문현공 교수의 죽음학과 불교 ❻ 죽음명상 2 – 부정관 수행



▶한줄요약
부정적인 내용을 경험하면 긍정적인 것들이 더욱 소중해진다.

자신 죽음·부패 떠올리면 삶이 '행복'

이전의 연재에서 살펴 본 죽음에 대한 마음챙김과 더불어 초기불교의 대표적인 죽음 명상으로는 부정관(不淨觀, asubhānupassin, meditation on impurity)이 있다. 부정관 수행은 인간 육신의 깨끗하지 않음(不淨)을 관하는 수행으로 위, 심장, 피, 고름 같은 신체를 구성하는 장기나 물질 또는 시신이 부패해가는 과정을 관하는 수행이다. 부정관은 몸, 느낌, 마음, 법의 네 가지 대상에 대한 마음챙김[사념처:四念處] 중 몸에 대한 마음챙김 수행(身念處)에 포함되며 〈디가니까야(Dīgha Nikāya)〉의 '대념처경(Mahāsatipaṭṭhāṇasutta)' 에 상세히 설명되어 있다.

몸에 대한 마음챙김은 호흡에 대한 마음챙김, 인간 몸을 구성하는 32가지(털, 손발톱, 살, 뼈, 심장, 간, 가래, 고름, 피, 땀 등)의 구성 물질에 대한 부정관, 시신에 대한 아홉 가지 관찰에 대한 부정관 등이 포함된다. 특히 '시신에 대한 아홉 가지 관찰' 은 인간의 사체가 아홉 단계로 부패해가는 모습을 관하는 것으로 죽음에 대한 마음챙김과 더불어 불교의 대표적인 죽음 명상이라 볼 수 있다. 구체적인 내용은 다음과 같다.

경에서는 "부정관 수행을 하는 자는 시신의 부패과정을 세밀하게 관찰하면서 자신의 몸에 대해, '이 몸도 저것과 같은 성질의 것이며, 저것과 같이 될 것이며 저렇게 되는 것을 피할 수 없을 것이다' 라고 생각하면서 자신의 몸을 관찰해야 하며 절실한 마음으로 자신의 죽음을 떠올려야 한다" 고 말한다.

경전의 내용은 붓다가 제자들과 함께 실제로 묘지 근처의 시신을 보며 설한 것일 수도 있지만 현 사회와는 달리, 당시의 상황에서는 누구나 현실에서 목격할 수 있었던 경험을 토대로 설해졌을 수도 있다.

부정관 수행의 핵심은 나의 죽음 이후 전개될 장면들에 대한 '생생한 이미지' 를 활용하는 것이며 다른 이의 시신을 관찰하면서 '자신의 죽음을 상기시킨다' 는 점은 죽음에 대한 마음챙김과 유사하다. 그러나 〈청정도론(淸淨道論)〉에서는 부정관 수행에 대해 "부정한 표상(대상)에 주의를 기울이면서 그 대상에 마음을 가져다 묶는다. 감각적 욕망들을 완전히 떨쳐버리고 해로운 법들을 떨쳐 성스러운 머묾과 수행으로 인한 덕행의 토대를 얻는다"고 말하는데 이는 부정관 수행의 본래 목적이 인간의 신체가 청정하지 않은 것(不淨)임을 떠올리며 탐욕을 버리는데 있다는 것을 의미한다.

〈맛지마니까야(Majjhima Nikāya)〉에서도 "라훌라야. 부정 수행을 닦아라. 왜냐하면 라훌라야 부정 수행을 닦는 자는 감각적 욕망이 끊어지기 때문이다"라 말한다. 따라서 부정관의 본래 목적은 성욕, 몸에 대한 집착 같은 육신에 대한 욕망을 버리는 것이다. 부정관이 죽음관련 명상이긴 하지만 삶 속에서 죽음을 가까이 하는 죽음에 대한 마음챙김의 목적인, 바른 생사관 확립, 죽음에 대한 수용성 획득 등과는 차이가 있을 수 있다.



또한 시체가 부패 되어가는 장면을 생생히 관찰하거나 떠올리는 것이 지나친 '혐오감' 을 불러일으키는 부작용이 일어날 수 있기에 아동, 청소년 혹은 심신미약자가 명상하기에는 적절하지 않을 수도 있다. 그러나 필자는 죽음관련 이미지의 '순화' 를 통해서 부정관 수행 또한 현대 사회에서 활용될 수도 있다고 본다. 왜냐하면 부정관 수행은 중요한 2가지 즉, '생생한 죽음 관련 이미지를 떠올리는 것' 과 '명상 수행' 의 틀을 가지고 있기 때문이다. 이에 부정관도 죽음에 대한 마음챙김과 같이 삶 속에서 죽음을 가까이하여 사람들에게 긍정적인 심리변화를 유도할 수 있는 효과적인 방법으로 활용 될 수 있다.

부정관 수행이 죽음 이후 자신의 시신이 부패해가는 장면을 사진과 같은 생생한 이미지를 활용한다는 점은 죽음에 대한 마음챙김이 죽음을 시간과 연결 짓는다는 점과는 구별된다는 특성이 있다. 이는 죽음과 관련한 불교 명상의 다양성을 확보하는 측면과 더불어 현대의 죽음학과 죽음 교육에서 보다 직접적이고 체험적인 도구로써 활용될 가능성을 포함한다. 이에 따라 부정관을 활용하는 목적을 재고해본다면 죽음에 대한 마음챙김과 같은 맥상에서 삶에서 죽음을 가까이 함으로써 얻어지는 여러 결과물들, 삶에 대한 태도의 변화, 인생과 행복의 의미에 대한 반성, 죽음에 대한 수용의 힘을 기르는 것 등이 될 수 있다.

경에서 말하는 부정관의 시신에 대한 아홉 가지의 장면을 정리해보면, '1. 시체가 부풀어 오르고 검푸르러 짐 → 2. 시체가 까마귀 등 동물과 벌레들에 의해 먹혀짐 → 3. 시체에 살과 피, 힘줄이 뼈에 붙어 있는 것을 봄 → 4. 시체에 살은 없고 피로 물들어 있음 → 5. 시체에 살과 피가 없이 힘줄만이 뼈에 얽혀있음 → 6. 시체에 뼈만 남아 흩어져 있음 → 7. 시체의 뼈가 하얗게 변해있음 → 8. 시체가 뼈가 흩어져있음 → 9. 시체의 뼈가 삭아서 가루가 됨' 이다. 이러한 일련의 단계에 걸쳐서, '죽음의 이미지를 생생히 떠올리면서' 자기 자신 또한 저렇게 될 것이라고 상기한다.

죽음에 대한 마음챙김은
행복 의미 대한 재고 가능
새로운 삶 준비하는 계기

위의 부정관 수행의 핵심적 요소들을 추출하면 현 사회의 맥락에서도 적절하게 활용될 가능성이 있는데 그것은 '죽음을 이미지화해 상기 하는 것' 그리고 '명상' 이다. 현대의 교육 프로그램이나 커리큘럼에는 죽음에 대한 교육 또는 명상처럼 실천적이며 체험적인 요소를 반영하는 측면이 부족하다. 또한 교육은 학교교육 뿐 아니라 평생교육, 교양교육 등 한 개인의 삶에 변화를 일으키는 측면들을 모두 아우르는데 이러한 교육적 관점에서 '교육교재' 는 유형의 책, 영상 등의 재료도 있지만 궁극적인 차원에서는 '명상' 과 같이 무형의 경험적 요소 등도 포함될 수 있다.

명상은 어떤 물질적 교재없이 자발적인 행위를 통해 본인 내부에서 일어나는 현상을 느끼고 경험하는 것이다. 따라서 자세, 호흡, 마음(죽음의 이미지화)이 가미된 명상 형태의 교육적 도구는 매우 직접적이고 효과적인 교재로 쓰일 가능성이 있다. 특히 부정관 명상에서 죽음을 이미지화(imaging)하여 마음속에 떠올린다는 점은 죽음에 닿아서가 아니라 건강한 상태에서 자신의 죽음을 미리 떠올려 구체화 하여 죽음을 가까이 하도록 유도한다. 이는 현 사회에서 심신의 건강을 위한 프로그램의 교재로서의 활용 가치가 높다고 볼 수 있다.

그러나 시체의 부패 과정을 이미지화해서 상기하는 경전의 내용을 그대로 어린이, 청소년이나 심신미약자를 대상으로 적용하는 것은 지나침 혐오감 유발로 인한 불안장애, 우울장애같은 부작용을 일으킬 가능성이 크다. 따라서 부정관에서 활용하는 시신에 대한 이미지를 연령별, 대상자의 상황에 따라 각기 다르게 적용할 '순화된 죽음 이미지' 를 사용한다면 적절한 수행의 방법으로 사용될 수 있다.

시신의 살과 피, 힘줄, 뼈의 부패가 진행되어가는 이미지보다는 다소 완화되고 수정된 이미지를 선정해 단계별로 죽음 이미지를 떠올리는 것이다. 예를 들면 '임종을 기다리며 병원에 누워있는 모습' → '사망에 이르러 의료진과 가족들에게 둘러싸인 모습' → '관속에 시신이 누워있는 모습' → '관이 묘지 속에 넣어지는 모습' 등의 이미지를 활용할 수 있을 것이다. 이는 사망하기 직전의 모습(병원이나 집에 누워있는) → 사망 직후의 모습 → 사망 후 시신이 처리되는 모습 → 시신의 처리 후 장례가 치러지는 모습(매장 혹은 화장되는 모습) 등의 틀 안에서 임종에 이르기 직전, 임종, 그리고 임종 후의 이미지를 활용하는 것을 의미한다. 죽음과 관련한 다양한 형태의 순화된 이미지를 사용한다면 부작용을 방지하는 적절한 방법이 될 것이다.

부정관 명상을 활용할 때 중요한 것은 1) 죽음 관련 이미지 선정 그리고 2) (그 이미지를 마음속에서 지속적으로 떠올리며) 명상하는 것이다. 명상 방법은 바닥에 앉아서 행하는 좌식명상이든, 혹은 의자에 앉아서 행하든, 어깨에 힘을 빼고 척추와 목을 곧게 유지하며 호흡은 천천히, 고요히 하는 것이다. 이는 이전의 연재에서 보았던 죽음에 대한 마음챙김을 수행할 때와 동일하다. 다만 마음속으로는 언급했던 것처럼 단계적으로 죽음 관련 이미지를 떠올린다. 죽음에 대한 마음챙김은 '나는 한입의 음식을 씹고 삼킨 이후에 죽게 될 것이다' 혹은 '나는 숨을 한번 들이쉬고 내쉰 이후에 죽게 될 것이다' 등 '죽음과 시간성' 을 연결지어 반복해 마음챙김 하는 것이고 부정관은 '죽음관련 이미지' 를 활용한다.

특히 부정관 수행의 죽음 이미지는 본인의 죽음과 관련된 것이지만, 가족, 친구 등 타인의 이미지를 적용한다면 명상의 목적은 다른 측면으로 확장될 수 있다. 사망 직전, 사망 직후, 사망 이후의 이미지의 주인공을 부모님, 친구 등 내가 사랑하는 사람처럼 특정한 타인을 이미지의 주인공으로 교체하는 것이다. 만약 타인의 죽음 이미지를 명상하면 어떤 효과가 기대될까?

미국의 죽음학과 죽음 교육을 주도하고 있는 죽음교육 카운슬링 협회(Association for Death Education and Counseling)에서는 비탄교육(grief education)을 강조한다. 비탄교육이란 사랑하는 이를 보낸 유족들을 위한 교육이다. 물론 당사자의 죽음이 가장 중요하지만 가족, 친구, 반려동물 등 사랑하는 이들의 죽음 또한 중요하며 사별 이후의 심리적 돌봄 문제도 중요하다. 사랑하는 이들이 떠나기 전 이미 그들의 죽음 이미지를 떠올리며 명상하는 것은 생전에 미리 죽음을 준비할 기회를 가질 수도 있고, 사별 후 죽음에 대한 수용력을 증가키는 등 일종의 '죽음대비교육' 의 효과를 기대할 수 있다. 아울러 현재 사랑하는 이들의 소중함도 일깨울 것이다.

사랑하는 이의 죽음을 생각하지 않고 사별인이 된다는 것을 감당키 힘든 충격을 만들어 낸다. 그리고 이러한 충격은 남은 가족들의 삶에 영향을 미쳐 일상으로 돌아오지 못하게 만들며 우울증, 불안장애, 또는 보통 트라우마라 불리는 외상후 스트레스 장애(post traumatic stress disorder) 등을 일으키거나 심각한 경우 자살 충동까지 발생하게 될 수도 있다. 그러나 부정관의 대상을 타인으로 확장해 활용하면 죽음의 필연성을 사전에 각성해 사랑하는 이들의 죽음 이후의 삶을 준비하는 수행의 도구로서 활용 될 수 있다.

부정관은 죽음에 대한 마음챙김과 마찬가지로 삶 속에서 죽음을 가까이함으로써 삶과 죽음, 행복의 의미에 대한 재고, 죽음에 대한 수용성 증가와 더불어서 사랑하는 이의 죽음을 상기함으로써 얻어지는 비탄교육의 효과도 포함한다고 볼 수 있다.

〈동국대 응용불교학 전공 조교수〉

