문현공 교수의 죽음학과 불교 ⑬ 죽음을 가까이 하는 것의 이익

▶한줄요약
우리가 죽음이라는 생의 종착역에 도달하게 될 때 우리는 죽음을 체감하면서 그동안 삶을 가득 채워 왔던 갖가지 걱정들, 우리가 막연히 쫓아왔던 목표가 그리 중요하지 않았음을 실감할 것이다.



죽음이란 스승에게 가르침 얻자

알베르 카뮈(Albert Camus)는 "경험은 만들어낼 수 없다. 반드시 겪어야만 한다"라고 말했다. 죽음도 그런 것일까. 우리가 사랑하는 이를 잃기 전까지는, 자신이 죽음에 이르기 전까지는 경험할 수 없는 것일까. 스티브 잡스(Steve Jobs)는 스탠퍼드대학교 졸업식 연설에서 인상적인 연설을 남겼다.

"제가 열일곱 살 때 이런 문장을 본 적 있습니다. '하루하루를 인생의 마지막 날처럼 산다면, 언젠가는 올바른 길에 서 있을 것이다.' 저는 큰 감명을 받았고 이 구절을 마음에 새기며 매일 아침 거울 속 자신에게 이렇게 물었습니다. '오늘이 내 인생의 마지막 날이라면 나는 오늘 내가 하려던 일을 할까?' 인생의 중요한 순간마다 '나는 머지않아 죽을 것이다'란 사실을 떠올리는 건 나에게 정말 중요한 도구였습니다."



잡스는 애플의 창업주이며 스마트폰 시대를 연 선구자다. 그는 애플을 설립한 뒤 최초의 개인용 PC를 개발해 보급하며 성공 신화를 썼다. 그러나 몇 년 뒤 제품 판매 부진 탓에 10년도 안 되어 자신이 만든 회사에서 쫓겨났다. 잡스는 좌절하지 않고 작은 컴퓨터 그래픽 회사를 인수해서 '픽사(Pixar)'를 설립했고 세계 최초의 3D 애니메이션 '토이스토리(Toy Story)'를 제작해 큰 성공을 거두었다. 재기에 성공한 잡스는 얼마 뒤 다시 애플의 최고경영자로 복귀했고 2007년, 그는 손 안의 컴퓨터이자 최초의 보급형 스마트폰 '아이폰(i-phone)'을 개발해 출시했다. 적자를 거듭하던 애플은 잡스의 복귀 이후 세계 최고의 기업이 되었다.

스마트폰은 21세기의 모든 산업 분야를 혁신했다. 대변혁의 시작은 잡스의 발명품인 아이폰이었다. 그는 스탠포드대학 연설에서 이런 말을 하기도 했다.

"누구도 죽기를 원하지 않지만 죽음은 우리의 숙명입니다. 하지만 죽음은 삶이 만든 최고의 발명품입니다. 죽음은 변화를 만들어냅니다. 여러분의 시간은 한정되어 있습니다. 다른 사람의 삶을 사느라 시간을 허비하지 마십시오."

아쉽게도 잡스는 췌장암으로 2011년 56세의 나이에 세상과 이별했다. 어쩌면 잡스가 전무후무한 업적을 남긴 힘의 원천은 그가 평소에 죽음을 가까이했다는 점에 있을지도 모른다. 그렇다면 죽음에 가까워진 시점이 아니라 일상에서 자신의 죽음을 떠올리는 것이 우리에게도 도움이 될까.

5세기경 실론(Ceylon, 현 스리랑카)의 위대한 성인이었던 '붓다고사(Buddhaghoṣa)'는 〈청정도론(Visuddhimagga)〉을 편찬했다. 경에서 그는 죽음에 대한 명상이 우리에게 유익한 결과를 가져다줄 것이라 말하며 다음과 같이 죽음 명상의 방법과 태도를 제시한다.

"생명기능이 끊어진 것, 이러한 죽음에 집중하는 것이 죽음에 대한 마음챙김이다. 죽음에 대한 마음챙김을 닦고자 하는 사람은 조용한 곳에 혼자 머물면서, '죽음이 올 것이고, 생명기능이 끊어질 것이다' 혹은 '죽음, 죽음' 하면서 주의를 기울여야 한다."

"사랑하는 사람의 죽음을 생각할 때는 슬픔이 일어나며, 증오하는 사람을 생각할 때 기쁨이 일어나고, 무관심한 사람의 죽음을 생각할 때는 절박함이 일어나지 않는다. 절박함을 가지고 '죽음이 나에게 다가올 것이다'라는 마음으로 죽음에 대한 마음챙김을 닦아야 한다."

또한 "죽음에 대한 마음챙김이 잘 수행되지 않을 경우에는 마치 살인자가 내 앞에 나타난 듯이, 혹은 삶의 남은 시간은 매우 짧은 것 등을 떠올리며 절박함을 일으켜야 한다."고 언급하며 '절실한' 마음으로 죽음을 가까이해야 함을 강조한다.

아울러 붓다고사는 절박한 마음으로 죽음을 가까이 하는 자는 다음과 같은 이익을 얻게 되리라고 설한다.

"죽음을 사색하는 자는 깨어 있는 의식을 가지게 될 것이며 내면의 방일함은 제거될 것이다. 그는 탐욕을 불러일으키는 대상을 싫어하게 될 것이다." "죽음에 대한 성찰은 선악을 명확히 구분하는 능력을 주며, 재물에 대한 집착심을 버리게 한다." "평소 죽음을 사색하지 않은 자는 죽을 때 두려움과 공포에 사로잡힐 것이다. 그러나 죽음을 사색한 자는 두려움이나 공포 없이 죽음을 맞이할 것이다."

흥미롭게도 현대의 '공포 관리 이론(Terror Management Theory)'에서 주장하는 내용이 〈청정도론〉에서 말하는 것과 유사하다. 예를 들면 〈청정도론〉에서 죽음을 명상하는 것은 방일한 태도를 제거한다고 말한 점은, 공포 관리 이론에서 자신의 죽음을 각성한 사람이 '제한적 시간관(limited-time perspective)'을 갖게 되었다는 점과 유사하다. 제한적 시간관을 각성하면 우리 삶에 남은 시간이 한정되었음을 자각하고 순간순간의 소중함을 느끼게 한다.

"죽음은 변화를 만들어낸다"는 스티브 잡스, 죽음 성찰한 현자 '청정도론' 죽음 마음챙김 강조 죽음 통해 삶 가치 각성 가능해

또한 〈청정도론〉에서 죽음에 대한 사색은 탐욕을 불러일으키는 대상을 싫어하게 된다고 말했는데, 그 대상으로는 돈, 외모, 인기 같은 삶의 외적인 요소가 있다. 공포 관리 이론은 실험을 통해 이를 증명했다. 실험에 참가한 사람들은 삶의 외적인 요소와 내적인 요소의 중요성을 평가한 뒤 죽음과 고통에 대한 질문지를 작성했다. 질문지를 작성하며 죽음에 대해 생각한 참가자들은 삶의 의미, 가족, 사랑, 평화, 행복 등 내면적 요소를 우선순위로 두었다.

"죽음에 대한 성찰은 재물에 집착하는 마음을 버리게 한다"라는 〈청정도론〉의 언급 역시 공포 관리 이론의 '스크루지 효과(scrooge effect)'와 유사하다. '스크루지'는 찰스 디킨스(Charles Dickens)의 소설 〈크리스마스의 캐럴〉에 나오는 주인공 이름으로 스크루지는 지독한 구두쇠로 타인에게 동전 한 푼 베푼 적이 없었다. 그런데 어느 날 꿈속에서 한 유령을 만나게 되고, 이 유령을 통해 자신이 죽고 난 뒤의 상황을 보게 된다. 자신의 죽음을 슬퍼하는 사람은 없었고 오직 비난과 조롱만 난무했다. 꿈에서 깬 스크루지는 자신의 죽음을 자각해 이전과는 완전히 다른 삶을 산다. 많은 이들에게 가진 것을 베풀기 시작했다. '스크루지 효과'라는 용어는 이 소설에서 연유했다.

실제로 공포 관리 이론에서는 죽음을 가까이하는 것이 기부에 대한 관심을 증가시켰음을 실험으로 증명했다. 실험에서는 장례식장과 평범한 거리, 두 곳의 장소를 정해 자선행에 관한 인터뷰를 실시했다. 조사 결과 장례식장에서 인터뷰한 참가자들이 거리에서 인터뷰한 사람들보다 자선행에 더 많은 관심을 보였다. 약 1500년 전의 경전인 〈청정도론〉에서 말하는 내용이 현대의 공포 관리 이론과 비슷하다는 점은 주목할만 하다.

죽음학의 선구자 엘리자베스 퀴블러로스(Elisabeth Kübler-Ross)도 비슷한 맥락에서 죽음을 바라본다. 그녀는 죽음이 단지 부정적인 것만이 아니라 긍정적인 부분이 있음을 관찰하면서 죽음은 우리가 성장할 수 있는 '마지막 기회'라고 말한다. 다시 말해 죽음은 고통이나 공포스러운 것만이 아니라 우리를 성장시키는 일종의 스승인 것이다.

퀴블러로스는 저서 〈죽음, 성장의 마지막 단계(Death: The Final Stage of Growth)〉에서 "죽음은 삶의 최후에서만 체험하는 것은 아니다. 우리가 삶에서 자주 경험하는 것이다. 직장을 잃거나, 이혼하거나, 사업에 실패하거나, 이사하거나, 졸업하는 등 삶에서 일어나는 큰 변화 속에서 우리는 죽음과 같은 경험을 한다. 삶의 변화란 인간이 살아가면서 겪는 정상적인 일이다. 우리가 만약 죽음을 직시하고 이해할 수 있으면 인생에서 일어나는 큰 변화나 괴로움을 잘 받아들이고 대처해나갈 수 있다"고 말하며 죽음의 의미를 되짚어 본다.

평범한 사람들이 사랑하는 사람을 잃거나, 시한부 판정을 받거나, 사업에 실패하는 등 삶의 고난에 직면하면 대게 세 가지 반응을 보인다. 첫째는 좌절에 빠져 정신이 삶에서 빠져나가버린 '이탈'이며, 둘째는 비참함과 괴로움을 감추고 묻어두려 하는 '은폐' 심리, 셋째는 세상과 사람에게 마음을 열어둔 '개방'적인 상태에 자신을 두는 것이다. 자신에게 닥친 고통 속에서도 누군가의 말에 귀 기울이고 힘든 이에게 손을 내미는 것. 바로 이러한 상태에서 죽음과 삶의 고난에 맞닥뜨린 사람은 그 자신을 '성장'으로 이끌어갈 수 있다.

〈청정도론〉, 공포 관리 이론, 퀴블러로스의 주장에 따르면 죽음은 우리를 부나 성공 같은 외적인 것과 관계없이 삶을 풍요롭게 해주는 스승이다. 죽음을 가까이하면 인생의 중요한 가치를 각성할 계기를 얻을 수 있는 것이다.

아울러 죽음을 가까이 한다는 것은 죽음을 '대비' 하는 측면도 있다. 죽음을 미리 떠올리는 것은 전쟁에 참가하기 전의 모의 훈련과 비슷하다. 혹한의 날씨를 따듯한 집에서 상상한 하고, 실제로 거리에 나가 온도를 체감하는 것과는 큰 차이가 있다. 죽음 역시 평소에 가까이해보는 것과 실제로 죽음을 겪는 것에는 큰 격차가 있을 것이다.

전쟁에 참가하기 전에는 훈련을 한다. 훈련 상황은 실제 전쟁에 돌입했을 때보다는 실감이 덜하다. 전쟁을 몸으로 겪어본 사람들 눈에는 훈련하면서 전쟁에 나가도 잘할 수 있다고 말만 하는 사람이 한심해 보일 수도 있다. 그러나 훈련은 반드시 효과가 있다. 만약 기본적인 훈련도 없이 전쟁에 뛰어든다면 허둥거리다가 허망하게 죽음을 맞이할 가능성이 많다. 〈청정도론〉에서는 "평소 죽음을 사색하지 않은 자는 죽을 때 두려움과 공포에 사로잡힐 것이다. 그러나 죽음을 사색한 자는 두려움이나 공포 없이 죽음을 맞이할 것이다"라고 죽음을 가까이하는 공덕을 설하기도 했다.

죽음 또한 참전을 위한 훈련과 비슷하다. 나의 죽음과 사랑하는 이의 죽음을 진지하게 생각하거나, 명상하거나, 글로 적어보는 등 우리가 직접 죽음을 체감하기 전 미리 죽음을 가까이하는 것은 일종의 훈련이다. 사랑하는 사람의 죽음을 미리 생각하는 것은 사랑하는 사람을 보낸 뒤 우리가 남은 삶을 어떻게 살아야 할지, 그들이 떠나기 전 그들과 남은 삶을 어떻게 보내야 할지를 알려준다. 그리고 나의 죽음을 미리 떠올리는 것은 내가 진정으로 원하는 것은 무엇인지, 내 인생에서 중용한 것은 무엇인지, 내가 죽음 속으로 들어갈 때 어떤 마음을 가져야 할지를 생각하게 한다.

언젠가 우리가 죽음이라는 생의 종착역에 도달하게 될 때 우리는 죽음을 체감하면서 그동안 삶을 가득 채워 왔던 갖가지 걱정들, 우리가 막연히 쫓아왔던 목표가 그리 중요하지 않았음을 실감할 것이다. 또한 우리 곁에 있던 사람들이 얼마나 고마운 존재였는지 깨닫게 될 것이다. 더 늦기 전에 우리는 죽음이라는 이름의 스승에게 가르침을 얻어야 한다. 〈끝〉

〈동국대 응용불교학 전공 조교수〉

"길과 내가 하나가 된다!"

- 行禪 전문 신발 -

수 행 화

■ 발을 통해 자연이 온몸으로 느껴져 행선에 적합합니다.
■ 천연 지압 효과를 통해 건강까지 챙길 수 있습니다.
■ 발 볼이 넓어 다른 신발 대비 발가락 움직임이 편합니다.
■ 승복과 일치하는 색상으로 언제 어디서나 부담이 없습니다.



· 색 상 : 그레이화이트 (밑창 흰색)
그레이블랙(밑창 검정색)
· 사이즈 : 233~293mm
· 특 징 : 발 볼 부터 뒷굼치까지 제로드롭 형태
밑창 두께 3mm. 맨발에 가까운 베어풋 디자인

특판가 : 45,000원 무료배송(무압박 양말 증정)



수행화 그레이블랙

Hit 어싱 슈즈 특판가 : 65,000원
무료배송(무압박 양말 증정)

■ 지구와 연결되는 EARTHing 효과
■ 일반인도 편안하게 신을 수 있는 기능성 신발

· 소 재 : 도전특수고무 밑창 적용 캔버스화
· 사이즈 : 233~293mm
· 특 징 : 발바닥으로 땅의 굴곡을 느낄 수 있는 접지기능
일반신발 대비 1/10 수준의 3mm 밑창 두께



주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr /농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사