

하성미 기자의
心 心 talk talk

⑨ 붓다가 보여준 존엄한 죽음 (1)

'인생의 완수감', 건강한 임종 이끈다

강력한 진통 효과로 알려져 있는 마약성 진통제 모르핀(morphine)을 맞아도 효과가 없었다. 몸에는 이미 모르핀보다 강력한 펜타닐(fentanyl)이라는 마약성 진통제 주사를 연결하고 진통 패치도 붙여둔 상황이었다. 지난 1월 3일 극심한 다리 통증으로 앉고 서는 것이 불가능해 결국은 앰뷸런스를 타야 했다. 그동안 다리에서 느낀 방사통을 참으며 나름대로 관리를 했지만 단순한 디스크가 아닌 '척추전방전위증(척추분리증)'으로 수술은 불가피했고, 심하게 눌린 신경으로 인해 수술 후에도 통증이 사라지는 데 오랜 시간이 걸렸다. 통증과 함께 떠오른 것은 죽음이었고 불안과 슬픔으로 마음도 지쳐가고 있었다. 이 글을 연재하는 내가 직접 겪은 고통이다.

죽음과 고통은 삶에서 마주하는 극렬한 과제다. 하지만 가장 외면하고 싶은 주제기도 하다. 어쩔 수 없이 마주할 때는 모든 것을 제쳐두고 해결해야 하는 과제가 되지만 감당할 방법이 마땅하게 없어 속수무책이 된다.

죽음을 다루는 심리학은 인류의 중요한 과제임에도 불구하고 역사가 짧다. 전통적으로 죽음은 종교와 철학의 영역이었고 종교는 사후세계에 대한 안내와 위로하는 역할을 담당했다. 심리학에서는 프로이트가 1917년에 사별을 경험한 사람들의 우울을 다루는 〈애도와 우울에 관한 논문〉을 발표했다. 제2차 세계대전 이후 수많은 사람들이 죽음을 목격하면서 본격적으로 죽음과 삶에 대한 논의가 시작됐다. 키에르케고르, 니체, 하이데거, 사르트르, 부버 등 실존주의 철학자들의 맹렬한 논의는 관심을 끌었고 실존주의 심리학에도 영향을 끼쳤다.

이런 노력과 논의에도 죽음에 관련된 학문은 20세기 중반에서야 본격적으로 시작됐다. 죽음학이라는 용어 '타나톨리지(thanatology)'를 최초로 사용한 러시아 생물학자 엘리 메치니코프와 죽음학의 선구자로 불리는 허만 파이펠 등에 대한 설명은 차치하고, 죽음에 대한 연구는 의학, 사회복지학, 사회학, 인류학, 법학, 철학, 종교 등 인류의 삶 대부분을 차지하는 중요한 주제가 됐다.

심리학에서 죽음을 다룰 때 가장 중요한 연구 분야가 불안이다. 죽음불안은 단순히 죽음을 마주할 때 느끼는 정서를 넘어 모든 불안의 근원이 되기 때문이다. 발달심리학자들은 만2세 아동들이 크고 작은 죽음을 경험하면서 생명의 유한을 인식하게 되고 만3세부터 6세에는 부모와 자신의 죽음을 알게 된다고 주장한다. 이처럼 죽음은 태어난 이후부터 계속 우리 곁에 있었고 마지막 순간에 통과해야 하는 관문이다. 죽음을 외면하고 억압하고 살아가면서 나타나는 심리적 방어는 특별함을 추구하는 허영심으로 드러나기도 하고 존재의 영속성을 위해 자녀와 동일시하는 모습도 보인다. 구원을 추구하는 맹목적 모습과 돈에 대한 집착과 중독 증상도 깊이 들여다보면 죽음불안이 기저에 깔려있다.

부처님도 신체 고통 마주하셨다
이 순간을 살며 죽음 기억해야

죽음불안을 극복하고 건강하게 치료하는 사람들의 특징은 '회피하지 않는 자세'다. 이 시대 실존주의 심리치료의 대가이자 정신과 의사인 어빈 얄롬은 죽음불안을 주제로 환자들을 만났다. 그는 "건강하고 진실한 삶을 살기 위해서는 죽음, 고독, 무의미와 같은 실존적 조건을 용기 있게 직면해야 하고 수용하는 것이 필요하다"고 했다. 앞서 칼럼에서도 말했지만 직면과 수용은 심리치료의 첫 번째 열쇠다. 직면과 수용은 알아차림의 또 다른 이름이라 생각한다.

삶의 모든 문제를 직면한 위대한 스승이 바로 석가모니 부처님이다. 병원에서 통증이 사그라질 때쯤 석가모니 부처님이 신체적 고통을 마주한 장면을 책에서 읽고 울컥했다. 고통쯤은 쉽게 이겨낼 것이라는 구원 환상이 무너지고 인간이신 붓다를 마주했다. 아이러니하게도 신체의 고통이 있는 붓다에게서 위로를 받았다. '부처님도 아프셨다'란 사실과 열반의 과정은 고통과 죽음을 마주할 수밖에 없는 인류의 과제를 완벽하게 풀어놓은 해답지를 보는 것 같았다.

책 〈고타마 붓다의 생애〉에서는 붓다의 고통에 대해 "마치 죽음으로 이끄는 듯한 날카로운 통증이 엄습해왔다"고 한다. 암바팔리를 떠나 우기를 맞아 비구스님들께 베살리(Vesālī)에서 수행할 것을 당부한 이후였다. 고통의 순간 붓다는 승단에 아무런 말없이 떠나는 것은 옳지 않다고 생각했고 정해진 수명까지 살아낼 것을 다짐하고 고통을 감수했다. 회복 후 나무 그늘에 앉아있을 때 아난다가 붓다의 안색이 안 좋은 것을 살피며 "교단에 지침을 남겨주지 않고 떠나시지 않을 것을 알고 있으니 안심이 된다"고 말한다.

붓다는 이에 대해 "너희는 무엇을 내게 바라느냐? 나는 안과 밖이 다르게 법을 가르치지 않았다"고 답했다. 열반에 대해 알리는 것 외에는 할 일을 마쳤다는 말이다. 붓다는 의식과 말과 몸(행동)이 일치했고 붓다의 일상과 삶이 가르침이었다. 달리 더 이상 전할 가르침이 없다는 뜻이다. 이는 죽음을 직면하고 수용할 수 있는 중요한 원칙이다. 임종기 환자들을 대상으로 좋은 죽음을 연구한 스타인하우저에 따르면 '인생의 완수감'을 평화롭게 죽음을 맞이한 사람들의 특징으로 꼽았다. 인생의 완수감은 "알아차림하며 지금 이 순간을 살면서(carpe diem) 죽음을 기억하는 것(memento mori)"이 열쇠라고 확신한다.



홍재화의
걷기삼매경

③ 걷기의 새로운 트렌드, 어싱 (上)

맨발로 걸으니…걷기에 온 신경 집중

〈본 투 런〉이라는 책이 있다. 이 책의 내용은 세계 최고의 울트라마라토너(정규 마라톤 코스인 42.195㎞를 뛰는 경주자이지만, 여기에 나오는 경주는 보통 100㎞, 150㎞다)와 멕시코의 숨겨진 원시부족 타라우마라족이 벌이는 경주에 관한 이야기이다.

그런데 미국의 울트라마라토너들의 가장 큰 고민은 가장 비싸고 최고로 과학화된 신발을 신음에도 불구하고 발에 부상이 잦다는 점이다. 이에 비하여 타라우마라족은 아주 가볍고 얇은 '와랏치'라는 전통적인 신발(소가죽으로 만든 샌들)을 신고 달리지만, 부상을 걱정하지 않는다.

이 두 부류를 오랫동안 비교하고, 연구 자료를 검토한 저자는 신발에서 그 이유를 찾는다. 결국 맨발이 과학화된 신발보다 훨씬 달리기에 적합하다는 결론을 내린다.

2009년을 전후해서 신발업계는 맨발신발을 강조하는 제품을 쏟아내었다. 신발의 주된 특성이 맨발(barefoot)이다 보니 나도 맨발로 걷고 달리기를 경험해보지 않을 수 없었다. 그런데 생각보다 한국에도 맨발 달리기하는 사람들이 꽤 많음을 알았고, 더구나 맨발로 산악이나 장거리 달리기하는 울트라 러닝 클럽도 있었다.

달리기를 별로 좋아하지 않는 나는 걷기를 체험하기로 했다. 맨발로 산을 걷기 시작했다. 어느 정도 익숙해지면서 혼자 북한산, 수락산이나 도봉산을 맨발로 걷기 시작해서 이제는 때때로 산을 맨발로 올라간다. 동네 뒷산인 개운산에 있는 운동장에서 신을 벗고 걷기는 자주 한다.

신을 신고 걸을 때와 맨발로 걸을 때, 같은 땅을 딛고 있어도 세상을 대하는 마음가짐이 사뭇 달라진다. 맨발로 세상에 섰을 때는 대지가 주는 느낌을 받으려고 신경을 발바닥에 집중하면서 걷는다. 그러면 내가 지구와 접촉하고 있다는 쾌감이 온몸을 감싼다.

틱낫한 스님은 그의 책 〈걷기 명상〉에서 지구별 위를 걷는다는 것은 매우 멋진 일이라고 했다. 그리고 지구별 위에서 걷는 한 걸음마다 발아래 있는 든든한 대지에 감사해야 한다고 썼다. 한걸음 떼어놓을 때마다 살아 있음의 기적이 생겨나고, 걸음마다 나를 실재하는 사람으로, 지구를 실재하는 존재로 실감하게 된다.

땅에 닿는 발바닥 신경에 집중하다 보면, 나의 존재는 머리가 아닌 발바닥으로 내려가 있다. 그러면서 지구별 위에 인장 찍듯 찬찬히 걷다 보면 지구는 따스한 온기로, 차가운 시원함으로, 뾰족한 따끔함과 진흙의 질펀한 온정을 내게로 전해준다. 생명력 있는 존재로서의 지구, 가이아와 나는 그렇게 교감한다. 맨발로 산을 걸으면 가이아가 주는 경이로움에 생의 새로운 의욕과 감사로 충만해진다.



사진출처=Unsplash

땅 닿는 발바닥 신경에 집중하다보면
내 존재는 머리가 아닌 발바닥에 있다
지구는 온기와 시원함을 내게 전해줘

북한산 백운산장까지 맨발로 오른 적이 있다. 정말이지 올라가는 내내 한 걸음 한 걸음에 신경이 쓰였다. 그야말로 이전에 듣던 '천하를 움직이듯이 너의 발걸음을 움직여라'라는 말들이 실감났다. 나를 보는 사람들은 걱정 반, 부러움 반으로 '괜찮으세요'하면서 지나가기도 했다. 하지만 이상한 사람처럼 보는 사람이 없다는 게 나로서도 신기했다.

산장에서 내려오기는 올라가기보다 더 어려웠는데, 오를 때보다 발이 민감해져서 그런 듯하다. 그렇게 왕복 5시간 동안 온전히 걷는 데만 신경을 집중했다. 발바닥이 땅에 닿을 대의 고통이 생각보다 심했다. 그 길은 흙길이 아니라 잔자갈이 많은 길이었기 때문이다. 그 대신 다 내려와서 계곡에 졸졸 흐르는 물에 그대로 들어갔다가 나올 때의 상쾌함, 시원함은 그 아픔을 충분히 보상해줬다.

요즘 산을 가다 보면 전보다 맨발로 걷는 사람이 늘어났음을 알 수 있다. 물론 건강을 위해서인 경우가 대부분이다. 산을 맨발로 걷는 주된 이유는 건강 때문이다. 서울 대모산에서 '맨발걷기 숲길 힐링스쿨'을 매주 토요일 무료로 운영하고 있는 박동창 회장은 〈동아일보〉와 2020년 9월 한 인터뷰에서 맨발걷기가 면역력을 높이는 이유에 대해 이렇게 설명했다.

"지압효과(Reflexology)에 대해 접지효과(Earthing)가 있다고 한다. 맨발로 맨땅을 걸으면 지표면에 놓여 있는 돌멩이나 나무뿌리, 나뭇가지 등 다양한 물질이 발바닥의 각 부위와 상호마찰하고, 땅과 그 위에 놓인 각종 물질이 발바닥의 각 반사구를 눌러준다. 자연 지압인 것이다. 한의학에서도 맨발걷기를 권장하고 있다. 지압 중에선 발바닥 아치가 주는 효과도 중요하다. 인체공학적으로 아치가 탄력적으로 움직이면서 발밑에서부터 피를 잘 돌게 해야 하는데 신발을 신으면서 그런 효과가 사라졌다. 신발이 만병의 근원이다."

신발 깔창 때문에 아치가 압축 이완이 덜되고 부도체인 고무가 접지도 막고 있다는 것이다. 접지는 맨발로 땅을 밟는 행위다. 시멘트 아스팔트 등은 효과가 없다. 우리 몸에 3~6볼트의 양전하가 흐르는데 땅과 맨발로 만나는 순간 0볼트가 된다. 땅의 음전하와 만나 중성화된다. 이때 우리 몸에 쌓인 활성산소(Reactive Oxygen Species)가 빠져나간다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

어싱 매트·베개·온열방석 특판 할인

※ 어싱(Earthing)이란, 한마디로 지구 표면에 존재하는 에너지에 우리 몸을 연결하는 것! 맨발로 걷거나 앉아있고 누워있음으로 인해 대지의 자연적인 치유 에너지를 가져오는 것으로 대지의 어머니와 만나 소통한다는 의미가 있다. 음이온, 음전하, 음전자가 좋다는 말 많이 들어보셨을 텐데요. 지구는 거대한 음전하를 띠고 있다. 어씽을 하면 음전하가 몸에 유입되어 유해한 활성산소를 억제한다. 염증반응을 줄이고 혈액순환이 원활해지며 몸이 자연스레 밸런스를 찾게 된다.

그래핀 어싱 건강용품 판매 기념
전 구매고객 구절초 샴푸 증정
기간 : 2024년 1월 25일~2월 13일

그래핀 어싱 건강용품 할인가
찜질(디톡스) + 어싱(맨발걷기) + 온열(체온면역)

그래핀 어싱 치유매트(팥) S
판매가 1,980,000
⇒ 할인가 1,800,000
15만원 상당 전신찜질팩 증정

매일 30분, 찜질로 면역력깨움!
그래핀 온열 어싱매트
#깊은잠 #면역력 #건강회복
#붓기 #몸이개운해짐 #정신건강
찜질 디톡스 + 어싱 맨발걷기 + 온열 체온.면역
15만원 상당 전신찜질팩 증정
일반 전기 열선 매트 vs 돌꽃잠 탄소원적외선발열체
※열선이 없습니다!
그래핀 원적외선 어싱매트는 70℃에서도 얼음이 녹지 않습니다

하루 15분
하루 15분, 앉아만 계세요!
그래핀 좌훈 케겔운동기
#케겔 #좌훈 #남녀공용 #근적외선
#하체코어근육 #항문질환 #음파운동기
그래핀어싱 맨발걷기 / 근적외선 LED매라핏 / 블루투스 스피커 / 원적외선 좌훈.좌욕
9만원 상당 어깨찜질팩 증정
사운드테라피 : 고래소리의 비밀
소리와 파동(음파)으로 사람의 신체를 공명시키는 비침습적 음악치료
-물속은 공기보다 5배 빠른 전파력
(돌고래-음파+초음파로 대화)
-우리몸의 수분(혈액)을 매질로 이용, 치유하는 음파

숨 그래핀 어싱 베개(아치형)
특허청 / KAA 대한아토피협회 / 항균99.9% FITI 테스트 항균 99.9% / 6대 중금속 검출 안됨 FITI 테스트 6대 중금속 검출 안됨 / KATRI(한국의료시험연구원) 테스트 완료

그래핀 어싱 치유매트(매쉬) S 판매가 1,880,000 ⇒ 할인가 1,780,000
그래핀 어싱 치유매트(매쉬) Q 판매가 2,250,000 ⇒ 할인가 1,980,000
좌훈 음파 케겔 운동기 판매가 1,200,000 ⇒ 할인가 1,080,000
그래핀 어싱 베개 (아치형) [어싱(접지)코드 포함] 판매가 120,000 ⇒ 할인가 84,000

주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)