

하성미 기자의
心 心 talk talk

⑩ 붓다가 보여준 존엄한 죽음 (2)

죽음, 받아들여야 하는 삶의 과정

지원(가명) 씨는 14년간 이어 온 남편의 병간호로 지쳐있었다. 평소 사람을 좋아해 친구를 사귀고 여행을 즐기던 지원 씨였지만 오랜 병간호로 더 이상 만날 친구도 없었고, 자신만을 찾는 남편의 고함소리에 외출은 쉽지 않았다. 요양병원에 보내라는 자식들의 권유를 들을 때면 화가 치밀고 남편과 함께 죽고 싶다는 생각 때문에 상담실을 찾았다. 남편은 모야모야병을 앓고 있었고 뇌출혈로 쓰러졌다. 다행히 일찍 발견했지만 재발했고 병간호는 오랫동안 이어졌다. "낫는다는 희망마저도 이젠 사라졌다"며 눈물을 흘리던 지원 씨는 "그래도 그를 놓을 수가 없다"고 했다.

죽음을 맞아야 하는 환자 당사자도 너무나 괴롭겠지만 사랑하는 이를 떠나보내야 하는 가족들도 길고 긴 고통의 시간을 건너야 한다. 가족들은 폐허가 될 것 같은 자신의 남은 삶이 두려워 떠날 사람의 죽음을 받아들이지 못하고, 곤두박질칠 자신의 삶을 붙들 듯이 환자의 마지막 임종을 붙드는 모습이다. 그래서 임종자의 가족들은 지원 씨처럼 남편의 회생을 기대하며 오랜 시간을 보내기도 하고, 오직 기적을 기대하며 환자의 연명치료를 이어가기도 한다.

'안락사'는 윤리적 문제로 쉽게 결정하기엔 어려운 주제다. 안락사라는 용어는 17세기 프랜시스 베이컨(Francis Bacon)이 최초로 사용했다. 이후 1935년에 미국에서 '자발적 안락사의 입법화를 위한 단체'가 결성되고 꾸준히 활동을 해왔다. 하지만 독일에서는 장애를 가진 신생아에게 안락사를 시행해 윤리적인 문제가 다시 대두됐다. 안락사는 생명을 경시하는 사회적 문제를 이끌 것이란 우려를 비롯해 자살과의 모호한 경계, 안락사 오용 문제에 어렵게 답을 제시하며 발전했고, 현재도 반대파의 다양한 주장들은 사그라지지 않았다.

'죽을 권리'와 '생명을 이어갈 권리'라는 팽팽한 논쟁을 이어가고 있지만 모두가 두말없이 우선 합의하는 것은 '웰다잉(well dying)'이다. 죽는다는 사실은 반박할 수 없고 잘 죽어야 한다는 것, 이것이 실존의 가장 중요한 과제다.

안락사의 역사 가운데 자살기계 '타나트론(Thanatron)'을 발명한 잭 케보키언(Jack Kevorkian, 1928~2011)은 죽음의 의사로 불렸다. 그는 1980년대에 죽을 권리를 주장해 화제의 인물이 되었고 실제 말기 환자들이 죽음에 이를 수 있도록 도와 사회적으로 큰 논란을 일으켰다. 그가 발명한 타나트론은 3개의 병에 생리식염수, 진통제, 치사량의 염화칼륨이 순서대로 담긴 장치였다. 환자들은 타나트론을 이용해 스스로 약물을 주입하고 고통 없이 삶을 마무리했다. 케보키언은 이어 일산화탄소를 흡입해 죽음에 이르는 '머시트론(Mercitron)'을 개발했다. 해석하면 '자비의 기계'다.

사랑하는 이 떠나보낸다는 상실감
슬픔보다 완성으로 관점 돌려봐야

자비의 기계라고 명명한 것은 죽음이라는 인식에 대한 정면 도전이었다. 죽음은 불행한 사람에게 찾아오는 특별한 사건이 아니란 메시지를 전달했다. 죽음은 피할 수 없는 자연의 이치이며 보편적인 진리다. 삶의 필연적 대가다.

석가모니 부처님은 열반 전에 죽음을 받아들이는 모습을 여러 차례 보여준다. 붓다는 춘다의 공양을 그 어떤 공양보다도 뛰어나다고 칭찬했다. 그가 올린 버섯요리로 인해 극심한 고통을 겪고 죽음에 이르게 된다는 것을 아셨지만 망설임이 없으셨다.

책 〈고타마 붓다의 생애〉에서 춘다가 부처님과 스님들께 공양을 올린 장면이 나온다. 부처님은 춘다가 준비한 음식 가운데 버섯요리를 드셨고, 다른 제자들은 그 음식을 먹지 못하게 춘다에게 버리라고 지시했다. 버섯요리를 먹은 후 붓다는 심한 병에 걸렸고 날카롭고 극심한 통증으로 괴로워했다. 이후 붓다는 큰 공덕이 있는 음식에 대해 아난다에게 설하며 괴로워할 춘다에게 전달할 말을 당부한다. 부처님은 '깨달음을 이루기 전에 받은 공양'과 '공양을 받은 후 열반에 들게 되는 음식'이 그 어떤 공양보다 뛰어나며 공덕이 같다고 했다. 깨달음 이후가 깨어있는 삶의 시작이라면 열반은 삶의 완성이다.

열반에 앞서 아난다는 붓다에게 참배해야 할 성지에 대해 질문한다. 붓다는 믿음이 깊은 사람이 경배해야 할 장소로 '붓다가 태어난 곳' '깨달음을 이룬 곳' '법을 처음으로 가르친 곳', 마지막으로 '열반에 든 곳'이라고 했다. 이것은 태어남과 성장처럼 죽음도 받아들여야 할 삶의 부분이란 뜻일 것이다.

분명 사랑하는 사람이 죽음으로 인해 사라지는 것은 말로 표현할 수 없는 슬픔이다. 하지만 붓다는 슬픈 죽음에 대해 받아들여야 하는 삶의 과정으로 보여주셨다. 붓다의 열반을 지켜보며 슬퍼 울고 있던 아난다에게 붓다는 말했다.

"슬퍼하지 말라. 우리는 가깝고 친숙한 모든 것과 헤어질 수밖에 없다고 여러 번 말하지 않았느냐. 무엇이든 발생한 것은 반드시 소멸한다. 그러니 생긴 것이 사라지지 않을 수 있느냐? 그런 것은 없다. 모여서 이루어진 것은 반드시 흩어지게 되어 있다."

죽음을 슬픔의 사건으로 볼 것이 아닌 인생의 종결을 맞이하는 안식이자, 완성의 미학으로 관점을 돌려야 하는 이유다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

④ 걷기의 새로운 트렌드, 어싱 (下)

맨발걷기, 몸 속 염증 완화효과 탁월

사람은 태곳적부터 땅과 접촉하면서 살아왔다. 그러면서 늘 지구와 전기적으로도 연결돼 있었다. 모든 전기제품은 접지선이 있다. 접지는 전기회로나 전기기기를 땅에 연결하여 이상전압이 발생했을 때 고장 전류를 대지로 흘려보내서 기계와 땅이 같은 전기적 상태인 '0' 볼트를 유지하게 하는 것이다. 사람이나 모든 생물도 마찬가지로 늘 땅과 접촉해 있으면서 '0'볼트의 전기적 상태를 유지해왔다.

그런데 수십 년 전부터 사람들이 고무로 된 신발을 신기 시작했다. 고무는 가장 대표적인 절연체이다. 게다가 땅에는 아스팔트가 깔리면서 환경 전체가 절연체가 되었다. 그러다 보니 사람의 몸에 잔류 전류가 생기고, 이 전류가 정전기를 일으켜서 건강상 많은 문제점을 일으킨다는 것이 '어싱(Earthing)'의 이론이다.

이는 비교적 최근에 생긴 건강요법으로 케이블TV 산업의 선구자인 클린턴 오버가 '어싱'의 의료적 효과를 발견하게 된 과정을 찾아낸 책 〈어싱〉에서 시작됐다. 그렇기 때문에 아직 의학적인 근거는 미약하지만, 실증적인 사례는 미국뿐만 아니라 한국에서도 많이 나오고 있다.

클린턴 오버가 주장하는 어싱의 효과는 다양하다. 예를 들면 염증의 원인을 완화하고 수많은 염증 관련 질환의 증상을 완화하거나 없애고, 신경계를 안정시키고 스트레스가 줄고 차분해지고, 생체리듬이 정상화되면, 주변 전자기장의 잠재적 위해로부터 몸을 보호하는 것 등이 있다.

맨발로 산을 걸으면서 암이나 통증과 같은 고질병이 나았다는 경험담도 풍부하다. 그래서 그런지 중장년층 사이에서는 꽤 알려지고, 맨발로 산과 들을 걸으면서 어싱하는 사람들도 많이 늘어나고 있다. '맨발걷기'라고 카페나 네이버 밴드를 검색해보면 수백 개가 나올 뿐만 아니라 수천 명의 회원이 가입하여 활발히 활동하는 곳도 많다.

어싱을 하는 방법은 그리 어렵지 않다. 맨발로 땅을 접촉하면서 걸으면 된다. 쉽고 간단한 것에 비해 효과는 좋다고 여겨진다. '접지는 혈액의 점성을 낮춰준다'라는 논문에 따르면 끈적끈적한 점성이 있는 혈액이 맨발걷기 40분 뒤 깨끗해졌다. 또한 적혈구 제타전위(Zeta Potential, 표면 세포 간 밀어내는 힘)를 평균 2.7배 높여줘 혈류 속도가 2.7배로 빨라졌다.



사진출처=Unsplash

현재 한국서 맨발걷기로 불리는 '어싱'
염증 완화, 고질병 치료 경험담 많아
'어싱', 새로운 건강 트렌드로 급부상

'어싱'이 새로운 건강 트렌드가 되고 있는 이유를 곰곰이 생각해보았다. 우선은 환경의 문제를 누구나 느끼고 있기 때문이다. 전자파, 전기파, 아스팔트, 콘크리트 등 현대인은 늘 인공적 환경에서 살고 있다. 익숙해져 있다고 생각하지만 어딘가 불편함을 느끼고 있었다.

실제로 어싱 테스트를 하다 보면 도심에서는 효과가 전혀 나타나지 않는 곳도 있다. 예를 들면 발밑으로 지하철이 지나가는 지역이나 전선이 지나는 지역에서는 전류테스터기의 반응이 느리거나, 아예 전하 상태가 '0'으로 떨어지지 않는다. 그리고 아스팔트에서는 전혀 접지가 되지 않고, 콘크리트로 된 보도블록도 재료와 지역적 상태에 따라 어싱 효과가 나타나지 않는다. 이런 상태를 인간의 몸에 적합하다고 보기는 어려울 것이다.

두 번째로는 고령화이다. 어싱 신발을 찾는 사람들은 당연히도 대부분 건강을 심히 염려하는 중장년층이다. 과거 같으면 건강을 묻기 전에 수명을 다했을 사람들이 아직도 살아갈 날이 창창하게 남았다는 사실을 걱정한다. 잔병치레가 잦아지면서 중장년층은 건강해지는 방법을 찾는 데 열심이다.

이러한 중장년층의 입장에서는 효과를 바로 느낄 수 있는 '어싱'이야말로 상당히 좋은 건강요법이다. 특히 맨발로 산이나 바다의 흙과 모래를 밟으며 걷는 자체가 온몸의 신경을 좋은 방향으로 자극하는 데다, 최근 어싱 효과가 새로운 대체의학으로 각광을 받고 있으니, 중장년층에서 관심을 가질 수밖에 없다.

세 번째로 현대의학의 한계를 알기 시작했기 때문이다. 인류 역사상 최고로 의학이 발전했지만, 마찬가지로 인류 역사상 가장 많은 사람들이 질병을 앓고 있다. 하지만 의학으로서도 어쩌지 못하는 병들이 많고, 심지어는 원인과 치료법을 모르는 병도 많다. 그 와중에 나름 효과를 보고 있는 대체의학들이 생겨나고 있다. 사람들은 그 대체의학에 좀 더 관심을 갖기 시작했다.

그렇다고 어싱이 전혀 의학적 근거가 없는 것도 아니다. 왜냐하면 지금도 전기를 이용한 치료방법이 많기 때문이다. 생체전기치료, 생체 전자기기, 전기생물학, 전기 생리학 치료 등이 있고, 인체 내의 전기 작용을 치료에 활용하고 있다.

디지털이 난무하는 시대에 사람들은 아날로그를 그리워하면서 자연과 함께 하기를 갈망한다. 원래 인간의 생체는 끊임없이 흐르는 아날로그에 가깝고, 흘렀다가 멈췄다가를 반복하는 디지털과는 거리가 멀다. 그래서 디지털이 깊어갈수록 아날로그를 그리워하는 마음도 깊어진다. 자연 속에서 맨발로 걷고, 자연과 한 사코 연결되고 싶은 마음이 '어싱'이라는 열광적 건강 트렌드를 만들어 냈지 않나 싶다.

〈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. 어싱을 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)
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 틀꽃잠 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 LED매라력 / 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)