문현공 교수의 죽음학과 불교 ④ 죽음의 공포

▶한줄요약
죽음을 목전에 두고 있다고 생각하면 삶에 대한 감사를 느낄 수 있다.



# 죽음 공포, 참회의 단초 되다



만약 내 삶의 마지막 순간을 떠올려 본다면 어떨까. 삶의 끝, 다시 말해 '죽음'과 연상되는 이미지들은 평화, 고요, 휴식보다는 두려움, 불안, 공포, 고통, 슬픔, 후회 등 주로 부정적인 이미지들일 것이다. 임종이 목전까지 다가오면 육체적 고통, 남겨질 가족들에 대한 불안, 삶을 미완성인 채로 끝내야 한다는 불안, 죽음의 길을 오로지 혼자 걸어가야 한다는 공포 등이 떠오를 것이다. 특히 죽음을 대표하는 이미지는 공포와 불안이다. 불교적 관점에서 보면 공포와 불안은 궁극적으로 무명에서 생성되는 것이지만, 혹시 무언가 다른 이유는 있을까? 왜 우리는 죽음을 공포스러운 것, 불안한 것으로 느껴야만 할까?

사실 공포와 불안은 두가지 모두 불쾌하고 두려운 감정이 담긴 말로 이 둘을 명확하게 구분하기는 쉽지 않다. 심리학자 폴 웅(Paul Wong)은 '공포'는 그것을 불러일으키는 원인을 구체적으로 파악할 수 있는 경우를 말하며(귀신, 동물 등) '불안'은 정확히 어떤 것이 원인인지 명확하게 알 수는 없지만 마음이 안정되지 않고 두려운 상태라고 말한다.

죽음이 고통과 불안에 연결되는 가장 큰 요인은 '고통'일 것이다. 초기경전에는 종종 죽음에 이를 때의 고통, 그리고 이에 불안과 관련된 언급이 있다. 〈잡아함경〉, '차마경(差摩經)'에는 차마 비구의 고통에 대한 묘사가 있다. "제 병은 차도가 없어 몸이 편안하지 않으며 갖가지 고통은 갈수록 더해져 나을 길이 없습니다. 만일 힘센 사람이 쇠약한 사람을 붙잡아 끈으로 머리를 매고 두 손으로 세게 당긴다면 정말 고통스러울 것입니다. 지금 제가 겪는 고통은 그보다 더합니다. 만일 백정이 날카로운 칼로 소의 배를 가르고 내장을 끄집어낸다면 그 소의 고통이 어떻겠습니까? 그러나 지금 제 복통은 그보다 더합니다. 그리고 마치 힘센 사람 둘이서 쇠약한 사람을 불 위에 매달아 놓고 두 발을 태우는 것은 고통스러울 것입니다. 하지만 지금 제 발의 열은 그보다 더합니다."

〈중아함경〉에서도, '여러 비구들이 물었다. "어떻게 하면, 비구가 번열하지 않고 죽으며 번열하지 않고 목숨을 마칠 수 있습니까?"' 라는 죽음에 이를 때 겪을 고통에 대한 불안감을 호소하는 언급이 있다. 이에서 번열(煩熱)이란 타는 듯한 고열이 나며 가슴이 꽉 막힌 듯한 고통을 뜻하는데 번열함 없이 목숨을 마칠 수 있는가라는 질문은 죽음의 고통에 대한 불안을 드러내고 있다.

죽음에 다다르면 통증을 수반할 것이고 이 통증은 당사자 뿐 아니라 주변의 사람들에게도 불안과 공포의 대상이 된다. 통증의 유형에는 날카로운, 아리는, 욱신거리는, 타는 듯한, 쏘는 듯한, 찌르는 듯한 등의 종류가 있으며 기간에 따라 급성통증, 만성 통증이 있다. 또한 통증은 단순히 고통을 육체적으로 감각하게 하는데 그치지 않고 우울증(depression) 같은 심리질환을 수반하기도 한다. 통증은 어떻게 보면 죽음에 있어서 가장 중요하다. 통증이 없다면 죽음이 한결 수월하지 않을까.

〈중아함경〉에서는 '번열없이 목숨을 마치는 방법'에 대해 아나율타(阿那律陀, Aniruddha) 존자는 세 가지로 답한다. 첫째로, "만일 비구가 몸(身)을 관찰할 때 (나의 몸이라는 집착을 버리고) 그저 몸 그대로를 관찰할 수 있다면, 또한 감각(覺)과 마음(心), 법(法)을 관찰할 때에도 감각과 마음과 법을 사실 그대로 관찰하게 된다면 번열하지 않고 (고통없이) 목숨을 마칠 수 있습니다."고 말한다. 몸, 감각(느낌), 마음, 법은 불교의 대표적인 마음챙김 수행인 사념처(四念處)수행을 뜻하며 고통을 일으키는 자신의 몸에 대한 집착을 버리고, 고통을 느끼게 하는 감각과 마음을 붓다의 법에 근거해 꿰뚫어 본다면 고통없는 죽음을 맞이한다는 의미이다.

두 번째로 아나율은, "자애로운(慈) 마음을 온 공간에 두루 채워, 한(恨), 원망, 성냄, 다툼이 없이 광대하고 끝없는 선행을 닦고 성취해 온 세상에 두루 채우고 노닐 수 있게 된다면, 연민(悲)의 마음, 함께 기뻐함(喜)의 마음, 평온(捨)의 마음을 온 세상에 두루 채워 한, 원망, 성냄, 다툼이 모두 없이, 광대하고 끝없는 선행을 닦고 성취해 온 세상에 두루 채우고 노닐 수 있게 된다면 번열하지 않고 (고통없이) 목숨을 마칠 수 있습니다"라고 말한다.

아나율의 언급은 불교의 사무량심(四無量心) 수행을 의미한다. 사무량심은 자신과 세상을 자비로운 사랑으로(慈), 연민의 마음으로(悲), 타인의 기쁨을 함께 기뻐하는 마음(喜)으로, 차별없는 평등의 마음(捨)으로 헤아릴 수 없이(無量) 많은 중생에게 자신의 마음을 확장시키는 수행이다. 시기, 질투, 탐욕, 분노 같은 인간을 고통에 몰아넣는 마음들을 제거하고 자비희사의 마음으로 나와 세상을 두루 채운다면 임종시 평온한 죽음을 맞이할 수 있다고 말하는 것이다. 또한 마지막으로 아나율은 "지혜로서 관찰해 모든 번뇌를 제거하면 번열하지 않고 목숨을 마칠 수 있습니다"고 하며 지혜를 통해 깨달음에 이르는 것, 다시 말해 불교의 궁극적인 측면에서 생사를 해결하는 방법을 제시한다.

**생명연장에 대한 희망**
**죽음의 공포로 확장돼**
**참회와 감사의 삶 전환**
**호스피스 과정서 발견**

죽음학에서는 죽음의 공포와 불안을 어떻게 설명할까? 생사학의 대가 알폰스 디켄(Alfons Deeken)은 그의 저서, 〈인문학으로서의 죽음교육〉에서 죽음의 공포와 불안의 유형들을, 고통에 대한 공포, 고독에 대한 공포, 불쾌한 체험에 대한 공포, 가족에게 부담을 준다는 불안, 미지의 세계를 눈앞에 둔 불안, 혹은 사후의 심판이나 벌에 대한 불안으로 구분한다.

'고독에 대한 공포'는 죽음을 오롯이 혼자 겪어야 하는 것에 대한 공포를 말한다. 죽음은 개인이 각자 다른 시간 속에서 혼자 겪어야 할 몫이다. 가족이나 친구도 그 고통을 동시에 함께 할 수 없다. 죽음의 경험은 누구에게나 처음이자 마지막 경험이며 한 번 가버린 자는 다시 돌아오지 않으니 그 누구도 상세히 알려줄 수 없다. '불쾌한 체험에 대한 공포'는 주로 말기 환자에게 일어나는 공포로서 '인간의 존엄성을 잃는 것'에 대한 공포를 말한다. 말기 암환자들의 경우 항암치료가 진행될수록 몸이 몹시 야위거나 구토, 탈모증상도 겪게 된다. 배변도 스스로 처리하지 못해 기저귀를 차거나 다른 이의 도움을 받아야 한다. 살아오며 나름 인간으로서의 품위를 지켜왔건만 간난아이처럼 타인의 손길을 기다려야 한다. 남의 일인 줄만 알았는데 자신에게도 그런 일들이 일어난다는 것은 공포로 다가오는 것이다.

다음으로 '가족에게 부담이 될 것이라는 불안'이 있다. 국내에서는 2018년부터 '연명의료결정법'이 시행되고 있다. 이는 회복 가능성이 없는 환자가 무의미한 연명 치료를 받지 않을 수 있도록 법적으로 보장하는 제도이다. 임종 과정에 있는 환자에게는 심폐소생술, 혈액 투석, 인공호흡기 부착 등의 시술이 행해지는데 이는 말 그대로 연명(延命)만을 위한 시술이다. 당사자가 미리 '사전연명의료의향서'를 작성하면 연명 치료를 거부할 수 있다. 연명의료결정법은 환자에게 존엄한 죽음을 제공하며 또한 무의미한 지출을 방지한다. 연명 시술을 하면 길면 몇 개월 짧으면 며칠 혹은 극단적인 경우 몇 시간밖에 더 살지 못한다. 그러나 시술 후 가계에서 감당해야 하는 비용은 만만치 않다. 물론 환자의 가족은 단 하루, 단 몇 시간만이라도 살아 있기를 바라지만 형편이 넉넉하지 못한 가족에게 부담을 주고 싶어 하는 환자는 드물 것이다. 무엇보다 환자는 매 순간 반복되는 고통에서 벗어나길 바랄 수도 있다.

그렇다면 왜 우리는 죽음을 공포와 불안의 대상으로 바라보게 되는 걸까. 그리고 왜 우리는 이러한 공포와 불안을 느끼는 걸까. 공포와 불안은 오로지 부정적이기만 할 것일까. 정신분석학의 창시자 지그문트 프로이트(Sigmund Freud)는 인간이 불안과 공포를 느끼는 이유는 바로 '생존본능' 때문이라 말한다. 일상의 삶에서 위험에 닥쳤을 때 공포와 불안의 감정이 일어나는데 이는 자신의 생존을 위한 판단(공격할 것인가, 도망갈 것인가)의 근거가 되는 것이다. 프로이트는 공포나 불안이 인간의 감각과 주의력을 예민하게 끌어올림과 동시에 근육에 신호를 보내고 신체의 운동성을 증가시켜 앞으로 닥칠 상황에 대한 행동을 준비시킨다고 말한다.

갑작스러운 사고로 인해 죽게 되는 사건들에는 대부분 '부주의'한 경우가 많다. 무단횡단, 건설현장의 낙사 혹은 폭발 사고, 운전 중 스마트폰 사용, 높은 곳 혹은 물가에서 하는 무모한 행동 등이 그렇다. 만약 주의해야 할 순간들에 공포나 불안이 작동하면 우리의 주의력을 '각성'시켜 현재의 위험을 살피게 한다. 공포와 불안은 단순히 우리를 괴롭히기만 하는 것이나 인간의 결함이 아닌 것이다. 그렇다면 인간이 가진 공포와 불안의 역할은 생존을 위한 도구에만 한정될까.

폴 웅(Paul Wong)은 죽음이 미지의 세계, 사후 심판 등의 두려움으로 표출되는 마음의 이면에는 생전에 자신이 저지른 잘못에 대한 속죄 혹은 구원의 기회를 잡고 싶은 의도가 깔려 있다고 말한다. 생전에 지은 잘못을 딱히 반성하지 않았는데 죽음과 가까워지게 되면 사후의 문제에 대한 불안함과 공포심이 일어난다. 그리고 이는 이러한 정서들은 죽음이 남의 문제가 아닌 나의 문제임을 깨닫게 하고 삶을 돌아보게 만들며 자신이 했던 과오들을 떠올리고 반성하게 한다. 이러한 일련의 심리 과정이 공포와 불안에서 시작되었다는 것은 바로 불안과 공포가 자신의 잘못을 성찰하는 '계기'임을 뜻한다. 이런 측면에서 보면 불안과 공포의 또 다른 역할은 바로 자신이 저질렀던 행위를 환기(喚起)하는 기능이 있다.

죽음 곁에 매달려 있는 공포와 불안은 안일하고 무감각한 정신을 파고들어 비상벨을 울린다. 이는 마치 넋이 나가 멍하니 있는 사람의 뺨을 때려 정신이 바짝 들게 하는 영화 속 장면과 유사하다. 그리고 공포와 불안은 지난날의 과오에 대한 참회를 불러일으키는 계기 또한 된다. 이렇게 보면 죽음의 공포와 불안은 마치, 앞면은 두려움과 무서움의 형상을 띠고 있지만 뒷면은 생명의 존속과 마음의 전환이란 모습을 하고 있는 동전의 양면과도 같다.

〈동국대 응용불교학 전공 조교수〉

영혼의 세계 빙의

◉ 영가천도는 이렇게 해야 한다! ◉

■ 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
■ 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
■ 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
■ 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우.)
■ 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
■ 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다. (환자의 입으로 말한다.)
■ 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다.)
■ 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다.)
■ 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가,전생영가로 인해 잡귀가 들어온다.)
■ **영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.**
■ '비만'같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
■ 먹는 음식이 절제가 되지않고 살이 찌시는 분.

**불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, 근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분, 병원 등을 수 군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분.**

❖ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분. ❖ ❖ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다. ❖

풍수에 관한 모든 것 상담 가능 천광수련원 TEL 043) 905-8275 (충북 보은군 내북면 봉황리 223번지)