

현대 한국사회의 죽어감과 사유(死有) 명상

이범수*

- I. 들어가는 말
- II. 한국사회 죽어감의 터부와 배제
- III. 죽어감의 고통과 영성
- IV. 사유의 위기 과정과 선택
- V. 사유명상과 목적
- VI. 나가는 말

■ 한글요약

통계청에서 제시한 인구 추계를 보면 2040년 약 543,000명이 사망할 것으로 예상된다. 2023년 전국 노인복지생활시설의 정원은 387,391명이었으며 2040년에는 703,970명으로 늘어날 것으로 예측하고 있다.

현대 한국 사회구성원 중 가정에서 더는 돌볼 수 없게 된 노인의 경우 사회로부터 격리되어 병원, 요양병원, 요양원 등에서 고독하게 죽음을 맞을 수밖에 없다.

세상이 그들을 고독에 묻혀 죽어가도록 내버린다 해도 인간은 불성(佛性)을 가진 존재이므로 존엄하게 죽어가야 한다.

노인복지생활시설에서 의학적 한계에 도달해 죽어가고 있는 이들에게 삶의 유한함과 무상함, 죽음의 필연을 통찰하게 하고 용기있

게 자신의 죽어감을 주도하도록 해야 한다. 다가오는 죽음의 순간을 좌표 삼아 성숙하고 통합적인 인간으로 탈바꿈할 수 있는 최상의 죽어가는 방식을 선택할 기회를 제공해야 하는 것이다.

병원이나 노인복지생활시설에서 고독하게 병마에 숨을 헐떡이며 죽어가는 순간에도 구애 된 바 없이 할 수 있는 비책(秘策)은 미리 단련한 수식관(數息觀)과 사유(死有) 명상이 될 수 있다. 본래의 원만성(圓滿性)의 자리로 돌아가는 도(道)의 길이 될 것이다.

주제어 ● 노인복지생활시설, 요양병원, 죽어감, 수식관, 사유명상

I. 들어가는 말

우리나라 평균 기대수명은 1990년 71.7세에서 2022년 82.7세로 지난 32년간 11년이 증가하였다. 평균수명 증가와 함께 2022년 65세 이상 노인 수는 전체 인구 5,167만 명의 17.4%인 약 871만 명이었다. 2040년 추계인구인 5,006만 명의 34.3%인 약 1,717만 명으로 증가할 것¹⁾으로 추정하고 있다.

전국의 노인요양시설은 2023년 4,525개소로 입소정원 228,495명, 노인 요양 공동생활 가정은 1,614개소로 입소정원은 14,479명, 양로시설, 노인 공동가정, 노인복지주택인 노인주거 복지시설 297 곳에는 19,369명의 입소정원, 재가 노인복지시설 입소정원은 19,369

* 동국대 불교학부 생사문화산업연구소 연구원

1) 통계청, 장래 인구 추계(2022~2072) 보도자료.

명으로 합계 387,391명이었다.²⁾ 이는 2023년 인구 5,177만 명 중 노인 인구 943.6만 명의 4.1%였으며, 이 비율 4.1%를 2040년 추계 노인 인구 1,717만 명에 적용해 본다면 2040년 노인복지 생활 시설 이용자는 703,970명으로 늘어날 수 있다.

현시대 한국인들은 65세 이상이 되어 등급을 받게 되면 많은 인원들은 노인복지 생활시설에 적(籍)을 두거나 의탁하거나 기탁해야 할 가능성에 놓인다. 노인복지 생활 시설 이용자들은 엄격한 등급심사를 거쳐 이용할 수 있다. 2023년 요양원 입소 노인들의 입소 기간은 1년 미만 17.7%, 1~2년 21.1%, 2~3년 17.9%, 3~4년 13%, 4~5년 9.2%, 5년 이상 21%로 나타나고 있다. 그중 외상 혹은 질병으로 심신의 기능이 떨어져 높은 등급을 받은 일부 인원들은 시설에 기탁하여 돌봄을 받는 생활을 하게 된다. 그들은 다양한 노년기 증상을 앓고 있으며 다행히 회복되어 퇴소하는 경우도 있지만, 죽음에 대한 불안과 두려움, 소외감 등으로 고통스러운 나날을 보내기 쉬우며 중국에는 상태가 호전되지 못해 요양병원이나 일반병원으로 이송해 생을 마감하는 경우가 대부분이다.

치열한 경쟁사회인 한국 사회에서 저출산 고령화 현상 등과 함께 독거노인 가구, 1인 가구의 급증으로 인해 나타난 고독사, 무연사가 특히 증가하고 있다. 산업화 이후 가족관계와 공동체 의식이 변화된 한국 사회 구성원의 죽어감과 죽음은 사건화와 사회화 방식에서 멀어지고 축소되어 사회에서 배제되고 있다. 현대 한국 사회는 죽음을 망각하는 사회 또는 마치 죽음이 없는 것처럼 죽음을 배제하는 사회로 가고 있다. 따라서 대부분 사람들은 집을 떠나 노인복지 생활 시

2) 국가통계 포털, 노인복지 생활 시설 수 및 생활 현황(2023) <https://kosis.kr/search/search.do>

설, 요양병원, 일반병원 등에서 죽어갈 수밖에 없다.

현시점에도 노인복지 생활 시설에서 약 40만 명의 노인들은 요양 보호사 등의 도움을 받아 생활을 이어가고 있다. 하지만 회복해서 사회로 원복하기 어려운 상태인 경우가 대부분이다. 그들은 불확실한 삶과 미래에 대해 힘겨워하는 가운데 병마의 고통과 시설을 벗어나려는 희망을 단념하지 않지만, 가족과 격리되고 소속 사회로부터 배제된 상태에서 죽어감과 마주해야 하는 실존적 문제와 부딪히며 고독하게 죽어갈 수밖에 없다.

그러나 의학적으로 더는 할 것이 없다 해서 그것이 그들에게 최악의 상황은 아니다. 그 지점은 오히려 생명 연장의 치료 집착적 접근에서 벗어나 그 상황을 수용하고, 생의 마지막 절정으로 탈바꿈하는 총체적 접근을 얼마든지 준비시킬 수 있는 의미 있는 시간이 될 수 있다.

세상이 그들을 냉정하게 죽어가게 내버린다 해도 인간은 불성을 가진 존엄한 존재이므로 존엄하게 죽어가야 한다. 그러나 누구나 죽음과 관련해서는 불안을 겪지 않을 수 없다. 죽음의 불안은 삶의 일부인 죽어감과 죽음을 자연스럽게 받아들일 수 있도록 우리를 준비시킨다. 죽음이 다가오는 시간을 좌표 삼아 죽어가는 이들은 성숙한 전인적 인간으로 탈바꿈할 최상의 기회로 삼을 수 있다. 불교에서 윤회의 굴레로부터 탈출은 어떻게 죽어가는 지에서 판가름 날 수 있다.

불교에는 사유사상(死有思想)에 근거해 삶에 대한 집착에서 벗어나 죽어갈 때(死有)나 죽음 직후의 식(識)인 중유(中有)를 적절히 관리한다면 수승한 다음 생으로 천도(薦度) 될 수 있다는 믿음이 있다. 따라서 영성에 눈이 밝기 시작하는 장년기와 노년기를 앞둔 이들은 그에 필요한 방안을 미리미리 준비해야 할 필요가 있다. 그리고 그런

관점에서 노인복지 생활 시설에서의 죽어감의 기간을 죽어감의 불안과 두려움에서 벗어나 다음 생을 향한 발전적 기회로 활용할 수 있을 불교의 수식관(數息觀)과 사유(死有) 명상을 연구하고자 한다.

II. 한국 사회 죽어감의 터부와 배제

1. 죽어감의 장소

2023년 OECD(경제협력개발기구) 보건 의료 관련 보고서 『한눈에 보는 보건 의료(Health at a Glance)』에서는 2021년 기준 한국 사망자는 일반병원과 요양병원에서 죽어간 사람의 비율이 70%에 달하는 것으로 발표했다. 이는 OECD 36개 회원국 중 회원국 1위로 OECD 평균인 49.1%보다 훨씬 높고, 일본(68%), 헝가리(67%), 프랑스(53%), 미국(36%)보다 높다.³⁾

2019년 지역사회에 거주하는 전국의 만 65세 이상 노인 1,500명을 대상으로 한 「노인의 건강한 노화 및 웰다잉」의 설문 조사에서 가장 많은 응답자가 선호한 임종 장소는 자택(37.7%)이었으며, 일반병원(19.3%), 호스피스 기관(17.4%), 요양병원(13.1%), 장기 요양 시설(12.5%) 순으로 뒤를 이었다.⁴⁾

노인요양시설이나 노인 요양 공동생활가정 등의 노인복지 생활 시설을 이용하는 노인 인구는 증가하고 있으며 향후 증가 가능성은

3) 최성민(2024), 「존엄한 죽음과 존엄한 삶의 조건들-영화와 현실 사이의 생명 윤리」, 『대중서사연구』 제30권 1호, 245.

4) 어유경, 고정은(2021), 「한국 노인의 선호 임종장소와 결정요인 분석」, 『한국 가족치료학회』 Vol.23, No.8, 590.

앞 장에서 언급한 숫자보다 높은 비율로 증가할 가능성이 크다. 노인 복지 생활 시설에 입소 동기는 「자녀가 보내서」, 「자녀의 부양거부」, 「혼자 살기 싫어서」, 「다른 사람과 함께 살고 싶어서」, 「자녀와의 이별로 인해서」 등의 다양한 동기를 지니고 있다. 2000년대 초반까지만 해도 사람들은 자신이 살던 집에서 죽어갔지만 2003년부터 병원에서의 임종이 자택 임종의 비율을 역전하기 시작했다. 과거에는 집 밖에서의 죽음을 ‘객사(客死)’라 해 꺼렸지만, 이제는 병원에서의 죽어감이 당연시되고 있다. 병원에서는 가족과 친지 등의 환자 방문을 엄격히 규제하고 환자와 만나고 대화할 수 있는 시간을 제한한다. 병원은 고유의 공간 제한성으로 환자를 가족과 사회적 영역에서 배제한다. 이처럼 한국 사회구성원들의 죽어감과 죽음의 경로는 과거에는 집에서 죽어감을 겪다가 병원으로, 병원에서 임종 전 집으로 돌아와 장례를 모셨으나 현대에서는 대부분 요양병원이나 일반병원에서 임종 후 병원 장례식장이나 전문장례식장에서 장례를 모시게 된다.

입소한 노인들은 대부분 등급을 받았고 다양한 노년기 병환을 앓고 있으며, 노인요양시설은 죽음이 임박해야만 벗어날 수 있는 부정적인 공간으로 치부되기도 한다. 그러나 많은 입소 노인들은 오히려 쾌차하여 퇴원할 수 있다는 희망의 끈을 놓지 않고 있지만, 닥친 상황이 녹록지 않아 시간이 갈수록 회복의 가능성이 멀어짐을 어렵듯이 감지한다.

현재 법과 제도 아래에서는 노인복지생활시설 내에서 임종하기가 쉽지 않지만, 입소 노인들과 가족들은 남은 삶의 질을 높이고 죽어감의 질을 높일 수 있다는 기회를 기대하기도 한다.

2. 죽어감과 죽음의 터부와 배제

현대는 생명공학과 첨단 의료기술의 지나친 과학만능주의로 인간을 육체, 정신 및 영혼을 지닌 완전한 인격체로 보고자 하는 인본주의적 관점은 경시하게 된다.⁵⁾ 이를 바탕으로 생명을 가진 모든 인간은 생존에 대한 끊임없는 관심과 노력을 경주해 수명을 늘리는 성과를 꾸준히 이루어왔다. 우리나라의 2022년 기대수명은 82.7년이었으며 2010년 80.2년에 비해 계속해서 증가하고 있으며 2022년 건강수명은 65.8세로 생존자의 기대여명도 경제협력개발기구(OECD) 국가의 평균보다도 높은 것으로 나타났다.⁶⁾ 이러한 수명 증가로 한국 사회는 2025년 전체 인구의 20% 이상이 노인인 초고령사회로 진입한다. 이 같은 변화는 경제발전으로 인한 첨단 의료 과학과 향상된 위생 관념, 영양상태, 그리고 고도화된 의료과학 기술 등의 고령화의 영향에 기인한다.⁷⁾

이러한 사회 현상 속에서 “질병의 금기화(Tabuierung)”, “노화의 금기화”, “죽음의 금기화”가 일어난다. 질병, 노화, 죽음은 부끄러운 일, 함부로 말해서는 안 될 사회적 타부로 여기기 시작한다. 각 사람은 가능한 자기를 건강한 사람, 능력이 있는 사람, 경쟁을 이겨낼 수 있는 사람, 자기가 속한 공동체의 목적에 기여할 수 있는 사람으로 나타내야 하기 때문이다.⁸⁾

5) 최순옥·김숙남·신경일·이정지(2005), 「생의 의미 측정도구의 개발Ⅱ」, 『대한간호학회지』 제35권 제5호, 931.

6) 통계청 2023년 한국사회지표(2024.9.30), https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&act=view&list_no=430089

7) C. K. Park(2015), “A Critical Study of the Last Stage of Life: On the Good Death(euthanasia) from a Christian Bioethical Perspective : Examining Cases from Switzerland and Germany”, Hyonsang-gwa-Insik, Vol.39, No.3,197-231.

현대 병원에서는 임종 환자의 죽어감의 고통을 완화시키는 약품과 사용이 발달되어 있다. 또한 병원 환경의 제약으로 환자 가족들이 죽어가는 사람이나 죽어감을 지켜보는 죽음의 마지막 신체적이나 영적 고통을 겪는 일은 드물다.

이를 위한 완화의료 처치는 환자를 신체적으로 고통을 느끼지 않게 하는 대신 정신을 몽롱하게 하여 스스로와 주변인들을 의식하는 과정에서 배제하기도 한다. 또한 병원에서 죽어감이나 죽음의 과정은 병실의 다른 환자들에게 커다란 고통을 야기하는 장면이므로 죽어가는 환자를 중환자실이나 특별히 마련된 장소로 격리한다. 여기서 임종 환자는 가장 가까운 최소의 가족 구성원들이 지켜보는 가운데서, 혹은 한 두 명의 의사와 간호사가 지켜보는 가운데서 또는 홀로 임종하거나, 임종 환자가 마지막 숨을 거둔 다음, 사망 소식이 가족에게 전달되는 경우도 있다.⁹⁾

과거 한국 사회구성원의 죽어감과 죽음은 당연히 개인적 사건으로 치부되지 않고 사회적 사건으로 확장되었다. 그 과정은 확장된 혈연공동체나 지역공동체 등의 사회적 영역에서 다루어졌다. 하지만 산업화 이후 한국 사회는 가족관계의 변화와 공동체 의식의 변화로 개인의 죽어감의 사건화는 점차 축소되고 사회적 사건화에서 배제되고 있다. 현대사회는 죽음을 망각하는 사회, 죽음의 사실을 배제하여 마치 죽음이 없는 것처럼 추방하려는 사회라 할 수 있다.

게다가 현대사회 구성원들은 날로 발전하는 기기들과 SNS를 통하여 재난, 전쟁, 사건, 사고, 굶주림과 질병, 등에 의해 발생한 많은

8) 김균진(2002), 「현대사회와 “죽음의 배제” (1)」, 『神學論壇』, 177.

9) N, Elias, *Über die Einsamkeit der Sterbenden in unseren Tagen*, 1982; G. Schmied *Sterben und Trauem in der modernen Gesellschaft* 198 은 오늘의 이러한 상황을 자세히 묘사하고 있다.

죽음에 대한 소식들을 접하며 죽어감에 대해 무디게 되고 죽음에 타성화되어 타인의 죽음으로 치부하며 무감각해지고 있다. 이는 “매 순간 가능하다”는 죽음의 “확실성(Gewissheit)”을, 그것이 언제 올지 모른다는 “불확실성(unsicherheit)”을 통하여 은폐시켜버린다.¹⁰⁾ 나의 죽음은 “언젠가 나중에(spiter einmal)”로 미루어진다. 죽음은 “언젠가 나에게도 올 것이다.”라면서도 그러나 “아직은 아니겠지(auch einmal, aber vorläufig noch nicht)”¹¹⁾라고 자위한다. 그들은 죽음의 사실 앞에서 방어기제를 발휘하여 부인하고 도피하며 자신의 의식에서 배제한다.

현대사회에서 일어나고 있는 죽음의 배제는 산업사회의 형성과 함께 등장한 개인주의에 궁극적 원인을 가지며,¹²⁾ 생로병사의 현상도 이와 비슷하게 간주된다.

현대자본주의사회에서는 그 사회의 목적 즉 경제적 이익 추구 목표 달성에 이바지하는 것만이 의미있는 것으로 간주된다. 그러한 목표 달성 추구에 함몰된 한국 사회에서는 건강해야 하고 늙지 말아야 하며 병들지 말아야 한다. 현대의 기능사회, 소비사회에서 건강함은 “생산 능력에 의한 과실의 향유 자격”을 뜻한다. 이 능력을 저해하는 질병, 노화, 신체장애로 인한 무능력은 무가치한 것이므로 마땅히 소외되어야 하는 존재로 간주한다. 사회의 인간적 배려와 통합을 위한 노력에도 불구하고, 죽음은 터부하고 병자는 병원으로, 장애자는 장애자 시설로, 노인은 노인복지 생활 시설로 배제시켜 버리고 있다.

현대 한국 사회에는 치열한 경쟁, 물질만능주의, 개인주의로 인한 급격한 사회 변화 현상 하에 그러한 흐름을 따라잡지 못하는 사람들

10) M. Heidegger, Sein und Zeit. 11. Aufl.(1967), 258.

11) Ibid, 255.

12) Moltmaron Das Koxrmen Coiles. Christiche Eschalloggle(1995), 671.

에게 많은 좌절과 소외를 겪게 하고 있다. 이러한 한국 사회에서 저출산과 고령화 현상, 고독사, 무연사, 독거노인 가구, 1인 가구의 급증은 당연한 업보(業報)일 수 있다.

Ⅲ. 죽어감의 고통과 영성

1. 죽어감의 불안과 고통

현대인들은 수명이 급격히 늘어나므로 신체적 기능 저하와 함께 자신과 관계를 맺고 있는 가족이나 친지 친구 등의 주변인이 죽어간 다거나 죽음 사건을 경험하는 경우가 많아지고 있다. 때문에, 자의든 타의든 죽음과 연관된 사건에 관심을 가질 수밖에 없으나 이러한 관심은 다양한 형태로 죽음 의식에 반영되어 불안으로 나타날 수 있다.¹³⁾

인간은 죽지 않고 살아가려면 삶의 과정에서의 고난을 겪어내며 생존에 전심전력해야 한다. 그러한 고난은 생존의 과정을 거치며 개인의 생물학적 문제인 생로병사와 사회문화적 영역에서 발생하는 갈등이 야기하는 관계에서의 문제들로 나뉘며 그것이 심신에 미치는 영향은 다양하다.

결국 생의 과정에서 가장 엄중한 문제는 살고 죽는 문제이다. 따라서 사람은 생존을 위협하는 대상에 주의하고 경계하지 않을 수 없다. 자신의 안전에 대한 의구심으로 항상 죽음을 의식하지 않을 수

13) 김연숙, 김지미(2009), 「노인의 사회인구적 특성과 죽음불안: 죽음불안의 세부영역을 중심으로」, 『한국노년학』 29(1), 275-289.

없고, 죽음 불안을 느끼지 않을 수 없다. ‘사람은 언젠가 중국에는 죽지만, 지금 당장은 죽음과 관계없다.’라고 회피하거나 ‘죽음은 삶의 사건이 아니므로 우리는 그것을 체험할 수 없다’¹⁴⁾며 부인하고, ‘죽음이 나의 삶의 경험 대상이 될 수 없다면, 죽음에 대하여 말하지 말아야 한다.’고 무시하며 스스로 죽음과 격리하려고 애쓴다.

죽음 불안이란 죽음과 관련된 현상에 대한 극도의 염려에 의해 나타나는 학습된 정서 반응이다, 불안은 생체가 친숙하지 않은 환경에 적응하고자 할 때 나타나는 가장 기본적인 반응양상이다. 그러므로 노화, 죽음 등에 직면했을 때 나타나는 불안은 정상적인 적응 기제로 볼 수 있으며 이를 통해 정상인은 성장하고 변화하며 정체성을 획득하고 인생의 의미를 깨닫기도 한다.¹⁵⁾

죽음이 두려운 이유는 개인마다 죽음의 의미가 다를 수 있다. 의미를 깨달으며 죽어감은 노년기에 직면하고 해결해야 할 자아통합을 위한 중요한 발달과업이다. 노년기 과업인 자아통합은 결국 죽음과 통합하는, 죽음을 수용하는 것일 수 있다.

죽음 불안은 인간의 실존적 불안으로서 인간 존재의 유한성과 필연적 종말에 대한 불편감과 염려, 불안, 공포 등이다. 그러나 지나친 불안은 죽음도 삶의 일부라는 사실을 자연스럽게 받아들이는 성숙한 삶의 여정에 대한 사유(思惟)를 방해할 수 있다.

이런 죽음 불안을 극복할 하위요인 중 죽음과 연관된 사건에 대한 두려움은 영성의 수준 및 삶의 의미와 목적 요인과는 약한 역상관 관계가 있다.¹⁶⁾ 그러므로 죽음 불안에 맞설 기제로서의 영성은 일종의

14) L. Wittgenstein,(1960), 81.

15) 민성길(2006), 『최신정신의학』, 일조각, 323.

16) 김숙남, 최순옥(2003), 「호스피스 간호에서 의미요법 적용을 위한 생의 의미 고찰」, 『한국간호교육학회지』 Vol.9. No.2, 329.

생명력이 내재된 능력이며, 자신을 타인과 우주의 에너지와 연결시키는 우주적 에너지로서¹⁷⁾ ‘치유’ 또는 ‘온전’을 추구하는 인간의 본래[本來] 성품이라 할 수 있다. 한 사람의 영성은 삶의 현실을 바라보는 중요한 신념과 믿음 체계와 관련되어 있으며, 이 신념 체계들은 삶의 경험들 가운데 질병의 고통을 겪는 것까지 포함하여 인간에게 삶의 의미를 부여해 준다.¹⁸⁾

이처럼 질병의 치료와 치유의 엄연한 차이에 대해 올바르게 인식을 할 수 있게 되면 우리의 관점도 변화하게 된다. ‘거룩하다’는 의미와 ‘완전하다’는 의미로 치유의 관점에서 보면 죽음을 앞두고 있는, 의학적으로 더는 해줄 것이 없는 환자라도 최악의 패배 상황에 함몰되어 있는 것은 아니다. 이 상황은 오로지 생명을 연장시키려는 치료 집착적 접근에서 벗어나 평화로운 남은 삶을 구가하는 것뿐만 아니라 의미있는 죽음을 목표로 하는 총체적 발심(發心)이 요구되는 상황인 것이다.

2. 인간의 존엄과 영성(靈性)

불교에서는 영성이란 표현을 잘 사용하지 않는다. 불교의 영성은 일찍이 불교에서는 서기 650년경 발간된 『광홍명집(廣弘明集)』¹⁹⁾ 16

17) 이경렬·김정희·김동원(2003), 「한국인을 위한 영성척도의 개발」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 15(4), 711-728.

18) 김숙남, 최순옥(2003), 위의 논문, 339.

19) 『광홍명집(廣弘明集)』 16권, 昉求靈性, 追玄軫아득한 영성(靈性)을 구하여 밝게 현진(軫)을 따르시니, 광홍명집은 644년 당(唐)의 도선이 불교(佛敎) 호법(護法)을 위한 글들을 모아 30권으로 편찬한 책이다. 불교가 중국에 전래된 한대(漢代)부터 당초(唐初)까지의 유불도 관련 기록이 실려 있기 때문에 중국 불교사뿐만 아니라 중국 사상사에 대한 정보를 알려주는 기초 문헌으로 평가받는다.

권에서 영성이란 표현을 사용했지만, 우주의 모든 현상의 본질이란 의미에서 법성[法性], 그것에 대한 깨달음의 자질인 각성[覺性], 그것은 외부로부터 부여된 바가 아닌, 스스로의 성품인 까닭에 자성[自性], 그것은 누구나 본래[本來] 타고난 인간 고유의 성품이기에 본성[本性], 깨달은 존재인 붓다[부처]의 성품이기에 불성[佛性]이란 표현으로 대승불교에서 자주 사용해 왔다.

따라서 전인적이고 온전한(holistic, whole) 존재를 지향하는 영성을 불교의 개념으로 보면, 전인적이란 뜻은 신체, 심리, 철학, 영성 사회 등의 모든 차원에서 구애된 바 없이 본래의 원만성으로 돌아가는 것이라고도 할 수 있다. 불교에서는 근본적으로 오온(五蘊) 즉, 모든 마음의 작용들(受想行識)과 몸(色)의 대립이 사라지면 상대도 사라지고 공(空)하므로 자연히 온전한 하나가 될 수 있다. 그러므로 가장 온전한 존재는 무아[無我]의 상태일 것이다.

프로이트는 인간을 심리적 차원에 국한시켜 설명하였지만, 프랭클은 인간을 더 높은 차원인 '영적 차원'으로 설명하고자 하였다.²⁰⁾ 프랭클은 '영적 차원'이란 인간적인 모든 것 즉 의미(意味)에의 의지, 목표 설정, 사상과 이상, 독창성, 상상, 믿음, 육체를 넘어선 사랑, 초자아를 넘어선 양심, 자기 초월성 약속, 책임, 유머 감각, 선택의 자유 같은 인간의 독특한 현상들이 존재하는 자유의 자원²¹⁾으로 보았다.

이렇게 영성은 신체·심리·사회적 측면과 함께 인간의 전체성을 이루는 데 매우 본질적이고 중요한 요소이다.²²⁾ 신체적·심리적 현상에 대해 어떤 태도를 취하는 것은 자신들의 수준을 초월하여 영적 차

20) 최순옥, 김숙남(2003), 앞의 논문, 331.

21) 최순옥, 김숙남(2003), 위의 논문, 331.

22) 김숙남, 최순옥(2010), 「간호사의 죽음불안과 영성」, 『한국간호교육학회지』 16-1호, 103.

원이라는 새로운 차원을 여는 것이다. 인간은 영성에 의한 자기 초월성으로 언제나 자기 이상의 다른 어떤 것 또는 다른 인간을 지향할 수 있게 된다. 인간의 존엄은 본질적 가치이며 자유의지를 토대로 개인과 타인, 개인과 공동체와의 관계에서 형성되는 절대적 가치이다.²³⁾

이러한 본래의 자질인 영성이 자재(自在)한 인간의 존엄은 인간의 본질적 가치이며, 자유의지를 토대로 개인과 타인, 개인과 공동체와의 관계에서 형성되는 절대적 가치이다.²⁴⁾ 인간의 존엄이 단지 생체 유지에 필요한 자질이라면 인간으로서의 가치는 사라진다. 자유의지로 회복 불가능한 환자뿐만 아니라 죽음을 앞둔 인간은 인간의 존엄을 잃지 않고 죽음을 맞이하는 것은 중요한 문제이다.

각 개인의 영성은 말기 질환으로 죽음에 노출되어 있을 때 죽음에 대해 직관적인 통찰과 인식을 하게 하고, 고난을 극복하는 원천으로 작용하여 죽어가거나 혹은 죽음에 직면하고 있는 환자가 그들의 상황을 좀 더 나은 상황으로 인지하고 죽음에 대한 불안을 극복할 수 있도록 하는데 중요한 요인으로 작용한다.²⁵⁾

영성을 적극 삶의 영역에서 활용하고자 함은 궁극적으로 인간 삶의 가치를 더 깊게 성찰하기 위함이다. 이러한 성찰은 우리가 도달해야 하는 목적지가 죽음과 삶을 선택할 수 있는 갈림길이 아니라, 존엄한 삶으로부터 존엄한 죽어감으로 이어지는 길로 안내할 수 있다.²⁶⁾ 이와 같은 신념을 가진 사람들이 존엄한 죽음을 위한 탐구의

23) 정복례, 조영화(2017), 「존엄한 죽음의 의미」, 『한국 호스피스·완화의료학회지』 Vol.20, No. 2, 101.

24) 정복례, 조영화(2017), 위의 논문, 101.

25) 윤매옥(2009), 「암환자를 돌보는 간호사의 영적안녕과 영적간호수행」, 『한국호스피스완화의료학회지』 12(2), 72-79.

목적에 천착하는 이유는 죽음을 희망하거나 선택하려는 것이 아니라 존엄하게 죽어감의 기회를 모색하고자 하는 것이다.

IV. 사유의 위기 과정과 선택

1. 사유(死有)의 의미와 과정

1) 사유의 의미

불교에서는 인간인 유정중생(有情衆生)은 윤회하며 생로병사(生老病死)의 삶을 전전한다. 윤회하는 삶은 사유(四有)의 개념인 생유(生有), 본유(本有), 사유(死有), 중유(中有)의 4단계로 구분한다. 그중 태어난 후 일상의 삶을 살아가는 단계를 본유라 하고 죽음 이후 존재의 형태를 중유라고 하는데, 그사이에 죽어가는 단계를 사유(死有)라 이 름한다.

사유(死有)는 금생(今生)에서 목숨이 다하는 찰나의 몸과 마음을 일컫는다. 『아비담심론』권4에서는 명종심(命終心)이라고 하며 “사유(死有)란 죽을 때의 오온(五蘊²⁷⁾을 가리킨다.²⁸⁾”라고 하였다. 죽어갈 때의 오온은 죽음의 불안과 두려움 등으로 혼란에 빠진 상태를 지적한 것일 수 있으며, 모두 공(空)하고 무상(無常)한 것임을 강조할 수 있다.

앙굿타라 니카야에서 붓다는 사유(死有)의 시간이 언제 다가올지 모른 채 무분별하게 살아가는 인간의 삶의 행태를 다음과 같이 경고

26) 최성민(2024), 앞의 논문, 271.

27) 色受想行識

28) 大正藏 28, 권하 『阿毘曇心論』, 832 c21 “死有者 死時陰是謂死有”

하고 있다.

죽음의 사진

“저승사자에게 경고를 받은 게으른 사람들은
오랜 기간 고통 받는 낮은 존재의 무리에 태어나네.
저승사자에게 경고를 받은 훌륭한 참된 사람들은
단 한 순간도 성스러운 교법에 게으르지 않고
생사의 원인인 취착에 두려움을 보며
취착하지 않고 생사가 멸절한 열반을 얻고 해탈하리.
안전함을 얻은 그들은 행복하고
지금여기에서 [모든 오염원을] 놓아버려 평화로우며
모든 원함과 두려움을 건넜고
[윤회의] 모든 고통을 초월했네.”

고타마 붓다, 『앙굿타라 니카야(증지 아함경)』 제3권 35장²⁹⁾

『석씨요람(釋氏要覽)』, 『유식초』에서도 죽어감의 상태에서 일어나는 오온(五蘊)을 명종심(命終心)이라고도 하며, 『유식초』에서 ‘명종심은 네 가지 애착을 일으키니, 중생에게 있어서 선악의 근본이요. 몸을 받는 근본이 되므로 그러한 사유(四有)의 마음은 네 가지 애착을 일으키니, 중생에게 있어서 선악의 근본이요. 몸을 받는 근본이라 하였다. 그 네 가지 중 첫째 자신에 대한 것이니, 현재 존재하는 것에 대한 애착을 일으킨다. 둘째 현재의 권속에 대한 것이니, 서로 좋아 하며, 함께 지내는 것에 대한 애착을 일으킨다. 셋째 현재 전답·주택·생업 등에 대한 것이니, 그것들에 대해 기뻐하고 즐거워하는 애착

29) 『앙굿따라니까야』 권1, 「저승사자경」 A3:35, 대림스님 옮김(2012), 초기불전연구원, 373.

을 일으킨다. 넷째 미래생에 대한 것이니, 후유(後有)인 미래의 삶에 대한 애착을 일으킨다.³⁰⁾ 하고 있다.

불교에서는 죽어감의 단계인 사유(死有)의 시기(時期)에서 오온의 상태가 애착과 집착으로 염오(染汚)됨을 경계하고, 청정한 상태에 머무름을 추구한다. 이때 명중심은 재생연결식으로 작용하여 욕계·색계에서는 중유(中有)의 초심과 생유(生有)의 초심이 되며, 무색계(無色界)에서는 생유(生有)의 초심인 수생심(受生心)이 된다.³¹⁾

죽어감과 죽음 이후 내세에 대한 긍정적 예기는 죽음을 쉽게 수용하고 경솔히 미화할 수 있으며, 사회적으로 죽음 수용에 영향을 줄 수 있다. 죽음이 인간의 육체에만 일어나는 것이며, 인간의 영혼에는 일어나지 않는 것으로 생각하게 할 수 있다.

불교에서는 색(色)이나 오온(五蘊)은 지수화풍(地水火風)의 사대(四大)가 일시적 인연으로 가합(假合)한 것에 불과한 것으로 본다. 인간의 참되고 본래적 삶은 연기(緣起)와 무상(無常)과 공(空)을 깨닫고, 그를 구현한 청정함을 바탕으로 죽음의 불안과 두려움에서 자유로운 실존적 양식을 갖추어 가는 데 있다. 따라서 죽어감은 인간의 육체에 일어나는 인연 해체 과정에 불과하는 것과 유사하며, 그 영혼도 삼계를 윤회하는 아뢰야식과 흡사하게 보는 시각과 다르지 않다.

2) 사유(死有)의 과정

인간은 태어나는 순간부터 죽어가는 유한한 존재이다. 죽어감(死

30) 大正藏 41, 『俱舍論記』 권7, p.141b 20, 命終唯識起四種愛一切有情善惡受身之根本也一者於其自身起現有愛於現屬彼於起彼於現宅業.

31) 大正藏 54, 『석씨요람(釋氏要覽)』, p.307a7, 此中死有一念 名命終心欲界色界中有初心及生有初心 無色界初心皆名受生心.

有)은 태어난 후 성장하고, 살아나가면서 생로병사의 단계별로 겪는 삶의 자연스러운 한 현상이다. 어차피 필연적으로 다가오는 죽어감과 죽음의 주는 고통에 대한 부정적인 인식과 삶에 대한 집착에서 벗어나지 못해 죽어감의 부인과 회피 상태에서 자유롭지 못한 상태라면, 그리고 자신의 존재와 생의 의미에 대한 확고한 개념을 확립하지 못한다면 죽음의 공포를 초월하는 일은 불가능하다.

그러나 인간은 존엄이라는 본질적 가치를 가진 존재이며, 그 가치는 자유의지를 토대로 개인과 타인, 개인과 공동체와의 관계에서 형성되는 절대적인 것이다.³²⁾ 그러나 단지 생명을 유지하는 상태에만 가치를 두게 되면 인간으로서의 존엄한 의미는 사라지는 것이다. 자유의지 하에 죽어가거나 회복 불가능한 죽음을 앞둔 상태에서도 존엄을 잃지 않고, 사회적으로 죽음을 맞이하는 것은 아무리 그 중요성을 강조해도 지나침이 없다.

팔고(八苦)의 생로병사 중 병(病)의 단계를 현대인의 삶에서 사유(死有)의 단계에 배대해 보자면 삶의 바로 마지막 순간에 대처하는 것 뿐만 아니라 생명을 위협하는 질병을 안고 죽어가는 삶이라는 맥락 안에 위치시킬 수 있다.³³⁾ 그 과정은 진단 전기, 생명을 위협하는 질병의 급성기, 생명을 위협하는 질병의 만성기, 사망이 발생하지 않으면 회복기, 말기로 나뉘 수 있다.³⁴⁾ 따라서 사유의 과정은 ‘죽음으로 가는 과정’으로 볼 수 있으며 그 과정에서 ‘품위 있게 죽어감’으로 의 ‘의미를 추구하며 생을 정리하는 과정’으로도 해석할 수 있다. 이

32) 1. Kang SS. A comparative perspective on human dignity and implication. JHLR 2013;14:111-40, 정복례, 조영화(2017), 앞의 논문 재인용, 101.

33) 찰스 A. 코르 & 도나 M. 코르(2018), 『제6장 임종에 대처하기』, 『현대생사학 개론』 CENGAGE, 167.

34) 찰스 A. 코르 & 도나 M. 코르(2018), 앞의 책, 167-168.

는 죽어가는 사람이 자신의 의지로서 자신의 결정권으로 마지막 순간과 태도를 선택하는 ‘자유의지’를 내포하는 주체적 작업을 완수하는 과정을 의미하기 때문이다.

그러므로 존엄하게 죽어가기 위해 바로 죽음을 앞둔 임종자들은 생의 의미를 발견할 수 있도록 그 과정을 준비해야 한다.³⁵⁾ 그렇게 존엄하게 죽어감은 진정한 자아의 완성을 위한 심리사회적 통합의 정점이 될 수 있기 때문이다. 그 과정은 생의 궁극적인 가치와 의미를 통합하고 정립하는 작업으로 완성된다. 그의 필수조건인 삶의 의미는 그 여정에서 순간순간 결정하는 과정에서 실현되기도 하지만 궁극적으로는 죽어감의 과정에서의 결심과 태도를 통해 완성된다. 그러한 작업 과정을 통한 죽어감은 죽음불안을 극복하고 여생(餘生)의 의미를 발굴하는 생애 최고의 지엄한 작업 과정이 될 수 있을 것이다.

결국 사유(死有)의 과정은 인생의 종말이 아니라 진정한 자아의 완성에 이르는 길이라는 것을 깨닫게 된다. 따라서 죽어가는 환자에게 나타나는 여러 고통스러운 현상들은 진정한 자아의 완성에 이르기 위한 통과 여정이다. 그 통과 절차를 치르고 있는 이들에게 인간으로서 존엄성과 삶의 질을 유지하게 하면서 생을 정리하고 완성하는 것은 최상의 선택이 될 것이다.

2. 사유의 위기와 선택

죽어감은 인간의 삶을 중단시키는 사건으로 당사자에게 살별한 도전으로 다가온다. 그러나 어떤 사람들은 정작 죽음의 위기가 자신

35) 빅터 프랭클(2020), 『빅터프랭클의 죽음의 수용소에서』, 청아출판사, 153.

의 실체를 드러내며 위협해도 반신반의 하거나 특별한 의미를 부여하지 않으며 무감각하게 대처하거나 지나치기 일췘이다.

인간은 그러한 상황에 어떻게 대응할 것인가를 주체적으로 결정할 수 있는 선택권을 가진 존재이다. 인간은 죽음과 마주친 극한 상황 속에서 동물적 생존본능만을 가진 존재로 행동할 수도 있다. 하지만, 의연한 영장(靈藏)으로도 처신할 수 있다. 이는 죽어가는 상황 속에서 인간의 삶의 한계를 초월해 인생을 의미 있는 시간의 공간으로 재창조하는 작업을 선택하는 존재임을 의미한다. 그가 가만히 누워서 죽음을 기다리는 것이 아닌, 인간으로서의 마지막 성장을 위한 과정이란 의미를 부여할 수 있다면 그는 그 죽어가는 과정이 자신이 선택하고 실현할 수 있는 기회라는 것을 알아차릴 수 있게 될 것이다. 길지도 않지만 짧지도 않은 우리의 삶은 그러한 사실을 수용해야 하는 것만 아니라, 그것을 바탕으로 새로운 미래를 만들어나가야 한다. 우리의 삶의 시간은 운용하는 주체의 관리능력에 따라 충분할 수도 있고, 결핍으로 시달릴 수도 있다.

곤경에 빠진 사람의 태도적 가치는 주어진 상황을 받아들이고, 고통을 견디어 내는 용기와 인내 그리고 불행 앞에서 보이는 의연함으로 드러난다.³⁶⁾ 죽음을 수용함은 대응하는 태도가 그 가치를 좌우한다. 따라서 인간은 곤경에 처한 상황에서 자신의 대응 태도나 자세를 선택함으로써 그 가치와 의미를 획득할 수 있다. 죽어감의 상황을 가장 고귀한 가치와 깊은 의미를 실현할 최종의 기회로 만들 수 있다. 길지도 않지만 짧지도 않은 우리의 삶은 그러한 사실을 수용해야 하는 것만 아니라, 그것을 바탕으로 새로운 미래를 만들어나가야 한다. 우리의 삶의 시간은 운용하는 주체의 관리능력에 따라 충분할 수도

36) 최순옥·김숙남(2003), 앞의 논문, 332.

있고, 결핍으로 시달릴 수도 있다.

결국 자신이 선택한 죽어감에 대한 태도는 죽어감의 과정이 인생의 종말을 향한 것이 아닌, 진정한 자아의 완성에 이르는 길이라는 것을 깨닫게 한다. 따라서 죽어가는 환자에게 나타나는 여러 고통스러운 상황들은 진정한 자아의 완성에 이르기 위한 통과 의례이며, 이 통과 의례를 치르고 있는 이들은 인간으로서 존엄성과 삶의 질을 유지하면서 생을 정리하고 완성할 수 있게 된다.³⁷⁾

죽음을 통하여 인간의 영혼이 이 세계를 떠나 열반적정의 세계로 돌아가 해탈한 경지를 누리게 된다고 생각할 때, 죽음은 그의 치명성을 상실한다. 죽음은 비극적이지도 않고 덤덤하게 받아들여야 할 하나의 사건일 뿐이며, 자유로운 영혼을 간직하고 영원한 삶으로 접어드는 길에 불과한 것이 된다. 궁극적으로 사유과정에서 지향해야 하는 초월성은 초자연적이고 초이성적인 차원에 대한 인식뿐 아니라 영성을 구성하는 하위요인 중 가장 설명력이 높은 요인이다.³⁸⁾ 초월성은 자신보다 더 위대한 힘에 대한 믿음으로, 자신의 내적 힘 혹은 더 높은 존재(하느님, 부처님, 참나, 존재 등)와 함께하며 자아를 넘어, 더 큰 나를 발견하고자 하는 심리적 자원이다.³⁹⁾

죽어감은 삶의 자연스러운 한 부분이다. 인간은 태어나는 그 순간부터 죽어가는 유한하면서도 거룩한 존재이기 때문이다. 죽어감에 대한 생각은 각 사람으로 하여금 자신의 죽음을 성찰하게 하고, 죽음에 대한 자신의 태도를 취하도록 요구한다. 그는 죽음이 삶에 대하여 전혀 문제가 되지 않는다고 말함으로써, 오히려 죽음을 삶의 문제로

37) 최순옥·김숙남(2003), 위의 논문, 329.

38) 이경렬·김정희·김동원(2003), 「한국인을 위한 영성척도의 개발」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 15(4), 711-728.

39) 이경렬·김정희·김동원(2003), 앞의 논문, 711-728.

삼으며, 죽음에 대한 의식을 불러일으킨다. 모든 사람은 자신의 죽음에 대한 태도를 선택해야 하며, 죽음을 향한 그의 존재를 형성해 나가야 한다. 그러므로 선지식들은 죽어가는 이들에게 남은 시간 동안 그들에게 자재(自在)한 불성(佛性)을 일깨워 창조적 가치를 실현하게 하여 의미있는 여생으로 마무리할 수 있도록 하여야 한다.

V. 사유명상과 목적

1. 사유(死有) 명상의 목표와 효과

죽음 앞에서 인간은 사물에 대한 지각과 감성이 민감해지며 본래적인 불성과 본질적인 관계를 맺을 수 있는 기회를 가질 수 있게 된다.⁴⁰⁾ 그러한 관계는 이제 더 이상 어떠한 창조적 가치도 만들어 낼 수 없는 죽어감 속에서조차 죽어가는 사람들이 평소 쌓아온 경험적 가치는 임종자가 마지막 죽음의 순간을 귀중히 활용하며 편안히 죽어갈 수 있게 하는 힘이 된다. 이러한 태도적 가치는 주어진 상황을 받아들이며, 운명을 수용하고 고통을 견디어 내는 용기 그리고 불행 앞에서 보이는 아래와 같은 의연함으로 나타난다.⁴¹⁾

비구들이여, 예를 들면 옷이 불타고 머리가 불타는 자는 옷이나 머리의 불을 끄기 위해서 아주 강한 의욕과 노력과 관심과 분발과 불퇴전과 마음챙김과 알아차림을 행해야 하는 것과 같다. 그와 같이 그 비구는 나쁘고 해로운 법들을 제거하기 위해서 의욕과 노력과 관심과 분발과 불

40) 최순옥·김숙남(2003), 앞의 논문, 335.

41) 최순옥, 김숙남(2003), 앞의 논문, 332.

퇴전과 마음챙김과 알아차림을 행해야 한다.

비구들이여, 만일 비구가 자신을 반조하여서 '내가 오늘 낮에 죽게 되면 나에게 장애가 될, 아직 제거되지 않은 나쁘고 해로운 법들이 나에게 없다.'라고 알게 되면 그 비구는 밤낮으로 유익한 법에 공부지으면서 희열과 환희로 머물 것이다.

비구들이여, 이와 같이 죽음에 대한 마음챙김을 닦고 많이 [공부]지으면 큰 결실과 큰 이익이 있고 불사(不死)에 들어가고 불사를 완성한다.⁴²⁾

불사(不死)란 ‘닙바나’, 즉 ‘열반’을 의미한다. 님바나는 ‘불어서 완전히 꺼진’이란 뜻으로 ‘탐’(rāga), ‘진’(dosa), ‘치’(moha)의 ‘삼화’(tayo aggī)가 온전히 취멸한 상태를 의미한다.⁴³⁾ 열반은 모든 감각적 욕망과 오온의 덧없음을 깊이 성찰하여 선정과 반야의 깊이를 통해 생로병사의 흐름에서 초탈한 죽음의 귀의처이다. 따라서 열반의 경지는 곧 불사의 경지이다

「카타 우파니샤드」에서도 윤회로부터의 자유로움으로 가는 길을 다음과 같이 안내하고 있다.⁴⁴⁾

분별력이 없는 사람, 마음이 불안정하고 가슴이 순결하지 못한 사람은 결코 목적지에 이르지 못하고 다시 또다시 태어날 것이다. 그러나 분별력을 가진 사람, 마음이 안정되고 가슴이 순결한 사람은 목적지에도

42) 『양긱따라니까야』 권4, 「죽음에 대한 마음챙김경」 A6:20, 대림스님 옮김, (2012), 초기불전연구원, 96.

43) 열반의 어원적 의미를 ‘번뇌의 숲’(vāna)에서 벗어나 육체와 정신이 시원한 상태(sītubhūta)의 의미로 파악하는 견해도 있다. Steven Collins, *Nirvana and Other Buddhist Felicities* (Cambridge: Cambridge University Press, 1998), 193-195; 김한상(2016/9), “두 가지 언어로 표현된 초기불교의 열반”, 『불교학연구』 제48호, 283-309.

44) 파드마삼바버(2023), 『티벳사자의 서』(2023), 류시화 옮김, 정신세계사, 44.

달할 것이며 태어남이 없는 세계에 도달할 것이다.

불교의 죽음은 삶의 끝이 아니라 생사유전의 카르마로부터 해탈하는 것이다. 열반의 성취는 삶과 죽음의 윤회와 재생을 모두 멸함으로써 살아서는 유여의열반을 성취하고 죽어서는 무여의열반을 성취하는 것이다.

붓다는 “병 없음이 최상의 이득이고, 열반은 최고의 행복이라”(Ārogyaparamā lābhā, nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ)⁴⁵⁾는 우다나(Udāna)로 열반과 적멸(寂滅)의 죽음을 최상의 법으로 노래한다. 수행적 죽음은 오온(五蘊)의 집착을 모두 여의고 죽음의 시간을 수기한 ‘위빠사나’(vipassanā)를 통해 입적하는 죽음이다.

무유애는 생을 집착하는 유애의 갈애 만큼이나 비존재를 집착하는 갈애로서 절망하는 대상이나 상황을 혐오하고 괴로움의 본성과 실체가 존재한다고 인식하기에 고통을 사멸하고자 하는 살생의 업을 짓게 된다.⁴⁶⁾

무유애는 ‘사성제’(四聖諦, cattāri-ariya-saccāni) 중에서 ‘집성제’(集聖諦)에 해당되는 것으로, 괴로움이 멸진(滅盡)으로 향하지 못할 때 결국 무유애의 의해 고독하게 사유(死有)할 수밖에 없다.⁴⁷⁾ 브리하다라냐카 우파니샤드에서도 「환상의 굴레」에서 헤어 나오지 못하고 윤회하는 중생에게 사유 과정 시 욕망을 벗어나기 위해 어떤 마음을 가져야 하는지의 가르침을 다음과 같은 주고 있다.

45) 정명 편역(2014), 『초기불교: 열반이란 무엇인가?』, 서울: 푸른 향, 4.

46) 신은희(2023), 「고독한 죽음의 인식론에 관한 기독교와 초기불교의 대화 - ‘절망의 고독사’와 ‘수행적 죽음’을 중심으로」, 『神學思想』 202집, 2023 가을, 287.

47) 신은희(2023), 위의 논문, 287.

인간의 욕망이 바로 그의 운명이다. 왜냐하면 그의 욕망이 바로 그의 의지이기 때문이다. 그리고 그의 의지가 곧 그의 행위이며, 그의 행위가 곧 그가 받게 될 결과이다. 그것이 좋은 것이든 나쁜 것이든.

인간은 그가 집착하는 욕망에 따라 행동한다. 죽은 다음에 그는 그가 한 행위들의 미묘한 인상을 마음에 지니고서 다음 세상으로 간다. 그리고 그의 행위들의 수확을 그곳에서 거둔 다음에 그는 이 행위의 세계로 다시 돌아온다. 이와 같이 욕망을 가진 자는 환생을 계속할 수밖에 없다.

『브리하다라냐카 우파니샤드』⁴⁸⁾

2014년 1월 미국의학협회지 『내과학(JAMA Internal Medicine)』에 명상의 의학적 효과에 대한 체계적 문헌고찰 연구에서도 건강을 증진과 만성통증과 스트레스를 감소시키기 위한 수단으로서 마음챙김 명상 효과 연구에서 불안은 5~10%, 우울 증상은 10~20% 개선됨을 확인했다. 마음챙김 프로그램이 실제로 더 많은 행복감을 느끼게 하고 정서적 회복력을 높여준다는 것도 밝혀졌으며 이환 기간도 줄인다는 것을 보여주었다.⁴⁹⁾ 특히 고교생을 대상으로 주 2회씩 총 8회의 단기 호흡명상을 실시한 결과, 부적응적인 인지적 정서조절 전략이 유의미하게 낮았고, 긍정적 초점 변경, 공감적 관심, 자각 행위는 유의미하게 더 높아졌다.⁵⁰⁾

생로병사는 인간의 숙명이다. 인간은 자신의 죽음을 선택할 수는 없지만, 그 과정에 대한 태도는 자신에게 달려있다. 자신의 죽음에 대하여 스스로를 설득할 수 있는 유일한 길은, 생의 유한한 운명을 통찰하고 순응하는 태도로 받아들이는 데에 있다. 따라서 노인복지

48) 파드마삼바바(2023), 앞의 책, 44.

49) 정선용·김종우(2021), 「의료장면에서 명상」, 『명상과학입문』, 담앤북스, 43.

50) 이성준(2021), 「마음챙김이 행복에 미치는 영향 연구: 물질주의와 자기존중감을 중심으로」, 『한국심리학회지』 건강 20권, 99.

생활시설에 입소한 소속원이 다음과 같은 명상에 숙달하게 된다면 심신이 안정된 삶을 구가하여 보다 상향된 여생을 만들어 나설 수 있을 것이다.

2. 사유(死有)명상 수행

노인복지 생활시설에 있는 거주자들은 무심한 것 같지만 나름 치열하게 나름의 삶에 집중하며 살고 있다. 이와 같은 처지에서 죽기 마련인 그들에게 이런 소원이 일어난다. 아! 우리가 죽음을 겪지 않게 되었으면 하고 바란다. 아! 우리에게 죽음이 일어나지 않았으면 하고 바란다. 그러나 이것은 원한다고 해서 얻어지지 않는다. 이것이 원하는 것을 얻지 못하는 괴로움이다.⁵¹⁾ 슬픔, 비탄, 육체적 고통, 정신적 고통, 절망을 겪기 마련인 그들에게 이런 소원이 일어난다. 아! 우리에게 슬픔, 비탄, 육체적 고통, 정신적 고통, 절망을 겪지 않게 되었으면 하고 바란다. 아! 우리에게 슬픔, 비탄, 육체적 고통, 정신적 고통, 절망이 일어나지 않았으면, 하고 바란다. 그러나 이것은 원한다고 해서 얻어지지 않는다. 이것이 원하는 것을 얻지 못하는 괴로움이다.⁵²⁾

1) 수식관

몸이 아플 때 마음이 아프지 말아야 하며, 마음이 아플 때도 지켜 보는 마음이 아프지 않은 상태에서 알아차려야 한다. 또한 세상의 일과 그것을 주시하는 마음도 역시 분리해서 보아야 한다. 세상은 그렇

51) 묘원(2011), 『대념처경 주석서』 1,2,3, 행복한 숲, 45.

52) 묘원(2011), 45.

게 흘러가는 것이고, 자신은 단지 그것을 지켜보는 역할을 하면 된다. 세상의 일과 자신이 지켜보는 것을 혼돈해서는 안 된다.⁵³⁾

이를 가능케 하는 마음챙김 명상의 기본은 호흡에 집중하는 수행법인 수식관에서 시작한다. 수식관에 의한 정신 집중상태에서는 뇌가 산만하지 않으므로 그 움직임이 정밀해지고 느껴져서 뇌전도상으로도 깨어 있을 때 일상적으로 나타나는 베타(beta)파 외에 파장이 상대적으로 긴 알파(alpha)파가 많이 나타나기 시작한다. 이러한 알파파 상태가 되면 신체의 뇌와 호르몬 계통에 여러 가지 긍정적인 변화가 일어나서 건강이 증진된다.⁵⁴⁾

명상은 현대인에서 성인병들의 근원이 되는 스트레스에 정반대로 작용하여 신체를 이완시켜 스트레스를 해소하는 효과적인 수단 중 하나이다.

신체에 대한 명상의 중심적인 큰 효과는 현대인 성인병의 주원인으로 밝혀지고 있는 스트레스를 줄여 주는 것이다. 명상을 통해서 스트레스와 정반대의 역할을 하는 깊은 이완이 이루어지므로 코르티솔(cortisol)과 아드레날린(adrenalin)과 같은 스트레스 호르몬의 분비를 줄이게 되어서 스트레스의 부정적인 효과를 없애준다. 또한 전신적 운동이 줄어들므로 뇌혈류를 증가시킬 수 있게 되어서 뇌에 대한 산소 공급을 증가시키게 되고 세로토닌(serotonin) 등 뇌신경전달물질의 분비를 변화시켜서 뇌기능을 향상시킨다.⁵⁵⁾

53) 묘원(2011), 211.

54) 윤형근(2007), 「수식관의 건강증진 효과」, 『韓國禪學』 第18號, 106.

55) 윤형근(2007), 앞의 논문, 106.

2) 사념(死念) 수행

죽음과 관련한 불교 수행에는 여러 가지가 있다. 사념수행이란 죽음을 명상하는 방법으로서 죽음의 현상을 바른 자세와 견해로 관(觀)하는 것이다.

『증일아함경』에는 다음과 같이 사념(死念) 수행을 설명하고 있다.

비구들이여, 또 다른 비구는 이와 같이 죽음에 대한 마음챙김을 닦는다. ‘참으로 나는 숨을 들이쉬었다가 내쉬는 시간밖에 살 수 없을지도 모른다. 세존의 교법을 마음에 잡도리하리라. 그러면 참으로 지은 것이 많을 것이다.’라고

비구들이여, 이러한 비구들을 일러 부지런히 살고, 번뇌를 멸하기 위하여 죽음에 대한 마음챙김을 예리하게 닦는다고 한다.

비구들이여, 그러므로 이와 같이 공부지어야 한다. ‘우리는 방일하지 않고 머무르리라. 번뇌를 멸하기 위하여 죽음에 대한 마음챙김을 예리하게 닦으리라.’라고, 비구들이여, 그대들은 참으로 이와 같이 공부지어야 한다.⁵⁶⁾

일반인들이 처음부터 사념수행을 하기는 어려움이 있으므로 먼저 죽음에 대한 사색을 통해 죽음의 의미와 죽음의 과정을 관찰할 필요가 있다.

3) 부정관 수행

초기불교의 대표적 수행으로는 육신에 대한 집착을 제거하기 위해 자신의 몸의 더러움을 관찰하는 부정관(不淨觀)과 시체가 썩어가

56) 『양긋따라니까야』 권4, 「죽음에 대한 마음챙김경」 A6:19, 대림스님 옮김, (2012), 초기불전연구원, 93.

는 과정을 관찰하는 백골관 등이 있다. 부정관은 염각지 등 7각지와 함께 수행하라고 하는데 이는 부정관이 정각(正覺)과 열반에 직접 관련 있다는 것을 보여주는 것이다. 부정관은 다음과 같이 몸의 부정함을 관찰한다.

또한 수행승들이여, 수행승은 이 몸을 이와 같이 '이 몸 속에는 머리카락, 몸털, 손톱, 피부, 살, 근육, 뼈, 골수, 신장, 심장, 간장, 늑막, 비장, 폐, 창자, 장간막, 위장, 배설물, 뇌수, 담즙, 가래, 고름, 피, 땀, 지방, 눈물, 임파액, 침, 점액, 관절액, 오줌이 있다.'라고 발가락 위에서부터 머리카락 아래에 이르고 피부의 끝에 이르기까지 여러 가지의 오물로 가득한 것으로 관찰한다. 예를 들어, 수행승들이여, 양쪽 입구로 육도 적미, 강낭콩, 완두콩, 기장, 백미와 같은 여러 종류의 곡식으로 가득 채운 푸대 자루가 있는데 그것을 열어서 사람이 눈으로 '이것은 육도, 이것은 적미, 이것은 강낭콩, 이것은 완두콩, 이것은 기장, 이것은 백미라고 관찰하듯, 수행승은 이 몸을 이와 같이 '이 몸 속에는 머리카락, 몸털, 손톱, 이빨, 피부, 살, 근육, 뼈, 골수, 신장, 심장, 간장, 늑막, 비장, 폐, 창자, 장간막, 위장, 땀, 뇌수, 담즙, 가래, 고름, 피, 땀, 지방, 눈물, 임파액, 침, 점액, 관절액, 오줌이 있다.'라고 발가락 위에서부터 머리카락 아래에 이르고 피부의 끝에 이르기까지 여러 가지의 오물로 가득한 것으로 관찰한다. 그는 이와 같이 방일하지 않고 열중해서, 단호하게 수행한다. 그래서 재가생활에 뿌리를 둔 기억과 의도를 버린다. 그것을 버림으로써, 마음을 내적으로 안정되게 하고, 고요하게 하고, 하나가 되게 하고, 집중시킨다. 수행승들이여, 이와 같이 수행승은 몸에 대한 새김을 닦는다.

『맛지마니까야』⁵⁷⁾

이처럼 신체의 부정함을 관찰하게 되면, 자신에 대한 집착을 다스

57) 『맛지마 니까야』 1315-7, 「몸에 대한 새김의 경」, 전재성 역(2014), 한국빠알리성전협회, 1317.

리게 되고 육체를 자기 자신과 동일시하지 않을 수 있다. 한편, 백골관은 육신이 부패해서 백골이 드러나는 과정을 있는 그대로 관찰하는 것이다. 초기불교 경전에서는 시신이 썩는 과정을 9가지 단계로 묘사하며 관찰하는 수행이 등장한다. 묘지에 버려져 죽은 지 하루나 이삼일이 지나면 시신은 부풀어 오르고 검푸르게 부패되기 시작하는 과정에서 시작해서 시간이 경과해서 뺏가루만 남아 삭아버리는 과정을 관찰하고 자신의 몸도 그렇게 될 것이라고 생각한다. 이처럼 육신이 무상하고 죽은 후에는 5온이 해체되어 아무것도 남는 것이 없다는 것을 깨닫게 되면 몸에 대한 애착에서 벗어나 열반의 길을 모색하게 된다.

4) 무상 명상

사람들은 주변의 모든 것이 영원할 것이라는 느낌, 자신이 지금 당장 죽지 않을 것이고 여전히 살 거라는 생각, 안온한 집과 좋아하는 음식, 옷가지를 계속 있어야 한다는 생각들로부터 끊임없이 괴롭히고 있을지도 모른다. 그래서 그들은 당장 눈앞의 욕망 때문에 길게 내다보면 가치 없는 것들이라 할지라도 원하는 것을 가지기 위해 수단과 방법을 동원하고 안달하며 살 것이다.

이러한 영원불멸의 괴로움으로부터 벗어나기 위한 무상(無常)의 깨달음은 모든 것이 변한다는 사실의 인식으로부터 출발한다. 실제로 우리는 4계절의 변화를 느낄 수 있으며, 이를 통해 세상이 계속해서 변화한다는 사실을 깨닫게 된다. 무상에 대한 사색은 우리에게 수행의 동기를 제공할 뿐 아니라, 수행이 지속되게 하는 연료와 같다.

죽음에 대한 명상은 무상수행을 통해 가능하다. 죽음이 확실히 오리라는 것은 명확하며 근거가 있다. 다음의 다섯 가지 경우를 마음에

담고 무상을 수행할 수 있다.

- 1) 외부 환경인 이 세상의 변화를 사유하고 무상함을 수행한다.
- 2) 죽음을 맞은 사람, 죽어가는 사람들을 사유하며 무상함을 수행한다.
- 3) 부처님과 같은 성인들도 돌아가셨으며, 과거의 뛰어난 위인들도 이미 이 세상에 존재하지 않음을 사유하며 무상함을 수행한다.
- 4) 현세에 아무리 뛰어난 사람이나 갑부라도 죽음을 맞을 수밖에 없다고 생각하면서 무상함을 수행한다.
- 5) 죽어가는 상황은 돌발적이고 불확실하다고 사유하면서 무상함을 수행한다.

이처럼 우리가 살아 있는 동안에 죽을 것이라는 사실을 깨닫고, 냉철하게 처한 상황을 판단한다면, 삶은 더 이상 피상적이고 한시적인 목표에 좌우되지 않을 것이다. 또한 길게 내다보며 무엇이 더 중요한지를 간과하지 않을 것이다. 우리가 지금의 삶이 얼마나 빨리 사라지고 있는지 명심하고 있다면, 시간을 소중하게 여기고 가치 있는 무엇인가를 하려고 노력할 것이다. 죽음의 절박함에 대하여 명심하고 있다면, 죽음을 대비할 시간의 중요성을 알게 될 것이고, 수행의 필요성을 실감하게 될 것이다. 그리하여 먹고 마시는 것부터 전쟁, 사랑, 소문에 대한 끊임없는 수다에 이르기까지 마음을 산란하게 만드는 것들에 더 이상 시간을 낭비하지 않게 될 것이다.

VI. 나가는 말

현대 한국 사회는 죽음을 망각하고 싶은 방향으로 기울어가고 있다. 공동체 의식의 변화로 사회구성원의 죽어감과 죽음은 과거와 같은 사건화와 사회화 방식을 벗어나고 있다. 이에 따라 부상하고 있는 죽음 배제 현상은 치열한 경쟁사회인 한국 사회에서 구성원들의 죽어감의 사실을 부인하고, 마치 죽음이란 없어져야 할 것처럼 병원이나, 시설로 추방해 고독하게 죽어갈 수밖에 없게 하고 있다.

현재 한국 사회에는 약 40만 명의 시설 이용 노인들이 요양보호사 등의 도움을 받아 힘들게 생명을 이어가고 있다. 그들은 대부분 등급을 받아 정부 보조를 받아 가며 생명을 부지하는 이들로 다가올 2040년에는 약 80만 명으로 늘어날 것이 예상된다.

가족과 사회적 관계들이 단절된 노인들은 요양보호사들의 도움을 받으며 생명을 부지함에 급급한 삶을 이어나가고 있다. 그러나 그들은 노인복지 생활시설에서 벗어날 수 있다는 희망을 단념하지 않은 채 끊임없는 병마의 고통과 불확실한 미래의 삶으로 힘들어하며 죽어갈 것이다. 그러나 현대 한국 사회에서 집을 떠나 노인복지생활 시설에 여생을 기탁하고 죽어갈 수밖에 없는 많은 그들에게 의학적 한계에 도달해 더는 무언가 해줄 방도가 없는 것은 아니다.

우리는 그들에게 남은 여명이 일반인에 비해 짧다 해도 죽음의 불안을 넘어 죽어감과 죽음을 자연스럽게 받아들일 수 있도록 스스로를 준비시킬 수 있다.

우리는 시설에서 죽어가는 그들에게 자신들이 머무는 그 지점이 단순히 연명을 위한 차원이 아닌, 이번 생의 마지막 절정을 의미 중심의 전인적 시간으로 변환할 기회를 제공할 수 있는 자리임을 깨닫

게 할 수 있다. 죽음이 우주의 영원한 법칙이며 인간이 순응해야 할 운명이지만 우리는 태연자약한 태도로 선택할 수는 있다.

사람이 자신의 죽음에 대하여 위로를 받을 수 있는 유일한 길은, 중생으로서의 삶의 유한함과 무상함과 죽음의 필연성을 통찰하고 받아들이는 데에 있다. 그래야만 용기있게 자신의 죽어감을 주도하고 다가오는 죽음의 순간을 성숙하고 통합적인 인간으로 탈바꿈할 수 있는 최상의 죽어가는 방식으로 선택할 기회를 잡을 수 있다.

인간은 불성(佛性)을 가진 존재이므로 존엄하게 죽어가야 한다. 불교에서 역설하는 윤회의 굴레에서의 탈출은 어떻게 의미 있게 죽어 가느냐에서 판가름 날 수 있다. 그러므로 말기 노인복지 생활시설 등에서 논자가 제시하는 사유명상에 가름할 수 있는 수식관을 필두로 무상명상, 부정관, 공(空)명상 등을 응용한 프로그램을 개발하여 보급함이 시급하다.

그런 의미에 앞으로 누구나 자차 병원이나 노인복지 생활시설에서 고독하게 병마에 누워 시달리며 숨을 헐떡이면서도 어떤 자리에서든 구애된 바 없이 시행할 수 있는, 불교의 수식관(數息觀)을 필두로 시행하는 사유(死有) 명상은 본래의 원만성(圓滿性) 자리로 입문하게 하는 비책(祕策)이 될 것이다.

<참고문헌>

1. 경전류

大正藏 28, 卷下 『阿毘曇心論』.

大正藏 41, 『俱舍論記』 권7.

大正藏 54, 『석씨요람(釋氏要覽)』.

『앙굿따라 니까야 1, 4, 5: Aṅguttara Nikāya』, 대림 역(2007), 서울:초기불전 연구원.

『맛지마 니까야』 1315-7, 「몸에 대한 새김의 경」, 전재성 역주(2014), 한국 뼈알리성전협회.

『정선 쌍웃따 니까야』, 이증표(2021), 서울: 불광사.

『대념처경』, 『주석서 1』 묘원(2011), 행복한 숲.

『광홍명집(廣弘明集)』 16권.

『티벳사자의 서』 파드마삼바바, 류시화 옮김, (2023), 정신세계사.

2. 단행본

M. Heidegger(1967), Sein und Zeit. 11. Aufl.

Moltmaron Das Koxrmen Coiles. Christiche Eschalloggle(한국어 역 『오시는 하나님』, 김균진 역, 1995)

L. Wittgenstein(1960), Tractatus logico-philosophicus. Schriften I.

민성길 (2006), 『최신정신의학』, 서울, 일조각.

빅터 프랭클(2020), 『빅터프랭클의 죽음의 수용소에서』, 청아출판사.

정명 편역(2014), 『초기불교: 열반이란 무엇인가?』, 서울: 푸른 향.

정선용·김종우(2021), 「의료장면에서 명상」, 『명상과학입문』, 담앤북스.
찰스 A. 코르 & 도나 M. 코르(2018), 『현대생사학개론』, CENGAGE.

3. 논문류

- 김균진(2002), 「현대사회와 “죽음의 배제” (1)」, 『神學論壇』.
- 김연숙·김지미(2009), 「노인의 사회인구적 특성과 죽음불안: 죽음불안의 세부영역을 중심으로」, 『한국노년학』 29(1).
- 김숙남·최순옥(2010), 「간호사의 죽음불안과 영성」, 『한국간호교육학회지』 16-1호.
- 김한상(2016), 「두 가지 언어로 표현된 초기불교의 열반」, 『불교학연구』 제 48호.
- 박준양(2009), 「영적돌봄의 인간학적-신학적 의미」, 『Health & Mission』, 17.
- 신은희(2023), 「고독한 죽음의 인식론에 관한 기독교와 초기불교의 대화 - ‘절망의 고독사’와 ‘수행적 죽음’을 중심으로」, 『神學思想』 202집, 2023 가을.
- 어유경, 고정은(2021), 「한국 노인의 선호 임종장소와 결정요인 분석」, 『한국가족치료학회』 Vol.23, No.8.
- 윤매옥(2009), 「암환자를 돌보는 간호사의 영적안녕과 영적간호수행」, 『한국호스피스완화의료학회지』 12(2).
- 윤형근(2007), 「수식관의 건강증진 효과」, 『韓國禪學』 第18號.
- 이경렬·김정희·김동원(2003), 「한국인을 위한 영성척도의 개발」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 15(4).
- 정복례·조영화(2017), 「존엄한 죽음의 의미」, 『한국 호스피스·완화의료학회지』 Vol.20, No. 2.
- 최성민(2024), 「존엄한 죽음과 존엄한 삶의 조건들-영화와 현실 사이의 생명 윤리」, 『대중서사연구』 제30권 1호.

최순옥·김숙남·신경일·이정지(2005), 「생의 의미 측정도구의 개발 II」,
『대한간호학회지』 제35권 제5호.

최순옥·김숙남(2003), 「호스피스 간호에서 의미요법 적용을 위한 생의 의
미 고찰」, 『한국간호교육학회지』 9(2).

C. K. Park, “A Critical Study of the Last Stage of Life: On the Good Death
(euthanasia) from a Christian Bioethical Perspective : Examining
Cases from Switzerland and Germany”, Hyonsang-gwa-Insik, Vol.39,
No.3.

국가통계 포털, 노인복지 생활시설 수 및 생활현황.

통계청 장래인구추계(2022~2072) 보도자료.

통계청 2023년 한국사회지표.

■ Abstract

Dying and Meditation in Modern Korean Society

Lee Pumssoo

The number of elderly welfare facilities nationwide was 387,391 in 2023. It can increase to 703,970 by 2040. Almost all members of modern Korean society are excluded from their homes and society, and are bound to die alone in hospitals and facilities. Even if the world calmly dies in solitude, humans are dignified beings with Buddha's nature and must die with dignity.

Those who are dying after reaching medical limits in welfare facilities for the elderly should be provided with an opportunity to gain insight into the finiteness of life, impermanence, and inevitability of death, to bravely lead their own dying, and to choose the best way to transform themselves into mature and integrated human beings using the upcoming moment of death as coordinates.

In the future, anyone can do it without restriction even when he or she lies alone in a hospital or welfare facility for the elderly, suffering from illness, gasping for breath, and dying, and returning to his or her original position of intimacy in the name of pre-trained Buddhist meditation and deadness.

Keywords ● Welfare facilities for the elderly, nursing hospitals, dying, meditation of breathing, meditation on dying moment.

■ 논문투고일 : 2024.11.19 ■ 심사완료일 : 2024.12.13 ■ 게재확정일 : 2024.12.13