

원불교 생명존중과 자살예방

최영훈*

목 차

- | | |
|--------------|----------------------|
| I. 들어가는 말 | III. 자살예방을 위한 죽음준비교육 |
| II. 죽음과 생명존중 | IV. 나오는 말 |

국문초록

죽음은 모든 사람에게 평등하기 때문에 시대와 장소, 계층을 막론하고 인간에게 가장 큰 두려움과 공포의 대상이다. 인간이 죽음에 대한 공포와 고통, 두려움을 극복하고 대처할 수 있는 방법 중 하나는 죽음에 대한 올바른 인식으로 죽음을 이해하고 죽음을 준비하는 것이다.

죽음의 수용은 사람들 각기 생활양상과 신앙의 정도에 따라 다르게 나타난다. 이는 사람들마다의 관념체계를 세우고 거기에 맞게 생활하고 있기 때문일 것이다.

원불교에서는 죽음을 어떻게 보는가. 한마디로 불교의 윤회관을 수용하면서 일원상 진리를 바탕으로 하여 구성되어 있다. 즉, ‘불생불멸의 생사관’과 ‘인과보응의 생사관’ 두 측면으로 나누어 있는 것이다.

동양에서의 생명은 개체적인 분석의 대상이 아니라 생명경외의 정신적 초월적 인식의 대상이며 영속성으로 볼 수 있다. 생명의 건전한 성장과 생명을 마칠 때 초연한 마음의 자세를 갖는 것이 종교인의 자세라 본다. 우주 전반의 생명성에 대한 이해와 인간의 생사에 대한 초연의 마음을 선사하는 종교는 주된 역할을 수행하고 있다고 할 수 있다.

자살의 유형을 보면 그 의도에 따라 이기적 자살, 이타적 자살, 운명적 자살, 아노미적 자살로 구분할 수 있다. 이러한 자살은 자발적 또는 의도적으로 목숨을 끊는 행위로서 ‘죽음’의 일반적 개념과는 확연히 다르다. 자살예방은 개인의

* 원광대학교 철학박사 / 원광대학교 강사

논문접수일 : 2020. 4. 20., 논문심사일 : 2020. 5. 11., 게재확정일 : 2020. 6. 10.

노력이나 의지적인 결단에만 의존하여 해결할 문제가 아니라 국가적 차원에서 전문기관과 교육기관 그리고 종교가에서 함께 고민하고 방법을 모색해 나가야 한다. 이에 대한 프로그램으로 죽음준비교육을 들 수 있다. 이는 죽음에 대한 무지와 공포, 불안을 극복하고 오히려 죽음을 통한 삶의 유한성을 깨달아 현재의 삶의 의미를 추구하게끔 하는 원동력이 된다. 죽음에 대한 교육을 통하여 인간으로서 존재의 의미와 가치를 깨닫고 삶을 바르고 성실하게 살도록 이끌어 주어 나아가서는 생명의 존엄성도 가질 수 있다.

죽음교육은 단순히 죽음을 준비하는 하나의 교육과정이지 아니라 삶을 더욱 의미 있고 은혜롭게 살아가고 있음을 깨닫게 해 주는 생명수가 된다.

주제어 : 죽음, 생사관, 생명존중, 자살예방, 죽음준비

I. 들어가는 말

죽음은 모든 사람에게 평등하기 때문에 시대와 장소, 계층을 막론하고 인간에게 가장 큰 두려움과 공포의 대상이다. 구체적으로 임종에 이르기까지 겪어야 하는 몸과 마음의 고통뿐만 아니라 알 수 없는 죽음을 눈앞에 두고 가진 의문이라든가 자신의 실존을 위협받고 있다는 불안도 이에 포함된다.

따라서 인간이 죽음에 대한 공포와 고통, 두려움을 극복하고 대처할 수 있는 방법 중 하나는 죽음에 대한 올바른 인식으로 죽음을 이해하고 죽음을 준비하는 것이다. 죽음준비는 자아 성찰과 삶의 중요성, 인생의 목표 설정과 그 목표를 도달하고자 하는 노력과 정성을 간절하게 해 주는 역할을 한다. 이를 통해 죽음에 대한 두려움과 고통을 감소시키는 효과가 있다.

죽음준비교육의 학습과 체험효과를 높이기 위해서 인간의 생애 발달단계에 맞추어 각 단계의 욕구 및 죽음인식정도에 따라 전 생애에 걸쳐 이루어져야 한다. 또한 단순한 죽음의 지식제공이 아니라 현재 삶에서 죽음이 갖는 의미를 돌아보게 해야 한다. 죽음이 삶의 연속선상에 있음을 인지하여 죽음에 대한 막연한 두려움을 감소시킬 수 있어야 하고, 현재의 삶을 보다 가치 있게 살 수 있도록 하는데 그 목적이 있다. 세상을 바라보는 또 다른 두 개의 눈은 낙관주의와 비관주의다. 낙관주의자는 살아 있는 것이 기쁘다고 하고 비관주의자는 죽어야 하는 게 슬프다고 말한다. 자살 현상은 정신의학, 심리상담, 사회복지학, 사회학 등 다양한 측면에서 검토해야 할 문제이다.

본 연구는 죽음 그리고 원불교 생사관을 통한 생명의 소중함을 일고하고 자살의 원인을 살펴보고 그 예방에 대한 해법을 죽음교육에서 찾아보고자 한다.

II. 죽음과 생명존중

1. 죽음과 생명의 개념

죽음과 생명에 대한 물음은 쉽게 설명할 수 없는 인간의 근본적인 존재의 질문이다. 우선 생명을 생물학적으로 설명해 보자. 생물의 특징은 세포구조, 증식, 성장, 조절, 대사, 자극반응, 수복(修復)능력 등이 포함된다. 또 동물학자인 마이여는 생물 특징으로 복잡성과 조직성, 유전적 프로그램을 갖는 점, 역사성과 자연 선택성등이 포함된다.¹⁾고 하였다. 곧 생명체는 살아있는 그 자체로서 일정한 수명을 가지고 신진대사의 활동을 하는 것이다. 이러한 행위를 수행하는 것을 생명활동이라고 하며, 이 활동이 정지되어 불가능한 상태를 죽음이라고 한다.

17세기 하비의 혈액순환에 대한 발견과 18세기 심장박동 측정 방법의 발견으로 생물학적 기준이 기존 다양하게 회자되었던 영혼설을 대신하게 되었다. 20세기에 접어들어서는 심장박동과 자연적인 호흡을 기준으로 삼는 생명 징후 측정이 출현하였다. 재언하면 체온, 호흡, 맥박 및 혈압을 측정하는 데 있어서 도구를 사용하여 계량화할 수 있게 되었고 이는 생물학적 기능의 종결로 죽음을 판단하게 되었다는 의미이다.

현재 통용되고 있는 임상적 판단에 따르면 심장박동이 정지되고, 동공반사가 없고, 맥박을 느낄 수 없고, 호흡이 없는 경우 사망한 것으로 판단하는데 절대 다수의 환자들이 이러한 심폐 기능에 대한 측정 결과로 죽음을 판정하는데 동의하고 있다.²⁾

그런데 죽음과 생명에 대한 견해는 각기 입장에 따라 달리할 수 있다. 의사, 심리학자, 철학자, 종교인 등의 관점 여하에 따라 죽음과 생명에 대한 정의는 다를 수 있다는 말이다. 의사들은 의학적으로 생명을 정의할 것이며, 심리학자는 심리적 측면에서, 철학자는 철학적 이성에 따라 생명을 정의할 것이다. 특히 여러 종교는 다른 구원관으로 죽음과 생명에 대한 정의를 달리하고 있다.

1) 윤주익, 「살아있다는 것은 어떠한 것인가」, 『多寶』 제7호, 대한불교진흥원, 1993, 75쪽.

2) 林綺雲의 지음, 전병술 옮김, 『죽음학』, 모시는사람들, 2012, 286쪽.

철학자의 경우, 맹자에 있어서도 나름대로 죽음을 운명과 관련시켜 언급한다. 예컨대 정명과 결부시켜 맹자는 말한다. “감옥에 갇혀 죽는 것은 정명이 아니다. ...자기의 도를 다하고 죽는 자가 정명이다.”³⁾ 명을 다하는 것이 죽음인데, 도에 따라 명을 다하여 죽는 일이 바른 죽음이며, 그렇지 못하고 도에 거슬려 명을 유지한다면 인간으로 행할 바의 바른 길이 아니라는 것이다.

이는 정의의 철학적 관점에서 죽음의 의미를 되새기게 하는 교훈이다. 같은 맥락에서 원불교의 소태산도 대중경 실시품 32장에서 “도에 따라 오직 인사를 다할 따름이요, 마침내 인력으로 좌우하지 못할 것은 명”이라 한 바가 있다. 이어서 노자와 장자의 죽음과 생명에 대한 견해는 어떠한가. 노자는 “사람이 태어남에 유약하나 그 죽음엔 굳고 강해진다. 만물인 풀과 나무도 태어남엔 부드럽고 연하나 죽을 땀 말라 딱딱해진다.”(도덕경 76장)라 했으며, 장자는 “생은 사의 무리이며 ... 인간의 생은 기가 모여 이루어진다.”고 하였다. 노자는 생명과 죽음을 그의 수양론과 관련시켜 도가철학의 유약이라는 철학적 이념에 따라 규명하였다. 그리고 장자는 생명을 죽음과 하나의 연결고리로 보아 다르지 않고 결국 같은 것이라 하여 이를 자연철학적 달관의지로 초탈하려는 의지를 규명하였다.

그렇다면 생명과 죽음의 심오성을 드러내고 있는 불교는 죽음을 어떻게 보고 있는가. 불교에서 죽는다는 것은 영원히 이 세상을 떠나 다른 세상으로 가버리거나, 아니면 완전히 무로 사라져 버린다는 것을 의미하는 것은 아니다. 이 세상에서 죽으면 새로운 몸을 받아 이 세상의 다른 곳에 태어난다는 것이다. 불교의 교설에서는 윤회로 인하여 생노병사의 순환 과정은 시간의 제한 없이 삼세를 따라 지속된다.

이처럼 죽음을 어떻게 받아들이느냐는 사람마다 다르고 신앙의 교리에 따라 크게 다르다. 대부분의 사람들은 사람이 죽어도 그 영혼은 어떤 형태로든 어디엔가 존재한다고 믿는다. 특히 동양권에서는 죽음이후에 영혼은 새로운 세상으로 가거나 현재와 다른 몸을 가지고 이 생에 다시 태어난다고 믿어 사후 세계의 존재와 생명이 영속성을 말하고 있다.

죽음을 중대한 과제로 다루지만 죽음학이라고 해서 단순히 죽음만을 다루는 것은 아니다. 왜냐하면 인간의 생명은 삶과 죽음의 양면성을 지니고 있기 때문이다. 즉 죽음의 문제와 삶의 문제는 하나이면서 양면성을 지닌다.³⁾ 죽음은 생명뿐 아니라 그 사람이 가지고 있는 모든 것의 상실을 의미한다.

3) 양강수, 「죽음준비교육 프로그램 개발에 관한 기초연구」, 연세대학교 석사논문, 2008, 5쪽.

2. 원불교의 생사관

원불교의 생사관을 하나로 단정 지을 수는 없다. 왜냐하면 학자들마다의 관점과 해석이 다르기에 ‘생사’에 대한 다양한 의견이 있는 것이다. 그래서 시비가 아닌 다름을 인정하는 연구 문화도 필요하다. 그래서 ‘불 관’자를 붙여서 생사관이라고 일컫는 지도 모른다. 원불교의 생사관은 진리관(眞理觀)의 고찰이 선행되어야 하는데 교조인 소태산 박중빈 대종사(이후 소태산)가 일원의 진리를 대각함으로써 원불교는 시작되었다.

그렇다면 일원의 진리의 핵심은 무엇인가. 『대종경』 인도품 1장에서 ‘도덕의 뜻’을 묻는 교도에게 제일 큰 도, 가장 큰 도에 대해 말하기를 ‘불생불멸의 진리와 인과보응의 이치’라고 하였듯 “원불교 생사관은 불교의 윤회관을 수용하면서 일원상 진리를 바탕으로 하여 구성되어 있다.”⁴⁾ 이에 원불교 생사관을 일원상 진리에서 보아 ‘불생불멸의 생사관’과 ‘인과보응의 생사관’ 두 측면으로 나누어 살펴 보도록 한다.

불생불멸(不生不滅)은 곧 생함도 없고 멸함도 없다는 의미이다. 이는 진리의 불변하는 자리를 말하는 것으로 지금 우리가 눈으로 보고 있는 세계는 실제 펼쳐져 있는 무량무수무변 세계의 아주 일부분에 불과하다는 것이다. 따라서 진리를 눈에 보이는 측면만으로 파악하기에는 완전하지 못하다. 생함도 멸함도 없다는 것은 보이지 않는 측면에서 변화가 없다는 것을 의미한다. 인간의 현 존재를 정신과 육신으로 구분할 수 있는데, ‘불생불멸하다’는 일원상의 진리를 인간에게 적용하는 것은 육신보다는 정신 또는 영혼의 입장에서 보는 것이다. 육체는 지수화풍 사연이 일시적으로 모여서 성립된 옷과 같아서 태어남과 죽음이 있는 유한한 존재이다. 언제나 변하는 육신과 달리 “영혼은 영원히 멸하지 않는 무한한 존재이며 육체를 이끌어 가는 주체적인 존재”⁵⁾인 것이다.

변성과 불변성을 동등하게 수용하는 원리를 지닌 원불교에서 생사의 문제도 둘이 아닌 하나⁶⁾로 보는 이치는 불교에서의 ‘생사즉 열반’의 의미가 연기론적인 또 다른 진실상의 모습이다. 이는 원불교의 변성과 불변성의 단순한 교환작용으로써 영원한 죽음이 없는 끝없는 삶만이 존재하는 것으로 달리 말하면 ‘세세생생’이 된다.

4) 김도공, 「원불교의 죽음교육과 생사관」, 『신종교연구』 제24집, 2011, 63쪽.

5) 장응철, 「원불교 생사관」, 수위단회사무처編, 『원불교사상시론』1, 원불교출판사, 1982, 66쪽.

6) 생사가 거래인 줄 알아서 생사를 초월하는 마음이다. 생사 없는 열반의 진경을 깨달아 죽음의 공포를 벗어나는 해탈의 공부가 중요하다.

우리는 흔히 ‘육신’이 ‘참 나’인줄 알고 살아가는 어리석음을 범한다. 그리고 이 육신이 마치 영원할 것처럼 살아간다. 하지만 “육체의 죽음은 잠간동안 자는 데 지나지 않는 것”⁷⁾이고 세상에 태어난 이상 언젠가는 죽게 된다. 우리 인간이 죽더라도 이 한 물건 즉, 우리의 ‘참 마음’은 육신과 달리 생함도 멸함도 없다. 그렇기에 전생(前生)과 현생(現生)이 거년과 금년 같다고 말한다.

변화라는 것은 ‘바뀌는 것’이다. 앞서 이야기한 바와 같이 전생과 현생, 거년과 금년처럼 죽음은 끝이 아니라 새로운 생명의 시작인 것이다. 죽음이란 또 다른 하나의 출발점이 되는 것이다. “죽음을 마침으로 보는 것은 인간의 육체적인 변화를 중심으로 보는 견해에 불과”⁸⁾한 것이고 영혼의 개념으로 볼 때에는 새로운 시작이 되는 것이다.

소태산은 정진 일원상의 진리에서 일원은 ‘일체 중생의 본성’이며 ‘생멸 거래에 변함이 없는 자리’이다. 곧 우리의 참 마음은 생함도 없고 멸함도 없고 오고 감도 없다. 이러한 불생불멸의 진리에 바탕하여 볼 때, 생사는 더 이상 생사가 아닌 ‘변화’가 된다. 생사는 눈을 떴다 감았다 하는 것과도 같고, 숨을 들이쉬었다 내쉬었다 하는 것과도 같고, 잠이 들었다 깼다 하는 것과도 같으며, 조만의 차이는 있을 지언정 그 이치는 같은 바이다. “인간이 최종적으로 목표해야 할 지점은 생사와 윤회로부터의 해탈이다.”⁹⁾ 생사가 원래 둘이 아니고 생멸이 원래 없다는 것을 깨쳤을 때 우리는 생사에 얽매이지 않고 해탈을 얻을 수 있다.

원불교에서도 사람이 열반에 들면 장례라는 의식을 하게 된다. 장례는 열반자의 영혼을 새로운 곳으로 옮기고, 그 가족·친족들이 새로운 변화의 체제에 적응하기 위하여 행해지는 것이다. 그리고 장례후 49일 천도재를 교당에서 행하게 된다. 원불교의 공식적인 의례집인 『예전집례집』의 천도재 중재식순 마지막에 행하는 「축원문」의 내용은 천도재에 참여한 모든 구성원들에게 의식적이든 무의식적이든 영향을 주고 있다. 축원문에서 ‘생생에 사람의 몸을 잃지 아니하고’에서 사람을 강조하고 있다. 여러 생을 드나들 적에 인도(人道)외의 길에 들어서지 말고 ‘인도’의 길에서 사람의 몸을 받아 다시 인간이 사는 세계로 돌아올 수 있도록 축원하는 것이다.

“원불교에서는 현상적인 인간의 죽음을 육체의 기운과 호흡이 끊어지고 영혼이 뜨는 것을 의미한다.”¹⁰⁾ 육신의 몸은 변화되어도 그 영혼에 있어서는 이승과 저승

7) 채필근, 『비교종교론』, 대학기독교서회, 1978, 73쪽.

8) 강성경, 「원불교의 죽음관 一考: 천도품과 생사편을 중심으로」, 『圓佛敎學』 6권, 190쪽.

9) 김도공, 앞의 논문, 57쪽.

이 없는 영혼 불멸을 말한다. 이성택은 현실적으로 죽음에 대한 공포를 의식할 필요가 없으며, ‘죽음을 순환의 이치로 자기가 수용할 때, 해탈이란 성취되는 것이다. “죽음을 해결하는 방법은 해탈밖에 다른 도리가 없다”¹¹⁾고 한다. 애착·탐착·원착을 놓고 큰 서원과 청정한 마음으로 중생계를 벗어나 보살도에 오르는 것도 성품의 본래 자리에는 부처와 중생이 따로 있지 않기 때문이다.

“죽음을 맞이하는”¹²⁾ 주위 인연의 입장에서 인간은 만나면 헤어지고 헤어지면 다시 만나는 이치가 있다. 죽음은 영원한 이별이고 실제로 인생을 마무리하는 ‘마침’이라는 너무나도 단편적인 판단이다. 인간을 비롯한 일체의 현상을 구성하는 실체는 없고 그들은 항상 흐르는 시냇물처럼 시시각각 옮겨 변하기 때문에 아무것도 집착할 것이 없다. 그러나 그 사이에 서로 의존하고 서로 연관된 불가사의의 법칙 곧 인연이 있어서 일체가 성립되는 것이라 보았다.¹³⁾ 만나서 헤어지지 아니하는 영원한 인연은 없고, 헤어지고 나서 다시는 만나지 않는 인연도 없다. 만나는 인연이 범상한 눈에는 가시적으로 확인되지 않을 뿐 헤어지면 또 다시 만나게 된다.

인과보응의 이치는 진리의 현실적인 변화의 측면을 설명하고 있다. 한 때도 쉬지 아니하고 움직이며 운동을 하는 살아있는 진리, 이것이 인과의 변화이다. 원불교 3대 종법사인 대산종사는 “본래 낳는 것도 없고, 멸함이 없는 그것이 우리의 본성이며 우리의 성품 자리다. 그런데 그것이 그대로 있는 것이 아니라 윤회하면서 선인선과, 악인악과로 나타난다.”¹⁴⁾라고 말하였다.

“보통 사람들은 현세(現世)에 사는 것만 큰 일로 알지마는, 지각이 열린 사람들은 죽는 일도 크게 아니니, 그 이유는 잘 죽는 사람이라야 잘 나서 잘 살 수 있으며, 잘 나서 잘 사는 사람이라야 잘 죽을 수 있다는 내역과, 생은 사의 근본이요 사는 생의 근본이라는 이치를 알기 때문이니라.”¹⁵⁾ 달리 이야기 하면 생과 사는 둘이 아닌 하나로 서로 연결되어 있는 것이다. 잘 살 수 있다는 것은 잘 죽을 수 있다는 것으로 간과해서는 안된다. 그러기에 생사를 대사라 한 것이다.

10) 『대종경(大宗經)』, 천도품 13장 참조.

11) 이성택, 「원불교에서 보는 죽음」, 『圓佛敎思想』 19집, 원불교사상연구원, 1995, 179쪽.

12) 2005년 6월 “당하는 죽음에서 맞이하는 죽음으로”라는 기치를 걸고 <한국죽음학회>가 창립되었다. 그 후 죽음준비교육에서 ‘죽음은 당하는 것이 아닌 준비를 통해 맞이하는 것’이라고 하였다.

13) 장영태, 『世界葬文化』, 태을문화사, 2008, 7쪽.

14) 『대산종사법문집』 제4집, 2.생사이치 참조.

15) 『대종경(大宗經)』 천도품 1장.

“생사의 일이 크고 무상은 신속하니 가히 범연하지 못할 바이니라”¹⁶⁾라고 소태산은 열반 15일 전에 대중에게 법을 설하였다. 생(生)은 자연의 이 법대로 지은대로 태어나게 된다. 태어나서는 죽을 때까지 살아간다. 그래서 잘 살아야 하고 잘 죽고, 잘 죽어야 잘 낳게 된다. 낳을 때는 자기 맘대로 못 태어나니 살아갈 때 잘 살아서 잘 죽는 것이 잘 태어나는 길이다. 죽음에 대한 공포, 애착, 탐착, 원착을 놓고 청정한 마음으로 잘 죽는 일이 큰일이다. “대종사는 그 큰일을 해결할 수 있도록 가르침을 주었으니 잘 살고, 최후의 일념이 움튼다는 사실을 알아 늘 청정심을 챙겨야 한다.”¹⁷⁾

노년기에는 경치 좋고 한적한 곳에 들어가 세간의 애착 탐착을 다 여의고 생사대사를 연마하면서 춘추로는 세간교당을 순회하여 교화에 노력하고, 동하에는 다시 수양생활을 주로하여서, 이와 같이 일생생활에 결합된 점이 없게 하자는 것이며, 이 교리 이 제도를 운전하는 기관에 있어서도 시대와 人心을 따라 결합됨이 없도록 하자는 것이니라.”¹⁸⁾

원불교에서는 죽음이 곧 끝이 아니라 새로운 생명의 시작으로 보고 있다. 죽음이란 또 다른 하나의 출발점이 되는 것이다.¹⁹⁾ 인간의 육체적인 변화를 관점으로 보았을 때는 죽음이 마지막으로 보이겠지만 영혼이나 영식의 개념으로 보면 새로운 출발점이 되는 것이다.

3. 은혜사상으로 본 생명

생명은 모든 것의 시작이다. 원불교 『정전』 부모은에서는 부모피은의 조목을 보면 “부모가 있으므로 만사만리의 근본이 되는 이 몸을 얻게 됨이요”라고 되어 있어 생명을 얻게 해 주신 부모님의 은혜를 설명하고 있다. 또한 각 종교에서는 계명, 계율, 계문을 통하여 삶의 이정표를 제시하고 있다. 거기에 반드시 들어가는 조목이 바로 살, 도, 음이다. 표현은 다를 수 있지만 종교가에서 생명의 소중함을 강조하고 있음을 알 수 있다. 한 예로 천주교는 562년 브라가 종교회의에서 자살자들의 사회적 위치나 그 사유 혹은 방법을 불문하고 모든 자살자들에 대하여 장례식을 거부하도록 하였고 자살미수자는 파문시키도록 규정하였다.

16) 『원불교 교사』, 제2편 회상의 창립, 제4장 끼쳐주신 법등, 4. 대중사의 열반과 정산종법사 추대.

17) 김정용, 『생불님의 함박웃음』, 원불교출판사, 2010, 33쪽.

18) 『대종경(大宗經)』 서품 18장.

19) 강성경, 앞의 논문, 12쪽.

어떻게 보면 사람들이 원하는 것의 귀결점은 ‘잘 사는 것’이라고 해도 과언이 아니다. 잘 산다는 것은 다른 사람에게 피해를 주지 않고 삶 속에서 은혜를 발견하며 순간순간 삶의 의미를 찾아가는 것이고 그 삶이 현생에서만 그치는 것이 아니라 다음생 또 다음생 세세생생으로 이어지기를 원하는 것이다. 그리고 그 중심에는 ‘생명’이 있다고 하겠다.

우주에 존재하는 생명체는 상생의 환경에서 생명을 유지한다. 여기서 말하는 상생의 환경이란 상호간 호혜적 관계로서 상호대립이나 서로 피해를 끼치지 않는 상황이 지속되는 것을 말한다. 나아가 피해가 아닌 자리아타의 유기체적 관계로서 생명의 에너지 활동이 충만하여 생명의 개체들간의 은혜로운 관계의 만남이다.

소태산은 우주에 전개되는 은혜의 부류를 네 가지로 나누어 종교적 신앙의 대상으로 삼았다. 이것이 곧 사온으로 우리의 생명체를 존재케 하는 가장 기본적인 요인이 된다. 원래 天地 父母 同胞 法律은 우리가 떠나서는 살 수 없는 恩의 관계로 얹혀 있기에 四恩이라 한다.²⁰⁾ ‘없어서는 살 수 없다는 것’은 곧 은혜를 나 타낸다.

사온 중의 하나인 천지은과 관련하여 생명문제를 생각해 보자. 소태산은 ‘우리가 천지에서 입은 은혜를 가장 쉽게 알고자 할진대 먼저 마땅히 천지가 없어도 이 존재를 보전하여 살 수 있을 것인가’라고 하여 우리의 존재, 즉 생명을 보전하여 살 수 있는 천지은을 강조하고 있다. 하늘의 공기가 있으므로 우리가 호흡을 통하고 살게 됨이요, 땅의 바탕이 있음으로 우리가 형체를 의지하고 살게 됨이요, 일월의 밝음이 있으므로 우리가 삼라만상을 분별하여 알게 됨이요, 풍운우로의 혜택이 있음으로 만물이 장양되어 그 산물로써 우리가 살게 된다는 것이다.

부모은은 우리 인간들이 생명을 받게 된 직접적인 은혜의 주체라고 할 수 있다. 부모가 아니어도 이 몸을 세상에 태어나게 되었으며, 설사 태어났더라도 자력없는 몸으로서 저절로 장양될 수 있었을 것인가 하고 생각해 볼이라고 하였다. 부모가 없이 이 세상에 태어난 사람은 아무도 없을 것이다. 몸을 받아 태어났다 하더라도 부모의 도움 없이 이 몸을 장양하여 훌륭한 삶을 맞이할 수는 없다는 것은 주지의 사실이다.

동포은과 법률은으로 인해서 우리의 생명을 지속, 장양할 수가 있다. 동포의 협동과 법률은의 보호가 없었다면 우리의 생을 지탱하지 못한다. 설사 생을 유지할 수 있더라도 그것은 고통과 불안의 연속일 뿐이다. ‘사’는 배우고 연구하여 모든

20) 양도신, 『대종사님 은혜속에』, 원불교출판사, 1992, 27쪽

학술과 정사로 우리를 교육하여 주고 ‘농’은 심고 길러서 의식 원료를 제공하여 준다. ‘공’은 각종 물품을 제조하여 주처와 수용품을 공급하여 주고, ‘상’은 물질을 교환하여 생활에 편리를 도와주며, 심지어 금수초목도 우리에게 도움을 준다. 이처럼 사은이 우리에게 생명 활동을 가능하게 하는 지중한 은혜가 아닐 수 없다.

이처럼 한 알의 과일에도 생명이 스며있고, 한 떨기 꽃잎에도 우주의 생명이 숨어 있다. 저 우주 대자연의 운행에도 무엇으로 비할 수 없는 생명력이 작용하고 있다. 풀도 나무도 벌레도 사람도 하나의 큰 생명력으로 맺어진 위대한 보물을 갖고 있다. 하나하나가 다 보물임을 깨달은 사람은 누구나 만나는 사람마다 해하는 것마다 귀중하게 여기지 않을 수 없을 것이다. 이 금강보주를 알아가는 일이 인간으로서 삶의 보람을 찾을 수 있는 길이다.²¹⁾

III. 자살예방을 위한 죽음준비교육

1. 자살에 대하여

자살(suicide)이라는 말은 라틴어 ‘자기 자신’(sui)이라는 말과 ‘잘라내다’(cut off)라는 말인 ‘cide’의 결합이다. 따라서 자살은 ‘자신이 결단하여 자신의 생명을 잘라내는 것이다. 한자어 자살(自殺) 역시 ‘스스로 죽이는 것’이다.²²⁾ 자살이란 고의적 자해행위로 자살생각, 자살시도, 그리고 자살행동으로 이어지는 일련의 포괄적이고 연속적인 과정이다.²³⁾ 2016년 통계를 보면 우리나라의 경우 10만명당 자살률은 25.6명, 연간 자살사망자는 13,092명이다. OECD 국가의 평균 자살률은 12.1명임을 볼 때 우리나라는 OECD 평균의 2.4배에 달한다.

자살의 유형을 보면 그 의도에 따라 이기적 자살, 이타적 자살, 운명적 자살, 아노미적 자살로 구분할 수 있다. 이러한 자살은 자발적 또는 의도적으로 목숨을 끊는 행위로서 ‘죽음’의 일반적 개념과는 확연히 다르다. 그렇다면 원불교에서는 자살을 어떻게 보는가. 원불교는 어떻게 사는 것이 잘 사는 것이고 죽음준비를 어떻게 해야 다음 생에 잘 인도 수생할 것인가에 초점을 두고 있어 사실상 자살에 대

21) 박장식, 『평화의 염원』, 원불교출판사, 2005, 217쪽.

22) 최병학, 「자살&살자: 기독교 시각에서 본 자살과 생명윤리」, 『윤리교육연구』 31권, 한국윤리교육학회, 2013, 67쪽.

23) 김미경, 「노인자살 예방을 위한 기독교 상담적 돌봄: 이야기 치료를 중심으로」, 『복음과 상담』 23권 2호, 한국복음주의상담학회, 2015, 44쪽.

한 직접적인 언급은 없다고 할 수 있다.

다만 자살을 한 사람은 다음 생에 사람의 몸을 받지 못하고 구천에 떠돌아 다닌다는 가르침이 있다. 이는 소중한 생명을 잘 간직하지 못하고 순간의 잘못된 판단으로 스스로의 삶을 버렸기에 그러한 것이라고 하겠다. 또 원불교 『정전』삼학 중 정신수양의 목적에서 “유정물(有情物)은 배우지 아니하되 근본적으로 알아지는 것과 하고자 하는 욕심이 있는데, 최령한 사람은 보고 듣고 배우고 하여 아는 것과 하고자 하는 것이 다른 동물의 몇 배 이상이 되므로 그 아는 것과 하고자 하는 것을 취하자면 예의염치와 공정한 법칙은 생각할 여유도 없이 자기에게 있는 권리와 기능과 무력을 다하여 욕심만 채우려 하다가 결국은 가패 신망도 하며, 번민 망상과 분심 초려로 자포자기의 염세증도 나며, 혹은 신경 쇠약자도 되며, 혹은 실진자도 되며, 혹은 극도에 들어가 자살하는 사람까지도 있게 되나니, 그런 고로 천지만업으로 별여가는 이 욕심을 제거하고 온전한 정신을 얻어 자주력(自主力)을 양성하기 위하여 수양을 하자는 것이니라.”라고 되어 있다.

정신수양을 하지 않으면 끝없는 욕심에 ‘자살’을 감행하는 일까지 벌어진다고 크게 경계하고 있다. 자살은 욕심에 의한 결과로 온전한 정신으로 자주력을 세우지 못하기 때문에 나타나는 결과라 하겠다. 또 하나는 원불교 『교사』를 보면 백지혈인의 이적을 나뉜 법인절²⁴⁾에서 사무여한의 마음으로 창생들을 위해 공심으로 살도록 한 가르침을 볼 수 있다.

2. 자살의 원인과 현상

현대인들이 쉽게 자살의 충동을 느끼는 이유중 하나는 ‘생명경시 풍조에 의한 물질만능주의’의 세계관이라 할 수 있다.²⁵⁾ 그렇다면 자살해서는 안 되는 이유는

24) 송고한 9인 선진의 ‘사무여한’ 정신을 체 받아 신심, 공심, 자비심을 생활 속에서 실천하는 가르침을 준다. 사무여한은 ‘죽어도 한이 없다’는 뜻으로 1919년 8월 11일 소태산은 표준제자 9인에게 “그대들이 사실로 인류 세계를 위한다고 할진대 그대들의 몸이 죽어 없어지더라도 우리의 정법이 세상에 드러나서 모든 창생이 도덕의 구원만 받는다면 조금도 여한 없이 죽을 수 있겠는가”라고 하였다. 제자들은 “그리 하겠습니까.”라고 결연한 의지를 드러내고 8월 21일을 최후의 자결일로 정하였다. 그 날이 되어 사무여한이라는 글자 밑에 본인들의 이름을 적고 청수에 엄지를 묻혀 지장을 찍은 뒤 얼마 후에 혈인(血印)으로 변함을 보고 소태산은 말한다. “이것은 그대들의 일심에서 나타난 증거이니 앞으로 모든 일을 함에 천신만고와 함지사지를 당할지라도 오직 오늘의 이 마음을 변하지 말고 오직 오늘 일반 생각한다면 거기에 끌리지 아니할 것인즉, 그 끌림 없는 순일한 생각으로 공부와 사업에 오로지 힘쓰라”고 하였다.

25) 최병학, 앞의 논문, 65쪽.

무엇인가. 첫째, 자살은 더 큰 고통을 가져오기 때문이다. 둘째, 자살한다고 문제가 해결되지 않기 때문이다. 셋째, 자살은 끝이 아니며, 자살한다고 모든 게 끝나는 게 아니기 때문이다. 넷째, 우리에게 자살권이 아니라 인간답게 죽을 권리만 있기 때문이다. 다섯째, 자살은 남은 사람에게 더할 수 없는 고통을 안겨주기 때문이다. 여섯째, 우리가 태어난 이유는 영혼의 성숙을 위해서이기 때문이다.²⁶⁾

자살유가족들은 두 개의 세상을 살아가게 된다. 사랑하는 이가 자살하기 전에 알던 세상과 사랑하는 이의 부재가 가져오는 세상이다. 자살은 부정적인 업을 짓는 행위로서 자살자는 해로운 악령에 시달린다고 린포체는 분명히 말하고 있다.²⁷⁾ 자살은 사회구조적인 문제뿐 아니라 개인적인 문제에서 비롯되기도 한다. 개인적 원인에서 비롯되는 자살로는 주로 개인의 병적인 정신질환에서 비롯되는 자살과 우리 사회의 만연한 생명경시 풍조에서 비롯되는 자살, 그리고 인터넷의 부정적인 영향이 빚어낸 사이버 테러에 의한 자살 등을 들 수 있다.²⁸⁾

자살은 아직 자신이 배워야 할 과제를 남겨둔 채 죽는 행위이다. 자살하면 다음 단계로 넘어가지 못하고 처음부터 다시 시작해야 하기 때문이다.²⁹⁾ 사회에서 중대한 변화가 일어날 경우 이전 사회의 도덕적 가치 체계에서의 권위가 규제력을 잃어버린 상태에서 새로운 가치 체계가 아직 수립되지 않았을 경우 삶의 안정감 결여와 도덕적 혼돈 등으로 인해 자살 사건이 자주 일어나는데 뒤르켐은 이를 ‘아노미성(가치 혼란적) 자살’이라고 하였다.

그리고 사회구성원 사이의 유대감이 상대적으로 느슨한 경우, 즉 개인주의 성향이 상대적으로 팽창된 사회에서 자주 일어나는 자살의 유형을 ‘이기적 자살’이라고 하고, 집단주의 성향이 강화되면서 한 사회가 과도한 집단화를 보일 때, 즉 개인이 사회에 지나치게 통합된 나머지 자신보다 자신이 속한 사회 집단을 더 중요하게 생각한 결과로 행해지는 자살의 유형을 ‘이타적 자살’이라고 하였다. 따라서 그는 사회적 자살률을 낮추기 위해서는 사회적 상황을 개선하고 도덕적 가치 체계의 권위를 되살려야 효율적으로 개인적인 행동을 제어하거나 이끌어야 한다고 주장하였다.³⁰⁾

한 개인이 자신이 속한 공동체에 강한 결속력을 가지고 그 집단의 가치관과

26) 오진탁, 『자살, 세상에서 가장 불행한 죽음』, 서울: 세종서적, 2008, 38~39쪽.

27) 오진탁, 앞의 책, 45쪽.

28) 오진탁, 위의 책, 28쪽.

29) 오진탁, 위의 책, 43쪽.

30) 林綺雲의 지음, 전병술 옮김, 앞의 책, 211쪽.

규범을 수용하게 되면 자신과 공동체를 동일시하여 공동체의 이익이 바로 자신의 이익이라고 여기는 경향이 있다. 이러한 상황하에 공동체의 목표를 위해서라면 자신의 생명도 희생할 각오를 다지게 되며 삶과 죽음에 동등한 의의와 가치를 둔다.³¹⁾

자살한 사람들의 영혼은 영계에 들어와 적어도 최초에는 아무것도 보이지 않는 캄캄한 공간 속에 홀로 있게 된다. 그래서 더 두렵고 무섭다. 공포가 물밀 듯이 밀려온다. 사실 자살한 영혼은 자살하는 순간 이미 자신이 말할 수 없이 큰 잘못을 했다는 것을 직감한다. 이것은 자살을 시도했다가 근사체험을 하고 다시 살아난 사람들의 증언이다. 그들은 자신이 목숨을 끊는 순간 ‘내가 정말로 해서는 안 될 일을 했구나’ 혹은 ‘나는 씻을 수 없는 죄를 저질렀구나’라는 확신을 갖는다고 말한다. 이른 증언에 귀를 기울이는 사람은 자살할 생각을 생기는 물론이고 꿈에서조차 하지 않을 것이다.³²⁾

자살하는 사람들은 자신의 목숨을 끊으면 모든 고통이 사라질 것이라고 믿는데 결코 그렇지 않다. 왜 고통이 사라지지 않는가 하는 것은 곧 보게 된다. 그리고 자살은 지극히 반인도적인 행위라 그에 대해 반드시 대가를 치러야 한다. 그 대가 중의 하나로 영계로 들어온 자살한 영혼은 극히 어두운 공간에 처한다. 이렇게 되는 이치는 간단하다. 앞서 말했듯이 영계에서 경험하는 외부 세계는 해당 영혼의 내면세계가 투영된 것이다. 그 원리를 적용해보면, 자살한 사람은 자살함으로써 스스로 다른 사람과의 관계를 끊었다. 스스로 고립한 것이다. 그런 세계가 어둡고 우울할 수밖에 없는 것은 당연한 것이다. 그의 마음이 꼭 그 같은 상태일 것이다. 그러면 그의 마음 상태가 있는 그대로 외계에 나타난다. 그 어둠 속에서 그는 다시금 자신을 철저히 소외시키게 된다. 그리고 절망과 좌절, 끊임없는 우울을 겪게 된다. ³³⁾

프랑스 사회학자 뒤르켐은 자살이 비록 개인적인 행위이기는 하지만 한 개인의 자살동기는 그가 속한 공동체와의 통합 정도에 의해 생겨난다는 점에 주목하였다. 사회적 통합정도란 공동체 안에서 사회규범의 구성원들에 대한 구속력의 대소를 의미하는데, 구속력이 클수록 통합도가 높고 구속력이 느슨해질수록 통합정도는 낮아진다. 뒤르켐은 조사 결과 공동체의 통합정도가 높을수록 자살률은 감소되었고, 반대로 통합정도가 낮을수록 자살률이 증가한다는 사실을 발견하였다.³⁴⁾ 자살

31) 林綺雲의 지음, 전병술 옮김, 위의 책, 310쪽.

32) 최준식, 『너무 늦기 전에 들어야 할 죽음학 강의』, 파주: 김영사, 2014, 164~165쪽.

33) 최준식, 앞의 책, 165~166쪽.

이든 사고이든 병마이든 삶과 죽음의 경계는 달라지지 않는다. 떠난 자는 말이 없고 남은 자가 기억하고 애도해야 하는 것도 달라지지 않는다.³⁵⁾

3. 죽음준비교육과 자살예방

생사학에서는 죽음을 삶과 동등하게 인간의 일생을 구성하는 필수 단계라고 본다. 즉, 건강한 삶만큼 올바른 죽음을 중요시한다. “자살 현상의 근저에는 ‘죽음에 대한 잘못 된 인식’이 자리하고 있다.”³⁶⁾ 쉽게 말하면 죽음을 제대로 알지 못하기 때문이다. 올바른 생사관이 정립되어 우리 사회에 성숙한 죽음문화가 정착되어야만 자살률 감소가 이루어질 것이다.

자살예방은 개인의 노력이나 의지적인 결단에만 의존하여 해결할 문제가 아니라 국가적 차원에서 전문기관과 교육기관 그리고 종교가에서 함께 고민하고 방법을 모색해 나가야 한다. 죽음준비교육은 죽음에 대한 무지와 공포, 불안을 극복하고 오히려 죽음을 통한 삶의 유한성을 깨달아 현재의 삶의 의미를 추구하게끔 하는 원동력이 된다. 죽음에 대한 교육을 통하여 인간으로서 존재의 의미와 가치를 깨닫고 삶을 바르고 성실하게 살도록 이끌어 주어 나아가서는 생명의 존엄성도 가질 수 있다.

죽음준비의 첫 단계는 ‘자신의 삶을 정리하는 것’이다. 새로운 무언가를 새로 시작하는 것이 아니라 지나온 삶을 되돌아보고 존엄하게 이생을 마감할 수 있도록 준비하는 것이다. 그 방법 중 하나가 유언서 작성이다. 유언서는 죽음이 임박하였을 때 작성하는 것이 아니라 몸과 마음이 건강할 때 평상의 감각으로 쓰는 것이 좋다. 또한 유언서는 언제라도 수정이 가능하기에 미리 작성하는 것이 내용에 대한 부분을 세심하게 체크할 수 있다.

유언서는 본인을 위한 하나의 준비임과 동시에 남아있는 가족을 위한 배려이기도 하다. 왜냐하면 유언서 작성을 통해 본인이 평상시 가지고 있던 애착·탐착·원착을 놓는 공부를 할 수 있고 자신에 관한 상황을 가족들에게 미리 알려 놓음으로써 사후 혼란을 방지할 수 있기 때문이다.

유언서의 내용 중 애착·탐착·원착에 대한 진솔한 내용은 유언서 작성의 효과를 극대화 할 수 있다. 원착은 인간관계에 관한 것으로 척을 졌거나 원한을 진 관계

34) 林綺雲의 지음, 전병술 옮김, 앞의 책, 309~310쪽 참조.

35) 김도경, 앞의 책, 82쪽.

36) 오진탁, 앞의 책, 33쪽.

가 있으면 척진 마음을 풀어야 한다. 그 방법으로는 직접 당사자를 만나서 그 마음을 풀면 좋겠지만 그러지 못할 경우 유언서를 빌어 본인의 마음속에서라도 그 맺힌 마음을 풀자는 것이다. 이는 불교 교리에 근거하여 마음에 기운이 맺혀 있으면 이것이 카르마로 다음 생까지 이어지고 좋은 못한 낮은 인연으로 만나기 때문이다.

또 하나는 사전의료의향서, 사전장례의향서를 작성하는 것이다. 사전의료의향서는 우리가 의식 불명 상태가 되었을 때 어떠한 의료행위를 받을 것인가를 미리 밝혀 두는 것이다. 불의의 사고로 언제 의식 불명 상태가 될지 모르기 때문에 그 때를 위해서 미리 작성해 두어야 한다. 여러 항목을 선택해야 하는데 그 중 ‘연명 치료’에 대한 부분이 있다. 논자는 ‘심폐소생술과 인공호흡기 부착 거절하고 진통제 처방은 허용하였으면 한다’고 적었으면 좋겠다는 의견에 뜻을 같이 한다. 심폐소생술과 인공호흡기 부착은 값비싼 의료비 발생으로 인해 가족들의 경제적 부담을 준다. 물론 이를 통해 회복이 된다면 감행해야 하겠지만 소생의 확률은 거의 희박하다. 다만 진통제 투여는 당사자와 가족을 위해서 필요한 부분이다.

고통스러운 순간을 인내로 이겨내면 좋겠지만 이도 한계가 있는 것이다. 고통을 원망하고 소리를 지르는 모습 등은 본인한테도 힘들겠지만 환자를 지켜보는 가족들의 마음은 더욱 아프고 어떠한 도움을 줄 수 없기에 미안함이 더욱 커지기 마련이다. 이럴 때 진통제는 당사자의 고통 원화로 환자는 편안한 모습을 취할 수 있고 마치 잠에든 듯한 모습이 가족들의 기억에 남기 때문이다.

아름다운 죽음을 맞이 위해 가족들의 역할도 중요하다. 먼저 환자를 편안하게 해 주어야 한다. 당사자가 얼마 남지 않은 삶의 날들을 긍정적으로 살 수 있게끔 돕는 일에 노력을 아끼지 말아야 한다. 종교의 경전 가운데 위안과 평안을 가져다 줄 수 있는 구절을 읽어주거나 들려주는 것도 좋다. 음악을 들려주는 것도 한 방법이 된다. 엮불이나 잔잔한 클래식 음악도 환자의 마음을 안정시켜 주는데 효과가 있다.

마지막 임종의 순간에 울거나 흔들지 말아야 한다. 정신없이 오열을 하면 임종 직전의 망자가 정신을 모으는데 오히려 방해가 된다.

4. 생사체험 프로그램

생사를 체험한다는 말은 어불성설(語不成說)이지만 생사의 문제를 가지고 가상 체험을 해 보는 것으로 근사체험이라고도 한다. 체험이 아닌 학습으로만 이루어

진 교육은 여운이 오래가지 않는다. 하지만 학습과 체험을 결합한 체험 학습은 교육의 효과가 크게 나타나며 그 효과가 오래 지속된다.

체험학습은 학습자가 어떤 사건을 직접적으로 관찰하거나 행동에 참가하는 학습의 한 방법을 의미하는데 교육의 인지적 영역과 기능적 영역 및 정의적 영역을 모두 포함하는 종합적인 학습이라고 할 수 있을 것이다.

체험학습의 효과를 극대화하기 위해 강사는 체험자 그룹의 수준과 흥미 등을 고려하여 계획을 수립하여야 하며, 학생들에게 구체적이고 다양한 체험거리를 제공하여 직접 느끼고 얻어지는 것이 있도록 하는 것이 중요하다. 오늘날 교육의 문제점으로 지식위주의 강의식 주입식 수업방법을 들 수 있다. 학생들이 교실에서 학습한 교과서 중심의 이론 및 지식은 실습이나 체험을 통하여 체득됨으로써 모든 상황에 적용할 수 있어야 한다.

이러한 교육의 목적을 달성할 수 있는 종합적인 교수-학습 방법이 바로 체험학습이다. 학생들은 체험학습을 통하여 새로운 지식을 습득할 수 있으며, 선행지식을 적용하고 확신함으로써 내면화할 수 있고, 체득된 학습은 건전한 가치관 형성을 통한 인격의 성장으로 연결될 수 있는 것이다.

즉, 체험학습은 문제해결 기능을 발전시켜 주고, 사회적 기능의 발달을 촉진시켜 주며, 자신의 행동에 대한 책임감을 갖도록 해 준다. 또한 체험으로 습득된 학습효과는 지속적일 뿐 만 아니라, 측정하기 어려운 영역의 학습효과도 수반한다.

필자는 2010년부터 2015년까지 6년 동안 600명 정도의 체험자를 대상으로 ‘죽음준비교육과 생사체험’이라는 주제로 익산에 소재한 원불교 영모묘원 대원전(봉안당)에서 생사체험을 진행·운영하였다. 프로그램의 순서는 ‘죽음강의-명상체험-유언서작성 및 낭독-명로체험 및 진공체험-입관체험-감상나누기’로 진행하였다. 2016년부터는 요청을 받아 기관과 교당에서 죽음준비교육 위주로 꾸준히 진행하고 있다.

1) 죽음강의

생사체험의 도입단계로 ‘죽음’이라는 단어를 가지고 생각하는 시간을 갖는다. 일방적인 교육이 아니라 상호 대화를 통해 죽음을 풀어간다. ‘죽음하면 가장 먼저 뭐가 생각나나요?’부터 시작하여 각자가 인지하고 있고 간접적으로 경험한 바를 서로 이야기 한다. 죽음은 인생에 있어서 하나의 과정으로 인식하며 죽음은 당하는 것이 아니라 맞이할 수 있도록 미리 준비하는 교육이 필요함을 함께 인식한다.

죽음강의 내용은 앞서 기술한 ‘죽음준비교육내용’을 대상자의 수준에 맞게 설명

하고 이해와 대화의 방식으로 진행한다. 여기에 사전연명의료의향서, 사전장례의향서에 대한 내용을 설명한다. 앞으로 진행될 생사체험에 대한 각각의 프로그램을 설명한 후 명상체험 장소로 이동한다.

2) 명상체험

명상을 통해 그 동안의 긴장된 몸과 마음을 풀어주고 는 시간을 갖는다. 명상의 핵심은 집중과 이완과 자연스러움이다. 준비된 자리에 편하게 양반다리로 앉고 허리를 곧게 펴며 어깨는 힘을 빼고 두 손은 자연스럽게 양 무릎위에 올려놓는다. 앞에 놓인 촛불을 바라보며 흠어진 마음을 모아본다.

불꽃의 움직임을 응시하면서 더욱 청정일념을 챙겨본다. 명상을 하면 일단 마음이 고요해지면서 몸과 마음이 편안해진다. 또한 “내면의 조용한 목소리를 들을 수 있다.”³⁷⁾ 몸과 마음이 이완된 상태에서는 자연치유력이 발생되면서 우리의 몸과 마음이 원래 상태로 편안하게 된다. 마치 꼬였던 실타래가 풀리듯 몸과 마음이 청정해진다.

명상호흡을 한다. 온몸에 힘을 빼고 눈을 편안하게 감은 상태로 입가에는 얇은 미소를 띠우고 편안하게 호흡을 실시하도록 한다. 진행자가 신체의 각 부위(이마, 눈, 코, 입, 입술, 목, 어깨, 양팔, 손, 가슴)의 명칭을 부르며 체험자는 그 부위에 집중하게 한다. 각 부위에 집중하면서 호흡을 하고 마무리는 두 팔을 교차하면서 큰 원을 그려주며 무릎위에 손을 올려놓게 한다.

명상은 지금까지 놓치고 살았던 ‘참 나’를 찾는 시간과 자아존중감을 키워주는 계기가 된다. ‘참 나는 하늘을 그대로 닮았으며 하늘과 하나인 나이다.’라는 것과 ‘무엇 하나 부족함이 없고 어디에도 찌들지 않았으며 모든 걸 두루 갖춘 존재’라는 것을 인식시켜 준다.

지극히 순수한 하늘에 감싸여 있다는 상상을 하면서 그 느낌에 젖어보게 한다. 그리고 그동안의 모든 짐을 내려놓고 삶을 되돌아보는 시간을 갖게 한다. 유언서는 바로 쓸 수 있는 것이 아니기에 체험자의 감정몰입을 위한 충분한 시간과 명상을 통하여 유언서 작성의 전초단계로 들어간다.

고맙고 소중한 사람들, 속상하고 괴로웠던 일, 맘껏 웃고 좋아했던 일, 그리고 온 세상을 가진 듯이 행복했던 일들을 떠오르게 한다. 마지막으로 “내 이름 석 자를 남겨야 한다”고 이야기 한다. “붓다는 죽음에 대한 명상이 마음을 다스리는 명

37) 로저코그힐 지음, 임형태 옮김, 『빛의 치유력』, 생각의나무, 2006, 56~57쪽.

상 중에는 최고”³⁸⁾라고 했듯 죽음을 눈앞에 둔 사람의 심경으로 돌아가 자연스럽게 유언서를 작성하게 한다.

3) 유언서작성 및 낭독

마음을 챙겨 지나온 일생을 정리하고 하고 싶었던 모든 말들을 유언장에 작성하게 한다. “이 몸과 얼굴로는 다시 만날 수 없다”는 내레이션(narration)을 통해 감정을 최고조를 끌어올린다. 유언서의 내용은 크게 두 부분으로 나누어 적게 한다.

첫째, 남아 있는 사람들을 위한 것이다. 일반적으로 유언장은 말기질환상태(병이나 사고로 다시는 건강을 되찾을 수 없게 된 때)에 들어가서도 쓸 수 있지만 가능한 한 건강할 때 평소의 생활 감각으로 쓰는 게 좋다. 유언장은 한번 쓰고 끝나는 것이 아니라 그 내용을 주기적으로 점검하고 필요할 때 보충하거나 바꾸는 것도 중요하다.

유언서를 남기지 않은 채 세상을 떠나게 되면 가족들은 혼란을 겪게 된다. 고인이 떠난 후 유산이나 유품정리 같은 문제를 두고 가족분열이 일어날 수 있으며 통장이나 휴대전화의 비밀번호처럼 중요하지 않을 것 같은 것들도 가족들에게 알리지 않으면 사후에 예기치 않은 문제가 생길 수 있다. 유언장을 쓸 때는 지나치게 감정에만 젖기보단 남은 가족에게 필요한 정보를 빠뜨리지 않고 전하는 것이 중요하다. 더 중요한 것은 유언장의 소재를 알 수 있도록 그 보관 장소를 친구와 가족들에게 미리 알려주어야 한다.

개인의 유언장은 “내용, 날짜, 주소, 성명, 날인의 다섯 가지 필수조건이 충족되어야 법적효력이 발생한다.”³⁹⁾ 유언장에 들어갈 내용으로는 ‘임종방식(시신기증이나 장기기증)’, ‘장례방식(종교의식, 상조회사, 장례식에 초청할 사람들의 범위와 연락처, 장묘방법)’, ‘유산(유산과 유물, 기부 내용 구체적으로)’, ‘금융정보(신분증, 현금, 예금통장, 주식, 채권, 채무목록, 국민연금, 부동산권리증서, 세금영수증, 자동차등록증등)’, ‘남기고 싶은 이야기(가족, 친구등 직접 만나 말로 다하지 못할 이야기)’등을 구체적으로 적어놓으면 유족이 혼란과 수고 없이 정리를 할 수 있다.⁴⁰⁾

38) 소갈린포체 지음, 오진탁 옮김, 『삶과 죽음을 바라보는 티베트의 지혜』, (주)민음사, 1999, 55쪽 참조.

39) 한국죽음학회, 『한국인의 웰다잉 가이드라인』, 대화출판사, 2010, 15쪽.

40) 한국죽음학회, 위의 책, 16~18쪽.

둘째, 본인의 인생 정리와 남기고 싶은 말이다. 유언장을 작성하면 자신의 죽음을 생각하는 것이고, 그러면서 자신의 삶을 돌아보게 되고, 남은 생을 어떻게 가지 있게 보낼지도 생각하게 해주기 때문에 좋은 방법 중 한 가지이다.

유언서를 통해 그 동안 고백하지 못했던 사랑을 남편에게, 아내에게, 자녀들에게 고백하고 표현하게 한다. 이웃과 친구, 가족에게 상처를 주었던 것, 다투었던 것, 고백하고 화해하게 한다.

유언장을 통해서 나에게 있어 착심을 놓는 계기가 된다. 죽음을 맞이함에 있어 최후일념을 챙겨야 하는 시점에서 방해가 되는 것이 무엇보다 착심이다. 유언장을 적는다고 해서 착심이 일시에 제거되는 것은 아니지만 나에게 있어 애착, 탐착, 원착이 무엇인지를 정확하게 파악하고 이러한 착심을 여의기 위해 의식적으로나마 놓아주어야 한다. 그리고 평상시에 시간을 할애하여 앞서 말한 애착목록, 탐착목록, 원착목록을 적어놓고 하나씩 놓은 공부와 노력을 정성스럽게 꾸준히 하여야 한다.

4) 사전연명의료의향서와 사전장례의향서

병이나 뜻하지 않은 사고로 의식 불명 상태가 됐을 때, 어떤 의료행위를 받을 것인가를 미리 지정해 놓을 수가 있다. 그러나 이것을 문서로 작성해놓지 않으면 자신이 원하지 않는 연명치료가 시행되어 본인의 뜻과는 다르게 임종 시 인간으로서 품위와 존엄성이 손상될 수도 있다.⁴¹⁾

또한 임종 후 장례에 대한 부분을 어떻게 할 것인지에 대하여 자신이 생전에 미리 문서로 약속을 해 놓는 것이 사전장례의향서이다. 이는 “삶을 성숙하게 할 뿐만 아니라 자신의 장례를 미리 준비하는 작업이기도 하다.”⁴²⁾ 화장을 할 것인지 매장을 할 것인지 자연장을 할 것인지. 의식을 어떻게 할 것인지 등등의 문제를 문서화하여 가족이나 지인에게 미리 알려두는 것이다.

5) 명로체험과 진공체험

사람이 죽으면 물질의 장애가 없는 의식의 몸을 가지게 되는데 살아 있을 때보다 의식이 7배가 더 밝게 되고神通력을 갖추게 되며 마음대로 공간이동이 가능하게 된다. 하지만 7배로 의식이 밝아진다는 긍정적 부분과 분노나 두려움의 감정도 7배나 커진다는 부정적인 부분도 동반된다.

41) 한국죽음학회, 위의 책, 19쪽.

42) 한국죽음학회 웰다잉 가이드라인 제정위원회, 『죽음맞이』, 모시는 사람들, 2013, 124쪽.

명로체험은 20m정도의 캄캄한 길을 혼자 걷는 체험이다. 이 코스에 장애물들을 설치하여 피해가기도 해야 하고 건너가기도 해야 하며 오감(五感)을 총동원 해야만 그 길을 통과할 수 있다. 사람이 죽으면 어둠의 길을 혼자 걸어가는데 평소에 착심을 여의고 수행을 많이 한 사람은 지혜의 광명이 나타나 험한 길을 걷는 것 같으나 일반사람들의 경우에는 칠흑같이 어두운 길을 걷게 된다고 한다.

명로체험은 체험자의 시력과 연령에 크게 작용되지 않는다. 무섭고 두려운 마음을 놓고 편안하게 한걸음 나아가다 보면 큰 어려움 없이 통과를 하게 된다. 하지만 무서움을 가지고 임하게 되면 그 길은 멀고 험하게만 느껴진다. 죽음의 길을 당하여서도 굳은 서원과 청정일념을 챙기고 애착·탐착·원착을 놓은 가벼운 마음으로 간다면 어둠과 장애물은 큰 마장이 아닌 것이라는 것을 체험으로 느끼게 해준다.

원불교 전이창 종사는 “서원은 부처를 이루는 축진제, 마장을 막아내는 방패, 업력의 장벽을 뚫는 굴착기 같은 것”⁴³⁾처럼 큰 의미를 가진다고 말한다. 명로체험의 마지막 코스는 진공체험이다. 20m² 면적의 진공실이 있다. 이곳에서 체험자 그룹 전체가 누워 자신의 삶을 정리하는 시간을 갖게 한다.

6) 입관체험

목관을 이용하여 입관체험을 한다. 입관 체험실은 창문에 암막처리를 하여 빛을 차단하고 4곳 정도에 촛불을 켜서 체험이 이루어질 수 있도록 하였다. 체험자는 마음을 모으고 30분 동안 관 속에서 지난 세월을 진지하게 들여다본다. “인간은 누구나 밝은 마음과 어두운 마음을 함께 가지고 있다. 인간의 약함과 어두움을 받아들인다면 자신도, 타인도 따뜻한 시선으로 인정하고 용서할 수 있다.

사람은 누구나 변하기 때문이다.”⁴⁴⁾ 지나 온 시간을 되돌아 볼 때 용서하지 못했던 사람에게 용서를 하고, 용서받아야 할 일을 참회하여야 한다. 용서는 모든 사람에게 필요한 인간관계능력이다. 갈등이 없는 완벽한 대인관계를 가진 인간이 없기 때문이다.⁴⁵⁾ 용서를 통해 새 삶을 다짐하는 소중한 시간을 갖는다.

자칫 입관체험 자체를 죽음준비교육의 전부인 것처럼 여겨서는 안 된다. 30분

43) 전이창, 『죽음의 길을 어떻게 잘 다녀올까』, 솔리, 1996, 115쪽.

44) 오츠슈이치 지음, 박선영 옮김, 『삶의 마지막에 마주치는 10가지 질문』, (주)북이십일세기북스, 2011, 151쪽.

45) 신금주, 「죽음준비교육이 중장년층에게 미치는 심리적 영향연구」, 호서대학교 석사논문, 2008, 14쪽.

후 진행자는 체험자의 관 뚜껑을 열어주고 발끝부터 온 몸 전체 이완운동을 할 수 있도록 지도한 후 운동이 끝나면 맨 처음 죽음강의가 이루어진 장소에 모이게 한다.

7) 감상 나누기

4시간동안 진행되어진 죽음준비교육과 생사체험에 관한 느낌과 감상을 작성한다. 감상문의 내용을 정리하자면 대체적으로 “두렵고 무섭기만 했던 죽음을 생사 체험을 통해 새롭게 인식하고 삶의 소중함과 앞으로 하루하루를 의미 있게 살아야겠다는 다짐을 한다.” “주위의 많은 사람들에게 감사함을 느끼고 부모님과 가족의 소중함을 새삼 느낀다”는 감상이 많았으며 “다른 사람과 또 다시 함께하고 싶다”고 이야기 한다.

생사체험의 느낌을 정리하고 감상나누기를 통하여 함께 참여자들의 소감을 공유하고 ‘본인 스스로는 살아있음에 대한 감사와 은혜를 느끼고 새 삶에 대한 다짐을 스스로 하게 하여 프로그램의 효과를 극대화 시킨다.’ 유언서와 감상문, 프로그램 체험 사진은 인터넷 카페에 업로드하여 체험자들이 언제든지 볼 수 있도록 공유한다.

5. 생사노트와 은혜발견

생사노트는 시간과 장소에 구애받지 않고 공부인이 소지하고 다니면서 틈틈이 죽음에대한 공부로 삶속에서 은혜를 발견하여 생의 소중함을 다시금 느끼게 하기 위해 논자가 제작한 노트로 볼륨은 A4크기 사이즈 40페이지 정도의 분량이다.

내용을 보면 공부인 본인의 사진을 붙이도록 하였고, 성주(聖呪)를 마음속으로 암송한다. 불생불멸한 진리가 있기 때문에 만물이 영원히 멸하지도 않고 또한 우리도 영생을 얻는 것임을 자각하는데 있다. 본인의 좌우명을 써 넣음으로써 지금까지 나를 있게한 원천의 힘이 무엇이었는지를 되돌아보고 남아 있는 삶을 힘차게 살아갈 수 있도록 다짐하는데 목적이 있다.

죽음을 알아갈 수 있도록 ‘죽음이 가까웠을 때의 증상’을 구체적으로 기술하였고 ‘죽음을 바라보는 두 개의 눈’이란 제목으로 죽음에 대한 두 관점 즉 ‘사자의례’와 ‘조상숭배’에 대한 내용이 있다. 이로 인해 죽음에 대한 의례의 모습이 다양하게 나타나는 것이다.

각 종교의 생사관과 장묘문화의 특징을 내용에 실었다. 유교, 불교, 도교, 원불

교, 무교, 기독교에서 삶과 죽음을 어떻게 보았으며 그것이 생사의례에 어떻게 적용되었는지를 알아보았고, 매장과 화장에서 흙과 불의 종교철학적 의미를 규명하였다. 이 내용은 죽음을 이해하는데 도움이 될 것이라는 생각에서 내용으로 넣었고 한 달을 기준으로 하루하루 빠짐없이 해야 할 항목을 넣어 마음을 챙기게 하였다.

‘생전천도(生前遷度)를 위한 정진표’를 통해 한달(30일기준) 동안에 부담감 없이 진행할 수 있도록 ‘입정-명상체험-천도법문-독경-법어사경’ 순으로 체크한다. 입정은 1~2분정도 마음을 모을 수 있도록 리스트에 넣었다. 명상체험은 QR코드를 스마트폰어플로 스캔하면 내레이션이 나오고 거기에 맞춰 명상체험을 하면 된다. 신체의 각 부위에 집중하면서 몸의 소중함을 느끼는 명상을 한다.

천도법문은 운곡을 넣어 읽는 것이 아니라 ○○○에 공부인 각자의 이름을 넣어 읽어 내려간다. 천도법문을 봉독함으로써 성품의 본래 자리에는 부처와 중생이 조금도 다르지 않고 애착·탐착을 끊고 청정한 마음과 큰 서원으로 중생계를 벗어나 불보살 세계로 나아가 영생을 통해 생사해탈·성불제중의 큰일을 성취하기를 축원하는 것이다. 이 천도법문은 영가뿐 아니라 살아 있는 사람의 생전천도에도 큰 위력이 있다.

독경을 할 때는 혼자 묵탁을 치면서 할 수도 있고 여러 사람이 있는 자리에서 공부를 하게 될 경우에는 ‘일원상서원문’의 내용을 음미하면서 천천히 소리를 내거나 마음속으로 봉독하여도 좋다. 마지막으로 법어봉독은 대중경 천도품과 정산 종사법어 생사편의 법문을 한 장씩 사경하도록 하였다. 위쪽은 원문이 있고 바로 아랫부분에 마음을 챙겨 그 뜻을 음미하며 사경을 하도록 준비하였다. 많은 분량을 사경하기보다는 한 장 한 장을 음미하면서 사경하면 그 뜻과 의미가 더 드러난다.

IV. 나오는 말

죽음이란 남의 일이 아닌 자신의 일이다. 언제일지는 몰라도 바로 내가 겪어야 할 하나의 필연적 과정인 것만은 확실하다. 우리가 사는 세상이 만약 밝은 대낮만 계속된다면 사람들은 며칠 못 가서 다 쓰러지고 말 것이다. 누구나 어둠을 싫어하지만 어둠이 있기에 우리는 살아 갈 수 있다. 낮도 밤도 모두 삶의 일부인 것이다. 어둠이 있어야 빛이 더욱 빛나듯 죽음이 있어야 삶도 의미가 있는 것이다.

죽음이란 삶의 끝에서 모든 것이 없어져 버리는 종결이 아니라 이미 삶에서 보이지 않게 존재하고 있던 죽음이 완전한 모습으로 나타나는 것이다. 죽음의 문제에 대한 확고한 믿음과 자각이 선행될 때 삶은 더욱 역동성을 가질 수 있다. 죽음 교육은 단순히 죽음을 준비하는 하나의 교육과정이 아니라 삶을 더욱 의미 있고 은혜롭게 살아가고 있음을 깨닫게 해 주는 생명수가 된다.

참고문헌

1. 원전류

『대종경(大宗經)』

『원불교 교사』

『대산종사법문집』

2. 단행본

김도경, 『서둘러, 잊지 않습니다』, (주)인포디렉터스, 2019.

김정용, 『생불님의 함박웃음』, 원불교출판사, 2010.

로저코그힐 지음, 임형태 옮김, 『빛의 치유력』, 생각의나무, 2006.

박장식, 『평화의 염원』, 원불교출판사, 2005.

소갈린포체 지음, 오진탁 옮김, 『삶과 죽음을 바라보는 티베트의 지혜』, (주)민음사, 1999.

양도신, 『대종사님 은혜속에』, 원불교출판사, 1992.

오진탁, 『자살, 세상에서 가장 불행한 죽음』, 서울: 세종서적, 2008.

오츠슈이치 지음, 박선영 옮김, 『삶의 마지막에 마주치는 10가지 질문』, (주)북이십일세기북스, 2011.

林綺雲외 지음, 전병술 옮김, 『죽음학』, 모시는사람들, 2012.

장영태, 『世界葬文化』, 태을문화사, 2008.

전이창, 『죽음의 길을 어떻게 잘 다녀올까』, 솔리, 1996.

채필근, 『비교종교론』, 대학기독교서회, 1978.

최준식, 『너무 늦기 전에 들어야 할 죽음학 강의』, 파주: 김영사, 2014.

한국죽음학회, 『한국인의 웰다잉 가이드라인』, 대화출판사, 2010.

한국죽음학회 웰다잉 가이드라인 제정위원회, 『죽음맞이』, 모시는 사람들, 2013.

3. 논문류

강성경, 「원불교의 죽음관 一考: 천도품과 생사편을 중심으로」, 『圓佛敎學』 6권.

김도공, 「원불교의 죽음교육과 생사관」, 『신종교연구』 제24집, 2011.

김미경, 「노인자살 예방을 위한 기독교 상담적 돌봄: 이야기 치료를 중심으로」,
『복음과 상담』 23권 2호, 한국복음주의상담학회, 2015.

신금주, 「죽음준비교육이 중장년층에게 미치는 심리적 영향연구」, 호서대학교 석사논문, 2008.

양강수, 「죽음준비교육 프로그램 개발에 관한 기초연구」, 연세대학교 석사논문, 2008.

윤주익, 「살아있다는 것은 어떠한 것인가」, 『多寶』 제7호, 대한불교진흥원, 1993.

이성택, 「원불교에서 보는 죽음」, 『圓佛敎思想』 19집, 원불교사상연구원, 1995.

장응철, 「원불교 생사관」, 수위단회사무처編, 『원불교사상시론』 1, 원불교출판사, 1982.

최병학, 「자살&살자: 기독교 시각에서 본 자살과 생명윤리」, 『윤리교육연구』 31권, 한국윤리교육학회, 2013.

Abstract

Won Buddhism Life Respect and Suicide Prevention

Choi, Young-Hun

(Wonkwang University Lecturer)

Since death is equal to all people, it is the greatest fear and fear of man, regardless of age, place, or class. One of the ways human beings can overcome and cope with the fear, suffering, and fear of death is to understand death and prepare for death with the right awareness of death.

Death acceptance varies according to people's lifestyle and degree of faith. This may be because each person has established a system of ideas and lives accordingly.

How to see death in won Buddhism. In a word, it is composed based on the truth of one's mind while accommodating Buddhism's Yunhoegwan. In other words, it is divided into two aspects: "the immortality hall of immortality" and "the lifeguard hall of causality".

Life in the East is not an object of individual analysis, but an object of mental transcendental perception of life awe and can be regarded as persistence. I think that it is the attitude of a religious person to have a healthy attitude of mind at the end of life and healthy growth of life. It can be said that religion plays a major role in the understanding of vitality throughout the universe and the first heart of human life and death.

The types of suicide can be classified into selfish suicide, altruistic suicide, fateful suicide, and anomi suicide according to the intention. This suicide is an act of voluntarily or intentionally killing one's life and is quite different from the general concept of 'death'. Suicide prevention is not a problem to be solved by relying on individual efforts or willing determination, but at the national level, professional institutions, educational institutions, and religionists should consider and seek ways together. A program to prepare for this is death preparation education. This overcomes the ignorance, fear, and anxiety of death, and rather becomes the driving force to realize the finiteness of life through death and pursue the meaning of the present life. Through education on death, we can realize the dignity of life by realizing the meaning and value of existence as a human being and leading them to live their lives and live faithfully.

Death education is not just a curriculum to prepare for death, but becomes the water of life to realize that people are living more meaningfully and graciously.

Key words: Death, Life and Death, Respect for life, Suicide prevention, Death preparation