

# “나보고 잘 죽으라고?” 불교계 ‘웰다잉’ 운동 본격화

(well dying)

“내일이 먼저 올지  
내생이 먼저 올지 모른다  
다만 분명한 것은  
언젠가는  
죽는다는 것이다”

-현정스님-

“잘 가” “잘 자” “잘 먹어” “잘 있어” “잘 해” 라며 일상생활 속에서 빈번하게 하는 말에 붙는 부사가 ‘잘’이다. 그러나 ‘죽어’ 혹은 ‘죽자’는 말 앞에 ‘잘’을 붙여 말하면? 섬뜩하거나, 해괴망측한 생각한다고 누군가에게 혼날 일이다. 영어로 바꾸면 ‘잘’은 웰(well)이고 ‘죽음’은 다잉(dying)이다. 닥쳐올 죽음이 나에게만 ‘아직’인 듯 사는 사람들에게 ‘웰다잉(Well-dying)’은 납득하기 어려운 일이다. ‘웰빙(well-being, 심신의 안녕과 행복을 추구함)’이라면 또 모를까 말이다. ‘잘 죽는 운동’ 웰다잉 운동은 존엄사, 안락사 등과 함께 2000년 들어 삶의 새 코드로 급부상했다. 하지만 여전히 죽음은 아직도 자신에게서 먼 이야기 같다.

불교여성개발원(원장 이은영)이 2009년부터 진행하고 있는 웰다잉 실천교육 ‘아름다운 마침표, 그 마지막 성장과 하나 됨’이 10월 20일 서울 견지동 템플스테이통합정보센터에서 첫 강좌를 시작했다.

조계종 승려 연수교육으로 지정되면서 재가자 중심으로 진행되던 과거와 달리 스님들의 참여율이 부쩍 늘었다. 이날은 조계종 포교원장 혜종 스님도 자리해 “웰다잉은 불교 수행자의 궁극적 목표”라며 격려했다.

첫 강의는 보성대원사 회주 현장 스님의 ‘불교의 죽음 이해’로 시작했다. 현장 스님은 수업에 앞서 “우리는 뭐든 ‘잘’ 하려고 하기 때문에 긴장하고 부자연스러운 것 같다”며 “어떻게 보면 웰빙이나 웰다잉의 ‘웰’이라는 것 자체가 자연스러운 것에서 많이 벗어나 있다”고 했다. 삶과 죽음은 자연스러운 것임을 아는 것이 웰다잉 교육의 시작이었다.

현장 스님은 죽음을 앞둔 많은 이들을 만나면서 겪은 사례와 티베트, 인도인들의 죽음관, 서양에서 각광받고 있는 윤회치유 등을 중심으로 설명했다. “사람들은 다른 사람은 죽지만 나에

게는 기적이 일어날 것이라고 생각한다. 병이 들어도 다른 사람은 죽지만 나는 죽지 않는다는 믿음이 나를 병들게 한다. 내일이 먼저 올지 내생이 먼저 올지 모른다. 다만 분명한 것은 언젠가는 죽는다는 것이다.”

스님은 윤회를 수용할 때는 병도 치유된다고 설명했다. 하지만 우리는 모두에게 반드시 다가오는 죽음에 대한 준비는 뒤로 한 채, 불확실한 무언가를 좇고 있다. 그렇다면 우리는 언제 죽음을 생각하고 준비하면 좋을까? 현장 스님은 티베탄의 삶을 통해 구체적인 실천법을 소개했다.

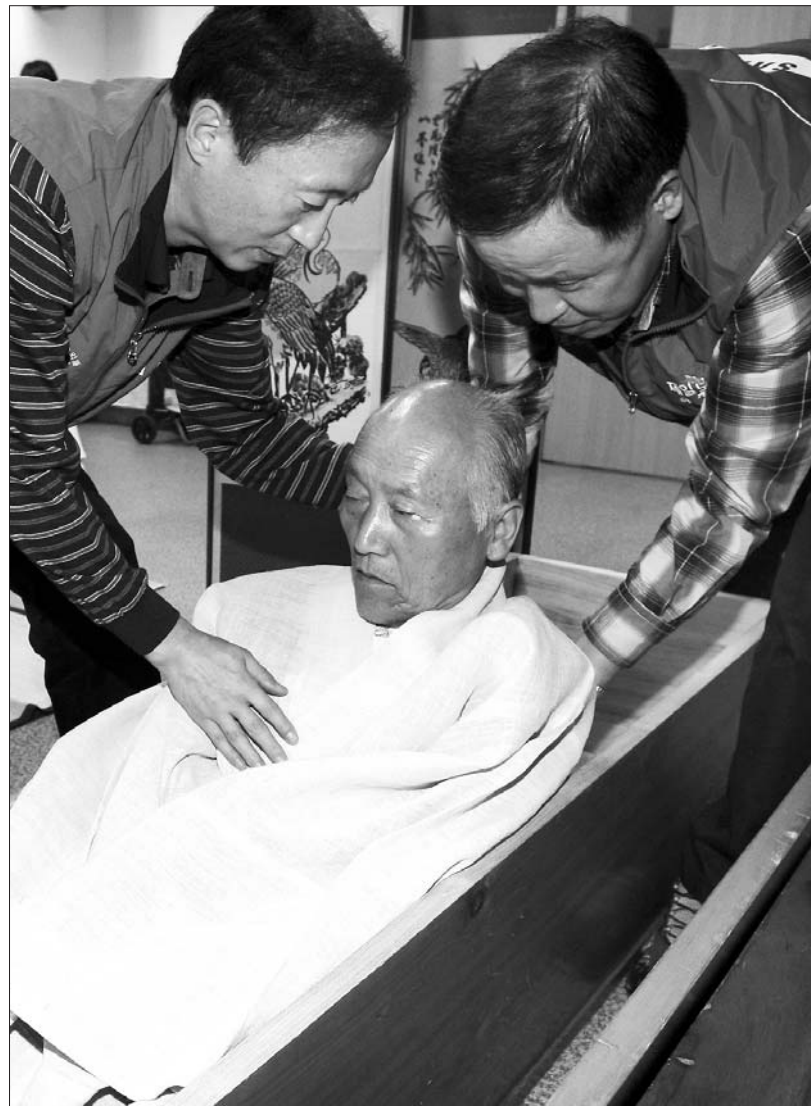
“티베탄들은 잠자리에 들 때 죽음을 생각한다. 베개를 당기면서 스승의 무릎을 뻗고 생각하고, 이불은 시체를 덮는 천이라고 여기면서 스승의 가르침을 떠올린다.”

잠이 곧 명상이고, 꿈을 통해 생사를 체험한다는 티베트 수행자들의 이야기다. 티베트 스승들은 “대어날 날을 기억하는 일보다 죽을 날을 알 수 있도록 수행에 힘써야 한다”고 강조한다. 삶의 지혜를 터득한 이들은 죽음을 두려워하지 않는다. 죽음은 깨달음을 얻기 위한 소중한 기회이기 때문이다. 그렇다면 죽음을 맞는 준비란 무엇인가? 현장 스님은 “염불수행을 정성 스레하면 스스로 죽을 날짜를 알 수 있고 병고 없이 맑은 선정 속에서 극락왕생한다”고 설명했다.

### # 웰다잉 구체적 방법 제시 필요

불교계의 웰다잉 교육은 불교의 기본 가르침을 현대적으로 풀어 명상, 호스피스와 연계하는 방식의 교육이 진행되고 있다. 웰다잉 교육의 출발은 호스피스 치료와 함께 정서적 지원을 통한 죽음 준비가 필요하다는 데서 나왔다. 15년간 의료현장에서 말기 환자를 돌봐 온 데이비드 쿨 박사는 자신의 저서 <웰다잉>에서 “죽음에 임박한 환자들이 겪는 육체적인 고통은 모르핀 등의 약물로 완화시킬 수 있지만, 정신적인 고통은 어떤 약물로도 치료할 수 없다. 그 고통으로 인해 평생을 지켜온 인간다움은 사라지고 그를 지켜보는 가족과 지인들에게도 씻을 수 없는 마음의 상처를 남기는 경우를 종종 봐 왔다”고 했다.

최근 웰다잉 운동은 불교계에서 훈풍을 타고 있다. 웰다잉운동본부에서 진행하는 교육프로그램이 올해 조계



어르신들이 10월 14~15일 불교계 복지관 서울노인복지센터에서 진행한 죽음준비교육 프로그램인 ‘사라는 기쁨’에서 입관체면을 하고 있다. 사진=박재완 기자

## ‘아름다운 마침표, 그 마지막 성장과 하나 됨’

종 승려 연수교육으로 지정됐다. 불교계 복지관인 서울노인복지센터에서는 노인들을 대상으로 죽음준비교육 프로그램인 ‘사라는 기쁨’을 진행하고 있다. 능인선원, 대원사, 관음사 등에서는 몇 해 전부터 불교적 윤회 생사관과 웰다잉을 접목한 죽음 준비 프로그램을 운영하고 있다.

불교계 보다 한발 앞서 삶과 죽음에 대해 연구해온 이웃종교계의 활동도 눈에 띈다. 각각 복지재단(이사장 김옥래)은 국내 최초 웰다잉 영화제를 개최해 웰다잉을 알리고 있다. 1991년부터는 ‘삶과 죽음을 생각하는 회’를 통해 웰다잉극단을 창단했다. 웰다잉극단

은 연극으로 웰다잉을 사회에 보급해 왔다. 그밖에도 강연과 출판, 연극공연으로 웰다잉 운동을 전개하고 있다.

이에 비하면 불교계의 웰다잉 운동은 아직 걸음마 단계다. 웰다잉운동본부에서 올해 6월 문화제를 열고 책 출간을 했지만, 웰다잉 교육은 여전히 뚜렷한 방법이나 구체적인 것을 제시하기 보다는 죽음에 대한 이해와 불교적 인 명상과 이해가 주 학습내용이다.

유럽에서는 연령대에 맞는 다양한 교육이 이뤄지고 있다. 유치원과 초등학교 단계의 학생들에게는 주로 주변 사람들의 죽음이나 애완동물의 죽음에 대한 슬픔을 처리하는 비탄교육이

중심이 된다. 그리고 청소년을 위한 죽음교육은 주로 자살방지 교육에 초점을 맞추고 있다. 우리나라의 웰다잉 운동은 노년층만을 대상으로 하고 있는 것도 극복해야 할 부분이다.

한국인 정서에 맞으면서, 불교적 내용이 담긴 사항들도 첨가할 필요가 있다. 정재걸 대구교육대 교수는 수입된 죽음교육에 대해 “우리의 전통사상 속에 죽음과 죽음교육에 대한 심오한 논의를 바탕으로 교육 프로그램 개발”을 제안한다. 웰다잉문화연구소 김조한 소장은 “그 나라의 문화, 종교, 생사관, 개인적인 차이를 고려해 국민성에 맞는 죽음준비교육의 전개가 필요하다”고 주장한다. 하지만 현재 우리나라에서 진행되는 대부분의 웰다잉은 수입된 완전 제품의 형태에 불과하다.

불자가 아닌 이들을 위한 활동이라고 하기에는 여전히 난해하다는 점도 풀어야 할 과제다. 또 입증체면이나 유언장 작성, 죽음 명상, 자비명상 등의 프로그램 외에도 유산 상속에 대한 법률 교육, 유품처리, 말기의료 치료, 장례식 선택 등의 구체적이고 현실적인 교육도 필요하다. 그밖에 생명나눔실천본부 등을 통해 자신의 장거나 시신 기증으로 삶을 마무리하는 것도 구체적인 대안이다.

### # 웰다잉 실천교육은?

웰다잉 실천교육은 매주 수요일 저녁 6시에 진행된다. 10월 27일 행복선원 선원장 월호 스님은 <선가귀감>을 바탕으로 ‘웰다잉의 지름길’을 강의한다. 김기호 아름다운살 수련원 대표는 죽음 명상에 대해서 강의한다. 김대표는 “가장 좋은 죽음을 맞이하는 방법은 가장 좋은 삶을 사는 것이다. 가장 좋은 삶이란 주어진 시간동안 자신과 타인에 대한 연인과 사랑을 살아가는 것을 의미하며 우주의 모든 것이 연결돼 있음을 깨닫는 데서 비롯된다”며 죽음명상을 소개할 예정이다.

11월 3일에는 재가수행자 강선희 씨의 ‘자비명상’, 11월 10일 황수경 웰다잉운동본부 문화위원장의 ‘마음정화와 치유’, 11월 17일 천주교 죽음의 이해와 호스피스, 11월 24일 호스피스와 입증심리 및 자서전 만들기, 12월 1일 정서적 외상과 사별 슬픔, 12월 8일 웰다잉 봉사 현장, 유서쓰기 등이 진행될 예정이다.

이상연 기자

## 육군훈련소 불사, 11월 19일 착공 군종교구, 42회 군승의날 맞아

군종교의 최대 숙원 사업인 육군훈련소 호국연무사 불사가 드디어 착공된다.

조계종 군종특별교구(교구장 자광)는 11월 19일 제42회 군승의날을 맞아 논산 육군훈련소 호국연무사에서 불사 착공식을 봉행한다.

지난해 11월 41주년 군승의날 기념법회를 통해 불사 선포식을 개최한 군종교구는 그동안 불사금 모연활동에 주력해 현재 전체 공사비 약 120억 원 중 43억 원을 모았다.

신축 호국 연무사는 3500명을 수용하는 규모의 방당, 멀티미디어실과 상담실 등을 갖춘 예정이다. 1976년 완공된 1500석의 기존 법당은 교육관으로 사용된다.

군종교구는 2012년 완공을 목표로 공사계획을 점검·보완하기 위해 불사추진 건축회의를 지속적으로 개최할 계획이다.

이날 불사 착공식에 이어 기념법회에서는 군 불교를 위해 성원해준 공로자들에게 감사패와 표창장 등이 수여된다.

전해준 군종교구 총무과장은 “이제는 ‘군종’이란 말만 들어도 논산법당 불사 후원이 떠오를 정도로 많은 불자들이 성원을 보내주고 있다”며 “종단 대작불사인 호국연무사 신축불사 원만 성취를 위해 노력하겠다”고 말했다.

한편, 군종교구는 10월 15~17일 국군불교총신도회(회장 박정) 주관 하에 서울 국제선센터에서 전국 간부 불자수련회를 개최했다.

전국 간부 불자수련회에는 육·해·공 간부 불자 및 예비역 불자 50여 명이 참석했다. 3회째를 맞는 이번 간부불자수련회에서는 ‘한국불교의 미래 군 불교-우리가 책임집니다’라는 주제로 간담회가 열렸다. 또 선전대 개원을 앞두고 각종 프로그램(참선, 발우공양, 명상법 등)이 시범 진행됐다. 노덕현 기자

## 나눔의 집 활동 작품 전시대회

초중고 대상 10월 17~11월 7일 공모

경기도 나눔의집은 제2회 전국 청소년 일본군 위안부 피해자 문제 및 나눔의 집 활동 작품전시대회 작품을 10월 17일~11월 7일 공모한다.

일본군 위안부 문제, 피해자 할머니들, 나눔의 집, 일본군 위안부 역사관 등과 관련된 내용의 작품으로 전국 초중고 학생이면 참여 가능하다.

작품은 논설문, 산문, 서간문은 A4용지 2~4장(글씨크기 12), 운문은 1~2장의 분량의 원본 글과 함께 전시용 판별 작품을 함께 제출하면 된다.

그 밖에 그림, 사진, 포스터, 만화서, 서예, 도자기 등의 작품 형태도 응모 가능하다. (031)768-0064 이상연 기자

## 연우와함께-광동고 친환경 먹거리 제공

연우와함께(대표 이상근)와 의정부 광동고등학교는 10월 20일 광동고등학교에서 업무협약식을 갖고, 친환경 식재료를 공급하게 됐다.

연우와함께는 2011년 1학기부터 광동고에 친환경 식재료를 공급하고 점차 경기도 내 고등학교에 친환경 식재료를 확대 공급할 계획이다. 이상연 기자

# 사찰 법당 앰프 설치전문

### 海月 金文華의 魂이 담긴 스피커의, 힘 있고 우렁찬 소리는 스님의 건강과 절 전체에 氣를 불어넣어 줍니다.

(27년간 전국 870여 사찰에 설치)

소장 : 김문화(海月) 직설설치  
音響研究家 無線設備技師



• 스테레오 앰프 300AN  
2Channel Stereo Mixing Amplifier Digital Echo

- ◆ 소리공양 종목 ◆
- 사찰, 법당 앰프설치 일절
- 앰프 성능 보완, 클리닉
- 각종 마이크 주문제작, 판매
- 특수 스피커 주문제작, 판매



• 高音質 무선마이크

- ◆ 가격
- 1인용 보급형 : 220,000원
- 1인용 고급형 : 580,000원
- 2인용 보급형 : 480,000원
- 2인용 고급형 : 680,000원

DX-707 스탠드 마이크는 1개만 사용해도

법당의 소리에 놀라운 기적이 일어납니다!!

• 법당전용 스피커 • 일반 마이크 V-606LC



- 어떠한 앰프에 연결해도 뛰어난 흡음력, 음질 보장
- 자체에서 소리, 음질 조절

• DX-707 스탠드 마이크  
◆ 가격 : 250,000원 (택배비 포함)



◆ 가격 : 65,000원 (택배비 포함)

◆ 특징 : 자체 제작하는 스피커로 소리가 웅장합니다. 핀 마이크와 잘 맞습니다.  
◆ 가격 : 500,000원 (설치비 포함)



• 고성능 탁상 마이크  
◆ 가격 : 135,000원 (택배비 포함)

## 유코음향연구소

소장 김문화 : 010-5335-2695 서울 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호  
전화 (02)2697-9976 / 팩스 (02)2601-8284 홈페이지 www.yukosound.com

### 교직자 양성 전문교육

# 제76기 佛敎儀式(범음·범패) 學人 모집

본 대학 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

#### ◆ 과정 (아간 및 통신생)

기본과정 (37개월)	사물(목탁, 오령, 태징, 범고) 다루는법, 도량석, 첫송, 상단에불, 각단예불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정 (37개월)	상주권공, 대령관옥, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비시 등
작법반 (1년)	요잡바라, 천수바라, 도량계, 다계작법(나비춤) 등
신행과정 (1년)	기본·중급 수료자에 한 함
특수작법 (1년)	기본·중급 수료자에 한 함

◆ 모집인원 : 30명 (선착순) ◆ 원서접수 : 2010년 11월 10일까지

◆ 개강일시 : 2010년 11월 11일 매주 (금) 오후 5시

◆ 제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3매

※ 본원은 초중고 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계득도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.

※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.

※ 전화·서신 문의하시면 안내서를 보내드립니다.

海東佛敎儀式教育院  
海東佛敎梵音大學

서울 종로구 낙원동 243-3 탐골공원 뒷편 ☎ (02)741-0495, 0496