

정진하라, 오늘이 마지막 날인 것처럼

불교로 읽는 古典

엘리자베 퀴블러 로스의 <인생수업>



황수경

동국대 명상심리학과 강사

엘리자베스 퀴블러 로스(1926~2004)는 20세기 최고의 정신의학자이며 호스피스 운동의 선구자로 불린다. 말기 환자 수백명을 인터뷰한 내용인 <죽음의 순간(On death and dying)>은 전 세계에 번역되었고 그녀는 죽음분야의 최고 전문가가 되었다. 스위스에서 세쌍둥이로 태어난 그녀는 어릴 때부터 '난 누구인가' 라는 정체성에 고민했다고 한다. 제2차 세계대전 후에 19세의 소녀로 자원봉사를 하던 중 유대인수용소를 방문했다. 그 곳에서 죽음을 앞둔 사람들이 벽에 그려놓은 환생을 상징하는 나비들을 보고 삶과 죽음의 의미에 대해 생각하게 되었다. 후에 정신의학 공부를 한 그녀는 의사와 간호사들이 환자를 한 인간으로 대하지 않는 것에 충격을 받았다. 그것이 계기가 되어 죽음 앞에서 인간의 존엄성과 인생의 의미를 회복하도록 도와주는 호스피스 운동을 전개하게 되었다.

그녀는 역사상 처음으로 죽어가는 사람들, 특히 시한부 인생을 선고받은 사람들의 이야기를 담아 우리에게 내놓았다. 죽음에 관한 연구와 인간성 회복으로 역사상 가장 많은 학술상을 받은 여성이라고도 한다. 그런데 죽음을 앞둔 사람들의 이야기는 사실상 죽음에 대한 것이 아니라, 오히려 삶에 대한 것이다.

<인생수업(Life lessons)>은 호스피스 분야의 고전이 되었다. 이 책이 특히 의미있는 것은, 퀴블러 로스 자신이 뇌졸중으로 휠체어에 의지하며 죽어가는 과정에서 완성한 책이기 때문이다. 죽어가는 사람들의 고통과 과정을 실제로 경험하면서 집필한 것이다. 데이비드 케슬러는 공동으로 책을 정리하면서, "단순히 살아있는 것이 아니라 진정으로 살아있는 것을 느낄 수 있도록" 도와준 경험이라고 했다.

<인생수업>의 내용들은 우리나라가 초고령사회로 접어들어 현재 더욱 귀한 레슨이 될 것 같다. 어떤 사람들은 "정년 퇴임후 잘하면 30년 이상, 그 긴 세월을 뭐하고 지내나?"하고 걱정하는 듯하다.

노인 자살률 세계 1위인 한국은 삶의 의미를 잃어 버린 사람들을 보여준다. 퀴블러 로스는 우리에게 현재 나이에 상관없이 "아직 죽지 않은 사람으로 살지 마라!"고 충고한다. 지금 당신이 삶의 의미를 찾기 어렵다면, 가슴 뛰는 삶을 살고 있지 않다면 진정한 자신이 되지 못하고 있기 때문이다.

"생명이 얼마 남지 않았다는 진단을 받고 나서야 비로소 사람들은 자신이 누구인가를 알아내려는 최초의 시도를 한다. 죽음과 정면으로 마주하면서, 어느 순간 삶을 바라보는 시선이 완전히 달라진다."

누군가가 어떤 사람인가? 라고 할 때, 우리는 보통, 직업, 재산, 학력, 외모, 능력 등을 말한다. 그러나 어느 날 그가 병원에서 고통 중에 누워있고, 어떤 사회활동도 하지 못하는 사람이 된다면, 그 때 그는 누구인가? 누구든지 곧 늙고 죽음을 맞이하게 된다.

"진정한 자아는 현실에서의 가면과 역할들에 가려져 있다. 죽음 앞에서는 그것들을 보지 않고 '그 사람' 만이 보인다."

조건, 자격들은 인생에서 자신을 찾아가는 배움의 자료에 불과하다는 것이다. 우리사회는 외적인 조건에 중독되어서 그 안의 사람을 바라보는 법을 잃어버렸다. 자신의 스펙을 헤아리면서 마음을 잃어버렸다. 그러나 아무리 많은 조건을 갖추어도 마음을 모르면 정말 사는 것이 아니다. 갑자기 시한부 선고를 받고 그제서야 나는 누구지? 라고 묻지 말라고 한다. 이 말은 특정 불치병 환자들을 위한 것이 아니다. 우리 모두는 이미 언젠가 죽을 것이라고 선고받은 몸이다. 그 시한이 100년 후, 30년 후, 10년 후이든, 동일한 것이다. 역사상 지금까지 죽지 않은 사람은 없었다. 누구나 시한부 인생이다. 그 불편한 진실을 외면하지 말고, 진정으로 살아가는 것이다.

퀴블러 로스는 내면을 향하여, 자기 자신으로 존재 하라고 말한다. "당신 안에는 정의 내릴 수 없는 불변의 무엇인가가 있다. 그것은 없어지거나 나이, 질병, 상황에 따라 달라지지 않는다. 본래의 당신은 가장 순수한 사람이며 완전한 존재다."

육신과 조건은 변해도 내면의 불성은 누구에게나 불생불멸로 존재한다는 불교의 가르침과 같다. 무아라는 것은 한 순간도 고정되어 있는 자신은 없다는 것이다. 변하고 사라지는 역할과 자격을 자기라고 부르지 말라는 것이다. 몸조차도 변하고 죽게 된다. 내면의 진정한 자신을 만나야 한다.

"진정한 자신이 된다는 것은 감추고 싶은 어두운 부분까지도 포함해서 진정한 자아를 존중하는 것을 말한다"라는 것을 실현하려면 "밖에서 행복을 찾는 것이 아니라 자신의 가슴에 귀기울이는 법을 배워야 한다"는 것이다.

관계에서 소통과 사랑을 말하면서도 우리는 서로의 영혼과 마음을 보지 않고 외적인 조건만을 본다. "우리가 무엇을 하는지, 돈을 얼마나 버는지, 어떤 사람을 알고 있는지는 중요하지 않다. 우리는 모두 사랑하고 사랑받을 수 있다."

사랑은 존중하는 것인데, 이 기본을 모르고 있다. 대부분의 사랑은 조건부 사랑이다. 당신이 나를 사랑한다면 당신을 사랑하겠다. 자녀들이 부모의 뜻대로 공부 잘 하고 성공하면 사랑할 것이다.

퀴블러 로스는 "사랑한다면 기대를 버려야 한다"고 한다. "사랑은 지식, 학벌, 권력과는 아무 관계가 없다. 사랑은 두려움의 반대말이고 관계의 본질이다."

자신이나 다른 사람을 있는 그대로 받아들이는 것이 가장 중요하다. 최근 인성교육법이 통과될 정도로 마음과 인성에 대해 소홀했던 우리사회이다. 자신에 대해서나 다른 사람에 대해서나 지식, 학벌, 직업, 돈 등을 빼고는 설명하기 어려운 우리들이다. 이



부처님 열반상의 모습. 죽음을 삶의 한 부분이다. 죽음을 피하지 않고 직면하여 현재의 삶을 더 의미있고 풍요롭게 살아야 한다. 죽는다고 끝이 아니라 다음 생이 기다리고 있다면 더욱 그렇다.

자신이 뇌졸중 투병하며 완성시킨

20세기 호스피스 고전 <인생수업>

죽음 과정 성찰... 삶의 가치 역설

"모든 것은 마음 먹기에 달렸다"

'매순간이 일체유심조' 교훈 전해

책에서는 그 반대를 말하고 있다. 생명은 자격으로 설명할 수 없고, 사랑은 더더욱 아니다. 소중한 생명을 무시하고 합부로 차별한 결과가 우울증, 자살, 범죄, 폭력 등은 어찌보면 자연스러운 일일 것이다. 우리들이야말로 사랑을, 모든 존재를 부처님으로 존중하는 사랑을 회복할 때이다.

"완전한 삶은 자신 안에서부터 나와야 한다. 특별한 누군가를 발견한다고 해서 인간관계가 해결되진 않는다."

<인생수업>에는 수많은 사례가 나온다. 38세의 한 남자가 전립선암 진단을 받고 홀로 외롭게 누워있던 "난 항상 다른 여자들을 행복하게 해주려고 했지만, 그동안 사랑해본 적이 없다는 걸 깨닫게 되었어요"라고 한다.

퀴블러 로스가 그에게 말한다. "우리는 누군가를 항상 행복하게 해 줄수는 없어요. 그냥 옆에 있어 주는 것이 사랑이라면요?" 사랑은 삶의 행복 뿐 아니라 고통, 어려움까지 겪으면서 함께 옆에 있어주는 것이다. 병으로 누워있는 사람을 행복하게 해 주기는 어렵지만, 옆에 있으면서 함께 해주는 것이 사랑

이라는 것이다. 실제로 병원의 한 청소부는 죽어가는 환자들과 단지 함께하는 마음 때문에 그들을 몰라보게 밝아지게 만들어서 퀴블러 로스를 놀라게 만들었다. 호스피스 전문가인 퀴블러 로스는 자기도 가장 하기 어려운 일, 말기환자를 밝아지게 하는 비결을 알 수 있다면 백만불을 주어도 아깝지 않을 것이라고 말한다. 그 청소부는 전문지식도 없었고 진통제를 주거나 치료할 수도 없었다. 그러나 두려워하는 환자들의 마음을 알고 함께 하는 사랑 때문에 환자들에게 빛을 준 것이다. 그렇다면 누구라도 이런 사랑을 할 수 있다. "상대를 바꾸려는 마음을 내려놓는 순간 환상이 제 거던 힘이 나온다"고 하였다. 타인에 대한 집착을 놓으라는 사서제와 같다. 우리도 너무 늦기 전에, 지금 가족, 친구, 도반들에게 자기 식대로 기대하지 말자. 있는 그대로 받아주고, 불완전함을 용서하고, 함께 해주는 진짜 사랑을 할 수 있는 것이다.

많은 사람들이 삶의 마지막 순간에 과거에 용서받지 못한 일로 괴로워하거나, 용서하지 못한 사람 때문에 고통 받는다고 한다. <인생수업>은 우리가 원래 불완전한 존재임을 받아들이고 용기를 내어 용서하라고 한다. 독일 유대인 수용소에서 나온 후, 나치에 협조했던 사람들이 위기에 처했을 때 용서하는 여성의 이야기도 나온다. 용서는 바로 자신을 위한 것이다. 퀴블러 로스는 원망하는 마음은 영혼을 질식하게 한다고 까지 하였다. 불교에서 자비를 말하는데, 불자지만 자비심을 갖기가 어렵다는 사람들이 있다. 내면에 원망, 분노, 남 탓이 많은 마음에서는 자비심이 피어날 수가 없다.

"용서는 일생에 한두 번 일어나는 일이 아니라 평생 계속되어야 하는 일이다. 용서는 우리의 영적인 정화이다. 용서는 우리를 평화롭게 하고 사랑과 접촉하도록 도와준다." 결국 용서는 상대만이 아니라, 자신을 해방시킨다.

그럼 어떻게 행복한 삶을 살 것인가. "우리는 어떤 특정한 일이 일어나면 행복해질 것이라고 말하면서 미래의 나라에서 살고 여행한다. 새 일을 시작하면, 승진하면, 아이가 좋은 대학에 들어가면... 하지만 대개는 그 일이 일어난 후에도 행복하지 않다는 것을 깨닫고 크게 실망한다."

"행복은 무슨 일이 일어나는 것이 아니라, 일어난 일을 어떻게 다루는가에 달려 있다. 마음을 어떻게 하는가에 달려 있다." 모두 일체유심조의 교훈이다. 현재 주어진 상황에 불명하고 부정적인 시각에서만 볼 것인가. 감사하고 긍정적인 가능성을 찾고 희망을 볼 것인가. 행복은 전적으로 자신에게 달려 있다.

대행 스님께서는 "안 되고 되는 것을 쥐고 있는 것은 자기 자신이다"라고 하셨다. 현재 행복하건 아니건 팔자운명이 아니고, 남 탓이 아니다. 자기 마음때문인 것이다.

시력을 잃은 후에 오히려 더 인생의 의미를 찾게 된 사람의 예가 나온다. 시력도 있고 건강하지만 탐진치에 빠져서 사는 것은 진정으로 사는 것이 아니다. 불성을, 진실을, 생명의 가슴을 잃어버리고 사는 것은 진정한 삶이 있는 것이 아니다. 자신의 무한한 가능성을 잃지 못하는 것은 불행한 삶이다. 불교는 무한한 성장 가르침이다. 공이기에 고정됨이 없기에 우리는 얼마든지 용서할 수 있고, 사랑하고 자비심을 가질 수 있다.

우리는 삶에 너무 집착한 나머지 죽음을 잊어버리고 산다. 눈 앞에 닥쳐서야 겨우 생각하게 된다. 너무 준비없이 죽음을 맞이하게 되는 것이다. 불교의 기본은 생로병사라는 존재의 고통을 수용하고 그것을 넘어서는 것이다. 최근에는 웰 다잉, 죽음준비교육이 늘어나고 있어 다양한 일이다. 죽음은 삶의 한 부분이다. 죽음을 피하지 않고 직면하여 현재의 삶을 더 의미있고 풍요롭게 살아야 한다. 죽는다고 끝이 아니라 다음 생이 기다리고 있다면 더욱 그렇다.

앞으로 3개월만 더 살 수 있다면 무엇을 할 것인가. <인생수업>에서는 우리가 삶을 마친 후 받게 될 질문은 다음과 같다고 한다. "너는 너 자신과 다른 사람들에게 사랑을 주고, 또 받았느냐?" 불교에서는, 중생으로서의 자신이 아닌 내면의 진정한 불성을 찾고, 그 무한한 지혜와 자비의 빛을 다른 사람들과 세상에 나누어 주었는가? 일 것이다. 퀴블러 로스는 <인생수업>을 마치고, 죽음이 가까이 오자 이렇게 말했다고 한다.

"나는 은하수로 춤추려 갈 거예요. 그곳에서 노래하고 춤추며 놀 거예요."

"별에 이를 수 없는 것은 불행이 아니다. 불행한 것은 이를 수 없는 별을 가지고 있지 않은 것이다."

인간은 '나' 라는 작은 몸과 고정관념에 갇힌 존재가 아니라라는 깨달음의 별을 주신 부처님께 감사한다. 세세생생 보살이 되어 살아갈 의미와, 누구나 부처님으로 살아갈 수 있다는 믿음의 별을 주셨기 때문이다. 언제 어떤 생을 마감할지는 아무도 알 수 없는 일이다. 퀴블러 로스의 말처럼 너무 늦을 때까지 기다려서는 안 된다. 오늘이 내 마음에 부처님이 오신 날이다. 지금이 바로 내 마음에 정진한 별을 밝힐 순간이다.

초판 22세의 스테디 셀러!!

10,000원 A5 / 287쪽

부처님의 감로법이 있기에

삶은 고가 아니다

길을 묻는 이들에게 전하는 대행스님의 생활 속 불법 이야기

인생은 고통이 아닙니다. 생로병사의 괴로움이 있다고 하나 그것으로부터 자유로울 수 있는 부처님의 감로법이 있기에 고통이 아닙니다. 부처님께서는 누구나 부처가 될 수 있는 성품 즉, 불성이 있음을 말씀해 주셨습니다. 그 불성을 이롭게 하여 한마음이라 하였습니다. 세상 무엇보다도 바랄 수 없는 나의 보배입니다

이렇듯 내 집 창고에 보배가 가득한 줄도 알고 보배 창고 애기도 많이 들었지만 열쇠가 어디 있는 줄 모른다면 무슨 소용이겠습니까? 마음공부는 열쇠를 얻기 위한 공부입니다. 누구든지 열쇠도 갖고 있고 곳간도 갖고 있습니다. 그런데 왜 열쇠를 갖고도 열지를 못한단 말입니까? 마음이 곧 그 열쇠입니다.

- 본문 중에서

생활 속의 불법을 설하는 **대행스님 법어집** - (제)한마음선원 출판부 www.hyunbulshop.com

- ▶ 허공을 걷는 길 대행스님 법문 전집(법회별 출간)
- ▶ 수행요전(법요집) 기본적인 예불의식과 관법의 기초를 담은 불자입문서
- ▶ 만 가지 꽃이 피고 만 가지 열매 익어 A Thousand Hands of Compassion (Korean/English) 대행스님의 뜻으로 펴낸 천수승(한글/영어)

- ▶ 한마음요전 대행스님의 구도기·법어·게송·선화의 집대성
- ▶ 대행스님의 뜻으로 펴낸 금강경(독송문)

* 구입문의: 현대불교 현불샵 2004-8215~6 [농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사]