'죽음' 연습 좀 합시다!

신승철 (정신과 의사·시인, 블레스병원 원장)

일상의 삶이란 그날그날 일에 쫓기거나 사랑에 쫓기거나 아니면 뭔가를 성취하려 바쁘게 움직이며 살아가는 일일 것이다. 한데 어느날 우리는 잠시 일상의 삶의 리듬을 멈춰 볼 때가 있다.

'밖'을 향하던 눈을 '안'으로 들여다보는 것이다. 이런 삶의 겉모습에서 좀 떨어져 보자면 간혹 뭔가 잘못 사는 게 아닌가 하는 우려 반 후회 반이다. 무언가로부터 도피하는 삶 아닌가 하는 생각이 들기도 한다. 육신이라는 점을 끌고 가는 생生이건만 육신에 매달려 정신을 놓아 버리고 산다고나 할까. 아무튼 늘 부족한 게 많고 마음으로 여러 사람에게 빚을 지고 사는 것만 같다. 마음속 깊이 형상을 모르는 두려움이 자못 꿈틀거림을 희미한 새벽 어둠 속에서 느껴보기도 한다. 그리고 잠시 침잠해본다. 결국 그 모든 두려움은 죽음이라는 문제에 같은 뿌리를 두고 있는 것 아닌가하고. 그런가 하면 현대 인간들의 삶의 형태들이 다분히 죽음으로부터 도피, 아니 그 표현보다는 죽음 같은 어떤 두려움으로부터의 도피와 깊은 연관이 있는 것 아닌가 하는 생각도 든다. 사춘기 무렵 죽음은 '나'라는 주체가 이 우주에서 완전히 실종되는 사건으로 인지되었다. 이 시절의 죽음이란 육신은 물론 정신이나 혼까지도 흔적 없이 사라지게 되는 두려운 추상 명사였다. 가위눌리는 꿈에 식은땀을 뻘뻘 흘렸던 기억도 난다. 역시 죽음 공포증의 한 표현인 셈이다. 한창의 청년기 시절 죽음이란 문제는 의식의 깊은 창고 속에나 맡겨 두었다. 왕성한 심신의 활동에 가려 죽음은 곧잘 부정되었다. 타인의 죽음만이 신문의 활자 속에서 발견될 뿐이었다.

중년이 되면 부모나 가까운 지인들의 죽음을 빈번히 간접체험하게 된다. 그런 뒤 혹자는 남은 생을 보람 있게 보내야겠다는 마음을 세우기도 한다. 미운 정 고운 정을 나눴던 가까운 이의 죽음은 지난날 잘못 살아왔던 인생을 반성케도 해준다. 반면 절망과 자책감에서 벗어나지 못하고 암담한 세월 속에서 인생을 보내는 이도 적지 않다. 그러나 경우야 어떻든 중년을 지내며 죽음을 적정 직시해보는 시간이 잦아진다. 그리고 죽음을 현실의 문제로, 보다 의식적으로 자각할수록 그의 내면풍경은 조금씩 달라지는 것이다. 대체로 남은 생을 지혜롭고 사랑이 넘치는 삶으로 메우고 싶다는 소망이 샘물처럼 솟아남을 느낀다. 보다 성숙해진 변화이다. 지난날 삶을 간단히 되돌아보니 알게 모르게 죽음이란 의식을 무시한 채, 그러면서도 죽음에 대한 두려움을 계속 떠안고 살아왔던 게 아닌가 하는 생각이다. 프랑스의 철학자 몽떼뉴는 그의 에세이에서 "평생 죽음을

mp저널28호 내지.indd 94 2018-12-21 오전 11:20:10

준비하는 자세로 산다면… 죽음을 낯설지 않게 받아들이는 길이 있으니, 이 얼마나 행복한 일인가… 한번 시도해볼 만한 일이다."고 썼다.

직접 죽음을 체험할 순 없다. 하나 정신적으로 숙고해보면 죽음과 조금은 더 친숙해질 수 있으며 평소의 삶에서도 그 평온을 느낄 수 있다는 술회다. 선禪불교에서 행하는 기본적인 수행 가운데서도 죽음에 대한 명상이 있다. 그 유사 수행은 힌두교 전통에서도 발견된다. '죽음 연습'의 명상이란 말 그대로 앉아있는 자세에서 불현듯 어떤 사고나 재난으로 죽음을 겪는 것에서 시작한다. 지금, 이곳에서의 당장의 죽음 그리고 그 후의 과정을 객관적으로 바라보는 연상이다.

비록 상상의 과정이지만 실제로 죽었다는 즉자적 경험으로 생생하게 연출해야 된다. 숨이 끊어지고 혼이 육신에서 빠져나간다. 그 혼이 생명을 잃은 육신을 찬찬히 바라본다. 죽은 뒤 가족들이 영안실로 모여들고 애도반응을 보인다. 그 가족들 각자의 감정반응도 살펴본다. 어느새 제 혼은 우주의 아득히 먼 별 가까이 홀로그램처럼 외로이 남아있는 상태가 된다. 이곳이 본격 명상을 하는 위치다. 아득한 우주공간에서 제가 살았던 푸른 별 지구를 내려다보며 살아왔던 전 과정, 곧 유아시절부터 죽기 전까지의 모든 인연시절을 추체험해 보는 것이다. 죽기 전까지의 나는 누구였나, 난 무얼 하며 살아왔나 하는 게 주마등처럼 스쳐 지나가기도 한다. 그 추체험 자체가 일종의 환상으로도 비춰진다. 어리석음과 쓸데없는 탐욕에 물들어 의미 없는 삶을 살아왔다는 생각에 왈칵 눈물이 쏟아지는 경험을 겪기도 한다. 이곳은 참회의 신성한 공간인 셈이다. 혼자서만 조용히 누리는 일이다. 신앙이 돈독한 자라면 그 가운데 신의 은총이나 사랑의 기운을 느끼기도 할 것이다. 그러나 어떤 선입관이나 믿음을 내세울 필요는 없다. 있는 그대로 영혼 실존의 감각만 필요할 뿐 자기 과거 생에 대해 어떤 변명이나 비판적 시각을 가져서는 안된다. 단순 솔직하게 과거 생을 직면하고 바라만 보는 것이다. 과거 어떤 행동이나 인연에 대해 자세한 연상을 해 보는 것은 무방하다. 한시간 정도면 충분하다. 일주일에 두세 번 정도 반복된 죽음연습을 권장한다. 추체험을 하면서 주제별로 예컨대 부모관계 자녀관계 애정이나 돈 문제 등으로 나누어 그에 대한 생각이나 연상 또는 그간 행동의 변화가 어떠했는지를 쭉 살펴보는 것도 한 방법이다.

1953년 경기도 강화에서 출생했으며, 연세대학교 의과대학을 졸업했다. 연세의대 정신과 교수, 1987년 미국 텍사스 의대 정신보건과정 연구교수, 전 서울 가정법원 가사조정 위원(1997~2001)을 역임했다. 정신과 전문의, 신경과 전문의이며 1978년 혜산 박두진 선생님의 추천으로 『현대문학』에 등단하여 시인으로 맹활약하고 있다. '장영실 문화대상'을 수상했으며 '조선일보 신승철의 부부진단(1997. 3~1998. 4)'을 연재했다. 저서로는 학술서적 '연변 조선족 사회정신의학 연구', 에세이집 '한 정신과 의사의 노트' '남편인가 타인인가' '있는 그대로 사랑하라', 시집으로 '너무 조용하다' '개미들을 위하여','더 없이 평화로운 한때'가 있다.
현재 인천시 서구 당하동에서 '블레스병원'을 개원 중이다.

mp저널28호 내지.indd 95 2018-12-21 오전 11:20:10