

## 11강 웰다잉, 아름다운 마무리 (두번째 시간)

### 웃음의 치료 효과

죽음을 앞둔 사람에게 유머와 웃음이 필요한 까닭은 바로 웃음이 죽음의 공포에 대한 치료 효과를 갖기 때문이다. 유머와 웃음은 죽음이 불필요하게 던져주는 두려움과 긴장을 완화시키고 없애는 데 큰 도움이 된다. 특히 시한부 질병을 앓는 환자는 더없이 큰 스트레스와 긴장을 경험하게 마련이다. 평상시에도 의사 앞에만 서면 혈압이 상승한다고 말하는 사람까지 있을 정도다. 만일 의료관계자가 유머로 충만하고 편안한 태도로 환자를 대한다면 환자의 스트레스 해소에 얼마나 큰 도움이 될까.

‘워싱턴의 휴머니스트’로 불리며 미국인들에게 웃음진도사로 활약했던 유머 칼럼리스트 아트 부크월드 는, 죽는 순간까지 유머를 잃지 않음으로써 어떻게 죽는 것이 의미 있는 죽음인지를 전 세계인들에게 확인 시켜 주었다.

“안녕하세요. 아트 부크월드입니다. 제가 조금 전에 사망했습니다.”

2007년 1월 18일 《뉴욕타임스》 인터넷 판에 올라온 칼럼니스트 아트 부크월드의 동영상 부 고기사. 날카로운 풍자가 가득한 칼럼으로 미국인들의 사랑을 받아온 부크월드는 본인이 직접 (미 리 제작된) 동영상 비디오에 출연해 자신의 사망 소식을 알렸다. 마지막 순간까지 유머를 잃지 않 는 모습이었다. 미국의 저명한 유머 칼럼니스트인 아트 부크월드가 17일 밤 가족들이 지켜보는 가운데 지병인 신장병으로 타계했다고 현지 언론들이 18일 전했다. 향년 81세.

‘워싱턴의 휴머니스트’로도 불려온 그는 40여 년 넘게 미국 대통령을 포함해 워싱턴 정가의 엘리트 계층을 풍자한 칼럼으로 인기를 끌어왔다. 그의 칼럼은 전 세계 500여 개 신문에 실렸다. 그는 1982년 논평 부문 풀리처상을 수상하기도 했다. 지난해 당뇨병이 악화돼 한쪽 다리를 절단한 그는 신장투석도 거부한 채 칼럼에서 워싱턴의 호스피스 시설에서 죽음을 맞는 과정을 특유의 유머러스한 필체로 묘사하며 여유있는 마음자세와 의연함을 과시하기도 했다. 그는 당시 “여기에선 환자들이 원하는 것은 무엇이든 다 들어준다. 다이어트에 신경 쓰지 않아도 되기 때문에 밀크셰이크, 햄버거를 마음대로 먹을 수 있어 좋다. 내 생애 최고의 시기”라고 너스레를 떨었다.

부크월드는 1월 18일 공개된 《뉴욕타임스》의 영상 인터뷰에서 “신장투석을 중단했을 당시에는 의사가 2, 3주를 버티지 못할 것이라고 했는데 5개월이 지나도 계속 살아남았다”고 말했다. 그는 예상보다 생존기간이 길어지자 지난해 다음과 같은 칼럼을 쓰기도 했다. “전에는 신경 쓸 필요

가 없던 일이 많이 생겼다. 아침마다 면도도 해야 하고, 휴대전화도 괜찮은 신제품을 추가 구입하고, 유언장도 새로 작성했다. 장례 계획도 처음부터 다시 짜야 했다. 또 하나, 조지 W. 부시 대통령을 다시 걱정하기 시작했다.” 결국 호스피스 시설을 떠나 집으로 돌아온 그는 2006년 11월 자신의 투병 생활을 담은 『안녕이라고 말하기엔 너무 이르다』 라는 책을 펴냈다.

유머와 웃음은 분노와 적의를 완화시키는 데 유용하다. 죽음이 가까이 다가와 있음을 의식하다 보면, 대다수 환자는 “하필이면 왜 내가……” 하는 식의 격렬한 분노와 적의에 휩싸이게 된다. 이런 감정을 곁에서 보살피는 사람에게 쏟아 붓거나, 때로는 의사와 간호사에게 직접 적의를 표출하는 환자도 있다. 만일 죽음을 앞둔 당사자가 마음을 진정시키고 밝은 표정으로 주위 사람을 대할 수 있다면, 가족이나 의료관계자 역시 힘이 덜 들 것이다. 보살피는 사람도 환자의 태도에 동요하지 말고 따뜻한 유머로 대한다면, 죽어가는 사람의 분노와 적의를 진정시키는 안정제 역할을 할 수 있을 것이다.

## 91살의 할머니가 남긴 마지막 유머

열한 명의 아들딸을 훌륭하게 키워낸 91살의 할머니가 혼수상태에 빠졌다. 온가족이 다함께 모여 할머니를 위해 기도를 했다. 기도가 끝나자 할머니는 눈을 번쩍 뜨고서 “나를 위해 기도를 했구나. 고맙다. 그런데 위스키 한잔 마시고 싶은데”라고 말해 모두를 놀라게 했다. 위스키 한 잔을 가져오자 할머니는 한 모금 마시고는 “미지근하니까 얼음 좀 넣어줘”라고 말하여 또 놀랐다. 겨우 두 시간밖에 살 수 없다고 여겨지는 그녀가 얼음마저 요구하니 모두 충격을 받았다. 얼음을 넣어주자 할머니는 “맛있다”고 말하면서 전부 마셔버렸다. 이어서 “담배를 피우고 싶구나”라고 말하는 것이었다. 그녀는 여유 있게 담배 한 대 피우더니 가족 모두에게 감사를 표한 뒤 “천국에서 만나자, 안녕”이라고 말하고는 옆으로 누워 그대로 숨을 거두었다. 그때 할머니의 죽음을 슬퍼했던 사람은 한 명도 없었다.

할머니의 죽음은 분명 슬픈 일이었지만, 마지막 순간 보여주었던 밝은 유머를 생각하면서 얼마나 그답게 죽음을 맞이했는지 모두가 이구동성으로 이야기하면서 웃었다. 할머니는 평생 위스키나 담배를 거의 입에 대지 않았다. 가족들이 아무리 생각해도 할머니가 죽기 직전 위스키를 마시거나 담배를 피울 이유는 없었다. 그는 91살까지 장수하면서 많은 장례식에 참석하여 모두가 눈물을 흘리면서 슬퍼하는 모습을 자주 보아왔다. 자신이 죽으면 자녀와 손자를 슬프게 할 게 아니라 밝은 분위기를 만들어주려고 마음먹었던 것이다.

죽음에 직면한 환자는 어쨌든 수동적이 되는 경향이 있다. 더 이상 아무것도 할 게 없다, 운명에 맡길 수밖에 없다고 낙담하는 것이다. 하지만 인간은 육체적으로 쇠약해져도 정신적으로는 마지막 순간까지

성장의 가능성을 갖추고 있는 만물의 영장이다. 생명이 마무리되는 시점까지도 더욱 높은 차원의 자기실현을 이루며 마음껏 창조성을 발휘한 사람들의 사례는 주위에 얼마든지 있다. 그런 분들 중에는 특히 평소에 유머감이 뛰어난 사람들이 많다. 유머와 웃음은 최후의 순간에 이르러서도 정신적인 성장을 위한 에너지를 풍부하게 제공해준다. 이런 의미에서 존엄한 죽음은 우리가 이룰 수 있는 최고의 성취이며, 유머와 웃음은 그런 인간적 성취로 다가가게 하는 촉매 역할을 한다.

### 수월 스님의 생사를 초월한 죽음

이승을 떠나는 마지막 순간까지도 중생들을 봉양했던 수월(水月, 1855~1928) 스님은 한마디 설법도 한 줄 문장도 남기지 않았지만, 언제나 주위에는 선열(禪悅)이 넘치고 법열(法悅)로 가득 차서 스님이든 일반인이든 심지어 호랑이를 비롯한 동물들까지도 환희에 넘쳤다. 그림자조차 남기지 않았던 삶의 행적은 진리의 빛 그 자체였고, 지혜와 자비의 본디 모습을 숨김없이 드러낸 삶과 죽음이었다.

1928년 무진년 여름, 일흔넷이 되던 해 여름 결제를 며칠 앞두고 수월은 나무하기를 마쳤다. 해체 다음날 점심 공양을 끝내고 대중들과 함께 찬 한 잔 마신 뒤 “나, 개울에 가서 몸 좀 씻을터” 하고 대수롭지 않게 말하고 밖으로 나갔다. 얼마쯤 시간이 지난 뒤, 개울가로 빨래하러 간 스님이 부리나케 달려와 숨넘어가는 소리로 수월이 개울가에 앉아 열반에 들었다고 말했다. 목욕을 마친 수월은 실오라기 하나 걸치지 않은 맨몸으로 개울가 바위 위에 단정히 앉은 자세로 입적했다. 옆에는 잘 접어서 갠 바지저고리와 새로 삼은 짚신 한 켤레가 가지런히 놓여 있었다. 자연스런 결가부좌, 곧게 쪽 편 허리와 가슴, 곧추 세운 머리, 살짝 감은 듯한 눈, 야물게 다문 두 입술, 배꼽 아래 함께 포개져 있는 두 손, 닿을 듯 말 듯 붙어 있는 두 엄지손가락, 누가 보아도 죽은 사람의 모습이 아니었다.

흡사 더운 여름날 매미소리를 들으면서 개울물에 몸을 씻은 노스님이 잠시 바위 위에 앉아 삼매를 즐기는 그런 모습으로 수월은 육신의 옷을 벗었다. 대부분 사람들이 지닌 죽음에 대한 오해와 편견, 그리고 불행한 마지막 모습과 비교해보면, 수월의 이런 당당한 죽음은 하늘과 땅처럼 느껴진다. 도대체 어떻게 이런 죽음이 가능한지 사람들은 의아해할 것이다. 역으로 수월의 자리에서 보면, 사람들의 불행한 죽음 역시 이해하기 어렵다. 수월은 잠시 인간의 옷을 입고 중생의 아픔을 어루만지면서 지내다가 허물 벗듯이 육신의 옷을 벗고 가볍게 길을 떠났다.

죽음 앞에서 인간은 평등하건만, 죽음의 모습만큼 차이가 나는 것도 없다. 죽음은 그 사람의 모든 것을 있는 그대로 증언해준다는 말이 있듯이 수월은 자신의 본디 모습을 가감 없이 보여주었다. 수월이 입적한 뒤 밤마다 호랑이들이 떼를 지어 울었고 빛기둥은 밤마다 하늘 높이 치솟았다. 사람들의 안타까운 삶의

모습, 건강하지 못한 죽음을 생각할 때마다 수월의 삶과 죽음에서 한 줄기 광명, 결코 끊이지 않는 맑은 감로수 법문을 느낄 수 있지 않을까.

### 가야 할 때를 알고 가는 이의 뒷모습은 얼마나 아름다운가.

원로 시인 이형기 씨는 시 <낙화>를 남기고 짧은 생을 마감했다. 16세 되던 1949년 《문예》를 통해 등단했던 고인은 “너무 쉽게, 너무 빨리 시의 뒷에 걸렸다”는 말을 자주 했다. 11년 전 뇌중풍으로 쓰러진 뒤에도 아내의 도움을 받아 구술 시작을 했을 정도로 시혼을 불살랐다. 사람마다 죽어가는 모습이 다르지만, 원로시인의 <낙화>는 죽음을 바라보는 방식, 죽음에 담긴 철학적 의미, 죽음 이해의 다양성과 중요성, 어떤 방식으로 죽을 것인가, 인간다운 존엄한 죽음이란 어떤 죽음인가 하는 문제와 관련해 시사하는 바가 참으로 많다. 그는 세상을 떠나기 전 <낙화>를 통해서, 죽음에 임하여 여행을 떠나는 자기 자신의 심정을 남김없이 토로하면서, 마지막 메시지를 남겼다.

가야 할 때가 언제인가를  
분명히 알고 가는 이의  
뒷모습은 얼마나 아름다운가.

봄 한철  
걱정을 인내한  
나의 사랑은 지고 있다.

분분한 낙화……  
결별이 이룩하는 축복에 싸여  
지금은 가야 할 때,

무성한 녹음과 그리고  
머지않아 열매 맺는  
가을을 향하여

나의 청춘은 꽃답게 죽는다.

헤어지자  
섬세한 손길을 흔들며  
하룻하룻 꽃잎이 지는 어느 날

나의 사랑, 나의 결별,  
샘터에 물 고이듯 성숙하는  
내 영혼의 슬픈 눈.

건강한 삶과 건강하지 못한 삶이 구별되듯이, 건강한 죽음과 건강하지 못한 죽음, 행복한 죽음과 행복하지 못한 죽음도 분명히 구별된다. 삶을 밝은 모습으로 살아야 하는지, 어두운 표정으로 살아야 하는지 모르는 사람은 하나도 없다. 밝은 모습으로 삶을 마감해야 하는지, 어둡고 마지못한 표정으로 작별인사를 해야 하는지도 조금만 생각해보면 누구나 알 수 있는 문제이다. 그럼에도 불구하고 대다수의 사람들은 마치 불행한 죽음을 원하기라도 하는 것처럼 어두운 모습으로 삶을 마감한다.

사람마다 죽어가는 방식이 다른 것은 살아가는 방식이 차이 나는 것과 마찬가지로이다. 아무 준비 없이, 아무렇게나 마치 불행한 죽음을 원하는 것처럼 죽어도 되는 것인가. 죽음의 방식은 자기 존재의 가치를 있는 그대로 비추어주는 거울이다. 이런 점에서 한 사람이 보여주는 죽음의 방식에는 그의 전부가 담겨 있는 것이다. 사람마다 죽어가는 모습이 천양지차인 것은 각자가 이 삶에서 살았던 모습이 그만큼 달랐기 때문이다. 다양한 죽음의 모습을 구체적인 사례와 함께 자세하게 취급한 것은 우리 사회에 죽음이해와 그 방식에 대한 공감대가 전혀 형성되어 있지 않기 때문이다. 사람들은 어떻게 먹고 살 것인지, 어떤 직업을 택할 것인지, 어떻게 해야 돈을 벌 수 있는지 수시로 질문을 던진다. 그러나 어떻게 죽을 것인지 하는 질문을 자신 앞에 던지는 사람은 몇이나 될까.

‘어떻게 살 것인가?’ 하는 물음은 세속적인 성공이나 출세 등을 모색하는 ‘삶의 양(Quantity Of Life)’과 관계되는 질문이다. 반면에 ‘어떻게 죽을 것인가?’ 하는 물음은 삶과 죽음의 의미, 영혼, 가치, 삶의 보람, 죽음 방식의 중요성을 의미하는 ‘삶의 질(Quality Of Life)’과 ‘죽음의 질(Quality Of Death)’에 관계되는 물음이다. 삶의 양적인 차원과 관련되는 문제는 이 세상에서만 의미 있는 듯이 보일 뿐 영혼의 성장과는 별 관련이 없다. 하지만 삶과 죽음의 ‘질’과 관계되는 문제는 이 세상과 저 세상 양쪽 모두에 통용된다.

지금까지 우리는 인간다운 삶의 권리만 생각했을 뿐, 인간다운 죽음의 권리는 생각해본 일이 없다. 우리 삶은 죽음에 의해 마감되므로, 웰빙은 웰다잉에 의해 완성된다. 잘 죽지 못한 삶은 결코 웰빙일 수 없다.

이제, 이 세상에서만 통용되는 그런 방식으로 살 것인지, 아니면 이 세상뿐만 아니라 저 세상에서도 통용되는 방식으로 살 것인지 물어볼 때가 되었다. 죽음을 코앞에 맞이했을 때는 이미 늦다. 자신에게 언제든 지 찾아올 수 있는 죽음을 실제로 맞이하기 전에 스스로 그것을 물어보아야 한다.

### 퀴블러로스의 유언 “나는 우주로 춤추러 간다”

생사학을 창시해 현대인들에게 올바른 죽음관을 제시했던 20세기의 영적 지도자 엘리자베스 퀴블러 로스. 그녀는 1995년 자신의 삶을 조망하는 자서전을 썼다. 자서전 집필 내내 뇌출혈로 쓰러져 신체의 일부가 마비되는 등 여러 번 위기를 겪기도 한 그녀는, 우여곡절 끝에 마침내 자신의 필생의 업적에 대한 기록을 끝내면서 자서전 표지를 하늘로 날아오르는 나비 한 마리 그림과 어린 암환자에게 보냈던 다음의 편지로 장식했다.

우리가 세상에 보내져 해야 할 일을 다 마치고 나면  
우리는 마치 미래의 나비를 품고 있는 고치처럼  
영혼을 가두고 있는 육신을 버릴 수 있게 된단다.  
그리고 때가 오면 우리는 육신을 떠나서  
고통도, 두려움도, 걱정도 없는……  
마치 정말 아름다운 한 마리 나비처럼 자유로이…….

그녀는 어느 날 스위스에서 아침식사로 커피를 마시고 담배를 한 모금 피우는 순간, 갑자기 의식이 희미해지면서 그대로 쓰러져 버렸다. 그녀는 ‘이제야 죽는구나’ 하는 생각이 들었다. 평소에 죽음은 이 세상을 졸업하는 것이므로, 오히려 기뻐하고 축하해야 할 일이라고 생각하고 있었던 퀴블러 로스에게 죽음에 다가가는 것은 오히려 기쁘고 흥분되는 일이었다. 그때 그녀는 다른 임사체험자와 마찬가지로 너무나 스위스적인 산길에서 자기 인생을 파노라마처럼 회고하기도 했고 그 너머 밝게 빛나는 빛의 세계를 향해 날아가 평안과 사랑으로 가득 찬 세상을 만났지만, ‘안타깝게도’(퀴블러 로스의 표현) 다음 순간, 의식을 회복했다. 아직 죽을 때가 오지 않은 것이다.

그렇게 죽음의 순간을 오랫동안 기다려오던 퀴블러 로스는 2004년 8월 24일 “나는 우주로 춤추러 간다. 그곳에서 노래하고 춤추며 놀겠다”라는 말과 함께 78세의 나이로 여행을 떠났다. 장례식에서 그녀의 두 딸이 관 앞에서 작은 상자를 열자 상자 안에서 한 마리 호랑나비가 날아올랐고, 참석자들이 미리 받은 봉투에서도 수많은 나비들이 일제히 하늘로 날아올라 장관을 이루었다.

## 참고 문헌과 사이트

오진탁 지음 <마지막 선물 : 웰다잉, 죽음이 가르쳐주는 삶의 지혜> (세종서적)

오진탁 지음 <자살, 세상에서 가장 불행한 죽음> (세종서적)

오진탁 지음 <삶, 죽음에게 길을 묻다> (종이겨울)

한림대 생사학연구소 [www.lifendeath.or.kr](http://www.lifendeath.or.kr)