

행복한 금요 편지

행복한 삶과 행복한 죽음

오진탁

한림대학교 교수¹⁾

우리는 누구나 행복하기를 원하고 불행을 원하지 않는다. 하지만 우리 사회의 행복 만족도는 OECD 가입국 중 최하위권이다. 왜 우리 사회 행복 만족도는 다른 나라에 비해 떨어지는 것일까. 우리 사회는 물질중심, 경제중심의 가치관이 최빈국 짐바브웨 보다 심하고, 미국에 비해 3배, 일본에 비해 2배나 높기 때문일까. 또 다른 이유는 없을까.

우리가 행복한 삶과 관련해 사람들이 쉽게 간과하는 문제가 바로 죽음이다. 삶에서 가장 큰 고통은 바로 죽음이다. 어떤 사람이 아무리 잘(?) 살았다한들, 삶의 과정에서 죽음에 충분히 대비해 임종 순간 적절하게 대응하지 못한 채 죽었다면, 그가 삶을 '잘' 살았다고 말할 수는 없을 것이다.

우리는 흔히 행복한 삶, 건강한 삶만 생각할 뿐이다. '행복한 죽음', '건강한 죽음'이란 말은 들어보지 못했을 것이다. 어떤 사람의 마지막 모습이 결코 행복하지 못하다고 한다면, 그가 세속적으로 아무리 행복하게 살았을지라도, 그가 진정 행복한 삶을 살았다고 말할 수 있을까. 행복한 삶은 행복한 죽음, '아름다운 마무리'와 무관할 수 없기 때문이다. 행복은 삶, 임종과정, 그리고 죽음 이후 모두에 관계된다.

1) 행복편지를 기고해 주신 오진탁 한림대학교 교수는 한국생사학 협회장과 한림대 생사학연구소장을 역임하고 계십니다.

우리 사회 삶의 질이 낮을 것처럼, 죽음의 질 역시 바닥이라는 평가를 받고 있다. 아일랜드 출신의 닐랜드 교수는 "패스트 푸드점 같은 한국 사회의 장례 풍경에 충격을 받았다"고 말한다.

미국의 조지 베일런트 교수는 하버드대 출신 268명의 삶을 72년간 추적 조사한 결과, 행복의 첫 번째 조건으로 고통에 대처하는 방어기제를 꼽았다. 행복한 삶을 이끄는 가장 중요한 요소가, 삶의 고통을 수용해 극복하는 성숙한 삶의 자세라는 것이다.

삶의 고통 중에서 가장 큰 고통이 바로 죽음이다. 죽음의 고통에 대응하는 방어기제를 효과적으로 작동하는지 여부가 행복의 첫 번째 조건이다. 삶을 어떻게 살았는가 여부 가 아니다. 삶을 어떻게 마무리하는가, 바로 이것이 그의 행복을 평가하는 기준이라는 말이다.

따라서 우리는 행복을 삶의 문제에만 한정시킬 게 아니라 '아름다운 마무리'까지 확대해야 한다. 행복을 단순히 물질적, 경제적 측면에서만 보아서는 안 된다. 행복이 '인간다운 존엄한 품격 높은 삶'을 지향하는 것이라면, 우리가 간과해서는 안 되는 문제가 바로 '평온한 죽음'이다. 우리 사회 행복 만족도를 높이기 위해서는, 우리는 이제부터 행복한 삶과 행복한 죽음을 함께 심사숙고해야 한다.

나이가 들면 육체적으로 노쇠해져 갈수록 우리의 정신마저도 나약해지기 십상이다. 그러나 육체의 기능이야 점점 쇠약해지겠지만, 정신력마저도 함께 나약해질 이유가 어디 있는가. 우리는 육체적으로 쇠약해져가도 임종의 순간에 이르기까지 정신적으로 성숙을 계속할 수 있다. 임종 순간까지도 정신적, 인격적으로 성숙을 거듭할 수 있으므로, '죽음은 성숙의 마지막 단계'라고 말하는 것이다. 이런 의미에서 임종의 순간 얼마나 성숙한 방어기제를 작동해 아름답게 마무리했는지 여부가, 바로 그가 죽음을 어떻게 이해했고, 임종에 어떻게 임했고, 또 삶을 어떻게 살았는지 알려주는 행복의 바로미터다.

한선행복포럼에서는 '행복한 금요편지'이란 에세이를 통해 행복의 가치를 나누고 있습니다. 이 글을 읽고 계시는 당신의 소중한 편지를 기다리겠습니다. 행복을 함께 나누어 주세요!