

## 죽음 현저성(Mortality Salience)의 교육적 함의 - 죽음에 대한 마음챙김(死念)과 관련하여 -

문 현 공  
동국대학교

---

### 〈요 약〉

---

본 논문은 죽음 현저성(死顯著性, mortality salience)의 교육적 가치를 탐색하는 논문이다. 논문에서는 먼저 죽음 현저성의 이론적 배경이 되는 ‘공포 관리 이론’을 살펴보았다. 이에서 ‘공포’란 ‘죽음에 대한 공포’를 말하며 만약 죽음에 대한 공포가 유발되면 인간은 이를 관리하게 되는데 그 과정에서 일련의 심리적 변화가 일어난다. 인간은 자신이 속한 문화에서 언어, 상징과 같은 관념 체계를 습득하여 이를 기반으로 외부의 세계를 해석하는데 죽음 또한 해석의 대상이 된다. 만약 죽음이 자각되면 자신의 ‘문화적 세계관’이 드러나고 죽음을 재해석하는 방어의 과정이 일어나는 것이다. 더불어 ‘자존감’ 또한 죽음의 불안에 대한 방어를 담당하며 죽음의 자각이후 자존감 역시 변화의 과정을 거치게 된다는 것이 공포 관리 이론의 요지이다.

그리고 논문에서는 죽음 현저성이 유발된 이후의 상세한 심리적 과정과 구조에 대해 살펴보았다. 죽음 현저성이 활성화되면 문화적 세계관이 작동하고 강화되어 문화적 규범이나 가치를 고수하게 되는데 관련된 예로는 타인에 대한 선행을 중시하게 되거나, 타인과의 평화로운 공존을 중시하는 등의 예가 있다. 또한 죽음의 각성은 삶을 되돌아보게 하여 삶의 의미나 목표를 재고하게 하는 등의 자존감과 연관된 심리적 반응을 낳기도 한다. 결국 이와 같은 심리적 과정들을 통해서 죽음에 대한 공포가 완화되는 것이다. 그리고 이 같은 심리적 과정들은 죽음의 각성이 긍정적인 변화를 유도할 수 있는 잠재성을 가지고 있음을 보여준다. 또한 논문에서는 ‘죽음에 대한 마음챙김’(死念, mindfulness of death)이 죽음 현저성 유발의 효과적인 도구 중 하나가 될 수 있음을 제시하였다. 공포 관리 이론 일반에서 죽음 현저성을 유발하기 위해 사용되는 방법들과는 달리 죽음에 대한 마음챙김은 죽음 현저성의 유발 이외에도 죽음에 대한 ‘수용적 태도’를 배양시키는 기능이 내재되어있기 때문에 교육적 도구로써도 가치가 있음을 논의하였다.

마지막으로 죽음 현저성의 교육적 함의에 대해 살펴보았는데 첫째로, 죽음에 대한 자각은 삶을 회고하게 하여 ‘삶에 대한 태도를 변화’시키는데 영향을 줄 수 있음을 보았다. 둘째로, 근본적인 자살예방은 아동기부터 단계적으로 실시되는 죽음교육을 통해 가능하며, 또한 죽음교육은 삶에서

죽음을 각성시켜 삶을 돌아보게 하는 기능을 가지기 때문에 보다 근원적으로 삶의 질의 개선에 영향을 미칠 수 있을 것이라 보았다. 셋째로, 죽음 현저성을 활성화시키는 죽음교육은 죽음에 대한 태도에 영향을 미쳐서 ‘있는 그대로의 죽음을 수용’하게 하여 죽음에 대한 올바른 이해를 제공하게 될 것이라 논의하였다.

핵심주제어: 죽음 현저성, 공포 관리 이론, 죽음교육, 죽음에 대한 마음챙김(死念)

## I. 들어가는 말

삶은 시작되는 순간부터 죽음으로 향한다. 다시 말해, 삶의 시작과 동시에 죽음 또한 시작되는 것이다. 돌발적으로 맞이하는 죽음, 자연스럽게 맞이하는 죽음과는 관계없이 실존은 시작된 이후 순간순간 종결로 향해가며 이 같은 사실 위에서의 삶의 순간순간은 더 없이 소중하다. 그러나 대부분의 사람들은 이를 망각하고 마치 죽음은 없는 듯, 삶은 영원한 듯 수동적으로 죽음을 향해 가고 있다.

대부분의 이들이 죽음을 망각하고 삶을 소비하는 한편, 어떤 이들은 스스로 죽음을 선택하기도 한다. 특히 국내의 인위적 자살살인을 저지르는 비율은 높다. 안타까운 일이다. 예정된 죽음을 앞당겨 남아있는 삶의 귀중한 순간들을 소멸시킨다. 무엇보다 더 안타까운 일은 삶의 행복과 불행에 대한 경험이 없는 아이들이 죽음을 택하기도 한다는 사실이다. 국내 청소년 사망원인 1위가 자살이라는 통계적 지표<sup>1)</sup>가 이를 보여준다. 그렇다면 국내의 높은 자살률의 원인은 무엇인가? 자살이 삶의 행복감과 연관이 있다는 점을 살펴보면 그 원인을 탐색할 수 있다. 실제로 한국의 자살률은 OECD 국가 중 2위이며 삶의 만족도는 31위<sup>2)</sup>라는 지표를 보면 자살과 행복감은 반비례한다는 것을 알 수 있다.

행복감을 증가시켜 자살률을 감소시킬 수 있는 근본적인 방법은 무엇인가. 논자는 역설적으로 죽음에 대한 개방적인 담론, 혹은 죽음교육의 활성화를 통한 ‘죽음의 노출’이 하나의 근본적인 방법이 될 것이라 본다. 망각된 죽음을 의식세계로 끌어올려 죽음을 각성하는 것을 의미하는 죽음 현저성(死顯著性, mortality salience)은 죽음이 의식의 대상이 될 때 일어난다. 서구에서는 이미 20여 년 전부터 공포 관리 이론(terror management theory)을 중심으로 죽음 현저성과 연관된 연구가 진행되어 왔다. 공포 관리 이론에서는 죽음이 각성되면 여러 긍정적인 심리적 변화가 일어난다고 주장하는데, 관련된 예로는 죽음의 각성이 제한적 시간관(limited-time perspective)을 가지도록 하여 삶의 목표를 내적

1) 통계청, 「2014 청소년 통계」, p.16. (<http://kostat.go.kr/portal/korea>).

2) OECD Data, 「2012 suicide rates」(<https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>), 「2014 OECD Better Life Index」(<http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/>).

인 가치 중심으로 재구성하도록 유도하였으며, 타인과의 관계를 중시하는 태도가 증가했다는 연구 등이 있다.<sup>3)</sup>

그리고 국내의 높은 자살률에 대한 해결방법이 자살의 ‘방지’에 초점을 두고 있다는 점도 문제의 핵심에서 벗어난 것으로 보인다. 방지(防止) 보다는 ‘예방’(豫防)에 초점을 둔다면 자살문제에 대한 시점(時點)은 자살을 결심한 ‘말기’에서 삶의 질, 행복을 아우르는 ‘삶’으로 확장된다. 문제는 자살이 아니라 삶인 것이다. 따라서 자살문제의 해결을 위해서는 학계와 정부 등 모두로부터 삶의 질을 높여줄 수 있는 방법이 제시되어야 한다. 이에 논자는 삶의 질을 높일 수 있는 하나의 방법이 죽음 현저성 즉, ‘인간은 누구나 죽음에 이른다는 사실’을 ‘각성’시킬 수 있는 죽음교육의 실시를 통해 삶의 순간순간의 귀중함을 되새기게 하는 것이 하나의 방법이 될 것이라 본다. 이에 따라 본 논문에서는 죽음 현저성의 의미와 심리적인 구조, 현저성 유발의 방법과 유발 이후의 효과에 대해 탐구할 것이다. 또한, 죽음 현저성의 의미와 내용의 탐구를 통해서 삶에서 죽음을 각성하는 것은 외면의 삶보다는 내면의 삶을 추구하게 하여 보다 근본적인 삶의 질을 높이는 방법이 될 수 있음을 알아보게 될 것이다. 그리고 결국에는 죽음 현저성이 긍정적이며 참된 삶으로의 변화를 위한 교육적 가치를 담고 있음을 살펴보게 될 것이다.

## II. 죽음현저성의 의미

### 1. 공포관리 이론(Terror Management Theory)

죽음현저성 (死顯著性, mortality salience)은 공포 관리 이론(Terror Management Theory)에서 제시되는 용어로서 죽음 현저성의 의미를 알아보기 이전에 공포 관리 이론에 대한 탐색이 선행되어야 한다. 공포 관리 이론은 어니스트 베커(Ernest Becker)의 사상에서 영감을 얻은 제프 그린버그(Jeff Greenberg), 셸던 솔로몬(Sheldon Solomon), 톰 피스진스키(Tom Pyszczynski)에 의해 주장되는 이론으로 특히, 베커의 저서들 중 『죽음의 부정』을 통해 이론의 토대가 세워졌다.<sup>4)</sup> 베커는 그의 저서에서 죽음에 대한 공포는 인간을 움직이는 핵심적인 동기라 말하며 모든 심리적 현상의 이면에는 ‘죽음에 대한 공포’가 깔려있다고 주장하였다. 인간은 의식적-무의식적 차원에서 자기보존 본능이 계속적으로 작동되

3) Kenneth E. Vail III, Jacob Juhl, Jamine Arndt, Matthew Vess, Clay Routledge, and Bastiaan T. Rutjens, “When Death is Good for Life: Considering the Positive Trajectories of Terror Management”, *Personality and Social Psychology Review*, 16, (2012), pp.307-318.

4) Sheldon Solomon, Jeff greenberg, Tom Pyszczynski, “The Cultural Animal-Twenty Years of Terror Management Theory and Research”, Edited by Jeff Greenberg, Sander L. Koole, Tom Pyszczynski, *Handbook of experimental existential psychology* (New York: Guilford Press, 2004), pp.13-14.

고 있는데 자기보존 본능이 유지되고 있는 상태는 죽음을 경계하는 상태를 말하며 이는 결국 ‘죽음’이 심리적 기저에 계속해서 자리 잡고 있음을 의미한다는 것이다.<sup>5)</sup>

인간존재의 가장 큰 특성 중 하나는 바로 인간이 자기-인식(self-awareness)이 가능하다는 점이다. 먼저, 자기-인식을 통해 우리는 자신의 내부와 외부의 차이를 인식해 ‘자아감’을 인지할 수 있으며 ‘나’라는 자신이 현재 숨 쉬고 있음, 또는 ‘살아 있음’을 인식할 수 있고 살아있는 상태는 ‘현재’이며, 다시 현재를 기준으로 과거와 미래를 인식할 수 있다. 그리고 미래에로 나아가는 사고를 통해서 결국은 삶이 끝나게 됨, 즉 ‘죽음’을 의식한다.<sup>6)</sup> 자신이 언젠가는 죽게 될 것이라는 의식은 ‘나의 죽음에 대한 각성’을 일으키고 이는 죽음의 공포에 대한 잠재력을 형성한다. 그리고 형성된 ‘잠재적 공포’는 흘러가는 삶과 함께 진화하면서 ‘문화적 세계관’(cultural world view)을 작동시키는데 이는 정상적인 삶을 유지하기 위한 ‘불안 완충제’(anxiety buffer)의 역할을 한다.<sup>7)</sup>

문화적 세계관의 의미에 대해 자세히 연구한 문헌을 찾기는 힘들지만 공포 관리 이론에서 쓰이는 ‘문화적 세계관’이라는 용어는 특징적인 의미보다는 일반적인 의미로 사용되고 있는 것으로 보인다. 문화적 세계관에서 ‘문화’란 말 그대로 포괄적인 의미로서 자신이 처해있는 사회에서 습득하거나 전달받는 양식을 뜻하며 개인의 삶에 주어지는 ‘통합적 관념체계’를 말한다. 그리고 ‘세계관’이란 개인의 내부에 형성된 문화체계를 바탕으로 외부의 세계로 ‘투영하는 관점’을 의미한다. 즉 문화적 세계관이란 쉽게 말해, 한 개인에게 형성된 관념체계를 바탕으로 다시 세계로 투영하는 관점을 뜻한다. 관념(觀念, idea)이란 마음속에 축적되는 심상(心象)을 말하는데, 개인은 내부에 축적된 관념 즉, 정보들을 통해 세계를 재해석한다. 만약, 죽음이 의식세계의 대상으로 들어오게 되면 죽음에 대한 공포나 불안을 일으키고 이는 자신이 가진 통합적 관념체계를 통해 재해석된 후 감소하게 된다. 이러한 일련의 과정은 문화적 세계관 내에서 일어나는데 이러한 점에서 문화, 관념 등은 죽음의 공포나 불안에 대한 ‘완충제’(buffer)가 된다는 것이다.

위와 같은 이론을 배경으로 공포 관리 이론은 크게 다음과 같은 두 가지 가설을 전제하고 있다.<sup>8)</sup> 첫 번째는 ‘죽음 현저성 가설(mortality salience hypothesis)’인데, 만약 자신의 죽음이 의식 안에서 ‘현저’해 진다면 인간은 문화적 세계관을 고수하거나 자존감(self-esteem)을 높임으로서 의식 속에서 삶을 지속시키려 노력할 것이라는 가설이다. 이에 관한 연구는 죽음 현저성이 유발된 이후의 문화적 세계관에 대한 믿음의 강화나 자존

5) Ernest Becker, 김재영 옮김, 『죽음의 부정(The denial of death)』(인간사랑, 2008), pp.60-69. 참조.

6) Sheldon Solomon 외, 앞의 책, p.16.

7) Abram Rosenblatt and Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, Tom Pyszczynski, Deborah Lyon, “Evidence For Terror Management Theory: I. The Effects of Mortality Salience on Reactions to Those Who Violate or Uphold Cultural Values”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, (1989), p.681.

8) Kenneth E. Vail III 외, 앞의 논문, p.304.

감의 증가 등의 심리적 과정이 진행되는 경우를 관찰하는 방법으로 이루어지고 있다.<sup>9)</sup>

두 번째 가설은 ‘불안-완충 가설(the anxiety-buffer hypothesis)’이다. 이는 인간이 자신의 죽음을 자각하면 어떤 심리적 요소들이 죽음의 불안이나 공포를 완화시키는 작용을 일으킬 것이라는 가설이다. 이미 언급하였듯이, 공포 관리 이론에 의하면 문화적 세계관과 자존감이 죽음에 대한 불안을 완충시키는 역할을 하는 것이다. 구체적인 예로는, 죽음 현저성이 유발된 경우에 자존감이 상승하면 죽음 불안이 감소했다는 연구<sup>10)</sup>가 있으며, 죽음 현저성이 활성화되면 자존감이 낮은 경우 높은 방어반응이 도출되었고 자존감이 높은 경우 상대적으로 낮은 방어반응이 나타났다는 연구<sup>11)</sup>가 있다.

자존감(self-esteem)은 다소 포괄적인 개념으로서 자기-자비감(self-compassion)과 더불어 부정적인 사건의 충격으로부터 자아를 보호하고<sup>12)</sup> 자신을 인정하고 존중하거나 평가하는 태도를 말한다. 그리고 이는 유아기 때부터 가족과 사회 안에서의 지속적인 경험을 통해 형성된다. 가족과 사회 안에서의 지속적인 경험이 자신이 속한 문화 속에서 이루어진다는 것에서 볼 때 결국 자존감은 자신의 문화적 세계관과 매우 밀접하다는 것을 의미한다. 따라서 공포 관리 이론에서는 자존감과 문화적 세계관이 함께 죽음의 공포에 대한 완충제로서 작용함을 자주 언급하고 있다. 이와 연관된 연구로는 낮은 자존감을 가진 사람이 죽음 현저성이 유발된 이후에 매우 강한 방어적인 세계관을 보였다는 연구<sup>13)</sup>가 있다.

살펴본 것처럼 죽음이 의식의 대상이 되면 죽음에 대한 공포나 불안이 현저해 지고 이러한 부정적인 심리를 통제하고 관리하기 위해 문화적 세계관과 자존감이 작동한다는 것을 보았다. 문화라는 포괄적 관념체계 안에는 종교나 예술에서 볼 수 있는 불멸과 연관된 ‘상징’들이 있다. 여러 상징들을 통해서 인간은 육신의 죽음 이후에도 영원한 삶이 있음을 믿으며 죽음의 공포를 완화시키는 것<sup>14)</sup>이다. 지금까지 죽음 현저성의 배경이 되는 공포 관리 이론을 알아보았으며 다음의 절에서는 죽음 현저성에 대한 보다 자세한 의미를 살펴보도록 하겠다.

9) 위와 같음.

10) Sheldon Solomon 외, 앞의 책, p.20.

11) Kenneth E. Vail III 외, 앞의 논문, p.304.

12) 박세란, 이훈진, 「부정사건에 대한 자기조절과정에서 자기자비의 역할: 자존감과 비교」, 『한국심리학회지: 임상』 제34권(한국심리학회, 2015), p.879.

13) Tom Pyszczynski, Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, “Why Do We Need What We Need? A Terror Management Perspective on the Roots of Human Social Motivation”, *Psychological Inquiry*, 8, (1997) p.3.

14) Brian L. Burke, Andy Martens, Erik H Faucher, “Two Decades of Terror Management Theory: A Meta-Analysis of Mortality Saliency Research”, *Personality and Social Psychology Review*, 14, (2010) p.155.

## 2. 죽음 현저성의 의미

앞서 죽음 현저성의 배경이 되는 공포 관리 이론에 대해 살펴보았다. 그렇다면 죽음 현저성의 자세한 의미는 무엇인가. 죽음 현저성은 ‘mortality salience’의 번역어로서 ‘mortality’는 ‘죽음’을 뜻하고 ‘salience’는 ‘현저함’을 의미한다. ‘mortality’의 사전적 의미는 ‘사망’, ‘필멸’이며 ‘salience’는 ‘돌출’, ‘현저’, ‘두드러짐’이다. 주로 ‘죽음’은 영어 ‘death’에 대한 번역어로 쓰이기 때문에 mortality에 대한 번역어인 ‘죽음’은 적절하지 않을 수 있다. 그러나 ‘mortality’의 의미를 좀 더 자세히 보면 이 단어의 어원적 의미가 ‘doomed to die’, ‘destined to die’, ‘deserving of death’, ‘subject to death’ 등으로서 ‘죽게 될 운명’을 의미하며 이에 대한 한국어 번역은 ‘필멸(必滅)’, ‘사망(死亡)’ 등이다. 따라서 본래의 의미를 살린다면 ‘사망 현저성’이 적절할 수도 있으나 일반적으로 ‘죽음 현저성’이라는 용어가 정착되는 추세이며 원어의 뜻을 잘 표현하고 있는 것으로 보여 본 논문에서도 이를 따랐다. 그리고 ‘현저(顯著)함’의 자세한 의미는 ‘뚜렷하게 나타남’이므로 ‘죽음 현저성’은 간단히 말해서, ‘죽음이 뚜렷하게 나타난 상태’라 정의할 수 있다.

관련된 논문들에서 죽음 현저성은 ‘죽음의 각성(death awareness)’<sup>15)</sup> ‘자신의 죽음에 대한 숙고(to ponder one’s own mortality)’<sup>16)</sup> ‘의식적 죽음에 대한 생각의 활성화(conscious death thought activation)’<sup>17)</sup> 등으로 표현되고 있다. 이를 통해 보면 죽음이 자각되거나 죽음에 대한 생각을 깊이 하게 되거나 죽음이 의식의 대상으로 떠오른 상태를 말하는 것이 바로 ‘죽음 현저성’인 것이다.

평소에 죽음은 억압되어 있다. 인간은 태어남과 동시에 생존유지를 위한 본능이 발동하기 때문에 일상적인 삶을 유지하기 위해서는 죽음이 적절하게 억압될 필요도 있을 것이다. 그러나 ‘억압’이라는 것은 그것이 억압되었는지도 모른다는 것<sup>18)</sup>이 문제를 낳기도 한다. 서두에서 말했듯이 죽음에 대한 망각은 여러 왜곡된 현상들을 발생시키기 때문이다. 따라서 왜곡된 현상들을 바로잡기 위해서는 무의식 속에 망각된 죽음이 의식세계의 표면으로 끌어올려진 상태, 즉 ‘죽음 현저성의 유발’이 요구되며 또한 죽음 현저성의 유발을 위해서는 죽음과 연관된 자극을 필요로 한다.

죽음과 관련된 자극은 공포 관리 이론에서 행해지는 여러 실험들<sup>19)</sup>이나 불교의 ‘죽음에 대한 마음챙김’(死念, maraṇasati),<sup>20)</sup> 죽음과 연관된 교육과 같은 ‘인위적 자극’이 있으

15) Brian L. Burke 외 앞의 논문, p.155.

16) Sheldon Solomon 외, 앞의 책, p.20.

17) Kenneth E. Vail III 외, 앞의 논문, p.307.

18) Ernest Becker, 앞의 책, pp.61-63.

19) 자신의 죽음에 대해 써보기, 죽음 관련 이미지 또는 말 접하기, 장례식장 방문하기, 죽음과 연관된 건강검진 참여하기 등, Kenneth E. Vail III 외, 앞의 논문, p.304.

20) ‘죽음에 대한 마음챙김’(mindfulness of death)은 심리학계를 비롯하여 일반적으로도 널리 알려진 마음

며 죽음을 목격하거나 시한부 판정을 받는 등의 ‘자연적 자극’이 있고 사형판결을 받고 대기하는 것과 같이 특수한 경우도 있다. 혹은 일상생활에서 죽음을 주제로 한 영상물이나 글들을 통해서도 죽음이 자극되어 죽음 현저성이 일어날 수도 있다. 그러나 본 글에서 강조하고 싶은 것은 망각된 죽음을 인위적으로 자극시켜 의식세계의 대상으로 삼게 하는 ‘인위적 자극’이다. 왜냐하면 앞서 보았듯이 죽음 현저성의 유발은 문화적 세계관의 작동, 자존감의 변화 등과 같은 일련의 과정을 통해 긍정적인 심리로의 변화를 유도하기 때문이다. 언급한 공포 관리 이론의 실험 방법, 죽음에 대한 마음챙김, 죽음과 연관된 교육 등의 죽음 관련 자극과 죽음현저성의 심리적인 구조는 다음과 같이 도식화 될 수 있다.<sup>21)</sup>

### Ⅲ. 죽음 현저성 유발의 구조와 내용

#### 1. 죽음 현저성 유발의 구조와 심리적 흐름

이제까지 죽음 현저성의 배경과 그 의미를 살펴보았다. 그리고 <그림 1>에서 보았듯이 죽음과 관련된 자극이 주어지면 죽음 현저성이 유발되어 죽음이 의식세계 밖으로 떠오르게 됨을 보았다. 그렇다면 죽음 현저성 유발 이후의 구체적인 구조와 심리적 변화는 어떠한가. II장의 공포 관리 이론에 대한 설명에서 보았듯이, 죽음의 각성 이후 죽음에 대한 공포와 불안이 엄습하면 ‘자존감’과 ‘문화적 세계관’이라는 방어체계가 등장한다. 공격에 대해 안정적인 방어가 이루어지려면 당연히 방어체계가 견고해야하므로 죽음 현저성의 유발 이후에는 자존감과 문화적 세계관도 강화될 것이다. 따라서 죽음이 각성되면 한 개인은 자신의 문화적 세계관을 강력히 고수하게 된다. 그리고 문화적 세계관의 강화는 자신이 가진 문화적 가치기준에 강력히 부응하는 행위로 이어지며 이를 통해 문화적 테두리 안에서 죽음으로부터 ‘안정성’을 부여받게 되는 것이다.

공포 관리 이론에서는 안정성을 부여받는 방어체계를 ‘문화적 불안 완충제’라 표현했는데 이러한 불안 완충제는 두 가지 믿음의 구성물로 이루어져있다. 첫째는, 자신의 문화적 세계관 내의 기준, 가치, 규범 등이 이치에 맞고 올바르다는 믿음이며, 둘째는 자신이 그 기준의 정당성을 잘 충족시켜 실천했다는 믿음이다.<sup>23)</sup> 이에 따라 문화적 세계관은 자신이 사회 속에서 가치 있는 구성원으로서 받아들여지는 믿음을 제공하며 이는 또한 불안에 대한 완충제로 작용하여 죽음과 접촉했을 때 마음을 안정시키는 역할을 한다. 쉽게 말하면, 선한 행위를 하면 불행한 일이 생기지 않는다고나 사후에 좋은 곳에 다시 태어난다는 믿음 등을 가짐으로서 안정성을 얻게 되는 것이다.

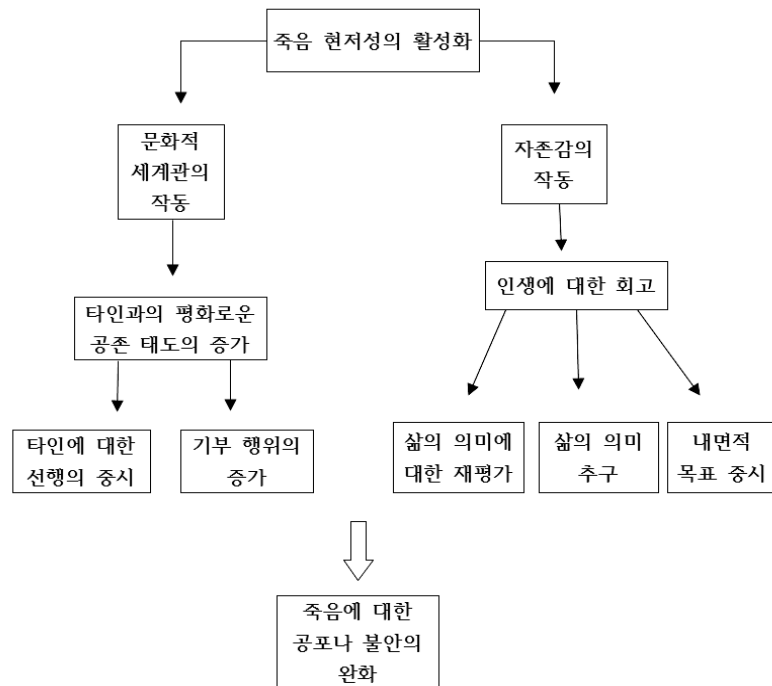
언급했듯이 의식 속에서 죽음 현저성이 활성화 되면 문화적 세계관이 발동하고 문화적 가치나 규범이 강화된다. 왜냐하면 문화적 세계관은 한 사회의 기준을 규정하고 가치를 부여하기 때문이며 이러한 기준과 가치는 현실 세계에서 체계적이고 의미 있는 관념들을 개인에게도 제공한다. 죽음의 각성 이후 문화적 세계관을 고수하는 태도에 관한 연구로는, 죽음 현저성이 타인과의 평화를 중시하는 태도를 증가 시켰다는 연구,<sup>24)</sup> 죽음 현저성이 타인에 대한 선행의 가치를 촉진시켰다는 연구,<sup>25)</sup> 죽음의 자각이 자선행위를 증가시켰다는 연구<sup>26)</sup> 등이 있다.

23) Brian L. Burke 외, 앞의 논문, p.155.

24) Gobodo-Madikizela, P., “Remorse, forgiveness, and rehumanization: Stories from South Africa”, *Journal of Humanistic Psychology*, 42, (2002).

25) Gailliot, M. T., Sillman, T. F., Schmeichel, B. J., Maner, J. K., & Plant, E. A., “Mortality salience increases adherence to salient norms and values”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, (2008).

그리고 죽음 현저성의 유발이 사회적 가치를 중시하게 만들었다는 주장들과는 다른 측면에서 죽음의 각성은 삶을 회고하게 하여 인생의 내적인 가치를 추구하게 했다는 연구<sup>27)</sup>도 있다. 이는 위에서 보았던 문화적 세계관과 함께 하나의 다른 방어체계를 형성하고 있는 ‘자존감의 영향’인 것으로 보인다. 이에 관한 구체적인 예로는 죽음에 대한 사색이 인생의 의미를 자각시켜 삶의 내적인 가치를 추구하도록 했다는 연구,<sup>28)</sup> 일상생활에서 죽음에 대한 사유가 참여자들에게 내면적인 목표를 중시하게 했다는 연구,<sup>29)</sup> 죽음에 대한 각성이 인생의 참된 의의와 가치를 추구하는 태도를 증가시켰다는 연구<sup>30)</sup> 등이 있다. 이와 같이 죽음 현저성의 유발은 다양한 심리적 변화로 이끌게 되는데 살펴본 내용들을 바탕으로 죽음 현저성의 활성화 이후의 심리적인 구조를 도식화하면 다음과 같다.



<그림 2> 죽음 현저성 활성화 이후의 심리적 흐름의 구조

26) Eva Jonas, Jeff Schimel, Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski, "The Scrooge Effect: Evidence That Mortality Saliency Increases Prosocial Attitudes and Behavior", *Society for Personality and Social Psychology*, 28, (2002).

27) Kenneth E. Vail III 외, 앞의 논문, p.307.

28) 위의 논문, p.308.

29) Heflick, N. A., Goldenberg, J. L., Keroack, L. J., & Cooper, D. P., "Grim reaping psychological well-being: Repeated death contemplation, intrinsic motivation, and depression", *Unpublished manuscript*, University of South Florida (2011).

30) Kenneth E. Vail III 외, 앞의 논문, p.317.

위의 그림처럼 죽음 현저성의 활성화 이후에 문화적 세계관의 작동은 타인과의 공존을 중시하는 태도로 파생된다. 또한 죽음에 대한 각성은 자존감을 작동시켜 인생의 외적인 목표보다는 내적인 목표를 중시하는 태도로 유도하기도 한다. 결국 위와 같은 일련의 심리적 과정들을 통해 죽음에 대한 공포나 불안이 완화되는 것이다. 그리고 죽음에 대한 각성 이후의 심리적 과정을 통해 불 때 죽음 현저성은 삶에 긍정적인 심리적 변화를 유도하는 측면이 있다고 보여진다. 이러한 점에서 죽음 현저성의 유발은 인간의 내면적 변화를 이끄는 ‘교육적 가치’를 함유하고 있다고 볼 수 있는 것이다.

## 2. 죽음 현저성 유발의 효과적인 도구로서의 ‘죽음에 대한 마음챙김’(死念, maraṇasati)

죽음 현저성이 유발되기 위해서는 죽음과 관련한 자극이 필요하다. 공포 관리 이론에서는 죽음 현저성의 유발을 위해 다양한 방법이 사용되었는데 먼저, 자신의 죽음에 대한 에세이 쓰기,<sup>31)</sup> 죽음과 연관된 질문지 작성하기,<sup>32)</sup> 죽음에 대한 사색,<sup>33)</sup> 공동묘지 방문<sup>34)</sup> 등이 있다. 그리고 이 중에서 주로 보이는 방법은 ‘자신의 죽음에 대한 에세이 작성’이다. 그러나 이러한 방법들은 피교육자를 올바른 방향으로 이끄는 ‘교육적 도구’의 측면보다는 실험의 틀 안에서 죽음 현저성 유발 이후의 반응을 도출하기 위한 ‘실험적 도구’의 측면이 강하다. 이에 논자는 위 같은 죽음 현저성의 활성화를 위한 기능적 측면을 포함하여 ‘교육적 도구’의 성질까지 포함된 ‘죽음에 대한 마음챙김’이 적절한 죽음 현저성 유발의 도구가 될 수 있다고 본다.

‘죽음에 대한 마음챙김’(死念, maraṇasati, mindfulness of death)은 불교의 마음챙김(sati, mindfulness) 명상의 범주 안에 있는 것으로서 명상의 주제를 ‘죽음’으로 삼은 수행법이다. 마음챙김은 본래 팔리어 ‘싸띠(sati)’를 말하는 것으로서 한자로는 ‘념(念)’, 영어로는 ‘mindfulness’로 번역되며 ‘기억’, ‘주의 깊음’, ‘의식’, ‘마음챙김’, ‘알아차림’<sup>35)</sup> 등을 의미한다. sati는 ‘기억하다’라는 의미인 어근 √smṛ에서 파생되었기 때문에 기본의미

31) Orit Taubman-Ben-Ari, Ahinoam Eherenfreund-Hager, Liora Findler, “Mortality Salience And Positive Affect Influence Adolescents’ Attitudes Toward Peers With Physical Disabilities: Terror Management And Broaden And Build Theories”, *Death Studies*, 35, (2011).

32) Abram Rosenblatt and Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, Tom Pyszczynski, “Evidence For Terror Management Theory: I. The Effects of Mortality Salience on Reactions to Those Who Violate or Uphold Cultural Values”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, (1989).

33) Heflick, N. A., Goldenberg, J. L., Keroack, L. J., & Cooper, D. P., “Grim reaping psychological well-being: Repeated death contemplation, intrinsic motivation, and depression”, *Unpublished manuscript*, University of South Florida (2011).

34) Gailliot, M. T., Sillman, T. F., Schmeichel, B. J., Maner, J. K., & Plant, E. A., “Mortality salience increases adherence to salient norms and values”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 34, (2008).

35) 全在星 編著, 『빠알리語辭典』(서울: 韓國佛敎大學出版部, 1994), p.726.

는 ‘기억’이다. 그러나 이는 과거에 대한 기억 보다는 ‘현재를 기억하고 있는 상태’의 의미로서 ‘흘러가는 지금의 순간을 놓치지 않는 상태’를 말한다. 따라서 마음챙김 명상의 연장선상에서 죽음에 대한 마음챙김의 뜻은 ‘죽음에 대한 생각을 놓치지 않고 있는 상태’를 말한다. 죽음에 대한 마음챙김은 『앙굿따라니까야(Aṅguttara Nikāya)』의 「죽음에 대한 마음챙김의 경(Maraṇasati-Sutta-m)」에 자세히 나타나있다. 이 경속에서 붓다는 죽음에 대한 마음챙김 수행을 강조하면서 제자들에게 죽음에 대한 마음챙김을 잘 닦고 있는지를 질문하였고 여섯 명의 제자가 각각 다음과 같이 붓다의 질문에 답하였다.

- ① “내가 ‘하루 밤과 낮 동안’밖에 살지 못하더라도 세존의 가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다”
- ② “내가 ‘하루 낮 동안’밖에 살지 못하더라도 세존의 가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다”
- ③ “내가 ‘한 끼 음식을 먹는 동안’밖에 살지 못하더라도 세존의 가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다”
- ④ “내가 ‘네 다섯 입의 음식을 씹어 삼키는 동안’밖에 살지 못하더라도 세존의 가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다”
- ⑤ “내가 ‘한 입의 음식을 씹어 삼키는 동안’밖에 살지 못하더라도 세존의 가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다”
- ⑥ “내가 ‘숨을 들이쉬고 내쉬는 동안’밖에 살지 못하더라도 세존의 가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다”<sup>36)</sup>

위의 내용들을 살펴보면, ‘-밖에 살지 못하더라도’는 ‘-후에 죽더라도’와 같은 의미이며 또한 각 문장들은 ‘-후에 죽더라도, -한다면 -할 것이다’라는 구조로 되어 있음을 알 수

36) “Aho vatāhaṃ rattindivāṃ jīveyyaṃ Bhagavato sāsanaṃ manasi kareyyaṃ bahuṃ vata me kataṃ assā’ ti.”, “Aho vatāhaṃ divasaṃ jīveyyaṃ Bhagavato sāsanaṃ manasi kareyyaṃ bahuṃ vata me kataṃ assā’ ti.”, “Aho vatāhaṃ tadantaraṃ jīveyyaṃ yadantaraṃ ekapiṇḍapātaṃ bhuñjāmi Bhagavato sāsanaṃ manasi kareyyaṃ bahuṃ vata me kataṃ assā’ ti.”, “Aho vatāhaṃ tadantaraṃ jīveyyaṃ yadantaraṃ cattāro pañca ālope saṅkhāditvā ajjhoharāmi, Bhagavato sāsanaṃ manasi kareyyaṃ bahuṃ vata me kataṃ assā’ ti.”, “Aho vatāhaṃ tadantaraṃ jīveyyaṃ yadantaraṃ ekam ālopaṃ saṅkhāditvā ajjhoharāmi Bhagavato sāsanaṃ manasi kareyyaṃ bahuṃ vata me kataṃ assā’ ti.”, “Aho vatāhaṃ tadantaraṃ jīveyyaṃ yadantaraṃ assasitvā vā passasāmi passasitvā vā assasāmi. Bhagavato sāsanaṃ manasi kareyyaṃ bahuṃ vata me kataṃ assā’ ti.”, Morris, R. & Hardy, E., *Aṅguttara Nikāya III*, pp.304-306.

있다. 먼저 주목할 부분은 위 문장들 중 ‘하루 밤과 낮 동안’, ‘한 끼 음식을 먹는 동안’, ‘한 입의 음식을 씹어 삼키는 동안’, ‘숨을 들이쉬고 내쉬는 동안’처럼 점차적으로 죽음에 이르는 시간이 짧아지는 ‘시간절’ 부분이고 두 번째는 ‘가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다’라는 ‘-한다면 -한 것이다’의 ‘조건절’ 부분이다.

시간절을 통해서는 죽음이 다가오는 시간단위를 줄이면서 죽음이 점차적으로 가까워져 있음을 인식할 수 있는데 이에 효과적 죽음 현저성 유발의 기능이 있는 것으로 보인다. 또한, 특히 죽음에 대한 마음챙김이 ‘명상 수행법’의 틀 안에 있다는 점은 보다 체계적인 죽음 현저성의 유발 가능성을 함유하고 있다. 왜냐하면 마음챙김 명상은 척추를 곧게 세우고 가부좌의 자세를 유지하는 ‘신체적 자세’와, 숨을 코로 천천히 숨을 들이쉬고 입으로 내쉬는 ‘호흡법’, 그리고 지금의 생각을 놓치지 않고 주시하는 ‘정신적 자세’를 함께 포함하고 있어서 고요한 상태에서 집중을 유지하면서 죽음에 대한 각성을 일으킬 수 있기 때문이다.

덧붙여 경전 상에 나타난 죽음에 대한 마음챙김의 시간절의 부분들이 시간을 나타내는 단어들과 연결되어 일반화된다면, 죽음 관련 프로그램을 구성할 때 보다 효과적으로 사용될 수 있을 것이다. 예를 들어, ‘만약 내가, 1년·6개월·3개월·몇 시간·눈을 깜박이는 동안 밖에 살지 못한다면’ 등으로 단어를 수정하여 교육 프로그램에 적용한다면 죽음에 대한 마음챙김은 실용적인 죽음 현저성 유발의 도구가 될 수 있다.

그리고 조건절을 보면, 만약 나의 죽음이 오더라도 내가 ‘-한다면’, ‘충분히 -한 것이다’라는 내용에서 볼 때 죽음을 받아들이는 자세 즉, ‘죽음의 수용의 태도’를 함양시키는 기능도 포함된다. 특히, 죽음의 수용은 다음의 장에서 살펴보게 될 내용이지만 죽음학과 죽음교육에서 매우 강조되고 있다. 이에 따라 죽음에 대한 마음챙김은 명상의 틀 안에 있는 수행법이므로 집중을 유지시키는 명상의 장점을 가지고 있으며 죽음 현저성의 유발이라는 죽음 자극의 기능도 가지고 있다. 또한 죽음 수용의 태도를 배양시키는 요소도 포함하고 있기 때문에 교육적인 기능도 포함하고 있는 것으로 보인다.

실제로 논자는 죽음에 대한 마음챙김을 핵심적인 교육도구로 배치한 죽음 교육 프로그램을 구성하여 한 학기 동안 청소년을 대상으로 죽음교육을 실시하였는데 삶에 대한 태도의 변화와 같은 교육적 효과를 확인하였다.<sup>37)</sup> 따라서 죽음에 대한 마음챙김은 공포 관리 이론에서 사용되는 죽음 현저성 유발의 실험 도구적 기능과 더불어 교육적 측면까지 포괄할 수 있는 하나의 새로운 도구가 될 수 있다고 본다.

37) 문현공, 「초기불교 死念(maraṇasati) 수행법을 적용한 죽음교육 프로그램 연구-청소년 종교성 교육과 관련하여-」(동국대학교 대학원 박사학위논문, 2016), pp.115-128.

## IV. 죽음 현저성의 교육적 기대효과

### 1. 삶에 대한 태도의 변화

이제까지 죽음 현저성의 의미와 심리적 구조를 중심으로 살펴보았지만 본 논문은 죽음이 의미 있는 교육의 주제가 될 수 있는가를 탐색하는 논문이다. 또한 죽음에 대한 담론과 죽음교육의 확대가 현 사회의 문제점에 대한 하나의 해결책이 될 수 있음도 서두에서 언급하였다. 죽음 현저성의 이론적 배경과 의미, 구조, 그리고 죽음에 대한 마음챙김과 같은 죽음 현저성 유발의 도구에 대한 언급들은 결국 죽음교육의 확대와 현 사회에서의 죽음에 대한 개방적 태도의 지향 등을 주장하기 위한 것이다.

죽음을 주제로 한 교육프로그램의 명칭은 죽음교육, 죽음준비교육, 생명존중교육<sup>38)</sup> 등으로 표현되고 있다. 언급했던 죽음에 대한 마음챙김, 공포 관리 이론의 죽음 관련 자극의 실험방법과 더불어서 죽음과 연관된 교육프로그램 또한 결국은 죽음 현저성을 ‘활성화’시키기 위한 것이다. 죽음교육 프로그램을 통해 죽음을 각성시키고 각성 이후 전개되는 심리적 흐름들, 삶에 대한 태도의 변화, 죽음에 대한 대비, 자살예방 등의 긍정적인 심리로의 유도가 죽음 관련 교육 프로그램의 교육목표인 것이다.

물론, 죽음 현저성의 유발이 긍정적인 측면만을 이끌어내지는 않을 것이다. 죽음 불안의 과도한 유발로 인한 비정상적인 심리의 형성이나 과도한 죽음 불안이 특정 정신질환을 강화시키는 등의 부정적인 측면도 존재할 것이다.<sup>39)</sup> 그리고 실험의 틀 안에서 인간에게 죽음과 관련된 자극을 주고 죽음 현저성을 인위적으로 유발시켜 변화를 유도하는 것에는 다소 기계적이며 비인간적인 측면도 있다. 그러나 이에 대한 근거로 제시했던 연구들이 과학적인 방식을 통해 결론을 얻었다는 점에서는 신뢰성을 얻을 수 있다. 또한 공포 관리 이론에서 걱정 수준의 죽음 현저성의 유발과 이후의 긍정적인 심리적 변화에 대한 실증적인 연구결과들을 통해서도 현 사회의 부와 성공 중심의 외면적 가치의 추구와 이에 대한 좌절로 인한 자살률의 증가, 삶의 질의 하락에 대한 해결의 실마리를 제공받을 수 있다. 죽음의 각성으로 인해 살아온 삶을 근본적으로 돌아보거나 삶에서 추구하는 목

38) 장경은, 「죽음준비교육이 대학생의 죽음에 대한 태도와 자살생각에 미치는 효과 : 대구지역 사회복지전공 대학생을 대상으로」, 『한국생활과학회지』제21권(한국생활과학회, 2012), 이찬숙, 신혜경, 주현경, 「그림책을 통한 죽음 교육이 아동의 인터넷 게임 중독, 죽음 개념 및 죽음 불안에 미치는 영향」, 『유아교육학논집』제14권(한국영유아교육학회, 2010), 정계걸, 이현지, 이승연, 백진호, 「청소년 죽음교육을 위한 예비적 고찰: 중·고등학생의 죽음관을 중심으로」, 『중등교육연구』제61집(중등교육연구소, 2013), 류미경, 이윤주, 「생명존중교육프로그램이 초등학생의 죽음불안, 자살위험성, 삶의 의미에 미치는 효과」, 『사회과학논총』제7권 (대구가톨릭대학교 사회과학연구소, 2008).

39) 장휘숙, 「애착과 죽음불안 및 관련변인들의 관계」, 『한국발달심리학회지』제13권(한국심리학회, 2000), pp.130-131 참조.

표에 대해 재고할 가능성을 준다는 점 등은 죽음 현저성의 유발이 궁극적으로 교육적 의의가 있음을 시사하고 있다고 생각한다.

논자 또한 죽음 현저성 유발을 위한 죽음교육 프로그램을 구성하여 실시한 뒤에 긍정적인 변화를 도출해 냈음을 확인하였다. 특히 주목할 점은 죽음 교육의 실시 이후 삶에 대한 태도에 변화가 일어났다는 점이다. 실시했던 교육실험의 대상은 청소년이었으며 통제집단을 61명, 실험집단은 62명으로 설정하였고 교육효과를 측정하기 위한 도구는 리사 할로우(Lisa L. Harlow)의 ‘삶의 의미 검사 수정판’(Revised Version of the Purpose in Life Test)이었다. 프로그램을 구성한 뒤 경력 10년 이상의 현직 교사3인과 자문단을 만듦으로써 예비실험을 실시 한 뒤에 프로그램 일부를 수정하여 13회기의 죽음교육을 실시하였다. 사전과 사후의 측정결과 실험집단에서 ‘삶에 대한 태도’( $t=-3.5$ ,  $p<0.01$ )와 ‘삶에 대한 주도성’( $t=-4.0$ ,  $p<0.01$ )에서 유의미한 차이를 보였는데 죽음교육의 실시 이후 삶에 대한 태도와 주도성이 긍정적으로 상승한 것으로 나타났다.<sup>40)</sup> 또한 다른 여러 연구들에서도 죽음과 관련된 교육을 통해서 삶의 태도나 질이 긍정적으로 변화되었다고 보고하고 있다.<sup>41)</sup> 이러한 점에서 볼 때 죽음 현저성을 자극하는 죽음교육 프로그램은 삶의 태도나 인생의 목적에 대한 변화에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으며 죽음에 대한 교육은 매우 의미 있는 교육적 가치를 품고 있다고 볼 수 있다. 또한 죽음교육은 삶에 대한 태도의 변화뿐만 아니라 자살과 같은 사회적 문제에 대한 근본적인 예방적 측면, 그리고 죽음에 대한 태도의 변화 등에서도 효과성을 가지는 것으로 보이는데 이들에 대해서는 다음의 절들에서 살펴보도록 하겠다.

## 2. 자살예방

서론에서 언급하였듯이 한국은 높은 자살률 보유 국가이며 청소년 사망원인 1위도 자살이다. 그렇다면 자살에 대한 해결책은 무엇인가. 논자는 자살의 해결을 위해서는 초점을 자살에서 ‘삶’으로 옮겨야 한다고 생각한다. 정부와 학계, 언론매체를 비롯한 많은 이들이 국내의 높은 자살률에 대한 인식은 있는 듯하다. 그러나 관심의 초점이 자살의 예방보다는 자살의 방지에 있는 것으로 보인다. 왜냐하면 자살예방센터를 설립하여 자살을 결심한 사람들이 상담을 하게끔 유도하거나 예방과 관련된 문구를 노출시켜 자살에 대한 재고를 하게 하는 등 대부분의 정책이 자살을 결심하고 실천으로 옮기기 ‘직전’에 맞추어

40) 문현공, 앞의 논문, p.119.

41) 김은희, 이은주, 「죽음준비교육 프로그램이 대학생의 삶의 만족도와 죽음에 대한 태도에 미치는 영향」, 『대한간호학회지』제39권(한국간호과학회, 2009), 김성희, 송양민, 「노인죽음교육의 효과 분석 : 생활만족도 및 심리적 안녕감에 미치는 영향과 죽음불안의매개역할」, 『보건사회연구』제33권(한국보건사회연구원, 2013), 윤매옥, 「죽음준비교육 프로그램이 자원봉사자의 죽음불안과 삶의 의미에 미치는 효과」, 『한국호스피스완화의료학회지』제12권(한국호스피스완화의료학회, 2009).

져 있기 때문이다.

육체적인 병을 예방하는 경우와 비교해 보면 보통 결핵, 수두, 장티푸스 등을 예방하기 위한 예방접종은 생후 4개월 이후부터 만 12세 이전까지 실시하여 인체 내에 항체를 형성하게 만든다. 말 그대로 ‘예방’(豫防), ‘미리 방지’한다는 것이다. 이러한 차원에서 보면 근본적인 자살의 예방은 자살이나 죽음과 관련된 교육이 아동기부터 시작되어야 한다. 그리고 2차 성징으로 인해 민감하고 충동적인 시기를 보내는 중학교와 입시 스트레스로 인해 자살충동을 느끼기도 하는 고등학교에서도 죽음 관련 교육의 실시를 통해서 근본적인 자살예방이 가능할 것이다. 장기적인 안목에서, 단계적인 죽음교육 과정의 실시를 통해서 죽음에 대한 왜곡된 이미지를 바로잡고 죽음에 대한 올바른 사고를 함양하여 삶속에서 죽음을 보게 함으로써 삶을 숙고하게 하는 기회를 주는 것이 바로 진정한 자살예방의 차원에 해당될 것이다. 덧붙여, 부와 성공에 대한 열망을 강조하는 사회적 분위기와 이를 따르는 교육계 그리고 삶의 질의 향상보다는 경제적 성장을 추구하는 정부의 정책도 근본적으로 자살을 부추기는 요인이다. 부와 성공보다는 행복한 삶을 추구하고 직업선택에 있어서도 높은 수익보다는 적성과 소질에 맞춰 직업을 선택하도록 정부와 교육계에서 장려하여 행복한 삶을 위한 분위기를 조성하는 것이 근본적인 자살예방 정책이라 본다.

실제로 많은 죽음학자들이 죽음교육은 조기에 실시되어야 한다고 주장하며<sup>42)</sup> 또한 죽음교육이 자살에 대한 생각을 감소했다는 연구들도 있다. 이에 관한 연구로는 죽음교육을 통해서 피교육자가 죽음을 인식하면서 삶을 되돌아보았으며 자살에 대한 생각도 감소시켰다는 연구<sup>43)</sup>가 있으며 죽음과 관련된 프로그램의 실시가 자살위험성을 낮추었고 삶의 의미 지표가 증가했다는 연구<sup>44)</sup>도 있다. 논자의 청소년을 대상으로 한 죽음교육 연구에서도 죽음교육프로그램 커리큘럼에 자살과 관련된 수업을 2회기로 배치하여 학생들 간의 토론 수업을 위주로 진행하였다. 토론수업을 통해서 청소년 스스로가 자살의 원인에 대해 깊이 고민하고 서로 의견을 나누었으며 해결방안에 대해서도 적극적으로 제시하였다.<sup>45)</sup> 그리고 교육 실시 이후의 조사 결과, 교육을 통해서 죽음과 자살에 대해 심도 있는 사고를 하게 되었다고 응답하였다.<sup>46)</sup>

살펴본 것처럼 진정한 자살예방은 아동기, 청소년기의 죽음과 연관된 교육을 통해 이루어질 수 있다. 왜냐하면 인간의 발달과정기에 있어서의 아동기와 청소년기는 뇌의 성장으로 인한 사고체계의 발달을 동반하며 이러한 과정 속에서 교육이 평생에 걸쳐 중요한 작용을 할 가능성이 있기 때문이다. 따라서 공교육을 통한 죽음교육의 실시는 보다 근본적

42) Carla L. Sofka, “Death Education: Ethical and Legal Issues”, Editor-in-Chief David Balk, *Handbook of Thanatology* (Florence: Association for Death Education and Counseling, 2007), pp.361-362.

43) 장경은, 앞의 논문, pp.11-12.

44) 류미경 외, 앞의 논문, pp.9-11.

45) 문현궁, 앞의 논문, pp.132-133.

46) 위의 논문, p.128.

인 자살예방의 차원에 속할 수 있다. 나아가 죽음교육은 죽음 현저성의 유발을 통해 삶속에서 죽음을 인식하면서 인생과 목표에 대한 고민을 하게 하기 때문에 삶에 대한 올바른 관점의 형성에도 영향을 미칠 수 있을 것이다.

### 3. 죽음에 대한 태도의 변화

죽음학의 선구자로 불리는 엘리자베스 퀴블러로스(Elisabeth Kübler Ross, 1926-2004)는 의사였던 자신이 직접 말기환자들을 관찰하면서 인간은 자신이 죽음이 임박했을 때 자신의 죽음을 부정(denial)하고 이후 분노(anger)를 표출하며 타협(bargaining)적인 태도를 보이고 우울(depression)한 상태에 들어가며 결국에는 수용(acceptance)의 단계에 이른다는 ‘인간 죽음의 다섯 단계’를 주장하였다. 그리고 그녀는 모든 이들이 순차적으로 이러한 단계들을 거치지 않지만 분노나 우울의 단계를 넘어 ‘수용’의 단계 즉, 죽음을 온전히 ‘받아들이는’ 단계로 넘어가야 한다고 말하였다.<sup>47)</sup> 있는 그대로의 죽음을 ‘온전히 받아들임’은 죽음교육의 최종 목표이기도 하다.

폴 웡(Paul T. P. Wong) 등은 ‘죽음 불안’(fear of death), ‘죽음 회피(death avoidance)’, ‘죽음의 중립적 수용’(neutral acceptance), ‘근접적 수용’(approach acceptance), ‘도피적 수용’(escape acceptance)등으로 죽음에 대한 태도를 다섯 가지 차원에서 측정하는 ‘죽음 태도 프로파일 수정판’(Death Attitude Profile-Revised)을 개발하였다.<sup>48)</sup> 물론 죽음에 대한 태도는 다양하며 위의 범주를 벗어날 수도 있지만 죽음에 대한 대표적인 태도들을 범주화 했다는데 연구의 의의가 있을 것이다.

그 내용을 살펴보면 먼저, ‘죽음 불안’은 말 그대로 죽음에 대한 불안을 말하는데 앞서 보았듯이, 죽음이 각성되면 자신의 죽음에 대한 불안감이 증가한다는 것을 의미한다. ‘죽음 회피’ 또한 죽음을 생각할 때 불안감이 유발되고 공포감이 조성되기 때문에 이에 대한 방어로서 심리적으로 물리섬을 뜻한다. 그리고 ‘죽음의 수용’에 관해서는 폴 웡 또한 퀴블러로스를 언급하면서 죽어감에 대한 이상적인 마지막 단계가 ‘수용’이라 하였듯이 ‘죽음의 수용’은 심리학적으로 중요한 부분이며 수용을 통해 죽음에 대한 방어기제를 잘 이해할 수 있다고 말한다.<sup>49)</sup>

폴 웡에 따르면, 죽음의 수용에는 세 가지 태도가 있는데 첫 번째로, 죽음의 ‘중립적 수용’이 있다. 중립적 수용은 죽음을 삶의 일부로 받아들여 죽음을 두려워하거나 환영하

47) 엘리자베스 퀴블러로스, 이진 옮김, 『죽음과 죽어감(On Death and Dying)』(이래, 2008), pp.65-183. 참조.

48) Paul T. P. Wong & Gary T. Recker & Gina Gesser, “Death Attitude Profile-Revised: Multidimensional Measure of Attitudes Toward Death”, Edited by Robert A. Neimeyer, *Death Anxiety Handbook -Research, Instrumentation, and Application* (Taylor & Francis, 1993), p.122.

49) 위의 책, p.124.

지 않는 태도를 의미하며 수용적 태도는 죽음의 불안감을 감소시키고 행복감을 증가시킨다고 주장하였다. 두 번째로 ‘근접적 수용’은 내생을 믿는 태도를 말하는데 이는 천국, 극락과 같이 내세에 관한 종교적인 믿음과 유사하다. 마지막으로 ‘도피적 수용’은 자살을 택하는 것처럼 삶이 불행하고 괴롭기만 한 경우 죽음을 도피의 해결책으로 삼는 태도를 말한다. 그러나 이러한 도피적 수용의 태도에서는 죽음 자체가 긍정적인 것이 아니라 삶이 부정적인 경우가 대부분이라고 말한다.<sup>50)</sup>

그렇다면 이러한 죽음에 대한 긍정적, 부정적 태도들에 대해 죽음교육은 어떤 기능을 할 수 있는가. 살펴보았듯이 죽음에 대한 개방적 교육은 막연하고 왜곡된 죽음에 대해 올바른 인식을 심어줌으로써 죽음을 삶의 일부분으로 보게하며 죽음에 대해 바른 태도를 가지도록 유도한다. 이와 관련한 연구로는 죽음 교육이 피교육자들의 삶의 의미와 죽음에 대한 태도에 긍정적인 변화를 유도했다는 연구<sup>51)</sup>가 있으며 임종교육서비스가 죽음에 대한 긍정적인 태도를 증가시켰다는 연구<sup>52)</sup>가 있다. 또한 논자의 연구에서도 죽음교육프로그램을 실시한 실험집단에서 ‘죽음 회피’의 태도가 감소했고( $t=2.19, p<0.01$ ), 죽음의 ‘중립적 수용’의 태도가 증가했음( $t=-7.1, p<0.01$ )을 확인하였다.<sup>53)</sup> 이 같은 내용들을 통해 볼 때 죽음교육의 실시는 죽음에 대한 올바른 태도를 배양하고 죽음에 대한 수용의 태도를 증가시키는 교육적 가치가 있음을 알 수 있다.

살펴본 바와 같이 죽음 현저성은 삶에 대한 태도의 변화, 자살예방, 죽음에 대한 태도의 변화와 같은 교육적 가치를 함의하고 있다. 만약 죽음 현저성 유발을 중심 주제로 한 교육프로그램을 개발하기 위해서는 교육목표의 설정, 교육과정, 교수·학습과정, 교육평가의 네 가지 교육구성 요소의 기반위에서 가능 할 것이다. 예를 들면, 죽음 현저성 유발이라는 큰 주제 위에서 제시했던 여러 교육 가치들 중 하나를 선별하여 구체적인 교육목표를 설정하고 이에 맞춘 교육과정을 구성해야 할 것이다. 그리고 교육목표를 달성할 수 있는 효과적인 교수·학습과정을 진행하고 마지막으로 교육효과를 점검하기 위한 교육평가가 실시되어야 한다. 그리고 보다 완성도 높은 죽음교육프로그램의 개발을 위해서는 위와 같은 과정들의 반복이 이루어져야 할 것이다.

50) 위의 책, pp.122-127.

51) 강경아, 이경순, 박강원, 김용호, 장미자, 이은, 「죽음교육 프로그램 참여자의 죽음인식, 생의 의미 및 죽음에 대한 태도」, 『한국호스피스완화의료학회지』제13권(한국호스피스완화의료학회, 2010).

52) 박형규, 변순옥, 정지웅, 「임종교육서비스가 노인의 죽음태도에 미치는 영향」, 『노인복지연구』제48호(한국노인복지학회, 2010).

53) 문현궁, 앞의 논문, p.125.

## V. 나가는 말

지금까지 죽음 현저성의 의미와 교육적 가치에 대해 논하였다. 본문에서는 먼저 죽음 현저성의 이론적 배경인 공포 관리 이론을 살펴보았다. ‘공포 관리’에서 ‘공포’란 ‘죽음에 대한 공포’를 말하며 만약 죽음에 대한 공포가 자각되면 인간은 심리적으로 이를 조절하려 한다는 것이 공포 관리 이론의 요지이다. 인간은 자신의 문화에서 통합적인 관념체계를 습득하고 이를 바탕으로 세계를 투영하며 외부의 대상을 해석하는데 죽음 또한 통합적인 관념체계 즉, 문화적 세계관 내에서 해석된다. 따라서 죽음이 각성되면 이를 방어하기 위해 문화적 세계관이 강화되며 사회적 가치나 규범을 중시하게 된다. 자존감 또한 죽음의 불안에 대한 방어체계를 담당하는데 이 역시 죽음에 대한 공포가 조성되면 강화되며 일련의 심리적 변화의 과정을 동반하게 됨을 본문에서 살펴보았다.

그리고 죽음 현저성이 유발된 이후의 자세한 심리적 구조에 대해서도 알아보았다. 죽음 현저성이 활성화되면 문화적 세계관이 작동하면서 사회적 규범이나 가치를 중시하게 되는데, 타인과의 평화로운 공존의 태도를 중시하여 선행을 중시하거나 기부행위가 증가하는 등의 행위가 일어난다. 그리고 죽음의 자각은 자존감과 연계되면서 인생을 회고하게 하여 삶의 의미나 목표를 재고하는 등의 심리적인 과정이 동반함을 보았다. 결국, 이 같은 일련의 심리적 과정들을 통해서 죽음에 대한 공포가 완화됨을 보았다.

또한 본문에서는 ‘죽음에 대한 마음챙김’이 죽음 현저성 유발의 효과적인 도구가 될 수 있음을 제시하였는데, 죽음에 대한 마음챙김은 공포 관리 이론에서 사용되는 현저성 유발의 도구와는 달리 죽음의 각성 이외에도 죽음에 대한 수용적 태도를 배양하는 기능이 내재되어 있어 교육적 도구로서의 가치도 있음을 논의하였다.

마지막으로 죽음 현저성의 교육적 의의를 살펴보았는데 먼저, 죽음에 대한 자각은 삶을 돌아보게 하여 삶에 대한 태도를 변화시키는데 영향을 준다는 것을 보았다. 그리고 근본적인 자살예방은 아동기부터 단계적으로 실시되는 죽음교육을 통해 가능하다고 하였다. 왜냐하면 유아기의 예방접종을 통해 인체 내에 항체를 만들어 미래의 병을 예방하는 것처럼 아동기부터 실시되는 죽음교육을 통해서 죽음에 대한 올바른 ‘인식적 항체’를 형성할 수 있기 때문이다. 또한 자살이 삶의 질과 밀접한 연관이 있음을 볼 때, 부와 성공 중심의 사회적 분위기를 삶의 질 중심의 분위기로 전환시키는 것이 자살에 대한 근본적인 해결책이며 이에, 삶의 참된 의미를 되새기게 하는 죽음교육이 해결방법중 하나가 될 수 있을 것이라 언급하였다. 그리고 마지막으로 죽음 현저성을 유발하는 죽음교육은 죽음에 대한 태도에 영향을 미쳐서 있는 그대로의 죽음을 ‘수용’하는데 도움을 줄 것이라 짚어보았다.

모든 생물체들은 태어남과 살아감 그리고 죽음의 주기를 가지는데 이는 전우주적인 진리로서 인간도 예외는 아니다. 자연의 일부인 인간이 인간다운 삶을 살기 위해서는 전우

주적 진리를 망각하지 않고 삶과 죽음에 대한 깨어있는 의식을 가져야 할 것이다. 글의 서두에서 말했듯이 죽음에 대한 망각은 여러 부작용을 초래한다. 죽음은 일상에서 정상적인 삶을 위해 억압되기도 하지만 특히, 현대사회에서는 의도적으로 숨겨지고 있다. 과거와는 달리 죽음은 삶에서 멀어졌다. 가정에서 편안하게 맞이하던 죽음은 차가운 병실에서 대량으로 맞이하는 죽음으로 변모했고 묘지와 화장터는 거주지의 중심에서 멀어졌다. 억압된 죽음은 밀어내어졌고 결국은 망각된 것이다. 현 자본주의 사회에서는 마치 삶이 영원한 듯, 죽음이후에 가져가지 못할 부의 축적에 혈안이 되어있고 인간의 가치 또한 부로써 측정되고 있다. 그리고 이 같은 분위기는 인위적 자기살인의 비율을 늘려 소중한 삶의 순간들을 미리 제거해 버리고 심지어 주변의 사람들까지 불행의 구렁텅이로 던져버린다. 이에, 죽음은 보이지 않고 만져지지 않는 ‘실체 없는 성공’을 넘어 ‘바로 지금’의 소중한 삶의 순간들을 자각하고 마주하는 소중한 이들과의 순간들을 소중히 여기라고 말해주고 있다.

## 참고문헌

- 강경아 · 이경순 · 박강원 · 김용호 · 장미자 · 이은, 「죽음교육 프로그램 참여자의 죽음인식, 생의 의미 및 죽음에 대한 태도」, 『한국호스피스완화의료학회지』제13권, 한국호스피스완화의료학회, 2010.
- 김성희 · 송양민, 「노인죽음교육의 효과 분석: 생활만족도 및 심리적 안녕감에 미치는 영향과 죽음불안의매개역할」, 『보건사회연구』제33권, 한국보건사회연구원, 2013.
- 김용표, 「불교에서 본 죽음과 종교교육」, 『종교교육학연구』제19권, 한국종교교육학회, 2004.
- 김은희 · 이은주, 「죽음준비교육 프로그램이 대학생의 삶의 만족도와 죽음에 대한 태도에 미치는 영향」, 『대한간호학회지』제39권, 한국간호과학회, 2009.
- 류미경 · 이윤주, 「생명존중교육프로그램이 초등학교의 죽음불안, 자살위험성, 삶의 의미에 미치는 효과」, 『사회과학논총』제7권, 대구가톨릭대학교 사회과학연구소, 2008.
- 문현공 · 「초기불교 死念(maraṇasati) 수행법을 적용한 죽음교육 프로그램 연구-청소년 종교 성 교육과 관련하여-」, 동국대학교 대학원 박사학위논문, 2016.
- 박세란 · 이훈진, 「부정사건에 대한 자기조절과정에서 자기자비의 역할: 자존감과의 비교」, 『한국심리학회지: 임상』제34권, 한국심리학회, 2015.
- 박형규 · 변순옥 · 정지웅, 「임종교육서비스가 노인의 죽음태도에 미치는 영향」, 『노인복지연구』 48호, 한국노인복지학회, 2010.
- 엘리자베스 퀴블러로스, 이진 옮김, 『죽음과 죽어감(On Death and Dying)』이래, 2008.
- 윤매옥, 「죽음준비교육 프로그램이 자원봉사자의 죽음불안과 삶의 의미에 미치는 효과」, 『한국호스피스완화의료학회지』12권, 한국호스피스완화의료학회, 2009.
- 이재영, 「청소년들의 죽음에 대한 의식과 종교교육」, 『종교교육학연구』제19권, 한국종교교육학회, 2004.
- 이찬숙 · 신혜경 · 주현경, 「그림책을 통한 죽음 교육이 아동의 인터넷 게임 중독, 죽음 개념 및 죽음 불안에 미치는 영향」, 『유아교육학논집』제14권, 한국영유아교원교육학회, 2010.
- 장경은, 「죽음준비교육이 대학생의 죽음에 대한 태도와 자살생각에 미치는 효과: 대구지역 사회복지전공 대학생을 대상으로」, 『한국생활과학회지』제21권, 한국생활과학회, 2012.
- 장희숙, 「애착과 죽음불안 및 관련변인들의 관계」, 『한국발달심리학회지』제13, 한국심리학회, 2000.
- 奎在星 編著, 『빠알리語辭典』(서울: 韓國佛敎大學出版部, 1994).
- 정재걸 · 이현지 · 이승연 · 백진호, 「청소년 죽음교육을 위한 예비적 고찰: 중 · 고등학생의 죽음관을 중심으로」, 『중등교육연구』제61집 중등교육연구소, 2013.
- Abram Rosenblatt and Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, Tom Pyszczynski, “Evidence For Terror Management Theory: I. The Effects of Mortality Salience on Reactions to Those Who Violate or Uphold Cultural Values”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, 1989.
- Brian L. Burke, Andy Martens, Erik H Faucher, “Two Decades of Terror Management Theory: A Meta-Analysis of Mortality Salience Research”, *Personality and Social*

- Psychology Review* 14, 2010.
- Carla L. Sofka, “Death Education: Ethical and Legal Issues”, Editor-in-Chief David Balk, *Handbook of Thanatology*, Florence: Association for Death Education and Counseling, 2007.
- Ernest Becker, 김재영 옮김, 『죽음의 부정(The denial of death)』인간사랑, 2008.
- Eva Jonas, Jeff Schimel, Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski, “The Scrooge Effect: Evidence That Mortality Saliency Increases Prosocial Attitudes and Behavior”, *Society for Personality and Social Psychology*, 2002.
- Gailliot, M. T., Sillman, T. F., Schmeichel, B. J., Maner, J. K., & Plant, E. A., “Mortality saliency increases adherence to salient norms and values”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 2008.
- Gobodo-Madikizela, P., “Remorse, forgiveness, and rehumanization: Stories from South Africa”, *Journal of Humanistic Psychology*, 42, 2002.
- Kenneth E. Vail III, Jacob Juhl, Jamine Arndt, Matthew Vess, Clay Routledge, and Bastiaan T. Rutjens, “When Death is Good for Life: Considering the Positive Trajectories of Terror Management”, *Personality and Social Psychology Review* 16, 2012.
- Morris, R. & Hardy, E. *Anguttara Nikāya Vol. III*, London: Pali Text Society, 1958-1976
- Orit Taubman-Ben-Ari, Ahinoam Eherenfreund-Hager, Liora Findler, “Mortality Saliency And Positive Affect Influence Adolescents’ Attitudes Toward Peers With Physical Disabilities: Terror Management And Broaden And Build Theories”, *Death Studies*, 35, 2011.
- Paul T. P. Wong & Gary T. Recker & Gina Gesser, “Death Attitude Profile-Revised: Multidimensional Measure of Attitudes Toward Death”, Edited by Robert A. Neimeyer, *Death Anxiety Handbook-Research, Instrumentation, and Application* Taylor & Francis, 1993.
- Sheldon Solomon, Jeff greenberg, Tom Pyszczynski, “The Cultural Animal-Twenty Years of Terror Management Theory and Research”, Editied by Jeff Greenberg, Sander L. Koole, Tom Pyszczynski, *Handbook of experimental existential psychology*, New York: Guilford Press, 2004.
- Tom Pyszczynski, Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, “Why Do We Need What We Need? A Terror Management Perspective on the Roots of Human Social Motivation”, *Psychological Inquiry* 8, 1997.
- 통계청, 「2014 청소년 통계」, <http://kostat.go.kr/portal/korea>.
- OECD Data, 「2012 suicide rates」<https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>, 「2014 OECD Better Life Index」<http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/lifesatisfaction/>.

---

원고접수일: 2016년 6월 13일 심사일: 2016년 6월 27일 게재확정일: 2016년 7월 8일

연구자소개: 문현공

① 전공: 응용불교학(초기불교, 죽음학) /소속: 동국대학교 불교대학 강사, 전자불전문화콘텐츠 연구소 전임연구원

② 관심영역: 응용불교, 죽음교육, 죽음학, 불교명상

③ 주요논저: 『Death Education Based on Modern Thanatology and Buddhist Thoughts on Death』, 『Development of a Buddhistic Death Education Program in Public Education』, 『초기불교 死念(maraṇasati) 수행법을 적용한 죽음교육 프로그램 연구 -청소년 종교성 교육과 관련하여-』 등

④ E-mail: darkmhg@hanmail.net

---

## Abstract

## Educational Undertone of Mortality Saliency: With Reference to Mindfulness of Death(maraṇasati)

Hyun Gong Moon

Dongguk University

In this article, I explored educational value of *mortality saliency* (MS). First, I examined *Terror management Theory* (TMT) that is the theoretical background of *mortality saliency*. The ‘Terror’ means ‘terror about death’ and if terror of death is aroused, human beings psychologically try to manage the terror of death. According to TMT, humans acquire an ideal symbol system like linguistic symbols, in their own cultures and they have been understood by the world. Also, ‘death’ is one object of understanding. If one is aware about own’s death, their ‘cultural world view’ appears, is strengthened, and their defense process is started by attempting to understand death. In addition, ‘self-esteem’ is in charge of the defense about anxiety of death and after the awareness of death, self-esteem is strengthened.

Based on the above theory, I studied detailed psychological processes and structure after arousal of MS. When one’s MS is activated, cultural world view is operated and it is strengthened. Subsequently, one adheres to one’s own cultural standards or values. For example, after MS doing virtue has been increased and awareness of death has made participant consider attitudes of peace with others. In addition, one looks back on one’s own life and considers goals or meanings of one’s life, as self-esteem is operating. Through that a series of processes, terror of death could be moderated. ‘Mindfulness of death’(死念, maraṇasati), which is a Buddhist meditation was also suggested in this article, as it is tool of MS activation. Unlike using methods to activate MS in TMT, mindfulness of death has a function to cultivate an attitude of acceptance of death besides arousal of MS. Therefore, mindfulness of death contains educational values.

Lastly, educational meanings of MS were explored. First, awareness of death can make people consider their lives and affect a change of their ‘attitudes of life’. Second,

fundamentally to prevent suicide, it is possible that death education should be conducted from elementary school. Also, carrying out death education in early years can make students arouse their own death and they will consider their lives. Third, death education which activates MS will affect attitudes of death and will provide a better understanding about death.

*Key words: Mortality Salience, Terror Management Theory, Death Education, Mindfulness of Death*