

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

WEBVTT

00:00:13.574 --> 00:00:16.617

-아름다운 삶과 품위
있는 죽음 준비하기.

00:00:26.026 --> 00:00:29.264

-웰 다잉 연극 행복한 죽음
중에 이런 대사가 있습니다.

00:00:30.530 --> 00:00:33.616

생명이 있는 것은 반드시
한 번은 죽고 마는 법.

00:00:34.652 --> 00:00:36.112

죽음을 두려워 마라.

00:00:36.470 --> 00:00:39.772

죽음이란 우리 영혼이 붙어
있는 육체의 마지막 변화에

00:00:40.118 --> 00:00:41.583

불과한 것이다.

00:00:41.974 --> 00:00:43.433

그렇습니다.

00:00:43.714 --> 00:00:46.710

생명을 가진 것은 반드시 한
번은 죽고 마는 법이죠.

00:00:47.577 --> 00:00:51.112

그럼에도 불구하고 우리는 영원히
살 것처럼 지금의 삶에

00:00:51.832 --> 00:00:53.981

집착하면서 죽음을 잊고 삽니다.

00:00:55.069 --> 00:00:58.167

하지만 죽음에 대해 한 번쯤
생각해 보고 대비하는 시간을

00:00:58.564 --> 00:01:00.930

마련해 보는 것도
중요하지 않을까 싶어요.

00:01:01.903 --> 00:01:06.178

왜냐하면 살아서 죽음을 생각한다는
것은 죽기 위해서가 아니라

00:01:07.087 --> 00:01:09.148

보다 더 잘 살기 위한 것이니까요.

00:01:10.212 --> 00:01:13.347

그래서 오늘은 언젠가는 이별을
고해야 하는 세상에서

00:01:14.025 --> 00:01:17.494

떠나기 전에 해야 할 일에는
무엇이 있는지 함께 생각해 보는

00:01:17.805 --> 00:01:19.510

시간을 가졌으면 합니다.

00:01:20.477 --> 00:01:24.086

청취자 여러분 모두가 당당하고
멋진 노년의 삶을 살아가기를

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

00:01:24.624 --> 00:01:29.231
바라면서 DJ 현과 함께 하는
지금은 실버시대, 오늘도 힘차게

00:01:29.627 --> 00:01:31.547
시작해볼까요?

00:01:36.375 --> 00:01:38.998
변성식 소장님과 함께
하는 나눔 플러스.

00:01:39.650 --> 00:01:43.414
마음건강연구소의 변성식
소장님을 모셔서 행복한 노년의

00:01:43.816 --> 00:01:46.832
삶을 꾸려가기 위해 알아야
할 삶의 지혜를 함께

00:01:47.245 --> 00:01:48.801
나눠보는 시간입니다.

00:01:49.149 --> 00:01:52.757
오늘은 아름다운 마무리를
준비하는 노년의 지혜에 대해

00:01:53.233 --> 00:01:54.766
이야기를 들려주신다고 하네요.

00:01:55.346 --> 00:02:00.479
변성식 소장님을 만나고 싶다면
강의 시작 버튼을 꼭 눌러주세요.

00:02:06.861 --> 00:02:08.255
-안녕하십니까?

00:02:09.036 --> 00:02:12.791
이 시간에는 인생의 아름다운
마무리라는 제목으로

00:02:14.617 --> 00:02:17.509
우리 죽음에 대해서 함께 고찰해
보는 시간을 갖도록 하겠습니다.

00:02:19.498 --> 00:02:22.271
죽음이라는 자체는
삶의 전제조건입니다.

00:02:23.641 --> 00:02:27.366
삶이 있기에 죽음이 존재하는
것은 당연한 이야기입니다.

00:02:28.499 --> 00:02:33.458
때문에 삶을 아름답게 마무리하고
품위 있게 죽음을 맞이하는

00:02:33.907 --> 00:02:37.619
모습을 남기는 것은
의미가 있다고 하겠죠.

00:02:39.349 --> 00:02:45.527
내게 주어진 시간이 하루 혹은
이틀, 아니 몇 시간이라고 한다면

00:02:46.758 --> 00:02:49.344
지금 내가 해야 할
일은 과연 무엇일까?

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

00:02:50.609 --> 00:02:54.323
어떤 아쉬움이 남을까,
이런 것들을 생각해 보면

00:02:56.780 --> 00:02:58.188
어떤 생각이 들까요?

00:02:59.136 --> 00:03:02.991
사실 우리에게는 남겨진
시간이 얼마만큼일지

00:03:03.594 --> 00:03:05.579
어느 누구도 알지 못합니다.

00:03:06.484 --> 00:03:09.698
오늘 밤 잠자리에 들면서
내일 아침 해가 뜨는 것을

00:03:10.158 --> 00:03:13.818
볼 것이라고 어느 누구도 확인할
수 없는 것이 사실입니다.

00:03:14.946 --> 00:03:18.593
그야말로 밤새 안녕이라는
말이 실감 나는 일들을 우리

00:03:19.490 --> 00:03:21.576
주변에서 얼마든지 볼 수 있습니다.

00:03:23.550 --> 00:03:26.503
내일 일을 기약할 수 없는
것이 우리네 인생인 것이

00:03:28.225 --> 00:03:30.075
어쩔 수 없는 사실입니다.

00:03:32.790 --> 00:03:34.504
그러면 어떻게 죽음을
준비해야 할까요?

00:03:36.667 --> 00:03:38.613
첫째, 죽음이라는 것에
대한 이해가 필요합니다.

00:03:39.854 --> 00:03:42.479
죽음이 무엇인지 모르는
사람은 아무도 없습니다.

00:03:43.877 --> 00:03:49.146
나의 혈연의 죽음도 겪었고 또 친구나
동료들의 죽음도 겪었습니다.

00:03:50.083 --> 00:03:54.818
알지 못하는 무수한 사람들의 죽음도
듣고 전쟁이나 자연재해 등

00:03:55.830 --> 00:03:59.284
집단적인 살육이나 죽음이
일어나는 현실도 알고 있습니다.

00:04:01.564 --> 00:04:04.269
그리고 그 죽음이
초래하거나 야기하는

00:04:04.558 --> 00:04:06.454
사태에 대해서도 알고 있습니다.

00:04:07.387 --> 00:04:09.960

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

그러므로 우리는 죽음을 모른다고
이야기할 수 없습니다.

00:04:11.843 --> 00:04:16.360
사람이 얼마나 사람다운가 하는
것은 자신이 얼마나 분명하게

00:04:17.437 --> 00:04:19.753
살피느냐 하는 것과
다르지 않습니다.

00:04:20.726 --> 00:04:24.937
바로 그러한 자리에서 우리는 내가
이해하는 죽음이 어떤 것인지

00:04:26.768 --> 00:04:29.288
거기에 대해서 스스로 기술하고
그것을 다른 사람들과 함께

00:04:29.647 --> 00:04:34.203
공유하면서 더 나은 것으로
다듬어 나아갈 때 비로소

00:04:34.971 --> 00:04:38.491
나의 죽음 이해, 나의 죽음관을
가질 수 있게 됩니다.

00:04:39.539 --> 00:04:43.781
그래서 우리는 죽음을 의미있는
것으로 만드는 것이 삶의

00:04:44.213 --> 00:04:46.069
바탕이어야 하고요.

00:04:46.351 --> 00:04:49.641
동시에 어떤 의미를 부여하는가
하는 것이 삶의 내용이어야

00:04:50.012 --> 00:04:51.702
한다고 말할 수 있습니다.

00:04:52.751 --> 00:04:57.678
삶을 삶답게 하고 죽음을
죽음답게 하는 것인지를 우리에게

00:04:57.985 --> 00:05:02.158
가르쳐 주고 있는 많은 지혜를
향해서 나를 열어놓는 태도가

00:05:02.826 --> 00:05:04.429
필요하다고 할 것입니다.

00:05:05.205 --> 00:05:09.100
두 번째로 삶의 의미와 함께
잘 사는 것이란 무엇인가를

00:05:10.234 --> 00:05:11.541
이해하는 것입니다.

00:05:12.008 --> 00:05:16.380
지금 우리나라는 65세 이상의
고령자 수가 세계에서 그 유례를

00:05:16.750 --> 00:05:19.055
찾아볼 수 없을 정도로
크게 늘어나고 있습니다.

00:05:20.145 --> 00:05:24.662

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

그래서 장수라는 것이 축복인가
아니면 재앙인가라는 제목의

00:05:25.637 --> 00:05:27.977
특집 기사까지 보도가 되는
그런 시대가 됐습니다.

00:05:29.588 --> 00:05:33.059
사람의 욕심이란 한이
없지만 이쯤 되면 이제는

00:05:34.749 --> 00:05:36.821
수명의 문제가 아닙니다.

00:05:37.269 --> 00:05:42.455
삶의 양이 문제가 아니라 그야말로
삶의 질이 문제가 되는 것입니다.

00:05:43.537 --> 00:05:47.790
당연히 잘 먹고 잘 입고 잘
노는 삶이 중요합니다.

00:05:48.879 --> 00:05:55.177
그러나 잘 이해하고 잘 성취하고
잘 만족하고 잘 베푸는 삶은

00:05:55.854 --> 00:05:57.506
더욱더 중요합니다.

00:05:57.801 --> 00:06:01.552
그래서 그야말로 잘사는
것이 절실해집니다.

00:06:03.059 --> 00:06:10.304
노년기 이전에는 삶이 죽음을 잊을
수 있도록 삶은 더 역동적이게

00:06:10.727 --> 00:06:11.956
되곤 했습니다.

00:06:12.865 --> 00:06:17.576
죽음을 간과할 수는 없지만 그것은
아직은 미래의 알 수 없는

00:06:18.001 --> 00:06:22.414
시점에 직면할 수 있는 것이라고
해서 한참 동안 잊어도 좋을 만한

00:06:23.053 --> 00:06:26.664
다만 근원적인 구조
같은 것이 있었습니다.

00:06:27.636 --> 00:06:32.909
그러나 노년이 되면 삶의
자리에서 죽음을 바라보기보다는

00:06:33.939 --> 00:06:37.069
죽음의 자리에서 삶을
바라보는 지혜가 필요합니다.

00:06:38.490 --> 00:06:44.188
노년기에는 죽음의 자리에서
삶을 되살피고 다듬는 일로

00:06:44.468 --> 00:06:46.606
채워져야만 합니다.

00:06:47.569 --> 00:06:50.215

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

세 번째로 아름다운 마무리를 위한 준비를 해야 합니다.

00:06:51.764 --> 00:06:54.708
죽음을 준비하는 일은 다른 것이 아닙니다.

00:06:55.783 --> 00:07:02.021
내 의식이 아직 성할 때 나의 정한을 다듬는 일.

00:07:03.223 --> 00:07:08.109
하던 일을 마무리하고 미처 이루지 못한 일들을 잘 나누어

00:07:08.441 --> 00:07:10.020
말기는 일.

00:07:10.388 --> 00:07:13.677
성취와 실패를 담담하게 증언하는 일.

00:07:14.975 --> 00:07:20.808
온갖 사물과 지내온 삶을 그것이 가진 애환과 고락에도 불구하고

00:07:21.181 --> 00:07:27.899
근원적으로 승인하면서 감사로 자신의 삶을 발언하는 일.

00:07:29.153 --> 00:07:34.722
이런 자세로 구체적인 일들을 글로, 말로, 행동으로 남기고 전하고

00:07:35.527 --> 00:07:38.319
실천하는 일들이 그것입니다.

00:07:39.393 --> 00:07:43.642
그런데 이렇게 죽음을 준비하면 바로 그 준비 자체가 삶을

00:07:44.295 --> 00:07:46.348
삶답게 만듭니다.

00:07:46.732 --> 00:07:50.660
더 구체적으로는 노년다운 삶을 살게 됩니다.

00:07:53.143 --> 00:07:55.524
욕심이 어리지 않습니다.

00:07:56.268 --> 00:07:58.161
두려움에 쫓기지 않습니다.

00:07:59.044 --> 00:08:01.424
모나고 거친 관계가 없어집니다.

00:08:02.846 --> 00:08:06.289
공연한 허튼소리로 삶과 죽음을 희롱하지 않습니다.

00:08:07.672 --> 00:08:09.654
웃음이 늘 자신의 모습이 됩니다.

00:08:10.717 --> 00:08:17.412
자신과 후배와 온갖 사람들에게 신뢰가 자신을 편하게 합니다.

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

00:08:19.242 --> 00:08:23.236
뜻밖의 사람들이 자신을
좋아한다는 것이 느껴집니다.

00:08:24.786 --> 00:08:26.332
그리고 외롭지 않습니다.

00:08:27.076 --> 00:08:30.481
더 사랑하지 못한 것이
안타깝지만 후회는 없습니다.

00:08:31.928 --> 00:08:37.529
이런 모습이 죽음을 준비한
자리에서 죽음 자리에서 삶을

00:08:37.823 --> 00:08:42.280
되살피는 삶이 초래하는
그런 삶의 모습입니다.

00:08:45.798 --> 00:08:49.229
이제 세상을 떠나기 전에 해야
할 일들에 대해서 구체적인

00:08:49.586 --> 00:08:51.130
방법을 살펴보겠습니다.

00:08:51.827 --> 00:08:53.965
첫째, 용서와 화해입니다.

00:08:55.322 --> 00:08:58.546
지금까지 사람들과 관계에서
양금으로 남아있던 것들을

00:08:59.404 --> 00:09:01.018
깨끗이 지우는 작업입니다.

00:09:01.887 --> 00:09:05.343
나를 아프게 하고 상처 주었던
대상들을 용서하는 것입니다.

00:09:07.084 --> 00:09:11.526
당시의 상황에서는 도저히
이해하거나 용서하거나 수용할 수

00:09:11.846 --> 00:09:16.158
없었던 일이라도 시간이 흐른 지금에
와서 다시 뒤를 돌아본다면

00:09:17.094 --> 00:09:19.640
상황은 달라질 수 있었습니다.

00:09:20.883 --> 00:09:25.951
그 당시에는 죽이고 싶을 만큼
미웠던 사람이나 원한이 사무쳤던

00:09:26.327 --> 00:09:30.918
일도 지금 와서 생각하면 다
이해되고 용서될 수 있는 경우가

00:09:31.353 --> 00:09:32.839
대부분입니다.

00:09:33.567 --> 00:09:38.713
갈등 상대방 역시 세월이 지나
서로 간의 오해를 풀고 용서와

00:09:39.408 --> 00:09:43.053
화해를 나누고 싶은 그 심정은

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

아마도 마찬가지일 것입니다.

00:09:44.154 --> 00:09:48.852
이 세상에서 얽힌 매듭은 이
세상에서 그것도 매듭을 묶은 내가

00:09:49.503 --> 00:09:54.738
풀고 가야 내세에서 새롭게
출발할 수 있지 않겠습니까?

00:09:57.465 --> 00:09:59.959
다음 사전의료의향서를
작성하는 것입니다.

00:10:01.650 --> 00:10:05.286
의사에게 요구되는 의료 윤리의
기본 원칙은 사람의 생명은

00:10:06.003 --> 00:10:10.086
이 세상에서 가장 소중한
것이므로 모든 수단과 방법을

00:10:10.496 --> 00:10:14.859
다 동원해서 생명을 연장하거나
구해야 한다는 것입니다.

00:10:15.872 --> 00:10:19.493
따라서 의사들은 그대로 두면
끝날 생명의 연장을 위해서

00:10:20.121 --> 00:10:21.849
최선의 노력을 다하게 됩니다.

00:10:22.644 --> 00:10:27.174
바로 이 의료 윤리의 기본원칙에
따라 그대로 두면 끝날 생명을

00:10:28.254 --> 00:10:32.870
발전된 의학 지식과 기술을 모두
적용해서 수개월 혹은 수년까지

00:10:33.740 --> 00:10:36.173
연장하는 일들을 우리는
종종 보아왔습니다.

00:10:37.875 --> 00:10:43.058
만일 회복이 불가능한 질환에
말기에서 그 죽음이 임박한 사람의

00:10:43.379 --> 00:10:48.167
생명을 연장한다는 것은 죽음에
임박한 생명 상태를 의학기술로

00:10:48.775 --> 00:10:51.813
지속시켜준다는 것을 의미합니다.

00:10:52.148 --> 00:10:57.547
이 연장된 기간 동안에 생명의
위상은 생물학적으로나 법적으로

00:10:58.264 --> 00:11:02.745
부족함이 없는 인간 생명입니다만,
사회학적으로 보서는 자기의

00:11:03.193 --> 00:11:06.930
의사도 표현하지 못하고 다른
사람과의 대화도 할 수 없으며

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

00:11:07.750 --> 00:11:13.498
웃거나 슬퍼할 능력도 없는 삶의
질이 제로에 가까운 불완전한

00:11:13.896 --> 00:11:15.685
인간 생명으로 간주될 것입니다.

00:11:17.196 --> 00:11:20.396
죽음에 임박했을 때를 대비해서
자기의 의사를 표시하는

00:11:21.647 --> 00:11:24.313
사람의 수가 우리나라에는
별로 많지 않은 것이 아마도

00:11:24.620 --> 00:11:27.193
몇 가지 이유가 있는
것이 아닌가 생각합니다.

00:11:27.899 --> 00:11:32.032
첫째는 죽음에 임박해서 자기에게
어떤 문제가 생길 것인가에 대한

00:11:32.377 --> 00:11:37.933
예상과 이해가 평소에 부족하고
두 번째로 죽음에 대해서

00:11:38.418 --> 00:11:41.824
이야기하는 것을 금기시하는 문화가
아직도 우리를 지배하고 있고

00:11:43.962 --> 00:11:48.249
세 번째로는 대부분의 사람이
죽음에 대해서 두려움을 가지고

00:11:50.401 --> 00:11:53.407
있어서 죽음을 회피해보려는 그런
생각으로 죽음에 임박했을 때의

00:11:53.779 --> 00:11:57.555
상황을 미리 생각하고 싶지 않기
때문이 아닌가 생각합니다.

00:11:59.480 --> 00:12:03.341
다행스럽게도 죽음에 임박해서 발생할
수 있는 여러 가지 문제들을

00:12:04.070 --> 00:12:10.124
사전에 가정하여 누구든지 정신이
명료할 때 미리 자기의 의사를

00:12:10.444 --> 00:12:15.244
밝혀놓으면 많은 문제가 발생할
수 있는데 그것들을 사전에

00:12:15.564 --> 00:12:16.833
예방할 수 있습니다.

00:12:17.253 --> 00:12:22.054
이러한 사실은 작년에 세브란스
병원에서 여러 가지 문제로 대두된

00:12:22.707 --> 00:12:27.456
김 할머니 사건에 대한 대법원의 판례에
의해서 더욱더 분명해졌습니다.

00:12:30.629 --> 00:12:33.395
다음은 법적인 문제와 재정적인

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

문제를 정리하는 것입니다.

00:12:35.059 --> 00:12:39.397
상속과 유언에 관한 모든 문제를
지금 정리하는 것입니다.

00:12:40.165 --> 00:12:41.945
인간은 연습의 명수입니다.

00:12:43.456 --> 00:12:47.500
발음훈련, 걸음마 훈련, 대소변
가리기 등 여러 가지 연습에

00:12:48.217 --> 00:12:50.176
이끌난 경력자입니다.

00:12:51.049 --> 00:12:55.132
어떤 형태의 연습을 해도 한 가지씩
꼭 필요한 것이 있습니다.

00:12:56.421 --> 00:12:58.112
유언장을 만드는 일입니다.

00:12:58.893 --> 00:13:00.876
유언장은 결코 종말이 아닙니다.

00:13:02.055 --> 00:13:04.640
새 출발을 위한 준비
운동과 같다고 할까요?

00:13:05.579 --> 00:13:08.965
유언장을 쓰면서 자기의 삶을
정리하는 시간을 갖는 연습은

00:13:09.812 --> 00:13:15.365
나와 너 즉, 가족과 친지, 이웃과
화해되지 않은 모든 관계의

00:13:16.172 --> 00:13:17.561
매듭을 푸는 일입니다.

00:13:18.912 --> 00:13:23.240
철저한 자기반성이며 새로운 결단의
시간이기도 할 것입니다.

00:13:24.403 --> 00:13:29.485
유언장을 쓰고 나면 죽음에 대한
두려움과 공포가 한결 없어집니다.

00:13:31.661 --> 00:13:37.164
유언장은 첫째, 내가 이 세상을
떠난다면 하는 생각을 하면서

00:13:37.970 --> 00:13:41.813
가족에게 하고 싶은 말 또 내가
가지고 있는 소유물에 관해서

00:13:42.655 --> 00:13:46.943
이야기하고 또 내가 하던 일에
관해서 또 나 자신에 대해서

00:13:48.857 --> 00:13:53.150
예를 들어 장례 문제라든가
남아있는 분들에게 드리고픈 말들을

00:13:53.870 --> 00:13:55.354
정리해 보는 겁니다.

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

00:13:55.955 --> 00:13:59.271
유언장의 경우 언제든지
수정, 보완할 수 있고요.

00:14:00.989 --> 00:14:04.978
또 상속의 경우에는 재산이
많고, 적음을 떠나서 훗날

00:14:05.759 --> 00:14:08.538
남은 가족 간의 불화의 어떤
발미가 될 수 있다는 것을

00:14:09.254 --> 00:14:11.161
염두해 두어야합니다.

00:14:11.737 --> 00:14:15.001
그리고 법적인 문제의 경우에는
법률 전문가의 자문을

00:14:15.462 --> 00:14:17.318
구하는 것을 꼭 권하고 싶습니다.

00:14:18.457 --> 00:14:21.670
그리고 자신의 장례식 문제도
자신이 기획해 보는 것도

00:14:22.208 --> 00:14:23.398
좋을 것입니다.

00:14:23.859 --> 00:14:28.927
매장, 화장, 수목장, 잔디장 뭐
이런 여러 가지 것들을 한번

00:14:29.695 --> 00:14:31.015
생각해 보는 것입니다.

00:14:32.129 --> 00:14:35.150
입관할 때는 내가 수의를
입을 것인지 아니면 좋아하는

00:14:35.545 --> 00:14:37.913
정장을 입을 것인가 하는 그런
결정도 하는 것이 좋죠.

00:14:39.067 --> 00:14:43.148
이왕이면 세상을 떠나는 마당에
친환경적인 방법을 선택하는 것도

00:14:43.750 --> 00:14:45.670
의미가 있을 것이라고 생각합니다.

00:14:46.502 --> 00:14:49.241
묘비명을 미리 써보는 것도
의미가 있을 것입니다.

00:14:50.163 --> 00:14:54.885
그리고 구체적인 장례 계획서를
작성해서 장례식장 선상에서

00:14:55.349 --> 00:14:59.724
자기가 어떤 나쁜 어떤 종교의
예법을 따를 것인지를 미리

00:15:00.159 --> 00:15:05.074
정하고 관을 운구할 사람도
정해두고 예식에 참석할 지인들도

00:15:05.791 --> 00:15:08.865

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

지정하거나 명단을 작성해
두는 것도 좋을 것입니다.

00:15:10.284 --> 00:15:14.240
추도사와 함께 장례식장을 내가
좋아하는 그런 꽃으로 꾸미게

00:15:14.612 --> 00:15:18.257
한다든지 좋아하는 찬송가나
좋아하는 노래를 부르게 하는 것도

00:15:18.963 --> 00:15:21.214
좋은 기획이 될 것입니다.

00:15:22.061 --> 00:15:25.914
지금 살아있을 때 작별 인사를
하는 것도 잊지 말아야 합니다.

00:15:27.269 --> 00:15:31.746
작별 인사는 그들을 떠올리면서
그들을 사랑하는 이유를

00:15:32.108 --> 00:15:35.476
생각하게 되고 내가 그들에게
어떤 존재였으며 그들이 내게

00:15:35.795 --> 00:15:39.753
얼마나 소중한 존재였는지
그들이 내 삶에 들어와서

00:15:40.659 --> 00:15:46.304
그들의 재능과 그 선한 인격을 나눠준
것을 감사할 수 있게 하죠.

00:15:47.464 --> 00:15:52.945
이런 작별 의식으로 해서 행복한
기억을 되새기게 할 뿐 아니라

00:15:53.944 --> 00:15:59.370
죽음이 죽음이 아닌 삶에 초점을
맞출 수 있는 어떤 그런

00:15:59.855 --> 00:16:01.122
계기가 될 것입니다.

00:16:01.967 --> 00:16:06.396
작별 인사는 공통의 경험과
취미로 인해서 서로의 삶을

00:16:06.781 --> 00:16:11.554
고양시켰던 사람들로부터 시작해서
사업이나 직장에서 절친한

00:16:11.913 --> 00:16:16.125
동료들 그리고 오랜 친구들의
그런 순서로 해나갑니다.

00:16:17.327 --> 00:16:22.818
점차 가까운 직계가족들 그리고
마지막 순간까지 아이들과

00:16:23.869 --> 00:16:28.630
배우자에게 세상을 떠날
때 사랑하는 가족들에게

00:16:29.488 --> 00:16:31.651
인사를 할 수 있는 그런
순간을 갖는 것이야말로

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

00:16:32.278 --> 00:16:34.558
좋은 죽음이라고 할
수 있을 것입니다.

00:16:35.427 --> 00:16:39.229
이것이야말로 아름다운
마무리이며 품위 있는

00:16:39.613 --> 00:16:41.507
죽음이라고 할 수 있을 것입니다.

00:16:42.802 --> 00:16:46.998
인생의 마지막까지 자신의
인생행로를 적극적으로 걷고

00:16:48.022 --> 00:16:52.348
사랑하는 사람들과 작별 인사와
감사의 인사를 하고 능동적으로

00:16:52.988 --> 00:16:56.431
모든 것을 결정하고 미지의
세계로 떠날 수 있다면

00:16:57.340 --> 00:17:00.129
그것은 마침이요,
새로운 시작입니다.

00:17:01.372 --> 00:17:05.533
준비된 사람은 죽음을 기꺼이
맞지만 준비되지 않은 사람은

00:17:06.197 --> 00:17:09.373
죽음을 기꺼이 맞이하기 어렵습니다.

00:17:11.202 --> 00:17:14.875
준비되지 않은 사람에게는 죽음이
도둑처럼 덮쳐서 생명을

00:17:15.925 --> 00:17:20.599
앗아간다고 생각할 수 있지만
준비된 사람에게는 필연적으로

00:17:21.250 --> 00:17:25.833
다가오는 죽음을 예약된 손님이
찾아오듯이 기꺼이 맞이합니다.

00:17:27.036 --> 00:17:29.686
최후의 웃는 자가 가장
잘 웃는 자입니다.

00:17:30.748 --> 00:17:34.422
인생의 마지막이 아름다우면
인생 전부가 아름답습니다.

00:17:40.106 --> 00:17:41.667
-브라보 실버 라이프.

00:17:42.062 --> 00:17:45.472
오늘의 주제와 관련하여 노년의
삶을 성공적으로 꾸려 나가는

00:17:45.852 --> 00:17:48.057
분들의 이야기를 전달해
드리는 코너인데요.

00:17:49.129 --> 00:17:52.591
오늘은 김일순 교수님의 말씀을

통해 우리나라 의학계의

00:17:53.175 --> 00:17:56.073
큰 공헌을 하고 돌아가신
노경병 박사님에 대한

00:17:56.458 --> 00:17:58.506
이야기를 들어볼까 합니다.

00:17:58.852 --> 00:18:03.286
노경병 박사님은 연세의대
산부인과장을 역임하고 당시로써는

00:18:03.947 --> 00:18:08.349
획기적인 여성 전문병원인 제일
병원을 설립하면서 성공사례를

00:18:08.734 --> 00:18:10.448
남긴 분이신데요.

00:18:10.729 --> 00:18:14.467
훌륭한 업적 못지않게 죽음에
대처하는 자세 또한 의연하고

00:18:15.043 --> 00:18:17.184
완벽한 모습을 보여주셨다고 합니다.

00:18:18.011 --> 00:18:21.571
그러면 김일순 교수님과의 연결을
통해 그 자세한 내용을

00:18:21.968 --> 00:18:23.708
알아보도록 할까요?

00:18:24.272 --> 00:18:26.526
전화 연결 버튼을 클릭해주세요.

00:18:30.402 --> 00:18:31.836
-안녕하세요? 김일순입니다.

00:18:33.161 --> 00:18:36.726
저는 노경병 박사님이야말로
죽음을 의연하게 받아들이고

00:18:37.357 --> 00:18:38.915
극복한 분이라고 생각해요.

00:18:40.029 --> 00:18:44.394
박사님은 한참 의학계에서 활약하시던
중에 환자를 위한 수술

00:18:44.893 --> 00:18:49.563
과정에서 C형 간염에 걸리시면서
건강이 많이 안 좋아지셨어요.

00:18:50.524 --> 00:18:54.594
그리고 돌아가시기 10년 전부터
병세가 심화 되어 가고 있었죠.

00:18:56.092 --> 00:19:00.472
하지만 담당 의사와 가까운 지인
그리고 몇몇 친지들 이외에는

00:19:01.200 --> 00:19:02.915
이런 사실을 알지 못했어요.

00:19:04.093 --> 00:19:08.227
사실 거의 죽음을 선고받은

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

것이나 다름없는 상황이었지만

00:19:08.640 --> 00:19:13.256
전혀 내색하지 않으셨고 전과
같이 농담도 잘하시곤 했거든요.

00:19:14.648 --> 00:19:19.478
또 주위 사람들과 즐겁게 일을
하시곤 운동도 열심히 하셨어요.

00:19:20.951 --> 00:19:24.664
웬만한 사람 같으면 실의에 빠진
채로 여생을 두려움 속에서

00:19:25.470 --> 00:19:26.700
살았을 거예요.

00:19:27.134 --> 00:19:29.078
하지만 박사님은 그러지 않으셨죠.

00:19:32.932 --> 00:19:36.323
우선 본인의 여생을 어떻게
보낼 것인지에 대한

00:19:37.166 --> 00:19:38.640
주관이 뚜렷하셨어요.

00:19:39.448 --> 00:19:42.877
돌아가시기 약 3개월 전부터
눈에 띄게 건강이 악화되셔서

00:19:43.709 --> 00:19:47.166
누가 봐도 병세가 심각하다는
것을 알 수 있을 정도였죠.

00:19:48.804 --> 00:19:53.219
얼굴과 몸이 붓는가 하면
창백한 모습에 호흡을 하기도

00:19:53.553 --> 00:19:55.473
어려운 상태였어요.

00:19:55.896 --> 00:20:00.067
이렇게 죽음에 임박한 상태였지만
생명 연장을 위해 심폐소생술이나

00:20:00.735 --> 00:20:03.997
인공호흡기 부착 등의
인위적인 치료를 중단하시기를

00:20:04.470 --> 00:20:06.915
원한다는 뜻을 분명하게
밝히셨습니다.

00:20:08.559 --> 00:20:10.640
그리고 인간관계를
정리하기 시작하셨죠.

00:20:12.688 --> 00:20:16.234
그동안 가까이 지냈던 많은
분을 병실로 초청해서 대화를

00:20:16.569 --> 00:20:21.470
나누기도 하고 전화로 함께 지내는
동안 여러 가지로 감사했음을

00:20:22.070 --> 00:20:23.748
표현하셨어요.

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

00:20:24.041 --> 00:20:28.047
그리고 마음의 불편함을 가졌던
분들에게는 미안했다는 말씀과 함께

00:20:28.867 --> 00:20:31.094
용서를 빌며 작별 인사를 하셨죠.

00:20:32.555 --> 00:20:36.855
멀리 미국에 있는 지인들에게도 전화로
같은 뜻을 전달하셨다고 합니다.

00:20:38.506 --> 00:20:42.756
그렇게 살아생전에 일을 정리하고
나서는 사후에 장례 절차에 대한

00:20:43.269 --> 00:20:44.522
뜻을 남기셨어요.

00:20:45.226 --> 00:20:50.117
사후에 묻힐 장지며 장례식 행사의
순서에 이르기까지 돌아가시기

00:20:50.435 --> 00:20:52.409
전에 미리 유언으로 남기셨죠.

00:20:54.172 --> 00:20:58.181
이때 호상은 누구에게 조사는
누구에게 부탁할 것을 미리

00:20:58.486 --> 00:21:02.646
결정하셨고 장례식에 소요되는
비용은 따로 마련하셨으니

00:21:03.338 --> 00:21:05.706
일체 조의금이나 조화도 받지
말라고 하셨다고 해요.

00:21:07.525 --> 00:21:13.156
이와 같이 모든 것을 다 정리한
후에 나는 행복하다는 마지막

00:21:13.554 --> 00:21:18.049
말씀을 남기고 79세의 일기로
모든 가족이 함께하는 자리에서

00:21:18.868 --> 00:21:20.237
눈을 감으셨죠.

00:21:21.440 --> 00:21:23.830
그야말로 죽음의 모범을
보이신 분인 것 같아요.

00:21:25.534 --> 00:21:29.247
저뿐만 아니라 동료분들 모두
앞으로 죽음을 맞이하고 있는

00:21:29.590 --> 00:21:31.832
입장에서 큰 감명을 받았어요.

00:21:33.404 --> 00:21:36.848
몸소 실천함으로써 저희에게
교훈을 전달해 주셨던 거죠.

00:21:38.306 --> 00:21:42.595
저희뿐만 아니라 다른 많은 분에게
귀감이 될 훌륭한 분이신 것 같아요.

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

00:21:44.235 --> 00:21:49.366
박사님의 이야기를 통해 보다
많은 분이 함께 감명받고 죽음에

00:21:49.686 --> 00:21:52.237
대처하는 지혜를
얻어가셨으면 좋겠습니다.

00:21:55.807 --> 00:21:57.420
-출발 밝은 내일.

00:21:58.174 --> 00:22:02.051
오늘 알아본 내용과 관련하여 실천
노트를 작성해 보는 시간입니다.

00:22:03.356 --> 00:22:07.581
죽음에 대해 올바르게 이해하고
의연하게 대처한다면 현재의

00:22:07.927 --> 00:22:10.513
삶을 더욱 아름답게
꾸려나갈 수 있습니다.

00:22:11.652 --> 00:22:15.696
유언장을 미리 작성하면서 인생의
아름다운 마무리를 위한

00:22:16.335 --> 00:22:17.936
준비를 시작해 보세요.

00:22:39.592 --> 00:22:41.472
주목, 정보 마당.

00:22:42.549 --> 00:22:45.363
오늘의 주제와 관련된 정보를
안내해주는 코너입니다.

00:22:46.683 --> 00:22:50.499
오늘은 삶과 죽음의 문제를
담고 있는 추천 정보 도서가

00:22:50.970 --> 00:22:52.621
소개되어있군요.

00:22:52.904 --> 00:22:56.717
각 도서명을 살펴 보고 관심
있는 책이 있다면 읽어보세요.

00:22:57.805 --> 00:23:00.942
현명한 지혜로 인생을
아름답게 마무리하실 줄 아는

00:23:01.466 --> 00:23:03.225
여러분이 되시길 바랍니다.

00:23:23.150 --> 00:23:24.662
핵심 정리 마당.

00:23:25.418 --> 00:23:27.619
오늘 알아본 내용을
정리해보는 코너입니다.

00:23:28.464 --> 00:23:32.536
프린트하기 버튼을 클릭하면 내용을
프린트하여 볼 수 있습니다.

00:23:33.775 --> 00:23:36.821
내용을 확인하고 마음에

아름다운 삶과 품위있는 죽음 준비하기

새겨서 행복한 노년기를

00:23:37.207 --> 00:23:40.175
만들어 나가시길 바랍니다.