

WEBVTT

00:00:25.068 --> 00:00:28.029

-혹시 죽음에 대해  
생각해 본 적 있나요?

00:00:28.055 --> 00:00:29.259

-죽음?  
-네.

00:01:09.105 --> 00:01:11.623

-안녕하세요?  
지식의 강주형입니다.

00:01:11.723 --> 00:01:15.726

여러분, 혹시 죽음에 대해서  
생각해 본 적 있나요?

00:01:15.826 --> 00:01:20.321  
당장 먹고 살 생각하기에도 바쁜데  
아니 웬 죽는 이야기냐고

00:01:20.351 --> 00:01:22.978  
반문하는 분들도 있을 것 같습니다.

00:01:23.078 --> 00:01:25.988  
그런데 죽음도 삶의 일부로 여기고

00:01:26.088 --> 00:01:29.226  
미리 잘 준비해두자는  
개념이 있다고 합니다.

00:01:29.326 --> 00:01:32.458  
이른바 웰다잉이라고 하는데요.

00:01:32.558 --> 00:01:36.063  
소중한 삶 건강하게 마무리하는  
방법을 알아보기 위해

00:01:36.163 --> 00:01:38.964  
그 첫 번째 시간으로  
정은주 선생님 모시고

00:01:39.064 --> 00:01:40.838  
이야기 나눠보도록 하겠습니다.

00:01:40.938 --> 00:01:42.023  
안녕하세요?

00:01:42.123 --> 00:01:43.886  
-안녕하세요?  
정은주입니다.

00:01:43.986 --> 00:01:45.173  
-반갑습니다.

00:01:45.273 --> 00:01:49.540  
선생님, 저희가 이제 죽음에 대해서  
이야기를 나눠봐야 하잖아요.

00:01:49.686 --> 00:01:52.908

그런데 저 같은 청년 세대나  
장년층에게는

00:01:53.008 --> 00:01:55.365

굉장히 먼 이야기 같거든요.

00:01:55.465 --> 00:01:58.834

그리고 죽음이라는 게  
사실 남녀노소 불문하고

00:01:58.934 --> 00:02:02.654

조금 부정적인 이미지를  
먼저 떠올리게 하거든요.

00:02:02.795 --> 00:02:03.939

-네, 맞습니다.

00:02:04.039 --> 00:02:07.903

우선 죽음들이라는 단어를  
언급하면 많은 분이 무서워하고

00:02:08.003 --> 00:02:11.822

또 당장 내게 일어나지  
않을 먼 미래라고 여기죠.

00:02:11.922 --> 00:02:12.961

-맞습니다.

00:02:13.061 --> 00:02:16.957

그런데 저희가 배워볼  
주제가 웰다잉이에요.

00:02:17.057 --> 00:02:22.103

직역하면 잘 죽는다 이 의미인데  
이렇게 붙여질 수 있는 건가요?

00:02:22.203 --> 00:02:25.371

굉장히 뭔가 어색하고  
대조적이거든요.

00:02:25.471 --> 00:02:29.132

-일단 웰다잉을 알기 전에  
죽음의 정의에 대해서

00:02:29.232 --> 00:02:31.536

미리 생각해 보면  
좋은 것 같습니다.

00:02:31.636 --> 00:02:36.789

사전에서 찾아보면 죽음은 생물의  
생명이 없어지는 현상을 이른다,

00:02:36.889 --> 00:02:38.452

이렇게 나와 있습니다.

00:02:38.552 --> 00:02:42.345

여러분이 흔히 아는 것처럼  
몸의 숨이 끊기고

00:02:42.445 --> 00:02:44.644

심장이 멎는 것이 죽음인데요.

00:02:44.755 --> 00:02:49.931  
그런데 질병은 의료의 대상이지만  
죽음 자체는 의료의 대상이 아니다.

00:02:49.988 --> 00:02:52.217  
이런 관점이 제시되기도 합니다.

00:02:52.317 --> 00:02:56.368  
이런 사전적, 의학적인 정의를  
넘어서 죽음에 대해서

00:02:56.468 --> 00:02:59.010  
더욱 깊이 있게 연구하는  
학문이 있는데요.

00:02:59.110 --> 00:03:02.781  
바로 죽음학 또는  
생사학이라는 것입니다.

00:03:02.881 --> 00:03:04.580  
-생사학이요?

00:03:04.680 --> 00:03:09.498  
-네, 말 그대로 생사, 삶과  
죽음을 연구하는 학문인데요.

00:03:09.598 --> 00:03:13.332  
이 학문에서는 죽음을 더욱  
고차원적으로 바라봅니다.

00:03:13.432 --> 00:03:16.526  
그리고 죽음을 앞둔 사람의  
모습에 대해서 말할 때

00:03:16.626 --> 00:03:19.089  
자신의 죽음을 받아들이지 못하고

00:03:19.189 --> 00:03:22.365  
부정하거나 분노하는 단계를  
거친다고 합니다.

00:03:22.465 --> 00:03:25.688  
이 단계에서 수용의  
단계까지 간다고 하는데

00:03:25.788 --> 00:03:27.766  
모든 경우 그렇지는 못하죠.

00:03:27.866 --> 00:03:30.590  
반면 준비된 죽음이라는  
개념도 있습니다.

00:03:30.690 --> 00:03:35.130  
죽음에 이르기 직전에 죽음을  
수용하고 조금 더 희망을 가지고

00:03:35.230 --> 00:03:38.424  
평온한 모습으로  
또 남은 사람에게 희망을 주는

00:03:38.564 --> 00:03:41.780

그런 죽음이라면 이를 준비된  
죽음이라고 합니다.

00:03:41.880 --> 00:03:47.081

-말씀하신 준비된 죽음이라는 게  
결국 웰다잉을 뜻하는 걸까요?

00:03:47.181 --> 00:03:50.914

-꼭 준비돼야 잘 죽는 거라는  
법은 없습니다.

00:03:51.014 --> 00:03:55.226

하지만 죽음 이후에 내 주변과  
내 삶이 전부 종료되는 것이

00:03:55.326 --> 00:03:59.190

아니라는 것을 알고 되도록  
고통스러운 죽음에 이르지 말자는

00:03:59.292 --> 00:04:02.406

취지에서 웰다잉이라는  
개념이 나왔고요.

00:04:02.506 --> 00:04:06.747

죽음도 삶의 일부로 여기고  
자연스럽게 차근차근

00:04:06.847 --> 00:04:09.933

하나씩 준비하고 실천하는  
자세가 필요합니다.

00:04:10.033 --> 00:04:13.250

준비하는 방법이 궁금하다면  
앞으로 진행되는

00:04:13.350 --> 00:04:15.538  
강의에 귀 기울여주기 바랍니다.

00:04:15.638 --> 00:04:16.900

-네, 알겠습니다.

00:04:17.000 --> 00:04:20.717

사실 준비된 죽음이 있다,  
이런 의미 자체도

00:04:20.817 --> 00:04:23.870

굉장히 생소하면서도  
낯설기도 한데요.

00:04:23.970 --> 00:04:28.071

그러면서도 흥미롭기도 한데  
이게 정말 미리 죽음을

00:04:28.171 --> 00:04:32.957

준비해야 하는 건지 아직까지  
조금 궁금해지기도 하거든요.

00:04:33.057 --> 00:04:35.915

-네, 사실 우리 모두가

매일 죽음의 순간을

00:04:36.015 --> 00:04:38.182  
상상해 보기란 쉽지 않습니다.

00:04:38.282 --> 00:04:42.060  
현대인들은 스마트폰이나  
다양한 매체에 의해서

00:04:42.160 --> 00:04:44.643  
매일 새로운 정보에  
노출돼 있기 때문에

00:04:44.743 --> 00:04:48.615  
자기 자신에 집중하고 성찰하는  
것이 참 어려워졌거든요.

00:04:48.715 --> 00:04:51.601  
그래도 죽음에 대해서 미리  
생각하고 배워두면

00:04:51.758 --> 00:04:53.656  
내 삶에 대한  
혜안을 가질 수 있다.

00:04:53.756 --> 00:04:55.760  
이런 점을 말씀드리고 싶습니다.

00:04:55.860 --> 00:04:58.870  
또 어떻게 죽는가는  
어떻게 살아왔는가를

00:04:58.970 --> 00:05:00.644  
말해 준다는 말이 있고요.

00:05:00.744 --> 00:05:05.035  
또 죽음이 자신의 후대에게,  
사랑하는 주변 사람들에게 남기는

00:05:05.135 --> 00:05:09.686  
마지막 교육의 기회라는 말을  
염두에 둔다면 죽음에 대해서

00:05:09.786 --> 00:05:12.708  
또 삶에 대해서 쉽게  
끝내고 말아야겠다는

00:05:12.792 --> 00:05:15.053  
이야기는 할 수 없을 것 같습니다.

00:05:15.153 --> 00:05:15.714  
-맞아요.

00:05:15.814 --> 00:05:18.831  
죽음이 정말 내가  
사랑하는 주변 사람들에게

00:05:18.931 --> 00:05:20.501  
큰 영향을 미칠 것이다.

00:05:20.601 --> 00:05:24.254

이런 생각을 한다면 단순하게  
넘길 일은 아닌 것 같아요.

00:05:24.354 --> 00:05:29.029

-네, 간병 사업소를 운영하는  
일본인 시바타 구미코 씨는

00:05:29.129 --> 00:05:30.692

이런 말씀을 했습니다.

00:05:30.792 --> 00:05:34.415

죽어가는 사람은  
죽는 순간에 생명의 바통을

00:05:34.579 --> 00:05:36.057

다음 사람에게 넘겨준다.

00:05:36.159 --> 00:05:37.553

이렇게 말을 했고요.

00:05:37.679 --> 00:05:40.970

이건 곧 숨을 거두는  
순간에 함께한 사람은

00:05:41.070 --> 00:05:44.775

그 생명의 힘을 이어받을 수  
있다는 뜻이라고 합니다.

00:05:44.875 --> 00:05:45.948

-그렇군요.

00:05:46.048 --> 00:05:50.231

그렇다면 우리가 웰다잉  
교육을 하는 목표는 뭘까요?

00:05:50.331 --> 00:05:53.725

-먼저 죽음에 대한 막연한  
두려움을 없애주고

00:05:53.825 --> 00:05:56.552

존엄한 마무리를  
준비할 수 있게 도와줍니다.

00:05:56.652 --> 00:06:00.901

그리고 삶의 소중함을 받아들이며  
본질적인 것을 남기고

00:06:01.001 --> 00:06:04.337

비본질적인 것을 속아낼 수  
있다는 점이 있고요.

00:06:04.437 --> 00:06:08.376

또 마지막으로 생명이  
서로 분리된 것이 아님을 알고

00:06:08.476 --> 00:06:11.888

나눔의 공동체를 실현하여  
삶과 죽음의 질을

00:06:11.988 --> 00:06:13.567

높일 수 있다는 점입니다.

00:06:13.667 --> 00:06:18.677  
우리가 많이 말해온 참살이,  
웰빙과도 큰 연관이 있을 것이고요.

00:06:18.777 --> 00:06:23.109  
거기서 또 파생된 참늑기,  
웰에이징이라는 개념도 있습니다.

00:06:23.209 --> 00:06:25.954  
-잘 사는 방법은  
참 다양한 것 같습니다.

00:06:26.054 --> 00:06:30.622  
웰빙은 많은 분이 알 것 같고  
웰에이징은 어떤 의미일까요?

00:06:30.722 --> 00:06:33.950  
-네, 안티에이징이 아니라  
웰에이징이죠.

00:06:34.050 --> 00:06:37.270  
즉, 참늑기는  
노화에 대한 근본 시각을

00:06:37.370 --> 00:06:39.657  
전환해 보고자 하는 노력이고요.

00:06:39.757 --> 00:06:42.504  
사람은 자신이  
생각하는 만큼 늙는다.

00:06:42.604 --> 00:06:46.213  
또 자연스러운 노화와  
병적인 노쇠는 다르다.

00:06:46.313 --> 00:06:48.948  
이런 말을 염두에 두면 되겠습니다.

00:06:49.048 --> 00:06:52.111  
일본의 쇼치 사부로  
박사가 있는데요.

00:06:52.211 --> 00:06:55.912  
101살의 노인으로  
심리학 박사 학위를 갖고 있고

00:06:56.012 --> 00:06:58.158  
또 많은 사회 활동을  
해왔다고 합니다.

00:06:58.258 --> 00:07:02.927  
이 분이 65세 때부터 한국말을  
학습해서 일기를 쓰기도 했고요.

00:07:03.027 --> 00:07:07.669  
95세가 됐을 때 중국어  
공부를 시작해서 통역 없이

00:07:07.769 --> 00:07:11.798  
중국을 수차례 방문했고

100세에 중국 장춘을 방문해서

00:07:11.963 --> 00:07:14.724

특별 강연을 중국말로  
했다고 합니다.

00:07:14.824 --> 00:07:18.179

또 100세 때부터 러시아어를  
배우기 시작했구요.

00:07:18.279 --> 00:07:21.010

이 분은 나는 죽을 수 없다.

00:07:21.110 --> 00:07:25.187

3년 강연 스케줄이 있기 때문이라고  
웃으며 말했다고 합니다.

00:07:25.287 --> 00:07:29.106

-그렇다면 저 같은  
일반 사람들이 일상생활 속에서

00:07:29.206 --> 00:07:33.365

웰에이징을 실천할 수 있는  
방법이 있다면 뭐가 있을까요?

00:07:33.465 --> 00:07:37.526

-먼저 항상 죽음에 대해서 진지한  
고민을 해 보는 것입니다.

00:07:37.626 --> 00:07:41.773

남은 삶의 방향을 결정하는 데  
많은 영향을 줄 것이고요.

00:07:41.873 --> 00:07:46.439

또 내 현재 나이가 아닌  
건강 수명에 관심을 갖는 것입니다.

00:07:46.539 --> 00:07:50.763

현실에 얽매어서 제한을 많이  
두면 스스로 더 초라해지고

00:07:50.863 --> 00:07:54.480

난 아무것도 못 한다는 생각을  
하기 쉽기 때문입니다.

00:07:54.580 --> 00:07:57.733

또 마지막으로  
하자, 주자, 배우자

00:07:57.895 --> 00:08:00.480

이렇게 3원칙을  
지키도록 노력합니다.

00:08:00.580 --> 00:08:05.830

운동과 식생활, 봉사, 사회참여  
등의 적극성을 갖는 것이죠.

00:08:06.009 --> 00:08:08.250

-제가 생각했을 때는  
노화를 촉진하는

00:08:08.350 --> 00:08:11.481

가장 큰 요소가 스트레스가 아닐까 싶은데요.

00:08:11.581 --> 00:08:14.235  
스트레스를 잘 다스리는 것만 해도

00:08:14.335 --> 00:08:17.923  
굉장히 웰에이징 할 수 있는 실천 방법이 될 것 같아요.

00:08:18.023 --> 00:08:19.354  
-네, 그렇습니다.

00:08:19.454 --> 00:08:22.548  
그래서 스트레스를 줄이는 요법을 알려드릴까 합니다.

00:08:22.648 --> 00:08:25.365  
미국의 사상가인 헬렌 니어링의 저서

00:08:25.465 --> 00:08:29.542  
아름다운 삶, 사랑 그리고 마무리 중에 소개된 내용인데요.

00:08:29.717 --> 00:08:34.374  
첫 번째는 어떤 일이 일어나도 할 수 있는 최선을 다하라.

00:08:34.474 --> 00:08:37.404  
두 번째, 마음의 평정을 유지하라.

00:08:37.504 --> 00:08:40.642  
세 번째, 당신이 좋아하는 일을 찾아라.

00:08:40.742 --> 00:08:46.318  
네 번째, 집, 식사, 옷차림을 간소하게 하고 번잡스러움을 피하라.

00:08:46.418 --> 00:08:49.075  
다섯째, 아주 중요한 이야기입니다.

00:08:49.175 --> 00:08:52.656  
날마다 자연과 만나고 발밑의 땅을 느껴라.

00:08:52.756 --> 00:08:58.270  
여섯째, 농작일 또는 산책과 힘든 일을 하면서 몸을 움직여라.

00:08:58.370 --> 00:09:02.516  
일곱 번째, 근심을 떨치고 하루하루 살아라.

00:09:02.690 --> 00:09:06.809  
여덟 번째, 날마다 다른 사람과 무엇인가 나눠라.

00:09:06.909 --> 00:09:10.853  
혼자면 누군가에게 편지를

쓰고 무엇인가 주고

00:09:10.953 --> 00:09:13.458

또 어떤 식으로든  
누군가를 도와라.

00:09:13.627 --> 00:09:18.347

아홉 번째, 삶과 세계에 대해서  
생각해 보는 시간을 가져라.

00:09:18.447 --> 00:09:21.503

할 수 있는 한 생활에서  
유머를 찾아라.

00:09:21.603 --> 00:09:26.335

열 번째, 모든 것에 내재해 있는  
하나의 생명을 관찰하라.

00:09:26.507 --> 00:09:30.143

열한 번째, 모든 피조물에게  
애정을 가져라.

00:09:30.246 --> 00:09:31.343

이상입니다.

00:09:31.443 --> 00:09:34.315

-꼭 기억했다가 실천해야  
할 것 같습니다.

00:09:34.415 --> 00:09:36.220

오늘 말씀 고맙습니다.

00:09:38.247 --> 00:09:42.095

소중한 삶, 건강한  
마무리를 준비하기 위해서

00:09:42.254 --> 00:09:45.493

첫 시간부터 정말 많은  
이야기를 나누어봤습니다.

00:09:45.593 --> 00:09:49.520

미국의 사상가 헬렌 니어링이  
스트레스를 줄이기 위해서는

00:09:49.620 --> 00:09:52.763

번잡스러움을 피하라고 했다고 하죠.

00:09:52.863 --> 00:09:56.647

당장 너무 어렵고  
많은 개념을 생각하기보다는

00:09:56.747 --> 00:09:58.824

내가 행복하게 살 수 있는 방법을

00:09:58.924 --> 00:10:01.645

천천히 고민하는 시간이  
되기 바랍니다.

00:10:01.745 --> 00:10:03.985

저희는 다음 시간에 뵙겠습니다.

00:10:04.085 --> 00:10:07.682  
함께해 주신 여러분, 고맙습니다.