

WEBVTT

00:00:25.298 --> 00:00:27.830

-안녕하세요?
지식의 강주형입니다.

00:00:27.930 --> 00:00:31.901

지난 시간에 한국인의
장례 문화에 대해서 배워봤죠.

00:00:32.001 --> 00:00:37.234

최근에는 장례 절차를 간소화하는
현상도 나타나고 있다고 하는데요.

00:00:37.333 --> 00:00:41.487

소중한 삶, 건강한 마무리
이번 시간에는 장례를

00:00:41.587 --> 00:00:44.179

조금 더 실용적인
측면에서 생각해보기 위해

00:00:44.279 --> 00:00:47.628

사전장례의향서에 대해서
배워보겠습니다.

00:00:47.728 --> 00:00:51.079

친절히 설명해 주실 정상기
선생님 모셔왔습니다.

00:00:51.179 --> 00:00:52.028

안녕하세요?

00:00:52.128 --> 00:00:54.450

-네, 안녕하십니까?
정상기입니다.

00:00:54.550 --> 00:00:55.640

-반갑습니다.

00:00:55.740 --> 00:00:59.936

사전장례의향서,
장례를 치르기 전에

00:01:00.093 --> 00:01:03.219

누군가에게 의견을 묻겠다는
의미인 것 같기는 한데요.

00:01:03.319 --> 00:01:05.199

정확히 어떤 뜻인지
설명을 부탁드립니다.

00:01:05.299 --> 00:01:10.466

-네, 간단히 설명을 드리면
사전장례의향서는

00:01:10.566 --> 00:01:15.520

작성자 본인이 자신의 장례를
어떻게 치르면 좋겠는지

00:01:15.620 --> 00:01:19.833

미리 후손에게 알려주는
그런 문서입니다.

00:01:19.933 --> 00:01:23.729

일종의 장례 유언장이라고
할 수 있습니다.

00:01:23.829 --> 00:01:26.031

-장례 유언장이요?

00:01:26.131 --> 00:01:28.863

그러면 결국 나의 장례
방식을 내가 선택하겠다,

00:01:28.994 --> 00:01:31.274

이런 의미로 봐도 괜찮을 것 같은데

00:01:31.374 --> 00:01:35.489

이렇게 사전장례의향서를
작성하면 어떤 점이 좋을까요?

00:01:35.589 --> 00:01:40.219

-현대인들은 바쁜 삶을 살다 보면

00:01:40.319 --> 00:01:46.876

특히나 죽음에 관한 문제에는
거의 신경을 쓰지 않고 삽니다.

00:01:46.976 --> 00:01:51.224

그러다가 어느 날 갑자기
부모님이나 누가 돌아가시면

00:01:51.324 --> 00:01:56.490

많은 사람이 우왕좌왕하게
되고 혼란을 일으키게 되고

00:01:56.590 --> 00:01:59.575

또 그런 과정에서
의사결정을 하다 보면

00:01:59.675 --> 00:02:02.907

가족 간의 작은 갈등도
일어날 수 있습니다.

00:02:03.007 --> 00:02:06.918

따라서 그러한 것까지
감안해서 내 장례는

00:02:07.018 --> 00:02:10.460

내가 어떤 방식으로
해 줬으면 좋겠다는

00:02:10.560 --> 00:02:16.991

그런 소원을 미리 남겨둬서
인해서 손쉽게 갈등 없이

00:02:17.091 --> 00:02:22.269

내 뜻에 맞춰서 장례를 치를 수
있다는 그런 장점이 있고요.

00:02:22.369 --> 00:02:26.442
이런 걸 한번 또 생각해 보는
계기로 인해서

00:02:26.542 --> 00:02:30.884
이 계기를 나의 죽음의 문제를
성찰해 볼 수 있는,

00:02:30.984 --> 00:02:34.062
총체적으로 나의 삶을
정리해 볼 수 있는

00:02:34.162 --> 00:02:37.284
하나의 또 귀중한
도구가 되기도 합니다.

00:02:37.384 --> 00:02:39.976
-분명 많은 도움이
될 것 같기는 한데요.

00:02:40.076 --> 00:02:44.605
왠지 아까 장례 유언장이라고
해서 그런지 작성 방법이

00:02:44.653 --> 00:02:46.224
조금 까다로울 것 같아요.

00:02:46.324 --> 00:02:51.955
-이거는 어떤 법정 양식이 아니고
내 뜻을 서술하는 것이기 때문에

00:02:52.055 --> 00:02:53.575
아주 까다롭지는 않습니다.

00:02:53.675 --> 00:02:57.855
실제로 들여다보면 아, 이런 거구나
하고 쉽게 파악할 수 있습니다.

00:02:57.955 --> 00:03:00.388
-그렇다면 어떻게 작성하면 될까요?

00:03:00.488 --> 00:03:02.625
작성 방법 좀 알려주세요.

00:03:02.725 --> 00:03:08.121
-내가 가지고 있는 마음을,
뜻을 서술해서 쓰면 되는데요.

00:03:08.221 --> 00:03:13.502
제목과 함께 의향서의 취지를
알리는 글이 있고요.

00:03:13.602 --> 00:03:19.731
그다음에 기본 원칙,
장례 형식, 장례 일수,

00:03:19.831 --> 00:03:23.643
부의금과 조화는 어떻게 할 것인지

00:03:23.743 --> 00:03:27.358
문상객 대접은 어떻게 할 것인지

00:03:27.458 --> 00:03:33.202

연습과 수의와 관과
시신 처리를 어떻게 할 것인지

00:03:33.281 --> 00:03:37.237

사후에 삼우제나 사십구제는
어떻게 할 것인지

00:03:37.358 --> 00:03:40.264

또는 제사는 앞으로
어떻게 할 것인지

00:03:40.364 --> 00:03:44.194

이러한 중요한 사항들을
남기면 됩니다.

00:03:44.294 --> 00:03:46.572

-그런데 이렇게 만약에
다 작성하고 나서

00:03:46.672 --> 00:03:50.749

제출을 해야 할 텐데 이거를
어디에 제출해야 하는 거예요?

00:03:50.849 --> 00:03:52.271

그냥 가족에게 주면 되는 건가요?

00:03:52.371 --> 00:03:54.451

-이거는 제출하는 서류는 아니고요.

00:03:54.551 --> 00:04:00.174

내 뜻을 밝히는 서류인데
명절 때나 내 생일 때나

00:04:00.274 --> 00:04:02.945

그다음에 집안에
어떤 어른이 돌아가시는

00:04:03.045 --> 00:04:08.245

그런 계기가 있을 때
나는 앞으로 이런 일을 당했을 때

00:04:08.345 --> 00:04:12.812

이런 식으로 해 주면 좋겠다는 것을
평소에 자손들한테

00:04:12.916 --> 00:04:17.604

이야기를 하나하나 남겨둬서 인해서
그러면 그게 살아 있는

00:04:17.691 --> 00:04:20.960

사전장례의향서가 된다고 봅니다.

00:04:21.060 --> 00:04:23.617

-결국 내 삶의
마지막을 되돌아보는 게

00:04:23.717 --> 00:04:28.447

가장 중요하지 않을까 싶은데 이거를
미리 체험해 볼 수 있다면서요?

00:04:28.547 --> 00:04:32.063

-그런 경우가 요즘은
조금 많아졌죠.

00:04:33.802 --> 00:04:39.675

왜 그리냐면 과거에
우리 조상님들은 일상의 삶 속에서

00:04:39.775 --> 00:04:46.430

자연스러운 계기를 통해서
또는 의식적으로 자기를 단련시키는

00:04:46.530 --> 00:04:51.228

수기 등을 통해서 자신의
죽음을 성찰해 볼 수 있는

00:04:51.328 --> 00:04:53.786

좋은 계기를 많이 가졌습니다.

00:04:54.752 --> 00:05:01.002

그런데 현대에 들어와서 현대인들은
사실 죽음을 외면하고

00:05:01.102 --> 00:05:06.707

부정하고 혐오하다 보니까
일단 내 일상의

00:05:06.807 --> 00:05:12.449

생활 바운더리 안에서 죽음을
걸어내면서 살고 있거든요.

00:05:12.549 --> 00:05:18.480

그러다 보면 내 죽음을 실제로
성찰해 볼 수 있는 기회는 없습니다.

00:05:18.699 --> 00:05:23.461

여러 가지 방편 중에
요즘 최근에 들어와서는

00:05:23.486 --> 00:05:26.730

임종 체험도 더러 하고 있죠.

00:05:26.830 --> 00:05:28.575

-맞아요, 들어봤어요.

00:05:29.169 --> 00:05:32.803

-사실은 우리 선조들의 삶 속에서는

00:05:32.903 --> 00:05:37.479

이런 임종 체험이라는
인위적인 일은 없었거든요.

00:05:37.579 --> 00:05:43.428

그런데 요즘은 그런 일을 겪어볼
기회가 전혀 없다 보니까

00:05:43.528 --> 00:05:49.817

여러 가지 임종 체험을 할 수
있는 방법이 강구되고 있습니다.

00:05:49.917 --> 00:05:53.484

-그런데 이런 임종 체험은
좀 두렵기도 하거든요.

00:05:53.584 --> 00:05:55.400

어떻게 진행되는 거예요?

00:05:55.500 --> 00:06:01.127

-처음에는 지금 하고 있는
것처럼 삶과 죽음에 대한

00:06:01.227 --> 00:06:05.389

강의를 한번 들어보고
그다음에 배운 대로

00:06:05.489 --> 00:06:09.261

가족과 세상에 남기는
유언장을 써 본다는지

00:06:09.361 --> 00:06:14.504

신문에 보도되는 여러 가지
형식의 부음 기사

00:06:14.604 --> 00:06:20.598

또는 내 무덤에 쓰이게 될
묘비명을 한번 써 보는 겁니다.

00:06:20.698 --> 00:06:25.147

이런 방법을 통해서 내 죽음을
미리 겪어볼 수 있거든요.

00:06:26.321 --> 00:06:30.112

그리고 그렇게 쓴
글을 주위 사람들하고

00:06:30.249 --> 00:06:32.184

서로 나누어 같이 읽어보는 겁니다.

00:06:32.284 --> 00:06:36.626

그러면 나는 이런 생각을
하면서 이런 글을 썼는데

00:06:36.726 --> 00:06:41.603

저 사람은 저런 글을 썼구나
하면서 서로 비교해 보면서

00:06:41.703 --> 00:06:45.148

종합화할 수 있는
그런 계기가 되죠.

00:06:46.030 --> 00:06:48.182

-그런데 제가 TV에서 봤는데요.

00:06:48.282 --> 00:06:51.803

미리 관 속에 들어가 보는
그런 체험도 있더라고요.

00:06:51.978 --> 00:06:53.105

-맞습니다.

00:06:53.130 --> 00:06:59.648

관에 실제로 들어가는
그런 행동을 해봄으로 인해서

00:06:59.748 --> 00:07:04.614
내 죽음을 실제적으로 한번
인식해 볼 수 있는 계기가 되죠.

00:07:05.262 --> 00:07:11.470
그런데 관 체험의 경우에는
정말 궁금한 분들만

00:07:11.650 --> 00:07:17.098
따로 체험 장소를 검색해서
방문해 보면 될 거라고

00:07:17.198 --> 00:07:18.190
저는 생각합니다.

00:07:18.290 --> 00:07:21.545
실제로 요즘 그렇게 하는
분들이 많이 있거든요.

00:07:22.703 --> 00:07:29.305
만약 실제로 체험을 해 본 분이라면
체험 그 자체도 중요하지만

00:07:29.405 --> 00:07:31.728
체험을 정리해 볼 필요가 있죠.

00:07:31.828 --> 00:07:35.174
-그러면 지금은 건강한
우리가 이런 임종 체험을

00:07:35.274 --> 00:07:38.885
미리 체험해 보면 어떤 것들을
연계 될 수 있을지

00:07:38.985 --> 00:07:41.004
다시 정리를 부탁드립니다.

00:07:41.104 --> 00:07:46.887
-우리가 실제로 내 죽음에
직면해 보기가 쉽지 않거든요.

00:07:46.987 --> 00:07:50.946
자신의 죽음 앞에서 대부분 사람은

00:07:51.046 --> 00:07:55.098
먼저 지난 삶을
되돌아보기 마련이죠.

00:07:55.198 --> 00:07:59.763
그러다 보면 지난 삶 속에서
잘못한 일도 생각이 나고

00:07:59.863 --> 00:08:04.097
후회되는 일, 아쉬운 일
이런 일들이 자연스럽게

00:08:04.197 --> 00:08:08.505
사람들로 하여금 그러면 지금

나는 어떻게 살고 있는지

00:08:08.605 --> 00:08:13.876

내 살고 있는 삶을
관찰하면서 앞으로 살면서

00:08:13.976 --> 00:08:17.501

그러면 어떻게 살아야
하는지 그런 부분에

00:08:17.601 --> 00:08:20.866

더 유의해서 생각하게 되죠.

00:08:20.966 --> 00:08:27.327

그렇게 하다 보면 내 삶이 조금
더 성장하고 발전할 수 있는

00:08:27.427 --> 00:08:30.537

역전시킬 수 있고 반전시킬 수 있는

00:08:30.637 --> 00:08:33.747

그런 중요한 계기가
될 수 있습니다.

00:08:33.847 --> 00:08:36.961

-정말 활용해 보면 많은
도움이 될 것 같습니다.

00:08:37.061 --> 00:08:38.337

오늘 말씀 고맙습니다.

00:08:38.437 --> 00:08:39.744

-네, 감사합니다.

00:08:42.426 --> 00:08:45.557

-내 인생을 끝까지 자기
주도적으로 살아갈 수 있게

00:08:45.696 --> 00:08:50.142

도와주는 사전장례의향서
그리고 임종 체험까지

00:08:50.242 --> 00:08:52.035

자세하게 알아봤습니다.

00:08:52.135 --> 00:08:54.807

소중한 삶, 건강한 마무리를 위해서

00:08:54.907 --> 00:08:58.589

여러분은 언제나 소신 잃지
않았으면 좋겠습니다.

00:08:58.689 --> 00:09:00.767

그러면 저는 다음
시간에 뵙겠습니다.

00:09:00.867 --> 00:09:02.437

고맙습니다.