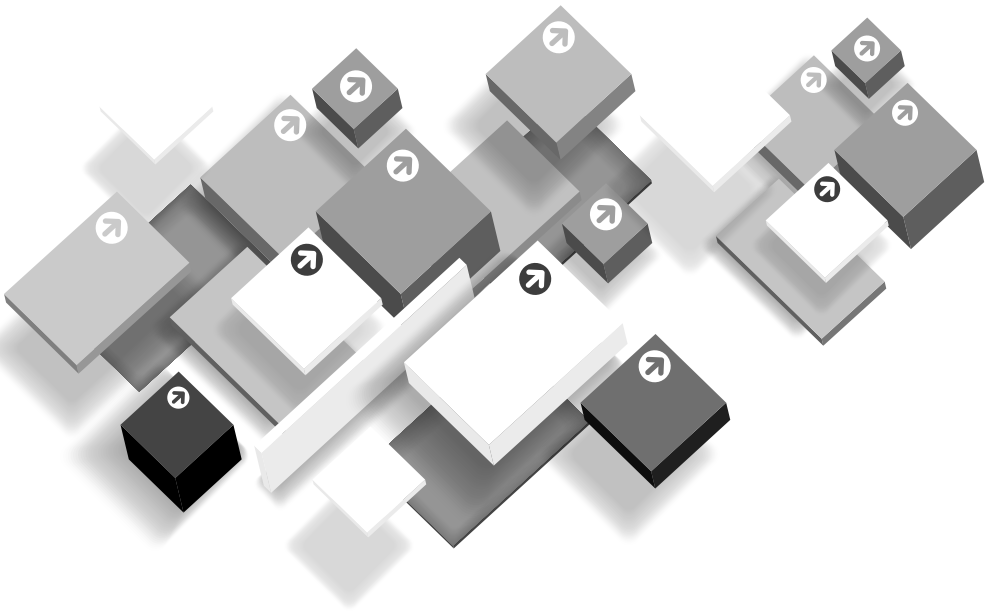


# 아름답고 존엄한 나의 삶(B&DML) 교육 프로그램

최영순 · 태윤희 · 임은실  
변비조 · 김용숙 · 이원준  
김 선 · 강형구 · 김경남  
정상기 · 강춘근 · 안덕희  
김금희 · 최호철 · 이주현





## 머 리 말

인간은 지구상에 존재하는 생물 중에서 가장 많은 진화를 하였다. 이에 여타의 생물을 지배할 수 있는 능력을 갖추고 있다는 점에서 만물의 영장이라고 일컬어진다. 이 만물의 영장이 이제껏 한 번도 극복한 사례가 없는 분야 중의 하나가 죽음이 아닌가 한다.

예로부터 죽음을 피하기 위해 많은 노력을 기울였던 사례들은 종종 알려지고 있으나 이를 정복했다는 사례 보고는 없다. 죽음을 피하고자 노력했고, 지금도 노력하고 있는 실제 사례들을 살펴보면 그 근처에는 죽음에 대한 심한 불안이 존재한다는 공통점이 있다.

결국 우리 인간이 필수불가결하게 맞을 수밖에 없는 죽음이라면 어떻게 맞이하는 것이 가장 인간답고 행복한 결말일까에 대한 고민으로 죽음준비교육 프로그램 개발 연구를 시작하였다.

연구를 통해서 죽음준비교육 프로그램을 개발하여 “아름답고 존엄한 나의 삶(Beautiful & Dignity My Life)” 교육이라고 명명하였다. 교육 과정은 전체 6주 11회기로 구성하였다. 이 교육 프로그램 운영을 위해서 각 회기별로 최적의 전담 강사를 모집하여 국민건강보험공단의 일부 지사에서 시범사업을 진행하였다. 이 교육은 먼저, 자신과 자신의 주변을 잘 돌아보고 최선을 다해 살아온 자신의 지나온 삶과

현재의 삶을 관조하도록 돕는다. 이러한 과정을 거치며 죽음을 자연스럽게 이해할 수 있도록 하며 마지막에는 호스피스 완화의료, 사전의료의향서, 사전장례의향서, 유언장 등에 대해서 소개하는 과정으로 구성하였다.

이 교육 프로그램 시범사업을 통해서 대상자들의 죽음에 대한 전반적인 인식이 변화되는 효과를 확인할 수 있었다. 또한 교육 시범사업 기간과 교육 후에 대상자를 인터뷰했던 공중과 방송 등 다양한 매체에서는 교육 확대의 필요성을 제기하였다.

본 자료집은 “아름답고 존엄한 나의 삶” 교육 프로그램 시범사업에서 이용한 교안과 교육 자료 일체를 세심하게 정리한 것이다. 본 자료집에서 제시하고 있는 교안은 관련 전문가, 연구진과 강사진이 수차례 논의를 거쳐서 완성을 했다는 점에서 그 의미가 크다.

향후에 공단 실무부서와 관련 전문가들이 본 자료집을 이용하여 전체 국민을 대상으로 죽음준비교육을 확대할 수 있게 되길 기대한다.


2015년 12월

국민건강보험공단 성상철 이사장  
건강보험정책연구원 이홍균 원장


## 목 차

<b>제1장 ‘아름답고 존엄한 나의 삶’ 교육프로그램</b> .....	<b>7</b>
제1절 ‘아름답고 존엄한 나의 삶(B&DML)’ 교육 시범사업 개요	7
제2절 ‘아름답고 존엄한 나의 삶(B&DML)’ 교육 프로그램 내용	8
<b>제2장 강의 교안 및 교육자료</b> .....	<b>11</b>
제1절 1회기 ‘나는 누구인가?’ .....	11
제2절 2회기 ‘삶의 과정(탄생에서 죽음까지)’ .....	31
제3절 3회기 ‘삶의 과정(탄생에서 죽음까지)’ .....	49
제4절 4회기 ‘친구, 소중한 인연’ .....	73
제5절 5회기 ‘최선을 다한 나의 삶’ .....	96
제6절 6회기 ‘내 삶을 어떻게 마무리 할 것인가?’ .....	110
제7절 7회기 ‘죽음의 철학’ .....	127
제8절 8회기 ‘최선을 다한 나의 삶’ .....	147
제9절 9회기 ‘임종과정에서 나타나는 증상’ .....	172
제10절 10회기 ‘존엄한 죽음 준비(연명의료, 호스피스 완화의료)’	207
제11절 11회기 죽음을 어떻게 준비할 것인가?(유언, 장례, 사전의료 의향서를 중심으로) .....	232
<b>참고 문헌</b> .....	<b>267</b>





제1장  
‘아름답고 존엄한 나의 삶’  
교육프로그램





## 제1장 ‘아름답고 존엄한 나의 삶’ 교육프로그램


### 제1절 ‘아름답고 존엄한 나의 삶’ 교육 시범사업 개요

	영등포 남부지사	아현실버 복지관 <sup>1)</sup>	강남 서부지사	구로지사	공단본부 강당
교육요일	월	화	수	목	금
교육시간	14:00~1 6:00	10:00~1 2:00	14:30~1 6:30	10:00~1 2:00	16:00~1 8:00
대상연령	65세 이하	65세 이상	65세 이하	65세 이상	20~30대
대상자수	30명 내외				50명 내외
[도입] 오리엔테이션/ 설문조사	8.10	8.11	8.12	8.13	8.21
[1주차] 나의 이야기	8.17	8.18	8.19	8.20	8.28
[2주차] 소중한 사람들	8.24	8.25	8.26	8.27	9.4
[3주차] 아름다운 내 삶	8.31	9.1	9.2	9.3	9.11
[4주차] 죽음 이해하기	9.7	9.8	9.9	9.10	9.18
[5주차] 존엄한 죽음	9.14	9.15	9.16	9.17	9.25
[6주차] 존엄유지를 위한 준비/수료식	9.21	9.22	9.23	9.24	10.2


1) 마포지사 관할 복지관

## 제2절 '아름답고 존엄한 나의 삶(B&amp;DML)' 교육 프로그램 내용

주제	회기	담당 강사	시간	내용
[도입] 오리엔테이션/ 설문조사	소개	연구진	40분	- 과정 오리엔테이션 - 교육참여·설문 동의서 - 자기 소개
	사전조사		40분	- 설문도구 이용
[1주차] 나의 이야기	1회기	변비조	50분	- 나는 누구인가?
	2회기	김용숙	50분	- 삶의 과정(탄생에서 죽음까지) · 에릭 에릭슨의 발달주기
	사진 자서전(1)	연구진	20분	- 부모, 유년시절 사진
[2주차] 소중한 사람들	3회기	이원준	50분	- 가족, 또 다른 나
	4회기	김선	50분	- 친구, 소중한 인연
	사진 자서전(2)	연구진	20분	- 학교 시절, 친구 사진, 결혼사진
[3주차] 아름다운 내 삶	5회기	강형구	50분	- 최선을 다한 나의 삶
	6회기	김경남	50분	- 내 삶을 어떻게 마무리 할 것인가? · 사랑, 용서, 화해
	사진 자서전(3)	연구진	20분	- 자녀, 가족사진
[4주차] 죽음 이해하기	7회기	정상기	50분	- 죽음의 철학 (유교적, 생사학적, 종교적 관점)
	8회기	강춘근	50분	- 죽음의 이해, 죽음의 과정, 상실단계
	시	연구진	20분	- 시 읽기
[5주차] 존엄한 죽음	9회기	안덕희	50분	- 임종 과정에서 나타나는 증상
	10회기	김금희	50분	- 존엄한 죽음 준비 (연명의료, 호스피스 완화의료)
	사진 자서전(4)	연구진	20분	- 자녀, 조카, 친척 결혼사진
[6주차] 존엄유지를 위한 준비/수료식	11회기	최호철	50분	- 유서의 의미, 작성 - 장례에 대한 의견서 - 사전의료의향서의 의미, 작성
	사진 자서전(5)	연구진	20분	- 현재의 내 모습이 담긴 사진
	사후 조사(1)		50분	- 설문 도구 이용
	수료식			- 수료증
- 자서전 전시회				



제2장  
강의 교안 및 교육자료





## 제2장 강의 교안 및 교육자료

## 제1절 1회기 ‘나는 누구인가?’

강사	변비조	주제	나는 누구인가?	회기	1/11
교육 목표	1. 자기 자신을 되돌아본다. 2. 자기발견과 자존감을 확인한다.			준비 사항	교육자료, 활동지 1, 2, 3
교육 진행(안)					
구분	교수-학습활동(내용)				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강사 소개 (PPT, 1p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 소개 : 저는 국민건강보험공단에서 시행하는 “아름답고 존엄한 나의 삶” 전담강사 ○○○.</li> <li>- 사는 동안에 ‘남을 바라보는 시선’ 즉, 다른 사람에 대해 평가하고, 살피는 일에 익숙함</li> <li>- 그러나 정작 나 자신에 대해서는 생각할 기회가 적었음을 이야기하고 ‘나’자신을 찾아 되돌아보고, ‘나’ 자신감의 자존감을 확인하는 시간이 되도록 안내함</li> <li>- 서로 과정을 시작하는 첫 강의로 악수하며 인사하기</li> </ul> </li> <li>▪ 들어가며 (PPT, 2p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 명패 만들기                   <ul style="list-style-type: none"> <li>· A4지를 먼저 1센티미터 접은 후 나머지 부분을 3 등분함</li> <li>· 3등분된 부분을 접어서 삼각형 모양으로 만들</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전면에 자기 이름을 기입하고 세움</li> <li>* 이름을 알기 위해 명패 만들기 수행</li> <li>- 명패로 만든 이름을 불러주며 인사하기</li> <li>* OOO 선생님! 반갑습니다!</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 과정 소개 (PPT, 3p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 과정 소개: ① 나는 누구인가, ② 자존감이란 ③ 길 없는 길로 진행</li> </ul> </li> </ul>
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 나는 누구인가 : 정체성 찾기 1 (PPT, 4p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나'에 대해서 객관적인 시각으로 자신을 찾아보기</li> <li>- 프랜치스코 교황 소개 : 2013년 교황으로 즉위하고, 이듬해인 2014. 8월에 우리나라를 방문하여 많은 이들과 공감하며 사회에서 소외되고 약자인 사람에게 큰 관심을 두어 많은 사람들로 부터 존경을 받고 있음</li> <li>- 예수그리스도의 수제자로 초대교황이었던 베드로 사도로부터 현재 266대 교황임</li> </ul> </li> <li>▪ 나는 누구인가 : 정체성 찾기 2 (PPT, 5p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 교황은 자기 자신을 '그리스도의 종의 종'으로 표현함</li> <li>- '자기의 삶의 목적'과 더불어 '자신의 정체성'을 한마디로 압축하여 표현함</li> </ul> </li> <li>▪ 나는 누구인가 : 정체성 찾기 3 (PPT, 6p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 경주 최부자 집에 관련한 일화 소개</li> <li>- 이 가문에서는 아이가 태어나면 訓育(훈육)하는 특별한 방법이 있음                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 六然(육연)이 있음</li> <li>① 自處超然(자처초연)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

	<p>② 對人靄然(대인애연)          ③ 無事澄然(무사징연)          ④ 有事敢然(유사감연)          ⑤ 得意淡然(득의담연)          ⑥ 失意泰然(실의태연)</p> <p>- 이 가문에서는 아이가 태어나 아장아장 걷게 되면, 아침에 일어나 세수를 하고는 사랑방에 있는 할아버지 앞에서 꿇어 앉아, 六然(육연)을 붓글씨로 매일 씀</p> <p>- ‘나는 누구인가?’ 라며, 자신에 대해 고민해 볼, 청소년 시기가 훨씬 되기도 전에, 인간으로 이 세상에 태어나서 겪게 될 여러 가지 상황에 대처하는 법을, 무릎이 아프도록 어릴 적부터 몸으로 받아들여 체화되고, 내면화 되도록 훈육함</p> <p>- 아이가 자라면서 일찍부터 자연스럽게 ‘나는 누구인가?’ 라고 자신에 대해 묻고, 답할 수 있는 기회를 제공할 뿐만 아니라 남과의 관계 속에서 자신의 정체성을 찾고, 보다 객관적인 나를 조명해 보는 참으로 지혜롭고도 특별한 훈육법이라고 할 수 있음</p> <p>▪ 나는 누구인가 : 정체성 찾기 4 (PPT, 7p)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 자신의 사진 소개</li> <li>- 사진에 대해 이야기하기</li> <li>- ‘나는 누구인가?’라는 것과 관련하여 생각해 보면, 이 주제는 인간이면 철들면서 누구라도 갖는 의문이요 스스로에 대한</li> </ul>
--	---

	<p>질문이지만, 이해하기가 쉽지 않음</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그래서 스님들은 출가하여 깨달음의 첫걸음으로 '이 뭇 꼬?'라는 화두를 가지고 깨달음을 향한 여정을 출발한다고 함</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 나는 누구인가 :생각의 도구 5 (PPT, 8p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- '나를 찾아' 보기로 함</li> <li>- '나를 찾는 도구로 마인드맵 사용</li> <li>- 가운데 '나를 중심으로 세 개의 구름모양이 있음                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 구름모양 중에서 가지를 뺀어 나가면, 예를 들어 '남이 보는 나' 중에는 다시 '가족이 보는 나', '친구가 보는 나' 등으로 점점 더 자신을 보는 관점을 다양하게 만들어 갈 수가 있음</li> </ul> </li> <li>- 자기 생각의 꼬리에 꼬리를 더하여 가는 식으로 자기를 바라보는 다양한 관점을 적어보고, 연속하여 내용을 조금씩 보충하여 채움</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 나는 누구인가 : 자기 자신 적어 보기 (PPT, 9p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동지 작성 : 자기 자신 적어보기</li> <li>- 자기 자신 적어보기 시 '내가 나를 바라보는 것'은 익숙해서 쉽지만, 내가 '나 자신'을 들여다보고, 생각하는 것은 쉽지 않음</li> <li>- 따라서, 자기 자신을 바라보는 다양한 관점을 빈칸에 하나씩 채워 나가도록 함.</li> <li>- 다음 장의 예시를 익힌 후 수강생 각자의 인생에 적용하여 빈칸을 적도록 함</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 나는 누구인가 : 자기 자신 적어 보기 (PPT, 10p)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동지 작성 예시 소개</li> <li>- 예를 들어 연령이 60세 정도의 여성인 경우에는 20대 결혼 전과 결혼 후 자녀결혼까지 그리고 앞으로의 삶으로 3등분 하는 등 자기인생의 주요 시기별로 나누어서 작성하는 것이 쉬움</li> <li>- ‘과거의 나’부분을 쪼개어 청년기, 중년기, 장년기, 현재의 나, ‘미래의 나’ 등으로 ‘과거의 나’를 조금 더 세분하여 표현하면 좀 더 생각을 이끌어 내는데 도움이 됨</li> <li>- 교육 참가자의 여건에 맞게 분류항목을 다양하게 세분하여 활용할 필요 있음</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 나는 누구인가 : 날씨로 본 ‘나’ (PPT, 11p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 예시로 연령대 별로 3등분 할 경우 자신의 인생을 돌아보고 잘살았음, 보통, 못살았음 등을 날씨에 비유하여 화창, 맑음, 구름조금 등으로 표현하게 하여 보다 쉽게 자기를 표현하게 하는 기법임</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 나는 누구인가 : 나는 이런 사람입니다. (PPT, 12p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나는 이런 사람입니다. (낭독) <ul style="list-style-type: none"> <li>* 교육 대상자 각자가 자신에 대하여 적어본 예시를 스토리텔링 식으로 연결하여 서술토록 유도하고, 강사 자신의 예시를 재미있게 소개함</li> </ul> </li> <li>- 자신을 객관적으로 찾아보는 ‘나는 누구인가?’ 라는, 주제는 살아가면서 여생 동안 계속해서 생각하고 고민해야할 과제임</li> <li>- 話頭(화두)가 되므로, 지속적인 자기 객관화를 위해서라도 생각의 도구를 활용한 자기 찾는 작업이 계속되는 것이 필요로 됨</li> </ul> </li> <li>▪ 자존감이란. (PPT, 13p)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 지금까지 '나는 누구인가?'라는 주제로 자신의 객관적인 모습을 여러 가지 다양한 관점에서 살펴본 바를 지속적으로 발전시켜가기 위해서는 지속적인 자기를 향한 존중이 필요한 바, 이를 위해 자아존중감(자존감)에 대해 구체적으로 살펴볼 필요성이 있음</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 자존감이란. (PPT, 14p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자존심 VS 자존감</li> <li>- '자존감이란?' : 자존심이 남에게 인정받기 위한 체면세우기 라면, 자아존중감(자존감)은 스스로 자신을 소중한 존재, 유능한 사람이라고 인정하고, 결국 자기 자신을 스스로 사랑하는 것이라고 할 수 있음</li> <li>- 자존감이란 : 긴 항해를 하던 배가 항구에 정박할 때, 배를 고정시키는 닻과 같아서 자기 자신의 중심을 잡아주는 역할을 하는 것이며, 인생의 목적지를 향해가는 자동차에 에너지(연료)를 주기적으로 공급하는 것과 같은 것이라 비유할 수 있음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 자존감이란 (PPT, 15p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자존감진단하기                 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 활동지를 배포한 후, 10문항을 차례대로 읽어주면서 1. 대체로 그렇지 않다 2. 보통이다 3. 대체로 그렇다 4. 항상 그렇다 등에 표시하게 한 후, 각 항목별 표시된 숫자가 산점을 부여한 총 합계를 내게 함(채점방법 예시:1번 개수X1점, 2번 개수X2점, 3번 개수X3점, 4번 개수X4점 )</li> <li>* 총 40점 만점 중, 20점 이상이면 자존감이 긍정적이며,</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

	<p>30점 이상이면 매우 긍정적임. 만일, 20점 이하라 할지라도 비관적 평가를 하지 말고, 자존감 향상의 기대감을 갖게 함이 중요함</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 자존감이란. (PPT, 16p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자존감과 관련하여 직접 체험</li> <li>- 참여자 1명 앞으로 나오게 한 뒤, 3단계에 걸쳐 실험함 (돈에 관한 실험이므로, 사전양해를 구한다) <ul style="list-style-type: none"> <li>* 1단계 : 참여자가 나오면 1만원 또는 5만원 지폐를 지갑에서 꺼내게 한 뒤 바닥에 놓게 한 후 줍겠느냐고 물음</li> <li>* 2단계 : 지폐를 구겨서 바닥에 놓고, 줍겠느냐고 물음</li> <li>* 3단계 : 지폐를 구긴 후, 바닥에 놓고 살짝 밟고서도 줍겠느냐고 물음</li> </ul> </li> <li>(구겨진 지폐대신, 강사가 다른 돈을 꺼내어 바꾸어 준다)</li> <li>- 돈의 본질적 가치에 대해 질문함</li> <li>- 돈의 본질적 가치는 교환가치에 있으므로 돈이 땅바닥에 구겨지거나, 사람들에게 밟히더라도 불에 소실되지 않는 한, 본질적 가치는 변하지 않음</li> <li>- 자존감도 하늘이 부여한 우리 자신의 본질적 가치이므로, 때로는 남에 의해서 무시당하고, 아픔을 겪더라도 변하거나, 훼손될 수 없음을 알려줌</li> </ul> </li> <li>▪ 자존감이란. : 나의 가치 중심은 (PPT, 17p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- <math>1 &gt; 10</math></li> <li>- 우리 자신의 마음 속에 있는 '가치중심'에 대해 생각해보기</li> <li>- <math>1 &gt; 10</math> 이 수학적 부등식 설명 : 오른편의 10보다도 왼편의</li> </ul> </li> </ul>
--	---

	<p>1이 더 소중한 가치가 있는 것에 대해 질문하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 어떤 것이 가장 행복하게 만드는지 이야기하기</li> <li>- 우리 모두에게는 자기 나름의 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 가치를 한, 두 가지 씩은 갖고 있음</li> </ul> <p>▪ 자존감이란. : 나의 가치 중심은 (PPT, 18p)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그림 소개하기 : 초등학교 3학년이 價値中心(가치 중심) 체험 수업에 참가하여 활동한 것을 재구성함</li> <li>- 이 그림의 학생의 가치 중심은, 사랑하고, 고마워하고, 배려하는 마음을 최고의 가치로 하며, 행복을 꿈꾸고 있음</li> <li>- 사람의 가치 중심은 각각의 개인 몫이며, '주관적 가치'에 달려있음</li> <li>- 따라서, 1&gt;10의 경우, 1에 해당하는 것이 각 개인의 가치관에 따라 자녀, 손자 등에 대한 사랑, 또는 진리 등과 같은 주관적 가치가 놓일 수 있음</li> </ul> <p>▪ 자존감이란.: 나의 가치 중심은 (PPT, 19p)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그림 보고 이야기하기</li> <li>- 그림은 보통사람들이 좋아하는 명품으로 물건의 예상 가격에 대해 질문하기</li> <li>- 그림 중심에 있는 사람 시인 구상 선생 소개 : 시인 구상은 향년 86세로, 2004년에 돌아가셨는데, 화가 이중섭, 걸레스님 중광, 장애인화가 김기창, 시인 고은 등 다방면의 예술가와 교류하였고, 2004년에 지병인 폐병과 교통사고 후유증으로 돌아가셨음</li> <li>- 시인 구상과 1시간 마주 앉아 있으면 대화가 별로 없어</li> </ul>
--	---

	<p>도, 생전의 이분과 교류한 분의 전언에 따르며, 이분에게서 '향기가 난다'고 함, 사람은 살아온 흔적, 삶의 궤적으로 '향기'도 '악취'도 풍길 수 있음</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유명인의 경우 (정치인, 연예인) 처음 이미지는 좋으나, 나중에는 안 좋은 경우가 있고 처음에는 별로였으나 나중에는 좋은 이미지로 바뀌는 경우도 가끔 느낄 수 있음</li> <li>- 교육생들에게 “자신에게 악취 혹은 향기 어떤 냄새가 나기 원하는지” 질문하기</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 자존감이란.: 자존감 느끼기 (PPT, 20p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나 스스로에 대한, 나의 소중함을 느껴보는 시간 (몸을 풀어 편안하게 한 뒤, 양 손을 펴서 가슴에 대고 눈을 감도록 함, 가급적 조명을 어둡게 하고, 잔잔한 배경음악으로 분위기를 조성함)</li> <li>(자기이름을 부르며, 천천히 따라하게 한다)</li> <li>OO야! 그동안 많이 힘들었지!</li> <li>OO야! 이제껏 산다고 수고가 많았다!</li> <li>OO야! 그동안 열심히 살았네!</li> <li>OO야! 그동안 잘 참고 견뎌왔네!</li> <li>OO야! 넌 알고 보면 참 괜찮은 사람이야!</li> <li>OO야! 보통사람이면, 이 정도하기 힘들었을 거야!</li> <li>OO야! 그동안 참 잘했어!</li> <li>OO야! 그래 넌 앞으로도 잘 할 수 있을 거야!</li> </ul> </li> <li>- 자기 격려와 칭찬하기 (1분 정도 침묵의 시간을 통하여, 평소 자신에게 하지 못</li> </ul>

	<p>했던 말을 속으로 충실히 하도록 한다)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 침묵의 시간 동안 자신과의 대화는 어떠하였으며, 의미 있는 시간이 되었는지 등을 현장 여건에 따라 간단히 물어 본다 예) 의미 있는 되셨습니까?</li> </ul>
<p>마무리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 길 없는 길 (PPT, 21p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강의 처음에 만들어 두었던 명패 뒷면에, '되고 싶은 '나', '불리어지고 싶은 나' 1개씩 적기                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 예시) 당신! 멋져!, 내 나이가 어때서!</li> </ul> </li> <li>- 서로 두 사람씩 짝하여, 새로운 이름을 불러주기 (강사는 참여자 몇 명을 상대로 그들의 새로운 이름을 불러준다)                 <ul style="list-style-type: none"> <li>ex) OOO 선생님! 당신! 멋져부러!</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 길 없는 길 (PPT, 22p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 爲學日益 : 배움을 위해서는 매일 배움을 보태어 가야하며,</li> <li>- 爲道日損 : 참된 길을 위해서는 매일 자신내면의 아집과 욕심을 털어내어 없애야한다'는 뜻으로 자신만의 삶을 알차게 살기 위해서는 죽는 순간까지도 매일 매 순간을 깨어서 자기를 인식하며 살아야 할 필요가 있음</li> <li>- 마무리</li> <li>- 교육을 마무리 하면서                 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 이 프로그램을 만들어 주시고, 참여 기회를 주신 모든 분께 감사드리며... (박수.. 짹짹)</li> <li>* 교육에 참여하여 배운 바를 앞으로 실천하면서 웰니스 인생을 살아갈 '나' 자신을 위하여 격려의 박수를... (감사합니다)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

서 적 명	저 자	출판사	출판년도
평생교육 프로그램개발	기영화	학지사	2005
평생교육방법론	기영화	학지사	2010
평생교육프로그램개발론	김용현 외	양서원	2010
진로와 직업설계	박해남	신광문화사	2010
진로지도와 멘토링	김진숙, 서혜전	대구한의대	2015
긍정심리학	마틴 셀리그만	물푸레	2014
날개를 단 노자	초형	두레	2010

## [활동지 1] 명패 만들기

-----

-----

**[활동지 2] 자기 자신 적어 보기**

과거의 '나'	현재의 '나'	미래의 '나'

남이 보는 '나'	내가 보는 '나'

보이는 '나'	보이지 않는 '나'

**[활동지 3] 자존감 진단하기**

순 번	내 용	대체로 그렇지 않다	보 통 이 다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1	나는 내가 다른 사람들에게 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	①	②	③	④
3	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④
4	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④
5	나는 내 자신에 대해 대체로 만족한다.	①	②	③	④
6	나는 자랑할 것이 많다.	①	②	③	④
7	나는 대체로 성공한 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④
8	나는 내 자신을 존경하고 있다.	①	②	③	④
9	나는 내 자신이 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④
10	나는 내가 나쁜 사람이라고 생각하지 않는다.	①	②	③	④

\* 출처 : Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도

「아름답고 존엄한 나의 삶」 교육 프로그램,

국민건강보험공단  
건강보험정책연구원

# 나는 누구인가?

국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
「아름답고 존엄한 나의 삶」1회기 교육

「교육 프로그램 개발 : 최영순 연구위원」

들어가며

국민건강보험  
건강보험정책연구원

● 명패 만들기



이름

1. 다른 사람과 구별하여 부르는 말
2. 남에 의해서 불려지는 것

「아름답고 존엄한 나의 삶」

목차

국민건강보험  
건강보험정책연구원

- I 나는 누구인가 ?
- II 자존감이란?
- III 길 없는 길

3

나는 누구인가 ?

국민건강보험  
건강보험정책연구원

1. 정체성 찾기(1)



프란치스코 교황

- 2013. 즉위
- 266대 교황

출처: <https://www.google.co.kr/>

「아름답고 존엄한 나의 삶」

**나는 누구인가 ?**

1. 정체성 찾기(2)



**“그리스도의 종의 종”**  
자기정체성 + 삶의 목적

출처: <http://www.google.co.kr/>

**나는 누구인가 ?**

1. 정체성 찾기(3)

경주 최부자집

六然(육연)

- 自處超然(자처초연)
- 對人靄然(대인애연)
- 無事澹然(무사정연)
- 有事敢然(유사감연)
- 得意淡然(득의담연)
- 失意泰然(설의태연)

訓育 (체화, 내면화) · 관계속의 '나' · 객관적인 '나' — 전체를 보는 눈

출처: <http://www.google.co.kr/>

**나는 누구인가 ?**

1. 정체성 찾기(4)




**“나는 누구인가?”**

- ‘이 밭꼬?’
- 누구나 갖는 의문
- 쉽게 이해 안됨

출처: <http://www.google.co.kr/>

**나는 누구인가 ?**

2. 생각의 도구



출처: <http://www.google.co.kr/>

### 나는 누구인가?

3. 자기 자신에 대해서 적어 보기 ※ 학습자료 p.6 참조

과거의 '나'			현재의 '나'	미래의 '나'
<청년기>	<중년기>	<장년기>		
남이 보는 '나'		내가 보는 '나'		
보이는 '나'		보이지 않는 '나'		

\*이웃일고운인간 나라 살,

### 나는 누구인가?





3-1. 자기 자신에 대해서 적어 보기 (예시)

과거의 '나'	현재의 '나'	미래의 '나'
<구름 조금> - 갈증 (진리) - 불안 (미래)	<맑 음> - 죽음강사 - 여유로움	<화 창> - 여행, 봉사 - 웰니스
남이 보는 '나'	내가 보는 '나'	
합리적인 (떡딱함) 열정적임 활동적임	자상함 계통 소심함	
보이는 '나'	보이지 않는 '나'	
강사 공무원	한가로운 빈 배	

\*이웃일고운인간 나라 살,

### 나는 누구인가?

3-2. 날씨로 본 "나"(예시)

0~25세	26~45세	46세~현재	미래
			
구름 조금	구름	맑음	화창

\*이웃일고운인간 나라 살,

### 나는 누구인가?

3-3. 나는 이런 사람입니다. (예시)

20대 초반까지는 진리에 대한 갈증으로 힘들어 했습니다. 불확실한 미래 때문에 불안해 했으며, 대입낙방 경험과 고된 무역상사 업무로 많은 고생을 하는 등 40대까지는 참으로 쉽지 않은 인생이었습니다.

50대에 이르러 어릴 적 꿈이었던 대학원 공부가 실현되어 기뻐했습니다.

미래에는 한가로운 빈 배와 같이 여유롭게 지내길 바라며, 죽음을 맞이할 때에는 "웃으면서 죽자" 라는 좌우명처럼 삶을 행복하게 사는 "웰니스" 인생을 기대해 봅니다.

\*이웃일고운인간 나라 살,

### 자존감이란?

1-1. 자존감이란?

자동차의 연료: 삶, 마음

배의 닻: 삶

출처: <http://safe.naver.com/pspinfo/1784>

출처: <http://www.diparkorea.co.kr>

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 33

### 자존감이란?

1-2. 자존심 vs 자존감

자존심	VS	자존감(자아존중감)
<ul style="list-style-type: none"> <li>남에게 굽히지 않는 마음</li> <li>홍위를 스스로 지키는 마음</li> <li>다른 사람의 인정이 필요함</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>소중한 존재(스스로)</li> <li>유능한 사람(스스로)</li> <li>자기인정(스스로)</li> <li>자신을 사랑하는 마음</li> </ul>

왜 자존감이 필요할까요?

- 자존감은 배로 분다면 닻과도 같습니다.  
→ 자신을 스스로 지탱하는 힘이기 때문입니다.

출처: [www.godown.com](http://www.godown.com)

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 34

### II. 자존감이란?

2. 자존감 진단하기

◇ 학습자료 p.7 참조

항목	내용	대체 문구 없다	보통 이다	대체 문구 있다	항상 그렇 다
1	나는 내가 다른 사람들에게 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④
2	나는 좋은 성공을 가졌다고 생각한다.	①	②	③	④
3	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④
4	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 할 수 있다.	①	②	③	④
5	나는 내 자신에 대해 대체로 만족한다.	①	②	③	④
6	나는 자랑할 것이 많다.	①	②	③	④
7	나는 대체로 성공한 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④
8	나는 내 자신을 존경하고 있다.	①	②	③	④
9	나는 내 자신이 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④
10	나는 내가 나쁜 사람이라고 생각하지 않는다.	①	②	③	④

출처: Rosenberg 개발(1965), 전병태(1974) 변형

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 35

### 자존감이란?

3. 자존감 체험하기

외부 훼손(X)

자기 훼손(O)

본질적 가치

가치불변

출처: “아름답고 존엄한 나의 삶,” 36



**길 없는 길** 국립현대미술관 부설  
국립현대미술관 어린이관

1. 존중하고 다짐하기

**멋진 당신!**



- 인사나누기
- 새 이름 불러주기

출처: <https://www.google.co.kr/>

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**길 없는 길** 국립현대미술관 부설  
국립현대미술관 어린이관

2. 당신은 최고!!



출처: <https://www.google.co.kr/>

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**감사합니다**



출처: <https://www.google.co.kr/>

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

## 제2절 2회기 ‘삶의 과정(탄생에서 죽음까지)’

강사	김 용 숙	주제	삶의 과정(탄생에서 죽음까지) / 에릭슨의 발달주기에 따른 삶의 이해	회기	2/11
교육 목표	1. 나의 삶을 되돌아보고 인생곡선을 그릴 수 있다. 2. 에릭슨의 발달단계이론의 성인기 단계와 특징적 지식을 습득함으로써 미래 인생설계 시 주요점을 구체적으로 설명할 수 있다. 3. 미래 인생설계 시 주요점을 실천할 수 있는 구체적인 행동방법을 말 할 수 있다.		준비 사항	교육자료, 활동지 1	
교육 진행(안)					
구분	교수-학습활동(내용)				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강사 및 과정 소개 (PPT, 1-2p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 소개 : 저는 국민건강보험공단에서 시행하는 “아름답고 존엄한 나의 삶” 전담강사 ○○○</li> <li>- 과정 소개 : 삶이란, 에릭슨의 발달주기이론, 새로운 인생설계로 진행</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 들어가며 (PPT, 3p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음열기, 관점 바꾸기 보는 이의 관점에 따라 달라지는 그림을 통해 점점</li> <li>- 그림을 보고 이야기하기</li> <li>- 그림 : 귀부인과 마귀할멈 두 가지를 다 나타내고 있음 보는 사람에게 따라 마귀할멈으로도 귀부인으로 볼 수 있음</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 들어가며 (PPT, 4p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그림을 보고 이야기하기</li> <li>- 그림 : 색소폰 부는 사람과 여성의 얼굴이 이중적으로 보임</li> <li>- 같은 그림이나 보는 이에 따라 다르게 보임</li> <li>- 어느 관점으로 사물을 보느냐는 온전히 보는 이의 몫임</li> </ul> </li> </ul>				

전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶이란 (PPT, 5p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 삶의 사전적 의미 : 사는 일, 살아 있음 또는 생명</li> <li>- 삶의 의미에 대해 이야기하기</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶이란 (PPT, 6p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 삶의 과정을 연대별(10대 ~ 90대)로 알아보기</li> <li>- 누구나 살고 있는 삶의 과정을 살펴보면 태어나서 죽을 때까지 매 10년으로 나누어 보면 인간은 매 10년마다 비슷하게 성장하고, 사춘기를 보내고, 연애하고, 결혼하고, 가정을 이루고, 아이들을 결혼시켜 떠나보내고, 노년기를 보내고, 그러나 사망하는 비슷한 인생을 살아가는 듯 보임</li> <li>- 그러나 그 안을 들여다보면 각자가 다른 사연과 아픔을 겪으며 보내는 것을 우리는 알고 있음</li> <li>- 인간이 삶의 각 과정을 어떻게 보냈느냐는 것은 개인의 인격형성에 매우 중요한 역할을 함</li> <li>- 삶의 과정은 인간이 환경 안에서 끊임없이 서로 관계를 맺으며 이루어지고 있음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶이란 (PPT, 7-8p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동지에 인생곡선 그리기</li> <li>- 인생곡선 : 나의 생이 어떤 형태로 달라져 왔는지를 알 수 있음</li> <li>- 이를 통해 지난 시간을 반추하고 앞으로의 삶에 대해 생각할 수 있는 기회를 가질 수 있음. 또 다른 이들의 인생곡선을 보며 여러 형태의 삶에 대한 이해를 하는 기회가 되기도 함</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 에릭슨의 발달주기이론 (PPT, 9p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 에릭슨 소개와 이론의 특징</li> <li>- 에릭슨 이론은 인간의 발달단계를 8단계로 구분함</li> <li>- 인간은 각 단계의 발달과업의 성취여부에 따라 다르게 발달되며 그에 따라 성격도 변하다고 주장한 독일계 미국 심리학자임</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 에릭슨의 발달주기이론 (PPT, 10p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 제1단계 : 1세까지</li> <li>- 이시기의 주 관심은 섭식으로 유아의 신뢰(trust)는 자신을 돌봐 주는 사람이(절대적 양육자인 어머니) 배고프거나 추울 때 혹은 젖어 있을 때 자신의 욕구를 충족시켜 줄 것이라는 확신에서 기인함</li> <li>- 이처럼 신뢰가 형성된 유아는 어머니와 떨어져 있어도 불안이나 분노를 표현하지 않고 자신의 욕구가 즉시 만족되지 않아도 보채지 않고 기다릴 수 있게 됨</li> <li>- 그러나 유아에게 이러한 신뢰가 없으면 어머니와 떨어져 있지 않으려 하고 억지로 떨어지게 되면 어머니가 자신을 버릴 것이라는 공포를 느끼게 됨</li> <li>- 이는 생의 후기에 맺게 되는 모든 사회관계에서의 성공적인 적응과 밀접한 관련이 있으므로 에릭슨은 이 시기를 인생에서 가장 중요한 시기로 보았음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 에릭슨의 발달주기이론 (PPT, 11p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 제2단계 : 2·3세 또는 4세</li> <li>- 이 시기는 스스로 외부세계를 탐색하고 배변훈련을 하는</li> </ul> </li> </ul>

	<p>시기이다. 자율성이란 자기스스로의 원칙에 따라 일을 하거나 자신을 통제 절제하는 것을 말함</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자율통제에 의한 자신감은 자율성을 형성함</li> <li>- 수치심이란 스스로 부끄러워하는 마음을 과도한 외부통제로 인해 스스로 통제능력을 상실하면 수치와 의심이 형성됨</li> <li>- 위기를 성공적으로 극복하면 의지력이 생기는데 본인의 의지력을 불신하며 타인도 자기를 지배하고 이용하려한다고 생각하면 의심이 형성됨</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 에릭슨의 발달주기이론 (PPT, 12p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 제3단계 : 3세~6세</li> <li>- 이 시기는 프로이드의 남근기에 해당하며 부모의 의존으로부터 벗어나 주도적으로 행동하려 할 때 주위에서 지지와 격려를 받으면 주도성이 발달하나 과도한 처벌과 무시를 받으면 죄책감이 생김</li> <li>- 주도성이란 : 인간이 계획이나 목표를 세우고, 목표를 달성하려고 노력하는 성질</li> <li>- 죄책감이란 : 저지른 잘못이나 죄에 대하여 책임을 느끼거나 자책하는 마음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 에릭슨의 발달주기이론 (PPT, 13p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이시기의 특징은 호기심으로 질문이 많아지고 신체적 기술이 성장하고 자기 식으로 하려는 성향이 생김.</li> <li>- 주도성을 발달시키는 과정에서 목표를 설정하는 것이 보이고, 목적에 따라 활동하는 경향이 늘어남</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 에릭슨의 발달주기이론 (PPT, 14p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 제4단계 : 6~12세</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 이시기는 프로이드의 잠복기에 해당되며, 가족을 벗어나 또래와 사귀며 사회적 관계를 넓히고 사회에서 생존해나가는 데 필요한 기술을 습득하고 숙달시킴</li> <li>- 이 때 근면성이 발달하지 못하면 자신감이 없어지고 열등감이 생김</li> <li>- 근면성과 열등감 : 근면성이란 부지런한 품성을 이야기하며, 열등감이란 자기 자신이 다른 사람에 비해 못하다거나 뒤떨어져 있다는 만성적인 의식이나 감정을 의미함</li> <li>- 성취감을 경험할 수 있는 환경이 중요하며 성취 시 격려와 칭찬이 필요하며 올바른 성교육이 필요한 시기임</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 에릭슨의 발달주기이론 (PPT, 15p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 제5단계 : 12~18세</li> <li>- 청소년기로 자아장체성이 형성되는 시기로 이를 성취하지 못하면 역할의 혼란과 정체성의 혼미를 낳게 됨</li> <li>- 자아정체성과 정체성 혼미 : 자아정체감이란 자기 동일성에 대한 자각인 동시에, 자기의 위치, 능력, 역할 및 책임에 대한 분명한 인식이다. 이 시기의 청년들은 자기 자신의 의문에 대한 해답을 찾으려고 애쓰지만, 그 해답은 쉽사리 얻어지지 않기 때문에 고민하고 방황함 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 시기에는 역할혼란(confusion)이라는 위기를 겪게 되는데 이것은 정체감을 형성하지 못해 자기가 속한 집단이나 군중의 영웅에게 감정적으로 과잉 동일시하는 것</li> </ul> </li> <li>- 청년들은 자기 자신의 의문에 대한 해답을 찾으려고 애쓰지만, 그 해답은 쉽사리 얻어지지 않기 때문에 고민하고 방황함</li> </ul> </li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 에릭슨의 발달주기이론 (PPT, 16p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 제6단계 : 18~45세</li> <li>- 초기성인기로 학교를 떠나 배우자를 찾거나 직업을 갖는 과정에서 새로운 대인관계를 맺게 됨</li> <li>- 성취하면 친밀감을 형성하나 그렇지 못할 경우 인간관계가 와해되면 고립감에 빠지게 됨</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 에릭슨의 발달주기이론 (PPT, 17p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 제7단계 : 45~60세</li> <li>- 성인중기로 다음세대에 공헌하려는 지배적 동기를 가짐</li> <li>- 이 동기가 채워지면 생산성 있는 사람으로 인식하며 구체적 활동은 다음세대에 관심을 나타냄</li> <li>- 생산의 소망이 충족되지 못하면 침체가 오고 일종의 자멸적인 자기중심성 내지는 자기도취가 됨</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 에릭슨의 발달주기이론 (PPT, 18p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 제7단계 : 60세 이 후</li> <li>- 노년기로 지난 7단계를 거쳐 최종적으로 자아통합기에 들어가는 시기임</li> <li>- 인생을 정리하며 의미를 부여하게 되면 자아통합을 자신의 삶이 무의미하다고 느끼면 절망감을 느낌</li> <li>- 지금까지 살아온 생애를 돌아보면서 자신의 삶이 무의미한 것이었다고 느끼게 되면 절망에 빠지게 됨. 그러나 이러한 절망 속에서도 자신은 그 때 그럴 수밖에 없었다고 생각하면서 자기 나름대로 인생의 의미를 찾고 보람을 느끼게 되면 인생에 대한 참다운 지혜를 획득하게 됨</li> </ul> </li> </ul>

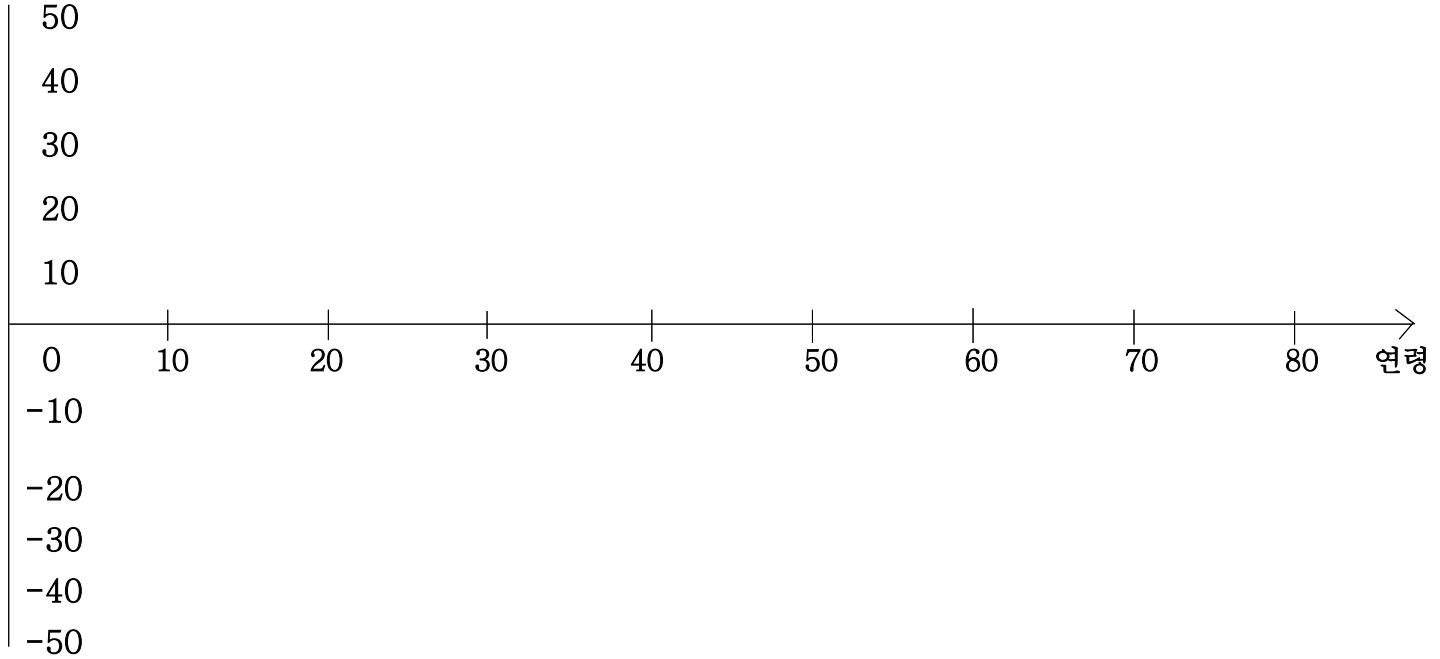
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 이 시기의 심리사회적 위기를 잘 극복하면 자아는 삶에 대한 적극적 관심과 지혜(wisdom)라는 특질을 얻게 되지만 위기를 적절히 극복하지 못하면 나약함, 즉 자신에 대한 경멸(disdain)을 경험하게 됨</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 새로운 인생설계 (PPT, 19p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 높은 삶의 질을 유지하려면? 어떻게 해야 하는지에 관한 내용</li> <li>- 새로운 인생설계의 방향성 : 7,8단계의 과업에 대해 살펴봄에 따라 7,8단계를 잘 지내려면 대인관계를 원만히 하고 직업이나, 여가활동을 통한 생산적인 일을 수행하고 인생 회상 시 만족감과 행복감을 느껴야 함</li> <li>- 이를 위해서는 이제까지 무엇인가를 성취하기 위해 (됨의 과정)에 노력하고 사용한 가치 (도구적 가치)에서 가치 자체를 실현함으로써 의미가 있고, 다른 어떤 가치보다도 최상으로 여기는 가치인 궁극적 가치로의 가치 전환이 필요함</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 새로운 인생설계 (PPT, 20p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 궁극적 가치에 대해 이야기하기(실천하고픈 궁극적 가치 3가지)</li> <li>- 실천하고픈 궁극적 가치 사랑, 봉사, 진, 선, 미, 도덕적인 삶, 윤리적 행동, 신앙 등이 있음</li> <li>- 테레사 이야기 : “인생에서 중요한 것은 많이 생각하는 것이 아니라 많이 사랑하는 것입니다” 라고 말하며 궁극적인 가치로 사랑을 이야기 하고 있음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 새로운 인생설계 (PPT, 21p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 궁극적 가치실현을 위해 100세 시대에 무엇을 해야 할까?</li> <li>- 60세 시대가 직선적인 한 방향, 삶의 유형이 스테레오 타</li> </ul> </li> </ul>

	<p>입의 라이프 스타일이었다면 평균수명 100세 시대에는 교육, 일, 여가가 복합적으로 어우러지는 이런 모습</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 노년기에 가져야 할 한 가지 교훈 가운데 하나가 “평생 배우고 익혀라”로 기승전결의 인생이 아닌 기승전전의 인생으로 살아가기</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 새로운 인생설계 (PPT, 22p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100세 시대에 노년기 삶의 질을 높이는 데는 교육, 일, 여가가 필요하다고 말씀드렸는데 그중에서 먼저 여가를 살펴봄</li> <li>- 여가생활에는 어떤 것들이 있을까? 그 종류를 살펴보면                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 탁구, 걷기, 자전거 타기 등 의 운동,</li> <li>· 바둑, 체스 등 ... ,</li> <li>· 사진, 낚시, 요리...</li> <li>· 노래, 합창 등... 여러 취미생활을 선택해 즐길 수 있음</li> </ul> </li> <li>- 이 중에서 어떤 것을 선택하면 좋을까? 그 기준을 살펴보면                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 내가 좋아하고 즐거운 것,</li> <li>· 누군가와 함께 할 수 있는 것</li> <li>· 여러 가지를 함께 하는 것</li> <li>· 성과가 눈에 보이는 것 을 고려하여 취미생활로 선택</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 새로운 인생설계 (PPT, 23p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일에 관해서 이야기하기</li> <li>- 오랫동안 경쟁을 통한 성공을 위해, 돈을 벌기 위한 일을 많이 했음. 노년이 되어서도 돈을 벌 수 있는 일을 할 수 있다면 감사한 일</li> <li>- 그러나 자원봉사를 통한 나눔을 통해 또 다른 성취와 기쁨</li> </ul> </li> </ul>

	<p>을 느끼는 것 또한 매우 의미 있는 일</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 새로운 인생설계 (PPT, 24p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 공부에 관해 살펴보면 노년기의 공부란 어떤 것이 있을까?</li> <li>- 세상과 소통을 위한 컴퓨터 교육, 새로운 봉사를 위한 자격증을 준비하는 것, 가족과 지인과 잘 지내기 위한 의사소통의 방법을 알아보는 것, 사회와 나를 이해하고 문화와 예술에 대해 알아보고 참여하는 것 등 여러 가지가 있음</li> </ul> </li> </ul>
<p>마무리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 나가며 (PPT, 25p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 학습내용 질문하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 시간에 삶이란 무엇이며 삶의 과정에서 어떤 변화가 있는지를 에릭슨의 8단계 발달이론을 중심으로 알아보았으며 중·노년기에 해당하는 7,8단계를 잘 보내기 위한 새로운 실천방법도 알아보았음</li> </ul> </li> <li>- 인간의 성격은 (전 생애)에 걸쳐 발달함</li> <li>- 100세 시대에 노년기에 보람되게 시간을 보내는 3가지 방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 여가, 취미생활</li> <li>· 일(나눔, 봉사)</li> <li>· 교육(새로운 것 배우기)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 나가며 (PPT, 26p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 행복한 사람 만들기</li> <li>- 마지막으로 행복한 사람은 행복한 사람은 모든 것을 갖고 있는 사람이 아니라 갖고 있는 모든 것을 최고의 것으로 만드는 사람이라고 세계적 경영사상가인 짐 콜린스는 이야기하고 있음</li> </ul> </li> </ul>

서 적 명	저 자	출판사	출판년도
인간행동과 사회환경	최옥채 외 3인	양서원	2015년
인간행동과 사회환경	장수복 외 5인	동문사	2014년
교육심리학 (제12판)	김아영 외 여저	박학사	2015년
An Introduction to Theories of Personality. 7th ed.	Ewen, Robert B.	New York : Psychology Press	2010년

[활동지 1] ( )의 인생곡선



「아름답고 존엄한 나의 삶」 교육 프로그램, 국민건강보험 국민건강보험공단

## 삶의 과정

에릭 에릭슨의 발달주기에 따른 삶의 이해

국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
「아름답고 존엄한 나의 삶」 2회기 교육

「교육 프로그램 개발」 최영순 연구위원

목 차

- I 삶이란?
- II 에릭 에릭슨의 발달주기 이론
- III 새로운 인생 설계

2

들어가며

여러분은 이 그림이 무엇으로 보이십니까?



출처: 3pdaum.net

3

들어가며

다시 한번 연습!!



「아름답고 존엄한 나의 삶」

4

**삶이란** 국립안전정보원 (국립안전정보원)

국어사전 검색어: 삶

**삶**

[명사]  
 1. 사는 일. 또는 살아 있음  
 2. 목숨 또는 생명  
 유의어: 목숨, 생, 생명

**생명**  
 생명이란 **내적인 동력(動力)**을 가리키는 말일  
 즉 **내부로부터 행동하는 존재의 본질임**  
 그러므로 생명은 내재적인 행동이며,  
 생의 내부에서 시작하여 내부에서 끝나는 것임

“마음없고 존엄한 나치 삶.”

**삶이란** 국립안전정보원 (국립안전정보원)

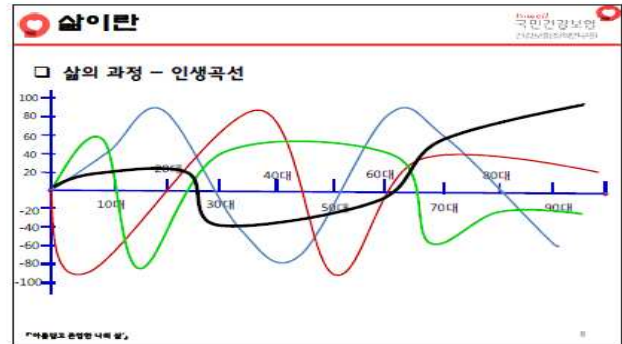
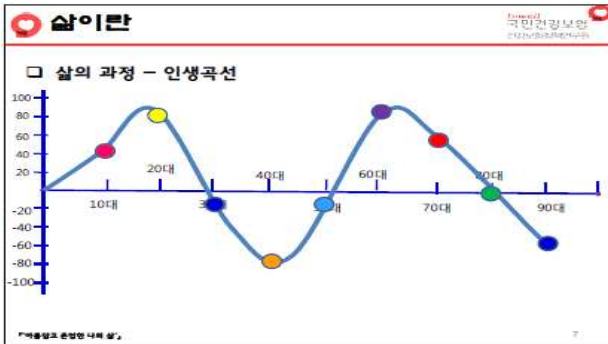
□ 삶의 과정

출처: 한국민력개발원

10대 20대 30대 40대 50대 60대 70대 80대 90대

환경과의 지속적인 상호작용.


“마음없고 존엄한 나치 삶.”



**에릭 에릭슨의 발달주기이론** Freud의 국한인장보완 이론(Erikson's theory)

□ 에릭 에릭슨의 정신사회적 발달이론

- 에릭 에릭슨은 독일계 미국 심리학자로서,
- 인간의 성장발달 단계를 8단계로 구분함
- 즉, 인간의 성격은 평생 발달한다는 이론임
- 각 발달단계별 과업성취여부에 따라 발달여부가 결정함
- 갈등과 위기를 어떻게 극복하느냐가 성격을 결정함



(1902~1994)

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**에릭 에릭슨의 발달주기이론** Freud의 국한인장보완 이론(Erikson's theory)

□ 제1단계 : 신뢰감 vs 불신감 <구강기 : 1세까지>



보모자의 일관적인 양육방식으로 적절한 욕구가 충족됨 <신뢰감 형성>




비(非)일관적 보살핌과 애정결핍은 불안을 증대시킴 <불신형성>

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**에릭 에릭슨의 발달주기이론** Freud의 국한인장보완 이론(Erikson's theory)

□ 제2단계 : 자율성 VS 수치심 및 의심(회의)

- 2~3세 또는 4세
- 스스로 외부세계 탐색
- 배변훈련

자율성이란?  
자기 스스로의 원칙에 따라 어떤 일을 하거나 자기 스스로 자신을 통제하여 결재하는 성질이나 특성

자기통제를 통해서 기본적 자신감->자율성이 형성

수치심이란  
스스로를 부끄러워 느끼는 마음


과도한 외부의 통제로 인해서 통제능력을 상실> 자신에 대한 **수치와 의심**

의지와 의심  
위기를 성공적으로 극복-> **의지력**, 실패시 자신의 의지력을 상실, 다른 사람도 자기를 지배하고 이용하려 한다고 불신함-> **의심**

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**에릭 에릭슨의 발달주기이론** Freud의 국한인장보완 이론(Erikson's theory)

□ 제3단계 : 주도성 VS 죄책감 <남근기 : 약 3세 ~ 6세까지>



주도성이란  
인간이 계획이나 목표를 세우고, 목표를 달성하려고 노력하는 성질

아동에게 자율을 부여해주고 아동의 질문에 성실히 답해 준 부모의 아동  
→ 주도성을 갖게 됨

죄책감이란?  
저지른 잘못이나 죄... 대하여 책임을 느끼거나 자책하는 마음

아동의 활동을 제한하고 아동의 질문에 일관성 없고 귀찮아하는 부모의 아동  
→ 죄책감을 갖게 됨

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**에릭 에릭슨의 발달주기이론** 김민경보장  
국립중앙대학교

□ 제3단계 : 주도성 VS 죄책감 **Key Point**

- 이 단계에서는 활동, 호기심, 탐색의 방법으로 세상을 향해 돌진하는 것과 두려움이나 죄책감으로 인해 주저하는 것 사이에서 갈등이 발생함
- 언어를 사용하고 신체적으로 혼자 할 수 있는 능력을 개발함
- 호기심이 많아지고 질문을 많이 함
- 자기방식으로 해보겠다는 의사를 보임
- 주도성이 발달하는 과정에서 목표를 설정하고, 목적에 따라 행동하는 경향이 늘어남

미운오리새끼

“아름답고 온당한 나비 삶.”

**에릭 에릭슨의 발달주기이론** 김민경보장  
국립중앙대학교

□ 제4단계 : 근면성 VS 열등감 <아동기 (6~12세)>

근면성  
부지런한 동성

열등감  
자기 자신의 다른 사람에 비해 못하거나 뒤떨어져 있다는 원숭이인 의식이나 우울

- 이 단계는 자아성장의 전환기
- 가정에서 사회로 관심이 이동
- 성취감과 성공감을 맛볼 수 있는 다양한 경험과 환경을 제공
- 작은 성취에도 격려하고 칭찬
- 올바른 성교육

“아름답고 온당한 나비 삶.”

**에릭 에릭슨의 발달주기이론** 김민경보장  
국립중앙대학교

□ 제5단계 : 정체성 VS 역할혼란 <청소년기 (12~18세)>

이 단계는 자아정체성 형성기

자아발견

역할 혼란, 정체성 혼미

신나거나 우울하거나

“아름답고 온당한 나비 삶.”

**에릭 에릭슨의 발달주기이론** 김민경보장  
국립중앙대학교

□ 제6단계 : 친밀감 VS 고립감 <조기성인기 (18~45세)>

이 단계는 새로운 대인관계 형성기

확고한 정체성을 가진 사람만이 타인과의 관계속에서 친밀감을 형성


인간관계 화해


“아름답고 온당한 나비 삶.”

**에릭 에릭슨의 발달주기이론** 한국보건복지연구원  
KID&SOCIOLOGY

□ 제7단계 : 생산성 ■ VS 침체성 ■ <성인중기 (45~60세)>

**배려** ← **번식 VS 시름**

 이 단계에서는 다음 세대를 양육하는 것이 가장 중요한 과업임  
 사람들과 원만한 관계를 유지하여 직업이나 여가활동을 통한 생산적인 일

 **실패 시 자신에게만 몰두**  
 자기도취, 타인거부, 이기주의, 인생무상, 절망감


**거절**

“아름답고 존엄한 나의 삶.” 17


**에릭 에릭슨의 발달주기이론** 한국보건복지연구원  
KID&SOCIOLOGY

□ 제8단계 : 통합성 ■ VS 절망감 ■ <성인후기 (60세 이후)>

이 단계에서는 '삶을 온전하게 느끼는가?', '절망하는가?' 가 관건임  
 > 수용, 절망의 시기  
 > 신체적 사회적 상실을 직면하는 시기

 **통합성: 삶의 온전함**  
 - 후회 없고  
 - 생산적인 인생으로 느낌  
 - 실패에 대처도 잘함

**지혜**

 **절망감: 성공적으로 갈등을 해결하지 못할 경우**  
 - 죽음을 두려워하고 지혜를 얻지 못해 절망  
**경멸** 자신과 타인에 대한 신뢰를 상실

“아름답고 존엄한 나의 삶.” 18

**새로운 인생설계** 한국보건복지연구원  
KID&SOCIOLOGY

□ **남은 나의 삶을 어떻게 살아갈 것인가?**

- 대인관계를 원만히
- 직업이나 여가활동을 통한 생산적인 일을 수행
- 지난날을 회상할 때 만족감과 행복감을 느끼는 것

**나의 과정** → **나눔의 과정**

**도구적 가치** → **궁극적 가치**

“아름답고 존엄한 나의 삶.” 19

**새로운 인생설계** 한국보건복지연구원  
KID&SOCIOLOGY

□ **우리의 궁극적 가치는?**

**실천하고픈 궁극적 가치 3가지는?**

 **인생에서 중요한 것은 많이 생각하는 것이 아니라 많이 사랑하는 것입니다.**  
 - 테레사 수녀-

<http://www.naver.com/entry.naver?cid=20129632242>

“아름답고 존엄한 나의 삶.” 20

**새로운 인생설계** 한국보건복지연구원  
건강생활지표개발사업

□ 궁극적 가치 실현을 위해서는?  
평생 배우고 일해야함! (평균수명 100세 시대의 일과 여가)

평균수명 60세: 20세 교육, 20세 취업, 50세 여가, 사망

평균수명 80세: 20세 교육, 20세 일(나눔, 봉사), 60세 여가, 90세 사망

기승전전(起承轉轉)의 인생을 살아야함

일(나눔, 봉사)

“아름답고 온당한 나의 삶.”

**새로운 인생설계** 한국보건복지연구원  
건강생활지표개발사업

□ 노년기의 '삶의 질'을 향상시키려면?

- 운동: 탁구, 걷기, 자전거 타기 등...
- 바둑, 체스 등 ...
- 사진, 낚시, 요리...
- 노래, 합창...

- 내가 좋아하고 즐거운 것
- 누군가와 함께 할 수 있는 것
- 여러 가지를 함께 하는 것
- 성과가 눈에 보이는 것

“아름답고 온당한 나의 삶.”

**새로운 인생설계** 한국보건복지연구원  
건강생활지표개발사업

□ 노년기의 '삶의 질'을 향상시키려면?

성공의 성공이란, 정경 노년의 성공이란, 나쁨

[그림 11-17] 성공의 다른 기준

출처 한국보건복지연구원

“아름답고 온당한 나의 삶.”

**새로운 인생설계** 한국보건복지연구원  
건강생활지표개발사업

□ 노년기의 '삶의 질'을 향상시키려면?

출처 한국보건복지연구원

출처 한국보건복지연구원

“아름답고 온당한 나의 삶.”

**강의 마무리**

□ 오늘 강의 내용을 다시 정리해봅니다.

1. 인간의 성격은 ( 전 생애 )에 걸쳐 발달한다.
2. 100세 시대에 노년기에 보람되게 시간을 보내는 방법 3가지는?
  - ① 여가, 취미생활
  - ② 일(나눔, 봉사)
  - ③ 교육(새로운 것 배우기)

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**강의 마무리**

**행복한 사람**

“행복한 사람은 모든 것을 갖고 있는 사람이 아니라 갖고 있는 모든 것을 최고의 것으로 만드는 사람입니다.”

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**감사합니다**

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

## 제3절 3회기 ‘삶의 과정(탄생에서 죽음까지)’

강사	이원준	주제	가족, 또 다른 나	회기	3/11
교육 목표	1. 나의 뿌리인 가족을 찾아본다. 2. 남은 생애 가족과 어떻게 관계를 유지할 것인지 생각해본다. 3. 만약 생이 많이 남지 않았다면 어떻게 가족과 관계를 정리 할 것인지 생각해본다.			준비 사항	교육자료, 활동지 1, 2, 3, 4, 5, 6
교육 진행(안)					
구분	교수-학습활동(내용)				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강사 및 과정 소개 (PPT, 1-2p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 소개 : 저는 국민건강보험공단에서 시행하는 “아름답고 존엄한 나의 삶” 전담강사 ○○○</li> <li>- 과정 소개 : 들어가는 말, 가족들과 과거의 회상, 가족들과 관계유지, 가족들과 관계정리, 나오는 말로 진행</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 들어가는 말 (PPT, 3p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 뿌리는 무엇인가?</li> <li>- 부모님, 형제, 자매, 배우자, 자녀, 며느리, 사위, 손주, 손녀임</li> <li>- 법에서 말하는 가족의 정의                   <ul style="list-style-type: none"> <li>· 자기를 기준으로 위로는 직계존속, 자기를 기준으로 아래를 직계비속이라 하고 합쳐서 방계혈족이라 함. 이 중에서 우리는 원가족을 중심으로 살펴봄</li> </ul> </li> <li>- 우리는 세상 누구보다 가족을 사랑하고, 가족들도 나를 사랑함</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 들어가는 말 (PPT, 4p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동지 1 작성 : 내가 사랑하는 사람                   <ul style="list-style-type: none"> <li>① 돈이 필요할 때 생각나는 사람? (신뢰하는 사람)</li> <li>② 산해진미를 같이 먹고 싶은 사람? (사랑하는 사람)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>				

	<p>③ 큰 상을 탔을 때 자랑하고 싶은 사람? (인정받고 싶은 사람)</p> <p>④ 당신을 제일 기다리고 있는 사람? (나를 제일 사랑하는 사람)</p>
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족들과 과거의 회상 (PPT, 5-7p)</li> <li>- 나의 어린 시절에 대한 질문 활동지 작성 후 이야기하기</li> <li>- 활동지 작성 후 이야기하기</li> </ul> <p>[나의 어린 시절에 대한 단편적인 질문들 출생에서]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 나를 임신했을 때 _____ 꿈을 꾸었다고 한다.</li> <li>2. 내가 태어난 곳은 _____ 이다.</li> <li>3. 내 유년 시절의 대부분을 _____ 고장에서 지냈다.</li> <li>4. 가장 먼저 떠오르는 기억은 _____ 이다.</li> <li>5. 어린 시절 가장 기뻐던 일은 _____ 이다.</li> <li>6. 가장 슬펐던 일은 _____ 이다.</li> <li>7. 어린 시절 내가 가장 따랐던 사람은 가족 중 _____ 였다.</li> <li>8. 그 사람의 성격은 한 마디로 _____ 한 사람이었다.</li> <li>9. 어린 시절 나는 _____ 성격이었다.</li> <li>10. 어린 시절 내가 가장 좋아했던 음식은 _____ 였다.</li> <li>11. 내가 가장 좋아했던 물건은 _____ 였다.</li> <li>12. 내가 가장 좋아했던 놀이는 _____ 였다.</li> <li>13. 내가 가장 좋아했던 장소는 _____ 였다.</li> <li>14. 어린 시절 내겐 특이한 버릇으로 _____ 이 있었다.</li> <li>15. 어린 시절 나는 동화책 중 _____ 이야기를 가장 좋아했다.</li> <li>16. 어린 시절 나는 주위 사람들로 부터 _____ 가 될 거라는 말을 많이 들었다.</li> </ol>

	<p>17. 어린 시절 나는 자라서 _____가 되겠다고 말했다.</p> <p>18. 어린 시절 내겐 특이한 버릇으로 _____한 버릇이 있었다.</p> <p>19. 어린 시절 나의 부모는 내가 _____하다고 칭찬하셨다.</p> <p>20. 어린 시절 나의 부모는 내가 _____하다고 꾸중하셨다.</p> <p>21. 방을 그리면서 각 방에서 느낀 분위기는 _____했다.</p> <p>22. 집안의 냄새는 _____였고, 제일 많이 들리는 소리는 _____였다.</p> <p>23. 특별히 가족들이 모였던 방에서는 _____했다.</p> <p>24. 친척들이 놀러오면 함께 _____간적이 있었다.</p> <p>25. 우리 형제들이 _____들어가면 안 되는 방이 있었다.</p> <p>26. 집안에 _____특별한 장소가 있었다.</p> <p>27. 집안에서 일어났던 기억나는 대표적인 _____이다.</p> <p>28. 가족들은 습관처럼 자주 _____말들을 했다.</p> <p>29. 무서웠던 장소들은 _____이었다.</p> <p>30. 낯설고 위험하게 보이는 장소는 _____이었다.</p> <p>31. 따뜻하고 행복했던 _____곳은 나의 아지트였다.</p> <p>32. 집 주변에는 _____나무가 있었다.</p> <p>33. 그 집을 가보니 _____있었다.</p> <p>▪ 가족들과 과거의 회상 (PPT, 8-9p)</p>
--	---

	<p>- 나의 어린 시절 부모, 형제에 대한 활동지 작성 후 이야기하기 [나의 어린 시절 부모, 형제와 관계에 대한 단편적인 질문들]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 부모님과 가장 행복했던 기억은 _____ 이었다.</li> <li>2. 부모님이 함께 놀아주셨던 기억은 _____ 였다.</li> <li>3. 부모님과 함께 했던 행사(운동회, 소풍, 졸업식 등)의 느낌은 이었다.</li> <li>4. 부모님의 대한 나의 투정 이었고, 불만은 _____ 이어서 매우 슬펐다.</li> <li>5. 부모님이 가장 밋고 원망스러울 때는 _____ 였다.</li> <li>6. 부모님에게 가장 많이, 크게 혼이 난 기억은 _____ 였다.</li> <li>7. 부모님의 잔소리는 _____ 것이었다.</li> <li>8. 부모님은 나에게 _____ 이라고 칭찬하셨다. 칭찬은 나에게 _____ 영향을 미쳤다.</li> <li>9. 어릴 때 크게 앓았던 병은 _____ 였다.</li> <li>10. 어린 시절 나는 _____ 일로 부모님의 마음을 아프게 했다.</li> <li>11. 부모님이 주신 선물 중 가장 잊지 못할 선물은 _____ 였다.</li> <li>12. 조부모님에 대한 기억은 _____ 느낀다.</li> <li>13. 형제·자매 중 가장 가까웠던 사람은 _____ 이고 그 중에서 _____ 기억이 많이 난다.</li> </ol> <p>▪ 가족들과 과거의 회상 (PPT, 10p)</p> <p>- 나의 배우자에 대한 활동지 작성 후 이야기하기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 배우자를 처음 만난 장소는 _____ 이다.</li> <li>2. 무슨 옷을 입고 스타일은 _____ 어떠 했는가?</li> <li>3. 프로포즈 (청혼)장소는 _____ 였다.</li> <li>4. 결혼식장은 _____ 어디였고 _____ 언제인가?</li> </ol>
--	---

	<p>5. 결혼예물은 _____였다.</p> <p>6. 살면서 제일 미울 때는 _____언제 _____였다.</p> <p>7. 살면서 제일 고마웠을 때는 _____언제 _____였다.</p> <p>8. 배우자가 제일 좋아하는 노래는 _____이다.</p> <p>9. 배우자가 제일 좋아하는 음식은 _____이다.</p> <p>10. 속옷 치수는 _____이다.</p> <p>11. 몸무게는 _____이다.</p> <p>▪ 가족들과 과거의 회상 (PPT, 11p)</p> <p>- 나의 자녀에 대한 활동지 작성 후 이야기하기</p> <p>1. 자녀의 태몽은 _____을 꾸었다.</p> <p>2. 자녀들이 좋아하는 음식은 _____이다.</p> <p>3. 자녀가 어릴 때 크게 앓았던 병은 _____였다.</p> <p>4. 자녀 때문에 제일 슬펐을 때는 _____이다.</p> <p>5. 자녀 때문에 제일 기뻐했을 때는 _____이다.</p> <p>6. 자녀들과 제일 기억에 남는 일은 _____이다.</p> <p>7. 자녀에게 받은 뜻 깊은 선물이나 말은 _____이다.</p> <p>8. 자녀들이 좋아하는 과일은 _____이다.</p> <p>9. 자녀들이 좋아하는 생선은 _____이다.</p> <p>10. 자녀의 나이는 _____이다.</p> <p>▪ 가족들과 과거의 회상 (PPT, 12-13p)</p> <p>- 내가 닮은 부모님의 장점과 단점을 말해보고 발표함</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 나는 부모님의 이런, 이런 점을 닮았습니다.</li> <li>· 이것이 저의 장점입니다.</li> <li>· 이것이 저의 단점입니다.</li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 형제/자매가 닮은 부모님의 장점과 단점을 말해보고 발표             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 우리 형제/자매들은 부모님의 이런 이런 점을 닮았습니다.</li> <li>· 저는 이것이 자랑스럽습니다.</li> <li>· 저는 이것이 부끄럽습니다.</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족들과 관계유지 (PPT, 14p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동지6 작성 후 사랑하는 가족의 우선순위 정한 후 이야기하기</li> <li>- 자신의 마음을 들여 다 보는 시간을 갖는 것.</li> <li>- 내가 어떤 가족과 친하고 소홀한지 알아보기</li> <li>- 가족 4명하고 여행을 떠난다고 생각한다면 4명은 누구입니까?                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 당신이 크루즈를 타고 여행하고 싶은 사람은? (가족 중 자신과 관계가 좋은 사람들이다)</li> <li>2. 크루즈가 사고가나서 구조헬기로 크루즈에서 탈출시키고 싶은 사람? (내 목숨보다 더 사랑하는 사람이다)</li> <li>3. 원주민에게 인질로 남기고 두고 올 사람은? (애증과 조금 서운한 가족이다)</li> <li>4. 끝까지 함께하고 싶은 사람은? (내 인생 끝까지 함께하고 싶은 사람이다)</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족들과 관계유지 (PPT, 15p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 어떻게 가족과 관계를 유지 발전시킬 것인지에 대해 질문하기</li> <li>- 부부가 잘 지내려면 어떻게 해야 하는지 질문하기</li> <li>- 부부가 잘 지내기 위한 방법                 <ol style="list-style-type: none"> <li>① 평등적 역할</li> <li>② 여가활동을 함께(친밀감유지)</li> <li>③ 기대를 줄임</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>

	<p>④ 건설적 갈등해결</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족들과 관계유지 (PPT, 16p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 부모와 잘 지내려면 어떻게 해야 하는지 질문하고, 이야기하기</li> <li>- 부모와 관계를 잘 유지하려면? <ol style="list-style-type: none"> <li>① 수평적 관계유지</li> <li>② 상호원조</li> <li>③ 자녀들에게 의존해야 한다. 부모를 돌봐 드려야 한다.</li> <li>④ 노부모에 대한 돌봄서비스를 실천해야 한다.</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족들과 관계유지 (PPT, 17p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 형제와 잘 지내려면 어떻게 해야 하는지 질문하고, 이야기하기</li> <li>- 형제와 관계를 잘 유지하려면? <ol style="list-style-type: none"> <li>① 긍정적인 관계를 유지해야 한다.</li> <li>② 서로 연락하며 인생의 동반자로 지내야 한다.</li> </ol> </li> <li>- 우리나라의 형제/자매를 조사해보면 5가지 유형으로 조사된다. <ol style="list-style-type: none"> <li>① 친근한 형제/자매관계(좋은 친구)</li> <li>② 잘 맞는 형제/자매(적당한 접촉이 있는 사이)</li> <li>③ 책임감 있는 형제/자매(거의 연락두절의 상태이다)</li> <li>④ 냉담한 형제/자매(서로 관심이 없음)</li> <li>⑤ 적대적인 형제/자매(부정적이며 항상 싸우는 사이),</li> </ol> </li> <li>- 형제/자매들의 관계는 <ol style="list-style-type: none"> <li>① 긍정적인 관계로 동반자 관계로 지내야 한다.</li> <li>② 부정적인 관계가 되면 원망과 애증과 경쟁자의 관계가 된다.</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족들과 관계유지 (PPT, 18p)</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 고부·장서/사위·며느리의 관계를 잘 유지하려면 어떻게 해야 하는지 질문하고, 이야기하기</li> <li>- 고부·장서/사위·며느리 관계를 잘 유지하려면?             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 서로 노력하지 않으면 절대로 편할 수 없는 사이이다.</li> <li>· 노력하면서 생각하는 생각은 긍정을 낳지만 노력하지 않는 생각은 결국 부정을 낳는다.                 <ol style="list-style-type: none"> <li>① 서로 노력해야 한다.</li> <li>② 상호협조관계 유지를 해야 한다.</li> <li>③ 상호협조하면 긍정의 관계된다.</li> <li>④ 상호협조하지 않으면 불신의 삼각관계가 된다.</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족들과 관계유지 (PPT, 19p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 조부모와 관계를 잘 유지하려면 어떻게 해야 하는지 질문하고, 이야기하기</li> <li>- 조부모님이 무엇을 해드리면 좋아하실까?</li> <li>- 조부모님들이 어떻게 하면 싫어하실까?</li> <li>- 조부모와 관계를 잘 유지하려면                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인의 특성을 알고 이해                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① 노인의 입장에서 생각해서 행동해야 한다.</li> <li>② 노화로 인하여 행동과 판단이 느려진다.</li> </ol> </li> <li>· 조부모와 세대차이 인정                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① 고생을 많이 해서 아끼려함, 절약함.</li> <li>② 경직성이 강화된다.</li> </ol> </li> </ul> </li> <li>- 현재에 가족들과 관계를 잘 유지해야 한다. 이것은 노력 없이는 불가능하다.</li> </ul> </li> </ul>
--	--

	<p>- “피는 물보다 진하다.” 가족은 나의 뿌리이며, 내 삶을 행복하고 보람 있게 가족과 함께 살아야 한다.</p>
	<p>▪ 가족들과 관계정리 (PPT, 20p)</p> <p>- 우리의 삶이 살아온 날보다 살날이 짧다면 사랑하는 가족과 관계를 잘 정리해야함</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 행복한 기억으로 남게 하라. 그러기 위해서</li> <li>② 갈등을 해결해야 한다.</li> <li>③ 가족 간의 갈등을 해결 할 수 있는 방법</li> </ol>
	<p>▪ 가족들과 관계정리 (PPT, 21p)</p> <p>- 가족간의 갈등을 해결할 수 있는 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 차이를 인정한다.       <ol style="list-style-type: none"> <li>① 세대 차이를 인정한다.</li> <li>② 성격차이를 인정한다.</li> <li>③ 성별차이를 인정한다.</li> <li>④ 문화의 차이를 인정한다.</li> <li>⑤ 가치관의 차이를 인정한다.</li> <li>⑥ 자라온 환경과 배경의 차이를 인정한다.</li> </ol> </li> </ol>
	<p>▪ 가족들과 관계정리 (PPT, 22p)</p> <p>- 가족간의 갈등을 해결할 수 있는 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 변화를 수용한다.       <ol style="list-style-type: none"> <li>① 신체적(건강,외모)변화를 수용한다.</li> <li>② 관계적(자녀,부모,배우자,형제,고부,사위)변화를 수용한다.</li> <li>③ 정서적 변화를 수용한다.</li> <li>④ 사회적 변화를 수용한다.</li> <li>⑤ 역할적 변화를 수용한다.</li> </ol> </li> </ol>

	<p>⑥ 호칭의 변화를 수용한다</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족들과 관계정리 (PPT, 23p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가족간의 갈등을 해결할 수 있는 방법</li> <li>3. 서로를 존중한다.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 부모와 자녀간의 서로를 존중한다.</li> <li>② 부부간의 서로를 존중한다.</li> <li>③ 형제간의 서로를 존중한다.</li> <li>④ 동서간의 서로를 존중한다.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<p>마무리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 나오는 말 (PPT, 24p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- “가족의 소중함” 동영상</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>어느 유명 개그우먼의 호스피스 체험을 말하는 동영상이다. 호스피스 병동에서 임종을 앞둔 사람들이 마지막을 정리하는 내용이다. 당신이 만약 1달이 남았다면, 당신이 가장 소중하게 생각하는 것이 무엇인가? 다 버려도 버릴 수 없는 것이 무엇인가? 가장 소중한 것이 가족이기에 남은 생애를 가족과 사랑하며 행복하게 살겠다는 내용이다.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가족은 또 다른 나입니다. 내가 이제 살아가는 것은 나를 넘어 다른 나인 가족과 함께 가족을 위해 사는 것입니다. 우리의 남은 인생이 사랑하는 가족과 행복하게 살았으면 좋겠습니다.</li> </ul> </li> <li>▪ 나오는 말 (PPT, 25p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 남은 생을 살면서 우리는 가족들에게 다음과 같은 것을 실천해야 할 것                 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 나의 뿌리가 있어서 내가 있는 것이다. - 가족에게 잘해주자</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

	<p>② 피는 물보다 진하다. - 이제! 그만 용서하자</p> <p>③ 가족과 문제가 생기면 해결 하려고 적극적으로 노력 - 내가 먼저 손 내밀자</p> <p>④ 남은 생애, 가족과 관계를 잘 정리하여 회한 없는 인생을 마무리하자</p> <p>⑤ 영원히 그 모습으로 기억되기에 - 잘 마무리하자 - 관계에 문제가 있다면 이를 해결 하려고 적극적인 노력을 해야 하고 남은 생애 관계를 잘 정리하여 회한 없는 인생 마무리</p>
--	---

서 적 명	저 자	출판사	출판년도
웰다잉	최영숙	대한웰다잉협회	2013
한국인의 웰다잉 가이드라인	한국죽음학회	대화문화 아카데미	2010
죽음맞이	한국죽음학회	모이는 사람들	2013

**[활동지 1]**

a. 당신은 큰돈이 필요할 때 누가 생각이 나시는지요?

b. 당신은 산해진미가 있을 때 누구와 먹고 싶으신지요?

c. 당신이 큰 상을 탔을 때 누구에게 제일 이 소식을 전하고 싶으신지요?

d. 당신을 제일 기다리고 있을 사람은 누구이신가요?

\* 출처 : 웰다잉 (최영숙, 대한웰다잉협회, 2013)

## [활동지 2]

## Q. 나의 어린 시절에 대한 질문들

1	나를 임신했을 때	꿈을 꾸었다고 한다.	
2	내가 태어난 곳은	이다.	
3	내 유년 시절의 대부분을	고장에서 지냈다.	
4	가장 먼저 떠오르는 기억은	이다.	
5	어린 시절 가장 기뻐던 일은	이다.	
6	가장 슬펐던 일은	이다.	
7	어린 시절 내가 가장 따랐던 사람은 가족 중	였다.	
8	그 사람의 성격은 한 마디로	한 사람이었다.	
9	어린 시절 나는	성격이었다.	
10	어린 시절 내가 가장 좋아했던 음식은	였다.	
11	내가 가장 좋아했던 물건은	였다.	
12	내가 가장 좋아했던 놀이는	였다.	
13	내가 가장 좋아했던 장소는	였다.	
14	어린 시절 내겐 특이한 버릇으로	이 있었다.	
15	어린 시절 나는 동화책 중	이야기를 가장 좋아했다.	
16	어린 시절 나는 주위 사람들로 부터	가 될 거라는 말을 많이 들었다.	
17	어린 시절 나는 자라서	가 되겠다고 말했다.	
18	어린 시절 내겐 특이한 버릇으로	한 버릇이 있었다.	
19	어린 시절 나의 부모는 내가	하다고 칭찬하셨다.	
20	어린 시절 나의 부모는 내가	하다고 꾸중하셨다.	
21	방을 그리면서 각 방에서 느낀 분위기는	했다.	
22	집안의 냄새는	였고, 제일 많이 들리는 소리는	였다.
23	특별히 가족들이 모였던 방에서는	를 했다.	
24	친척들이 놀러 오면 함께	에 간 적이 있었다.	
25	우리 형제들이 들어가면 안되는	방이 있었다.	
26	집안에	한 특별한 장소가 있었다.	
27	집안에서 일어났던 기억나는 대표적인 일은	이다.	
28	가족들은 습관처럼	를 자주 말했다.	
29	무서웠던 장소들은	이었다.	
30	낯설고 위험하게 보이는 장소는	이었다.	
31	따뜻하고 행복했던	이 나의 아지트였다.	
32	집 주변에는	나무가 있었다.	
33	그 집을 가보니	가 있었다.	

\* 출처 : 웰다잉 (최영숙, 대한웰다잉협회, 2013)

**[활동지 3]**

**Q. 나의 어린 시절 부모, 형제에 대한 질문**

1	부모님과 가장 행복했던 기억은	이었다.	
2	부모님이 함께 놀아주셨던 기억은	였다.	
3	부모님과 함께 했던 행사(운동회, 졸업식 등)의 느낌은	이었다.	
4	부모님의 대한 나의 투정	이었고, 불만은	이어서 매우 슬펐다.
5	부모님이 가장 밋고 원망스러울 때는	였다.	
6	부모님에게 가장 많이, 크게 혼이 난 기억은	였다.	
7	부모님의 잔소리는	것이었다.	
8	부모님은 나에게	이라고 칭찬하셨다.	
	그 칭찬은 나에게	영향을 미쳤다.	
9	어릴 때 크게 앓았던 병은	였다.	
10	어린 시절 나는	일로 부모님의 마음을 아프게 했다.	
11	부모님이 주신 선물 중 가장 잊지 못할 선물은	였다.	
12	조부모님에 대한 기억은	느낀다.	
13	형제 자매 중 가장 가까웠던 사람은	이고	
	그 중에서	기억이 많이 난다.	

**\* 출처 : 웰다잉 (최영숙, 대안웰다잉협회, 2013)**

**[활동지 4]****Q. 나의 배우자에 대한 질문**

1	배우자를 처음 만난 장소는	이다.
2	무슨 옷을 입고 스타일은	어떠했는가?
3	프로포즈(청혼)장소는	였다.
4	결혼식장은	어디였고 언제인가?
5	결혼예물은	였다.
6	살면서 제일 미울 때는	언제 였다.
7	살면서 제일 고마웠을 때는	언제 였다.
8	배우자가 제일 좋아하는 노래는	이다.
9	배우자가 제일 좋아하는 음식은	이다.
10	속옷 치수는	이다.
11	몸무게는	이다.

**Q. 나의 자녀에 대한 질문**

1	자녀의 태몽은	을 꾸었다.
2	자녀들이 좋아하는 음식은	이다.
3	자녀가 어릴 때 크게 앓았던 병은	였다.
4	자녀 때문에 제일 슬펐을 때는	이다.
5	자녀 때문에 제일 기뻐했을 때는	이다.
6	자녀들과 제일 기억에 남는 일은	이다.
7	자녀에게 받은 뜻 깊은 선물이나 말은	이다.
8	자녀들이 좋아하는 과일은	이다.
9	자녀들이 좋아하는 생선은	이다.
10	자녀의 나이는	이다.

**[활동지 5]**

**‘내가’ 닮은 부모님의**

장 점	
단 점	

**‘형제, 자매가’ 닮은 부모님의**

장 점	
단 점	

\* 출처 : 웰다잉 (최영숙, 대한웰다잉협회, 2013)

**[활동지 6]**

a. 당신이 크루즈를 타고 여행을 하고 싶은 사람은 누구이신가요?

.....

b. 크루즈가 사고가 나서 구조헬기로 크루즈에서 탈출시키고 싶은 사람은 누구이신가요?

.....

c. 원주민에게 인질로 남기고 두고 올 사람은 누구이신가요?

.....

d. 끝까지 함께 하고 싶은 사람은 누구이신가요?

.....

\* 출처 : 웰다잉 (최영숙, 대한웰다잉협회, 2013)

『아름답고 존엄한 나의 삶』 교육 프로그램

국민건강보험공단

# 가족, 또 다른 나

국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
'아름답고 존엄한 나의 삶' 3회기 교육

『교육 프로그램 개발』 최영순 연구위원

목차

- I 들어가는 말
- II 가족들과 과거의 회상
- III 가족들과 관계 유지
- IV 가족들과 관계 정리
- V 강의 마무리

들어가는 말

Q. 나의 부리는?



『아름답고 존엄한 나의 삶』 - 가족, 또 다른 나

들어가는 말

질문	응답
1. 당신은 큰돈이 필요할 때 누가 생각나시나요?	신뢰하는 사람
2. 당신은 산해진미가 있을 때 누구와 먹고 싶나요?	내가 사랑하는 사람
3. 당신이 큰 상을 탕을 때 누구에게 제일 이 소식을 전하고 싶으신가요?	인정받고 싶은 사람
4. 당신을 제일 기다리고 있을 사람은 누구인가요?	나를 제일 사랑하는 사람

출처 : 대한불교진흥원의 지도자 교안 『불자일기』 (최용숙 외)

『아름답고 존엄한 나의 삶』 - 가족, 또 다른 나

### 가족들과 과거의 회상

Q. 나의 어린 시절에 대한 질문들

1. 나를 잊시했을 때 \_\_\_\_\_ 곳을 꾸었다고 한다.
2. 내가 태어난 곳은 \_\_\_\_\_ 이다.
3. 내 어린 시절의 대부분을 \_\_\_\_\_ 고장에서 지냈다.
4. 가장 먼저 떠오르는 기억은 \_\_\_\_\_ 이다.
5. 어린 시절 가장 기뻐던 일은 \_\_\_\_\_ 이다.
6. 가장 슬퍼던 일은 \_\_\_\_\_ 이다.
7. 어린 시절 내가 가장 따랐던 사람은 가족 중 \_\_\_\_\_ 였다.
8. 그 사람의 성격은 한 마디로 \_\_\_\_\_ 한 사람이었다.
9. 어린 시절 나는 \_\_\_\_\_ 성격이었다.
10. 어린 시절 내가 가장 좋아했던 음식은 \_\_\_\_\_ 였다.
11. 내가 가장 좋아했던 물건은 \_\_\_\_\_ 였다.

출처 : 대한불교진흥원 지도자 교안 "불다림 교재" (최용숙 역)

### 가족들과 과거의 회상

Q. 나의 어린 시절에 대한 질문들

12. 내가 가장 좋아했던 놀이는 \_\_\_\_\_ 였다.
13. 내가 가장 좋아했던 장소는 \_\_\_\_\_ 였다.
14. 어린 시절 내겐 특이한 버릇으로 \_\_\_\_\_ 이 있었다.
15. 어린 시절 나는 동화책 중 \_\_\_\_\_ 이야기를 가장 좋아했다.
16. 어린 시절 나는 주위 사람들로부터 \_\_\_\_\_ 가 될 거라는 말을 많이 들었다.
17. 어린 시절 나는 자라서 \_\_\_\_\_ 가 되겠다고 말했었다.
18. 어린 시절 내겐 특이한 버릇으로 \_\_\_\_\_ 한 버릇이 있었다.
19. 어린 시절 나의 부모는 내가 \_\_\_\_\_ 하다고 칭찬하셨다.
20. 어린 시절 나의 부모는 내가 \_\_\_\_\_ 하다고 꾸중하셨다.
21. 방을 그리면서 각 방에서 느낀 분위기는 \_\_\_\_\_ 였다.
22. 집안의 냄새는 \_\_\_\_\_ 였고, 제일 많이 들리는 소리는 \_\_\_\_\_ 였다.

출처 : 대한불교진흥원 지도자 교안 "불다림 교재" (최용숙 역)

### 가족들과 과거의 회상

Q. 나의 어린 시절에 대한 질문들

23. 특별히 가족들이 모였던 방에서는 \_\_\_\_\_ 를 했다.
24. 친척들이 놀러 오면 함께 \_\_\_\_\_ 에 간 적이 있었다.
25. 우리 형제들이 들어가면 안 되는 \_\_\_\_\_ 방이 있었다.
26. 집안에 \_\_\_\_\_ 한 특별한 장소가 있었다.
27. 집안에서 일어났던 기억나는 대표적(인) 일은 \_\_\_\_\_ 이다.
28. 가족들은 습관처럼 \_\_\_\_\_ 를 자주 말했다.
29. 무서웠던 장소들은 \_\_\_\_\_ 이었다.
30. 낯설고 위험하게 보이는 장소는 \_\_\_\_\_ 이었다.
31. 따뜻하고 행복했던 \_\_\_\_\_ 이 나의 아지트였다.
32. 집 주변에는 \_\_\_\_\_ 나무가 있었다.
33. 그 집을 가 보니 \_\_\_\_\_ 가 있었다.

출처 : 대한불교진흥원 지도자 교안 "불다림 교재" (최용숙 역)

### 가족들과 과거의 회상

Q. 나의 어린 시절 부모, 형제에 대한 질문

1. 부모님과 가장 행복했던 기억은 \_\_\_\_\_ 이었다.
2. 부모님이 함께 놀아주셨던 기억은 \_\_\_\_\_ 였다.
3. 부모님과 함께 했던 행사 (운동회, 졸업식 등)의 느낌은 \_\_\_\_\_ 이었다.
4. 부모님의 대한 나의 투정은 \_\_\_\_\_ 이었고, 불만은 \_\_\_\_\_ 이어서 매우 슬펐다.
5. 부모님이 가장 믿고 원망스러울 때는 \_\_\_\_\_ 였다.
6. 부모님에게 가장 많이, 크게 오이 나 기억은 \_\_\_\_\_ 였다.
7. 부모님의 잔소리는 \_\_\_\_\_ 것이었다.

출처 : 대한불교진흥원 지도자 교안 "불다림 교재" (최용숙 역)

**가족들과 과거의 회상** Howland 국민건강보험 (HowlandHealthCare.com)

**Q. 나의 어린 시절 부모, 형제에 대한 질문**

8. 부모님은 나에게 \_\_\_\_\_ 이라고 칭찬하셨다. 그 칭찬은 나에게 \_\_\_\_\_ 영향을 미쳤다.
9. 어릴 때 크게 알았던 병은 \_\_\_\_\_ 였다.
10. 어린 시절 나는 \_\_\_\_\_ 일로 부모님의 마음을 아프게 했다.
11. 부모님이 주신 선물 중 가장 잊지 못할 선물은 \_\_\_\_\_ 였다.
12. 조부모님에 대한 기억은 \_\_\_\_\_ 느낀다.
13. 형제 자매 중 가장 가까웠던 사람은 \_\_\_\_\_ 이고 그 중에서 기억이 많이 난다.

"아름답고 존엄한 나의 삶", - 가족, 또 다른 나 출처 : 대한불교진흥원 지도자 교육 '불타고 부처' (최복숙 일)

**가족들과 과거의 회상** Howland 국민건강보험 (HowlandHealthCare.com)

**Q. 나의 배우자에 대한 질문**

1. 배우자를 처음 만난 장소는 \_\_\_\_\_ 이다.
2. 무슨 옷을 입고 스타일은 \_\_\_\_\_ 어때 했는가?
3. 프로포즈 (청혼)장소는 \_\_\_\_\_ 였다.
4. 결혼식장은 \_\_\_\_\_ 어디였고 \_\_\_\_\_ 언제인가?
5. 결혼예식은 \_\_\_\_\_ 였다.
6. 살면서 제일 미운 때는 \_\_\_\_\_ 언제 였다.
7. 살면서 제일 고마웠을 때는 \_\_\_\_\_ 언제 였다.
8. 배우자가 제일 좋아하는 노래는 \_\_\_\_\_ 이다.
9. 배우자가 제일 좋아하는 음식은 \_\_\_\_\_ 이다.
10. 속웃 치수는 \_\_\_\_\_ 이다.
11. 몸 무게는 \_\_\_\_\_ 이다.

"아름답고 존엄한 나의 삶", - 가족, 또 다른 나 10

**가족들과 과거의 회상** Howland 국민건강보험 (HowlandHealthCare.com)

**Q. 나의 자녀에 대한 질문**

1. 자녀의 태움은 \_\_\_\_\_ 을 꾸었다.
2. 자녀들이 좋아하는 음식은 \_\_\_\_\_ 이다.
3. 자녀가 어릴 때 크게 알았던 병은 \_\_\_\_\_ 였다.
4. 자녀 때문에 제일 슬펐을 때는 \_\_\_\_\_ 이다.
5. 자녀 때문에 제일 기뻐했을 때는 \_\_\_\_\_ 이다.
6. 자녀들과 제일 기억에 남는 일은 \_\_\_\_\_ 이다.
7. 자녀에게 받은 뜻 깊은 선물이나 말은 \_\_\_\_\_ 이다.
8. 자녀들이 좋아하는 과일은 \_\_\_\_\_ 이다.
9. 자녀들이 좋아하는 생선은 \_\_\_\_\_ 이다.
10. 자녀의 나이는 \_\_\_\_\_ 이다.

"아름답고 존엄한 나의 삶", - 가족, 또 다른 나 11

**가족들과 과거의 회상** Howland 국민건강보험 (HowlandHealthCare.com)

**'내가' 달은 부모님의**



장 점



단 점

사진 출처 : http://www.thepik.com "아름답고 존엄한 나의 삶", - 가족, 또 다른 나 12

### 가족들과 과거의 희망

FreeWorld 국민건강보험  
건강관리사업부서 (1200305000000000)

'형제/자매가' 많은 부모님의

강점

단점

사진출처: <http://www.freepik.com>  
"아름답고 온전한 나의 삶" - 가족, 또 다른 나 13

### 가족들과 관계유지

FreeWorld 국민건강보험  
건강관리사업부서 (1200305000000000)

1. 당신이 크루즈를 타고 여행을 하고 싶은 사람?
2. 크루즈가 사고가 나서 구조헬기로 크루즈에서 발출시키고 싶은 사람은?
3. 원주민에게 인질로 남기고 두고 올 사람은?  
(남아서 잘사-통사해야 함다)
4. 끝까지 함께 하고 싶은 사람은?

사진출처: <http://www.freepik.com>  
"아름답고 온전한 나의 삶" - 가족, 또 다른 나 14

### 가족들과 관계 유지

FreeWorld 국민건강보험  
건강관리사업부서 (1200305000000000)

부부

- ① 평등적인 역할
- ② 여가활동을 함께(친밀감 유지)
- ③ (과대만, 혼돈된, 충분하지 못한) 기대를 줄임
- ④ 건설적인 갈등해결

"부부관계를 잘 유지하면 노년의 삶의 만족도가 달라짐"

형제 고부/장서

사진출처: <http://www.freepik.com>  
"아름답고 온전한 나의 삶" - 가족, 또 다른 나 15

### 가족들과 관계 유지

FreeWorld 국민건강보험  
건강관리사업부서 (1200305000000000)

부모

- ① 자녀들이 독립을 통해 수평적인 관계
- ② 정서적, 경제적 상호원조 관계
- ③ 자녀들에게 건강, 경제, 정서적 의존
- ④ 노부모들에 대한 돌봄 서비스

사진출처: <http://www.freepik.com>  
"아름답고 온전한 나의 삶" - 가족, 또 다른 나 16

**가족들과 관계 유지**

국민건강보험  
국민건강보험공단

**“서로 연락하며 인생의 동반자”**

1. 친근한 형제/자매(좋은 친구)
2. 잘 맞는 형제/자매(적당한 접촉)
3. 책임감 형제/자매(거의 연락두절)
4. 냉담한 형제/자매(관심없음)
5. 적대적인 형제/자매(부정적, 항상 싸움)

① 긍정적인 관계로 **동반자 관계**  
② 부정적인 관계로 **원망과 애증, 경쟁관계**

사진 출처: <http://www.fwepik.com>  
"아름답고 존엄한 나의 삶" - 가족, 또 다른 나 17

**가족들과 관계 유지**

국민건강보험  
국민건강보험공단

**서로 노력하지 않으면 절대로 **편할 수 없음**.  
노력하면서 생각하는 생각은 긍정을 남지만,  
노력하지 않는 생각은 결국 부정에 부정을 남음.**

① 긍정적으로는 **상호연조관계**  
② 부정적으로는 **상각관계형성**

사진 출처: <http://www.fwepik.com>  
"아름답고 존엄한 나의 삶" - 가족, 또 다른 나 18

**가족들과 관계 유지**

국민건강보험  
국민건강보험공단

**“긴밀한 접촉과 관계형성(전화, 방문)”**  
**“노인이기 전에 한 인간으로 존중”**

① 노인의 특성을 알고 이해  
② 조부모와 세대차이를 인정

사진 출처: <http://www.fwepik.com>  
"아름답고 존엄한 나의 삶" - 가족, 또 다른 나 19

**가족들과 관계 정리**

국민건강보험  
국민건강보험공단

**하나, 행복한 기억으로 남게 하라.**

**둘, 갈등을 해결해야 한다.**

**셋, 가족간의 갈등을 해결 할 수 있는 방법**

사진 출처: <http://www.fwepik.com>  
"아름답고 존엄한 나의 삶" - 가족, 또 다른 나 20

**가족들과 관계 정리**

1. 가족간의 갈등을 해결 할 수 있는 방법

“아름답고 온전한 나의 삶” - 가족, 또 다른 나

**가족들과 관계 정리**

2. 가족간의 갈등을 해결 할 수 있는 방법

“아름답고 온전한 나의 삶” - 가족, 또 다른 나

**가족들과 관계 정리**

3. 가족간의 갈등을 해결 할 수 있는 방법

“아름답고 온전한 나의 삶” - 가족, 또 다른 나

**강의 마무리**

유명인물계 www.xchange4.com

“아름답고 온전한 나의 삶” - 가족, 또 다른 나

**강의 마무리**

- ✓ 나의 부리가 있어 내가 있는 것 → 가족에게 잘 해주자!
- ✓ 피는 물보다 진하다 → 이제! 그만, 용서하자!
- ✓ 가족과 문제가 생기면 해결하려고 적극적인 노력  
→ 내가 먼저 손 내밀자!
- ✓ 남은 생애, 관계를 잘 정리하여 **회한**없는 인생을 마무리 하자!
- ✓ 영원히 그 모습으로 기억되기에 → 잘 마무리하자!

\*\*아름답고 존엄한 나의 삶\*\* - 가족, 또 이혼 나

**감사합니다**

## 제4절 4회기 ‘친구, 소중한 인연’

강사	김 선	주제	친구, 소중한 인연	회기	4/11
교육 목표	1. 시대와 문화변화에 따른 친구의 역할과 중요성을 인식한다. 2. 지나온 삶속에서 소중한 마음을 주고받았던 친구들을 찾는다. 3. 소중한 친구가 되기 위한 방법을 알고 버킷리스트를 작성한다.		준비 사항	교육자료, 활동지1	
교육 진행(안)					
구분	교수-학습활동(내용)				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강사 및 과정 소개 (PPT, 1-2p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 소개 : 저는 국민건강보험공단에서 시행하는 “아름답고 존엄한 나의 삶” 전담강사 ○○○</li> <li>- 과정 소개 : 강의열기, 지금은 우테크의 시대, 소중한 인연, 무임승차는 없다, 우정의 손길을 찾아서, 강의 단기로 진행                   <ul style="list-style-type: none"> <li>· 시대와 문화의 변화, 그에 따른 친구의 중요성과 역할, 소중한 친구가 되기 위한 방법, 자신의 삶을 돌아보며 친구와 함께 할 버킷리스트를 작성</li> </ul> </li> <li>- ‘친구, 소중한 인연’에 대하여 소개                   <ul style="list-style-type: none"> <li>· 3회기 강의에서 자신의 주변에서 가장 소중한 대상이 가족이었음을 확인, 4회기에서는 3회기에 이은 소중한 인연으로서 가족처럼 느낄 수 있고 때론 가족보다 더 친밀한 관계가 될 수 있는 친구에 대하여 강의함</li> </ul> </li> <li>- 서로 인사하기</li> <li>- 친구와 함께 온 교육생이 있는지 질문한 후 함께 온 경우</li> </ul> </li> </ul>				

	<p>칭찬과 격려</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강의 열기 (PPT, 3p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 서울에서 부산까지 가장 빠르게 가는 법이 무엇인지 질문하기</li> <li>- 질문내용을 통해 친밀한 사이인 친구의 유익을 짐작하게 함                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 인생을 살아가는 것을 '여행'과 비유. 이 질문은 약간은 유머러스한 내용으로 일반적인 답(교통수단)보다는 비유적인 답을 요구. 머릿속에 떠올리기 쉽고 비교적 멀게 느껴지는 서울과 부산을 여행한다고 가정하면 누구랑 가면 지루하지 않고 빨리 당도하여 여행의 기쁨을 누릴 수 있는지를 친구 주제와 연관 지으며 강의의 환기를 돕는 넌 센스 질문</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<p>전개</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 : 친구란 (PPT, 4p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 친구란 : 서로 속내를 알고 공통된 취미나 관심사를 갖고 이야기 할 수 있는 즐거운 관계</li> <li>- 친구란 : 인디언말로 '내 슬픔을 자기 등에 지고 가는 사람'으로 친구가 위험에 처했을 때 목숨도 줄 수 있는 관계</li> <li>- 친구가 고민이 생겼을 때 마음을 열고 들어주며 슬픔이나 절망에 빠졌을 때 따뜻한 말로 위로해 주는 즉, 기대어 울 수 있는 어깨를 내어주는 존재라고 표현할 수 있음</li> </ul> </li> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 : 왜 우(友)테크인가? (PPT, 5p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- '우테크란 행복을 만드는 기술이다'라는 말</li> <li>- 돈만 많다고 행복할 수 없음</li> <li>- 재테크만이 아니라 소중한 친구가 있어야 각박한 세상을 이기며 살아 갈 수 있음</li> <li>- 시대와 문화의 변화를 통해서 친구의 소중함을 알아봄                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 세계화, 지리적인 이동증가</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>

	<p>- 국가 간의 정치, 사회, 문화, 경제교류 등 다양한 이유들로 지구촌이 되어 이웃처럼 넘나들게 됨. 비행기와 같은 교통수단의 발달로 국내뿐 아니라 세계 구석구석을 빠르게 이동할 수 있게 됨. 배움을 위한 유학, 가벼운 출장, 직장 생활 등을 이유로 자기가 오랫동안 살던 고향이나 지역, 나라를 떠나 살게 됨. 이러할 때 관계의 필요와 고독을 느낄 수 있음. 가족을 떠나 연결된 지구촌의 네트워크를 통해 새로운 만남인 친구가 탄생하고 그들과의 관계가 소중한게 다가올 수 있음</p> <p>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 : 왜 우(友)테크인가? (PPT, 6p)</p> <p>2. 가족해체, 전통적인 가족문화의 변화</p> <p>- 가족해체: 가족관계에서 깊은 상처로 남을 수 있는 이혼이나 별거 등 가족이 해체되는 경우가 많아짐. 이러할 때 인간으로서 느끼는 절망감과 고통에서 친밀한 관계인 친구가 슬픔에 동참하여 이길 수 있는 힘을 제공</p> <p>- 전통적인 가족문화의 변화: 우리나라는 전통적으로 한 지붕아래 할아버지 할머니, 아버지 어머니, 나와 형제자매 등 3대가 같이 살아가는 경우가 많았음. 그리고 대가족제도아래 선 결혼, 장례 등 웬만한 가족 행사에 가족구성원들의 도움만으로도 해결 가능하였음. 그러나 현대에 와서는 대가족제도가 거의 사라지고 핵가족화 되고 있는 추세. 더 나아가 홀로 사는 경우가 증가하여 친구의 도움이 요구됨</p> <p>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 : 왜 우(友)테크인가? (PPT, 7p)</p> <p>3. 지역사회의 지원 사라짐</p>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 예전에는 마을이나 가정에 큰 행사가 있거나 해결해야 할 문제가 생겼을 때 서로 돕는 마을공동체로서의 지역사회가 존재하였음. 그러나 오늘날은 아파트 같은 주거문화의 변화, 개인주의 발달 등으로 이웃의 도움을 받거나 받고 싶어도 도울 수 없는 경우 허다함. 이러한 때 친밀한 관계를 맺고 있는 친구가 삶의 지원체가 될 수 있음</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 : 왜 우(友)테크인가? (PPT, 8p)</li> <li>4. 1인가구의 증가</li> <li>- 통계청자료에 의하면 전체 가구 중 1인 가구가 2010년 23.9%로 크게 증가. 2015년에는 27.1%, 2035년에는 세 가구 중 한 가구가 1인 가구(34.3%)가 차지할 것으로 전망함. 요즘 방송프로에서 '떡방(먹는 방송)'이 하나의 트렌드로 자리 잡아 시청자들의 공감을 얻는 것은 1인가구의 증가로 볼 수 있음. 혼자 밥 먹을 때의 외로움을 달래주는 방식이 된 다는 것. 이러한 시대 변화에서 정서적 교류를 나눌 수 있는 친구의 필요성은 절실하다 할 수 있음</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 : 왜 우(友)테크인가? (PPT, 9p)</li> <li>5. 생명연장으로 배우자, 동거자 먼저 떠남</li> <li>- 과학과 의료기술의 발전으로 인류의 생명이 연장됨. 부부나 동거자 중 한 명이 먼저 세상을 떠나 홀로 지내는 경우 발생. 그러할 때 친구와 자주 만나 대화도 나누고 식사도 하면서 외로움을 달래고 정서적 위안 얻음. 친구와의 만남에서 경험하는 친밀함이 서로를 지탱해 주는 지지대 역할을 함</li> <li>- 우리 모두는 언젠가 싱글이 될 수 있음: 언싱족</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 : 왜 우(友)테크인가? (PPT, 10p)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친구의 역할을 상징하는 정현종시인의 '방문객'시를 음미하며 읽어보기</li> <li>- 인생을 살아가면서 다양한 경험은 할 수 있으나 배워야 할 지혜나 경험을 본인 스스로 다 갖추기는 어려움. 친구가 곁에 있다는 것은 친구가 갖고 있는 과거의 경험과 미래의 희망까지를 같이 느끼고 공유할 수 있음. 그러할 때 인생을 두 배로 살 수 있음. 그와 같은 맥락에서 친구는 각자의 삶에 유의미한 인생의 방문객이 됨</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 (PPT, 11p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 친구가 우리 생활 속에서 어떤 역할을 하는지 이야기하기                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 사람은 보이는 육체와 보이지 않는 마음, 정신 영혼으로 구성된 존재. 몸은 산소가 호흡기를 통해 유입되어 생존할 수 있으나 마음과 영혼은 사랑과 친밀감을 느껴야 유지됨. 친구는 이 두 가지를 허락하는 존재로 인생을 의미 있고 보람되게 살도록 이끌 수 있음</li> </ul> </li> <li>- 친구, '영혼의 산소역할'에 대해 중요한 생애단계별로 설명</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 (PPT, 12p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 성인기: 친밀감 형성                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 성인기에는 타인과의 관계에서 친밀감을 이루는 것이 필요함</li> <li>· 상호 의존하고 감정이입을 하며 상호관계를 제공하는 우정 관계에서도 강한 친밀감이 형성됨</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 (PPT, 13p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 중년 여성                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 주부역할에서 느끼는 스트레스를 해소해 줌.</li> <li>· 중요한 사회관계망으로 동료의 기능.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 갱년기의 우울감, 고독감과 불안감 해소에 도움.</li> <li>· 정서적, 감정적, 정보적 차원의 교류.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 (PPT, 14p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 중년 남성                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 대한민국 중년 남성은 지금 무슨 힘, 무슨 낙으로 살고 있을까?</li> <li>· 명예퇴직, 가족부양 등 사회적 압박으로 50대 이상 남성 우울증 환자가 급격이 증가하고 있음</li> <li>· 이럴때 가족, 친구 등 친밀한 사람과의 소통과 나눔으로 우울감을 떨쳐내려고 노력해야한다고 전문의들은 말하고 있음</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 (PPT, 15p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 노년기: 자아 통합감                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 삶을 의미 있고 만족스러운 것으로 인식</li> <li>· 절망감의 위기를 극복하는 것</li> <li>· 노년기의 친구들은 자아지지기반, 고립감을 감소시켜주며 자아통합을 이루도록 도움</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 (PPT, 16p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 생애주요단계별 우정을 통해 얻을 수 있는 유익을 살펴 봄. 그 밖에도 친구가 줄 수 있는 삶의 모습들이 다양하게 있을 수 있음</li> <li>- 신문에 실린 국경을 넘은 우정의 미담을 사례로 소개</li> </ul> </li> </ul>

	<p>일본의 의사 출신 히노하라 시게아키씨(104세)와 한국의 테너가수 배재철씨(46세)와의 관계. 히노하라씨가 102세 생일 때 일본 나가노의 한 지인이 “좋은 노래를 들려줄 테니 꼭 나오라”고 했다. 그때 한국의 테너가수인 배재철씨가 부른 헨델이라는 노래를 들으며 신의 존재를 느꼈고 그때부터 들은 친구가 되기로 함. 100세가 넘는 고령의 친구는 배재철씨에게는 도전과 열정을 주는 친구로, 히노하라씨에게는 나이 들어가는 노년에 평화를 노래할 수 있는 동기와 에너지를 선사하는 친구로 거듭남. 이 둘의 만남은 서로에게 자아개념을 재정립해주고 상호 가치 있는 존재를 만드는데 기여함</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 (PPT, 17p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 친구가 ‘신체적 건강’이라는 선물도 보너스로 줌</li> <li>- 친구는 영혼의 산소역할뿐 아니라 육체적인 건강에도 직접적인 영향을 줌</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 (PPT, 18p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강과 수명은 당신이 얼마나 사랑과 존경을 받는다고 느끼는지, 소속감을 느끼는지, 타인에게 정보와 도움을 청할 수 있는지와 상관관계가 있음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 : 친구의 선물 (PPT, 19p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 친구의 선물이란? 우정이 주는 건강상의 혜택을 의미</li> <li>- 사례 1 소개</li> </ul> </li> </ul>

	<p>18~55세 사이의 남녀 276명 대상 조사결과 친구 등 사회적 관계가 적은 사람들은 사회적 관계 6가지 이상(배우자, 가족, 이웃, 친구, 자원봉사, 종교단체...)을 맺고 있는 사람들보다 4배 이상 호흡기 질병으로 발전될 가능성이 높음</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 : 친구의 선물 (PPT, 20p)</li> <li>- 사례2 소개</li> </ul> <p>심장혈관확장수술을 받은 사람 중에 자신의 비밀을 털어놓을 수 있는 사람이 없는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 5년 이내에 사망할 확률이 3배나 높음</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지금은 우(友)테크의 시대 : 친구의 선물 (PPT, 21p)</li> <li>- 사례3 소개</li> </ul> <p>스트레스를 주는 병원검사를 받을 때 도움을 주는 친구와 함께 오는 여성들인 경우 혼자 오는 사람보다 심장박동비율과 혈압이 낮게 나타났음</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 소중한 인연, 무임승차는 없다 (PPT, 22p)</li> <li>- 인생을 살아가면서 모든 인간관계는 공짜로 얻어 지는 것은 없음. 우정도 마찬가지로 좋은 친구를 얻고 싶다면 어떻게 해야 할까 질문</li> <li>- 우정은 하룻밤사이에 이루어지지 않음을 알고 아름다운 우정을 유지하고 누리기 위해선 그에 맞는 대가를 지불해야 함. 내가 먼저 좋은 친구가 되는 것이 가장 좋은 친구를 얻는 방법</li> <li>- 내가 먼저 좋은 친구 되는 법 알아보기</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 소중한 인연, 무임승차는 없다 (PPT, 23p)</li> <li>- 내가 먼저 좋은 친구 되는 법 알아보기</li> </ul>

	<p>- 세 가지 방문</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 소중한 인연, 무임승차는 없다 (PPT, 24-25p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 먼저 좋은 친구 되는 법 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 입의 방문: 전화나 말로 친구의 안부를 묻고 칭찬하고 용기를 주는 방법 <ol style="list-style-type: none"> <li>① 친구야 넌 소중한 사람이야!</li> <li>② 친구야 넌 참 열심히 살았어!</li> <li>③ 네가 내 친구인 게 자랑스러워!</li> <li>④ 친구야 여기까지 잘 왔어!</li> </ol> </li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 소중한 인연, 무임승차는 없다 (PPT, 26p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 먼저 좋은 친구 되는 법 <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 손의 방문: 친구의 생일이나 기념일에 메일이나 편지를 써서 친구를 향한 사랑을 진솔하게 표현하는 방법</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 소중한 인연, 무임승차는 없다 (PPT, 27p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 먼저 좋은 친구 되는 법 <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 발의 방문: 친구가 병들거나 어려움이 있을 때 직접 찾아가 위로하는 것</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 우정의 손길을 찾아서 (PPT, 28p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지나온 인연의 합이 오늘의 나! <ul style="list-style-type: none"> <li>· 장수가 축복이 되려면 수명의 양이 아닌 질, 즉 관계의 부자가 되어야 함</li> </ul> </li> <li>- 지나온 시절을 되돌아보며 우정을 나누었던 친구를 떠올려보는 시간 갖기</li> <li>- 기억나는 특별한 에피소드 이야기하기</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 우정의 손길을 찾아서 (PPT, 29p)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 버킷리스트란?             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 죽기 전에 꼭 해보고 싶은 일을 적은 목록. '죽다라는 뜻의 속어 인 킥 더 버킷(kick the bucket), 중세 시대 교수형을 집행할 때 올라미를 목에 두른 뒤 마지막 소원을 말할 수 있는 기회를 줌. 소원을 말한 후 뒤집어 놓은 양동이에 올라간 다음 양동이를 걷어치는데서 유래</li> </ul> </li> <li>- 소중한 친구와의 인연을 잘 관리하기 위한 버킷리스트 작성             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 각자 삶속에서 소중한 마음을 주고받았던 친구들을 떠올림</li> </ul> </li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>영화에서 자동차 정비사 카터는 재벌 사업가 애드워드와 우연히 같은 병실을 쓰게 된 후 애드워드에게 이런 질문을 함. “당신의 인생은 즐거웠는가?” “당신은 타인에게 기쁨을 주었는가?” 그러면서 두 친구는 삶의 중요한 것들을 되새기서 버킷리스트를 작성함. 그 내용 중 ‘눈물 날 때까지 웃어보기’ ‘스카이 다이빙하기’ ‘가장 아름다운 소녀와 키스하기’ 등을 기록하고 하나 하나 실천해 나감</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 우정의 손길을 찾아서 (PPT, 30p)</li> <li>▪ 우정의 손길을 찾아서 (PPT, 31p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동지의 다섯 손가락에는 어린 시절부터 현재까지 기억나는 소중한 친구들의 이름을 기록</li> <li>- 손바닥에는 소중한 친구들과 함께 할 각자의 버킷리스트를 예를 참조하여 3개 정도를 기록함</li> <li>- 기록하는 동안 잔잔한 음악을 배경으로 제공</li> </ul> </li> </ul>
<p>마무리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 우정의 손길을 찾아서 (PPT, 32p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 버킷리스트 작성</li> </ul> </li> </ul>

	<p>예) 친구 생일날 맛난 식사대접하기</p> <p>용돈을 모아 추억의 장소로 우정여행 떠나기</p> <p>친구가 아플 때 반드시 찾아가 위로해 주기</p> <p>친구가 당한 일에 친구보다 더 흥분하기</p> <p>친구에게 좋은 일이 있기를 기도해 주기</p> <p>있는 모습 그대로 인정하고 좋아하기</p> <p>진실하고 다정하게 대하기</p> <p>허풍 칠 때 동조해 주기</p> <p>너처럼 멋져 보이고 싶다고 말해 주기</p> <p>생일날 피부 관리실 보내주기</p> <p>연말연시에 마음의 선물 전하기</p> <p>연락이 끊어지지 않도록 전화, 문자 자주 보내기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 작성한 내용을 옆자리에 앉은 짝꿍과 이야기하기</li> <li>- 1~2명의 발표로 내용 공유하고 칭찬하며 격려하기</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강의 단기 (PPT, 33p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 21세기 친구란? <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족처럼, 때론 가족보다 더욱 가깝고 친밀한 유대를 맺을 수 있는 다양한 네트워크와 사회적 관계.</li> <li>· 자신이 추구하는 공통의 관심사를 공유할 수 있는 만남을 찾고 인연을 맺음으로써 필요할 때 적절한 도움과 정서적 지원을 서로 주고받을 수 있는 관계</li> <li>· 선후배, 가까운 지역사회의 이웃, 자원봉사단체에서 만난 회원, 직장 동료, 신앙공동체, 여가활동의 관계 등...</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강의 단기 (PPT, 34p)</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 인생을 마칠 때 만나야 할 3F가 있음.</li> <li>· Family(가족), Friend(친구), Faith(신앙)</li> <li>· 건강하고 아름답고, 풍성한 내 삶을 위해 다양한 관계의 세월을 나눌 친구 사귀기</li> <li>· 당신은 이미 누군가의 친구임!</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강의 닫기 (PPT, 35p)</li> <li>- 강의에 대한 소감 나누기</li> <li>- 건배사로 인사 한 후 강의 종료.</li> <li>· 우·행·우: 우리들의 행복한 우정을 위하여!</li> </ul>

서 적 명	저 자	출판사	출판년도
내 인생의 오후	윤영걸	미래에셋 퇴직연금 연구소	2010
우정의 재발견	가와이하야오	동아시아	2006
미국에서 보물찾기	곰돌이	아이세움	2005
발달심리학 전생애인간발달	정옥분	학지사	2009
중년기 주부의 사회관계망과 자기존중감에 관한 연구/친구관계를 중심으로	최덕신	이화여자대학교 교육대학원 (석사학위논문)	1992
도움이 되는 친구 해가 되는 친구	플로렌스 아이작스	해냄	2000
2015년 7월 21일 조선일보기사	-	-	-
www.gulnara.net '감동이 있는 글'에서	-	-	-

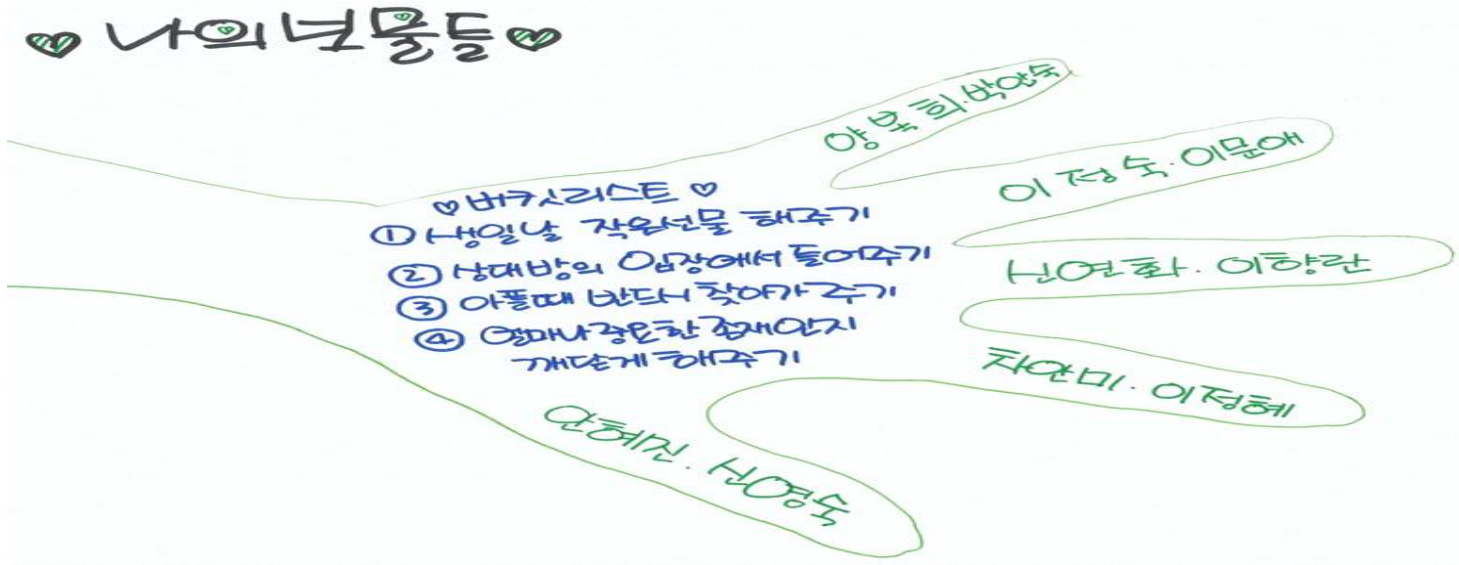
**[활동지 1]**

- ▶ 내 삶의 우정의 손길을 찾아서
  - 소중한 친구를 위한 '버킷리스트'



### [활동지 1 (예시)]

- ▶ 내 삶의 우정의 손길을 찾아서
  - 소중한 친구를 위한 '버킷리스트'



『아름답고 존엄한 나의 삶』 교육 프로그램

국민건강보험공단  
국민건강보험  
건강보험정책연구원

# 친구, 소중한 인연

국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
『아름답고 존엄한 나의 삶』 4회기 교육

『교육 프로그램 개발 : 최영순 연구위원』

국민건강보험  
국민건강보험  
건강보험정책연구원

## 목차

- I 강의 소개
- II 지금은 우(友)테크의 시대
- III 소중한 인연, 무임승자는 없다
- IV 우정의 손길을 찾아서
- V 강의 마무리

2

강의소개

국민건강보험  
국민건강보험  
건강보험정책연구원

서울

Seoul Shopping

Dynamic BUSAN

부산

『아름답고 존엄한 나의 삶』 친구, 소중한 인연

3

국민건강보험  
국민건강보험  
건강보험정책연구원

## 현대는 우(友)테크의 시대

□ 친구의 정의

인디언 말로 친구는  
‘내 슬픔을 자기 등에 지고 가는 사람’  
즉, 친구의 고민을 들어주고  
친구가 슬픔이나 절망에 빠졌을 때  
따뜻한 말 한마디로 위로해 주고  
기대어 올 수 있는 어깨를 내어주는 존재가 친구임

『아름답고 존엄한 나의 삶』 친구, 소중한 인연

**현대는 우(友)테크의 시대**

□ 왜 우(友)테크 시대인가?  
- 시대와 문화적 특성의 변화

- 세계화, 지리적인 이동의 증가



“아름답고 존엄한 나의 삶” - 연구, 소용환 임원

**현대는 우(友)테크의 시대**

□ 왜 우(友)테크 시대인가?  
- 시대와 문화적 특성의 변화

- 가족해체, 전통적인 가족문화의 변화



“아름답고 존엄한 나의 삶” - 연구, 소용환 임원

**현대는 우(友)테크의 시대**

□ 왜 우(友)테크 시대인가?  
- 시대와 문화적 특성의 변화

- 지역사회 지원 사라짐




“아름답고 존엄한 나의 삶” - 연구, 소용환 임원

**현대는 우(友)테크의 시대**

□ 왜 우(友)테크 시대인가?  
- 시대와 문화적 특성의 변화

- 1인 가구의 증가



전체 가구 중 1인 가구 비중 전망 (단위: %)

연도	1인 가구 비중 (%)
2010년	23.9
2012년	25.3
2015년	27.1
2025년	31.3
2035년	34.3

남성 가구: 2000년 94만 5000명, 2010년 192만 4000명  
여성 가구: 2000년 127만 8000명, 2010년 221만 8000명

“아름답고 존엄한 나의 삶” - 연구, 소용환 임원

**현대는 우(友)테크의 시대**

□ 왜 우(友)테크인가?  
- 시대와 문화적 특성의 변화

- 생명연장, 배우자 동거자 먼저 떠남

**연상족(鍊)**




“아름답고 존엄한 나의 삶” - 정구, 소용만 연면

**현대는 우(友)테크의 시대**

**방문객**

**정현종**

사람이 온다는 건  
**실은 어마어마한 일이다.**  
그는 그의 과거와 현재와 그리고  
그의 미래와 함께 오기 때문이다.  
한 사람의 일생이 오기 때문이다.



“아름답고 존엄한 나의 삶” - 정구, 소용만 연면

**현대는 우(友)테크의 시대**

□ 친구는 영혼의 산소



“아름답고 존엄한 나의 삶” - 정구, 소용만 연면

**현대는 우(友)테크의 시대**

□ 친구는 내 영혼의 산소  
- 성인기 ⇨ **친밀감**



우리는 타인과의 관계에서 **친밀감**을 이루는 일이 중요함

상호의존, 감정이입  
상호관계를 갖는  
우정관계에서도 강한  
친밀감이 형성됨

“아름답고 존엄한 나의 삶” - 정구, 소용만 연면

**현대는 우(友)테크의 시대** 한국보건복지연구원 (KID&S&M&H&U&I)

**□ 친구는 영혼의 산소**

**- 중년여성**

- ✓ 주부역할에서 느끼는 스트레스 해소
- ✓ 동료로서의 기능, 중요한 사회관계망
- ✓ 갱년기 우울증, 고독감과 불안감 해소
- ✓ 정서적, 정보적 차원의 지원 체제



출처: www.hidoc.co.kr

“아름답고 존엄한 나의 삶” - 친구, 소중한 일명 38

**현대는 우(友)테크의 시대** 한국보건복지연구원 (KID&S&M&H&U&I)

**□ 친구는 영혼의 산소**

**- 중년 남성**

직장생활의 스트레스  
‘사오정’ 세대  
아름답고 존엄한 나의 삶

**대한민국 중년  
40~59세  
지금 무슨 힘,  
무슨 **낙**으로  
살고 있을까?**



출처: www.hidoc.co.kr

“아름답고 존엄한 나의 삶” - 친구, 소중한 일명 34

**현대는 우(友)테크의 시대** 한국보건복지연구원 (KID&S&M&H&U&I)

**□ 친구는 영혼의 산소**

**- 노년기 ⇨ 자아 통합감**

- ✓ 자신의 삶을 의미 있고 만족스러운 것으로 인식
- ✓ 절망감의 위기를 극복하는 것
- ✓ 자아지지기반 ⇨ **고립감 감소**



출처: http://goodpower.kh

“아름답고 존엄한 나의 삶” - 친구, 소중한 일명 33

**현대는 우(友)테크의 시대** 한국보건복지연구원 (KID&S&M&H&U&I)

**□ 친구는 영혼의 산소**

**- 자아개념 재정립 ⇨ 상호 가치 있는 존재로**

104세에 전성기 달리는 '생명평화 평화 천도사'

일본에서 104세에 전성기를 맞이한 천도사...  
일본의 천도사 104세에 전성기를 맞이한 천도사...  
일본의 천도사 104세에 전성기를 맞이한 천도사...

**「세대를 넘나드는 마음의 친구」**  
104세 일본 의사 히노하라씨는 한국인 테너 가수인 46세의 배제철씨의 현델의 노래를 들으며 신의 존재를 느꼈다  
이 친구가 콘서트하는 곳이면 어디든 가서 노래를 듣고 들어 함께 평화가 왜 중요한지 얘기하겠다”

출처: 2013년 7월 11일 뉴스투데이

“아름답고 존엄한 나의 삶” - 친구, 소중한 일명 36

**현대는 우(友)테크의 시대**

HealthWorld 국민건강보험  
건강관리(건강관리)



**건강과 수명은**  
당신이 얼마나 사랑과 존경을 받는다고 느끼는지,  
소속감을 느끼는지 그리고,  
타인에게 정보와 도움을 청할 수 있는 지와  
상관 관계가 있다.

—도움이 되는 친구 해가 되는 친구/플로렌스 아이작스—



“아름답고 존엄한 나의 삶” -영구, 소중한 일명

37

**현대는 우(友)테크의 시대**

HealthWorld 국민건강보험  
건강관리(건강관리)



“아름답고 존엄한 나의 삶” -영구, 소중한 일명

38

**현대는 우(友)테크의 시대**


HealthWorld 국민건강보험  
건강관리(건강관리)

□ 친구가 우리에게 주는 선물

**신체적 건강**

〈사례1〉

- ✓ 미국 피츠버그의 카네기 멜론대학의 셸던 코헨 박사팀
  - ⇒ 18세~55세 사이의 남녀 276명 대상 조사결과,  
**감기 바이러스에 덜 감염**
  - ⇒ 교류가 없는 사람들은 6가지 이상  
(배우자, 가족, 이웃, 친구, 자원봉사, 종교단체...)관계를 맺고  
있는 사람들보다 **4배 이상 호흡기 질병으로** 발전될 가능성이 높음



“아름답고 존엄한 나의 삶” -영구, 소중한 일명

39

**현대는 우(友)테크의 시대**

HealthWorld 국민건강보험  
건강관리(건강관리)

□ 친구가 우리에게 주는 선물

**신체적 건강**

〈사례2〉

- ✓ 미국 캘리포니아주의 알라메다 카운티에서의 9년 연구
  - 교류가 거의 없는 사람 ⇨ 사회적 접촉이 활발한 사람보다  
**사망률이 2배 높음**
  - 소외감은 심장병을 악화, 심장마비로 인한 사망률을 높임
  - 친구, 교류는 **심장, 내분비선, 면역체계에 좋은 영향을 미침**



“아름답고 존엄한 나의 삶” -영구, 소중한 일명

40

**현대는 우(友)테크의 시대**

□ 친구가 우리에게 주는 선물

**신체적 건강**  
 <사례3>  
 ✓ 피츠버그 대학의 토머스 카마크박사

- 스트레스 주는 병원 검사를 받을 때  
 친구와 함께 병원을 오는 여성들은 혼자 오는 여성에 비해  
**심장박동 수와 혈압이 낮게 나타남**
- 친구는 스트레스에 대한 신체적 반응을 줄여줌

친구야~ 같이 가을까?

“아름답고 존엄한 나의 삶” -영구, 소중한 인연

**소중한 인연, 노력이 전제**



**좋은 친구를 얻는 길은  
내가 먼저 좋은 친구가 되는 것**

“아름답고 존엄한 나의 삶” -영구, 소중한 인연

**소중한 인연, 노력이 전제**


□ 내가 먼저 좋은 친구가 되는 법

**‘세가지 방법’**

“아름답고 존엄한 나의 삶” -영구, 소중한 인연

**소중한 인연, 노력이 전제**

□ 내가 먼저 좋은 친구가 되는 법

**1. 입을 이용한 방법** 

전화나 말로써  
 사람의 마음을 부드럽게 하며  
 칭찬하고 용기를 주는 방법

“아름답고 존엄한 나의 삶” -영구, 소중한 인연

**소중한 인연, 노력이 전제**

국민건강보험  
국민건강보험공단

- 친구야 넌 참 소중한 사람이야!
- 친구야 넌 참 열심히 살았어!
- 네가 내 친구인 게 자랑스러워!
- 친구야 여기까지 잘 왔어!

“아름답고 온당한 나의 삶” - 친구, 소중한 인연

25

**소중한 인연, 노력이 전제**

국민건강보험  
국민건강보험공단

## 2. 손을 이용한 방법



친구의 생일이나 기념일에  
메일이나 편지를 써서 친구를 향한  
사랑을 진솔하게 표현하는 방법

“아름답고 온당한 나의 삶” - 친구, 소중한 인연

26

**소중한 인연, 노력이 전제**

국민건강보험  
국민건강보험공단

## 3. 발을 이용한 방문



친구가 병들거나 어려움이 있을 때  
직접 찾아가는 것

“아름답고 온당한 나의 삶” - 친구, 소중한 인연

27

**우정을 찾아서**

국민건강보험  
국민건강보험공단

과거의 인연이 모여 현재의 나!

“아름답고 온당한 나의 삶” - 친구, 소중한 인연

28

**우정을 찾아서**

**'버킷리스트'**  
죽기 전에 꼭 해보고 싶은 일을 적은 목록

눈물 날 때까지 웃어보고  
스카이 다이빙 하기  
가장 아름다운 소녀와 키스하기

당신의 인생은 즐거웠는가?  
당신은 타인에게 기쁨을 주었는가?

http://cloudtips.blog.com

**우정을 찾아서**

빈 여백에 친구와의 기억나는 에피소드를 떠올리거나 적어주세요

손바닥엔 버킷리스트 3가지 적기

친구의 이름

교재 p. 16

**우정을 찾아서**

**버킷리스트 작성 (예시)**

- ✓ 친구기념일에 뜨는 음식점에서 식사대접하기
  - ✓ 친구와 모교 찾아가 인증샷 올리기
- ✓ 친구와 백두산 천지에서 V하고 사진찍기
- ✓ 친구가 당한 일에 친구보다 더 흥분하기
  - ✓ 때론 무조건 잘했다고 해주기
- ✓ 다른 사람 앞에서 내 친구라고 자랑해주기
  - ✓ 유럽 5개국 배낭여행 같이가기
  - ✓ 허풍 칠 때 동조해 주기
- ✓ 너처럼 멋져 보이고 싶다고 말해주기
  - ✓ 생일날 피부관리실 보내주기
  - ✓ 연말 연시에 핫한 선물해주기
- ✓ 연락이 끊어지지 않도록 전화, 카드, 문자 자주 보내기

아름답고 존엄한 나의 삶 - 친구, 소중한 일면

**강의 마무리**

21세기의 친구란?

『다양한 네트워크 · 사회적 관계』

예) 선후배, 이웃, 자원봉사회원,  
직장동료, 신앙공동체, 여가...

아름답고 존엄한 나의 삶 - 친구, 소중한 일면

**강의 마무리** Family 국민건강보험  
가족건강관리서비스



— 인생을 종료할 때 만나야 할 3F가 있음  
**Family(가족)-Friend(친구)-Faith(믿음)**

— 건강하고, 아름답고, 풍성한 내 삶을 위해  
**세월을 함께 나눌 친구를 사귀십시오!**  
**당신은 이미 누군가의 소중한 친구입니다!**

“아름답고 풍성한 나의 삶”-영구, 소중한 인생 33

**강의 마무리** Family 국민건강보험  
가족건강관리서비스

- 오늘 강의를 마무리 하며 건배하겠습니다!
- 건배사는

우 · 행 · 우



**우리들의 행복한 우정을 위하여!**

“아름답고 풍성한 나의 삶”-영구, 소중한 인생 34

Family 국민건강보험  
가족건강관리서비스





감사합니다





35

### 제5절 5회기 '최선을 다한 나의 삶'

강사	강 형 구	주 제	최선을다한나의삶	회기	5/11
교육 목표			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 현재의 삶을 돌아보고, 최선을 다해 살아온 삶을 말할 수 있다.</li> <li>2. 자기의 삶이 30일 남았을 때 무엇을 할 것인지 활동지 작성을 통해 앞으로의 삶의 방향을 수립한다.</li> <li>3. '죽을 때 후회하는 것들'을 배워 알찬 삶을 설계 한다</li> <li>4. 최선을 다한 삶을 위한 5가지를 배우고, 실천방안을 익혀 실생활 속에서 실천 한다.</li> </ol>	준비 사항	교육자료, 활동지1
교육 진행(안)					
구분	교수-학습활동(내용)				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강사 및 과정 소개 (PPT, 1-2p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 소개 : 저는 국민건강보험공단에서 시행하는 “아름답고 존엄한 나의 삶” 전담강사 ○○○</li> <li>- 과정 소개 : 도입, 한정된 시간, 5가지 방법, 강의 마무리로 진행</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 서로인사하기 (PPT, 3p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘오른손 잡으며-안녕하세요 / 왼손 잡으며-반갑습니다 / 양손 좌우로 흔들며 잘해봅시다를 크게 말하며 인사하기</li> <li>- 다음 3가지를 크게 외치고 강의시작                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① 나는 사는 것이 재미있다!</li> <li>② 재미있게 웃자 하하하!</li> <li>③ 000, 년 참 열심히 살았어~</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아모르 파티(Amor fati) 소개하기 (PPT, 4p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 독일의 철학자 니체의 삶의 철학으로 ‘자신의 운명을 받아들이고, 그 운명을 사랑하자’라는 의미</li> </ul> </li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 삶을 살다 보면 좋을 때도 있고 어려움을 겪는 때도 있음. 어려움을 겪을 때 일수록 자신의 운명을 사랑하여야 함. 어려움을 잘 극복하고 최선을 다한 삶을 살 수가 있음.</li> <li>- 최선을 다한 삶- 광화문에서 구두 닦는 아저씨 사례             <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>단골인 아저씨에게 구두 닦으러 갔더니 구두를 닦아줄 수 없다고 함/ 왜 그러냐고 했더니 집에 안 좋은 일이 있어서 늦은 점심하면서 술을 한잔 했다고 함/ 지금까지 자신은 구두를 닦으면서 술 마시고 일을 한적이 없다 함/ 오늘은 술을 마셨기 때문에 구두를 닦을 수 없다는 이야기를 함/ 이 사례를 통해 자신의 일과 운명을 받아들이고 살아가는 사람의 모습을 볼 수 있음</p> </div> </li> </ul>
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 한정된 시간 : 내 인생이 30일의 시간이 남아 있다면 (PPT, 5p)</li> <li>- 최선을 다하는 삶을 위해서는 시간의 유한성을 느끼는 것이 필요             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 30일의 시간만 남아 있다면 무엇을 할 것인가 생각했더니                 <ol style="list-style-type: none"> <li>① 돈 빌려준 친구에게 돈 갚지 않아도 된다고 연락하기</li> <li>②내가 돈 빌리고 못 갚은 친구에게 돈 갚아야겠다고 생각함</li> <li>③내가 사랑하고 나를 사랑해 주는 사람들과 같이 만나 음식 먹으며 이야기 하고 정리하기</li> <li>④내가 미움을 가지고 있는 사람들을 용서하고, 내가 잘 못한 일에 대해 용서를 바라기 등의 사례설명</li> </ol> </li> </ul> </li> <li>- 이석충씨의 사례 (동영상)</li> </ul>

	<div data-bbox="343 255 1053 520" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>53세 암환자 이석중씨는 호스피스 병동에 입원해 있다. 생일을 맞아 가족들과 함께 생일 축하파티를 하며 가족들의 편지를 읽어주다 울음바다가 된다. 그리고 환자가 시간이 없어 꼭 하고 싶은 일을 못하는 마음을 절절하게 전한다.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 한정된 시간 : 내 인생이 30일의 시간이 남아 있다면 (PPT, 6p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워크시트 작성 : 워크시트의 '내 인생이 30일의 시간이 남아 있다면' 작성</li> <li>- 개인별 5개씩 작성</li> <li>- 작성자 중 2명 정도 발표하여 내용 공유(발표자 시상)</li> <li>- 워크시트 작성 내용 중 우선순위를 정해 실천하도록 함                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* 젊은 사람들은 장난처럼 하는 사례도 있으나, 이 일은 진지한 일로 실제 상황에서는 아주 절박한 일임을 강조함</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ 죽을 때 후회하는 것들 : 죽을 때 후회(유언)하는 것들 (PPT, 7p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 호스피스 간호사 브로니 웨어의 죽을 때 후회하는 것들 살펴보기                     <ul style="list-style-type: none"> <li>· 다른 사람이 아닌 내가 원하는 삶을 살걸</li> <li>· 그렇게 까지 일에만 매달리지 말걸</li> <li>· 내 감정을 표현하며 살걸</li> <li>· 벗들과 연락하며 살걸</li> <li>· 나 자신에게 더 많은 행복을 허락할 걸</li> </ul> </li> <li>- 위 다섯 가지는 죽어가는 사람들이 우리에게 남겨 준 소중한 선물임. 왜? 우리는 할 수 있는 시간이 있으니까...</li> </ul> </li> <li>▪ 죽을 때 후회하는 것들 : 내가 원하는 삶을 살자 (PPT, 8p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다른 사람이 결정해 주는 삶</li> </ul> </li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 모두가 내가 원하는 삶을 살지 않나? 그렇지 않음 예) 차량이 교체할 때가 되어서 빨간색 스포츠카를 사고 싶음-주위에서 반대함. 이럴 때 결정이 어려움. 의사 결정 연습이 필요함. 식사 메뉴부터 결정하는 연습이 도움이 됨</li> <li>- 성공경험을 쌓고 자신을 칭찬하자       <ul style="list-style-type: none"> <li>· 작은 성공경험이 자신감을 높임.</li> <li>예) 건강을 위해 커피 한잔 줄이기 등의 작은 목표를 세우고 그것을 달성하면 자신을 칭찬. 칭찬일기를 쓰면 도움이 됨. 성공 경험으로 자신감 있는 의사결정을 할 수 있는 바탕이 됨</li> </ul> </li> <li>- 자신의 인생을 자신이 결정하지 않으면 남이 결정해 줌을 강조함</li> <li>▪ 죽을 때 후회하는 것들 : 너무 일에만 매달리지 말자 (PPT, 9p)</li> <li>- 사례       <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>경기도 양평에서 산행 후 내려오는 길에 멋진 전원주택이 있어서 집 구경하는데 주인분이 나와서 들어와서 구경하라 함/ 집 구경 후 이야기 중에 손자 손녀 들이 오면 좋아 하겠다고 했더니 아들 가족들이 잘 오지 않는다 함/ 왜 그러냐 했더니 자녀를 키우면서 강하게 키워야 한다는 생각에 너무 엄하게 하고, 또 직장일에 쫓기느라 자녀들과 같이 한 시간이 적다보니 서먹한 것이 굳어져서 자주 오지 않아서 외롭다 함/ 가족과의 소중한 생활을 통해 같은 경험을 공유하는 것이 중요함</p> </div> </li> <li>▪ 죽을 때 후회하는 것들 : 내 감정을 표현하며 살자 (PPT, 10p)</li> <li>- 말로 표현해야 안다</li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 한국인 화병은 화를 참고 말하지 못하는 것에서 생김. 표현하지 못한 화가 모여서 스트레스가 되고 이것이 병으로 발전함</li> <li>· 말하며 살자. 화나면 화났다고, 고마우면 고맙다고, 사랑하면 사랑한다고 말을 하자. 그래야 안다.</li> <li>· 표현하지 못한 사랑 (동영상)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>세월호 사건 1주기를 맞아 안산에서 추모제가 열린다. 그 중간에 사망한 학생의 부모들이 나와서 자신들의 심경을 토로 한다. 사랑한다는 말을 더 많이 해줄 걸 그걸 못해줘서 너무 가슴이 미어진다는 말을 하며 사랑한다고 자주 말하라고 당부함</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 착한 사람 콤플렉스 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 모든 사람에게 칭찬 받으려는 생각이 감정표현을 가로 막음</li> <li>· 이런 사람의 특성은 약속장소 잡을 때/ 음식 메뉴 정할 때/ 음식 값 계산할 때 보면 잘 나타남</li> <li>· 착한사람 콤플렉스에서 벗어나자. 미움 받을 용기를 가지면 세상이 달라진다. 내 감정을 표현하며 살자. 눈치 보지 말고..</li> </ul> </li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽을 때 후회하는 것들 : 벗들과 연락하며 살자 (PPT, 11p)</li> <li>- 작년 연말 퇴직한 사람과 막걸리 한잔 하는데 이 사람이 전직에 같이 있던 사람한테 서운함 감정을 피력함/ 왜냐고 물어보니 현직에 있을 때 후배들에게 잘 했다고 생각했는데 전화 한통 없다고 서운해 함/ 그래서 전화 올 때를 기다리지 말고 먼저 전화를 하라고 말해 줌/ 그래야 자연스럽게 끈이 연결되고 같이 할</li> </ul>
--	--

	<p>수 있는 시간을 만들 수 있음/ 기다리지 말고 미리 연락하는 사람이 되자</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 내 슬픔을 등에 지고 가는 사람(인생을 살아 가면서 나에게 슬픔을 같이 나눠 질 수 있는 것이 친구라는 의미임)</li> <li>· 인디언의 친구 표현</li> <li>· 친구 있는 삶이 훨씬 더 건강하고, 장수를 도와주고 외로움을 달래줌. 친구를 사귀자. 먼저 연락해라. 전화하고, 편지 쓰고, 외로울 때 방문하고 먼저 다가가자</li> <li>- 서로에게 걸고 있는 기대를 버려라       <ul style="list-style-type: none"> <li>· 내가 이정도 해줬으면 너도 이 정도는 해야지 하는 바람 때문에 친구 관계가 소홀 해 지는 경우가 많음</li> <li>· 기대를 버리고 베풀다고 생각하고 생활하자. 친구들과 좋은 관계를 유지하자</li> </ul> </li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽을 때 후회하는 것들: 나에게 더 많은 행복을 허락하자 (PPT, 12p)       <ul style="list-style-type: none"> <li>- 많은 사람들은 자녀들 걱정에서 벗어나지 못하고 있음. 자녀는 자녀의 삶이 있음으로, 과제를 분리해서 생각하고 자신을 위해 생활하는 방법을 찾도록 함</li> <li>- 삶의 활력소를 찾아 도전하라</li> <li>- ‘지금까지 여행 중에 가장 기억에 남는 여행은?’에 대해 질문하기</li> <li>- ‘취미로 무엇을 하는지?’에 대해 질문하기           <ul style="list-style-type: none"> <li>· 나에게 더 많은 행복을 허락하기 위해 여행을 떠나고, 취미 생활을 할 것을 권함(복지관, 공공기관을 활용 할 것)</li> </ul> </li> <li>- 자기 자신을 위로하고 자축하라           <ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신에게 더 많은 행복을 허락하기 위해서는 열심히 살아</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
--	--

	<p>은 자신에게 보상할 줄 알아야 함. 자신을 위로하는 혼자만의 여행을 떠나고, 어려운 일을 마쳤을 때는 자신에게 선물을 주는 것. 그리고 자신을 자주 칭찬하는 것. 이러한 방법을 통해 더 많은 행복을 찾을 수 있음</p>
<p>마무리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강의 마무리 : 남은 시간 (PPT, 13p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주위에 가까운 친구 사망소식을 접했을 때 감정 나누기                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친구의 사망소식을 들었을 때 감정</li> <li>· 사망한 친구가 이렇게 죽을 줄 알았다면 무엇을 했을까?                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* 친구의 사망 소식을 들었을 때 너무 허무했다. 나는 가만히 생각했다. 사망한 친구가 이렇게 죽을 줄 알았다면 무엇을 했을까? 아마도 가족여행을 가지 않았을까? 그래 나도 언제 어떻게 될지 모른다. 가족여행을 떠나자. 여행사에 연락하고 식구들의 시간을 조정하여 가족여행을 떠났다. 가족들이 좋아하는 모습에서 행복한 가정을 느낀다. 이렇게 결정하지 않으면 맛 볼 수 없는 행복</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강의 마무리 : 지금 보러 가세요 (PPT, 14p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우리는 이런 일들을 뒤로 미룸</li> <li>- 그런데 그 뒷날은 돌아오지 않을 수도 있음. 지금 하는 것이 중요함</li> </ul> <p>지금 보러 가세요                  삶의 마지막 순간에                  바다와 하늘과 별을...                  또는 사랑하는 사람을</p> </li> </ul>

	<p>한번 더 볼 수 있게 해달라고          기도하지 마십시오          지금,          지금 보러가세요          - 하고 싶은 일이 있으면 지금 바로 할 것을 강조함. 다시는 기회          가 오지 않을 수도 있음을 인식하도록 함</p>
--	--

서 적 명	저 자	출판사	출판년도
여덟단어	박응현	북하우스	2014
좋은사람 콤플렉스	듀크 로빈슨	소울메이트	2009
내가 원하는 삶을 살았더라면	브로니 웨어	피플트리	2014

[활동지 1]

**내 생이 30일만 남았다면...**

**[활동지 1 (예시)]****내 생이 30일만 남았다면...**

- 가족들에게 감사함, 사랑함을 표현
- 가족과 함께 여행
- 내가 사랑하는 사람들과 식사하며 담소
- 용서하고, 용서받기  
(나와 연관된 모든 이들)
- 선조들께 인사드리기
- 세상을 천천히 바라보기  
(하늘, 산야, 바다, 수목)
- 좋아하는 맛 집에 가보기
- 살았던 곳 찾아가 보기
- 소지품 정리하고 베풀기
- 사전의료의향서, 장례방법 말해주기
- 저 세상에 대해 신께 온전히 의존하기

『아름답고 존엄한 나의 삶』 교육 프로그램

국민건강보험공단

## 최선을 다한 나의 삶

국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
『아름답고 존엄한 나의 삶』 5회기 교육

『교육 프로그램 개발 : 최영순 연구위원』

국민건강보험공단

### 목 차

- I 도입
- II 안정된 시간
- III 5가지 방법
- IV 강의 마무리



2

국민건강보험공단

### 도입

□ 나는

“나는 사는 것이 재미있다!”

“재미있게 웃자! 하하하!”

“ooo, 넌 참 열심히 살아!”

『아름답고 존엄한 나의 삶』

3

국민건강보험공단

### 도입

□ 아모르 파티(Amor fati)

자신의 운명을 받아 들이고,  
그 운명을 사랑하자

『아름답고 존엄한 나의 삶』 아모르 파티: 독일 철학자 니체의 삶의 철학

4

**한정된 시간**

□ 내 인생이 30일의 시간만 남아 있다면

- 가족들에게 감사함, 사랑함을 표현
- 가족과 함께 여행
- 내가 사랑하는 사람들과 식사하며 담소
- 용서하고, 용서받기(나와 연관된 모든 이들)
- 선조들께 인사 드리기
- 세상을 천천히 바라보기(하늘, 산야, 바다)

출처: 『여름빛고운영양사학살』, (감사 작성 사례)

**한정된 시간**

□ 내 인생이 30일의 시간만 남아 있다면

**내 것 작성하기**

- 좋아하는 맛 집에 가보기
- 살았던 곳 찾아가 보기
- 소지품 정리하고 버리기
- 사전으로 의향서, 장례방법 말해주기
- 저 세상에 대해 신개 온전히 의지하기

학습자료 18페이지 참고하여 내 것 작성하기

**한정된 시간**

□ 죽을 때 후회(유언)하는 것들


- 다른 사람이 아닌 내가 원하는 삶을 살걸
- 그렇게 까지 일에만 매달리지 말걸
- 내 감정을 표현하며 살걸
- 벗들과 연락하며 살걸
- 나 자신에게 더 많은 행복을 허락할걸

출처: 내가 원하는 삶을 살았더라면(보로니 역어)

**5가지 방법**

□ 내가 원하는 삶을 살자 - ①

- \* 다른 사람이 결정해 주는 삶
  - 주위 사람들의 눈치와 평가에 흔들리는 삶
- \* 성공경험을 쌓고 자신을 칭찬하자
  - 성공경험이 결정할 수 있는 자신감을 만든다



**5가지 방법** B&DML 국민건강보험 국민건강보험공단 (B&DML) (B&DML) (B&DML)

**□ 너무 일에만 매달리지 말자 - ㉔**

- \* **가족과의 일상을 소중히**  
- 재롱잔치, 생일잔치 등 가족행사에 함께하자
- \* **나중에..., 이것만 끝나면...**  
- '지금 여기'를 살자. 지나면 다시 오지 않는다



"아름답고 존엄한 나의 삶."

**5가지 방법** B&DML 국민건강보험 국민건강보험공단 (B&DML) (B&DML) (B&DML)

**□ 내 감정을 표현하며 살자 - ㉕**

- \* **말로 표현해야 안다**  
- 화났다고, 고맙다고, 사랑한다고 말을 하자
- \* **착한 사람 콤플렉스...**  
- 모든 사람에게 칭찬받으려는 생각은 욕심이다



"아름답고 존엄한 나의 삶."

**5가지 방법** B&DML 국민건강보험 국민건강보험공단 (B&DML) (B&DML) (B&DML)

**□ 벗들과 연락하며 살자 - ㉖**

- \* **내 슬픔을 자기 등에 지고 가는 사람**  
- 입의 방문, 손의 방문, 발의 방문-먼저 전화하자
- \* **서로에게 걸고 있는 기대를 버려라**  
- 기대가 충족되지 못하면 갈등이... 그냥 베풀자



"아름답고 존엄한 나의 삶."

**5가지 방법** B&DML 국민건강보험 국민건강보험공단 (B&DML) (B&DML) (B&DML)

**□ 나에게 더 많은 행복을 허락하자 - ㉗**

- \* **살의 활력소를 찾아 도전하자**  
- 여행을 떠나고 취미를 만들어라
- \* **자기 자신을 위로하고 자축하라**  
- 열심히 살아온 자신에게 보상하자



"아름답고 존엄한 나의 삶."

**강의 마무리**

□ 남은 시간



“아름답고 온전한 나의 삶.”

국민건강보험  
KINS (Korea National Health Insurance Service)

33

지금 보러 가세요...

살의 마지막 순간에  
바다와 하늘과 별을...

또는 사랑하는 사람들  
한번 더 볼 수 있게 해달라고  
기도하지 마십시오.

지금,  
지금 보러 가세요!



“아름답고 온전한 나의 삶.”

34



**감사합니다**

국민건강보험  
KINS (Korea National Health Insurance Service)

35

### 제6절 6회기 '내 삶을 어떻게 마무리 할 것인가?'

강사	김경남	주제	내 삶을 어떻게 마무리 할 것인가?	회기	6/11
교육 목표	1. 우리의 삶은 유한하기에 귀중하며 그 마무리도 아름답고 존엄하여야 함을 인식한다. 2. 아름다운 마무리는 아름다운 삶이 선행되어야 하며 이를 웰빙(참살이), 웰에이징(아름다운 노화)으로 칭하여 그 의미와 방법을 찾아본다. 3. 아름다운 마무리인 웰다잉(존엄한 죽음)을 위해 그 모습과 완성이 어떤 것 인지 이해한다. 4. 아름다운 마무리의 완성은 사랑, 용서, 화해의 삶을 통해서 이루어진다는 것을 인식한다.			준비 사항	교육자료, 활동지1
교육 진행(안)					
구분	교수-학습활동(내용)				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강사 및 과정 소개 (PPT, 1-2p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 소개 : 저는 국민건강보험공단에서 시행하는 “아름답고 존엄한 나의 삶” 전담강사 ○○○</li> <li>- 과정 소개 : 삶(엘빙, 웰에이징, 웰다잉), 아름다운 마무리, 사랑, 용서, 화해, 강의 마무리로 진행</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 우리 삶을 어떤 모습으로 끝맺을지에 대해 생각하기 (PPT, 3p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100세 시대라는 장수시대를 감안하면 모두가 마음과 정신이 강건하여 장수가 축복이어야 한다는 공감대를 형성함</li> <li>- '내 아름다운 삶을 어떻게 마무리할 것인가? 질문하고, 김연아 선수의 플레이를 보며 해답 찾기                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>· 김연아 선수는 마지막도 아름답게 마무리함으로써 금메달 획득하고 세계적 스포츠 스포츠스타, 성공한 스포츠맨이 되었음</li> <li>· 해답은 마무리가 아름다워야 함</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>				

	<p>김연아 선수는 마무리뿐만 아니라 플레이 전부가 아름다워서 금메달입니다. 우리 삶도 웰빙(참살이), 웰에이징(아름다운 노화), 웰다잉(존엄한 죽음)으로 아름다운 삶을 살아야 한다.</p>
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉 이해하기 (PPT, 4p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 웰빙(참살이) : 육체적, 정신적 건강의 조화를 통해서 행복, 아름다운 삶을 추구하는 유형으로 행복이 로딩 됨. 몸과 마음, 일과 휴식, 가정과 사회, 자신과 공동체등 모든 것이 조화를 이루어 어느 한쪽으로 치우치지 않음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉 이해하기 (PPT, 5p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 잘 보낸 하루가 행복한 잠을 가져오듯이, 잘 보낸 삶은 행복한 죽음을 가져 다 준다(레오나르도 다빈치)</li> <li>- 죽음은 살아온 것에 대한 총결산이다. 아름다운 마무리를 위해서는 아름다운 삶을 살아야 한다(스코트)</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉 이해하기 (PPT, 6p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 웰 에이징(아름다운 노화)</li> <li>- 약2300년 전 중국을 통일한 진시황이 불로장생을 꿈꾸며 불로초를 구하고자 하였으나 존재하지 않았음. 인간은 안 늙을 수 없음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉 이해하기 (PPT, 7p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사람답게 아름답게 나이드는 것</li> <li>- 아름답게 늙는 것은 행복하게 늙는 것</li> <li>- Life is short (인생은 짧다)</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉 이해하기 (PPT, 8p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 삶은 우리가 생각하는 것보다 훨씬 짧음. 따라서 오늘은</li> </ul> </li> </ul>

	<p>어제의 미래 지금 행복을 놓치지 말자</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그대를 사랑합니다. 영화 소개하기             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 영화를 통하여 인생의 마지막을 바라보는 4인의 노인들이 우연한 만남을 통해 따뜻한 사랑으로 승화하는 모습을 보임. 필연적인 이별이 예견된 짧은 생애에도 훈훈한 관심과 배려, 사랑으로 행복할 수 있음을 감동적으로 보여줌</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉 이해하기 (PPT, 9p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 생노병사는 거역할 수 없는 자연의 순리임</li> <li>- 아름다운 노화를 거쳐 웰다잉(존엄한 죽음)을 맞이</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉 이해하기 (PPT, 10p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 웰다잉 : 웰에이징의 완성이며 당장 죽음을 준비하자는 것이 아니고, 어떻게 닥아 올지 모르는 죽음을 사색하며 지금 내 삶의 방식을 진지하게 성찰 하는 가운데 일상 중에 죽음을 준비함으로 갑작스런 죽음에도 당화하지 않고 아름다운마무리, 인간답게, 품위있게, 존엄하고, 사랑받고, 존중한 마무리를 하는 것</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉 이해하기 (PPT, 11p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 세상에 올 때에는 우리의 의지와는 상관없이 태어났지만 떠날 때는 분별할 수 있고 판단할 수 있으니 맞이하는 죽음으로 구체적인 계획을 세워서 세상을 떠나는 출구전략을 세워야 아름다운 마무리를 할 수 있음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉 이해하기 (PPT, 12p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 노년이 아름다워야 인생이 행복하고 노년의 아름다움은 아름다운 죽음으로 마무리 되어야한다(세계노인학회장 차홍봉 교수)</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 (PPT, 13p)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 존엄한 죽음의 완성             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 삶을 잘 정리, 서로의 마음을 보듬고, 추억을 충분히 공유한 다음, 가족들 속에서 편안하게 임종</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 (PPT, 14p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사랑, 용서, 화해는 왜 필요한가?                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 내 아름다운 삶을 아름답게 마무리하기 위하여 사랑, 용서, 화해는 꼭 필요함</li> <li>· “인간은 사회적 동물이다” 그러므로 서로 돕고 “상생”하여야 함</li> <li>· 관계 속에서 모든 고뇌가 발생하며 행복추구의 시작도 사랑, 용서, 화해로부터</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 사랑 (PPT, 15p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사랑이란?                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 삶에서 유일한 진실의 근원</li> <li>· 관계의 본질이며 행복의 시작</li> <li>· 삶이 받는 가장 소중한 선물</li> <li>· 두려움의 반대말이며 인간의 가장 깊은 부분</li> <li>· 사랑은 받는 감정이 아니라 주는 것</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 사랑 (PPT, 16p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 벤자민 프랭클린의 사랑 소개</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>‘사랑은 손을 뻗어서 붙잡기만 하면 된다.’  ‘사랑은 살아있고 만질 수 있으며 우리 안에서 숨 쉬고 있습니다.’  ‘사랑받고 싶다면 사랑하라 그리고 사랑스럽게 행동하라’</p> </div> </li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 사랑 (PPT, 17p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>사랑은 아무나 할 수 있습니다.</li> </ul> </li> </ul>

<p>사랑의 관광열차로 즐거운 인생 여행을!</p>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 용서 (PPT, 18p)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서란? ( 容恕 forgiveness) : 지은 죄나 잘못된 일에 대하여 꾸짖거나 벌하지 않음</li> </ul>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 용서 (PPT, 19p)</li> </ul>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;">容</td> <td style="text-align: center;">恕</td> </tr> <tr> <td>받아들일 용</td> <td>용서할 서</td> </tr> <tr> <td>누가</td> <td>한사람</td> </tr> <tr> <td>무엇을</td> <td>선물을 베푼다</td> </tr> <tr> <td>어떻게</td> <td>정서의 대체</td> </tr> <tr> <td>구체적으로</td> <td>피라미드 모델</td> </tr> </table>	容	恕	받아들일 용	용서할 서	누가	한사람	무엇을	선물을 베푼다	어떻게	정서의 대체	구체적으로	피라미드 모델
容	恕												
받아들일 용	용서할 서												
누가	한사람												
무엇을	선물을 베푼다												
어떻게	정서의 대체												
구체적으로	피라미드 모델												
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 용서 (PPT, 20p)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 상처             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가슴에 가득 차 있는 적개심 분노, 화는 우리의 몸과 영혼을 죽이는 독소이다.</li> </ul> </li> </ul>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 용서 (PPT, 21p)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서가 필요한 이유             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 잃었던 내면의 힘을 되찾는다.</li> <li>· 책임지겠다는 각오가 생긴다.</li> <li>· 자신의 상처가 치유</li> <li>· 정신적, 육체적 건강증진</li> <li>· 과거에 얽매이지 않는다.</li> <li>· 자신에게 유익한 것이다.</li> </ul> </li> </ul>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 용서 (PPT, 22p)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서가 아닌 것</li> </ul>												

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인정머리 없는 행위를 그저 참고만 있는 것</li> <li>· 마음 아픈 일을 당하고 나서 없던 일로 잊어버리는 것</li> <li>· 부당한일을 애써 좋게 보아 주는 것</li> <li>· 자기가 받은 상처를 부정하거나 별것 아닌 것으로 치부 하는 것</li> <li>· 자기를 공격한 사람과 화해하라는 것</li> <li>· 초월적, 종교적 체험도 아난 현실이다</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 용서 (PPT, 23p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서 사례</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>2015년 6월 1일 미국 보스턴의 작은 교회에서 성경공부를 하던 흑인들을 향하여 백인 우월주의자라는 청년이 총을 난사하여 9명이 죽거나 부상을 당하였다. 백인청년은 체포되었고 재판정에서는 그 청년을 향해 기적과 같은 용서가 있었다.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘나는 너를 용서하고 우리 가족도 용서 한다’</li> <li>· ‘네가 우리의 용서를 참회의 기회로 삼아 지금보다 더 낫은 사람이 되기를 바란다.’</li> <li>· ‘이번 사건도 사랑을 유산으로 남길 것이며 증오는 결코 사랑을 이길 수 없는 것을 보여주는 증거다.’</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 용서 (PPT, 24p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서가 어려운 이유(용서를 방해하는 요소) <ul style="list-style-type: none"> <li>· 상대방이 분명한 잘못이 있다는 생각</li> <li>· 용서한다면 이 세상에 정의가 없다 생각</li> <li>· 상대방의 잘못을 인정해 주는 것</li> <li>· 내게 벌어질 비극을 되돌릴 길이 없을 것으로 믿음</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 화해 (PPT, 25p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 화해란(和解, reconcile, make peace) : 싸움 하던 것을 멈추고 서로 가지고 있던 안 좋은 감정을 풀어 없앴</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 화해 (PPT, 26p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 화해의 기본 원칙                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 누가                    두 사람 이상</li> <li>· 무엇을                이룬다</li> <li>· 어떻게                행동의 대체</li> <li>· 어디서                관계속에서</li> <li>· 구체적                화해의 다리</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 화해 (PPT, 27p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서와 화해의 필요성 (에릭슨의 인생의 8단계)                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 용서와 화해는 인생의 마지막 단계인 노년을 받아들이는 지혜로운 방법으로 노년에서 삶의 의미를 찾는 통합을 이루게 함</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 화해 (PPT, 28p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서와 화해를 하여야할 이유                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 상처와 분노의 주요인들                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① 과거를 바꾸는 것</li> <li>② 다른 사람을 변화 시키는 것</li> <li>③ 삶을 공정하게 만드는 것은 불가능한 것</li> </ol> </li> </ul> </li> <li>- 헛된 시도를 하느니 용서와 화해를 하자</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 화해 (PPT, 29p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서와 화해의 방법                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 충분한 시간을 갖자.</li> <li>· 삶의 임시 방책을 마련하자</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 삶의 불편함을 감수하자</li> <li>· 자신을 돌보자</li> <li>· 자신에 필요한 지지자를 찾자</li> </ul>
마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 아름다운 마무리 : 화해 (PPT, 30p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 눈물의 용서와 화해 : 사례2(가수 싸이와 김장훈)</li> <li>· 분노는 본시 친밀감을 먹고 자라서 번성하며 친밀한 사이에 그만큼 기대가 큼. 기대가 크기에 상처도 많이 받게 됨.</li> </ul> </li> <li>▪ 강의 마무리 (PPT, 31p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 아름다운 마무리는 웰빙(참살이) 웰에이징(아름다운 노화)의 완성으로 이루어지며 우리의 삶이 사랑, 용서, 화해로 관계가 맺어져야만 아름다운 마무리가 되는 것</li> <li>- 꼭 필요한 4가지 말 <ul style="list-style-type: none"> <li>· ‘용서해 주세요’</li> <li>· ‘당신을 용서합니다’</li> <li>· ‘고마워요(감사합니다)’</li> <li>· ‘사랑 합니다’</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

서 적 명	저 자	출판사	출판년도
만남, 죽음과의 만남	정진홍	궁리	2003
마지막 선물	오진탁	세종서적	2007
모리와 함께한 화요일	미치 앨봄	살림	2010

**[활동지 1]**

	사랑		용서		화해	
	이름	방법	이름	방법	이름	방법
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

「아름답고 존엄한 나의 삶」 교육 프로그램

국민건강보험  
국민건강보험  
국민건강보험

## 내 아름다운 삶을 어떻게 마무리 할 것인가? 사랑, 용서, 화해

국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
‘아름답고 존엄한 나의 삶’ 6회기 교육

「교육 프로그램 개발 : 최영순 연구위원」

국민건강보험  
국민건강보험  
국민건강보험


### 목 차

- I 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉
- II 아름다운 마무리
- III 사랑
- IV 용서
- V 화해
- VI 강의 마무리

2

국민건강보험  
국민건강보험  
국민건강보험

### 아름다운 마무리란?



내 아름다운 삶을  
어떻게 마무리 할까?

아름다운 마무리로 **금메달**  
준비하는 김연아 선수!

「아름답고 존엄한 나의 삶」


3

국민건강보험  
국민건강보험  
국민건강보험

### 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉

□ 웰빙(참살이)

육체적, 정신적 건강의 **조화**를 통해 행복!  
아름다운 삶을 추구하는 삶의 유형!



몸과 마음, 일과 휴식, 가정과 사회, 자신과 공동체 등  
모든 것이 **조화**를 이루어 어느 한쪽으로 치우치지 않음

「아름답고 존엄한 나의 삶」


4

**삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉** 한국민간건강보험  
건강관리사업(국민건강보험)

□ 웰빙(참살이)

잘 보낸 하루가 **행복한 잠**을 가져오듯이  
잘 보낸 삶은 **행복한 죽음**을 가져다 준다.  
- 레오나르도 다빈치 -

죽음은 살아온 것에 대한 총결산이다.  
**아름다운 마무리**를 위해서는 아름다운  
살을 살아야 한다.  
- 스코트 니어링 -



“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉** 한국민간건강보험  
건강관리사업(국민건강보험)

□ 웰 에이징(아름다운 노화)

**안 늙자 X**

- 사람답게, 아름답게  
나이 드는 것!

- 아름답게 늙는 것은  
행복하게 늙는 것이다.



“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉** 한국민간건강보험  
건강관리사업(국민건강보험)

□ 웰에이징(아름다운 노화)

**Life is short  
(인생은 짧다)**

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉** 한국민간건강보험  
건강관리사업(국민건강보험)

□ 웰에이징(아름다운 노화)

**삶은 우리가  
생각하는 것 보다  
훨씬 짧다.**

오늘은 **어제의 미래**  
**지금**  
**행복을 놓치지 말자.**



“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**◉ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉** 한국보건복지연구원  
www.khri.or.kr

□ 웰에이징(아름다운 노화)



生老病死(생노병사)

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**◉ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉** 한국보건복지연구원  
www.khri.or.kr

□ 웰다잉(존엄한 죽음)

**인간답고, 품위 있고, 존엄하고, 사랑 받고  
그리고 존중 받는 아름다운 마무리**

웰다잉은 웰빙, 웰에이징의 완성임.  
당장 죽음을 준비하자는 것이 아니라 언제 닥쳐올지 모르는 죽음에 대한 생각을 정리하는 것이다.  
지금 내 삶의 방식을 진지하게 고민해서 일상 중에 죽음준비를 하면  
당황하지 않고 아름다운 마무리를 할 수 있다.

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**◉ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉** 한국보건복지연구원  
www.khri.or.kr

□ 웰다잉(존엄한 죽음)



**맞이하는 죽음!  
구체적인 계획?**

**출구전략!**



출구전략  
Exit Strategy


“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**◉ 삶 : 웰빙, 웰에이징, 웰다잉** 한국보건복지연구원  
www.khri.or.kr

□ 웰다잉(존엄한 죽음)

노년이 아름다워야 인생이 행복하고  
노년의 아름다움은 아름다운 죽음으로  
마무리 되어야 한다.

(세계 노인학회장 차홍봉 교수)




“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**아름다운 마무리**

□ 존엄한 죽음의 완성

- 자신의 삶을 잘 정리하고  
서로의 마음을 보듬고  
추억을 충분히 공유한 다음에  
가족들 속에서 편안하게 임종을 맞음.



“아름답고 존엄한 나의 삶”

**아름다운 마무리**

□ 사랑, 용서, 화해는 왜 필요할까요?

“인간은 사회적 동물이다”  
(아리스토텔레스)  
그러므로 인간은 공존해야 함

이런 관계 속에서 모든 고뇌가  
발생하므로 행복추구는 사랑,  
용서, 화해에서 시작됨



“아름답고 존엄한 나의 삶”

**사랑**

□ 사랑이란?

- ▶ 삶에서 유일한 진실의 근원이고,
- ▶ 관계의 본질이며 행복의 시작이고,
- ▶ 삶이 받은 가장 소중한 선물이며,
- ▶ 증오, 혐오, 미움의 반대말이며, 인간의 가장 깊은 영역임
- ▶ 그래서 사랑은 받는 것이 아니라 주는 것임



“아름답고 존엄한 나의 삶”

**사랑**



**사랑!**  
손을 뺀어서  
붙잡기만 하면 됨!!

사랑은 살아있고 만질 수 있으며  
우리 안에서 늘 숨 쉬고 있음

“아름답고 존엄한 나의 삶”



**용서**

□ 왜 용서가 필요할까요?

- 잃었던 내면의 힘을 되찾음
- 자신의 상처가 치유됨
- 자신에게 유익한 것임
- 정신적, 육체적인 건강이 증진됨
- 과거에 얽매이지 않게 됨
- 내가 책임지겠다는 각오를 다짐

“아름답고 존엄한 나의 삶”

**용서**

□ 용서가 아닌 것

- 도덕적으로 올바르지 않은 행위를 참고만 있는 것
- 부당한 일을 애써 좋게 보아주는 것
- 마음 아픈 일을 당하고 나서 없던 일로 치부해 버리는 것
- 자기가 받은 상처를 부정하거나 별것 아닌 것으로 치부하는 것
- 자기를 공격한 사람과 억지로 화해하라는 것
- 초월적, 종교적 체험도 아닌 현실임

“아름답고 존엄한 나의 삶”

**용서**




〈달인 요크(21)〉                      〈희생자 유족〉

“나는 너를 용서하고 우리가족도 용서한다”  
 “네가 우리의 용서를 잡회의 기회로 삼아  
 지금보다 더 나은 사람이 되기를 바란다”  
 “이번 사건도 사랑을 유산으로 남길 것이며  
 중오는 결코 사랑을 이길수 없을 것을  
 보여주는 증거다”

“아름답고 존엄한 나의 삶”                      2015. 06. 17 목민칼리 교회 <탈스런 S.C>

**용서**

□ 용서가 어려운 이유(용서를 방해하는 요소)

- 상대방이 분명한 잘못이 있다는 생각
- 용서한다면 이 세상에 정의가 없다는 생각
- 상대방의 잘못을 인정해 주는 것 같다는 생각
- 이미 벌어진 비극은 되돌릴 길이 없을 것이라는 생각

“아름답고 존엄한 나의 삶”                      24

**화해**

□ 화해란?(和解, reconcile, make peace)  
출처: 국어사전

싸움하던 것을 멈추고 서로 가지고 있던  
안 좋은 감정을 풀어 없앴



“마음잡고 온정만 나려 살.”

**화해**

	화 해
누가	두 사람이상
무엇을	이룬다
어떻게	행동의 대체
어디서	관계 속에서
구체적	화해의 다리

“마음잡고 온정만 나려 살.”

**화해**

□ 왜 화해는 필요할까요?

인생의 마지막 단계인 노년을  
받아 들이는 지혜로운 방법으로  
노년에서 삶의 의미를 찾아  
통합을 이루게 한다.

〈에릭슨의 인생의 8단계〉



“마음잡고 온정만 나려 살.”

**용서**

□ 불가능 한 일

1. 과거를 바꾸는 것
2. 다른 사람을 변화시키는 것
3. 삶을 공평하게 만드는 것

↓

헛된 시도를 하느니 **용서와 화해**를 하십시오

“마음잡고 온정만 나려 살.”

**화해**

**□ 화해의 방법**

- 충분한 시간을 갖음
- 삶의 임시방책을 마련함
- 삶의 불편함을 감수함
- 자신을 돌봄
- 자신에 필요한 지지자를 찾음

*It is your thoughts alone that cause you pain. Nothing external in your mind can hurt or injure you in any way.*

TH 198-39

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**화해**

**□ 눈물로 용서와 화해**



〈아이〉                      〈김정훈〉


분노는 친밀감을 먹고 자라서 번성함  
친밀한 사이이기에 그만큼 기대하는 바가 큼  
기대가 크기에 상처도 많이 받게 되는 것임

**강의 마무리**

**□ 아름다운 마무리를 위한 4가지 말**

“용서해 주세요”  
“당신을 용서합니다”  
“고마워요”  
“사랑합니다”

— 아이라 바이오크 —



“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**감사합니다**



92

## 제7절 7회기 ‘죽음의 철학’

강사	정상기	주제	죽음의 철학	회기	7/11
교육 목표			죽음의 철학	준비 사항	교육자료, 활동지 1
교육 진행(안)					
구분	교수-학습활동(내용)				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강사 및 과정 소개 (PPT, 1-2p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 소개 : 저는 국민건강보험공단에서 시행하는 “아름답고 존엄한 나의 삶” 전담강사 ○○○.</li> <li>- 과정 소개 : I장에서는 들어가기, II장에서는 죽음과 종교(불교, 유교, 기독교), III장에서는 현대인의 죽음에 대한 태도, IV장에서는 죽음의 극복, V장에서는 전체 강의를 마무리로 진행함</li> <li>- 주제 ‘죽음의 철학’ 은 인류의 죽음에 대한 이해와 태도를 뜻함</li> </ul> </li> <li>▪ 들어가기 (PPT, 3p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 영화 ‘축제’중 마지막 장지로 운구하는 장면 동영상 시청</li> <li>* 사람은 누구나 이렇게 그 삶을 마무리함을 이미지화</li> </ul> </li> <li>▪ 들어가기 (PPT, 4p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음에 관한 객관적 사실                   <ul style="list-style-type: none"> <li>· 보편성 : 누구나 죽는다.</li> <li>· 필연성 : 반드시 죽는다.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ 들어가기 (PPT, 5p)</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음에 관한 보편적 진리             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 불가예측성 : 언제, 어디서, 어떻게 죽을 지 알 수 없음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 들어가기 (PPT, 6p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음에 관한 보편적 진리                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 미리 경험할 수 없음</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 들어가기 (PPT, 7p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음에 관한 보편적 진리                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 대신 죽을 수 없음</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 들어가기 (PPT, 8p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음의 철학과 변화                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 죽음의 철학은 또한 그 시대를 산 사람들의 이해와 태도 등에 따라 변화해 옴</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음과 종교 (PPT, 9p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 시대와 종교                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 상고시대 : 무속</li> <li>· 삼국시대, 고려 시대 : 불교</li> <li>· 조선시대 : 유교</li> <li>· 현대시대 : 다종교</li> </ul> </li> <li>- 근세에 도입된 주요 종교인 기독교를 살펴봄</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음과 종교 : 불교 (PPT, 10-12p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 불교는 기본적으로 죽음을 고뇌하면서 출발했고, 죽어서 이 세상에서 쌓은 업에 따라 다음 생을 산다는 윤회사상을 통해 죽음을 이해했음</li> <li>- 따라서 불교에서는 이생의 중요성을 강조함. 즉 진리에 대한 깨달음과 선업(善業)을 통해 다른 몸으로 다시 태어나</li> </ul> </li> </ul>

	<p>지 않고, 해탈할 수 있기를 권유함</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 따라서 불교에서의 죽음은 이생의 삶을 완성하는 도덕적 계기가 됨. 즉, 이승의 삶을 더욱 진실하게 살도록 인도함</li> <li>- 사람으로 다시 태어날 가능성이 지극히 낮다는 불교의 거부 설화(인신난득人身難得 맹구우목盲龜遇木)는 이승의 바른 삶이 얼마나 중요한지 거듭 강조함</li> </ul> <hr/> <p>▪ 죽음과 종교 : 유교 (PPT, 13-16p)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유교는 죽음을 설명하지 않음. 대신 의례를 통해 죽음을 깨닫기를 바람</li> <li>- 유교에서 죽음은 존재의 소멸이 아님. 유교에서는 사람이 죽어도 후손의 삶 속에서 계속 살아감</li> <li>- 또한 유교에서는 죽어서 조상을 뵈한다고 믿으며 떳떳하게 다시 뵈기 위해 바른 삶을 살아야 할 것임</li> <li>- 죽음에 대해 설명하지 않으나 삶의 주요 가치를 죽음과 비교함으로써 죽음관을 피력함</li> <li>예) ‘살신성인(殺身成仁)’ : 사람다움을 실현하는 가치를 내 목숨을 내어주는 일보다 더 중요하게 생각함</li> <li>예) ‘사생취의(捨生取義)’ : 목숨을 버리더라도 옳은 일을 한다는 말로 바른 일의 가치를 목숨을 내어주는 일과 비교</li> <li>- 죽어서 ‘조상을 뵈다’는 이해는 그렇기 때문에 지금 바른 삶이 얼마나 중요한지를 강조함</li> </ul> <hr/> <p>▪ 죽음과 종교 : 기독교 (PPT, 17p)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기독교에서는 죽음을 인간이 저지른 죄의 값 즉 대가로 이해함</li> <li>· 이담과 이브는 하나님이 창조한 최초의 인류였으며 또한 최초</li> </ul>
--	---

	<p>로 죄를 저지른 인류임</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 그 죄로 인해 인류에게는 죽음이 찾아 왔음. 따라서 그들의 후손인 인류는 따라서 숙명적으로 그 죄로 인한 죽음에 대한 숙명적 두려움을 가짐. 그리고 그 두려움은 신이 인류의 죄를 용서할 때라야 없어질 수 있음</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음과 종교 : 기독교 (PPT, 18p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 기독교에서는 예수 그리스도가 사람의 몸으로 이 세상에 와서 (강생하여) 인류의 죄를 대신 짊어지고 죽었다(대속하였다)고 말하며 따라서 이를 믿고 고백함으로써 그 죄를 용서받음. 즉 죽지 않고 영생함</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 현대인의 죽음에 대한 태도 (PPT, 19p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 조상들의 죽음에 대한 태도                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 죽음을 모든 존재가 겪는 자연스러운 일로 이해함</li> <li>· 악상을 두려워하며, 호상할 수 있기를 소망함</li> <li>· 고통의 사별을 공동체의 축제로 승화시킴</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 현대인의 죽음에 대한 태도 (PPT, 21p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 외면                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 삶만 생각하고 죽음은 생각하려 하지 않음</li> <li>· 죽음은 내 삶과 무관하다고 생각함</li> <li>· 세속가치를 우선시 함</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 현대인의 죽음에 대한 태도 (PPT, 22p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 부정                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 죽음에 대한 내재된 두려움과 공포로 인해 죽음을 금기시하고 터부로 여김</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 현대인의 죽음에 대한 태도 (PPT, 23p)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 혐오           <ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인시설, 장애인 시설 및 장례시설 등이 생활의 주위에 다가오는 것을 극도로 꺼림</li> <li>· 죽음을 연상시키는 시설이 가까이 다가옴으로써 땅값, 집값이 떨어진다고 설명하지만 그 저변에는 죽음을 기피하며 혐오하는 심리가 있음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 현대인의 죽음에 대한 태도 (PPT, 24p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 위의 세 가지 태도, 즉 부정적 태도의 근거에는 죽음에 대한 두려움이 공통적으로 깔려 있음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 현대인의 죽음에 대한 태도 (PPT, 25-26p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음을 외면하고, 부정하고 또한 혐오하는 현대인의 태도의 근거에는 죽음에 대한 두려움이 있는데, 그러면 왜 현대인은 그런 태도를 갖게 되었는지 그 원인을 살펴봄</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 현대인의 죽음에 대한 태도 (PPT, 27p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현대인의 죽음에 대한 부정적 태도의 원인               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 환경의 변화                   <ul style="list-style-type: none"> <li>· 대가족 제도 하에서 죽음을 자연스럽게 학습할 수 있었던 시대에 반해 현대인은 그런 기회를 거의 상실하고 살고 있음. 핵가족으로 사는 현대인의 삶속에는 이런 자연스러운 죽음이 존재하지 않음</li> <li>· 현대인의 삶은 요람에서 무덤 까지 삶의 거의 대부분을 병원 및 의사의 손에 의지하며 살고 있음. 특히 삶을 마무리하는 시점의 환경 즉 임종이 가까운 시점의 사람에 대한 태도(의료기술적 '치료')는 더욱 그러함</li> </ul> </li> <li>2. 연명의료기술의 발달</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 의료기술 덕분에 인류는 장수하게 되었다. 그러나 그 기술은 동시에 인류에게 마지막 임종의 과정에 큰 고통을 가져왔음</li> <li>· 즉 통상적으로 사람을 치료하여 살리는 기술이 자연적으로 죽어가는 사람에게 까지 적용이 됨으로써 죽어가고 있는 사람과 가족 모두에게 고통을 가중시킴</li> </ul> <p>3. 죽음의 의료화</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 현대인은 환경적으로나 의료적으로 병원과 의사의 손을 떠나서 살 수 없음</li> <li>· 죽음까지도 이제는 모두 병원과 의사의 손에 의지함</li> <li>· 죽음의 의료화가 결국에는 현대인이 죽음에 대해 갖는 부정적인 태도 형성</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음의 극복 (PPT, 28p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음극복의 길                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 죽음을 극복하는 길은 아래 세 가지의 방향에서 찾을 수 있음                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① 각기 가진 신앙 안에서 더욱 성숙하게 되는 일</li> <li>② 죽음을 부단하게 성찰하는 일</li> <li>③ 죽음준비교육을 통한 일</li> </ol> </li> <li>· 신앙 안에서 성숙                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① '지금, 여기의 삶을 더욱 진실하게 산다.'</li> <li>② 사람다움과 조상들을 만날 면목을 생각한다.</li> <li>③ 대속의 믿음과 부활소망을 가진다.</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음의 극복 (PPT, 29p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음에 대한 부단한 성찰                 <ol style="list-style-type: none"> <li>① '죽음으로부터 도망하지 않고 열린 생각을 한다.'</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>

	<p>② '삶의 끝을 생각하며 산다.'</p> <p>③ '삶의 끝자리에서 오늘의 삶을 관조하며 산다.'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음의 극복 (PPT, 30p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음준비교육에 참가 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 죽음에 대한 성찰, 죽음 불안 및 공포의 경감, 아름다운 이별을 위한 준비, 존엄한 죽음의 조건, 생명의 소중함 등을 죽음교육을 통해 학습함으로써 죽음을 극복할 수 있음</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ 죽음의 극복 (PPT, 31p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 성찰과 수기를 통한 자서전적인 글쓰기를 함 예) 자전(自傳), 자서(自叙) 등</li> <li>- 또한 자신의 무덤에 새길 글을 자신이 써 보았음 예) 자시(自誌), 자명(自銘) 등</li> <li>- 자신의 죽음을 애도하는 글쓰기도 했음 예) 자만시(自挽詩), 자제문(自祭文) 등</li> <li>- 유언장을 써서 남겼음.</li> <li>- 시각적 전달력이 강한 초상화를 남기고자 했음</li> <li>- 지표(置標), 즉 자신의 무덤을 미리 준비했음</li> </ul> </li> </ul>
마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 마무리하기 (PPT, 32p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음의 철학을 학습하는 이유 <ul style="list-style-type: none"> <li>· '지금, 여기의 삶을 바르게 살고,</li> <li>· 아름답고 존엄한 죽음을 맞이하기 위해</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ 마무리하기 (PPT, 33-34p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워크시트 작성 : 묘비명</li> <li>- 묘비명에는 다음 세 주제를 중심으로 쓸 수 있음</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 평생을 통한 삶의 깨달음</li> <li>· 후손 등에게 당부하고 싶은 말</li> <li>· 세상에 하고 싶은 또는 남기고 싶은 말 등</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 마무리하기 (PPT, 35p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 작성된 묘비명을 발표하고, 각기 그런 묘비명을 쓰게 된 배경을 이야기하기</li> <li>- 최종 정리된 묘비명을 '지서전'에 옮겨서 쓰기</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 마무리하기 (PPT, 36p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 아름답고 존엄한 죽음을 산 사람들의 예                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 미용사 그레이스 리의 경우</li> <li>· 죽음에 대한 평소의 깊은 성찰을 통해 죽음을 당당하게 그리고 긍정적으로 받아들였음</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 마무리하기 (PPT, 37p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 아름답고 존엄한 죽음을 산 사람들의 예                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 김수환 추기경의 경우</li> <li>· 죽음에 순응하여 기계에 의존한 연명으로 더 살려 하지 않았고, 죽음 마저 삶의 한 부분으로 생각했음</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 마무리하기 (PPT, 38p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 아름답고 존엄한 죽음을 산 사람들의 예                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 미국 전 대통령 카터의 경우</li> <li>· 자신의 삶을 긍정적으로 회고하면서 죽음을 순리로 받아들이고 마지막 순간까지 이타적 삶을 살고 있음</li> </ul> </li> <li>- '죽음의 자리에서 오늘의 나의 모습을 살펴보는 일은 지금 여기의 내 삶을 진실하게 함. 그리고 그러한 삶이야말로 나를 좋은 죽음으로 인도하는 첩경임'</li> </ul> </li> </ul>

서 적 명	저 자	출판사	출판년도
(한국인의 삶과 죽음) 이 땅에 태어나서	송기호	서울대출판부	2015
떠남 혹은 없어짐 (죽음의 철학적 의미)	유호종	책세상	2001
죽음, 어떻게 정의할 것인가?	오진탁	불교학연구회 제 24호 pp569~600	2009
죽음에 관한 철학적 고찰	구인회	한길사	2015
한국인의 죽음관	이은봉	서울대출판부	2000

## [활동지 1]

### ▶ 묘비명 쓰기

### ▶ 묘비명 쓰기(예시)

#### a. 조병화 (시인)

“어머님 심부름으로 이 세상 나왔다가, 이제 어머님 심부름 다 마치고, 어머님께 돌아왔습니다.”

#### b. 버나드 쇼 (영국의 소설가)

“우물쭈물하다가 내 이럴 줄 알았다.”

#### c. 박수근 (화가)

“천당이 가까운 줄 알았는데, 멀어 멀어”

#### d. 데카르트 (철학자)

“고로 여기 이 철학자는 영원히 존재할 것이다.”

『아름답고 존엄한 나의 삶』 교육 프로그램 시범사업, 국민건강보험공단

# 죽음의 철학

국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
 '아름답고 존엄한 나의 삶' 7회기 교육  
 『교육 프로그램 개발 : 최영순 연구위원』

국민건강보험공단

## 목 차

- I 들어가기
- II 죽음과 종교 (불교, 유교, 기독교)
- III 현대인의 죽음에 대한 태도
- IV 죽음의 고백
- V 마무리하기

2

국민건강보험공단

## 들어가기

[\\_WideosW연화 '후재'중 마지막 장면.avi](#)

『아름답고 존엄한 나의 삶』

3

국민건강보험공단

## 들어가기

□ 죽음에 관한 보편적 진리

사람은 누구나, 반드시 죽는다.

『아름답고 존엄한 나의 삶』

4

**들어가기** 국민건강보험 국민건강보험공단

□ 죽음에 관한 보편적 진리

사람은 누구나, 반드시 죽는다.

언제, 어디서, 어떻게 죽을지 모른다.

**불가예측성**

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 5

**들어가기** 국민건강보험 국민건강보험공단

□ 죽음에 관한 보편적 진리

사람은 누구나, 반드시 죽는다.

언제, 어디서, 어떻게 죽을지 모른다.

**미리 경험할 수 없다.**

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 6

**들어가기** 국민건강보험 국민건강보험공단

□ 죽음에 관한 보편적 진리

사람은 누구나, 반드시 죽는다.

언제, 어디서, 어떻게 죽을지 모른다.

죽음은 미리 경험할 수 없다.

**대신 죽을 수 없다.**

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 7

**들어가기** 국민건강보험 국민건강보험공단

□ 죽음의 철학과 변화

시대 時代

**죽음철학의 변화**

**인식, 이해 및 문화 & 종교의 가르침**

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 8

**죽음과 종교**

□ 시대와 종교

한 시대의 죽음의 철학은 당대의 종교 또는 지배 사상으로부터 큰 영향을 받는다.

시대	종교 또는 사상	비 고
고려와 그 이전	무속, 유교, 불교, 도교	
조선	무속, 불교, 유교	
현대	다종교 시대와 기독교	

“아름답고 온전한 나의 삶,”

**죽음과 종교 - 불교**

**죽음을 고뇌하는 종교**

인간의 고통 즉 생로병사를 포함한 모든 고통을 소멸시키기 위해 제시된 가르침

**죽음은 다른 존재로 탈바꿈 계기(윤회)**

① 종말이 아닌 하나의 과정  
② 이생 살(업)에 따라, 죽음 후 살 결정

**깨달음을 얻어 욕망으로부터 자유함**

① 다시 사람 환생(깨달음까지 윤회계속), 또는  
② 윤회사슬에 얽매이지 않는 자유존재(해탈)

“아름답고 온전한 나의 삶,”

**죽음과 종교 - 불교**

**따라서 불교에서 죽음은...**

삶을 완성시키는 도덕적 계기가 된다.  
(고통을 벗는 계기 또는 계속되는 비극의 계기)

죽

죽음주체가 다른 존재로 되산다는 전제로

**지금 여기의 삶을 더 진실하게 살도록 설득한다.**

“아름답고 온전한 나의 삶,”

**죽음과 종교 - 불교**



**다시 '사람'으로 환생할 기회**

사진출처 : yahoo.com

“아름답고 온전한 나의 삶,”

**죽음과 종교 - 유교** 한국민간연구회 (KIMR) 한국민간연구회

**죽음과 유교경전**

① 교리가 아닌 **의례**를 통해 죽음관 가다듬는다.

**제사와 죽음이해**

① 죽음을 **존재의 소멸**로 이해하지 않는다.  
 ② 제사는 **망자 회귀(回歸儀禮)**의례이다.  
 ③ 망자, 생자의 공존 속 **존재양태의 변화**일 뿐이다.

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 13

**죽음과 종교 - 유교** 한국민간연구회 (KIMR) 한국민간연구회

**죽음을 대하는 태도**

**살신성인(殺身成仁)**  
 몸을 죽여서라도 **사람다움**을 이룬다.  
 그 후에 찾아오는 죽음은 **순리로 맞는다.**

**사람다움**  
 각기 지금 선 자리에서 해야 할 **도리**를 다한다

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 14

**죽음과 종교 - 유교** 한국민간연구회 (KIMR) 한국민간연구회

**죽음을 대하는 태도**

**사생취의(捨生取義)**  
 목숨을 버릴지언정 **옳은 일**을 한다.

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 15

**죽음과 종교 - 유교** 한국민간연구회 (KIMR) 한국민간연구회

**죽음을 대하는 태도**

**조상을 빌면목**

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 16

**죽음과 종교 - 기독교**

아담과 이브의 불순종

**죽음은 곧 죄의 값**

죽음은 인간이 자신을 창조한 신에게 복종하지 않은 죄의 결과이다.  
따라서 인간은 죽음에 대해 강박적인 두려움을 갖는다.

**죽음 곧 어둠 세력의 극복**

죽음의 그늘에서 벗어나는 길은 '영원히 죽지 않는 삶', 즉 영생을 얻는 길 뿐이다  
그것은 자신의 과오에 대해 신(神)의 용서를 받는 일이다.

17

**죽음과 종교 - 기독교**

**그리스도의 강생, 대속, 영생**

하나님의 독생자인 그리스도가 육신을 입고 세상에 와 십자가에 달려 죽음으로써 인류의 죄를 대신 속죄했다.

“하나님이 세상을 이처럼 사랑하사 독생자를 주셨으니 이는 그를 믿는 자마다 멸망하지 않고 영생을 얻게 하려 하심이라”  
(요한복음 3:16)

18

**현대인의 죽음에 대한 태도**

□ 선조들의 죽음에 대한 태도

모든 존재가 겪는 자연스러운 일이다.  
악상을 두려워하며, 호상을 소망했다.  
공동체의 축제로까지 승화시켰다.

악상(惡喪) : 요사(夭死), 횡사(橫死), 원사(怨死)  
호상(好喪) : 고종명(考終命)

19

**현대인의 죽음에 대한 태도**

□ 현대인의 죽음에 대한 태도

20





### 죽음의 극복

□ 죽음 극복의 길

- 1 신앙 안에서의 성숙

- '지금, 여기' 진실한 삶을 산다
- 사람다움과 조상신을 뵈 면목을 생각한다
- 대속의 믿음과 부활의 소망을 가진다

\*"아름답고 온영한 사색 봄," 28

**죽음의 극복** 한국보건산업진흥원 국민건강보험공단(www.nhi.go.kr)

□ 죽음 극복의 길

**2** 죽음에 대한 부단한 성찰

(살과) 죽음에 대한 열린 생각을 한다

살 속에서 끝을 생각하며 산다

죽음의 자리에서 지금 '나'를 바라본다

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 29

**죽음의 극복** 한국보건산업진흥원 국민건강보험공단(www.nhi.go.kr)

□ 죽음 극복의 길

**3** 죽음준비교육 (Thanatology)

죽음성찰, 죽음불안 및 공포의 경감, 아름다운 이별의 준비, 존엄한 죽음 조건, 생명의 소중함 등 주제를 학습한다.

“아름답고 존엄한 나의 삶,”

**죽음의 극복** 한국보건산업진흥원 국민건강보험공단(www.nhi.go.kr)

□ 우리 선조들의 죽음준비

- 성찰을 주제로 **자서전적 글쓰기**를 했다 (자전, 자지, 자명, 자만시, 자제문 등)
- 유언장**을 남겼다.
- 신주(神主)만큼 소중한 **초상화**를 남겼다.
- 치표(置標)**를 했다.

• 사계(死計)문화

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 30/0235

**마무리하기** 한국보건산업진흥원 국민건강보험공단(www.nhi.go.kr)

□ 죽음교육 및 죽음의 철학을 학습하는 이유

- '**지금, 여기**'의 삶을 바르게 살기 위해
- 아름답고 **존엄한 죽음**을 맞이하기 위해

“아름답고 존엄한 나의 삶,” 32

**마무리하기** 한국건강보완  
연구원 한국건강보완연구원

□ 학습자료 P.21 : 묘비명 쓰기/자서전 P.22 묘비명



**"우물쭈물 하다가 내 이럴 줄 알았다."**  
I knew if I stayed around long enough,  
something like this would happen.

출처 : yahoo.com

**마무리하기** 한국건강보완  
연구원 한국건강보완연구원

□ 학습자료 P.21 : 묘비명 쓰기

살을 통한 깨달음
후손들에게 하는 당부의 말
세상에 남기고 싶은 말

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**마무리하기** 한국건강보완  
연구원 한국건강보완연구원

□ 학습자료 P.21 : 묘비명 쓰기



“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**마무리하기** 한국건강보완  
연구원 한국건강보완연구원

□ 아름답고 존엄한 죽음을 산 사람들 - 그레이스 리



**일찍부터 죽음을 생각해서 죽는 게 두렵지 않다.  
빈소는 장미로 꾸며라.**

**마무리하기** 국민건강보험  
국민건강보험공단

□ 아름답고 존엄한 죽음을 산 사람들 - 김수환 추기경



**“김 추기경은  
다가오는 죽음에 겸손하게  
순용하였습니다.  
기계장치로 생명을 연장하려  
하지 않았습니다.  
죽음을 삶의 한 부분으로  
기꺼이 받아들였습니다.”**

(출처 : 2009.3.19 천주교 추교회의 발표문)

“아름답고 존엄한 나의 삶.” 37

**마무리하기** 국민건강보험  
국민건강보험공단

□ 아름답고 존엄한 죽음을 산 사람들 - 카터 대통령



**나는 멋진 삶을 살았고,  
즐겁고 기쁜 생활을 누렸다.  
어떤 결과든 받아들일 준비가 돼 있다.  
건강이 허락하는 한  
봉사활동은 계속할 것이다.**

(출처 : 2015.8.22 국민일보)

“아름답고 존엄한 나의 삶.” 38

국민건강보험  
국민건강보험공단





감사합니다





39

## 제8절 8회기 ‘최선을 다한 나의 삶’

강사	강춘근	주제	죽음의 이해, 죽음의 과정, 상실단계	회기	8/11
교육 목 표	1. 아름답고 존엄한 삶을 위해 죽음에 대한 이해를 돕는다. 2. 죽음의 과정과 상실단계 그리고 상실의 극복 방법을 배운다. 3. 죽음이해를 통해 아름답고 존엄한 삶에 대해 성찰한다.			준비 사항	교육자료, 활동지 1
교육 진행(안)					
구분	교수-학습활동(내용)				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강사 및 과정 소개 (PPT, 1p),               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 소개 : 저는 국민건강보험공단에서 시행하는 “아름답고 존엄한 나의 삶” 전담강사 ○○○</li> <li>- 과정 소개 : I장에서는 죽음에 대해 어떻게 생각하시는지? II장에서는 죽음의 이해, III장에서는 죽음의 과정, IV장에서는 상실의 단계, V장에서는 상실의 극복에 대해서 말씀드리며, VI장에서는 전체 강의를 마무리로 진행</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 학습자 파악 및 질문하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그 동안의 강의를 들으시면서 ‘아름답고 존엄한 나의 삶’에 대해 나름대로의 생각과 고민을 충분히 생각할 수 있는 시간이 되었는지? 질문하기</li> </ul> </li> </ul>				
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음에 대해 질문하기(PPT, 3p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘죽음’하면 어떤 단어와 어떤 색깔이 떠오르는지 서로 이야기하기</li> <li>- ‘죽음’을 상징하는 색에 대해 서로 이야기하기</li> </ul> </li> </ul>				

\* 보라색 : 죽음을 상징하는 색으로 가장 대표되는 색. 소설가 황순원 선생님의 『소나기』에서도 보면 “보랏빛이 좋아”라는 대사를 통해서 소녀의 죽음을 암시

신화에서 아폴로를 사랑하는 질투심 많은 제피로스는 히아킨토스를 죽이게 되고, 이때 아폴로는 비통한 눈물을 흘리며 히아킨토스를 안고 울었는데, 그녀의 피가 스며든 땅에서 아름다운 보라색 꽃이 피었다. 이후 보라색 꽃은 죽음을 상징하게 되었다.

\* 붉은색 : 한국의 붉은 색과 중국의 붉은 색은 다른 의미. 학창시절을 보면 빨간색으로 이름을 적으면 재수가 없거나 죽는다는 미신이 돈다고 하였음. 이는 과거 전사 시스템이 도입되기 한참 전에 호적대장에 한 사람의 사망이 발생 했을시 붉은 줄을 두 줄로 긋는 행정적 절차가 있었기 때문에 사람들이 이렇게 생각하게 되었음. 우리나라는 붉은 색을 다소 부정적으로 생각하는데 반해, 중국에서는 부를 상징하는 색으로 상당히 사랑받고 있음

- 죽음에 대해 질문하기(PPT, 4p)
  - ‘죽음’이야기를 할 때 느껴지는 감정에 대해 서로 이야기하기
  - 죽음에 대한 감정은 불편한 감정임
- ‘죽겠다’는 말을 얼마나 자주쓰는지 질문하고 서로 이야기하기
  - 한국인 언어에는 ‘죽겠다’는 말을 많이 사용함
    - \* 더워 죽겠네, 힘들어 죽겠네, 짜증나 죽겠네
    - \* 저런 죽일 놈, 너 때문에 죽겠다. 그런 건 죽어도 싫다. 앓느니 죽지

	<p>* '예뻐 죽겠다. '좋아 죽겠다' 하며 기분 좋은 일들도 죽겠다고 함. 살겠다고 말보다 죽겠다고 말이 훨씬 더 많이 쓰임</p> <p>- 말뿐만 아니라 죽고 죽이는 행동도 많이 함</p> <p>* 개미나 바퀴벌레는 슬리퍼로 때려 죽이고, 잔디와 풀은 밟아죽이고, 예쁜 꽃을 꺾어다 다발로 만들어 말려 죽이고, 아름드리나무 가지와 기둥을 잘라 죽이고, 소 돼지는 잘 키우다 잡아 죽임</p> <p>- '죽음'을 대수롭지 않게 생각함 : 텔레비전이나 인터넷 뉴스에서는 죽은 사람 이야기가 많음. 한국인이 '죽음'이라는 말을 잘 쓴다는 것은 역설적으로 말해 그만큼 생명에 대한 깊은 관심을 지니고 있다는 증거임</p>
	<p>▪ 죽음에 대해 이해하기(PPT, 5p)</p> <p>- 죽음에 대해 정의하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 죽음의 필연성(인간은 반드시 죽는다)</li> <li>• 죽음의 가변성(얼마나 살지 모른다)</li> <li>• 죽음의 예측불가능성(언제 죽을지 모른다)</li> <li>• 죽음의 편재성(어디서 어떻게 죽을지 모른다)</li> </ul> <p>* 예일대에서 17년 연속 최고의 명강사로 알려진 의를 『죽음이란 무엇인가?(DEATH)』이라는 책을 저술한 셸리 케이건 교수는 그의 책 12장 '피할 수 없는 죽음의 무거움'에서 4가지를 설명하고 있음</p>
	<p>▪ 죽음의 과정 이해하기(PPT, 6p)</p> <p>- 생물학적 측면은 호흡과 심장박동이 정지되거나 생명유지</p>

	<p>에 필요한 모든 기능이 영구적으로 정지되는 상태를 말함          반면 사회문화적 측면은 사회적, 심리적, 법적, 철학적인 측면이 포함되는데, 누구나 죽는다 죽음의 보편성 및 객관성에 기초를 둠</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사회문화적인 측면에서 죽음은 죽음의 생물학적인 정의와 죽음이 발생한때를 결정하는 것과는 원칙적으로 구별되는 죽음 발생 현상보다는 죽음이 주는 '의미'에 초점을 두는 것임</li> <li>- 죽음은 모든 신체적 정신적 기능이 회복될 수 없는 정지를 의미하며, 보편적으로 받아들여지는 사실로 객관적인 의미뿐만 아니라 개개인마다 다르게 느끼는 주관적인 의미들이 존재함</li> <li>- 개인의 성격, 자라온 환경, 개인적으로 경험한 죽음과 관련된 사건, 사물에 대한 해석방식이 서로 다르기 때문에 개개인마다 매우 독특하게 구성되어 있음</li> <li>- 죽음의 의미는 한 개인의 생각과 감정, 행동에 영향을 미치고 개개인이 살아가는 삶의 방식과 죽음에 반응하는 방식, 죽음에 대한 불안과 두려움, 죽음의 과정에 대한 개념과 죽음을 준비하는 방식에도 영향을 미침</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음의 과정 이해하기(PPT, 7p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음 과정은 죽음의 인식이 전달되었을 때부터 확인됨</li> <li>- 사실을 인정할 때 : 의사가 말기질병으로 인해 앞으로 살 수 있는 날이 얼마 남지 않았다는 결론에 도달 했을 때 시작됨. 공식적으로 죽음의 과정이 시작되는 것이 아니며,</li> </ul> </li> </ul>
--	--

사람이 죽어가는 환자로 간주됨. 의사의 오진 가능성과 동일한 질병을 가진 사람들이 아직까지 의사들에게 상담하지 않는 경우도 있기 때문

- 사실이 전달된 시점에서 : 의사가 환자에게 정보를 전달하는 순간부터 시작됨. 의사가 질병의 예후를 결정한 순간과 이것을 환자와 공유한 시간 사이에는 간격이 있을 수 있음
  - \* 의사는 환자가 죽을 것이라는 사실을 환자에게 전달하지 않고, 의사가 환자에게 사실을 이야기하기까지 며칠, 몇 주 혹은 몇 달이 걸릴 수 있고, 환자에게 끝까지 이야기 하지 않을 수 있어, 환자는 죽음에 대한 정보를 듣지 못할 수 있음
- 사실을 인식하고 받아들일 때 : 의사가 말기질병을 가진 환자에게 상황을 명확하게 전달하지 못한 경우와 환자가 의사로부터 정보를 들었지만 들은 상태가 아닌 경우, 즉 환자가 사실을 잊었거나 잘못 해석한 경우 환자의 죽음과정은 시작되지 않음. 따라서 의사는 직접적이고 뜻이 명확한 언어로 정보를 전달해야 하고 기술적인 전문 의학용어를 사용하여 환자가 이해하기 어렵게 해서는 안됨. 그러나 환자가 정보를 처리하고 개념을 적절하게 이해하는 능력을 잃었을 때, 즉 정신능력에 장애가 있을 경우에 환자가 얼마나 이해하고 있는지 결정하는 것은 힘든 일임.
- 생명유지를 위해서 더 이상 아무 것도 할 수 없을 때 : 어떤 경우 생명유지를 위해 어떠한 것도 할 수 없을지라도,

	<p>환자가 죽어가는 사람으로 인정하는 것을 거부 할 수 있음. 이는 환자의 죽음의 과정을 분류하는 것을 지체하여, 치료의 가능성이 없음에도, 사회적으로 고립시키는 치료를 계속하여 환자의 마지막에 그가 선택한 대로 사는 것을 방해하는 경우도 있음. 따라서 우리 사회에 쟁점이 되는 사전의료의향서와 관련되어 있음</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음의 과정 이해하기(PPT, 8p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 패티슨(pattison, 1977)은 죽음 인식에 대한 과정을 두 부분, 잠재적인 죽음궤도(potential death trajectory)와 실제적인 죽음궤도(actual death trajectory)로 구분하여 단계적으로 설명함</li> <li>- 잠재적인 죽음궤도(potential death trajectory) : 출생후 인생을 충분히 산 이후의 죽음이기에 정상적인 예상이 가능함. 그러나 질병이나 사고 등에 의해 궤도의 수정에 직면하는 경우가 있는데, 이러한 경우에는 생명이 단축되는 것이므로 남아있는 횡수에 따라 활동이 재조정되어야 함.</li> <li>- 실제적 죽음궤도(actual death trajectory) 혹은 삶과 죽음의 간격(living-dying interval) : 위기에 직면한 시점부터 죽음의 시점까지의 기간</li> <li>- 실제적인 죽음궤도는 3단계, 즉 급성위기단계, 만성적 생과 사의 단계, 그리고 말기단계의 임상적 양상이 나타남                 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 급성위기단계 : 죽음이 임박해 왔음을 결정적으로 깨달음으로써 두려움과 불안이 극에 달하고 죽음의 인식이 정점에 달하는 시기로, 이때는 불안 뿐만 아니라 부정, 분</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

	<p>노, 타협, 우울 그리고 두려움 등과 같은 정서적 반응이 나타나는 시기</p> <p>② 만성적 생과 사의 단계 : 환자가 죽어가는 것 같다가도 때로는 살 것처럼 절망과 희망의 혼란 속에 살아가면서 점점 죽음으로 다가가는 단계. 이 시기에 환자는 죽음을 잘 알지 못하는 것에 대한 공포, 고독에 대한 공포를 느끼고, 사랑하는 사람과의 이별, 자신과 육체의 상실, 통제성과 정체성 상실 등에 대한 예기적 비탄을 경험하게 됨</p> <p>③ 말기단계 : 환자가 신체적으로 그리고 심리적으로 위축되고 혼돈된 심리적 갈등을 보이는 반면 초기의 불안은 점점 감소되며, 마지막 죽음 전에는 무감동적인 특성을 보임</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 상실단계 이해하기(PPT, 9p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상실의 정의 : 일반적으로 상실은 어떤 사람과 관계가 끊어지거나 헤어지게 되는 것 또는 어떤 것이 아주 없어지거나 사라짐(출처 네이버 사전)</li> <li>- 상실의 경험 : 상실은 삶의 전 과정에서 일어나는 자연스런 현상으로 성장과정에서 올 수도 있고, 갑작스런 사건이나 사고로 올 수도 있음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 상실단계 이해하기(PPT, 10p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상실 경험에 대해 이야기하기</li> </ul> </li> </ul>

영화 국제시장 : 1950년 6.25부터 시작하여 대한민국 현대사까지 반세기 동안 대한민국을 보여주고 있다. 이 과정에서 평범한 아버지의 가장 위대한 이야기가 펼쳐지고 있는데, 이 영화 속에는 우리가 생각하는 다양한 상실에 대한 경험이야기가 등장한다. 전쟁 통에 사랑하는 아버지와 헤어지고 여동생과의 이별을 통한 상실을 보여주고 있다. 뿐만 아니라 가족을 위해 자신의 꿈을 포기해야만 하는 또 다른 상실의 모습 그리고 그 상실(이산가족)에 대한 그리움을 끝까지 찾아가는 또 다른 상실의 모습이 잘 나타나고 있다. 영화는 한 가족의 상실에 대한 이야기일 수도 있지만 동시에 대한민국 현대사에 나타난 상실에 대한 경험 이야기, 오늘 여기서 강의를 들으시는 우리들의 이야기일 수도 있다. 영화의 맨 마지막 장면에는 한 시대를 치열하게 살아왔던 주인공 덕수가 가족이 다 모인 자리를 잠시 떠나 혼자 방에서 아버지 영정사진을 보며 울면서 독백을 하는 내용으로 “이만하면 저 잘 살았지예! 근데... 내 진짜 힘들었거든요...” 상실은 힘들지만, 상실의 극복에 대한 이야기를 통해 희망을 보여주고 있다.

\* 지난 9월초 교육부 산하 국가평생교육진흥원이 주최한 제 4회 전국 성인문해교육 시화공모전에서 최우수상(교육부장관장)을 수상한 군산 늘푸른학교 이경례 할머니(85)의 사부곡(‘영감님께 보내고 싶은 편지’)의 내용은 상실을 담고 있음. 할머니는 6.25전쟁 중 1951년 12월 스무살에 시집을 가 험난한 신혼살이를 시작했음.

설상가상으로 남편이 죽은 줄만 알았는데, 기적처럼 살아 돌아왔지만 병을 앓기 시작함. 이렇게 앓던 남편이 45세에 아내와 네 아이를 남겨두고 홀연히 세상을 떠남. 할머니는 슬퍼할 겨를도 없이 4남매와 시어머니까지 부양하면서 새벽부터 밤늦게까지 할 수 있는 일이라고는 모두 다 했음. 모진 세월을 살아야만 했던 할머니는 차마 표현하지 못한 슬한 감정들을 가슴에차곡차곡 쌓여 놓을 수 밖에 없었음. 남편을 향한 그리움을 한 번 시로 쓰는 것이 소원이었지만 이는 글자라곤 어 깨너머로 배운 이름 석자 뿐이어서 언감생심뿐이었는데, 2013년 시청에서 무료로 글을 가르쳐 주는 프로그램에 참석해서 ‘문해교육’을 받게 됨. 이때 글자를 알게 되자 남편을 잃고 혼자 42년을 모질게 살아온 상실에 대한 마음을 캐캐이 묻어두었던 한숨, 눈물, 고통, 아픔, 그리움 등이 삶이 묻어있는 아름다운 시어를 토해 내게 되었음. 할머니는 최고령 수상자이면서 최우수수상자 교육부장관상을 수상하게 되었음. 할머니는 “피 눈물을 말로 못하고 글로 쓰면 가슴이 미어질까봐 썼다 찢고, 썼다 찢었어. 여보, 당신이라고도 못불러 본 남편을 ‘영감’이라고 적던 날 밤에 얼마나 울었는지 몰라. 사랑이 이런 거구나 싶어.”

**<영감님께 보내고 싶은 편지>**

서방님이라 부르기도 부끄럽던 새색시 시절  
세상을 떠난 당신께  
편지 한 장 고이 적어 보내고 싶었습니다.

혼자 남겨진 세상살이 어찌 살아왔는지  
적어 보내야지, 보내야지 하다가 여든 다섯이 되었습니다.  
사진 속 당신은 늘 청년인데  
나는 어느새 당신을 영감이라고 부릅니다.  
늦깎이 공부를 하니  
어깨 너머로 배운 글이 많이 서툰니다.

열심히 공부해서  
정갈한 편지 한 장 써 보내겠습니다.

\* 상실은 삶의 과정에서 일어나는 자연스런 현상으로  
상장과정에 발맞추어 올 수도 있고, 불의의 사건이나  
사고로 올 수도 있음. 작게는 소지품을 잃어버리는 것  
에서부터 크게는 사랑하는 사람의 떠남에 이르기까지  
성장하면서 경험하는 상실들 모두는 우리의 삶에 서로  
다른 변화를 가져다주고, 누구나 그러한 변화에 적응하  
면서 성장함. 따라서 우리는 상실과 비탄에 대해 이해  
하고 조절을 할 수 있어야 함.

- 상실의 형태 이해하기(PPT, 11p)
- 상실의 형태 3가지로 구분됨

### 1. 예견된 상실과 불의의 상실

- 예견된 상실은 살면서 겪는 자연스런 변화로 사람과 사물과의 이별하는 것. 출생, 입학, 졸업, 결혼 등
- 불의의 상실은 무방비 사태에서 갑자기 닥치는 사고로 인해 신체기능 일부의 상실, 실연, 실업, 이혼, 불의의 사망 등. 불의의 상실은 상실의 대상이 당사자에게 중요하면 할수록 개인의 정체성에 미치는 영향이 큼

### 2. 구체적 상실과 불의의 상실

- 구체적 상실은 실제적인 물품이나 신체의 일부분 혹은 친구나 가족 상실
- 상징적 상실은 이혼, 강등, 낙방 등 사회적이거나 심리적인 측면의 상실. 일반적으로 상징적 상실에 대해 관심을 기울이지 않기 때문에 내면적인 슬픔을 이해하지 못하는 경우가 있음. 상징적인 상실과 구체적인 상실과 마찬가지로 살면서 겪어야만 하는 슬픔의 과정임
- 일반적으로 구체적인 상실은 상징적 상실을 동반함. (예: 유방을 잘라낸 환자는 신체의 일부분을 잃을 뿐만 아니라 여성으로서의 상징적 의미도 함께 상실하게 됨)

### 3. 최초의 상실과 수반된 상실

- 최초의 상실은 다른 상실을 수반하면서 슬픔을 가중시킴. 해고는 최초의 상실이지만 소득원, 동료와의 관계, 성취감, 자존심 등이 이어서 상실됩니다. 배우자의 사망이 최초의

	<p>상실이지만 이어서 가장 좋은 친구, 성생활, 아이의 엄마, 부분적인 소득원 등을 상실하게 됨. 수반되는 상실이 최초의 상실보다 더한 고통을 주는 경우도 있음</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음과정에서 나타나는 상실 이해하기(PPT, 12p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 모든 상실은 인간과의 애착관계의 종결을 의미하거나 어떤 사물과의 연대관계의 종결을 의미함. 사람이 어떻게 상실을 경험하는가 하는 것은 그 사람이 자신이 잃어버린 부분을 대하는 태도에 달려 있음</li> <li>① 첫째, 경험의 상실. 경험은 인간의 고유한 능력인데, 날 때부터 가지고 있는 이러한 능력이 죽어가는 과정에서 서서히 박탈당하게 된다. 감각기관의 손상이나 약물작용 때문에 정확하고 의미있는 경험능력을 상실하게 됨.</li> <li>② 둘째, 자신과 지인들의 상실. 자신과 타인의 점진적인 상실의 과정의 과정으로 신체의 기능이 퇴화되면 될수록 환자의 접촉 범위가 좁아짐. 7가지 상실가운데 가장 중요한 상실</li> <li>③ 셋째, 몸과 마음을 조절하는 능력 및 각종 능력의 상실. 마음먹은 대로 몸과 마음을 움직일 수 있고, 자신에게 닥친 사태에 대해 최소한 통제력을 발휘할 수 있음. 죽음에 가까이 가면 갈수록 스스로 제어할 수 있는 각종 능력을 잃게 됨</li> <li>④ 넷째, 계획 완수능력의 상실. 일상적인 생활 속에 사람은 누구나 학교와 직업 등에 따른 여러 계획들을 세우고 실행함. 그러나 죽음을 앞에 둔 사람들은 실현하지 못할 많은 계획들 때문에 좌절하고 분노하게 됨</li> <li>⑤ 다섯째, 사물의 상실(애착). ‘인생은 공수래 공수거’라</li> </ul> </li> </ul>
--	---

	<p>는 말이 있음. 평생을 모은 사물이나 재산을 가져갈 수 없는 것이 죽음임. 당신에게 정말 중요한 것이 무엇인지? 진짜로 원하던 삶을 살았는지? 앞으로 남은 생을 어떻게 살고 싶은지? 에 대한 질문</p> <p>⑥ 여섯째, 신체의 상실. 신체를 잃은 자신의 모습과 대면하는 것은 너무도 고통스럽습니다. 인간은 신체의 기관들에 의지하여 삶을 영위. 신체가 움직일 수 없게 되면 나는 어떻게 되나? 어디로 가는 걸까? 그래도 내가 존재할 수 있을까? 죽어서 석어가는 자신의 신체를 상상하거나 음침한 지하 세계에서 살아야 한다는 생각에 대해 공포를 느끼는 사람들도 있음</p> <p>⑦ 일곱째, 꿈의 상실. '관속에 누워있는 것은 죽은 사람이 지 노인이 아니다.'라는 말이 있듯이 우리는 누구나 언젠가는 자신에게도 죽음이 닥치리라는 사실. 그러나 우리는 살면서 늘 현재를 바라보며 미래를 꿈꾸나, 죽음이 왔다는 사실은 꿈을 잃어버림을 의미함. 죽음에 가까이 다가가면 갈수록 꿈은 실현될 수 없으나, 죽어가면서 오히려 삶의 진실은 찾을 수 있음</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 상실과정 이해하기(PPT, 13-14p)       <ul style="list-style-type: none"> <li>- 엘리자베스 퀴블로 로스(1926-2004)는 정신의학자로서 수백명에 달하는 말기환자와의 면접체험에서 죽음에 이르는 인간 심리를 연구하고 『죽음의 순간(On Death &amp; Dying, 1969)』을 저술하였음</li> <li>① 1단계: 부정(denial) - 부정과 고립의 단계로, '아니냐,</li> </ul> </li> </ul>
--	--

나는 믿을 수 없어’라는 표현을 합니다. 대상자는 치명적으로 진행되는 자신의 병을 의식하면서도 이러한 사실에 대해 충격적으로 반응하며 이를 사실로 받아들이려 하지 않음. 대상자는 진단이 잘못 내려지지 않았는가 하고 여러 의사를 찾아다니며 좀 더 나은 진단이 내려지기를 기대함. 대상자는 자신의 병이 치명적이라는 사실을 알면서도 다시 회복될 수 있을 것이라고 믿고 싶어함

② 2단계: 분노(anger) - 자신의 감정을 반항과 분노로 나타냄. 분노는 자신에게, 사랑하는 사람에게, 혹은 의료진이나 하나님에게까지 간접적으로 표현함. ‘나는 아니냐, 왜 하필이면 나야, 혹은 ‘왜 지금이냐’ 등으로 말하고, 어디에서나 누구에게나 불만스러운 면만을 찾으려고 함. 또한 목소리를 높여 불평을 하면서 주위로부터 관심을 끌려고 노력함

③ 3단계: 타협(bargaining) - 타협을 시도함. 죽음을 부정하고 부인한다고 하더라도 현실로부터 피할 수 없는 상황에 있음을 인지하고 제 3의 길을 선택하는 것. 주위로부터 존경과 이해를 받고 있다고 느끼고, 주변 사람들의 자신을 위해 충분한 시간을 할애하고 있다는 사실을 깨닫게 되면서 비이성적인 요구가 줄어들음. 자신에게 불가피한 사실을 깨닫게 되면서 비이성적인 요구가 줄어들음. 자신에게 불가피한 사실을 어떻게든 연기하기 위해 ‘그래, 내게 이런 일이 벌어졌어. 인정해 그렇지만 우리 아이가 시집갈때까지

만 살게 해 주세요' 등으로 말하며, 자신의 삶이 얼마라도 연장되기를 바랍

④ 4단계: 우울(depression) - 침울해지는 단계로 피할 수 없는 일종의 한계상황. 자신이 더 이상 회복가능성이 없다고 의식하게 되면서 이제 웃을 수 없게 됨.는 자신의 근심과 슬픔을 더 이상 말로 표현하지 않음. 조용히 있기도 하고 울기도 함. 대상자가 자신의 감정을 표현하도록 그냥 두어야 함. 말보다는 손동작이나 접촉이 훨씬 더 필요합니다. 대상자는 자기와 같이 느끼고 슬퍼하고 자기 곁에 있어 줄 사람을 필요로 함

⑤ 5단계: 수용(acceptance) - 신체적으로나 심리적으로 지칠대로 지친 상태로 죽는다는 사실 자체를 체념과 함께 받아들임. 떠나면 여정을 떠나기 전에 갖는 마지막 정리의 시간이 됨. 대상자가 임종에 대하여 수용함에 따라 관심세계는 점점 좁아지고, 의사소통은 무언의 대화로 바뀜. 이 단계에서 대상자는 '나는 지쳤어'라고 표현할 수고 있음. 대상자는 피할 수 없는 자신의 죽음을 평온한 마음으로 받아들여지고 주위 사람에 대해서도 점점 무관심하게 됨. 오히려 대상자의 가족들이 사랑하는 사람의 죽음을 받아들이지 못하고 불안해하거나 혼란상태에 빠지는 경우가 있는데, 이때에는 남게 될 가족들을 위로하는 것도 중요한 일임

⑥ 6단계(기대와 희망: expectation and hope) - 종교에 따라 사후세계나 부활을 믿는 사람의 경우에는 죽음을 받아들

	<p>이는 것으로 끝나는 것이 아니라 천국에서 사랑하는 사람과 만날 수 있다는 밝은 희망을 가지게 됨. 죽음을 끝이 아닌 삶의 연장이며 희망이라는 긍정적인 생각으로 받아들일 수 있기에, 이 단계는 죽음을 맞는 사람이나 남겨진 사람들에게 긍정적인 마음을 갖게 합니다. 죽음을 슬픔과 고통이라고 여기기보다는 죽은 사람과 남겨진 사람 모두를 위한 성장의 단계로 받아들임. 그리고 그렇게 할 수 있을 때 죽은 사람의 삶과 남겨진 사람의 삶 모두가 더 가치 있게 됨</p> <p>* 퀴블로 로스가 위의 5단계를 이후 일본의 죽음학의 대부라고 불리지는 알폰스 디켄(alfons Deekeens)이 한 가지 단계를 더 첨가함. 죽음은 죽음으로 끝나는 것이 아니라 오히려 환자 자신과 주위 사람들을 성장시키는 계기가 된다는 의미를 추가함</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 상실극복 방법 찾아보기(PPT, 15p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상실시 어떠한 선택을 하는지에 대해 이야기하기</li> <li>- 톰 페로타(Tom Perrotta)의 소설 『The Left overs: 남겨진 자』 : 소설가이자 시나리오 작가인 톰 페로타(Tom Perrotta)가 상실에 대한 경험인 슬픔과 상실, 그리고 비탄에 관한 내용과 함께 상실에 대한 다양한 대처방식을 여러 등장인물을 통해 다양한 방식으로 보여주고 있음</li> </ul> </li> </ul>

	<p>어느 날 사랑하는 외동딸이 사라지고, 눈에 넣어도 아프지 않을 것 같던 어린 아들도 사라졌다. 곁에 있던 단짝 친구도 사라지고, 외도로 가정을 파탄 냈던 미운 전 남편도 사라지고, 결혼을 며칠 앞둔 신부의 어머니도 사라졌다. 세계 인구의 2%가 갑자기 흔적도 없이 사라진 것이다. 어디로, 어떻게, 얼마나 오랫동안, 그리고 도대체 왜! 이 질문에 답해 줄 수 있는 사람은 아무도 없었다. 이 소설은 '갑작스런 증발'에서 남겨진, 혹은 '선택받지 못한' 전 세계 98%의 지극히 평범한 사람들의 이야기를 다루는 소설로 이 작품에서 저자는 소설적인 장치를 이용해 인간이 갑작스런 상실 앞에 다양한 방식으로 대처하는 방식을 여러 인물들을 통해 매우 흥미롭게 보여주고 있다.</p> <p>갑작스러운 상실 앞에서 어떤 사람은 분노하고 방황하다 우울함에 빠져 자신의 사람을 망쳐갈 수도 있지만, 어떤 사람은 지금까지와는 전혀 다른 삶의 방식으로 스스로를 정화하고, 삶에 대한 통찰을 통해 상실을 극복해 간다는 내용을 담고 있다.</p> <p>- 책에서 갑작스런 상실을 접하게 될 때 “우리가 손에 놓아야 할 것들이 정말 많고, 수많은 습관과 도움과 기대 같은 것들, 이런 것들을 모두 포기해야만 해. 그게 유일한 방법이야”(p.451)라고 갑작스러운 상실이 가져다주는 것을 잘 이야기하고 있음</p>
마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 마무리(PPT, 16p)</li> <li>- 스티브 잡스 이야기 : “죽음은 삶이 만든 최고의 발명품이</li> </ul>

	<p>다” “오늘 내 인생의 마지막인 것처럼 살아라” 그리고 ‘영원히 살 것처럼 꿈을 꾸고, 내일 죽을 것처럼 오늘을 사는 사람이야 말로 후회 없이 사는 인생’이라고 하였음</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 마무리(PPT, 17p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 시 감상 : 죽음은 마침표가 아닙니다.</li> </ul> <p style="text-align: right;">김소엽</p> <p>죽음은                  마침표가 아닙니다.                  죽음은 영원한 쉼표                  남은 자들에게겐 끝없는 물음표</p> <p>그리고 의미하나                  땅 위에 떨어집니다.                  어떻게 사느냐는 따옴표 하나</p> <p>이제 내게 남겨진 일이란                  부끄러움 없이 당신을 해후할 느낌표만 남았습니다.</p> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 마무리(PPT, 18p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인사하기</li> </ul> </li> </ul>

서 적 명	저 자	출판사	출판년도
죽음과 관련된 생명윤리적 문제들	구인회	집문당	2008
삶과 죽음의 철학	구인회, 임종식	아카넷	2004
죽음학 총론	이이정	학지사	2011
죽음이란 무엇인가	셀리 케이건	엘로라도	2012
웰다잉과 행복성찰	조원규	책과 나무	2013
죽음학	임기운	모시는 사람들	2012
죽음학 서설	조계화 외 2인	학지사	2006



『아름답고 존엄한 나의 삶』 교육 프로그램

국민건강보험공단 국민건강보험  
건강보험정책연구원

## 죽음의 이해, 죽음과정과 상실단계

국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
『아름답고 존엄한 나의 삶』 8회기 교육

『교육 프로그램 개발 : 최영순 연구위원』

국민건강보험  
건강보험정책연구원

### 목 차

- I 죽음! 당신은 어떻게 생각하십니까?
- II 죽음의 이해
- III 죽음의 과정
- IV 상실단계
- V 상실 극복방법
- VI 마무리

2

죽음! 당신은 어떻게 생각하십니까?

□ '죽음'하면

- 어떤 단어와 어떤 색깔이 떠오릅니까? (학습자료 p.22)




- 죽음을 상징하는 색은 무엇이라고 생각하십니까?  
 '보라색' (황순원의 단편소설, "보랏빛이 좋아")  
 '붉은 색' (전쟁때 포격대장에 두 줄로 굶는 행정적 절차로 인해)

죽음 생각이 다른 만큼 죽음을 상징하는 색도 다양함

『아름답고 존엄한 나의 삶』

죽음! 당신은 어떻게 생각하십니까?

어떤 감정을 느끼시니까?





'죽겠다'는 말을  
얼마나 자주 사용하십니까?

『아름답고 존엄한 나의 삶』

### 죽음의 이해

□ '죽음'이란 무엇이라고 생각하십니까?

- 생물학적 측면
  - 호흡정지, 심박동 정지, 동공확대와 광반사 소실
  - 생명 유지에 필요한 모든 기능이 영구적으로 정지
- 사회문화적 측면
  - 사회적, 심리적, 법적, 철학적 측면
  - 죽음이 주는 '의미'(객관적/주관적)에 초점



“아름답고 존엄한 나의 삶”

### 죽음의 과정

□ 죽음의 과정이란 무엇입니까?(Kastenbaum, 2007)

→ 삶에서 죽음으로의 이행

- 1) 전면적이고 최종적인 변화
- 2) 사람마다 경험이 다름(상호작용, 의사소통, 자기평가)

→ 죽음의 과정은 생애 전(全)과정에서 최종단계로서, 개인의 삶의 의미와 사회적/제도적/문화적 특성을 반영한다고 봄

“아름답고 존엄한 나의 삶”

### 죽음의 과정

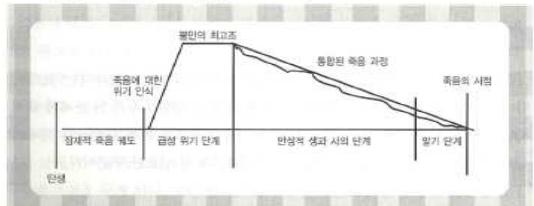
□ 죽음 인식

- 사실이 전달된 시점에서
  - 객관적인 선고로 사실을 인정할 때
  - 주관적으로 비로소 사실을 받아들일 때
- 실제 생명유지를 위해서 더 이상 아무 것도 할 수 없을 때

“아름답고 존엄한 나의 삶”

### 죽음의 과정

□ 죽음과정(패티슨, 1977)



〈그림〉 죽음과정

출처: Pattison, E.M. (1977), The Experience of Dying, p.44

“아름답고 존엄한 나의 삶”

**상실의 단계**

**□ 상실이란? (사전적 정의)**

- 어떤 사람과 관계가 끊어지거나 헤어지게 됨
- 어떤 것이 아주 없어지거나 사라짐

출처: 네이버 사진

**□ 상실을 경험하면 어떻게요?**

- 상실은 삶의 과정에서 자연스럽게 일어나는 현상으로,
- 성장발달과정에서 나타날 수도 있고, 갑작스런 사건이나 사고로 올 수도 있음

“아름답고 혼란한 나의 삶.”

**상실의 단계**

**□ ‘상실 경험’이 있으신가요?**

**‘영감님께 보내고 싶은 편지’**

서방님이라 부르기도 부끄럽던 새책시 시절 세상을 떠난 당신께 편지 한 장 고이 적어 보내고 싶습니다. 혼자 남겨진 세상살이 어찌 살아왔는지 적어 보내야지, 보내야지 하다가 여든다섯이 되었습니다.

사진 속 당신은 늘 청년인데 나는 어느새 당신을 영감이라고 부릅니다. 눈앞이 공부할 하니 어깨 너머로 배운 글이 많이 서웁니다.

열심히 공부해서 정갈한 편지 한 장 써 보내겠습니다.

“아름답고 혼란한 나의 삶.”

**상실의 단계**

**□ 상실의 형태**

- 예견된 상실과 불의의 상실  
예) 생노병사에 따른 이별, 세월호/자동차 사고
- 구체적 상실과 상징적 상실  
예) 팔/다리의 절단, 유방절제에 의한 여성성 상실
- 최초의 상실과 수반된 상실  
예) 배우자 죽음(최초 상실)으로 오는 가족해체(수반된 상실)



“아름답고 혼란한 나의 삶.”

**상실의 단계**

**□ 죽음과정에서 나타나는 상실(예시)**

- 인간관계 상실
- 몸과 마음의 조절능력의 상실
- 계획 완수능력의 상실
- 사물의 상실(애착)
- 신체의 상실
- 꿈/기회/경험의 상실

“아름답고 혼란한 나의 삶.”

### 상실의 단계

□상실의 과정(퀴블로 로스, 1969)

- 1단계: 부정(denial)
- 2단계: 분노(anger)
- 3단계: 타협(bargaining)
- 4단계: 우울(depression)
- 5단계: 수용(acceptance)

※ 기대와 희망: 알폰스 디켄




Peaceful Dying: The Step-By-Step Guide to Preserving Your Dignity, Your Choice, and Your Inner Peace at the End of Life (Book cover)

13

### 상실을 극복하는 방법

□ 상실을 건강하게 극복하는 방법은 무엇입니까? (토빈, 2003)

- 자아 통찰/정화(마음평화 / 사랑으로 수용)
- 긍정적으로 받아 들이기
- 남아 있는 삶을 최선을 다해 살아 가기
- 현실 수용하고 주변 정리

Peaceful Dying: The Step-By-Step Guide to Preserving Your Dignity, Your Choice, and Your Inner Peace at the End of Life (Book cover)

14

### 상실 극복방법

□당신은 어떤 선택을 하겠습니까?

"남겨진 자(롬 페로타의 소설)"

"갑작스런 상실 앞에서 어떤 사람은 분노하고 방황하다 우울함에 빠져 자신의 삶을 망쳐갈 수도 있지만, 어떤 사람은 스스로를 '정화'하고, 삶의 '통찰'을 통해서 극복합니다"



15

### 마무리

스티브 잡스는 "죽음은 삶이 만든 최고의 발명품이다" "오늘 내 인생의 마지막인 것처럼 살아라"

그리고 '영원히 살 것처럼 꿈을 꾸고, 내일 죽을 것처럼 오늘을 사는 사람이야 말로 후회 없이 사는 인생'이라고 함




죽음과정을 수용하고 상실을 극복할 때 후회 없이 "아름답고 존엄한 삶"을 사는 방법이 아니겠습니까?

16

**마무리**

죽음은 마침표가 아닙니다.  
죽음은 영원한 심포


죽음은  
마침표가 아닙니다.  
죽음은 영원한 심포

남은 자들에겐  
끝없는 물음표

그리고 의미하나  
땅 위에 떨어집니다.  
어떻게 사느냐는  
따옴표 하나

이제 내게 남겨진 일이란  
부끄러움 없이 당신을 해후할  
느낌표만 남았습니다.

김수업



"지난날 그럭을을  
평온처럼 풀어놓고"



**감사합니다**

### 제9절 9회기 '임종과정에서 나타나는 증상'

강사	안덕희	주제	임종과정에서 나타나는 증상	회기	9/11
교육 목표	1. 좋은 죽음을 이해하고 무의미한 연명의료의 문제점을 인식한다. 2. 말기의 의미와 이때 삶의 정리와 준비를 할 수 있다. 3. 임종과정에서 나타나는 증상을 이해하고 편안한 죽음을 맞이할 수 있다. 4. 호스피스 의미를 알고 필요시 이용할 수 있다.			준비 사항	교육자료, 활동지1
교육 진행(안)					
구분	교수-학습활동(내용)				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강사 소개 (PPT, 1-2p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 소개 : 저는 국민건강보험공단에서 시행하는 “아름답고 존엄한 나의 삶” 전담강사 안덕희 입니다.</li> <li>- 과정 소개                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>① 좋은 죽음</li> <li>② 말기의 의미</li> <li>③ 말기환자와 가족이 할 수 있는 것</li> <li>④ 임종과정에서 나타나는 증상과 대처방법</li> <li>⑤ 99 88 23 4로 진행</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음이란 (PPT, 3p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음에 대한 명언,                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* 마더테레사 수녀는 ‘죽음은 고향으로 가는 것이다. 죽음은 삶의 계속이고 완성이다.’ 법정스님은 ‘삶에 죽음이 없다면 삶은 그 의미를 잃게 될 것이다. 죽음이 삶</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>				

	<p>을 비취주기 때문에 그 삶이 빛날 수 있다.' 버나드 쇼는 '우물쭈물하다 내 이럴줄 알았다.' 라는 묘비명을 남겼음</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 고전의 五福(PPT, 4p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2500년 전 공자님이 편집하신 서경 홍범편의 오복에 있는 내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 수(壽)</li> <li>· 재(財)</li> <li>· 강녕(康寧) : 육체적 건강과 정신적 건강</li> <li>· 유희덕(攸好德) : 선행을 베풀어 덕을 쌓는 것</li> <li>· 고종명(考終命) : 천수(天壽)를 다하고 편안히 일생을 마치는 것</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ 죽음의 진리 (PPT, 6p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인간은 누구나 다 죽음</li> <li>- 인간은 언제 어디서 죽을지 모름</li> <li>- 죽음은 누구도 생전에 경험할 수 없음</li> <li>- 대신 죽을 수 없음</li> <li>- 아무것도 가져갈 수 없음</li> </ul> </li> </ul>
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 품위있는 죽음 (PPT, 5p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 품위 있는 죽음은 최선의 의학적 치료를 다했지만 돌이킬 수 없는 죽음이 임박했을 때 의학적으로 무의미한 연명의료를 중단함으로써 질병에 의한 자연적인 죽음을 받아들이는 것</li> <li>- 김수환 추기경과 요한바오로5세는 무의미한 연명의료를 거부하고 품위 있는 죽음을 택했으며 또한 김수환 추기경은 장기기증의 본을 보임으로 사후에 더 큰 존경을 받고</li> </ul> </li> </ul>

있음

- 무의미한 연명의료의 대안은 다음과 같이 호스피스 완화의료를 택함으로 고통 없이 편안한 임종을 맞이할 수 있음

<무의미한 연명의료와 대안>

	존엄한 죽음	무의미한 연명의료	대안
육체	육체적으로 편안한 죽음	심폐소생술, 인공호흡기, 신장투석, 인공영양 등으로 불필요한 고통을 가중시킴	호스피스 완화의료
정신	고통과 상처를 치유하고 마음에 걸림이 없이 임종을 맞이함	임종을 앞둔 귀중한 시간을 연명장치에 의존 중환자실에서 보냄 미움의 상처를 풀고 화해와 용서할 기회를 박탈당함	

- 우리나라의 국민의 주요사망 원인은 암과 뇌혈관, 심혈관 질환이며 이들 질병이 진행됨에 따라 호스피스 완화의료가 절대적으로 필요함
- 2010년 보건복지부 자료에 의하면 사망 한 달 전에도 CT, MRI, 항암제, 인공호흡기, 응급실 이용 등 무의미한 연명 치료를 받고 사망 직전 석 달간 지출하는 말기 암 환자의료비는 1년 치 의료비의 50%를 차지함
- 호스피스 완화의료는 심한 통증을 효과적으로 조절하고 암환자에게 흔히 나타나는 메스꺼움, 구토, 수면장애, 식욕

	<p>부진, 호흡곤란 등을 상당부분 완화시킴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 또한 다양한 음악요법, 미술요법, 마사지, 의미요법 등의 프로그램을 통해 삶을 의미 있게 보내고 가족과의 친밀감을 유지하고 추억을 나누며 평안함속에서 임종을 맞이할 수 있음으로 이용한 환자 가족의 만족도가 85%임</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 좋은 죽음 (PPT, 7p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2010년 영국의 이코노미스트가 국가별 “ 죽음의 질”을 조사한 결과 우리나라는 OECD회원국을 포함한 40개국 중 32위를 차지함</li> <li>- 영국에서 정의한 좋은 죽음(well dying)은 임종을 앞둔 환자가 ‘익숙한 환경에서 존엄을 유지한 채 가족이 지켜보는 가운데 고통 없이 죽어가는 것’이 라고 함</li> <li>- 그러나 우리나라민의 70%는 집이 아닌 병원의 중환자실에서 각종 기기와 약물, 의료진 틈에서 삶을 정리할 기회를 박탈당하고 고통스럽고 쓸쓸한 객사를 하고 있음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음에도 질이 있는가 (PPT, 8p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 한국은 40개국 중 죽음의 질 32위 (2010년 영국의 이코노미스트 연구소 자료)               <ul style="list-style-type: none"> <li>· 죽음에 대한 사회의 인식</li> <li>· 임종관련 법제도</li> <li>· 통증조절완화의료수준</li> <li>· 국가비용부담을 근거로 죽음의 질을 조사한 결과</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 편안한 죽음 (PPT, 9p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 병원 호스피스 보다 가정에서 죽는 것이 더 좋음</li> </ul> </li> </ul>

- 홀로 죽는 것보다 가족과 친구들에 둘러싸여 죽는 것이 더 나옴
- 통제되지 않는 고통대신 편안하게 죽는 것이 더 나옴
- 두려움, 부정, 분노와 싸우기보다 평화롭게 죽는 것이 더 나옴

▪ 어르신이 생각하는 좋은 죽음 (PPT, 10p)

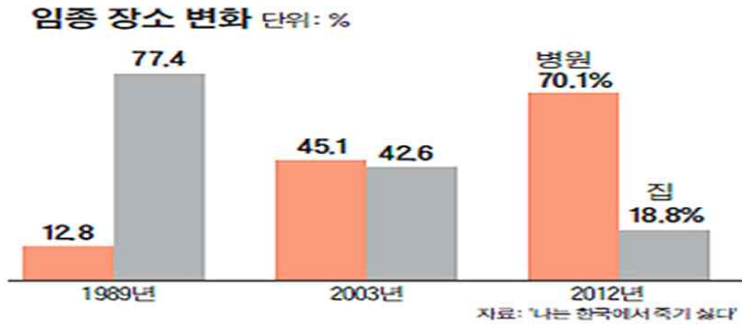
- 고통 없이 병 없이 자는 듯이,
- 알맞게 살다가,
- 자손에게 폐 끼치지 않고,
- 자손이 잘 사는 것을 보고,
- 가족들이 다 지켜보는 중에,
- 자식을 앞세우지 않는 죽음

▪ 죽기 원하는 장소 (PPT, 11p)



출처 : 2014년 건국민건강보험공단 자료

▪ 임종 장소 변화 (PPT, 12p)



출처 : '나는 한국에서 죽기 싫다'

▪ 말기의 의미 (PPT, 13p)

- 서울대학교병원 내과종양학 허대석 교수 인터뷰 내용 소개
  - 말기의 시기와 연명치료의 무의미함을 설명함
  - '항암제가 치료에 도움을 주기보다는 더 이상 효과는 없고 부작용만 생기는 시기가 있다는 겁니다. 기술적으로 이런 때를 '말기'라고 하는데, 이때부터는 평균 생존기간이 약 11주 정도가 돼요. 사실 그때는 항암제를 중단하는 게 환자를 위하는 일인데'

▪ 말기라는 상황을 알릴 것인가 (PPT, 14p)

- 서양의 경우 의사에게 환자가 통고하나 우리나라의 경우 대개 보호자에게 먼저 알림
- 암환자와 가족들을 대상으로 한 연구에 따르면, 환자의 90%이상이 말기라는 사실을 알기를 희망하며 가족의 80%

	<p>정도가 환자에게 알리기를 바라고 있음</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 환자들은 그들의 질병과 그것이 삶에 어떤 영향을 미치는지에 관한 정보를 듣고 정보를 다른 사람들과 공유하고 치료에 대하여 결정할 권리가 있음</li> <li>- 그러므로 말기 환자들은 계획된 과정이나 치료, 이득과 위험, 그리고 가능한 다른 대안에 대해서도 알아야 함</li> <li>- 죽음이 임박한 환자는 주변상황과 몸 상태의 변화로 자신의 상태를 짐작하고 있는 경우가 많으므로 알려주지 않을 경우 더 심각하게 받아들일 수 있음</li> <li>- 또한 자신의 삶을 정리할 기회를 주어야 하기 때문에 원칙적으로 알려야 하나 상황을 고려하여 결정하는 것도 필요함</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사망원인 통계 (PPT, 16p)</li> </ul>



- 말기암환자 의료비 (PPT, 17p)



이 때문에 말기 암환자가 임종 직전 석달간 지출하는 의료비가 1년치 의료비의 절반을 넘습니다.



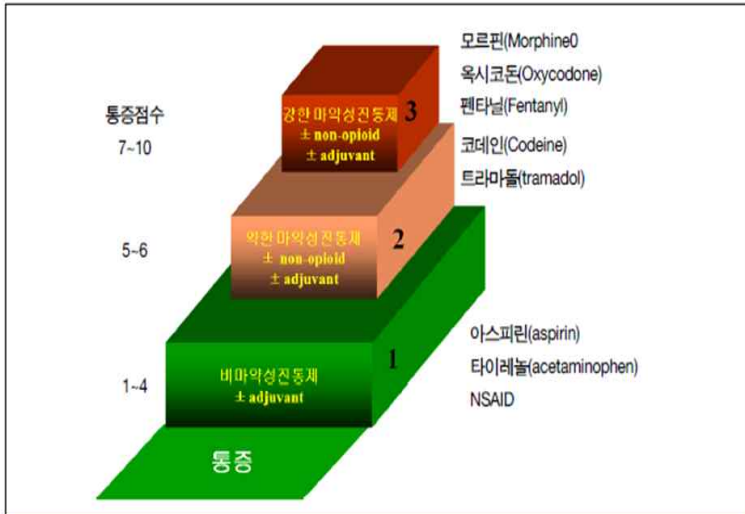
▪ 말기암 환자의 흔한 증상(PPT, 22p)

통증	80-90%
피로/ 허약감	75-90%
변비	70%
호흡곤란	60%
오심	50-60%
구토	30%
인지장애	30-90%
불안/우울	40-60%

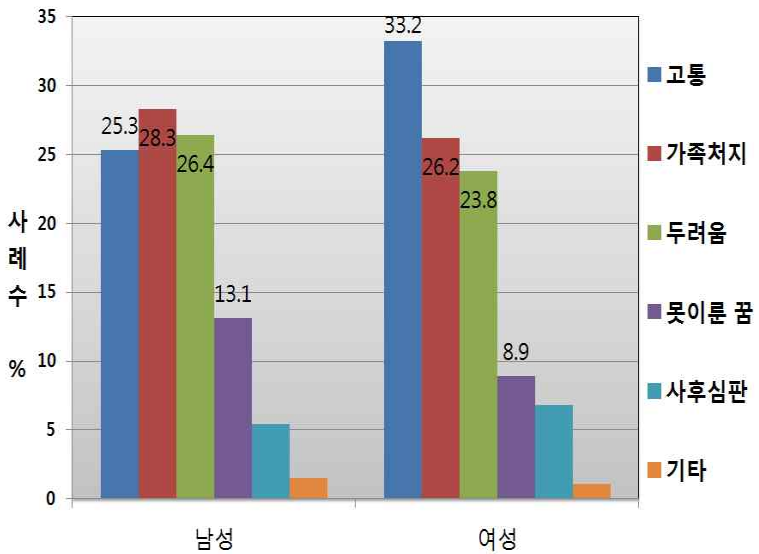
- 통증은 환자의 90%가 호소하는 심각한 증상으로 세계보건 기구는 24시간동안 통증 없이 하루를 보내는 것을 원칙으로 하며 적극적인 통증조절을 하도록 권하고 있음. 규칙적인 복용이 약물의 혈중농도를 항상 일정하게 유지하여 암성 통증을 예방할 수 있음. PCA (자가 통증조절기)를 이용하기도 함
- 약한 통증은 비마약성 약물을 사용하나 강한 통증은 보조약물, 비마약성 약물과 함께 마약성 약물을 사용함
- 호스피스 완화의료는 환자의 통증과 증상을 최대한 완화시키며 심리적, 정서적, 영적 돌봄을 함으로 환자가 남은 삶을 편안하고 의미 있게 보낼 수 있게 함

▪ WHO 3단계 진통제 사다리 (PPT, 25p)

1986년에 WHO는 암성통증을 관리하는 3단계 방법을 제시했다.



▪ 죽음을 생각할 때 가장 걱정스러운 것 (PPT, 23p)



출처 : 2014년 건국민건강보험공단 자료

▪ 구내염 (PPT, 26p)

\* 구강을 청결하게 유지하고 구강청정제로 입안을 헹구고 (알코올 성분이 있는 것은 피함) 자극성 있는 양념과 딱딱하고 거친 음식은 피한다.

\* 입술이 건조하지 않도록 바셀린이나 립그로스 등을 바른다.



출처 : 연세암 병원 자료

▪ 식욕부진시 간호 (PPT, 27p)

- 환자가 좋아하는 음식이나 고단백 식품을 주며 식전에 가벼운 운동을 하고 가족이나 친구와 함께 식사함

▪ 메스꺼움과 구토 시 간호 (PPT, 28p)

- 화학요법이나 방사선 치료 시 주로 나타난다. 편안한 옷을 입고 식사 후 30분~1시간 정도 앉아 있으며 껌을 씹거나 크래커, 사탕 등을 먹는 것이 도움이 된다. 관심을 다른 곳으로 돌리고 자극성이 있거나 향이 강한 음식은 피함

▪ 말기 환자가 자신을 위해 할 수 있는 것(PPT, 31p)

- 주변 사람들에게 당신을 도와달라고 말하기
- 좋았던 순간들을 기억하기
- 하루하루를 의미 있게 보내기
- 긍정적으로 생각하기
- 결정에 참여하기

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 생각을 나누고 감정을 표현하기</li> <li>- 병에 대해 의료진과 상의하기</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족이 환자에게 해줄 수 있는 것(PPT, 32p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 환자가 선택할 수 있도록 하기                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 의사를 표현할 수 있도록 하고 개인적 요구를 존중한다면</li> <li>· 환자는 선택의 자유를 느끼고 기뻐함</li> </ul> </li> <li>- 위안과 감정을 나누기                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 환자를 친구처럼 대하고 (함께 이야기, 영화보기, 책 읽기 )</li> <li>· 두려움과 근심을 표현하도록 하고 들어주기</li> </ul> </li> <li>- 가족들 간에 환자를 돌볼 수 있는 기회를 공평하게 하기                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가족의 개개인의 상황에 맞게 간호하는 시간을 조정하고 일을 분담하여 가족으로의 일체감을 갖도록 함</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 심리적 정서적 돌봄 (PPT, 33p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 고통이 없는 가운데 편안히 임종을 맞이할 수 있도록 지원하며 환자의 의견을 존중하고 의사결정에 참여하게 함</li> <li>- 정서적으로 고립되지 않음을 알도록 곁을 지켜주고 안아주거나 손을 잡고 편한 마음을 가지도록 도움</li> <li>- 만나고 싶어 하는 사람을 만날 수 있도록 하며 임종하기를 원하는 장소나 종교의식 유언 등을 묻는 등 심리적 정서적 돌봄을 해야 함</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 임종단계 (PPT, 34p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 임종단계는 몸에서 영혼이 빠져나가는 마지막 기간.</li> <li>- 신체적 변화는 몸이 스스로 정지하려는 것을 준비하는 정상적이고 자연스러운 과정임으로 편안하게 그 과정을 받아들이며 의학적인 응급조치를 하지 않음</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 임종간호의 근원적 목적은 마지막 순간까지 인간으로서 존엄을 유지하도록 환자의 고통스러운 신체 및 정신증상을 효과적으로 조절하고 자존감을 잃지 않도록 사회적, 심리적, 영적 지원</li> </ul>								
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 임종 이행 시기 (PPT, 35p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 임종이행 시기는 개인마다 다르며 48시간 미만에서 길면 30일 정도임</li> </ul> <table border="1" data-bbox="339 624 1058 908"> <thead> <tr> <th data-bbox="339 624 418 680">시기</th> <th data-bbox="418 624 1058 680">증상과 징후</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="339 680 418 769">초기</td> <td data-bbox="418 680 1058 769">누워지냄, 먹고 마시는데 대한 관심과 실제 섭취량 감소 인지기능 저하, 섬망, 수면시간 증가</td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 769 418 816">중기</td> <td data-bbox="418 769 1058 816">정신상태 둔화, 가래 끓는 소리, 발열</td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 816 418 908">말기</td> <td data-bbox="418 816 1058 908">혼수상태 사지말단 저 체온 발열 호흡양상 변화 : 호흡수 증가 또는 감소</td> </tr> </tbody> </table> </li> </ul>	시기	증상과 징후	초기	누워지냄, 먹고 마시는데 대한 관심과 실제 섭취량 감소 인지기능 저하, 섬망, 수면시간 증가	중기	정신상태 둔화, 가래 끓는 소리, 발열	말기	혼수상태 사지말단 저 체온 발열 호흡양상 변화 : 호흡수 증가 또는 감소
시기	증상과 징후								
초기	누워지냄, 먹고 마시는데 대한 관심과 실제 섭취량 감소 인지기능 저하, 섬망, 수면시간 증가								
중기	정신상태 둔화, 가래 끓는 소리, 발열								
말기	혼수상태 사지말단 저 체온 발열 호흡양상 변화 : 호흡수 증가 또는 감소								
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 임종단계에서 나타나는 증상 (PPT, 36p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수면 : 수면 양이 늘고 반응이 없음</li> <li>- 혼돈 : 시간이나 장소, 사랑하는 사람들을 잘 구분하지 못하고 불안해함</li> <li>- 수분과 음식의 섭취량 감소하고 탈수상태가 되기 쉬움</li> <li>- 불안정하고 숨을 쉴 때 그르렁거리는 소리가 남(울혈)</li> <li>- 소변량이 감소하고 소변색이 진해지며 뇨실금과 변실금이 있을 수 있음</li> <li>- 혈류량의 감소로 빈맥, 고혈압, 청색증, 축축한 피부가 되며 피부가 차가워짐</li> <li>- 호흡 양상의 변화로 과호흡과 무호흡</li> </ul> </li> <li>▪ 수분과 음식 섭취량 감소 (PPT, 37p)</li> </ul>								

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 환자는 식욕을 잃고 씹고 삼키는 것이 불가능해지며 이런 상태가 임종이 임박하지 않더라도 상당기간 지속되는 경우가 많음</li> <li>- 신체기능이 감소하여 일어나는 현상임으로 억지로 영양공급을 하지 않는 것이 좋으며 구강이나 점막이 마르지 않도록 적은얼음조각이나 주스 얼린 것을 입에 넣어줌</li> <li>- 이마에 찬물 수건을 얹어주는 것, 차가운 생수를 입안에 뿌려주는 것도 도움</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 혼돈(의식의 변화) (PPT, 38p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 잠자는 시간이 많아지며 의식의 변화가 오고 진정, 기면, 혼수, 사망에 이르는 과정을 겪음.</li> <li>- 섬망이 발생하여 착각, 환각, 경련을 통해 혼수에 이르는 경우도 있다. 무의식상태에 있어 응답할 수 없어도 들을 수 있다는 가정 하에서 대화하고 애정 표현</li> <li>- 방광이 차 있거나 변비, 심한 통증으로 고통을 받는지도 살펴봐야함</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 불안정 (PPT, 39p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뇌에 산소공급이 부족하고 신진대사가 변화하여 환자는 불안정해지고 같은 동작을 반복함</li> <li>- 억지로 그런 동작을 방해하거나 억제하지 않고 환자의 이마를 가볍게 문질러 주거나 책을 읽어줌</li> <li>- 진정시킬 수 있는 음악을 들려주는 것도 좋음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 체온저하 (PPT, 40p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 혈액순환의 저하로 팔과 다리가 차가워지고, 피부가 건조하여 창백해지고 어두운 적갈색을 나타냄</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 따뜻한 담요나 가벼운 이불을 덮어주어 보온을 유지해줌</li> <li>▪ 울혈 (PPT, 41p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수분섭취가 적어지고 분비물을 배출하는 능력의 저하로 나타나는 정상적인 변화</li> <li>- 이런 증상이 일어날 때는 환자의 의식이 거의 없는 상태임으로 흡인기로                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 분비물을 흡인하지 않아도 됨</li> </ul> </li> <li>- 옆으로 눕게 해 입안의 분비물이 잘 나오게 하고, 삼킬 수 있으면 얼음을 주거나 물을 떠먹임</li> </ul> </li> <li>▪ 소변과 대변의 변화 (PPT, 42p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소변색이 진해지고 양이 줄어들며 실금이나 실변이 있음</li> <li>- 일회용 방수 종이를 환자 밑에 깔아주고 자주 갈아주며, 깨끗하게 닦아주어                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 욕창이 생기지 않도록 피부 관리에 신경을 쓰고 체위변경을 해줌</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ 호흡의 변화 (PPT, 43p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 의식의 변화에 이은 호흡의 불안정은 무호흡, 또는 빠른 호흡으로 나타나는 체인스톡호흡이 나타남</li> <li>- 이러한 상태는 임종이 매우 임박한 징후</li> <li>- 상체를 약간 올려주어 환자의 불편감을 해소시켜주고 환자의 손을 잡아주며 부드럽게 이야기하여 동반된 불안이나 공포를 가라 앉혀주도록 함</li> </ul> </li> <li>▪ 존엄한 죽음 (PPT, 46p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 존엄한 죽음은 응급상황이 아니므로 임종과정이 시작되면 응급실이나 중환자실에 입원하기보다는 임종과정을 자연스럽게 가족들과 함께 지켜보며 도와주는 것이 필요함</li> </ul> </li> </ul>
--	--

### 임종 전 증상의 변화 (말기 암 84명 조사)

임종 전일	1-2	3-5	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29
경구섭취감소 식약감	→									
변비	→									
활동능력감소	→									
부종	→									
구강건조증, 영달	→									
오흡곤란 의식개아 은수 행색증	→									
오흡이상 음열 눈을 시꺼픔	→									

출처: 암환자요양관리지 제 11권 제2호 2008, 99-105

- 임종 직전의 돌봄 (PPT, 47p)
  - 의치나 반지 등을 제거하고 몸을 깨끗이 닦아드리고, 기저귀 등을 교체하고 깨끗한 옷으로 갈아입힘
  - 성경이나 교리읽기 등 영적인 지지를 해주고 칭찬은 사후에도 몇 분간 남아있으므로 안 좋은 말은 삼가함
- 죽음 (PPT, 48p)
  - 임종과정의 마지막은 죽음

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가장 쉽게 인지할 수 있는 임종 증상은 숨을 쉬지 않고 심장이 뛰지 않는 것</li> <li>- 항문이 열려있으며, 대소변이 나오기도 하고, 반응이 없고, 눈꺼풀은 열려있고, 눈은 어떤 한 점에 고정되어 있으며, 턱은 늘어지고 입은 약간 벌어져 있음</li> <li>- 의학적으로는 호흡이 없고, 혈압과 맥박이 측정되지 않고 심전도가 수평이면 죽음이 일어난 징후로 받아들이고 사망선고를 하게 됨</li> <li>- 호스피스환자의 죽음은 응급상황이 아님으로 임종과정이 진행될 때에 응급실이나 중환자실에 입원하기보다는 가족들과 함께 지켜보며 여정을 지지하고 격려하고 함께 도와주는 것이 필요함</li> <li>- 가정에서 가족과 함께 임종을 맞는 것이 가장 바람직하나 그렇지 못한 경우 집에서 임종하는 느낌이 들도록 독립된 방에 가족들이 다 함께 할 수 있도록 배려하고 마지막 인사를 방해하지 않음</li> <li>- 죽음은 인간 성장의 마지막 단계이며 어찌면 영혼이 물질 세계에서 다른 세계로 가기위해 준비하는 정상적이고 자연스러운 과정</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 집에서 사망하는 경우 (PPT, 49p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 미리 주변의 영안실이나 장례식장을 알아보고 전화함</li> <li>- 치료받은 병원에서 환자의 병력이 있는 진단서를 받음</li> <li>- 임종 후 영안실에 연락하면 앰블런스가 오게 됨</li> <li>- 응급실에서 의사의 검안을 받고 영안실에 모심</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사체검안서가 발부되며 이때 미리 받아둔 진단서가 도움이 됨</li> <li>▪ 호스피스 완화의료 건강보험적용 (PPT, 50p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 말기암환자는 완화의료병동에서 통증 등 증상관리와 정신적·사회적 지지를 받고 임종이 임박했을 때 환자는 삶의 정리와 존엄한 죽음을 준비할 수 있고, 환자 가족은 환자 임종을 차분히 준비하고 심리적 정신적 도움을 받을 수 있음. 금년(2015년) 7월 15일부터 건강보험이 적용됨</li> <li>- 말기 암 호스피스는 하루 입원의 총 진료비가 미리 정해져 있는 일당정액수가를 적용하고, 호스피스 교육을 받은 요양보호사를 통해 제공 되는 전문 간병(보조활동)까지도 건강보험을 적용하고 있어 5인용에 입원하여 호스피스를 받을 경우, 일당 약 18,000~23,000원의 환자 부담이 발생함</li> <li>- 앞으로 의료진이 가정으로 방문하는 가정형 호스피스와 일반병동에서 도움을 받을 수 있는 자문형 호스피스도 활성화 될 것으로 기대됨</li> </ul> </li> </ul>
마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 웰다잉 관련 서적 (PPT, 51p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 생의 수레바퀴, 엘리자베스 퀴블러 로스. [이레]</li> <li>- 인생수, 엘리자베스 퀴블러 로스. [이레]</li> <li>- 죽음의 미래, 최준식. [소나무]</li> <li>- 너무 늦기전에 들어야 할 죽음학 강의, 최준식. [김영사]</li> <li>- 나는 한국에서 죽기 싫다, 윤영호. [엘도라도]</li> <li>- 평온한 죽음, 나가오 카즈히로. [한문화]</li> <li>- 마지막 여행, 매기 캘리넨. [프리뷰]</li> </ul> </li> <li>▪ 무엇이 성공인가 (PPT, 52p)</li> </ul>

- 랄프알도 에머슨의 시 낭독

자주 그리고 많이 웃는 것  
현명한 이에게 존경을 받고  
아이들에게서 사랑을 받는 것

정직한 비평가의 찬사를 듣고  
친구의 배반을 참아 내는 것  
아름다움을 식별할 줄 알며  
다른 사람에게서 최선의 것을  
발견하는 것

건강한 아이를 낳든  
한 뫼기의 정원을 가꾸든  
사회 환경을 개선하든  
자기가 태어나기 전보다  
세상을 조금이라도 살기 좋은 곳으로  
만들어 놓고 떠나는 것

자신이 한 때 이곳에  
살았음으로 해서  
단 한 사람의 인생이라도  
행복해지는 것  
이것이 진정한 성공이다.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 99 88 23 4 / 88 99 (PPT, 53p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 99세까지 팔팔하게 살다 2,3일 알고 가시는 것이 대다수 노인들의 소망임</li> <li>· 88세를 구질구질하게 살지 않고 건강하게 자내려면 지속적인 사회활동, 대내운동, 친구사귀기, 운동, 건강 검진 등 끊임없는 노력이 필요함</li> <li>- 단테처럼 여행하기</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 진 인 사 대 천 명 GO(치매예방) (PPT, 54p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 진 : 진땀나게 운동하기</li> <li>- 인 : 인정사정없이 금연</li> <li>- 사 : 사회활동 활발하게</li> <li>- 대 : 대내운동 열심히</li> <li>- 천 : 천박하게 술 먹지 않기</li> <li>- 명 : 명이 긴 음식 먹기 ( 잡곡, 야채, 과일, 생선, 해조류, 유제품)</li> <li>- GO : 고혈압, 고혈당, 고지혈, 비만 조절 ( 출처 :삼성서울병원)</li> </ul> </li> </ul>

서 적 명	저 자	출판사	출판년도
죽음과 죽어감	퀴블러 로스	이레	2008 년
암종을 앞둔 환자의 임상양상과 처치	김정현	대한의사협회지	2009년
나는 한국에서 죽기 싫다	윤영호	엘도라도	2014년

**[활동지 1]**

Q. 딸기라는 선고를 받으면 어떻게 할 것인가?

“아름답고 존엄한 나의 삶” 교육 프로그램,

국민건강보험  
국민건강보험공단  
건강보험정책연구원

## 임종과정에서 나타나는 증상

국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
‘아름답고 존엄한 나의 삶’ 9회기 교육

\*교육 프로그램 개발 : 최영순 연구위원,

국민건강보험  
국민건강보험공단  
건강보험정책연구원

### 목 차

- I 좋은 죽음
- II 말기의 의미
- III 말기환자와 가족이 할 수 있는 것
- IV 임종과정에 나타나는 증상과 대처방법
- V 99 88 23 4

국민건강보험  
국민건강보험공단  
건강보험정책연구원

### 죽음이란 무엇입니까?

-마더 테레사 수녀 -  
“죽음은 고행으로 가는 것이다.  
죽음은 삶의 계속이고 완성이다.”

-버나드 쇼 -  
“우물쭈물하다 내 이빨 줄 알았다”

-법정스님 -  
“삶에 죽음이 없다면 삶은 그 의미를 잃게 될 것이다.  
죽음이 삶을 비추주기 때문에 그 삶이 빛날 수 있다.”

- 레오나르도 다빈치 -  
“ 잘 보낸 하루가 행복한 잠을 가져오듯이  
잘 쓰여진 인생은 행복한 죽음을 가져온다.”




“아름답고 존엄한 나의 삶.”

국민건강보험  
국민건강보험공단  
건강보험정책연구원

### 五福

1. 수(壽) : 오래 사는 것.
2. 부(富) :富翁가 되는 것.
3. 강녕(康寧) : 건강한 것  
康 (육체적 건강),寧 (정신적 건강).
4. 유오덕(攸好德) :  
남에게 선명을 베풀어 덕을 쌓는 것.
5. 고종명(考終命) :  
天壽를 다 하고 편안히 일생을 마치는 것.  
書經(洪範篇)



1. 康寧(건강)
2. 配偶者(배우자)
3. 財力(재력)
4. 事(직업)
5. 朋(친구)

**▶ 풀워있는 죽음**

들어킬 수 없는 죽음이 임박했을 때  
 의학적으로 무의미한 연명의료를  
 중단함으로써 고통 없이 인격적 대우를  
 받으며 자연스럽게 생을 마감하는 것이다.

불필요한 고통을 줄이며 타인에 의해  
 자신의 삶이 결정되는 것에 대한  
 소극적 거부이다.

2009년 김수환 추기경  
 2005년 교황 요한 바오로 2세



자료 : 뉴스시스

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**▶ 죽음의 진실**

- 인간은 누구나 죽는다
- 인간은 언제 어디서 죽을지 모른다
- 죽음은 누구도 생전에 경험할 수 없다
- 대신 죽을 수 없다
- 아무것도 가져갈 수 없다



“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**▶ 좋은 죽음**

좋은 죽음의 정의(영국)  
 영국정부는 2009년 '생애 말기 치료 프로그램'을 가동하였는데,

좋은 죽음은  
 익숙한 환경에서,  
 존엄과 존경을 유지한 채,  
 가족·친구와 함께,  
 '고통 없이' 죽어 가는 것이라고 정의하였다.

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**▶ 죽음에도 질(質)이 있는가?**

- 우리나라의 임종 의 질은 조사대상 40개국 중 32위임
- 죽음에 대한 사회의 인식
- 임종관련 법 제도
- 통증 조절 완화의료 수준
- 국가 비용 부담

2010년 영국 의료노믹스연구소자료

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

### 편안한 죽음

국립건강보험  
Korea National Health Insurance Corporation

- 병원 호스피스 보다 **가정에서 죽는 것이 더 낫다.**
- 홀로 죽는 것보다 **가족과 친구들에 둘러 쌓여 죽는 것이 더 낫다.**
- 통제되지 않는 고통대신 **편안하게 죽는 것이 더 낫다.**
- 두려움, 부정, 분노와 싸우기 보다 **평화롭게 죽는 것이 더 낫다.**

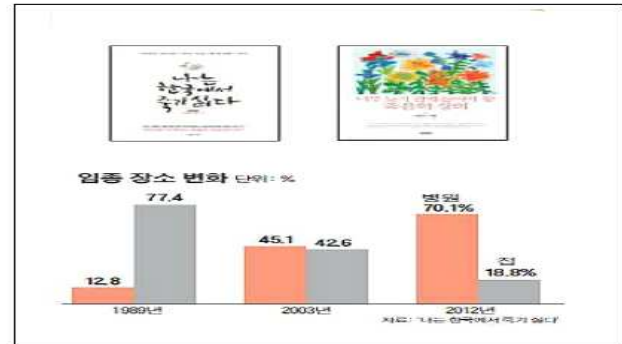
“아름답고 존엄한 나의 삶.”

### 노인이 생각하는 좋은 죽음

국립건강보험  
Korea National Health Insurance Corporation

- 고통 없이 병 없이 자는 듯이,
- 알맞게 살다가,
- 자손에게 폐 끼치지 않고,
- 자손이 잘 사는 것을 보고,
- 가족들이 다 지켜보는 중에 자식을 앞세우지 않는 죽음

“아름답고 존엄한 나의 삶.”



**말기의 의미** - 커대석 교수 인터뷰 - 한국보건산업진흥원 (KIDP) 한국건강관리협회 (KCA)

"사실 3분 사이에 처방을 내고 그런 거는 괜찮아요. 문제는 항암제를 처방하다가 어느 시점에 가면 항암제가 치료에 도움을 주기보다는 더 이상 효과는 없고 부작용만 생기는 시기가 있다는 겁니다.

기술적으로 이런 때를 '말기'라고 하는데, 이때부터는 평균 생존기간이 약 11주 정도가 돼요.

사실 그때는 항암제를 중단하는 게 환자를 위한 일인데, 이런 상황을 환자와 환자 가족들에게 '3분' 이내에 설명한다는 것은 정말 쉽지 않죠."

"아름답고 존엄한 나의 삶." 13

**말기라는 상황을 알릴 것인가?** 한국보건산업진흥원 (KIDP) 한국건강관리협회 (KCA)

서양의 경우 : 의사가 환자에게 통고함  
우리나라 : 의사가 대개 보호자에게 먼저 통고함

환자가 원한다면 사실을 알려주는 것이 필요함

환자의 90% : 말기라는 사실 알기 원함  
가족의 80% : 환자에게 알리기를 바람

"아름답고 존엄한 나의 삶." 14

**왜 알려야 하나?** 한국보건산업진흥원 (KIDP) 한국건강관리협회 (KCA)

위급한 상황이 언제 올지 모른다.

환자는 알 권리, 치료에 대해 결정할 권리가 있다.

환자 대부분이 이미 알고 있다.

알려지지 않을 경우 더 심각하게 받아 들일 수 있다.

인생을 정리 할 기회를 제공해야 한다.

"아름답고 존엄한 나의 삶." 15



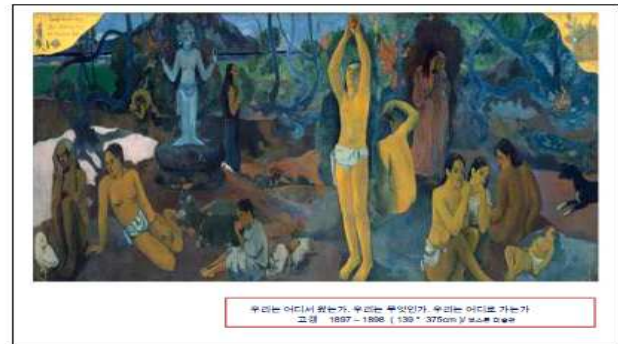
**▶ 뭉치 있는 양서류 ▶ 사망 한 달 전 치료받은 말기 암환자** (2015.1)

3만 천 명 (CT/MRI) | 6만 명 (암환자) | 1만 천 명 (의료기기) | 2만 9천 명 (음금실)

이 때문에 말기 암환자가 입원 하면 케달과 지출하는 의료비가 1년치 의료비의 절반을 차지한다.

**▶ 뭉치 있는 양서류 ▶ 말기 암환자 의료비** (2015.1)

1400만 원 (시상 3개월 전) | 1900만 원 (2개월 전) | 3600만 원 (1년치 의료비의 50% (12개월 전))

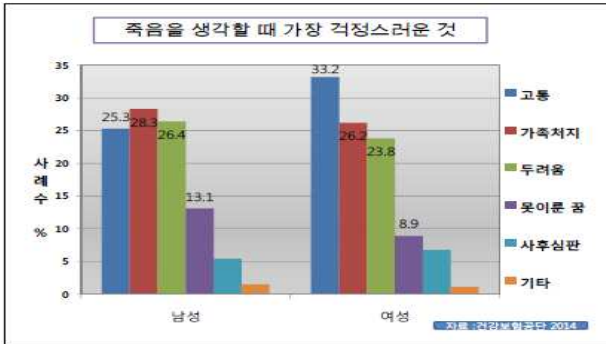




### 말기암 환자의 흔한 증상

통증	80-90%
피로/ 허약감	75-90%
변비	70%
호흡곤란	70%
오심	50-60%
구토	30%
불안/ 우울	40-60%
인지장애(섬망)	30-90%

“아름답고 존엄한 나의 삶” 22



### 통증 치료

WHO ladder

1986년에 암 환자 통증 조절을 위해 적극적인 치료를 권유함

환자가 24시간 동안 통증 없이 하루를 보내는 것이 원칙임

규칙적으로 약을 복용하는 것이 혈중농도를 항상 일정하게 유지하여 암성 통증을 예방할 수 있다.

약한 통증에는 비마약성 약물을 사용하고, 강한 통증일수록 마약성 약물을 사용하며, 추가적으로 다른 진통제와 병용하여, 진통제의 상승효과를 기대한다.

※예 : PCA(자가 통증조절기)

“아름답고 존엄한 나의 삶” 24

### WHO 3단계 진통제 사다리

1986년에 WHO는 암성통증을 관리하는 3단계 방법을 제시했다.

통증점수  
7-10  
5-6  
1-4  
통증

아스피린(Aspirin)  
타이레놀(Acetaminophen)  
NSAID

아스피린(Aspirin)  
타이레놀(Acetaminophen)  
코디인(Codine)  
트라마돌(Tramadol)

아편제와 진통제  
모르핀(Morphine)  
옥시코돈(Oxycodone)  
펜타닐(Fentanyl)  
코디아몰(Tramadol)

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

출처: 국립암센터

### 구내염

구강을 청결하게 유지하고  
구강청정제로 입안을 행군다.  
(알코올 성분이 있는 것은 피함)  
자극성 있는 양념과 딱딱하고 거친 음식은 피한다.  
입술이 건조하지 않도록 바셀린이나 립그로스 등을 바른다.

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

### 식욕부진 시 간호

환자가 좋아하는 음식, 고단백 식품을  
가족이나 친구와 함께 식사하게 돕는다.  
식전에 가벼운 운동을 하도록 돕는다.

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

### 메스꺼움과 구토 시 간호

메스꺼움이나 구토는 화학요법(항암요법)이나  
방사선 치료 시 주로 나타난다.

식사 후 30분-1시간 앉아 있도록 돕는다.  
관심을 다른 곳으로 돌려준다.

“아름답고 존엄한 나의 삶.”



**말기 환자가 스스로 할 수 있는 것** Howell 국민건강보험 (Korea National Health Insurance)

- 주변 사람들에게 당신을 도와달라고 말하기
- 좋았던 순간들을 기억하기
- 하루하루를 의미 있게 보내기
- 긍정적으로 생각하기
- 결정에 참여하기
- 자신의 생각을 나누고 감정을 표현하기
- 병에 대해 의뢰진과 상의하기

“아름답고 존엄한 나의 삶.” 31

**가족이 환자에게 해줄 수 있는 것** Howell 국민건강보험 (Korea National Health Insurance)

- 환자가 선택할 수 있도록 돕는다.  
자신의 의사를 표현할 수 있도록 하고 개인적 요구를 존중한다면 환자는 선택의 자유를 느끼고 기뻐한다.
- 위안을 주고 감정을 공유한다.  
환자를 친구처럼 대하고 (함께 이야기, 영화보기, 책 읽기) 두려움과 근심을 표현하도록 돕는다.
- 가족들이 환자를 돌볼 수 있는 기회를 공정하게 나눈다.  
개개인의 상황에 맞게 간호하는 시간을 조정하고 일을 분담하여 가족으로의 일체감을 갖도록 한다.

“아름답고 존엄한 나의 삶.” 32

### 심리적 정서적 돌봄

- 고통이 없는 가운데 편안히 임종을 맞이할 수 있도록 돕는다.
- 환자의 의견을 존중하고 의사결정에 참여하게 한다.
- 정서적으로 고립되지 않았음을 알도록 같이 있어주고, 안아주거나 손을 잡고 편안 마음을 가지도록 돕는다.
- 만나고 싶은 사람을 만날 수 있도록 돕는다.
- 임종하기를 원하는 장소나 종교의식에 대한 의견을 듣는다.
- 환자가 원하는 경우 유언을 하도록 돕는다.



“마음껏고 존엄한 나의 삶.”

### 임종 단계

- 임종단계는 몸에서 영혼이 빠져나가는(?) 마지막 기간이다.
- 신체적 변화는 몸이 스스로 정리하려는 것을 준비하는 정상적이고 자연스런 과정
- 편안하게 그 과정을 받아들이며, 의학적인 응급조치가 필요하지는 않은 조용한 과정을 거치게 한다

“마음껏고 존엄한 나의 삶.”

### 임종 이행 시기

시기	증상과 징후
초기	누워자냄 먹고 마시는데 대한 관심과 실제 섭취량 감소 인지기능 저하, 설망, 수면시간 증가
중기	정신상태 둔화. 가래 끓는 소리, 발열
말기	혼수 상태, 사지말단 저 체온, 발열 호흡양상 변화 - 호흡수 증가 또는 감소

임종 이행시기에 걸리는 시간은 개인마다 다르다.  
48시간 미만에서 길면 30일 정도이다.

“마음껏고 존엄한 나의 삶.”

### 임종단계에서 나타나는 증상

- 수면 : 수면 양이 늘고 반응이 없다.
- 혼돈 : 시간이나 장소, 사랑하는 사람들을 잘 구분하지 못하고 불안해한다.
- 수분과 음식의 섭취량 감소
- 불안정
- 울혈 : 숨을 쉴 때 그르렁거리는 소리가 난다.
- 소변량 감소 소변색이 진해진다. : 실금 또는 실변
- 피부가 차가워진다.
- 혈류량의 감소로 빈맥, 고혈압, 청색증, 축축한 피부
- 호흡 양상의 변화

“마음껏고 존엄한 나의 삶.”

### 수분과 음식 섭취량 감소

환자는 점차 음식이나 수분을 잘 먹지 않으려고 한다.

식욕 및 수분섭취 감소에 따른 탈수는 엔도르핀 분비를 촉진시키고 통증의 감소를 가져오기 때문에 임종직전의 환자를 보호하는 효과가 있다.

**강요된 음식이나 수액공급은 구역질과 기도흡입 유발, 복수, 부종, 호흡곤란, 기침 등을 유발할 수 있다.**

적은 얼음 조각이나 주스 얼린 것 등을  
입에 넣어 준다.  
구강간호를 해주는 것,  
이마에 찬물수건을 얹어 주는 것



병실에서 의약 / 병고

“아름답고 존엄한 나의 삶.” 37

### 혼돈 (의식의 변화)

환자의 90%는 혼란을 느끼고 시간이나 장소, 사랑하는 사람들을 잘 구분하지 못하고 불안해한다. 반의식 상태가 되다가 무의식 상태가 된다.

내가 누구라고 이름을 밝히고, 부드러우면서도 분명한 어조로 말한다. 만지고 껴안고 애정을 표현하면 더 큰 위안이 된다.



이탈 / 병고

“아름답고 존엄한 나의 삶.” 38

### 불안정

환자는 불안정해지고 같은 동작을 반복하고, 뇌에 산소공급이 부족해지고, 신진대사가 변화한다.

이때 억지로 그런 동작을 하지 못하도록 억제하기 않는다.

환자의 이마를 가볍게 문질러 주거나 책을 읽어 준다. 진정시킬 수 있는 음악을 들려준다.



“아름답고 존엄한 나의 삶.” 39

### 제은 저막

팔과 다리가 차가워진다. 피부가 건조하고 창백해지고 어두운 적자색을 띤다. 맥박이 빠르고 불규칙하고 약하다



몸을 따뜻하게 해준다. 다만, 전기담요나 핫 팩 사용은 금지한다.

“아름답고 존엄한 나의 삶.” 40

**음결**

한자의 가슴에서 들구르는 것과 같은 가래 끓는 소리가 난다.

이는 수분섭취가 적어지고 분비물을 배출하는 능력이 저하로 나타나는 정상적인 변화이다.

⇒ 옆으로 눕게 해서 입안의 분비물이 잘 나오도록 한다. 이때에 환자가 삼킬 수 있으면 입술을 주거나 물을 떠먹인다.

입을 항상 건조하지 않게 돕는다. 젖은 수건으로 입안을 닦아준다.

“이름없고 흔한 사치 삶.”

43

**소변과 대변의 변화**

소변색이 진해지고 양이 줄어든다. 실금과 실변이 있다.



일회용 방수 종이를 자주 갈아주고 깨끗하게 닦아준다. 욕창이 생기지 않도록 피부 관리를 한다. 남성소변 비닐주머니 (예 : 기스모를 부착해준다)

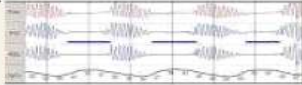
“이름없고 흔한 사치 삶.”

42

**호흡의 변화**

호흡이 불규칙해진다. 과호흡과 무호흡 상태가 동반되는 호흡이 나타난다. (체인스톡 호흡)

**Cheyne-Stokes Respiration (CSR)**



□ 내부기관의 순환감소로 인해 일어나는 증상

□ 머리를 높여주고 환자의 손을 잡아주며 부드럽게 이야기 하는 것이 환자를 편하게 해준다.

“이름없고 흔한 사치 삶.”

43





### 존엄한 죽음

Innovative 국민건강보험 국민건강증진기금사업

□ 존엄한 죽음은 응급상황이 아니다.

□ 위에서 설명한 일련의 임종과정이 시작되면, 응급실이나 중환자실에 입원하기보다는 임종과정을 자연스럽게 겪어 나갈 수 있도록 가족들과 함께 지켜보며 도와주는 것이 필요하다.

\*아름답고 존엄한 나의 삶, 46

### 임종 직전의 돌봄

Innovative 국민건강보험 국민건강증진기금사업

- **청결** : 의치, 반지제거, 물수건 이용하여 닦아드리기, 기저귀 교체, 깨끗한 옷 갈아 입히기.
- **영적 지지**: 성경, 교리 등을 낭독, 마지막 인사를 나누고, 추억으로 남긴다.
- **청각**은 사후에도 몇 분간 남아있으므로 사후에도 좋지 않은 말을 삼간다.






http://blog.naver.com/bsq56/30058661733

\*아름답고 존엄한 나의 삶, 47

### 죽음

Innovative 국민건강보험 국민건강증진기금사업

- 가장 쉽게 인지할 수 있는 임종증상은 숨을 쉬지 않고, 맥박이 뛰지 않는 것 눈이 움직이지 않고 동공이 확대되어 있다.
- 대 소변이 나오기도 하고, 턱은 벌어지고, 입은 약간 벌어져 있다.
- 의학적: 죽음의 3가지 징후  
호흡정지, 심박동 정지, 동공확대와 광반사 소실 (심전도 : 수평)



죽음/영도1899

\*아름답고 존엄한 나의 삶, 48

### 준엄한 죽음

국립중앙의료원  
국립중앙의료원  
국립중앙의료원

- 영안실이나 장례식장을 알아본다.
- 환자의 진단서를 받아둔다.(치료를 담당할 병원)
- 임종 후 영안실에 연락한다.
- 엠블런스 도착
- 응급실에서 의사의 검안을 받고 영안실에 모신다.

http://blog.naver.com/blog56/30055861713 49

“아름답고 존엄한 나의 삶”

### 호스피스완화의료 건강보험적용

국립중앙의료원  
국립중앙의료원  
국립중앙의료원

말기 암환자 금년 7월 15일

임종 직전 완화의료병동에서 통증 등 증상관리와 정신적·사회적 지지를 받고 임종이 임박했을 때 환자는 존엄한 죽음을 준비할 수 있고, 환자 가족은 환자 임종을 차분히 준비할 수도 있다.

가정형 호스피스 : 의료진이 가정으로 방문 호스피스 제공

자문형 호스피스 : 호스피스병동이 아닌 치료병동에 있는 말기암환자와 가족에게 자문을 제공

자료: 보건복지부

“아름답고 존엄한 나의 삶”

### 웰다잉 관련서적

국립중앙의료원  
국립중앙의료원  
국립중앙의료원

죽음의 미래 / 최준식 / 소나무

너무 늦기 전에 들어야 할 죽음학 강의 / 최준식 / 김영사

나는 한국에서 죽기 싫다 / 윤영호 / 엘도라도

평온한 죽음 / 나가오 카즈히로 / 한문화

마지막 여행 / 매기 켈리언 / 프리뷰

“아름답고 존엄한 나의 삶”

51

### 무엇이 성공인가?

국립중앙의료원  
국립중앙의료원  
국립중앙의료원

자주 그리고 많이 웃는 것  
현명한 이에게 존경을 받고  
아이들에게서 사랑을 받는 것

정직한 비평가의 찬사를 듣고  
친구의 배반을 참아 내는 것

아름다움을 식별할 줄 알며  
다른 사람에게서 최선의 것을  
발견하는 것

건강한 아이를 낳는  
한 댕기의 정원을 가꾸는  
사회환경을 개선하는  
자기가 태어나기 전보다  
세상을 조금이라도 살기 좋은 곳으로  
만들어 놓고 떠나는 것

자신이 한 때 이곳에  
살았음으로 해서  
단 한 사람의 인생이라도  
행복해지는 것

이것이 진정한 성공이다.

“아름답고 존엄한 나의 삶”

52

**99 88 234** 국민건강보험  
Korea National Health Insurance

99 88 23 4  
88 99

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**진인사대천명 GO (지매예방)** 국민건강보험  
Korea National Health Insurance

- 진 : 진땀나게 운동하기
- 인 : 인정사정 없이 금연
- 사 : 사회활동 활발하게
- 대 : 대뇌운동 열심히
- 천 : 천박하게 술 먹지 않기
- 명 : 명이 긴 음식 먹기
- GO : 고혈압, 고지혈, 고혈당, 비만 조절

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

국민건강보험  
Korea National Health Insurance

**감사합니다**

55

## 제10절 10회기 ‘존엄한 죽음 준비(연명의료, 호스피스 완화의료)’

강사	김금희	주제	존엄한 죽음 준비 (연명의료, 호스피스 완화의료)	회기	10/11
교육 목표	1. 연명의료를 알고 이해한다. 2. 호스피스 완화의료를 알고 이해한다. 3. 사별관리 알고 이해한다.			준비 사항	교육자료, 활동지1
교육 진행(안)					
구분	교수-학습활동(내용)				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강사 소개 (PPT, 1-2p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 소개 : 저는 국민건강보험공단에서 시행하는 “아름답고 존엄한 나의 삶” 전담강사 ○○○ 입니다.</li> <li>- 과정 소개 : ①연명의료, ②호스피스 완화의료, ③사별관리</li> </ul> </li> </ul>				
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 학습자 사전지식 질문 (PPT. 2p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 연명의료, 호스피스 완화의료에 대해 알고 계시나요?</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 연명의료란?(PPT. 3p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 환자의 주된 병적 상태를 바꿀 수는 없지만 생명을 연장하는 치료 혹은 치료에 의해서 상태가 좋아지지 않는 환자의 상황이나, 치료에도 불구하고 영구적 무의식 상태나 집중적 의학적 치료에 의존해야만 하는 경우를 말함.</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사진 설명(PPT. 4p)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 중환자실의 현주소 여러 개의 치료약과 수액 등. 가족과의 격리</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 인공호흡기와 기관내관 삽입과정 설명(PPT. 5)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인공호흡기 삽입으로 오는 환자의 고통과 삶의 질의 저하</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 존엄한 죽음(PPT. 6p)</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 생애를 마칠 때 인간적인 품위를 갖추는 것</li> <li>- 회생가능성이 없는 환자가 무의미한 연명치료로 불필요하게 고통받는 기간을 연장하는 것을 거부하고 고통없이 인격적인 대우를 받으면서 자연스럽게 생을 마감하는 것</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 그림 설명(PPT. 7p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 심폐소생술 중인 환자가족과 심폐소생술을 하는 의사와의 대화</li> <li>- 가족의 요청으로 임종하는 사람의 고통의 가중되며 의료비용의 낭비이며 심폐소생술을 시행하는 의사와 의료 직원들의 어려움과 집중관리로 인한 다른 환자의 피해를 기억하기</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 임종의 의미 인식 (PPT. 8p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음을 맞음. 부모가 돌아가실 때 곁을 지키</li> <li>- 삶과 죽음이 갈라서는 순간(떠나는 이가 의식이 있는 동안) 함께 손을 잡고 가족은 핏줄과 사랑을 확인하는 사진</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2004년도 품위 있는 죽음에 대한 대국민조사(PPT. 9p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1위는 사랑하는 사람과 함께 있는 것</li> <li>- 2위는 다른 사람에게 부담을 되지 않는 것</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2008년 품위 있는 죽음에 대한 대국민 인식조사(PPT. 10p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음에 임박한 환자에게 의학적으로 무의미하다고 판단되는 기계적 호흡을 하는 생명연장 장치를 중단하고 자연스러운 죽음을 받아들이는 “품위 있는 죽음”이 87.5% 찬성</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 김 할머니 사건(국내 첫 존엄사 사례) (PPT. 11p)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 존엄사 허용여부가 논쟁이 된 사건               <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2008. 02 김 할머니 입원 폐종양 조직검사중 과다출혈로 식물인간</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 2008. 05 가족 무의미한 연명의료 중단 요구(헌법소원심판청구)</li> <li>· 2009. 05 1심 2심 거쳐 대법원은 '존엄사 최종판결 내림</li> <li>· 2009. 06 인공호흡기 제거했으나 스스로 호흡하며 생존</li> <li>· 2010. 01. 10 사망(인공호흡기 제거 후 201일 의식불명 후 692일 후)</li> <li>* 김 할머니 스스로 호흡하며 생존했지만, 인공호흡기제거 후 201일 만에 별세</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 보호자들 요구(PPT. 12p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 연명의료 중단 요청(헌법상 기본권),</li> <li>- 자연스럽게 죽음을 맞이할 권리 주장</li> </ul> </li> <li>▪ 주치의 요청 거부 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음에 임박한 환자의 생명은 인간으로서의 존엄, 가치, 행복을 추구할 권리에 부합하는 방식으로 보호되어야 한다 (헌법 제 10조)</li> </ul> </li> <li>▪ 인공호흡기 제거 후 대법원의 판결 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 품격 죽음에 대한 진지한 논의 대신 연명의료 무용론에 휩싸여 본질을 흐림</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 여러 가지 여론에 대한 허대석 박사의 중재발언(PPT. 13p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- '인공호흡기를 떼어낸 후 예상보다 오래 생존하게 된 것은 전혀 잘못된 것이 아니며 연명치료 중단 판결이 없었다면 중환자실에서 쓸쓸히 임종을 맞을 수밖에 없었을 것이다. 인공호흡기를 떼어냄으로써 가족들의 손길을 느끼며 서서히 임종과정에 접어들게 되었고 여기에 진정한 의미가 있다</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 세브란스 병원의 존엄사 기준(PPT. 14p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 삶과 죽음 사이에 3단계, 2단계, 1단계를 두고 설명함</li> <li>- 3단계의 예: 지속적 식물인간 상태</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2단계의 예: 인공호흡이 필요한 식물인간 상태</li> <li>- 2단계 자기 결정권 행사가 필요하며 “사전의료 의향서”를 필요성 강조</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 연구자료 도입: 말기환자 연명의료는 누가 결정하나? (PPT. 15p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 결정하는 주체(배우자 43.3%, 자녀 48.4%)와</li> <li>- 결정하는 시기(임종 1주일 전)</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 호스피스 완화의료란?(PPT. 16p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 의사, 간호사, 사회복지사, 성직자, 자원봉사자 등으로 이루어진 호스피스·완화의료팀이 통증 등 환자를 힘들게 하는 신체적 증상을 적극적으로 조절하고 환자와 가족의 심리사회적, 영적 어려움을 도와 말기암환자와 그 가족의 고통을 경감시켜                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 삶의 질을 향상시키는 것을 목표로 하는 의료서비스</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 호스피스·완화의료의 유래(PPT. 17p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 초기, 중세, 근대, 현대의 호스피스로 나누어서 설명</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 대표로 각국의 호스피스 완화의료의 시기와 변화를 설명.(PPT. 18p)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 댐 시슬리 손더스의 업적과 성 크리스토퍼 호스피스 창립 (PPT. 19p)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 호스피스 설립정신(PPT. 20p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘당신은 당신이기에 중요합니다.’</li> <li>- ‘당신은 당신 생애의 마지막 순간에 있으므로 중요합니다.’</li> <li>- ‘우리는 당신을 위해 할 수 있는 모든 것을 하려고 합니다.’</li> <li>- ‘우리는 당신이 평화롭게 생을 마칠 수 있도록 도울뿐 아니라 그때까지 의미 있는 삶을 살 수 있도록 도우려고 합니다.’</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 엘리자베스 퀴블러 로스(PPT. 21p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>“죽음과 죽어감”과 호스피스의 세계화 과정을 설명</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 호스피스 이용의 현주소: 2013년 기준 12.7%(PPT. 22p)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 이용하는 경우: 임종에 임박해서 선택</li> <li>▪ 사례(PPT. 23p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 난소암 A씨의 임종 전 51일간의 대학병원에 입원하여, 중환자실에서 각종의료장치에 둘러싸여 임종한 사례를 이용,</li> <li>- 진료비와 진료 내역을 알려주고 병원급 완화의료병동에 입원했을 때의 자료를 비교하여 설명.</li> </ul> </li> <li>▪ 2014년 호스피스병동과 일반 암 병동 보호자의 만족도 (PPT. 24p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 환자와 보호자의 마음 편안하게 해줌 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 호스피스 병동 76.8%, 일반병동 56%</li> </ul> </li> <li>- 치료와 돌봄 과정에 참여할 수 있어 좋음 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 호스피스 병동 80.8%, 일반병동 43.2%</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ 호스피스·완화의료의 패러다임(그림 설명) (PPT. 25p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 질병의 진단을 받은 시점에서 치료와 회복을 목적으로 한 하나 치료가 어려운 말기환자의 경우 호스피스·완화의료 가 시작되며 삶의 마무리와 죽음과 사별준비까지를 그림으로 보여주며 설명</li> </ul> </li> <li>▪ 호스피스·완화의료 제도(PPT. 26p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대상: 환자와 가족</li> <li>- 치료목적: 증상완화 등 신체적 정신적, 사회적, 영적 치료를 통한 삶의 질 향상</li> </ul> </li> <li>▪ 호스피스 완화의료 제도 (PPT. 27p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 치료범위: 증상완화 등 신체적 정신적, 사회적, 영적 치료 미 사별관리</li> <li>- 제공자: 말기암 환자의 관리를 목적으로 훈련된 다양한 분야의 전문가가 팀을 이루어서 서비스를 제공</li> </ul> </li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 호스피스 완화의료 팀 그림을 통한 관계를 간단히 설명(PPT. 28p)</li> <li>▪ 호스피스완화의료의 범위(PPT. 29p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 통증 및 기타 신체적 증상완화</li> <li>- 환자 및 가족의 심리적, 사회적, 영적 문제 상담</li> <li>- 환자와 가족교육</li> <li>- 환자와 희망하는 치료에 대한 사전 계획</li> <li>- 호스피스 완화의료 자원봉사자의 돌봄 봉사</li> <li>- 사별가족 돌봄 서비스</li> </ul> </li> <li>▪ 병실(PPT. 30p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 완화의료전문병동 이용                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 기본 1실 5인 기준병실</li> <li>· 간호사 1인당 환자 2인 담당</li> </ul> </li> <li>- 중환자실 이용                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 이용하지 않으나, 환자가 원하는 경우는 제외</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ 임종장소(PPT. 31)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 호스피스완화의료 병실, 임종실, 가정 등 환자가 원하는 장소</li> </ul> </li> <li>▪ 호스피스 완화의료 건강보험 적용(PPT. 32p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2015년 7월15일부터 말기암 환자가 완화의료 전문기관에 입원, 완화의료 서비스를 건강보험으로 적용 받을 수 있음</li> </ul> </li> <li>▪ 건강보험 적용과 말기암 환자의 정의             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 항암치료를 받았는데도 암이 줄어들지 않고 악화되거나 몸이 쇠약해져서 항암치료를 견딜 수 없으며 점차 증상이 악화되어 수개월 내에 임종할 것으로 예측되는 암환자</li> </ul> </li> <li>▪ 호스피스·완화의료 이용 절차(PPT. 33p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 담당 의료진과 호스피스완화의료 상의 후 완화의료전문기</li> </ul> </li> </ul>
--	---

	<p>관 선택(60개 1009명상)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 의사소견서, 진료기록 등 지금까지 치료 받았던 서류 준비</li> <li>- 희망 완화의료전문기관 전화상담 및 외래 방문</li> <li>- 완화의료 담당의사 진료 후 입원 또는 통원치료 결정</li> </ul>
마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 완화의료전문기관은 죽음을 기다리는 곳이다?(PPT. 34p)</li> <li>- 적극적인 통증 조절, 증상치료, 환자와 가족의 정서적, 사회적, 영적 지지를 받을 수 있는 곳</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 완화의료전문기관은 아무것도 해 주지 않는다?(PPT. 35p)</li> <li>- 힘들게 하는 통증, 구토, 호흡곤란, 복수 등 증상을 적극적으로 치료하고 심리적, 사회적 지지와 임종, 사별가족 돌봄 제공</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 완화의료전문기관은 가족과 함께 지낼 수 없다?(PPT. 36p)</li> <li>- 함께 지낼 수 있으며 가족의 심리적, 사회적 어려움도 도움 받을 수 있음</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 완화의료전문기관은 비싸다?(PPT. 37p)</li> <li>- 간병비 포함 건강보험이 적용되며, 암환자(중증 질환) 본인 부담 5% 적용 병원급 이상 1인실은 상급병실 차액 지불하며 유도목적의 초음파 검사만 비급여 적용</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가정형 자문형 호스피스 제도 신설을 위한 입법 예고(2015. 05)(PPT. 38p)</li> <li>- 가정형 호스피스: <ul style="list-style-type: none"> <li>· 입원형 호스피스를 제공하는 전문기관이 가정 호스피스팀을 추가로 구성해 가정에서 호스피스 서비스를 제공하는 것</li> </ul> </li> <li>- 자문형 호스피스: <ul style="list-style-type: none"> <li>· 입원형 호스피스를 제공하는 전문기관이 완화의료팀을 추가로 구성해 호스피스 병동 이외의 병동에 있는 말기암 환자와 가족에게 호스피스 자문을 제공하는 것</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자격:             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 의사 간호사 사회복지사1급으로 16시간의 교육과정을 이수한 사람</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사별관리(PPT. 39p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사랑하는 이의 죽음은 남은 가족과 이웃에게 중요한 변화</li> <li>- 크나큰 상실의 슬픔은 건강을 위협할 수 있고, 역할변화에 당황하고 힘겨워 함.</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 슬픔의 표현은 충분히(PPT. 42p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30분 동안 울어야 할 울음을 20분만에 그치지 말라!                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 슬픔을 표현하기(진정한 공감, 울음)</li> <li>· 고인의 소중함 간직하기</li> <li>· 아픔 털어내기(친한 친구, 사별 전문가, 상담자 찾기)</li> <li>· 아픔 표현하기(그림 그리기, 일기쓰기, 글쓰기)</li> </ul> </li> <li>- 놓치지 쉬운 남은 가족의 상처를 보듬어 줄 수 있도록</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사별가족 돌봄의 목적(PPT. 41p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사랑하는 이를 잃은 슬픔을 위로</li> <li>- 사별로 인한 해로운 효과 완화</li> <li>- 애도과정을 잘 이루어 나갈 수 있도록 격려</li> <li>- 재적응 할 수 있도록 동행</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사별의 슬픔(PPT. 40p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음이전부터 시작되며, 그 과정은 순서가 있거나 예측되지 않으며, 누구도 슬픔을 극복할 수 없고 상실감을 갖고 살도록 도와줌</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사별관리 프로그램의 예(PPT. 43p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 세브란스 호스피스                 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 사별 전 가족 돌봄,</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

	<p>② 사별 후 가족 돌봄</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 문상(직접방문, 서신방문, 전화방문, 가정방문),</li> <li>· 위로카드, 매달 편지, 위로편지(1, 2주기로 발송)</li> </ul> <p>③ 함께하는 프로그램 운영</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 서예, 미술치료, 웃음치료, 음악치료</li> </ul> <p>④ 지지모임, 추모식(1회/년), 사별가족 야유회(1회/년)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사별관리 프로그램의 예(PPT. 44p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 샘플 호스피스 병원</li> <li>· 하늘나라로 보내는 편지</li> </ul> </li> </ul> <p>▪ 이삭의 『나랑 닮은 친구에게 주고 싶은 책』 중에서(PPT. 45p)</p> <p>뜨거운 눈물</p> <p>상처에 고인 진물은 짜내야 하듯 가슴속에 고인 눈물도 흘러내려야 합니다. 진물을 짜내야 상처는 비로소 아물고 눈물이 흐른 후에 고통도 잊혀 질 수 있습니다. 웃음이 내 얼굴을 비추는 빛이라면, 눈물은 내 영혼을 닦아내는 물입니다. 눈물을 흘리세요. 당신 곁에 눈물을 닦아주는 친구가 있을 겁니다. 눈물을 닦아내고 난 후에 당신은 다시 웃을 수 있을 겁니다.</p>
--	--

서 적 명	저 자	출판사	출판년도
죽음과 죽어감	엘리자베스 퀴블러로스 /이진역	이레	2008년
나도 이별이 서툴다	폴리 첸 지음 /박완범 역	공존	2008년
병원에서 죽는다는 것	야마자키 후미오 /김대환 역	잇북	2011년
호스피스완화의료 활성화방안	최영순, 최정규, 태운희 등	국민건강보험공단	2014년
건강보장 정책	국민건강보험공단 건강보험 정책연구원	국민건강보험공단	2015년

**[활동지 1] 호스피스 완화의료전문기관 현황('15.7월 기준)**

지역	종별	기관명	지정일	형태	병상수
서울	상급 종합병원	가톨릭대학교 서울성모병원	09.01.09	병동형	23
		고려대의과대학부속 구로병원	08.12.12	병동형	13
	종합병원	가톨릭대학교 성바오로병원	08.12.24	병동형	11
		서울특별시 동부병원	11.01.07	병동형	40
		서울의료원	12.12.28	병동형	19
		한국보훈복지의료공단 중앙보훈병원	15.07.10	병동형	28
	병원	서울특별시 서북병원	08.12.29	병동형	29
		서울특별시 북부병원	11.01.07	병동형	30
		서울특별시 서남병원	14.12.30	병동형	17
	의원	전진상의원	08.12.10	시설형	10
인천 · 경기	상급 종합병원	가톨릭대학교 인천성모병원	13.12.31	병동형	21
		인천지역암센터 (가천대 길병원)	09.09.07	병동형	16
		아주대학교병원	11.12.12	병동형	11
	종합병원	가톨릭관동대학교 국제성모병원	14.12.30	병동형	21
		가톨릭대학교 성빈센트병원	09.01.28	병동형	12
		가톨릭대학교 부천성모병원	09.01.28	병동형	12
		경기도의료원 의정부병원	12.12.26	병동형	11
		경기도의료원 파주병원	12.11.22	병동형	12
		안양샘병원	09.01.29	병동형	16
		국민건강보험공단 일산병원	09.01.20	병동형	21
		국립암센터	15.07.02	병동형	9
	병원	샘물호스피스병원	09.01.28	시설형	60

	의원	수원기독의원	09.01.29	시설형	17
		모현센타의원	08.12.30	시설형	15
		굿피플의원	13.12.27	시설형	6
		새오름가정의원	14.12.18	시설형	10
강원	종합병원	강원지역암센터 (강원대학교병원)	12.07.26	병동형	12
		의원	갈바리의원	08.12.24	시설형
	의원	춘천기독의원	12.11.09	시설형	12
충청	상급 종합병원	충북지역암센터 (충북대학교병원)	09.12.29	병동형	10
		대전지역암센터 (충남대학교병원)	09.01.12	병동형	13
	종합병원	청주의료원	12.07.11	병동형	9
		홍성의료원	09.10.22	병동형	10
		가톨릭대학교 대전성모병원	09.01.12	병동형	17
		대전보훈병원	15.07.02	병동형	19
경상	상급종합 병원	계명대학교 동산병원	08.12.16	병동형	16
		대구가톨릭대학교병원	10.08.15	병동형	11
		경남지역암센터 (경상대학교병원)	09.02.04	병동형	11
		울산지역암센터 (울산대학교병원)	12.12.28	병동형	12
		부산지역암센터 (부산대학교병원)	09.12.18	병동형	27
	종합병원	대구파티마병원	08.11.19	병동형	14
		대구의료원	08.10.31	병동형	14
		한국보훈복지의료공단 대구보훈병원	08.12.26	병동형	19
		대구경북지역암센터 (칠곡경북대학교병원)	09.11.30	병동형	12
		창원파티마병원	09.02.04	병동형	12

		부산성모병원	08.12.11	병동형	26
		한국보훈복지의료공단 부산보훈병원	15.07.10	병동형	16
		포항선린병원	09.01.29	병동형	26
		포항의료원	12.12.12	병동형	20
전 라	상급 종합병원	전북지역암센터 (전북대학교병원)	08.12.26	병동형	11
		전남지역암센터 (화순전남대학교병원)	08.12.26	병동형	12
	종합병원	전라북도 남원의료원	09.01.12	병동형	11
		순천 성가롤로병원	08.12.26	병동형	14
		목포중앙병원	08.12.17	병동형	10
		광주기독병원	09.01.12	병동형	23
	병원	엠마오사랑병원	08.11.26	병동형	10
		순천의료원	12.08.08	병동형	23
	의원	천주의성요한의원	09.01.12	병동형	22
제 주	종합병원	제주지역암센터 (제주대학교병원)	09.12.31	병동형	10
	의원	성이시돌복지의원	08.12.15	시설형	20
총 계		총 60개 기관			총 1,009 병상

「아름답고 존엄한 나의 삶」 교육 프로그램

국민건강보험  
국립중앙의료원  
건강보험정책연구원

# 존엄한 죽음 준비

연명의료, 호스피스 완화의료

국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
'아름답고 존엄한 나의 삶' 10회기 교육

「교육 프로그램 개발 : 최영순 연구위원」

국민건강보험  
국립중앙의료원  
건강보험정책연구원

## 목 차

- I 연명의료
- II 호스피스 완화의료
- III 사별관리

국민건강보험  
국립중앙의료원  
건강보험정책연구원

## 연명의료

### □ 연명의료란?

환자의 주된 병적 상태를 바꿀 수는 없지만  
생명을 연장하는 치료 혹은  
치료에 의해서 상태가 좋아지지 않는 환자의 상황이나,  
치료에도 불구하고  
영구적 무의식 상태나  
집중적 의학적 치료에 의존해야만 하는 경우를 말함  
(Daum 백과사전)

「아름답고 존엄한 나의 삶」

국민건강보험  
국립중앙의료원  
건강보험정책연구원

## 연명의료



「아름답고 존엄한 나의 삶」

**연명의료** 대한민국 국민건강보험 국민건강보험공단

**□ 인공호흡기**



“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**연명의료** 대한민국 국민건강보험 국민건강보험공단

**□ 존엄한 죽음**

생애를 마칠 때 인간적 품위를 갖추는 것

회생 가능성이 없는 환자가  
무의미한 연명의료로  
불필요하게 고통 받는 기간을 연장하는 것을 거부하고

고통 없이 인격적인 대우 받으며  
자연스럽게 생을 마감 하는 것



“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**연명의료** 대한민국 국민건강보험 국민건강보험공단



최선의 치료만 줄거나 인간답게 죽는 것도 중요하다고 생각했습니다... from Dr. Dilemma


**연명의료** 대한민국 국민건강보험 국민건강보험공단

**□ 임종(臨終)**

‘죽음을 맞음’  
‘부모가 돌아가실 때 곁을 지킴’

살과 죽음이 갈라서는 순간  
떠나는 이가 의식이 있는 동안,  
가족은 핏줄과 사랑을 확인함

고맙다. 사랑한다.  
용서를...  
가장 아플때고  
송고한 의식!



“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**연명의료** 대한민국 국민건강보험공단 (Korea National Health Insurance Corporation)

□ 품위 있는 죽음을 맞이하기 위해서 가장 중요한 것

사랑하는 사람과 함께 있는 것



다른 사람에게 부담이 되지 않는 것

2004년 품위 있는 죽음에 대한 대국민조사(국립암센터)


"아름답고 존엄한 나의 삶", 5

**연명의료** 대한민국 국민건강보험공단 (Korea National Health Insurance Corporation)

□ 품위 있는 죽음에 대한 대국민 인식조사 결과

죽음이 임박한 환자에게  
 의학적으로 무의미하다고 판단되는  
 기계적 호흡을 하는 생명연장치료를 중단하고  
 자연스러운 죽음을 받아들이는

“품위 있는 죽음”에 대해서는 87.5%가 찬성



2008. 9. 국립 암 센터

"아름답고 존엄한 나의 삶", 10

**연명의료** 대한민국 국민건강보험공단 (Korea National Health Insurance Corporation)


□ 김 할머니 사건

존엄사의 허용여부가 논쟁이 되다

1997년 인공호흡기로 생명유지장치  
 퇴원시킨 보라매병원 의사,  
 살인혐의로 고발됨  
 2004년 보라매병원의사  
 살인방조죄도 유죄판결

- 2008. 2. 식물인간(폐종양 조직검사)
- 2008. 5. 11. 가족: 무의미한 연명의료 중단 요구  
헌법소원심판 청구
- 2009. 5. 21. 1심, 2심 거쳐 대법원은  
"존엄사" 최종 판결 내림
- 2009. 6. 23. 인공호흡기 제거
- 2010. 1. 10. 사망(인공호흡기 제거 후 201일)  
(의식불명 후 692일 후)

제?!



"아름답고 존엄한 나의 삶", 16

**연명의료** 대한민국 국민건강보험공단 (Korea National Health Insurance Corporation)

**보호자들 요구**

**주치의 요청 거부**

**인공호흡기 제거 후 (대법원 판결)**

연명의료 중단 요청(헌법상 기본권)  
자연스럽게 죽음을 맞이할 권리 주장

죽음에 임박한 환자의 생명은  
인간으로서의 존엄, 가치, 행복을  
추구할 권리에 부합하는 방식으로  
보호되어야 한다 (헌법 제10조)

201일 후 임종  
품격죽음에 대한 진지한 논의 대신  
'연명의료 무용론' 휩싸여 본질 흐려짐



"아름답고 존엄한 나의 삶", 17

**연명의료** 서울대학교병원 국민건강보안 국민건강증진사업

“인공호흡기를 떼어 낸 후 환자가 예상보다 오랫동안 생존하는 것은 전혀 잘못된 게 아니다. 또 다른 고통을 줬던 인공호흡기를 제거로 환자가 편해졌다면 그게 바로 이번 논란이 지양하는 바이다.

연명치료 중단 판결이 없었다면 중환자실에서 살살히 임종을 맞을 수밖에 없었을 것이다.”

“인공호흡기를 뺐으로써 가족들의 손길을 느끼면서 서서히 임종과정에 접어들게 됐었고, 여기에 진정한 의미가 있다.”

허대식 서울대병원 열역종양내과 교수

“어울림과 존엄한 나의 삶” 15

**연명의료** 서울대학교병원 국민건강보안 국민건강증진사업

□ 세브란스병원 존엄사 기준 **사전의료의향서**

	3단계	2단계	1단계	
삶	지속적 식물인간 상태	인공호흡이 필요한 식물인간 상태	회생 불가능한 사망임박 단계	죽음
	-자발 호흡으로 생명 유지	-심각한 뇌손상으로 인공호흡 의존 -주질한 회복 불가능	-뇌사 -다당기 손상	
	-사회적, 법률적 합의 필요	-자기결정권 행사 필요 -치료중단서 가족 동의 필요 -외부인사가 포함된 병원 윤리위원회 또는 제3의 의사가 판단	-자기결정권 불필요 -치료중단서 가족 동의 필요 -외부인사가 포함된 병원 윤리위원회 또는 제3의 의사가 판단	
	뇌경색 환자	감상선 수술후		

“어울림과 존엄한 나의 삶” 14

**연명의료** 서울대학교병원 국민건강보안 국민건강증진사업

□ 말기환자 연명의료 누가 언제 결정하나?

자료: 2013년 서울대학교병원 허대식 열역종양 교수팀

**결정하는 주체**

배우자 43.3%	자녀 48.4%	기타가족 5.8%	부모 2.6%	본인 0.6%
-----------	----------	-----------	---------	---------

**결정하는 시기**

입종 1개월 이전 3.5%	입종 1주일전 83.1%
----------------	---------------

사전의료의향서

“어울림과 존엄한 나의 삶” 16

**호스피스 완화의료** 서울대학교병원 국민건강보안 국민건강증진사업


□ 호스피스 완화의료란?

의사, 간호사, 사회복지사, 성직자, 자원봉사자 등으로 이루어진 호스피스완화의료팀이

통증 등 환자를 힘들게 하는 신체적 증상을 적극적으로 조절하고

환자와 가족의 심리사회적, 영적 어려움을 도와 말기암환자와 그 가족의 고통을 경감시켜

삶의 질을 향상시키는 것을 목표로 하는 의로서비스



“어울림과 존엄한 나의 삶”

### 호스피스 완화의료

국립건강보험  
국민건강보험공단

#### 호스피스 완화의료의 유래

초기 호스피스	· 종교적인 사명감 · 임종 환자를 <b>사랑</b> 으로 보살핌
중세 호스피스	· 병으로 <b>사망</b> 하는 장소 · 쉬고 새 삶을 찾는 <b>피난처</b>
근대 호스피스	· 임종환자를 보살피는 것 · 종교적인 <b>영적 치료</b> , <b>간호</b> 가 중심
현대 호스피스	· <b>지속적인 치료</b> · <b>증상 조절</b> · <b>가정 간호</b>

“아름답고 존엄한 나의 삶”, 17

### 호스피스 완화의료

국립건강보험  
국민건강보험공단

Timeline of Hospice Care History:

- 1879: 영국 런던, 성 요셉 호스피스
- 1895: 아이랜드 더블린, 성모 호스피스
- 1905: 말기환자 통증, 기타 증상 줄이려는 연구 진행(미국, 영국)
- 1936: 1963 갈바리 의원, 마리아의 작은 자매회
- 1967-1969: 미국 엘리자베스 퀴블러 로스 "죽음과 죽어감"
- 1974: 영국 중심 완화의료 설립
- 1979: 대학병원 호스피스교육, 미국 코네티컷주, 해본 호스피스 설립
- 1983: 미국 호스피스의료보험법 제정
- 1989: 대학병원 호스피스병동
- 2005: 말기암환자 건강보험 수가적용
- 2015: 한국 호스피스 완화의료학회

“아름답고 존엄한 나의 삶”, 18

### 호스피스 완화의료

국립건강보험  
국민건강보험공단

#### 현대의 호스피스

‘총체적 고통’ 신체적, 정신적, 사회적, 영적인 부분 포함하는 개념

신체적인 통증을 조절하기 위해 다양한 범위의 실험 (아편, 모르핀 등)




Dame 시실리 손더스 (Dame Cicely Saunders)  
 영국의 간호사, 의사  
 1967년 런던 성(聖) 크리스토퍼 호스피스 창립

“아름답고 존엄한 나의 삶”, 19

### 호스피스 완화의료

국립건강보험  
국민건강보험공단

#### 호스피스의 설립 정신

당신은 당신이기에 중요합니다.

당신은 당신 생애의 마지막 순간에 있으므로 중요합니다.

우리는 당신을 위해 할 수 있는 모든 것을 하려고 합니다.

우리는 당신이 평화롭게 생을 마칠 수 있도록 도울 뿐 아니라 그때까지 의미 있는 삶을 살 수 있도록 도우려고 합니다.

“아름답고 존엄한 나의 삶”, 20

### 호스피스 완화의료

□ 호스피스 이용의 현주소

현재 우리나라 암 환자들이 말기 암 선고를 받고 호스피스를 이용하는 경우는 12.7%(2013년 기준)

이용하는 대상자의 경우에도 **임종에 임박하여 호스피스를 선택함**  
 ⇒ 충분한 호스피스의 혜택을 받지 못하고 있는 실정임

보건복지부, 2015.07.

21

### 호스피스 완화의료

□ 사례

A씨(58세) 난소암  
 임종 전 51일간 대학병원에 입원  
 항암치료와 항생제 투여  
 중환자실에서 각종 의료장치에 둘러싸여 임종

말기 난소암 환자 A씨가 호스피스 병동에 입원한다면

구분	대학병원 입원(일반병동 32일, 중환자실 19일)	병영급 완화의료병동 입원(51일)
총 진료비	2396만4230원	2043만7690원
건강보험 부담	2068만8906원	1941만5805원(5인실 기준, 전문간병서비스 포함)
환자 본인 부담	327만5324원	102만1885원
진료 내역	항생제, 항암제, 인공호흡, CT 검사 등	상담, 임종관리, 영적 지지, 통증관리 등

2015.07. (자료:보건복지부)

22

### 호스피스 완화의료

□ 호스피스병동과 일반 암병동 보호자 만족도 차이(단위%)

국민건강보험공단, 2014

환자와 보호자의 마음을 편안하게 해 준다

호스피스병동	일반 암병동
21.6	4.0
76.8	56.0

그렇다 보편이다 그렇지 않다

치료·돌봄 과정에 가족도 참여할 수 있어 좋다

호스피스병동	일반 암병동
19.2	9.6
80.8	43.2
	47.2

23

### 호스피스 완화의료

□ 호스피스 완화의료의 패러다임

질병치료 (치료, 회복목적)      삶의 마무리

진단      호스피스 완화의료      죽음과 사별준비

오스피스완화의료 활성방안 (국민건강보험공단, 2014.11)

24

**호스피스 완화의료** 국민건강보험  
국립중앙의료원

**□ 호스피스 완화의료 제도**

**대상** 환자과 가족

**치료목적** 증상완화 등 신체적, 정신적, 사회적, 영적 치료를 통한 **삶의 질 향상**

**치료내용** 증상관리 및 삶의 질 향상

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**호스피스 완화의료** 국민건강보험  
국립중앙의료원

**□ 호스피스 완화의료 제도**

**치료범위** 증상완화 등 신체적, 정신적, 사회적, 영적 치료 및 **사별관리**

**제공자** 말기암 환자 관리를 목적으로 훈련된 다양한 분야의 전문가가 팀을 이루어서 서비스를 제공

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**호스피스 완화의료** 국민건강보험  
국립중앙의료원

**□ 호스피스 완화 의료팀**

“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**호스피스 완화의료** 국민건강보험  
국립중앙의료원

**□ 범위**

통증 및 기타 신체적 증상 완화

환자 및 가족의 심리적, 사회적, 영적 문제 상담 **등본모임**

환자와 가족교육 (환자를 돌보는 방법, 증상 조절 등)

환자와 희망하는 치료에 대한 사전 계획

호스피스 완화의료 자원봉사자의 **등본 봉사**

**사별가족 등본 서비스**


“아름답고 존엄한 나의 삶.”

**호스피스 완화의료**

**병실**

- <완화의료전문병동 이용>
  - 기본 1실 5인 기준병상
  - 간호사 1인당 환자 2인 담당
- <중환자실 이용>
  - 이용하지 않음 (환자가 원하는 경우 제외)

내 명함입니다!



연천성로병원 호스피스병동

“어울림고 존엄한 나만의 삶”

**호스피스 완화의료**

**임종장소**

호스피스완화의료 병실, 임종실, 가정 등 환자와 가족이 원하는 장소



국립 암센터 가족실, 임종실



삼촌 재브란스병원 임종실

“어울림고 존엄한 나만의 삶”


**호스피스 완화의료**

호스피스 완화의료 건강보험 적용

말기암환자가 완화의료 전문기관에 입원, 완화의료 서비스  
2015년 7월 15일 진료부터 건강보험 수가 적용

말기암환자란?

항암치료를 제공했음에도 암이 줄어들지 않고 악화되거나 몸이 쇠약해져서 항암치료를 견딜 수 없으며 점차 증상이 악화되어 수개월 내에 임종할 것으로 예측되는 암환자



“어울림고 존엄한 나만의 삶”

**호스피스 완화의료**

호스피스완화의료 이용 절차

학술자료 24~25p 참조

담당 의료진과 호스피스완화의료 상의 후 완화의료전문기관 선택(60개 1009병상)

의사소견서, 진료기록 등 지금까지 치료 받았던 서류 준비

희망 완화의료전문기관 전화상담 및 외래방문

완화의료 담당의사 진료 후 입원 또는 통원치료 결정




“어울림고 존엄한 나만의 삶”

**호스피스 완화의료**  hospice 국민건강보험 국민건강보험공단

□ 완화의료전문기관은?

죽음을 기다리는 곳이다?




적극적인 통증 조절, 증상치료, 환자과 가족의 정서적, 사회적, 영적 지지를 받을 수 있는 곳

“아름답고 존엄한 나의 삶” 22

**호스피스 완화의료**  hospice 국민건강보험 국민건강보험공단

□ 완화의료전문기관은?

아무것도 해 주지 않는다?




힘들게 하는 통증, 구토, 호흡곤란, 복수 등 증상을 적극적으로 치료. 심리적, 사회적 지지와 임종, 사별가족 돌봄 제공

“아름답고 존엄한 나의 삶” 23

**호스피스 완화의료**  hospice 국민건강보험 국민건강보험공단

□ 완화의료전문기관은?

가족과 함께 지낼 수 없다?




함께 지낼 수 있으며 가족의 심리적, 사회적 어려움도 도움 받을 수 있음

“아름답고 존엄한 나의 삶” 24

**호스피스 완화의료**  hospice 국민건강보험 국민건강보험공단

□ 완화의료전문기관은?

비싸다?



간병비 포함 건강보험이 적용 입원자(중증 질환) 본인부담 5% 적용  
병원급 이상 1인실은 상급병실 차액, 유도 목적의 초음파 검사만 비급여

“아름답고 존엄한 나의 삶” 25

### 호스피스 완화의료

□ 가정형, 전문형 호스피스 제도 신설을 위한 입법예고  
보건복지부 2015. 05.

**가정형 호스피스**  
입원형 호스피스를 제공하는 전문기관이 가정 호스피스팀을 추가로 구성해 가정에서 호스피스 서비스를 제공하는 것

**전문형 호스피스**  
입원형 호스피스를 제공하는 전문기관이 완화의료팀을 추가로 구성해 호스피스 병동 이외의 병동에 있는 말기암환자와 가족에게 호스피스 전문을 제공하는 것

의사, 간호사, 사회복지사 1급




“아름답고 존엄한 나의 삶”

### 사별관리

□ 사별관리

사랑하는 이의 죽음은 남은 가족, 이웃에게 중요한 변화 크나큰 상실의 슬픔으로 건강을 위협할 수 있고 역할변화에 당황하며 힘겨워 함

사별의 고통은 성숙한 인간으로 성장하게 하는 역할 치명적인 건강악화로 빠질 수 있는 여러 가지 문제를 예방하고 적극적인 대처가 필요함




“아름답고 존엄한 나의 삶”

### 사별관리

□ 사별의 슬픔

- 죽음이전부터 시작됨
- 슬픔 과정은 순서가 있거나 예측되지 않음
- 각 단계의 연속 또는 과업을 포함함
- 누구도 극복할 수는 없음
- 슬픔의 활동은 상실감을 갖고 살도록 도움




“아름답고 존엄한 나의 삶”

### 사별관리

□ 사별가족 돌봄의 목적

- 사랑하는 이를 잃은 슬픔을 위로함
- 사별로 인한 해로운 효과를 완화함
- 애도과정을 잘 지낼 수 있도록 격려함
- 재적응을 할 수 있도록 동행함



남편 따라 가셨대...



“아름답고 존엄한 나의 삶”

**사별관리** 한국건강보안  
국민건강보험  
국민건강보험공단

**□ 슬픔의 표현은 충분히**  
30분 동안 울어야 할 울음을 20분 만에 그치지 말라!

<b>표현하기</b> · 진정한 공감 · 울음		<b>고인의 가치</b> · 소중함 간직하기
<b>아픔을 털어놓기</b> · 친한 친구 · 사별전문가 · 상담자 찾기		<b>아픔 표현 하기</b> · 그림 그리기 · 일기쓰기 · 글쓰기

"아름답고 존엄한 나의 삶" 41





**사별관리** 한국건강보안  
국민건강보험  
국민건강보험공단

**□ 사별관리(세브란스 호스피스)**

— 사별 전 가족 돌봄  
봉사자 연결하여 가족이 쉬 수 있도록 돌봄 제공

— 사별 후 가족 돌봄

- 1) 문상 : 직접방문, 서신방문, 전화방문, 가정방문
- 2) 위로카드, 메달 편지, 위로 편지(1,2주기발송)
- 3) program 운영
  - 첫째 화요일 : 서예
  - 둘째 화요일 : 미술치료
  - 셋째 화요일 : 웃음치료
  - 넷째 화요일 : 음악치료
- 4) 지지모임, 추모식(1회/년), 사별가족 야유회(1회/년)

"아름답고 존엄한 나의 삶"

**사별관리** 한국건강보안  
국민건강보험  
국민건강보험공단

**□ 샘물호스피스병원**  
하늘나라로 보내는 편지



새벽 하늘나라에 있는 아버님께

아버지 시간이 어떻게 흘러갔는지 모르겠어요.  
밤새 아버를 하늘로 보낸 지 한 달이 다되어가네요.  
마지막 모습을 볼 수 있었는데,  
보지 못해서 그 기억이 자꾸 마음이 아프네요.  
아버지가 하늘로 가기 전에 본 모습이 마지막일지 알았다면  
손 한번 더 잡고 오는 건데 말이에요.  
아직도 병원에서 일하고 오프 때가 오면 아파한데 찾아가야 할 것 같고  
샘물에 가면 아버가 있던 자리에 아버가 있을 것 같은 생각이 드네요.  
아버지 저는 열심히 살고 있어요.  
병원 입도 다시 바르게 돌아가기 시작했고, 그 동안 잠시 미웠던 공부도 시작했어요.  
하늘에서 지켜봐 주세요. 그리고 얼마큼 푸름이도 내가 잘 지킬 테니 걱정 마세요.  
그래도 아버가 투병하는 동안 함께 하면서  
떨어져 지내는 동안 못했던 이야기들을 많이 할 수 있어서 좋았어요.  
"아름답고 존엄한 나의 삶" 42

**사별관리** 한국건강보안  
국민건강보험  
국민건강보험공단


**가슴속에 고인 눈물**


정모송

상처에 고인 진물은 짜내야 하듯,  
가슴속에 고인 눈물도 흘러 내려야 합니다.  
진물을 짜내야 상처는 비로소 아물고,  
눈물이 흐른 후에 고통도 잊혀질 수 있습니다.

웃음이 내 얼굴을 비추는 빛이라면,  
눈물은 내 영혼을 닦아내는 물입니다.

눈물을 흘리세요,  
당신 곁에 눈물을 닦아주는 친구가 있을 겁니다.  
눈물을 닦아내고 난 후에 당신은  
다시 웃을 수 있을 겁니다.





"아름답고 존엄한 나의 삶"



제11절 11회기 죽음을 어떻게 준비할 것인가?(유언, 장례, 사전의료의향서를 중심으로)

강사	최호철	주제	죽음을 어떻게 준비할 것인가?	회기	11/11
교육 목 표	1. 죽음준비의 필요성과 중요성을 설명할 수 있다. 2. 유언, 장례, 사전의료의향서를 작성함으로써 여생을 어떻게 살아야할지 삶의 우선순위와 가치관을 재정립할 수 있다.		준비 사항	교육자료, 활동지 1, 2, 3, 4	
교육 진행(안)					
구분	교수-학습활동(내용)				
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 강사 및 과정 소개 (PPT, 1-2p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강사 소개 : 저는 국민건강보험공단에서 시행하는 “아름답고 존엄한 나의 삶” 전담강사 ○○○</li> <li>- 과정소개 : 죽음이란 무엇인가, 유서의 의미, 작성, 장례에 대한 의견, 사전의료의향서의 의미, 작성, 정리(뒷모습이 깨끗한 사람)으로 진행</li> <li>- 죽음도 준비해야 할 삶 ‘당하는 죽음에서 맞이하는 죽음’을 강조</li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음이란 무엇인가 (PPT, 3p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 종교학자 정진홍 박사의 죽음의 정의                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>· 죽음은 보편적 현상</li> <li>· 죽음의 불가역성</li> <li>· 가장 확실한 가능성</li> <li>· 예측 불가능성</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 죽음이란 무엇인가 (PPT, 4p)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 삶과 죽음을 바라보는 &lt;티베트의 지혜&gt; p57 소갈 린포체</li> <li>- 지금까지 죽은 사람이 한 명도 없는 집안이 있는지 질문하기</li> </ul> </li> </ul>				

	<p>첫 아기가 태어난 지 1년여 만에 병으로 죽었다. 비탄에 빠진 그녀는 아기의 시신을 끌어안고 약을 달라고 간청하면서 거리를 돌아 다녔다. 그녀는 마침내 한 현자를 만나게 되었다. 그는 세상에서 그녀가 찾고 있는 기적을 일으킬 수 있는 유일한 인물이 붓다라고 말했다... &lt;생략&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음준비 3종 세트 소개 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 유언서쓰기</li> <li>· 사전장례의향서</li> <li>· 사전의료의향서</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 유서의 의미, 작성 (PPT, 5p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유서의 의미</li> <li>- 유언장의 기본 형식</li> <li>- 5가지 방식, 내용</li> <li>- 대법원 판례</li> <li>- 유언장 사례</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 유서의 의미, 작성 (PPT, 6p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유서의 의미 : 법적 효력인 의사표시, 사망후 효력발생, 법률에 규정한 내용과 방식에 따라야, 만 17세 이상이면 누구나 할 수 있고, 언제라도 철회할 수 있으며, 최후의 것이 효력이 있음</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 유서의 의미, 작성 (PPT, 7p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유언장의 기본 형식이해</li> <li>- 성명, 생년월일, 주소, 작성연 월 일, 도장, 작성 장소는 법률에 규정한 내용</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가족에게 남기는 말, 사후유산처리 문제, 그 밖에 하고 싶은 말</li> <li>▪ 유서의 의미, 작성 (PPT, 8p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유언 방식 : 자필, 공정증서, 비밀증서, 구술증서, 녹음 녹화, 스마트폰 등</li> <li>- 재산의 증여, 재단법인의 설립, 인지, 친생부인, 후견인, 상속재산분할 금지. 유언자의 지정, 위탁, 신탁</li> </ul> </li> <li>▪ 유서의 의미, 작성 (PPT, 9p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소송사례, 판례(날인이 없는 유언장은 무효) 대법원 2006다25103판결)소개</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>사회사업가 김운초씨는 연세대에 장학금으로 123억원의 유산을 기부한다는 자필 유언장을 남기고 2003년 11월 73세로 사망하였다. 사망 후 연세대는 우리은행을 상대로 유서에 기한 상속재산 반환청구 소송을 제기 하였지만 연세대의 기부금 123억원은 물거품이 되었다.</p> </div> </li> <li>▪ 유서의 의미, 작성 (PPT, 10p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대법원 판례 : 민법 1066조 1항 '법정된 요건과 방식에 어긋난 유언은 유언자의 진정한 의사와 합치 하더라도 무효이며, 자필증서에 의한 유언은 유언자가 그 전문과 연월일, 주소, 생년월일, 성명을 자서하고 날인하여야 함</li> </ul> </li> <li>▪ 유서의 의미, 작성 (PPT, 11p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이준용 회장의 유언장 사례(1) 생략</li> </ul> </li> <li>▪ 유서의 의미, 작성 (PPT, 12p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유언장 사례(2) 생략</li> </ul> </li> <li>▪ 유서의 의미, 작성 (PPT, 13p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 노블레스 오블리제의 표본</li> <li>- 대림산업 명예회장 이준용은 2천억원을 통일나눔재단에</li> </ul> </li> </ul>
--	---

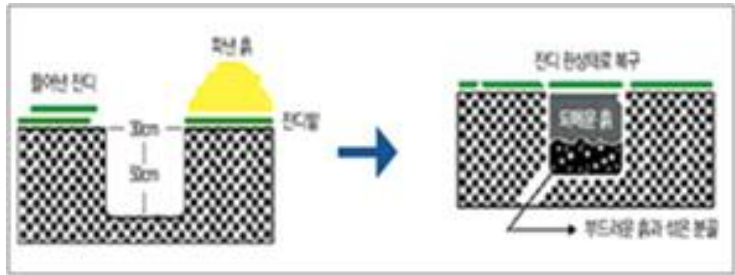
	<p>기부(2015.8.18 조선일보)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유한양행 유일한 박사 전 재산 사회에 기부</li> <li>- 마더 테레사 효과 : 부정에서 긍정으로, 면역력 증가</li> </ul> <p>▪ 장례에 대한 의견 (PPT, 14p)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장례문화의 역사, 현 장례문화의 문제점, 변화하는 장례문화로 내용 진행</li> </ul> <p>▪ 장례에 대한 의견 : 장례문화의 역사 (PPT, 15p)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주자가례(朱子家禮)의 관·혼·상·제(4례)에 근거한 예절</li> <li>- 조선시대 3년 탈상</li> <li>- 1913년 조선총독부 장일에 대한 준칙 제정</li> <li>- 1934년 '조선총독부 장례의례준칙 반포, 3년 상에서 3~5일장 명시</li> <li>- 1973년 가정의례 준칙 반포</li> <li>- 2015년 1월 장사 등에 관한 법률 시행령: 화장 봉안 및 자연장 장려</li> </ul> <p>▪ 장례에 대한 의견 : 장례문화의 역사 (PPT, 16p)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 동아일보 1920년 9월 17일 장례법 개정 반포 반대기사</li> <li>- 내용 : 묘지 까지도 정략에 제일 잘한 일이라고 떠드는 묘지 규칙의개정도 대 경술 짐작을 잘못된 불평의 근원</li> </ul> <p>▪ 장례에 대한 의견 : 현 장례문화의 문제점 (PPT, 17p)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 원 장례의 의미 : 망자의 업적을 기리고 유족의 슬픔을 달래는 예식, 간소 엄숙하게 진행</li> <li>- 퇴색된 장례의 의미 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 고인을 위한 형식적인 의식절차</li> <li>* 산자가 산자를 위하여 행하는 의례절차</li> <li>* 자손들의 사회적 위상 표현으로 주객전도</li> </ul> </li> </ul> <p>▪ 장례에 대한 의견 : 현 장례문화의 문제점 (PPT, 18p)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 부고 : 향약, 두레, 품앗이 전통. 사망을 알리는 일</li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 염습 : 몸을 씻기고 수의를 입히는 의식, 삼베수의를 일제의 산물</li> <li>- 수의 : 망자의 영혼이 가는 노정에서 입히는 의관(염의), 전통적 수의는 비단, 모시, 명주 등 화려한 염의 사용</li> <li>- 관과 유골함 종류 살펴보고 고가의 장례비용의 문제점 확인하기</li> <li>- 상복 : 전통적 상복은 흰 한복, 두루마기 입음</li> <li>- 헌화 바로 놓기 : 꽃송이 영정 향하여 놓기</li> <li>- 상장은 일제 경찰의 경계대상자를 구별하기 위한 표식</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 현 장례문화의 문제점 (PPT, 19p)</li> <li>- 연도별 예상 사망자 수</li> <li>- 매년 1~15,000명 씩 증가</li> <li>- 2010~25만 명, 2030~50만 명, 2050~70만 명, 2060~75만 명</li> <li>- 2030년 출생자 보다 사망자 수 2배</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 현 장례문화의 문제점 (PPT, 20p)</li> <li>- 수의는 전통이 아니라 일제의 산물</li> <li>- 경기도 양주 남양 홍씨 부인의 묘에서 출토된 조선시대 화려한 수의(염의)</li> <li>- 우리의 전통적인 수의는 생전에 입던 가장 좋은 옷(흔레 옷)</li> <li>- 수의 재료 : 명주, 비단,</li> <li>- 삼베 수의는 일제의 잔재 , 참회의 옷, 죄수복</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 현 장례문화의 문제점 (PPT, 21p)</li> <li>- 관과 유골함의 선택</li> <li>- 관 : 향나무 날개관, 육송 육각관 700만 원~800만 원 고가</li> <li>- 유골함 : 오동나무 유골함, 도자기 진공 유골함, 향나무 유골함</li> <li>- 장사 등에 관한 법률시행령(2015.1.18) <ul style="list-style-type: none"> <li>· 유골용기의 재질은 흙에 분해 가능한 재질로 할 것을 권장</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 현 장례문화의 문제점 (PPT, 22p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현 장례문화는 비싼 장례비로 허리가 휨</li> <li>- 음식접대 비용</li> <li>- 거절할 수 없는 장례용품 구입비</li> <li>- 형식적인 의례절차에 의한 비용</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 현 장례문화의 문제점 (PPT, 23p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장례비용의 천문학적인 증가 - 2011년도 직접비용 : 평균 건당 1.652만 원</li> <li>- 종합병원 이용 장례비 : 건당 2.500~4.000만 원</li> <li>- 직접비 연간 누적(장례 산업규모) : 3.5조 원(2011년 기준)</li> <li>- 국가가 감당할 수 없을 정도의 비용</li> </ul> <p style="text-align: right;">출처 : 전국상조소비자협동조합</p> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 현 장례문화의 문제점 (PPT, 24p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 헌화와 상장</li> <li>- 잘못된 헌화 방법 : 꽃송이가 영정 쪽으로 향하여 놓기</li> <li>- 상장은 일제 잔재 : 상주를 감시하기 위한 수단으로 채용</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 현 장례문화의 문제점 (PPT, 25p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- '밭길 끊긴 묘' 관리고심 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 전국무덤 15% 연고자 없어 처리비용만 연 3조 4천억원</li> </ul> </li> <li>- 전국 묘지 수 2,000만 기</li> <li>- 무연고 묘지 300만 기</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 현 장례문화의 문제점 (PPT, 26p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽어서도 주택난</li> <li>- 2030년부터 부음 쓰나미, 사망자 출생의 2배</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 변화하는 장례문화 (PPT, 27p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장례방법 선호도 변화</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 화장 후 자연장 : 45%</li> <li>· 화장 후 봉안당 : 30%</li> <li>· 묘지 매장 : 15%</li> <li>· 화장 후 봉안묘 : 3%</li> <li>· 기타 : 7%</li> </ul> <p>- 장사 등에 관한 법률시행령(2015.1.18) 발표</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친 환경 자연장지 조성 권장</li> <li>· 분묘성치 기간 : 15년(3회 연장 가능)</li> <li>· 자연장지 조성 면적 : 개인(30평), 단체(300평), 문중(605평)</li> <li>· 사용료(15년 기준) 138,000원</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 변화하는 장례문화 (PPT, 28p)</li> </ul> <p>- 사전장례의향서 서식 안내</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 기본원칙(부고, 장례식)</li> <li>② 장례형식</li> <li>③ 장일</li> <li>④ 부의금 및 조화</li> <li>⑤ 음식접대</li> <li>⑥ 염습</li> <li>⑦ 수의</li> <li>⑧ 관</li> <li>⑨ 시신처리(화장, 매장)</li> <li>⑩ 삼우제와 사구재</li> <li>⑪ 기타(영정사진, 제단장식, 배경음악 등에 대한 나의 의견)</li> </ol> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 변화하는 장례문화 (PPT, 29, 30p)</li> </ul>
--	--

- 친 환경 잔디장 조성 방법 설명(도해)
- 인덕원 소개 :
  - \* 우리나라 최초의 자연장지 : 경주최씨 진사공파 경북 영천 도덕산
  - \* 2002년 보건복지부 장관상 받음
- 부모님의 장례에 대한 경험 나누기
- 잔디장 조성방법



1. 잔디 떼어내기(가로, 세로 30cm)
2. 땅 파내기(깊이 50cm)
3. 분골과 흙 섞어 넣기, 흙 되 메우기
4. 잔디 원상대로 복구하기

- 장례에 대한 의견 : 변화하는 장례문화 (PPT, 31, 32p)
- 일본의 직장시대 : 무연사(無緣死) 인구증가 원인
  - \* 총인구 1억2700만명
  - \* 연간 무연사 인구 3만 2000명
  - \* 도쿄내 직장(장례없이 곧 바로 화장)비율 30%
- 가족사회 종말, 고독시대 진입
- 임종노트쓰기(슈카츠), 유품정리업체 성황
- 장례에 대한 의견 : 변화하는 장례문화 (PPT, 33. 34p)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 한국의 2일장 : 핵가족, 과도한 장례비용, 상주보다 고인이 많은 시대, 장례의례의식 희박, 장례가 사회적 행사가 아닌 가정사로 인식 확대             <ul style="list-style-type: none"> <li>* 서울 강남 성모병원 2015. 7월 중 장례 230건 중 19건이 2일장</li> </ul> </li> <li>- 조문보 : 망자의 일생을 조문객들에게 알리기 위한 문서             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 김두관 전 경남지사 어머니 조문보 내용                     <ul style="list-style-type: none"> <li>· 조문보 : 장례식장에서 고인의 삶을 소개한 인쇄물</li> <li>· 출생~사망 시기, 가족관계, 고인의 약전, 영정표지, A4를 두 번 접은 표지격</li> </ul> </li> <li>② 가수 신해철 조문보 내용                     <ul style="list-style-type: none"> <li>· '산책나온 삶'</li> <li>· 데뷔이전, 유학과 활동, 결혼, 앨범발매, 평화안정, 준비, 투병 사망, 추모의 글</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 장례에 대한 의견 : 변화하는 장례문화 (PPT, 35p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사이버 장례식장 개설(<a href="http://www.efuneral.co.kr">www.efuneral.co.kr</a>) '골든에이지포럼' 제공</li> <li>- 장례관련 모든 정보를 제공, 시간적 공간적 제한을 뛰어넘어 조문할 기회를 넓혀주는 인터넷 상의 공간을 이용하는 것</li> <li>- 현대인들의 인식이 '공동체'에서 '개인'으로 변화하는 시대적 배경</li> <li>- 핵가족으로 문상객이 줄어드는 현실</li> <li>- '장례의향서 진작 썼어야 한달에 3000명 동참(신문보도)</li> </ul> </li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사전의료의향서 (PPT, 36p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우리는 언젠가는 내 스스로 벡타이를 뺄 수 없고 내가 가고 싶은 곳으로 갈 수도 없고 다른 사람이 이끄는 대로 갈 때가 있음. 이때를 대비해 우리가 미리 준비해 둘 수 있는 것은 무</li> </ul> </li> </ul>
--	--

	<p>엇인가?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사전의료의향서 (PPT, 37p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 어떤 질병으로 말기환자가 되었을 때 어떤 치료를 받기 원하는가?</li> </ul> </li> <li>▪ 사전의료의향서의 의미 (PPT, 38p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사전 : 자신의 뜻을 밝힐 수 없을 정도로 건강상태가 나빠지기 전에</li> <li>- 의료 : 어떤 방식으로 치료할 것인지</li> <li>- 의향서 : 자신의 뜻을 밝혀두는 서식</li> </ul> </li> <li>▪ 사전의료의향서 작성의 필요성 (PPT, 39p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 연명의료를 위한 것이 아니라, 통증완화와 돌봄의료를 바라는 마음에서 작성</li> <li>- 가족을 위한 것 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 질병 등으로 자기의 뜻을 알리지 못하게 되는 경우를 미리 대비하는 일</li> <li>* 가족들이 고민에 빠졌을 때 단서</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ 사전의료의향서 작성의 필요성 (PPT, 40p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 아직 법적 서류가 아니지만 대법원은 2009년 ‘환자 본인의 뜻을 존중하여 치료를 결정해야 한다’는 판결을 내렸음 &lt;대법원 법제화 권고&gt;</li> <li>- 2009년 대법원, 연세대 병원 김 할머니 사건’ 첫 존엄사 판결</li> </ul> </li> <li>▪ 사전의료의향서 작성 (PPT, 41p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뇌기능의 심각한 장애일 때(뇌사 또는 식물인간 상태)</li> <li>- 질병이 진행하여 말기 상태(임종기)에 이르렀을 때</li> <li>- 노령과 관련된 죽음일 경우(꼭기를 끊을 경우)</li> </ul> </li> <li>▪ 사전의료의향서 작성 (PPT, 42p) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뇌기능의 심각한 장애일 때(뇌사 또는 식물인간 상태일 때 의료진 2인(주치의,전문의)이 판단한 경우</li> </ul> </li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 연명의료를 원합니다.</li> <li>· 연명의료를 원하지 않습니다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사전의료의향서 작성 (PPT, 43p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 질병이 진행하여 말기 상태(임종기)에 이르렀을 때 의료진 2인(주치의, 전문의)이 판단한 경우</li> <li>· 연명의료를 원합니다.</li> <li>· 연명의료를 원하지 않습니다.</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사전의료의향서 작성 (PPT, 44p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 노령과 관련된 죽음일 때(곡기를 끊을 경우)의료진 2인(주치의, 전문의)이 판단한 경우</li> <li>· 연명의료를 원합니다.</li> <li>· 연명의료를 원하지 않습니다.</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사전의료의향서 작성 (PPT, 45p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 무의미한 연명의료의 거절</li> <li>· 생명유지장치(특수연명의료)                 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 생명유지장치란 강심제와 승압제, 심폐소생술, 제세동기, 인공호흡기 적용, 혈액투석, 체외순환 등 연명의료를 통해 혈액순환과 호흡기능등 기본적인 기능만 유지 하는 것</li> </ul> </li> <li>· 연명의료를 원합니다.</li> <li>· 연명의료를 원하지 않습니다.</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사전의료의향서 작성 (PPT, 46p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 완화의료를 원합니다.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 무의미한 연명의료를 거절하는 경우라도 신체적, 정신적 고통을 줄이는 완화의료(돌봄의료)를 원합니다. 완화의료는 연명의료와 무관하게 제공됩니다.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사전의료의향서 작성 (PPT, 47p)</li> </ul>

	<p>- 대리인 지정</p> <p>* 내가 의료법에 대한 결정을 직접 내릴 수 없는 때에 아래에 기록된 사람이 의료에 대한 최종적인 권한을 행사하도록 위임합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1순위 대리인 : 성명, 관계, 연락처</li> <li>· 2순위 대리인 : 성명, 관계, 연락처</li> <li>· 대리인은 직계가족으로 부부, 자녀 등이 될 수 있습니다.</li> </ul> <p>▪ 사전의료의향서 작성 (PPT, 48p)</p> <p>- 작성자 및 증인 서명</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 증인은 대리인을 제외한 친구, 자매, 이웃 등 모든 성인</li> <li>· 작성자 : 성명, 서명(인), 주민등록번호, 전화, 주소</li> <li>· 증인 : 성명, 서명(인), 주민등록번호, 전화, 주소</li> </ul> <p>▪ 사전의료의향서 작성 (PPT, 49p)</p> <p>- 보관방법과 작성 시 유의점</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 보관 : 작성자가 보관, 주위 분들에게 반드시 알릴 것</li> <li>· 서식의 사본은 대리인, 의료기관에 제출</li> <li>· 서식 작성 전 가족과 반드시 의논할 것</li> </ul> <p>▪ 사전의료의향서 작성 확인증(PPT, 50p)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: #003366; color: white; padding: 2px;"><b>사전의료의향서 작성 확인증</b></p> <p><b>성 명 :</b></p> <p><b>생년월일 :</b></p> <p style="font-size: small;">무익한 치료를 받지 않기를 나는 바랍니다. 이 뜻을 밝히기 위해 사전 의료 의향서를 작성하여 보관하고 있습니다.</p> </div>
--	--

	<p><b>작성일자 :</b>  <b>보관장소 또는 보관자 :</b>  <b>대리인 전화번호 :</b></p> <p>나는 직접 사전의료의향서를 작성하여 보관하고 있습니다.          연명치료에 관하여 나의 뜻을 직접 밝힐 수 없을 때 의료진과 가족이 사전의료의향서에 밝힌 나의 뜻을 존중하기 바랍니다.</p>
<p>마무리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 뒷모습이 깨끗한 사람(PPT, 52p)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 연극 '염쟁이 유씨' 중에서 : 뒷 끝이 깨끗한 삶의 의미 이해</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>내가 괜한 소리 하는 것 같지만 죽는 것도 사는 것처럼                      계획과 목표가 있어야 하는 거여, 한 사람의 음식 솜씨는                      상차림에서 보여 지지만, 그 사람의 됴됨이는 설거                      지에서 나타나는 법이거든, 뒷모습이 깔끔해야 지켜보                      는 사람한테 뭐라도 하나 남겨지는 게 있는 거여.</p> </div> <li>- 백범 김구선생 한시(漢詩) '눈 내린 별판길 걸어 갈 때에'             <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>눈 내린 별판길 걸어 갈 때에 어지러이 걷지 마라 오늘                      내가 남긴 발자국 후대에 이정표 되리니...                      땅에서 매이면 하늘에서도 매이고, 땅에서 풀면 하늘에                      서도 풀리리라. 용서 화해 감사로 아름답게 마무리하자</p> </div> </li> </li></ul>

서 적 명	저 자	출판사	출판년도
의사들 죽음을 말하다	김건열 정현채 유은실	허원미디어	2015
죽음을 어떻게 맞이할 것인가?	알폰스 데켄	궁리	2002
죽음이란 무엇인가?	셸리 케이건	엘도라도	2013
황혼의 미학	안셀름 그뤼	분도	2009
티베트의 지혜	소갈 린포체	민음사	2013

## [활동지 1]

\* 사망기(記)와 묘비명(墓碑銘)

‘사망기’는 자신을 3인칭으로 하여 부고(訃告)를 작성해 보고, 묘비명을 작성함으로써 자신의 삶을 객관적으로 돌아보는 기회가 될 것이다.

1. \_\_\_\_\_는 어제 \_\_\_\_\_세를 일기로 세상을 떠났다.
2. 그의 사망 원인은 \_\_\_\_\_이었다.
3. 그의 가족은 \_\_\_\_\_이며,  
그는 \_\_\_\_\_의 구성원이었다.
4. 그는 사망한 그대에 \_\_\_\_\_을 하고 있었다.
5. 그를 아는 사람들은 그를 \_\_\_\_\_라고 기억할 것이다.
6. 그의 죽음을 가장 슬퍼할 사람은 \_\_\_\_\_일 것이다.
7. 그가 세상에 남긴 업적은 \_\_\_\_\_이다.
8. 그의 시신은 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_처리될 것이며,
9. 장례식은 그의 유언에 따라 \_\_\_\_\_진행 될 것이다.

\* 출처 : 각당복지재단 웰다잉교육 매뉴얼

**[활동지 2]**

- ▣ 이것은 미리 쓰는 유언장의 기본 형식입니다.
- ▣ 반드시 자필로 기록하시고 도장을 꼭 찍으셔야 합니다.
- ▣ ✓성명, ✓생년월일, ✓주소 ✓작성 연월일, ✓장소는 필수 기입사항입니다.

\* 성명 : (★ 도장)  
 \* 생년월일 :  
 \* 주소 :  
 \* 작성일 :       년    월    일  
 \* 작성 장소 :

**1) 사랑하는 사람들에게 드리는 말씀**

- a) 나의 배우자(남편, 아내)에게
- b) 자녀들에게
- c) 친구 친지들에게

**2) 내가 떠난 후에**

- a) 나의 장례식
  - 매장 화장 납골 신골 수목 잔디장 / 시신 장기증 등에 대한 생각을 밝힙니다.
- b) 사후 유산 처리 문제(기증, 분배, 남은 가족에게 처리 부탁 등을 합니다.)

**3) 그 밖에 남기고 싶은 말**

\* 출처 : 각당복지재단 웰다잉교육 매뉴얼

**[활동지 3]**

\* 미리 쓰는 나의 장례의향서

기본원칙	내 용
부고	1. 널리 알리기 바란다.(     ) 2. 알려야 할 사람에게 알리기 바란다.(     ) 3. 장례식을 치르고 난 후에 알리기 바란다.(     )
장례식	1. 전통문화를 계승하는 차원에서 해주기 바란다.(     ) 2. 가급적 간소하게 치르기 바란다.(     ) 3. 가족과 친지들 만이 모여 치르기 바란다.(     )
부의금 및 조화	1. 관례에 따라 해 주기 바란다.(     ) 2. 일체 받지 않기 바란다.(     )
염습	1. 정해진 절차에 따라 해 주기 바란다.(     ) 2. 하지 말아주기 바란다.(     )
수의	1. 전통 수의를 입혀주기 바란다.(     ) 2. 검소한 전통 수의를 선택해 주기 바란다.(     )
관	1. 사회적 위상에 맞는 관을 선택해 주기 바란다.(     ) 2. 소박한 관을 선택해 주기 바라난.(     )
시신 처리	1. 의학적 연구 및 조직 활용의 목적으로 기증하기 바란다.(     ) 2. 화장해 주기 바란다.(     ) 3. 매장해 주기 바란다.(     )
기타	영정사진, 제단 장식, 배경음악 등에 대한 나의 의견 _____ _____

\* 출처 : 골든에이지 포럼

## [활동지 4]

\* 사전의료의향서<sup>2)</sup> 서식

나(이름: )는 명료한 정신 상태에서 직접 이 사전의료의향서를 작성합니다. 건강을 회복할 수 없는 상태가 되고, 진단과 치료에 대하여 나 스스로의 의사 표시가 불가능해질 때 담당 의료진과 가족들이 이 사전의료의향서에 기록된 나의 뜻을 존중해주시기 바랍니다  
(나는 언제라도 이 사전의료의향서를 직접 변경하거나 철회할 수 있음을 알고 있습니다)

### I. 적용시기

나의 몸이 다음과 같은 상태에 이르면, 이 사전의료의향서의 뜻을 반영 해주십시오(원하시는 부분에 ✓표시해 주십시오)

가. 뇌기능의 심각한 장애일 때

연명치료를 원합니다( ) 연명치료를 원하지 않습니다( )

뇌기능의 심각한 장애로 호흡과 체온 유지 등 기본적 신체기능유지가 불가능하고 단기간 내에 죽음을 맞이할 가능성이 높은 것으로 의료진(2인 이상)이 판단한 경우

나. 질병 말기에

연명치료를 원합니다( ) 연명치료를 원하지 않습니다( )

질병이 진행하여 말기상태로 건강회복이 불가능하고, 단기간 내에 죽음을 맞이할 가능성이 높은 것으로 의료진(2인 이상)이 판단한 경우

다. 노령과 관련된 죽음일 경우

연명치료를 원합니다( ) 연명치료를 원하지 않습니다( )

특정한 질병은 없으나, 노화로 몸의 장기와 조직이 기능을 다하여 단기간 내에 죽음을 맞이할 가능성이 높은 것으로 의료진(2인 이상)이 판단한 경우

2) Advanced Medical Directives

## II. 무의미한 연명치료의 거절

건강이 회복될 수 없는 상태에서 생명유지장치를 사용한 연명치료가 신체적, 정신적, 고통만 증가시키며 죽음의 과정을 무의미하게 연장한다면 다음의 선택을 존중해 주십시오(원하시는 부분에 ✓표시해 주십시오)

가. 생명유지장치 (특수연명치료)

연명치료를 원합니다( ) 연명치료를 원하지 않습니다( )

생명유지장치란 강심제와 승압제, 심폐소생술, 제세동기, 인공호흡기 적용, 혈액투석, 체외순환 등 연명조치를 통해 혈액순환과 호흡기능 등 기본적인 기능만을 유지하는 것

## IV. 대리인 지정

내가 치료법에 대한 결정을 직접 내릴 수 없는 때에 아래에 기록된 사람이 치료에 대한 최종적인 권한을 행사하도록 위임합니다. 만약 불가피한 사정으로 1순위 대리인이 결정을 내릴 수 없다면, 아래 2순위 대리인이 나의 권한을 위임받도록 지정합니다.

<b>1순위 대리인</b>	성명:	관계:
	연락처(주소, 휴대전화 등)	

<b>2순위 대리인</b>	성명:	관계:
	연락처(주소, 휴대전화 등)	

## V. 작성자 및 증인 서명

작성자 본인과 증인 본인이 직접 작성과 서명을 하셔야 합니다.

<b>작성자</b>	성명:	서명/인	주민등록번호
	전화:		
	주소:		
<b>증인</b>	성명:	서명/인	주민등록번호
	전화:		
	주소:		
<b>작성일자</b>	년      월      일		

## VI. 사전의료의향서 보관 방법

사전의료 의향서	작성자가 보관하시거나, 가족 등 다른 분에게 맡기시고 주위분들에게 알려두십시오.
작성 확인증	성명, 생년월일, 작성일자, 보관자 또는 보관장소 등 내용을 기입하여 작성자가 소지하십시오.

※ 작성시 유의 사항

- 1) 서식을 작성할 때 가족들과 충분히 상의하여 작성하십시오.
- 2) 작성한 서식의 사본을 대리인, 의료기관에 제출하십시오.
- 3) 인체기증, 장례의향서 등 기타 정보가 있다면 기입해놓으십시오.

---



---



---

\* 출처 : 사전의료의향서 실천모임

「아름답고 존엄한 나의 삶」 교육 프로그램, 

## 죽음을 어떻게 준비할 것인가?

유언, 장례, 사전의료의향서를 중심으로


국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
'아름답고 존엄한 나의 삶' 11회기 교육

「교육 프로그램 개발 : 최영순 연구위원」

 **목 차**

- I** 죽음이란 무엇인가?
- II** 유서와 의미, 작성
- III** 장례에 대한 의견
- IV** 사전의료의향서의 의미, 작성
- V** 정리 : 뒷모습이 깨끗한 사람

2

 **죽음이란 무엇인가?**

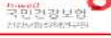
'크리샤 고타미'라는 젊은 여인이 급작스러운 질병으로 한 살 된 아들을 잃었다.  
그녀는 죽은 아이를 품에 안고 거리를 헤매다가 현자(賢者)를 만나게 되었다. 여인은 자신의 불행에 하소연 하였다.

현자는 여인에게 이렇게 말했다.


'그대의 불행에는 꼭 한 가지 치료법 밖에 없다.  
마을로 내려가 지금까지 죽은 사람이 한 명도 없는 집안에서  
겨자씨 한 알을 얻어 내게 가져오라.'

그러나 겨자씨를 얻는 것은 어려울 게 없었지만,  
죽은 사람이 없는 집안은 한 군데도 없었다.

〈티베트의 지혜〉, 소갈 원포계 옮김 (p.59)

 **죽음이란 무엇인가?**

□ “죽기 전에 더 늦기 전에  
마주해야 할 가장 귀중한 이야기”



생전(生前)엔 자신의 삶을 되돌아 보며 내 삶을 정리하고,  
사후(死後)엔 가족에 대한 지극한 사랑을 실천하기 위해...

2

**유서의 의미, 작성**

- 유서?
- 서식
- 5가지 방식
- 들어갈 내용
- 대법원 판례
- 유언장 사례

**유서의 의미, 작성**

□ 유서의 의미

1. 법적 효력을 갖는 의사표시,
2. 사망한 후 효력 발생,
3. 법률에 규정한 방식과 내용에 따라야(제1060조),
4. 만 17세 이상이면 누구나 할 수 있고, 언제라도 철회할 수 있으며, 최후의 것이 효력이 있다.

**유서의 의미, 작성**

□ 작성의 실제

- 성명 : (도장)
- 생년월일(주민등록번호) :
- 주소(지번까지 정확히) :
- 작성 연월일 : 년 월 일 / 작성 장소

1. 가족에게 남기는 말 :
2. 사후 유산 처리 문제 : 「민법 제1060조」
3. 그 밖에 하고 싶은 말 : 「자서전 23쪽」

**유서의 의미, 작성**

□ 유서의 방식, 내용(제1065조)

= 방식 =	= 내용 =
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자필증서(유언집행자)</li> <li>• 비밀증서(공증인)</li> <li>• 공정증서(·)</li> <li>• 녹음, 영상(·)</li> <li>• 구수증서(·)</li> <li>• 스마트폰 유언장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 재산의 종류</li> <li>• 재단법인의 설립</li> <li>• 인지(認知)</li> <li>• 친생 부인(親生否認)</li> <li>• 후견인(後見人)지정</li> <li>• 상속재산 분할금지</li> <li>• 유언집행자의 지정, 위탁, 신탁</li> </ul>

**유서의 의미, 작성**

□ 사례

사회사업가 김운초 씨는 연세대에 장학금으로 123억 원의 유산을 기부한다는 자필 유언장을 남기고 2003년 11월 73세로 사망하였다. 사망 후 연세대는 우리은행을 상대로 유서에 기한 상속재산 반환청구소송을 제기하였다.

**연세대, 기부금 123억 "유기품"**

【연세대 2006-09-08 보도】 (2006.9.8) [종합] 연세대는 123억 원의 유산을 놓고 유족과 연세대가 3년 가까이 온 '남인' 없는 유언장 소송에 연 연세대를 결국 패소했다.

2003년 11월 작고한 김운초 전 한국사회개발연구원장은 자신의 재산 123억 원만을 일컫는 문항에 "전 재산을 본 시대에 기부한다"는 문항 유언장을 남겼다. 유족들은 김씨가 남기지 못한 채 유언을 요청한다. 유언장 작성시 유언장의 문장을 읽었다. 이어 유족들은 같은 해 12월 유언장에 남기지 않은 문항에 유언이 없다며 은행을 상대로 대법원 청구소송을 냈다. 은행은 남긴 액금과 채권은 전부 100억 원과 10억 166만 원에 달하는 채권과 1억 1천 700만 원이다.

유언장료 2009-08-14

**유서의 의미, 작성**

□ 대법원 판결문

민법 1066조 1항 '법정된 요건과 방식에 어긋난 유언은 유언자의 진정한 의사와 합치하더라도 무효이며, 자필증서에 의한 유언은 유언자가 그 전문과 연월일, 주소, 생년월일, 성명을 자서(自書)하고, 날인하여야 한다' 유언자의 **날인** 없는 유언장은 자필증서에 의한 유언으로의 효력이 없다.

「 대법원 2006-09-08 선고 (2006다25103판결) 」

**유서의 의미, 작성**

□ 유언장 사례 1-1

사랑하는 처와 자식들에게


나는 내 평생을 행복하게 살았다고 생각한다. 하고 싶은 일도 하였고, 자식 교육도 잘 시켰다고 생각한다.

이만하면 수지맞는 인생을 산 것이다.

그런데 내가 행복하게 산 것은 다른 사람들의 도움도 컸기 때문이다.

많은 불행한 사람들에게 조금이나마 보탬이 된다면 내 몸 하나 바치는 것은 아깝지 않다.

모든 장기와 시신은 의학도들의 공부를 위해 서울대학병원에 기증하고, 남은 유골은 내가 좋아하는 동해바다에 뿌려주기 바란다.



박경호 2009-08-14

**유서의 의미, 작성**

□ 유언장 사례 1-2

평생을 바다와 함께 한 나로서는 바다로 돌아가는 것이 나의 큰 기쁨이다.

또한 일반적인 "제사"는 지내지 말아라. 어느 집이나 머느리 되는 사람의 노고가 너무 크다.

휴일 아침에는 각자의 집에서 내 사진과 꽃 한 송이 꽂아놓고 默念과 追悼로 대신하기 바란다.

그리고 저녁에 음식점에 모여 명제간의 友誼를 다지는 기회로 삼아라.

식비는 들어가면서 내도록 하여라. 그리고 이러한 追悼도 너희들 一代로 끝내기를 바란다.

1998.8.25. 아버지로부터

〈저서편 22쪽 "나의 사망기"〉



**장례에 대한 의견**

□ 현 장례문화의 문제점

**1. 퇴색된 장례(葬禮)의 의미**

- 고인 추모는 뒷전인 장례문화
- 산 자가 산 자를 위하여 행하는 의례절차
- 자손들의 사회적 위상 표현으로 주객전도




**장례에 대한 의견**

□ 현 장례문화의 문제점

**2. 무의미한 의식, 절차**



**장례에 대한 의견**

□ 현 장례문화의 문제점

**3-1. 사망자 수의 급속한 증가**

- 매년 1-15,000명씩 증가
- 2010년: 사망자 수 25만 명
- 2032년: 55만 명
- 2052년: 75만 명
- 향후 40년 누적: 1,900만 명
- 지난 40년 누적: 1,000만 명



<2011년 통계청 발표>

**장례에 대한 의견**

□ 현 장례문화의 문제점

**3-2. 喪主보다 더 많은 故人, 2031년 부터 역전**



<2011년 통계청 발표>

**장례에 대한 의견** 한국보건복지연구원  
국립보건연구원  
Korea Research Institute of Health Policy

□ **현 장례문화의 문제점**

죽어서도 주택난  
죽음을 예약할 수 없는 것

**장례에 대한 의견** 한국보건복지연구원  
국립보건연구원  
Korea Research Institute of Health Policy

□ **현 장례문화의 문제점**

**3-4. 장례비 허리 된다.**

28만원  
6만원

**장례에 대한 의견** 한국보건복지연구원  
국립보건연구원  
Korea Research Institute of Health Policy

□ **현 장례문화의 문제점**

**3-5. 장례비용의 천문학적 증가**

- 2011년도 직접비용 : 평균 건당 1,652만 원
- 종합병원 이용 장례: 건당 2,500 - 4,000만 원
- 직접비 연간 누적(장례 산업규모): 10조(2011)
- 2050년까지의 누적(직접비): 340조원 이상

직접비용  
간접비용  
평균장묘비용  
1652만원

자료:한국보건연구원(2011.5)

**장례에 대한 의견** 한국보건복지연구원  
국립보건연구원  
Korea Research Institute of Health Policy

□ **현 장례문화의 문제점**

**3-6. 과도한 장례비용**

유골함 100 만~  
오동나무관, 24만  
향나무 날개관, 420만  
연꽃도 향금수벽 1,400만~

### 장례에 대한 의견

#### □ 현 장례문화의 문제점

NEWS TODAY

- 현재 묘지 수 : 2,000만기
- 무연고 묘지 : 300만기(전체 묘지의 15%)
- 무연고 묘지 처리비용 : 연간 3조 4천억
- <2013년 보건복지부 자료>

발길 끊긴 묘 관리고심

9월 7~21

### 장례에 대한 의견

#### □ 현 장례문화의 문제점

NEWS TODAY

발길 끊긴 묘지, 처리 비용 3조4천억

묘지 관리에 대한 문제점

묘지 관리에 대한 문제점

### 장례에 대한 의견

#### □ 변화하는 장례문화

사건장례의향서(葬儀葬禮希望書) 주요 내용

- 1. 나의 장례를 어떻게 할 것인지 바라는 점
- 2. 나의 장례를 어떻게 할 것인지 바라는 점
- 3. 나의 장례를 어떻게 할 것인지 바라는 점
- 4. 나의 장례를 어떻게 할 것인지 바라는 점
- 5. 나의 장례를 어떻게 할 것인지 바라는 점
- 6. 나의 장례를 어떻게 할 것인지 바라는 점
- 7. 나의 장례를 어떻게 할 것인지 바라는 점
- 8. 나의 장례를 어떻게 할 것인지 바라는 점
- 9. 나의 장례를 어떻게 할 것인지 바라는 점
- 10. 나의 장례를 어떻게 할 것인지 바라는 점

“본인이 장례해야 자식 부담 없어 - 고령자가 죽음에 대비해 장례방식과 절차를 내가 바라는 대로 처리하기를 자손들에게 미리 글로 당부해 두는 서식. 일종의 유언장으로 법적인 구속력은 없다.”

한국 올덴에이지 포럼  
Korea Golden Age Forum

자서전 P.24~25

### AIZ 조선일보 2012년 12월 28일 기사

#### “장례의향서, 진작 썼어야” 한달만에 3000명 동참

사건 장례의향서 작성 열풍이 묘지 문제를 중심으로 촉박해지고 있다. 고령자가 죽음에 대비해 장례방식과 절차를 내가 바라는 대로 처리하기를 자손들에게 미리 글로 당부해 두는 서식. 일종의 유언장으로 법적인 구속력은 없다.

이들은 장례의향서 작성에 대한 나의 제정이나 기록을 격려해 주길 바란다.

“아름답고 존엄하게 보내달라”

### 장례에 대한 의견

국립건강보험  
건강보험공단

#### □ 변화하는 장례문화

**장례방법 선호도**

- 화장 후 자연장 45%
- 장묘 후 화장 30%
- 장묘 15%
- 기타 3%
- 장묘 후 화장 3%

출처: 한국보건사회연구원

- 장사 등에 관한 법률 시행령 (2015.1.18 시행)
  - ▷ 분묘 설치기간 15년(15년 x 3회 연장 가능)
- 자연장지 조성면적
  - ▷ 개인 100㎡(30평)
  - ▷ 단체 1,000㎡(300평)
  - ▷ 문중 2,000㎡(605평)
- 친 환경 자연장지 조성 권장 (예) : 00시 청송공원 묘역
  - ▷ 1구당 면적 1㎡
  - ▷ 사용료 (15년 기준) 138,000 원

### 장례에 대한 의견

국립건강보험  
건강보험공단

#### □ 변화하는 장례문화

##### 친환경 자연장지(잔디 장) 조성방법

- 잔디 떼어내기 (가로 세로 30cm)
- 땅 파내기 (깊이 50cm)
- 문골과 흙 섞어 넣기.
- 흙 되 메우기, 잔디 원상태로 복구하기

### 장례에 대한 의견

국립건강보험  
건강보험공단

#### □ 변화하는 장례문화

##### 일본의 직장(直葬) 시대

- ✓ 죽어도 슬퍼할 사람이...
- ✓ 친인척에 부탁하면 민폐.
- ✓ 저 출산, 고령화, 불황의 그늘, 장례식 점점 사라져,
- ✓ 문상객도 없고,
- ✓ 임종노트(終活 - 슈가츠)유행,
- ✓ 고독한 사람의 유품을 정리해주는 유품정리 전문업체 .

##### 혼자 살다 혼자 죽는 사회

무연사회 일본

총 인구 1억2700만명

연간 무연사 인구 3만2000명

도쿄 내 직장(直葬) 장례없이 곧바로 화장) 비율 30%

### 장례에 대한 의견

국립건강보험  
건강보험공단

#### □ 변화하는 장례문화

##### 県下初 直葬専用ルー OPEN!

# 直葬

県下初 直葬専用ルー OPEN!

直葬専用ルーとは、火葬場までお車で行き、お葬式を済ませた後、直に火葬場へお送りする直葬専用のサービスです。

お葬式を済ませた後、直に火葬場へお送りする直葬専用のサービスです。

お葬式を済ませた後、直に火葬場へお送りする直葬専用のサービスです。

### 장례에 대한 의견

#### □ 변화하는 장례문화

##### 2014 독거노인 추이

단위: 만명

##### 노인인구 대비 독거노인 비율

서울 15%	전북 20%	강원 23
인천 17		충북 24
경기 16		강북 27
충남 24		경남 27
대전 19		대구 21
울산 18		부산 21
전남 31		제주 22

자료/ 보건복지부, 새누리당 출판자 재원

### 장례에 대한 의견

#### □ 변화하는 장례문화

향연도 여겨져 않고... **늘어나는 2일葬** 문상객도 얼마 안되고...

**3일장의 유래**

- 1934년 일제의 "장례의례규칙"

**장례 필수 줄이기**

- 해 가족화, 장례비 부담
- 가족 적어 무 빈소(無 殯所) 장례 의식의 변화 => 사생활로 인식
- 상조회사에 문의 - 한 달에 70건

**"장례를 간소하게 치르라"**

- 유연 남기기

**강남 성모병원의 경우**

- 2015.7월 장례 230건 중 2일장 19건(8.3%)

**늘어나는 2일葬**

간소한 장례식 계속 늘어 가족 적어 집에서 치르기도

2015년 1월 1일 기준 한 시립묘지 화장장에서는 2014년 대비 장례의 20% 정도가 2일장으로 치러졌다고 밝혔다. 장례비용 부담이 줄어들면서 장례의 간소화가 이뤄지고 있는 것이다. 장례비용 부담이 줄어들면서 장례의 간소화가 이뤄지고 있는 것이다. 장례비용 부담이 줄어들면서 장례의 간소화가 이뤄지고 있는 것이다.

### 장례에 대한 의견

#### □ 변화하는 장례문화

아름답고 품위 있는 마무리  
간편하고 질서있는 장례문화

## 사이버 장례식장 개설

www.efuneral.co.kr

1577-5144 한국콜마에이지포럼

### 사전의료의향서

□ 사전의료의향서 란?

□ 사전의료의향서 작성의 필요성

- 적용시기
- 특수연명의료 와 완화의료
- 대리인과 증인
- 보관 방법
- 작성 확인증



**사건의료의향서** 한국보건복지연구원  
Korea Health & Welfare Research Institute

**□ 사전의료의향서 작성**  
- 적용시기

1. 뇌기능의 심각한 장애일 때

뇌기능의 심각한 장애로 호흡과 체온 유지 등 기본적 신체기능유지가 불가능하고, 단기간 내에 죽음을 맞이할 가능성이 높은 것으로 의료진 (2인 이상 : 주치의, 전문의)이 판단한 경우

▶ 연명의료를 원합니다 ( ) 

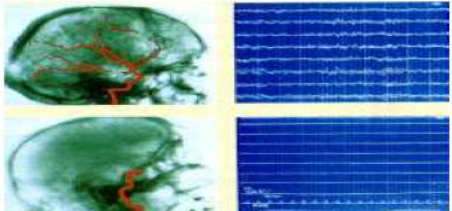
▶ 연명의료를 원하지 않습니다 ( )

43

**사건의료의향서** 한국보건복지연구원  
Korea Health & Welfare Research Institute

※ 죽음판정의 결정적 요소

- 뇌파 검사



2014.05.09 국가생명윤리정책연구원 김명희

42

**사건의료의향서** 한국보건복지연구원  
Korea Health & Welfare Research Institute

2. 질병 말기에

질병이 진행하여 말기상태로 건강회복이 불가능하고, 단기간 내에 죽음을 맞이할 가능성이 높은 것으로 의료진 (2인 이상)이 판단한 경우

▶ 연명의료를 원합니다 ( ) 

▶ 연명의료를 원하지 않습니다 ( )

무의미한 치료중단(2004)



93.3% 원하지 않음  
6.7% 원함

품위있는 죽음(존엄사)(2008)



97.5% 원하지 않음  
2.5% 원함


출처: 최 / Clin Oncol 18:350-7, 2010

40


**사건의료의향서** 한국보건복지연구원  
Korea Health & Welfare Research Institute

3. 노령과 관련된 죽음일 경우

특정한 질병은 없으나, 노화로 몸의 장기와 조직이 기능을 다하여 단기간 내에 죽음을 맞이할 가능성이 높은 것으로 의료진(2인 이상)이 판단한 경우

▶ 연명의료를 원합니다( ) 

▶ 연명의료를 원하지 않습니다( )



44

**사전의료의향서** 국민건강보험 국민건강보험공단


— 무의미한 연명의료의 거절

1. 생명유지장치(특수연명의료)

생명유지장치란 강심제와 승압제, 심폐소생술, 제세동기, 인공호흡기 적용, 혈액투석, 체외순환 등 연명조치를 통해 혈액순환과 호흡기능 등 기본적인 기능만을 유지하는 것

▶ 연명의료를 원합니다 ( )

▶ 연명의료를 원하지 않습니다 ( )



45

**사전의료의향서** 국민건강보험 국민건강보험공단

— 완화의료를 원합니다.

무의미한 연명조치를 거절하는 경우라도 신체적, 정신적 고통을 줄이는 완화의료(돌봄)를 원합니다. 완화의료는 연명의료와 무관하게 제공됩니다.



46

**사전의료의향서** 국민건강보험 국민건강보험공단

— 대리인 지정

내가 치료법에 대한 결정을 직접 내릴 수 없는 때에 아래에 기록된 사람이 치료에 대한 최종적인 권한을 행사하도록 위임합니다.

1순위 대리인	성명: _____	관계: _____
	연락처 (주소, 휴대전화 등) _____	
2순위 대리인	성명: _____	관계: _____
	연락처 (주소, 휴대전화 등) _____	

※ 대리인은 직계가족으로 부부, 자녀 등이 될 수 있습니다.

47

**사전의료의향서** 국민건강보험 국민건강보험공단

— 작성자 및 증인 서명

· 작성자 본인과 증인 본인이 직접 작성과 서명을 하여야 합니다.

작성자	성명: _____	서명/인 _____	주민등록번호 _____
	전화: _____		
	주소: _____		
증인	성명: _____	서명/인 _____	주민등록번호 _____
	전화: _____		
	주소: _____		
작성일자	_____년 _____월 _____일 _____시		

· 증인은 대리인을 제외한 친구, 형제, 자매, 이웃 등 모든 성인을 대상으로 합니다.

48

**사전의료의향서**

**□ 사전의료의향서 보관과 유의사항**

— 사전의료의향서 보관 방법

사전의료의향서	작성자가 보관하시거나, 가족 등 다른 분에게 맡기시고 주위 분들에게 알려 두십시오.
작성 확인증	성명, 생년월일, 작성일자, 보관자 또는 보관장소 등 내용을 기입하여 작성자가 소지하십시오.

— 작성시 유의 사항

- 서식을 작성할 때 가족들과 충분히 상의 하십시오.
- 작성한 서식의 사본을 대리인, 의료기관에 제출하십시오.
- 인체기증, 장례의향서 등 기타 정보가 있으면 기록 하십시오.

**사전의료의향서**

**□ 작성 확인증**

<b>사전의료의향서 작성 확인증</b>	
<b>앞면</b>	성 명 : 생년월일 :
	무익한 치료를 받지 않기를 나는 바입니다. 이 뜻을 밝히기 위해 사전의료의향서를 작성하여 보관하고 있습니다.
<b>뒷면</b>	작성일자 : 보관장소 또는 보관자 : 대리인 전화번호 :
	나는 직접 사전의료의향서를 작성하여 보관하고 있습니다. 연명의료에 관하여 나의 뜻을 직접 밝힐 수 있을 때 의료진과 가족이 사전의료의향서에 밝힌 나의 뜻을 존중하기 바랍니다.

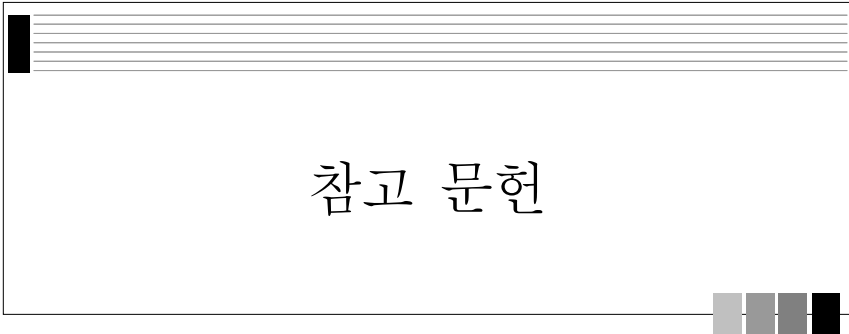
**정리 : 뒷모습이 깨끗한 사람!!**



"내가 괜한 소리 하는 것 같지만 죽는 것도 사는 것처럼 계획과 목표가 있어야 한다는 거여.  
한 사람의 음식 솜씨는 상차림에서 보여지지만,  
그 사람의 뒷덜이는 설거지에서 나타나는 법이거든.  
뒷모습이 깔끔해야 지켜보는 사람한테 뭐라도 하나 남겨지는 게 있는 거여."  
"연극 '엄쟁이 유씨' 중에서"

**감사합니다**





참고 문헌



## 참고 문헌

- Ewen, Rovert B., An Introduction to Theories of Personality(7th ed.), New York Psychology Press, 2010
- 가와이하야오, 우정의 재발견, 동아시아, 2006
- 곰돌이, 미국에서 보물찾기, 아이세움, 2005
- 구인회, 죽음과 관련된 생명윤리적 문제들, 집문당, 2008
- 구인회, 죽음에 관한 철학적 고찰, 한길사, 2015
- 구인회와 임종식, 삶의 죽음의 철학, 아카넷, 2004
- 기영화, 평생교육 프로그램 개발, 학지사, 2005
- 기영화, 평생교육방법론, 학지사, 2010
- 김건열 외, 의사들 죽음을 말하다, 허원미디어, 2015
- 김용현 외, 평생교육프로그램개발론, 양서원, 2010
- 김이영 외 역저, 교육심리학(제12판), 박학사, 2015
- 김정현, 임종을 앞둔 환자의 임상양상과 처치, 대한의사협회지, 2009
- 김진숙, 서혜전, 진로지도와 멘토링, 대구한의대, 2015
- 듀크 로빈스, 좋은사람 콤플렉스, 서울메이트, 2009
- 마틴 셀리그만, 긍정심리학, 물푸레, 2014
- 미치 앨봄, 모리와 함께한 화요일, 살림, 2010
- 박웅현, 여덟단어, 북하우스, 2014

- 박해남, 진로와 직업설계, 신광문화사, 2010
- 브르나 웨어, 내가 원하는 삶을 살았더라면, 피플트리, 2014
- 셀리 케이건, 죽음이란 무엇인가, 엘로라도, 2012
- 소갈 린포체, 티베트의 지혜, 민음사, 2013
- 송기호, (한국인의 삶과 죽음) 이 땅에 태어나서, 서울대출판부, 2015
- 안셀름 그윈, 황혼의 미학, 분도, 2009
- 알폰스 데켄, 죽음을 어떻게 맞이할 것인가?, 궁리, 2002
- 야마자키 후미오, 병원에서 죽는다는 것, 2011
- 오진탁, 마지막 선물, 세종서적, 2007
- 오진탁, 죽음, 어떻게 정의할 것인가?, 불교학연구회, 제24호, pp.569-600, 2009
- 유호종, 떠남 혹은 없어짐(죽음의 철학적 의미), 책세상, 2001
- 윤영걸, 내 인생의 오후, 미래에셋퇴직연금연구소, 2010
- 윤영호, 나는 한국에서 죽기 싫다, 엘도라도, 2014
- 이은봉, 한국인의 죽음관, 서울대출판부, 2000
- 이이정, 죽음학 총론, 학지사, 2011
- 임기운, 죽음학, 모시는 사람들, 2012
- 장수복 외, 인간행동과 사회환경, 동문사, 2014
- 정진홍, 만남, 죽음과의 만남, 궁리, 2003
- 조계화 외, 죽음학 서설, 학지사, 2006
- 조원규, 웰다잉과 행복성찰, 책과 나무, 2013

- 최덕신, 중년기 주부의 사회관계망과 자기존중감에 관한 연구/친구관계를 중심으로, 이화여자대학교 교육대학원(석사학위 논문), 1992
- 최영숙, 웰다잉, 대한웰다잉협회, 2013
- 최영순 외, 호스피스 완화의료 활성화 방안, 국민건강보험공단, 2014
- 최옥채 외, 인간행동과 사회환경, 양서원, 2015
- 최황, 날개를 단 노자, 두레, 2010
- 퀴블러 로스, 죽음과 죽어감, 이레, 2008
- 폴리첸, 나도 이별이 서툴다, 공존, 2008
- 플로렌스 아이작스, 도움이 되는 친구 해가 되는 친구, 해냄, 2000
- 한국죽음학회, 죽음맛이, 모이는 사람들, 2013
- 한국죽음학회, 한국인의 웰다잉 가이드라인, 대화문화아카데미, 2010



정규보고서(별책부록) 2015

‘아름답고 존엄한 나의 삶(B&DML)’  
교육 프로그램

발행일 : 2015. 12. 31.

발행인 : 성상철

편집인 : 이홍균

발행처 : 국민건강보험공단 건강보험정책연구원  
서울특별시 마포구 독막로 311 (염리동)

대표전화 : 1577-1000 / FAX: 02)3270-9840

홈페이지 : [www.nhis.or.kr](http://www.nhis.or.kr)

인쇄처 : 대현프린팅

불법복사는 지적재산을 훔치는 범죄행위입니다.

저작권법 제 97조의 5(권리의 침해죄)에 따라 위반자는 5년 이하의 징역

또는 5천만원 이하의 벌금에 처하거나 이를 병과할 수 있습니다.