

죽음교육으로서의 ‘버킷리스트’의 의미와 역할

강진구 (고신대 국제문화선교학부교수)

I. 서론-죽음교육의 확대와 발전을 위하여

한국사회의 빠른 변화는 죽음에 대한 이해를 증진시키고 행복한 죽음을 준비하는 죽음교육의 영역에서도 예외가 아니다. 사회복지법인 각당복지재단의 부속기관인 ‘삶과 죽음을 생각하는 회’는 1991년 6월 13일 김동길 교수(죽음의 의미, 죽음의 철학, 나의 생사관)와 김인자 교수(죽음에 대한 교육의 필요성)의 강의를 시작으로 죽음교육의 대중화를 선도하는 가운데 2007년부터는 죽음교육을 실행할 수 있는 ‘죽음준비 지도자과정’을 운영하기 시작했다.¹⁾ 지도자과정을 개설한다는 것은 본격적인 교육의 확대를 의미하는 것으로 미국에서처럼 대학에서 죽음학 석사과정²⁾을 개설할 만큼 학문과 실제 영역에서의 발전을 이루고 있음을 뜻하는 것은 아니지만, 죽음교육이 사회교육의 한 분야로서 확대되고 있음은 분명한 일이다.³⁾ 특히 2012년에는 생명보험사회공헌위원회 지정법인 교보생명의 제안 사업 공모에 전국 6개 지역의 웰다잉 지도자 양성과 웰다잉 교육 확대지원 프로그램이 선정됨으로써 안정적인 기반 위에 죽음교육을 실시하는 성과를 거두기도 했다.⁴⁾

언론에 보도된 이 사업의 목적을 보면 현재 한국에서 진행되고 있는 죽음교육의 내용과 의미를 알 수 있다.

사업의 목적은 전국적으로 표준화된 역량을 지닌 웰다잉전문지도자를 양성 배출하고 웰다잉교육을 확대 실시, 노인들이 죽음교육을 통해 생명의 존엄성을 깨닫고 자아통합으로 나아가도록 돕는데 있다. 이를 통해 건강한 노년문화를 조성하고 죽음을 마지막 성장단계로 이해해 노년의 삶의 질을 최대한 끌어올리자는 것이다.⁵⁾

1) 각당복지재단 홈페이지 참조. www.kakdang.or.kr

2) 미국의 경우 후드 대학(Hood College)를 비롯한 4개 대학 이상이 죽음학관련 석사과정을 개설하고 있다. 林綺雲.(2007), 生死學., 전병술 역(2012), 『죽음학』, 서울: 도서출판 모시는 사람들, 51 -52쪽

3) 부여군시설관리공단내 청소년상담복지센터에서 2013년도 부여군 지역평생학습활성화 지원사업 일환으로 2013년 10월 23일 ‘웰다잉 코디(죽음준비교육) 양성자 과정’을 개설했고(충청신문 2013. 10.28일자), 기독교 가정사역단체인 행복발전소 하이패밀리(대표 송길원 목사) 또한 2013년도 5월부터 본격적인 웰다잉 운동을 벌이기 시작했다.(국민일보 2013. 5.17일자, <http://news.kukinews.com/article/print.asp?arcid=0007189702>)

4) 이 사업에 선정된 지방 6개 지역과 주관단체는 강릉(평생교육사업단 ‘희망공간’), 대구(아름다운중노년문화연구소), 대전(웰다잉연구소), 부산(행복한 삶과 죽음 배움터), 울산(행복한교육연구소), 전주(소망호스피스회)이다. 이 사업을 통해 각당복지재단 측은 적어도 150명 이상의 죽음교육 강사를 양성하고, 5,400명 이상의 사람들에게 죽음교육을 실시한다는 계획을 세운 바 있다.

<http://www.kakdang.or.kr/index.php?code=kak06&subp=03&mode=&bbsid=&gbn=viewok&cate=&sw=&sp=&gp=5&ix=1903>

5) “웰다잉강사 양성 전국 6곳서 교육 실시”, 국민일보 2012.1.25일,

<http://news.kukinews.com/article/view.asp?page=1&gCode=kmi&arcid=0005769249&cp=du>

사업목적은 크게 두 가지로 집약할 수 있다. 하나는 일정한 역량을 갖춘 죽음교육 전문 강사를 배출하는 일이고, 다른 하나는 죽음교육을 통해 죽음이 가깝게 다가옴을 느끼는 노인들의 삶을 발전시키는 계기로 삼겠다는 것이다. 이것은 사업을 위한 사업이라기보다는 우리 사회 현실의 필요에 기반을 두었다는 점에서 실효성이 높을 뿐만 아니라 사회적 가치면에서도 매우 의미가 깊다.

통계청에 따르면 2020년도에는 65세 이상의 노인인구가 7,667,000명으로 전체인구의 약 15.1%에 달할 것으로 예상하고 있다. 이것은 한국이 전체인구 가운데 14% 이상을 노인인구가 차지하게 되는 고령사회(aged society)로 진입하는 것을 의미하는 일인 동시에 심각한 노인문제가 발생할 수 있음을 뜻하는 일이기도 하다. 고령사회가 일으키는 노동인구의 감소에 따른 경제성장의 저하와 같은 사회경제적인 문제도 예상할 수 있지만, 그보다 노인 스스로가 수명이 늘어난 만큼 노년의 시간을 건강하고 가치있게 보내야하는 숙제를 안게 되는 것은 자명한 일이다. 이것은 곧 노인들이 당면하게 될 죽음의 문제에 대해 바른 이해와 더불어 죽음을 준비하는 일의 필요성을 더욱 극대화시키는 일이기도 하다. 한 인간의 죽음에 대한 평가란 삶에 따라서 좌우될 수 있는 만큼 죽음의 질을 높이는 일이란 죽음에 이르는 삶의 질을 아울러 생각할 수밖에 없다. 따라서 한국에서 급속히 확산되고 있는 죽음교육의 대상은 노인들이 대부분을 차지하고 있음을 알 수 있다.

그러나 죽음교육의 긍정적 효과가 삶의 전반적인 영역에서도 나타날 수 있는 점은 죽음교육의 수혜자를 노인층에 국한할 필요는 없을 것이다.

오늘날 죽음교육은 말기 암 환자들이나 노인들을 대상으로 죽음을 준비시키는 목적으로 진행되어 왔고⁶⁾, 최근에는 직장인들과 사회단체를 대상으로 삶에 대한 성찰에 이르게 하는 등 대상과 내용에 있어서 폭 넓게 교육이 이루어지고 있는 실정이다. 죽음교육의 구체적인 내용과 결과에 대해서는 일부 부정적인 견해가 없지 않지만, 개인과 사회 모두에게 생을 바라보는데 필요한 건강한 시각과 생을 마무리하는데 반드시 필요한 정보와 지식을 제공한다는 점에서 가치 교육의 블루오션으로 인식되고 있다.

우리는 여기서 죽음교육이 진정 죽음을 바라보는 인간의 삶을 행복하고 가치 있게 보낼 수 있도록 도울 수 있는지에 대한 판단과 확신을 내릴 수 있다면, 교육의 대상과 방법에 있어서 새로운 전환을 가져 올 필요가 있을 것이다. 즉 죽음교육을 사교육의 영역에만 제한 할 것이 아니라 대학을 포함한 초중고등의 공교육에도 도입을 적극 고려해 볼 만하며, 청소년들과 같이 죽음에 대한 인식의 사각지대에 있는 연령층에도 다가갈 수 있을 것이다.

현재 죽음과 연관된 대학에서의 강의는 ‘죽음학’ 또는 ‘죽음의 이해’와 같이 인문학적인 접근을 통해 이루어지고 있거나 ‘죽음과 문학’ 혹은 ‘죽음과 종교’, ‘죽음의 심리학’ 등과 같이 학제간연구의 성격으로 진행되고 있다. 그러나 죽음이 철학적이거나 종교적인 형이상학적 이해의 대상으로뿐만 아니라 대단히 중요한 인간 사회의 현실임을 깨달을 때 실천적이며 또한 실용적인 접근 또한 필요한 실정이다.

문제는 죽음교육이 공적이든 사적이든 확대되기 위해서는 전문지도사가 필요하지만, 현재의 죽음교육과정과 현실을 생각할 때 이를 해결하기 위한 과제가 한두 가지가 아니란 점이

6) 사회복지법인 ‘각당복지재단’ 산하의 죽음교육기관인 ‘삶과 죽음을 생각하는 회’는 2007년 서울특별시 사회복지기금(노인복지계정)지원사업을 실행하면서 ‘웰다잉 전문지도강사 양성 및 파견사업’을 진행하였다. 이 사업은 노인을 대상으로 하는 죽음준비 교육을 위한 매뉴얼 제작/보급과 죽음 준비교육 전문 지도강사 양성/파견의 내용으로 이루어져있다.

다. 실력 있는 죽음교육 지도자도 필요하지만, 죽음교육의 가치를 인정하는 인식의 확산도 필요하다. 그렇다고 교육당국의 주도적인 죽음교육의 시행을 기다리는 일은 요원하기만 하다.

이 때 손쉽게 죽음교육의 효과를 기대하면서도 어렵지 않게 시행할 수 있고 죽음교육의 필요성을 확산시킬 수 있는 대안이 될 수 있는 프로그램이 바로 ‘버킷리스트(Bucket List)’라 할 수 있다. 버킷리스트를 죽기 전에 하고 싶은 일을 적는 단순한 ‘소원 목록(wish list)’처럼 생각할 수도 있지만, 죽음이 전제된다는 조건 하에서 쓴다면 깊은 삶에 대한 성찰이 일어남과 동시에 행복한 죽음을 맞이하도록 돕는 죽음교육의 효과를 기대할 수도 있다.

따라서 이 논문은 현재 진행되고 있는 죽음교육의 한 방법으로 ‘버킷리스트’를 작성하는 일이 어떠한 효과를 기대할 수 있는지를 연구하는 것을 목표로 한다. 이를 위해 현재 시행되고 있는 죽음교육프로그램을 분석하고, ‘버킷리스트’가 죽음교육에서 차지하는 위치와 역할을 살펴봄으로써 보다 실행효과를 극대화 할 수 있는 구체적인 실행방안을 모색해 볼 수 있을 것이다.

II. 죽음교육프로그램 분석과 버킷리스트의 역할

1. 죽음교육의 목표

버킷 리스트가 죽음교육을 실행하는데 있어서 그 역할을 인정받기 위해서는 죽음교육의 목표로 하는 것들이 그 안에 드러날 수 있어야 한다.

지금까지 죽음교육학자들은 죽음교육의 목표를 3가지로 나누어 이해하고 있다. 첫째는 죽음이 무엇인지를 새롭게 인식하도록 돕는 죽음의 본질에 대한 연구 중심의 정보와 지식의 획득이며, 둘째는 자신의 삶을 돌아보며 자아의식과 정체성 그리고 가치관을 확립하는 일이고, 셋째는 상실로부터 회복을 가능케 하는 애도의 조절 등이다.⁷⁾ 죽음을 이해하는 일이 실증적 학문분야가 아닌 까닭에 철학이나 종교적 관점에서 죽음을 바라보는 교육이 진행됨과 동시에, 현실적으로 죽음을 대비하고 또한 죽음을 맞이해야 하는 필요 때문에 죽음교육은 형이상학적인 이해와 더불어 매우 실천적인 학습을 겸하고 있다.

한국에서 죽음교육에 대한 가장 많은 이해를 촉구시키며 실전지식을 전수해준 일본 조치대학(上智大學)의 알폰소 데켄(Alfons Deeken)교수는 죽음준비 교육의 목표를 다음과 같은 15가지로 제시하기도 했다.

- 1) 임종과정에 대한 이해
- 2) 죽음에 대해 더 많이 생각하기
- 3) 상실과 슬픔에 대한 교육
- 4) 죽음에 대한 두려움 줄이기
- 5) 죽음에 대한 금기 없애기
- 6) 자살 예방하기
- 7) 암환자에게 사실 그대로 말해주기
- 8) 죽어가는 과정에서 야기되는 윤리문제 다루기
- 9) 법의학적인 문제 파악하기
- 10) 장례방식 미리 생각하기
- 11) 삶의 시간의 소중함 발견하기
- 12) 죽음을 긍정적으로 바라보기
- 13) 죽음에 대한 자기 철학 형성하기
- 14) 죽음에 대해 종교적으로 해석하기
- 15) 사후 세계의 가능성 생각하기

알폰소 데켄 교수는 비록 15가지에 이르는 죽음교육의 목표를 그의 책에서 밝히고 있지만 이 역시 앞서 죽음교육 전문가들이 제시한 세 가지 목표 안에서 분류될 수 있다. 즉 첫째는 죽음에 대한 막연한 두려움이나 금기시하는 문화와 관습을 극복하고 죽음을 긍정적으

7) 林綺雲 외(2007), 生死學., 진병술 역(2012), 『죽음학』, 서울: 도서출판 모시는 사람들, 48쪽

8) Deeken, Alfons.(1996). SI TO DOU MUKIAUKA. 진성곤 역(2008) 『인문학으로서의 죽음교육』 서울: 인간사랑.

로 많이 생각할 수 있도록 ‘죽음에 대한 새로운 인식’을 다루는 것이 한 부분을 차지한다. 죽음에 대한 부정적 생각을 바꾸는 이 작업은 다양하고 전통적인 죽음관을 배우거나, 죽음의 심리학자인 엘리자베스 퀴블로로스 박사가 말한 대로 죽음을 인간이 겪어야 하는 성장과정으로 이해하는 가운데서 이 교육은 전체 프로그램 가운데 가장 먼저 시행하는 것을 볼 수 있다.

둘째는 후회하지 않는 삶의 마무리로써 죽음을 맞이하도록 살아온 ‘삶을 돌아보고 정리하며 자신을 성찰하는 일’ 또한 죽음교육이 목표로 삼는 것이다. 유언장을 작성하고 장례방식을 정하는 일에서부터 가족과 친구, 그리고 인척들의 관계를 마지막까지 잘 형성하여 마음에 거리는 것이 남지 않도록 자신과 주변을 살피는 일이다. 해결하지 못한 갈등이 있거나 꼭 해야 할 일이 무엇인지를 인식하고 실천하도록 돕는 프로그램이 이것에 해당한다.

셋째는 곧 다가 올 상실로부터 고통을 완화시키는 교육 역시 죽음교육의 중요한 목표 가운데 하나다. 죽음이라는 상실로부터 고통을 받는 사람은 당사자를 포함해서 가족과 친지 등 여러 사람인 경우가 대부분이다. 말기암 환자의 경우처럼 혹독한 고통을 줄이는 완화치료에 대한 이해와 호스피스 교육 그리고 알폰소 데켄 교수가 주장한 대로 행복한 죽음에 이르는 심리상태인 ‘기대와 희망’에 이르도록 죽음에 대한 종교적인 이해나 사후세계에 대한 인식을 나누는 교육이 여기서 행해질 수 있다.

그런데 최근 한국의 죽음교육에서는 흥미로운 교육목표 하나가 새롭게 추가되었다. 죽음교육을 지칭하는 새로운 명칭으로 ‘웰다잉(Well-Dying)교육’이 제시되면서 죽음교육이 ‘웰빙(Well-Being)교육’과 연계성을 갖게 된 것이다.

각당복지재단에서 발간한 ‘웰다잉 교육 매뉴얼’에 나타난 죽음교육은 웰빙과 깊은 관계 속에서 이해될 수 있음을 보여준다.

죽음을 가르치는 일의 최종적인 목표는 다른 것이 아니다. 삶을 삶답게 살도록 하려는 것이다. 그런데 삶이란 생명의 신비를 터득하는 삶, 인간을 존엄하게 여기는 삶, 일상적인 삶을 의미와 보람으로 채우는 삶, 따뜻한 위로와 평안 속에서 삶을 마감할 수 있는 그러한 삶을 일컫는다. 잘 죽은 죽음은 그러한 삶을 살 수 있도록 해준다.⁹⁾

잘 죽기 위해서는 잘 살아야 한다는 속설이 죽음교육에서는 진리와의 같다. 죽기 직전에 만 반짝 무엇인가를 깨닫기에는 죽음은 너무도 황급히 우리 곁으로 다가올 수 있다. 따라서 웰다잉교육, 즉 죽음교육은 남은 삶을 잘 살 수 있도록 준비하는 교육의 성격을 갖는다. 진정한 웰빙의 완성은 웰다잉을 통해 이루어진다고 하는 말이 결코 허튼 소리는 아닌 것이다.

버킷리스트는 죽음교육의 목표에 부합하는 면이 적지 않다. 특히 ‘웰다잉 교육’과 밀접한 관련이 있기 때문이다. 물론 버킷리스트를 작성할 때 전통적인 죽음교육이 목표로 한 바대로 ‘죽음에 대한 새로운 인식’이 짝들 수 있고, ‘자신의 삶을 돌아보고 정리하며 성찰하는 일’이 함께 이루어질 수 있다. 그러나 버킷리스트의 가장 중요한 역할이 죽기 전에 꼭 하고 싶은 중요한 일을 적어서 실천하는 것인 까닭에 남은 생애 동안 행복한 삶이 영위될 수 있도록 돕는다는 점에서 버킷리스트가 웰다잉교육의 프로그램으로 자리 잡는 일은 매우 자

9) 사회복지법인 각당복지재단 삶과 죽음을 생각하는 회 (2007). 『웰 다잉 교육 매뉴얼』, 서울, 사회복지법인 각당복지재단, 11쪽

연스러운 일이 아닐 수 없다.

2. 죽음교육 프로그램 분석

현재 한국에서 사회복지단체별로 진행되고 있는 죽음교육 프로그램은 대동소이하다. 죽음교육의 필요성을 얘기하는 단발성 강의도 있지만, 사회복지단체가 주관해서 전문가를 초빙하여 진행하는 강좌들은 적게는 4회에서 많은 경우 27회에 이르는 다양한 프로그램을 운영하고 있다.¹⁰⁾ 죽음교육프로그램의 대상이 주로 노년층 위주로 되어있는 것도 한국죽음교육의 특징 가운데 하나다. 청소년들을 대상으로 학교에서 실시하는 죽음교육이 없는 것은 아니지만, 일부 기독교학교에서 간헐적으로 이루어지고 있는 형편이다. 그것도 자살예방교육의 성격을 갖는 경우가 많다. 청소년용으로 제작된 죽음에 대한 철학적이며 종교적인 이해를 나눌 수 있는 교재는 전무한 편이며, 죽음에 대한 인식이 삶의 성찰로 이루어지기 위해서는 보다 체계적이고 보다 많은 시간을 필요로 한다. 그러나 입시위주의 한국교육의 특성은 인생의 긍정적 변화와 성찰을 가져올 수 있는 죽음교육에 많은 시간을 투자할 만큼 여유롭지 못한 형편이다. 따라서 종교적 배경을 가지고 설립된 일부 사립학교에서 종교교육의 일환으로 진행하는 경우가 더러 있을 뿐이다.

노인을 대상으로 하는 죽음교육 프로그램은 시간이 갈수록 현실적으로 필요로 하는 내용을 담으며 계속 발전하는 과정에 있다. <표1>은 ‘웰다잉 지도자 양성과 웰다잉 교육 확대 지원 프로그램’ 시행자로 선정된 대구의 사회복지단체인 ‘아름다운중노년문화연구소’가 계획한 죽음교육 프로그램이다. 이미 각당복지재단으로부터 죽음준비교육을 받은 전문가가 진행책임을 맡고 있을 뿐만 아니라 프로그램 후원을 받고 있는 까닭에 한국에서 현재 진행하는 죽음교육 프로그램의 핵심내용을 대부분 갖고 있다.

<표1:‘제14기 웰다잉 전문지도자과정’, 아름다운 중노년문화연구소, 2013>

주	강 의 제 목	강의내용	강 사
1 10/15 (화)	생애 주기별 준비죽음 교육의 목표와 실제	유아기, 청소년기, 청장년기, 노년기 죽음 준비교육	장 경 은 (대구보건대학교수)
	내가 생각하는 삶과 죽음	- 삶과 죽음 색깔 찾기 - 나의 행복지수는, 나의 천복누리기 - 나의 사망기	정 경 숙 소장 (교육학박사)
2 10/22 (화)	죽음준비교육의 목표와 필요성	- 웰빙, 웰에이징, 웰다잉 - 죽음준비교육의 목적과 필요성 - 죽음준비교육의 내용	정 경 숙 소장 (교육학박사)
	나의 버킷리스트	- 죽기 전에 하고 싶은 일 10가지 적기 - 버킷리스트 작성 및 발표 - 만약 내가 일 년밖에 살지 못한다면?	홍 성 근 (웰다잉교육강사)

10) 죽음교육프로그램들을 가장 많이 활용하고 있는 곳은 전국의 노인종합복지관들이다. 서혜경은 본인의 저서 『노인죽음학개론』 “제20장 죽음준비관련 교육 프로그램”에서 1990년대부터 행해진 다양한 노인 죽음준비교육 프로그램과 연령에 따른 죽음준비교육 프로그램을 소개하고 있다. 서혜경 (2009). 『노인죽음학개론』. 서울: 경춘사, 433-465쪽

3 10/29 (화)	한국인의 죽음 문화에 대한 성찰	-- 각 종교의 죽음 이해 - 한국인의 사생관 - 전통적 죽음이해	강진구 교수 (고신대 국제문화선교학과 교수)
	나뭇잎 춤추기	- 내 인생의 봄·여름·가을·겨울	이미경 (한국파랏연구소 소장)
4 11/05 (화)	고통의 우물과 용서의 두레박	- 용서와 화해의 경험나누기 - 나의 소중한 사람에게	김미향 (한국미술치료연구소 부소장, 미술치료학박사)
	Here and After	- 찰흙을 통해 나타내보는 삶과 죽음	
	인생터널 통과하기 : 새로 태어나기	- 태어남과 죽음에 대한 느낌 나누기	
5 11/12 (화)	[봄날] 품위 있는 죽음준비를 위한 한판 연극 공연	- 사전의료의향서 작성 - 존엄한 죽음과 자기 결정권 - 당하는 죽음에서 맞이하는 죽음으로	이현순 (극본/연출)
	현대의 상장례문화 이해	- 사전장례의향서 - 내가 꿈꾸는 장례식	박종윤 (대구공업대 강사)
조별 현장학습/수목장, 잔디장, 납골당등			
6 11/19 (화)	죽음에 관한 법률	- 우리나라 상속의 개관과 특징 - 유언과 상속 - 나눔과 기증, 유언장 쓰기	임재홍 (임재홍 법률사무소)
	존엄한 죽음과 호스피스이해 -상실과 슬픔치유-	- 죽음을 어떻게 전달할 것인가 - 존엄한 죽음과 호스피스이해 - 상실과 슬픔 치유경험 나누기	최정란 (파티마병원수간호사)
7 11/26 (화)	노인의 자살과 우울	- 노인자살과 우울 - 자살예방 프로그램 - 우울했던 경험을 나누고 예방법 제시	최호선 (영남대학교 심리학과 외래교수)
	사진으로 쓰는 자서전	- 나는 누군가? - 나의 삶의 스토리텔링	오귀련 (웰다잉 전문강사)
8 12/02 (화)	죽음교육의 실재 웰다잉 감성캠프	- 살아서 치르는 장례예식 (a living funeral)	임진택 (내곡교회담임목사)

최근 죽음교육 프로그램의 특징을 고스란히 담고 있는 ‘아름다운 중노년연구소’의 프로그램은 강의 중심이었던 예전과 달리 체험과 참여중심으로 바뀌었다는 점이 도드라진다.

죽음교육의 목표(1주차)와 필요(3주차) 그리고 한국죽음문화에 대한 성찰(3주차) 등의 프로그램은 죽음에 대한 올바른 이해를 통해 죽음에 대한 막연한 두려움이나 부정적 인식을 극복하기 위한 전초적 성격을 가지고 있다. 또한 죽음을 잘 준비함으로써 삶을 온전히 마무리 짓기 위한 내면적이며(4주차) 또한 실용적인 교육(5,6주차)은 삶에 대한 정리와 성찰의 성격을 지닌다. 그리고 죽음이 가져올 수 있는 상실과 고통을 완화시키기 위한 지식을 나누는 교육(6,7주차) 또한 중요한 자리를 차지하고 있다. 흥미로운 점은 이론적 강의를 끝나고 난 뒤 반드시 이를 토대로 자신의 삶에 적용하는 실천적 프로그램이 제시되고 있다는

사실이다. ‘내가 꿈꾸는 장례식’(5주차)이나 ‘유언장 쓰기’(6주차) 등과 더불어 ‘살아서 치르는 장례의식’(8주차) 같은 프로그램들은 매우 실천적일 뿐만 아니라 죽음을 가까이서 인식 시킴으로써 죽음에 대한 낯설지 않게 만드는 효과를 기대할 수 있다.

그런데 우리가 주목하는 것은 2주차에 진행되는 ‘버킷리스트’가 교육프로그램으로 들어가 있다는 사실이다. 앞에서 제시된 죽음교육 프로그램의 순서와 기능을 볼 때 버킷리스트는 분명 상속이나 기증을 언급하는 유언장 작성과는 구별되며, 오히려 죽음에 대한 이해를 돕고 긍정적인 자세를 갖게 만드는 성격을 가지고 프로그램 앞 부분에 개설되어 있다. 특히 ‘웰빙과 웰에이징, 그리고 웰다잉’과 관련지음으로써 죽음을 독립적인 현상으로 이해하기 보다는 삶과 연관해서 죽음을 준비하도록 돕는 역할을 버킷리스트가 할 수 있음을 나타내고 있는 것이다.

버킷리스트 10개를 작성하도록 제시한 것은 노인들을 배려한 일이라 볼 수 있다. 보통 젊은 사람들을 대상으로 할 경우 30개에서 많게는 100개 까지 버킷리스트를 작성하도록 하는 교육프로그램도 있지만, 한국 노인을 대상으로 할 경우 10개는 매우 적당한 개수라 할 수 있다. 버킷리스트를 처음 작성하는 사람의 경우 10개를 채우는 것도 쉬운 일이 아니며, 살아 온 삶을 정리하고 남은 중요한 일을 선택하는데 10개란 숫자는 노인들에게는 적당한 것으로 여겨진다.

3. 죽음교육으로서의 버킷리스트의 유행

할리우드의 영화 <버킷 리스트: 죽기 전에 꼭 하고 싶은 것들 Bucket List>(2007)가 개봉되기 전까지 한국의 죽음교육에서 버킷리스트는 등장하지 않았다. 말기 암에 걸려 죽음을 앞 둔 영화 속 두 주인공들이 죽기 전에 할 일들을 종이에 적어 세계를 돌아다니며 실천하는 영화의 내용들이 지극히 비현실적이란 지적에도 불구하고 영화뿐만 아니라 영화 속 버킷리스트 또한 미국과 한국사회에도 큰 관심을 불러 일으켰다.¹¹⁾ 왜냐하면 영화 속에서 주인공들이 보여준 것이 비단 죽기 전 하고 싶은 소원성취 여행에만 그친 것이 아니라 어떻게 삶을 살 것인가에 대한 성찰과 아울러 어떻게 죽음을 맞이할 것인가에 대해 생각할 수 있는 기회를 제공했기 때문이다.

최근에는 죽음교육의 목적이 아니더라도 건강한 사회를 만들고 삶의 지혜를 나누는 차원에서 버킷리스트를 공공예술의 영역으로 확대시킨 사례도 발견되고 있다.

도시공간예술가인 캔디 창(Candy Chang)의 사례는 버킷리스트에 대한 대중의 관심과 그들이 느끼는 버킷리스트를 작성하며 갖게 되는 의미가 얼마나 큰 것인지를 보여주고 있다.¹²⁾ 2011년 5월, 미국 뉴올리언즈시 트렘(Treme)지역 동쪽에 버려진 집벽에 그녀와 친구

11) 영화 개봉 후 관심을 보인 곳은 TV와 출판 등 매스미디어 분야였다. SBS-TV는 2011년 7월 23일부터 주말연속극으로 총 16부작에 걸쳐 여성을 주인공으로 하는 한국판 ‘버킷 리스트’라 할 수 있는 <여인의 향기>를 방송하여 큰 인기와 더불어 한국 사회 곳곳에 버킷 리스트 작성에 대한 큰 관심을 불러 일으켰다. 드라마 <여인의 향기>는 토·일 방송된 주말연속극으로 편성되어 2011년 7월 23일부터 9월 11일 중영될 때까지 16부작으로 방송되었다. 시한부 인생을 선고받은 여행사 말단 여직원인 이연재(김선아 분)와 그녀를 사랑하는 여행사의 젊은 대표 강지욱(이동욱 분)과의 로맨틱한 사랑이야기를 그리고 있다. 극중 이연재가 버킷 리스트를 작성하고 이를 한가지씩 실천하는 모습에서 시청자들은 재미와 감동을 받았다는 평가가 있다. tv.sbs.co.kr/scent/

12) 캔디창의 버킷리스트 프로젝트에 관한 일반적인 사항은 동영상상의 사이트를 오픈하여 누구든 콘텐츠를 올리고 또한 볼 수 있는 SNOW(Sookmyung Network for Open World) 사이트에 공개된 캔디창의 동영상을 참고했다. 이 동영상은 원래 미국의 무료강연 사이트인 TED에 올려져 있던 것이다.

들은 “죽기 전에 나는 _____을 해보고 싶다(Before I die I want to _____)”는 문구 수 백 개를 실크스텐실로 벽에 찍은 뒤, 색분필을 사용하여 누구든지 자신의 버킷리스트를 쓸 수 있도록 하는 프로젝트를 진행한 일이 있었다. 2005년 9월, 허리케인 카타리나가 지나간 뒤 여전히 폐허상태에서 벗어나지 못한 지역을 새롭게 가꾸고 희망을 주기 위한 공공예술의 성격을 갖고 진행한 프로젝트였지만 결과는 놀라웠다. 그 다음 날 빈칸은 모두 채워져 있었다. 사람들은 이미 채워진 빈 칸 주위에 자신이 직접 버킷리스트를 적어 놓고 가기도 했다. 사람들이 쓴 버킷리스트는 “죽기 전에 나는 해적질을 해보고 싶다”는 우스운 얘기로부터 “죽기 전에 나는 수백만 사람들을 위해 노래해보고 싶다”라든가 “죽기 전에 나는 그녀를 한 번 더 붙잡고 싶다”와 같은 극히 개인적인 소망을 쓴 것에 이르기까지 매우 다양했다. 그러나 희망과 두려움, 유머와 회한(悔恨)들이 담긴 버킷리스트들은 인생의 궁극적 가치와 의미들을 담고 있는 바람에 지나가는 또 다른 사람들에게 영감과 감동을 주었고 자신이 진정 간절히 원하는 버킷리스트들을 쓰도록 만들기도 했다.¹³⁾ 캔디 창 의 버킷리스트 프로젝트는 삽시간에 미국 전역은 물론 전세계로 번져나갔다. 2013년 10월 현재 세계 60개국에서 25개가 넘는 언어로 350번 이상 이 프로젝트가 진행되었다.¹⁴⁾

버킷리스트를 죽음교육에 활용할 때 우리는 자신의 것만을 쓰는 까닭에 그 의미가 쓰는 개인에게만 국한된다고 생각하기 쉽다. 그러나 죽음교육 현장에서 버킷리스트는 개인이 쓰지만 그 내용은 교육에 참가한 사람들이 함께 공유하는 성격을 지닌다. 즉 버킷리스트를 개인의 비밀로 간직하기 보다는 서로의 것을 공개함으로써 다른 사람의 버킷리스트로부터 지혜와 영감을 얻어갈 수 있는 것이다. 한 번 쓴 버킷리스트는 고정되어 있지 않다. 또한 앞으로 ‘1년 안에 죽는다면’, 혹은 ‘10년 안에 죽는다면’과 같이 죽음의 연한을 어떻게 정하느냐에 따라서 그 내용은 달라질 수 있다. 버킷리스트를 잘 쓰는 방법은 남의 버킷리스트가 무엇인지를 살펴보는 일이다.

III. 죽음교육으로서의 버킷리스트의 역할

1. 두려움 없는 죽음교육

죽음교육의 목표 가운데 가장 중요한 것은 죽음에 대한 부정적 생각, 즉 두려움을 극복하는 일이다. 신프로이트 학파의 죽음연구가인 어네스트 베커(Ernest Becker)는 인간을 움직이는 모든 행동의 근원적인 것으로 죽음의 공포를 들었다. 그에 따르면 영웅적인 인간의 가장 중요한 특징은 죽음에 맞서는 용기를 가졌다는 것이며, 영웅성이란 죽음의 공포에 대한 최초의 반사작용이라고 주장했다.¹⁵⁾ 자신을 포함한 인간이 언젠가 죽는다는 사실을 모

“Candy Chang : 죽기전에 나는 ...를 해보고 싶다.”, SNOW 동영상강의, (주제별강의>문화 Culture>창의성Creativity), <http://www.snow.or.kr/lecture/culture/creative/14697.html>

13) 뉴올리언스시 벽에 사람들이 쓴 버킷리스트들을 포함하여 세계 각지의 벽에 쓴 버킷리스트들을 모아 캔디창은 2013년 11월 St. Martin’s Griffin 출판사에서 『Before I Die』란 제목으로 책을 출간할 예정이다.

http://www.amazon.com/Before-I-Die-Candy-Chang/dp/1250020840/ref=tmm_hrd_title_0?ie=UTF8&qid=1375359024&sr=8-5

14) Mary Louise Schumacher, “Candy Chang’s ‘Before I Die...’ comes to Milwaukee”, JSONline.com, 2013.10.23, <http://www.jsonline.com/blogs/entertainment/228772381.html#ixzz2ja9LMhFs>

15) Beacker, Ernest(1973). The Denial of Death. 김재영 역(2008) 『죽음의 부정-프로이트의 인간 이해를 넘어서』. 고양: 도서출판 인간사랑, 56-74쪽

르는 사람은 없다. 다만 그것을 의식화하려 하지 않을 따름이다. 왜냐하면 인간의 의식 속에 죽음은 두려움과 공포를 일으키는 대상인 만큼 자구 회피하려는 속성이 인간에게는 있기 때문이다.

한국인이 죽음에 대해 갖는 태도에 대해서 최준식교수가 ‘외면’과 ‘부정’ 그리고 ‘회피’ 등 세 가지로 정리하고 있는 것¹⁶⁾ 또한 어네스트 베커가 죽음에 대한 보편적인 인간의 입장을 드러낸다는 뜻의 ‘죽음의 부정’을 자신의 책제목으로 쓴 의미와 일치한다.

김균진은 ‘죽음이 배제된 사회’¹⁷⁾라는 말로써 현대사회가 죽음에 대해서 친절하지 않음을 밝히기도 했다. 죽음을 말하는 것은 금기사항이며, 마치 우리의 삶과 상관없는 등 현대인의 의식과 멀리 떨어져있다는 것이다. 과거의 공동체가 살아있는 사회에서는 누군가의 장례식은 사적인 죽음으로 머무르지 않고 공동체가 함께 인식하는 죽음이였다. 마을공동체의 장례식이었던 까닭에 죽음은 일상적이며 자연스럽게 교육받을 수 있는 영역이었지만 현대사회는 그렇지 못하다. 현대인들은 장례식마저도 상호회사에 맡겨버리는 바람에 죽음에 간접적으로나마 참여하고 죽음에 대해서 가장 깊이 있게 생각할 수 있는 인생의 통과의례에 대한 실천마저도 제한받고 있는 실정이다. 김균진은 현대사회가 죽음을 배제시키는 이유에 대해서 1)심리학적 원인 2)세계의 탈신화화 및 세속화 3)현대사회의 산업화와 개인주의화 4)현대사회의 가치관 5)핵가족화 6)현대의 병원체제 및 상업화 7)죽음에의 익숙함 등 7가지가 있음을 지적하고 있다.¹⁸⁾

죽음교육은 죽음을 의식화하는 작업이다. 그러나 두려움이 아닌 자연스러운 일상사이자 더 나아가서 인간의 성장과정 중에 일어나는 현상으로 인식되도록 한다는 점에서 죽음에 대한 회피가 아닌 긍정이 죽음교육 안에는 내재해 있다. 죽음에 대한 긍정성을 교육이 강조하는 것은 우리 사회가 죽음에 대해 부정적으로 인식하도록 만드는 환경을 제공한다는 점도 크게 작용한다.

버킷리스트는 두려움 없이 죽음을 인식시키는데 도움을 줄 수 있는 프로그램이다. 죽음은 모든 인간의 상황을 재인식시키는 힘이 있다. 내일 아침에 해가 뜨는 것을 볼 수 있다고 장담할 수 있는 사람은 아무도 없지만, 일반적으로 사람들은 마치 영원히 살 것처럼 오늘을 살아간다. 이 때 버킷리스트는 인간이 유한한 존재임을 일깨우는 가운데 죽음에 대한 인식을 가져오는 역할을 할 수 있다. 왜냐하면 버킷리스트는 단지 살면서 ‘원하는 일이 무엇이나?’를 묻지 않고 ‘죽기 전에 꼭 하고 싶은 중요한 일’을 적어야 하기 때문이다. 죽음은 시간의 제한성과 시급성을 조건화하며, 죽음이 전제 조건화되었을 때 하고자 하는 일의 판단과 선택은 그렇지 않은 경우와 다를 수밖에 없다. 그러나 죽음은 내가 하고자 하는 일을 망치는 파괴자로서 인식되기 보다는 하고 싶은 일을 더욱 갈망하도록 촉진할 수 있다는 점에서 내 인생을 돕는 조력자의 역할을 수행한다고 볼 수 있다. 즉 죽음이 내 인생에 보다 중요하고 가치 있는 일을 촉진시키는 도움자임을 아는 한 죽음에 대한 부정적 인식만을 갖고 살았던 사람들에게 두려움 없이 죽음에 대한 인식에 변화를 가져오는 계기가 될 수 있는 것이다.

현재 진행되고 있는 죽음교육프로그램 가운데는 죽음에 대한 두려움을 이기도록 돕기 보다는 공포를 조장하여 흥미를 끌려는 상업적인 이벤트성격의 프로그램도 적지 않다. 한 죽

16) 최준식 (2013), 『임종준비』. 서울: 도서출판 모시는 사람들, 14-16쪽

17)김균진은 현대사회를 “죽음이 배제된 사회”로 정의하며 이를 비판하고 있다. 김균진(2003). 『죽음의 신학』. 서울: 대한기독교서회, 65-84쪽

18)김균진(2003), 같은 책70-84쪽

음준비교육 전문가는 흔히 ‘임종(臨終)체험’ 혹은 ‘입관(入棺)체험’등을 통해 죽음에 대한 친밀감과 지나 온 삶의 성찰을 도우려는 이벤트 가운데서 오히려 죽음에 대한 공포가 일어나는 잘못된 교육이 발생하고 있음을 지적한 바 있다.

“여러분, 오늘은 강하게 체험시켜 드리겠습니다! ‘강하게’라는 것은 곧 ‘무섭게’라는 뜻입니다!”

한 마디로 한심했다. 시민을 위해 계획하고 있다는 이 프로그램의 목표 중 하나가 ‘죽음의 공포를 극복하고, 인식의 변화를 가져 오는 것’이라고 알고 있는데, 왜 무섭게 체험을 시켜 주겠다고 저리도 강조하는지 모를 일이었다.¹⁹⁾

죽음준비교육 프로그램 중 체험교육은 화장터나 묘역을 방문하여 장례문화를 관찰하는 탐방프로그램과 자신이 죽었다고 가정하고 자신의 장례식을 직접 경험하는 임종프로그램으로 나뉘어진다. 아무래도 관찰 보다는 임종을 체험하는 일이 강한 인상을 심어주며 죽음에 대한 인식 역시 확고하게 갖게 될 수밖에 없다. 그러나 죽음교육은 어디까지나 죽음을 공포나 두려움의 대상으로 인식시켜서는 안되는 까닭에 주의를 기울여야 한다.

버킷리스트의 프로그램상 강점은 여기에 있다. 죽음에 대한 어떠한 부정적 감정을 일으키지 않으면서도 죽음을 인식시킬 수 있는 것이다. 나이나 성별, 성장배경 등에 관계없이 누구나 참여할 수 있는 것도 버킷리스트의 장점이기도 하다. 임종체험이나 입관체험은 나이가 어린 청소년들이나 심약한 사람들에게는 적합하지 않기 때문이다.

2. 삶과 죽음을 통합하는 교육

죽음과 삶은 분리해서 독립적으로 이해할 수 있는 대상이 아니다. 죽음 없는 삶이 없듯이 삶이 전제되어 있지 않은 죽음 또한 존재하지 않는다. 특히 동양에서는 유교나 불교 모두 ‘생사여일(生死如一)’라 하여 삶과 죽음의 문제를 통합하여 보는 시각을 가지고 있었다. 이러한 시각은 죽음교육을 시행하는데 매우 중요하게 작용한다. 즉 죽음교육은 단지 죽음이라는 현상만을 다루서는 제대로 이해하거나 교육의 성과를 낼 수 없기 때문이다.

타이완에서의 죽음교육 시작에 결정적으로 영향을 준 템플대 종교학과의 푸웨이신(傅偉勳)교수는 죽음을 생명의 전체적인 맥락에서 살펴보지 않고 단지 현상으로서만 죽음을 연구한다면 죽음의 본질은 영원히 죽음 자신 지닌 무화(無化)의 힘 속에 매몰되어 감추어질 것이라고 주장하기도 했다.²⁰⁾ 물론 이것은 죽음을 단지 소멸로만 바라보는 시각을 갖고 있지 않은 사람들에게 더욱 더 그러하다. 죽음이 삶의 모든 것을 삼키며 모든 것을 제로의 상태로 만드는 것으로 생각하는 사람에게 삶은 죽음에 통째로 바쳐지는 희생제물과 같은 것으로 여겨지기 십상이다. 그러나 죽음에 대한 바른 인식은 남은 삶을 가치 있고 의미 있게 살도록 만드는 원동력의 역할을 한다. 특히 죽음 이후에도 새로운 인간의 삶이 전개된다고 믿는 종교적 믿음을 가진 신앙인들에게는 온전한 죽음을 맞이하는데 있어서 어떻게

19) 죽음준비교육 전문가인 유경은 그의 책에서 무분별하게 진행되고 있고 또한 상업적으로 변질되고 있는 죽음준비교육의 위험성을 경계하고 있다. 유경 (2008). 『유경의 죽음준비학교』. 서울: 궁리출판, 202쪽

20) 생사일여나 죽음의 본질은 삶의 완성이고(to live) 삶의 현상은 죽음의 실현(tp die)이라는 입장은 푸웨이신 뿐만 아니라 대부분 죽음교육을 시행하는 전문가들의 생각이기도 하다. 한국죽음학회 웰다잉 가이드라인 제정위원회 (2013), 『죽음맞이』. 서울: 도서출판 모시는 사람들, 137-138쪽

살았는가 하는 문제는 매우 중요한 일이 아닐 수 없다.

버킷리스트는 죽음에 대한 인식을 기반으로 남은 삶에서 가치 있고 중요한 것을 생각하고 선택하도록 돕는 역할을 한다. 흔히 후회하지 않는 삶 속에서 행복한 죽음을 맞이할 수 있다는 생각을 실현시키는 것이 곧 버킷리스트의 역할이기도 한 것이다.

평범한 사람들의 버킷리스트와 죽을 때 후회하는 일들의 목록을 살펴보면 버킷리스트를 작성하고 실현하는 일이란 결국 후회 없이 사는 인생 가운데서 행복한 죽음을 맞이하는 일과 다르지 않음을 알 수 있다.

〈표2〉평범한 사람들의 버킷리스트²¹⁾

- | |
|----------------------------------|
| 1) 사랑하는 사람과 알래스카 여행하기 |
| 2) 몽골 초원에서 유목민처럼 생활하기 |
| 3) 성인이 된 두 딸과 세상에서 가장 유치한 장난 쳐보기 |
| 4) 시 한 편 써보기 |
| 5) 거실에 놓을 커다란 식탁과 의자 직접 만들기 |
| 6) 걸어서 세계일주 하기 |
| 7) 초등학교 담임선생님 여섯 명을 초청해 식사대접하기 |
| 8) 허리까지 머리 기르기 |
| 9) 성경 완독하기 |
| 10) 사랑하는 사람과 자전거 타고 여행하기 |
| 11) 내가 죽기 전에는 죽지 않는 고양이 키우기 |
| 12) 콘크리트 없는 동네 여행하기 |

일반 사람들의 버킷리스트는 개인적인 차이가 클 수 밖에 없다. 어떤 이에게는 평범한 일이 다른 사람에게는 특별한 것일 수 있는 까닭이다. 그러나 이 버킷리스트에는 공통적인 두 가지 의미가 들어있다고 볼 수 있다. 하나는 나름대로의 개인적인 이유가 있는 것이고, 다른 하나는 건강한 일반인들에게는 평범한 일들이지만, 막상 죽음을 목전에 둔 상황이라면 절실한 소망일 수 있다는 사실이다. 언뜻 보기에는 허황되어 보이고 아무렇지도 않은 일 같아 보여도 당사자에게는 죽기 전에 꼭 이루고 싶은 간절한 소망일 수 있다.

2013년도 대입수능시험에 77세 최고령자로 응시한 이선례 할머니의 경우도 이와 같다. 초등학교만 졸업하고 집안이 가난한 까닭에 학업을 포기해야 했던 이할머니는 공부에 대한 미련을 남기지 않기 위해 60세에 다시 공부를 시작하여 마침내 대학공부의 소원을 이루는데 다가갈 수 있었다.²²⁾ 노인이 대학을 가기 위해 중고등과정을 공부하고 또한 수능시험까지 보는 일을 십대의 학생들을 포함 그 누구도 이해하기란 쉽지 않다. 그러나 당사자에게는 중요하고 죽기 전에 이루고 싶은 간절한 버킷리스트 일 수 있다. 만일 이선례 할머니가 공부의 뜻을 이루지 못하고 죽음을 맞이하게 된다면 그것은 행복한 죽음을 맞이하는데 방해하는 원인으로 작용할 가능성이 큰 것이다.

21) 강창균·유영만(2011). 『꼭 이루고 싶은 자신과의 약속 버킷 리스트』. 서울: 한국경제신문, 24쪽

평범한 소망도 있고 특이한 소망도 있지만, 그것이 중요한 것이 아니라 어떤 소망이 됐건 자신의 버킷리스트를 가지고 있느냐, 없느냐고 중요하다고 저자는 말하고 있다.

22) “‘수능 최고령 응시생’은 이선례 할머니…부잣집서 태어났지만 초교만 졸업하고는…”, 조선일보 2013.11.7일자, http://news.chosun.com/site/data/html_dir/2013/11/07/2013110703572.html

〈표3〉은 일본의 호스피스 전문의로 활동하고 있는 오츠 슈이치(大準秀一)의 책 제목이기도한 ‘죽을 때 후회하는 스물다섯가지’의 목록을 수록한 것이다. ‘죽을 때 후회하는 것들’이란 뒤집어 생각하면 ‘살아있을 때 꼭 하고 싶은 것 혹은 해야 할 것’의 의미로 해석할 수 있다.

〈표3〉죽을 때 후회하는 스물다섯가지 사항²³⁾

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) 사랑하는 사람에게 고맙다는 말을 많이 했더라면... 2) 진짜 하고 싶은 일을 했더라면... 3) 조금만 더 겸손했더라면... 4) 친절을 베풀었더라면... 5) 나쁜 짓을 하지 않았더라면... 6) 꿈을 꾸고 그 꿈을 이루려고 노력했더라면... 7) 감정에 휘둘리지 않았더라면... 8) 만나고 싶은 사람을 만났더라면... 9) 기억에 남는 연애를 했더라면... 10) 죽도록 일만 하지 않았더라면... 11) 가보고 싶은 곳으로 여행을 했더라면... 12) 내가 살아온 증거를 남겨두었더라면... 13) 삶과 죽음의 의미를 진지하게 생각했더라면... 14) 고향을 찾아가 보았더라면... 15) 맛있는 음식을 많이 맛 보았더라면... 16) 결혼을 했더라면... 17) 자식이 있었더라면... 18) 자식을 혼인 시켰더라면... 19) 유산을 미리 염두에 두었더라면... 20) 내 장례식을 생각했더라면... 21) 건강을 소중히 여겼더라면... 22) 좀 더 일찍 담배를 끊었더라면... 23) 건강할 때 마지막 의사를 밝혔더라면... 24) 치료의 의미를 진지하게 생각했더라면... 25) 신의 가르침을 알았더라면... |
|---|

〈표3〉에 나타난 죽을 때 후회하는 목록은 크게 두 가지의 성격을 보여주고 있다. 하나는 ‘어떤 일을 한 것에 대한 후회’이고 다른 하나는 ‘어떤 일을 하지 않은 것에 대한 후회’이다. 그런데 흥미로운 점은 ‘어떤 일을 한 것에 대한 후회’는 25개 목록 가운데 단지 3개(5,7,10번)에 지나지 않는 반면, ‘어떤 일을 하지 못한 것에 대한 후회’가 나머지 대부분을 차지하고 있다. 사람들은 하지 못한 일에 대해 더욱 후회가 많다는 사실을 보여준다. 이것은 버킷리스트의 가치를 다시 한 번 드러내는 일이기도 하다. 죽음 앞에서 후회 없는 삶을 사는 일이란 삶과 죽음에 대한 통합적인 인식을 출발점으로 삼아 실행한 결과란 점에서 버

23) Shuichi Otsu.(2009) SHINU TOKINI KOUKAISURU KOTO 25. 황소연 역(2010) 『죽을 때 후회하는 스물다섯가지』. 파주: 이십일세기북스,

킷리스트의 의미를 새롭게 발견할 수 있다.

3. 청소년을 대상으로 한 죽음교육의 확장

죽음에 대한 인식이 창조성에 관여한다는 사실은 인류의 문화발전이 어떻게 이루어져왔는가를 잠시만 생각한다면 금방 알아차릴 수 있는 사항이다. 현존하는 가장 오래된 문학작품인 고대 메소포타미아의 대서사시인 ‘길가메시 서사시(Epic of Gilgamesh)’의 주제는 ‘인간의 죽음’이었다. 인간의 영웅 길가메시는 친구 엔키두(Enkidu)가 신의 저주를 받아 죽자 인간의 죽음문제를 해결하기 위해 신들의 세계로 여행을 떠나는 모험담을 보여준다.²⁴⁾ 호머의 서사시보다 천오백년이나 앞서서 씌여진 ‘길가메시 서사시’가 보여주는 교훈은 두 가지로 요약된다. 하나는 인간은 신과 달리 죽을 수 밖에 없는 운명이 지워진 존재란 사실이 며, 다른 한 가지는 죽음이란 운명에 도전하는 과정에서 얻게 된 지혜가 삶을 풍성하게 한다는 사실이다.²⁵⁾ 그러나 이 서사시의 최종 의미는 죽음이라는 인간의 한계성이 인생을 무 의미하게 만들기 보다는 오히려 인간의 삶을 지혜롭게 만드는데 중요한 작용을 할 수 있음을 보여주는 데 있다.

죽음에 대한 인식이 문학과 미술, 음악 같은 예술에 여감을 주었을 뿐만 아니라 의학과 포함한 인류문명 전반에 끼친 영향력은 이루다 말 할 수 없을 만큼 절대적이다. 죽음에 대한 창조성은 죽음을 한 인간이 겪어야 하는 성장과정을 바라보는 엘리자베스 퀴블로로스의 증언을 통해서도 확인된다.

죽음은 매우 창조적인 힘을 가지고 있다. 그러하기에 죽음에 대한 생각과 연구에서 가장 고결한 영적 가치관이 탄생할 수 있다.²⁶⁾

죽음교육이 사후생(死後生)을 떠올리게 하는 종교적 깨달음에만 머무르는 것은 아니다. 오히려 죽음이 생명의 소멸현상으로만 끝나는 것이 아니라 죽음 이후의 삶을 생각하는 경지에 다다를 수 있다면 현실의 세계에서 일어난 자살과 같은 적절치 못한 죽음의 문제 역시 해결할 수 있는 좋은 교육적 대안이 될 수 있다. 이것은 청소년들을 향한 죽음교육의 중요한 가치를 언급하는 일이 아닐 수 없다. 죽음교육전문가들은 한국의 십대사망률 1위가 다름 아닌 자살이란 점에서²⁷⁾ 죽음교육을 통해 평상시 삶과 죽음에 대한 생각할 수 있다면 청소년들이 순간적인 감정에 휩쓸리지 않고 자살을 방지할 수 있다고 주장한다. 특히 죽음으로써 모든 게 끝나는 것이 아니라는 사실을 알려주어야 자살을 근본적으로 예방할 수 있다고 말한다.²⁸⁾

24) 『길가메쉬 서사시』에 대한 내용은 런던 대학에서 고고학을 전공한 여성학자인 N.K. 샌다즈의 번역서를 참고한 것이다. 이현주 역(1970), 『길가메쉬 서사시』, 서울:범우사

25) 한국종교학회편 (2009), 『죽음이란 무엇인가』. 서울: 도서출판 창, 6-7쪽

26) Kubler-Ross, Elisabeth.(1975). Death: The final Stage of Growth. 이주혜 역(2010) 『죽음 그리고 성장』. 파주: 도서출판 이레, 30-34쪽

27) “‘자살’ 10대 사망원인 1위 차지”, 노컷뉴스, 2013.11.06, <http://www.nocutnews.co.kr/Show.asp?IDX=2668519>

2008년 이후 최근까지 자살이 10대의 사망원인의 1위를 차지하고 있으며, 10대 자살 증가율은 최근 10년 사이 (2000~2010) 57% 증가했다.

28) 죽음교육전문가들은 한국의 죽음교육이 어린이나 청소년 호스피스사역 그리고 청소년자살문제를 도외시한다고 말한다. 한국죽음학회 웨딩 가이드라인 제정위원회 (2013), 『죽음맞이』. 서울: 도서출판 모시는 사람들, 50-52쪽

정재걸은 종교교육 대신에 청소년들에게 죽음교육을 실시해야 한다는 다소 파격적인 주장을 하기도 했다.²⁹⁾ 왜냐하면 죽음의 시점을 아무도 모르는 가운데서 살아가야 하는 인간은 죽음교육을 통해 매일 매일의 삶이 기적임을 깨닫게 될 경우 자살은 큰 의미를 갖지 못할 것으로 보고 있는 것이다.

죽음학을 연구하는 전문가들은 죽음준비 교육은 어린이부터 노인에 이르기까지 받아야 할 평생교육이라고 말한다. 특히 청소년들에게 자신의 삶에 대한 사랑과 생명의 존엄성을 깨닫도록 해 급증하는 청소년 자살과 비행 예방에 도움을 줄 것으로 기대하고 있다.

V. 버킷리스트 효과-행복한 죽음에 대한 기대

버킷리스트를 작성하는 일과 행복한 죽음을 맞이하는 일 사이에 유의미한 상관관계를 과학적으로 증명하는 일은 쉽지 않다. 임종을 앞둔 환자들 가운데 버킷리스트를 작성하며 실천한 사람과 작성하지 않은 사람들을 비교 조사하여 데이터를 산출하기도 쉽지 않을 뿐만 아니라 버킷리스트를 쓰고 행복한 죽음을 맞이하는 사람들의 경우도 과연 행복한 죽음에 이르게 하는데 버킷리스트가 얼마만큼의 영향을 주었는지를 밝히는 일 역시 어려운 일인 까닭이다. 그러나 버킷리스트 작성이 노인대상 뿐만 아니라 청소년을 포함한 대다수의 연령층을 대상으로 하는 죽음교육 방법이며 동시에 웰빙과 웰다잉과의 깊은 관련성을 생각할 때 죽음이 임박한 상태가 아니더라도 버킷리스트를 작성한 사람들이 느끼는 행복도가 그렇지 않은 사람에 비해서 높게 나타났다면 행복한 죽음을 맞이하는데 나름대로 기여할 수 있다는 예상은 가능하다고 할 수 있다.

<표4>버킷리스트 경험 유무에 따른 행복도 검사 (2013. 06.07)

구분	버킷리스트 경험 여부 있다	버킷리스트 경험 여부 없다	총계/평균
해당인원	80명	96명	176명
포다이스 행복도 검사1	6.61점	5.86점	6.20점
포다이스 행복도 검사2	행복하다고 느끼는 시간 -38.27%	행복하다고 느끼는 시간 -37.15%	-37.65%
	불행하다고 느끼는 시간 -20.13%	불행하다고 느끼는 시간 -20.32%	-20.23%
	보통이라고 느끼는 시간 -41.17%	보통이라고 느끼는 시간 -43.06%	-42.20%
	합 100%	합 100%	
일반 행복도 검사	4.99점	4.65점	4.80점

29) 정재걸은 특정 종교가 진리란 사실을 주장하는 종교교육 대신에 인간의 보편적인 현상인 죽음을 통해 영성있는 교육을 시도할 경우 종교생들에게 더욱 더 교육적 가치가 있을 것이라고 보고 있다. 정재걸 (2010). 『삶의 완성을 위한 죽음교육』. 서울:(사)한국방송통신대학교출판부, 87쪽

〈표4〉는 2013년 1학기 서울여대에서 죽음교육의 하나로 개설한 교양과목 ‘죽음과 종교’ 수업시간에 실시한 조사로써 과제로 버킷리스트를 작성했거나 이전에 작성해본 경험이 있는 학생과 그렇지 않은 학생과의 행복도 비교조사 결과이다. 설문에 참가한 176명의 학생들의 성별은 전원 여성이며 1학년에서 4학년 까지 골고루 분포되어 있다. 버킷리스트를 경험한 학생이 절반 가까이 되는 이유는 학생들이 선택하는 과제 가운데 영화 〈버킷 리스트〉를 보고 자신의 버킷 리스트를 작성하는 과제를 선택한 학생들이 대부분 여기에 해당하는 까닭이다. 즉 버킷리스트를 작성한 시점과 행복도 조사 시점 사이에는 짧게는 24시간에서 수 주 정도의 시간의 간격이 있다고 볼 수 있다.

이 조사의 목적은 이미 같은 죽음교육을 받았지만 버킷 리스트를 작성한 사람과 그렇지 않은 사람 사이의 행복도를 조사함으로써 버킷리스트를 쓰는 것만으로도 죽음의 이해에 따른 삶의 행복도 증가할 수 있음을 알아보려는데 있다.

검사의 신뢰도를 높이기 위해 긍정심리학에서 사용하는 포다이스의 행복도 검사(Fordyce Emotions Questionnaire)와 일반행복도 검사(General Happiness Scale) 두 가지를 함께 사용하였다.³⁰⁾ 포다이스 행복도 검사는 우리가 현재 순간적으로 느끼는 행복감을 체크하는 검사로서 비록 버킷리스트를 시행한 직후에 행한 것은 아니지만 버킷리스트의 실효성이 비교적 오래 지속될 수 있음을 보여주는 것으로 생각할 수 있다. 이 검사를 받은 미국 성인 평균점수는 10점 만점 가운데 6.92점으로 알려져 있다. 또 하나의 검사는 일반행복도 검사로 이 검사는 캘리포니아 리버사이드 대학 심리학과 교수인 류보머스키(Sonja Lyubomirsky)가 개발한 것이다. 일반행복도검사는 순간적인 행복을 체크하는 포다이스의 행복도 검사와 달리 영속적인 행복의 수준을 측정하는 도구로 사용된다는 점에서 다르다. 순간적으로 느끼고 사라지는 행복은 진정 우리가 원하는 것이 아니다. 인간은 한 평생을 살며 행복을 지속적으로 느끼기 원한다는 점에서 버킷리스트를 작성한 학생과 그렇지 않은 사람 사이에서 누가 더 행복을 많이 느끼고 살아왔는가를 비교할 수 있다. 한국긍정심리연구소에서 성인 500명을 대상으로 실시한 검사에서는 평균 4.75점을 기록했다. 미국 성인의 경우 평균점수가 4.8점으로 나타났다. 두 검사 모두 점수가 높을수록 행복도가 높은 것으로 판단할 수 있다.

먼저 포다이스의 행복도 검사1의 경우 비록 단순 비교이긴 하지만 버킷리스트를 쓴 학생들이 평균 6.61점인 반면, 쓰지 않은 학생들이 5.86을 기록함으로써 일단 버킷리스트를 작성한 학생들의 행복도가 높다는 유의미한 결과가 나왔다. 이것은 일반행복도 검사의 경우도 마찬가지여서 버킷리스트를 쓴 학생들이 4.99점인데 비해서 쓰지 않은 학생의 경우 4.65점으로 행복도의 유의미한 차이를 보인 것으로 짐작할 수 있다. 특히 일반행복도 조사의 경우 한국인의 평균 4.75점 보다도 높아서 버킷리스트의 효과가 비교적 오래갈 수 있을 가능성이 높은 것으로 판단할 수 있다.

다만 포다이스 검사2의 경우에는 버킷리스트 작성 유무에 상관없이 특별한 의미를 발견할 만큼의 차이를 보여주고 있지 않은 것으로 판단할 수 있다.

그동안 긍정심리학자들은 행복이 세 가지 요소에 기인한다고 주장해왔다. 첫째는 쾌락으

30)포다이스 행복도 검사 질문지는 포다이스(Michael W. Fordyce)박사가 개발한 것으로 이미 수많은 사람들이 사용하여 타당성을 인정받고 있다. Seligman, Martin E.P.(2004). Authentic Happiness :Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. 김인자 역(2011) 『마틴 셀리그만의 긍정심리학』. 안양: 도서출판 물푸레, 34-36쪽

로 현재의 기분이 좋은 감정이나 감각적 경험을 향유하는 것이고, 둘째는 불쾌감의 부재로서 고통이나 불안이 없는 상태를 누리거나 가족, 일, 사랑, 취미에 관심을 가질 때 나타나고, 셋째, 만족감으로 되돌아왔을 때 만족스러운 인생이라는 판단을 내릴 수 있거나, 자신보다 더 큰 무엇을 위해 봉사하는데서 의미가 나타는 것이다.³¹⁾ 이 세가지 요소 중에서 쾌락은 그 비중이 제일 작은 것으로 알려져 있다. 이것은 곧 버킷리스트를 쓴 사람 가운데서도 자신의 쾌락을 이루려는 사람과 봉사를 하는 사람 사이에서 행복도의 차이가 나타날 가능성도 있는 것으로 볼 수 있다.

VI. 결론-행복한 죽음을 위하여

웰다잉문화와 죽음을 맞이하는 사람이 겪는 심리적 특성과의 연관성은 불가피한 것으로 보인다.

엘리자베스 퀴블러로스 여사는 말기암 환자들이 겪는 심리 변화의 단계를 부인, 분노, 타협, 우울 그리고 수용 등 다섯 가지로 설명했지만³²⁾ 일본의 죽음의 심리학자인 알폰스 디켄 교수는 여기에 한가지를 더 추가했다. 그것은 ‘기대와 희망의 단계(Anticipation and Hope)’이다. 죽음을 소극적으로 받아들이지 않고 마치 어린 아이가 소풍을 가기 전날 밤 설레는 마음으로 잠자리에 들 듯 새롭고 즐거운 세계로의 진입을 기다리는 이 단계는 대개 기독교신앙인들에게서 나타난다. 그것은 웰다잉문화가 본질적으로 추구하는 ‘행복한 죽음’의 성격을 가지고 있다.

종교와 더불어 행복한 죽음을 맞이하도록 도울 수 있는 또 하나의 방법이 있다면 후회없이 만족하는 삶을 살다 죽음에 이르는 것이다, 즉 영적인 상태를 포함한 웰빙의 삶이 이루어지도록 버킷리스트가 역할을 할 수 있는 것이다.

오츠 슈이치는 그의 책에서 죽음에 대한 인식을 가진 사람이 맞이하는 후회 없는 인생에 대해 이렇게 말하고 있다.

당연한 이야기지만, 내일 죽을지도 모른다고 생각하며 살아온 사람은 후회가 적다. 죽음을 염두에 둔 사람은 삶이 유한하다는 사실을 알고 열심히 살아간다. 하루하루 최선을 다하며 순간순간 스쳐지나가는 인연을 소중히 여기면서..... 실제로 눈을 감는 마지막 순간에 “선생님, 지금 죽어도 여한이 없습니다.”라고 당당하게 말하는 환자도, 아주 드물지만 분명히 있었다.³³⁾

웰다잉 문화는 현실의 부조리 혹은 불합리한 죽음의 문제에 대한 현실대응의 성격을 지니고 있다. 즉 자살이나 안락사, 혹은 존엄사와 같은 사회문제로서의 죽음에 대한 대안적 성격으로서 가치를 가지고 있다. 웰다잉 문화란 본질적으로 고통을 당하는 당사자뿐만 아니라 관계된 주변 사람들을 포함하여 육체적이며 정신적인 고통을 완화시키며 품위있고 온전한 죽음에 이르는 길을 제시한다.

특히 OECD 국가 가운데 최고의 자살률을 보이는 국가라는 오명을 벗어나기 위해서라

31) Hoggard, Liz.(2005). How To Be Happy. 이경아 역(2006) 『행복:영국 BBC 다큐멘터리』 서울: (주)위즈덤하우스, 53-54쪽

32) Kubler-Ross, Elisabeth.(1975). Death: The final Stage of Growth. 이주혜 역(2010) 『죽음 그리고 성장』. 파주: 도서출판 이레

33) Shuichi Otsu.(2009) SHINU TOKINI KOUKAISURU KOTO 25. 황소연 역(2010) 『죽을 때 후회하는 스물다섯가지』. 파주: 이십일세기북스, 26쪽

도 올바른 죽음의 가치를 제공하고 행복한 죽음이 무엇인가를 깨닫게 도와주는 웰다잉 문화의 전파는 매우 필요한 일이다. 그러나 이를 역으로 말하자면 우리 사회에 웰다잉문화가 제대로 자리잡고 있지 않고 있음을 증명하는 동시에, 앞으로 가야할 길이 험난함과 아울러 우리 사회에 매우 필요한 사역임을 강하는 우리 사회에 웰다잉문화에 관심을 갖고 발전하는데 도움을 줄 수 있는 죽음교육 프로그램이며 버킷리스트 이기도 하다.

지금까지의 버킷리스트는 막연히 죽기전에 꼭 하고 싶은 일이 무엇인가에 대한 답을 구했다면, 이를 조금 더 세분화하면 현실적이고 필요한 답들을 구할 수 있다. ‘죽기 1시간 전에 꼭 하고 싶은 일’이라든지 한달 전, 혹은 1년 전처럼 시간을 다르게 조건지을 때 버킷리스트는 달라질 수 있다.

이 논문은 낮은 죽음의 질 때문에 고통받는 한국사회에서 웰다잉을 이해하고 실현시킬 수 있는 교육의 필요 때문에 시작하였다. 그러나 죽음은 극히 사적인 경험이며 아울러 죽음에 대해서 부정적 인식이 지배하고 있는 실정에서 웰다잉을 생각하고 준비할 수 있는 죽음을 현실에서 경험하기란 쉽지 않다. 따라서 버킷리스트는 우리의 죽음을 현실속에서 생각하며 행복한 죽음을 향한 준비의식을 갖추게 하는 웰다잉문화에 대한 필요와 인식을 도모하는데 나름 역할을 할 수 있을 것이다.

부록1. 포다이스의 행복도 검사(Fordyce Emotions Questionnaire)

1.당신은 스스로 얼마나 행복하고 얼마나 불행하다고 느끼고 있습니까? 평소에 느끼는 행복을 가장 잘 설명해주는 항목 하나를 골라 □에 √표를 하십시오.

- 10.극도로 행복하다(말할 수 없이 황홀하고 기쁜 느낌)
- 9.아주 행복하다(상당히 기분 좋고 의기양양한 느낌)
- 8.꽤 행복하다(의욕이 솟고 기분이 좋은 느낌)
- 7.조금 행복하다(다소 기분이 좋고 활기에 차 있는 느낌)
- 6.행복한 편이다(여느 때 보다 약간 기분이 좋을 때)
- 5.보통이다(특별히 행복하지도 불행하지도 않다)
- 4.약간 불행한 편이다(여느 때 보다도 약간 우울한 느낌)
- 3.조금 불행하다(다소 가라앉은 느낌)
- 2.꽤 불행하다(우울하고 기운이 없는 느낌)
- 1.매우 불행하다(대단히 우울하고 의욕이 없는 느낌)
- 0.극도로 불행하다(우울증이 극심하고 전혀 의욕이 없는 느낌)

2.이제 당신의 감정에 대해 더 생각해봅니다. 평균해서, 몇 퍼센트나 되는 시간을 행복하다고 느끼니까? 또 몇 퍼센트나 되는 시간을 불행하다고 느끼니까? 행복하지도 불행하지도 않은 중립적인 시간은 어느 정도입니까? 당신이 측정한 시간의 정도를 아래 빈 칸에 %로 적으세요. 세 가지의 합계는 100%가 되어야 합니다.

평균적으로

행복하다고 느끼는 시간 _____ %
불행하다고 느끼는 시간 _____ %
보통이라고 느끼는 시간 _____ % 합이 100%

부록2. 일반 행복도 검사(General Happiness Scale)

아래의 진술이나 물음에 대하여, 자신이 해당한다고 생각되는 수에 V표를 하십시오.

1.나는 대체로 내 자신에 대해 이렇게 생각한다.

- 1.굉장히 불행한 사람이다
- 2.불행한 사람이다
- 3.조금 불행한 사람이다
- 4.보통이다
- 5.조금 행복한 사람이다
- 6.행복한 사람이다
- 7.굉장히 행복한 사람이다

2.내 친구들과 비교했을 때, 나는 내 자신을 이렇게 생각한다.

- 1.훨씬 불행하다
- 2.불행하다
- 3.조금 불행하다
- 4.보통이다
- 5.조금 행복하다
- 6.행복하다
- 7.굉장히 행복하다

3.일반적으로 아주 행복한 사람들이 있다. 어떤 사람들은 현재 일어나는 일은 상관없이 최 대한 삶을 즐긴다. 당신은 자신의 삶을 얼마나 즐기는가?

- 1.전혀 즐기지 않는다
- 2.즐기지 않는다.
- 3.조금 즐기지 않는다.
- 4.보통이다.
- 5.조금 즐긴다
- 6.즐긴다.
- 7.아주 많이 즐긴다

4.일반적으로 항상 불행한 사람들이 있다. 비록 우울해 보이지는 않지만 그렇다고 행복해하지는 않다. 위의 경우에서 당신을 얼마나 정확하게 대표하는가?

- 1.나와 아주 가깝다
- 2.나와 가깝다
- 3.나와 조금 가깝다
- 4.보통이다.
- 5.조금 비슷하지 않다
- 6.비슷하지 않다
- 7.아주 비슷하지 않다

4개 항목의 체크 된 숫자를 모두 더한 뒤 4로 나누세요. 평균 _____ 점

참고 문헌

- 김균진(2003). 『죽음의 신학』. 서울: 대한기독교서회
- 강창균,유영만(2011). 『꼭 이루고 싶은 자신과의 약속 버킷 리스트』. 서울: 한국경제신문
- 김옥라 엮음 (1994). 『왜 죽음준비교육이 필요한가?』 사회복지법인 각당복지재단 삶과 죽음을 생각하는 회 자료집.
- 김주환(2011). 『회복탄력성 :시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀』. 서울: 위즈덤하우스
- 서혜경 (2009). 『노인죽음학개론』. 서울: 경춘사
- 유경 (2008). 『유경의 죽음준비학교』. 서울: 궁리출판
- 유희옥 (2004). 『중노년기의 죽음 불안태도-내세관 죽음 준비도를 중심으로-』. 성신여자대학교 대학원 가족문화소비자학과 박사논문
- 이이정 (2003). 『노인 학습자를 위한 죽음준비교육 프로그램 개발 연구』. 연세대학교 대학원 교육학과 박사논문
- 장경철 (2000). 『생의 최고의 선물』. 서울: 낮은올타리
- 정재걸 (2010). 『삶의 완성을 위한 죽음교육』. 서울:(사)한국방송통신대학교출판부
- 최준식 (2013), 『임종준비』. 서울: 도서출판 모시는 사람들
- _____ (2013), 『사후생 이야기』. 서울: 도서출판 모시는 사람들
- _____ (2010), “진정한 죽음준비는 버킷 리스트(Bucket List)에 있지 않다”, 『원불교 사상과 종교문화』 46.
- 한국종교학회편 (2009), 『죽음이란 무엇인가』. 서울: 도서출판 창
- 한국죽음학회 웰다잉 가이드라인 제정위원회 (2013), 『죽음맞이』. 서울: 도서출판 모시는 사람들
- 林綺雲 외(2007), 『生死學』, 전병술 역(2012), 『죽음학』, 서울: 도서출판 모시는 사람들
- Beacker, Ernest(1973). *The Denial of Death*. 김재영 역(2008) 『죽음의 부정-프로이트의 인간이해를 넘어서』. 고양: 도서출판 인간사랑.
- Byock, Ira(2004). *The Four Things That Matter Most*. 광명단 역(2010) 『아름다운 죽음의 조건』. 안양: 도서출판 물푸레.
- Christakis, Nicholas A.,Fowler, James H.(2009), *Connected*, 이충호 역(2010), 『행복은 전염된다』, 파주: 김영사
- Deeken, Alfons.(1996). *SI TO DOU MUKIAUKA*. 오진탁 역(2005) 『죽음을 어떻게 맞이할 것인가』. 서울: 궁리출판.
- Grant, Anthony M.,Leigh, Alison (2010), *Eight Steps to Happiness: The Science of Getting Happy and How It Can Work for You*, 정지현 역(2013), 『행복은 어디에서 오는가』, 서울: 비즈니스북스
- Hoggard, Liz.(2005). *How To Be Happy*. 이경아 역(2006) 『행복:영국 BBC 다큐멘터리』 서울: (주)위즈덤하우스
- Howard, Christopher.(2004). *Turning Passions into Profits*. 김원호 역(2012) 『내 인생의 버킷리스트』. 파주: (주)스타일.
- Joseph, Stephen.,Linley, P.Alex (2006), *Connected*, 이훈진,김환,박새란 공역(2010), 『긍정심리치료』, 서울: 학지사
- Kubler-Ross, Elisabeth.(1975). *Death: The final Stage of Growth*. 이주혜 역(2010) 『죽음 그리고 성장』. 파주: 도서출판 이레
- Nouwen, Henri J.M.(1994). *Our Greatest Gift : A Meditation on Dying and Caring*. 홍석현 역(2005) 『죽음, 가장 큰 선물』. 서울: 흥성사
- Nichols, Stephen J.(2006). *Heaven on Earth*. 이용중 역(2007) 『이 땅 위의 천국』. 파주: 살림출판사.
- Seligman, Martin E.P.(2004). *Authentic Happiness :Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential*

- for Lasting Fulfillment*. 김인자 역(2011) 『마틴 셀리그만의 긍정심리학』. 안양: 도서출판 물푸레.
- _____ (2011), *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. 우문식.윤상운 역(2011) 『마틴 셀리그만의 플로리시』. 안양: 도서출판 물푸레.
- Shuichi Otsu.(2009) *SHINU TOKINI KOUKAISURU KOTO 25*. 황소연 역(2010) 『죽을 때 후회하는 스물다섯가지』. 파주: 이십일세기북스.
- _____.(2010). *SHUMATSUKI KANJAKARANO 3TTSUNO*. 박선영 역(2011) 『행복한 인생의 세 가지 조건』. 파주: 이십일세기북스.
- Wyatt, Karen M.(2011). *WHAT REALLY MATTERS: 7 Lessons for Living from the Stories of the Dying*. 이은경 역(2012) 『일주일이 남았다면-죽기 전에 후회하는 7가지』. 서울: 도서출판 예문