

문화로
읽는
사회

글 김일균
참고자료 <웰다잉이 뭐예요>
건양대학교
웰다잉 융합연구회 저
| 북랩 펴냄

2018년부터 국내에
존엄사법이 시행되면서
치료받기보다 죽음을
선택하는 이들이 늘어나고
있다. 죽음에 대한
생각이 달라지고 있는
지금 고통스러운 연명이
아닌 편안한 죽음을
택하는, 웰다잉에 대해서
알아보았다.



행복한 삶을 완성하는
마지막 단추, 죽음

후회 없는 행복한 죽음을 꿈꾸다

‘웰다잉’은 준비된 죽음, 아름다운 죽음을 뜻하는 신조어다. 웰다잉을 바라는 사람들은 노환이 찾아왔을 때 연명 치료로 고통스러운 삶을 이어가기보다 행복한 죽음을 택한다. 지난 3월부터 국내에서도 연명치료 중단 결정이 배우자와 1촌 이내 직계 존비속만 합의하면 가능하도록 완화했다. 이에 따라 웰다잉에 대한 관심이 높아지고 있다.

A photograph of a middle-aged man with dark hair, wearing a light blue button-down shirt and dark pants. He is standing on a wooden pier or balcony, leaning on a dark wooden railing. He is looking out towards the ocean under a soft, hazy sunset sky. The overall mood is contemplative and serene.

웰/다/잉

Dying

웰다잉은 당사자가 행복을 느끼며 후회 없이 삶을 마감하는 것이 최고의 죽음이라고 여긴다. 누군가에게는 장례식 규모나 조문객 수가 죽음의 가치를 평가하는 척도가 될 수 있겠지만 정작 죽음을 맞는 당사자 입장에서 이는 중요하지 않을 수 있다. 죽음의 가치를 평가하는 기준은 주관적이기 때문에 웰다잉을 이해하기 위해서는 보다 폭넓은 관점에서 접근하는 것이 필요하다.

웰다잉은 후회 없는 죽음을 지향한다. 또한, 세상이 요구하는 기준에 자신의 삶을 맞추지 말고 진정 원하는 일을 하라고 권한다. 생을 마치기 전 미뤄놓은 일들을 하는 것이 행복한 죽음을 위한 조건이라는 것이다.

죽음, 남은 삶을 소중하게 만들다

웰다잉을 위한 첫 번째 조건은 죽음을 인정하는 마음가짐이다. 자신이 죽는다는 사실을 받아들이고 지금 살아있는 것에 감사해야 한다. 미국 예일대학교 철학과 셸리 케이건 교수는 “죽음을 받아들여야 삶을 볼 수 있습니다. 자신이 죽을 거라는 사실을 진심으로 받아들일 때 인생의 우선순위가 바뀝니다”라고 설명한다. 매일 밤 오늘 하루의 일을 정리하고 삶에 감사하는 일기를 쓴다면 삶의 질을 높일 수 있다.

두 번째 조건은 지금보다 더 많이 사랑하는 것이다. 죽음을 앞둔 환자들이 죽기 전 ‘마음껏 사랑하지 못한 것’을 가장 후회하는 일로 꼽는다. 일상에서 대부분의 사람들이 돈과 권력, 성공에 집착해 주위 사람에게 사랑을 제대로 표현하지 못한다. 하지만 언젠가 죽는다는 사실을 받아들이는 순간 사랑하는 일은 최우선 과제가 된다. 죽음은 예고 없이 찾아오기 때문이다. 아껴뒀던 물건이나 돈을 적절한 곳에 소비하는 것도 같은 맥락이다. 자신과 사랑하는 사람들의 기념일을 챙기고 행복한 시간을 보내는 것도 사랑을 표현하는 좋은 방법이다.

세 번째 조건은 인생의 목표를 갖는 것이다. 목표 없는 삶은 망망대해를 헤매는 배에 탄 것과 같다. 버킷리스트를 작성해 본인이 죽기 전 하고 싶은 일을 정하고 실천에 옮겨보는 것은 어떨까. 정기적으로 건강검진을 받아 자신의 체력으로 실천할 수 있는 범위를 파악하고 계획을 짜면 더 좋다. 또한, 무조건 희생하기보다 행복을 챙기려는 자세도 중요하다. 이런 노력은 남은 삶의 행복을 챙기는 일인 동시에 죽음을 온전히 받아들이기 위한 각오를 세우는 일이다.





개인, 죽음의 주체가 되다

웰다잉은 죽음을 개인에게 돌려주는 것이라고 할 수 있다. 우리 사회에서 죽음은 농경 사회의 관습에 따라 가족과 친척이 한데 뜻을 모아 치르는 행사였다. 웰다잉은 이런 관점에서 벗어나 죽음을 개인이 오롯이 결정할 수 있는 삶의 한 부분으로 본다. 최근 연명 치료 중단을 선택하는 이들이 늘어나면서 웰다잉에 대한 관심은 사회 전반으로 확산되고 있다.

2018년 2월 존엄사법이 시행된 뒤 1년 만에 3만 6,000명이 연명 치료를 중단했고 11만 5,000명이 사전연명의료의향서를 제출했다. 사전연명의료의향서는 임종 과정에 있다는 의학적 판단을 받은 경우 연명 치료를 중단한다는 내용의 서류다. 국민건강보험공단은 사전연명의료의향서 상담이 대폭 증가했다. 상담 등록도 제도 시행 초기인 2018년 2월 854건에서 2019년 8월 평균 1,200건으로 늘어났다. 이에 따라 정부에서는 연명 치료 중단을 결정할 수 있는 의료기관을 확대해나가겠다고 밝혔다.

고령화 사회, 웰다잉을 진지하게 생각하다

종교계에서도 웰다잉에 적극적으로 관심을 보이고 있다. '불교여성개발원'이 발족한 '생명존중운동본부'가 대표적이다. 노인복지센터를 중심으로 활동하며 노인들의 남은 삶이 편안할 수 있도록 봉사하고 있는 것. 여기에 강의를 병행해 삶의 의미와 후회 없는 죽음을 생각할 수 있게 돕고 사전연명의료의향서 작성을 권하고 있다. 또 웰다잉지도사 양성 과정과 자살예방 등의 활동을 벌이며 적극적으로 활동 범위를 넓혀가고 있다. 이외에도 대한웰다잉협회, 행복한 죽음 웰다잉 연구소 등 다양한 단체에서 웰다잉 보급을 위한 노력을 이어가고 있다.

물론 웰다잉에 대한 비판도 존재한다. 우리나라 65세 이상의 노인자살률은 2009년부터 OECD국가 중 1위를 차지하고 있다. 이 중 경제적 어려움이 노인 자살 원인 중 1위로 꼽히면서 노인들이 연명치료 중단을 어쩔 수 없이 받아들이게 된다는 의견이다. 고령화 사회로 진입하고 있는 대한민국에서 진정한 의미의 웰다잉이 자리 잡을 수 있도록 우리 사회의 관심이 필요하다. 🍷