PLAN

삶의 마무리를 차분히 그려보기

준비됐나? 준비 데스!

혹시 나중에 병원이나 치료 문제로
고민하게 될 때, '이것만큼은 꼭
지켜줬으면' 하는 내 삶의 존엄함은
어떤 모습일까?

'사전연명의료의향서' 같은 거 들어본 적 있지?
만 19세 넘었으면 보건소나 국민건강보험공단 지사 가서
신분증 들고 신청하면 되거든.
내 생의 마지막 순간을 내가 원하는 방향으로
조금이나마 그려두는 거,
생각보다 든든하고
멋진 일인 것 같아.

내가 가장 나답게,
편안하게 숨 고르고 싶은
마지막 공간이나 풍경은 어디쯤일까?

꼭 거창한 게 아니어도 좋아.
햇살 드는 내 방 침대여도 좋고,
좋아하는 숲속이어도 좋고.
나중에 장례는 어떤 식으로 조용히 치러지면
좋겠는지 가볍게 입밖에 내어보자.

TALK

마음속 깊은 이야기 꺼내놓기

데스럽지 않게

내가 문득 이 세상에 없을 때,
남겨진 사람들이 내 이별 때문에
너무 아프지 않고 따뜻한 추억만 떠올렸으면 좋겠잖아.
그러려면 우리가 미리 준비해 둘 수 있는 게 뭐가 있을까?

한국에서 유언장 쓸 때 자필로 직접 쓰고
날짜랑 주소, 이름까지 손으로 꼭꼭 적어야
법적 효력이 생긴대.
내 마음이나 작은 흔적들이
나중에 가족들 사이에
오해나 짐이 되지 않도록,
이런 현실적인 이야기도 우리끼리
미리 편하게 해두면 참 좋겠지?

가까운 사람한테
'고맙다', '사랑한다' 한마디 꺼내려 해도
왠지 쑥스럽고 발목을 잡는 게 왜 이렇게 많을까?

쑥스러워서 미뤄두었던 마음들을 떠올려보자.
꼭 유언장이 아니어도 평소에 꼭 전하고 싶었던 진심이나,
'사전연명의료의향서 써뒀어' 같은 이야기들을
가족이나 친한 친구한테 가볍게
한마디 던져보는 거야.
"우리 이런 것도 미리 얘기해 두자"
하고 말이지.



LEARN

상실과 이별을 부드럽게 소화하기

한번 죽지, 두번 죽냐!

지나고 보니
참 힘들었던 이별이나 슬픔이 있었잖아.
그때 '아, 내가 참 잘 버텨냈구나' 하고
내 어깨를 톡톡 토닥여주고 싶은 순간은 언제야?

슬픔을 지나온 내 안의 단단한 힘을 믿어보자.
신기하게도 사전연명의료의향서를 등록하거나
유언장을 써보는 일도, 내 남은 날들을
더 주체적이고 홀가분하게 살아가게 만들어주는
참 고마운 배움이더라고.

스마트폰 열면 사진도 많고
가입된 계정도 정말 많잖아.
내가 세상을 떠난 뒤에 이런 내 디지털 흔적들은
어떻게 정리되면 좋겠어?

요즘은 '디지털 유산' 관리도 참 중요하잖아.
내가 보여주고 싶은 모습과 감추고 싶은 기록들을
어떻게 백업하고 정리할지 가볍게 생각해보는
것만으로도, 지금 내 디지털 삶을 아주 깔끔하게
정돈하는 지혜가 생겨.

SHARE

남겨진 이들에게 온기와 추억 전하기

우리는 데스티니

오늘 이렇게 마음속 깊은 이야기부터
유언장이나 사전연명의료의향서 같은
현실적인 얘기까지 싹 다 나누고 나니까,
지금 마음이 어때? 어떤 풍경이 그려져?

'처음엔 '죽음'이라는 단어만 들어도
왠지 서늘하고 무서웠는데, 이렇게 차근차근 준비하고
이야기 나누니까 오히려
'오늘 하루를 더 후회 없이,
나답게 살아야지' 하는 다정한 거울처럼
느껴지지 않아?
오늘 느낀 포근한 안도감을
서로 꼭 안아주며 마무리하자.

시간이 아주 많이 흘러서,
누군가 문득 내 이름을 떠올렸을 때
내 모습이 어떤 따뜻한 기억이나
미소로 남아있으면 좋겠어?

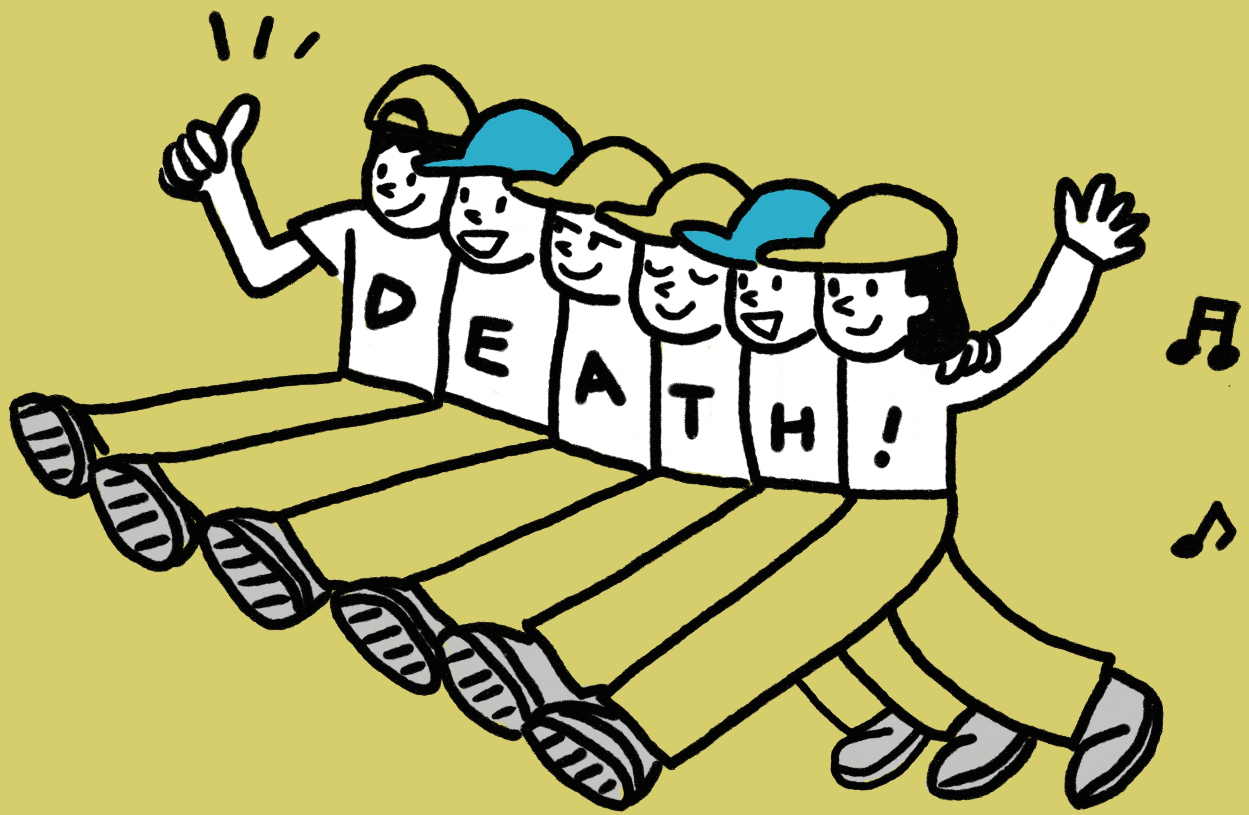
죽음이란 게 꼭 끝이라기보다는,
내 삶을 예쁘게 완성해 가는 과정이 아닐까 싶어.
내가 타인의 기억 속에 심어두고 싶은
'나만의 향기'를 이야기하다 보면
오늘 하루가 훨씬 더
반짝반짝 빛나게 느껴져.

접고 펴고 데스 챗 Death-Chat

데스(Death)롭지 않은 이야기

데스 챗 규칙 5가지

1. 정답은 없어요: 맞고 틀린 정답은 없으니, 내 마음이 가는 대로 편하게 이야기해 줘.
2. 언제든 쉬어가기: 마음이 조금이라도 무거우면 언제든 멈춰도 좋고, 내키지 않는 질문은 쿨하게 건너뛰자.
3. 판단 없이 고개 끄덕이기: 서로의 이야기에 평가나 충고 대신, "아, 그랬구나" 하며 따뜻하게 고개 끄덕여주기로 해.
4. 가벼운 예행연습으로: 유언장이나 사전돌봄 이야기는 무거운 숙제가 아니라, 내 삶을 더 잘 사랑하기 위한 다정한 선물이야.
5. 비밀과 온기 지키기: 여기서 나눈 깊은 마음들은 우리끼리만 소중하게 품고, 따뜻한 온기만 오래 간직하자.



DEATH LITERACY CONNECT

Homepage