

버킷리스트

영화 '버킷리스트'에서는
말기 암 환자 두 명이 병원을 벗어나
꿈을 향해 여행을 떠납니다.

당신의 마음속에도 꼭 실행하고 싶은
버킷리스트가 있나요?

ex) 한라산 등반, 악기 배우기, 유럽 여행 등



소중한 기억

함께 만들어가는 삶의 발자취

좌우명

나를 나답게 바로잡아주는 어떤 말,
어떤 행동, 어떤 사람이 필요할 때가 있어요.

중요한 순간에 당신을 바로잡아주는
인생의 좌우명이나 롤모델이 있나요?



소중한 기억

함께 만들어가는 삶의 발자취

꿈

어릴 적에 우리는 수많은 꿈을 꾸었습니다.

영화 배우가 되고 싶기도,

대통령이 되고 싶기도,

혹은 세계일주를 하고 싶기도 했지요.

어렸을 적에 당신은 어떤 꿈을 가지고 있었나요?



소중한 기억

함께 만들어가는 삶의 발자취

여행

여행은 기억을 남기고, 기억은 추억이 됩니다.

삶에서 가장 기억에 남는 여행은
어디에서 누구와 함께 한 여행이었나요?

인상 깊었던 여행이 없었다면,
꼭 한번쯤은 함께 가보고 싶은 장소를
이야기해 보세요.



소중한 기억

함께 만들어가는 삶의 발자취

순간

많고 많은 기억 중에
또렷하게 남아있는 순간들이 있지요.
기억에 남아있는 인생 속 “희, 로, 애, 락”의
순간들을 떠올려 보세요.

이 순간들이 유독 잊히지 않는 이유는
무엇일까요?



소중한 기억

함께 만들어가는 삶의 발자취

습관

누군가를 너무나 사랑하면 그 사람의
버릇, 말투, 행동 하나하나가
사랑스러워 보이죠.

사랑하는 상대를 떠올리면
생각나는 습관이나 특징이 있나요?

ex) 특이한 웃음 소리, 포근한 향기 등



소중한 기억

함께 만들어가는 삶의 발자취

건강

당신의 현재 건강 상태는 어떤가요?

- 수면 시간은 충분한가요?
- 주기적으로 운동을 하나요?
- 우울하거나 스트레스 받는 일은 없나요?
- 알레르기나 복용 중인 약이 있나요?
- 질병 경험이 있나요?

서로의 건강 상태를 체크하고
부족한 부분을 함께 채워나가요.



소중한 기억

함께 만들어가는 삶의 발자취

취미

운동, 요리, 영화 감상 등,
때때로 삶에서 오는 스트레스를 주기적으로
해소할 수 있는 취미가 필요할 때가 있어요.

그러한 당신만의 취미가 있나요?



소중한 기억

함께 만들어가는 삶의 발자취

친구

'가족 같은 친구'라고 했을 때
떠오르는 친구가 있나요?

당신에게 정말 소중한 친구의 이름과
그 친구가 소중한 이유를 소개해보세요.



소중한 기억

함께 만들어가는 삶의 발자취

사진

우리에게 주어진 시간은 영원하지 않습니다.
그런 우리에게 사진은 축복일지도 몰라요.

그동안 찍은 수많은 사진들 중 사랑하는
사람들과 함께 찍은 특별한 사진이 있나요?

마음에 드는 사진은 인화하여
소중한 기록(노트)에 보관해보세요.



소중한 기억

함께 만들어가는 삶의 발자취

죽음

사람이 '죽는다'는 것은
과연 어떤 순간을 이야기하는 걸까요?

- 심장이 더 이상 뛰지 않을 때?
- 뇌 활동이 정지되어 더 이상 회복이 불가능할 때?
- 나의 모든 것을 상실할 때?
- 이 세상 모두가 당신을 잊었을 때?

혹은 삶과 죽음에 대한 당신만의 생각이 있나요?

소중한 기억

언젠가 맞이할 그 순간

마지막 밤

오늘 밤이 당신의 삶을 마감하는
마지막 밤이라면, 지금까지 해 왔던 일 중
무엇이 가장 자랑스러울까요?

스스로에게 어떤 말을 해주고 싶나요?

소중한 기억

언젠가 맞이할 그 순간

마지막 순간

당신이 바라는 이상적인
인생의 마지막 순간을 상상해보세요.

- 누구와(또는 무엇과) 함께하고 싶은가요?
- 어떤 공간에서 맞고 싶은가요?
마음에 둔 공간이 있나요?
- 할 수 있다면 특별히 하고 싶은 것이
있나요?

소중한 기억

언젠가 맞이할 그 순간

물건

이탈리아에는 고인이 소중하게 여긴 물건을
관에 넣어주는 장묘 풍습이 있다고 해요.

당신은 무엇을 함께 가져가고 싶은가요?
혹은, 아무것도 가져가고 싶지 않은가요?

소중한 기억

언젠가 맞이할 그 순간

호스피스

호스피스란 인위적인 연명 치료 대신
신체적/심리적으로 고통이 없는
최후의 삶을 누릴 수 있도록
완화의료를 제공하는 곳이에요.

당신도 일반 병원 대신 호스피스에서
돌봄을 받을 의향이 있나요?

소중한 기억

언젠가 맞이할 그 순간

소중한 나의 선택

연명의료란 임종과정에 있는 환자에게 하는
혈액 투석, 인공호흡기 착용 등
치료효과는 없지만 임종의 기간만을 연장하는
의학적 기술을 말해요.

당신은 임종의 시기가 다가왔을 때
이러한 연명의료를 받길 희망하나요?

소중한 기억

언젠가 맞이할 그 순간

작성 가능 기관

2022년 기준, 전국 586곳의 기관에서
사전연명의료의향서를 작성할 수 있다고 해요.

연명의료 거부 의사를 미리 밝혀두고 싶다면,
가까운 등록 기관을 알아보는 것은 어떨까요?



국민연명의료관리기관 - 사전연명의료의향서 - 작성가능기관

소중한 기억

언젠가 맞이할 그 순간

가족의 결정

사전연명의료의향서는 가족들에 한해
아래 링크로 열람 요청이 가능하다고 합니다.

가족이 연명의료를 거부하고 싶다고 한다면
당신은 그들의 의사를 존중해줄 수 있을까요?



국민연명의료관리기관 - 기록열람 신청하기

소중한 기억

언젠가 맞이할 그 순간

존엄한 죽음

<모리와 함께한 화요일>에서 모리 교수는
루게릭 병으로 인해 고통받지만 “위엄 있게,
용기 있게, 침착하게” 죽음을 준비해요.

이러한 문학작품, 혹은 주변인의 사례 중에서
당신이 접했던 가장 ‘존엄한 죽음’은
어떠한 것이었나요?

없다면, 당신이 생각하는 ‘존엄한 죽음’은
무엇인가요?

소중한 기억

언젠가 맞이할 그 순간

고민

사전연명의료의향서의 내용을
철회하고 싶을 경우 아래 사이트에서
자유롭게 내용을 변경할 수 있다고 해요.

추후 내용 변경을 원할 때를 위해
미리 방법을 숙지해두는 것은 어떨까요?



국민연명의료관리기관 - 나의 사전연명의료의향서 조회하기

소중한 기억

언젠가 맞이할 그 순간

영정사진

장례식에 사용될 당신의 영정사진은
어떤 것이 좋을까요?
그 사진에 담긴 당신만의 추억이 있나요?

딱히 마음에 드는 사진이 없다면,
조금 이르지만 미리 찍어 보는 건 어떨까요?

소중한 기억

남겨질 이들을 위한 준비

유언장

갑작스러운 죽음에 대비해
간단한 유언장을 작성해 보세요.

- 오늘의 날짜와 나의 이름을 적어요.
- 누구에게 전하는 유언인가요?
- 사랑하는 사람들에게 꼭 남기고 싶은 말이 있나요?

소중한 기억

남겨질 이들을 위한 준비

장례식

당신의 사후 장례식을 상상해 보세요.

- 꼭 초청하고 싶은 사람이 있나요?
- 어떤 음식을 대접하고 싶은가요?
- 원하는 종교적 장례 방식이 있나요?
- 자연장, 매장 등 생각해둔 장사 방식이 있나요?

소중한 기억

남겨질 이들을 위한 준비

유품

고인의 유품은 그와의 추억을 상기시키는
매개체가 되기도 해요.

소중한 사람들에게 남겨주고 싶은
특별한 유품이 있나요?

ex) 일기장, 핸드폰, 시계 등

소중한 기억

남겨질 이들을 위한 준비

조언

헤어짐은 언제나 익숙하지 않습니다.
그 중 죽음으로 인한 헤어짐은 마음을
추스르는 데 더 많은 시간이 필요하기도 해요.

죽음으로 인한 헤어짐을 겪어본 경험이 있나요?
그 때 당신은 어떻게 마음을 회복할 수 있었나요?

소중한 기억

남겨질 이들을 위한 준비

묘비명

"열정 가득한 미치광이"로 불렸던
미국의 작가, 찰스 부코스키의 묘비명은
"Don't Try. [애쓰지 마라]"
이 두 단어였다고 합니다.

당신은 어떤 묘비명을 적고 싶나요?

소중한 기억

남겨질 이들을 위한 준비

모습

주변 사람들에게 당신은
어떤 모습으로 기억되고 싶은가요?

영화나 문학 장르, 혹은 색깔이나
식물 등의 상징물로 설명해 보세요.

소중한 기억

남겨질 이들을 위한 준비

기념

떠난 이들을 잊지 않기 위해
기독교에서는 추모 예배를 드리기도 하고,
기일에 제사를 지내거나,
정기적으로 추모공간에 가기도 하죠.

당신이 죽은 이후, 남은 사람들이
당신을 어떻게 기념해 줬으면 하시나요?

소중한 기억

남겨질 이들을 위한 준비

사후 세계

죽음 이후의 세상에 대해 고민해 보세요.

죽음 뒤에 유토피아가 있다면,
그리고 당신이 그곳에 간다면,

누구를 가장 먼저 만나고 싶나요?
그 사람에게 어떤 말을 해 주고 싶나요?

소중한 기억

남겨질 이들을 위한 준비

슬픔

당신이 죽은 뒤,
남아있을 당신의 주변인들을 생각해 보세요.

당신의 죽음을 가장 슬퍼할 사람은 누구인가요?
그 사람에게 어떤 위로의 말을 전하고 싶나요?

소중한 기억

남겨질 이들을 위한 준비