

채비

작고 아름다운 이별

2022년 7월 뉴스레터 vol. 55
한겨레두레협동조합

- 24%의 기적 나는 따듯한 죽음을 원한다
- 채비추모장례 이야기 잘 죽으면 잘 살게 된다
- 알쓸신장 여름 장례식 복장, 어떻게 입어야 할까?
- 메멘토모리 죽음을 이해하며 삶을 통찰하는 그림책 읽기
- 채비학교 '채비플랜' 강좌 후기
- 조합소식 '좋은 이별을 위한 애도 공부 모임' 참여자 모집

해피 웰다잉을 준비하는 사람들
‘채우고 비우고’ 오픈채팅방에 초대합니다



**어떻게 늙어가야 하는지를 아는 것은 지혜의 걸작이요,
삶이라는 위대한 예술에서 가장 어려운 장이다.**

- 앙리 -

'채우고 비우고' 오픈채팅방은 삶과 죽음을 의미 있게 설계하고자 하는 사람들의 공간입니다.

삶과 죽음에 관한 의미 있는 정보를 공유하고 나눌 수 있는 공간이며, 공간채비를 중심으로 스터디, 취미 생활, 교제를 위한 오프라인 모임도 계획하고 있습니다.

(참여 링크) <https://open.kakao.com/o/gO5HMzme>

나는 따듯한 죽음을 원한다



2021년 12월 1일 통계청 발표에 따르면 한국인의 기대수명은 83.5세이다. 50년 뒤인 2070년의 기대수명은 91세에 달할 것으로 예측되고 있다. 2017년 고령사회에 접어든 우리나라는 2026년 초고령 사회로 진입을 앞두고 있다. 바야흐로 100세 시대, 장수만세이다.

2020년 연간 사망자 수는 30만 명을 넘어섰고, 해마다 그 수치는 가파르게 상승하고 있다. 오래 살지만 많이 죽는 것이다. 사망자 수가 출생자수를 앞선 지도 오래다. 2060년이면 전체 인구에서 65세 이상 고령자가 차지하는 비율은 43.9%에 달한다. 가히 노인의 나라가 다가오고 있는 것이다. 오래 살고 많이 죽는 사회에서 우리는 과연 잘 살고 잘 죽고 있을까.

건강수명이라는 말이 있다. 질병이나 사고로 인해 병고에 시달리는 기간을 제외하고 건강하게 지내는 시간을 말한다. 우리나라의 건강 기대수명은 얼마일까. 놀랍게도 66세에 불과하다. 무려 17년을 온갖 질병에 시달리며 살아야 한다.

기나긴 투병생활의 끝은 죽음이다. 불행하게도 생의 종착지는 대개 병원이다. 2020년 전체 사망자의 75.6%는 요양병원을 비롯한 의료기관에서 사망했다. 특히 65세 이상 노인은 그 비율이 78%에 달한다. 이에 반해 자기 집에서 사망한 비율은 15.6%였다.

노인이 되어 병들면 집에서 병원으로 옮겨지게 된다. 가끔은 상태가 좋아져서 귀가하는 경우도 있지만 대부분 노인은 중환자실과 응급실을 오가다 죽음을 맞이한다. 문제는 이것이 대한민국 죽음의 현실이며 피할 수 없는 견고한 시스템이라는 데 있다.

병원은 기계장치를 연결해서라도 생명을 연장하려 한다. 영양공급관, 산소 공급장치(콧줄), 소변줄, 링거를 주렁주렁 매단 채 최후의 시간을 보낸다. 그렇게 죽음도 삶도 아닌 처참한 중간상태로 만든다. 이 상태로는 최소한의 이별조차 허락되지 않는 폭력적인 현실이다.

나는 가끔 입관에 참여할 때가 있는데, 중환자실과 요양병원을 거쳐온 시신의 상태는 거의 처참하다. 미라처럼 바짝 마른 육신, 주삿바늘 자국과 멍으로 얼룩진 팔목, 삽관을 위해 뚫어 놓은 두 개의 구멍... 나의 아버지 시신도 그랬다. 이 지경이면 죽음이 두렵고 무서운 일이 아닐 수 없다.

죽으면 끝이라지만 죽기까지의 시간은 결코 쉽게 오는 것이 아니다. 나는 이렇게 죽고 싶지 않다. 죽음을 연장하지 않고 건강한 삶을 살다 편안하게 죽음을 맞이하고 싶다. 어쩌면 사는 것보다 죽는 것이 더 어려워질지도 모른다. 삶은 나의 자유의지로 선택할 수 있지만 병원이라는 죽음의 시스템 속에 들어가는 순간 나의 육신은 더 이상 내 것이 아니기 때문이다. 나는 내 뜻대로 죽을 수 없다.

가정의학과와 호스피스 의사인 박종철은 ‘한국인들은 고통 없는 삶을 일 순위로 꼽았다’고 전한다. 죽음의 순간에 가족이 함께 하기를 원했고, 주변에 폐를 끼치는 것을 원치 않았으며 가급적 스스로 주변을 정리하고 세상을 떠나고 싶어했다 (〈나는 친절한 죽음을 원한다〉 박종철 지음).

그런데 과연 이 간절한 바람대로 죽을 수 있을까. 냉정한 현실은 그렇지 않다고 말한다. 우리나라는 OECD(경제협력개발기구) 국가 중 죽음의 질 지수가 최하위권에 속한다. 이 비참한 현실 속에서 우리는 무엇을 할 수 있을까. 당하는 죽음이 아닌 맞이하는 죽음을 위해서 어떤 준비를 해야 할까. 나는 죽음을 공부하는 것에서부터 실마리를 풀어야 한다고 생각한다.

죽음을 알아야 잘 죽을 수도 있다. 품위 있는 죽음은 저절로 오지 않는다. 혼자 힘만으로 되는 것도 아니다. 우리는 좋은 죽음을 가로막는 차가운 현실을 직시하고 문제를 바로잡기 위해 노력해야 한다. 법적 제도적 개선도 이루어져야 한다. 무엇보다 인간에 대한 이해를 넓히고 좋은 죽음의 문화를 확산해 나가야 한다.

내 몸에 따뜻한 온기가 남아 있을 때 부드럽게 미소 지으며 이별하고, 그렇게 죽음을 통해 삶을 완성하고 싶다.✽

김경환 | 한겨레두레협동조합 상임이사

잘 죽으면 잘 살게 된다



4월 하순에 코로나 거리 두기가 해제되었습니다. 그동안 참아왔던 많은 모임들이 성황을 이루고 있습니다. 회식을 못했던 어떤 기업의 부서는 근처 넓은 김치찌개 집에서 흥겨운 모임을 합니다. 잔을 부딪히며 건배사를 하는 것이 울분을 쏟아내는 것 같기도 합니다. 김치찌개 집 사장님뿐 아니라, 주변에 많은 분들이 좀 웃을 수 있게 됐습니다.

이런 사정은 장례식장도 예외가 아닙니다. 2,3월에는 코로나 사망자가 너무 많아서 의전업체나 유족이나 안타깝고도 정신없는 시간을 보냈습니다. 그러나 4월부터 거리 두기가 해제되고 지금까지 장례식장 빈소에는 조문객들로 넘쳐나고 있습니다. 거리 두기 제한 조치가 이루어지는 동안 장례에 지인을 초대하지도 못하고, 돌아보지 못했던 아쉬움을 한꺼번에 쏟아내고 있는 것 같습니다. 거리 두기 해제는 일상에서나, 애경사를 돌아보는 면에서 다행한 일입니다.

다만 거리 두기 제한 조치 기간 동안 조금씩 만들어지던 애도와 추모로 작은 장례를 향하던 흐름은 잠시 멈추어졌습니다. 지금은 그럴 수밖에 없습니다. 그러나 애도와 추모가 있는 작은 장례를 향한 관심과 필요는 계속될 것입니다. 65세 이상 노령인구는 급속도로 늘어나서 2026년에는 초고령 사회로 진입하게 되는데 더구나 노령인구 중에서 1인 가구가 많이 늘어나고 있습니다.

이미 2005년에 초고령화 사회로 진입했던 이웃 일본의 경우를 보면, 앞으로 우리에게 일어날 일을 예측해 볼 수 있습니다. 일본은 현재 한 해 140만여 명 이상 사망하고 20년 후에는 167여만 명에 이를 것으로 보고 있습니다. 한국은 현재 1년에 약 30만여 명 사망합니다. 하지만 한국의 초고령화 진입 추세는 일본보다 훨씬 빠릅니다.

곧 올 미래 사회에서 고인은 초고령이고, 상주는 고령입니다. 현업에서 은퇴하고 관계도, 재정도 모두 줄어든 상태입니다. 이런 상황에서 고비용, 큰 규모의 장례식을 계속 치를 수는 없습니다. 유족 당사자에게는 물론이고 뒷받침하는 고인의 손자 세대에도 큰 부담이 됩니다.

일본은 작은 장례를 선호합니다. 이미 2017년에 일본 공정거래위원회가 발간한 ‘장례식 거래에 관한 실태조사 보고서’를 보면 전통적으로 좋아하던 3일장이나, 회사장에 대한 선호도는 급격히 감소하고, 가족장에 대한 욕구는 증가하고 있습니다.

일본 사회는 부의금을 많이 하는 것도 결례라고 합니다. 받은 만큼 갚아야 하니 조문객들에게 꼭 답례품을 준비하는데 많은 부의금은 유족 답례에 큰 고민을 줍니다. 이미 오래전부터 가족 중심의 1일장을 선호하고 추모식인 ‘오츠야’ 후에 밤샘을 하지 않는 것이 장례의 일상이 되었습니다.

비용 면에서도 회원제로 장례비를 획기적으로 줄여주는 협동조합형 장례업체의 신규진입이 크게 증가하고 있다고 ‘장례식 거래에 관한 실태조사 보고서’는 전하고 있습니다.

한국 사회도 이미 진행 중입니다. 요즘 조합 사무국에 혼자 지내는 노령의 분들이 본인의 장례 준비를 위한 상담 문의를 자주 합니다. 사전 장례식에 관한 문의도 지속적으로 오고 있습니다.

잠깐 동안은 지난 시간 방식으로 장례를 치르지만 곧 우리는 적절한 선택을 해야 합니다. 미루어 둔 애도와 추모를 앞에 세워야 합니다. 죽음을 행사로 다루며 상실을 적절히 치유하지 않아 발생한 상처의 채무를 갚아 나가야 할 때입니다. 잘 죽으려는 사람은 잘 살게 됩니다. ✿

전승욱 | 채비장례 추모플래너

여름 장례식 복장, 어떻게 입어야 할까?

긴 팔만 입어도 더운 요즘 같은 날씨에 장례식장 조문을 해야 한다면 복장에 고민이 될 수도 있는데요, 더운 여름 장례식장에는 어떻게 입고 가야 할까요?



- ☒ 정장바지 혹은 어두운 색의 하의 긴바지
- ☒ 무채색 반팔 위에 긴팔 겹옷 준비
- ☒ 검은 양말, 검은 구두 또는 어두운 색의 신발
- ☒ 블레이저 배제 가능
- ☒ 넥타이 선택사항

남성의 경우 정장을 입되 자켓은 입지 않아도 됩니다. 기본 셔츠(무채색)에 정장바지 혹은 어두운 하의를 입으면 됩니다. 양말과 구두는 검은색을 추천하며 넥타이는 선택사항으로 검은색 혹은 어두운 계열이 좋습니다. 긴팔 소매는 잠그고 조문하는 게 바람직합니다. 아무리 더워도 반팔은 자제하는 것이 좋습니다. 혹시라도 입었다면 그 위에 입을 겹옷을 준비하는 게 필요합니다.



- ☒ 무채색의 반팔 또는 긴팔 상의
- ☒ 검정 바지 또는 스커트
- ☒ 검정색 원피스
- ☒ 무채색 양말 또는 스타킹
- ☒ 무채색 반팔 위에 긴팔 겹옷 준비

여성의 경우 무채색 반팔 또는 긴팔 상의에 정장바지 혹은 어두운 하의와 긴팔 겹옷을 함께 준비합니다. 검은색 원피스를 입고 살구색 스타킹을 착용해도 좋습니다. 치마 기장은 무릎 정도나 무릎 아래가 적당합니다.

◇이것만 기억하세요◇

1. 노출은 최소화

조문 시 반바지는 피하는 것이 좋습니다.
정 사이즈의 옷을 착용하되 조문 직전 단추나 지퍼는
단정하게 잠가줍니다.

2. 신발 착용 시 주의할 점

여름철 무더위로 슬리퍼, 샌들을 많이 신습니다.
이때 맨발이거나 페이크 삭스를 착용하는 경우가 많은데
이는 조문 시 지켜야 할 예의에 어긋납니다.
미리 양말을 준비해 빈소 입구에서 착용 후 입장하는 것이 좋습니다.

3. 기본만 지켜도 성공

원색이나 무늬 있는 옷, 장식이 많은 옷,
눈에 띄는 화려한 옷 등은 피합니다.
조문 직전 목걸이나 귀걸이 등의 액세서리는 빼서
주머니에 보관 하는 것이 좋습니다.

기존에 비해 형식을 따지기 보다 간소화되는 추세입니다. 여름철 장례식장 조문에도 예의에 어긋나지 않는 단정한 차림으로 기본적인 것만 지킨다면 문제없을 것 같습니다.

진심으로 슬퍼하고 위로해주는 것도 중요하지만 작은 실수가 유족분들의 마음을 상하게 할 수 있으므로 예의를 갖추 복장을 입고 간다면 더욱 좋겠습니다. ✿

죽음을 이해하며 삶을 통찰하는 그림책 읽기



그림책으로 배우는 삶과 죽음

임경희 저 | 학교도서관저널

“이 책은 삶과 죽음 교육의 방향, 다루어야 할 과제들을 압축하여 제시하고 있습니다. 죽음교육과 관련해서 제도적으로 공론화의 장을 마련할 때, 교육 플랫폼을 준비할 때, 훌륭한 지침이 될 것입니다. - 박효정 (서울연은초 교사) 추천사 중에서”

죽음을 테마로 한 그림책으로 삶의 의미와 가능성을 모색하고 상실을 어루만지는 초등 교사, 임경희 작가가 그림책으로 죽음교육을 하며 만난 이야기를 따뜻하게 풀어놓았다. 30년 넘게 교단에서 아이들을 마주하며 함께 나눈 죽음 이야기, 웰다잉과 호스피스 관련 교육을 진행한 경험이 깊은 감동을 준다. 죽음을 이야기하는 일이 터부인 사회에서 삶이 유한하다는 사실을 새롭게 인식하고 저마다의 ‘지금, 여기’를 더욱 사랑하게 하는 책이다.

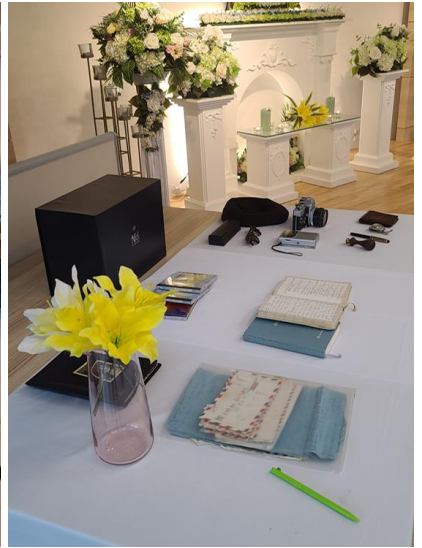
이 책은 죽음과 관련된 17개의 중요 키워드를 깊이 있게 들여다보고 관련 그림책을 우리 일상과 어떻게 연결 지어야 하는지 밀도 있게 다룬다. 그림책의 주요 장면을 함께 실어 감동을 더했다. 종교나 문화가 달라도 누구나 고개를 끄덕이며 읽을 수 있는 보편적인 내용을 담았다. 죽음에 관한 정의, 삶의 유한성, 죽음과 순환, 사후세계, 영혼 여부 등에 관한 철학적 사유가 흥미롭다. 인생이라는 여정을 되돌아보는 이야기, 웰다잉과 맞물려 사회적 이슈가 되는 임종 장소에 관한 이야기도 눈길을 끈다.

저마다의 뒷모습을 아름답게 남기기 위해 어떤 마음으로 삶을 성찰해야 하는지 생각해 볼 수 있는 지점이다. 상실을 겪은 사람들이 회복과 치유로 나아가는 과정, 반려동물의 죽음, 사회적인 추모가 필요한 죽음 이야기도 담았다. 상실의 터널을 지나는 사람에게 필요한 위로는 무엇이고 도움이 안 되는 위로는 무엇인지, 가까운 사람을 떠나보낸 후 삶의 의미를 발견하는 방법은 무엇인지 실천적인 길 또한 제시해 준다.✽

(출판사 책 소개 중에서 발췌)

‘메멘토모리’는 라틴어로 ‘죽음을 기억하라’는 의미이며, 삶과 죽음에 관련한 문화 콘텐츠를 소개합니다

[채비플랜 강좌 후기] ‘이별’이 ‘작별’이 되는 작고 아름다운 추모장례



어찌할 수 없는 헤어짐을 '이별'이라고 하고 제 힘으로 헤어지는 것을 '작별'이라고 합니다. 이별은 '겪는 것'이고 작별은 '하는 것'이지요.

보통 '겪는 일'로 생각하는 장례도 미리 준비하여 잘 이별한다면 '작별'이 될 수 있습니다.

준비하는 장례, '채비플랜' 강좌가지난 6월 23일과 30일, 공간채비에서 진행했습니다. 채비플랜 강좌는 고인의 가족과 지인이 고인을 기억하고 애도하며 장례식을 치르기 위한 준비 강좌입니다. 가족 구성원이 원하는 장례식을 위한 조합원 대상 프리미엄 강좌며 채비추모장례의 실질적인 내용을 준비하도록 돕습니다.

빠르고 편리해진 세상에서 우리의 죽음과 이별도 간편하게 정리되고 치러집니다. 이별은 고인을 잘 보내는 일이기도 하지만 앞으로 살아갈 내가 어떤 삶을 살아갈지 생각해볼 순간이기도 합니다. 채비플랜을 통해 충분한 애도의 필요와 이별을 위한 준비 시간을 가져보았습니다.

[서울조합] 작은 모임 지원사업 선정 결과

서울한겨레두레협동조합원 작은 모임 지원 사업에 공모에 지원해주셔서 감사합니다. 선정결과는 아래와 같습니다.

활동명	조합원명
애도공부모임	김*자
여성주의 책 읽기:우리 발칙한 여자들	신*숙
우리두리둘레길	임*교

[서울조합] ‘좋은 이별을 위한 애도 공부 모임’ 참여자 모집

「좋은 이별을 위한 애도 공부 모임」은 이번에 선정된 작은 모임 지원사업입니다. 부모님과 좋은 이별을 위해 죽음에 대해 함께 공부하고 애도 작업을 진행합니다. 애도와 관련된 책과 영상을 활용하여 애도의 참뜻과 방향을 고민합니다. 부모님과 함께 한 삶을 돌아보며 애도 과정을 자신에게 적용해 볼 예정입니다.

부모님과 이별을 겪었거나 앞두고 애도에 관심이 있는 사람들이 애도 작업을 통해 죽음의 의미를 재해석하고 삶의 동력을 얻고자 합니다. 이 과정에서 앞으로 활용할 수 있는 애도 프로그램을 준비하고자 합니다. 이 모임은 오픈 모임이며 함께 할 멤버를 모집합니다.

- 모집기간: 2022년 7월 11일(월)~ 7월 29일(금)까지
- 신청 링크: <https://forms.gle/tU7hCyuyKVAJdPYs9>
- 문의: 02)722-9517/ 720-9517(오전10시~ 오후5시)
- 프로그램

차수	제목	강의 내용
1	애도란 무엇인가	애도에 관한 소개, 만남, 영화와 함께 애도 과정을 다루는 소개 영상 관람, 시간에 따른 자신의 역사 정리 등
2	기억과 감정	부모님의 삶 돌아보기, 어린시절부터 마지막까지, 감정 다루기, 애도 작업 나누기, 부모님께 편지 쓰기 등
3	죽음을 통해 배우는 삶 (새로운 관계)	각자의 생각 나누기, 죽음 명상 등
4	애도 작업의 체화 (내 운명으로 나아가는 애도)	심리 기법을 활용하는 애도 작업, 애도 공부 마무리 등

2022. 6월

임승필 조합원 부친상
이계령 조합원 시모상
문성환 조합원 부친상

이병훈 조합원 가족장
심은선 조합원 모친상
박정미 조합원 모친상

방승범 조합원 모친상
김홍범 조합원 부친상
허남혁 조합원 조모상

2022. 5월

정재권 조합원 모친상
이흥구 조합원 모친상
조미진 조합원 부친상
전채호 조합원 부친상
김의겸 조합원 모친상

김양주 할머니 시민사회장
조옥엽 조합원 시모상
박영록 조합원 모친상
윤상흠 조합원 모친상
김재정 조합원 부친상

허경원 조합원 배우자상
진용하 조합원 빙부상
이영옥 조합원 모친상
선창규 조합원 자녀상

2022. 4월

박봉균 조합원 부친상
황인호 조합원 빙모상
전승욱 조합원 지인상
김정수 조합원 부친상
장영순 조합원 부친상
이철손 조합원 부친상
이민정 조합원 부친상

오승준 조합원 모친상
권용덕 조합원 부친상
박태호 조합원 지인상
안경호 조합원 모친상
장동순 조합원 큰어머니상
성경아 조합원 부친상

정영순 조합원 형제상
배영천 조합원 부친상
강승훈 조합원 모친상
남택주 조합원 모친상
손봉길 조합원 모친상
서정례 조합원 모친상



삼가 고인의 명복을 빕니다

이별 아닌 작별을 위한 시간, ‘사전 장례식’에 대한 신청을 받습니다



홍민정 작가의 장편 동화 ‘모두 웃는 장례식’에서는 주인공 윤서네 가족이 할머니의 마지막 소원인 ‘사전 장례식’을 치르는 과정이 그려집니다. ‘사전 장례식’은 죽기 전에 친척, 지인 등을 초대해 작별 인사를 하는 것입니다.

말기 암환자 김병국씨는 "죽고나서 장례 지내면 뭐하나, 살아있을 때 작별인사 해야지"라고 생각하며, 지인들에게 "죽은 다음 장례는 아무 의미 없습니다. 임종 전 지인과 함께 이별 인사를 나누고 싶습니다. 검은 옷 대신 밝고 예쁜 옷을 입고 함께 춤추고 노래 부릅니다."라는 부고를 보내 살아 생전 마지막 작별인사를 나눴습니다.

망자에게 인사하는 장례식은 더 이상 서로 ‘인사’할 수 없기 때문에 후회가 많이 남습니다. 스스로 하는 헤어짐을 ‘작별’이라 하고, 어쩔 수 없는 헤어짐을 ‘이별’이라고 합니다.

채비장례는 존엄한 이별의 의미를 전달하고자 ‘사전 장례식’을 신청 받아 1팀을 선정, 지원하고자 합니다

■ 사전 장례식 주요 프로그램

생애사 및 생애영상 함께 보기, 추억과 이야기 나눔, 마지막 이별 인사 하기, 음식과 다과 나눔. 위로와 축복의 마지막 이별 인사

*프로그램은 장례식 주인공/가족의 요청으로 함께 기획 및 변경이 가능합니다

■ 주요지원사항

- 행사 기획 및 진행, (공간채비) 대관비, 생애 영상 제작, 행사 영상

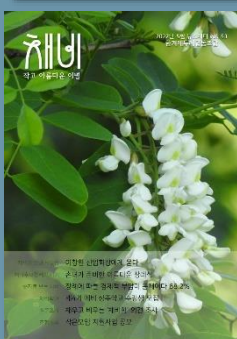
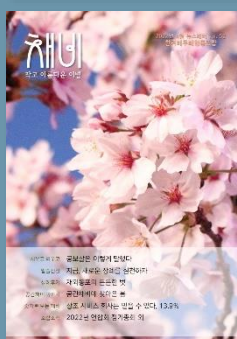
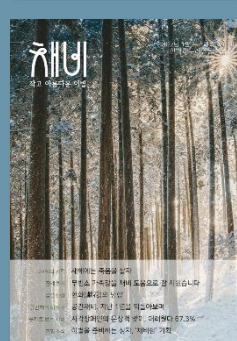
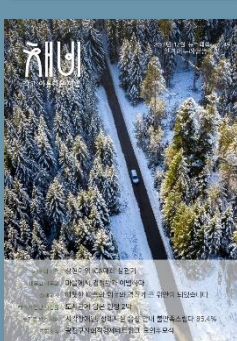
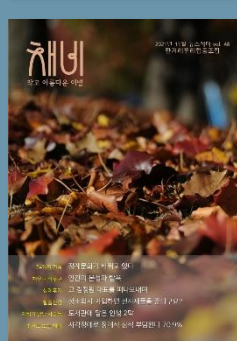
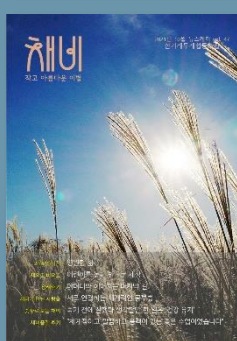
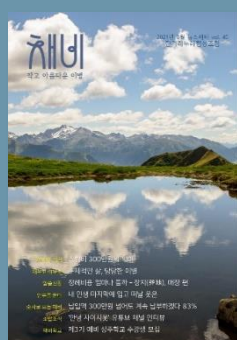
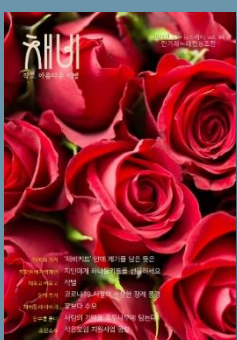
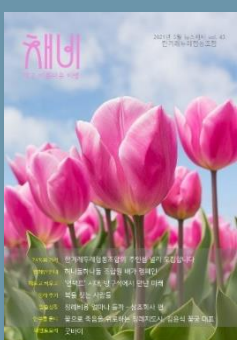
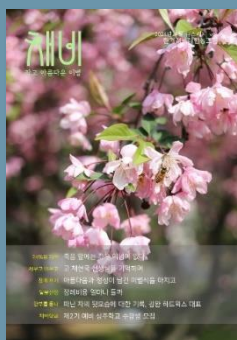
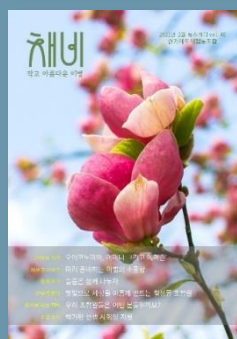
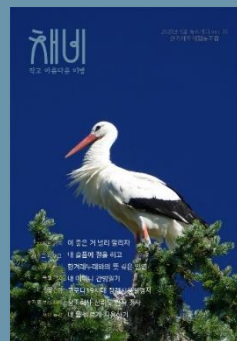
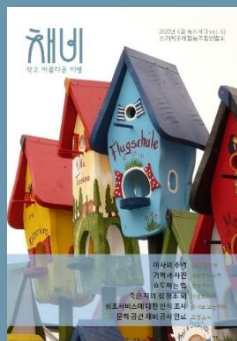
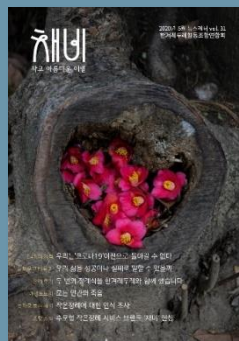
■ 협조사항

- 사전장례식 다큐 촬영 동의 및 언론 홍보 초상권 허용

■ 신청 (링크 클릭) <https://forms.gle/rCyHZcvE8em26Xo2A>

채비레터 과월호 목차

클릭하면 다운로드 됩니다



한겨레두레협동조합은 대한민국 대표 장례서비스 협동조합입니다



한겨레두레협동조합은 풀뿌리공제정신에 공감한 이들이 공동체의 힘으로 사회 문제를 해결하고자 모였습니다.

조합원이 공동으로 소유하고 민주적으로 운영하는 자발적 경제조직이며 상업화한 장례문화를 개선하고 올바른 인식을 고취할 목적으로 만들었습니다. 직계존비속 누구나 전국 어디에서든 최상의 서비스를 받을 수 있고 장례지도사와 접객관리사가 같은 조합원으로 한 식구처럼 믿을 수 있습니다.

맞춤형 · 직거래공동구매 방식으로 소박하고 품격 있는 장례를 구현하며 갈수록 고비용화 · 대형화 · 독과점화하는 병원장례식에서 벗어나 추모의 깊이가 있는 ‘작은장례’를 지향합니다.

한겨레두레협동조합

www.chaebi.life

서울시 중구 서애로1길 11 충무로 헤센스마트 B113호(사무실), 상가 201호 (공간 채비)

가입문의 1800-9517 장례문의 1588-9517 대관문의 02-739-9517

채비 뉴스레터는 조합원 참여를 환영합니다

장례 문화에 대한 투고(장례후기, 에세이, 시 등), 조합에 대한 의견, 개업/사업 소개 등 함께 나누고 싶은 글을 보내주세요(master@handurae.org)