

죽음을 준비하는 건강교육 프로그램 개발에 관한 제언

서혜경

사람은 죽음의 문제에 정면으로 부딪치지 않고 의식적으로나 무의식적으로나 이를 피하려 하고 죽음이라는 단어조차 거론하지 않으려고 한다. 이러한 이유는 죽음의 자체가 불확실한 미래, 고독, 애도, 가족이나 친지들과의 이별, 자아통제력의 상실, 고통, 자아존재의 상실, 퇴행 등과 관계되고 이로 인한 불안을 느끼기 때문일 것이다. 그러한 죽음에 대한 불안은 개인의 나이, 종교, 사회계층, 교육정도, 성격, 생의 만족도, 내외적 통제도, 건강상태, 과거에 위기 극복방법 및 정신적 방어기제 등에 따라 영향을 받는 것으로 나타난다.

예를 들면, Templer(1972)는 심리적인 적응력과 죽음불안도가 매우 관계가 높음을 발견하였다. 죽어가는 과정과 죽음에 대한 불안을 극복하지 못했을 경우 사회적인 부적응을 초래하지만, 죽음은 누구에게나 찾아오는 가장 보편적이고 절대적인 현실이라는 점을 심리적으로 이해하게 되면 남은 생애동안의 여러가지 어려운 변화들을 적극적으로 대처해 나갈 수 있다고 시사한다.

죽음학(thanatology)에 대한 언급은 1959년 Feifel의 "The meaning of death"라는 책이 출간되면서 시작되었으며, Kubler-Ross (1969)의 "On death and dying"이 발표되자 더욱 가속화 되었다. 최근 죽음을 준비하는 교육에 대한 특수영역이 점차 세분화되고 있지만,

우리나라에서는 아직 이에 대한 연구가 매우 미진한 편이다. 고령화사회를 맞이하여 우리나라 노인들에게도 죽음을 준비하는 교육을 활성화시키기 위한 일환으로 교육프로그램의 개발이 필요하다. 본 논문은 외국에서 실시되고 있는 교육프로그램의 예를 들면서 우리나라 노인들을 위한 교육프로그램의 기초적인 자료를 제시하고자 한다.

독일의 교육프로그램

독일에서는 죽음을 준비하는 교육을 오래전부터 실행해 왔다. 중세부터 독일교회는 교인들에게 죽음을 바르게 이해시키기 위하여 일년에 수차례 죽음을 주제로 설교하였다. 인쇄술이 발달하면서는 “The art of death”라는 제목의 서적이 출판되었는데, 이 책에서는 인생의 종말을 소극적으로 수용할 것이 아니라 오히려 적극적으로 준비해야 하며 이에 대한 기술을 습득하는 것은 인격도야에 없어서는 안될 귀중한 과제라고 언급하고 있다. 이러한 역사적인 배경 때문에 독일에서는 최근 10여년간 학교의 교과과정에 종교교육의 차원에서 죽음을 준비하는 교육프로그램을 포함시키고 있다. “죽음의 과정과 죽음(Sterben und Tod)”은 “가치와 규범”이라는 제목하에 만들어진 중학교 교과서 시리즈 아홉번째에 해당되는 교과서인데, 결코 아동들에게 내용을 주입시키려고 하기보다는 아동자신이 스스로 사고하도록 다양한 해석을 적극적으로 소개하고 있다. 그 내용은 다음의 다섯가지 제목과 내용으로 편집되었다.

1. 죽음과 장의 : 사자의 매장에 대한 풍부한 역사적인 자료, 문화와 종교에 따르는 다양한 매장법과 묘지의 사진, 장의의 의미, 신문에 실리는 부고의 실례
2. 청소년의 자살 : 자살에 대한 사례, 원인과 동기, 자살방지를 위한 상담소의 주소 및 전화번호

3 죽음을 준비하는 건강교육 프로그램 개발에 관한 제언

3. 인간다운 죽음 : 인공적인 연명, 안락사, 생의 최후단계를 맞이하는 환자의 태도, 죽음에 직면한 환자를 보살피는 자세
4. 생명의 위협 : 적절한 주의와 노력으로 위험을 피할 수 있는 가능성, 불가피한 죽음, 회피할 수 있는 죽음
5. 죽음의 해석 : 동서고금의 철학과 종교상의 죽음의 의미, 사후의 세계관에 대한 탐구

다음은 독일의 고등학교에서 가르치는 죽음을 준비하는 전형적인 교육프로그램으로 4개의 단위로 분류된다.

1. 첫째 단계에서는 교사가 학생들에게 인간의 성장, 노화, 죽음의 과정을 강의하는데 특히 이상과 현실사이의 차이에서 오는 갈등에 대해 중점을둔다. 현대 대중매체에 나타나는 젊음의 화려함과 함께 모든 개인이 점차로 젊음을 잃고 노화되어 드디어는 죽어간다는 경험적인 세계를 보여준다. 이 단계의 주요목표는 학생들이 오늘날의 사회가 환자, 노인, 죽음의 문제를 어떻게 다루는지에 대하여 눈을 뜨게 해 주고 학생들의 비판적이고 창의적인 반응을 창출하는 것이다.
2. 죽음에 대하여 가능하면 여러가지 점을 생각하게 한다. 죽음을 보는 개인차 및 의학, 철학, 심리학, 문학, 종교 등에서의 죽음의 해석을 이해시킨다. Kubler-Ross(1969)가 언급한 죽음의 의미 및 사후 세계에 대한 문제, 기독교가 말하는 죽음후의 부활에 대해서 설명한다.
3. AIDS와 같은 질병에 감염되어 죽게 된다는 것을 교육시킨다.
4. 자살과 안락사의 문제를 다룬다.

미국의 교육프로그램

미국에서는 1960년대부터 죽음에 대한 교육이 시작되어, 지금은 초등학교에서 대학교 수준의 거의 모든 교과과목으로서 뿐만 아니라 평생교육의 차원에서 성인기 후기의 개인에게까지 적극적으로 이러한 교육에 관심을 갖도록 유도하고 있다. 이러한 교육과정의 예로서 Meeks, Heit, 그리고 Pottenbaum(1981)이 저술한 죽음을 이해시키는 교재의 일부분은 다음과 같이 세가지 단원으로 구성되어 있다.

첫째 단원은 “노화과정”으로 인생의 말년에 이르러서 나타나는 여러 가지 생리적 변화를 식별하고 토론시키는 것이다. 모의실험을 통해서 학생은 노화과정중에 발생하는 생리적 변화를 간접적으로나마 경험하게 만든다. 둘째단원은 “죽음의 준비”인데 죽음에 직면하여 준비해야 하는 필수적인 일들을 훈련시키는 것이다. 즉, 호흡이 정지하는 기능적인 죽음과 뇌사를 구별하는 훈련, 장례식을 준비하는 일, 유언장을 쓰는 것 등이 여기에 속한다. 세번째 단원에서는 “빈사의 상태”로 Kubler- Ross(1969)가 분류해 놓은 죽음의 단계와 양상들을 자세히 다루었다. 학생들에게 각 단계를 충분히 이해시키고 가족이나 주변인들이 죽어갈 때 그 과정에 좀더 성숙한 마음과 태도로 임할 수 있도록 도와준다.

전반적으로 죽음을 준비하는 미국식 프로그램은 크게 세부분으로 나누어지는데, 우선 죽음이 발생하기 이전에 죽음에 대한 교육을 실시하는 것이다. 이 교육은 유아기부터 실시하는데 미래에 맞이할 노화를 올바르게 이해시키는 교육의 일부라고 할 수 있다. 둘째로, 죽어가는 순간을 이해시키는 교육으로 죽음에 임박한 개인과 그 가족에게 필요한 교육이다. 이러한 교육의 목적은 죽음에 임박한 사람이 아직도 고유한 삶의 한 순간에 있으며 또한 죽어가는 과정 자체가 의미있는 것임을 인식시키는 것이다.

세제로는, 죽은 자의 유가족들을 위한 교육이다. 사별한 사람이 자신에게 얼마나 소중하고 사랑했던 사람이었는가에 따라서 개인이 느끼는 고통이나 슬픔은 다양하다. 이 고통과 슬픔은 일반적으로 개인의 연령, 성별, 건강상태, 사회역할변화의 정도, 사회적 지지의 정도, 죽은 사람과의 유지했던 예전의 관계, 사회 경제적수준 등에 따라서 달라진다. 이러한 교육의 목적은 각 개인이 절친한 사람과의 사별 이후에도 자신의 삶의 의미를 다시 발견하고 사회에 복귀하여 사회적인 유대를 계속할 수 있도록 도와주는 데 있다.

한국의 교육프로그램에 관한 연구

우리나라에서도 60세 이상의 노인층, 특히 80세 이상의 인구비율은 20세기 후반에 현저하게 늘고 있다. 외국의 연구결과에 의하면, 죽음을 준비하는 건강교육을 받은 사람들이 그렇지 않는 사람들보다 훨씬 죽음에 대한 불안감이 낮은 것으로 나타나고 있다(Templer, 1972). 그렇다면 한국노인들을 위해서도 늙고 죽는 것을 건강하게 받아들이는 교육프로그램을 개발할 필요가 있다. 필자는 죽음을 준비하는 건강교육 프로그램을 개발하기 위한 예비조사로 기존의 실시되고 있는 외국의 교육프로그램과 우리나라의 전통적인 죽음에 대한 의식이나 태도 등에 관한 조사를 하였다.

지난 1991년 3월에서 5월까지 대한노인회 광주직할시지부 산하의 노인대학과 할머니교실에 다니는 남녀 10명씩을 대상으로 매주 토요일, 2시간씩 8주에 걸쳐 죽음을 이해시키는 건강교육을 실시했다. 그 대상자들에게 교육이 실시하기 전과 후에 Collett과 Lister(1969)가 개발한 죽음에 대한 불안도 검사를 실시해 보았다. 마지막의 8주일까지 계속 참여했던 분들은 17명이었는데, 교육을 받기 전과 후의 죽음에 대한 불안도는 아주 의미있게 낮아졌다. 특히 여성들의 경우 남성들에 비해 죽

음에 대한 불안도가 교육을 통해 현저히 낮아진 것으로 나타났다. 또한 죽음과 관련된 지식과 이해의 폭이 늘어났다.

그렇지만 우리나라에서도 죽음을 이해시키는 프로그램을 단순히 외국의 것들을 모방하지 말고 우리의 전통에 맞게 체계적으로 개발할 필요가 있다. 그러기 위해서는 여러가지 분야에 대한 연구결과가 종합적으로 고려되어야 하는데, 그 프로그램의 내용은 최소한 다음과 같은 것들이 포함되어야 할 것이다.

1. 노년기에 대한 포괄적 이해, 한국인구의 구조이해성, 현대화 현상이 노인사회에 미치는 현상, 노인에 대한 편견이나 오해의 극복방법, 노화관련이론
2. 노인, 노화, 빈사와 죽음의 개념 및 정의, 죽음에 관한 소개
3. 죽음의 형태와 과정, 뇌사설과 호흡정지설, 죽음과 빈사의 범위
4. 죽음에 대한 태도 및 그에 관련된 요인, 죽음에 대한 노인들의 태도와 여기에 영향을 미치는 요인
5. 생명의 연장과 포기, 생의 의지, 안락사, 자살
6. 임종간호 및 유서, 법과 죽음, 장기기증
7. 장의사 초빙, 장례식, 전통장례에 대한 선택, 죽음에 관련된 VEDIO의 시청과 토론(예, 팔도굿), 한국인의 장례의식, 한국인의 전통적인 죽음의 해석(전통상례)
8. 슬픔과 애도, 슬픔의 단계, 배우자사별시 극복하는 방법, 사회적 지지집단의 탐색, 위안, 위로편지, 전화, 방문, 홀로남은 자의 적응 등이다.

참 고 문 헌

- Collet, L. , & Lister, D.(1969). Fear of death and fear of sying. *Journal of Psychology*, 72, 179~181.

- Feifel, H.(1959). *The meaning of death*. New York : McGraw-Hill.
- Kubler-Ross, E.(1969). *On death and dying*. New York : Macmillan.
- Meeks, Linda B. , Heit, P. , & Pottenbaum, S.(1981). *Teaching health science in middle and secondary schools*. Dubuque, Iowa : WMC Brown.
- Templer, D.(1972). The construction and validation of a death anxiety scale. *Journal of General Psychology*, 82, 165~177.

* 이 논문에 관한 일체의 서신왕래는 「(우) 502-703 광주시 서구 진월동 592번지 광주대학교 교양학부 서혜경」 앞으로 하시기 바랍니다.