

무토 유리코 '슈카쓰 카운슬러협회' 이사

“엔딩노트 쓰면 죽음에 대한 불안감 치유 효과”

무토 유리코(사진·41) 슈카쓰(임종을 준비하는 활동) 카운슬러협회 이사는 “고독사에 대한 불안을 해소해 주고, 죽음 이후의 재산처리 문제 등을 미리 상담해 주는 슈카쓰 카운슬러의 역할이 나날이 중요해지고 있다.”고 밝혔다.

▶슈카쓰 카운슬러 강좌는 어떤 것들이 있다.

—슈카쓰 카운슬러 과정은 스스로 공부하는 것을 원칙으로 하지만 자격증 취득을 위해 협회가 변호사, 세무사, 스님

등 전문가들의 미니강연도 열어 주고 있다. 합격자들에게는 매달 300엔의 회비를 받고 대신 슈카쓰에 대한 새로운 정보 및 강연에 대해 안내를 해 준다. 슈카쓰 카운슬러 강좌는 초급, 상급, 지도자 과정이 있다. 초급은 자신의 엔딩노트를 쓸 수 있을 정도, 상급은 다른 사람이 엔딩노트를 쓸 수 있도록 조언하는 것이 가능할 정도다. 지도자 과정은 세미나 등에서 강의를 할 수 있는 정도를 목표로 하고 있다.

▶슈카쓰 카운슬러 강좌가 왜 필요한가.

—슈카쓰 카운슬러 강좌에 참여하는 사람들은 일반인과 직장인으로 나뉜다. 일반인 중 부모를 잃은 경험이 있는 사람들이 “가족의 죽음을 경험했을 때 이에 대한 지식이 없어 매우 힘들었다. 공부해 두면 언젠가 어느 곳에선가 도움이 되지 않을까 싶어 강좌를 신청했다.”고 털어놓는다. 옷가게 주인이나 미용사들도 손님 가운데 고령자가 많아 이들에게 죽음에 대한 고민을 상담해

주고 싶어 참여하는 경우가 많다.

전문직 종사자들은 보험회사 관계자, 장의사, 고령자 간호사들로 죽음을 준비하는 지식이 직업상 필요한 사람들이다.

▶건강한 사람도 엔딩노트가 필요한가.

—슈카쓰라는 것은 ‘사람·사물·마음’을 검증하는 것이다. 자신이 언제 어떻게 될지 모르는 상황에서 말로 전하기 힘든 것들을 비망록처럼 기록해 두는 것이 엔딩노트다. 엔딩노트를 통해서 남겨진 사람들에게 전하고 싶은 것들을

기록할 수 있다.

엔딩노트는 죽음을 앞두고 어떤 것들을 준비하면 되는지 항목을 제시한다. 여기에는 저축과 같은 금전적인 면들도 포함돼 있다. 살아오면서 어떤 일들이 있었고, 어떤 사람들을 만나 인연을 맺었는데, 그리고 감사해야 할 사람들은 없는지 등을 엔딩노트를 써가며 확인·정리하게 된다.

▶한국 사회도 핵가족화가 심화되고 고령화사회에 접어들었다.

—죽음과 삶은 동전의 양면과 같다. 하지만 사람들은 죽음에 대해 막연한 불안감을 갖고 있다. 이러한 불안감을 해소하는 방법 중 하나로 엔딩노트를 꼭 쓸 것을 권하고 싶다.

도쿄 이종락특파원 jrlee@seoul.co.kr

武藤頼胡終活カウンセラー協会理事(41)は「孤独死に対する不安を解消するため、死後の財産処理問題などを相談する終活カウンセラーが日々重要になっています」と話しました。

終活カウンセラー講座とはどういうものなのか?

終活カウンセラー課程は自分で勉強することが原則だが、資格証取得のため、協会が弁護士、税理士、僧侶など専門家のミニ講演も開いています。合格者たちには毎月300円の会費で、終活に対する新しい情報と講演情報を届けています。講座には初級、上級、指導者課程があります。初級は自身のエンディングノートを書けるレベル。上級は他の人のエンディングノートを書くためのアドバイスができるレベルです。指導者はセミナーを通じて講義ができるレベルを目標としています。

終活カウンセラー講座がなぜ必要なのか?

参与する人たちは一般人と職業人に分けられます。一般人の中で両親を亡くした経験を持つ人は「父母を亡くしたときには知識がなくて苦勞をした。勉強をしていつかどこかで同じ経験をする人の助けになればと思って講座を申請した」と打ち明けます。洋品店の主人や美容師たちもお客さんの中で高齢者が多く、死に対する相談に乗りたいと思って参加を決めたというケースが多い。専門職従事者では保険会社関係者、葬儀屋、高齢者看護師など死に対する準備の知識が必要な人たちだ。

健康な人もエンディングノートは必要なのか?

終活とは「人、物事、心」を検証していくことだ。自分が、いつ、どうなるか分からない状況の中で、言葉を伝えるのが難しいことを備忘録のように記録するのがエンディングノートだ。エンディングノートで残った人たちに伝えたいことを記録することができる。エンディングノートでは死の前に何を準備すればよいのか、項目を提示する。ここには貯蓄のような金銭的なものも含まれている。生きてきた中でどんなことがあったか、どんな人の縁があったのか、そして感謝すべき人はいないか。エンディングノートを書きながら確認・整理ができる。

韓国社会も核家族化が進み、高齢化社会に差し掛かった。

生と死は、コインの裏表みたいなもの。しかし人は死に対して漠然とした不安感を持っている。その不安感を解消する方法の一つとしてエンディングノートを書くことを是非お勧めしたい。