

우선, 여러분께 한 가지 물어보고 싶습니다.  
만약 앞으로 시간이 1년밖에 남지 않았다면  
무엇을 하시겠습니까?

여행을 떠나고 싶으신가요?

가족과 즐거운 시간을 보내고 싶으신가요?

일을 더 하고 싶으신가요?

취미에 시간을 쏟고 싶으신가요?

맛있는 음식을 먹고 싶으신가요?

갖고 싶었던 물건을 사고 싶으신가요?

대부분 하고 싶은 일이  
아직 많이 남았을 것입니다.

인생의 마지막을 설정하면  
무엇을 하고 싶은지, 무엇이 중요한지  
명확하게 드러냅니다.

각 장의 시작과 끝에  
똑같은 질문을 드리겠습니다.

처음 질문을 받았을 때와  
내용을 읽은 후의 느낌이 분명 다를 겁니다.

마지막 질문 페이지에는  
달라진 생각과 함께 자신만의 정답을  
적어보는 시간을 가져보시길 바랍니다.

오늘부터 1년 뒤의 날짜를 적어주세요.

---

## 만약, 앞으로 나에게 시간이 1년밖에 남지 않았다면?

25년 동안, 삶의 마지막 순간을 담당하는 의료진으로 종사하면서 3,500명이 넘는 환자들을 지켜보며 한 가지 깨달은 사실이 있습니다.

바로 ‘죽음’을 앞두고 인간은 반드시 자신의 인생을 돌아본다는 것입니다. 그리고 살면서 자랑스러웠던 일, 후회되는 일 등을 조금씩 정리하고, 마지막 순간에는 많은 사람들이 좋은 인생이었다고 수긍하며 평온하게 이 세상을 떠납니다.

매일 바쁜 나날을 보내다 보면 우리는 좀처럼 자신의 인생관을 다시 살펴보거나 무엇이 진정으로 중요한지 알아차릴 수 없습니다.

하지만, 만약.



만약 앞으로 1년 후 인생의 마지막 순간이 다가 온다면……. 제가 돌봤던 환자들과 마찬가지로 분명 많은 사람이 자신의 인생에 대해 다시 생각하게 될 것입니다.

## 인간이 삶의 끝에서 하는 생각

인생의 마지막을 누구나 만족할 수는 없겠지만 제 경험상 많은 환자들이 좋은 삶이었다고, 나름대로 열심히 살았다고 생각하며 마지막을 맞이합니다.

다만 그중에는 인생을 다시 돌아보고 “이랬으면 좋았을 텐데.” 또는 “이렇게 살았으면 좋았을 텐데.” 하는 후회를 털어놓는 사람도 있겠지요.

현장에서 일하다 보면 한 번 더 가족과 여행을 가고 싶거나 더 많은 도전을 해야 했다는 말을 자주 듣습니다. 우리는 모두 후회하기도 하고 만족하기도 하며 매일매일을 살고 있습니다. 마지막을 맞이할 때도 마찬가지겠지요.

그러나 아직 건강하고 앞날이 창창하다면 되도

록 미련을 남기기 싫다고, 후회하고 싶지 않다고 생각하는 것이야말로 사람 마음 아닐까요.

## 후회 없는 인생이란, 좋은 인생이란

삶의 마지막 순간을 앞둔 환자들과 시간을 함께 보내면서 저는 후회 없는 인생, 좋은 인생이란 무엇인지를 줄곧 생각했습니다. 한 사람 한 사람 살아온 시대도, 배경도, 소중한 것도 다릅니다. 또 나이가 들어 병으로 죽거나 어린아이를 남겨두고 젊은 나이에 세상을 떠나는 사람도 있습니다.

모든 사람에게 공통적인 ‘후회 없는 인생의 조건’, ‘좋은 인생의 조건’은 없을지도 모릅니다. 그래도 삶의 마지막 순간에 후회 없는 인생이었음을, 나름대로 좋은 인생이었음을 받아들이기 위해서는 다음 네 가지 조건을 들 수 있습니다.

- 스스로를 부정하지 않을 것
- 나이와 상관없이 새로운 도전을 할 것
- 가족이나 소중한 사람에게 온 마음을 다해 애

## 정을 표현할 것

### · 오늘 하루를 소중하게 보낼 것

어디까지나 저만의 결론이고 생각에 불과하지  
만, 아마 많은 사람에게 이 네 가지 조건은 인생을  
풍요롭게 만들고 후회 없이 사는 데 진정으로 중요  
하지 않을까 생각합니다.

그러나 살다 보면 별별 일이 일어납니다. 병에 걸  
리거나 큰 실패를 겪기도 하고, 인간관계에서 상처  
를 받거나 문득 자기 자신을 부정하고 싫어지기도  
하며, 새로운 도전이 무서울 때도, 주변 사람을 소  
중하게 생각하지 않을 때도 있지요. 또, 전 세계를  
뒤덮은 신종 코로나바이러스(COVID-19) 감염증의  
확산과 이에 따라 발생한 여러 사태로 인해 인생의  
기쁨과 삶의 의미를 찾지 못하는 사람이 늘고 있습  
니다.

2020년에 실시한 인생 만족도 조사를 보면 약  
36%, 즉 3명 중 1명 이상이 “지금까지 살아온 인  
생이나 생활에 만족하지 않는다”라고 대답했습니

다(원형 그래프 참조).

더욱이 코로나바이러스 발생 이전과 비교해 생활 만족도가 큰 폭으로 낮아졌고, 특히 생활의 즐거움과 사회와의 유대감과 같은 분야에서 감소 폭이 크다는 조사 결과가 발표되기도 했습니다(막대 그래프 참조). 이 표는 “전혀 만족하지 않는다”를 0점, “매우 만족한다”를 10점으로 설정하고 만족도를 수치화한 그래프입니다.

우리의 삶은 때로 나 이외의 요소에 크게 영향을 받으므로 도무지 뜻대로 흘러가는 법이 없습니다. 바로 그런 상황을 어떻게 헤쳐 나갈 것인지 고민하는 일이 한 사람 한 사람의 결단이고 인생이기도 합니다.

## 나에게 행복이란

‘인생의 의미’에 대한 고민의 중요성은 더욱 커져만 갑니다. 신종 코로나바이러스 사태는 물론이거니와 앞으로 저출산, 고령화가 더욱 진행되어 의료인과 병원, 병상의 부족이 심각해질 것입니다. 살

아가는 데 어려움을 느끼는 경우도 늘어나겠지요.

그러한 가운데 우리가 더 좋은 인생을 살기 위해서는 설사 어떤 상황이 닥치더라도 내가 무엇 때문에 웃는지, 나를 지탱해 주는 것은 무엇인지처럼 '나에게 정말 소중한 것'을 발견해야 합니다.

인생의 의미를 생각하는 행동은 나에게 진정으로 중요한 것을 발견하는 일이고, 이것이야말로 우리의 인생에 의미를 더해줍니다.

다만 건강하게 살다 보면 우리는 좀처럼 그 중요한 것을 발견하지 못합니다. 인생의 마지막이 다가왔을 때야 비로소 그것이 무엇인지를 알게 되는 경우도 많지요.

그러므로 앞으로의 인생을 조금이라도 후회하지 않고 살기 위해, 더 좋은 삶을 살기 위해. 한번 더 여러분께 말씀드리겠습니다.

만약 여러분께 시간이 1년밖에 남지 않았다면, 여러분은 무엇을 하시겠습니까? 어떻게 사시겠습니까?

## Chapter 1

# 만약 내 삶이 1년 후 끝난다면



인생의 마지막을 설정하면 일상이 변합니다.

모든 것이 소중한데요.

하지만 그중에서 정말 하고 싶은 일은 무엇인가요?

# 01

## 내 인생의 의미는 무엇이라고 생각하나요?

스스로에게 “만약 앞으로 시간이 1년밖에 남지 않았다면?”이라고 물었을 때, 어쩌면 이런 생각을 하는 사람이 있을지도 모르겠습니다.

‘지금까지 무언가를 이뤘다고 자신 있게 말할 만한 것이 없어.’

‘사회에 도움이 되기는커녕 많은 사람에게 폐만 끼쳤어.’

‘내 인생의 의미는 무엇이지?’

하지만 저는 분명히 말할 수 있습니다. 누군가의 어떤 인생이든지 반드시 의미가 있다고, 인간은 그저 이 세상에 존재하는 것만으로도 가치가 있다고 말합니다.

말만 번지르르하다 여길지 모르지만, 이는 지금까지 제가 해 온 일과 저의 인생을 통해 절실히 느낀 바입니다. 삶의 마지막 순간을 함께하는 의료업에 종사하다 보면 다양한 환자들을 만나게 됩니다.

병으로 인한 고통이나 죽음의 불안과 공포에 시달리는 환자, 병이 진행되어 몸이 생각대로 움직이지 않아 이대로는 살 가치가 없다고 말하는 환자, 자신의 인생에는 좋은 일이 하나도 없었고 대단한 일도 못했다고 하며 이런 삶에는 의미가 없다고 말하는 환자.

모두 극심한 괴로움을 떠안고 있었습니다. 그런데 인생의 마지막 순간이 다가오면 많은 환자들이 평온하고 행복한 낯을 보냅니다. 통증을 완화하는 치료를 받으면서 시간을 들여 충분히 자신의 인생을 돌아보고 삶의 의미를 생각하다 보면, ‘내 인생에도 확실히 행복한 일, 자랑스러운 일, 소중한 일, 경험을 통해 터득한 일이 있었구나.’, ‘나름대로 열심히 살았어.’라는 마음이 들기 때문입니다.

인생의 의미를 찾으려는 노력. 이는 머지않아 이



세상을 떠나려는 사람에게 진정한 행복을 깨닫게 하고 마음의 평안을 주는 데 필요합니다. 그리고 물론 지금 건강한 사람도 인생과 존재의 의미를 아는 일은 매우 중요합니다. 이를 통해 진심으로 ‘나는 필요한 존재’라고 마음 깊이 생각하며 당당하게 살아갈 수 있기 때문이지요.

다만 인생의 의미를 찾는 일은 쉬운 일이 아닙니다. 그 이유는 우리가 인생의 의미를 “내가 한 일이 누군가에게 혹은 사회에 도움이 되었는가?”와 결부시키기 때문입니다. 물론 내가 한 일이 누군가에게 도움이 된다는 것은 굉장한 일입니다.

그러한 사람은 아마 주변인들로부터 “네가 있어서 참 다행이야.” 같은 말을 들으며 다른 사람에게 도움을 주고 있다는 사실을 몸소 실감함으로써, 자신의 인생과 존재에는 의미가 있다고 생각할 테지요.

그러나 타인에게 도움이 되는 것만을 의미 있는 일이라고 여기는 데는 한계가 있습니다. 그러한 논

리대로라면 누군가에게 내가 도움이 되지 않는다고 생각하는 순간, 내 인생의 의미와 존재의 의미가 사라지기 때문입니다.

저에게는 스스로가 무력하다는 생각에 힘들었던 시기가 있습니다. 평온하게 삶을 마감하는 환자가 있는가 하면 몇 번이나 죽고 싶다며 마음의 문을 닫은 채 떠난 환자도 있습니다. 또, “저는 죽지 않지요? 죽지 않는다고 말해주세요.”라는 환자들의 필사적인 몸부림에 아무 말도 할 수 없던 적도 있지요.

저는 줄곧 누군가에게 힘이 되고 싶다는 생각을 하며 일을 해 왔고, 어쩌면 마음 한편에는 환자의 고통을 없앨 수 있다는 자신감이 자리를 잡고 있었을지도 모릅니다. 하지만 실제로는 오히려 아무런 도움이 되지 않는다는 사실을 깨달을 때가 많았습니다. 사람들에게 도움을 주기 위해 의사가 되었음에도 환자의 병을 치료할 수도, 고통을 줄여줄 수도 없었지요.

자신의 무력함에 괴로워하고 ‘내가 존재하는 의미는 무엇일까?’를 고민하며 환자에게서 도망치고 싶다는 생각을 한 적도 있었습니다. 그런데 오랫동안 고민하고 괴로워한 끝에, 나 자신도 한낱 연약한 인간에 불과하다는 당연한 사실을 인정하니 점차 깨닫게 되었습니다.

그것은 바로, 실은 나야말로 의지할 사람이 필요했고 가족, 동료, 친구, 먼저 하늘로 가신 아버지, 마지막을 함께한 환자, 그리고 이런 나를 여기에 두신 신의 존재에게서 도움을 받고 있었다는 사실과 설령 무력하더라도 환자 곁에 계속 있어 주는 것이 중요하다는 사실이었습니다.

아무것도 할 수 없는 나이지만 그래도 괜찮다고 다독여 주는 사람과 끈끈하게 마음이 이어져 있다면 환자 곁에 남을 수 있고, 아무것도 할 수 없는 나이기 때문에 오히려 환자 곁에서 그 고통을 함께 나눌 수 있을지도 모른다고, 환자 곁에 머무는 일이야말로 무력한 나의 마음을 지탱해 주는 일이라고 생각하게 되었습니다.

환자들 중에는 거동이 불편해 아무것도 할 수 없으니 삶의 가치도 없고 살아있는 의미도 없다는 경우가 있는데, 저는 그런 환자들의 지지 덕분에 어떻게든 이 일을 계속해 올 수 있던 것입니다.

이 세상을 사는 모든 사람에게 반드시 어떤 사명이 있고, 모두 그저 사는 것만으로 그 사명을 다하고 있습니다.

사명은 타인과 비교해서 가치를 평가하는 것이 아닙니다. 누가 봐도 명확하게 알기 쉬울 수도 있고, 좀처럼 이해하기 어려운 것도 있지만, 누군가의 사명이 어떻든 그 사람밖에 할 수 없는 ‘무언가’인 것입니다.

거동이 불편해서 일을 하지 못하는 상황이라도 사람은 존재하는 것만으로 반드시 누군가의 버팀목이 됩니다. 생명은 도움이 되기 때문에 가치가 있는 것이 아닙니다. 사람은 존재만으로 이미 가치를 지니고 있다는 사실을 저는 많은 환자들로부터

배웠습니다.

우리는 사회 안에서 활발하게 일을 하는 와중에는 알기 쉬운 사명, 이해하기 쉬운 가치와 의미에만 주목하기 쉬운데, 많은 이가 인생의 마지막이라는 큰 고비가 다가오면 가치관이 완전히 바뀌어 지금까지 몰랐던 인생의 의미와 자신이 살아온 이유, 자신에게 주어진 사명을 알게 됩니다.

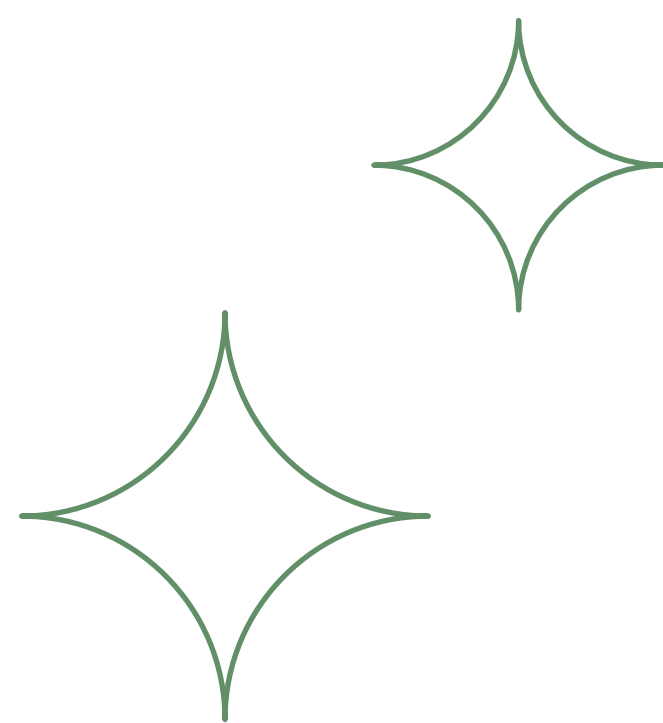
여러분이 ‘내 인생에는 의미가 없어.’, ‘나에게는 가치가 없어.’라고 생각한다면 한번 “인생이 만약 1년 후 끝난다면?” 하고 가정된 후 과거를 충분히 돌아보세요. 어쩌면 다른 풍경이 보일 수도 있습니다.

혹 지금은 보이지 않더라도 여러분의 인생, 여러분의 존재는 반드시 의미와 가치가 있습니다. 그 점만큼은 부디 잊지 마시기 바랍니다.

“인생의 의미를  
찾는 것만으로도  
행복해져요.”

어떤 인생이라도 반드시  
의미는 있습니다.

여러분만의 삶의 의미를 찾음으로써  
매일매일을 굳세고  
행복하게 살 수 있습니다.





## 03

# 지금, 후회하는 일이 있나요?

자신의 인생과 과거에 내린 결정을 돌아보며 ‘만약 다른 길을 선택했다면 인생이 바뀌지 않았을까?’ 하고 상상하거나 그때 내린 결정이 정말 옳은 일인지 고민하기도 합니다. 후회라는 감정은 이토록 복잡합니다.

어떤 선택의 갈림길에 섰을 때 일부러 나쁜 쪽을 고르는 사람은 없습니다. 대부분 항상 더 좋다고 생각하는 쪽을 고를 테지요. 또 후회한다고 해서 현실이 바뀌는 것도 아니고 애초에 머릿속에서 마음대로 ‘만약 다른 길을 갔으면 어떻게 되었을까?’ 하고 상상한 미래와 현실을 비교하는 자체가 어불성설입니다.

그래도 우리는 종종 후회에 사로잡히지요. A와 B라는 선택지에서 A를 골랐을 때는 A의 단점과



B의 장점이 눈에 띄고, B를 골랐을 때는 A의 장점과 B의 단점이 보입니다. 앞으로 1년밖에 남지 않았다고 했을 때 지금까지 살아온 인생을 돌아보고 많은 후회가 한꺼번에 밀려오는 사람도 있겠지요.

실제로 환자들 중에도 죽음을 앞두고, ‘그때 다른 길을 갔으면 좋았을 텐데.’라거나 ‘그때 싸움 같은 건 하지 말걸.’ 하고 후회하는 사람이 적지 않습니다. 이런 후회라는 감정과 우리는 어떻게 공존해야 할까요.

우선 한 가지 말씀드릴 수 있는 사실은 “후회는 당연하다.”라는 것입니다.

아무리 현명한 사람이라도, 판단력이 좋은 사람이라도, 강인한 사람이라도 아무런 후회 없이 살기란 불가능합니다. 또, 어쩔 수 없었다고 억지로 합리화하거나 주변 사람들이 아무리 괜찮다고 다독이더라도 후회는 사라지지 않습니다. 우리는 후회

한다는 사실을 인정하고 받아들일 수밖에 없습니다.

다만, 후회를 줄일 수는 있습니다. 그 한 가지 방법은 같은 일로 괴로워하거나 힘들어하는 사람과 마음을 나누는 것입니다. 이것을 “서로의 상처를 훤히 주다.”라고 표현하는 사람도 있는데 저는 서로 상처를 보듬는 일이 결코 나쁘다고 생각하지 않습니다.

같은 고민을 하는 사람과 마음을 나누며 나는 혼자가 아니라고, 나와 같은 괴로움을 안은 사람이 또 있다고, 나의 고통을 함께 아파해주는 사람이 있다고 생각하는 것만으로도 괴로움과 슬픔은 현저히 줄어듭니다.

후회의 감정을 인정하고 누군가와 나눌 수 있다면 그 후회에서 무엇을 배울 수 있는지도 생각해야 합니다. 아무리 부정적으로 보이는 일이라도 긍정적인 면, 거기에서 배울 만한 일, 앞으로의 삶의 힌트가 반드시 있습니다. 그것을 찾아내는 것입니다.

혼자서는 어렵다면, 끌어안고 있는 후회의 감정

을 믿을 수 있는 누군가에게 털어놓는 방법도 좋습니다. 대화를 통해 새로운 사실을 발견할 수도 있기 때문입니다. 그리고 이를 통해 무언가를 배웠다면, 가능한 한 다른 사람에게도 알려줍니다. 여러분이 후회 속에서 발견한 교훈은 앞으로 누군가에게 도움이 될지도 모릅니다.

물론 무언가를 배웠다고 해서 후회의 감정이 완전히 사라진다고는 할 수 없습니다. 하지만 역시 괴로움과 슬픔은 어느 정도 줄지 않을까요.

또 하나 말씀드리고 싶은 방법은 앞으로의 인생에서 되도록 후회를 줄이려면 어떻게 해야 하느냐는 것입니다. 특히 누군가의 인생이나 생명과 관련된 선택을 해야 할 때, 더욱이 어떤 선택지에도 위험성과 단점이 있는 상황에서 하나만 골라야 할 때 반드시 후회가 따라옵니다.

구체적인 예를 들어보겠습니다. 저는 의사로서 지금까지 수많은 환자의 가족들에게 선택지를 드렸습니다. 이를테면 환자가 고령이고 스스로 판단

하기 어려운 상황일 때 가족에게 환자를 대신하여 치료 방법과 요양 장소를 선택해 달라고 부탁할 때가 있습니다.

이는 매우 어려운 선택입니다. 환자가 폐렴을 앓고 있다면 병원에 입원해서 치료하여 나올 수 있을지도 모릅니다. 하지만 링거주사의 관을 빼버릴 위험성이 있어서 손발의 자유를 제한해야 할 수도 있지요.

반대로 자택에서 요양한다면 병원에서처럼 손발의 자유를 뺏을 일은 없습니다. 하지만 폐렴 증상이 나빠져 숨을 거둘지도 모르지요. 이처럼 어느 쪽을 골라도 반드시 부정적인 요소가 있어서 결정을 내린 가족에게는 오랜 시간이 지나도 후회가 남기 마련입니다.

그러므로 저는 환자의 가족들에게 중대한 결정을 부탁할 때는 다음 세 가지 사항을 전달합니다.

- ① 혼자서 결정하지 말 것
- ② 한 번에 결정하지 말 것

### ③ 전문가의 말에 의존하지 말 것

또, 과거를 회상하여 환자가 무엇을 소중하게 생각하는지, 무엇을 자랑스럽게 생각하며 살아왔는지를 가족끼리 떠올려 보면, 환자 본인이 무엇을 원하는지를 알 수 있을 것이라고도 말합니다.

누구 한 명이 책임을 지고 정하면 어떤 길을 선택하더라도 그 사람은 반드시 후회하게 됩니다. 하지만 누군가와 상담하고 함께 고민하며 결정을 내리면 마음을 나눌 수 있습니다.

그리고 ‘무슨 일이 있어도 생명 유지가 중요하다고 입버릇처럼 말했었지.’, ‘가족과 함께 있을 때가 가장 행복해 보였어.’와 같이 환자가 어떤 신념과 감정을 지녔는지를 충분히 고려하며 환자와 직접 이야기를 나누는 듯한 마음으로 생각하면, 무엇을 선택해야 할지가 자연스레 떠오릅니다.

의사가 제시하는 선택지와 여러 장단점을 정확하게 파악한 후에 환자 본인의 의사를 짐작하고, 가족으로서 그 사람에게 무엇을 해 주고 싶은지를

이야기하는 것. 힘든 선택을 해야 하는 순간에도 이런 판단을 내릴 수 있다면 혼자서 끌어안고 결정했을 때보다 후회는 줄어든것지요.

물론 이는 살다 보면 마주하게 되는 다른 수많은 고민과 선택에도 해당합니다. 고민이 있거나 판단이 어려울 때는 가능한 한 혼자서 떠안지 말고, 마음을 터놓을 수 있는 사람과 의논하고 이야기를 나누며 결정합니다.

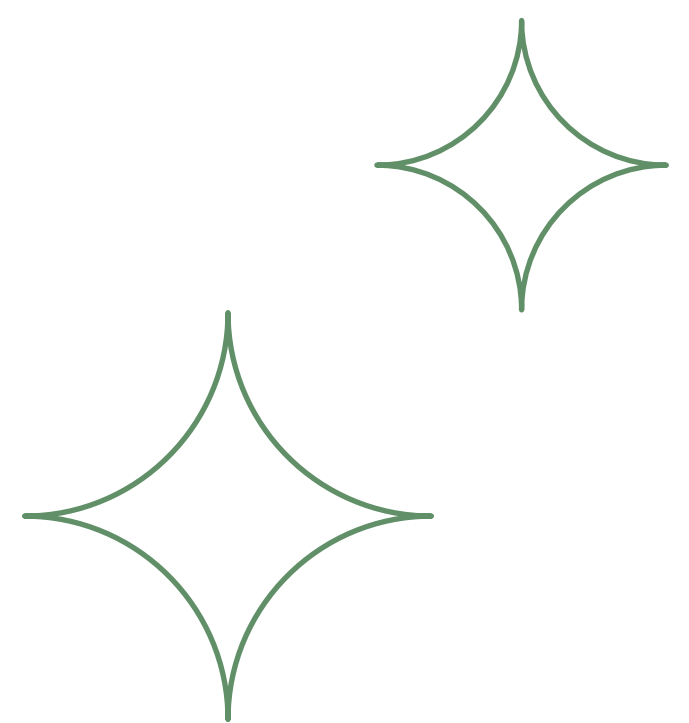
만약 지금 주변에 상의할 수 있는 사람이 없다면 이미 세상을 떠난 사람과 의논하는 방법도 있습니다. 실제로 저는 힘든 일이 있을 때 종종 20년도 더 전에 신장암으로 돌아가신 아버지와 의논합니다.

‘만약 아버지라면 이럴 때 어떻게 했을까?’, ‘만약 아버지가 살아계셨더라면 내 고민에 어떤 답을 주셨을까?’ 하고 말합니다. 이렇게 하면 나는 혼자가 아니라고 느낄 수 있고 마음의 부담은 가벼워지며 생각지도 못한 답을 얻을 수도 있습니다.

살아있는 사람이건, 세상을 떠난 사람이건 혹은  
신이나 자연이라도 상관없습니다. 여러분도 힘들  
때 마음을 나눌 상대를 꼭 찾아보세요.

“고민과 괴로움은  
혼자 떠안지 말아요.”

고민이 있거나 어려운 판단을 해야 할 때, 혼자서 떠안지 말고 반드시 다른 사람과 이야기를 나누어 봅시다. 살아있는 사람이라도 세상을 떠난 사람이라도, 또는 신이나 자연이라도 괜찮습니다. 그러면 혼자가 아님을 느낄 수 있고 후회는 줄어든 것입니다.





지금, 후회하는 일이  
있나요?

## 04

# 남은 시간 동안 무엇을 소중히 여기고 싶은가요?

우리는 매일 다양한 고민을 하며 삽니다. 무엇을 먹을지, 목적지까지 전철로 갈지 버스를 이용할지와 같은 일상 속 작은 일부터 진로와 결혼, 집 장만과 같은 일까지 인생은 선택과 고민의 반복이라고 할 수 있지요.

그리고 때로는 내가 어떻게 살아야 할지 막막한 기분이 들 때도 있습니다. 가치관, 업무, 인간관계 등에 대해서 문득 이대로 괜찮을지 의문이 들지만, 얽히고설킨 이해관계 때문에 좀처럼 변화를 주지도 못하고, 새로운 길에 한 발 내디딜 용기를 내지 못하기도 합니다. 살다 보면 많은 사람이 그러한 경험을 합니다.

어떻게 살아야 할지 막막할 때, 어떤 기준으로

결정을 내릴 것인가?

그 방법은 사람마다 다르겠지요. 직감으로 정하는 사람도 있고 철저하게 이치를 따지는 사람도 있을 테지요. 스스로 정하지 못해 흘러가는 대로 몸을 맡기는 사람도 있고, 10년 후 어떤 사람이 되고 싶은지 상상하여 그에 따라 결정하는 사람도 있습니다.

어떻게 살아야 할지 모를 때야말로 “만약 앞으로 1년 후 삶이 끝난다면 어떻게 마지막을 맞고 싶은가?”를 떠올릴 수 있습니다.

“어떻게 살 것인가?”에만 집중하면 아무래도 지나치게 많은 것을 떠올리고 맙니다.

더 많은 돈과 더 높은 지위, 명예를 손에 넣는데만 급급하거나 남의 눈을 필요 이상으로 신경 쓰기도 하지요.

물론 그런 것을 고려하는 일도 살아가는 데 중

요할지 모릅니다. 하지만 눈에 보이는 것만을 좇거나 갖가지 속박에 얽매어, 애초에 결정할 때 소홀히 할 수 없는 중요한 사항을 놓칠 우려가 있습니다.

하지만 앞으로 1년밖에 남지 않았을 때 어떻게 마지막을 맞고 싶은지를 생각하면, 지금 나에게 진정으로 필요한 것과 진정으로 원하는 것만이 분명하게 떠오릅니다.

자주 듣는 진부한 표현이지만, 저세상에는 돈도 지위도 명예도 가지고 갈 수 없습니다. 머지않아 생을 마감하려는 순간에 남의 눈치를 볼 필요도 없지요.

그러한 상황에서 나에게 행복과 편안함을 주는 것은 대체 무엇일까? 인생을 돌아보며 나는 어떤 감정을 느끼고 싶은가? 혼자서 이 세상을 떠나고 싶은가, 가족에게 둘러싸여 떠나고 싶은가? 집에서 마지막을 맞고 싶은가, 병원에서 생을 마감하고 싶은가?

가족에게 둘러싸여 집에서 세상을 떠나고 싶다는 사람과 병원에서 혼자 삶을 마감해도 괜찮다는 사람과는 삶의 중요한 요소가 다를 수밖에 없지요.

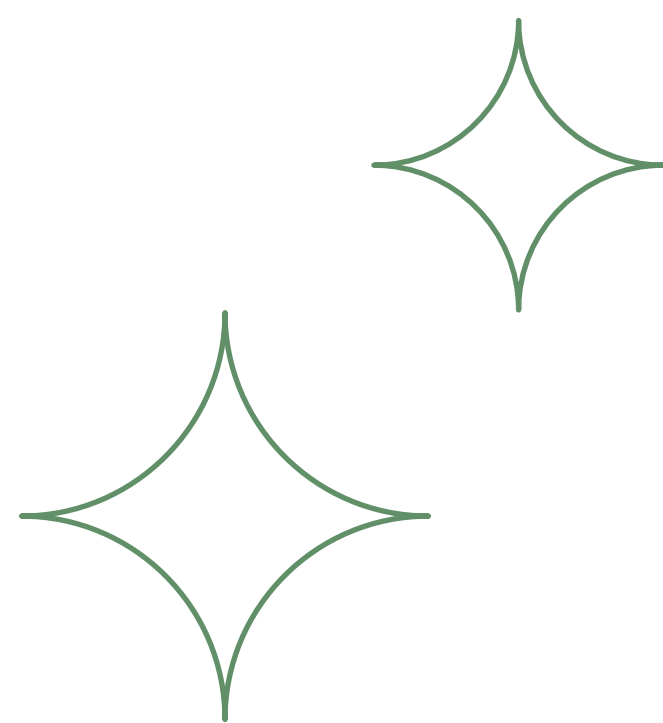
이 세상을 떠나기 전에 하고 싶은 일을 해서 만족한다고, 파란만장하고 재미있는 삶이었다고 생각하고 싶은지, 착실하게 살았다며 자랑스러워하고 싶은지에 따라 삶의 방식은 다를 테고, 주변 사람의 사랑 속에서 눈을 감고 싶다면 평소에 자기 자신도 주변 사람을 소중하게 여기며 살려고 할 것입니다.

이렇게 앞으로 1년 후 인생이 끝난다고 가정하고 어떻게 마지막을 맞이할지를 진지하게 고민하면 어떻게 살고 싶은지, 어떻게 살아야 할지가 분명 보일 것입니다.

삶 속에서 갈피를 잡지 못할 때, 꼭 시도해 보세요.

“인생의 마지막을 생각하면  
어떻게 살아야 할지  
방법이 보입니다.”

어떻게 살고 싶은지를 모를 때는  
어떻게 마지막을 맞고 싶은지를  
생각해 봅시다. 인생의 마지막 순간이  
다가오면 불필요한 일이 줄어들고  
나에게 진정으로 필요한 것,  
내가 정말로 원하는 것이 분명하게  
떠오릅니다.



남은 시간 동안 무엇을  
소중히 여기고 싶으세요?

BEST REVIEW

---

베스트리뷰



독자가 말해주는  
〈1년 뒤 오늘을 마지막 날로 정해두었습니다〉를  
읽어야 하는 이유!



2023년 2월 17일이 내 생애 마지막 날이라면, 이라고 조용히 새겨보면 내가 소중히 하는 것들이 또렷하게 떠오르는 것만 같다. 삶의 마지막 날은 언젠간 오겠지만, 그런 삶의 진실은 너무 무지했다. 아니 애써 무시해 왔다 싶다.

삶을 생경하게 바라보는 것, 매일의 조각들을 조금이라도 의식하며 살아가는 것의 소중함을 다시 생각하게 하는 글이었다.

인스타그램 @manji\_library님 글 인용

이 책을 읽으면서 더 지혜롭게 삶을 살아야겠다는 생각이 들었다. 이 책은 세상살이에 지친 많은 사람들에게 분주한 삶에서 잠시 벗어나 어떻게 살아야 할 지 생각해보게 해주는 책이다. 계속되는 바이러스와 바뀌지 않는 내 삶이 지칠 때 읽으면 좋을 것 같다.

인스타그램 @b.book.b님 글 인용

어떻게 살아야 할지 막막하고  
매일 똑같이 흘러가는 인생에서  
자신을 제대로 바라보지 못하는 당신을 위한 책

그런 당신을 위해 준비했습니다.  
100% 환불을 보장하는  
〈환불이벤트〉와,  
리뷰만 써도 10만원을 받을 수 있는  
〈리뷰 이벤트〉!  
자세한 내용은  
〈필름북〉에서 확인하세요!