

광주일보 10기 리더스아카데미-유성호 서울대 의과대학 법의학교실 교수

# “삶의 유한함 인정하고 의미있는 하루 보내야죠”

버킷리스트·덧잇리스트 정해 건강 나이 늘리며 목표 실천 더 나은 죽음의 과정 만들어야



“인간은 반드시 죽습니다. 지금까지 죽지 않은 사람이 없죠. 삶이 유한함을 인정해야 합니다. 그렇다면 유한한 삶을 어떻게 살 것인가가 중요하합니다. 저는 과거에 집착하기 보단 미래를 향해 한 발자국 나아시길 권장합니다. 다만 꼭 건강하게 그리고 하루하루 의미있는 삶은 사시길 바랍니다.”

죽은 자에게서 삶을 배우는 법의학자로 알려진 유성호 서울대 의과대학 법의학교실 교수가 지난 15일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔에서 열린 제10기 광주일보 리더스아카데미에서 ‘죽음을 기억하면 삶이 달라진다’를 주제로 강연했다.

20여년 간 약 1500회의 부검을 담당한 그는 ‘죽어서 만날 수 있는 남자’로 불린다. TV프로그램 ‘그것이 알고싶다’ 등 각종 방송에서 법의학 관련 질문을 받고 있으며 국립과학수사연구원 촉탁 법의관을 겸임하고 있다.

“대한민국 인구는 5180만 정도입니다. 1970년대 매년 100만 명이 태어날 정도로 출생 증가하다 지금은 30만 명 대가 깨졌습니다. 이 때문에 문제가 생겼습니다. 2020년부터 매년 30만 명이 숨지기 시작했죠. 앞으로 30년이 지나면 매년 100만 명이 죽을 것으로 예상됩니다. 그렇기 되면 대한민국 건국 이래 태어난 사람이 죽는 사람보다 적어지는 상황이 벌어집니다.”

그는 결혼과 출산을 권유하는 게 ‘꼰대’라는 생각보다 이제는 국가를 위해 꼭 해야 하는 일이라고 덧붙였다.

올 10월 통계청 자료를 보면 대한민국 사망원인



유성호 서울대 의과대학 법의학교실 교수가 지난 15일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔에서 열린 제10기 광주일보 리더스아카데미에서 강의하고 있다.

김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

1위는 암 그리고 신장질환과 폐렴, 뇌혈관질환, 자살이 뒤를 이었다.

자살을 제외하면 모두 나이가 들면 걸리는 질환으로, 남녀 모두 공히 암이 1위를 차지하고 있다. 특히 암 중에서도 사망원인 1위인 폐암과 췌장 상순하며 5위로 집계된 췌장암의 ‘리스크 팩터(risk factor)’는 담배. 유 교수는 담배를 끊는 것은 건강을 지킬 수 있는 ‘우호 전략’이라고 강조했다.

“통계청은 매년 사망원인 뿐 아니라 기대여명도 발표합니다. 1970년대 태어난 사람의 기대수명은 남성 58세 여성 65.8세였습니다. 그런데 최근 여성은 90세가 넘고 남성도 86세로 기대여명이 2배 가까이 늘었습니다. 해외에서 발표된 논문만 보더라도 2030년대 기대여명이 가장 높은 국가로 우리나라가 꼽혔습니다. 2위 호주, 3위 스위스, 4위 캐나다 등 흔히 ‘괜찮은 나라’가 뒤를 이었습니다.”

대한민국의 의료 인프라와 생활 수준이 향상되면서 기대여명이 세계 1위를 차지할 정도로 늘었다. 그럼에도 인간의 삶은 언젠가 끝이 있기 마련. 기대여명이 늘어났기에 무엇보다 건강나이를 늘리면서

내 죽음을 내가 선택하는 게 중요해졌다.

유 교수는 2004년 발생한 ‘김 할머니 사건’을 언급했다. 할머니는 기관지 내시경 중 혈관이 터져 식물인간이 됐다. 앞서 숨진 남편의 오랜 병수발로 연명치료를 위해 거부감이 컸던 할머니의 뜻을 이어 받은 가족들이 소송을 통해 대법원으로부터 연명치료 중단을 이끌어냈다. 이후 이 사건의 영향으로 현재 우리는 ‘사전연명의료의향서’를 통해 나의 죽음을 어느 정도 선택하게 됐다.

해외에서는 의사의 처방을 받아 20초 안에 생을 마감할 수 있는 ‘의사조력자살’과 같은 법안이 시행 중에 있다.

“서울대에서 시민 1000명을 대상으로 ‘의사조력자살’이 필요하다고 물었더니 시민들에게 76.3%가 ‘필요하다’고 답했습니다. 그만큼 내 죽음을 선택하고 싶다는 의지가 강하게 묻어납니다. 편안하게 죽는 경우는 거의 없죠. 늙어서 딱 두 달만 아프다 죽는게 가장 행복한 걸 겁니다. 오래 아프면 자녀 배우자에게 미안함이 커지죠. 그렇다면 우리는 ‘어떤 노화의 과정을 겪을 것인가’가 가장 중요한 문제

일 것입니다.”

그는 이를 위한 몇 가지 방안을 제시했다. 우선 주요 암의 원인으로 지목된 담배를 멀리 할 것을 당부했다. 둘째 규칙적인 운동을 할 것. 하루 8시간씩 앉아있는 사람이 하루에 1시간 운동하지 않으면 죽음 확률이 높아진다. 운동을 하면 그 확률을 낮출 수 있다. 그러나 하루에 3시간 이상 TV를 보면 운동도 소용없으니 되도록 몸을 부지런히 움직일 것을 권장했다.

유 교수는 또한 건강한 식습관, 적정 체중 유지, 스트레스 관리, 정확한 의학지식을 구하고 실행하는 것이 건강수명을 늘리는 방법이라고 덧붙였다.

유 교수는 “시기별로 목표를 세워 사는 사람이 건강하게 오래산다는 의학연구 결과가 있다. 버킷리스트와 함께 하고 싶지 않은 일을 적은 ‘덧잇리스트(duck it list)’를 각각 3가지씩 적어서 실천하길 바란다”며 “아울러 죽음을 위해 자기를 위한 준비, 죽음 이후에 남은 사람을 위한 준비, 더 나은 죽음의 과정을 만들어 보라”며 강의를 마쳤다.

김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 광주시교육청 학생인권위원회 위촉식



광주시교육청이 최근 학생인권위원회 위촉식을 열었다. 이정선 광주시교육감이 위원들을 대표해 12기 고등학교학생회의 회장인 박성현 위원(광주고 2년)에게 전달하고 활동을 격려했다. <광주시교육청 제공>

## 효성, 희망은돌 겨울나기 성금 4000만원 기부

효성은 15일 서울 마포구청을 찾아 ‘2023 희망은돌 따뜻한 겨울나기’ 사업을 위한 성금 4000만원을 전달했다.

〈사진〉 효성은 마포구 ‘2023 희망은돌 따뜻한 겨울나기’ 사업에 첫 번째로 성금을 기탁했다. 효성의 후원금은 분사가 위치한 마포구 내 취약계층을 위한 긴급 생계비, 의료비, 주거비 등으로 사용된다. 효성은 2010년부터 지역사회 취약계층을 위해 성금을 전달해왔다.

오는 23일에는 마포구 취약계층을 위해 ‘사랑의 쌀’을 전달할 예정이다. 효성은 2006년부터 매년 상반기와 하반기 두 차례에 걸쳐 총 1000세대에 각각 쌀 20kg씩을 전달해왔다.

한편, 효성은 “나눔으로 함께하겠습니다”라는 사회공헌 슬로건 아래 취약계층에 대한 지원을 계속



조현준 회장은 평소 “사회적 약자와 소외계층을 꾸준히 지원하는 나눔 활동에 적극 나서야 한다”고 강조해 왔다. /박기용 기자 pbboxer@

## 생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

### 화촉

- ▲강호균·이경희씨 아들 준오군, 김신환(한국농어촌공사 영산강사업단장)·임란씨 딸 민정양=19일(토) 오후 1시 30분 광주 광산구 임방울대로 드메르웨딩홀 2층 CN홀
- ▲이오정(곡성 두부회사 대표)·윤성순씨 아들 선호군, 최형식·김미숙씨 딸 수민양=19일(토) 오후 3시 10분 광주 서구 죽봉대로 라페스타웨딩홀 2층 열루체홀
- ▲임중문(신재생에너지 엘-프라이)·박미숙씨 아들 선진군, 김장호·최숙옥씨 딸 다영=19일(토) 오후 4시 광주 서구 죽봉대로 워더스웨딩홀
- ▲김선제(전 전남도 서기관)·이희란 씨 아들 청운군, 전재필(보성석물공장 대표)·박성미 씨 딸 진선양=26일 오전 11시 광주 광산구 하우스 오브 드메르 3층 아벤린홀
- ▲박득서((주)동아기술공사 사장)·배오순씨 장남 준형군, 심근섭(기아자동차)·안미경씨 장녀 가

현양=26일 오후 3시 30분 광주 서구 워더스웨딩홀 1층 메리엘홀

### 알림

- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
- ▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리자원을 위한 무료상담 1670-9512.
- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리아선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.
- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고-연계노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들을 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.
- ▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.
- ▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공

- 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.

### 모집

- ▲초록우산 어린이재단 광주정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정한 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.
- ▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업

## 오늘의 날씨

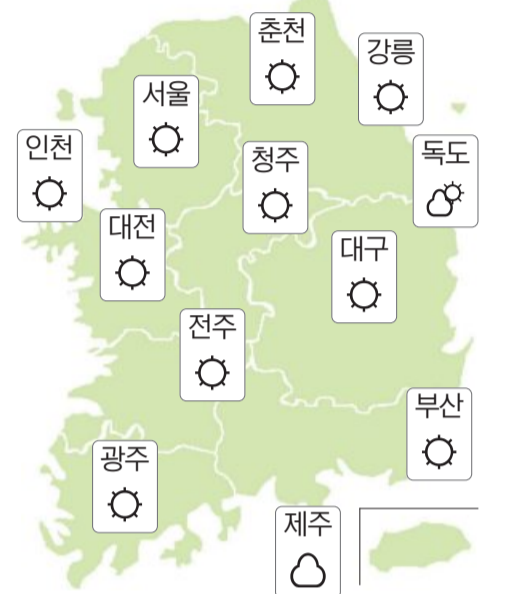
해돋이	07:09	달뜨기	--:--
해질	17:26	달짐	13:55

### 수능 잘 보세요

새벽부터 아침까지 내륙을 중심으로 가시거리 1km 미만의 안개끼는 곳 있겠다.

광주	맑음	7/18	보성	맑음	2/17
목포	맑음	7/17	순천	맑음	5/18
여수	맑음	10/16	영광	맑음	4/18
나주	맑음	3/18	진도	맑음	6/17
완도	맑음	8/17	전주	맑음	6/17
구례	맑음	2/17	군산	맑음	5/17
강진	맑음	5/18	남원	맑음	2/17
해남	맑음	4/18	축산도	맑음	11/15
장성	맑음	3/18			

### ◇ 전국 날씨



### ◇ 바다 날씨

		오전	오후
		파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	0.5	0.5
	면바다(북)	0.5~1.0	0.5~1.0
	면바다(남)	0.5~1.0	0.5~1.0
남해서부	앞바다	0.5	0.5
	면바다(서)	0.5~1.0	0.5~1.0
	면바다(동)	0.5~1.0	0.5~1.0

### ◇ 물때

		간조	만조
목포		01:29	07:23
		12:51	20:20
여수		09:01	03:06
		22:54	15:56

### ◇ 생활지수

감기	천식	미세먼지
관심	위험	보통

### ◇ 주간 날씨

18(금)	19(토)	20(일)
5/21	7/20	10/19
21(월)	22(화)	23(수)
7/18	7/16	7/16

- 능력개발원 061-320-7024.
- ▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=시·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.
- ▲인생이모작 카운슬러 모집=인생2막 생애 재설계, 은퇴 신중론 상담에 관심 있거나 교육경험이 있는 48~58세 남아 모집, 실버제조, 치매예방 놀이, 노후생활 관련 강사 등, 한국50+ 희망발전소 010-2626-5018.
- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
- ▲한국범죄방지지도사 자격증 무료 취득=성별, 연령 제한 없음. 광주시 동구 금남로 5가 169번길 호남문화 062-515-7521.
- ▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.