

AGING ISSUE

시민과 소통하는 정책브리프

2026 March **Vol.01**

왜, 지금 생애정리인가



왜, 지금 생애정리인가

발행일 2026년 3월

발행인 인천광역시 고령사회대응센터장 박정숙

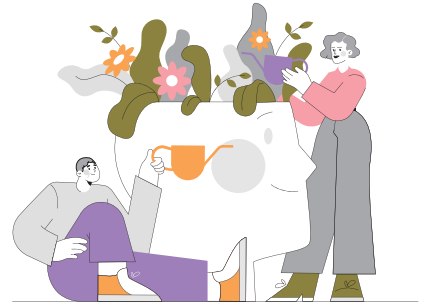
발행처 인천광역시 고령사회대응센터

제작부서 정책연구팀

주소 인천광역시 미추홀구 석정로 229, 제물포스마트타운 10층

홈페이지 www.inlife.or.kr

디자인 삼화프린팅



AGING ISSUE

시민과 소통하는 정책브리프

2026 March Vol.01

CONTENTS

연구성과 공유

초고령사회, '생애정리'를 다시 묻다

04

인천광역시 고령사회대응센터 연구원 한미경

이슈로 보는 세상

AI 시대의 생애정리

11

대신대학교 교양학부 특임교수 김종갑

초고령사회, '생애정리'를 다시 묻다¹

인천광역시 고령사회대응센터 연구원

한미경

'왜, 지금' 생애정리인가

초고령사회 진입이 가속화되면서 노년기 삶의 질과 생애 말기 준비는 더 이상 개인의 문제가 아니라 사회 전체가 함께 고민해야 할 과제로 확장되고 있다. 기대수명의 연장은 노년기의 기간을 장기화시켰지만, 배우자 사별, 동년배의 사망, 신체 기능 저하와 같은 경험은 고령자로 하여금 죽음을 추상적 사건이 아닌 현재의 삶 속에서 직면해야 할 현실적 과제로 인식하게 한다.

그러나 우리 사회에서 노년기의 '마무리'는 여전히 죽음 중심의 협소한 논의에 머물러 있다. 가령 '웰다잉' 담론은 임종기 관리나 연명의료 결정 등 의료·법적 측면에 집중되어 있어 삶 전체를 조망하며 정리하는 과정으로서의 생애정리는 상대적으로 충분히 다루어 지지 못한 측면이 있다. 더불어 죽음을 둘러싼 문화적 회피 경향은 노인 스스로 생애의 마지막을 주체적으로 설계하기 어렵게 만들며, 이는 생애 말기 불안과 심리적 고립으로 이어질 가능성을 내포한다.

따라서 생애정리는 단순한 임종 준비가 아니라 노년기 삶을 재정비하고 의미를 재구성 하는 과정으로 이해될 필요가 있다. 생애정리는 '잘 죽는 것'에 앞서 '잘 사는 것'을 완성해 가는 실천이며, 노년기의 심리적 안정과 관계 회복, 자기결정권 강화와도 밀접하게 연결된다(김미혜 외, 2004; 김가혜·박연환, 2020). 이는 생애정리를 개인의 심리적·정서적 과제에 머무는 문제가 아니라, 지역사회와 공공이 함께 책임져야 할 사회적 돌봄의 영역으로 확장할 필요성을 보여준다는 점에서 의의가 있다. 생애정리를 어떻게 이해하고 지원할 것인가에 대한 논의는 곧, 우리가 초고령사회를 어떻게 준비할 것인가에 대한 질문과 맞닿아 있기 때문이다.

1 본 원고는 2025년 인천고령사회대응센터에서 수행한 「고령노인의 생애정리 지원방안」 연구를 요약·정리한 것임

생애정리 개념

노년기, 특히 후기고령기는 삶의 유한성을 보다 구체적으로 인식하게 되는 시기이다. 배우자 사별, 동년배의 사망, 신체 기능 저하와 같은 경험은 죽음을 추상적 사건이 아닌 현실의 문제로 자각하게 만든다. 이 시기 노인은 “남은 삶을 어떻게 살아갈 것인가”, “죽음을 어떻게 받아들일 것인가”라는 질문과 마주하게 된다.

그러나 우리 사회는 여전히 죽음을 일상적 논의의 영역으로 충분히 끌어들이지 못하고 있으며, 노년기의 마무리는 임종기 관리나 의료적 선택 중심으로 협소하게 이해되는 경향이 있다는 점에서 생애정리는 단순한 ‘죽음 준비’가 아니라, 삶의 연속선상에서 현재를 재정비하고 남은 시간을 주체적으로 설계하는 과정으로 재조명될 필요가 있다. 생애정리는 ‘잘 죽는 것’ 이전에 ‘잘 사는 것’을 완성해 가는 실천이다. 이는 스스로 자신의 삶을 돌아보고 가치와 관계, 생활 방식을 점검하며 정리해가는 통합적 과정이라 할 수 있다.

이러한 관점에서 생애정리를 의사결정정리, 생활정리, 관계정리의 세 측면으로 나누어 살펴본다.



연구결과

생애정리를 개인의 심리적 준비에 한정하지 않고, 이를 둘러싼 제도적·문화적 환경과 개인의 삶의 맥락을 함께 고려하여 살펴보았다. 이를 위해 국내 생애정리 지원 정책의 현황을 검토하고, 일본의 '인생회의(人生会議)' 사례를 통해 죽음을 삶의 일부로 논의하는 정책적 흐름을 함께 검토하였다.

이와 함께 생애정리가 실제로 어떻게 인식되고 실천되는지를 이해하기 위해 만 75세 이상 후기고령자 9명을 대상으로 심층인터뷰를 실시하였다. 가족 동거 여부와 성별을 고려하여 참여자를 구성함으로써, 생애정리가 형성되는 생활 맥락과 관계적 조건의 차이를 함께 탐색하였다. 이하에서는 인터뷰 결과를 중심으로 고령노인이 이해하는 생애정리의 의미와 실천 양상을 소개하고자 한다.

① 생애정리 인식과 실천 사이의 간극

고령노인의 생애정리 인식은 연령과 건강 상태에 따라 차이를 보였다. 비교적 건강한 70대 참여자는 생애정리를 “아프거나 늙게 되면” 시작하는 일로 인식하며, 아직 현재의 삶과 직접적으로 연결된 과제로 받아들이지 않는 경향이 강했다. 반면 80대 참여자는 신체 기능 저하와 주변의 사망 경험을 통해 생애정리를 더 이상 미룰 수 없는 ‘나의 일’로 자각하고 있었다. 그러나 이러한 인식이 곧바로 구체적 준비나 삶의 성찰로 이어지지는 않았으며, 인식과 실천 사이에는 분명한 간극이 존재하였다.

참여자들은 또래의 부고를 반복적으로 접하며 죽음을 일상적으로 인지하고 있었다. 그럼에도 죽음에 대한 언급은 정서적 부담으로 작용해 회피되는 경향이 강했다. 다수는 죽음을 삶과 분리된 종결의 순간으로 이해하고 있었으며, 소수의 연구 참여자만이 삶과 죽음을 연속선상에서 인식하며, 생애정리를 임종 직전의 준비가 아닌 현재 삶을 구성하는 과정으로 받아들이고 있었다.

② 생애정리 경험의 영역별 특징

의사결정 정리에서는 생애정리를 재산 정리로 한정하여 인식하려는 모습이 강하게 드러났다. 자녀 간 갈등 예방과 부담 경감이 주요 동기로 제시되었으며, 사전연명의료 의향서 작성 경험은 비교적 높았다. 그러나 실제 임종 상황에서는 가족 간 정서적 갈등으로 인해 사전 의향이 충분히 이행되지 못할 수 있다는 우려도 확인되었다. 생활 정리에서는 성별 차이가 두드러졌다. 남성은 정리를 사후 가족의 역할로 인식하는 경향이 강한 반면에 여성은 물건 정리와 환경 단순화를 통해 현재 삶을 재구성하고 기록 등 비물질적 방식으로 삶의 흔적을 남기려는 모습을 보였다. 마지막으로 관계 정리에서는 사별 경험 등 해결되지 못한 애도의 감정이 생애정리의 실천을 지연시키는 요인으로 작용하였다. 또한 가족 내 죽음 관련 대화 경험의 축적 여부에 따라 관계 정리의 가능성에 차이를 드러냈다.

③ ‘내가 바라는’ 생애정리의 의미

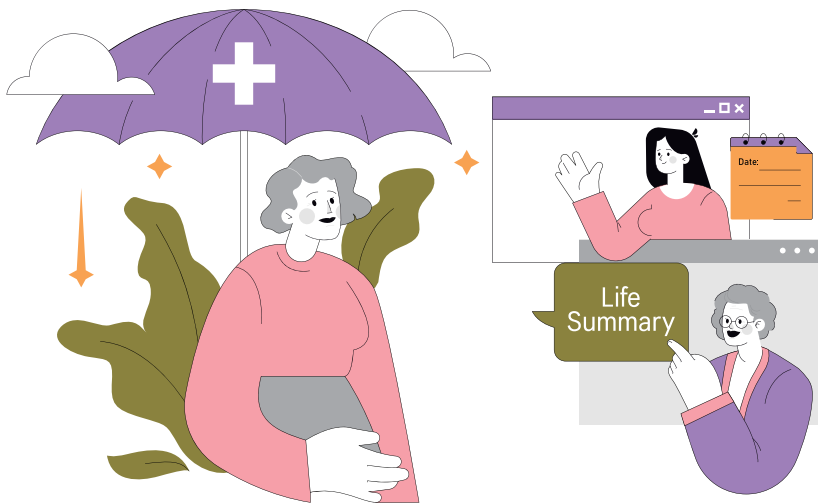
참여자들이 공통적으로 지향한 생애정리의 모습은 ‘나답게’ 그리고 ‘품위 있게’라는 단어로 집약되었다. 신체적 노화 자체보다 자녀에게 부담이 되는 상태를 더 두려워했으며, 존엄과 품위의 유지, 관계적 부담 최소화, 기억될 마지막 모습에 대한 고려가 중요한 기준으로 작동하고 있었다. 특히 ‘돌봄을 받는 존재’가 되는 상황은 자율성과 통제력을 상실하는 상태로 인식되었고, 이는 생애정리를 단순한 사후 준비가 아니라 현재의 삶을 정돈하고 관리하는 문제로 확장시키고 있었다. 참여자들에게 생애정리는 죽음의 순간을 준비하는 일이기보다, 남은 시간을 어떻게 살아갈 것인가를 스스로 결정하고 타인에게 남길 부담과 기억을 조율하는 과정에 가까웠다. 이는 생애정리가 단순한 재산·문서·장례 준비를 넘어, 돌봄과 존엄, 관계적 책임과 기억의 방식까지 포함하는 삶의 재구성 과정임을 보여주는 것이라 하겠다.

생애정리 지원을 위한 과제

① 생애정리 지원을 위한 공통기반 조성

생애정리가 임종 준비를 넘어 일상 속 삶의 성찰 과정으로 자리 잡기 위해서는 사회적 인식 전환과 지역 기반 실행 환경 조성이 선행될 필요가 있다. 현재 우리 사회에는 죽음과 생애 말기를 금기시하는 문화가 여전히 작동하고 있으며, 이는 생애정리가 필요함에도 불구하고 미루게 만드는 구조적 요인으로 작용하고 있다. 따라서 생애정리를 부담 없는 일상의 대화 주제로 전환하는 노력이 요구된다. 특히, 생활권 공간에서 반복적이고 자연스러운 대화가 이루어질 때 죽음은 특정 시기의 문제가 아닌 삶의 일부로 수용될 수 있다.

그렇기에 지역 차원에서는 생활권 기반 공간을 활용한 대화 프로그램, 시민 참여형 캠페인, 생애정리 주간 운영 등을 통해 생애정리를 공공 담론의 영역으로 확장할 필요가 있다. 아울러 임종기 중심 교육을 넘어, 생애 되돌아보기·관계 정리·돌봄 및 의료 선택을 포괄하는 통합적 교육 프로그램 개발이 요구된다. 이러한 공통 기반 위에서 생애정리 지원은 의료·돌봄·복지 서비스와 점진적으로 연계되어, 개인이 생애 단계와 건강 상태 변화에 따라 필요한 지원에 연속적으로 접근할 수 있는 체계로 구축될 필요가 있다.



② 영역별 생애정리 지원 과제

의사결정 정리 지원

의사결정 정리는 연명의료 여부 선택에 국한되지 않고, 고령자가 중요하게 여기는 삶의 가치와 돌봄·의료 선호를 정리하는 과정으로 재구성될 필요가 있다. 이를 위해 생애 선호를 탐색하고 기록할 수 있는 간결한 의사결정 지원 도구를 개발하고, 이를 노인 맞춤형돌봄서비스·재택의료 상담 등 기존 서비스 과정에 단계적으로 통합하는 방안이 요구된다. 또한 의사결정은 개인의 선언이 아니라 고령자·가족·전문가가 함께 참여하는 관계 중심 대화 과정으로 운영될 필요가 있다.

생활정리 지원

생활정리는 성별과 생활 이력에 따라 실천 양상이 상이하게 나타난다. 이에 따라 획일적 정리 지원이 아니라 개인의 특성과 거주 환경을 반영한 맞춤형 접근이 요구된다. 이에 방문형 '생활정리 코디네이션' 모델을 도입하여 주거 공간, 문서, 생활 동선, 안전 요소를 종합적으로 점검하고 재설계함으로써 일상 기반 생애정리를 지원할 필요가 있다. 나아가 사진·기록물 등을 활용한 회상 기반 자기서사 프로그램을 통해 생활 정리가 정서적 안정과 가족 소통으로 확장될 수 있도록 체계화할 필요가 있다.

관계정리 지원

관계 갈등과 미해결된 애도는 생애정리의 진입과 지속을 지연시키는 주요 요인으로 작용한다. 이에 따라 고령자가 누적된 감정과 관계 경험을 안전하게 표현하고 재정리할 수 있도록 돕는 관계정리 지원체계의 마련이 요구된다. 구체적으로는 관계 지도 작성, 구조화된 질문 도구, 감정 표현 활동 등을 활용하여 관계의 흐름과 지지망을 점검하고, 감사·화해·바람과 같은 관계적 의미를 자신의 언어로 정리할 수 있도록 지원할 필요가 있다. 이와 함께 '관계 유산' 정리 과정을 병행함으로써, 물질적 유산에 앞서 관계적 정체성과 삶의 의미를 정돈하는 기회를 제공할 수 있다. 이는 고령자의 정서적 부담을 완화할 뿐 아니라 가족에게도 의미 있는 정서적 자원으로 가능하며, 관계 영역에 대한 체계적 지원이 생애정리 과정에서 하나의 중요한 기반이 될 수 있음을 보여준다.

생애정리, 일상의 대화로

생애정리는 더 이상 임종을 앞둔 특정 시기의 준비 문제가 아니다. 연구를 통해 드러났듯, 고령자들은 이미 죽음을 현실의 문제로 인식하고 있으나, 이를 삶의 성찰과 준비로 연결할 수 있는 사회적 환경은 충분히 마련되어 있지 않다. 인식과 실천 사이의 간극을 줄이기 위해서는 생애정리를 개인의 결단에 맡기는 것이 아니라, 일상에서 자연스럽게 이야기되고 준비될 수 있는 구조를 만드는 일이 선행될 필요가 있다.

생애정리를 일상의 대화로 전환하는 일은 죽음을 사적인 사건으로 한정하지 않고, 삶의 일부로서 공공의 책임 안에 위치시키는 과정이다. 이는 돌봄과 존엄, 관계와 기억의 문제를 사후의 사안이 아니라 현재 삶의 맥락 속에서 다루는 사회적 전환을 의미한다. 초고령사회에서 생애정리를 어떻게 지원할 것인가는 결국 노년기의 마지막 단계를 어떻게 이해하고 설계할 것인가에 대한 문제와 맞닿아 있다. 이러한 관점에서 생애정리는 개인의 준비를 넘어, 지역사회와 공공이 함께 만들어 가야 할 일상의 논의 영역으로 확장되어야 할 것이다.



AI 시대의 생애정리

대신대학교 교양학부 특임교수
재능대학교 유통상품기획과 특임교수
김종갑

‘잘 죽는 것’이 아니라 ‘잘 사는 것’

어느 날 아침, 세면대에서 거울 앞에 선 나를 보았다. 낯선 얼굴의 사내가 서 있다. 깊어진 주름, 희끗희끗해진 머리칼, 쉰 눈빛. 이 얼굴이 나라고? 푸른 청춘의 빛은 흔적 없이 사라진 지 오래다. 거울 속의 그가 물끄러미 나를 바라보며 묻는다. 넌 누구니?

세수를 마친 나는 5개월 된 손녀를 바라본다. 작은 손이 내 손가락을 꼭 쥐었다. 이 아이가 어른이 될 때 나는 어떤 사람으로 기억될까. 이 아이에게 어떻게 하면 좋은 기억을 남겨 줄 수 있을까. 나는 지금 생애정리를 제대로 하고 있는가. 생애정리? 많은 이들이 유언장이나 장례 준비를 먼저 떠올린다. 틀린 말은 아니다. 하지만 그것은 생애정리의 끝자락일 뿐이다. 오랫동안 감사하다고 말하지 못한 사람이 있는가. 미안하다는 말을 끝내 꺼내지 못한 누군가 있는가. 언젠가 꼭 하겠다고 미뤄둔 일이 있는가. 그것들을 하나씩 정리해 가는 것, 그것이 생애정리다.

생애정리는 ‘잘 죽는 것’에 앞서 ‘잘 사는 것’을 완성해 가는 실천이다. 자신이 무엇을 소중히 여기는지, 어떤 사람으로 기억되고 싶은지, 남은 시간을 어떻게 쓸 것인지를 스스로 묻고 정리하는 과정. 그것이 생애정리의 본질이다. 2024년 말, 대한민국은 초고령 사회로 진입했다. 65세 이상 인구가 전체의 20%를 넘었다. 오늘의 60세는 최소 25년을 더 살아야 한다. 긴 노년을 어떻게 살 것인가. 건강이 허락하고 경제적으로 넉넉하다면 걱정이 없을 것이다. 그런 사람이 그리 많지 않다는 것이 문제다.

요즘 기술의 발달이 정신을 못 차리게 한다. 얼리 어답터라고 자부하는 나도 AI가 등장하면서 숨이 막힐 지경이다. 유발 하라리는 『호모 데우스』에서 경고했다. 인간이 AI를 개발해 신의 영역에 도전하는 순간, 오히려 시에 의해 대체될 수 있다고. 조만간 인간을 뛰어넘는 AI가 등장한다는 소리에 당황스럽다. 중년 이상의 세대는 살 만큼 살았으니 무슨 걱정이냐고? 천만의 말씀이다. 그렇게 안심하기에는 기술의 발달이 빨라도 너무 빠르다. 삶의 전반을 정리하는 일도 인공지능을 도외시키고는 생각할 수 없다.

죽음을 향한 존재

독일의 철학자 하이데거는 인간을 '죽음을 향한 존재'라 정의했다. 처음 들으면 낯설고 충격적이다. 하지만 생각해보면 그것은 지극히 당연한 말이다. 우리는 태어나는 순간부터 죽음을 향해 앞으로만 나아간다. 시와 달리 인간은 늙고 병들고 죽음을 맞이한다.

물리학에는 열역학 제2법칙이 있다. 세상의 모든 것은 시간이 흐르면서 질서에서 무질서로 변해 간다는 법칙이다. 우리 몸도 그 예외가 아니다. 피부의 탄력이 사라지고, 근육이 줄어들고, 기억이 흐릿해진다.

한국인의 기대 수명은 83.5세. 그 반을 지나면서부터 우리가 느끼는 시간의 속도는 극적으로 달라진다. 20대의 시간은 시속 20km, 40대는 시속 40km, 하지만 60대는 시속 500km. 나이가 들수록 시간은 가속적으로 빨라진다. 한계시속체증(限界時速遞增)의 법칙이다. 살아갈 날이 줄어들수록 시간은 더 빠르게 달아난다.

오늘이 생의 마지막 날이라면, 그대는 무엇을 할 것인가.

쏟아갈듯이 달아나는 세월을 탓하며 주저앉을 것인가. 하이데거는 말했다. 죽음을 직면할 때 비로소 인간은 '본래적 존재'로 깨어난다고. 던져진 조건에서 벗어나 자기 자신으로 살아갈 수 있는 가능성에 도달한다고. 나이 들은 상실이기도 하지만, 동시에 가장 깊은 자유의 시간이기도 하다. 그렇다면 그 자유를 생애정리에 사용하면 어떨까.

생애정리, 알고 있지만 하지 않는다

우리는 언젠가 죽는다는 사실을 잘 알고 있지만, 구체적으로 준비하지 않는다. 왜일까. 우리 사회에서 죽음에 대한 언급 자체가 정서적 부담으로 작용하기 때문이다. 건강한 70대는 생애정리를 '아프거나 늙게 되면' 시작할 일로 치부한다. 80대가 되어서야 '해야 할 일'로 여긴다. 그때는 너무 늦어질 수 있다.

한국은 OECD 국가 중 노인 빈곤율 1위다. 76세 이상 노인의 빈곤율은 52%, 농어촌 고령자는 56.5%에 달한다. 하이데거가 말한 자유의 시간은, 경제적 조건이 허락하지 않는 이들에게 공허한 메아리일 수 있다. 생애정리는 개인의 의지만으로 완성되지 않는다. 이를 가능하게 하는 사회적 환경이 함께 갖춰져야 한다.

생애정리는 세 가지 축으로 이루어진다. 첫째는 의사결정 정리다. 연명으로 여부, 돌봄 방식, 재산 처리 등 삶의 마무리와 관련한 결정들을 미리 정리해 두는 일이다. 둘째는 생활 정리다. 물건을 정리하고 주거 환경을 단순화하며, 삶의 흔적을 남기는 과정이다. 셋째는 관계 정리다. 감사와 화해, 바람을 자신의 언어로 표현하는 일이다.

대부분 고령자는 ‘나답게, 품위 있게’ 자기 주도적으로 생애정리를 해야 한다는 사실을 잘 안다. 알고는 있지만 실천하지 못한다. 바로 그 틈새에 AI와 함께할 일이 있다.

AI가 묻고 기록한다

사람과 달리 AI는 판단하지 않는다. 그 점에서 때로 가족보다 솔직한 대화 상대가 된다. ChatGPT나 Claude 혹은 제미니 같은 AI와 대화하며 가족에게 전하고 싶은 말을 차근차근 정리할 수 있다. 처음에는 막막하다. 하지만 AI와 함께 묻고, 답하고, 그 답에서 또 다른 질문이 나온다. 그 과정이 반복되면서 자신도 몰랐던 생각들이 정리된다.

디지털 유산을 설계한다

지금 우리는 인류 역사상 가장 많은 자료를 남기는 세대다. 페이스북 게시물 수천 개, 카카오톡 대화 수만 건, 스마트폰의 수많은 사진과 영상, 블로그와 유튜브 채널, AI와 나눈 대화 기록까지. 모두 ‘디지털 유산’이다. 문제는 이것이 눈에 보이지 않는다는 점이다. 필자가 대구신문에 「디지털 유품, 당신이 죽은 뒤 AI로 되살린다면 허락하시겠습니까?」를 연재했을 때 독자 반응이 뜨거웠던 이유도 거기 있었다. 잘 정리된 디지털 유산은 단순한 보존을 넘어, 그 사람의 말투와 생각, 위로하는 방식까지 AI가 재현하는 방식으로 새롭게 살아날 수도 있다.

기억을 선물로 남긴다

손녀가 힘든 밤을 보낼 때, 세상을 떠난 할아버지가 위로의 말을 건넨다면 어떨까. 그런 시대가 오고 있다. 이것이 가능하려면, 살아있을 때 디지털 유산을 의식적으로 정리해 두어야 한다.

그렇다고 해도, 관계 정리의 본질은 기술에 있지 않다. 감사했던 사람에게 감사를 전하고, 미안했던 사람에게 사과를 건네고, 사랑하는 사람에게 사랑한다고 말하는 것. 그것이 관계 정리의 전부다. AI는 그 말을 다듬고 기록하는 데 도움을 줄 수 있다. 그러나 그 말을 직접 전하는 것은 AI가 대신할 수 없다. 그것은 사람만이 할 수 있는 일이다.

생애정리를 실천하는 네 가지 방법

첫째, 몸을 먼저 챙긴다. 생애정리는 건강할 때 시작해야 한다. 80대가 되어서야 '나의 일'로 자각하지만, 그때는 이미 몸이 허락하지 않는 경우가 많다. 스마트워치의 건강 데이터를 꾸준히 확인하고, AI 기반 건강 앱을 활용하며, 원격 진료를 이용하는 것. 귀찮더라도, 지금 몸을 돌보는 시간이 앞으로의 시간을 더 풍요롭게 한다.

둘째, 배움을 멈추지 않는다. 노년의 뇌 연구는 적절한 자극을 받으면 노년에도 새로운 학습이 가능함을 보여준다. 나이가 들수록 쌓이는 삶의 지혜와 AI의 정보 처리 능력이 만날 때 시너지가 생긴다. 필자가 AI 칼럼을 연재하는 이유도 여기에 있다. 복잡한 기술을 일반 시민의 언어로 번역하는 일. 그것은 AI 시대의 중요한 사회적 역할이다.

셋째, 관계망을 의식적으로 유지한다. 평소에 삶과 죽음에 대해 자연스럽게 이야기할 수 있는 관계. 그것이 생애정리의 가장 중요한 기반이다. 퇴직 이후 관계가 자연스럽게 줄어들려는 것을 막으려면 공동체를 만들어야 한다. 관계는 의식적으로 가꾸지 않으면 조용히 시든다. 생애정리의 가장 풍요로운 자산은 결국 사람이다.

넷째, 지금 당장 디지털 유언장을 쓴다. 스마트폰 사진을 외장하드와 클라우드 두 곳에 백업하고, 주요 계정 비밀번호를 신뢰하는 가족과 나누고, 각 계정의 삭제·보존·추모 계정 전환을 미리 정해 두는 것. AI와 대화하며 가족에게 남길 말을 기록해 두는 것.

무엇보다 가슴에 오래 품을 기억을 만드는 것. 손녀와의 시간을 쌓는 것, 기타 현을 튕기는 것, 물감 묻힌 붓으로 빛의 색채를 그리는 것. 이것이 생애정리의 가장 근본적인 실천이다.

AI와 함께하는 생애정리: 인간이 중심이다

AI는 도구다. 망치가 손을 대체하지 않듯, AI도 인간의 판단과 감성을 대체할 수 없다. 도구는 쓰는 방식에 따라 사람을 살리기도, 해치기도 한다.

경계도 필요하다. AI 돌봄 로봇이 진짜 가족의 방문을 대체해서는 안 된다. AI가 생성한 고인의 목소리가 이별을 받아들이는 과정을 가로막아서는 더더욱 안 된다. 생애정리에서 AI를 어떻게 사용할지, 그 경계를 미리 정해두는 것 자체가 디지털 유언장의 핵심이다.

사회도 준비해야 한다. 지역사회와 공공이 함께 지원하는 구조가 마련될 때 생애정리는 비로소 일상의 실천이 된다. AI 도구를 익히는 디지털 문해 교육과 생애정리 지원을 연계하는 것, 그것이 초고령사회가 함께 준비해야 할 과제다.

하나의 매듭과 새로운 출발

올해 2월, 33년간의 대학 생활을 마치고 재능대학교를 떠났다. 대구의 대신대학교 특임교수로 새 출발을 한다. 청춘의 시간도, 노년의 시간도 결국 흘러간다. 잠시 기뻐하고, 자주 불안해하고, 오래 고단하고 외롭게. 그것이 존재이고, 그것이 시간이다. 세월을 어떻게 흘러보낼지는 스스로 결정할 수 있다.

손녀의 작은 손이 내 손가락을 쥐던 그 순간을 다시 생각한다. 그 아이가 어른이 될 때, 나는 어떤 기억으로 남아 있을까. 그 물음이 지금 나를 움직인다.

건강이 허락할 때, 정신이 맑을 때, 사랑하는 사람들이 곁에 있을 때. 지금이 생애정리를 시작할 최적기다. AI라는 새로운 도구를 손에 쥔 우리 세대는 어느 세대보다 풍요롭게 삶을 정리하고 아름답게 마무리할 수 있다. 그 가능성을 외면하지 말자.

생애정리는 삶의 끝이 아니라, 삶을 더 깊이 사는 방법이다.



인천광역시 고령사회대응센터

인천광역시 미추홀구 석정로 229, 제물포스마트타운 10층
www.inlife.or.kr