
1인가구를 위한 생애 마무리 준비

나의 엔딩노트

이 노트는 나의 마지막을 가장 나답게 준비하기 위한 문서입니다.
발견, 의료, 재산, 장례, 그리고 나의 이야기를 담아두었습니다.

이 노트를 발견하신 분께 — 이 문서는 소중한 분의 소망과 정보를 담고 있습니다.
부디 내용을 존중하고, 가장 가까운 연락처에 알려주시기 바랍니다.

CHAPTER 01

01

기본 신상정보

나를 대신하여 일을 처리해 줄 분들이 가장 먼저 필요로 하는 정보입니다. 정확하게 기재해 두세요.

성명	_____	휴대폰 번호	_____
생년월일	년 월 일	이메일 주소	_____
주민등록번호	앞 6자리만 기재 권장	주민등록 주소	_____
혈액형	예) A형 Rh+		_____

• 긴급 연락처

※ 연락이 안 될 때를 대비해 최소 2명 이상 기재해 두세요. 혼자 사는 경우 이 목록이 사실상 가족의 역할을 대신합니다.

연락처 ① 성명	_____
관계 / 전화	관계: / 전화번호: _____
연락처 ② 성명	_____
관계 / 전화	관계: / 전화번호: _____
연락처 ③ 성명	_____
관계 / 전화	관계: / 전화번호: _____
이 노트 보관 위치를 알고 있는 사람	성명 / 연락처 _____

CHAPTER 02

02

발견 & 안부 체계

1인가구에게 가장 먼저 필요한 준비입니다. 신속한 발견이 고독사 이후의 존엄을 지킵니다.

발견의 골든타임 — 아래 이상 신호가 감지되면 집을 확인해 주세요

- 스마트폰을 시간 이상 사용하지 않을 경우
- 현관 도어락에 시간 이상 반응이 없을 경우
- 이용 중인 안부앱에서 미응답 알림이 발생할 경우
- 기타 :

GOLDEN TIME

•집 출입 정보

현관 비밀번호 *또는 열쇠 보관 위치*

관리사무소 *전화번호*

집주인 / 부동산 *성명 / 연락처*

•일상 안부 시스템

매일 연락할 사람 *성명 / 연락처*

1일 이상 미연락 시 *연락해 줄 사람 성명 / 연락처*

이용 중인 안부 앱 *예) 지자체 안부서비스, 카카오톡 등*

정기 배달 서비스 *예) 우유배달 — 미수령 시 신고 요청 여부*

IoT / 스마트홈 장치 *도어센서, 움직임 감지기 등 설치 여부 및 알림 수신자*

•반려동물 긴급 돌봄

※ 반려인이 응급 상황일 때 반려동물이 방치되지 않도록 미리 지정해 두세요.

반려동물 이름 · 종

긴급 돌봄 요청 대상 *성명 / 연락처 / 위탁 동의 여부*

사육 유의사항

질환 / 사료 종류 / 담당 동물병원

CHAPTER 03

03

의료 결정 정보

응급 상황 시 보호자 없이도 나의 뜻에 맞는 의료 처치가 이루어질 수 있도록 기록해 둡니다.

• 기본 건강 정보

주요 기저질환	약물 알레르기	약명 및 반응
복용 중인 약	음식 / 기타 알레르기	
담당 의사 / 병원	병원명 / 의사명 / 전화번호	
건강보험증 위치		
의료보험 가입 내역	보험사 / 증권번호	

• 연명의료 의향

※ 사전연명의료의향서는 국립연명의료관리기관(www.lst.go.kr)에 등록하면 법적 효력이 생깁니다. 미리 작성해 두기를 강력히 권장합니다.

의향서 작성 여부	<input type="checkbox"/> 작성 완료 <input type="checkbox"/> 미작성 <input type="checkbox"/> 작성 예정
등록 기관	예) 국립연명의료관리기관
의향서 보관 위치	
심폐소생술(CPR) 시행	<input type="checkbox"/> 원한다 <input type="checkbox"/> 원하지 않는다 <input type="checkbox"/> 가족에게 위임
인공호흡기 사용	<input type="checkbox"/> 원한다 <input type="checkbox"/> 원하지 않는다 <input type="checkbox"/> 가족에게 위임
장기기증 의사	<input type="checkbox"/> 전체 기증 <input type="checkbox"/> 일부 기증 <input type="checkbox"/> 기증하지 않는다
기증 희망 장기	전부 / 심장, 각막 등 특정 장기 기증

CHAPTER 04

04

재산 & 디지털 자산

계좌번호와 비밀번호는 이 노트에 직접 기재하지 마세요. 금융기관명과 종류만 기재하고, 상세 내역은 별도 밀봉 봉투에 보관하세요.

• 금융 계좌 · 보험

주거래 은행 (계좌 수) 예) 국민은행 2개, 신한은행 1개

증권 · 투자 계좌 금융사명

가상자산 (코인) 거래소명 / 지갑 보관 위치

계좌 상세 내역 위치 봉투 보관 위치 또는 보관 방식

생명보험 보험사 / 증권번호 / 수익자

실손 · 의료보험 보험사 / 증권번호

국민연금 / 퇴직연금 수령 여부 / 금융사명

• 부동산 · 주거

보유 부동산 소재지 / 등기부 보관 위치

임대차 계약 만료일 년 월 일 / 보증금 / 계약서 위치

대출 현황 금융사 / 대략적 잔액

• 디지털 자산 & 계정

※ SNS · OTT · 클라우드 계정은 사망 후 자동 삭제되지 않습니다. 처리 방법을 미리 지정해 두세요.

스마트폰 잠금 해제 PIN / 패턴 / Face ID — 자세한 방법은 별도 봉투 보관

주요 이메일 계정 계정 ID (비밀번호 제외)

SNS 계정 처리 플랫폼명 / 삭제 or 추모 계정 전환 여부

클라우드 저장소 구글드라이브 / iCloud / Dropbox 등

OTT · 정기구독 해지 넷플릭스 / 유튜브 프리미엄 / 기타 — 해지 요청 목록

비밀번호 관리 도구 앱명 / 마스터 키 보관 위치

사진 · 영상 보관 외장하드 위치 / 클라우드명

CHAPTER 05

05

장례 & 유품 정리

가족이 짧은 시간 안에 결정해야 하는 사항들을 미리 밝혀두어, 나다운 마무리가 이루어지도록 합니다.

•장례 희망 사항

선호 장례 형태 가족장 조용한 장례 무빈소 기타

선호 장지 수목장 자연장 봉안당 산분 기타

상조 사전계약 *상조사 이름 / 계약서 위치*

장례 비용 마련 *예) ○○통장 잔액 사용*

종교 의례 *종교 / 원하는 의례 방식*

장례 총 책임자 *성명 / 연락처*

•부고 & 조의

부고 연락할 분

성명 / 관계 / 연락처 (별첨 목록 첨부 가능)

부고 연락 제외 인물

연락하지 않기를 원하는 분

조의금 처리 *예) 장례 비용 / 기부 단체명*

•유품 정리

※ 폐기를 원하는 물건을 미리 지정해 두면, 남겨진 분들의 심리적 부담을 크게 덜 수 있습니다.

유품 정리 담당 *성명 / 연락처*

전달 희망 물품

물품명 — 수령인 성명

폐기 요청 물품

예) 일기장, 특정 저장장치, 사진 등

유품정리 업체 이용 지자체 서비스 이용 민간 업체 이용 지인이 처리

CHAPTER 06

06

법적 준비 & 생활 계약

유언장이 없으면 법정 상속 순위에 따라 재산이 분배됩니다. 정기 계약은 사망 후 자동 해지되지 않으니 목록을 작성해 두세요.

•유언 & 상속

유언장 작성 여부 작성 완료 미작성 작성 예정

유언장 형태 예) 자필증서 / 공정증서

유언장 보관 위치

공증 여부 / 공증 기관 공증인 사무소명 / 연락처

법정 상속인

성명 / 관계 / 연락처

유언집행자

성명 / 연락처

성년후견인 지정

성명 / 연락처

•채권 · 채무

빌려준 돈 성명 / 금액 / 증빙서류 위치

빌린 돈 / 처리 방법 성명 / 금액 / 상환 방법

•전문가 연락처

담당 변호사 성명 / 연락처

담당 법무사

성명 / 연락처

담당 세무사

성명 / 연락처

기타

•정기 계약 해지 목록

※ 아래 서비스는 사망 후 반드시 해지 요청해야 불필요한 비용이 계속 빠져나가는 것을 막을 수 있습니다.

월세 자동이체 계좌 / 금액

관리비 / 공과금

정기 후원 단체 단체명 / 해지 또는 유지 여부

기타 정기 구독

신문 / 도시락 배달 / 헬스장 등

CHAPTER 07

07

나의 마지막 메시지

엔딩노트는 죽음을 위한 문서이기도 하지만, 현재의 삶을 돌아보게 하는 도구이기도 합니다. 진솔하게 적어보세요.

• 소중한 분들에게 전하는 말

받는 분 :

받는 분 :

받는 분 :

• 나의 인생을 돌아보며

가장 행복했던 순간

가장 자랑스러웠던 일

고사를 전하고 싶은 분

성명 / 이유

아쉬웠던 일 / 미안한 분

이루지 못한 버킷리스트

• 나의 삶을 한 문장으로

내 삶은

이었다.

CHAPTER 08

08

작성 & 갱신 이력

최소 1년에 1회, 또는 재산·생활 변동이 생길 때마다 내용을 업데이트하세요. 마지막 갱신일과 서명이 이 노트의 유효성을 높여줍니다.

※ 엔딩노트는 법적 효력이 없으나, 본인이 자필 서명하고 날짜를 기재한 최신 버전이 남겨진 분들에게 가장 신뢰할 수 있는 참고 문서가 됩니다. 내용이 바뀌면 이전 페이지에 날짜와 함께 수정하거나, 새 노트를 작성하세요.

작성 · 갱신일	변경 또는 갱신 항목	비고
----------	-------------	----

•최초 작성 서명

작성일 년 월 일

성명 (자필 서명)

•최종 갱신 서명

갱신일 년 월 일

성명 (자필 서명)

나의 마지막을 가장 나답게 — 나의 엔딩노트

이 문서는 개인의 소망을 담은 비법적 참고 문서입니다. 법적 효력이 필요한 사항은 별도의 공정 유언장을 작성하세요.