

1인가구를 위한 생애마무리 준비 — 통합판

나의 엔딩노트

생애마무리 준비 + 고립사 예방 생존 안전망 통합 버전

이 노트는 나의 마지막을 가장 나답게 준비하기 위한 문서입니다.

발견 체계 · 생존 안전망 · 의료·재산·장례 · 나의 이야기

이 노트를 발견하신 분께 —

이 문서는 소중한 분의 소망과 정보를 담고 있습니다. 가장 가까운 연락처에 즉시 알려주시기 바랍니다.

엔딩연구소 ending.co.kr

CHAPTER 01 Basic Information

기본 신상정보

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

● 기본 인적사항

성명	생년월일
주민등록번호	혈액형
휴대폰 번호	
이메일 주소	
주민등록 주소	

● 긴급 연락처

※ 최소 2명 이상 기재 — 혼자 사는 경우 사실상 가족의 역할을 대신합니다

연락처 ①	1순위	관계 / 전화
연락처 ②	2순위	관계 / 전화
연락처 ③	3순위	관계 / 전화

● 이 노트 보관 위치를 알고 있는 사람

성명	연락처
----	-----

CHAPTER 02 Discovery & Safety Check

발견 & 안부 체계

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

● 집 출입 정보

현관 비밀번호 또는 열쇠 보관 위치

관리사무소 전화번호

집주인 / 부동산
성명 / 연락처

● 매일 안부 확인 약속

안부 확인 담당자

①

안부 확인 담당자

②

확인 방법 · 채널

예) 카카오톡 이모지, 문자 1통, 통화 등

미연락 허용 기간

예) 2일 이상 연락 없으면 집 확인 요청

이용 중인 안부 앱

지자체 복지서비스

IoT / 스마트 안전
장치

정기 배달 서비스

스마트워치 / 웨어러블

● GOLDEN TIME SIGNALS

아래 신호 중 하나라도 이상이 감지되면 지정된 사람이 즉시 집을 확인해주세요.

S1	스마트폰 미사용	예) 24시간 이상 미사용 시 / 알림 수신자 :
S2	현관 도어락 미반응	예) 36시간 이상 / 알림 수신자 :
S3	정기 배달 미수령	예) 우유 2일 연속 미수령 / 배달업체 연락처 :
S4	전기·수도 사용량 이상	모니터링 서비스명 / 알림 수신자 :
S5	안부확인 앱 미응답	앱 이름 / 알림 수신자 :
S6	기타 개인 설정 신호	직접 기재

CHAPTER 03 Discovery Network

발견 네트워크

나를 알고 발견해 줄 수 있는 모든 사람과 기관을 기록합니다. 네트워크가 촘촘할수록 발견 속도가 빨라집니다.

● 주변 이웃 · 건물 관계자

※ 이웃과의 관계가 고독사를 막는 가장 강력한 안전망입니다

윗집 / 아랫집

옆집 이웃

경비원 / 관리인

이웃 특이사항

● 주기적으로 만나는 지역사회 관계자

단골 가게 / 편의점

배달원 / 집배원

복지관 / 커뮤니티

종교 기관

● 공공 안전망 등록 현황

주민센터 고독사
예방 등록

담당 사회복지사

안부 확인 방문 주
기

지자체 고독사 예
방 앱

긴급복지 지원 /
자살예방 상담

긴급복지 지원 129 자살예방 상담전화 1393

● 나의 발견 네트워크 지도

나를 알고 있는 모든 분 (직장 동료, 헬스장 트레이너, 카페 알바생, 병원 간호사, 온라인 커뮤니티 운영자 등 자유 기재)

CHAPTER 04 Medical Decisions

의료 결정 정보

★ 응급 시 가장 먼저 이 페이지를 펼쳐주세요. 알레르기 및 복용약 정보는 응급 처치에 직접 영향을 미칩니다.

● 핵심 신체 정보

혈액형

신장 / 체중

주요 기저질환

복용 중인 약

약물 알레르기

음식 알레르기

담당 의사 / 병원

건강보험증 위치

의료보험 가입

● 고립 시 건강 악화 위험 요소

※ 발견 시 즉시 의료진에게 전달하세요

인슐린 / 정기 주사

정신건강 약물

고위험 만성질환

심리적 고립 징후

● 연명의료 의향

의향서 작성 여부	<input type="checkbox"/> 작성 완료 (국립연명의료관리기관 등록) <input type="checkbox"/> 미작성 <input type="checkbox"/> 작성 예정
의향서 보관 위치	_____
심폐소생술 (CPR)	<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	_____

CHAPTER 05 Assets & Digital

재산 & 디지털 자산

※ 계좌번호·비밀번호는 직접 기재 금지. 금융기관명만 기재하고 상세 내역은 별도 밀봉 봉투에 보관하세요.

● 금융 계좌 · 보험

주거래 은행

증권 · 투자 계좌

가상자산 (코인)

계좌 상세 내역 위치

생명보험

실손 · 의료보험

국민연금 / 퇴직연금

● 부동산 · 주거

보유 부동산

임대차 계약 만료일

대출 현황

● 디지털 자산 & 계정

※ SNS·OTT·클라우드 계정은 사망 후 자동 삭제되지 않습니다.

스마트폰 잠금 해제

잠금화면 긴급 메시지

의료 정보 앱 등록

주요 이메일 계정

SNS 계정 처리

클라우드 저장소

OTT · 정기구독 해지

비밀번호 관리 도구

사진 · 영상 보관

온라인 커뮤니티

위치 공유 설정

CHAPTER 06 Life Connection Network

생활 연결망

일상의 연결이 가장 강력한 안전망입니다. 정기 활동을 기록하세요.

● 정기적으로 가는 장소 · 모임

※ 일정 기간 나타나지 않으면 연락을 취해달라고 미리 부탁해 두세요

직장 / 근무지

헬스장 / 운동 시설

종교 기관

동호회 / 모임

학원 / 교육기관

봉사 · 정기 활동

● 반려동물 긴급 돌봄

※ 비반려인은 생략

이름 · 종류

나이 · 성별

사료 종류

담당 동물병원

건강 주의사항

긴급 돌봄 대상①

긴급 돌봄 대상②

● 정기 생활 계약 — 미수령·이상 시 확인 요청 목록

월세 자동이체

정기 배달 서비스

기타 정기구독 해지

CHAPTER 07 Funeral & Belongings

장례 & 유품 정리

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

● 발견 즉시 처리 순서

Step 1	119 신고 / 경찰 신고 — 이 노트를 경찰 또는 의료진에게 바로 제시해 주세요.
Step 2	1순위 비상 연락처에 연락 — CH.01의 즉시 연락처 1순위 참조
Step 3	반려동물 긴급 돌봄 요청 — CH.06 반려동물 긴급 돌봄 대상 참조
Step 4	정기 생활 계약 처리 — CH.06 정기 계약 해지 목록 참조
Step 5	장례 및 유품 처리 — 아래 장례 희망 사항 및 별도 유언장 참조

● 장례 희망 사항

선호 장례 형태 가족장 조용한 장례 무빈소 기타

선호 장지 수목장 자연장 봉안당 산분 기타

상조 사전계약

장례 비용 마련

종교 의례

장례 총 책임자

● 부고 & 조의

부고 연락할 분

부고 연락 제외

조의금 처리

● 유품 정리

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

유품 정리 담당

전달 희망 물품

폐기 요청 물품

유품정리 방법

지자체 서비스 민간 업체 지인이 처리

CHAPTER 08 Legal & Life Contracts

법적 준비 & 생활 계약

유언장이 없으면 법정 상속 순위에 따라 재산이 분배됩니다. 정기 계약은 사망 후 자동 해지되지 않습니다.

● 유언 & 상속

유언장 작성 여부 작성 완료 미작성 작성 예정

유언장 형태 / 보관
위치

공증 여부 / 기관

법정 상속인

유언집행자

성년후견인 지정

● 채권 · 채무

빌려준 돈

빌린 돈 / 처리 방법

● 전문가 연락처

담당 변호사

담당 세무사

담당 법무사

● 정기 계약 해지 목록

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

월세 자동이체

관리비 / 공과금

정기 후원 단체

기타 정기 구독

CHAPTER 09 Final Message

나의 마지막 메시지

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

● 소중한 분들에게 전하는 말

받는 분 1 :

받는 분 2 :

받는 분 3 :

● 나의 인생을 돌아보며

가장 행복했던 순간

가장 자랑스러웠던 일

고사를 전하고 싶은 분

아쉬웠던 일·미안한 분

이루지 못한 버킷리스트

나의 삶을 한 문장으로 : 내 삶은 _____ 이었
다.

CHAPTER 10 Update Log

작성 & 갱신 이력

최소 6개월에 1회, 또는 재산·생활 변동이 생길 때마다 내용을 업데이트하세요.

※ 연락처, 주거지, 건강 상태가 바뀔 때마다 즉시 갱신해 주세요. 최신 정보만이 실질적인 도움이 됩니다.

작성·갱신일	변경 또는 갱신 항목	비고

● 최초 작성 서명

작성일

성명 (자필 서명)

● 최종 갱신 서명

갱신일

성명 (자필 서명)

변경 내용 요약
