



1인가구 고립사 예방  
생존 안전망 노트

— ISOLATION PREVENTION NOTE

# 나를 이어주는 연결 노트

고립사를 방지하기 위한 생존 안전망 기록

이 노트를 발견한 분께 — 아래 연락처에 즉시 알려주세요.

생존 신호 체계 / 발견 네트워크 / 집 출입 정보 / 응급 의료 / 디지털 안전망 / 지역사회 연결 / 발견 후 처리 지침 / 갱신 이력

## —FIRST RESPONSE

## 내가 응답하지 않으면 이렇게 해주세요

이 페이지는 비상 상황 발생 시 가장 먼저 참조해야 하는 핵심 정보입니다. 노트 맨 앞에 위치하는 이유입니다.

### ⚠ 이 노트를 발견하신 분께

저는 혼자 살고 있습니다. 아래 순서대로 행동해 주세요.

① 아래 비상 연락처에 즉시 전화 → ② 필요시 119 신고 → ③ 이 노트를 연락받은 사람에게 전달

#### ●나의 기본 정보

성명	_____	휴대폰 번호	_____
생년월일	____년 ____월 ____일	현재 주소	_____
혈액형	예) A형 Rh+		_____

#### ●즉시 연락해야 할 사람 (우선순위 순)

##### 1순위 — 가장 먼저 연락할 분

성명	_____	전화번호	_____
관계	_____	대체 연락처	_____

##### 2순위 — 1순위 연락 불가 시

성명	_____	전화번호	_____
관계	_____	대체 연락처	_____

##### 3순위 — 최후 연락처 (가족 또는 공공기관)

성명 / 기관명	_____	전화번호	_____
관계	_____	야간 / 응급	_____

#### ●집 출입 방법

현관 비밀번호	_____ 또는 열쇠 보관 위치	집주인 / 부동산	_____ 성명 / 연락처
관리사무소	_____ 전화번호	여분 열쇠 위치	_____ 또는 보관 인물

## —DAILY LIFE SIGNALS

나의 생존을 알리는  
일상 신호 체계

아래 신호 중 하나라도 이상이 감지되면, 지정된 사람이 즉시 집을 확인하도록 미리 약속해 두었습니다.

## GOLDEN TIME SIGNALS — 아래 이상 발생 시 즉시 집을 확인해 주세요

## S1 📱 스마트폰 미사용 기준 시간

예) 24시간 이상 미사용 시 / 알림 수신자 :

## S2 🚪 현관 도어락 미반응 기준 시간

예) 36시간 이상 / 알림 수신자 :

## S3 📧 정기 배달 미수령 기준

예) 우유 2일 연속 미수령 / 배달업체 연락처 :

## S4 ⚡ 전기 · 수도 사용량 이상

이용 중인 모니터링 서비스명 / 알림 수신자 :

## S5 📱 안부확인 앱 미응답

앱 이름 / 알림 수신자 :

## S6 기타 개인 설정 신호

직접 기재



## ●매일 안부 확인 약속

아래 사람과 매일 또는 정기적으로 안부를 주고받기로 약속했습니다. 약속된 연락이 오지 않으면 직접 확인해 주세요.

## 안부 확인 담당자 ①

성명 / 연락처 / 확인 주기

## 안부 확인 담당자 ②

성명 / 연락처 / 확인 주기

## 확인 방법 · 채널

예) 카카오톡 이모지, 문자 1통, 통화 등

## 미연락 허용 최대 기간

예) 2일 이상 연락 없으면 집 확인 요청

## ●이용 중인 IoT / 스마트 안전 장치

## 설치 장치

예) 스마트 도어락, 움직임 감지 센서, IP 카메라 등 / 알림 수신 앱명

## 이용 중인 복지 서비스

예) 지자체 고독사 예방 서비스, 우체국 안부우편 등 / 담당자 연락처

## —DISCOVERY NETWORK

## 나의 안전망 — 발견해 줄 사람들의 목록

공식적·비공식적으로 나의 안부를 확인할 수 있는 모든 사람과 기관을 기록합니다. 네트워크가 촘촘할수록 발견 속도가 빨라집니다.

## ●주변 이웃 · 건물 관계자

이웃과의 관계가 고독사를 막는 가장 강력한 안전망입니다. 아래 정보를 이웃에게도 알려주세요.

윗집 / 아랫집 이웃

호수 / 성명 / 연락처

옆집 이웃

호수 / 성명 / 연락처

경비원 / 관리인

성명 / 연락처 / 근무 시간

나를 아는 이웃 특이사항

예) 소음 이상 시 연락 부탁드린다고 이야기해 둔 이웃 등

## ●주기적으로 만나는 지역사회 관계자

단골 가게 / 편의점

가게명 / 연락처 — 며칠 안 오면 확인 요청

배달원 / 집배원

성명 / 연락처 — 수령 이상 시 신고 요청

복지관 / 커뮤니티 센터

기관명 / 담당자 / 연락처

종교 기관

기관명 / 담당자 / 연락처

## ●공공 안전망 등록 현황

아래 공공 서비스에 등록해 두면 제도적으로 안부가 확인됩니다. 등록 여부와 담당자를 기재해 주세요.

주민센터 고독사 예방 등록

예 / 아니오

지자체 고독사 예방 앱

앱명 / 가입 여부

담당 사회복지사

성명 / 연락처

긴급복지 지원 번호

129 / 기타

안부 확인 방문 주기

예) 주 1회

자살예방 상담전화

1393 / 등록 여부

## ●나의 발견 네트워크 지도

## 나를 알고 있는 사람들 (자유 기재)

예) 직장 동료, 헬스장 트레이너, 카페 알바생, 병원 간호사 등 나의 일상을 알고 있는 모든 분

## —EMERGENCY MEDICAL

응급 처치에 반드시  
필요한 의료 정보

의식불명 또는 응급 상황 시 주변 사람과 의료진이 즉시 참조할 수 있도록 정확하게 기재해 주세요.

**※ 응급 시 가장 먼저 이 페이지를 펼쳐주세요.**

알레르기 및 복용약 정보는 응급 처치에 직접 영향을 미칩니다.

## ●핵심 신체 정보

혈액형	예) A형 Rh+	약물 알레르기	
신장 / 체중	cm / kg	음식 알레르기	약명 / 반응 증상
주요 기저질환			식품명 / 반응 증상
현재 복용 중인 약			
	약명 / 용량 / 복용 시간 / 보관 위치		
담당 의사 / 병원	병원명 / 의사명 / 전화번호		
건강보험증 위치			

## ●고립 시 건강 악화 위험 요소

장기 고립 상태에서 건강이 급격히 나빠질 수 있는 요소를 기록합니다. 발견 시 즉시 의료진에게 전달하세요.

인슐린 / 정기 주사	종류 / 보관 위치 / 마지막 투약 가능 추정 시각
정신건강 약물	약명 — 급작스러운 단약 위험 여부
고위험 만성질환	예) 당뇨, 심장질환 — 발견 시 우선 확인 사항
심리적 고립 징후	예) 우울증 병력 / 복용 중인 정신과 약물 / 담당 기관 연락처

## ●연명의료 의향

사전연명의료의향서	<input type="checkbox"/> 작성 완료 (국립연명의료관리기관 등록) <input type="checkbox"/> 미작성 <input type="checkbox"/> 작성 예정
의향서 보관 위치	
장기기증 의사	<input type="checkbox"/> 기증 의사 있음 <input type="checkbox"/> 일부 기증 <input type="checkbox"/> 기증 의사 없음

## —DIGITAL SAFETY NET

## 디지털 도구로 만드는 고립 예방 안전망

스마트폰과 앱을 활용하면 혼자 있어도 연결되어 있을 수 있습니다. 현재 사용 중인 도구와 설정을 기록해 두세요.

### ●이용 중인 안부 확인 앱 / 서비스

아래 앱들은 일정 시간 미사용 시 지정 연락처에 자동 알림을 보냅니다. 설치 여부와 수신자를 기재하세요.

안부확인 앱 ①	앱 이름 / 알림 수신자 성명 / 연락처
안부확인 앱 ②	앱 이름 / 알림 수신자 성명 / 연락처
지자체 연동 서비스	서비스명 / 등록 여부 / 담당자
스마트워치 / 웨어러블	기기명 / 낙상감지 · SOS 기능 설정 여부

### ●스마트폰 긴급 설정

잠금 화면 긴급 메시지	긴급 SOS 설정	설정 여부 / 수신자
	잠금 화면에 표시된 문구 또는 작성 예정 문구	위치 공유 설정
의료 정보 앱 등록	예) iPhone 건강앱 의료 ID 설정 여부	공유 대상 / 앱명 — 평소 위치를 공유 중인 사람

### ●온라인 커뮤니티 & 소통 채널

온라인 커뮤니티도 고립을 막는 중요한 연결고리입니다. 내가 정기적으로 활동하는 채널과 담당자를 기재해 두세요.

정기 활동 온라인 커뮤니티	커뮤니티명 / 활동명 / 나를 알고 있는 운영자
주요 SNS 활동 계정	플랫폼 / ID — 미활동 시 알아챌 수 있는 지인
●디지털 장치 보관 위치	
스마트폰 잠금 해제	해제 방법 — 자세한 내용은 별도 봉투 보관
노트북 / 태블릿	기기 보관 위치
외장하드 / USB	보관 위치 — 중요 파일 설명

## —LIFE CONNECTION

나를 일상에서  
이어주는 연결망

고립을 막는 것은 거창한 시스템이 아닙니다. 헬스장, 종교 기관, 동호회 같은 일상의 연결이 가장 강력한 안전망입니다.

## ●정기적으로 가는 장소 · 모임

아래 장소에 일정 기간 내가 나타나지 않으면 연락을 취해달라고 미리 부탁해 두세요.

직장 / 근무지	회사명 / 부서 / 직속 상관 연락처 — 무단결근 시 확인 요청
헬스장 / 운동 시설	시설명 / 트레이너명 / 연락처 — 미출석 알림 요청 여부
종교 기관	기관명 / 담당자 / 연락처
동호회 / 모임	모임명 / 대표 연락처 — 불참 시 확인 요청
학원 / 교육기관	기관명 / 강사명 / 연락처
봉사 · 정기 활동	단체명 / 담당자 / 연락처

## ●반려동물 긴급 돌봄

🐾 내가 고립되거나 응급 상황이 발생할 경우, 반려동물이 가장 먼저 위험에 처할 수 있습니다.

이름 · 종류	건강 주의사항
나이 · 성별	질환 / 복용약 / 알레르기
사료 종류	긴급 돌봄 대상 ① 성명 / 연락처 / 위탁 동의 여부
담당 동물병원	병원명 / 연락처 긴급 돌봄 대상 ② 성명 / 연락처

## ●정기 생활 계약 — 미수령·이상 시 확인 요청 목록

월세 자동이체	계좌 / 금액 / 납부일 — 미납 시 점주인 확인 요청
정기 배달 서비스	서비스명 / 배달 주기 — 미수령 시 배달원이 연락하도록 부탁
기타 정기구독 해지 목록	내가 사망하거나 장기 입원 시 해지할 서비스 목록

## —POST-DISCOVERY PROTOCOL

## 나를 발견한 후 해주어야 할 일들

고립 상태에서 발견되었을 때, 남겨진 분들이 최소한의 정보로 가장 빠르고 정확하게 움직일 수 있도록 기록합니다.

### ●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 및 구독 서비스 처리

CH.06 정기 계약 해지 목록 참조

#### ● Step 5 · 장례 및 유품 처리

별도 엔딩노트 또는 유언장 참조 (보관 위치:)

### ●장례 기본 희망 사항

선호 장례 형태

가족장 조용한 장례 무빈소 기타

선호 장지

수목장 자연장 봉안당 산분 기타

상조 사전계약

상조사명 / 계약서 위치

장례 총책임자

성명 / 연락처

부고 연락 담당

성명 / 연락처

유품 정리 담당

성명 / 연락처

폐기 요청 물품

예) 일기장, 특정 저장장치 - 절대 공개하지 말 것

### ●남기고 싶은 말

나를 발견해 주신 분, 그리고 소중한 분들께

