

# 나의 엔딩노트

나의 마지막을 가장 나답게

이 노트는 죽음을 준비하는 문서가 아닙니다.  
지금 이 순간을 더 온전하게 살기 위한 기록입니다.  
남겨질 분들에게 건네는 마지막 배려이자,  
스스로에게 묻는 가장 솔직한 질문입니다.

성명 / 연락처

생년월일

작성 시작일

보관 장소

알고 있는 사람

이 노트를 발견하신 분께 — 이 문서는 소중한 분의 소망과 정보를 담고 있습니다. 내용을 존중하시고, 위 연락처에 즉시 알려주시기 바랍니다.

법적 효력이 필요한 사항은 별도의 공정 유언장을 작성하시기 바랍니다. · ending.co.kr

## 신상 정보

성명 (한글)	성명 (한자)
생년월일	혈액형
성 별	주민등록번호 <small>앞 6자리만 권장</small>
휴대폰	이메일
종 교	종파 / 소속

## 주소 정보

주민등록 주소
실거주지 주소
본 적

## 이력 사항

출생지
학 력
직업 / 직장
전직 / 경력
자격증 / 수상

## 가족 관계

관계	성명	연락처	비고


반려동물

이름 · 종

생년월일

긴급 돌봄 요청

담당 동물병원

특히 1인가구는 이 챕터가 가장 중요합니다. 아래 정보를 지인에게도 미리 알려주세요.

### 긴급 연락처 (우선순위 순)

#### 1순위 연락처 [FIRST]

성명	관계
휴대폰	대체 연락처

#### 2순위 연락처 [SECOND]

성명	관계
휴대폰	대체 연락처

#### 3순위 연락처 (최후) [THIRD]

성명	관계
휴대폰	야간 / 응급

### 집 출입 정보

현관 비밀번호	여분 열쇠 위치
관리사무소	집주인 / 부동산

### 일상 안부 체계

매일 안부 담당	확인 방법
미연락 허용 기간	이용 중인 안부앱
IoT / 스마트 장치	설치 내용 및 알람 수신자
정기 배달 서비스	미수령 시 확인 요청 여부

### GOLDEN TIME — 이 신호 발생 시 즉시 집을 확인해 주세요

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| S1 스마트폰 __시간 이상 미사용 | S2 현관 도어락 __시간 이상 미반응 |
| S3 정기 배달 연속 미수령     | S4 전기·수도 사용량 이상       |
| S5 안부확인 앱 미응답       | S6 기타 개인 설정 신호        |

① 119 신고 / 경찰 신고 → ② 1순위 비상 연락처 → ③ 반려동물 긴급 돌봄 요청

이웃 & 주변 안전망

구분	성명 / 기관	연락처 / 특이사항
윗집 / 아랫집		
옆집 이웃		
경비원 / 관리인		
단골 가게		미방문 시 확인 요청 여부
주민센터 등록		담당 사회복지사

## 기본 신체 정보

혈액형

신장 (cm)

체중 (kg)

약물 알레르기

음식 / 기타 알레르기

## 병력 &amp; 과거 수술

병명 / 수술명	시기 (기간)	병원명	통원 / 입원

## 현재 복용 중인 약

약명 / 제품명	용량	복용 시간	보관 위치

정기 주사 / 인슐린

약명 / 마지막 투약 시각 표기 방법

정신건강 약물

약명 / 단약 위험 여부

## 담당 의사 &amp; 자주 가는 병원

병원명	연락처	담당 의사


건강보험증 위치

의료 / 실손보험      *보험사 / 증권번호*

### 예방 접종 & 정기 검진

다음 예방접종 예정

다음 병원 예약일

다음 정기검진 예정

심장사상증 예방주  
기

사전연명의료의향서는 국립연명의료관리기관(www.lst.go.kr)에 등록하면 법적 효력이 생깁니다.

### 병명 & 여명 고지

고지 방법  병명·여명 모두 고지  병명만 고지  고지하지 말 것  가족 판단에 맡김

고지받을 사람 지정 *성명 / 연락처*

### 연명의료 의향

<b>심폐소생술 (CPR)</b> <input type="checkbox"/> 원한다 <input type="checkbox"/> 원하지 않는다 <input type="checkbox"/> 가족에게 위임	<b>인공호흡기 사용</b> <input type="checkbox"/> 원한다 <input type="checkbox"/> 원하지 않는다 <input type="checkbox"/> 가족에게 위임
<b>혈액투석</b> <input type="checkbox"/> 원한다 <input type="checkbox"/> 원하지 않는다 <input type="checkbox"/> 가족에게 위임	<b>항암치료</b> <input type="checkbox"/> 원한다 <input type="checkbox"/> 원하지 않는다 <input type="checkbox"/> 가족에게 위임

사전의향서 작성  작성 완료 (등록기관: \_\_\_\_\_)  미작성  작성 예정

의향서 보관 위치

### 나의 마지막 장소

희망 장소  자택  병원  호스피스 완화병동  요양시설  가족 판단에 맡김

추가로 전하고 싶은 말

### 장기기증 & 헌체

장기기증  전체 기증  일부 기증 (장기명: \_\_\_\_\_)  기증 의사 없음

헌 체  헌체 희망  희망 안 함

의사표시카드 보관 *위치*

등록 증서 보관 *위치*

### 의료 대리인

의식이 없을 때 의료 결정을 대신해 줄 사람을 지정해 두세요.

대리인 성명

관계

연락처

2순위 대리인

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

**봉투 보관 위치****금융 계좌 / 보험**

구분	금융기관명	수익자 / 명의	상세 내역 위치
주거래 은행			
기타 계좌			
증권 / 투자			
가상자산 (코인)			
생명보험			
실손 / 의료보험			
국민연금 / 퇴직연금			

**부동산**

소재지	종류	공유명의 / 지분	처리 희망

임대차 계약 만료일      년 월 일 / 보증금 / 계약서 위치

대출 현황      금융사 / 대략적 잔액

등기부 보관 위치

**채권 & 채무**

빌려준 돈      성명 / 금액 / 증빙서류 위치

빌린 돈 / 처리      성명 / 금액 / 상환 방법

## 디지털 자산 & 계정

### 스마트폰 잠금 해제

자세한 방법은 별도 봉투 보관

서비스 / 플랫폼	계정 ID	사망 후 처리 방법
주요 이메일		삭제 / 유지
SNS		삭제 / 추모계정 전환
클라우드 (사진)		전달할 사람:
비밀번호 관리자		마스터 키 보관 위치:

### 해지가 필요한 정기 구독 서비스

서비스명	자동이체 계좌	해지 / 유지 여부

유언장이 없으면 법정 상속 순위에 따라 재산이 분배됩니다. 상속등기는 사망 후 3년 이내 신청 의무가 있으며 위반 시 과태료가 부과됩니다.

### 유언장

유언장 작성  작성 완료  미작성  작성 예정

유언장 형태  자필증서  공정증서  비밀증서

유언장 보관 위치

공증 여부 / 기관

유언집행자 성명

집행자 연락처

### 상속 & 후견

법정 상속인 목록 *성명 / 관계 / 연락처*

성년후견인 지정  이미 지정 (임의후견)  지정하지 않음  지정 예정

후견인 성명

공정증서 정보 *계약일 / 공증기관*

### 전문가 연락처

담당 변호사

담당 법무사

담당 세무사

금융 상담사

#### 상속등기 진행 시 필요 서류 체크리스트

- 사망자 출생~사망 전 기간 가족관계증명서
- 사망자 주민등록 말소 등본
- 상속인 전원의 현재 가족관계증명서
- 상속인 전원의 주민등록등본
- 상속인 전원의 인감증명서
- 유산분할협의서 (해당 시)
- 유언서 또는 유언서정보증명서

부동산 등기사항증명서

사망 후 해지할 생활 계약 목록

서비스 종류	계약 정보	해지 / 유지
월세 자동이체		
공과금 / 관리비		
정기 후원 단체		해지 or 유지
신문 / 식품 배달		
통신 요금		

이 페이지는 쓰기 부담 없이, 기억나는 것부터 자유롭게 적어가세요. 좋았던 일, 힘들었던 일, 자랑스러웠던 일 — 모두 나의 이야기입니다.

### 취향 & 나를 표현하는 것들

좋아하는 것

소중히 여기는 것

즐기는 취미

자랑스러운 일

좋아하는 음식

이루고 싶었던 일

### 연대기 — 10년 단위로 기억을 더듬어보세요

● 유년 · 10대 / 출생지: \_\_\_\_\_ 형제순: \_\_남매 중 \_\_번째

● 20대

● 30대

● 40대

● 50대

● 60대 이후

### 지금 이 순간 — 앞으로의 삶에 대하여

앞으로 배우고 싶은 것, 가고 싶은 곳, 만나고 싶은 사람, 해결해 두고 싶은 것은 무엇인가요?

내 삶을 한 문장으로

나의 삶은

이었다.

## 장례 형태

선호 형태  가족장  조용한 장례  무빈소 장례  일반장  직장 (회장 직행)  사회장  
 기타

장례 총 책임자 *성명 / 연락처*

부고 연락 담당 *성명 / 연락처*

## 장례 업체 &amp; 비용

상조 사전계약  계약함 (상조사: \_\_\_\_\_ 연락처: \_\_\_\_\_)  계약 안 함

계약서 보관 위치

장례 비용  가족 판단  내 예금 사용  보험금 사용  사전 적립금

조의금  받겠습니다  사양합니다  기부 단체에 전달 (단체명: \_\_\_\_\_)

## 종교 의례

종교 의례  종교식 희망 (종파: \_\_\_\_\_ 의뢰 사찰·교회·성당: \_\_\_\_\_)  무종교  가족 판단

유명 (영정사진)  준비됨 (위치: \_\_\_\_\_)  가족이 선택

장례 추가 희망 사항 *꽃 장식, 음악, 관에 넣을 물건 등*

## 매장 &amp; 안치

선호 방법  선산·가족 묘  새로운 묘지  납골당  수목장  자연장  산골  가족 판단

희망 장지 또는 장소

묘비명 / 원하는 문구

묘지 비용  지불 완료  내 예금 사용  가족 부담

## 장례 시 연락할 분

성명	연락처	관계	연락 시기
			입원 시 / 사망 시
			입원 시 / 사망 시
			입원 시 / 사망 시
			입원 시 / 사망 시
연락 제외			

이 챕터는 무인장례를 희망하는 분만 작성하세요. 빈소를 차리지 않고 화장 후 가족과 함께 귀가하는 방식입니다.

### 사랑하는 가족에게 남기는 나의 마지막 부탁

내가 세상을 떠난 후, 너희가 나의 부재로 인해 너무 큰 슬픔이나 경제적 부담에 눌리지 않기를 바라는 마음으로 이 글을 남긴다. 나는 나의 마지막 여행을 무인장례로 치러주길 간곡히 부탁한다.

### 나의 희망 사항

- 낯선 병원 장례식장에서 조문객을 맞이하지 말아다오.  
정작 나를 떠나보낼 시간을 빼앗기지 않았으면 한다.
- 복잡한 염습이나 비싼 수의 대신, 내가 평소 좋아하던 옷을 입혀 곧바로 화장장으로 배웅해 주렴.  
희망 복장: \_\_\_\_\_
- 화장 후 유골함을 들고 우리 집으로 돌아가, 며칠간 편안하게 인사를 나눠주길 바란다.  
며칠간: \_\_ 일 / 집 귀환 후 장소: \_\_\_\_\_
- 슬프기만 한 제사상 대신, 내가 좋아했던 음식을 차려놓고 즐거웠던 기억들을 이야기해 주렴.  
들어줬으면 하는 음악: \_\_\_\_\_ 차려주길 바라는 음식: \_\_\_\_\_
- 허례허식에 쓰일 비용은 너희의 미래를 위해 쓰거나, 어려운 이웃을 돕는 데 사용해도요.  
기부 희망 단체: \_\_\_\_\_

### 서명란

나는 떠날 때 가족에게 짐이 되지 않겠습니다.  
형식보다 진심을, 화환보다 기억을 남기겠습니다.  
그리고 지금, 살아있는 동안 충분히 사랑하겠습니다.  
나의 마지막을 무인장례로 치러주길 부탁드립니다.

성명 (한글)

연락처

생년월일

작성일

년 월 일

주소

서명

가족 대표 서명 — 작성자 사후, 이 뜻을 확인하였음을 서명

가족 대표 성명

관계 / 서명일

## 유품 정리

유품 정리 담당자 *성명 / 연락처*유품정리 방법  지인이 처리  지자체 서비스 이용  민간 업체 이용

## 전달 희망 물품

물품명 / 설명	전달받을 분 성명 / 연락처

## 반드시 폐기해 주세요

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

## 소중한 분들께 전하는 말

받는 분: \_\_\_\_\_

받는 분: \_\_\_\_\_

---

받는 분: \_\_\_\_\_

---

인생에서 가장 감사한 분

성명 / 이유

---

---

아쉬운 일 / 미안한 분

---

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

### 갱신 기록

갱신일	변경 챕터	주요 변경 내용

### 최초 작성 서명

작성일

성명 (자필 서명)

보관 위치를 아는 사람 서명

### 최종 갱신 서명

갱신일

성명 (자필 서명)

변경 내용 요약

※ 잘라서 지갑 또는 건강보험증과 함께 보관하세요

나의 엔딩노트	긴급 연락처	긴급 의료 정보
작성자: _____	1순위: _____	혈액형: _____
보관 장소: _____	전화: _____	알레르기: _____
이 카드 발견 시 위 보관 장소에서 노트를 확인해 주세요.	2순위: _____	복용약: _____
	전화: _____	담당병원: _____