

인생 후반기 준비하기: 주변 사람들과 소통하기

내 계획을 다른 사람들과 공유하기



미래의 치료나 건강돌봄에 대해 미리 의논하는 것은 가족이나 사랑하는 사람들의 부담을 덜어주고, 본인의 바램을 분명히 전달하는 데 도움이 됩니다. 위기 상황이 오기 전에 미리 이야기하는 것이 더 좋습니다. **대화를 일찍 시작하세요**— 꼭 한 번에 끝낼 필요는 없습니다. 지속적인 대화는 서로가 충분히 고민하고 준비할 수 있도록 도와줍니다.

**부담 갖지 말고 가볍게 시작해 보세요.
대화는 한번에 하나씩 천천히 나눠보세요!**

어떻게 시작할까요?

"나는"으로 시작하는 표현을 사용해 보세요, 그리고 자신의 감정과 계획에 대해 솔직하게 말하는 것이 좋습니다. 예시 시작 문장들은 다음과 같습니다:



“나는 요즘 미래의 치료나 돌봄에 대한 생각을 하고 있는데, 내 생각을 당신과 나누고 싶어요.”



“나도 이런 이야기가 쉽지 않다는 거 알지만, 그래도 미리 잘 준비해두고 싶어요.”

누구와 이야기할까요?

내 대신 결정을 내릴 신뢰할 수 있는 사람들 - 배우자, 가족, 친구, 그리고 경우에 따라 의료진 -과 미리 소통해서 원하는 것을 분명히 알려주세요.



“ 아무일도 일어나지 않았던 예전부터 우리가 원하는 것이 무엇인지 이야기했어요. 그래서 아내가 뇌졸중을 겪었을 때, 저는 이미 제 아내가 무엇을 원하는지 알고 있었어요. 덕분에 결정을 내리는 것이 훨씬 쉽고 덜 부담스러웠어요.”

— 김광식 김미자 부부

QR 코드를 스캔하거나 아래 링크를 클릭해 설문에 참여해 주세요. 참여해 주신 분께는 소정의 보상이 제공됩니다.



redcap.link/planyourlifespan2

KIMCHI와 관련된 정보 또는 홍보 및 교육 자료에 대해 더 알고 싶으신가요?
본 연구에 대한 궁금한 점이나 우려 사항이 있으시면, (562) 977-4580으로 전화하시거나 kimchi@ucsf.edu로 이메일을 보내주세요.