

삶의 마지막 여정에 대한 안내서

더 나은 투병과 임종을 위한 관련자료







PIH Health는 본 책자를 통해 환자, 보호자, 치료 팀이 중요한 문제들을 함께 논의하고 심각한 질병 및/또는 임박한 죽음에 직면했을 때 발생하는 여러가지 어려움들을 여러분이 잘 극복할 수 있도록 돕기를 원합니다.

힘든 투병 중에 증세 완화를 위한 방법들을 모색하고자 할 때, 삶의 마지막 순간을 생각하며 고민이 깊어질 때, 혹은 사랑하는 이의 임종 후 느끼는 상실의 슬픔이 벅차게 느껴질 때, 저희 케어팀이 여러분들에게 도움이 되어드리겠습니다.

심각한 질병은 삶을 뒤흔들 수 있습니다. 치료에 따른 부작용을 경험하기도 하고, 감정이 불안정해지기도 합니다. 환자가 경험하는 스트레스는 주위 사람들에게 무거운 짐이 될 수 있습니다. 이런 일들은 아주 고통스럽습니다.

PIH Health는 이러한 어려운 시기에 대처하는 방법에 대한 지원, 교육 및 지침을 제공하기 위해 여기에 있습니다.

본 책자에 있는 주제에 대해 더 자세하게 알고 싶으시면 저희 케어팀에게 연락해 주십시오. 여러분의 더 나은 삶을 위하여 협력하겠습니다.

PIH Health를 선택해 주셔서 감사합니다.

이 책자의 디지털 사본은 다음 온라인 사이트에서 다운로드할 수 있습니다:

PIHHealth.org/FacingLastStages

목차

완화 치료 - 심각한 질병을 안고 살아가는 경우	1
호스피스 케어 - 삶의 마지막 여정에 적합한 돌봄 시스템	2-3
떠나보내는 슬픔 - 임종을 예상하며 경험하는 상실감	4-5
임박한 임종의 순간 - 마지막을 알리는 징후들	6-7
예기치 않은 갑작스런 죽음	8
사망 - 임종 이후를 위한 안내	9-11
상실과 슬픔을 안고 살아가기	12-13
후원의 손길 - 고인의 삶을 기리기 위한 후원 방법	14
주요 연락처 정보	16



완화 치료 - 심각한 질병을 안고 살아가는 경우

완화 치료는 심각한 질병을 앓고 있는 사람들을 위한 전문적이고 통합적인 치료입니다. 이러한 유형의 치료는 신체적, 정신적, 감정적, 영적인 고통을 완화하는 데 중점을 둡니다. 완화 치료의 목표는 환자와 가족 모두의 삶의 질을 향상시키는 것이며, 이 치료는 모든 종류의 심각한 질환을 앓고 있는 분들에게 적합합니다. 이는 질병의 증상을 치료하고 온 가족을 지원하는 '추가적인 지원'입니다. 완화 치료는 주치의(PCP)나 다른 전문의를 대체하지 않습니다. 대신, 저희는 함께 협력합니다. 환자는 완화 치료를 받는 동안 화학 요법, 방사선, 투석 및 수술과 같은 치유 및 치료 케어를 계속 받을 수 있습니다.¹

완화 치료가 적합한 시기

- 심각한 질병을 처음 진단받았을 때
- 심각한 질병이 악화되고 있을 때
- 귀하의 주치의, 전문의(들) 및 다른 의료 기관이 함께 덜 고통스러운 투병을 모색할 때
- 임종에 대한 고민이 깊어질 때
- 의료 시스템에 대한 좌절감을 경험할 때
- 질병으로 인한 불안한 감정들이 연속적으로 이어질 때
- 믿음과 영성에 대한 고민이 깊어질 때

완화치료팀

- 의사
- 진단과 처방을 할 수 있는 간호사
- 의료기관 사회 복지사
- 병원 성직자/채플린
- 환자 돌봄 코디네이터

완화 치료 서비스

- 통증 및 증상 관리
- 영적 및 정서적 지원
- 적합한 의료 시스템 및 치료 방법 모색
- 치료의 목표, 임종에 대한 고민, 연명치료에 대한 환자의 의사를 구체적으로 논의하고 필요에 따라 교육과 자료 지원

이메일: PalliativeCareTeam@PIHHealth.org

전화번호: 562.967.2273

웹사이트: PIHHealth.org/PalliativeCare

추가 자료

- National Hospice and Palliative Care Organization (국립 호스피스 및 완화 치료 단체) (CaringInfo.org)
- 국립 보건원 - 국립 노화 연구소(nia.nih.gov/health/what-are-palliative-care-and-hospice-care)

¹ PIH Health 완화 치료 자료표 및 National Hospice and Palliative Care Organization (NHPCO)-치료 정보, <https://www.caringinfo.org/types-of-care/palliative-care/>

호스피스 케어 - 삶의 마지막 여정에 적합한 돌봄 시스템

PIH Health는 30년 이상 우리 지역사회에 호스피스 케어를 제공하고 있습니다. 호스피스 케어는 임종이 가까운 환자를 돌보고 힘든 시간을 함께 하는 보호자와 가족들도 함께 지원하는 전인적이고 통합적인 돌봄 시스템입니다.

죽음은 누구도 피해갈 수 없는 인생의 한 부분이지만 결코 쉬운 일이 아닙니다. 호스피스 간호의 목표는 통증 및 기타 증상을 완화하여 환자의 삶의 질을 향상시키는 것에 있고, 인위적으로 생명을 연장하거나 죽음을 앞당기지 않으며 종종 대부분의 보험사와 Medicare에서 비용을 지불합니다. 종종 "호스피스 케어를 선택하면 삶을 포기하는 건가요?"라고 질문할 수 있습니다. 정답은 그렇지 않습니다. 이와 관련해서 더 자세한 상담을 원하시면 PIH Health 호스피스 케어팀에게 연락해 주십시오.

호스피스 케어를 고려하기에 적합한 시기

- 화학 요법 및 방사선 요법과 같은 고위험 치료 요법이 더이상 효과가 없을 때
- 남은 생애를 고통없이 좀 더 평화롭게 보내기 원할 때
- 홀로 격리되어 치료받기 보다 사랑하는 이들과 하고 싶은 일들을 하며 남은 시간을 보내고자 할 때
- 전문적인 케어팀의 도움을 받으며 임종을 준비하고 싶어질 때
- 식욕이 현저히 떨어지고 상태가 지속될 때
- 수면으로 하루의 대부분을 보낼 때
- 악화되는 질병으로 인한 지속적인 고통에서 벗어나고 싶을 때
- 죽음에 대한 관심과 고민이 깊어질 때

호스피스팀

- 의사
- 진단 및 처방을 할 수 있는 간호사, 케이스 매니저, 일반 간호사
- 가정 방문 치료 담당자
- 사회 복지사
- 의료 기관 성직자/채플린
- 환자 돌봄 코디네이터

호스피스 서비스

- 통증 및 증상 관리
- 의료 장비
- 호스피스 케어에 필요한 약물
- 가정 또는 지정된 서비스 장소
- 임종에 대한 교육
- 영적 및 정서적 지원
- 24시간 호출 가능한 간호사 대기
- 임종 준비를 위한 도움
- 임종 후 13개월간 가족들을 위한 애도 지원
- 자원봉사자들의 도움
- 고통과 위험부담이 큰 치료로부터 해방

PIH Health는 심각한 증상으로 고통받는 환자들을 위한 두 곳의 호스피스 시설을 운영하고 있습니다.

호스피스가 여러분에게 올바른 선택인지 알아보려면 서비스 제공자와 상담하세요. 호스피스 담당자가 월요일부터 주7일, 오전 9시부터 오후 5시까지 귀하의 질문에 답변해 드립니다.

전화번호: 562.947.3668

웹사이트: PIHHealth.org/Hospice

참고자료

- 미국 호스피스 재단(HospiceFoundation.org)
- Medicare.gov (medicare.gov/coverage/hospice-care)
- NHPCO (CaringInfo.org)



떠나 보내는 슬픔 - 임종을 예상하며 경험하는 감정들

임종의 임박에 관계없이 임종에 대한 대처 과정을 알고 있으면 도움이 될 수 있습니다. 임종을 예상하며 경험하는 힘든 감정들은 지극히 정상적인 것들입니다. 지금은 힘들지만, 이런 것들을 오히려 자연스럽게 받아들이면 나중에 실제로 상실을 경험할 때 겪는 아픔들을 극복하는데 도움이 될 수 있습니다.

간병인의 경우

다음과 같은 경험을 할 수 있습니다.

- 죽음이후 환자와 간병인 모두가 고통에서 벗어날 것이라는 생각
- 식욕 상실
- 긴장, 짜증 또는 분노
- 피로와 불면증
- 슬픔
- 불안
- 결정 장애
- 죄책감

임종을 예상하며 할 수 있는 일들

- 환자의 소중한 이야기를 수집하고 기록
- 환자의 관점에서 삶의 의미에 대한 대화
- 깨어진 관계 회복을 위한 도움
- "사랑합니다" 와 같은 긍정적인 감정 표현
- 마지막을 위한 준비와 논의
- 환자의 지인들에게 환자의 상태를 알리고 마지막 인사를 할 수 있도록 배려
- 환자가 중요하게 여기는 대화주제에 집중
- 간병인/보호자의 육체적, 감정적, 영적 필요 돌아보기
- 죽음을 앞두고 환자의 바람과 가치관에 대한 대화 (예: 죽음에 대한 생각들 혹은 장기 기증에 대한 신념)

환자의 경우

지금은 지나온 인생을 돌아보며 많은 기억들이 되살아날 수 있습니다. 목욕, 옷갈아 입기, 식사와 같은 일상적인 필요를 돌보는 것에 변화가 있을 수 있습니다. 어쩔 수 없이 다른 사람들에 대한 의존도가 높아지고 죽음이 서서히 다가오고 있음을 자각하는 시간입니다. 이 시간 동안 다음을 경험할 수 있습니다:

- "절대자/신이 언제 나를 데려갈까?" 라는 질문
- 영원한 집/내세/내생에 대한 생각
- 건강 및 능력 상실에 대한 분노 또는 좌절감
- 특정한 문제에 대한 한두 가지의 집착
- 마지막을 위한 준비
- 지인들과 마지막으로 나누는 인사
- 유언을 남김

위의 경우를 경험하는 경우 PIH Health 호스피스 케어와 상담하는 것을 권장합니다. 우리는 이 시간 동안 여러분을 돕고자 합니다.



임종의 순간-마지막을 알리는 징후들

개개인이 경험하는 임종의 과정은 특별합니다. 그리고 임종이 다가올 때 환자가 경험하는 여러가지 변화들이 있습니다. 모든 사람이 같은 일을 경험하는 것은 아니므로 육체적 죽음의 순간을 정확히 예측하기 어려울 수 있습니다. 임종을 관찰할 때 아래와 같은 기본적인 지식을 가지고 있으면 도움이 됩니다.

임박한 임종을 알리는 징후들

다음은 임종 과정에서 예상되는 몇 가지 증상들입니다. 호스피스 케어 팀의 목표는 환자가 최대한 평화롭게 마지막 순간을 맞이할 수 있도록 돕는 것입니다.

- 호흡
 - 무호흡, 간헐적 호흡과 같은 호흡 패턴 변화
 - 입 호흡
 - 얇은 호흡
 - 폐가 막힌 듯한 소리
 - 구강 분비물 조절의 어려움
- 의식의 수준
 - 의식이 불분명해지거나 무의식 상태로 전환됨
 - 잠자는 시간 보다 깨어있는 시간이 더 많아짐
 - 환청/환각 상태에서 이미 세상을 떠난 이들과의 소통
- 피부
 - 반점: 종종 손가락 및/또는 발가락이 푸르스름하거나 회색으로 변색
 - 새로운 곳의 피부 손상
- 탈수
 - 마른 입
 - 건조하고 갈라진 입술
 - 안구건조증
- 식욕
 - 좋아하는 음식을 요청하지만 거의 또는 전혀 먹지 않음
 - 식욕 감퇴
 - 수분 섭취 감소
 - 삼키기 어려움
 - 식사 및/또는 음료수 거부
- 소변
 - 어두운 색의 소변 혹은 소변량의 감소
 - 스스로 소변 조절이 불가능
- 불안
 - 옷이나 시트를 잡는 것과 같은 비자발적 움직임
 - 불안함
- 통증
 - 질병의 진행 및/또는 환자 몸의 움직임에 따라 통증 강도가 심화

간병인을 위해

사랑하는 사람의 죽음이 다가오는 것을 바라보는 당신은 무력감을 느낄 수 있으며 이것은 자연스러운 감정의 반응입니다. 그러나 당신이 환자와 함께 하는 시간은 환자에게 큰 위로가 됩니다. 다음 사항을 참고하십시오:

- 환자와 가까운 이들이 환자를 방문할 수 있게 해주십시오. 환자가 반응할 수 없을 지라도 환자는 방문하는 이들을 느낄 수 있습니다.
- 환자가 편안히 떠날 수 있도록 평화로운 배웅을 해 주십시오.
- 환자와 갈등이 있었다면 용서하고 용서를 구하는 말을 통해 화해를 모색하십시오.
- 환자에게 위안이 될 수 있는 종교적 혹은 영적인 지원을 제공하십시오.
- 환자가 좋아하는 음악을 들려주십시오.
- 환자의 임종과 관련하여 연령이 어린 가족구성원들과도 그들의 눈높이에서 소통하십시오.
- 여러가지 수많은 감정들이 한꺼번에 몰려올 때 그것들을 자연스럽게 받아들이십시오.
- 주위의 신뢰할 만한 이들, 즉 가족, 친구, 신앙공동체, 영적지도자로부터 지원과 도움을 받으십시오.
- 유언장 또는 생전 신탁과 같은 유산 계획 문서를 찾습니다. 고인이 AHCD(Advance Healthcare Directive)를 완료한 경우 환자가 지정한 대리인이 누구인지 또 마지막 순간까지 어떤 식으로 환자가 치료받기를 원했는지 알 수 있습니다.

임종 과정에 대해 더 자세히 알고 싶으시면 PIH Health 호스피스 케어 담당자에게 문의해 주십시오. 이 어려운 시기를 헤쳐나가는 여러분의 여정에 저희가 함께 합니다.



사랑하는 사람이 사망했을 때 - 예상하지 못한 갑작스러운 죽음

사랑하는 사람을 예기치 못하게 갑자기 잃을 수 있습니다. 갑작스러운 건강 악화를 경험했거나 불의의 사고를 당해서 혹은 치료 받기 위해 입원했는데 사망하는 경우도 있습니다.

전혀 예상하지 못했던 갑작스런 죽음의 소식에 당신은 감당할 수 없는 충격을 받을 수 있습니다.

이러한 충격은 상실에 대한 자연스러운 애도 반응이며, 그에 따른 감정들은 어떤 것들이 있는 지 살펴보는 것은 당신에게 도움이 될 수 있습니다.

경험할 수 있는 감정들

여러 가지 감정을 경험할 수 있으며 감정을 더 잘 관리하기 위해 감정이 무엇인지 아는 것이 도움이 됩니다. 예를 들어 다음과 같이 느낄 수 있습니다.

- 충격
- 불신
- 피로
- 무감각
- 죄책감
- 두려움
- 분노
- 외로움
- 극심한 슬픔

이 어려운 시기에 귀하는 필요한 정보를 의료진에게 제공하거나 중요한 결정을 내려야하는 상황을 맞닥뜨릴 수 있습니다. 이러한 결정에는 다음의 내용들이 포함될 수 있습니다.

- 필요한 경우, 병원 직원의 도움을 통해 현재 상황에 대해 가족들과 소통하십시오.
- 상황에 따라 방문자 조정 및 방문자 시간과 인원 제한이 있을 수 있습니다.
- 환자의 소지품 수거를 잊으시거나 또는 잃어버리지 않도록 잘 챙기십시오.
- 당신은 장의사를 선정하고 그 연락처를 병원직원에게 알려주어야 하며 고인을 병원에서 장의사로 옮기는 것에 동의하는 서류에 서명해야 할 수도 있습니다. 또한 필요한 경우에 당신은 검사관 사무실에 연락해야 할 수도 있습니다.
- 고인의 시신 처리 및 매장 시기와 관련된 특별한 문화 및/또는 종교적 특정 사항을 영안실 또는 장의사에 알립니다. 검사가 필요한 경우, 영안실은 이를 검사관 사무실에 전달하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

PIH Health는 이 힘든 시간을 보내는 당신에게 진심어린 도움을 제공할 것입니다.

담당 간호사는 사회 복지사, 병원 성직자/채플린, 수간호사 또는 그 외에 당신에게 도움을 줄 수 있는 이들을 연결해 줄 것입니다

당신은 앞으로 상황들이 어떻게 진행될 지에 대한 정보를 제공받게 될 것입니다.

당신과 함께 중요한 일들을 기록하며 책임감을 같이 느끼고 옆에서 당신을 도울 수 있는 사람이 있다면 당신에게 큰 힘이 될 것입니다.

다음 장에는 여러분의 안내를 돕기 위해 앞으로 해야 할 일들에 대한 항목들을 제공합니다.

본 책자의 다른 부분에는 당신과 당신의 가족들에게 혹시나 생길지 모르는 건강이나 생명의 위험신호가 왔을 때 알아두면 도움이 될만한 내용들이 담겨있습니다.

임종 이후를 위한 안내

당신은 사랑하는 이를 잃은 충격과 슬픔에 잠겨 있을 수 있습니다. 아래의 정보는 당신이 이 시기를 보내는데 도움이 될 만한 몇 가지 사항들이니 참고하시기 바랍니다.

병원에서 있는 경우

1. 여러분에게 종교가 있다면, 여러분이 소속된 신앙공동체의 성직자에게 방문요청을 하십시오. 원하는 경우 PIH Health의 병원 성직자/채플린과 사회복지사가 이 순간에 적절한 추가 지원을 제공할 수 있습니다.
2. 지금 바로 당신에게 힘이 되어 줄 수 있는 이들에게 방문과 도움을 요청하십시오. 병원 직원들은 당신이 고인과 마지막으로 보내는 시간을 존중하며 당신이 최대한 방해받지않도록 최선을 다할 것입니다.
3. 환자가 생전에 장기/시신 기증에 대한 의사를 밝혔었다면 그것을 담당 간호사에게 알려 주십시오.
4. 고인의 소지품을 챙길 때 담당 간호사의 도움을 받으십시오. 혹시 병원 금고에 보관 중인 물품은 없는지 확인을 요청하십시오.
5. 고인의 소지품을 모두 수거했음을 확인하는 서류를 간호사가 가져오면 그 서류에 서명하십시오.
6. 여러분이 선택한 장의사의 이름과 전화번호를 간호사에게 알려주십시오. 필요한 경우 지역 장의사 업체들의 목록을 제공 받을 수 있습니다.
7. 아직 장의사를 선택하지 않은 경우 고인의 시신은 장의사에 대한 결정을 내릴 때까지 병원 영안실에 보관됩니다. 장의사를 선택하면 그 장의사에서 아래에 안내된 간호행정국으로 연락하여 나머지 절차를 진행하기 위해 필요한 정보를 나눌 것입니다. 그 후 장의사는 고인을 병원에서 장의사로 이송합니다. 당신에게 고인의 신분확인을 위한 사진이나 고인의 신분증을 요구할 수 있습니다. 때로는 간단한 사진만 있으면 됩니다.
 - PIH Health 위티어 병원 간호행정국 562.698.0811, 내선 12501
 - PIH Health 다운니 병원 간호행정국 562.904.5272
 - PIH Health 굿사마리탄 병원 간호행정국 213.977.2085

환자가 가정에서 호스피스 케어를 받은 경우

- a) 환자가 사망한 것 같으면 호스피스 팀에게 즉시 연락하여 주십시오. 간호사가 방문하여 사망시간을 확인할 것입니다.
- b) 호스피스 관계자가 방문하여 고인의 사망을 확인하고 장의사에게 알리는 데 도움을 줄 것입니다.

환자가 호스피스 시설에서 케어를 받은 경우

- a) 환자가 사망하면 즉시 알려드립니다.
- b) 호스피스 관계자가 방문하여 고인의 사망을 확인하고 장의사에게 알리는 것을 돕습니다.
- c) 사망의 확인과 사후 처리를 위하여 가족이 반드시 호스피스 시설에 함께 있을 필요는 없습니다. 참석을 원하시면 해당 시설의 방문 지침을 확인하시기 바랍니다.

고인이 사망한 후 고인이 미리 지정했던 의료관리 대리인 , 배우자 또는 직계가족 또는 유언 집행자는 해야 할 일이 많습니다. 다음은 여러가지 고려해야 할 항목들입니다만, 지금 당장 모두 해결 해야 하는 것들은 아닙니다. 가족이나 믿을 수 있는 지인에게 다음 항목의 우선순위를 정할때 상의하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

- 고인이 문서상으로 사망 이후 시신처리에 대한 방법을 구체적으로 기술했거나 해당 비용정산이 모두 되었는지 확인합니다.
- 장의사 혹은 장례식장을 선택합니다. 환자의 건강관리 사전결정 문서(AHCD)에 사후 처리에 대한 기록이 있다면 장의사에 그 사본을 제공합니다PIH 병원에서 제공한 장의사 목록외에 다른 곳들의 정보를 원하신다면 이 웹사이트를 검색해 보십시오. Parting.com
- 장례, 매장, 사망 증명서 등 모든 비용을 기록할 담당자를 지정합니다 .
- 고인이 군복무를 하였으며 국립묘지에 매장되기를 희망했거나 무공 훈장을 받은 적이 있습니까? 그렇다면 사랑하는 사람의 DD-214(퇴원 서류)를 찾아서 귀하가 선택한 장의사에게 연락하여 재향군인의 장례 혜택을 받으십시오. (참고: <https://www.va.gov/burials-memorials/veterans-burial-allowance/>)
- 장의사와 협조하여 사망 증명서 사본 5~12부를 요청합니다. 이는 고인의 생명 보험 청구, 신용 카드, 은행 계좌, 자동차 보험, DMV, 주택 보험, 모기지, 대출 등과 같은 법률 및 재정 문제를 해결하거나 종결하는 데 필요하기 때문입니다.
- 미 체신부(USPS)에 고인의 사망사실을 알려서 우편물이 가족에게 전송되도록 합니다.
- 고인의 재산을 보호합니다. 고인의 집과 차량을 잠급니다. 차량이 안전하고 합법적인 구역에 주차되어 있습니까? 집이 비어있게 됩니까? 그렇다면 지역 법 집행 기관에 알리는 것을 생각해 보십시오 (비상시 연락처가 아닌 일반 전화번호로 연락하십시오). 임대했을 경우 집주인이나 건물 관리자에게 알립니다. 임대료는 임대한 집을 비우고 그 곳을 청소할 때까지 지불해야 합니다.
- 사회 보장국에 알립니다. 보통 장의사가 고인의 사망 사실을 사회보장국에 알리는데, 그렇게 되지 않았을 경우 직접 800.772.1213 으로 전화하거나 지역 사무소에 문의하십시오. 고인이 사망후에도 계속 혜택을 받고 있었다면 나중에 받은 만큼 다시 상환해야하므로 수혜를 중단해야 합니다. 사망한 달에 받은 금액도 반환해야 할 수 있습니다. 또한 사회보장제도는 생존한 미망인에게만 지급되는 일회성 재정 혜택을 제공합니다.
- 메디케어에 알립니다. 고인이 메디케어를 받은 경우 사회보장국의 메디케어 프로그램에 사망 사실을 알립니다. 고인이 메디케어 처방약 보장(파트 D), 메디케어 Advantage 플랜에 등록되어 있거나 Medi-gap 플랜을 갖고 있었다면 각 플랜 멤버십 카드에 제공된 전화번호로 해당 플랜에 연락하여 보험을 취소합니다.
- 고인의 건강 보험을 중단합니다. 건강 보험 회사에 알리고 사망자에 대한 보험 보장을 종료합니다.
- 생명 보험 회사에 알립니다. 고인이 생명 보험에 가입한 경우 필요한 청구 양식을 제출해야 합니다. 당사는 보험 번호와 사망 증명서를 제공해야 합니다.
- 각 보험사에 연락하여 고인의 이름으로 등록된 모든 종류의 보험들을 해지합니다. 여기에는 주택, 자동차 등이 포함될 수 있습니다. 청구 양식에는 사망 증명서 사본을 필요로 합니다.

- 유언장이나 생전 신탁이 없는 경우 검인절차를 숙지하고 검인번호사를 만나는 것을 고려합니다. 유언 검인은 사망자의 재산을 다루는 법정 절차입니다. 검인 절차는 검인 법원에 제출해야 하는 모든 자산(동산, 은행 계좌, 주택, 자동차, 보석 등)의 목록으로 시작됩니다. 가족이나 친구에게 유언 검인 변호사 추천을 요청하는 것이 가장 좋은 방법일 수 있지만 온라인 검색도 변호사를 찾는 효율적인 방법이 될 수 있습니다.
- 모기지 지불과 같은 중요한 청구서 목록을 만듭니다. 청구서를 즉시 지불할 수 있도록 유언집행인 또는 유산 관리인과 목록을 공유합니다.
- 모기지 회사 및 은행에 알립니다. 고인이 온라인 비밀번호를 포함하여 계정 목록을 남겼다면 도움이 됩니다. 그렇지 않으면 사망 증명서와 유언 집행자의 이름을 공증한 문서를 은행에 가져가 도움을 받습니다. 공동 은행 계좌의 소유권을 변경합니다. 고인은 은행에 개인 금고가 있었습니까? 암호나 키를 사용할 수 없는 경우 유언 집행자는 금고를 열고 보관된 금품을 확인하기 위해 법원의 승인이 필요할 수 있습니다. 대부분의 검인 법원에는 사망자의 금고를 열기 위한 행정 절차가 있습니다.
- 신용 카드 계정을 닫습니다. 각 계정에 대해 신용 카드, 월별 명세서 또는 발급사의 웹 사이트에 있는 고객 서비스 전화 번호로 전화하여 계좌이용 종료를 통보합니다. 요청 시 팩스 또는 이메일로 사망 증명서 사본을 제출합니다. 그렇지 않으면 문서를 반송 요청 확인과 함께 등기 우편으로 보냅니다. 회사가 인증서를 받으면 사망일을 기준으로 은행계좌를 닫습니다. 대리인이 사망일 이후에 부과된 이자나 수수료 면제를 거론하지 않는다면 반드시 문의하십시오. 닫은 계정의 기록을 보관하고 유산 집행자에게 미상환 부채에 대해 알립니다.
- 신용상태 검열 기관에 알립니다. 신원 도용 가능성을 최소화하려면 사망 증명서 사본을 Equifax, Experian, TransUnion 이 세 주요 회사에 가능한 신속히 보내어 피해를 방지하십시오. 4~6주 후 고인의 신용 기록을 확인하여 사기 계좌가 개설되었거나 기타 의심스러운 활동이 발생하지 않았는지 확인하십시오.
- 더이상 사용하지 않을 휴대폰과 유틸리티 계좌 등과 같은 추가 계정을 닫습니다. 은행 계좌의 자동 갱신/기부 내역을 확인하고 취소합니다.
- 고인의 운전면허증을 취소합니다. 이는 자동차 관리국 기록에서 고인의 이름이 삭제되어 신원 도용을 방지하는 데 도움이 됩니다. 정확한 지침은 주 자동차국에 문의합니다. 고객 서비스 센터를 방문하거나 문서를 우편으로 보내야 할 수도 있습니다. 여러분은 사망 증명서 사본을 제출해야 합니다.
- 고인의 마지막 소득세, 재산세, 신탁관리에 대한 보고를 위하여 세무사에게 연락하십시오. 사망일의 계좌 잔고를 보여주는 모든 개인 및 공동 계좌의 월별 은행 명세서를 보관합니다.
- 고인의 계좌에서 지불된 모든 항목, 서비스 등의 모든 영수증/확인 번호를 보관하십시오.
- 고인이 소속되었던 단체 및 클럽(노동조합, 로타리, 학창시절 동호회, 프리메이슨, 동창회 등)에 알립니다. 사망시 제공되는 혜택이 있을 수 있으며 사랑하는 사람의 사망을 다른 사람에게 알리는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 연금/은퇴계좌에 통지하여 생존 배우자에게 지급될 수 있도록 합니다.
- 지역 및/또는 주의 유권자 등록 사무소에 알립니다.

상실과 애도의 경험

죽음과 상실의 경험은 삶의 일부입니다. 애도의 경험은 사랑하는 사람이 없는 삶에 적응하면서 경험하는 정상적인 과정입니다. 이는 개개인이 다르고 또한 걸리는 시간도 다릅니다.

상실감과 슬픔을 경험하는 것은 회복과정의 일부입니다. 시간이 지나면 서서히 고통이 완화되어갑니다. 자신의 슬픔과 상실에 관련된 감정을 받아들이면 애도 과정에 도움이 됩니다. 반대로 그러한 감정을 부정하고 묻으려고 하면 애도의 과정이 길어지고 힘들어질 수 있습니다. 인간이 느끼는 감정들은 표출할 기회를 찾는데, 때로는 부정적으로 표출될 수도 있습니다. 사별 후 애도 관행은 문화와 가족에 따라 다를 수 있습니다. 당신을 위해주고 이야기를 들어주며 당신에게 의미있는 도움을 주고자 하는 이들을 가까이 하십시오.

다음은 애도과정에서 경험할 수 있는 여러가지 변화들을 예로 든 것입니다.

감정적

- 슬픔
- 안도
- 고인과의 관계에서 일어난 사건에 대해 죄책감이나 분노를 느낌
- 외로움
- 분노
- 우울증

인지적

- 단기 기억 상실
- 고인의 삶에 대한 강한 집착을 경험함; 고인에 대한 기억이나 이야기를 반복
- 방향 감각 상실
- 미래와 현재 일상에 대한 상실감

행동적

- 예상치 못한 순간에 울기
- 한숨
- 수면 장애
- 식욕부진
- 사회적 위축
- 고인을 상기시키는 일을 회피
- 고인을 찾거나 이름을 부르기
- 고인을 연상시키는 장소를 방문하거나 물건을 들고 다니는 행동

신체적

- 에너지 부족
- 근력 감소
- 속이 텅 빈 느낌
- 가슴이나 목의 압박감
- 소음에 대해 예민해짐
- 호흡 곤란
- 구강 건조

애도의 과정에서 회복을 향해 더 나아가기 위해 취할 수 있는 몇 가지 단계:

- 인내심을 갖고 자신에게 너그러워지십시오. 애도의 과정은 개개인이 모두 다릅니다.
- 귀하에게 지원과 도움을 줄 수 있는 사람 및/또는 서포트 그룹을 찾습니다.
- 가족 및/또는 친구와 함께 모여 고인을 회상합니다.
- 위안이 되는 영적 및/또는 종교적 활동에 참여합니다.
- 시, 예술, 음악 등과 같은 예술을 사용하여 애도의 감정들을 표현합니다.
- 고인을 추모하고 기리기 위한 의식들을 지속, 발전, 혹은 새롭게 시작해 보십시오.
- 애도의 과정에서 현재 자신의 상태를 이해하는 데 도움이 되는 애도에 관련된 자료들을 찾아 읽어 봅니다.
- 애도과정은 복잡하고 때로는 여러분을 쇠약하게 할 수 있습니다. 애도과정이 인간관계나 생업에 심각한 지장을 준다면 정신 건강 전문가의 도움을 구하거나 애도 서포트 그룹에 참여하는 것을 고려합니다.
- 울어도 괜찮습니다. 눈물이 긴장을 풀어줍니다.

- 속도를 늦추고 휴식이 필요하다는 것을 염두에 두십시오. 애도의 기간에는 시간이 가는 것이 평소와 다르게 느껴질 수 있습니다.
- 신체 건강을 유지하십시오 (건강한 식사, 운동 및 충분한 수면).
- 큰 결정들 혹은 삶에 변화를 일으키는 일들에 성급하지 않도록 유의하십시오 (예: 돈 문제, 생업 등).
- 고인의 유품을 없애거나 다른 이에게 주는 일을 서두르지 마십시오.
- 다른 사람을 위해 선한 일을 해 보십시오. 다른 사람을 돕는 것은 우리가 혼자가 아니라는 것을 상기시켜 줄 수 있습니다.
- 인터넷에서 관련 자료들을 검색합니다 - 사별 후 애도 과정에 대한 된 유/무료 자료들을 많이 찾으실 수 있으실 것입니다.

애도에 관련된 자료 및 서포트 그룹 및/또는 관련된 추가 정보나 도움이 필요하시다면 PIH Health에 문의하십시오.

Healing after Loss 562.947.3668
 Living with Loss 562.698.0811 내선. 12500

기타 애도 지원 서비스:

OurHouse Grief support Center 888.417.1444 OurHouse-Grief.org
 Grief Share 800.395.5755 GriefShare.org
 Grief.com 818.762.7901 Grief.com
 The Compassionate Friends 877.969.0010 CompassionateFriends.org
 (자녀가 사망한 경우 지원)
 로스앤젤레스 카운티 검사관 mec.lacounty.gov/grief-bereavement-resources



후원의 손길 - 고인의 삶을 기리기 위한 후원방법

추모 후원금은 고인의 삶을 기리는 의미있는 방법입니다. 고인을 추모하며 다른 이에게 온정을 베푸는 일은 고인의 삶을 명예롭게 할 뿐만 아니라 고인 및/또는 당신에게 중요하고 의미있는 활동이나 단체를 돕게 됩니다.

의료 서비스 제공자들을 향한 감사의 표현: 당신과 고인에게 월등한 서비스를 제공한 병원 직원에게 경의를 표하고 싶습니까? PIHHealth.org/Honor 를 방문하여 Honor Your Caregiver 프로그램을 통해 감사의 메시지를 남기거나 병원 재단에 후원금을 보낼 수 있습니다.

PIH Health재단을 향한 후원금은 본 병원이 최상의 의료서비스를 제공하는데 쓰입니다. 원하시면, 고인의 치료에 중요한 부분을 담당했던 특정부서나 프로그램을 선택적으로 후원하실 수도 있습니다.

후원하는 방법

추모 후원금: PIHHealth.org/Support 로 들어가셔서 신용카드로 후원금을 내실 수도 있고, 562.698.0811 Ext. 81520 로 연락하여 수표나 기타 다른 기부 방법에 대해 문의할 수 있습니다.

영적 돌봄 서비스/병원 성직자 부서 후원금: James P. Fitzgerald MD Spiritual Care Services (제임스 핏제랄드 영적 돌봄 서비스 부서)는 여러분들의 특별후원금을 통해 지역 사회에 탁월한 영적, 종교적 서비스를 장기적이고 안정적으로 제공해오고 있습니다. 이 후원금은 환자와 보호자들이 가장 힘든 순간에 헌신적인 병원 성직자들의 영적인 돌봄과 지원을 받을 수 있도록 합니다. 기부에 대해 자세히 알고 싶으시면 PIH Health재단에 문의해 주십시오.

후원에 참여하시고 싶으시면 아래로 연락해 주십시오.

연락처:

이메일: PIHHealth.Foundation@PIHHealth.org

전화번호: 562.698.0811 내선 81520

웹사이트: PIHHealth.org

세금 ID# 95-3761274



주요 연락처 정보

PIH Health Whittier Hospital

간호 행정국	562.698.0811 내선 12501
케이스 매니저/사회 복지사	562.698.0811 내선 12955
병원 성직자/채플린	562.698.0811 내선 12500

PIH Health Good Samaritan Hospital

간호행정국	213.977.2085
케이스 매니저/사회 복지사	213.977.2960
병원 성직자/채플린	213.482.2739

PIH Health Downey Hospital

간호 행정국	562.904.5000 내선 25114
케이스 매니저/사회 복지사	562.904.5000 내선 25313
병원 성직자/채플린	562.904.5000 내선 25075

PIH Health 완화 치료팀 562.967.2273 PIHHealth.org/PalliativeCare

PIH Health 호스피스 케어팀 562.947.3668 PIHHealth.org/Hospice

PIH Health 의로서비스 사전 계획 교육팀 562.698.0811 내선 13337

PIH Health 슬픔 및 애도 서포트 그룹 (등록 필수, 무료)

상실후 치유	562.947.3668
상실과 함께 살아가기	562.698.0811 내선 12500
장의사/장례식장 검색 안내	publichealth.lacounty.gov/dca/dcafunerals.htm www.parting.com/

캘리포니아 공중 보건부(필수 기록)

www.cdph.ca.gov/Programs/CHSI/Pages/Vital-Records.aspx

로스앤젤레스 카운티 행정관

213.974-0460

로스앤젤레스 카운티 검시관

ttc.lacounty.gov/public-administrator-general-information/
323.343.0512 mec.lacounty.gov/for-mortuaries/

사회보장국

800.772.1213 SSA.gov

재향군인 행정실

800.827.1000 VA.gov

국세청

800.829.1040 IRS.gov

메모란

메모란

메모란



벚꽃은 삶의 연약함과 아름다움을 동시에 보여줍니다 - 삶이 지극히 아름다울 수 있음과 동시에 너무나도 짧게 느껴질 수 있음을 우리에게 상기시켜 줍니다. 매년 한시적으로 눈부시게 피어날 때 벚꽃은 얼마나 삶이 위태롭고도 소중한 지를 시각적으로 일깨워줍니다.

