

**Useful Resources**

**Link**

NJ DOH (Instruction Directive & Proxy Directive)	<a href="http://www.nj.gov/health/advancedirective/ad/forums-faqs/">http://www.nj.gov/health/advancedirective/ad/forums-faqs/</a>
Aging with Dignity (5 Wishes)	<a href="https://www.agingwithdignity.org/five-wishes">https://www.agingwithdignity.org/five-wishes</a>
Goals of Care (POLST)	<a href="http://www.goalsofcare.org/nj-polst/nj-polst-form/">http://www.goalsofcare.org/nj-polst/nj-polst-form/</a>
Death Over Dinner	<a href="http://deathoverdinner.org/">http://deathoverdinner.org/</a>
National Institute on Aging	<a href="https://www.nia.nih.gov/health/publication/advance-care-planning/">https://www.nia.nih.gov/health/publication/advance-care-planning/</a>
New Jersey Hospital Association	<a href="http://bit.ly/2j9omKk">http://bit.ly/2j9omKk</a>
Advance Care Planning Decisions	<a href="https://acpdecisions.org/products/videos/">https://acpdecisions.org/products/videos/</a>
Family Caregiver Alliance	<a href="http://bit.ly/2k8Q7SR">http://bit.ly/2k8Q7SR</a>
Conversation Starter Kit	<a href="http://theconversationproject.org/starter-kit/intro/">http://theconversationproject.org/starter-kit/intro/</a>
Toolkit for Health Care Advance Planning	<a href="http://bit.ly/1nSihdi">http://bit.ly/1nSihdi</a>
CSU Institute for Palliative Care	<a href="https://csupalliativecare.org">https://csupalliativecare.org</a>

**추천 도서 Good Books to Read**

우리의 죽음이 삶이 되려면 (For our death to be life)	허대석
모리와 함께 한 화요일 (Tuesdays with Morrie)	Mitch Alborn
아빠의 선물 (Dad's Present)	정정숙
죽음에게 삶을 묻다 (Ask life to death)	유호종
웰다잉, 두려움 버리기 (Well Dying, Let's get out of fear of death)	정혁규

**추천 영화 Good Films to Watch**

축제 (Festival)	1996 임권택
내사랑 내곁에 (Closer to Heaven)	2008 박진표
내 머리속의 지우개 (A Moment to Remember)	2004 이재한
목숨-다큐멘터리 (The Hospice)	2014 이창재
스틸 앨리스 (Still Alice)	2014 Richard Glatzer

“Conversation of Your Life”는 Health Care Quality Institute 주관 웰빙 캠페인의 프로그램입니다. 이 프로그램은 뉴저지 지역 사회 주민들이 사전 의료 계획 의향서에 관해 관심을 갖고 대화를 시작하는 것을 목표로 합니다. “Conversation of Your Life”는 The Horizon Foundation for New Jersey 가 후원합니다. 자세한 내용은 [www.njhqci.org/COYL](http://www.njhqci.org/COYL) 에서 확인할 수 있습니다.



**사전 의료 계획을 준비하셨나요? What is advance care planning and why is it important?**

사전 의료 계획은 스스로 자신의 치료에 대한 결정을 내릴 없는 위독한 상태에 대비하여 자신이 원하는 치료 방법을 법률적 효력이 있는 문서로 미리 작성하는 것입니다. “만약에 내가 의식불명 상태가 된다면, 나는 이러한 치료를 받기 원한다”는 사항을 미리 명시하는 것입니다. 사전 의료 계획은 삶의 마지막 순간에 자신의 죽음에 대한 존엄권과 자기 결정권을 행사할 수 있는 유일한 방법입니다. 슬픔에 빠진 가족의 어려운 결정을 도울 수 있고, 사회의 부담을 줄일 수 있는 방법이기도 합니다.



많은 사람들에게 노화와 죽음은 두려운 미래이며, 미리 계획하기 어려운 숙제입니다. 사전 의료 계획도 심적인 부담, 어려운 용어, 문서 작성 과정 때문에 부담스럽게 느껴질 수 있습니다. 다음의 체크 리스트는 사전 의료 계획을 돕는 안내입니다.

### 1. 생각해보세요. (Consider)

- 임종을 앞두고 어떤 치료를 원하는지 우선 순위를 생각해보세요.
- 임종을 앞두고 어떤 치료를 원하는지 본인이 결정 못하는 상황이 된다면 어떤 상황이 벌어질지 가정해보세요.

### 2. 의견을 나누세요. (Communicate)

- 임종이 다가왔을 때 자신이 받기 원하는 말기 치료에 대해 가족과 의료진과 상의하세요.

### 3. 구체적인 사항을 결정하세요. (Create)

- 본인이 치료에 대한 의사 결정을 할 수 없을 때, 의사 결정을 할 수 있는 합법적인 대리인을 지정하고, 대리인 지정 양식(Proxy Directive)을 작성하여 서명합니다.
- 임종이 다가왔을 때 받기 원하는 말기 치료를 선택하여 서면으로 작성합니다. 몇 가지 선택 사항이 있습니다. 모든 사항을 선택하지 않아도 됩니다. 자신에게 적합한 사항을 선택할 수 있습니다.

- *New Jersey Instruction Directive* (두 사람의 증인 서명 또는 공증이 필요합니다)
- *5 Wishes* (두 사람의 증인 서명이 필요합니다)
- *POLST* (주치의 또는 간호사의 서명이

필요합니다)

- 가족과 담당 의료진과 사전 의료 의향서 정보를 나눕니다.
- 사전 의료 의향서를 편리하고 안전한 장소에 보관합니다.
- 정기적으로 사전 의료 의향서를 검토하고, 삶을

마치는 순간에 대해 대화를 나눕니다.

## 사전 의료 계획 용어 설명

### Advance Care Planning: Useful Terms

**사전 의료 지시서(Advance Directive):** 사전 의료 지시서는 미리 생의 말기 치료에 관한 결정을 내릴 수 있는 법적인 문서입니다. 각 주별로 사전 의료 지시서는 서식이 다양하며, 뉴저지주는 사전 의료 지시서를 작성하고 진행하는데 변호사를 선임하지 않아도 됩니다. 사전 의료 지시서의 공증을 위해 두 명의 성인 증인 앞에서 서명하고 날짜를 기입해야하며, 증인도 서명하고 날짜를 기입해야 합니다. 이 양식은 언제든지 변경 또는 취소 할 수 있습니다. 뉴저지의 사전 의료 지시서 (Advance Directive)는 사전 유언 (특정조치 요청, Instruction Directive)과 위임장 (대리인지정, Proxy Directive)의 두 부분으로 구성됩니다.

**리빙윌(Living Will -Instruction Directive):** 사망 선택 유언은 본인이 자신의 치료에 대해 직접 결정을 내릴 수 없을 정도로 위독한 상태가 되었을 때, 존엄사를 할 수 있게 해달라는 뜻을 밝힌 공문서입니다. 장기 기증과 같은 결정 뿐 아니라 연명 치료를 위해 원하는 의료 행위와 원치 않는 의료행위, 통증 치료에 대한 결정을 서면화 한 법률 문서입니다. 주치의, 가족, 친구, 믿을 수 있는 사람과 의논하여 제반 사항에 대해 최종 사항을 결정을 하세요.

### 의료 대리인 지정 (Durable Power of Attorney for Health Care, Proxy Directive):

의료 대리인은 나 대신 의학적인 치료를 결정할 누군가를 의미합니다. 자신의 치료에 관해 의사 결정을 할 수 없는 상태가 되었을 때, 어떤 치료를 받을지 결정할 사람을 미리 지명해 두는 사전 의사 결정입니다. 의료 대리인은 주치의를 제외하고 가족이나 친구 등 누구나 지명할 수 있습니다. 의료 대리인 지정은 환자가 더 이상 스스로 말할 수 없는 경우에만 인정됩니다.

**5 가지 소원(Five Wishes):** 다섯가지 소원은 뉴저지주의 사전 의료 지시서 (Advance Directive)로 허용되는 대안

양식입니다. 이 양식은 일상적인 언어로 구성되어 미국에서 가장 널리 사용되는 사전 의료 의향서입니다.

### 말기 환자 치료를 위한 의사 지시서(Physician Order for Life-Sustaining Treatment, POLST):

POLST 양식은 말기치료(EOL, end-of-life care)에 대한 선호도를 명시한 양식입니다. 대부분의 주에서 이 양식은 생의 말기에만 사용하도록 되어 있습니다. 뉴저지에서는 언제든지 POLST 양식을 작성할 수 있습니다. 사전 의료 의향서의 내용, 의사와의 상담과 치료 선호도에 기초하여 의사와 함께 작성합니다. POLST 양식은 이미 중대한 질병으로 진단받은 사람들을 대상입니다. 기존의 작성된 양식도 의사와 정기적으로 상의하여 변경하는 것이 중요합니다. POLST는 응급 상황에서 본인이 선호하는 치료를 받을 수 있도록 처방전과 같이 의사의 지시에 따라 실행됩니다. POLST는 본인이 치료받는 모든 의료 시설에 전달됩니다.

### 호스피스(Hospice):

호스피스는 의학적 치료가 어려운 질환으로 시한부 선고를 받은 환자의 삶의 질을 유지하거나 향상하기 위한 의료 서비스입니다. 말기 질환의 신체적, 정서적, 영적인 문제를 고려하여 환자의 상황에 맞춰 계획하고 치료 합니다. 호스피스 치료는 간병인을 위한 지원과 임종 후 필요한 절차도 지원합니다. 호스피스 치료는 의학적 치료를 했지만 더 이상의 치료 효과를 기대하기 어렵고, 기대 수명이 6 개월 이하인 경우의 환자와 가족이 받을 수 있습니다.

### 완화 치료(Palliative Care):

환자의 신체적, 정신적, 영적, 실존적 요구에 중점을 포괄적 치료 방법입니다. 완화 치료의 목표는 통증을 줄이고, 통증과 증상을 조절하여 환자의 삶의 질을 높이는 것입니다. 환자는 진단 후 질병 단계와 관계 없이 완화 치료를 받을 수 있습니다.

