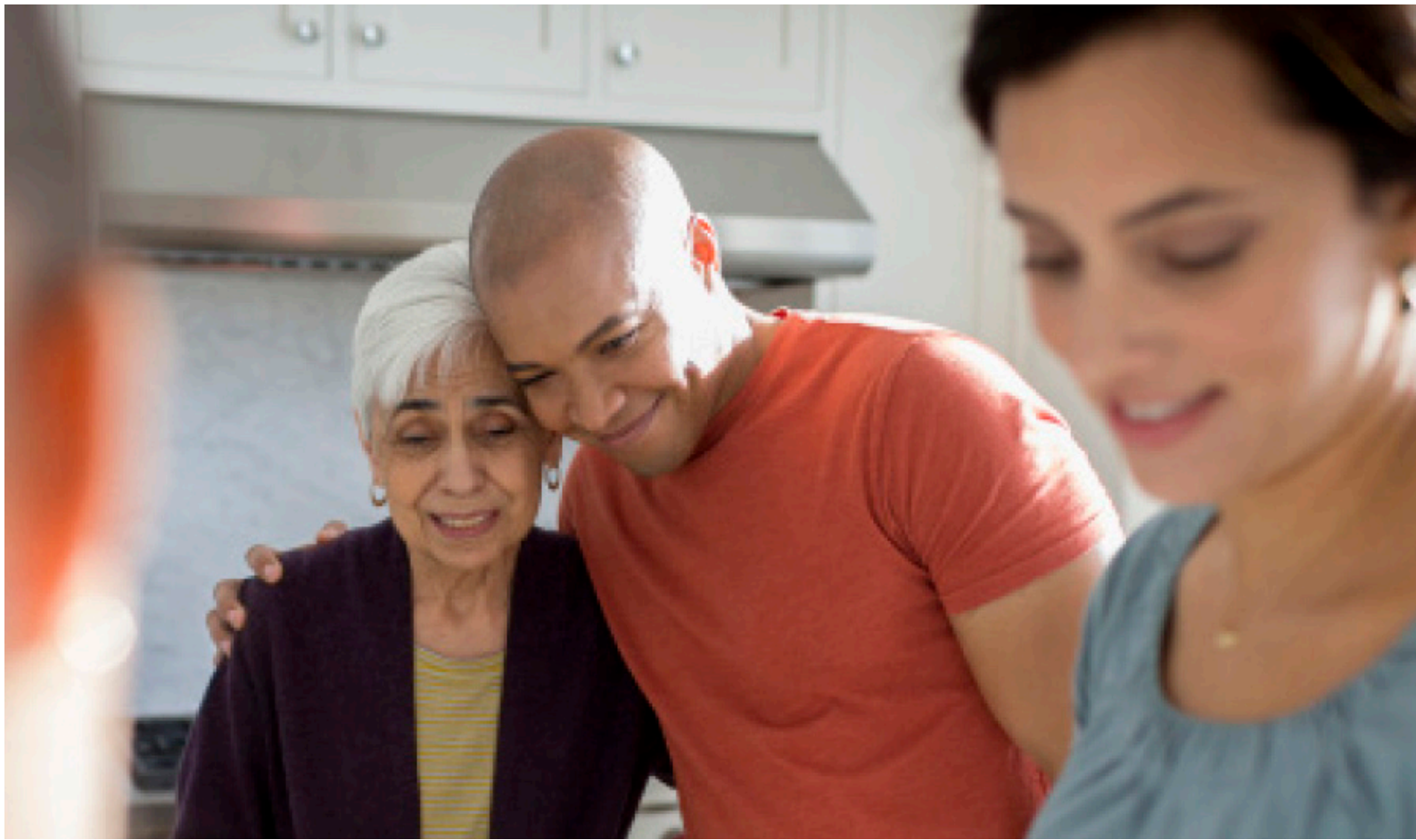


## 위기 지원



## 죽음과 함께하는 삶

우리 자신 혹은 사랑하는 사람이 불치병에 걸렸을 때 우리는 죽음과 함께 살아갈 방법을 찾아야 합니다.

죽음을 안고 사는 것은 감정, 결정, 행동의 복잡한 조합입니다.



## 감정

20여 년 전, 시카고 대학의 정신과 의사인 Elisabeth Kübler-Ross 의학 박사는 죽음을 앞둔 사람들이 경험할 수 있는 여러 단계를 확인했습니다. 그들의 가족 또한 종종 같은 감정을 경험합니다. 단계가 반드시 나열된 순서대로 진행되는 것은 아닙니다. 또한 죽음을 앞둔 사람과 그를 사랑하는 사람들은 이 단계의 일부나 전부 사이를 오갈 수 있습니다. 이러한 단계에 대해 아는 것은 죽음을 앞둔 사람의 반응과 우리 자신의 반응을 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- **부정:** "다른 의사에게 진단 받고 싶습니다."
- **분노:** "의사는 왜 더 빨리 발견하지 못한 거죠?"
- **협상:** "우리 딸이 결혼하는 것을 볼 수 있도록 시간을 주세요."
- **우울:** 다시는 하지 못하게 될 일과 전혀 해보지 못한 일에 대한 우울감.
- **수용:** 수용은 행복한 시간도 슬픈 시간도 아닙니다. 그저 받아들일 뿐입니다.

때때로 우리는 상실이 발생하기 전에 이를 예견할 수 있습니다. 아마도 친구나 가족이 불치병을 앓고 있을 수 있습니다. 이 경우 우리는 그들이 아직 살아 있을 때 애도의 과정을 시작하기도 합니다. 어떤 면에서 우리는 죽음을 예상하고 슬퍼합니다. 이를 예견된 슬픔이라 합니다.



## 결정

- 질병이 있는 사람에게 있어 죽음을 안고 사는 것의 가장 중요한 측면 중 하나는 말기 돌봄에 대해 마음의 평화를 갖는 것입니다. 이를 사전지시계획이라고 하며, 이는 더 이상 스스로 의사 표현을 할 능력이 없는 경우 건강 관리에 대한 희망 사항이 존중되도록 하는 과정입니다.
- 그들은 자신이 원하거나 또는 원하지 않는 특정한 말기 돌봄 유형을 결정하고 본인의 희망 사항을 이행할 사람을 결정해야 합니다.



## 조치

이러한 결정을 문서화하는 것이 중요합니다. 이러한 문서를 사전지시서라고 합니다. 사전지시서는 생전 유언장(최종 유언장과는 다름)과 건강 관리 위임장의 조합입니다.

고려해야 할 또 다른 중요한 조치는 생의 마지막 6개월 동안 호스피스 서비스를 이용하는 것입니다.

미국 호스피스 재단에 따르면 호스피스는 다음과 같습니다.

- 불치병을 앓고 있는 사람이 가능한 한 오래 살도록 도와 삶의 질을 높이는 의료 서비스입니다.
- 임종을 앞둔 환자와 그 가족 모두에게 초점을 맞춘 신체적, 심리사회적, 영적 고통을 다루는 전문가들로 구성된 학제간 팀입니다.
- 증상 관리, 돌봄 조정, 의사소통 및 의사 결정, 돌봄 목표의 명확화, 삶의 질을 다루는 돌봄입니다.

대부분의 경우 호스피스 케어는 본인의 거주지에서 제공되며 위에서 언급한 바와 같이 환자와 가족 전체를 대상으로 합니다. 치료법을 제공하려는 시도는 특정 질병이나 상태의 통증이나 기타 증상의 감소에 초점을 맞춘 완화적 치료로 대체됩니다. 환자는 적절하다고 생각하는 만큼 호스피스 서비스를 많이 또는 적게 이용하도록 선택할 수 있습니다.

담당 의사가 해당 지역의 프로그램을 추천할 수 있습니다.

질병이 있는 사람에게 있어 죽음을 안고 사는 것의 가장 중요한 측면 중 하나는 말기 돌봄에 대해 마음의 평화를 갖는 것입니다.



## 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.