

오타와 개인 결정 가이드

건강 관련 결정을 앞둔 나를 위한 가이드



오타와 개인 결정 가이드는 귀하와 같이 결정을 앞둔 사람들을 위한 가이드입니다. 이 가이드는 귀하의 개인적 요구를 파악하고, 다음 단계를 계획하며, 진행 상황을 추적하고, 결정에 관련된 사람들과 의견을 공유하는 데 도움을 줍니다. 이 가이드를 통해 습득하는 의사결정기술은 앞으로, 다른 결정을 내리는 데에도 유용하게 활용할 수 있습니다. 이 가이드는 입력 가능한 PDF 형식으로 되어 있습니다. 내용을 입력하여 인쇄하거나 저장함으로써, 귀하의 결정이 시간의 경과에 따라 어떻게 변화하였는지 확인할 수 있습니다. **이 가이드는 전문가의 의견을 대체하지 않습니다. 다만, 귀하가 내린 결정을 다른 사람과 논의하는 데에 도움을 줍니다.**

1 나의 결정 명확히 하기

어떤 결정을 앞두고 있나요?

이러한 결정을 내리려는 이유는 무엇인가요?

언제까지 결정해야 하나요?

지금 어디까지 결정하셨나요?

☐ 아직 생각해 보지 않음

☐ 생각 중임

☐ 거의 결정함

☐ 이미 결정함

2 나의 결정 검토하기



지식

선택지와 각각의 장단점을 알고있는 대로 열거해 보세요



가치관

각각의 장단점을 얼마나 중요시하는지 별점(★)을 매겨 보세요



확실성

귀하가 가장 중요시하는 장점이 포함된 선택지를 고르세요. 귀하가 가장 중요시하는 단점이 포함된 선택지는 고르지 마세요

	이 선택지를 고른 이유 장점 / 이익 / 강점	귀하가 중요시하는 정도: 0★ 전혀 중요하지 않음 5★ 매우 중요함	이 선택지를 고르지 않은 이유 단점 / 위험 / 약점	귀하가 중요시하는 정도: 0★ 전혀 중요하지 않음 5★ 매우 중요함
선택지#1				
선택지#2				
선택지#3				

어떤 선택지를 선호하나요?

☐ 선택지#1

☐ 선택지#2

☐ 선택지#3

☐ 확실하지 않음



지지(지원)

이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요?

그 사람은 어떤 선택을 선호하나요?

그 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요?

☐ 예

☐ 아니요

☐ 예

☐ 아니요

☐ 예

☐ 아니요

그 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?

귀하는 어떤 방식으로 결정을 내리고 싶나요?

☐ 와 함께 결정함

☐ 의 의견을 듣고 혼자 결정함

☐ 가 대신 결정함

3 나의 결정에 필요한 사항 확인하기

Adapted from The SURE Test © 2008 O'Connor & Légaré.

 지식	각 선택지의 장점과 단점에 대해 이해하고 있나요?	☐ 예	☐ 아니요
 가치관	귀하가 가장 중요시하는 장점과 단점이 무엇인지 명확한가요?	☐ 예	☐ 아니요
 지지(지원)	결정을 내리는 데 충분한 지지(지원)와 조언을 받고 있나요?	☐ 예	☐ 아니요
 확실성	귀하의 결정이 최선의 선택이라고 확실하게 생각하나요?	☐ 예	☐ 아니요

이 질문 중 하나라도 '아니요'라고 응답한 경우에는 귀하의 요구가 무엇인지에 초점을 맞추어 ②단계와 ④단계를 다시 작성해 보세요. 이 질문 중 하나 이상 '아니요'라고 응답한 사람은 결정을 미루거나, 마음을 바꾸거나, 자신의 결정에 대해 후회하거나, 나쁜 결과에 대해 다른 사람을 탓할 가능성이 높습니다.

4 나의 요구에 따라 다음 단계 계획하기

나의 결정에 필요한 사항 ✓ 내가 시도해 볼 수 있는 사항

 지식 어떤 장단점을 가장 중요시해야 할지 확실하지 않은 경우	☐ 각 선택지와 그 장단점에 대해 더 알아보세요. ☐ 궁금한 점을 정리해 보세요. ☐ 궁금한 점에 대한 답을 어디서 얻을 수 있는지 정리해 보세요(예: 인터넷, 도서관 의료 전문가, 상담가):
 가치관 어떤 장단점을 가장 중요시해야 할지 확실하지 않은 경우	☐ 귀하가 무엇을 가장 중요시하는지 확인하기 위해, 2단계에 표시한 별점을 검토해 보세요. ☐ 각각의 장단점을 경험하는 것이 어떠한지 잘 아는 사람을 찾아보세요. ☐ 결정을 내린 사람과 대화해 보세요. ☐ 다른 사람들은 무엇을 중요시했는지에 관한 글을 읽어보세요. ☐ 귀하가 무엇을 가장 중요시하는지에 관해 다른 사람들과 논의해 보세요.
 지지(지원) 충분한 지지(지원)를 받지 못한 경우	☐ 신뢰하는 사람(예: 의료 전문가, 상담가, 가족, 친구)과 선택지에 관해 상의하세요. ☐ 귀하의 결정을 실현하는 데 도움을 줄 방법을 찾아보세요(예: 경제적 지원, 교통편, 자녀 돌봄).
특정한 선택을 내리도록 타인이 압력을 주고 있다고 느끼는 경우	☐ 귀하가 가장 중요시하는 사람(들)의 의견에 집중해 보세요. ☐ 귀하가 작성한 이 가이드를 다른 사람(들)과 공유해 보세요. ☐ 다른 사람(들)에게 이 가이드의 작성을 요청해 보세요(귀하와 생각이 같은지 확인해 보세요. 만약 사실에 대해 다르게 생각한다면, 정보를 더 찾아보세요. 가장 중요시하는 부분에 대해 다르게 생각한다면, 상대방의 관점도 고려해 보세요. 상대방은 무엇을 가장 중요시하는지 번갈아 가며 말하고 들어보세요.). ☐ 귀하 및 연관된 다른 사람(들)을 도와줄 수 있는 사람을 찾아보세요.
 확실성 최선의 선택이 무엇인지 확신하지 못하는 경우	☐ 귀하의 요구가 무엇인지에 초점을 맞추어, ②단계와 ④단계를 다시 작성해 보세요.

결정을 어렵게 하는 요인들 시도해 볼 수 있는 다른 방법을 적어보세요: