

TRACK F · 중년·은퇴전환기

F-07 건강·간병·장기요양과 보험

의료비만이 아니라 소득중단·간병시간·돌봄서비스·보험계약을 함께 봅니다.

큰글자 학습본

핵심 문장과 행동 순서를 15.5포인트 큰 글자로 제공하는 읽기 지원 자료

판본 1.0.0 · 기준일 2026-09-01 · 다음 점검 2026-12-01

일반 교육자료입니다. 실제 계약·신청·세금·연금에는 최신 공식 안내를 다시 확인하십시오.

왜 배우는가

중년 이후의 건강위험은 치료비뿐 아니라 소득중단과 가족의 돌봄부담을 만듭니다. 공적 건강보험·장기요양·민영보험·자기자금의 역할을 구분해야 합니다.

먼저 알아야 할 말

의료비와 간병비

치료에 드는 비용과 일상생활 지원·돌봄에 드는 비용은 성격이 다릅니다.

장기요양

신체·인지상태 등을 인정절차로 평가해 돌봄급여를 제공하는 사회보험 제도입니다.

돌봄계획

본인의 의사·지원자·비용·연락체계를 미리 정한 기록입니다.

판단 순서

- 1. 치료·소득중단·간병·주거위험을 나눈다
- 2. 공적제도와 민영보험의 보장범위를 구분한다
- 3. 보험의 갱신·면책·본인부담을 확인한다
- 4. 가족지원과 외부서비스의 역할을 정한다
- 5. 본인의 의사와 도움요청 연락망을 기록한다

문제가 생겼다면

- 추가 송금·서명·해지·앱 조작을 멈춥니다.
- 계약서·설명서·화면·대화·거래내역 등 원본 기록을 보존합니다.
- 1332 금융감독원 금융상담
- 1355 국민연금 고객센터
- 1577-1000 국민건강보험공단
- 132 대한법률구조공단

오늘의 한 행동

건강위기 때 연락할 사람과 확인할 보험·공적제도를 한 장에 적습니다.