

TRACK F · 중년·은퇴전환기

F-07 건강·간병·장기요양과 보험

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

학습자용

생활 장면에서 출발해 개념·비교·행동·회복 순서로 익히는 본 학습자료

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.

1. 왜 배우는가

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

질병명만으로 받을 수 있는 급여와 보험금을 단정하지 않습니다. 공적제도는 인정·신청·본인부담 조건을, 민영보험은 약관·가입시점·면책·갱신을 확인합니다.

2. 먼저 알아야 할 말

의료비와 간병비

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

생활 예: 입원비 외에 돌봄시간과 주거조정도 계산합니다.

장기요양

신체·인지상태 등을 인정절차로 평가해 돌봄급여를 제공하는 사회보험 제도입니다.

생활 예: 등급·급여·본인부담을 공식기관에서 확인합니다.

돌봄계획

본인의 의사·지원자·비용·연락체계를 미리 정한 기록입니다.

생활 예: 도울 사람과 권한범위를 분리해 적습니다.

3. 판단 순서

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

4. 맞는 예와 반대 예

비교 1

맞는 접근: 공적제도·민영보험·자기자금의 보장범위를 따로 확인한다

반대 접근: 보험가입금액을 합해 건강위험 준비가 끝났다고 본다

이유: 치료·간병·소득중단은 보장조건과 지급방식이 다릅니다.

비교 2

맞는 접근: 본인의 의사와 지원자의 권한·비용을 미리 기록한다

반대 접근: 필요할 때 자녀가 알아서 결정하도록 둔다

이유: 위기 뒤에는 정보와 의사소통이 어려워져 갈등과 지연이 생길 수 있습니다.

5. 내가 해 보기

가상가구의 건강보험·장기요양·민영보험·비상자금 자료로 위험별 재원과 도움요청 순서를 작성합니다.

- 가상자료에서 확인한 사실과 모르는 조건을 나눕니다.
- 비용·위험·권리·기간을 비교표에 적습니다.
- 결정과 이유, 추가로 확인할 공식 창구를 기록합니다.

가상자료만 사용합니다. 실제 소득·자산·부채·계좌번호·가족갈등·피해경험은 적거나 발표하지 않습니다.

6. 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

7. 오늘의 한 행동

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

공식 근거와 이용 전 확인

국민건강보험공단 장기요양 신청절차

<https://www.nhis.or.kr/static/html/wbda/c/wbdac02.html>

국민건강보험공단 건강보험 안내

<https://www.nhis.or.kr/>

노인장기요양보험 공식 안내

<https://www.longtermcare.or.kr/>

생명보험협회·손해보험협회 내보험찾아줌

<https://cont.insure.or.kr/>

국가법령정보센터

<https://www.law.go.kr/>

일반 교육자료이며 개인별 계약·세금·법률·투자 판단을 대신하지 않습니다. 실제 적용 전 최신 공식 원문을 확인합니다.