



월간신문

# 부울경 달(月)달(甘)소식 <2025년 11월호>

▶ 장기요양기관에 매월(月) 달달한(甘) 소식을 전하는 신문

발행처: 국민건강보험공단 부산울산경남지역본부, 발행일: 2025. 11. 5.(수)

국민건강보험공단의 ESG경영 실행과 친환경·탄소중립을 위하여 월간신문 「부울경 달(月)달(甘)소식」은 장기요양 홈페이지 게시판\*에 게시하고 있습니다.

\* 게시판 경로: 장기요양보험 홈페이지 > 알림·자료실 > 지사소식 > 부산울산경남지역본부

## □ 11월호 주요내용

- 장기요양 뉴스(통합재가서비스 제공기관 선정 안내 등) ... 1p.
- 궁금해요 장기요양(가족인 요양보호사 급여비용 산정 Q&A) ... 2p.
- 건강한데이(책상을 활용한 스트레칭 & 운동) ... 3p.
- 감염병 소식(노로바이러스) ... 4p.
- 현장소식(길재가노인복지센터), 처우개선 조례 제정 ... 5p.
- 잠깐! 소방안전 정보(겨울철 화재 안전수칙) ... 6p.

게시판 QR code



## 장기요양 뉴스



### □ 2025년 하반기 통합재가서비스 제공기관 선정 결과 안내

장기요양 수급자에게 다양한 재가급여를 복합 제공하여 지역사회 계속 거주(AIP)를 지원하기 위한 「2025년 하반기 통합재가서비스 제공기관 선정 결과」를 안내하오니, 업무에 참고하시기 바랍니다.

- 선정기관: 24개소 (가정방문형 21개소, 주·야간보호형 3개소)
- 게시경로: 장기요양보험 홈페이지 > 알림·자료실 > 알림방 > 공지사항 [61414]

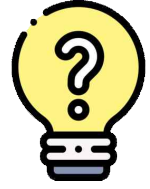
### □ 인건비 지출비율 관련 다빈도 질의응답 안내

장기요양기관의 인건비 지출내역 신고 관련 업무 효율성 제고를 위하여 기존 다빈도 문의사항을 일부 보완하여 안내하오니, 업무에 참고하시기 바랍니다.

- 게시경로: 장기요양보험 홈페이지 > 알림·자료실 > 알림방 > 공지사항 [61409]

※ 자세한 사항은 장기요양보험 홈페이지(<http://www.longtermcare.or.kr>) 내용 참고

# 궁금해요 장기요양



## □ 가족인 요양보호사 급여비용 산정 Q&A

Q1) 가족인 요양보호사의 범위는 어떻게 되며 시누, 올케인 경우 가족인 요양보호사에 포함이 되나요?

A1) 가족인 요양보호사의 범위는 수급자의 배우자, 직계혈족 및 형제자매, 직계혈족의 배우자, 배우자의 직계혈족 및 배우자의 형제자매입니다.

### 가족의 범위 (요양보호사는 수급자의 ○○○)

구분	예시
배우자	남편, 처
직계혈족	부모, 조부모, 증조부모, 고조부모, 외조부모, 외증조부모, 외고조부모, 자녀, 손, 증손, 고손, 외손, 외증손, 외고손 등
형제자매	형, 누나, 언니, 동생(매,제)
직계혈족의 배우자	며느리(자부), 사위(서), 손자며느리, 손자사위, 외손자며느리, 외손자사위, 증손부, 고손부 등 ※ 직계존속의 재혼에 의한 배우자 포함 (계부, 계모, 계조부, 계조모, 계외조부, 계외조모 등)
배우자의 직계혈족	시부, 시모, 시조부, 시조모, 시증조부, 시증조모, 장인, 장모, 처조부, 처조모, 처증조부, 처증조모 등 ※ 재혼 등에 따른 배우자의 직계혈족 포함
배우자의 형제자매	시동생, 시아주버니(시숙), 시누이, 처남, 처형, 처제 등

가족관계는 수급자 기준이며 표를 참고하여 ‘수급자의 ○○○’으로 확인하면 됩니다.

- ① 요양보호사는 수급자의 올케(남동생의 아내) → 가족 × (형제자매의 배우자)
- ② 요양보호사는 수급자의 시누(남편의 여동생) → 가족 ○ (배우자의 형제자매)

Q2) 일정한 직업에 종사(근무한 시간의 합이 월 160시간 이상)하는 가족인 요양보호사가 급여를 제공한 경우 급여비용을 산정하지 않는데, 가족에게 급여를 제공한 시간도 근무한 시간인 월 160시간에 포함이 되나요?

A2) 아닙니다. 일정한 직업에 종사한다는 것은 소속된 직장(장기요양기관 포함)에서 근무한 시간의 합이 월 160시간 이상인 경우를 말하고, 요양보호사가 가족인 수급자에게 제공한 급여시간은 월 160시간에 포함하지 않습니다.

# 건강한데이(Day)



## □ 책상을 활용한 스트레칭 & 운동

### 1. 'ㄱ' 자 운동



- ▶ 책상 앞에 서서 양손을 책상 위에 올리기
- ▶ 한 발자국 뒤로 가서 엉덩이를 뒤로 쪽 빼서 10초 유지하기 (3회 반복)

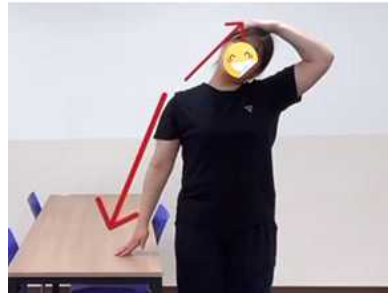


- ※ 어깨, 등, 허벅지 뒷부분이 늘어나는 것을 느끼면서 실시함

### 2. 가우똥 운동



- ▶ 오른손은 책상 위에 올리고 왼손을 오른쪽 귀 위에 가져가기
- ▶ 오른손을 책상에 붙이고 왼손으로 머리를 아래로 당겨서 10초 유지하기 (3회 반복)



- ▶ 반대쪽도 동일한 방법으로 실시

### 3. 활시위 운동



- ▶ 오른손을 책상에 올리고, 왼다리를 오른다리 뒤쪽으로 보내기
- ▶ 왼팔을 오른쪽 귀 옆에 붙이기
- ▶ 몸을 활 시위 처럼 당겨서 10초 유지하기 (3회 반복)
- ▶ 반대쪽도 동일한 방법으로 실시



### 4. 'Y' 자 운동



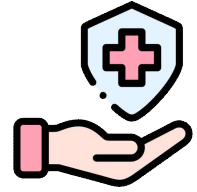
- ▶ 두 다리를 어깨 넓이만큼 벌려서 서고, 두 팔을 앞으로 나란히 하듯이 펼치기
- ▶ 두 팔을 천장 방향으로 'Y'자로 들어 올리면서 두 뒤통치를 위로 들어주기 (10회 반복)



• 통증부위별 다양한 스트레칭 영상이 아래 네이버 밴드에 게시되어 있으니 많은 활용 바랍니다.  
-구해줘 홈S 밴드(<http://band.us/band/86691378>)로그인>공지사항(10+) 클릭>원하는 영상 시청

자료제공: 국민건강보험공단 부산울산경남지역본부 요양지원부

# 이달의 감염병 소식



## □ 노로바이러스

노로바이러스(Norovirus) 감염에 의해 급성 위장관염으로 발생하며 제4급 감염병으로 분류됩니다. 노로바이러스는 전염성이 매우 강하며 낮은 온도에서도 생존하여 주로 겨울철에 발생하므로 주의가 필요합니다.

### 전파 및 증상

- 전파: 환자와 직접 접촉, 구토물·분변의 직접 접촉, 비말·에어로졸에 의한 간접 접촉, 오염된 음식이나 물 섭취 시
- 증상: 주요 증상은 설사, 구토, 복통, 발열 등이며 1~3일간 지속됨(합병증: 탈수 증상)

### 예 방

- 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손씻기
  - 외출 후, 식사 전, 배변 후, 조리 전, 기저귀 교체 후, 구토물 처리 후
- 음식 익혀 먹기, 물 끓여 마시기
- 과일이나 채소는 염소가 포함된 물로 깨끗이 세척하기
- 어패류는 중심 온도 85℃ 이상으로 1분 이상 조리하기

### 관 리

- 환자관리
  - 증상 소실 후 48~72시간까지 집단생활 제한
  - 조리종사자, 환자나 영유아 등을 돌보는 종사자는 증상소실 후 최소 48시간까지 제한 권고
  - 증상이 있는 조리종사자는 음식을 준비 또는 조리하지 않기
  - 변기 뚜껑을 닫고 물 내리기
  - 화장실, 접촉면(수도꼭지, 변기, 문고리 등) 오염된 물품은 즉시 소독하기
  - 구토물이나 배설물이 묻은 옷 최소 60℃ 이상 고온으로 세탁하기

#### • 환경관리

- 손이 자주 닿는 곳 매일 소독하기(난간, 손잡이, 스위치, 키보드, 전화기 등)

※ 소독제 희석비율 (원액 필요량 계산법: 희석액 제조량 × 최종 염소 농도 ÷ 제품 원액 농도)

구분	락스(원액 농도 5%)	냉수	농도
일상적 소독	5ml	495ml	0.05% (500ppm)
환자 발생 시	50ml	450ml	0.5% (5000ppm)

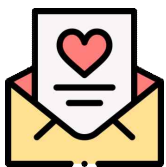
## 현장소식(The건강한돌봄)

장기요양기관의 소식 및 처우개선 사례를 선정하여 소개합니다.

### 길재가노인복지센터 ‘저장강박 어르신 집 대청소 실시’

부산시에 소재한 저희 센터는 어르신의 집으로 방문하여 상담을 진행하며 필요한 부분에 도움을 주기 위해서 노력하고 있습니다. 한 사례로 어르신 집으로 방문하니 저장강박이 있어 쓸모없는 물건과 쓰레기를 병적으로 집착하여 집 전체에 쓰레기가 가득 쌓여 있었습니다. 어르신의 위생에 문제가 있었고 화재의 위험에도 노출되어 있다고 판단하여 복지관, 주민센터와 협업하여 어르신 집 대청소를 실시했습니다.

센터 직원들이 집 청소를 진행하였으며 2톤 분량의 쓰레기를 정리해 드렸습니다. 복지관과 주민센터에서도 도움을 주어 쓰레기 처리 및 방역을 진행하여 깨끗하고 안전한 집을 만들어 드렸습니다. 깨끗하게 바뀐 집을 보니 보람을 느꼈고, 어르신이 생활하는 환경에 대한 관심을 가지는 계기가 되었습니다.



장기요양기관의 소식 및 처우개선 사례 등의 현장소식을 보내주세요!  
선정된 사례는 월간신문에 게재되며, 감사물품을 제공합니다.

✓ 메일주소: 0200780@nhis.or.kr

※ 아이콘 출처: www.flaticon.com

## 처우개선 조례 제정

□ 장기요양 종사자 처우개선 관련 지자체 조례 제정 소식

○ 경상남도

- 하동군 돌봄노동자 권리보장 및 처우개선에 관한 조례 (2025.10.10.)

# 잠깐! 소방안전 정보



## □ 겨울철 화재 안전수칙

### 난방 기구 사용 안전 수칙

- 

보관된 난방 기구를 재사용 시 열선이 끊어지지 않았는지 반드시 확인 후 사용
- 

전기장판은 이불 등을 겹겹이 덮은 채로 사용 금지  
※ 특히 라텍스(천연고무)와 함께 사용 시 주의
- 


사용하지 않을 때는 플러그를 뽑고  
외출 시 반드시 전원 끄기
- 

난방 기구 주위에 빨래를 말리거나  
러이티 같은 인화물질 두지 않기

### ※ 콘센트용 화재예방 소화패치로 화재 예방

- 콘센트에 화염이 감지되면 마이크로캡슐의 소화약제가 열에 반응해 방출되어 초기 소화



자료제공:  부산광역시소방재난본부