

일년 중 밤이 가장 긴 하루

**동지!**

따뜻하고 건강한 겨울 보내세요.

존경하는 어르신,  
안녕하십니까?

12월은 **동지(冬至, 12월 22일)**의 긴 밤과  
**크리스마스(12월 25일)**의 따스한 빛이 공존하는  
한 해의 마지막 달입니다.

**따뜻한 온기**가 더욱 그리워지는 계절,  
올 한 해도 정말 수고 많으셨습니다.  
올 겨울도 어르신들께 **평안과 행복, 건강**이 가득하시길 바라며  
저희 **동래데이케어**가 늘 곁에서 함께 하겠습니다.

**동래데이케어 올림**

## 2026년 장기요양 급여비용 및 본인일부부담금

### ○ 장기요양등급별 월 한도액 및 본인부담율

장기요양 등급	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	인지지원	본인부담율
월 한도액	2,512,900 (약 35회)	2,331,200 (약 33회)	1,528,200 (약 26회)	1,409,700 (약 24회)	1,208,900 (약 21회)	676,320	일반대상자 : 15% 의료대상자 : 6% 경감대상자 : 6% 또는 9% 기초생활수급권자 : 0%

### ○ 방문요양서비스의 급여비용 산정기준

분류	금액(원)	분류	금액(원)	분류	금액(원)
30분 이상	17,450	120분 이상	43,430	210분 이상	63,530
60분 이상	25,320	150분 이상	50,640	240분 이상	70,080
90분 이상	34,120	180분 이상	57,020		

### ○ 방문목욕서비스의 급여비용 산정기준

분류	금액(원)
방문목욕 차량을 이용한 경우(차량 내 목욕)	88,990
방문목욕 차량을 이용한 경우(가정 내 목욕)	80,230
방문목욕 차량을 이용하지 아니한 경우	50,100

### ○ 방문간호서비스의 급여비용 산정기준

분류	금액(원)
30분 미만	42,880
30분 이상 ~ 60분 미만	53,770
60분 이상	64,690

### ○ 방문요양, 간호서비스의 서비스 제공시각에 따른 급여비용 가산

서비스 제공시각	금액(원)
「관공서의 공휴일에 관한 규정」에 정한 일요일에 제공한 급여	소정수가에 30% 가산
「근로기준법」 본문에 따른 유급휴일 및 「근로자의 날 제정에 관한 법률」에 따른 근로자의 날	소정수가에 50% 가산

혈관건강, 피로해소에 좋은

# 팥의 효능 & 부작용

## ★팥의 효능★

1. 곡류중 **비타민 B1**을 가장 많이 함유하고 있습니다. 비타민 B1이 부족하면 **피로감**와 **무기력**이 심해집니다.
2. 우유보다 단백질은 6배, 철분은 117배, 비타민 B3는 23배 더 많이 함유하고 있습니다.
3. 심장, 간, 혈관 등에 지방 축적을 막아 주는 기능을 합니다.

이처럼 팥은 **노화방지**, **인지기능 개선**, **심혈관 건강 개선**, **탈모예방**, **빈혈예방**, **당뇨예방**, **변비예방**, **이뇨작용**, **신장염 완화**, **붓기제거**, **비타민 보완**, **성인병 예방**, **피부 미백**에 탁월한 효능을 가지고 있습니다.

## ★팥의 부작용★

1. **소화불량, 가스 및 팽창**: 체질에 따라 소화가 어려워 가스와 팽창을 유발 할 수 있습니다.
2. **통풍(퓨린)**: 팥에는 요산 형성에 기여할 수 있는 퓨린이 함유되어 있으므로 통풍이나 신장 결석 병력이 있는 사람은 섭취에 주의를 해야 합니다.
3. **과도한 이뇨작용**: 신장 기능이 떨어져 있는 사람이 섭취 했을 시 과도한 이뇨작용을 유발 할 수 있습니다.
4. **설사 유발**: 팥은 찬 성질의 음식이므로 몸이 차가운 사람이 섭취하거나, 과도하게 섭취하게 되면 설사를 유발할 수 있습니다.

겨울에 나타나는 마음의 변화

# 겨울 우울증



## 겨울 우울증은 뭔가요?

계절이 변해 찬 바람이 불고 일조량이 줄어들면 기분이 가라앉고 쓸쓸한 마음이 들 때가 있습니다. 이런 변화는 누구나 느낄 수 있는 보편적인 일이지만, **유독 감정의 변화가 큰 사람도 있습니다.**

겨울 우울증은 **겨울이면 나타나는 정서적 변화**를 말하는데요.  
대표 증상은 아래와 같습니다.

기운이 없고  
매사가 피곤해요.

일이 손에  
안 잡혀요.

아침이 와도 더 자고  
싶은 욕구가 커요.

달달한 음식을  
입에 달고 살아요.



## 겨울 우울증, 이렇게 완화해요!

### 하나. 햇볕을 찾아 나서요

겨울엔 일조량이 줄어 체내 호르몬 분비에 변화가 옵니다.  
수면유도 호르몬인 멜라토닌의 체내 농도가 높아져  
수면 욕구가 늘고 아침에 일어나는 게 힘들어져요.

이 증상을 완화하려면 낮 동안 햇볕을 많이 쬐는 게 좋습니다.  
점심시간을 이용해 짧은 산책을 하거나 집 내부의 커튼, 블라인드를  
모두 열어 두세요. 매우 밝은 조명을 집에 두는 것도 도움이 됩니다.

### 둘. 단 음식을 주의해요

우울하고 기운 없을 때 찾게 되는 단 음식은 일시적으로  
기분을 좋게 만들 순 있지만, 장기적으로 단 것을 더 찾게 만들며  
건강에 이롭지 않습니다. 기분전환을 위해 간식을 먹고 싶다면  
단 음식보단 호두나 아몬드 등 견과류가 좋아요.

### 셋. 의식적으로 사람들을 만나요

겨울 우울증을 겪으면 기운이 없어 있던 약속도 취소하고 싶다는  
충동을 느낄 수 있습니다. 그러나 좋아하는 사람들을 만나 웃고 떠드는 것은  
집에 혼자 있는 것보다 우울감을 완화하는 데 도움이 돼요.  
전문가들은 아주 잠깐일지라도 밖에 나가  
사람들과 교류하는 것이 좋다고 권하고 있습니다.



## 같은 숫자 연결하기

출발에 있는 첫 번째 숫자와 같은 숫자들을  
찾아 연결하면서 도착까지 이어보아요.

출 발 !



도 착 !