



DestinationHealth

건강관리 서비스를 본인에 맞게 활용

목차

	Destination Health 소개	1
	귀하의 보건. 귀하의 삶	2
	건강관리를 받는 방법	4
	건강보험: 적용범위	8
	보험료 지급 종류: 귀하의 건강관리를 위해 지불하는 비용	11
	건강 검진 준비	15
	내 의료 기관/의료인	17
	개인 및 가족 병력	22
	내 복용 약물	23



Destination Health 소개

귀하가 필요한 건강관리 서비스를 받음으로써
귀하의 건강보험을 최대한 활용하십시오.
DestinationHealth는 귀하의 건강보험을
제대로 활용하고 본인에게 필요한 건강관리
서비스를 받을 수 있도록 도움을 주는 도구와
정보를 제공합니다.

자세한 정보를 얻으려면 본 소책자를
읽어보거나 본사 웹 사이트를
방문하십시오.

- 귀하의 건강관리를 위해 지불하는 비용
- 귀하의 건강보험료 지불로 보장되는 서비스
- 건강관리를 받는 방법
- 적절한 관리를 적재 적소에, 적시에 받는 것의 가치

동영상 및 기타 자료는 www.DestinationHealth.me
에서 이용하실 수 있습니다.





귀하의 보건. 귀하의 삶



건강보험은 귀하가 아플 때 치료를 받기 위한 목적으로 이용할 수 있지만 귀하의 건강 상태를 유지하도록 건강관리를 받기 위해 더욱 중요합니다.

건강관리는 일반적인 의료 진료, 치과 진료, 시력 검사, 귀하의 건강 상태와 관련해 검진에게 질문할 기회를 주고 특정 질환에 대한 위험성, 자각 증상이 없을 수 있는 징후에 대한 검사를 받을 기회를 제공합니다. 정기 검진은 문제를 조기에 발견하고 문제가 더 심각해지기 전에 치료를 받는 데 도움이 될 수 있습니다.

무료 예방 서비스

예방 관리는 매우 중요하며 이러한 서비스는 추가 비용 부담 없이 1년에 1회씩 제공됩니다. 즉, 소액본인분담 또는 공동분담에 비용이 부과되지 않습니다. 이 서비스는 귀하가 해당년도에 지정 부담금을 일부 지급하지 못하더라도 추가 비용 없이 무료로 제공됩니다.

- 산아제한
- 혈압 검사
- 유방암 검사(유방조영상)
- 콜레스테롤 검사
- 대장암 검사
- 우울증 검사
- 당뇨병 검사
- 약물, 알코올, 흡연 남용 상담
- 독감 예방접종
- HIV와 STD 검사 및 상담
- 정기적 예방접종

귀하의 연령 및 위험인자에 따라 특정 제한이 있습니다. 무료 예방 서비스에 대한 자세한 내용을 보려면 [HealthCare.gov/preventive-care-benefits](https://www.healthcare.gov/preventive-care-benefits)를 방문하시기 바랍니다.



건강관리를 받는 방법

귀하가 건강보험에 가입했다면 귀하가 필요한 건강관리 서비스를 받음으로써 최대한 활용하도록 하십시오. 대개, 가장 좋은 방법은 해당 지역에 있는 병원, 클리닉, 또는 긴급치료 센터를 찾는 것입니다. 일반적으로, 병원이나 클리닉에서 적은 비용으로 관리를 받을 수 있고 대기실에서 장시간 기다려야 하는 불편함도 없을 것입니다.

ER(응급실 방문 시)

귀하가 정말로 응급한 상태에 처했을 경우에는 응급실로 가십시오. 전화를 걸 시간이 없다면 정말 응급한 상태이며 ER로 가야 합니다. 그 외에, 어디에서 진료 받아야 하는지 확실치 않을 경우, 이를 확인하기 위해 귀하의 담당 의료인 또는 담당 보험회사의 간호 상담원에게 전화 문의하십시오.



건강관리를 받기 위한 단계:

1. 귀하가 필요한 의료 기관을 결정합니다. 다양한 종류의 의료 기관이 있습니다. 분류/전문성 따라, 특정 유형의 질병을 전문적으로 치료하는 의사(전문의), 일반 질환을 치료하는 의사, 많은 교육을 받지 않고도 양질의 건강관리 서비스를 제공할 수 있는 의사 외의 의료 보조자나 임상 간호사가 있습니다.

다양한 종류의 일차 진료 제공자

- 일반개원의사
- 가정의
- 내과
- OB/GYN(여성 전문의)
- 노인병 전문의(노인)
- 소아과 의사(소아)
- 임상 간호사
- 의료 보조자

귀하에게 필요한 의료서비스에 대해 생각해보고 귀하의 일차 진료 기관 또는 주 의료 기관의 담당자를 선택합니다. 또한, 원하는 의료 기관의 소재지 또는 병원의 위치, 야간 진료가 필요한 지, 주말 진료에 필요한 지, 의료 담당자와 어떤 언어로 소통하기를 원하는 지, 담당 의료인이 귀하와 같은 성별이기를 원하는 지 등에 대해서도 생각해봅니다.

2. 귀하의 의료보험이 적용되는 의료 기관을 찾습니다. 그 다음, 귀하의 필요에 맞는 의료 기관을 찾고 귀하의 건강보험을 확인합니다. 이렇게 하려면 귀하의 보험카드에 있는 회원서비스 번호로 전화하거나 해당 보험회사의 웹 사이트를 방문해 확인해볼 수 있습니다. 가능성 있는 짧은 대상 목록을 만든 다음, 우선순위를 정합니다. 대상 목록을 조사하고 검토하여 본인에게 가장 적합한 의료 기관을 찾습니다. 이때 각 의료 기관에 대한 평가를 읽어보고 친구와 가족들과 상의해 추천을 받습니다.

3. 의료 기관을 선택하고 진료 예약을 합니다. 아플 때까지 기다리지 말고 즉시 병원에 전화해 진료 예약을 하도록 합니다. 초진 환자일 경우 진료 예약을 할 때 1-2주 정도 기다려야 할 수 있습니다. 진료 예약 날짜를 잡기 위해 전화할 때 전화를 받는 예약 담당자에게 귀하가 초진 환자임을 밝히고 보험이 적용되는 지 확인하도록 합니다.

4. **예약 날짜 방문** 귀하에게 적합한 의료 기관(병원 등 위치와 전문 진료 유형을 선택하고 의료 담당자가 본인이 필요한 건강관리 받는 데 편안하게 찾을수 있는 의료인인지 알아보도록 합니다. 귀하의 건강 목표와 귀하의 개인 및 가족 병력을 생각해봄으로써 귀하의 초진 예약을 준비하도록 합니다. 귀하의 진료 예약은 간단해야 합니다. 의료 기관에 내원하기 전에 귀하의 질문과 우려사항을 미리 준비함으로써 담당 의료인과 상담하는 시간을 최대한 활용하도록 합니다. 의료 기관이 마음에 들지 않으면 2, 3 단계를 반복하여 의료 기관을 바꿀 수 있습니다.

5. **최소 1년에 1회씩 건강검진 받기 - 건강 상태를 유지하고 건강 관련 문제를 조기에 발견하기 위해.** 연 1회의 검진은 추가 비용이 발생하지 않는다는 점을 유념하십시오.

한 곳의 주 의료 기관 또는 일차 의료 기관을 정해둬야 하지만, 다른 곳에서도 의료서비스를 받을 수 있을 것입니다. 귀하와 귀하의 가족이 의료서비스를 받을 수 있는 곳을 확인하려면 본 소책자의 뒷면에 있는 페이지를 참조하십시오.

본 내용에 대한 동영상을 시청하시려면

www.DestinationHealth.me를 방문하십시오.



건강보험: 적용범위



귀하가 건강보험에 가입했다면 안심하실 수 있을 것입니다. 귀하의 건강에 응급 상황이 발생하거나 병원을 찾아야 할 경우 지정 금액을 초과하는 과도한 비용을 지급하지 않아도 되며 진료를 받을 때나 의약품을 구입할 때도 전액을 지불하지 않아도 됩니다. 하지만 모든 보험 플랜의 적용범위가 동일한 것이 아니므로, 귀하의 건강보험 플랜이 제공하는 혜택과 의료서비스 대해 아는 것이 중요합니다.

매릴랜드에서는 모든 사설 의료보험이 특정 기본 서비스에 대한 비용을 지불해야 합니다. 이것을 필수건강혜택(EHB)라고 합니다.

필수건강혜택(EHB)

- 의사 방문
- 입원
- 응급 치료
- 임신부 및 신생아 치료
- 아동 간호(아동)
- 아동 치과 진료
- 아동 시력 관리
- 처방약
- 실험실 검사
- 정신 건강 관리
- 약물 남용 치료
- 예방 진료/검진(추가 비용 부과 안됨)
- 질병 관리(추가 비용 부과 안됨)

필수건강혜택 범위 내에서 몇 가지 제한 사항이 있습니다. 예를 들어, 매우 유사한 처방약이 많아도 보험회사는 다른 약품이 아닌, 한 가지 약품에만 보험혜택을 적용할 수 있습니다. 따라서 귀하의 담당의사가 약품을 처방할 경우 해당 약품이 귀하의 보험적용 약품 목록(처방집이라고 하는 목록)에 있는 것인 지 확인하는 것이 중요합니다.

또 다른 예로는 검사가 있습니다. 검사실 검사는 모든 보험의 적용을 받지만 귀하의 보험회사가 특정 검사에 대해 1년에 1회씩만 보험혜택을 적용할 수도 있습니다.

보험금이 지불되는 치료가 무엇인 지 어떻게 알 수 있습니까? 보험이 적용되는 치료, 검사, 약품에 대해 알아보려면 귀하가 소지한 보험카드에 있는 회원서비스 번호로 전화해 문의하시기 바랍니다. 이것은 중요하거나 값비싼 치료를 받기 전에 취해야 할 매우 중요한 단계입니다.

어떤 수속에 비용이 드는 지 어떻게 확인할 수 있습니까?

매릴랜드에서는 모든 병원의 수술 비용이 국가기관에 의해 정해집니다. 귀하에게 부과되는 수술 비용은 귀하의 보험 플랜에 명시된 소액본인분담(co-pay) 및 공동보험(co-insurance)과 귀하의 지정 부담금(deductible) 충족 여부에 따라 다릅니다. 본 내용에 대한 동영상상을 시청하시려면

www.DestinationHealth.me를 방문하시거나 보험 플랜 종류항을 읽어보시기 바랍니다.



보험 플랜 종류: 귀하의 건강관리를 위해 지불하는 비용

건강보험은 복잡한 반면, 매우 유용하기도 합니다. 건강보험 및 건강관리 서비스 비용을 지급하는 것을 두고 고심할 수 있습니다. 다음과 같은 세 가지 기본 방법이 있습니다.

프리미엄: 이 플랜은 정기적으로 귀하의 보험회사에 지급해야 하는 금액입니다. 이 금액은 회원비와 같습니다. 이 금액을 매달 만기일에 납부해야 합니다. 납부 기한을 넘길 경우 보험혜택을 받지 못할 수 있습니다.

소액본인분담(co-pay): 이 플랜은 의료서비스를 받을 때 지불하는 금액입니다. 병원 내방 시점부터 처방약 수령까지 행해지는 모든 의료서비스. 소액본인분담 (co-pay)은 다음과 같이 서비스 유형에 따라 분류되는 정액제입니다: 일차 진료 방문, 특진 방문, 의약품, ER(응급실) 또는 병원 내방 등. 대부분의 소액본인분담금은 서비스 유형에 따라 \$5 - \$30 사이입니다. 응급실 진료 및 병원 소액본인분담금은 좀 더 비싸며, 비용이 \$300 정도까지 들 수 있습니다. 귀하의 소액본인분담(co-pay)



은 보험카드에 가입되어 있습니다. 보험카드에서 찾을 수 없을 경우에는 회원서비스 번호로 전화해 문의하시기 바랍니다.

공동보험(Co-Insurance): 이 플랜도 의료서비스를 받을 때 지불하는 금액입니다. 이 금액은 서비스 총 비용의 일부로, 고정된 금액이 아닙니다. 귀하의 건강보험사는 총 비용 대비 나머지 금액에 대한 청구서를 받게 되지만 귀하가 정해진 금액을 지불할 때까지는 지불하지 않습니다. 귀하의 건강보험사가 서비스 비용을 지불하지 않을 경우 귀하가 청구서를 받게 됩니다.

지정 부담금(deductible): 이 플랜은 귀하가 보험료 지급을 시작하기 전에 매년 지불해야 하는 금액입니다. 귀하가 의료서비스를 받으면 소액본인분담(co-pay) 금액을 지불해야 합니다. 이 금액은 서비스 총 비용에서 제외된 후 귀하의 보험사로 청구서가 발송됩니다. 귀하가 해당년도에 대한 지정 부담금(deductible)을 이미 지출한 경우 보험사가 청구서의 나머지 금액을 지불하고 종결됩니다. 귀하가 지정 부담금만큼 지출하지 않은 경우에는 보험사가 잔액을 지불하지 않고 귀하에게 청구서를 발송할 것입니다. 귀하의 보험사는 귀하가 지정 부담금 전액을 지출한 시점과 회사의 지불 개시 시점을 파악하기 위해 이러한 금액 내역을 기록할 것입니다.

		지정 부담금	\$300
서비스 1:			
병원 내방	\$ 75		
소액본인분담	\$ - 10		\$ - 10
보험사에 청구되는 잔액	\$ 65		\$ 290

나머지 지정 부담금

서비스 2:			
X-ray	\$ 290		
공동보험 (20 %)	\$ - 58		\$ - 58
보험사에 청구되는 잔액	\$ 232		\$ - 232
			\$ 0

보험사 지불 거부. 귀하에게 청구서 발송됨

귀하가 지정 부담금 전액을 지출한 경우

서비스 3:			
물리 치료	\$ 250		
공동보험 (20 %)	\$ - 50		\$ - 50
보험사에 청구되는 잔액	\$ 200		

보험사에서 지불

일반적으로, 월간 프리미엄이 낮은 보험 플랜의 경우 귀하의 보험금 지급 시작 전 매년 귀하가 채워야 하는 지정 부담금 한도가 높습니다. 프리미엄이 높은 플랜은 지정 부담금 한도가 낮습니다.

소액본인분담과 공동보험 비교:

공동분담으로 건강관리 서비스 비용을 지불하는 플랜보다 소액분담으로 건강관리 서비스 비용을 지불하는 플랜을 아는 것이 더 쉽습니다. 소액분담의 경우 서비스 비용 금액, 잔여 지정 부담금이 얼마가 되든 상관 없이 고정 비용을 지불합니다. 공동분담의 경우에는 총 비용에 대한 비율로 지불합니다.

진료를 받기 위해서는 귀하의 보험카드가 반드시 필요하다는 점을 명심하도록 합니다. 의료서비스를 받아야 할 때마다 소지하고 있도록 보험카드를 항상 지참하도록 합니다.

자세한 정보를 확인하거나 본 내용에 대한 동영상을 시청하시려면 www.DestinationHealth.me를 방문해주시시오.



건강 검진 준비

정기 검진은 문제를 조기에 발견하고 문제가 더 심각해지기 전에 치료를 받는 데 도움이 될 수 있습니다. 정기 검진은 발병을 예방하고 질병이 악화되기 전에 건강 문제를 해결하는 데 도움이 되므로 주로, 예방 관리라고 합니다.

다음은 귀하가 검진을 최대한 활용할 수 있는 간단한 몇 가지 단계입니다.



1. 귀하의 개인 건강 관리 목표에 대해 생각해봅니다. 건강관리 방문을 통해 얻고자 하는 것이 무엇입니까?
2. 예약 날짜에 물어보고 싶은 질문 또는 상담 내용의 목록을 작성합니다.
3. 본인의 개인 병력을 확인해봅니다.
 - 알레르기
 - 기저 질환
 - 백신 접종 기록
 - 유년기에 앓았던 질병
 - 수술

- 개인 습관(예: 운동습관, 식습관, 흡연 및 음주 습관)

4. 가족의 병력을 확인해봅니다. 예를 들어, 귀하의 친인척이 앓았던 질병:

- 암
- 심장병
- 뇌졸중
- 당뇨병

5. 귀하의 담당 의료인과 상담했던 내용을 기억할 수 있도록 기록해둡니다.

6. 귀하의 진료 예약임을 명심하고 담당 의료인에게 편하게 질문하고 귀하가 이해하지 못하는 부분에 대해 다시 설명해 줄 것을 요청하십시오.

귀하가 검진을 받기 위해서든, 병을 치료하기 위해 내방했든, 검사를 받기 위해 검사실에 가거나 처방약을 받는 등의 진료 후 거쳐야 하는 절차가 있을 수 있습니다. 예약 진료를 마치고 의료기관에서 나오기 전에, 다음에 해야 할 일을 반드시 알아두도록 합니다. 확실치 않으면 주저 없이 질문하도록 하십시오.

본 내용에 대한 동영상을 시청하시려면

www.DestinationHealth.me를 방문하십시오.



내 의료 기관/의료인

한 곳의 주 의료 기관 또는 일차 의료 기관을 정해줘야 하지만, 다른 곳에서도 의료서비스를 받을 수 있을 것입니다. 여러 곳의 병원 및 클리닉에서 귀하가 처방약을 받고 검사실 검사 및 검사를 실시하도록 다른 곳으로 보내게 됩니다. 특정 질환을 담당하는 전문의를 면담할 수도 있습니다.

귀하와 귀하의 가족이 치료 및 관리를 받는 곳을 기록하기 위해 다음 기록지를 사용하십시오.

내 의료기관	의료기관명:			
	병동(예 클리닉명):			
	주소:			
	거리	시	도	우편번호
	전화번호:			
	자동 응답 서비스 번호:			
진료일 및 진료 시작 시간:				

배우자/파트너의 의료기관	의료기관명:			
	병동(예 클리닉명):			
	주소:			
	거리	시	도	우편번호
	전화번호:			
	자동 응답 서비스 번호:			
진료일 및 진료 시작 시간:				

자녀의 의료기관(소아과 의사)	의료기관명:
	병동(예 클리닉명):
	주소: 거리 시 도 우편번호
	전화번호:
	자동 응답 서비스 번호:
	진료일 및 진료 시작 시간:

약국	약국명 (예: CVS, RiteAid, Giant)
	약사:
	주소: 거리 시 도 우편번호
	전화번호:
	진료일 및 진료 시작 시간:

전문 의사	전문 분야:
	가족의 의료기관: (해당 전문의의 진료를 받는 가족)
	의료기관명:
	병동(예 클리닉명):
	주소: 거리 시 도 우편번호
	전화번호:
	자동 응답 서비스 번호:
	진료일 및 진료 시작 시간:

전문이	전문 분야:
	가족의 의료기관: (해당 전문의의 진료를 받는 가족)
	의료기관명:
	병동(예 클리닉명):
	주소: 거리 시 도 우편번호
	전화번호:
	자동 응답 서비스 번호:
	진료일 및 진료 시작 시간:

전문이	전문 분야:
	가족의 의료기관: (해당 전문의의 진료를 받는 가족)
	의료기관명:
	병동(예 클리닉명):
	주소: 거리 시 도 우편번호
	전화번호:
	자동 응답 서비스 번호:
	진료일 및 진료 시작 시간:

전문 의	전문 분야:
	가족의 의료기관: (해당 전문의의 진료를 받는 가족)
	의료기관명:
	병동(예 클리닉명):
	주소: 거리 시 도 우편번호
	전화번호:
	자동 응답 서비스 번호:
	진료일 및 진료 시작 시간:

전문 의	전문 분야:
	가족의 의료기관: (해당 전문의의 진료를 받는 가족)
	의료기관명:
	병동(예 클리닉명):
	주소: 거리 시 도 우편번호
	전화번호:
	자동 응답 서비스 번호:
	진료일 및 진료 시작 시간:

전문이	전문 분야:
	가족의 의료기관: (해당 전문의의 진료를 받는 가족)
	의료기관명:
	병동(예 클리닉명):
	주소: 거리 시 도 우편번호
	전화번호:
	자동 응답 서비스 번호:
	진료일 및 진료 시작 시간:

전문이	전문 분야:
	가족의 의료기관: (해당 전문의의 진료를 받는 가족)
	의료기관명:
	병동(예 클리닉명):
	주소: 거리 시 도 우편번호
	전화번호:
	자동 응답 서비스 번호:
	진료일 및 진료 시작 시간:

병원	병원명:
	주소: 거리 시 도 우편번호
	진료일 및 진료 시작 시간:



개인 및 가족 병력

귀하와 귀하를 담당하는 의료인이 귀하의 병력과 친인척의 병력을 아는 것이 매우 중요합니다.

알레르기	
알레르기 원인?	발진 유형? (증상/반응)
기타 질환	
질환	이 질환을 앓고 있는 가족(본인/부모/형제자매)
천식	
암(종류): _____	
당뇨병(종류): _____	
심장병	
고혈압	
고 콜레스테롤	
뇌졸중	
우울증	
기타	



내 복용 약품

다음 공간을 사용해 귀하가 현재 복용하고 있는 약품과 귀하의 담당 의료인이 교체한 약품에 대한 기록을 보유하십시오.

약품명	복용 이유?	복용량? (용량)	복용 방법? (경구 투약 또는 주사 주입)	복용 시점?	복용 시작 시점?	메모
신트로이드	타이로이드	1.25mcg	경구 투여	오전	2002	

백신 접종(마지막 접종일자 기록):

유행성 감기(독감 예방접종):

파상풍 주사:

폐렴(폐렴 예방 백신):

대상포진 예방접종 :

기타 백신 접종:

Destination Health

Destination Health는 Montgomery Community Media 및 the Maryland Women's Coalition for Health, Capital Region Connector와 제휴한 Primary Care Coalition의 주도 기관입니다. 본 문서는 몽고메리 카운티 보건복지부(DHHS)의 검토 또는 승인을 받았습니다.

Primary Care Coalition은 비영리 단체입니다. PCC는 클리닉, 병원, 의료기관, 기타 지역 파트너와 협조해 의료적, 사회적으로 생활의 어려움을 겪고 있는 취약한 계층을 대상으로 의료서비스를 알선해주고 있습니다.

www.PrimaryCareCoalition.org.



연락처:

Primary Care Coalition

8757 Georgia Avenue, 10th Floor

Silver Spring, MD 20910

(301) 628-3405

www.PrimaryCareCoalition.org

www.DestinationHealth.me

