



# 의료보장에서부터 진료까지

보다 나은  
진료 및  
건강한  
삶을 향한  
로드맵



7 단계: 나에게 적합한 의료 제공자인지 파악하기



## 1



### 여기서부터 시작하세요

#### 건강을 최우선으로 삼기

- 건강 유지는 나와 내 가족에게 중요합니다.
- 가정과 일터, 커뮤니티에서 건강한 라이프스타일을 유지하세요.
- 받아야 할 건강 검진을 놓치지 말고, 만성 질환을 관리하세요.
- 나의 건강 정보 자료를 한곳에 보관하세요.

## 2



### 나의 의료보장 이해하기

- 가입한 보험 플랜이나 해당 주의 메디케이드 또는 CHIP 프로그램을 확인하여 어떤 의료 서비스가 보장되는지 알아보세요.
- 보장에 따르는 비용을 잘 알아두세요 (보험료, 코페이먼트, 본인부담금, 코인슈어런스).
- 네트워크 소속 및 네트워크 비소속 간의 차이점을 파악하세요.

## 4



### 의료 제공자 찾기

- 믿을 만한 사람들에게 묻거나 인터넷 검색을 하세요.
- 가입한 플랜의 의료 제공자 명단을 확인하세요.
- 어떤 의료 제공자에게 배정된 상황에서 다른 의료 제공자로 변경하고자 할 경우, 해당 플랜에 연락하세요.
- 메디케이드 또는 CHIP에 등록된 경우, 거주하시는 주의 메디케이드 또는 CHIP 프로그램에 연락하여 도움을 받으세요.

## 3



### 진료를 받을 곳 이해하기

- 생명을 위협하는 상황인 경우, 응급실을 이용하세요.
- 응급 상황이 아닌 경우에는 1차 진료를 받는 것이 좋습니다.
- 1차 진료와 응급 진료 간의 차이점을 파악하세요.

5



### 의사방문 약속 잡기

- 본인이 신규환자인지, 아니면 기존에 방문한 적이 있는지를 밝히세요.
- 가입한 보험 플랜의 이름을 알려 주고, 그 보험을 받는지 물어보세요.
- 방문하고자 하는 의료 제공자의 이름을 말하고, 방문 이유를 설명하세요.
- 방문 가능한 요일 또는 시간을 문의하세요.

6



### 방문 준비하기

- 보험 카드를 소지하세요.
- 가족의 병력을 파악하고, 본인이 복용 중인 약의 명단을 작성하세요.
- 질문 목록 및 논의할 사항을 작성하여 지참하고, 방문 시에는 의료 제공자가 설명하는 내용을 필기하세요.
- 누군가의 도움이 필요한 경우, 함께 방문하세요.

아니요

의료 제공자를 변경하고자 할 경우, 4단계로 돌아가세요.

7



### 나에게 적합한 의료 제공자인지 파악하기

- 방문한 의료 제공자와의 관계가 편안했나요?
- 의료 제공자와 제대로 의사소통을 하고 설명을 잘 이해할 수 있었나요?
- 본인과 의료 제공자가 함께 올바른 의사결정을 내릴 수 있다고 느꼈나요?
- 기억하세요: 다른 의료 제공자로 변경해도 괜찮습니다!

예

8



### 방문 이후에 취해야 할 단계들

- 의료 제공자의 지시를 따르세요.
- 처방전에 따라 약을 구입하고, 지시에 따라 약을 복용하세요.
- 후속 방문을 해야 할 경우, 방문 일정을 정하세요.
- 보장 혜택 내용을 검토하고, 의료비를 납부하세요.
- 질문이 있으면 의료 제공자, 건강 플랜, 또는 해당 주의 메디케이드나 CHIP 기관에 문의하세요.



## 7 나에게 적합한 의료 제공자인지 파악하기.

건강과 웰빙은 개인에게 있어 중요한 요소이며, 상호 협력이 가능하고 편안하게 이야기를 할 수 있는 신뢰할 만한 의료 제공자가 있어야 합니다.

기억하세요:

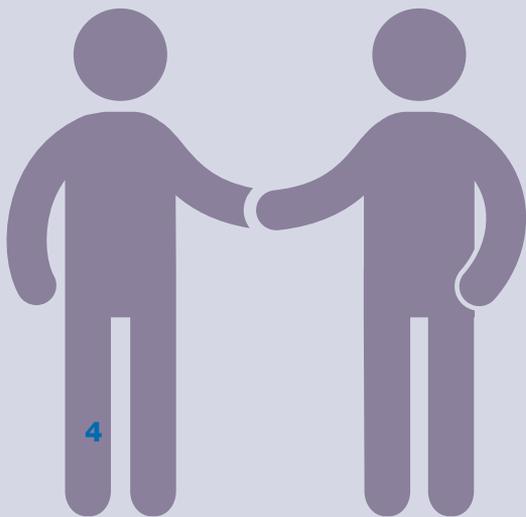
- 여러분의 필요사항을 충족시키는 의료 제공자를 찾는 것이 중요합니다.
- 첫 번째 방문에서 만족하지 못했다면, 다시 한 번 방문할 것을 고려해 봅니다. 의료 제공자의 진료실에 연락하여 여러분이 느낀 우려사항을 알립니다. 또한 해당 진료실에 소속된 다른 의료 제공자를 방문하는 것도 가능합니다.

### 의료비용에 대한 도움말

의료 제공자를 배정 받은 상태에서 다른 제공자를 방문해 보고 싶은 경우, 건강 플랜에 연락하거나 웹사이트를 방문하여 제공자를 변경하세요. 반드시 네트워크에 소속된 의료 제공자를 선택해야 합니다. 그렇지 않으면 진료비가 올라갑니다.

### 주저하지 말고 말씀하세요

의료 제공자에게 불편함을 느끼는 경우, 말씀해 주세요! 변경을 요청하거나 다른 의료 제공자를 찾기도 괜찮습니다. 나에게 적합한 의료 제공자라면 내가 필요한 사항을 요청하면 이를 충족시켜 줍니다.



## 첫 방문 후, 다음과 같은 질문들을 생각해 보세요:

예?

아니요?

- 의료 제공자를 신뢰하였으며, 해당 제공자가 여러분을 한 사람의 존중받는 인간으로 여겨 여러분의 건강과 여러분에 대해서 관심을 기울였다고 느끼셨나요?
- 의료 제공자가 여러분의 이야기를 경청하고 건강 상의 필요사항을 충족시켜 주었다고 느끼셨나요?
- 의료 제공자가 여러분의 질문에 대해 이해 가능한 방식으로 답변해 주었나요?
- 의료 제공자가 여러분이 이해할 수 있는 단어를 사용하고, 천천히 이야기를 하며, 여러분의 이야기에 주의를 기울이고, 편안한 느낌이 들도록 이야기하나요?
- 의료 제공자가 여러분이 갖고 있는 우려사항에 관심을 보인다고 느끼셨나요?
- 의료 제공자가 진찰을 하고 여러분의 건강 상태에 대해 알려 줄 때, 해당 제공자가 여러분의 의견이나 문화 및 신념을 존중해 주었나요? 다시 방문할 때에도 편안함을 느낄 만한 곳인가요?
- 의료 제공자가 통역사, 번역, 또는 서면 자료에 대한 대체 형태와 같이 여러분이 별도로 요청하는 사항을 제공했나요? 진료실 안을 돌아다니고 아무런 장애물 없이 의료장비를 사용할 수 있으셨나요?
- 의료 제공자와 진료실 직원들이 여러분을 공정하게 대우한다고 느끼셨나요?
- 질문을 해야 하는 상황에서 의료 제공자 또는 진료실 직원에게 연락할 수 있으셨나요?

위의 질문들 각각에 “예”라고 답변하셨다면, 여러분은 자신에게 꼭 맞는 의료 제공자를 찾으신 것입니다!

위의 질문들 중 하나라도 “아니요”라고 답변하셨다면, 의료 제공자 또는 진료실 직원이 여러분의 고충을 듣고 조치를 취해 줄 것이라고 생각하는지 스스로에게 물어보세요. 필요한 것을 요청하는 것이야말로 그것을 얻을 수 있는 최선의 방법인 경우가 많습니다.

의료 제공자를 바꾸고 싶은 경우, **4단계로 돌아가** “네트워크 소속” 의료 제공자 명단을 다시 확인하여 신뢰성 있으며 상호 협력할 수 있는 의료 제공자를 찾으세요.







CMS 제품 번호  
11844-K 2015년 1월

[go.cms.gov/c2c](http://go.cms.gov/c2c)