



의료보장에서부터 진료까지

보다 나은
진료 및
건강한
삶을 향한
로드맵



1단계: 건강을 최우선으로 삼기



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.

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.

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.

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.



1 건강을 최우선으로 삼기.

건강을 항상 유지하면 내 가족 및 친구들과 앞으로 더 오랜 시간 동안 함께 할 수 있습니다. 아플 때, 그리고 건강할 때, 의료보장을 잘 이용하면 오래도록 건강한 삶을 누릴 수 있습니다. 물론 의료보장도 중요하지만 건강한 라이프스타일을 대체할 수 있는 것은 없습니다.

자신의 건강과 웰빙을 최우선으로 삼을 수 있는 방법을 알려 드립니다:

- 신체 활동, 건강한 식생활, 휴식, 수면에 충분한 시간을 할애하세요.
- 자신에게 적합한 예방 의료 서비스를 받으세요.
- 건강에 있어 적극적인 자세를 취하세요.
- 건강 유지법에 대해 배우고 건강 지식을 가족 및 친구들과 나누세요.

의료 제공자란 무엇입니까?

이 책자에 전체에서 사용되는 "의료 제공자"라는 용어는 건강 관리 전문가를 의미합니다. 의료 제공자는 의사, 간호사, 행동 건강 전문가, 또는 그 외에 여러분이 방문하는 건강 관리 전문가가 될 수 있습니다. **1차 진료 제공자**는 여러분이 가장 자주 방문하는 의료 제공자로, 환자에 대해 파악하게 되고 이들이 스스로의 건강을 오랜 기간에 걸쳐 관리하는 데 도움을 제공합니다.



예방 건강 관리가 왜 중요할까요?

예방 의료 서비스에는 질환, 질병 및 기타 건강 상 문제를 예방하거나, 치료 효과가 가장 좋은 초기에 질환을 발견하는 데 이용되는 스크리닝, 정기 검진, 환자 카운셀링 등이 포함됩니다. 권고된 예방 의료 서비스를 받고 건강한 라이프스타일을 택하는 것이야말로 건강과 웰빙으로 가는 지름길입니다.

환자가 건강 상 필요로 하는 사항에 대해 알고 있고, 신뢰하며 상호 협력할 수 있는 의료 제공자가 있다면 다음과 같은 효과를 누릴 수 있습니다:

- 자신에게 적합한 예방 의료 서비스를 받을 수 있음
- 건강한 라이프스타일을 선택할 수 있음
- 정신적, 감정적 건강 상태를 개선할 수 있음
- 건강 및 웰빙 목표에 도달할 수 있음

나의 건강 정보 자료를 한곳에 보관하세요.

이 책자를 활용하여 자신의 의료보장 정보, 의료 제공자 및 건강 상태를 관리하세요. 이 정보를 항상 최신 상태로 유지하는 것이 중요하며, 응급 상황에 대비하여 평소에도 복사본을 소지하는 것이 좋습니다. 단, 개인 정보를 안전하게 보관하여 신원을 보호해야 함을 기억하세요!

의료비용에 대한 도움말

매년 정기 방문 또는 독감 예방접종, 비만검진 및 상담, 우울증 검사 등 권고된 일부 예방 의료 서비스를 무료로 받을 수 있는 경우가 있습니다. 그러므로 나에게 적합한 의료 제공자와 상담하고, 이 책자 뒤에 나오는 <개인 건강 체크리스트>를 사용하여 검사 결과를 꾸준히 관리하세요.

개인 건강 체크리스트

이 체크리스트에는 받을 수 있는 일반적인 검진 및 예방 서비스의 일부가 나
의 체크리스트를 다음과 같은 링크에서 직접 만들 수 있습니다: www.health.gov.au

신원 보호: 지면 자료, 온라인, 컴퓨터, 모바일 기기 등 어디에 있든지 관계
없이 개인 정보를 안전하게 저장하고 자료가 불필요해진 경우 안전하게 폐기하세

건강 검진	날짜	결과
신장, 체중 _____		
체질량지수(BMI) _____		
혈압 _____		
콜레스테롤 _____		
예방접종 _____		
자궁경부암 검사 (여성만을 대상으로 하며, "팍 테스트"라고도 불림)		
대장암 검사 (대장 내시경)		
유방암 검사 (X-레이 투영법)		
권고된 기타 검사		



CMS 제품 번호
11838-K 2015년 1월