



더 나은 삶을 위한 열쇠는 훌륭한 플랜

# Health TALK



## 이번 호 목차

약물 남용 .....	2 페이지
처방약 혜택 .....	3 페이지
안전한 카시트 착용 .....	4 페이지
건강을 위한 첫 단계 .....	5 페이지
천식 .....	6 페이지
주의력결핍 과잉행동장애 .....	7 페이지

## 신장 건강

### 당뇨성 신장 질환을 예방할 수 있습니다.



신장은 혈액을 걸러 내는 필터 역할을 합니다. 당뇨병이 있다면, 신장 질환의 발병 가능성이 있습니다. 혈압이나 혈당이 높다면, 신장 손상의 가능성은 더 높습니다. 신장 건강을 지키기 위한 방법이 있습니다. 의사의 지침에 따른 식단을 준수하십시오. 혈당과 혈압을 조절하십시오. 지시대로 약을 복용하십시오. 하루에 30분 이상 운동하십시오. 금연하십시오.

신장 손상의 초기에는 증상이 없습니다. 더 악화되기 전에 간단한 검사로 알아낼 수 있습니다. 당뇨병이 있다면, 적어도 일 년에 한 번 신장 질환이 있는지 검사를 받으십시오.



**도움이 필요하십니까?** UnitedHealthcare Community Plan은 당뇨 환자를 돕는 프로그램을 제공합니다. 무료 회원번호로 전화하여 이 프로그램에 가입하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오.

# 건강 관리

## 몸이 안 좋을 때를 위한 안내

아프거나 부상을 당할 경우에는 주치의(PCP)가 가장 잘 도와 드릴 수 있습니다. 주치의는 여러분의 몸과 병력을 잘 알고 있습니다. 진료 기록도 갖고 있습니다.

의료 서비스가 필요할 경우에는 먼저 주치의의 진료실로 전화하십시오. 당일 오후에 진료 예약을 할 수 있을지 모릅니다. 주치가 약국으로 전화해 처방전을 알려줄 수도 있습니다. 야간이나 주말에도 전화하실 수 있습니다.

주치가 긴급 의료 센터로 가시라고 할 수도 있습니다. 주치와 연락이 닿지 않을 경우 긴급 의료 센터로 가실 수도 있습니다. 야간과 주말에 여는 긴급 의료 센터가 많이 있습니다.

병원 응급실은 심각한 응급 상황만을 위한 것입니다. 바로 치료받지 않으면 사망이나 장애를 일으킬 수 있는 병이나 부상이라고 판단되는 경우에 이용하십시오.



**조언 열기.** UnitedHealthcare는 주7일 하루 24시간 NurseLine을 제공합니다. 밤낮으로 최선의 진료를 받으실 수 있도록 간호사와 상담하실 수 있습니다. 무료 전화 번호인 NurseLine으로 하루 24시간 주 7일 언제든지 전화하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오.

## 정지 신호

약물 남용 치료는 더 나은 삶을 영위할 수 있도록 도와 드립니다. 본인이나 사랑하는 이를 위한 도움은 의사나 간호사 또는 카운슬러와의 대화로부터 시작됩니다. 약물 사용에 대해 의료 서비스 제공자에게 말하는 내용은 법으로 비밀이 보장됩니다. 회복으로 향하는 길은 다음과 같습니다.

- **즉시 도움을 받으십시오.** 의사, 간호사 또는 카운슬러를 14일 이내에 만나 보십시오. 30일 이내에 2번 더 만나십시오.
- **적극적으로 치료에 임하십시오.** 예약 시간을 지키십시오. 질문하십시오. 의료진의 협조를 요청하십시오.
- **올바른 프로그램을 찾으십시오.** 많은 종류의 지원을 받으실 수 있습니다. 귀하에게 맞는 프로그램을 선택하십시오.
- **가족과 친구들의 도움을 받으십시오.** 혼자서 나아지려고 하지 마십시오. 도움과 조언을 받을 수 있는 사람들을 두는 것이 도움이 됩니다.
- **도우미 그룹을 추가하십시오.** 약물 남용과 치료의 "경험이 있는 사람"과 이야기하는 것은 매우 도움이 됩니다. 온라인 및 대면이 가능한 지원 그룹이 많이 있습니다.



**자세히 알아보세요.** LiveAndWorkWell.com를 방문하여 자세히 알아보십시오. 카운슬러나 프로그램을 찾는 데 도움이 필요하십니까? 회원 서비스 무료 전화번호로 전화해 주십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오.



# 회원들의 목소리

## 회원 자문 그룹에 가입하세요.

UnitedHealthcare Community Plan은 여러분의 유니타드헬스케어 이용 경험에 대해 듣고, 어떻게 서비스를 개선할 수 있는지에 대한 아이디어도 얻고 싶습니다. 그래서 회원들이 직접 의견을 말씀해 줄 수 있는 회원 자문 그룹을 만들고 있습니다. 회원 자문 그룹은 일 년에 네 차례 만나서

- 여러 가지 주제에 대해 대화하고,
- 회원 핸드북과 기타 자료를 검토하며,
- 회원들의 피드백을 요청합니다.

저희는 다음과 같은 회원들(또는 회원의 위임장)을 찾고 있습니다.

- 18세 이상.
- 회의 참석 가능.
- 새로운 변화를 가져오고 싶은 분.

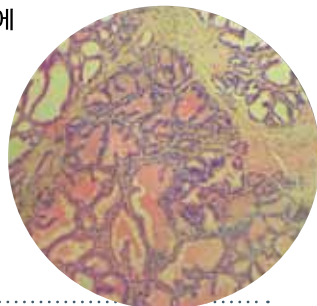


**가입 안내.** 이 그룹에 참여하고 싶으시면, 회원 서비스 무료 전화번호로 전화해 주십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오.

## 남성을 위한 안내

전립선 문제는 50세 이상 남성들에게 흔합니다. 남성의 노화가 진전됨에 따라 종종 전립선이 비대해지게 됩니다. 전립선 비대로 인해 일부 남성들은 소변을 보거나 성관계를 가질 때 어려움을 겪게 됩니다. 의사가 이러한 증상 완화에 도움을 드릴 수 있습니다.

대부분의 경우, 전립선 문제는 암에 의해 유발되는 것이 아닙니다. 그러나, 전립선암은 남성에게 있어 두 번째로 많이 발생하는 암입니다. 조기에 발견하면, 치료율이 매우 높습니다. 그래서 50세 이상의 남성들은 전립선 문제가 있는지 검사받는 것이 중요합니다. 흑인 남성이나 아버지, 형제나 아들에게 전립선암 병력이 있는 남성의 경우는 40세부터 검사를 시작해야 합니다.



**검사를 받으세요.** 전립선 건강에 대해 의사와 상담하십시오. 직장수지 검사와 PSA 혈액 검사를 받아야 하는지 물어보십시오.

## 처방약 혜택 제대로 알기

UnitedHealthcare Community Plan 회원으로서 갖고 계신 처방약 혜택에 대한 자세한 정보를 어디에서 얻을 수 있는지 알고 계십니까? 다음에 관한 상세 정보를 원하시면 저희 웹사이트를 방문해 주십시오.

- 1. 처방집에 포함된 약의 목록.** 보험 혜택이 적용되는 약의 목록입니다. 가능한 한 일반명 약을 사용하실 것을 권합니다.
- 2. 처방약 조제받기.** 하와이에는 230개 이상의 네트워크 약국이 있습니다. 귀하의 플랜을 받는 가까운 약국을 찾으실 수 있습니다. 특정 약을 우편 주문을 통해 받으실 수도 있습니다.
- 3. 적용가능한 규정.** 일부 약은 특정한 사례에만 보험 혜택이 적용될 수 있습니다. 예를 들어, 다른 약을 먼저 시도해야 할 수 있습니다. (이것을 단계적 치료라고 합니다.) 또는 UnitedHealthcare로부터 약 사용에 대한 인가를 먼저 받아야 할 수 있습니다. (이것을 사전 승인이라고 합니다.) 특정 약의 경우에는 보험 혜택 한도액이 있을 수 있습니다.
- 4. 예외 요청.** 보험 규정에 의해 제한되어 있거나 보험 혜택이 적용되지 않는 약을 요청하실 수 있습니다. 귀하의 담당 의사가 예외 요청을 할 수 있도록 도와드릴 수 있습니다.



**여기를 보세요.** 처방약 혜택에 대해 자세히 알아보려면, [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan) 을 방문하거나, 회원 서비스 무료 전화번호로 전화하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오.





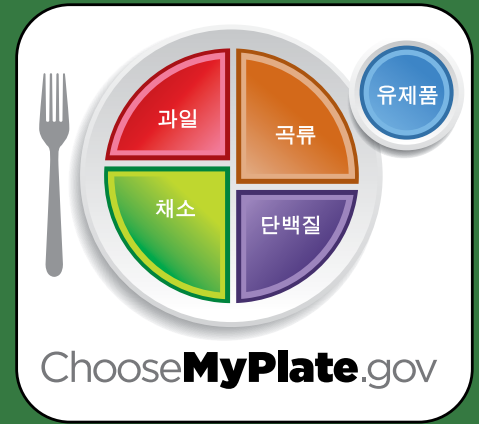
## 다문화 수용

UnitedHealthcare Community Plan은 다양한 문화와 언어적 배경을 가진 회원들이 필요한 서비스를 받을 수 있도록 돕고 싶습니다. 주치의에게 읽고 쓰시기에 가장 편한 언어를 꼭 알려 주십시오. 문화적으로 특별히 도움이 필요한 부분도 있으면 주치의에게 말씀해 주십시오.

전화를 통한 통역 서비스를 마련해 드릴 수 있습니다. 또한 진료실에 통역사를 보내 드릴 수도 있습니다. 청각장애인을 위한 수화통역자와 시각장애 회원을 위한 점자 및 큰글씨 자료를 제공할 수 있습니다.



**전화하세요.** 영어 이외의 언어나 다른 형태로 도움이나 정보를 받고 싶으시면, 무료 회원 서비스 번호로 전화해 주십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오.



## MYPLATE

MyPlate는 훌륭한 영양을 설명해 주기 위해 정부에서 새롭게 마련한 방법입니다. 쉽게 배우실 수 있습니다. 접시를 네 개의 부분으로 나누고 한 가지의 곁들임 요리가 추가됩니다.

- 1. 과일과 채소:** 과일과 채소로 접시의 반이 채워져야 합니다. 다양하게 선택하세요. 냉동이나, 통조림 또는 생과일이나 생채소로 드셔도 됩니다. 100퍼센트 주스도 괜찮습니다.
- 2. 곡류:** 빵, 파스타, 쌀이나 오트밀 같은 다양한 곡물을 드십시오. 섭취하는 곡류의 반은 통곡류여야 합니다.
- 3. 단백질:** 생선이나 껍질을 벗긴 닭고기 같은 지방이 적게 함유된 단백질을 가장 자주 섭취하십시오. 콩이나 대두와 같은 채소로부터 얻는 단백질을 추가하십시오.
- 4. 유제품:** 저지방이나 무지방 우유, 치즈와 요거트도 건강한 식단의 일부입니다.



**상 차리기.** 각각의 식품군에서 최선의 선택을 하는 방법에 대해 알아 보십시오. 각각의 식품군에서 얼마큼을 섭취해야 하는지 알아 보십시오. [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) 페이지를 방문하십시오.



## 무사 안전

### 차내 어린이 안전

교통 사고는 어린이 사망과 부상의 주요 원인입니다. 하지만 차 안에서 어린이를 안전하게 지킬 수 있는 방법이 있습니다.

최근의 안내 지침에 따르면 영아들은 두 살 정도가 될 때까지 후방을 향하는 카시트에 타야 한다고 합니다. 그런 다음, 전방을 향하는 카시트에 카시트 안전 벨트를 채워 더 이상 앉힐 수 없을 때까지 타게 해야 합니다. (40-80 파운드의 범위입니다.) 새로운 안내 지침은 또한 키가 4피트 9인치 가 될 때까지 아이들을 부스터 시트에 태우도록 하고 있는데, 대부분의 경우 10세 이후가 되어야 그 키가 됩니다. 이보다 더 큰 아이들은 항상 안전벨트를 착용해야 합니다. 뒷좌석은 13세 이전까지 아기들과 어린이들에게 가장 안전한 장소입니다.



# 생각하며 먹는 음식

EATING WELL ON A BUDGET™  
(예산에 맞게 잘 먹기)



## ‘언제든’ 및 ‘가끔’ 음식에 대한 안내.

쿠키 몬스터는 건강한 음식을 먹는 것이 얼마나 중요하지 알고 있습니다. 이전에는 항상 쿠키를 먹곤 했습니다. 그런 다음 “언제든” 및 “가끔” 음식에 대해 알게 되었습니다. 이제 쿠키 몬스터는 건강한 “언제든” 음식을 많이 먹는 것이 중요하다는 것을 압니다. 하지만 쿠키 몬스터는 여전히 “가끔” 음식으로 쿠키를 먹을 수 있습니다.

“언제든” 섭취하는 음식은 우리 몸을 건강하고 튼튼하게 해 주기 때문에 매일 먹어도 좋습니다. 과일, 채소, 통곡류, 저지방 육류 및 저지방 요거트 같은 음식이 여기에 포함됩니다. 언제든 섭취하는 음식과 함께 물이나 저지방 우유를 드십시오.

“가끔” 섭취하는 음식은 아주 가끔씩만 먹어야 하는 음식입니다. 쿠키, 칩과 케익과 같은 음식이 여기에 포함됩니다. 이런 음식에는 설탕, 지방 또는 소금의 함량이 높습니다.



**즐기세요.** Food for Thought (생각하며 먹는 음식)에 대한 더욱 자세한 정보를 원하시면 [sesamestreet.org/food](http://sesamestreet.org/food) 를 방문하십시오. 웹사이트에 동영상, 어린이용 이야기책, 유아 안내서 및 건강한 요리법이 나와 있습니다.



건강한 삶의 습관을 위한 파트너

TM/© 2014 Sesame Workshop

# 첫 단계를 밟으십시오

건강한 임신 = 건강한 아기

임신하셨다면, Healthy First Steps (건강을 위한 첫 단계)가 도와드릴 수 있습니다. 임신 중인 아기가 첫째든 셋째든 관계없이, 임신 단계별로 개별적인 지원을 받으십시오. 본 프로그램에 가입하시면 한 팀이 되어 귀하를 도와드립니다.

- 귀하와 아기를 위한 의료서비스 제 공자 선택.
- 의료진 방문 일정 예약 및 교통편 마련.

- 임신 중 예상해야 하는 사항에 대한 질문에 답변.
  - 여성, 유아 및 어린이를 위한 특별 영양보충 프로그램인 WIC (Women, Infants, and Children) 와 같은 지역 자원과 연결.
- 출산 후에도 최대 5주까지 도움을 드립니다. 아기가 태어난 후 산모가 의료 서비스를 받으실 수 있도록 도와드립니다. 분만 후 진료 예약도 해드립니다.



**가입하세요.** 무료 전화번호인 **1-800-599-5985 (TTY 711)** 번으로 월요일부터 금요일, 중부 시간 기준으로 오전 8시부터 오후 5시 사이에 전화하십시오. Healthy First Steps (건강을 위한 첫 단계)는 이미 받고 계시는 혜택에 포함되어 있습니다. 추가 비용이 들지 않습니다.

# 자녀에 대한 건강 상식

## 자녀 예방 접종의 5가지 이유

오래 전에는 많은 어린이들이 흔한 질병으로 인해 고통받거나 때로 사망하기도 했습니다. 오늘날 이러한 질병들은 드뭅니다. 어린이들의 건강을 위해 요즘에는 예방 접종을 하기 때문입니다. 어린이들이 제 때 예방 접종을 하지 않으면, 이러한 질병에 걸릴 위험이 높아집니다. 예방 접종을 실시해야 하는 이유에는 여러 가지가 있습니다.

1. **아직도 이러한 질병이 있기 때문입니다.** 어린이들이 여전히 이런 질병에 걸릴 수 있습니다. 그 예로, 최근 백일해 발병이 보고되었습니다.
2. **질병에는 국경이 없습니다.** 예방 접종 대상이 되는 일부 질병들은 여전히 다른 나라에서는 흔한 질병입니다. 여행객으로 인해 여러분의 지역에 질병이 퍼질 수 있습니다.
3. **예방접종은 안전합니다.** 예방접종은 검사를 마쳤습니다. 연구 결과에 의하면 예방접종은 자폐증이나 다른 질병을 유발하지 않습니다.
4. **직장이나 학교를 빠지지 않게 됩니다.** 건강한 아이들은 학교나 데이케어에 갈 수 있습니다. 부모님들은 직장에 갈 수 있습니다.
5. **예방접종은 가족, 친구와 커뮤니티를 보호합니다.** 예방접종을 받은 사람들이 많을수록, 모든 사람이 더욱 안전하게 됩니다.



**기록해 두세요.** 자녀의 예방 접종 내용과 시기를 기록해 두십시오. 새로운 의사 선생님을 만날 때마다 기록을 공유하십시오. 자녀를 위해 새 의사를 찾고 계십니까? [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan)을 방문하십시오.



## 건강 박사에게 물어보십시오

**문. 우리 아이에게 천식이 있을 수 있나요?**

**답.** 미국에는 거의 9백만 명에 이르는 소아 천식환자가 있습니다. 천식은 보통 어린이가 5세가 되기 전에 시작됩니다. 천식이 있는 어린이는 감기에 걸리지 않았는데도 쌉쌉거리거나 기침을 할 수 있습니다. 가끔은 숨을 쉬기도 어려워할 수 있습니다. 폐 감염이 심할 수도 있습니다. 피부 알러지와 같은 다른 알러지가 있을 수도 있습니다. 부모님 중 천식 환자가 있을 수도 있습니다. 아이가 천식 징후나 위험 요인을 보이면, 소아과 의사에게 천식에 대해 상담하십시오.

자녀에게 천식이 있다면 관리 방법을 배우는 것이 중요합니다. 지침대로 약을 주어야 합니다. 흡입기나 약을 미스트로 만드는 기기를 사용하는 것이 포함될 수 있습니다. 또한 천식을 악화시키는 요인을 피해야 합니다. 이러한 요인을 트리거라고 하는데, 여기에는 담배 연기, 먼지, 또는 애완동물의 털이 포함됩니다. 언제 자녀의 천식이 심해지고 있는지와 언제 응급치료가 필요한지를 구별하는 방법을 배우게 됩니다. 또한 자녀의 담당 의사와의 추후관리 진료 약속을 모두 지키는 것이 중요합니다.



## 양성으로

치료를 받지 않은 상태에서는 HIV가 있는 네 명의 임신부 중 한 명이 바이러스를 아기에게 전해주게 됩니다. HIV는 에이즈를 일으키는 바이러스입니다. 다행히, 매우 훌륭한 치료제가 있습니다. 특정약을 복용하는 임신부들은 아기에게 HIV를 옮길 확률이 2퍼센트 밖에 되지 않습니다. 이 약은 항레트로바이러스제라고 하는 약입니다.

아기들은 출생 후 단기간 동안 약을 복용하게 됩니다. 또한 HIV가 있는 여성은 모유 수유를 하지 않는 것이 중요합니다. 이러한 치료를 통해 HIV를 갖고 태어나는 아기의 수가 줄었습니다. 현재 미국에서는 아주 적은 숫자의 아기만 매년 HIV를 갖고 태어납니다.



**첫 단계를 밟으십시오.** UnitedHealthcare Community Plan 에는 임신부를 위한 프로그램이 있습니다. 이 프로그램은 Healthy First Steps (건강을 위한 첫 단계) 라고 하며, 임신부에게 필요한 정보와 서비스를 제공합니다. 자세한 내용은 무료 전화번호인 **1-800-599-5985 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오.

# 시행착오

## ADHD 에대한 올바른 치료제 찾기

자녀에게 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)가 있다면 담당 의사가 약물 치료를 권할 수 있습니다. ADHD 치료제로 여러 종류의 약이 나와 있습니다. 자녀를 위한 최선의 약을 찾기까지 시간이 걸릴 수 있습니다.

자녀의 치료약과 복용량을 여러 번 바꿔야 할 수 있습니다. 어떤 약은 자녀에게 도움이 안 될 수 있고 어떤 약은 부작용이 생길 수 있습니다. 복용량이 너무 적거나 많을 수 있습니다. 그래서 ADHD 약을 복용하는 어린이는 의사를 자주 만나는 것이 중요합니다.



**추후진료.** 자녀가 ADHD 약을 복용하고 있습니까? 담당 의사와 정기적으로 만나도록 하십시오. 행동 치료와 카운슬링도 도움이 될 수 있습니다.



## 여러분의 언어로 도와 드립니다

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenno **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.

## 정보 코너

**Member Services (회원 서비스)** 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 무료 전화 번호. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오.

**NurseLine (간호사 상담전화)** 간호사로부터 주 7일, 하루 24시간 건강 관련 조언을 듣는 무료 전화번호. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번호를 이용하십시오.

**Healthy First Steps (건강을 위한 첫 단계)** 임신과 육아에 관한 지원을 받을 수 있는 무료 전화번호. **1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Our website (당사 웹사이트)** 저희의 서비스 제공자 디렉토리를 사용하거나 회원 핸드북을 읽으십시오.

**UHCCommunityPlan.com**

**National Domestic Violence Hotline (전국 가정 폭력 상담전화)** 가정 폭력에 대한 도움을 무료로 비밀리에 받으십시오(무료 전화).

**1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

**Smoking Quitline (금연 라인)** 금연을 위한 무료 지원을 받으십시오 (무료 전화). **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

