



즐거운 생활의 열쇠는 훌륭한 계획입니다

# HealthTALK



## 이번 호 목차

튼튼한 뼈 만들기 .....	2 페이지
천식약 .....	3 페이지
백일해 예방 .....	4 페이지
납중독 .....	4 페이지
어린이 안전 .....	5 페이지
MyUHC.com 에 가입하세요 .....	6 페이지
당뇨성 안질환 .....	7 페이지

## 이제 막 가입하셨습니까 ?

### 신규 회원을 위한 3 가지 안내 사항

혜택을 최대한 활용하십시오. 다음 지침을 따르면 원활한 출발을 할 수 있습니다.

- 1. 항상 회원 카드를 소지하여 주십시오.**  
병원, 진료실, 또는 약국을 찾을 때마다 ID 카드를 제시하여 주십시오. 아직 카드를 받지 못하셨다면 저희에게 알려주십시오.
- 2. 주치의 (PCP) 를 찾아주십시오.** 담당 PCP 사무실로 전화하여 30 일 이내에 진단 일정을 잡아주십시오. 성명과 전화번호는 ID 카드에 기재되어 있습니다.
- 3. 건강 평가서를 작성하여 주십시오.** 15 분 미만이 소요되며, 귀하가 필요로 하는 서비스를 제공하는 데 도움이 됩니다. 저희 쪽에서 전화를 드려 건강 상태를 물어보거나, 귀하께서 저희에게 전화로 괜찮은 시간을 알려주시면 됩니다.



**저희가 도와드리겠습니다.** 무료 회원 서비스 전화를 이용하세요. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**, QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번입니다. 또는 웹사이트 **UHCCommunityPlan.com** 를 찾아 주십시오.

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802

## 검사를 받으세요

직장암이 시작되기 전 막을 수 있다는 사실을 아시나요? 이것은 대개 용종이라고 하는 작은 혹으로 시작됩니다. 대장 내시경이라고 하는 검사로 이러한 용종을 찾아서 제거할 수 있습니다. 용종이 없으면 암은 클 수 없습니다.

대장 내시경은 최근 들어 더욱 쉽고 간편해졌습니다. 절대 두려워하거나 당황하지 마십시오. 50 대로 접어들 때 첫 대장 내시경을 실시하도록 하십시오.

### 위험 심화 요인

- 염증성 장질환
- 가족력
- 적색 육류 또는 지방 과다 섭취
- 흡연
- 비만

### 위험 경감 요인

- 섬유질 섭취
- 과일과 채소 다량 섭취
- 아스피린 또는 NSAID 투약
- 주기적인 운동
- 여성의 경우 호르몬 대체 요법



**가족력.** 가족 중 결장암에 걸린 사람이 있을 경우, 젊었을 때 검사를 받아봐야 되는지 의사에게 문의하십시오.



## 가슴을 펴고 당당하게 걸으세요

연령을 막론하고 운동은 뼈를 보호하는 데 도움을 줍니다.

뼈가 살아있는 조직이라는 사실을 알고 계시나요? 운동과 건강한 식습관으로 뼈를 단련시킬 수 있습니다. 젊은 시절의 운동은 골 질량을 쌓는 데 도움이 됩니다. 노화에 따른 뼈 약화 및 골절을 예방할 수 있습니다. 나이가 들더라도, 정기적인 운동은 뼈를 튼튼하게 유지하는 데 도움이 됩니다. 또한 근육량을 키우는 데도 도움이 됩니다. 튼튼한 근육은 낙상이나 기타 사고 시 노화된 뼈를 보호하고 그 충격을 완화시킬 수 있습니다.

뼈를 운동시키는 가장 좋은 방법은 체중 지지 활동입니다. 여기에는 다음과 같이 중력에 저항하게 만드는 운동이 포함됩니다:

- 걷기
- 계단 오르기
- 춤
- 웨이트 트레이닝
- 조깅



**아직 늦지 않았습니다.** 운동을 시작하기에 늦은 때란 없습니다. 새로운 운동 프로그램을 시작하기 전 담당 의사와 상의하십시오. 자신에게 안전한 운동법을 물어보십시오. 케이스 매니저가 비용 부담이 크지 않은 적절한 운동 방법을 찾도록 도와드릴 것입니다.





# 심호흡

## 천식약의 이해

다양한 천식약이 있습니다. 담당 의사가 귀하에게 맞는 약을 처방할 것입니다. 반드시 의사의 처방에 따라 약을 복용해야 합니다. 증세가 호전되는 듯 하더라도 반드시 의사와 상의한 후 투약을 중단해 주십시오. 처방 약과 시기를 파악하는 데 도움이 되도록 천식 치료 일지를 마련해야 합니다.

### 장기 투약

일부 약의 경우 증세가 호전되는 듯 하더라도 매일 투약해야 합니다. 이러한 장기 투약으로 천식을 억제합니다. 경구 투약형이나 흡입형이 있습니다. 대부분 부종을 가라앉히고 기도를 열어주는 방법으로 도움을 줍니다. 알레르기 약을 투약해야 할 수도 있습니다. 처음 장기 투약을 시작할 경우, 증세가 호전되기까지 수 주가 걸릴 수 있습니다. 모든 천식 환자들이 장기 투약을 필요로 하지는 않습니다.

### 구급 약품

천식 환자들은 대부분 호흡형 구급 약품을 가지고 있습니다. 증세가 있을 경우에 한해 투약합니다. 항상 소지하고 다닙니다. 구급 약품으로 수 분 내로 천식을 멈출 수 있습니다. 그리고 수 시간 동안 작용합니다. 기도의 근육을 이완시키는 역할을 합니다. 증상을 억제하는 데 문제가 있을 경우 수일 또는 수주 동안 스테로이드 정제를 복용해야 할 수도 있습니다.



**가입해 주십시오.** UnitedHealthcare 는 질병 관리 프로그램을 갖추고 있습니다. 이들 프로그램은 천식, 당뇨 및 기타 증상 환자들의 건강 관리에 도움을 줍니다. 치료에 관한 간호사의 조언이나 알림 통지를 받을 수 있습니다. 질병 관리 프로그램에 참여하려면 담당 케이스 매니저에게 전화 주십시오.

# 가족사

## 가족 전체가 백일해를 예방할 수 있습니다.

백일해 사례가 증가하고 있습니다. 백일해는 심한 기침 증상입니다. 수주 간 지속되는 극심한 기침을 유발합니다. 또한 매우 쉽게 전염됩니다.

백일해용 백신이 있습니다. 여러 번의 투약이 필요합니다. 어린이용 백신은 DTaP 이라고 합니다. 사춘기 직전의 아동과 성인용 백신은 Tdap 이라고 합니다. 두 종류 모두 파상풍, 디프테리아 및 백일해를 예방합니다.

백신을 접종하기에 너무 어린 영유아는 백일해에 걸릴 위험이 높습니다. 병세가 급격히 진행될 수 있습니다. 백일해에 걸리는 영유아의 절반이 입원을 요합니다.

가정과 지역사회에서 가족의 백일해를 예방할 수 있습니다.

- **영아**의 경우 2, 4, 6 개월 때 DTaP 을 접종해야 합니다.
- **유아**의 경우 15~18 개월 때 DTaP 을 접종해야 합니다.
- **어린이**의 경우 유치원 입학 전 DTaP 을 접종해야 합니다.
- **사춘기 직전 아동**의 경우 11~12 세 무렵 DTaP 을 접종해야 합니다.
- **성인**은 10 년마다 Tdap 을 접종해야 합니다. 연령을 막론하고 임산부와 어린이 주변에 있어야 하는 사람들은 반드시 백신을 접종해야 합니다. 마지막 접종 시기를 모를 경우, 다시 접종을 받는 것이 안전합니다.



**PCP 상담.** 백신 접종에 관해서는 주치의 (PCP) 에게 문의하십시오. 새로운 PCP 가 필요할 경우 무료 회원 서비스

전화를 이용하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**, QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번입니다. 또는 온라인 의료서비스 제공자 디렉터리 ([UHCommunityPlan.com](http://UHCommunityPlan.com)) 를 이용하여 주십시오.



## Lead Away!™

(납을 멀리하세요!)

납 중독 예방 지원

UnitedHealthcare 그리고 세서미 스트리트 (Sesame Street) 과 연관된 비영리 단체인 Sesame Workshop 이 팀을 이루어 납을 멀리하세요! (Lead Away!) 프로그램을 만들었습니다. 이 프로그램을 통해 가정에 납 검사 및 납 중독 예방법에 관한 정보를 제공합니다.

납에 관한 지식을 통해 가족 전체의 건강을 지킬 수 있습니다. 납은 우리가 쉽게 알아낼 수 있는 물질이 아니지만, 가족 모두가 합심하여 납을 멀리할 수 있습니다.

납은 주변에서 흔히 볼 수 있는 일종의 금속입니다. 납이 체내로 들어가면, 특히 성장기에 있는 청소년의 경우 질병을 유발할 수 있습니다. 납이 체내로 흡수되는 현상을 납 중독이라고 합니다. 납을 멀리하는 첫 단계는 납이 어디 있는지 파악하는 것입니다. 납이 있을 수 있는 곳은 다음과 같습니다:

- 먼지
- 흙
- 벗겨진 페인트
- 오래된 파이프
- 오래된 세라믹이나 백랍 식기
- 일부 장난감 장신구와 부적
- 일부 수입산 화장품, 완구 및 크레용

혈액 검사로 아이의 체내에 납이 있는지 여부를 알 수 있습니다. 중요한 사항이므로, 자녀에게 필요할 경우 반드시 도움을 받아야 합니다. 담당 의사와 자녀의 검사에 적합한 시간을 확인하여 주십시오. 일반적으로, 아동은 1~2 세 이전에 검사를 받습니다.



**납에 대하여 알아보시다!** 자세한 내용은 [sesamestreet.org/lead](http://sesamestreet.org/lead) 를 참조해 주십시오. 납을 멀리하세요! (Lead Away!) 지갑 카드와 어린이 특별 활동을 다운로드하세요!



Partners in Healthy Habits for Life

TM/© 2013 Sesame Workshop



## 시행착오

자녀에게 주의력 결핍 과잉행동장애 (ADHD)가 있다면, 약물 치료를 고려해볼 수 있습니다. 여러 종류의 ADHD 치료약이 있습니다. 자녀에게 가장 적합한 약물을 찾는 데 다소 시일이 소요될 수 있습니다. 자녀의 약물이나 투여량을 수 차례 변경해야 할 수 있습니다. 자녀에게 도움이 안 되는 약물도 있고, 부작용을 유발하는 약물도 있을 수 있습니다. 투여량이 너무 적거나 많을 수도 있습니다. 그래서 ADHD 약을 투여하는 자녀의 경우 자주 의사를 찾아가는 것이 중요합니다.



**자녀가 ADHD 약물을 복용하고 있습니까?** 반드시 정기적으로 담당 의사에게 검진을 받으십시오. 행동 요법과 카운슬링도 도움이 될 수 있습니다.

# Health E. Hound 건강 박사에게 물어보십시오.


## Q. 어떻게 하면 집안에서 아이의 안전을 지킬 수 있을까요?

- A.** 다음과 같은 팁으로 어린이의 집안 사고를 예방할 수 있습니다:
- 1. 창문 안전:** 가급적 창문을 잠가서 아이가 창 밖으로 떨어지는 것을 방지합니다. 반드시 차양과 윈도우 팬 또는 에어컨을 단단히 고정시켜야 합니다. 필요 시 창문 안전망을 설치하십시오. 블라인드의 줄이 어린이의 손에 닿지 않게 하십시오.
  - 2. 목욕 시간:** 어린이는 소량의 물로도 급속하게 익사할 우려가 있으므로, 어린이가 목욕하는 동안 걸을 지켜주십시오. 한 순간도 걸을 떠나서는 안 됩니다. 또한 어린이가 있을 경우 통에 들어 있는 세척수와 변기에 주의하여 주십시오.
  - 3. 장난감 안전:** 주기적으로 [cpsc.gov](http://cpsc.gov) 를 방문하여 완구 및 어린이 용품의 리콜 상황을 확인하십시오. 리콜 대상 품목은 위험할 수 있습니다. 반드시 아이의 연령에 맞는 완구를 구입하십시오. 화장지 심에 들어갈 정도의 소형 완구인 경우, 아이가 삼켜 질식할 수 있습니다.
  - 4. 화재 안전:** 집안 곳곳에 연기 감지 장치를 설치하십시오. 아파트에서는 주방과 침실 근처에 경보기를 배치합니다. 배터리는 1년에 두 번 갈아줍니다.



## MYUHC.COM 에 가입하세요

1. 회원 ID 카드 인쇄 . ID 카드를 분실하더라도 언제든지 인쇄할 수 있습니다 .
2. 혜택 파악 . 플랜으로 서비스가 보장될 경우 무엇을 알아야 할까요 ? 이곳을 확인하면 쉽게 알 수 있습니다 .
3. 클레임 추적 . 모든 서류 없이도 건강 플랜을 통해 회원이 받은 모든 서비스를 확인할 수 있습니다 .
4. 의사 , 진료소 또는 병원 찾기 . 네트워크를 통해 가까운 곳에 위치한 의료서비스 제공자를 쉽게 검색할 수 있습니다 .
5. 개인 건강 평가 . 귀하의 필요를 기반으로 최적의 의료 서비스를 지원하는 데 도움이 됩니다 .

 **3 단계 조치 이행** . 시작하려면 **MyUHC.com/CommunityPlan** 페이지를 찾아가십시오 . “Register Now (지금 등록)” 버튼을 클릭합니다 . 그리고 회원 ID 카드 번호를 입력합니다 . 그리고 나면 **MyUHC.com** 을 이용할 수 있습니다 .



## 올바른 관리

저희는 귀하께서 적합한 시기에 적합한 장소에서 올바른 관리를 받기를 바랍니다 . 부실한 관리나 불필요한 관리를 받는 것을 원치 않습니다 . 또한 저희는 귀하께서 받으시는 의료서비스가 플랜으로 보장되는 혜택을 확인해야 합니다 . 저희는 활용도 관리 (UM) 를 통해 이것을 실행합니다 . 의료 전문가만이 UM 을 실행합니다 . 필요한 의료서비스를 거부한 것에 대해 어느 누구에게도 어떠한 식으로든 금전적 인센티브나 보상을 제공하지 않습니다 .



### UM 에 관하여 궁금하세요 ?

회원 서비스 무료 전화를

이용하십시오 . QExA 회원은

**1-888-980-8728 (TTY 711)** , QUEST

회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)**

번호입니다 . 활용도 관리 (Utilization

Management) 관계자에게 문의해

주십시오 . UM 이 어떻게 적용되는지

그리고 이것이 귀하의 의료서비스와

무슨 관련이 있는지 설명해 드릴

것입니다 .



## HPV 와 나

인간 유두종 바이러스 (HPV) 는 가장 흔하게 성관계를 통해 전해지는 감염입니다 . 성기 사마귀가 유발되며 , 대부분의 경우는 심각하지 않습니다 . 하지만 때로 암을 유발하기도 합니다 .

대부분의 경우 여성의 자궁경부암으로 이어집니다 . 또한 남녀를 막론하고 항문 또는 구강암을 유발하는 경우도 있습니다 .

HPV 백신이 있습니다 . 남녀 모두 권장됩니다 . 이 백신은 성대가 성적으로 활발해지기 전에 가장 효과적입니다 . 어린이는 11 세 또는 12 세에 접종합니다 . 빠르면 9 세 , 늦어도 26 세 전에 접종해도 무방합니다 .



**3 번 맞으세요 .** HPV 백신은 연속 3 번 접종합니다 . 성대 이전의 다음 검진에 대하여 문의하십시오 .

## 스마트한 정보

회원 핸드북을 읽어보셨나요? 풍부한 정보가 들어있습니다. 플랜을 활용하는 법을 알려드립니다. 다음을 설명합니다:

- 제공되는 혜택과 서비스.
- 제공되지 않는 혜택과 서비스 (제외).
- 네트워크 참여 의료서비스 제공자에 관한 정보.
- 처방 약 혜택 제공에 관한 정보.
- 출타 중에 진료가 필요할 경우의 조치.
- 네트워크 비참여 의료서비스 제공자로부터 진료를 받을 수 있는 시기 및 방법.
- 일차, 일과 후, 행동 건강, 전문의, 병원 및 응급 치료에 관한 장소와 시기 및 방법.
- 본인이 부담해야 할 코페이먼트 또는 부과요금.
- 회원 권리와 책임.
- 개인비밀 보호 정책.
- 클레임 제출 여부와 시기 및 방법.
- 커버리지 결정에 대한 불평 또는 이의 제기 방법.
- 플랜의 신기술 커버리지 대상 결정 방법.
- 통역사나 언어 또는 번역과 관련된 기타 지원 요청 방법.



**책으로 보세요.** 온라인으로 **UHCCommunity Plan.com** 에서 회원 핸드북을 열람할 수 있습니다. 또는 무료 전화로 회원 핸드북의 우편 배송을 요청하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**, QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번입니다.



## 아이 스파이

**당뇨에 시력을 빼앗기지 마십시오.**

미국 내 실명의 주된 원인은 당뇨 망막병증입니다. 이것은 흔한 당뇨의 합병증입니다. 이 합병증은 안구 내의 혈관을 파괴합니다. 대부분 병세가 악화되기까지 증상이 시작되지 않습니다.

레이저 수술로 당뇨 망막병증의 악화를 막을 수 있습니다. 하지만 이미 발생한 실명을 돌이킬 수는 없습니다. 그래서 매년 당뇨안 검사를 받는 것이 중요합니다. 증상이 나타나기 전에 당뇨 망막병증을 잡아낼 수 있습니다.

안과 의사가 안약으로 동공을 확대시킬 것입니다. 그리고 눈 안쪽을 살펴봅니다. 검사는 신속하고 통증도 없습니다.



**당뇨가 있다고요?** UnitedHealthcare 는 당뇨, 천식 및 기타 증상이 있는 이들에게 도움을 주기 위한 프로그램을 갖추고 있습니다. 회원용 무료 전화로 이들 프로그램에 관해 문의하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**, QUEST 회원은 **1-877-512-9357 (TTY 711)** 번입니다.

# 정보 코너

회원 서비스 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 불평 제기를 위한 무료 전화번호.

**QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)**  
**QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)**

NurseLine 간호사로부터 주 7일, 하루 24 시간 건강 관련 조언을 듣는 무료 전화번호.

**QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)**  
**QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)**

Healthy First Steps 임신과 육아에 관한 지원을 받을 수 있는 무료 전화번호.

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

당사 웹사이트 저희의 서비스 제공자 디렉터리를 사용하거나 회원 핸드북을 읽으십시오.

**UHCCommunityPlan.com**

MyUHC ID 카드 인쇄, 혜택과 의료서비스 제공자 관련 정보, 건강 평가서 수령.

**UHCCommunityPlan.com**

Text4baby 아기의 처음 1 년에 대한 문자 메시지를 받으십시오. 511411 번으로 BABY 라는 영어 문자 메시지를 보내십시오. 또는 [text4baby.org](http://text4baby.org) 에서 등록하십시오.



## WE SPEAK YOUR LANGUAGE (귀하의 언어로 도와드립니다)

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本, 或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화하십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyon pangkustomer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal para sa iyo sa paraang pagbigkas).

