



행동 건강을 위한 로드맵

정신건강 및 물질 사용장애 서비스 안내서



응급 및 위기 대응 정보



지금 도움이 필요하십니까? 이 핫라인을 이용해 도움을 받으십시오. 현재 위기 상황이나 응급 상황, 생명이 위험한 상황에 처해 있다면, 9-1-1에 전화해 응급 병동에 도움을 요청하십시오.

생명을 위협할 수 있을 정도로 위험한 상황이라면 하루 24시간 운영되는 9-1-1에 전화해서 즉시 응급 지원을 받으십시오.

전국 자살 예방 생명선

suicidepreventionlifeline.org

9-8-8은 24시간 운영되는 자살방지 전용 무료 핫라인입니다. 전화를 걸면 가장 가까운 위기 센터로 연결됩니다. 2022년 7월 16일, 전국 자살방지 핫라인이 988로 전환되었습니다. 자살방지 및 정신건강 위기 서비스의 '911' 격인 기억하기 쉬운 988로 전환하면 위기에 처한 사람들이 더 쉽게 도움을 받을 수 있고 자살 및 정신건강 문제에 대한 낙인을 줄일 수 있습니다.

물질남용 및 정신건강 서비스국(SAMHSA)

치료 로케이터

findtreatment.samhsa.gov

SAMHSA 위탁 헬프라인

1-800-662-HELP (4357)(TTY: 1-800-487-4889)은 비밀보장 치료 위탁 서비스를 제공하는 24시간 무료 상담 라인입니다. 정신 및/또는 물질 사용 장애, 예방 그리고 회복에 대한 정보도 제공해드릴 수 있습니다. 영어와 스페인어로 통화가 가능합니다. 가까운 곳에서 도움을 받고 싶다면 문자 메시지 435748(HELP4U)로 우편번호를 보내십시오.

재향군인 위기 대응 라인

veteranscrisisline.net

9-8-8 셀렉터 옵션 1(TTY: 1-800-799-4889)으로

전화하거나 838255로 문자 메시지를 보내십시오. 이 라인은 위기에 처한 재향군인을 비밀보장 무료 핫라인, 채팅 또는 문자를 통해서 재향군인회(VA)의 자격을 갖춘 배려심 깊은 상담원에게 연결해드립니다. 재향군인의 가족과 친구도 이 서비스를 이용하실 수 있습니다.

재난 고통 헬프라인

samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline

자연 재해 또는 인재로 인해 정신적 고통을 겪고 계시다면 1-800-985-5990으로 전화하시거나 문자를 보내주십시오. 즉시 개인 상담을 받으실 수 있고 다국어 서비스도 제공합니다.

이 안내서 사용법



이 안내서와 함께 더 나은 건강 관리를 위한 로드맵을 참조해서 정신 및 신체 건강 향상을 위한 건강 보험 사용법에 대해 알아보십시오. 이 안내서와 함께 더 나은 건강 관리를 위한 로드맵의 8가지 단계는 행동 건강 서비스를 받는 방법을 알아보는 데 도움을 줍니다.

Medicare는 65세 이상 노인을 위한 건강 보험입니다. 65세가 되기 세 달 전부터 Medicare에 가입할 수 있는 자격이 생깁니다. 자격이 되면 더 일찍 Medicare에 가입할 수도 있습니다. 자세히 알아보려면 1-800-MEDICARE(1-800-633-4227)에 전화해 문의하십시오.

마리아와 만나기

“마리아의 사연”은 이 로드맵의 사용법을 설명하기 위해 지어낸 이야기입니다. 이 이야기는 또한 행동 건강 질환 치료에 보험을 이용하는 방법을 이해하는 데 도움을 주기 위해 실생활 경험을 예로 들었습니다.



마리아의 사연: 건강보험 가입하기

11월, 공개 등록 기간 중에 마리아는 건강보험을 신청하기로 결심했습니다. 그녀는 신청 방법이 몇 가지 있다는 것을 알고 있습니다. 그녀는 온라인에 접속해 localhelp.healthcare.gov를 방문하여 인근 지역에 도움을 줄 조력자가 있는지 검색하였습니다. 마리아는 거주 지역 내 모든 건강플랜을 검색하는 데 도움을 줄 수 있는 마크와 만나기로 약속했습니다.

마리아는 신분증, 거주 증명서, 급여명세서를 찾았습니다. 그녀는 마크와 만났고 마크는 그녀에게 **등록 톨킷**을 건넸습니다. 이것은 그녀가 건강보험이 왜 중요한지 그리고 건강플랜을 선택하기 전에 무엇을 알아야 하는지 알아가는 데 도움이 되는 자료입니다. 마크는 마리아에게 보험 신청 방법을 설명하고 그녀가 제공한 서류를 검토한 후 그녀가 신청서를 작성하도록 도왔습니다. 마크는 마리아가 Medicaid 가입 자격이 되는지 확인하도록 도왔습니다. Medicaid는 저소득층과 장애인에게 무료로 또는 저가로 건강보험에 가입하게 해주는 프로그램입니다.

마리아는 생전 처음으로 건강 보험을 선택하게 되었는데 보험 종류가 많은 것에 놀랐습니다. 마크는 예산과 건강상 필요에 맞는 플랜을 찾기 위해 무엇을 주목해서 보아야 할지 설명해주었습니다. 그는 그녀가 보험 신청을 마무리하도록 도왔습니다. 마리아가 가입한 보험 회사는 그녀가 첫 보험료를 납부하면 보험 카드와 회원 안내책자를 보내줄 것입니다.





목차

- 1. 행동 건강 이해하기 6
- 2. 건강보험에 대해 알아보기 13
- 3. 도움과 치료를 받기 위해 찾아가야 할 곳 14
- 4. 행동 건강 제공자 찾기 17
- 5. 행동 건강 제공자와 예약하기 20
- 6. 예약일을 위해 준비하기 22
- 7. 행동 건강 제공자가 본인에게 맞는 사람인지 판단하기 25
- 8. 회복으로 가는 길을 걷기 26
- 용어 29
- 추가 리소스 32
- 내가 해야 할 일 목록 35

1. 행동 건강 이해하기

행동 건강은 무엇입니까?

행동 건강은 전반적인 건강 상태를 이루는 핵심 부분입니다. 행동 건강은 정서적, 심리적 및 사회적 웰빙을 포함하며, 신체 건강만큼이나 중요합니다.

행동 건강 질환은 정신 및 물질 사용 장애를 포함합니다.

- **정신 장애**는 어떤 사람의 생각, 기분 및/또는 행동에 일어난 변화입니다. 이것은 어떤 문제에 대한 선택과 다른 사람과의 관계에 영향을 미칠 수 있습니다. 이러한 유형의 장애는 그 사람이 이 증상으로 인해 정상적인 생활을 할 수 있는지 여부를 토대로만 진단할 수 있습니다.
- **물질 사용 장애**는 알코올 및/또는 약물(예를 들어, 아편유사제, 처방약, 헤로인 및 기타 불법 약물)을 반복적으로 복용해서 그것이 임상적으로 유의미한 손상을 일으킬 때 발생합니다. 여기에는 건강 문제와 장애, 집이나 학교, 직장에서 마땅히 해야 할 일을 하지 못하는 것이 포함될 수 있습니다.
- **동시 발생 장애**는 한 사람이 정신 장애와 물질 사용 장애를 모두 갖고 있는 것을 말합니다.
- **공존 장애**는 한 사람이 행동 건강 질환과 물질 사용 장애를 동시에 갖고 있는 것을 말합니다.

행동 건강 질환은 흔한 질환입니다. 연령, 성별, 성적 지향, 인종, 민족과 직업, 배경 또는 소득에 상관 없이 누구든지 이러한 질환을 앓을 수 있습니다. 이 질환은 신체적 장애의 유무에 상관 없이 누구에게나 나타날 수 있습니다. 환자의 행동이나 신체적 또는 정신적 능력으로 인해 발생하는 질환이 아닙니다.

COVID-19 팬데믹은 우리 삶의 거의 모든 영역에 영향을 미쳤습니다. 여기에는 행동 건강도 포함됩니다. 대부분의 사람들은 스트레스를 주고 격한 감정을 불러 일으키는 힘들고 어려운 일에 직면해 있습니다. 이런 시기에 스트레스, 불안, 슬픔, 걱정을 느끼는 것은 자연스러운 현상입니다. 하지만 이를 극복하고자 한다면 여러 가지 방법으로 도움을 받을 수 있습니다.

기분이나 행동에 변화가 느껴지거나 알코올 또는 약물 사용이 문제를 일으킨다면, 의사나 의료 제공자에게 상담을 받아보시는 것이 좋습니다. 행동 건강은 전신 건강의 한 부분입니다. 의료 제공자, 가족 및 친구와 이에 대해 상의해야 합니다. 도움을 받을 수 있습니다. 회복이 가능합니다.

5천
2백9십만
명

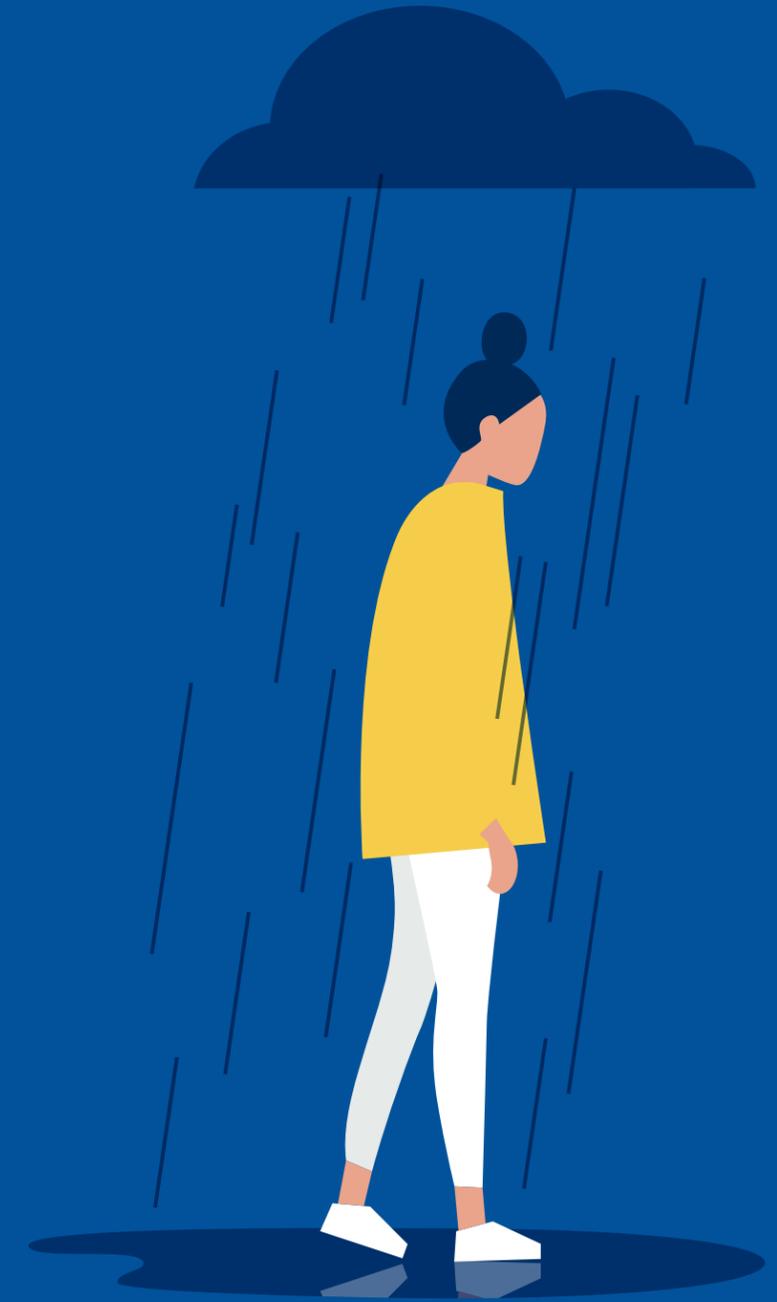
2020년 정신 질환을 안고
살아가는 미국 성인
남녀 수

4천3십만
명

2020년 물질 사용장애를
안고 살아가는 12세 이상
미국인 남녀 수

4천
1백4십만
명

2020년 정신 건강
치료를 받은 미국
성인 남녀 수



행동 건강 관리는 대개 **선별검사, 진단**으로 시작하며 **치료, 회복 서비스 및 지원**을 포함합니다.



선별검사

선별검사는 몇 가지 질문을 하는 간단한 과정입니다. 대개 개인 병원, 진료소, 일차 의료 클리닉, 커뮤니티 클리닉 또는 (청소년의 경우) 학교 양호실에서 질문을 물어봅니다. 이 검사는 장애를 조기에 발견해서 상태가 더 악화되기 전에 치료하는 데 도움이 될 수 있습니다. 선별검사에서 문제가 발견되면, 더 자세한 **평가를** 실시해서 진단을 내릴 수 있습니다.

치료

치료는 요법 또는 상담, 약물치료 및 지원 서비스를 포함합니다. 일자리, 교육, 주택을 찾거나 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 일부 치료는 병원 입원을 포함할 수도 있습니다. 치료법은 사람마다 다릅니다. 많은 사람들이 상담, 지원 서비스 및 약물치료를 복합적으로 시행했을 때 병세가 가장 크게 호전되었습니다. 개인 의료 정보는 치료 유형이 무엇이든 상관없이 가족, 고용주 또는 다른 사람과 절대로 공유하지 않습니다.

회복

회복 서비스는 행동 건강 질환을 관리하는 데 도움이 되는 사회적 및 정서적 지원을 제공합니다. 또한 일자리, 어린이집, 알맞은 가격의 주택 찾기 등의 다른 걱정거리를 해소하는 데에도 도움을 줄 수 있습니다. 회복 과정은 사람마다 다릅니다.

- 서비스와 지원은 의료 제공자, 지원 그룹, 커뮤니티 클리닉, 교회 또는 기타 커뮤니티 기관으로부터 받을 수 있습니다. 가족 구성원, 친구, 양육자 및 사회연결망도 회복에 일조할 수 있습니다.
- 동배(peer)는 비슷한 행동 건강 질환을 갖고 있고 회복 과정에 있는 사람들입니다. 이들은 도움을 줄 수 있고 회복이 가능하다는 것을 보여줄 수 있습니다.

지원

동배 지원 서비스는 공통의 생애 경험을 갖고 있는 사람들로부터 지원을 받는 것을 포함합니다. 이러한 서비스에는 멘토링, 코칭, 역량 구축, 의료보험제도 탐색에 대한 도움을 받는 것이 포함될 수 있습니다.

중독치료는 몸 안의 약물이나 알코올을 안전하게 제거하는 과정입니다. 이것은 약물이나 알코올 사용을 중단했을 때 나타나는 금단 증상을 관리해줄 수 있습니다.

누구든지 다음과 같은 감정과 행동을 경험할 수 있습니다. 이것들 중 한 가지 이상을 경험하고 있다면 의사나 전문 제공자에게 연락하십시오. 심각한 문제가 있다는 징후일 수 있습니다.

- 너무 많이 또는 너무 적게 먹거나 잔다
- 사람들과 떨어져 지내고 일상적인 행동을 하지 않는다
- 기력이 떨어지거나 없다
- 평소보다 또는 항상 짜증이 나거나 신경질이 난다
- 이유 없이 아프다
- 무기력한 느낌이 든다
- 슬프거나 불안하거나 “텅 빈” 느낌이 든다
- 취미나 활동에 대한 흥미나 즐거움이 사라진다
- 불안한 느낌이 들거나 가만히 앉아있기 힘들다
- 집중하거나 기억하거나 결정을 내리기 어렵다
- 흡연, 음주 또는 약물 사용을 평소보다 더 많이 한다
- 평소와 다르게 혼란스럽거나 잘 잊거나 초조하거나 화가 나거나 기분 나쁘거나 걱정스럽거나 무섭다
- 죽음이나 자살을 생각하거나 자기자신이나 다른 사람을 해칠 생각을 한다
- 아이를 돌보거나 직장이나 학교에 가는 등의 일상적인 활동을 할 수 없다

자가 선별검사 도구, 검사법 및 더 많은 정보를 원하시면, mentalhealth.gov & samhsa.gov 를 방문하십시오.

마리아의 사연: 증상 호전을 위해 적절한 도움 받기

1월, 마리아는 일차 의료 제공자에게 건강 검진을 받고 예방 서비스를 받기 위해 예약을 했습니다. 그녀가 가입한 건강 보험은 이러한 서비스를 보장해주며 그녀가 부담해야 할 코페이는 0달러입니다.

예약일에 마리아는 일차 의료 제공자에게 지난 2주일 동안 잠을 잘 못 자거나 잘 먹지 못했다고 고민을 털어 놓습니다. 그녀는 전반적으로 "축 처진" 느낌이 들고 기력이 떨어지고 계속해서 두통이 납니다. 때로는 밤에 긴장을 풀고 잠을 자기 위해 술을 한두 잔 마셨습니다. 또한 최근에 직장 일로 인해 스트레스를 많이 받았습니다. 마리아의 의료 제공자는 그녀를 살펴보고 몇 가지 검사를 진행했지만 신체적인 문제점은 발견하지 못했습니다. 제공자는 마리아에게 이러한 문제를 전문으로 치료하는 행동 건강 제공자를 찾아가보라고 제안했습니다. 일부 일차 의료 클리닉에는 행동 건강 제공자가 의료 현장에 있습니다. 그러나 마리아가 방문한 클리닉은 그렇지 못했기 때문에 제공자는 그녀가 가입한 보험과 제휴한 행동 건강 제공자의 명단을 건네주었습니다.





건강 보험에 가입하지 않으셨습니까?

가입한 건강 보험이 없다면, [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)를 방문해서 등록 기간을 비롯해 보험 가입을 위해 필요한 정보를 알아보십시오. 등록 방법에 대해 도움이 필요하시면, [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)를 방문하시거나 마켓플레이스 콜센터(1-800-318-2596)로 문의하십시오. 지역 내 도움이 필요하시면 [localhelp.healthcare.gov](https://www.localhelp.healthcare.gov)에서 찾으실 수 있습니다.

SAMHSA 치료 로케이터([findtreatment.gov](https://www.findtreatment.gov)) 또는 HRSA 건강 센터 프로그램 파인더([findahealthcenter.hrsa.gov](https://www.findahealthcenter.hrsa.gov))를 통해 저가 또는 무료 서비스를 제공하는 제공자 또는 클리닉을 인근에서 찾을 수 있습니다.

2. 건강보험에 대해 알아보기

건강보험은 무엇입니까?

건강보험은 병원 방문, 상담 및 약처방과 같은 의료 서비스 비용을 지불하는 데 도움을 줍니다.

건강보험은 예상치 못한 일이 발생했을 때 가입자를 재정적으로 보호해줍니다. 여기에는 아프거나 사고가 났을 때뿐만 아니라 예방 서비스에 대한 보험 보장도 포함됩니다. 또한 지속적인 신체적 및 행동적 건강 상태를 관리하고 건강을 유지하기 위해 이용한 서비스 비용을 납부하는 데 도움을 줍니다.

보험료, 코페이, 공제금과 같은 보험 용어에 대해 자세히 알아보려면, [더 나은 건강 관리를 위한 로드맵](#) 또는 이 안내서 뒷편에 있는 용어를 참조하십시오. 등록 방법에 대해 도움이 필요하시면, [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)를 방문하거나 보험 마켓플레이스 콜센터(1-800-318-2596)로 전화하십시오. 1-800-Medicare로 전화하거나 주정부 Medicaid 사무소에 전화하는 방법도 있습니다.

건강 보험에 무엇이 포함됩니까?

대다수의 건강 플랜은 특정 의료 혜택을 보장합니다. 여기에는 정신 건강 및 물질 사용 장애 서비스도 포함됩니다. 정확한 보험 혜택은 거주하는 주와 선택한 플랜 유형에 따라 다릅니다.

이러한 정신 건강 및 물질 사용 장애 서비스는 대부분의 건강플랜에서 보장해주는 것이 일반적입니다:

- 정신과 의사, 심리학자, 사회복지사, 상급 실무 간호사와 같은 행동 건강 제공자에 대한 접근권;
- 치료(예: 정신과 치료, 상담, 약물치료, 사용 물질 중독 치료);
- 입원 환자 서비스(예: 병원 또는 응급실 방문);
- 이미 앓고 있는 질환;
- 예방 서비스(예: 알코올 및 우울증 선별검사).

법에 따라서 많은 건강 플랜들이 정신 건강 및 물질 사용 장애 서비스에 대해 비슷한 보장 규칙을 적용하고 있습니다. 의료 서비스와 수술 서비스도 마찬가지입니다. 이것을 "정신 건강 평등성" 또는 "평등성"이라고 부릅니다. 귀하가 가입한 건강플랜이 평등성을 제공하고 있고 귀하가 당뇨병과 같은 만성 질환으로 인해 병원을 무제한 방문할 수 있다면, 우울증과 같은 정신 건강 질환에 대해서도 무제한 병원 방문이 제공되어야 합니다.

3. 도움과 치료를 받기 위해 찾아가야 할 곳

때로는 정신 건강 또는 물질 사용 문제에 대해 털어놓기가 어려울 수 있습니다. 하지만 의료 제공자는 환자의 개인정보를 보호해주기 때문에 평범한 대화를 나누듯 상담받으셔도 됩니다.

여러 가지 방법으로 여러 장소에서 행동 건강 의료 제공자를 찾으실 수 있습니다. 여기에는 일차 의료 제공자, 외래환자 클리닉의 행동 건강 제공자 또는 긴급 상황 발생 시 병원 내 응급병동(ED)이 포함됩니다.

대개 일차 의료 제공자를 제일 먼저 만나게 됩니다. 그들은 권장 선별검사를 제공하고 환자를 행동 건강 제공자에게 위탁할 수 있습니다.

행동 건강 제공자는 정신 및 물질 사용 문제가 있는 환자들에게 의료 서비스를 제공하도록 특별한 훈련을 받은 사람들입니다. 그들의 서비스 장소는 다양합니다. 예를 들면 다음과 같습니다:

- 병원,
- 커뮤니티 정신 건강 클리닉,
- 물질 사용 치료 센터,
- 일차 의료 클리닉,
- 학교 내 건강 센터,
- 대학 상담 센터,
- 개인 진료실.

일차 의료 및 행동 건강 제공자는 동일한 건물 안에서 의료 행위를 할 수도 있고 동일한 클리닉, 병원 또는 건강 센터에 속해서 일할 수도 있습니다. 한 장소에서 또는 원격의료를 통해 모든 의료 서비스를 받을 수도 있습니다.

일차 의료 제공자 방문은 병원 ED 또는 ER을 방문하는 것과는 비용, 대기 시간, 추적관찰 등 여러 가지 면에서 다릅니다. 병원에 가야 하는데 비용이 부담된다면, 보험 제공자 또는 병원이 비용을 지원해줄 수도 있습니다.

더 나은 건강 관리를 위한 로드맵에 있는 표를 검토하시고 일차 의료 제공자 방문이 병원 ED 방문과 다른 점이 무엇인지 알아보십시오.

생명에 위협이 될 수 있는 상황에 처해 있다면, 연중무휴 이용할 수 있는 9-1-1에 전화해서 즉시 응급 지원을 요청하셔야 합니다. 이 책자의 앞면에 기재된 헬프라인 중 한 곳이나 귀하의 의료 제공자에게 연락하는 방법도 있습니다.

생명을 위협할 수 있을 정도로 위험한 상황이라면 하루 24시간 운영되는 9-1-1에 전화해서 즉시 응급 지원을 받으십시오.





네트워크는 건강플랜 가입자에게 의료 서비스를 제공하기로 해당 건강플랜과 계약한 시설, 제공자 및 공급자 집단입니다.

4. 행동 건강 제공자 찾기

본인에게 맞는 행동 건강 의료 제공자를 찾는 것이 중요합니다. 여러 가지 방법으로 찾을 수 있습니다:

- **일차 의료 제공자는** 의사, 간호사 또는 의료 제공자입니다. 이들은 행동 건강 문제를 검사하거나 치료할 수 있습니다.
- **일차 의료 제공자는** 또한 환자를 행동 건강 제공자에게 추천해주거나 소개해줄 수 있습니다. 이럴 경우 건강플랜에 **추천서(referral)**를 제출해야 의료비 보전을 받을 수 있을 수도 있습니다. 건강플랜에 확인해보거나 행동 건강 제공자의 진료실로 전화해서 제휴 제공자이고 귀하의 보험을 수용하는지 알아보십시오.
- **건강플랜 안내 책자를 확인해보십시오:**
 - 본인의 건강플랜 또는 주정부 Medicaid 및 아동건강보험프로그램(CHIP)에 전화하십시오;
 - 건강플랜의 웹사이트 또는 회원 안내책자에서 지역 행동 건강 제공자를 찾으십시오 최신 정보인지 확인해야 할 수도 있습니다.
 - 건강플랜 안내책자에서 특정 요구를 보장해주는지 확인해보십시오. 영어 이외의 언어를 구사하는지, 이동 문제에 대한 편의를 제공하는지, 가까운 곳에 위치해 있는지, 재향군인과 같은 특정 인구 집단을 수용하는지 등이 표시되어 있을지도 모릅니다.
- **가족, 친구 및 지역 주민에게 추천해달라고 부탁하십시오.**

네트워크는 건강플랜 가입자에게 의료 서비스를 제공하기로 해당 건강플랜과 계약한 시설, 제공자 및 공급자 집단입니다.

- “제휴 네트워크” 제공자를 찾으려면 귀하의 건강 플랜에 문의하십시오. 플랜에 따라서 이들을 “우선” 또는 “참여” 제공자라고 표현할 수도 있습니다.
- “비제휴 네트워크” 제공자로부터 서비스를 받았을 경우에는 플랜에서 이 비용을 보장해주지 않거나 본인이 비용을 더 내야 할 수도 있습니다.
- 네트워크는 바뀔 수 있으므로 예약을 할 때 제공자에게 항상 확인을 해보아야 합니다.

행동 건강 제공자 유형

행동 건강 제공자에는 여러 가지 유형이 있습니다. 본인에게 맞는 유형의 제공자를 찾는 데 도움이 필요하시면 일차 의료 제공자에게 연락하십시오.

예를 들면 다음과 같습니다:

- **정신과 의사**는 정신 및 물질 사용 장애를 진단하고, 약을 처방하며, 약물치료를 모니터링하는 의사입니다. 이들은 상담과 대화요법(talk therapy)을 제공할 수 있습니다.
- **정신과 의사 또는 (정신건강 임상 간호사)**는 정신 또는 물질 사용 장애에 대한 평가, 진단 및 요법을 제공합니다. 이들은 훈련된 간호사이며 약 처방도 할 수 있습니다. 거주하는 주에 따라서 이들을 다음과 같은 명칭으로 부를 수도 있습니다:
 - 고급 등록 전담 간호사
 - 고급 실습 등록 간호사
 - 고급 실습 간호사
 - 공인 전담 간호사
 - 공인 등록 전담 간호사
 - 유자격 전담 간호사
- **임상 심리학자**는 환자를 진단하고 상담 및 요법 서비스를 제공합니다. 일부 주에서는 이들에게 약 처방도 허용합니다.
- **임상 사회복지사**는 상담 및 요법 서비스, 사례 관리 및 변호를 제공합니다. 이들은 진단도 내립니다.
- **사회복지사**는 환자 사례를 관리하고 환자들이 치료를 받을 수 있는 곳과 회복, 건강 및 웰빙을 지원하는 곳을 찾도록 도와줍니다.
- **상담사**는 환자를 진단하고 상담 서비스를 제공합니다. 이들은 생활 기술 및 관계 개선에 도움을 줍니다.
- **동배 전문가/회복 코치**는 회복 중인 환자들에게 의료보험제도에 대해 가르쳐주고 도움을 주며 정서적 및 사회적 지원을 제공합니다. 동배는 정신 또는 물질 사용 장애를 앓은 이력이 있고 현재 회복 중인 사람들입니다. 훈련과 자격증 취득 과정을 받아야 하는 경우가 많습니다.
- **물질/중독 상담사**는 알코올 또는 기타 물질 사용 장애 환자들에게 치료 및 지원 서비스를 제공합니다. 이들은 회복 중인 환자들을 돕고 조언을 해줍니다.



5. 행동 건강 제공자와 예약하기

행동 건강 제공자를 선택한 후 예약을 하십시오. 예약 전화를 걸 때 다음 질문을 하십시오:

- 새 환자를 수용합니까?
- 내가 가입한 보험을 수용합니까? 항상 다시 한 번 확인하십시오! 회원 ID 및/또는 그룹 번호를 알려달라고 요청하면 보험 카드에서 확인하십시오. 예약하기 전에 코페이 또는 본인부담금이 얼마인지 알아보십시오.
- 그 제공자는 어떤 정신 건강 및 약물 사용 질환을 치료합니까?
- 제공자와의 예약을 얼마나 빨리 잡을 수 있습니까?
- 제공자가 귀하의 언어를 사용할 수 있습니까? 그렇지 않다면 통역사가 있거나 통역사를 찾도록 도와줄 수 있습니까? 가족이나 친구를 예약 장소로 데려올 수 있습니까?
- 이동에 제한이 있거나 기타 장애가 있다면, 그 병원에서 귀하의 요구를 충족시켜줍니까?

다음과 같은 질문도 생각해볼 수 있습니다:

- 예약 장소까지 어떻게 이동합니까?
- 집이나 직장에서 가깝습니까? 대중 교통이 근처에 있습니까?
- 집에서 치료를 받을 수 있도록 제공자가 원격의료 서비스를 제공합니까?
- 예약 시간이 귀하의 일정에 맞습니까?

더 많은 정보를 원하시면 [더 나은 건강 관리를 위한 로드맵](#)의 5단계("예약하기")를 참조하십시오.

많은 제공자들이 원격의료를 통해서 행동 건강 서비스를 제공합니다. 여기에는 정신 건강 상담, 치료 계획에 대한 추적관찰, 물질 사용 장애를 위한 서비스가 포함될 수 있습니다. 대부분의 건강플랜이 보장해주는 행동 건강 서비스는 신체 건강 서비스와 비슷합니다. 더 많은 정보를 원하시면 [\(원격의료: 내 가족을 위해 알아야 할 지식\)](#)을 참조하십시오.

마리아의 사연: 행동 건강 제공자 구하기

마리아는 일차 의료 제공자와 만난 후 집으로 돌아왔습니다. 그녀는 건강 플랜에서 제공한 행동 건강 제공자 안내책자를 살펴보았지만 어디서부터 시작해야 할지 알 수 없었습니다. 그녀의 친구는 그녀에게 지금 사는 곳에서 가장 가까운 제공자를 먼저 찾아보라고 제안했습니다. 그녀는 온라인으로 유용한 정보를 찾아보았고 몇몇 제공자 사무실에 전화를 걸어 자신의 보험을 수용하는지 그리고 새 환자를 수용하는지 알아보았습니다. 마리아는 임상 심리학자인 이 박사에게 연락을 했습니다. 그 제공자는 친절했고 위치도 그녀의 집에서 가까웠습니다. 이 박사는 새 환자를 받으며 마리아의 보험도 수용한다고 했습니다. 그래서 그녀는 진료 예약을 했습니다.



6. 예약일을 위해 준비하기

예약이 끝났으면 이제 준비를 해야 합니다. 예약일에 다음 물품을 가져가십시오:

- 보험 카드
- 사진이 있는 유효한 신분증
- 개인 또는 가족 건강 이력
- 알레르기 목록
- 현재 복용하고 있는 약물, 비타민 또는 보충제
 - 이러한 물품을 직접 가져가거나 약물 이름, 처방자, 일일 복용량을 적어서 가져가십시오
- 진찰해준 다른 제공자들의 명단
- 필기할 메모지:
 - 제공자에게 묻고 싶은 질문
 - 현재 겪고 있는 증상, 그 증상이 나타나기 시작한 시기, 삶에 미치는 영향 -제공자가 내리는 지시사항을 적을 메모지를 가져가십시오
- 코페이 또는 공동보험료를 지불할 돈(보험에서 요구할 경우)

제공자가 귀하의 질문에 답하고 귀하의 문제를 해결해주기 위해 필요로 할 수 있는 것은 무엇이든 가져가십시오. 제공자가 알려준 정보나 지시사항 중에서 마음에 걸리는 부분이 없어야 합니다. 옆에서 도와줄 가족이나 친구를 데려갈 수도 있습니다. 예약장소에 손님을 데려가도 되는지 제공자 진료실에 문의하십시오.

마리아의 사연: 행동 건강 서비스를 받고 유지하기

2월, 마리아는 임상 심리학자인 이 박사를 첫 예약일에 찾아갔습니다. 그녀는 보험 카드, 사진이 있는 신분증, 코페이, 수표를 들고 접수대로 갔습니다. 접수원은 마리아에게 몇 가지 양식을 작성해달라고 했습니다. 마리아는 약간 긴장되었지만, 이 박사가 미소 지으며 대기실에 있는 그녀를 따뜻하게 맞이하자 안심이 되었습니다. 그녀는 마리아를 자신의 진료실로 안내한 후 문을 닫았습니다.

이 박사는 마리아에게 상담 내용은 일반적으로 비공개이고 극히 드문 경우에 한해서 주 법에 따라 공개될 수도 있다고 설명했습니다. 이 박사는 또한 마리아에게 자신의 병원에서 제공하는 집단 요법 같은 다른 서비스에 대해서도 설명했습니다. 이 박사는 마리아에게 몇 가지 질문을 던졌습니다. 어떤 일로 오셨어요? 어떤 결과를 원하시나요?

마리아는 자신의 증상과 직업 관련 스트레스에 대해 이야기했습니다. 이 박사는 그녀의 이야기를 주의 깊게 듣고 다른 질문을 했습니다. 상담 마지막에 이 박사는 마리아에게 추적 관찰 예약을 할 것을 제안했습니다. 그녀는 또한 마리아에게 직장 생활이 어떤지, 잠을 잘 자는지, 매일 술을 얼마나 마시는지를 일지에 적으라고 권했습니다. 마리아는 이 박사의 권고대로 하겠다고 말하고 다음 번 방문 예약을 했습니다.

마리아는 이 박사와의 상담을 돌이켜보고 괜찮다는 생각이 들었습니다. 그녀는 이 박사와 있으면 마음이 편했기 때문에 자신에게 잘 맞는 제공자인 것 같다는 생각이 들었습니다. 마리아는 다음 번 예약일이 기대되었습니다.





7. 행동 건강 제공자가 본인에게 맞는 사람인지 판단하기

건강과 웰빙은 둘 다 중요하며 개인적인 문제입니다. 행동 건강 제공자가 믿고 따를 수 있고 편안한 마음으로 이야기 나눌 수 있는 사람이어야 합니다. 또한 제공자가 치료에 대한 결정을 환자와 함께 내리고 환자의 결정을 도와주는 것이 중요합니다. 치료 계획에 대해 마음에 걸리는 부분이 없어야 하고 이 계획이 자신의 요구에 잘 맞아야 합니다. 치료에 대해 걱정되는 부분이나 궁금한 점이 있으면 제공자와 상의하십시오.

믿을 수 있는 제공자에게 치료를 받는 것이 건강 유지에 도움이 될 것입니다. 신뢰는 오래 시간에 걸쳐 여러 번의 만남을 갖고 열린 마음으로 소통할 때 쌓여가는 것입니다.

첫 방문 후 다음 질문에 대해 생각해보십시오:

- 제공자가 당신의 말에 귀 기울이고 당신의 건강 요구를 해결해주었습니까?
- 제공자가 당신이 이해할 수 있는 용어를 사용했습니까? 제공자가 충분히 천천히 말했고 당신에게 주의를 기울였습니까? 제공자의 소통 방식이 편안하게 느껴졌습니까?
- 제공자가 여러 치료 방법과 그 유익 및 위험에 대해 명확하게 설명했습니까? 당신이 치료 계획에 대해 이야기했습니까? 이 결정을 함께 내렸다는 기분이 듭니까?
- 처방약을 받았을 때, 제공자가 이 약에 대해 자세히 설명해주었습니까? 예를 들어, 이 약을 언제 복용해야 하는지, 얼마나 복용해야 하는지 설명해주었습니까? 잠재적 부작용이 있습니까?
- 제공자가 당신의 문화, 의견, 가치관, 신념을 존중했습니까? 다음 번 예약일에 왔을 때 편안한 기분이 들었습니까?
- 제공자에게 통역, 번역, 기타 형태의 문서 자료에 대한 도움이나 장애 관련 지원을 요청했을 때 제공자가 이를 수용했습니까?
- 추적 관찰 계획이 있습니까?
- 질문이 있을 때 제공자나 그 직원에게 연락할 수 있습니까? 치료 조율을 위해 연락해야 하는 다른 의료 제공자가 있습니까?

대부분의 질문에 “예”라고 답변하셨다면 본인에게 맞는 행동 건강 제공자를 찾았다고 볼 수 있습니다!

이 질문 중 어느 하나에라도 “아니오”라고 답변하셨다면 병원에 전화해서 문제되는 부분을 상담하십시오. 제공자가 그 문제를 쉽게 해결해줄 수도 있습니다. 또한 그 병원의 다른 제공자에게 진찰을 받게 해달라고 요청할 수 있습니다. 아니면 새로운 제공자를 찾기 위해 건강플랜에 연락을 하실 수 있습니다.

8. 회복으로 가는 길을 걷기

치료 계획이 중요합니다. 예약 후:

- 1. 병원을 나서기 전에 추적관찰 예약을 하십시오.** 귀하의 일정과 잘 맞는 정기적인 예약은 제공자와 신뢰를 쌓고 견고한 협력 관계를 맺는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 2. 귀하와 귀하의 제공자가 합의한 치료 계획을 따르십시오.** 계획이 무엇인지, 어떻게 계획을 따라야 할지 잘 모르겠다면, 더 나은 건강 관리를 위한 로드맵의 8단계(“예약 후 다음 단계”)에서 몇 가지 도움이 되는 정보를 얻으십시오.
- 3. 귀하의 혜택 설명서(EOB)를 읽어보십시오** EOB는 의료비 항목들을 요약해 놓은 문서입니다. 서비스 제공자를 방문하거나 서비스를 받으면 건강 플랜이 EOB를 보내줍니다. 이것은 청구서가 아닙니다. 제공자가 귀하의 건강플랜에 청구한 비용, 예상 본인 부담금, 미납부 금액 등 귀하가 받은 서비스 목록을 기록한 문서입니다. 코페이가 있거나 플랜에서 보장해주지 않는 공동보험료가 있다면 나중에 따로 청구서를 받게 될 수도 있습니다.
- 4. 적절한 플랜에 가입해 보장을 받도록 하십시오.** 플랜과 귀하의 건강 요구는 바뀔 수 있습니다. 공개 등록 기간마다 보장 옵션을 검토해보고 본인의 플랜이 현재 요구에 맞는지 확인하십시오. 이사, 결혼, 출산 또는 이전 보험의 상실로 인해 특별 등록 기간에 등록할 수 있는 자격이 생길 수 있습니다. 또한 Medicaid 가입 자격이 되면 언제든지 등록할 수 있습니다. 등록 툴킷을 검토하시고 건강플랜 등록 방법에 대해 알아보십시오.
- 5. 사례 관리 리소스를 열람하고 제공자에게 상담을 받으십시오.** 만성 질환 관리(CCM) 서비스는 질환 관리에 시간을 덜 쓰고 하고 싶은 일에 더 많은 시간을 쓰도록 도와줄 수 있습니다. 약물 복용을 중단하기 전에 부작용이나 다른 우려사항이 없을지 제공자에게 상의하십시오. 본인에게 맞는 약을 찾기 위해 다른 약으로 바꾸어야 할 수도 있습니다.

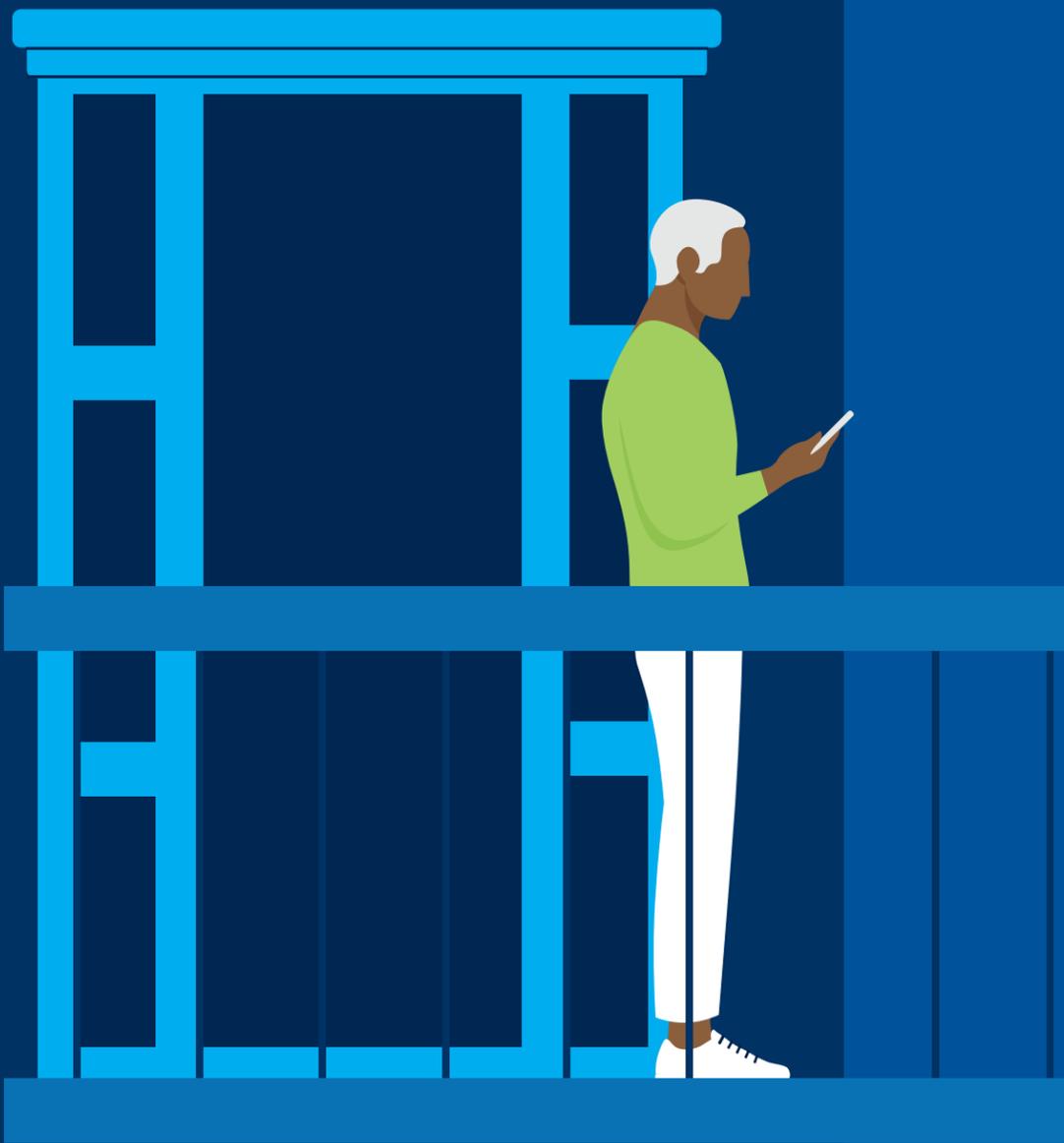


마리아의 사연: 회복하기

마리아는 이 박사와의 다음 번 예약일을 준비하고 있습니다. 그녀는 약속대로 일지를 적었고 그것을 가져왔습니다. 그리고 자신을 도와줄 가족, 친구, 사랑하는 사람들의 명단도 가져왔습니다. 그녀는 피곤했지만 병원까지 자전거를 타고 오기로 결심했습니다. 첫 예약일에 이 박사가 운동은 신체와 정신 건강에 도움이 되기 때문에 중요하다고 말했기 때문입니다.

예약 시간에 마리아와 이 박사는 그녀의 일지와 그녀를 도와줄 수 있는 사람들의 명단에 대해 이야기했습니다. 두 사람은 마리아의 직업과 그 직업이 어떻게 스트레스 유발 요인이 될 수 있는지에 대해 이야기를 나누었습니다. 이 박사는 마리아에게 스트레스를 줄이기 위해 생활에 몇 가지 변화를 줄 것을 권고했습니다.

마리아는 다음 3개월 동안 일주일에 한 번씩 이 박사를 만나기로 했습니다. 마리아의 건강 플랜에 따르면 마리아는 이 박사를 방문할 때 코페이만 지불하면 됩니다. 3개월 후 마리아는 잠도 잘 자고 규칙적으로 먹을 수 있게 되고 두통도 사라졌습니다. 또한 에너지가 넘치게 되었고 직장 외 활동에도 관심이 생겼습니다. 마리아와 이 박사는 다음 번 예약일에는 그녀의 경과를 토대로 치료 계획을 수정하는 문제를 논의할 것입니다.



용어

평가

평가는 정보를 수집하는 것과 개인을 어떤 과정에 참여시키는 것으로 구성됩니다. 이를 통해서 제공자는 정신 또는 물질 사용 장애의 유무를 판단하고, 변화에 임하는 개인의 자세를 확인하고, 치료와 회복 과정에 영향을 미칠 수 있는 장점이나 문제 영역을 확인할 수 있고, 환자를 적절한 치료 관계 및 계획에 참여시킬 수 있습니다.

행동 건강 제공자

행동 건강 제공자는 정신 및 약물사용 장애 환자를 치료하고 병원, 커뮤니티 정신 건강 클리닉, 일차 의료 클리닉, 학교 기반 건강 센터, 대학 상담 센터, 양로원 또는 양로원 시설, 개인 병원 등 다양한 환경에서 일하는 다른 의료 제공자들과 긴밀히 협력하도록 특별히 훈련된 사람입니다.

사례 관리

고용 안전, 교육, 주택 지원 등 개인이나 가족의 종합적 건강 및 사회적 서비스 요구를 충족하기 위해 서비스 및 지원을 평가, 계획, 조율 및 모니터링하는 과정.

공동보험료

공동보험료는 가입자가 일정한 비율에 따라 납부해야 하는 돈입니다. 예를 들어 응급실 방문 비용의 20%를 가입자가 내야 할 수 있습니다.

코페이먼트

개인 병원, 외래 환자 병원 방문, 처방약 등의 서비스나 의료 제공에 대한 비용 중에서 가입자가 부담해서 내야 하는 돈. 코페이먼트는 대개 퍼센티지보다는 정해진 금액으로 냅니다. 예를 들어, 의사 방문이나 약처방에 대해 10달러 또는 20달러를 납부하는 식입니다.

공제금

가입자가 건강 플랜에서 보장해주는 의료 서비스 비용을 보전받기 위해 그 전에 먼저 내야 하는 돈. 일부 플랜에서는 공제금 완납 후 특정한 예방 서비스 보장을 받을 수 있습니다.

입원환자 치료

병원이나 양로원 같은 의료 시설에 입원한 후 받는 치료와 서비스.

통합 치료

일반 및 행동 건강 치료의 체계적 조율. 이 경우에는 여러 가지 의료적 요구를 가진 사람들이 최상의 치료 결과를 받을 수 있도록 정신 건강, 물질 사용 장애, 일차 치료 서비스를 통합해야 할 수도 있습니다.

동배 지원

비슷한 상황에 처해 있거나 비슷한 삶의 경험을 가진 사람들끼리 공통의 이해, 존중 및 상호 역량강화를 토대로 도움을 주고 받는 것을 말합니다. 동배 지원은 비슷한 상황에 놓인 사람들에게 유용한 지원을 제공해야 한다는 공동의 책임감과 합의를 토대로 도움을 주고 받는 것이라고 할 수 있습니다.

사전 승인

건강 플랜에서 의료 서비스, 치료 계획, 처방약 또는 내구성 의료 장비가 의학적으로 꼭 필요하다는 결정을 내리는 것. 사전 승인, 사전 허가 또는 사전 인증이라는 명칭으로 불리기도 합니다. 응급 상황을 제외하고 건강 플랜로부터 특정 서비스를 받으려면 그 전에 사전 승인을 받아야 할 수도 있습니다. 사전 승인은 건강보험이나 건강플랜이 해당 비용을 부담한다는 약속이 아닙니다.

사전 승인

서비스를 받거나 처방약을 받을 때 건강플랜으로부터 비용을 보전받으려면 그 전에 먼저 건강플랜에게서 승인을 받아야 할 수 있습니다.

보험료

의료비 보전을 받기 위해 건강플랜에 주기적으로(보통은 매달) 내야 하는 돈.

예방 치료

건강 유지 또는 질병 예방을 위한 의료 서비스(예: 자궁경부암 검사, 골반 검사, 독감예방주사, 선별유방촬영검사). 다음에서 자세히 알아보십시오. healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits

일차 의료 제공자

건강 문제가 발생했을 때 대부분의 경우에 제일 처음 만나는 의사 또는 의료 제공자. 일차 의료 제공자는 환자가 건강 유지를 위해 필요한 치료를 받게 해줍니다. 일차 의료 제공자는 또한 치료 문제에 대해 다른 의사 및 의료 제공자들과 상의할 수 있고 환자를 위탁할 수도 있습니다. 많은 건강 플랜이 다른 의료 제공자를 만나기 전에 먼저 일차 의료 의사를 만날 것을 요구합니다. 제일 먼저 충족해야 할 요건이 무엇인지 알아보려면 건강플랜에 확인해보셔야 합니다.

회복

회복은 개인이 건강과 웰니스를 향상시키고 자기 주도적인 삶을 살고 잠재력을 충분히 발휘하기 위해 노력하는 변화 과정입니다. 회복을 위해서는 질병 또는 증상을 극복하거나 관리해야 하고, 충분한 정보에 입각해서 신체적 및 정서적 웰빙에 도움이 될 건강한 선택을 할 수 있어야 하며, 의미있는 일상 생활을 영위할 수 있는 안정적이고 안전한 생활 공간을 확보하고 도움이 되는 인간관계 및 사회연결망을 구축해야 합니다.

회복 서비스 및 지원

이들 서비스 및 지원은 사회적 및 정서적 지원을 제공해줌으로써 행동 건강 질환을 관리하는 데 도움을 주고 직장, 자녀 양육, 알맞은 가격의 주택 마련 등 다른 관련 문제들의 해결에도 도움을 줍니다. 회복 과정은 사람마다 다릅니다. 이 서비스와 지원은 의사나 다른 의료 제공자 또는 커뮤니티 클리닉이나 교회 등에 있는 지원 그룹에 의해 제공될 수 있습니다.

선별검사

정신 또는 물질 사용 장애 가능성을 확인하기 위한 몇 가지 간단한 질문. 선별검사는 심층 평가를 해야 할 필요가 있는지 확인하는 것이며 대개는 환자가 서비스를 요구한 후 바로 시행됩니다.

원격의료

원격의료는 환자가 제공자 장소까지 이동할 수 없을 때 집에서 양질의 의료 서비스를 받는 데 도움이 될 수 있습니다. 원격의료는 제공자와 같은 공간에 있지 않아도 전화, 컴퓨터 또는 기타 기술을 이용해 의료 서비스를 받게 해줍니다. 현재 많은 제공자들이 원격医료를 통해 행동 건강 의료 서비스를 제공하고 있습니다. 여기에는 정신 건강 상담, 치료 계획에 대한 추적관찰, 물질 사용 장애를 위한 서비스 등이 포함됩니다.

치료

요법이나 상담 및/또는 약물치료와 같은 서비스.

더 많은 용어를 알아보시려면, [더 나은 건강 관리를 위한 로드맵](#)을 참조하거나 healthcare.gov/glossary를 방문하십시오.

추가 리소스

건강 보험 이해하기 및 사용하기

보험 보장에서 진료까지 웹사이트

[go.cms.gov/c2c](https://www.go.cms.gov/c2c)

SAMHSA 치료 로케이터

findtreatment.samhsa.gov

보험 신청하기

보험 보장부터 진료까지 등록 툴킷

marketplace.cms.gov/technical-assistance-resources/c2c-enrollment-toolkit.pdf

건강 보험 마켓플레이스

- **웹사이트:** [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)
- **콜 센터:** 1-800-318-2596 (TTY: 1-855-889-4325)
- **주정부 마켓플레이스 추천:** [healthcare.gov/get-coverage](https://www.healthcare.gov/get-coverage)
- **주정부 Medicaid 사무실:** [medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html](https://www.medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html)
- **지역사회 주민들 중에서 건강 보험 신청에 도움을 줄 훈련받은 사람을 찾으십시오.** [localhelp.healthcare.gov](https://www.localhelp.healthcare.gov)
- **거주 지역 내에서 플랜을 찾고 비교하십시오.** [healthcare.gov/see-plans](https://www.healthcare.gov/see-plans)

행동 건강 치료 서비스 로케이터

SAMHSA의 치료 로케이터

findtreatment.samhsa.gov 또는 전화 1-800-662-HELP (4357) (TTY: 1-800-487-4889)

평등성과 당신의 권리

- **미국 노동부, 혜택 조연자:** [dol.gov/agencies/ebsa](https://www.dol.gov/agencies/ebsa) 또는 전화 1-866-444-3272
- **미국 노동부 정신 건강 및 약물 남용 혜택들과 다른 혜택들의 평등성: 고용주가 후원하는 건강플랜을 이용해 서비스 비용을 충당하십시오.** [store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4937.pdf](https://www.store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4937.pdf)
- **거주하는 주의 보험 부서를 찾을 경우, 전국 보험 감독관 협회:** [content.naic.org/state-insurance-departments](https://www.content.naic.org/state-insurance-departments)

- **SAMHSA 정신 건강 평등성 증독 법:** [hhs.gov/programs/topic-sites/mental-health-parity/index.html](https://www.hhs.gov/programs/topic-sites/mental-health-parity/index.html)
- **SAMHSA의 내 권리 알기: 정신 건강 및 약물 남용 장애 혜택 평등성:** [store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4971.pdf](https://www.store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4971.pdf)
- **SAMHSA의 소비자 공표권 안내서: 정신 건강 및 약물 남용 장애 혜택 최대한 이용하기:** [store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992](https://www.store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992)
- **SAMHSA의 행동 건강 평등성:** [samhsa.gov/behavioral-health-equity](https://www.samhsa.gov/behavioral-health-equity)
- **Healthcare.gov:** [healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/](https://www.healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/)
- **Medicaid.gov:** [medicaid.gov/medicaid/benefits/behavioral-health-services/index.html](https://www.medicaid.gov/medicaid/benefits/behavioral-health-services/index.html)



내가 해야 할 일 목록

- 건강 보험 신청하기
- 건강 보험 선택하기
- 보험료 납부하기(보통은 매달 납부)
- 카드 받기
- 일차 의료 제공자 선택하기
- 행동 건강 제공자 선택하기
- 예약하기
- 예약일을 위해 준비하기
- 추적관찰 예약하기
- 환자와 제공자가 함께 세운 계획 따르기
- 필요할 경우, 처방약 받기
- 필요할 경우, [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)에 올린 소득 정보를 갱신하고 생애 변화 사항을 보고하기

내 중요한 건강 플랜 정보

이 안내책자 제작자 _____

건강 플랜 이름 _____

보험 증권 번호 _____

그룹 번호 _____

건강 플랜 전화번호 _____

일차 의료 제공자 _____

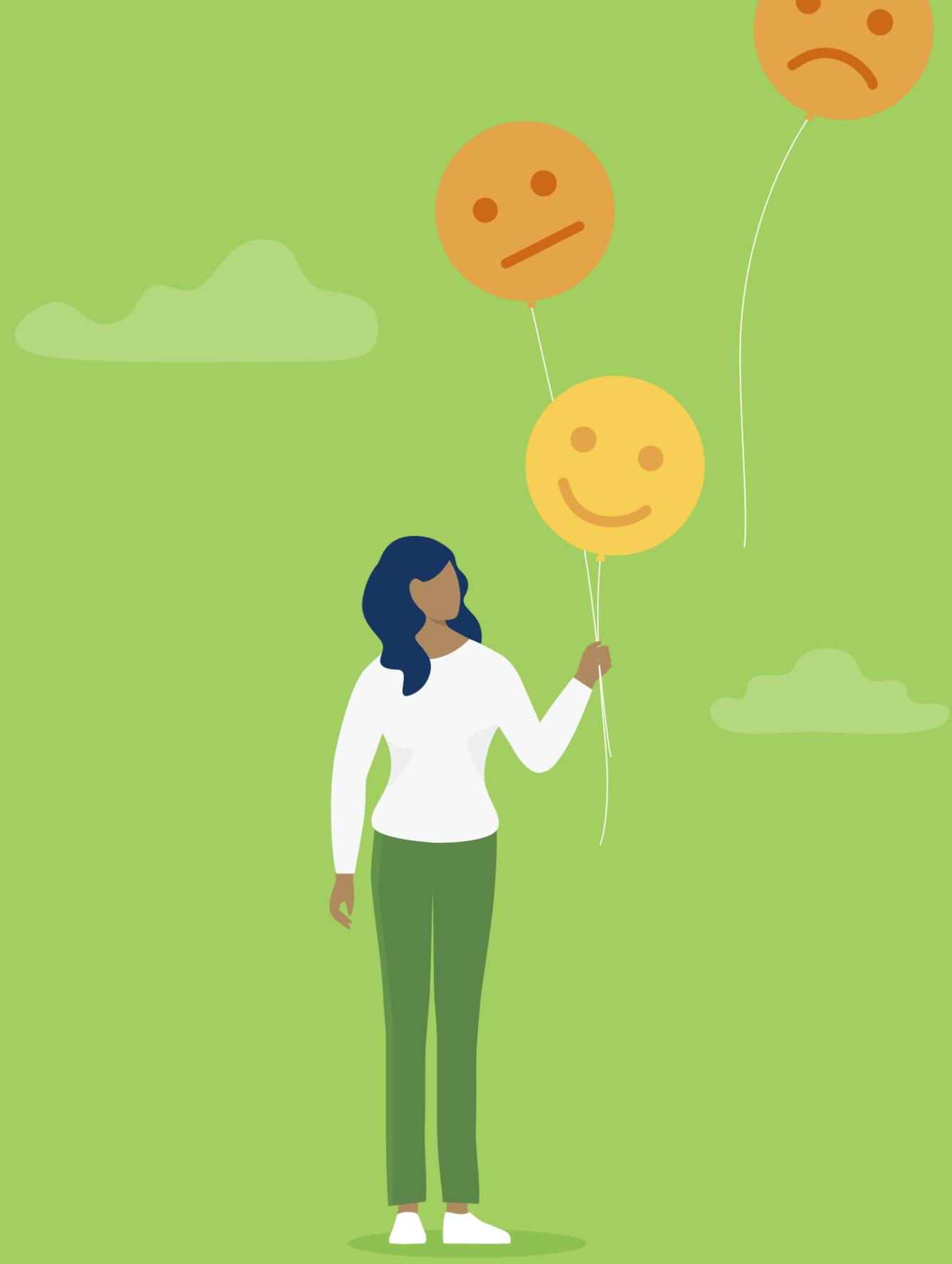
행동 건강 제공자 _____

진단 _____

위기 촉발 요인 _____

약국 _____

알레르기 _____





go.cms.gov/c2c

미국 보건사회복지부 지불

개정일: 2023년 10월

발행 # 12005-K

이 발행물은 Medicare 및 Medicaid 서비스 센터와 약물
남용 및 정신 건강 서비스국이 공동으로 제작하였습니다.