



P R O M I S E

# 예방 진료 지침

더 나은 건강을 위한 길

# 예방의 힘

이 예방 진료 지침을 실천해보십시오. 귀하와 가족의 건강이 달라질 수 있습니다.

아마도 "예방이 치료보다 낫다"라는 오래된 구절을 들어보셨을 것입니다. 예방 서비스, 검진 및 검사는 질병 예방을 위해 해야 할 가장 최선의 방안 중 하나입니다. 이러한 조치는 건강 문제가 발현된 초기에 신속한 대응을 할 수 있게 해줍니다. 이 시기에 치료가 가장 효과적일 수 있으므로 예방 서비스, 검진 및 검사를 최신 상태로 유지하십시오.

이 안내서의 권장사항은 나이, 성별, 병력, 현재 건강 상태 가족력에 따라 다르게 적용됩니다. 이들은 필요한 항목과 시기를 파악하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

보험 적용이 되는 모든 서비스의 경우 귀하의 보험 혜택 적용 범위 증명(EOC) 또는 Medi-Cal 가입자 안내서를 참조하십시오. [blueshieldca.com](http://blueshieldca.com)에서 Blue Shield of California Promise 건강플랜 계정에 로그인하실 수도 있습니다.

도움이 필요하시면 Blue Shield Promise 가입자 ID 카드에 기재된 전화번호로 고객 서비스에 전화하십시오.

# 0세~2세 아동

## 의사와 상의할 수 있는 주제들

### 안전

- 체크리스트를 활용해 집안을 아기가 안전한 곳으로 꾸며보십시오.
- 집에 납 성분이 포함된 페인트가 사용되었는지 점검하십시오.

### 영양

- 모유 수유하고 철분 강화 분유와 유아용 음식을 사용하십시오.

### 치아 건강

- 아기나 유아를 재울 때 주스, 우유 또는 다른 당분이 함유된 액체가 든 젖병을 함께 두지 마십시오. 아기 입에 젖병을 고정해 두지 마십시오. 아기의 잇몸과 치아를 매일 청결하게 관리하십시오.
- 깨끗하고 촉촉한 수건으로 잇몸을 닦아주십시오. 첫 치아가 나면 부드러운 칫솔에 물만 묻혀 사용하십시오.
- 생후 6개월부터 프리스쿨까지: 수돗물에 불소가 부족할 경우, 불소 보충제를 사용하는 것에 대해 치과의사와 상담하십시오.

예방 접종		1	2	3	4
시리즈 예방 주사 번호					
<b>코로나19</b>		생후 6~23개월의 아동, 위험 요인을 가지고 있거나 코로나19에 대한 예방 접종을 받은 적이 없는 생후 23개월 이상의 아동, 위험 요인을 가진 다른 사람과 가까이 접촉하는 아동 및 예방을 원하는 모든 사람에게 권장 <sup>1</sup>			
<b>DTaP</b> (디프테리아, 파상풍, 무세포 백일해)	2개월	4개월	6개월	15~18개월	
<b>독감, 연례</b>	생후 6개월 이상 아동 대상(첫 접종 후 4주 후 2차 접종) <sup>2, 3</sup>				
<b>A형 간염</b>	생후 12~23개월(첫 접종 후 최소 6개월 후 2차 접종)				
<b>B형 간염</b>	출생 시	1~2개월	생후 6~18 개월		
<b>Hib(헤모필루스 인플루엔자 b형)</b>	2개월 <sup>4</sup>	4개월 <sup>4</sup>	6개월 <sup>4</sup>	12~15개월 <sup>4</sup>	
<b>IPV(불활성화 소아마비 백신)</b>	2개월	4개월	생후 6~18 개월		
<b>수막구균</b>	위험 요소가 있는 아동 대상 <sup>5</sup>				
<b>MMR(흉역, 볼거리, 풍진)</b>	첫 접종: 12~15개월, 2차 접종: 4~6세 <sup>6</sup>				
<b>폐렴구균(폐렴)</b>	2개월	4개월	6개월	생후 12~15 개월	
<b>Rotarix (로타바이러스), 또는 RotaTeq (로타바이러스)</b>	2개월 2개월	4개월 4개월	6개월		
<b>RSV(호흡기 세포융합 바이러스)</b>	출생 시 <sup>7</sup>	생후 8~19개월 사이에 위험 요인을 가진 아동 대상			
<b>Varicella(수두)</b>	첫 접종: 생후 12~15개월, 2차 접종: 4~6세 <sup>6</sup>				
검진/상담/서비스					
<b>연례 검진</b>	머리 둘레, 길이/신장, 체중, 체질량 지수(BMI), 연령에 맞는 검사, 그리고 예방 서비스의 이력 및 조정 포함				
<b>자폐 스펙트럼 장애</b>	생후 18개월 및 24개월에 권장되는 검진				
<b>행동, 사회적 및 정서적 검진</b>	가족 중심 연례 평가 권장. 여기에는 사람들이 거주하고, 일하고, 여가를 보내는 장소와 관련된 건강 상태 평가가 포함될 수 있습니다.				

# 0세~2세 아동

## 의사와 상의할 수 있는 주제들

### 치아 건강 (계속)

- 2세: 아이의 치아를 불소 포함 치약을 콩알 크기 정도 사용하여 닦기 시작하십시오.

## 검진/상담/서비스

### 혈중 납 농도 검사

생후 12개월 및 24개월에 권장되는 검사로, 모세혈관 또는 정맥 혈액 샘플을 통해 이루어짐 (혈액 검사)<sup>7</sup>

### 치과 치료

생후 6개월 이상 아동에게 구강 불소 보충제 사용 또는 처방 상담. 생후 6개월에서 5세까지의 영유아에게 3~6개월마다 유치에 불소 바니시를 적용<sup>8</sup>

### 발달 선별검사

영유아(9개월 및 18개월)의 발달 장애 선별 검사 권장

### 임균성 안염

국소 암약. 신생아 최초 관리 시 투여

### 신생아 검진 패널

권장 통일 선별 패널에 포함된 모든 질환에 대한 선별 검사 권장<sup>9</sup>

### 피부암

고위험군인 생후 6개월에서 24세 사이의 사람들에게 자외선 노출을 줄이기 위한 자외선 차단의 중요성을 논의하십시오.

### 시력 및 청력

약시 또는 그 위험 요인을 감지하기 위해 권장되는 선별 검사<sup>10</sup>

## 영유아를 위한 부상 예방

### SIDS(유아 돌연사 증후군) 위험 줄이기

유아 돌연사 증후군(SIDS)은 영아 사망의 주요 원인 중 하나입니다. 반드시 영아의 등을 바닥에 대고 재우십시오. 이 방법이 SIDS 위험을 줄여줍니다. 꼭 맞는 시트만 사용하고 장난감이나 기타 부드러운 물품을 요람 안에 두지 마십시오.

### 카시트로 자녀 보호하기

차량과 자녀의 체중에 맞는 적절한 카시트를 사용하십시오. 카시트 및 차량 제조사의 설치 및 사용 지침을 꼼꼼히 읽어보십시오. 자녀가 신장이 40인치 이상 또는 체중이 40파운드 이상이 될 때까지 후방 장착형 카시트를 사용하십시오. 절대로 아기를 에어백이 있는 차량의 조수석 앞자리에 태우지 마십시오.

### 집 밖에서 자녀 보호하기

- 물 안전을 위해 자녀의 연령, 체중 및 물 활동 유형에 맞는 적절한 개인 부양 장치를 사용하도록 하십시오.
- 자녀에게 교통 안전을 가르치십시오. 9세 미만의 아동은 길을 건널 때 감독이 필요합니다.
- 자녀가 자전거를 탈 때 반드시 헬멧을 착용하도록 하십시오.

### 집안을 아기가 안전한 곳으로 꾸미기

자녀에게 안전한 가정 환경을 제공하기 위해 다음의 조치를 취하십시오.

- 의약품, 세정제 및 기타 위험한 물질은 아동 보호용 용기에 보관하십시오. 용기는 잘 잠궈 아이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.
- 계단에는 안전문을 설치하십시오(상부 및 하부). 2층 이상의 창문에는 안전 창살을 설치하십시오.
- 온수기 온도를 120°F 이하로 유지하십시오.
- 사용하지 않는 콘센트는 플라스틱 커버로 덮어 두십시오.
- 아기를 보행기에 태우지 않는 것이 권장됩니다. 사용 시에는 항상 지켜보십시오. 계단 및 떨어질 수 있는 물건(램프 등) 또는 화상 위험이 있는 물건(난로, 전기 히터 등)에 접근하지 못하도록 차단하십시오.
- 자녀가 삼키면 질식할 수 있는 작은 물건이나 음식물을 멀리 두십시오. 여기에는 동전, 풍선, 작은 장난감 부품, 핫도그(통째로 또는 자른 것), 땅콩, 딱딱한 사탕 등이 포함됩니다.
- 수영장에는 전체를 둘러싸는 울타리를 설치하십시오. 수영장으로 통하는 문은 잠가 두십시오.

# 3세~10세 아동

## 의사와 상의할 수 있는 주제들

### 안전

- 체크리스트를 활용하여 집안을 아동이 안전한 곳을 꾸며보세요.
- 집에 납 성분이 포함된 페인트가 사용되었는지 점검하십시오.

### 운동

- 가족이 함께 신체 활동에 참여하십시오. 예: 산책, 놀이터에서 놀기 등.
- 화면 사용 시간을 하루 2시간 이하로 제한하십시오. 여기에는 휴대 기기, 컴퓨터, 텔레비전이 포함됩니다.

### 영양

- 건강한 식단을 권장하십시오. 지방과 칼로리를 제한하십시오. 매일 과일, 채소, 콩, 통곡물을 제공하십시오.

### 치아 건강

- 자녀의 치아에 언제, 어떻게 치실을 사용해야 할지 치과의사에게 문의하십시오.
- 5세: 치과의사와 치아 실란트에 대해 상담하십시오.

예방 접종	
<b>코로나19</b>	생후 6~23개월의 아동, 위험 요인을 가지고 있거나 코로나19 예방 접종을 받은 적이 없는 생후 23개월 이상의 아동, 위험 요인을 가진 다른 사람과 가까이 접촉하는 아동 및 예방을 원하는 모든 사람에게 권장 <sup>1</sup>
<b>DTaP (디프테리아, 파상풍, 무세포 백일해)</b>	4~6세에 5차 접종 (7세 이상은 Tdap 접종)
<b>독감, 연례</b>	권장 <sup>2,3</sup>
<b>A형 간염</b>	이전에 예방 접종을 받지 않았고 위험 요인을 가진 아동 대상 <sup>11</sup>
<b>B형 간염</b>	생후 0~18개월 사이에 예방 접종 시리즈를 완료하지 않은 아동 대상
<b>Hib(헤모필루스 인플루엔자 b형)</b>	이전에 예방 접종을 받지 않았고 위험 요인을 가진 아동 대상
<b>HPV (인유두종 바이러스)</b>	최초 접종 연령에 따라 2회 또는 3회 접종 시리즈. 9~12세부터 시작하여 추가 접종이 권장되는 경우 18세까지의 모든 아동에게 권장
<b>IPV(불활성화 소아마비 백신)</b>	4~6세에 4차 접종
<b>수막구균</b>	위험 요소가 있는 아동 대상 <sup>5</sup>
<b>MMR(홍역, 볼거리, 풍진)</b>	4~6세에 2차 접종 <sup>6</sup>
<b>폐렴구균(폐렴)</b>	위험 요인이 있거나 <sup>13</sup> 예방 접종을 일정대로 완료하지 못한 아동(2세~4세) 대상
<b>Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)</b>	이전에 DTaP 예방 접종을 받지 않은 아동 대상
<b>Varicella(수두)</b>	첫 접종: 생후 12~15개월, 2차 접종: 4~6세 <sup>6</sup>
검진, 상담 및 서비스	
<b>연례 검진</b>	신장, 체중, 체질량 지수(BMI), 혈압, 연령에 맞는 검사, 예방 서비스 이력 및 조정 포함
<b>불안증</b>	8~18세 아동 및 청소년을 대상으로 불안증 선별 검사 권장
<b>행동, 사회적 및 정서적 검진</b>	가족 중심 연례 평가 권장. 여기에는 사람들이 거주하고, 일하고, 여가를 보내는 장소와 관련된 건강 상태 평가가 포함될 수 있습니다.
<b>혈중 납 농도 검사</b>	모세혈관 또는 정맥 혈액 샘플을 통한 검사 (혈액 검사)로, 선별 검사 기록이 없는 24~72 개월의 아동에게 권장

## 3세~10세 아동

### 의사와 상의할 수 있는 주제들

#### 그 외의 상의할 사항

- 아동 건강 검진 방문은 자녀의 건강, 성장, 또는 행동에 대한 걱정거리를 의사와 논의하기에 좋은 시간입니다.

### 검진, 상담 및 서비스

#### 치과 치료

생후 6개월 이상 아동에게 구강 불소 보충제 사용 또는 처방 상담. 생후 6개월에서 5세까지의 영유아에게 3~6개월마다 유치에 불소 바니시를 적용<sup>8</sup>

#### 발달 선별검사

가족 중심 연례 평가 권장. 여기에는 사람들이 거주하고, 일하고, 여가를 보내는 장소와 관련된 건강 상태 평가가 포함될 수 있습니다.

#### 비만

BMI가 높은 6세 이상의 아동을 대상으로 체중 상태 개선을 위한 선별 검사, 상담, 프로그램 연계

#### 피부암

고위험군인 생후 6개월에서 24세 사이의 사람들에게 자외선 차단 및 자외선 노출 감소의 중요성에 대해 논의하십시오.

#### 흡연 및 금연

학령기 아동 및 청소년을 대상으로 흡연 시작 예방을 위한 교육 또는 상담 제공

#### 시력 및 청력

약시 또는 그 위험 요인을 감지하기 위해 권장되는 선별 검사<sup>10</sup>

# 3세~10세 아동

## 부상 예방

### 더 연령이 높은 아동

- 8세 미만 아동은 반드시 뒷좌석에서 카시트나 부스터 시트를 사용해야 합니다. 8세 이상이거나 키가 4피트 9인치 이상인 경우, 부스터 시트를 사용할 수 있지만 최소한 시트벨트를 착용해야 합니다.
- 연령이 더 높은 아동의 경우 항상 뒷좌석에서 안전벨트를 착용하도록 하십시오.
- 자녀에게 교통 안전을 가르치십시오. 9세 미만의 아동은 길을 건널 때 감독이 필요합니다.
- 자녀가 롤러블레이드나 자전거를 탈 때 반드시 헬멧을 착용하도록 하십시오. 스케이트보드와 롤러블레이드를 탈 때는 다른 보호 장비를 사용하게 하십시오. 여기에는 손목 패드 및 무릎 보호대가 포함될 수 있습니다.

### 전체 연령

- 물 안전을 위해 자녀의 연령, 체중 및 물 활동 유형에 맞는 적절한 개인 부양 장치를 사용하도록 하십시오.
- 집에 연기 및 일산화탄소 경보기를 설치하십시오. 매년 배터리를 교체하십시오. 한 달에 한 번씩 잘 작동하는지 확인하십시오.
- 집에 총기가 있는 경우, 총기와 탄약은 별도로 잠금 장치가 있는 곳에 보관하고, 어린이의 손이 닿지 않도록 하십시오.
- 술을 마신 후 또는 마리화나 사용 후 운전하지 마십시오.
- 항상 자동차 안전벨트를 착용하십시오.
- 중독 관리 센터 번호인 **(800) 222-1222**를 전화기에 저장하십시오. 집에 유선 전화가 있다면 전화기 근처에 번호를 붙여두십시오. 또한 가정의 '중요한 정보' 목록에 번호를 추가하십시오. 이 번호는 미국 전역에서 동일합니다. 중독 증상이 나타나면 중독 관리 센터에 연락하기 전까지는 자가 치료를 시도하지 마십시오.

# 11세~19세 아동

귀하/자녀가 의사와 상의할 수 있는 주제들

## 운동

- 정기적인 신체 활동(11세부터 하루 최소 30분)은 관상동맥 심장 질환, 골다공증, 비만, 당뇨병의 위험을 줄일 수 있습니다.

## 영양

- 건강한 식단을 유지하십시오. 지방과 칼로리를 제한하십시오. 매일 과일, 채소, 콩 및 통곡물을 섭취하십시오.
- 청소년과 젊은 성인의 최적 칼슘 섭취량은 하루 1,200~1,500mg으로 추정됩니다.

예방 접종	
<b>코로나19</b>	위험 요인이 있거나 코로나19 예방 접종을 받은 적이 없는 2~18세 아동, 위험 요인을 가진 다른 사람과 가까이 접촉하는 아동 및 예방을 원하는 모든 사람에게 권장 <sup>1</sup>
<b>독감, 연례</b>	권장 <sup>2</sup>
<b>A형 간염</b>	이전에 예방 접종을 받지 않았고 위험 요인을 가진 사람에게 2회 접종 시리즈 <sup>11</sup>
<b>B형 간염</b>	이전에 예방 접종을 받지 않은 사람 또는 위험 요인이 있어 예방을 원하는 사람에게 2회 접종 시리즈 <sup>12</sup>
<b>HPV(인유두종 바이러스)</b>	최초 접종 연령에 따라 2회 또는 3회 접종 시리즈. 9~12세부터 시작하여 추가 접종이 권장되는 경우 18세까지의 모든 아동에게 권장
<b>IPV(불활성화 소아마비 백신)</b>	이전에 예방 접종을 받지 않은 사람
<b>수막구균</b>	정규 예방 접종으로 2회 접종 백신 시리즈. 첫 번째 접종은 11~12세, 2차 접종은 16세에 시행
<b>MMR(홍역, 볼거리, 풍진)</b>	이전에 예방 접종을 받지 않은 12세 이하 아동에게 2회 접종 시리즈
<b>폐렴구균(폐렴)</b>	위험 요소가 있는 아동 대상 <sup>13</sup>
<b>Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)</b>	권장 DTaP 접종 시리즈를 완료한 11~12세 아동 대상 <sup>14,26</sup>
<b>Varicella (수두)</b>	이전에 예방 접종을 받지 않은 아동을 위한 2회 접종 시리즈

검진, 상담 및 서비스	
<b>알코올 남용</b>	12세 이상을 대상으로 불건전한 알코올 사용 선별 검사 및 필요한 경우 행동 상담 <sup>15</sup>
<b>연례 검진</b>	신장, 체중, 체질량 지수, 혈압, 연령에 맞는 검사, 예방 서비스 이력 및 조정 포함
<b>행동, 사회적 및 정서적 검진</b>	가족 중심 연례 평가 권장. 여기에는 사람들이 거주하고, 일하고, 여가를 보내는 장소와 관련된 건강 상태 평가가 포함될 수 있습니다.
<b>클라미디아 및 임질</b>	24세 이하 모든 성생활을 하는 여성과 25세 이상 감염 위험이 높은 여성 대상으로 선별검사 <sup>17</sup>

## 11세~19세 아동

### 귀하/자녀가 의사와 상의할 수 있는 주제들

#### 성 건강

- 성매개 감염(STI)/인간 면역 결핍 바이러스 (HIV) 예방을 위해,<sup>16</sup> 안전한 성생활(콘돔 사용)을 실천하거나 절제하십시오.
- 원치 않는 임신을 피하기 위해 피임법을 사용하십시오.
- 노출 전 예방(PrEP) 요법을 시작하기 전에 다음 검사가 권장됩니다. HIV 검사, B형 및 C형 간염 혈청 검사, 정기적인 혈청 크레아티닌 검사, 정기적인 임신 검사 및 성매개 세균 감염 정기 검사. 3개월마다 추적 상담 및 모니터링이 무료로 제공됩니다.

### 검진, 상담 및 서비스

<b>피임</b>	미국 식품의약국에서 승인한 피임 방법, 교육 및 상담 <sup>18</sup>
<b>우울증과 불안증</b>	청소년을 대상으로 주요 우울 장애 및 불안증 선별 검사 권장
<b>가정 폭력 및 학대</b>	가임기 여성을 대상으로 친밀한 파트너 폭력 선별 검사 및 지속적인 지원 서비스 제공 또는 전문기관 연계 <sup>19</sup>
<b>약물 남용</b>	18세 이상을 대상으로 불건전한 약물 사용 선별검사 <sup>20</sup>
<b>건강한 식단과 신체 활동</b>	심혈관 질환 위험이 있거나 고혈압, 이상지질혈증, 대사 증후군 등의 진단을 받은 18세 이상을 대상으로 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 행동 상담 개입 <sup>21</sup>
<b>C형 간염</b>	18세부터 감염 선별검사
<b>HIV</b>	15세~65세의 모든 청소년 및 성인을 대상으로 HIV 감염 선별검사. 감염의 위험이 높은 더 어린 청소년과 더 고령인 노인도 검진 대상에 포함됩니다. HIV 감염 위험이 높은 사람들에게 효과적인 항레트로바이러스 요법을 사용하는 PrEP를 권장하십시오.
<b>고혈압</b>	18세 이상을 대상으로 진료실 내 혈압 측정(OBPM)을 통한 고혈압 선별 검사. 진단 확인을 위해 진료소 외부에서의 혈압 측정기 사용 권장
<b>잠복 결핵 감염(LTBI)</b>	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 <sup>22</sup>
<b>비만</b>	6세 이상 아동을 대상으로 체중 상태 개선을 위한 선별검사, 상담 및 프로그램 연계
<b>STI</b>	성생활을 하는 모든 청소년 및 STI 위험이 높은 성인을 대상으로 한 행동 상담 <sup>23</sup>
<b>피부암</b>	고위험 청소년에게 자외선 노출을 줄이기 위해 자외선 차단의 중요성을 논의하십시오.
<b>갑작스러운 심장 마비</b>	11~21세를 대상으로 적절한 위험 평가를 수행
<b>매독</b>	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 <sup>24</sup>
<b>흡연 및 금연</b>	학령기 아동 및 청소년을 대상으로 흡연 예방 교육 또는 상담 제공

## 11세~19세 아동

### 귀하/자녀가 의사와 상의할 수 있는 주제들

#### 정신 건강 및 약물 사용 장애

- 청소년의 알코올, 니코틴 (담배, 전자담배 또는 씹는 담배), 흡입제 및 기타 약물의 사용은 부모의 주요 우려 사항입니다. 자녀에 대한 걱정이 있으면 의사에게 알리십시오.
- 정신 건강 및 약물 사용 장애는 세계보건기구 (WHO)의 최신 국제 질병 분류 또는 미국정신의학회 진단 및 통계 편람에 기재된 질환으로 정의됩니다.

#### 치아 건강

- 매일 치실 사용하고 불소 치약으로 양치하십시오. 정기적으로 치과 진료를 받으십시오.

#### 그 외의 상의할 사항

- 심대 자녀가 의사와 개인적인 시간을 가질 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 이를 통해 자녀가 부모 앞에서 말하기 어려운 질문을 할 수 있는 기회를 줄 수 있습니다.

### 사춘기 및 청소년의 사회적 및 정서적 발달 지원

부모는 개방적이고 긍정적인 소통을 제공하면서 명확하고 공정한 규칙과 일관된 지도를 제시해야 합니다. 자녀가 귀하가 설정한 규칙 내에 머물면서 자신의 길을 찾을 수 있도록 하십시오.

- 분쟁을 해결하는 좋은 역할 모델이 되십시오. 예를 들어, 의견이 다를 때는 차분하게 대화하십시오.
- 자녀가 대립 상황을 피했을 때 칭찬하십시오. 예를 들면, "차분하게 잘 참아줘서 자랑스럽다"고 말해 주십시오.
- 자녀가 사용하는 웹사이트와 컴퓨터 게임을 감독하십시오.
- 컴퓨터, 스마트폰, TV 사용을 저녁 시간 이후로 제한하십시오. 이는 자녀가 규칙적인 수면을 취하는 데 도움이 됩니다.
- 자녀에게 알코올 및 약물 사용의 위험성에 대해 경고하십시오. 많은 운전 및 스포츠 관련 부상이 알코올 및 약물 사용으로 인해 발생합니다.
- 자녀와 건강한 인간관계에 대해 대화하십시오. 사춘기와 청소년 사이에서도 데이트 폭력이 발생할 수 있습니다.
- 건강한 식습관과 규칙적인 신체 운동의 모범을 보이십시오.

# 20~49세 여성

## 의사와 상의할 수 있는 주제들

### 운동

- 정기적인 신체 활동(하루 최소 30분)은 관상동맥 심장 질환, 골다공증, 비만, 당뇨병의 위험을 줄일 수 있습니다.
- 40세 이상: 새로운 격렬한 운동을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오.

### 영양

- BMI, 혈압, 콜레스테롤 수치를 확인하십시오. 필요한 경우 식단을 수정하십시오.
- 건강한 식단을 유지하십시오. 지방과 칼로리를 제한하십시오. 매일 과일, 채소, 콩 및 통곡물을 섭취하십시오.
- 25세~50세 여성의 최적 칼슘 섭취량은 하루 1,000mg으로 추정됩니다.
- 비타민 D는 뼈와 근육의 발달, 기능, 유지에 중요합니다.

예방 접종	
<b>코로나19</b>	위험 요인을 가진 개인, 위험 요인을 가진 다른 사람과 가까이 접촉하는 개인 및 예방을 원하는 모든 사람에게 권장 <sup>1</sup>
<b>독감, 연례</b>	권장 <sup>2</sup>
<b>A형 간염</b>	위험 요인을 가진 사람, 예방을 원하는 사람 <sup>11</sup>
<b>B형 간염</b>	19세~59세의 경우 백신 또는 상태에 따라 2회, 3회, 또는 4회 시리즈 접종 권장 <sup>12</sup>
<b>(Hib)헤모필루스 인플루엔자 b형</b>	필요에 따라 1~3회 접종
<b>HPV(인유두종 바이러스)</b>	26세까지 모든 성인에게 권장. 최초 접종 연령에 따라 2회 또는 3회 백신 시리즈 접종
<b>IPV(불활성화 소아마비 백신)</b>	이전에 예방 접종을 받지 않은 사람.
<b>수막구균</b>	위험 요소가 있는 사람들 대상 <sup>5</sup>
<b>MMR(홍역, 볼거리, 풍진)</b>	면역 증거가 없거나 이전에 2차 접종을 받지 않은 경우 1회 접종 <sup>25</sup>
<b>폐렴구균(폐렴)</b>	위험 요소가 있는 사람 대상 <sup>13</sup>
<b>Tdap 또는 Td 부스터 (파상풍, 디프테리아, 무세포 백일해)</b>	10년마다 1회 권장 <sup>26</sup>
<b>Varicella (수두)</b>	면역 증거가 없는 성인을 대상으로 4~8주 간격으로 2회 접종 시리즈 권장 <sup>27</sup>
검진, 상담 및 서비스	
<b>알코올 남용</b>	불건전한 알코올 사용 선별 검사 및 필요한 경우 행동 상담 <sup>15</sup>
<b>혈압, 신장, 체중, BMI, 시력 및 청력</b>	연례 검진. 여기에는 예방 서비스의 조정도 포함됩니다.
<b>유방암 유전자 (BRCA) 위험 평가 및 유전자 상담/검사</b>	위험 평가 도구에서 양성 결과를 보이거나 가족력이 있는 여성(유방암, 난소암, 난관암 또는 복막암)은 유전자 상담 및/또는 유전자 검사 권장 <sup>28</sup>
<b>유방암</b>	40세 이상 여성을 대상으로 2년마다 유방촬영술 선별검사 권장

## 20~49세 여성

### 의사와 상의할 수 있는 주제들

#### 성 건강

- 성매개 감염(STI)/인간 면역 결핍 바이러스 (HIV) 예방을 위해,<sup>16</sup> 안전한 성생활(콘돔 사용)을 실천하거나 절제하십시오.
- 원치 않는 임신을 피하기 위해 피임법을 사용하십시오.
- 월경 변화, 열성 홍조, 불면증 및 감정 기복과 같은 폐경 증상 (일반적으로 45세~55 세 사이). 가능한 치료와 장기 건강 위험에 대해 논의하십시오.
- 사전 노출 예방(PrEP) 요법을 시작하기 전에 다음 검사가 권장됩니다. HIV 검사, B형 및 C형 간염 혈청 검사, 정기적인 혈청 크레아티닌 검사, 정기적인 임신 검사 및 성매개 세균 감염 정기 검사. 3개월마다 추적 상담 및 모니터링이 무료로 제공됩니다.

### 검진, 상담 및 서비스

<b>유방암 약 사용</b>	35세 이상의 여성 중 유방암 위험이 높고 약물 부작용 위험이 낮은 경우 처방 또는 위험 감소 약물 사용 권장
<b>심혈관 질환</b>	40세~75세 성인 중 하나 이상의 위험 요인을 가진 경우 1차 예방을 위해 스타틴 사용 <sup>29</sup>
<b>자궁경부암</b>	21세~29세 여성은 3년마다 자궁경부암 세포 검사 (Pap 테스트) 권장. 30세~65세 여성의 경우 자궁경부 세포 검사 단독은 3년마다, 또는 고위험 HPV 검사 단독은 5년마다, 또는 5년마다 세포 검사와 고위험 HPV 검사 병행 시 5년마다 선별검사 권장
<b>클라미디아 및 임질</b>	24세 이하 모든 성생활을 하는 여성과 25세 이상 감염 위험이 높은 여성 대상으로 선별검사 <sup>17</sup>
<b>결장직장암</b>	45세~75세 성인을 대상으로 선별 검사 <sup>30</sup>
<b>피임</b>	FDA 승인 피임 방법, 교육 및 상담 <sup>18</sup>
<b>우울증과 불안증</b>	모든 성인을 대상으로 우울증 및 불안증 선별검사
<b>당뇨병/전당뇨병</b>	35세~70세의 과체중 또는 비만인 성인을 대상으로 전단계 및 제2형 당뇨병 선별검사 <sup>31</sup>
<b>가정 폭력 및 학대</b>	가임기 여성 대상으로 친밀한 파트너 폭력 선별 검사 및 지원 서비스 제공 또는 의뢰 <sup>19</sup>
<b>약물 남용</b>	불건전한 약물 사용 선별검사 <sup>20</sup>
<b>건강한 식단과 신체 활동</b>	심혈관 질환 위험이 있거나 고혈압, 이상지질혈증, 대사 증후군 등의 진단을 받은 사람을 대상으로 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 행동 상담 개입 <sup>21</sup>
<b>C형 간염</b>	감염 선별검사
<b>HIV</b>	15세~65세의 모든 청소년 및 성인을 대상으로 HIV 감염 선별검사. HIV 감염 위험이 높은 사람들에게 효과적인 항레트로바이러스 요법을 사용하는 PrEP 를 권장하십시오.

## 20~49세 여성

### 의사와 상의할 수 있는 주제들

#### 정신 건강 및 약물 사용 장애

- 금연하십시오. 알코올 섭취 제한. 운전 중 알코올 또는 약물 사용을 피하십시오.
- 정신 건강 및 약물 사용 장애는 세계보건기구 (WHO)의 최신 국제 질병 분류 또는 미국정신의학회 진단 및 통계 편람에 기재된 질환으로 정의됩니다.

#### 치아 건강

- 매일 치실 사용하고 불소 치약으로 양치하십시오. 정기적으로 치과 진료를 받으십시오.

### 검진, 상담 및 서비스

고혈압	18세 이상 성인을 대상으로 진료실 내 혈압 측정 (OBPM)을 통한 고혈압 선별 검사. 진단 확인을 위해 진료소 외부에서의 혈압 측정기 사용 권장
잠복 결핵 감염(LTBI)	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 <sup>22</sup>
비만	검진, 상담 및 BMI가 30 이상인 경우 집중적이고 다차원적인 행동 개입을 제공하거나 의뢰하십시오.
골다공증	65세 미만의 폐경 후 여성을 포함해 위험도가 높은 여성을 대상으로 선별검사 <sup>33</sup>
STI	STI 위험이 높으며 성생활을 하는 모든 성인을 대상으로 한 행동 상담 <sup>23</sup>
피부암	자외선 노출 위험이 높은 24세 이하 젊은 성인에게 자외선 노출을 줄이기 위한 자외선 차단의 중요성을 논의하십시오.
갑작스러운 심장 마비	11~21세를 대상으로 적절한 위험 평가를 수행
매독	임신 초기 또는 임신을 인지한 즉시 임신부와 감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 <sup>24</sup>
흡연 및 금연	모든 성인을 대상으로 담배 사용 여부를 검사하고, 담배 사용을 중단하도록 권고하며, 임신하지 않은 성인 흡연자에게는 금연을 위한 행동 개입 및 FDA 승인을 받은 약물 치료를 제공합니다.
요실금	연례 검사

임신 중인 경우, '임신한 사람' 섹션에서 관련 권장 사항을 참조하십시오.

# 20~49세 남성

## 의사와 상의할 수 있는 주제들

### 운동

- 정기적인 신체 활동(하루 최소 30분)은 관상동맥 심장 질환, 골다공증, 비만, 당뇨병의 위험을 줄일 수 있습니다.
- 40세 이상: 새로운 격렬한 운동을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오.

### 영양

- 체질량 지수(BMI), 혈압, 콜레스테롤 수치를 확인하십시오. 필요한 경우 식단을 변경하십시오.
- 비타민 D는 뼈와 근육의 발달, 기능, 유지에 중요합니다.

## 예방 접종

<b>코로나19</b>	위험 요인을 가진 개인, 위험 요인을 가진 다른 사람과 가까이 접촉하는 개인 및 예방을 원하는 모든 사람에게 권장 <sup>1</sup>
<b>독감, 연례</b>	권장 <sup>2</sup>
<b>A형 간염</b>	위험 요인을 가진 사람, 예방을 원하는 사람 <sup>11</sup>
<b>B형 간염</b>	19세~59세의 경우 백신 또는 상태에 따라 2회, 3회, 또는 4회 시리즈 접종 권장 <sup>12</sup>
<b>(Hib)헤모필루스 인플루엔자 유형 b</b>	필요에 따라 1~3회 접종
<b>HPV(인유두종 바이러스)</b>	26세까지 모든 성인에게 권장. 최초 접종 연령에 따라 2회 또는 3회 백신 시리즈 접종
<b>IPV(불활성화 소아마비 백신)</b>	이전에 예방 접종을 받지 않은 사람.
<b>수막구균</b>	위험 요소가 있는 사람들 대상 <sup>5</sup>
<b>MMR(홍역, 볼거리, 풍진)</b>	면역 증거가 없거나 이전에 2차 접종을 받지 않은 경우 1회 접종 <sup>25</sup>
<b>폐렴구균(폐렴)</b>	위험 요소가 있는 사람 대상 <sup>13</sup>
<b>Tdap 또는 Td 부스터 (파상풍, 디프테리아, 무세포 백일해)</b>	10년마다 1회 권장 <sup>26</sup>
<b>Varicella (수두)</b>	면역 증거가 없는 성인을 대상으로 4~8주 간격으로 2회 접종 시리즈 권장 <sup>27</sup>

## 검진, 상담 및 서비스

<b>알코올 남용</b>	불건전한 알코올 사용 선별 검사 및 필요한 경우 행동 상담 <sup>15</sup>
<b>혈압, 신장, 체중, BMI, 시력 및 청력</b>	연례 검진. 여기에는 예방 서비스의 조정도 포함됩니다.
<b>심혈관 질환</b>	40세~75세 성인 중 하나 이상의 위험 요인을 가진 경우 1차 예방을 위해 스타틴 사용 <sup>29</sup>
<b>결장직장암</b>	45세~75세 성인을 대상으로 선별 검사 <sup>30</sup>
<b>피임</b>	FDA 승인 피임 방법, 교육 및 상담 <sup>18</sup>
<b>우울증과 불안증</b>	모든 성인을 대상으로 우울증 및 불안증 선별검사
<b>당뇨병/전당뇨병</b>	35세~70세의 과체중 또는 비만인 성인을 대상으로 전단계 및 제2형 당뇨병 선별검사 <sup>31</sup>

## 20~49세 남성

### 의사와 상의할 수 있는 주제들

#### 성 건강

- 성매개 감염(STI)/인간 면역 결핍 바이러스 (HIV) 예방을 위해,<sup>16</sup> 안전한 성생활(콘돔 사용)을 실천하거나 절제하십시오.
- 원치 않는 임신을 피하기 위해 피임법을 사용하십시오.
- 사전 노출 예방(PrEP) 요법을 시작하기 전에 다음 검사가 권장됩니다. HIV 검사, B형 및 C형 간염 혈청 검사, 정기적인 혈청 크레아티닌 검사, 정기적인 임신 검사 및 성매개 세균 감염 정기 검사. 3개월마다 추적 상담 및 모니터링이 무료로 제공됩니다.

### 검진, 상담 및 서비스

약물 남용	불건전한 약물 사용 선별검사 <sup>20</sup>
건강한 식단과 신체 활동	심혈관 질환 위험이 있거나 고혈압, 이상지질혈증, 대사 증후군 등의 진단을 받은 18세 이상을 대상으로 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 행동 상담 개입 <sup>21</sup>
C형 간염	간염 선별검사
HIV	15세~65세의 모든 청소년 및 성인을 대상으로 HIV 감염 선별검사. 감염의 위험이 높은 더 어린 청소년과 더 고령인 노인도 검진 대상에 포함됩니다. HIV 감염 위험이 높은 사람들에게 효과적인 항레트로바이러스 요법을 사용한 노출 전 예방 (PrEP) 권장
고혈압	18세 이상 성인을 대상으로 진료실 내 혈압 측정 (OBPM)을 통한 고혈압 선별 검사. 진단 확인을 위해 진료소 외부에서의 혈압 측정기 사용 권장
잠복 결핵 감염(LTBI)	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 <sup>22</sup>
비만	검진, 상담 및 BMI가 30 이상인 경우 집중적이고 다차원적인 행동 개입을 제공하거나 의뢰하십시오.
STI	STI 위험이 높으며 성생활을 하는 모든 성인을 대상으로 한 행동 상담 <sup>23</sup>
피부암	자외선 노출 위험이 높은 24세 이하 젊은 성인에게 자외선 노출을 줄이기 위한 자외선 차단의 중요성을 논의하십시오.
갑작스러운 심장 마비	11~21세를 대상으로 적절한 위험 평가를 수행
매독	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 정기 선별검사 <sup>24</sup>
흡연 및 금연	모든 성인을 대상으로 담배 사용 여부를 검사하고, 담배 사용을 중단하도록 권고하며, 임신하지 않은 성인 흡연자에게는 금연을 위한 행동 개입 및 FDA 승인을 받은 약물 치료를 제공합니다.

### 의사와 상의할 수 있는 주제들

#### 정신 건강 및 약물 사용 장애

- 금연하십시오. 알코올 섭취 제한. 운전 중 알코올 또는 약물 사용을 피하십시오.
- 정신 건강 및 약물 사용 장애는 세계보건기구(WHO)의 최신 국제 질병 분류 또는 미국정신의학회 진단 및 통계 편람에 기재된 질환으로 정의됩니다.

#### 치아 건강

- 매일 치실 사용하고 불소 치약으로 양치하십시오. 정기적으로 치과 진료를 받으십시오.

# 50세 이상의 남녀

## 의사와 상의할 수 있는 주제들

### 영양

- 건강한 식단을 유지하십시오.  
지방과 칼로리를 제한하십시오.  
매일 과일, 채소, 콩 및 통곡물을 섭취하십시오.
- 에스트로겐 요법을 받지 않는 폐경 후 여성의 최적 칼슘 섭취량은 하루 1,500mg으로 추정됩니다.
- 비타민 D는 뼈와 근육의 발달, 기능, 유지에 중요합니다.

예방 접종	
<b>코로나19</b>	위험 요인을 가진 개인, 위험 요인을 가진 다른 사람과 가까이 접촉하는 개인 및 예방을 원하는 모든 사람에게 권장 <sup>1</sup>
<b>독감, 연례</b>	권장 <sup>2</sup>
<b>A형 간염</b>	위험 요인을 가진 사람, 예방을 원하는 사람 <sup>11</sup>
<b>B형 간염</b>	19세~59세의 경우 백신 또는 상태에 따라 2회, 3회, 또는 4회 시리즈 접종 권장 <sup>12</sup>
<b>(Hib)해모필루스 인플루엔자 b형</b>	필요에 따라 1~3회 접종
<b>IPV(불활성화 소아마비 백신)</b>	이전에 예방 접종을 받지 않은 사람.
<b>수막구균</b>	위험 요소가 있는 사람들 대상 <sup>5</sup>
<b>MMR(홍역, 볼거리, 풍진)</b>	면역 증거가 없거나 이전에 2차 접종을 받지 않은 경우 1회 접종 <sup>25</sup>
<b>폐렴구균(폐렴)</b>	위험 요소가 있는 사람 대상 <sup>13</sup>
<b>RSV(호흡기 세포융합 바이러스)</b>	이전에 예방 접종을 받은 적이 없는 75세 이상 및 위험 요인을 가진 50~74세 모두에게 권장
<b>Tdap 또는 Td 부스터 (파상풍, 디프테리아, 무세포 백일해)</b>	10년마다 1회 권장 <sup>26</sup>
<b>Varicella(수두)</b>	면역 증거가 없는 성인을 대상으로 4~8주 간격으로 2회 접종 시리즈 권장 <sup>27</sup>
<b>Zoster (대상포진)</b>	2~6개월 간격으로 재조합 Zoster 백신(RZV) 2회 접종
검진, 상담 및 서비스	
<b>AAA(복부 대동맥류)</b>	흡연 경험이 있는 65~75세 남성. 초음파 촬영을 통한 AAA 검사 1회
<b>알코올 남용</b>	불건전한 알코올 사용 선별 검사 및 필요한 경우 행동 상담 <sup>15</sup>
<b>혈압, 신장, 체중, BMI, 시력 및 청력</b>	연례 검진. 여기에는 예방 서비스의 조정도 포함됩니다.
<b>유방암 유전자 (BRCA) 위험 평가 및 유전자 상담/검사</b>	위험 평가 도구에서 양성 결과를 보이거나 가족력이 있는 여성(유방암, 난소암, 난관암 또는 복막암)은 유전자 상담 및/또는 유전자 검사 권장 <sup>28</sup>
<b>유방암</b>	40세 이상 여성을 대상으로 2년마다 유방촬영술 선별검사 권장

# 50세 이상의 남녀

## 의사와 상의할 수 있는 주제들

### 성 건강

- 성매개 감염(STI)/인간 면역 결핍 바이러스(HIV) 예방을 위해,<sup>16</sup> 안전한 성생활(콘돔 사용)을 실천하거나 절제하십시오.
- 원치 않는 임신을 피하기 위해 피임법을 사용하십시오.
- 월경 변화, 열성 홍조, 불면증 및 감정 기복과 같은 폐경 증상 (일반적으로 45세~55 세 사이). 가능한 치료와 장기 건강 위험에 대해 논의하십시오.
- 사전 노출 예방(PrEP) 요법을 시작하기 전에 다음 검사가 권장됩니다. HIV 검사, B형 및 C형 간염 혈청 검사, 정기적인 혈청 크레아티닌 검사, 정기적인 임신 검사 및 성매개 세균 감염 정기 검사. 3개월마다 추적 상담 및 모니터링이 무료로 제공됩니다.

## 검진, 상담 및 서비스

<b>유방암 약 사용</b>	35세 이상의 여성 중 유방암 위험이 높고 약물 부작용 위험이 낮은 경우 처방 또는 위험 감소 약물 사용 권장
<b>심혈관 질환</b>	40세~75세 성인 중 하나 이상의 위험 요인을 가진 경우 1차 예방을 위해 스타틴 사용 <sup>29</sup>
<b>자궁경부암</b>	자궁경부 세포 검사 단독은 3년마다, 고위험 인유두종 바이러스(HPV) 검사 단독은 5년마다, 세포 검사와 고위험 HPV 검사 병행 시 5년마다 선별검사 권장
<b>클라미디아 및 임질</b>	감염 위험이 높은, 25세 이상의 성생활을 하는 모든 여성을 대상으로 선별검사 <sup>17</sup>
<b>결장직장암</b>	45세~75세 성인을 대상으로 선별 검사 <sup>30</sup>
<b>피임</b>	FDA 승인 피임 방법, 교육 및 상담 <sup>18</sup>
<b>우울증과 불안증</b>	모든 성인을 대상으로 우울증 및 불안증 선별검사
<b>당뇨병/전당뇨병</b>	35세~70세의 과체중 또는 비만인 성인을 대상으로 당뇨병 전단계 및 제2형 당뇨병 선별검사 <sup>31</sup>
<b>가정 폭력 및 학대</b>	가임기 여성을 대상으로 친밀한 파트너 폭력 선별 검사 및 지속적인 지원 서비스 제공 또는 전문기관 연계 <sup>19</sup>
<b>약물 남용</b>	불건전한 약물 사용 선별검사 <sup>20</sup>
<b>낙상 예방</b>	65세 이상 낙상 위험이 높은 성인을 위한 운동 개입 (위험 감소 지원) 권장 <sup>34</sup>
<b>건강한 식단과 신체 활동</b>	심혈관 질환 위험이 있거나 고혈압, 이상지질혈증, 대사 증후군 등의 진단을 받은 18세 이상을 대상으로 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 행동 상담 개입 <sup>21</sup>
<b>C형 간염</b>	감염 선별검사 <sup>32</sup>
<b>HIV</b>	15세~65세의 모든 청소년 및 성인을 대상으로 HIV 감염 선별검사. 감염의 위험이 높은 더 어린 청소년과 더 고령인 노인도 검진 대상에 포함됩니다. HIV 감염 위험이 높은 사람들에게 효과적인 항레트로바이러스 요법을 사용하는 PrEP를 권장하십시오.

# 50세 이상의 남녀

## 의사와 상의할 수 있는 주제들

### 정신 건강 및 약물 사용 장애

(계속)

- 정신 건강 및 약물 사용 장애는 세계보건기구(WHO)의 최신 국제 질병 분류 또는 미국정신의학회 진단 및 통계 편람에 기재된 질환으로 정의됩니다.

### 치아 건강

- 매일 치실 사용하고 불소 치약으로 양치하십시오. 정기적으로 치과 진료를 받으십시오.

### 그 외의 상의할 사항

- 낙상 예방
- 폐경 후 여성을 위한 호르몬 치환 요법(HRT)의 잠재적 위험과 이점
- 약품 상호 작용의 위험성
- 신체 활동
- 65세 이상을 대상으로 안과 전문의(예: 안과 의사, 검안사)에 의한 눈 검사

## 검진, 상담 및 서비스

고혈압	18세 이상 성인을 대상으로 진료실 내 혈압 측정(OBPM)을 통한 고혈압 선별 검사. 진단 확인을 위해 진료소 외부에서의 혈압 측정기 사용 권장
잠복 결핵 감염(LTBI)	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 <sup>22</sup>
폐암	흡연 이력이 20년 이상인 50~80세 또는 15년 이내에 금연한 사람을 대상으로 매년 저선량 컴퓨터 단층촬영을 통해 폐암 선별검사 <sup>35</sup>
비만	검진, 상담 및 BMI가 30 이상인 경우 집중적이고 다차원적인 행동 개입을 제공하거나 의뢰하십시오.
골다공증	65세 이상 여성 및 65세 미만의 폐경 여성 중 위험이 높은 여성을 대상으로 골밀도 검사를 통한 정기적인 선별검사 권장 <sup>33</sup>
STI	STI 위험이 높으며 성생활을 하는 모든 성인을 대상으로 한 행동 상담 <sup>23</sup>
매독	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 정기 선별검사 <sup>24</sup>
흡연 및 금연	모든 성인을 대상으로 담배 사용 여부를 검사하고, 담배 사용을 중단하도록 권고하며, 임신하지 않은 성인 흡연자에게는 금연을 위한 행동 개입 및 FDA 승인을 받은 약물 치료를 제공합니다.

심장 건강을 위해 성인은 정기적으로 운동을 해야 합니다. 이는 대부분의 날 하루 최소 30분은 운동을 하는 것을 의미합니다. 이렇게 하면 관상동맥 심장 질환, 골다공증, 비만, 당뇨병의 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다. 새로운 격렬한 운동을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오.

# 임신한 사람

예방 접종	
코로나19	임신 예정, 임신 중, 산후 또는 모유수유 중인 사람에게 권장 <sup>1</sup>
독감, 연례	권장 <sup>2</sup>
A형 간염	위험 요인을 가진 사람, 예방을 원하는 사람 <sup>11</sup>
B형 간염	첫 번째 산전 진료 시
RSV(호흡기 세포융합 바이러스)	임신 32~36주 사이에 권장 <sup>7</sup>
Tdap(파상풍, 디프테리아, 무세포 백일해)	매 임신 시 Tdap 1회 접종 권장. 임신 27~36주 사이 초기에 접종하는 것이 바람직합니다.
검진, 상담 및 서비스	
알코올 남용	불건전한 알코올 사용 선별 검사 및 필요한 경우 행동 상담 <sup>15</sup>
불안증	임신 중 그리고 산후 선별검사
아스피린	임신 12주 이후부터 전자간증 고위험군에 예방 약물로서의 저용량 아스피린 (81mg/일) 투여 <sup>36</sup>
무증상 세균뇨	임신한 사람을 대상으로 소변 배양검사를 통한 선별 검사 권장
모유 수유 1차 진료 개입	임신 중 및 산후 모유수유를 지원하기 위한 상담, 교육, 전문기관 의뢰, 장비 및 용품 제공
클라미디아 및 임질	성생활을 하는 24세 이하 모든 사람과 25세 이상 감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 <sup>17</sup>
우울증	우울증 선별검사 임신 중 및 산후 우울증 위험이 높은 사람들을 대상으로 상담 개입 의뢰(위험 감소 지원)
약물 남용	불건전한 약물 사용 선별검사
엽산	0.4~0.8mg의 일일 섭취 권장
임신성 당뇨병	임신 24주가 지난, 무증상의 임신한 사람을 대상으로 임신성 당뇨병 선별검사 권장
건강한 체중 증가	임신 중 건강한 체중 증가를 촉진하고 과도한 체중 증가를 예방하기 위한 행동 상담 및 개입 권장
HIV	모든 임신부를 대상으로 HIV 감염 선별 검사. 여기에는 분만 중이거나 출산 시 HIV 상태가 불명확한 이들이 포함됩니다.
고혈압 질환 (자간전증 포함)	임신 기간 동안 혈압 측정을 통한 선별검사
산모의 정신 건강	산모 정신 건강 상태 진단을 받았다는 서면 문서를 제출한 사람들에게 적용되는 보험적용 서비스. 보험적용 서비스는 진단 날짜 또는 임신 종료일 중 더 늦은 날짜로부터 최대 12개월까지 제공될 수 있습니다.

# 임신한 사람

## 검진, 상담 및 서비스

Rh(D) 부적합성	임신 관련 진료를 위해 처음 방문하는 모든 임신부에게 Rh(D) 혈액형 및 항체 검사를 권장하고, 생부가 Rh(D) 음성인 것으로 알려진 경우를 제외하고 임신 24~28주에 항체가 형성되지 않은 모든 Rh(D) 음성 대상에게 반복적인 Rh(D) 항체 검사를 권장
매독	임신한 모든 사람에게 감염에 대한 조기 검사 권장 <sup>24</sup>
흡연 및 금연	모든 성인을 대상으로 흡연 선별 검사, 금연 권고 및 담배를 피우는 임신부에게 금연 행동 개입 제공

## 건강한 임신에 대한 권장사항

### 산전 관리

임신 확인 후 14일 이내에 시작하고, 최초 12주 이내에 의사와 상담하십시오

### 영양 보충제

가임기 여성은 0.4~0.8mg의 엽산을 매일 섭취해야 합니다. 이는 태아의 뇌와 척수의 선천적 결함 발생 위험을 줄이는데 도움이 됩니다. 임신 중이거나 수유 중인 여성의 권장 칼슘 섭취량은 하루 1,000mg입니다.

### 검진 및 진단

- 모든 방문 시 혈압 및 체중 검사
- 소변 검사
- 산과 병력 및 신체검사
- 검진 대상:
  - 무증상 세균뇨
  - 클라미디아
  - 임신성 당뇨병
  - 그룹 B 연쇄상구균
  - B형 간염
  - 매독
  - 임질
  - 헤마토크립
  - 풍진
  - 수두
  - Rh(D) 부적합성
- HIV 상담 및 검진
- 초음파검사
- 알파태아단백 선별검사

- 융모막 융모 선별검사 또는 양수 검사 (35세 이상 여성 대상)
- 특정 선천적 결함에 대한 혈액 검사
- 자궁저 높이
- 태아 심장 박동 소리

### 산전 관리 방문 시 상담 주제

- 이전 백신 접종 (독감 예방접종 포함)
- 생식기 헤르페스 병력
- 영양
- 금연
- 조산 위험
- 가정 폭력
- 정신 건강 최초 개입 서비스 (대인 관계 및 가정 폭력 선별 후)
- 기타 약품 및 약물 사용

### 산후 관리

출산 후 3~7주 이내에 권장. 산후 검진에는 체중, 혈압, 유방 및 복부 검사, 또는 골반 검사가 포함됩니다.

## 각주

1. 캘리포니아 공중 보건부(CDPH)는 생후 6 개월에서 18세까지의 모든 사람, 위험 요인을 가진 사람 또는 위험 요인을 가진 사람과 가까이 접촉하는 사람 및 예방을 원하는 모든 사람에게 코로나19 백신을 권장합니다. 코로나19 백신과 기타 백신을 같은 날에 접종할 수 있습니다.
2. 모든 성인을 포함해 생후 6개월 이상 모든 사람을 대상으로 매년 독감 예방 백신 접종이 권장됩니다.
3. 처음으로 독감 예방 접종을 받는 9세 이하 아동 또는 독감 백신을 받은 적이 있는 아동은 4주 이상의 간격으로 2회 접종이 권장됩니다.
4. Hib(헤모필루스 인플루엔자 b형) 백신은 브랜드에 따라 2회 또는 3회의 기본 시리즈로 접종하게 됩니다. 첫 번째 생일 이전에 1차 접종을 완료한 아동에게는 12개월~15개월에 추가 접종이 권장됩니다.
5. 국제 여행자 및 대학에 진학하는 학생을 포함하여 수막구균 질환 위험이 있는 사람. 이러한 사람들은 백신 접종의 위험과 이점을 의사와 논의해야 합니다.
6. CDPH는 4세 미만의 아동의 경우 부모가 흉역, 볼거리, 풍진 및 수두 백신(1회 주사) 또는 별도의 MMR 및 수두 백신(2회 주사)을 선택할 것을 권장합니다. 부모는 필요에 따라 자녀의 소아과의사와 상담해야 합니다.
7. CDPH는 9월~1월 중 임신 32~36주 동안 RSV 백신을 권장합니다 (이전 임신 중에 RSV 백신을 접종하지 않은 경우). 영유아의 경우, CDPH는 8개월 미만의 모든 영유아(출산 부모가 임신 중에 백신을 접종하지 않은 경우)와 심각한 RSV 위험이 높은 경우 8~19개월의 아동에게 10월 1일부터 3월 31일 사이의 가능한 한 빠른 시기에 RSV 백신을 권장합니다.
8. 주 수원에 불소가 부족한 경우, 예방 진료 시 불소 보충제 사용을 논의해야 합니다.
9. 미국 의학유전학회(American College of Medical Genetics, ACMG)에서 저출하고, 건강자원서비스관리국(Health Resources and Service Administration, HRSA)의 의뢰를 받아 작성된 "신생아 선별 검사: 통일된 선별 검사 패널 및 시스템을 향하여"에 근거한 선별 질환 목록.
10. 3세~5세의 모든 아동은 시력 이상 위험이 있으며 사시, 굴절 이상, 매질 혼탁과 같은 특정 위험 요인을 선별해야 합니다.
11. A형 간염 위험 요인은 귀하의 의료제공자와 논의해야 합니다.
12. B형 간염 위험 요인은 귀하의 의료제공자와 논의해야 합니다.
13. 폐렴구균 감염 위험 요인은 귀하의 의료제공자와 논의해야 합니다.
14. Tdap(파상풍, 디프테리아, 무세포 백일해) 부스터는 소아 DTaP 예방 연속 접종을 완료하고 아직 파상풍과 디프테리아(Td) 추가 접종을 받지 않은 11세~12세 아동에게 권장됩니다.
15. 18세 이상 성인(임신한 여성 포함)을 대상으로 간단한 행동 상담 개입이 불건전한 알코올 사용을 줄이는 데 효과적인 것으로 나타났습니다. 효과적인 행동 상담 개입은 그 구성, 방법, 길이, 횟수에 따라 다를 수 있습니다.
16. 성병이라고도 하는 성매개 감염에는 클라미디아, 임질, 헤르페스, HIV, HPV, 매독 등이 포함됩니다.
17. 클라미디아 및 임질 감염에 대한 위험 요인에는 클라미디아 또는 기타 STI, 새로운 또는 다수의 성적 파트너, 일관되지 않은 콘돔 사용, 상업적 성 노동 및 약물 사용 등이 포함됩니다.
18. 혜택에는 다음이 포함됩니다.
  - a. 처방된 FDA 승인 피임약, 기기 및 제품
  - b. 피임 기구 삽입 및 제거
  - c. 불임술 시술
  - d. 지속적인 준수를 포함한 피임 교육 및 상담
  - e. 관련 후속 서비스
  - f. 부작용 관리
  - g. 자체 투여 가능한 호르몬 피임약의 경우 최대 12개월 분량을 받을 수 있습니다.
19. 임신부와 산후 여성은 포함한 가임기의 모든 사람은 친밀한 파트너 폭력의 잠재적 위험에

노출되어 있으므로 선별검사를 받아야 합니다.  
친밀한 파트너 폭력의 위험을 높이는 요인으로는  
어린 시절 폭력 노출, 젊은 나이, 실업, 약물 중독,  
결혼 문제, 경제적 어려움 등이 있습니다.

20. 불건전한 약물 사용 선별 검사는 정확한 진단, 효과적인 치료, 적절한 돌봄을 위한 서비스가 제공되거나 진료 의뢰가 있을 때 시행해야 합니다.
21. 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 집중 행동 상담은 고지질혈증 또는 심혈관 및 식이요법 관련 만성 질환에 대한 알려진 위험 요소가 있는 모든 성인에게 권장됩니다. Wellvolution®의 일부인 당뇨병 예방 프로그램은 Blue Shield of California Promise 건강플랜을 통한 생활 습관 의학 프로그램으로서, 당뇨병 예방에 초점을 맞추고 있습니다.
22. 무증상 성인 중 감염 위험이 높은 사람들에 대한 결핵 및 LTBI.
23. 성생활을 하는 청소년 및 성매개 감염(STI) 위험이 높은 성인을 위한 성매개 감염(STI) 위험 예방 행동 상담.
24. 매독 감염의 위험 요인에는 고위험 임상 환경에서 의료 서비스를 받는 청소년 및 성인, 남성과 성관계를 가진 남성, 상업적 성 노동자, 성인 교정 시설에 있는 사람들이 포함됩니다. 성병 치료를 받는 사람들은 고위험 행동을 할 가능성이 높습니다.
25. 1957년 이전 출생자에게 흉역, 볼거리, 풍진 면역 증거가 없는 경우, 흉역과 이하선염은 최소 4 주 간격으로 2회 시리즈 접종, 풍진은 최소 1 회 접종을 고려하십시오. 임신에 대한 자세한 내용은 의사에게 문의하십시오.
26. 12개월 미만 유아와 접촉하는 사람들 및 의료 종사자는 가능한 한 빨리 Td 백신을 맞을 수 있습니다. 이전에 Tdap 접종을 받은 적이 없는 65세 미만 성인의 경우, 단일 Td 접종 대신 Tdap 접종이 권장됩니다.
27. 수두 감염 위험이 있는 사람에는 중증 질환 고위험군과 밀접하게 접촉하는 사람들(의료 종사자 및 면역저하자와 접촉하는 가족) 또는

노출 또는 전파 위험이 높은 사람들(예: 유아를 가르치는 교사, 보육 시설 직원, 교정 시설을 포함한 시설 거주자 및 직원, 대학생, 군인, 어린 자녀와 함께 사는 청소년 및 성인, 비임신 가임기 여성, 국제 여행자)이 포함됩니다.

28. 의사는 개인 또는 가족의 유방암, 난소암, 난관암, 복막암 병력이나 유방암 감수성 유전자 1 및 2(BRCA1/2) 돌연변이 가족력을 평가할 것입니다. 위험 평가 도구에서 양성 결과가 나온 사람은 유전자 상담을 받고, 상담 후 필요 시 유전자 검사를 받는 것이 권장됩니다.
29. 성인의 심혈관 질환 1차 예방을 위한 스타틴 사용: 미국 예방 서비스 특별위원회(USPSTF)는 심혈관 질환 병력(즉, 관상동맥질환 또는 허혈성 뇌졸중)이 없는 성인이 다음 조건을 모두 충족할 경우, 저용량에서 중등도 용량의 스타틴을 사용하여 CVD 사건 및 사망을 예방할 것을 권장합니다. 40세~75세이고, 하나 이상의 심혈관 위험 요인(즉, 이상지질혈증, 당뇨병, 고혈압, 흡연)을 가지고 있으며, 계산된 10년 내 심혈관 사건 발생 위험이 10% 이상인 사람. 이상지질혈증 식별 및 10년 내 CVD 발생 위험을 계산하기 위해서는 40세~75세 성인의 보편적인 지질 검사가 필요합니다. 스타틴 약품은 약국 혜택에 포함됩니다.
30. 미국 질병예방서비스스크포스(U.S. Preventive Services Taskforce, USPSTF)에 따르면 결장직장암은 남성과 여성 모두에게서 3번째로 높은 암 사망 원인입니다. 65세~74 세의 사람들에게서 가장 자주 진단됩니다. 새로운 결장직장암 사례의 10.5%는 50세 미만의 사람에게 발생하는 것으로 추정됩니다. 결장직장암에 대해 권장되는 선별검사에는 여러 가지가 있습니다. 귀하의 의료제공자는 어떤 검사가 가장 적합한지 결정하기 위해 다양한 요인을 고려할 것입니다. 선별검사에는 다음이 포함됩니다.
- 매년 고감도 구아약 분변장혈 반응검사 (HSgFOBT) 또는 분변 면역화학 검사(FIT)
  - 1~3년마다 대변 DNA-FIT 검사
  - 5년마다 컴퓨터 단층촬영 대장조영술
  - 5년마다 S상 결장경 검사

- e. 10년마다 연간 FIT 검사와 함께 S상 결장경 검사
  - f. 10년마다 결장경 검사
  - g. 1~3년마다 대장암/결장암 DNA 헬액 검사
31. 당뇨병/당뇨병 전단계 선별 검사는 과체중 및 비만인 35세~70세 성인을 대상으로 수행됩니다. 혈당 수치가 비정상적인 환자를 대상으로 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 집중적인 행동 상담 개입. 전당뇨병 상태인 사람은 예방적 개입에 의뢰될 수 있습니다.
32. C형 간염 선별검사는 18세~79세 성인을 대상으로 합니다.
33. 골다공증성 골절, 특히 고관절 골절은 이동 제한, 만성 통증 및 장애, 독립성 상실, 삶의 질 저하와 연관됩니다. 여성은 어느 연령대에서도 남성보다 골다공증 비율이 더 높습니다.
34. 65세 이상 지역사회 거주 성인 중 낙상 위험이 높은 사람들을 대상으로 한 운동 또는 물리치료를 통한 낙상 예방 상담
35. 50세~80세 성인 중 일 년에 20갑을 흡연한 경력이 있고 현재 흡연 중이거나, 지난 15년 내에 금연한 사람을 대상으로 한 폐암 선별검사
36. 자간전증 고위험 임산부는 임신 12주 후 저용량 아스피린(81mg/일)을 예방 약물로 사용하는 것이 권장됩니다.

Wellvolution은 Blue Shield of California의 등록 상표입니다. Wellvolution 및 모든 관련 디지털 및 대면 건강 프로그램, 서비스 및 제품은 Solera Health, Inc.에서 관리합니다. Solera는 Blue Shield와 독립적입니다. 이러한 프로그램 서비스는 Blue Shield 건강플랜의 보험 적용 혜택이 아니며 Blue Shield 건강플랜의 어떠한 약관도 적용되지 않습니다. Blue Shield는 언제든지 통지 없이 이 프로그램을 종료할 권리가 있습니다. Wellvolution에 관한 모든 분쟁은 Blue Shield의 이의제기 절차의 적용을 받을 수 있습니다.

이 문서는 Blue Shield of California Promise 건강플랜의 예방 진료 지침이며, 이는 국가적으로 인정된 지침을 기반으로 합니다. 가입자는 예방적 건강 혜택의 플랜 보장에 대해 보험 혜택적용범위 증명 또는 Medi-Cal 가입자 안내서를 참조해야 합니다. 21세 미만의 가입자에 대한 예방 서비스는 가장 최근의 미국 소아과 학회 (American Academy of Pediatrics, AAP) Bright Futures의 주기적 검진 일정을 따릅니다.

#### **추가 자료:**

<https://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf>

<https://www.lacare.org/providers/provider-resources/tools-toolkits/clinical-practice-guidelines>