



P R O M I S E

케어스

건강 이야기

2025년 가을

A54761MDC-LA-KO_0925

Medi_25_249_LA_1A080125

<Mail ID>
<First Name> <MI> <Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

가족에게 필요할 수 있는 예방 주사 4종

가을은 단지 새 학년이 시작되는 시기만이 아닙니다. 온 가족의 건강 유지를 위해 예방 백신(또는 예방 주사)을 접종하기 가장 좋은 시기이기도 합니다. 가족에게 필요한 예방 주사와 접종 시기에 대해 정리해 드리겠습니다.



예방 주사	기능	효과	필요한 사람	최적 접종 시기
독감	올 계절 주요 독감 바이러스 감염 예방	독감에 걸리지 않도록 보호해 줍니다. 걸리더라도 일반적으로 증상이 경미합니다.	• 생후 6개월 이상 모든 사람 • 65세 이상인 분들은 투여량을 늘려야 합니다. • 2세부터 49세까지는 코 스프레이도 사용할 수 있습니다.	10월 말까지
COVID-19 업데이트 부스터	COVID-19 최신 변이 감염 예방	입원하거나 중증으로 악화하는 것을 예방	• 65세 이상 • 당뇨병 및 천식과 같은 만성적인 질병이 있는 성인 및 어린이	독감 예방 주사와 동시 접종. 두 가지 예방 주사를 함께 접종해도 안전에 전혀 문제가 없습니다.
RSV	일반적인 호흡기 바이러스 감염 예방	영유아 및 노인이 중증으로 악화하는 것을 예방	• 임신 32~36주 차 여성 • 예방접종을 받지 않은 엄마에게서 태어난 생후 8개월 미만의 아기 • 50~74세 고위험군 성인 및 75세 이상의 모든 성인	RSV 시즌(10월~3월)
홍역(MMR)	홍역, 볼거리, 풍진 예방	아이들이 입원 치료가 필요할 정도로 중증으로 악화되는 것을 막을 수 있음	• 12~15개월 유아 대상의 1차 접종 • 4세~6세 아동 대상 2차 접종	예방접종을 받은 적이 없거나 접종 여부가 확실하지 않은 경우 의사와 상담하세요. 또한 접종이 2회 필요할 수 있습니다.

출처: 질병통제예방센터, 미국 소아과 학회

합리적 비용으로 준비하는 명절 음식

명절이 코앞으로 다가왔습니다. 가족과 친지가 한자리에 모여 음식과 즐거운 시간을 함께 나누는 뜻입니다.

비용을 크게 늘리지 않고도 명절 음식을 푸짐하게 준비하는 몇 가지 요령을 알려드립니다.

미리 계획하세요. 메뉴를 미리 계획하면 비용을 절약할 수 있습니다. 냉동고나 식품 보관장을 살펴 집에 있는 식재료를 확인해 보세요. 요리 계획에 맞는 재료를 여러 가지 발견해 놀랄 수도 있습니다.

그 다음, 사야 할 식품 목록을 작성하세요. 그리고 그 식품들을 온라인 쿠폰이나 식료품점의 할인 행사를 통해 구입할 수 있는지 알아보세요.

육류 요리에 관해서는 융통성을 발휘하세요. 고기는 부위나 구매 형태에 따라 가격 차이가 있습니다. 예를 들어, 칠면조 가슴살보다 칠면조 한 마리가 더 저렴하죠. 게다가, 남으면 나중에 쓸 수도 있습니다. 또는 쇠고기 대신, 기름기가 적은 돼지 등심을 내는 것도 생각해 보세요.

부담을 나누세요. 손님들에게는 좋아하는 반찬이나 디저트를 가져오도록 부탁하고, 주요리와 전채 요리는 직접 준비하세요. 이렇게 하면 모든 사람이 시간과 비용을 절약할 수 있습니다.

음식을 조금 덜 준비하세요. 올해는 불필요한 것을 줄이는 것도 좋을 수 있습니다. 디저트를 여러 가지 준비하기보다는 특별한 디저트 하나만



선택해 보세요. 또는 주요리에 조금 더 비용을 쓰고 반찬 수를 줄여보세요.

설탕이 많은 음료는 줄이세요. 식사 전과 식사 중에는 물을 내는 것이 좋습니다. 탄산수든 그냥 물이든 상관없습니다. 물은 탄산음료보다 더 저렴하고 건강에도 좋습니다.

커뮤니티 자원을 활용해 보세요. 예산이 빠듯하다면 푸드 팬트리를 활용하는 것도 좋은 대안이 될 수 있습니다. 푸드 बैं크에서는 신선한 농산물을 포함해 명절에 필요한 다양한 식품을 제공합니다. 가까운 곳을 찾는 방법은 아래 상자를 참고하거나 calfresh.dss.ca.gov/food에 방문해 확인해 주십시오.

출처: 미국 농무부, 미네소타 대학교
지역사회교육원(Extension)

푸드 बैं크 서비스

L.A. Care와 Blue Shield Promise 커뮤니티 자원 센터에서는 푸드 팬트리를 운영하며, 다른 식품 지원 서비스에도 연계해 드립니다. 또한 Medi-Cal 및 사회복지 서비스와 관련하여 가입자 서비스, 가입, 갱신 지원도 도와드립니다. 위치 안내는 communityresourcecenterla.org에 방문해 확인해 주십시오.

임신 기간에 둘라 (doula, 출산 지원 전문가)가 큰 도움이 되는 이유

임신은 설레는 경험일 수 있습니다. 그러나 그 행복감과 함께 어려움도 따를 수도 있습니다.

예를 들어, 태아의 발육을 위해서는 건강한 음식을 섭취하는 것이 중요하다는 사실은 알지만, 가까운 가게에서 신선한 농산물을 구하기가 쉽지 않을 때도 있습니다.

가족과 친구의 지원이 도움이 되지만, 임신 당사자에게는 세심한 관심과 보살핌이 더 필요할 수 있습니다. 이때 도움이 되는 사람이 바로 둘라입니다.

둘라는 임신, 출산, 산후 전반에 걸쳐 다양한 방식의 지원 서비스를 제공하는 출산 도움 전문인입니다. 의료인은 아니지만, 임신한 분들의 편이 되어 드릴 수 있습니다.

실제로 둘라의 도움을 받으면 임신과 출산 과정을 더 긍정적으로 경험한다는 연구 결과도 있습니다. 둘라를 활용할 때 얻을 수 있는 이점은 다음과 같습니다.

둘라가 산전 검진에 동행할 수 있습니다. 진료 중에는 필요한 내용을 둘라가 대신 메모해 드릴 수 있고, 궁금한 점에 대한 답을 받는 데에도 도움을 드릴 수 있습니다.

커뮤니티 자원에 대해 안내해 드립니다. 푸드 팬트리 같은 식료품 지원 서비스, 또는 기저귀와 분유를 무료 또는 저렴하게 제공하는 곳을 찾는 데 도움을 드릴 수 있습니다.

출산 계획을 세우는 데 도움을 드립니다. 출산 계획서는 의사와 간호사가 참고할 수 있는 일종의 지침서입니다. 분만 과정에서 원하시는 진통제 등 필요한 사항을 둘라의 도움을 받아 기록하실 수 있습니다.



진통 중에 곁에서 산모를 격려합니다. 병원 직원이 출산 계획을 인지하고 있는지 확인할 수 있으며, 통증에 대처하는 데에도 도움을 드립니다.

모유 수유에 대한 조언을 드립니다. 모유 수유를 시작할 때 곁에서 도울 수 있으며, 또한, 지원과 돌봄을 받을 수 있도록 산모 프로그램(Maternity Program)에 연계해 드릴 수도 있습니다.

아기 돌보는 일을 도와드립니다. 둘라는 신생아를 돌보는 방법과 관련한 조언과 산후 더 빨리 회복할 수 있는 방법을 알려드립니다.

둘라를 신청하거나 정보를 더 알아보려면 blueshieldca.com/doula/medi-cal에 방문하거나 (888) 802-4410(TTY: 711)번으로 전화하십시오.(월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시)

건강 평등

건강 평등이란 모든 사람이 최상의 건강을 누릴 수 있는 공정하고 정당한 기회를 갖는 것을 의미합니다. Blue Shield Promise 건강 평등 사무처(Health Equity Office)는 집단 간 존재하는 건강 불평등이나 격차를 해소하는 책임을 맡고 있습니다. 자세한 내용은 blueshieldca.com/health-equity에서 확인하실 수 있습니다.

흔히 겪는 모유 수유의 어려움, 이렇게 해결하세요

모유 수유에는 많은 장점이 있습니다. 신생아와 유대감을 형성하는 좋은 방법일 뿐만 아니라, 특정 질환으로부터 아기와 엄마를 보호하기도 합니다. 그러나 시작하는 일이 항상 쉬운 것은 아닙니다. 어려움이 있다면 의사와 상담하세요. 분유 수유가 필요하다면 그것도 괜찮습니다. 분유 역시 훌륭한 영양 공급원입니다.

분유를 잘 형편이 되지 않는 경우에는 여성, 영아, 아동 특별 영양 보충 프로그램(WIC) 지원 자격에 해당될 수 있습니다. **(800) 852-5770(TTY: 711)**번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 사이에 전화하여 자세히 알아보세요.

그 동안에는, 아래 모유 수유의 어려움 네 가지를 극복하는 데 도움이 될 수 있는 요령을 참고해 보세요.

어려움	해결책
아기가 젖을 잘 물지 못할 수 있습니다. 신생아는 젖꼭지 전체를 입에 물고 빨아야 하는데, 그걸 배우는 데에 시간이 조금 걸릴 수 있습니다.	젖꼭지로 아기의 입술을 간질여 보세요. 아기가 입을 크게 벌리면 가슴 쪽으로 당겨 안으세요. 젖꼭지는 아기의 입천장을 향해야 합니다. 제대로 물었는지 확인하는 방법은 아기의 입술이 물고기 입 모양처럼 보이면 됩니다.
젖꼭지가 아픕니다. 젖꼭지가 너무 건조하거나 습할 수 있습니다. 또는 아기가 젖꼭지를 제대로 물지 못하고 있을 수도 있습니다.	면과 같은 천연 섬유로 만든 브래지어를 착용하십시오. 또한 젖꼭지에 올리브 오일이나 라놀린을 바르세요.
아기가 모유를 충분히 먹고 있는지 모릅니다. 판단하기 어려울 수 있습니다. 신생아가 실제로 얼마나 먹고 있는지는 측정할 방법이 없으니까요.	다음과 같은 신호를 확인해 보세요. 아기가 수유 사이에 편안해 보이고, 하루에 적어도 여섯 개는 기저귀를 적시고, 젖을 먹을 때 삼키는 소리가 들리거나 움직임이 보입니다.
심한 피로감을 느낍니다. 작고 어린 아기를 먹이고 돌보는 것은 힘들고 지치는 일입니다.	집안일이나 아기 돌보는 일에 가족과 친지의 도움을 받으세요. 물을 충분히 섭취하고 식사와 간식을 거르지 마세요. 그리고 반드시 휴식을 취하세요.

모유수유에 도움이 필요하십니까?

무료 유축기, 지원 또는 두 가지 모두를 받으시려면 저희 산모 프로그램(Maternity Program)에 문의하세요. blueshieldca.com/maternity-program에 방문하시거나 **(888) 802-4410 (TTY: 711)**번으로 전화하십시오.(월요일~금요일, 오전 8시~오후 5시)

아주 간단한 스트레스 해소법 6가지



스트레스에 짓눌리는 기분인가요? 여러분만 그런 것은 아닙니다. 지난해 미국 성인의 43%가 전년보다 더 불안감을 느꼈다는 보고가 있습니다.

스트레스는 건강에 해롭습니다. 하지만 해결 방법이 있습니다. 먼저, 귀하의 플랜에 무료로 포함된 디지털 플랫폼 Wellvolution®을 이용해 보세요. 이 플랫폼에는 스트레스 완화 프로그램이 마련되어 있습니다. (자세한 내용은 [wellvolution.com/medi-cal](https://www.wellvolution.com/medi-cal)에서 확인하세요.) 그리고 아래 방법을 시도해 긴장을 완화해 보세요.

1 심호흡

배 위에 한 손을 얹습니다. 배가 나오도록 숨을 들이마십니다. 숨을 멈추고 셋까지 셉니다. 숨을 내쉽니다. 그다음 다시 숨을 멈추고 셋까지 셉니다. 이 과정을 1분간 반복하세요.

2 근육 이완

스트레스는 근육을 긴장하게 만듭니다. 어깨에 힘을 풀고 팔을 늘어뜨립니다. 그다음 손과 손가락의 긴장을 풉니다. 발바닥은 바닥에 단단히 붙입니다.

3 자신에게 긍정적인 말을 하기

마음을 진정시키는 말을 반복해 말하여 걱정을 잠재웁니다. 조용한 장소를 찾아 눈을 감습니다. “나는 괜찮아”, “해낼 수 있어”라고 말하세요.

4 편안한 음악 듣기

좋아하는 음악을 들으면 긴장을 풀 수 있습니다. 핵심은, 음악에 온전히 집중하는 것입니다.

5 재미있는 영상 보기

웃음은 기분을 좋게 하는 뇌 속 화학물질을 늘리고 스트레스 호르몬을 줄여줍니다.

6 거꾸로 세기

숫자를 10부터 1까지 거꾸로 세어보세요. 뭔가에 집중하고 있으면 걱정하기가 어렵습니다. 여기에 깊은 호흡을 곁들이면 더 큰 효과를 볼 수 있습니다.

스트레스가 정신 건강에 영향을 주고 있다면 (855) 765-9701(TTY: 711)번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시 사이에 전화하십시오. 또는 [blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal](https://www.blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal)에 방문하세요.

출처: 하버드 헬스, 메이요 클리닉

저희가 도와드리겠습니다

저희 고객 서비스 팀이 문의 사항에 답변하고 케어 및 다양한 지원 서비스와 연결해 드립니다. 도와드릴 수 있는 사항은 다음과 같습니다.

- 예약한 진료를 받으러 가기 위한 교통편 마련
- 치료에 대한 사전 승인
- Medicare 및 Medi-Cal 플랜 동시 가입 자격 확인
- 의사 찾기, 예약 등 기타 지원

고객 서비스부에 (800) 605-2556 (TTY: 711)번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시 사이에 전화하십시오.

의사에게 물어보십시오

Blue Shield of California Promise Health Plan의 최고 의료 책임자가 제공하는 전문 조언

Q 제2형 당뇨병 진단을 받았습니다. 어떻게 해야 하나요?

A 제2형 당뇨병이 있으면 혈당 수치가 정상보다 높아집니다. 특히, 치료하지 않으면 높은 혈당 수치로 인해 눈을 포함해 신체 여러 부위에 손상을 줄 수 있습니다.

두려울 수 있지만, 지금은 당뇨병 치료가 훨씬 쉬워졌습니다. 가장 중요한 것은 의사와 협력하는 것이며, 의사는 다음과 같은 방법을 권고할 수 있습니다.

식사 습관 점검. 혈당을 조절하려면 하루 동안 섭취 칼로리를 일정하게 유지하도록 4시간마다 식사하는 것이 좋습니다. 따라서 식사 일정을 살펴보고 필요에 따라 조정하세요.

가족의 참여. 가족의 지원이 큰 도움이 됩니다. 함께 영양 성분표를 읽고, 피해야 할 식품(설탕이 많이 든 시리얼 등)을 알아두세요.

건강 관리. 정기적으로 의사 진료, 안과 검진, A1c 검사를 받아 혈당으로 인한 손상을 막아야 합니다. 이러한 검사들을 제때 받을 수 있도록 담당 의사가 도울 것입니다. 또한, 당뇨병은 질병 발생 빈도에도 영향을 줄 수 있으니, 예방접종도 제때 받으세요.

아마도 약을 복용하게 될 가능성이 높습니다. 혈당을 안정적으로 유지하는 데에는 먹는 약과 주사 약이 있는데, 의사가 함께 상의하여 알맞은 종류를 선택할 것입니다



처음에는 감당하기 벅차다는 생각이 들 수 있습니다. 그러나 곧 본인에게 맞는 치료 계획을 세우게 될 것이며, 좋아하는 일을 계속할 수 있습니다.

Medi-Cal 갱신

Medi-Cal 혜택은 전자적으로 귀하가 자격 대상에 해당되면 매년 자동으로 갱신됩니다. 그렇지 않은 경우 우편으로 갱신 패키지를 받게 됩니다. 연락처가 변경되었다면 (855) 636-5251(TTY: 711) 번으로 평일 오전 8시부터 오후 6시까지 (공휴일 제외) 전화하거나 커뮤니티 자원 센터(communityresourcecenterla.org)를 방문해 주십시오.

건강 교육 프로그램

건강한 식습관, 신체 활동 등과 관련된 수업을 무료로 들으실 수 있습니다. 선호하는 언어 또는 다른 형식으로 된 매체로 혜택 공지 및 건강 브로셔를 받으실 수도 있습니다. 자세한 내용을 원하시면 고객 서비스부에 (800) 605-2556 (TTY: 711)번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시 사이에 전화하십시오. 또는 blueshieldca.com/healtheducationlibrary에 방문해 주십시오.

통역 서비스가 필요하신가요?

저희는 가입자를 위해 전화 및 대면 방식으로 ASL(미국 수화)을 포함한 무료 통역 서비스를 제공합니다. 전화 통역 서비스는 연중무휴 24 시간 이용하실 수 있습니다. 대면 통역을 확실히 제공받으려면 진료 예약 최소 5일 전에 고객 서비스부로 연락해 주셔야 통역사 일정을 잡을 수 있습니다. 의료제공자가 대신 통역사를 예약해 줄 것이라고 생각하지 마십시오. 통역사는 다른 언어를 사용하는 의료제공자와 원활히 소통할 수 있도록 돕습니다. 통역사의 몇 가지 장점:

- 의학 용어에 대해 훈련 받았습니다.
- 모든 정보를 이해하도록 돕고, 진단 및 치료 내용을 귀하의 언어로 설명합니다.

가족이나 친구, 특히 미성년자를 통역에 이용하는 것은 권장하지 않습니다. 정보가 잘못 전달되어 치료에 위험이 따를 수 있기 때문입니다.



고객 서비스부에 (800) 605-2556 (TTY: 711) 번으로, 평일 오전 8시부터 오후 6시 사이에 다음과 같은 사항을 문의하실 수 있습니다.

- 통역사 신청을 하려는 경우 당월 내 신청은 언제든지 가능합니다. 앞으로 예정된 진료 예약의 경우, 그 예약이 있는 달에 전화하셔서 신청하셔야 합니다.
- 승인된 대리인이 있거나 점자 또는 큰 글꼴과 같은 대체 형식으로 의사소통이 필요한 경우
- 저희가 귀하의 언어 요구 사항을 충족하지 않아 이의를 제기하고자 하는 경우

커뮤니티 자원 목록

가입자에게 커뮤니티 자원 및 기관 목록을 제공합니다. 해당 목록에는 식품, 주거, 교통, 가정 폭력, 노인 돌봄 등과 같은 문제에 도움을 드릴 수 있는 기관에 관한 정보가 있습니다.

blueshieldpromise.findhelp.com에 방문하거나 고객 서비스부에 (800) 605-2556 (TTY: 711) 번으로 평일 오전 8시부터 오후 6시 사이에 전화하여 자세히 알아보세요.

Wellvolution®은 Blue Shield of California의 등록 상표입니다. 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 수 있는 권리를 보유합니다.

Blue Shield of California Promise Health Plan은 L.A. Care Health Plan과 계약을 맺고 로스앤젤레스 카운티에서 Medi-Cal 관리 의료 서비스를 제공하고 있습니다. 귀하는 본 문서를 무료로 대형 활자 인쇄본, 점자 또는 오디오 등의 다른 형식으로 받아보실 수 있습니다. (800) 605-2556(TTY: 711)번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시 사이에 전화하십시오. 이 전화는 무료입니다.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.