



## 함께 늙어가기

올해 노인의 달 (Older Americans Month) 주제가 “함께 늙어가기”라고 했을 때, 그 누구보다 더 공감했습니다. 나이가 드는 것은 선택할 수 없지만, 어떻게 나이 들어 갈 지는 선택할 수 있습니다. SCAN이 제공하는 혜택들을 통해 캘리포니아의 SCAN 회원들이 어떻게 함께 늙어가는지 소개합니다!

올해 85세인 **Jan D.**는 몇 가지 건강 문제를 극복하기 위해 노력하고 있습니다. 그는 SCAN 운동 혜택을 통해 일주일에 3~4번 운동을 하고 있으며, 더 건강한 식단으로 바꿨습니다. 불과 몇 주밖에 되지 않았지만, 그는 벌써 체중을 감소하고 훨씬 더 건강하게 살고 있습니다.

**Manuel C.**는 밝은 색의 추상적이고 기하학적인 패턴과 모양의 그림을 통해 자신의 예술과 삶에 대한 사랑을 표현하고 있습니다. 2015년부터 SCAN 회원이었던 Manuel은 자신의 주치의를 통해 운동, 식단 조절 및 처방약을 받아 당뇨병을 관리하고 있습니다. 또한 그는 시력 케어와 같은 추가 혜택을 이용해 눈 검사를 하고, 필요 시 안경을 새로 맞춥니다. 그는 건강 관리를 통해 자신이 사랑하는 일을 계속 할 수 있습니다: “저는 매일 생기가 넘치고, 이런 저의 기분은 예술을 통해 표현됩니다.”

79세인 **Cesar E.**는 학교 수위에서 차량 정비사, 그리고 길거리 밴드의 드러머에서 가라데 검은 띠 유단자까지 다양한 직업과 취미를 즐겨 왔습니다. Cesar는 이제 은퇴하였지만, 여전히 활동적이고 근처 산에서 등산을 하며

2 페이지에서 계속

### 이번 호 소개

CEO 메시지: Scan Health Plan은 도움을 드립니다 .....	3
회원 서비스 Q&A .....	3
정신 건강의 중요성 .....	4
케어 코디네이션의 필요성 .....	6
케어 사전 준비 .....	7
SCAN 케어 서비스 영상 안내 .....	7

앞 페이지에서 계속

건강한 몸을 유지하고 있으며, 춤을 추고 음악을 연주하고, 고장난 물건들을 고치며 살고 있습니다. 또한 그는 SCAN 혜택을 통해 정기적으로 의사 검진을 받고, 처방약을 받아 복용하고, 일주일에 몇 차례 체육관에 나가 운동을 합니다. 그는 작년에 염증으로 인한 담낭 제거를 위한 응급 수술이 필요했고, SCAN ID 카드를 보여주자 병원에서 최우선 관리 및 케어를 받을 수 있었다고 설명했습니다. 그는 “저는 SCAN 회원인 것이 정말 좋습니다”라고 설명하며 “좋은 의사와 병원, 그리고 세심한 관리를 받고 있습니다. 모두에게 SCAN을 추천합니다”라고 덧붙였습니다.

SCAN 혜택 및 시력 서비스를 통해 Jan, Manuel과 Cesar는 건강하고, 행복하고, 희망찬 삶을 계속해서 살고 있습니다.

Jan은 자신이 좋아하는 것을 계속 할 수 있다는 낙관적인 생각을 합니다: 지난 20년 동안 아내와 함께 살았던 집에서 계속해서 행복하게 살고, 교회에 다니고, 10년 동안 꼼꼼하게 수리한 짙은 적갈색의 1938년식 패커드를 계속해서 운전하고, 자신의 아들 및 손자들과 행복한 시간을 보낼 것입니다.

남미 출신의 교수로 현재는 현대 미술가인 Manuel은 자신의 지난 삶이 행복했다고 말하며, “계속해서 자신의 예술에



표현하고 어떻게 매일 하루를 살 것인지 그림으로 나타내고 싶다고” 하였습니다.

Cesar은 자신의 삶에 대해 “1에서 10까지 봤을 때 저의 삶의 행복은 8에 해당합니다”라고 설명했습니다. 그는 컴퓨터, 피아노 및 노래를 배우기 위해 지역 시립 대학에 등록할 계획이며, 언젠가는 자신의 열정을 함께 공유할 수 있는 반려자를 만나기를 기대합니다. “사람들은 ‘하지만 Cesar, 넌 79세야!’라고 하지만, 저는 그들에게 말합니다: ‘맞아, 하지만 하고 싶은 것이 너무 많아!’”

## 노후에 대한 새로운 의미를 보여주는 SCAN의 100+세 클럽 회원들

SCAN 회원 중에는 100세를 넘긴 대단한 분들이 있습니다. 회원들의 생일을 축하하기 위해 방문하면, 이 100세를 넘긴 회원들이 어떻게 고정 관념을 깨고 건강과 활력을 통해 노화에 대한 진부한 사고를 어떻게 탈피하는지 볼 수 있습니다.

### LUCILLE P., 100세

작지만 활기가 넘치는 Lucille은 우아하고 자신 있는 모습으로 걸으며 자신이 과거 스쿼어 댄스 홀, 사교 댄스 홀 및 즐거움과 자유를 느낄 수 있는 어디에서든 춤을 추는 댄서였다는 사실을 보여줍니다. 그녀는 “저는 아름다운 댄스 동작과 그 희열, 사람들, 그리고 댄스에 대한 모든 것을 사랑했어요”라고 회상합니다.

현재 Lucille은 댄싱 슈즈 대신 걷기 편한 신발을 신고 그녀가 살고 있는 실버 타운을 걸어 다닙니다. Lucille은 한 때 댄스 홀에서 느낀 희열을 대신할 수 있는 것은 없지만, 이제는 건강한 신체와 긍정적인 생각, 그리고 사교성을 유지할 수 있도록 도움을 주는 정기적인 운동에 감사하며 산다고 말합니다.



### LUPE R., 102세

나이가 들면 창의력과 투지가 사라진다고 말하는 사람은 SCAN의 100+세 클럽 3년차 회원인 Lupe를 아직 만나지 못했기 때문입니다. Lupe는 멕시코에서 태어나 어린 시절부터 미국에서 자랐으며, 스페인어와 영어로 모두 말하고, 읽고, 쓸 수 있습니다. 마지막으로 Lupe를 만났을 때, 그녀는 자신의 인생에 대한 자서전을 집필 완료한 상태였고, 언젠가는 자신의 이야기를 책으로 출판하고자 합니다. Lupe는 자신의 장수 비결이 다음과 같다고 말합니다: “저는 절대 포기하지 않아요.”



### DONALD L., 100세

80세에 부상으로 왼쪽 눈이 실명되었을 때 Donald는 그 동안 즐겨 했던 활동들을 더 이상 할 수 없을 위기가 있었습니다. 하지만 과거 세계 2차 대전 폭격수이자 정형외과 의사였던 Donald는 오히려 시력을 잃으면서 더 건강하고, 많은 활동에 참여하고, 자신이 사랑하는 일을 하게 된 새로운 기회가 되었다고 합니다.

현재 Donald와 그의 부인은 친구들과 골프를 치고, 가까이 사는 가족들과 시간을 보내고, 지역 사회 활동에 참여하면서 바쁜 사회 생활을 이어가며 나이 때문에 현재 참여하는 활동을 중단할 계획이 없습니다. 그는 “행복한 삶” 속에서 100세가 된 것은 단지 하나의 중요한 과정일 뿐이라고 말합니다.





## CEO 메시지

### SCAN HEALTH PLAN은 여러분께 도움을 드립니다

현재 COVID-19 확진자 수가 감소하고 있으며, 매일 더 많은 제한들이 해제되며 SCAN 본사 역시 다시 문을 열었습니다!

여러분도 알고 있듯이, 저는 COVID-19이 정점에 달했을 때 SCAN과 일을 시작하였기 때문에 직접 동료들을 만날 수 있다는 점이 매우 기쁩니다!

또한 많은 사람들이 다시 체육관에 다니고, 예방 치료를 위해 병원 예약을 잡을 수 있는 등 건강활동 활동을 다시 재개할 수 있다는 점이 매우 반갑습니다. 의사이자 의료 서비스 경영자로서, 저는 병원들이 갑작스러운 예약 요청에 맞추기 위해 얼마나 노력하는지 알고 있습니다. 이는 정신과 의사들도 마찬가지이며, 지난 2년 동안 많은 시련이 있었던 저희에게는 무엇보다도 큰 정신적인 위안이 필요합니다.

여러분들이 필요한 케어와 서비스를 필요한 시기에 받는 것은 저희에게 매우 중요합니다. SCAN의 도움이 필요하시면 언제든지 연락 주시기 바랍니다. 더 빠른 도움이 필요할 경우 회원 서비스에 연락하시기 바라며 (연락처는 이 뉴스레터 뒷면에 있습니다), 좋은 일이든, 나쁜 일이든, 제가 알아야 할 사항이 있다면, 언제든지 직접 [sjain@scanhealthplan.com](mailto:sjain@scanhealthplan.com)을 통해 이메일을 보내주시기 바랍니다.

감사합니다.

**Sachin H. Jain, MD, MBA, FACP**  
사장 및 CEO  
SCAN Health Plan



SCAN 직원들은 모두 전문적이고, 친절하고, 많은 도움을 줍니다. 그들은 언제나 회원의 편에서 궁금한 점에 대한 답변을 줍니다. 앞으로도 많은 도움 부탁드립니다.”

- SCAN 회원 Daisy A.

## 회원 서비스 Q&A



**Q:** 다음 달에 새로운 치과 예약이 있습니다. 치과 예약이 가기 위해 차량 혜택을 이용할 수 있나요?

**A:** 네, SCAN 보험에 차량 혜택이 포함된다면 가능합니다 (대부분 포함됩니다). 의료 전문의, 치과 또는 안과 및 안경점 등의 의료 관련 예약의 왕복 교통편을 제공하며, 또는 처방약을 받기 위해 약국에 갈 때 차량을 지원합니다. 이용 가능 횟수는 보험 조건에 따라 다르지만, 모든 교통편은 무료입니다. 일반 교통편 예약은 반드시 24시간 전에 예약해야 하며, 휠체어 탑승 가능 차량이 필요할 경우 48시간 전에 예약해야 합니다.

자세한 내용은 [scanhealthplan.com/extras](http://scanhealthplan.com/extras)에서 확인할 수 있으며, 이 혜택에 대한 이용 방법은 소개 영상을 시청해 주시기 바랍니다. 차량 지원을 예약할 경우, 1-844-714-2218 (TTY: 711)을 통해 SCAN 교통편 서비스에 연락 주시기 바랍니다.



**Q:** 제 SCAN ID 카드를 분실했습니다. 새로 발급 받아야 하나요?

**A:** 네, SCAN ID 카드를 새로 발급 받아야 합니다. 의료 전문의 진료를 받을 때, 검사 진행 시, 약국에서 처방전을 발급 받을 때 또는 다른 의료 서비스를 통해 케어를 받을 때 SCAN ID 카드가 필요합니다. 새로운 의료 서비스를 처음 방문할 때 필요하며, 다른 서비스는 방문 시 항상 보여줘야 할 수 있습니다.

SCAN ID 카드 분실 시 빠르고 쉽게 재발급 받을 수 있습니다. 다음 방법 중 하나를 이용하시기 바랍니다:

1. **SCAN 온라인 계정에 로그인합니다.** 여기에서 SCAN ID 카드를 확인한 후 카드를 인쇄하거나 온라인으로 재발급을 요청할 수 있습니다.
2. **회원 서비스에 연락해** 우편으로 재발급된 SCAN ID 카드를 보내주도록 요청합니다.

팁: ID 카드 사진 또는 PDF 사본을 핸드폰에 저장해 놓으시기 바랍니다.

# 정신 건강의 중요성



## 전반적인 건강을 위한 중요한 부분으로, 정신 건강 역시 관심이 필요합니다.

많은 사람들은 신체 건강을 위한 진료, 눈 검사 및 다른 중요한 예방 치료를 위해 병원에 방문하는데, 정신 건강에 신경 쓰지 않을 경우 전반적인 건강 상태에 악영향을 미칠 수 있습니다.

정신 건강은 전체적인 건강을 위해 중요합니다. 최선을 다해 느끼고, 생각하고, 행동할 수 있다면 인생의 기복을 극복하고, 다른 사람들과 좋은 관계를 형성하고, 올바른 선택을 하고, 더욱 생산적이고 행복한 삶을 살 수 있습니다. 스트레스, 불안감 또는 우울감은 신체 건강을 위협하기 때문에 정신 건강을 챙기는 것은 매우 중요합니다. 마음과 몸에 대한 예방 치료라고 여겨지며, 방법은 다음과 같습니다:

### 다음 사람과 대화를 통해 공유하기.

삶은 수 많은 스트레스가 존재하며, 매일 힘든 일이 있고, 안 좋은 경험들이 우리의 삶을 위협합니다. 고민이 있을 경우 마음에 담아두는 것은 좋지 않습니다. 믿을 수 있는 누군가와 대화를 나누는 것만으로 기분이 좋아지면 더 명확하게 상황을 직시할 수 있습니다.

### 현재에 충실하기.

자신이 통제할 수 없는 과거의 일 또는 예측할 수 없는 미래는 여러분에게 스트레스를 주고, 신체 및 정신 건강을 위협할 수 있습니다. 간단한 명상, 심호흡 또는 요가를 통해 일상 생활 속에서 마음 챙김을 생활화하시기 바랍니다. 하루에 몇 분만 투자하면 긴장이 풀리고, 머리 속을 비우고, 스트레스 수준을 낮출 수 있습니다.

### ▶ 정신 건강을 위해 사용할 수 있는 앱!



HeadSpace는 명상 및 마음 챙김을 위한 과학을 기반으로 한 앱입니다. 이 앱을 이용해 쉽게 스트레스를 줄이고, 숙면을 취하고, 기분 전환에 도움을 줄 수 있습니다. 대부분의 SCAN 회원들에게는 무료입니다! 하루에 몇 분만 투자하면 스트레스를 줄일 수 있는 수 백 개의 명상 가이드, 코스 및 마음 챙김 연습 등이 제공됩니다. HeadSpace를 10일 동안 사용할 경우 스트레스를 무려 14% 줄일 수 있다고 합니다. 직접 이용해 보시기 바랍니다:

[headspace.com/scanhealthplan](https://headspace.com/scanhealthplan)

(현재 한국어 서비스 미제공).

## 신체 건강 챙기기.

여러분들의 몸 속에 있는 다른 장기들과 같이, 뇌가 올바르게 기능을 발휘하기 위해서는 영양분을 필요로 합니다. 따라서 건강에 좋은 식단으로 뇌 건강을 챙기시기 바랍니다. 우리의 몸이 올바르게 기능을 발휘하기 위해서는 운동이 필요하듯이, 정기적인 신체 활동은 자존감을 높이고, 우울하고 불안한 증상을 줄이고, 수면 장애를 개선하고, 여러분이 더 좋은 기분과 모습을 갖도록 하는 가장 빠른 방법 중 하나입니다.

### ▶ 운동하기!



대부분의 SCAN 보험에 **체육관 혜택**이 포함되어 있습니다. 여성 전용 및 YMCA, 그리고 대형 체인 및 동네 체육관 등 여러분들이 이용할 수 있는 헬스 클럽이 다양한 위치에 있습니다. 뿐만 아니라, 집에서 편리하게 운동할 수 있는 다양한 맞춤형 수업들이 다양하게 준비되어 있습니다. 이 외에도 집에서 할 수 있는 운동 키트를 통해 운동을 할 수 있습니다.



**BrainHQ**는 나이가 들면서 매우 중요한 주의력, 기억력 및 기타 기술들을 강화하기 위해 설계된 정신 건강 활동을 제공하는 온라인 프로그램입니다. SCAN 회원들은 BrainHQ에 대한 만족스러운 결과에 대해 얘기하며, Adrelia W.는 “저의 뇌를 위해 뭔가 좋은 일을 한다는 사실이 자신감을 줍니다”라고 설명했습니다.

혜택에 대한 자세한 사항은 [scanhealthplan.com/extras](https://scanhealthplan.com/extras)를 확인하시기 바랍니다 (한국어 서비스 제공).

## 다른 사람과 교류하기.

사회적 교류는 인생관과 자존감을 높일 수 있으며, 목적 의식을 갖도록 하고, 외로움을 예방하도록 합니다. “사람들과 어울리기 좋아하는 사람”이 아닌가요? 괜찮습니다. 사회적 교류를 할 수 있는 다양한 방법이 있기 때문에, 본인에게 맞는 방법을 찾을 수 있습니다. 체육관에서 수업을 듣거나, 본인이 소중하게 생각하는 것에 대해 자원 봉사하거나, 온라인 커뮤니티에 참여할 수 있습니다.

### ▶ SCAN 회원들과 교류하기!



**Learning Communities** 를 통해 비슷한 관심 사항과 취미를 가진 SCAN 회원들끼리 교류할 수 있습니다. 현재는 사고 모임 및 강좌를 온라인을 통해 진행하고 있지만, 향후 계획은 [scanhealthplan.com/events](https://scanhealthplan.com/events)를 통해 확인할 수 있습니다 (한국어 서비스 미제공).



**Friendly Callers** 는 SCAN 회원과 SCAN 직원을 연결해 정기적으로 전화 통화를 할 수 있도록 합니다. 집 밖으로 나갈 수 있는 능력이 제한되어 있어 누군가와 대화하기를 원하거나 이를 원하는 다른 SCAN 회원을 알고 있는 경우, 다음을 통해 Togetherness 코디네이터에게 이메일을 보내거나 전화 주시기 바랍니다: [Togetherness@scanhealthplan.com](mailto:Togetherness@scanhealthplan.com) 또는 1-562-997-3156 (한국어 서비스 가능!).

## 매일 “나만의 시간”을 계획하기.

여러분이 좋아하고 기분이 좋아하는 일을 하기 위해 매일 시간을 일정 할애하시기 바랍니다. 그리고 항상 웃음을 짓는 것을 생활화해야 하며, 웃음은 부정적인 생각을 없앨 수 있는 좋은 처방전입니다. (다음 웃음 요가 (Laughter Yoga) 행사 일정은 Learning Communities를 통해 확인하시기 바랍니다!)

## 다음 병원 방문 시 정신 건강 검진 요청하기.

여러분의 담당 의사가 정신 건강 문제를 식별하는데 도움을 줄 수 있습니다. 어떤 증상이 나타나고, 필요 시 위험을 줄이기 위해 취할 수 있는 사항과 치료 방법에 대해 알아 보시기 바랍니다.

## 도움을 요청하는 것은 언제나 괜찮다는 사실을 인지하기.

정신 건강 문제로 몇 일 동안 당신의 일상 생활을 방해하는 경우, 담당 의사에게 연락하시기 바랍니다. 담당 의사가 신체 변화 여부를 판단하거나 여러분의 정신 건강을 보다 잘 이해하고 관리할 수 있도록 정신 건강 전문의를 추천할 수 있습니다.

### ▶ SCAN 회원들만을 위한 특별 혜택!



#### HEALTHtech 서비스 이용하기.

이 무료 기술 지원 서비스는 정신 건강 서비스 업체와 온라인 예약을 할 수 있도록 도움을 주거나, 필요한 다른 건강 관련 기술 서비스를 받을 수 있도록 도움을 줍니다. 언제든지 다음을 통해 HEALTHtech에 연락할 수 있습니다: 1-833-437-0555 (TTY: 711).

정신 건강 서비스 혜택을 포함해 추가 정보가 필요하시면 언제든지 [scanhealthplan.com/extras](https://scanhealthplan.com/extras)를 통해 SCAN 홈페이지를 이용할 수 있습니다.

**슬픔, 우울감 또는 불안감과 같은 감정에 휩싸이거나, 자신 또는 타인에게 해를 끼치고 싶은 감정이 드는 경우...**

망설이지 말고 911에 연락하거나 아래 무료 익명 위기 관리 핫라인에 즉시 연락하시기 바랍니다:

- **National Suicide Prevention Lifeline**  
1-800-273-8255
- **Friendship Line (특히 노인을 위한 서비스)**  
1-800-971-0016

보다 자세한 정보를 원하시면 Asian American Suicide Prevention & Education 홈페이지 <https://aaspe.net/>를 방문하시기 바랍니다.



# 케어 코디네이션의 필요성

Regina P.에게 담당 의료 서비스 제공자를 물어보면, 그녀는 이렇게 답변할 것입니다 “어떤 의사를 말하나요?” 그녀는 주치의 외에 어린 시절부터 앓았던 천식으로 인해 폐 전문의의 진료도 받고 있기 때문입니다. 최근에는 넘어지면서 부상을 당해 물리 치료사를 통해 치료도 받고 있습니다. 이 외에도 유방암 검진용 X선 촬영을 위한 영상 의학 센터와 혈액 검사를 위해 방문하는 실험실이 있습니다. 어떻게 혼자 모든 의사들을 관리할 수 있을까요?

Regina는 “저는 항상 주치의부터 시작해요”라고 설명하며, “제 SCAN 혜택이 적용될 수 있도록 가능한 의료 네트워크 내에서 진료 및 치료를 받을 수 있도록 하고 싶어요”라고 덧붙입니다. 이렇게 함으로써 Regina의 주치의는 그녀가 받는 케어를 쉽게 확인할 수 있습니다. 물론 이것은 주치의가 해야 할 역할이지만, 결국 함께 노력이 필요합니다.

## 당신의 주치 의사와 병원 직원은 의료 서비스 코디네이션을 다음과 같이 진행합니다:

- **최신 의료 기록 유지.** 이는 여러분이 신체 및 정신 건강과 관련하여 받는 모든 케어, 시험 결과, 건강 상태 및 기타 정보를 포함합니다.
- **케어를 위해 필요한 검사, 검진 및 서비스 주문.** 여기에는 여러분이 어디에서 이 케어를 받고, 언제 어떻게 결과에 대해 알 수 있고, 다음 단계에 대해 설명해야 합니다.
- **필요 시 전문의 추천 및 시기 적절한 예약 보장.** 여러분의 주치 의사는 다른 의사로부터 받는 케어에 대해 알고 있어야 합니다.

## 해야 할 일:

- **정보 파악.** 주치 의사가 검사를 주문하거나 전문의를 추천하는 경우, 그 이유 및 다음 단계에 대해 이해할 수 있어야 합니다. 스마트폰을 사용하는 경우 주치 의를 만나기 전에 Abridge 앱 (대부분의 SCAN 회원의 경우 무료!)을 다운 받아 상의한 내용을 기록하고,

나중에 확인할 수 있습니다. Abridge에 대한 내용은 [scanhealthplan.com/extras](http://scanhealthplan.com/extras)를 통해 확인할 수 있습니다.

- **참여하기.** 여러분이 건강 관리를 할 수 있도록 특별히 제공되는 자원들이 있습니다:
  - **환자 포털**을 통해 주치의의 진료 기록과 검사 결과 등의 자신의 치료에 대한 특정 정보를 확인할 수 있습니다. 주치의의 병원에 환자 포털이 있는지, 그리고 사용 방법에 대해 문의하십시오.
  - **SCAN 온라인 회원 계정을 통해** 맞춤형 건강 진단 기록을 확인하고, 익스프레스 스크립트 (Express Script)를 통해 처방전을 확인하고 주문할 수 있으며, 델타 덴탈 (Delta Dental) 혜택 정보를 확인하고, 처방전 없이 구매할 수 있는 건강 보조 제품의 구매를 한 번의 가입으로 한 곳에서 모두 진행할 수 있습니다.
- **피드백 제공** 여러분의 케어에 대한 의견과 경험을 공유하고자 할 경우 의료 서비스 설문에 참여할 수 있습니다. Medicare, 주치의 병원, 다른 의료 서비스 제공자 또는 SCAN을 통해 설문지를 받은 경우, 반드시 시간을 할애해 참여하시기 바랍니다. 이를 통해 SCAN 회원들과 그들의 건강 상태를 보다 잘 이해할 수 있게 됩니다.

## 케어 주의사항!

주치 의사가 아닌 다른 의사 또는 추천된 의료 서비스 제공자를 통해 케어를 받은 경우, 의료 기록에 추가할 수 있도록 반드시 주치의의 병원에 알려주시기 바랍니다. 약국에서 독감 주사를 맞았나요? 여행 중에 응급실에 방문한 경험이 있나요? 이 모든 정보를 여러분의 주치 의를 통해 의료 기록에 추가되어야 합니다.



# 케어 사전 준비

## 사전 의료 지시서를 통한 존엄성 보호



우리가 COVID-19를 통해 배웠듯이, 생명을 위협하는 질병 또는 사고는 언제든지 일어날 수 있으며, 건강한 사람도 예외가 아닙니다. 그래서 나이 또는 건강 상태와 관계 없이 사전 의료 지시서를 준비하는 것이 중요합니다. 만약에 당신에게 무슨 일이 생겨 직접 의사 전달을 하지 못할 경우, 당신을 사랑하는 이들이 어려운 결정을 내려야 할 때 사전 의료 지시서는 모든 부담을 줄여줄 수 있습니다.

사전 의료 지시서를 작성하는 것은 복잡하지 않습니다. 다음과 같은 5 단계에 따라 작성할 수 있습니다:

- 1 **“건강 관리 대리인” 선택** 이는 여러분이 직접 건강 관리에 대한 중요한 결정을 내리지 못할 때 대신 결정을 내려줄 수 있는 믿을 수 있는 사람을 말합니다.
- 2 **중요 사항 확인** 예를 들면, 다음과 같습니다: 생명 연장을 위한 “최후의 조치”를 원합니까? 케어 시 존중 받고 싶은 종교적인 믿음이 있습니까?
- 3 **사랑하는 사람 및 건강 관리 대리인과 대화를 통해** 그들이 당신의 희망 사항을 이해할 수 있도록 합니다.
- 4 **사전 의료 지시서 작성** 컴퓨터를 사용할 수 있는 경우, 집에서 쉽게 사전 의료 지시서를 작성할 수 있습니다. 양식 및 작성 방법에 대해 아래를 참고하시기 바랍니다.
- 5 **사전 의료 지시서 사본을** 주치의 및 건강 관리 대리인에게 제공합니다. 또한 다른 중요한 의료 기록과 함께 사전 의료 지시서 사본을 보관합니다.

사전 의료 지시서 작성 방법 안내:

- 홈페이지 [prepareforyourcare.org](http://prepareforyourcare.org)를 통해 간단한 양식을 구할 수 있으며, 작성 방법에 대해 단계별로 설명하는 영상과 정보를 확인할 수 있습니다.
- 매월 마지막 주 목요일에는 SCAN 회원들을 위해 1시간 온라인 강의인 “사전 준비를 완료하였습니까 (Are You Prepared)?” 제공합니다. 자세한 사항은 [scanhealthplan.com/events](http://scanhealthplan.com/events)를 통해 확인할 수 있습니다.

## SCAN 케어 서비스 영상 안내

과거에는 영상을 많이 보면 건강에 좋지 않다고 하지만, 이 짧은 영상들은 여러분에게 유익한 정보를 제공합니다.

### 퀵 스타트



SCAN에 새로 가입하였나요? 새로운 의료 보험을 충분히 활용할 수 있는 방법에 대해 배워봅니다.

### 차량 지원 혜택



SCAN의 차량 지원 혜택을 통해 무료로 차량을 이용하는 방법을 이 영상을 통해 배워봅니다.

### 시력 지원 혜택



SCAN 시력 지원 혜택을 통해 안경과 콘택트 렌즈를 포함한 정기적인 시력 관리를 받을 수 있는 방법에 대해 배워봅니다.

### 치과 치료 혜택



건강한 치아를 유지하기 위해 어떻게 델타 덴탈 (Delta Dental)을 이용할 수 있나요? 이 짧은 영상에서 방법을 설명합니다.

이 영상들 외에도 다른 유용한 영상을 다음을 통해 확인할 수 있습니다:

- [scanhealthplan.com/extras](http://scanhealthplan.com/extras) 에서 혜택을 선택하거나,
- [scanhealthplan.com/members](http://scanhealthplan.com/members) 에서 영상을 선택합니다.

(비고: 영상 한국어 서비스 준비 중)

도움이 필요하십니까? SCAN Health Plan®은 언제든지 도움을 제공합니다.



**상품 판매 정보**

1-800-547-1317; TTY: 711  
8 a.m. – 8 p.m.  
10월 1일 - 3월 31일까지 주 7일 이용 가능  
4월 1일 - 9월 30일까지 월요일 - 금요일  
이용 가능



**회원 서비스**

1-800-559-3500; TTY: 711  
8 a.m. – 8 p.m.  
10월 1일 - 3월 31일까지 주 7일 이용 가능  
4월 1일 - 9월 30일까지 월요일 - 금요일 이용 가능  
MemberServices@scanhealthplan.com



**페이스북**

facebook.com/scanhealthplan



**홈페이지**

scanhealthplan.com



**온라인 가입  
및 보험 정보**

scanhealthplan.com/register



SCAN Club Editor  
3800 Kilroy Airport Way, Suite 100  
Long Beach, CA 90806-5616  
SCANClub@scanhealthplan.com

NON PROFIT ORG  
U.S. POSTAGE  
PAID  
PERMIT 1333  
SANTA ANA CA

**건강 및 웰니스 또는 예방 정보**

Y0057\_SCAN\_12957\_2022\_C IA 04062022

M2121-2CA\_KO 04/22

# scanclub

2022년 2호

## 이번 호 소개:



정신 건강의 중요성

**4** 페이지



케어 코디네이션의  
필요성

**6** 페이지



SCAN 케어 서비스  
영상 안내

**7** 페이지