

---

**LIVING**  
WELL DC

---

# 건강 저널





**DC Health 비전:** 미국에서 가장 건강한 도시 되기

**DC Health 사명:** 컬럼비아 특별구 보건부는 DC 전역의 건강, 복지 및 형평성을 증진하고 주민, 방문객 및 미국 수도에서 비즈니스를 운영하는 사업주들의 안전을 도모합니다.

## LIVING WELL DC

**Living Well DC**는 DC 전역에서 건강 관련 지식과 역량을 구축하기 위해 의료 서비스 제공자 및 지역사회 기반 조직과 협력하는 DC Health 프로젝트입니다. 우리의 사명은 모든 DC 주민의 건강 결과를 개선하고 이를 달성하는 데 도움이 되는 조직과 의료 전문가를 지원하는 것입니다.

## 건강 저널 소개

DC 주민의 건강은 중요합니다. 건강은 행복과 웰빙을 향상시키고, 건강한 사람들이 더 생산적이고 더 많이 저축하며 더 오래 살기 때문에 번영과 부는 물론, 경제 발전에도 기여할 수 있습니다. 저희는 여러분이 건강하기를 바라며, 여러분과 여러분이 사랑하는 사람들이 더 나은 삶의 질을 누릴 수 있도록 자신의 건강 상태를 이해하기를 바랍니다.

DC 보건(DC Health)은 DC 주민들이 건강 결과를 개선하고 개인 건강을 이해하는 데 도움이 되는 도구로서 이 저널을 제작 및 고안했습니다. 이 저널은 여러분에게 도움이 될 수 있는 정보와 더불어 중요한 메모와 기록을 할 수 있는 공간을 제공합니다.

만성 질환을 예방하고 관리할 수 있습니다	3
연간 검진 및 의사 진료	4
진료 후	12
건강보험 이해하기	17
건강 문제 예방	20
DC 정부 서비스	23

## 건강 유지

자신의 건강을 관리할 수 있습니다. 건강한 생활을 통해 가족 및 친구들과 더 많은 시간을 누릴 수 있습니다. 건강하게 오래 사는 데 도움이 되도록 아플 때나 건강할 때 건강보험 플랜을 이용하십시오. 건강보험 플랜을 이용하는 것도 중요하지만, 건강하게 사는 것을 대체할 수 있는 것은 없습니다.



다음은 건강과 웰빙을 최우선으로 삼기 위해 할 수 있는 일입니다.

- 적극적인 건강 관리
- 금연
- 자신에게 맞는 정기적 관리 받기
- 건강을 유지하기 위해 할 수 있는 일이 무엇인지 자세히 알아보고 알게 된 내용을 가족 및 친구와 공유하기
- 활동적인 생활, 건강한 식습관 형성 및 휴식을 위한 시간 마련

## 만성 질환을 예방하고 관리할 수 있습니다

많은 만성 질환이 주요 위험 행동으로 인해 발생합니다. 만성 질환은 1년 이상 지속되고 지속적인 치료가 필요하거나 일상 생활 활동이 제한되는 상태 또는 두 가지 모두에 해당하는 질환으로 광범위하게 정의됩니다. 심장병, 암 및 당뇨병과 같은 만성 질환은 미국에서 발생하는 사망 및 장애의 주요 원인입니다. 또한 미국의 연간 의료 비용 3조 8천억 달러의 주요 요인이기도 합니다.

많은 만성 질환을 유발하는 위험 행동은 몇 가지 위험 행동으로 인해 발생합니다.

- 흡연 및 간접 흡연에 대한 노출
- 과일과 채소는 적고 나트륨과 포화 지방이 많이 포함된 식단을 비롯한 영양 부족
- 신체 활동 부족
- 과도한 음주

건강한 선택으로 만성 질환에 걸릴 가능성을 줄이고 삶의 질도 개선할 수 있습니다.









## 의사 및 의료 팀과 파트너십 구축

의사와 훌륭한 유대 관계를 형성하기 위해서는 정직하고 분명한 태도를 취해야 합니다. 건강과 관련된 적합한 질문을 통해 우려 사항에 대한 필요한 정보를 얻으십시오. 적합한 질문은 오류 발생의 위험을 낮추고 건강을 개선할 수 있습니다.



**의사:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

**보건 센터:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

**방문일:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## 진료 시

- 진료 내용을 녹음하거나 메모하거나 하거나 친구나 가족을 동반해도 됩니다
- 주요 질문과 우려 사항을 다룰 수 있게 대화에 집중하십시오. 이러한 대화 주제는 겪고 있는 모든 문제와 그것이 생활에 미치는 영향입니다
- 이해가 되지 않는 부분은 의사에게 명확히 설명해달라고 요청하십시오
- 다른 의사의 진료도 받고 있다면 이를 의사에게 알려주십시오
- 의사가 모르는 최근 건강 검진에 대한 내용을 의사에게 알려주십시오

## 건강 관련 해야 할 질문

- 제 건강 상태는 어떤가요?
- 제 건강 문제의 원인은 무엇인가요?
- 제 건강 문제는 치료가 가능한가요?
- 이 건강 문제로 인해 제 건강이 어떻게 변하나요?
- 앞으로 어떻게 해야 하나요?
- 생활에 변화를 주어야 하나요?
- 제 건강 문제를 어떻게 치료하나요?
  - 다른 사람들에게 이 치료가 얼마나 효과적이었나요?
  - 이 치료와 관련된 위험이 있나요?
  - 이 치료를 통해 무엇을 얻을 수 있나요?
  - 치료는 언제 시작해서 얼마나 오래 진행되나요?



- 이 치료와 관련해 좋아하는 음식이나 일을 제한해야 할 게 있나요?
- 제가 선택할 수 있는 다른 선택안이 있나요?
- 치료에 약물이 포함되나요 되나요, 그렇다면 복용을 거른 경우 어떻게 해야 하나요?

**약물 관련 해야 할 질문**

- 이 약을 얼마나 오래 복용해야 하나요?
- 이 약은 제게 어떤 도움이 되나요?
- 부작용이 있나요?
- 이 약을 음식과 함께 복용해야 하나요?
- 다른 사람들이 이 약을 복용한 적이 있나요?
- 이 약이 제가 복용하는 다른 약과 상호 작용하나요?
- 이 약에 부작용이 나타나면 어떻게 해야 하나요?
- 복용을 거른 경우 어떻게 되나요?

**참고:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 진료 후

### 약물 복용 지침

#### 약물에 적힌 정보를 읽습니다.

의사는 항상 약물에 대한 특정 정보를 제공합니다. 이름, 주소, 전화번호와 같은 의사의 정보가 약통에 기재되어 있습니다. 약물 정보 라벨의 윗부분에는 환자의 이름, 연령 또는 생년월일, 주소, 약물을 받은 날짜가 기재되어 있습니다. 아래의 부분에 의사가 약물 관련 정보를 기재합니다.



- 의사가 처방한 약물에는 복용량과 복용 방법이 적혀 있습니다.
- 약국에서 일하는 사람들을 위한 정보는 약통에 적혀있으며, 약국 직원에게 첫 번째 약을 언제 얼 만큼 조제해야 하는지, 몇 번이나 리필할 수 있는지 알려줍니다.
- 의사는 또한 의사의 처방 사실을 증명하기 위해 양식 하단에 서명하고 날짜를 기재할 것입니다.
- 연방 정부가 모르핀이나 메타돈과 같이 "남용 또는 의존증"을 유발할 수 있는 것으로 파악한 규제 약물에 대한 의사의 서면 처방전에는 추가 규정이 적용됩니다. 해당 양식에는 약의 조제 횟수와 리필 가능 여부가 기재됩니다. 해당 정보는 수기로 작성해야 하며 처방 의사의 서명이 필요합니다.
- 이제 많은 의사들이 전자 방식을 통해 환자가 선택한 약국으로 처방전을 발송하여 환자들은 더 쉽게 약을 받을 수 있습니다.



## 진단 검사란?

### 병리실 검사 및 진단 방법

병리실 검사 및 예방 서비스는 개인의 건강 상태가 정상인지 확인하는 데 사용됩니다. 병리실에서는 혈액, 소변 또는 세포군의 일부분에 대한 검사를 실시하여 문제 여부를 확인할 수 있습니다. 혈압 검사를 통해 저혈압 또는 고혈압 여부를 확인할 수 있는 것처럼 진단 검사 또는 절차를 통해 문제가 있는지 확인할 수 있습니다.



정상 상태는 사람마다 다르기 때문에 해당 검사들에서는 범위를 활용합니다. 검사 결과는 다양한 요인들에 따라 달라질 수 있습니다. 몇 가지 예를 들면 다음과 같습니다.

- 성별, 연령 및 인종
- 섭취하는 음식과 음료
- 복용하는 약물
- 의사의 지시를 얼마나 잘 따랐는지 여부

의사는 이전 검사 결과와 비교할 수도 있습니다. 병리실 검사는 건강 상태 변화를 확인하기 위한 연간 검진의 일부인 경우가 많습니다. 해당 검사는 의사가 건강 상태를 진단하고, 치료를 계획하고, 시간 경과에 따른 상태 변화를 추적하는 데 도움이 됩니다.

### 검사 관련해야 할 질문

- 어떤 유형의 검사를 받게 되나요?
- 이 검사를 통해 어떤 정보를 얻을 수 있나요?
- 언제 결과를 알게 되나요?
- 추가 검사가 필요한가요?



## 의료 서비스를 받기 위한 사전 동의 제공

귀하에게는 원하는 치료 유형을 결정할 권리가 있습니다. 법에 따라 귀하의 담당의는 귀하의 건강 문제를 확실히 밝히고 의료 서비스 선택권을 제공해야 합니다.

사전 동의의 뜻:

- 귀하는 관련 정보를 제공 받았습니다. 귀하는 건강 문제와 치료 선택에 대한 정보를 받았습니다.
- 귀하는 자신의 건강 문제와 치료 선택안을 알고 있습니다.
- 귀하는 원하는 의료 치료를 결정하고 이에 동의를 제공할 수 있습니다.

사전 동의를 얻기 위해 의사는 치료에 대해 귀하와 이야기할 수 있습니다. 그런 다음, 치료에 대한 설명을 읽고 양식에 서명하게 됩니다. 이를 서면 사전 동의라고 합니다.

또는 의사가 치료에 대해 분명히 설명한 후 해당 치료에 대한 동의 여부를 물어볼 수 있습니다. 모든 치료 시 서면 사전 동의가 필요한 것은 아닙니다.

## 건강보험 이해하기

건강보험 플랜은 높은 의료 비용으로부터 보호받는 데 도움이 됩니다. 건강보험 플랜은 가입자와 건강보험 플랜 회사 간의 계약입니다. 플랜이나 보험에 가입하면 회사는 가입자가 치료를 받아야 할 때 해당 비용의 일부를 지불하기로 동의하는 것입니다.



미국에서는 많은 사람들이 고용인을 통해 건강보험 플랜에 가입합니다. 대부분의 경우, 고용인이 해당 건강보험 플랜에 대한 보험료 납입을 지원합니다. 고용인을 통한 건강보험 플랜은 대부분 관리 의료(Managed care) 플랜으로 제공됩니다. 이 플랜은 의료 서비스 제공자와 진료소를 고용하여 플랜 가입자에게 저렴한 비용으로 치료를 제공하도록 합니다. 귀하는 또한 민간 건강보험 회사나 컬럼비아 특별구의 건강보험 마켓플레이스를 통해 건강보험 플랜에 직접 가입할 수도 있습니다.

특정 요건에 부합하는 사람들은 메디케어 및 메디케이드와 같은 정부 건강보험 플랜에 가입할 수 있습니다. 건강보험개혁법(Affordable Care Act)을 통해 수많은 미국인이 건강보험 플랜을 더욱 저렴하게 이용할 수 있게 되었습니다.

### 건강보험 플랜의 보장/비보장 항목

건강보험 플랜 회사는 가입자에게 의료비의 일부를 부담하도록 요청할 수 있습니다. 가입자가 의료비의 일부분을 분담 또는 부담하고 건강보험 플랜 회사가 나머지 부분을 부담하기 때문에 이러한 경우를 종종 ‘비용 분담’이라고 합니다. 지불할 수 있는 비용에는 여러 유형이 있습니다. 해당 유형은 다음과 같습니다.

**코페이먼트 (Copayment):** 이는 “코페이”라고도 합니다. 대부분 진료, 검사 또는 약물에 대해 가입자가 지불하기로 정해진 금액입니다.

가족 주치의는 전문의보다 코페이가 낮은 경우가 많습니다.

**공제액 (Deductible):** 공제액은 건강보험 플랜 그룹이 나머지 모든 비용을 부담하기 전에 가입자가 매년 지불해야 하는 금액입니다. 주로 “공제액 충족”이라고 합니다. 건강하고 의료 서비스를 자주 이용하지 않을 경우, 높은 공제액과 낮은 월 보험료의 건강보험 플랜이 적합할 수 있습니다. 그러나, 병에 걸린 경우 비용이 더 많이 들 수 있습니다.

**공동보험액 (Coinsurance):** 가입자가 해당 연도의 공제액을 충족했다라도 일부 보험 회사의 경우 공동보험액을 요구하기도 합니다. 이는 일부 서비스에 대해 가입자가 지불해야 하는 비용의 백분율입니다.

이 모든 내용이 분명하지 않을 수 있습니다. 가입 양식에 서명하기 전에 건강보험 플랜의 보장 범위를 확인하는 것이 중요합니다. 잘 모르는 경우 건강보험 플랜 회사에 전화로 문의하거나 담당 의사와 상의하십시오.

**현재 가입한 보험:** \_\_\_\_\_

**보험 번호:** \_\_\_\_\_

**그룹 ID:** \_\_\_\_\_

**직장을 통한 보험 또는 친인척을 통한 보험 여부** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**공제액 금액은?** \_\_\_\_\_

**코페이 금액은?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**참고:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 공공 보험/지원 프로그램 자격

메디케어는 다음 대상에게 제공되는 연방 건강보험 플랜 프로그램입니다.

- 65세 이상
- 장애가 있는 특정 청년층
- 말기신장질환자(투석 또는 이식이 필요한 영구신부전, 때때로 'ESRD' 라고도 함)

이 프로그램은 의료비를 지원하지만, 모든 의료비나 대부분의 장기 의료비를 보장하지 않습니다. 메디케어 보장을 받는 방법을 선택할 수 있습니다. 오리지널 메디케어(파트 A 및 파트 B) 보장을 선택할 경우 민간 건강보험 플랜 그룹에서 메디케어 보충 보험 (Medicare Supplement Insurance, Medigap) 에 가입할 수 있습니다.

## 메디케이드

메디케이드는 적격 대상에 해당하는 저소득층 성인, 아동, 임산부, 고령자 및 장애인 등 수백만 명의 미국인에게 건강보험 플랜을 제공합니다. 메디케이드는 연방 규정에 명시된 바와 같이 주에서 운영합니다. 이 프로그램은 주정부와 연방정부가 공동으로 자금을 지원합니다.

## 건강 문제 예방

건강 문제 예방 – 조기 및 정기적인 건강 관리가 중요한 이유는 무엇인가요?

정기 건강 관리에는 질병, 질환 및 기타 건강 문제를 예방 및 해결하기 위한 선별검사, 건강 검진, 담당 의사 및 의료팀과의 협력이 포함됩니다. 이러한 도구는 치료 효과가 가장 높을 수 있는 초기 단계에서 건강 문제의 징후를 발견하는 데 도움이 됩니다. 조기에 정기적으로 진료를 받고 건강한 생활 방식을 선택하는 것은 건강과 웰빙을 위한 중요한 단계입니다.



귀하의 건강과 관련한 필요를 알고 신뢰를 바탕으로 협력할 수 있는 의사가 있다면 다음과 같은 도움을 받을 수 있습니다.

- 자신에게 맞는 정기적인 조기 진료
- 건강한 생활 방식 선택
- 정신적 웰빙 지원
- 건강 목표 달성

### 징후 및 경고 파악하기

약물 및 기타 건강 변화에 대한 신체 반응에 주의를 기울이는 등 질병을 경고할 수 있는 징후를 잘 확인하십시오. 질병의 징후를 조기에 발견할 경우, 질병이 악화되기 전에 생활 방식을 조절할 수 있어 더욱 건강한 삶을 영위할 수 있습니다. 또한 질병이 있음을 알고 질병이 악화되기 전에 건강 관리에 도움이 되는 치료를 찾는 것도 중요합니다. 정기 진료는 건강보험 플랜으로 보장되기 때문에 비용 절약에 도움이 될 수 있습니다.

의사는 특정 건강 문제의 조기 징후를 찾기 위해 정기 건강 검진을 할 수 있습니다. 조기 조치와 치료는 건강 검진 결과에 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

**현재 복용 중인 약물:** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---

**건강 문제:** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---

우려 사항: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

증상: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

참고: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

## DC 정부 서비스

### 도움 전화 서비스 (Access HelpLine)

도움 전화 서비스 (1(888)7WE-HELP 또는 1-888-793-4357) 는 행동건강부 (Department of Behavioral Health, DBH) 와 인증된 행동 건강 관리 서비스 제공자가 제공하는 서비스를 받을 수 있는 가장 간단한 방법입니다. 연중무휴 24 시간 운영되는 이 전화 서비스에는 발신자가 즉각적인 도움이나 지속적인 치료를 받을 수 있도록 안내해 줄 수 있는 행동 건강 전문가가 항상 대기하고 있습니다. 도움 전화 서비스 는 정신과적 또는 정서적 위기를 겪고 있으며, 행동 건강 서비스를 받기 위해 이동할 수 없거나 이동할 의지가 없는 성인과 아동에게 대응하기 위해 모바일 위기 팀을 동원할 수 있습니다.

### DC 보건 링크 (DC Health Link)

DC 보건 링크 는 유나이티드헬스(UnitedHealth) 회사 3곳, 애트나 (Aetna) 회사 2곳, 케어퍼스트 블루크로스 블루실드(CareFirst BlueCross BlueShield) 및 카이저(Kaiser) 의 건강 보험을 제공합니다. 5,000 여 곳의 DC 소기업, 약 11,000 명의 지정 의회 직원 및 의원, 수천 명의 DC 주민을 포함하여 약 100,000 명의 사람들이 DC 헬스 링크 를 통해 민간 건강 보험에 가입했습니다. 가입하거나 자세한 내용을 알아보려면 [dchealthlink.com](http://dchealthlink.com) 을 방문하십시오.

### DC 의료 연합 (DC Healthcare Alliance)

DC 의료 연합 ("의료 연합") 는 메디케이드 적격 대상자가 아닌 개인 및 가족에게 제공되는 건강 보장 프로그램입니다. 의료 연합은 1 차 진료 서비스, 의사 진료, 처방약, 치과 서비스 및 건강 프로그램 등 다양한 의료 서비스를 포함하며 지역 기금으로 지원되는 프로그램입니다. 의료 연합 에 가입하려면 컬럼비아 특별구 주민으로서, 메디케이드 및 메디케어를 포함한 기타 건강 보험에 가입되어 있지 않고 특정 소득 기준을 충족해야 합니다. 자격 여부는 [dhcf.dc.gov/service/health-care-alliance](http://dhcf.dc.gov/service/health-care-alliance) 에서 확인하십시오.

## DC 헬시 패밀리 (DC Healthy Families)

DC 헬시 패밀리(Healthy Families) 는 특정 소득 기준 및 미국 시민권 또는 적격한 이민 신분을 충족하여 DC 메디케이드 가입 자격이 있는 DC 주민들에게 무료 건강 보험을 제공하는 프로그램입니다. DC 헬시 패밀리 프로그램은 의사 진료, 안과 및 치과 치료, 처방약, 입원 및 진료 예약을 위한 교통편을 보장합니다. DC 헬시 패밀리는 또한 신생아, 장애가 있거나 특별한 건강 관리가 필요한 아동, HIV 및 AIDS 환자를 위한 특별 프로그램을 제공합니다. 자격 여부는 [dhcf.dc.gov/node/892092](https://dhcf.dc.gov/node/892092) 에서 확인하십시오.

## 겟체크드DC(GetCheckedDC)

GetCheckedDC 는 주민들에게 HIV 및 성병 (sexually transmitted diseases, STD) 검사를 비밀이 보장되고 간편하게 제공하는 DC 의 무료 프로그램입니다. 자세한 정보는 [getcheckeddc.org](https://getcheckeddc.org) 를 참조하거나 전화 (202) 741-7692번으로 문의하십시오.

## 이민 아동 프로그램 (Immigrant Children's Program)

이민 아동 프로그램 (ICP) 은 시민권 또는 이민 신분으로 인해 메디케이드에 의한 보장을 받을 수 없는 21 세 미만의 아동 및 청소년에게 제공되는 건강 보험 프로그램입니다. ICP 는 1 차 진료 서비스, 의사 진료, 처방약, 치과 서비스 및 건강 프로그램 등 다양한 의료 서비스를 포함합니다. ICP 에 가입하려면 컬럼비아 특별구 주민으로서 메디케이드 및 메디케어에 포함된 기타 건강 보험에 가입되어 있지 않고 특정 소득 기준을 충족해야 합니다. ICP 가 보장하는 서비스는 21세 미만 아동 및 청소년에 대한 메디케이드의 보장 서비스와 매우 유사합니다. 자격 여부는 [dhcf.dc.gov/service/immigrant-childrens-program](https://dhcf.dc.gov/service/immigrant-childrens-program) 에서 확인하십시오.

## 링크유DMV(LinkUDMV.org)

**링크유DMV(LinkUDMV.org)** 는 수도권 지역에서 건강, 성 건강, 식품/영양, 주택, 교통, 재정 지원, 교육 및 고용을 포함하여 의료 및 지역사회 서비스 제공자가 제공하는 모든 서비스를 검색할 수 있는 온라인 안내 목록입니다.

## 마이리커버리\DC(MyRecovery\DC)

마이리커버리\DC(MyRecovery\DC) 는 중독을 겪었던 남성과 여성의 이야기를 다루고 있습니다. 그들의 이야기를 통해 치료 및 회복의 여정을 강조합니다. 인증된 동료 전문가 (Certified Peer Specialist) 및 서비스를 이용하려면 [myrecoverydc.org](http://myrecoverydc.org) 를 참조하십시오.

## 노출 후 예방(Post-Exposure Prophylaxis, PEP) 긴급 직통 전화(Hotline)

DC의 노출 후 예방 (PEP) 긴급 직통 전화(Hotline) 서비스는 HIV 에 노출되었을 수 있는 사람들을 위한 자원입니다. PEP 는 HIV 를 예방하기 위해 복용하는 응급 약물로 노출 가능성이 있는 날로부터 72 시간 이내에 복용해야 합니다. DC PEP 긴급 직통 전화 서비스는 연중무휴 24 시간 운영되며 전화 (202) 299-3PEP (3737)번으로 이용할 수 있습니다. 자세한 내용은 [GetPEPDC.org](http://GetPEPDC.org) 을 확인하십시오.

## 지원 서비스

### 고령자 및 지역사회 생활부 (Department of Aging and Community Living, DAACL)

DAACL은 60세 이상의 DC 주민, 장애가 있는 성인 및 이들을 돌보는 분들을 지원합니다. 노인 웰니스센터(Senior Wellness Center), 교통 및 영양 서비스에 대한 자세한 내용은 [dacl.dc.gov](http://dacl.dc.gov)를 참조하거나 전화 (202) 724-5626번으로 문의하십시오.

## 의료 교육 리소스

아래 주제 및 기타 주제에 대한 정보는 [dchealth.dc.gov/page/community-health-administration](https://dchealth.dc.gov/page/community-health-administration) 을 참조하거나 (202) 442-5925 번으로 문의하십시오.

- 건강 및 성교육
- 폭력 예방 및 교육
- 십 대 임신 예방 대책
- 특수건강관리가 필요한 아동 및 청소년 계획

## 헬프미그로우(Help Me Grow DC, HMG DC)

HMG DC에 거주하는 임산부와 0~5세 자녀를 둔 가족을 위한 프로그램입니다. 이 프로그램은 발달 및/또는 행동 문제에 대해 배우고 이를 파악한 다음 지역사회 기반 발달 및 행동 서비스 및 지원에 연결될 수 있는 장소를 엄마 및 예비 엄마에게 제공합니다. 자녀의 발달이 우려되거나 예비 엄마인 경우 [dchealth.dc.gov/service/help-me-grow-dc](https://dchealth.dc.gov/service/help-me-grow-dc) 를 참조하거나 전화 1-800-MOM-BABY(1-800-666-2229)번으로 연락해 돌봄 조정자와 상담하십시오.

## 여성, 유아 및 아동을 위한 특별 보충 영양 프로그램 (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC)

WIC은 임산부 또는 5세 이하의 자녀가 있는 DC 주민에게 무료 건강 식품 및 영양 교육, 예방접종 평가 및 검진, 모유 수유 자료 및 추가 돌봄을 위한 의뢰 지원을 제공합니다. 자세한 내용은 [dchealth.dc.gov/service/special-supplemental-nutrition-program-women-infants-and-children-wic](https://dchealth.dc.gov/service/special-supplemental-nutrition-program-women-infants-and-children-wic) 를 참조하거나 전화 (202) 442-5925번으로 문의하십시오.

### 보충 영양 지원 프로그램 교육 (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed)

SNAP-Ed는 청소년과 성인을 위한 무료 영양 및 비만 예방 프로그램을 제공합니다. 자세한 내용은 [dchealth.dc.gov/service/supplemental-nutrition-assistance-program-education](https://dchealth.dc.gov/service/supplemental-nutrition-assistance-program-education)을 참조하거나 전화 (202) 442-5925번으로 문의하십시오.

### 복지 서비스

#### 암 예방, 검사 및 의뢰 서비스

암 유형 및 주민들이 이용할 수 있는 자원과 관련된 자세한 내용은 [dchealth.dc.gov/service/cancer](https://dchealth.dc.gov/service/cancer)를 참조하거나 전화 (202) 442-9170번으로 문의하십시오.

#### 성인 및 아동을 위한 COVID-19/코로나바이러스 검사 및 백신접종 서비스

COVID-19/코로나바이러스 관련 자세한 내용 및 가까운 COVID Center 위치는 [coronavirus.dc.gov](https://coronavirus.dc.gov)를 참조하거나 전화 (855) 363-0333번으로 문의하십시오.

#### AIDS 약물 지원 프로그램 (ADAP), 무료 콘돔, 교육 자료 등을 포함한 HIV 예방 및 진료 서비스

- 에이즈 바이러스(HIV) 및 DC 보건부(Health) 제공 서비스에 대한 자세한 내용은 [dchealth.dc.gov/service/hiv aids](https://dchealth.dc.gov/service/hiv aids)를 방문해 거주지 우편번호를 입력하여 가까운 서비스를 확인하십시오.
- 에이즈(AIDS) 약물 지원 프로그램(AIDS Drug Assistance Program, ADAP)에 대한 자세한 내용 또는 등록에 대해서는 [dchealth.dc.gov/DC-ADAP](https://dchealth.dc.gov/DC-ADAP)를 참조하거나 전화 (202) 671-4815번으로 문의하십시오.
- 무료 콘돔을 받으려면 [dchealth.dc.gov/service/condoms-and-condom-information](https://dchealth.dc.gov/service/condoms-and-condom-information)를 참조하십시오.

## 아동 및 성인을 위한 코로나 바이러스 이외 외 관련 예방접종 서비스 및 지원

[dchealth.dc.gov/service/immunization](https://dchealth.dc.gov/service/immunization)을 참조하거나 전화 (202) 576-7130 번으로 문의하십시오.

## 성병(STI(D))/에이즈바이러스(HIV)/결핵, 임신 또는 간염 검사

DC 보건부 및 복지 센터(77 P Street NE 소재)에 예약하려면 [sexualbeing.org/dc-health-and-wellness-center](https://sexualbeing.org/dc-health-and-wellness-center)에서 예약하거나 전화 (202) 741-7692번으로 연락하십시오.

## DC 금연 전화(DC Quitline)

DC 금연 전화 (1-800-QUIT-NOW)는 컬럼비아 특별구 주민들이 담배를 끊고 담배 없는 삶을 즐길 수 있도록 지원합니다. DC 금연 전화는 스페인어 사용자에게 금연 코치 (Quit Coaches)를 직접 연결해 주는 현지 번호 (202-333-4488)를 비롯해서 다양한 언어로 상담 지원을 제공합니다. 금연 전화는 전화로 인증 받은 금연 코치와의 일대일 지원 상담은 물론, 문자 메시지, 웹 기반 도구 및 금연 안내서를 통한 지원도 제공합니다. 또한 DC 주민은 최대 8 주 동안 니코틴 대체 패치 또는 사탕형 정제도 이용할 수 있습니다.

## 필수 기록

### 출생 또는 사망 증명서 및 동거 증명서

방문 서비스 이용처:

2201 Shannon Place SE, Washington, DC 20020

월요일 및 화요일: 오전 9 시 ~ 오후 1 시

수요일: 오전 9 시 ~ 오후 3 시 30 분

목요일 및 금요일: 오전 9 시 ~ 오후 1 시

[dchealth.dc.gov/vital-records](https://dchealth.dc.gov/vital-records)에서 예약하실 것을 적극 권장드립니다.

서비스 이용 대기 시간 확인: [dcvsims.com/public/waittimes](https://dcvsims.com/public/waittimes).

필수 기록부(Vital Records)에 전화 (202) 442-9303 번으로 문의하실 수도 있습니다.

2024년 6월



2201 Shannon Place SE, Washington, DC 20020

전화: (202) 442-5955 | [livingwell.dc.gov](http://livingwell.dc.gov)