

건강과 문화





Clever Care의 모든 직원을 대표하여, 저희 Clever Care의 가족이 되어주신 여러분들께 감사드립니다! 여러분의 건강한 일상과 행복을 기원합니다!

Myong Lee (명 리)
설립자 및 CEO
Clever Care Health Plan, Inc.



이번 호 목차

심장 건강을 개선하는 5가지 방법	4
약품 관리	8
시력 혜택 최대한 활용하기	9
맛깔스러운 색을 입힌 요리의 기술 - Siddiq 박사의 건강한 식습관 제안	10
피클볼: 미국에서 가장 빠르게 성장하는 스포츠, 피클볼에 도전해 보세요	11
커뮤니티에 동참하기 (회원 자문 스포트라이트)	12
코로나 공중 보건 비상사태(PHE) 종료	14
똑똑한 두뇌 게임	15



심장 건강을 개선하는 5가지 방법

여러분은 지금까지 심장 건강에 유익한 정보를 알려드리는 기사나 글을 많이 보셨을 것입니다. 그만큼 이곳 저곳에서 접할 수 있는 주제이지요. 여러분이 읽으셨던 글 중 일부는 Clever Care에서 제공한 것일 수도 있습니다.

그렇다면 심장 건강에 대한 주제를 왜 이토록 다루는 걸까요? 심장 건강에 좋은 생활 습관이 중요하다는 것을 왜 계속해서 이야기해야 하는 걸까요?

간단한 답변을 드릴 수 있습니다:

심장 질환은 미국에서 여전히 사망 원인 1위를 차지하고 있습니다.¹

건강한 생활 방식으로 여러분의 심장 건강을 돌보는 것은 자신을 사랑하는 한 가지 방법입니다. 진부한 이야기처럼 느껴지시겠지만, 꼭 기억해야 할 사항입니다.

¹ 출처: 국립 만성 질환 예방 및 건강 증진 센터(National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion), 심장병 및 뇌졸중 예방 부서



1

담배를 피우신다면 끊으십시오.

흡연은 건강에 해로우며 흡연할 때 심장 질환, 뇌졸중, 폐 질환, 폐기종, 만성 기관지염 및 암에 걸릴 확률이 급격히 상승합니다. 여러분들 중 금연을 시도 중이시고, 이에 도움이 될 수 있는 혜택을 알고 싶으시다면 고객 서비스 팀에 전화 주십시오.

2

건강한 식생활

건강에 해로운 트랜스 지방과 포화 지방을 피하십시오. 예를 들어, 유지가 많은 크림과 그레이비소스, 버터와 라드, 코코넛 오일과 팜유(올리브와 아보카도 기름으로 대체해 보세요), 지방이 많은 육류, 내장육, 튀긴 음식, 시판 냉동 및 통조림 식품, 식탁용 소금, 간장과 같은 고나트륨 식품을 포함한 음식의 섭취를 피하려 노력해 보십시오. 대신 영양이 풍부한 과일과 채소, 통곡물 및 콩류, 살코기, 콩, 두부 등을 가까이하십시오.



3 의식적인 식사

오키나와에서 자주 쓰는 '하라 하치 부(*hara hachi bu*)'라는 식습관이 있습니다. 이 식습관은 80% 정도 만족할 때까지만 먹고 배가 부르기 전에 수저를 내려놓는 습관을 의미합니다. 과식하거나 너무 빨리 먹는 것은 심장 마비의 위험을 높이고 몸을 불편하게 하거나 나른하게 할 수 있습니다.

4 운동하십시오

가벼운 저항성 운동, 그리고 중간 수준에서 가벼운 수준의 에어로빅은 심장을 뛰게 하고 혈액을 순환시키는 좋은 방법입니다. 하루에 10~15분만 투자해도 큰 효과를 볼 수 있습니다. 태극권, 요가, 수중 에어로빅은 여러분의 심장, 몸, 그리고 정신 건강을 위한 훌륭한 선택입니다.



5 명상에 몸을 맡겨보십시오

의식적 호흡과 명상은 건강에 매우 유익하며, 여러분의 심장에도 도움을 줍니다. 호흡과 명상은 혈압과 심박수를 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 명상과 호흡은 스트레스와 불안을 줄이고 정신 건강을 개선하고 더 건강하게 세상을 바라볼 수 있도록 도움을 줄 수 있으며, 심장에도 긍정적인 영향을 줍니다.



여러분의 심장에 마땅한 사랑을 표현하십시오!

Clever Care는 여러분께서 혜택을 최대한 활용하실 수 있도록 도움을 드리며, 여러 혜택에서 심장을 튼튼하게 만드는 유익한 활동을 하시는 동안 즐겁게 건강한 생활 습관도 기르는 데 도움을 드릴 수 있습니다. 당사의 고객 서비스 팀에 전화하셔서 헬스장 멤버십, 웰니스 클래스, 건강한 식습관, 한방 건강 보조제 등에 여러분의 유연한 수당(플렉스 수당)을 사용하는 방법을 알아보십시오.

약품 관리

정확한 약을 정확한 시간에 규칙적으로 복용하는 것은 시니어분들께 아주 중요합니다. 여러 처방약, 비처방 의약품, 한방 건강 보조제를 한 번에 복용하면 건강에 해로운 실수가 발생할 가능성이 높아집니다.

약품 관리는 오로지 혼자 해야하는 일이 아닙니다.

파트 D 처방약이 보장되는 메디케어 플랜은 회원님들께 약품 치료 관리 프로그램(MTMP)을 제공해야 한다는 사실을 알고 계셨습니까?

MTMP의 목표는 특정 회원에게 처방된 약품이 올바르게 사용되도록 하는 것입니다. MTMP는 회원님들께서 약품을 더 잘 사용하도록 돕고 약품 부작용을 비롯한 해로운 일이 발생 수 있는 위험을 낮춤으로써 회원님들의 치료 결과를 개선합니다.

약 부작용은 처방약과 비처방 의약품에서뿐만 아니라 다양한 약품에서 발생할 수 있습니다. 홍삼처럼 인기 있고 유익한 한방 건강 보조제에서도 부작용이 발생할 수 있습니다.

모든 사람의 몸은 각기 다릅니다. 그렇기에 저희는 Clever Care의 모든 회원님들께서 법적으로 제공하는 약품 치료 관리 프로그램을 활용하고, 여러분의 건강 및 웰니스 요법에 새로운 건강 보조제나 약품이 추가될 때마다 담당 의사와 긴밀히 협력하실 것을 권장드립니다.

MTMP를 이용하는 법에 대해 문의 사항이 있으시면 고객 서비스 팀에 전화 주십시오.



시력 혜택 최대한 활용하기



시력 관리는 여러분의 렌즈 처방전의 도수를 조정하는 것뿐만이 아닙니다. 55세 이상에서는 연령과 관련된 황반변성을 비롯한 시력 손실 문제가 발생할 위험이 커집니다.

예방적 관리는 시력 손실을 늦추는 데 중요한 역할을 할 수 있습니다. 식이 요법, 운동, 콜레스테롤 및 혈압 관리가 모두 연령과 관련된 황반변성의 위험을 낮추는 데 도움이 된다는 사실을 알고 계셨나요? 또한 담배를 피우신다면 금연을 고려해 보십시오. 하지만 시력 관리는 당근을 많이 먹고 동네를 빠르게 걷는 것으로는 만족할 수 없습니다. 시력 관리를 위해서는 매년 안과 검진을 우선시하는 것이 필수적입니다.

알고 계셨나요?

조기 발견은 당뇨병과 관련된 시력 손실을 약 90% 예방할 수 있습니다. 당뇨병은 여러 눈 문제 중 녹내장, 백내장 및 당뇨병성 망막병증이 발생할 위험을 높입니다.

연간 시력 검진이 중요한 3가지 주요 이유는 다음과 같습니다:

1) 녹내장:

녹내장은 안압이 상승하는 질환입니다. 치료하지 않고 방치하면 터널 시야와 안구 통증이 발생할 수 있습니다. 조기에 발견하면 눈 손상을 줄일 수 있습니다. 증상은 다양하지만, 시력을 잃을 때까지 아무것도 느끼지 못하는 경우가 많습니다.

2) 백내장:

백내장은 시간이 지남에 따라 눈의 수정체가 혼탁해지는 의학적 질환입니다. 백내장을 치료하지 않고 방치하면 시력 상실로 이어질 수 있습니다. 다행스럽게도 백내장을 제거하고 시력을 회복할 수 있는 외과적 치료 옵션이 있습니다.

3) 당뇨병성 망막병증:

당뇨병성 망막병증은 망막 혈관이 손상되는 당뇨병 질환입니다. 당뇨병성 망막병증은 시력 손실이 발생할 때까지 아무런 증상이 나타나지 않을 수 있습니다. 당뇨병성 망막병증의 유형과 중증도에 따라 치료는 증상과 시력 손실을 늦추고 멈추게 하는 데 효과적입니다.

시력과 관련된 증상을 겪고 계시거나 시력에 대해 우려되는 점이 있으신가요? 담당 주치의 또는 네트워크 내 안과 전문의 또는 검안사에게 연락하여 검진 일정을 잡으십시오.



여러분의 시력 혜택을 활용하세요!

회원님께서서는 모두 매년 최소 한 번의 동공 확장 검사(dilated eye exam)

를 예약하셔야 합니다. Clever Care의 플랜에서는 시력 검진과 콘택트렌즈 또는 안경 구매에 사용할 수 있는 연간 수당이 제공됩니다. 연례 방문 예약을 하시려거나 시력 관련 의료 제공자를 찾으시려면 Clever Care의 EyeMed(아이메드) 의료 서비스 제공자 찾기를 이용하여 빠르고 쉽게 예약하실 수 있습니다.

맛깔스러운 색을 입힌 요리의 기술

Siddiq 박사의 건강한 식습관 제안

접시에 다양한 색상의 과일과 채소를 추가하면 음식이 더욱 예쁘게 보일 뿐만 아니라 여러 가지 강력한 건강상의 이점도 얻을 수 있습니다. 다채로운 색상의 과일과 채소를 사용하면 맛과 향이 더욱 풍부해집니다.

친구 및 가족과 함께 맛깔스러운 색을 입힌 요리를 재미있게 연습하고, 손주들에게도 독특하면서도 놀라운 건강상의 이점에 대해 알려주세요.

무지갯빛 음식의 즐거움으로 들어가 볼까요!

빨간색	활성산소로부터 자신을 보호하세요.	붉은 사과, 비트, 수박, 붉은 고추/피망, 붉은 포도, 딸기나 라즈베리 같은 붉은 열매를 접시에 추가하세요.
주황색/노란색	심장 질환 예방에 도움이 됩니다.	오렌지, 고구마, 바나나, 살구, 노란 고추/피망, 당근, 옥수수, 망고를 접시에 추가하세요.
초록색	발암 물질에 대한 방어를 강화하세요.	브로콜리, 아보카도, 양배추, 케일, 박하(민트), 바질, 키위, 방울양배추를 접시에 넣고 따뜻한 녹차 한 잔과 함께 맛있게 즐기세요.
파란색/보라색	세포 노화를 늦추고 심장에 도움을 줍니다.	건포도, 가지, 무화과, 블랙베리, 블루베리, 보라색 양배추, 엘더베리를 접시에 추가하세요.
흰색/갈색	신진대사를 촉진하고 면역력을 강화하세요.	콜리플라워, 무, 버섯, 마늘, 파스닙, 양파를 접시에 추가하세요.

Khaliq Siddiq, MD 최고 임상 책임자

Siddiq 박사는 내과 전문의로서 모든 사람이 고품질 의료 서비스를 이용할 수 있도록 이바지하는 데 최선을 다하고 있습니다. 그는 개인의 전반적인 삶의 상황을 강조함으로써 회원님들의 웰빙에 대한 총체적인 접근 방식을 취합니다. Siddiq 박사는 LA와 OC 지역에서 지역 사회를 기반으로 20년 이상 의학에 종사해 왔습니다.





피클볼: 미국에서 가장 빠르게 성장하는 스포츠, 피클볼에 도전해 보세요

테니스, 배드민턴, 탁구를 접목하면 어떤 스포츠가 탄생할까요? 정답은 바로 피클볼이라는 재미있고 사교적이기까지 한 스포츠입니다.

이름에 피클이 들어가지만, 우리가 흔히 알고 있는 음식과는 관련이 없는 피클볼은 미국에서 가장 빠르게 성장하고 있는 스포츠입니다.

미국의 피클볼 단체에서 "시작하기는 쉽지만 멈추기는 매우 어렵다"라고 묘사한 이 중독성 있는 게임은 3,650만 명 이상의 미국인이 즐기고 있으며 그 수는 계속 증가하고 있습니다!

피클볼은 중간 수준에서 가벼운 수준으로 몸을 움직일 수 있고 친구들과 어울리는 동안 건강한 유산소 운동을 할 수 있어 시니어분들께 많은 도움이 됩니다.

스스로 재미를 느끼는 신체 활동과 스포츠에 참여하는 사람의 경우 그 활동을 계속할 가능성이 높다는 과학적인 근거가 있습니다. 피클볼을 통해 두 마리 토끼를 잡으세요!

피클볼을 통해 심장 건강을 개선하고 정신 건강도 돌보십시오.

커뮤니티에 동참하기

Clever Care Health Plan은 회원님들께서 필요한 서비스를 받을 수 있는 따뜻하고 친근한 환경으로 커뮤니티 센터의 문을 열어 여러분을 가까이에서 만나뵙게 되어 기쁩니다. Monterey Park, Koreatown(한인타운), Westminster에 있는 Clever Care의 커뮤니티 센터는 의료 관련 정보 및 메디케어 관련 문의에 대하여 회원님들을 안내해 드릴 준비가 되어 있습니다.

이러한 커뮤니티 센터에서 제공하는 서비스는 시니어분들과 기타 방문객에게 무료로 제공되며, 비영리 단체와의 Clever Care는 제휴 관계를 통하여 정신 건강, 푸드뱅크 및 기타 지역 사회 지원 프로그램 등 정보도 알아보실 수 있습니다. 또한 커뮤니티 센터 방문객은 명상, 요가, 태극권, 건강한 영양 섭취, 라인댄스, 제2외국어(영어) 수업, 의식적 명상, 영화감상의 날 등 흥미로운 여러 웰니스 관련 수업과 세미나를 이용하실 수 있습니다.

또한 최근 회원님들께서 제안해 주신 마작 (mahjongg) 게임을 추가한 것과 같이 센터 내에서 즐길 수 있는 새로운 활동에 대한 회원 커뮤니티 자문 위원회의 제안을 감사한 마음으로 적용하고 있습니다.

제안하고 싶으신 재미있는 커뮤니티 활동 아이디어가 있으신가요?

곧 여러분을 만나 뵙기를 기대합니다!
 예정된 이벤트 일정에 대한 자세한 내용은 ko.clevercarehealthplan.com/clever-care-community-centers/ 을 방문하시거나 (833) 721-4378로 전화하셔서 커뮤니티 센터 담당자와 상담하십시오.



여기를 스캔하세요!



**Koreatown | 928 South Western Ave., Suite 227
 Los Angeles, CA 90006**

한인타운의 Clever Care 커뮤니티 센터에는 영어와 한국어를 이중 언어로 구사하는 상담원이 상근하고 있습니다.



**Monterey Park | 117 West Garvey Ave. #C
 Monterey Park, CA 91754**

Monterey Park의 Clever Care 커뮤니티 센터에는 영어, 광둥어 및 표준 중국어를 이중 언어로 구사하는 상담원이 상근하고 있습니다.



**Westminister | 9600 Bolsa Ave., Suite D
 Westminister, CA 92683**

Westminister의 Clever Care 커뮤니티 센터에는 영어와 베트남어를 이중 언어로 구사하는 상담원이 상근하고 있습니다.

회원 커뮤니티 자문 위원회 중 하나에 참여하세요



Clever Care의 회원 커뮤니티 자문 위원회에서는 여러분과 같은 Medicare를 대상자 회원님을 찾고 있습니다! 각 위원회의 자원 봉사자는 자신이 대표하는 커뮤니티의 필요와 관심사에 대한 인식을 높이는 데 중요한 역할을 합니다. 위원회 회의는 여러분께서 사용하시는 언어로 진행되며 커뮤니티 센터에서 열립니다.

회원님들의 자발적인 참여로 운영되는 위원회에서는 향후 프로그램 및 혜택에 대한 정보를 받으실 수 있고 Clever Care Health Plan의 의료 제공자 및 서비스 네트워크를 통해 제공되는 의료 서비스에 대한 인식을 높이는 데 동참하게 됩니다. 각 위원회의 목표는 저희 회원님들을 위하여 제공해 드리는 서비스를 개선하고 최상의 치료와 관리를 받으실 수 있도록 하기 위함입니다.

참여하실 수 있는 위원회:

- 베트남어
- 표준 중국어 및 광둥어
- 한국어
- 영어

참여하고 싶으신가요?

자세한 정보를 확인하거나 면접 일정을 잡으시려면 **(833) 721-4378** 로 전화주시거나 커뮤니티 센터에 들러 담당자와 상담하실 수 있습니다. 여러분의 연락을 기다리겠습니다!

코로나 공중 보건 비상사태(PHE) 종료

코로나 공중 보건 비상사태(PHE)가
2023년 5월 11일에 종료되었습니다.

Clever Care 회원님들께 이것은 무엇을 의미할까요:

- 모든 코로나19 검사는 네트워크 소속 실험실에서 행해야 합니다. 회원은 네트워크 비소속 검사를 받을 수 있지만 그럴 때 그 비용은 본인이 부담해야 합니다.
- 전환 기간에 받는 약(Medication transition fills)은 원래 정규의 일회성, 30일 치 분량으로 돌아가게 됩니다.
- 보험료 또는 가입 지연에 따른 벌금을 납부해야 하는 회원의 경우 Clever Care는 청구서 발송을 재개/시작합니다.



코로나19 안심 서비스

Clever Care는 면허를 소지한 네트워크 소속 의사가 행하는 코로나19 검사 또는 치료에 대해 \$0 코페이를 계속 제공합니다.

또한 코로나19 검사 또는 치료와 관련된 다음 파트 C 서비스에 대한 회원 비용 부담은 면제됩니다. 단, 네트워크 소속 면허가 있는 의사가 지시하지 않은 검사는 이 면제에 해당하지 않습니다:

- 의사 진료실, 긴급 치료, 응급실 또는 이동 진료소 방문
- 입원 환자 및 관찰을 위한 입원을 포함하여 모든 서비스 지역에서 이루어지는 코로나19 관련 의료/치료. 전문 요양 시설과 외래 병원 포함
- 원격 진료
- 다른 교통수단을 통해 이동 시 수혜자의 건강에 위험이 발생하는 경우 의학적으로 필요한 서비스

코로나19 관련 건강 문제로 진단 시 \$0 코페이. 전 세계 응급 치료 역시 포함됩니다. 응급 상황에서는 네트워크 소속 및 네트워크 비소속 의료 서비스 제공자가 제공하는 치료가 보장됩니다. 서비스에는 사전 승인이 필요합니다.

똑똑한 두뇌 게임

잠시 이 테스트에 집중해 보십시오. 스도쿠 퍼즐과 같은 정신 운동은 인지 기능, 기억력 및 전반적인 뇌 건강을 개선하는 좋은 방법입니다.

스도쿠에 도전해 보세요! 스도쿠 게임의 목표는 간단합니다. 숫자 1부터 9까지(9x9의 경우) 또는 숫자 1에서 4까지(4x4의 경우)는 스도쿠 보드의 각 행, 열, 상자에 한 번만 나타날 수 있습니다. 게임을 진행하면서 퍼즐을 풀기 위해 더 열심히 노력해야 합니다. 여러분의 두뇌를 깨워보세요!

2	3		
	1	3	
			4
			3

		2	
2		3	4
	2		
1	3		2

	2	4	
			2
		2	
2		3	

			3		4			
	6		5			2	8	
9	4			2	6		5	
	9		7	8	5			
	7	5				4		8
		3			1	5		
	5					1		
7		6	9	5			4	3
	3			6	8		2	5

	2	6		1		7	9	
1			7	6				5
7	3					1	6	8
		3			7	9		
2	7	9	6		3	8	5	1
	4	8	2		1	3		
		2		7		4		
3			4	8	2		1	
					9		2	



FIRST-CLASS
MAIL
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
Permit No. 1333

7711 Center Ave.
Suite 100
Huntington Beach, CA 92647

저희가 함께합니다

도움이 필요하실 때, 여러분의 언어로 편안하게 문의하십시오. 사례 관리자를 찾으시거나, 여러분의 유연한 수당 카드(플렉스 카드)에 대한 문의 사항, 또는 다른 지원 서비스가 필요하시다면 저희 고객 서비스 팀에 문의하실 수 있습니다!

고객 서비스 번호 목록:

영어: (833) 388-8168 (TTY: 711)
중국어 - 광둥어: (833) 808-8161
중국어 - 표준 중국어: (833) 808-8153
한국어: (833) 808-8164
스페인어: (833) 388-8168
베트남어: (833) 808-8163

운영 시간:

10월 1일~3월 31일:
주 7일, 오전 8시~오후 8시

4월 1일~9월 30일:
월요일~금요일, 오전 8시~오후 8시

이 뉴스레터의 디지털 사본이 필요하시거나 친구들과 공유하고 싶으시다면,
ko.clevercarehealthplan.com/newsletter에서 무료로 다운로드 받으실 수 있습니다!