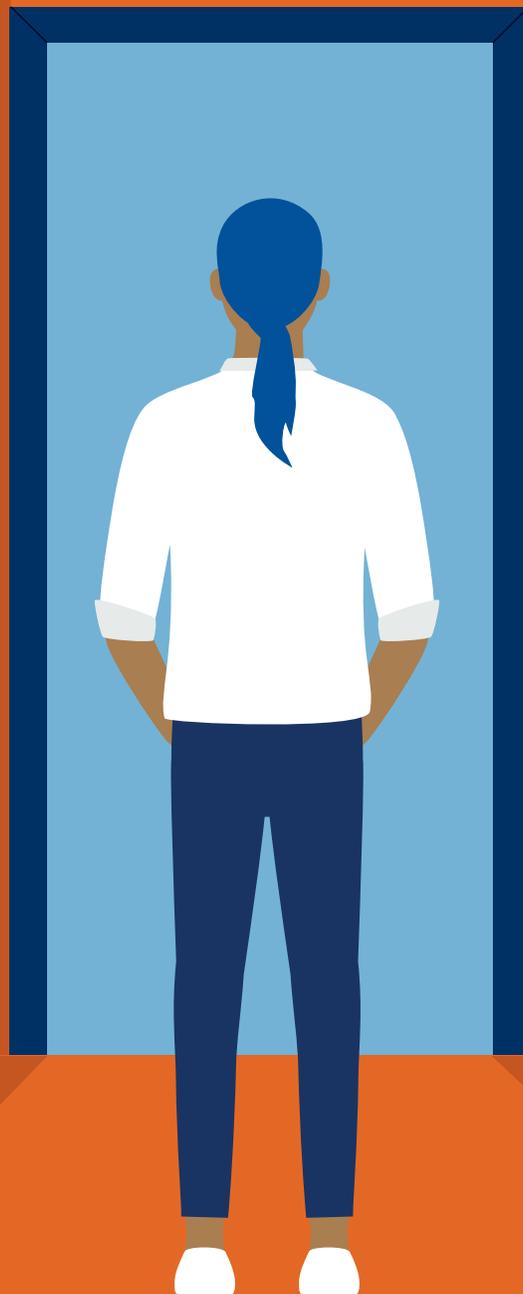




# 커뮤니티 복귀: 출소 후 헬스케어

헬스케어 재가입을 위한 가이드



# 더 좋은 건강을 위한 로드맵



**시작하기** ..... 03  
본 가이드 이용 방법 ..... 03



**1 단계:**  
**본인의 건강에 대한 요구 알기** ..... 04  
본인의 신체 건강과 행동 건강 책임지기 ..... 05  
응급 및 위기 정보 ..... 06



**2 단계:**  
**알아야 할 사항** ..... 09  
본인의 건강에 대한 정보 수집하기 ..... 10  
알아야 할 사람들과 직함 ..... 11



**3 단계:**  
**건강보험 신청** ..... 13  
어떤 선택지가 있습니까? 어디에서 어떻게 신청할 수 있습니까? ..... 13  
특수한 고려사항 ..... 17  
MEDICARE에 대한 상세 정보 ..... 18



**4 단계:**  
**건강보험 이용하기** ..... 21  
자원 ..... 24



## 시작하기

커뮤니티로 복귀하는 일은 버겁습니다. 신분증과 다른 중요한 서류를 받는 일, 일자리 구하기, 음식과 교통수단, 계속 머물 수 있는 곳 찾기 등 바로 해결해야 할 일들과 우선 처리해야 할 일들이 있습니다.

건강 문제가 가장 먼저 생각나는 일이 아닐지라도, 본인의 신체적 건강과 정신적 건강을 돌보는 것이 출소 후 성공적인 생활을 하기 위한 핵심입니다. 물질 사용에 대한 도움 받기를 포함한 치료와 진료 계획, 처방약 투약을 계속 유지하는 것이 건강을 지키는데 중요합니다.

귀하를 도와주고자 하는 사람들과 귀하를 지원하기 위한 서비스들이 있습니다. 귀하에게 즉시 필요한 도움을 줄 수 있는 많은 사람들이 헬스케어에 관한 도움도 드릴 수 있습니다. 여기에는 올바른 건강 보험 찾기가 포함되어 귀하께서 진료 비용과 약품 비용을 낼 수 있도록 도와드립니다.

이 자원은 다음과 같이 귀하를 도와드릴 수 있습니다:

1. 귀하의 헬스케어 및 수감 중과 출소 후 필요한 헬스케어 요구에 대해 말할 수 있도록 도움 제공
2. 무료 및 저가 헬스케어 서비스 연결
3. 지역 프로그램이나 혜택, 이러한 자원과 연결하도록 도움을 줄 수 있는 사람 찾기

### 본 가이드 이용 방법

이 로드맵은 4 단계로 도움을 드립니다.

문서를 통해 귀하는 일반적으로 이용되는 헬스케어 용어와 자원 목록을 확인하실 수 있습니다. 이 목록에는 귀하께서 서류와 의료 기록, 그리고 음식, 주거, 교통 지원 등의 혜택을 찾는데 도움을 드릴 수 있는 사람들이 포함되어 있습니다. 또한 메모를하실 수 있는 섹션도 있습니다.

이 가이드를 [더 좋은 건강을 위한 로드맵](#)과 함께 이용하여 헬스케어 서비스에 연결하도록 도움을 받으십시오.

**지금 바로 건강한 생활을 향해 출발하십시오.**

## 1 단계:

# 본인의 건강에 대한 요구 알기

**본인의 건강 상태와 건강을 유지하는 방법을 아는 것이 귀하에게 필요한 건강관리와 서비스를 찾는 데 도움이 됩니다. 건강 문제를 예방하는 정기 건강검진인 예방 서비스를 통해 귀하의 신체 건강과 행동 건강을 관리하는데 도움을 줄 수 있습니다.**

신체 건강과 행동 건강이 전체적인 건강을 위한 핵심입니다. 신체 건강에는 당뇨나 고혈압 등 신체에 관련된 문제가 포함됩니다. 행동 건강에는 감정과 정신, 사회적 웰빙이 포함됩니다. 귀하의 행동 건강은 생활의 어려움을 극복하면서 귀하의 생각, 느낌, 행동 방식에 영향을 미칩니다. 행동 건강 질환은 흔하게 발생하며 정신 건강 및 물질 사용 질환에 관련된 문제가 포함될 수 있습니다. 이 문제는 신체 건강만큼 중요합니다.

미국의 성인 5명 중 1명이 정신 건강 질환을 겪습니다. 이 비율은 수감자보다도 높습니다. 하지만 이 문제에 도움을 제공하는 자원들이 있습니다.

다음은 귀하의 상황과 귀하의 헬스케어를 위해 무엇을 요구해야 하는지 이해하도록 도와주는 귀하의 현재 및 과거의 건강에 대한 10 가지 질문입니다.

1. 극복하기 위해 도움이 필요한 과거나 현재의 삶의 경험이 있습니까?
2. 전문가 또는 비슷한 경험을 한 사람과 이야기를 하는 것이 본인이 내린 선택을 잘 이해하는데 도움이 됩니까?
3. 헬스케어 제공자가 도움을 줄 수 있는 몸의 통증과 같은 건강 문제가 있습니까?
4. 가족 내에 당뇨, 심장 문제, 체중 문제 또는 약물이나 알코올 문제가 있습니까?
5. 현재 건강 서비스 제공자가 처방한 약을 투약하고 있으며 곧 보충이 필요합니까?
6. 물질 사용이 문제가 된 적이 있습니까?
7. 다른 사람과 물질 사용에 대해 이야기하는 것이 도움이 될 것이라 생각하십니까?
8. 최근에 또는 과거에 어떤 문제로든 의사나 헬스케어 제공자를 찾은 적이 있거나 입원 또는 응급실/긴급 치료를 받은 적이 있습니까?
9. 의사나 헬스케어 서비스 제공자를 찾는 것이 출소 후 전반적인 건강과 생활을 어떻게 개선해 줄 것이라 생각하십니까?
10. 약값 또는 헬스케어 서비스 제공자 진료 비용을 납부하는 방법에 대해 걱정하고 있습니까?



## 본인의 신체 건강과 행동 건강 책임지기

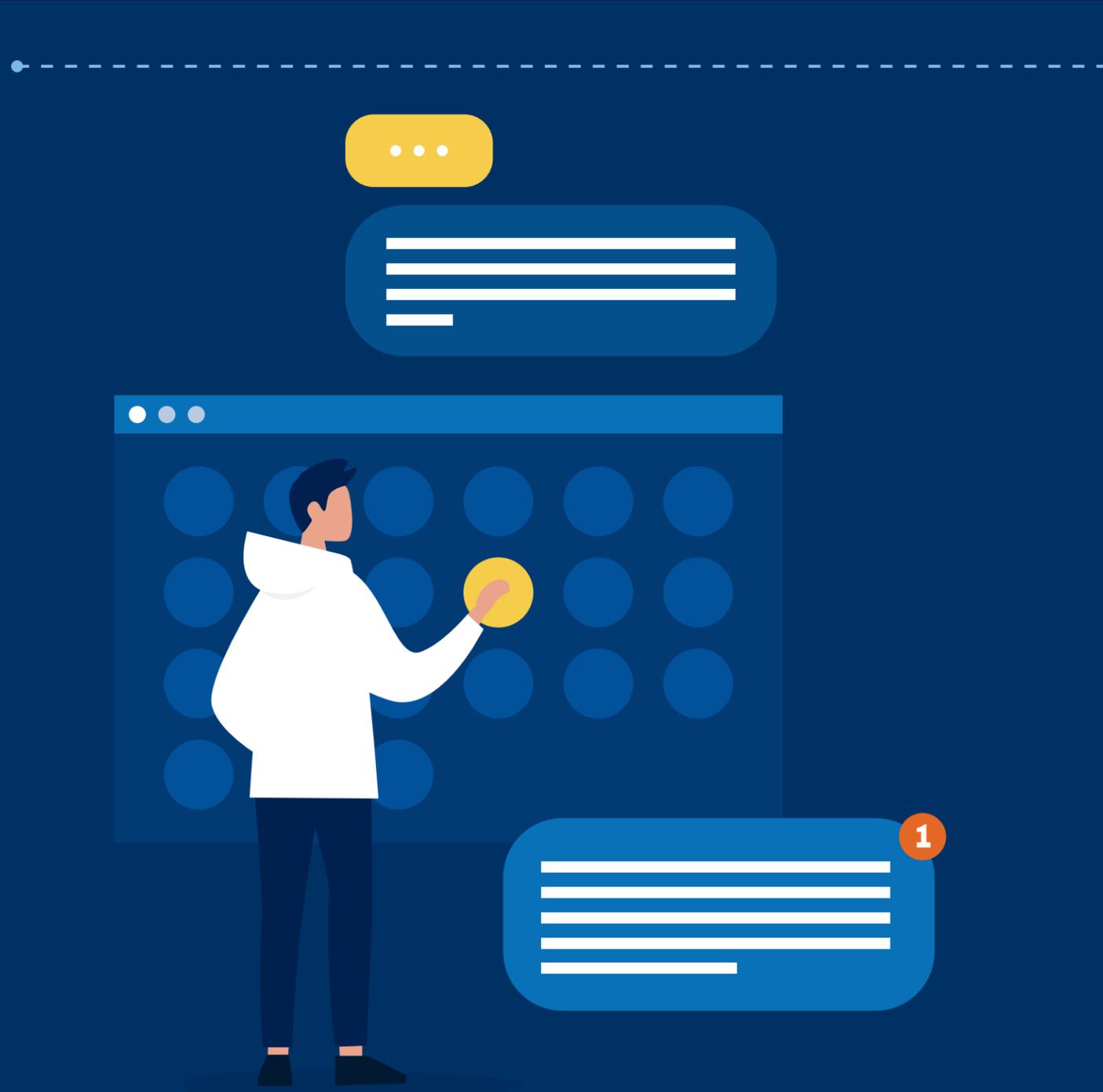
**신체 건강과 정신 건강 관리, 물질 사용 문제 해결을 통해 다음을 더 잘 할 수 있습니다:**

- 생활 스트레스에 대처하기
- 신체적으로 건강해지기
- 좋은 관계 형성하기
- 생산적으로 일하기

# 응급 및 위기 정보



지금 도움이 필요하십니까? 무료 핫라인을 통해 도움을 받으십시오.  
위기 상황이나 응급 상황 또는 생명을 위협하는 사건에 직면하셨다면 911  
에 전화하시거나 응급 부서를 찾아주십시오.



## 988 자살 및 위기 라이프라인

[988lifeline.org](https://988lifeline.org)

988번으로 전화 또는 문자, 또는 [988lifeline.org](https://988lifeline.org) 온라인 채팅으로 위기 지원을 받으십시오.  
라이프라인은 24 시간 무료로 이용할 수 있는 비공개 자살 예방 전화번호입니다. 이 번호로 전화하시면 귀하의 전화가 가까운 위기 센터로 연결됩니다.

## 제대군인 위기 전화

[veteranscrisisline.net](https://veteranscrisisline.net)

988번으로 전화한 뒤 1번을 눌러 제대군인 위기 전화로 연락해 주십시오. 제대군인은 또한 이전 전화번호인 1-800-273-8255번으로 전화한 뒤 1번을 누르고 문자(838255) 및 채팅을 ([VeteransCrisisLine.net/Chat](https://VeteransCrisisLine.net/Chat)) 통해 문의를 하실 수도 있습니다.

이 전화는 비공개 무료 핫라인입니다. 이 전화는 위기에 처한 제대 군인과 보훈부의 자격을 갖춘 담당자와 연결합니다. 제대군인의 가족과 친구들도 이 서비스를 이용할 수 있습니다.

제대군인 위기 전화 웹사이트에서 자세한 정보를 알아보십시오: [veteranscrisisline.net](https://veteranscrisisline.net).

## 물질 남용 및 정신건강 서비스 행정국 전국 헬프라인

[samhsa.gov/find-help/national-helpline](https://samhsa.gov/find-help/national-helpline)

1-800-662-HELP(4357)로 전화하여 물질 사용 또는 정신건강 문제에 대한 지원을 요청하십시오.

이 핫라인은 비공개 무료 전화입니다. 연중무휴 24 시간 전화를 하셔서 영어 또는 스페인어를 이용하는 상담원의 상담을 받으실 수 있습니다. 상담원은 지역 내 치료 시설, 지원 그룹 및 커뮤니티 기반 그룹 의뢰를 도와드릴 수 있습니다.

물질 사용, 정신건강 문제, 치료 유형에 대한 자세한

정보는 [findtreatment.samhsa.gov](https://findtreatment.samhsa.gov)를 방문하여 확인해 주십시오.

정신건강, 물질 사용 및 알코올 이용 관련 치료 선택 및 지원 서비스에 대한 자원과 정보는 다음을 방문해 주십시오: [samhsa.gov/find-support](https://samhsa.gov/find-support).

## 전국 성폭력 핫라인

[rainn.org/resources](https://rainn.org/resources)

1-800-656-HOPE (4673)에 전화하여 비밀 위기 지원을 제공할 수 있도록 훈련을 받은 담당자와 상담하십시오. 이 핫라인은 주 7일 24 시간 운영됩니다. 영어([hotline.rainn.org/online](https://hotline.rainn.org/online)) 및 스페인어([hotline.rainn.org/es](https://hotline.rainn.org/es)) 온라인 채팅도 이용하실 수 있습니다.

## 전국 가정폭력 핫라인

[thehotline.org](https://thehotline.org)

1-800-799-SAFE(7233)로 전화하셔서 무료로 비밀 지원을 제공하는 옹호자의 상담을 받으십시오. 이 핫라인은 주 7일 24 시간 운영되며 온라인 채팅과 문자 메시지 서비스도 제공합니다 (88788번으로 문자 "START"를 보내 주십시오).

## 원주민 헬프라인

[strongheartshelpline.org](https://strongheartshelpline.org)

1-844-7NATIVE(762-8483)로 전화하셔서 지원을 받으십시오. 이 전화는 주 7일 24시간 운영되는 안전한 비밀 익명 헬프라인으로 미국 원주민 및 알래스카 원주민을 위해 문화적으로 적절한 지원과 옹호를 제공합니다. StrongHearts Native Helpline 은 온라인 채팅도 제공합니다.



## 2 단계:

# 알아둘 사항

### 본인의 건강에 대한 정보 수집하기

석방되기 전에 귀하의 건강에 대한 정보 수집을 시작하십시오. 석방 후 어떤 서비스가 필요한지 찾는 것이 중요합니다. 어디에 집중하고 싶은지 파악하고 귀하의 건강과 성공을 도와주는 계획을 마련하십시오.

#### 다음은 수집할 정보의 체크리스트입니다:

- 본인의 진료 기록, 석방 시 의료 서류, 이전 서류 사본

**도움말:** 석방일로부터 최소한 60일 이전까지 시설의 의료 담당자에게 귀하의 진료 기록 사본을 요청하십시오. 해당 담당자는 귀하의 석방 후 안전한 보안 방식으로 귀하의 기록을 제공할 수 있습니다.

- 석방 후 필요한 현재 약품 목록

**도움말:** 귀하의 시설에서 근무하는 의료진은 석방 후 약품 및 기타 필요한 의료용품 제공을 도와드릴 수 있습니다.

- 수감 기간 동안 받지 않은 진료 또는 지연된 진료 등(예: 치아 세정) 새로운 의료서비스 제공자와 논의할 모든 건강 문제, 질문 또는 우려사항

- 수감 전 방문한 의료 시설에 정보 문의하기(예전에 살았던 도시/주로 복귀할 계획인 경우)

- 석방 후 생활할 계획인 도시나 주의 의료 시설 목록

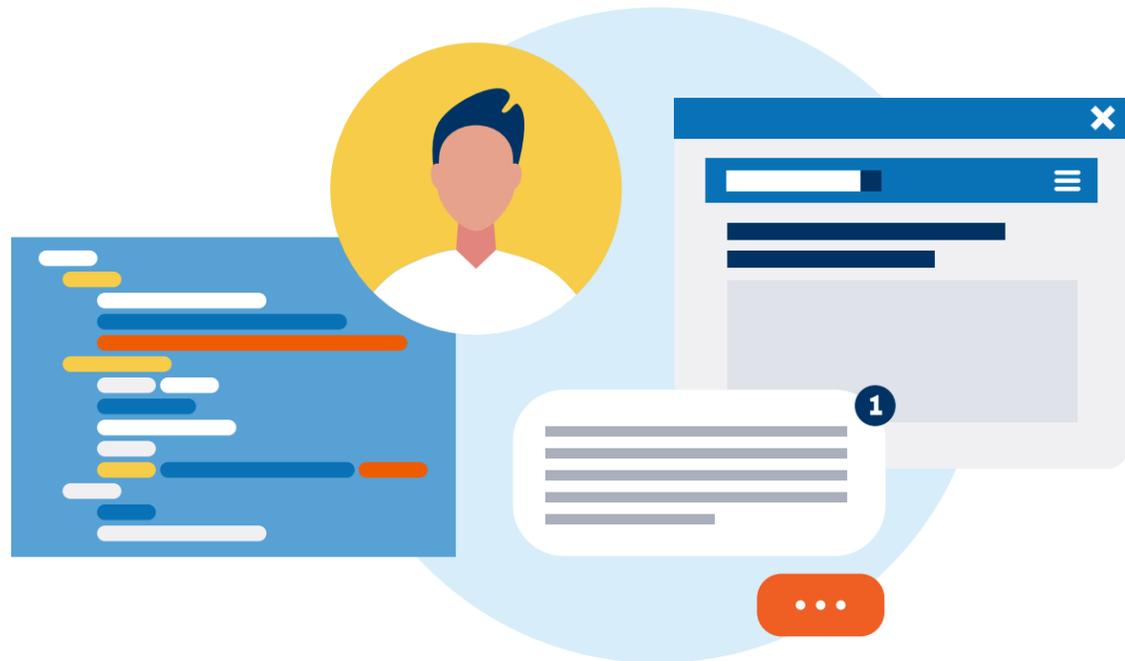
- 석방 후 이러한 유형의 지원을 원하는 경우, 긍정적인 지원과 연결을 제공할 수 있는 문화, 민족, 종교 또는 기타 집단 목록

## 생각해야 할 사항

- 나에게 필요한 장소와 서비스를 제공하고 연결해줄 수 있는 사람은 누구입니까?
- 나에게 어떤 지원 네트워크가 있습니까? 나는 출소 후 어디에 거주합니까?
- 필요하시다면 <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>에서 지역 내 건강센터를 검색하십시오.

## 생각해볼 질문

- 나에게 충분한 약품이 있으며 석방 전에 실제로 받아갈 약품의 양에 대해 질문해야 합니까?
- 나의 커뮤니티 헬스케어 제공자의 진료를 이미 예약했습니까?
- 동료 지원 전문가를 이용하여 석방 후 버거운 문제들을 해결하는데 도움을 받을 수 있습니까?
- 내가 돌아갈 지역의 재진입 조직이나 커뮤니티의 위원회와 관계가 있거나 그에 대한 정보가 있습니까?
- 지역 내 보건 부서 및 주 Medicaid 부서의 연락처를 갖고 있습니까?
- Safety Net(안전망) 프로그램(건강보험이 없는 사람들에게 주에서 서비스를 제공하는 프로그램) 조건을 충족합니까?
- 즉시 치과 진료를 받아야 합니까?



## 알아야 할 사람들과 직함

직함은 각 시설마다 다를 수 있습니다. 다음은 시설에서 커뮤니티로 생활 장소를 옮기면서 귀하의 건강을 위한 일들을 처리하실 때 만날 수 있는 사람들과 직함의 예시입니다:

- **공인 신청 카운셀러** 신청서 및 가입 양식 작성 등 Medicaid를 통해 건강보험을 찾도록 도와드립니다.
- **커뮤니티 재진입 팀** 구치소나 교도소에서 나와 일자리를 찾고 집을 구하는 일, 자녀와 가족 부양, 커뮤니티에 기여하기를 도와드립니다.
- **진료 코디네이터** 환자를 위한 헬스케어 서비스 관리 및 헬스케어 제공자들의 정보 공유를 도와드립니다.
- **사례 관리자** 사람들이 필요한 의료, 사회, 교육 및 기타 서비스를 이용할 수 있도록 도와드립니다.
- **임상 사회복지사** 상담 및 치료 서비스, 사례 관리 및 기타 지원을 제공합니다.
- **출소 플래너** 출소일이 가까워진 사람들과 함께 일하며 출소 후 생활을 준비하도록 합니다.
- **석방 내비게이터** 구치소나 교도소에서 나간 사람들이 헬스케어 및 기타 서비스를 받도록 도와드립니다.
- **마켓플레이스 내비게이터** 신청서 및 가입 양식 작성 등 사람들이 Health Insurance Marketplace®를 통해 건강보험을 찾을 수 있도록 도와드립니다.
- **의료 인력** 의사(MD - 의사, 또는 DO - 정골의사), 임상 간호사, 임상 간호 전문가, 보조 의사 등 환자가 다양한 헬스케어 서비스를 이용하도록 도와주는 의료 인력.
- **멘토/신뢰할 수 있는 메신저** 주로 개인적인 수감 경험을 토대로 사람들을 연결하고 동기를 부여하여 커뮤니티에 성공적으로 재진입하고 어려운 문제들과 새로운 기회들을 해결하도록 합니다.
- **보호관찰/가석방 담당관** 재판 전 또는 선고 후 법원의 감독 하에 석방된 사람들을 점검합니다.
- **동료/동료 지원 전문가** 정신건강 및/또는 물질 사용 질환에서 성공적으로 회복한 경험을 갖고 있으며 비슷한 문제를 겪고 있는 다른 사람들을 지원하는 사람.
- **재진입 간호사/전문가/코디네이터** 사람들이 구치소나 교도소에서 출소한 후 커뮤니티에 돌아가도록 안내와 지원을 제공합니다.
- **사회복지사** 사례를 관리하며 사람들이 치료를 받고 기타 다른 방식으로 치료, 건강, 웰빙을 개선하도록 돕습니다.
- **이전 코디네이터** 구치소나 교도소를 나가는 사람들에게 본인의 요구를 충족할 수 있는 자원을 제공합니다. 또한 커뮤니티 내에서 모든 외래환자 예약을 처리합니다.



### 3 단계:

## 건강보험 신청

교정 시설에서는 귀하에게 보건 서비스를 제공합니다. 하지만 석방 후에는 귀하께서 헬스케어 서비스 비용을 부담하기 위해 건강 보험이 필요합니다. 이 단계에서는 건강 보험을 이용하기 위한 여러 가지 선택지를 설명한 다음 더 자세히 알아보는 방법과 신청 방법에 대한 정보를 제공합니다.

먼저 귀하께서 계신 구치소나 교도소에 출소 또는 석방 전 프로그램이 있는지 확인하십시오. 있다면 본인의 건강보험 가입 자격을 확인하기 위해 도움을 받는 방법과 해당 프로그램에서 건강보험 신청을 도와주는지를 알아보십시오.

### 어떤 선택지가 있습니까? 어디에서 어떻게 신청할 수 있습니까?

#### Medicaid

- Medicaid는 자격을 가진 저소득 성인, 아동, 임신 여성, 노인, 장애인이 이용할 수 있는 무료 또는 저렴한 건강보험입니다.
- 자녀가 없는 성인을 포함하여 수감 중이거나 수감 후 석방된 많은 사람들이 소득에 따라 Medicaid에 가입할 자격을 갖습니다.
- Medicaid의 치과 보험은 귀하께서 계신 주에 따라 정해집니다. 응급 의료 보장 또는 추가 진료를 이용할 수도 있습니다. 가입 후 귀하의 플랜에 확인하십시오.
- 귀하는 Medicaid.gov 주 개요 웹페이지에 방문하여 귀하의 주를 클릭하고 드롭다운 메뉴에서 주별 정보에 접속하여 귀하의 자격과 가입 방법을 확인함으로써 Medicaid의 자세한 정보를 알아보고 신청하실 수 있습니다: [medicaid.gov/state-overviews/index.html](https://www.medicaid.gov/state-overviews/index.html). 많은 교정시설들이 석방 전후에 입소자들의 Medicaid 신청 및 자격 확인을 돕는 직접 지원을 제공합니다.

**도움말, 귀하께서 이전에 Medicaid를 신청하셨으나 조건을 충족하지 못하셨더라도 지금은 자격이 인정될 수 있습니다. 또한 위탁 양육을 받은 적이 있는 청소년은 현재 거주하고 있는 주에 관계 없이 26세까지 Medicaid에 가입할 자격을 갖습니다.**

- 귀하께서 계신 주에 따라 수감된 기간 동안 일부 Medicaid 서비스에 가입하실 수도 있습니다. 수감 중 Medicaid에 가입하시면 석방 후 빨리 혜택을 받는데 도움이 될 수 있습니다. 가급적 빨리 건강보험에 대해 문의하십시오.
- 귀하께서 Medicaid 조건을 충족할 수도 있다고 생각하지만 아직 가입을 하지 않으셨다면, 석방 전에 신청을 시작하시거나 신청서를 보내주십시오. 이미 Medicaid에 가입하셨다면 주 Medicaid 기관에서 귀하의 가입 상태를 확인해 주십시오. 또한 석방 후 가급적 빨리 혜택이 시작되는지 확인하십시오. 자세히 알아보기: [www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html](https://www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html).

- 가입이 되었다고 생각하시지만 카드가 없는 경우에는, 주 Medicaid 기관에 Medicaid 카드 사본을 요청하십시오. 귀하의 Medicaid 카드 교체 방법: [www.medicaid.gov/faq/how-do-i-replace-my-medicaid-card/index.html](http://www.medicaid.gov/faq/how-do-i-replace-my-medicaid-card/index.html).
- 귀하의 주에서 Medicaid에 가입하기 위한 조건에 대해 알아보십시오: [www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html#statemenu](http://www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html#statemenu).

### Medicare

- Medicare는 연령이 65세 이상인 사람 또는 장애 자격을 충족하거나 신장질환 말기에 해당하는 사람을 위한 건강보험 프로그램입니다.
- Medicare는 의사 진료와 같은 Part A (병원 보험) 및 Part B (의료보험)이 포함된 Original Medicare를 포함할 수 있습니다.
- Medicare는 또한 추가 비용 지급을 제공하는 Medicare Advantage Plans, Medicare 약품 플랜, 기타 Medicare 건강 플랜을 갖추고 있습니다.
- 신청을 하시려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: [Medicare.gov](http://www.Medicare.gov).
- 귀하의 수감 기간 종료 시 가입을 하실 수 있는 기간이 지정됩니다. *자세한 내용은 18 페이지를 참조하십시오.* 이 기간에는 석방 다음날이 포함되므로 지금 바로 검토하시고 미리 계획을 세우십시오.
- 신청에 도움을 받으시려면 지역 내 노인 건강보험 프로그램 상담사에게 연락하여 플랜 선택 및 가입을 문의하십시오. SHIP 상담사를 찾으시려면 다음을 방문하십시오: <https://www.shiphelp.org/>.
- Medicare.gov 비용 납부 도움받기 웹페이지를 방문하십시오: <https://www.medicare.gov/basics/costs/help>.
- 대부분의 경우 Original Medicare는 안과나 치과 서비스를 보장하지 않습니다. 하지만 일부 Medicare Advantage Plans (Part C)는 Original Medicare가 보장하지 않는 안과, 청각 또는 치과 추가 혜택을 제공합니다. 자세한 정보는 플랜에 문의하십시오.
- Medicare 가입 요건에 대해 자세히 알아보십시오: [www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/sign-up/ready-to-sign-up-for-part-a-part-b](http://www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/sign-up/ready-to-sign-up-for-part-a-part-b).

### Medicare 및 Medicaid (이중 자격이라고도 합니다)

- 귀하께서 65세 이상이거나 장애가 있고 **그리고** 소득이 한정적이라면 Medicare와 Medicaid 가입 자격을 모두 함께 가질 수 있습니다.
- Medicare와 Medicaid에 모두 신청하여 확인하십시오. 두 가지 모두 자격이 있으시다면 무료 또는 저렴한 비용으로 많은 혜택을 보장할 것입니다.
- 치과 및 안과 보험은 주 및 플랜에 따라 귀하의 Medicaid로 보장될 수 있습니다. 플랜에 문의하여 무엇이 포함되는지 알아보십시오.

### HealthCare.gov(마켓플레이스 또는 귀하의 주 마켓플레이스)

- HealthCare.gov는 민간 건강보험을 갖춘 연방 및 주 운영 거래소를 제공하나 자격을 가진 사람들을 위한 보험료 납부 지원을 포함합니다. 자격을 갖춘 여러 건강 플랜을 선택하실 수 있습니다. 귀하의 지역과 귀하의 요구에 따라 플랜을 쇼핑하실 수 있습니다.
- 신청을 하시려면 [HealthCare.gov](http://HealthCare.gov)에 방문하여 Health Insurance Marketplace를 통한 귀하의 플랜 가입 자격을 확인하십시오.

**도움말, 귀하는 구치소나 교도소 수감 기간 중에는 Health Insurance Marketplace®를 통해 건강보험을 구입하실 수 없습니다. 하지만 구치소나 교도소에서 석방된 날부터 60일 동안 건강보험에 가입하실 수 있습니다.**

- 도움이 필요하십니까? 855-889-4325에 전화하시거나 다음 웹사이트를 방문하십시오: [localhelp.healthcare.gov](http://localhelp.healthcare.gov).
- Marketplace에서 필요로 하는 정보에 대해 자세히 알아보십시오: [www.healthcare.gov/verify-information/documents-and-deadlines/](http://www.healthcare.gov/verify-information/documents-and-deadlines/).
- 모든 플랜이 충족해야 하는 최소 요건이 있습니다. 일부는 치과 및 안과 혜택도 보장합니다. 또는 별도의 치과 플랜을 찾아보실 수 있습니다. [여기에서 자세히 알아보십시오.](#)

### 직장 건강보험

- 다른 민간 건강보험도 선택하실 수 있습니다. 가장 일반적인 것은 직장 건강 플랜입니다.
- 일자리를 찾으시면 귀하의 건강보험을 포함한 혜택이 제공되는지 문의하십시오. 혜택이 제공되는 경우 많은 사람들이 이러한 혜택을 본인의 건강보험으로 이용합니다. 모든 일자리가 건강보험을 제공하는 것은 아니므로 문의해보십시오.
- 치과 및 안과 보험은 귀하의 플랜에 따라 결정됩니다. 플랜 또는 혜택 담당 부서에 문의하여 무엇이 보장되는지 확인하십시오.

**출생증명서 및 사회보장 카드 등 보험 보장을 받는데 필요한 서류를 받는 방법을 알아보십시오:**

[www.usa.gov/replace-vital-documents](http://www.usa.gov/replace-vital-documents).



### 특수한 고려사항

특정 단체에 소속된 경우나 특정 생애 경험을 한 경우에는 다른 건강보험 선택지를 이용하실 수 있습니다. 또한 다른 유형의 도움을 받을 자격을 가질 수도 있습니다. 확실하지 않다면 문의하여 자세히 알아보십시오.

다른 보험 선택지:

- 귀하는 제대 군인입니까? 그렇다면 보훈부에 문의하여 VA를 통해 보험 보장을 받을 수 있는지 알아보십시오. 자세히 알아보기: <https://www.va.gov/>.
- 귀하는 아메리칸 인디언 또는 알래스카 원주민입니까? 인디언 건강 서비스, IHS는 아메리칸 인디언과 알래스카 원주민의 연방 건강 서비스 제공을 담당합니다.
  - 귀하께서 IHS에서 제공하는 서비스 자격을 갖고 계시다면 지역 내 인디언 헬스케어 제공자에게 연락하시거나 [www.ihs.gov](http://www.ihs.gov)를 방문하십시오.
  - Medicaid 또는 아동 건강보험 프로그램, Marketplace 자격을 가진 아메리칸 인디언 및 알래스카 원주민을 위한 특별 서비스 제공에 대한 자세한 정보는 [healthcare.gov/tribal](http://healthcare.gov/tribal) 또는 [go.cms.gov/AIAN](http://go.cms.gov/AIAN)에 방문하여 알아보십시오.

### 다른 유형의 도움:

- 임시 재정지원, TANF, 보충 영양 지원 프로그램, SNAP, 생활보조금, SSI, 사회보장 장애 보험, SSDI, 여성, 영유아를 위한 특별 보충 영양 프로그램, WIC, 저소득 가정 에너지 지원 프로그램, LIHEAP 등 귀하에게 필요한 다른 혜택 신청 절차를 시작하십시오.
- 귀하의 시설이나 사회복지사가 석방 전후에 신청을 도와드릴 수 있습니다.
- <https://www.benefits.gov/>에 방문하여 서비스를 검색하시거나 2-1-1로 전화하여 귀하의 지역 내에 있는 사람에게 서비스 상담을 받으십시오.

## Medicare에 대한 상세 정보

### 특별 가입 기간을 이용한 Original Medicare 가입

- 가입 시작: 석방된 다음날. 가입 종료: 석방된 달로부터 12개월이 된 달의 마지막 날.
- 귀하의 보장은 가입하신 날의 다음 달부터 시작됩니다. 일부의 경우 보장 시작일을 최대 과거 6개월전으로 선택하실 수도 있습니다. 과거부터 보장을 시작하도록 선택하시고 석방 후 6개월 이내에 Medicare를 신청하신 경우:
  - 귀하의 보장은 석방일부터 시작됩니다.
  - 귀하의 보장 시작일로 거슬러 올라가 Medicare 보험료를 납부하셔야 합니다.
- 과거부터 보장을 시작하도록 선택하시고 석방 후 6개월이 지난 뒤에 Medicare를 신청하신 경우:
  - 귀하의 보장은 가입하신 달의 6개월 전부터 시작됩니다.
  - 귀하의 보장 시작일로 거슬러 올라가 Medicare 보험료를 납부하셔야 합니다.
- 지연 가입 벌금은 부과되지 않습니다.

### 일반 가입 기간중 Original Medicare 가입

- 일반 가입 기간은 1월 1일부터 3월 31일까지입니다.
- 보장은 가입하신 날의 다음 달부터 시작됩니다.
- 석방 후 얼마나 늦게 가입을 미렸는지에 따라 지연 가입 벌금을 내야 할 수 있습니다.

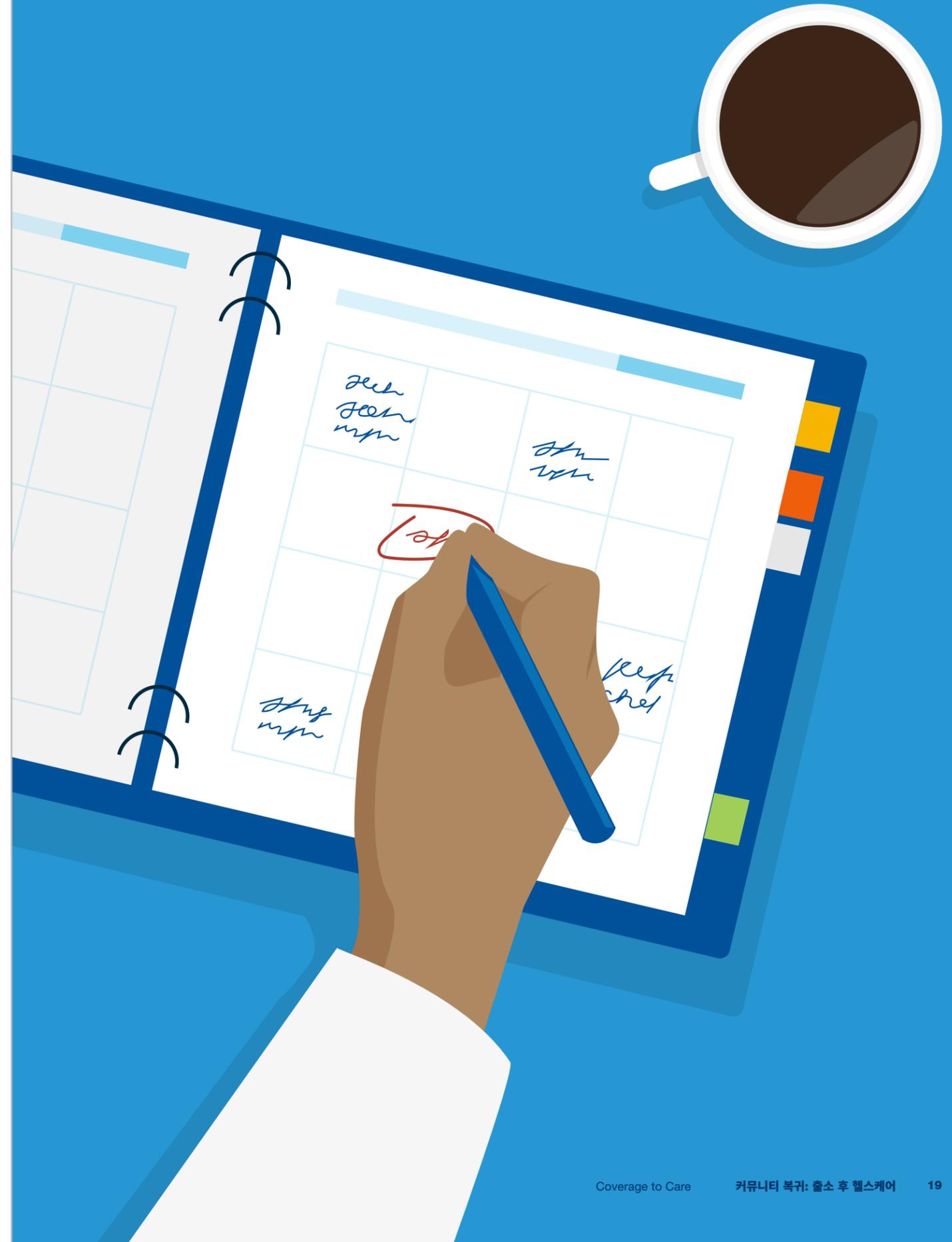
### Medicare Advantage Plan 가입, Medicare 약품 플랜 (Part D), 또는 다른 Medicare 건강 플랜 가입

- 일반적으로 귀하는 석방 후 2개월 내에 가입을 하실 수 있습니다.
 

**다음을 기억하십시오:** 귀하는 플랜에 참여하시기 전에 Medicare에 가입하셔야 합니다. [가입 방법 상세 정보 알아보기.](#)

플랜에 참여하기 위해:

  - 참여하고자 하시는 플랜에 직접 문의하실 수 있습니다.
  - [온라인으로 플랜에 참여하실 수 있습니다.](#)
  - 1-800-MEDICARE(1-800-633-4227)로 전화하십시오. TTY 사용자는 1-877-486-2048로 전화하실 수 있습니다.
- 보장은 플랜에서 귀하의 신청서를 받은 날의 다음 달 첫째 날부터 시작됩니다.
- Original Medicare 가입일로부터 63일 이내에 Medicare 약품 플랜에 참여하지 않으시면 (그리고 해당 기간 동안 다른 신뢰할 수 있는 처방약 보장을 받지 않으시는 경우) 귀하는 Part D 지연 가입 벌금을 내시게 될 수 있습니다.





#### 4 단계:

## 건강보험 이용하기

**건강보험을 찾아서 가입하신 후 귀하는 건강보험 이용 방법에 대해 생각해보셔야 합니다.**

건강보험 찾기와 가입하기가 끝이 아닙니다. 건강을 유지하기 위해서는 평생 노력해야 합니다. 중요한 다음 단계는 의사, 간호사, 치료사 등 귀하를 알고 지원해줄 수 있는 헬스케어 서비스 제공자를 찾는 것입니다. 동료 지원 전문가를 통해 귀하의 건강에 필요한 것들의 목록을 검토하고 올바른 헬스케어 제공자 찾기와 진료 예약하기에 도움을 받을 수 있습니다.

응급실을 비롯한 여러 곳에서 건강관리 서비스를 받을 수 있지만, 일차 의료 제공자와 같이 귀하와 귀하에게 필요한 것들을 아는 의사로부터 정기 검진과 서비스를 받는 것이 가장 좋습니다.

귀하는 전국 사무소, 진료소, 병원, 보건소에서 일차 의료 제공자를 찾으실 수 있습니다. 귀하의 건강보험 및 거주 장소에 따라 다음을 통해 일차 의료 제공자를 찾으실 수 있습니다:

- 민간 의료 그룹 및 실무진
- 이동 간호 센터
- 외래환자 진료소
- 연방 공인 보건소
- 커뮤니티 진료소 및 무료 진료소
- 학교 기반 보건소
- 인디언 건강 서비스, 부족 및 도시 인디언 건강 프로그램 시설
- 보훈부 보건소 및 외래환자 진료소

**일차 의료 및 보건소를 언제 방문해야 하는지, 그리고 응급실은 언제 방문해야 하는지를 [방문 전에 알아두기 팩트 시트](#)를 통해 알아보십시오.**

### 다음은 서비스에 연결하기 위해 수행해야 하는 몇 가지 단계를 안내합니다:

- 석방 후 생활하고자 하는 지역의 헬스케어 제공자를 찾으십시오. [findahealthcenter.hrsa.gov/](https://findahealthcenter.hrsa.gov/)를 방문하십시오.
- 헬스케어 제공자에게 예약을 하십시오. 제공자를 선택하기 위한 도움말은 다음을 확인하십시오: [cms.gov/files/document/roadmap-better-care-korean.pdf](https://cms.gov/files/document/roadmap-better-care-korean.pdf).
- 정신건강, 약물, 알코올에 관련된 도움이 필요하십니까? [FindSupport.gov](https://FindSupport.gov)를 방문하여 도움을 받으십시오.

헬스케어 연결 및 건강보험 이용에 대한 추가 도움이 필요하시다면 [더 좋은 건강을 위한 로드맵](#)에서 코페이, 찾아야 할 곳, 본인의 진료에 참여하기에 대한 자세한 정보를 확인하실 수 있습니다.



# 자원

## 재진입 자원

**전국 재진입 자원 센터, NRRC**에서 사회 재진입을 위한 주요 정보 및 안내를 제공합니다. NRRC는 자원과 도구를 개발하고 정보 교류를 촉진하며 재진입을 지원합니다. 도움이 필요하시면 [nationalreentryresourcecenter.org](http://nationalreentryresourcecenter.org)에 방문하시거나 866-536-8686에 전화하십시오:

- 재진입 시스템
- 구치소 또는 교도소 출소 후 커뮤니티로 돌아가기
- 재진입 프로그램 및 정책 작성 또는 개선
- 재진입 서비스 및 절차 참여

**소수집단 보건부, OMH** 건강보험:

- **Health Insurance Marketplace® 도움말:** 1-800-318-2596 또는 [healthcare.gov/quick-guide/one-page-guide-to-the-marketplace](http://healthcare.gov/quick-guide/one-page-guide-to-the-marketplace)
- **Medicaid 및 CHIP 보장:** 1-800-318-2596 또는 [healthcare.gov/medicaid-chip/getting-medicaid-chip](http://healthcare.gov/medicaid-chip/getting-medicaid-chip)
- **Medicare 시작하기:** 1-800-633-4227 또는 [medicare.gov/basics/get-started-with-medicare](http://medicare.gov/basics/get-started-with-medicare)

## 제공자 찾기

[https://findahealthcenter.hrsa.gov/Additional\\_Support](https://findahealthcenter.hrsa.gov/Additional_Support)

## 추가 도움

- **수감자를 위한 건강보험:** 1-800-318-2596 또는 [healthcare.gov/incarcerated-people](http://healthcare.gov/incarcerated-people)
- **수감자 및 최근 출소 소비자:** 1-800-318-2596 또는 [cms.gov/marketplace/technical-assistance-resources/incarcerated-and-recently-released-consumers.pdf](http://cms.gov/marketplace/technical-assistance-resources/incarcerated-and-recently-released-consumers.pdf)
- **SAMHSA 치료 위치 확인:** 1-800-662-HELP (4357) 또는 [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)
- **SAMHSA 자원:** 1-800-662-4357 또는 [www.samhsa.gov/find-support](http://www.samhsa.gov/find-support) TTY: 1-800-487-4889 / 귀하의 ZIP 코드를 문자로 보내십시오: 435748
- **211:** [www.211.org](http://www.211.org) 전국에서 무료로 연중무휴 24 시간 동안 영어를 비롯하여 180개 언어로 이용할 수 있는 전화이며 도움이 필요한 사람과 커뮤니티 조직을 연결합니다. 211로 전화하여 훈련을 거쳐 귀하의 건강을 위한 지역 자원 및 서비스를 찾으도록 도와줄 수 있는 커뮤니티 전문가에게 연결하십시오. 귀하의 지역 내 211을 찾아보십시오: [www.211.org/about-us/your-local-211](http://www.211.org/about-us/your-local-211)





[go.cms.gov/c2c](https://go.cms.gov/c2c)

미국 보건사회복지부 비용 지불

개정일: 2024년 4월

발행 # 12214-K

본 출판물은 Medicare & Medicaid 서비스 센터 와 미국  
법무부 사법 프로그램실이 공동으로 만들었습니다.