

# 건강 유지의 비결

Medicare의 예방 서비스

Medicare.gov



Medicare

# 이 책자에 대하여

---

예방 서비스는 조기에 건강 문제를 예방하거나 발견하고 건강을 유지하는 데 도움이 되는 건강 관리 서비스입니다. 이 소책자는 Original Medicare가 보장하는 예방 서비스에 대해 설명합니다. Original Medicare는 Medicare Part A(입원 보험) 및 Medicare Part B(의료 보험)로 구성됩니다. 가입자에게 적합한 예방 서비스와 필요한 빈도를 알아보려면 담당 의사나 다른 의료 제공자와 상담하십시오.

## 가입자가 부담할 금액

Part B가 있는 경우, 의사 또는 기타 자격을 갖춘 의료 제공자가 책정금을 수락하면 많은 예방 서비스에 대해 비용을 지불하지 않습니다. 책정금은 가입자의 의사, 제공자 또는 공급자가 Medicare로부터 직접 지불 받고, Medicare가 서비스에 대해 승인한 지불금을 수락하기로 합의한 것입니다. Medicare 공제액 및 해당 공동 보험 또는 공동 부담금 금액을 초과하여 청구하지 않습니다.

Medicare Advantage 또는 다른 Medicare 건강 플랜이 있는 경우, 일부 플랜은 특정 네트워크 내 Medicare 보장 예방 서비스에 대해 공제액, 공동 부담금 또는 공동 보험을 청구하지 않을 수 있습니다. 플랜 또는 혜택 관리자에게 직접 연락하여 예방 서비스에 대한 비용 및 적용 범위에 대해 자세히 알아보십시오. 일반적으로 플랜 멤버십 카드에서 플랜의 연락처 정보를 찾을 수 있습니다. Medicare 건강 플랜에 대한 자세한 내용은 [Medicare.gov/health-drug-plans/health-plans](https://www.medicare.gov/health-drug-plans/health-plans)를 참조하십시오.



## Medicare가 보장하는 예방 서비스

이 섹션에는 Medicare가 보장하는 예방 서비스가 알파벳 순서로 나열되어 있습니다. Medicare가 남성, 여성 또는 남성과 여성 모두를 위한 서비스 또는 검사를 보장하는지 확인하려면 각 예방 서비스 옆에 있는 다음 기호 중 하나를 찾으십시오.

남성 전용



여성 전용



남성 & 여성





### 복부 대동맥류 검사

복부 대동맥류 검사는 복부 부위의 동맥류(혈관이 부풀어 오름)를 확인합니다. Medicare는 위험군에 해당하는 경우 평생 1회 복부 대동맥류 선별 초음파 검사를 보장하며, 담당 의사 또는 다른 의료 제공자로부터 의뢰서를 받아야 합니다. 복부 대동맥류 가족력이 있거나, 65세에서 75세 사이의 남성으로서 평생 최소 100개비의 담배를 피웠다면, 위험군으로 간주합니다.



### 알코올 남용 검사 및 상담

알코올 남용 검사에는 알코올 사용에 대한 질문이 포함됩니다. Medicare는 음주는 하지만 알코올 의존성에 대한 의학적 기준에는 충족되지 않는 성인에게 연간 1회의 알코올 남용 검사를 보장합니다. 주치의나 다른 건강 관리 제공자가 알코올을 남용하고 있다고 판단하면, 매년 최대 4회의 약식 대면 상담을 받을 수 있습니다(상담을 받는 동안 정신능력과 주의력이 온전한 상태일 경우). 일차진료 환경(예: 진료실)에서 상담을 받아야 합니다.



### 골밀도 측정

골밀도 측정은 골절 위험군에 속하는지 여부를 알아내는 데 도움이 될 수 있습니다. Medicare는 골다공증 위험군의 특정인을 대상으로 24개월마다 (의학적으로 필요하다면 더 자주) 이러한 검사를 제공합니다.



### 심혈관 행동 치료

심혈관 행동 치료는 심혈관 질환(심장과 혈관에 영향을 미치는 상태)의 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다. Medicare는 일차진료 환경(예: 진료실)에서 일차진료 의사 또는 다른 일차진료 제공자에게 받는 연 1회의 심혈관 행동 치료를 보장합니다. 치료를 받는 동안 주치의는 아스피린 사용에 대해 논의하고, 혈압을 확인하고, 식단과 운동에 대한 팁을 제공할 수 있습니다.



### 심혈관 질환 선별검사

심혈관 질환 선별검사는 심장과 혈관에 문제가 있는지 확인하고 심장 질환의 위험이 있는지 확인합니다. Medicare는 5년에 한 번 이 선별검사를 보장합니다. 이러한 검사에는 심장마비나 뇌졸중으로 이어질 수 있는 상태를 감지하는 데 도움이 되는 콜레스테롤, 지방질, 트리글리세이드 수치에 대한 혈액 검사가 포함됩니다.



### 자궁 경부암 및 질암 선별검사

Medicare는 자궁 경부암과 질암을 검진하는 팍(Pap) 검사와 골반 검사를 보장합니다. Medicare는 골반 검사의 일부로 유방암을 확인하기 위한 임상 유방 검사도 보장합니다. Medicare에 가입한 대부분의 여성은 24개월에 한 번씩 이러한 검사와 검사를 받을 수 있습니다. 자궁 경부암 또는 질암에 걸릴 위험이 높거나 가임기이고 지난 36개월 이내에 비정상 자궁 경부암 검사를 받은 경우 12개월에 한 번씩 이 검사를 받을 수 있습니다. Medicare는 또한 30세-65세 사이이고 HPV 증상이 없는 경우, 인유두종 바이러스(HPV) 검사(팍(Pap) 검사의 일환으로)를 5년마다 한 번 보장합니다.



## 대장암 선별검사

대장암 선별검사는 치료에 가장 효과적인 시기라 할 수 있는 초기에 전암성 폴립(대장 내 성장)을 찾거나 대장암을 발견하는 데 도움이 됩니다. 45세 이상이거나 대장암 위험이 높은 경우, Medicare는 다음 검사 중 하나 이상을 보장합니다.

- 대장내시경술
- 혈액기반 생체표지자 테스트
- 컴퓨터 단층 촬영(CT) 대장조영술
- 대변 잠혈 검사
- 신축성 S자 결장경 검사
- 다중 표적 대변 DNA 검사

이런 검사비용을 Medicare가 지급하는 빈도는 검사와 대장암에 대한 가입자의 위험군 단계에 따라 다릅니다.



## 흡연 및 흡연으로 인한 질병 예방을 위한 상담

Medicare는 흡연이나 담배를 끊는 데 도움이 되는 상담을 보장합니다. 흡연을 하는 경우, 12개월 동안 최대 8번의 상담을 받을 수 있습니다.



## COVID-19 백신

이 백신은 신체의 자연적 방어수단과 협력하여 바이러스에 대한 면역력(보호)을 안전하게 높여 COVID-19로 인한 질병에 걸릴 가능성을 줄이는 데 도움이 됩니다. Medicare는 Medicare의 모든 가입자를 대상으로 FDA 승인 및 승인된 COVID-19 백신을 보장합니다.



## 우울증 선별검사

Medicare는 Medicare 모든 가입자를 대상으로 매년 1회의 우울증 검사를 제공합니다. 검진을 하는 동안 담당 의사 또는 다른 의료 제공자는 우울증이 있는지 여부를 알아보기 위해 일련의 질문을 할 것입니다. 일차진료 환경(예: 진료실)에서 검사를 받아야 하며, 후속 치료 및/또는 정신 건강 관리 제공자에 대한 의뢰를 받을 수 있습니다.

본인 또는 주변에 아는 사람이 어려움을 겪고 있거나 위기에 처해 있다면, 비밀이 보장되는 무료 자살 및 위기 상담 전화인 988에 전화하거나 문자를 보내십시오. 교육을 받은 위기 상담사와 주 7일, 하루 24시간 전화로 통화할 수 있습니다. 웹 채팅 [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)을 통해 상담사와 연결할 수도 있습니다. 즉각적인 의료 위기에 처한 경우 911에 전화하십시오.



### 당뇨병 선별검사

Medicare는 담당 의사 또는 다른 의료 제공자가 당뇨병 발병 위험이 있다고 판단하는 경우, 혈액 포도당(당) 검사실 선별검사(공복 또는 비공복)를 보장합니다. 고혈압, 비정상적인 콜레스테롤 및 트리글리세이드 수치 병력, 비만, 또는 고혈당 병력이 있는 경우 위험군으로 간주됩니다.

다음 조건 중 2개 이상이 적용되는 경우 위험군에 해당할 수 있습니다.

- 만 65세 이상
- 과체중
- 당뇨병 가족력(부모 또는 형제자매)
- 임신 중 당뇨병(임신성 당뇨병) 병력이 있거나 9파운드(4kg) 이상의 아기를 출산한 경우



### 당뇨병 자기관리 교육

당뇨병 진단을 받은 경우 Medicare는 질병 관리에 도움이 되는 외래 환자 당뇨병 자가 관리 교육을 보장합니다. 이 프로그램에는 건강한 식사방법과 활동적으로 생활하는 방법, 혈당(당) 관리법, 처방약 복용법, 위험성을 줄이는 방법 등이 포함될 수 있습니다. 이 교육을 받으려면, 담당 의사나 다른 의료 제공자로부터 서면 지시서를 받아야 합니다.



### 독감 예방 주사

독감 예방 주사를 맞으면 가을과 겨울에 계절성 인플루엔자(독감) 바이러스에 걸리는 것을 방지할 수 있습니다. Medicare는 보통 각 독감 시즌별로 한 번씩 이 주사를 제공합니다.



### 녹내장 선별검사

녹내장 선별검사는 통증 없이 시력과 시신경 건강을 확인하여 안과 질환인 녹내장의 징후를 찾습니다. Medicare는 녹내장 발병 고위험군에 해당하는 경우 12개월마다 한 번 이 검진을 보장합니다.



### B형 간염 주사

B형 간염 주사(백신)는 B형 간염 바이러스(HBV)로부터 보호하는 데 도움이 됩니다. Medicare는 가입자가 B형 간염 주사를 한 번도 맞은 적이 없거나, 백신 접종 이력을 모르거나, B형 간염에 걸릴 위험이 중간 또는 높은 다른 질환 또는 상황 중 최소 하나의 조건을 충족하는 경우 이러한 주사를 보장합니다.



### B형 간염 바이러스(HBV) 감염 선별검사

HBV 감염 선별검사는 HBV 감염 여부를 확인하는 데 도움이 됩니다. Medicare는 담당 의사 또는 다른 의료 제공자가 검사를 지시하고 HBV 감염 위험이 높거나 임신 중인 경우 이러한 검사를 보장합니다. Medicare는 계속해서 높은 위험군에 속해 있으며 B형 간염 예방 주사를 맞지 않은 경우 매년 이 검사를 보장합니다. 임신 중인 경우, 이전에 B형 간염 주사를 맞았거나 HBV 검사 결과가 음성이었더라도 Medicare는 첫 산전 방문 및 분만 시 (HBV 감염에 대한 새로운 위험 요인 또는 지속적인 위험 요인이 있는 경우)에 이 검사를 보장합니다.



## C형 간염 바이러스 선별검사

이 검사는 C형 간염 바이러스에 감염되었는지 확인하는 데 도움이 됩니다. Medicare는 주치의 또는 다른 의료 제공자가 지시하고 가입자가 특정 조건을 충족하는 경우 C형 간염 검사를 보장합니다. Medicare는 다음의 경우 C형 간염 바이러스 검사를 보장합니다.

- 매년, 이전의 C형 간염 선별검사에서 음성 판정을 받은 이후, 불법 주사 약물을 계속 사용하여 고위험군에 속해 있는 경우.
- 한 번, 다음과 같은 이유로 고위험군에 속하는 경우:
  - 1992년 이전에 수혈을 받았음.
  - 과거에 불법 주사 약물을 사용하였음.
- 한 번, 1945년에서 1965년 사이에 태어났고 고위험군으로 간주되지 않는 경우.



## 인간면역결핍바이러스(HIV) 선별검사

HIV 검사를 통해 HIV에 감염되었는지 확인합니다. Medicare는 15-65세 사이 또는 15세 미만 또는 65세 이상이고 HIV 위험이 높은 경우 매년 한 번 HIV 검사를 보장합니다. 임신 중인 경우, Medicare는 임신 중 최대 3회까지 이 선별검사를 보장합니다.



## 폐암 선별검사

폐암 검사는 폐암에 걸릴 위험이 있는 성인의 폐암 초기 징후를 확인합니다. Medicare는 다음 조건을 모두 충족하는 경우 1년에 한 번 저선량 컴퓨터 단층촬영(“CT 스캔”이라고도 함)으로 이 검사를 보장합니다.

- 50세에서 77세 사이임.
- 폐암의 징후나 증상이 없음(무증상인 경우).
- 1년에 최소 20갑년(20년 동안 하루 평균 한 갑(20개피))의 흡연 이력이 있음.
- 현재 흡연자이거나 금연한 지 15년 이내.
- 담당 의사 또는 다른 의료 제공자로부터 지시를 받음.



## 유방 촬영술

유방 촬영술은 유방암을 확인하는 검사입니다. 모든 여성이 위험군에 해당하며 이 위험은 나이가 들수록 증가합니다. Medicare는 40세 이상의 여성에게 12개월마다 한 번씩 유방 촬영술 검사를 보장합니다. Medicare는 의학적으로 필요할 경우 1년에 1회 이상 진단적 유방 촬영술을 보장합니다. 35-39세 사이의 여성에 대해서는 평생 동안 1회의 기본 유방 촬영술도 보장합니다.



## 의료적 영양요법 서비스

Medicare는 당뇨 또는 신장병이 있거나 지난 36개월 동안 신장 이식을 받은 경우 의료적 영양요법을 보장합니다. 의사가 이 서비스를 의뢰해야 합니다. 이를 통해 받는 서비스는 다음과 같습니다.

- 초기 영양 및 생활습관 평가
- 개인 및/또는 그룹 영양 요법 서비스
- 당뇨병에 영향을 미치는 생활습관 요인을 관리하는 데 도움이 되는 방법
- 진행상황을 확인하기 위한 후속 진료



## Medicare 당뇨 예방 프로그램

전당뇨가 있으며 다른 기준들을 충족시킬 경우, Medicare는 2형 당뇨병을 예방할 수 있도록 건강행동 변화 프로그램을 보장합니다. 평생 한 번 Medicare 당뇨 예방 프로그램에 참여할 수 있습니다. 이 프로그램은 6개월에 걸쳐 그룹으로 제공되는 16회의 주간 핵심 세션으로 시작합니다. 핵심 세션을 완료하면 건강한 습관을 유지하는 데 도움이 되는 6개월간의 후속 세션을 받게 됩니다.



## 비만 행동 치료

비만 행동 치료에는 체질량 지수(BMI)에 대한 초기 검사와 식이 평가 및 식이 요법과 운동에 중점을 두어 체중 감량에 도움이 되는 상담이 포함된 행동 치료 세션이 포함됩니다. Medicare는 BMI가 30 이상인 경우 비만 검사 및 행동 상담을 보장합니다. 일차진료 의사 또는 다른 일차진료 실무자가 일차진료 환경(예: 진료실)에서 상담을 제공해야 하며, 이러한 환경에서 맞춤 계획을 다른 진료와 조정할 수 있어야 합니다.



## 폐렴 주사

Medicare는 폐렴을 일으키는 다양한 세균 균주로부터 보호하기 위해 폐렴 주사(또는 백신)를 보장합니다. 담당 의사 또는 다른 의료 제공자와 상담하여 어떤 예방 접종이 적합한지 결정하십시오.



## HIV 예방을 위한 노출 전 예방(PrEP)

PrEP는 항레트로바이러스 약물을 사용하여 HIV(인체 면역결핍 바이러스)에 걸릴 위험을 낮춥니다. HIV에 감염되지 않았지만 담당 의사 또는 다른 의료 제공자가 HIV 위험이 높다고 판단하는 경우, Medicare는 FDA가 승인한 경구 또는 주사 가능한 PrEP 약물, 상담 서비스, HIV 검사 및 일회성 B형 간염 바이러스 검사를 보장합니다.



## 예방 진료

**1회 “Medicare 가입 환영” 예방 진료**—Medicare는 Part B에 가입한 첫 12개월 이내에 이 진료를 보장합니다. 진료 중에 가입자와 담당 의사 또는 다른 의료 제공자는 가입자의 건강과 관련된 의료 및 사회적 이력, 예방 서비스(예: 검진 및 주사 또는 백신)에 대한 교육 및 상담, 필요할 수 있는 다른 치료에 대한 의뢰, 그리고 약물 사용 장애의 잠재적 위험 요인 등에 대해 이야기합니다. **“Medicare 가입 환영(Welcome to Medicare)” 예방 진료는 건강검진(Physical Exam)이 아닙니다.**

**연간 “웰니스” 진료**—Medicare는 12개월 이상 Part B를 유지한 경우 이 연간 진료를 보장합니다. 이 진료를 통해 현재의 건강 및 위험 요인을 기준으로 질병과 장애를 예방하기 위한 개인별 맞춤 계획을 개발하거나 업데이트할 수 있습니다. Medicare는 12개월마다 한 번 이 진료를 보장합니다. **연간 “웰니스 (Wellness)” 진료는 건강검진(Physical Exam)이 아닙니다.**



## 전립선암 선별검사

이 검사는 전립선암을 확인합니다. Medicare는 50세 이상의 남성에게 디지털 직장 검사와 전립선 특이항원(PSA) 혈액 검사를 12개월마다 한 번씩 보장합니다(보장은 50세 생일 이후부터 시작됨).



## 성매개감염 검사 및 상담

Medicare는 임신 중이거나 성병 감염 위험이 높은 경우 클라미디아, 임질, 매독 및/또는 B형 간염과 관련하여 성적 접촉에 의한 감염 검사를 보장합니다. Medicare는 매 12개월에 한 번 이 검사를 보장하거나 임신 기간에는 특정 시기에 보장합니다. Medicare는 또한 이러한 감염의 위험이 증가하는 성적으로 활동적인 성인을 대상으로 매년 2회의 대면 행동 상담 세션을 보장합니다. 담당 의료 제공자가 검사를 지시하거나 행동 상담을 의뢰해야 합니다. Medicare는 일차진료 환경(예: 진료실)에서 의료 제공자가 수행한 경우에만 이 세션을 보장합니다. Medicare는 입원 환자 환경(예: 전문 간호 시설)에서 수행하는 예방 서비스로서의 상담은 보장하지 않습니다.

## 추가 정보

Medicare의 예방 서비스에 대해 더 알아보려면 [Medicare.gov/coverage/preventive-screening-services](https://www.medicare.gov/coverage/preventive-screening-services)를 방문하십시오. 1-800-MEDICARE(1-800-633-4227)에 전화하실 수도 있습니다. TTY 사용자는 1-877-486-2048번으로 문의하시면 됩니다.

또한 [Medicare.gov](https://www.medicare.gov)에서 안전한 Medicare 계정에 로그인(또는 생성)할 수 있으며, 여기에서 Original Medicare에서 받을 수 있는 예방 서비스 목록을 찾을 수 있습니다. 계정을 통해 개인별 Medicare 정보를 얻고, Medicare 청구를 보고, 공식 Medicare 카드 사본을 인쇄하고, Medicare에서 청구서를 받으면 Medicare 보험료를 지불하는 등의 작업도 할 수 있습니다.

# 접근 가능 커뮤니케이션

Medicare는 점자, 큰 활자, 데이터/오디오 파일, 릴레이 서비스, TTY 통신장치 등 접근 가능한 형식의 정보를 위해 보조 지원 및 서비스를 무료로 제공합니다. 접근 가능한 형식의 정보를 요청하는 경우, 이를 제공하는 데 필요한 시간이 추가로 소요된 것으로 인한 불이익은 받지 않습니다. 즉, 요청 이행이 지연되는 경우, 조치할 추가 시간이 주어집니다.

이용할 수 있는 Medicare 또는 거래소 정보를 요청하시려면 다음을 이용하십시오.

## 1. 전화:

Medicare: 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

TTY: 1-877-486-2048

Marketplace: 1-800-318-2596

TTY: 1-855-889-4325

## 2. 이메일 문의: [altformatrequest@cms.hhs.gov](mailto:altformatrequest@cms.hhs.gov)

## 3. 팩스 전송: 1-844-530-3676

## 4. 서신 발송:

Centers for Medicare & Medicaid Services

Offices of Hearings and Inquiries (OHI)

7500 Security Boulevard, Mail Stop DO-01-20

Baltimore, MD 21244-1850

Attn: Customer Accessibility Resource Staff (CARS)

요청 시 요청자의 성함, 전화번호, 필요한 정보 유형(알고 있는 경우)과 자료를 받을 주소를 기재해야 합니다. 추가 정보가 필요하다면, 저희가 연락을 드릴 수도 있습니다.

**참고:** Medicare Advantage 플랜이나 Medicare 약품 플랜에 가입되어 있을 경우, 해당 플랜에 연락하여 이용 가능한 형식의 문서를 요청하실 수도 있습니다. Medicaid와 관련해서는 주 또는 지역 Medicaid 사무소에 연락하십시오.

# 비차별 고지

Centers for Medicare & Medicaid Services(메디케어 및 메디케이드 서비스 센터, CMS)는 CMS가 직접 수행하거나 CMS가 프로그램 및 활동을 수행하도록 합의한 계약자나 다른 주체를 통하여 수행하는 모든 프로그램 및 활동에 등록 또는 참여, 서비스 수혜 등과 관련하여, 인종, 피부색, 출신국, 장애 여부, 성별, 연령 등에 근거하여 배제하거나 혜택 부여를 부인하거나 다른 방법으로 차별하지 않습니다.

이용할 수 있는 정보 양식을 얻는데 우려가 있다면, 본 고지에 기재된 어떤 방식으로든 CMS로 연락하십시오.

Medicare Advantage 플랜, Medicare 약품 플랜, 주 또는 지역 Medicaid 사무소 또는 Marketplace Qualified Health 플랜에서 이용 가능한 형식으로 정보를 얻는데 문제가 있는 것을 비롯하여 CMS 프로그램 또는 활동에서 차별을 받았다고 생각되는 경우 불만을 제기할 수도 있습니다. U.S. Department of Health & Human Services(미국 보건복지부) Office for Civil Rights(민권 사무소)에 불만을 제기하는 방법에는 3가지가 있습니다.

## 1. 온라인:

[hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html](https://hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html)

## 2. 전화:

1-800-368-1019.

TTY 사용자는 1-800-537-7697번으로 전화하실 수 있습니다.

## 3. 서면: 불만 사항을 다음으로 발송:

Office for Civil Rights  
U.S. Department of Health & Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

**U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Medicare & Medicaid Services**

7500 Security Blvd.  
Baltimore, MD 21244-1850

---

공식 업무용  
사적 사용에 대한 범칙금 \$300



**Medicare**

이 소책자의 정보는 소책자가 인쇄될 당시의 Medicare 프로그램에 대해 설명하고 있습니다. 인쇄 후 변경이 있을 수 있습니다. 최신 정보에 대해서는 **Medicare.gov**를 참조하거나, 1-800-MEDICARE(1-800-633-4227)로 문의하십시오. TTY 사용자는 1-877-486-2048번으로 문의하시면 됩니다.

"건강 유지의 비결"은 법적 문서가 아닙니다. 공식 Medicare 프로그램 법적 지침은 관련 법령, 규정 및 판결에 포함되어 있습니다.

This product was produced at U.S. taxpayer expense.