

건강과 문화





Clever Care 커뮤니티의 일원이 되어 주신 여러분께 감사드립니다. 당사는 회원님과의 인연을 소중히 여기며 이 뉴스레터의 다양하고 유익한 내용이 유용하길 바랍니다. 2024년과 앞으로도 회원님의 건강과 활동적인 일상을 지킬 수 있도록 당사가 지원해 드릴 수 있는 방법이 있다면, 주저하지 마시고 가족과 같은 저희 Clever Care의 직원에게 연락해 주십시오.

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



이번 호 목차

건강한 마음가짐으로 시작하는 한 해	4
신체적 움직임과 균형 소개	6
전통 겨울 스텐 레시피	10
Clever Care의 케어 관리 팀 소개	14
회원 서비스팀 스포트라이트	16
똑똑한 두뇌 게임	18



건강한 마음가짐으로 시작하는 한 해

건강의 우선순위를 정하는 몇 가지 좋은 방법이 있습니다. 2024년 Clever Care 플랜은 치과, 시력, 청력, 동양 의학, 그리고 비처방 의약품(OTC), 한방 건강 보조제, 피트니스 비용을 지원하기 위한 플렉스 수당 등 건강 목표를 달성할 수 있는 다양한 혜택을 가득 담았습니다.

2024년이 다가오는 지금, 스스로에게 아래의 세 가지 질문을 해보세요:

1. 내 건강에서 소홀했던 부분은 무엇인가요?

2. 내 건강 보험을 어떻게 활용하여 내가 좋아하는 활동을 더 많이 할 수 있을까요?

3. 의료 서비스를 더 쉽게 이용하기 위해 어떤 자료나 지원을 활용할 수 있을까요?

자유로움과 유연성

여러분의 플렉스 수당은 이름 그대로 유연함에 관련된 것입니다. Clever Care의 플렉스 Mastercard®는 여러 참여 서비스 제공자 및 소매 판매처에서 제공하는 다양한 건강 및 웰니스 옵션/항목을 자유롭게 선택하여 사용할 수 있습니다. 신체적 건강을 유지하고 싶으신가요? 가벼운 저항 운동, 요가 수업, 수영에 집중해보고 싶으신가요? 여러분의 플렉스 수당을 사용하여 월별 헬스장 회원권을 구입하세요.

여러분의 플렉스 카드로 800여 종 이상의 비처방 의약품 (OTC) 및 한방 건강 보조제 중에서 원하는 상품을 선택하실 수 있습니다. 유연성과 관련하여 자신에게 가장 적합한 항목을 자유롭게 선택하실 수 있습니다.



나에게 집중하기

치아 클리닝 및 구강 검진을 미루고 계셨나요? 여러분은 플랜의 혜택을 활용하여 연간 최대 2회의 치아 클리닝과 2회의 구강 검진을 \$0 코페이로 받으실 수 있습니다. 여러분의 치과 혜택을 더 잘 활용하기 위해 연초에 첫 치과 방문을 예약해 보는 것은 어떨까요?

청력은 어떠신가요? 보청기 구입을 미루고 다른 사람과의 대화에서 내용을 듣기 위해 애쓰고 계신가요? 여러분의 2024년 플랜에는 연간 보청기 수당이 제공됩니다. 사랑하는 사람들의 웃음과 즐거운 대화를 계속 이어나갈 수 있도록 귀에 활력을 불어넣는 것은 한 해를 시작하는 좋은 방법이 될 것입니다.

각자 건강에 대한 주된 관심사가 다르겠지만, 한 해를 맞으며 여러분의 Clever Care 메디케어 어드밴티지 플랜을 통해 자신의 건강을 돌보는 것은 큰 선물이 될 것입니다. 여러분은 충분히 플랜의 혜택을 누리실 수 있습니다.



간편함과 독립성

Clever Care는 언제나 의료 서비스 이용에 불편한 장벽을 없애고, 가입자의 목소리를 귀담아듣고 필요한 사항을 반영하는 데 자부심을 가지고 있습니다. 저희 회원 서비스 팀은 여러분께서 원하시는 언어로 최상의 도움을 드릴 준비가 되어 있습니다. 병원 예약에 도움이 필요하신가요? 저희 팀이 성심껏 도와드리겠습니다. 문화적인 측면을 이해하며 같은 언어를 구사하는 의사를 찾고 싶으신가요? Clever Care는 2,000명 이상의 이중 언어를 구사하는 의사와 한의학 웰니스 전문의와 함께하고 있습니다.

여러분의 플랜에는 의료 조율 및 치료를 더 쉽게 받을 수 있도록 설계된 다양한 서비스와 혜택이 있다는 것을 알고 계셨나요? 예를 들어, \$0 코페이로 개별 응급 응답 시스템 (PERS), 24시간 Optum® 간호사 상담 전화, 그리고 원격 의료 보조 서비스인 Teladoc(공급업체의 온라인 기반 지원)을 이용하실 수 있습니다!

여행 중에 의료적인 도움이 필요할 때 걱정이 되시나요? 여러분의 플랜에는 전 세계적 보험 혜택이 포함되어 있습니다. 필요할 때 의료 서비스를 이용하는 것은 건강 관리의 중요한 부분입니다. 당사는 건강 관리를 더 쉽게 관리할 수 있도록 필요한 지원을 제공하여 여러분이 독립적으로 생활하실 수 있도록 도움을 드리하고자 합니다.

신체적 움직임과 균형 소개

신체적으로 활동적인 상태를 유지하는 것은 건강에 중요한 부분입니다. 운동으로 신체적, 정신적 건강을 증진하고 전반적인 삶의 질을 향상할 수 있습니다. 이곳에서는 다양한 신체적 활동을 통한 건강상 이점을 소개해 드리겠습니다.

활력있는 생활을 위한 활동



근력 및 유산소 운동

수영

수영은 관절에 부담을 주지 않으면서 전신을 운동할 수 있는 충격이 적은 운동입니다. 또한, 근력을 키우고 심혈관 건강을 개선하며 폐활량을 향상시킬 수 있습니다. 규칙적인 수영은 관절 통증과 뻣뻣함을 줄이는 데도 도움이 되어 시니어분들에게 이상적인 운동입니다.

정신 및 육체적 민첩성

골프

골프는 정신적 도전과 육체적인 활동을 결합한 스포츠입니다. 코스를 걷는 것은 충격이 적은 심혈관 운동을 제공하며, 게임의 전략적 측면은 정신을 예리하게 유지하는데 도움이 됩니다. 친구나 단체와 함께 골프를 즐기며 스포츠의 정신적이고 정서적인 추가 혜택을 누릴 수 있습니다.

사회적 교류

피클볼

피클볼은 테니스, 배드민턴, 탁구의 요소를 결합한 패들 스포츠입니다. 배우기 쉽고 사회적 교류가 가능하기 때문에 시니어 분들 사이에서 인기가 높은 활동입니다.

걷기

걷기는 심혈관 건강을 개선하고 지역 공원, 동네 주변에서 친구 등 다른 사람들과 소통할 수 있는 좋은 기회를 제공합니다. 또한, 새들을 관찰하고 사진을 찍거나 멋진 자연을 누리며 경험을 더할 수 있습니다.





균형과 유연성

태극권

고대 중국 무술인 태극권은 느리고 유려한 동작과 심호흡에 중점을 둡니다. 균형 감각, 유연성, 근력을 향상시켜 낙상 위험을 줄여줍니다.

요가

요가는 신체적 자세, 호흡 운동, 명상을 결합한 운동입니다. 요가는 유연성과 균형 감각을 향상하며, 마음을 안정시킵니다.



Clever Care 커뮤니티 센터에서 무료 태극권 및 요가 수업을 제공한다는 사실을 알고 계셨나요?



예정된 강습 목록은 이곳을 스캔하여 확인하십시오.



힘과 재미

필라테스

필라테스는 코어 근력, 유연성, 그리고 전반적인 신체 인식을 강조하는 운동입니다. 특히, 자세를 개선하고 허리 통증을 예방하는 데 도움이 됩니다.

줌바

춤 기반을 둔 운동인 줘바는 활동성을 유지하는 재미있는 방법입니다. 줘바는 심혈관 건강을 증진할 뿐만 아니라 조정력과 균형 감각도 향상시킵니다.



새로운 운동 프로그램을 시작하기 전, 특히 기저 질환이 있는 분들의 경우 의료진이나 피트니스 전문가와 상담하십시오.

활동적인 생활을 유지함으로써 건강상의 이점과 그에 따른 보상을 누리십시오.

여러분의 티오프 시간은 언제인가요?



여러분의 플렉스 수당 카드를 사용하여 친구나 가족과 함께 골프 라운딩에 도전해 보세요.

제휴 골프 코스

Alameda Golf Course
Los Angeles City Golf Courses
Arcadia Par 3 Golf Course
Los Serranos Golf Club
Oceanside Golf Course
Los Verdes Golf Course
Lakewood Golf Course
Rio Hondo Golf Club

참고: 게임에서는 그린피(코스 이용료)에 대해서만 혜택을 사용할 수 있습니다. 제휴 골프장은 변경될 수 있습니다. 일부 제휴 업체는 목록에 기재되어 있지 않을 수 있습니다. 전체 최신 목록을 확인하시려면 Clever Care의 회원 서비스 팀에 문의하십시오.

헬스장 회원권을 구매해 보십시오!



여러분의 플렉스 수당 카드를 사용하여 헬스장 회원권을 구매하십시오.

제휴 헬스장 및 피트니스 센터

24 Hour Fitness
LA Fitness
Club Pilates
White Dragon Martial Arts
CorePower Yoga
YMCA
Esporta Fitness

참고: 헬스장 이용에서는 회원권에 대해서만 혜택을 사용할 수 있습니다. 제휴 장소는 다를 수 있습니다. 제휴 헬스장 및 피트니스 센터는 변경될 수 있습니다. 일부 제휴 업체는 목록에 기재되어 있지 않을 수 있습니다. 전체 최신 목록을 확인하시려면 Clever Care의 회원 서비스 팀에 문의하십시오.

전통 겨울 스투 레시피



겨울은 맛뿐만 아니라 다양한 문화의 풍부한 요리 전통을 반영하는 따뜻한 스투를 즐기기에 완벽한 계절입니다. 몸과 마음을 따뜻하게 데워줄 아시아 각지의 전통 겨울 스투 레시피 4가지를 소개합니다.

이러한 전통 겨울 스투 레시피는 편안한 맛을 선사할 뿐만 아니라 스투를 만드는 다양한 문화를 엿볼 수 있는 기회가 될 것입니다. 따뜻한 겨울을 맞이하며 풍성한 요리를 즐겨 보세요.



한식 갈비탕 | 소 갈비탕

재료:

- 개별 조각으로 잘린 소갈비 2파운드
- 물 8컵
- 4등분한 양파 1개
- 다진 마늘 4쪽
- 간 생강 1작은술
- 다진 파 2대
- 얇게 썬 한국 무 또는 무 1/4컵
- 맛을 위한 소금과 후추
- 달걀 2개(선택 사항)
- 함께 곁들일 밥

조리순서:

1. 큰 냄비에 물을 넣고 끓입니다. 소갈비를 넣고 5분간 끓입니다. 물을 빼고 갈비뼈를 찬물에 헹구어 불순물을 제거합니다.
2. 갈비를 다시 냄비에 넣고 양파, 마늘, 생강을 넣습니다. 냄비에 물 8컵을 채우고 끓입니다.
3. 불을 약하게 줄이고 고기가 부드러워질 때까지 약 1.5~2시간 동안 익히며 기다립니다.
4. 표면으로 떠오른 거품을 모두 걷어냅니다.
5. 얇게 썬 무를 넣고 무가 부드러워질 때까지 계속 조리합니다.
6. 탕에 소금과 후추를 더하며 간을 맞춥니다.
7. 기호에 따라 음식을 내기 전 뜨거운 탕에 달걀을 깨서 넣으면 더욱 풍성하게 즐길 수 있습니다.
8. 다진 파를 곁들여 밥과 함께 즐기십시오.



베트남 포가(Pho Ga) | 닭 쌀국수

재료:

- 닭 가슴살 2개
- 닭 육수 8컵
- 팔각 2개
- 시나몬 스틱 1개
- 정향 3쪽
- 반으로 자른 양파 1개
- 얇게 썬 생강 1인치 조각
- 포장 지침에 따라 조리한 8온스 쌀국수
- 함께 곁들일 숙주 나물, 바질, 라임, 호이신 소스

조리순서:

1. 냄비에 닭 육수, 팔각, 시나몬 스틱, 정향, 양파, 생강을 함께 넣습니다. 끓으면 불을 줄이고 약 30분간 끓입니다.
2. 육수에서 향신료와 양파를 제거합니다.
3. 닭 가슴살을 넣고 완전히 익을 때까지 약 15~20분간 조리합니다. 닭고기를 꺼내 잘게 썹니다.
4. 익힌 쌀국수를 그릇에 담고 잘게 썬 닭고기를 얹은 다음 뜨거운 육수를 붓습니다.
5. 숙주 나물, 신선한 바질, 자른 라임, 호이신 소스를 곁들여 풍미를 더하십시오.



중국 겨울 멜론(동과) 수프

재료:

- 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 큼직하게 썬 겨울 멜론 1/2개
- 닭고기 또는 야채 육수 8컵
- 얇게 썬 양송이버섯 1컵
- 얇게 썬 당근 1컵
- 백설콩 1컵
- 다진 생강 1작은술
- 맛을 위한 소금과 백후추
- 함께 곁들일 다진 고수

조리순서:

1. 냄비에 육수를 넣고 끓입니다.
2. 겨울 멜론(동과), 버섯, 당근, 생강을 추가합니다. 야채가 부드러워질 때까지 수프를 약 15~20분간 끓입니다.
3. 백설콩을 넣고 3~5분간 더 조리합니다.
4. 수프에 소금과 백후추로 간을 맞춥니다.
5. 함께 즐길 수 있는 다진 고수를 곁들입니다.



필리핀 nilaga(Nilaga) | 삶은 수프

재료:

- 소고기 사태 또는 뼈를 발라낸 양지살 1파운드
- 물 8컵
- 껍질을 벗겨 4등분한 감자 2개
- 껍질을 벗겨 얇게 썬 플랜테인 또는 사바 바나나 2개
- 3등분한 옥수수 속대 2개
- 4등분한 양파 1개
- 후추 1작은술
- 맛을 위한 피시 소스 또는 소금
- 함께 곁들일 청경채 또는 양배추 잎

조리순서:

1. 큰 냄비에 소고기, 물, 양파, 후추를 넣고 섞습니다. 끓으면 불을 줄여 끓입니다. 표면에 떠오르는 거품을 걷어냅니다.
2. 쇠고기가 부드러워질 때까지 약 1.5~2시간 동안 끓입니다.
3. 감자, 플랜테인, 옥수수 속대를 냄비에 넣습니다. 야채가 익을 때까지 계속 끓입니다.
4. 수프에 피시 소스나 소금으로 간을 맞춥니다.
5. 함께 즐길 수 있는 청경채나 양배추 잎을 곁들입니다.

Clever Care의 케어 관리 팀 소개

Clever Care의 케어 관리 팀은 의료 전문가들로 구성되어 있으며, 여러분께 필요한 치료를 조율하는 데 추가적인 도움과 지원을 제공할 준비가 되어 있습니다. 해당 팀이 드릴 수 있는 도움에 대해 자세히 알아보시려면 이메일 (casemanagement@ccmapd.com)로 문의하십시오.



Jennifer Bundy, RN
케어 관리 책임자
jennifer.bundy@ccmapd.com
(626) 995-3833



Khuspreet Patel
케어 관리 코디네이터
khuspreet.patel@ccmapd.com
(562) 888-8801 내선 8815
영어와 힌디어 가능



Leah Roell, RN
사례 관리자
leah.roell@ccmapd.com
(626) 995-3834



Elizabeth Warfield, RN
사례 관리자
elizabeth.warfield@ccmapd.com
(626) 514-9126

사전 의료 지시서(Advance Directive) 작성

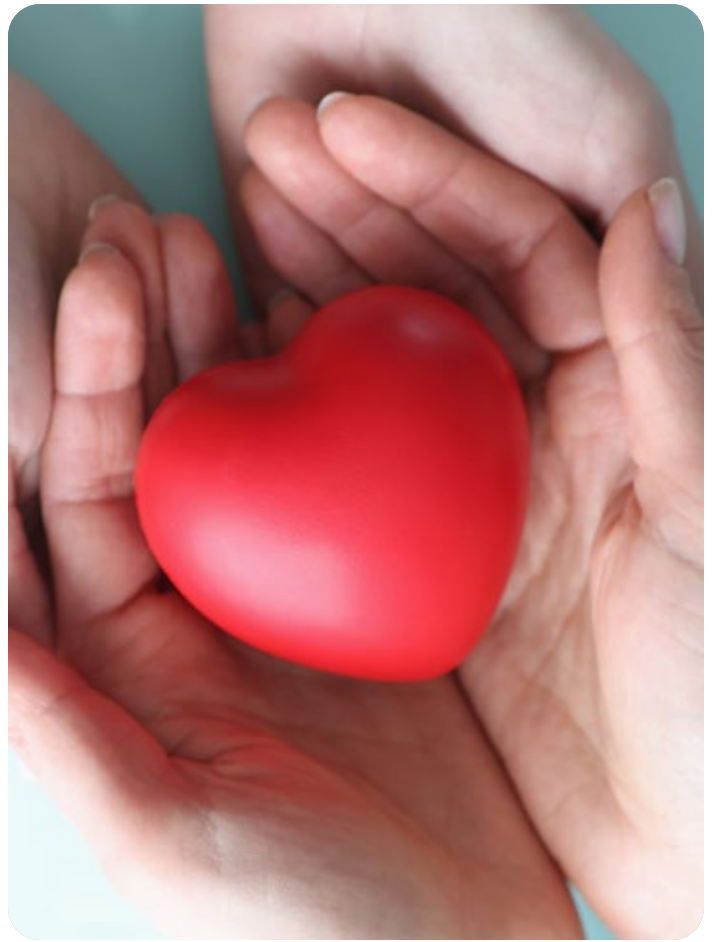
사전 의료 지시서는 본인의 의료 의향을 설명하는 중요한 문서입니다. 의료 응급 상황에서 원하는 의료 선택을 표현할 수 없는 경우, 사전 의료 지시서를 작성하여 사랑하는 분이 대신 결정을 내릴 수 있도록 도와주며, 회원님의 의사를 보호할 수 있습니다.

사전 의료 지시서를 작성할 때, 귀하는 다음 정보를 제공해야 합니다:

1. 의료 의사 결정권자 선택
2. 받고 싶은 의료 서비스의 종류 결정하기
3. 제공된 세부 지침에 따라 작성한 양식에 서명



사전 의료 지시서를 작성하려면 이곳을 스캔하십시오.



Jasmine (HMO C-SNP) 회원들을 위한 의료 모델

Clever Care의 의료 모델(MOC)은 단계별 맞춤형 케어 접근 방식을 제공하여 당사의 Jasmine 회원이 각자의 필요에 맞는 케어 플랜을 마련할 수 있도록 지원합니다. 협력 진료 팀(Interdisciplinary Care Team, ICT)의 일원인 이 구성원들은 Clever Care의 사례 관리 팀과 협력하여 건강 목표를 조정하고 건강 개입 및 결과를 개선합니다. 이 프로그램은 합리적 가격의 치료 및 예방 서비스에 대한 접근성, 치료의 조정 및 전환, 의료 제공자와의 긴밀한 파트너십을 보장하여 보다 원활하고 번거롭지 않은 치료를 받을 수 있도록 지원합니다.

참고: Jasmine (HMO C-SNP)은 2024년 1월 1일부터 Total+ (HMO C-SNP)로 이름이 변경됩니다

직원 스포트라이트

지역사회 내 고품질 의료 서비스를 실현하기 위해 전념하는 Clever Care의 선임 회원 옹호 담당, Christine Chang과 Michelle Park을 만나보십시오. 회원님의 메디케어 여정이 더욱 순조로울 수 있도록 보이지 않는 곳에서 최선을 다하는 특별한 직원분들을 소개해 드리게 되어 기쁩니다. 회원님의 신뢰는 당사의 최상의 서비스를 제공하고자 하는 노력의 원동력입니다. 선임 회원 옹호 담당은 회원님과의 모든 상호작용에서 이러한 믿음을 구현합니다.



Christine Chang

Clever Care 선임 회원 옹호 담당

Christine은 Pepperdine University에서 교육 심리학 석사 학위를 받았습니다. Clever Care에서 근무하기 전에는 교육 관리 및 의료 업계에서 근무했습니다. 교육 및 의료 분야에서 다년간 쌓은 성장 촉진 경험과 함께 커뮤니케이션, 팀 구축, 고객 관계 관리(CRM) 기술을 활용하여 회원들을 조직하고, 옹호하며, 필요한 서비스를 제공하고 있습니다.

여가 시간에는 영화 감상, 하이킹, 풍경 사진 찍기, 여행 등 모든 야외 활동을 즐깁니다. Christine은 영어와 중국어에 능통합니다. Christine은 Clever Care 회원들의 필요를 충족하고 올바른 방향으로 안내하며 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 돕는 일에 열정적입니다.



Michelle Park

Clever Care 선임 회원 옹호 담당

Michelle은 유아 교육 학위를 받았습니다. Clever Care에서 근무하기 전에는 유치원에서 책임자로 근무하였으며, 20년 이상 치과 보험 청구 담당자로 환자들의 진료 조정을 담당하였습니다. 여가 시간에는 국립공원 방문, 미션 임파서블 같은 액션 영화 감상, 교회 합창단에서 노래하며 시간을 보내는 것을 즐깁니다.

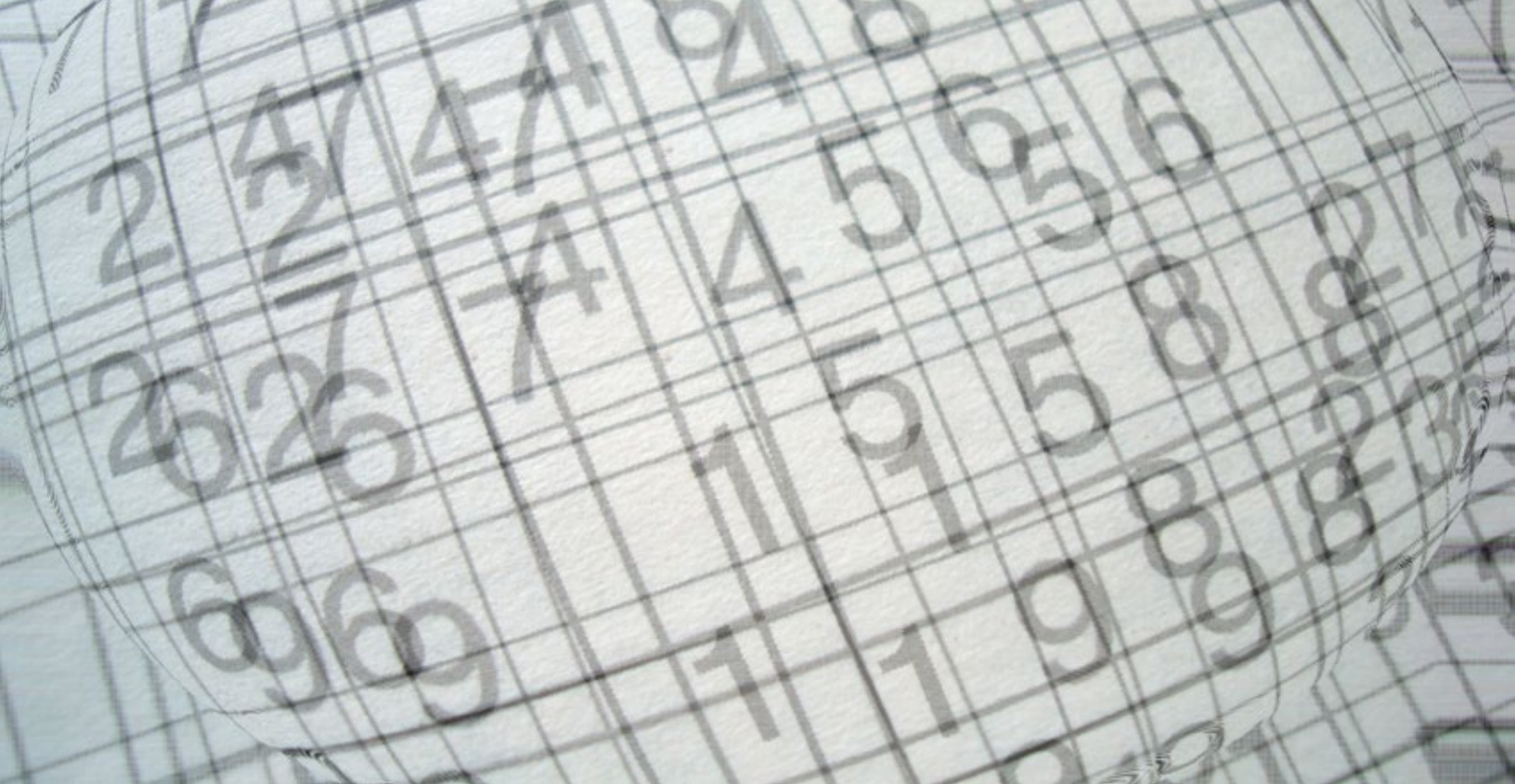
Michelle은 영어와 한국어에 능통합니다. Michelle이 Clever Care 회원님들과 소통하며 가장 보람을 느끼는 부분은 회원님들의 언어로 대화를 주고 받으며, 적절한 서비스로 회원님들의 의료 서비스 이용이 더욱 원활할 수 있도록 지원하는 일입니다.

자연스러운 미소

여러분의 PPO 치과 보험으로 원하는 치과를 자유롭게 선택할 수 있습니다. Liberty Dental의 15,000곳 이상의 네트워크 소속 치과 중 한 곳을 선택하는 경우 비용을 절약할 수도 있습니다.



Liberty Dental에서 치과를
검색하십시오



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 1부터 4까지(4x4의 경우)는 스도쿠 보드의 각 행, 열, 상자에 한 번만 나타날 수 있습니다. 게임을 진행하면서 퍼즐을 맞추기 위해 몰두해 보세요!

두뇌 활동을 즐겨보세요!

초급

4		2	
2		4	
1			
			2

	2	3	
3	1		2
1	4	2	

1	2		
	4		
	1		
2		4	1

중급

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

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

고급

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

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



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 회원 서비스 팀에 문의하실 수 있습니다!

회원 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!