

인생 후반기 준비하기: 재정

돌봄 비용, 어떻게 준비할까요?



많은 분들이 앞으로 필요한 **의료 및 돌봄 서비스 비용**이 얼마나 들지 걱정하십니다. **미리 계획을 세우면** 불안과 부담을 줄이는데 도움이 됩니다. 아직 계획을 세우지 않으셨더라도, 아래의 정보를 알아두면 도움이 됩니다:

돌봄 비용에 도움이 될 수 있는 것들

- **메디케어(Medicare):** 물리치료(일정 한도 내), 의료기기(지팡이·보행기 등), 그리고 일정 요건을 충족한 **입원 후의 전문 요양시설(skilled nursing facility)** 돌봄 비용을 일부 지원할 수 있습니다.
- **주(州) 고령자 지원 기관(State Agencies on Aging):** 저렴한 식사 제공, 비의료적 가사 지원, 병원·진료 예약을 위한 교통 지원, 돌봄 조정 서비스 및 사회복지 서비스 등을 제공할 수 있습니다.



돌봄 비용이 부담될 때 도움을 받을 수 있는 곳

전국 어디서나 무료로 이용할 수 있는 자원 중 하나는 **노인 건강 보험 지원 프로그램(SHIP: Senior Health Insurance Program)**입니다. SHIP은 메디케어를 이용 중이거나 메디케어 가입을 준비 중인 분들과 가족을 위해 **1:1 맞춤 상담을** 제공합니다. SHIP에서 도와주는 내용:

- 메디케어 보장 내용과 비용 이해하기 (파트 A, D, 보장 공백 등)
- 보충 보험 또는 파트 D 플랜 검토 및 선택
- 의료비 또는 보험료 지원에 도움이 될 수 있는 주·연방 정부 프로그램 알아보기



미리 계획하고, 선택지를 알아두세요

- **장기 요양 보험(long-term care insurance)** 을 고려해 보세요. (재가 돌봄, 요양 보조 주거, 요양원 돌봄 비용을 일부 보장할 수 있으며, 보장 내용은 보험마다 다릅니다.)
- **메디케어, 민간 보험, 주 정부 지원**으로 어떤 부분이 보장되는지, 그리고 **본인이 직접 부담해야 할 비용**은 무엇인지 확인하세요.

QR 코드를 스캔하거나 아래 링크를 클릭해 설문에 참여해 주세요. 참여해 주신 분께는 소정의 보상이 제공됩니다.



redcap.link/planyourlifespan2

KIMCHI와 관련된 정보 또는 홍보 및 교육 자료에 대해 더 알고 싶으신가요? 본 연구에 대한 궁금한 점이나 우려 사항이 있으시면, (562) 977-4580으로 전화하시거나 kimchi@ucsf.edu로 이메일을 보내주세요.