

미래를 위한 장기 계획

장기요양서비스 및 지원을 위한 안내서



목차

환영합니다!	3
장기요양서비스 및 지원에 관해 알아보기	4
장기요양서비스 및 지원 옵션 선택	8
장기요양서비스 및 지원 선택 사항에 관해 생각하기	9
돌봄 서비스 비용이 얼마나 됩니까?	11
사생활 관련 선택 사항: 본인의 개인 자금, 자산 등	12
공공 보험: 메디케어, 메디케이드 등	16
종합적인 장기요양서비스 및 지원 계획 세우기	20
왜 지금 계획을 세워야 할까요?	21
요양서비스 계획 세우기 순서	22
재정 계획 절차	23
요양 서비스 비용을 어떻게 지불하실 예정입니까?	24
법적 도구 및 요양 계획 세우기	25
주거 관련 고려사항	29
자세한 정보나 도움이 필요하시면	31

환영합니다!

본 안내서를 읽는 것만으로도 귀하는 미래 준비를 향한 첫 발을 내디디셨습니다. 장기적인 서비스와 지원 계획을 세우는 일이 감당하기 힘든 일인 것처럼 보이지만, 꼭 그렇지만은 않습니다. 자신이 선택할 수 있는 사항들을 인지하고 현명하게 계획하여 행동에 옮기는 것으로 귀하의 미래를 안전하게 보장해 줄 수 있습니다.

이 설명서에 담긴 정보와 자료가 귀하의 시작을 도와드릴 것입니다. 기억하십시오, 바로 여러분의 미래입니다.
미래의 주인이 되십시오!

2003 년 이후, 노인청 (Administration on Aging) 과 메디케어·메디케이드 서비스 센터 (Medicare and Medicaid Services, CMS) 는 모든 연령 및 소득계층의 주민들이 올바른 소비자 선택을 하고 그들의 방향 찾는 일을 도와주기 위해 지역사회에서 노인과 장애인을 위한 자원 센터 (ADRC) 를 홍보해왔습니다. 본 기관들은 가까운 곳에서 도움을 주는 신용 있는 단체로, 소비자들은 장기적인 지원뿐만 아니라 간소화된 절차를 통해 장기 공공 서비스 및 지원 혜택 프로그램에 관한 폭넓은 정보를 찾을 수 있습니다.

2008 년 이후, 노후 장기 서비스 및 지원에 관한 주정부 기관 (SUA/LTSS) 은 오리건 주의 지역 노인복지사무소 (Area Agencies on Aging, AAA) 및 장애 관련 단체와 협력하여 오리건 주의 노인과 장애인 자원 연결 서비스 (ADRC) 를 개발 및 시행하고 있습니다. 오리건 주는 소득 수준에 상관없이 주 전역의 모든 노인, 장애인, 그리고 이들의 가족 및 간병인들에게 ADRC 서비스를 제공하겠다는 목표를 가지고 있습니다. ADRC 의 핵심 서비스는 정보 제공과 지원, 옵션 상담, 돌봄 조건 변화, 건강 증진 및 공공 프로그램의 수혜 자격 간소화입니다.

.....
본 설명서의 일부 내용은 텍사스 주 장기 요양 파트너십 웹사이트 www.ownyourfuturetexas.org 에서 발췌 수정하였습니다.



장기요양서비스 및 지원에 관해 알아보기

장기요양서비스 및 지원은 무엇입니까?

장기요양서비스 및 지원이란 장기간 개인의 건강과 생활에 도움을 주는 장소, 서비스 및 제품을 말합니다.

장기요양서비스 및 지원은 일반적인 의료 서비스와는 다릅니다. 의료 서비스는 질병의 예방과 치료에 초점을 둡니다. 이와 달리 장기요양서비스 및 지원은 귀하가 완전한 자립 상태가 아닐 때, 귀하의 일상생활을 그대로 유지할 수 있도록 도와줍니다.

장기요양서비스 및 지원에는 다음과 같이 몇 가지가 있습니다.

장기요양서비스 및 지원은 요구 평가와 함께 시작됩니다. 귀하가 받게 되는 서비스 종류는 요구에 따라 달라질 수 있습니다. 그리고 이는 전문 간호 혹은 개인 간호 서비스로 분류됩니다.

- '전문 간호'란 등록 간호사 또는 치료사와 같은 의료 직원이 제공하는 간호입니다. 전문 간호는 반드시 의사의 처방이 있어야 합니다.
- '개인 간호'는 간단한 일상 활동을 도와주는 데 중점을 둡니다. 교육과정을 이수한 전문가나 가족이 이를 대신할 수도 있습니다.



단순히 노인만을 위한 서비스가 아닙니다.

대부분의 사람들이 장기요양서비스 및 지원을 노인 혹은 요양원에 있는 사람들만을 위한 것이라고 생각합니다. 하지만 그렇지 않습니다. 65 세 이하의 많은 사람들 역시 장기요양서비스 및 지원을 받고 있습니다. 대부분의 사람들은 요양 서비스 및 지원을 시설에서 받고 있지 않습니다. 오히려 본인의 자택이나 가족의 집에서 간호를 받습니다.

누구든지 일상 활동을 하는 데 도움을 필요로 할 수 있습니다.

어떤 연령의 누구라도 인생의 어느 시점에선가는 장기요양서비스 및 지원이 필요할지도 모릅니다. 예를 들면 심각한 부상을 당하거나 장기간 질병을 앓는 경우와 같이 말입니다. 목욕하기, 옷 입기 또는 집 주변 돌아다니기 등과 같은 보통의 일상 활동에 도움이 필요할 수도 있습니다.

혼란스러움을 겪거나 기억력 감퇴를 경험하는 경우, 음식 조리나 식사하는 데 도움이 필요할 수 있습니다. 약 복용 시기를 알려준다거나 다른 지원을 받는 것 또한 도움이 될 수 있습니다.

흔히 ADLs라고도 불리는 일상생활 활동 예:

- 목욕
- 옷 입기
- 화장실 사용
- 침대나 의자로의 이동
- 실금(失禁) 관련 보살핌
- 식사하기

자립적인 삶을 영위하기 위해서는 본인의 일상 활동이 가능해야 합니다. 이러한 보통의 일상생활 활동을 얼마나 잘 수행하느냐에 따라 장기요양서비스 및 지원 요구를 평가할 수 있습니다.

서비스 종류 알아보기

장기요양서비스 및 지원과 관련한 필요사항은 대개 시간이 지나면서 달라지는 경우가 많습니다. 예를 들어, 초기에는 일상 생활의 몇 가지 활동을 하는 데 간헐적으로 도움이 필요할지도 모릅니다. 이런 경우 본인 자택에서 도움받기를 선택할 수 있습니다. 시간이 가면서 더 자주 정기적인 도움이 필요하게 되면, 허가된 시설이나 그 밖의 장소에서의 거주를 결정할 수 있습니다. 요구에 상관없이 가정과 지역사회 시설에서 보살핌을 받기 위해서는 선택해야 할 사항들이 너무나 많습니다.

지역사회 기반 서비스

- **성인 일일 돌봄 서비스 프로그램**은 안전한 환경에서 건강, 사고 및 기타 지원 서비스를 다양하게 제공합니다. 이 서비스는 대개 일반 업무 시간 동안 제공됩니다.
- **식사 프로그램**은 단체 급식 장소에서 음식을 제공합니다.
- **노인 센터**는 여러 가지 복지 및 교육 서비스를 제공합니다.
- **교통 서비스**는 병원 진료 및 쇼핑센터 방문, 혹은 기타 장소로 이동하는 데 도움을 드립니다.
- **만성 질병 자가 관리 프로그램**은 현재 겪고 있는 질병을 보다 효율적으로 관리하는 법을 알려줍니다. 당뇨병, 심장병, 우울증, 섬유근육통 및 관절염이 그 예입니다. 위 프로그램들은 낙상을 예방할 뿐만 아니라, 귀하의 질병과 일상생활을 자주적으로 영위하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

가정 기반 서비스

- **재택 요양**에는 흔히 간호 또는 물리치료와 같은 전문적이고 단기적인 서비스가 포함됩니다. 특정 질병에 대해서는 반드시 의사의 지시가 있어야 합니다.
- **개인생활 돌봄 서비스**는 목욕하기와 옷 입기와 같은 기본적인 일상 활동에 도움을 줍니다.
- **재택 요양과 가사도우미 서비스**는 식사 준비 및 일상적인 가사업무와 같은 활동을 포함합니다. 이 같은 서비스를 때로는 개인 돌봄 서비스라고 부르기도 합니다.
- **가정 식사 배달 서비스**는 요건을 갖춘 대상자들에 한 해 이용할 수 있습니다.

시설 기반 서비스

- **성인 위탁보호/요양 시설**은 최대 5명을 위탁, 보호하는 단일 가족 허가 시설입니다. 성인 위탁 보호 시설은 가정 내에서 요구되는 다양한 사항에 도움을 줍니다.
- **생활 보조 및 주거 돌봄 시설**은 6명 이상의 사람들에게 요양 서비스를 제공하는 인증받은 시설입니다. 직원 혹은 계약을 맺고 근무하는 등록 간호사가 있습니다. 다만, 간호사가 상주하지는 않습니다. 간병인은 자격증을 소지할 필요는 없지만 요양 서비스 제공과 관련한 교육을 받습니다.

- **요양 시설**은 24시간 간병 서비스를 제공합니다. 인증받은 요양 시설에서 근무하는 간병인은 간호 조무사 자격을 갖추고 있어야 하며, 주 간호국 (State Board of Nursing)에서 승인한 교육과정을 수료해야 합니다. 간호사 및 공인 간호조무사는 개인 돌봄, 상담 치료 및 영양 간호를 제공합니다.
- **치매 요양 시설**은 더 안전한 환경에서 돌봄을 필요로 하는 치매 환자들을 돌보는 안전한 요양 시설입니다. 각각의 시설은 주거 보호, 생활 보조 또는 간호 시설로 주정부의 허가를 받아야 합니다. 주 정부는 치매 요양 시설을 대상으로 치매가 있는 거주민들을 돌보는 데 필요한 교육 및 전문 서비스 제공과 관련하여 직원들을 교육할 것을 요구합니다.



기타 자원 및 지원

- **알츠하이머나 기타 치매 관련 질환**은 각각의 다양한 방식으로 다른 이에게 영향을 줍니다. 하지만 공통적으로 기억 상실, 계획이나 문제 해결, 익숙한 일을 완수하는 데 어려움과 같은 동일한 문제를 수반합니다. 치매 환자를 위한 서비스에는 질병에 관한 교육, 가정 내에서의 도움, 그리고 가족 간병인을 위한 지원이 포함됩니다. 지역 단체에서 제공하는 다양한 서비스는 이들이 최대한 안전하고 독립적으로 생활을 영위하는 데 도움을 줍니다.
- **간병인 지원 프로그램**은 가족이나 친구 등 이들을 돌보는 이들에게 도움을 제공하는 서비스입니다. 이는 교육 및 지역사회단체 지원 및 가정 내 도움을 포함합니다. 간호 임시 중단 서비스는 간병인들이 그들의 업무에서 잠시 쉴 수 있게 합니다.
- **법률 지원**은 장기요양서비스 및 지원과 관련한 계획을 세우고 문제를 해결하는 데 매우 중요합니다. 오리건 주 개인 및 법률 구조 변호사들이 귀하의 법적 권리 및 이익, 그리고 귀하에게 필요한 간호 서비스를 선택하는 데 도움을 드릴 수 있습니다. 이들은 또한 요양 관련 문제들을 해결할 수도 있는데, 공적 지원 혜택을 거부당했거나 임대주와의 문제, 또는 전기, 수도, 가스 등의 공공시설 관련 문제 해결을 돕는 일이 그 예입니다.
- **노인 학대 예방**은 이러한 사고가 발생하지 않도록 미연에 방지하기 위한 서비스입니다. 이는 이러한 사고가 지속되지 않도록 예방하는 것을 의미하기도 합니다. 노인 학대가 의심되면 즉시 성인보호서비스 (**Adult Protective Services**), 또는 경찰서로 연락하시기 바랍니다.



장기요양서비스 및 지원 옵션 선택

다음은 선택 가능한 장기요양서비스 및 지원 옵션에
관해 숙고 후 보살핌과 관련하여 귀하가 원하는 바를
사랑하고 아끼는 이들에게 알릴 차례입니다.



장기요양서비스 및 지원 선택 사항에 관해 생각하기

요구가 생기기 전 미리 장기요양서비스 및 지원 상담을 하는 것이 좋습니다. 그러나 부모, 자녀, 배우자, 동거인들은 종종 이를 미루는 경우가 있습니다. 심지어는 조용히 침묵으로 일관하며, 상황이 저절로 해결되기를 바라는 경우도 있습니다.

남의 얘기가 아니라고요?

노화나 금전 문제, 혹은 건강에 관하여 이야기하는 것이 불편하고 어색할 수 있습니다. 이는 지극히 개인적이고 복잡한 대화 내용이기도 합니다. 하지만 위기가 발생하기 전에 미리 계획을 세운다면, 보다 명확한 선택이 가능하며 이를 이행할 확률 또한 커질 것입니다. 이러한 계획은 가까운 사람과 솔직하게 대화를 나누는 것으로 시작됩니다. 사전에 충분히 대화를 하면 다른 이들의 감정이 고조되거나, 선택하는 일이 혼란스러워 모든 사항들을 하나하나 주의 깊게 따져볼 여력이 없을 때, 다른 이가 귀하를 대신하여 중요한 결정을 내리는 것을 방지할 수 있습니다.

귀하에게 중요한 사항들이 무엇인지 결정하십시오*

이는 온전히 당신만을 위한 당신의 문제로 살면서 이런 경우는 자주 오지 않습니다. 따라서, 먼저 시간을 내어 아래의 질문을 곰곰이 생각해 보십시오. 가능하다면 배우자나 파트너와 함께하시기 바랍니다. 준비되시면 서로의 답변을 비교해보십시오.

*노후 재정 안정 국가계획개발팀의 일원으로 미네소타 대학 가족사회학과 마를린 스템 (Marlene S. Stum) 박사가 개발한 내용을 근거로 작성한 질문 사항. 저작권자, 2002 년 미네소타대학교 이사회. 본 자료는 오직 교육을 위한 사용 용도에만 복제를 허용합니다.

대답한 사항이 얼마나 비슷한지 혹은 다른지를 알면 아마도 놀라실 것입니다. 그래도 괜찮습니다. 동의하거나 동의하지 않는 부분을 찾는 것은 미래를 결정하고 계획하는 데 도움이 됩니다. 귀하의 답변 내용에 따라 귀하는 노인복지법 변호사와 상담을 원하실 수도 있습니다.

교육을 이수한 전문 선택 상담사가 이러한 예민한 가족 대화시 도움을 드릴 수 있습니다.

장기요양서비스 및 지원 비용을 어떻게 지불하실 계획입니까?

- 장기요양서비스 및 지원 비용을 지불할 충분한 예금이나 경제적 자원을 가지고 계십니까? 이것이 가족에게 남기는 유산이나 남겨줄 재산 상속 관련 사안에 영향을 미친다 해도 상관없으십니까?
- 요양 비용을 충당하기 위해 주택 매각을 원하십니까?
- 필요한 경우, 귀하의 장기요양서비스 및 지원 청구 비용을 지불하는 데 자녀가 도와줄 수 있습니까? 귀하는 자녀가 그렇게하기를 원하십니까? 이 문제에 관해 자녀들과 이야기 나누어 본 적이 있습니까?
- 메디케이드 (Medicaid) 를 수급받고 계십니까? 메디케이드 수급 대상자가 되기 위해서는 지출 및 기타 소비를 줄여야 할 수도 있습니다.

재정 관리를 어떻게 계속해나갈 예정이십니까?

- 다른 사람이 귀하의 재정 관리를 맡아 하는 것에 개의치 않습니까? 이를 누구에게 부탁하시겠습니까?
- 재정 요구 관련 계획을 세워 놓은 후 얻을 수 있는 마음의 평안이 귀하에게 얼마나 중요한 사안입니까?
- 귀하가 원하는 방식으로 귀하의 재정 관리를 해 줄 재정 위임 대리인을 지정하는 것을 고려하시겠습니까?

장래 장기요양서비스 및 지원 요구 사항과 관련하여 가족과 대화를 나누는 것이 처음에는 어려워 보일 수 있습니다. 하지만 모두가 같은 생각을 하고 있음을 알게 되면 마음이 훨씬 활가분해될 것이며, 이는 다른 이들 또한 마찬가지일 것입니다.

당신을 보살펴줄 이는 누구입니까?

- 최대한 귀하의 자택에 오랫동안 거주하는 것이 귀하에게 중요한 요건입니까? 그렇다면, 자택에서 받는 도움이 편하시겠습니까?
- 친구, 자녀, 또는 일가친척이 귀하의 자택에서 귀하를 보살펴 주기를 기대합니까?
- 자녀나 다른 친척 중 한 명과 함께 들어가시겠습니까? 그들과 이러한 대화를 나눈 적이 있습니까?
- 성인 위탁보호 시설이나 생활 보호시설과 같은 인증받은 요양 기관에서 지내는 것을 고려하시겠습니까?

다른 이들을 대화에 동참시키세요

기본적 질문사항에 관해 생각을 해보신 귀하는 이제 자녀와 가족, 그리고 다른 가까운 사람들과 이야기 나누는 준비가 되었습니다. 귀하는 누구와 어떤 대화를 나눌지 선택하시게 될 것입니다. 중요한 것은 대화를 시작한다는 데 있습니다. 일단 대화가 시작되면, 모든 이들이 마음 후련해진다는 것을 느끼시게 될 것입니다.

대화 시작하는 법

- 이 문제에 관해 논의하는 것이 귀하에게 왜 중요한지를 명확히 밝히십시오.
- 충분한 준비를 하십시오. 반드시 핵심적 사안에 관해 충분히 생각을 해두시기 바랍니다.
- 듣는 것도 대화의 일부라는 점을 염두에 두십시오. 가족들의 감정이나 의견이 본인의 것과 다를 수 있음을 인정하십시오.
- 자연스럽게 이야기할 기회를 찾으십시오. '당신이 그들의 상황에 있다면 어떻게 했을까?'라고 되물어보십시오.
- 장기요양서비스 및 지원 결정과 관련하여 염려되는 사항을 말하는 것으로 대화를 시작하십시오.
- 너무 많은 문제들을 한 번에 해결하려고 하지 마십시오. 여러 번 이야기를 나누는 것이 더 효율적일는지 모릅니다.

의논하고 있는 주제가 귀하의 장기요양서비스 및 지원 계획을 세우는 데 토대가 될 수 있습니다. 아마도 가족들은 귀하의 장기요양서비스 및 지원 요구에 관한 이야기에 마음이 편하지 않을 것입니다. 그들의 감정을 헤아리고 근심을 이해한 후 다음에 대화를 다시 시도해볼 수도 있습니다.

돌봄 서비스 비용이 얼마나 됩니까?

누구도 미래를 정확히 예측할 수 없습니다. 이는 미래 장기요양서비스 및 지원 비용을 결정하는 일을 어렵게 합니다. 하지만 몇 가지 사항들을 충분히 숙고해본 후 가능한 많은 준비를 해두시기 바랍니다.

- 본인의 연령과 성별: 나이가 들수록 장기요양서비스 및 지원을 필요로 할 가능성이 대체로 높아집니다. 여성이 남성보다 더 오래 살며, 이로 인해 여성이 장기 요양을 필요로 할 가능성이 더 큽니다.
- 가족력: 가족 중에 장기요양서비스 및 지원을 필요로 한 사람이 있었습니까? 그렇다면 어떤 종류였으며, 기간은 얼마였습니까?
- 본인의 현재 건강 상태: 현재 귀하의 건강 상태가 전반적으로 양호한 편입니까?

장기요양서비스 및 지원을 필요로 할 현 건강상의 문제가 있습니까?

- 전국 평균: AARP의 조사에 따르면, 요양 시설에 머무는 평균 기간은 대략 2년 반 정도입니다.
- 필요사항 변화 귀하가 필요로 할 장기요양서비스 및 지원의 양이나 종류는 대개 시간이 갈수록 늘어난다는 것을 기억하시기 바랍니다.
- 가족 상황: 만일 단기간이라도 귀하를 자택에서 돌보아 주기로 한 가족이나 배우자가 있다면 귀하는 전체적인 장기요양서비스 및 지원 비용을 적게 계획하실 수 있습니다. 하지만 귀하가 독신자라면 유료로 보살핌 받기를 필요로 할 가능성이 큽니다.

서비스의 종류	서비스 비용 (주 평균)	예상 기간	예상하는 연 서비스 이용 지출 비용
요양 시설	\$7,057/월 X 개월		= \$
간병인 보조	\$4,023/월 X 개월		= \$
재택 요양사	\$20/시간 X = \$ X 52 주	주당 근무시간	= \$
일일 성인 돌봄 서비스	\$94/일 X = \$ X 52 주	주당 근무 일수	= \$
성인 위탁보호/요양원	\$2,043/월 X 개월		= \$
연간 예상 총 비용=			\$

참고: 위에 소개된 비용은 평균비용으로 지역에 따라 차이가 있을 수 있습니다. 출처: 2013 젠워스 (Genworth) 요양비용 실태조사, 2013년 오리건 주 메디케이드 기초급여율 + 성인 위탁 보호 시설.

본 자료에 소개된 결과 및 내용이 각 개인의 재정 요구 상황에 부합하는지는 보장하지 않습니다. 재정 사항과 관련한 결정은 자격을 갖춘 전문가와 충분한 상담 후 하시기 바랍니다.

사생활 관련 선택 사항: 본인의 개인 자금, 자산 등

장기요양서비스 및 지원 선택사항과 관련하여 비용이 얼마나 들지를 생각해보셨으니, 이제는 이에 드는 비용을 어떻게 지불할지에 대하여 생각해볼 차례입니다.

개인 자금으로 지불

본인 스스로 장기요양서비스 및 지원을 필요로 할지 예측하는 일은 쉽지 않습니다. 또한 얼마 동안 돌봄이 필요할지, 비용이 얼마나 들는지, 가족이나 친구가 보살핌을 줄지도 알기 어렵습니다.

장기요양서비스 및 지원에 드는 비용의 일부를 지불하거나 혹은 완납이 요구될 수도 있습니다. 점점 더 많은 이들이 개인 자금으로 비용을 지불하고 있습니다.

개인 소득 및 예금

본인의 장기요양서비스 및 지원 비용을 스스로 감당하는 이들도 있습니다. 하지만 이는 배우자의 생활비와 같이 꼭 필요한 자금에서 우선 꺼내 사용하는 것일 수 있습니다. 장기요양서비스 및 지원 필요시 본인 저축 통장 이외에 다른 소득원이 없을 수 있다는 점 또한 고려하시기 바랍니다. 본인 개인의 소득과 예금 상황에 의존하기로 결정하였다면, 장기요양서비스 및 지원에 들어가는 많은 비용을 충당해줄 가까운 이들의 도움이 필요할 수도 있습니다.

어떠한 재정관리 방식이 귀하에게 가장 적합할지는 다음과 같은 요소에 따라 결정됩니다.

- 연령
- 건강 상태
- 장기요양서비스 및 지원을 필요로 할 가능성
- 개인의 재정 상황



장기 요양 (LTC) 보험

보험회사에 가입한 장기 요양 보험이 필요한 경우 장기요양서비스 및 지원 비용을 지불하는 데 도움이 될 수 있습니다. 장기 요양 보험 상품의 기능과 혜택은 회사마다, 그리고 약관에 따라 다를 수 있습니다. 약관을 보면 LTC 보험 비용은 연령이 높아질수록 비싸집니다. 원하는 혜택이나 필요로 하는 서비스의 종류를 알면 가장 필요한 상품이 무엇인지를 찾는 데 도움이 됩니다.

오리건 주 장기 요양 보험은 개인 가정이나 요양원, 생활 보조 시설 및 성인 위탁보호 시설에서의 요양 혜택을 필히 포함하고 있어야 합니다. 보통 민영 건강보험이나 메디케어는 이와 같은 보장 내용을 포함하고 있지 않습니다.

장기 요양 보험에 관한 더 자세한 내용은 오리건 주 Department of Consumer Business and Services Insurance Division 웹사이트 www.oregon.gov/DCBS/insurance/gethelp/long-term-care/Pages/ltc_faq.aspx 에서 확인하시기 바랍니다. 오리건 주의 장기 요양 협력 프로그램에 관한 정보는 www.oregon.gov/DCBS/insurance/gethelp/long-term-care/Pages/ltc_partnership.aspx 에서 확인하실 수 있습니다.

주택 자산

장기요양서비스 및 지원이 필요한 시기가 될 때쯤이면 아마도 주택 대출금이 크게 줄었거나 완납하였을 가능성이 큼니다. 주택의 가치가 본래 매입 때 가격보다 더

올랐을 수도 있습니다. 이에 해당되는 경우, 자산을 장기요양서비스 및 지원 비용을 지불하는 데 활용할 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다.

어떠한 선택 사항이 본인에게 가장 적합한지를 파악하기 위해 각각의 옵션에 내재되어있는 사항들을 충분히 숙지하십시오. 문의사항이 있는 경우 반드시 전문가와 상담하시기 바랍니다.

주택 매각

본인 소유의 집을 떠나 보살핌을 받을 수 있는 곳으로 옮겨야 할는지 고려하는 일은 내리기 힘든 결정 중 하나입니다. 예를 들어, 이동이 더 편한 주택이나 허가된 요양 시설로의 입주를 선택하실 수 있습니다.

본인의 자택에서 머물기로 결정했다면, 다음과 같은 몇 가지 사항을 고려하셔야 합니다.

- 많은 사람들에게 있어서 30년 전 주거하기 적당했던 주택이 이제는 혼자 관리하기에 벅찰 수 있습니다.
- 운전이 힘든 교외나 시골 외곽지에 사는 노인들은 고립감을 느낄 수 있습니다.
- 환경이 열악한 지역에 있는 노인들은 쇼핑을 가거나 사회 활동 참여 기회가 줄어들 수 있습니다.
- 보살핌을 줄 수 있는 가족이나 고용된 전문 요양사로부터 양질의 도움을 받는 것이 매우 중요합니다.

중요한 고려사항

- 주택을 매각하는 경우, 이를 다른 상속자에게 물려줄 수 없게 됩니다.
- 매각 대금이 장기요양서비스 및 지원 비용을 모두 충당할 만큼 충분치 않을 수도 있습니다.
- 주택 매매 가격은 시장 상황에 영향을 받습니다.
- 주택 매매 시 나오는 양도소득과 관련하여 세금을 납부해야 할 수 있습니다. 이는 매각 가격 및 본래 매입 가격과 그 밖의 기타 사항에 따라 달라집니다. 자세한 내용은 세무사와 상담하시기 바랍니다.

주택연금

주택연금은 62세 이상 노령자를 위한 특별 주택담보 대출 프로그램입니다. 주택

소유자가 주택 자산의 담보 일부를 부담하게 됩니다. 최종 대출자가 사망하거나 이사 나가기 전까지는 대출 원금과 이자를 상환하지 않습니다. 장기간 자가 주택에서 살 계획이라면 이를 고려해 볼 수

있습니다. 주택연금의 몇 가지 특성:

- 주택을 매각하지 않고 주택 가치 대비 현찰 담보를 받습니다.
- 일괄 지급 혹은 매월 지급을 원하는지, 아니면 신용대출받기를 원하는지 선택합니다.
- 주택연금 자금의 사용 용도에는 제한이 없습니다.
- 신용 실적이 없어도 됩니다.
- 매월 상환하지 않아도 됩니다.
- 주택연금으로부터 받는 자금은 비과세입니다. 소득에 포함되지 않으며, 사회보장 또는 메디케어 수혜 혜택에 영향을 주지 않습니다. 해당 월 연금을 받은 후 그 달 안에 이를 모두 사용하는 경우, 메디케이드 혜택 자격과 관련하여 소득으로 계산되지 않습니다.



더 자세한 정보는, 전국 고령화 자문위원회 웹사이트 www.ncoa.org/enhance-economic-security/home-equity/ 에서 확인하실 수 있습니다. 자문위원회의 소비자 안내책자를 다운로드하거나, 주택연금에 관해 자주 묻는 질문 및 답변을 확인하시기 바랍니다.

- 주택에 계속 거주할 수 있으며, 주택 소유권을 보유할 수 있습니다. 세금, 주택보험 및 주택 수리비는 본인 부담입니다. 주택에 계속 거주하는 동안에는 대출금을 상환할 필요가 없습니다.
- 주택연금에서 받는 자금을 자택 내 서비스와 지역사회 서비스 및 기타 비용을 지불하는데 사용할 수 있습니다. 주택 수리비와 교통비가 그 예입니다. 이러한 서비스는 자택에서 거주하는 것을 더 안전하고 편하게 해줍니다. 하지만 이에 드는 비용이 주택연금에서 제공하는 자금보다 더 클 수도 있습니다.
- 이에 귀하는 장기 요양 보험 구입을 원할 수도 있습니다. 주택연금 자금은 결혼한 부부 두 사람 모두를 위한 장기 요양 보험 구입이나 장기요양서비스 및 지원 비용을 충당하기에 충분치 않을 수 있습니다.

생명보험

장기요양서비스와 지원 비용을 지불하는 데 생명보험을 사용하실 수 있습니다. 반드시 보유하고 계신 보험의 약관을 주의 깊게 확인하시기 바라며, 특히 약정과 관련하여서는 보험설계사와 상담하시기 바랍니다.

연금 및 신탁

이 외에 연금 및 신탁이 있습니다. 자금 평가를 위해서는 재무관리사에게 연락하시기 바랍니다. 혹 개인 재무관리사가 없는 경우, 개인재무관리사협회 (National Association of Personal Financial Advisors) 로 연락하시기 바랍니다. 홈페이지 <http://napfa.org>, 또는 전화 1-888-FEE-ONLY (888-333-6659) 로 연락하시면 자세한 정보를 확인하실 수 있습니다.



공공 보험: 메디케어, 메디케이드 등

메디케어

장기요양서비스 지원 비용과 관련하여 혜택을 주는 정부 프로그램은 많지 않습니다. 요양 지원 도움을 제공하는 프로그램은 자격 요건과 제한이 까다롭습니다.

장기요양서비스 및 지원 비용을 지불하는데 메디케어에 의존하지 마시기 바랍니다. 메디케어는 장기간 일상생활 활동을 위한 보살핌 프로그램과 관련하여 제공하는 혜택이 거의 없습니다. 메디갭 보험(메디케어 추가 보험)은 장기요양서비스 및 지원을 제공받는 데 적합하지 않으며, 지원이 거의 보장되지 않습니다.

거주하는 지역의 메디케어 보장 및 비용과 관련하여 문의 가능한 연락처:

- 미정부 메디케어 공식 웹사이트, www.medicare.gov 를 방문하시기 바랍니다.
- 메디케어 보장 혜택과 관련한 24시간 정보 지원은 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) 로 전화하십시오. TTY 이용자들은 1-877-486-2048 번으로 연락 하시기 바랍니다. 다국어 상담 서비스를 이용하실 수 있습니다.
- 메디케어와 당신(Medicare & You) 안내서를 웹사이트 www.medicare.gov/pubs/pdf/10050.pdf 에서 확인하실 수 있습니다.

메디케어가 무엇입니까?

메디케어는 다음과 같은 사람들을 대상으로 하는 의료보험입니다.

- 65세 이상 노인
 - 65세 미만 장애인
 - 모든 연령의 말기 신장 질환(투석이나 신장이식이 필요한 영구적인 신부전) 환자
- 오리건 주 노인 건강보험 혜택 지원 및 소비자와 사업 서비스과 (Oregon Senior Health Insurance Benefits Assistance and Department of Consumer and Business Services) 가 후원하는 메디케어 정보 제공 웹사이트, www.medicarestarts65.org 를 방문하시기 바랍니다.
 - 온라인으로 메디케어 신청을 원하시면 사회보장국 (Social Security Administration) 웹사이트, www.socialsecurity.gov/medicareonly 를 방문하시기 바랍니다.

메디케어 안내에 도움이 되는 자료

노인 건강보험 혜택 지원 (Senior Health Insurance Benefits Assistance, SHIBA)

메디케어 의료 및 약품 보장 내용을 비교하는 데 도움이 필요하십니까? 노인 건강보험 혜택 지원 (SHIBA) 프로그램 상담원들이 다음과 같은 사항에 대하여 일대일 상담을 드립니다.

- 메디케어 처방약 플랜 선택
- 메디케어어드밴티지 (Medicare Advantage) 플랜 및 추가 메디케어 플랜 비교
- 메디케어 처방약 보장 및 추가 지원이 가능한 메디케어 저축 프로그램 신청

지역 **SHIBA** 자원봉사자를 찾기 원하시는 경우, 무료 전화 **1-800-722-4134** 번으로 전화하시거나, 웹사이트 www.oregon.gov/DCBS/SHIBA/ 에서 확인하실 수 있습니다.

노인 메디케어 사기방지 (Senior Medicare Patrol, SMP)

노인 메디케어 사기방지(SMP) 프로그램은 메디케어 및 메디케이드 수혜자들이 의료 사기를 피하고 감시하여 이를 사전에 예방할 수 있도록 도움을 줍니다. 이는 노인들을 사기 피해로부터 보호하고, 청렴한 메디케어 및 메디케이드 시행에 도움을 줍니다.

SMP 직원 및 교육을 이수한 자원봉사자들은 지역사회 메디케어

수혜자들에게 도움을 드릴 준비가 되어 있습니다. 메디케어 수혜자들에게 다음과 같은 사항에 대하여 자세히 알려드립니다.

- 개인 정보 보호
- 의료비 청구 오류 확인 및 신고
- 다음과 같은 허위 의료 실태 파악:
 - 불법 영업 행위
 - 불필요하거나 부적절한 의료 서비스 제공
- 제공되지 않은 의료비용 청구

오리건 주 SMP 프로그램으로 연락을 원하시는 경우,
1-855-ORE-ADRC
(1-855-673-2372) 로 전화, 혹은 이메일 oregon.smp@state.or.us 로 연락 주시기 바랍니다.

자원봉사자들은 귀하가 위와 같은 사기를 당하지 않도록 도움을 드립니다. 메디케어 ID 번호를 안전하게 보관하는 법을 알려드립니다. 또한, 메디케어 요약 통지서 및 기타 혜택 설명서를 읽고 오류사항이 있는지 확인하는 방법 및 의심되는 활동 발견 시 어떻게 보고하는지를 알려드립니다.



메디케이드

메디케어 및 메디케이드 장기요양서비스 관련 혜택사항

메디케이드는 의사 진료, 의료용품 및 기기와 처방약 등의 비용 지불과 관련한 혜택을 제공합니다. 메디케어 프리미엄 보험료나 본인 부담금 및 금액 공제 후 청구된 금액을 납부하는 데에도 이를 사용하실 수 있습니다. 메디케이드는 자택 혹은 인증받은 요양 시설에서의 보살핌 등 장기요양서비스 혜택 지원을 도와드립니다. 귀하는 다양한 메디케어 프로그램의 수혜 혜택을 받으실 수 있습니다. 단, 엄격한 자격요건이 요구됩니다.

메디케이드 및 장기요양서비스 혜택을 받기 위한 메디케이드 지원 자격 요건은 매우 까다롭습니다. 각각의 프로그램은 소득, 자원 및 비용 분담금 등 서로 다른 요건을 필요로 합니다. 아래에 지원 요건 사항을 간략히 나열하였습니다. 귀하 개인의 구체적인 상황과 관련하여 자세히 알기 원하시는 경우, 오리건 주 ADRC 에 연락하여 담당자와 연결 후 문의하시기 바랍니다.

자격 요건

- 경우에 따라 장애 판정이나, 65세 이상과 같은 요구 사항이 있을 수 있습니다.
- 소득이 일정 한도 이내여야 합니다. 일정 요건이 충족되는 경우, 부분적으로 일부 소득에 한해 소득공제를 받으실 수 있습니다.

- 의료비용 일정 부분을 어느 정도 귀하가 직접 부담하셔야 합니다.
- 또한, 경우에 따라 귀하가 가지고 계신 자산의 가치가 일정 한도를 초과할 수 없습니다.
- 메디케이드 수혜자가 되기 위해 자산을 이전하는 경우, 처벌 대상이 될 수 있습니다. 신청하기 60 개월 전에 자산을 이전한 기록이 없어야 합니다. 가령 본인 주택 소유권을 자녀에게 이전하는 것 등이 그 예가 될 수 있습니다.
- 메디케이드를 통해 장기요양서비스를 지원받기 위해서는 홀로 일상생활활동 (ADLs) 을 하는 데 불편하다는 것이 전제되어야 합니다.

중요 고려사항:

- 가입자가 사망하면 주 정부는 신청한 가입자를 대신하여 지불한 메디케이드 혜택을 회수할 수 있습니다.
- 이와 관련한 세금 내용은 까다롭습니다. 메디케이드 장애 신탁 (Medicaid Disability Trust) 신청 시 세무사와 충분히 상의하십시오.
- 직장에 다니면서 미래를 대비해 돈을 저축한 이들의 경우, 메디케이드를 통해 장기요양서비스 및 지원을 받는 일은 쉽지 않으며, 금전적으로도 돈이 많이 드는 일입니다.

자세한 정보는 오리건 주 ADRC 에
연락하셔서 프로그램 담당자에게
문의하시기 바랍니다.

사회 보장

아래와 같은 경우에 귀하뿐만 아니라 배우자, 그 밖에 자격이 되는 가족 모두 사회보장연금(Social Security) 혜택을 받으실 수 있습니다:

- 귀하가 은퇴하는 경우
- 귀하가 장애를 가지게 되는 경우
- 귀하가 사망하는 경우

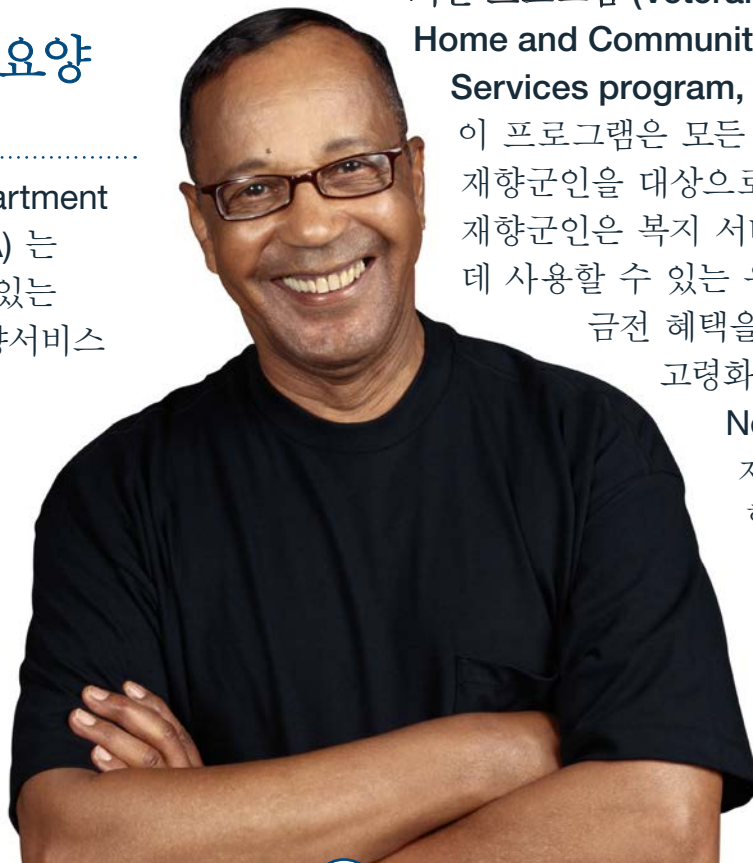
사회보장연금 혜택 설계

미래 재무설계 시 사회보장연금 혜택 설계사는 사회보장 보호와 관련하여 귀하의 이해를 도와드립니다. 은퇴, 장애 및 유족연금 설계는 웹사이트 www.socialsecurity.gov/planners/ 에서 자세히 확인하실 수 있습니다.

사회보장연금 관련 FAQ 페이지 www.socialsecurity.gov/faq 에서 자주 묻는 질문을 확인하실 수 있습니다.

재향군인 장기요양 급여

재향군인보훈부 (Department of Veteran Affairs, VA) 는 군 복무 관련 장애가 있는 재향군인에게 장기요양서비스 및 지원 비용 혜택을 제공합니다. 보훈부는 그 밖에 자격 요건을 갖춘 노령 재향군인의 요양원 혹은 재택 간병을 위한 장기요양서비스 및 지원 비용 혜택을 제공하고 있습니다.



또한 군 복무 관련 장애는 없지만, 치료비를 낼 형편이 안되는 재향군인을 위해 대신 비용을 지불합니다. 재향군인의 소득 수준에 따라 본인 부담금이 적용될 수 있습니다.

재향군인이 자택에 머물면서 돌봄을 받을 수 있도록 도움을 주는 프로그램은 다음과 같이 두 개가 있습니다.

- **재택 요양 지원 및 간병 보조 프로그램 (Housebound Aid and Attendance Allowance Program)** - 이 프로그램은 장애가 있는 자격 요건을 갖춘 재향군인 및 생존해 있는 배우자에게 현금 지원을 제공합니다. 본 지원 자금을 주택 구입, 개인 건강관리, 가사도우미 등 지역사회 기반 장기요양서비스 및 지원에 드는 비용을 지급하는 데 사용할 수 있습니다. 지원 받는 현금에 자격 요건을 갖춘 재향군인의 부가적인 연금 혜택에 해당됩니다.

- **재향군인 자주 복지 결정 및 지역사회 기반 프로그램 (Veteran Directed Home and Community Based**

Services program, VD-HCBS) -

이 프로그램은 모든 연령의 유자격 재향군인을 대상으로 합니다.

재향군인은 복지 서비스를 제공받는 데 사용할 수 있는 유동적인

금전 혜택을 받습니다.

고령화네트워크 (Aging

Network) 는

재향군인보훈부와

협력 하에

재향군인에게

상담 및 지원을

제공하고

있습니다.

종합적인 장기요양서비스 및 지원 계획 세우기

가족 및 가까운 이들과 상의를 하였으며, 요양 선택
가능 옵션이나 비용과 관련한 사항에 대하여 충분히
숙고하셨다면, 다음은 장기요양서비스 및 지원을 위한
전체 계획을 종합해볼 시간입니다.



왜 지금 계획을 세워야 할까요?

미래에 혹 도움이 필요할 때를 대비해 미리 계획을 세우면, 귀하가 원하는 지원이나 서비스, 혹은 돌봄과 관련한 프로그램을 찾는 일이 수월할 수 있습니다. 가족과 친구는 귀하가 원하는 바가 무엇인지 알 수 있으며, 이를 실행에 옮길 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

미리 계획을 세우면 재정적 요양을 대비해 재정적 준비를 할 수 있습니다. 기타 주택 및 시설에 대비한 계획을 세우실 수도 있습니다.

바로 지금 당장 계획을 세우는 것이 중요한 이유

각기 사람마다 처한 상황이 다릅니다. 그러나 계획을 세워야 하는 이유는 모두 같습니다. 예:

- 재정적 안정.
장기요양서비스 및 지원에 드는 높은 비용은 예금해 놓은 금전을 빠르게

고갈시킬 수 있으며, 또한 수입에 압박을 가할 수 있습니다. 모든 이들이 본인 자신과 가족들의 생활을 같은 수준으로 일정하게 유지하기를 원합니다. 누구도 타인에게 부담이 되기를 원치 않습니다.

- 유산 상속 유산을 남기기 원하실 수도 있습니다. 유산은 가업, 주택, 금전, 또는 기타 다른 종류의 자원일 수 있습니다. 장기요양서비스 및 지원은 귀하가 물려주기를 희망하는 상속 사항에 영향을 줄 수 있습니다.

- 선택의 자유 자유는 개인의 자주성 확립을 보장하는 핵심사항입니다. 비용을 어떻게 지불할지를 인지하는 것만으로도 선택이 한결 수월해집니다.

- 정부 재정 지원에 의존하지 않기 어떤 이들은 본인 스스로가 자기 자신을 보살필 수 있어야 한다고 믿습니다. 그들은 정부가 복지 서비스 이용과 관련하여 재정적 지원을 하는 것을 원치 않습니다.

- 마음의 안정 이러한 사항들에 미리 결정을 내리면, 미래 계획과 관련하여 마음의 안정을 얻을 수 있습니다. 혹 장기요양서비스 및 지원이 필요로 하게 되는 경우, 귀하의 의사가 반영될 수 있습니다.



요양서비스 계획 세우기 순서

시작 전 몇 가지 준비 사항:

- ✓ 건강과 자주성 유지하기.
- ✓ 돌봄과 관련하여 가족과 상의하기.
- ✓ 지역에서 제공하는 자원 및 서비스에 대해 잘 알아두기.

잠재 장기요양서비스 및 지원 요구 평가

귀하 자신이 가지고 있는 병력 및 가족력, 생활방식 등을 토대로 추후 장기요양서비스 및 지원 필요 가능성 여부를 의사와 상담하십시오. 필요하신 경우, 본 안내서 11 쪽 있는 요양비용 견적 워크시트를 활용하시기 바랍니다.

1-855-673-2372 (1-855-ORE-ADRC)
로 전화하시면 오리건 주 ADRC 옵션
상담사와 상담하실 수 있습니다.

건강과 자립성을 지키십시오

많은 이들이 현재의 건강한 생활 행동을 나이 들어서까지 이어가지 못 합니다. 건강한 식사, 신체 활동, 정신적 자극이나 규칙적인 건강검진이 건강과 자주적인 생활을 유지하는 비결입니다. 자세한 사항은 <https://adrcoforegon.com/plan/healthy-living.php> 에서 확인하시기 바랍니다.

돌봄과 관련하여 가족들과 상의하십시오.

현재 65 세 이상인 노인들이 최대 3 년간의 장기요양서비스 및 지원을 필요로 하는 것으로 추정됩니다. 약 2 년 가량은 자택에서 요양이 이루어집니다. 재택 요양은 약 챙겨주기, 교통편 제공, 목욕과 기타 개인위생관리 도움 및 간단한 간호 업무를 포함합니다.

귀하가 장기간 질병을 앓거나 장애가 있을 때, 혹 가족이나 친구가 귀하를 보살펴 줄 수 있는지 물어보십시오. 장기요양서비스 및 지원과 관련하여 가족과 상의를 하기 전에 본 안내서 10 쪽에 나와 있는 조언을 다시 한 번 확인하시기 바랍니다. 또한, 오리건 주 웹사이트 <https://adrcoforegon.com/explore/caregiver-supports.php> 에서 ADRC 의 간병인 지원 메뉴에서 자세한 정보를 확인하실 수 있습니다.

지역 제공 가능 자원 및 서비스에 대해 인지하고 계십시오

지역사회의 자원, 서비스, 비용에 관하여 지역 ADRC 정보 및 위탁 전문가 또는 서비스 옵션 담당자와 상의하십시오. 본 안내서 4쪽에 있는 '서비스 종류 알아보기'에서 장기요양서비스 및 지원에 관하여 자세히 알아보실 수 있습니다. <https://adrcoforegon.com/search.php> 에 들어가시면 제공되는 지역사회 자원 및 서비스를 온라인으로 확인하실 수 있습니다.

재정 계획 절차

현재 가입된 보험 보장 내용 확인하기

대부분의 의료보험 플랜은 단기 치료 사항에 대해서만 보험료가 적용됩니다. 장기요양서비스 및 지원이 필요한 경우, 현재 가입된 의료보험이 필요한 비용을 지불하는지 알고 계십니까? 보험 설계사 혹은 고용보험급여 상담사와 함께 보유하고 계신 보험의 약관을 확인하시기 바랍니다.

보유하고 있는 자금으로 장기요양서비스 및 지원 비용 지불 가능 여부 판단하기

아마도 귀하는 장기 요양 보험을 소유하고 있지 않거나, 그렇지 않은 경우 보유하고 계시는 경제적 자산을 이용하여 지불하기를 원하실 것입니다. 퇴직 소득과 저축으로 모든 비용을 충당하실 수 있습니까? 개인의 경제적 자산은 다음의 것들을 포함합니다.

- 사회 보장
- 연금
- 이자 소득
- 투자 배당금
- 401(k) 또는 IRA 연금
- 현금, 저축
- 주식과 채권
- 자가 주택

귀하 본인의 자금으로 장기요양서비스 및 지원 비용을 지불하는 것에 대해 어떻게 느끼는지 곰곰이 생각해보십시오.

정부 프로그램으로 보장되는 것과 되지 않는 것 알아보기

장기요양서비스 지원 비용과 관련하여 혜택을 주는 정부 프로그램은 많지 않습니다. 장기요양서비스 및 지원을 보장하는 프로그램은 수혜자 자격 조건이나 보장 내용에 있어서 엄격한 제한을 두고 있습니다. 대부분의 사람들은 장기요양서비스 및 지원을 위한 메디케이드 수혜 자격 요건을 갖추고 있지 않을 것입니다.

메디케어나 메디케이드가 장기요양서비스 및 지원 프로그램과 관련하여 보장하는 내용은 무엇이며, 어느 부분이 보장되지 않는지 반드시 알아보십시오.

장기요양서비스 및 지원 비용을 보장하는 다른 자금 지원방법을 찾아보십시오.

모든 자금 조달 방법을 고려하십시오. 여기에는 장기 요양 보험이 포함됩니다. 반드시 모든 세부사항과 자격요건 및 비용을 확인하십시오. 다양한 자금조달 방법을 활용하는 것이 현명할 수 있습니다.

시간이 흐르면서 모든 비용이 상승하는데, 이는 장기요양서비스 및 지원 비용 역시 예외가 아닙니다. 사실 베이비붐 세대가 노년기로 접어들면서 서비스 요구가 많아지게 되면, 장기요양서비스 및 지원 비용이 물가 상승률보다 더 빠르게 인상될 수 있습니다. 다음 페이지에 나오는 요양비용 견적 워크시트를 이용하여 장래에 장기요양서비스와 지원 비용이 어떻게 될지, 그리고 그 비용을 어떻게 충당할지에 관해 알아보십시오.

요양 서비스 비용을 어떻게 지불하실 예정입니까?

1 번째 단계: 추후 요양 서비스 제공 필요시, 이를 이용하는 데 비용이 얼마나 들까요?

추정되는 연간 서비스 총비용(미래에 비용 조정 가능성 있음) 본 안내서 11 쪽 '서비스 비용이 얼마나 됩니까?'에 나와있는 요양비용 견적 워크시트 내 비용을 참고하시거나, http://longtermcare.gov/costs-how-to-pay/costs-of-care-in-your-state/ 에서 온라인 계산기를 이용하여 미래 필요한 서비스 비용을 예상해보실 수 있습니다.	\$
(x) 곱하기	년
예상 총 비용=	\$

2 번째 단계: 요양 서비스 비용을 어떻게 지불하실 예정입니까?

장기요양서비스 및 지원이 필요할 시기에 보유하고 계실 자금을 추정해보십시오. 이를 물가 상승률과 주택 자산, 그리고 개인 저축과 같은 자산의 가치 상승에 맞추어 조정하십시오. 이와 관련하여 도움이 필요하시면, 재정 전문가와 상담하시기 바랍니다.

장기요양서비스 및 지원 비용을 지불하는 데 이용 가능한 예상 자산	현 가치 현재 자산의 가치가 얼마나 된다고 생각하십니까?	미래 가치 미래 자산의 가치가 얼마나 될 것이라고 예상하십니까?
개인 저축	\$	\$
생명보험 보험금	\$	\$
연금 혜택	\$	\$
주택 자산	\$	\$
기타 자금	\$	\$
총 가용 자원 =	\$	\$

3 번째 단계: 요양 서비스 제공 비용을 충당할 충분한 자원을 보유하고 계실 것으로 예상하십니까?

예상 요양 서비스 비용, 추후 미래 비용 조정(1단계)	\$
-(마이너스)	
총 가용 자원, 추후 미래 가치 조정(2단계)	\$
차액=	\$

추정되는 예상 비용이 총 가용 자원보다 더 많습니까? 그렇다면 미래의 서비스 비용을 충당하기 위해 취할 수 있는 다음 단계를 생각하십시오. 선택 가능한 옵션을 알아보고 계획을 세우기 위해서 재정 전문 상담가나 오리건 주 ADRC 요양 옵션 담당자와 상의하시기 바랍니다.

본 자료에 소개된 결과 및 내용이 각 개인의 재정 요구 상황에 부합하는지는 보장하지 않습니다. 재정 사항과 관련한 결정은 자격을 갖춘 전문가와 충분한 상담 후 하시기 바랍니다.

법적 도구 및 요양 계획 세우기

장기요양서비스 및 지원이나 의료 요구에 대한 계획을 세우는 데 있어 오리건 주 주민들에게 도움이 되는 법적 도구가 몇 가지 있습니다. 필요할 때를 대비해 미리 서류를 준비해 두면, 귀하 스스로 결정을 내리지 못하는 경우가 생기더라도 본인이 원하며 스스로에게 이익이 되는 방향으로 이를 이행하는 데 도움이 될 수 있습니다.

치료 관련 사항을 스스로 결정하지 못할 경우를 대비해 미리 계획하기

자신의 치료 관련 사항을 스스로 선택할 수 없는 경우를 대비해 계획을 세우십시오. 이 계획은 포괄적이며 지속적으로 진행되어야 합니다. 귀하의 의료 대리인과 의료 제공자뿐만 아니라 가족과 친구도 동참하여야 합니다. 계획에는 본인 개인의 가치관이나 신념이 반영되어야 합니다. 상황이 변하면 그에 따라 유동적일 필요가 있습니다.

다음 사항을 염두에 두시기 바랍니다.

- **의사소통** – 가장 먼저 이행해야 하는 절차입니다. 귀하가 원하는 것이 무엇이고, 어떠한 선택을 할 수 있는지를 충분히 생각하는 것이 매우 중요합니다. 다음 가족과 그 밖의 다른 사람들과 대화를 나누십시오. 이는 조심스러우며, 자칫 감정적이 될 수 있습니다. 그러나 미리 원하는 바를 가족들에게 전달하면, 이들이 미래에 겪게 될 부담이나 갈등이 생길 가능성이 줄어듭니다.

- **가치관과 신념** – 귀하 본인의 관심사와 가치관, 정신적 신념 또는 견해에 대해 곰곰이 되새겨 보십시오.
- **선호 사항** – 대부분 사람들이 죽음을 맞이하는 자세나, 원하는 장례절차와 관련하여 생각하고 있는 바가 있습니다. 그러나 이야기를 꺼내는 것에 불편함을 느낄 수도 있습니다. 믿을 수 있는 이에게 본인의 생각을 이야기하고, 그들의 경험에 관해 물어보는 것이 도움이 될 수도 있습니다.
- **의료 대리인** – 누구를 의료 대리인/ 의사결정자로 지정할지 결정하십시오. 귀하의 가치관이나 신념 및 귀하가 원하는 치료 방향을 알고 이를 존중한다고 생각되는 사람으로 선정하십시오. 지정 대리인은 혹 귀하가 연명 치료를 거부하고자 하더라도, 귀하의 바람대로 이를 이행할 수 있어야 합니다.
- **계획 세우기 도움** – 다양한 전문가들이 사전의료지시서 작성을 도와줄 수 있습니다. 이들은 변호사, 사회복지사, 성직자를 포함합니다. 일부 상담가와 사회복지사, 특히 호스피스 봉사자들은 이러한 도움을 제공하는 데 자격을 갖춘 이상적인 사람들입니다.

귀하가 계획하고 계신 요양 계획이 오리건 주 법률을 준수하는지 변호사와 상담을 통하여 확인하십시오. 반드시 변호사가 필요한 것은 아니지만, 이는 매우 중대한 사안입니다.

귀하의 자산을 지키세요

귀하는 이제 미래를 설계하는 데 자금을 올바르게 활용할 수 있도록 이를 실행해 옮기실 준비가 되었습니다. 이를 위해 다음과 같은 준비 사항이 필요합니다.

- ✓ 필요한 법적 서류 준비
- ✓ 자금을 입금 받기 원하는 계좌 개설
- ✓ 귀하의 자금 사용처와 관련하여 귀하 이외 한 명 이상 공동으로 결정 내릴 수 있는 공동명의 계좌 개설
- ✓ 자산 관리 프로그램 등록

재산관리 (Conservatorship)

귀하가 재산을 관리할 절차를 마련하지 않은 상태에서 재산 관리를 할 수 없게 되면, 가족이나 혹은 다른 이는 귀하의 자산 보호를 위해 재산관리인을 구해야 할 수도 있습니다. 오리건 주 법은 귀하 이외에 귀하의 재산을 관리할 다른 사람을 지정할 것을 요구하고 있습니다. 재산관리인은 가까운 사람이나 전문 재산관리인이 될 수 있습니다. 이를 준비하는 데에는 종종 많은 비용이 듭니다.

자산 관리 프로그램

오리건 주 자산 관리 프로그램은 '오리건 부활절 실' (Easter Seals Oregon), AARP, 그리고 기타 지역사회 서비스 기관 및 자원봉사자들과 협력관계를 맺고 있습니다. 본 프로그램은 자산 관리에 도움이 필요한 저소득층을 대상으로 지원하고 있습니다. 교육과정을 이수한 후 감독 하에 활동하는

자원봉사자들은 다음 세 가지 핵심 서비스와 관련하여 개개인에 일대일 상담을 제공합니다. 금전관리 코칭, 대금 지급인, 대리 수령인 그 밖에 제공하는 서비스:

- 현재 본인이 직접 자금을 관리하는 중으로 이를 계속 유지하는 데 도움이 필요한 이들에게 일대일 도움 제공. 저소득 및 자산이 없는 이들 대상.
- 연방 보조금을 효율적으로 관리하지 못하는 이들을 위한 일대일 지원. 보조금의 종류에는 사회보장연금, SSA 장애인 연금, 재향군인연금 및 철도 퇴직자 연금이 있습니다. 자원봉사자들은 당사자를 대신하여 연방 보조금을 관리해줍니다. 이를 통해 귀하는 기본 생활에 필요한 욕구 충족 및 자금을 보호할 수 있습니다. 저소득 및 자산이 없는 이들 대상.

프로그램 정보 및 기타 선택사항은 1-800-556-6020 로 전화하거나, 이메일 mmp@or.easterseals.com 으로 연락주시기 바랍니다.

장기요양서비스와 지원 계획을 세울 시 그 비용을 어떻게 지불할지 결정하는 일은 매우 중요합니다. 하지만 이는 고려해야 할 여러 사항 중 하나에 지나지 않습니다. 지원을 제공받을 수 있는 지역 자원 및 귀하의 현 상황을 이해하기 위해 스스로 질문하고 공부하여 터득해야 합니다. 이 과정이 모두 끝날 때까지는 어떠한 중요한 결정도 내리지 마십시오.

필요한 서류 준비하기

재정 권한 위임장

다른 사람에게 본인의 재정에 대한 법적 권한을 부여할 위임장을 작성할 수 있습니다. 이러한 재정 권리 권한은 제한적일 수도, 포괄적일 수도 있습니다. 또한, 이를 현재 혹은 장래에 부여할지를 서류에 따로 명시할 수 있습니다. 본 서류는 변호사나 일반 문구점 또는 온라인 문구점에서 구하실 수 있습니다. 주의 사항: 책임자를 선정하지 않거나 원하는 바를 명확하게 명시하지 않으면, 권한 위임장이 쉽게 남용될 수 있습니다.

대리 수령인

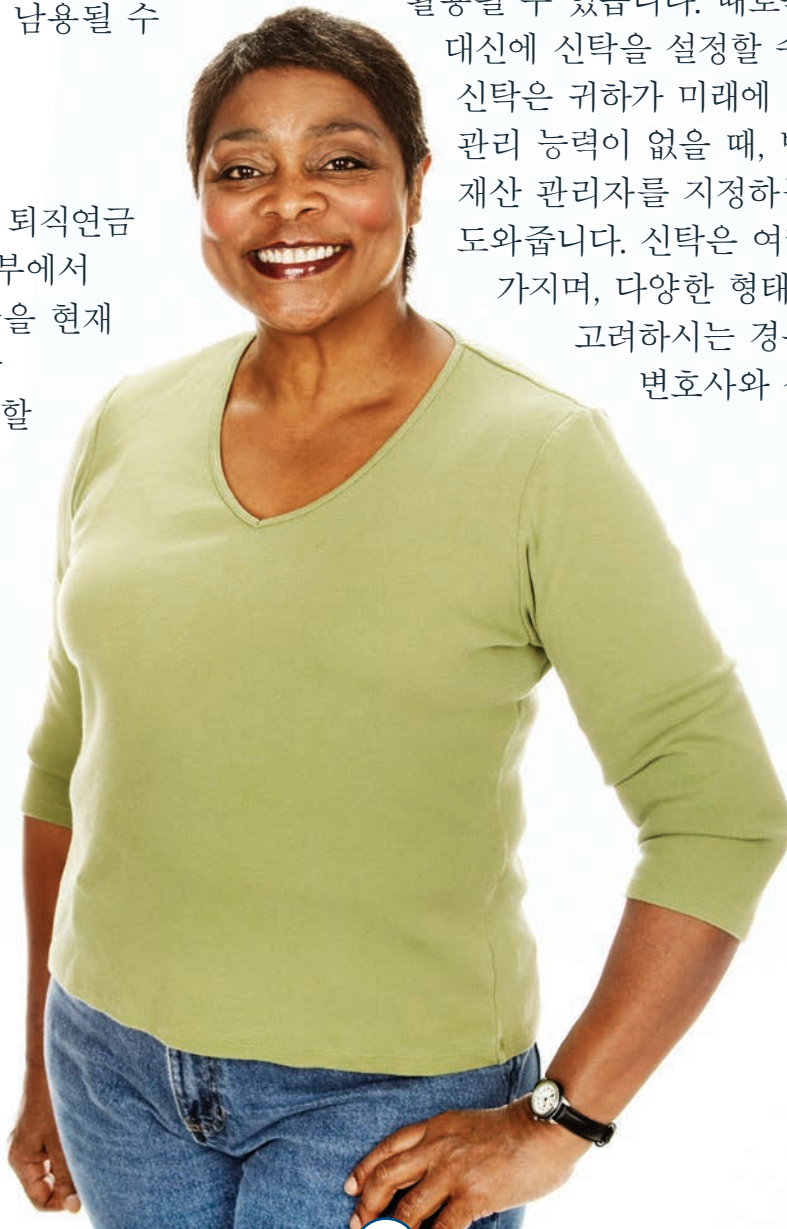
사회보장연금, 철도 퇴직연금 또는 재향군인보훈부에서 나오는 연방 보조금을 현재 또는 미래에 관리할 대리 수령인을 지정할 수 있습니다. 대리 수령인은 귀하가 본인의 신체적 또는 정신적 의료 요구 능력을

상실한 경우에 그 역할을 대신하여 수행할 수 있습니다. 공식적으로 대리 수령인을 지정하기 위해서는 본인이나 가까운 지인이 보조금을 지불하는 연방 기관에서 직접 신청해야 합니다. 선정된 권한 위임 대리인이 있는 경우, 본 대리인이 연방 정부로부터 승인받지 않는 이상, 보조금을 대신 관리할 수 없음을 숙지하고 계시기 바랍니다.

신탁

신탁은 다른 사람에게 귀하의 재산에 대한 권리를 부여하는 것을 말합니다. 언뜻 유언과 비슷해 보이지만, 이는 생전에 활용될 수 있습니다. 때로는 권한 위임장 대신에 신탁을 설정할 수 있습니다.

신탁은 귀하가 미래에 본인 자신의 자금 관리 능력이 없을 때, 법원이 임의로 재산 관리자를 지정하는 것을 막도록 도와줍니다. 신탁은 여러 가지 목적을 가지며, 다양한 형태를 띩니다. 신탁을 고려하시는 경우, 가능하면 변호사와 상담하십시오.



치료 결정을 위한 사전 지시서

오리건 주의 치료 결정 사전 지시서를 통해 의료 대리인을 선정하거나 질병 치료 계획을 세우실 수 있습니다. 본인이 원하는 바를 피력할 수 없는 경우를 대비해 의료 전문가가 치료를 계속 이어나갈지 또는 연명장치를 제거할지를 본 서류에 미리 지정해 둘 수 있습니다. 본인 스스로 결정할 수 없는 경우에 의료 대리인이 귀하를 대신하여 치료 관련 결정을 내리게 할 수 있습니다. 사전의료지시서는 www.oregonhealthdecisions.org/Images/Dec09/KEYConversations_Sampler.pdf에서 찾으실 수 있습니다.

연명의료계획서 (POLST)

자신의 질병 상태를 알고 있는 임종이 임박한 환자들이나 말기 질환 환자들은 생애 마지막 돌봄에 대해 자신이 원하는 바를 의사와 상의할 수 있습니다. 그리고 나면 연명의료계획서 (POLST) 라고 불리는 의료지시가 내려집니다. 이는 환자의 요구에 따라 다른 의료진들이 연명치료를 제공할지 아니면 거부할지를 따르게 됩니다. 오리건 주 POLST 에 관한 자세한 정보는 www.oregonpolst.org/에서 확인하실 수 있습니다.



주거 관련 고려사항

이제 지속해서 변화하는 요구 사항 및 이로 인해 어디에서 거주할지를 고민해 볼 차례입니다. 귀하는 본인 자택에 거주하거나 새로운 거주지로 이동하실 수 있으며, 혹은 친구나 일가친척과 함께 지내기를 원할 수도 있습니다. 이는 모두 실행 가능한 선택 사항들입니다.

다급해지기 전 새로운 독립생활을 가능케 하는 곳을 찾아놓으면 귀하가 받는 스트레스가 줄어들 수 있습니다. 이에는 단층 주택, 콘도, 아파트 또는 은퇴 노인 공동체 시설 등이 있습니다.

자택에서 거주하는 경우 고려할 사항

많은 이들이 본인의 자택에서 가능한 한 오래 거주하기를 희망합니다.

이때 고려해야 할 몇 가지 중요 사항:

- 주택 상태 및 유지 비용이 얼마나 드는지
- 자립성이 떨어질 때 외출 및 귀가가 얼마나 편리한지
- 필요에 따른 주택 개조 비용
- 거주 지역의 장기요양서비스 및 지원 이용 가능성

독립생활 시 고려해야 할 사항

자립성이 떨어질 때를 대비해 본인의 필요에 맞는 집안 내부 설계 및 용이한 접근 특성을 가진 주거지를 찾으십시오. 단층 주택, 출입이 쉬운 콘도나 아파트, 또는 이동과 가사일 같은 지원 서비스를 제공하는 은퇴 노인 공동체 시설을 고려해보십시오.

새로운 주거지로 이동하기 전 고려할 사항:

- 거주하고 있는 주택의 가치
- 소유하고 있는 자산 총액
- 구입 혹은 임대할 경우의 장단점, 관련 세금 및 법적 문제
- 단기 이동인지 아니면 장기 거주 이동인지

기타 독립생활

- 다른 사람과 동거하는 것은 종종 다 자란 어린아이와 함께 사는 것을 의미할 수 있습니다. 1 층의 일부를 스위트룸으로 개조하거나, 개인 전용 아파트를 추가할 수 있습니다.
- 가족 이외의 다른 이들과 주택을 공용으로 사용하는 것이 요즘 추세입니다. 전국적으로 집주인과 임차인을 서로 연결해주는 몇몇 프로그램이 있습니다. 이 프로그램은 서로 다른 나이의 임대인을 찾아 연결한 후 임대차 계약서 작성 도움 및 생길 수 있는 분쟁을 해결해줍니다.

- **55 플러스커뮤니티 (55+ Active Adult Communities)** 는 리조트 스타일의 편의시설을 제공하지만, 그 외 다른 제공되는 지원 서비스는 없습니다. 어떤 곳은 주택이나 콘도 구입을 요구하며, 임대 주택을 제공하는 곳도 있습니다.
- **빌리지 (Village)** 는 이웃들이 나이가 들면서 서로 자신들 집에 머물 수 있도록 이웃을 연결해주는 프로그램입니다. 회원들은 연회비를 내며, 본인 자택에서 지원 및 서비스를 제공합니다. 요양 서비스를 제공하는 자원봉사 단체도 있습니다.
- **퇴직자 노인시설 및 노인 아파트**는 혼자 힘으로 생활할 수 있는 노인들을 위한 곳입니다. 하지만 이들은 유지 보수나 가사 도움, 그리고 함께 식사하기 등과 같은 서비스 제공을 원합니다.
- **정부가 운영하는 요양 시설**은 소득이나 자산이 많지 않은 노인 혹은 장애인을 대상으로 합니다. 식사나 교통편, 혹은 사교 프로그램을 제공하는 시설도 있습니다. 입주를 희망하는 대기자 명단이 있는 게 일반적입니다. 자세한 정보는 해당 지역 요양시설 사무국으로 문의하시기 바랍니다. 웹사이트 www.oregon.gov/ohcs/ 나 전화 503-986-2000 번으로 연락하시면 해당 지역 사무국 연락처를 확인하실 수 있습니다.

6 쪽에 나와있는 시설 기반 요양 페이지를 다시 한 번 확인하시거나, 오리건 주 웹사이트 <https://adrcoforegon.com/explore/in-a-facility.php> 에서 시설 기반 서비스 및 지원란을 확인하시면 오리건 주에서 선택 가능한 프로그램을 찾으실 수 있습니다.

주택 개조

혼자 자주적으로 안전하게 살기 위해서 주택 개조가 불가피할 수 있습니다. 요양 보조 장치를 추가 설치하는 소소한 일에서부터 주택 내부 구조를 변경하는 주요 작업에 이르기까지 다양한 변경이 가능합니다.

변경 가능 부분:

- 욕실 가로대 설치
- 경사로 설치
- 회전형 수도꼭지를 레버형으로 교체
- 잡아 돌리는 동그란 모양의 문 손잡이 교체
- 아래층 방을 침실로 개조
- 복도 폭 넓히기

오리건 주 건축업자 위원회의 웹사이트, www.oregon.gov/ccb/Pages/consumer_help.aspx 에 방문하셔서 소비자 지원 페이지로 들어가시면, 위와 같은 개조 업무를 수행할 수 있는 고용인 정보를 찾으실 수 있습니다.

AARP 홈핏가이드 (Home Fit Guide) 역시 주택의 거주 적합성과 안전성 체크리스트, 일반적 설계요소 및 업자 고용에 관한 정보를 제공합니다. www.aarp.org/home-garden/livable-communities/info-07-2011/aarp-home-fit-guide-aging-in-place.html 에서 확인하실 수 있습니다.

자세한 정보나 도움이 필요하시면

www.adrcoforegon.org 를 방문하시기 바랍니다. 오리건 주 ADRC 웹사이트에서 귀하가 현재 살고 계신 곳에서 이용 가능한 자원 검색 데이터베이스나 시설 선택 및 요양 서비스 옵션 결정을 도와줄 체크리스트, 그리고 비용 견적 워크시트 등 다양한 도구 및 추가 정보를 찾으실 수 있습니다.

장기요양서비스 및 지원 정보

장기요양 관련 국가정보센터

www.longtermcare.gov

202-619-0724

오리건 주 메디케이드 프로그램 정보

오리건 주 노인 및 장애인 자원 연결 서비스

www.adrcoforegon.org

1-855-673-2372 (1-855-ORE-ADRC)

메디케어 정보

www.medicare.gov

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

노인, 장애인, 및 간병인을 위한 서비스

오리건 주 노인 및 장애인 자원 연결 서비스

www.adrcoforegon.org

1-855-673-2372 (1-855-ORE-ADRC)

오리건 주 사회복지과 노인 및 장애인 프로그램

www.oregon.gov/DHS/spwpd/

1-800-282-8096

1-800-282-8096 (TTY)

오리건 주 사회복지과 발달장애 프로그램

www.oregon.gov/DHS/dd/

1-800-282-8096

1-800-282-8096 (TTY)

지역 자립생활센터

www.oregon.gov/dhs/silc/Pages/services.aspx

1-855-673-2372 (1-855-ORE-ADRC)

지역 노인기관(AAA)

www.oregon.gov/DHS/spwpd/Pages/offices.aspx

1-855-673-2372 (1-855-ORE-ADRC)

노인청

www.aoa.gov

202-619-0724

노인 간병인 구인(Eldercare Locator)

www.eldercare.gov

1-800-677-1116

가족간병인연합회

www.caregiver.org

1-800-445-8106

법적 권리 및 소비자 보호

오리건 주 법무부 소비자 보호과

www.doj.state.or.us/consumer

1-877-877-9392

오리건 주 보험사업국 소비자 & 비즈니스
사업부

www.insurance.oregon.gov

1-888-877-4894

오리건 주 법률 구조 서비스 및 프로그램

oregonlawhelp.org 또는 해당 지역 전화번호부
확인

법률 구조 공익 핫라인: 1-800-520-5292



오리건 주 **ADRC** 에 연락을 원하시는 경우, **[ADRCofOregon.org](https://adrcforegon.org)** 를 방문하시거나, 수신자 부담 전화번호 **1-855-ORE-ADRC (1-855-673-2372)** 로 연락 주시기 바랍니다.

본 안내서는 오리건 주 **ADRC** 웹사이트, **<https://adrcforegon.org/consite/forms/ADRC-toolkit-web3.pdf>** 에서도 확인하실 수 있습니다.



또한, 요청 시 장애인을 위한 다른 형태의 특수 문서나 제한적인 영어 구사 능력을 가지고 있는 이들을 위해 다른 언어로도 제공됩니다. 다른 형태의 문서 혹은 언어로 된 안내서를 받기 원하시는 경우, **spd.web@state.or.us**로 이메일을 보내시거나, **1-800-282-8096** (음성 또는 TTY)로 전화하셔서 요청하시기 바랍니다.