

의료 접근 자원 전단지

함께센터: 의료 접근 서비스 프로그램

모든 서비스는 무료이며 버지니아 주민으로 제한됩니다.
인증된 건강 내비게이터가 다음과 관련하여 중립적인
지원을 제공합니다:

- 건강보험 자격 심사
- ACA / 오바마케어(건강보험 마켓플레이스) 신청
- 메디케이드 및 FAMIS 신청
- 저렴한 치과 및 일차 진료 클리닉 연결

서비스 제공 언어: 영어, 한국어

건강보험 변경 사항에 대한 상담이나 예약이 필요하시면,
건강 서비스 코디네이터 (services@hamkaecenter.org/
703-256-2208 TTY 711),
에게 연락하시거나 요청



생식의 자유 개정안 투표 (버지니아)

2026년 11월, 버지니아주 유권자들은 생식 자유와 관련된
헌법 개정안 제안에 대해 투표할 예정입니다.

이 개정안은 버지니아주 헌법에 새로운 조항을 추가하여,
자신의 생식 건강과 신체에 관한 결정을 스스로 내릴
기본적인 권리를 확립하는 것을 내용으로 합니다.

여기에는 다음이 포함됩니다:

- 피임
- 임신과 출산
- 임신 가능성
- 임신 중단
- 유산



다음 오픈 등록 기간은 2026년
11월 1일에 시작됩니다.



메디케이드/FAMIS 신청은 연중
상시 가능합니다



잊지 마세요: 메디케이드 수혜자는 건강 보험 혜택을
유지하기 위해 매년 갱신해야 하며, 그렇지 않으면
보험 혜택을 잃을 위험이 있습니다. 자세한 내용은
자주 묻는 질문(FAQ)을 확인하세요.

만약 이 개정안이 통과되면, 정부가 이러한 결정에
개입할 수 있는 시기가 제한되며, 환자와 의료 제공자에
대해 임신 결과와 관련된 처벌로부터 보호하는 내용도
포함됩니다.

이 개정안은 버지니아 전역의 지역 단체, 의료 제공자,
생식 정의 단체들이 2년 이상 조직 활동과 옹호 활동을
이어온 결과입니다.

주 헌법의 일부가 되기 때문에, 다른 법보다 변경이 더
어려운 장기적인 보호를 마련하게 됩니다.

AANHPI 간단하고 재미있는 건강 상식

오늘 귀하는 버블티 당도를 몇 퍼센트로 선택하셨나요?

- 아시아계 미국인은 다른 집단에 비해 당을 소화하고 처리하는 데 어려움이 더 큰 편이며, 당뇨병 위험도 더 높다는 사실을 알고 계셨나요?
- 일반적인 버블티 매장에서의 100% 당도는 약 50g의 설탕에 해당하며, 이는 달걀 하나와 비슷한 무게입니다.

성과를 인정하기

- 우리는 의학을 더 신뢰하는 경향이 있습니다
- 우리는 기대수명이 가장 높습니다
- 우리는 암 위험이 더 낮습니다

집밥

- 많은 아시아계 미국인 가정에서 집밥은 큰 부분을 차지하며, 이는 더 나은 영양 상태와 가공식품 섭취 감소와 관련이 있습니다.
- 함께 식사하는 것은 더 강한 사회적·정서적 유대감을 형성하는 데 도움이 됩니다.

포춘 쿠키는 중국에서 흔히 먹는 음식이 아닌 것을 알고 계셨나요? 실제로는 일본에서 유래한 것입니다!

- 20세기 초 일본 이민자들이 이 쿠키를 샌프란시스코로 처음 가져왔습니다.
- 1942년 많은 일본 이민자들이 강제 수용소로 보내졌고, 그들의 많은 사업장이 문을 닫으면서, 중국 이민자들이 오늘날 우리가 알고 있는 포춘 쿠키를 받아들이게 되었습니다.
- 일본식 포춘 쿠키는 원래 더 크고, 참깨와 미소로 만들어졌습니다. 달콤한 맛이 아니라 짭짤한 맛이었습니다!

요즘 일본식 핫팟이 유행이에요!

- 샤부샤부는 일본식 휘귀의 한 종류로, 재료를 저을 때 나는 “휘휘” 하는 소리에서 이름이 유래되었습니다.

말차가 최강

- 말차 한잔에는 일반 녹차보다 더 많은 항산화 성분이 들어 있는데, 이는 단순히 우려낸 차가 아니라 찻잎 전체를 섭취하기 때문입니다!
- 진정과 집중력 향상에 도움을 주는 L-테아닌을 함유하고 있습니다.
- 커피보다 에너지가 더 천천히, 그리고 더 오래 지속적으로 방출됩니다.

허브차: 효능과 위험성

면책 고지: 저작권/정보, 식단에 보충제를 추가하기 전에는 항상 의사와 상담하시기 바랍니다.

국화차

- 전통 중국 의학에서는 국화차가 염증을 줄이는 데 도움이 될 수 있다고 알려져 있습니다.
- 매일 섭취하거나, 임산부나 기존에 위장 질환이 있는 사람에게는 적합하지 않습니다. 차를 과도하게 섭취하면 위장을 자극할 수 있으며, 일부 사람에게는 알레르기 반응을 일으킬 수 있습니다.
- 팁: 섭취는 주 3-5회로 제한하고, 꿀을 추가하면 맛이 좋아지고 소화에도 도움이 될 수 있습니다.

페퍼민트차

- 향염
- 복부 팽만감과 변비(위장 문제), 메스꺼움, 두통 완화에 도움이 될 수 있습니다.
- "담석, 담낭염, 식도열공탈장, 또는 위식도역류질환 병력이 있는 환자는 페퍼민트를 섭취하기 전에 의사와 상담해야 합니다."

생강차

- 소화를 돕고, 메스꺼움과 구토를 완화하며, 식욕을 촉진하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 전통 중국 의학에서는 생강을 “열이 많은 성질”의 식품으로 보며, 주 2-3회 이상 섭취하는 것은 권장하지 않습니다.

인삼차

- 면역 체계를 강화합니다
- 근력과 지구력을 높여줍니다

차이 티 또는 마살라 차이

- 생강과 계피 → 소화를 돕습니다.
- 홍차 → 항산화 성분이 함유되어 있습니다.
- 향신료 → 향염 효과와 관련이 있습니다.