

# North Sound Mental Health Administration

## (노스 사운드 정신 건강국)

아일랜드 (Island), 샌 환 (San Juan), 스카깃 (Skagit), 스노호미쉬 (Snohomish) 및 왓콤 (Whatcom) 카운티를 위한 Prepaid Inpatient Mental Health Plan (선불 입원 정신 건강 보험)

### 행정 사무소들

117 North First Street, Suite 8  
Mount Vernon, WA 98273

전화 360.416.7013                      팩스 360.416.7017  
무료전화 800.684.3555              전신타자기 (TTY) 360.419.9008  
이메일 [nsmha@nsmha.org](mailto:nsmha@nsmha.org)      무료 상담전화 888.336.6164  
웹사이트 <http://nsmha.org>

이 팸플릿은 본기관의 웹사이트인 <http://nsmha.org> in 에서 영어, 스페인어, 러시아어, 중국어, 한국어, 라오스어, 베트남어, 소말리아어와 캄보디아어로 다운로드 받으실 수 있습니다.

### 노스 사운드 정신 건강국 (NSMHA)의 임무는 무엇인가?

우리는 서로 협력하여 우리 지역사회의 정신 건강을 증진시키고 수준 높고 문화적으로 적절한 서비스를 통하여 노스 사운드 지역에서 서비스를 제공받는 정신질환자들의 회복을 돕고자 합니다. NSMHA는 다음의 사항을 확실히 수행할 책임이 있습니다:

- 이 지역의 모든 사람들에게 응급 정신 건강 서비스를 주 7일 하루 24시간 제공합니다.
- 모든 메디케이드 수혜자들에게 의료적으로 필요한 정신 건강 서비스를 신속히 이용할 수 있도록 제공합니다.
- 모든 서비스는 가장 높은 수준의 치료관리 기준을 만족시킵니다.
- 모든 신경정신과 치료는 소비자가 주관하는 동시에 대중의 필요에 대응합니다.
- 치료는 개별적으로 제공되며 가족과 지역사회의 협조를 통합하여 회복과 희망을 위한 모든 문을 개방합니다.
- 공공 안전은 우리의 가장 중대한 고려 사항입니다.
- 지속적인 치료관리를 통해 전인으로서의 필요성을 충족시키고 다른 필요한 서비스들을 함께 이용할 수 있도록 연결해 드립니다.
- 서비스들은 문화적 차이를 고려하여 적절히 제공됩니다.

*월례 이사회와 자문 위원회는 NSMHA 회의실, 117 North First Street, Suite 8, Mount Vernon, Washington에서 열리며 여러분께서 참석하시도록 초대합니다.*

*이사회 회의: 매월 2번째 목요일\* 1:30 - 3:00.*

자문 위원회 회의: 매월 2번째 화요일\* 1:30 - 3:00.

\* 보다 자세한 정보를 원하시거나 회의 날짜를 확인하시려면 NSMHA에 360.416.7013의 전화번호로 연락하시거나 본 기관의 웹사이트인 <http://nsmha.org>를 방문해 주십시오.

## 고객 서비스 데스크

### NSMHA 고객 서비스 데스크에는 어떻게 연락해야 하나?

공휴일을 제외하고 월요일부터 금요일까지, 오전 8시에서 오후 5시 사이에: 무료 전화번호 1.800.684.3555/360.416.7013

청각/언어 장애인은 NSMHA의 전신타자 번호 (TTY) 360.419.9008/워싱턴 릴레이 서비스 (Washington Relay Service) 번호 1.800.833.6384를 이용하십시오.

NSMHA는 영어가 능숙하지 못한 분들을 위해 언어 통역 서비스를 제공해 드릴 것입니다.

### 희망의 비전과 회복으로 향하는 길

NSMHA는 노스 사운드 지역의 소비자들에게 희망의 비전과 회복으로 향하는 길 (Vision of Hope and Paths to Recovery) 을 열어드리기 위해 전념을 다할 것입니다. 회복으로 향하는 길이란 정신 질환자가 희망과 자존심, 품위 그리고 삶의 의미를 되찾아 가는 과정을 의미 합니다.

### 누가 혜택 자격이 있나?

아일랜드, 샌환, 스카깃 또는 스노호미쉬 카운티에 거주하는 귀하와 귀하의 가족 구성원들입니다.

### 어떤 종류의 서비스들이 제공되나?

- 단기간의 중재 치료
- 응급 서비스
- 낮시간 동안의 지원
- 가족 치료
- 독립적 평가와 치료
- 개인 치료 서비스
- 집중적 외래환자 치료
- 그룹 치료 서비스
- 초기 평가
- 약품 관리
- 약품 감독
- 동료 지원 (Peer Support)/드랍 인 센터
- 심리 검사
- 재활 사례 관리
- 휴식 서비스 (Respite Care)
- 정신 건강 클럽회관
- 지원 고용
- 안정화 서비스
- 치료용 심리교육

- 특수 인구 평가
- 청력 (수화) 그리고/또는 언어 통역 서비스
- 문화적으로 적절한 서비스
- 주거 환경에서의 정신 건강 서비스

이 목록에 열거된 서비스들은 메디케이드 수혜자들 그리고 자원이 제공 가능한 한도 내에서 메디케이드가 없으나 수혜자격이 되는 사람들에게 제공됩니다.

#### 어떤 서비스가 제공되지 않는가?

- 비 응급, 비 메디케이드 교통편.
- 비 정신질환성 처방 약.
- NSMHA의 승인을 받지 않는 한, NSMHA 네트워크에 소속되지 않은 의료 전문인으로 부터 받은 서비스

NSMHA 웹사이트: <http://nsmha.org>

정신 건강 공동체에게 지속적으로 정보를 제공하기 위하여 NSMHA는 웹사이트를 운영하고 *Recovery Around the Sound* 라는 뉴스레터를 발간합니다. 본 기관의 웹사이트를 이용하시려면 <http://nsmha.org> 를 방문하십시오. 뉴스레터를 구독하시려면 360.416.7013 / 1.800.684.3555 의 번호로 전화하시거나 또는 [aroundthesound@nsmha.org](mailto:aroundthesound@nsmha.org)로 이메일을 보내십시오.

## 옴부즈 (Ombuds) 서비스

노스 사운드 지역 옴부즈 서비스는 아일랜드, 샌환, 스카깃 또는 스노호미쉬 와 핫컴 카운티에서 공공 정신 건강서비스를 신청하거나 제공받고 있는 모든 사람들을 위해 소비자들 스스로가 운영하는 자문기관입니다. 만일 귀하가 본인의 권한이 침해되었거나 또는 적절한 서비스를 받고 있지 못하다고 느끼실 경우, 지역 옴부즈에게 연락하십시오. 옴부즈의 업무는 여러분의 필요를 만족시키고 문제를 해결하는 것입니다. 이 서비스는 비밀보장이 되고, 무료이며, 모든 종류의 보복으로부터 법적인 보호를 받으시게 됩니다.

#### 옴부즈가 할 수 있는 것은:

- 소비자를 위한 지지자
- 소비자로 부터 또는 소비자가 서명한 허가서와 함께 그들의 가족이나 친지로 부터 불평신고를 받습니다.
- 불평신고 내용을 듣고, 기록으로 남기고 조사를 실시합니다.
- 고객의 동의 하에 비공식적으로 불평 내용을 해결합니다.
- 불평신고 내용과 관련된사실들, 규정, 계약, 절차와 법에 대한 연구와 조사를 실시합니다.
- 적절한 경우 불평신고, 공정한 청문회 및 재심사 절차를 거치는 동안 고객에게 도움을 제공합니다.

#### 옴부즈가 할 수 없는 것은:

- 법적인 조언 제공.
- 사례 관리나 치료 제공.
- 의료적 또는 임상적 의견 제공.

옴부즈에 어떻게 연락할 수 있습니까?

309 South Third Street, Mount Vernon WA 98273, 360.419.3391/1.888.336.6164  
필요한 경우 옴부즈맨이 귀하와 서로 약속된 장소에서 만나실 수 도 있습니다.

## 정신병은 얼마나 흔한 병입니까?

약 5,400만명의 미국인들이 한가지나 그 이상의 정신질환을 앓고 있습니다. 약 1,960만명의 미국인 성인, 또는 9.2 퍼센트가 한가지 또는 그 이상의 일상 활동에 장애를 주는 심각한 정신질환을 앓고 있습니다. 그리고 약 270만명의 어린이들이 그들의 가정생활, 학습능력과 친구관계 형성에 지장을 초래할 수 있는 진단된 또는 심각한 감정적 문제를 갖고 있다고 부모님들/보호자들이 보고했습니다.

## 정신 질환의 징후들에는 어떤 것들이 있습니까?

- 장기간 지속되는 우울증 (슬픈 느낌이나 짜증)
- 망상이나 환각
- 자살/죽음에 대한 생각
- 과도한 피로감/졸음 또는 불면증
- 사회적 고립
- 기본 성격의 갑작스러운 변화
- 사회적 관계의 악화
- 지나친 감정의 기복
- 이상한 행동, 부적절한 웃음이나 특이하고 기묘한 단어/언어 구사
- 일상의 문제나 활동에 대한 대응능력 상실
- 지나치게 울거나 울 수가 없게됨.
- 전에는 원만하고 온순했던 사람이 갑자기 심한 분노를 표출함.
- 학습/업무 성과의 급격한 쇠퇴
- 약물 남용

만일 귀하나 가족이 정신질환 증상을 경험하고 있으시면, 이에 대한 평가를 받기 위하여 담당의사 또는 정신건강 전문가에게 연락하십시오. 액세스 라인 (Access Line)에 1.888.693.7200의 번호로 전화하셔서 공공 정신 건강 서비스를 이용하실 수 있습니다.

## 정신 건강 사전의료 지시서 (Mental Health Advance Directive)가 무엇입니까?

이는 만일 귀하가 정신질환으로 인해 판단력에 손상을 입고 또는 귀하가 효과적으로 의사소통을 할 수 없게 되는 경우에 어떻게 하기를 원하는 지 서면으로 설명해 놓은 문서입니다. 이를 통해 귀하는 다른 사람들에게 본인이 어떤 치료를 받기를 원하고 또는 원하지 않는 지 알릴 수 있고, 그리고 귀하가 본인을 대신해서 결정을 내릴 권한을 부여한 사람이 누구인지 확인을 할 수 있도록 합니다.

## 정신 건강 관련 귀하의 권리

공공 정신 건강 서비스를 제공받는 사람으로써 저에게는 어떠한 권리가 있습니까?

- 존경과 품위를 존중받을 권리.
- 귀하의 개인정보에 대한 비밀보장의 권리.
- 귀하의 필요성을 충족시킬 치료와 서비스에 대한 계획을 세우는데 도움을 제공받을 권리.
- 귀하의 정신 건강 치료관리와 관련된 결정을 내리는데 참여할 권리.
- 장애물이 없는 (장애인 이용 가능한) 장소에서 서비스를 제공받을 권리.
- 지역 기관들에 대해 이름, 장소, 전화번호와 사용 언어에 대한 정보를 요청할 권리.
- 귀하가 필요한 양과 기간에 해당하는 서비스를 제공받을 권리.
- NSMHA의 구조와 운영에 관한 정보를 요청할 권리.
- 응급 치료를 요할 경우 2시간 이내에 그리고 긴급 치료를 요할 경우 24시간 이내에 서비스를 제공받을 권리
- 고립이나 숙박으로 부터 자유로울 권리.
- 연령과 문화적으로 적절한 서비스를 받을 권리.
- 자격증을 소지한 통역사의 서비스를 제공받고 무료로 정보자료에 대한 번역 서비스를 제공받을 권리.
- 가능한 치료 방법과 대체 방법들에 대한 이해.
- 제안된 어떤 치료도 거부할 수 있는 권리.
- 차별을 받지 않는 상황에서 (예: 연령, 인종, 병의 종류) 치료를 받을 권리.
- 성적 유린이나 성희롱으로 부터 자유로울 권리.
- 처방된 모든 약품에 대해 그리고 가능한 부작용들에 대해 설명을 들을 권리.
- 귀하 본인의 정신 건강 치료관리를 위한 본인의 선택과 선호사항을 진술한 사전의료 지시서를 작성할 권리.
- 의료적으로 필요한 우수한 서비스를 제공받을 권리.
- 제 2의 정신 건강 전문가의 다른 의견을 들어볼 수 있는 권리.
- 귀하의 해당 기관이나 NSMHA에 대해 불평신고를 할 수 있는 권리.
- 선불 입원 건강 보험 (Prepaid Inpatient Health Plan (PIHP) 으로 부터 받은 서면 통보장 (Notice of Action)의 내용에 대해 (메이케이드 가입자들에게 해당됨), PIHP에 재심사 요청을 할 권리.
- 본인을 위한 또는 13세 미만의 귀하의 자녀를 위한 정신 건강 치료 의사를 선택할 수 있는 권리.
- 첫 90일 이내에 또는 그 보다 자주 담당 신경정신과 의사를 바꿀 수 있는 권리.
- 행정적 (공정한) 청문회를 요청할 권리.
- 귀하의 의료 기록 사본을 요청하고 내용 변경을 요청할 권리.
- 보복으로 부터 자유로울 권리.
- 귀하의 권리와 관련된 NSMHA와 지역사회 정신 건강국 (Community Mental Health Agency (CMHA)) 의 규정과 절차를 요구할 권한.

정신과 치료를 위한 사전의료 지시서 요구사항을 준수하지 않는 것과 관련해 각 개인은 정신 건강부 (Mental Health Division (MHD))에 1.888.713.6010의 번호로 연락해서 불평신고를 하실 수도 있습니다.

## 연락처

생명이 위독한 응급상황 .....	911
24-시간 긴급 치료 대응.....	800.584.3578
비응급과 첫 예약	888.693.7200

사기 및 남용 신고를 하시려면 사기 및 남용 담당 직원 찰스 벤자민에게 1.800.684.3555 / 360.416.7013의 번호로 전화하시거나 [charles\\_benjamin@nsmha.org](mailto:charles_benjamin@nsmha.org)로 이메일을 보내십시오. 익명으로 신고하실 수도 있습니다.

## NSMHA 와 계약된 제공자들

### Island County (아일랜드 카운티)

Compass Health, Camano Island (컴파스 헬스, 카마노 아일랜드) 360.387.2736/1.800.457.9303  
 Compass Health, Coupeville (컴파스 헬스, 쿠프빌) 360.678.5555/1.800.457.9303

### San Juan County (샌환 카운티)

Compass Health (컴파스 헬스) 360.378.2669/1.800.457.9303

### Skagit County (스카깃 카운티)

Catholic Community Services (천주교 지역사회 서비스) 360.856.3054 / 1.888.504.9992  
 Compass Health (컴파스 헬스) 360.419.3500/1.800.457.9303  
 Sea Mar Clinic (시마 보건소) 360.428.8912/1.866.923.2312  
 Sunrise Services (선라이즈 서비스) 360.336.3762/1.888.774.9658

### Snohomish County (스노호미쉬 카운티)

Compass Health (컴파스 헬스) 425.349.6200/1.800.457.9303  
 Bridgeways (브리지 웨이즈 ) 425.513.8213/1.877.355.8668  
 Sea Mar Clinic (시마 보건소) 425.347.5415/1.866.923.2312  
 Catholic Community Services (천주교 지역사회 서비스) 425.257.2111/1.888.504.9996  
 Sunrise Services (선라이즈 서비스) 425.347.3149/1.888.774.9658

### Whatcom County (왓컴 카운티)

Whatcom Counseling & Psychiatric Clinic (왓컴 상담 및 정신과 보건소) 360.676.2220/1.888.311.0120  
 Catholic Community Services (천주교 지역사회 서비스) 360.676.2164/1.888.504.2221  
 Lake Whatcom Center (레이크 왓컴 센터) 360.676.6000/1.888.676.6002  
 Sea Mar Clinic (시마 보건소) 360.734.5458/1.866.923.2312  
 Interfaith Community Health Clinic (이종파 커뮤니티 보건소 ) 360.676.6177/1.877.235.6850

보다 자세한 정보를 원하시면 귀하의 카운티 정신 건강 담당자에게 연락하십시오:

Island County (아일랜드 카운티) 담당자 360.678.7881  
 San Juan County (샌환 카운티) 담당자 360.378.4474  
 Skagit County (스카깃 카운티) 담당자 360.336.9395  
 Snohomish County (스노호미쉬 카운티) 담당자 425.388.7200  
 Whatcom County (왓컴 카운티) 담당자 360.676.6724

노스 사운드 선볼 임원환자 정신건강 보험에 가입한 개인에 관한 확인 그리고/또는 승인을 요청하기 원하는 노스 사운드 지역 밖의 기관들은 1.888.693.7200 (액세스 라인)으로 연락하십시오.