

건강학교를 통한 국민보건교육 및 예방사업 전개



조 동 인

(下)

당조합에서는 예방사업으로 기생충 구충과 성인병검진을 적극적으로 전개하고 있는데 구충사업 실적은 표 3에서 보는 바와 같이 86년도에 수혜자의 22% 해당인 43,724명의 검변실적과 81년 이래 6년간 4,237명의 기생충 감염자를 파악 치료했다.

성인병 검진사업도 표 4에서 보는

치료토록 하였다. 특히 당조합에서는 “성인병과 예방대책”이란 책자 60,000부를 발행하여 전조합원에게 배부하고 일제히 전달교육을 실시한바 있다.

나. 보건예방사업의 효과

당조합은 위에서 보는 바와 같이 각종 소집교육과 수혜자들에 대한 전달교육,

표 3. 기생충 구충 사업실적

구 분	'81	'82	'83	'84	'85	'86
검 사 인 원	3,509	22,514	13,326	14,153	30,300	43,724
감 염 자	694	983	402	380	776	1,002
감 염 율	19.8	4.2	3.0	2.7	2.5	2.2

바와 같이 85년도 1,812명에 이어 86년도에는 4,146명을 실시하였고 83년 이래 4년간에 1,737명의 이상자를 발견

책자발간배부, 적극적인 구충사업과 성인병 검진사업을 실시한 결과 다음에서 보는 바와 같이 큰 효과를 거양하였다.

첫째 : 장제비 지급시 진단서에 의한 사인분류 결과 표5와 같이 성인병으로 사망하는 비율이 84년도 73.7%에서 86년도에는 62.1%로 격감현상을 보이고

세를 나타내고 86년도에는 2.04로 더욱 감소하는 추세를 보이고 있다. 다만, 86년도 전국 평균 진료건수에 대한 자료 미비로 속단하기는 이르다고 하겠지만

표 4. 성인병 검진실적

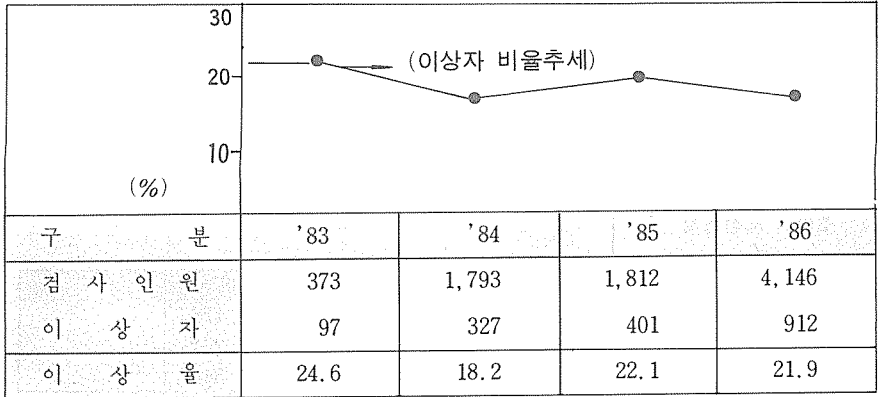
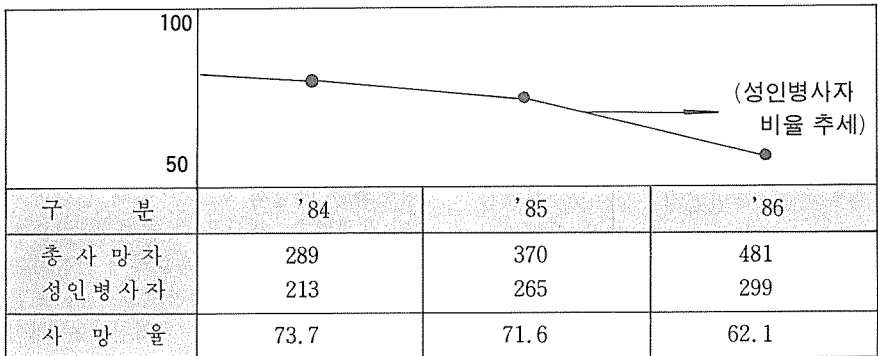


표 5. 장제비 지급 사망자중 성인병 원인 사망자 비율



있으며 표4에서 보는 바와 같이 성인병 수검자중 이상률도 83년도 24.6%에서 매년 감소추세를 보여 86년도에는 21.9%를 나타내고 있다.

보건예방사업의 효과는 분명히 크다고 단정할 수 있다.

이상과 같은 당조합의 보건예방사업의 효과는 결과적으로 표7에서와 같이 보험제정에 많은 잉여금을 가져와 드디어 1986. 10. 1을 기해 보험료율을 4%에서 3.6%로 인하함으로써 연간 8억원 상당의 조합원의 경제적 부담을 경감시켜 주었으며 많은 의료보험 가족에 대하여 건

둘째 : 수혜자 1인당 진료건수의 추이로서 표6에서 보는 바와 같이 85년도 전국평균은 2.61에서 2.80으로 계속 상승세를 보이고 있음에도 불구하고 유독 당조합의 경우는 2.21에서 2.11로 하향

표 6. 1인당 진료건수 감소추세

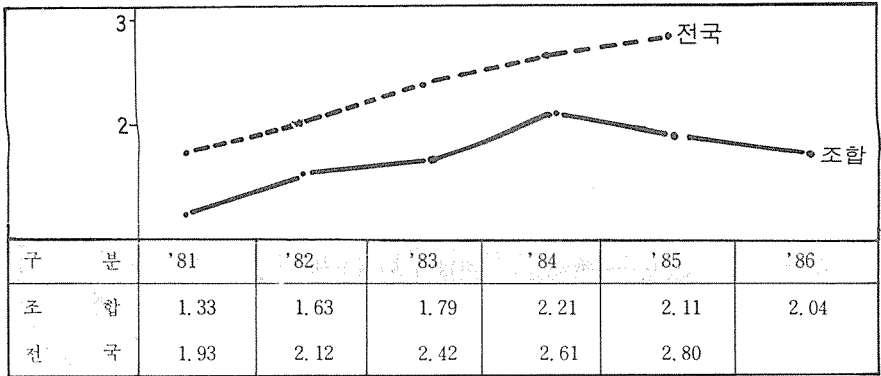


표 7. 조합의 재정상황

금액단위: 백만원

구 분	82년	83년	84년	85년	86년	비 고
당기임여금	288	461	1,254	1,155	2,178	
적립금누계	1,138	1,598	2,891	4,049	6,234	
%	100.0	140.4	254	356	548	

강에 대한 인식을 높이고 나아가 국민의 건강을 증진하는데 크게 기여하였다.

3. 국민건강운동을 위한 국민건강학교의 운영

당조합이 4년간의 보건예방사업의 효과를 감안해 볼 때 보건 예방사업을 보다 적극적으로 국민건강운동으로 전개할 필요를 절감하고 당조합 부설 국민건강학교를 설치 운영하고 있다.

필자는 이같은 국민건강운동은 서구의 사회 개혁운동 등을 감안해 볼 때 지속적으로 100년을 추진해야 열매가 맺을 것으로 생각하고 1987년 당조합의 경영목표를 “국민건강운동 제 1년”으로 제정하고 힘차게 출발하였다.

건강학교의 운영은 기왕에 실시하던 보건예방사업에서 진일보하여 아래에서 보는 바와 같이 교육을 실시하고 있다.

제 1단계로 조합이 소재한 의정부시를

대상으로 매주 월, 수, 목, 3일간 주로 수혜대상자인 피부양자를 대상으로 필자의 “인생과 건강” 테이프 60분, 금연 테이프 30분을 상영하고 있다. 앞으로 기생충과, 성인병등 필요한 분야를 추가할 계획이나 교육소집은 의정부시와 협조하여 반상회 회보를 통해 건강학교를 소개하고 참석을 독려하고 있으며 수강자의 대다수가 교육효과에 만족하는 한편 범위의 확대를 희망하고 있다. 또한 비디오를 보유한 72개 사업장에는 테이프를 대여하고 비디오가 없는 사업장의 요청에는 출장 상영하고 있다.

4. 결론 및 제언

필자가 바라는 것이 있다면 우리나라의 의료보험 조합은 보건예방사업을 전개하기에 매우 적합한 조직이라고 생각되므로 전국 의료보험조합은 국민건강

자기전 우유 한잔 효과

서머타임 실시이후

서머타임 실시이후 한시간 앞당겨 놓은 기계적 시계와 종전의 타성을 계속하려는 인체의 생물학적 시계사이의 불일치로 숙면에 지장을 느끼는 사람들이 많다. 숙면은 건강한 생활의 기본이므로 밤잠을 설친다든가 수면시간이 너무 부족하거나 길어지지 않도록 유의해야 한다. 숙면에 필요한 요건들을 알아본다.

우선 적절한 수면시간을 가져야 한다. 약 7·8시간이 적당한 것으로 알려지고 있다. 아침에 잠에서 깨어날때 상쾌한 기분을 느낄 정도면 된다.

둘째 규칙적인 생활습관이 필요하다. 밤에 졸음이 올때 잠자리에 들고 아침 일정한 시간에 일어나는 습관을 들일것. 졸립지 않는데도 잠자리에 누워 TV를 본다든지 주말이나 휴일이라해서 지나치게 오래 잠을 자지 않도록 해야 한다.

운동의 일환으로 이 보건예방사업에 빠짐없이 참여하기를 간절히 권하는 바이다. 또한 정부당국의 제도적 지원이 있으면 더욱 바람직 하겠으며 정부나 의료보험 조합연합회등 중앙단위에서 T·V등을 통하여 국민건강운동을 적극적으로 전개할것을 제안한다.

이 국민건강 운동을 새마을 운동과 같이 대를 이어가며 꾸준히 실시한다면 열매 맺을 2000년대에는 우리나라 국민

또 취침직전 스트레스를 받는 일이나 자극적인일은 피해야 한다.

세째 침실의 환경이 수면에 도움을 줄 수 있어야 한다. 소음이 있는 곳이면 귀마개를 사용하고 실내기온은 너무 덥거나 춥지, 많은 수준이어야 한다.

넷째 취침직전의 심한 운동은 수면을 방해하므로 피하는 것이 좋고 운동은 아침이나 낮시간에 지속적으로 하는 것이 좋다.

다섯째 수면은 식사조절과 관계가 있으므로 유의해야 한다. 고탄수화물 低지방식사의 경우 균형잡힌 식사의 경우보다 수면시간이 짧고 꿈꾸는 시간이 길다.

취침전 따뜻한 우유를 마시면 칼로리뿐아니라 우유에 들어있는 세로토닌의 전구물질인 트립토판이 수면도입에 도움을 준다는 설이 있다. 또 오후에 코피·홍차·콜라등 카페인 함유음료를 많이 마시면 수면에 방해가 될 수 있다.

또 술은 긴장상태에 있는 사람이 처음 잠드는 것을 도와주는 하지만 수면의 지속과 수면리듬을 깨뜨려 숙면에 장애가 된다.

들이 이세상에서 가장 건강한 최 장수국의 꿈을 실현 할 수 있을 것으로 확신하고 이 국민건강 운동을 소리높혀 제창한다.

이 꿈이 이룩되는날 우리나라는 국토 통일도 이룩하여 동방에 우뚝 솟아 빛나는 세계의 지도국가로 부상하리라고 믿는 바이다.

(필자=경기제 6 지구의보 대표이사)