



조 동 인

## “조합원 건강증진을

사람은 태어나자마자 각종 병마라는 대적과의 싸움이 시작된다. 이싸움에서 이기면 살아갈 수 있고 지는 날에는 세상을 뜰 수 밖에 없다.

무병장수를 위한 인류의 끈질긴 집념은 의학의 발달을 가속하여 얼마 전 까지만 하여도 공포의 대상이었던 감염성 질환으로 인한 피해를 거의 퇴치하게 되었고 검진기술의 향상으로 사람의 건강도를 눈으로 볼 수 있듯이 정확하게 진단하여 그에 적절한 처방이 가능하게 되었으며 심지어 장기이식으로 생명을 연장할 수 있는데까지 발전하였다.

그러나 각종 암이나 후천성면역결핍증 (AIDS) 등에 대하여서는 아직 속수무책인 형편에 있다.

아무리 의학이 발달하고 검진기술이 향상된다해도 건강이란 어디까지나 각자의 문제라는 것을 자각할 필요가 있다. 건강한 생을 살아 가려면 각자가 건강의 필요성을 깊이 인식하고 건강에 대한 기본 지식을 익혀 이를 마음에 새기어서 평생에 걸쳐 꾸준히 실천해야 한다는 것이다.

“사람이 왜 건강해야 하느냐?”라는 질문은 부질없는 물음같지만 사실은 삶의 핵심적인 질문이다. 사람이 이세상에 태어남에는 분명한 삶의 목적이 있는 것이다.

우리가 생의 의미도 깨닫지 못하고, 건강에 무관심하여 건강을 헤쳐서 병약한 몸으로 주어진 수를 채우지 못한다면 참으로 어리석기 짝이 없는 사람이라고 말할 수 밖에 없다. 이같이 중요한 건강을 위하여 우리가 알아야 할것은 크게 2 가지이다. 첫째는 건강을 위하여 적극적으로 해야 할 것이 있는가 하면 둘째로 절대 해서는 안되는 것이 있다는 것이다. 권위있는 건강관계 학자들의 견해를 요약해보면 적극적으로 실천해야 할 일은,

1. 마음을 평안히 해야하며, 평안한 것보다 더 좋은 것은 항상 감사하는 태도이다. 마음이 불안초조하거나 분한 마음이 있으면 소화작용이 잘 안된다.
2. 잠을 하루 7 시간에서 8 시간 정도 꼭 자야한다. 잠을 제대로 못잔 이

## 위한 국민 건강운동 전개”

튼날 몸이 불편했던 경험을 누구나 가지고 있을 것이다. 잠이 모자란다는 것은 건강과 수명에 직결됨을 명심하자.

3. 식사는 소식주의로 정한 시간에 골고루 먹도록 해야한다. 요즘 만연되고 있는 성인병의 원인은 너무 잘먹고 많이 먹기 때문이다.
4. 몸무게를 표준치로 유지하도록 노력해야한다. 표준치란 의미는 통계적으로 볼때 최소 사망치를 말하는데 그 공식은  $(키-100) \times 0.9$ 이다. 예로 키가 170cm인 사람은 63kg이 표준체중이 된다. 표준치보다 많이 초과한다는 것은 그만큼 무게만큼의 병을 짊어지고 다니는 셈이다.
5. 땀을 많이 흘려야 한다. 운동을 하든 노동을 하든 땀을 흘려야만 건강을 유지할 수 있다. 여기에서 주의할 것은 무리해서는 안된다는 것이다. 건강에 무리는 금물이다.

다음 절대로 해서는 안될 것을 보면

1. 간식을 먹지 말아야 한다. 2. 짜고 맵게 먹지 말아야 한다.
3. 절대로 담배를 피워서는 안된다.

이외에 필자가 권하고 싶은 것은 약을 함부로 남용해서는 안된다는 것이며 요즘 검진기술이 날로 발달하고 있으니 40세가 넘은 사람들은 정기적으로 건강검진을 받아 자기의 건강상태를 정확히 알고 이상이 발견되면 의사의 지시에 따라 때를 놓치지 말고 대응치료에 임하라는 것이다.

앞으로 의료보험이 해야할 일은 단순한 자격관리, 보험료 징수, 진료비의 지급업무란 차원을 넘어서 적극적으로 조합원들의 건강증진을 위한 국민건강운동을 전개하는 것이다.

의료보험 연합회에 국민건강운동 본부를 설치하고 전국 각 의료보험 조합이 이에 동참하여 각급직장, 마을단위로 국민건강운동을 적극 추진할 것을 제창한다. 또 한가지 부언하고자함은 건강에 대한 지식과 습관은 어린 시절 가정과 학교시절에 생활화 되어야 근본적으로 해결될 것이다.

<필자=경기 제11지구 의료보험조합 대표이사>