

마지막회

국민 건강 운동의 전개

조 동 인

4) 재정축적(보험료율 인하조정도 불구하고 남아도는 보험재정)

당 조합은 국민건강운동의 전개 실시로 인하여 여러 측면의 효과를 거두고 있으나 그 중에서도 보험 재정면에서 더욱 뚜렷하고 확실한 계수의 변화를 가져오고 있습니다. 건강운동으로 인한 진료건수의 감소는 곧 기대 이상의 재정잉여를 가져와 조합원의 경제적 부담을 덜어주고자 1986년 10월 1일자로 보험료율을 4.0%에서 3.6%로 0.4% 인하조정을 단행하였습니다.

1987년에는 그 성과가 더욱 좋아져 10월 말 현재 약 23억원의 당기잉여를 가져왔고 전년동기보다 오히려 더 많은 잉여를 시현 하였습니다. 보험료율 인하율 0.4%를 대략 월간 75백만원 정도로 볼때 만약 보험료율을 인하조정치 아니하였다더라면 적어도 30

억원 이상의 잉여를 가져왔을 것으로 추산 합니다. 이 처럼 보험료율의 인하조정도 불구하고 남아도는 재정잉여로 당 조합은 보험료율을 제인하 조정할 것을 검토중에 있습니다.

4. 건강장수를 위한 생활준수 항목

건강장수하려면 해야 할 일과 해서는 안 될 일을 분명히 알고 이를 마음속 깊이 새기고 자신의 건강을 지키기 위한 생활준수 항목을 꾸준히 그리고 적극적으로 실천하여야 하겠습니다.

가. 건강의 기본은 마음의 평안에 있습니다.

1) 세상사를 긍정적으로 사고하라고 권하고 싶습니다.

2) 남의 잘못을 널리 용서해 주어야 합니다.

3) 자기 스스로 만족할 줄 아는 비결을 체득하여야 합니다.

4) 신앙생활을 영위하는 일입니다.
나. 건강장수하려면 먹는 것을 삼가하여야 합니다.

1) 소식(小食)하여야 합니다.

2) 육류와 지방질을 줄이고 섬유질을 더 섭취하도록 노력합니다.

3) 편식을 삼가고 여러 가지 음식을 골고루 먹어야 합니다.

4) 가능한한 간식을 들지 않도록 해야 합니다.

5) 정한 시간에 규칙적인 식사를 해야 합니다.

6) 공해식품을 조심합니다.

다. 알맞은 수면을 취하여야 합니다(하루 7~8시간 잠자는 것이 이상적입니다).

라. 자기 체중관리에 힘써야 합니다(이상적인 체중산출 공식은 $(키-100) \times 0.9$ 이며 키 170cm인 사람은 63kg이 표준체중입니다.).

마. 노동을 하거나 운동을 많이하여 많은 땀을 흘려야 건강장수할 수 있습니다.

1) 운동은 규칙적으로 해야하며 평생을 두고 꾸준히 실행해야 합니다.

2) 무리하게 운동을 해서는 절대 몸에 해롭습니다.

바. 백해무익한 담배를 꼭 끊어야 합니다.

1) 공중위생 측면에서 금연해야 합니다.

2) 생명을 단축하기 때문에 금연해야

합니다.

3) 경제적 손실을 방지하기 위하여 금연해야 합니다.

사. 과음·폭음하지 않아야 합니다.

아. 음식을 지나치게 맵고 짜게 먹지 말아야 합니다.

자. 약화(藥禍)를 조심합니다.

아무리 좋은 약이라도 오용·남용하면 약화를 가져옴을 명심합니다.

5. 국민건강운동 전개를 위한 제언

우리 인생들이 이 세상에 태어나서 건강하게 천수를 누리기 위해서는 건강장수를 위하여 해야 할 일과 해서는 안 될 일을 분명히 알고 이를 아는 정도로 그칠 것이 아니라 마음 속 깊이 새기어서 생을 끝마치는 날까지 적극적으로 실천하여야 함을 알았읍니다.

우리의 인생이란 각자의 문제입니다. 누구도 나의 인생을 대신하여줄 수는 없는 것입니다. 때문에 인생 각자들에게 이를 알뜰하게 실천하도록까지 계도해야 하는 절실한 과제가 바로 이 국민건강운동인 것입니다. 따라서 본인은 이 지면을 빌어 일대(一大) 국민건강운동의 전개를 제창하면서 이 운동의 추진을 위한 구상을 제시하는 바입니다.

가. 전국 각지에 고무 분포되어 있는 각 의료보험 조합에 국민건강학교를 설치운영 할 것을 제언합니다.

각종 건강교육 비디오 테이프를 마련하여 조합원과 그 가족들을 대상으로 하여 지속적으로 교육을 실시하되 가능하다면

***년도별 보험재정의 신장추이**

	단 위	1982	1983	1984	1985	1986	1987. 10 말
적용보험료율	(%)	3	3-4	4	4	4-3.6	3.6
당기잉여금	백만 원	228	461	1,254	1,155	2,178	2,293
적립금누계		1,138	1,598	2,891	4,049	6,234	8,527
성장추이	(%)	100.0	140.4	254.0	356.0	584.0	749.0

(주) : 보험료율을 1983. 10. 1로 3%에서 4%로 인상조정하였다가

1986. 10. 1로 4%에서 3.65로 인하조정하였습니다.

순회 홍보교육을 강화하면 그 효과가 매우 클 것으로 생각합니다.

나. 의료보험 연합회에 '국민건강운동본부'를 설치운영할 것을 제안합니다. 각 의료보험조합에 공급할 비디오 테이프의 제작과 건강책자의 발간 및 송급을 담당하며 국민건강운동의 TV방송 등을 추진하면 매우 이상적인 것입니다. 또한 국민의 건강도 추세추정 등 다양한 조사연구사업도 병행하여 추진함이 바람직하겠습니다.

다. 건강검진 사업을 연차적으로 확대 실시 할 것을 제안합니다.

각종 질병이 자각할 수 있는 단계까지 이르게 되면 이미 그 병세는 돌이킬 수 없을 정도로 진전된 경우가 대부분이므로 병의 유모와는 관계없이 때가 되면 정기 건강검진을 받을 수 있도록 하여 조기발견, 조기치료의 기회를 갖도록 하는 풍토를 조성해야 합니다. 이같은 일이 성과를 거두려면 검진비용의 일부조합 부담 등 유도책

을 강구할 필요가 있습니다. 보험재정의 일부를 조심스럽고 과감하게 이 분야에 쾌히 투자할 것이 요청됩니다.

또한 검진기술 인력도 많이 확보하여야 할 것입니다. 의료보험 업무가 보험료의 수납과 의료 수혜자의 급여비 지불이라는 단순차원의 단계에서 과감히 탈피하여 적극적으로 국민의 건강을 지켜주는 파수꾼이 되어야 할 것입니다.

우리 모두 국민건강 운동을 적극적으로 전개합시다. 그리하여 우리나라를 이 세상에서 가장 무병자수 하는 복지국가로 건설합시다. 이 같은 우리의 꿈이 이루어 지는 날, 민족의 큰 동력으로서 국토통일에 이바지하게 될 것이며, 풍요로운 국민생활과 더불어 고도의 정신문화 민족으로서 세계의 지도국가로 부상하여 동방에 우뚝 서서 빛을 발하는 나라가 이룰 것입니다.<끝>

<필자=경기 제 6 지구의료보험조합 대표이사>

●금연 포어●

내가 지킨 금연생활 보장받는 건강생활

- 한국건강관리협회 -