

건강을 지키는 현장

“건강교육의 핵심은
자신의 소중함을 깨닫는 것 !”

성인병에 의한 사망률 감소에 기여한
경기 11지구 의료보험조합의 ‘국민건강운동’



현대의 질병을 우리는 비전염성 만성질환, 즉 성인병이라 일컫는다. 이 질병은 평소의 생활에 주의하지 않으면 누구라도 걸릴 수 있고 한번 걸리면 쉽게 치료되지 않는다는 특성을 안고 있다. 따라서 이 질병의 관리를 위해서는 모든 사람들이 올바른 생활습관을 가지도록 하는 보건교육이 그 기초가 되어야 한다.

그러나 안타깝게도 현재 우리나라의 보건교육은 체계상로나 자료의 측면에서 미흡한 점이 많고, 더욱 문제가 되는 것은 보건교육의 필요성을 절감하고 실천하는 보건단체가 많지 않다는 점이다.

이러한 상황 속에서, 이미 몇년전부터 ‘국민건강운동’을 제창하고 국민 보건교육에 나섰던 경기 제 11지구의료보험조합은 여러가지 측면에서 모범적인 결과를 가져왔다.

건강을 지키는 현장

◦ 국민건강 수준향상은 건강교육에 기초

한 나라의 건강수준은 평균수명을 보면 알 수 있다고 한다. 우리나라의 평균수명은 70.8세로 예년에 비해 상당히 길어진 셈이다. 그러나 일본 78.2세, 스웨덴 77.1세, 싱가포르 72.8세에 비하면 아직까지도 뒤떨어져 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 결코 우연이 아니라고 보건 관계자들은 말한다. 그들은 나름대로 국민의 건강증진을 위한 많은 노력, 즉 건강교육에 많은 관심을 가지고 있다는 것이다.

우리나라의 의료 수준은 매우 높은 편에 속한다. 그러나 우리의 의료계는 환자의 치료에는 힘을 기울이고 있지만 국민들이 질병에 걸리지 않도록 예방하는 일에는 매우 소홀한 것이 현실이다.

경기 제 11지구 의료보험조합의 '국민건강운동'은 이러한 여건 속에서 누구보다도 먼저 질병 예방을 위한 보건교육에 관심을 갖고 실천한 선두주자였다고 할 수 있다.

◦ 질병예방 위한 건강교육의 필요성 인식

『저희가 국민건강운동을 시작하게 된 것은 1984년의 일입니다. 당시 저희 조합원들의 병원 이용률을 조사한 일이 있었는데, 하루 평균 1천여명이었습니다. 이들의 병원 이용률을 줄임으로써 의료비 상승을 억제하는 동시에 국민들이 보다 건강한 삶을 살도록 하는 방법을 연구하던 중에 무엇보다 중요한 것이 바로 '질병 예방을 위한 건강 교육'이라는 생각을 갖게 된 것이지요』

경기 제 11지구 의료보험조합(의정부시 의정부4동 221-57)의 김인규 전 지도과장의 동기에 대한 설명이다.

◦ 건강문고 발간을 시작으로

이들이 제일 먼저 했던 일은 '건강문고'의 발간이었다고 한다.

『당시 서울대 병원에 계셨던 홍창의 박사님으로부터 '건강증진을 위한 생활 습관'이라는 원고를 받아서, 저희 조합의 당시 피보험자수에 해당하는 4만여권의 책자로 만들어 배부했습니다. 각 사업장의 대표들의 적극적인 협조 덕택에 많은 사람들이 건강에 대한 관심을 새롭게 갖도록 하는 데에 좋은 효과를 거두었습니다.』

우리 의료계는 질병의 예방보다는 치료에 힘을 기울이고 있다.

건강을 지키는 현장

11지구 의보조합은 이러한 성과에 힘입어 그후 6년간 '육아수첩', '소화기질환과 예방', '흡연과 건강' 등 총 21종의 41만 6천 여부에 달하는 건강문고를 발간.배부하였으며 여러가지 질병 예방에 대한 리플렛 33종 73만4천여매를 배포했다. 이 자료들은 질병에 관한 각종 비디오 테이프와 함께 건강교육의 기초자료로 활용되고 있다.



◦ 국민건강학교를 통한 보건교육도 실시

『건강문고의 발간 다음으로 했던 일은 '국민건강학교'의 설치. 운영이었습니다. 신규 사업장 대표에 대한 직무교육과 더불어 건강교육을 실시하고, 또 원하는 사업장이 있으면 저희가 직접 출장 교육을 나가기도 하고 자료를 대여해 주는 경우도 있었습니다. 그 동안 저희 교육을 거쳐간 인원만도 11만 5천명이 넘습니다.』

이들이 무엇보다도 적극적으로 실시하는 교육은 바로 금연 교육이다. 흡연은 만병의 근원이기 때문이라고 한다. 특히 중요하게 생각하는 것은 날로 늘어나고 있는 청소년 흡연 문제.

◦ 성인병으로 인한 사망률 감소 결과 가져와...

경기 제 11지구 의료보험조합의 이러한 노력은 조합 내의 성인병으로 인한 사망률을 현저히 감소시켰을 뿐만 아니라 조합원의 병원 이용률을 감소시켰으며 결과적으로 보험재정의 안정을 안겨다 주었다고 한다.

『1984년 국민건강운동의 시작 당시 성인병으로 인한 사망은 63.5%였습니다. 그러나 1986년에는 56.7%, 1989년에는 40.2%로 나타났습니다. 저희는 이것을 건강교육을 통한 조합원들의 의식

6년간 국민건강운동을 전개한 결과, 조합 내의 성인병에 의한 사망률이 현저히 감소했다.

건강을 지키는 현장

개선과 생활 변화의 결과라고 확신합니다.』

유봉하 지도과장의 이야기다.

• 건강교육은 자신의 소중함을 깨달도록 하는 것

한편 국민건강운동을 최초로 시작했던 조동인 전 11지구 의보조합 대표이사(현기독교 근친회 신용협동조합)는,『많은 사람들이 건강에 관심은 있으나 실천을 하는 경우는 매우 드뭅니다. 그러나 누구나 알다시피 건강은 스스로 지키지 않으면 결코 지켜지지 않습니다. 건강운동의 핵심은 스스로 건강을 지키도록 하기 위하여 사람의 생각을 바꾸는 데에 있다고 생각합니다. 자신이 소중한 존재임을 깨닫고 올바른 생활습관을 알고 실천하도록 하는 것이 바로 건강교육의 목적이지요.』라고 말하면서, 이것은 몇몇 사람의 뜻만 가지고는 완전히 실현될수 없으며 따라서 이 운동을 체계적으로 이끌어가기 위한 제도적 장치와 더불어 기구의 역할이 중요하다고 강조한다.

건강은 스스로 관리하지 않으면 지켜지지 않으며 건강운동의 핵심은 스스로 건강을 지키도록 교육하는 데에 있다고 조동인 전 대표이사는 강조한다.



• 우리 모두 건강운동에 나서자

경기 11지구 의료보험조합은 올해도 각 사업장, 학교에 교육을 실시할 계획을 가지고 있다. 이곳에 교육을 청탁하려면 전화 03-512-1823(담당 : 유봉하 지도과장)으로 하면 된다. 출장교육은 물론 자체 교육을 원하는 경우에는 자료만 대여해 주기도 한다.

진정한 의미의 건강관리는 예방에서부터 시작되는 것이지만, 그 결과는 하루아침에 보이는 것이 결코 아니다. 먼 장래의 진정한 행복을 위해 우리는 지금부터 건강운동에 나서야 하지 않을까.