



건강과 의료

7장에서는 건강보험 및 의료급여제도, 의료기관 등의 정보를 다룹니다. 이와 더불어 응급처치법, 건강검진 정보에 대해서도 자세히 알려 드립니다.

196

건강보험

건강보험제도 개요

건강보험 가입 대상 외국인

가입방법

보험료 납부

체납에 대한 불이익

상담기관 또는 문의처

199

의료급여제도

적용대상

본인부담금

의료급여 절차

200

의료기관

의료기관 유형

진료 분야와 진료 과목

의료기관 이용 절차

응급상황 대처법

약국, 의약품 등

205

보건소

일반진료

보건소 방문건강관리사업

무료 정신건강 서비스

208

응급처치

210

건강검진

일반건강검진

암검진

영유아 건강검진

학교 밖 청소년 건강검진

건강검진 실시기간

비용부담

01 건강보험

1. 건강보험제도 개요



<건강보험증>

한국은 소득 및 재산 등에 따라 매달 일정 금액의 보험료를 납부하는 건강보험제도를 실시하고 있다. 건강보험에 가입하면, 아프거나 출산할 때 저렴한 비용으로 의료기관을 이용할 수 있다. 또한 정기적으로 건강검진을 받을 수 있다. 모든 국민은 건강보험에 가입하여야 하되, 의료급여 수급자는 제외된다.

건강보험 가입자는 직장가입자와 지역가입자로 구분된다. 모든 사업장의 근로자 및 사용자와 공무원 및 교직원은 직장가입자가 된다. 직장가입자에 의하여 주로 생계를 유지하는 자로서 건강보험법 시행규칙에서 정한 부양요건과 소득요건이 모두 충족하는 경우 직장가입자 신청에 의하여 피부양자가 될 수 있다. 직장가입자와 그 피부양자를 제외한 자는 지역가입자가 된다. 직장가입자의 경우 회사에서 받는 보수에 대한 보험료는 회사가 보험료의 50%를, 나머지 50%는 본인이 부담하며, 보수를 제외한 별도의 소득이 연 3,400만원을 초과하는 경우, 총 소득에서

3,400만원을 공제한 후 보험료율의 100%를 적용한 보험료를 본인이 전액 부담한다. 건강보험 가입자가 병원에서 진료를 받으면, 국민건강보험공단에서 진료비 중 일부를 부담하므로, 병·의원, 한의원에서 진찰이나 치료를 저렴하게 받을 수 있다. 단 진찰, 치료비용의 일부는 본인이 부담한다. 또한 건강검진의 혜택을 받는다. 건강검진은 연령에 따라 차이가 있지만, 보통 2년마다 한 번씩 받는다.

2. 건강보험 가입 대상 외국인

외국인등록을 한 자로서 건강보험 적용 사업장에 근무하는 자와 공무원·교직원으로 임용 또는 채용된 자는 직장가입자가 된다. 외국인등록을 한 자로서 직장가입자와 피부양자에 해당되지 않는 경우에는 6개월 이상 국내체류 시 지역가입자가 된다(결혼이민 체류자격은 입국 즉시). 지역가입자는 국민건강보험법 시행규칙 별표9에 해당하는 체류자격을 유지해야 하며, '18.12.18. 이후 입국한 경우에는 국내에 6개월 이상 거주한 외국인에 한하여 신청할 수 있으며, '19.7.16.부터는 국내에 6개월 이상 거주하는 경우 건강보험 지역가입자 자격을 당연취득한다.

다만, 외국의 법령이나 외국의 보험 또는 사용자와의 계약에 따라 건강보험에 준하는 다른 의료보장을 받는 경우, 본인의 신청에 따라 건강보험 가입의무를 면제받을 수 있다.

3. 가입방법

(1) 직장에 다니는 배우자가 건강보험에 가입되어 있는 경우

배우자의 건강보험에 피부양자*로 등록이 가능하며, 피부양자 확인에 필요한 서류를 국민건강보험공단에 제출하여야 한다.

- 필요한 서류 : 피부양자 자격취득신고서, 외국인등록증 사본, 가족관계증명서(외국의 가족관계 서류는 해당국의 외교부(또는 아포스티유) 확인을 받은 서류(한글번역본 포함))

(2) 외국인이 직장에 다니는 경우

- 외국인이 건강보험 적용 사업장에 근무하면 건강보험에 가입이 되며, 이 경우 회사가 국민건강보험공단에 외국인 등록증 사본과 필요한 서류를 제출하면 된다.

(3) 한국인 배우자와 외국인이 모두 직장에 다니지 않는 경우

- 2019.7.16.부터 자영업자나 일용직 등에 종사하는 등 직장에 다니지 않는 외국인은 6개월 이상 국내 거주 시 건강보험에 당연가입되며(결혼이민 체류자격은 입국 즉시), 건강보험증이 발급되지 않은 경우에는 거주지 관할 국민건강보험공단 지사를 방문하여, 외국인등록증 사본과 신고서를 제출하여야 한다.
 - 단, 아래의 지역에 거주하는 외국인은 각각 해당 지역의 외국인 민원센터를 방문해야 한다.
 - 서울 → 서울외국인민원센터(신도림)
 - 안산, 시흥, 군포 → 경인외국인민원센터(안산)
 - 수원, 용인, 화성, 오산, 성남 → 경인외국인민원센터(수원)

4. 보험료 납부

(1) 직장가입자

◎ **보험료 납부** : 매월 가입자에게 지급되는 월급에서 미리 공제하여 사용자가 납부한다.

- 직장가입자의 경우 회사에서 받는 보수에 대한 보수월액보험료(사용자와 근로자 본인 50%씩 부담)는 매월 가입자에게 지급되는 월급에서 미리 공제하여 사용자가 납부하며, 연간 종합소득(3,400만원 초과)에 대한 소득월액보험료는 개인이 납부한다.

(2) 지역가입자

◎ 보험료 납부

- 외국인인 경우 해당 월의 보험료를 그 직전 월 25일까지 납부하며(단, 자격의 소급취득으로 발생되는 보험료는 최초보험료에 합산부과), 소득·재산에 따라 산정한 보험료가 평균보험료 미만일 경우 전년도 11월 전체가입자 평균보험료를 부과하는데, '20년도 보험료는 123,080원이다.
- 체류자격이 F-5, F-6인 국내 영주 외국인은 내국인과 동일한 보험료 부과기준으로 다음달 10일까지 납부한다.



유의사항

외국인인 배우자가 내국인과 함께 거주하여 내국인 건강보험증에 함께 등재된 경우 내국인의 부과기준으로 합산하여 산정된 보험료를 납부
* 배우자 외에도 내국인과의 가족관계가 확인되는 경우 세대합가 가능

5. 체납에 대한 불이익

- 외국인 지역가입자가 전월 25일까지 보험료를 납부하지 않는 경우 다음달 1일부터 보험료를 모두 납부할 때까지 보험혜택이 제한된다.
- 보험료나 건강보험 기타징수금을 체납하는 경우에는 법무부에서 비자연장 시 최대 6개월까지만 비자 연장이 가능하며, 최대 3회를 초과하면 그 이후로는 제류기간 연장이 제한될 수 있다.
- 50만원 이상 체납자의 경우 국민건강보험공단의 보험료, 기타징수금 체납 사실을 법무부 체류허가(신고) 심사에 반영하고 있다.

6. 상담기관 또는 문의처

건강보험 보험료, 자격요건, 혜택 등에 대한 자세한 정보는 국민건강보험공단 홈페이지를 이용하거나, 대표전화(☎1577-1000) 또는 외국어(영어, 중국어, 베트남어)상담전화(☎033-811-2000)를 통해 안내 받을 수 있다.

02 의료급여제도

의료급여제도는 경제적으로 생활이 곤란하여 의료비용을 지불하기 어려운 국민을 대상으로 국가가 대신하여 의료비용을 지불하는 제도이다. 원칙적으로 외국인은 의료급여 대상이 되지 않으나, 예외적으로 국민기초생활보장법령이 정하는 바에 따라 외국인도 의료급여 수급자가 될 수 있다. 의료급여 대상자가 질병·부상·출산 등으로 인하여 병·의원 등에서 진료를 받았을 경우 국가에서 그 의료비를 병·의원에 지급하게 된다.

1. 적용대상

국민기초생활보장법에서 정하는 의료급여 수급권자(외국인 포함)이면 누구나 의료급여제도 혜택을 받을 수 있다.

1종 수급권자	2종 수급권자
국민기초생활보장수급권자(근로무능력세대), 이재민, 의사상자, 국가유공자, 무형문화재보유자, 북한이탈주민, 5·18 민주화운동 관련자, 입양아동(18세 미만), 행려환자, 노숙인 등	국민기초생활보장수급권자(근로능력세대)

2. 본인부담금

의료급여 대상자도 의료비용의 일부를 본인이 내야 한다.

구분	1종 수급권자	2종 수급권자
입원	급여비용 면제	급여비용의 10%
외래	의원(1,000원) 병원 및 종합병원(1,500원) 상급종합병원(2,000원)	의원(1,000원) 병원 및 종합병원(급여비용의 15%) 상급종합병원(급여비용의 15%)
약국	500원(처방전 1매당)	500원(처방전 1매당)

* 자세한 사항은 보건복지상담센터 국번없이(☎129) 또는 시·군·구(읍·면사무소 또는 동 주민센터) 사회복지 담당자에게 문의한다.

3. 의료급여 절차

의료급여 수급자는 1차의료급여기관에 우선 의료급여를 신청하여야 하며, 2차의료급여기관, 3차 의료급여기관 순서로 이용할 수 있다(예외 있음).



03 의료기관

1. 의료기관 유형

의료기관은 규모와 이용 순서, 서비스 내용 및 범위에 따라 구분된다. 감기나 소화기 장애 등 병이 심각하지 않은 경우 의원에 가서 치료받고, 병이 낫지 않거나 세밀한 검사를 필요로 하는 경우 병원이나 종합병원, 상급종합병원에 가서 치료받는다.

요양급여 단계	1단계		2단계
해당 요양기관	의원, 보건소	병원, 종합병원	상급종합병원
치료 내용	외래진료, 예방접종, 건강관리	종합검사, 입원치료	정밀검사, 장애나 질병 치료, 관리
해당 의료기관	보건소, 한의원, 내과, 소아과, 가정의학과, 건강검진센터 등	여러 진료과가 있는 종합병원	대학병원 등

- 상급종합병원을 이용할 때는 1단계 진료를 담당한 의사의 진료의뢰서를 제출하여 건강보험 혜택을 받을 수 있는 것을 원칙으로 하고, 진료의뢰서 없이 상급종합병원에서 1단계 건강보험 혜택을 받을 수 있는 경우는 응급환자, 분만, 치과, 재활의학과, 가정의학과 및 혈우병 환자가 진료를 받는 경우에만 가능하다.
- 한국에는 서양의학 외에도 한의학이 발달되어 한의원이 지역마다 있다. 한의원에서 침, 뜸, 부항을 받거나 약용 식물을 달여 만든 한약을 지을 수 있다.

2. 진료 분야와 진료 과목

병원 또는 의원

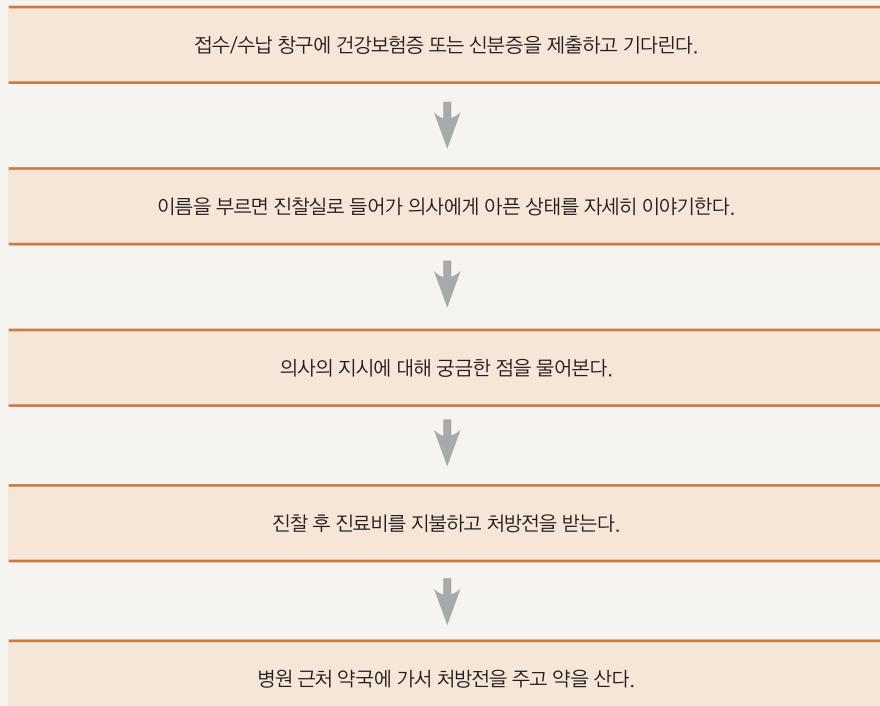
진료 과목	주요 진료 분야
내과	각종 내부장기를 수술하지 않는 방법으로 치료 식도, 위 등 소화기 질환, 폐암, 심장, 혈관, 혈압, 당뇨 등과 관련된 병 치료
소아청소년과	18세 미만의 소아 및 청소년들의 질환 치료 미숙아, 신생아 치료, 소아의 신장, 신경, 호흡기, 알레르기 등을 치료
산부인과	임신 및 출산과 여성의 생식기에 관련된 질환 치료
정신건강의학과	정신병적 증상을 나타내는 질환 치료
신경과	뇌졸중, 간질, 치매, 신경통 등 신경계와 관련된 질환 치료
가정의학과	연령, 성별, 질병의 종류에 관계없이 가족을 대상으로 지속적인 예방, 검진 및 치료 등 포괄적인 의료 제공
피부과	여드름, 탈모, 두드러기 등 피부와 관련된 질환 치료
일반외과	맹장염, 감염질환, 소화기 계통 등 수술을 요하는 질환 치료
정형외과	골격 및 근육에 관한 질환을 수술과 비수술적 방법으로 치료
성형외과	쌍꺼풀 수술, 화상 및 후유증 치료 등 몸의 형태와 기능을 개선하는 치료
재활의학과	재활전문 의사가 물리치료사와 함께 근육, 뼈, 신경 계통의 질환 치료
비뇨기과	콩팥, 방광 등 요로계 장기들과 음경, 고환 등 생식기관에서 발생하는 질환 치료
안과	백내장, 녹내장, 근시 교정 수술처럼 눈과 눈의 신경에 관련된 질환 치료
이비인후과	귀, 코, 목 등과 관련된 질환 치료
치과	치아교정, 보철, 스케일링, 치아신경치료 등
응급의학과	응급환자에 대한 즉각적인 진단과 치료

한방병원 또는 한의원

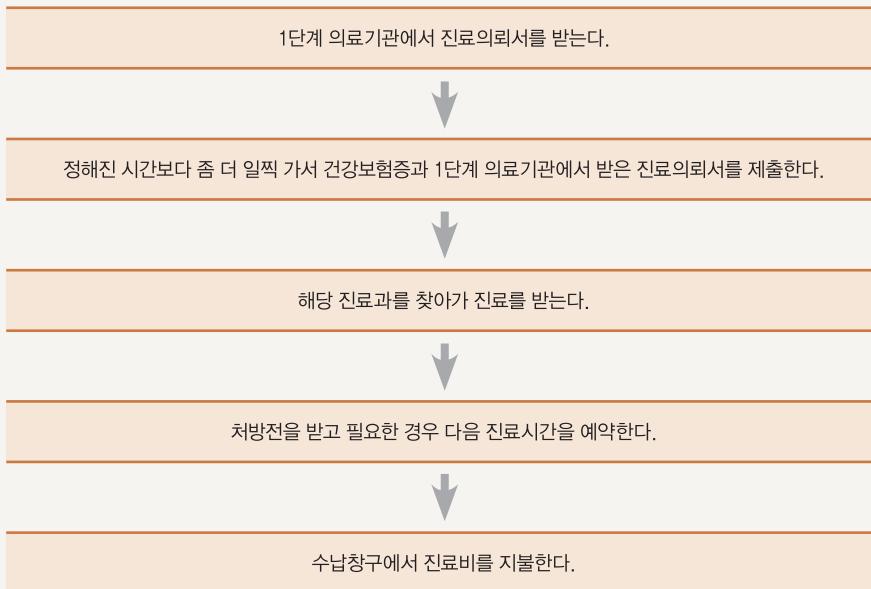
진료과목	주요 진료 분야
한방내과, 한방부인과, 한방소아과 등 8개 진료 과목	동양에서 발전해 온 의학으로, 모든 분야의 질병을 치료하지만 치료 방법이나 약을 만드는 방법이 일반 병원과 다르다.

3. 의료기관 이용 절차

(1) 1단계 의료기관 이용 절차



(2) 2단계 의료기관 이용 시 다른 점



4. 응급상황 대처법

- 평상 시 약국에서 감기약, 소화제, 진통제 등을 구입해서 집에 두는 것이 좋다.
- 응급전화 ☎119에 전화를 하면, 구급차가 오고 가까운 병원 응급실로 안내된다. 응급실에서 기본적인 처치를 받은 후 수술이나 검사를 위해 입원이 필요하면 병실이 배정될 때까지 기다린다.
- 병실이 배정되면 입원 수속을 한다.



알아두세요!

의료기관과 약국에 갈 때는 건강보험증과 신분증을 가지고 간다.

- 응급전화 ☎119
- 보건복지상담센터 ☎129(휴대폰으로 할 때는 지역번호 + 129)

5. 약국, 의약품 등

의약품은 병원에서 의사의 진료 후 처방전을 받아야만 약국에서 구입할 수 있는 전문의약품이 있으며, 처방전이 없어도 약국에서 바로 구입할 수 있는 일반의약품이 있다. 일반의약품은 감기약, 소화제, 해열제, 진통제, 상처에 바르는 각종 연고제, 설사 관련 지사제 등으로 그 종류가 다양하다. 또한 의약품이 아닌 살충제, 생리대, 건강보조음료, 콘돔 등은 일반 편의점과 같은 소매점에서도 구입할 수 있으며, 가벼운 증상에 스스로 판단하여 시급히 사용하도록 최소한으로 해열 진통제, 감기약, 소화제, 파스 중 13개 제품은 24시간 편의점에서도 구매할 수 있다.

알아두세요!

구급약

갑자기 몸이 아프거나 부상을 당했을 때 신속하게 대처하려면 집에 구급약이 준비되어 있어야 한다. 일부 의약품은 편의점에서 항상 구입이 가능하지만 약국이 문 닫는 시간에 예상치 못한 응급상황에 대비하기 위해 필요한 의약품을 미리 구비해 두는 것이 좋다. 특히 병원으로부터 멀리 떨어진 곳에 살고 있는 사람들은 반드시 구급약을 준비해 두어야 한다. 다음은 집에 꼭 있어야 할 기본적인 의약품들이다.

- 해열제 : 열이 많이 날 때 먹는 약
- 진통제 : 통증을 줄이기 위해 먹는 약
- 소화제 : 배탈이 났을 때 소화를 돋는 약
- 지사제 : 설사를 멈추게 하는 약
- 안약 : 눈이 피로하거나 눈병이 났을 때 넣는 약
- 소독약 : 칼이나 날카로운 물체에 벤 상처에 덧나지 않도록 바르는 약
- 바셀린 : 가벼운 화상을 입었을 때 바르는 약
- 피부연고제 : 습진이나 가려움을 덜어주기 위한 약
- 물파스 : 벌레 물린 곳이나 가려움에 바르는 약
- 붙이는 파스 : 근육통에 붙이는 약
- 소독밴드 : 상처를 보호하기 위해 붙이는 밴드
- 구급함 : 거즈, 탈지면, 가위, 체온계, 소독밴드, 봉대, 반창고 등 응급상황에 꼭 필요한 물건들을 보관하기 위한 상자

04 보건소

보건소는 지역주민의 건강을 증진하고 질병을 예방·관리하기 위하여 설치한 공공보건기관이다. 보건소의 업무는 보건사업, 감염병 예방관리, 진료, 실험 및 검사, 식품공중위생, 의약물지도·관리, 일반행정 등이 있으며 이중 진료 부분에서는 만성질환진료 및 각종검사, 물리치료, 치과진료, 한방진료 등의 의료 서비스를 제공한다. 단 보건소는 기초자치단체장이 설치 운영하도록 하고 있어 보건소마다 진료범위, 내용, 비용 등이 조금씩 다를 수 있기 때문에 방문 전 주소지 관할 보건소에 문의하여야 한다.

1. 일반진료

구분	내용
진료범위	기본적인 1차진료, 고혈압, 당뇨 등 만성질환 및 각종 검사와 물리치료
한방진료	상담 및 한방진료
치과진료	구강검진 및 상담, 예방치료, 충치치료, 발치 등
진료비용	「지역보건법」 제25조에 따라 보건소에서 징수하는 수수료와 진료비는 지방자치단체 조례로 정함

2. 보건소 방문건강관리사업

간호사·물리치료사·영양사 등 보건소의 방문건강 전문인력이 건강관리서비스 이용이 어려운 사회·문화·경제적 취약계층 및 65세 이상 노인·독거노인·가구, 75세 이상 노인부부·가구를 중심으로 가정 등에 직접 방문하여 만성질환 관리 등 건강관리서비스를 제공하는 사업이다.

(1) 서비스 대상

- 건강증진 서비스 이용이 어려운 사회·문화·경제적 건강취약계층 중 건강위험군, 질환군을 대상으로 보건소 방문건강관리 서비스가 필요한 자를 지자체에서 선정
- 65세 이상 독거노인, 75세 이상 부부노인, 다문화가족, 북한이탈주민, 독거노인, 지역아동센터(빈곤아동), 청소년 쉼터 또는 미인가시설, 보건소 내 타부서 및 지역사회기관으로부터 방문이 필요하여 의뢰된 자 등

(2) 서비스 종류

- 건강문제 스크리닝(건강행태 및 건강위험요인 파악)
- 만성질환(고혈압, 당뇨 등) 관리 및 합병증 예방
- 임산부, 신생아 및 영유아 건강관리 지원
- 노인 허약 예방 관리
- 다문화가족 및 북한이탈주민 건강관리서비스
- 건강행태개선 등 건강증진을 위한 보건교육 실시

(3) 제공 방법

- 지역 내 보건소 방문건강관리사업 관련 부서에서 대상자를 발굴한다.
- 담당자가 방문하여, 대상자로 등록하고 신청자 가족의 생활환경, 건강위험 요인 등을 파악한다.
- 분석결과를 토대로 집중관리군, 정기관리군, 자기역량지군으로 분류한다.
- 군분류에 따라 집중적인 방문건강관리서비스 추진 및 보건소内外 자원과 연계한다.



3. 무료 정신건강 서비스

정신건강복지센터는 정신질환의 예방 및 정신질환자의 발견·상담·재활서비스 제공, 사례관리, 정신건강에 대한 교육·홍보 등의 업무를 수행하는 공공보건기관이다. 우울증, 불안장애, 약물중독 등으로 어려움이 있을 때 가까운 정신건강복지센터에서 상담과 안내를 받을 수 있다.

(1) 적용 대상

- 정신질환자 등록 관리 프로그램은 지역 내 정신질환자를 대상으로 한다.
- 정신질환예방 프로그램은 일반 지역주민 전체를 대상으로 한다.

(2) 이용 절차 및 방법

- 정신건강복지센터의 이용 시간은 평일(월~금요일) 09:00~18:00까지이며, 지역 여건에 따라 약간 차이가 날 수 있다.

◎ 서비스 이용절차

- 정신건강복지센터를 직접 방문하여 등록신청서를 작성한다.
- 정신건강복지센터를 처음으로 방문하는 경우 상담과 심리평가를 실시하며, 그 결과에 따라 해당되는 프로그램을 이용한다.
- 정신건강상담전화(☎1577-0199)로 연락하면 정신건강복지센터 이용에 관한 안내를 받을 수 있고, 정신건강문제의 상담이 가능하다.

- ◎ 이용료 : 무료(비용이 많이 드는 특수 프로그램의 경우 소정의 비용이 들 수 있다)

05 응급처치

사고가 났을 때 올바르고 신속한 응급처치를 하면 그것만으로도 환자의 고통을 줄이고 병이 악화되는 것을 막을 수 있다. 응급조치 후에는 신속히 119(긴급구조전화)나 병원 응급실로 연락을 해서 안전하게 병원으로 이동해야 한다.



(1) 눈에 이물질이 들어갔을 때

눈동자를 움직이면 부상이 심해지므로 움직이지 말아야 한다. 눈에 이물질이 박혀 있다면 빼지 말고, 다친 눈을 봉대로 감은 다음 양쪽 눈을 감는다. 이후 빨리 병원으로 옮긴다.



(2) 이가 빠졌을 때

이가 빠진 자리에 조심스럽게 다시 끼우고 치과로 간다. 만약 이를 제자리에 넣을 수 없는 상황이라면 환자의 입 속이나 미지근한 우유 속에 담아서 옮긴다. 빠진 치아를 너무 깨끗하게 씻는 것은 좋지 않다.



(3) 코피가 날 때

우선 머리를 앞으로 숙여 숨을 쉬면서 코빼 밑 부분을 잡는다. 이때 말을 하거나 침을 삼키거나 기침을 해서는 안 된다. 10분 정도 지난 뒤에도 피가 멎추지 않으면 곧바로 병원으로 가야 한다. 코피가 멎은 후에도 한동안 머리를 앞으로 굽히고 미지근한 물로 코와 입 주위를 닦으며 물리적 자극을 피하는 것이 좋다.



(4) 화상을 입었을 때

화상이 심하고 상처 부위가 넓은 경우 전문치료가 필요하다. 일단 소독 거즈로 감싼 후 호흡 상태를 관찰하면서 신속하게 병원으로 옮겨야 한다. 심하지 않을 때는 상처 부위의 옷을 가위로 자르고, 흐르는 찬물로 최소한 20분 이상 열을 식히는 것이 좋다. 상처 부위는 절대 문지르면 안 되며, 물집도 터뜨리지 말아야 한다. 상처가 심할 때는 연고만으로는 충분하지 않다. 상처 부위를 심장보다 높게 하면 통증을 줄일 수 있다.

(5) 감전되었을 때

즉시 전원을 끈다. 전원을 끌 수 없는 곳이라면 전기가 통하지 않는 옷차림을 갖추고, 전기가 통하지 않는 물건을 이용해 감전을 일으킨 물건을 환자에게서 떼어낸다. 구조 후엔 환자에게 의식이 있는지 살피고, 의식이 없으면 호흡과 맥박을 확인한다. 호흡이 멎었을 때는 인공호흡을, 맥박이 멎었다면 인공호흡과 함께 심장 마사지를 해준다. 감전은 몸의 내부에 화상을 입힐 수 있으므로 환자에게 의식이 있더라도 즉시 응급실로 옮겨 의사의 치료를 받아야 한다.



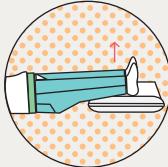
(6) 일사병·열사병

일사병은 머리나 목 부분에 직사광선을 받아 생기는 병이고, 열사병은 체내의 열을 체외로 내보내지 못할 때 생기는 병이다. 이런 경우에는 환자를 서늘하고 그늘진 곳으로 옮기는 것이 중요하다. 우선 옷을 벗기고, 젖은 수건이나 시트로 환자를 덮은 다음 부채나 선풍기로 바람을 쏘이면서 병원으로 신속히 옮긴다.



(7) 질식

질식하면 갑자기 숨쉬기가 힘들어진다. 또 머리가 뒤로 젖혀지고 눈 주위가 튀어나오며 심하면 얼굴색이 파랗게 된다. 이럴 때는 환자를 공기가 맑은 곳으로 이동시켜야 한다. 의식이 없더라도 호흡이 유지되고 있으면 엎드린 자세로 서서히 회복시키는 것이 좋다. 만일 호흡이 없거나 호흡이 심하게 곤란한 상황이라면 즉시 인공호흡을 하고, 회복의 기미가 없으면 병원으로 신속히 옮긴다.



(8) 뼈가 부러졌을 때

골절 부위가 변형됐거나 뼈가 피부를 뚫고 나온 경우에는 상처 부위를 소독하고 고정시킨 다음 구조요원을 부른다. 상처 부위는 절대 움직이지 말아야 하고, 담요나 배개를 이용해서 심장보다 높여주는 것이 좋다. 단순히 뼈 경우에는 다친 부위를 탄력붕대로 넓게 감싸고 움직임을 줄이면 부은 것이 가라앉는다. 통증을 줄이는 데는 얼음찜질이 효과적이다.



(9) 손가락이 잘렸을 때

잘린 손가락은 다시 접합할 수 있으므로 사고 직후 적절히 응급조치를 하는 것이 중요하다. 우선 상처부위를 놀려 피를 멎게 하고 손을 심장보다 높이 든다. 잘린 손가락은 거즈로 잘 싸서 얼음이 담긴 비닐봉지에 넣어 병원으로 신속히 운반해야 한다. 잘린 부위에는 함부로 손을 대면 안 된다.

06 건강검진

1. 일반건강검진

고혈압, 당뇨병 등 만성질환의 조기발견과 생활습관 개선을 목적으로 실시

- 대상 : 직장가입자, 세대주인 지역가입자, 만 20세 이상 지역 세대원 및 피부양자(2년마다 1회, 다만 직장가입자 중 비사무직은 매년)
※ 의료급여수급권자: 만 19~64세(만 66세 이상은 의료급여생애전환기 검진 시행)
- 검진항목 : 공통항목 및 성·연령별 항목
- (공통항목) 진찰 및 상담, 신체계측, 시력·청력검사, 흉부방사선 검사, 혈액검사, 요검사, 구강검진
- (성·연령별 항목) 이상지질혈증, B형간염항원·항체, 골밀도 검사, 인지기능장애, 정신건강검사, 생활습관평가, 노인신체기능검사, 치면세균막검사로 검사항목별 대상연령이 변경됨
※ 건강검진결과 고혈압, 당뇨병 질환의심자는 확진검사 실시

2. 암검진

발생률이 높고 조기진단으로 치료할 수 있는 6대 암 대상으로 실시

- 대상 암종 및 연령 : 위암(40세 이상, 2년 주기), 대장암(50세 이상, 1년 주기), 유방암(40세 이상, 2년 주기), 자궁경부암(20세 이상, 2년 주기), 간암(40세 이상 고위험군, 6개월 주기), 폐암(만 54세~74세 고위험군, 2년 주기)

※ 국가건강검진의 대장내시경 검사를 받은 자와 6대암 산정특례 적용자에 대해 암검진 5년간 유예

3. 영유아 건강검진

모든 영유아가 건강하게 성장할 수 있도록 필수적인 검진과 보호자 교육을 실시

- 대상 : 6세 미만(71개월 이하)의 영유아
- 검진항목 : 진찰 및 신체계측, 발달평가 및 상담, 건강교육, 구강검진

4. 학교 밖 청소년 건강검진

학교 밖 청소년들에게 정기적으로 건강검진을 실시하여 건강하게 성장할 수 있도록 지원

- 대상 : 9세~18세 학교 밖 청소년
- 검진항목 : 상담 및 진찰, 신체계측, 혈액검사, 구강검진, 성매개질환검사 등
※ 학교 밖 청소년 확진검사는 다음 연도 3월 31일까지

5. 건강검진 실시기간

- 당해 연도 12월 31일까지
다만, 확진검사 및 2단계 검사(위암, 대장암) 및 폐암 사후관리는 다음연도 1월 31일까지
※ 영유아검진은 출생시기(4개월~71개월)별 7차례 걸쳐 실시

6. 비용부담

- 일반건강검진, 확진검사, 영유아건강검진 > 본인부담 없음
- 학교밖청소년건강검진 > 본인부담 없음(전액국고지원)
- 암검진 > 본인부담 10%(국가암 대상자, 의료급여수급자 및 자궁경부암·대장암은 본인부담 없음)



건강검진 절차

- 건강검진 대상자 확인
 - 공단에서 검진대상자에게 발송한 검진표로 검진종목 및 항목 확인
 - 검진기관 예약 및 방문
 - 거주지에 상관없이 지정된 검진기관 어디서나 받을 수 있으며 검진기관에 건강검진표와 신분증 지참하여 검진 실시
 - 검진결과 통보
 - 검진 받은 검진기관에서 수검자에게 검진결과 발송
- ▶ 전국민의 30%가 건강검진으로 질환을 발견하고 있습니다.
- ▶ 연말에는 검진기관이 혼잡 하오니 미리 검진받으시기 바랍니다.

문의 : 국민건강보험공단 고객센터 ☎ 1577-1000

한국과 캄보디아의 서로 다른 상차림 문화



한국에서는 국그릇을 오른쪽, 밥그릇을 왼쪽에 놓지만 캄보디아에서는 국그릇을 왼쪽에 놓는다. 또 깨끗하게 그릇을 비우는 것이 한국에서는 '음식을 잘 먹었다'는 뜻이지만, 캄보디아에서는 '음식을 더 먹고 싶다'는 뜻이다. 캄보디아에서는 밥솥 아래에 있는 밥을 맛있는 밥이라 생각해서 어른의 밥을 나중에 푸기도 한다.

한국과 다문화가족 국가 간 문화차이 정보는
다누리 포털(www.liveinkorea.kr)에서 확인할 수 있다.