

건강 칼럼

건강을 지키는 첫 걸음, 국가건강검진 유형·대상은?

국가건강검진이란 국민건강보험공단에서 의료보험 가입자를 대상으로 기준에 따라 제공하는 검진 프로그램을 말한다. 특히 대학병원 등 의료기관이 제공하는 민간검진 대비 별다른 비용 부담 없이 체계적으로 건강관리를 실천할 수 있다는 점이 강점이다.

건강보험 가입자라면 2년에 1회 국가건강검진을 의무적으로 받아야 한다. 지역 세대주, 직장 가입자, 만20세 이상 세대원, 피부양자, 지역가입자가 대상자가 되는데 기본적으로는 자신의 출생연도 끝자리를 기준으로 짝수년, 홀수년 이렇게 나누어 2년에 1번 대상자가 된다.

올해 2022년 국가 건강검진대상자는 짝수년도 출생자에 해당한다. 하지만 비사무직의 경우 매년 실시하는 것을 원칙으로 한다.

특히 일반 성인이라면 국가건강검진 유형 중 하나인 암 검진



최 현 석

인천 대정내과 원장

을 반드시 챙겨야 한다. 국민건강보험공단은 국민의 건강 증진을 위하여 위암, 대장암, 간암, 유방암, 자궁경부암 등 5대 암 검진을 실시하고 있다.

위암 검진은 만 40세 이상 수검자를 대상으로 2년마다 한 번 위내시경 검사를 시행하는 과정이다. 위내시경 검사를 통해 식도, 위, 십이지장 등의 이상 증세를 관찰하는 것이 핵심이다. 만약 병변이 발견됐다면 해당 조직을 일부 떼어내 조직검사를 추가로 실시한다.

만 50세 이상 성인이라면 1년

주기로 대장암 검사를 받을 수 있다. 대장암 진단은 위암 검진과 달리 먼저 분변잠혈검사를 실시한다.

이후 검사 결과에 따라 대장내시경 검사를 추가로 진행한다. 다만 50세 이하 연령 대의 수검자에도 가족력을 보유한 경우, 평소 혈변이나 복통 등을 지속적으로 겪는 경우 등이라면 내과를 찾아 대장내시경 검사를 받는 것이 권장된다.

간암 고위험군이라면 6개월 주기로 간암 검사를 시행해야 한다. 간암은 초기 증상이 뚜렷하

지 않아 뒤늦게 발견되는 경우가 많다. 만약 가족력이 있거나 B형 간염 바이러스 보유자인 경우라면 복부초음파, 혈액검사 등을 정기적으로 받는 것이 간암 예방 및 조기 진단에 도움이 된다.

여성 수검자라면 유방암, 자궁경부암 정기 검진을 받는 것이 좋다. 먼저 만 20세 이상 여성이라면 자궁경부암 진단을 위해 2년에 한 번 자궁경부세포검사를 받아야 한다.

유방암 검진은 만 40세 이상 여성이 해당된다. 2년 주기로 유방초음파검사, 유방촬영술 등을 시행해 유방암 예방 효과를 얻을 수 있다.

상기해야 할 점은 원활한 건강검진을 위해 연말이 되기 전 여유롭게 국가건강검진을 시행해야 한다는 것이다. 연말에 수검자가 대거 몰릴 가능성이 높기 때문에 혼잡을 피하려면 미리 검진을 실시하는 것이 효과적인 방법이다.

사설

전북노인대학 제39회 졸업의 의미

'제39회 전북 노인지도자대학 졸업식'이 24일 전북 노인회관 강당에서 열렸다. 이날 졸업식에는 김두봉 전북연합회장, 김영구 전북연합회 지문위원장, 강영석 도 보건환경복지국장, 이병철 도의회 환경복지위원장, 김홍광 노인지도자대학장과 학생 등 100여 명이 참석했다.

졸업생들은 지난 5월 12일 개강 이후 지난 7개월간의 대학생활을 마무리하고 건강과 행복을 기원했다. 특히 65세부터 91세까지 평균 연령이 79세에 달하는 고령임에도 평생교육의 의지를 갖고 열정적으로 수속했다.

지역사회를 위한 자원봉사도 적극 참여했다. 졸업식에서는 대한노인회 전북연합회 2022년 효행상 시상도 함께 이뤄졌다.

일반인 2명과 중·고등학생 17명 등 총 19명에게 시상했다.

효행상을 수상한 일반인은 표창장과 함께 50만 원의 격려

금, 학생들에게는 효행상과 함께 20만 원의 장학금이 지급됐다.

김두봉 전북연합회장은 "오늘은 우리 노인 지도자대학생들의 졸업과 함께 손자 같은 어린 학생들에게 효행상을 시상하게 돼 감회가 남다르다"며 "졸업생 모두 항상 건강하시고 행복하기를 당부하면서 내년에는 더 알찬 프로그램으로 건강하게 만날 것을 약속하자"고 말했다.

전북도가 지원하고 대한노인회 전라북도연합회에서 운영하는 전라북도 노인지도자대학은 지난 1988년 11월 14일 제1회 졸업생 배출을 시작으로 이번 제39회 졸업생 70명을 포함해 총 2655명(남 1594명, 여 1061명)의 졸업생을 배출했다.

배움에 대한 열정이 인생을 값지게 한다. 다시 한 번 평생 배움에 대한 끈을 놓지 않으며 자신을 위해 학문을 갈고닦는 졸업생들에게 박수를 보낸다.

정운천 의원 정부·여당에 쓴소리

최근 국민의힘 정운천 국회의원이 정부 여당에 쓴소리를 하여 주목을 받았다. 2023년 국가 예산 확보 전쟁이 펼쳐지고 있는 국회에서 현 정부를 강도 높게 비난하면서 전북 도민과 약속 이행을 촉구하고 나섰다.

야당 국회의원이 아닌 여당 국회의원의 입에서 나온 이 같은 질의는 정치권의 이목을 집중시키기에 충분했다. 정 의원은 예결특위의 심야 전체회의에서 한덕수 총리, 추경호 기재부 장관을 상대로 대통령의 대선 과정에서 발언과 공약을 하나하나 열거했다.

대통령은 후보 때 "새만금과 전북을 기업들이 바글바글거리리는, 누구나 와서 마음껏 돈을 벌 수 있는 그런 지역으로 만들어보자"고 했다. 정 의원은 "어떻게 관련 예산을 한 푼도 반영 안 시키거나 삭감하느냐"고 반문했다.

그러면서 "현실팩처럼 약속을 내팽개쳐서는 안 된다. 기

대가 처참히 밝히고 있다"고 지적했다. 예산안에 누락된 한국 탄소산업 전용원 운영비 101억 원이 추가 확보돼야 하고 그린수소 생산플러스터 조성 사업비는 59억 원 전액을 신규로 확보해야 한다.

대통령 공약 사항인 국제 태권도 사파학교 설립 예산도 전혀 반영되지 않았다. 새만금 예산 편성은 전년 대비 25.5%가 줄었다. 기재부 66.7%, 여가부 40.9%, 국토부 50.8%가 감소했다.

새만금 지역 간 연결도로를 위해 미반영 된 50억원, 새만금 글로벌 푸드 허브 조성 연구 용역비 신규 확보, 새만금 장기 임대 용지 조성 사업비 64억 원 증액이 절실하다.

전주는 탄소산업의 거점으로, 그리고 완주는 수소 경제 인프라의 거점이 될 수 있도록 할 때이다. 대통령은 지난 30년간 찢끔찢끔 했던 것을 일기 내에 새만금 개발이 완료될 수 있도록 해야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'코로나19 봉쇄' 항의 시위하는 베이징 시민들



27일 중국 베이징에서 코로나19 봉쇄 정책에 항의하는 시위대가 경찰과 대치하고 있다. 시민들은 정부에 항의하는 의미를 담은 '백지'를 들고 28일 새벽까지 시위를 이어갔다.

송전탑에 추락, 아슬아슬 매달린 미 경비행기



27일(현지시간) 미 메릴랜드주 몽고메리 카운티 게이더스버그에서 소형 비행기 한대가 추락해 송전탑 약 30m 높이 위치에 매달려 있다. 소방 당국은 이 사고로 비행기 안에 몇 시간 동안 갇혔던 조종사와 승객이 무사히 구조됐다고 밝혔다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**