

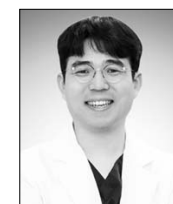
건강 칼럼

건강검진 대상자라면 올해가 가기 전 꼭 받아야 하는 이유

2023년도 3달이 채 남지 않았다. 연말이 다가오면 미뤄두었던 건강검진을 받고자 병원에 내원하는 사람들이 많아지기 때문에 검진 대상자 중 아직 검진을 받지 않은 사람들이라면 미리 병원에 방문하는 것이 권장된다.

건강검진은 국민건강보험공단이 지원하는 국가건강검진과 종합건강검진으로 나뉘지며 국가건강검진은 국민건강보험공단에서 전액을 지원한다. 종합건강검진은 개인이 비용을 부담해야 하나, 국가건강검진에서 받을 수 없는 검사 항목들을 선택하여 받아볼 수 있다.

국가에서 진행하는 일반건강검진은 만 20세 성인을 대상으로 2년에 1회 시행할 수 있는데, 출생연도에 따라 대상자가 달라지며 2023년인 올해는 홀수연도 출생자가 대상자이다. 일반건강검진 항목에는 신장과 체중, 체질량 및 혈압, 청력, 시력, 소변,



최용림 대전 베스트나과 원장

혈액, 흉부 방사선 검사 등의 기본 검사가 포함되어 있다.

암 검진의 경우에는 나이, 성별에 따라 발생할 수 있는 질환이 다르기 때문에 무료 암 검진은 연령대가 정해져 있다. 검진 권고안에 따르면 위암 검진은 40세 이상을 대상으로 하고 있으며 2년 주기로 받아볼 수 있다.

대장암 검진은 50세 이상을 대상으로 1년 주기로 받아볼 수 있는데, 위암과 대장암은 국내에서 발병이 흔한 편인 만큼 나

이와 시기에 맞춰 검진을 받는 것이 바람직하다. 여성이라면 40세 이상의 경우 2년 주기로 유방암 검진을 받을 수 있으며 20세 이상의 경우 2년 주기로 자궁경부암 검진을 받을 수 있다.

개인의 연령이나 가족력, 만성 질환, 생활습관 등에 따라 검사 항목의 세분화가 필요하다고 판단되면 종합건강검진을 통해 필요한 검사항목을 추가하여 검사를 받아볼 수 있다. 건강검진은 암, 심혈관질환 등

의 다양한 질환을 조기에 발견할 수 있도록 돕는다. 질환은 늦게 발견할 경우 상태가 악화하여 치료가 어려워질 수 있는데, 특히 암, 심혈관질환은 조기에 발견하지 못하면 생명이 큰 위협을 받을 수 있다.

건강검진은 질환의 조기 발견 뿐 아니라 건강 상태를 확인하여 당뇨, 고혈압 등의 만성질환을 예방하는 데에도 도움이 된다. 따라서 건강을 지키기 위해서는 시기에 맞춰 정기적인 건강검진을 받는 것이 필수적이라 할 수 있다.

건강검진 대상자에 해당된다면 미루지 않고 검진을 받아야 하며 연말이 될수록 수검자가 몰리는 상황이 발생하기에 미리 검진을 받아야 한다. 또한, 암 검진의 경우, 평소 잘못된 생활 습관이나 증상, 가족력 등을 가지고 있다면 나이에 관계없이 검진을 받을 수 있도록 해야 한다.

기고문

자녀 앞에서의 부모싸움은 아동학대

우리가 생활하면서 패러다임이라는 말을 듣는 경우가 있는데 패러다임이란 한 시대 사람들의 견해나 사고를 근본적으로 규정하고 있는 인식의 체계, 또는 사물에 대한 이론적인 틀이나 체계를 말한다. 이런 고정적 인식의 변환을 패러다임의 전환이라고 하는데 이런 패러다임의 전환이 하루아침에 일어날 수도 있지만 기존의 오래된 사고를 바꾸어야 하므로 때로는 긴 시간이 걸릴 수도 있다. 그 대표적인 예로 전통설과 지동설이 이에 해당하는데 패러다임의 전환을 이야기한 이유는 자녀 앞에서의 부모싸움과 자녀에 대한 신체적 처벌의 훈육 등이 일상생활이었으나 현재는 아동학대에 해당하기 때문이다. 근대가 도래하기 이전에는 사람

에게 폭력으로 벌을 주는 것은 동서고금을 막론하고 항상 존재해 왔으며 형벌로 태형이나 체찍질 등이 사용되기도 하였고 말을 듣지 않는 아이들은 때때로 가르치는 경우가 대부분이었다.

우리 나라의 경우도 1980~90년 정도만 해도 부모님이 집안에서 '사랑의 매'라는 이름의 회초리 등으로 때리는 것이 당연하다고 생각하는 시대가 있었으나 변질된 훈육 등으로 아동의 피해 등이 심각한 문제로 거론되며 사회적 인식 변화의 필요에 따라 2021년 1월 민법 제915조 부모의 징계권이 삭제되면서 자녀에 대한 처벌을 정당해 온 법적 근거가 사라졌다. 아동학대는 신체적, 정신적, 성적 학대와 유기, 방임 등 있는데 어린 자녀 앞에서 부부간 다툼과



홍재현 국민권익위원회 아동학대신고센터장

폭력은 아이들에게 직접적인 신체적 학대에는 해당하지 않으나 아동의 정상적인 발달을 저해할 수 있는 정서적 학대에 해당할 수 있다.

법원에서도 정서적 학대가 아동의 정상적인 발달을 저해하는 경우 뿐만 아니라 그러한 결과를 초래할 위험 또는 가능성이 발생한 경우도 포함되며 반드시 아동에 대한 정서적 학대의 목적이거나 의도가 있어야만 인정되는 것이 아니고 자기의 행위로 아동의 정

신건강 및 발달을 저해하는 결과가 발생할 위험 또는 가능성이 있을 수도 있다고 생각되어 진다면 충분하다는 입장으로 이런 정서적 학대에 있어서 단발성 행위보다는 반복적이고 부정적인 영향을 줄 수 있다고 판단되면 학대를 인정하는 경향이 있다.

자녀는 부모의 소유물이 아님을 명심하고 관심과 보살핌이 필요한 인격체로 대하며 자녀 앞에서 부부싸움은 자녀들이 커서도 기억한다는 점과 가장 행복하고 안정감을 주는 가정이 공포의 장소로 인식되는 일이 없도록 부부간 노력이 필요할 것이다. 부부싸움 문제를 자체적으로 해결을 할 수 없다면 가정폭력 상담소나 다양한 기관의 도움을 받거나 가까운 경찰서를 방문하여 도움을 받아도 좋을 것 같다.

시작이 반이라는 말이 있듯이 문제점을 인식하고 이를 해결하기 위한 대화나 상담 등의 시도가 가정 내 변화의 시작점이 될 것이다.

사설

어느 여인의 기부 문화

기생 출신 어느 여인의 기부 문화가 감동을 주고 있다. 한국과학기술원 일명 카이스트는 최근 대형 강의실을 짓고 이름을 '김영한 홀'로 지었다. 김영한은 서울 출신 기생 김진향(金眞香, 1916~1999)의 호적 이름이다.

그녀는 카이스트에 거액을 기부해 인재를 길러내게 했다. 서울 성북동의 요정 대원각의 주인 김영한은 17세 때 기생이 되었다. 그녀는 가무에 능했고, 문학으로도 명성을 날렸다.

1953년 36세에 중앙대 영문학을 졸업했다. 6.25전쟁 직후에 대원각을 경영하기 시작했다. 그녀는 어느 날 법정 스님의 저서 <무소유>를 읽었다. 감명을 받고 스님을 찾아가 대원각을 비롯한 자신의 재산을 모두 기부한다.

대원각은 1997년 '김상사'로 이름이 바뀐다. 그녀의 애인 백석(白石, 1912~1996)은 전제군주인이다. 두 사람은 20대에

함경도 함흥에서 만났다. 당시 백석은 함흥의 명문 사학 영생고보의 영어교사였고 진향은 함흥권변 소속의 기생이었다.

그러나 백석 혼자 만주로 떠나면서 영원한 이별이 되고 말았다. 백석은 고향인 평북 정주로 돌아와 살다가 한때 고당 조만식 선생의 비서가 됐다. 김일성대학 영문과 강사도 출강하기도 했다.

그러나 북한 문단에서 눈 밖으로 벗어났다. 결국 평양에서 추방되어 압록강 가까운 자강도의 해발 800미터 산중턱의 목장 양치기로 가족들과 함께 쫓겨났다. 75세 되던 1987년, 서울에서 '백석시집집'이 최초로 발간됐다.

이를 전혀 모른 채 외롭게 살다가 83세에 세상을 떠났다. 김영한은 백석문학상을 제정하고, '내 사랑 백석'이란 에세이집을 발간했다. 자야(子夜)란 이름은 애인 백석(白石)이 붙여주었다.

“초고령 사회 대비, 일본을 모델로 해야”

초고령 사회를 대비하기 위해서는 일본을 모델로 해야 한다는 지적이 많다. 일본은 2025년부터 인구 4명당 1명이 노인이다. 일본에서는 빈집을 활용하여 고령자를 위한 '홀스테이', '동네 사랑방' '보육원과 요양원을 한 곳'에 모은다.

간병 문제도 심각하다. 단남아 젊은이들을 간병에 활용하기 위해 여러 가지 정책을 펼치고 있다.

AI 기술을 접목하여 자녀가 부모의 일상생활 정보를 수집할 수 있다. 돌봄 로봇도 등장했다.

노인의 '고독사'도 문제다. 매년 3만 2,000여 명의 노인이 홀로 죽어가고 있다.

문제 해결에 보험회사가 나섰다. '고독사 보험' 상품이 있다. 혼자 살다 죽은 노인의 장례 문제, 사후 자산관리 문제 등을 해결하기 위한 경제적 보장이 있다.

경비회사는 노인 혼자 사는 집에 안전 점검, 집안일 돌봄

서비스와 병원 함께 가기 등 편의서비스를 제공한다. 고령자와 함께하는 '여행 도우미'도 있다.

일본 편의점에는 간병상담사, 성인용 기저귀, 조제약이 있다. 한국에는 없는 것이다. 일본에는 60대 이상 고령자들의 외국 생활과 어학 공부도 호황이다.

짧게는 3주, 길게는 3개월까지 현지에서 생활하면서 어학도 배우고 현지 문화도 체험한다. 교통편, 호텔을 여행사에서 해주고 홀로 참가하여 단체를 이룬 사람들과 동행하기도 한다.

단체로 행동하지만 '나 홀로 여행'을 최대한 살려 준다. '걸으면서 배우는 워킹투어'도 유행이다. 황혼 재혼도 늘고 있다. 이는 남자 50세, 여자 45세부터 적용된다. 혼인 신고를 하는 경우는 10~20%에 그친다. 대부분 각자 집을 소유하고 상대방의 거처를 오가며 생활하는 '사니어 톤군 부부'다. 결혼(卒婚)도 많다.

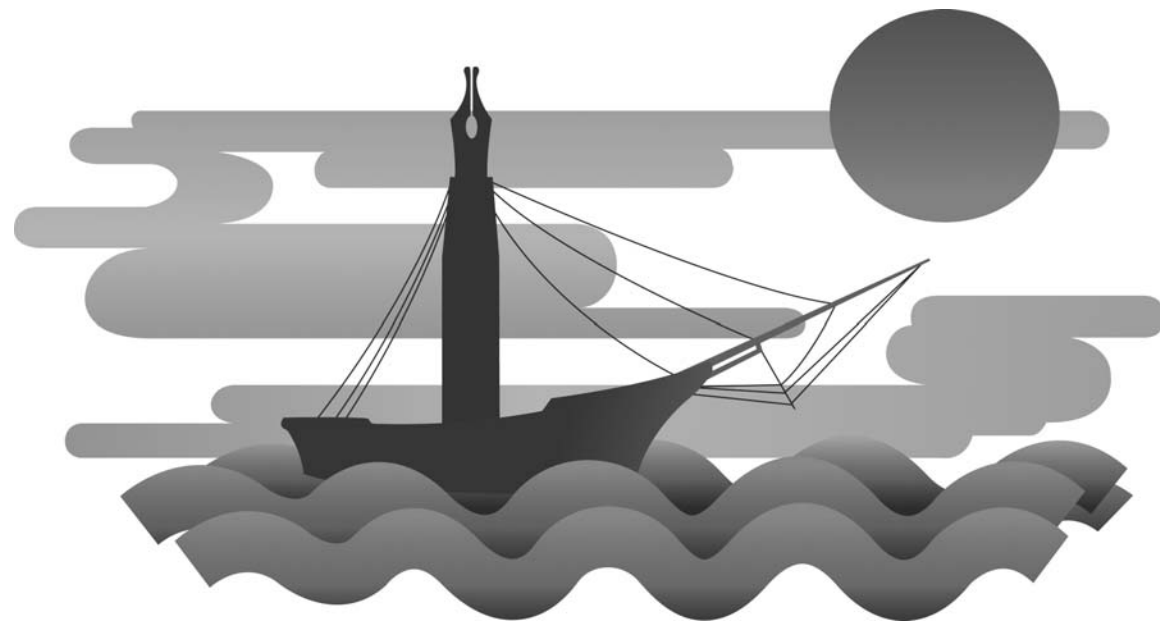
전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

구독 · 광고문의 063-288-9700

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