

건강 칼럼

다가오는 연말, 망년회보다 먼저 챙겨야 하는 건강검진

2024년이 저물어 가면서, 많은 사람들이 망년회, 송년회 등을 기획하고 있다. 친한 사람들과 오랜만에 만나 회포를 푸는 것도 좋지만, 새해를 맞이하기 전 현재의 몸 상태를 살펴보는 것이 더욱 중요하다.

올해는 짝수 년도에 태어난 사람들이 국가건강검진을 받아야 하는 시기이므로, 더 늦기 전에 건강검진을 예약해 병원을 찾아야 한다. 연말이 다가올수록 수검자들이 의료기관에 몰리기 때문에 자칫 건강검진을 받지 못하고 해를 넘길 수 있다.

국가건강검진은 의료보험에 가입되어 있는 만 20세 이상의 지역가입자, 직장가입자, 의료급여 수급권자를 대상으로 진행된다. 비사무직 종사자라면 1년에 1번, 그 외에는 2년에 한 번 출생연도에 따라 검사를 받을 수 있다.

국가건강검진은 일반 건강검진과 암 검진으로 나뉘는데, 일반 건강검진은 신장, 체중, 혈압, 체질량지수(BMI), 청력, 시력, 소변검사, 혈액



고성현

차인 조은순병원 내과 원장

검사, 흉부 방사선 검사 등을 기본으로 연령, 성별에 따라 추가 검사가 진행된다.

암 검진은 국내 발병률이 높은 주요 암을 대상으로 진행하는데 그 중에서도 위암, 대장암 검진은 절대 빼놓아서는 안 되는 중요한 항목 중 하나이다. 위암 검진은 위내시경 검사로 진행되며, 만 40세 이상 성인이라면 2년에 1회 받을 수 있다. 위내시경 검사는 입을 통해 내시경 기계를 투입하여 식도와 위, 십이지장의 일부를 살펴 식도염, 식도암, 위염, 위궤양, 위암, 십이지장궤양 등

소화가 질환을 진단할 수 있는 검사이다.

대장암 검사는 만 50세 이상을 대상으로 하며, 분변잠혈검사를 무료로 시행한다. 검사 결과에서 이상이 발견된 경우에는 추가적으로 대장내시경 검사를 본인 부담금 없이 받을 수 있다. 다만 분변잠혈검사에서 문제가 없다고 나왔지만 나중에 대장암으로 밝혀지는 경우도 있기에 처음부터 대장내시경 검사를 받는 방법을 고려해 볼 수 있다.

위암과 대장암은 초기 단계에서 발견하면 완치율과 생존율이 크게

높아지지만 처음에는 특별한 증상이 없어 방치하는 경우가 대부분이다.

복통이나 소화불량 등 특별한 증상이 나타난 때에는 이미 병이 상당히 진행되었을 가능성이 높으며 예후도 좋지 않다. 따라서 특별한 증상이 없다 해도 50세 이상이라면 위·대장내시경 검사를 정기적으로 받아보는 것이 좋다.

위·대장내시경 검사를 받기 전, 금식이 필요하고 검사 과정에서 여러 불편함이 따라 끼리는 이들이 많다는 사실을 잘 알고 있다. 하지만 위암, 대장암은 예방 및 조기 발견이 너무나 중요하다.

위·대장내시경 검사는 증상이 없는 초기 암을 발견하는 데 가장 효과적인 검사 방법이기 때문에 검사 주기가 되었다면 반드시 검사를 받아야 한다.

다가오는 2025년을 건강하고 활기차게 맞이하기 위해서라도 더 늦기 전에 건강검진을 예약하기 바란다.

사설

한승원 작가의 문학세계

한승원(韓勝源) 작가는 소설가이자 시인이다. 남해 바닷가의 풍경을 토착어가 살아있는 작품으로 표현함으로써 삶에 대한 투속성과 한의 세계를 다루고 있다. 대표작으로 '해변의 길손', '흑산도 하늘 길'이 있다.

그는 고향의 역사적 현실과 숙명에 천착했다. 남해 바닷가의 풍경을 토착어가 살아있는 작품으로 표현함으로써 삶에 대한 투속성과 한(恨)의 세계를 다루고 있다.

1954년 장흥고등학교에 입학하여 선배 송기숙과 교지 '역발'을 창간하였고 수필을 발표하는 등 문학에 열중했다. 1961년 서라벌예술대학교 문예창작과에 입학하여 김동리에 배웠다.

1966년 신아일보 신춘문예에 '가증스런 바다'가 입선하였고, 1968년 '대한일보'에 '목선(木船)'이 당선되어 등단했다. '까치노을'·'배촌'·'포구의 달'·'해변의 길손' 등 대표작들은 고향인 남해

바닷가를 반복적으로 다루고 있다.

주요 작품에 '다산'·'불의 딸'·'포구'·'아제아제바라아제'·'아버지와 아들'·'해일'·'시인의 집'·'동학재'·'아버지를 위하여' 등이 있고, 한승원 중단편전집(전7권)을 발간하였다.

어른을 위한 동화 '어린 별'·'우주 색칠하기'와 시집 '열애일기'·'사랑은 늘 혼자 깨어 있게 하고'·'노을 아래서 파도를 쫓다'·'달 걷는 집', 산문집 '차한잔의 깨달음' 등이 있다.

고향인 장흥포구 갯바위에 문학비가 세워졌으며, 장흥 유치중앙립에 한승원 문학비가 세워졌다. 장흥군 안양면 여담이 해변에 한승원 시비 30여 기가 20m 간격으로 설치된 문학산책로가 조성되었다. 한승원은 1995년부터 고향인 장흥에 내려가 바닷가에서 창작에 몰두하고 있으며 이곳에 문학학교 '달 걷는 집'을 열었다.

중산 강일순 탄생지

중산(鰲山) 강일순(姜一淳) 탄생지는 지난 2021년 대한민국 경음시의 향토문화유산 제1호로 지정됐다. 2021년 5월 14일 향토문화유산 제1호로 지정된 것이다.

탄생지는 정읍시 덕천면 신월리 신송마을에 위치한다. 탄생지는 조선 말기 종교가이자 중산교 각 교단이나 교파의 교조인 강증산(姜鼎山)의 생가를 의미한다. 시루봉 아랫마을인 신송마을은 일명 손바래기(꺾팡리)라고도 한다. 그는 1871년 출생하여 1909년 39세에 사망했다.

중산교 교단의 창시자로서 뿐만 아니라 절대자 또는 상제로서 신앙의 대상이 되었다. 저서로 후천 세계를 예언한 <현무경>이 있다. 21세에 절름발이인 부인과 결혼하여 한동안 처남의 집에 서당을 차리고 혼장생활을 했다.

당시 그의 학문은 한학은 물론 유·불·선의 경전과 음양·풍수·복서·의술 등에 막힘이 없었

다. 동학혁명이 끝난 후 1897년부터 3년간 세상의 실상을 알기 위해 전국을 돌아다녔다.

이때 김경흔으로부터 중산교의 중요주문이 된 태을주를 얻었고, 김일부에게 주역에 관한 지식을 얻었다. 1901년 31세 때 전주 모악산 동원 대원사에 들어가 기도과 이적을 행하던 중 천지의 현법을 깨달았다.

이후 1909년 죽을 때까지 7년간 모악산을 중심으로 포교에 힘썼다. 현재 탄생지에는 강증산의 양자를 자처한 강경형(姜景馨)이 살면서 '강증산상제하강지(姜鼎山上帝下降地)'라고 써놓았다.

방에는 강증산의 영정(影幀)과 태을주를 걸어놓았다. 그는 천지공사(天地公事)를 통해 혼란과 갈등의 선천시대를 마감하고 후천선경(後天山境)을 계획했다. 갈등과 전쟁 같은 혼란이 사라지고 상생(相生)과 대동(大同)의 세상이 열릴 것이라고 말했다.

독자제언

겨울철 교통사고 예방, 안전한 보행 방법

겨울철 이른 일몰 시간으로 인해 오후 5시 이후에는 점점 어두워져 운전자의 시야가 좁아지게 되고, 또 눈이 오기 시작하면 추운 날씨 때문에 모자와 목도리로 얼굴을 가리고 고개를 숙인 채 걷는 보행자들로 인해 운전하는데 어려움이 있어 겨울철 교통사고 예방에 각별한 관심이 요구된다.

'운전자가 피하겠지' 하는 안일한 생각으로 저녁 시간대 보행자가 어두운 색 계열의 옷을 입은 상태에서 도로변으로 보행을 하다 보면 운전자들이 보행자를 발견치 못해 사고로 이어지는 경우가 많다.

특히 겨울철에는 눈길·빙판길에서 운전 중 운전자가 제어하기 힘든 상황들이 발생할 우려가 크기 때문에 보행자들의 안전한 보행 습관이 더욱 중요하다. 이를 위해 보행자는 야간 또는 눈이 내려 시야가 좋지 않으면 밝은색의 옷을 착용해 운전자의 시야를 확보

하는 것이 좋다. 또한, 춥다고 고개를 숙인 채 바다만 보고 걷지 말고, 항상 주위를 살펴 물발 상황에 대처할 수 있도록 해야 하며 보행 시 스마트폰을 보거나 이어폰으로 음악을 듣는 등의 행동은 자제해야 한다.

보행자 교통사고의 주원인으로는 무단횡단이 꼽힌다. 무단횡단 사고의 치사율은 정상적인 도로 횡단 사고보다 치사율이 두 배 이상 큰 위험 행위이므로 절대 하지 말아야 한다.

이 밖에 운전자들도 평소보다 차간거리 2배 이상 확보 및 감속 운전 등의 안전한 운전하는 노력이 필요하다.

운전자와 보행자 모두가 교통안전수칙을 준수하여 겨울철 보행자 교통사고를 예방하고 안전한 겨울을 보내길 바란다.

이정우 고령경찰서 교통관리계 경감

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'벨벳혁명 35주년' 기념하는 슬로바키아 사람들



17일(현지시간) 슬로바키아 브라티슬라바에서 시위대가 벨벳 혁명 35주년을 기념하고, 로베르트 피초 총리의 포퓰리즘 정책에 반대하는 집회를 열고 있다. '부드럽고 평화로운 변화'의 의미를 지닌 '벨벳혁명'은 1989년 11월 17일 체코슬로바키아에서 40여 년간 이어오던 공산 통치를 끝낸 비폭력 시위였다. 슬로바키아는 1993년 체코와 분리했다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

