

건강칼럼

건강백세 건강검진

건강 100세 시대가 열렸다. 건강은 건강할 때 지켜야한다. 건강도 노력이 필요하다. 행복한 인생을 위한 건강관리의 시작은 건강검진이다. 질병을 조기에 발견하면 쉽게 치료할 수 있다. 개인 삶의 질을 높이고 사회적 비용은 줄일 수 있다.

대한민국은 세계 최고 수준의 국가검진체계를 갖춘 나라이다.

1980년 공무원 및 사립학교교직원 피보험자 건강진단을 시작으로 하여, 현재는 전 세대를 아우르는 체계가 부러워하는 시스템을 갖추고 있다.

모든 국민을 대상으로 하는 건강검진 사업을 나누어서 설명하면 ▲ 직장인과 국민건강보험 세대주를 대상으로 하는 직장인 건강검진 ▲ 40세 이상 국민을 대상으로 고혈압, 당뇨병과 같은 심혈관 및 뇌혈관 질환 예방과 조기발견을 목적으로 하는 일반건강검진 ▲ 연령별 맞춤형 사인 생애전환기 건강진단 ▲ 위암 대장암 유방암 간암 자궁경부암 등 5대 암을 대상으로 실시되는 암검진 ▲ 6세 미만이 대상인 영유아 건강검진 등이 있다.

직장인은 건강검진이 의무이다. 안 받으면 과태료 낸다. 아직 건강검진을 받지 못한 직장인이거나 검진을 서둘러야한다. 직장인 건강검진 항목은 신체검사와 혈액검사, 흉부 방사선 촬영 등 기본적인 검사이다. 법으로 정해진 사업자의 의무이기 때문에, 정당한 사유 없이 하지 않



서 해 현  
서경요양병원장

으면 산업안전보건법에 따라 사업주에게 최대 1천만 원의 과태료가 부과 된다.

회사가 건강검진을 받으라고 했는데도 근로자가 이를 거부하면 해당 근로자도 책임을 져야 한다. 미검진 횟수에 따라 1회 위반하면 5만 원, 2차는 10만 원, 3차는 15만 원의 과태료를 내야 한다.

같은 직장에 근무하더라도 직종에 따라 직장건강검진 받는 주기가 틀리다. 사무직은 2년마다, 건설업이나 공장 등에서 일하는 비사무직 근로자는 1년에 한 번 건강검진을 받아야 한다.

건강검진 받으려면 어떻게 준비를 해야 할까? 검사하기 전 최소한 8시간 이상 금식해야 정확한 결과를 얻을 수 있다.

검사 전날 저녁 식사를 가볍게 하고, 그 뒤부터 물을 제외한 음식은 먹지 않는 것이 좋다. 기상 이후에는 물을 포함한 모든 음식을 중지하는 것이 원칙이다. 목이 마르면 아침 일찍 맑은 물 한 모금 정도는 괜찮다.

냄수 운수 가릴 필요 없다. 약을 복용중인 환자는 미리 주치의와 상의해야 한다. 당뇨병 고지혈증 등 대부분 약은 중단해야 하지만, 예외적으로, 고혈압 약은 평소와 같이 복용해야 한다.

국가건강검진 역사 40년이 되면서 건강검진을 받는 분이 많아졌다. 시행 초기에는 형식적 검진으로 불신이 컸으나, 검진에 대한 인식 변화와 건강증진에 대한 관심이 높아짐에 따라 수용률도 꾸준히 증가하고 있다.

일반건강검진 수용률은 2007년 60.0%이었으나 2016년에는 77.7%를 나타내고 있으며, 암검진 등도 지속적으로 상승하고 있다(국민건강보험공단, 건강검진통계연보).

질병 관리의 최선은 조기발견이고 조기발견의 최선은 건강검진이다. 고혈압 당뇨병 같은 경우, 질병 전 단계에서 발견하여 식습관이나 생활습관을 교정하면 약을 쓰지 않고도 질병으로 진행을 막을 수 있다. 위암이나 대장암 같은 경우, 암으로 진행되는 종양을, 암으로 변하기 전

에 발견 치료하면 암을 예방할 수 있다.

특히 암은 예방 및 조기 발견이 중요하다. 우리나라 사망 원인 1위 암. 매년 20만 명 이상 발생하고 7만 명 이상이 사망하고 있지만, 조기발견으로 완치되는 비율이 매년 증가하고 있다. 심근경색증(심장마비)이나 뇌졸중(중풍) 같은 치명적 질환도 마찬가지이다. 국가건강검진을 잘 받은 사람은 그렇지 않은 사람보다 발생률이 낮았으며 이로 인한 사망도 적었다는 연구 결과도 있다.

건강검진을 위한 의료기관 선택에서 중요한 점은 자신을 가장 잘 아는 의사에게 자기 몸을 맡기라이다. 가까이 있는 병원을 단골로 삼아서 주치의로 정하고 지속적으로 검사 및 진료를 하는 것이 바람직하다. 평소 특별한 자각증상이 없더라도 정기적으로 건강상태를 체크하고, 궁금한 점이나 사소한 건강 이상을 터놓고 의논할 수 있도록 의사 선생님과 관계를 유지하기를 권한다.

매년 연말이 되면 수검자들이 한꺼번에 몰려 의료기관이 혼잡해지고 대기 시간이 길어지는 경향이 있다. 아직 검사를 하지 않은 분이려면 더 늦기 전에 서둘러 건강검진 받으시기를 권한다. 정기검진과 건강관리는 건강한 행복한 인생의 필수 조건이다.

건강을 잃으면 돈도 명예도 다 잃는다.

사설  
전북도는 일자리 찾기를 힘차게 해야

전북도는 일자리 마련을 힘차게 해야겠다. 일자리 마련을 최고 현안으로 정해 일자리 현황을 늘 파악해 두고 있어야 한다는 주문이다. 현대중공업 측에서 군산의 조선조선소의 재가동에 대한 확답이 없이 블록배정 지정 마저도 미진하게 말을 흘리고 있는 지금이다. 그런데도 무슨 밝은 서광이라도 비칠 것처럼 수선을 떨고 있는데 꼴불견이 아닐 수 없다. 대량 실직 피해자들이 풀이 죽을대로 죽어 있는데 전북도마저 그렇게 저자세가 되어가지고는 곤란하다. 전북도는 능동적으로 제 역할을 다해야 한다. 희망의 근거를 전혀 없는 어둠 터널 형국이 계속되고 있는데 전북도의 역량 발휘가 많이 아쉽다.

전북도는 정말이지 우선순위의 정하고 그에 따라 일해야 한다. 시급한 현안부터 구체적인 손길을 주어야 한다는 이야기다. 기회가 있을 때마다 말했던 바 그 우선순위의 현안은 바로 일자리 창출이 아닐 수 없다. 바로 그 일자리 창출에 힘을 실어야 한다. 따라서 유감을 말하지 않을 수 없다. 전북도는 오래전부터 전북 자존시대를 말했고 전북대도약 시대를 말했다. 전북도는 일자리 마련 의지

를 스스로 가져야 한다. 지역의 미래를 선도해야 할 책임이 큰 전북도가 대답이 뻔할 걸 두고서 묵매는 것은 실직자들의 절망감만 키울 뿐이다. 따라서 전북도는 일자리 창출이라는 시급한 현안에 역적스러움을 보여야겠다. 눈치를 보듯 수순을 비비듯 해가지고는 일자리가 생겨날 턱이 없다. 우리 지역의 발전상이 시원치 않다고 여러 번 토로했거나 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 모습은 발전 감지가 없다.

다른 광역 지자체 지역은 인구가 불어나거나 최소한 현상유지라도 하고 있는데 우리 전북은 그렇게 안 되고 있다. 전북도는 그 이유를 모르지 않을 것이다. 도지사는 전북 대도약 시대를 열자고 했지만 일자리가 창출되지 않는다면 그것은 괜한 소리다.전주만해도 매년 3천명의 젊은이들이 타지로 빠져나가는 지금이다.군산을 살려 내라고 호소하고 있건만 전북도는 아직도 예전 수준의 행보만 되풀이하고 있다.

하는 게 늘 이러므로 도민들은 마음 고생이 심하다. 전북도는 잃어버린 일자리 만큼 재료를 되찾기 위한 행보도 힘차게 보여야겠다.

교통 인프라 확충 발언 강도 높게 해야

도내 물류 대동맥 노후화 쪽에 눈을 주었으면 한다. 국도며 지방도며 두루 그렇다는 보도인데 답답한 현실이다. 전주시내의 도로들만 해도 균열이 지고 움푹 패인 구간이 적지 않으니 다른 도로들이야 오죽하랴 싶다.도로 노후화의 현실은 무심코 지켜만 볼 성질의 것이 아니다.열악한 재정 형편 때문에 SOC 투자가 어렵다는 말만 되뇌일 게 아니다. 전북도는 새로운 교통 인프라 구축을 위해서 정부를 상대로 의지를 불태워야겠다.

전북도는 교통 인프라 확충에 힘을 쏟아야 한다.그리고 저변에 영호남 SOC 공동건의문을 채택한 것과 관련해 세월을 기다려선 안 된다. 전북도는 예전에 호기롭게 말한 적이 있다. 2030년까지 도로 건설과 철도 건설과 항만 건설 등 113건의 사업을 위해 23조 9천여 억원을 투입한다고 했던 거 말이다. 2030년까지 멀리 내다본 것도 그랬고 투입 액수가 거의 24조원에 육박한다는 것도 그랬다. 그러나 그게 추진되지 않는다면 맹탕에 지나지 않는다. 그래서 여기

지적할 것이 있다. 아쉬운 쪽은 우리 쪽이지 영남 쪽이 아니다. 그러므로 그 추진을 위해서는 전북도가 앞서서 나가야 한다. 도민을 상대로 청사진을 그려보여주는 것도 좋지만 더욱 중요한 것은 예산 확보이다. 현 정부의 국토부가 전임 정부의 국토부하고는 뭔가 다른 모습을 보여줄 것으로 기대되지만 그래도 촉구할 것은 촉구해야 한다. 행여 전임 정부의 그것을 그대로 답습할 수도 있기 때문이다. 그리고 무주와 대구간 건설 건은 언급조차 없음에도 경북과 경남권은 고속도로 건설 건이 무려 일곱 건이었으니 말이다.

세계 잼버리 대회 성공 프로젝트는 정부를 향해 제 목소리를 낼 수 있는 이유가 된다. 도내 도로들의 노후화가 오래됐는데 기간히 있어서는 안 되겠다. 전북도는 도로 정비와 SOC 확충과 관련해 그 책임이 막중하다. 정부 측 인사들이 이쪽의 요구에 눈길을 돌리도록 전북도도 강도 높은 발언을 자주했으면 하는 바이다.

독자재언

최근 3년간 보행자 사망사고는 '15년 105명, '16년 107명, '17년 114명으로 지속적으로 증가하고 있고, 작년 전라북도 내 노인 교통사고 사망자는 166명으로 전체 교통사고 사망자의 53%를 차지하고 있어 높은 비율을 차지하고 있다. 이렇게 높은 비율로 노인 교통사고 사망자가 발생하는 이유는 무엇일까

세계보건기구(WHO)에서는 '노인'을 65세 이상의 자로 규정하였는데, 이 시기가 넘어가면서 어르신들은 신체적으로 나이가 들어가 노화가 찾아오게 되고 순간적인 상황 판단 능력의 감소와 인지능력이 떨어지게 되어 다른 보행자와 비교하여 그 피해정도가 크게 나타난다.

이러한 노인 교통사고를 예방하기 위하여 운전자들이 교통법규를 준수하고 차량 운행시 주의를 가지고 운전하는 방어운전이 선행되어야 하겠지만 노인 보행자들을 위한 교육

노인 교통사고 찾아가는 현장교육으로 예방해야

또한 동시에 이루어져야 할 것이다. 그렇다면 이러한 노인 교통 사망사고를 예방하기 위한 방법은 무엇일까. 가장 효과적인 방법을 꼽자면 노인들을 위해 직접 찾아가는 현장 교육이 무엇보다도 중요하

무단횡단 단속 등 교통법규 단속 또한 방법이 될 수 있지만 이는 일시적인 예방 효과이고 결국 중요한 것은 보행자들에게 교통안전 의식에 대한 환기와 교화가 필요한 것이다.

지역 종합사회복지관, 노인복지회관, 아파트 경로당과 어르신들이 자주 다니는 공원에 직접 찾아가 안전보행 3원칙(서다 보다 걷다) 등 교통안전수칙에 대해서 어르신 맞춤형 교육 실시하고 실제 교통사고 발생 사례 등을 설명해주어 진정성 있게 교육을 진행하여 어르신들에게 교통안전의식

을 제고해야한다. 다음으로 보행자들이 '나 하나쯤이야'라는 생각으로 교통법규를 위반하는 마음가짐을 떨쳐 내야한다. 보행자 한 두명이 교통법규를 위반함으로써 작은 무질서 상태가 더 크고 심각한

범죄를 야기할 수 있음을 깨닫고 경각심을 가지고 교통안전수칙에 따라서 올바른 시민문화를 조성해야한다. 나의 아버지, 어머니 그리고 가족들이 피해자가 될 수 있는 노인 교통사고를 예방하여 안전하고 살기 좋은 전북이 될 수 있도록 노력해야할 때이다.

정제훈 전주완산경찰서 교통관리계

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

# 전주매일