

건강칼럼

연령대별 필요한 건강검진

일반 건강검진을 정기적으로 받으면 중증질환으로 죽을 가능성이 줄어들고, 의료비도 절약하게 된다. 일반 건강검진 수검자료와 질병 발생, 사망 자료를 분석한 결과 건강검진을 많이 받을수록 암 발생 위험도는 증가했지만, 전체 사망 위험도는 감소한 것으로 나타났다. 건강검진을 통해 조기 진단으로 질환 발생률이 높아졌으나, 추후 치료와 관리로 사망 위험도는 떨어지기 때문이다.



최영득

전북 전북지부 건강증진의원장

◇우리나라의 국가 건강검진

국민건강보험공단에서는 만 40세 이상 성인에게 2년에 1회 빈도의 일반건강검진을 권고하고 있다. 통계에 따르면 매년 약 1,700만 명이 대상이며 1,300만 명이 실제 검진을 받는 것으로 집계되는데, 일반 건강검진 외에도 나이에 따른 생애전환기 건강검진, 그리고 암을 조기 진단하는 5대 암검진 등이 국가 건강검진으로 권고된다. 국가 건강검진에 포함될 선별검사 비용, 정확도, 안전성, 질병의 진행 속도 및 중증도 등 다양한 요소를 고려하여 결정된다. 한편 결정되면 수천만 명의 건강한 사람들이 받게 될 검사이니만큼 안전성이 가장 중요한 요인 중 하나이며, 따라서 대부분의 선별검사는 검사 그 자체에 의한 위험이 거의 없는 설문조사나 간단한 채혈, 소변 검사로 구성 된다. 다만 불가피

하게 직접 조직을 확인해야만 진단이 가능한 암의 특성 때문에 암 검진에는 내시경, 영상검사와 일부 침습적 조직 채취가 포함되어 있다. ◇건강검진을 어떻게 받을 것인가 건강검진은 우리 사회에 상식으로 자리 잡았다. 작은 확률이라도 조기 발견과 치료가 가능한 질병을 놓칠 경우 나와 내 가족에게 큰 고통을 야기하기 때문에, 매년 천만 명이 넘는 성인들이 규칙적인 건강검진을 받으려 병원을 방문한다. 하지만 무턱대고 검진이 덜 낫 값 비싼 선별검사를 무분별하게 받는 것도 비용 대비 효과를 생각한다면 합리적인 선택은 아닐 가능성이 높다. 하지만 무턱대고 검진이 덜 낫 값 비싼 선별검사를 무분별하게 받는 것도 비용 대비 효과를 생각한다면 합리적인 선택은 아닐 가능성이 높다. 따라서 국가 건강검진을 받기 위

해 1~2년마다 병원에 다닌다면 합리적인 비용으로 집단 건강검진의 혜택을 받을 수 있다. 그러면 국가 건강검진 외 다른 추가 검진은 어떻게 선택해야 할까? 추가 검사는 개인의 가족력이나 위험도, 구매력 등을 고려하여 합리적으로 골라 받는 것이 좋다. 나에게 맞는 추가 검사를 선택하고자 한다면, 의료기관에서 의사의 상담을 받는 것이 가장 좋은 방법이다. 나이와 성별, 가족력과 흡연/음주, 이전 질환 또는 이상 검사 소견을 통해 본인에게 맞는 검사를 추천해 줄 것이다. 건강검진은 발생할 질병을 미리 발견하는 것일 뿐, 질병 발생 그 자체를 막아주는 못하기 때문이다. 담노, 고혈압, 비만, 고지혈증, 치매와 같은 만성질환은 조기 진단보다 생활습관 교정과 관리/치료가 더 중요하다. 적정 체중 유지와 주 2~3회의 운동은 웬만한 건강검진보다 뛰어난

만성질환 예방 효과를 보이며, 금연과 금주는 어떤 암 검진으로도 할 수 없는 각종 암 발생 예방 효과가 있다.

◇연령대별 건강검진 추천

기본적으로 해당 의료진과 상의 후 자신에게 적절한 건강검진을 추가적으로 받는 것이 좋다. 20~30대라면 ▲기본검사 ▲혈액 정밀검사 ▲복부 초음파 ▲갑상선 초음파 ▲여성암 검사 ▲남성암 검사 ▲위내시경 등을 진행할 수 있으며, 30~40대에는 추가적으로 ▲대장내시경과 ▲골밀도 검사를 같이 진행하는 것이 좋다. 또한, 40~50대의 경우 해당 연령층에서 자주 발생하는 질환인 ▲심장 초음파 ▲전립선 초음파 ▲경동맥 초음파 등을 고려해볼 수 있다. 해가 바뀌면서 사람의 신체 건강 상태에 변화가 생길 수 있다. 건강검진은 조기에 질환을 발견하고 빠르게 치료할 수 있는 최고의 방법 중 하나로, 환자의 건강상태에 따라 검진 항목, 주의사항이 달라질 수 있으므로 의료진과 충분한 상담 후 건강검진을 진행하는 것이 좋다. 올해 건강검진 대상자는 자신이 속한 대상 군에 따라 주기를 파악해 검진을 받아야 하며 "대상질환과 검사항목 등을 잘 살펴보고, 건강검진 전에는 의료진의 지도에 따라 금식 시간 등의 주의사항을 숙지하는 것이 중요하다.

사설

젊은이들 위한 일자리 여전히 절실

청년층을 위한 일자리 대책이 절실하다. 도내 젊은이의 대다수가 전북 지역에 아무 미련이 없다는 게 또다시 확인되었다. 기회가 주어진다면 전북을 아예 떠나 살고 싶다고 말하고 있는 것이다. 그도 그럴 것이 서울이나 경기 등 수도권에서 좋은 일자리를 잡은 친구들을 도내의 미취업 젊은이들과 비정규 젊은이들은 부러워하고 있다. 전북도와 각 시군 지자체는 분발해야 한다.일자리 늘리기에 더욱 신경을 써야만 되겠다. 지역 경제가 늘 빨간불이라서 청년 실업률이 심각한데 구태의연한 대책으로는 그 약발을 기대할 수가 없는 까닭이다. 미취업을 전국 1위라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 지금이다. 전북도는 이 부끄러운 기록을 과연 언제까지 고수할 것인가. 전북도가 전국 1위의 실업률이라는 성적표 앞에서 무슨 생각하고 있는지 궁금하다. 전북도는 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해야 한다. 정말이지 이래서는 곤란하다. 먼저 술선수범하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 현재 청년 고용 열기가 식어 미지근하다. 이것은

부인할 수 없는 사실이다.전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 일자리가 예전보다 못한데다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도는 저번에 일자리 창출을 위해 4345억 원을 투자하겠다고 했으므로 반드시 실행해야 한다는 주문이다. 전북도와 각 시군 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야겠다. 기간제 일자리에 매달려 고달파하는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 인생 설계를 말하지 않고 있다. 고용 쇼크를 말하면서도 언급했거니와 청년 일자리 창출은 반드시 실현하겠다는 진정성이 관건이다. 지역의 젊은이들이 일자리를 찾아 상경하는 세월이 그 얼마나 계속돼야 하는가. 전북도는 청년 일자리 창출에 한 두 번 나서고 말 게 아니라 계속해서 열과 성을 다해야겠다.

전북도의 기업 유치 실속 있어야

기업 유치가 실속이 있어야겠다. 여기 실속을 말하는 이유가 있다. 도내 경제 기여도가 낮다는 평가가 다시 생각나서 말이다. 결론적으로 말해 그것은 전혀 기대 밖이었다. 도내에 되는 일이 워낙 없더니 그같은 평가들이 나왔으니 리리는 짐작이다. 그래서 전북도는 올해 기업 유치에 임하는 자세를 가다듬어주었으면 하는데 생각이 어떤지 궁금하다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 그동안 기업 유치와 관련해 아쉬운 부분이 있다는 비판이 있었던 거 말이다.기업 유치와 관련해 실효성이 있어야 한다고 문제가 제기되면서 쟁점이 있었던 것을 다시 상기할 필요가 있다. 그것은 우리 전북도 기업 유치 이후의 아쉬운 현실을 드러냈던 것이 아니라 아니할 수 없다. 그러므로 전북도는 이제 심기일전해야 한다. 그래서 올해는 기업 유치가 전북 경제에 도움이 되는 쪽으로 성과를 내야만 한다. 그 성과가 기다림의 연속이 된다면 안 될 말이다. 전북도는 유치 현황을 매년 점

검해야 한다. 날마다 유치 의지를 뜨겁게 해야 한다는 주문이다. 그에 더하여 전북도는 고용 환경이 열악한 이유도 직시해야겠다. 전북도 관계자는 언젠가 고용이 안 정세에 접어들었다고 말하기도 했지만 다들 공감하지 않았다.그 같이 공감하지 않는 정서는 지금도 계속되고 있다. 전북도가 체결한 그 많은 양해각서를 생각하면 지금쯤 기업 유치 성과가 대단해야 맞다. 유치한 기업들이 많았으니 그랬을 법도 하다. 그런데 그게 나중에 보니 실속이 없었다. 투자 액수가 본래 약속한 거에 비해서 적었으니 말이다. 전북도는 이제 달라져야 한다. 기업 유치와 관련해 정말로 중요한 것은 지역에 돈이 얼마나 투자됐느냐이다. 약속 단계의 기업은 성공 사례로 보기가 어렵다. 실속이 없는 성적으로는 일자리 창출을 도모할 수가 없는 까닭이다. 다시 말하거니와 전북도는 기업 유치와 관련해 실속이 있어야 한다. 도민들은 여전히 많은 일자리가 생기를 기대하고 있는 것이

독자제언

기초질서 확립, 모두가 끈임없이 노력해야

일상생활을 하다 보면 적색 신호 등에도 무단횡단을 하거나 신호위반을 하는 운전자, 쓰레기나 담배꽂이를 길에 버리는 사람 등 기초질서를 지키지 않는 시민들을 자주 목격하게 된다. '다른 사람들도 어기는데 나 하나쯤 어저도 상관없어, 보는 사람도 없는데 뭐..' 이러한 생각이 결국엔 기초질서를 위반하는 행위로 이어지고 이런 위반행위는 사회의 법외와 안전에 많은 영향을 끼치게 되는데 그 관련성을 연구한 여러 이론편 중 하나가 '깨진 유리창의 이론'이다. 1982년 윌슨과 퀴링이라는 학자가 발표한 이론으로 자동차 두 대 중 한 대는 말쑥한 자동차를, 다른 한 대는 유리를 깨놓고 보닛을 열어놓은 자동차를 일주일을 방치해놓은 실험을 해본결과 말쑥한 자동차는

아무 이상이 없는데 유리를 깨놓고 보닛을 열어놓은 자동차는 나서서 해놓고 볼도 던진 흔적이 있는 등 처음보다 더욱 망가진 상태가 돼있었다. '나서, 유리창 파손 등 경미한 범죄를 내버려 두면 큰 범죄로 이어진다는 깨진 유리창 이론처럼 몇몇 사람들이 기초질서를 지키지 않고 위반행위를 하면 그렇게 하지 않던 사람들도 함께 동요되어 위반행위를 하게 된다. 따라서 사소한 것이라 생각했던 기초질서를 위반할 시 나와 다른 사람의 생명, 신체, 재산에 피해를 줄 수 있다는 점을 잊지 않아야 한다. 우리 모두가 자발적인 기초질서 확립과 유지를 위해 앞장서 안전하고 살기 좋은 대한민국을 만드는 데 끊임없이 노력해 보자. 김정은 정음경찰서 생활질서계 경장

사적으로 보는 지구촌 소식

로하니 "탄도미사일 개발에 더 주력할 것"



하산 로하니 이란 대통령이 11일(현지시간) 수도 테헤란에서 열린 이란 혁명 40주년 기념식에서 연설하고 있다. 그는 미국의 압력과 제재에 대응해 군사력을 강화하고 탄도미사일 프로그램을 더 확대하겠다고 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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

