

건강 칼럼

30~40대에 꼭 필요한 건강검진

직장에서 1~2년마다 정기 건강검진을 받는다고 해도 부족하고, 바쁜 일상에 치여 정기적인 건강검진을 챙겨 받기 어려운 것이 사실이다. 모든 검진을 다 받을 필요는 없지만 꼭 필요한 검진이 무엇인지 알아야 할 필요는 있지 않을까?

◆ 육아와 직장생활로 바쁜 엄마를 위한 건강검진

암이나 만성질환은 모두 초기에 발견하는 것이 좋다. 대부분 암은 1기에 발견되면 5년 생존율이 90% 정도지만, 4기로 진단받은 경우 20% 미만이다. 별다른 자각증상이 없는 경우가 많고, 이상을 느껴 검사를 받았을 때는 이미 진행이 된 상태라 수술만으로 완치를 바라기도 어렵다. 그래서 건강검진이 필요하고 조기 검진이 중요하다.

▲ 자궁경부암

만약 당신이 30대라면 단골 산부인과 병원을 정해두고 매년 정기적인 건강 상담을 받는 것이 좋다. 특히 출산 후에는 반드시 자궁경부세포검사(자궁경부암)를 받아야 한다.

그리고 아직까지 인유두종바이러스 백신을 접종하지 않았다면 상담 후 예방접종을 하는 것이 안전하다. 백신 접종을 마쳤다고 해도 선별검사는 반드시 정기적으로 받아야 한다.

최영득 원장은 "인유두종바이러스 백신에는 4가와 2가 백신이 있다. 4가 백신은 자궁경부암 예방 뿐 아

니라 생식기 사마귀 등에 대한 면역방어 효과가 있고, 2가 백신은 자궁경부암 예방 효과를 증가시키는 물질들 같이 투여하여 항체의 역할을 높이는 장점이 있다."고 전했다.

▲ 갑상선암

우리나라에서 가장 높은 유병률을 보이는 암이다. 특히 30대 여성은 임신과 출산, 육아로 신체 균형이 깨져 갑상선 염증이나 갑상선 기능 이상이 발견되는 경우가 많다.

갑상선암에 양성결절이나 낭종과 같은 조직검사가 필요하지 않은 병변이 발견된 경우 1~2년 마다 검진을 받는 것이 좋으며, 아무런 병변이 없다면 3년마다 정기검진을 받는 것이 좋다.

▲ 유방암

우리나라에서 비율은 높지만 인식이 낮다는 '치밀 유방'은 유선 조직이 발달되어 있고 상대적으로 지방 조직이 적은 유방 구성 상태를 말한다. 조밀한 유방조직으로 내부 결절이나 낭종과 같은 작은 병변이 촬영술로는 잘 보이지 않기 때문에 '치밀 유방'이라는 진단을 받았다면 반드시 초음파 검사를 통해 유

방 내부에 다른 병변이 없는지 확인해야 한다.

◆ 사회생활에 지친 이배를 위한 건강검진

아직 난 괜찮다는 마음으로 며칠씩 술을 마시고 담배를 피우며 체소와 과일보다 고기라고 말하는 당신의 잘못된 건강관리는 40대를 넘어선 순간 위기와 후회의 국면을 맞이하게 될지 모른다. 이 시기에는 만성질환과 함께 위, 폐, 간, 대장 등이 포함된 검진을 선택하는 것이 좋다.

▲ 간질환

40대 남성들에게 담 다음으로 위험한 질환은 바로 간질환이다. 간질환에는 A·B·C형 간염과 간경변, 간암까지 다양한 종류가 있다. 간염은 지속 기간에 따라 급성과 만성으로 나뉘며 6개월 이상 낫지 않고 진행될 때 만성 간염이라고 부른다. 간경변은 만성 간염에 의해 장기 간에 걸쳐 간세포가 파괴되고 재생하는 과정이 반복되며 유발되는 질병이다.

간염 예방을 위해 예방접종이 요구되며, 한 번 술을 마시면 이후 5

일간은 술을 마시지 않도록 하고 스트레스를 해소할 건강한 방법을 찾아 잠도 충분히 잘 자는 등 건강한 생활을 해야 한다.

▲ 심장질환

40대의 심장질환 발병률은 남성이 여성보다 3~4배 가까이 높아서 실제 남성의 사망 원인 3위이기도 하다. 대표적인 심장질환으로는 협심증, 심근경색, 심부전이 있다.

40대부터 건강검진에서 꼭 영두에 두어야 할 것은 관상동맥 검사다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만, 흡연 등에 해당하는 사람은 심장의 관상동맥의 상태를 볼 수 있는 관상동맥 CT로 확인해야 한다.

심장질환을 예방하기 위해서는 지속적인 운동과 포화지방 감량 및 금연이 필수다. 특히 고혈압이 있는 경우에는 각종 심혈관질환의 전조 증상으로 협심증, 어지럼증, 호흡곤란 등이 생길 수 있으니 가능한 혈압을 조절하는 것이 좋다.

▲ 뇌혈관질환

우리나라 단일 질환 사망 원인 1위인 뇌혈관질환은 최근 들어 30~40대에도 자주 발생하고 있다. 뇌혈관질환의 위험 군으로는 음주·흡연을 하거나, 비만하거나, 짜게 먹는 사람이 속한다. 또한 심장질환, 당뇨, 동맥경화 및 가족력이 있는 사람도 위험 군에 속하므로 뇌혈관 CT와 MRI·MRA를 찍어보는 것이 좋다. 이런 검사가 부담스럽다면 경동맥초음파를 통해 동맥 폐색이나 협착 등의 혈관 질환을 파악할 수 있다.

사설

전북도, 이제 뭔가를 보여주어야

전북도가 뭔가를 보여주어야겠다. 이제 확실히 달라져야 한다는 주문이다. 예전처럼 앞장서서 안 된다. 대통령 야야 정국에도 불구하고 영남 쪽과 호남 쪽의 예산 배분이 불공평하기 짝이 없다. 어제의 사실에서도 한국의 탄소산업에 불만을 토로했거니와 정말이지 이래서는 곤란하다. 우리 쪽이 선 발주자인데도 엔터티같은 홀대를 받고 있으니 어이가 없다. 후발주자인 경북에 비해 말도 안 되게 예산 편성을 담하고 있으니 이게 과연 용납될 성질이나 말이다. 정부의 불공정한 예산 편성 때문에 전북의 발전이 큰 도전을 받고 있음은 분명하다. 오랜 세월 그래왔으니 다른 분야의 사업들도 터덕거렸음은 두 말할 나위가 없다. 건설 분야가 그렇고, 산업 분야가 그렇고, SOC 분야가 그렇다. 그리고 뒷방에도 농업 분야가 그렇다. 우리 전북 지역은 시월스런 게 하나도 없다. 그러므로 전북도가 이제 확실히 달라져야 하는 이유가 뚜렷해졌다. 우리 지역이 조금씩 발전하고 있다고는 하나 아무 의미가 없다. 다른 광역 시도에 비하면 한참 뒤쳐져 따라가고 있는 형국이니 말이다.

전북도는 지역 발전을 향상 중심 주제로 삼아야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 전북도의 고위직에 있는 이들의 책임이 막중하다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 뭔가 강단을 보이지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 그런 점에서 이번에 도지사가 새만금정장을 향해 유급을 말하면서 경찰의 뜻을 밝힌 것은 잘한 일이다. 그동안 새만금을 위해서 해놓은 게 별로였기에 도민들의 불만이 컸던 것이다. 전북도는 지역 발전을 위해서 끈덕진 행보를 보여야 한다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는지 생각해볼 일이다. 새만금과 탄소산업이 먼저 떠오르는 중에 그마저도 추진되는 모양새가 거북이 걸음이다. 전북도는 도민에게 공표했던 탄소산업 구상을 잊지 말아야 한다. 2020년까지 1조6천억 원을 투입해 국내 탄소산업의 중심지로 키워겠다고 했던 거 말이다. 그걸 실현시키기 위해서 전북도는 부단한 행보를 보여야 한다.

농촌 살리기에 마음을 두어야

전북도는 농촌 살리기에 마음을 두어야겠다. 농촌이 허물없이 시들어가고 있으니 말이다. 이같은 지적은 전혀 틀린 게 아니다. 1995년도에 농업인이 48만5천여 명 이던 것이 지난해 2015년에는 22만 7천여 명으로 줄었다. 20년 사이 53%나 급감한 것이다. 그리고 경지 면적도 2만5386 ha가 감소했다는 보고이다. 더욱 암담한 것은 농업인 태반이 65세 이상의 고령자라는 점이다. 정말이지 이쯤되면 농도 전북이라는 이름이 무색하다. 그러므로 전북도는 삼락농정의 가치를 보다 높게 올려야겠다. 도내 농가들의 농업 경쟁력을 보다 강화시켜야한다는 지적이다. 도내 농가들의 형편을 보면 아직도 어려운 투성이다. 이대로 미래 전망이 밝다고 외쳐봤자 구체적인 농촌 살리기 작업이 없다면 말짱 헛 것이다. 경쟁력을 더 강화 시킨다면 미래가 어두운 것만은 아닐테지만 말이다. 그래서 전북도에 대해 당부하고 싶은 게 있다. 그것은 저번에도 말했던 건데 과학농정을 펼쳐야겠다는 것이다. 그런데 전북도는 먼저 고민해야

할 것이 있다. 농민의 입장을 역지사지해야겠다. 농산물 생산 농가들은 그 언저리 소비 시장 확보가 늘 고민이다. 전북도는 농업 경쟁력 강화를 위해서 시장 확보에도 마음을 써줘야 한다.그런 노력 없이 농촌이 잘 되기를 바라는 것은 어불성설이다. 전북도는 지난 날 한국 농업의 선두 주자의 자리를 확실히 하겠다고 여러 번 말했다. 그 자랑하는 말에 비해서 실제 노력이 부족해선 안 된다. 매년 확인해보면 말잔치 뿐이 아닌가 하는 생각이 든다. 전북도는 농촌 살리기에 마음을 두어야 한다. 그러려면 우선 도내 농가의 농산물들이 어떤 위치에 있는 지 알아야 한다. 국내 소비 시장에서도 제대로 된 대우를 못 받고 수출에서도 터덕거리고 있는 것이다. 두루 알고 있는대로 우리 전북은 전통적인 농도이다. 이농 현상이 어찌 오늘의 문제가 아닌데 방관하는 것은 모양이 안 좋다. 전북도는 소득 작목의 다양화를 시도함과 동시에 식품산업 쪽에도 신경을 써야 한다. 전북도는 농업 경쟁력 확보를 위해 애쓰는 모습을 보여주어야겠다.

독자제언

보복범죄의 사슬, 이제는 끊어야 할 때

작년 한 여성이 아파트 옥상에서 뛰어들어 자살을 하는 사건이 있었다. 하지만 이 번사체 영당이에 나무로 맞은 자국과 인근 놀이터에서 위생장갑과 나무 막대기가 발견되어 수사를 시작하였고, 수사결과 자살이 아닌 타살로 판명되었다. 친구들과 같이 오토바이를 타다가 4살짜리 아이를 치고 도망가는 뺑소니 사고를 냈고 양심에 찔려서 자수를 하게 되는 바람에 친구들의 범죄 행위 또한 발각이 된 것이다. 이에 양심을 품고 친구들이 영당이를 때리고 아파트 옥상에서 밀어버리는 대표적인 보복 범죄사건이었다.

자신의 범죄행위를 증언했다고, 고발했다고, 또는 신고하거나 자수를 했다고, 그로 인해 자신의 범죄행위가 발각이 된 탓을 했다. 그들의 자신의 행위를 덮기 전에 탄로 나게 한 그들을 증오했고 복수란 이름으로 다시 범죄를 저지른다. 최근 5년간 1861명에 달하는 보복범죄사범이 조사되었다. 보복범죄란 보복 심리에서 발생하는 범죄로 자기 또는 타인의 형사사건의 수사 또는 재판과 관련해 고소 고발 등 수사당서의 제공, 진술, 증언 또는 자료 제출에 대한 보복의 목적으로 피해자나 목격자에게 행하는 범죄다.

보복 범죄행위를 저지른 경우 특정 범죄가중처벌등에 관한 법률 제 5조의 9에 의해 가중처벌토록 하고 있다. 이런 법 조항에도 불구하고 보복범죄는 줄어들 기미가 보이지 않는다. 이들은 어떻게 피해자들의 인적사항을 알 수 있었을까? 형사소송법 제 266조 3항 공소제기 후 검사가 보관하고 있는 서류 등의 열람 등사에 관한 법조항을 살펴볼 수 있다. 여기에는 "피고인 또는 변호인은 검사에게 공소 제기된 사건에 관한 서류 또는 물건의 기록과 공소 사실의 인정 또는 양형에 영향을 미칠 수 있는 다음 서류 등의 열람 등

사 또는 서면의 교부를 신청할 수 있다. 한마디로 가해자는 신고자의 실명과 집 주소, 진술서까지 모두 볼 수 있는 권한이 있다는 뜻이다. 신변을 보호할 수 있는 좀더 확실한 방안이 시급하다. 이와 함께 보복 범죄로부터 예방하고자 위치확인 장치, 스마트워치, 신변보호 요청 등의 제도를 활용해야 한다. 그 무엇보다 범죄를 저질러 잘못을 반성하기는커녕 오히려 범죄피해자에게 보복범죄를 다시 저지르는 행위는 어떠한 이유로도 용서 받을 수 없다. 신혁신 남원경찰서 중앙지구대 순경

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 행태를 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.

