

건강 칼럼

건강검진 Q&A

건강검진은 평소의 생활습관을 돌아볼 수 있는 소중한 지표가 된다.

건강에 대한 관심이 증가하고 있지만 어려운 의학용어와 각종 주의 사항이 가득한 건강검진 문진표와 결과서는 여전히 낯설기만 하다.

건강검진에 대한 궁금증, 한국건강관리협회 전북지부와 함께 풀어보자.

▲건강한 사람도 건강검진이 필요할까?

건강검진을 받는 가장 큰 이유는 건강 위험인자와 질병을 조기에 발견해 치료하기 위해서다.

건강검진은 내 몸의 전반적인 상태를 파악하는데 큰 도움이 되며, 특히 40~50대의 경우 잘못된 생활습관이 심각한 질환으로 이어질 수 있기 때문에 건강검진으로 건강을 관리하려는 인식이 꼭 필요하다.

▲건강검진 주기는 어느 정도가 좋을까?

국민건강보험공단은 국가건강검진을 2년 주기로 실시하고 있다.

건강검진은 생활습관병이나 암의 조기발견을 목적으로 하기 때문에 1~2년마다 실시하는 것이 좋으나, 가족력이 있거나 현재 증상이 있을 경우 1년에 한 번씩 검사 받기를 권한다.

▲건강검진 전, 음식은 필수일까?

검사에 따라 식사가 결과에 영향을 미치지 않을 수도 있지만, 대부분의 경우 식사는 검진 결과에 영향을 미친다.

식사상태에 따라 일부 혈액검사의 결과가 달라져 질병 판정을 받을 수 있다.

또한 위장조영검사나 위내시경, 대장내시경 등을 할 경우 음식물이 남아있으면 검사 결과가 정확하지 않게 되며, 물은 빛의 반사나 굴절을 일으켜 결과의 정확도를 떨어뜨린다. 따라서 건강검진 전에는 최소 8시간 이상 금식해야 한다.

▲위내시경 검사는 언제부터 받는 것이 좋을까?

특별한 증상이 있어야만 위내시경 검사를 받는 것은 아니다. 증상만으로는 소화불량과 위궤양, 위암을 쉽게 구분할 수 없기 때문이다. 따라

최영득 한국건강관리협회 건강 증진의원 전북지부 원장



서만 40세 이상은 평소 증상이 없더라도 2년에 한 번씩 내시경 검사를 받는 것이 좋다.

위내시경 검사는 통증이 있는 검사가 아니다. 대신 목으로 내시경 기기가 지나가며 경우에 따라 구역질이나 거북한 느낌이 들 수 있다. 하지만 요즘은 수면 내시경이 보편화돼 편안한 상태에서 검사를 받을 수 있게 되었다.

▲수면 내시경 검사는 정말 지저분할까?

수면 내시경 검사는 가벼운 수면 유도제를 활용해 의식이 없는 진정 상태에서 내시경 검사를 실시한다. 약제의 특성상 수검자들이 검사와 약을 기억하지 못하고 잠이 든 것으로 기억하게 된다.

다만 극히 드물게 수면 중 호흡곤란, 저산소증, 약제 과민 등에 의한 응급조치가 필요한 경우도 있기 때문에 호흡기질환, 폐 기능 장애, 신

장 또는 심장 질환이 있는 경우 전문의와 상담 후 내시경 검사를 실시해야 한다. 수면 내시경 후에는 운전이나 기계조작 등 무리한 일은 피하는 것이 좋다.

▲미혼인데 자궁경부암 검사를 꼭 해야 할까?

미혼이라도 성 경험이 있는 모든 여성은 매년 자궁경부암 검사를 받는 것이 좋다. 자궁경부암은 성관계로 전파되는 인유두종 바이러스의 감염이 중요한 발병원인이므로 결혼 여부와 관계없이 검사 받기를 권한다.

1년 간격으로 검사를 받는 것이 일반적이지만 산부인과 전문의의 판단과 진단, 치료, 추적검사의 필요성에 따라 조절할 수 있다. 자궁경부암 호발 연령은 40~50세이다.

▲건강검진 이후에는 어떻게 관리해야 할까?

건강검진은 평소의 생활습관을 돌아볼 수 있는 소중한 지표가 된다. 평소 자신의 식습관이 어떠한지, 운동 하고 있는지 되돌아보으로써 생활습관병의 원인을 되짚어볼 수 있다.

건강검진 이후에는 의사와 자세한 상담을 통해 자신의 잘못된 생활습관을 교정하고, 질병이 의심될 경우 빨리 치료받아야 한다.

사설

새만금개발청, 전북의 미래를 생각해야

새만금 개발청에게 주고 싶은 말이 있다. 전북의 미래 발전상을 먼저 생각해줘야겠다. 그러기 위해서는 독단적으로 입맛에 맞는 사업을 추진하려고 하기보다는 먼저 전북도와 협의해야 한다. 해상풍력 사업 건과 관련해 전북도와 알력을 드러내고 있는데 그 모양이 좋지 않다. 지역 발전의 쌍두마차라고 할 전북도와 새만금 개발청이 새해 초장부터 그러는 것은 도민이 볼 때 그 모양이 심히 안 좋다.

여기 어느 쪽이 잘하고 어느 쪽이 잘못하고 식으로 평가하기를 하려는 것은 결코 아니다. 그래도 새만금개발청에게 주고 싶은 말은 분명하다. 지난날 새만금개발청이 도민의 여망에 부응하지 못한 것은 사실이다. 새만금개발청이 지역 발전의 기회를 불잡아주지 못하고 삼성의 눈치를 보는 듯한 모습을 보인 것은 부인할 수 없는 사실이다. 그리고 어느 때는 도민의 바람을 대변하고 있다고 보다는 삼성 측의 입장을 대변하고 있는 게 아닌가 싶을 정도로 어긋나보였던 것도 사실이다. 그러나 도민들 중에 그 누가 새만금 개발청을 좋다고 하겠는가. 이제 새만금개발청은 이름값을 해야 한다. 삼성의 새만금에 대한

투자 약속이 물거품으로 돌아간 것에 일말이라도 그 책임을 느낀다면 그래야 한다. 그렇다고 풀이 죽을 정도로 저자세가 되라는 것은 아니다. 새만금 개발청이 지역 발전을 위하여 할 일은 앞으로도 많기 때문이다. 새만금개발청이 지역 발전을 위해 기여할 부분은 얼마든지 있을 것이다. 그런 점에서 새만금개발청이 이번엔 공감대 형성 없이 종력단지 카드를 꺼낸 것은 좀 성급한 것이 아니었나 싶다.

그리고 말이 난 감에 한 가지 주문할 게 있다. 지역의 건설 업체를 위해서 좀 더 유연해져야겠다는 것이다. 새만금개발청이 아직도 뻣뻣하다는 인상이다. 일자리와 관련해 정정공고를 내고 지역 건설 업체를 위해 30% 정도의 참여 기회를 주겠다는 것도 그렇다. 그제 지역 건설업체들에게는 아무 실익이 없기에 좀 더 변화된 모습을 보여주었으면 한다. 새만금 개발청은 전북지역의 군소 건설업체들의 입장을 역지사지해야 한다. 새만금 사업이 전북 발전을 위한 사업인데도 아무 실익이 없다는 것은 말이 안 된다. 새만금 공사가 매년 외지 건설업체들의 잔치판이 되고 있으니 답답한 세월이다.

올해는 동부권에 발전 기회 더 주어야

올해는 동부권에 발전 기회를 더 주어야겠다. 동부권이 서부권에 비해 갈수록 낙후된 모습을 보여주고 있는데 이래서는 안된다. 광역시도 간에 균등한 발전이 소망스러운 것처럼 도내 각 시군 지역도 균등한 발전이 소망스럽다. 해마다 연초 때면 동부권에 대한 발전 청사진이 어지러울 정도인데 연말에 가서 보면 구체적으로 평가해줄 만한 성과가 없다.

현재 동부권의 거주 인구가 서부권보다 대폭으로 줄고 있음은 부인할 수 없는 사실이다. 여기 다시 말하는데 동부권에 발전 기회보다는 낙후의 기회만 강요되고 있으니 뭔가 대책이 있어야겠다. 저변에 있었던 교육부의 교육지원청 통폐합 방침만 해도 그렇다. 농촌 지역의 교육 환경 측이기가 아니냐는 반발이 있었지만 항의 그칠 뿐이었다. 교육지원청 통폐합은 그 대상 지역이 무주 진안 장수와 임실 순창이어서 매우 답답한 일이다. 이처럼 주민들의 바람과는 다르게 동부권의 현실은 거꾸로라서 말이다.

동부권의 발전은 동부권 주민 모두의 염원이다. 그러므로 수없이 반복된 담부라고 귀를 닫아서는 안 된다. 다들 목도하는대로 전북 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 그런데 그 낙후된 중에서도 도내의 동부권은 더욱 낙후돼 있다. 그런 세월이 한 두 해도 아니고 수십 년이다. 그런 까닭에 전북의 동부권이 확연히 구분되고 있다. 다시 강조해 말하거나 동부권에도 발전의 기회를 많이 주어야겠다. 그동안 이같은 주문을 여러 번 했지만 효과는 미미하다.

동부권 발전을 위해 일해왔노라고 말할 이도 있었지만 그렇게 자부할 일만은 아니다. 동부권에 대한 발전 평가는 동부권의 주민들의 몫이다. 그런데 이제 교육 혜택의 질마저 떨어지게 됐으니 안타까운 일이다. 동부권은 인구 감소로 해마다 왜소화 현상이 그치지 않고 있는데 그것은 임실군과 순창군도 마찬가지이다. 전북도는 올해 이런 불균형을 단연하게 받아들여서는 안 된다.

독자제언

'셉테드' 환경설계 통해 범죄 예방한다

셉테드(CPTED)는 범죄를 예방하는데 환경설계를 활용하는 것으로, '환경설계를 통한 범죄예방'을 뜻한다.

경찰에서는 단순히 범죄를 줄이는 것 뿐 만 아니라 범죄에 대한 두려움을 줄이고 이를 통해 주민들이 안전하고 행복하게 생활할 수 있도록 하는 새로운 범죄예방 대책으로 2000년 중반부터 도시화에 따른 범죄의 급격한 증가에 대비해 선제적으로 예방대책을 수립하기 위해 도입해 추진해 오고 있는 정책이다.

전통적인 범죄예방 활동만으로는 범죄를 줄이는데 한계가 있고 시민들은 범죄에 대한 두려움이 감소될 수 있는 사전적 활동의 시대적 요구로 셉테드의 도입 중요성은 더욱 커져 왔다.

전주시 완산구 중화산동 파박골 선

너머공원 주변 지역주민들이 생활하는데 불안과 불편이 많았던 지역이었다.

범죄예방을 위해 골목길을 따라 산책로, 워터에 가로등과 CCTV, 지킴이 집, 운동시설 등을 설치해 근린환경을 개선했고 획기적으로 범죄를 줄여 환경을 개선한 지역이다.

이러한 시대적 요구에 따라 완산경찰서에서는 중화산동 코뿔하늘재@셉테드 활성화를 위한 현대화 작업과정에 동참해 가로등 조명과 CCTV설치, 등 범죄발생을 감소시키기 위한 노력을 꾸준히 하고 있다.

우리 모두는 주변의 범죄환경 요인을 미리 살펴 개선함으로써 범죄 없는 도시를 만들도록 셉테드 를 적극 활용해야겠다.

이충현 전주완산경찰서 화산지구대 경위

독자제언

학교는 방학 중, 학교폭력은 진행 중

초·중·고등학교의 방학으로 아이들의 웃음소리가 없는 학교가 고요하지만 한 요즘이다.

순짱이 기다리던 방학을 맞이하여 아이들은 친구들과 삼삼오오 모여 영화관이나 놀이공원에 놀러가거나, 학원에서 부족한 공부를 보충하거나, 가족과 함께 여행을 가는 등 즐거운 시간을 보내고 있을 것이다.

이것이 우리가 떠올리는 방학의 전형적인 모습이 아닐까 생각한다. 하지만 대부분의 아이들이 이처럼 행복한 나날을 보내고 있을 방학 기간에도 학교폭력으로 눈물지고 있는 아이들이 많이 있다고 한다.

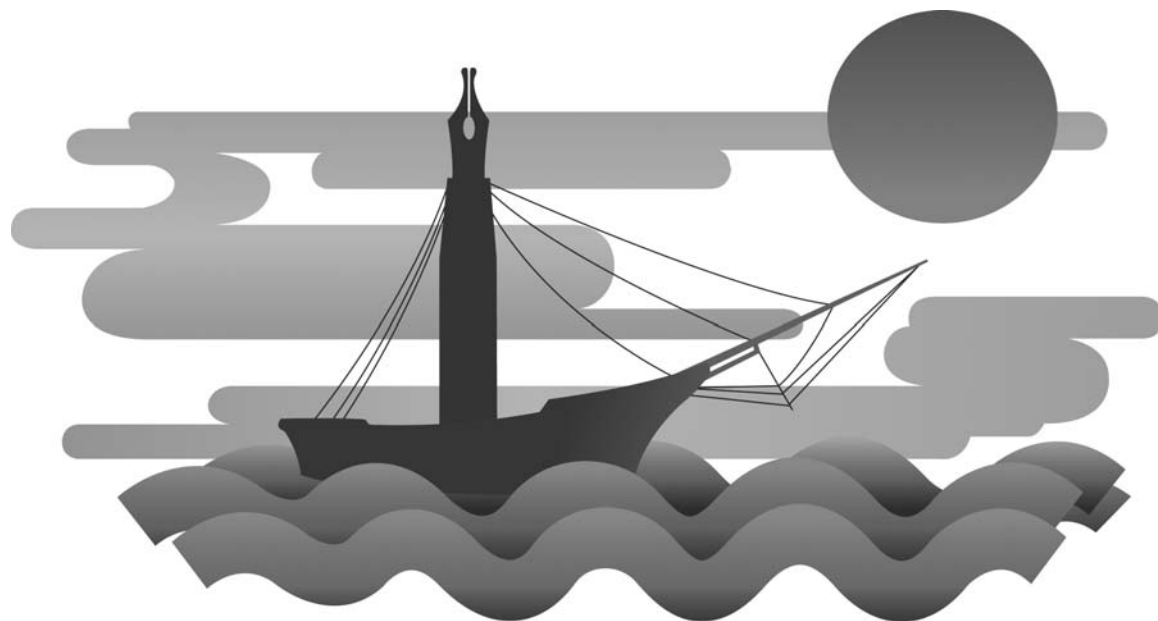
학교폭력의 사전적 의미는 학교 내에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭행, 감금, 협박 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위를 말한다.

최근에는 스마트폰이 보편화 되면서

원하지 않는 카카오톡 대화방에 초대하여 욕설과 폭언을 하는 일명 '카톡 감옥', 현금대신 쓸 수 있는 기프트콘을 강제로 선물하게 하여 갈취하는 '기프트콘 셔플', 스마트폰 데이터를 빼앗는 '데이터셔플' 등 시공간적 제약 없이 발생하는 사이버 따돌림이 늘어나 외부에서의 학교폭력이 더 증가하고 있는 추세이다.

경찰은 이러한 학교폭력을 예방하기 위해 학교전담경찰관을 배치하고 다양한 학교폭력 예방 홍보 활동을 하고 있지만 근본적인 해결책이 되기에 부족함이 많은 것이 현실이다.

학교가 방학 중이어서 학교폭력이 발생하지 않을 것이라고 생각한다면 이는 매우 잘못된 생각이라는 것을 기억했으면 한다. 더불어 우리 아이들이 더 이상 학교폭력으로 고통 받지 않는 날이 오길 기대해본다. 허해영 전주완산경찰서 화산지구대 경사



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.