

건강 칼럼

건강검진 내시경 검사

우리나라 국민의 평균 수명은 매년 높아지고 있다. 그러나 질병과 함께라면 행복하지 못할 것이다. 오래 사는 것도 중요하지만 얼마만큼 건강하게 사느냐, 아프지 않은 몸으로 사는 것이 중요하다.

윤택하고도 귀한 삶을 살아가는데 중요한 하나가 바로 '건강'이다. 사람들은 언제 어디서든 질병이 찾아올지 몰라 늘 불안함을 느끼지만 증상을 나타내기 전 질환을 발견하고 또 미리 예방할 수 있는 방법이다. 바로 건강검진이다. 건강검진은 국가에서 무료로 제공하는 '일반 건강검진'과 개인이 비용을 지불하는 '건강검진'으로 구분할 수 있다. 혈액검사와 내시경 검사, 초음파 검사 등 그 종류는 아주 다양하다. 그중에서도 오늘은 내시경 검사에 대해 알아보자.

▲ 건강검진의 필요성

일반적으로 사람들이 검진을 받는다고 하면 불편한 증상이 있어서 받는다고 생각하는 하는데 실제로 검진은 증상이 없을 때 받는 것이 좋은 방법이라 할 수 있다. 실제로 자신의 몸에 이상이 없다는 것을 확인하고 신체 상태를 파악해서 어떻게 관리할 것인지 관찰하며 몸을



이무열
국모병원 내과
전문의 과장

건강하게 유지시킬 수 있는 방법을 찾아 나가는 것이고, 만약 질병이 있다면 조기에 발견해서 치료해야 결과가 좋기 때문에 질병을 조기에 발견하는 것이 목적이라고 생각할 수 있다.

▲ 건강검진의 종류와 방법

건강검진의 검사는 아주 다양하다. 신체 부위에 따라서 다양한 방법이 적용될 수 있는데 방법론적으로 보면 크게 8가지 정도로 진행한다고 볼 수 있다. 신체 계측, 혈액검사, 소변검사, 엑스선 검사, CT·MRI 검사, 초음파 검사, 내시경 검사, 혈액 소변 이외의 다른 검체 채취 후에 하는 병리학적 검사 이렇게 진행된다.

▲ 건강검진 시 내시경 검사

내시경 검사는 정확한 검진을

위해 반드시 공복을 유지하고 검사 전 일정시간 동안 금식은 필수다. 또한 위내시경 자체가 조금 힘든 검사이기 때문에 무작정 받기보다는 상담 후에 받는 것이 좋다고 간혹 위장 내에 음식물이 잔류되어 있는 경우가 있기 때문에 위내시경 검사 2, 3일 전부터는 과식하거나 음주는 피하는 것이 좋다.

대장내시경 검사 역시 대장을 비우는 장 정결이 굉장히 중요하다. 검사 일주일 전부터는 충분한 장 정결을 위해 소화가 잘 안 되는 현미나 잡곡밥 류 음식이라든지 수박, 참이 같은 씨앗이 있는 과일, 채소는 피하는 것이 좋고 장 정결제를 복용하게 될 때 정량 이상의 충분한 수분 섭취를 해주는 것이 좋다. 또한 장 정결 후에 간혹 탈수 증상이나 전해질 부족이 일어나는 경우가 생기는 데 이러한 증상 예방을

위해 맑은 이온 음료를 물과 함께 복용하는 것이 좋다.

대장 내시경 검사를 통해 대장 내부와 소장 말단 부위를 검사하게 되는 데 이는 대장 용종 발견 및 제거에 효과적이며 실제로 대장 용종의 경우 대장 점막에 발생한 양성 종양으로 우리나라 성의 경우 약 30%에서 발견되고 있다. 크기가 큰 용종의 경우 암으로 발전될 수 있으므로 정기검진 시 전문의와 제거 여부를 결정해야 한다.

▲ 건강을 위한 조언

몸에 이상이 없을 때 이상이 없다는 것을 확인하는 게 중요하다. 사람들이 경제적인 이유나 시간적인 이유 때문에 건강검진을 자꾸 뒤로 미루게 되는데 만약에 그렇다고 하면 직장에서 해주는 직장 검진을 잘 받기를 권유한다. 직장인이 아니라면 국민건강보험공단에서 시행하는 국가검진을 정기적으로 잘 챙겨 받고 원하는 경우 추가적으로 검사를 할 수 있기 때문에 가까운 건강검진센터에 문의해 보는 것이 좋겠다. 건강은 건강할 때 지키는 것이 중요하다. 건강검진은 선택이 아니라 필수다 생각하고 정기적으로 검사를 받아보는 것이 건강한 삶을 사는데 도움이 될 것이다.

사설

예산 전쟁 석달간 긴장해야 한다

전북도는 이달 첫날부터 시작된 정기 국회를 응시하는 눈으로 보아야겠다. 지역 발전을 위한 예산 확보를 위해서이다. 예산안을 다루는 정기 국회에 눈을 떴지 않는 가운데 전북도는 어떻게 하면 도민의 바람대로 7조원 예산 시대를 열 것인지 궁구해야 한다. 때마침 홍준표 자유한국당 대표도 전북의 예산을 꾸는 따위의 방해할 하지 않겠다고 약속했다. 2023 세계잼버리 새만금 현장의 토크콘서트 일정을 위해 지난날 말 전복을 방문한 자리에서 도지사와 약속을 하며 한 말이 그것이다.

어쨌든 전북도는 예산 확보를 위해 능동적으로 뛰어아왔다. 저번에 도지사와 두 부지사가 내년도 예산을 위해 발빠른 행보를 보여줬는데 그것만으로는 2% 부족하다는 생각이다. 무슨 말이나하면 정부의 예산 차별에 이의를 제기해야겠다는 것이다. 국토의 모든 지역이 고루 발전해야 하는데 우리 전북은 지난 수십 년동안 그게 아니다. 전북도더러 이런 말을 하는 이유가 있다. 지역 경제를 살리기 위한 약속을 확실히 받아내기를 도민들은 바라고 있는 것이다.

전북도는 예산이 생각보다 적을 경우 제 목소리를 내야 한다. 이제

이래서는 안된다고 말하는 강단을 보여야 한다. 역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했다. 다른 지역의 예산 증가에 비해 전북의 예산은 겨우 10% 정도를 따라가는 형편이었으니 말이다. 그것은 지역 차별을 당연한 것으로 받아들여서는 안 된다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 영남과 호남이 확연히 비교 구분돼 버린 지는 아주 오래 되었다. 그게 한두 해도 아니고 수십년 동안 그래왔으니 낙후가 크게 표나고 있다.

전북의 지난해 경제 성장률은 0%였다. 전국에서 유일한 기록이다. 도내 경제 단체들이 요구하는 바는 도민의 열원이기도 하다. 도민들은 군산조선소의 정상화를 고대했지만 그게 무위로 돌아가버렸다. 현재 전북 지역에는 최근 있었던 세계잼버리 대회 유치 소식을 제외하면 밝은 소식이 하나도 없다. 전북도는 이것을 알아야 한다. 해마다 지역 예산이 증액됐다지만 그에 대해 아무런 의미를 찾을 수 없다. 다른 광역 시도의 비교하면 이쪽은 꼴금거리듯 인색했으니 말이다. 오는 12월 9일 심의 마지막 날까지 열심히 뛰어주기 바란다.

요즘 물가 인상이 심상치 않다

저번에도 말한 바 있지만 여러 달째 물가 인상이 심상치 않다. 전북도는 물가 동향에도 관심을 가져야겠다. 소비자 물가가 지속적으로 오르고 있는 까닭이다. 지난 2011년 이후 가장 높은 수치의 인상률을 보이고 있다고 여러 언론사들이 이구동성으로 우려 섞인 보도를 하고 있다. 물가를 잡아야겠다는 언급이 전혀 없으니 말이다.

물가 오름세가 단지 우리 지역만의 일이 아니고 전국적인 일이기는 하다. 그렇다고 정부가 어떻게 알아서 해주겠지 라는 식으로 팔짱을 끼고 있다는 것은 말이 안된다. 물가 역제를 말한다고 물가가 잡히는 것은 아니지만 그래도 나서보는 게 무신경 보다는 낫다. 도내 고위 공직자들이 부자여서 그러는지 서민의 형편을 너무 모르고 있는 것 같다. 근대 물가가 꾸준히 상승한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 전체적으로 물가가 오르고 있는 요즘이다. 그중에서도 품귀현상을 보이고 있는 채소 품목들은 그 가격이 큰 폭으로 치솟았다. 이렇다기에는 나중

에 채소 품귀 소동이 일어날지도 모르겠다.

채소 가격만 오른 게 아니기 때문이다. 그러므로 전북도와 경제 브레인들이 서민들의 입장에서 물가 동향에 관심을 가져야겠다. 지난날 서민을 위한다는 행보를 보면 어이가 없었다. 재래 시장을 돌아다니다가 마땅한 곳에서 사 진을 찍었던 거 말이다. 그것은 홍보 자료로 활용하려는 알뜰한 계산만이 보일 뿐이다. 평소 소 소비자 물가의 동향을 체크하면서 인상의 이유가 무엇인지 알아보고 그 물가 인상의 이유를 꾸준히 억제해야 한다.

어떤 이들은 이게 다 살데 없는 기우라고 말할 지도 모르겠다. 제발이지 그것은 편지가 맞으면 좋겠다. 이렇다가 나중에 인플레이션이라도 일어나면 가난한 서민들은 어쩔 것인가. 날이 가고 세월이 바뀌면 물가가 오르기 마련이지만 요즘의 인상은 납득이 안 된다. 물가 인상에 대한 변명도 한두 번이라야지 무관심으로 나오거나 같은 말 반복하면 서민들은 짜증난 날 뿐이다.

독자제언

사이버 꽃뵤 뵤뵤피싱 주의해야

최근 스마트폰 채팅 어플 등을 통해 여성인척 가장해 알뜰로 채팅하고 요구한 후 이를 녹화해 협박하는 이른바 뵤뵤피싱이 늘어나고 있다. 수차례 돈을 갈취당하고 결국엔 동영상도 유포되는 등 피해자가 급증하고 있어 이에 대한 대책이 필요하다.

뵤뵤피싱의 경우 국내 및 해외에서 조직적으로 치밀하게 운영되고 있다. 경찰청 통계에 따르면 2015년 8월부터 2016년 8월까지 1년간 뵤뵤피싱 범죄 발생 건수는 955건, 검거건수는 740건이지만, 이 중 기소된 인원은 총 129명(17.4%)에 불과하다. 피해남성의 수치상으로 인하여 쉽게 신고를 할 수 없는 특성을 감안하면, 현재 파악하고 있는 피해사례보다 더 많은 피해사례가 있으리라고 판단된다.

뵤뵤피싱의 피해를 막기 위해서는 우선, 음란채팅을 유도하는 낯선 상대

와의 채팅을 주의하여야 하며, 스마트폰 채팅을 통하여 살치를 유도하는 출처 불명의 파일(APK파일) 다운로드 금지하여야 한다. 또한, 경찰청에서 제공하는 '경찰청 사이버캅' 앱을 설치하여 스마트폰 내에 해킹파일이 있는지 수시로 점검하는 습관이 필요하며, 뵤뵤피싱을 당했을 경우 절대 협박범의 요구에 응해서는 안되고, 화면 캡처, 입금 계좌번호 등 증거자료를 확보, 경찰에 빠르게 신고함과 동시에 본인의 스마트폰과 연동된 모든 아이디, 패스워드를 신속하게 교체하여야 한다.

개인의 사생활을 침해해 범죄에 악용하는 뵤뵤피싱 근절을 위해 각 국가기관 모두의 노력과 국민을 상대로 한 예방법 및 사후 대책 등에 대한 적극적인 홍보가 필요하다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

소중한 내 정보 보호하자

잇을 만하면 한 번씩 터지는 개인정보 유출 사고! 개인정보 유출사고는 대상이 정해져있지 않고, 대량유출이 많기 때문에 한 번 유출이 되면 전 국민이 피해를 보는 경우가 많다.

갑수룩 SNS 및 인터넷 홈페이지 사용량이 많아짐에 따라 개인정보가 쉽게 유출되기 때문에 개인정보보호의 중요성이 높아졌다.

개인정보를 보호하는 방법으로는 첫째, 주기적으로 비밀번호 변경하기(3개월마다 변경 권장), 둘째, 의심스러운 인터넷 링크(주소)나 파일 클릭하지 않기(스마트폰 SNS, 카카오톡, e-mail 등), 셋째, 택배박스 아무데나

버리지 않기(택배박스에 붙어있는 이름, 주소 등 이 적힌 종이 떼기), 넷째, 카드명세서, 영수증 아무데나 버리지 않기(젓거나, 종이 분쇄기에 버리기), 다섯째, 공용 PC 이용 후, 반드시 로그아웃하기(회사, 학교, PC방 등), 여섯째, 수시로 바이러스 점검하기(알약, 안랩, V3 등 이용), 일곱째, 보안 없는 무선 네트워크 사용하지 않기(바이러스 노출 위험) 등이 있다.

조금만 신경 쓰면 스스로 보호할 수 있는 개인정보! 이미 유출된 후에 후회하면 늦습니다. 개인정보보호, 오늘부터 실천하자.

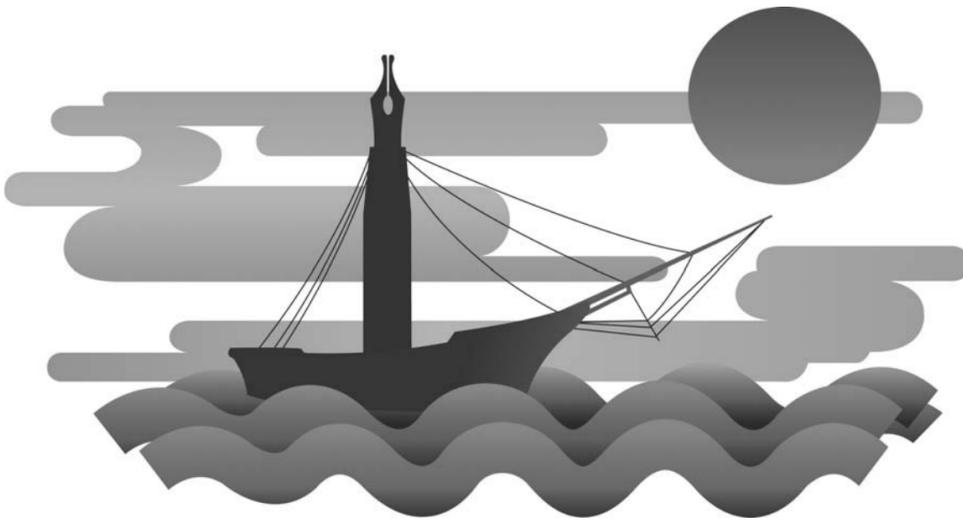
최현아 고창경찰서 흥덕파출소 순경

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일