

건강 칼럼

새해맞이 건강검진 이렇게 준비하세요

새해가 되면 건강검진을 받는 사람이 크게 늘어난다. 전문의들은 건강검진을 받기에 앞서 연령별·성별·위험요인별 특성을 고려해 선택적 검진항목을 채택하는 것이 좋으며, 특히 연령별로 잘 나타나는 질병이 다르기 때문에, 이에 따라 적합한 검진을 선택하는 것이 중요하다고 조언한다. 여기에 체계적인 건강관리를 위한 성별·연령별 건강검진 받는 방법을 소개한다.

평균수명 남성 78.5세, 여성 85.1세(통계로 본 광복70년 한국사회의 변화 통계집:2013)인 고령화 사회로 접어들면서 '건강한 삶'에 대한 바람이 높아지고, 이에 따라 질병의 조기진단과 예방이 가능한 건강검진에 대한 관심 또한 높아지고 있다.

건강검진 전에 설문지에 자신의 질병력이나 가족력 등을 가능한 한 꼼꼼하게 적어 의사에게 알려야 한다. 친인척 중 50세 이전에 대장암을 겪었다면 대장암 검사를 다른 사람보다 일찍 시작하는 것이 좋다. 또한 특정 직업 종사자일 경우, 직업군이 걸리기 쉬운 질병이 따로 있는데 이 또한 꼭 포함해 검사받아야 한다. 몇몇 사람들에게서 건강검진은 비할수록, 그리고 많은 항목을 검사할수록 좋다는 등의 인식을 발견할 수 있는데 무조건 많은 검사를 하는 것이 능사는 아니다. 건강검진할 때 대부분 CT(컴퓨터 단층촬영) 등방사선을 사용하는 검사들이 많은데, 필요 없이 다량의 방사선에 노출되는 건 건강을 위협하기 때문에 꼭 필요할 때 해야 한다.

▶나이에 따른 검진 포인트
건강검진에서 환자의 나이는 매우 중요한 요소다. 일반적으로 나이

가 들수록 노화, 위해 환경 노출, 잘못된 생활습관의 정도가 심해져 중대질병의 위험이 크게 높아지기 때문이다. 따라서 비교적 젊고 건강한 20~30대는 질병에 대한 대비를, 40~50대는 규칙적인 건강검진, 60대 이상은 치매와 뇌졸중 검사에 초점을 맞춘 건강검진을 받는 등 연령에 맞는 맞춤 건강검진이 필요하다.

▶위험요소 미리 챙겨야 하는 2000

20~30대는 평생 지켜야 할 건강 기초를 튼튼히 다지는 시기다. 본인의 가족력, 생활습관 등에 따른 현재 질병유무와 질병위험요소들을 파악하고 이를 교정해야 한다. 뇌혈관질환이나 심혈관질환을 앓았던 가족이 있고 비만하거나 흡연과 음주 같은 생활습관이 있다면 향후 혈관질환 위험은 크게 증가한다.

따라서 이시기는 검진을 통해 혈중 지질이나 혈당, 혈압 등을 체크해 이상 유무를 감지하고 잘못된 생활습관을 교정해야 한다.

암 가족력이 있는 경우 일반적인 암 검진 권고 연령보다 일찍 암 검진을 시작해야 한다.

또 검진을 통해 간염(A형, B형, C형) 등의 항체가 없는 것으로 밝혀지면 반드시 예방접종(A형, B형)을 받아야 한다.

정진홍 한국건강관리협회 총독세종지부 영상의학전문외

▶체계적인 관리가 필요한 4060
40대부터는 본격적으로 노화가 시작되는 시기인 만큼 가급적 한곳의 병원을 정해 체계적인 검진과 관리를 받는 것이 필요하다.

중년층으로 분류되는 40~50대 남성의 경우 건강검진에 각별히 신경을 써야 한다. 국내 성인 남성의 암 발생률 1~4위를 차지하는 위암·대장암·폐암·간암 검사를 꼼꼼히 받아야 한다. 5년에 한 번꼴로 권고되는 대장암을 발견하기 위한 대장 내시경 검사를 제외하고는 대부분 매년 검사를 받는 것이 좋다. 대장 내시경도 암으로 발전할 가능성이 있는 용종이 발견됐다면 3년마다 검사를 받는 것이 좋다.

여성의 경우 40대부터 갑상선암·유방암·위암·대장암에 걸리는 빈도가 급격히 높아진다. 따라서 40대가 넘어서면 매년 갑상선과 유방암, 위암에 대한 검사항목을 빼놓지 말아야 하고, 대장암은 남성과 동일한 주기를 적용하면 된다. 유방암 검사 방법은 크게 두 가지다. 엑스선 촬영과 초음파가 있는데, 두 검사로 확인할 수 있는 영역이 달라 두 가지 모두 받아보는 게 좋다.

40~50대 중년층이 건강검진에서 한 가지 더 염두에 두어야 할 것은 관상동맥 검사다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만, 흡연 등에 해당하는 남성은 심장의 관상동맥 상태를 볼

수 있는 관상동맥 CT를 찍는 것이 좋다. 또 고혈압, 당뇨, 흡연 같은 뇌졸중 위험인자가 있는 사람은 10년에 한 번 씩 뇌혈관 CT와 자기공명영상(MRA)을 찍어 혈관 건강을 점검해볼 것을 권한다. MRI, CT 같은 검사가 부담스럽다면 경동맥(뇌로 가는 혈액의 80%가 통과하는 혈관) 초음파를 받으면 동맥벽색이 나 협착 등 뇌혈관 질환을 파악할 수 있으며, 50세 이상 당뇨, 고혈압, 고지혈증 환자는 정기적으로 받아야 한다.

▶치매·뇌졸중 검사가 필수인 60대 이상

60세가 넘으면 중대 질병의 위험이 급격하게 높아지기 때문에 암 검진 등과 함께 치매심리 검사가 꼭 필요하다. 기억력 감퇴나 치매가 우려된다면 뇌 MRI를 찍어 보는 것도 좋다. 또한 60대는 중풍이라고 불리는 뇌졸중의 위험도 크다. 뇌질환이 의심되거나 65세 이상의 고령, 가족 중에 뇌질환을 앓고 있는 사람, 흡연, 당뇨, 고혈압 등 뇌졸중 위험요인이 있다면 1~2년을 주기로 뇌MRI(형태검사)와 뇌 MRA(혈류검사), 혹은 뇌 CT 검사를 받아보는 것이 좋다. 이 같은 검사는 뇌 조직과 혈관의 이상유무를 영상으로 확인하며 검사할 수 있어 뇌졸중 예방과 조기 진단에 유용하다.

의료계에선 최근 들어 60세 이상 여성에게서 발병률이 높아지는 암으로 폐암을 꼽고 있다. 남성과 달리 흡연을 하지 않는 여성에게서 많이 나타나며, 느린 속도로 진행돼 발견하지 못하고 암을 키우는 경우가 잦다는 얘기도 있다. 조기 발견을 위해서는 60세 전후부터 시작해 매년 폐 CT를 해보는 것이 좋다. 또한 뇌혈관이나 심혈관계 질환에 대한 검사도 빼놓지 말아야 한다.

사설

새해 전북도에 바라는 것들

새해 전북도는 뜨거운 열정을 가져야겠다. 해마다 첫날이 밝으면 반복해 주문했던 게 있다. 도민의 뜻에 부응해 지역 발전에 매진해야 한다는 것이 그것이다. 전북도는 새해 지역 발전을 향해서 뛰어야 한다. 우리 지역은 아직도 그 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 낱이 발전하고 있는데 우리 전북 지역은 왜 그렇게 안 되는지 많은 생각을 해야겠다. 고령의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다.

새해 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 행하는데 역력스러움을 보여야 한다. 우리 지역이 보다 발전하기 위해서는 제 몫을 온전히 행하지 않으면 안 된다. 우리 전북 지역이 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 다른 광역지자체 지역은 거주 인구가 낱이 붙어가고 있는데 이쪽은 그렇지 못하다. 거주 인구가 시군에 따라서 담보 상태이거나 오히려 줄고 있는데 그것은 발전상이 시원치 않은 탓이다.

새해에는 보다 규모 있는 살림살이가 기대된다. 전북도는 살림살이와 관련해 계획을 가다듬어야겠다. 새해를 맞이해서 다들 구상하는 바가 있겠지만 전북도의 살림살이는 도민들의 뜻과 조화되는 것이어야 한다. 도민들의 뜻을 대변하는 마음에서 하는 당부이다. 도내 시군 지자체들의 살림살이 내용을 보면 조금은 뜻밖이다. 얼핏 생각할 때 살림살이가 열악한 지역을 폄하해보면 동부권의 무주군과 진안군과 장수군을 떠올리기 마련인데 그것은 편견이었다. 그러므로 전북도와 다른 지역의 시군 지자체들은 중앙정부로부터 받아든 지난해의 성적표를 진지하게 받아들여야 한다. 전국의 다른 시군 지자체와 비교해도 내용이 매우 열악하다는 평가를 도민들이 기억하고 있다.

4년 연속 예산 6조원 시대를 연 것과 관련해서 희색을 나타내는 이들이 있었는데 공감할 수 없다. 해마다 예산이 증액되는 것은 당연지사이기 때문이다. 예산이 증액해도 그게 소액이라면 그 어느 누가 만족을 말하겠는가. 전북도는 고령의 낙후와 관련하여 도민들의 상처가 깊다는 것을 알아야 한다. 지난해 전북의 경제성장률이 0% 였다는 것은 그 이전 해와 같았다는 이야기가 된다. 오래 전에 마이너스 성장률을 기록한 적도 있는데 그럴 망각해선

안된다. 전북도는 청년일자리 창출과 고용 안정을 위해서도 보통 이상의 열정을 보여야겠다. 우리 지역 청년들의 실업률이 고공행진의 모양새이다. 일자리를 찾아 서울과 수도권 등 다른 지역으로 떠나고 있는 그대로 전국 1위라는 부끄러운 성적표가 계속되고 있는 것이다. 그래서 여기 또다시 말할 게 있다. 우리 전북 지역의 청년 고용 열기가 미지근하다. 이것은 부인할 수 없는 사실이다. 아직도 많은 젊은이들이 낮은 보수의 비정규직에 매달려 있는데 지역의 미래를 위해서 정향적으로 생각해야 할 문제이다.

그 연장선에서 또 말할 게 있다. 지역 인재 우선 채용 말이다. 스스로 말을 꺼냈으면 제도화 성취를 위해 구체적으로 나서야 한다. 지역 인재 우선 채용의 실질함에 대해 공감은 하는 것 같은데 그에 대한 활발한 움직임이 없으니 답답하다. 지역 인재 우선 채용은 지자체들에게 의무가 돼야 한다. 고용환경이 예전보다 못하다는 불만소리가 들리고 있는데 그에 대해서도 전북도는 귀를 기울여야 한다. 최근에 일자리를 얻은 젊은이들 태반이 비정규직이라니 답답한 노릇이다.

새해에는 동부권에도 발전 기회가 많아졌다. 서부권보다 낙후돼 있으니 하는 말이다. 발전 기회가 균등해야겠다는 지적이다. 그동안 이런저런 주문을 많이 했지만 동부권의 발전 성과가 미미하다. 향토의 고른 발전은 도민 모두의 소원이고 염원이다. 발전 청사진 그대로 일해왔노라고 말하기도 있었지만 그에 대한 평가는 동부권 주민들이 판단할 일이다. 도내 거주 인구 감소가 고민이 되고 있는데 그중 더 심각한 지역이 동부권이다.

전북도가 당면한 문제는 하나뿐이 아니다. 그만큼 해결해야 할 일들이 산적해 있다. 지역 발전을 위해서는 생각이 많아야겠지만 그보다 중요한 것은 실천이다. 새해 새아침을 맞아 도민들은 전북도에 바라는 게 많다. 다시 말하거나 전북도는 지역 발전에 매진해야 한다. 청사진이 제대로 그 실체를 드러내려면 국책사업의 추진 속도가 빨라야 한다. 그리고 새로운 대형 프로젝트 사업 발굴도 활발해야겠다. 다시 당부해 말하거나 전북도는 도민들의 뜻에 부응해야 한다. 올 한해 지역 발전을 위해서 더욱 매진해주시기를 간곡히 당부하는 바이다.

독자제언

블랙아이스, 제대로 알고 대비하자

겨울철 도로 위에 얼음이 얇게 얼어 붙은 현상, 일명 "블랙아이스"라고 한다.

블랙아이스는 기온이 갑작스럽게 내려갈 경우 한번 녹았던 눈이 다시 얼면서 발생하는 것으로 매연과 먼지가 눈과 함께 엉겨 붙으면 검은 색으로 되기 때문에 블랙아이스라고 불린다.

블랙아이스는 운전자의 눈에 잘 띄지 않아 겨울철 이를 주의하지 않을 때에는 사고위험이 크다. 특히, 다리나 터널 직후, 커브길 등

햇빛이 잘 들지 않는 그늘 쪽에 블랙아이스가 많이 생성되기 때문에 유념해야 한다.

블랙아이스에서 사고가 날 경우 순간적으로 미끄러져 운전자는 당황하기 쉽다. 그렇게 될 경우 운전자는 핸들을 갑자기 돌려 자동차가 어디로 필지 몰라 더욱 위험하다.

가장 중요한 것은 차량 타이어의 관리이다. 낡고, 마모가 심한 타이어는 교체하는 것이 가장 좋다. 구보빈진인경철서경무과순경

독자제언

숙취운전도 운전운전과 같다

전북지방경찰청에 따르면 지난해 말 연말연시 음주운전 특별단속에 돌입해 최근 도내에서 361건을 적발했다.

올해도 특별단속을 시작한 이후 전북에서 2명이 숨지고 47명이 크고 작은 부상을 당하는 등 음주 운전으로 인한 사고가 끊이지 않으면서 음주운전 사고가 해마다 반복되는 고질적인 사회적 병폐로 자리 잡고 있다.

이렇듯 음주운전도 매우 위험한 일이지만 음주 후 그 다음날 숙취가 있는 상태에서 하는 '숙취운전'도 매우

위험한 운전이다. 잠을 자고 일어나서 술이 깨고 생각하기 쉽지만 체내에서는 알코올이 완전히 분해되지 않은 상태기에 술을 마신 후 바로 운전하는 '음주운전'과 똑같이 위험하다.

따라서 전문가들은 성인남자 기준으로 소주 한 병을 마신 경우 최소 6시간에서 최대 10시간이 지나야 숙취가 완전히 해소되기 때문에 평균 8시간을 잔 후에 운전을 해야 숙취운전, 즉 음주운전이 되지 않는다고 한다.

임승환 부안경찰서 서림지부대 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 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.

