



건강 상담실

[문] 직장에서 실시하는 건강검사를 매년 받고 있는 50세된 남자입니다. 건강검사는 반드시 필요한 것인지, 그리고 어떤 것들에 주의해야 하는지 알고 싶습니다.

[답] 모든 사람은 건강하게 살 권리와 소망을 가지고 있다.

따라서 정기적인 건강검사를 하여 질병을 조기 발견하고 조기치료 함으로써 질병발생으로 인한 정신적, 육체적 부담을 줄여준다는 것은 중요한 의미를 갖는다.

우리나라는 정기적인 건강진단을 실시하는 일정한 지침은 없으나, 미국 의사협회 건강수첩에 의하면 35세 이상 건강인은 1년에 1회 건강진단을 받도록 권장하고 있다.

건강 진단에는 건강상태를 전반적으로 검사, 평가하는 것과 심장, 고혈압, 당뇨병, 암검사와 같이 특정한 목적을 갖고 검사하는 두가지가 있다.

1983년 미국 의사협회는 효과적인 정기 건강진단을 위해서는 대상자의 성별, 연령에 따라서 검사항목이나 실시간격을 달리해야 한다는 견해를 발표한 바 있는데, 40세까지는 5년 간격으로 그 다음부

터는 개개인의 작업이나 현재 건강상태 등을 고려하여 1~3년 간격으로 실시하는 것이 좋다는 의견을 제시하였다. WHO에서 발표한 연령별 건강관리 방법은 다음과 같다.

• 20~30대 청장년기

- ① 완전한 이학적 검사를 하고 혈압, 혈색소, 콜레스테롤측정, 피부, 목, 구강, 결핵감염여부 검사를 실시한다.
- ② 여성은 매년 부인과 진찰, 자궁암, 유방암 검사를 실시한다.
- ③ 영양, 운동, 흡연, 음주 등에 관한 건강교육을 받는다.
- ④ 매년 정기적인 치과 검진을 받는다.

• 40~50대 중년기

- ① 여성은 폐경기에 대비해야 한다.
- ② 40세, 45세, 50세, 55세에 종합검사를 하고 각종 건강교육을 받는다.
- ③ 각종 암 조기 진단을 받는다.
- ④ 55세 이상은 매년 혈압, 체중을 측정한다.
- ⑤ 은퇴와 갱년기 장애에 대한 상담을

한다.

• 60~74세 초로기

- ① 매 2년마다 각종 만성질환에 대한 검사를 하고 생활습관의 변화, 영양, 가족관계, 운동 등에 대하여 상담을 한다.
- ② 매년 인플루엔자 예방 접종을 한다.
- ③ 정기적으로 치과 검진을 한다.

• 75세 이상 노년기

- ① 매년 완전한 종합검사를 받고, 병력, 영양, 운동, 활동, 주거 환경 등 상담을 한다.
- ② 매년 인플루엔자 예방 접종을 한다.
- ③ 정기적으로 치과 검진을 한다.
- ④ 가족관계 및 사후에 대한 대비상담을 한다.

건강진단은 신체 모든기관을 매년 검

사하는 획일적 검사보다는 건강 효율적인 면을 고려하여 선별적 검사를 하는 것이 바람직 하다.

건강 진단을 실시하는데에는 몇가지 유의할 사항이 있다.

- ① 건강을 유지하고 질병을 예방하기 위해서는 정기적인 검사를 받는 것이 필요하다.
 - ② 건강진단 결과가 이상소견이 없다고 하여 안심하는 것은 위험하다. 이것은 현시점에서의 평가이므로 미래를 보증할 수는 없기 때문이다.
 - ③ 검사결과 판정시에는 이상소견을 과대시하여 필요이상으로 환자를 불안하게 만드는 일이 없도록 검사기관은 주의해야 한다.
 - ④ 피검자는 검사전 6~8시간은 공복을 유지해야 검사가 정확하므로, 검사전일 일찍 저녁식사를 한 후 일절 금식하여 공복상태로 검사를 받도록 해야 한다.
- 〈건협 서울지부 부속의원장 이증범 박사〉

• 새질서 • 새생활 실천 캠페인

질서지켜 안전사회
차레지켜 명랑사회

• 한국건강관리협회 •