

종합건강검진, 이렇게 받으면 OK

건강은 건강할 때 지켜라' 누구나 공감하면서도 실천하기란 좀처럼 쉽지 않은 말이다.

대부분의 사람들이 경제적·시간적 이유, 특별히 아픈 곳이 없기 때문에 등등의 이유로 건강 관리를 위한 실천을 주저하거나 뒤로 미룬다.

그러나 현대 질병의 대명사라고 할 수 있는 암을 비롯한 각종 성인병 - 요즘은 생활 습관병이라고 불려야 한다는 주장이 지배적이다 - 의 발병이 제반 생활 여건, 생활 습관 등과 밀접한 관계가 있기 때문에 '건강할 때의 건강 관리의 중요성은 어느 때 보다도 강조되고 있으며, 사람들의 관심도 날로 증가하는 추세이다.

잘 알고 있는 바와 같이 건강을 지키기 위해서는 규칙적이고 지속적인 운동, 올바른 식생활, 금연, 절주, 스트레스의 최소화 등 바른 건강 생활 습관을 갖는 것과 정기 건강검진을 통해 질병의 유무를 확인하고 조기 발견하며 적기에 치료할 수 있도록 해야 한다.

그 중에서 정기적인 건강검진은 질병 발견 뿐만 아니라, 질병의 예방 측면에서 개개인의 특성에 맞는 생활 처방을 받을 수 있다는 점, 사소한 증상에도 '혹시 어디가 아픈 것은 아닐까'하는 막연한 두려움으로부터 벗어날 수 있다는 점에서 매우 중요한 건강 관리 방법 중의 하나다.

건강검진, 꼭 필요할까?

멀쩡하던 사람이 어느날 갑자기 무슨 암, 혹은 무슨 질병으로 위독하다는 말, 또는 직장에서 받은 건강검진에서 혹은 어떤 증상이 있어 병원에서 검사를 받아 보고 성인병을 발견해 조기에 치료했다는 이야기, 검사 결과를 통해 건강을 확인했다는 얘기 등을 주변에서

접할 때가 많다.

이런 사례에서도 알 수 있듯이 정기적인 건강검진은 모르고 있던 질병을 찾아내어 조기에 치료를 할 수 있도록 함으로써 건강을 보장하고 과도한 의료

비의 지출을 막아 줄 수 있다. 또한 자신의 건강 상태를 확인함으로써 심리적인 건강 효과까지도 기대할 수 있다.

건강검진, 어릴 때부터 체계적으로 받아야 한다

건강검진이라고 하면 40~50대의 성인이 받으면 되는 것으로 생각하기 쉽지만, 건강검진이 필요한 사람이나 연령이 따로 정해져 있는 것은 아니다. 건강한 사람이 질병 예방을 목적으로 받는 것인 만큼 연령이나 성별 이전에 누구에게나 필요한 것이 건강검진이기 때문이다.

예를 들어 갓 출생한 아기에게 일반적으로 생각하는 건강검진이 필요한 것은 아니지만, 기초 체위 검사, 선천성 대사 이상이나 간염, 빈혈 등 건강의 기초가 될 수 있는 검진은 건강한 성장을 위해 필수적이다. 이외에도 성장 과정에서 연령이나 가족력, 유전 등과의 관련성 혹은 해당 연령층에서 발생률이 높은 질병과 관련하여 다양한 검사와 건강 상담이 필요하다.

세살 버릇 여든까지 간다는 말이 있듯이 어릴 때부터 건강검진과 바른 건강 생활 습관을 실천하는 것이 평생 건강을 좌우할 수 있다.

나이·성별·건강 위험요소 등에 따른 항목 선택 필요

현재 대부분의 종합건강검진 프로그램은 검진을 주로 받는 연령층인 40~60대에 흔히 발생하는 질병과 관련한 검진 항목에 초점이 맞추어져 있다. 그러나 연령이나 성별·생활 습관에 따른 건강 위험요소·가족력 등에 따라 개개인에게 필요한 건강검진 항목에는 어느 정도 차이를 두는 것이 효과적이라는 것이 최근의 지

배적인 의견이다.

즉, 연령 혹은 성별에 따라 필수적인 건강검진 항목을 적용하고, 여기에 술을 많이 마시거나 담배를 많이 피우는 사람, 간염을 앓았던 병력이 있는 사람, 스트레스를 많이 받는 사람, 가족 중 암이나 여타 질병으로 사망한 사람이 있는 경우 등은 그에 따른 추가 검사를 선택적으로 받을 수 있도록 해야 한다는 것이다.

여기에 더하여, 최근에는 직장이나 의료보험조합 등에서 건강검사를 해주는 경우가 많으므로 이를 통해 받은 검사 종목을 제외하고 검진을 받을 수 있도록 한다면 검사의 효율성이나 경제적 측면에서 더욱 효과적일 수 있다.

그렇다고 현재 시행되고 있는 건강검진이 무조건 비효율적이고 효과가 없다고 평가하는 것도 바람직하지 못하다. 건강할 때 시행하는 건강검진에 지나치게 많은 항목의 검사가 필요한 것은 아니지만 기존의 건강검진이 그 범주에서 완전히 벗어나 있거나 불필요한 검사가 적용되는 것은 아니기 때문이다.

그리고 보다 정확한 건강진단과 건강 관리를 위해서는, 한 순간의 진찰 소견이나 검사 결과 보다는 지속적인 경과 관찰과 변화 여부를 보는 것이 필요하므로 한 곳에서 꾸준히 정기적으로 받는 것이 중요하다.

건강검진 주기는 연령이나 건강 상태에 따라

건강검진은 어느 정도의 주기를 갖고 받는 것이 좋을까. 이것 역시 연령이나 건강 상태에 따라 결정되어야 한다. 20대~30대는 건강에 대해 과신하기 쉬운 연령인 동시에 정기 건강검진을 통해 질병의 발생에 미리 대비할 수 있는 시기다. 1년 혹은 2년마다 정기검진을 받는 것이 좋다.

40대~60대는 신체적으로 어떤 증상을 느낄 수 있는 시기지만 바쁜 사회 생활 등으로 인해 건강검진을 그냥 넘기기 쉬운 연령층이다. 과로사나 심장병·각종 암·중풍·간 질환·

폐 질환 등이 주요 사망 원인인 시기이므로 1년, 최소한 2년에 한번씩 정기 건강진단을 반드시 받아야 한다.

한편 노화로 인해 많은 질병에 노출되기 쉬운 노인이나 질병을 앓고 있는 사람들은 6개월에 한번 혹은 병원에서 권하는 시기에 건강검진을 받도록 한다.

건강검진을 받기 전과 후에 반드시 건강 상담을

건강검진과 더불어, 개개인의 특성에 맞는 건강 생활 습관을 처방 받는 것도 중요하다. 이를 위해 건강 검진 전후의 건강 상담은 필수.

즉 건강검진 전에는 평소의 생활 여건이나 병력, 가족력, 건강 상태에 대한 기초적인 상담을 통해 적절한 건강검진 프로그램을 제시하고, 건강검진을 마친 후에는 검진 전 상담과 검사 결과를 토대로 치료의 필요성 여부, 식생활·운동 등의 필요성과 실천 방법, 기타 생활 환경 및 습관의 개선 등에 관한 상담을 통해 일상 생활에서 건강을 지킬 수 있도록 해야 할 것이다.

검진 기관의 선택과 건강검진에 드는 비용

국내 대부분의 종합병원을 비롯한 병·의원에서 건강검진을 받을 수 있으며, 건강검진만을 전문으로 하고 치료가 필요한 사



랍은 병·의원으로 안내하는 건강검진센터를 이용할 수도 있다. 지역 내 보건소에서든 관할 지역 주민의 건강 증진을 위해 부분적으로 검진을 실시하는 경우가 있으므로 참고하면 도움이 될 것이다.

그 중에서 자신이 받을 검진 기관을 선택할 때는 몇 가지 기준을 적용하는 것이 바람직하다. 즉 지속적인 관리를 위해 거리가 너무 멀지 않아야 하며, 자신에게 꼭 검사를 받을 수 있는지, 충분한 상담이 가능한지, 검사에 대한 신뢰도 등등.

한편 현재 우리나라에서는 건강인을 대상으로 하는 건강검진과 상담에는 의료보험이 적용되지 않는 경우가 대부분이다. 따라서 적게는 10여 만원에서 많게는 1백여 만원까지 하는 건강검진 비용이 가계에 적지 않은 부담이 되는 것은 사실이다.

이 문제는 앞으로 건강 관리를 위해 반드시 해결되어야 할 과제 중의 하나인데 현재 상황에서 비용을 최소화 할 수 있는 방법은 개개인의 특성에 따라 꼭 필요한 검사만을 받을 수 있도록 하여 비용을 줄이는 것이다.

건강검진 전 주의 사항

건강검진을 받기 전에 검진 기관으로부터 주의 사항에 대한 설명을 듣게 된다. 여기서는 일반적인 주의 사항 몇 가지만 예로 들어본다.


- 검사 2~3일 전부터 음주를 피한다.
- 일상적인 생활은 상관없지만 지나치게 피로감이나 스트레스를 주는 일은 가급적 피하고 충분한 휴식을 취한다.
- 지나치게 당분·기름기 등이 많은 음식은 정확한 검사 결과를 방해할 수 있으므로 피한다.
- 검사 하루 전날 저녁식사는 가볍게 하고 검사를 받기까지 아무 것도 먹지 않아야 한다.
- 평소 복용하던 약이 있는 사람은 사전에 검진 기관에 이를 알리고 지도를 받는다.

결과에 대한 과신은 금물

정기적인 건강검진은 건강할 때 건강을 지키기 위해서이다. 그러나 건강검진이 곧 '건강의 보증 수표'는 아니라는 사실을 잊어서는 안된다. 건강검진을 통해 모든 질병을 찾아낼 수도 없거니와 검사 결과 정상 판정이 나왔다고 해서 앞으로의 건강까지 보장받는 것은 아니기 때문이다.

검사 수치로는 정상 범위에 속하지만 질병에 이환될 가능성이 높은 경우도 있고 반대로 검사 상으로는 이상이 있지만 모든 결과로 볼 때 반드시 치료가 필요하지 않은 경우도 있다. 또 건강검사 당시에는 지극히 정상이었지만 어떤 원인에 의해 급성 질환이 발생할 수도 있다.

예를 들어, 건강검사 결과는 정상이었음에도 몇달 후 질병이 발생했다는 사람을 간혹 볼 수 있는데 바로 이러한 경우에 해당되므로 반드시 결과에 대한 상담을 통해 앞으로 어떻게 관리하고 어떻게 검진과 치료를 받아야 할 지를 충분히 지도 받도록 한다.

또한 반드시 기억해야 할 것은 질병 발견을 위한 건강검진도 중요하지만 이러한 2차적 예방 보다는 생활 습관 자체를 점검하고 개선함으로써 질병 발생을 사전에 예방하는 1차적 예방에 중점을 둔 건강 관리가 중요하다는 것이다. 



이은희/
한국건강관리협회
보건교육과장