

건강검진은 연령에 따라 달라져야 한다

몇해전 년초에 한 생명보험 회사에서 실시한 조사에 의하면 직장인들의 50.4%가 새해 소망으로 가족 건강을 꼽았다고 해서 관심을 끌었던 일이 있다. 그만큼 건강에 대한 관심이 높아졌기 때문이라고 할 수 있다.

그래서 인지 몰라도 요즘 주변을 보면 건강 진단만을 전문적으로 하는 의료기관을 많이 볼 수 있다. IMF 한 파가 채 가지지 않은 상황이라는 하지만 경제적인 여유도 어느 정도는 생기고 또 국민들의 [健康]에 대한 관심이 고조되어서인지 몰라도 이러한 의료기관이 성업중이다. 뿐만 아니라, 병원의 외래를 방문하는 환자들도 반드시 몸의 어디가 아파서가 아니라 단순히 건강 상담을 위해 의사를 찾는 경우도 흔히 볼 수 있다.

건강검진의 의미

일단 질병이 생긴 다음에 치료하기 보다는 질병이 생기기 이전에 미리 예방하거나 질병이 생겼다 하더라도 조기에 발견해서 증상이 없는 시기에 치료하는 것이 훨씬 효과적인 [健康] 유지법인 것은 사실이다. 따라서 건강검진을 선호하는 현상은 그리 나쁘다고 할 수는 없다. 오히려 의학계에서는 그러한 건강 추구 행위를 소위 1차 예방, 2차 예방이라고 해서 권장하고 있는 상황이다.

문제는 없는가

문제는 그러한 건강 진단이 수진자의 입장에서 볼 때 과연 효율적으로 이루어지고 있는지는 한번쯤 생각해 볼 필요가 있다는 것이다. 우선 중요한 것은 대부분의 사람들이 무조건 [많은 검사를 받아야 좋다]는 식의 인식을 갖고 있다는 사실이다. 예를 들어 환자들이 건강진

단을 받으러 병원에 와서는 의사에게 [돈 걱정은 마시고 있는대로 다 검사해 주세요]라고 주문하는 것을 흔히 볼 수 있다. 바로 [많은 검사를 받아야 건강에 좋다]라는 식의 오해를 하고 있는 것이 아닌가 생각된다.

실제로 비용에 따라서 다양한 검진 프로그램을 가지고 있는 종합검진센터에서 가장 비용이 많이 드는 검진을 받는 사람들이 대부분이라는 사실도 마찬가지 이유라고 할 수 있겠다.

효과적인 검진을 위해서는

효과적인 건강검진을 위해서는 다음과 같은 건강검진이어야 한다. 첫째, 의사에 의한 충분한 문진과 정확한 진찰을 받는 것이 무조건 검사를 많이 받는 것 보다 더 중요하다. 왜냐 하면 검진을 통해서 찾아내려고 하는 질병들에는 각종 위험 요인들이 존재하는데 이러한 것들은 주치의에 의한 병력 청취와 진찰에 의해 더 잘 파악되기 때문이다. 둘째, 건강검진시에는 예방 접종 등을 비롯한 각종 임상적 예방 서비스를 받는 것이, 그리고 발견된 위험 요인들에 대한 건강 상담을 받는 것이 검사만을 많이 받는 것 보다 훨씬 중요하다. 셋째, 무조건적이고 획일적인 검사를 받는 것 보다는 나이, 성별, 가족력, 그리고 직업 및 환경에 따라서 달라지는 특정 건강 문제와 위험 요인을 목표로 선별적인 건강 검진이 이루어져야 한다는 것이다. 20~30대의 젊은 사람들과 50~60대의 장년층에서 서로 건강을 위협하는 요인이 같을 수가 없기 때문에 각 개인의 위험 요인에 따라 건강검진의 내용이 달라져야 하는 것이다. >



신호철/
강북삼성병원 가정의학과장

※연령별 건강검진 프로그램의 예

검진종목	연령(세)	19-39	40-59	60~
건강 목표 설정		○	○	○
건강 행동 평가				
영양,자가검진 (유방, 고환 자가검진) 운동,스트레스 대처,사고예방, 수면과 휴식,흡연, 음주,약물복용, 성생활		정기 방문시마다 평가 및 상담 매5년	정기 방문시마다 평가 및 상담 매5년 폐경기 평가 및 상담 추가	정기 방문시마다 평가 및 상담 매2년 폐경기 상담, 은퇴및 노후실계상담 추가
이학적 진찰				
신장, 체중, 시력, 청력		매2년	매2년	매년
혈압		매년	매년	매년
구강검사		매년	매년	매년
유방 및 부인과 진찰		매2년	매년	매년 (부인과 진찰 매 2년)
갑상선 진찰		매5년	매5년	
피부진찰			매2년	매년
검사실 검사				
혈색소		정기 방문시	정기 방문시	정기 방문시
소변검사		정기 방문시	정기 방문시	필요시
혈당		정기 방문시	정기 방문시	필요시
혈청 콜레스테롤		매2년	매2년	정기 방문시
대변잠혈		매2년	매2년 (50세 이후 매년)	매년
자궁경부암 검사		매년	매년	정기 방문시
B형 바이러스 검사, 간기능 검사		정기 방문시	정기 방문시	필요시
풍진 항체 검사		정기 방문시 (청년기의 가입 여성)		
혈청 매독 검사		매10년	매10년	매10년
흉부 방사선 검사		매2년	매2년	정기 방문시
내시경/위투시		필요시	필요시	필요시
갑상선 기능검사			정기 방문시	정기 방문시
유방X선 검사			매2년	매2년
직장경 검사			필요시	필요시
예방접종				
B형 바이러스 간염 추가접종		필요시(고위험군), 매5년	필요시(고위험군), 매5년	
파상풍		매10년	매10년	매10년
인플루엔자		필요시	필요시	매년