

# 건강진단 바로 읽기



박 태 균 중앙일보 식품의약전문위원

요즘 같은 건강진단 시즌엔 두 종류의 스트레스를 흔히 받는다.

하나는 ‘판정’ 스트레스다. 판정 결과표에서 ‘정상 범위 초과’ ‘양성’ 이란 단어가 눈에 띄면 가슴이 철렁 내려 앉는다. 판정 결과를 기다리는 시간이 힘들어 건강진단을 포기하는 사람도 있을 정도다.

다른 하나는 ‘용어’ 스트레스다. 건강진단표에 빼곡히 적힌 난해한 전문용어와 숫자의 숲을 헤쳐 나가기가 여간 버겁지 않다. 담당 의사가 설명해줘도 잘 이해되지 않는 것이 많다.

그러나 지레 겁을 먹을 필요는 없다. 검사 수치가 정상 범위를 조금 벗어나더라도 질병과 무관할 수 있어서다. 실제로 건강에 이상이 없는데도 비정상적으로 나오는 경우가

종종 있다. 매독 반응검사가 좋은 예다. 노인에서 간혹 비정상적으로 나온다. 이로 인해 멸절된 노인이 매독환자로 오해받기도 한다. 빌리루빈 수치(황달지수)는 속이 빈 상태에서 재면 조금 올라간다. 이 수치가 높다고 “내 간에 문제가 있다”고 단정 지을 필요는 없다. 위염 진단을 받는 사람도 많지만 증상이 없으면 별 문제가 없다.

반대로 결과표에 ‘정상’으로 판정됐다고 해서 무작정 안심하는 것도 곤란하다. “불과 두달 전에 건강진단 받았을 때는 아무 이상이 없었다”며 분통을 터뜨리는 암환자도 적지 않다. 40만원 가량의 비용을 들여서 받는 건강진단만으로 암 등 자신의 건강 여부를 완벽하게 밝히기는 힘든 일이다.

건강검진을 담당하는 의사들이 흔히 접하는 질문은 “지난해 검사에선 병이 없었는데 왜 올해 생겼나”이다. 이에 대한 해답은 환자의 과거 건강진단표에서 찾을 수 있다. 대개는 해마다 검사 수치들이 정상 범위의 위쪽으로 계속 이동하고 있는 것이 원인이다. 예컨대 최고 혈압이 100→115→120→133→138로 매년 높아지는 추세라면





‘정상’ 판정을 받았더라도 식·생활습관 개선에 들어가야 한다. 따라서 과거의 건강진단 결과표를 잘 간직해 두었다가 새로 받은 결과표의 수치들과 대조해 변화의 추이를 살피는 것이 중요하다.

건강진단 결과표에서 자주 볼 수 있는 전문용어는 우각차단·위축성 위염·장형화생·지방간·낭종·용종 등이다. 이중 우각차단은 심전도 검사 결과표에서 흔한 소견이다. 오른쪽 심장이 느리게 뛰는 의미이다. 이런 증상은 건강한 사람에서도 흔히 나타나므로 너무 걱정할 필요는 없다. 반대로 좌각차단은 심장병이 동반되는 경우가 많으므로 주의를 요한다.

위내시경 검사에선 위축성 위염이란 소견이 흔하다. 위점막이 얇아졌다는 뜻이다. 헬리코박터균 감염이나 노화와 관련이 있다. 특별한 증상을 일으키는 경우는 거의 없지만 위암으로 발전할 수도 있으므로 1~2년마다 위내시경 검사를 받아야 한다. 장형화생(腸形化生)이란 소견도 있다. 위 세포가 장 세포처럼 변하는 것이다. 표재성 위염 위축성 위염 장형화생으로 진행하며, 이 과정에서 헬리코박터균이 작용한다는 가설이 있다. 이때도 1~2년마다 내시경 검사를 받는다.

지방간·신장 낭종·담낭 용종·유방의 섬유낭성 질환·류머티즘 인자 기준 초과 등도 일상생활에 특별한

문제가 없지만 결과표에 이런 소견이 들어 있으면 대부분 심각하게 받아들인다.

지방간은 복부 초음파 검사에서 흔히 나타난다. 지방간은 각종 성인병의 주범인 내장지방이다. 따라서 지방간 판정을 받으면 체중 감량을 서두르라는 명령으로 받아들여야 한다.

낭종은 물혹(물주머니)이다. 결과표에 신장 낭종·간 낭종이라고 적혀 있어도 크게 걱정하지 않아도 된다. 안에 세포덩어리나 염증이 없는 깨끗한 단순 낭종은 특별한 문제가 없다. 종양(양성 암)이지만 위험하지 않다. 단지 진짜 종양처럼 보이면 매년 초음파 검사를 받아 크기 변화를 점검한다.

난소 낭종 가운데 안에 세포덩어리가 없는 단순 낭종이면서 크기가 7cm보다 작을 때는 대개 저절로 없어진다. 1~2개월 후에 다시 초음파검사를 실시해 없어지거나 작아지면 특별한 문제가 없다.

담낭(쓸개)의 용종은 건강한 성인의 2%에서 나타난다. 이 중 95%는 콜레스테롤 용종이다. 콜레스테롤 용종으로 확인되면 별 문제가 없다. 그러나 몇 개월 뒤 초음파검사를 다시 받아 크기의 변화를 살피야 한다. 담낭 용종의 크기가 1cm 이상이고 암이 의심스러우면 초음파검사를 받아보거나 암이 아닌지 확인할 필요가 있다.

유방의 섬유낭성 질환은 여성호르몬(에스트로젠)의 과잉으로 유방 내 섬유조직과 상피조직이 증식된 상태를 가리킨다. 유방 촬영을 하면 정상 유방이라도 절반쯤이 이런 소견을 보인다. 엄밀히 말하면 질환으로 보기 어렵다.

류머티즘 인자 수치가 정상 범위보다 높게 나왔다고 해서 너무 겁먹지는 말자. 이 수치는 간 질환·우울증·건강한 노인에게서도 높게 나온다. 이 수치가 높더라도 관절이 아프거나 붓지 않으면 상관없다. 이 수치가 80 아래인 경우 류머티즘성 관절염이 아니기 쉽다.

건강진단에 포함된 약식 암 검사가 암표지자 검사다. AFP(간암)·CEA(대장암)·PSA(남성의 전립선암)·CA 19-9(췌장암) 검사 등이다. 그러나 검사 결과가 정상치를 초과했다고 해서 바로 암은 아니다. 이들 중 실제 암 환자로 진단되는 사람은 1%도 안된다. 단순 참고용이다. 예를 들어 CEA 수치는 간 질환자·노인·흡연자의 경우 암이 없어도 올라갈 수 있다. 