

스무 살이 되기 전에 스스로 점검하는 건강검진



3년 내내 열심히 공부만 해온 고3 수험생. 그동안 공부하느라 건강을 돌볼 틈도 없었다면 이제 몸 상태에 귀 기울일 때다. 특히 고3들에게 많이 나타난다고 하여 '고3병'으로 불리기도 하는 비만, 지방간, 저체중, 빈혈, 위·십이지장궤양, 척추측만증으로부터 안전한지 점검이 필요하다.

'고3병' 비만으로부터 탈출, 체성분검사로 내 몸 알자

고3은 과도한 입시 스트레스를 받는 한편, 앞으로 펼쳐질 꽃 같은 스무 살을 꿈꾸는 때다. 그러나 3년 입시전쟁이라는 시간 동안 많이 움직이지 못해 비만이 나타나기도 하는데, 체성분검사를 통해 몸 상태를 점검할 필요가 있다. 체성분검사는 몸을 이루는 성분을 측정하는 검사로 체지방이 지나치게 많으면 비만이다.

간단하게는 체질량지수를 측정해 볼 수 있다. 체질량지수는 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 값으로 25 이상이면 비만으로 정의한다. (서양인은 30 이상이며, 인종 간의 차이를 고려하여 우리나라에서는 25 이상을 비만으로 정의함.)

비만으로 결과가 나왔다면 건강을 위해 생활습관, 식사습관 개선이 필요하다. 식사습관 개선을 위해서는 칼로리 섭취를 줄이는 것이 가장 중요한데, 평소에 섭취하던 열량보다 500~1,000kcal 정도를 덜 섭취하도록 권장하고 있다. 운동은 식사습관 개선으로 줄어든 체중이 다시 증가하지 않도록 하기 위한 것이므로 빼놓지 말아야 한다. 효과를 보기 위해서는 적어도 매일 30분 정도의 운동이 필요하다. 운동을 위해 특별히 시간을 내기 어려운 경우에는 일상생활을 하는 동안 활동량을 최대한 늘리도록 한다. 예를 들어 가까운 거리는 걸어 다니고, 승강기 대신 계단을 이용하도록 한다.

스무 살이 되기 전에 접종하자



자궁경부암 백신 예방접종 : 인유두종 바이러스(HPV)백신은 9세부터 접종할 수 있다. 인유두종 바이러스가 주로 피부접촉이나 성관계에 의해 전파되는 점과 20세 전후에서 가장 감염률이 높은 점을 감안하면 가급적 성관계가 개시되기 전인 청소년기에 예방 백신을 접종해 주는 것이 좋다.



어질어질 빈혈, 패스트푸드와 이별하기

고3 수험생은 철분 부족으로 빈혈이 흔하게 나타난다. 일반적으로 남학생보다는 여학생에게 많다. 이는 매달 있는 생리 때문이다. 규칙적으로 철분은 손실되는데 이를 충분히 공급해 주지 못하기 때문이다.

빈혈은 특정 질병이라기보다는 질병으로 인해 조직의 산소 요구량을 충족시키지 못하고 조직에 저산소증을 초래한 경우를 말한다. 산소를 공급하는 일은 적혈구가 맡는다. 따라서 빈혈은 순환하고 있는 적혈구의 총량이 정상 범위의 하한치보다 낮은 상태이다.

빈혈검사는 적혈구 수, 헤모글로빈(혈색소), 헤마토크리트 등의 수치로 나타낸다. 이것 중 헤모글로빈이 가장 흔히 쓰는 척도인데, 한국인 남자는 최소한 13, 여자는 12, 임신부는 10g/dl 이상이어야 하며 그 이하는 빈혈이 있는 것으로 간주되어, 그 원인을 세분하기 위하여 더욱 정밀한 검진을 요하게 된다.

빈혈을 예방하기 위해서는 철분을 보충하는 것도 중요하지만 전반적으로 고른 영양섭취가 가장 중요하다. 혈액을 만드는 데는 철분뿐 아니라 대부분의 영양소를 필요로 하기 때문이다. 고3 수험생은 영양소가 고른 한식보다는 지방이 과도하게 포함된 인스턴트음식이나 패스트푸드를 섭취하는 경우가 많아 영양 불균형을 초래해 빈혈이 나타나는 것이다. 또한, 대학생이 되기 전 과도하게 다이어트를 하는 여학생이 많은데 이도 빈혈의 원인이 될 수 있다. 갑작스럽게 영양결핍이 생기거나 원푸드 다이어트로 인해 한 가지 영양소만 섭취하게 되어 영양 불균형이 올 수 있기 때문이다. **MEDICHECK**