

20대는 사회활동이 왕성한 시기로 스트레스, 운동 부족, 불규칙한 생활로 몸에 이상이 생기기 시작하는 시기다. 또 졸업과 취직, 직장생활, 출산과 육아 등 긴장의 연속인 생활을 하면서 술, 담배, 스트레스 등으로 몸이 혹사당하는 시기이기도 하다. 3월에는 20대의 건강검진에 대해 알아본다.



20대들의 건강검진 A형 간염 예방 고혈압 검사로 더 건강하게

건강검진을 받는 20대가 늘어나는 추세다. 직장건강검진이 늘어난 이유도 있지만, 건강검진은 질환 발견이 아닌 질환 예방을 위해 필요한 것이라는 20대들의 인식 변화 때문이다.

건강검진을 받길 원하는 20대라면 혈압, 위내시경, 갑상선 검사, 흉부 X레이 등을 정기적으로 검진 받는 것이 좋다. B형 간염 면역 여부를 확인하고, A형 간염, 이상지혈증, 우울증 등도 검사해야 한다.

임신을 계획하고 있는 여성이라면 자궁경부암 등의 검진을 받는 것이 좋다.

20대도 맥없이 쓰러지게 하는 A형 간염

혈기왕성한 20대도 A형 간염 앞에서는 어쩔 수 없다. A형 간염은 전 세계적으로 매년 150만 명의 환자가 발생하는 것으로 추정된다. 우리나라에서도 최근 9년 사이 145배나 폭증했다. 이중 80%가 20~30대다. 20대가 A형 간염 앞에 맥없이 쓰러질 수밖에 없는 이유는 낮은 A형 간염 항체 보유율 때문이다.

20대는 윗세대보다 위생환경이 호전된 80년대 이후 출생해 어릴 때 A형 간염을 앓는 경우가 줄어들면서, A형 간염을 예방할 수 있는 항체 보유율이 낮아졌다.

A형 간염은 감염 후 평균 28일(15~50일)의 잠복기를 지나면 간염의 일반적인 증상이 나타난다. 초기에는 가벼운 감기와 비슷한 증상이 나타나다가 후에 열, 피로감, 근육통, 식욕부진, 복통, 구토, 흑갈색뇨, 황달 등의 증상이 급작스럽게 나타난다.

항A형 간염 바이러스(anti-HAV:anti-hepatitis A virus) 항체 검사를 통해 A형 간염을 진단할 수 있는데, 항A형 간염 바이러스 면역글로불린M(IgM anti-HAV)항체 검사에서 양성으로 나타나고, 특징적인 이상 징후를 보인다면 A형 간염을 확진할 수 있다.

20대는 A형 간염 항체가 없을 가능성이 크므로 A형 간염 예방 백신을 접종하는 것이 좋다.

20대 후반 남자라면 고혈압을 검사하자

성인병으로만 알려진 고혈압이지만, 20대 역시 무심경하게 들 수 없는 질병이다. 특히 20대 후반 남성이라면 1, 2년 간격으로 혈압체크를 하는 것이 좋다.

혈압은 심장이 수축하여 피를 뿜어낼 때 나타나는 수축기(최고)혈압과 심장이 확장하여 혈액을 받아들일 때 나타나는 이완기(최저)혈압의 두 종류가 있으며 수축기 혈압 120mmHg, 이완기 혈압 80mmHg 미만일 때 정상으로 판정한다. 고혈압은 대부분 증상이 없지만, 혈압만 측정하면 쉽게 진단할 수 있다.

혈압은 활동량에 따라 변한다. 예를 들어 운동할 때는 혈압이 올라가고 휴식을 취할 때는 내려간다. 그리고 개인마다 다르게 나타난다. 나이를 먹을수록, 체중이 늘어날수록 혈압은 서서히 올라간다. 혈압은 mmHg 단위에서 2개의 수치로 표시된다. 건강한 20대의 경우, 휴식을 취하고 있을 때에는 혈압이 120/80mmHg를 넘지 않는다. 일반적으로 휴식기 혈압이 140/90mmHg보다 지속적으로 높게 나온다면 고혈압이라고 볼 수 있다. **MEDYCHECK**

20대 권장 예방주사



간염 예방접종

A형 간염 예방 백신은 6개월 간격을 두고 총 2회 접종하면 된다. B형 간염 예방 백신은 총 3회 접종하는데, 항체가 생성되지 않을 때는 1~3회 정도 더 접종을 받아야 한다.

자궁경부암 예방접종

자궁경부암 발생확률을 70~80% 낮출 수 있을 뿐 아니라 유산 등을 예방할 수 있어 20대 여성에게 권장하고 있다. 자궁경부암 주사는 6개월 동안 총 3번의 주사를 맞으면 된다.