

'더도 말고, 덜도 말고, 한가위만 같아라.' 예로부터 풍요롭고 넉넉한 명절로 여겨졌던 추석이 올하는 유난히 이르게 다가왔다. 햇곡식과 햇과일이 나와 먹을 것이 풍성해지고 보고 싶던 가족들이 한자리에 모이기에 이른 추석이 더욱 기다려진다.

## 추석 부모님께 드리는 최고의 선물

### 행복한 고민, 부모님 추석 선물

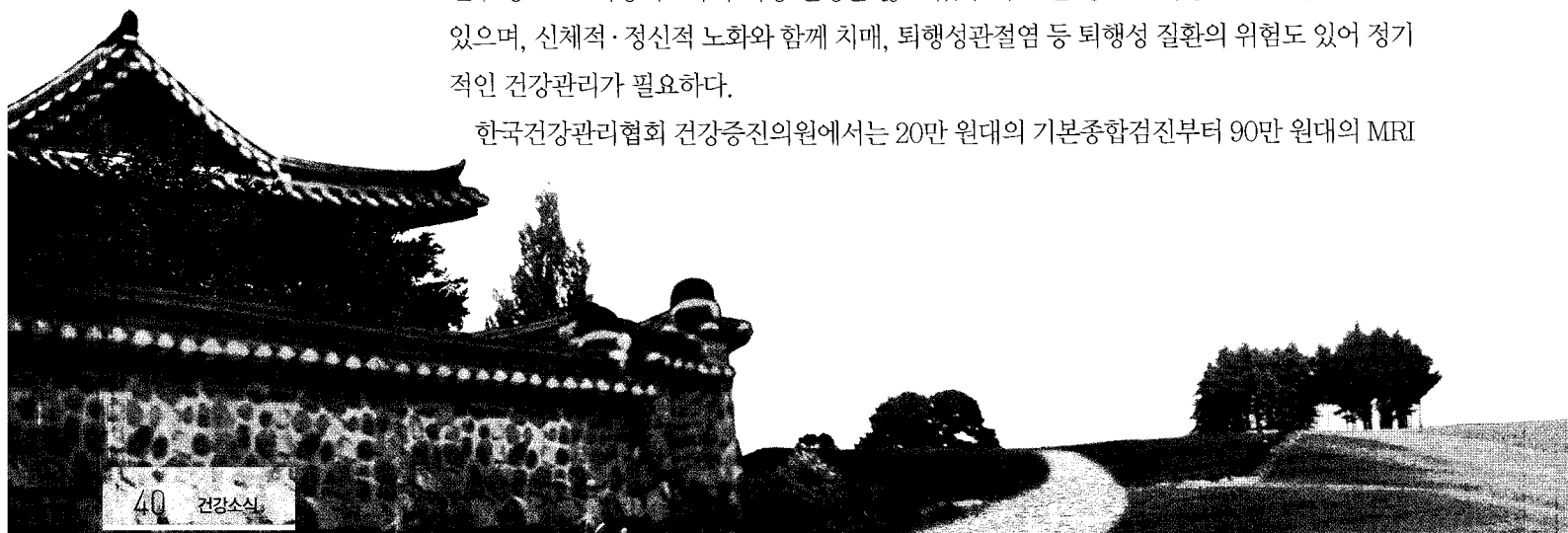
오랜만에 뵙는 부모님께 뜻깊은 선물을 해 드리고 싶은데 뭐가 좋을까? 행복한 고민이지만 적당한 선물이 생각나지 않는다. 용돈, 효도여행, 건강기능식품 등이 떠오르지만 좀 더 뭔가 특별한 것이 필요하다면 본 기자는 감히 '건강검진'을 추천한다.

얼마 전 모 TV 프로그램에서 100인의 의사에게 '의사들이 꼭 하는 것들은 무엇이 있는지'에 대한 질문을 한 적이 있다. 그 중 부모님께 강력 추천한 것이 바로 '정기건강검진'이었다. 우리나라의 평균수명은 약 80.5세로 건강하게 오래 사는 것은 무엇보다 중요한 문제가 되었다. 무엇보다도 개인의 건강 상태를 객관적이고 구체적으로 확인하고 이를 바탕으로 과학적으로 건강관리를 할 방법이 바로 건강검진이기에, 그동안 불철주야 자식만을 바라보며 헌신하신 부모님께 건강을 선물해 드리고 싶다.

### 부모님 건강 체크, 맞춤형 건강검진으로

40·50대 이후는 체력이 급격하게 떨어지는 시기로 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 생활습관병의 증세가 나타나기도 하고 심장질환 발병률이 높아지기도 한다. 특히 '65세 이후에는 고령 인구 중 30% 이상이 2가지 이상 질병을 앓고 있다'라고 할 정도로 다양한 질병에 노출되어 있으며, 신체적·정신적 노화와 함께 치매, 퇴행성관절염 등 퇴행성 질환의 위험도 있어 정기적인 건강관리가 필요하다.

한국건강관리협회 건강증진의원에서는 20만 원대의 기본종합검진부터 90만 원대의 MRI



종합검진까지 다양한 종류의 건강검진 프로그램을 운영하고 있다. 평소 건강에 큰 이상을 느끼지 않는다면 기본종합검진으로도 가능하고, 아니면 부모님께 권하고 싶은 건강검진을 받아도 된다.

하지만 개인에 따라 가족력, 과거 병력, 생활습관 등이 다르기 때문에 이를 간과해서는 안 된다. 암을 비롯한 생활습관병은 유전력과도 관계가 있어 집안에 병력이 있다면 건강에 별다른 증세가 없더라도 해당 질환에 대한 건강검진이 필요하며, 평소 부모님이 음주, 흡연을 많이 하신다면 간과 폐 관련 검사 또한 필수적이다. 특히 2010년 통계청 자료에 의하면, 65세 이상의 남성에서는 폐암, 여성에서는 대장암의 발병률이 가장 높게 나타났다. 이와 관련된 검사에도 관심을 기울여야 한다. 이렇듯 본 기지는 이왕이면 전문가와의 상담을 통해 부모님의 건강상태를 파악하고 부모님께 딱 맞는 '개인맞춤형 건강검진'을 권한다.

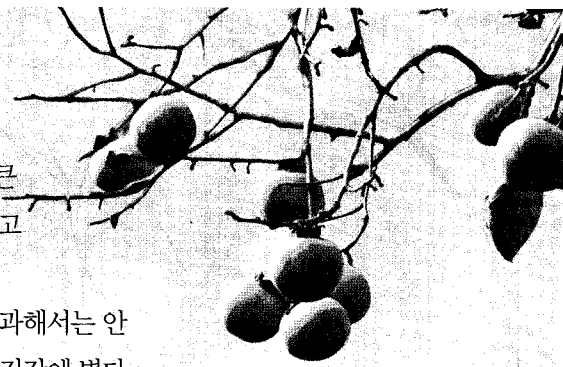
#### 예약은 전화나, 인터넷으로 집 근처에서 건진받자

'복잡한 예약과정이 번거롭다?', '이른 새벽 건강검진을 위해 빈속으로 서울까지 이동한다?' 등의 고민이 부모님의 건강검진을 방해할 수 있다.

한국건강관리협회 건강증진의원은 서울을 비롯한 전국 시·도 16개 지역에 있어 가까운 건강증진의를 방문하면 전 지부에서 동일한 건진 프로그램으로 검사받을 수 있다. 또한, 건진 외에도 건강생활실천상담실에서 부모님께 필요한 연령별, 질환별, 생활습관별 상담을 받을 수 있다.

예약·문의도 어렵지 않다. 직접 방문할 필요 없이 전화나 인터넷으로 쉽게 해결할 수 있으며, 건진결과에 따라 질병이 발견될 경우는 전국 400여 개 협약 진료기관으로 연계하여 치료받도록 돕는다. 또한, 질병고위험군인 경우에는 다양한 건강증진프로그램을 지원하여 부모님의 건강생활을 돕게 되므로 부모님의 건강 지키기에 제격이다.

평소 부모님 건강관리에 관심을 기울이지 못했다면, 이번 추석에 맞이해 건강을 선물해 드리자. 잠깐의 시간을 이용해 부모님께 건강검진을 받도록 하여 '이상 없음', '건강함'이라는 결과통보를 듣게 해 준다면 이는 올 추석 더없이 좋은 선물이 될 것이다. **MEDI**CHECK



무엇보다도 개인의 건강 상태를 객관적이고 구체적으로 확인하고 이를 바탕으로 과학적으로 건강관리를 할 수 있는 방법이 바로 건강검진이기, 그동안 불철주야 자식만을 바라보며 헌신하신 부모님께 건강을 선물해 드리고 싶다.

