



# 가정의 달 5월! 우리 가족에게 필요한 건강검진은?

5월 5일 어린이날, 5월 8일 어버이날, 5월 21일 부부의 날. 이렇듯 5월은 가족을 위한 기념일이 가득 차 있다. 이맘 때쯤이면 사랑하는 가족들을 위해 무엇을 선물해야 할까 고민에 빠지게 된다. 가족의 건강은 그 어떤 것보다 비교할 수 없을 만큼 소중한 것이다. 특히 60세 이상 어르신들이 받고 싶어 하는 선물이 건강검진이라고 한다. 아이부터 연로하신 부모님까지 필요한 건강검진을 알아보자.



## 영·유아기, 부모의 세심한 관심이 필요

이 시기는 사고에 의한 사망이나 장애의 발생이 많고, 질병에 대한 발견 확률이 낮으므로 성장과 발달사항을 부모가 관심 있게 점검하는 것이 필요하다. 0~6세 영유아가 있다면 '영유아 건강검진'을 받도록 한다.



## 10대 성장기, 건강의 기초가 되는 예방접종을

신체적으로나 정신적으로 가장 많은 변화가 일어나는 사춘기이므로 성장발육을 평가하고 위험인자를 조기에 발견, 질병을 조기진단 하기 위한 건강검진과 스트레스 등의 심리문제 등을 진단하도록 한다. 또한, B형 간염 접종 등 건강의 기초가 되는 예방접종을 받고 특히 여성은 자궁경부암 예방접종을 하는 것도 권장한다. 그리고 비만에 대한 관리와 함께 잘못된 자세로 인해 나타날 수 있는 척추측만증 검사도 필요하다. 어릴 때 건강에 대한 자기 관리의 평생 건강을 좌우할 수 있음을 기억하자.



## 20~30대, 건강하다고 자만하지 말자!

사회생활이 왕성해지면서 불규칙한 식생활과 운동부족으로 체지방이 늘어나게 되고, 술, 담배, 스트레스 등에 노출되면서 몸이 혹시 당하는 시기이다. 반면, 젊다는 이유로 건강에 자만하기 쉬운 시기이기도 하다. 이 시기에는 혈압, 당뇨, 고지혈증, 위내시경 등 생활습관병 예방을 위한 정기적인 건강검진과 비만 관리를 받도록 하고 흡연과 음주로 기능이 떨어질 수 있는 폐와 간을 검사할 수 있는 흉부 X-ray와 간 기능 검사를 받아보아야 한다. 여성의 경우, 자궁경부암 검사와 유방암 검사를 받도록 하며, 만약 결혼을 앞둔 여성이라면 반드시 풍진 예방접종을 하도록 한다.



### 40~50대, 본격적으로 암 검사받기 시작

이 시기는 체력이 급격하게 떨어지는 시기이다. 또 30대에 나타나지 않았던 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 생활습관병이 모습을 드러내기도 하고 심장질환의 발병률이 높아지기도 하므로 40대 이상이라면 1년에 한 번씩은 건강검진을 받는 것이 이상적이다.

특히, 이 시기에는 정기적인 건강검진 외에도 암 검사를 포함해야 한다. 2년마다 위내시경 검사를 통해 위암검사를 실시하고 B형 또는 C형 간염 바이러스 감염자는 6개월 간격으로 간 초음파 검사와 혈청 알파태아단백검사를 받아야 한다. 대장암 조기 발견을 위해 매년 대변검사를 하고 50세 이후에는 대장내시경을 하는 것도 바람직하다. 여성은 자궁경부암과 유방암 검사를 실시하며, 폐경기 전후 골다공증의 예방 및 조기치료를 위한 골밀도 검사를 받도록 한다.



### 60대 이후, 본인에게 맞는 건강검진 필요

65세 이상 고령 인구 중 30% 이상이 2가지 이상의 질병을 앓고 있다고 한다. 그래서 1년에 한 번씩은 전문가와 상담하여 본인에게 맞는, 즉 본인이 앓고 있는 질병과 관련 합병증을 예방한 다든지, 조기진단 할 수 있는 등의 맞춤형 건강검진을 받는 것이 좋다. 이 시기에는 근육량이 줄어들면서 상대적으로 체지방의 비율이 높아지기도 하고, 신체적·정신적 노화와 함께 치매, 퇴행성 관절염 등의 퇴행성 질환에 대한 위험에도 노출되어 있다. 균형 잡힌 식사습관과 규칙적인 운동으로 건강을 유지하며, 특히, 심혈관계 질환이나 당뇨병, 호흡기 질환 등의 만성질환자나 65세 이상 고령자는 9·10월경 독감예방접종을 하는 것이 좋다.

### 가장 바람직한 건강검진은 '개인 맞춤형 건강검진'

연령대에 따라 신체적인 특징과 주요한 건강문제가 다르기 때문에 각 연령대에 적합한 건강검진을 받는 것은 건강도 챙기고, 비용도 절약하고, 시간도 절약할 수 있는 일거양득의 방법이다.

하지만, 이것 하나만 기억하자! 개인에 따라 나이 외에도 가족력, 과거 병력 등이 함께 고려되어야 하기 때문에 전문가와의 상담을 통하여 본인에게 맞는 맞춤형 건강검진을 선택하는 것이 가장 바람직하다는 것. 한 번의 건강검진을 받더라도 내 나이에 맞게, 나에게 가장 적합하게 받는 것이 중요하다.



연령대에 따라 신체적인 특징과 주요한 건강문제가 다르기 때문에 각 연령대에 적합한 건강검진을 받는 것은 건강도 챙기고, 비용도 절약하고, 시간도 절약할 수 있는 일거양득의 방법이다.