

특별강연

건강하게 100세까지

김 동 일

<성균관대학교 강북삼성병원 직업환경의학과>

1. 평균수명

지구상의 모든 사람들의 공통된 로망은 건강하게 오랫동안 사는 것 일 것이다. 2012년 유엔인구기금(UNDP)의 세계인구현황보고서에 따르면 한국의 출생시 예상 수명은 남자가 77세, 여자가 84세로 선진국가의 평균 여명 남자 75세 및 여자 81세보다 높다고 보고 하였다.

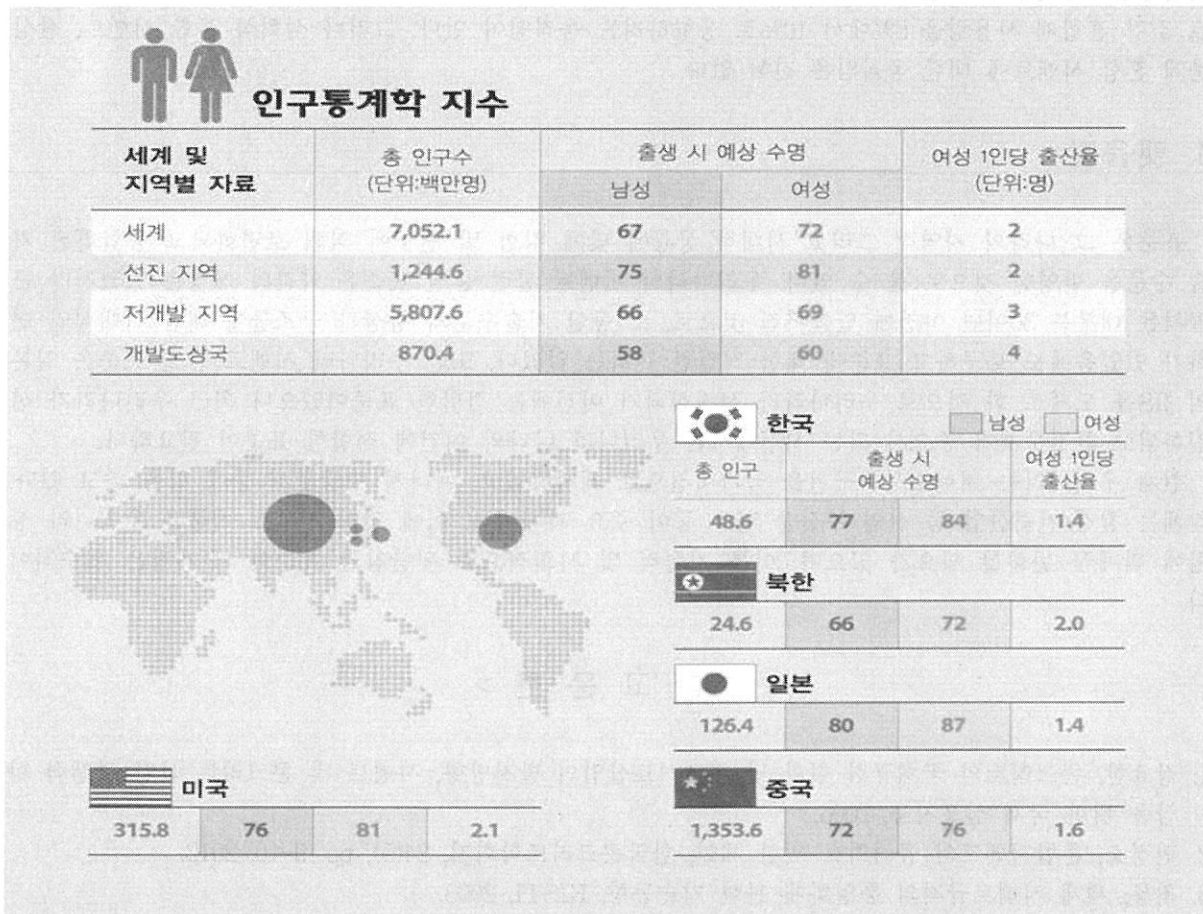


그림. 1 유엔인구기금, UNFPA 2012 세계인구현황보고서

세계보건기구(WHO)에는 건강을 “건강은 질병이나 장애가 없을 뿐 아니라 육체적, 정신적, 사회적으로 안녕한 상태”라고 정의하였으며 이러한 정의는 1948년도에 공포한 이후 아직 한번도 변화된적이 없다. 그 동안 질병의 형태, 원인은 물론 인간 삶의 변화도 있었는데도 불구하고 여전히 60여년전의 정의를 그대로 적용하고 있는 데에는 시사하는 바가 매우 크다고 할 수 있다.

세계적인 미국의 공중보건학자 Breslow는 7가지 생활습관 실천 유무에 따라서 개인의 건강상태를 쉽게 평가할 수 있도록 지수화를 하였는데 지금까지도 많이 이용하고 있다(BELLOC and BRESLOW, 1972).

표. 1 Breslow의 7가지 생활습관 평가 지수

<ul style="list-style-type: none"> ① 아침식사를 하는 경우 ② 담배를 피우지 않는 경우 ③ 주 0-2회 음주하는 경우 ④ 주 3회 이상의 운동 ⑤ 6시간 이상의 수면시간 ⑥ 간식을 하지 않는 경우 ⑦ 25미만의 체질량지수 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 좋은 생활습관 6-7점 ■ 보통 생활습관 4-5점 ■ 나쁜 생활습관 0-3점
--	--

2. 생활습관관리

슬라이드 참조

3. 국가건강검진 개요

우리나라는 연령별 특성화된 국가건강검진체계를 가지고 있다. 내용면에서 매우 효율적이며 알찬내용이나 비체도권에서 시행되고 있는 소위 종합건강진단이라는 사 검진으로 인하여 국가건강검진이 평가절하되고 있는 것은 안타까운 일이다.

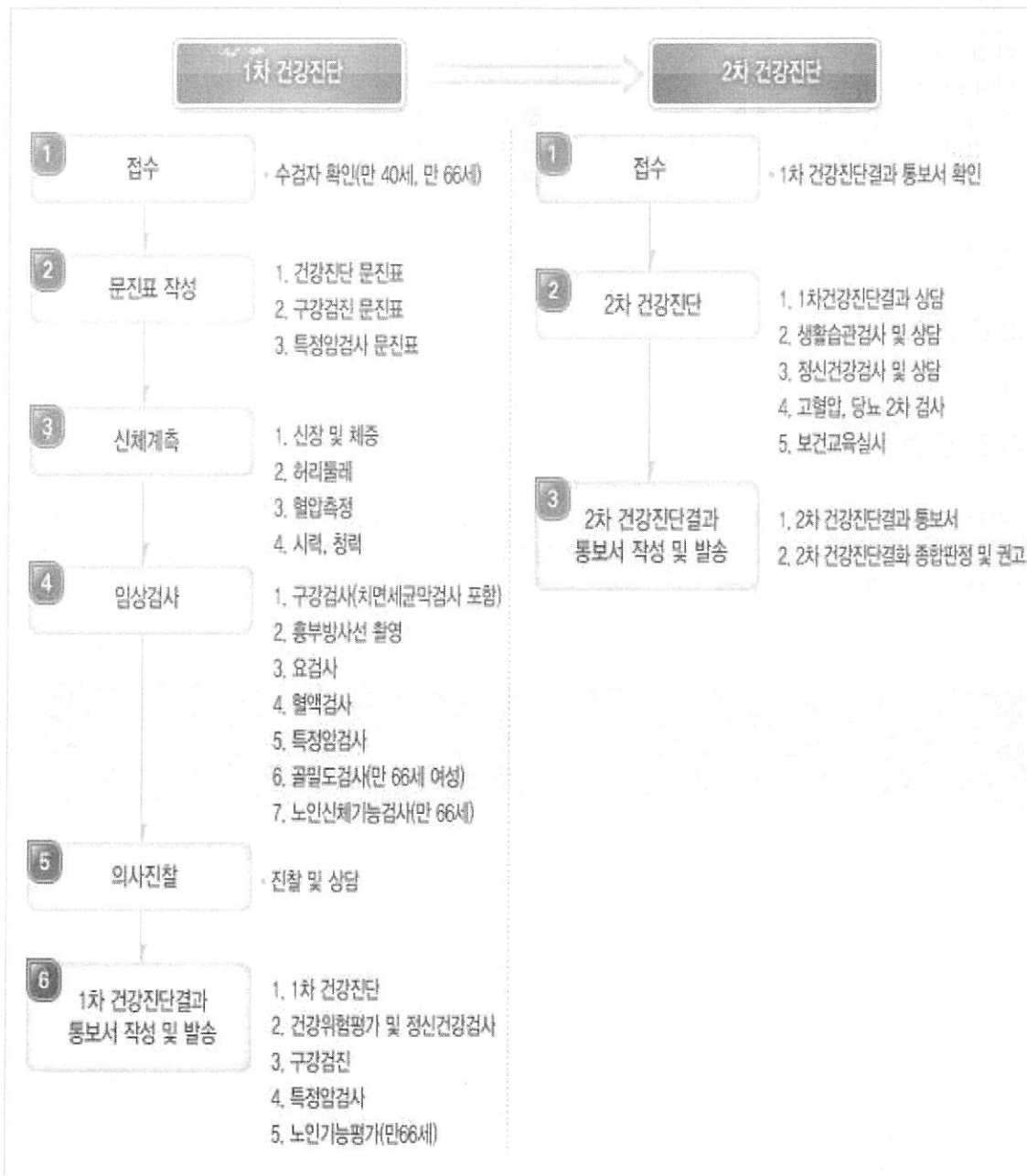
□ 체계

구분	영유아 (0~71개월)		학동기 (6세~18세)		성인기 (19세~64세)		노년기 (65세 이상)	
	영유아 건강검진		학생건강검사, 비취학청소년건강진단 (시범)		일반건강검진, 생애전환기 건강진단 (만40세)		일반건강검진, 생애전환기 건강진단 (만66세)	
	건강보험가입자	의료급여수급권자	취학학동기	비취학학동기	건강보험가입자	의료급여수급권자	건강보험가입자	의료급여수급권자
근거 법령	국민건강보험법 제47조	의료급여법 제14조	학교보건법 제7조	청소년 복지지원법 제9조	국민건강보험법 제47조 및 산업안전보건법 제43조	의료급여법 제14조	국민건강보험법 제47조	의료급여법 제14조
대상	0~71개월 전 영유아	0~71개월 전 영유아	6세~18세 전 취학 아동	15세~18세 비취학 청소년	· 직장가입자 및 세대주인 지역 가입자 · 피부양자 및 세대원 (40세이상) ※ 40세 (생애 전환기 건강 진단)	· 세대주 (만19세 ~만64세) 및 세대원 (만41세 ~만64세) ※ 40세 (생애 전환기 건강 진단)	· 성인기 건강 보험가입자와 동일 ※ 66세 (생애 전환기 건강 진단)	· 노인복지법에 의한 검진 ※ 65세이상 검진은 사군구 임의사업으로 검진이 일정치 않음 ※ 66세 (생애 전환기 건강 진단)
검진 주기	총 7회 1차: 4~6개월 2차: 9~12개월 3차: 18~24개월 4차: 30~36개월 5차: 42~48개월 6차: 54~60개월 7차: 66~71개월		총 4회 초등 (1,4학년), 중등 (1학년), 고등 (1학년)	연 1회	일반건강검진 2년1회			

4. 일반건강진단






모든 직장인들 및 40세 이상의 국민인 경우 적어도 2년에 1회 정해진 건강검진 항목에 대하여 무료 검사받을 수 있으며, 직장인 경우 산업안전보건법에 의하여 수검받지 않는 경우 개인 및 해당 사업주에 대한 처벌기준도 있다.

□ 검진절차



5. 국가암검진

5대암에 대하여 국가 정기적으로 건강검진을 실시하고 있다. 폐암인 경우 호발암이며 사망률도 매우 높으나 집단검진의 검사방법이 효과적이지 못하여 채택되지 않고 있다. 최근 암발생 증가를 1위인 갑상선암인 경우 조기발견도 용의하고 발견 후 치료효과도 높아 국가암으로 관리하는 것이 좋을 것으로 사료된다.

대상암	검진대상	검진주기	검진방법
 위암	만 40세 이상 남녀	2년	위내시경 검사 또는 위장조영검사
 간암	만 40세 이상 남녀로 간경변증이나 B형 간염바이러스 항원 또는 C형 간염바이러스 항체 양성으로 확인된 자	1년	복부초음파검사 + 혈청알파태이단백검사
 대장암	만 50세 이상 남녀	1년	분변잠혈반응검사(대변검사) : 이상소견시 대장내시경검사 또는 대장이종조영검사
 유방암	만 40세 이상 여성	2년	유방촬영술
 자궁 경부암	만 30세 이상 여성	2년	자궁경부세포검사

〈국가검진사업의 대상자〉

- 의료급여수급권자
- 건강보험가입자로서 해당연도 검진대상자 중 보험료 부과기준 하위 50%에 해당하는 자
- 그 외 건강보험 가입자는 검진비의 10%를 부담하시면 국민건강보험공단에서 실시하는 암검진을 받으실 수 있습니다.