

가정의 달 사랑한다면 '건강검진' 선물하세요

건강검진의 중요성은 재차 강조되지만 생활이 바쁘다는 이유로, 당장 아픈 곳이 없다는 이유로, 검진이 겁이 난다는 이유로 차일피일 미루는 경우가 있다. 왜 건강검진을 해야 하는지, 내게 맞는 건강검진은 무엇인지 알고 보다 적극적으로 건강검진에 참여해보자. 패키지형 건강검진이 많은 요즘, 유의해야 할 점도 있다.

글 김철중(조선일보 의학전문기자)

매년 받는 건강검진에서 특별한 이상이 없었는데도 폐암·대장암 등이 뒤늦게 발견돼 낭패를 보는 경우가 종종 있다. 이는 종합건강검진이 모든 질병을 찾아내 줄 것이라는 잘못된 믿음에 따라 자신의 나이나 건강 위험성에 따라 검진을 좀 더 집중해서 받지 않았거나, 검진 후 추가적인 선별 검사를 소홀히 한 탓도 있다.

건강검진의 목적은 미리 검사를 받아 질병을 조기에 찾아내는 것이다. 따라서 혈압·혈당·소변검사 등 기본적인 검진은 최소 비용을 들여 매년 하고, 나머지는 상담을 통하여 자기 나이의 건강 위험 수준에 따라 선별 정밀검사를 하는 것이 바람직하다. 즉 고기가 물리는 곳에 그물을 던지라는 뜻이다.

40~50대 출렁이는 배설, 내장내시경도 챙기자

현재 대부분의 상품형 또는 패키지형 종합검진에는 위내시경·복부 초음파·유방 촬영술·자궁 세포진검사 등이 기본으로 포함돼 있다. 따라서 위암·간암·유방암·자궁경부암 검진이 가능하다. 하지만 최근 대장암이 중년층에서 급속히 늘고 있다. 기존의 건강검진은 대변에 피가 섞여 나오는지 보는 대변 잠혈 검사에 그치거나 직장경 검사를 주로 하게 된다. 따라서 대장암 가족력이 있거나 비만인 사람, 육식을 즐기는 사람 또는 40세 넘어 대장내시경을 한 번도 받은 적

이 없다면 대장내시경 검사를 따로 받는 것이 좋다. 처음 검사에서 정상이면 최소 3~5년 간격으로 받으면 된다.

우리나라에서는 유방암이 비교적 높은 연령에서 발견되는 서구와 달리 40대에도 많이 발생한다. 젊은 여성의 유방은 유방촬영술에서 잘 보일 수 있다. 따라서 유방에 멍울이 자주 잡히는 경우에는 유방 초음파 검사를 추가로 받는 것이 좋다. 간암은 만성 간염 보균 상태에서 대개 40~50대에 발생한다. 간염 보균자라면 복부 초음파 외에 복부 CT 촬영을 한 번은 받아 보는 게 좋다. 50세가 넘었는데 비만이거나 흡연자는 심장 CT를 찍어 관상동맥을 볼 필요가 있다. 멀쩡히 지내다 심근경색증을 보이는 경우가 많기 때문이다.

본격적으로 노화가 몸으로 드러나는 60~70대

60세가 되면 몸 구석구석을 살펴볼 필요가 있다. 우선은 눈이다. 망막은 흔히 증상이 없으면 정밀 검사를 받지 않는다. 고혈압, 당뇨병 환자는 반드시 망막의 변화를 봐야 한다. 목에서 뇌로 들어가는 굵은 동맥인 경동맥 초음파도 필요하다. 경동맥이 얼마나 동맥경화로 좁아져 있는지를 보면 뇌졸중 발생을 예측할 수 있다.

60세 이상 남자는 직장 초음파 검사로 전립선암 조기검진을 받을 것을 권장한다. 췌장암 가족력의 경우 복부 CT로 검진이 가능하다. 최근 느는 갑상선암 검진을 위해서는 별도의 갑상샘 초음파가 필요하다. 하지만 갑상선암 검사는 정기 검진으로 권장되지 않는다. 목 앞에 혹이 잡히거나, 다른 이유로 갑상선 기능에 문제가 있다고 나온 경우에 초음파 검사를 받는 것이 좋다.

20세에 담배를 피우기 시작한 사람은 60세에 접어들면 벌써 흡연 경력이 40년이다. 이때쯤이면 흡연으로 인한 위험성이 나타나기 시작한다. 제일 무서운 것이 폐암일 것이다. 하지만 건강검진에 포함된 가슴 엑스레이로 폐암을 조기 발견하기는 어렵다. 담배를 최소 20년 이상 피운 경력이 있다면 폐 CT를 찍어볼 필요가 있다. 최근 통상적인 CT 방사선 피폭량의 5분의 1 수준으로 찍을 수 있는 '저선량 CT'가 많은 병원에 보급되고 있으므로 이를 검진항목에 추가해 활용하면 된다. 현재 사망원인 1위는 암이다. 암을 정복하는 길은 최첨단 치



료법이 아니다. 조기 발견하여 조기 치료하는 것이 암을 극복하는 가장 효과적인 방법이다. 다행히 한국인이 가장 많이 걸리는 위암과 자궁경부암 발견을 위한 간편한 검진법이 있다. 위암은 1~2년마다 내시경을 받으면 되고, 자궁경부암은 자궁 세포진 검사로 조기 발견할 수 있다. 암 검진은 날짜를 정해두고 하는 것이 빼먹지 않고 정기적으로 할 수 있는 좋은 방법이다. 예를 들어 생일 즈음에 또는 결혼기념일 즈음에는 반드시 암 검진을 하는 정례를 만들어 놓으면 좋다.

검진 결과 정상은 면죄부 아니다

어떤 이들은 건강검진 이후 검진 결과만 통보받고 그 이후 아무런 조치를 하지 않는다. 거기서 빈틈이 생긴다. 분명히 검진 결과에서 경고의 메시지가 있는데 검진받은 것 자체로 안심하고 넘기는 경우가 있다. 건강검진의 중요한 목적은 전체 결과를 놓고 의사의 진찰과 상담을 통해 전체적인 건강 상태를 파악하는 것이다. 전체 의미를 파악해야 하지, 하나의 검사 항목에 집착해서는 안 된다. 설사 검진 결과가 정상이더라도 흡연·비만 등 건강 위험요인을 제거하려는 사후관리가 뒤따라야 한다. 즉 건강검진상 '정상'이라는 의미는 현 단계에서 지금의 진단 방법으로 주요 질병을 발견하지 못했다는 뜻이지, 결코 당신의 건강 자체가 정상이라는 뜻은 아니다. 건강을 해치는 당신의 생활 방식에 '면죄부'를 준 것은 아니다. 건강검진을 계기로 생활을 어떻게 하면 건강하게 할지 고민해야 한다. 다음 건강검진이 기다려질 정도로 당신의 몸을 바꿔라. ☺