

# 노후를 위한 확실한 투자... 국가공단검진 꼭 챙기세요



## 건강 바로 알기 건강검진

### 박상민·최귀성

태영21내과 검진센터 원장

많은 사람이 은퇴 후를 대비해 퇴직연금이나 연금저축과 같은 금융상품에 가입하거나 직접 주식에 투자를 한다. 하지만 안정적인 노후 생활을 위해서는 경제는 물론 건강한 정신과 몸 또한 매우 중요하다. 경제가 불황일수록 더욱 가치가 높아지는 것이 바로 건강이다.

◇2년 간격 국가공단 검진 잊지 않아야=우리나라는 세계적으로도 우수한 국가 주도의 건강검진 프로그램을 갖추고 있다. 태어날 때부터 사망하기까지 생애 주기별로 필요한 검사와 상담을 무료로 받을 수 있다. 특히 40세 이후에 시행하는 국가공단검진은 2년 간격으로 5대 암(위, 대장, 간, 유방, 자궁경부암)을 포함해 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등 생활습관병 및 만성B형간염, 치매, 우울증, 골다공증까지 연령에 따라 필요한 검사를 시행한다. 흡주, 흡연 및 운동, 영양 상태를 평가하는 설문까지 포함되어 있어 본인의 생활습관을 평가하고 상담받을 수 있는 기회도 제공한다.

이러한 국가공단검진을 빼먹지 않고 잘 받는 것은 부적절한 생활습관을 확인하고 교정해 질병 발생을 예방(1차 예방)하고, 조기에 질병을 진단 및 치료해 생명을 지키고 후유증을 남기지 않는(2차 예방) 좋은 방법이다.

하지만 국가공단검진은 전국민을 대상으로 진행되기 때문에 단점이 있을 수밖에 없다. 유방암 검진은 유방초음파가 포함되지 않아 정확도가 떨어질 수 있다. 대장암 검진은 분변(대변) 검사에 이상이 있는 경우에만 대장내시경을 받을 수 있어 수검자의 이해와 불만이 많다. 가족력 및 개인 병력에 따른 개별화된 검사 간격 조절이나 추가 검사는 본인이 스스로 결정해야 된다. 이러한 단점을 보완하는 방법에 대해 알아보자.

## 2년 간격 검진...40세 이후 연령에 따라 5대 암 등 검사 가족력 있거나 체중·복부 둘레 증가 땀 추가 검사 필요

◇국가검진 보완 방법=먼저 과거에 비해 체중과 복부 둘레가 증가했거나 흡주를 많이 한다면 지방간 및 담낭 질환(용종, 결석) 등의 확인을 위해 복부초음파를 받는 것이 좋다. 조절이 되지 않은 심한 지방간은 간경변증이나 간암으로 진행할 수 있으며, 담낭용종·결석은 수술적인 치료가 필요한 경우도 있다.

최근 대장암은 육식 위주의 서구화된 식생활로 발병률이 증가하고 있다. 용종을 거쳐 암으로 진행되는 경우가 많아 미리 용종을 발견하고 제거하면 암으로의 진행을 막을 수 있기 때문에 대장내시경의 중요성이 더욱 강조된다. 따라서 50세 이상에서는 특별한 증세가 없더라도 대장내시경을 받아야 하며 이전에 없던 변비나 설사, 지속되는 복통 등 대변 습관의 변화가 있거나 대장암의 가족력이 있다면 나이에 상관없이 전문의 진찰 후에 내시경 검사를 고려하자.

유방암은 폐경 전후인 4~50대에서 발생률이 높지만, 검진에서 시행하는 유방촬영은 치밀유방으로 나오는 경우가 많아 진단에 어려움이 있다. 발생률이 높은 시기에는 유방초음파를 동시에 받는 게 좋다. 겨드랑이를 포함해 유방 전체를 만져보는 자가검진을 수시로 하고, 만져지는 멍울이나 통증, 유즙이 나오면 바로 전문의 진찰을 받아야 된다. 가족력이 강하므로 엄마, 이모, 형제 중에 진단받은 분이 있다면 보다 자주 검사받아야 된다.

갑상선암 검진은 과잉진료의 우려가 있는 부분으로, 개인적인 걱정이 많거나 가족력과 증세가 있는 경우에 미리 상담을 통해 필요시 초음파 검사를 받아 보자.

사망률이 높은 것으로 잘 알려진 폐암이나 췌장암은 검진 목적의 유용한 진단 검사가 없어 문제가 되고 있지만, 흡주나 흡연 및 가족력, 관련 증세 유무를 잘 살펴 혈액검사, 초음파, CT 등 적절한 검사를 받는 것이 중요하다.

뇌졸중이나 치매는 동맥경화에 의한 혈관성 질환

이므로 고령, 흡주·흡연자, 고혈압·당뇨병·고지혈증, 비만, 가족력이 있는 분은 경동맥초음파, 동맥경화검사 등을 통해 혈관 상태를 파악하고 적절한 치료를 받는 것이 좋다.

국가공단검진은 매우 유용하고 저렴하게 건강을 관리하는 좋은 방법이다. 전 국민을 대상으로 진행되는 만큼 부족한 점은 전문의 상담을 통해 본인에게 필요한 검사를 추가로 시행하고, 이상 소견은 정기적으로 추적관찰한다면 본인의 노후 건강뿐만 아니라 가족들의 행복까지도 지킬 수 있는 방법이 될 것이다. 이제 1년 또는 2년에 하루만 투자하시기 바란다.

불확실한 미래를 위해 금융상품을 가입하고, 암을 대비한 보험이나 의료실비보험을 드는 것도 중요하지만, 본인의 건강상태에 맞는 적절한 건강검진을 주기적으로 받는 것이 앞으로 다가올 '100세



박상민 태영21내과 검진센터 원장이 50대 회사를 상대로 내시경을 하고 있다.

시대'에는 경제적 투자가 될 것이다. 지금 바로 본인이 건강검진의 대상인지 확인하기 바란다. 검진 전문기관에 문의하면 바로 알 수 있다. 이미 받은

검진 결과가 있다면 다시 한번 확인하고 이상이 있거나 모르는 부분은 반드시 전문의와 상담받기 바란다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

## 태영21내과 확장이전기념 '당뇨병-갑상선' 심포지엄

10월 28일, 태영21내과 8층

지방의 한 내과가 대규모 종합병원이나 대학병원 수준의 심포지엄을 개최할 예정이어서 눈길을 끌고 있다. 광주의 로컬 의료기관인 '태영21내과'는 오는 28일 확장이전을 기념해 당뇨병-갑상선 심포지엄을 갖는다. 이날 심포지엄은 지역 대학병원의 교수는 물론 서울대병원, 삼성서울병원 등 수도권 의료진까지 참석해 혈당조절과 당뇨병 치료에 관한 최신 연구결과 등을 공유하는 자리여서, 지역 의료계는 물론 환자들의 관심도 켜지고 있다.

이날 심포지엄에서 첫번째 연자로 나설 김재현 삼성서울병원 교수는 "당뇨병 치료의 새로운 패러다임-인공췌장"에 대해 발표하며, 조영민 서울대병원 교수는 "혈당조절을 위한 최신 맞춤형 식이요

시간	주제	발표자
18:00~18:20	당뇨병치료의 새로운 패러다임-인공췌장	김재현 교수 (삼성서울병원)
18:20~18:40	혈당조절을 위한 최신 맞춤형 식이요법	조영민 교수 (서울대병원)
18:40~19:00	갑상선질환에 피해야 할 음식	강호철 교수 (화순전남대병원)

▶주최: 태영21내과 (양태영원장) ▶좌장: Young Bum KIM (하버드대 교수)  
▶패널: 김상용 교수 (조선대병원), 원종철 교수 (상계백병원), 김희경 교수 (화순전남대병원)

법'을, 강호철 화순전남대병원 교수는 '갑상선 질환에 피해야 할 음식' 등에 자세히 설명한다.

심포지엄의 좌장은 하버드대 YoungBum Kim 교수가 맡으며 패널로는 김상용 조선대병원 교수, 원종철 상계백병원 교수, 김희경 화순전남대병원 교수 등이 참석한다.

태영21내과 양태영 원장은 "당뇨병과 관련한 새로운 치료방법을 비롯해 의료인과 환자 및 가족들에게 도움이 되는 내용들로 심포지엄을 구성했다"면서 "앞으로 지역민들에게 도움이 되는 행사로 지역민과 함께 하는 의료기관이 되도록 노력하겠다"고 말했다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

## 임플란트 수식회사 업무 협약식

10월 21일(금) 장소: 전남대학교 생체의료시험연구센터 세미나실 OSSTEM IMPLANT CUBE



## 전남대 생체의료시험연구센터-오스템 MOU... 치과의료기술 증진

### 의료기기 시험 및 연구·전문 인력 교류·공동사업 추진 등 협력

전남대학교생체의료시험연구센터(센터장 박상원 교수·오른쪽)와 오스템임플란트(주) (대표이사 임태관)가 지난 21일 전남대 생체의료시험연구센터 세미나실에서 치과의료기술 및 사업 발전 증진을 위한 업무협약을 체결했다. <사진> 이번 협약을 계기로 양 기관은 앞으로 ▲센터와 오스템의 공동행사 개최 ▲뉴스(정책, 인사 등) 공유 및 공동보도 ▲의료기기 시험 및 연구에 관한 협력 ▲의료기기가 전문 인력 교류 협

력 ▲치과분야 공동과제 도출 및 공동사업 추진 등에 협력하기로 했다.

전남대 생체의료시험연구센터는 전남대치과병원에 건립돼 대학 내 호남 최초로 2019년 식약처 의료기기시험검사기관으로 지정받았다. 식약처 인증 시험검사를 시행 기술 연구와 의료기기 개발 기술력 향상에 기여하고 있다.

㈜오스템임플란트 임태관 대표는 "이번 협약은 치과 의료산업 융성을 위한 기술연구와 연구인력

의 상호교류이며, 이를 통해 치과의료 기술혁신에 앞장서기를 바란다"고 말했다.

이에 박상원 센터장은 "오스템과 전남대생체의료시험연구센터가 MOU를 체결 상호 수준 높은 연구 인력과 기술정보를 교류함으로써 양 기관이 이루고자 하는 연구 목표가 달성될 것으로 생각하며 더 나아가 기술연구가 차곡차곡 쌓이면 그 가치는 상승하여 치과 의료산업 발전에 지대한 영향력을 발휘할 것이다"며 "특히 호남지역에 치과 의료산업의 큰 변화가 있을 것"이라고 말했다.

/채희중 기자 cae@kwangju.co.kr

# 의료 과소비!

일부의 무분별한 의료 행위는 모두의 부담으로 돌아옵니다

바람직한 의료이용! 실손의료보험 수호의 시작입니다!

