

# 나이·가족력·생활습관 따라 맞춤형 건강검진 효율적



## 건강 바로 알기 건강 검진

양태영

태영21내과 원장·대한당뇨병학회 부회장

매년 12월이면 그동안 미뤄왔던 건강검진을 받은 시인들이 병원은 북새통이다. 그러다 보니 새해 1월이 되면 건강검진 결과지를 받아 본 후 문의차 병원에 내원한 고객들이 많다. 그 중 가장 흔한 질문이 각종 검사 지표의 수치가 갖는 의미에 대한 것이다.

◇건강과 콜레스테롤=50세 여성 김모씨가 LDL-콜레스테롤(일명 나쁜콜레스테롤)이 140mg/dL로 높아 뇌혈관질환이 걱정되어 병원을 방문하였다. LDL의 정상범위가 130mg/dL 이하이므로 내원한 것이다.

자, 먼저 이렇게 예를 들어보자. “시속 80km로 달리면 과속일까?” 답은 “도로마다 다르다”이다. 즉, 고속도로(100km/h)에선 오히려 저속이고 자동차전용도로(70km/h)에선 과속이긴 하지만 속도위반으로 걸리지 않는 것이다. 또 50km 시내도로에선 과속이면서 위험하고, 30km/h 인 어린이 보호구역에선 치명적일 수 있다.

일반적으로 LDL-콜레스테롤은 130mg/dL 이하가 정상이다. 하지만, 당뇨병, 고혈압 등이 있다면 100mg/dL 이하, 심근경색증이나 중풍과 같은 심뇌혈관 질환이 있다면 70mg/dL이하, 심지어 50mg/dL이하로 낮출수록 좋다. 반면 당뇨병, 고혈압 등 성인병이 없으면 160mg/dL까지는 약물 치료할 필요가 없다. 이렇듯 정상수치, 평균수치 등은 일반적인 통계수치를 나타내는 것이므로 전문의

20대, 빈혈·간기능·혈당·혈압 체크  
40대, 위내시경·간초음파·폐CT 등  
여성, 풍진·자궁경부암 예방접종  
검진결과 전문의와 상의·예방 중요

와의 상담 후 본인에 맞는 약물치료 여부를 결정해야 한다.

◇반드시 받아야 할 건강검진=김가현(여·40)씨는 유방에 혹이 만져져 유방 조직검사를 위해 내원했다가 국가검진 대상자로 위내시경도 함께 검사받았다. 원래 목적인 유방 조직검사에선 별다른 문제가 없는 양성종양(물혹)이었는데, 위내시경 검사 결과 본인이 전혀 생각지도 못한(증상이 없었으므로) 위암이 발견되었다. 다행히 조기위암으로 내시경 절제수술만으로 완치판정을 받았다. 위암은 초기에, 즉 암이 퍼지기 전에 발견하면 완치율이 95%이지만 암이 여러 곳에 퍼져서 발견되면 완치율이 20% 이하로 떨어진다. 즉 초기에 발견하느냐, 진행된 이후에 발견되느냐에 따라 완치되느냐 시한부 인생을 사느냐의 중대한 차이가 생기게 된다.

건강검진은 나와 내 가족의 생명을 구할 중요한 기회이므로, 정기적인 검진이 반드시 필요하다. 매년 일괄적인 패키지 검진보다는 나이와 가족력 그리고 생활습관에 따라 맞춤형으로 하는 게 건강검진을 효율적으로 받는 지혜다. 예컨대, 20대는 기본혈액검사로 빈혈, 간기능, 혈당, 혈압 등만을 체크해 잘못된 생활습관을 고치는 것에 초점을 맞추는 것이 중요하고 A형, B형간염 등의 예방접종을 받는 것이 좋다.

여성의 경우 풍진, 자궁경부암 예방접종으로 건강을 지키는 것이 중요하다. 40대부터는 1~2년마

다 직장이나 국가에서 무료로 실시하는 검진(위내시경포함)을 받으면서 추가로 간초음파는 매년, 대장내시경은 4~5년 그리고 흡연자는 저선량 폐CT를 2년마다 검사하면 된다.

또, 30대의 경우 매년 위내시경 검사를 받을 필요는 없다. 지난해 위내시경 검사를 받았다면 올해는 다른 부위 초음파 검사를 받고, 또 그 다음해에는 불편한 부분만 검사를 받는 등 필요한 검사만 선별해 비용을 최소화하는 것도 요령이다.

◇생활 속 건강수칙=건강을 유지하는 기본은 첫째는 기초체력을 튼튼히 하는 것이고, 둘째는 당뇨병, 고혈압 등 만성질환이 있다면 약물, 식이요법 등으로 잘 관리하는 것 그리고 셋째는 주기적인 건강검진으로 현재 나의 건강상태를 파악하고 문제가 있다면 조기에 해결하는 것이다. 또한 검진결과를 전문가와 상의하여 올바르게 판단하는 것도 중요한 포인트이다. 건강검진을 했다고 해 능사는 아니다. 내 몸이 보내는 신호, 즉 증상이 있는 경우 추가적인 진료를 받아야 한다.

국립암센터는 암 예방관련 10대 수칙을 제시하고 있는데 다음과 같다.

담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피해야 한다. 폐암·구강암·식도암 등을 예방하기 위해 금연은 필수이다. 채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사를 해야 한다. 가공식품과 고지방 음식은 줄여야 한다. 음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 말아야 한다.

암 예방을 위하여 하루 한두 잔의 소량 음주도 피해야 한다. 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동해야 한다. 가벼운 산책으로 운동은 다 했다고 말할 수 없다. 땀이 나거나 약간 숨이 찰 정도의 중강도 운동을 하면 대장암·유방암·자궁암 등의 위험을 줄일 수 있다.

자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하고 예방 접



양태영 원장이 만성적인 복부 팽만감을 호소하는 회사원을 상대로 위내시경을 실시하고 있다.

종 지침에 따라 B형 간염과 자궁경부암 예방접종 받아야 하며 성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 성생활을 해야 한다. 발암성 물질에 노출되지 않

도록 작업장에서 안전 보건 수칙을 지키고 암 조기 검진 지침에 따라 검진을 빠짐 없이 받아야 한다. 김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 독감 유행 9년만에 최대...“설 연휴 전 백신 접종해야”

7~12세 소아환자 가장 많아  
질병청, 독감 유행주의보 발령

인플루엔자(독감) 환자가 지난주보다 감소했지만, 여전히 유행 수준이 2016년 이래 가장 높으며 지금이라도 서둘러 예방 접종을 하라고 방역당국이 강조했다.

19일 질병관리청이 운영하는 의원급(300개소) 독감 표본감시 결과 2025년 2주 차(1월 5일~11일) 독감 의심 환자는 1천명 당 86.1명으로 전주 대비 13.7% 감소했다.

이로써 유행 정점은 지났지만 그래도 2016년 이후 예년 정점과 비교 시 높은 수준을 유지하고 있다.

연령별로는 7~12세 환자가 인구 1천명당 149.5명으로 가장 많았다. 13~18세 141.5명, 19~49세 110.0명, 1~6세 83.4명 등이다. 병원급(220개소) 입원환자 표본감시 결과 올해

2주 차 독감 입원환자는 1627명으로 전주(1468명) 대비 10.8% 증가했다.

다만 이는 외래환자 증가에 따라 나타나는 추세로 코로나19 유행 이전 대비 낮은 수준이라고 질병청은 설명했다.

병원급 의료기관의 연도별 정점 입원환자 수는 2020년 1956명, 2021년 17명, 2022년 694명, 2023년 1천101명, 2024년 841명, 2025년 1627명 등이다.

호흡기바이러스 병원체 감시 결과 올해 2주 차 독감 바이러스 검출률은 55.0%로 전주(62.9%) 대비 7.9%포인트 감소했다.

바이러스는 A(H1N1)pdm09와 A(H3N2) 2가지 유형이 동시에 유행하고 있다. 유행 중인 독감

바이러스는 이번 절기 백신주와 매우 유사해 백신 접종을 통해 충분한 예방효과를 기대할 수 있고, 치료제 내성에 영향을 주는 변이도 없는 것으로 확인됐다.

질병청은 지난달 20일 전국에 인플루엔자 유행주의보를 발령했는데, 이 기간 소아와 임신부 등 고위험군은 독감 의심 증상으로 항바이러스제 처방 시 건강보험 요양급여를 받을 수 있다.

이번 절기 독감 국가예방접종은 독감 감염 시 중증화 위험이 큰 6개월~13세 어린이, 임신부, 65세 이상 어르신을 대상으로 시행 중이다. 백신 접종이 가능한 지정의료기관과 보건소는 예방접종도우미 누리집(nip.kdca.go.kr)에서 확인할 수 있다.

/연합뉴스

광주일보 73년 - 유튜브 2천만뷰 돌파

## 가열담배, 대사질환 위험 3.2배 높인다

건강검진 17만8천명 추적 조사

가열 담배의 건강 위해성이 일반 담배와 견줘 적지 않거나 오히려 더 높다는 연구결과가 나왔다.

19일 국제학술지 ‘담배로 인한 질병’(Tobacco induced diseases) 최신호에 따르면 미국 콜로라도대 공중보건대학원, 아주대의료원, 이대 서울병원 공동연구팀은 한국의학연구소(KMI)에서 건강검진을 받은 17만8004명을 대상으로 1년 이상 추적 조사한 결과 가열 담배가 대사증후군 발생 위험을 높이는 연관성이 관찰됐다고 밝혔다.

대사증후군은 복부비만, 고혈압, 고혈당, 이상 지질혈증 등의 만성질환이 한꺼번에 발생하는 질환이다. 이를 방지하면 시간이 지날수록 심뇌혈관질환과 당뇨병 발생 위험을 크게 높인다는 점에서 예방과 조기 치료가 매우 중요하다. 연구팀은 2019년 건강검진 당시 건강에 이상

이 없었던 사람들을 대상으로 1~2년 후 이뤄진 검진에서 가열 담배 흡연이 대사증후군 발생에 미치는 영향을 살폈다.

현재 가열 담배를 피우는 사람의 대사증후군 발생 위험은 가열 담배를 전혀 피우지 않는 사람에 견줘 1.68배 높았다.

또 현재 일반 담배를 피우지 않으면서 가열 담배만 3년 이상 피운 사람의 대사증후군 발생 위험은 가열 담배를 피우지 않는 사람의 2.17배에 달했다. 특히 과거 일반 담배를 피운 경험이 전혀 없으면서 3년 이상 가열 담배만 사용한 사람의 대사증후군 발생 위험은 가열 담배를 피우지 않는 사람의 3.20배까지 치솟았다.

연구팀은 가열 담배가 대사증후군 발생 위험을 높이는 메커니즘이 일반담배와 비슷하다고 추정했다. 발암성, 독성을 가진 가열 담배 속 유해 물질이 당뇨병 환자의 인슐린 저항성을 높이고 체내 염증 등을 촉진함으로써 대사증후군 발생에 영향을 미친다는 것이다. /연합뉴스

## 학폭 피해자에 따스한 바람이 닿기를

“ 지금도 어딘가에서 언제 죽을까, 어떻게 죽을까, ‘나 죽어도 우리 가족들 행복해야 할 텐데’라며 죽음을 생각하며 걱정과 고민을 하는 우리의 어린 자녀들을 어떻게든 돕고 싶었습니다. 저에게는 그 부분이 가장 간절했어요.”

이호동 교사가 학창시절 겪은 피해 경험 등을 담아 피해자와 가족에 건네는 위로

저기 환한 달이 되려나/ 혼자 떠난 너의 초행길에/ 나는 너의 달이 되려나  
어디로 가느냐/ 갈 길은 어느나/ 가다가 길 잃거든/ 나를 보고 가거라/ 나를 안고 가거라.

- 이호동 <달이 되려나>

구체적이고 현실적인 학교폭력예방 7중 시스템 “화제”

이호동 작가의 글, 부인 박소영 교사의 삽화 감동과 향기, 따스함을 전하다

<따스한 바람이 너에게 닿기를>

저 자 이호동 | 삽 화 박소영 | 출판사 가현정복스

이호동(오른쪽)-박소영 부부 교사 ▲