

건강진단의 예방 보건학적 의의와 그 확대 방안

명 광 호

1. 머리말

건강진단은, 평소 질병이나 증상을 갖고 있지 않으며 따라서 별도의 개인적 의료서비스를 받고 있지 않은 사람이 한 시점에서 실제로도 병이 없이 건강한지 어떤지를 알아보는 일종의 개인 보건 서비스(personal health service)이다.

이와 같은 건강진단은 그 목적이나 형태에 따라 정기건강진단(periodic health examination)과 집단검진(screening)으로 구분할 수가 있는데, 정기건강진단이 좀더 진단적(diagnostic)인 면이 강조되는 반면, 집단검진은 일정지역 또는 인구집단에서의 환자발견(case finding) 성격이 더 뚜렷하다.

최근에는 이 두가지 말고도 종합건강진단(multiphasic health testing 또는 screening)이라는 건강진단이 많이 보급되어 있는데 이것은 원래 특정 질병 환자색출을 위한 집단검진에서 발전된 형태지만 지금은 보다 양질의 개별 건강진단의 성격을 띄고 시행이 되는 편이다.

아 물론 그 형태가 어떻건, 이런 모든 건

강진단은 궁극적으로 질병을 조기에 발견해서 치료함으로써 질병발생으로 인한 정신적, 육체적 부담은 물론 경제적 부담까지도 줄여 주자는데 그 목적이 있다.

따라서 건강진단은 발병원인이 뚜렷하고 질병의 경과시간이 비교적 짧은 급성전염성 질환에서보다는 원인규명이 어렵거나 질병경과시간이 긴 만성질환에서 그 효용도가 더 높게 마련이다.

건강진단의 필요성이 최근에 와서 더 절실히 요구되고 있는 이유도 바로 그동안 만성질환, 특히 일단 발병이 되면 그 치료가 어려운 만성퇴행성질환의 발생 빈도가 크게 증가해 온 까닭이다.

이런 질병들을 관리하는데 있어서 무엇보다 중요한 일은 질병의 발생을 사전에 완전 예방하는 일이지만 이들 만성퇴행성질환의 특성상, 현실적으로 이일은 여간 어려운 일이 아니며, 따라서 비교적 치료가 용이한 질병 초기단계에서 이를 발견하는 각종 건강진단은 매우 중요한 차선책이 되는 것이다. 질병의 조기진단을 2차수준의 예방(secondary prevention)이라고 부르는 것도 바로 이 때문이다.

그러나 이런 건강진단은 모든 질환이나 연령층에서 반드시 효과를 나타내는 것이 아니며 때에 따라서는 이 일이 의료인력의 낭비와 의료비의 지출만 높인다는 비판도 없지 않기 때문에, 대상 인구나 대상질환의 선정은 물론 건강진단, 사후관리등 그 효과를 높이는 여러가지 점들이 고려되지 않으면 안된다.



건강진단은
발병원인이 뚜렷하고
질병의 경과시간이 비교적
짧은 급성 전염병 질환에서
보다는 원인 규명이 어렵거나
질병 경과시간이 긴 만성
질환에서 그 효용도가 더
높다.

이런 점들을 감안하여 이 글에서는 건강진단의 배경과 그 예방보건학적 의의를 살펴보고 우리나라에서의 건강진단실태 및 문제점을 분석한 다음 국민건강 증진을 위한 합리적 건강진단 확대방안을 제시해 보고자 한다.

2. 건강진단의 발견 배경과 예방보건학적 의의

문헌상, 평소 건강한 사람들에 대한 정기 건강진단의 필요성이 주장된 것은 이미 1861년의 일이다. 즉, 영국 런던의 도벨(Do-

bell)이라는 사람이 그의 임상경험을 통해서 사람들이 증상이 심해지기 전까지는 의사를 찾지 않는다는 점을 지적하면서 정기적인 건강상담의 필요성을 얘기한 것이 그것이다.

그러나 이같은 정기 건강진단의 필요성이 의사단체에 의해서 공식적으로 제창된 것은 1923년 미국 의사협회에 의해서인데,

이 해 미국의사협회가 처음 발간해서 1932년, 1940년, 그리고 1947년에 개정한 건강진단수첩(Manual on Health Examinations)에 보면 35세 이상 건강한 사람들은 일년에 한번 건강진단을 받도록 권하고 있는 것이다.

그러나, 미국의 경우, 이 건강진단은 몇몇 의료단체, 특히 임산부나 소아의 건강에 관심을 가진 단체들에 의해서 그 가치가 인정되고 실제로 이를 산전, 산후 건강관리에 이용했을뿐 그 전반적인 가치에 대해서는 적잖게 논란이 되곤 했었다.

이후로 정기건강진단이 본격적으로 활용

된 분야는 산업보건분야이다. 처음에는 주로 큰 회사 간부들의 정기적 건강점검을 위한 다소 사치스런 제도로 출발한 이 정기건강진단은 그뒤 여러 회사가 일반 근로자들의 건강 상태 점검을 위해 이를 실시하기 시작했는데 여기에는 근로자들 개인 개인의 건강을 점검해준다는 일보다 건강치 못한 근로자를 찾아내어 회사의 생산성 저해 요인을 밝혀낸다는 경제적 동기가 더 크게 작용했던 것이 사실이다.

동기야 어떻든, 이같은 근로자 정기건강진단은 많은 회사가 계속해서 실시를 했고, 이런 추세에 따라 1965년 미국의사협회내 산업보건위원회가 '사업장 건강진단지침 (Guiding Principles of Medical Examinations in Industry)'을 발간한 일도 있다.

그러나 역시 정기건강진단은 미국을 위시한 서구 여러나라에서도 극히 최근까지 그리 큰 환영을 받지 못했다. 그것은 무엇보다 그동안의 의학교육이 대체로 '증상에 대처하는(claimt-response)' 방법적 교육이었고 특히 진료비 제도가 질병을 치료해주는 일외에 의료비를 받을 수 없도록 되어 있었기 때문이다.

게다가, 정기건강진단이 제대로 효과를 발휘하자면 진단을 받는 사람이 의사와 계속적인 유대를 가지면서 정기적 건강진단과 평가를 받아야 하는데 의사와 일반인들의 이동이 잦은 것 또한 이 제도가 정착하는데는 중요한 장애요인이 되어 왔으며, 어떤 항목을 정기건강진단에 포함시키느냐 하는 문제도 이런 의사와 주민의 유대와 관련해서 적잖은 논란의 대상이 되어 왔다. 사람에게 따라서는 반드시 매년 점검이 필요

치 않은 항목이 있을 것이 분명한데, 평소 유대가 많지 않은 의사와 주민 사이에서는 이런 문제 해결이 쉽지가 않기 때문이다.

미국의 경우, 가정의 제도가 정착되어 가고 있는 최근에 와서 일반인들에 대한 정기적 건강점검이 이들 가정의를 중심으로 점차 확대 이용되고 있는 것도 바로 이런 이유들과 관련이 있다고 말할 수 있을 것이다.

이경우, 개인의 성별, 연령별, 직업별 특성은 물론, 이들의 건강행동 예컨대 흡연이나 음식습관 등을 고려한 정기적 건강진단은 질병예방과 건강증진을 목적으로한 정기건강진단의 효과를 더욱 높이는 일이 될 것임은 두말할 나위도 없는 일이다.

한편, 1983년 미국의사협회는 보다 효과적인 개별 정기건강진단을 위해서는 대상자의 성이나 연령차이에 따라 검사항목이나 실시간격을 달리 해야 한다는 견해를 발표한 바 있는데 여기에 보면 가령 40세까지는 4년간격으로, 그 다음부터는 개인의 직업이나 현재건강 상태등을 고려하여 1~3년 간격으로 이를 실시하는 것이 좋다는 의견을 제시하고 있다.

이런 일과 관련하여 미국소아과학회도 아이들에 대한 정기건강진단 실시 간격을 제시하고 있는바 신생아기에는 2~4주에 한번을, 그리고 영아기에는 이보다 4~5회 정도 더 의사방문을 권하고 있으며 이후 21세까지는 1~2년에 한번씩 정기방문을 권하고 있다. 또한 미국 산부인과학회는 임신 28주까지 4주에 한번씩 임신부의 의사방문을 권하고 있으며 그뒤 8주까지는 2~3주에 한번, 그리고 이후 출산까지는 주1회 의사를 방문하고 건강진단을 받도록 하고 있다.

캐나다 정기건강진단 위원회(Canadian Task Force on the Periodic Health Examination)에서도 비슷한 연령별 건강진단 일정 및 질병별 건강진단 항목을 발표한바 있는데 이것은 미국의사협회의 제안보다 대체로 더 엄격한 편이다.

한편, 집단검진은 보건학사적으로 볼때 20세기 후반 서구라파에서 맹위를 떨치던 매독과 결핵의 조기발견을 위한 혈청검사 및 흉부 X-선 집단촬영이 그 효시라고 할 수가 있다.

그후 2차대전이 끝나면서 미국에서는 당뇨병 조기진단을 위한 뇨 및 혈당검사가 크게 유행된적이 있는데, 마사쉴레트주 옥스퍼드에서 실시된 한 조사결과를 보면, 평소 40명의 당뇨병환자가 있는 것으로 알려진 마을에서 이 집단검진으로 30명의 환자를 추가적으로 발견한 일이 있다.

그러나 집단검진의 유용성은 만성퇴행성 질환 발생의 증가와 이들을 증상발현전단계(presymptomatic phase)에서 많은 인구 집단으로부터 색출해 낼 수 있는 간편하고 값싼 진단방법 내지는 기구의 개발이 가능해진 이후부터라고 할 수 있다.

몇가지 암을 비교적 손쉽게 진단할 수 있는 집단검진이라든지 녹내장진단을 위한 안압(眼壓)의 측정, 당뇨병 조기진단을 위한 뇨당 또는 혈당의 측정, 고혈압 여부 판정을 위한 혈압측정 그리고 몇가지 직업성 질환 조기진단을 위한 뇨 또는 혈중 대사물의 측정들이 그 좋은 예이다.

암의 경우, 위암조기진단을 위한 위투시 또는 위 내시경검사, 자궁경부암진단을 위한 세포검진, 그리고 유방암진단을 위한 자

66

개인의 성별, 연령별, 직업별 특성은 물론, 이들의 건강 행동 예컨대 흡연이나 음식습관 등을 고려한 정기적 건강 진단은 질병예방과 건강 증진을 목적으로 한 정기 건강진단의 효과를 더욱 높이는 일이 될 것이다.

”

가 촉진법 내지는 유방촬영방법이 집단검진 방법으로 비교적 유용하게 쓰이고 있다.

이들의 유용성은 환자를 색출해내는 능력(민감도, sensitivity)과 건강자를 올바르게 가려내는 능력(특이도, specificity)이라든지 이 방법을 사용하는데 드는 비용, 그리고 이렇게해서 색출해낸 질병의 조기치료 가능성등에 따라 그 가치가 인정되게 마련인데 현재 사용되고 있는 이들 집단검진 방법들의 경우, 이들이 질병관계를 위한 총비용이나 질병이환율 내지는 사망률 감소에 적잖은 이익이 있다는 사실은 이미 잘 알려져 있는 상태다.

물론, 이들 집단검진의 효과에 대해서는 아직도 의문을 제기하는 사람이 없지도 않으며 따라서 그 효율성을 높이기 위해서는 올바른 대상자의 선정이라든지 검진결과에 대한 추가적 조치에 만전을 기해야 한다는 것이 지적되기도 한다.

한편 1940년대 말에서 1950년대 초에 걸쳐 새로운 집단검진개념이 대두되었는데

그것이 곧 종합검진(Multiphasic Health Testing or Screening)이다. 이것은 원래 한 가지 질병에 대한 집단검진시기를 이용하여 여러가지 검진을 동시에 함으로써 같은 목적으로 시간과 돈을 절약하자는데서 나온 발상으로써 1950년을 전후하여 미국내 여러지역에서 시범사업이 실시된 일도 있다.

그러나 지역사회 주민을 대상으로 한 종합검진은 비용문제를 포함해서 이 종합검진을 통해 발견된 환자에 대한 적절한 치료연계문제 등 몇가지 어려운 문제에 부딪혀 더이상 발전이 되지 못했다.

다만, 이 종합검진이 예방보건사업에 중점을 둔 카이저 재단병원 같은데서는 큰 효과를 보기도 했는데 그것은 이들이 이 종합검검을 카이저 의료보험피보험자들의 건강점검수단으로 하여 건강인과 증상발현전 환자, 그리고 현증환자 등으로 구분한 다음 이를 적절히 처리하는 제도와 연계시킬수가 있었기 때문이다.

예컨대 이들을 종합검진을 통해서 카이저 의료보험에 가입한 사람들의 건강평가를 경제적으로 수행하고, 이들을 효율적인 의료시스템속에 포함시킴으로써 대상자 모두의 질병예방과 건강증진에 기여할 수가 있었던 것이다.

오늘날 큰 규모 병원들에 설치된 종합검진시설이 바로 카이저 재단병원들의 경험에서 비롯된 것이지만 이들 모두가 카이저에서와 같은 효과를 거두고 있는지는 의문이다.

〈필자=가톨릭의대 예방의학과 교수〉

옷보관, 특성에 따라

계절이 바뀌는 요즘은 여름 의류와 초가을의 것은 보관하고 겨울용 옷을 꺼내 점검해야 한다.

철이 지난 의류는 깨끗이 세탁한 후 바람이 잘 통하는 곳에서 충분히 말린후 보관하는 것이 가장 바람직하다.

자연건조가 어려울 적에는 다림질을 해서라도 완전히 습기를 제거해야 한다.

집에서 손질이 어려운 의류는 취급에 조심할 일. 한 번 밖에 걸치지 않았다고 해서 허술히 취급하면 다시 입을때 얼룩이나 곰팡이 등으로 손상이 가 있는 것을 발견, 뒤늦게 후회하는 일이 많아진다.

의류를 보관할 때 필수품인 방충제는 크게 나뉘어 나프탈린·파라줄·장뇌 등 세종류가 있다.

나프탈린은 기화현상이 더디어 오랫동안 사용할 수 있는 장점이 있으나 냄새가 빠지는데 오랜 시간이 걸리는 단점이 있다. 따라서 나프탈린을 넣어뒀던 옷은 입기 전에 미리 꺼내 통풍을 시켜야 한다.

파라줄은 기화가 빠르고 방충력도 강하다. 꺼내서 2~3일만 놓아두면 냄새가 모두 빠지므로 자주 입는 옷을 보관하는 양복장에 사용하는데 알맞다.

장뇌는 녹나무가 원료이므로 방충뿐 아니라 습기를 제거하는 효과도 있다. 따라서 방습제를 따로 쓸 필요가 없으므로 고급 실크제품을 보관하는데 적합하다.