

# 예방접종과 건강진단은 때 맞추어 받으시다



## 1. 예방접종이란 ?

전염병의 원인이 되는 세균이나 바이러스 등에 대하여 사람에게 면역을 주어서 전염병에 걸리지 않도록 하는 것이다. 특히 바이러스성 질환은 감염시 궁극적인 치료법이 없으며, 합병증 등으로 사망하는 경우도 있으므로 예방접종이 유일한 해결방법이다.

## 2. 예방접종의 종류는 ?

예방접종이라고 하면 일반적으로 소아들을 대상으로 하는 것이라고 생각할 수 있으나 소아뿐 아니라 성인들도 반드시 예방접종을 받아야 한다.

소아 예방접종에는 결핵, 디프테리아, 백일해, 파상풍, 소아마비, 홍역, 볼거리, 풍진,

B형간염, 일본뇌염, 인플루엔자, 장티푸스 등이 있으며 성인 예방접종에는 B형간염, 파상풍, 인플루엔자, 풍진, 폐렴, 유행성출혈열, 장티푸스 등이 있다.

## 3. 소아의 예방접종 방법은 ?

소아의 기본 예방접종 일정은 표1과 같다. 만일 접종표대로 예방주사를 접종하지 못한 경우는 의사와 상의하여 조정된 일정으로 접종할 수도 있다.

모든 산모는 출산직전 반드시 B형간염 검사를 시행해야 하며, 만일 B형간염 보유자라면 출산 12시간 이내에 신생아에게 B형간염 면역글로불린과 B형간염 백신을 동시에 접종해야 한다. 신생아때 접종하지 못한 경우는 가능하면 빨리 0, 1, 2개월 또는 0, 1, 6개월 간격으로 3회 접종한다.

〈표 1〉 소아 기본 예방접종표

연 령	종 류	방 법
출생시 0~4주 2·4·6개월 15개월 3~15년	B형간염 결핵(BCG) 디피티, 소아마비 홍역, 볼거리, 풍진 일본뇌염	기본접종시 제품에 따라 간격이 다름  기본접종 : 1~2주 간격으로 2회접종, 추가접종 : 매년 1회
6세 12세 전후	디티, 소아마비 BCG	투베르쿨린 음성반응자만 접종

※홍역 유행 시에는 생후 6~9개월에 홍역 예방 접종

인플루엔자(독감)의 경우는 만성폐질환, 천식, 심혈관질환, 면역기능저하 등의 고위험군에서 매년 가을에 4주 간격으로 2회 접종한다. 장티푸스는 성인과 마찬가지로 고위험군에 해당되는 소아만 접종한다.

#### 4. 성인의 예방접종 방법은 ?

성인의 예방접종 일정은 표 2와 같다. 파상풍 백신은 현재 성인용이 시판되고 있지 않아 제대로 접종이 이루어지지 않고 있는 실정이다. B형간염 백신은 미접종자나 혈액 검사 후 항체가 없는 경우는 반드시 접종해야 한다.

풍진은 산모에게 감염되면 기형아를 출산할 수 있으므로 소아때 예방접종을 하지 않았다면 가임여성(가능하면 사춘기 전후)은 접종반도록 해야 하며, 접종후 3개월간은 피임해야 한다.

#### 5. 건강진단이란 ?

외견상 건강하고 증상이 없는 사람을 대

상으로 특정질병에 대해 초기 무증상 시기에 질병을 발견하고자 하는 것이다. 최근에는 질병발견 외에도 각종 위험요인을 파악하여 이에 대한 치료, 예방 및 행동수정을 통하여 질병을 예방하고 건강을 증진시키고자 고안된 평생건강관리 프로그램이 시도되고 있다.

대다수의 사람들은 건강진단시 간단하고 신속히 검사결과를 확인하는데만 관심이 있으며, 실제 본인의 상태(질병이외에도 각종 위험요인의 유무)를 확인하고 건강에 해로운 행동습관(흡연, 과음, 운동부족, 과식, 약물남용, 스트레스 등)을 고치는데는 게을리 하고 있다. 또한 종합건강진단의 경우는 마치 모든 질병에 대해서 완전하게 검사가 이루어지는 것으로 과신하는 경우도 있다.

#### 6. 건강진단의 대상이 되는 질환은 어떤 것이 있습니까 ?

우리나라에서 사망의 주된 원인이 되는 질환으로서 무증상 시기에 발견하여 치료하면 질병의 기간이나 사망률을 감소시킬

〈표 2〉 성인 예방접종표

종 류	대 상	방 법
파상풍 B형간염	모든 성인 모든 성인(미접종자나 항체가 없는 경우)	10년 마다 0, 1, 2개월 또는 0, 1, 6개월 간격으로 3회
풍진 인플루엔자	풍진예방접종이 불확실한 가임 여성 65세 이상, 심장이나 폐의 만성질환자, 입원 또는 요양소에 수용중인 자, 당뇨·신부전· 장기이식환자 등 면역기능이 저하된 경우	1회 매년 가을
폐렴	65세 이상, 비장절제환자, 임파종, 골수종, 만성신장질환, 장기이식환자 등 면역기능이 저하된 경우, 집단수용시설 수용자 중 55세 이상	1회
유행성출혈열	다발지역의 군인, 주민, 농부, 다발지역으로 야유회, 골프, 등산 등을 자주 가는 사람	1개월 간격으로 2회 접종
장티푸스	식품위생接客업소 종사자, 집단급식소 종사 자, 급수시설 관리자, 불안전 급수 지역주민, 어부 또는 어패류 취급자, 과거 2년간 환자 발생 지역 주민	2~3년 마다

※대한가정의학회, 성인예방접종표. 1992.

수 있으며, 간단하고 부작용이 없으면서 비  
용도 저렴한 검사방법과 효과적인 치료방  
법이 있는 질병이 그 대상이 된다.

누구에게나 해당되는 질환으로는 고혈  
압, 고지혈증, 비만, B형간염, 결핵, 기생충  
질환, 위암, 유방암, 자궁경부암, 대장암 등  
이며 고위험군에 해당되는 질환은 뇌혈관  
질환, 관상동맥질환, 당뇨, 매독, 성병, 만성  
간질환, 간암, 빈혈, 골다공증 등이다.

### 7. 성인에서 구체적인 건강진단의 내용과 일정은 ?

표 3은 성인에서 정기적으로 받아야 하는  
검사항목 및 일정이다. 개인의 상태에 따라  
검사항목이나 일정은 달라질 수 있으므로

가능하면 의사와 상의한 후 받도록 한다.  
또한 고위험군에서 필요한 검사는 별도로  
제시하였으므로 이에 해당되는 경우는 받  
드시 의사와 상의한 후 별도의 일정에 따라  
건강진단을 받는 것이 바람직하다.

### 8. 건강진단을 올바르게 받으려면 어떻게 하면 됩니까 ?

건강진단을 받으려면 우선 자신을 잘 아  
는 의사와 상의하여 자신의 성별, 연령, 직  
업, 가족력, 과거병력 등을 토대로 필요한  
검사만을 선택적으로 받는 것이 좋다.

만일 어떤 증상이 있다면 그 증상에 대해  
서 별도로 진찰을 받아야 하며, 무작정 혈  
액검사나 X선 검사를 하는 것은 바람직하지

〈표 3〉 성인의 정기 건강진단 일정표

검 사	20~39세	40~64세	65세 이상
신장·체중(비만도)	매년	매년	매년
혈압	매년	매년	매년
유방진찰(여자)		매년	매년
신체의 전반적인 진찰	매5년	매2~4년	매1~2년
B형간염 항원, 항체	최초 방문시		
콜레스테롤	매5년	매2~4년	매2년
대변검사	매5년	매1~5년	매년
자궁암검사(여자)	매년	매년	매1~3년
흉부 X선	매2년	매2년	매2년
위투시/위내시경		매1~5년	매1~3년
유방 X선(여자)		매1~3년	매3~5년
<b>고위험군</b>			
요검사	당뇨, 65세이상		
빈혈검사	여자		
간기능검사	간질환 과거력, B형간염 보유자, 음주자, 비만, 간질환 가족력		
당뇨검사	비만, 당뇨병 가족력, 임신성 당뇨병 과거력		
갑상선검사	폐경기여자		
심전도	관상동맥질환의 위험요인이 2가지 이상 있는 남자(고지혈증, 고혈압, 흡연, 당뇨병, 관상동맥질환 등의 가족력), 운동을 시작하려고 하는 사무직 또는 고위험군 남자		
간초음파	B형간염 만성보유자, 무증상 만성간질환자		
대장조영술/S결장경	50세 이상으로 대장암 가족력, 선종성 용종이나 대장암 과거력		
골밀도	골다공증의 위험이 많은 폐경기 여자(조기폐경, 마른 여성, 양측난소 절제술을 받은 경우)		
매독, 성병검사	성병 과거력, 성병 고위험군		

※ 대한가정의학회, 한국인의 평생건강관리 프로그램, 1993.

않다. 예를 들어 흉통이나 두통이 있다고 종합건강진단을 받는 경우 대부분 정확한 진단이 이루어지지 않는다. 왜냐하면 흉통이나 두통은 증상에 대한 자세한 문진과 필요시 운동부하검사나 신경학적 검사 등을 통해서 비로소 진단이 가능하기 때문이다.

또한 건강진단은 일회성으로 끝나지 않고 평생동안 정기적으로 받아야 하며, 진단 결과 비정상적으로 나온 경우는 반드시 확인

검사와 더불어 치료를 받도록 하고, 금연, 적당한 음주, 식이요법, 규칙적인 운동, 스트레스 해소, 체중조절 등의 건강증진을 위한 행동을 실천해야 한다. 72

