

# 건강진단 후의 생활가이드

## 1 위 암

### ■ 한국인에게서 가장 많이 발생하는 암

한국인 암의 특색은 위암이 압도적으로 많다는 점이지만, 최근에는 감소하는 경향을 보입니다. 이

것은 검진의 효과가 크다고 할 수 있습니다. 검진에서는 조기(早期)암이 발견되는율이 높고 조기 암은 치료를 받으면 치유되는 비율도 높습니다.

### 위암은 괜찮습니까?

#### 셀 프 체 크 해 봄 시 다.

#### 체크하는 방법

①~⑮까지의 항목에서 자기에게 해당되는 것에 ○를 치고, ○표수의 합계를 판정표와 대조해 봅시다

#### 〈판정표〉

15-13	의사와 상의를
12-10	엄중히 경계를
9-5	충분한 주의를
4-1	좀 주의를
0	현재로서는 안심입니다.

1	35세 이상입니다.
2	광(鑛)업, 농어업, 금속재료 제조업에 종사.
3	담배를 피운다.
4	술을 좋아한다.
5	커피, Tea를 잘 마신다.
6	뜨거운 음식을 좋아하며 빨리 먹는다.
7	짭짤한 것을 좋아한다.
8	저녁식사가 불규칙하며, 먹고나서 곧바로 자는일이 많다
9	위가 묵직하고 자기도 모르게 위를 의식한다.
10	식욕이 없어지며 입맛이 달라졌다.
11	명치끝에 둔통(鈍痛)이 있고 옹어리가 있는 것 같다.
12	안색이 나빠지고 살이 빠지기 시작했다.
13	검은 변이 나온다.
14	원인없이 설사가 자주 있다.
15	위의 X-선 검사를 받은 일이 없다.

## 위암검진에는 이런 검사가 있습니다.

### 위 X-선 검사



바리올과 발포제를 먹고 X-선 촬영을 합니다.

### 내시경 검사



위 X-선 검사에서 이상이나 의심하는 사항이 발견되었을 경우 정밀검사의 하나로 행해집니다.

위 내부의 색조나 윤곽 등 미묘한 변화를 알 수 있고 직경 5mm 정도의 병변까지도 발견됩니다. 내시경은 삼킬때 긴장하지 않는 것이 요령입니다. 검사는 5~10분에 끝납니다.

## 2 폐 암

### ■ 근래들어와서 증가하고 있는 폐암

폐암은 암중에서도 발견이 어렵기 때문에 “불치의 병”으로 생각하기 쉽습니다. 현재 남녀의 암으로 인한 사망중에서 폐암으로 인한 사망율이 제2위이지만 머지않아 위암을 앞지르고 1위가 될 것이 예상됩니다. 특히 폐암은 고령자에게서 증가하고 있습니다.

### ■ 담배와 폐암의 깊은 관계

폐암의 원인에는 여러가지가 있으나 그중에서도 담배와의 관계가 가장 큰 것 같습니다.

흡연량이 많을수록, 그리고 흡연을 시작한 연령이 어릴수록 폐암의 위험성은 높아집니다. 지금부터라도 늦지 않았습니다. 금연으로 폐암을 예방합시다.

### 폐암은 걱정이 없으십니까?

셀 프 체 크 해 봅 시 다.

#### 체크하는 방법

①~⑮까지의 항목에서 자기에게 해당되는 것에 ○를 치고, ○표 수의 합계를 판정표와 대조해 봅시다

#### 〈판 정 표〉

15-12	의사와 상의를
11- 7	엄중히 경계를
6-3	충분한 주의를
2-1	좀 주의를
0	현재로서는 안심입니다.

1	남성이다.
2	40세 이상이다.
3	혈연(血緣)중에 암에 걸린 사람이 있다.
4	담배를 피운다.
5	기침이나 가래가 계속되고 있다.
6	가래에 피가 섞인다.
7	흉통과 등의 아픔이 계속되고 있다.
8	대기오염, 환경오염 지역에 살고 있다.
9	석면(石綿), 아스팔트를 취급하는 작업을 하고 있다.
10	중크롬, 니켈을 취급하는 작업을 하고 있다.
11	방사성 물질을 취급하는 작업을 하고 있다.
12	분진, 배기가스가 많은 곳에 있는 일이 많다.
13	담배를 많이 피우는 사람이 주위에 있다.
14	X-선 검사로 이상이 지적되었다. (혹은 검사 받은 일이 없다)
15	가래 검사로 이상이 지적되었다. (혹은 검사 받은 일이 없다)

● 폐암에는 폐문(肺門)암과 폐야(肺野)암이 있습니다.



폐문암은 굵은 기관지에 생기므로 기침, 가래, 혈담(血痰), 감기와 같은 증상이 나타나기 쉽습니다.  
폐야암은 초기에는 눈에 띄는 증상이 없습니다.

■ 폐암 검진에서는 아래와 같은 검사를 합니다.

객담(가래)검사

가래중의 암세포를 검사합니다.

흉부 X-선 검사

전처리가 없습니다. 보통의 X-선 촬영으로 암을 발견합니다.

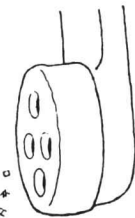
기관지 Fiberscope 검사

정밀검사로써 합니다. 기관지나 기관지 내부를 직시하여 관찰하여 암을 발견합니다. 산업보건

장면 2

“뭐라고? 된다고 할 때는 언제고, 이제 와서 안 된다는 거야. 제기랄!”  
고대리가 전화 메모록 전해주는 김양에게 다짜고짜로 화를 낸다.

마치 김양이 당사자이거나 할 듯이,  
억울하게도 김양은 다란 그 전화록 받은 탓에 화룡이 대상이 된 꼴이고, 덕분에 불쾌해진 기분은 좀체 가시지 않는다.



전화가 우리 문명의 이기로 자리잡은 지는 오래되었지만,  
이처럼 아직도 전화록 쓰는 태도는 수준에 미치지 못하는 경우가 많다.

매너없이 걸려오는 전화로 하루 종일 기분이 언짢았던,  
바로 자신의 경험록 생각해보고 내가 먼저 앞장서서 전화예절을 지켜나가자.