

연령별 건강진단

[30代 건강포인트]

'기우는 몸' 금연부터

누구라도 30대의 나이에 들어서면 예전에 느끼지 못했던 '나이'를 새삼스레 인식하게 된다. 30대에 들어서면 각종 성인병이 발병하기 시작하고, 사고와 자살과 암이 늘어난다. 최근 통계자료에 의하면 30대의 사망원인으로 제1위는 암이며, 그 다음으로 교통 사고, 자살, 간질환이 차지한다.

산업을 발달할수록 각종 발암물질이 많아지고 이와 함께 암도 많아지고 있다. 또 흡연을 일찍 시작한 사람들은 그 폐해가 30대가 되면서 나타난다. 이로 인해 30대의 사망원인 1위도 40대 이후와 마찬가지로 암이 되어버렸다. 30대에 걸리는 암 중 가장 중요한 암은 위암과 간암이다. 따라서 젊을 때라도 속 쓰리고 소화가 안 되는 증상을 소홀히 여기지 말고 14일 이상 증상이 지속될 때는 꼭 내시경이나 위투시검사를 받아야 한다. 아울러 B형간염 바이러스 보유자나 만성간질환, 기타 간기능 이상이 있는 사람은 매 6개월마다 의사의 진찰, 간기능검사, 간초음파 검사를 받는 것이 간암으로 인한 사망을 막는 길이다.

그리고 질병을 예방하기 위해서 30대 한국인은 자신의 건강습관을 재정립해야 한다. 30대에는 건강했지만 40대, 50대에 가서 이미 질병이 생긴 후 건강습관을 바꾸려고 하면 늦을 때가 많다. 비록 20대까지는 계속 해왔던 나쁜 건강습관, 예를 들면 흡연, 과도한 음주, 불규칙적인 식사나 수면, 운동 부족 등이 있더라도 30대가 되어서는 고쳐야 한다. 나는 특히 꼭 담배를 끊는 것을 권하고 싶다. 처음에는 힘들지만 니코틴 패치를 붙이면 서 첫 2주의 유혹만 넘기면 성공률은 80퍼센트가 넘는다.

“나는 스트레스가 너무 많아!” “이제 담배를 많이 줄였으니 괜찮겠지.” “나는 의지가 약해서 안돼!” “체중이 늘어서 안되겠어”

금연을 시도하는 동안 이런 유혹이 올 것이다. 그러나 금연은 미래의 건강을 위한 가장 확실한 투자라는 점을 잊지 말자. 자신의 건강도 지키고, 가족과 동료들로부터 환영받고, 돈도 절약하는 그야말로 일석삼조(一石三鳥)의 효과가 있는 금연! 꼭 한 번 시도해보기를 권한다.

[40代 건강포인트]

간 큰 남자는 되지 말라

우리 나라 40대 남자와 관련된 건강 지표 중 OECD 국가 중 1위인 것이 많다. 사망률, 간질환 유병률, 흡

… 이 중 간암과 간경화를 비롯한 만성간질환을 합치면 가장 중요한 사망원인은 간질환이라고 할 수 있다. 그 이유는 우리 나라 사람 중 수직 감염(어머니로부터 B형간염을 물려받는 것)으로 B형간염 바이러스를 갖고 있거나 만성 B형간염을 앓다가 간경화, 간암이 발생하는 것이 40대부터 급격히 높아지기 때문이다.

연을 등이다. 특히 40대에서는 남성의 사망률이 여성보다 3배 높다. 이 이유로 우리 나라 직장인들의 과로와 스트레스로 시달리는데다가 과음, 흡연, 운동부족, 건강진단의 소홀 등 잘못된 건강습관을 버리지 못하기 때문이다



최근 발표된 사망원인 통계자료에 의하면 우리 나라 40대가 사망하게 되는 원인은 암, 간질환, 교통사고, 뇌혈관질환, 심장질환, 자살, 당뇨병, 알콜중독, 호흡기 결핵, 추락 사고의 순이었다

이 중 간암과 간경화를 비롯한 만성간질환을 합치면 가장 중요한 사망원인은 간질환이라고 할 수 있다 그, 이유는 우리 나라 사람 중 수직 감염(어머니로부터 B형간염을 물려받는 것)으로 B형간염 바이러스를 갖고 있거나 만성 B형간염을 앓다가 간경화, 간암이 발생하는 것이 40대부터 급격히 높아지기 때문이다

이를 막기 위해서는 정기적인 건강진단으로 간암을 조기발견하고, 건강관리를 철저히 하면서 라미부딘과 같은 항바이러스제를 투여해서 간경화의 발생을 늦춰야한다. 이 약은 아직 만족할만한 결과를 가져오지는 않지만 간질환의 상태에 따라서 시도하는

것이 좋은 경우가 많다 또한 간경화가 발생했다더라도 관리를 철저히 하면 사망에 이르는 일은 늦출 수 있다는 점도 강조하고 싶다.

아울러 우리 나라 직장인들의 음주 습관도 간질환, 간암의 주요한 원인이다 나는 술이 없이 우리 생활과 문화를 얘기할 수 없고 의학적으로도 우리 몸에 유익한 점이 많다는 점을 인정한다 하지만 병원 응급실에 다쳐서 오는 환자의 약 37퍼센트가 술과 관계가 있다 계속해서 과음하는 사람은 알콜 의존, 알콜 금단증후군과 심각한 의학적 합병증인 알콜성 간염, 간경화, 췌장염, 비타민 B, 결핍증, 위장관 출혈, 심근증을 일으킨다 뿐

만 아니라 간암이나 위암, 식도암 같은 암도 유발한다.

40대에는 암 발병률도 매우 높다. 따라서 40대에서는 매년, 혹은 격년 위내시경검사를 포함한 종합검사를 받는 것이 좋다. 발생률만 보면 위암이 폐암보다 높지만 사망률은 폐암이 높다. 이것은 위암은 완치율이 50퍼센트에 이르지만 폐암은 10퍼센트에 불과하기 때문이다. 폐암은 젊을 때부터 금연으로 예방하는 길 이외에는 방법이 없다는 사실을 깨달아야 한다.

[50代 건강 포인트]

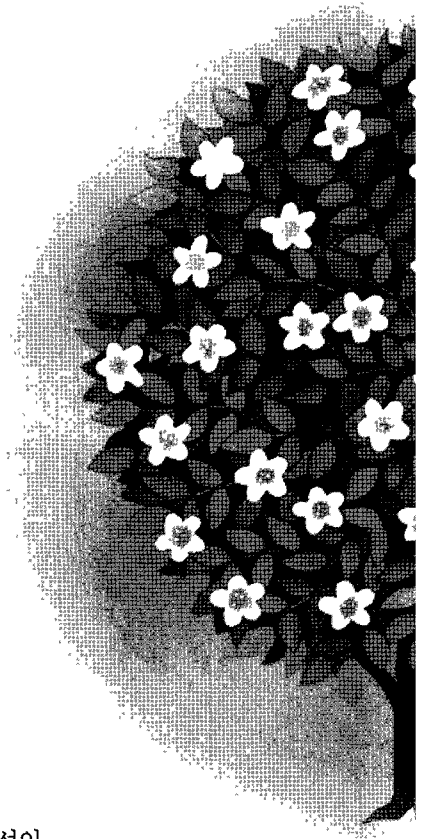
정기검진 받으세요

우리 나라 50대의 사망원인을 보면 암, 뇌혈관 질환, 간질환, 심장 질환, 교통사고, 당뇨병, 자살, 호흡기 결핵, 추락사고 순이었다. 이것을 보면 50대의 중요한 사망 원인은 40대와 크게 다르지 않다는 것을 알 수 있다.

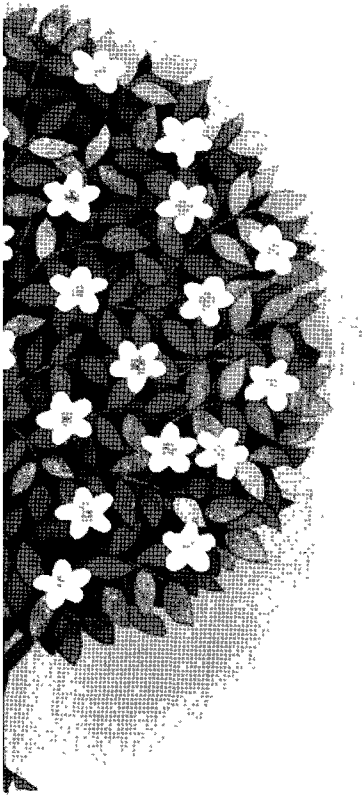
50대에는 각종 암이 40대보다 더 많아지는데다가 당뇨병, 고혈압 등 각종 성인 병이 많아지고 40대에 있었던 과로사, 간질환, 교통사고, 자살 등의 문제가 지속된다. 이로 인해 50대가 되면 30대에 비해 사망률이 5배, 40대에 비해 2.5배로 급격히 높아진다

50대에서 건강을 잘 유지하려면 먼저 우리 몸의 면역력을 강하게 만들어 병 자체에 아예 걸리지 않도록 해야 한다 이를 위해서 우리는 몸에 해롭다고 알려진 것은 피하고, 건강증진 습관을 잘 기르는 것이 중요하다.

우리 경제도 기본이 되어 있어야 하는 것처럼 우리 건강도 기본을 지켜야 가능하다. 현대의학이 아무리 발전했어도 병이 진행되면 고치지 못하는 경우가 많다. 현대의학은 고혈압과 당뇨병의 합병증, 진행된 암을 고



이런 기본적인 검사와 함께 우리 나라 사람들은 위암을 조기 발견하기 위해 40세가 넘으면 매년 혹은 2년마다 내시경검사를 받아야 한다. 위축성 위염이나 장화생성 위염을 가지신 분은 매년 위내시경을 받고, 이런 위험요인이 없고 아무 증상이 없다고 하더라도 2년마다 위내시경검사나 위투시검사를 받는 것이 좋다.



치지 못한다 간경화, 폐기종, 난청도 고칠 수 없다 이런 병은 예방이 먼저이고, 예방이 안된 경우에는 조기 진단이 최선의 방법이다

자신은 아무 아픈 데도 없으므로 건강진단은 물론 병원 근처에도 가지 않고 사는 것을 자랑해서는 안 된다 우선 직장 검진과 건강보험에서 나오는 검진을 정기적으로 받아라 상당수의 국민들과 직장인들은 건강진단이 너무 형식적이고, 검사항목도 너무 적을 뿐만 아니라 정확하지도 않다는 생각을 갖고 있다 그래서 어떤 사람은 건강진단을 받으라고 하니 할 수 없이 받는 것이지 실제로는 필요 없고 자신은 따로 종합 검진을 받는다고 한다

하지만 무조건 많은 검사를 받는 것만이 좋은 것은 아니다. 보통 건강진단에서는 혈압을 측정하고, 키와 몸무게를 재고, 시력과 청력검사, 가슴엑스레이 검사, 피 검사로 총콜레스테롤, 혈청 지오티, 혈청 지피티, 혈당을 재고, 소변검사를 하고, 또 의사의 진찰, 치과 의사의 진찰(우식증, 결손치, 치주질환 진단)을 받는다. 현재 건강진단의 항목은 우리 나라에서 문제가 되고 있는 각종 질환을 조기 발견할 수 있는 검사이다

정해진 건강진단만 잘 받아도 빈혈, 폐결핵, 폐암, 간질환, 당뇨병, 고혈압, 심장질환, 여성자궁암 등 중요한 질병을 발견할 수 있다.

이런 기본적인 검사와 함께 우리 나라 사람들은 위암을 조기 발견하기 위해 40세가 넘으면 매년 혹은 2년마다 내시경검사를 받아야 한다. 위축성 위염이나 장화생성 위염을 가지신 분은 매년 위내시경을 받고, 이런 위험요인이 없고 아무 증상이 없다고 하더라도 2년마다 위내시경검사나 위투시검사를 받는 것이 좋다

〈인제대의대 서울백병원 김철환 교수-매일경제 10월 9, 10, 11일〉