

## 건강검진과 운동으로 행복한 삶을

2016년 11월 22일 (화)

기고 ✉ desk@jjan.kr

통계청 자료에 따르면 한국인 사망률 1~5위 까지 사망 원인 통계를 보면, 1위가 암이라고 한다. 암은 2013년을 기점으로 감소세를 보이고 있지만, 암은 여전히 한국인 사망 원인 중 가장 큰 부분을 차지한다. 암 중에서도 폐암·간암·위암 순으로 사망률이 높다. 국민을 대상으로 국민건강보험공단에서 시행하는 건강 검진 중 암 검진과 기초검진으로 뇌혈관질환, 심장질환, 암 질환, 폐렴 등을 발견할 수 있다. 이중 폐렴은 예방접종으로 조기 예방할 수 있는 질환이며 예방접종으로 조기에 예방할 수 있는 질환은 예방접종을 적극 권한다.



▲ 강미원 전북산업보건센터 사무국장

매년 사업장을 방문해 검사를 실시하다 보면 국가검진이 형식적이라고 생각하고 얘기하는 수검자들을 흔히 본다. 수검율도 사업장마다 차이가 있으나 평균 5~ 10% 미수검율을 보인다.

국민건강보험공단에서 시행하는 건강검진은 일반적이고 기초적인 검사들로 이뤄져 있다. 사업장에서 시행하는 건강진단을 매년 지속적으로 실시하면서 부족한 부분은 개인에 맞게 추가적으로 검진을 시행하여 관리한다면, 질병 조기에 예방을 통한 개인의 건강한 삶의 질 향상과 사업장의 생산성도 향상 될 것으로 생각한다.

건강검진 후 소견에 따라 치료를 요하는 자는 의사의 처방에 따라서 반드시 치료를 해야 한다. 건강은 건강할 때 지켜야한다. 건강을 지키는 중요한 비결은 운동이다.

운동을 할 때 너무 거창한 계획보다는 작은 것이라도 현실적인 계획을 개인에 맞게 세워야 작심삼일(作心三日)에 그치지 않는 관리가 이루어질 것이다.

비만, 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 질환들은 하루아침에 호전되는 되는 것이 아니므로 인내와 노력이 따르며, 평생 운동을 통해 관리 해야하는 질환이다.

건강을 지키는 또 하나의 비결은 생활습관이다. 현장 근로자들은 사업장 환경에 따라 취급 물질이 다양하다. 첫째 보호구 착용(귀마개, 마스크 등), 둘째 손 씻기, 셋째 작업종료 후 샤워하기, 넷째 주위환경 정리정돈 등 습관도 중요하다.

건강관리나 생활습관은 자신 스스로 만드는 것이다.

요즘 건강검진기관에서 개인의 건강검진 결과를 항상 볼 수 있는 시스템이 구축되어 많이 보급되고 있다. 2016년부터 대한산업보건협회도 최근 5년간 본인 건강검진 결과를 개인 컴퓨터나, 스마트폰으로 조회 할 수 있도록 반응형 홈페이지를 구축했다. 근로자들이 개인 검진 결과를 모바일 앱을 통해 받아보고 관리할 수 있는 서비스로 자가건강관리 체크, 유소견 검사 값에 대한 변화추이 그래프, 건강관리 방법을 제공한다.

검진결과를 보려면 컴퓨터나 스마트 폰으로 협회 홈페이지를 접속해 'Health Keeper'를 클릭하면 된다. 현재까지 건강 검진을 미실시한 분들은 시기를 놓치지 말고 건강검진 실시를 권유하고 싶다. 건강할 권리는 자신의 의지와 노력만큼 누릴 수 있다.

© 전북일보(<http://www.jjan.kr>) 무단전재 및 재배포금지 | 저작권문의

