

“건강한 삶 함께... 생애주기별 가족 건강 살펴야”

5월 가정의 달 세대별 건강관리 이렇게

2024년 기준 제주 일반검진·암 검진 수검률 73.4%·56.1%
자녀·부부·부모 세대별 위험요인 달라 맞춤 건강관리 필요
한국건강관리협회 제주지부 한달간 ‘가족 동반 건강’ 캠페인

5월은 가정의달이다. 매년 이 시기가 되면 빠지지 않고 등장하는 키워드가 있다. 바로 ‘건강’이다. 최근 노화 속도를 늦추는 ‘슬로우 에이징’과 개인 맞춤형 건강관리 트렌드가 확산되면서 건강은 특정 세대를 넘어 전 세대의 공통 관심사로 떠오르고 있다. 이 같은 흐름 속에 가족 구성원이 함께 건강을 챙기는 ‘가족 건강관리’의 중요성도 커지고 있다. 이에 3일 KH한국건강관리협회 제주지부가 가정의 달을 맞아 가족 구성원 세대별 맞춤 건강관리법을 제시했다.

1 제주 건강검진 수검률 상승

국민건강보험공단의 ‘건강검진 통계 연보’에 따르면 2024년 제주지역 일반건강검진 수검률은 73.4%로 2023년(72.7%)보다 소폭 높아졌다. 암 검진 수검률도 56.1%로 2023년(53.6%)보다 상승했다.

일반검진 수검률은 2020년 55.0%에서 2021년과 2022년 각각 71.2%로 큰 폭 상승한 뒤 2023년 72.7%, 2024년 73.4%로 계속 상승하는 추세다. 암 검진 수검률도 2020년 46.2%에서 2021년 52.1%로 오른 이후 2022년 51.1%로 떨어졌으나, 2023년 53.6%, 2024년 56.1%로 다시 상승 흐름을 보이고 있다. 다만 2024년 기준 제주지역 수검률은 전국 평균(일반검진 75.6%·암 검진 60.2%)을 밑돌았다.

전문가들은 “수검률 향상도 중요하지만 가족력 등 개인별 고위험 요인을 고려한 ‘맞춤형 건강관리’가 병행돼야

한다”고 강조한다. 자녀 세대부터 중장년·부부 세대, 부모 세대까지 연령대에 따라 주의해야 할 질환과 위험요인이 다른 만큼 생애주기별 건강 점검이 필요하다라는 설명이다.

1 성장기·마음 건강에 노화 관리

우선 어린 자녀가 있는 가정에서는 소아비만과 시력 저하, 성장 발달 상태, 자세와 척추 건강을 점검하는 것이 중요하다. 스마트폰과 태블릿 사용이 일상화되면서 자녀세대는 시력 저하와 거북목 증후군 위험에 노출돼 있기 때문이다. 이를 예방하기 위해 전문가들은 20분마다 20초 동안 6m 이상 먼 곳을 바라보는 습관인 ‘20-20-20 법칙’ 실천을 비롯해 하루 1시간 이상의 야외 활동과 올바른 자세 등을 제안했다.

청장년층은 업무와 육아로 건강관리가 뒤로 밀리기 쉬운 만큼 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 간 기능, 체중 변화를 꾸준히 점검해야 한다. 암 발생 위험이 높아지는 시기인만큼 위암, 대장암, 폐암, 유방암 등 주요 암 검진도 놓치지 않는 것이 중요하다. 특히 경제활동과 가정 생활을 동시에 책임지는 중장년층에겐 스트레스 관리가 핵심 과제인데, 부부가 함께하는 운동이나 취미활동을 통해 정서적 유대감을 높이는 것을 권장한다.

고령층은 암 검진과 함께 골밀도, 근감소증, 인지기능 변화 등 노년기 삶의 질과 직결되는 부분도 살펴야 한다. 특히 암은 생활습관뿐 아니라 가족력의 영향이 크다. 부모나 형제자매에게 암



최근 건강관리 트렌드가 확산되면서 가정의달을 맞아 ‘가족 건강관리’의 중요성도 커지고 있다. 사진은 건강검진을 받고 있는 모습. 한국건강관리협회 제주지부 제공

병력이 있는 경우 발병 위험이 높아질 수 있어 일반 권고 시기보다 앞서 검진과 추적 관찰을 고려할 필요가 있다. 국민건강보험 일산병원 연구에 따르면 가족 내 동일 암 발생률은 평균 5.9%였으며, 위암이 8.1%로 가장 높은 가족력 연관성을 보였다.

부모 세대의 건강관리 핵심은 ‘근육과 혈관’으로 꼽힌다. 근감소증은 낙상과 만성질환으로 이어질 수 있어 주의가 필요하다. 전문가들은 단백질 섭취와 함께 주 2-3회 근력운동을 권장한다. 또 고혈압·당뇨 등 만성질환은 정기 검진과 더불어 가정용 혈압계, 스마트워치 등 디지털 헬스케어 기기를 활용한 꾸준한 관리가 중요하다고 덧붙였다.

1 “가족 건강, 세대 전체가 함께”

이에 가정의 달을 맞아 부모와 자녀의 건강을 함께 챙길 때는 단순히 현재

불편한 증상이 있지만 확인할 것이 아니라 가족력과 생활습관, 과거 검진 이력까지 함께 살펴보는 것이 중요하다. 한국건강관리협회 제주지부 윤현영 원장은 “가족 건강은 어느 한 사람의 몫이 아니라 세대 전체가 함께 관심을 갖고 관리해야 할 일상의 영역”이라며 “가정의 달을 계기로 각 구성원이 자신의 건강 상태를 점검하고, 가족력과 생활습관에 맞는 건강 점검과 관리를 실천하길 바란다”라고 말했다.

협회 제주지부는 부모 세대의 건강관리를 위해 자녀 세대가 함께 참여하는 ‘가족 동반 건강검진’ 문화 확산의 중요성을 강조하면서 5월 한 달간 가족 동반 건강검진 참여 독려, 고령층 맞춤 건강검진 상담 강화, 만성질환 예방 교육과 건강생활 실천 캠페인 등을 집중 추진한다.

또 제주지역 특성을 반영한 건강정보를 협회 사회관계망서비스(SNS)와 지

역 인력을 통해 전할 예정이다.

아울러 가족 동반 해외여행을 계획하고 있다면 예방접종 여부도 함께 체크할 것을 당부했다.

질병관리청은 여행 국가와 일정에 따라 필요한 백신이 달라질 수 있는 만큼 최소 출국 2주 전에는 접종을 마칠 것을 권고하고 있다. 어린이와 청소년은 국가 기본 예방접종 완료 여부를 우선 확인해야 하며, 성인은 여행지의 특성을 고려해 A형간염, 장티푸스, 파상풍 등의 접종을 검토해야 한다. 고령층은 기저질환과 면역 상태에 따라 독감, 폐렴구균, 코로나19 등 정기 예방접종 상태를 확인하고 필요시 의료진과 충분한 상담을 거치는 것이 좋다고 협회 제주지부는 전했다.

박소정기자
cosorong@ihalla.com

수 상 행정안전부장관표창



안창준 대장
(본회 회장)
(제주소방서 노형남성의용소방대)



현충학
(새마을지도자화북동협의회 회장)

제5주년의 의용소방대의 날 및 새마을운동 56주년 새마을의 날 기념식에서 영예로운 수상을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

새마을지도자이공이삼회 회장 안창준 외 회원 일동

합 격 제15회 변호사시험



김근영
(부: 김경태·모: 김미경)

제15회 변호사시험 합격을 진심으로 축하하며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하길 기원합니다.

작은할아버지 가족 일동
작은할아버지 김두삼 작은할머니 방문주
큰삼촌 김지훈·이영주 작은삼촌 김성훈·고은영
고 모 김유리·강승철

수 상 국무총리표창



양경택
(前 마을회장)

제12회 자율방범대의날 기념식 및 정부포상전수식에서 국무총리표창 수상을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

원노형마을회
(노인회·부녀회·청년회·통장협의회)