

건강 올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

5대암검진은 선택 아닌 필수 건강검진병원 선택도 중요해



더나은내과 내부 전경

건강검진은 질환의 유무를 확인하고 초기에 치료가 뒷받침될 수 있으므로 건강관리의 기본이다. 국민건강보험공단은 일반건강검진 외에도 한국인들에게 발생 빈도가 높은 위암, 대장암, 간암, 유방암, 자궁경부암 등의 5대암검진을 정기적으로 실시해 국민들의 건강관리를 지원하고 있다.

5대암은 초기에 증상 자각이 어려운 만큼 주기적인 검진을 통해 조기 발견이 무엇보다 중요하다. 위암은 40세 이상이라면 2년에 한 번씩 이뤄져야 하며, 대장암은 50세 이상 남녀 1년, 유방암은 40세 이상의 여성 2년, 자궁경부암은 20세 이상 여성 2년 간격으로 이뤄져야 한다. 간암은 40세 이상 또는 간경변증, B형 간염 바이러스 항원, C형 간염 바이러스 항체 양성이 확인된 사람이라면 6개월 간격으로 검진을 하는 것이 현명하다.

위암 검진은 위장조영검사와 위내시경검사 중 원하는 방법을 선택해 받을 수 있다. 위장조영검사 후 암의 의심되면 위내시경 검사를 실시하며 이후 유소견 시 조직 검사를 시행하게 된다.

대장암은 출혈변이나 변비와 같은 배변습관의 변화가 있는 경우에 의심할 수 있으나 이러한 증상일 경우에는 이미 대장암이 상당히 진행됐을 가능성이 커 대장내시경을 통한 조기 진단이 중요하다. 기본 검진으로 분변 잠혈검사 진행 후 유소견 시 대장내시경검사 또는 대장내시경 검사를 실시하며 대장내시경의 경우 유소견 시에는 조직 검사를 시행한다.

간암은 바이러스성간염이 있거나 알코올 섭취가 많은 사람들에게 빈번히 발생하는 암으로 치료시기를 놓치면 예후가 좋지 않은 종양이며 간조음과 검사와 혈청 알파태아단백 검사로 병행한다.

주요 여성암인 유방암은 유방 촬영이 원칙이며 숙련된 의사에 의한 유방 촉진이 병행된다. 자궁경부암은 자궁경부 세포 검사를 시행하며 자궁적출술을 받았거나 성경험이 없는 이들은 사전에 검진 의사와 상의해야 한다. 관악구 건강검진병원 더나은내과 이지경 원장

천호엔케어 “올해 최고의 제품을 뽑아주세요”



천호엔케어(대표 손동일)는 2020년 한 해를 마무리하는 ‘총결산 감사제’ 이벤트를 천호몰을 통해 31일까지 진행한다. 먼저 올해 가장 선호한 천호엔케어 제품에 투표하는 ‘2020 건 강대상 투표’ 이벤트를 실시한다. 6가지 브랜드별로 나눠 투표할 수 있으며, 천호몰 회원이라면 누구나 참여 가능하다. 투표한 모든 참여자에게 천호엔케어 적립금 1000원을 지급하고, 추첨을 통해 총 100명에게 데일리코어 프로바이오틱스, 플라센 담은 석류젤리 등 천호엔케어 대표 제품 및 적립금 5만 원을 선물로 증정한다. 또한 고객들에게 보답하는 의미를 담아 ‘하루활력’ 건강즙, ‘데일리코어’ 건강기능식품 등 인기제품 할인 프로모션도 진행한다. 매일 1회 발급 가능한 2만6000원 상당의 쇼핑지급금 쿠폰으로 추가 할인 혜택까지 받을 수 있다. 정용운 기자 sadzoo@donga.com

지면 사정으로 23일자 ‘강주현의 퍼즐월드’는 쉽니다. 독자 여러분의 양해를 부탁드립니다.

브랜드 코리아를 빛낸 11인의 리더들

리더십·테크놀로지·문화여성 등 총 5개 분야·9개 부문 11명 수상



‘2020 코리아 글로벌리더대상’ 시상식이 22일 서울 서대문구 동아일보 총정로 사옥 9층 대회의실에서 열렸다. 스포츠동아가 주최하고 국립국제교육원(원장 김영곤), 코리아문화수도조직위원회(이사장 김석은)가 후원했다.

2020년 전 세계는 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 여파로 힘든 한 해를 보냈다. 이런 약조건 속에서도 K방역 등 뉴테크놀로지, 경영혁신을 통한 브랜드 가치 제고, 국제협력력을 통한 대한민국의 위상제고, 창의적 문화예술 등을 바탕으로 대한민국 국가브랜드 향상에 공헌한 리더들을 대상으로 ▲리더십 ▲국제 ▲테크놀로지 ▲매니지먼트 ▲문화·여성 등 5개 분야, 9개 부문에 걸쳐 총 11명을 선정해 시상했다.

리더십 분야에선 더불어민주당 문진석 국회의원이 ‘의회 리더십 대상’을 받았다. 국제 분야에선 일본 도우메이엔지니어링 전흥배 대표의 대리 수상자인 강영길 부장, 티엔비컴퍼니 남용희 대표, 원조 할매까지 이광호 대표, 새명에너지테크그룹 박희수 회장, 제일본시즈오카현한국인연합회 황해자 회장, 베른에셋코리아 흥남정 회장의 대리 수상자인 김미정 중국동포연합회여성회장, 일본 폭스나인 양수빈 대표, 농산스님 이원식, 국가발전기독연구원 박영를 원장, 국회의원 문진석, 스포츠동아 이인철 대표, 올레프팜메국제평화재단 한국본부 강경구 대표(윗줄 왼쪽부터 시계방향)가 기념 촬영을 하고 있다. 주원희 기자 leth1147@donga.com

리더십 분야에선 더불어민주당 문진석 국회의원이 ‘의회 리더십 대상’을 받았다. 국제 분야에선 일본 도우메이엔지니어링 전흥배 대표의 대리 수상자인 강영길 부장, 티엔비컴퍼니 남용희 대표, 원조 할매까지 이광호 대표, 새명에너지테크그룹 박희수 회장, 제일본시즈오카현한국인연합회 황해자 회장은 ‘여성리더 대상’을 받았다. 이인철 스포츠동아 대표이사는 인사말에서 “코리아 글로벌리더대상은 국내



드 대상’에 각각 선정됐다. 문화·여성 분야에선 국가발전기독연구원 박영를 원장이 ‘문화 대상’을 수상했고, 농산스님 이원식 씨는 ‘문화예술 대상’, 제일본시즈오카현한국인연합회 황해자 회장은 ‘여성리더 대상’을 받았다. 이인철 스포츠동아 대표이사는 인사말에서 “코리아 글로벌리더대상은 국내

외에서 대한민국을 빛낸 이들의 노고를 격려하는 취지로 제정했다”며 “이번 수상을 계기로 수상자들의 공로가 세상에 알려지고 발전의 밑거름이 되기를 바란다”고 했다. 코리아 글로벌리더대상은 대한민국이 국제적으로 인정받는 의미있는 성과를 이루기까지 ‘세계 속의 한국인’으로서 충

실한 역할을 맡는 한편 국민의 자긍심을 드높이는 데 기여해 온 국내외의 글로벌 리더들의 공적을 높이 평가하고 이를 널리 알리기 위해 제정했다. 한편 이번 시상식은 코로나19로 인한 사회적 거리두기 수도권 2.5단계 지침에 맞춰 철저한 방역대책 하에 참석 인원을 최소화해 진행했다. 정정욱 기자 jay@donga.com

글로벌리더 11인 공적과 소감

22일 열린 ‘2020 코리아 글로벌리더대상’에서는 총 9개 부문, 11명의 글로벌리더가 수상의 영광을 안았다. 코로나19시대 새로운 방역기술로 K방역의 뉴 모델을 제시한 기술혁신 리더는 물론 의회 리더십, 국제교류, 국제협력, 국제경영, 브랜드, 문화, 여성, 문화예술 등의 분야에서 대한민국이 국제적으로 인정받는 의미 있는 성과를 이루는 데 크게 기여한 리더들이다.

▲의회 리더십 대상 문진석 의원 소통·경청 바탕으로 국제협력 주도

‘의회 리더십 대상’을 수상한 문진석 국회의원은 탁월한 리더십과 소통·경청·신뢰를 바탕으로 민생분야 입법과 인권신장, 국제협력력을 주도하는 등 품격 있는 의정활동의 공로를 인정받았다. 문 의원은 “앞으로 더 열심히 하라는 격려 차원의 상으로 인지하고 있다. 코로나19로 어려운 시국에 국민에게 희망을 주는 정책 지원 등 나라와 민생을 위한 의정 활동을 하겠다”고 했다.

▲국제교류 대상 전흥배 대표 일본 한인교민사회 활성화 앞장

일본 도우메이엔지니어링 전흥배 대표는 제일본관서한국인연합회를 이끌면서 뉴커머의 권익신장과 활발한 교민활동을 통해 한국인의 정체성 확립과 권익신장 및 한인사회 활성화에 앞장서 ‘국제교류 대상’을 수상했다.

▲국제교류 대상 강경구 대표 여성인권 향상·어린이 교육 활동

‘국제교류 대상’을 수상한 올레프팜메국제평화재단 한국본부 강경구 대표는 유엔 올레프팜메국제평화재단을 이끌며

2020 코리아 글로벌리더대상 수상자		
분야	부문 대상	수상자
리더십	의회 리더십	국회의원 문진석
	국제	일본 도우메이엔지니어링 대표 전흥배
테크놀로지	국제교류	올레프팜메국제평화재단 한국대표 강경구
	국제협력	일본 폭스나인 대표 양수빈
	기술혁신	새명에너지테크그룹 회장 박희수
매니지먼트	기술혁신	티엔비컴퍼니 대표 남용희
	국제경영	베른에셋코리아 회장 흥남정
문화·여성	브랜드	원조할매까지 대표 이광호
	문화	국가발전기독연구원 원장 박영를
	여성리더	제일본시즈오카현한국인연합회 회장 황해자
	문화예술	농산스님 이원식

▲기술혁신 대상 남용희 대표 고품질 방호복 개발...K-방역 공헌

‘기술혁신 대상’을 수상한 티엔비컴퍼니 남용희 대표는 코로나19시대에 우수한 기술력을 바탕으로 고성능 고품질 안면보호막과 방호복을 개발해 K-방역의 모델을 이끄는 데 공헌했다. 남 대표는 “의료진 전용 고글을 보급해 코로나19 안전 치료에 도움이 되도록 노력하겠다”고 했다.

▲국제경영 대상 흥남정 회장 우수 중소기업 베트남 진출 지휘

‘국제경영 대상’은 베른에셋코리아 흥남정 회장에게 돌아갔다. 베트남 산업단지 및 아파트 개발·SOC사업 등에 적극적인 투자로 베트남 경제부흥에 기여하고 한국의 뿌리산업 우수 중소기업의 베트남 진출을 이끌었다.

▲브랜드 대상 이광호 대표 ‘낙지요리’ 글로벌 브랜드로 육성

원조할매까지 이광호 대표는 독보적인 요리법으로 한국전통의 낙지 맛을 계승하고 혁신적인 마케팅으로 글로벌 브랜드로 육성시킨 공로를 인정받아 ‘브랜드 대상’의 주인공으로 떠올랐다. 이 대

표는 “겸손, 배려, 섬김의 기업으로 거듭나겠다”고 했다.

▲문화 대상 박영를 원장 아름다운 우리말 시집 세계에 전파

‘문화 대상’을 수상한 국가발전기독연구원 원장 겸 하나로 선 사상과문학 대표 박영를 박사는 중견시인으로서 자작시집 ‘한줄기 빛으로’ 등을 통해 꾸준한 아름다운 우리말로 대한민국의 얼과 정신을 국내외에 전파했다. 또 국가발전기독연구원 활동을 통해 기독교적 문화 창달에 기여한 공로를 인정받았다. 박 원장은 “주어진 여건에서 최선을 다하라는 메시지로 알고 국가를 위한 문화 창달에 힘쓰겠다”고 했다.

▲여성리더 대상 황해자 회장 여성 경영인 화합·지위 향상 노력

‘여성리더 대상’은 제일본시즈오카현한국인연합회 황해자 회장이 차지했다. 세계여성한인회장연합회를 이끌면서 해외에서 활동하는 여성 경영인들의 화합과 지위향상, 경영 노하우 공유 등을 통해 대한민국의 위상 제고에 크게 기여했다. 황 회장은 “대한민국과 재외국민의 위상을 높일 수 있도록 힘쓰겠다”고 했다.

▲문화예술 대상 농산스님 이원식 씨 독창적 글씨로 ‘한국 서예’ 품격 ↑

‘문화예술 대상’은 농산스님 이원식 씨가 수상의 기쁨을 누렸다. 독창적인 글씨체로 한국 서예의 품격을 높이고, 서예울력을 통해 종교간 벽을 허물고 대중과 활발히 소통한 공로로 ‘문화예술 대상’을 품었다. 농산스님은 “좋은 상을 주셔서 감사하다. 올해 마무리 잘 하고 미래에 늘 행운과 행복이 가득하길 바란다”고 했다. 박해준 해외통신원·정정욱 기자