

## 7월부터 건강보험 항목 확대

보건복지부는 건강보험 급여를 확대하고 불합리한 기준을 고치기 위해 오는 7월부터 67개 항목을 조정, 보험 항목에 새로 넣기로 했다고 30일 밝혔다.

개선안에 따르면 화상환자 등의 피부에 사체나 동물의 피부를 이용해 치료할 경우, 한 번만 보험을 인정해줬으나 앞으로는 치료 횟수대로 보험이 확대 적용된다.

또 피부 색소가 없어서 피부가 희게되는 백반이나 붉은 반점이 있는 혈관종을 제거하는 수술을 해도 얼굴과 목, 손 등에 대해서만 보험을 적용하던 것을 팔과 무릎 이하 노출부위 수술도 적용범위에 넣기로 했다.

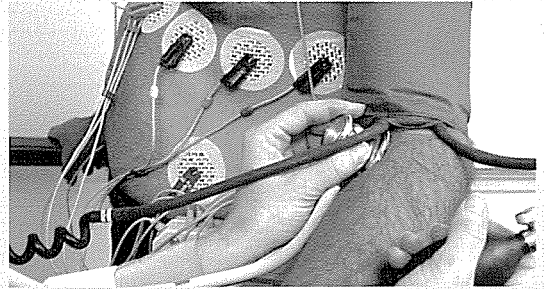
만성 C형 간염환자에게 쓰이는 고가 의약품인 페가시스주사제와 페그인트론주사제도 치료 효과가 우수한 유전자 1형 만성환자에게 12개월까지 보험을 적용한다. 다른 C형간염도 6개월 후 재발이 확인된 때는 보험 급여 항목에 넣기로 했다.

이와 함께 파킨슨환자의 운동기능 장애 치료 등에 사용되는 씨랜스정에 대해 보험을 제한없이 적용하고, 만성신부전증환자의 혈관이 막히지 않게 도와주는 도관 카테터를 3주 이상 사용할 경우도 보험급여로 인정해 주기로 했다.

복지부는 심장 혈관내 긴 관을 넣는 보조기구인 유도관을 심장 상태의 확인이나 질병 진단을 위해 사용할 때 보험 인정하고 자궁 전체를 들어내는 수술과 난소 종양을 들어내는 수술을 함께 할 경우도 한 가지 수술에 대해선 전액, 나머지 수술은 50%를 보험에서 지급기로 했다.

파이낸셜 2005. 5. 30

## “비만하면 암 위험 높아”



비만인 사람은 담배를 피우지 않더라도 심혈관계 질환과 암(癌) 발병 위험이 높아지는 것으로 나타났다.

연세대 보건대학원 지선하 교수는 미국 존스홉킨스대학 사멧 교수와 공동으로 92~95년까지 건강보험공단에서 건강검진을 받은 비흡연자 120만 명을 2003년까지 추적 조사한 결과 과체중 비만인 사람의 암 발생률이 정상 체중인 사람보다 높았다고 10일 밝혔다.

몸무게(kg)를 키(m)로 나눈 값인 체질량지수(BMI)별 암 발생률은 지수 21 미만인 남성의 암 발생률을 1로 했을 때 25~26.9는 1.13배, 30~31.9 사이는 1.55배, 32 이상은 2.22배 등으로 높아졌다.

여성도 체질량지수가 높을수록 암 발생률이 높아졌는데 BMI 32 이상은 1.33배까지 증가했다.

심혈관질환은 비만과 더 큰 연관성을 보였는데, BMI 32 이상인 남자는 4.02배, 여성은 3.17배까지 심혈관질환 발생률이 높아졌다고 연구팀은 밝혔다.

지선하 교수는 “체질량 지수가 32 이상인 남성은 간암 발생률이 몸무게가 정상(지수 21)인 사람의 3.9배에 달했다”면서 “체질량지수 21 미만의 정상체중을 갖는 게 중요하다”고 말했다.

매일경제 2005. 6. 10

## KBS '비타민' 이 선정한 '건강 10계명'



KBS 2TV 건강 버라이어티 프로그램 '비타민' 이 방송 100회를 맞아 '건강 10계명'을 선정, 16일 발표했다.

'건강 10계명'은 스트레스는 하루를 넘기지 말자 / 술은 하루 2잔 이하, 한 번 마신 후 이틀은 쉬자 / 3대 건강 수칙(혈압·혈당·콜레스테롤)을 체크하자 / 하루 30분씩, 1주일에 4회 이상 운동하자 / 5복(福) 중 하나, 치아를 소중히 하자 / 6대 영양소(탄수화물·단백질·지방·비타민·미네랄·식이섬유)를 골고루 섭취하자 / 하루 7시간 이상 수면으로 면역력을 높이자 / 20대의 열정으로 80세까지 사랑하자 / 9전10개 끊임없이 금연에 도전하자 / 10대 질환, 정기 건강검진으로 막자 등이다.

이 10계명은 그동안 '비타민'에 출연해 온 전국 대학병원 각 분야 전문가들이 선정위원으로 참여해 10계명을 제시한 것이다. 비타민은 최근 시청자 100명을 대상으로 무료 건강검진을 진행 중이다. 이들은 '비타민' 협력병원인 고려대 안암병원, 가톨릭대 강남 성모병원, 중앙대의료원, 경희대병원, 한양대병원, 삼성제일병원 등 국내 유명 대학병원 8곳에서 초음파, 내시경, 심전도, 간, 혈액, 암, 갑상선 등 기본 건강검진의 주요 22개 항목에 대한 건강검진을 받고 있다

연합뉴스 2005. 6. 16

## 치매 예방에 도움되는 생활습관

미국 알츠하이머병학회 주관으로 워싱턴에서 열리고 있는 제 1회 국제치매예방학술회의에서 과학자들이 20일 제시한 치매 예방법들은 대부분 생활습관과 관계 있는 것들이다.

- 뇌를 훈련시켜라 : 뇌는 근육과 같아서 사용하지 않으면 줄어들다. 따라서 새로운 형태의 퍼즐, 낯선 전화번호 듣고 10초 후 기억해내기, 체스, 외국어 학습 등이 도움이 된다.
- 사회활동을 많이 하라 : 건강한 뇌는 능동적인 뇌라고만 할 수 없다. 사회적 자극이 매우 중요하다.
- 스트레스와 불안을 줄여라 : 만성 스트레스와 불안은 치매 위험을 2배 증가시킨다는 연구결과가 나왔다. 이런 사람들을 사망 후 검시한 결과 뇌세포들을 연결하는 신경축수인 수상돌기들이 다른 사람들에 비해 적은 것으로 밝혀졌다.
- 운동을 하라 : 중년에 신체와 뇌를 활발하게 사용하지 않은 사람은 노년에 치매에 걸릴 위험이 3배 높고, 비만인 사람은 2배 높다는 연구결과가 나왔다. 최소한 하루 30분씩 일주일에 5일 걸어야 한다.
- 건강에 도움이 되는 식사를 하라 : 심장건강에 좋은 식품은 뇌 건강에도 좋다. 혈관을 좁아지게 하는 포화지방을 피하고 생선, 견과류에 많은 오메가-3 지방산을 많이 섭취해야 한다. 특히, 뇌 건강에 도움이 되는 비타민E와 C가 많이 들어 있는 검붉은색 과일과 채소, 곡물에 풍부한 엽산 등을 섭취하는 것이 좋다.

연합뉴스 2005. 6. 21