

건강검진

진단을 넘어 삶을 설계하는 건강검진





건강검진의 목적

- 01** 질병의 조기 발견 및 치료
무증상 단계에서 위험 신호를 포착해 치료 타이밍 확보
- 02** 만성질환의 예방 및 관리
고혈압 · 당뇨 · 이상지질혈증 등 리스크를 조기 관리
- 03** 미병 상태의 수치화 및 추세 관리
개인별 기준선(Baseline)을 만들고 변화를 추적
- 04** 생체 지표 기반 라이프스타일 교정
식습관 · 운동 · 수면 등 행동을 지표로 설명하고 개선 유도
- 05** 노화의 속도 조절 (Anti-aging & Well-aging)
기능 저하를 늦추고 삶의 질을 높이는 관리 체계를 설계

국가 건강검진 항목

일반검진

대상: 만 20세 이상 | 주기: 2년마다

구분	핵심 항목
혈액 · 소변 기본 선별	혈당(당뇨), 콜레스테롤(이상지질혈증), 간기능(AST · ALT · γ -GTP), 신장기능(크레아티닌 · eGFR), 빈혈(혈색소), 소변검사(단백뇨 등)
기본 측정 신체 계측	혈압, 키 · 몸무게 · BMI, 허리둘레, 흉부 X-ray(폐질환 · 결핵 확인)
문진 생활 습관	흡연, 음주, 운동, 가족력 및 생활습관 평가

암검진

국가암검진 5종 | 연령 · 주기 기준 적용

암종	대상 / 주기	검사
위암	만 40세 이상 / 2년마다	위내시경(또는 위장조영)
대장암	만 50세 이상 / 매년	분변잠혈검사 → 이상 시 대장내시경
유방암	만 40세 이상 여성 / 2년마다	유방촬영(MMG)
자궁경부암	만 20세 이상 여성 / 2년마다	자궁경부세포검사(Pap)
간암 고위험군	B · C형 간염·간경변 등 / 6개월마다	간초음파 + AFP

2026 국가 건강검진 개정사항

01 폐기능 검사 도입
만 56 - 66세 대상 (2026 신규 개정)

02 HbA1c 보험 적용 확대
확진 검사 단계 (2026 신규 개정)

03 C형 간염 검사 신규
(2025 개정~)

04 골다공증 검사 확대 유지
여성 54- 60세 (총 3회, 2025 개정~)

05 우울증 검사 주기 단축
만 20 - 34세 (2년마다 1회, 2025 개정~)



기능에 집중하는 정밀 검진 (민간 트렌드)

01

유기산 대사 검사

세포 내 대사 과정 분석, 미토콘드리아 이상 조기 발견
피로 원인 규명

85%

소요
30분
비용
150,000원

02

NK cell 활성화도 검사

자연살해세포 활성 측정, 면역력(암·바이러스 저항) 평가
예방 관리 효과

80%

소요
20분
비용
120,000원

03

장내 미생물 검사

장내 세균 분석 기반 소화·면역·정신건강 관리
장내 개선 지표

75%

소요
45분
비용
200,000원

04

자율신경계(HRV) 검사

HRV 분석으로 스트레스·수면·만성 피로 상태 파악
진단 정확도

90%

소요
25분
비용
80,000원

05

유전자 검사

질병 예측·약물 반응성 분석 기반 맞춤형 설계
예측 정확도

95%

소요
60분
비용
500,000원

06

텔로미어 생체 나이 검사

노화 지표 기반 생체 나이 및 위험도 추정
지표 신뢰도

88%

소요
30분
비용
180,000원

07

중금속 및 미네랄 검사

영양 상태·해독 기능·필수 영양소 불균형 확인
불균형 확인

92%

소요
40분
비용
100,000원

08

디지털 헬스케어 결합

AI 분석·빅데이터 기반 개인 맞춤형 솔루션 매칭
매칭률

96%

소요
20분
비용
250,000원

K-검진, 외국인 환자의 성장세

01

시스템적 효율성

하루 안에 검사 - 판독 - 상담 까지 연결

- 내시경·CT·혈액검사 등 주요 항목을 **원스톱**으로 진행
- 일부 검사는 **당일 결과 확인** 및 설명 가능

02

자율적 선택

예산·관심사에 맞춘 모듈형 검진 구성

- 필요시 대장내시경 / MRI 등 **추가 옵션** 선택
- 고객 경험: '필수 + 선택' 구조로 **설명 / 동의 명확**

03

트렌드 변화

관광 + 정밀검진으로 목적이 확장

- 한국 방문 목적이 **Medical Tourism**로 고도화
- 관심 영역: **암 정밀검진·유전자 분석·안티에이징**



건강검진의 한계점

현행 검진 모델의 구조적 이슈를 **3가지**로 정리했습니다. (서비스 개선/상품 설계 관점)

01

STRUCTURE

현재 건강검진의 구조

고가 장비 + 빠른 검사 + 저렴한 비용의 트릴레마로 상담 시간 · 해석 품질이 제한될 수 있습니다.
내부 프로세스 표준화와 결과 설명(리포트) 품질 개선이 필요합니다.

IMPACT

1조원

연간 불필요 검진비용 (추정)

02

OVERUSE

과잉검진 균형의 필요

불필요 검사 확대는 **위양성** · 추가검사 · 불안 비용을 증가시키고, 병원 자원(인력/장비/시간)을 분산시킵니다.
표준 패키지와 **개인화 옵션**의 균형 설계가 필요합니다.

RISK

30%

과잉검진 가능 구간

03

MISCONCEPT

'정상 = 건강' 오해

'정상'은 **현재 지표가 기준 범위**라는 의미일 뿐, 미래 위험을 완전히 배제하지 않습니다.
결과 리포트에 **추세(전년 대비)**, **생활습관 처방**, **재검 플로우**를 포함해야 합니다.

FOLLOW-UP

15%

3년 내 질병 발생률

병원의 변화

건강검진센터 차별화를 위한 5가지 실행 축 (프로세스/경험/운영/디지털)

01

개별화된 검진

개인 기준선(baseline) 기반
맞춤 항목 설계

핵심 실행

- 라이프스타일 / 가족력 기반 분기
- 위험도 기반 검사 패키징

KPI · 조기발견율 ↑

02

자세한 문진

사전 설문 + 의료진 상담
심층 니즈 파악

핵심 실행

- 상담 시간 표준화 (확대)
- AI 문진으로 누락 최소화

KPI · 만족도 ↑

03

쉬운 결과 제공

결과를 '이해'에서
'행동'으로 연결

핵심 실행

- 시각화 리포트 (핵심지표)
- 모바일 연동 / 설명 영상

KPI · 이해도 ↑

04

멤버십 도입

일회성 검진 →
지속 관리 모델

핵심 실행

- 연관 관리 (추적검사 / 상담)
- 코칭 (영양 · 운동 · 수면)

KPI · 재방문 ↑

05

디지털 결합

AI · 데이터로
예측 / 추천

핵심 실행

- 판독 보조 (영상 / 검사)
- 위험도 예측 모델 고도화

KPI · 정확도 ↑

개인의 변화

검진 전후의 **목표 설정**과 **사후 관리**를 체크리스트로 정리합니다.

01 검진 전 적극적인 목표 설정

검진을 " 받는 것 " 에서 " 목표 달성 "으로 전환

- ✓ **암 및 심뇌혈관 질환 조기 발견**
가족력 기반 맞춤 항목(폐암 CT · 심장초음파 등) 우선순위 설정
- ✓ **가족력 또는 특정 질환 정밀 검진**
개인 리스크(연령·직업·생활습관) 반영하여 검사 범위 확장
- ✓ **전신적 증상 원인 파악**
소화불량 · 만성 피로 등 증상 기반으로 원인 검사(장·호르몬 등) 설계

02 검진 결과에 따른 사후 관리 노력

수치 변화(추적)와 행동 변화(실천)를 연결

- ✓ **생활 습관 개선**
식습관·운동·수면 루틴을 수치(체중·혈압·혈당)와 함께 관리
- ✓ **이상 수치 정상화 및 재검 계획**
추적검사 일정화, 필요 시 약물/상담 연계로 개선 속도 관리

앞으로의 건강검진

X

무엇을 발견했는가

문제 '발견' 중심 (현재 상태 확인)



O

무엇을 바꿀 것인가

행동 '변화' 중심 (지속 관리 설계)

결과를 '설명' 하는 검진에서 행동을 '설계' 하는 검진으로

01

식습관

균형 영양 · 저염/저당

KPI : 3개월 내 주요 수치 개선

02

운동

주 3회 유산소 + 근력

KPI : 주 150분 이상 활동

03

수면

하루 7~8시간 · 규칙 리듬

KPI : 수면 스코어 개선

04

체중

BMI 목표 구간 유지

KPI : BMI 18.5~23 유지

“ 건강을 검사 결과보다 생활이 만든다 ”