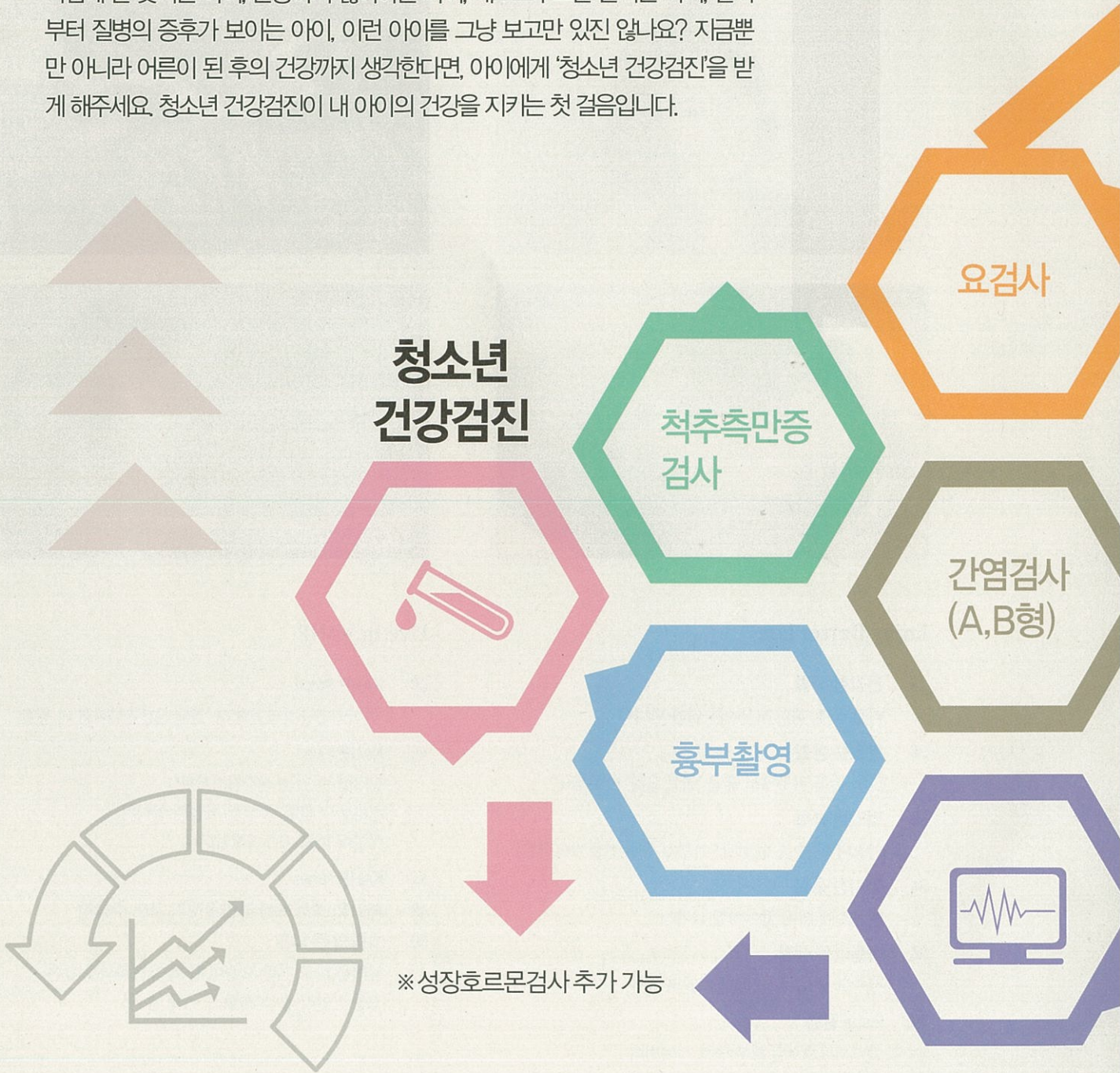


# 성장하는 아이들을 위해 꼭 필요한 청소년 건강검진

학업에 늘 쫓기는 아이, 운동하기 싫어하는 아이, 패스트푸드를 즐기는 아이, 벌써 부터 질병의 증후가 보이는 아이, 이런 아이를 그냥 보고만 있진 않나요? 지금뿐만 아니라 어른이 된 후의 건강까지 생각한다면, 아이에게 '청소년 건강검진'을 받게 해주세요. 청소년 건강검진이 내 아이의 건강을 지키는 첫 걸음입니다.





### 검사설명

청소년 건강검진은 청소년기 아이들을 위한 맞춤형 검진프로그램으로, 신체계측, 혈압, 체성분 및 영양상담을 비롯해 심전도, 소변, 콜레스테롤, 간기능, 당뇨, 간염 등 청소년기에 발생할 수 있는 질환을 체크하기 위한 검사항목들로 구성되어 있다.

### 검사항목

검사항목	기초 및 생리기능검사, 요검사, 혈액질환검사, 간기능(AST, ALT)검사, 고지혈증검사, 간염검사(AB형), 척추측만증검사, 흉부촬영 * 성장호르몬검사 추가 가능
------	--

### 가장 주목받고 있는 ‘체성분 검사와 영양상담’

청소년 건강검진 항목 중에서 가장 주목받고 있는 건 ‘체성분 검사와 영양상담’이다. 햄버거와 피자를 식사대용으로 즐기거나, 다이어트를 위해 식사를 거르는 아이들이 많아지면서 부모들의 관심이 내 아이의 비만여부와 영양상태에 모아지고 있기 때문이다. 아이의 비만여부와 영양상태를 파악할 수 있는 체성분 검사와 아이의 식생활습관 개선을 위한 전문영양사와의 상담은 아이는 물론 부모의 식생활습관 개선에도 많은 도움이 될 수 있다. 체성분 검사와 영양상담을 포함하고 있는 청소년 건강검진을 통해 부모와 자녀가 함께 건강을 지켜나갈 수 있도록 하자.

혈액질환  
검사

간기능 검사  
(AST, ALT)

고지혈증  
검사

### 어린이를 위한 올바른 식생활 실천요령

1. 손 씻기를 생활화합니다.  
손을 자주 씻으면 손에 묻어있는 균들이 몸속으로 들어가는 것을 막아 식중독 예방에 도움이 됩니다.
2. 고카페인 함유 제품의 섭취를 줄입니다.  
카페인 어린이들이 즐겨 찾는 콜라, 초콜릿 등 일반식품에 광범위하게 함유되어 있으며 최근 에너지드링크로 불리는 고카페인 함유 음료를 초등학교생들도 자주 섭취하는 경향이 있어 주의가 필요합니다.
3. 제품 구매 시 고열량·저영양 식품 여부를 확인합니다.  
고열량·저영양 식품은 비만을 유발하고 영양불균형을 초래할 우려가 있어 자주 섭취하지 않는 것이 좋습니다.
4. 제품 구매 시 영양표시를 확인합니다.  
식품에 어떤 영양성분이 얼마만큼 들어있는지 제품 옆면 또는 뒷면 영양표시를 확인하여 비교한 후 선택하는 습관을 갖는 것이 좋습니다. 특히 많이 먹으면 충치가 생길 수 있는 당류, 뽕뽕해질 수 있는 지방 및 포화지방, 심장과 콩팥에 안 좋을 수 있는 나트륨과 같은 영양성분을 주의해서 살펴봅니다.

<출처: 식품의약품안전처 식생활안전과>