



## 우리 아이 여름방학 알차게 보내려면 건강검진부터

이제 곧 아이들이 기다리던 여름방학이다. 방학이 시작되면 수영장, 바닷가, 해외여행 등 부모, 또는 친구들과 함께 무더운 여름을 만끽하는 아이들을 많이 볼 수 있을 것이다.

하지만 이는 여름 방학 중 아주 일부일 뿐. 대부분은 뒤떨어지는 학업을 보충하느라 학교, 학원, 과외 등에 쫓겨 다니는 일상 생활을 하고, TV와 컴퓨터게임 등으로 시간을 보내는 경우가 많다. 이런 아이들을 지켜보며, 부모는 걱정을 하게 된다. 집안에만 있는 우리 아이, 책상과 컴퓨터 앞에서 시간을 보내는 우리아이의 건강은 과연 괜찮을까하고 말이다. 이제 이런 걱정근심은 그만. 이번 여름 방학을 맞아 우리아이 건강검진을 실천에 옮겨보자.

### 우리 아이, 청소년 검진 받아볼까

먼저 우선 가장 먼저 떠오르는 단어. '종합검진'이다. 이왕 해보는 거 전체적으로 건강을 짚 살피볼까. 아이가 하나라면 큰맘 먹고 할 수도 있겠지만, 아이가 둘, 셋, 그 이상이라면 누구는 해주고 누구는 안 해줄 수

도 없고 특히 요즘 같은 경제 불황기에 아이들의 건강검진에 큰돈을 쓰기에는 부담스럽다. 이쯤 되면, 한 가지 질문이 떠오른다. “아이들을 위한 맞춤 검사는 없을까?”하고 말이다.

한국건강관리협회 건강검진센터에는 ‘맞춤형 청소년 검진’ 프로그램이 있다. 신체계측, 혈압, 체성분 및 영양상담, 심전도, 소변, 콜레스테롤, 간기능, 당뇨, 간염, 흉부촬영 등 청소년 시기에 발견될 수 있는 질환 중심의 성장하는 아이들을 위해 꼭 필요한 항목으로 구성되어 있어 경제적인 비용으로 아이들의 건강상태를 평가할 수 있다. 또한 특이한 가족력이 있거나 질병의 증후 등이 있어 정밀검사가 필요하다면, 이는 검사 전 전문 상담사와의 개인별 맞춤 상담을 통해 조정할 수 있다.

### 아이와 함께 건강생활실천 상담 받고

특히 청소년 검진에서 눈에 띄는 것은 체성분 및 영양상담이다. 이는 ‘건강생활실천상담실에서 이루어지는데, 어쩌면 부모로서 가장 관심이 가는 부분일 것이다. 부모 맘이야 골고루 잘 먹고 싶지만, 바쁜 스케줄에 시간 쫓기는 아이들은 늘 허겁지겁 밥을 먹고, 식사시간도 불규칙하며, 햄버거, 피자 등 패스트푸드를 식사대용으로 즐긴다. 뿐만 아니라 보이는 외모를 중요시 하는 나이다 보니, 노력이 필요한 운동보다는 손쉬운 굶는 다이어트를 하기 일쑤다. 체성분 검사를 통해 아이의 비만여부와 영양 상태를 파악하고, 전문 영양사와의 상담을 통해 아이가 건강하게 성장하고, 어른이 되어서도

한국건강관리협회 건강검진센터에는 ‘맞춤형 청소년 검진’ 프로그램이 있다. 청소년 시기에 발견될 수 있는 질환 중심의 성장하는 아이들을 위해 꼭 필요한 항목으로 구성되어 있어 경제적인 비용으로 아이들의 건강상태를 평가할 수 있다.

건강을 유지할 수 있도록 좋은 식품과 피해야 할 식품, 올바른 식생활습관 등을 알려준다.

건강생활실천상담실에서는 가능하면 부모와 아이가 함께 상담받길 권장한다. 아이는 부모의 식성을 따라가는 경우가 많아서, 부모가 잘못된 식습관으로 비만 등의 질환에 있을 경우 아이도 부모를 따라가기 마련이다. 아이의 올바른 식습관을 만들어주는 것도 중요하지만, 아이의 식습관 뿐 아니라, 부모의 식습관도 같이 체크해서 한 가족이 올바른 식습관을 가지도록 개선해야한다. 어쩌면 이 시간은 아이의 먹을 거리에 더 신경을 쓰지 못한 부모의 반성 시간이 될 것이며, 미처 몰랐던 우리 가족의 식생활 패턴을 파악할 수도 있을 것이다.

### 1~2시간 투자로 우리 아이 건강하게

청소년 검진은 1~2시간 정도만 투자하면 간단하게 받을 수 있다. 서울3곳을 비롯한 전국 주요 시·도에 위치한 건강검진센터 어디에서나 받을 수 있기 때문에 가까운 곳을 방문한다면 아이의 시간을 경제적으로 활용할 수 있다.

학업에 늘 쫓기는 아이, 실내 활동만 좋아하는 아이, 사랑하는 내 아이의 건강을 생각한다면 이번 여름방학을 잘 활용해보자.

이는 다음 학기의 학업을 유지해 나가는데, 그리고 나아가서는 우리아이가 어른이 되었을 때 건강한 몸과 마음의 기반이 될 수 있을 것이다.

