

보건소식지 제 2023-23 호	비만예방관리 및 독감 예방	
보건실	우) 560-293 전주시 완산구 능안자구길 55 ☎교무실220-9202~3. ☎ 보건실 220~9267. Fax 222~1902	

○ 10월 11일 “비만 예방의 날”

‘비만 예방의 날’은 비만 예방을 위한 인식 제고와 교육 및 홍보를 위해 2010년 보건복지부와 대한비만학회에서 지정했습니다. 소아청소년기 비만은 최대 80%까지 성인 비만으로 이어지며, 각종 만성 생활습관병을 유발할 뿐 아니라 자존감 하락, 그로 인한 학업성취도 저하, 나아가 우울증까지도 초래할 수 있습니다. 세계보건기구(WHO)는 이미 지난 1996년 비만을 ‘장기 치료가 필요한 질병’으로 지목했습니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 그리고 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인 질환으로 작용하는 비만을 예방하기 위해 경각심을 가져야 합니다.

※적정 체중, 알고 있나요?

체질량지수(BMI, Body Mass Index)는 키와 몸무게로 계산하고 비만 여부를 추정하는 지표로 활용된다.

$$\frac{\text{체중(kg)}}{\text{키(m)} \times \text{키(m)}} = ?$$



※ 비만 예방과 관리

♥ 규칙적인 운동과 아침 식사하기

- 규칙적인 운동과 아침 식사를 해야 체중 관리를 할 수 있다. **야식과 운동 부족은 비만의 원인!!**살을 빼려고 **무조건 굶으면** 신진대사가 느려져 오히려 **살이 쉽게 찌는 체질**로 바뀐다.

♥ 생활 속 신체 활동량 늘리기

- 산책, 걷기 등 일상에서 활동량 늘리기
- 엘리베이터 대신 **계단 오르기**



♥ 천천히 꼭꼭 씹어 먹기

- 먹는 양만큼 식사 시간도 중요!! **배가 부르다는 신호**를 뇌가 느끼려면 **최소 20분이** 필요하다. 천천히 꼭꼭 씹어 먹는 습관을 들여야 충분한 포만감을 느낄 수 있다.

♥ 대화하며 식사하기

- TV나 **핸드폰**을 보면서 식사하면 **평소보다 더 많이** 먹게 될 수 있다. 식사 시 **가족이나 친구와 대화하는 시간**을 갖는다면 비만 예방과 함께 **행복도 두 배!!**

※ 비만 예방 식행동!!

♥ ‘무엇을 먹느냐, 언제 먹느냐’가 생체시계를 결정!

- 면류, 흰 빵류의 주재료인 밀가루는 **정제당** 정제당으로 만들어진 탄수화물의 섭취 증가는 혈중 인슐린 활성을 높여 **지방 축적**과 **비만세포** 증가시켜요.



- **트랜스 지방** 함유한 케이크, 쿠키류, 비스킷 감자튀김, 팝콘 등은 **비만, 성장지연, 면역기능** 악화 시켜요.

- 우리 몸은 생체시계를 사용하여 아침 식사부터 시작하여 8-10시간 동안 음식 소화하도록 설계되어 있어요.

- **식사 후 8시간** 지나면 체내 지방 연소 시작해요.

- 밤낮으로 음식 섭취 하면 **지방 생성 과정**이 **온종일 가동상태**에 놓여 비만이 될 수 있어요.



- 탄수화물이 포도당 되어 혈중에 넘쳐서 당뇨병 발생해요.

♥ 살찌지 않는 식생활 방법

• 단순 당 많이 든 음식 먹지 않기

탄산음료, 사탕, 초콜릿, 아이스크림 등은 지방 생성과 지방 축적의 원인

• 세 끼를 다 먹되 저녁은 가급적 7시 전에 식사 하기

저녁 7시 전에 식사하면 체중감량, 포도당 조절 능력 향상, 심장 건강 유지

• 야식 먹지 않기

야식은 **뱃살** 원인. 밤에 먹는 음식은 고소난히 뱃살로 감



• 밥은 줄이되 반찬은 다양하게, 섬유질 섭취하기

해조류는 미네랄 풍부. 다시마(해조류)의 알긴산 섬유질은 장 노폐물 제거에 도움

독감(인플루엔자) 예방

※ 23-24절기 인플루엔자 유행주의보 발령

질병관리청에서 2023년 9월 15일(금)에 인플루엔자 유행주의보를 발령하였습니다. 2023년 37주차(9.10.~ 9.16.)부터 호흡기 질환(인플루엔자 의사환자) 발생이 증가하고 있습니다. 예방수칙을 준수하고 예방접종을 통해 독감(인플루엔자) 등의 호흡기 감염병을 예방해 주시기 바랍니다.

인플루엔자란?

▶ 흔히 독감으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파

▶ 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, 38°C 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임



호흡기감염병 예방수칙

▶ 호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기



접종기관 등은 예방접종도우미 (nip.kdca.go.kr)에서 확인 가능

※ 독감 예방접종 안내

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이
- 접종 2주 후부터 항체가 형성되며 4주 정도가 지나야 효력이 발생하므로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.

예방접종 시 주의사항

- 예방접종 전에는 반드시 의사의 예진을 받아야 합니다.
- 접종 당일 건강한 상태에서 접종받습니다.
- 접종 후 20~30분간 이상 반응 발생 여부를 관찰하도록 합니다.
- 예방접종 후 고열, 두드러기, 호흡곤란, 현기증 등

10월 15일 “손 씻기의 날”

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날 (Global Hand washing Day)입니다. 이날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

'30초의 기적'이라는 캠페인을 통해 비누를 사용한 올바른 손 씻기는 모든 감염성 질환의 70%를 예방할 수 있음을 강조하며, 올바른 손 씻기 6단계의 생활화를 권고합니다.

올바른 손씻기 6단계



2023. 10. 26

완 산 고 등 학 교