



## 과식을 막는 사소한 습관

과식은 비만을 유발하고 이로 인해 여러 합병증이 생길 수 있습니다. **과식을 예방하려면 생활습관을 바꾸는 게 무엇보다 중요합니다.**

### 1. 음식 오래 씹기

영국 버밍엄 대학 연구팀이 대학생 43명을 대상으로 음식을 씹는 시간이 식사 이후 식욕에 미치는 영향을 실험해본 결과, **음식을 가장 많이 씹고 삼킨 그룹은 나머지 두 그룹의 먹은 양의 절반만 먹었다.** 이들은 과자와 초콜릿이 당기지 않는다는 평가를 했다.

### 2. 뇌에 포만감 주는 신호를 보내기



뇌가 '배부르다'라고 느낄 수 있도록 신호를 보내야 한다. 이미 껍질이 벗겨진 것보다, 직접 껍질을 까서 먹는 게 좋다. 껍질을 까는 동안 시각적인 효과에 의해 자신이 먹은 양을 인지하고 뇌에 포만감을 전달하는 신호를 보낼 수 있다. 식욕은 시각적 요소 이외에 냄새와 기억으로도 잘 자극된다. **눈앞에 음식이 있으면 시각이나 후각, 기억을 자극해 먹고 싶다는 생각이 든다.** 음식은 되도록 눈에 보이지 않게 하고, 눈에 보이는 곳에 뒀다 하면 열량이 낮고 포만감이 큰 채소로 바꾸는 게 좋다.

### 3. 단순 당 피하기

단순 당이 많이 든 식품을 멀리해야 한다. 단순 당은 흰 빵, 설탕, 과자, 가공 음료, 과일 통조림 등에 많이 들어있다. **단순 당은 우리 몸의 혈당을 빠르게 올린다. 이때 혈당을 낮추기 위해 인슐린이 많이 분비되고, 다시 혈당이 급격히 낮아져 공복감이 몰려와 과식할 수 있다.**



**비만** 저이상  
**물려주지 마세요**

노년층      고지혈증

생활습관병      고혈압

소아비만

교육부  
보건복지부  
한국건강관리협회

## 독감 예방접종은 10월에!

### ■ 인플루엔자란?

- 흔히 "독감"이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 **일반적인 감기증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.**

- 인플루엔자는 심각한 합병증 발생할 수 있는 위험이 있기에 **개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.**

### ■ 접종 시기

- **독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이**

- 독감이 유행하기 전인 **10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.**

- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.**

## 2019-2020절기 어린이 인플루엔자 예방접종 안내문



나와 친구들의 건강을 예방접종으로 지켜주세요!

**10월 15일부터 가까운 동네 병·의원**에서 인플루엔자 예방접종이 무료로 시행됩니다.

### 어린이 인플루엔자 예방접종 지원사업

- 사업대상**  
 생후 6개월~12세 어린이(2007. 1. 1. ~ 2019. 8. 31. 출생아)
- 접종기관**  
 지정 의료기관 및 보건소  
 ※ 보건소는 지역 특성에 따라 예방접종일정이 다를 수 있으므로 보건소 방문 전에 확인하시기 바랍니다.  
 가까운 지정 의료기관을 찾아 건강상태와 과거 병력에 대해 전문의와 상의 후 안전한 예방접종을 받으시기 바랍니다.
- 지원기간**  
 2019. 10. 15.(화) ~ 2020. 4. 30.(목) (단, 2회 접종 대상자는 9. 17.(화)부터 접종시작)  
 ※ 인플루엔자 유행시기 시작전인 10~11월에 접종을 완료하시기 바랍니다.
- 지원내용**  
**인플루엔자 예방접종 1회**  
 ※ 단, 생후 6개월 ~ 만 9세 미만 어린이 중 다음 대상자는 2회 접종 지원합니다.  
 - 인플루엔자 예방접종을 처음 하거나 이전 접종력을 모르는 경우  
 - 2019~2020절기 전까지 인플루엔자 백신을 총 1회만 접종한 경우  
 ※ 예방접종 일정 및 접종횟수는 예진과의사와 상담하시기 바랍니다.

### 이런 분들은 예방접종을 받아서는 안됩니다!

- 과거 인플루엔자 백신 접종 후 중증(생명에 위협적인) 알레르기 반응이 있었던 경우**  
 인플루엔자 백신접종 후 6주 이내 기침·비래 증후군의 과거력이 있는 사람은 예방접종 시주의가 필요합니다.

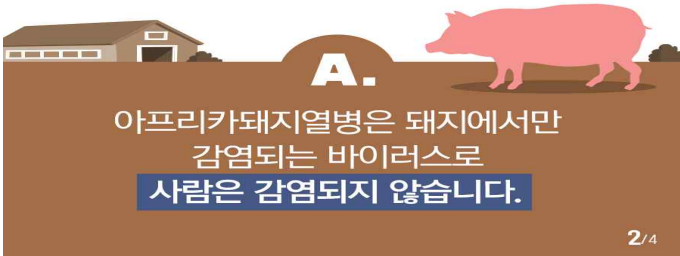
## 아프리카돼지열병 Q&A

2019.09.20

질병관리본부  
KCDC

### Q1.

아프리카돼지열병이 사람에게도 감염될 수도 있나요?



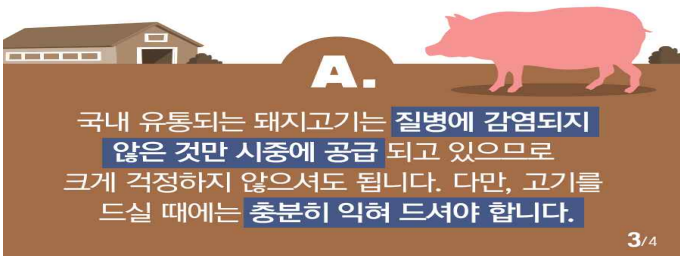
2/4

2019.09.20

질병관리본부  
KCDC

### Q2.

아프리카돼지열병에 걸린 돼지고기를 먹어도 되나요?



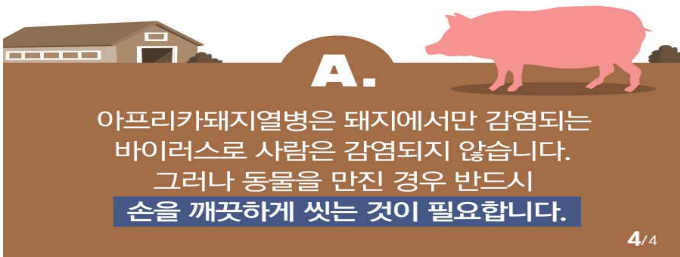
3/4

2019.09.20

질병관리본부  
KCDC

### Q3.

동물원이나 농장에서 돼지를 만져도 되나요?



4/4

## 환절기 건강 관리 TIP

스카프나 가디건 등의 외투를 별도로 챙겨 체온을 유지하기



운동할 때 평소보다 준비운동을 좀 더 많이 하고 시작하기



외출 후 손 씻기, 양치질 등 개인위생을 철저히 하기



2주 이상 기침이 계속된다면 단순 감기가 아닐 수 있으니 병원을 찾아 결핵 검사 등 적절한 검사 받기

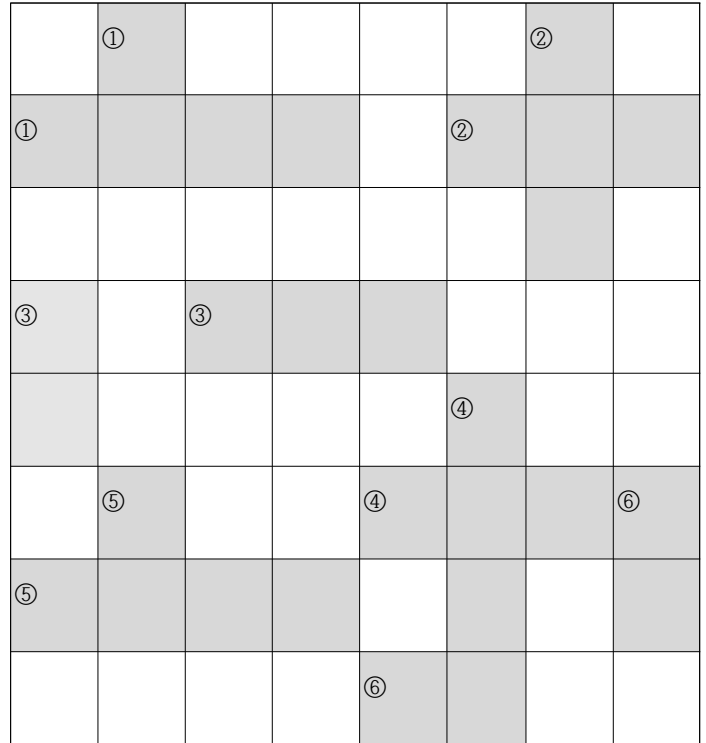


결핵 ZERO



## 가족과 함께하는 흡연예방 낱말퀴즈

학년 반 이름



◁ 오려주세요 ▷



### [가로열쇠]

- ① 이곳에선 담배 피는 것이 금지되어 있어요.
- ② 흡연 시 들숨에 의해 폐까지 들어가는 담배연기
- ③ 담배의 주요성분으로 중독성을 일으키는 물질
- ④ 흡연자가 본인의 담배연기를 들이마시는 것
- ⑤ 암을 유발시킬 수 있는 물질
- ⑥ 새해만 되면 담배를 끊겠다는 ○○결심을 해요.

### [세로열쇠]

- ① 담배를 피우는 것
- ② 담배가 탈 때 나오는 생담배 연기, 주류연보다 더 해롭다.
- ③ 담배의 주요성분으로 암을 일으키는 물질
- ④ 비흡연자가 흡연자의 담배연기를 들이 마시게 되는 것
- ⑤ 폐에 발생하는 암
- ⑥ 물체가 탈 때에 생기는 잿빛의 기체

※ 10월 10일 부터 10월 18일까지(9일간) 직접 국화반으로 제출합니다. 참여한 정답자에게는 10월 21일(월)에 소정의 상품을 드립니다.