

□ 서울시 비만예방 브랜드 「건강별곡」 사자성어 글짓기 공모전 당선작(장원4, 차상2, 차하2)

연번	구분	공모분야	사자성어	재미풀이
1	장원	절주	무병장수	주변에 술병이 없으면 장수한다.
2		신체활동	대동소이	크게 움직이고 소식하면 건강에 이롭다.
3		식생활	소탐대실	소소하게 음식을 탐내다 크게 건강을 잃는다.
4		건강체중	주경야독	낮에는 가볍게 먹고 야식은 독이라고 생각하자
5	차상	신체활동	일희일비	하루 뛰면 희망이 생기고 일 년 뛰면 비만도 사라진다.
6		신체활동	태평성대	태평하게만 있으면 성인병이 대성한다.
7	차하	건강체중	목불인견	목이 없을 정도로 살이 찌서 차마 볼 수 없음.
8		식생활	식자우환	많이 먹은 자에게 근심이 쌓인다.

※ 장원: 공모분야 별 각 1등 선정 / 차상, 차하: 공모분야 관계없이 5~8순위 선정

□ 서울시 비만예방 브랜드 「건강별곡」 사자성어 글짓기 공모전 당선작(장려 30점)

연번	구분	공모분야	사자성어	재미풀이
1	장려	건강체중	적자생존	적게 먹는 자가 살아남는다
2		건강체중	위풍당당	위가 풍요로우면 당수치가 2배가 된다.
3		신체활동	안하무인	이번에도 안 하면 사람이 아니다.
4		식생활	결초보은	결심하고 풀 먹으면 몸이 보답한다.
5		식생활	삼고초려	세 번 고기를 먹으면 적어도 한번은 채소를 먹는 걸 생각하라
6		신체활동	방방곡곡	방방 뛰고, 곡곡(곡곡) 씹어 먹는다.
7		건강체중	황당무계	몸무게가 황당하다.
8		건강체중	유비무환	油(기름 유)肥(살찐 비)務(힘쓸 무) 幻(변할 환) 기름은 몸을 살찌게 하고 운동은 몸을 변하게 한다.
9		식생활	약육강식	육식은 약하게 채식은 강하게
10		건강체중	조삼모사	'조'급하게 '삼'키로 뼈려다 '모'름지기 '사'키로 찢다.
11		절주	개과천선	과음을 고치면 천 가지 좋은 일이 생긴다.
12		신체활동	구구절절	운동하는데 핑계만 백만 가지
13		건강체중	온고지신	옛 살들은 버리고 새 건강을 되찾자.
14		절주	적자생존	적게 마시는 자가 살아남는다.
15		절주	일어탁수	한 잔의 술로 말미암아 온몸의 건강을 해칠 수 있다.
16		절주	외유내강	술은 겉으로는 부드러워 보이나 속에서는 장기를 망가트릴 정도로 강하다.
17		건강체중	환골탈태	뼈는 비록 바꾸지는 못하지만, 지방은 뺄 수 있다~!
18		신체활동	좌불안석	앉아서 움직이지 않으면 돌처럼 몸이 굳는다.
19		식생활	방방곡곡	배가 뽕뽕하게 먹다 보면 머지않아 곡소리 난다.
20		건강체중	살생유택	살이나 삶이나 이제는 선택해야 한다.
21		건강체중	문방사우	건강체중을 위해 꼭 있어야 할 네 벗. 즉 건강한 식생활, 신체활동, 건강한 정신, 절주
22		식생활	위편삼절	세 가지 하얀 음식을 끊으면 위가 편해진다.
23		절주	객반위주	술이 도리어 주인 행세를 한다.
24		건강체중	십벌지목	열 번 뛰어 안 빠지는 뱃살 없다.
25		식생활	삼삼오오	세 끼 식사, 삼대 영양소 위주로, 오래 씹고, 오래 건강하게 살기
26		신체활동	만보무강	하루 만보를 걸으면 병이 없다.
27		신체활동	오매불망	자나깨나 잊지 못하는 운동과 건강생각
28		신체활동	동동축축	땀이 축축하게 나오도록 운동하자
29		절주	근목자혹	술을 가까이하면 간이 검게 된다.
30		절주	회자정리	회식자리 정리하고, 절주하자.