

고혈압·당뇨병 표준교육자료 | 영양

고혈압 | 기본영양이론

교육지침서(매뉴얼)

## □ 활용 안내

각 영역별 교육 PPT에 대한 강의노트입니다. 각 슬라이드에서 환자들에게 전달해야 할 내용을 대본형식으로 구성하였고, 그것을 중심으로 환자들을 교육할 수 있습니다.

보조자료는 해당 내용을 강의할 때 환자들의 이해를 돕기 위해 활용할 수 있는 자료들입니다. 매뉴얼에서 제시한 보조 자료들은 ‘예시’이므로 이를 참고하시어 해당 기관에서 보유하고 있는 자료들을 적절하게 사용하시기 바랍니다.

---





## □ 학습목표





- 고혈압 관리를 위해 식사관리의 중요성을 압니다.
- 고혈압 관리를 위한 식사원칙을 알고 실천합니다.
- 식생활에서 나트륨섭취를 줄이는 방법을 압니다.

## □ 학습전개도

도입	질병관리를 위한 식사관리 식사 관리의 목적 및 필요성
발전 및 본론	올바른 식사 관리 규칙/방법 소개 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사원칙(표준체중 유지하기, 염분섭취 줄이기, 지방섭취 조절하기, 과일과 채소류의 섭취 늘이기, 과량의 알코올 섭취 주의하기)</li> <li>- 소금의 구성과 질환과의 관계</li> <li>- 식생활 속 저염식 실천방법</li> </ul>
정리	학습목표 달성


## □ 교육지침서 (강의매뉴얼)

구분 (시간)	슬라이드	내용	보조자료 및 학습 활동
도입 (5분)	<b>학습목표</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>고혈압 관리 위해 식생활 관리의 중요성을 설명할 수 있습니다.</li> <li>고혈압 관리를 위한 식생활 습관을 알고 실천할 수 있습니다.</li> <li>식생활에서 스트레스 관리에 대한 방법을 설명할 수 있습니다.</li> </ul>	(학습목표) 이번 시간에는 고혈압 관리를 위한 식사관리의 중요성을 알아보고, 식생활에서 나트륨 섭취를 줄이는 방법을 배워보겠습니다.	
	<b>고혈압, 왜 식생활 관리가 필요할까?</b> 	고혈압, 왜 식생활 관리가 필요할까요?	
	<b>식생활과 관련된 고혈압 위험요인</b> 	<p>고혈압은 여러 가지 원인들에 의해서 발생합니다. 나이, 가족력, 비만, 짜게 먹는 것과 같은 잘못된 식습관, 과음과 흡연, 운동부족이나 스트레스, 칼륨섭취의 부족, 당뇨병이나 이상지질혈증과 같은 다른 질환들에 의해 나타날 수 있는 것입니다.</p> <p>이 고혈압을 예방하기 위해서는 앞서 말한 원인들을 바로 잡아야 하겠지요. 집안 내력이나 나이는 우리 마음대로 바꿀 수 없지만 고혈압을 ‘생활습관병’이라고 하는 만큼 금연과 절주를 하거나 운동을 하는 등의 올바른 건강행위를 실천함으로써 고혈압 예방과 관리를 할 수 있습니다. 그렇다면 여기서 여러분 스스로가 조절 가능한 식생활 요인은 어떤 것들이 있나요?</p> <p>짜게 먹지 않고, 술 마시지 않고 칼륨을 충분히 섭취하는 것이죠. 또한 비만이 되지 않도록 균형 잡힌 식사를 함으로써 당뇨병과 이상지질혈증 등을 예방하여 고혈압의 위험요인들을 조절할 수 있는 것입니다. 그리고 이러한 위험요인 조절이 고혈압 환자에게는 관리 방법들이기도 합니다.</p> <p>자료원: 국민고혈압사업단. 알기 쉬운 고혈압, 2010;15-29 경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터. 고혈압교육모듈자료, 2015</p>	
	<b>고혈압 관리를 위한 방법</b> 	식사 관리와 함께 약물관리, 운동 관리가 함께 이루어진다면, 생활습관으로 인해 발생하는 위험 요인들이 개선되어 건강을 되찾을 수 있습니다.	
발전 및 본론		고혈압을 위하여 건강하게 식사하는 원칙을 소개해 드리겠습니다.	


구분 (시간)	슬라이드	내용	보조자료 및 학습 활동
(32분)	<p><b>고혈압, 건강하게 식사하는 원칙은?</b></p> 		
	<p><b>고혈압 식사원칙</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>표준체중 유지하기</li> <li>나트륨 섭취 줄이기</li> <li>지방 섭취 조절하기</li> <li>과일과 채소류의 섭취 늘리기</li> <li>알코올 섭취 조절하기</li> </ul>	<p>고혈압 식사원칙을 살펴보면 ‘표준체중 유지하기, 나트륨 섭취 줄이기, 지방섭취 조절하기, 과일과 채소류의 섭취 늘리기, 알코올 섭취 조절하기’ 입니다.</p>	
	<p><b>고혈압 식사원칙 1. 표준체중 유지하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>표준체중 계산법 남자: 키(cm) X 키(cm) X 22 여자: 키(cm) X 키(cm) X 21</li> <li>체중조절 식사 - 식사는 양과 주 규칙적으로 적정량만큼 - 기름기, 당분 제한 - 충분한 채소와 적절한 과일</li> </ul> 	<p>고혈압은 체중과 밀접한 관계가 있는데, 체중을 줄이면 혈압이 떨어집니다. 특히 복부비만은 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 및 관상동맥질환에 의한 사망률과 매우 밀접한 관련이 있습니다. 그러므로 고혈압 환자는 표준체중을 유지하는 것이 중요합니다. 표준체중은 남자의 경우 키*키*22, 여자의 경우 키*키*21로 계산해서 알 수 있습니다.</p> <p>체중을 줄이는데 필요한 식사지침은 거르지 않고 천천히 먹으며, 기름이나 당분이 많은 음식이나 술 등을 피하는 것입니다. 과일과 채소 및 생선을 많이 섭취하고, 콜레스테롤과 포화지방산을 적게 섭취하도록 합니다.</p> <p>자료원 : 2013년 대한고혈압학회. 고혈압진료지침 2013;29 대한영양사협회. 임상영양관리지침서, 제3판;18</p>	
	<p><b>고혈압 식사원칙 2. 나트륨 섭취 줄이기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>편 음식 줄이기</li> <li>가공식품보다 자연식품으로 대체하기</li> <li>염분이 적은 조리법 선택하기</li> </ul> 	<p>고혈압 식사관리를 위해서는 나트륨의 섭취를 줄이셔야 합니다.</p> <p>젓갈류나 장아찌 같은 짠 음식은 섭취를 자제해 주시고 가공식품보다는 자연식품으로 섭취하세요. 그리고 음식을 조리 시 염분이 적은 조리법을 선택하세요.</p> <p>자료원 : 경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터. 고혈압·당뇨병 환자를 위한 행복레시피, 2014;32</p>	
	<p><b>고혈압 식사원칙 3. 지방 섭취 조절하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>포화지방산 섭취 줄이기 - 삼겹살, 갈비, 치즈, 버터, 커밍, 라면, 계란</li> <li>콜레스테롤 섭취 줄이기 - 간, 굴, 달걀 노른자, 오징어, 새우, 장어, 마두라지</li> </ul> 	<p>고혈압환자들은 포화지방산과 콜레스테롤과 같은 동물성 지방 섭취를 제한해야 합니다.</p> <p>육류는 지방이 많은 부위보다는 살코기 위주로 섭취하시고, 닭은 기름기가 많은 껍질을 제거해서 섭취하세요. 그리고 간이나 곱창과 같은 내장류도 섭취를 자제해 주세요.</p> <p>계란 노른자에 콜레스테롤이 많이 함유되어 있기 때문에 노른자는 주 4회 이하로 섭취하세요.</p> <p>우유나 유제품을 섭취할 경우, 저지방이나 무지방 제품을 섭취하세요.</p> <p>자료원 : 경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터. 고혈압·당</p>	

구분 (시간)	슬라이드	내용	보조자료 및 학습 활동
		<p>노병 환자를 위한 행복레시피, 2014:32</p> <p>야채, 과일, 잡곡, 해조류 등에는 칼륨과 섬유질이 많이 함유되어 있어서 혈압상승 방지에 도움이 됩니다. 또한 식이섬유는 콜레스테롤의 흡수를 저해시켜 혈중 콜레스테롤 수준을 낮춥니다. 그러므로 과일과 채소류의 섭취를 늘리도록 합니다.</p> <p>자료원 : 경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터. 고혈압·당뇨병 환자를 위한 행복레시피, 2014:32</p>	
		<p>과도하게 술을 마시면 혈압이 상승하고 고혈압 약에 대한 저항성이 올라갑니다. 음주는 알코올 양을 기준으로 남자는 하루 20~30g, 여자는 하루 10~20g 미만으로 줄여야 합니다. 체중이 낮은 사람은 알코올에 대한 감수성이 크기 때문에 위의 절반만 허용됩니다. 하루 음주 허용량은 에탄올을 기준으로 하루 30g으로서, 맥주 720mL(1병), 와인 200~300mL(1잔), 정종 200mL(1잔), 위스키 60mL(2샷), 소주 2~3잔(1/3병) 등에 해당합니다.</p> <p>자료원 : 2013년 대한고혈압학회 고혈압 진료지침, 2013:29-0</p>	
	<p>소금과 나트륨, 무엇일까?</p> 	<p>고혈압에서 특별히 조심해야 할 소금과 나트륨. 과연 무엇일까요?</p>	
	<p>소금의 성분</p> 	<p>소금은 염화나트륨(NaCl), 즉 나트륨과 염소로 이루어져 있습니다. 염소는 짭 성분은 내는 역할을 하고 염소는 혼자서는 존재할 수 없어 나트륨과 짭을 이루어 존재합니다. 이 중에서 우리에게 질병을 일으키는 성분은 짭 성분을 내는 염소가 아니라 나트륨입니다. ‘소금을 적게 먹거나 짜게 먹지 말자’라는 말은 모두 나트륨의 섭취를 줄이자는 말과 같은 뜻입니다.</p> <p>자료원 : 식품의약품안전처, 나트륨줄이기운동본부 홈페이지 (<a href="http://www.foodnara.go.kr/Na_down/res/contents/natrium1.jsp">http://www.foodnara.go.kr/Na_down/res/contents/natrium1.jsp</a>. Accessed February, 2015.)</p>	
	<p>나트륨의 역할</p> 	<p>그럼 나트륨의 역할을 살펴보겠습니다. 나트륨은 우리 인체에서 없어서는 안 될 꼭 필요한 역할을 하고 있습니다. 우선 체액의 산과 알칼리를 조절하며, 소화액의 성분을 이루고 있습니다. 체내 수분량을 조절하여 삼투압을 유지하고 혈압을 조절하는 역할을 합니다. 이렇게 중요한 역할을 하는 소금의 섭취를 줄이면 결핍되지 않을까 걱정하시는 분이 간혹 있긴 한데요.</p>	

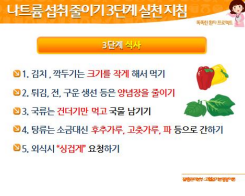
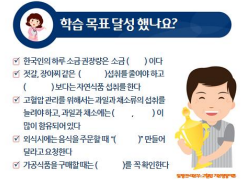
구분 (시간)	슬라이드	내용	보조자료 및 학습 활동
		나트륨은 모든 식품에 함유되어 있으므로 결핍의 우려는 거의 없습니다. 자료원: 식품의약품안전처, 나트륨줄이기운동본부 홈페이지 ( <a href="http://www.foodnara.go.kr/Na_down/res/contents/natrium1.jsp">http://www.foodnara.go.kr/Na_down/res/contents/natrium1.jsp</a> . Accessed February, 2015.)	
	 <p>한국인과 나트륨 섭취량</p> <p>나트륨 섭취량 얼마나 되나요?</p> <p>나트륨이 과다하게 섭취되고 있겠지요? WHO 권장량 2g 이하 → 2,000mg 2g 이하 미만 나트륨 섭취 → 4,878mg (2014년도) ※ 세계보건기구(WHO) 권장량 ※ 1인당 평균 섭취 나트륨은 4,878mg</p>	<p>세계보건기구(WHO)의 1일 나트륨 섭취 권장량은 하루 2g 미만입니다. 보통 소금으로 따지면 소금 5g, 티스푼으로 한스푼 정도가 됩니다. 그런데 한국인의 하루 평균 섭취량은 4,878mg으로 세계보건기구의 권장량에 비해 약 2.4배 높습니다.</p> <p>자료원 : 식품의약품안전처, 나트륨줄이기운동본부. 나트륨 섭취현황 (<a href="http://www.foodnara.go.kr/Na_down/res/contents/natrium2.jsp">http://www.foodnara.go.kr/Na_down/res/contents/natrium2.jsp</a>. Accessed February, 2015.) 국민건강영양조사. 2013 국민건강통계. 2014 (<a href="https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/index.do">https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/index.do</a>. Accessed February, 2015.)</p>	강사 준비: 스푼, 소금
	 <p>한국인의 나트륨 섭취 주원 식품</p> <p>※ 우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음 (국, 찌개, 면류, 김치류, 떡볶이, 떡갈, 장아찌 등)</p> <p>국, 찌개 30.7% 면류 25.9% 김치류 23.0% 떡볶이, 떡갈 10.7% 장아찌 등 9.7%</p>	<p>한국인은 주로 어떻게 소금을 섭취하고 있는 것일까요? 한국 성인이 소금을 가장 많이 섭취하는 음식으로는 국, 찌개, 면류 (30.7%), 부식류(25.9%), 김치류(23.0%) 순으로 나타났습니다.</p> <p>찌개, 국 등을 기본 식단으로 맵고 짭 음식이 주를 이루는 한국인의 식습관이 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있지요. 나트륨은 음식의 간을 맞출 때뿐만 아니라 김치, 젓갈, 장아찌 등의 고염분음식과 식품첨가물이 많이 들어간 각종 가공식품을 통해 알지 못하는 사이에 과량 섭취하게 됩니다.</p> <p>자료원 : 식품의약품안전처 나트륨줄이기운동본부. 나트륨 섭취현황 (<a href="http://www.foodnara.go.kr/Na_down/res/contents/natrium2.jsp">http://www.foodnara.go.kr/Na_down/res/contents/natrium2.jsp</a>. Accessed February, 2015.)</p>	
	 <p>소금과 나트륨, 왜 조심해야 할까?</p>	소금과 나트륨, 왜 조심해야 할까요?	
	 <p>나트륨과 고혈압</p> <p>※ 나트륨 ※ 수분</p> <p>○ 염분의 과다섭취 ○ 혈액 내 나트륨 증가 ○ 혈액의 부피 증가 ○ 혈관 내압 증가 ○ 고혈압</p>	나트륨을 과다 섭취하게 되면 혈액의 전해질을 일정하게 유지하기 위하여 수분 또한 과다섭취 하게 되고, 이로 인해 혈액의 용적이 증가하게 됩니다. 혈액용적의 증가는 혈관의 내압을 증가시키며 이는 혈압을 상승시켜 고혈압	

구분 (시간)	슬라이드	내용	보조자료 및 학습 활동
		을 유발하게 됩니다.	
		<p>소금을 조심해야 하는 이유는 과잉 섭취 시 여러 가지 질병을 유발시키기 때문입니다. 소금섭취량이 증가하면 증가할수록 고혈압으로 인한 뇌졸중, 관상동맥질환, 심부전, 망막변증, 말초혈관질환, 만성콩팥질환 등의 질병 발병률을 높일 수 있습니다.</p> <p>허혈성 및 출혈성 뇌졸중 및 급성심근경색증의 위험은 혈압이 높을수록 증가합니다. 또한 고혈압은 심부전의 가장 중요한 위험인자입니다.</p>	<p>자료원 : 경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터 질환교육모듈 자료집, 2015</p>
		<p>그렇다면, 식생활 속 혈압관리는 어떻게 할 수 있을까요? 저염식을 통해 소금섭취를 줄여 식생활 속에서 혈압관리를 해봅시다.</p>	
		<p>대부분의 자연식품 속에는 나트륨이 들어있는데, 식물성 식품보다는 동물성식품에 더 많은 양의 나트륨이 들어 있습니다. 가공되는 과정 중에서도 많은 양의 나트륨이 첨가됩니다. 또한 이러한 식품을 조리할 때 우리는 조미료나 양념류를 더 넣기도 합니다. 따라서 우리가 하루에 먹는 나트륨의 총 양을 구할때는 이 3가지의 양을 모두 합산해야 합니다.</p>	<p>자료원 : 대한영양사협회. 임상영양관리지침서, 제3판;182</p>
		<p>이 사진은 나트륨이 많이 든 음식과 적게 든 음식을 분류해 본 것입니다.</p> <p>감자를 볼까요? 똑같은 감자를 찌서 먹는다면 소금을 적게 섭취하게 되지만 감자튀김으로 먹으면 나트륨을 많이 섭취하게 됩니다. 옥수수도 찐옥수수에 비해 팝콘으로 먹으면 나트륨의 섭취량이 많아지겠지요.</p> <p>똑같은 재료이나 자연식품일 때는 나트륨이 적게 들어가고 가공을 하면 나트륨이 많아지게 되므로 될 수 있으면 자연식품으로 섭취하는 것이 좋습니다.</p> <p>어육류를 보면, 생고기나 생물 생선으로 조리를 하는 경우 보다 조림이나 자반으로 먹을 경우 소금 등 나트륨의 함량이 훨씬 많아지므로 되도록 드시지 않아야 합니다.</p> <p>똑같은 재료이나 어떤 조리법을 사용하느냐에 따라서도</p>	

구분 (시간)	슬라이드	내용	보조자료 및 학습 활동
		<p>나트륨량이 많을 수도 적을 수도 있다는 것을 알 수 있지요?</p> <p>채소류에서도 배추나 고추를 생으로 먹을 때보다 김치나 장아찌로 먹으면 나트륨을 과잉 섭취할 수 있습니다. 야채를 샐러드로 먹을 때와 간장이나 된장을 많이 사용하여 나물로 무칠 경우에도 나트륨의 양이 달라집니다.</p>	
	 <p><b>고 나트륨 국물 음식 적게 먹기</b></p> <p>국물 음식의 나트륨 함량은 조리법에 따라 차이가 있을 수 있음</p>	<p>국, 찌개류는 국물 맛을 내기 위하여 소금 또는 나트륨을 함유한 조미료가 첨가되기 때문에 나트륨의 함량이 높습니다. 나트륨의 섭취를 줄이기 위해서는 국, 찌개류와 같은 국물음식을 줄이고, 가능하면 국물을 남깁니다.</p> <p>자료원(이미지): 농촌진흥청, 대한지역사회영양학회. 실물로 보는 건강한 상차림 길잡이, 1e, 2012:32</p> <p>자료원(내용): 식품의약품안전처, 식품안전정보포털. 외식영양성분자료집, 2010</p>	
	 <p><b>나트륨 섭취를 낮추는 바꿔먹기</b></p> <p>한 번 먹고는 밥 반공 (한식) 또는 식사(국물)나 식사(국물)를 대체하여 먹는 것이 좋습니다.</p>	<p>빵이나 면은 반죽 시 소금이나 식소다 등을 사용하기 때문에 밥에 비하여 나트륨의 함량이 높습니다. 국·찌개류 대신 나물이나 구이류 반찬을 선택하여도 나트륨의 섭취량을 낮출 수 있습니다.</p> <p>자료원 : 농촌진흥청, 대한지역사회영양학회. 실물로 보는 건강한 상차림 길잡이, 1e, 2012:33</p>	
	 <p><b>일반식과 저염식 비교하기</b></p> <p>일반식: 평균 소금량 7.35g, 열량 759.8kcal</p> <p>저염식: 평균 소금량 3.13g, 열량 768.8kcal</p>	<p>자료원: 대구광역시 싱겁게 먹기 센터. http://www.saltdown.com</p>	
	 <p><b>가공식품 적게 먹기</b></p> <p>가공식품은 나트륨 함량이 높음</p>	<p>식품을 가공할 때 색을 더 좋게 하기 위한 발색제, 더 오래 보존하기 위한 보존제 등을 사용하는데, 이러한 물질에는 나트륨이 들어 있습니다. 소금 외에도 MSG(mono sodium glutamate), 맛소금, 다시다, 방부제, 베이킹파우더, 소다 등 눈에 보이지 않는 식품첨가물에도 나트륨이 들어 있으니 주의해야 합니다.</p> <p>자료원 : 식품의약품안전처, 한국소비자단체협의회, 대한지역사회영양학회. ‘나트륨섭취를 줄입니다’ 자료집, 2011:7</p>	

구분 (시간)	슬라이드	내용	보조자료 및 학습 활동
		<p>영양표시는 식품의 영양정보를 식품포장에 표시한 것을 말합니다.</p> <p>제품을 구입할 때는 제품에 표시 되어 있는 이 영양표시를 확인하고 다른 제품과 비교하시는 것이 반드시 필요합니다</p> <p>영양표시는 어떻게 확인할까요?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 나트륨을 찾습니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 식품포장지 겉면 뒷부분 또는 앞부분을 확인합니다.</li> <li>• 나트륨으로 표시되어 있습니다.</li> </ul> </li> <li>2. 나트륨 mg을 확인합니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1000mg=1g에 해당합니다.</li> </ul> </li> <li>3. % 영양소 기준치를 확인합니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>• % 영양소 기준치는 하루 나트륨 목표섭취량에 대한 비율입니다.</li> </ul> <math display="block">\% \text{ 영양소 기준치} = \frac{\text{식품에 함유된 나트륨 양}}{\text{하루 나트륨 목표섭취량}} \times 100</math> </li> <li>4. 1회 제공량을 확인합니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1회 제공량은 평균적으로 한번에 사람들이 먹는 양을 말합니다.</li> <li>• 자신의 섭취량을 고려하여 나트륨량을 계산합니다.</li> </ul> </li> </ol> <p>고혈압과 심뇌혈관질환 예방을 위해서는 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨의 함량을 확인합니다. 지방, 포화지방산, 나트륨 등의 과잉섭취는 심혈관계 질환의 위험성을 높입니다.</p> <p>그럼 새우젓의 영양표시 내용을 볼까요?</p> <p>1회 분량, 즉 한 봉지의 총 열량은 500칼로리입니다. 이 한 봉지를 다 먹으면 탄수화물은 60g, 단백질은 8g, 지방은 25g, 나트륨은 210mg, 칼슘은 107mg을 먹는 것이지요.</p> <p>자료원: 식품의약품안전처, 한국소비자단체협의회, 대한 지역사회영양학회. ‘나트륨 섭취를 줄입니다’ 자료집, 2011;13</p>	강사 준비: 영양표시 샘플 (라면 봉지, 새우깡 등)
		나트륨 섭취를 줄일 수 있는 실천편! 3단계 과정을 알아볼	

구분 (시간)	슬라이드	내용	보조자료 및 학습 활동
		<p>까요?</p>	
		<p>나트륨 섭취를 줄일 수 있는 3단계 과정을 알아보겠습니다.</p> <p>1단계, 식품을 선택하거나 구입 할 때 요령입니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 장아찌나 젓갈, 염장미역과 같은 염장식품의 구입을 자제합니다.</li> <li>• 생선을 고를 때, 자반용 보다는 날 생선을 구입합니다.</li> <li>• 가공식품보다는 자연식품을 선택합니다.</li> <li>• 영양표시를 꼭 읽어보고, 나트륨함량이 적은 식품을 선택합니다.</li> </ul> <p>나트륨 섭취를 줄이기 위해서는 식품을 구입할 때부터 나트륨을 감량할 수 있는 방법으로 구입 하시는 것이 저염 식사를 하는데 도움이 되겠지요?</p> <p>자료원 : 대한영양사협회. 소금섭취 줄이기 3단계 5가지 실천 지침, 2012</p>	
		<p>2단계, 조리할 때 소금을 줄이는 요령을 실천해보세요.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 염분이 적은 조리법을 선택합니다.</li> <li>• 음식의 간은 조리 마지막 단계에서 합니다.</li> <li>• 맛을 낼 때 향미채소나 향신료 등을 사용해서 맛을 냅니다.</li> </ul> <p>양념으로 후추나 고춧가루, 파, 마늘, 카레가루 등을 쓸 수 있습니다. 식초와 레몬즙, 설탕으로 신맛과 단맛을 내보세요. 고소한 맛은 김이나 깨, 땅콩 등으로 낼 수 있습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 라면이나 스프 같은 가공식품을 조리할 경우 스프량을 줄입니다.</li> <li>• 생선을 구울 때는 소금을 뿌리지 않습니다.</li> </ul> <p>자료원 : 대한영양사협회. 소금섭취 줄이기 3단계 5가지 실천 지침, 2012</p>	
정리 (3분)		<p>3단계. 식사할 때 소금 섭취를 줄이는 요령입니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치, 깍두기는 크기를 작게 해서 먹습니다.</li> <li>• 튀김이나 전, 구운 생선을 먹을 때는 양념장을 줄입니다.</li> </ul>	

구분 (시간)	슬라이드	내용	보조자료 및 학습 활동
		<ul style="list-style-type: none"> <li>국류를 먹을 때는 건더기 위주로 먹고 국물은 되도록 남깁니다.</li> <li>탕류는 소금대신 후추나 고춧가루, 파 등으로 간을 합니다.</li> <li>외식을 할 때 ‘싱겁게’ 달라고 주문합니다.</li> </ul> <p>자료원 : 대한영양사협회. 소금섭취 줄이기 3단계 5가지 실천 지침, 2012</p>	
		<p>마지막으로 오늘 배우신 내용 중 중요한 부분을 한번 더 점검하고 이 시간을 마치겠습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>한국인의 하루 소금 권장량은 소금 ( 5 )g 이다.</li> <li>젓갈, 장아찌 같은 (짠 음식) 섭취를 줄여야 하고, (가공식품)보다는 자연식품 섭취를 한다.</li> <li>고혈압 관리를 위해서는 과일과 채소류의 섭취를 늘려야 하고, 과일과 채소에는 (섬유소, 칼륨)이 많이 함유되어 있다.</li> <li>외식 시에는 음식을 주문할 때 “(싱겁게)” 만들어 달라고 요청한다.</li> <li>식품을 구매할 때는 (영양표시)를 꼭 확인한다.</li> </ul>	

---

고혈압 | 기본영양이론

---

자료원[참고문헌]

슬라이드 페이지	자료원
1	국민고혈압사업단. 알기쉬운 고혈압, 2010;15-29
3	2013년 대한고혈압학회. 고혈압진료지침, 2013;26
4	경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터. 고혈압·당뇨병 환자를 위한 행복레시피, 2014;32
5	경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터. 고혈압·당뇨병 환자를 위한 행복레시피, 2014;32
6	경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터. 고혈압·당뇨병 환자를 위한 행복레시피, 2014;32
7	2013년 대한고혈압학회 고혈압 진료지침, 2013;27
8	국민고혈압사업단. 알기쉬운 고혈압. 2010;85-86
9	식품의약품안전처, 나트륨줄이기운동본부 홈페이지 ( <a href="http://www.foodnara.go.kr/Na_down/res/contents/natrium1.jsp">http://www.foodnara.go.kr/Na_down/res/contents/natrium1.jsp</a> )
10	나트륨 줄이기 운동본부. 나트륨 바로알기 자료집, 2012;2
11	나트륨 줄이기 운동본부. 나트륨 바로알기 자료집, 2012;3
12	경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터 질환교육모듈 자료집, 2015
13	경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터 질환교육모듈 자료집, 2015
14	경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터 질환교육모듈 자료집, 2015
15	식품의약품안전처, 한국소비자단체협의회, 대한지역사회영양학회. ‘나트륨섭취를 줄입시다’ 자료집, 2011;7
17	경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터. 고혈압·당뇨병 환자를 위한 행복레시피, 2014;36
18	경기도 고혈압·당뇨병 광역교육센터. 고혈압·당뇨병 환자를 위한 행복레시피, 2014;37
19	식품의약품안전청. 나트륨 섭취를 줄입시다. 2011;7
20	식품의약품안전청. 나트륨 섭취를 줄입시다, 2011;13
21	대한영양사협회. 소금섭취 줄이기 3단계 5가지 실천 지침, 2012
22	대한영양사협회. 소금섭취 줄이기 3단계 5가지 실천 지침, 2012
23	대한영양사협회. 소금섭취 줄이기 3단계 5가지 실천 지침, 2012

본 교육자료는 2012년도 질병관리본부 연구사업으로  
아주대학교 의과대학에서 개발하였고, 2014년도에  
수정되었음.