

## 식생활과 건강 2023년 하계 계절학기 기말고사

1. 체중 70kg의 사람이 24시간 동안 분해할 수 있는 알코올 양은 몇 g인가?

답: 168

2. 체중 90kg의 성인이 소주 1병(알콜 농도 15%, 360ml)을 마셨을 경우 분해하는 데 소요되는 시간은?

답: 6

3. 우리나라 식사예절이 아닌 것을 고르시오.

- ① 국에다 밥을 말아서 식사한다.
- ② 두 사람 이상이 식사할 때는 필요한 만큼 덜어 먹는다.
- ③ 어른이 먼저 수저를 든 다음에 들도록 한다.
- ④ 젓가락과 숟가락은 동시에 한 손에 들고 있지 않도록 한다.
- ⑤ 그릇을 들고 마시는 일이 없도록 한다.

4. 밥그릇은 상의 앞줄 중간에서 오른쪽에 놓고 국그릇은 왼쪽에 놓으며, 국물이 있는 그릇은 가까이에 놓고 수저는 반드시 오른쪽에 놓는다.

답: X

5. 다음 중 내용이 맞는 것을 모두 고르시오. (복수)

- ① 유산균은 장내세균 기인성 유해효소들의 생성을 억제하여 발암원 전구체가 발암원으로 전환되는 것을 억제할 수도 있다.
- ② 아미노 슈가, 콩 올리고당, 프력토 올리고당, 갈락토 올리고당, 락툴로오스는 유산균의 증식인자이다.
- ③ 장내 서식하는 유산균인 아시도필리스균과 비피더스균이 일반 요구르트 균주보다 면역증강 작용과 항암효과에 더 우수하다.
- ④ 비피더스균은 장내감염바이러스에 대한 항체 생산을 촉진하고, 병원균인 결핵균에 대한 감염을 억제한다.
- ⑤ 모유수유한 유아의 장내에는 비피더스균과 유산균이 분유를 수유한 유아보다 더 많이 함유되어 있다.

6. 다당류인 전분을 섭취하였을 때 보다 정제된 설탕을 섭취하였을 때 발생률이 현저히 높게 나타나는 암은?

답: 유방암

7. 유산균은 글루코오스 등 당류를 분해하여 젖산을 생성하는 세균으로 그람음성균이며, 통성 혐기성 또는 혐기성이다.

답: X

8. 다음 중 내용이 잘못된 것을 모두 고르시오. (복수)

- ① 찻잎 중에는 혈당 감소 효과를 줄 수 있는 단당류가 있다.
- ② 차(tea) 속에 있는 탄닌은 신경성 변비 보다는 이완성 변비에 효과가 있다.
- ③ 차(tea)의 생리활성으로 고혈압 및 동맥경화의 예방효과가 있다.
- ④ 찻잎의 엽록소나 섬유소 등도 항암효과가 있다.
- ⑤ 테오브로민은 카페인과 같은 정도로 기관지 확장 효과가 있어서 호흡을 쉽게 하는 작용이 있다.

9. 과도한 음주가 니아신의 결핍을 초래하면서 점차로 기억력이 상실되는 알코올성 치매의 초기 증상은 베르니케 코사코프 증후군이다.

답: X

10. 용어 설명이 잘못된 것을 모두 고르시오. (복수)

- ① 신경교종은 중추신경계의 신경모세포에 발생하는 것이다.
- ② 림프종은 림프조직에 발생하는 것이다.
- ③ 암종은 상피조직과 근육에 발생하는 것이다.
- ④ 선종은 선조직에 발생하는 것이다.
- ⑤ 백혈병은 골수의 혈액생성세포에 발생하는 것이다.

11. 고혈압 환자가 체중을 감소시키면 혈압이 점차적으로 감소한다. 하지만, 체중이 10% 증가함에 따라 높아지는 혈압은?

답: 7mmHg

12. 심장이 한 번 수축하면서 혈액이 심장으로부터 뿐어져 나오는 혈액 양은?

답: 80cc

13. 다음 중 내용이 맞는 것을 모두 고르시오. (복수)

- ① 장내세균의 분포는 식이, 약물, 스트레스에 의하여 영향을 받으며 질병의 발생과 밀접한 관계가 있다.
- ② 노년기에는 부패균인 클로스트리디움 퍼프린젠스가 급속하게 증가하며 대장균이나 장구균도 증가한다.
- ③ 출생 직후 가장 먼저 나타나는 세균은 대장균과 장구균이며 출생 후 3~4일이 되면 박테로이드균이 나타나고, 6일째 박테로이드균이 가장 우세한 분포를 차지한다.
- ④ 연쇄상구균(*Streptococcus*)은 구형이나 타원형으로 유산간균(*Lactobacillus*)과 함께 우유를 발효시켜 유산을 생성하며 부패균의 생육을 촉진하는 기능을 한다.
- ⑤ 우리나라의 경우 육류 섭취가 증가하면서 대장암의 발생이 증가하고 있고, 서양인들은 동양인들보다 대장암의 발생이 높다.

14. 마늘, 양파, 파에 많이 함유되어 있고 항산화 작용에 의해 대장암, 직장암, 유방암 등 항암효과가 있는 무기질은?

답: 셀레늄

15. 인도음식의 식사예절이 아닌 것을 고르시오.

- ① 성인이 되면서 여자는 남자와 함께 식사할 수 없고, 남자의 시중을 듣다.
- ② 식사 전에 부인이 가져온 물로 양손을 씻는다.
- ③ 힌두교도는 식사 시 낮은 상을 사용한다.
- ④ 식사 시 좌석 배치는 원쪽에 주인이 앉고, 그 곳에서부터 오른쪽으로 가면서 연력순으로 앉으며, 노인과 소년, 소녀는 조금 떨어져 앉는다.
- ⑤ 식사 중에 이야기 하는 것은 무례한 것으로 여기며, 식사하고 있는 모습을 보는 것조차도 벼룩없다고 생각한다.

16. 고혈압의 위험 인자가 아닌 것은?

- ① 종족에 따른 고혈압의 발병률 차이에서 흑인 보다 백인이 고혈압 환자가 더 많다.
- ② 연령증가와 더불어 상승한다.
- ③ 흡연과 음주는 고혈압을 일으킨다.
- ④ 과다한 열량 섭취는 혈압을 높인다.
- ⑤ 과다한 소금 섭취는 수축기와 확장기 혈압 모두를 증가시킨다.

17. 스트레스를 받거나 긴장, 불안하게 되면 교감신경이 작용하여 심장근육을 확장 시켜 심장박동을 촉진한다.

답: X

18. 다음 중 내용이 잘못된 것을 모두 고르시오. (복수)

- ① 카테킨은 체내에서 중금속에 의한 중독을 방어해준다.
- ② **녹차는 발효차로 녹색을 띈다.**
- ③ **우롱차는 발효과정을 녹차의 반 정도로 해서 만든 것으로 색은 붉은 색이고 향기는 녹차에 가깝다.**
- ④ 차(tea)의 탄닌 성분은 항니코틴 효과가 있다.
- ⑤ 흥차는 찻잎을 일정기간 발효시켜서 만든다.

19. 유용균 중에서 사람의 건강유지에 중요한 역할을 하며 유익한 작용만 하는 균은?

답: **Bifidobacterium**

20. 충동조절을 담당하는 전두엽이 손상되어 나타나는 알코올성 치매질환은 기억을 담당하는 측두엽의 손상으로 발생하는 일반 치매와는 다르다.

답: O

21. 용어 설명이 잘못된 것을 모두 고르시오. (복수)

- ① 이차성 고혈압은 속발성 고혈압으로 신장기능의 이상, 경구피임제 복용, 내분비 장애, 임신 등 그 원인이 밝혀져 있다.
- ② 혈압이란 동맥혈관에 혈액이 흐르면서 혈관벽에 가하는 압력을 말하며 수축기 혈압과 확장기 혈압으로 나타낸다.
- ③ **체액성 조절은 교감신경의 영향으로 부신피질에서 에피네프린이 분비되어 심장기능을 촉진하여 혈압을 상승시킨다.**
- ④ **신경성 조절은 자율신경계의 지배를 받아 심장기능을 촉진함으로 말초혈관을 확장하여 혈압을 상승시킨다.**
- ⑤ 일차성 고혈압은 본태성 고혈압이라고도 하며 순환기 자체 이상으로 고혈압이 나타나는 것이다.

22. 많은 알코올 중독자들은 총에너지 요구량의 몇 %까지 에너지를 알코올로부터 충당하는가?

답: 50%

23. 간 기능 저하 시 감소되는 것이 아닌 것을 고르시오.

답: **트립토판**

24. 뇌졸중에 관계된 용어들 중 설명이 잘못된 것을 고르시오.

- ① **뇌색전은 핏덩어리가 혈관을 돌아다니다가 미세한 뇌혈관을 터트린 것이다.**
- ② 뇌출혈은 고혈압 또는 교통사고로 뇌혈관이 터진 것이다.
- ③ 뇌경색은 뇌혈전이나 뇌색전으로 인해 혈액 공급이 차단되어 뇌혈관 주변에 있는 뇌세포가 죽어가는 것이다.
- ④ 뇌졸중은 뇌출혈이나 뇌경색에 의해 뇌세포가 기능을 상실하고 쓰러지는 것이다.
- ⑤ 뇌혈전은 동맥경화로 인해 혈관이 좁아지는 것이다.

25. 고혈압 환자의 치료 방법이 아닌 것을 고르시오.

- ① 금연
- ② 식이요법
- ③ **칼슘, 칼륨, 마그네슘 섭취의 감소**
- ④ 약물요법
- ⑤ 알코올과 카페인 섭취의 제한

26. 고혈압은 돌연사를 일으키는 협심증과 심근경색의 주요 원인이며 심부전 발생률이 정상인에 비하여 몇 배나 높은가?

답: 4배

27. 노화 방지 식품 중 심혈관계 질환을 예방하는 녹차의 성분은 베타 글루칸이다.

답: X

28. 다음 중 내용이 맞는 것을 모두 고르시오. (복수)

- ① 죽상에는 맵지 않은 동치미나 나박김치를 함께 낸다.
- ② 김치는 상 뒷줄, 국물김치는 원쪽, 더운 음식인 국, 찌개, 구이, 전 등은 오른쪽에 배선한다.
- ③ 주안상에는 편육, 짬, 신선로, 전골, 찌개, 나물과 김치, 떡과 한과류 등이 올라간다.
- ④ 장국상에는 짬, 겨자채, 잡채, 편육, 전, 배추김치 등이 올라간다.
- ⑤ 9첩~12첩에서 첨수에 들어가지 않는 음식은 김치, 젓갈, 찌개, 짬, 전골이다.

29. 암의 발생을 예방하는 효과가 있는 지방산으로 올리브에 많은 것은?

답: oleic acid

30. 노인성 치매의 증상이 아닌 것을 고르시오.

- ① 방향감각 상실
- ② 난폭한 행동과 욕설
- ③ 언어능력 저하
- ④ 판단력 장애
- ⑤ 건망증

31. 아세트알데하이드 탈수소 효소는 ALDH 1과 ALDH 2가 있는데 서양인들은 ALDH 1과 2를 둘 다 갖고 있으나 동양인의 40%는 ALDH 1만을 갖고 있다.

답: O

32. 태국음식의 식사예절이 아닌 것을 고르시오.

- ① 국물이 있는 국수를 먹을 때는 젓가락을 사용한다.
- ② 튀긴 국수류는 포크와 스푼으로 식사를 한다.
- ③ 국수류라도 생선류를 사용한 카놈친은 숟가락 하나로 먹는데, 면도 숟가락으로 건져 먹는다.
- ④ 밥 종류는 기본적으로 숟가락과 포크를 사용한다.
- ⑤ 손으로 식사를 하는데 음식에 따라 먹는 방법이 몇 가지 있다.