

목차

1. 살빼기 2019 중간 기출

- 1) 2019년 중간 1쪽-8쪽
- 2) 기타년도 자료 9쪽-21쪽

2. 2021년 기출

- 1) 2021년 2학기 중간 1쪽-4쪽
- 2) 2021년 2학기 기말 5쪽-7쪽
기말 14쪽-20쪽
- 3) 2019년 중간 종합 20쪽-26쪽

3. 2022년도 자료

- 1) 2022년 중간 1,2,3,4 (문제가 약간씩 달라서 1,2,3,4 구성) 8쪽-20쪽
- 2) 2022년 기말 1,2,3 (문제가 약간씩 달라서 1,2,3 구성) 20쪽-29쪽
30쪽 약간의 팁

살빼기 2019 중간 기출

중간고사(94문제)

1. 비만인의 체중조절에 관한 설명인 것은?

-> 물만 마시면 위에서 흡수되지 않지만

2. 인간의 기본욕구인 음식섭취를 조절하는 것은 쉽지 않으나...

-> 너무 배가 고프면 과식을 하게 된다.

3. 영양소에는 여러 종류가 있으며 3대 영양소는 ?

-> 우리 몸에 단백질이 결핍~

4. 직장인이든 주부이든 누구에게나 고민인 식단종류~

-> 서구식단과 아시아 식단을 볼 때 음식을 선호하는 경향은 유전이 아닌 교육~

5. 인체에는 많은 세포가 있으며 그중 정상인의 경우 200~300억개의~

-> 사춘기에는 지방세포수가 일생 중 가장 많이 증가하고 사춘기 이후 비만은 지방 세포수 는~

6. 살을 빼는 방법이나 식이요법종류가 너무 다양하게 나와 있는 요즘 ~
-> 지중해식단은 좋은 지방이 풍부한 식사로 심혈관계 질병을 예방하는데 효과적이고, 운동을 할 경우~
7. 미량이지만 우리 몸에 꼭 필요하고 없어서는 안 되는 무기질에 대한 설명이 틀린 것은?
-> 미량이지만 체중의 약 0.4%
8. 지금까지 학습한 살빼기 운동과 영양조절을~
-> 근육은 수분 75%
9. 인간의 수명이 갈수록 길어지고 ~ 비만을 제거하고 영양조절을~
-> 인간은 배고픔에는 둔하지만~
10. 건강한 몸을 유지하기 위해서는 운동을 하면서 적절한 영양소를...
-> 탄수화물을 많이 섭취할수록 두뇌에 세로토닌이 감소~
11. 인간은 생각을 할 수 있는 사고력이 있으므로 ...
-> 열량이 높은 음식을 자제하지 못하고 섭취하게 될 경우~
12. 인간의 기본 욕구인 음식 섭취를 조절하는 것은 쉽지 않으나 ~다음 설명이 틀린 것은?
-> 여러 자료를 보면 슈퍼푸드는 대체로~
13. 다음 중 모든 사람들이 원하는 건강한 상태로 살을 빼고 건강한 인체를 유지하기 위한 방법이 틀린 것은?
-> 체내의 수분이 증가되면 노화가 진행~
14. 최근에는 건강을 위한 식품에 대한 관심이 높아져~
-> 서구식단과 아시아 식단을 볼 때 음식을 선호하는 경향은 유전이 아닌 교육~
15. 비만인이 체중 조절 중 흔히 겪는 요요현상에 대한~것은?
-> 식사를 불규칙하게 할수록 요요현상을 야기시키게 되고~
16. 우리 인체에는 정상인의 경우 200~300억개의 지방세포가 있는데~
-> 일생중 지방세포의 수가 가장 많이 증가하는 시기는 임신초 3개월과~
17. 다음 중 모든 사람들이 원하는 것은?
-> 체내의 수분이 증가~
18. 우리가 알고 있는 금식이나....?
-> 체내의 수분이~
19. 최근에는 건강을 위한 것으로 답은?
-> 채식주의자 중 3번

20. 비만인이 체중 조절 중 흔히 겪는 요요현상에 대한 설명이 틀린 것은?
-> 배고픈 상태가 지속되면 우리 몸은 생존 본능을 발휘하게 되어서 음식을 먹을 기회가 생기면 기아상태가 올 것을 대비해서 과식을 하게 되므로 요요 현상이 생기는 것이다.
21. 우리 인체에는 정상인의 경우 200~300억개의~ 다음 지방세포 설명이 옳은 것은?
-> 사춘기에는 지방세포수가 일생 중 가장 많이 증가하고~ 사춘기 이후 비만은 지방 세포수는 거의 변하지 않고 크기만 증대된다.
22. 지금까지 습득한 이론지식을 기초로 하여 체중감량을....~
-> 우리 몸에 지방이 무조건 나쁜 것이 아니므로 ~
23. 우리 몸의 생리작용에도 중요한 물의~ 관한 것은?
-> 빈속에 마시는 물은 대부분~
24. 인간의 기본 욕구인 음식 섭취를 조절하는 것은 쉽지 않으나~
-> 여러 자료를 보면 슈퍼 푸드는 대체로~
25. 무조건 굶으면서 살을 빼는 것은~
-> 현미, 옥수수 등 통곡물 위주의 식사~
26. 살빼기 운동과 영양조절을 위해서는 각종 영양소의 작용과~
-> 콜레스테롤은 우리 인체 내에서 세포막의 구성~
27. 지금까지 학습한 살빼기 운동과 영양조절을 기초로 자신의 건강관리를 철저히 하고 주변에 도움을 주는 ~?
-> 근육은 수분 75%, 단백질 20%~
28. 일생동안 무병장수 위한 살 안찌는 팁은?
-> 곡물이나 야채 또는 과일을 요리하면~
29. 최근에는 건강을 위한 식심에 대한 관심이~
-> 서구식단과 아시아 식단을 볼 때~
30. 인간의 기본 욕구인 음식 섭취를 조절하는 것은?
-> 여러 자료를 보면 슈퍼 푸드는 대체로 열량~
31. 지금까지 학습한 살빼기 운동과 영양조절을 기초로 자신의 건강관리를 철저히 하고 주변에 도움이 되는 것은?
-> 근육은 수분 75%, 단백질 20%~
32. 인간은 생각을 할 수 있는 사고력이 있으므로 질병 없이 건강도 유지하면서 기본적인~
-> 오랫동안 단식을 하면 살 빼기를 포기하고
33. 미량이지만 우리 몸에 꼭 필요하고 없어서는 안 되는 무기질에 대한 설명이 틀린 것은?

-> 미량이지만 체중의 약 0.4%를 차지하고

34. 무조건 굶으면서 살을 빼는 것은 영양소의 불균형으로 인체에 심각한 결과를 가져올 수 있는데~

-> 다이어트에 성공한 후에는 보상심리로 이전에 즐겨 먹던 치킨, 피자, 고기~

35. 영양소에는 여러 종류가 있으며 3대영양소는 열량을 내는 영양소인 탄수화물, 단백질, 지방인데~

-> 다른 영양소보다 제일 나중에 우리 몸의 연료로 사용되므로~

36. 영양소에는 열량을 내는 3대 영양소와 열량은 내지 않지만 우리 몸에 꼭 필요한 ~

-> 별난 비타민 niacin은 저절로 만들어지며 36주간 복용하면 LDL은 50% 감소, HDL은

37. 단백질의 대명사인 육류는~

-> 단백질의 부산물인 질소는~

38. 우리는 종종 과도한 다이어트와 잘못된~

-> 비만이란 단순히~

39. 살빼기 운동과 영양조절을 위해서는~

-> 근육과 피부, 호로몬 등~

40. 살을 빼는 방법이나 식이요법 종류가 너무 다양하게... ~

-> 지중해 식단은~

41. 무슨 음식이 가장 맛이 있을까요?

-> 우리 몸은 탄수화물을 연료로 사용하기 전에

42. 다음 중 모든 사람들이 원하는 건강한 상태로 유지하기 위한 방법이 틀린 것은?

-> 체내의 수분이 증가되면 노화가 진행되므로 나이가 들에 따라 수분섭취를 줄여야한다,

43. 살을 빼는 다양한 다이어트 방법이 있는데 인간의 가장 기본적인 욕구는 ~

-> 말린 과일은 수분이 줄어드는 만큼 ~

44. 인간의 수명이 갈수록 길어지고 있는 지금 ~

-> 인간은 배고픔에는 둔하지만 ~

45. 우리가 알고 있는 금식이나 단식처럼 무조건 굶는 다이어트가 아닌~

-> 장의 활동을 자연시켜 ~

46. 다음 설명 중 살빼기에 도움이 되는 식사 방법이 틀린 것은?

-> 음식을 잔뜩 먹어서 포만감이 생기는 것이 아니라 음식이 위로 들어가서

47. 지금까지 습득한 이론지식을 기초로 하여 체중감량을 할때는 과학적으로 접근하여 부작용

을 최소화 하고 평생을 유지하도록 해야 하는데 ~~?

-> 우리 몸에 지방이 무조건 나쁜 것이 아니므로 생명유지를 위한 최소한의 필수 지방량

48. 우리 인체에는 정상인의 경우 200~300억개 지방세포, 지방세포 설명 옳은 것은?

-> 지방세포의 혈관이 분포되어 있어 갈색지방세포가 있고 혈관이 없어 흰색으로 보이는 백색 지방세포는 지방분해와 지방산능력이 좋아 쉽게 에너지로 이용된다.

49. 건강한 몸을 유지하기 위해서는~

-> 뒤뇌에 세로토닌 증가

50. 우리 몸의 생리작용에도 중요한 물의~

-> 빈속에 마시는 물은

51. 비만인이 체중조절 등~

-> 식사를 불규칙하게 할수록

52. 우리가 물 없이는~

-> 임파액 활용에는 관여하지 않지만 ~

53. 영양소에는 열량을 내는 ~

-> 뇌의 윤활유~

54. 살을 빼는 다양한 다이어트는~

-> 말린 과일~

55. 단백질의 대명사인 육류는 많이 먹어도 살이 찐다고 생각하는~~설명이 틀린 것은?

-> 9가지 필수 아미노산을 모두

56. 살을 빼는 방법이나 식이요법종류가 너무 다양하게 나와있는 요즘~~?

-> 지중해식단은 좋은 지방이 풍부한 식사로 ~~질병으로 인한 사망률70%까지 낮춰줄 수 있다.

57. 다음 설명중 살빼기에 도움 되는 식사방법~틀린 것은?

-> 복합 탄수화물은 칼로리는 적고 영양분이 많이 있으며 식이섬유가 풍부해서 좋은 식품

58. 우리가 물 없이는 3일 이상을 살수 없을 정도로 인체에서 물이 중요한 작용을 하는데 다음 물의 기능이 틀린 것은 ?

-> 임파액 활동에는 관여하지 않지만

59. 영양고에는 여러 종류가 있으며 3대 영양소는 열량을 내는 영양소인 탄수화물 단백질 지방인데 다음 탄수화물 설명이 틀린 것은?

-> 다른 영양소보다 제일 나중에 우리 몸의 연료로 사용되므로 과~

60. 우리는 종종 과도한 다이어트와 잘못된 체중감량으로 사망 등 불의의 사고가 생기는 것을

보고 있는데 다음 비만에 대한 설명이 틀린 것은?

-> 비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것을 뜻하는 것이 아니라

61. 지금까지 학습한 살빼기 운동과 영양조절을 기초로 자신의 건강관리를 철저히 하고 주변에 도움이 되는 교육을 해두는 봉사를 하는 것도 중요한 일인데 다음 틀린 것은?

-> 근육은 수분 75%

62. 우리가 물 없이는 3일 이상을 살수 없을 정도로 인체에서 물이 중요한 작용을 하는데 다음 물의 기능이 틀린 것은?

-> 체액을 정화해주고 피부를 아름답게 하는~

63. 일생동안 무병장수를 위한 살 안찌는 팁이 있으니 살빼기에 대한 실수를 두려워 말고 노력하면 분명히 성공적인 건강유지를 할 수 있다 설명이 틀린 것은?

-> 곡물이나 야채 또는 과일을 요리 하면

64. 무슨 음식이 가장 맛있을까요? 치킨 케익 삼겹살 아이스크림 튀김?~~~~~비만의 주범중 하나인 지방에 대한 설명이 옳은 것은?

-> 오메가 쓰리와 오메가 식스 비율은

65. 우리 몸은 지방을 연료로 사용하기 전에 탄수화물을 먼저 태우도록 설계되어 있는데 다음 중 비만의 주범이 되는 영양소인 지방에 대한 설명이 잘못된 것은?

-> 지방에는 몸에 축적되지 않는 불포화지방산과 축적이 되는 포화지방산이 있다.

66. 세상에는 노력 없이 얹어지는 것이 없듯이 인간이 질병 없이 건강도 유지하면서 기본적인 섭식도 잘하려면 인내와 지혜가 필요하다. 다음 설명이 잘못 된 것은?

-> 운동 없이 열량만 높은 음식을 자제하지 못하고 섭취하게 될 경우 필수 영양소 결핍과 기초 대사량의 증가로 몸에 지방을 축적하게 된다

67. 자기 몸을 사랑하고 아름답게 하려는 소망은 인간의 가장 자연스러운 욕구이며 인가의 욕구 중 가장 기본적인 것은 음식을 먹고~

-> 말린 과일은 수분이 줄어드는 만큼 영양소의 함량이 높아지고 맛은 깊어지며 부피도 줄어 휴대 및 보관도 쉽고 ~

68. 육류는 단백질을 대표하는~

-> 단백질은 우리 몸의 세포와 조직을 형성하고 효소, 호르몬 구성 및 우리 몸의 기능을 조절하며 에너지를 낸다.

69. 우리 몸에는 정상인의 경우 200~300억 개의 지방세포~~

-> 지방세포의 수가 일생 중 가장 많이 증가하는 시기는 임신 마지막 3개월과 출생 후 1년, 사춘기인 12~14세이다

70. 다음 살빼기 운동과 영양조절 중 다이어트의 첫 과정으로 많은~

-> 살이 빠질 때는 지방만 빠지지 않으며 근육이 지방 조직에 비해 더 많은 칼로리를 소비하나 우리가 휴식을 취할 때는 근육과 지방 모두 똑같은 칼로리를 소비한다.

71. 물은 우리 몸의 생리 작용에 매우 중요하므로 무를 효과적으로 섭취하여~
-> 아침에 일어나 한잔, 자기전에 한잔 마시는 것도 좋으며 공복에~~

72. 과학적인 이론 지식을 기초로 하여 체중감량을 하여 부작용을 최소화~~~
-> 하루 섭취량은 최소한 3회 섭취하고 천천히 섭취하면서 탄수화물과 지방 섭취를 줄이되
보통 식사 비율을 단백질 25~30%, 탄수화물 55~60%, 지방 10~15%를 유지하도록 한다.

73. 현대인들은 넘쳐나는 문명의 혜택으로 인한 기계화와 풍부한 음식으로 ~
-> 인간은 배고픔과 폭식에 예민하므로 건강을 위해서는 배속에서 나는 꼬르륵 소리를 즐기
는 것도 좋다.

74. 살빼기 운동과 영양조절 그리고 일반 상식에 관한 설명이 잘된 것은?
-> 모기는 비타민과 콜레스테롤 합성을 스스로 못하여서 반드시 동물의 혈액에서 공급받아야
하는데 특히~

75. 전 세계 모든 사람들이 건강한 상태에서 ~
-> 인간은 배고픔과 폭식에 예민하므로 건강을 위해서는 배속에서 나는 꼬르륵 소리를 즐기
는 것도 좋다)

76. 우리는 몸에 좋다는 특정 음식을 먹으면 다이어트를 하는 경우를 종종~
-> 트랜스 지방의 who 권장량은 총 칼로리의 1% ppt 119)

77. 풍요속의 빈곤~ 음식이 아닌 것은?
-> 모든 종류의 과일 야채 ~ 살은 빠지게 된다.

78. 우리는 복합탄수화물인~
-> 소화를 지연시키는 역할을 ~

79. 모든 질병의 원인인 비만, ~
-> 20C초에는 ~~

80. 많은 사람들이 무병장수를 ~~~
-> 체내의 노폐물 제거(대장이 아니라 소장입니다).

81. 인간은 공기 없이 3분, 물없이 3일 이상을~
-> 체액을 정화해주고 피부를 아름답게 하는 등

82. 살빼기도 중요하지만 ~~ 건강한 인체에는~
-> 모든 탄수화물은(오답인 이유 : 단맛을 느낄 수 없는 탄수 화물도 많다)

83. 인체에 필요한 영양소의 종류는 다양하고 그 중 열량은 내지 않지만 우리 몸에 꼭 필요한
영양소들도 있다. 다음 영양소의 설명이 틀린 것은?

-> 비타민은 수용성과 지용성으로 분류하여 수용성은 매일 필요량은 꼭 섭취해야 하고 혈액
응고 과정에 필수인 비타민k가 부족하면 빈혈과 그루병에 걸리기 쉽다

84. 좋은 정보는 과학적으로 인정 되고 인체에 해가 없으며 지속 가능해야 하므로~

-> 최근 영양식으로 뜨고 있는 고구마는 구워 먹는 게 가장 맛이 있고, 섬유질이 많아 포만감
을 느낄 수 있는 최고의 다이어트 식품이니 누구든 제한 없이 먹어도 된다)

85. 3대 영양소라 불려지는 탄수화물 단백질 지방 중 어느 것도 중요하지 않은 것이 없는데
특히 현대 인들은 지방을 비만의 주범으로~

-> 비지방 조직인 제지방은 2~3배 정도 크기를 늘릴 수 있는 반면 지방조직은~)

86. 이번 강의를 여러분의 지식으로 ~

-> 상체형비만은 ~

87. 신체의 성장과 유지 및 생식에 필요한 무기질의 설명이 잘못된 것은?

-> 무기질은 신체 내에 존재하는..

88. 다음 설명이 잘못 된 것은?

-> 근육과 피부, 호르몬 등 다른 조직을 만드는데, 사용되는 단백질은 위에서 가수분해 되어..

89. 수없이 실패를 거듭하고 있는 체중감량을 성공하기 위해서는~

-> 우리 몸에 지방이 무조건 나쁜~

90. 우리가 학습한 살빼기 운동과 영양조절을 기초로 자신의 건강관리를 철저히 힘은 물론 주
변에도 도움이 되도록 교육을 해주는 것도 중요한 일인데 다음 틀린 것은 ?

-> 비만의 종류도 우리의 외모만큼이나 다양한데

91. 영양소에는 열량을 내는 3대 영양소와 열량은~

-> 별난 비타민 niacin은 저절로 만들어지며~

92. 일생동안 무병장수 위한 살 안찌는 팁

-> 곡물이나 야채 또는 과일을 요리하면~

93. 최근에는 건강을 위한 식심에 대한 관심이~

-> 서구식단과 아시아 식단을 볼 때~

94. 인간의 기본 욕구인 음식 섭취를 조절하는 것~

-> 여러 자료를 보면 슈퍼푸드는 대체로 열량~

기타년도 자료

19년 자료

1. 다음 설명중 옳지 않은것은?

- ① 탄수화물은 근육과 간에 저장되거나 에너지로 소모하나, 몸에 쉽게 지방으로 축적한다
- ② 인체는 지방을 저장연료로 인식하여 쉽게 살을 찌게 한다
- ③ 모든 기름은 지방이 100%이다
- ④ 지방은 인체에 쉽게 축적된다

2. 탄수화물이 체내에서 하지않는 기능을 설명한것은?

- ① 탄수화물이 부족한경우 단백질과 지방으로 포도당을 생성한다
- ② 혈당의 농도변화때문에 식욕을 조절하지는 않는다
- ③ 뇌세포의 주된 에너지원이다.
- ④ 체내에서 혈당조절을 한다.

3. 다음중 오메가3 와 오메가6의 불균형이 초래하는 문제(질병 등)가 아닌 것은?

- ① 심장마비, 치매
- ② 갑상성기능저하
- ③ 우울증, 천식
- ④ 암, 비만

4. 다음중 지방세포수와 관련하여 설명이 잘못된 것을 고르시오.

- ① 한번 생성된 지방세포수는 변하지 않는다.
- ② 사춘기 이후 비만은 지방세포수는 거의 변하지 크기만 증가한다.
- ③ 비만인은 살을 빼도 지방세포수가 줄지 않고 크기만 변한다.
- ④ 일생중 지방세포수가 가장 왕성하게 증가하는 시기는 7~8세이다.

5. 다음중 설명이 옳지 않은 것을 고르시오.

- ① 제지방중에서 LBM은 필수지방이 포함되지 않은 것을 말하고, FFM은 필수지방이 포함된 것을 말한다.

- ② 과학적 살빼기방법은 식이요법과 운동요법의 병행이다.
- ③ 체중은 체지방과 제지방을 합 한 것이다.
- ④ 신체의 어느부위든 부분적으로 감량은 안된다.

6. 다음 설명중 식이섬유가 많이 함유된 식품의 효과가 아닌 것은?

- ① 식사시간을 길게한다.
- ② **인슐린의 효율성과 민감성을 감소시키는 단점이 있다.**
- ③ 포만감을 증대시킨다.
- ④ 에너지 사용능력을 증가시켜준다.

7. 살을 빼는 방법에는 여러 가지가 있는데 다음 중 설명이 잘못된 것은?

- ① 우리 인체는 에너지를 비축하고 칼로리를 소비하지 않으려는 본능을 가지고 있으므로 나이가 들수록 운동 강도를 줄이면서 꾸준히 하는 것이 노화를 늦추는 가장 좋은 방법이다.
- ② **운동을 하면서 식이요법을 하면 근육량도 함께 빠져 체중 감량이 잘된다.**
- ③ 식이요법을 하면서 운동을 병행하는 것이 가장 좋은 방법이다.
- ④ 특히 식이요법 시에는 정제 탄수화물이 아닌 복합탄수화물을 섭취하는 것이 좋다.

8. 체중감량을 무리하게 하다 사망에까지 이르는 경우를 보듯이 운동시에도 효과를 높이고 부상을 방지하기 위한 준비 운동이 중요하다. 다음 올바른 설명은?

- ① 준비 운동을 하면 근육으로 혈류량이 증가하여 근육에 많은 영양소를 공급할 수 있어 근육 수축에 필요한 에너지 공급이 줄어든다.
- ② **준비 운동은 근육 섬유질의 이완과 수축을 하게 함으로써 근육수축을 강하게 하여 보다 큰 운동 효과를 가져 오게 한다.**
- ③ 준비 운동을 하면 헤모글로빈과 마이오글로빈으로 부터의 산소유리가 감소하여 근육에 산소 공급량이 증가하고 운동 효과가 높아진다.
- ④ 준비 운동이 신경 감각수용체의 감수성을 증가시켜 근육 수축을 보다 느리게 근육 세포로 전달하는 효과를 가져 온다.

9. 다음 근육 강화 운동의 종류, 근육 및 운동 부위가 잘못된 것은?

- ① 가슴운동 - 벤치프레스, 케이블크로스오버, 버터플라이 - 대흉근, 승모근,

상완근, 삼두근

- ② 등운동 - 데드리프트, 렛풀다운, 롱풀 - 광배근, 승모근, 척추기립근, 가자미근
- ③ 어깨운동 - 밀리터리프레스, 업라잇로우, 솔더프레스 - 삼각근, 승모근, 대흉근
- ④ 복부운동 - 레그레이즈, 백힙익스텐션 - 척추기립근, 복직근, 복사근

10. 다음 중 알코올의 작용이 아닌 것을 고르시오.

- ① 지 단백분해 효소(LPL)라 불리는 효소를 활성화시켜 지방이 지방세포에 쌓이는 요인이 된다.
- ② 기름진 음식을 더 먹게 한다.
- ③ 인체의 인슐린 수치를 올려 장의 당 흡수를 방해한다.
- ④ 증가한 인슐린은 지방세포에서 지방이 분해되는 것을 차단한다.

중간고사

1. 영양소에는 열량을 내는 3대 영양소와 열량은 내지 않지만 우리 몸에 꼭 필요한 영양소 중의 하나인 비타민을 잘 설명한 것은?

물에 녹지 않는 지용성 비타민은 비타민 A,D,E,K를 말한다.

2. 우리가 종종 접하는 뉴스에 다이어트를 하는 과정에서 잘못된 체중감량 또는 수술 요법 중 사망까지 이르는 경우가 있다. 이를 방지하기 위해서 비만에 대한 정확한 지식이 요구되는데, 다음 잘못 서술된 것은?

성인들은 특히 체중 감량 후 요요 현상을 겪게 되는데 이는 성인의 겨우는 세포의 크기보다는 세포의 수가 늘어나기 때문이다.

3. 습득한 이론 지식을 기초로 하여 체중 감량 시에는 과학적으로 접근하여 부작용을 최소화 하고 평생을 유지하도록 해야 하는 살 빼기 방법이 잘못된 것은?

우리 몸에 지방이 무조건 나쁜 것이 아니므로 생명 유지를 위한 최소한의 필수 지방량은 남자는 3~5% 여자는 12~15%를 유지하는 것이 좋다.

4. 본 수업을 수강하면서 영양소의 작용과 인체의 구조를 잘 숙지하였을테니 다음 살 빼기 운동과 영양조절에 관한 잘못된 설명을 고르시오.

우리 인체 내에서 세포막의 구성 성분이 되는 콜레스테롤은 세포를 보호하고 성장호르몬과 비타민D의 생성 원료가 되므로 무조건 낮추려고 하기보다 정상을 유지하는 것이 좋다.

5. 많이 먹어도 살이 찌지 않는다고 알려진 육류는 단백질의 대명사라고도 할 수 있으나 이

는 과량 섭취 시 건강에 해가 되는 물질을 다량 함유하고 있어 질 좋은 단백질을 적당량 섭취해야 하는데 다음 설명이 잘 된 것은?

9가지 필수 아미노산을 모두 적정하게 포함한 음식을 완전 단백질이라 하고 1 ~ 2 가지의 필수 아미노산이 빠진 음식을 불완전 단백질이라 한다.

6. 우리는 복합 탄수화물인 통곡물 등 식이섬유가 풍부한 음식을 섭취함으로써 포만감을 느끼고 체중조절을 쉽게 할 수 있는데 다음 식이 섬유소의 역할이 아닌 것은?

장의 활동을 촉진 시켜 소화 되고 남은 음식물 쓰레기와 불필요한 칼로리의 제거를 돋는다.

7. 지구의 많은 부분을 차지하고 있는 물은 우리 몸의 생리작용에도 매우 중요하므로 우니는 물을 효과적으로 섭취하여 건강도 지키고 비만도 예방해야하는데 다음 설명이 잘된 것은?

말린 과일은 수분이 줄어드는 만큼 영양소의 함량이 낮아지고 맛도 깊어지며 부피가 줄어보관 및 휴대가 쉬우나 당도가 높아지므로 지나치게 섭취하는 것은 피해야 한다.

8. 음식을 먹을 때 우리는 맛이 있는 음식을 선호하는데 맛있는 음식은 지방의 고소함과 탄수화물의 달콤함이 그 맛을 더해주어 비만을 야기 시킨다. 비만의 주범 중 하나인 지방에 대한 설명이 잘 된 것은?

탄수화물과 단백질은 1g당 4kcal, 지방은 1g당 9kcal의 열량을 낸다.

9. 살아 있는 동, 식물과 인간에게 아주 중요한 요소 중 하나인 물은 우리 인체에 중요하게 작용을 하는데 다음 물의 기능이 아닌 것은?

체내의 노폐물을 몸 밖으로 보내며 몸의 저항력을 돋우며 해열, 진정, 쇠면 작용을 하고 임파액의 활동에는 관여하지 않는다.

10. 모든 것이 풍부한 현재에도 후진국에서는 아직도 기아에 시달리고 있으나 많은 사람들은 넘치는 먹거리나 잘못된 식습관으로 인해 질병이 생기고 있는데 다음 살 빼기에 좋고, 우리가 먹어야 할 음식이 아닌 것은?

콩과 식물, 뿌리 식물, 둉굴 식물도 좋고 특히 몸에 좋다는 거북이 등과 같은 여러 가지 특별한 동식물을 섭취한다면 분명히 건강해진다.

11. 우리가 살을 빼야하는 이유는 여러 가지가 있는데 특히 만병의 근원인 비만을 방지하기 위해 중요하며 건강과 아름다운 몸매에도 중요하다. 다음 설명이 틀린 것은?

인간은 배고픔에 예민하여 폭식을 할 수 있으나 배고픔을 참거나 무시하고 배속에서 나는 꼬르륵 소리를 즐기면서 음식을 먹지 않을수록 먹고자하는 욕구는 더욱 약해진다.

12. 무기질 역시 우리 인체에 없어서는 안 될 영양소이다. 다음 설명이 잘못 된 것은?

호르몬, 효소, 비타민을 구성하고 물을 균형조절 및 영양소의 체내 대사 촉매작용을 하며 특히, 근육의 수축과 이완에는 구리의 작용이 크다고 할 수 있다.

13. 우리는 정상인의 경우 200~300억개의 지방세포를 가지고 있다고 알고 있는데 다음 중

지방 세포 설명이 잘된 것은?

지방은 체내에서 에너지를 내고 내장기관보호, 체온유지, 뇌와 신경조직구성, 어린이 성장 도움 등을 하는 중요한 영양소이기도 하고 좋은 지방이 풍부한 지중해 식단 식사는 심혈관 질병을 예방하는데 효과적이다.

14. 지구상의 모든 사람들이 원하는 건강한 상태로 살을 빼고 건강한 인체를 유지하기 위한 방법이 아닌 것은?

체내의 수분이 증가되면 노화가 진행되므로 나이가 듬에 따라 수분섭취를 줄여야 한다.

15. 남녀노소를 막론하고 건강에 대한 관심이 지대하여 운동을 많이 하고 있는 요즘 운동을 하면서 단백질 제품을 섭취하는 경우를 종종 볼 수 있는데 가능하면 식품으로 단백질을 취침 전에 섭취하는 것이 좋은 이유는 다음과 같다.

인체의 근육 형성이 밤에 이루어지는데 그 이유는 근육의 활동이 적고 체온이 (낮)아 단백질 (분해)가 최소화 되고 또한 에너지 소모가 적으며 잠잘 때 근 단백질 (합성) 작용이 이루어져 (성) 호르몬의 분비가 활발하게 지속되기 때문이다.

16. 살을 빼는 방법이 너무나 다양하게 나와 있지만 인간의 가장 근본적인 욕구인 음식을 섭취하는 것을 외면하고는 실행을 할 수가 없는데 다음 다이어트에 관한 설명이 적당하지 않은 것은?

식품을 고를 때 저지방 식품을 선택하는 것은 탄수화물과 단백질 함유량이 많아도 칼로리가 낮아질 수 있으므로 살을 빼는데 도움이 될 수 있다.

17. 다음 영양소와 운동에 관한 설명이 잘못 된 것은?

고강도 운동 시 가장 나중에 사용되고 산소비율이 뛰어난 에너지는 탄수화물이다.

18. 이번 강의를 수강한 여러분들은 다양한 지식을 습득하여 본인의 건강관리도 철저히 하면서 도움이 필요한 사람들에게는 도움을 주고 바른 교육을 할 수 있어야 하는데 우리가 지녀야할 지식 중 잘못된 것은?

근육은 단백질 75% 수분 20% 탄수화물 등 5%로 구성되며 남자는 근육량이 43% 여자는 23% 정도이다

19. 질병 없이 건강도 유지하면서 기본적인 욕구인 섭식도 잘하려면 인내와 지혜가 필요한데 다음 설명이 잘 된 것은?

운동 없이 열량만 높은 음식을 자제하지 못하고 섭취하게 될 경우 필수 영양소 결핍과 기초 대사량의 증가로 몸에 지방 축적을 하게 된다.

20. 살을 빼기 위한 식사 방법의 5대 원칙 중 “포만감이 들 때 까지 먹어라”처럼 ‘많이 먹어도 좀처럼 살이 찌지 않는다’라고 자신 있게 얘기 할 수 있는 이유는 통곡물과 야채, 과일 중심인 복합탄수화물의 식사를 한다면 (칼로리)는 적고 (영양)분 이 많이 들어있으며 식이 (섬유)가 풍부해서 큰 문제가 없기 때문이다.

21. 뇌의 시상하부에는 체중조절기관인 세트포인트가 있어서 많이 먹든, 적게 먹든 체중과 (지방)을 기억하여 체중을 지켜주는데 (랩틴) 호르몬이 제대로 작동되지 않으면 천연 체중 조절 시스템이 흔들리고, 세트 포인트가 상향 조정되기 때문에 비만이 된다.

22. 인간의 기본 욕구인 음식 섭취를 조절하는 것은 쉽지 않으나 항상 영양을 생각하면서 섭취를 해야 건강한 삶과 아름다운 몸매로 활기찬 생활을 할 수 있다. 다음 설명이 잘못 된 것은?

스트레스를 받거나 추운 계절 그리고 감정을 완화시키기 위해 탄수화물이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 좋은데 이는 탄수화물이 두뇌에 세로토닌을 감소시켜 안정감을 주기 때문이다.

23. 다이어트를 하는 첫 과정으로 많은 사람들이 인간의 원초적인 욕구인 식욕을 무시하고 오랫동안 단식을 하는 경우가 많은데 다음 단식의 반응을 잘못 설명한 것은?

오히려 몸을 해치는 저열량 다이어트인 고탄수화물 저단백질 식이를 한다.

24. 모든 사람이 원하는 무병장수를 위해 평생 살 안찌는 팁에 대한 설명이 잘못된 것은?
모든 통곡물과 감자, 고구마, 양 등은 복합탄수화물 중 중요한 음식으로 식이 섬유가 많아 포만감을 주고 소화 흡수를 천천히 해준다.

25. 우리가 알고 있는 3대 영양소인 탄수화물, 단백질, 지방은 열량을 내는데 다음 탄수화물에 관한 설명이 잘못 된 것은?

다른 영양소보다 제일 나중에 우리 몸의 연료로 사용되므로 과잉 섭취 시 살이 찌게 된다.

기말고사

1. 우리는 종종 무리한 체중 감량으로 생명까지 잃은 경우를 접하는데 운동의 효과를 높이고 치명적인 부작용을 방지하기 위한 준비운동의 중요성을 잘 설명한 것은?

① 근육의 점성을 증가시켜 더 유연하게 근육 섬유질의 이완과 수축을 하게 함으로써 근육 수축을 강하게 하여 보다 큰 운동 효과를 가져오게 한다.

② 신경감각 수용체의 감수성을 감소시켜 근육수축을 보다 느리게 근육 세포로 전달하는 효과를 가져 온다.

③ 혈액글로빈과 마이오글로빈으로부터 산소 유지가 감소하여 근육에 산소 공급량도 감소되어 운동 효과가 떨어지게 한다.

④ 준비 운동을 하면 혈류량이 증가하여 근육으로 많은 영양소를 공급 할 수 있어 근육 수축에 필요한 에너지를 더욱 원활하게 공급 할 수 있다.

2. 체중감량에 관한 정보는 여러 경로를 통해 알아볼 수 있지만 검증되지 않은 잘못된 정보도 많이 있으므로 주의를 요한다. 다음 중 설명이 잘못 된 것은?

① 우리 인체는 에너지를 비축하고 칼로리를 소비하지 않으려는 본능을 가지고 있으므로 나이가 들수록 운동 강도를 줄이면서 꾸준히 운동 하는 것이 노화를 늦추는 좋은 방법이다.

② 운동 요법과 식이요법을 병행하는 것이 가장 이상적이다.

- ③ 운동을 하지 않고 식이 요법만으로 살을 빼면 근육량도 함께 빠지고 운동을 병행할 경우 근육이 유지되거나 증가하므로 살은 안 빠진다.
- ④ 운동은 우리 몸의 인슐린 수치를 낮춰주고 몸 속 지방이 에너지로 사용되도록 하여 체중 감량에 도움이 된다.

3. 우리가 살아감에 있어서 모든 기본 원칙을 지키는 것이 중요하듯 근육 운동을 할 때도 기본 원칙을 잘 숙지하여 실행해야 운동도 효과적이고 신체의 손상도 피할 수 있는데 다음 잘못 설명된 것은?

- ① 사람마다 체력 수준, 건강상태, 유연성이 모두 다르지만 웨이트 트레이닝은 개별성 보다는 정해진 프로그램에 모든 사람이 적용하도록 지속적으로 운동시켜야 효과가 있고 부상이 없다.
- ② 근육 운동 시 중량을 올려서 운동하면 근력과 근육은 증가 된 무게와 강도에 맞추어서 증대하게 된다.
- ③ 웨이트 트레이닝은 정기적으로 반복 시행함으로써 효과를 얻을 수 있는 반복성의 원리가 있다.
- ④ 근육은 기존의 능력보다 더 긴 시간 움직임을 지속할 수 있는 자극이 주어져야 근 지구력이 증가된다.

4. 과학의 발전으로 인해 기술이 급격히 발달해서 요즘은 운동 기구도 참으로 다양하다. 다음 근육 강화 운동의 종류, 근육 및 운동 부위가 잘못 된 것은?

- ① 복부운동 - 레그레이져, 백힙익스텐션 - 척추 기립근, 복사근, 복직근
- ② 어깨운동 - 업라잇로우, 솔더프레스, 밀리터리프레스 - 삼각근, 대흉근, 승모근
- ③ 등운동 - 데드리프트, 렛풀다운, 롱풀 - 광배근, 승모근, 척추기립근
- ④ 가슴운동 - 벤치프레스, 케이블크로스오버, 버터플라이 - 대흉근, 승모근, 상완근, 슬와근

5. 최근에 고지방 다이어트가 잘못 알려져서 전문가들이 바로 잡으려고 설명하는 경우를 보았고 살을 빼고 멋진 몸매를 갖기 위해 단백질을 섭취하면서 근육질 몸을 만드는 모습도 종종 보게 된다. 다음 단백질을 잘못 설명한 것은?

- ① 단백질은 하루에 일반인은 체중 1kg당 1g, 운동선수의 경우는 1.5~2g 정도가 적당하다.
- ② 운동의 종류와 운동의 빈도에 따라서도 단백질의 분해가 다르고 단백질을 섭취하지 않으면 1일 평균 약 3.4g의 단백질이 손실된다.
- ③ 운동선수 혹은 활동량이 많은 사람은 비활동적인 사람들보다 단백질이 더 요구되지만 전체 칼로리의 12~15% 정도만 섭취하면 모든 아미노산 공급이 가능하다.
- ④ 고지방, 고단백식을 5일간 계속하면서 탄수화물을 적게 섭취하면 근육 내 글리코겐이 30~40% 감소한다.

6. 체중 조절시 각종 영양소의 균형있는 섭취로 건강을 유지하기 위한 영양소의 설명이 잘 된 것은?

- ① 탄수화물의 한 종류인 이당류에는 설탕, 유당, 맥아당, 갈락토오스가 있고 함유 식품은 사탕무우, 사탕수수, 우유, 콩 종류이다.
- ② 탄수화물은 1g당 9Kcal의 에너지를 내며 체내 가장 기본적인 열량소이며 가장 중요한

에너지 공급원이다.

- ③ 탄수화물은 고강도 운동 시 유일한 에너지원으로 사용되며 무산소적으로 사용 시 젖산을 축적하여 세포내 Ph가 저하되는 단점이 있다.
- ④ 3대 영양소는 단백질, 집장, 탄수화물이고 5대 영양소는 3대 영양소에 비타민과 물이 추가된다.

7. 건강한 신체와 체중 조절을 위해서 작지 관리가 꾸준히 실행되어야 하는데 우리가 할 수 있는 다양한 방법 중 설명이 잘 못 된 것은?

- ① 스스로가 선명한 목표를 세우고 야채와 과일 등 복합 탄수화물을 애용하여 도시락 준비, 고기 먹기 전 야채 먼저 먹기 등을 실행한다.
- ② 배고프거나 외롭고 화날 때 또는 피곤할 때, 초콜렛이 이런 문제를 꼭 해결해 주지는 않으므로 자신의 나쁜 습관을 바꾸도록 노력한다.
- ③ 목표 달성을 위해 매일 목표를 종이에 적어 손쉽게 볼 수 있도록 하고 원하는 순서대로 목표를 설정하며 목표 달성 이유를 생각하면서 실현 가능한 목표를 세운다.
- ④ 체중 조절 목표 달성 후 변화된 몸을 상상을 많이 한다고 목표가 빨리 성취되는 것은 아니므로 가능한 가장 높은 목표를 세우고 물리적 운동을 강하게 해야한다.

8. 우리 신체의 구성은 남녀가 차이가 있어서 에너지 사용도 다르고 운동의 종류와 강도에 따라서도 에너지 사용이 다르다. 다음 설명이 맞는 것은?

- ① 30분 이상 운동하면 체지방(저장된 지방)을 더 많이 연료로 사용하므로 살을 빼기 위해서는 격렬한 운동보다는 운동 강도를 낮추고 시간을 늘리는 것이 더 좋다.
- ② 웨이트 트레이닝을 하면 뼈의 밀도를 강화시키고 근육과 골격의 상해를 예방하고 순환대 사오 스태미나를 증가시켜 몸을 강하게 만들어 주지만 질병을 예방하는 콜레스테롤 수치를 개선 시키지는 못한다.
- ③ 몸을 강하고 날씬하게 만들며 뼈의 밀도 강화, 순환 대사 증가 등 많은 장점이 있는 근력 운동 시에는 한 세트 진행 후 약 1분 정도 휴식을 취하는데 동적인 휴식 보다는 정적인 휴식이 근육의 피로를 빨리 풀어주는데 도움이 된다.
- ④ 여성이 남성보다 에너지 대사율이 낮고 지방도 여러 곳에 분산되어 저장하고 피하지방이 많으며 지방 세포의 크기도 남자보다 작은 것이 특징이다.

9. 인체의 건강한 생명을 유지하기 위해서는 3대 영양소외에 비타민과 무기질도 중요한데 다음 설명이 잘 된 것은?

- ① 과일, 채소 속에 들어있는 Carotene은 체내에서 비타민 A로 전환되고 인체피하에 있는 7-dehydrocholesterol과 버섯효모의 ergosterol은 자외선에 의해 비타민 D3로 전환된다.
- ② 비타민은 생명체 내에서 진행되는 물질의 분해 합성과 관련된 화학반응 즉 물질 대사에 관여하는 유기화합물로 체내합성이 가능하다.
- ③ 비타민 A, D, E, K를 수용성 비타민 이라고하고, 비타민 A, C, D B1, B2, Niacin을 함유한 비타민제를 헥사비타민이라고도 한다.
- ④ 무기질은 탄수화물과 단백질 대사를 도와주고 체내 생리조절을 하는데 다량무기질과 미량 무기질로 분류하여 분류의 기준은 신체에 존재하는 양을 근거로 한다.

10. 체중 조절을 위한 여러 가지 방법 중 운동 요법의 필요성이 잘못 설명 된 것은?

- ① 운동 요법은 고지혈증, 중성지방과 저밀도 지단백 콜레스테롤은 감소시키고, 성인병 예방인자인 고밀도 지단백 콜레스테롤을 증가시켜 동맥경화 예방에도 좋은 영향을 준다.
- ② 비만이 음식물의 섭취와 에너지 소모 간 불균형으로 인해 발생하므로 적합한 신체 운동은 매우 중요하다.
- ③ 모든 운동을 할 때는 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도를 반드시 지켜야 운동 효과도 크고 상해도 예방할 수 있다.
- ④ 식이요법만으로 체중을 감소시키면 근육의 손실이 많아 좋지 않은 반응 틀이 일어나지만 운동 요법은 오히려 근육의 비대를 감소시키는 효과를 가지고 있어 체중이 빠진다.

11. 적절한 스트레스는 우리 인간에게 도움이 되지만 과도하면 만병의 근원이 되는 스트레스에 관한 설명이 잘못 된 것은?

- ① 스트레스를 받게 되면 정상인의 경우 오히려 식욕이 상승되도록 작용하나 비만인에게는 이러한 스트레스가 섭식 행동으로 전가되어 식욕이 저하되는 경우가 많다.
- ② 스트레스나 갈등이 있게 되면 식욕과 성욕으로 해소하려는 경향이 생기게 되고, 불안하고 초조할 때도 자꾸 먹게 되어 비만을 초래한다.
- ③ 계속적인 스트레스가 병의 원인이 되는 이유는 인체가 스트레스에 대항하기 위해 분비한 호르몬들의 작용 때문이다.
- ④ 특정 스트레스가 부교감 신경계를 자극하여 위산분비를 자극 시키거나 위운동을 증가시켜서 과식을 일으킨다고 보는 견해를 특정 원인론이라 한다.

12. 비만을 피하는 건강 상식을 숙지하여 비만으로부터 올 수 있는 우리 몸의 해로운 영향을 피하고 질병을 예방하기 위한 설명이 잘 된 것은?

- ① 과식은 심혈관 질환과 기억력에 악영향을 주는데 과다 섭취된 음식을 소화하는 과정에서 세포에 손상을 가하는 활성산소가 더 적게 생성되어 뇌기억 세포에 영향을 미치기 때문이다.
- ② 여성은 근육의 힘이 약하기 때문에 위와 내장들이 밑으로 늘어져 있어 남자보다 변비가 적다.
- ③ 흡연이 복부비만을 유발하는 원인은 바로 코르티솔 호르몬 때문인데 흡연을 하면 혈중 코르티솔 농도는 평균 35% 증가 한다.
- ④ 체온이 1°C 높아지면 면역력이 5배가 증가하므로 특히 겨울철에는 심장에서 멀리 있는 손, 발 보다는 심장을 따뜻하게 해야 한다.

13. 비만, 스트레스, 음주, 흡연 등은 질병의 원인이 되기 쉬우므로 건강을 위해 삼가야 하는데 다음 중 살을 뺄기 위한 설명이 잘 된 것은?

- ① 운동이 끝난 후에도 칼로리가 소비되는 것은 유산소 운동이 유일하며 운동은 기초대사율을 올리는데 한 연구 결과는 80분을 계속 운동 했을 때 칼로리 소비가 12시간 동안 75% 증가한다고 보고하고 있다.
- ② 뇌가 엔돌핀을 생성시켜 쾌감 작용이 일어나게 하려면 최소 30분은 뛰어야 효과가 나므로 운동을 할 때는 꼭 오전에 30분 이상을 운동해야 하루를 즐겁게 보낸다.
- ③ 운동의 강도는 약하고 느리며 가벼운 운동에서 시작하여 강하고 빠르며 무거운 중량 운

동으로 점차 올라가고 심장에서 가까운 부분부터 시작하는 것이 좋다.

④ 운동으로 심장이 더 뛸 때마다 많은 혈액을 순환시켜 고혈압 당뇨 등 질병에도 효과를 주고 또 운동은 심장의 효율성도 높여준다.

14. 살아있는 동식물과 인간에게 아주 중요한 요소 중의 하나인 물은 우리 인체에 중요하게 작용하는데 다음 물의 기능이 아닌 것은?

- ① 체액을 정화해주고 피부를 아름답게 하며 땀이 되어 체온을 조절한다.
- ② 산과 염기의 평형을 유지해 주고 내장도 씻어준다.
- ③ 혈액 순환을 거들어 주고 모세혈관 작용을 증진 시킨다.
- ④ 체내의 노폐물을 몸 밖으로 보내며 몸의 저항력을 둑우며 해열, 진정 작용을 하나 임파액의 활동에는 관여하지 않는다.

15. 비만을 예방하기 위해서 우리가 지방세포의 특성을 잘 알고 있다면 태아기부터 성인기 를 잘 관리하여 비만 예방에 도움이 될 수 있다. 다음 지방 세포의 설명이 잘 된 것은?

- ① 지방 세포의 수가 일생 중 가장 많이 증가하는 시기는 임신 초 3개월과 출생 후 1년이다.
- ② 지방은 체내에서 에너지를 내고 내장기관보호, 체온 유지, 뇌와 신경 조직구성, 어린이 성장 도움 등을 하는 중요한 영양소이기도 하고, 좋은 지방이 풍부한 지중해 식단 식사는 심혈관계 질병 예방에 효과적이다.
- ③ 유아기에서 사춘기의 비만은 지방 세포의 크기만 많이 증가하는 시기이므로 주의해야 한다.
- ④ 유아기에서 사춘기의 비만은 지방세포의 수만 증가하고 크기는 변하지 않는다.

16. 우리는 건강 지식뿐만 아니라 일반 상식도 잘 알고 있으면 생활에 도움이 되는데 다음 설명이 잘 못 된 것은?

- ① 하체 비만은 혈액 순환과 림프 순환이 저해되어 하체 쪽으로 지방이 집중되면서 발생하므로 올바른 식습관과 운동으로 체내의 혈액과 림프 순환이 잘 되도록 해주어야 한다.
- ② 삼림욕의 가장 큰 효과는 피톤치드와 마이너스 이온에 대한 건강증진이며 오전 10시~11시에 하는 것이 가장 좋다.
- ③ 소식가는 위는 작지만 활동력이 더 좋아 더 많이 먹게 되고 대식가는 위의 크기는 크지만 활동력도 약하며 먹는 양이 적은 것이다.
- ④ 노화가 오면 신진대사, 심폐기능, 근력 등의 감소가 일어나고 근육의 크기도 감소되므로 본래의 근력을 유지하기 위해 필요한 운동을 해주는 것이 좋다.

17. 많은 사람들이 살빼기에 관심이 있으나 서구화된 식습관과 기계의 발달이 큰 걸림돌이 되고 있는데 다음 살빼기 요법 중 알아야 할 설명이 잘못된 것은?

- ① 살빼기의 가장 좋은 요법은 식이 요법과 운동 요법을 병행하는 것이다.
- ② 살이 찌는 영양소는 탄수화물, 지방, 단백질, 단백질과 탄수화물은 1g에 4Kcal, 지방은 1g에 9Kcal의 에너지를 낸다.
- ③ 식이요법을 실행할 때 극심한 식사 제한을 하거나 수분을 제한하면 여러 가지 생리적 후유증이 따르게 된다.

④ 우리가 섭취하는 보통 식사의 영양소비율은 탄수화물 55%, 단백질 30%, 지방 15%가 이상적이다.

18. 사람은 누구나 건강한 신체와 정신을 유지하기 위해 많은 정보를 인지하고 잘 습득해야 하는데 다음 중 틀린 것은?

① 알코올의 칼로리는 육체 활동과 신진 대사로 바로 사용되지만 안주로 섭취한 지방은 곧 바로 지방 세포로 전환 되지 않는다.

② 술과 커피는 조금씩 먹는 것은 건강에 도움이 될 수 있으나 술은 인슐린 수치를 올려 지방이 분해되는 것은 차단하고 지방이 지방 세포에 쌓이게 하는 요인이 되므로 과도한 음주는 피하는 것이 좋다.

③ 우울증을 조절해야 살도 빠지고, 운동, 식습관, 수면이 우리의 감정을 긍정적으로 변화시킬 수 있다는 것도 알아두자.

④ 사람은 누구나 나이를 먹고 노화가 되며 피부색도 각각 다르다. 복합탄수화물 식사는 혈색을 아름답게 바꿀 수 있는데 기름진 식사로 인해 혈액 순환이 느려지면 산소 부족으로 혈관이 푸르게 되므로 몸이 좋지 않은 사람의 피부색이 푸르고 회색으로 보이게 되는 것이다.

19. 운동이나 식이 등 모든 것을 실행 할 때는 다각도로 접근하고 계획을 세워서 개인의 목표에 도달해야 하는데 다음 잘못 된 것은?

① 운동의 강도, 시간(양), 빈도, 기간 등을 잘 고려해서 개인에 맞도록 계획 후 실행한다.

② 바벨이나 덤벨을 내릴 때는 속도를 높여야 근육의 부상을 방지 할 수 있고 그립의 종류에 따라 운동의 효과가 달라지기 때문에 그립은 운동 종류 및 운동 부위에 따라 알맞게 잡는다.

③ 실제로 근육의 성장은 운동을 얼마나 했느냐에 따라, 자극이 클수록, 빨리 일어나는데 벤치 프레스를 하는 경우 바를 내릴 때는 호흡을 들이 마시고 올릴 때는 호흡을 멈추었다가 이 구간이 지나서 끝까지 올렸을 때 숨을 내쉰다.

④ 근육 강화 운동 시 호흡법을 지키는 것이 좋으나 가벼운 운동을 할 때는 호흡에 너무 신경을 쓰다보면 운동에 집중을 할 수 없기 때문에 호흡은 자연스럽게 하는 것이 좋다.

20. 운동의 중요성을 인지하고 건강을 지키기 위해 우리 모두는 각 개인의 체력 수준에 맞게 적절한 운동을 해야 하는데 다음 설명이 잘 된 것은?

① 순간적으로 강한 힘을 필요로 하는 무산소 운동을 지속적으로 하면 무산소 능력이 높아져 젖산축적에 대한 저항성이 작아지며 순간적인 에너지를 낼 수 있는 힘을 만든다.

② 운동 효과의 유무 판정은 일반적으로 무산소 운동의 경우 12주 유산소운동의 경우 8주를 기준으로 판정할 수 있다.

③ 운동 처방의 유의점을 잘 숙지해야 하며 운동의 강도는 운동을 강도 높게 하려면 80% 이상의 강도로 하고, 건강 향상을 원하면 60~80%, 초심자나 고령자는 60% 이상으로 하는 것이 좋다.

④ 근력 운동은 낮은 강도로 반복 횟수를 늘리면 근지구력 향상에 도움이 되고 강도를 높이고 반복 횟수를 적게 하면 근력 향상에 도움이 된다.

21. 운동을 하지 않고 체중감량을 하면 여러 부작용이 따르고 건강한 신체 유지에도 중요하

므로 우리는 운동의 필요성을 인식하고 과학적인 살빼기를 해야 하는데 다음 운동을 하면 살이 빠지는 이유가 올바르게 설명된 것은?

- ① 운동은 살 빼기 정체기에 꼭 필요한데 우리가 살빼기를 할 때 마다 몸은 본능적으로 극한 상황에 대비해서 칼로리를 소비하려고 한다.
- ② 인슐린은 지방을 태우지 못하게 보호하지만 운동은 우리 몸의 인슐린 수치를 높여주고 몸 속 지방이 에너지로 사용되도록 돋는다.
- ③ 운동은 칼로리를 태우고 운동 시간이 길어지면 기초대사율을 초과해서 칼로리를 소비하게 되므로 운동 시 약 30분이 지나면 체지방이 에너지로 이용된다.
- ④ 운동을 할 때 근육은 40~60% 강도에서는 탄수화물과 지방 에너지를 사용하나 90% 강도에서는 지방 에너지만 사용한다.

22. 비만 치료 방법 중 약물 요법 설명이 잘못 된 것은?

- ① 항비만 약물은 다른 조직에 양향을 미치지 않고 부작용이 최소화 되어서 투여 후 수년이 지나도 위험성이 없어야 한다.
- ② 세로토닌계 약물에는 Fenfluramine, Dexfenfluramine, Fluoxetine이 있으며 의사의 처방 하에 사용해야만 한다.
- ③ 열 생성 촉진제는 신진대사율을 촉진시킴으로써 칼로리 소비를 많게 하여 체중 감소의 효과를 증가시키는 것으로 약물을 복용함으로써 운동을 한 것과 같은 효과를 기대하는 것이다.
- ④ 음식물 억제제에는 Fiber, Disaccharidase, Lipase 교감신경 작용제 등이 있으며 기전을 정확히 알고 적정대상자에게 사용해야 한다.

23. 비만의 주범으로 몰려 많은 사람들이 섭취는 꺼리는 지방은 3대 영양소 중 하나로 우리 인체에 중요한 역할을 하는 영양소인데 다음 중 틀린 것은?

- ① 지방은 1g당 9Kcal의 에너지를 내고 지방 조직과 근육 그리고 장기 주위에 중성 지방 형태로 체내에 축적된다.
- ② 지방은 단순 지질, 복합지질, 유도지질로 나뉘는데 중성지질, 왁스 등은 단순지질에 속하며 인지질, 당지질, 글리세롤 스테로이드는 복합지질에 속한다.
- ③ 지방은 낮은 강도로 오랫동안 운동 할 때 에너지로 사용된다.
- ④ 지방에는 몸에 축적이 잘 되는 포화지방산이 있고 몸에 축적이 덜 되는 불포화 지방산은 식물성 혹은 견과류에 있다.

24. 우리는 어떻게 살을 빼고 건강한 몸매를 유지해야 할까요? 다음 설명이 잘못 된 것은?

- ① 풀을 뜯듯이 여러 번 먹는 것이 중요하며 음식이 대장으로 가서야 비로소 포만감을 느끼므로 식사 후 20분은 지나야 포만 중추도 작동이 되어 배부름을 느끼게 됨을 알고 천천히 식사한다.
- ② 비만인 사람은 식이요법과 운동요법을 꼭 병행해야 하며 우리 몸의 체지방은 몸 전체적으로 똑같이 빠지지 부분적으로 빠지지 않으므로 특정 운동 보다는 균형 있는 식단을 하면서 꾸준한 운동을 하는 것이 좋다.
- ③ 밥상의 가짓수가 늘어날수록 섭취하는 칼로리의 양은 늘어나므로 가짓수를 적게 하고 통곡물 중심의 복합탄수화물 식사를 한다.

④ 식이섬유는 음식물을 먹을 때 포만감을 주고 소화기관을 통과하면서 소화와 배변을 돋는데 필수적이므로 통곡물, 야채, 과일 중심의 식사를 한다.

25. 우리 주변에서는 이루 헤아릴 수 없는 여러 방법으로 비만 치료가 행해지고 있는데 다음 극도로 심한 비만을 치료하는 방법의 설명이 틀린 것은?

① 초음파를 발사하여 지방의 점도를 떨어뜨린 후 흡입하는 방법으로 부드럽게 지방을 배출시키기 위해 개발된 방법이 지방전기 분해술이다.

② 레이저 지방 흡입술은 최신 시술법으로 국내외 임상 실험 결과를 통해 안정성과 효과를 인정받았으며 부작용이 거의 없고 회복이 빠르다.

③ 섭취된 음식의 흡수를 적게하는 방법으로 근위부 공장 35cm를 원위부 회장 10cm와 단축 봉합술로 연결하는 장 우회술은 합병증이 많아 최근에는 사용하지 않는다.

④ 위의 용적을 줄여주고 밴드를 조여 음식이 내려가는 속도를 조절함으로 비만을 치료하는 방법을 위밴드수술이라 한다.

2021년 2학기 중간고사

1. 우리 지구나 인체에도 물은 매우 중요하여 우리가 물 없이는 3일 이상을 살 수 없을 정도로 인체에서 물이 중요한 작용을 하는데, 다음 물의 기능이 틀린 것은?

답: 체액을 정화해주고 피부를 아름답게 하며 땀이 되어 체온을 조절하고 식욕을 떨어뜨린다.

2. 체중이 늘었다 줄었다를 줄다리기하는 비만인이 체중조절 중 흔히 겪는 요요현상에 대한 설명이 틀린 것은?

답: 식사를 불규칙하게 할수록 요요현상을 야기시키게 되고 공복감이 길어질수록 인내력이 생겨 다음 식사 때 폭식의 위험이 줄어들어 요요현상을 줄일 수 있다.

3. 음식의 풍요속에 비만인들이 늘어나고 있는 상태는 다이어트 방법의 흥수를 불러왔다. 다음 중 건강한 상태로 살을 빼고 몸 관리를 하기위한 방법이 틀린 것은?

답: 3번 체내의 수분이 감소 되면 노화가 진행되므로 나이가 들에 따라 수분 섭취를 줄여야 한다.

4. 우리는 종종 과도한 다이어트와 잘못된 체중감량으로 사망 등 불의의 사고가 생기는 것을 보고 있는데, 다음 비만에 대한 설명이 틀린 것은?

답: 특히 성인들이 체중감량 후 요요현상을 겪는 것은 성인의 지방세포는 그 크기가 줄었다 커졌다 하지 않고 세포의수만 증가하기 때문이다

5. 각종 영양소의 작용과 우리 인체의 구조를 잘 알고 살빼기 운동과 영양조절을 해야 인체에 무리가 없다. 다음 설명이 틀린 것은?

답: 인간의 몸은 대부분 지방을 스스로 합성할 수 있는 능력이 있으므로 음식을 통해 필수 지방산을 섭취해야 하는데 주로 동물성기름에 많이 들어 있다.

6. 우리 속담에 하면 된다는 말이 있는 것처럼 일생 동안 무병장수를 위한 살 안찌는 팁이 있으니 살빼기에 대한 실수를 두려워 말고 노력을 하면 분명히 성공적인 건강 유지를 할 수 있음을 명심하자. 다음 중 설명이 틀린 것은?

답: 각종 콩들은 단백질 피막으로 둘러싸여 있으며 식이섬유와 탄수화물을 잘 녹이는 성분을 함유하고 있는데 이런 성분은 소화를 잘 되게 하고 혈관에 빨리 흡수되는 역할을 한다.

7. 우리가 알고 있는 금식이나 단식처럼 무조건 굶는 다이어트가 아닌 식이섬유가 풍부한 통곡물을 섭취하면서 체중조절을 하면 실패할 확률이 줄어들게 되는데, 다음 식이섬유 역할이 틀린 것은?

답: 장의 활동을 지연시켜 소화되고 남은 음식물 쓰레기와 불필요한 칼로리의 제거를 돋는다.

8. 개인마다 선호하는 음식은 다양하겠지만 무슨 음식이 가장 맛이 있을까요? 치킨, 케익, 삼겹살, 아이스크림, 튀김? 지방의 고소함에 탄수화물의 달콤함이 그 맛을 더해주어 비만을 야기 시키는데, 다음 비만의 주범 중 하나인 지방에 대한 설명이 옳은 것은?

답: 우리 몸은 탄수화물을 연료로 사용하기 전에 탄수화물 연료를 먼저 태워 연료로 사용하도록 설계되어 있다.

9. 수없이 실패를 거듭하고 있는 체중감량을 성공하기 위해서는 지금까지 배운 이론 지식을 기초로 하여 과학적으로 접근하여 부작용을 최소화하고 평생을 유지하도록 해야 하는데, 다음 살 빼기 방법이 틀린 것은?

답: 우리 몸에 지방이 무조건 나쁜 것이 아니므로 생명 유지를 위한 최소한의 필수 지방량을 남자는 12~15%를 여자는 3~5%를 유지하는 것이 좋다.

10. 미량이지만 우리 몸에 꼭 필요하고 없어서는 안 되는 무기질에 대한 설명이 틀린 것은?

답: 미량이지만 체중의 약 0.4%를 차지하고 있으며 신체의 성장과 유지 및 생식에 필요한 영양소이다.

11. 인간의 가장 기본적인 욕구는 음식을 섭취하고 생존하는 것이며, 섭취와 소모의 불균형으로 인한 비만을 조절하기 위한 다양한 다이어트 방법이 있는데, 다음 살 빼기 방법 중 틀린 설명은?

답: 패스트푸드는 저장을 위해 방부제를 첨가하고 맛을 더하기 위한 인공 감미료나 화학조미료가 첨가되어 섭취시 자신도 모르게 이런 화학첨가물을 섭취하게 되는데 식품 검사를 하면 안전하고 직접 암을 유발시키는 물질은 없지만 가급적 피하는 게 좋다.

12. 우리가 음식을 섭취할 때는 필요한 에너지와 영양의 균형을 고려하여 영양소의 불균형으로 인한 인체에 심각한 결과가 없도록 해야 하는데 무조건 굶으면서 살을 빼는 사람들도 종종 볼 수 있다. 다음 살 빼기에 좋은 음식 설명이 틀린 것은?

답: 다이어트에 성공한 후에는 보상심리로 이전에 즐겨 먹던 치킨, 피자, 고기 빵 등 열량이 높은 음식을 다시 찾게 되고 이런 음식물들은 포만감을 잘 느끼지 못하고 폭식하게 되므로 지방 축적이 잘 안 된다.

13. 식단의 서구화로 육류섭취가 급격히 증가하고 있으며 육류가 단백질의 대명사로 불리기도 하고, 육류는 많이 먹어도 살이 안 찐다고 생각하는 경우도 있다. 그러나 과량 섭취 시 건강에 해가 되는 물질을 다량 함유하고 있으므로 질 좋은 단백질을 적당량 섭취해야 하는데, 다음 단백질의 설명이 틀린 것은?

답: 우리 몸에 단백질이 결핍되면 호르몬, 효소, 기초대사량 증가, 면역기능 저하, 지방 분해 저하로 다이어트가 방해되며 피부 탄력 저하 및 근육 생성 저하가 나타난다.

14. 직장인이든 주부이든 누구에게나 고민인 식단 종류가 최근에는 건강을 위한 식품에 대한 관심으로 이어져서 건강식, 자연식, 채식 식단이 많이 생겨 나고 있는데, 다음 설명이 옳은 것은?

답: 서구식단과 아시아 식단을 볼 때 음식을 선호하는 경향은 유전이 아닌 교육(습관)에 의해 이어져 왔다.

15. 우리가 살아가면서 섭취하는 모든 것들의 작용을 잘 알고 있어야 하는데, 다음 몸의 생리작용에도 중요한 물의 효과적인 섭취와 물과 비만에 관한 설명이 옳은 것은?

답 : 3. 빈속에 마시는 물은 대부분 장에서 흡수되어 혈액내로 필요한 곳에 사용 된다.

16. 요즘은 처음 들어보는 음식의 종류도 너무나 많고, 영양소에도 여러 종류가 있는데 3대 영양소는 영양을 내는 영양소인 탄수화물, 단백질, 지방을 말한다. 다음 탄수화물 설명이 틀린 것은?

답: 다른 영양소보다 제일 나중에 우리 몸의 연료로 사용되므로 과잉 섭취 시 몸에 남아 있어서 살이 찌도록 한다.

17. 우리가 학습한 살 빼기 운동과 영양조절을 기초로 자신의 건강관리를 철저히 함은 물론 주변에도 도움이 되도록 교육을 해주는 것도 중요한 일인데, 다음 중 틀린 것은?

답: 3번 비만의 종류도 우리의 외모만큼이나 다양한데 하체형 비만은 상체형 비만보다 쉽게 지방축적을 하고 쉽게 빠지기도 하며 성인병에도 잘 걸린다.

18. 인간은 생각을 할 수 있는 사고력이 있으므로 질병 없이 건강도 유지하면서 기본적인 욕구인 섭식도 잘 할 수 있는 인내와 지혜를 가지고 있다. 다음 설명이 옳은 것은?

답: 열량이 높은 음식을 자제하지 못하고 섭취하게 될 경우 필수 영양소 결핍과 기초대사량의 감소로 몸에 지방을 축적하게 된다.

19. 영양소에는 열량을 내는 3대 영양소와 열량은 내지 않지만 우리 몸에 꼭 필요한 영양소 중의 하나인 비타민이 있는데 옳은 것은?

답: 별난비타민 niacin은 저절로 만들어지며 36주간 복용하면 LDL은 50%감소, HDL은 35% 증가시키고 혈관 확장작용이 큰 것으로 알려지고 있다.

20번 인체에는 많은 세포가 있으며 그중 정상인의 경우 200~300억개의 지방세포가 있는데, 다음 지방 세포 설명이 옳은 것은?

답: 일생 중 지방세포의 수가 가장 많이 증가하는 시기는 임신초 3개월과 출생 후 1년 그리고 사춘기이다.

21. 운동을 하면서 적절한 영양소를 섭취해야 하는 것은 건강한 몸을 유지하기 위해 매우 중요하다. 다음 영양소와 운동에 관한 설명이 틀린 것은?

답: 탄수화물을 많이 섭취할수록 두뇌에 세로토닌이 감소해서 심리적 안정감, 집중력 증가, 수면 촉진 등을 돋는다.

22. 우리가 현재 처해있는 100세나 120세 시대에도 건강을 유지하고 건전한 삶을 유지하고 건전한 삶을 유지하기 위해서는 모든 인간에게 만병의 원인인 비만을 제거하고 영양조절을 해야 하는데, 다음 설명이 틀린 것은?

답: 인간은 배고픔에는 둔하지만 폭식에는 예민하므로 건강을 위해서는 배 속에서 나는 꼬르륵

23번 살을 빼는 방법이나 식이요법 종류가 너무 다양하게 나와 있는 요즘 우리들은 무분별한 정보의 흥수 속에서도 잘 선별하여 과학적이고 올바른 선택으로 접근 해야한다. 다음 설명이 옳은 것은?

답: 트랜스 지방의 WHO 권장량은 총칼로리의 1%이고 식물성 지방인 불포화 지방산의 산패를 막기 위한 질소를 첨가하여 트랜스 지방이 된다.

24. 다음 설명 중 살 빼기에 도움이 되는 식사 방법이 틀린 것은?

답: 음식을 잔뜩 먹어서 포만감이 생기는 것이 아니라 음식이 위로 들어가서 탄수화물이 혈관에 들어가야 비로소 포만감이 생기므로 소화할 시간을 남겨 두는 것도 좋은 방법이다.

25. 질병 없이 건강하고 아름다운 몸매를 유지하기 위해서 인간의 기본 욕구인 음식 섭취를 조절하는 것이 쉽지 않지만 영양을 생각하면서 섭취를 해야 한다. 다음 중 설명이 틀린 것은?

답: 스트레스를 받거나 추운 계절 그리고 감정을 완화시키기 위해 탄수화물이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 좋은 이는 탄수화물이 두뇌에 세로토닌을 감소시켜 안정감을 주기 때문.

2021 2학기 기말고사

1. 건강한 삶을 위해 질병의 원인이 되기 쉬운 비만, 스트레스, 음주, 흡연 등은 피하도록 하며~

답 : 4번 뇌가 엔돌핀을 생성시켜 쾌감작용이 일어나게 하려면 최소 30분 이상은~

2. 어디를 가나 넘치는 음식이 있고 간편하게 섭취할 수 있는~~~~~

답 : 2번 살이 찌는 영양소는 탄수화물, 지방, 단백질이며~~~

3. 사람은 물이 없으면 살 수 없을 만큼 물은 우리 몸의 생리작용에 중요하다. 다음 물의 효과적인 섭취와 물과 비만의 관계 및 신체의 각종 반응에 대한 설명이 옳은 것은?

답: 3번 빈속에 마시는 물은 대부분 장에서 흡수되어 혈액내로 들어와 필요한 곳에 쓰인다.

4. 이제는 100세를 넘어서 120세의 시대라고 할 정도로~~

답 : 2번 운동은 살빼기 정체기에 꼭 필요한데 우리가 살빼기를 할 때마다 몸은 본능적으로 극한 상황에 대비해서 칼로리를 저장하려고 한다.

5. 우리는 웨빙으로 가는 지름길을 잘 인지하고 올바른 생활로 비만과 질병을 예방하고 건강을 유지해야하는데 다음 중 설명이 틀린 것은?

답 : 3번 노화가 오면 신진대사, 심폐기능, 혈중콜레스테롤, 근력의 감소가 일어나고 근육의 크기도 감소되므로 주당 최소한 2회는 근력운동을 해야 근력이 유지 된다.

6. 다음 설명 중 살빼기에도움이 되는 식사방법이 틀린 것은?

답: 4번 음식을 잔뜩 먹어서 포만감이 생기는 것이 아니라 음식이 위로 들어가서 탄수화물이 혈관에 들어가야 비로소 포만감이 생기므로 소화 할 시간을 남겨두는 것도 좋은 방법이다.

7. 모든 기본원칙이 중요하듯 웨이트트레이닝도 기본 원칙을~

답 : 3번 근육 운동 시 증량을 올려서 운동하면 근력과 근육은 증가 된 무게와 강도에 맞추어서 증대하게 된다.

8. 체중조절을 위해서는 운동요법의 필요성과 식이요법....

답 : 4번 섭취된 음식의 흡수를 적게 하는 방법으로 근위부공장

9. 질병의 원인이 될 수 있는 비만을 피하는 건강상식~

답 : 3번 여성은 근육의 힘이 약하기 때문에 위와 내장들이 밑으로~

10. 다음 중 우리가 알고 있어야 하는 지식의 설명이 옳은 것은?

정답 : 1번 / 별난 비타민 niacin 은 저절로 만들어지며 36주간 복용하면 LDL은 50% 감소하고, HDL은 35%증가시키고, 혈관작용이 큰 것으로 알려지고 있다.

11. 예전에는 굽고 다이어트를 하거나 어느 특정음식을 섭취하면서 하는 다이어트가 유행~
답 : 4번 소화를 지연시키는 역할을 함으로써 포만감이 오래 지속되도록 하여 에너지 사용 능력을~
12. 살을 빼기위해서는 체지방을 줄여야하는데 비만의 주범이고 질병의 원인이 되는 체지방 을 줄이기 위해
답 : 2번 저항운동은 대장의 음식 통과 속도..
13. 비만을 예방하기 위해서는 지방세포의 특성도 잘 알고 비만관리를 해야 하는데 다음 설명 중 틀린것은?
답 : 2번 유아기에서 사춘기의 비만은 지방세포 수만 증가하고 크기는 변하지 않기 때문이며 지방 세포수가 일생 중 가장 많이 증가하는 시기는 임신 초 3개월과 출생 후 1년이다.
14. 다음 우리의 건강한 신체와 정신을 유지하기 위해서는~~~~~
답 : 1번 알코올의 칼로리는 육체활동과 신진대사로~~~`
15. 한 한기동안 배운 살빼기운동과 영양의 설명이 옳은 것은?
답 : 2번 비만인 사람은 순환대사가 느려지기 때문에 살이 쉽게 빠지지 않는 것이며~
16. 인생을 즐기고 건강을 유지하기 위해 여러 형태로 운동을 하는 모습을~~~
답 : 3번 근육강화 운동 시 호흡법을 지키는 것이 좋으나 가벼운 운동을 할 때는 호흡에~
17. 살빼기 과정 중 고단백 식사를 하면서 근육을 만들고 싶어 하고 ~~~
답 : 3번 과일 , 채소 속에 있는 Carotene은 체내에서 비타민 A로 전환되고 ~~
18. 건강을 위한 운동이나 식이 등 모든 것을 실행할 때는~
답 : 4번 실제로 근육의 성장은 운동을 얼마나 했느냐~
19. 웨이트 트레이닝으로 균형잡힌 몸매를 만들고 건강을 유지하기 위해서는 ~~ 틀린것 은?
답 : 4. 신경감각 수용체의 감수성을 감소시켜 ~ 효과를 가져온다.
20. 운동의 종류와 기구도 다양하지만 우리 신체는 남녀가 구성이 달라 에너지 사용도 다르고 또 운동의 강도, 빈도, 시간에 따라서도 에너지의 사용이 다른데 다음 옳은 것은?
답 : 1번 몸을 강하고 날씬하게 만들며 뼈의 밀도강화, 순진대사 증가 등 많은 장점이 있는 근력운동시에는 한세트~
21. 우리가 접하고 있는 체중감량의 정보 중에는 잘못된 것도 많으므로 무조건 받아 들여서 는 안 된다. 다음 중 설명이 틀린 것은?
답 : 3번 운동요법과 식이요법을 병행하는 것이 가장 좋으며 운동은 우리 몸의 인슐린 수치 를~

22. 우리가 운동을 할 때 운동기구에 따라 근육의 강화 부위가 달라지므로 건강하고 아름다운 몸매를 위해서는 웨이트트레이닝을 잘해야 하는데 다음 설명이 틀린 것은?

답 : 4번 팔의 볼륨감을 기우는 운동으로는 바벨컬, 트라이셉스익스텐션, 트라이셉스푸쉬다운, 레그컬, 스쿼트 등이 있으며 상완 이두근, 상완 삼두근, 전완근에 효과적이다.

23. 3대 영양소와 그 외 열량은 내지 않지만 꼬고 필요한 영양소가 우리 인체에서 중요한 역할을 하는데 다음 설명이 틀린 것은?

답 : 1. 지방은 열량을 내는 영양소로 1g당 9kcal의 에너지를 내고 지방조직과 근육 그리고 장기주의에 글리코겐형태로 체내에 축적된다.

24. 스트레스는 과도하면 만병의 근원이 되지만 적절한 스트레스는 우리 인간에게 도움이 된다고 한다. 다음 설명이 틀린 것은?

답 : 2. 특정 스트레스가 교감신경계를 자극하여 위산 분비를 자극시키거나 위 운동을 증가 시켜서 과식을 일으킨다고 보는 견해를 특정원인론이라 한다.

25. 섭취된 음식의 흡수를 적게 하는 방법으로 근위부공장 35cm를 원위부회장 10cm와 단축봉합술로 연결하는 수술을 하악강성결박술이라 한다.

답 : 4번 음식물 억제제에는 Fiver, Disacchardase, Lipase, 교감신경작용제 등이 있으며 기전을 정확히 알고 적정대상자에게 사용해야 한다.

2021년 2학기 기준 시험시간은 29분59초 주어지고 25분 안에 풀어야 했습니다. 그러므로 철저히 잘 준비한 뒤 시험 잘 보시길 바랍니다.

2022 1학기 중간고사1

1. 요즘 TV 프로에서도 비타민이란 건강프로를 방여할 정도로 비타민은 건강을 대표하는 말로 사용되는데 비타민의 설명이 틀린 것은?

답: **지용성 비타민에는 A,D,E가 있고 수용성 비타민에는 비타민 B그룹과 C, 그리고 K를 들 수 있다.**

2. 현대인은 음식을 먹을 때도 운동을 할 때도 지나치리만큼 다이어트에 관심이 많은데 다음 다이어트 방법이 잘 설명된 것은?

답: **운동용법에 의한 체중조절이란 유산소운동이나 저항운동을 함으로서 체지방조직이 손실되도록 하는 것이다.**

3. 각종 영양소, 인체의 구성, 비만 예방을 위한 여러 가지 방법들을 공부하면서 가장 이상적인 체중조절에 관한 기준이 명확해 졌으리라 생각하는데 다음중 체중 조절을 위한 방법과 거리가 먼 것은?

답: **지방을 감소시켜야 체중감소가 옴로 금식이나 식사 거르기 등으로 섭취에너지를 줄여야 한다.**

4. 비만은 여러 가지 요인에 의해 올수 있는데 다음 중 비만의 원인과 거리가 먼 것은?

답: **성장기의 운동부족이나 과식은 세포의 비대와 관련 되므로 비만의 원인이 된다.**

5. 효과적인 체중감량을 해야 부작용이 없고 인체에 무리가 오지 않는데 홈합형 체중감량 시 고려해야 할 사항이 아닌 것은?

답: **균형 잡힌 식이요법과 운동요법을 병행하면서 지방과 체지방을 감소 시키도록 계획한다.**

6. 우리나라는 산업혁명 이후 근대화 운동을 거쳐 오늘날에 이르면서 예전에는 찾아보기 힘든 영양과다와 운동부족으로 인한 비만에 시달리고 있는데 다음 영양소에 관한 설명 중 바른 것은?

답: **탄수화물, 단백질, 지방은 3대 영양소이며 열량을 내는 영양소이다.**

7. 스트레스는 노화를 촉진시키는 가장 큰 요인이라 할수 있고 만병의 근원이라 할 수 있는데 다음 스트레스에 관하여 잘 나타낸 것은?

답: **스트레스를 받으면 정상인의 경우 오히려 식욕이 억제되나 비만인은 항진된다.**

8. 우리의 몸은 크게 체지방과 체지방으로 분류할 수 있으며 수분, 단백질, 무기질, 지방으로 이루어져 있으므로 항상 영양소의 균형이 이루어지도록 섭취해야 건강을 유지 할 수 있다. 다음 설명 중 잘못된 것은?

답: **피하 복강 내의 지방조직에 분포되어 있으며 외부로부터 내장기관을 보호하고 에너지 저장고로서의 역할을 하는 것은 필수지방이다.**

9. 운동과 영양소 사이에는 복잡한 상관관계가 있는데 다음 단백질과 운동에 관한 설명이 맞는 것은?

답: **아미노산이 부족하면 면역활동에 필요한 물질의 생산, 체액유지 및 산소 운반에 필요한 헤모글로빈 생산에 문제를 야기한다.**

10. 다음 영양소에 관한 설명 중 잘된 것은?

답: **칼슘은 골격의 발육과 근육수축운동에 과녁하며 치즈, 우유, 계란, 멸치 등은 칼슘의 공급원이다.**

11. 다음 지방에 관한 설명 중 옳은 것은?

답: **저장지방은 피하 복강 내의 지방조직에 분포돼 있으며 에너지원 저장고로서의 역할을 한다.**

12. 무기질은 미량이지만 우리 인체에 필요한 영양소중의 하나인데 다음 중 틀린 것은? (답 2개)

답: **치즈, 고기, 육류, 우유, 요쿠르트, 계란, 멸치 등은 칼슘의 공급원이며 부족시 근육 경련도 발생한다.**

답: **골격의 발육과 근육의 수축운동에 관여하는 중요한 무기질은 칼륨이다.**

13. 비만과 스트레스는 밀접한 관계를 가지고 있는데 다음 설명 중 맞는 것은?

답: **스트레스는 만병의 근원이며 원래 우리가 받고 있는 정신적 육체적 자극을 총칭하는 말이다.**

14. 음주는 흡연과 함께 여러 가지 질병과 사고를 불러오는 것으로 삼가야 하는데 다음 중 숙취를 줄이는 최선의 방법이 아닌 것은 ?

답: **커피는 정신을 맑게 하여 숙취를 빨리 없애준다.**

15. 사실상 성인이 되면서 많은 사람들이 술로부터 자유롭게 되는데 다음 알코올의 생리작용이 잘 못 설명된 것은?

답: **음주초기에는 마비작용으로 쾌감이 오지만 알코올의 혈중농도가 0.05% 이상이 되면 호흡이 마비되 사망에 이를 수 있다.**

16. 인체는 모든 영양소를 골고루 필요로 하므로 다이어트를 할 때도 균형 잡힌 식사를 해야 되는데 다음 중 바르게 설명된 것은?

답: 탄수화물, 지방, 단백질은 3대 영양소이고 5대 영양소에는 무기질과 비타민이 포함된다.

17. 단순히 체중이 많이 나간다고 해서 비만이 아님을 이번 강의를 통해 확실히 알았기를 바라며 다음 중 비만 판정법 중 설명이 잘못된 것은?

답: 2세 미만은 를러지수, 성인은 신장에 따라 체질량 지수나 브르카변법을 학동기 어린이는 카우프지수를 사용하여 비만을 판정한다.

18. 현대인은 누구나 스트레스 속에서 생활을 하게 마련인데 스트레스와 비만은 만병의 원인이 되므로 주의해야 한다. 그런데 비만한 사람이 자신이 스트레스를 받고 있을 때를 잘 인식하지 못함으로써 자기도 모르게 누적된 스트레스가 한꺼번에 작용하여 과식을 촉발하게 되는데 다음 중 과식을 유발하게 되는 요인이 아닌 것은?.

답: 다이어트 규칙을 못 지켰거나 체중이 감소되었을 때.

19. 균형 잡힌 식단으로 영양소를 골고루 섭취해야 건강을 유지할 수 있는데 다음 탄수화물에 관한 설명이 옳은 것은?

답: 탄수화물은 근육과 간장 그리고 글리코겐 혀액에 저장되어 에너지로 이용된다.

20. 시중에는 수많은 종류의 다이어트가 있는데 다음 다이어트에 관한 설명 중 잘된 것은?

답: 일일 필요량을 초과하여 섭취된 단백질은 체내에 저장되지 않는다.

21. 인간은 모두 각자의 유전인자를 보유하고 있어 모두가 다르다. 따라서 비만의 유형도 여러 가지가 있는데 다음 설명 중 맞는 것은?

답: 성인은 주로 지방세포의 크기가 증가하는 비대형 비만으로 개인의 의지에 따라 체중감량이 가능하다.

22. 다음 설명이 잘못 서술된 것은?

답: 필수지방은 피하의 복강 내의 지방조직에 분포되어 있으며 외부 충격으로부터 내장기관을 보호하고 에너지원 저장고로서의 역할을 한다.

23. 살에는 근육과 지방살이 있으며 체중이 많이 나간다고 무조건 비만은 아니다. 특히 여성은 estrogen의 작용으로 남성에 비해 살찌기가 쉽다고도 한다. 다음 여성의 일생 중 지방살이 많이 찌는 시기가 아닌 것은?

답: 특정시기와는 상관없으나 대수술후에는 운동을 못하므로 대수술시 살이 찐다.

24. 지방세포를 알면 비만을 예방하고 치유도 가능하게 되는데 다음 중 설명이 틀린 것은?

답: 지방세포의 크기가 생후 1년이 되면 성인의 역 1/4이 되며 6가지 세포의 크기가 증가하고 성인이 되면 지방세포의 크기와 수가 모두 증가한다.

25. 인체 구성평가는 개인의 건강과 체력의 판정에 있어 중요한 부분이다. 다음 인체 구성에 관한 설명 중 틀린 것은?

답: 총지방량은 여자가 남자보다 적으며 체지방은 필수적이므로 일정량은 반드시 보유해야 한다.

2022 1학기 중간고사2

1. 요즈음 TV 프로에서도 비타민이란 건강프로를 방영할 정도로 비타민은 건강을 대표하는 말로 사용되는데 비타민의 설명이 틀린 것은?

답: 지용성 비타민에는 A, D, E가 있고 수용성 비타민에는 비타민 B 그룹과 C, K를 들 수 있다.

2. 현대인은 음식을 먹을 때도 운동을 할 때도 지나치리 만큼 다이어트에 관심이 많은데 다음 다이어트 방법이 잘 설명된 것은?

답: 운동요법에 의한 체중조절이란 유산소운동이나 저항운동을 함으로서 체지방조직이 손실되도록 하는 것이다.

3. 각종 영양소, 인체의 구성, 비만 예방을 위한 여러 가지 방법들을 공부하면서 가장 이상적인 체중조절에 관한 기분이 명확해 졌으리라 생각하는데 다음 중 체중조절을 위한 방법과 거리가 먼 것은?

답: 체지방을 감소시켜야 체중감소가 오므로 금식이나 식사 거르기 등으로 섭취에너지를 줄여야 한다.

4. 비만은 여러 가지 요인에 의해 올 수 있는데 다음 중 비만의 원인과 거리가 먼 것은?

답: 성장기의 운동부족이나 과식은 세포의 비대와 관련 되므로 비만의 원인이 된다.

5. 효과적인 체중감량을 해야 부작용이 없고 인체에 무리가 오지 않는데 혼합형 체중감량 시 고려해야 할 사항이 아닌 것은?

답: 균형 잡힌 식이요법과 운동요법을 병행하면서 지방과 체지방을 감소시키도록 계획한다.

6. 우리나라는 산업혁명 이후 근대화 운동을 거쳐 오늘날에 이르면서 예전에는 찾아보기 힘든 영양과다와 운동부족으로 인한 비만에 시달리고 있는데 다음 영양소에 관한 설명 중 바른 것은?

답: 탄수화물, 단백질, 지방은 3대 영양소이며 열량을 내는 영양소이다.

7. 스트레스는 노화를 촉진시키는 가장 큰 요인이라고 할 수 있고 만병의 근원이라 할 수 있는데 다음 스트레스에 관하여 잘 나타낸 것은?

답: 스트레스를 받으면 정상인의 경우 오히려 식욕이 억제되나 비만인은 항진된다.

8. 우리의 몸은 크게 체지방과 체지방으로 분류할 수 있으며 수분, 단백질, 무기질, 지방으로 이루어져 있으므로 항상 영양소의 균형이 이루어지도록 섭취해야 건강을 유지할 수 있다. 다음 설명 중 잘못된 것은?

답: 피하 복강 내의 지방조직에 분포되어 있으며 외부로부터 내장기관을 보호하고 에너지 저장고로서의 역할을 하는 것은 필수지방이다.

9. 운동과 영양소 사이에는 복잡한 상관관계가 있는데 다음 단백질과 운동에 관한 설명이 맞는 것은?

답: 아미노산이 부족하면 면역활동에 필요한 물질의 생산, 체액유지 및 산소운반에 필요한 혈모글로빈 생산에 문제를 야기한다.

10. 다음 영양소에 관한 설명 중 잘된 것은?

답: 칼슘은 골격의 발육과 근육수축운동에 관하여 치즈, 우유, 계란, 멸치 등은 칼슘의 공급원이다.

11. 다음 지방에 관한 설명 중 옳은 것은?

답: 저장지방은 피하 복강내의 지방조직에 분포되어 있으면 에너지원 저장고로서의 역할을 한다.

12. 무기질은 미량이지만 우리 인체에 필요한 영양소중의 하나인데 다음 중 틀린 것은?

답: 골격의 발육과 근육의 수축운동에 관하여 중요한 무기질은 칼륨이다.

13. 비만과 스트레스는 밀접한 관계를 가지고 있는데 다음 설명 중 맞는 것은?

답: 스트레스는 만병의 근원이며 원래 우리가 받고 있는 정신적 육체적 자극을 총칭하는 말이다.

14. 음주는 흡연과 함께 여러 가지 질병과 사고를 불러오는 것으로 삼가해야 하는데 다음 중 숙취를 줄이는 최선의 방법이 아닌 것은?

답: 커피는 정신을 맑게 하여 숙취를 빨리 없애준다.

15. 사실상 성인이 되면서 많은 사람들이 술로부터 자유롭게 되는데 다음 알코올의 생리작용이 잘못 설명된 것은?

답: 음주초기에는 마비작용으로 쾌감이 오지만 알코올의 혈중농도가 0.05% 이상이 되면 호흡이 마비되어 사망에 이를 수도 있다.

16. 인체는 모든 영양소를 골고루 필요로 하므로 다이어트를 할 때도 균형 잡힌 식사를 해야 되는데 다음 설명 중 바르게 된 것은?

답: 탄수화물, 지방, 단백질은 3대 영양소이고 5대 영양소에는 무기질과 비타민이 포함된다.

17. 단순히 체중이 많이 나간다고 해서 비만이 아님을 이번 강의를 통해 확실히 알았기를 바라며 다음 비만 판정법 중 설명이 잘못된 것은?

답: 2세 미만은 롤러지수, 성인은 신장에 따라 체질량지수나 브로카변법을 학동기 어린이는 카우프지수를 사용하여 비만을 판정한다.

18. 현대인은 누구나 스트레스 속에서 생활을 하게 마련인데 스트레스와 비만은 만병의 원인이 되므로 주의해야 한다. 그런데 비만한 사람이 자신이 스트레스를 받고 있을 때를 잘 인식하지 못함으로써 자기도 모르게 누적된 스트레스가 한꺼번에 작용하여 과식을 촉발하게 되는데 다음 중 과식을 유발하게 되는 요인이 아닌 것은?

답: 다이어트 규칙을 못 지켰거나 체중이 감소되었을 때.

19. 균형 잡힌 식단으로 영양소를 골고루 섭취해야 건강을 유지할 수 있는데 다음 탄수화물에 관한 설명이 옳은 것은?

답: 탄수화물은 근육과 간(liver)에 글리코겐(glycogen) 형태로 저장되고, 혈액에는 혈당(blood glucose)로 적당량 저장되어 에너지로 이용된다.

20. 시중에는 수많은 종류의 다이어트가 있는데 다음 다이어트에 관한 설명 중 잘된 것은?

답: 일일 필요량을 초과하여 섭취된 단백질은 체내에 저장되지 않는다.

21. 인간은 모두 각자의 유전인자를 보유하고 있어 모두가 다르다. 따라서 비만의 유형도 여러 가지가 있는데 다음 설명 중 맞는 것은?

답: 성인은 주로 지방세포의 크기가 증가하는 비대형 비만이므로 개인의 의지에 따라 체중 감량이 가능하다.

22. 다음 설명이 잘못 서술된 것은?

답: 필수지방은 피하의 복강 내의 지방조직에 분포되어 있으며 외부 충격으로부터 내장기 관을 보호하고 에너지원 저장고로서 역할을 한다.

23. 살에는 근육과 지방살이 있으며 체중이 많이 나간다고 무조건 비만이 아니다. 특히 여성은 estrogen의 작용으로 남성에 비해 살찌기가 쉽다고도 한다. 다음 여성의 일생 중 지방살이 많이 찌는 시기가 아닌 것은?

답: 특정시기와는 상관없으나 대수술 후에는 운동을 못하므로 대수술시 살이찐다.

24. 지방세포를 알면 비만을 예방하고 치유도 가능하게 되는데 다음 중 설명이 틀린 것은?

답: 지방세포의 크기는 생후 1년이 되면 성인의 약1/4이 되며 6세가지 세포의 크기가 증가하고 성인이 되면 지방세포의 크기와 수가 모두 증가한다.

25. 인체 구성평가는 개인의 건강과 체력의 판정에 있어 중요한 부분이다 다음 인체 구성에 관한 설명 중 틀린 것은?

답: 총지방량은 여자가 남자보다 적으며 체지방은 필수적이므로 일정량은 반드시 보유해야 한다

2022 1학기 중간고사3

1. 우리 몸에 지방이 많으면 비만 및 성인병을 불러일으키기가 쉽다. 그래서인지 현대인들은 유난히 지방을 싫어하는데 지방도 적당량은 꼭 필요하므로 지방에 대해 잘 알아야겠다. 다음 중 지방을 잘못 설명한 것은?

답: 중성지질이나 Wax 등은 단순지질에 속하며 포화지방산은 인체에 축적되지 않는다.

2. 우주에는 인간의 힘으로 불가능한 일 몇 가지가 있으며 그 중 하나에 노화의 진행이나 질병으로 생을 마감하는 것이 포함된다고 할 수 있는데 현재까지는 어떠한 노력에도 영원한 생명을 유지할 수는 없다. 다음 중 설명이 잘못된 것은?

답: 나이가 들수록 뇌와 신체는 계속 움직이는 것이 좋으며 스트레스는 치매를 유발하므로 어려운 문제가 생기면 부딪히지 말고 피해 스트레스를 줄여야 치매가 덜 걸린다.

3. 세상에는 수많은 종류의 다이어트가 있는데 본 강의를 수강하는 학생들은 올바른 지식을 습득하기 바라면서 다음 다이어트에 관한 설명이 잘 된 것은?

답: 일일 필요량을 초과하여 섭취된 단백질은 체내에 저장되지 않는다.

4. 건강을 관리하고 비만을 예방하려는 욕구가 강한 현대인들 중 많은 사람들은 식품을 구입 할 때도 구성함량을 비교하고 요즘 각 가정에 체중계나 운동기구 하나쯤은 다 있을 것이다. 다음 혼합형 체중감량법 중 잘못된 것은?

답: 지방의 소모를 촉진시키기 위해서 초기에는 수분섭취를 제한해야 한다.

5. 알코올의 생리작용을 알고 있어야 사고를 미연에 방지할 수 있는데 다음 중 설명이 잘 된 것은?

답: 술이 간에서 분해되면 두통과 오심을 일으키고 숙취의 원인이 되는 아세트알데히드라는 독성물질로 변한다.

6. 현대인들이 가장 멀리하고 싶은 영양소중의 하나가 지방임에 틀림이 없는데 지방은 꼭 필요한 영양소이다. 다음 중 지방의 설명으로 옳은 것은?

답: 복강 내의 지방조직에 분포되어 있고 외부충격으로부터 내장기관을 보호하며 에너지원 저장고 역할을 하는 것은 저장지방이다.

7. 다이어트를 하더라도 인체구성에 필요하고 인간이 생활하는데 에너지원이 되고 영양소는 어느 것이나 중요하므로 곡 적당량의 섭취가 필요하다. 다음 영양소의 설명 중 틀린 것은?

답: 골격의 발육과 근육의 수축운동에 관여하는 중요한 무기질은 칼륨으로 야채나 과일에 많이 포함되어 있다.

8. 우리는 주변에서 물만 먹어도 살이 찐다는 사람을 종종 보는데 비만의 구체적인 원인이 아닌 것은?

답: 정신분석학적으로는 우울증은 의미 있는 대상의 상실에서 발생되며 이때는 이 상실에 대한 보상으로 음식을 탐닉하나 비만과는 관련이 없다!!!!

9. 기분 좋아서 한잔, 언짢아서 한잔한 술, 그러나 그 작용이 그 다음날까지 지속되는 않았으면 하는 바램으로 술자리를 하기 전후에 많은 사람들이 노력을 하는데 숙취를 경감하는 방법이 아닌 것은?

답: 술의 색깔이 숙취와 관련이 깊으므로 밝은 색 술만 마신다.

10. 요즘은 비만하면 어디에서든 환영을 못 받는 시대가 되었는데 다음 비만 유전자에 관한 설명이 틀린 것은?

답: 비만은 분명 해로운 것이나 생식기능과는 상호연관이 없다.

11. 날씬한 여성과 멋진 근육을 가진 남성의 몸은 인체의 구성이 어떻게 생겼을까? 인체구성의 평가는 개인의 건강과 체력의 판정에 있어 매우 중요한데 인체구성요소가 잘못 설명된 것은?

답: 남자들이 여자보다 신장, 체중, 골격의 중량 및 근육량은 크거나 많지만 총지방량은 거의 같다.

12. 체중을 단기간에 감량하려는 욕심으로 일시적인 다이어트를 하는 경우가 많은데 이러한 단기간의 감량은 건강을 해칠 가능성이 있으므로 각종 다이어트의 종류별 장단점을 알고 있어야 하는데 다음 중 바르지 못한 것은?

답: 무제한적으로 지방을 섭취시키는 다이어트는 혈청콜레스테롤 수준을 높이고 트리글리세

리드의 수준을 낮춰준다.

13. 비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것을 의미하는 것이 아니라 체내에 지방이 과다하게 축적된 상태라고 정의된다. 다음 비만을 판정하는 방법이 잘못 설명된 것은?

답: 여성의 경우 키가 160cm 이하에서는 체질량 지수를 이용하며 체질량 지수가 남성은 20~24이면 비만으로 판정한다.

14. 비만은 성인병을 불러오며 여러 가지 심리적인 문제와도 연결되어 예기치 않은 질병을 낳고 정신질환까지 가져올 수 있는데 다음 중 비만에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

답: 편식으로 영양상태가 나빠지면 정서적으로 불안해지기 쉽고 불안이나 흥분 같은 심리상태 등 감정을 조절하는 시상하부 작용이 고조된다.

15. 비만의 유형에는 여러 가지가 있어 사람들의 체형도 그 유형에 따라 매우 다양하다. 다음 설명이 잘 된 것은?

답: 출산을 앞둔 임산부가 지방과 탄수화물을 과잉 섭취하면 태아의 지방세포수가 증가하여 비만이 될 수 있다.

16. 외형상 뚱뚱한 사람, 즉 비만인은 정상인과 인체의 구성이 어떻게 다를까? 그것을 알면 비만을 예방하고 치유도 가능하게 되는데 비만은 지방세포와 관련이 깊다. 다음 중 틀린 것은?

답: 지방세포의 크기는 생후 1년이 되면 성인의 약 1/4이 되며 6세까지 세포의 크기가 증가하고 성인이 되면 지방세포의 크기와 수가 모두 증가한다.

17. 학기 중에 수강생 여러분들의 질문을 보면서 비만으로 인해 스트레스를 지나치게 받지 않았으면 하는 바램이 생깁니다. 스트레스는 그야말로 만병의 근원이 되지만 적당히 잘 활용하면 득이 되기도 합니다. 특히 비만한 사람이 스트레스를 만성적으로 받으면 누적된 스트레스가 한꺼번에 작용하여 과식을 유발하게 되는데 다음 중 그 요인과 거리가 먼 것은?

답: 공복감이 심할 때와, 체중이 감소했을 때

18. 다음 중 설명이 틀린 것은?

답: 인간이 최상의 건강상태를 유지하고 사망률이 가장 낮은 체중을 최소체중이라 한다.

19. 어떤 영양소도 골고루 필요로 하는 우리 인체는 때론 영양소 과잉이나 부족으로 인해 예기치 않은 문제를 일으킬 수 있으므로 모든 영양소에 대해 잘 알고 골고루 섭취해야 하는데 다음 중 잘 설명된 것은?

답: 칼슘은 골격의 발육과 근육수축운동에 관여하며, 치즈, 우유, 계란 멸치 등은 칼슘의 공급원이다.

20. 다음 강의에서 좀 더 구체적인 살빼기 방법과 영양조절에 관한 강의가 있겠으나 지금까지의 강의를 기초로 할 때 비만을 예방하거나 치료하는 방법 중 잘못 설명된 것은?

답: 칼로리 섭취의 총량을 줄이는 식사횟수 줄이기의 방법으로 식사를 거르면 체내의 지방 저장량이 감소되어 체중이 줄어든다.

21. 가끔 광고에서는 변비가 비만의 모든 원인인 것처럼 선전을 하는데 모든 원인이 되는 것

은 아니다. 변비와 비만의 관계를 잘못 설명한 것은?

답: 섬유소가 함유된 음식은 소화관 운동을 활발하게 하고 그 속에 함유된 섬유소 성분이 장관내의 수분을 흡수하지 않으므로 변의 양을 늘려 변비를 예방한다.

22. 일반인들의 식사 구성성분 중 가장 많은 비중을 차지하는 것은 탄수화물인데 다음 중 설명이 잘못된 것은?

답: 포도당이나 과당은 단당류라 하루 수 있고 전분, 글리코겐, 갈락토스는 다당류라 하며 곡류, 어패류, 간에 함유되어 있다.

23. 우리는 외형상의 모습보다는 건강을 위해서 비만을 예방해야 하고 비만의 원인을 하고 있어야 하는데 다음 비만의 원인이 아닌 것은?

답: 갑상선 호르몬 분비의 부족으로 기초대사량이 증가되면 체중이 증가되어 비만될 수 있다.

24. 많은 사람들이 다이어트를 한다고 하면 우선 적게 먹거나 심지어는 안 먹는 것을 생각하는데 우리의 인체는 모든 영양소를 골고루 섭취해야 건강을 유지할 수 있다. 다음 중 영양소의 설명이 바른 것은?

답: 탄수화물과 단백질은 3대 영양소이며 1g당 4kcal의 에너지를 낸다.

25. 사람의 욕구 중 먹는 즐거움을 꺾어버린다면 참으로 불행할텐데 맛있게 먹고도 건강을 유지하고 살찌지 않는 방법은 없을까? 이런 섭식에 관한 것들이 스트레스로 밀려와 더 비만해 질수가 있는데 스트레스와 비만에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

답: 특정원인론이란 스트레스를 받게 되면 정상인의 경우 오히려 식욕이 억제 되도록 작용하나, 비만인에게는 이러한 스트레스가 섭식행동으로 전가되어 식욕이 항진하게 된다는 견해이다.

2022 1학기 중간고사4

1. 아래 설명 중 혼합형 체중 감량법 중 잘못설명된 것은?

답: 지방의 소모를 촉진시키기 위해서 초기에는 수분섭취를 제한해야 한다.

2. 요즘 살만한 현대인들이 가장 멀리하고 싶은 영양소중의 하나가 지방임에 틀림이 없는데 지방은 꼭 필요한 영양소이다. 다음 중 지방의 설명으로 옳은 것은?

답: 복강 내의 지방조직에 분포되어있고 외부충격으로부터 내장기관을 보호하며 에너지원 저장 고 역할을 하는 것은 저장지방이다.

3. 단순히 체중이 많이 나가는 것을 비만으로 판정하는 것이 아니라 체내에 지방이 과다하게 축적된 상태라고 정의하는데 비만을 판정하는 방법이 잘못 설명된 것은?

답: 여성의 경우 키가 160cm 이하에서는 체질량 지수를 이용하며 체질량 지수를 이용하여 체 질량 지수가 남성은 20~24이면 정상, 여성은 22~24이면 비만으로 판정한다.

4. 다음 설명 중 틀린 것을 하나 고르시오.

답: 인간이 최상의 건강상태를 유지하고 사망률이 가장 낮은 체중을 최소체중이라 한다.

5. 스트레스는 그야말로 만병의 근원이 되지만 적당히 잘 활용하면 득이 되기도 한다. 특히 비만인이 스트레스를 만성적으로 받으면 누적된 스트레스가 한꺼번에 작용하여 과실을 유발하

답: 공복감이 심할 때와, 체중이 감소했을 때

6. 대체로 사람들은 체중 감량을 한다고 하면 우선 적게 먹거나 심지어는 안 먹는 것을 생략하는데 우리의 인체는 모든 영양소를 골고루 섭취해야 건강을 유지할 수 있다. 다음 중 영양 소의 설명이 바른 것은?

답: 탄수화물과 단백질은 3대 영양소이며 1g당 4kcal의 에너지를 낸다.

7. 전 세계적으로 체중감량 방법은 26,000여 종류가 있는데 본 강의를 수강하는 학생들은 올바른 지식을 습득하길 바라면서 다음 다이어트에 관한 설명이 잘 된 것은?

답: 일일 필요량을 초과하여 섭취된 단백질은 체내에 저장되지 않는다.

8. 비만인은 정상인과 인체의 구성이 어떻게 다를까? 그것을 알면 비만을 예방하고 치유도 가능하게 되는데 비만은 지방세포와 관련이 깊다. 다음 중 틀린 것은?

답: 지방세포의 크기는 생후 1년이 되면 성인의 약1/4이 되며 6세까지 세포의 크기가 증가하고 성인이 되면 지방세포의 크기와 수가 모두 증가한다.

9. 다음 설명 중 비만을 예방하거나 치료하는 방법 중 잘못 설명된 것은?

답: 칼로리 섭취의 총량을 줄이는 식사횟수 줄이기의 방법으로 식사를 거르면 체내의 지방 저장량이 감소되어 체중이 줄어든다.

10. 많은 사람들이 비만 원인에 대하여 다양하게 말을 하고 있는데, 비만의 구체적인 원인이 아닌 것은?

답: 정신분석학적으로 우울증은 의미 있는 대상의 상실에서 발생되며 이때는 이 상실에 대한 보상으로 음식을 탐닉하나 비만과는 관련이 없다.

11. 각 나라별 차이는 있으나 비만한 경우 군인, 경찰 등은 진급을 못하는 시대이다. 다음 비만 유전자에 관한 설명이 틀린 것은?

4) 비만은 분명 해로운 것이나 생식기능과는 상호연관이 없다.

12. 다음 중 탄수화물에 대한 설명이 잘못된 것은?

답: 포도당이나 과당은 단당류라 할 수 있고, 전분, 글리코겐, 갈락토스는 다당류라 하며 곡

류, 어패류, 간에 함유되어 있다.

13. 비만은 음식물의 섭취와 에너지 소모간의 불균형으로 발생하므로 적합한 신체 운동은 매우 중요하다. 다음 운동 요법을 잘 설명한 것은?

답: 운동의 강도는 최대 운동능력의 60~80% HR max로 하는 것이 적당하다.

14. 생활 속에서 비만을 유발시켰던 잘못된 습관을 고치는 행동요법 중 비만치료의 대체요법이 있는데 적합하지 않은 것은?

답: 운동은 하지 않고 명상을 한다.

15. 3대 영양소중 가장 높은 칼로리를 내고 비만한 사람이 가장 혐오하는 지방에 대한 설명이다. 다음중 적합한 것은?

답: 알코올, 지방산외에 다른 화학기를 함유하는 복합지질에는 인지질, 당지질, 단백지질이 있다.

16. 사람 몸무게 60~70%가 수분으로 구성되어 있을 만큼 물의 비중은 크며 그 기능 또한 중요하여 인체에 미치는 작용도 다양하다. 물에 대한 적절하지 않은 말은?

답: 물을 한컵 마셨을 때 그 물이 바로 소변으로 배출되는 것이 아니라 물이 신장을 통해서 소변으로 배출되는 양은 인체에서 배출되는 물의 총량의 40~65%이며 보통 장에서 5~50%의 물이 배출된다.

17. 비타민의 일반적인 역할이 아닌 것은?

답: 비타민은 에너지원이며 몸의 조직을 구성하는 성분과 관련이 깊다.

18. 비만치료에 있어서 약물의 효과는 1주일에 약 1/23kg 정도의 체중감소 효과가 있다고 알려져 있는데 이때 사용되는 항비만 약물을 장기간 사용하기 위한 조건에 부적합한 것은?

답: 다른 조직에는 다소 영향을 미치더라도 체중감량에는 효과가 있어야 한다.

19. 이제 여러분들을 가장 이상적인 다이어트가 무엇이며 어떻게 해야 되는지를 모두 알았으리라 생각하면서 모두가 원하는 목표를 달성하기 바랍니다. 다음 각종 다이어트에 관한 설명 중 맞는 것은?

답: 탄수화물 섭취를 제한하거나 완전히 배제하는 다이어트를 하면 체중감량은 급속히 이루어지나 지나친 피로감, 저혈당증, 케톤체 생성등을 유발할 수 있다.

20. 살빼는 식사방법을 잘 설명한 것은?

답: 식사는 천천히 하고 패스트푸드는 되도록 피한다.

21. 우리가 받고 있는 정신적, 육체적 자극을 총칭하는 스트레스는 만병의 근원이 되는데 비만한 사람이 자신이 스트레스를 받고 있는 것을 인식하지 못함으로써 자기도 모르게 누적된 스트레스가 한꺼번에 작용하여 과식을 유도하게 하는데 그 요인이 아닌 것은?

답: 술을 마셨거나 여럿이 있을 때

22. 알코올의 생리적 작용이 아닌 것은?

답: 알코올은 증추신경을 흥분시키는 작용의 역할을 해서 기분이 좋게 하고 뇌의 기능을 활성화 시킨다.

23. 여기저기에 저마다의 다이어트 방법과 비결로 온통 가득한 책들을 볼 때마다 다이어트를 필요로 하는 사람들이 좀 더 현명한 판단으로 접근하고 꾸준히 전문가와 상의하면서 실시했으면 하는 바램이다. 다음 미국 USA today지의 다이어트50가지 비결과 거리가 먼 것은?

답: 저녁에 음식을 많이 먹더라도 운동만하면 상관없다.

24. 비만에 있어서 여성은 남성에 비해 estrogen의 작용으로 인해 살찌기가 쉬우며 일생중 지방살이 많이 찌는 시기가 있는데 그 시기가 아닌 것은?

답: 사람은 누구나 어느 시기에 비만이 된다고 규정지을수는 없으며 특히 활동량이 부족한 노년기 또는 대수술후 영양 과다섭취시

25. 인체 내의 수분이 나이가 들어감에 따라 서서히 줄어드는 것은 노화의 과정이라고 할 수 있는데 다음 설명 중 맞는 것은?

답: 나이가 들면 세포내 물의 양이 감소되는데 젊은 사람은 세포내 수분이 42%정도이지만 노인의 경우는 33%정도 밖에 되지 않아 주름이 생기고 피하조직이 위축된다.

2022 2학기 기말고사1

1. 나이가 들면 체내의 수분이 줄어들게 되는 이유가 있는데 다음 중 설명된 것은?

② 체내에서 일어나는 신진대사가 쇠약해져 몸속에서의 물의 새산이 줄어든다.

2. 다음 교육 내용 중 운동요법 방법이 적절하지 못한 것은?

③ 하루중 언제라도 허락되는 시간을 이용하도록 하고 운동의 효과를 위해 모든 운동을 반드시 매일 하도록 교육한다.

3. 체중을 조절하는 방법은 여러 가지가 있는데 다음 중 살빼기에 적합하지 않은 행동은?

- ④ 음식은 일정한 장소에서 다른 일을 하면서 1일 3회 이상 먹는 것이 좋다.

4. 다음 중 물의 건강학에 대해서 설명이 잘못된 것은?

- ④ 사람은 누구나 최소 300~6000cc의 수분을 하루 중에 증발시킨다.

5. 우리나라에서는 지방제거술을 제외하고는 많이 시행되지 않는데 다음 수술요법의 설명이 틀린 것은?

- ② 피부에 작은 절개선을 가한 다음 흡입기로 지방을 제거하는 것은 레이저 지방 제거술이라 한다.

6. 다음 중 살빼는 식사 방법이 적절치 못한 것은?

- ③ 탄수화물과 식이섬유질을 많이 섭취하고 끼니는 거르지 말고 하루 3끼 이상은 먹는다.

7. 물은 지구의 모든 생명이 존재하는데 있어 중요한 물질이며 우리 신체에서도 비중이 크다고 할 수 있는데 다음 물의 기능이 아닌 것은? 2

- ② 땀이 되어 체온 조절을 하고 발열, 진정, 쇠면 작용을 한다.

8. 비타민의 작용과 비만에 대해 다음 중 올바른 설명은? 1

- ① 우리가 먹는 주 영양소와 에너지를 여러 가지 물질로 바꿔주는 비타민은 비록 작은 양이지만 필수 불가결한 물질이다.

9. 다음 중 살빼는 방법으로 적절치 못한 것은? 4

- ④ 걸을 때는 바른 자세로 빨리 걸으며 식사 일기는 쓰는 것은 식생활 점검이 스트레스로 오므로 오히려 비만이 올수 있음을 인지한다.

10. 다음 중 근기능 강화 트레이닝에 관하여 잘 설명된 것은? 3

- ③ 운동의 빈도는 주당 3일, 격일 실시가 좋으나 체력이 우수하거나 트레이닝 경력이 풍부한 사람은 3~5회 실시하여도 괜찮다.

11. 3대 영양소 보다는 친숙하지 않지만 5대 영양소종의 하나인 무기질도 비교적 적은 양이지만 생리학적으로 없어서는 안된다. 다음 다량 무기질에 관한 설명이 잘못된 것은? 2

- ② 칼슘은 글리코겐대사에도 중추적인 역할을 하고 운동선수의 경우 결핍되면 신경, 근기능과 글리코겐 합성 과정을 손상시키므로 운동수행을 저해할 수 있다.

12. 다음 미국 USA today지의 다이어트 50가지 비결과 거리가 먼 것은? 4

- ④ 음주시 물을 많이 마시는 것은 알코올에 들어가는 칼로리를 신속하게 해주고 여성들의 피부 미용에도 물은 중요하다.

13. 다음중 바른 식이 요법이 아닌 것은? 4

- ④ 무계획적인 통제와 극심한 식사 제한이 반복되면 인체에 있는 지방이 소모되어 체중이 감소된다.

14. 다음중 무기질에 관한 설명이 잘못된 것은?

- 3 크롬, 철, 망간, 코발트, 구리, 아연, 염소 등은 일일 수 mg만을 필요로 하는 미량 무기질이다.

15. 다음비타민에 관한 설명이 잘된 것은?

- 1 비타민 c는 콜레스테롤이 담즙산으로 분해되는 양을 조절하여 혈중 콜레스테롤 수치가 높아 지지 않도록 한다.

16. 체중조절을 위한 모든 계회고가 실행은 합리적이고 과학적인 지식 하에 이루어져야 하는데 특히 약물요법은 반드시 의사의 처방에 따르는 것이 옳다. 다음중 설명이 틀린것은?

- 2 펜플루라민, 플루옥세틴, 덱스플루라민, 펜터민은 세로토닌계 약물이다.

17. 다음 중 심폐기능 향상 트레이닝에 관한 설명이 잘못된것은?

- 3 심폐지구력 강화를 위한 최소운동지속시간은 30분 이상이어야 하는데 이는 운동을 시작해서 심장과 폐의 기능이 해당운동에 적응하는데 소요되는 시간과 같다.

18 다음중 적은 양으로 대사를 원활하게 하며 정상적 생리기능에 중요한 유기물 중의 하나인 비타민에 관한 설명 중 틀린것은?

- 4 과일의 영양가를 평가하는 데는 표준 비타민 8종과 단백질량을 총계하고 칼로리가 높을수록 영양가가 높은 것으로 평가한다.

19. 다음중 효과적인 수분섭취 방법인 것은?.

- 4 운동이 끝나면 즉시 수분을 섭취하도록 하고 스스로 준비해서 부족 되지 않도록 해야 한다.

20 다음 중 비록 작지만 생리학적으로 미량의 무기질에 관한 설명이 틀린 것은?

- 2 생화학적 기능이 효소의 활성과 관련이 있으며 몇몇 금속 효소의 구성분인 불소는 불화칼륨형태로 골 및 치아에 함유되어 있다.

21 비만 치료에 있어서 약물 요법의 효과는 1주일에 약 1/23kg 정도의 체중감소가 있다고 알려져 있는데 이때 사용되는 항비만 약물을 장기간 사용하기 위한 조건에 부적합한것은?

- 2 다른 조직에 다소 영향을 미쳐도 반드시 체중감량에 효과가 있어야 한다.

22 근기능을 강화시키기 위한 웨이트 트레이닝은 발달시키고자 하는 신체의 부위에 따라 다르므로 웨이트 트레이닝 프로그램을 계획할때는 운동 종목에 EK라 주운동근군과 보조근군, 그리고 인체에 작용하는 부위를 충분히 고려해야 하는데 다음 중 운동 종목과 주요 관련 근육군이 잘못 배열 된것은?

3 상완삼두근 - 비하인드 넥 프레스, 트라이 셉 익스텐션 , 암컬 , 싯업

23. 다음 비타민 C에 관한 설명이 잘못된것은?

3 비타민c를 다량섭취 한다고 콜레스테롤이 무작정 감소되는 것은 아니며 모유 보다 우유에 더 많이 포함되어 있다.

24 우리가 할 수 있는 살빼는 요리 방법이 아닌 것은?

1 채소는 칼로리가 적은 음식이므로 조리방법에 신경쓰지 않아도 된다.

25. 다음 수용성 비타민에 관한 설명중 틀린 것은?

3 당질,지방 아미노산의 산화반응에서 중요한 역할을 하며 유산소성 지구력 운동에 영향을 미칠수 있는 리보플라빈의 섭취량은 에너지 섭취량 1000Kcal당 0.06mg을 권장하고 있다.

2022 2학기 기말고사2

1. 다음 비타민에 관한 설명 중 맞는 것은?

답: 비타민 C는 체내에서 산화방지제 역할을 해서 암을 예방하고 체내 면역을 높인다.

2. 비만과 그 유형에 대한 설명중 틀린 것은?

답: 지방세포의 수가 증가하는 비만을 비대형 비만이라 한다.

3. 우리는 영양소에 대한 공부를 할 때 5대 영양소에서 무기질은 열량이 없지만 인체 생학적

답: 다량 무기질은 일일 100mg이상을 섭취해야 하며 칼슘(Ca), 인(P), 칼륨(K), 나트륨(Na)이 이에 해당된다.

4. 비타민은 우리가 먹은 주 영양소를 에너지와 여러 가지 필요한 물질로 바꿔주는 작용을 하는데 다음 중 비타민에 관한 설명중 거리가 먼 것은?

답: 비타민, 칼슘 등이 모두 들어 있는 종합영양제는 음식과 함께 먹으야 흡수가 빠르고 이들에게 꼭 먹여야 한다.

5. 살 빼는 방법에는 여러 가지가 있으며 체중조절을 필요로 하는 사람은 이에 대한 기초 지

식을 알고 체중조절에 임해야 신체에 손상 없이 효과를 볼 수 있는데 식이요법을 잘못 설명한 것은?

답: 살이 찌는 영양소로는 탄수화물, 지방, 단백질, 무기질을 들 수 있다.

6. 우리는 물의 소중함, 물의 기능등 물의 건강학에 대해 공부를 하고 물의 소중함에 관한 지식을 쌓았으므로 수분을 어떻게 섭취하는 것이 효과적인지를 알았다. 다음 관계가 먼 것은?

답: 운동전에 수분을 어느정도 섭취하는 것이 좋은데 운동의 20~49분전에 120~125ml 정도가 좋다.

답: 위에서 수분의 흡수는 따뜻한 것보다는 찬 것이 흡수가 느리고 소량보다 다량을 섭취하는 것이 위에서 느리게 방출되지만 과잉하는 것은 금물이다.

7. 요즘은 모두가 살이 찌면 큰일이라도 나는 듯 살빼는 프로그램에 여기저기 저마다 다양하게 있다. 그러나 살을 빼는 것도 기본적인 원칙을 지켜 개인에 맞게 실행이 되어야 하는데 살빼는 방법 중 가장 좋은 방법은?

답: 가능한 체지방은 빼지 않고 지방을 많이 빼는 것이 합리적인 살빼기 방법이다.

8. 다이어트에 성공하기 위한 중요한 요인으로는 우선 간편해야 한다. 또 여기에 경제적이고 무리가 없어야 하는데 물은 지나치게 왕성한 식욕을 줄이고 영양분의 흡수를 억제시켜 체중감량의 효과를 보게 해주기도 한다. 다음 설명중 옳은 것은?

답: 변비는 장에서 생긴 물이 변에 충분히 포함되지 못해서 생기므로 물을 충분히 마시면 비교적 수월해진다.

9. 비만에 관한 설명중 거리가 먼 것은?

답: 비만이란 과식, 운동부족, 심리적인 문제들이 인체내에서 복잡한 과정을 거쳐서 생기는 것 이지 유전과는 별개이다.

10. 무기질에는 미량 무기질과 다량 무기질이 있는데 일일 단지수 mg만이 필요되는 미량 무기질에 대한 설명 중 틀린 것은?

답: 철(Fe)은 인체내에서 존재하는 가장 풍부한 미량 무기질이고 약 20~25%정도가 혈액으로 빈의 성분으로서 적혈구에 존재한다.

답: 인슐린의 작용을 강화시키는 필수영양소로 여겨지고 있는 크롬은 결핍시에는 당내성에 손상을 미친다.

답: 에너지 대사와 관련된 카보닉 무수효소와 젖산 탈수소 효소와 관련이 있는 아연은 RDA가 15mg이며 결핍시 에너지 대사과정에 손상을 주며 단백질 합성을 감소시킬 수 있다.

답: 불소(F)는 불화 칼슘의 형태로 골 및 치아에 함유되어 있으며 충치를 예방하고 골다공증과 관련하여 골절을 보호하는 역할을 하는데 칼슘과 함께 미량을 무기질의 대표라 할 수 있다.

11. 다음 중 비만증 치료를 위한 식욕억제제가 아닌 것은?

답: 디살칼리라제 억제제

12. 인체 구성비율은 남녀 간에 많은 차이가 있고 남녀 성분을 비교해 보면 이것 또한 서로

다른데 다음 중 인체의 3개 구성요소가 아닌 것은?

답: 혈액

13. 비만은 음식물의 섭취와 에너지 소모간의 불균형으로 발생하므로 적합한 신체 운동은 매우 중요하다. 다음 운동 요법을 잘 설명한 것은?

답: 운동의 강도는 최대 운동능력의 60~80% HR max로 하는 것이 적당하다.

14. 우리가 흔히 직장생활등을 하면서 술은 멀리하기 쉽지 않다. 그 다음날까지 지속되지는 않았으면 하는 바램으로 술자리를 하기 전후에 많은 사람들이 노력을 하는데 숙취를 경감하는 방법이 아닌 것은?

답: 술의 색깔이 숙취와 관련이 깊으므로 밝은 색 술만 마신다.

15. 정도의 차이는 있으나 인간의 힘으로 쉽지 않은 것 들이 있는데, 그중 하나에 노화의 진행이나 질병으로 생을 마감하는 것이 포함된다고 할 수 있는데 현재까지는 어떠한 노력에도 영원한 생명을 유지할 수는 없다. 다음 중 설명이 잘못된 것은?

답: 나이가 들수록 뇌와 신체는 계속 움직이는 것이 좋으며 스트레스는 치매를 유발하므로 어려운 문제가 생기면 부딪히지 말고 피해 스트레스를 줄여야 치매가 덜 걸린다.

16. 변비가 비만의 모든 원인인 것처럼 선전을 하는데 모든 원인이 되는 것은 아니다. 변비와 비만의 관계를 잘못 설명한 것은?

답: 섬유소가 함유된 음식은 소화관 운동을 활발하게 하고 그 속을 함유된 섬유소 성분이 장관내의 수분을 흡수하지 않았으므로 변의 양을 늘려 변비를 예방한다.

17. 체지방이 많으면 비만 및 성인병을 발병 시키기에 현대인들은 유난히 지방을 싫어하는데 지방도 적당량은 꼭 필요하므로 지방에 대해 잘 알아야겠다. 다음 중 지방을 잘못 설명한 것은?

답: 중성자질이나 Wax등은 단순자질에 속하며 포화지방산은 인체에 축적되지 않는다.

18. 체지방이 많아 비만해지면 성인병을 불러오며 여러 가지 심리적인 문제와도 연결되어 예기치 않은 질병을 낳고 정신질환까지 가져올 수 있는데 다음 중 비만에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

답: 편식으로 영양상태가 나빠지면 정서적으로 불안해지기 쉽고 불안이나 흥분 같은 심리상태 등 감정을 조절하는 시상하부 작용이 고조된다.

19. 우리 인체는 때때로 영양소 과잉이나 부족으로 인해 예기치 않은 문제를 일으킬 수 있으므로 모든 영양소에 대해 잘 알고 골고루 섭취해야 하는데 다음 중 잘 설명된 것은?

답: 칼슘은 골격의 발육과 근육수축운동에 관여하며, 치즈, 우유, 계란, 멸치 등은 칼슘의 공급원이다.

20. 인체구성의 평가는 개인의 건강과 체력의 판정에 있어 매우 중요한데 인체구성 요소가 잘못 설명 된 것은?

답: 남자들이 여자보다 신장, 체중, 골격의 증량 및 근육량은 크거나 많지만 총지방량은 거의 같다.

21. 맛있게 먹고도 건강을 유지하고 살찌지 않는 방법은 없을까? 이런 섭식에 관한 것들이 스트레스로 밀려와 더 비만해질수가 있는데 스트레스와 비만에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

답: 특정원인론이란 스트레스를 받게 되면 정상인의 경우 오히려 식욕이 억제 되도록 작용하나, 비만인에게는 이러한 스트레스가 섭식행동으로 전가되어 식욕이 항진하게 된다는 견해이다.

22. 다음 비만의 원인이 아닌 것은?

답: 갑상선 호르몬 분비의 부족으로 기초대사량이 증가되면 체중이 증가되어 비만 될수 있다.

23. 우리가 살아가면서 알코올의 생리작용을 알고 있으면 사고를 사전에 방지할 수 있는데 다음 중 설명이 잘 된 것은?

②술이 간에서 분해되면 두통과 오심을 일으키고 숙취의 원인이 되는 아세트알데히드라는 독성물질로 변한다.

24. 체중감량을 할때 인체구성에 필요하고 인간이 생활하는데 에너지원이 되는 영양소는 어느 것이나 중요하므로 꼭 적당량의 섭취가 필요하다. 다음 영양소의 설명 중 틀린 것은?

답: 골격의 발육과 근육의 수축운동에 관여하는 중요한 무기질은 칼륨으로 야차 과일에 많이 포함되어있다.

25. 지구촌에 수많은 인구가 살아가지만 삶은 천차만별이다. 비만의 유형에는 여러 가지가 있어 사람들의 체형도 그 유형에 따라 매우 다양하다. 다음 설명이 잘 된 것은?

답: 출산을 앞둔 임산부가 지방과 탄수화물을 과잉 섭취하면 태아의 지방세포수가 증가하여 비만이 될 수 있다.

2022 2학기 기말고사3

1. 인체의 구성요소 중 어느 것 하나 중요하지 않은 것은 없지만 심폐지구력은 건강 요소 중에서 가장 중요한데 다음 중 심폐기능 향상 트레이닝에 관한 설명이 잘못된 것은?

답: 운동양식은 비교적 장시간 지속되며 운동동작이 율동적 리듬이 있는 유산소적 형태가 가장 좋으며, 소근육군을 사용하는게 효과적이다.

2. 다음 알코올의 생리작용이 아닌 것은?

답: 간에 들어간 알코올은 알코올 탈수소효소에 의해 아세트알데히드라는 물질로 변화되고 아세티알데히드는 또 다른 효소에 의해 탄산으로 변화되어 배설된다.

3. 사람의 생김새는 저마다 모두 다르지만 인체의 구성요소는 모두 같으며, 인체의 구성비율과 신체 성분은 남녀 간에 많은 차이가 있고 서로 다르다. 다음 중 인체의 3대 구성 요소가 아닌 것은?

답: 혈액

4. 요즘은 시간과 장소를 가리지 않고 운동하는 사람이 눈에 띠는데 적합한 운동방법은 무엇보다 중요하다. 다음 중 운동요법의 설명이 잘못된 것은?

답: 일주일에 하루만 운동을 하는 것은 안하는 것만 못하므로 운동은 반드시 매일 해야 효과가 있다.

5. 우리는 일상생활에서 조금만 신경을 쓰면 건강도 유지하고 아름다운 몸을 유지할 수 있는 행복을 가질 수 있는데 다음 살 빼는 생활방법의 설명이 잘못된 것은?

답: 식사는 거르지 않고 하루 먹는 양을 세끼 이상으로 나누어 먹으면 더 좋으며 술은 영양 가가 없으며 제한할 필요는 없다.

6. 운동을 해서 살도 빼고 영양을 조절하여 신체에 무리가 가지 않도록 체중 조절을 하는 것은 매우 중요하다. 다음 식이요법의 설명이 잘못된 것은?

답: 보통식의 영양소 비율은 탄수화물55%, 지방30% 단백질 15%인데 비만에 중요한 역할을 하는 것은 단백질이다.

7. 시중에는 아직도 검증되지 않은 다이어트용 약물이 소비자를 유혹하고 있다. 비만치료에 있어서 약물효법의 효과는 1주일에 약1/23KG 정도의 체중감소가 있다고 알려져 있는데 항비만 약물을 장기간 사용하기 위한 조건에 부적당한 것은?

답: 반드시 체중감량에 효과가 있다면 다른 조직에 다소 영향을 주는 것은 감수해야 한다.

8. 운동요법과 식이요법을 병행하는 것이 가장 이상적인 체중조절법인데 필요시 전문가의 도움을 받아 심리요법, 수술요법, 약물요법 등을 사용하기도 한다. 다음 수술요법의 설명이 잘못

된 것은?

답: 초음파를 이용하여 지방을 녹여서 흡입하는 방법을 레이저 지방제거수술이라 하며 정확성 및 효과가 증명되었다.

9. 다음 설명이 바르지 못한 것은?

답: 일반적으로 정상인의 지방세포 수는 2000~3000억 개 정도이다.

10. 지구상에 존재하는 모든 생명체는 물을 필요로 한다. 다음 중 수분이 몸에 미치는 작용이 아닌 것은?

답: 물을 마셨을 때 그 물이 바로 소변으로 배출되는 것이 아니라 신장을 통해서 소변으로 배출되는 양은 인체에서 배출되는 물의 총량이 40~65%이며 보통 장에서 5~50%의 물이 배출된다.

11. 가장 이상적인 체중감량은 식이요법과 운동에 의한 혼합형 체중 감량인데 다음 중 고려 사항이 아닌 것은?

답: 균형 잡힌 식사와 운동요법을 병행하면서 지방 혹은 체지방을 감소시키도록 해야 한다.

12. 나이가 20세이며 안정 시 심박수가 60회/분인 사람이 50% 운동 강도로 심폐지구력 트레이닝을 하고자 한다면 목표심박수는 얼마인가?

답: 130회/분

13. 똑같은 재료로 여러 가지 맛과 종류의 음식을 만들 수 있는데 우리가 할 수 있는 살빼는 요리방법이 아닌 것은?

답: 육류 요리시에는 고기의 2~3배의 야채를 준비하여 요리하면 고기에 함유된 지방을 제거하지 않아도 된다.

14. 비교적 적은 양이지만 생리학적으로 없어서는 안되는 무기질은 5대 영양소 중의 하나인데 다음 다량 무기질에 관한 설명이 잘못된 것은?

답: 인은 유기물과 여러 가지 조합을 하여 인산의 형태로 인체의 에너지대사 과정에 깊이 관련되어 있고 일일 권장량은 성인의 경우 80mg이다.

15. 건강한 신체를 소유하고 장수하기 위해서는 소식을 하고 운동을 생활화 하는 습관을 가져야 하는데 다음 운동과 지방의 관계를 잘못 설명한 것은?

답: 식물성 지방인 포화지방산은 섭취시 인체에 축적이 되므로 섭취량을 제한할 필요가 있다.

16. 체중을 조절하는 방법은 여러 가지가 있지만 살을 뺄 때는 개인의 특성을 고려해야 하며 체중감소 후의 관리 또한 매우 중요하다. 다음 중 살빼기에 적합하지 못한 행동요법은?

답: 음식은 일정한 장소에서 하되 다른 일을 하면서 식사를 한다.

17. 물은 우리 몸에 없어서는 안 되는 물질이지만 어떤 사람에게는 수분섭취가 제한되기도 하

는데 다음 중 효과적인 수분섭취 방법은?

답: 시합 중 뿐만 아니라 트레이닝 중에도 수분을 섭취해서 신체가 수분 섭취에 익숙하게 만들어 준다.

18. 종합 비타민의 대명사인 비타민은 우리 인체에 없어서는 안되는 필수 영양소 중의 하나인 데 다음 비타민에 관한 설명이 잘못된 것은?

답: 비타민에는 수용성과 지용성 비타민이 있는데 수용성 비타민은 금방 흡수가 안되므로 다른 음식과 함께 먹어야 한다.

19. 3대 영양소중 가장 높은 칼로리를 내고 비만한 사람이 가장 혐오하는 지방에 대한 설명이다. 다음 중 적합한 것은?

답: 알코올, 지방산외에 다른 화학기를 함유하는 복합지질에는 인지질, 당지질, 단백지질이 있다.

20. 다음 비타민에 대한 설명이 올바른 것은?

답: 정자의 유전자 변형을 막고 정액속의 지방질 보존에도 도움을 주며 간으로 보내진 콜레스테롤이 담즙산으로 분해되는 양을 조절하는 것은 비타민 C이다.

21. 다음 중 운동종목과 주요관련 근육군이 잘못 짹지어진 것은?

답: 벤치 프레스 - 대흉근, 삼각근, 대둔근, 가자미근

22. 이제 한 학기 강의를 끝내면서 비만과 살빼는 방법은 물론 영양소에 관한 기초적 지식까지 습득했기를 바라면서 다음 설명이 틀린 것을 고르시오.

답: 지방세포의 수가 증가하는 비대형 비만은 사춘기 어린이에게서 많다.

23. 인체는 나이가 들어감에 따라 체내의 수분이 서서히 줄어드는 노화의 과정을 겪고 있다. 다음 중 맞는 것은?

답: 젊은 사람은 세포내 수분이 42% 정도이지만 노인의 경우는 33% 정도이다.

24. 인체는 모든 영양소를 골고루 요구하고 있으며 어느 것이 부족하면 결핍증으로 반응을 나타내는데 무기질은 미량이지만 꼭 필요하므로 섭취가 되어야만 하는데 다음 설명이 바르게 된 것은?

답: 인체 내에 존재하는 가장 풍부한 미량 무기질은 세포내로 산소 운반을 촉진시키며 결핍 시 빈혈을 초래하는 것은 철(Fe)이다.

25. 인간에 있어서 먹는 즐거움은 매우 크다. 그렇다면 많이 먹고도 건강과 날씬함을 유지할 수 있는 방법이 있다면 많은 사람들은 그것을 선호할 것이다. 다음 살을 빼는 식사방법이 아닌 것은?

답: 콩, 두부 등 식물성 단백질을 충분히 섭취하고 염분 섭취를 늘린다.

약간의 팁:

1. 문제가 겹치는 것이 있으므로 시험 전에 정리하면 더 좋은 결과가 있을 것입니다.
2. 기말의 경우 중간범위도 나올 수 있으므로 참고하시길 바랍니다.