

식생활과 건강 2021년 2학기 기말고사

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

- ① 구리
- ② 아연
- ③ **셀레늄**
- ④ 요오드
- ⑤ 마그네슘

2. 뇌졸중에 관계된 용어들 중 설명이 잘못된 것을 고르시오.

- ① 뇌출혈은 고혈압 또는 교통사로로 뇌혈관이 터진 것이다.
- ② 뇌경색은 뇌혈전이나 뇌색전으로 인하여 혈액공급이 차단되어 뇌혈관 주변에 있는 뇌세포가 죽어가는 것이다.
- ③ 뇌졸중은 뇌출혈이나 뇌경색에 의하여 뇌세포가 기능을 상실하고 쓰러지는 것이다.
- ④ 뇌혈전은 동맥경화로 인하여 혈관이 좁아지는 것이다.
- ⑤ **뇌색전은 핏덩어리가 혈관을 돌아다니다가 미세한 뇌혈관을 터뜨린 것이다.**

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

정답: 유방암

4. 다음 중 내용이 맞는 것을 모두 고르시오. (답 3개)

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

5. 다음 중 내용이 잘못된 것을 모두 고르시오. (정답 2개)

- ① 찻잎의 엽록소나 섬유소 등도 함암효과가 있다.
- ② 찻잎 중에는 혈당 감소 효과를 줄 수 있는 단당류가 있다.
- ③ 차(tea)의 속에 있는 탄닌은 신경성 변비 보다는 이완성 변비에 효과가 있다.
- ④ 차(tea)의 생리활성으로 고혈압 및 동맥경화의 예방효과가 있다.
- ⑤ 비발효성 차의 탄닌 성분은 항염 효과가 높고 세균을 억제한다.

6. 간 기능 저하 시 감소 되는 것을 모두 고르시오. (정답 4개)

- ① 리보플라빈
- ② 트립토판
- ③ 엽산
- ④ 판토텐산
- ⑤ 니코틴 아마이드

7. 식사예절 중 서양음식은 마시는 것 외에는 오른편으로 나오므로 서빙하기 좋은 자세를 가진다.

답: X

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

답: X

9. 우리나라 식사예절에 해당되는 것을 모두 고르시오. (답 4개)

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

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

답: O

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

답: X

12. 단오 음식은 수리취떡, 앵두편, 밀쌈, 증편, 준치만두이다.

답: X

13. 고혈압 환자의 치료 방법이 아닌 것을 고르시오.

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

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

답: 50%

15. 고혈압의 위험 인자가 아닌 것은?

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

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

답: 7 mmHg

17. 용어 설명이 잘못된 것을 모두 고르시오.

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

18. 다음 중 내용이 맞는 것을 모두 고르시오. (답 4개)

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

19. 알코올성 치매는 성인 치매의 몇%에 해당되는가?

답: 15%

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

- ① linolenic acid
- ② stearic acid
- ③ arachidonic acid
- ④ oleic acid
- ⑤ linoleic acid

21. 우리가 자주 먹는 음식 중에 나트륨(소금)함량이 가장 많은?

- ① 피자 1조각(200g).
- ② 된장찌개 1그릇
- ③ 칼국수 1그릇
- ④ 물냉면 1그릇
- ⑤ 라면 1그릇

22. 용어설명이 잘못된 것을 모두 고르시오.

- ① 일차성 고혈압은 본태성 고혈압이라고도 하며 순환기 자체 이상으로 고혈압이 나타나는 것이다.
- 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 이차성 고혈압은 속발성 고혈압으로 심장기능의 이상, 경구피임제 복용, 내분비 장애, 임신 등 그 원인이 밝혀져 있다.

23. 인도음식의 식사예절이 아닌 것을 고르시오.

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

24. 노인성 치매의 증상이 아닌 것을 고르시오.

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

25. 서양음식 식사예절에 해당되는 것을 모두 고르시오. (정답 3개)

- ① 손에 든 나이프와 포크는 세우지 않는다.
- ② 식사 도중에 특별한 일 이외에는 자리를 뜨지 않는다.
- ③ 식탁 위에 팔꿈치를 댄다.
- ④ 식탁 위의 나이프와 포크는 안쪽부터 순서대로 사용한다.
- ⑤ 원손의 포크는 오른손으로 바꾸어 사용해도 괜찮다.

26. 체중 90kg의 성인이 소주 1병(알콜 농도 20% 360ml)을 마셨을 경우 분해하는데 소요되는 시간은?

답: 8시간

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

답: ○

28. 암 발생과 치료 시 나타나는 증상이 아닌 것은?

- ① 체중감소
- ② 근육소모
- ③ 열량소모 감소
- ④ 식욕부진
- ⑤ 무기력증

29. 체중 70kg의 사람이 24시간동안 분해할 수 있는 알코올의 양은 몇 g인가?

답: 168g

30. 금단 증상이 아닌 것을 고르시오.

- ① 초조함
- ② 구토
- ③ 오심
- ④ 발한
- ⑤ 졸음

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

답: X

32. 다음 중 내용이 잘못된 것을 모두 고르시오. (답 2개)

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

33. 감정적인 행동을 조절하고 시상하부의 기능을 조절하며 뇌의 정보입력창구 역할을 하는 것은 해마이다.

답: O

34. 뇌졸중의 위험률을 18%에서 최고 30%까지 감소시키는 효과가 있는 것은 비타민 B의 일종으로 folic acid이다.

답: O

35. 유산균은 글루코오스 등 당류를 분해하여 젖산을 생성하는 세균으로 그람음성균이며, 통성혐기성 또는 혐기성이다.

답: X

36. 다음 중 내용이 맞는 것을 모두 고르시오.

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

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

- ① *Lactobacillus*
- ② *Eubacterium*
- ③ ***Bifidobacterium***
- ④ *Peptococaceae*
- ⑤ *Bacteroides*

38. 나이가 들면 변화되는 것이 아닌 것은?

- ① 뼈 질량과 밀도가 감소한다.
- ② 총 혈액량이 감소한다.
- ③ 시력이 감소한다.
- ④ **척추에 압력이 감소한다.**
- ⑤ 근육량이 감소한다.

39. 태국음식의 식사예절이 아닌 것을 고르시오.

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

40. 스트레스를 받거나 긴장, 불안하게 되면 교감신경이 작용하여 심장근육을 확장시켜 심장박동을 촉진한다.

답: X

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

답: 4배

42. 심장이 한번 수축하면서 혈액이 심장으로부터 뿐어져 나오는 혈액 양은?

답: 80cc