

[6 ~ 7] 다음의 건강 검진 결과서를 보고 물음에 답하시오.

건강 검진 결과서

검진 일자 : 2010년 ○월 ○일

♣ ○○○님의 건강 검진 결과는 다음과 같습니다.

검사 항목	결과	정상 기준
혈압(최고/최저)	150/100mmHg	120미만/80미만
혈색소	12.5g/dL	12.0-15.5
HDL-콜레스테롤	35mg/dL	35-60
LDL-콜레스테롤	180mg/dL	70-140
공복 혈당	95mg/dL	70-110

6. 위 결과서를 보고 검진자에게 권장할 만한 식사 방법으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은? [3점]

- < 보기 >
- ㄱ. 섬유소가 풍부한 해조류를 먹는다.
 - ㄴ. 철이 풍부한 달걀노른자나 간을 먹는다.
 - ㄷ. 포화지방산 섭취를 위해 동물성 식품을 먹는다.
 - ㄹ. 나트륨 섭취를 낮추기 위해 찌개나 젓갈류는 적게 먹는다.

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ
 ④ ㄴ, ㄹ ⑤ ㄷ, ㄹ

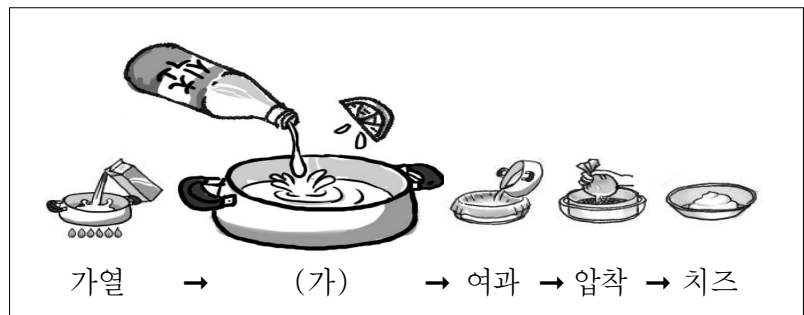
7. 위 결과를 고려했을 때 검진자에게 가장 필요한 강좌는?

○○보건소 건강 강좌

요일	강의 주제
월	심혈관계 질환의 문제점과 예방법 -- (가)
화	당뇨병의 원인과 치료 방법 ----- (나)
수	골다공증의 원인과 예방법 ----- (다)
목	빈혈의 원인과 치료 방법 ----- (라)
금	저혈압의 관리 방법 ----- (마)

- ① (가) ② (나) ③ (다) ④ (라) ⑤ (마)

8. 그림은 치즈를 만드는 과정을 나타낸 것이다. (가)와 같은 처리 방법을 적용하여 단백질 변성이 이루어진 식품은? [3점]



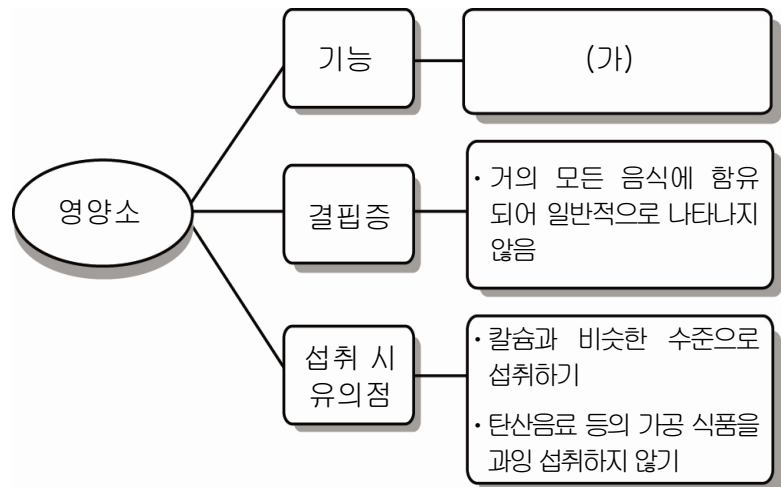
- ① 두부 ② 어묵 ③ 달걀찜
 ④ 소시지 ⑤ 호상 요구르트

9. 뉴스에 보도된 청소년들에게 나타날 수 있는 건강상의 문제로 가장 적절한 것은?

일부 청소년들은 살을 빼기 위해서 음식을 먹지 않고 참다가, 이를 견디지 못하여 한꺼번에 지나치게 많이 먹고 토해내는 행동을 반복한다고 합니다. 또한 같은 목적으로 설사제, 이뇨제 등을 오남용해서 건강상의 문제가 나타나는 경우도 있습니다.

- ① 잦은 구토로 인해 식도염이 나타난다.
 ② 피하 지방을 상실하여 체온이 내려간다.
 ③ 백혈구 수가 감소하여 감염의 위험이 증가한다.
 ④ 체온을 보존하기 위해 체표면에 솜털이 돌아난다.
 ⑤ 극심한 체중 감소로 여학생의 경우 월경이 없어진다.

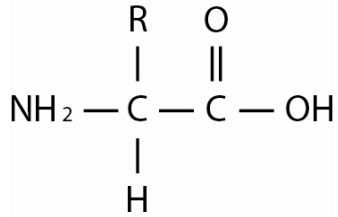
10. 그림은 어떤 영양소의 특성을 분류한 것이다. (가)에 들어갈 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은? [3점]



- < 보기 >
- ㄱ. 에너지 대사를 돕는다.
 - ㄴ. 뼈와 이를 건강하게 해준다.
 - ㄷ. 질병에 대한 면역력을 키운다.
 - ㄹ. 출혈이 있을 때 혈액의 응고를 돕는다.

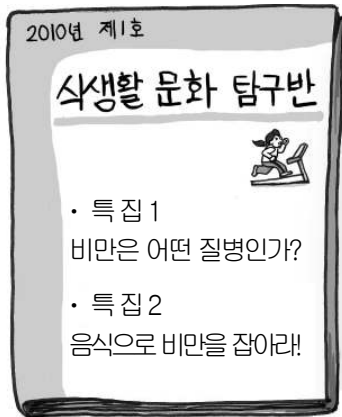
- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄷ
 ④ ㄴ, ㄹ ⑤ ㄷ, ㄹ

11. 다음과 같은 구조식을 가진 영양소의 기능에 대한 설명으로 옳은 것은?



- ① 충치를 예방하는 효과가 있다.
- ② 산과 알칼리의 평형을 유지한다.
- ③ 지용성 비타민의 용매로 작용한다.
- ④ 체온을 정상적으로 유지시켜 준다.
- ⑤ 1g당 9kcal의 에너지를 공급해 준다.

12. 다음 문집의 '특집 2'에서 다루어야 할 식생활 지침으로 바람직하지 않은 것은?



- ① 음료로는 물을 마시자.
- ② 쌀밥 보다 잡곡밥을 먹자.
- ③ 음식은 정해진 시간에 먹자.
- ④ 간식으로 패스트푸드를 먹자.
- ⑤ 열량이 낮은 음식을 선택하자.

13. 표는 우리 몸의 각 기관에서 소화되는 영양소를 나타낸 것이다. 영양소 (가)~(다)의 기능에 해당하는 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은? [3점]

소화 기관 \ 영양소	(가)	(나)	(다)
입	×	○	×
위	×	×	○
소장	○	○	○

* 소화가 이루어지면 ○, 소화가 이루어지지 않으면 ×

< 보기 >

- ㄱ. (가)는 외부 충격으로부터 장기를 보호한다.
- ㄴ. (나)는 동물의 세포막을 구성한다.
- ㄷ. (다)는 체내의 수분 균형을 유지한다.
- ㄹ. (가)~(다) 중 에너지 발생량이 가장 높은 것은 (나)이다.

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄷ
- ④ ㄴ, ㄹ ⑤ ㄷ, ㄹ

14. 다음은 어느 수영 선수에 대한 인터넷 기사이다. (가)에 들어갈 에너지 대사에 대한 설명으로 옳은 것은?

스포츠 통합검색

올림픽 첫 8관왕에 오른 수영 선수 ○○○

○○○은 하루에 일반인의 약 6배에 이르는 12,000 kcal를 섭취한다고 한다. 이렇게 많이 먹어도 살이 찌지 않는 이유는 이 선수의 경우 일반인에 비해 전체 에너지 대사 중 (가)의 비율이 가장 높아졌기 때문이다. (후략)

- ① 생명 유지에 필요하다.
- ② 환경 변화에 적응할 때 필요하다.
- ③ 활동량이 많아질수록 증가하게 된다.
- ④ 우리 몸의 각종 기관이 기능을 하는 데 소비된다.
- ⑤ 음식물의 소화·흡수 등의 대사 과정에서 소비된다.

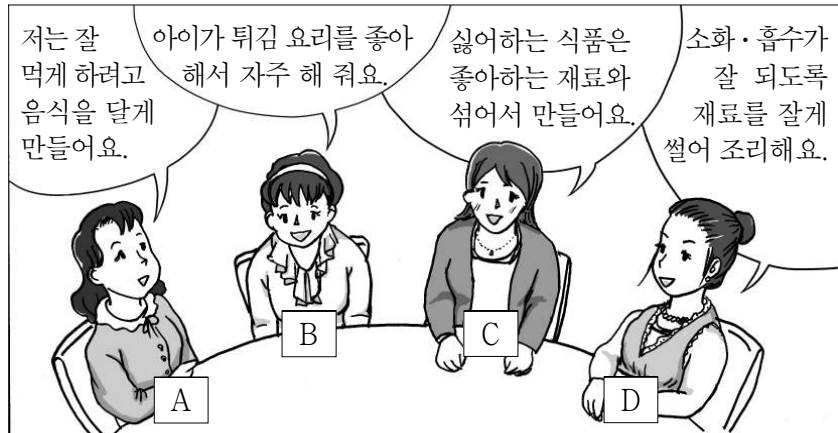
15. 다음은 방송 프로그램 대본의 일부이다. ㉠과 ㉡에 해당하는 것으로 바르게 짝지은 것은? [3점]

#1 노화 방지의 비밀을 찾아라!

- 진행자 : 오늘은 식품 영양학 교수님을 모시고 노화 방지의 비밀을 찾아보고자 합니다. 교수님, 노화 방지에 좋은 식품이 있다고 하던데요?
- 교 수 : 네, 맞습니다. 우리 몸에서는 노화를 촉진하는 활성 산소들이 생성되는데, 이런 ㉠ 활성 산소를 제거하는 영양소가 들어있는 음식을 섭취하면 노화를 방지하는데 도움이 됩니다.
- 진행자 : 그럼 지금부터 ㉡ 노화 방지에 매우 효과적인 식품들을 찾아볼까요?

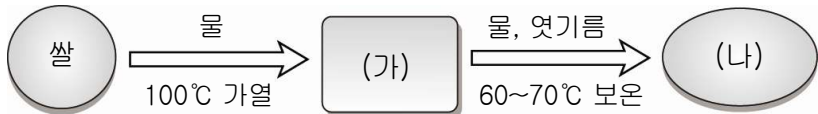
- | | |
|---------|-----|
| ㉠ | ㉡ |
| ① DHA | 연어 |
| ② DHA | 아몬드 |
| ③ 비타민 D | 버터 |
| ④ 비타민 E | 아몬드 |
| ⑤ 비타민 E | 버터 |

16. 그림은 유아기 자녀를 둔 어머니들의 대화 장면이다. 유아기 영양에 적합한 조리 방법을 말하고 있는 사람을 고른 것은?



- ① A, B ② A, D ③ B, C
- ④ B, D ⑤ C, D

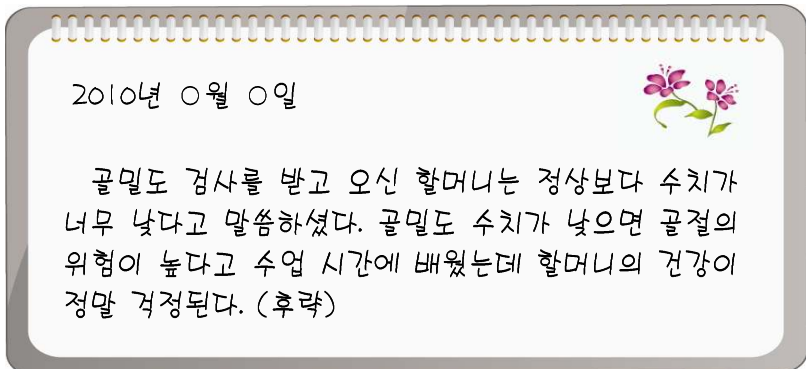
17. 그림은 쌀을 이용해서 음식이 만들어지는 과정을 나타낸 것이다. 음식 (가), (나)에 대한 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은? [3점]



- < 보기 >
- ㄱ. (가)는 녹말이 노화된 것이다.
 - ㄴ. (가)는 녹말의 점성이 커진 상태이다.
 - ㄷ. (나)는 효소 작용으로 녹말이 가수분해 된 것이다.
 - ㄹ. (가)는 (나)보다 단맛이 강하다.

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ
- ④ ㄴ, ㄹ ⑤ ㄷ, ㄹ

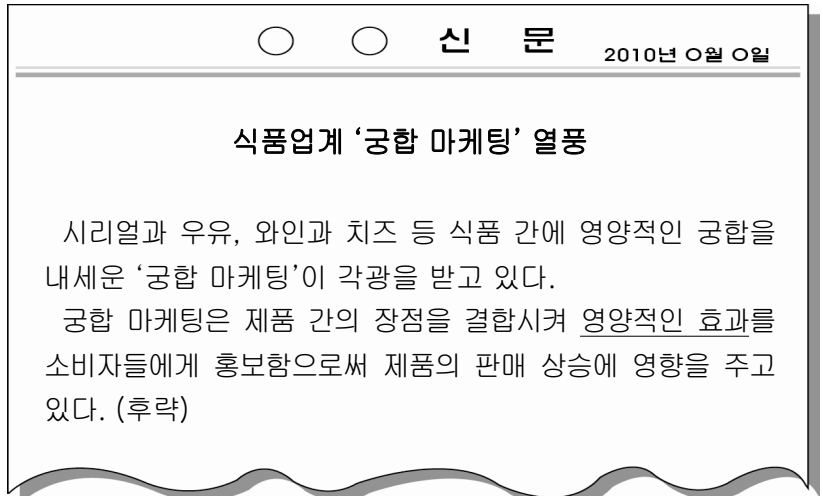
18. 일기의 내용으로 보아 할머니의 건강에 도움이 되는 방법으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은? [3점]



- < 보기 >
- ㄱ. 엽산제를 복용한다.
 - ㄴ. 물을 충분히 마신다.
 - ㄷ. 야외에서 규칙적인 걷기 운동을 한다.
 - ㄹ. 유제품, 뼈째 먹는 생선 등을 섭취한다.

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄷ
- ④ ㄴ, ㄹ ⑤ ㄷ, ㄹ

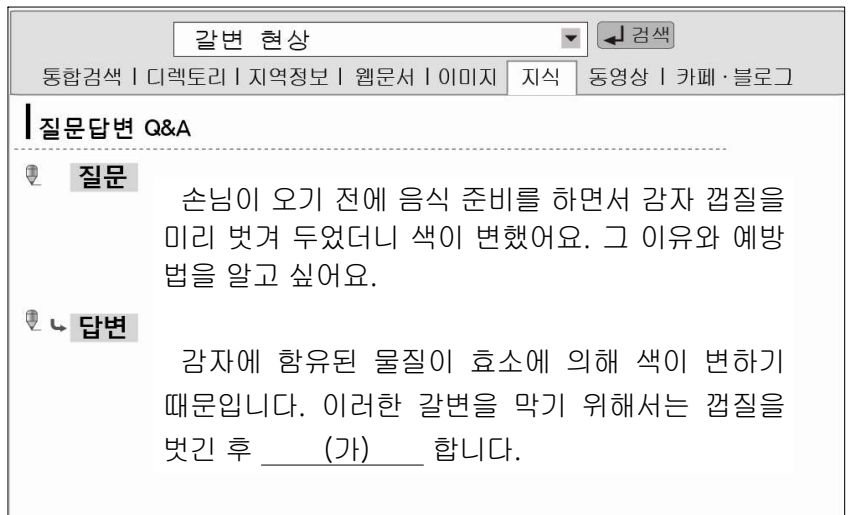
19. 다음 기사에서 밑줄 친 영양적인 효과를 높이기 위한 사례로 옳은 것만을 <보기>에서 있는 대로 고른 것은? [3점]



- < 보기 >
- ㄱ. 김치를 담글 때 당근을 넣는다.
 - ㄴ. 시금치가 들어간 김밥을 우유와 같이 먹는다.
 - ㄷ. 돼지고기를 구워 먹을 때 마늘과 같이 먹는다.

- ① ㄱ ② ㄴ ③ ㄷ
- ④ ㄱ, ㄴ ⑤ ㄴ, ㄷ

20. 다음은 갈변 현상에 대한 인터넷 검색 내용이다. (가)에 들어갈 내용으로 옳지 않은 것은?



- ① 살짝 데쳐야
- ② 설탕물에 담가 두어야
- ③ 소금물에 담가 두어야
- ④ 식초물에 담가 두어야
- ⑤ 표면에 소다를 뿌려 주어야

※ 확인사항
 문제지와 답안지의 해당란을 정확히 기입(표기)했는지 확인하십시오.