

◆ 진정한 건강이란?

- ① 질병이 없고 허약하지 않아야 한다.
- ② 생각과 행동이 적극적이고 자신감이 넘친다.
- ③ 사회적으로 잘 적응하여 다른 사람들과 더불어 생활하는 것
- ④ 신체적, 정신적 사회적으로 조화를 이루고 있는 상태로 몸과 마음이 모두 건강할 때

◆ 건강한 생활을 하려면?

- ① 균형 잡힌 식사를 한다.
- ② 충분한 수면을 취한다.
- ③ 적당한 운동을 한다.
- ④ 스트레스 관리를 한다.
- ⑤ 위생적인 생활을 한다.
- ⑥ 원만한 인간관계를 이룬다.

◆ 영양소의 개요

- ① 뜻 : 식물체를 통해 섭취되고, 체내에서 소화, 흡수되어 건강을 유지시켜 주는 성분
- ② 종류 : 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 무기질, 물
- ③ 역할 : 열량(에너지)공급 영양소 : 탄수화물, 지방, 단백질
 - 신체 구성 영양소 : 단백질, 지방, 무기질, 물
 - 생리 기능 조절 영양소 : 비타민, 무기질, 단백질, 물

◆ 에너지 공급 영양소

- ① 사람이 살아가는데 필요한 모든 힘 : 신체 활동, 호흡, 체온 유지, 음식의 소화 흡수 등
- ② 칼로리 측정 - 탄수화물, 단백질 1g당 4kcal, 지방 1g 9kcal
- ③ 쓰고 남은 에너지 → 체지방으로 저장
 - 과잉 시 : 축적으로 비만
 - 부족 시 : 체중 감소

◆ 올바른 식습관

- ① 우유 및 유제품을 매일 섭취하도록 하기
- ② 즐거운 마음으로 식사하기
- ③ 규칙적인 식사하기
- ④ 정상체중을 유지하기
- ⑤ 매끼 균형잡힌 식사하기
- ⑥ 짜게 먹지 않기
- ⑦ 다양한 식품 먹기
- ⑧ 술, 담배, 카페인 음료 절제하기

◆ 식생활 습관 점검

- 하루 세끼를 꼬박꼬박 먹는다.
- 식사는 배부르지 않게 조심하고 있다.
- 식품의 균형을 생각하면서 식사한다
- 가급적 많은 종류의 식품을 먹도록 하고 있다.
- 간식, 야식을 거의 하지 않는다.
- 천천히 시간을 들여 식사를 한다.
- 칼로리를 너무 많이 취하지 않도록 주의하고 있다.
- 염분(된장, 소금, 간장)을 적게 먹는다.
- 녹황색 채소(당근, 시금치, 피망 등)를 매일 먹는다.
- 담백채소(오이, 토마토, 무우, 양배추 등)를 매일 먹는다.
- 단백질(고기, 생선, 콩 제품 등)을 하루에 두번 먹는다.
- 우유, 작은 물고기, 해초류를 매일 먹고 있다.
- 섬유가 많은 제품(우엉, 감자, 고구마 등)을 평소에 먹고 있다.
- 동물성 지방보다 식물성 기름을 더 많이 먹고 있다.
- 커피, 홍차는 너무 많이 마시지 않도록 조심한다.

[15 ~ 13개] 아주 좋은 식생활을 하고 있음
[12 ~ 10개] 좋은 식생활을 하고 있으나 조금만 더 노력해야 함
[9 ~ 6개] 어느 정도 노력하고 있는 것으로 생각되나 더욱 노력해야 함
[5 ~ 2개] 건강을 위해 많은 노력이 필요함
[1 ~ 0개] 전혀 건강을 생각하지 않고 있음

◆ 올바른 식습관

- ① 선진국의 10대 사인 중에서 암, 심장질환, 뇌혈관계질환, 동맥경화증, 간경화증, 당뇨병 등 **6개 질환이 영양문제와 관련**되어 있다고 밝혀져 있다.
- ② **동물성 단백질이 높고 섬유소가 적제 함유된 식사**는 장암과 관계가 높고 고지방섭취는 유방암, 장암, 난소암, 전립선 암과 관련이 깊다. **염분이 높은 식사**는 일부인들에게 혈압을 올리게 하며, **고열량식사** 등의 원인에 의한 비만은 심장 질환의 중요한 위험요인과 고혈압과 고콜레스테롤 혈증의 진전에 악영향을 미치고 있다.
- ③ 현대 사회에서 직장인들의 주요 식생활 문제는 **과잉섭취, 지방섭취의 증가 영양의 불균형 그리고 가족과의 화목한 식사시간의 상실** 등이다.

◆ 노동강도에 따른 영양관리

직업의 종류별 근육활동량의 차이에 따라 일상에 필요한 영양소의 양이 달라지게 된다. 특히 신체 운동량이 많아질수록 에너지를 내는 3대 영양소(당질, 단백질, 지방)의 필요량이 증가되며 동시에 이의 대사과정을 돕는 비타민과 무기질도 더 많이 필요해진다.



우리나라 성인의 노동별 열량 및 단백질 권장량

노동의 종류	필요한 열량(Cal)		단백질 권장량(mg)	
	남	여	남	여
보통 또는 가벼운 노동 : 사무원, 교원, 점원	2,500	1,800	80	70
중등 노동 : 학생, 농부, 경공업, 직공, 기사	2,700	2,000	80	70
중근 노동 : 모심기, 광부, 석공, 철강공	3,200	2,300	80(100)	70(90)
격심한 노동 : 철공, 굴진	3,700	2,700	80(100)	-

직업별 생활 강도 구분

활동도	판정기준	직종의 예
가벼운 활동	걷는 시간 2시간 이하	사무 및 관리직, 기술직 상기와 비슷한 직종 자녀가 없는 전업주부
	서있는 시간 2시간 이하	
보통 활동	걷는 시간 2~4시간	제조업, 가공업, 판매업, 서비스업 상기와 비슷한 직종 자녀가 있는 주부, 자영업의 주부
	서있는 시간 2~6시간	
심한 활동	걷는 시간 4~6시간	농경작업, 어업작업, 건설작업 상기와 비슷한 직종
	서있는 시간 6~9시간	
	근육운동 1시간 정도	

◆ 고지혈증 환자의 식사관리 지침

고지혈증의 식사관리를 위해 여러가지 방법들이 제시되고 있다. 그 중 미국 National Cholesterol Education Program(NCEP)에서 제시한 식사관리의 지침은 다음과 같다



구분	1 단계	2 단계
총지방량 (포화지방산)	총 에너지의 30% 이하 (총 에너지의 10% 이하)	총 에너지의 25% 이하 (총 에너지의 7% 이하)
콜레스테롤	하루 300mg 이하	하루 200mg 이하
열 량	표준 체중을 유지할 정도	
당 질	총 에너지의 50-60% 이하	
단백질	총 에너지의 10-20% 정도	
기 타	충분한 섬유소 섭취, 단순당과 알코올 섭취 제한 필요	