

노인 영양지수



실천편

- | | |
|------------|---------|
| 1. 건강한 식생활 | 5. 치아건강 |
| 2. 영양표시 | 6. 우울증 |
| 3. 손씻기 | 7. 숙면 |
| 4. 운동 | |



실천하는 식생활이란?



실천하는 식생활은
소비기한, 영양표시 읽기,
손씻기 같은 안전한 식생활과
적절한 신체활동을
실천하는 식생활을 말해요.

노인 영양지수



1. 건강한 식생활





🕒 건강한 식생활을 실천하려면?



골고루 영양적으로 균형있게 먹어요

- 다양한 자연 식품을 골고루 섭취
- 제철 식품 선택



절제해서 먹어요

- 가공식품이나 너무 짠 음식은 절제
- 지방이나 당이 많은 음식은 절제
- 술 절제



안전하게 먹어요

- 손씻기
- 끓여 먹기
- 냉장보관

3차시

실천편

노인 영양지수



Q 건강한 식생활을 실천하려면?

1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
3. 물을 충분히 마시자
4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
5. 아침식사를 꼭 하자
6. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
7. 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
8. 술은 절제하자
9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

☆ Point!

한국인을 위한 식생활 지침은 국민의 건강하고 균형있는 식생활을 위한 실천 수칙을 제시하고 있어요.

출처 : 한국인을 위한 식생활지침





📍 건강을 위해 **식사구성안**을 활용해요!

1 균형있고

2 다양하고

3 적절하게



★ Point!

건강을 위해
6가지 식품군을
식사구성안에서
제시하는 횟수만큼
골고루 선택해서
섭취해요!

노인 영양지수



2. 영양표시





가공식품 포장에는 어떤 정보가 있을까요?

1 소비기한

소비기한은 식품 등에 표시된 보관방법을 준수할 경우 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한을 의미해요.

제조일자나 소비기한이
지나기 전 제품인지
꼭 확인하세요.

★ Point!

2023년부터는 유통기한 대신 소비기한으로 변경되었어요.
소비기한은 식품의 맛, 품질 등이 급격히 변하는 시점을 설정·실험한
품질·안전한 계기간의 80~90%로 설정한 것, 유통기한은 60~70%로 설정한 것이예요.



노인 영양지수



3차시 실천편

2 영양표시

식품 포장의 정보표시면에 식품에 함유된 **영양성분의 정보**를 표시한 것을 의미해요.

영양표시에서 관심있는
영양소를 확인해요.

당류
많이 먹으면 **충치**가 생겨요.



지방, 포화지방
많이 먹으면 **동맥**이 좁아져요.



나트륨
많이 먹으면 **심장, 콩팥**에
좋지 않아요.



영양정보	
총 내용량	200 g
에너지	497 kcal
총 내용량당	
1. 나트륨	860 mg 43%
2. 탄수화물	70 g 22%
3. 당류	12 g 12%
지방	13 g 24%
트랜스지방	0 g
포화지방	7 g 47%
콜레스테롤	55 mg 18%
단백질	25 g 45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000 kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

1단계 영양정보 기준을 확인해요.
단위 내용량(100 g, 1봉지, 1조각)과 열량 확인

2단계 영양성분별 함량을 확인해요.

3단계 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)
확인해요.



관심있는 영양성분을 비교한 후
나에게 도움이 되는 식품을 선택해요.



📍 영양표시는 어떻게 활용하면 좋을까요?

일반 우유

영양정보	총 내용량 200 mL 130 kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 100 mg	5%
탄수화물 9 g	3%
당류 9 g	9%
지방 8 g	15%
트랜스지방 0.5 g 미만	
포화지방 5 g	33%
콜레스테롤 25 mg	8%
단백질 6 g	11%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000 kcal 기준 이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	

저지방 우유

영양정보	총 내용량 200 mL 80 kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 100 mg	5%
탄수화물 9 g	3%
당류 9 g	9%
지방 2 g	4%
트랜스지방 0 g	
포화지방 1 g	7%
콜레스테롤 10 mg	3%
단백질 6 g	11%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000 kcal 기준 이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	

저지방 우유가 일반우유보다

- 에너지가 더 적어요!
(130 kcal vs 80 kcal)
- 지방, 포화지방, 콜레스테롤이
더 적게 들어있어요! (8 g vs 2 g)
- 단백질 함량은 같아요!
(6 g vs 6 g)



노인 영양지수

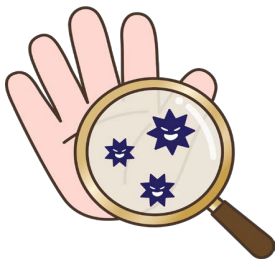


3. 손씻기





① 손을 씻는 것이 왜 중요할까요?



손을 통해 **세균이나 바이러스**가 음식물에
전달되어 **식중독**을 유발할 수 있어요.

3차시

실천편

노인 영양지수



④ 손을 잘 씻으면...



식중독으로 인한 **설사 30% 감소**

독감과 같은 **호흡기 감염성 질환 20% 감소**

코로나-19 등 **신종 감염성 질병 예방**

출처 : 질병관리청



식품의약품안전처



3차시

실천편

이럴 때 올바른 손씻기가 필요해요!



화장실
이용 후



음식을 먹기
전·후



음식을 준비할 때
(생고기, 가금류 등 접촉 후)



아픈 사람을
간병할 때



기저귀 갈거나,
화장실 다녀온
아이를 닦은 후



베인 상처나
창상을 다룰 때



코를 풀거나
기침, 재채기 후



쓰레기를
취급한 후



동물, 사료, 동물관련
폐기물 등에 접촉한 후



애완동물 접촉,
먹이를 준 후

출처 : 질병관리청



식품의약품안전처

3-14

3차시

실천편

노인 영양지수



올바른 손씻기 요령

1 손바닥



손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요.

2 손등



손등과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요.

3 손깍지



손바닥을 마주대고 손깍지를
끼고 문질러 주세요.

4 두 손 모아



손가락을 마주잡고
문질러 주세요.

5 엄지손가락



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로
돌려주면서 문질러 주세요.

6 손톱 밑



손가락을 반대편 손바닥에 놓고
문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요.

★ Point!

비누를 사용하여
30초 이상 손씻기
6단계에 따라
손을 씻어요.



출처 : 질병관리청



식품의약품안전처



4. 운동



3차시

실천편

노인 영양지수



🕒 규칙적인 운동이 왜 필요할까요?



근력과 유연성을 증가시켜 주어요.

비만, 암, 고혈압, 당뇨 등의 **질환**
발생 위험을 감소시켜 주어요.

정신적인 **안정감**을 주고
삶의 질이 향상되어요.



어떻게 운동하는 것이 좋을까요?

신체활동



일주일에 5회, 매회 30~60분의 유산소 운동



일주일에 2회, 매회 20분 이상 근육강화 운동



일주일에 3회 이상 균형 및 근력 강화 신체활동
(요가, 스트레칭 등)



노인 영양지수



5. 치아 건강





❶ 치아 건강은 왜 중요할까요?

치아 건강상태가 나쁘면 ..



씹기 기능 저하로
식사의 양과 질
감소



건강과
체력 저하



3차시

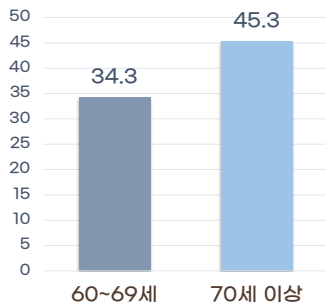
실천편

노인 영양지수



📍 우리나라 노인의 저작 불편정도

저작 불편호소율(%)



출처 : 질병관리청, 2017년 국민건강영양조사

★ Point!

이가 약하면 씹는 힘과 소화흡수력이 떨어져서 삼키기 쉬운 탄수화물 위주로 섭취해서 **영양 불균형**이 되기 쉬워요.



탄수화물



단백질



영양 불균형





씹는 것이 불편할 때에는 이렇게 해 보세요!



- **매 끼니 부드러운 단백질을 포함한** 음식을 골고루 섭취해요.
- 부드러운 단백질에는 **같은 육류, 생선, 두부, 달걀**이 있어요.



한 덩어리 고기



잘게 썬 고기

출처 : 식품의약품안전처, 저작 및 연하곤란자를 위한 조리법 안내



3차시

실천편

노인 영양지수



❶ 씹는 것이 불편할 때에는 이렇게 해 보세요!

- 식재료는 **작고 둥글게** 썰어서 사용해요.
- 채소는 식이섬유가 적은 **감자, 고구마, 당근, 양파, 무우, 마, 시금치** 등을 선택해요.

- 딱딱한 식재료는 **물을 이용해 삶거나 찌서** 부드럽게 조리해요.



출처 : 식품의약품안전처, 저작 및 연하권란자를 위한 조리법 안내





6. 우울증



3차시

실천편

노인 영양지수



② 우울증이란 무엇인가요?



☆ Point!

- 우울증은 일시적으로 기분만 저하된 것이 아니라 사고의 흐름, 의욕, 행동, 신체활동 등이 **전반적으로 떨어진 상태**를 말해요.
- 이러한 **증상이 2주 이상 거의 매일 지속되면 우울증**이라고 해요.



노인기 우울증의 특징은?

노인기 우울증



우울감이 잘 드러나지 않아요

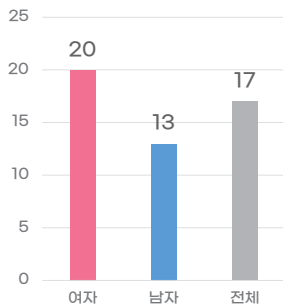


불면증과 불안 증상이 흔해요



두통, 소화불량이나 관절 통증 등 신체증상이 많아요

우리나라 노인의 우울증(%)



출처 : 2017 국민건강영양조사



노인 영양지수



3차시 실천편

② 우울증 예방을 위한 Tip

1 규칙적으로 균형있는 식사하기



- 노인의 우울증은 영양결핍, 만성질환 유병률과도 관련이 있어요.
- **영양 공급이 부족하면 급격한 기분 변화나 불안감, 인지기능에 영향을 줄 수 있으므로 규칙적으로 균형있는 식사를 하는 것이 매우 중요해요.**



① 우울증 예방을 위한 Tip

2 트립토판, 비타민 B군, 오메가-3 지방산이 풍부한 식품 섭취해요



- 우울증 감소와 관련이 있는 **세로토닌 호르몬**의 생성에 트립토판, 비타민B₆, 비타민B₁₂, 엽산 등이 필요해요.
- 이들은 **육류, 해산물, 채소, 견과류**에 많이 들어 있어요.

출처 : 21세기 영양과 건강 이야기, 라이프 사이언스



식품의약품안전처

3-28

3차시

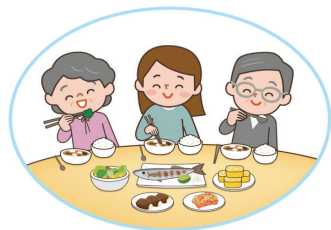
실천편

노인 영양지수



🕒 우울증 예방을 위한 Tip

3 사람들과 함께 식사해요



- 여러 사람이 함께 식사하면 혼자 먹을 때보다 균형 잡힌 식사를 할 가능성도 높고, 삶의 질이 개선되는 효과가 있어요.



7. 숙면



3차시

실천편

노인 영양지수



🕒 잠을 꼭 자는 것이 왜 필요할까요?



★ Point!

- 잠을 꼭 자는 숙면은 **몸의 피로를 회복**시키고 생체리듬을 유지해 주기 때문에 충분한 시간 동안 자는 것이 필요해요.
- **적정 수면**시간은 **하루 6~8시간!**

출처 : 대한수면학회



식품의약품안전처



불면증은 어떤 건가요?



잠을 자기 어렵거나

충분히 잠을 잤음에도 낮에
맑은 정신을 유지하기 어렵거나

잠자는 시간이 불규칙해서
일상생활에 어려움을 겪는
상태를 말해요

☆ Point!

- 노년기가 되면 **잠드는데 시간이 많이 걸리고** 수면효율이 감소해요.
- 정상적인 깊은 잠의 80~85% 밖에 못 자면서 **중도에 깨거나 일찍 깨는 경우**도 많아져요.

출처 : 대한수면학회



식품의약품안전처

3-32

3차시

실천편

노인 영양지수



🕒 밤에 잠을 푹 자려면 어떻게 할까요?



**카페인음료,
술, 담배를
피해요.**



**야간에 과식을
피해요.**



**늦은 저녁에
과도한 운동을
피해요.**



**잠들기 전에
따뜻한 물로
목욕해요.**





실천편 이것만은 꼭!



영양표시 확인



손씻기



규칙적인 운동



치아 건강 유지



우울증 관리



숙면 관리