

생애주기별 리듬운동과 영양 고찰

이명천^{1*} · 심선미¹ · 김은혜² · 홍성희² · 서한교² ·

김동수³ · 박순희³ · 김혜진³ · 정선옥³

¹단국대학교 · ²신한대학교 · ³동덕여자대학교

A Study on Rhythmic exercise and Nutrition through Life Cycle

Lee, Myung-chun^{1*} · Shim, Sun-mi¹ · Kim, Eun-hye² · Hong, Sung-hee²

· Seo, Han-kyo² · Kim, Dong-su³ · Park, Sun-hee³

· Kim, Hye-jin³ · Jeong, Sun-ok³

¹Dankook University · ²Shinan University · ³Dongduk Women's University

Abstract

This topics reviewed several epidemiology studies and some have potential for informing future recommendations.

Nevertheless, many do not include samples and this appears to be the “achilles heel” of chronic disease prevention research.

Broadening such research to diverse populations and other innovative nutrition related research questions will likely help shape future dietary recommendations.

Key words : epidemiology studies, achilles heel, innovative nutrition, dietary recommendations

I . 서론

현대인에게 외모는 타인에게 자신을 알리는 수단일 뿐만 아니라, 수려한 외모는 본인이 가진 업무적 능력에 더불어 시너지 효과를 창출하여 서로간의 우열과 인생의 성패를 좌우하는 중대한 사회적 지표가 되었다.

다. 대중매체의 발달과 대중 매체의 영향으로 인해 외모에 대한 관심이 증대되면서 자신에 대한 시각적 이미지를 만들어 나갈 뿐만 아니라 상황에 맞추어 자신을 이해시키는 수단으로 여겨지면서 사람들의 다양한 행동으로 나타나고 있다. 보다 나은 외모를 지향하는 현대인의 관심은 계속 높아지고 있으며, 남성과 여성

* mclee0017@naver.com

을 구분하기 어려울 만큼 외모를 가꾸기 위한 생애주기의 특성에 따른 리듬운동과 영양의 관계를 알아보 고자 하였다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구문제

첫째, 생애주기별 특성(아동기, 청소년기, 성인기, 노년기, 운동선수 등)에 대해서 알아본다.

둘째, 생애주기별 특성에 따른 리듬운동관계를 살 펴본다.

셋째, 외생애주기별 특성에 따른 영양관리를 알아 본다.

2. 자료수집 및 분석방법

본 연구의 자료수집은 참고문헌들 - 생애주기 영 양학(이승교, 원향례, 정은희, 2013), LIFE CYCLE NUTRITION(Edelstein & Sharin, 2009), 모델영양학(이 명천, 김동수, 박순희, 이대택, 김혜진, 2015), 및 SHU(2017-Spring)강의자료와 팀과제들을 수합하고 중 합토론 및 분석하였으며, 관련전문가와 3회의 협의를 거친 후 최종 정리하여 제시하였다.

1) 생애주기별 영양학

(1) Normal nutrition for toddler through school-aged children

- 1) 신체 성장
 - 기관과 조직
- 2) 생리적 발달
 - 소화기계

- 3) 인지적 발달
- 4) 아동기의 영양 섭취기준
- 5) 철 결핍성 빈혈

(2) Normal adolescence nutrition

1) Adolescence is a period of rapid linear growth, altered body composition, reproductive maturation,

2) Normal growth and development are influenced by nutritional status because the hormones responsible for linear growth, alteration in body composition, and sexual development are nutritional regulated.

(3) Adult nutrition

- 1) 성인의 식사관리
- 2) 유형별 식사관리
- 3) 골다공증예방 식단관리

햇볕을 적당하게 받아 비타민D를 흡수 하는 것 또 한 중요하며 상황이 그렇지 못한다면 꼭 강화식품을 섭취할 수 있도록 한다.

(4) 고혈압 예방 식사관리

1회 섭취분 식이섬유 식품을 포함해 먹는 것이 좋다.

(5) 비만예방 식사관리

비만을 예방하기 위해서는 무엇보다 정상체중을 유 지 하는 것이 중요하다. 그러므로 당질이나 지방의 과 잉섭취를 피하고 단백질과 무기질, 비타민을 충분히 섭취하며, 식이섬유소의 섭취를 증가시켜야 한다. 또 한 평소보다 많은 양의 음식을 섭취하게 하는 음주는 가급적 피하는 것이 좋다.

Ⅲ. 결론 및 제언

본 연구는 생애주기 특성에 따른 참고문헌과 SHU

학부 강의 및 팀과제들을 수합해서 정리하였고 내용을 분석하고 논의하였다.

추후, 생애주기에서 나타날 수 있는 다양한 변인들을 구체적으로 제시하고 실험연구자료들을 충분히 확보한다면, 영아기부터 노인기에 이르기 까지 보다 생애주기별 예측 가능한 Big data로서 뿐만 아니라 4차 산업과 연관된 연구자료를 도출할 수 있고, 국민의 삶의 질(quality of life, QOL)을 향상시킬 수 있을 것으로 사료되는 바이다.

참고문헌

- 이명천, 김동수, 박순희, 이대택, 김혜진 (2015). **모델영양학**, (주)라이프사이언스.
- 이명천, 김명기, 김윤명, 양수진, 이대택, 제갈윤석, 차광석 (2017). **건강·스포츠영양학(11판)**, (주)라이프사이언스.
- Sarin Edelstein and Judith Sharlin (2009). Life Cycle Nutrition, An Evidence -Based Approach, Jones and Bartlett Publishers.
- Heather Hedrick Fink, ALAN e. Mikesky, & Lisa A. Burgoon (2012). Practical Applications in Sports Nutrition(Third Edition), Jones and Bartlett Learning.
- Wendy J. Schiff (2009). Nutrition for Halthy Living. McGraw Hill.

논문투고일 : 2017. 04. 28.

심 사 일 : 2017. 06. 16.

게재확정일 : 2017. 06. 30.

