

## 노인건강관리 국시문제 모음 (32회~40회)

### 교재( )

#### 1. 수분섭취를 제한해야 하는 질병은?

- ① 방광염
- ② 고혈압
- ③ 당뇨병
- ④ 신부전증
- ⑤ 기관지염

#### 2. 약물(A)과 약물의 흡수를 돕는 식품(B)이 바르게 연결된 것은?

- | A      | B       |
|--------|---------|
| ① 칼슘제  | 우유      |
| ② 고혈압약 | 인삼      |
| ③ 이뇨제  | 알로에     |
| ④ 철분제  | 오렌지주스   |
| ⑤ 항생제  | 프로바이오틱스 |

#### 3. 노인 흡연에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 흡연을 하면 체중이 증가한다.
- ② 흡연은 혈액순환에 도움이 된다.
- ③ 1일 적정 흡연량은 담배 1~2개비이다.
- ④ 간접흡연은 직접흡연에 비해 3배 정도 해롭다.
- ⑤ 장기간 흡연하였어도 금연하면 건강을 증진할 수 있다.

#### 4. 노인에게 권장되는 예방접종에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 폐렴구균은 매년 1회 접종한다.
- ② 결핵은 10년마다 1회 접종한다.
- ③ 파상풍은 5년마다 1회 접종한다.
- ④ 인플루엔자는 3년마다 1회 접종한다.
- ⑤ 대상포진은 65세 이후에 1회 접종한다.

#### 5. 여름철 폭염에 대응하는 생활안전 수칙은?

- ① 물을 평소보다 많이 마신다.
- ② 지방이 많은 음식을 섭취한다.
- ③ 실내보다는 실외에서 운동한다.
- ④ 외출 시 챙이 좁은 모자를 쓴다.
- ⑤ 현기증이 있으면 뜨거운 차를 마신다.

#### 6. 노화로 인한 수면양상의 변화는?

- ① 수면 중에 자주 깬다.
- ② 아침에 늦게 깬다.
- ③ 수면시간이 늘어난다.
- ④ 낮 시간 동안 졸림증이 줄어든다.
- ⑤ 잠드는 데 걸리는 시간이 짧아진다.

#### 7. 여성 노인의 성적 변화에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 자궁적출술은 성기능에 영향을 주지 않는다.
- ② 질분비물 증가로 성교 시 통증이 없다.

- ③ 유방절제술을 받으면 성기능이 감소한다.
- ④ 항염증성 약물을 복용하면 성욕이 증가한다.
- ⑤ 알코올 과다 섭취는 오르가즘을 빨리 느끼게 한다.

#### 8. 편의점에서 구입할 수 있는 비상약은?

- ① 혈압약
- ② 항생제
- ③ 해열진통제
- ④ 신경안정제
- ⑤ 기관지확장제

#### 9. 음주를 하고 있는 대상자의 절주를 돕는 방법은?

- ① 빈속에 술을 마시게 한다.
- ② 권유받을 때만 술을 마시게 한다.
- ③ 절주 의지를 주변 사람에게 알리게 한다.
- ④ 매일 식사와 함께 소량의 술을 마시게 한다.
- ⑤ 암 예방을 위해 하루에 두 잔까지 술을 허용한다

#### 10. 대상자의 건강증진을 위한 운동 방법은?

- ① 빠르게 방향을 바꾸는 운동을 한다.
- ② 개인의 신체능력에 맞는 운동을 한다.
- ③ 고강도에서 중강도 운동으로 진행한다.
- ④ 준비 운동은 2~3분 이내로 짧게 한다.
- ⑤ 시간이 부족하면 마무리 운동은 생략한다.

#### 11. 노인 대상자의 약물 복용 방법으로 옳은 것은?

- ① 위장 장애가 있을 때에는 약의 용량을 줄인다.
- ② 코팅된 약을 삼키기 힘들 때는 쪼개서 복용한다.
- ③ 약이 효과가 없을 때에는 임의로 복용을 중단한다.
- ④ 복용 약이 있는 경우 건강기능식품 섭취는 의사와 상의한다.
- ⑤ 약이 없으면 증상이 유사한 다른 대상자의 약을 먹인다

#### 12. 대상자의 영양관리 방법으로 옳은 것은?

- ① 음식이 뜨거울 때 간을 맞춘다.
- ② 과일류는 하루 1회 이상 간식으로 섭취한다.
- ③ 철분 흡수를 돕기 위해 비타민D를 섭취한다.
- ④ 동물성 단백질 위주로 하루 세끼 식사를 한다.
- ⑤ 음식을 한꺼번에 많이 만들어 놓고 계속 섭취한다.

#### 13. 대상자의 안전한 운동관리 방법으로 옳은 것은?

- ① 실내 운동 시 준비운동을 생략한다.
- ② 낮 운동 시 마무리 운동 시간을 줄인다.
- ③ 추운 날씨에는 야외에서 운동의 강도를 높인다.

- ④ 현재 복용 중인 약물을 확인한 후 운동하게 한다.
- ⑤ 고강도 운동으로 시작하여 저강도 운동으로 마무리한다.

**14. 수분 섭취를 제한해야 하는 질환으로 옳은 것은?**

- ① 폐렴
- ② 심부전
- ③ 방광염
- ④ 요실금
- ⑤ 기관지염

**15. 노화로 인한 수면의 특성은?**

- ① 쉽게 잠이 든다.
- ② 수면량이 늘어난다.
- ③ 낮잠을 자지 않는다.
- ④ 수면 중에 자주 깬다.
- ⑤ 수면의 질이 향상된다.

**16. 대상자가 두통이 있을 때마다 비처방약을 구입하여 복용할 때 대처방법은?**

- ① 장용 코팅제는 쪼개서 복용하게 한다.
- ② 한 번에 많은 양을 구입해 두도록 한다.
- ③ 약 복용을 자제하고 통증을 최대한 참게 한다.
- ④ 비처방약도 복용하기 전에 의사와 상담하게 한다.
- ⑤ 증상이 비슷한 다른 대상자의 약을 복용하

**17. 노인에게 영양 문제가 발생하는 요인으로 옳은 것은?**

- ① 칼슘 흡수력 증가
- ② 소화액 분비 증가
- ③ 삼키는 능력 증가
- ④ 구강 건조증 감소
- ⑤ 갈증에 대한 반응 저하

**18. 노인이 운동을 기피하는 요인으로 옳은 것은?**

- ① 낙상에 대한 두려움이 있다.
- ② 자극에 대한 반응이 빠르다.
- ③ 관절의 가동범위가 증가한다.
- ④ 폐조직의 탄력성이 증가한다.
- ⑤ 심장근육의 수축력이 강해진다.

**19. 숙면을 돕는 방법으로 옳은 것은?**

- ① 오후에 카페인 음료를 준다.
- ② 잠이 올 때까지 텔레비전을 보게 한다.
- ③ 밤잠이 부족한 경우 낮잠을 자게 한다.
- ④ 매일 일정한 시간에 잠자리에 들게 한다.
- ⑤ 잠자기 직전에 과격한 운동을 하게 한다.

**20. 철분제 복용을 돕는 방법으로 옳은 것은?**

- ① 녹차에 타서 복용하게 한다.
- ② 오렌지주스와 함께 복용하게 한다.

- ③ 어지럼증이 있을 때마다 복용하게 한다.
- ④ 코팅된 약을 삼키기 힘들 때는 쪼개서 복용하게 한다.
- ⑤ 복용을 잊은 경우 2회 용량을 한꺼번에 복용하게 한다.

**21. 금연 후 나타나는 변화로 옳은 것은?**

- ① 성기능이 감소한다.
- ② 기대수명이 감소한다.
- ③ 손상된 폐기능이 악화된다.
- ④ 심장병 발생 위험이 감소한다.
- ⑤ 혈중 산소량이 정상보다 감소한다.

**22. 노인이 10년마다 추가로 받아야 하는 예방접종은?**

- ① 결핵
- ② 홍역
- ③ 폐렴구균
- ④ 디프테리아
- ⑤ 인플루엔자

**23. 폭염에 노출되었을 때의 안전수칙으로 옳은 것은?**

- ① 야외 활동을 격려한다.
- ② 따뜻한 물로 목욕을 시킨다.
- ③ 시원한 물을 천천히 마시게 한다.
- ④ 구강으로 섭취하는 음식물의 양을 늘린다.
- ⑤ 두꺼운 담요를 덮어 체온 손실을 예방한다.

**24. 운동을 어렵게 하는 노인의 신체기능 변화는?**

- ① 심근의 두께 감소
- ② 균형 및 조정 능력 감소
- ③ 흉곽 탄력성 증가
- ④ 관절 운동 범위 증가
- ⑤ 자극에 대한 반응 증가

**25. 약물복용 방법으로 옳은 것은?**

- ① 쓴 약은 우유와 함께 복용한다.
- ② 약이 없으면 증상이 비슷한 다른 사람의 약을 복용한다.
- ③ 약 복용 시간을 놓친 경우 용량을 두 배로 늘려 복용한다.
- ④ 처방이 바뀌면 이전 약을 모두 복용한 후 바뀐 약을 복용한다.
- ⑤ 삼키기 힘든 약이 분할할 수 없는 약이라면 처방을 변경해 달라고 한다.

**26. 금연으로 기대할 수 있는 결과는?**

- ① 후각과 미각이 무뎈다.
- ② 혈압이 정상보다 높아진다.
- ③ 심장발작 위험이 증가한다.
- ④ 폐암으로 사망할 확률이 증가한다.
- ⑤ 혈중 일산화탄소량이 정상으로 회복된다.

**27. 노인이 10년마다 추가로 받아야 하는 예방접종**

은?

- ① 백일해
- ② 파상풍
- ③ 폐렴구균
- ④ 대상포진
- ⑤ 인플루엔자

28. 다음 중 수분 섭취를 제한해야 하는 대상자는?

- ① 웃을 때 요실금이 있는 대상자
- ② 요로감염으로 빈뇨가 있는 대상자
- ③ 요로결석증으로 혈뇨가 있는 대상자
- ④ 혈액투석을 하는 만성 신부전 대상자
- ⑤ 전립선비대증으로 잔뇨감이 있는 대상자

29. 노인의 운동 관리 방법으로 옳은 것은?

- ① 고강도 운동으로 시작한다.
- ② 방향을 빠르게 전환하는 동작을 반복한다.
- ③ 운동 중에 휴식 없이 최대 심박수까지 올린다.
- ④ 안정 시 심박동수로 돌아올 때까지 마무리 운동을 한다.
- ⑤ 개인의 운동 능력보다 과도한 수준으로 운동을 계획한다.

30. 수면장애를 호소하는 대상자의 수면을 돕는 방법은?

- ① 저녁에 과식을 하지 않게 한다.
- ② 낮에 졸고 있으면 이불을 펴 준다.
- ③ 잠이 올 때까지 카드놀이를 함께 한다.
- ④ 잠자리에 들기 전에 와인을 마시게 한다.
- ⑤ 대상자가 원하는 시간에 잠자리에 들게 한다.

31. 편마비대상자의 성생활을 돕는 방법은?

- ① 알코올을 섭취하게 한다.
- ② 완치될 때까지 성생활을 금하게 한다.
- ③ 성생활을 위해 평상시 활동을 제한한다.
- ④ 체위변화에 도움이 되는 기구를 이용하게 한다.
- ⑤ 성생활 전에 항고혈압제를 추가로 복용하게 한다.

32. 노인에게 약물중독 위험을 높이는 신체적 변화는?

- ① 신장의 혈류량 감소
- ② 지방조직 감소
- ③ 간의 대사기능 증가
- ④ 위산 분비 증가
- ⑤ 인지기능 증가

33. 절주를 돕는 방법으로 옳은 것은?

- ① 공복에 술을 마시게 한다.
- ② 음주일지를 작성하여 점검하게 한다.
- ③ 여러 종류의 술을 섞어 마시게 한다.
- ④ 집 안의 잘 보이는 곳에 술을 전시하게 한다.
- ⑤ 절주에 대한 결심을 주변 사람에게 알리지 않

게 한다

34. 노인의 건강 증진을 위한 영양관리 방법으로 옳은 것은?

- ① 육류는 숯불에 굽는다.
- ② 음식의 간은 뜨거울 때 맞춘다.
- ③ 칼슘제는 비타민 K와 복용하여 흡수를 돕는다.
- ④ 식초, 후추, 파, 마늘과 같은 향신료를 사용한다.
- ⑤ 단백질 보충을 위해 일주일에 한 번 콩이나 유제품을 섭취한다.

35. 노인이 운동을 꺼리게 되는 신체적 변화는?

- ① 폐활량 증가
- ② 골밀도 증가
- ③ 심장근육의 수축력 증가
- ④ 근육피로도 감소
- ⑤ 자극에 대한 반응 감소

36. 노인에게 안전한 운동 방법은?

- ① 준비 운동은 3분 이내로 한다.
- ② 방향을 빠르게 바꾸는 운동을 한다.
- ③ 저강도에서 고강도 순으로 운동한다.
- ④ 운동 시간을 서서히 줄인다.
- ⑤ 마무리 운동은 생략한다.

37. 뇌졸중 대상자가 성생활에 대해 고민할 때 요양보호사의 반응으로 옳은 것은?

- ① “성생활은 하지 않는 것이 좋아요.”
- ② “성생활로 뇌졸중이 악화되지 않아요.”
- ③ “윤활제는 사용하지 않는 것이 좋아요.”
- ④ “뇌졸중 치료제를 드시면 성기능이 좋아져요.”
- ⑤ “체위변화를 위한 기구는 성생활에 도움이 되지 않아요.”

38. 고혈압 대상자의 약물 복용 방법으로 옳은 것은?

- ① 혈압이 올라가면 복용량을 늘린다.
- ② 체중이 감소하면 복용량을 줄인다.
- ③ 두통이 있으면 약을 추가로 복용한다.
- ④ 약 복용을 잊은 경우 다음에 두 배로 복용한다.
- ⑤ 새로운 약을 처방받으면 이전 약은 먹지 않는다.

39. 겨울철 생활안전수칙으로 옳은 것은?

- ① 손을 주머니에 넣고 걷는다.
- ② 두꺼운 옷을 여러 겹 입는다.
- ③ 새벽보다 낮 시간에 운동한다.
- ④ 실내운동보다 실외운동을 권장한다.
- ⑤ 따뜻한 곳에 있다가 바로 차가운 곳으로 나간다.

40. 식사를 도울 때 수분을 충분히 섭취하도록 권장해야 하는 질환은?

- ① 방광염
- ② 폐부종

- ③ 간경화증
- ④ 심부전증
- ⑤ 만성 신부전증

41. 시설 대상자의 숙면을 돕는 방법으로 옳은 것은?

- ① 시원한 콜라를 제공한다.
- ② 수면제를 장기간 복용하게 한다.
- ③ 취침 전에 고강도운동을 하게 한다.
- ④ 옆 대상자가 코를 골면 다른 방으로 옮겨 준다.
- ⑤ 잠이 오지 않는다고 하면 텔레비전을 시청하게 한다.

42. 편의점에서 구입할 수 있는 상비약은?

- ① 항생제
- ② 이뇨제
- ③ 수면제
- ④ 해열진통제
- ⑤ 혈압강하제

43. 흡연이 건강에 미치는 영향으로 옳은 것은?

- ① 성기능이 향상된다.
- ② 후각과 미각이 향상된다.
- ③ 혈중 산소량이 증가한다.
- ④ 간접흡연 시 폐활량이 증가한다.
- ⑤ 심혈관질환 발생 위험이 증가한다

44. 운동능력을 저하시키는 노인의 신체적 변화로 옳은 것은?

- ① 말초혈관의 저항 감소
- ② 폐조직의 탄력성 감소
- ③ 관절의 유연성 증가
- ④ 자극에 대한 반응 증가
- ⑤ 심장근육의 수축력 증가

45. 약물 복용 방법으로 옳은 것은?

- ① 서방제는 분쇄하여 복용한다.
- ② 인슐린은 구강으로 복용한다.
- ③ 장용코팅제는 분할하여 복용할 수 있다.
- ④ 분할선이 있는 약은 쪼개어 복용할 수 있다.
- ⑤ 항고혈압제는 자몽주스와 함께 복용하는 것이 좋다.

46. 영양 문제 발생 위험이 가장 높은 대상자는?

- ① 인지기능이 저하된 대상자
- ② 배변 활동이 양호한 대상자
- ③ 사회 활동이 활발한 대상자
- ④ 잇몸에 맞는 의치를 낀 대상자
- ⑤ 시력 교정용 안경을 쓴 대상자

47. 노인대상자의 운동을 돕는 방법으로 옳은 것은?

- ① 운동 전 복용하던 약을 중단시킨다.

- ② 현재의 운동 수준을 확인하게 한다.
- ③ 강도가 높은 동작으로 시작하게 한다.
- ④ 몸의 방향을 빠르게 바꾸는 운동을 하게 한다.
- ⑤ 취침 전에 규칙적인 고강도 운동을 하게 한다.

48. 노인 수면의 특성으로 옳은 것은?

- ① 수면량이 증가한다.
- ② 수면 중에 자주 깬다.
- ③ 낮에 졸음을 덜 느낀다.
- ④ 수면의 효율이 높아진다.
- ⑤ 잠들기까지의 시간이 짧아진다.

49. 수분 섭취를 제한해야 하는 질병은?

- ① 폐렴
- ② 천식
- ③ 방광염
- ④ 신부전증
- ⑤ 전립선염

50. 노화로 인한 수면양상의 변화에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 아침잠이 많아진다.
- ② 잠들면 깨기가 힘들다.
- ③ 수면 시간이 늘어난다.
- ④ 낮 시간 동안 자주 준다.
- ⑤ 잠드는 데 걸리는 시간이 짧아진다.

51. 대상자의 성생활에 영향을 주는 요인에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 전립선절제술은 발기부전을 유발한다.
- ② 항고혈압제 복용은 성적 욕구를 높인다.
- ③ 유방절제술은 성기능의 변화를 초래한다.
- ④ 과도한 알코올 섭취는 발기부전을 유발한다.
- ⑤ 뇌졸중 재발을 예방하기 위해 성생활을 금한다.

52. 여름철 폭염에 노출되어 현기증을 호소하는 대상자를 돕는 방법으로 옳은 것은?

- ① 온수로 목욕하게 한다.
- ② 지방이 많은 음식을 제공한다.
- ③ 시원한 물을 천천히 마시게 한다.
- ④ 따뜻한 물수건을 머리에 대어 준다.
- ⑤ 실외에서 가벼운 운동을 하게 한다.

53. 밤에 잠이 들기까지 시간이 오래 걸리고 자주 깨는 대상자의 수면을 돕는 방법으로 옳은 것은?

- ① 저녁에 과식하지 않게 한다.
- ② 초저녁부터 잠자리에 들게 한다.
- ③ 밤에 땀 흘리는 운동을 하게 한다.
- ④ 저녁 식사 후 따뜻한 홍차를 제공한다.
- ⑤ 취침 전에 집중할 수 있는 놀이를 함께 한다.

54. 노인에게 약물중독의 위험이 증가하는 이유는?

- ① 대장의 운동성 증가
- ② 심장 근육의 수축력 증가

- ③ 신경전달물질의 분비 증가
- ④ 신장의 배설능력 감소
- ⑤ 폐 조직의 탄력성 감소

55. 노인에게 권장되는 예방접종에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 결핵은 10년마다 1회 접종한다.
- ② 대상포진은 매년 1회 접종한다.
- ③ 파상풍은 5년마다 1회 접종한다.
- ④ 인플루엔자는 3년마다 1회 접종한다.
- ⑤ 폐렴구균은 65세 이후 1회 접종한다

56. 방광염 대상자에게 수분 섭취를 권장하는 이유로 옳은 것은?

- ① 혈액의 점도를 높이기 위해
- ② 전신 부종을 예방하기 위해
- ③ 말초 저항을 증가시키기 위해
- ④ 혈당이 올라가는 것을 예방하기 위해
- ⑤ 염증 유발물질을 소변으로 배출하기 위해

57. 노인이 운동을 기피하게 되는 요인으로 옳은 것은?

- ① 관절의 뻣뻣함 감소
- ② 균형 및 조정 능력 감소
- ③ 폐조직의 탄력성 증가
- ④ 심장 근육의 수축력 증가
- ⑤ 주변 자극에 대한 반응 증가

58. 약물 복용과 관련된 노인의 특성으로 옳은 것은?

- ① 약물의 효과가 즉시 나타난다.
- ② 위산 분비의 변화로 약물 흡수가 빠르다.
- ③ 여러 가지 만성질환으로 많은 약물을 복용한다.
- ④ 약물이 순환 혈류 내에 남지 않고 빠르게 배출된다.
- ⑤ 약물을 복용하지 않고 증상을 견디려는 성향이 강하다.

59. 65세 이상 노인에게 권장되는 예방접종에 대해 대상자에게 바르게 설명한 것은?

- ① "폐렴구균은 1회 접종해야 합니다."
- ② "파상풍은 3년마다 접종해야 합니다."
- ③ "백일해는 10년마다 접종해야 합니다."
- ④ "대상포진은 매년 1회 접종해야 합니다."
- ⑤ "인플루엔자는 1년에 2회 접종해야 합니다."

60. 노화로 인한 수면의 변화로 옳은 것은?

- ① 수면량이 증가한다.
- ② 깊은 수면을 취한다.
- ③ 취침 중 각성 시간이 감소한다.
- ④ 낮 시간 동안 졸음이 감소한다.
- ⑤ 잠들기까지 시간이 오래 걸린다.

61. 여성 노인의 성생활과 관련된 생식기계 변화로 옳은 것은?

- ① 음순이 커진다.
- ② 질벽이 얇아진다.
- ③ 난소 크기가 증가한다.
- ④ 질의 탄력성이 증가한다.
- ⑤ 에스트로겐 분비가 증가한다.

62. 흡연과 금연에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 흡연은 중독성이 없다.
- ② 금연 시기를 놓치면 금연 효과가 없다.
- ③ 일시적 금연은 폐기능을 악화시킨다.
- ④ 간접흡연은 질병을 유발할 수 있다.
- ⑤ 금연 시 혈중 일산화탄소 수치가 증가한다.

63. 65세 이상 노인에게 매년 1회 권장되는 예방접종은?

- ① 파상풍
- ② 백일해
- ③ 대상포진
- ④ 폐렴구균
- ⑤ 인플루엔자

문제 번호	정답	문제 번호	정답	문제 번호	정답	문제 번호	정답	문제 번호	정답
01	④	02	④	03	⑤	04	⑤	05	①
06	①	07	①	08	③	09	③	10	②
11	④	12	②	13	④	14	②	15	④
16	④	17	⑤	18	①	19	④	20	②
21	④	22	④	23	③	24	②	25	⑤
26	⑤	27	②	28	④	29	④	30	①
31	④	32	①	33	②	34	④	35	③
36	③	37	②	38	⑤	39	③	40	①
41	④	42	④	43	⑤	44	②	45	④
46	①	47	②	48	②	49	④	50	④
51	④	52	③	53	①	54	④	55	⑤
56	⑤	57	②	58	③	59	①	60	⑤
61	②	62	④	63	⑤				