

12 강: 운동부상 예방 및 재활

운동 시 발생할 수 있는 부상을 예방하고, 부상 후 적절한 재활 과정을 통해 빠른 회복을 돕는 방법을 배웁니다.

문제 1

운동부상을 예방하는 가장 중요한 방법은?

- A. 올바른 준비운동과 스트레칭
- B. 갑작스러운 고강도 운동
- C. 휴식 없이 운동 지속
- D. 운동복 착용만 신경 씀

정답: A

문제 2

근육 경련 발생 시 적절한 대처법은?

- A. 스트레칭과 마사지
- B. 운동 계속하기
- C. 휴식 없이 움직이기
- D. 무시하기

정답: A

문제 3

재활 과정에서 초기 치료법으로 적합한 것은?

- A. RICE(휴식, 얼음찜질, 압박, 거상)
- B. 고강도 운동
- C. 무리한 스트레칭
- D. 열 찜질만 하기

정답: A

문제 4

운동 중 부상 발생 시 첫 대응으로 가장 적절한 것은?

- A. 즉시 운동 중단 및 부위 안정화
- B. 계속 운동하기
- C. 부위 문지르기

D. 통증 무시하기

정답: A

문제 5

부상 후 재활 운동의 목적은?

A. 기능 회복과 근력 강화

B. 통증 악화

C. 장기 휴식

D. 부상 부위 피하기

정답: A

문제 6

무릎 부상 예방을 위한 운동은?

A. 허벅지 근력 강화

B. 갑작스러운 달리기

C. 운동 중 휴식 무시

D. 무릎 가동 제한

정답: A

문제 7

운동 전 준비운동의 효과가 아닌 것은?

A. 부상 위험 감소

B. 근육 온도 증가

C. 피로 가중

D. 운동 수행력 향상

정답: C

문제 8

운동부상 중 흔한 ‘염좌’란?

A. 인대 손상

B. 골절

C. 근육 파열

D. 신경 손상

정답: A

문제 9

재활 시 적절한 스트레칭 방법은?

- A. 무리하지 않고 점진적으로 실시
- B. 갑자기 강하게 당기기
- C. 통증 무시하고 반복
- D. 운동 후 무조건 실시 안 함

정답: A

문제 10

운동부상 후 부종 감소를 위한 처치법은?

- A. 얼음찜질과 압박
- B. 온찜질만 하기
- C. 부상 부위 마사지 피하기
- D. 운동 무리하게 하기

정답: A

문제 11

재활 운동에서 ‘가동 범위 회복’이 중요한 이유는?

- A. 정상적인 움직임 복원
- B. 부상 악화
- C. 통증 증가
- D. 무기력 초래

정답: A

문제 12

운동부상 예방을 위해 권장되는 생활습관은?

- A. 균형 잡힌 영양과 충분한 휴식
- B. 불규칙한 수면
- C. 무리한 운동만 반복
- D. 수분 섭취 제한

정답: A

문제 13

운동 중 ‘과사용 증후군’이란?

- A. 반복적 동작에 의한 조직 손상
- B. 단기 외상
- C. 운동 부상 아님
- D. 운동 부족

정답: A

문제 14

부상 부위가 붓고 열감이 있을 때 적합한 조치는?

- A. 얼음찜질
- B. 온찜질
- C. 마사지
- D. 과도한 움직임

정답: A

문제 15

운동부상 예방을 위해 권장되는 신발 선택 기준은?

- A. 충격 흡수와 발에 맞는 착용감
- B. 가격이 가장 저렴한 것
- C. 디자인만 고려
- D. 무겁고 딱딱한 것

정답: A

문제 16

재활 과정 중 통증이 심할 경우?

- A. 운동 강도 조절 및 휴식
- B. 통증 무시하고 계속 운동
- C. 강한 마사지
- D. 운동 전 준비운동 생략

정답: A

문제 17

운동부상 후 재활 시점 판단 기준은?

- A. 통증 정도와 기능 회복 상태

- B. 통증 무시
- C. 주변 의견만 듣기
- D. 무조건 빨리 시작

정답: A

문제 18

운동 시 '충격 흡수' 역할을 하는 신체 부위는?

- A. 관절과 근육
- B. 뼈만
- C. 피부
- D. 머리카락

정답: A

문제 19

운동부상 예방을 위해 권장되는 수분 섭취 시점은?

- A. 운동 전, 중, 후 모두 적절히 섭취
- B. 운동 전만 섭취
- C. 운동 중 섭취 금지
- D. 운동 후만 섭취

정답: A

문제 20

부상 회복을 돕는 영양소로 적절하지 않은 것은?

- A. 단백질
- B. 비타민 C
- C. 당분 과다
- D. 미네랄

정답: C