

## 9 강: 운동부하검사 및 평가

운동 수행 능력과 건강 상태를 과학적으로 측정하여 운동처방에 반영하는 평가 방법과 부하검사 기법을 배웁니다.

---

### 문제 1

운동부하검사의 주요 목적은?

- A. 운동 수행 능력 및 심폐 기능 평가
- B. 운동복 평가
- C. 운동 장소 확인
- D. 음악 선정

정답: A

---

### 문제 2

운동부하검사 시 가장 일반적으로 측정하는 지표는?

- A. 심박수, 혈압, 산소 섭취량
- B. 운동복 색상
- C. 운동 장소 온도
- D. 음악 종류

정답: A

---

### 문제 3

운동부하검사에서 'VO2max'란 무엇인가?

- A. 최대 산소 섭취량
- B. 최대 심박수
- C. 최대 운동 시간
- D. 최대 운동 강도

정답: A

---

### 문제 4

운동부하검사를 실시할 때 중요한 안전 수칙은?

- A. 응급 상황 대비 및 의료진 대기
- B. 음악 크게 틀기
- C. 운동복 점검

D. 장소 청소

정답: A

---

### 문제 5

운동부하검사에서 ‘운동 단계’란?

A. 점진적으로 강도를 높이는 과정

B. 운동복 갈아입기

C. 음악 변경

D. 장소 이동

정답: A

---

### 문제 6

운동부하검사를 통해 얻을 수 있는 정보가 아닌 것은?

A. 운동복 디자인

B. 심폐 지구력

C. 근력 수준

D. 운동 능력

정답: A

---

### 문제 7

운동부하검사 후 평가 결과는 어떻게 활용되는가?

A. 개인 맞춤형 운동처방에 반영

B. 운동복 제작

C. 운동 장소 선정

D. 음악 선택

정답: A

---

### 문제 8

운동부하검사 시 ‘심박수 모니터링’의 중요성은?

A. 운동 강도 조절과 안전 확보

B. 음악 맞추기

C. 운동복 관리

D. 장소 청소

정답: A

---

**문제 9**

운동부하검사에서 ‘에르고미터’란?

- A. 운동 부하를 조절할 수 있는 측정 기구
- B. 운동복 브랜드
- C. 운동 장소 이름
- D. 음악 장비

**정답: A**

---

**문제 10**

운동부하검사를 할 때 ‘피로도’ 측정은 어떤 의미인가?

- A. 운동 중 느끼는 힘듦 정도
- B. 운동복 무게
- C. 장소 온도
- D. 음악 볼륨

**정답: A**

---

**문제 11**

운동부하검사 시 ‘운동 지속 시간’은 무엇을 평가하는가?

- A. 지구력 수준
- B. 운동복 착용 시간
- C. 음악 시간
- D. 장소 예약 시간

**정답: A**

---

**문제 12**

운동부하검사에서 ‘심전도(ECG)’ 검사의 목적은?

- A. 심장 전기 활동 모니터링
- B. 운동복 색상 평가
- C. 음악 조절
- D. 장소 청소

**정답: A**

---

**문제 13**

운동부하검사 전 준비사항으로 올바른 것은?

- A. 안정 상태에서 휴식
- B. 운동복 세탁
- C. 음악 선택
- D. 장소 청소

정답: A

---

**문제 14**

운동부하검사에서 ‘회복 심박수’가 중요한 이유는?

- A. 심장 건강 상태 판단
- B. 운동복 스타일 평가
- C. 음악 선택
- D. 장소 환경 확인

정답: A

---

**문제 15**

운동부하검사에서 ‘부하 단계 증가 기준’은?

- A. 점진적이고 안전하게 강도 증가
- B. 갑작스러운 강도 증가
- C. 강도 유지
- D. 강도 감소

정답: A

---

**문제 16**

운동부하검사 중 이상 증상이 나타나면?

- A. 즉시 검사를 중단하고 조치
- B. 계속 진행
- C. 음악 교체
- D. 운동복 갈아입기

정답: A

---

**문제 17**

운동부하검사 결과에서 ‘운동 최대 능력’은 무엇을 의미하는가?

- A. 개인이 낼 수 있는 최고 운동 강도

- B. 운동복 최고 성능
- C. 음악 최고 볼륨
- D. 장소 최고 온도

정답: A

---

#### 문제 18

운동부하검사 시 ‘산소 소비량’ 측정이 중요한 이유는?

- A. 신체 에너지 대사 상태 파악
- B. 운동복 재질 평가
- C. 음악 조절
- D. 장소 관리

정답: A

---

#### 문제 19

운동부하검사 후 피드백 제공의 목적은?

- A. 운동 프로그램 개선 및 동기 부여
- B. 운동복 교체
- C. 음악 변경
- D. 장소 청소

정답: A

---

#### 문제 20

운동부하검사에 포함되지 않는 항목은?

- A. 운동복 패션쇼
- B. 심박수 측정
- C. 혈압 측정
- D. 운동 수행 능력 평가

정답: A