

운동과 영양

운동 효과 극대화를 위해 올바른 영양 섭취와 식단 관리를 학습합니다.

문제 1

운동 전 섭취하기 좋은 음식은?

- A. 탄수화물이 풍부한 식품
- B. 고지방 음식
- C. 단순당 과다 섭취
- D. 알코올

정답: A

문제 2

운동 후 빠른 회복을 돕는 영양소는?

- A. 단백질
- B. 지방
- C. 무기질
- D. 인공 감미료

정답: A

문제 3

운동 중 수분 보충이 중요한 이유는?

- A. 탈수 예방 및 체온 조절
- B. 체중 증가
- C. 소화 불량
- D. 무기력 유발

정답: A

문제 4

체중 감량을 위한 식단에서 주의해야 할 점은?

- A. 영양 균형 유지
- B. 극단적 단식
- C. 고지방 섭취
- D. 무시하는 것

정답: A

문제 5

근육 생성에 중요한 영양소는?

- A. 단백질
- B. 당분
- C. 나트륨
- D. 알코올

정답: A

문제 6

비타민과 무기질이 운동에 미치는 영향은?

- A. 신체 기능 유지와 피로 회복
- B. 무관함
- C. 부작용 유발
- D. 체중 증가

정답: A

문제 7

운동 후 적절한 탄수화물 섭취 시기는?

- A. 운동 직후 30 분 이내
- B. 운동 3 시간 후
- C. 운동 전날
- D. 무조건 섭취하지 않음

정답: A

문제 8

과도한 단백질 섭취 시 부작용은?

- A. 신장 부담 증가
- B. 근육 발달 촉진
- C. 체중 감소
- D. 운동 능력 향상

정답: A

문제 9

운동 중 피로를 늦추기 위해 섭취하는 것은?

- A. 탄수화물
- B. 지방
- C. 알코올
- D. 카페인 무조건 금지

정답: A

문제 10

체내 수분 부족 시 나타나는 증상은?

- A. 두통과 현기증
- B. 체중 증가
- C. 근육 강화
- D. 집중력 향상

정답: A

문제 11

운동 효과를 높이기 위해 피해야 할 음식은?

- A. 고지방, 고당분 음식
- B. 신선한 과일
- C. 채소
- D. 단백질 식품

정답: A

문제 12

운동 전 과식을 하면 나타날 수 있는 현상은?

- A. 소화 불량과 불편감
- B. 에너지 급증
- C. 근육 강화
- D. 운동 능력 향상

정답: A

문제 13

운동 수행 능력을 높이기 위한 식사 구성은?

- A. 탄수화물 중심 식사

- B. 지방 중심 식사
- C. 단백질만 섭취
- D. 금식

정답: A

문제 14

운동 중 카페인 섭취의 장점은?

- A. 피로 감소와 집중력 향상
- B. 탈수 촉진
- C. 운동 방해
- D. 소화 불량

정답: A

문제 15

운동 후 체중 증가의 주 원인은?

- A. 근육량 증가와 수분 보충
- B. 지방 축적
- C. 식욕 감소
- D. 운동 부족

정답: A

문제 16

운동과 영양의 균형이 중요한 이유는?

- A. 최적의 신체 기능 유지와 운동 효과 증대
- B. 무관함
- C. 체중 증가만 유발
- D. 피로 증가

정답: A

문제 17

운동 전 수분 섭취 권장량은?

- A. 500ml 내외
- B. 50ml
- C. 2 리터 이상

D. 수분 섭취 금지

정답: A

문제 18

근육 회복에 도움 되는 영양소가 아닌 것은?

A. 탄수화물

B. 단백질

C. 지방

D. 알코올

정답: D

문제 19

운동 중 급격한 혈당 저하를 예방하는 방법은?

A. 규칙적인 탄수화물 섭취

B. 공복 운동

C. 금식

D. 고지방 섭취

정답: A

문제 20

운동 후 올바른 식사 습관은?

A. 단백질과 탄수화물을 균형 있게 섭취

B. 고지방 식사

C. 식사 거르기

D. 과도한 알코올 섭취

정답: A

16 강: 운동처방사의 직업윤리

운동처방사의 전문성과 윤리의식, 그리고 직무 수행 시 지켜야 할 기본 원칙에 대해 학습합니다.

문제 1

운동처방사가 지켜야 할 가장 중요한 윤리 원칙은?

A. 정직과 책임감

- B. 이익 우선
- C. 비밀 누설
- D. 업무 회피

정답: A

문제 2

개인 정보 보호가 중요한 이유는?

- A. 고객의 프라이버시 보호
- B. 업무 간소화
- C. 시간 절약
- D. 비용 절감

정답: A

문제 3

운동처방사가 이해 충돌 상황에 처했을 때 해야 할 행동은?

- A. 상황 공개 및 중립 유지
- B. 이익 추구
- C. 무시
- D. 숨기기

정답: A

문제 4

전문가로서 지속적인 학습이 필요한 이유는?

- A. 최신 지식과 기술 습득
- B. 업무 부담 감소
- C. 급여 인상
- D. 휴식 시간 확보

정답: A

문제 5

운동처방사의 직업 윤리 중 가장 기본적인 덕목은?

- A. 정직과 신뢰
- B. 이기심
- C. 무관심

D. 비밀 누설

정답: A

문제 6

고객과의 신뢰 관계를 유지하는 방법은?

A. 투명한 의사소통

B. 정보 은폐

C. 약속 불이행

D. 무례한 태도

정답: A

문제 7

운동처방사의 업무 범위를 벗어난 행위는?

A. 의료 행위

B. 운동 처방

C. 상담

D. 기록 관리

정답: A

문제 8

윤리적인 운동처방을 위해 가장 중요한 요소는?

A. 고객의 안전과 건강 우선

B. 개인 이익 우선

C. 신속한 업무 처리

D. 경쟁 우위 확보

정답: A

문제 9

비밀 유지를 위해 운동처방사가 해야 할 일은?

A. 고객 정보 철저 관리

B. 자유로운 정보 공유

C. 기록 폐기 안함

D. 제 3 자 공개

정답: A

문제 10

운동처방사의 직업 윤리 위반 시 발생할 수 있는 문제는?

- A. 신뢰 상실과 법적 책임
- B. 업무 간소화
- C. 급여 인상
- D. 휴가 증가

정답: A

문제 11

전문가로서 갖추어야 할 자세는?

- A. 겸손과 책임감
- B. 독선적 태도
- C. 무관심
- D. 비밀 누설

정답: A

문제 12

운동처방사가 법적 책임을 다하는 것은 왜 중요한가?

- A. 고객 보호와 사회적 신뢰 확보
- B. 개인 편의
- C. 시간 절약
- D. 업무 축소

정답: A

문제 13

운동처방사의 업무 중 고객에게 정확한 정보를 제공해야 하는 이유는?

- A. 올바른 운동 수행 유도
- B. 업무 간소화
- C. 시간 절약
- D. 개인 이익 추구

정답: A

문제 14

직업 윤리와 관련된 교육은 왜 필요한가?

- A. 윤리 의식 강화와 전문성 유지
- B. 시간 낭비
- C. 급여 인상
- D. 휴가 증가

정답: A

문제 15

운동처방사가 고객의 요구와 기대를 무조건 수용하는 것은?

- A. 윤리적이지 않을 수 있음
- B. 항상 바람직함
- C. 업무 간소화
- D. 시간 절약

정답: A

문제 16

고객의 건강 상태를 정확히 파악하는 이유는?

- A. 맞춤형 운동 처방을 위해
- B. 업무 간소화
- C. 시간 절약
- D. 비용 절감

정답: A

문제 17

운동처방사의 책임감이란?

- A. 고객 건강과 안전 보장
- B. 개인 편익 추구
- C. 업무 축소
- D. 휴식 시간 확보

정답: A

문제 18

운동처방사가 업무 중 실수를 발견했을 때 해야 할 일은?

- A. 즉시 보고 및 시정

- B. 무시
- C. 은폐
- D. 다른 사람에게 책임 전가

정답: A

문제 19

윤리적 갈등 상황에서 올바른 대처법은?

- A. 관련 법규 및 윤리 기준에 따라 판단
- B. 개인 이익 우선
- C. 무시
- D. 침묵

정답: A

문제 20

운동처방사의 윤리적 사명은?

- A. 고객 건강 증진과 안전 확보
- B. 이익 극대화
- C. 업무 최소화
- D. 개인 자유 강조

정답: A