

2 강: 기초 해부생리학

운동처방사가 인체의 기본 구조와 기능을 이해하는 것은 효과적인 운동 계획을 수립하고 안전한 지도를 위해 필수적입니다. 근육, 신경, 골격, 순환계 등에 대한 기초 지식을 습득합니다.

문제 1

근육의 주요 기능이 아닌 것은?

- A. 운동
- B. 체온 유지
- C. 호르몬 분비
- D. 자세 유지

정답: C

문제 2

심장의 주요 기능은?

- A. 소화 작용
- B. 산소 공급을 위한 혈액 순환
- C. 근육 생성
- D. 뇌 신호 전달

정답: B

문제 3

인체의 가장 큰 뼈는?

- A. 대퇴골
- B. 경골
- C. 척추
- D. 상완골

정답: A

문제 4

호흡계의 주된 기능은?

- A. 신경 전달
- B. 산소 공급과 이산화탄소 배출
- C. 음식물 저장

D. 근육 수축

정답: B

문제 5

해부학적으로 ‘전방’은 인체의 어느 쪽을 말하는가?

- A. 뒤쪽
- B. 옆쪽
- C. 앞쪽
- D. 아래쪽

정답: C

문제 6

뼈와 뼈를 연결하는 조직은?

- A. 근육
- B. 연골
- C. 인대
- D. 신경

정답: C

문제 7

운동 시 심박수가 증가하는 이유는?

- A. 호흡을 멈추기 위해
- B. 산소 공급 증가
- C. 체온 감소
- D. 피로 유발

정답: B

문제 8

근육이 수축하는 데 필요한 주요 에너지원은?

- A. 단백질
- B. 칼슘
- C. ATP
- D. 비타민 C

정답: C

문제 9

척추를 구성하는 뼈의 개수는 성인 기준 약 몇 개인가?

- A. 12 개
- B. 24 개
- C. 26 개
- D. 33 개

정답: D

문제 10

심장의 방 중 산소가 풍부한 혈액을 받아들이는 방은?

- A. 우심방
- B. 좌심방
- C. 우심실
- D. 좌심실

정답: B

문제 11

신경계의 기본 단위는?

- A. 근섬유
- B. 뉴런
- C. 림프
- D. 세포막

정답: B

문제 12

몸을 구부리는 동작을 수행하는 주된 근육은?

- A. 신근
- B. 굴근
- C. 회전근
- D. 인대

정답: B

문제 13

혈액 속 산소를 운반하는 역할을 하는 것은?

- A. 백혈구
- B. 혈장
- C. 헤모글로빈
- D. 혈소판

정답: C

문제 14

운동 중 발생하는 젖산은 주로 어디에서 생성되는가?

- A. 심장
- B. 폐
- C. 근육
- D. 간

정답: C

문제 15

운동처방 시 심폐지구력을 고려해야 하는 이유는?

- A. 유연성 향상
- B. 근육량 증가
- C. 지속 가능한 운동 수행
- D. 스트레스 해소

정답: C

문제 16

체온 조절에 기여하는 주요 생리 작용은?

- A. 혈소판 생성
- B. 땀 분비
- C. 심박수 감소
- D. 백혈구 활동

정답: B

문제 17

복부 근육이 수행하는 주요 기능은?

- A. 산소 교환

- B. 자세 유지 및 장기 보호
- C. 뼈 생성
- D. 혈류 조절

정답: B

문제 18

운동 중 혈압이 높아지는 주된 이유는?

- A. 체온 상승
- B. 심장 수축력 증가
- C. 피로 누적
- D. 뇌 활성화

정답: B