

## 13 강: 운동생리학

운동 시 인체 내 생리적 변화와 운동 능력 향상을 위한 기초 지식을 학습합니다.

---

### 문제 1

운동 중 심박수가 증가하는 주된 이유는?

- A. 근육에 산소 공급 증가
- B. 체온 감소
- C. 혈압 저하
- D. 피로 감소

정답: A

---

### 문제 2

유산소 운동의 주요 에너지 공급원은?

- A. 지방과 탄수화물
- B. 단백질
- C. 무기질
- D. 비타민

정답: A

---

### 문제 3

근육 수축 시 에너지를 공급하는 분자는?

- A. ATP
- B. DNA
- C. RNA
- D. 지방산

정답: A

---

### 문제 4

운동 후 근육통의 원인으로 가장 관련 깊은 것은?

- A. 근섬유 미세 손상
- B. 근육 비대
- C. 혈액 순환 증가
- D. 수분 과다

정답: A

---

**문제 5**

무산소 운동 중 주로 사용하는 에너지 대사 과정은?

- A. 해당과정(글리콜리시스)
- B. 지방산 산화
- C. 산화적 인산화
- D. ATP 합성 중단

**정답: A**

---

**문제 6**

호흡량이 증가하는 운동 유형은?

- A. 유산소 운동
- B. 스트레칭
- C. 정적 운동
- D. 휴식

**정답: A**

---

**문제 7**

운동 시 체온이 상승하는 주된 이유는?

- A. 근육 대사 작용 증가
- B. 수분 섭취 감소
- C. 혈액량 감소
- D. 호흡 감소

**정답: A**

---

**문제 8**

근육 피로의 주요 원인 중 하나는?

- A. 젖산 축적
- B. 수분 과다
- C. 산소 과잉
- D. ATP 과다

**정답: A**

---

**문제 9**

심폐 지구력 향상에 도움이 되는 운동은?

- A. 지속적인 유산소 운동
- B. 단기 고강도 운동
- C. 무산소 운동만
- D. 휴식만

정답: A

---

**문제 10**

운동 중 혈액이 주로 공급되는 부위는?

- A. 작용하는 근육
- B. 소화기관
- C. 뇌만
- D. 피부

정답: A

---

**문제 11**

운동 후 회복기에서 중요한 것은?

- A. 충분한 휴식과 수분 보충
- B. 즉시 고강도 운동 재개
- C. 무리한 스트레칭
- D. 과도한 음식 섭취

정답: A

---

**문제 12**

운동 중 산소 공급이 부족할 때 발생하는 상태는?

- A. 무산소 대사 활성화
- B. 산소 과잉
- C. 혈압 상승
- D. 근육 이완

정답: A

---

**문제 13**

운동 시 근육에 저장된 ATP의 지속 시간은?

- A. 약 몇 초

- B. 몇 분
- C. 몇 시간
- D. 몇 일

정답: A

---

#### 문제 14

지구력 운동 시 신체가 사용하는 주요 에너지원은?

- A. 지방산과 탄수화물
- B. 단백질
- C. 무기질
- D. 비타민

정답: A

---

#### 문제 15

운동 중 혈당 조절에 관여하는 호르몬은?

- A. 인슐린과 글루카곤
- B. 에스트로겐
- C. 테스토스테론
- D. 멜라토닌

정답: A

---

#### 문제 16

운동 후 근육 글리코겐 회복에 가장 중요한 것은?

- A. 탄수화물 섭취
- B. 지방 섭취
- C. 단백질 섭취
- D. 수분 제한

정답: A

---

#### 문제 17

심박수 최대치는 무엇에 의해 결정되는가?

- A. 연령
- B. 성별
- C. 운동량

D. 식습관

정답: A

---

**문제 18**

운동 중 혈압 변화의 특징은?

A. 수축기 혈압 상승, 이완기 혈압은 거의 변하지 않음

B. 혈압 항상 낮아짐

C. 혈압 무조건 상승

D. 혈압 무조건 하락

정답: A

---

**문제 19**

운동 시 호흡 조절을 담당하는 중추는?

A. 연수

B. 대뇌피질

C. 소뇌

D. 시상하부

정답: A

---

**문제 20**

운동 수행 능력 향상을 위해 가장 중요한 생리적 적응은?

A. 심폐 기능 개선

B. 소화 기능 증가

C. 피부 두꺼워짐

D. 골밀도 감소

정답: A