

14 강: 운동처방과 재활

개인별 신체 상태에 맞춘 운동 계획과 부상 예방 및 재활 방법을 학습합니다.

문제 1

운동처방 시 가장 먼저 고려해야 할 요소는?

- A. 개인의 건강 상태
- B. 운동 기구 종류
- C. 운동복 디자인
- D. 운동 시간

정답: A

문제 2

재활 운동의 주목적은?

- A. 기능 회복과 통증 감소
- B. 체중 증가
- C. 운동 중단
- D. 근육 위축

정답: A

문제 3

운동 강도 조절에 가장 적합한 방법은?

- A. 최대 심박수의 일정 비율 사용
- B. 운동 기구 무게로만 결정
- C. 매일 같은 운동 반복
- D. 운동 시간만 고려

정답: A

문제 4

부상 후 초기 재활 시 주로 적용하는 방법은?

- A. RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)
- B. 즉시 고강도 운동
- C. 운동 중단 없이 무리하기
- D. 온열 치료만 사용

정답: A

문제 5

운동처방 시 운동 빈도의 권장 기준은?

- A. 주 3~5 회
- B. 매일 10 시간
- C. 주 1 회
- D. 월 1 회

정답: A

문제 6

운동처방에 포함되는 주요 구성 요소가 아닌 것은?

- A. 운동 강도, 시간, 빈도
- B. 운동 종류
- C. 운동복 색상
- D. 운동 목적

정답: C

문제 7

재활 운동 중 가장 중요한 점은?

- A. 점진적 부하 증가
- B. 즉각적인 최대 강도 운동
- C. 무리한 동작 강요
- D. 치료 중단

정답: A

문제 8

운동처방 시 심박수 모니터링이 중요한 이유는?

- A. 안전한 운동 강도 유지
- B. 운동 시간 단축
- C. 운동복 관리
- D. 휴식시간 증가

정답: A

문제 9

운동처방에서 ‘초과 부하의 원리’는 무엇인가?

- A. 점진적으로 운동 강도를 높이는 것
- B. 운동을 줄이는 것
- C. 운동을 멈추는 것
- D. 무조건 휴식

정답: A

문제 10

재활 프로그램에 포함되지 않는 것은?

- A. 적절한 운동 강도와 휴식
- B. 부상 부위에 무리한 운동
- C. 점진적 근력 강화
- D. 통증 관리

정답: B

문제 11

운동처방 시 고려해야 하는 만성질환은?

- A. 심혈관 질환
- B. 피부 질환
- C. 치아 문제
- D. 탈모

정답: A

문제 12

운동 재활에서 ‘관절 가동성 회복’을 위한 운동은?

- A. 스트레칭과 ROM 운동
- B. 무리한 근력 운동
- C. 장시간 휴식
- D. 고강도 달리기

정답: A

문제 13

운동처방 시 운동 시간은 보통 얼마를 권장하는가?

- A. 30 분 ~ 1 시간

- B. 5 분
- C. 3 시간 이상
- D. 10 시간

정답: A

문제 14

부상 예방을 위해 운동 전 실시해야 하는 것은?

- A. 충분한 워밍업
- B. 즉시 고강도 운동
- C. 운동 후 스트레칭만
- D. 운동복 교체

정답: A

문제 15

운동재활 시 환자의 통증이 심할 때 해야 할 조치는?

- A. 운동 강도 조절 또는 중단
- B. 무리하게 운동 계속
- C. 통증 무시
- D. 운동 시간 연장

정답: A

문제 16

운동처방에 있어 심폐지구력 향상을 위한 운동은?

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

정답: A

문제 17

재활 운동 중 ‘등척성 운동’이란?

- A. 근육 길이 변화 없이 힘을 주는 운동
- B. 빠른 근력 운동
- C. 운동 중 휴식

D. 유산소 운동

정답: A

문제 18

운동처방 시 운동 종류를 다양화하는 이유는?

- A. 전신 발달 및 흥미 유지
- B. 특정 근육만 강화
- C. 운동 시간 단축
- D. 비용 절감

정답: A

문제 19

운동처방에서 '회복'의 중요성은?

- A. 신체 재생과 부상 예방
- B. 운동 강도 증가
- C. 무리한 운동
- D. 운동 기구 사용

정답: A

문제 20

재활 프로그램에서 목표 설정 시 고려할 점은?

- A. 환자의 상태와 가능성
- B. 타인의 목표
- C. 비용만 고려
- D. 무조건 빠른 회복

정답: A