

## 6 강: 운동처방 및 프로그램 설계

개인의 건강 상태와 목표에 맞는 운동 계획을 세우고, 효율적이고 안전한 운동 프로그램을 설계하는 방법을 배웁니다.

---

### 문제 1

운동처방 시 가장 먼저 고려해야 할 사항은?

- A. 개인의 건강 상태와 체력 수준
- B. 운동복 색상
- C. 운동 장소
- D. 주변 사람 수

정답: A

---

### 문제 2

운동 프로그램 설계에서 '빈도(Frequency)'는 무엇을 의미하는가?

- A. 운동을 하는 횟수
- B. 운동의 강도
- C. 운동 시간
- D. 운동 종류

정답: A

---

### 문제 3

운동 강도를 조절하는 가장 일반적인 방법은?

- A. 심박수 조절
- B. 운동복 교체
- C. 운동 장소 변경
- D. 음악 선택

정답: A

---

### 문제 4

운동 계획에서 '시간(Duration)'의 의미는?

- A. 운동하는 총 시간
- B. 휴식 시간
- C. 운동 장소 거리

D. 운동 장비 종류

정답: A

---

**문제 5**

운동 프로그램 설계 시 ‘종류(Type)’가 의미하는 것은?

A. 운동의 형태 (유산소, 무산소 등)

B. 운동 시간

C. 운동 장소

D. 운동 강도

정답: A

---

**문제 6**

운동처방에서 ‘과부하 원리(Overload Principle)’란?

A. 점진적으로 운동 강도 증가

B. 운동 중 쉬지 않음

C. 운동 전 스트레칭 생략

D. 무리한 운동 강요

정답: A

---

**문제 7**

운동 프로그램에서 ‘회복(Recovery)’의 중요성은?

A. 근육 회복과 부상 예방

B. 운동 시간 단축

C. 스트레스 증가

D. 운동 강도 증가

정답: A

---

**문제 8**

운동 강도를 측정하는 지표로 가장 널리 사용되는 것은?

A. 최대 심박수 대비 비율

B. 체중

C. 운동복 색상

D. 운동 장소

정답: A

---

**문제 9**

운동 프로그램 설계 시 건강 상태 평가에 포함되지 않는 것은?

- A. 과거 병력
- B. 심박수
- C. 운동복 브랜드
- D. 체력 측정

**정답: C**

---

**문제 10**

운동처방 시 사용되는 'RPE(운동 강도 주관적 평가)'는 무엇을 의미하는가?

- A. 운동 강도에 대한 개인의 느낌
- B. 운동 시간
- C. 운동 장소
- D. 운동 장비

**정답: A**

---

**문제 11**

운동 프로그램에서 '점진적 증가'가 필요한 이유는?

- A. 체력 향상과 부상 방지
- B. 운동 시간 단축
- C. 운동 장소 변경
- D. 운동복 교체

**정답: A**

---

**문제 12**

운동 프로그램 설계 시 포함되는 요소가 아닌 것은?

- A. 운동 빈도, 강도, 시간, 종류
- B. 운동 장소
- C. 휴식 시간
- D. 회복 기간

**정답: B**

---

**문제 13**

운동처방 시 가장 중요한 목표는?

- A. 안전하고 효과적인 운동 수행
- B. 빠른 체중 감량
- C. 운동복 멋지게 입기
- D. 운동 시간 단축

정답: A

---

**문제 14**

운동 프로그램 설계에서 '특이성 원리(Specificity Principle)'는?

- A. 목표에 맞는 운동 선택
- B. 모든 운동을 무작위로 수행
- C. 운동 시간 최소화
- D. 운동 장소 변경

정답: A

---

**문제 15**

운동처방 시 운동 수행 능력을 평가하는 방법은?

- A. 체력 테스트
- B. 운동복 색상 확인
- C. 운동 장소 방문
- D. 운동 음악 듣기

정답: A

---

**문제 16**

운동 프로그램 설계 시 고려해야 할 개인의 심리적 요인은?

- A. 운동 동기와 스트레스 수준
- B. 운동복 색상
- C. 운동 장소 거리
- D. 운동 강도

정답: A

---

**문제 17**

운동처방에서 '안전성' 확보를 위한 방법은?

- A. 적절한 운동 강도와 휴식 제공

- B. 운동 무시
- C. 무리한 운동 강요
- D. 운동복 미착용

정답: A

---

#### 문제 18

운동 프로그램 설계 시 운동 수행 후 평가하는 이유는?

- A. 효과성 확인과 프로그램 조정
- B. 운동복 상태 점검
- C. 운동 장소 청소
- D. 운동 시간 단축

정답: A

---

#### 문제 19

운동처방 시 운동 목표 설정에 가장 적합한 방법은?

- A. SMART 목표 설정 (구체적, 측정 가능 등)
- B. 무작위 목표 설정
- C. 목표 없음
- D. 타인의 목표 모방

정답: A

---

#### 문제 20

운동 프로그램 설계 시 프로그램의 지속 가능성을 높이는 방법은?

- A. 개인 맞춤형 운동 계획 수립
- B. 강제적인 운동 수행
- C. 무리한 운동
- D. 운동 시간 단축

정답: A