

10 강: 운동처방과 운동처방사의 역할

개인의 건강 상태와 목표에 맞는 맞춤형 운동 프로그램을 설계하고 실행하는 운동처방사의 역할과 중요성을 학습합니다.

문제 1

운동처방사의 가장 기본적인 역할은?

- A. 개인 맞춤형 운동 계획 수립
- B. 운동복 판매
- C. 음악 선정
- D. 장소 청소

정답: A

문제 2

운동처방 시 반드시 고려해야 할 요소가 아닌 것은?

- A. 개인 건강 상태
- B. 운동 목표
- C. 운동복 색상
- D. 운동 경험

정답: C

문제 3

운동처방사가 운동 강도를 결정할 때 참고하는 주요 지표는?

- A. 심박수와 체력 수준
- B. 운동복 무게
- C. 음악 취향
- D. 장소 환경

정답: A

문제 4

운동처방에서 '운동 빈도'란?

- A. 일주일에 운동하는 횟수
- B. 운동복 교체 빈도
- C. 음악 변경 횟수

D. 장소 방문 횟수

정답: A

문제 5

운동처방에서 ‘운동 시간’은 무엇을 의미하는가?

A. 1 회 운동 지속 시간

B. 운동복 착용 시간

C. 음악 재생 시간

D. 장소 예약 시간

정답: A

문제 6

운동처방사의 윤리적 책임 중 중요한 것은?

A. 개인 정보 보호와 안전 확보

B. 운동복 판매

C. 음악 선정

D. 장소 청소

정답: A

문제 7

운동처방을 위한 초기 평가 항목에 포함되지 않는 것은?

A. 운동복 브랜드

B. 건강 상태 평가

C. 체력 검사

D. 생활 습관 조사

정답: A

문제 8

운동처방 시 사용되는 ‘운동 강도’ 조절 방법은?

A. 심박수 조절과 체력 평가 반영

B. 운동복 무게 조절

C. 음악 볼륨 조절

D. 장소 온도 조절

정답: A

문제 9

운동처방사가 운동 프로그램을 조정해야 하는 경우는?

- A. 건강 상태 변화 시
- B. 운동복 색상 변경 시
- C. 음악 바꿀 때
- D. 장소 이동 시

정답: A

문제 10

운동처방의 궁극적 목표는?

- A. 개인의 건강 증진과 생활 개선
- B. 운동복 판매 증가
- C. 음악 취향 향상
- D. 장소 청소

정답: A

문제 11

운동처방에서 ‘운동 종류’ 선택 기준이 아닌 것은?

- A. 개인의 흥미와 목적
- B. 운동복 디자인
- C. 건강 상태
- D. 운동 경험

정답: B

문제 12

운동처방사가 갖춰야 할 전문성 중 중요한 것은?

- A. 해부학, 생리학 지식
- B. 운동복 제조 기술
- C. 음악 제작 능력
- D. 장소 관리 능력

정답: A

문제 13

운동처방 프로그램 평가 시 고려할 점은?

- A. 운동 효과와 안전성
- B. 운동복 브랜드
- C. 음악 장르
- D. 장소 위치

정답: A

문제 14

운동처방 시 '운동 목표 설정'의 중요성은?

- A. 개인 맞춤형 프로그램 개발
- B. 운동복 선택
- C. 음악 선정
- D. 장소 선정

정답: A

문제 15

운동처방사의 역할이 아닌 것은?

- A. 운동복 판매
- B. 운동 프로그램 설계
- C. 운동 수행 지도
- D. 운동 결과 평가

정답: A

문제 16

운동처방사가 운동 강도를 증가시키는 기준은?

- A. 개인 체력 향상 정도
- B. 운동복 교체 시기
- C. 음악 변경
- D. 장소 변경

정답: A

문제 17

운동처방에서 '회복 시간' 설정 이유는?

- A. 피로 회복과 부상 방지

- B. 운동복 세탁
- C. 음악 휴식 시간
- D. 장소 정리 시간

정답: A

문제 18

운동처방사가 환자와 소통할 때 중요한 점은?

- A. 명확한 설명과 신뢰 구축
- B. 운동복 추천
- C. 음악 추천
- D. 장소 예약

정답: A

문제 19

운동처방 과정 중 ‘운동 효과 모니터링’ 방법은?

- A. 체력 검사 및 건강 상태 확인
- B. 운동복 브랜드 확인
- C. 음악 취향 조사
- D. 장소 환경 평가

정답: A

문제 20

운동처방사가 해야 할 가장 중요한 일은?

- A. 안전하고 효과적인 운동 지도
- B. 운동복 판매
- C. 음악 제작
- D. 장소 청소

정답: A