

## 08\_신체 기능 유지 및 재활 지원 - 문제 20 문제

1. 생활지원사가 대상자의 신체 기능 유지를 위해 가장 먼저 해야 할 일은?  
A. 현재 신체 상태 평가  
B. 무작정 운동 권유  
C. 방치  
D. 무시  
→ 정답: A
2. 재활 지원 시 생활지원사가 주의해야 할 점은?  
A. 대상자의 체력과 상태에 맞는 프로그램 제공  
B. 무리한 운동 강요  
C. 무시  
D. 임의 변경  
→ 정답: A
3. 신체 기능 유지에 도움이 되는 생활습관은?  
A. 규칙적인 운동과 스트레칭  
B. 장시간 앉아있기  
C. 무관심  
D. 과도한 휴식  
→ 정답: A
4. 생활지원사가 대상자의 보행을 돕기 전에 확인해야 할 것은?  
A. 보조기구 사용법과 안전 여부  
B. 무조건 도와주기  
C. 무시  
D. 방치  
→ 정답: A
5. 재활 중 대상자가 통증을 호소하면 생활지원사가 해야 할 일은?  
A. 즉시 활동 중단 및 보고  
B. 무시하고 계속 진행  
C. 강요  
D. 혼자 판단  
→ 정답: A
6. 신체 기능 유지에 필수적인 것은?  
A. 근력과 유연성 유지  
B. 완전 휴식  
C. 무관심  
D. 과도한 운동  
→ 정답: A
7. 생활지원사가 재활 운동을 지원할 때 필요한 태도는?  
A. 인내심과 격려  
B. 무관심  
C. 강압적 태도

D. 무시

→ 정답: A

8. 재활 프로그램 계획 시 고려해야 할 사항은?

A. 대상자의 건강 상태와 목표

B. 무조건 힘든 운동

C. 임의 변경

D. 무시

→ 정답: A

9. 생활지원사가 대상자의 일상생활 동작(ADL) 지원 시 중요한 점은?

A. 자립 능력 최대한 존중

B. 전적으로 대신해주기

C. 무시

D. 방치

→ 정답: A

10. 신체 기능 유지에 도움이 되는 운동 유형은?

A. 유산소 운동과 근력 운동

B. 장시간 휴식

C. 무시

D. 무리한 운동

→ 정답: A

11. 생활지원사가 재활 시 대상자의 의욕을 높이는 방법은?

A. 칭찬과 긍정적 피드백 제공

B. 무시

C. 강압적 태도

D. 무관심

→ 정답: A

12. 대상자가 재활 운동을 거부할 때 생활지원사가 해야 할 일은?

A. 이유를 파악하고 천천히 설득

B. 강제로 운동 시키기

C. 무시

D. 포기

→ 정답: A

13. 생활지원사가 신체 기능 유지를 위해 권장하는 일상습관은?

A. 규칙적인 운동과 올바른 자세 유지

B. 장시간 누워있기

C. 무시

D. 과도한 휴식

→ 정답: A

14. 재활 과정에서 대상자가 피로감을 느낄 때 생활지원사가 해야 할 일은?

A. 충분한 휴식과 상태 확인

B. 무시하고 계속 운동

C. 강요

D. 방치

→ 정답: A

15. 생활지원사가 대상자의 균형 감각 향상을 돕는 운동은?

A. 스트레칭과 균형 잡기 운동

B. 무관심

C. 과도한 근력 운동

D. 무시

→ 정답: A

16. 재활 운동을 진행할 때 생활지원사가 반드시 확인해야 할 것은?

A. 대상자의 통증과 불편 여부

B. 무시

C. 강압적 진행

D. 방치

→ 정답: A

17. 생활지원사가 대상자의 움직임을 돕는 방법 중 올바른 것은?

A. 안전을 최우선으로 고려

B. 무리하게 끌기

C. 방치

D. 무시

→ 정답: A

18. 재활 지원 시 대상자의 정서적 지원을 위해 필요한 것은?

A. 공감과 격려

B. 무관심

C. 강압적 태도

D. 무시

→ 정답: A

19. 생활지원사가 재활 운동 기록을 작성하는 이유는?

A. 진행 상황 파악과 계획 수정

B. 필요 없음

C. 무시

D. 혼자 판단

→ 정답: A

20. 신체 기능 유지에 가장 중요한 요소는?

A. 꾸준한 관리와 적절한 운동

B. 완전 휴식

C. 무관심

D. 과도한 운동

→ 정답: A