

[기출문제]

1. 더운 환경에서 운동 시 나타나는 인체의 생리적 반응으로 옳지 않은 것은?

- ① 심박수가 증가한다.
- ② 땀 분비가 증가한다.
- ③ 떨림(shivering)이 증가한다.
- ④ 피부혈관의 혈류가 증가한다.

[기출문제]

2. 고온 환경에서 운동 시 생리적 반응으로 옳지 않은 것은?

- ① 심부온도 증가
- ② 교감신경계 자극 증가
- ③ 심박수 감소
- ④ 피부혈류량 증가

[기출문제]

3. 운동 시 체온조절에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 체온조절은 뇌의 전두엽이 담당한다.
- ② 인체의 열생성을 위한 방법으로는 수의적인 운동이 유일하다.
- ③ 격렬한 운동으로 증가된 체온은 주로 땀의 증발을 통해 조절된다.
- ④ 운동 강도의 증가는 대류와 복사에 의한 열손실을 증가시킨다.

[기출문제]

4. 고지환경에 단기간 노출되었을 때 나타나는 생리적 반응으로 옳지 않은 것은?

- ① 혈압 감소
- ② 호흡수 증가
- ③ 심박수 증가
- ④ 심박출량 증가

[기출문제]

5. 고지대에서 지구성 운동능력이 저하되는 원인은?

- ① 동정맥산소차 증가
- ② 산소분압 감소
- ③ 최대산소섭취량 증가
- ④ 호흡빈도와 호흡량 감소

[예상문제]

1. 고온환경에서 운동을 할 때 권고사항으로 옳지 않은 것은?

- ① 수분 부족의 신호가 갈증이므로 갈증이 나타나면 수분을 많이 섭취한다.
- ② 반사가 잘 되고 통기가 좋은 밝은 색상의 옷을 입는다.
- ③ 온도와 습도를 미리 확인하여 운동시간과 강도를 조절한다.
- ④ 장시간 운동을 하거나 발한이 심하다면 전해질(이온) 음료를 마신다.

[예상문제]

2. 인체의 저온환경에서의 반응으로 옳지 않은 것은?

- ① 피부로의 혈류 감소
- ② 부교감신경계의 활성화
- ③ 떨림 발생
- ④ 열대사 증가

[예상문제]

3. 고지순화에 대한 설명 중에서 바르지 않은 것은?

- ① 고도에 따라 고지순환 기간이 달라진다.
- ② 고지순화로 인한 생리적인 적응은 평생 동안 유지가 된다.
- ③ 고지순화 동안 낮은 산소분압에 적응하기 위해서 적혈구와 헤모글로빈 농도가 증가한다.
- ④ 고도순화가 잘 이루어지지 않으면 고산병이 나타날 수 있다.

[예상문제]

4. <보기>의 질환으로 알맞은 것은?

깊은 해수면에서 잠수 중이던 스쿠버가 해수면으로 급하게 상승하면

<보기> 기압의 변화로 체내 공기가 급격하게 팽창한다. 따라서 폐포가 파열되고 기포가 혈관으로 유입되어 혈류를 차단해 발생하는 질환은?

- ① 산소 중독
- ② 기흉
- ③ 공기색전
- ④ 질소 마취

[예상문제]

5. 다음 중 대기오염에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 통합대기환경지수는 대표적인 다섯 가지 오염물질의 대기 상태 지수를 나타낸다.
- ② 낮은 출퇴근 시간이 아니므로 대기오염 가능성이 적어 운동하기 적합하다.
- ③ 대기오염에 적응하기 위해서 출퇴근 시간에 운동을 해야 한다.
- ④ 대기오염은 날씨나 계절의 영향에 거의 받지를 않는다.