

노인스포츠지도사 필기시험

(문제유형 : A)

과 목 코 드			
필수	노인체육론 03		
선택 (4과목)	스포츠교육학 11	스포츠사회학 22	
	스포츠심리학 33	스포츠윤리 44	
	운동생리학 55	운동역학 66	
	한국체육사 77		

2017. 5. 6(토)

노인체육론 (03)

1. 노화에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 노화는 60세 이후 시작된다.
- ② 노화는 대부분의 사람들이 겪는 신체기능의 점진적 감퇴를 수반한다.
- ③ 노화는 일률적이고 개인차가 없이 누구나 겪는 과정이다.
- ④ 성공적 노화는 수명연장에 따른 연대기적 나이로 평가한다.

2. 노인에 대한 사회·문화적 인식으로 옳은 것은?

- ① 유전인자는 노화에 영향을 미치지 않는다.
- ② 고령화 사회가 되면 의료비 부담이 증가되고 부양비 부담은 감소한다.
- ③ 노인의 생활습관과 삶의 태도는 신체적·정신적 건강에 중요한 요인이다.
- ④ 모든 노인은 의존성이 높아 돌봄의 대상이다.

3. <보기>에서 설명하는 노화이론은?

—<보기>—

- 자유기(free radical)에 의한 세포훼손이 일어난다.
- 결합조직의 엘라스틴과 콜라겐의 교차결합(cross linkage)이 폐, 신장, 혈관, 소화계, 근육 등의 탄력성을 감소시킨다.

- ① 유전적 이론 ② 손상 이론
- ③ 연속성 이론 ④ 점진적 불균형 이론

4. 노화로 인한 신체적 변화가 아닌 것은?

- ① 근세포의 기능저하로 근육이 위축된다.
- ② 뼈와 관절 등의 변형으로 키가 줄어든다.
- ③ 골밀도는 지속적으로 감소한다.
- ④ 체지방량(lean body mass)은 지속적으로 증가한다.

5. 에릭슨(E. Erickson)의 심리사회적 이론에서 기술한 각 연령대의 발달과업으로 옳은 것은?

- ① 0~1세 : 신뢰-불신
- ② 13~18세 : 역량-열등감
- ③ 중년 성인기 : 친분-고독
- ④ 노년기 : 죄책감-역할혼돈

6. 노인 운동 프로그램의 구성 요소에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 운동강도는 적절한 부하량으로 제공되어야 한다.
- ② 운동량은 운동시간과 운동유형으로 결정된다.
- ③ 저항성 운동은 주 2~3회가 적당하다.
- ④ 질환별 특성을 고려하여 운동시간대를 결정한다.

7. 노인의 심폐지구력 향상을 위한 운동강도를 설정하는 기준으로 옳지 않은 것은?

- ① 최대산소섭취량($\dot{V}O_2\max$)
- ② 최대근력(1RM)
- ③ 운동자각도(RPE)
- ④ 최대심박수(HRmax)

8. 운동에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 운동은 신체활동을 수행할 수 있는 능력이다.
- ② 운동은 체력의 향상과 유지를 위한 계획적인 신체 활동이다.
- ③ 운동프로그램에는 심폐지구력, 근력, 유연성 운동 등이 포함된다.
- ④ 운동은 에너지를 소모하는 골격근에 의해 이루어지며 건강과 삶의 질에 영향을 준다.

스포츠교육학 (11)

17. 뇌졸중 노인을 위한 운동지도에서 고려해야 할 사항으로 옳은 것은?

- ① 똑바로 선 상태에서 스텝핑 운동을 빠르게 하도록 한다.
- ② 마비가 안 된 쪽에 집중적으로 스트레칭 운동을 실시하도록 한다.
- ③ 낙상위험 때문에 균형감각과 기동성 향상을 위한 운동을 실시하지 않는다.
- ④ 우측마비 노인의 경우, 언어지시보다 행동적 시범을 보인다.

18. 치매 노인을 위한 운동지도에서 고려해야 할 사항으로 옳지 **않은** 것은?

- ① 운동프로그램을 단순하게 구성하고 잔존 운동 기술을 강화하도록 한다.
- ② 집중 시간이 짧으므로 운동을 하면서 숫자를 세거나 박수를 치도록 한다.
- ③ 불안과 초조함을 경감시킬 수 있도록 스트레칭을 지도한다.
- ④ 복잡한 운동 동작은 한 번에 자세하게 설명해 주어야 한다.

19. 노인의 바른 걷기동작에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 양팔은 가능한 한 흔들지 않는다.
- ② 착지는 앞꿈치부터 한다.
- ③ 시선은 정면을 주시하되 좌우를 살펴야 한다.
- ④ 안전을 위해서 발끝을 보고 걷는다.

20. 노인의 운동 중 발생한 응급상황에 대한 처치로 옳지 **않은** 것은?

- ① 골절이 발생하면 안정을 시키고 손상부위를 고정 시킨다.
- ② 저혈당이 발생한 경우 빠르게 흡수될 수 있는 당분이 함유된 간식이나 음료를 섭취시킨다.
- ③ 저체온증이 발생하면 따뜻한 곳으로 옮기고 서서히 체온을 올려준다.
- ④ 심정지가 발생하면 즉시 119에 신고하고 구급대가 도착할 때까지 기다린다.

1. <보기>의 학교체육진흥법의 내용 중 옳은 것을 모두 고른 것은?

—<보기>—

- ㉠ 학생선수의 최저학력이 보장될 수 있도록 노력해야 한다.
- ㉡ 저체력 및 비만 판정을 받은 학생을 위한 건강체력교실을 운영해야 한다.
- ㉢ 학생들의 체육 활동 참여 기회 확대를 위해 학교스포츠클럽을 운영해야 한다.
- ㉣ 초등학교에서는 스포츠강사를 의무적으로 배치해야 한다.

- ① ㉠
- ② ㉠, ㉡
- ③ ㉠, ㉡, ㉣
- ④ ㉠, ㉡, ㉢, ㉣

2. <보기>에서 설명하고 있는 체육 지도자가 갖추어야 할 지식은?

—<보기>—

체육 프로그램 참여자의 발달 단계에 적합한 내용과 프로그램에 대한 지식이다.

- ① 교육과정 지식
- ② 지도방법 지식
- ③ 내용 지식
- ④ 교육목적 지식

3. <보기>의 생활체육 프로그램 목표 설정 시 고려해야 할 사항 중 옳은 것을 모두 고른 것은?

—<보기>—

- ㉠ 프로그램 전개 시 일관된 지침 역할을 하도록 설정한다.
- ㉡ 프로그램 시행 후 목표 달성 여부를 검토할 수 있도록 기술한다.
- ㉢ 프로그램을 통해 달성하고자 하는 상태 및 운동 능력을 명시한다.
- ㉣ 프로그램을 구성하는 스포츠 활동 내용을 구체적이고 세부적으로 기술한다.

- ① ㉠
- ② ㉠, ㉡
- ③ ㉠, ㉡, ㉣
- ④ ㉠, ㉡, ㉢, ㉣

4. 생활체육 프로그램의 요구 조사 및 분석에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 요구 조사에서는 연령, 성별, 선호도, 경제 수준 등을 고려해야 한다.
- ② 요구 조사에서는 생활체육 참여도, 기존 프로그램 만족도, 지도자에 대한 만족도 등을 질문한다.
- ③ 요구 분석 결과는 기존의 생활체육 프로그램을 개선하고 새로운 프로그램을 개발하는데 활용한다.
- ④ 요구 분석은 생활체육 프로그램을 추진하고자 하는 지역사회와 참여자에 대한 사후 분석 절차이다.

5. 지역 스포츠클럽 대회의 경기 운영 방식에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 통합리그는 순위가 고착화될 가능성이 높다.
- ② 조별리그는 토너먼트 대회보다 빠르게 진행된다.
- ③ 녹다운 토너먼트는 우승팀 이외의 순위를 산정하기 쉽다.
- ④ 스플릿 토너먼트는 모든 팀에게 동일한 경기 수를 보장하지 않는다.

6. <보기>에서 제시한 마튼스(R. Martens)의 전문 체육 프로그램 지도 개발 단계를 순서대로 바르게 연결한 것은?

<보기>

- ㉠ 선수에게 필요한 기술 파악
- ㉡ 지도 방법 선택
- ㉢ 상황 분석
- ㉣ 우선 순위 결정 및 목표 설정
- ㉤ 선수 이해
- ㉥ 연습 계획 수립

- ① ㉠-㉢-㉤-㉣-㉥-㉡
- ② ㉠-㉢-㉣-㉤-㉥-㉡
- ③ ㉠-㉤-㉣-㉢-㉡-㉥
- ④ ㉠-㉤-㉢-㉣-㉡-㉥

7. 체육 활동에서 지도자와 학생 간 교수·학습의 주도성(directiveness)을 결정하는 요인에 해당하지 않는 것은?

- ① 학습 목표
- ② 내용 선정
- ③ 수업 운영
- ④ 과제 전개

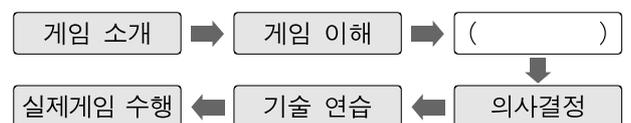
8. <보기>의 특성을 갖는 교육 모형의 주제는?

<보기>

- 적극적 교수(active teaching)로 불리기도 한다.
- 높은 비율의 학습 참여 기회(OTR)를 제공한다.
- 초기 학습 과제의 진도는 교사가, 이후 연습 단계의 학습 진도는 학생이 결정한다.

- ① 수업 진도는 학생이 결정한다.
- ② 교사가 수업 리더의 역할을 한다.
- ③ 서로를 위해 함께 배운다.
- ④ 유능하고 박식하며 열정적인 스포츠인으로 성장한다.

9. 이해중심게임수업모형의 단계 중 괄호 안에 들어갈 용어는?



- ① 변형 게임
- ② 전술 인지
- ③ 초기 게임
- ④ 스크리미지

10. 동료교수모형에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 개인교사는 교사에게 역할 수행을 위한 훈련을 받지 않는다.
- ② 교사는 개인교사, 학습자 모두와 상호작용을 한다.
- ③ 학생은 개인교사 역할과 학습자 역할을 번갈아가며 경험한다.
- ④ 학습 활동의 직접적인 참여 기회가 증가한다.

11. <보기>의 내용 중 스포츠교육모형의 6가지 요소에 해당하는 것으로만 묶인 것은?

—<보기>—

㉠ 시즌	㉡ 결승전 행사
㉢ 기록 보존	㉣ 팀 소속
㉤ 학생-팀 성취 배분	㉥ 과제포스터

- ① ㉠, ㉡, ㉤
- ② ㉠, ㉢, ㉣
- ③ ㉡, ㉢, ㉥
- ④ ㉡, ㉤, ㉥

12. 탐구수업모형에서 학습 영역의 우선 순위를 순서대로 바르게 연결한 것은?

- ① 인지적 영역 → 심동적 영역 → 정의적 영역
- ② 인지적 영역 → 정의적 영역 → 심동적 영역
- ③ 심동적 영역 → 인지적 영역 → 정의적 영역
- ④ 심동적 영역 → 정의적 영역 → 인지적 영역

13. 개인적·사회적책임감지도모형에서 <보기>의 밑줄 친 내용에 해당하는 책임감 발달의 수준은?

—<보기>—

동민이는 축구 클럽 활동 초기에는 연습에 관심이 없었고, 친구들의 연습을 방해하기도 했다. 그러나 박 코치의 지속적인 관심과 지도로 점차 연습에 열심히 참여했고, 코치가 자리를 비운 상황에서도 스스로 목표를 세우고 과제를 완수할 수 있게 되었다.

- ① 1단계-타인의 권리와 감정 존중
- ② 2단계-참여와 노력
- ③ 3단계-자기 방향 설정
- ④ 4단계-돌봄과 배려

14. 하나로수업모형에서 <보기>의 내용이 의미하는 학습 활동은?

—<보기>—

- 스포츠의 심법적 차원(전통, 안목, 정신)을 가르친다.
- 스포츠를 잘 알 수 있도록 한다.
- 스포츠 문화에로의 입문을 도와준다.

- ① 기능 체험
- ② 예술 체험
- ③ 직접 체험
- ④ 간접 체험

15. <보기>에서 김 강사가 활용한 학습자 관리 기술은?

—<보기>—

김 강사는 야구를 지도하면서, 정민이가 야구 장비를 치우지 않는 일이 반복되자, 지도 후 장비를 치우는 행동을 여러 번 반복하게 했다. 이후 정민이가 장비를 함부로 다루거나 정리하지 않는 행동이 감소되었다.

- ① 삭제 훈련
- ② 적극적 연습
- ③ 보상 손실
- ④ 퇴장

16. 체육 지도자의 수업 중 간접기여행동의 예로 옳은 것은?

- ① 부상 학생의 처리
- ② 학부모와의 면담
- ③ 동작 설명과 시범
- ④ 학생 관찰 및 피드백

17. <보기>에서 이 감독이 고려하지 **않은** 평가의 양호도는?

—<보기>—

준혁 : 서진아, 왜 이 감독님은 배구 스파이크를 평가할 때 공을 얼마나 멀리 보내는지를 가장 중요하게 평가하시는 걸까?

서진 : 그러게 말이야. 스파이크는 멀리 보내는 것이 중요한 게 아니라 코트 안으로 얼마나 정확하고 강하게 때리느냐가 중요한 것 같은데.

- ① 신뢰도
- ② 객관도
- ③ 타당도
- ④ 실용도

18. 체육 활동 지도 초기에 참여자의 수준과 상태를 파악하고, 효과적인 교수·학습 전략을 수립하기 위해 실시하는 평가는?

- ① 진단평가
- ② 형성평가
- ③ 총괄평가
- ④ 수시평가

19. <보기>에서 최 코치가 추천한 스포츠 교육 전문인의 성장 방식은?

—<보기>—

민 수 : 코치님, 어떻게 하면 저도 훌륭한 스포츠 교육 전문가가 될 수 있을까요?

최 코치 : 여러 가지가 있겠지만, 나는 네가 선수 시절 경험을 정리해보거나, 코칭 관련 책과 잡지를 읽으면서 다양한 지식을 얻었으면 좋겠다.

- ① 경험적 성장
- ② 비형식적 성장
- ③ 의도적 성장
- ④ 무형식적 성장

20. 체육 활동의 학습자 관리 기술로 적절하지 **않은** 것은?

- ① 학습자 행동을 단계적으로 변화시킨다.
- ② 수반되는 행동 수정의 결과를 명시한다.
- ③ 다른 학습자에게 방해되지 않아도 부적절한 행동을 즉시 제지한다.
- ④ 학습자의 적절한 행동을 위한 대용보상체계를 마련한다.

스포츠사회학 (22)

1. <보기>에서 설명하고 있는 스포츠의 사회적 기능은?

—<보기>—

- 정치인들이 국민의 스포츠에 대한 관심을 증대시켜 정치적 무관심을 유도한다.
- 정치인들이 스포츠 경기를 자신의 이익이나 권력을 공고히 하는데 이용한다.

- ① 사회통제 기능 ② 사회통합 기능
 ③ 사회소외 기능 ④ 사회정서 기능

2. <보기>의 내용에 공통적으로 해당하는 스포츠의 정치적 이용 방식은?

—<보기>—

- 남아프리카공화국의 인종차별정책에 반대하는 많은 국가들이 남아프리카공화국에서 개최된 국제대회에 불참하였다.
- 구소련의 아프가니스탄 침공을 문제 삼아 미국을 비롯한 서방국가들이 1980년 모스크바 올림픽 경기대회에 불참하였다.

- ① 국제 평화 증진
 ② 체제 선전의 수단
 ③ 전쟁의 촉매
 ④ 외교적 항의

3. <보기>에서 목표로 하고 있는 스포츠의 교육적 순기능은?

—<보기>—

미래중학교는 학생 상호간, 학생과 교사 간 교류가 줄어들면서 '우리'라는 공동체의식을 형성하지 못한 채 갈등을 겪고 있다. 미래중학교는 이러한 문제를 해결하기 위해 스포츠를 적극 활용하려고 한다.

- ① 학교 내 통합
 ② 학업활동 촉진
 ③ 평생체육의 여건 형성
 ④ 학교와 지역사회의 통합

4. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 용어는?

—<보기>—

스포츠사회학은 스포츠에서 나타나는 행동유형과 (㉠)에 초점을 두고 있으며, 이를 스포츠 활동이 존재하는 일반 (㉡)의 측면에서 설명하는 학문이다.

- | | | |
|--------|---|------|
| | ㉠ | ㉡ |
| ① 사회환경 | | 사회문제 |
| ② 사회과정 | | 사회구조 |
| ③ 사회환경 | | 사회관계 |
| ④ 사회과정 | | 사회변화 |

5. 코클리(J. Coakley)가 제시한 스포츠 제도화의 특성에 해당하지 않는 것은?

- ① 경기규칙의 표준화
 ② 경기기록의 계량화
 ③ 활동의 조직적, 합리적 측면 강조
 ④ 경기기술의 정형화

6. <보기>에서 올림픽 경기가 정치화된 요인을 모두 고른 것은?

—<보기>—

- | | |
|-----------|------------|
| ㉠ 민족주의 심화 | ㉡ 정치권력 강화 |
| ㉢ 상업주의 팽창 | ㉣ 페어플레이 강화 |

- ① ㉠
 ② ㉠, ㉡
 ③ ㉠, ㉡, ㉢
 ④ ㉠, ㉡, ㉢, ㉣

7. <보기>에서 스포츠의 상업화로 인한 변화만으로 묶인 것은?

- <보기>—
- | | |
|----------------|----------------|
| ㉠ 내면적 욕구 충족 강화 | ㉡ 스포츠 규칙의 변화 |
| ㉢ 스포츠 제도의 변화 | ㉣ 아마추어리즘의 퇴조 |
| ㉤ 스포츠의 직업화 | ㉥ 심미적 경기 성향 강화 |

- ① ㉠, ㉡, ㉣ ② ㉠, ㉢, ㉤
 ③ ㉡, ㉢, ㉣ ④ ㉡, ㉤, ㉥

8. 스포츠 미디어에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 스포츠 메가 이벤트는 미디어의 이윤창출에 기여한다.
 ② 보편적 접근권은 스포츠 콘텐츠의 차별화를 위한 미디어의 정책이다.
 ③ 1964년 동경올림픽경기대회는 최초로 인공위성을 통해 전 세계에 중계되었다.
 ④ 스포츠 저널리즘은 대중의 호기심과 흥미를 유발하는 '옐로우 저널리즘'의 성격이 강하다.

9. 드워(C. Dewar)가 제시한 프로야구 경기의 관중 난동 요인에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 관중이 많을수록 난동 발생 가능성이 낮다
 ② 경기의 후반부일수록 난동 발생 가능성이 낮다.
 ③ 기온이 내려갈수록 난동 발생 가능성이 높다.
 ④ 시즌의 막바지로 접어들수록 난동 발생 가능성이 높다.

10. 스포츠와 미디어의 관계에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 미디어는 스포츠에 종속되어 스포츠 발전에 기여한다.
 ② 미디어는 스포츠의 본질적 가치를 지키기 위해 경기규칙 변경에 부정적 태도를 취한다.
 ③ 미디어가 경기일정 변경을 요구하는 주된 이유는 보다 많은 경기장 관중을 유치하기 위해서이다.
 ④ 미디어는 스포츠 기술의 전문화와 일반화에 기여한다.

11. 스포츠 일탈에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 절대론적 접근에 따르면 스포츠 일탈은 승리추구라는 보편적 윤리 가치체계의 준수 유무에 따라 결정된다.
 ② 상대론적 접근에 따르면 스포츠 일탈은 개인의 윤리적 문제가 아닌 사회 구조적인 문제이다.
 ③ 스포츠 일탈에 대한 절대론적 접근은 과잉동조 개념을 설명하는데 매우 유용하다.
 ④ 스포츠 일탈에 대한 상대론적 접근은 창의성과 변화를 약화시킨다는 비판을 받는다.

12. <보기>에서 스나이더(E. Snyder)가 제시한 스포츠 사회화의 전이 조건을 모두 고른 것은?

- <보기>—
- | |
|-----------------------|
| ㉠ 스포츠 참가 정도 |
| ㉡ 스포츠 참가의 자발성 여부 |
| ㉢ 스포츠 참가자의 개인적·사회적 특성 |
| ㉣ 사회화 주관자의 위신 및 위력 |

- ① ㉠
 ② ㉠, ㉡
 ③ ㉠, ㉡, ㉢
 ④ ㉠, ㉡, ㉢, ㉣

13. 스포츠 세계화에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 스포츠 세계화는 근대스포츠의 태동 이전부터 나타났다.
- ② 스포츠 세계화는 스포츠의 탈영토화를 의미한다.
- ③ 스포츠 세계화는 스포츠 소비문화의 측면에서도 이루어지고 있다.
- ④ 스포츠 세계화는 스포츠가 내재하고 있는 가치를 전 세계에 전파하는데 기여하였다.

14. 케년(G. Kenyon)과 슈츠(Z. Schutz)가 구분한 스포츠 참가 유형에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 일상적 참가 : 스포츠 참가가 일상의 주된 활동이 되어 스포츠 활동에 대부분의 시간을 소비함
- ② 주기적 참가 : 일정 간격을 유지하면서 스포츠에 지속적으로 참가함
- ③ 일차적 일탈 참가 : 자신의 직업을 등한시하고 대부분의 시간을 스포츠 참가에 할애함
- ④ 이차적 일탈 참가 : 경기결과에 거액의 돈을 걸고 스포츠를 관람함

15. 스포츠탈사회화와 재사회화 과정에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 운동선수의 스포츠탈사회화는 선수 은퇴를 의미한다.
- ② 환경, 취업, 정서 등의 요인은 운동선수의 스포츠 탈사회화에 영향을 미친다.
- ③ 운동선수는 스포츠탈사회화 이후 모두 스포츠 재사회화의 과정을 겪게 된다.
- ④ 새로운 직업에 대한 기회가 많고 교육수준이 높은 운동선수일수록 자발적 은퇴를 선택할 가능성이 높다.

16. 계층별 스포츠 참가에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 계층별 사회적 조건에 따라 스포츠 참가 유형에 차이가 나타난다.
- ② 하류계층은 경제적 조건 때문에 상류계층보다 상대적으로 스포츠의 직접관람률이 낮다.
- ③ 상류계층은 자신의 경제적 여유를 드러내려는 속성으로 인해 하류계층보다 단체스포츠 참가를 더 선호한다.
- ④ 상류계층은 특정 종목을 강조하는 분위기에 따라 사회화과정에서 해당종목에 자연스럽게 익숙해지게 된다.

17. <보기>에서 과잉동조 행위만으로 묶인 것은?

—<보기>—

- ㉠ 자신을 조롱하는 관중에게 야구공을 던져 상해를 입힌 행위
- ㉡ 자신을 태클한 상대선수에게 보복 태클을 한 행위
- ㉢ 지도자의 지시에 따라 상대팀 선수에게 부상을 입히기 위해 태클을 거는 행위
- ㉣ 상대팀 투수가 빈볼을 던지자 벤치에서 뛰어나가 그 투수에게 주먹을 휘두르는 행위

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉢, ㉣
- ③ ㉠, ㉢
- ④ ㉡, ㉣

18. <보기>의 괄호 안에 들어갈 용어는?

—<보기>—

부르디외(P. Bourdieu)는 생활양식과 같은 사회문화적 요소를 계급결정 요인으로 간주하고 이를 자본의 개념으로 다루었다. 이 개념에 따르면 스포츠는 체화된 ()의 한 형태로써 사회의 계층구조에 관여한다.

- ① 경제자본
- ② 사회자본
- ③ 문화자본
- ④ 소비자본

스포츠심리학 (33)

19. 스포츠사회화 이론에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 사회학습이론은 비판이론의 관점을 바탕으로 개인의 복잡한 사회학습과정을 설명한다.
- ② 사회학습이론에서는 스포츠 역할의 학습을 이해하기 위해 강화, 코칭, 보상의 개념을 활용한다.
- ③ 역할이론은 사회를 갈등대립의 장으로 보고, 개인은 그 속에서 타인과 상호작용을 통해 갈등해결의 역할을 배워간다고 가정한다.
- ④ 준거집단이론에서 준거집단은 규범집단, 비교집단, 청중집단 등으로 구성된다.

20. <보기>에서 스포츠 세계화의 과정에 대한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

—<보기>—

- ㉠ 제국주의 시대에 스포츠를 통한 동화정책은 식민지 체제의 지배를 정당화하는데 기여하였다.
- ㉡ 19세기 기독교는 아시아와 아프리카 원주민의 종교적 거부감을 해소하는데 스포츠를 활용하였다.
- ㉢ 과학기술의 진보는 스포츠의 시·공간적 제약을 극복하는데 기여하였다.
- ㉣ 제국주의 시대 스포츠는 결과적으로 피식민지 주민의 민족주의적 감정을 억제하는데 기여하였다.

- ① ㉠
- ② ㉠, ㉡
- ③ ㉠, ㉡, ㉢
- ④ ㉠, ㉡, ㉢, ㉣

1. <보기>에 해당하는 스포츠심리학의 하위 영역은?

—<보기>—

인간의 움직임 생성과 조절에 대한 신경심리적 과정과 생물학적 기전을 밝히는 학문 영역

- ① 운동학습
- ② 운동제어
- ③ 운동발달
- ④ 운동심리

2. 심리요인이 스포츠 수행에 미치는 영향과 관련된 연구문제로 적당하지 **않은** 것은?

- ① 불안이 축구 페널티킥 성공률에 어떠한 영향을 미치는가?
- ② 자신감의 수준이 아동의 수영학습에 어떠한 영향을 미치는가?
- ③ 성공/실패의 경험은 골프퍼팅 학습에 어떠한 영향을 미치는가?
- ④ 태권도 수련 참가는 아동의 성격발달에 어떠한 영향을 미치는가?

3. <보기>의 괄호 안에 들어갈 용어가 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

(㉠)은 숙련된 운동수행을 위한 개인능력의 (㉡) 변화를 유도하는 일련의 (㉢)과정으로, 직접적으로 관찰 할 수 없으며 연습과 경험에 의해 나타난다.

- | | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|--------|-----|----|---|
| ① 운동학습 | 영구적 | 내적 | |
| ② 운동학습 | 일시적 | 외적 | |
| ③ 운동발달 | 영구적 | 내적 | |
| ④ 운동발달 | 일시적 | 외적 | |

4. <보기>의 운동수행에 관한 예시를 가장 잘 설명하고 있는 이론은?

—<보기>—

테니스 서비스는 공을 서비스 코트에 떨어뜨려야 한다. 퍼스트 서비스가 너무 길어 폴트가 된 것을 본 후, 손목 조절을 위해 시각 및 운동감각적 피드백을 이용하여 세컨드 서비스에서 공이 서비스 코트를 이탈하지 않도록 한다.

- ① 폐쇄회로 이론(closed loop theory)
- ② 개방회로 이론(open loop theory)
- ③ 다이나믹 시스템 이론(dynamic systems theory)
- ④ 생태학적 이론(ecological theory)

5. 운동기술 연습에서 발생하는 맥락간섭효과에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 집중연습과 분산연습에 의해 맥락간섭효과의 크기는 달라진다.
- ② 높은 맥락간섭은 연습수행에서 효과가 높다.
- ③ 낮은 맥락간섭은 파지에 효과가 높다.
- ④ 무선연습은 분단연습에 비해 파지 및 전이에 효과가 높다.

6. 운동발달의 기본 가정으로 틀린 것은?

- ① 전생애에 걸쳐 진행되는 불연속적인 과정이다.
- ② 개인차가 존재한다.
- ③ 민감기 또는 결정적 시기가 존재한다.
- ④ 환경적 맥락의 영향을 받는다.

7. 아젠(I. Ajzen)과 피시바인(M. Fishbein)의 합리적 행동이론(Theory of Reasoned Action)의 주요 변인이 아닌 것은?

- ① 행동에 대한 태도
- ② 주관적 규범
- ③ 행동통제 인식
- ④ 의도

8. 운동실천을 위한 중재전략 중 내적동기 전략에 해당하는 것은?

- ① 매월 운동참여율이 70% 이상인 회원에게 경품을 제공한다.
- ② 헬스클럽에서 출석상황과 운동수행 정도를 그래프로 게시한다.
- ③ 에스컬레이터 대신 계단이용을 권장하는 포스터를 부착한다.
- ④ 운동 목표를 재미에 두어 즐거움과 몰입을 체험하게 한다.

9. 매슬로(A. Maslow)가 제안한 욕구위계이론에서 다른 욕구가 충족되었을 때 마지막에 나타나는 최상위 욕구는?

- ① 안전 욕구
- ② 생리적 욕구
- ③ 자아실현 욕구
- ④ 소속 욕구

10. <보기>에서 괄호 안을 설명하는 용어는?

—<보기>—

- (㉠)은 운동수행에 관한 부정적 생각, 걱정 등의 의식적 지각이다.
- (㉡)은/는 과도한 신체·심리에너지 사용으로 인한 심리생리적 피로의 결과이다.
- (㉢)은 환경의 위협 정도와 무관하게 불안을 지각하는 잠재적 성향이다.
- (㉣)에 따르면 각성수준과 운동수행 수준은 비례한다.

- | ㉠ | ㉡ | ㉢ | ㉣ |
|--------|------|------|------|
| ① 신체불안 | 스트레스 | 상태불안 | 역U이론 |
| ② 신체불안 | 탈진 | 특성불안 | 추동이론 |
| ③ 인지불안 | 탈진 | 특성불안 | 추동이론 |
| ④ 인지불안 | 스트레스 | 상태불안 | 역U이론 |

11. 와이너(B. Weiner)의 귀인이론에서 4가지 귀인 요소를 원인소재(locus of control)와 안정성(stability)에 따라 분류할 때 <보기>의 괄호 안에 적절한 것은?

—<보기>—

(㉠)은/는 불안정한 외적요소이고, (㉡)은/는 안정된 내적 요소이고, (㉢)은/는 불안정한 내적 요소이며, (㉣)은/는 안정된 외적 요소이다.

- | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|
| | ㉠ | ㉡ | ㉢ | ㉣ |
| ① | 능력 | 노력 | 과제난이도 | 운 |
| ② | 노력 | 과제난이도 | 운 | 능력 |
| ③ | 과제난이도 | 운 | 능력 | 노력 |
| ④ | 운 | 능력 | 노력 | 과제난이도 |

12. <보기>에서 심상의 활용으로 적절한 것은?

—<보기>—

㉠ 각성 수준을 높인 상태에서 진행한다.
 ㉡ 시각만을 활용해 진행한다.
 ㉢ 성공하는 장면을 선명하게 그린다.
 ㉣ 운동의 동작을 구체적으로 포함한다.

- | | |
|--------|--------|
| ① ㉠, ㉡ | ② ㉠, ㉣ |
| ③ ㉡, ㉢ | ④ ㉢, ㉣ |

13. <보기>에서 괄호가 설명하는 것은?

—<보기>—

- ()은/는 관심을 기울일 대상의 선정이다.
- ()유형은 폭과 방향으로 구성된다.
- 니데퍼(R. Nideffer)는 ()의 유형을 넓은-내적, 좁은-내적, 넓은-외적, 좁은-외적의 4가지로 구분해 설명한다.

- ① 주의(attention)
- ② 관심(interest)
- ③ 집중(concentration)
- ④ 몰입(flow)

14. <보기>가 설명하고 있는 것은?

—<보기>—

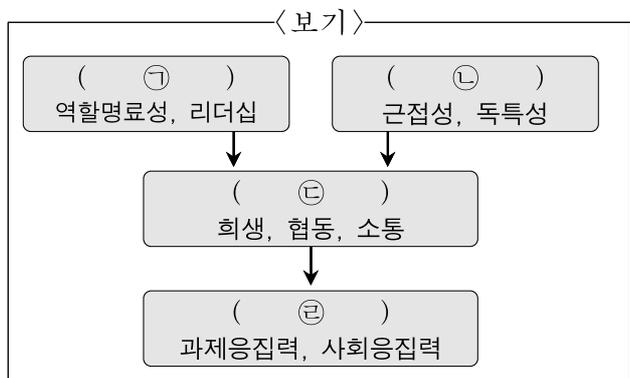
메시(Messi)는 페널티킥을 할 때 항상 같은 동작으로 준비를 한다. 우선 공을 양손으로 들고, 페널티마크에 공을 위치시키면서, 자기가 찰 곳을 보고, 골키퍼 위치를 보고, 다시 공을 본 후에, 뒤로 네 걸음 걷고 나서, 심호흡을 한다.

- ① 심상(imagery)
- ② 루틴(routine)
- ③ 이완(relaxation)
- ④ 주의(attention)

15. 집단의 과제 수행에서 발생하는 개인의 동기적 손실 원인이 아닌 것은?

- ① 할당전략
- ② 무임승차전략
- ③ 반무임승차전략
- ④ 최대화전략

16. <보기>의 팀 구축 프로그램을 위한 개념 모형에서 괄호 안에 적절한 변인은?



- | | | | | |
|---|------|------|-------|-------|
| | ㉠ | ㉡ | ㉢ | ㉣ |
| ① | 집단구조 | 집단환경 | 집단응집력 | 집단과정 |
| ② | 집단구조 | 집단환경 | 집단과정 | 집단응집력 |
| ③ | 집단환경 | 집단구조 | 집단응집력 | 집단과정 |
| ④ | 집단환경 | 집단구조 | 집단과정 | 집단응집력 |

17. 운동지도에 활용할 수 있는 강화(reinforcement) 전략으로 적절한 것은?

- ① 운동이 모두 끝나고 정리운동 후에 강화한다.
- ② 바람직한 행동을 찾아 강화한다.
- ③ 초보자에게 가끔, 숙련자에게 자주 강화한다.
- ④ 노력보다는 성취 결과를 중심으로 강화한다.

18. <보기>에서 괄호가 설명하는 것은?

—<보기>—

()은 피해나 부상을 피하려고 하는 사람에게 피해나 상해를 입히기 위한 목적으로 가해지는 행동으로, 목표와 분노가 있었는지에 따라 적대적 ()과 수단적 ()으로 분류된다.

- ① 호전성
- ② 가학성
- ③ 공격성
- ④ 위해성

19. 스포츠심리상담과 관련한 설명으로 옳지 **않은** 것은?

- ① 상담은 상담자와 내담자의 상호 협력 관계에 기초한다.
- ② 스포츠심리상담은 인간적 성장과 경기력 향상을 목표로 한다.
- ③ 상담자는 상담 시작 전에 상담의 전 과정을 내담자에게 안내한다.
- ④ 심리기술(psychological skill)에는 루틴, 자화, 심상 등이 있다.

20. 스포츠심리상담의 적용과 관련된 설명으로 적절하지 **않은** 것은?

- ① 라포는 내담자와 상담자 사이의 공감적 관계이다.
- ② 신뢰형성 기술에는 내담자 향해 앉기, 개방적 자세 취하기, 적절한 시선 맞추기 등이 있다.
- ③ 경청은 상담자가 내담자의 언어적 메시지는 물론 비언어적 메시지를 듣는 과정이다.
- ④ 공감적 이해의 증진을 위해 생각할 시간을 갖고, 반응시간을 짧게 하고, 내담자에 맞게 반응해야 한다.

1. <보기>에서 B 선수의 판단과정에 영향을 준 윤리 이론은?

—<보기>—

강등위기에 처한 프로축구팀 감독은 상대팀 주전 공격수인 A 선수를 거칠게 수비하라는 지시를 B 선수에게 내렸다. B 선수는 자신의 파울로 인한 결과가 유용하고 A 선수 한 사람에게 주는 피해보다 소속팀 전체에게 이익을 줄 수 있다면 자신의 행동은 옳을 것이라고 생각했다.

- ① 덕윤리
- ② 사회계약론
- ③ 의무론
- ④ 공리주의

2. 스포츠맨십, 페어플레이와 같은 윤리적 품성의 실천과 습관화를 강조하는 교육은?

- ① 정서교육
- ② 인지교육
- ③ 덕교육
- ④ 지식교육

3. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 용어는?

—<보기>—

(㉠)은 실제 사건과 현상에 대한 진술이라면, (㉡)은 마땅히 그렇게 되어야 할 것을 지시하거나 어떤 기준, 규범에 따르는 것이어야 함을 나타낸다. 예를 들면 '박태환 선수는 아시아선수권 수영대회에서 자유형 200m 대회신기록을 수립했다'는 (㉠)이고, '축구경기 중 넘어진 상대선수를 일으켜 준 박지성 선수의 행동은 매우 훌륭했다'는 (㉡)이다.

- | | |
|--------|------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 사실판단 | 주관판단 |
| ② 객관판단 | 가치판단 |
| ③ 사실판단 | 가치판단 |
| ④ 객관판단 | 주관판단 |

4. <보기>에서 괄호 안에 들어갈 용어는?

—<보기>—

스포츠 선수의 ()은/는 자신에게 주어진 모든 가능성을 최대한 활용하여 최고의 실력을 정당하게 발휘하고자 하는 마음가짐과 태도라고 할 수 있다.

- ① 로고스(Logos)
- ② 에토스(Ethos)
- ③ 아곤(Agon)
- ④ 아레테(Aretē)

5. 스포츠맨십에 대한 설명으로 옳지 **않은** 것은?

- ① 페어플레이에 비해 보다 구체적이고 상대적인 윤리규범이다.
- ② 일반적인 도덕규범을 통해 경쟁의 부정적인 요소를 억제하는 태도이다.
- ③ 경기에서 일반적인 윤리덕목을 지키고 강화하려는 정신이다.
- ④ 이상적인 신사(gentleman)의 인간상이 스포츠에 적용되면서 만들어진 가치이다.

6. <보기>의 괄호 안에 들어갈 용어는?

—<보기>—

축구 경기 중 상대 선수가 부상으로 쓰러졌을 경우, 공을 밖으로 걷어내고 부상자를 돌보는 행위는 ()을/를 준수한 것이다.

- ① 경기 규칙
- ② 스포츠 에토스
- ③ 규제적 규칙
- ④ 스포츠 법령

7. <보기>에서 설명하고 있는 정의의 유형은?

—<보기>—

동등한 기회 보장을 강조하는 공정성의 원리는 바람이나 햇볕 같은 통제 불가능한 외적 요인으로 인해 실현되지 않을 수 있다. 이와 같은 불평등은 테니스에서 동전을 던져 코트를 결정하거나, 축구에서 전·후반 진영 교체와 같은 방법을 통해 해소될 수 있다.

- ① 절차적 정의 ② 평균적 정의
- ③ 분배적 정의 ④ 법률적 정의

8. <보기>에서 K 선수의 의도적 반칙을 비난하는 근거로 옳은 것은?

—<보기>—

레드팀과 블루팀의 농구경기는 종료 2분을 남겨 두고 있다. 레드팀은 1점차로 지고 있고 팀파울에 걸려있다. 블루팀 P 선수가 공을 잡자 레드팀의 K 선수는 고의적으로 반칙을 하여 자유투를 허용 하였다.

- ① 농구경기의 공유된 관습에 어긋난 행위이다.
- ② 비형식주의(non-formalism)에 어긋난 행위이다.
- ③ 구성적 규칙(constitutive rules)을 위반한 것은 아니지만, 규제적 규칙(regulative rules)에 어긋나는 행위이다.
- ④ 구성적 규칙(constitutive rules)과 규제적 규칙(regulative rules)에 모두 어긋나는 행위이다.

9. 고통을 느낄 수 있는 존재는 모두 도덕적 고려의 대상이 되어야 한다고 주장함으로써, 동물 학대 가능성이 있는 스포츠 종목의 폐지 당위성을 제시한 윤리학자는?

- ① 싱어(P. Singer)
- ② 베르크(A. Berque)
- ③ 레오폴드(A. Leopold)
- ④ 패스모어(J. Passmore)

10. <보기>의 대화에서 ㉠, ㉡에 들어갈 용어는?

—<보기>—

재형 : 스포츠에서 통제된 힘의 사용은 정당한 폭력이며, 스포츠에서는 이런 폭력을 (㉠)이라고 불러.

해리 : 난 스포츠에서 일어나는 폭력은 근본적으로 (㉡)이 있는 것 같아. 왜냐하면 스포츠는 폭력적인 성향의 분출을 자극하면서 동시에 감시하고 제어하잖아.

- | | |
|-------------|-----|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 용인된 폭력 | 특수성 |
| ② 본질적 폭력 | 이중성 |
| ③ 자기 목적적 폭력 | 특수성 |
| ④ 자기 목적적 폭력 | 이중성 |

11. 카이요와(R. Caillois)가 구분한 놀이의 요소 중 경쟁성을 기반으로 하는 스포츠와 관련 있는 것은?

- ① 아곤(Agon)
- ② 미미크리(Mimicry)
- ③ 알레아(Alea)
- ④ 일링크스(Ilinx)

12. 도핑을 방지하기 위한 방안으로 옳지 않은 것은?

- ① 윤리교육을 통한 의식 변화
- ② 도핑 검사의 강화
- ③ 적발 시 강력한 처벌
- ④ 승리에 대한 보상 강화

13. <보기>에서 A 투수의 판단에 영향을 준 윤리이론의 난점에 대한 설명으로 옳은 것은?

—<보기>—

보복성 빈볼을 지시받은 A 투수는 빈볼이 팀 전체에 이익을 줄 수는 있지만, 아무 잘못이 없는 상대 선수에게 위협을 가하거나 부상을 입히는 행위는 도덕적으로 옳지 않다고 판단했다.

- ① 결과에 의해 행위를 평가하는 까닭에 정의의 문제를 소홀히 다룰 수 있다.
- ② 도덕규칙 간의 갈등상황에서 실질적인 해결책을 제시하지 못할 수 있다.
- ③ 상식적이고 보편적인 도덕직관과 충돌하는 결론을 이끌어 낼 수 있다.
- ④ 자신의 쾌락추구가 선(善)이라고 해서 항상 전체의 쾌락추구도 선이라는 결론이 성립하지 않을 수 있다.

14. 스포츠의 성차별에 관한 설명 중 옳지 않은 것은?

- ① 여성의 스포츠 참여 기회와 권리를 제한하거나 불이익을 주는 제반 행위를 말한다.
- ② 성역할 고정관념은 스포츠의 제반 영역에서 여성의 참여를 제한하는 논리로 기능해왔다.
- ③ 미국의 Title IX은 여성의 스포츠 참여를 활성화 하는 계기가 되었다.
- ④ 근대 올림픽의 창시자인 쿠베르탱(P. Coubertin)은 여성의 올림픽 참여를 권장하였다.

15. <보기>에서 제현이가 주장하는 윤리이론에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

—<보기>—

유리 : 스포츠윤리는 선수들이 규칙과 도덕적 원리만 따르면 확립되는 거 아니야?

제현 : 아니, 난 윤리에서 중요한 것은 행위자의 도덕적 원리가 아니라 행위자의 내면적 품성에 대한 판단이며, 도덕적 행위의 실천이라고 생각해.

- ① 행위의 주체보다는 행위 자체에 초점을 맞추고 있다.
- ② 행위자의 인성을 중시한다.
- ③ '무엇을 해야만 하는가'가 아니라 '어떻게 살아야 하는가'가 근본적인 질문이다.
- ④ 감정을 도덕적 동기로 인정한다.

16. 장애인의 스포츠권에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 스포츠에서 장애차별이란 장애로 인해 스포츠 참여의 권리와 기회를 비장애인과 동등하게 누리지 못하는 불평등을 말한다.
- ② 우리나라에서는 장애인이 체육에 참여할 권리에 관한 규정이 아직 마련되어 있지 않다.
- ③ 장애인의 스포츠권은 장애인의 기본적인 권리의 충족 이후가 아니라 동시에 보장되어야 한다.
- ④ 장애를 이유로 스포츠 참여를 원하는 장애인에 대한 제한, 배제, 분리, 거부는 기본권의 침해에 해당한다.

17. 심판의 도덕적 조건 중 개인윤리 측면이 아닌 것은?

- ① 외부의 지시나 간섭을 단호히 뿌리칠 수 있는 자율성을 지녀야 한다.
- ② 심판평가제를 도입하여 오심 누적 시 자격을 박탈하는 등 엄격히 대처해야 한다.
- ③ 성품과 행실이 바르고 탐욕이 없는 청렴성을 지녀야 한다.
- ④ 심판의 도덕신념이 본인의 이익을 위한 것이라면 도덕적이라 할 수 없다.

18. 스포츠 상황에서 도덕적 가치가 충돌할 때 바람직한 판단 방법으로 적절하지 않은 것은?

- ① 주어진 윤리적 상황을 다각도로 분석하는 것이 필요하다.
- ② 주어진 상황에 적용할 수 있는 다양한 윤리이론을 고려해본다.
- ③ 윤리적 상황에 직면한 행위자의 관점이 아니라 재판자의 관점에서만 판단하는 것이 바람직하다.
- ④ 윤리적 상황에 적용되는 도덕규칙과 결과의 공리성을 비교·분석하여 최선의 방안을 찾으려는 노력이 필요하다.

19. 부올레(P. Vuolle)는 스포츠와 자연의 관계를 기준으로 스포츠환경을 순수환경, 개발환경, 시설환경으로 구분하였다. 이 중 개발환경에 해당하는 스포츠는?

- ① 카누, 등산, 요트
- ② 역도, 유도, 탁구
- ③ 골프, 야구, 테니스
- ④ 윈드서핑, 스키, 체조

20. 스포츠의 공정성을 실현하는 방법 중 형식주의(formalism)에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 공정성은 스포츠 경기의 공유된 관습을 지키는 것이다.
- ② 공정성은 구성적 규칙과 규제적 규칙을 모두 준수하면 실현된다.
- ③ 경기규칙의 준수보다 더 포괄적인 적용과 정당화가 가능한 견해이다.
- ④ 경기의 관습 뿐만 아니라 문서화된 경기규칙을 지켜야 한다.

운동생리학 (55)

1. 운동생리학 관련 연구에 대한 설명 중 옳지 않은 것은?

- ① 운동 시 신체의 기능이 어떻게 변화하는지를 연구한다.
- ② 운동능력을 향상시키기 위한 훈련 과정에 적용하는 학문이다.
- ③ 장기간 운동에 대한 신체적 효과 및 적응에 대해 연구한다.
- ④ 운동손상에 대한 수술방법을 연구하는 학문이다.

2. 해당과정(glycolysis)에 관한 내용으로 옳은 것은?

- ① 전자전달계(electron transport chain)에서 ATP 생성
- ② H^+ 이 피르브산(pyruvate)과 결합하여 젖산 형성
- ③ 미토콘드리아에서 에너지를 생성하여 근육으로 전달
- ④ 단백질 합성을 통한 에너지 생성

3. 운동 중 호흡순환 조절에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 고온 환경에서 장시간의 최대하운동은 서늘한 환경에서보다 1회 박출량을 감소시킨다.
- ② 우심실로부터 나온 혈액의 산소분압은 폐포의 산소분압보다 높기 때문에 폐포에서 혈관으로 산소가 유입된다.
- ③ 환기량은 운동 강도가 증가함에 따라 직선적으로 증가한다.
- ④ 고강도 운동은 저강도 운동에 비하여 혈액의 pH 농도와 산소분압을 증가시킨다.

4. 심박출량(cardiac output)에 대한 설명 중 옳지 않은 것은?

- ① 1회 박출량과 심박수의 곱으로 산출한다.
- ② 심박출량은 운동 강도의 증가에 따라 직선적으로 계속 증가한다.
- ③ 1분당 심장에서 박출되는 총 혈액량이다.
- ④ 정맥회귀(venous return)량은 심박출량에 영향을 준다.

5. 생체 에너지 공급 시스템에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 중성지방은 리파아제(lipase)에 의해 글리세롤과 유리지방산으로 분해된다.
- ② ATP-PCr 시스템은 고강도 운동에 ATP를 공급하기 위해 젖산 탈수소효소(lactate dehydrogenase)가 활성화되어야 한다.
- ③ 3분 이상의 고강도 운동에는 지방에 저장되어 있는 글리코겐이 주요 기질로 사용된다.
- ④ 무산소성 대사에서 피르브산(pyruvate)이 젖산으로 전환되는 과정을 베타산화라 한다.

6. 운동 종목에 따른 근섬유 유형 및 에너지 대사에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 장대높이뛰기 선수는 경기 시 ATP-PCr 시스템을 주로 사용한다.
- ② 100 m 달리기 선수는 $\dot{V}O_2\max$ 의 약 50% 수준으로 훈련해야 한다.
- ③ 마라톤 선수는 Type IIx의 근섬유를 많이 가지고 있다.
- ④ 10,000 m 달리기 선수는 크레아틴 키나아제(creatine kinase)의 활성도가 높다.

7. 호흡 교환율(Respiratory Exchange Ratio: RER)에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 지방산인 팔미틱산(palmitic acid)을 100% 사용할 때 RER은 0.7 정도이다.
- ② 운동의 강도가 올라가면 RER은 증가한다.
- ③ 탄수화물 산화가 지방 산화보다 많은 산소를 필요로 한다.
- ④ RER은 호흡 중 이산화탄소 생성량과 산소 소비량의 비율에 의해 결정된다.

8. <보기>의 심장 자극 전도체계 순서를 바르게 나열한 것은?

—<보기>—

- ㉠ 방실다발(AV bundle)
- ㉡ 동방결절(SA node)
- ㉢ 퍼킨제섬유(Purkinje fibers)
- ㉣ 방실결절(AV node)

- ① ㉡-㉠-㉣-㉢
- ② ㉡-㉣-㉠-㉢
- ③ ㉣-㉡-㉢-㉠
- ④ ㉣-㉠-㉡-㉢

9. 자율신경계의 기능에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 교감신경계 활성화는 심박수를 안정시킨다.
- ② 수의적인 신경조절로 운동수행력을 향상시킨다.
- ③ 심장근, 내분비선, 평활근을 자극한다.
- ④ 부교감신경의 말단에서 에피네프린(epinephrine)을 분비한다.

10. 신경자극에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 탈분극은 Na^+ 이 세포 밖에서 안으로 유입되면서 양전하가 세포내에 증가하는 현상이다.
- ② 과분극은 K^+ 통로의 열린 상태가 유지되어 추가적으로 K^+ 이 세포 밖으로 나가는 현상이다.
- ③ 세포막의 자극이 역치를 넘어서지 않으면 활동전위(action potential)가 생성되지 않는다.
- ④ 안정막전위는 세포 밖은 K^+ , 세포 안은 Na^+ 이 많은 상태로 분리되어 있다.

11. <보기>의 내용을 특징으로 하는 말초신경계 고유 감각수용기는?

—<보기>—

- 수용기가 활성화되면 주동근의 수축을 억제함
- 저항성 운동에 중요한 역할을 함
- 근육 수축을 통해 발생하는 장력 변화 감지함
- 장력을 억제하여 잠재적 위험성을 감소시키는 보호 및 안전장치 역할을 함

- ① 운동단위(motor unit)
- ② 골지건기관(Golgi tendon organ)
- ③ 화학수용기(chemoreceptor)
- ④ 온도수용기(thermoreceptor)

12. 신경세포와 근육의 흥분-수축 결합 단계를 순서대로 바르게 나열한 것은?

—<보기>—

- ㉠ 마이오신 머리가 액틴세사를 잡아당긴다.
- ㉡ 활동전위가 축삭 종말에 도달하면 아세틸콜린이 방출된다.
- ㉢ 근형질세망에서 분비된 Ca^{2+} 이 트로포닌에 부착되어 트로포마이오신을 들어올린다.

- ① ㉠-㉡-㉢
- ② ㉡-㉠-㉢
- ③ ㉡-㉢-㉠
- ④ ㉢-㉡-㉠

13. <보기>에서 Type I 근섬유에 대한 설명으로 옳은 것은?

—<보기>—

㉠ 빠른 수축 속도
 ㉡ 강한 피로 내성
 ㉢ 빠른 ATPase 효소
 ㉣ 낮은 해당능력

- ① ㉠, ㉢ ② ㉠, ㉣
 ③ ㉡, ㉣ ④ ㉡, ㉣

14. 운동 시 인체의 호르몬 반응에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 성장호르몬(growth hormone)은 단백질 합성, 간의 당신생, 지방산 동원을 증가시킨다.
 ② 코티졸(cortisol)은 운동 시 혈당 유지를 위하여 유리지방산의 혈액유입을 촉진한다.
 ③ 에피네프린(epinephrine)은 부신수질에서 분비되어 심혈관계와 호흡계에 영향을 미친다.
 ④ 글루카곤(glucagon)은 간과 근육에 당을 저장시켜 운동을 지속할 수 있게 한다.

15. <보기>의 모든 과정이 적용되는 인체 체액량 유지 호르몬은?

—<보기>—

- 운동 시 수분손실에 자극된다.
- Na⁺을 재흡수하여 수분 손실을 억제한다.
- 부신피질에서 분비된다.
- 표적기관은 신장이다.

- ① 코티졸(cortisol)
 ② 알도스테론(aldosterone)
 ③ 항이뇨호르몬(antidiuretic hormone)
 ④ 에피네프린(epinephrine)

16. 호흡 시 혈액 내의 이산화탄소를 폐로 운반하는 방법이 아닌 것은?

- ① 혈장 내에 용해되어 운반
 ② 헤모글로빈과 결합하여 운반
 ③ 중탄산염(HCO₃⁻) 형태로 운반
 ④ 미오글로빈(myoglobin)과 결합하여 운반

17. 심혈관계에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 혈액은 우심실에서 박출되어 인체의 모든 기관에 순환된다.
 ② 산소가 포화된 혈액은 폐정맥을 통해 좌심방으로 이동된다.
 ③ 폐순환은 산소를 인체의 모든 조직에 직접 전달하는 것이다.
 ④ 우심방으로 들어온 혈액은 우심실을 거쳐 바로 좌심방으로 이동된다.

18. 운동 시 동정맥산소차에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 동정맥산소차는 근육세포의 산소 소비량에 비례한다.
 ② 고강도 운동은 동정맥산소차를 감소시킨다.
 ③ 골격근의 모세혈관 분포의 증가는 동정맥산소차를 감소시킨다.
 ④ 동정맥산소차의 감소는 지구력을 증가시킨다.

19. 고온 환경에서 운동 시 생리적 반응으로 옳지 않은 것은?

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

20. 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.

운동역학 (66)

1. 운동역학 분야의 목적과 내용으로 옳지 않은 것은?

- ① 심폐지구력 향상 훈련법의 개발
- ② 스포츠 동작 신기술 개발을 통한 경기력 향상
- ③ 역학적 이해를 통한 스포츠 동작의 효율성 극대화
- ④ 스포츠 상황에서 역학적으로 발생하는 상해 원인 분석

2. 해부학적 자세를 기준으로 발목관절(족관절: ankle joint)의 바닥굽힘(족저굴곡: plantar flexion)과 등쪽굽힘(배측굴곡: dorsiflexion)이 발생하는 면(plane)은?

- ① 수평면(horizontal plane)
- ② 전두면(frontal plane)
- ③ 대각면(diagonal plane)
- ④ 시상면(sagittal plane)

3. 인체의 운동분석은 운동학(kinematics)과 운동역학(kinetics)으로 나눌 수 있다. 이에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 운동학 : 운동의 변위, 속도, 가속도를 기술
- ② 운동역학 : 속도를 기준으로 분석
- ③ 운동학 : 무게중심, 관절각 등을 기술
- ④ 운동역학 : 운동의 원인이 되는 힘을 측정

4. 인체의 안정성에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 기저면이 넓을수록 안정성은 향상된다.
- ② 100 m 크라우칭스타트 자세는 안정성과 기동성을 모두 향상시킨다.
- ③ 몸무게가 무거울수록 안정성은 나빠진다.
- ④ 무게중심이 높을수록 안정성은 향상된다.

5. 인체의 무게중심에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 무게중심은 항상 불변이다.
- ② 두 사람의 몸무게가 같으면, 두 사람의 무게중심 위치는 항상 같다.
- ③ 무게중심은 토크(torque)의 합이 0인 지점으로 회전균형을 이룬다.
- ④ 무게중심은 인체 외부에 위치할 수 없다.

6. 가속도에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 가속도는 시간의 변화에 따른 변위의 변화 정도이다.
- ② 가속도의 단위는 m/s이다.
- ③ 가속도의 방향은 속도의 방향과 항상 같다.
- ④ 가속도의 방향은 합력의 방향과 항상 같다.

7. 힘(force)에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 힘은 움직임을 일으키는 원인이다.
- ② 힘의 3요소는 크기, 방향, 작용점이다.
- ③ 힘의 단위는 N(newton)이다.
- ④ 힘은 크기가 0보다 큰 스칼라(scalar)양이다.

8. 운동 상황에서 선속도와 각속도에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 야구 배트 헤드의 선속도는 배트의 각속도에 반비례한다.
- ② 테니스 라켓의 선속도 방향은 각속도 방향과 같다.
- ③ 팔꿈치를 펴면 배드민턴 라켓 헤드의 선속도가 증가한다(동일한 팔회전 각속도 조건).
- ④ 팔 길이가 짧을수록 야구공 릴리스 선속도가 크다(동일한 팔회전 각속도 조건).

9. 운동량, 충격력, 충격량의 관계에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 충격량은 질량이 변하지 않을 때 속도의 변화량에 비례한다.
- ② 동일한 충격량 생성 조건에서 접촉시간을 늘리면 충격력은 증가한다.
- ③ 운동량은 스칼라(scalar)양이다.
- ④ 운동량과 충격량의 단위는 다르다.

10. 일(work)과 일률(power)을 계산하는 공식 중 옳지 않은 것은?

- ① $\text{일} = (\text{작용한 힘}) \times (\text{힘 방향의 변위})$
- ② $\text{일률} = \text{일} / \text{시간}$
- ③ $\text{일} = (\text{작용한 힘}) / (\text{힘 방향의 변위})$
- ④ $\text{일률} = (\text{작용한 힘}) \times (\text{힘 방향의 속도})$

11. 운동 상황에서 측정된 지면반력에 대한 설명 중 옳은 것은?

- ① 달릴 때와 걸을 때 최대 수직 지면반력의 크기는 항상 같다.
- ② 인체가 수평 정지 상태에 있으면 수직 지면반력의 크기는 몸무게와 항상 같다.
- ③ 전진 보행에서 뒤꿈치가 지면에 닿을 때 발생하는 전후 지면반력은 추진력이다.
- ④ 수직점프 할 때 반동동작은 수직 지면반력의 크기에 영향을 주지 않는다.

12. 역학실험 장비로 맨손 스쿼트(squat) 동작을 분석하고자 한다. 다음에 제시된 분석변인과 관련된 측정 장비의 순서가 바르게 나열된 것은?

측정장비	분석변인
㉠	무릎관절각, 엉덩관절각
㉡	압력중심 궤적
㉢	넙다리네갈래근(대퇴사두근: quadriceps femoris)의 활성화치

- | | | | |
|---|-------|-------|-------|
| | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
| ① | 지면반력기 | 동작분석기 | 근전도장비 |
| ② | 동작분석기 | 동작분석기 | 근전도장비 |
| ③ | 근전도장비 | 지면반력기 | 동작분석기 |
| ④ | 동작분석기 | 지면반력기 | 근전도장비 |

13. 스키점프 동작에서 이륙 후 역학적 에너지에 대한 설명으로 옳지 않은 것은(공기저항을 무시함)?

- ① 역학적 에너지는 착지 직전까지 보존된다.
- ② 위치에너지는 수직 최고점에서 가장 작다.
- ③ 운동에너지는 착지 직전에 가장 크다.
- ④ 위치에너지는 수직 최고점에서 가장 크다.

9. 조선시대 체육활동에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 방응(放鷹) - 타구, 방희 등으로 혼용하여 사용되었다.
- ② 편사(便射) - 단체전으로 경기적인 궁술대회를 의미한다.
- ③ 석전(石戰) - 오늘날 폴로(Polo)와 유사한 형태이다.
- ④ 활인심방(活人心方) - 중국의 주권이 저술한 책을 율곡 이이가 도입하였다.

10. 조선시대의 민속놀이와 오락에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 기풍의례(祈豐儀禮)로써 장치기, 바둑, 장기 등을 행하였다.
- ② 세시풍속은 농경문화를 반영하고 있어 농경의례라고도 한다.
- ③ 정초 새해 길흉을 점치기 위한 놀이로 줄다리기를 행하였다.
- ④ 도판희(跳板戲)와 추천(鞦韆)은 남성중심의 민속놀이였다.

11. 고종(高宗)이 반포한 교육입국조서(教育立國詔書)와 관련된 내용으로 옳지 않은 것은?

- ① 교육입국조서는 1895년에 반포되었다.
- ② 소학교 및 고등과정에 체조가 정식과목으로 채택되는 데 영향을 주었다.
- ③ 교육의 기회가 전 국민적으로 확대되는데 기여하였다.
- ④ 덕양(德養), 지양(智養)보다 체양(體養)을 강조하였다.

12. 개화기 운동회에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 초창기 운동회에서 실시된 종목은 주로 구기종목이었다.
- ② 영어학교나 기독교계 학교를 중심으로 운동회가 확산되었다.
- ③ 학생대항, 마을대항과 같은 단체전 중심이었다.
- ④ 우리나라 최초의 운동회는 화류회(花柳會)이다.

13. 근대식 학교인 원산학사에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 1885년 아펜젤러가 설립하였다.
- ② 조선의 신교육을 위하여 일본인들이 설립한 학교이다.
- ③ 동래 무예학교의 영향을 받았으며 무사양성 교육에 힘썼다.
- ④ 오늘날 경신중·고등학교의 전신으로 '오락'이라는 체조시간이 배정되었다.

14. YMCA가 우리나라 체육에 끼친 영향으로 옳지 않은 것은?

- ① 전통스포츠의 보급 및 확산을 통한 민족의식 고양에 힘썼다.
- ② 야구, 농구, 배구 등과 같은 서구 스포츠를 우리나라에 소개했다.
- ③ YMCA의 조직망을 통해 스포츠를 전국으로 확산시키는 데 기여했다.
- ④ 많은 스포츠 종목의 지도자를 배출하였다.

15. 민족말살기(1931~1945) 학교체육에 대한 내용으로 옳은 것은?

- ① 보통체조와 병식체조 중심에서 스웨덴체조로 전환되었다.
- ② 경쟁유희, 발표동작유희, 행진유희 등 일본식 유희가 도입되었다.
- ③ 일본에 의해 황국신민체조가 도입되었다.
- ④ 제2차 조선교육령을 통해 스포츠와 유희를 중심으로 전개되었다.

16. 일제강점기 근대 스포츠 도입에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 스키는 조선철도국에 의해 소개되었다.
- ② 배구는 YMCA 체육부에 의해 소개되었다.
- ③ 럭비는 일본인 체육교사 나카무라에 의해 소개되었다.
- ④ 골프는 서상천에 의해 소개되었다.

17. 광복 이후 개최된 올림픽경기대회에서 최초로 금메달을 획득한 선수와 종목이 바르게 연결된 것은?

- ① 김원기-레슬링
- ② 양정모-레슬링
- ③ 김성집-역도
- ④ 서윤복-마라톤

18. 1970년대 실시한 체력장 제도에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 국민체력검사표준위원회에서 기준과 종목을 선정하였다.
- ② 체력증진이라는 교육 목적으로 전국적으로 실시되었다.
- ③ 입시과열 현상 등 부작용이 발생하였다.
- ④ 기본운동과 구기운동 종목으로 구성되었다.

19. 오늘날 전국체육대회의 효시는?

- ① 전조선축구대회
- ② 전조선야구대회
- ③ 전조선육상대회
- ④ 전조선정구대회

20. <보기>의 내용이 연대순으로 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

- ㉠ 서울하계올림픽경기대회 개최
- ㉡ 국민체육진흥법 공포
- ㉢ 한국프로야구 출범
- ㉣ 태릉선수촌 건립

- ① ㉡-㉣-㉢-㉠
- ② ㉢-㉡-㉣-㉠
- ③ ㉣-㉡-㉢-㉠
- ④ ㉣-㉢-㉡-㉠

수고하셨습니다.