

2022년도 2급류 체육지도자 필기시험 문제지

(2급 전문 / 2급 생활 / 2급 장애인 / 유소년 / 노인)

문제유형	A형
시험일시	2022. 5. 7. (토) 10:00 ~ 11:40

유의사항

2급 전문, 2급 생활 자격증 응시자: 선택과목 중 <u>5개 과목</u> 선택 (필수과목 없음)
2급 장애인 자격증 응시자: 선택과목 중 <u>4개 과목</u> , 필수과목 중 <u>특수체육론</u> 선택
유소년 자격증 응시자: 선택과목 중 <u>4개 과목</u> , 필수과목 중 <u>유아체육론</u> 선택
노인 자격증 응시자: 선택과목 중 <u>4개 과목</u> , 필수과목 중 <u>노인체육론</u> 선택

과목코드 및 페이지

선택과목	스포츠사회학 (과목코드: 11)	1 면
	스포츠교육학 (과목코드: 22)	3 면
	스포츠심리학 (과목코드: 33)	6 면
	한국체육사 (과목코드: 44)	9 면
	운동생리학 (과목코드: 55)	11 면
	운동역학 (과목코드: 66)	13 면
	스포츠윤리 (과목코드: 77)	16 면
필수과목	특수체육론 (과목코드: 01)	18 면
	유아체육론 (과목코드: 02)	21 면
	노인체육론 (과목코드: 03)	23 면

10. 국제사회에서 발생한 스포츠 사건에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 남아프리카 공화국은 아파르트헤이트(apartheid)로 인해 국제대회 참여가 거부되었다.
- ② 구소련의 아프가니스탄 침공을 이유로 1984년 LA올림픽경기대회에 많은 자유 진영 국가가 불참하였다.
- ③ 2018년 평창동계올림픽경기대회에서 메달 획득을 위해 여자 아이스하키 남북 단일팀이 결성되었다.
- ④ 1936년 베를린올림픽경기대회에서 검은구월단 무장단체가 선수촌에 침입하여 이스라엘 선수를 살해하였다.

11. <보기>의 설명은 머튼(R. Merton)의 아노미(anomie) 이론에 대한 것이다. ㉠~㉣에 해당하는 적응유형이 바르게 연결된 것은?

<보기>

- 도피주의- 스포츠에 내재된 비인간성, 승리지상주의, 상업주의, 학업 결손 등에 염증을 느껴 스포츠 참가 포기
- (㉠)- 승패에 집착하지 않고 참가에 의미를 두는 것, 결과 보다는 경기 내용 중시
- (㉡)- 불법 스카우트, 금지 약물 복용, 경기장 폭력, 승부조작 등
- (㉢)- 전략적 시간 끌기 작전, 경기규칙이 허용하는 범위 내에서의 파울 행위 등

- | | | |
|--------|------|------|
| ㉠ | ㉡ | ㉢ |
| ① 혁신주의 | 동조주의 | 의례주의 |
| ② 의례주의 | 혁신주의 | 동조주의 |
| ③ 의례주의 | 동조주의 | 혁신주의 |
| ④ 혁신주의 | 의례주의 | 동조주의 |

12. <보기>의 내용을 기든스(A. Giddens)의 사회계층 이동 준거와 유형으로 바르게 묶은 것은?

<보기>

- K는 가난한 가정에서 태어나 끊임없는 훈련을 통해 축구 월드 스타가 되었다.
- 월드스타가 되고 난 후, 축구장학재단을 만들어 개발도상국에 축구학교를 설립하여 후진양성에 큰 역할을 하고 있다.

- | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|
| | <u>이동 주체</u> | <u>이동 방향</u> | <u>시간적거리</u> |
| ① | 개인 | 수직이동 | 세대내이동 |
| ② | 개인 | 수평이동 | 세대간이동 |
| ③ | 집단 | 수직이동 | 세대간이동 |
| ④ | 집단 | 수평이동 | 세대내이동 |

13. <보기>에서 설명하는 스포츠 미디어 이론은?

<보기>

대중들은 능동적 수용자로서 특수한 심리적 욕구를 만족시키기 위해 매스미디어를 적극 이용한다. 이에 미디어 수용자는 인지적, 정의적, 도피적, 통합적 욕구를 충족시키기 위해 스포츠를 주제로 다루는 매스미디어를 이용한다.

- ① 사회범주이론
- ② 개인차이론
- ③ 사회관계이론
- ④ 문화규범이론

14. <보기>에서 코클리(J. Coakley)가 제시한 상업주의와 관련된 스포츠 규칙 변화의 충족 조건으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 경기의 속도감 향상
- ㉡ 관중의 흥미 극대화
- ㉢ 득점 방법의 단일화
- ㉣ 상업적인 광고 시간 할애

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

15. <보기>에서 설명하는 프로스포츠의 제도는?

<보기>

- 프로스포츠리그의 신인선수 선발 방식 중 하나이다.
- 신인선수 쟁탈에 따른 폐단을 막기 위해 도입되었다.
- 계약금 인상 경쟁을 막기 위한 방법으로 고안되었다.

- ① FA(free agent)
- ② 샐러리 캡(salary cap)
- ③ 드래프트(draft)
- ④ 최저연봉(minimum salary)

16. <보기>에서 대중매체가 스포츠에 미치는 영향에 해당되는 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 대중매체의 기술이 발전한다.
- ㉡ 스포츠 인구가 증가한다.
- ㉢ 새로운 스포츠 종목이 창출된다.
- ㉣ 미디어 콘텐츠를 제공한다.
- ㉤ 경기규칙과 경기일정이 변경된다.
- ㉥ 스포츠 용구가 변화한다.

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

17. 스포츠의 교육적 순기능 중 사회선도 기능이 아닌 것은?

- ① 여권신장
- ② 학교 내 통합
- ③ 평생체육과의 연계
- ④ 장애인의 삶의 질 향상

19. <보기>의 설명에 해당하는 피드백 유형은?

—<보기>—

- 모스틴(M. Mosston)이 제시한 피드백 유형이며, 사실적으로 행동을 기술한다.
- 판단이나 수정 지시를 하지 않으나, 피드백 진술의 의미를 변경할 수 있다.
- 다른 피드백 형태로 옮겨가는 특징을 가지고 있다.

- ① 교정적 피드백(corrective statements)
- ② 가치적 피드백(value statements)
- ③ 중립적 피드백(neutral statements)
- ④ 불분명한 피드백(ambiguous statements)

20. 링크(J. Rink)의 내용발달 단계가 순서대로 연결된 것은?

- ① 시작과제 - 확대과제 - 세련과제 - 적용과제
- ② 적용과제 - 시작과제 - 확대과제 - 세련과제
- ③ 세련과제 - 적용과제 - 시작과제 - 확대과제
- ④ 확대과제 - 세련과제 - 적용과제 - 시작과제

스포츠심리학 (33)

1. <보기>는 레빈(K. Lewin, 1935)이 주장한 내용이다. ㉠, ㉡에 들어갈 개념으로 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

- 인간의 행동은 (㉠)과 (㉡)에 의해 결정된다.
- (㉠)과 (㉡)의 상호작용으로 행동은 변화한다.

㉠

㉡

- ① 개인(person) 환경(environment)
- ② 인지(cognition) 감정(affect)
- ③ 감정(affect) 환경(environment)
- ④ 개인(person) 인지(cognition)

2. 아동의 운동 발달을 평가할 때 심리적 안정을 도모하기 위한 평가 방법으로 옳은 것은?

- ① 평가장소에 도착하면 환경에 대한 탐색 시간을 주지 말고 평가를 바로 진행한다.
- ② 아동의 평가 민감성을 높이기 위해 평가라는 단어를 강조한다.
- ③ 운동 도구를 사용하여 평가할 때 탐색할 기회를 제공한다.
- ④ 아동과 공감대를 형성하지 않는다.

3. <보기>에 제시된 일반화된 운동프로그램(Generalized Motor Program: GMP)에 관한 설명으로 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

- ㉠ 인간의 운동은 자기조직(self-organization)과 비선형성(nonlinear)의 원리에 의해 생성되고 변화한다.
- ㉡ 불변매개변수(invariant parameter)에는 요소의 순서(order of element), 시상(phasing), 상대적인 힘(relative force)이 포함된다.
- ㉢ 가변매개변수(variant parameter)에는 전체 동작지속시간(overall duration), 힘의 총량(overall force), 선택된 근육군(selected muscles)이 포함된다.
- ㉣ 환경정보에 대한 지각 그리고 동작의 관계(perception-action coupling)를 강조한다.

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉢ ③ ㉡, ㉣ ④ ㉢, ㉣

4. <보기>에서 설명하는 개념은?

—<보기>—

- 자극반응 대안 수가 증가할수록 선택반응시간도 증가한다.
- 투수가 직구와 슬라이더 구종에 커브 구종을 추가하여 무작위로 섞어 던졌을 때 타자의 반응시간이 길어졌다.

- ① 피츠의 법칙(Fitts' law)
- ② 파워 법칙(power law)
- ③ 임펄스 가변성 이론(impulse variability theory)
- ④ 히스의 법칙(Hick's law)

5. <보기>에 제시된 번스타인(N. Bernstein)의 운동학습 단계에 대한 설명으로 바르게 묶인 것은?

<보기>

㉠ 스케이트를 탈 때 고관절, 슬관절, 발목관절을 활용하여 추진력을 갖게 한다.
 ㉡ 체중 이동을 통해 추진력을 확보하며 숙련된 동작을 실행하게 한다.
 ㉢ 스케이트를 신고 고관절, 슬관절, 발목관절을 하나의 단위체로 걷게 한다.

- | | | |
|----------|--------|--------|
| ㉠ | ㉡ | ㉢ |
| ① 자유도 풀림 | 반작용 활용 | 자유도 고정 |
| ② 반작용 활용 | 자유도 풀림 | 자유도 고정 |
| ③ 자유도 풀림 | 자유도 고정 | 반작용 활용 |
| ④ 반작용 활용 | 자유도 고정 | 자유도 풀림 |

6. 레이테크와 스미스(T. Raedeke & A. Smith, 2001)의 운동선수 탈진 질문지(Athlete Burnout Questionnaire: ABQ)의 세 가지 측정 요인이 아닌 것은?

- ① 성취감 저하(reduced sense of accomplishment)
- ② 스포츠 평가절하(sport devaluation)
- ③ 경쟁상태불안(competitive state anxiety)
- ④ 신체적/정서적 고갈(physical, emotional exhaustion)

7. 웨이스와 아모로스(M. Weiss & A. Amorose, 2008)가 제시한 스포츠 재미(sport enjoyment)의 영향 요인으로 옳지 않은 것은?

- ① 인지능력
- ② 사회적 소속
- ③ 동작 자체의 감각 체험
- ④ 숙달과 성취

8. <보기>에 제시된 도식이론(schema theory)에 관하여 옳은 설명으로 묶인 것은?

<보기>

㉠ 빠른 움직임과 느린 움직임을 구분하여 설명한다.
 ㉡ 재인도식은 피드백 정보가 없는 빠른 운동을 조절하는 역할을 한다.
 ㉢ 회상도식은 과거의 실제결과, 감각귀결, 초기조건외의 관계를 바탕으로 형성된다.
 ㉣ 200ms 이상의 시간이 필요한 느린 운동 과제에 제어에는 회상도식과 재인도식이 모두 동원된다.

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

9. <보기>에 제시된 심리적 불응기(Psychological Refractory Period: PRP)에 관하여 옳은 설명으로 묶인 것은?

<보기>

㉠ 1차 자극에 대한 반응을 수행하고 있을 때 2차 자극을 제시할 경우, 2차 자극에 대해 반응시간이 느려지는 현상이다.
 ㉡ 1차 자극과 2차 자극간의 시간차가 10ms 이하로 매우 짧을 때 나타난다.
 ㉢ 페이크(fake) 동작의 사용 빈도를 높일 때 효과적이다.
 ㉣ 1차와 2차 자극을 하나의 자극으로 간주하는 현상을 집단화라고 한다.

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

10. 인간 발달의 특징에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 개인적 측면은 발달에 영향을 미치는 요인이 개인마다 달라서 나타나는 현상이다.
- ② 다차원적 측면은 개인의 신체적·정서적 특성과 같은 내적 요인 그리고 사회 환경과 같은 외적 요인으로 나눌 수 있다.
- ③ 계열적 측면은 기기와 서기의 단계를 거친 후에야 자신의 힘으로 스스로 걸을 수 있게 되는 것이다.
- ④ 질적 측면은 현재 나타나고 있는 움직임 양식이 과거 움직임의 경험이 축적되어 나타나는 것이다.

11. 시각탐색에 사용되는 안구 움직임의 형태로 옳지 않은 것은?

- ① 지각의 협소화(perceptual narrowing)
- ② 부드러운 추적 움직임(smooth pursuit movement)
- ③ 전정안구반사(vestibulo-ocular reflex)
- ④ 빠른 움직임(saccadic movement)

12. <보기>에 제시된 불안과 운동수행의 관계를 설명하는 이론은?

<보기>

- 선수가 불안을 어떻게 '해석'하느냐에 따라 운동수행이 달라질 수 있다.
- 선수는 각성이 높은 상태를 기분 좋은 흥분상태로 해석할 수도 있지만 불쾌한 불안으로 해석할 수도 있다.

- ① 역U가설(inverted-U hypothesis)
- ② 전환이론(reversal theory)
- ③ 격변이론(catastrophe theory)
- ④ 적정기능지역이론(zone of optimal functioning theory)

13. <보기>의 ㉠과 ㉡에 들어갈 알맞은 용어는?

—<보기>—

- (㉠)은 불안을 감소시키기 위해 자기최면을 사용하여 무거움과 따뜻함을 실제처럼 느끼도록 유도하는 방법이다.
- (㉡)은/는 불안을 유발하는 자극의 목록을 작성한 후, 하나씩 차례로 적용하여 유발 감각 자극에 대한 민감도를 줄여 불안 수준을 감소시키는 방법이다.

- | ㉠ | ㉡ |
|--------------------------------------|---|
| ① 바이오피드백
(biofeedback) | 체계적 둔감화
(systematic desensitization) |
| ② 자생훈련
(autogenic training) | 바이오피드백
(biofeedback) |
| ③ 점진적 이완
(progressive relaxation) | 바이오피드백
(biofeedback) |
| ④ 자생훈련
(autogenic training) | 체계적 둔감화
(systematic desensitization) |

14. 와이너(B. Weiner)의 경기 승패에 대한 귀인이론에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 노력은 내적이고 불안정하며 통제 가능한 요인이다.
- ② 능력은 내적이고 안정적이며 통제 불가능한 요인이다.
- ③ 운은 외적이고 불안정하며 통제 불가능한 요인이다.
- ④ 과제난이도는 외적이고 불안정하며 통제할 수 있는 요인이다.

15. <보기>에 제시된 심상에 대한 이론과 설명이 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

- ㉠ 심리신경근 이론에 따르면 심상을 하는 동안에 실제 동작에서 발생하는 근육의 전기 반응과 유사한 전기 반응이 근육에서 발생한다.
- ㉡ 상징학습 이론에 따르면 심상은 인지 과제(바둑)보다 운동 과제(역도)에서 더 효과적이다.
- ㉢ 생물정보 이론에 따르면 심상은 상상해야 할 상황 조건인 자극 전제와 심상의 결과로 일어나는 반응 전제로 구성된다.
- ㉣ 상징학습 이론에 따르면 생리적 반응과 심리 반응을 함께하면 심상의 효과는 낮아진다.

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉣
- ④ ㉢, ㉣

16. <보기>에 제시된 첼라드라이(P. Chelladerai)의 다차원리더십 모델에 관한 설명으로 옳게 묶인 것은?

—<보기>—

- ㉠ 리더의 특성은 리더의 실제 행동에 영향을 준다.
- ㉡ 규정 행동은 선수에게 규정된 행동을 말한다.
- ㉢ 선호 행동은 리더가 선호하거나 바라는 선수의 행동을 말한다.
- ㉣ 리더의 실제 행동과 선수의 선호 행동이 다르면 선수의 만족도가 낮아진다.

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉣
- ③ ㉡, ㉣
- ④ ㉢, ㉣

17. <보기>에서 설명하는 운동심리 이론(모형)은?

—<보기>—

- 지역사회가 여성 전용 스포츠 센터를 확충한다.
- 정부가 운동 참여에 대한 인센티브 정책을 수립한다.
- 가정과 학교에서 운동 참여를 지지해주는 분위기를 만든다.

- ① 사회생태모형(social ecological model)
- ② 합리적행동이론(theory of reasoned action)
- ③ 자기효능감이론(self-efficacy theory)
- ④ 자결성이론(self-determination theory)

18. 프로차스카(J. O. Prochaska)의 운동변화단계 모형(Transtheoretical Model)에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 변화 단계와 자기효능감과의 관계는 U자 형태다.
- ② 인지적·행동적 변화과정을 통해 운동 단계가 변화한다.
- ③ 변화 단계가 높아짐에 따라 운동에 대해 기대할 수 있는 혜택은 점진적으로 감소한다.
- ④ 무관심 단계는 현재 운동에 참여하지 않지만, 6개월 이내에 운동을 시작할 의도가 있다.

19. 한국스포츠심리학회가 제시한 스포츠 심리상담사 상담윤리에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 스포츠심리상담사는 자신의 전문영역과 한계영역을 명확하게 인식해야 한다.
- ② 스포츠심리상담사는 상담 과정에서 얻은 정보를 이용할 때 고객과 미리 상의해야 한다.
- ③ 스포츠심리상담사는 상담 효과를 알리기 위해 상담에 참여한 사람으로부터 좋은 평가나 소감을 요구해야 한다.
- ④ 스포츠심리상담사는 타인에게 역할을 위임할 때는 전문성이 있는 사람에게만 위임하여야 하며 그 타인의 전문성을 확인해야 한다.

20. <보기>에 제시된 폭스(K. Fox)의 위계적 신체적 자기개념 가설(hypothesized hierarchical organization of physical self-perception)에 관한 설명으로 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

- ㉠ 신체적 컨디션은 매력적 신체를 유지하는 능력이다.
- ㉡ 신체적 자기 가치는 전반적 자기존중감의 상위영역에 속한다.
- ㉢ 신체 매력과 신체적 컨디션은 신체적 자기가치의 하위영역에 속한다.
- ㉣ 스포츠 유능감은 스포츠 능력과 스포츠 기술 학습 능력에 대한 자신감이다.

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉣
- ④ ㉢, ㉣

한국체육사 (44)

1. 체육사에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 연구대상은 시간, 인간, 공간 등이 고려된다.
- ② 체육과 스포츠를 역사적 방법으로 연구하는 학문이다.
- ③ 연구내용은 스포츠문화사, 전통스포츠사 등을 포함한다.
- ④ 체육과 스포츠의 도덕적 가치판단에 대한 근거를 탐구한다.

2. <보기>에서 체육사 연구의 사료(史料)에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

㉠ 기록 사료는 문헌 사료와 구전 사료가 있다.
 ㉡ 물적 사료는 물질적 유산인 유물과 유적이 있다.
 ㉢ 기록 사료 중 민요, 전설, 시가, 회고담 등은 문헌 사료이다.
 ㉣ 전통적인 분류 방식에 따르면, 물적 사료와 기록 사료로 구분된다.

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

3. 부족국가와 삼국시대의 신체활동이 포함된 제천의식에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 신라 - 가배
- ② 부여 - 동맹
- ③ 동예 - 무천
- ④ 마한 - 10월제

4. <보기>에서 화랑도에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

㉠ 법흥왕 때에 종래 화랑도 제도를 개편하여 체계화되었다.
 ㉡ 한국의 전통사상과 세속오계(世俗五戒)를 근간으로 두었다.
 ㉢ 국선도(國仙徒), 풍류도(風流徒), 원화도(源花徒)라고도 불리었다.
 ㉣ 편력(編歷), 입산수행(入山修行), 주행천하(周行天下) 등의 활동을 했다.

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

5. <보기>의 ㉠에 해당하는 용어는?

<보기>

『구당서(舊唐書)』에 따르면, “고구려의 풍속은 책 읽기를 좋아하며, 허름한 서민의 집에 이르기까지 거리에 큰 집을 지어 이를 (㉠)이라고 하고, 미혼의 자제들이 여기에서 밤낮으로 독서하고 활쏘기를 익힌다.”라고 되어 있다.

- ① 태학
- ② 경당
- ③ 향교
- ④ 학당

6. 고려시대의 무학(武學) 전문 강좌인 강예재(講藝齋)가 개설된 교육기관은?

- ① 국자감(國子監)
- ② 성균관(成均館)
- ③ 응방도감(鷹坊都監)
- ④ 오부학당(五部學堂)

7. <보기>에서 고려시대 무예의 특징으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

㉠ 격구(擊毬)는 군사훈련의 수단이었다.
 ㉡ 수박희(手搏戲)는 무인 인재 선발의 중요한 방법이었다.
 ㉢ 마술(馬術)은 육예(六藝) 중 어(御)에 속하며, 군자의 중요한 덕목 중 하나였다.
 ㉣ 궁술(弓術)은 문인과 무인의 심신 수양과 인격도야의 방법으로 중시되었다.

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

8. 조선시대 무과제도에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 초시, 복시, 전시 3단계로 실시되었다.
- ② 무과는 강서와 무예 시험으로 구성되었다.
- ③ 증광시, 별시, 정시는 비정규적으로 실시되었다.
- ④ 선발 정원은 제한이 없었으며, 누구나 응시할 수 있었다.

9. <보기>에 해당하는 신체활동은?

<보기>

- 군사훈련의 성격을 지니고 실시된 무예 활동
- 조선시대 왕이나 양반 또는 대중에게 볼거리 제공
- 나라의 풍속으로 단오절이나 명절에 행해졌던 활동
- 승부를 결정 짓는 놀이로서 신체적 탁월성을 추구하는 경쟁적 활동

- ① 투호(投壺)
- ② 저포(樗蒲)
- ③ 석전(石戰)
- ④ 위기(圍碁)

10. <보기>에서 조선시대 체육사상에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

㉠ 유교의 영향으로 승문천무(崇文賤武) 사상이 만연했다.
 ㉡ 심신 수련으로 활쏘기가 중시되었고, 학사사상(學射思想)이 강조되었다.
 ㉢ 활쏘기를 통해서 문무겸전(文武兼全) 혹은 문무겸일(文武兼一)에 도달하고자 했다.
 ㉣ 국토 순례를 통해 조선에 대한 애국심을 가지게 하는 불국토사상(佛國土思想)이 중시되었다.

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

11. 일제강점기에 설립된 체육 단체가 아닌 것은?

- ① 대한국민체육회(大韓國民體育會)
- ② 관서체육회(關西體育會)
- ③ 조선체육협회(朝鮮體育協會)
- ④ 조선체육회(朝鮮體育會)

12. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 여성 스포츠인이 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

- 박봉식은 1948년 런던올림픽경기대회에 출전한 첫 여성 원반던지기 선수
- (㉠)은/는 1967년 세계여자농구선수권대회에 출전해 최우수 선수로 선정
- (㉡)은/는 2010년 밴쿠버동계올림픽경기대회에 출전해 피겨스케이팅 금메달 획득

㉠ ㉡

- ① 박신자 김연아
- ② 김옥자 김연아
- ③ 박신자 김옥자
- ④ 김옥자 박신자

13. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 개최지가 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

- 우리나라는 1986년 서울아시아경기대회, 2002년 (㉠) 아시아경기대회, 2014년 (㉡)아시아경기대회를 성공적으로 개최했다.

㉠ ㉡

- ① 인천 부산 ② 부산 인천
- ③ 평창 충북 ④ 충북 평창

14. <보기>에 해당하는 인물은?

—<보기>—

- 제6회, 제7회 아시아경기대회에서 수영 종목 400 M, 1,500 M 2관왕 2연패
- 2008년 독도 33바퀴 회영(回泳)
- 2020년 스포츠영웅으로 선정되어 2021년 국립묘지에 안장

- ① 조오련 ② 민관식
- ③ 김 일 ④ 김성집

15. 개화기에 도입된 근대스포츠 종목으로 옳지 않은 것은?

- ① 농구 ② 역도
- ③ 야구 ④ 육상

16. 광복 이전 조선체육회에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 조선체육협회보다 먼저 창립되었다.
- ② 조선의 체육을 지도, 장려하는 것이 목적이었다.
- ③ 첫 사업인 제1회 전조선야구대회는 전국체육대회의 효시이다.
- ④ 고려구락부를 모태로 하였고, 조선체육협회에 강제 통합되었다.

17. <보기>에서 설명하는 올림픽경기대회는?

—<보기>—

- 우리 민족이 일장기를 달고 출전한 대회
- 마라톤의 손기정이 금메달, 남승룡이 동메달을 획득한 대회

- ① 1924년 제8회 파리올림픽경기대회
- ② 1928년 제9회 암스테르담올림픽경기대회
- ③ 1932년 제10회 로스앤젤레스올림픽경기대회
- ④ 1936년 제11회 베를린올림픽경기대회

18. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 알맞은 용어로 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

- (㉠)경기대회는 우리나라 여성이 최초로 금메달을 획득한 대회로, 서향순이 양궁 개인전에서 금메달을 획득했다.
- (㉡)경기대회는 우리나라가 광복 후 최초로 마라톤에서 금메달을 획득한 대회로, 황영조가 마라톤에서 금메달을 획득했다.

㉠ ㉡

- ① 1984년 로스앤젤레스올림픽 1988년 서울올림픽
- ② 1984년 로스앤젤레스올림픽 1992년 바르셀로나올림픽
- ③ 1988년 서울올림픽 1988년 서울올림픽
- ④ 1988년 서울올림픽 1992년 바르셀로나올림픽

19. <보기>의 설명과 관련 있는 정권은?

—<보기>—

- 호돌이 계획 시행
- 국민생활체육회(구 국민생활체육협의회) 창설
- 1988년 서울올림픽경기대회의 성공적인 개최
- 제41회 지바 세계탁구선수권대회 남북단일팀 출전

- ① 박정희 정권 ② 전두환 정권
- ③ 노태우 정권 ④ 김영삼 정권

20. 2002년 제17회 월드컵축구대회에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 한국은 4강에 진출했다.
- ② 한국과 일본이 공동으로 개최했다.
- ③ 한국과 북한이 단일팀을 구성하여 출전했다.
- ④ 한국의 길거리 응원 은 온 국민 문화축제의 장이었다.

운동생리학 (55)

1. <보기>에서 설명하는 트레이닝의 원리는?

<보기>

- 트레이닝의 효과는 운동에 동원된 근육에서만 발생한다.
- 근력 향상을 위해서는 저항성 트레이닝이 적합하다.

- ① 특이성의 원리 ② 가역성의 원리
- ③ 과부하의 원리 ④ 다양성의 원리

2. 체온 저하 시 생리적 반응으로 적절한 것은?

- ① 심박수 증가 ② 피부혈관 확장
- ③ 땀샘의 땀 분비 증가 ④ 골격근 떨림(shivering) 증가

3. 지구성 트레이닝 후 최대 동-정맥 산소차(maximal arterial-venous oxygen difference) 증가에 기여하는 요인으로 적절하지 않은 것은?

- ① 미토콘드리아 크기 증가
- ② 미토콘드리아 수 증가
- ③ 모세혈관 밀도 감소
- ④ 총 혈액량 증가

4. <보기>에서 운동유발성 근육경직(exercise-associated muscle cramps)을 방지하기 위한 방법으로 적절한 것을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 발생하기 쉬운 근육을 규칙적으로 스트레칭 한다.
- ㉡ 필요 시 운동 강도와 지속 시간을 감소시킨다.
- ㉢ 수분과 전해질의 균형을 유지한다.
- ㉣ 탄수화물 저장량을 낮춘다.

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

5. 1회 박출량(stroke volume)에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 심실 수축력이 증가하면 1회 박출량은 증가한다.
- ② 평균 동맥혈압이 감소하면 1회 박출량은 증가한다.
- ③ 심장으로 돌아오는 정맥혈 회귀(venous return)가 감소하면 1회 박출량은 감소한다.
- ④ 수축기말 용적(end-systolic volume)에서 확장기말 용적(end-diastolic volume)을 뺀 값이다.

6. <보기>에서 설명하는 중추신경계 기관은?

<보기>

- 시상과 시상하부로 구성된다.
- 시상은 감각을 통합·조절한다.
- 시상하부는 심박수와 심장 수축, 호흡, 소화, 체온, 식욕 및 음식 섭취를 조절한다.

- ① 간뇌(diencephalon) ② 대뇌(cerebrum)
- ③ 소뇌(cerebellum) ④ 척수(spinal cord)

7. 직립 상태에서 폐-혈액 간 산소확산 능력은 안정 시와 비교하여 운동 시 증가한다. 이에 기여하는 요인으로 적절한 것은?

- ① 폐포와 모세혈관 사이의 호흡막(respiratory membrane) 두께 증가
- ② 증가한 혈압으로 인한 폐 윗부분(상층부)으로의 혈류량 증가
- ③ 폐정맥 혈액 내 높은 산소분압
- ④ 폐동맥 혈액 내 높은 산소분압

8. 건강체력 요소 측정으로만 나열되지 않은 것은?

- ① 오래달리기 측정, 생체전기저항분석(bioelectric impedance analysis)
- ② 앉아윗몸앞으로굽히기 측정, 윗몸일으키기 측정
- ③ 배근력 측정, 제자리높이뛰기 측정
- ④ 팔굽혀펴기 측정, 악력 측정

9. 운동하는 근육으로의 혈류량을 증가시키는 국소적 내인성(intrinsic) 자율조절 요소로 적절하지 않은 것은?

- ① 수소이온, 이산화탄소, 젖산 등 대사 부산물
- ② 부신수질로부터 분비된 카테콜아민(catecholamine)
- ③ 혈관 벽에 작용하는 압력에 따른 근원성(myogenic) 반응
- ④ 혈관내피세포(endothelial cell)에서 생성된 산화질소, 프로스타글랜딘(prostaglandin), 과분극인자(hyperpolarizing factor)

10. <보기>의 ㉠~㉣에 들어갈 용어가 바르게 나열된 것은?

<보기>

【근육수축 과정】

- 골격근막의 활동전위는 가로세관(T-tubule)을 타고 이동하여 근형질세망(sarcoplasmic reticulum)으로부터 (㉠) 유리를 자극한다.
- 유리된 (㉠)은 액틴(actin) 세사의 (㉡)에 결합하고, (㉡)은 (㉢)을 이동시켜 마이오신(myosin) 머리가 액틴과 결합할 수 있도록 한다.

- | | | | |
|---|----|---------|---------|
| | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
| ① | 칼슘 | 트로포닌 | 트로포마이오신 |
| ② | 칼슘 | 트로포마이오신 | 트로포닌 |
| ③ | 칼슘 | 트로포마이오신 | 트로포닌 |
| ④ | 칼슘 | 트로포닌 | 트로포마이오신 |

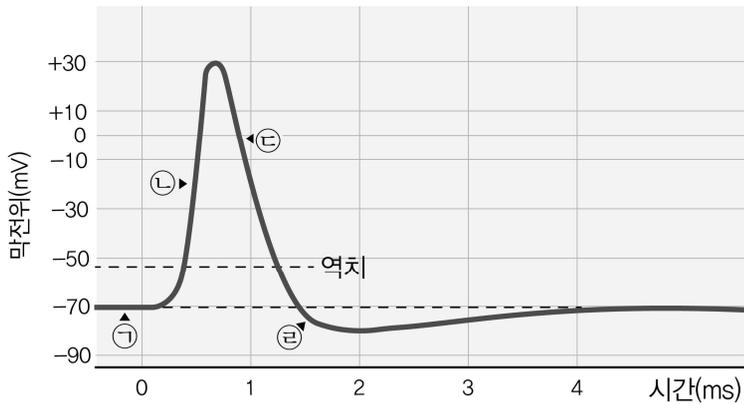
19. <보기> 중 적절한 것으로만 나열된 것은?

<보기>

㉠ 인슐린(insulin)은 혈당을 증가시킨다.
 ㉡ 성장호르몬(growth hormone)은 단백질 합성을 감소시킨다.
 ㉢ 에리스로포이에틴(erythropoietin)은 적혈구 생산을 촉진시킨다.
 ㉣ 항이뇨호르몬(antidiuretic hormone)은 수분손실을 감소시킨다.

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉢ ③ ㉡, ㉣ ④ ㉢, ㉣

20. <그림>은 막 전위의 변화를 나타낸 것이다. ㉠~㉣ 중 탈분극(depolarization)에 해당하는 시점은?



- ① ㉠ ② ㉡ ③ ㉢ ④ ㉣

운동역학 (66)

1. 운동역학(Sports Biomechanics) 연구의 목적과 내용이 아닌 것은?

- ① 동작분석 ② 운동장비 개발
 ③ 부상 기전 규명 ④ 운동 유전자 검사

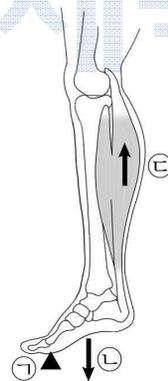
2. 인체의 움직임 표현하는 용어로 옳지 않은 것은?

- ① 굽힘(굴곡, flexion)은 관절을 형성하는 뼈들이 이루는 각이 작아지는 움직임이다.
 ② 펴짐(신전, extension)은 관절을 형성하는 뼈들이 이루는 각이 커지는 움직임이다.
 ③ 벌림(외전, abduction)은 뼈의 세로축이 신체의 중심선으로 가까워지는 움직임이다.
 ④ 발등굽힘(배측굴곡, dorsi flexion)은 발등이 정강이뼈(경골, tibia) 앞쪽으로 향하는 움직임이다.

3. 인체의 무게중심에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 무게중심의 높이는 안정성에 영향을 준다.
 ② 무게중심은 인체를 벗어나 위치할 수 없다.
 ③ 무게중심은 토크(torque)의 합이 '0'인 지점이다.
 ④ 무게중심의 위치는 자세의 변화에 따라 달라진다.

4. <그림>에서 인체 지레의 구성으로 바르게 묶인 것은?



- | | | | |
|---|-----|-----|-----|
| | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
| ① | 받침점 | 힘점 | 저항점 |
| ② | 저항점 | 받침점 | 힘점 |
| ③ | 받침점 | 저항점 | 힘점 |
| ④ | 힘점 | 저항점 | 받침점 |

5. 운동학적(kinematic) 및 운동역학적(kinetic) 변인에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 질량(mass)은 크기만을 갖는 물리량이다.
 ② 시간(time)은 크기만을 갖는 물리량이다.
 ③ 힘(force)은 크기만을 갖는 물리량이다.
 ④ 거리(distance)는 시작점에서 끝점까지 이동한 궤적의 총합으로 크기만을 갖는 물리량이다.

6. 각운동에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 각속도(angular velocity)는 각변위를 소요시간으로 나눈 값이다.
- ② 각가속도(angular acceleration)는 각속도의 변화를 소요시간으로 나눈 값이다.
- ③ 1라디안(radian)은 원(circle)에서 반지름과 호의 길이가 같을 때의 각으로 57.3° 이다.
- ④ 시계 방향으로 회전된 각변위(angular displacement)는 양(+의 값)으로 나타내고, 반시계 방향으로 회전된 각변위는 음(-의 값)으로 나타낸다.

7. 투사체 운동에 대한 설명으로 옳은 것은? (단, 공기저항은 고려하지 않음)

- ① 투사체에 작용하는 외력은 존재하지 않는다.
- ② 투사체의 수평속도는 초기속도의 수평성분과 크기가 같다.
- ③ 투사체의 수직속도는 9.8 m/s 로 일정하다.
- ④ 투사높이와 착지높이가 같을 경우, 38.5° 의 투사각도로 던질 때 최대의 수평거리를 얻을 수 있다.

8. 골프 스윙 동작에서 임팩트 시 클럽헤드의 선속도를 증가시키는 방법으로 옳지 않은 것은?

- ① 스윙 탑에서부터 어깨관절을 축으로 회전반지름을 최대한 크게 해서 빠른 몸통회전을 유도한다.
- ② 임팩트 전까지 손목 코킹(cocking)을 최대한 유지하여 빠른 몸통회전을 유도한다.
- ③ 임팩트 시점에는 팔꿈치를 펴서 회전반지름을 증가시킨다.
- ④ 임팩트 시점에는 언코킹(uncocking)을 통해 회전반지름을 증가시킨다.

9. 힘(force)의 개념에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 힘의 단위는 N(Newton)이다.
- ② 힘은 합성과 분해가 가능하다.
- ③ 힘이 작용한 반대 방향으로 가속도가 발생한다.
- ④ 힘의 크기가 증가하면 그 힘을 받는 물체의 가속도가 증가한다.

10. 압력과 충격량에 관한 설명 중 옳지 않은 것은?

- ① 유도에서 낙법은 신체가 지면에 닿는 면적을 넓혀 압력을 증가시키는 기술이다.
- ② 권투에서 상대방의 주먹을 비켜 맞도록 동작을 취하여 신체가 받는 압력을 감소시킨다.
- ③ 높은 곳에서 뛰어내릴 때 무릎관절 굽힘을 통해 충격 받는 시간을 늘리면 신체에 가해지는 충격력의 크기는 감소된다.
- ④ 골프 클럽헤드와 볼의 접촉구간에서 충격력을 유지하면서 접촉시간을 증가시키면 충격량은 증가하게 된다.

11. 마찰력(F_f)에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 아스팔트 도로에서 마찰계수는 구름 운동보다 미끄럼 운동일 때 더 작다.
- ② 마찰력은 물체 표면에 수직으로 작용하는 힘과 관계가 있다.
- ③ 최대정지마찰력은 운동마찰력보다 작다.
- ④ 마찰력은 물체의 이동 방향과 같은 방향으로 작용한다.

12. 양력에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 양력은 물체가 이동하는 방향의 반대 방향으로 작용한다.
- ② 양력은 베르누이 원리(Bernoulli principle)로 설명된다.
- ③ 양력은 형태의 비대칭성, 회전(spin) 등에 의해 발생한다.
- ④ 양력은 물체의 중심선과 진행하는 방향이 이루는 공격각(angle of attack)에 의해 발생한다.

13. 충돌에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 탄성(elasticity)은 충돌하는 물체의 재질, 온도, 충돌 강도 등에 따라 그 정도가 달라진다.
- ② 탄성은 어떠한 물체에 힘이 가해졌을 때, 그 물체가 변형되었다가 원래 상태로 되돌아가려는 성질을 말한다.
- ③ 복원계수(반발계수, coefficient of restitution)는 단위가 없고 0에서 1 사이의 값을 갖는다.
- ④ 농구공을 1 m 높이에서 떨어뜨려 지면으로부터 64 cm 높이까지 튀어 올랐을 때의 복원계수는 0.64 이다.

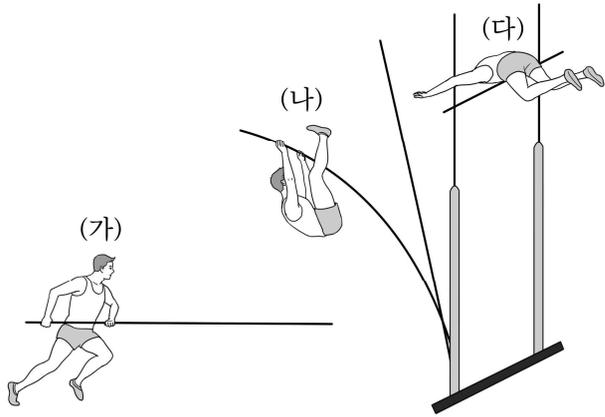
14. 다이빙 공중회전 동작을 수행할 때 신체 좌우축(mediolateral axis)을 기준으로 회전속도를 가장 크게 만드는 동작으로 적절한 것은? (단, 해부학적 자세를 기준으로)

- ① 두 팔을 머리 위로 올리고, 머리를 뒤로 최대한 젖힌다.
- ② 신체를 최대한 좌우축에 가깝게 모으는 자세를 취한다.
- ③ 상체와 두 다리를 최대한 펴 시킨다.
- ④ 두 팔을 머리 위로 올리고, 두 다리는 최대한 곧게 뻗는 자세를 취한다.

15. 일률(파워, power)에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 단위는 J(Joule)이다.
- ② 힘과 속도의 곱으로 구한다.
- ③ 이동거리는 고려하지 않는다.
- ④ 소요시간을 길게 하면 증가한다.

16. <그림>의 장대높이뛰기에서 역학적 에너지의 변화 과정을 순서대로 나열한 것은?



- (가) (나) (다)
- ① 탄성에너지 → 운동에너지 → 위치에너지
 - ② 탄성에너지 → 위치에너지 → 운동에너지
 - ③ 위치에너지 → 운동에너지 → 탄성에너지
 - ④ 운동에너지 → 탄성에너지 → 위치에너지

17. <보기>의 ㉠, ㉡ 안에 들어갈 내용이 바르게 묶인 것은?

<보기>

(㉠)은 다양한 장비를 활용하여 동작 및 힘 정보를 수치화하고 분석하는 방법이다. (㉡)을 통해 객관적이고 정확한 정보를 획득할 수 있으며, 주관적인 판단을 배제할 수 있다.

- | | |
|----------|--------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 정성적 분석 | 정량적 분석 |
| ② 정량적 분석 | 정성적 분석 |
| ③ 정성적 분석 | 정성적 분석 |
| ④ 정량적 분석 | 정량적 분석 |

18. 달리기 출발구간 분석에서 <표>의 ㉠, ㉡, ㉢에 들어갈 측정장비가 바르게 나열된 것은?

측정장비	분석 변인
㉠	넓다리곧은근(대퇴직근, rectus femoris)의 활성화도
㉡	압력중심의 위치
㉢	무릎 관절 각속도

- ㉠ ㉡ ㉢
- ① 동작분석기 GPS 시스템 지면반력기
 - ② 동작분석기 지면반력기 지면반력기
 - ③ 근전도분석기 GPS 시스템 동작분석기
 - ④ 근전도분석기 지면반력기 동작분석기

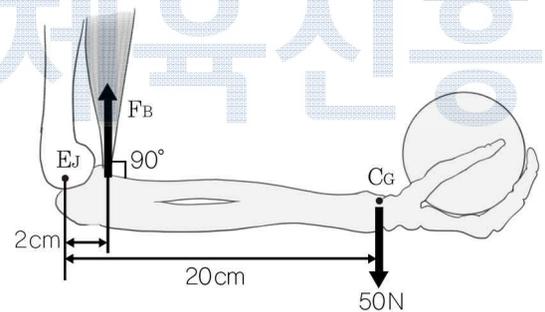
19. 지면반력의 측정과 활용에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 지면반력기는 수직 방향으로 작용하는 힘만 측정할 수 있다.
- ② 지면반력기에서 산출된 힘은 인체의 근력으로 지면에 가하는 작용력이다.
- ③ 높이뛰기 도약 동작분석 시 지면반력기에 작용한 힘의 소요시간을 측정할 수 있다.
- ④ 보행 분석에서 발이 지면에 착지하면서 앞으로 미는 힘은 추진력, 발 앞꿈치가 지면으로부터 떨어지기 전에 뒤로 미는 힘은 제동력을 의미한다.

20. <그림>과 같이 팔꿈치 관절을 축으로 쇄골을 들고 정적(static) 동작을 유지하기 위해서 위팔두갈래근(상완이두근, biceps brachii)이 발생시켜야 할 힘(F_B)의 크기는?

<조건>

- 손, 아래팔(전완), 쇄골을 합한 무게는 50 N이다.
- 팔꿈치 관절점(E_j)에서 위팔두갈래근의 부착점까지의 거리는 2 cm이다.
- 팔꿈치 관절점에서 손, 아래팔, 쇄골을 합한 무게중심(C_G)까지의 거리는 20 cm이다.
- 위팔두갈래근은 아래팔에 90°로 부착되었다고 가정한다.



- ① 100 N ② 400 N ③ 500 N ④ 1,000 N

9. <보기>의 ㉠~㉣에 해당하는 정의의 유형이 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

- ㉠ 유소년 축구 생활체육지도자 A는 남녀학생 구분없이 경기에 참여하도록 했다. 또한 장애 학생에게도 비장애 학생과 동일한 참여 시간을 보장했다.
- ㉡ 테니스 경기에서는 공정한 경기를 위해 코트를 바꿔가며 게임을 하도록 규칙을 적용한다.
- ㉢ B지역 체육회는 당해 연도에 소속 선수의 경기실적에 따라 연봉을 차등 지급하기로 결정했다.

㉠ ㉡ ㉢

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

10. 셸러(M. Scheler)의 가치 서열 기준과 이를 스포츠에 적용한 사례로 연결이 적절하지 않은 것은?

- ① 지속성 - 도핑으로 메달을 획득하는 것보다 지속적으로 훈련을 하여 경기에 참여하는 것이 가치가 더 높다.
- ② 만족의 깊이 - 자신의 실수를 인정하여 패배하는 것이 속임수를 쓰고 승리하여 메달을 획득하는 것보다 가치가 더 높다.
- ③ 근거성 - 올림픽 경기에서 메달 획득으로 병역 혜택을 받는 것보다 올림픽 정신을 토대로 세계적인 선수들과 정정당당하게 겨루는 것이 가치가 더 높다.
- ④ 분할 향유 가능성 - 상위 팀이 상금(뎀)을 독점하는 것보다는 적더라도 보다 많은 팀이 상금(뎀)을 받도록 하는 것이 가치가 더 높다.

11. <보기>의 ㉠에 해당하는 레스트(J. Rest)의 도덕성 구성요소는?

—<보기>—

(㉠)은/는 스포츠 현장에서 발생하는 특정 상황 속에 내포된 도덕적 이슈들을 감지하고 그 상황에서 어떠한 행동을 할 수 있으며 그 행동들이 관련된 사람들에게 어떤 영향을 미칠 수 있는가를 상상하는 것을 말한다.

- ① 도덕적 감수성(moral sensitivity)
- ② 도덕적 판단력(moral judgement)
- ③ 도덕적 동기화(moral motivation)
- ④ 도덕적 품성화(moral character)

12. <보기>의 설명과 관계있는 자연중심주의 사상가는?

—<보기>—

- 생태윤리에 대한 규칙: 불침해, 불간섭, 신뢰, 보상적 정의
- 스포츠에 의한 환경오염 발생 시 스포츠 폐지 권고
- 인간의 욕구를 위해 동물의 생존권을 유린하는 스포츠 금지

- ① 베르크(A. Berque) ② 테일러(P. Taylor)
- ③ 슈바이처(A. Schweitzer) ④ 하이젠베르크(W. Heisenberg)

13. <보기>에서 설명하는 사건과 거리가 먼 것은?

—<보기>—

- 1964년 리마에서 개최된 페루·아르헨티나의 축구 경기에서 경기장 내 폭력으로 300여 명 사망
- 1969년 온두라스와 엘살바도르의 축구 전쟁
- 1985년 벨기에 헤이젤 경기장에서 열린 리버풀과 유벤투스의 경기에서 응원단이 충돌하여 39명 사망

- ① 경기 중 관중의 폭력 ② 아파르트헤이트(Apartheid)
- ③ 위협적 응원문화 ④ 홀리거니즘(hooliganism)

14. 폭력을 설명한 학자의 개념과 그에 대한 설명이 바르게 연결된 것은?

- ① 푸코(M. Foucault)의 ‘분노’ - 스포츠 현장에서 인간 내면의 분노로 시작된 폭력은 전용되고 악순환을 반복하는 경향이 있다.
- ② 아리스토텔레스(Aristotle)의 ‘규율과 권력’ - 스포츠계에서 위계적 권력 관계는 폭력으로 변질되어 표출된다.
- ③ 홉스(T. Hobbes)의 ‘악의 평범성’ - 폭력이 관행화 된 스포츠계에서는 폭력에 대한 죄책감이 없어진다.
- ④ 지라르(R. Girard)의 ‘모방적 경쟁’ - 자신이 닮고자 하는 운동선수를 모방하게 되듯이 인간 폭력의 원인을 공격 본능이 아닌 모방적 경쟁 관계에서 찾는다.

15. <보기>의 ㉠~㉣에 해당하는 용어로 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

스포츠 조직에서 (㉠)은/는 기업의 가치경영을 넘어 정성적 규범기준까지 확장된 스포츠 사회·윤리적 가치체계를 의미한다. 이러한 체계가 실효성 있게 작동되기 위해서는 경영자의 윤리적 (㉡)과 경영의 (㉢) 확보가 선행되어야 한다.

- ㉠ ㉡ ㉢
- ① 기업윤리 공동체 투명성
- ② 윤리경영 실천의지 투명성
- ③ 기업윤리 실천의지 공정성
- ④ 윤리경영 공동체 공정성

16. 체육의 공정성 확보와 체육인의 인권보호를 위해 설립된 스포츠윤리 센터의 역할로 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠비리 및 체육계 인권침해에 대한 실태조사
- ② 스포츠비리 및 체육계 인권침해 방지를 위한 예방교육
- ③ 신고자 및 가해자에 대한 치료와 상담, 법률 지원, 임시보호 연계
- ④ 체육계 인권침해 및 스포츠비리 등에 대한 신고 접수와 조사

17. <보기>의 내용과 관련 있는 용어는?

<보기>

- 상대 존중, 최선, 공정성 등을 포함
- 경쟁이 갖는 잠재적 부도덕성의 제어
- 스포츠 참가자가 마땅히 따라야 할 준칙과 태도
- 스포츠의 긍정적 가치를 유지하려는 도덕적 기제

- ① 테크네(techné) ② 젠틀맨십(gentlemanship)
- ③ 스포츠맨십(sportsmanship) ④ 리더십(leadership)

18. <보기>의 대화에서 나타나는 스포츠 차별은?

<보기>

영은: 저 백인 선수는 성공하기 위해서 얼마나 많은 노력과 땀을 흘렸을까.
 상현: 자기를 희생하면서도 끝없는 자기관리와 투지의 결과일 거야.
 영은: 그에 비해 저 흑인 선수가 구사하는 기술은 누구도 가르칠 수 없는 묘기이지.
 상현: 아마도 타고나지 않으면 할 수 없는 거지. 천부적인 재능이야.

- ① 성차별 ② 스포츠 종목 차별
- ③ 인종차별 ④ 장애차별

19. <보기>의 설명과 관련 있는 제도는?

<보기>

학생선수가 일정 수준의 학력기준에 도달하지 못한 경우에는 별도의 기초학력보장 프로그램을 운영한다. 학교의 장은 필요한 경우 학생선수의 경기대회 출전을 제한할 수 있다.

- ① 최저학력제 ② 체육특기자 제도
- ③ 운동부의 인권보장제 ④ 학생선수의 생활권 보장제도

20. <보기>에서 스포츠 인권에 대한 내용을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 모든 사람은 평등하게 스포츠와 신체활동에 참여할 권리를 가진다.
- ㉡ 국가 차원에서 체계적인 스포츠 인권 정책을 마련해야 한다.
- ㉢ 스포츠의 종목이나 대상에 따라 권리가 상대적으로 보장되어야 한다.
- ㉣ 국가는 장애인이 스포츠 활동 참여의 권리를 동등하게 보장받도록 노력해야 한다.

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉣
- ③ ㉠, ㉢, ㉣ ④ ㉠, ㉢, ㉣

특수체육론 (01)

1. 축구 경기에서 발목을 뺀 지적장애인에게 응급처치하였다. RICE 절차와 내용의 연결이 옳지 않은 것은?

- ① 휴식(rest) - 즉각적으로 부상 부위를 움직이지 않게 한다.
- ② 냉찜질(ice) - 얼음으로 부상 부위를 차게 해준다.
- ③ 압박(compression) - 붕대로 부상 부위를 감아서 혈액응고 및 부종을 예방한다.
- ④ 올림(elevation) - 부상 부위를 잡아당겨서 고정한다.

2. 절단장애인의 환상통증(phantom pain)에 대한 설명이 아닌 것은?

- ① 궤양과 같은 고통스러운 통증을 느낄 수 있다.
- ② 절단 후 남아 있는 부위에서는 근육 경련이 일어나지 않는다.
- ③ 절단된 부위가 아직 남아 있는 것처럼 생각하고 그 부위에서 통증을 느낀다.
- ④ 인공 의지(prosthesis)나 보조기를 착용해도 통증을 느낄 수 있다.

3. 척수장애인의 운동지도 지침이 아닌 것은?

- ① 자율신경 반사 이상의 위험을 줄이기 위해 운동 전에 장과 방광을 비우게 한다.
- ② 유산소성 운동 후 체온을 낮추어 주기 위해 시원한 압박붕대를 사용한다.
- ③ T6 이상에 손상을 입은 경우, 유산소성 훈련 효과를 극대화하기 위해 최대심박수를 150회/분까지 증가시킨다.
- ④ 심장으로 들어가는 혈액량의 감소로 인한 저혈압의 위험을 줄이기 위해, 충분한 준비운동을 하게 하고 운동부하를 점진적으로 증가시킨다.

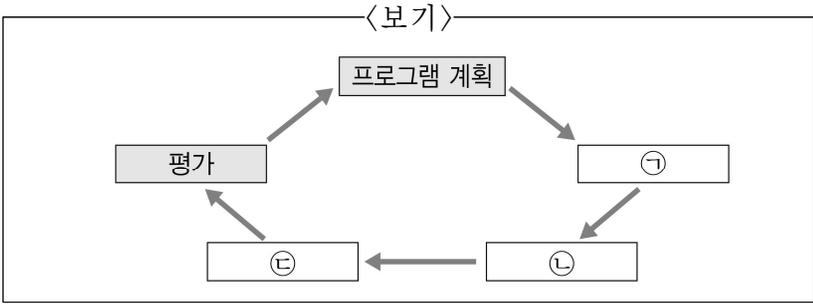
4. <보기>에서 설명하는 장애유형은?

<보기>

- 의사소통: 유창한 말하기와 풍부한 어휘 능력을 가지고 있다.
- 사회적 상호작용: 대화 중에 눈을 마주치거나 고개를 끄덕이는 행동을 어려워한다.
- 관심사와 특이행동: 특정한 사물에 강한 관심을 나타내는 경향이 있다.
- 관계 형성: 가족과의 애착이 형성될 수는 있으나 또래와의 관계 형성은 어려울 수 있다.

- ① 아스퍼거증후군 ② 뇌병변장애
- ③ 지체장애 ④ 시각장애

5. <보기>에서 ㉠~㉣에 들어갈 장애인스포츠 프로그램 서비스 전달 단계가 바르게 묶인 것은?



- | | | |
|------------|----------|----------|
| ㉠ | ㉡ | ㉢ |
| ① 사정 | 개별화교육계획 | 교수·코칭·상담 |
| ② 개별화교육계획 | 교수·코칭·상담 | 사정 |
| ③ 개별화교육계획 | 사정 | 교수·코칭·상담 |
| ④ 교수·코칭·상담 | 개별화교육계획 | 사정 |

6. <보기>에서 설명하는 장애인스키 장비는?

<보기>

- 절단 등의 장애 때문에 균형 유지가 어려운 장애인이 사용한다.
- 스키 폴(pole) 하단에 짧은 플레이트를 붙여서 만든 보조장치이다.

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ① 아웃리저(outriggers) | ② 듀얼리저(dualriggers) |
| ③ 바이리저(biriggers) | ④ 인리저(inriggers) |

7. 장애인스포츠와 관련된 긍정적인 변화를 위한 사회적 노력으로 잔스마와 프렌치(P. Jansma와 R. French,1994)가 제시한 “4L”의 방법이 아닌 것은?

- ① 장애인스포츠와 관련된 지식의 창출과 보급(Literature)
- ② 장애인스포츠 관련 단체 등의 목표를 성취하기 위한 집단행동(Leverage)
- ③ 장애인스포츠에 대한 법률관계 확정을 위한 소송(Litigation)
- ④ 장애인스포츠에 대한 장애인의 학습(Learning)

8. 위닉스(J. Winnick,1987)의 장애인스포츠 통합 연속체에서 <보기>의 내용에 해당하는 단계는?

<보기>

- 시각장애 블링선수가 가이드 레일(guide rail)의 도움을 받아 비장애선수와 함께 경쟁하였다.
- 희귀성 다리순환장애 골프선수가 카트를 타고 비장애선수와 함께 경쟁하였다.

- ① 일반스포츠(regular sport)
- ② 편의를 제공한 일반스포츠(regular sport with accommodation)
- ③ 일반스포츠와 장애인스포츠(regular sport & adapted sport)
- ④ 분리된 장애인스포츠(adapted sport segregated)

9. 미국스포츠의학회(ACSM)의 ‘운동 참여 전 건강검진 알고리즘’을 적용할 때, <보기>에서 의료적 허가가 필요하지 않은 시각장애인은?

<보기>

대한장애인체육회에서는 생활체육 골볼교실에 참가하는 시각 장애인에게 운동참여 전 건강 문진을 통해서 다음의 결과를 얻었다.

문항	시각장애인	㉠	㉡	㉢	㉣
현재 규칙적으로 운동에 참여하는가?		예	예	아니오	예
심혈관 질환, 대사 질환, 또는 신장 질환이 있는가?		예	아니오	예	아니오
질병을 암시하는 징후 또는 증상이 있는가?		아니오	예	아니오	아니오
원하는 운동강도가 있는가?		고강도	중강도	고강도	고강도

- ① ㉠ ② ㉡ ③ ㉢ ④ ㉣

10. 미국 장애인교육법(Individuals with Disabilities Education Act: IDEA, 2004)에서 명시한 통합교육과 관련된 용어는?

- ① 통합(inclusion)
- ② 정상화(normalization)
- ③ 주류화(mainstreaming)
- ④ 최소한으로 제한된 환경(least restrictive environment)

11. <보기>에서 설명하는 모스톤과 애쉬워스(M. Mosston & S. Ashworth, 2002)의 교수 스타일은?

<보기>

- 장애인스포츠지도자가 수업 운영과 관련된 모든 사항을 결정한다.
- 지도자는 장애인에게 운동과제에 대한 설명과 시범을 보이고, 연습하게 하고 피드백을 제공한다.
- 수업에서 장애인의 안전을 확보하는데 효과적인 교수 스타일이다.

- ① 지시형 스타일(command style)
- ② 연습형 스타일(practice style)
- ③ 상호학습형 스타일(reciprocal style)
- ④ 유도발견형 스타일(guided discovery style)

12. <보기>의 수어가 나타내는 스포츠 종목은?

<보기>

왼 손바닥을 위로 향하게 펴고, 오른 주먹의 손등이 위로 향하게 하여 왼 손바닥 위에 올려놓고, 오른손의 검지를 튕기며 편다.

- | | |
|---------|------|
| ① 휠체어농구 | ② 권투 |
| ③ 탁구 | ④ 축구 |

유아체육론 (02)

1. 영·유아기의 발달에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 말초신경이 먼저 발달한 다음 중추신경이 발달한다.
- ② 특정 능력이나 행동의 발달에 최적인 시기가 존재한다.
- ③ 발달은 일정한 순서로 이루어지지만, 발달속도에는 개인차가 있다.
- ④ 소근육 운동의 발달은 눈과 손이 협응하여 손기술을 정확하게 구사하는 능력으로, 중추신경계통의 성숙을 의미한다.

2. 유아기의 운동프로그램 구성을 위해 고려해야 할 사항으로 적절하지 않은 것은?

- ① 다양한 기본움직임 경험보다 복합적이고 정교한 동작수행에 중점을 두어 구성한다.
- ② 협응성 운동 시, 속도나 민첩성의 요소가 연계되지 않도록 한다.
- ③ 운동수행의 성공 빈도를 높일 수 있도록 프로그램을 구성한다.
- ④ 간단한 움직임에서 복잡한 움직임으로 진행되도록 구성한다.

3. 발달단계에 따른 유소년체육 프로그램 구성 시, 고려해야 할 사항으로 적절하지 않은 것은?

- ① 대근육에서 소근육으로의 발달단계를 고려하여 구성한다.
- ② 기본움직임 단계에서는 다양한 안정성, 이동 및 조작 움직임을 습득하도록 구성한다.
- ③ 기본움직임 단계는 협응력이 발달되는 중요한 시기이므로, 다양한 움직임 경험을 갖도록 구성한다.
- ④ 기본움직임에서 전문화된 움직임으로의 전환(transition)단계에서는 움직임 수행의 형태, 기술, 정확성과 더불어 양적 측면을 강조하여 구성한다.

4. <보기>에 들어갈 인지발달 이론의 요소가 바르게 나열된 것은?

<보기>

- (㉠): 새로운 경험과 자극이 유입되었을 때, 기존에 가지고 있는 도식을 사용하여 해석한다.
- (㉡): 기존의 도식으로는 새로운 사물이나 사건을 이해할 수 없을 때, 새로운 사물이나 대상에 맞도록 기존의 도식을 변경한다.
- (㉢): 현재의 조직들이 서로 상호작용하며 효율적인 체계로 결합하여 더 복잡한 수준의 지적 구조를 이루는 과정이다.

- | | | |
|---|--|--|
| ㉠ | ㉡ | ㉢ |
| ① 조절(accommodation) 동화(assimilation) 적응(adaptation) | ② 적응(adaptation) 조절(accommodation) 조직화(organization) | ③ 동화(assimilation) 조절(accommodation) 조직화(organization) |
| ④ 동화(assimilation) 조직화(organization) 적응(adaptation) | | |

5. <보기>에서 유소년의 전문화된 운동기술 연습 시, 인지단계(cognitive stage)의 지도전략에 해당하는 것으로 가장 적절한 것은?

<보기>

- ㉠ 스스로 자신의 운동수행을 평가할 기회를 제공한다.
- ㉡ 복잡한 운동기술은 여러 단계로 구분하여 지도한다.
- ㉢ 운동의 목적과 요구되는 기술을 명확히 설명해준다.
- ㉣ 다양한 기술과 연계지어 동작의 형태를 바꾸는 전략을 찾게 한다.

- ① ㉡, ㉢ ② ㉠, ㉣ ③ ㉡, ㉣ ④ ㉠, ㉣

6. <보기>에 들어갈 유아의 기본움직임 발달단계가 바르게 나열된 것은?

<보기>

- (㉠): 기본적인 움직임을 보이지만, 협응이 원활하지 않아 움직임이 매끄럽지 못하다.
- (㉡): 기본 움직임에 대한 제어와 협응이 향상되지만, 신체사용이 비효율적이다.
- (㉢): 움직임의 수행이 역학적으로 효율성을 갖게 되어 협응과 제어가 향상된다.

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| ㉠ | ㉡ | ㉢ |
| ① 시작 단계 전환 단계 전문화 단계 | ② 초보 단계 성숙 단계 전문화 단계 | ③ 시작 단계 초보 단계 성숙 단계 |
| ④ 초보 단계 적용 단계 성숙 단계 | | |

7. 안정성(stability) 운동기술 중 축성(axial) 움직임만으로 나열된 것은?

- ① 구르기(rolling), 늘리기(stretching), 흔들기(swinging)
- ② 늘리기(stretching), 비틀기(twisting), 흔들기(swinging)
- ③ 구르기(rolling), 비틀기(twisting), 거꾸로 균형(inversed balance)
- ④ 비틀기(twisting), 흔들기(swinging), 거꾸로 균형(inversed balance)

8. 운동발달에 대한 검사와 평가에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 운동발달 검사는 전반적인 운동발달 상황을 확인할 수 있는 유용하고 객관적인 지표를 제공한다.
- ② 평가는 내용에 따라 규준지향 평가와 준거지향 평가로 나뉘고, 기준에 따라 결과지향 평가와 과정지향 평가로 나뉜다.
- ③ 평가 결과는 특정 기술수행에서 결여된 부분을 확인하고 그 원인을 파악해 프로그램의 구체적인 목표를 설정할 수 있게 한다.
- ④ 대근운동발달검사(Test of Gross Motor Development)는 만 3~10세 아동을 대상으로 한 이동 및 조작 운동기술에 대한 검사도구이다.

9. 국립중앙의료원(2010)이 제시한 어린이·청소년 신체활동 권장사항이 아닌 것은?

- ① 인터넷, TV, 게임 등을 위해 앉아서 보내는 시간은 하루 2시간 이내로 한다.
- ② 일주일에 3일 이상 유산소운동, 근육강화운동, 뼈 강화운동을 한다.
- ③ 운동강도 조절을 위해 놀이공간의 안전성은 고려하지 않는다.
- ④ 매일 1시간 이상 운동을 한다.

10. 유아 운동프로그램의 지도 원리로 적절하지 않은 것은?

- ① 추상적인 것에서 시작하여 구체적인 것으로 운동을 지도한다.
- ② 유아 간 연령별 체력의 차이, 운동소질 및 적성의 차이를 고려하여 지도한다.
- ③ 기초체력, 기본운동기술과 지각운동의 발달이 통합적으로 이루어 지도록 지도한다.
- ④ 다양한 감각을 통해 구체적 경험이 형성되도록 프로그램을 구성하여 지도한다.

11. 유아운동 지도 시 교구배치 방법과 그 효과에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 공간 활용성을 높인 교구배치로 안전사고를 예방한다.
- ② 시각적 효과를 높인 교구배치로 학습자의 시선을 분산한다.
- ③ 순환식 교구배치로 대기시간을 줄여 실제학습시간을 늘려준다.
- ④ 병렬식 교구배치로 교구 사용을 반복하여 자신감을 갖도록 유도한다.

12. <보기>에 해당하는 발달이론이 바르게 나열된 것은?

<보기>	
	발달이론
㉠	<ul style="list-style-type: none"> • 인간의 발달은 환경에 따른 훈련으로 이루어진다. • 학습에 의한 긍정적 행동의 촉진을 강조한다.
㉡	<ul style="list-style-type: none"> • 유아의 다양한 경험을 토대로 동화, 조절, 평형화의 과정을 통해 도식이 발달된다. • 조직화와 적응을 강조한다.
㉢	<ul style="list-style-type: none"> • 타인을 관찰하는 것만으로 새로운 행동을 획득할 수 있다. • 모방학습의 중요성을 강조한다.

- | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| ① 스키너(B. Skinner)의 행동주의 이론 | 게셀(A. Gesell)의 성숙주의 이론 | 에릭슨(E. Erickson)의 심리사회발달 이론 |
| ② 반두라(A. Bandura)의 사회학습 이론 | 피아제(J. Piaget)의 인지발달 이론 | 비고스키(L. Vygotsky)의 상호작용 이론 |
| ③ 에릭슨(E. Erickson)의 심리사회발달 이론 | 게셀(A. Gesell)의 성숙주의 이론 | 반두라(A. Bandura)의 사회학습 이론 |
| ④ 스키너(B. Skinner)의 행동주의 이론 | 피아제(J. Piaget)의 인지발달 이론 | 반두라(A. Bandura)의 사회학습 이론 |

13. 성인체육과 비교 시 유아체육의 특징으로 적절하지 않은 것은?

- ① 집중력 저하를 고려한 놀이 중심의 신체활동과 지적 활동을 병행한다.
- ② 신체활동에 의한 성장과 발달을 통해 전인적 인간 육성을 지향한다.
- ③ 스포츠 활동에 필요한 전문화된 기술 습득을 강조한다.
- ④ 발육과 발달에 중점을 둔다.

14. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 가장 적절한 용어로만 나열된 것은?

<보기>		
<ul style="list-style-type: none"> • 유아교육 교사: 유아는 다양한 기본움직임 기술이나 기초체력 향상에 관한 활동을 스스로 익히기 어렵습니다. 유아가 이와 같은 요소들을 자연스럽게 익히려면 어떻게 해야 할까요? • 스포츠지도사: 네. 유아는 징검다리 걷기, 네발로 걷기 등의 놀이 중심 신체활동 프로그램을 통해 기본움직임기술과 기초체력 요소를 향상 시킬 수 있어요. 		
구분	징검다리 걷기	네발로 걷기
기본움직임기술 요소	(㉠)운동	이동 운동
기초체력 요소	평형성	(㉡)

- | ㉠ | ㉡ |
|-------|---------|
| ① 안정성 | 민첩성 |
| ② 안정성 | 근력/근지구력 |
| ③ 조작 | 근력/근지구력 |
| ④ 조작 | 민첩성 |

15. <보기>에서 국민체육진흥법(2014)의 유소년스포츠지도사 자격제도에 관한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

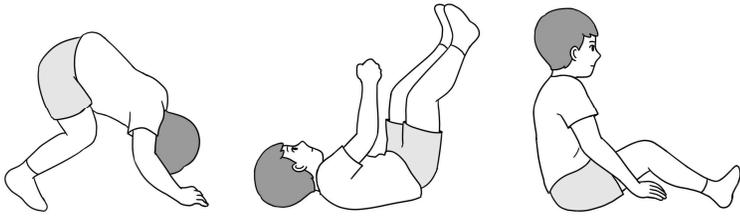
<보기>	
㉠ 유소년은 만 3세부터 중학교 취학 전까지를 말한다.	㉡ '유소년스포츠지도사'란 유소년을 대상으로 체육을 지도하는 사람을 말한다.
㉢ 유소년스포츠지도사는 유소년의 행동양식, 신체 발달 등에 대한 지식을 갖춘다.	

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

16. 영아의 반사에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 비대칭목경직반사(Asymmetric Tonic Neck Reflex) 검사로 눈·손의 협응과 좌·우측 인식의 발달 수준을 추측할 수 있다.
- ② 신경적 장애 진단을 위한 반사의 출현과 소멸 간의 관계 검사는 전문가의 도움이 필요하다.
- ③ 걷기반사(Stepping Reflex) 검사로 불수의적 운동행동의 발달을 추측할 수 있다.
- ④ 모로반사(Moro Reflex) 검사로 신경적인 변이나 손상을 추측할 수 있다.

17. <그림>의 동작에서 성숙 단계로 발달하도록 지도하는 방법이 적절하지 않은 것은?



시작단계의 구르기(rolling) 동작

- ① 이마가 지면에 닿게 지도한다.
- ② 머리가 동작을 리드할 수 있도록 지도한다.
- ③ 구르는 힘을 생성할 수 있도록 양팔의 움직임을 지도한다.
- ④ 몸이 구르는 내내 압축된 C자 모양을 유지할 수 있도록 지도한다.

18. 유아체육 지도 방법 중 '탐구적 방법'에 해당되는 내용으로 적절한 것은?

- ① 도입, 동작 습득, 창의적 표현, 평가의 단계별 활동 전개하기
- ② 학습환경에 자유와 융통성을 도입하여 더 많은 책임 부여하기
- ③ 시범 보이기, 연습해보기, 언급해주기, 보충 설명하기, 시범 다시 보이기
- ④ 동작 과제나 질문을 제시하고 유아들이 제안한 다양한 해결방법을 인정하고 받아들이기

19. 고강도 운동 시 성인과 비교하여 청소년에게 나타나는 생리적 반응으로 적절하지 않은 것은?

- ① 1회박출량: (성인에 비하여) 낮음
- ② 호흡 수: (성인에 비하여) 높음
- ③ 수축기 혈압: (성인에 비하여) 낮음
- ④ 심박수: (성인에 비하여) 낮음

20. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 용어가 바르게 나열된 것은?

<보기>

- 특정 능력이나 행동의 발달에 최적인 시기를 (㉠)라고 한다.
- 각 시기에 따른 유아의 발달은 특정 시기에 도달해야 할 (㉡)을 갖기 때문에 시기를 놓쳐버리면 올바른 성장이 저해될 수 있다.

- | | |
|---------|------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 민감기 | 통합성 |
| ② 민감기 | 발달과업 |
| ③ 감각운동기 | 발달과업 |
| ④ 전조작기 | 병변현상 |

노인체육론 (03)

1. <보기>에서 설명하는 연령지표는?

<보기>

- 연령적 노화라고 일컬어지는 출생 이후의 햇수인 역연령과 대비되는 개념이다.
- 연령과 성을 기준으로한 기능적 체력과 관련이 있다.
- 신체 연령이라고도 말한다.

- ① 기능적(functional) 연령
- ② 주관적(subjective) 연령
- ③ 심리적(psychological) 연령
- ④ 연대기적(chronological) 연령

2. 건강수명에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 건강과 일상생활의 기능을 유지하는 기간을 뜻한다.
- ② 질병이나 신체장애 없이 생존한 삶의 기간을 뜻한다.
- ③ 성별·연령별로 몇 년을 더 살아갈 것인지 통계적으로 추정한 기대치로 생존 연수를 뜻한다.
- ④ 신체적·정서적·인지적 활력 또는 기능적 웰빙을 유지할 것으로 예상되는 삶의 기간을 뜻한다.

3. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 노화와 관련된 심리학적 이론이 바르게 나열된 것은?

<보기>

㉠	<ul style="list-style-type: none"> • 자부심과 만족을 느끼면서 자신의 삶을 되돌아볼 수 있으며 죽음을 위엄있게 받아들인다. • 삶에서 달성해야 하는 것들을 달성하지 못했다고 느끼며, 삶의 종말이 다가오는 것에 대해 좌절감을 느낀다.
㉡	<ul style="list-style-type: none"> • 성공적 노화는 신체적·정신적·사회적 손실에 적응하는 노인의 능력과 관련이 있다. • 기능적 능력을 향상함으로써 노화로 인한 손실을 보완하도록 도움을 준다.

- | | |
|--------------------------------|---|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 하비거스트(R. Havighust)의 발달과업 이론 | 로우(J. Rowe)와 칸(R. Kahn)의 성공적 노화 이론 |
| ② 하비거스트(R. Havighust)의 발달과업 이론 | 펙(R. Peck)의 발달과업 이론 |
| ③ 에릭슨(E. Erikson)의 심리사회발달단계 이론 | 로우(J. Rowe)와 칸(R. Kahn)의 성공적 노화 이론 |
| ④ 에릭슨(E. Erikson)의 심리사회발달단계 이론 | 발테스와 발테스(M. Baltes & P. Baltes)의 보상이 수반된 선택적 적응화 이론 |

4. <보기>에서 설명하는 노화와 관련된 사회학적 이론은?

—<보기>—

- 노화와 관련된 사회학적 이론에서 가장 널리 인정되는 이론이다.
- 노인의 사회활동 참여 정도가 높을수록 생활만족도가 높아진다.
- 지속적인 활동이 성공적 노화의 핵심이다.

- ① 분리이론 ② 활동이론
③ 현대화이론 ④ 하위문화이론

5. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 용어가 바르게 나열된 것은?

—<보기>—

- 노인은 사회적 역할의 상실 등으로 인하여 자신감을 잃기 쉬우며, 점점 고립되어 고독감을 느끼게 되기 때문에, 다른 사람이나 사회로부터의 보살핌, 존중, 도움을 받는 (㉠)이/가 필요하다.
- 노인은 일정 수준의 목표를 성취할 수 있다는 자신의 역량에 대한 믿음을 뜻하는 (㉡)을 가져야 한다.

- ㉠ ㉡
- ① 사회적 지지 자기효능감
② 사회적 설득 자기효능감
③ 사회적 설득 자부심
④ 사회적 지지 자부심

6. <보기>에서 운동이 노인에게 미치는 심리적 효과로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

—<보기>—

㉠ 운동 기술 습득 ㉡ 우울증 감소
㉢ 심리적 웰빙 향상 ㉣ 사회적 연결망 확장

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉢ ③ ㉡, ㉣ ④ ㉢, ㉣

7. 노화와 관련된 신체적 변화로 옳지 않은 것은?

- ① 근 질량 감소
② 관절 유연성 감소
③ 폐 탄력성과 흉곽 경직성 증가
④ 수축기혈압과 이완기혈압 증가

8. <보기>에서 운동이 노인에게 미치는 생리적 효과로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

—<보기>—

㉠ 인슐린 내성 증가 ㉡ 체지방 감소
㉢ 인슐린 감수성 증가 ㉣ 안정시 심박수 감소
㉤ 주어진 절대 강도에서 심박수 증가
㉥ 고밀도지단백콜레스테롤(HDL-C) 감소

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

9. 체력요인에 따른 노인의 운동 방법과 효과가 바르게 연결되지 않은 것은?

체력요인	운동 방법	효과
① 심폐지구력	고정식 자전거 타기	심혈관계 질환의 위험률 감소
② 근력	덤벨 들고 앉았다 일어서기	근육 및 뼈 강화로 인한 일상생활수행능력 향상
③ 유연성	앉아서 뒷꿈 앞으로 굽히기	신체활동 시 기능적 제한 예방
④ 평형성	의자 잡고 옆으로 한발 들기	신체 각 부위가 조화를 이루면서 원활히 움직일 수 있는 능력 향상

10. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 목표심박수 범위가 바르게 나열된 것은?

—<보기>—

- 나이: 70세 • 성별: 남성
- 안정시 심박수: 80회/분 • 최대심박수: 150회/분
- 의사는 심폐지구력 운동 시 목표심박수 40~50% 강도를 권고
- 카보넨(Karvonen) 공식을 활용한 목표심박수의 범위는 (㉠)%HRR에서 (㉡)%HRR이다.

- ㉠ ㉡ ㉠ ㉡
- ① 108 115 ② 115 122
③ 122 129 ④ 129 136

11. 노인운동 시의 위험 관리 항목과 방법이 바르게 연결된 것은?

- ① 환경과 장소 안전: 참가자 중 당뇨 환자가 있을 경우, 사탕이나 초콜릿을 준비해 둔다.
② 시설 안전: 운동장비의 사용방법과 사용 시 주의사항을 적절한 장소에 게시해야 한다.
③ 환경과 장소 안전: 운동 동선을 파악하여 시설과 장비를 배치한다.
④ 시설 안전: 무덥고 다습한 곳은 피해야 한다.

12. <보기>에서 고혈압 질환이 있는 노인의 운동 지도 시 고려해야 할 사항으로 적절한 것만을 모두 고른 것은?

—<보기>—

㉠ 등척성 운동을 권장한다.
㉡ 나트륨 섭취 제한, 체중조절, 유산소 운동을 권장한다.
㉢ 저항성 운동 시 발살바 메뉴버에 의한 혈압 상승에 주의한다.
㉣ 이노제, 칼슘채널차단제, 혈관확장제 등의 약물에 의한 운동 후 혈압 상승에 주의한다.

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉢ ③ ㉡, ㉣ ④ ㉢, ㉣

13. 노인체력검사(Senior Fitness Test) 항목에서 2.4 m 왕복 걷기와 관련된 활동으로 옳은 것은?

- ① 자동차나 목욕탕에 들어가고 나오기
- ② 손자 안기, 식료품 가방 들기
- ③ 장거리 보행, 계단 오르기
- ④ 버스 빠르게 타고 내리기

14. <보기>에서 노화로 인한 평형성과 기동성(balance and mobility) 변화에 영향을 미치는 요인을 모두 고른 것은?

<보기>

㉠ 체성감각계	㉡ 시각계
㉢ 전정계	㉣ 운동계

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

15. <보기>에서 근골격계 질환이 있는 노인에게 적합한 운동만을 모두 고른 것은?

<보기>

㉠ 등산	㉡ 수영
㉢ 테니스	㉣ 수중 운동
㉤ 스케이팅	㉥ 고정식 자전거 타기

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

16. 건강신념모형에서 건강신념행동을 구성하는 요소로 옳지 않은 것은?

- ① 지각된 장애
- ② 지각된 이익
- ③ 지각된 심각성
- ④ 지각된 자기 인식

17. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 노인운동 교육의 원리와 설명이 바르게 나열된 것은?

<보기>

- (㉠) - 지적 능력, 학력, 흥미, 성격, 경험, 건강상태 등 개인의 학습 욕구를 충족시켜줄 수 있는 방법을 모색한다.
- (㉡) - 지도자와 학습자 간의 동등한 관계에서 출발하여 교육활동 전반에서 상호 간의 합의를 이루도록 한다.

- | | |
|-----------|----------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 다양화의 원리 | 사회화의 원리 |
| ② 개별화의 원리 | 사제동행의 원리 |
| ③ 개별화의 원리 | 사회화의 원리 |
| ④ 다양화의 원리 | 사제동행의 원리 |

18. <보기>에서 미국스포츠의학회(ACSM, 2018)의 노인을 위한 유산소 운동 지침으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

㉠	운동 빈도(F)	• 중강도 시 5일/주 • 고강도 시 3일/주
㉡	운동 강도(I)	• 중강도 시 5~6 (RPE 10점 만점 도구 기준) • 고강도 시 7~8 (RPE 10점 만점 도구 기준)
㉢	운동 시간(T)	• 중강도 시 150분~300분/주 • 고강도 시 75분~100분/주
㉣	운동 형태(T)	• 앉았다 일어서기(스쿼트), 스트레칭

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

19. <보기>에 해당하는 대상자의 운동참여 동기유발을 위한 노인스포츠 지도사의 상담 내용으로 적절하지 않은 것은?

<보기>

- 68세 어르신은 체중조절과 건강관리를 위한 운동에 관심이 있다.
- 운동 참여 경험은 없지만, 지속적으로 운동에 참여하고 싶다.

- ① 가족, 친구들과 함께 운동하며, 사회적 교류 기회가 확대됨을 설명한다.
- ② 스트레스 해소와 활력감 증진에 도움이 됨을 설명한다.
- ③ 건강 및 체중 관리에 도움이 됨을 설명한다.
- ④ 질병치료에 대한 기대감을 갖도록 설명한다.

20. 노인운동 지도 시 의사소통에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 어린아이를 다루듯 말한다.
- ② 스킨십은 사용하지 않는다.
- ③ 소리를 질러가며 말하지 않는다.
- ④ 대상자를 정면에서 쳐다보는 언어적 기술을 사용한다.

※ 국가자격 시험문제는 저작권법상 보호되는 저작물이고, 저작권자는 국민체육진흥공단입니다. 문제의 일부 또는 전부를 무단 복제, 배포, (전자)출판하는 등 저작권을 침해하는 일체의 행위를 금합니다.