

위치	오류유형	수정 전	수정 후								
51p 표	오타	2. 운동의 심리생리적 효과 <table><tr><th>구 분</th><th>내 용</th></tr><tr><td>심리적 효과</td><td> • 운동을 이용한 불안 감소(장기적 운동은 특성 불안을 감소시키고, 단기적 불안은 상태 불안을 감소시킴) • 운동을 이용한 우울 감소(유산소 & 무산소 운동은 우울증을 감소시킴) • 기분 개선(유산소성 > 무산소성, 저강도 > 고강도, 운동 지속자 > 미운동자) • 정신적 강건함 제공 • 인지능력 향상(장년층 이상에서 특히 효과적) </td></tr></table>	구 분	내 용	심리적 효과	• 운동을 이용한 불안 감소(장기적 운동은 특성 불안을 감소시키고, 단기적 불안은 상태 불안을 감소시킴) • 운동을 이용한 우울 감소(유산소 & 무산소 운동은 우울증을 감소시킴) • 기분 개선(유산소성 > 무산소성, 저강도 > 고강도, 운동 지속자 > 미운동자) • 정신적 강건함 제공 • 인지능력 향상(장년층 이상에서 특히 효과적)	2. 운동의 심리생리적 효과 <table><tr><th>구 분</th><th>내 용</th></tr><tr><td>심리적 효과</td><td> • 운동을 이용한 불안 감소(장기적 운동은 특성 불안을 감소시키고, 단기적 운동은 상태 불안을 감소시킴) • 운동을 이용한 우울 감소(유산소 & 무산소 운동은 우울증을 감소시킴) • 기분 개선(유산소성 > 무산소성, 저강도 > 고강도, 운동 지속자 > 미운동자) • 정신적 강건함 제공 • 인지능력 향상(장년층 이상에서 특히 효과적) </td></tr></table>	구 분	내 용	심리적 효과	• 운동을 이용한 불안 감소(장기적 운동은 특성 불안을 감소시키고, 단기적 운동은 상태 불안을 감소시킴) • 운동을 이용한 우울 감소(유산소 & 무산소 운동은 우울증을 감소시킴) • 기분 개선(유산소성 > 무산소성, 저강도 > 고강도, 운동 지속자 > 미운동자) • 정신적 강건함 제공 • 인지능력 향상(장년층 이상에서 특히 효과적)
구 분	내 용										
심리적 효과	• 운동을 이용한 불안 감소(장기적 운동은 특성 불안을 감소시키고, 단기적 불안은 상태 불안을 감소시킴) • 운동을 이용한 우울 감소(유산소 & 무산소 운동은 우울증을 감소시킴) • 기분 개선(유산소성 > 무산소성, 저강도 > 고강도, 운동 지속자 > 미운동자) • 정신적 강건함 제공 • 인지능력 향상(장년층 이상에서 특히 효과적)										
구 분	내 용										
심리적 효과	• 운동을 이용한 불안 감소(장기적 운동은 특성 불안을 감소시키고, 단기적 운동은 상태 불안을 감소시킴) • 운동을 이용한 우울 감소(유산소 & 무산소 운동은 우울증을 감소시킴) • 기분 개선(유산소성 > 무산소성, 저강도 > 고강도, 운동 지속자 > 미운동자) • 정신적 강건함 제공 • 인지능력 향상(장년층 이상에서 특히 효과적)										
367p 번호 : 08	정답	08 정답 ③	08 정답 ②								

도서의 오류로 학습에 불편드린 점 진심으로 사과드립니다.
더 나은 도서를 만들기 위해 노력하는 시대교육그룹이 되겠습니다.