

엘리트 대학선수들의 스포츠상해와 응급처치 실태에 관한 연구 *

윤 우 용

중앙대학교 사회개발대학원

A Study on Sports Injury and Emergency Treatment of Elite College Players

1. 서 론

1. 연구의 필요성

운동경기의 역사는 고대에는 인간이 식생활을 해결 하려는 방편과, 자신과 동족을 지키고, 또한 쟁취하려는 치열한 생존의 목적으로 부터 시작 되었으며, 중세기, 근대기 등을 거치는 동안, 인간의 생활과 문화의 변천에 따라 운동경기 본연의 모습으로 형태를 갖추었고 또한 체계적으로 많이 발전하여 현대의 지금에 이르러서는 기본적인 생존과는 관계없이 생활의 한 부분으로 자리잡게 되었으며, 몇몇 국가를 제외한 거의 모든 나라들에서 스포츠는 국민 개개인의 생활체육으로 까지 발전하게 되었다(아편익, 1983).

이제 동·서 냉전은 없어졌고 군사력으로 강대국의 키를 재던 시절은 지나갔다.

현대의 강국의 상징은 국가 경쟁력이고, 운동경기는 경제력이 뒷받침 되어야 하는 평화적 국위선양의 큰 몫으로 남게 되었으며, 그래서 스포츠 강국이 경제 강국이고 경제대국이 스포츠 강국이라는 간단한 논리가 성립되게 되었다.

일제 치하인 1936년 제11회 베를린 올림픽에서 마라톤에 참가한 손기정선수와 남승룡선수가 금메달과 동메달을 쟁취한 거사는 세계에 한민족의 긍지와 자부심을 높이는 획기적인 계기가 되었으며, 이때 동아일보의 일장기 말살 사건은 우리 한민족이 일본에 저항하고자 하는 여론을 조성하는데 커다란 역할을 하였다.

1970년대에 들어서 우리나라는 우수한 신인선수의

발굴과 대표선수의 집중적 육성 그리고 지도자의 자질향상과 스포츠의 과학화로 엘리트 체육은 획기적인 도약의 발판을 마련하였다(안문용, 1994).

이러한 노력의 결과 86년 서울 아시안게임과 서울 올림픽에서는 올림픽 최국으로서의 성공적인 개최와, 좋은 성적으로 스포츠 강국으로서 한국의 위상을 전세계에 알리는 계기가 되었다.

그런데 올림픽이 끝난후 생한체육의 중요성의 중요성이 부각되면서, 반면에 엘리트 체육에 대한 사회적 관심은 멀어지고 정부의 지원도 줄어들어 체육계의 일각에서는 위기 의식도 함께 느끼는 형편이었다.

그러나 1992년 바로셀로나 올림픽에서 황영조 선수가 56년 만에 마라톤을 재패했을 때와 94년 월드컵 축구 예선전에서 본선 진출이 확정 됨으로서 엘리트 체육의 중요성을 재차 일깨워 주었다고 생각된다.

그러나 우리나라에서 엘리트 스포츠의 중추가 되고 대표팀 구성원이 근간이 되는 우수 대학선수들이 다양한 외재적 또는 내재적 원인으로 인해 심한 부상의 몸살을 앓고 있다는 것이다. 이러한 스포츠 상해는 많은 선수들을 불안 속에서 방황하게 하고 있으며 특히 우수 선수들을 조기에 낙오시키는 주요인이 되고 있다. 또한 이러한 선수들은 팀이나 국가가 정작 필요로 할 때에는 응하지 못하게 되고 설사 어쩔수 없이 출전하게 되더라도 선수들 간에 갈등을 유발시킬 수도 있으며 결국에는 팀웍이 와해되고 이러한 요인들로 인해서 결정적으로 팀과 개인은 경기력이 급격히 떨어지게 될 것이다.

그러므로 현대 스포츠에서의 성공은 결국 선수들의 육성에 있어서 운동상해와 부상으로부터 리더쉽이나

* 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위 논문임.

과학적인 훈련방법, 우수선수의 보유 못지않게 중요한 문제로 대두되고 있어 본 연구를 시도하게 되었다.

2. 연구의 목적

본 연구는 엘리트 선수들의 종목별 스포츠 상해 부위와 원인, 그리고 년간 상해 부위를 분석하고, 또한 응급처치 실태를 파악하여 선수들이 부상의 불안감에서 벗어나 선수들 자신들의 경기력을 향상시키며 더 나아가서는 우리나라 엘리트 스포츠 인적자원의 손실을 줄이기 위한 기초 자료로서 활용될 수 있게 하는데 본 연구의 목적이 있다.

구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 분기별 년간 상해발생 빈도율을 알아본다.
- 2) 스포츠 상해가 가장 많이 일어나는 종목을 파악한다.
- 3) 신체 부위별 상해실태를 파악한다.
- 4) 스포츠 상해 원인 및 응급처치 상황을 알아본다.

II 연구방법

1. 연구 대상

본 연구에서 스포츠 상해의 현황조사 대상은 1993학년도 한국체육대학교, 물리치료실을 방문한 26개 종목중 학교에 개설되지 않은 대부분의 구기 단체 종목과 상해 발생이 거의 없는 골프, 볼링, 비싱, 3개종목을 제외한 696명의 진료 기록지를 대상으로 하였으며, 설문지를 통한 연구조사는 94년도 재학생 2,3학년생 377명중 기재내용이 부실하거나 자료 검색 과정에서 신뢰도가 낮다고 판정된 설문지는 제외시킨 후 유효표본 총 215매를 연구대상으로 하였다.

2. 연구기간 및 조사방법

자료수집기간은 1993년 11월부터 94년 4월 까지였다.

우선 상해 발생 현황조사는 1993년 1월부터 93년 12월말까지 연구자가 근무하는 한국 체육대학교의 보건진료소에 있는 물리치료실에서 치료를 받은 학생들을 대상으로 운동종목별 스포츠 상해 발생률과 종목간 상해 발생 부위 비교를 하였고, 설문지를 통한 연구조사는 4차례의 예비조사를 통하여 설문항목과 설문내용을 수정 보완 했으며, 주로 상해원인과 상해후 치료 상황, 상해의 응급처치와 대책에 대하여 조사하였다.

3. 자료처리 방법

자료처리에 있어서 상해발생조사는 23개 종목을 9개의 신체부위로 나누어 조사하여, 각 항목에 따르는 응답자의 수를 백분율로 표시하였다.

즉, 9개 신체부위별로 월별, 계절별 상해 발생률과 종목간 부위간 상해비교를 Graph를 그려 비교하였다.

4. 연구 도구

설문지 작성의 방법은 논문 지도교수의 지도와 협의에 의하여 작성하였으며, 작성된 개방형 설문지로 상해의 원인, 상해의 정도, 상해후 치료상황, 상해 치료후 회복으로 나누어 작성한 후, 해당되는 곳에 표기하도록 하였다. 또한 스포츠 상해 현황은 1년간의 상해현황을 계절별로 나누어 분석하였다.

5. 연구의 제한점

1개의 체육대학 학생을 중심으로 조사, 연구 되었으므로 일반화 하는데는 신중을 기하여야 하며, 전국 대학의 확대 연구가 필요하다.

또한 상해빈도 조사에서 1명의 선수가 같은 부위에 2회 이상의 상해 빈도수를 나타낼 수 있으므로 표에 나타난 수치가 곧 환자의 수칙과 같지 않을 수 있다.

III. 결과 및 고찰

1. 스포츠 상해 현황의 조사 및 분석

년간 스포츠 상해 현황은 표1과 같다.

종목별 상해부위를 살펴보면, 육상종목에서는 장거리가 요부에 상해 발생이 다른 부위에 비해 많았고, 단거리에서는 슬관절에, 도약에서는 족관절에 부상이 많이 발생했으며, 투척에서는 완관절과 무릎에 상해가 많이 발생하였는데 이로 미루어 보아 각종목의 운동 특성상 가장 많이 쓰이는 관절에 가장 많은 손상이 온 것으로 사료된다. 넷트 종목은 살펴보면 우선 배드민턴에서는 족관절관 슬관절에 부상이 많았고 테니스에서는 요부와 슬관절에 손상이 많았고 탁구에서도 마찬가지로 요부와 슬관절에 상해가 많았다. 이와같이 분석으로 넷트 종목에서는 공통적으로 슬관절에 상해가 많음을 알 수 있는데 이는 허리 밑으로 균형을 잡아야 하는 종목의 특성과 관계가 깊은 것을 알 수 있다.

수상종목에서, 조정종목은 요부에, 카누는 족관절

표 1. 연간 스포츠 종목의 부위별 상해빈도(%)

종목	부위	경 추	견관절	주관절	완관절	손가락	요 부	고관절	슬관절	족관절	계 (%)
장 거 리		4	101	7	54	65	232(3.6)
단 거 리		3	10	.	2	.	11	1	100	45	172(2.6)
도 약		11	10	.	5	1	13	8	55	88	191(2.9)
투 처		11	15	18	59	1	39	.	60	41	244(3.8)
레 슬 링		29	30	42	184	60	60	1	110	158	694(10.7)
역 도		10	41	4	62	14	94	.	95	63	383(5.9)
유 도		21	57	16	88	86	86	.	199	164	720(11.1)
태 권 도		12	16	10	35	2	67	10	112	255	592(9.1)
하 키		10	3	3	27	7	68	1	129	96	344(5.3)
핸 드 볼		23	32	33	40	29	31	4	113	265	570(8.8)
펜싱		10	27	1	67	20	112	3	125	68	433(6.7)
체 조		14	15	19	93	2	44	.	38	125	350(5.4)
탁 구		9	11	.	5	.	25	.	23	21	94(1.4)
사 이 클		35	89	75	48	.	63	.	62	61	433(6.7)
테 니 스		14	9	12	11	3	22	1	23	8	103(1.6)
조 성		5	.	2	.	.	64	.	27	13	111(1.7)
카 누		.	4	.	7	.	7	.	20	17	61(0.9)
근 대 5 종		5	4	.	8	.	58	.	8	15	98(1.5)
복 상		4	2	4	42	2	14	.	6	33	107(1.6)
사 격		2	10	2	1	2	109	1	2	26	155(2.4)
수 영		8	1	.	1	1	42	.	18	30	101(1.6)
양 궁		39	25	1	.	13	.	.	4	12	94(1.4)
배드민턴		9	13	1	1	.	25	9	54	89	201(3.1)
계 (%)		288 (4.4)	424 (6.5)	243 (3.7)	787 (12.1)	243 (3.7)	1,175 (18.1)	49 (0.7)	1,456 (22.5)	1,818 (28.0)	6,488(100)

표 2. 격투기 종목이 상해발생 비교(1993년)

종목	부위	경 추	견관절	주관절	완관절	손가락	요 부	고관절	슬관절	족관절	계
대 권 도		12	16	10	35	2	67	7	131	309	589
%		2.0	2.7	1.7	5.9	0.3	11.4	1.2	22.2	52.5	100
유 도		21	57	24	90	96	86	3	199	164	730
%		2.9	7.8	3.3	12.3	11.8	11.8	0.4	27.3	22.5	100
레 슬 링		29	30	42	184	61	73	4	110	158	691
%		4.2	4.3	6.1	26.6	8.8	10.6	0.6	15.9	22.9	100
계		62	103	76	309	149	226	14	440	631	2010
%		3.1	5.1	3.8	15.4	7.4	11.2	0.7	21.9	31.4	100

과 슬관절에서 다른 부위에 비해 상해가 많이 발생하였는데, 이를 분석해보면 기술상, 조정은 船위에서 허리 중심이 가장 중요하고 카누는 船위에서 무릎을 꿇고 운동을 하기 때문에 이로 미루어 조정은 요부상해가, 카누는 무릎과 발목에 부상이 다발하는 것이 아닌가 사료된다. 수영역시 요부에 상해가 많이 발생하였

는데 이는 수영이 전신운동이라는 특성을 생각하면 허리의 중심 균형이 중요할 수 밖에 없고 그러므로 허리에 스트레스가 갈수 밖에 없다는 결론이 나온다.

그 밖에 격투기 종목은 상해발생이 23개 전종목 6,483여 건수중 31%(2,006회) 정도를 차지하므로 표 2에서 세분하여 분석하였다.

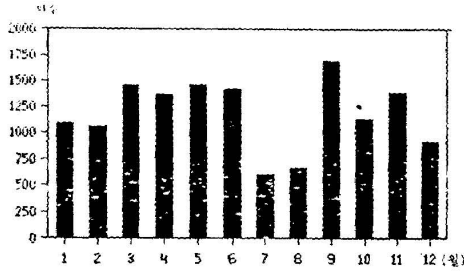


그림 1. 전 종목의 월별 스포츠상해 발생

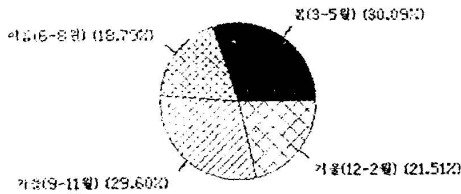


그림 2. 계절별 스포츠상해의 발생

격투기 종목에서의 상해보고는 다음과 같다 (표2 참고). 태권도, 유도, 태슬링등 3종목에서 공통적으로 족관절 상해가 전체 상해의 31%에 이를 정도로 제일 많았고 그다음이 슬관절(21%), 그리고 완관절(15%)과 요부(11%) 순으로 많은 상해가 발생하였다.

특이한 것은 발차기 기술이 큰 비중을 차지하는 태권도에서는 발목과 무릎의 상해발생이 전체 상해의 70%이상을 차지하였다는 것이다. 그 밖에 유도와 태슬링 종목에서 족관절, 슬관절 상해 못지않게 완관절과 손가락에서 많은 상해 발생이 있었는데 이는 잡기 기술과 태클 격기 기술등을 많이 쓰는 종목의 특성과 관련이 깊다.

월별과 계절별의 상해발생 현황을 살펴보면, 뚜렷한 차이없이 상해 발생률이 거의 비슷하였는데, 그림

표 3. 선수들의 운동경력

성 \ 경력	남	여	계
10년이상	35(23.8%)	34(50%)	69
8~9년	47(32%)	9(13.2%)	56
6~7년	42(28.6%)	19(28%)	61
5년 이하	23(15.7%)	6(8.8%)	29
계	147(100%)	68(100%)	215

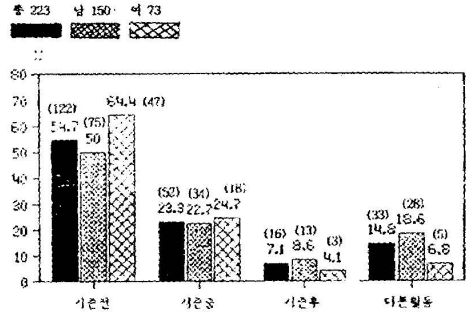
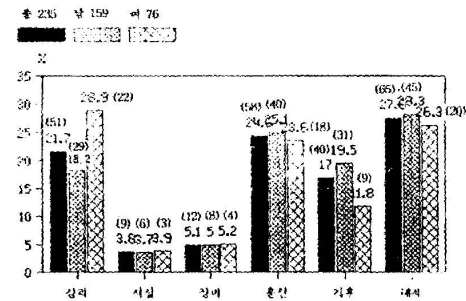


그림 3. 스포츠상해가 다발하는 시기별 발생률



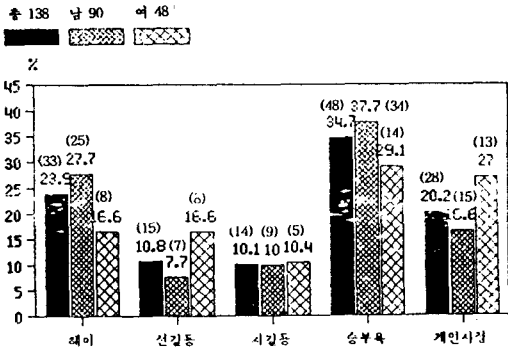
★심리:심리적 불안감, 신체:훈련장의 시설결함, 장비:개인장비의 결함, 훈련:훈련방법의 잘못, 기후:기후조건이 불량, 후식:후식부족
그림 4. 스포츠상해의 주요 요인별 발생률 (%)

1, 2의 상해 현황을 살펴보면, 시험 시점이 시작하는 봄이 전체 상해의 30%를 차지했고, 그 다음이 시즌 후반기인 가을철이 29%로 이 두계절 수치를 합치면 전체 상해의 60%를 차지하였다. 그리고 시즌의 중간인 여름철엔 1년중 상해 발생률이 제일 적었는데 그 이유는 기후 조건에 의한 신체 유연성이 좋아지고 시험에 대한 적응력이 높아졌기 때문에 아난가 사료된다.

그리고 체력훈련 기간인 동절기에는 21%정도의 상해가 발생하였다.

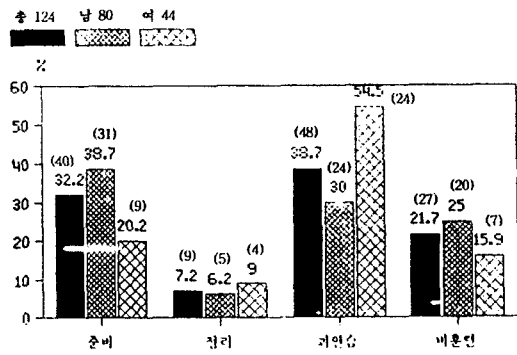
2. 스포츠상해에 대한 분석

한국체육대학교에 재학중인 2~3학년(19~21세), 대학선수를 대상으로 설문조사한 결과 운동경력은 전체적으로 5~12년정도였으며(표 3), 조사 내용을 분석하면 다음과 같다.



★해이:정신력이 해이 선감독:다문선수와의 갈등 지감독:지도자와의 갈등 승부욕:지나친 승부욕 개인사정:개인사정

그림 5. 심리적 불안감을 주는 주요인별 발생률(%)



★준비:준비운동의 소홀 정리:정리운동 소홀 지연습:과도한 연습 량 비훈련:비체계적 훈련

그림 6. 잘못된 훈련방법이 뇌게 하는 주요인별 발생률(%)

총215명의 남·여 학생중, 남자는 8~9년 경력이 32%를 차지하여 제일 많았고, 여자는 10년이상이 50%를 차지하여, 남자와 대조를 이루었고, 5년이하 경력에서도, 남자는 15%인 반면에, 여자는 8%이었다.

1)상해의 원인

(1) 스포츠 상해는 언제나 많이 일어나는가? (1년간)

그림 3에서 1년중 스포츠 상해가 언제 가장 많이 발생하는가 하고 물었을때, 약 55%가 시즌전에 많이 발생한다고 답 했으며, 약 23%의 학생이 시즌중에, 약 7%의 학생이 시즌후에 많이 발생한다고 말했으며, 약 15%의 학생이 시즌과 관계없이 다른 활동을 하다가 상해를 당한다고 답 하였다

(2) 선수 자신이 상해를 입는 주원인이 무엇인가?

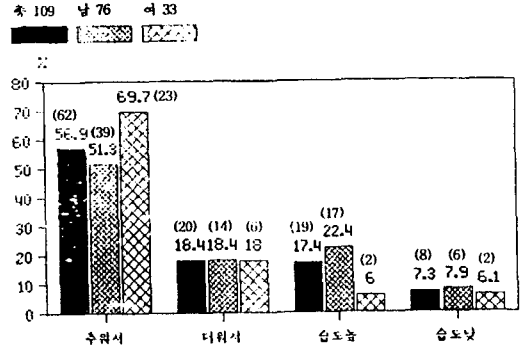


그림 7. 상해를 입게하는 기후조건에 주요인별 발생률(%)

그림 4에서 상해를 입는 주 원인이 무엇인가라고 물었을 때, 약 27%가 휴식부족이라고 답했고, 약 25%가 훈련 방법의 잘못이라고 했으며, 다음이 심리적 불안감이라고 답 한것이 약 22%, 기후 조건이 17%이고, 다음이 장비결함과 시설 결함을 답하였다. 특이한것은 주요인이 심리적 불안감이라고 답한 학생이, 남자(18%)보다 여자(26%)가 높다는 것이다.

(3) 상해의 주 원인이 심리적 불안감이라고 답한 학생중 그 주요인은?

그림 5에서 심리적 불안이 상해의 원인이라고 답한 학생중 그 주요인이 무엇이나고 물었을때, 지나친 승부욕이라고 답한 학생이 약 35%, 정신력 해이가 약 24%, 개인 사정이 약 20%이고 다음이 다른 선수와의 갈등이 11%, 지도자와의 갈등이 10%이다. 특이한 것은 여자에게서, 주요인이 선수간에 갈등과, 개인 사정라고 답한것이 남자보다 높다는 것이다.

(4) 상해의 주 원인이 잘못된 훈련 방법이라고 답한 학생중 그 주요인은?

그림 6에서 상해의 원인이 잘못된 훈련방법이라고 답한 학생들 중에서 그 주요인이 무엇이나고 물었을때, 약 39%가 과도한 연습, 다음 준비운동 소홀 (32%), 다음이 비 과학적 훈련(22%), 그리고 정리운동 소홀이 약 7% 였다.

특이한 것은, 여자(54%)에서 과도한 연습량이라고 답한 학생이 남자(30%)보다 높으며, 남자의 경우 준비운동 소홀과 비체계적 훈련이 높게 나타났다.

(5) 상해원인이 기후 조건이라고 답한 학생중 그 주요인은?

그림 7에서 상해의 원인이 기후 조건이라고 답한 학생

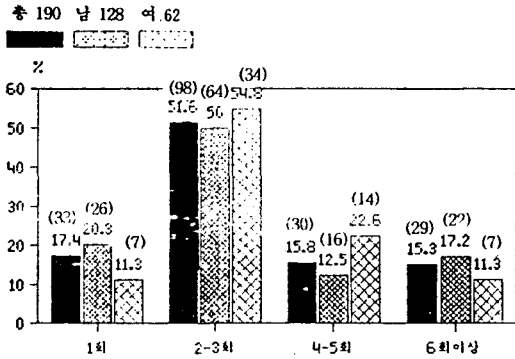


그림 8. 상해부위의 반복 상해경험

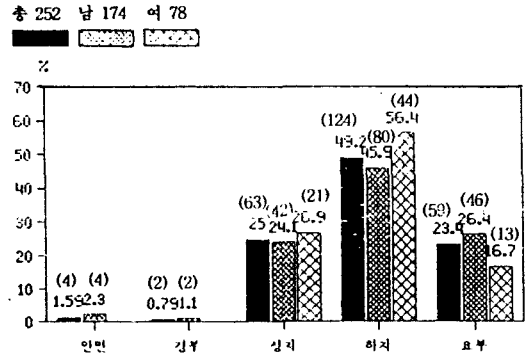


그림 10. 상해부위별 발생률 (%)

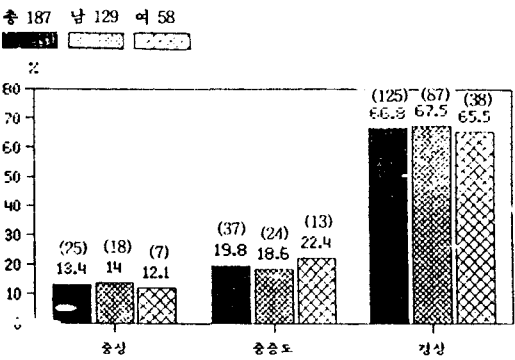


그림 9. 상해정도별 발생률 (%)

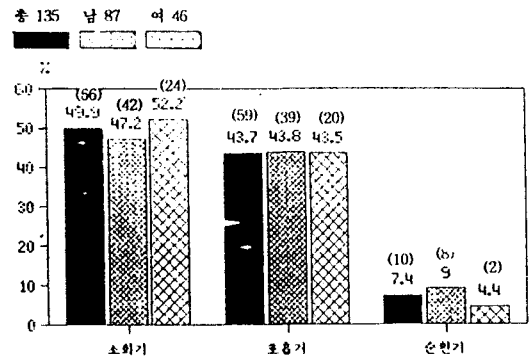


그림 11. 선수자신이 자주 앓는 스포츠 외상외의 질환별 발생률 (%)

중 그 주 요인이 무엇이라고 물었을때, 약 56%가 너무 추워서라고 답했고, 다음이 너무 더워서(18%), 습도가 높아서(18%), 그리고 습도가 낮아서 7%이다.

특이한 것은 여자에게 주요인이 너무 추워서라고 답한 것이 70%에 이르러 남자(51%)보다 높다는 것이다.

(6) 스포츠 상해를 당한 부위에 반복적 상해 경험은?

그림 8에서 상해 부위의 반복 상해를 당한 경험을 물었을때, 약 52%의 학생들이 2~3회 있다고 답했고, 다음이 1회(17%), 4~5회(16%), 6회 이상은 15%였다. 특이한 것은 여자(22.6%)에서 4~5회 반복 상해 경험이 남자(12%)보다 높다는 것이다.

2) 상해의 정도

(1) 상해를 당했을 때, 상해의 정도는?

그림 9에서 상해를 당할당시 상해의 정도를 물었을 때, 경상이 약 67%로 과반수 이상이고, 다음이 중증도(20%), 중상이 13%였다.

(2) 자신이 주로 당하는 상해 부위는?

그림 10에서 자신이 주로 당하는 상해 부위를 물었을때, 약 50%의 학생이 키기라고 답 하였고, 여자(56%)가 남자(45%)보다 약간 높았다. 그리고 상지가 25%, 요부가 23%인데 여기서는 남자(26%)가 여자(16%)보다 약간 높게 나타났다.

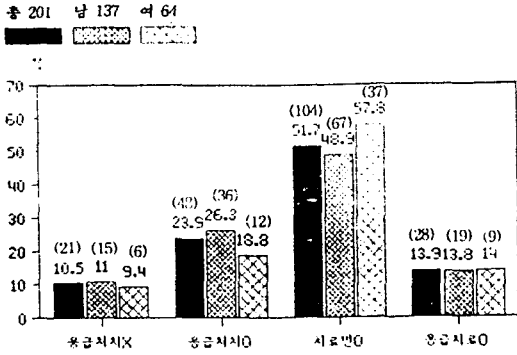
(3) 스포츠 상해에서의 외상외에 다른 질환을 앓은 경험은?

그림 11에서 선수자신이 자주 앓는 스포츠 질환에 대해 물었을때, 약 50%의 학생들이 소화기 질환을 경험했다고 답 했으며, 다음이 호흡기 질환이 44%, 순환기 질환이 7%이다. 그리고 전체 응답자의 비율은 남·여가 모두 비슷하게 나타났다.

3) 상해후 치료 상황

(1) 선수 자신이 부상을 당한후 치료적 상황은?

그림 12에서 선수 자신이 부상을 당한후 치료적 상황에 대한 물음에서 응급처치 없이 치료만 받은 학생이 52%로 전체의 과반수이고, 응급처치만한 학생이



★ 응급처치 × : 응급처치를 전혀 못했다. 응급처치 ○ : 응급처치만 받았다. 치료만 ○ : 응급처치는 못하고 치료만 받았다. 응급치료 ○ : 응급처치와 치료를 모두 받았다.

그림 12. 부상후 응급처치 시행율(%)

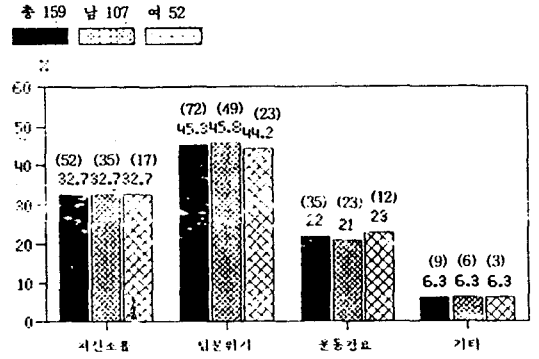
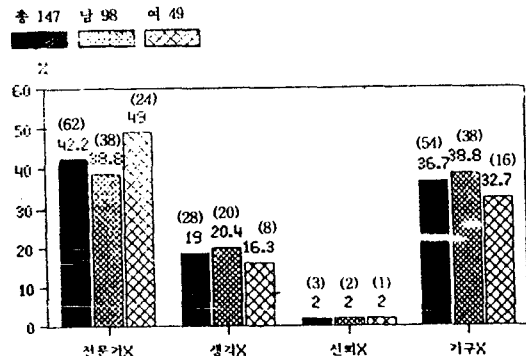


그림 14. 상해후 치료를 받지 못한 이유(%)



★ 전문가 × : 처치할 전문가가 없었다. 생각 × : 처치할 생각을 미처 못했다. 신뢰 × : 처치전문가를 신뢰할 수 없었다. 기구 × : 응급처치할 기구가 없었다. ○

그림 13. 상해후 응급처치를 받지 못한 이유(%)

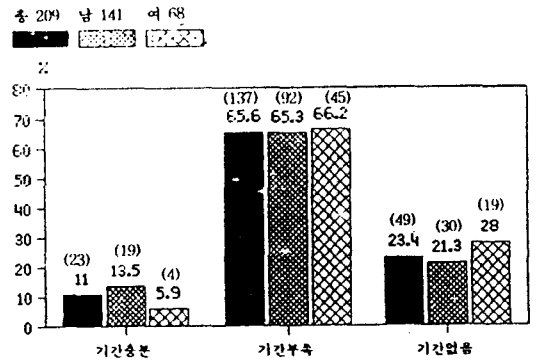


그림 15. 상해치료후 회복기간(%)

약 24%이며, 응급처치도 못 받고 치료도 못한 학생이 10%. 그리고 응급처치와 치료 모두를 받은 학생은 약 14%가 된다.

(2) 치료 상황에서 응급처치를 받지 못한 학생중 그 이유는?

그림 13의 치료 상황에서 응급처치를 받지 못한 경우 그 이유를 물었을때, 약 42%의 학생들이 전문가가 없어서라고 답 하였고, 기구가 없어서 못했다는 학생이 약 37%이며, 미처 생각을 못한 학생이 19%였다.

(3) 치료적 상황에서 충분한 치료를 받지 못한 이유는?

그림 14에서 충분한 치료를 받지 못한 이유를 물었을때, 전체에서 45%의 학생이 팀분위기 때문이라고 답했고, 다음이 자신이 관리소홀이 약 33%, 지도자의

운동 강요가 22%로 나타났다.

특이한 것은 기타에서, 약간의 학생들이 시간이 지나면 낫을것 같아서와, 그리고 또 다른 약간의 학생이 귀찮아서 답을 했었다.

4) 상해 치료후 회복(휴식)

(1) 상해 치료후 회복 기간은?

그림 15에서 치료후 회복 기간에 대해 물었을때, 과반수가 넘는 약 65%의 학생들이, 회복 기간이 부족했다고 답했으며, 아주 회복 기간이 없었다고 말한 사람이 약 23%였고, 반면에 충분했다고 답한 사람은 11%이다.

(2) 회복 기간이 부족했던 이유는?

그림 16에서 치료후 회복 기간이 부족했던 이유에 대해 물었을때, 약 67%의 학생들이 팀분위기 때문이라고 답 하였고, 다음이 지도자나 동료의 운동강요가 20%이고, 자신의 관리 소홀이 약 13%이다.

특이한 것은, 팀분위기라고 답한 여학생(71.4%)

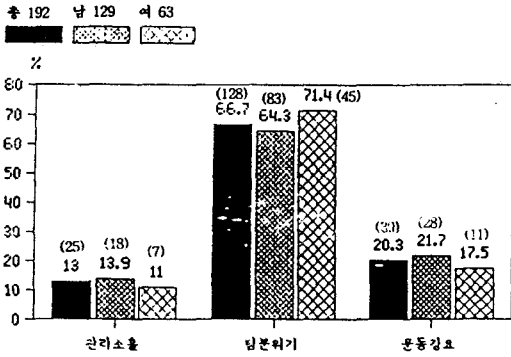


그림 16. 회복기간이 부족했던 원인(%)

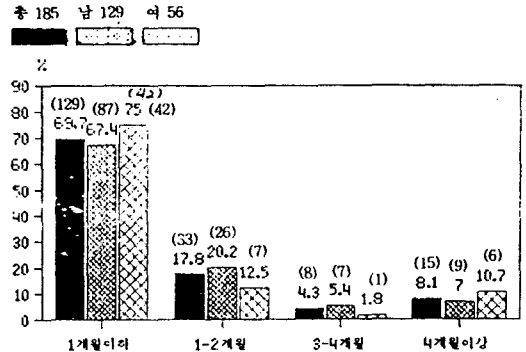


그림 17. 상해로 인한 운동중단 기간(%)

이. 남자(64%)보다 높다는 것이다.

(3) 상해로 인해 운동을 중단한 기간은?

그림 17에서 상해로 인해 운동을 중단한 기간을 물었을때, 약 70%의 학생들이 1개월 이하라고 답하였고, 다음이 1~2개월(약 18%), 3~4개월(4%), 그리고 4개월 이상이 8%였다. 그리고 1개월 이하라고 답한 학생중 여자(75%)가 남자(67.4%)보다 약간 높게 나타났다.

5) 선수들이 응답한 상해의 예방 대책

설문조사의 응답 대상(215명)중에, 126명이 상해의 예방대책에 대하여 답하였는데 그 내용은 다음과 같다.

- (1) 준비 운동(스트레칭, 워밍업)과 정리 운동의 철저(30.2%, 38명)
- (2) 선수 관리와 훈련 방법의 과학화(개인에 알맞는 훈련방법)(19.8%, 25명)
- (3) 휴식과 영양을 충분히 취해야 한다(12.7%, 16명)
- (4) 부상후 빠른 응급처치와 충분한 치료(10.3%, 13명)
- (5) 선수 자신이 관리 철저(7.9%, 10명)
- (6) 선수와 지도자간의 유대강화(갈등 해소)(7.9%, 10명)
- (7) 정신력을 강화하자(5.6%, 7명)
- (8) 선수와 지도자의 응급처치 능력향상(4%, 5명)
- (9) 훈련장 시설의 강화(1.6%, 2명)

IV. 결론 및 제언

본 논문은 엘리트 대학선수들의 스포츠상해의 발생 현황과, 그리고 상해의 원인과 그 응급처치 현황을 알

아보기 위하여 93년도 23개종목 696명을 상해현황 조사대상의 인원으로 9개의 신체상해 부위를 1년간 조사 하였으며, 또한 상해원인과 그 대책을 알아보기 위해 94년도 2~3학년 대학선수 215명을 대상으로 설문조사하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

- 1) 1년중 봄과 가을의 상해방생이 1년간 상해발생율의 60%이상을 차지하였다.
- 2) 스포츠상해가 가장 많이 일어나는 종목은 밀착 스포츠(Contact Sports)인 격투기 3종목(2,006회)과 핸드볼 종목(570회)이었으며, 스포츠상해가 가장 적게 일어나는 종목은 비 밀착 스포츠(Non-Contact Sports)인 수상경기 3종목(273회)과 탁구(97회), 양궁(94회)이었다.
- 3) 신체부위중 족관절(1,818회)의 상해가 가장 많았으며, 그 다음이 슬관절(1,456회), 요부(1,175회), 완관절(787회), 견관절(424회)순이었으며 손가락(243)과 고관절(4회)은 상대적으로 스포츠상해가 적게 나타났다.
- 4) 각 종목에 따라 가장 많이 상해가 일어나는 부위는 각 종목의 특성 에 따른 관절부위다. 예) 태권도(발목), 조정(요부), 유도(손목, 무릎), 양궁(경추부)등이다.
- 5) 1년중 스포츠상해는, 시즌전에 가장 많이 일어난다고 전체 응답자중 55%가 답하였다.
- 6) 스포츠상해의 주요인은, 비 과학적 훈련방법(25%)과 충분한 휴식부족(24%) 그리고 심리적 불안감(22%)이 가장 큰 요인이라고 응답하였다.
- 7) 부상을 당했을때 그 상해의 심한 정도는 경상이라고 답한 선수가 약 67%였고, 그 다음의 중증도

(20%), 중상이 13%라고 답하였다.

- 8) 주로 상해를 당하는 신체부위는, 하지(50%), 그리고 상지(25%), 요부(23%) 순으로 나타났다.
- 9) 스포츠외상 이외에 자주 앓는 질환은 소화기 질환(위장병, 간염)과 호흡기 질환이라고 응답하였다.
- 10) 부상을 당할당시 선수들은 대개의 경우 응급처치는 제대로 못하고 나중에 치료받겠다고 약 50%이상의 선수들이 응답하였다.
- 11) 상해를 당한후, 응급 처치와 치료를 제대로 받지 못한 이유를 물었을때, 약 45%의 학생이 팀 분위기 때문이라고 하였고, 자신의 관리소홀이 33%, 지도자의 운동강요가 22%였다.

이상의 결론으로 볼때, 지도자들은 대학선수들이 설문 응답에서 밝혔듯이 경기력 향상을 위한 예방책으로 첫째로 준비운동(스트레칭, 워밍업)과 정리운동의 철저, 둘째로 선수관리와 훈련방법의 과학화, 셋째로 상해후 충분한 휴식과 영양공급, 마지막으로 부상 후 빠른 응급처치와 충분한 치료를 받을 수 있도록, 지도자는 선수들에게 사전 교육하고 올바른 지도를 하여서 우리나라 엘리트 체육에 큰 힘이 되는 대학선수들을 상해로부터 보호하여야 되겠다.

참 고 문 헌

1. 강세윤 : 스포츠 손상의 재화, 대한스포츠의학회지, Vol. 7(2), July, 1989
2. 김성익 : 핸드볼 선수의 스포츠 상해에 관한 조사연구, 고대 교육대학원 석사논문, 1992
3. 김숙자 : 여대생 발이 건강상태에 관한 연구 조사, 이대 교육대학원석사논문, 1984
4. 김영자 : 배드민턴 선수들의 상해요인에 관한 연구, 조대 교육대학원 석사논문, 1990
5. 박지환 : 스포츠 Manipulation, 대한스포츠의학회지, Vol.3(2), July, 1985
6. 설승두, 조동진, 원영두, 김응식 : Warming-up의 형태

에 따른 생리변화와 경기기록, 조선대 스포츠과학연구, 스포츠과학연구소, 스포츠과학 연구1집, 1988

7. 안진환, 김병호, 박승면, 안주호 : 농구와 스포츠손상에 대한 설문 조사
8. 인주철 : 근 골격계통의 운동처방, 대한스포츠의학회지, Vol.5(2), July, 1987
9. 인문용, 안효작, 유우용 : Elite선수들의 종목별 스포츠 상해에 대한 연구, 한국체육대 체육 연구소, 제11호
10. 이광남 : 핸드볼선수들의 스포츠상해와 치료실태에 관한 조사연구, 조대 교육대학원 석사논문, 1990
11. 유우용 : 스포츠 물리치료, 대한 스포츠물리치료학회 창립 세미나, 1992
12. 장윤진 : 스포츠과학정보, 대한체육회 스포츠과학연구소, 1984
13. 최일용, 권진철환의 운동요법, 대한스포츠의학회지, 7(2), July, 1989
14. 최일용 : 스포츠손상의 치료, 대한스포츠의학회지, 7(2), July, 1983
15. 최용어, 김종환 : 운동선수들의 피로에 관한 논문, 한국체육대 체육과학논문집 2(1), 1993
16. 하권익 : 스포츠외상의 요인과 예방, 대한스포츠의학회지, 7(2), July, 1989
17. 하권익, 한성호, 정민영, 장희선 : 운동선수의 스포츠손상에 대한 임상분석, 대한스포츠의학회지, 3(1), July, 1985
18. 하권익 : 스포츠임상의학의 과거와 현재 그리고 미래, 대한스포츠임상의학회지, 1(1), January, 1983
19. 한국체육대학교 : 물리치료실 통계, 1993
20. 한대용 : 스포츠손실상의 생체역학, 대한스포츠의학회지, 7(2), July, 1989
21. R. Lysens, A. Steverlynck, Y. van den Auweele, J. Lefevere, L. Renson, A. Claesens and M. Ostin : The predictability of sports injuries, Sports Medicine 1(1), 6~10, January, February, 1984
22. W. Henry Hollinshead : Functional Anatomy of the Limbs and Back