

# 고지현, 국체선수의 건강관리실태와 의식

고지대학   진   춘   하  
신   범   철  
후나하시 아끼오

## Health Administration of Present Situation and Consideration about Sportsmen in Kochi Prefecture

Chun-Xia CHEN, Bum-Chul SHIN and Akio FUNAHASHI  
*Laboratory of Human Physiology, Faculty of Education*

**Abstract:** Injury, sudden death and other accidents may sometimes happen among sportsmen. Therefore the health administration of sportsmen is very important. In order to improve the health administration of sportsmen we understood this survey to realize the present situation of health administration of sportsmen and make analyses about it. Selected sportsmen in Kochi prefecture who had attended the national games in 1990 as objects we undertook the present survey and got responses from 275 sportsmen. According to the results it is necessary to establish a special health diagnostic system as soon as possible. In order to avoid injury a plan of training items and frequencies should be made. As for treatment of sports injury combination of oriental medicine with western medicine is recommended. One thirds of sportsmen in Kochi drink alcohol every day. It should be investigated in detail further. There are two cases of taking diuretic (doping) to decrease body weight, which might be harmful to the health.

### I. 연구목적

스포츠 선수가 부상을 입기도하고 상해를 일으키기도 하고 급사하기도 하는 사고가 보고되고 있다. 그래서 스포츠 선수가 건강관리가 중요시 된다. 본 연구의 목적은 스포츠선수에 대해서 어떻게 건강관리를 하고 있는가를 생각하고 나서 우선 국체선수의 건강관리의 실태와 의식을 밝혀 보고자 하는데 있다.

## II. 연구방법

1990년도 국민체육대회(이후 국제라 약칭)에 참가했었던 고지현 선수를 대상으로 하여 건강관리에 관한 설문지를 체육협회에서 실시하였는데, 회답자는 총 275명이고 회답률은 89.5%였다. 그 내용(내역)을 보면 성인남자 I부는 119명, II부는 21명, 성인여자 14명, 소년남자 28명, 소년여자가 21명이었다.

## III. 연구결과

질문은 대 항목이 5개 문항이었으며 소 항목은 31개 문항이었다.

당신께서는 최근 1년 동안에 건강진단을 받은적이 있습니까(Q2-1)라는 질문에 대하여 “네”라고 응답한 사람은 76명으로 총 인원의 86%를 차지했고, “아니오”라고 답한 사람은 38명으로 총 인원수의 14%이었다. (표-1)

“아니오”라고 답한 사람에게 그 이유(Q2-3)를 물었더니 시간이 없었던가, 필요성을 느끼지 않았다고 답해 그 비율은 각각 50%와 45%이었다. (표-2)

건강진단을 받도록 된 기회나 목적(Q2-2)에서 가장 많은 것은 학교나 직장의 정기 건강진단이 85%에 이르렀고, 국제참가를 위해서나 운동을 위해서라는 목적에서 건강진단을 받았던 사람은 5명으로 2%에 불과 하였다. (표-3)

그 건강진단을 받았던(Q2-3) 시설에 대해서는 연령에 따라 차이가 있었다.

소년남여의 응답에서는 거의가 학교였다.

성인은 일반병원 의원, 보건소, 건강센터, 학교, 직장으로 구분되고 있다.

일본 체육협회 Sports진료소의 도도부현(都道府縣) 체육협회의 스포츠의 과학위원회라고 답한 사람은 한 사람뿐이었다. (표-4)

받았던 검사항목(Q2-4)에 대해서는 성년도, 소년도, 내과적 진찰과 뇨검사는 결국 70% 이상이었다.

그때의 검사항목에서는 50%답한것을 보면 성인에 있어서는 혈압측정, 혈액검사 흉부 X선검사였다. 소년에 있어서는 이들의 항목은 결국 50% 미만이었다.

또 현 전체로 보면 안정시 심전도를 검사항목에 넣어 실시한 것은 30%이지만, 운동중의 심전도는 2%로 낮다. 정형외과 진찰은 1%이었다. (표-5)

상기의 각 검사 가운데 이상을 보였던 사람(Q2-6) 단 1명뿐이었다. (표-7)

선수생활을 하고나서 정기건강진단(Q3-1)이 필요했다고 생각한 사람은 223명으로 81%

를 차지했으며, 필요하지 않다고 생각한 사람은 44명으로 16%였다. (표-8)

도도부현(都道府縣) 체육협회 스포츠의 과학위원회등이 이후 국제참가를 위해 건강 진단을 실시한다면(Q3-2) 받고 싶다고 생각한 사람은 205명으로 75%를 차지했고, 받고 싶지 않다고 생각하고 있는 사람은 66명으로 24%이었다. (표-9)

받고싶다라는 205명은 자기부담(Q3-3)을 해서라도 94명이 받겠다고 응답하여 41%를 나타냈다. 자기부담을 한다면 받지 않겠다는 사람은 61명으로 30%였고 판단하기 어렵다는 사람이 60명으로 29%이었다. (표-10)

자기부담이 가능한 금액(Q3-4)에서는 5000엔 이하라고 응답한 사람은 58명으로 70%를 차지했고 10,000엔 정도라고 응답한 사람은 12명으로 14%, 20,000엔 정도라고 응답한 사람은 1명뿐으로 1%이었다. 30,000엔 정도라고 응답한 사람은 1명도 없었고 부응답자는 13명으로 15%이었다. (표-11)

최근 1년간 운동에 의해(파른) 1주간 이상의 부상이나, 고장이 났던적이 있습니까(Q4-1)라는 물음에 대해서는 65%에 해당하는 사람이 부상이나 고장을 일으켰던 적이 없었다고 응답하고 있었다. 3명에 1명이 비율(3:1의 비율)로 부상이나 고장의 경험을 했던 것으로 나타나고 있다. (표-12)

부상을 입었던 사람 가운데는 그 즉시 의사에게 보이고 치료를 했던 사람(Q4-2)은 78명으로 86%나 되었으며, 치료를 하지 않은 사람은 13명으로 14%이었다. (표-13) 치료를 받았던 사람(Q4-3) 78명에게 질문 했더니 접골사가 35% 일반의사가 33%이었으며 그 밖에 카이오프라틱스나 마사지사는 10%이하였다. (표-14)

시즌중의 운동이나 트레이닝빈도(Q5-1)에 대해서는 매일 실시하고 있는 사람이 가장 많은 96명으로 35%, 5-6일/주는 22%, 3-4/주는 23%, 2일/주 이하는 20%이었다. (표-15)

시즌중 하루의 운동시간이나 트레이닝 시간(Q5-3)에 대해서 2시간 미만은 88명으로 32%, 2시간 이상 3시간 미만은 36%, 3시간 이상 4시간미만은 17%, 4시간이상은 13%이었다. (표-17)

식사는 규칙적으로 먹고 있습니까(Q5-4)의 문항에 대하여 "네"라고 응답했던 사람은 246명으로 89%를 차지했고, "아니오"라고 응답한 사람은 25명으로 9%이었다. (표-18)

조식을 규칙적으로 먹고 있습니까(Q5-5)에 대하여는 "네"라고 응답한 사람은 227명으로 81%를 차지했고, "아니오"라고 응답한 사람은 44명으로 16%이었다. (표-19)

중식을 규칙적으로 먹고 있습니까(Q5-6)라는 물음에 "네"라고 응답한 사람은 29명으로 98%를 차지했고, "아니오"라고 응답한 사람은 6명으로 2%이었다. (표-20)

석식은 규칙적으로 먹습니까(Q5-7)에서도 "네"라고 응답한 사람은 265명으로 97%를

차지했으며 “아니오”라고 응답한 사람은 10명으로 4%이었다. (표-21)

그외에 간식 혹은 야식등을 먹습니까(Q5-8)와 3식이외에 관해 응답을 구했는데 “네”라고 응답한 사람은 155명으로 55%를 차지했다.

연령별로 보면 성인은 33-34%이었는데 대해, 소년은 70-80%이었다.

“아니오”라고 답한 사람은 127명으로 39%이었다. (표-22)

영양면에서 특히 조심하고 (주의를) 있는 사람은 177명으로 64%이었고, 조심하지 않는 사람은 95명으로 35%이었다. (표-23)

조심하고(주의를)있는 사람들의 설문중 야채를 먹고 있다고 답한 사람은 140명으로 79%로 가장 높았고 육류와 생선이 49%를 차지했으며, 우유제품은 45%, 과일은 35%, 쌀 면류 빵등의 당질류는 25%, 건강식품은 10%의 순이었다. (표-24)

사용하고 있는 약이 있습니까(Q5-10)에 대하여 사용약이 있는 사람은 49명으로 13%, 없는 사람은 226명으로 32%이었다. (표-25)

사용하고 있는 약의 종류로서는 비타민제가 51%를 차지했고, 칼슘제는 31%, 철분제는 14%, 한방약은 8%, 기타 20%이었다. (표-26)

평소 담배를 피웁니까(Q6-1)라는 질문에 대해 “네”라고 응답한 사람은 154명 가운데 69명으로 45% 이었고, “아니오”라고 응답한 사람은 85명으로 55%를 차지하고 있다. (표-27)

평소 술등 알콜류를 마십니까(Q6-2)에 대해 마시는 사람은 성인만 115명으로 75%로 높았고, 마시지 않는 사람은 39명으로 29%이었다. 4명에 3사람은 마시고 있는 것으로 나타났다. (표-28)

하루 수면시간(Q6-2)에 대해서는 6시간이상 8시간미만은 224명 81%를 차지했고, 6시간미만은 12%, 8시간 이상은 6%이었다. (표-29)

현재의 수면시간(Q6-4)에 대해서는 그런대로 이라고 생각하는 사람은 211명으로 71%를 차지했고 적어졌다고 생각하는 사람은 52명으로 19%이었다. (표-30)

경기전에 감량(Q6-5)이 필요하다고 생각하는 사람은 58명으로 21%이었고, 필요하지 않하다고 생각하는 사람은 215명으로 73%를 차지하고 있다. (표-31)

감량방법(Q6-6)에 대해서는 트레이닝량으로 조절하는 사람은 76%로 많았고, 극단적으로 식사를 줄이는 사람은 31%, 극단적으로 식수를 조절하는 사람은 16%, 사우나(SAUNA)를 이용하는 사람은 12%, 이노제를 이용하는 사람은 3%의 순으로 나타났다. (표-32)

表1 Q2-1. あなたは最近一年間に健康診断を受けたことがありますか。

당신은 최근 1년간(사이)에 건강진단을 받은 적이 있습니까?  
最近一年來你是否接受了健康檢查?

高知県 고지현 1990	県全体		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현 전체		N %		N %		N %		소년 남자		소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	236	85	91	76	18	86	6	43	88	100	33	100
2. いいえ 아니오 否	38	14	27	23	3	14	8	57	0	0	0	0
3. 無記入 무기입 未記入	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
計 계 合計	275		119		21		14		88		33	

表2 Q2-8. 最近一年間に健康診断を受けなかった理由は、次のどれにあたりますか。

최근 1년 사이에 건강진단을 받지 않은 이유는 다음 어디에 해당 됩니까?  
最近一年你未接健康檢查的理由是什麼?

高知県 고지현 1990	県全体		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현 전체		N %		N %		N %		소년 남자		소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. 予算がない 예산이 없다 沒有預算	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2. 時間がない 시간이 없다 沒有時間	19	50	14	52	3	100	2	25	0	0	0	0
3. 適切な場所がない 적절한 장소가 沒有適當的場所 없다	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4. 必要性を感じない 필요성을 느끼지 認為不必要 못했다	17	45	11	41	0	0	6	75	0	0	0	0
5. 無記入 무기입 未記入	2	5	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0
計 계 合計	38		27		3		8		0		0	

表3 Q2-2. その健康診断の主な目的は, 次のどれにあたりますか。

그 건강진단의 주목적은 다음 어느것에 해당합니까. (택일)

你接受健康检查的主要目的是什么?

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	1. 学校の定期健康診断 학교의 정기건강진단 学校的定期健康检查	125	53	16	18	2	11	1	17	76	86	30
2. 職場の定期健康診断 직장의 정기건강진단 工作单位的定期健康检查	75	32	62	69	10	56	3	50	0	0	0	0
3. 団体参加のため 국체참가를 위해 為了参加国体	2	1	0	0	2	11	0	0	0	0	0	0
4. 運動実施のため 운동실시를 위해 為了進行運動	3	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	3
5. 病気早期発見のため 병을조기에발견하기위해 為了早期發現疾病	5	2	2	2	1	5.5	0	0	2	2	0	0
6. 健康維持のため 건강유지를 위해 為了維持健康	7	3	4	4	2	11	0	0	0	0	1	3
7. その他 기타 其他	16	7	4	4	1	5.5	2	33	8	10	1	3
8. 無記入 무기입 未填入	3	1	2	2	0	0	0	0	1	1	0	0
人数(N)合計 인수(N)합계 合計	236		91		18		6		88		33	

表4 Q2-3. その健康診断を受けた施設は、次のどれにあたりますか。いずれか一つ。  
 그 건강진단을 받았던 시설은 다음 어디에 해당됩니까. (택일)  
 你接受健康检查的场所是哪里？

高知県 1990	県全体		成年・一部 男子		成年・一部 男子		成年・一部 女子		少年・男子		少年・女子	
	현 전체		성년 I부 남자		성년 II부 남자		성년 I부 여자		소년 남자		소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. 一般病院・医院 일반병원 의원 一般医院・私人診所	34	15	19	21	3	17	1	17	8	9	3	9
2. 保健所 보건소 保健站	26	11	20	22	3	17	2	33	1	1	0	0
3. 健康センター 건강센터 健康中心	18	8	13	14	5	28	0	0	0	0	0	0
4. 日本体育協会スポーツ診療所 일본체육회 스포츠 진료소 日本体育運動協会診療所	1	0.4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
5. 都道府県体育協会の スポーツ医・科学委員会 도도현체육회의 스포츠의 과학위원회 都道府県体育協会的体育 運動医学委員会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6. 学校 학교 学校	121	51	16	18	0	0	1	17	74	84	30	91
7. 職場 직장 工作单位	27	11	19	21	5	28	2	33	1	1	0	0
8. その他 기타 其他	5	2	2	2	2	10	0	0	1	1	0	0
9. 無記入 무기입 未填入	4	1.6	1	1	0	0	0	0	3	4	0	0
人数 (N) 合計 인수 (N) 합계	236		91		18		6		88		33	

表5 Q2-4. その時に受けた検査項目を, 以下より選択してください。

그 대에 받았던 검사항목을 아래에서 선택해 주세요. (받은항목 전부예)  
 你都接受了哪些项目的健康检查?

高知県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현 전체		N %		N %		N %		소년 남자		소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. 内科的診察 내과적 진찰 内科検査	196	83	67	74	12	67	5	83	80	91	32	97
2. 整形外科的診察 정형외과적 진찰 整形外科	3	1	2	2	0	0	0	0	1	1	0	0
3. 血圧測定 혈압측정 血圧測量	95	40	63	69	14	78	5	83	10	11	3	9
4. 尿検査 뇨 검사 尿検査	205	87	72	79	14	78	5	83	82	93	32	97
5. 血液検査 혈액검사 血液検査	66	28	37	41	11	61	4	67	12	14	4	12
6. 胸部X線検査 흉부 X선 검사 胸透	117	50	63	69	12	67	5	83	30	34	7	21
7. 心電図 심전도 做心電圖	70	30	31	34	11	61	2	33	16	18	10	30
8. 運動中の心電図 운동중의 심전도 做運動心電圖	6	2	5	5	0	0	0	0	1	1	0	0
9. その他 기타 其他	8	3	3	3	2	11	1	17	1	1	1	3
10. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人数 (N) 合計 인수 (N) 합계	236		91		18		6		88		33	

表6 Q2-5. その検査で異常を指摘されましたか。

그 검사에서 이상이 있다고 지적 받았습니까  
在上述検査中是否發現了異常?

高知県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현	전체	N	%	N	%	N	%	소년	남자	소년	여자
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	10	4	7	8	1	5.5	0	0	1	1	1	3
2. いいえ 아니오 否	221	94	83	91	16	89	6	100	85	97	31	94
3. 無記入 무기입 未填入	5	2	1	1	1	5.5	0	0	2	2	1	3
人数(N) 合計 계	236		91		18		6		88		33	

表7 Q2-6. 上の質問(2-5)で「1, はい」と答えた方に質問します。さらに精密検査を受けましたか。

위의 질문(2-5)에서 "네"라고 답한 분에게 질문합니다.  
보다 정밀검사를 받았습니까

在上述検査中發現了異常的人是否進一步進行了詳細検査?

高知県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현	전체	N	%	N	%	N	%	소년	남자	소년	여자
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	1	10	1	14	0	0	0	0	0	0	0	0
2. いいえ 아니오 否	9	90	6	86	1	100	0	0	1	100	1	100
3. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人数(N) 合計 계	10		7		1		0		1		1	

表8 Q3-1. 競技生活を行う上で、定期健康診断は必要だと思いますか。  
 선수생활을 하고나서도 정기 건강진단은 필요하다고 생각합니까  
 对于運動比賽的生活、你是否認為進行定期健康检查是必要的？

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	223	81	100	84	20	95	12	86	66	75	25	76
2. いいえ 아니오 否	44	16	18	15	1	5	2	14	17	19	6	18
3. 無記入 무기입 未填入	8	3	1	1	0	0	0	0	5	6	2	6
人数(N)合計 계	275		119		21		14		88		33	

表9 Q3-2. 都道府県体育協会スポーツ医・科学委員会などが、今後、国体参加のための健康診断を実施すれば受けたいと思いますか。

도.도.부.현 체육협회 스포츠의 과학위원회 등이 이후 국제참가를 위하여 건강진단을 실시한다면 받고 싶습니다

若今後都道府県体育協会運動医学委員会等、為参加国体的選手実施健康检查的话、你是否想接受？

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	205	75	92	77	17	81	11	79	57	65	28	85
2. いいえ 아니오 否	66	24	24	20	3	14	3	21	31	35	5	15
3. 無記入 무기입 未填入	4	1	3	3	1	5	0	0	0	0	0	0
人数(N)合計 계	275		119		21		14		88		33	

表10 Q3-3. 前の質問(3-2)で「1. はい」と答えた方に質問します。自己負担があっても健康診断を受けますか。  
 위의 질문(3-2)에서 "네"라고 답했던 분에게 질문합니다. 자기 부담이라도 건강진단을 받겠습니까  
 在上問(3-2)中做肯定回答的人、即使检查費用需自己担負的话、你也接受吗？

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. 受ける 받겠다 接受	84	41	39	42	11	64	3	28	22	39	9	32
2. 受けない 받지 않겠다 不接受	61	30	35	38	3	18	4	36	14	24	5	18
3. よくわからない 잘 모르겠다 不清楚	60	29	18	20	3	18	4	36	21	37	14	50
4. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人数(N)合計 계	205		92		17		11		57		28	

表11 Q3-4. 上の質問(3-3)で「1. 受ける」と答えた方に質問します。自己負担が可能な金額はいくらですか。  
 위의 질문(3-3)에서 "네"라고 답했던 분에게 질문합니다.  
 자기 부담이 가능한 금액은 얼마입니까  
 在上問(3-3)中回答“接受”的人、自己能承担的費用是多少？

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. 5,000円以下 5,000엔 이하 5,000日元以下	58	70	30	77	6	55	2	67	16	73	4	44
2. 10,000円ぐらい 10,000엔 정도 10,000日元左右	12	14	4	10	4	36	1	33	2	9	1	12
3. 20,000円ぐらい 20,000엔 정도 20,000日元左右	1	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0
4. 30,000円ぐらい 30,000엔 정도 30,000日元左右	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5. よくわからない 잘 모르겠다 不清楚	13	15	4	10	1	9	0	0	4	18	4	44
6. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
計 계	84		39		11		3		22		9	

表12 Q4-1. 最近一年間に運動による一週間以上とケガや故障をしたことがありますか。

최근 1년 사이에 운동에 의해서 1주간이상 부상이나 고장을 일으켰던 적이 있습니까  
最近一年來你受過的傷是否有持續一週以上時間的?

高知県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년I부 남자		成年・二部 男子 성년II부 남자		成年・一部 女子 성년I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현	전체	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	91	33	31	26	7	33	5	36	40	45	8	24
2. いいえ 아니오 否	180	65	85	71	13	62	9	64	48	55	25	76
3. 無記入 무기입 未填入	4	2	3	3	1	5	0	0	0	0	0	0
人数(N)合計 계	275		119		21		14		88		33	

表13 Q4-2. 上の質問(4-1)で「1. はい」と答えた方に質問します。その時にきちんと治療しましたか。

위의 질문(4-1)에서 "네"라고 답했던 분에게 질문합니다.  
그때에 규칙적으로 치료를 했습니까

在上問(4-1)中做肯定回答的人、當時是否認真治療過?

高知県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년I부 남자		成年・二部 男子 성년II부 남자		成年・一部 女子 성년I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현	전체	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	78	86	24	77	7	100	4	80	37	93	6	75
2. いいえ 아니오 否	13	14	7	23	0	0	1	20	3	7	2	25
3. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人数(N)合計 계	91		31		7		5		40		8	

表14 Q4-3. 前の質問(4-2)で「1. はい」と答えた方に質問します。どのような方に診てもらいましたか。当てはまるもの全てに。  
 위의 질문(4-2)에서 "네"라고 답했던 분에게 질문합니다.  
 어떠한 분에게 진료를 받았습니까 (해당하는것에 모두 0표)  
 在上問(4-2)中做肯定回答的人、当時都就診了哪些医生？

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. スポーツ・ドクター 스포츠 닥터 運動保健医師	17	22	2	8	1	14	2	50	10	27	2	33
2. その他の一般医師 그외의 일반의사 一般医師	26	33	9	38	2	29	1	25	13	35	1	17
3. はり・きゅう師 침구사 針灸師	19	24	5	21	3	43	2	50	7	19	2	33
4. マッサージ師 마사지 사 按摩師	5	6	1	4	2	29	0	0	1	3	1	17
5. 接骨師 집골사 民間接骨師	27	35	11	46	1	14	0	0	14	38	1	17
6. カイロプラクティス 카이로프락티즈 民間正骨師	8	10	3	13	1	14	0	0	2	5	2	33
7. その他 기타 其他	2	3	1	4	0	0	0	0	1	3	0	0
8. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人数(N) 合計 인수(N) 합계	78		24		7		4		37		6	

表15 Q5-1. 시즌中の運動・トレーニングの頻度は, 次のどれに当てはまりますか。

시즌중의 운동, 트레이닝의 빈도는 다음 어디에 해당합니까  
運動、訓練의頻度、是多少?

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. 毎日 매일 每天	96	35	17	14	1	5	1	7	56	64	21	64
2. 5~6日/周 5-6일/주 5~6天/周	56	20	18	15	1	5	4	29	24	27	9	27
3. 3~4日/周 3-4일/주 3~4天/周	62	23	43	36	7	33	4	29	6	7	2	6
4. 2日/周以下 2일이하/주 2天以下/周	55	20	36	31	11	52	5	35	2	2	1	3
5. 無記入 무기입 未填入	6	2	5	4	1	5	0	0	0	0	0	0
人数(N)合計 인수(N)합계	275		119		21		14		88		33	

表16 Q5-2. 시즌中の運動・トレーニングの一日の時間は次のどれに当てはまりますか。

시즌중의 운동, 트레이닝의 1일 시간은 어디에 해당합니까  
一天訓練的時間是多少?

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. 2時間未満 2시간 미만 不足2小时	88	32	53	45	10	48	4	29	15	17	6	18
2. 2時間以上 3時間未満 2시간이상 3시간미만 2小时以上 3小时以内	98	36	34	29	5	24	5	35	38	43	16	49
3. 3時間以上 4時間未満 3시간이상 4시간미만 3小时以上 4小时以内	46	17	11	9	3	14	1	7	23	26	8	24
4. 4時間以上 4시간 이상 4小时以上	37	13	17	14	2	9	4	29	12	14	2	6
5. 無記入 무기입 未填入	6	2	4	3	1	5	0	0	0	0	1	3
人数(N)合計 인수(N)합계	275		119		21		14		88		33	

表17 Q5-3. シーズン中のトレーニング量についてどのように感じていますか。

시즌중의 트레이닝량에 대하여 어떻게 느끼고 있습니까  
对運動量感覺如何?

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. 少なすぎる 적은 편이다 過少	59	21	37	31	4	19	4	29	12	14	2	6
2. まあまあ 그런대로 还可以	176	64	69	58	15	71	7	50	58	66	27	82
3. 多すぎる 많은 편이다 過多	14	5	5	4	0	0	1	7	7	7	1	3
4. わからない 모르겠다 不清楚	18	7	3	3	0	0	1	7	11	13	3	9
5. 無記入 무기입 未填入	8	3	5	4	2	10	1	7	0	0	0	0
人数(N) 合計 인수(N) 합계	275		119		21		14		88		33	

表18 Q5-4. 食事はきちんととっていますか。

식사는 규칙적으로 먹습니까  
你是否吃好每頓飯?

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	246	89	101	85	18	86	13	93	81	92	33	100
2. いいえ 아니오 否	25	9	15	13	2	9	1	7	7	8	0	0
3. 無記入 무기입 未填入	4	2	3	2	1	5	0	0	0	0	0	0
人数(N) 合計 계	275		119		21		14		88		33	

表19 Q5-5. 朝食はきちんととっていますか。  
아침식사는 규칙적으로 먹습니까  
你是否吃好早飯?

高 知 県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현	전체	N	%	N	%	N	%	소년	남자	소년	여자
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	227	83	88	74	17	81	11	79	78	89	33	100
2. いいえ 아니오 否	44	16	28	24	3	14	3	21	10	11	0	0
3. 無記入 무기입 未填入	4	1	3	2	1	5	0	0	0	0	0	0
人数(N)合計 계	275		119		21		14		88		33	

表20 Q5-6. 昼食はきちんととっていますか。  
점심식사는 규칙적으로 먹습니까  
你是否吃好午飯?

高 知 県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현	전체	N	%	N	%	N	%	소년	남자	소년	여자
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	269	98	117	98	20	95	13	93	86	98	33	100
2. いいえ 아니오 否	6	2	2	2	1	5	1	7	2	2	0	0
3. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人数(N)合計 계	275		119		21		14		88		33	

表21 Q5-7. 夕食はきちんととっていますか。  
 저녁식사는 규칙적으로 먹습니까  
 你是否吃好晚飯?

高 知 県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현 전체		N %		N %		N %		소년 남자		소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	265	96	112	94	20	95	14	100	86	98	33	100
2. いいえ 아니오 否	10	4	7	6	1	5	0	0	2	2	0	0
3. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人数(N) 合計 계	275		119		21		14		88		33	

表22 Q5-8. 三食の他にとっていますか。  
 그외에 다른것을 먹습니까  
 也吃其他食品吗?

高 知 県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현 전체		N %		N %		N %		소년 남자		소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	155	56	48	40	7	33	6	43	70	80	24	73
2. いいえ 아니오 否	107	39	62	52	11	52	8	57	17	19	9	27
3. 無記入 무기입 未填入	13	5	9	8	3	15	0	0	1	1	0	0
人数(N) 合計 계	275		119		21		14		88		33	

表23 Q5-9A. 栄養面で特に気をつけていますか。

영양면에 특히 조심합니까

在营养方面、你是否特別注意摄取？

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년I부 남자		成年・二部 男子 성년II부 남자		成年・一部 女子 성년I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	177	64	76	64	14	67	12	86	56	64	19	58
2. いいえ 아니오 否	95	35	43	36	7	33	2	14	32	36	11	33
3. 無記入 무기입 未填入	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	9
人数(N)合計 계	275		119		21		14		88		33	

表24 Q5-9B. 前の質問(5-9A)で「はい」と答えた方に質問します。栄養面で特に気をつけている点は、以下のどのようなことですか。当てはまるもの全てに。

위의 질문 (5-9A)에서 "네"라고 답했던 분에게 질문합니다. 영양면에 특히 조심하고 있는 점은, 아래어느것입니까 (해당하는 것에 모두 0표)

在上問中做肯定回答的人、你都注意摄取哪些营养食物？

高 知 県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. 肉・魚などを十分にとる 고기·생선등을충분하게먹는다 多吃肉・魚	87	49	39	51	6	43	6	50	30	54	6	32
2. 野菜を十分にとる 야채를충분하게먹는다 多吃蔬菜	140	79	65	86	10	71	10	83	40	71	15	79
3. 乳製品を十分にとる 우유제품을충분하게먹는다 多吃乳製品	79	45	30	40	3	21	7	58	27	48	12	63
4. 果物を十分にとる 과일을충분하게먹는다 多吃水果	61	35	25	33	1	7	2	17	21	38	12	63
5. 米、めん類、パンなどの 糖質を十分にとる 쌀·면류·빵등의당질을 충분하게먹는다 多吃米、面類、面包等碳水 化合物	46	26	19	53	4	29	4	33	14	25	5	26
6. 健康食品といわれるもの をとる 건강식품과같은것을먹는다 吃天然健康食品	18	10	6	8	3	21	1	8	7	13	1	5
7. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人数(N) 合計 인수(N)합계	177		76		14		12		56		19	

表25 Q5-10A. 常用している薬がありますか。

상용(늘 복용)하고 있는 약이 있습니까  
你是否經常服用藥品?

高知県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현 전체		N %		N %		N %		소년 남자		소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	49	18	21	18	6	29	3	21	15	17	4	12
2. いいえ 아니오 否	226	82	98	82	15	71	11	79	73	83	29	88
3. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人数(N) 合計 계	275		119		21		14		88		33	

表26 Q5-10B. 上の質問(5-10A)で「1. はい」と答えた方に質問します。常用している薬は次のどれですか、当てはまるもの全てに。  
위의 질문(5-10A)에서 "네"라고 답했던 분에게 질문합니다. 늘 복용하고 있는 약은 다음 어느것입니까 (해당하는 것에 모두 0표)  
在上問(5-10A)中做肯定回答的人、你都服用了哪些藥品?

高知県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현 전체		N %		N %		N %		소년 남자		소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. ビタミン剤 비타민제 維生素	25	51	9	43	2	33.3	2	67	9	60	3	75
2. カルシウム剤 칼슘제 鈣片	15	31	9	43	0	0	1	33	5	33	1	25
3. 鉄剤 철분제 鐵劑	7	14	2	10	0	0	2	67	3	20	0	0
4. 漢方薬 한방약 中藥	3	6	1	5	2	33.3	0	0	0	0	0	0
5. その他 기타 其他	10	20	6	28	2	33.3	0	0	1	7	1	25
6. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人数(N) 合計 인수(N) 합계	49		21		6		3		15		4	

表27 Q6-1. ふだんタバコを吸いますか。

평소에 담배를 피웁니까  
平時你是否吸烟?

高 知 県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	69	45	53	45	16	76	0	0
2. いいえ 아니오 否	85	55	66	55	5	24	14	100
3. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0
人数 (N) 合計 계	154		119		21		14	

表28 Q6-2. ふだん酒などアルコール類を飲みますか。

평소에 술(주류) 등 알코올류를 마십니까  
平時你是否飲酒(或酒精类)?

高 知 県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	115	75	94	79	15	71	6	43
2. いいえ 아니오 否	39	25	25	21	6	29	8	57
3. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0
人数 (N) 合計 계	154		119		21		14	

表29 Q6-3. 一日の睡眠時間はどれくらいですか。  
 일일(하루) 수면시간은 어느정도입니까  
 你一天的睡眠時間是多少?

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	1. 6時間未満 6시간 미만 6小時以内	32	12	15	13	1	5	0	0	11	13	5
2. 6時間以上 8時間未満 6시간이상 8시간미만 6小時以上 8小時以内	224	81	101	85	16	76	12	86	69	78	26	79
3. 8時間以上 8시간이상 8小時以上	17	6	3	2	4	19	2	14	7	8	1	3
4. 無記入 무기입 未填入	2	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3
人数(N) 合計 인수(N) 합계	275		119		21		14		88		33	

表30 Q6-4. 現在の睡眠時間について、どのように感じていますか。  
 현재의 수면시간에 대하여 어떻게 느끼고 있습니까  
 对于現在的睡眠時間、你感覺如何?

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	1. 少なすぎる 적은편이다 過少	52	19	17	14	2	9	0	0	28	32	5
2. まあまあ 그런대로 還可	211	76.6	100	84	18	86	13	93	53	60	27	82
3. 多すぎる 많은편이다 過多	5	2	0	0	0	0	1	7	4	5	0	0
4. わからない 모르겠다 不清楚	6	2	2	2	1	5	0	0	2	2	1	3
5. 無記入 무기입 未填入	1	0.4	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
人数(N) 合計 인수(N) 합계	275		119		21		14		88		33	

表31 Q6-5. 大会前に減量が必要ですか。  
 대회전에 감량이 필요합니까  
 運動大会前、你是否需要减轻体重？

高 知 県 1990	県全体		成年・一部 男子 성년 I부 남자		成年・二部 男子 성년 II부 남자		成年・一部 女子 성년 I부 여자		少年・男子		少年・女子	
	현 전체		N %		N %		N %		소년 남자		소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. はい 네 是	58	21	31	26	4	19	3	21	14	16	6	18
2. いいえ 아니오 否	215	78	87	73	16	76	11	79	74	84	27	82
3. 無記入 무기입 未填入	2	1	1	1	1	5	0	0	0	0	0	0
人数 (N) 合計 계	275		119		21		14		88		33	

表32 Q6-6. 前の質問(6-5)で「1. はい」と答えた方に質問します。その際の減量方法は次のどれにあたりますか。(複数回答)

위의질문(6-5)에서 "네"라고 답했던 분에게 질문합니다.

그 때의 감량방법은 다음 어느것입니까 (복수회답)

在上問(6-5)中做肯定回答的人、你都使用了哪些减轻体重的方法?

高知県 1990	県全体 현 전체		成年・一部 男子 성년I부 남자		成年・二部 男子 성년II부 남자		成年・一部 女子 성년I부 여자		少年・男子 소년 남자		少年・女子 소년 여자	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. 極端に食事を減らす 극단적으로 식사를 줄인다 节食	18	31	10	32	0	0	0	0	7	50	1	17
2. 極端に飲水量を減らす 극단적으로음료수량을줄인다 控制飲水量	9	16	6	19	0	0	0	0	2	14	1	17
3. サウナを利用する 사우나를 이용한다 使用蒸汽浴	7	12	4	13	1	25	0	0	2	14	0	0
4. 利尿剤を使用する 이뇨제를 사용한다 使用利尿剤	2	3	1	3	0	0	0	0	1	7	0	0
5. トレーニング量で調節する 트레이닝양으로조절한다 調節運動量	44	76	24	77	3	75	3	100	11	79	3	50
6. その他 기타 其他	4	7	1	3	0	0	0	0	1	7	2	33
7. 無記入 무기입 未填入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人数(N)合計 감량하고 있는 인원수 减轻体重人数	58		31		4		3		14		6	

## IV. 고 찰

## 1. 전문적인 건강진단 방식을 희망

건강진단은 국제참가선수 거의가 받고 있었다. 그러나 최근 1년간 건강진단을 받지 않은 선수(Q2-1에 "아니오"라고 응답했던 38명)가 14%조차 있었고, (표1참조) 그들이 경기(선수)생활을 계속하는 것에 관해서는 건강진단의 필요성에 대해 어떻게 생각하고 있는가를(Q3-1) 알기위해 CROSS 집계를 행하였다. 경기를 계속하는 것에 관해서 건강진단의 필요성을 인식하고 있는 사람은 18%(Q3-1에서 "아니다"라고 응답했던 7명)으로 다음과 같다. (표-33)

이것은 건강진단을 받지 않는다는 행동을 하면서 생각은 건강진단이 필요했다고 응답했으며, 실제행동과 생각이 불일치를 보여주고 있다.

더욱이 건강진단을 받지 않았던 38명에 대해 그 이유(Q2-3)를 물었더니 "시간이 없다"라고 응답한 사람이 50%(19명) 가장 많았고 다음은"필요성을 느끼지 않았다"가 45%(17명)이었다. (표2 참조)

진단을 받지 않았던지의 약 반수의 17명이 정기건강진단은 필요치 않다면서 받지 않는다고 생각하고 있다.

그 17명에 대해 선수생활을 계속하고 나서 건강진단이 필요한가를(Q3-1)물었더니 65%인 11명이 "필요하다"고 응답했다.

여전히 시간이 없어서 건강진단을 받지 못했다고 답한 19명도, 그속에 18명이 선수생활은 계속하고 나서고 건강진단은 필요하다고 답하고 있다. (표-34)

이 내용을 보면 현재 행해지고 있는 정기 건강진단에는 필요성을 느끼지 않지만 스포츠를 행하는 사람을 위해 전문적인 건강진단을 행한다면 필요하므로 받겠다고 한다.

그래서 스포츠과학위원회등이 국제참가선수들을 위해 건강진단을 실시한다면 받겠읍니까(Q3-2)라는 질문에 대해서 최근 1년동안에 건강진단을 받았던 사람과, 받지않았던 사람이(Q2-1)각각75%, 71%의 사람이 "받고싶다"고 답하고 있다. (표-35)

그 때의 경비에 대하여는 자기부담이라도 받겠다고 답한사람은 41%(Q3-3 받는다라고 응답한사람 84명)로 그 금액은 5,000엔 이하가 76%로 많았으며, 10,000엔 정도 들어서라도 84%(Q3-4에서 5,000엔 이하부터, 10,000엔 정도라고 응답한 사람의 소계(70명)나 되었다.

이와같이 지금까지의 정기 건강진단으로 만족을하지 못한다면 새로운 목적을 갖고 medical check에 기대를 모으고 있다고 생각해도 좋을것이다. 고지현에 있어서도 그

내용, 방식등에 대해서 조속한 검토를 해주기 바란다.

더욱이 최근 1년동안에 건강진단을 받지 않았던 선수중 그 이유를 “필요성을 느끼지 않았다”고 응답한 사람(Q2-3의 17명) 가운데 스포츠과학 위원회등이 실시하는 국제참가를 위해 건강진단을 한다면 35%(6명)의 사람이 자기부담을 해서도 받겠다고 답하고 있었다. (표-36)

자기부담이 가능한 금액은 어느정도냐고 물었더니 회원이 5,000엔 이하인지 10,000엔 정도인지 어느쪽인지 분명치 않다. (표-37)

이 숫자는 계획할 때 참고해 주십시오.

## 2. 부상이 많은 종목

스포츠를 선수에 대해서 운동에 의해 부상이나 고장을 일으키는 것은 무관심에서 오는 상태이다. 이 부상이나 고장에 따라 운동능력의 저하를 가져오기도 하고, 높은 기능을 유지할 수도 없게 된다.

그래서 부상이나 고장을 일으키는 경향을 알기 위해서 설문지 결과를 분석했다.

최근 1년간에 운동에 의해 1주간 이상 부상이나, 고장을 입었던 사람은 91명(Q4-1에서 “네”)이었다. 먼저 경기종목에서 높은 백분율을 나타낸 순서를 보면 국제에 육상경기선수로서 출전했던자 가운데 74%가 1주간 이상의 부상이나 고장을 일으켰다고 한다. 똑같이 농구가 67%, 체조와 공수도는 모두63%, 유도는 60%이었다. (표-38)

이같은 비율은 고지현의 특성인지, 일반적인지 현재로서는 결론을 맺기 어렵다. 유도를 예로한 유사의 조사를 보면 44%(1)에서 76%(2)라는 보고가 있지만 고지현의 60%는 평균적이다. 트레이닝빈도와 관계를 보면 1주간에 7일 연습한다라는 사람과 5-6일 연습하는 선수들이 부상의 많은 경향이었다. (표-39)

이와같은 부상을 입는 백분율은 경기종목에 따라서 차이가 있다. 그 가운데 운동이나 트레이닝의 빈도가 높으면(5-7일/주) 부상이 많아지는 경향이다. 따라서 지도자와 경기자는 트레이닝 계획을 세우고 내용과 빈도리듬을 배려하지 않으면 안된다.

특히 트레이닝 빈도를 높이고 싶을때는 기초체력 육성시간을 증가시키는 외에 부상을 피하는 내용을 추가해 주어야 할 것이다.

## 3. 동양의학과 서양의학의 특징을 살린 치료

부상에 대해서 규칙적인 치료를 했다가 78명이었고, 치료의 방법을 물었더니 47%의 사람은 동양의학(침, 구사(灸), 마사지사, 점골사, 카이로프라틱스이고 41%의 사람은 서양의학(스포츠 Doctor, 일반의사), 12%의 사람은 동양의학과 서양의학을 양쪽으로

치료했다고 응답했다. (표-40)

스포츠 선수나 지도자 사이에는 스포츠에 의한 부상에 따라 그 치료법으로서 동양의학에 신뢰를 하고 있는 경향이다. 그것은 스포츠선수의 부상이 운동기능의 상태가 주요한 특징을 나타내는 일이 많고, 가벼운 통증에서도 일상생활에는 지장이 없어도 경기성적으로는 큰 영향을 주고 있기 때문이다. 이후는 서양의학, 동양의학의 특징을 살려서 양쪽으로 치료하는 힘이 많아질 것이라고 예측할 수 있다.

현재 중국에는 의료기관으로서 종합병원과 한방병원이 있다. 종합병원도 서양의학을 주로 하는 기관이며, 한방병원은 동양의학을 주로하는 병원이다. 종합병원 중에도 한방외과가 있고, 침구와 마사지에 의한 치료를 행하고 있다.

한편, 한방병원중에 또 서양외과가 있어 수술등도 가능하다. 보통환자는 자신의 증상에 따라 한방의와 서양의를 선택하고 있고, 만약 환자가죽이 판단하기 어려우면 병원의 접수 지시에 따르게 된다. 간추려 말하면 급성질환은 서양의, 만성질환은 한방의를 선택하는 일이 많다. 난치병은 동양의학(원), 서양의학(원)이 협력해서 치료하는 일이 많아지고 있다.

다음 사례를 들어보면 필자의 한사람인 "진"은 출산하고 3개월후 팔이 대단히 아파 밤이되면 더욱 심해 잠을 잘 수가 없었다. 그래서 가까운 종합병원에 가기로 했다. 양친과 동료들은 나의 증상이 류마티스 같다면서 한방의에게 보여 치료를 받는 쪽이 좋을것이라고 권하였다. 그래서 종합병원의 한방외과를 선택했다. 의사의 진단은 역시 류마티스였다. 의사말에 의하면 동양의학과 서양의학을 병용해서 치료하면 효과가 크기 때문에 침술, 마사지, 전기요법의 치료를 받기 시작했다.

그때부터 매일 3개월동안 통원치료를 했다. 또 한가지는 나와함께 치료하고 있던 남성의 예이다.

그는 2년전에 뇌전색을 일으켜 그당시 서양의의 응급처치로 목숨을 구했지만 그러나 몸의 오른쪽을 바르게 움직일 수 없게 되었다. 후유증으로 반신불수가 되었으며 침구등이 이 증상에 좋은 효과가 있다면서 의사지시에 매일 통원하며 침구, 마사지, 전기요법으로 치료했다. 이 치료를 하루도 쉬지않고 2년간 계속한 결과 거의 회복해서 아직은 힘 있는 일은 조금 무리지만 다른 정상인과 같이 할 수 있었습니다.

이와같이 한방의학은 중국의 전통적인 의학으로 지금까지도 인기가 있다. 현대에도 동양의학과 서양의학이 상호 결합하고 있지만 미래는 더욱이 질과 양이 공히 번성될 것이다.

한국의 의료기관은 각시도에 국립, 사립, 도립, 종합병원과 개인병원(의원), 보건소 등의 서양의료기관과 동양의료기관이 있다.

최근에는 각종 공해로 인한 신종병과 상해를 마사지, 지압, 카이오프라틱스, 선활기도, 재활치료법에 의해 치료되고 있다. 대체로 노인과 장년층은 동양의학적인 한방요법을 선호하고 젊은층은 서양의학치료를 받는 경향이다.

물론 병증세에 따라 다르지만 운동선수들은 대부분이 젊은 층이기 때문에 운동에 의한 상해가 발생하면 (상해를 입으면), 우선 서양의학인 종합병원에 가서 진찰을 받고 의사의 처방에 따라 한방치료를 받기도 하고 그 외의 치료를 한다. 한편 서양의학의 치료기관과 동양의학 치료기관의 비율은 8대 2정도이다.

서양의학 기관의 수가 훨씬 많이있다. 도 지도자(학자, 의사)를 보면 서양의학의 지도자를 모집하는 의과대학수에 비해 한방의학의 지도자 모집정원수에서도 적은 경향이라고 말할 수 있다. (표-41)

#### 4. 4명중에 3인이 알코올을 마시는 습관

평소 담배를 피우는 사람은 45%(성년만 69명)이고 알코올(술)류를 마시는 사람은 75%(성인만 45명)이었다.

그들의 경기종목을 살펴보면 담배에서 펜싱(Fencing)은 100%로 가장 높았고 요트는 80%, 쓰모는 78%, 궁도, 가라데, 크레이(Cray)는 모두 67%, 연식야구 64%, 연식정구 62%이었다. (표-42)

알코올에서는 선수 100%의 사람이 마시고 있다고 답한 종목은 검도, 체조, 요트, 펜싱, 유도, 가라데로 나타났고, 배구, 씨름, 탁구, 라이플클레이 80-90%, 연식야구, 볼링, 역도는 78-80%이었다. (표-43)

더욱이 담배도 피우고 술도 마시는 사람은 37%(57명), 담배는 피우고 술은 마시지 않는 사람은 (명), 담배는 피우지 않지만 술을 마시는 사람은 38%(58명), 담배도 피우지 않고 술도 마시지 않는 사람은 17%(26명)이었다. (표-44)

스포츠 선수는 국체등의 경기에서 높은 성적을 기대하고 있지만 그 스트레스가 자신감이나 불안을 갖게하고 있다. 불안감의 경우에는 부담을 갖기도하고 잊어버리기도하고 해소하려고 하기도 하고, 극복하려고 하는 행동을 보인다.

그 가운데 담배를 피우게되면 흥분하는 기분을 안정시키기도 하고(3) 부담을 줄이기도하고, 잊어버리는 경향을 보이게 된다. 단, 알코올의 섭취는 스포츠경기에서 일어나는 근육의 피로, 피로한 기분등을 회복하는 방법으로서 쓰여지고 있다고 한다.

그렇지만 알코올섭취후나 담배를 흡연한 후는 스포츠 경기의 성적이 48시간 지나면 저하된다는 것은 잘 알려져 있다. 알코올이 중추신경계의 작용으로서는 (4) 동양체부활제의 기능을 억제시킨다.

그 결과 주의력이나 사고력의 저하를 볼수 있게 된다. 경기성적과의 관계를 직접 볼

수 있듯이 McNoughton과 Pross(5)의 보고가 있다.

그 결과는 알코올 섭취에 따라 200m, 400m, 800, 1,500m의 기록이 저하한다는 것이다. 담배속에 니코틴은 혈관을 수축(4) 시키고, 때로는 호흡기능을 저하시키며 더욱이 발암성도 있다는 것은 주지의 사실이다.

Hiysch(6)는 흡연에 의해 심박수, 혈압의 상승을 초래한다는 것을 지적하고 있다. 그것이 sport에 주는 영향은 심박수와 혈압에 상관이 있는 것처럼 여유있는 감소를 볼 수 있게 된다.

De Tripothi(7)은 흡연, 스포츠맨(10명)은 비흡연 스포츠맨(17명)에 비해서 FVC를 제외한 FEV1, FEV1%, 최대 폐속도(PEFR)가 유의하게 저하되는 것을 보여주고 있다.

그러므로 스포츠 종목에 따라서 호흡순환기능이 중요한 요인이 되고 있는 종목에 악영향이 예상되어 진다. Morti등(8)은 다수의 사람을 대상으로 하여 12분간 달리기량 16km 달리를 실시한 결과 흡연이 지구능력에 악영향을 준다고 보고하였다.

그러므로 경기종료까지는 알콜류나 담배를 입에 대지 않는 등의 습관과 강한의지가 요구되어 진다.

#### 5. 대회전 감량을 위한 이뇨제 사용자가 3%

대회전에 감량하는 사람(Q6-5)에 "네"라고 답한 58명(표-31 참조)에 대하여 그 경기 종목을 살펴보면 레슬링이 80%로 가장 높고 다음으로 역도 71%, 가라데 63%, 유도 50%이었는데, (표-45) 그중 가라데를 제외하고 전부 체중제를 채용하고 있는 경기였다.

감량방법으로서는 트레이닝으로 조절하는 사람이 79%로 가장 높았으며, 이뇨제를 사용하고 있는 사람이 3%도 있었다. (표-32 참조)

약물복용에 의해 체중감량을 위한 방법으로 이뇨제가 새로운 건강관리면에서 좋지 않으며, 특히 선수에 대해서는 Dopping(도핑)의 연수가 필요하다.

감량법을 38%의 사람(22명)들은 2가지 혹은 3가지 이상의 방법을 사용하여 실시하고 있다. 편성한 첫째는 (극단적으로 식사를 감하거나 크레이닝량으로 조절한다) 2가지의 방법으로 감량하는 사람이 41%(9명)로 가장 높았다. (표-46)

체중에 의한 체급별 스포츠 경기에서는 체중의 조절, 특히 감량방법이 중요한 과제가 되고 있다.

많은 선수가 경기직전 단기간에 식사제한, 수분제한 혹은 방한복에 의해서 상당히 많은 체중을 감량하고 시합에 임하는 일이 일반적이 되고 있다.

무리한 감량은 체력을 저하시키기도 하고, 경기성적에 악영향을 줄 가능성이 있는 정도가 아니며, 체 조성의 항사성 파탄을 초래하며, 건강을 해칠 위험성을 지니고 있다. 스포츠는 본래 건강증진과 체력증가 목적에 있음에도 불구하고 무리한 감량에 의해 건

강을 저해하는 일은 마치 주객이 전도된 것과 같이 아무런 이득이 없다고 마끼(万木) 등은 서술하고 있다. 이노우에(井上)(10) 등은 이노제복용등에 의해 나토리움의 상실을 초래하며 그것이 원인으로 현기증, 빈혈, 저혈압이나 사지근의 경련등 혈중 나토리움 결핍증, 탈수증을 일으킬 위험을 경고하고 있다.

실제로 이 두가지에는 이러한 증상을 보이지 않는다고 예상되지만 잠재적으로 혹은 낮은 수준에서 몸이 그러한 상황으로 되어버리는 것은 경기를 하고 나서도 불이익이 있는것이 틀림없다.

## 6. 당질의 중요성

영양면에 특히 조심하고 있는것(Q5-9)을 질문했더니 64%(177명)(표23참조)의 사람이 조심하고 있다고 응답했다. 그 가운데 쌀, 면류, 빵등의 당질을 충분히 취한다고 답한 사람은 46명으로 26%이었다. (표24참조)

쌀등의 당질도 충분히 취하고 식사도 규칙적으로 하는 사람이 15%뿐이었다. (표-47) 이것은 예상보다 낮은 값이었다. 지구성을 요구하는 운동에 대한 당질의 중요성은 많은 지적이 있다.

Bergtrom등과 Hermansens(12)은 글리코겐의 양이 많으면 많은 만큼 지구성 운동능력이 높다고 보고하고 있다.

그러므로 단체로 출전할 정도의 선수라면 스포츠의 좋은 성적(경기력)을 올리기 위해서는 시합에 앞서 근 글리코겐의 축적, 시합중의 글리코겐의 보충, 시합후의 근 글리코겐의 과보충에 대해 충분한 지식과 실천력이 필요하다.

당질에 대해서 특히 조심하지 않는 율이 높아지고 있으므로 엄두에 두기 바란다. 영양면에서 당질의 역할에대해 연수, 그리고 식사의 질과 양에 반영시키지 않으면 안될 것이다.

그것을 실시하고 있는 경기 종목이 없지만, 46명이 경기종목을 살펴보면 한쪽에 치우쳐 있지 않고 평균적이었다.

당질을 중요시 하고 있는 종목은 볼 수 없었다고 추측된다.

表33 Q2-1. あなたは最近一年間に健康診断を受けたことがありますか。  
당신은 최근 1년사이에 건강진단을 받았던 적이 있습니까?  
最近一年来你是否接受了健康检查?

Q3-1. 競技生活を行う上で、定期健康診断は必要だと思いますか。  
선수생활(경기생활)을 하고나서도, 정기 건강진단은 필요하다고 생각합니까?  
对于運動比賽的生活、你是否認為進行定期健康检查是必要的?

3-1	2-1	受けた(236名) 받았다(236명) 接受了		受けない(38名) 받지 않았다(38명) 未接受		無記入(1名) 무기입(1명) 未填入	
		N	%	N	%	N	%
必要だ 필요하다 必要	(223名) (223명)	191	81	31	82	1	100
必要でない 필요치않다 不必要	(44名) (44명)	37	16	7	18	0	0
無記入 무기입 未填入	(8名) (8명)	8	3	0	0	0	0

表34 Q2-8. 最近一年間に健康診断を受けなかった理由は、次のどれにあたりますか。  
최근 1년사이에 건강진단을 받지 않았던 이유는, 다음 어디에 해당합니까?  
最近一年来你未接受健康检查的理由是什么?

Q3-1. 競技生活を行う上で、定期健康診断は必要だと思いますか。  
선수생활(경기생활)을 하고 나서도 정기 건강진단은 필요하다고 생각합니까?  
对于運動比賽的生活、你是否認為進行健康检查是必要的?

3-1	2-8	時間がない(19名) 시간이없었다(19명) 沒有時間		必要性を感じない(38名) 필요성을 느끼지 못했다 認為不必要(17명)	
		N	%	N	%
健康診断は必要だ 건강진단은 필요하다 健康检查必要	(223名)	18	95	11	65
健康診断は必要でない 건강진단은 필요치 않다 健康检查不必要	(44名)	1	5	6	35

表35 Q2-1. あなたは最近一年間に健康診断を受けたことがありますか。  
 당신은 최근 1년사이에 건강진단을 받았던 적이 있습니까  
 最近一年來你是否接受了健康檢查?

Q3-2. 都道府県体育協会スポーツ医・科学委員会などが、今後、国体参加のための健康診断を実施すれば受けたと思いますか。

도.도.부.현 체육협회 스포츠 의.과학위원회등이 이후 국체참가를 위해 건강진단을 실시한다면 받고싶다고 생각합니까  
 若今后、都道府县体育協会運動委員会等為参加国体的選手实施健康检查的话、你是否想接受?

3-2	2-1	受けた (236名) 받았다 (236명) 接受了		受けない (38名) 받지않았다 (38명) 未接受		無記入 (1名) 무기입 (1명) 未填入	
		N	%	N	%	N	%
受けたい 고싶다 想接受	(205名) (205명)	178	75	27	71	0	0
受けたくない 받받고싶지않다 不想接受	(66名) (66명)	56	24	10	26	0	0
無記入 무기입 未填入	(4名) (4명)	2	1	1	3	1	100

表36 Q2-8. 最近一年間に健康診断を受けなかった理由は、次のどれにあたりますか。

최근 1년사이에 건강진단을 받지 않았던 이유는 다음 어디에 해당합니까  
 最近一年來你未接受健康檢查的理由是什麼?

Q3-3. 上の質問(3-2)で「1. はい」と答えた方に質問します。自己負担があっても受けます  
 위의 질문(3-2)에 "네"라고 답했던 분에게 질문합니다. 자기 부담이라도 받겠습니까  
 在上問 (3-2) 中做肯定回答的人、即使檢查費用需自己担負的话、你也接受吗?

3-3	2-8	時間がない (19名) 시간이 없었다 (19명) 没有時間		必要性を感じない (17名) 필요성을 느끼지않았다 認為不必要 (17명)	
		N	%	N	%
受ける 받는다 接受		9	47	6	35
受けない 받지 않는다 不接受		3	16	3	18
よくわからない 잘 모르겠다 不清楚		2	11	2	12
無記入 무기입 未填入		5	26	6	35

表37 Q2-8. 最近一年間に健康診断を受けなかった理由は、次のどれにあたりますか。

최근 1년 사이에 건강진단을 받지 않았던 이유는 다음 어디에 해당합니까  
最近一年来你未接受健康检查的理由是什么?

Q3-4. 前の質問 (3-3) で「1.受ける」と答えた方に質問します。自己負担があっても受けますか。  
위의 질문(3-3)에 "받겠다"라고 답했던 분에게 질문합니다.  
자기 부담이 가능한 금액은 얼마입니까  
在上問(3-1)中回答“接受”的人、自己能承担的費用是多少?

2-8 3-1	時間がない(9名) 시간이 없었다(9명) 没有時間		必要性を感じない(6名) 필요성을 느끼지 認為不必要 않았다	
	N	%	N	%
5,000円以下 5,000엔 이하 5,000日元以下	4	45	5	83
10,000円ぐらい 10,000엔 10,000日元左右 정도	3	33	1	17
20,000円ぐらい 20,000엔 20,000日元左右 정도	0	0	0	0
30,000円ぐらい 30,000엔 30,000日元左右 정도	0	0	0	0
よくわからない 잘 모르겠다 不清楚	2	22	0	0

表38 Q4-1. 最近一年間に運動による一週間以上のケガや故障をしたことがありますか。  
「はい」と答えた91名について、率の高い競技種目

최근 1년 사이에 운동에 의해서 1주간이상의 부상이나 고장을 일으켰던 적이 있습니까.  
"네"라고 답했던 91명에 대하여 비율이 높은 경기종목

最近一年来你受过的伤、是否有持续一周以上時間的? 回答“是”的91人中、受伤率高的運動項目

競技種目 運動項目	경기종목	選手数 選手人数 선 수 수	負傷者数 受傷者人数 부상자수	率(%) 比率 율(%)
陸上競技 田徑	육상경기	27	20	74
バスケット 三球	농구	12	8	67
体操 体操	체조	8	5	63
空手 空手道	공수도(가라데)	8	5	63
柔道 柔道	유도	10	6	60
ウエイト・リフティング 举重	역도	7	3	43
スキー 滑雪	스카	12	5	42
レスリング 摔跤	레슬링	5	2	40
自転車 自行車	자전거	10	4	40

表39 Q5-1. 시즌中の運動・トレーニングの頻度は、次のどれにあたりますか。

시즌중의 운동, 트레이닝의 빈도는 다음 어디에 해당합니까  
運動、训练的頻度是多少?

Q4-1. 最近一年間に運動による一週間以上のケガや故障をしたことがありますか。

최근 1년사이에 운동에 의해서 1주간 이상,  
부상이나 고장을 일으켰던 적이 있습니까  
最近一年来你受过的伤、是否有持续一周以上時間的?

4-1	5-1 頻度		毎日 (96名) 매일 (96명)		5~6日/週(56名) 5-6일/주 (56명)		3~4日/週(62名) 3-4일/주 (62명)		~2日/週 (55名) -2일/주(55명)	
	N	%	N	%	N	%	N	%		
ケガをした (91名) 부상을 입었다 受过伤	43	45	26	46	13	21	9	16		
ケガをしなかった (180名) 부상을 입지 않았다 未受伤	53	55	30	54	49	79	46	84		

表40 きちんと治療した78名について

규칙적으로 치료했던 78명에 대하여  
認真治療 过的78人

Q4-3. 上の質問 (4-2)で「はい」と答えた方に質問します。どのような方に診てもらいましたか。

위의질문(4-2)에 "네"라고 답했던 분에게 질문합니다.  
어떤 쪽에서 진료를 받았습니까

在上問 (4-2) 中做肯定回答的人、當時你都就診了哪些医生?

治療方法 치료 방법	人数 인원수	率(%) 비율(%) 比率
西洋医学 서양의학 西醫	32	41
東洋医学 동양의학 中醫	37	47
東・西洋医学併用 동·서양 의학 병용 中西醫結合	9	12

西洋医学 (스포츠・ドクター, 一般醫師)

東洋医学 (はり, きゅう師, マッサージ師, 接骨師, カイロプラクティス等)

서양의학 (스포츠 닥터, 일반의사)

동양의학 (침, 침구사, 마사이지사, 접골사, 카이로프라틱스 등)

西醫 (運動保健醫師, 一般醫師)

中醫 (針, 灸師, 按摩師, 接骨師, 正骨師等)

表41 全国の医師の養成人員と医療機関の現状 (韓国, 1990年)

전국 의료관계에 대한 양성인원과 의료기관의 현상

全国医科大学人員培養与医療機關的現状

区分 구분 項目 항목		西洋医学 西醫 서 양 의 학				東洋医学 (漢方医学) 中醫 동 양 의 학 (한방의학)			
		国立 국립	公立 공립	私立 사립	計 (%) 계 (%)	国立 국립	公立 공립	私立 사립	計 (%) 계 (%)
		医 学 科 数 학과수	43		123	166 (89.2)			18
医 学 大 学 대학학	募集定員 모집정원	3345		3930	7275 (79.3)			1511	1511 (20.7)
医 療 機 関 의료기관	招生人数 총합병원 總合醫院	21	42	532	595 (94.8)			31	31 (5.2)
	病院・医院 병원・의원 醫院・私人醫院			14993	14993 (73.4)			3990	3990 (26.6)
	保健所 보건소		3602		3602 (100)				
	その他 기타 其他			439	439 (100)				
	計 계	21	3664	15964	19629 (79.5)			4021	4021 (20.5)

表42 Q6-1. ふだんタバコを吸いますか。「はい」と答えた69名について、率の高い競技種目  
 평소에 담배를 피웁니까, "네"라고 답했던 69명에 대하여 비율(%)이 높은 경기종목  
 平時你是否吸烟? 回答“是”的69人中、吸烟率高的運動項目

競技種目 경기종목 運動項目	選手数 선수수 選手人数	喫煙者数 흡연자수 吸烟者人数	率(%) 율(%) 比率	競技種目 경기종목 運動項目	選手数 선수수 選手人数	喫煙者数 흡연자수 吸烟者人数	率(%) 율(%) 比率
フェンシング 펜싱 擊劍	3	3	100	ソフトボール 소프트 보올 垒球	22	14	64
요트 요트 快艇	5	4	80	軟式野球 연식 야구 軟式棒球	13	8	62
相撲 쓰모(씨름) 相扑	9	7	78	体操 체조 体操	4	2	50
弓道 궁도 箭術	3	2	67	ボウリング 보울링 滾地球	4	2	50
空手道 공수도 空手道	6	4	67	ウエイト・リフティング 웨이트도 举重	4	2	50
クレイ 클레이 碟靶射擊	6	4	67	スキー 스키 滑雪	9	4	44

表43 Q6-2. ふだん酒などアルコール類を飲みますか。「はい」と答えた115名について、率の高い競技種目  
 평소에 술(주) 등 알코올류를 마십니까. "네"라고 답했던 115명에 대하여  
 비율(%)이 높은 경기종목  
 平時你是否飲酒(或酒精类) 回答“是”的115人中、飲酒率高的運動項目

競技種目 경기종목 運動項目	選手数 선수수 選手人数	喫煙者数 음주자수 吸烟者人数	率(%) 율(%) 比率	競技種目 경기종목 運動項目	選手数 선수수 選手人数	喫煙者数 음주자수 吸烟者人数	率(%) 율(%) 比率
剣道 검도 劍術	8	8	100	라이플 라이플 步槍射擊	6	5	83
体操 체조 体操	4	4	100	クレイ 클레이 碟靶射擊	6	5	83
요트 요트 快艇	5	5	100	軟式野球 연식 야구 軟式棒球	13	10	77

競技種目 경기종목 運動項目	選手数 선수수 選手人数	喫煙者数 음주자수 吸烟者人数	率(%) 율(%) 比率	競技種目 경기종목 運動項目	選手数 선수수 選手人数	喫煙者数 음주자수 吸烟者人数	率(%) 율(%) 比率
フェンシング 펜싱 擊劍	3	3	100	ボウリング 보울링 滾地球	4	3	75
柔道 유도 柔道	5	5	100	ウェイト・リフティング 역도 举重	4	3	75
空手 공수도 空手道	6	6	100	ソフトボール 소프트 보울 垒球	22	15	68
バレーボール 배구 排球	10	9	90	レスリング 레슬링 摔跤	3	2	67
相撲 씨름(쓰모) 相扑	9	8	89	スキー 스키 滑雪	9	6	67
卓球 탁구 乒乓球	6	5	83	自転車 자전거 自行車	5	3	60

表44 Q6-1. くだんタバコを吸いますか。

평소에 담배를 피우니까  
平時你是否吸烟?

Q6-2. くだん酒などアルコール類を飲みますか。

평소에 술등 알코올류를 마십니까  
平時你是否飲酒(或酒精类)?

(成年154名の中) 성년 154명중 (在154名成年中)	人数 인원수	率(%) 율(%) 比率
タバコも吸い, アルコール類も飲む 담배도 피우고, 알코올류도 마신다 即吸烟又飲酒	57	37
タバコは吸い, アルコール類は飲まない 담배는 피우고 알코올류는 마시지 않는다 只吸烟不飲酒	12	8
タバコは吸わないが, アルコール類は飲む 담배는 피우지 않지만, 알코올류는 마신다 只飲酒不吸烟	59	38
タバコも吸わないし, アルコール類も飲まない 담배도 피우지 않고, 알코올류도 마시지 않는다 不飲酒不吸烟	26	17

表45 Q6-5. 大会前に減量が必要ですか。「はい」と答えた58名について, 率の高い競技種目  
대회전에 감량이 필요합니다. "네"라고 답했던 58명에 대하여 비율(%)이 높은 경기종목  
運動大会前、你是否需要减轻体重? 回答“是”的58人中、比率高的運動項目

競技種目 경기종목 運動項目	選手数 선수인원 選手人数	減量者数 감량자수 减轻体重者人数	率(%) 율(%) 比率	
レスリング 레슬링 摔跤	5	4	80	—— 体重制 체중제
ウェイト・リフティング 역도 举重	7	5	71	—— 体重制 체중제
空手 공수도 空手道	8	5	63	
柔道 유도 柔道	10	5	50	—— 体重制 체중제
バレーボール 배구 排球	10	4	40	
体操 체조 体操	8	3	38	
卓球 탁구 乒乓球	12	4	33	

表46 Q6-6. 上の質問(6-5)で「はい」と答えた方について質問します。その際の減量方法は  
次のどれですか。減量方法の組合せ(58名のうち)

위의질문(6-5)에 "네"라고 답했던 분에게 질문합니다.

그 때의 감량방법은 다음 어느것입니까, 감량방법의 편성(58명중)

在上問(6-5)中做肯定回答的人、你都使用了哪些减轻体重的方法? 减轻体重的組合方法(在58人中)

組み合わせ	組合方法	편성	人数 인원수 人数	率(%) 율(%) 比率
食事 トレーニング	节食 調節運動量	식사트레이닝 트레이닝	9	41
トレーニング その他	調節運動量 其他	트레이닝 기타	3	14
飲水量 トレーニング	控制飲水量 調節運動量	음수량 트레이닝	2	9
食事 飲水量 サウナ	节食 控制飲水量 調節運動量	식사 음수량 사우나	2	9

組み合わせ	組合方法	편성	人数 인원수	率(%) 율(%)
食事 飲水量 トレーニング	节食 控制飲水量 蒸汽浴	식사 음수량 트레이닝	1	4.5
食事 利尿剂	节食 使用利尿剂	식사이뇨제 이뇨제	1	4.5
サウナ 利尿剂	蒸汽浴 使用利尿剂	사우나 이뇨제	1	4.5
飲水量 サウナ	控制飲水 蒸汽浴	음수량 사우나	1	4.5
サウナ トレーニング	蒸汽浴 調節運動量	사우나 트레이닝	1	4.5
食事 飲水量 サウナ トレーニング	节食 控制飲水 蒸汽浴 調節運動量	식사 음수량 사우나 트레이닝	1	4.5
計 합 계			22	100.0

表47 Q5-4. 食事はきちんととっていますか。

食사는 규칙적으로 먹습니까  
你是否吃好每頓飯?

Q5-9-5. 米,めん類,パンなどの糖質を十分にとっていますか。

쌀, 면류, 빵 등의 당질을 충분하게 먹습니까  
你是否充分摄取米、面類、面包等碳水化合物?

5-4	食事はきちんと とっている (246名)		食事はきちんと とらない (25名)		無記入 (4名)	
	N	%	N	%	N	%
5-9-5	食사는 규칙적으로 먹고있다 (246명)		식사는 규칙적으로 먹지 않는다(25명)		무기입 (4명)	
	吃好每頓飯。		不吃好每頓飯。		未填入	
糖質を十分にとる (46名) 당질을 충분하게 취한다 充分摄取碳水化合物。	42	15	3	1	1	0.4

パーセントは275名の内, 該当する率である。

百分比是在275人中提出的。

Cilunwende timu shi: Kochixian guotixuanshou jiankanganlide shikuan yu kaochayijian. Zuozheshi: Chun-Xia Chen, Bum-Chul Shin ji Akio Funahashi.

Yundongxuanshou shoushang, fashengzhangai, turansiwang deng shigu shichangshuxian, Yinci, yundongxuanshoude jiankanganli shifen zhongyao. Namuo, duiyu yundongxuanshou laishuo, jinxing zenyangde jiankanganli cai kexingne? Zhexiang yanjiude mudi zhengshi weile dechuzeiyi daan, shouxian nongqing guotixuanshou jiankanganlide shikuang yu renshi.

Yicanjia 1990 niandu guomintiyudahui (xiachengguoti) Kochixian xuanshou weiduxiang jinxingle guanyu jiankanganli fangmiangde shumiantiaocha. Canjiazhe gongyu 275ren, huidalu shi 89.5%. Qi jutirenyuan goucheng shi: chengniannanzi yizu 119ren, chengniannanzi erzu 21ren, vhengniannuzi yizu 14ren, shaoniannanzi 88ren, shaoniannuzi 33ren.

### 1. Xiwang jianli zuanmende jiankangjianchafangshi

Guotixuanshou dabufen dou jieshoule jiankangjiancha.

Danshi, zuijinyinianlai weijieshou jiankangjianchade xuanshou (zai Q2-1 zhong da "fo" de 38 ren) yeyou 14%. Tamen shi ruhe kaoludene, duiyu yundongbisaide shenghuo, shifourenwei youbiyao jinxing jiankangjianchane, duici, wemen jinxingle zonghetongji. Jieguo, 82% de ren (zai Q3-1 zhong da "shi" de 31ren) dourenwei yundongbisai zhong jinxing jiankangjiancha shi biyaode, zhiyou 18% de ren (zai Q3-1 zhong da "fo" de 7ren) renwei bubiyao.

Duizhe 38ming weijieshou jiankangjianchade ren, jinyibu wenqiliyou (Q2-8) shi, huida "meiyoushijian" de ren, zhan 50%, huida "renwei bubiyao" de ren, zhan 45% (17ren). Renwei bubiyao er weijieshou jiankang jianchade 17ren, duitamen jixu jinxing kaocha. "Dui yu yundongbisaide shenghuo nirenwei shifo youbiyao jinxing jiankangjiancha?" (Q3-1), duici, 65% (11ren) de ren huida "youbiyao", yinwei meiyou shijian er weijieshou jianchade 19 renzhong, yeyou 18ren zuole kending huida.

"Tiyuyundongkexieweyuanhuideng, ruowei canjia guotide xuanshou shishi jiankangjianchadehua, ni xiangjieshoumuo?" (Q3-2), duici, zuijin yinianlai jieshou jiankangjianchade ren, 75% huida "xiangjieshou", zuijin yinianlai weijieshou jiankangjianchade ren, yeyou 71% huida "xiangjieshou".

Ruo cijianchde jingfei xuzijidanfu (Q3-3) dehua, duici, renghuida "jieshou" deren, zhan 41% (84ren). Dui yu kezhi fude kuanshu (Q3-4), huida "5,000riyuan yixia" de ren, duoda 70% (58 ren), huida "10,000riyuan zuoyou" de ren, zhan 14% (12ren), heqilai gongzhan 84%.

Yingandao dingqijiankangjiancha bubiyao, re weijieshou jianchade 17ren (Q2-8), ruo tiyuyundong kexieweyuanhui deng, weicanjia guotide xuanshou shixing jiankangjianchadehua, yeyou 35% (6ren) de ren huida, jishishi zijichengdan jianchafeiyong, yejieshou jiankangjiancha. Duiyuziji kechengdande feiyong, junda "5,000riyuanyixia" huo "10,000riyuanzuoyou". Zheigeshuzi duiyujinhou zhidingguihua, ye keqi cankao zuoyong.

### 2. Yishoushangde yundongxiangmu

Zuijinyinianlai yin yundongzhishang shijian da yizhouyishangde you 91ren (zai Q4-1 zhong da "shi" de). Shouxian zong yundongxiangmushang kanyixia shoushanglude qingkuang. Zaicanjia guotitianjingbisaide xuanshouzhongyou 74% de ren shouguoshang, shijian da yizhouyishang. Qitaxiangmude shoushanglu yici shi: lanqiu 67%, tizao he kongshoudao junwei 63%, roudao 60%.

Cong yundongpinlushang kan, yizhouxunlian 7tian he 5-6tian de ren, yi fasheng shoushang-

shigu.

### 3. Youxiaode liyong zhong, xiyide tedian jinxing zhiliao

Zai shoushangzhe zhong, dui renzhen zhiliaoguode 78ren, wen qi zhilianfangfa shi, 47% de ren huida caiyong zhongyiliaofa (zhenjiu, anme, jiegu, zhenggu), 41% de ren huida caiyong xiyiliaofa (jiuzhenyu yundong baojianyishi, yibanyishi), 12% de ren caiyong zhongxi yi jiehed e fangfa jinxing zhiliao.

### 4. 3 / 4 de ren you yenjiuxiguan

Zai 154ming chengnian zhong, pingshi xiyande ren zhan 45% (69ren), yinjiu (huojiulei) de ren duoda 75% (115ren). Kaochale tamende yundongxiangmu hou dezhi, jijianxuanshoude xianlu zuigao, da 100%, yici shi: kuaiting 80%, xiangpu 78%, jianshu, kongshoudao, diebasheji junwei 67%, lei qiu 64%, ruanshibangqiu 62%.

Zai yinjiu fangbian, jingyou 6zhong yundongde xuanshou yinjiulu da 100%, zhei 6xiang shi: jiandao, ticao, kuaiting, jijian, roudao, kongshoudao. Qici shi xiamian 5zhong yundongxiangmude yinjiulu da 80~90%, ji paiqiu, xiangpu, pingpangqiu, buqiangsheji, diebasheji, zai qici s hi ruanshibangqiu, guendiqiu, juzhong zhe 3xiang de yinjiulu yeda 70~80%.

Ji xian you yinjiude ren zhan 37% (57ren), zhi xian bu yinjiude ren zhan 8% (8ren), zhi yinjiu buxiyande ren zhan 38% (58ren), ji buxiyan ye buyinjiu de ren zhan 17% (26ren).

### 5. Yundongdahui zhiqian, you 3% de ren shiyong liniaoji jianqing tizhong

Duiyu zai yundongdahui qian jinxing jiantizhongde ren (zai Q6-5 zhong da "shi" de 58ren), kaochale tamende yundongxiangmu, jiegua shuijiaoxiangmu zhande bilu zuiguao, da 80%, qicishi juzhong zhan 71%, kongshoudao zhan 63%, roudao zhan 50%. Qizhong, chu kongshoud aowai quanbu shi shixing tizhongzhide bisaixiangmu.

Zuwei jianqing tizhongde fangfa, tongguo yundong liang jinxing tiaojiede ren duoda 76%, shiyong liniaojide ren yeyou 3%. 38% (22ren) de ren ba liangzhong huo liangzhongyishangde fangfa zuheqilai shiyong, zuwei zuhede fangshi, caiyong "jieshi" he " tongguo yundongliang jinxing tiaojie" zeizhong zuhefa jianqing tizhongde ren zuituo, zhan 41% (9ren).

## 文 献

- 1) 市川 宣恭ほか：柔道による外傷，障害，臨床スポーツ医学，1(3)：281-288，1984
- 2) 山本 博司：高校柔道における外傷と障害の実態，臨床スポーツ医学，7(4)：457-459，1990
- 3) 小松 裕：運動と飲酒，喫煙，臨床スポーツ医学，6(11)：1229-1231，1989
- 4) 松宮 輝彦：スポーツ選手が常用しやすい薬物と薬物依存，JJSS，6(12)：803-808，1987
- 5) McNaughton, L. et al.: Alcohol and its effect on sprint and middle distance running. Brit. J. Sports Med. 20:56-63,1986
- 6) Hirsch, G. L. et al.: Immediate effects of cigarette smoking on cardiorespiratory responses to exercise. J. Appl. Physiol. 58:1975-1981,1985
- 7) De, A. K. et al.: Smoking and lung functions in sportsmen. Brit. J. Sports Med. 22:61-63, 1988
- 8) Marti, B. et al.: Smoking, alcohol consumption, and endurance capacity: An analysis of 6,500 19-year-old conscripts and 4,100 joggers. Preventive Medicine 17:79-92,1988

- 9) 万木 良平ほか：急速減量による障害, JJSS, 5(12):855-863,1986
- 10) 井上 修二ほか：肥満, 減量の病態, 臨床スポーツ医学, 6(6):593-597, 1989
- 11) Bergstrom, J., et al.: Diet, muscle glycogen and physical performance. Acta Physiol. Scand., 71:140-150,1967
- 12) Hermansen, L., et al.: Muscle glycogen during prolonged severe exercise. Acta Physiol. Scand., 71:129-140, 1967

(平成3年9月28日受理)

(平成3年12月27日発行)