creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000266318

2017학년도 8월
교육학석사(체육교육)학위논문

레슬링 선수들의 운동상해 및 재활에 관한 연구

The Research about cause of sport injury and treatment for Wrestler

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

김 홍 배

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

휘레슬링 선수들의 운동상해 및 재활에 관한 연구

The Research about cause of sport injury and treatment for Wrestler

2017년 8월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

김 홍 배

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

레슬링 선수들의 운동상해 및 재활에 관한 연구

지도교수 이 경 일

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2017년 4월

조선대학교 교육대학원

체육 교육 전공

김 홍 배

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

김홍배의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	조선대학교 교수	윤오남	인
심사위원	조선대학교 교수	이계행	인
심사위원	조선대학교 교수	이경일	인

2017년 6월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1

A. 연구의 필요성 ····· 1
B. 연구의 목적 ····· 3
C. 연구의 제한점 ····· 3
D. 연구의 가설 ····· 3

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5

A. 운동상해에 대한 개념 ····· 5
B. 운동상해의 분류 및 원인 ····· 6
C. 레슬링 특성 ····· 7

Ⅲ. 연구 방법 ····· 13

A. 연구 대상 ····· 13
B. 연구 도구 ····· 14
1. 일반적 특성 ····· 14
2. 측정도구 ····· 15
C. 조사 방법 ····· 15
D. 연구기간 및 절차 ····· 15

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

E. 통계처리 ····· 17

Ⅳ. 연구 결과 ····· 18

A. 일반적 특성에 따른 상해발생 부위 및 종류 ····· 18
1. 일반적 특성에 따른 상체 상해 ····· 18
2. 일반적 특성에 따른 하체 상해 ····· 19
3. 일반적 특성에 따른 관절 상해 ····· 20
4. 일반적 특성에 따른 뼈 상해 ····· 22
5. 일반적 특성에 따른 근육과 건의 상해 ····· 23
B. 일반적 특성에 따른 상해 시기 ····· 25
1. 일반적 특성에 따른 상해 발생 계절 ····· 25
2. 일반적 특성에 따른 상해 발생 시기 ····· 26
3. 일반적 특성에 따른 상해 발생 시간 ····· 27
C. 상해 경험 후 예방에 대한 질적 연구 결과 ····· 31
1. 상해 경험 후 재화 ····· 31
2. 상해 경험 후 복귀 시 심리적 상태 ····· 32
3. 상해예방을 위한 전략 ····· 33

Ⅴ. 논의 ····· 34

Ⅵ. 결론 ····· 36

Ⅶ. 참 고 문 헌 ····· 38

설 문 지 ····· 43

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 조사대상자의 일반적 사항 ····· 13
표 2. 일반적 특성 ····· 14
표 3. 운동상해 ····· 14
표 4. 일반적 특성에 따른 상체 상해발생 부위 ····· 18
표 5. 일반적 특성에 따른 하체 상해발생 부위 ····· 19
표 6. 일반적 특성에 따른 관절 상해 ····· 21
표 7. 일반적 특성에 따른 뼈 상해 ····· 22
표 8. 일반적 특성에 따른 근육과 건 상해 ····· 23
표 9. 일반적 특성에 따른 상해 발생 계절 ····· 25
표 10. 일반적 특성에 따른 상해 발생 시기 ····· 26
표 11. 일반적 특성에 따른 상해 발생 시간 ····· 27
표 12. 일반적 특성에 따른 상해 원인 ····· 29

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

The Research about cause of sport injury and treatment for Wrestler

Kim Hong-Bae
Advisor : Prof. Lee, Kyung-Ill, Ph.D.
Department of Physical Education,
Graduate School of Education. Chosun University

This study was intended to research the characteristics and prevention of wrestlers' sport injury. For this, 110 wrestlers who were registered to Korean Olympic Committee were selected, and they filled in the questionaries with self-administration method. Except 9 copies that had omission or were written insincerely, total 101 copies were collected and used for this study. Besides, to research wrestlers' awareness about injury prevention, qualitative case study was done on 6 college wrestlers. For analysis of injury characteristics, frequency analysis and percentage were calculated, and Chi-square test was done. The level of significance was .05. The results are as follows.

First, there was no statistically significant difference in upper limbs, lower limbs, occurring parts, seasons and time according to wrestlers' events.

Second, there was no statistically significant difference in upper limbs, lower limbs, occurring parts, seasons and time according to wrestlers' events and experiences, but there was significant difference in weather. The group with short experiences showed the highest frequency in clear

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

weather, and in the group with long experiences showed high frequency in overcast weather. Therefore, the result that injury prevention should be different according to experiences was drawn.

Third, there was no statistically significant difference in upper limbs, lower limbs, occurring parts, seasons and time according to wrestlers' events and training hours, but there was significant difference in weather and days. When they trained over 5 hours in a clear weather, their physical strength and concentration were lowered, so they showed high injury frequeny.

Fourth, for the injury prevention methods that wrestlers aware, methods that can improve mental stability along with professional rehabilitation training should be devised. They thought hiring trainers and communication between coach and wrestler are important.

After all the above results, wrestlers need to change their awareness for injury prevention. Instructors also need to comprehend the causes of wrestlers' injuries, and then they should educate wrestlers to prevent injuries with scientific training. In follow up studies, in addition to specific research about injured body parts, detailed research on rehabilitation should be done.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

많은 사람들이 기억하는 2016년 리우올림픽의 안타까운 장면 중 하나는 아마 레슬링의 경기일 것이다. 레슬링 김현우 선수는 심판의 편파판정과 부상을 딛고 동메달을 걸었지만 경기를 보는 모든 사람들이 마음을 아프게 했다. 이처럼 선수들은 4년간의 피나는 노력으로 올림픽을 준비하지만 한번의 부상으로 인해 물거품이 된다.

운동선수에게 스포츠 상해란 연습이나 경기 중에 입게 되는 신체의 부상으로, 다양한 원인이 의해 발생하며(김현철, 2008), 특히 엘리트 운동선수의 경우 운동능력을 바탕으로 최대의 운동수행력 신장을 위한 강도 높은 훈련과 반복적인 시합 참여, 그리고 기술 및 전략개발의 노력과정은 더 많은 스포츠 상해를 유발한다. 다른 요인으로 시설요구의 부족, 과다한 운동 연습량, 기술 습득 부족, 순간의 실수 또는 운동기간, 성별에 따라 상해 발생 요인이 작용하며(김나래, 2014), 종목 특성이나 개인의 신체적, 심리적 컨디션 등 다양한 종류의 원인으로 상해를 유발한다. 결국 많은 훈련은 신체에 좋은 영향을 미친다하더라도 그로인한 상해는 최고의 경기력을 발휘하는데 막대한 지장을 초래하고, 운동선수 개인의 신체적인 소모로 인하여 최상의 컨디션에서 경기에 임하지 못하게 된다(조성찬, 2000). 이러한 여러 조건에서의 스포츠 상해는 레슬링 선수들에게 더욱 빈번히 발생하는 특징이 있는데, 레슬링은 상대선수와 맞서 치고, 차고 꺽는 반칙을 제외한 몸 전체를 자유로이 사용하는 자유형 경기와 상대편의 상반신만을 이용하여 경기를 하는 그레고-로만형 등 두 가지의 경기형태가 있으며 상해 가능성이 매우 높은 격렬한 경기이다(조명환, 2002). 따라

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

서 상대적으로 상해빈도가 높은 레슬링 선수들을 대상으로 하는 스포츠 상해 연구는 의미가 있다고 보여 진다.

스포츠와 상해는 강한 상관관계를 가지며, 많은 학자들에 의해 이러한 상해를 예방하기 위한 다양한 연구들이 이루어지고 있다. 지금까지 레슬링선수들의 상해 연구는 간헐적으로 이루어지고 있다.

이창근(2006)은 여자 레슬링 선수들의 운동상해에 관해 보고하였는데 여자 선수들의 경우 남자 선수들과 다른 특성을 보이며 이에 따른 차별화된 프로그램이 필요하다고 제시하였고, 류병진(2003)은 중학교 선수들의 상해에 관한 연구에서 성장기 선수들의 특성으로 고려한 상해예방이 필요하다고 역설하였다. 이원희(2010)는 투기 운동선수들의 운동상해 관한 연구에서 유도와 레슬링의 강한 바디체크로 인해 선수들의 부상 빈도가 높다고 보고하였다. 안무진(2008)은 규칙 변화에 따른 신체부위별 상해 연구에서 규칙변화에 따라 선수들의 상해예방도 변화되어야 한다고 보고하였다. 위와 같이 레슬링선수들의 상해에 대한 다양한 연구가 진행되었는데 대부분 상해에 대한 심각성을 강하게 인식하지 않는다는 것을 알 수 있었다.

상해를 입은 경우에도, 상당수가 완전히 회복되지 않은 상태에서 훈련을 강행하기 때문에 상해 부위와 신체의 다른 부위에 스트레스, 긴장 등을 초래시켜 2차적인 상해를 경험하는 사례가 많이 발생하고 있다(오성순, 2002). 또한, 스포츠 상해는 단순히 신체적인 상해만을 가져오는 것이 아니라 상해 상황에 대한 트라우마(trauma)를 가지게 되어 과거 경기력을 발휘하지 못하게 되는 정신적 스트레스를 나타나게 된다. 이러한 내용들을 종합해 볼 때 레슬링 선수들의 상해예방은 지속적으로 이루어져야 한다는 것을 뒷받침한다.

현대 스포츠에서의 훌륭한 지도자는 선수의 육성에 있어서 스포츠 상해

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

와 부상으로부터 선수를 어떻게 보호하고 관리하는 능력을 통한 지도자의 리더십이나 과학적인 훈련방법이 우수선수의 보유 못지않게 중요하기 때문에(박선영, 2012), 상해예방을 위한 지도자들의 교육이 필요하다. 그러나 지금까지 연구는 정량적 연구만 이루어져 현실적인 접근이 힘들었다. 이에 본 연구는 레슬링 선수들의 종목, 경력, 소속에 따른 스포츠 상해 및 예방에 관해 조사하고 선수 및 지도자들의 인터뷰를 통해 선수 보호와 지속적인 선수생활 및 운동수행능력 향상에 도움을 주고자 하며 지도자들의 상해예방 기초자료로 활용하고자 한다. 또한 과거 선행연구들과의 비교를 통해 현재 레슬링 선수들의 상해를 최소화하기 위한 기초자료를 제공하는데 연구의 필요성이 있다.

B. 연구의 목적

본 연구는 전국 레슬링 선수들의 훈련과정에서 발생하는 상해 상황을 비교 분석하여, 선수 보호와 지속적인 선수생활 및 운동수행능력 향상에 도움을 주는데 목적이 있다. 또한 지도자들의 훈련 프로그램 적용 시 상해예방을 위한 기초자료로 활용하고자 한다.

C. 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 레슬링 선수들의 종목에 따른 상해 특성에 차이가 있을 것이다.
둘째, 레슬링 선수들의 경력에 따른 상해 특성에 차이가 있을 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

셋째, 레슬링 선수들의 소속에 따른 상해 특성에 차이가 있을 것이다.
넷째, 레슬링 선수들의 상해 예방에 대한 인식은 어떠한가?

D. 연구의 제한점

본 연구를 수행하는데 다음과 같은 제한점이 있다.

1) 본 연구의 대상자는 특정 대회에 참가한 선수들을 대상으로 한 연구로써 모든 레슬링 선수들에게 일반화 시키는데 한계가 있다.
2) 질적 연구는 특정 팀을 대상으로 하여 전체 선수들에게 일반화하기에 다소 무리가 있다.
3) 본 연구의 조사는 설문지법으로 하였는데 이는 개인의 주관적인 판단에 따른 의견이 반영되어 있기 때문에 그에 따른 한계점을 갖는다.
4) 본 연구는 상해를 입었을 때의 경험과 기억을 바탕으로 한 설문지의 결과로만 하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

A. 운동상해의 개념

운동은 적당히 함으로써 심신의 건강을 유지하고 발육을 촉진시키며 더 나아가 체력 증진을 도모하게 된다. 그러나 어떤 운동은 경우에 따라서 자신이 갖고 있는 능력 이상의 신체 운동 활동이 요구 되며, 이로 인하여 신체가 위험에 직면함으로써 신체장애나 외상을 가져올 수도 있다(김나래, 2014). 이러한 문제점은 운동선수들에 두드러지게 나타난다.

스포츠 상해란 운동에 의해서 발생되는 모든 급·만성 신체장애를 말하며, 여기서 말하는 운동이란 엘리트 선수들의 운동은 물론 일반 체육 활동도 포함된다. 스포츠 상해는 스포츠 외상과 스포츠 상해로 구분되는데, 스포츠 외상은 대표적으로 스포츠에 수반되는 외부로부터 받은 힘에 의해 발생하며 지나친 훈련에 의한 골격 계통의 외상, 나쁜 훈련방법이나 유연성의 결핍에 의한 외상과 근본적으로 체격상의 문제점들 즉, 비정상적 체격 조건들로 인한 외상을 말하며, 이러한 외상들이 스포츠 상해의 거의 대부분을 차지한다(하권익, 1989).

또 다른 스포츠 상해 정의는 운동경기 중에 있는 상해로 1주일 이상 연습이나 시합에 출전할 수 없는 상태로 외상적 변화로 인해 병원에서 전문적 치료를 받아야 할 상태를 의미하고(임영순, 2003), 경기 중에 발생하는 빈도가 가벼운 부상과 경기에 임하기 위해 과도한 훈련, 경기 중 선수들의 격렬한 동작으로 발생하는 빈도 높은 부상 또한 같은 의미이다(최춘길, 1992).

이러한 상해의 원인을 정확히 이해하고 판단하는 것은 운동선수 관리와 경기력 향상에 매우 중요하다. 그 이유는 상해의 복잡성을 정확하게 평가함으로써 선수나 조직체의 경기력 향상은 물론 그들의 트레이닝 프로그램에도 적절하게 부여할 수 있기 때문이다(김나래, 2014).

스포츠 상해를 예방하기 위해서는 개인적인 신체조건에 부합되는 운동경기의 선정, 운동 중 부상을 예방하기 위한 운동 용구 또는 경기장 시설물의 개선(시설

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

장비의 현대화) 및 개인이 타고난 운동 경기 자질의 발견, 개발 등이 과학적이고 효율적인 연습 과정에 우선되어야 할 것이다.

B. 운동 상해의 분류 및 원인

1. 스포츠 상해의 분류

스포츠 상해는 크게 내적외상(intrinsic injuries)과 외적상해(extrinsic injuries)로 분류된다. 내적 상해는 보인 스스로 유발하는 상해로 근 수축에 의한 상해와 골절과 같이 갑작스럽게 강력한 근 수축에 의해 발생되기도 하고 부족한 기량이나 근 수축으로 인한 근육피로로 야기되는 것이 대부분을 차지한다. 이처럼, 내적상해는 신체 내부의 힘에 의해서 스스로 발생시킨 상해를 의미한다. 주원인은 훈련방법에 오류가 있거나 컨디션 조절이 부적절한 것이 근본 원인이며, 부적합한 신체 상태에서의 운동이나 부족한 기량에서 오는 경우도 있다. 내적 외상은 오랫동안 유지되는 특징을 보이는데 장기적인 부상은 움직임 기능부전을 야기 할 수 있는 요인이 될 수 있다. 부상을 입게 되면 부상 부위에 염증이 일어나고 염증이 일어나면 염증을 통제하기 위한 생리학적이며 화학적인 작용들이 일어난다. 이와 같은 생화학적인 반응은 통증을 유발하고 인체는 통증부위를 보호하기 위해 근육의 경련(Spasm)을 일으키게 된다(천우호, 2013). 장기적인 부상으로 나타는 근 경력은 근육의 유착(Adhesion)을 야기하고 결국 근신경계의 효율성을 저하하게 한다. 근신경계 효율성감소로 인해 근육의 비대칭(Imbalance)가 일어나고 이러한 근육의 비대칭은 부상부위를 손상시키는 또 다른 요인하고 다른 부위로 부상위 전이하는 작용을 하게 된다

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(Chaitow L. 1997). 예를 들어, 하지의 점프동작 후 착지 시 무릎관절의 내 회전이 일어나게 되면 이 움직임은 무릎관절의 위쪽에 위치한 고관절의 내 회전을 일으키게 되고 발목관절에서의 내전을 일으키게 된다. 즉 한 관절의 부정렬(Malalignment)이나 손상(Impairment)는 주변 관절의 보상작용을 야기하고 궁극적으로 연결사슬(Kinetic chain)의 기능부전을 야기하게 된다고 알려져 있다(천우호, 2013; 재인용).

이와 달리 외적 외상은 추락하거나 외력에 의한 타박 등 타인이나 외부 물체와의 사이에 작용되는 외력으로 야기된다. 이것은 주로 몸싸움을 하게 되는 종목, 즉 핸드볼과 같은 종목에서 많이 발생한다. 이러한 두 분류의 상해를 예방하기 위해서는 적절한 컨디션 조절과 훈련방법의 개선(유지윤, 2004)과 관절보호대, 보조기 또는 테이핑 등을 사용함으로써 그 빈도를 줄이기도 하고 안전 수칙이나 경기 수칙을 강화함으로써 상해 예방에 도움을 줄 수 있다(위진우, 1996).

2. 스포츠 상해의 원인

엘리트 운동선수들에게 상해의 원인을 정확하게 분석하는 것은 상해의 진단과 관리에 매우 중요하다. 스포츠 상해에는 많은 요인과 조건이 있는데 이 요인과 조건을 배제해서는 안 되며 예방을 위해서 무엇보다 구체적인 분석이 이루어져야 한다. 또한 어떠한 운동일지라도 나름대로의 전문체력과 종목에 따른 특수한 기술훈련이 필요하며, 이러한 체력과 기술이 상호 충족되지 않을 때 운동 상해의 발생 빈도가 높아지게 된다(김나래, 2014). 이중 각 종목에서는 서로 다른 경기규칙이 있고 스포츠의 특성에 따라 안전을 위한 규정이 있으므로 그 규정을 충분히 이해하여야 하며(고경숙, 2004), 스포츠에 대한 지식과 특성을 이해하는 것이 상해예방을 위해 중요한 요소로 작용할 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

또 다른 원인으로 정신적 집중력 저하와 같은 심리적 영향을 제시할 수 있다. 정신적 집중력 저하는 피로가 쌓이거나 주위가 산만한 상태에서 스포츠 활동을 계속할 때 불의에 닥치는 외력을 적절히 처치하지 못하게 됨으로서 상해를 유발하게 된다. 이와 같이 주위 산만으로 오는 상해는 시합이나 경기 때보다 연습 중에 발생되기 쉽다(강훈, 2001). 심리적 요인으로 분류될 수 있는 과도한 긴장 또한 스포츠 상해 원인인데 흔히 경기를 앞두고 꼭 이겨야한다는 책임감이나 기록을 내야겠다는 의무감에 사로잡혀 지나치게 긴장함으로써 그 영향이 근육에 전달되어 근육의 긴장을 초래하고 나아가 상해를 유발하게 된다.

스포츠 상해예방을 위한 가장 중요한 요소는 준비운동이다. 스포츠 활동에서 준비운동은 활동기관의 생리적 기능을 증가시키는 역할을 하며 근육온도의 상승, 근 모세혈관의 확장 및 심폐기능의 증가뿐만 아니라 본운동에 긴요한 신경소통 작용, 근육의 긴장도, 근수축의 과부족을 없애주는 역할을 하므로 준비운동의 부족은 신체 운동을 원활하게 하지 못하게 하여 상해를 유발시킨다(이원복, 2004).

스포츠 상해의 가장 큰 요인 중 하나인 과도한 훈련은 운동선수 자신의 체력으로 견디어 내기 어려울 정도로 훈련을 하게 되어 나타나는 것이 대부분인데 피로는 중추신경의 통합 작용이 저하되거나 지연이 생겨 사고력, 판단력이 떨어져 수의적, 반사적 운동기능이 저하되므로 스포츠 상황에 적응하지 못해 운동 상해가 발생하기 쉽다. 이러한 상태를 과훈련 또는 과사용증후군(overtraining or overuse syndrome)이라고 한다(류원용, 2001).

스포츠 상해 원인으로 환경이 고려되고 있다(문성민, 2006). 환경은 날씨, 계절, 경기장 등이 해당되는데 선수들은 환경에 적응하는 것이 상해를 예방하는데 도움이 될 수 있다. 날씨의 경우 겨울철 추위, 여름철의 고온

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

으로 대표되는데 추위의 경우 근위축이 나타나 근육손상의 원인으로 작용한다고 보여진다. 고온의 경우 내적 상해보다는 외적 상해를 유발할 수 있는데 코트의 땀 등이 이에 해당된다. 특히 장마철의 경우 코트가 미끄러워 하지의 부상을 초래할 수 있는데 열악한 시설에서의 훈련은 더욱 위험할 것이다.

마지막으로 컨디션 조절과 성별을 상해에 원인으로 분류할 수 있다. 선수의 컨디션을 최상으로 유지시킴으로써 운동 수행 능력을 향상시킬 수 있고 좋은 컨디션은 상해의 위험도를 낮추며 상해 후의 재활도 빠르게 하므로 선수생활 복귀가 빠르다(김명섭, 2010).

레슬링의 경우 강한 바디체크가 허용되기 때문에 근력 등의 신체적 특징이 매우 중요한데 여자선수들의 경우 상대적으로 체격이 약하다. 또한 월경과 같은 호르몬 변화에 민감하고 골반각 등 구조적인 조건에서도 남자선수보다 불리한 조건을 갖추고 있다. 여성 호르몬인 에스트로겐은 근육을 형성하는 요소가 남성호르몬인 테스토스테론 보다 현저하게 낮기 때문에(위승두, 2002) 관절 등을 보호할 수 있는 근육형성에 어려움을 겪게 되며 근육의 절대적인 영향을 받는 관절이 상해에 쉽게 노출된다.

위와 같은 스포츠 상해의 원인은 제거하고 보완하는 것이 상해를 예방하는데 가장 큰 역할을 할 것이며, 이를 예방하기 위한 이론적 근거가 마련되어야 한다. 이에 본 연구에서는 이론적 근거를 바탕으로 레슬링 선수들의 상해 예방을 위한 목적으로 실시되었으며, 선수 및 지도자들의 기초자료로 활용하고자 한다.

C. 레슬링의 특성

인류가 처음 탄생했을 무렵 인간의 시초라 불리는 원시인들은 아주 약

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

한 존재였으며,그 당시에는 자연과 생활이 밀접한 관계에 있었기 때문에 사나운 맹수들의 공격과 타 종족간의 투쟁에 있어서 자신을 보호하기위한 방책으로 다양한 격투 기술은 생존을 위한 수단 이였으며, 격투경기인 레슬링은 인류의 문화와 더불어 함께 시작되었다(하경대, 1972).

또한 레슬링은 인류가 원시시대에 행했던 일상생활의 노동형태에 결부되는 것으로 도구의 사용 이전에 인간은 자기의 사지를 이용하여 무거운 물체를 움직였거나 나무를 쓰러뜨릴 수 있는 능력을 가지고 있었음을 상상 할 수 있다. 레슬(wrestle)이란 용어는 격투,씨름으로 해석한다.레슬링은 상대방과 맞서서 맨손으로 상대를 공격하고 방어하는 것이다.자기 힘과 기술만을 이용하며 겨루는 것이 아니고 상대의 힘과 기술을 이용하여 상대를 제어하는 경기이다(이희태, 1978).

기원전 708년 올림픽 경기에서는 스탠드(stand)형태로만 경기가 행해졌으며, 또한 아래로 던지는 것을 점수로 획득하였다.이 당시에는 성인과 소년과의 구별이 있기는 했지만 체급 구분은 없었기 때문에 신체적으로 열악한 경기자들은 다소 불리한 입장에서 경기를 했으므로 무엇보다 강인한 투쟁적인 정신력과 숙련되고 정확한 기술만이 이를 극복할 수 있는 유일한 방법이었다(스포츠과학연구소, 1983).

이처럼 레슬링은 인간이 살아남기 위한 행위에서 시작되었다고 보여 지며 그기원은 인류의 역사와 같다고 볼 수 있다.

레슬링은 인류의 역사와 함께 고대 이집트 그리스 시대부터 행하여 오늘에 이른 것인데,이는 나일 강변에 있는 Beniasan사원 묘벽에 기원전 2000년에서 1800년 사이의 것으로 추정되어 약 400개의 포즈와 고대 올림피아 경기를 통하여 증명되고 있다(이희태, 엄성호,1987). 우리나라에 레슬링이 처음 소개된 것은 1895년 2월 신 교육령이 공표 되면서 교육기관이 개선된 이후의 일이다. 그 당시 선교사와 외국인 교사들에 의하여 대중화

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

되기에 이르렀다. 레슬링의 종류에는 그레코로만형(greco roman style)과 자유형(freestyle), 그리고 삼보형(sambostyle)이 있다.그레코로만형(grecoromanstyle)은 그리스 로마라는 뜻으로 고대 그리스와 로마의 제전에서 행하여 졌던 전동적인 경기로 유럽에서 많이 보급되어 있지만 우리나라에는 1962년에 도입이 되었다(하경대, 1975).

규칙과 절차는 자유형과 같지만 상·하체를 잡고 넘기는 자유형과는 달리 허리 윗부분만을 잡고 공격과 방어를 할 수 있도록 제한되어 있다. 만약 하반신을 잡고 넘기거나 방어할 경우, 또한 발을 사용 할 경우에는 반칙이 되어 점수를 빼앗기며, 심할 경우에는 퇴장까지 당하는 벌칙을 받는다.

자유형(freestyle)은 자유형은 영국에서 고안되어 발전되었으며, 이름도 다양하여 웨스트모어랜드 지역에서 컴버랜드 스타일로 불렸고 영국 이주민들에 의해 미국에서도 크게 발달되었다. 자유형은 신체전체를 이용하여 스탠딩 자세에서 힘과 기술을 겨루는 경기이며 상대방의 상·하체 어느 곳이나 잡고 공격과 방어를 마음대로 할 수 있는데, 발목을 잡거나 측면으로 눕히는 것은 허용되나 상대방의 머리 또는 유니폼을 잡거나 매트를 잡는 것은 허용되지 않는다. 현재에는 상체만 사용하여 경기하는 그레코로만형(greco-roman style)과 상, 하체를 자유롭게 사용하여 경기에 임하는 자유형(freestyle)으로 분류되어 경기가 진행되고 있다(대한레슬링협회,1999). 1934년 서울 기독교청년회관에 레슬링부가 창설되어 당시의 일본 유학생들이 많이 활약하였으며, 1946년 3월 조선 아마추어 레슬링 협회가 창설되어 1947년 전국체육대회 주 종목으로 채택되었으며 올림픽에는 1948년 런던올림픽에 처음 출전하였으며,그 후 계속 성장하여 1976년 몬트리올 올림픽에서 건국 이래 처음으로 양정모 선수가 자유형 페더급(62kg)에서 금메달을 획득을 시작으로 1984년 로스앤젤레스올림픽에서는

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

김원기, 유인탁 선수, 1988년 서울올림픽에서는 김영남, 한명우 선수, 1992년 바르셀로나올림픽에서 안한봉, 박장순 선수,1996년 애틀랜타올림픽 2000년 시드니올림픽에서는 심권호 선수,2004년 아테네올림픽에서는 정지현 선수가 금메달을 획득하여 효자종목으로 인정받았다(방대두, 2006).

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

A. 연구대상

결과를 도출하기 위해 본 연구는 두 가지 방법으로 수행되었다. 첫째, 정량적 연구를 위해 실업팀 레슬링 6명을 손상유형에 따른 재활형태, 회복기간에 대해 조사하였으며, 정성적 연구는 2017년 제43회 대통령기 전국시도대항레슬링대회에 참가한 대학부와 일반부 선수들을 모집단으로 설정하고, 표집은 집락표집 방법으로 101명의 선수들을 대상으로 자료를 수집하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 〈표 1〉 과 같다.

표 1. 정량적 조사대상자의 일반적 특성

특성	구분	명	%
종목	자유형	70	70
	그레코로만형	31	30
경력	5년-7년	35	35
	7-10년	35	35
	10년 이상	31	30
소속	대학부	44	43
	일반부	57	57
합계		101	

두 번째, 스포츠 상해 예방에 대한 선수들의 인식을 조사하기 위해 C대학팀 선수 6명을 대상으로 질적 사례연구를 수행하였다. 이 연구의 참여자 선정은 근거이론방법에서 사용하는 이론적 표본추출을 사용하여 이론적으로 적합한 대상자들 선정하였으며, 이들의 일반적 특성은 <표 2>와

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

같다.

표 2. 정성적 조사대상자의 일반적 특성

구분	나이	경력
선수 A	20	7
선수 B	21	9
선수 C	21	10
선수 D	23	9
선수 E	21	9
선수 F	22	8

B. 연구도구

본 연구를 위해 사용한 설문지의 항목은 “레슬링 선수의 훈련 중 운동 상해에 관한 연구”(김민우, 2004) “중 고등학교 레슬링 선수들의 상해에 관한 조사에서 사용한 설문지의 운동 상해에 관여하는 조건을 토대로, 본 연구에 필요한 내용을 <표 3>와 같이 설문 항목으로 작성하였다. 작성된 설문지 초안은 적합성 및 설문문항의 적용 가능성에 대해 운동상해 전문가의 내용 타당성 검증을 거쳐 사용하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 3. 설문지의 주요 구성 내용

연구방법	문항 내용	문항수
정량적 연구	개인 신상 및 일반적 특성	4개
	스포츠 상해 특성	8개
	스포츠 상해 계절	3개
정성적 연구	상해 경험 후 재활	1
	상해 경험 후 복귀 시 심리적 상태	1
	부상예방을 위한 전략	1

C. 조사 방법

본 연구의 특정 시합장에 레슬링 선수들을 대상으로 하였다. 연구자가 직접 연구대상에게 설문지를 배포하고 응답 시 유의사항과 설문의 목적 및 기입방법을 상세히 설명한 후 자기평가기입법(self-administering method)으로 설문지를 작성하였다. 배포된 설문지는 총 110부였으며 이중 기입이 누락되거나 불성실하게 작성된 설문지 총 9부를 제외한 101부를 본 연구에 사용하였다.

D. 연구기간 및 절차

가. 연구계획 : 2016. 12. ~ 2017. 1.

나. 문헌연구 : 2017. 1. ~ 2017. 2.

다. 설문지작성 : 2017. 3. ~ 2017. 3.

라. 설문지 배부 및 회수 : 2017. 3. ~ 2017. 3

마. 자료처리 및 분석 : 2017. 4~ 2017. 4.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

바. 논문작성 : 2017. 4.~ 2017. 5.

설문지의 배포 및 회수는 2017년 3월에 진행하였으며, 응답이 끝난 설문지는 본 연구자가 일괄 회수하였다. 질적연구는 심층면담 방법을 사용하여 자료를 수집하였고, 비구조화된 면담은 연구자와 대상자간 질문과 답변 형태가 아닌 대화형식으로 면담을 진행하였다.

세부적인 연구절차는 <그림 1>과 같다.

주제의 선정 및 문헌연구

▽

연구문제 및 연구 설계

▽

설문지 배포 및 회수

▽

자료 처리 및 논문 작성

그림 1. 자료분석 절차

E. 통계처리

본 연구의 자료 분석 방법으로 수집된 자료의 통계처리는 데이터 코딩(data coding)과 데이터 클리닝(data cleaning)과정을 거쳐, SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 20.0 통계패키지 프로그

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

램을 활용하여 분석하였으며, 구체적으로 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 조사대상자의 일반적 특성에 따른 상해에 대한 실태를 파악하기 위하여 범주형 자료에서 사용되는 비모수 기법인 교차분석(x2)을 실시하여 집단 간의 차이를 분석하였다.

이상의 언급한 통계처리는 모두 α=.05 수준에서 검증하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과

A. 일반적 특성에 따른 상해발생 부위 및 종류

1. 일반적 특성에 따른 몸통 상해

레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 몸통 상해 발생 부위는 <표 4>와 같다.

표 4. 일반적 특성에 따른 몸통 상해발생 부위

일반적특성		몸통상해 부위					x^2(p)
		가슴(흉골)	허리	배	늑골(등)	전체	
종목	자유형	15	44	10	1	70	x^2=19.080
		21.4%	62.9%	14.3%	1.4%	100.0%	df= 3
	그레꼬	4	13	5	9	31	p=.000
		12.9%	41.9%	16.1%	29.0%	100.0%	
경력	5년 이상	7	20	6	2	35	
		20.0%	57.1%	17.1%	5.7%	100.0%	x^2=3.257
	7년 이상	8	20	4	3	35	df= 6
		22.9%	57.1%	11.4%	8.6%	100.0%	p=.776
	10년 이상	4	17	5	5	31	
		12.9%	54.8%	16.1%	16.1%	100.0%	
소속	대학부	10	25	5	4	44	x^2=1.328
		22.7%	56.8%	11.4%	9.1%	100.0%	df= 3
	일반부	9	32	10	6	57	p=.723
		15.8%	56.1%	17.5%	10.5%	100.0%	
전체		19	57	15	10	101	
		18.8%	56.4%	14.9%	9.9%	100.0%	

<표 4>와 같이 레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 몸통상해 부위 중 종목에 따른 차이는 x^2=19.080로 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 두종목 모두 허리부상이 가장 많았고, 자유형은 가슴과 배 순으로 나타난

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

반면 그레꼬는 늑골의 부상이 많은 특징을 나타냈다. 경력에 따른 통계적 차이는 나타나지 않았고, 전체적으로 허리의 부상이 가장 많은 것으로 조사되었다. 소속에 따른 통계적 차이는 나타나지 않았고, 경력과 같이 허리부상이 가장 많은 것으로 조사되었다.

2. 일반적 특성에 따른 몸통 상해 종류

레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 몸통 상해 종류는 <표 5>와 같다.

표 5. 일반적 특성에 따른 몸통 상해 종류

일반적특성		몸통상해 종류					x^2(p)
		골절	좌상	타박	근육경직	전체	
종목	자유형	3	22	28	17	70	x^2=2.988
		4.3%	31.4%	40.0%	24.3%	100.0%	df= 3
	그레꼬	1	15	8	7	31	p=.393
		3.2%	48.4%	25.8%	22.6%	100.0%	
경력	5년 이상	2	16	9	8	35	x^2=3.216
		5.7%	45.7%	25.7%	22.9%	100.0%	df= 6
	7년 이상	1	11	14	9	35	p=.782
		2.9%	31.4%	40.0%	25.7%	100.0%	
	10년 이상	1	10	13	7	31	
		3.2%	32.3%	41.9%	22.6%	100.0%	
소속	대학부	1	21	12	10	44	x^2=4.748
		2.3%	47.7%	27.3%	22.7%	100.0%	df= 3
	일반부	3	16	24	14	57	p=.191
		5.3%	28.1%	42.1%	24.6%	100.0%	
전체		4	37	36	24	101	
		4.0%	36.6%	35.6%	23.8%	100.0%	

<표 5>와 같이 레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 몸통상해 종류에 대한 차이를 살펴보면, 종목에서 통계적 차이를 보이지 않았지만 자유형은 타박과 좌상 순으로 나타난 반면 그레꼬는 좌상과 타박순으로 나타난

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다른 특성으로 보였다.

경력에서는 통계적으로 차이가 없었으나, 5년 이상에서는 좌상이 높은 빈도를 보인 반면, 7년이상과 10년 이상에는 타박이 가장 높은 빈도를 보였다. 소속에서도 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 대학부에서는 좌상이 가장 높은 것에 반해 일반부에서는 타박이 가장 높은 빈도를 나타냈다. 전체적으로 좌상이 36.6%로 가장 많았으며, 타박(35.6%), 근육경직(23.8%)순으로 나타났다.

3. 일반적 특성에 따른 상지 상해 부위

레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 상지 상해 부위는 <표 6>와 같다.

표 6. 일반적 특성에 따른 상지 상해 부위

일반적특성		상지상해 부위					x^2(p)
		어깨(쇄골)	팔꿈치	손가락	손목	전체	
종목	자유형	18	18	34	0	70	x^2=2.344
		25.7%	25.7%	48.6%	.0%	100.0%	df= 3
	그레꼬	7	8	15	1	31	p=.504
		22.6%	25.8%	48.4%	3.2%	100.0%	
경력	5년 이상	9	10	16	0	35	
		25.7%	28.6%	45.7%	.0%	100.0%	x^2=3.418
	7년 이상	7	9	19	0	35	df= 6
		20.0%	25.7%	54.3%	.0%	100.0%	p=.755
	10년 이상	9	7	14	1	31	
		29.0%	22.6%	45.2%	3.2%	100.0%	
소속	대학부	11	10	22	1	44	x^2=1.608
		25.0%	22.7%	50.0%	2.3%	100.0%	df= 3
	일반부	14	16	27	0	57	p=.858
		24.6%	28.1%	47.4%	.0%	100.0%	
전체		25	26	49	1	101	
		24.8%	25.7%	48.5%	1.0%	100.0%	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 6>와 같이 일반적 특성에 따른 상지 상해 부위 차이는 종목과 경력, 소속에서 통계적 유의차는 나타나지 않았다. 구체적으로 살펴보면 두 종목 모두 손가락, 팔꿈치, 어깨순으로 나타났고, 경력에서도 손가락, 팔꿈치, 어깨순으로 나타났다. 소속에서는 대학부에 경우 팔꿈치보다 어깨 손상 빈도가 높았으며 일반부에서는 팔꿈치 손상 빈도가 높은 특징을 보였다. 전체적으로 손가락이 48.5%로 가장 많았으며, 팔꿈치(25.7%), 어깨(24.8%)순으로 나타났다.

4. 일반적 특성에 따른 상지 상해 종류

레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 상지 상해 종류는 <표 7>와 같다.

표 7. 일반적 특성에 따른 상지 상해 종류

일반적특성		상지상해 종류						x^2(p)
		골절	탈구	타박 (염좌)	인대 손상	관절염	전체	
종목	자유형	11	6	20	25	8	70	x^2=1.061
		15.7%	8.6%	28.6%	35.7%	11.4%	100.0%	df= 4
	그레꼬	3	2	11	11	4	31	p=.900
		9.7%	6.5%	35.5%	35.5%	12.9%	100.0%	
경력	5년 이상	5	1	11	12	6	35	x^2=14.137
		14.3%	2.9%	31.4%	34.3%	17.1%	100.0%	df= 8
	7년 이상	7	6	12	8	2	35	p=.048
		20.0%	17.1%	34.3%	22.9%	5.7%	100.0%	
	10년 이상	2	1	8	16	4	31	
		6.5%	3.2%	25.8%	51.6%	12.9%	100.0%	
소속	대학부	7	2	14	15	6	44	x^2=1.664
		15.9%	4.5%	31.8%	34.1%	13.6%	100.0%	df= 4
	일반부	7	6	17	21	6	57	p=.801
		12.3%	10.5%	29.8%	36.8%	10.5%	100.0%	
전체		14	8	31	36	12	101	
		13.9%	7.9%	30.7%	35.6%	11.9%	100.0%	

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 7>와 같이 일반적 특성에 따른 상지 상해 종류를 살펴보면 종목에서 자유형은 인대손상, 타박, 골절 순으로 나타난 반면, 그레꼬에서는 타박과 인대손상이 비슷한 비율을 보였고 관절염이 높은 빈도를 보였다. 경력에서는 통계적으로 유의한 차이를 보였으며(x^2=14.137), 5년 이상과 10년 이상에는 인대손상이 높은 반면 7년 이상에서는 타박의 손상빈도가 높은 것으로 나타났다. 소속에 따른 차이에서는 타박과 인대손상이 높은 비율을 보였다. 전체적으로 인대손상이 35.6%로 가장 많았으며, 타박(30.7%), 골절(13.9%)순으로 나타났다.

5. 일반적 특성에 따른 하지 상해 부위

레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 하지 상해 부위는 <표 8>와 같다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 8. 일반적 특성에 따른 하지 상해 부위

일반적특성		상지상해 부위						x^2(p)
		대퇴부	고관절	무릎관절	하퇴	발목 및 발가락	전체	
종목	자유형	8	3	22	2	35	70	x^2=5.916
		11.4%	4.3%	31.4%	2.9%	50.0%	100.0%	df= 4
	그레꼬	3	4	13	2	9	31	p=.205
		9.7%	12.9%	41.9%	6.5%	29.0%	100.0%	
경력	5년 이상	3	2	10	1	19	35	x^2=8.151
		8.6%	5.7%	28.6%	2.9%	54.3%	100.0%	
	7년 이상	4	4	14	0	13	35	df= 8
		11.4%	11.4%	40.0%	.0%	37.1%	100.0%	p=.419
	10년 이상	4	1	11	3	12	31	
		12.9%	3.2%	35.5%	9.7%	38.7%	100.0%	
소속	대학부	4	1	16	3	20	44	x^2=4.410
		9.1%	2.3%	36.4%	6.8%	45.5%	100.0%	df= 4
	일반부	7	6	19	1	24	57	p=.353
		12.3%	10.5%	33.3%	1.8%	42.1%	100.0%	
전체		11	7	35	4	44	101	
		10.9%	6.9%	34.7%	4.0%	43.6%	100.0%	

<표 8>과 같이 일반적 특성에 따른 하지 상해부위를 살펴보면 종목에서 통계적 유의차는 나타나지 않았지만 자유형은 발목, 무릎 순으로 나타난 반면 그레꼬는 무릎, 발목 순으로 나타났다. 경력에서는 통계적 유의차는 나타나지 않았지만 5년 이상에서는 발목 및 발가락이 높은 빈도를 나타낸 반면 7년 이상에서는 무릎과 발목에서 높은 빈도를 나타냈다. 10년 이상에서도 무릎과 발목에서 높은 빈도를 나타냈다.

소속에 따른 차이에서도 통계적 유의차는 보이지 않았고, 발목, 허리 순으로 나타났다. 전체적으로 발목이 43.6%로 가장 많았으며, 무릎(34.7%), 대퇴부(10.9%)순으로 나타났다.

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

6. 일반적 특성에 따른 하지 상해 종류

레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 하지 상해 종류는 <표 9>와 같다.

표 9. 일반적 특성에 따른 하지 상해 종류

일반적특성		하지상해 종류						x^2(p)
		골절	탈구	타박 (염좌)	인대 손상	관절염	전체	
종목	자유형	7	5	29	13	16	70	x^2=3.617
		10.0%	7.1%	41.4%	18.6%	22.9%	100.0%	
	그레꼬	3	1	12	3	12	31	df= 3
		9.7%	3.2%	38.7%	9.7%	38.7%	100.0%	p=.460
경력	5년 이상	5	2	8	6	14	35	
		14.3%	5.7%	22.9%	17.1%	40.0%	100.0%	x^2=10.330
	7년 이상	2	1	18	5	9	35	df= 7
		5.7%	2.9%	51.4%	14.3%	25.7%	100.0%	p=.243
	10년 이상	3	3	15	5	5	31	
		9.7%	9.7%	48.4%	16.1%	16.1%	100.0%	
소속	대학부	4	0	23	6	11	44	x^2=7.751
		9.1%	.0%	52.3%	13.6%	25.0%	100.0%	df= 3
	일반부	6	6	18	10	17	57	p=.101
		10.5%	10.5%	31.6%	17.5%	29.8%	100.0%	
전체		10	6	41	16	28	101	
		9.9%	5.9%	40.6%	15.8%	27.7%	100.0%	

<표 9>와 같이 일반적 특성에 따른 하지 상해종류를 살펴보면 종목에서 통계적 유의차는 나타나지 않았고 전체적으로 타박, 관절염, 인대손상 순으로 나타났다. 경력에서는 통계적 유의차는 나타나지 않았지만 5년 이상에서는 관절염이 높은 빈도를 나타낸 반면 7년 이상과 10년 이상에서는 타박이 높은 빈도를 나타냈다. 소속에 따른 차이에서도 통계적 유의차는 보이지 않았고, 타박, 관절염 순으로 나타났다. 전체적으로 타박이 40.6%로 가장 많았으며, 관절염(27.7%), 인대손상(15.8%)순으

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

로 나타났다.

B. 일반적 특성에 따른 상해 시기

1. 상해 발생 시기

레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 상해 발생 시기는 <표 10>과 같다.

표 10. 일반적 특성에 따른 상해발생 시기

일반적특성		상해발생 시기				x^2(p)
		훈련 중	시합 중	보강(개인)훈련 중	전체	
종목	자유형	47	14	9	70	x^2=5.586
		67.1%	20.0%	12.9%	100.0%	df= 2
	그레꼬	15	6	10	31	p=.063
		48.4%	19.4%	32.3%	100.0%	
경력	5년 이상	20	10	5	35	x^2=3.813
		57.1%	28.6%	14.3%	100.0%	df= 4
	7년 이상	21	5	9	35	p=.432
		60.0%	14.3%	25.7%	100.0%	
	10년 이상	21	5	5	31	
		67.7%	16.1%	16.1%	100.0%	
소속	대학부	26	11	7	44	x^2=1.480
		59.1%	25.0%	15.9%	100.0%	df= 2
	일반부	36	9	12	57	p=.477
		63.2%	15.8%	21.1%	100.0%	
전체		62	20	19	101	
		61.4%	19.8%	18.8%	100.0%	

<표 10>과 같이 종목에 따른 운동 상해 발생 시기는 통계적으로 유의

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

한 차이가 없었으며 두 종목 모두 훈련 중 가장 높은 빈도를 나타냈고, 시합 순으로 나타났다. 경력에 따른 차이에서도 통계적 유의차는 없었고 3가지 경력 모두 훈련 중 상해발생 빈도가 높았다. 소속에서는 통계적 유의차는 없었지만 대학부는 시합 중 발생빈도가 높은 반면, 일반부에서는 보강훈련에서 높은 빈도를 나타냈다. 전체적으로 훈련 중 발생빈도가 높았으며(61.4%), 시합 중(19.8%), 보강훈련(18.8%)순으로 나타났다.

2. 상해 발생 시간

레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 상해 발생 시간은 <표 11>와 같다.

표 11. 일반적 특성에 따른 상해발생 시간

일반적특성		상해발생 시간					x^2(p)
		새벽훈련	오전훈련	오후훈련	야간훈련	전체	
종목	자유형	24	12	16	18	70	x^2=4.926
		34.3%	17.1%	22.9%	25.7%	100.0%	df= 3
	그레꼬	4	7	9	11	31	p=.177
		12.9%	22.6%	29.0%	35.5%	100.0%	
경력	5년 이상	7	6	11	11	35	
		20.0%	17.1%	31.4%	31.4%	100.0%	x^2=4.396
	7년 이상	10	7	6	12	35	df= 6
		28.6%	20.0%	17.1%	34.3%	100.0%	p=.454
	10년 이상	11	6	8	6	31	
		35.5%	19.4%	25.8%	19.4%	100.0%	
소속	대학부	12	10	13	9	44	x^2=3.216
		27.3%	22.7%	29.5%	20.5%	100.0%	df= 3
	일반부	16	9	12	20	57	p=.359
		28.1%	15.8%	21.1%	35.1%	100.0%	
전체		28	19	25	29	101	
		27.7%	18.8%	24.8%	28.7%	100.0%	

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 11>과 같이 종목에 따른 운동 상해 발생 시기는 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 자유형은 새벽시간에 발생 빈도가 높은 반면, 그레꼬에서는 야간훈련 시 발생빈도가 높은 것으로 나타났다. 경력에 따른 차이에서도 통계적 유의차는 없었으나 5년 이상에서는 오후와 야간훈련에 발생빈도가 높은 반면, 7년 이상에서는 야간훈련이 발생빈도가 높았고, 10년 이상에서는 새벽훈련 시 발생빈도가 가장 높았다. 소속에서는 통계적 유의차는 없었지만 대학부는 오후훈련과 새벽훈련에 높은 발생빈도를 보인 반면, 일반부에서는 야간훈련과 새벽훈련에 발생 빈도가 높은 것으로 나타났다. 전체적으로 야간훈련과 새벽훈련 중 발생빈도가 높았으며, 오후훈련, 오전훈련 순으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 상해 발생 계절

레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 상해 발생 계절은 <표 12>와 같다.

표 12 일반적 특성에 따른 상해발생 계절

일반적특성		상해발생 계절					x^2(p)
		봄	여름	가을	겨울	전체	
종목	자유형	27	6	15	22	70	x^2=8.275
		38.6%	8.6%	21.4%	31.4%	100.0%	df= 3
	그레꼬	9	9	3	10	31	p=.043
		29.0%	29.0%	9.7%	32.3%	100.0%	
경력	5년 이상	10	7	6	12	35	
		28.6%	20.0%	17.1%	34.3%	100.0%	x^2=2.912
	7년 이상	14	5	6	10	35	df= 6
		40.0%	14.3%	17.1%	28.6%	100.0%	p=.901
	10년 이상	12	3	6	10	31	
		38.7%	9.7%	19.4%	32.3%	100.0%	
소속	대학부	16	6	10	12	44	x^2=1.620
		36.4%	13.6%	22.7%	27.3%	100.0%	df= 3
	일반부	20	9	8	20	57	p=.655
		35.1%	15.8%	14.0%	35.1%	100.0%	
전체		36	15	18	32	101	
		35.6%	14.9%	17.8%	31.7%	100.0%	

<표 12>와 같이 일반적 특성에 다른 상해발생 계절에서 종목에 따른 차이를 보였으며, 자유형은 겨울과 봄에서 높은 빈도를 보인 반면 그레꼬에서는 봄, 여름, 겨울에서 높은 빈도를 보였다. 경력에서 통계적 유의차는 보이지 않았지만 5년 이상에서는 겨울에 높은 빈도를 보인 반면, 7년 이상에서는 봄에 손상빈도가 높은 것으로 나타났다. 소속에 따른 차이에서는 통계적으로 유의하지 않았고 대학부와 일반부 모두 봄과 겨울에 손상빈도가 높았다. 전체적으로 봄과 겨울에 손상빈도가 높았으며 가을, 여

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

름 순으로 나타났다.

C. 상해 경험 후 예방에 대한 질적 연구 결과

1. 상해 경험 후 재활

레슬링 선선수들의 상해 경험 후 재활에 대한 의견을 알아보았다. 이를 구체적으로 나열해보면

"중학교, 고교 시절부터 부상 후 체계적인 재활을 한 경험이 한번도 없었다. 대학에서는 특별한 지도 없이 혼자서 재활을 했던 경험이 있었는데 정확히 복귀시점을 몰라서 약간에 통증이 있을 때 연습에 참여했다가 다시 재발한 경험이 있다. 이런 경험을 통해 재활에 중요성을 알게 되었다" A선수

"약간에 통증이 있었는데 참고 운동하는 일이 대부분이었다. 계속 통증이 심해져서 병원에서 MRI검진을 했는데 심한 손상이라고 재활을 권유하였다. 이후 휴식을 취하면서 개인적인 재활을 실시했는데 많은 도움이 되었다. 이런 경험을 바탕으로 후배 및 동료들에게 조금이라도 아프면 참지 말고 병원에서 정확한 진단을 받고 체계적인 재활을 받으라고 권유하였다"B 선수

"무릎을 다친 경험이 있다. 병원에서 수술을 권하였지만 감독선생님의 권유로 전문가의 도움으로 재활을 실시하였다. 3개월 재활동안 다친 부위 뿐만 아니라 다른 부위의 근력 향상 및 컨디셔닝에 많은 도움

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이 되었다. 그리고 재활에 대한 인식도 바뀌었고 선수들에게 이론적인 부분이 꼭 필요하다는 것을 알 수 있는 기회였다. 하지만 비싼 비용이 부담되는 부분은 있었다" C선수

"연습 중 허리를 다친 경험이 있는데 재활 관련 수업을 들었던 경험을 바탕으로 혼자서 재활을 실시하였다. 이론적인 내용이 좀 부족하긴 했지만 관련 서적을 통해 여러 가지 방법들을 실시하였다. 확실히 좋아지는 것을 느낄 수 있었고 고등학교 때부터 재활방법을 배웠으면 좋겠다는 생각이 들었다" E선수

위 내용과 같이 상해 후 재활에 대한 의견을 수렴한 결과 4가지 의견으로 압축할 수 있었다. 첫 번째는 부상 후 본인 스스로 재활을 실시하여 다시 복귀는 하는 경우이며, 이때 경험이 부족하여 본인 몸에 대한 확신을 가지지 못하는 것을 알 수 있었다. 두 번째는 통증을 경험하고 있지만 참고 계속해서 훈련을 하는 경우이다. 하지만 결국 정확한 검진과 재활을 실시하여 복귀하는데 후회를 한다는 점을 알 수 있었다. 세 번째는 정확한 검진과 재활을 통해 복귀하는 경우인데 만족감이 높다는 사실을 알 수 있었다. 네 번째는 첫 번째 사례와 유사한데 재활 관련 수업을 듣고 본인 스스로 재활한 후 복귀한 경우이다. 체계적인 재활을 실시하지 못했지만 필요성을 느낄 수 있다는 것을 알 수 있었다.

B. 상해 경험 후 복귀 시 심리적 상태

래슬링 선수들의 상해 경험 후 복귀 시 심리적 상태에 대한 의견을 알아보았다. 이를 구체적으로 나열해보면

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

"한번 다친 부위가 또 다치지 않을까 걱정되었다. 내 몸이 정상이 되었다는 확신이 부족해서 그런 생각이 들었던 것 같다. 정확한 판단이 이루어졌으면 심리적으로 안정되었지 않았을까 생각이 들며, 무엇보다 정확히 물어볼 사람이 없다는게 가장 힘들었다(의사는 그냥 쉬라고만 해서 선수들의 마음을 이해하지 못하는 것 같았다). 심리적 안정감을 찾을 수 있는 방법은 꼭 필요하다는 생각이다"

"복귀 후 경기력이 제대로 나오지 않아서 매우 힘들었다. 그만두고 싶다는 생각을 많이 했었던 것 같다. 하지만 주위 친구들이 많은 도움을 줘서 마음에 안정을 찾을 수 있었고, 정상적인 훈련을 소화하면 할수록 경기력도 올라왔다. 생각해보면 다친 부위에 뿐만 아니라 전체적인 훈련이 필요했던 것 같고 만약 체계적으로 훈련을 받았다면 심리적으로도 안정감이 높았을 거란 생각이 든다" C선수

"체계적인 재활을 안했지만 스스로 괜찮다는 판단이 들어 복귀하였다. 하지만 다시 다치지 않을까 걱정은 들었다. 이를 해결하기 위해 과거 다친 경험이 있는 선배에게 조언을 구해서 많은 도움이 되었던 것 같고, 감독선생님의 적극적인 지원이 있어서 심리적으로 안정감을 찾을 수 있었다" F선수

위 내용과 같이 상해 후 복귀 시 심리적 상태는 대부분 불안정다는 것을 알 수 있었다. 구체적으로 보면 완쾌되었다는 확신이 없는 상태에서 복귀하여 또 다치지 않을까 하는 불안감이 대부분이었고, 불안감이 들 때 주위사람들에게 도움을 구한다는 의견이 있었다. 요약하면. 첫 번째 심리적 안정감을 도와줄 수 있는 사람이 필요하다는 의견, 두 번째 친구들의

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

도움으로 심리적 안정감을 찾은 사례, 세 번째 전문 스포츠 심리 상담사는 아니지만 지도자의 격려를 통해 심리적 안정감을 찾은 사례이다.

C. 상해예방을 위한 전략

스포츠 상해 경험이 있는 대학 레슬링 선수들의 상해 예방을 위한 개인적인 의견을 수렴하였는데 크게 3가지 의견을 제시하였다. 이를 요약하면 다음과 같다.

"기본적인 훈련 프로그램에 컨디션닝 프로그램이 꼭 들어가야한다는 생각이다. 주로 개인 훈련을 통해 근력강화운동이나 유연성 운동 등을 실시하는데 정확히 이루어지지 않는다. 또한 선수들이 어떤 운동을 해야할지 모르는 경우도 흔히 볼 수 있다. 지도자들과 같이 훈련하는 본 운동에 재활과 관련된 운동이 포함된다면 부상예방에 많은 도움이 될 것이다" A선수

"전문 트레이너가 있으면 좋겠다. 물론 돈을 주고 고용한 것이 힘들다는 것을 잘 알고 있다. 그렇다면 조언을 구할 수 있게 우리대학 운동부를 총괄하는 트레이너가 있다면 정말 많은 도움이 될 것이다" B선수

"부상과 재활에 대한 인식을 지도자들이 바꿨으면 좋겠다. 정말 아픈데 괜찮다고 운동하라고 하는 경우를 봤다. 선수들은 또 다른 부상으로 이어지지 않을까 걱정하는데 지도자들은 선수들의 마음을 모르는 것 같아 답답하다. 재활도 마찬가지이다. 몸은 아픈데 시합이 얼마남지

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

않았다고 본 운동을 하라고 하면 선수입장에서는 불안하고, 지도자의 눈치를 보고 판단하게 된다 " D선수

위 의견과 같이 선수들이 상해 예방을 위한 전략을 제시하였는데 도움을 받을 수 있는 트레이너가 필요하다는 의견과 지도자들의 인식 변화, 부상을 예방할 수 있는 프로그램 적용 등에 대한 의견을 제시하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 논의

레슬링은 오랜 역사를 가진 투기 종목으로 특별한 도구 없이 강력한 바디체크를 통해 득점을 얻는 경기이다. 그렇기 때문에 선수들의 크고 작은 부상이 빈번히 발생하는 특성이 있다. 모든 운동선수들에게 공통된 사항이지만 레슬링 선수들 또한 장기적인 선수생활을 위해서는 평소 몸관리를 통한 부상예방이 가장 중요하다고 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 레슬링 선수들의 상해에 대한 전반적인 내용을 분석하기 위해 101명을 선수들을 대상으로 상해실태를 알아보고 대학 선수 6명을 대상으로 재활에 대한 질적 연구를 조사하였으며, 이를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

A. 레슬링 선수들의 일반적 특성에 따른 상해 실태 조사

레슬링 선수들의 일반적 특성을 종목, 소속, 경력으로 분류하여 상해실태를 알아보았다. 경력에 따른 상해는 각각의 장단점이 있는데, 장점은 경력이 높을수록 훈련 및 경기 노하우가 있어 적절한 대응을 할 수 있는 것이다. 이에 비해 단점은 상대적으로 잦은 부상에 시달렸을 것이며, 연령에 따른 신체적 변화로 인해 부상 위험이 높다는 것이다. 이에 대해 본 연구에서는 경력에 따른 상해 특성을 조사하였다. 그 결과 경력과 상해 당시 날씨에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이를 구체적으로 살펴보면 경력이 짧은 6~10년에서는 맑은 날씨에서 가장 높은 빈도를 보인

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

반면에 경력이 많을수록 흐림에서 높은 빈도를 보였다. 이러한 결과로 미뤄볼 때 경력에 따른 상해 예방을 다르게 해야 한다는 결과를 도출할 수 있었으며, 맑은 날씨에 높은 빈도를 보인 것을 경력이 짧은 선수들의 경우 컨디션 보다는 다른 요인이 상해 요인을 높인 것으로 판단되어 이에 대한 심층적인 연구가 이루어져야 할 것이다. 또한 경력이 높은 집단에서 큰 차이를 보이지 않은 것은 앞서 제시한 바와 같이 훈련 노하우 등으로 인해 날씨 차이관련 없이 상해 예방이 이루어지기 때문으로 생각된다.

선수경력별 운동 상해 요일에서 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 경력이 짧은 경우 후반부인 목요일, 금요일에 집중된 반면, 경력이 많을 수록 고른 분포를 보이고 있다. 이러한 결과로 미뤄볼 때 경력이 짧은 선수들이 누적 훈련량이 증가하는 후반부에 피로 등의 원인으로 상해를 입는 것으로 볼 수 있으며 이는 경력이 높을수록 훈련에 대한 노하우가 있기 때문으로 판단된다. 따라서 경력이 많은 선수들의 관리방법을 공유하는 전략이 필요할 것이다.

B. 상해 예방을 위한 질적 연구

운동상해가 발생하는 원인은 방법의 오류에서 상해를 많이 입게 되는데 이것은 급한 자기 성과를 요구하거나 승부에 집착하여 운동량을 빨리 증가시키거나 운동강도를 급격히 상승시키는 식의 잘못된 훈련방법의 변화로 발생한다(백혜진, 2005). 운동형태와 목적에 따른 상해 원인을 조사한 본 연구에서 또한 본인 부주의가 42.3%로 가장 많았으며 피로 24.4%순으로 나타났다. 이러한 결과는 김철준, 김덕환, 허복렬(1988)의 연구와도 유사하며 본인의 근력 약화, 유연성 부족 등에 의해 상해가 발생되는 것으로 사료된다. 따라서 운동상해 예방을 위해서는 무엇보다도 본인의 주

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

의가 요구되며, 급한 자기 성과 등의 잘못된 인식을 수정하는 것이 필요하다. 또한 운동 초기 지도자들은 단기간의 운동효과를 보기보다 장기간의 운동효과를 가져올 수 있도록 지도한 것이 필요하다고 생각된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅶ. 결론

본 연구는 레슬링 선수들의 운동 상해 특성과 예방에 관한 내용을 조사하기 위한 목적으로 실시되었다. 이를 위해 대한체육회에 등록된 110명을 선정하여, 자기평가기입법(Self-Administration)으로 설문지를 작성하게 하였고, 기입이 누락되거나 불성실하게 작성된 설문지 총 9부를 제외한 총 101부를 회수하여 본 연구에 사용하였다. 또한 선수들의 상해예방에 대한 인식을 조사하기 위해 대학팀 선수 6명을 대상으로 질적 사례연구를 실시하였다. 상해특성을 분석하기 위하여 빈도분석과 백분율을 산출하여 Chi-square 검정을 실시하였고, 유의수준은 .05로 설정하였다.

이를 통해 도출된 결론은 다음과 같다.

첫째, 레슬링 선수들의 종목에 따른 상지, 하지, 발생부위, 계절, 시간의 통계적 유의차는 없었다.

둘째, 레슬링 선수들의 종목에 경력에 따른 상지, 하지, 발생부위, 요일, 계절, 시간의 통계적 유의차는 없었으나, 날씨에서 유의한 차이를 보였으며, 경력이 짧은 그룹이 맑은 날씨에서 빈도가 가장 높게 나타났고 높은 경력에서는 흐림에서 많은 빈도를 보였다. 따라서 경력에 따른 상해 예방을 다르게 해야 한다는 결과가 도출되었다.

셋째, 레슬링 선수들의 종목에 훈련시간에 따른 상지, 하지, 발생부위, 계절, 시간의 통계적 유의차는 없었으나, 날씨와 요일에서 유의한 차이를 보였으며, 맑은 날씨에서 5시간 이상의 훈련 스케쥴을 소화했을 때 선수들의 체력적인 부분이나 집중력 등이 저하되어 상해빈도가 높았다.

넷째, 레슬링선수들이 인식하는 상해예방법은 전문 재활 트레이닝과 함께 심리적 안정감을 도모할 수 있는 방안이 강구되어야 하며, 트레이너 고용과

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

감독과 선수와의 의사소통이 중요하다고 인식하였다.

이상의 결과로 종합해 볼 때 레슬링 선수들의 상해예방을 위한 인식 변화가 필요하며, 지도자들 또한 선수들의 상해 원인 등의 내용을 파악하여 상해를 예방 할 수 있는 교육 및 과학적인 지도가 필요할 것이다. 후속 연구에서는 상해부위 등의 구체적인 연구와 더불어 재활에 대한 세부적인 연구가 수행되어야 할 것으로 판단된다.

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

강정식(1990). 陸上 競技選手의 傷害에 관한 調査 硏究 . 국민대학교 대학원 석사학위논문.

강훈(2001). 국가대표 축구선수와 대학선수의 운동 상해에 관한 조사연구. 용인대학교 대학원 석사학위논문.

고경숙(2004). 중·고교 핸드볼 선수의 운동 상해에 관한 조사연구. 목포대학교 대학원 석사학위논문.

권영인(1989). 체조선수의 상해에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

김구, 한두석(1996). 스포츠 상해 및 처치. 원광대학교 출판국.

김동민(1990). 철봉운동 Endo 동작의 운동학적 분석. 한국체육대학교 대학원. 미간행 석사학위논문. 김선필(2004). 육상 경기 선수의 운동 상해에 관한 고찰 . 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문.

김선필(2004). 육상 경기 선수의 운동 상해에 관한 고찰. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

김성익(1992). 핸드볼 선수들의 상해요인에 관한 요인. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

김원겸(2011). 핸드볼 선수의 운동상해와 예방에 관한 연구. 원광대학교 일반대학원 석사학위 논문.

김현철(2008). 수영의 운동상해에 관한 연구. 조선대학교 대학원 석사학위논문.

류원용(2001). 축구선수의 포지션별 운동 상해에 관한 연구. 인하대학교 대학원 석사학위논문.

문성민(2006). 체조선수들의 운동 상해 요인에 관한 연구. 안동대학교 교육대학원 석사학위논문.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

박선영(2012). 체조선수들의 종목별 운동 상해에 관한 연구 . 제주대학교 대학원 석사 학위 논문.

박성배(2005). 웨이트 트레이닝 시 여성 참가자들의 운동상해에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원. 석사학위논문.

박쌍수(1997). 운동종목별 운동상해에 관한 연구. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.

박정호(1991). 체조선수의 운동상해에 관한 조사연구. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.

박지용(2012). 실업팀 기계체조선수들의 운동 상해에 관한 실태분석. 전주대학교 교육대학원 석사학위논문.

박철희(2008). 남자체조선수의 운동상해에 관한 조사연구. 목포대학교 교육대학원 석사학위논문.

백혜진(2005). 헬스클럽 이용자들의 운동상해에 관한 연구. 인제대학교 교육대학원. 석사학위 논문.

서준호(2002). 육상선수의 운동상해에 관한 연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.

안홍열(2001). 검도선수의 상해에 관한 연구. 조선대학교 대학원. 석사학위논문.

양승표(2002). 웨이트트레이닝 운동상해의 원인분석 및 실태조사. 경희대학교 대학원, 석사학위논문.

오성순(2002). 초·중학교 기계체조 선수들의 운동 상해에 관한 연구. 한서대학교 교육대학원 석사학위 논문.

위승두(1993). 서로 다른 입장엣 본 스포츠 손상, 스포츠 의학회지 제10회 하계 심포지움,

위승두(2002). 운동생리학. 대한미디어. 서울

위진우(1996). 유도선수의 스포츠 상해에 관한 비교 연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

유승희(1987). 운동상해 및 구급법. 한국체육대학교 경기지도자 연구원 연수교재.

유지윤(2004). 중·고등학생 체조 선수들의 상해에 관한 연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문.

이기세(2007). 초·중·고·대(일반) 체조선수들의 운동경력과 성별에 따른 운동상해와 응급처치 실태에 관한 연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.

이민범(2002). 육상선수의 종목별 상해 실태와 처치 및 보강에 관한 연구. 경기대학교 대학원 석사학위논문.

이민우(2011). 체조선수들의 운동 상해에 관한 연구. 목포대학교 교육대학원 석사학위 논문

이영숙(1997). 육상선수의 운동상해에 관한 조사. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.

이원복(2004). 배드민턴 선수의 운동상해 유형분석. 부산외국어대학교 대학원 석사학위논문.

임영순(2003). 중·고등학교 여자체조 선수의 운동경력 및 입상 경력과 운동 상해의 관계. 전남대학교 교육대학원. 석사학위 논문

이정권(2009). 전국 체육 중·고등학교 투척선수들의 운동 상해에 관한 연구. 목포대학교 교육대학원 석사학위논문.

이지성(1996). 국내 우수선수의 상해에 관한 연구 : 1996년 국가대표선발대회 출전선수 중심으로. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

임재영(2005). 체조선수들의 운동경력과 성별에 따른 운동 상해와 응급처치 실태에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원. 석사학위 논문

정영미(2008). 중·고등학교 체조선수의 운동 상해와 체력요인 분석. 부산대학교 대학원 석사학위 논문,

정진우(1996). 스포츠 물리치료학. 서울 : 대학서림.

정하나(2004). 중·고등학교 기계체조 선수들의 운동상해에 관한 연구. 호

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

남대학교 대학원 석사학위논문.

정현석(1995). 배드민턴 선수들의 상해요인에 관한 연구. 원광대학교. 석사학위 논문.

정성훈(2005). 피크니스센터 운동 참가자의 상해 조사 연구. 부산외국어대학교 교육대학원, 석사학위논문.

조성찬(2012). 사이클 지도자의 변혁적 리더십이 운동만족 및 운동 몰입에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.

주광성(2011). 고등부·일반부 남자체조선수들의 운동 상해에 관한 조사연구 . 목포대학교 교육대학원. 석사 학위 논문

진준수(2009). 태권도 선수의 운동상해 예방과 응급처치 만족에 관한 연구. 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문.

최춘길(1992). 운동상해의 발생요인에 관한 연구. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.

하권익(1989). 스포츠 외상의 예방. 대한스포츠학회지, 7(2), p17.

Kerr. G, & Minden, H.(1988).Psychological factors related to the occurrence of athletic inure. Journal of Sport & Exercise Pschology. Pschology. 10.

Shepard, H. S. & Rolnid. A.(1984). Sports injuries at a non scholarship university. Phys. Sports. Med. 12(7), 55-63.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부록>

<레슬링 선수들이 운동상해에 관한 연구>

안녕하십니까?

본 설문지는 귀하의 운동상해에 관한 설문지로 선수들의 상해예방을 위한 연구 자료로만 활용될 것입니다. 설문문항에 정성스런 답변을 부탁드립니다.

본 설문의 **응답내용은 절대 비밀이 보장**되며, **정답이 없으니 솔직한 답변**을 부탁드립니다.

응답하는데 소요되는 시간은 약 10~15분정도 될 것입니다.

귀하의 협조에 진심으로 감사드립니다.

조선대학교 교육대학원 000

1) 머리・얼굴 중 상해부위는 어느 부위 입니까?( )

(1) 머리 (2) 눈 (3) 코 (4) 입 (5) 턱 (6) 귀

1-1) 위 상해를 입었을 때의 종류는?( )

(1) 골 절 - 뼈가 부러지거나 금이 가서 손상을 입은 상태.

(2) 찰과상 - 살갗이나 점막이 심하게 긁혀 발생되는 상처.

(3) 좌상 - 강한 외력이 가해지므로 살갗의 손상 없이 내부조직에만 손상이 생겨 시퍼렇게 멍든 상처.

(4) 이개혈종 - 귀 바퀴에 마찰로 인해 생기는 것.

2) 몸통 중 상해부위는 어느 부위 입니까?( )

(1) 가슴(흉골) (2) 허리 (3) 배 (4) 늑골 (5) 등

2-1) 위 상해를 입었을 때의 종류는?( )

(1) 골절 - 뼈가 부러지거나 금이 가서 손상을 입은 상태.

(2) 좌상 - 강한 외력이 가해지므로 살갗의 손상 없이 내부조직에만 손상이

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

생겨 시퍼렇게 멍든 상처.

(3) 타박 - 외부의 충격이 가해져 통증이 있는 상태.

(4) 근육 경직 - 근육이 뻣뻣하게 굳어지는 상태.

3) 팔 부위 중 상해부위는 어느 부위 입니까?( )

(1) 어깨(쇄골) (2) 팔꿈치 (3) 손가락 (4) 팔목관절부분

3-1) 위 상해를 입었을 때의 종류는?( )

(1) 골절 - 뼈가 부러지거나 금이 가서 손상을 입은 상태.

(2) 탈구 - 뼈가 관절에서 빠져나온 상태.

(3) 타박 - 외부적인 충격이 가해져 통증이 있는 상태.

(4) 측 부 인대신장 및 단열 - 관절 옆에 있는 인대가 늘어나거나 끊어진 상태.

(5) 관절염 - 관절에 염증이 생기는 것.

(6) 관절 좌상 - 관절에 타박상. (7) 염 좌 - 삔 상태.

4) 다리부위 중 상해부위는 어느 부위 입니까?( )

(1) 대퇴부 (2) 고관절부분 (3) 무릎관절부분 (4) 발목 (5) 발가락

4-1) 위 상해를 입었을 때의 종류는?( )

(1) 골절 - 뼈가 부러지거나 금이 가서 손상을 입은 상태.

(2) 탈구 - 뼈가 관절에서 빠져나온 상태.

(3) 타박 - 외부적인 충격이 가해져 통증이 있는 상태.

(4) 측 부 인대신장 및 단열 - 관절 옆에 있는 인대가 늘어나거나 끊어진 상태.

(5) 관절염 - 관절에 염증이 생기는 것.

(6) 찰과상 - 살갗이나 점막이 심하게 긁혀 발생되는 상처.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(7) 관절 좌상 - 관절의 타박상. (8) 염 좌 - 삔 상태.

2. 운동 상해발생 시기 및 계절

1) 상해를 가장 많이 입었을 때 언제 입니까?( )

(1) 훈련 중 (2) 시합 중 (3) 보강운동 중

2) 훈련 중 상해를 입었다면 언제 입니까?( )

(1) 조조훈련 (2) 오전훈련 (3) 오후훈련 (4) 야간훈련

3) 상해를 가장 많이 입은 계절은 언제 입니까?( )

(1) 봄(3월-5월) (2) 여름(6월-8월)

(3) 가을(9월-11월) (4)겨울(12월-2월)

◉ 귀하와 관련하여 몇 가지 알아보고자 합니다.

1. 종목 : **2. 소 속?** **3. 나 이?**

① 자유형 ②그레고로만형 ① 대학교 ② 일반부 _____세

4. 운동경력? 약 _____년 _____개월

★ 끝까지 응답해 주셔서 진심으로 감사합니다.

dCollection @ chosun