

【P4-4】

초·중·고 국가대표 체조선수의 에너지 섭취량 실태조사

강형숙¹, 김혜영², 이명천³, 조여원⁴

스포츠의학영양연구소¹, 용인대학교 식품영양학과², 한국체육과학연구원³, 경희대학교 동서의학대학원⁴,
임상영양연구소⁴

본 연구에서는 S시에 위치한 초·중·고·국가대표 체조 선수 105명을 대상으로 에너지 섭취 실태를 조사하여 체조선수의 연령별 영양평가 및 영양처방의 기초적인 자료를 마련하고자 조사하였다. 초등부 33명(남 15명, 여 18명), 중등부 26명(남 18명, 여 8명), 고등부 27명(남 10명, 여 17명), 국가대표 19명(남 11명, 여 8명)을 대상으로 하였다. 대상자의 평균 연령은 초등체조선수 10.7±1.0세, 중등체조선수 13.7±1.1세, 고등체조선수 16.5± 1.1세, 국가대표체조선수 18.4±2.3세였다. 초·중·고·국가대표 체조선수의 1일 열량 섭취량을 조사한 결과 에너지섭취량(권장량 대비 섭취비율)은 각각 1376.1±274.4kcal/day(68.7%), 1914.1±419.7kcal/day(83.5%), 1517.1±50.4kcal/day(66.7%), 1845.6±533.1kcal/day(77.7%)로 낮게 조사되었으며, 남녀선수간의 차이에서는 권장량 대비 섭취비율로 초등부 66.8%, 70.4% 중등부 각각 84.2%, 82.2% 고등부 각각 76.0%, 62.1%, 국가대표 각각 82.7%, 68.4%로 조사되어 초등부와 중등부에서는 성별의 차이가 관찰되지 않았으나 고등부, 국가대표에서는 여자선수가 남자선수에 비해 낮게 섭취하는 것으로 나타났다. 단백질(g)의 1일 섭취상태는 연령별대별 모두 권장량에 크게 미치지 못한 수준으로 조사되었고, 3대 영양소 구성비율 단백질: 지방: 탄수화물(%)은 각각 15:25:60, 13:27:60, 14:29:57, 15:30:55로 연령이 높아질수록 지방의 섭취비율이 높아지고 탄수화물과 단백질의 섭취비율이 낮은 경향을 나타내었다. 또한 운동선수에게 부족 되기 쉬운 칼슘(mg/day)의 섭취 상태는 초, 중, 고, 대표선수 각각 42.2%, 45.9%, 52.9%, 87.0%로 모든 체조선수가 권장 수준에 크게 미치지 못하는 수준이었으며, 특히 초등부와 중등부에서 매우 낮게 섭취하고 있었다. 식사구성비율(아침: 점심: 저녁: 간식 %)은 초등부 22: 28: 29: 21, 중등부 14: 24: 27: 35, 고등부 24: 17: 33: 20, 국가대표 21: 25: 33: 21로 간식의 섭취비율이 높게 조사되어 운동선수의 경기력 향상을 위한 올바른 영양교육과 식습관에 대한 재조명이 필요한 것으로 사료된다.