

스포츠 선수의 외상 후 스트레스 관리 및 스포츠 수행역량 강화를 위한 신체심리치료적 접근*

이현영**
한국체육대학교 강사

Body-psychological approach for Sport Post Traumatic Stress management and enhancing sport performance

Lee Hyun Young**
Korea National Sport University

Abstract

The purpose of this study was to investigate the changes of sport post traumatic stress management and enhancing sport performance of the athletes in the rehabilitation process after sports injury. In the study, sport post traumatic stress, Resourcefulness, sports psychology skill, and self - management scale of 10 student players were verified using SPSS program 20.0. In this study, and analyzed the cases by measuring initial and late of each. The results showed a marked change in the perchance excess arousal and in the re-examination in post-sports trauma stress. It showed a marked change in the perchance the problem focused coping in Resourcefulness. It showed a marked change in the perchance Goal setting in sports psychology skills. This study are expected to help us understand the players who are suffering from post traumatic stress, and The body therapy program will help injured athletes.

Key words : sports injury, post traumatic stress, trauma, body psychotherapy

* 이 논문은 2016년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2016S1A5A8018943).

** zweihyunyoung@gmail.com

I. 서론

스포츠 선수들은 훈련이나 시합을 통해 크고 작은 외상(Trauma)과 스트레스(Stress)를 경험하게 되며, 이로 인해 경기력이 저하되고 슬럼프를 겪기도 한다. 선수들이 손상을 입었을 때, 주의를 자동적으로 신체적 손상부위에 집중되고, 심리적 경험, 수많은 사고, 감정, 행동은 간과되는 경우가 많다(Tracey, 2003). 선수들은 반복적인 손상과 질병으로 인해 정서적인 문제, 특히 스트레스를 경험할 수 있으며, 이는 재활과정에 부정적인 영향과 더불어 회복을 방해할 수 있다(Alzate, Ramirez, & Lazaro, 1998). 이러한 심리적 반응은 손상 발생 후 시간 경과에 따라 점차 적응 양상을 보이는 것이 일반적이지만 선수에 따라서 외상 후 스트레스와 같은 부적응을 겪기도 한다(McDonals & Hardy, 1990).

대학 운동선수들의 외상 후 스트레스 경험을 탐색한 이승규, 허정훈(2016)의 연구에 따르면 연구 참여자였던 95명의 대학 축구선수 중 80%가 외상 후 스트레스를 경험하였으며, 59.2%가 이를 극복하지 못한 것으로 나타났다. 이와 관련된 증상으로는 부상 등 신체적 증상이 37.3%, 부정적 생각, 자신감 저하, 회피 등 심리적 증상이 41.4%, 지도자, 부모 등 대인관계 증상이 21.3%로 나타났다.

이처럼 외상 후 스트레스는 긍정적이든 부정적이든 선수들의 삶의 여러 면에서 즉, 몸과 마음, 인간관계와 생활 등에 다각적으로 영향을 준다. 선수들은 외상 사건을 경험한 후 후유증으로 외상 후 스트레스 장애뿐만 아니라, 우울증 등을 경험할 수 있다. 이러한 심리적 증상은 재활과 수행을 방해할 수 있으며, 탈진 및 팀 내에서의 공격성과 부적응 등으로 나타나기도 한다(Baron, Reardon, & Baron, 2013). 이는 특히 청소년과 청소년 선수들에게 있어서 더욱 중요한 문제로서 선수들의 운동수행에도 영향을 미친다(Nippert & Smith, 2008).

본래 불안장애 중 하나인 외상 후 스트레스(Post traumatic stress)는 충격적인 사건을 경험하고 난 후에 불안상태가 지속되는 경우를 말한다. 외상 후 스트레스는 충격적 사건을 직접 경험하거나 목격한 후에 외상적 사건을 지속적으로 재 경험하는 증상, 사건에 대한 고통스런 기억이 자꾸 떠오르거나 꿈에 나타나는 증상, 사건과 관련된 단서를 접하게 되면 그 사건이 재발하고 있는 것 같은 착각을 경험하거나 강렬한 심리적 또는 신체적 고통의 증상을 동반한다. 외상적 사건을 경험하고 난 후 이러한 세 가지 증상들 중 한 가지 이상이 1개월 이상 나타나서 일상생활에 심각한 지장을 받게 될 때 외상 후 스트레스를 의심하게 된다(권석만, 2008).

외상 후 스트레스와 관련한 연구는 국내외 모두 군인, 경찰, 소방관 등 특수 직업군과 관련한 연구들이 주를 이루고 있으며, 스포츠 현장에서의 연구는 국내외 모두 아직 활발히 이루어지지 않고 있다. 다만 체조(Day & Schubert, 2012), 축구(이승규, 허정훈, 2017; Walters et al., 2014) 등 선수들의 부상 위험성이 높은 종목을 중심으로 사례연구가 증가하고 있는 추세이며, 스포츠 현장에서 선수들이 겪는 외상과 스트레스에 대한 관심이 보다 적극적으로 이루어질 필요성이 제기된다. 특히 스포츠 외상후 스트레스 중재 연구가 심신일치적 관점에서 이루어진다면 선수들의 성공적 재활과 복귀를 안정적으로 도울 것이라 생각된다.

이와 관련된 영역으로 신체심리치료 영역이 있으며, 이는 조화롭고 통합된 접근을 시도하기 위해 심리학, 바디워크, 움직임 훈련, 동서양의 정신의학 분야 등을 흡수하고 있다(Juhan, 2003). Totton(2003)에 따르면 신체심리치료 내에서도 다음과 같은 다양한 접근이 시도되고 있다. 정신분석과 역동을 기초 이론으로 하는 라이히안 치료, 방출과 이완을 강조한 프라멜 치료, 신체 생리적 접근을 통한 심리적 외상 치료, 실존적 신체의 경험을 중시하는 과정 치료, 무용, 움직임, 소리 등과 같은 신체를 통한 표현적 치료, 명상과 요

가와 같은 움직임 수련을 통한 통합적 치료로 구분한다.

장덕선, 이현영(2013)의 연구에 따르면 심신일치적 관점에서 움직임 수련, 심리교육을 실시하는 통합적 접근은 선수들의 심리적 역량을 강화할 뿐 아니라 스포츠 수행역량을 유의미하게 향상시켰음을 보고하였다. 서지나(2014)의 연구에서도 고교야구선수들을 대상으로 요가수련을 실시한 결과 유연성 향상, 부상방지, 통증완화, 균형감각의 신체적 변화와 더불어 자기조절, 불안해소, 집중력, 인내심, 자신감 등의 심리 기술이 긍정적으로 변화하였다. 이러한 사례들을 통해 요가와 같은 움직임 수련은 스포츠 선수들의 신체적, 심리적 역량을 돕는 유용한 프로그램으로서의 가치를 확인할 수 있다.

한편 스포츠 선수들은 최고의 순간을 위해 훈련에 집중해야 하고, 기량을 향상시켜야 하고, 부상에서 회복 후 복귀해야 하는 등 뚜렷한 목표를 갖고 삶을 살아야 하게 된다. 특히 신체에 집중해야 하는 재활과정에서는 선수 개인의 심리적, 신체적, 환경적 변화를 의식하고 이에 대한 조절, 관리, 실행, 지속을 위한 전략이 적극적으로 필요하다. 이와 관련하여 이현영, 문주희, 장덕선(2017)의 연구에 따르면 선수들의 자원동원성, 스포츠심리기술, 자기관리 등 수행역량을 탐색하는 것은 스포츠심리상담이나 멘탈코칭에 중요한 단서를 추출함과 더불어 전략을 수립하는 데에도 매우 유용함을 볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 스포츠 손상 중이거나 손상 후 재활 경험이 있는 선수를 대상으로 명상, 요가와 같은 움직임 수련을 통한 신체심리치료 프로그램을 중재한 후 스포츠 외상 후 스트레스, 스포츠 수행역량(자원동원성, 스포츠심리기술, 자기관리)의 사전, 사후 변화를 탐색하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구참여자

본 연구의 연구참여자는 스포츠 손상 중이거나 1년 이내 손상 후 재활 경험이 있는 고등학교 남자 축구 선수를 대상으로 비확률적 목적표집법인 스노우볼 표집을 통해 추출하였다. 스노우볼 표집은 연구참여자들 사이에 네트워크가 형성되어 있을 때 사용할 수 있는 방법(김병준, 오수학, 2002)으로 연구참여자의 특수성을 고려할 때 본 연구에 적절한 표집방법이라 판단하였다. 특히 이승규, 허정훈(2016)의 연구에 따르면 축구선수에게서 외상 후 스트레스 경험 비율이 높고 극복의 어려움을 겪는 점을 감안하여 볼 때, 고등학교 축구선수를 참여대상자로 선정하는 것이 적절해 보였다.

이를 위해 본 연구에서는 연구의 윤리적 고려사항을 준수하고자 노력하였다. 사전에 지도자에게 연구의 목적과 방법 등을 설명하였으며 연구대상자들에게도 연구의 목적과 방법 등을 설명 한 후 연구 참여 동의서를 받았다. 동의서에는 본 연구로 인해 취득한 개인 정보를 연구목적 이외에 사용하지 않을 것과 연구에 자유의사로 참여한 것, 원하지 않을 경우 언제든지 철

표 1. 연구참여자 정보

번호	선수정보	학년	포지션	부상부위
1	A 선수	3학년	수비수	다리
2	B 선수	3학년	수비수	다리
3	C 선수	2학년	미드필더	다리
4	D 선수	1학년	미드필더	다리
5	E 선수	2학년	공격수	다리
6	F 선수	1학년	공격수	허리
7	G 선수	1학년	미드필더	충복
8	H 선수	3학년	골키퍼	다리
9	I 선수	3학년	미드필더	다리
10	J 선수	3학년	미드필더	다리

회할 수 있음을 명시하였다. 연구참여자의 학년, 포지션, 부상부위에 대한 정보는 <표 1>에 제시하였다.

2. 측정도구

본 연구에서 자원동원성을 측정하기 위한 측정도구는 Rosenbaum(1980, 1990)이 자원동원성을 측정하기 위해 개발한 자기통제 스케줄(self control schedule) 36 문항을 한국의 스포츠현장에 적용한 이현영, 황향희(2015)의 연구에서 적용한 6요인 27문항을 활용하였다. 각 요인은 정서통제, 사고통제, 충동통제, 문제중심대처, 문제해결력, 자기주도성이며, 최종 27개 문항에 대한 신뢰도는 .759로 나타났다.

스포츠심리기술을 측정하기 위한 측정도구는 유진, 허정훈(2002)의 한국운동선수의 심리기술 질문지를 활용하였다. 한국운동선수의 심리기술 질문지는 극복의지, 팀단합, 목표설정, 자신감, 집중력, 불안조절, 심상능력의 7요인 28문항으로 각 문항은 5점 ‘매우 그렇다’에서 1점 ‘전혀 아니다’까지의 5점 Likert 척도로 구성되어있다. 최종 28개 문항에 대한 신뢰도는 .871로 나타났다.

자기관리를 측정하기 위한 측정도구는 허정훈(2003)의 운동선수 자기관리 질문지를 활용하였다. 이 질문지는 4요인 18문항으로 각 문항은 5점 ‘매우 그렇다’에서 1점 ‘전혀 아니다’까지의 5점 Likert 척도로 구성되어있다. 각 요인은 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리로 최종 18개 문항에 대한 신뢰도는 .895로 나타났다.

스포츠 외상후 스트레스를 측정하기 위한 측정도구는 이현영(2018)의 연구에서 활용한 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 사회적고립, 과각성, 재경험의 3요인 12문항으로 각 문항은 6점 ‘매우 그렇다’에서 1점 ‘전혀 아니다’까지의 6점 Likert 척도로 구성 되어있다. 최종 12개 문항에 대한 신뢰도는 .951로 나타났다.

3. 신체심리치료적 접근: 중재 프로그램 구성 및 적용

본 연구에서 적용하고자 하는 신체심리치료(Body psychotherapy)는 심리치료적 접근들 중 신체를 중심으로 한 것을 의미한다(McNeil, 2000). 신체와 정신의 상호작용을 강조하며, 정신과 신체 사이에 기능적 일치성이 있다는 기본 가정을 갖는다. 신체심리치료 내에서도 다양한 이론과 방법들이 있으며, 정신분석과 역동을 기초 이론으로 하는 라이히안 치료, 방출과 이완을 강조한 프라멜 치료, 신체 생리적 접근을 통한 심리적 외상 치료, 실존적 신체의 경험을 중시하는 과정치료, 무용, 움직임, 소리 등과 같은 신체를 통한 표현적 과정의 표현적 치료, 그리고 명상과 요가와 같은 움직임 수련을 통한 통합적 치료로 구분한다(Totton, 2003). 신체심리치료는 조화롭고 통합된 접근을 시도하기 위해 심리학, 바디워크, 움직임 훈련, 동서양의 정신의학 분야 등을 흡수하고 있다(Juhan, 2003).

따라서 본 연구에서는 스포츠 선수들을 대상으로 신체심리치료적 접근을 시도한 선행연구들(원현준, 유진, 2013; 이계운, 윤기운, 2013; 장덕선, 이현영, 2013; Gardner & Moore, 2004) 등을 토대로 연구 참여자들의 특성을 고려한 중재프로그램으로 구체화하는 작업을 하였으며, 특히 고등학교 축구팀에 적용한 문주희, 이현영(2017)의 프로그램을 기본으로 구성하였으며, 구체적인 프로그램의 내용은 <부록 1>과 <부록 2>에 첨부하였다.

프로그램은 주 1회, 총 10회기로 구성하여 실시하였고, 프로그램 중재시간은 1회기 당 40분으로 호흡과 명상 5분, 요가 30분, 멘탈트레이닝 5분으로 구성하였다. 먼저 프로그램 도입에는 명상을 통해서 호흡과 중심화로 시작하였으며, 호흡은 기본적으로 코로 하도록 하여 복식호흡을 안내하였다.

요가 동작은 서서, 앉아서, 누워서 할 수 있도록 다양하게 구성하였으며 태양경배자세를 기본으로 하였

다. 또한, 파트너 요가와 마사지로 참여자들 간 친밀감을 갖도록 구성하였다. 마지막으로 멘탈트레이닝은 요가 동작이 끝나고 요가 동작에서와 마찬가지로 서서, 앉아서, 누워서 마무리를 할 수 있도록 하였다. 명상으로 시작하여 이미지를 떠올리고 자기암시를 수행할 수 있도록 안내하였고, 음악과 함께 진행하였다.

4. 자료 분석 및 연구의 범위

본 연구에서는 중재프로그램의 효과성을 확인하기 위하여 SPSS PC 버전 20.0을 사용하여 기술 통계분석, 대응표본 t검증을 실시하였다. 대응표본 t검증을 통해 스포츠 외상 후 스트레스, 자원동원성, 스포츠 수행역량(스포츠심리기술, 자기관리) 하위요인의 사전-사후 변화를 탐색하는 단일설계 방법을 채택하였다.

또한 전 종목의 스포츠 선수들을 대상으로 하기에

는 현실적 어려움이 있어 종목과 대상에 대한 제한점을 두었다.

Ⅲ. 연구결과 및 논의

본 연구는 스포츠 선수의 외상 후 스트레스 관리 및 수행역량 강화를 위한 신체심리치료 프로그램을 구성하여 중재한 후 사전, 사후 프로그램의 효과를 탐색하였다. 통계 결과에 대한 내용은 <표 2>와 같다.

<표 2>에서 보는 바와 같이 스포츠 외상 후 스트레스 하위요인 중 과각성 요인에서 t 통계 값 3.121, 유의확률 .012로 유의미한 변화를 보였으며, 재경험 요인에서 t 통계 값 2.445, 유의확률 .037로 유의미한 변화를 보였다. 자원동원성 하위요인 중 문제중심대처 요인에서 t 통계 값 -4.000, 유의확률 .003로 유의미한 변화를 보였다. 심리기술 하위요인 중 목표설정요인에

표 2. 프로그램 중재 사전, 사후 변화

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	p
스포츠외상 후스트레스	사전사회적고립	1.5500	10	.63246	.20000	1.663	9	.131
	사후사회적고립	1.1250	10	.31732	.10035			
	사전과각성	2.9500	10	.75277	.23805	3.121	9	.012*
	사후과각성	1.7750	10	1.21592	.38451			
	사전재경험	2.6000	10	1.03548	.32745	2.445	9	.037*
	사후재경험	1.6750	10	.76422	.24167			
자원동원성	사전정서통제	4.2167	10	.61388	.19413	-.386	9	.708
	사후정서통제	4.2833	10	.78979	.24975			
	사전문제해결력	4.6750	10	.95051	.30058	.578	9	.578
	사후문제해결력	4.5000	10	.87401	.27639			
	사전사고통제	4.0500	10	.65405	.20683	1.163	9	.275
	사후사고통제	3.7000	10	.78881	.24944			
	사전충동통제	3.9000	10	.89069	.28166	-.578	9	.578
	사후충동통제	4.0400	10	.72908	.23055			
	사전자기주도성	4.5667	10	1.04291	.32980	-2.058	9	.070
	사후자기주도성	5.1000	10	.66759	.21111			
	사전문제중심대처	3.9333	10	1.00370	.31740	-4.000	9	.003**
	사후문제중심대처	4.4667	10	.95839	.30307			

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	p
심리기술	사전극복의지	4.3500	10	.50277	.15899	-.535	9	.606
	사후극복의지	4.4500	10	.48305	.15275			
	사전팀단합	4.4750	10	.49230	.15568	-1.800	9	.105
	사후팀단합	4.8500	10	.31623	.10000			
	사전목표설정	3.7250	10	.67134	.21230	-2.806	9	.021*
	사후목표설정	4.4250	10	.79101	.25014			
	사전자신감	4.3500	10	.52967	.16750	-1.134	9	.286
	사후자신감	4.6000	10	.56765	.17951			
	사전집중력	1.4250	10	.58984	.18653	.772	9	.460
	사후집중력	1.2750	10	.65032	.20565			
	사전불안조절	2.1000	10	1.17969	.37305	1.078	9	.309
	사후불안조절	1.9000	10	1.05541	.33375			
	사전심상능력	4.5000	10	.48591	.15366	-1.316	9	.221
	사후심상능력	4.7750	10	.32167	.10172			
자기관리	사전신체관리	3.8000	10	.78881	.24944	.000	9	1.000
	사후신체관리	3.8000	10	.88944	.28127			
	사전대인관리	4.7200	10	.37947	.12000	1.309	9	.223
	사후대인관리	4.5600	10	.60955	.19276			
	사전훈련관리	3.9000	10	.55528	.17559	.113	9	.913
	사후훈련관리	3.8750	10	.76603	.24224			
	사전정신관리	4.2750	10	.59454	.18801	-.487	9	.638
	사후정신관리	4.3500	10	.65828	.20817			

**p<.01, *p<.05

서 t 통계 값 -2.806, 유의확률 .021로 유의미한 변화를 보였다.

본 연구에 참여한 스포츠 손상 중이거나 1년 이내 손상 후 재활 경험이 있는 고등학교 남자 축구선수들은 요가를 기반으로 한 중재프로그램에 참여한 후 스포츠 외상 후 스트레스의 과각성, 재경험 요인에서, 자원동원성의 문제중심대처, 스포츠심리기술의 목표설정 요인에서 긍정적인 변화를 나타내었으며, 선행연구를 근거로 심층적으로 논의하고자 한다.

스포츠선수들은 손상 후 복귀 과정에서, 복귀 후에도, 자신이 상해를 당했을 당시 기억이 무의식적으로 위축된 경기력으로 나타나기도 하고, 빠른 복귀를 했으나 재부상에 노출되어 부정적인 심리상태를 경험할 수도 있다(전선영, 2013). 또한 선수들은 복귀 후 계속

되는 움츠림에 소극적으로 변해가고 자신감도 떨어지며, 당시 경험한 부정적인 심리반응들이 선수들의 생각을 지배하여 현장복귀 후 더 힘든 과정을 경험하기도 한다(김세준, 2016).

이러한 이유로 신정택, 김지수(2005)에서는 재활중인 운동선수들을 대상으로 12주간 스트레스 관리 훈련을 실시하였으며, 그 결과 선수들의 자기효능감 증가, 경쟁특성불안 감소, 적극적 대처 증가에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 권영균, 김미선, 장덕선(2013)의 연구에 따르면 대학운동선수들을 대상으로 13주간 요가를 실시한 결과 스포츠심리기술 하위요인인 자신감, 불안조절, 목표설정, 팀 조화, 극복의지, 심상능력 요인에서 긍정적인변화가 있는 것으로 나타났다.

최진미(2009)의 연구에 따르면 선수들은 부상 후 재활운동(치료)을 하는 동안에 생겨나는 공백 기간, 주위 사람들의 시선, 부상 회복 후의 부상재발에 대한 걱정 때문에 심리적으로 불안감이 높은 것으로 나타났다. 요가를 기반으로 한 중재프로그램은 이러한 불안을 감소시키는데 유용하며, 이는 본 연구에 참여하였던 선수들의 반응, 즉 스포츠 외상 후 스트레스 요인 중 과각성 요인의 감소를 통해서도 확인할 수 있다.

서지나(2014)의 연구에서도 고교야구선수들의 요가 수련의 효과로서 긍정적인 신체적 변화와 더불어 자기조절, 불안해소, 집중력, 인내심, 자신감 등의 심리적 역량이 강화됨을 볼 수 있다. 이러한 근거는 스포츠 외상 후 스트레스 관리에 있어 요가, 명상, 이미지 트레이닝 등의 신체심리치료적 접근의 효용가치를 입증한 결과라 할 수 있다.

신체심리치료 영역에서는 신체와 정신의 상호작용을 강조하며, 정신과 신체 사이에 기능적 일치성이 있다는 기본 가정을 갖는다. 또한 인간의 신체를 단지 기능적으로만 이해하는 것이 아닌 정신과 분리됨이 없는 삶의 주체로 여긴다. 신체심리치료의 주체는 신체정신(bodymind)의 개념으로서의 개인, 즉 개인을 정신적, 정서적, 사회적 나아가 영적으로 체현화된(embodied) 존재로 여긴다(Totton, 2003).

신체심리치료적 접근을 시도한 본 연구에서는 요가 수련을 기반으로 멘탈트레이닝을 시도하였다. 그 결과 선수들은 스포츠심리기술 중 목표설정 요인에서 유의미한 향상을 보였으며, 이는 날마다 좋아지고 있는 자신을 생각하게 하고, 경기장에서 성공적으로 해내는 자신의 모습을 구체적으로 떠올리게 하는 이미지트레이닝의 효과로 볼 수 있다. 스포츠선수들은 신체적 재활 후 스포츠 현장으로 돌아가는 과정에서 재활과정보다 더 큰 스트레스를 경험하게 된다(신정택, 김지수, 2006). 이때 긍정적 암시와 이미지를 떠올리게 하는 이미지트레이닝은 선수들의 동기를 강화하고 목표를

명확하게 하는데 도움이 될 것이라 사료된다.

한편 스포츠 선수들이 스트레스를 극복하고 훈련과 시합에 집중하기 위해서는 개인의 심리적, 신체적, 환경적 변화를 의식하고 이에 대한 조절 및 통제된 행동이 필요하다. 목표행동을 위해 심리적, 신체적, 환경적 변화를 의식하고 이에 대한 조절 및 통제된 행동을 할 수 있는 정도, 내적 변화 가능성 정도를 규명할 수 있는 심리적인 개념이 바로 자원동원성(Resourcefulness)이다. 자원동원성이란 계속적으로 수행해 오던 목표행동을 방해하는 정서, 고통, 인지와 같은 내적 반응을 스스로 조절하는 인지적인 행동과 기술의 레퍼토리(Rosenbaum, 1983)로 여기에는 스트레스 상황에서 내적 사건을 자기검색(self-monitor)하는 능력, 정서를 명명하는 언어적인 능력, 자기평가 기술 등 많은 기술들이 포함된다.

Rosenbaum과 Palmon(1984)의 연구에서는 자원동원성이 높은 사람이 질병에 대한 정서적 부적응이 적게 나타나고 효과적으로 대처하며, 스트레스 사건에 직면하는 동안 문제중심대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 본 연구에 참여한 선수들은 참여 전보다 참여 후 문제중심대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타나 스포츠 외상 후 스트레스 관리와 현장 복귀에 효율적으로 대처하는 것으로 나타났다. 이는 결과적으로 선수들의 내적, 외적 집중력을 향상시켜 스포츠 수행역량을 강화해 나가는 데에도 도움이 될 것이라 생각한다.

하지만 Rosenbaum(1983)에 의하면 이러한 행동 레퍼토리는 태어나는 순간부터 학습되고 스트레스 상황에 대처하는 기초가 됨은 물론이고, 개인마다 자원동원성의 기본적인 행동 레퍼토리를 학습해 온 정도, 내적 반응을 자기조절하는 정도가 다르다는 것을 알 수 있다. 따라서 선수들의 자원동원성을 탐색하는 것은 스포츠 외상 후 스트레스 관리 및 중재 시 개인의 심리적 특성을 고려할 수 있게 되는 것이며, 이는 결과의 효율성 및 효과성에도 영향을 미칠 것이다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 스포츠 손상 중이거나 1년 이내 손상 후 재활 경험이 있는 고등학교 남자 축구선수를 대상으로 외상 후 스트레스 관리 및 수행역량 강화를 위한 신체심리치료 프로그램을 구성하여 중재한 후 사전, 사후의 변화를 탐색하였다. 그 결과 스포츠 외상 후 스트레스의 과각성, 재경험 요인에서, 자원동원성의 문제중심대처 요인에서, 스포츠심리기술의 목표설정 요인에서 뚜렷한 변화가 나타났다. 이러한 결과는 손상 후 재활 과정에서 부적응을 경험하거나 외상 후 스트레스로 현장 복귀에 어려움을 겪는 선수들이 어떠한 심리적 준비와 중재가 필요한지 스포츠 재활상담 및 중재프로그램을 위한 기초자료로 활용될 것이다. 마지막으로 후속연구에서는 프로그램 효과에 대한 반복 측정 연구, 질적인 변화를 탐색하는 연구와 더불어 중재프로그램의 효과를 신체적, 심리적 통합 관점에서 검증해 나가는 연구가 이어지길 기대해 본다.

참고문헌

- 권석만(2008). **긍정심리학 행복의 과학적 탐구**. 학지사. 2003.
- 권영균, 김미선, 장덕선(2013). 요가와 심상훈련 프로그램이 대학운동선수의 스포츠 심리기술에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 22(4), 547-562.
- 김병준, 오수학 (2002). **체육학 연구법**. 도서출판 무지개사.
- 김세준(2016). 축구선수의 상해 후 재활 내러티브. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 문주희, 이현영(2017). 고등학교 축구팀의 요가수련 과정 및 효과 탐색. **한국리듬운동학회지**, 10(1), 1-10.
- 서지나(2014). 요가프로그램을 통한 고고야구선수들의 신체적·정서적 변화. 숙명여자대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 신정택, 김지수(2005). 스트레스 관리 훈련이 손상 선수의 심리에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 16(2), 71-87.
- 신정택, 김지수(2006). 운동선수의 성격특성과 스트레스 대처 양식의 관계-신체적 재활 후 스포츠 현장으로 복귀하는 선수들을 중심으로-. **한국스포츠심리학회지**, 17(2), 21-32.
- 원현준, 유진(2013). 수용 전념 치료가 양궁선수의 스트레스 감소와 수용 및 마음챙김에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회지**, 24(3), 87-103.
- 유진, 허정훈(2002). 스포츠 심리기술 질문지 개발과 타당화. **한국체육학회지**, 41(3), 41-50.
- 이제윤, 윤기운(2013). 운동선수의 수행향상을 위한 심리지원 프로그램 적용 및 평가 -마음챙김, 수용전념(MAC)접근을 중심으로. **한국스포츠심리학회지**, 24(4), 123-136.
- 이승규, 허정훈(2016). 학생선수 스포츠 트라우마 경험 탐색. **학습자중심교과교육연구**, 16(12), 1263-1278.
- 이승규, 허정훈(2017). 대학축구선수들의 트라우마 요인 심층탐색. **한국체육과학회지**, 26(2), 363-377.
- 이현영(2018). 스포츠 외상 후 스트레스 관리와 스포츠 수행역량 강화를 위한 신체심리치료적 접근: 자원동원성 수준에 따른 중단 연구. 한국연구재단 결과보고서.
- 이현영, 문주희, 장덕선(2017). 스포츠 손상 후 재활 성공을 위한 자원동원성과 자기관리의 역할: 중단적 접근. 대한운동학회 **아시아운동학술지**, 19(4), 73-84.
- 이현영, 황향희(2015). Somatic심리교육을 통한 자원동원성, 심리기술 및 자기관리행동의 변화: 남자대학 사격 팀의 사례. 대한운동학회 **운동학 학술지**, 17(2), 11-20.
- 장덕선, 이현영(2013). Somatic 관점에 근거한 남자대학수영 팀의 심리기술교육 사례: 수행역량

- 변화 및 주관적 경험 탐색. **한국체육학회지**, 52(5), 223-235.
- 전진영(2013). 엘리트 선수의 무릎부상 전 후 회복기까지의 심리적 반응에 대한 연구. 서강대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 최진미(2009). 태권도선수들의 무릎 부상에 따른 재활성공과 실패 요인에 관한 연구. 한국체육대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 유진, 허정훈(2002). 스포츠 심리기술 질문지 개발과 타당화. **한국체육학회지**, 41(3), 41-50.
- 허정훈(2003). 운동선수 자기관리 검사지(ASMQ) 개발, **한국스포츠심리학회지**, 14(2), 95-109.
- Alzate, R., Ramirez, A., & Lazaro, I. (1998). Psychological aspect of athletic injury. Paper presented at the 24th International Congress of Applied Psychology, San Francisco, CA.
- Baron, D., Reardon, C., & Baron, S. (2013). Clinical sports psychiatry: an international perspective. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Day, M. C., & Schubert, N. (2012). The impact of witnessing athletic injury: a qualitative examination of vicarious trauma in artistic gymnastics. *Journal of sports sciences*, 30(8), pp.743-753.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2004). A Mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707-723.
- Juhan, B. (2003). Open floor: dance, therapy, and transformation through the 5 rhythms. Doctoral Dissertation. The Union Institute and University Graduate School of Interdisciplinary Arts and Science. USA.
- McDonald, S. A., & Hardy, C. J. (1990). Affective response patterns of the injured athlete: an exploratory analysis. *The Sport Psychologist*, 4, 261-274.
- McNeil, D. (2000). Body work therapies for women. London: Women's Press Ltd.
- Meichenbaum, B. (1977). Cognitive-Behavioral Modification: An Integrative Approach. New York: Plenum Press.
- Nippert, A. H. & Smith, A. M. (2008). Psychologic stress related to injury and impact on sport performance. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 19(2), 399-418.
- Rosenbaum, M. (1980). Individual difference in self-control behaviors and tolerance of painful stimulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 52(2), 224-253.
- Rosenbaum, M. (1983). Learned resourcefulness as a behavioral repertoire for the self-regulation of internal events : Issues and speculations. In M. Rosenbaum. C.M. Franks & Y. Jaffe(eds). Perspectives on Behavior therapy in the eighties (pp.54-73). New York: Springer Publishing Co.
- Rosenbaum, M. (1990). Learned Resourcefulness. on coping skills. self-control and adaptive behavior. New York: Springer publishing Company. Inc.
- Rosenbaum, M., & Palmon, N. (1984). Helplessness and resourcefulness in coping with epilepsy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(2), 244-253.
- Totton, N. (2003). Body Psychotherapy an introduction. England: Open University press.
- Tracey, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 279-293.
- Walters, B. S., Wolf, M., Hanson, C., Mor, N., Scorpio, R. J., Kennedy, A. P., Meyers, J. O., & Coppola, C. P.(2014). Soccer Injuries in Children Requiring Trauma Center Admission. *The Journal of emergency medicine*, 46(5), pp.650 - 654.

논문투고일 : 2019. 10. 31.

심사일 : 2019. 11. 14.

게재확정일 : 2019. 12. 12.

부록 1. 신체심리치료적 접근: 요가 멘탈트레이닝 프로그램

회기	요가 아사나	멘탈트레이닝
1	태양경배자세-나비자세-나비자세변형(거드랑이 늘리기)-커플요가(발바닥마주대고 전굴)-커플마사지(척추풀기)-사바아사나	호흡-이완-집중-경기심상1
2	태양경배자세-오금잡고 구르기-앉은자세 발목돌리기-앉아서 반비틀기자세-물고기자세-사바아사나	호흡-이완-집중-경기심상1
3	태양경배자세-오금잡고구르기-무릎잡고 골반돌리기-물고기자세-사바아사나	호흡-이완-집중-경기심상1
4	태양경배자세-앉아서 다리벌려 합장 전굴-커플요가(등대고 서서 전굴)-앉아서 발목돌리기-앉아서 반비틀기자세-사바아사나	호흡-이완-집중-경기심상1
5	태양경배자세-앉아서 다리벌려 합장 전굴-커플요가(등대고 서서 전굴)-앉아서 발목돌리기-앉아서 반비틀기자세-사바아사나	호흡-이완-집중-심리에너지 조절-경기심상2
6	태양경배자세-태양경배자세 변경(프라사리타 파도타나아사나 고양이자세)-소자세-앉아서 발목돌리기-보트자세-사바아사나	호흡-이완-집중-심리에너지 조절-경기심상2
7	태양경배자세-태양경배자세 변경(프라사리타 파도타나아사나 고양이자세)-소자세-앉아서 발목돌리기-보트자세-사바아사나	호흡-이완-집중-경기심상3
8	태양경배자세(코브라변형)-프랭크-메뚜기자세변형-무릎잡고 골반 풀기-사바아사나	호흡-이완-집중-경기심상3
9	태양경배자세(코브라변형)-프랭크-측각자세-무릎잡고 골반풀기-누워서 와이퍼자세-물고기자세-사바아사나	호흡-이완-집중-경기심상3
10	태양경배자세-태양경배자세변경(전갈자세)-전사자세-측각자세-프라사리타 파도타나아사나A-누워서 와이퍼자세-사바아사나	호흡-이완-집중-경기심상3

부록 2. 멘탈트레이닝 세부 내용

호흡-이완-집중	눈을 감고 호흡이 들어오고 나가는 것을 느껴보세요. 지금 머릿속에 드는 생각을 잠시 그대로 두고 자신의 호흡에 집중에 보세요. 들이마시고 내쉬고 반복합니다.
경기심상 1	내일 있을 경기를 머릿속에 그립니다. 경기장을 머릿속에 그립니다. 자신의 에너지가 그 공간을 뒤 덮는 것을 상상합니다. 그리고 그곳을 자신의 공간이라고 생각합니다. 그 공간의 주인은 나 자신, 나는 여기서 가장 크고 강한 존재라고 상상하며, 스스로에게 말합니다. 나는 날마다 모든 면에서 점점 더 좋아지고 있다.
심리에너지조절-경기 심상2	심리에너지의 힘은 이미 자신 안에 존재합니다. 그것을 조절할 수 있으려면 먼저 그 존재를 발견해야 합니다. 호흡과 함께 이완을 실시합니다. 가장 자랑스럽고 멋있었던 자신의 모습을 떠올립니다. 내일 있을 경기를 머릿속에 그립니다. 경기장을 머릿속에 그립니다. 자신의 에너지가 그 공간을 뒤 덮는 것을 상상합니다. 그리고 그곳을 자신의 공간이라고 생각합니다. 그 공간의 주인은 나 자신, 나는 여기서 가장 크고 강한 존재라고 상상하며, 스스로에게 말합니다.
호흡-이완-집중-경기심상3	눈을 감고 호흡이 들어오고 나가는 것을 느껴보세요. 지금 머릿속에 드는 생각을 잠시 그대로 두고 자신의 호흡에 집중에 보세요. 들이마시고 내쉬고 반복합니다. 내일 있을 경기를 머릿속에 그립니다. 경기장을 머릿속에 그립니다. 그리고 그곳을 자신의 공간이라고 생각합니다. 경기 장면을 상상하며 나와 나의 동료가 끝까지 해내는 장면을 그려봅니다.