

2006년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

핸드볼선수의 스트레스 및 심리사회적 변인과
탈진간의 관계분석

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

고 상 돈

핸드볼선수의 스트레스 및 심리사회적 변인과
탈진간의 관계분석

An Analysis of Relations among Stress, Psychosocial
Variables and Burnout of Handball Players

2006년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

고 상 돈

핸드볼선수의 스트레스 및 심리사회적 변인과 탈진간의 관계분석

지도교수 : 조 동 진

이 논문을 교육학석사(체육교육전공)학위 청구논문으로 제출합니다.

2006년 4월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

고 상 돈

고상돈의 교육학 석사(체육교육)학위
논문 을 인준합니다.

심사위원장	조선대학교	교수	송 채 훈	인
심사 위 원	조선대학교	교수	김 홍 남	인
심사 위 원	조선대학교	교수	조 동 진	인

2006년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

표 차 례	iii
그림차 례	iv

I. 서 론	1
A. 연구의 필요성	1
B. 연구 목적	4
C. 연구 문제	4
D. 연구 가설	4
E. 연구의 제한점	5
II. 이론적 배경	6
A. 스트레스의 개념	6
B. 사회적 지원	8
C. 청소년 스트레스 요인	9
D. 운동과 스트레스	13
E. 탈진의 개념	15
F. 스트레스와 탈진	20
G. 운동선수의 스트레스유형	22

H. 스포츠 탈진 모델	26
III. 연구 방법	33
A. 연구대상	33
B. 측정도구	33
C. 조사절차	35
D. 자료처리	36
IV. 연구결과	37
A. 조사대상자의 일반적 특성	37
B. 운동스트레스와 심리·사회적 변인과 탈진간의 관계	38
C. 선수의 성별과 심리·사회적 변인에 따른 탈진 비교	41
D. 운동스트레스와 사회적지원 및 심리·사회적변인과 탈진간의관계	51
V. 결론 및 제언	55
A. 결 론	55
B. 제 언	58
참 고 문 헌	59
설 문 지	62

표 차 례

표 1. 연구대상자의 일반적 특성	33
표 2. 조사대상자의 일반적 특성	37
표 3. 성별에 따른 운동 스트레스와 심리사회적 변인 및 탈진의 빈도와 강도차이	38
표 4. 운동스트레스 및 심리 사회적 변인의 수준에 따른 탈진 빈도차이	40
표 5. 운동스트레스 및 심리 사회적 변인의 수준에 따른 탈진 강도차이	41
표 6. 성별과 운동 스트레스 수준에 따른 탈진 비교	42
표 7. 성별과 운동 스트레스 수준에 따른 탈진 빈도에 대한 이원변량분석 ..	42
표 8. 성별과 운동 스트레스 수준에 따른 탈진 강도의 평균과 표준편차	43
표 9. 성별과 운동 스트레스 수준에 따른 탈진 강도에 대한 이원변량분석 ..	43
표 10. 성별과 사회적 지원 수준에 따른 탈진 빈도	44
표 11. 성별과 사회적 지원 수준에 따른 탈진 빈도에 대한 이원변량분석	44
표 12. 성별과 사회적 지원 수준에 따른 탈진 강도	45
표 13. 성별과 사회적 지원 수준에 따른 탈진 강도에 대한 이원변량분석	45
표 14. 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 빈도	46
표 15. 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 빈도에 대한 이원변량분석	46
표 16. 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 강도의 평균 과 편차	47
표 17. 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 강도에 대한 이원변량분석	47
표 18. 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 강도의 상호작용 효과	48
표 19. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 빈도의 평균 과 표준편차	49
표 20. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 빈도에 대한 이원변량분석	49
표 21. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 빈도의 상호작용 효과	50
표 22. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 강도	50
표 23. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 강도에 대한 이원변량분석	50

표 24. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 강도의 상호작용 효과	51
표 25. 변인간의 상관관계	52
표 26. 운동 스트레스와 사회적 지원 및 심리 사회적 변인이 탈진 빈도에 미치는 영향	53
표 27. 운동 스트레스와 사회적 지원 및 심리 사회적 변인이 탈진 강도에 미치는 영향	54

그림 목차

그림 1. GAS가 일어나는 동안의 반응단계	21
그림 2. Smith(1986)의 탈진 모델	28

ABSTRACT

An Analysis of Relations Among Stress, Psychosocial Variables and Burnout of Handball Players

Koh, Sang-Don

Advisor : Prof. Cho, Dong-Jin Ph.D.

Major in Physical Education

Graduate School of Education Chosun University

It is known that stress has psychological, physical and negative effects on humans. Athletes can expect the best performance when they are in their best condition without any physical disease or injury. If an athlete is experiencing mental anxiety and conflict due to an excessive amount of stress, he cannot perform his capability sufficiently and if he cannot overcome such problem, it will ruin his career.

The purpose of the study is to analyze the exhaustion level due to anxiety elements of high school handball players in order to control psychological elements of the players so that they can maximize their athletic abilities. Furthermore, the study will provide basic data which the instructors can apply at the court.

In order to achieve the purpose of the study, 200 handball players of men and women's high schools that are registered in the Korea Handball Federation were analyzed using the scales of athletic stress, social support, management and exhaustion. The followings are the main results.

First, the analysis on the difference in frequency and intensity of athletic stress, psychological/social variables and exhaustion by gender showed that the female players showed a high result in frequency and intensity of tension and social support level.

Second, the study showed as the players' tension level and stress level increase, their exhaustion frequency increases. Also, when the players' tension level is high, their exhaustion intensity increased. On the other hand, it was found that the exhaustion level got lower as the management level got higher.

I. 서론

A. 연구의 필요성

스포츠과학은 눈부신 발달을 거듭하고 있어 경험위주의 지도나 전 근대적 연구 방법에서 탈피하여 과학적인 접근 방법을 이용한 다각적이고 심리적인 연구 및 지도가 이루어지고 있는 실정이다. 급속한 변화의 시대를 살고 있는 현대인들에게 자기가 속한 사회에서 개인의 욕구를 어떻게 조절하여 적응해 나가느냐 하는 것은 중요한 문제의 하나이다.

스트레스는 인간에게 심리적, 신체적, 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며 이는 불안, 적대감, 우울증, 집중력 감소, 수면장애 등의 심리적인 요인과 초조, 좌절, 분노, 불만족 등의 감정적인 부적응 요인을 초래할 수 있고, 결과적으로 만성적인 성인 질환의 원인이 되기도 한다.

운동선수는 신체적 질병이나 상해가 없이 최고의 컨디션에서 경기에 임했을 때 최적의 수행을 기대할 수 있을 것이다. 만약 선수가 질병이나 상해가 아니더라도 과도한 스트레스로 인하여 정신적 불안이나 갈등을 겪고 있다면 그가 가지고 있는 충분한 능력을 발휘하지 못함은 물론이고 그러한 스트레스를 잘 극복하지 못하면 선수 생활에 치명타를 입게 될 것이다.

그러나 반대로 운동선수가 스트레스에 대한 반응이나 감각이 지나치게 낮더라도 문제가 될 수 있다(최영곤, 1990). 특히 스포츠 활동은 상대의 기량과 상호 경쟁속에 기록에 도전하는 것으로 승패라는 형태를 갖기 누구보다 많은 스트레스를 수반하는 긴장 장면이 많아 스트레스를 동반한다(조흥건, 1987). 스포츠 상황에서 최고 경기력을 유지하는 것은 선수, 코치, 스포츠 심리학자들 모두에게 중요한 목표이다. 선수들의 스포츠 기능과 기량은 자신의 스포츠 수행에 직접적으로 영향을 미치는 것은 물론이고, 선수의 심리적 상태 역

시 스포츠 수행에 커다란 영향을 미친다. 특히 스포츠 현장에 종사하고 있는 모든 선수, 코치, 감독들은 이러한 심리적인 요인이 경기력 향상에 매우 중요하다는 것을 인식하고 있다. 이에 따라 선수들의 경기력에 영향을 미치는 스트레스 요인을 찾아내고 그에 알맞은 대처방안을 강구해 주는 것이 무엇보다도 중요하다 하겠다.

또한 운동선수들이 운동수행 중 느끼는 스트레스나 탈진, 중도포기현상에 대한 연구는 국내 외에서 연구가 활발히 이루어지고 있다. 이들 연구에 의하면 운동선수의 탈진은 경기력의 저하는 물론 선수가 운동참여 자체를 거부하게 된다는 점을 밝히고 있다. 최근 탈진(Burnout)은 코치와 선수 사이에서 자주 등장하는 용어로 여러 종목에 있어서 엘리트 선수들은 물론 어린 선수들에게서도 탈진이 자주 발생되고 있다(Gould등, 1993). 운동수행에 있어서 탈진이 부정적인 영향을 미친다는 인식의 증가에 따라 최근 스포츠 심리학자들은 탈진의 개념 정의는 물론 그 발생 과정과 예방책에 관해 많은 관심을 보이고 있다(Fender, 1989).

운동선수에 있어서 운동수행은 가장 중요한 요인이다. 따라서 탈진을 운동수행과 관련지어 정의할 필요가 있다. 운동선수들은 훈련과 시합에서 지나친 요구로 인해서 심리적 생리적으로 탈진될 수 있다. 이렇게 탈진은 운동 능력과 성취에 있어서 개인적 성취감을 감소시키는 것과 관련된다. Maslach와 Jackson(1981)의 탈진 개념을 운동에 적용하면 탈진이란 “신체적 정서적 탈진, 스포츠에 대한 가치의 감소 및 타인과의 관계에 대한 부정적인 태도를 나타내는 비인격화, 운동성취 결여로 나타나는 증상(syndrome)”으로 정의될 수 있다(Raedeke, 1997).

운동선수의 탈진에 관한 연구는 운동선수의 만성적인 스트레스가 그 원인이라는데 일치된 견해를 보이고 있다. Schmidt와 Stein(1991)은 탈진을 만성적인 스트레스의 반응 결과로 보았으며 Coakely(1992)는 탈진을 사회조직의 관점에서 사회적 지원체계와 관련된다고 주장하고 있다. 따라서 운동선수가 극단적으로 흥분하고, 피로하며, 더 이상 활동을 할 수 없을 때 이를 탈진이

라 할 수 있다(Fender, 1989). 많은 연구들은 스포츠에 몰입하는 정도가 강할수록 쉽게 탈진을 경험한다고 밝히고 있다. 이러한 현상은 실제로 선수 본인은 훈련 및 시합에 참여하고자 하는 마음이 없지만 외부의 압력 및 환경적 요구에 의한 강압에 의해 마지못해 참여하게 될 때 쉽게 발생한다는 것이다. 스포츠 심리학자들은 운동선수의 탈진(Cohn, 1990; Eades, 1990; Gould, Tuffey, Udry & Loehr, 1996; Siva, 1992)과 코치의 탈진(Kelley, 1994; Kelley, & Gill, 1993)에 관한 연구를 수행한 바 있다. 이들의 일관적인 주장은 스트레스가 운동선수의 정서적 탈진과 관계가 있는 것으로 스트레스를 운동선수의 탈진에 관여하는 중요한 변인으로 주장되고 있다.

Smith(1986)는 스트레스가 만성적으로 일어날 때 탈진현상이 유발되며, 탈진에 대한 증후군은 정신적, 신체적, 행동적 요인으로 구분된다고 하였다. 또한 정신적 탈진에 대하여, 자신의 상황이 과제에 요구상황과 많은 차이를 나타내고 있어 정신적으로 중압감을 느끼는 것을 의미하고 이러한 중압감은 과제에 대한 지루함과 무력감을 가져오며 신체적으로 나타나는 스트레스는 선수들에게 긴장과 피로, 초조감, 불안 등을 가져다줌으로써 불면증이나 숙면을 취하기가 어렵다고 하였다.

반면 Coakley(1992)는 위와 같이 정신적으로나 신체적으로 높은 스트레스에 직면하게 되면 부적절한 행동이 나타나게 되고 이러한 행동들은 운동수행 및 대인관계에 있어서도 좋지 못한 부정적 영향으로 나타난다고 하였다. 지금까지의 탈진과 관련된 연구는 스포츠 조직과 코치의 탈진에 관해 다수 발표된 바 있으나, 운동선수의 스트레스요인이 운동탈진에 영향을 주는 연구는 그수에 있어서 아직 미진한 상태에 있을 뿐만 아니라 운동선수의 스트레스와 탈진(Cohn, 1990; Raedeke, 1997), 운동선수의 사회적 지원과 탈진 연구(Udry, Gould, Bridges, & Tuffey, 1997) 등과 같이 운동선수에 대한 탈진 정보는 부족한 상태에 있을 뿐만 아니라 어느 한 변인과 탈진과의 관계만을 다루고 있다.

이에 본 연구는 남·여 고등학교 핸드볼 선수를 대상으로 스트레스 및 사회

적 변인과 운동탈진에 어떤 영향을 미치는지를 알아보고 지도자들에게 기초 자료를 제공함으로써 남·여 고등학교 핸드볼 선수들이 겪는 스트레스를 예방하고 최대의 운동수행 능력을 발휘할 수 있도록 도움을 주고자 한다.

B. 연구목적

본연구의 목적은 남·여 고등학교 핸드볼 선수들을 대상으로 불안요인에 따른 탈진정도를 분석하여 선수들에게 이러한 심리적 요인을 조절하여 최대의 운동수행 능력을 발휘하고 더 나아가 지도자에게 현장에서 적용할 수 있는 기초자료를 제공하는데 목적이 있다.

C. 연구문제

본 연구는 Smith(1986)의 모델을 바탕으로 다음과 같은 연구 문제를 제기하고자 한다.

- 1) 운동선수의 성별에 따라 운동스트레스, 사회적 지원, 대처, 긴장 및 탈진의 빈도와 강도에는 어떠한 차가 있는가?
- 2) 운동선수의 운동스트레스, 사회적 지원, 대처, 긴장 수준에 따라 탈진의 빈도와 강도에는 어떠한 차가 있는가?
- 3) 운동스트레스, 사회적 지원, 대처와 긴장이 탈진의 빈도와 강도에 어떠한 인과관계를 갖는가?

D. 연구가설

본 연구는 연구문제에서 제기된 문제를 해결하기 위해 다음의 연구가설을 설정하였다.

- 가설1-1. 여자선수가 남자 선수의 비해 운동 스트레스, 사회적 지원, 대처, 긴장 및 탈진의 빈도와 강도가 높게 나타날 것이다.
- 가설1-2. 운동스트레스, 사회적 지원, 대처, 긴장 수준에 따라 탈진 수준은 다르게 나타날 것이다.
- 가설2-1. 선수의 운동스트레스 수준이 높으면 탈진의 빈도와 강도가 높을 것이다.
- 가설2-2. 선수의 사회적 지원 수준이 높으면 탈진의 빈도와 강도가 낮을 것이다.
- 가설2-3. 선수의 대처 수준이 높으면 탈진의 빈도와 강도가 낮을 것이다.
- 가설2-4. 선수의 긴장 수준이 높으면 탈진의 빈도와 강도가 높을 것이다.
- 가설 3. 선수의 운동 스트레스, 사회적 지원 및 심리 사회적 변인은 탈진에 영향을 미칠 것이다.

E. 연구의 제한점

- 1) 연구의 대상 팀을 2006년 3월 24일부터 2006년 3월 30일 까지 제30회 연맹 회장기 전국 중·고등학교 핸드볼대회에 참가한 남·여 고등학교 선수들로 한정 하였다.
- 2) 핸드볼 경기의 승패와 관련된 여러 가지 변인 가운데, 선수의 스트레스 및 사회적 변인 탈진으로 한정하여 연구를 수행하였다.

II. 이론적 배경

A. 스트레스의 개념

서구의 경우 스트레스에 대한 최초의 학문적 관심은 1920년대 중반 Hans Swlye에서부터 시작된다고 한다(Quick, 1984). 1920년대 초기에 의사들은 산업사회에서 병리학에 관심을 두게 되었다. 특히 산업 정신위생에 적극 관여하게 되었고, 이것이 인연이 되어 직업 정신의학(occupational psychiatry)의 분야가 발전하게 되었다.

그러나 심리학 분야에서 스트레스라는 개념을 연구하기 시작한 것은 제2차 세계 대전이 끝난 이후부터이다(Winnubst, 1984). Grinker와 Spiegel이 1945년에 <Men under stress>라는 책을 출간하였고 Stouffer가 1950년에 <The american soldier>라는 책을 출간하여 전쟁피로, 전쟁신경증, 군의 풍기문란 등에 관한 수종의 연구 논문을 발표하면서 그 개념이 심리학에 도입되기 시작한 것이다. 그러나 본격적인 학문적 연구는 1950년대 Lazarus에서부터 시작된다. 그는 그때까지 유행해 오던 스트레스 현상에 대한 생물학적 접근의 문제점을 지적하고 그 개념을 인지적 측면에서 다루어야 한다고 주장했다.

제2차 세계대전 이후 점차 사회 심리학적 입장에서 산업현장의 소외현상을 연구하게 되었고, 이러한 소외현상은 단조로운 작업 자동생산조건 등에서 나타난다는 사실을 알게 되었다. 이러한 연구 분위기는 새로운 분야의 발전에 초석이 되었는데, 미국의 각 대학들은 직업정신건강(occupational mental health)에 몰두하게 되었다. 이 같은 흐름에서 가장 강력한 영향을 미친 곳이 미시간 대학이며, 특히 이 대학의 사회 연구소(Institute of Social Research)에서는 1960년대부터 본격적으로 스트레스에 대한 연구를 수행했다. Kahn, French, Caplan, Cobb와 Quinn 등으로 이어지는 이 연구소의 연구

원들은 조직 내에서 스트레스를 일으키는 수많은 요인들을 찾아냈고, 이러한 요인들을 정확하게 규정하였으며, 이러한 요인들과 더불어 발생하는 바람직하지 못한 정신적 신체적 효과와의 연관성을 알아내게 되었다. 스트레스를 조직적으로 연구하기 시작한 이래 의학, 병리학, 생화학, 법의학, 행동과학, 철학을 비롯한 여러 분야에서 수백 권의 단행본을 포함하여 12만편 이상의 출판물이 발간되었다(Selte, 1979). 이 같은 연구 분위기는 사회심리학 영역에서는 생활스트레스(life stress), 조직스트레스(organizational stress), 직무스트레스(job stress)라는 용어가 일반적으로 사용되었고(Winnubst, 1984), 스트레스학(Stressology)으로서 학문의 한 특수영역으로까지 발전하게 되었으며(Selye, 1983), 이제는 스트레스에 대한 관심의 주제가 일반 교과서에까지 등장하고 있다(Jamal, 1984).

스트레스(stress)라는 말의 어원은 라틴어의 “Stringer”로서 “팽팽하게 죄다”라는 뜻에서 유래되었는데, 이후 string, strest, straissee 등으로 쓰이다가 14세기에 이르러 stress 라는 용어가 쓰이기 시작했다(Ivancevich & Matteson, 1980). 당시는 고뇌, 억압, 곤란이나 역경 등을 의미했었다. 그러나 오늘날 뜻하는 “stress”라는 용어는 19세기에 그 근원을 두며, 다분히 기술 과학적인 뜻이 포함되어 있다(Winnubst, 1984). 즉, 물체나 인간에게 작용하는 힘, 압력, 강한 영향력을 가리키는 뜻으로 사용되기 시작했다.

이 같은 정의는 힘이 가해진 물체나 인간은 외부 압력에 저항해서 통합성을 유지하기 위해 긴장을 불러일으킨다는 의미도 포함되어 있다. 이같이 스트레스에 대한 사고방식이 물리학에 도입되면서부터 스트레스라는 개념은 더욱 일반화되었다. 즉, 고체 자료의 탄력성이 연구되기 시작하면서 스트레스는 물체에 가해진 외부로부터의 압력을 의미하며, 긴장은 그 압력의 결과 내부에서 일어나 수축이나 크기 및 형태의 변화 등을 뜻하게 되었다. 이러한 용어가 의미하는 개념은 Hall과 Mansfield(1971)의 설명으로 잘 표현된다. 그는 스트레스를 어떤 체계에 작용하는 외적 힘이라고 정의하고 이러한 외적 힘에 의해 야기되는 내적 체제 상태의 변화를 긴장(strain)이라고 정의하였다. 따라

서 스트레스와 긴장은 동의어가 아니다. 조직의 긴장과 반응은 환경을 변화시키며, 이것은 개인의 외적 스트레스가 되고, 개인은 다시 이것을 내적 긴장으로 발전시키며, 개인은 다시 내적 긴장을 감소시키기 위한 반응을 하게 된다.

B. 사회적 지원

사회적 지원이란 타인들에 의해 제공된 자원을 일컫는 말로서 다른 사람에 대한 긍정적 감정의 표현과 타인의 행동이나 지각의 인정 그리고 타인에 대한 상징적 또는 물질적 도움의 제공을 받거나 대인 관계적 거래를 통하여 한 개인이 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원을 의미한다.

Kaplan(1977)은 사회적 지원을 우리가 의지할 수 있는 사람, 우리를 돌봐주고 사랑하고 가치 있다는 것을 알게 해주는 사람의 존재 또는 이용가능성으로 정의하였다. 사회적 지원은 자연적인 관계망에 의해서 이루어지고 공통의 문제와 상황에 처한 사람들을 위해 특별히 만들어진 관계망에 의해 주어지기도 한다(김원하, 1998).

사회적 지원과 질병, 그리고 스트레스에 대한 많은 연구에서 가장 일관성 있게 나타난 결과는 첫째, 사회적 지원은 스트레스 발생을 예방 혹은 경감하고 둘째, 사회적 지원은 인간의 기본 욕구인 사회적 욕구를 충족시켜주며 건강자체를 증진시키고 셋째, 사회적 지원은 스트레스의 강도를 완충시키는 작용을 함으로 건강에 좋은 영향을 미친다는 것이다(김원하, 1998).

따라서 사회적 지원을 더 많이 받을수록 우울 증상을 적게 보이며, 사회적 지지는 때론 스트레스에 대한 완충적인 역할을 해서 스트레스 사건에 노출될 때 우울증에 걸릴 확률을 낮춘다는 것이다.

연구자들이 제시한 사회적 지원의 구성요소는 정서적 지원, 정보적 지원, 물질적 지원, 평가적 지원 등으로 분류되며, 정서적 지원의 내용은 존경, 애정,

신뢰, 관심 등 행위이고, 정보적 지원은 개인이 문제에 대처하는데 이용할 수 있는 정보를 제공하며, 물질적 지원은 일을 대신해주거나 돈, 물건의 제공 등 직접적인 행동이다. 그리고 평가적 지원은 자신의 행동을 인정해 주거나 부정하는 자기평가와 관련된 정보를 전달하는 행동이며, 사회적 관계망을 통해 어느 정도 이와 같은 내용의 지원을 제공 받을 수 있다는 본인의 지각하에 의해서 측정된다(김원하, 1998).

청소년기를 발달적, 심리적 특성으로 볼 때 매우 많은 과제가 주어지기 때문에 가장 혼란되고 많은 스트레스로 인해 만성적인 피로감, 신경성 질병, 우울감을 호소하고 있으며, 이러한 상태가 심해지면 모든 일에 의욕상실을 하게 된다. 청소년 문제의 상당 부분은 스트레스가 원인이라고 한다(Yorngs, 1989).

청소년들은 자신의 문제를 자유스럽게 징계나 처벌의 두려움 없이 의논할 수 있는 사회적 지원이 필요하며, 그들이 가지고 있는 문제의 해결이나 스트레스를 해결함에 있어서 이들 지원으로부터 도움을 받을 수 있어야 한다. 청소년이 학교생활이나 가정생활에서, 그리고 청소년기의 발달과제 수행에 있어서 스트레스를 경험하게 되는 스트레스에 대한 개별적인 반응은 청소년이 지각하고 있는 사회적 지원과 지원으로부터 받게 되는 유형에 따라서 다르다고 할 수 있다(김원하, 1998).

C. 청소년 스트레스 요인

스트레스란 각 인생의 주기, 각 발달 단계마다 주제만 다를 뿐 일생을 통해 나타나게 된다. 인생에서 내적 갈등이 비교적 없는 평온한 잠복기(아동기, 초등학생)를 지나 가장 감정의 동요가 심한 사춘기로 접어들면서 소아에서 성인으로의 성장과정에서 겪는 스트레스의 양은 엄청나다고 하겠다. 이러한 청소년기는 정상발달을 통해 겪는 스트레스 이외에도 우리나라 청소년들의 경

우에는 엄청난 입시 스트레스가 가중된다.

1. 내부적 요인

청소년 자체의 정상 발달 과정 중에 생기는 내적 갈등으로 정상발달의 청소년기는 내부적 스트레스가 절정에 이르는 시기이다. 성호르몬, 성장호르몬의 급증으로 인해 외모는 성인에 이른다. 감정은 기복이 심해지고 사고의 발달로 인해 추상적 사고가 가능 하다. 신체적, 인지적사고, 감정의 발달은 청소년으로 하여금 가족이나 친구에게 의존이냐, 독립이냐? 성욕의 분출이냐, 자제냐? 향 후 어떤 도덕적 가치관을 갖고 살 것이냐? 장차 어떤 직업을 택할 것이냐? 등의 자기인식(identity) 형성에 갈등을 보인다.

2. 외부적 요인

청소년기 특유의 이성관계, 입시 준비에 따른 스트레스, 학내 폭력으로 흔히 청소년들에게 가해지는 외부 스트레스는 다음과 같이 구분된다.

부모 또는 가족 사망, 자살, 부모이혼, 부모간의 갈등, 부모의 정신적, 신체적 학대, 형제간의 차별 등의 가정문제, 가까운 친구의 죽음, 동성이나 이성친구 관계의 붕괴, 친구 사귀기의 어려움 등의 또래와의 문제, 학내 폭력, 학습 부진, 선생님과 관계 등 학교와 관련된 문제, 뜻하지 않은 신체적 폭행이나 성폭행, 대형사고 등의 사고나 질병 등을 들 수 있다.

이러한 내부적, 외부적 스트레스는 최종적으로 학교결석이라는 형태로 나타나게 된다. 특히 최근에 우리사회에서 문제가 되고 있는 학교주변의 폭력, 공갈, 금품 갈취는 심각한 지경에 이르렀다. 일본의 경우는 친구들의 괴롭힘(이지메)이 등교거부의 매우 중요한 원인이 된다. 일본의 한 연구는 69%의 등교 거부 증상이 학내폭력과 관계된다고 하였다. 이외에 등교거부의 가장 큰 원

인으로 성적부진을 들 수 있다. 성적부진으로 조기에 학업을 포기하거나 특수 학습장애로 인해 수업을 따라 가지 못하는 학생이 전체의 3.8%에 이른다.

3. 학업 스트레스

학교에서의 실시하는 교육평가는 심리적 스트레스의 한 요인으로 작용하며, 크게 인지적 측면과 정의적 측면으로 대별할 수 있다. 인지적 측면은 학과목 내용의 이해를 통한 지적 능력 함양으로 전통적으로 가장 중요시해 온 교육 목표 중의 하나로, 실제의 교육현장에서 이루어지는 교육평가는 학생들의 학업성적으로 대표되며, 이것이 학업성취의 전부인 것으로 인식되는 경향까지 있게 되었다.

또한 비록 학교가 전인 교육을 표방하고 있으나 입시위주의 교육이라는 전체적인 흐름에 편승하여, 주된 관심이 학력에 있으므로 학업성취가 낮아 공부 못하는 아이로 인식되어진 학생은 부모나 교사의 관심 속에서 소외되고 심지어 놀이에서조차 급우들에게서 소외되어 점점 성격이 소극적으로 되거나 때로는 난폭해지기도 하고, 학년이 거듭될수록 이러한 현상은 더욱 두드러지게 나타나 부정적 자아개념을 갖기 쉽다. 그러나 인지적 측면과 더불어 학업성취에서 결코 간과할 수 없는 또 하나의 측면은 학업과 관련된 정의적 측면이다.

학업성취에서 결코 간과할 수 없는 또 하나의 측면이 정의적 측면이다. 여기서 정의적 측면이라 하면 학생들이 학업을 획득하게 되는 학업에 대한 흥미, 만족, 유능감 등과 같은 제반 정의적 요소를 의미한다. 이러한 학업에 관련된 정의적 요소는 학업에 대한 동기적 기능을 하며, 특히 학업에 대한 능동적 동기를 부여한다는 점에서 매우 중요하다. 학업에 대한 흥미를 갖고 만족, 유능감, 보람감 등의 긍정적 태도를 갖는 학생의 경우에는 외부의 통제가 없더라도 스스로 공부할 것임을 쉽게 가정할 수 있다. 예컨대, 교과과정이 완

료되고 최종평가(시험)가 끝난 후에도 그들은 능동적, 자율적으로 그 학부모에 대한 지적 추구를 지속할 것이다. 따라서 교육의 효과를 장기적으로 볼 때, 학업에 대한 긍정적인 태도 형성이 무엇보다 중요하게 된다.

그러나 실제 교육 장면에서는 학업성취의 인지적 측면에 편중되어 학생들이 교육을 통해 얻을 수 있는 정의적 측면인 학과목에 대한 자신감, 유능감, 보람 등은 간과되고 있다. 또 우리의 사회 현실은 진로, 진학, 직업 등의 제반 사회 경제적 지위와 학업성적이 밀접한 관계를 갖기 때문에 학업성적은 청소년에게 커다란 스트레스로 작용되며, 학업성적이 열등하면 학업성취의 부족이라는 측면에서가 아니라 인생 천재에 대한 좌절로 받아들이는 경우가 많다. 이때의 좌절은 개인이 적응하기에 따라 발달의 계기가 되는 긍정적 기능이 있기도 하나, 좌절이 심한 경우나 좌절 상황이 계속 반복될 경우에는 무기력을 형성하게 된다. 아동들이 무기력함을 느끼면 움츠러들고 의욕이 없으며 무감각하게 되어서 결국에는 학습동기와 또래 아동들은 자극 결핍을 느끼고, 정서적으로 결합된 아이들은 스트레스를 받는다(김해옥, 1991).

또한 학교 교육의 획일성과 억압적 분위기, 성적경쟁, 입학시험, 수시 시험을 봐야 하는데서 오는 불안 등이 학습자에게 스트레스를 준다. 그리고 가정 환경보다 그들이 학교생활에서 받는 학업성취와 결과에 의한 자극으로부터 더 큰 영향을 받고, 고학년이 됨에 따라 긍정적 경험을 갖게 되고 정신적 질병에 대한 면역이 가능하지만, 성적이 하위 수준에 계속 머무는 경우 사전에 대한 부적한 경험이 지속되면 정신 건강에 불안전성을 포함할 가능성이 크다고 보고하고 있다(임윤혁, 1991)

4. 교사와 친구에 의한 스트레스

박용식(1996)에 의하면 교사는 학업성적과 직접적인 관계에 있기 때문에 교사가 주는 학업 스트레스도 학업성적에 직접적인 영향력을 갖는 다고 하였

다. 또한 학업에 있어 친구와의 경쟁도 스트레스 요인이 된다. 교사나 부모는 아동의 수준을 다른 아동과 비교함으로써 스트레스를 주게 된다. 개성이나 지적 능력의 차이를 인정하지 않고 아동을 비교하고 서열화 함으로써 아동들은 서로를 경쟁의 대상으로 삼게 되고 경쟁 상대인 친구에게서 스트레스를 받게 된다.

오늘날 학교는 점점 더 결과 위주로 되어가고 있으며 교과서는 표준화되고, 교사들도 획일화되어 가는 경향이 있다. 따라서 아동에게 정형화된 역할과 태도, 행동을 하도록 압력을 가함으로써 스트레스를 더욱 가중시키고 있다. 또 부모나 행정가들은 보다 좋은 아동을 생산하기 위해 학교에 압력을 주어 교사는 아동의 지적 능력과 학습 속도에 있어 개인차를 무시하고 단편적 지식만을 주입시키려 노력하게 된다. 그리하여 학교에서의 교사와 친구는 다양한 측면에서 아동에게 스트레스를 주는 요인이 된다.

D. 운동과 스트레스

Lazarus(1996)는 스트레스를 자극에 대한 개인의 반응에 관련하여 상황이 달라진다는 결론을 제시하고 있다. Hamilton(1979)은 어떤 내적 자극이건 외적 자극이건 간에 그 자극은 하나의 정보로서 처리된 다음 인간의 복잡한 자극-반응체제에 대한 스트레스의 영향, 즉 부하(load)를 긴장으로 설명하고, 이 스트레스원과 긴장의 관계를 설명하는 개념으로서 스트레스를 사용하고 있다. Folkman과 Lazarus(1980)는 스트레스란 인간과 환경 사이의 특별한 관계로써 그 관계가 안녕을 위협한다고 판단이 될 때 경험하게 되는 것이라고 정의한다. 황정규(1990)는 스트레스의 개념을 규정하는데 세 가지 접근 방법으로 규정하고 있다. 즉, 자극에 근거한 접근(stinulus-based approach), 반응에 근거한 접근(response-based approach), 상호작용접근(Interactional approach)의 세 가지이다.

첫째, 자극으로서의 스트레스는 스트레스를 객관적인 물리적 위협이나 심리적 위협이 존재하는 환경조건으로 정의하려는 입장이며, 이 정의는 외형적 위협이 존재해야 하는 것이 스트레스의 유발조건이 된다.(Lundnerg et al, 1975) 즉, 최근까지 가장 많이 연구된 방식은 자극자체를 스트레스로 보고 이 스트레스가 독립변인이 되어 부적응 반응에 미치는 영향을 살펴보는 것으로 천재지변, 사랑하는 이의 죽음, 질병 등이 그 예이다. 이 이론은 개인이 과거에 경험한 문제의 역사, 개인의 사회 경제적 배경, 대인관계의 조직망, 사회의 기대, 사회변화의 의미 등이 고려되고 있지 않다는 점이 비판되고 있다(고성의, 1982; Monroe, 1982; McGrath & Buknart, 1983; Schroeder & Losta, 1984).

둘째, 반응으로서의 스트레스는 신체기능의 변화를 스트레스 경험상태의 증거로 보아 자극에 대한 신체적 반응 여부는 스트레스 개념의 변수로 보는 관점이다.

Zegan(1982)과 Turkan(1982)은 유해한 자극과 신체 생리적 기능의 변화 관계를 나타내는 연구를 통해 스트레스 적응과 생리학, 신경조직에 대한 이해를 증진시키는데 큰 공헌을 하였다. Sarason(1980)은 스트레스는 요구, 제약 혹은 기회를 포함하는 상황에 대한 반응으로 개념을 규정하고 있다. 그러나 모든 스트레스가 증후군을 동반하는 것이 아니라는 점에서 비판된다(이경인, 1993).

셋째, 상호작용으로서의 스트레스는 환경과 개인의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보는 상호작용 모델은(fisher, 1984)개인의 인지과정이나 대처반응을 중요시한다고 해서 스트레스 모델이라고도 한다(Lazarus, 1981; Lazarus and Folkman, 1984).

스포츠 활동을 하는 사람은 혈액 속의 카테콜라민(catecholamine) 수준이 낮아진다는 사실이 입증되었다. 스트레스 반응과 관련되어 있는 교감신경계회복과 관련되어 있는 부교감신경계간의 실제적 상호작용이 보다 효과적임이 입증되었다. 이것은 스포츠 활동을 하는 사람들은 스트레스 상황에서 생리적

으로 적절히 낮은 반응을 보인다는 의미로 해석된다.

Long(1984), Wilfley 과 Kunc(1986)의 연구에 의하면 유산소성 운동으로 훈련된 사람은 운동을 하지 않는 사람에 비해 스트레스 수준이 낮은 것으로 밝혀지고 있다. 또한 운동을 통한 스트레스 감소기법은 고통과 불안(Lobo & Arnlid, 1983), 광장공포증(Jansson et al, 1986), 시험불안(Himle et al, 1984) 등에 유효한 효과가 있는 것으로 알려져 왔다.

간접적인 운동의 효과는 장기간의 운동을 통해 신체의식이 증진되는 데에 있다. 오랫동안의 운동경험을 통해 우리는 신체 각 부위의 상태 변화와 움직임에 따라 감각을 향상시킬 수 있게 되고, 이러한 감각을 바탕으로 신체 컨디션 여부를 섬세히 느낄 수 있는 신체의식이 증진되게 된다. 따라서 자신의 컨디션에 조금의 이상이라도 생길 경우, 곧바로 컨디션 이상을 느끼게 되고, 컨디션의 정상적 회복을 위해 어떤 조치를 취할 수 있으므로, 신체의 상태가 악화되는 것을 예방할 수 있게 되는 것이다(정도연 외, 1990; 안덕환, 1993). 이와 같이 지속적인 정신건강에 효과적이라는 과학적 연구 활동들이 대두하여 대중들의 운동참여에 커다란 자극제가 되고 있다(Cox, 1991).

E. 탈진의 개념

탈진이란 스트레스 및 긴장의 지속 상태로 나타나는 결과의 하나로 비교적 최근에 연구자들의 관심을 끌기 시작하였다(Perlman & Hartman,1982).

탈진이란 용어는 1960년대부터 사용하기 시작하여, 이론적 관점에 따라 다소간의 변화를 보여 왔다. Fewudenberg(1980)는 이런 상태가 봉사적이고 헌신적인 사람에게서 주로 나타나는데 그들이 너무 많이, 너무 오래, 너무 지나치게 그리고 힘들게 일할 때 자주 발생한다고 하였다. 이는 탈진 현상이 직무여건, 직무 불만족, 스트레스와 밀접하게 관련되는 현상임을 나타낸다.

탈진 현상은 초기에는 일상에서 나타나는 증상으로 설명하는 일회식으로 묘

사되었으나, 체계적 연구는 Maslach가 선구자이다. Maslach와 California Berkeley 대학의 동료들은 인간을 돕는 봉사 전문직에 근무하는 구성원인 심리학자, 정신병 담당 의사, 교도관, 경찰관 그리고 교사 등을 대상으로 탈진에 대하여 많은 연구를 하였다. 이들은 봉사 전문직에 근무하는 구성원인 고객이나 환자들에 대하여 긍정적인 느낌, 동정심 그리고 존중과 같은 것을 잃는 점에 대하여 체계적으로 구분하여 탈진 연구의 밑바탕을 이루었다.

탈진 개념과 그 요인을 밝히는 데 있어서 논의되어야 할 몇 가지 문제점이 있다. 첫째, 개념의 명료성 문제이며, 둘째, 일반조직이 아닌 인간을 대상으로 봉사하는 조직에서만 이 개념의 의미가 적용되는가의 문제이고, 셋째, 탈진의 요인으로 스트레스 및 직무 불만족이 어떻게 관계되는가의 문제이다.

1. 탈진의 정의

탈진의 정의는 비교적 새로운 것이고 모호한 것이기 때문에 학자들에 따라 다양하게 나타나고 있다. 탈진에 대한 최초의 연구자인 Maslach(1982)는 탈진을 정서적 탈진, 비인격화 그리고 개인적 성취의 결여로서 나타나게 된다고 하고 대인관계에서 장시간에 걸친 정서적 긴장이 그 원인이 되어 나타나게 된다고 주장하고 있다. 그러므로 탈진은 직무 스트레스의 한 형태이고, 사회적 지원자와 지원을 받는 사람과 사회적 상호작용으로 나타나는 스트레스 결과의 한 형태라고 할 수 있다(Maslach,1982).

Maslach(1982)의 정의에 의하면 탈진의 증상은 3가지 요인으로 구분된다. 즉 (1) 정서적 탈진 (2) 비인격화 (3) 개인적 성취의 결여이다.

첫째, 정서적 탈진이란 개인의 정서적 수용성의 한계를 초과하는 과부하 된 정서 패턴을 말한다. 한 개인이 과도한 정서에 노출되게 되면 이용할 만한 만족원을 찾을 수 없게 되고 이런 사람은 정서적 탈진 증상을 나타내게 된다는 것이다.

둘째, 요인인 비인격화는 자신이 소외됐다고 생각하고, 냉담하며 그리고 비인격적인 형태의 행동패턴을 보이게 되는 데 이를 말한다. 이런 사람은 타인의 인격을 훼손하고, 시민정신을 거부하며 그리고 그들 자신의 기쁨과 요구를 무시할 뿐만 아니라 적정한 도움과 주의 또는 서비스를 제공하지 못하는 사람들이다. 타인에 대한 부정적인 태도를 발전시키는 사람은 자신을 비인격화하게 된다.

세 번째, 요인은 이러한 점에서 개인적 성취를 감소시키게 된다. 이런 사람들은 타인에 대한 죄의식이 강하고 “자신의 모든 것은 ‘실패할 것’이 판단을 먼저 함으로써” 자신의 능력을 비하하게 된다.

한편, Perlman과 Hartman(1982)은 1974~1981년 동안에 이루어진 탈진관련 논문을 조사하여 탈진의 정의에 대한 내용분석을 실시한바 탈진을 정서적 스트레스에 대한 반응이라는 것이다. (a) 정서적/신체적 탈진, (b) 낮은 작업 생산성, (c) 과도한 비인격화의 세 요인으로 보았다. Perlman과 Hartman (1982)의 탈진에 대한 정의도 세 가지 하위요인으로 구성되어 있는데 이는 정서적 탈진, 과도한 비인격화 그리고 낮은 생산성으로서 이 요인들은 Maslach(1982)의 정의를 바탕으로 하였기 때문이다.

Freudenberger(1980)는 탈진이란 “삶의 방식에서 나타나는 피로, 기대된 보상을 받지 못했을 때 나타나는 좌절 상태”라고 정의하였다.

탈진은 기대 수준이 현실의 벽에 부딪혀 달성되지 못했을 때 또는 개인의 기대를 성취하려는 개인적 욕망이 너무 클 때 쉽게 일어나게 된다고 하고 탈진은 자신을 좌절시키고, 신체적 정신적 자원을 탈진시키며, 자신이나 사회에서 비현실적인 기대를 달성시키려 할 때 나타나는 현상이 다고 주장하였다.

Veninga와 Spradly(1981)는 주로 직무와 관련한 정의로서 탈진이란 “비현실적인 직무 스트레스에 의해서 수반되는 능력을 발휘할 수 없는 심리적 상태”로 정의하고 체내에 저장된 에너지를 고갈시킨다. 질병에 대한 저항이 약하다. 불만족 및 회의감이 증가한다. 작업에 있어서 절제와 비효율성

이 증가한다와 같은 결과를 초래 한다고 주장하고 있다.

그는 탈진이란 무기력인데 그 이유는 개인적 요인 중에서 근력이 약화되고 에너지가 고갈상태에 있기 때문이라고 주장하고 그 근본적인 원인은 장시간에 걸친 보이지 않는 스트레스가 그 원인이라고 주장하고 있다.

2. 탈진의 특징

탈진이란 몇 주, 몇 달 그리고 몇 년 동안 지속되는 장기적인 증상들이다. 탈진은 갑작스러운 부정적 행동에 의해 나타나는 것이 아니라 일상적인 스트레스, 일상의 직무로 인한 스트레스가 장기적으로 쌓여서 일어나게 된다.

스트레스에 지속적으로 노출되면 이 스트레스를 해소하지 못하는 사람은 지속적으로 이를 가지고 인내하면서 지내게 된다. 이러한 스트레스에 대한 인내는 결국 탈진을 유발하게 된다(Maslach,1982). Perry(1982)는 탈진은 어떤 특정의 자원을 고갈시키고 이 고갈된 자원이 보충되지 못함으로써 심각성을 낳는다고 주장하고 있다. 탈진을 경험한 사람은 피로, 우울 그리고 흥분 등을 경험하게 된다(Worchel & Goethals,1985). Cardinell(1980)에 의하면 탈진 증상으로 가장 공통적인 신체증상으로는 정서적 탈진, 소화불량, 두통, 불면, 호흡곤란 그리고 체중감소 등을 들 수 있다.

행동적 증상으로는 쉽게 흥분하고, 심각한 좌절을 경험하며, 조그만 압력에도 심각하게 받아들일 뿐만 아니라, 무력감을 쉽게 느끼고, 타인에 관심이 없으며 그리고 위험 지향적 과제(risk-take)를 선택하게 된다고 주중하였다.

Emner(1979), Freudenberger(1987), Worchel & Goethals(1985)는 과도하게 성취 지향적인 사람은 탈진 가능성이 높다고 하고 그 이유는 성취 지향적인 사람은 보다 많은 일을 보다 오랫동안, 집중적으로 하기 때문이라고 주장하고 있다. 이와는 반대로 생산성이 극도로 낮은 사람과 단순반복잡업을 수행하는 사람들 또한 탈진에 이를 가능성이 높다고 주장하고 있다.

운동 상황에서도 일반 상황과 유사하게 탈진이 발생하는데 이를 탈진이라고 할 수 있다(Smith,1986). 즉 과도하게 성취지향적인 선수와 완벽 주의자들은 스포츠에 헌신적으로 집중함으로써 쉽게 탈진에 이른다. Bunker, Rotella, & Reilly(1985)에 의하면 선수들은 자신의 능력 이상의 과제 요구를 받을 때 쉽게 탈진상태에 이른다고 한다. 즉 부모, 코치 등의 외적인 요구에 부응하지 못했을 때 선수들은 쉽게 무력감에 빠지고 탈진에 이르게 된다는 것이다. 이와 같은 탈진의 신체적 증상으로 인해 체내의 에너지가 고갈됨으로써 질병에 걸릴 가능성이 증가하게 되며, 효율성의 감소와 운동수행의 저하를 나타나게 된다고 주장하고 있다. Heyman(1986)에 의하면 운동선수가 탈진에 이르면 ‘극도의 고독감을 느끼고, 활동에 부정적인 태도를 보이고 행동적 증후로는 우울, 무력감 그리고 분노 등을 보이게 된다고 주장하고 있다.

3. 탈진 증상

충분한 휴식 없이 장시간 고된 작업을 하면 가끔 직무 탈진에 이르게 된다. 직무 탈진이 직무 스트레스의 결과로 인해 발생하기보다는 탈진이 장기적인 역기능 스트레스를 촉발하여 탈진에 이르게 할 수도 있다.

탈진 증후는 광범위하게 나타나지만 초기 단계에서 탈진은 질병의 시작이라기 보다는 건강을 잃게 하는 것이다(Veniga & Spradry,1981). 탈진의 신체적 증상은 만성적인 피로, 빈번한 감기, 두통, 소화, 장애인 삼키기가 곤란, 가슴 앓이, 위산과다, 설사, 대장염, 변비, 위궤양, 심폐 증후인 현기증, 숨가쁨, 한숨, 불규칙한 심박동, 혈압의 변화 등이라고 밝히고 있다.

모든 탈진이 신체적 증상을 수반하는 것은 아니다. 다른 형태의 탈진은 도덕감의 상실, 비관, 잦은 직업 이동, 알콜과 약물남용, 결혼과 가족간의 갈등, 심리적 장애, 시계를 계속 들여다보는 행동, 작업 의무의 지영, 흥분 증가, 집중의 어려움 그리고 직무 불만 등으로 나타난다(Laudernale,1982; Maslach,

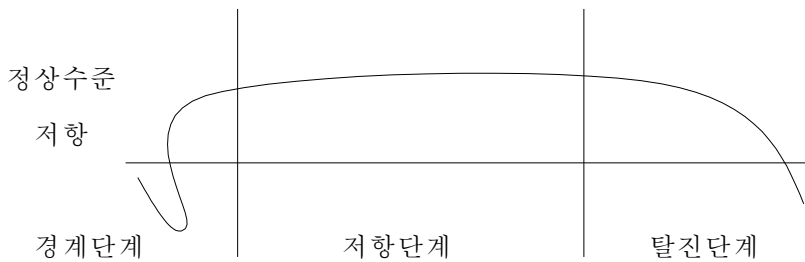
1982; Perry, 1982; Veniga & Spradley, 1981). 또한 탈진을 조직과 관련시켜 볼 때, 한 조직에서 어떤 구성원은 탈진이 되고 어떤 구성원은 탈진이 되지 않는데, 그 이유를 밝힌 연구는 보이지 않는다. 그런데 한 조직에서 단지 한 사람만이 탈진되어지는 경우는 극히 드물다. 이는 탈진이 개인적인 문제일 뿐만 아니라 조직체제의 문제일 수도 있다는 것을 보여준다.

탈진이 밖으로 드러나는 양상에 있어서도 우울(Depression)에 비해 구체적인 양상을 띤다. 이는 마치 병사들이 전투에서 전의를 잃는 것과 유사하다. Freudenberger(1980)는 탈진을 냉소주의(cynicism), 불신 권태, 정신 신체 증후(Psychosomatic symptom)와 달성 불가능한 목표 추구에서 지친 상태라고 밝혔고, 또한 탈진에는 탈진, 비인간화, 만성적 피곤 그리고 탈출에의 갈망이 포함된다고 하였다. 이상의 논의를 종합해 볼 때 조직과 관련하여 야기된 탈진은 개인적인 측면에서는 최종 상태이기 때문에 궁극적인 구인(construct) 개념에 의존할 수밖에 없음을 시사한다. 한편 Moss(1981)는 탈진 증후군을 초기 단계와 후기 단계로 구분하고 초기단계에서는 작업 실적의 감소, 신체적 조건 면에서 탈진, 피로, 체중감소, 두통, 수면곤란, 소화 장애 그리고 호흡 곤란 등의 증상이 나타나며, 행동적 증후군으로는 기분의 변화 또는 저하, 분노 및 불안 증가, 좌절 통제력 감소, 의심 증가, 무력감 그리고 위험 수준 증가 등을 들고 있고 후기 단계의 특징으로 자기-치료 시도(안정제, 알콜 등), 경직성 증가(사고력 폐쇄, 고착된 태도, 부정적, 냉소적), 자신 동료 조직 능력에 대한 의심, 작업에 소모되는 시간 증가 그리고 극단적인 생산성 증가 등을 들고 있다.

F. 스트레스와 탈진

스트레스 개념이 20세기에 들어서면서 의학계에 소개되었고, 이때를 기점으로 해서 스트레스에 대한 반응양상을 조직적으로 연구하기 시작했다(Quick

등, 1984). 즉, 1920년대 중반 스트레스의 아버지라고 일컫는 Hans Selye가 “일반적응 증후군(general adaptaion syndrome : GAS)”이라는 개념을 발표하면서 스트레스가 신체 부위에 부정적 영향을 준다고 생각하기에 이르렀다. 스트레스의 결과가 신체 부위에 영향을 준다는 뜻에서 일반적(genral)이란 용어를 사용하였고, 스트레스 원인으로부터 신체를 적응 또는 대처시키기 위해 세련된 방어수단을 동원하다는 의미에서 적응(adaption)이라 했으며, 그리고 일종의 반응이 일어난다는 의미에서 증후(syndrome)라 불렀다. 이러한 GAS는 다음 <그림 1>에서 보는 바와 같이 경계단계(alarm stage), 저항단계(resistance stage), 탈진단계(exhaustion stage)등 3단계로 구성되어 있다 (selye, 1979).



<그림1> GAS가 일어나는 동안의 반응단계

경계단계는 다시 두 가지 하위 단계로 구분된다(Selye,1983). 첫째는 충격기(shock Phase)로서, 위해자극에 대한 최초의 즉각적인 반응단계를 말한다. 이 기간에는 심계항진(맥박이 빨라지는 증상), 근육의 긴장도의 감소, 체온감소, 혈압감소 등과 같은 여러 가지 대표적인 증후가 나타난다. 둘째는 역충격기(countershock Phase)로서 방어 계획의 일종인 반동반응이 일어나는데, 이 기간 동안에는 부신피질이 확대되어 부신피질호르몬 분비가 증가된다. 부신피질호르몬은 체내의 무기질(나트륨, 칼륨, 염소 등)수준을 조절하여 무기질 피

질호르몬 뉴런의 흥분전도를 강화시키거나, 체내의 단백질과 지방질을 포도당으로 전환시켜 당질피질호르몬 에너지로 하여금 긴급 상황에 대처 하도록 해준다(Levinthal,1983). 그러나 유기체는 계속해서 경계단계만 머무를 수 없다. 왜냐하면 유해자극이 매우 강해서 생명을 유지할 수 없게 되면 몇 시간 또는 며칠 내에 이 경계단계에서 죽어버리게 되기 때문이다. 유기체가 생존하기 위해서는 두 번째 단계인 저항단계를 거쳐야만 한다.

저항단계는 유기체가 스트레스에 최대한으로 적응하는 상태로서 이 기간 동안에 증상의 소멸 및 발전이 결정되는데, 이 단계는 경계단계와는 매우 다른 특징을 지닌다. 경계단계에서는 부신피질에서 혈액 속에 분비물을 방출시켜 이미 이전에 저장되어 있던 지방질을 소비하지만, 저항단계에서는 다량의 분비물을 피질에 쌓아 놓는다. 경계반응에서는 혈액농축, 저염소혈증, 이화작용 등의 현상이 일어나지만 저항단계에서는 혈액희석과 염소혈증, 동화작용 등이 일어나게 된다. 그러나 계속해서 유해자극에 노출되면 탈진상태에 빠지기 때문이다. 즉, 사용 가능한 에너지를 모두 써 버렸기 때문에 신체의 조직체계는 탈진해 버린다.

G. 운동선수들의 스트레스 유형

1. 연습과 시합의 부담

연습과 시합에 대한 부담에서 스트레스를 경험하는 연구 대상자의 수가 전체의 40%를 차지하여 가장 반응 빈도가 높았다. 이러한 결과는 국내 학원 스포츠의 현실을 고려할 때 당연한 결과로서 받아들여진다. 세부 영역들을 비교해볼 때, 처벌의 두려움(12%) 다음으로 체력의 한계와 혹독한 훈련에 의해 스트레스를 경험하는 선수들이 많은 것으로 나타나고 있다.

이러한 현상은 서구 선수들에 비해 국내의 많은 청소년 선수들이 과도한 운

동시간(주당 28.8시간)으로 인해 자료 에서 보여 지듯이 “운동이 너무 힘들어서 피곤하다” 와 같은 신체적, 정신적 피로감을 경험한다는 것을 의미한다. 이러한 것은 훈련으로 인한 탈진과 운동 중도 포기의 결과를 초래할 수 있다. 과도한 운동시간은 신체적 피로뿐 아니라 발달심리학적 측면에서 볼 때 적지 않은 부작용을 가져올 수 있다. 즉, 사춘기의 청소년들은 자신들의 다양한 삶의 영역에서 사회적 연결망을 구축하려는 다원적 정체성 발달의 욕구가 상당히 강하다(Enikson, 1988). 이러한 발달심리학 이론의 관점에서 볼 때, 과도한 운동시간과 그로 인한 치료 그리고 중요타자에 의해 강요된 스포츠에 대한 일원적 정체성은 사춘기 청소년들의 연령에 따른 발달과제 수행을 저해함으로써, 운동 시작단계에서 가졌던 동기마저 상실시키는 결과를 초래할 수 있다. Coakley(1992)는 운동을 중도 포기한 청소년들을 대상으로 한 비구조화 된 면접 연구에서 이러한 과정을 잘 보여주고 있다. 따라서 훈련의 과학화를 통해 훈련시간을 줄임으로써, 훈련의 효율성을 높이고 신체적, 정신적 부담감을 줄이면서 청소년 선수들이 스포츠 외의 다른 삶의 영역에서도 자아 정체성을 찾을 수 있는 기회를 제공하는 교육적 배려가 필요하다(김경원, 송우엽, 1998). 훈련과 시험 휴식을 통해 스트레스를 적시에 회복하는 기회를 제공함으로써 선수의 정서와 수행력 발달에 긍정적 영향을 미치고 탈진을 예방 할 수 있다는 것을 개인별 적정 기능 영역(IZOF: Individual Zines of Optimal Functioning) 모델을 토대로 한 최근의 연구들이 잘 보여주고 있다(Kellmann, 1997; Hanin, 2000; Kallus & Kellmann, 2000).

2. 실패 및 처벌에 대한 두려움

스트레스 요인으로서 실패 및 처벌에 대한 두려움에 반응한 응답은 전체 원자료의 13.8%를 차지하여 훈련과 시험에 대한 부담 그리고 학업 및 진로에 대한 걱정 다음으로 중요한 스트레스 요인으로 작용하고 있다. 세부 영역을 살펴볼 때, 실패에 대한 두려움이 단지 전체 원자료의 1.8%만을 차지한 반면

에 차별에 대한 두려움이 12%를 차지하여 두 세부 영역에서 비슷한 응답 빈도를 보였던 국내의 선행연구들(김병준, 김정수, 1998; 송우엽, 1999)의 결과와는 다른 양상을 보여주고 있다. 사회적 평가와 더불어 실패에 대한 두려움이 수행력에 부정적 영향을 미치는 과도한 경쟁불안을 초래하는 가장 중요한 요인임을 보고하고 있다. 이러한 현상을 Martens, Vealey, Burton(1990)은 시합결과에 대한 불확실성과 시합 결과가 가지는 개인적 의미가 경쟁불안 수준을 결정하는 중요한 요소임을 토대로 스포츠 경쟁불안 이론을 제시하고 있다.

국내 초 중 고등학교의 운동부를 대상으로 한 차별 실태를 살펴보면, 구타와 같은 직접적인 신체적 차별 외에도 서있기, 사역, 기합 등 다양한 차별 문화가 존재하고 있으며, 차별 빈도도 월 4-5회가 16.3%, 주 2-3회 정도가 26.7%로서 주당 최소한 한번 이상의 차별을 받는 선수들이 43%에 달하며 거의 매일 차별을 받는다고 응답한 선수들도 10.4%에 이른다. 또한 차별을 가한 사람으로는 감독(19.5%), 코치(48.9%) 등 현장 지도자에 의한 차별이 68.4%로 대다수를 차지하며, 주장이나 선배와 같은 구성원에 의한 차별도 30%에 이른다(함정혜). 이러한 선수들에 대한 신체적 차별은 '학교 가기 싫다', '운동부실에 들어가기 무섭다', '즐겁지 않다' 등과 같은 다양한 부정적 정신행동 증상뿐 아니라 두통, 피로감, 정신이 늘 멍함, 사지 저림, 말더듬 등과 같은 정신신체 증상을 보이며, 이러한 정신행동 증상과 정신신체 증상은 구타의 정도에 따라 심각성을 더한다(강신욱, 1998). 그리고 이러한 신체적 학대의 정도가 학년이 높아지고 운동 기간이 많아질수록 심해지고 있다는 사실은 이러한 폭력 행위가 사회학습이 되는 양상을 보이며 더 나아가 성인기의 폭력 행위로 확대 재생산될 가능성이 있기 때문에 현장 지도자의 코칭 행동의 변화와 더불어 제도적 차원에서 지속적인 교육적 관심이 기울여 져야한다(강신욱, 1999).

3. 부정적인 대인 관계

부정적인 대인 관계의 일반 영역은 지도자, 팀 동료 그리고 부모와의 관계에서 어려움을 나타내는 반응으로서 전체 원자료의 12%를 차지하고 있다. 세부 영역을 살펴보면 특히 팀내의 위계조직과 관련한 응답이 많이 나타나고 있다. 선배의 부당한 행동(예, “형들이 트집잡아 우리들을 집합시키는 것이 싫다.”, “선배들이 선을 벗어난 심부름을 시키는 것이 싫다”) 그리고 팀 분위기에 대한 불만(예, “팀이란 곳에 나를 희생하고 자기 개성을 죽여야 하기 때문에 그에 대한 스트레스”)과 같이 팀 내부의 선후배 위계문화에서 과장된 응답이 가장 많이 나타나고 있다.

4. 운동에 따른 개인적 손실

운동에 따른 개인적 손실의 영역에서 운동에 소요되는 경비와 관련한 가정의 경제적 어려움을 포함하는 경제적인 부담이 가장 많이 나타나고 있다. 현재 비인기 종목으로서 본 연구의 대상 종목인 국내 핸드볼 종목에서는 경제적 부담과 관련한 스트레스 요인에 대한 반응이 적지 않게 나타나고 있다.

그리고 학업 및 진로에 대한 걱정 학업 및 진로와 관련한 걱정은 스트레스 요인의 일반 영역 중 높은 응답을 보이고 있다. 이러한 현상은 서구의 청소년 선수들을 대상으로 한 선행 연구에서도 부분적으로는 나타나지만(Cohn, 1990) 대부분의 연구에서는 찾아보기 힘든 항목이다(Burton & Martens, 1986; Gould, Hom & Spreemann, 1983).

H. 스포츠 탈진 모델

1. Smith의 스포츠 탈진 모델

Thibaut & Kelly(1959)에 의하면 탈진(Burnout)이란 스트레스에 대한 반응이라고 주장하고 있다. 탈진은 육체적이고 정신적이며 행동적인 요소를 포함하고 있으며, 탈진의 전개는 환경적이고 개인적인 성격 사이에서의 복잡한 상호작용으로 나타난다고 하고 가장 큰 특징은 이제까지 해 오던 공식적인 활동이나 업무로부터 심리적, 감성적 그리고 육체적인 위축으로 나타난다는 것이다.

그들은 [사회 교환 모델]에서 인간의 행동은 주로 긍정적인 경험을 극대화하고 부정적인 경험을 극소화하려는 경향이 있다는 가정을 제기하였다. 이러한 관점에서 보면 사람들은 참가의 결과가 우호적일 때만 사람들과의 관계나 활동에 참가하게 된다는 것이다. 우호적이라는 것은 보상과 비용 사이의 균형 관계에 의해서 결정된다. 즉, 투자 할 만한 가치가 있고 그 결과로서 긍정적인 보상이 주어질 때 지속하게 된다는 것이다. 이들은 이러한 인간 활동의 관계를 투자비용과 보상의 관계로 설명하고 있다. 투자비용이 적게 들고 보상이 많으면 그 활동이나 대인관계를 오래 지속하지만 투자비용이 많이 들면 그 활동이나 대인관계를 중지하게 된다는 것이다. 여기서 말하는 투자비용이란 시간과 노력의 소모, 실패에 따른 타인의 불인정, 걱정 또는 의기소침, 부정적인 감정이나 무기력, 통제불능감 그리고 소외 등을 의미하는 것이다. 그러나 각 개인에 따라서는 활동 또는 대인관계의 지속 상태가 다르게 나타나는데 이는 각 개인이 느끼는 투자비용과 보상의 수준이 다르기 때문이라고 설명하고 이를 비교수준이라고 정의하였다. [사회교환모델]에서 Thibaut & Kelley(1959)는 탈진이란 투자비용은 많이 들고 보상이 주어지지 않음으로써 발생하는 투자비용과 보상 사이의 불균형 상태로 보았다.

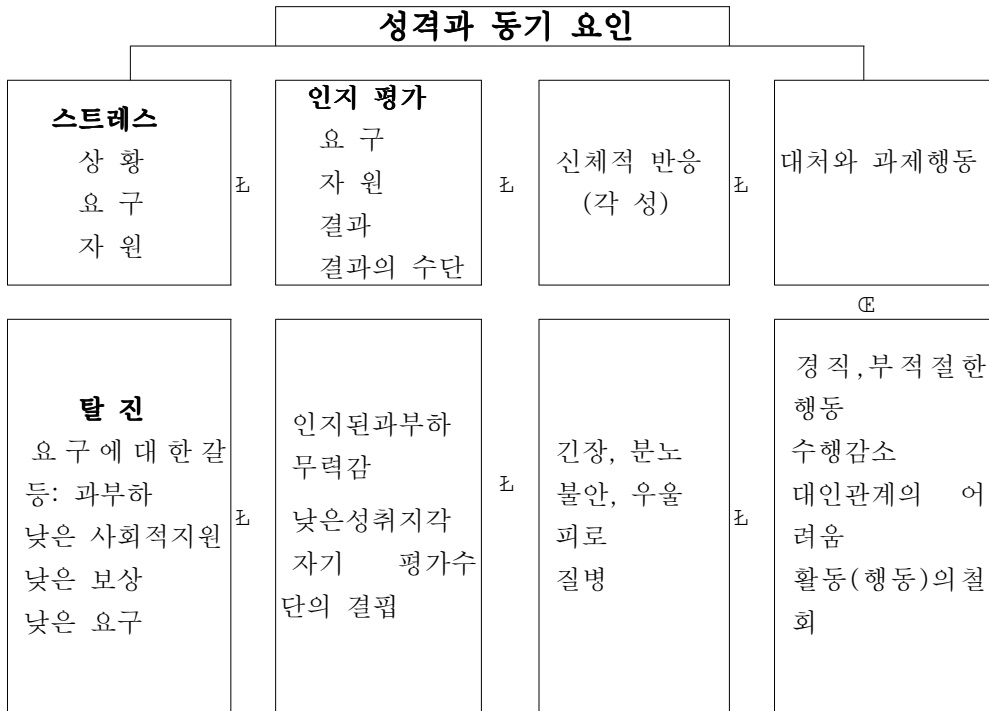
한편 Smith(1986)에 의하면 탈진이란 스트레스를 유발하는 투자비용의 결과

라고 하고 다음과 같은 모델을 제시하였다.

이 모델에서 윗 부분에 해당되는 사람과 상황 신체적인 대응과 행동적 반응 사이에서의 다양한 상황 요소와 여러 변화의 측면에서의 인지평가를 내포하고 있다. 이러한 요소는 변화 가능한 동기 및 인지에 의해서 영향을 받는다는 것이다.

이 모델에서의 첫 번째 요소는 '상황'이다. 상황이란 환경적인 수요와 개인적이면서 환경적인 공급 사이의 상호 작용을 말한다. 스트레스는 공급이 수요를 초과할 때 발생 하거나, 혹은 어떤 사람이 그의 능력을 충분히 발휘하지 못할 때 발생한다. 수요는 외부 환경적인 것으로서 어떤 운동선수가 중요한 경기장에서 강한 상대와 만났을 때나, 혹은 자기가 생각한 내면적 목표가 있다가, 주위 사람들이 생각하는 기준에 도달하려고 마음먹었을 때, 또는 무의식적인 동기들이나 갈등이 존재할 때 나타나게 된다.

이러한 상황에서 수요가 충족되지 못하면 분노, 죄책감 그리고 자기 비하 등이 일어날 수 있다



< 그림 2 > Smith(1986)의 탈진 모델.

Smith(1986)는 스트레스를 일반적으로 수요(욕구)가 공급(능력)을 초과하는 상황에서 나타난다고 생각하였다. 또한 스트레스는 개인의 능력이 어느 기준에 미치지 못하였거나 능력을 제대로 발휘하지 못했을 때도 나타나게 된다고 하고 의기소침과 지루함도 이러한 상황에서 발생하게 된다고 주장하고 있다.

두번째의 과정인 인지적 평가 과정은 스트레스를 이해하는 데 중추적인 역할을 하게 된다. 왜냐하면 감정적 대응의 집중도는 적어도 4가지 다른 평가 기능을 하기 때문이다. 예를 들면 욕구의 평가, 그 욕구를 충족시키기 위해 필요하고 가능한 능력의 평가, 그 욕구를 충족되지 않음으로써 나타날 잠재성의 본질적 평가, 그리고 사람에 따라 다르게 나타나는 결과의 개인적 의미이다. 결과에 대한 의미부여는 개인의 사고방식이 다르기 때문에 나타나게

된다고 보는 것이다.

즉, 개인의 스트레스는 인지평가에 따라서 심각한 것이 될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 이는 개인의 욕구 수준에 따라 달라질 수 있다. 욕구가 높은 사람은 스트레스 수준이 높을 수 있고 욕구 수준이 낮은 사람은 낮은 강도의 스트레스를 경험하게 된다. 또 하나의 요인은 그 욕구 수준이 충족되었는가 하는 문제이다. 높은 스트레스를 받은 개인이 욕구를 충족시키지 못했다면 높은 스트레스 수준을 보일 수 있다. 이는 전적으로 개인의 인지평가에 달려 있는 것이다. 또 다른 측면은 능력의 평가이다. 예를 들어 개인에게 주어진 높은 스트레스를 그 개인이 충분한 능력이 있어서 극복할 수 있다면 낮은 스트레스 수준을 보일 것이지만 낮은 부하의 스트레스를 주는 과제를 수행할 능력이 없다고 판단된 개인은 고도의 스트레스 수준을 보일 것이다. 따라서 스트레스는 개인의 인지평가에 따라 달라질 수 있음을 지적하고 있다.

세번째 과정인 신체적 반응에 대해 Smith(1986)는 과다하고 부적당한 스트레스 반응이 어떻게 이러한 평가 요소에서 나타나게 되는가에 대해 자기 확신이나 자기 효능에 대한 자신감이 없는 선수는 아마도 욕구와 능력 사이의 불균형 때문에 더 큰 실패감이나 스트레스를 경험하게 된다고 설명하고 있다. 이는 자기 자신은 능력이 우수하다고 생각하는 사람이 그렇지 못한 사람에 비해 똑같은 과제에서 실패했을 경우 실패감을 더 크게 경험하게 되는 현장에서 찾아볼 수 있다. 또한 강한 자기 목표와 주변 사람들에게 인정받는데 과도하게 의미 부여하는 것은 고도의 스트레스로 인해 부정적인 신체 반응을 나타내게 된다고 주장하고 있다. 이러한 상황에서 신체적으로는 각성이 증가하게 되어 긴장을 유발하게 된다는 것이다.

네 번째 요소는 대처와 과제 행동으로서 개인은 스트레스를 받으면 그에 상응하는 대처(coping)를 하게 된다. 이러한 대처 행동에는 주어진 스트레스의 해결을 위해 직접적인 대처 행동을 보이게 되는 문제 중심적 대처와 정서적 대응 또는 사고의 철회와 같은 소극적인 방법인 정서 중심적 대처의 형태로

나타나게 된다. 뿐만 아니라 대처요소는 성격 스타일이 과제 지향적인지 아닌지 하는 것과 사회적 관계 행동을 포함 한다. 이러한 4가지 요소들은 동기적이고 개인적인 요소들에 의해 영향을 받을 수 있다.

이 모델의 아래 부분에 해당하는 탈진은 스트레스에 대한 상황적, 인지적 그리고 육체적인 결과를 말한다. 즉, 상황적인 요인들인 개인의 스트레스가 주어지는 상황, 개인의 욕구, 욕구의 충족, 능력 그리고 잠재성 등을 포함한 스트레스에 대한 인지평가, 신체적 조건 즉 체력수준을 비롯한 신체 컨디션 등의 조건이 탈진에 영향을 미치고(Beeth & Newman, 1978; Pines & Arosen, 1992) 부정적인 인지평가가 또한 그렇다. 이러한 요인들은 신체적 반응에 결국은 부정적인 영향을 미치게 된다는 것이다. 어린 선수를 대상으로 한 Gould 등(1993)의 연구에 의하면 코치와의 문제, 동료 그룹내에서의 낮은 사회적 지원, 높은 경쟁심의 요구, 시간과 에너지의 소모, 기술 부족 그리고 지루함 등이 주 스트레스원으로 밝혀진 바 있다. Robinson과 Carron(1982)의 연구에 의하면 기계적인 방식의 운동선수의 중도탈락(drop-out)의 요인이라고 밝힌 바 있다.

탈진에 있어서 대부분의 경우는 자기의 능력보다는 요구되는 주위의 요구 수준이 높을 때 발생하지만, 때로는 자기 능력이 기대치보다 높았을 때도 발생한다. 운동 상황에서의 탈진은 장기간에 걸친 과도한 훈련은 물론이고 장기적인 기대치와 실제의 능력 사이의 불균형이 주요인으로 설명하고 있다. 탈진은 결국 자기 능력 이상의 가치 추구에 대한 인지평가의 과부하로 인해 무력감을 느끼게 되고 낮은 피로 등이 나타나게 되고 심하게 되면 질병을 얻게 된다고 설명하고 있다. 결과적으로 탈진(Burnout)의 최종 단계에 이르면 경직으로 인한 부적절한 행동을 유발하여 수행력을 감소시키고 대인관계의 어려움을 겪게 된다고 설명하고 있다. 탈진으로 인해 나타나는 행동은 효율성이 현저히 떨어지고 심리적으로 위축 상태에 이르게 된다.

탈진된 사람의 인지적 특징은 자기가 하고 있는 행위에 대한 의미를 상실하고(Freudenberger, 1980) 자기 활동에 대한 부정적 평가를 스스로 내리는 것이

다.

생리적인 측면에서 심각한 스트레스는 긴장, 피로 그리고 짜증을 낳게 된다. 탈진 상태에 있는 사람은 감정적으로 경직되어 가고 긍정적인 감정의 경험이 어렵게 된다. 이러한 상황에 처하게 되면 수면을 취하기 어렵게 되고 육체적인 질병의 증가와 함께 심리적으로 무력감이 증가하게 된다. 이러한 결과들은 인지 평가에 따라 달라지게 된다. 예를 들면, 같은 부정적인 스트레스가 주어져도 스트레스를 부정적인 것으로 인지 평가하는 사람은 신체적 질병과 무력감이 높게 나타난다는 것이다.

2. 측정 변인 (*mesasurement variables*)

1) 스트레스 원

스트레스는 환경이 개인의 동기나 능력에 맞는 환경을 감당하지 못하거나 개인의 능력이 조직에서 요구하는 또는 제공하는 환경을 감당하지 못할 때 발생한다고 한다. 이와 같은 정의의 관점에서 본 연구는 운동선수들의 스트레스원을 주위 환경이 선수의 능력과 자원을 초과하거나 선수 개인의 욕구에 대해 불충분한 공급 환경일 때 일어나는 스트레스를 운동선수의 스트레스로 평가 한다.

2) 대처변인

대처란 자신이 스트레스를 인식하는 상황에서 그 내/외적 스트레스를 어떻게 다룰 것인가를 생각하고 그에 대한 사고의 변화 또는 행동을 취하려는 노력이 가미된 행위, 즉 심리적 기술과 같이 자동적으로 대처하는 인지적/행동

적 행위가 아닌 행위로 정의한다. 대처 행동은 문제해결 대처(problem coping)와 정서 중심적 대처(emoting-focused coping)로 구분되는 데, 문제해결에 대처는 스트레스의 원인이 되는 문제 상황을 조절, 변화, 또는 해결하기 위해 상황분석, 정보수집, 새로운 방법/기술의 습득 그리고 노력 증강 등 적극적으로 문제해결을 위해 인지적 그리고 행동적 노력을 가하는 대처 방식을 말한다. 반면에 정서 중심적 대처란 스트레스를 일으키는 원인들에 직접적으로 관련, 해결하려고 노력하기보다는 스트레스에 의해 발생하는 정서적 불안, 걱정 등을 이완, 타인에게 정서적 의지, 정신적/행동적 퇴보 그리고 상황 부정 등의 전략을 사용함으로써 스트레스 상황을 이겨 나가는 대처 방안으로 정의된다.

3) 탈진

탈진이란 스트레스에 대한 반응이 다고 주장하고 있다. 탈진은 육체적이고 정신적이며 행동적인 요소를 포함된다. 탈진의 전개는 환경적이고 개인적인 성격 사이에서의 복잡한 상호작용으로 나타난다. 그리고 이의 가장 큰 특징은 이제까지 해 오던 공식적인 활동이나 업무로부터 심리적, 감성적, 육체적인 위축으로 나타난다는 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구대상

본 연구의 대상은 대한 핸드볼 협회에 등록된 선수를 연구의 모집단으로 선정하였다. 조사대상자의 추출은 남,여 고등학교 35개의 핸드볼 팀을 무작위로 선정한 다음, 단순무선추출방법 (simple random sampling)에 남,여 고등부 10개팀을 추출 하였다. 연구의 대상 팀은 2006년 3월 24일부터 2006년 3월 30일 까지 제30회 연맹 회장기 전국 중·고등학교 핸드볼대회에 참가한 남·여 고등학교 선수들로 한정 하였다.

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성

	구 분	인원
성별	남자고등부	100
	여자고등부	100
연령	16세	29
	17세	81
	18세	87
	19세	3
		200

B. 측정도구

1) 운동선수의 스트레스 척도

Bramwell (1975)이 개발한 SRRS(Social Readjustment Rating Scale) 와

Passer Seese (1983)가 개발한 ALES (Athletic Lifeexperience Surver)와 이계윤(1998)의 운동스트레스 척도를 바탕으로 임인수(1999)가 만든 설문지를 수정 보완하여 분석 하였다. 운동스트레스 41문항을 5점 리커트식 척도 [매우 부정(1점)~매우 긍정(5점)]으로 구성하였으며, 총점의 범위는 41~205점이다. 4개의 하위요인으로 구분되어있으며, 신뢰도(cronbach'α)는 .75로 나타났다.

팀 관련 스트레스 시합관련 스트레스 환경관련 스트레스 심판관련 스트레스

2) 사회적 지원척도

사회적 지원 척도는 House와 Well(1978)의 사회적 지원척도 중 정서적, 정보적 지원에 해당되는 10개 문항을 연구에 사용 하였다. 이 척도는 5점 리커트식 질문서로서 '매우 그렇다(5점)'에서 '전혀 그렇지 않다(1점)'으로 구성되어 있으며, 총점의 범위는 10~50점이다. 신뢰도(cronbach'α)는 .61로 나타났다.

3) 대처척도

Smith(1996) 다차원적 스포츠 심리기술 조사지인, 운동선수들의 대응 기술 조사지-28(The Athletic Coping Skills Inventory-28 ; ACSI-28)을 개발하였다. 김미숙(1997)은 ACSI-28을 적용하여 한국형 선수의 대처유형 검사지를 개발한 설문지를 인용하여 10문항의 검사지로 5점 리커트식 질문지로서 총점의 범위는 10~50의 범위이다. 신뢰도(cronbach'α)는 .72로 나타났다.

하위요인으로는 심리적 기술/긍정적 자기조절 긍정적 기분의 유지 사회적 지원 및 적극적인 게임공략 책망과 정서의 표출

4) 긴장척도

본 연구는 심리적 긴장을 알아보기 위해서 Derogetis(1981)에 의해 개발된 SCL-90R(Symptom Checklist - 90 Revision)을 김광일 등(1984)이 한국 실정에 맞도록 재 표준화한 간이 정신 진단검사를 사용하였다. 본 연구에서는 신체화에 관한, 우울에 관한, 불안에 관한, 적대감에 관한 등 모두 13개 문항을 채택하였다. 문항들의 총점 범위는 13-65이며 5점 리커트식 척도[전혀 없었음(1)-매우 많았음(5)]로 이었고, 점수가 높을수록 긴장을 많이 느끼는 것으로 해석 하였으며, 신뢰도(cronbach'α)는 .69로 나타났다.

5) 탈진척도

본 연구는 Maslach 와 Jackson(1981)의 척도를 근거로 이들 문항의 내용을 운동 상황에 맞게 수정한 것을 수정 보완하여 사용 하였다. 탈진 22문항을 5점 리커트식 척도로 구성하였으며, 총점의 범위는 22~110점이다. 3개의 하위 요인으로 구분되어있으며, 신뢰도(cronbach'α)는 .79로 나타났다.

비인격화 정서적 탈진 개인의 성취결여

C. 조사절차

핸드볼 선수들의 스트레스 및 사회적 변인간의 관계분석에 관한 설문지 조사를 위해서 먼저 연구자가 선정된 조사 대상학교 운동부의 지도자에게 본 조사에 관해 설명을 하며 협조 요청을 한 다음 약속된 일자에 연구자는 사전에 교육을 받은 보조자와 직접 현장을 방문한다.

설문지 조사는 집단 조사법을 이용하며, 조사 대상자들에게 본 조사의 목적과 작성 요령을 설명한 후 설문지를 배포하여 조사 대상자가 자기평가 기입 방법으로 작성하고 설문지는 현장에서 회수한다.

D. 자료 처리

본 연구 자료처리 방법은 검사 자료를 컴퓨터에 입력 시킨 후 윈도우용 SPSS 11.0을 이용 하였다.

1. 각 변인에 대한 기술통계를 실시하여 각 집단의 특성을 파악 하였다.
2. 본 연구는 설정된 전체 변인에 대한 성별 비교를 위해 t-test를 실시 하였다.
3. 성별 각 하위요인의 저, 고 집단 간 탈진의 빈도 및 탈진 강도의 분석을 위해 two way-ANOVA를 실시 하였다.
4. 본 연구에서는 설정된 변인 간 상호 관계성을 알아보기 위해 관계 변인간 상관분석을 실시 하였다.
5. 본 연구에서는 설정된 독립 변인(스트레스, 사회적 지원) 및 심리 사회적 변인(대처, 긴장)이 운동선수의 탈진에 대해 얼마만큼의 영향력을 갖고 있는 가를 분석하기 위해 중다회귀분석(multiple-regression analysis)을 실시 하였다.

IV. 연구 결과

A. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 <표2>에서 보는 바와 같다. 먼저 성별은 남자 선수와 여자 선수가 각각 50.0%였고, 연령별로는 18세가 43.5%, 17세가 40.5%로 대부분을 차지했으며, 16세가 14.5%로 나타났다.

표 2. 조사대상자의 일반적 특성

	구 분	N	%
성별	남성	100	50.0
	여성	100	50.0
연령 (남·여)	16세	29	14.5
	17세	81	40.5
	18세	87	43.5
	19세	3	1.5
포지션 (남·여)	GK	23	11.5
	CB	30	15.0
	RB	29	14.5
	RW	31	15.5
	LB	34	17.0
	LW	29	14.5
	PV	24	12.0
합 계		200	100.0

B. 운동스트레스와 심리·사회적 변인과 탈진간의 관계

1. 성별에 따른 운동스트레스와 심리·사회적 변인 및 탈진의 빈도와 강도 차이

표 3. 성별에 따른 운동스트레스와 심리·사회적 변인 및 탈진의 빈도와 강도 차이

구분		N	M	SD	t	p
스트레스 빈도	남	100	2.94	.36	-1.846	.066
	여	100	3.03	.30		
스트레스 강도	남	100	2.98	.43	.869	.386
	여	100	2.94	.30		
긴장 빈도	남	100	3.04	.49	-2.266	.025*
	여	100	3.18	.38		
긴장 강도	남	100	2.97	.49	-2.340	.020*
	여	100	3.12	.38		
대처 수준	남	100	2.95	.31	-1.060	.290
	여	100	3.00	.24		
사회적 지원	남	100	2.98	.31	-.718	.474
	여	100	3.01	.25		
탈진 빈도	남	100	3.19	.41	.703	.483
	여	100	3.15	.37		
탈진 강도	남	100	3.13	.55	-2.849	.005**
	여	100	3.34	.49		

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

성별에 따른 핸드볼 선수의 운동스트레스와 심리·사회적 변인 및 탈진 빈도와 강도 차이 분석결과는 <표3>에서 보는 바와 같이, 긴장 빈도는 여자 선수(M=3.184)가 남자 선수(M=3.04)에 비해 높았으며($p < .05$), 긴장 강도 역시 여자 선수(M=3.12)가 남자 선수(M=2.97)에 비해 높은 것으로 나타났다

($p < .05$).

탈진 강도 역시 여자 선수($M=3.34$)가 남자 선수($M=3.13$)에 비해 더 높은 것으로 나타났다($p < .01$).

이는 여자 선수가 남자 선수에 비해 긴장 빈도 및 강도, 사회적 지원 수준이 더 높음을 보여주는 결과라 할 수 있다.

2. 운동스트레스 및 심리·사회적 변인의 수준에 따른 탈진 빈도 및 강도 차이

운동스트레스 및 심리·사회적 변인의 수준에 따른 탈진 빈도 차이를 살펴보기 위하여 운동스트레스 및 심리·사회적 변인의 수준을 높은 집단, 중간 집단, 낮은 집단으로 구분하였으며, 중간집단을 제외한 높은 집단과 낮은 집단의 탈진빈도와 강도의 차이를 분석하였다.

1) 운동스트레스 및 심리·사회적 변인의 수준에 따른 탈진 빈도

운동스트레스 및 심리·사회적 변인의 수준에 따른 탈진 빈도분석결과는 <표4>에서 보는 바와 같다.

표 4. 운동스트레스 및 심리·사회적 변인의 수준에 따른 탈진 빈도 차이

구분		N	M	SD	t	p
스트레스	높은 집단	62	3.04	.29	2.481	.014*
	낮은 집단	66	2.92	.28		
사회적 지원	높은 집단	62	2.99	.25	1.259	.210
	낮은 집단	77	2.93	.29		
대처 수준	높은 집단	57	2.96	.30	.156	.877
	낮은 집단	52	2.95	.31		
긴장 수준	높은 집단	61	3.04	.27	2.000	.048*
	낮은 집단	60	2.93	.30		

*p<.05

우선 스트레스 수준에 따라서는 스트레스가 높은 집단(M=3.04)이 낮은 집단(M=2.92)에 비해 더 탈진 빈도가 높은 것으로 나타났으며(p<.05), 긴장 수준에 따라서는 긴장 수준이 높은 집단(M=3.04)이 낮은 집단(M=2.93)에 비해 탈진의 빈도가 더 높은 것으로 나타났다(p<.05).

한편, 사회적 지원 수준 및 대처 수준에 따른 통계적으로 유의한 차이는 보이지 않았다.

이를 통해 스트레스와 긴장의 수준이 높은 선수일수록 탈진의 빈도가 높아짐을 알 수 있었다.

2) 운동스트레스 및 심리·사회적 변인의 수준에 따른 탈진 강도

운동스트레스 및 심리·사회적 변인의 수준에 따른 탈진 강도 차이 분석결과는 <표5>에서 보는 바와 같다.

표 5. 운동스트레스 및 심리·사회적 변인의 수준에 따른 탈진 강도 차이

구 분		N	M	SD	t	p
스트레스	높은 집단	62	2.99	.30	-.106	.916
	낮은 집단	66	2.99	.29		
사회적 지원	높은 집단	62	2.98	.25	-.720	.473
	낮은 집단	77	3.02	.31		
대처 수준	높은 집단	57	2.94	.34	-1.890	.062
	낮은 집단	52	3.05	.26		
긴장 수준	높은 집단	61	3.07	.24	4.084	.000***
	낮은 집단	60	2.87	.29		

***p<.001

<표5>에서 알 수 있듯이, 변인 중 긴장 수준에 따른 차이만 보이는 것으로 나타났다. 구체적으로 긴장 수준이 높은 집단(M=3.07)의 탈진 강도가 낮은 집단(M=2.87)의 탈진 강도에 비해 높은 것으로 나타났다(p<.001). 따라서 긴장 수준이 높을수록 탈진 강도가 높음을 알 수 있었다.

C. 선수의 성별과 심리·사회적 변인에 따른 탈진 비교

선수들의 성별과 심리·사회적 변인의 높고 낮음에 따라 탈진 빈도와 탈진의 강도를 비교분석한 결과는 다음과 같다.

1. 선수의 성별과 운동스트레스 수준에 따른 탈진 비교

1) 선수의 성별과 운동스트레스 수준에 따른 탈진 빈도

선수들의 성별과 운동스트레스 높고 낮음에 따라 탈진 빈도를 살펴보기 위한 이원변량분석(two-way ANOVA) 결과는 <표6>, <표7>와 같다.

표 6. 성별과 운동스트레스 수준에 따른 탈진 빈도

성별	스트레스	높은 집단	낮은 집단	합 계
		(N=62)	(N=66)	(N=128)
		M (SD)	M (SD)	M (SD)
남학생(N=65)		3.01 (.34)	2.90 (.31)	2.96 (.33)
여학생(N=63)		3.08 (.20)	2.93 (.25)	3.00 (.24)
합 계(N=128)		3.04 (.29)	2.92 (.28)	2.98 (.29)

표 7. 성별과 운동스트레스 수준에 따른 탈진 빈도에 대한 이원변량분석

	SS	df	MS	F	p
성별(A)	.063	1	.063	.764	.384
스트레스 수준(B)	.518	1	.518	6.327	.013*
A * B	.013	1	.013	.154	.695
오차	10.162	124	.082		
합 계	10.735	127			

*p<.05

선수의 성별과 운동스트레스 수준이 탈진 빈도에 미치는 영향 분석결과, 성별의 주효과(F=.764, p>.05)는 없는 것으로 나타났으며, 스트레스 수준의 주효과(F=6.327, p<.05)만 유의한 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 스트레스 수준이 높은 집단(M=3.04)이 낮은 집단(M=2.92)에 비해 탈진 빈도가 더 높은 것으로 나타났다.

선수의 성별과 운동스트레스 수준의 상호작용 효과(F=.154, p>.05)는 없는 것으로 나타났다. 따라서 성별과 운동스트레스 수준에 따른 탈진 빈도에는 차이가 없음을 알 수 있다.

2) 선수의 성별과 운동스트레스 수준에 따른 탈진 강도

선수들의 성별과 운동스트레스 높고 낮음에 따라 탈진 강도를 살펴보기 위한 이원변량분석(two-way ANOVA) 결과는 <표8>, <표9>와 같다.

표 8. 성별과 운동스트레스 수준에 따른 탈진 강도의 평균과 표준편차

성별 \ 스트레스	높은 집단 (N=62)	낮은 집단 (N=66)	합 계 (N=128)
	M (SD)	M (SD)	M (SD)
남학생(N=65)	2.98 (.35)	2.94 (.31)	2.96 (.33)
여학생(N=63)	3.00 (.25)	3.04 (.26)	3.02 (.25)
합 계(N=128)	2.99 (.30)	2.99 (.29)	2.99 (.30)

표 9. 성별과 운동스트레스 수준에 따른 탈진 강도에 대한 이원변량분석

	SS	df	MS	F	p
성별(A)	.094	1	.094	1.070	.303
스트레스 수준(B)	.000	1	.000	.005	.945
A * B	.054	1	.054	.613	.435
오차	10.921	124	.088		
합 계	11.075	127			

선수의 성별과 운동스트레스 수준이 탈진 강도에 미치는 영향 분석결과, 성별의 주효과(F=1.070, $p>.05$) 및 스트레스 수준의 주효과(F=.005, $p>.05$)와 성별과 운동 스트레스의 상호작용 효과(F=.613, $p>.05$) 모두 유의하지 않은 것으로 나타났다.

따라서 선수의 성별과 운동스트레스 수준에 따른 탈진 강도에는 차이가 없음을 알 수 있다.

2. 선수의 성별과 사회적 지원 수준에 따른 탈진 비교

1) 선수의 성별과 운동스트레스 수준에 따른 탈진 빈도

선수들의 성별과 사회적 지원수준에 대한 인식의 높고 낮음에 따라 탈진 빈도를 살펴보기 위한 이원변량분석(two-way ANOVA) 결과는 <표10>, <표11>와 같다.

표 10. 성별과 사회적 지원 수준에 따른 탈진 빈도

성별 \ 사회적 지원	높은 집단 (N=62)	낮은 집단 (N=77)	합 계 (N=139)
	M (SD)	M (SD)	M (SD)
남학생(N=74)	2.94 (.28)	2.94 (.32)	2.94 (.31)
여학생(N=65)	3.03 (.21)	2.92 (.23)	2.98 (.23)
합 계(N=139)	2.99 (.25)	2.93 (.29)	2.96 (.27)

표 11. 성별과 사회적 지원 수준에 따른 탈진 빈도에 대한 이원변량분석

	SS	df	MS	F	p
성별(A)	.029	1	.029	.387	.535
사회적 지원(B)	.103	1	.103	1.389	.241
A * B	.091	1	.091	1.223	.271
오차	10.000	135	.074		
합 계	10.228	138			

선수의 성별과 사회적 지원 수준이 탈진 빈도에 미치는 영향 분석결과, 성별의 주효과(F=.387, $p>.05$) 및 스트레스 수준의 주효과(F=1.389, $p>.05$)와 성별과 운동 스트레스의 상호작용 효과(F=1.223, $p>.05$) 모두 유의하지 않은 것으로 나타났다.

따라서 선수의 성별과 사회적 지원 수준에 따른 탈진 빈도에는 차이가 없음을 알 수 있다.

2) 선수의 성별과 사회적 지원수준에 따른 탈진 강도

선수들의 성별과 사회적 지원수준의 높고 낮음에 따라 탈진 빈도를 살펴보기 위한 이원변량분석(two-way ANOVA) 결과는 <표12>, <표13>와 같다.

표 12. 성별과 사회적 지원 수준에 따른 탈진 강도

성별 \ 사회적 지원	높은 집단 (N=62)	낮은 집단 (N=77)	합 계 (N=139)
	M (SD)	M (SD)	M (SD)
남학생(N=74)	3.00 (.30)	3.00 (.33)	3.00 (.31)
여학생(N=65)	2.97 (.21)	3.04 (.29)	3.00 (.25)
합 계(N=139)	2.98 (.25)	3.02 (.31)	3.00 (.29)

표 13. 성별과 사회적 지원 수준에 따른 탈진 강도에 대한 이원변량분석

	SS	df	MS	F	p
성별(A)	.001	1	.001	.011	.918
사회적 지원(B)	.047	1	.047	.569	.452
A * B	.039	1	.039	.471	.494
오차	11.179	135	.083		
합 계	11.262	138			

선수의 성별과 사회적 지원 수준이 탈진 강도에 미치는 영향 분석결과, 성별의 주효과(F=.011, p>.05) 및 스트레스 수준의 주효과(F=.569, p>.05)와 성별과 운동 스트레스의 상호작용 효과(F=.471, p>.05) 모두 유의하지 않은 것으로 나타났다.

따라서 선수의 성별과 사회적 지원 수준에 따른 탈진 강도에는 차이가 없음을 알 수 있다

3. 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 비교

1) 선수의 성별과 대처수준 수준에 따른 탈진 빈도

선수들의 성별과 대처수준의 높고 낮음에 따라 탈진 빈도를 살펴보기 위한 이원변량분석(two-way ANOVA) 결과는 <표14>, <표15>와 같다.

표 14. 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 빈도

성별 \ 대처 수준	높은 집단 (N=57)	낮은 집단 (N=52)	합 계 (N=109)
	M (SD)	M (SD)	M (SD)
남학생(N=53)	2.87 (.34)	2.92 (.34)	2.89 (.34)
여학생(N=56)	3.06 (.21)	2.98 (.29)	3.02 (.25)
합 계(N=109)	2.96 (.30)	2.95 (.31)	2.96 (.30)

표 15. 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 빈도에 대한 이원변량분석

	SS	df	MS	F	p
성별(A)	.408	1	.408	4.560	.035*
대처 수준(B)	.008	1	.008	.093	.761
A * B	.092	1	.092	1.027	.313
오차	9.388	105	.089		
합 계	9.911	108			

*p<.05

<표15>에서 알 수 있듯이, 성별의 주효과(F=4.560, p<.05)는 유의하여, 이를 구체적으로 살펴보면, 여자 선수(M=3.02)가 남자 선수(M=2.89)에 비해 탈

진의 빈도가 더 높은 것으로 나타났다.

한편, 스트레스 수준의 주효과($F=.093, p>.05$)와 성별과 운동 스트레스의 상호작용 효과($F=1.027, p>.05$)은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

따라서 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 빈도에는 차이가 없음을 알 수 있다.

2) 선수의 성별과 대처수준 수준에 따른 탈진 강도

선수들의 성별과 대처수준의 높고 낮음에 따라 탈진 강도를 살펴보기 위한 이원변량분석(two-way ANOVA) 결과는 <표16>, <표17>와 같다.

표 16. 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 강도의 평균과 표준편차

성별 \ 대처 수준	높은 집단 (N=57)	낮은 집단 (N=52)	합 계 (N=109)
	M (SD)	M (SD)	M (SD)
남학생(N=53)	2.87 (.36)	3.08 (.32)	2.96 (.36)
여학생(N=56)	3.01 (.30)	3.02 (.21)	3.02 (.25)
합 계(N=109)	2.94 (.34)	3.05 (.26)	2.99 (.31)

표 17. 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 강도에 대한 이원변량분석

	SS	df	MS	F	p
성별(A)	.061	1	.061	.673	.414
대처 수준(B)	.322	1	.322	3.998	.045*
A * B	.274	1	.274	3.889	.048*
오차	9.519	105	.091		
합 계	10.197	108			

* $p<.05$

<표17>에서 보이듯, 성별의 주효과($F=.673, p>.05$)는 유의하지 않았으나, 스트레스 대처수준의 주효과($F=3.999, p<.05$)와 성별과 운동 스트레스의 대처수준의 상호작용 효과($F=3.889, p<.05$) 유의한 것으로 나타났다.

이를 구체적으로 살펴보면, 스트레스 대처수준이 높은 남자선수의 탈진 강도($M=2.87$)가, 대처수준이 낮은 남자선수의 탈진 강도($M=2.87$)에 비하여 크게 높은 것으로 나타난 반면, 여자선수의 경우, 대처 수준이 높은 집단과 낮은 집단 간의 탈진 강도는 거의 차이가 없는 것을 알 수 있다.

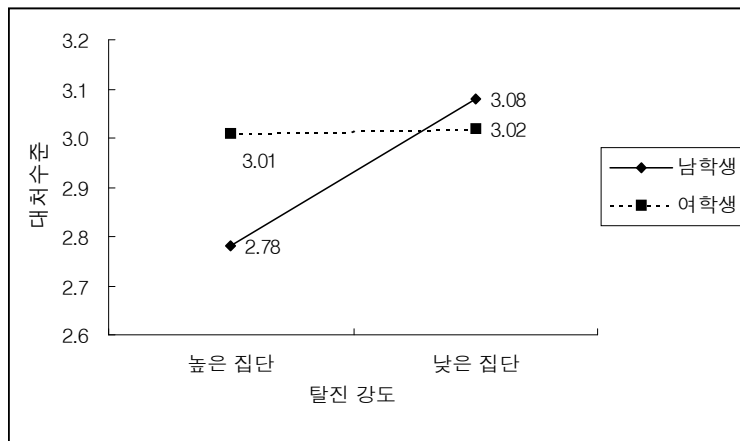


표 18. 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진 강도의 상호작용 효과

4. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 비교

1) 선수의 성별과 긴장수준 수준에 따른 탈진 빈도

선수들의 성별과 긴장수준의 높고 낮음에 따라 탈진 빈도를 살펴보기 위한 이원변량분석(two-way ANOVA) 결과는 <표19>, <표20>와 같다.

표 19. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 빈도의 평균과 표준편차

성별 \ 긴장 수준	높은 집단 (N=61)	낮은 집단 (N=60)	합 계 (N=121)
	M (SD)	M (SD)	M (SD)
남학생(N=61)	3.07 (.29)	2.86 (.35)	2.96 (.34)
여학생(N=60)	3.01 (.25)	3.03 (.20)	3.02 (.23)
합 계(N=121)	3.04 (.27)	2.93 (.30)	2.99 (.29)

표 20. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 빈도에 대한 이원변량분석

	SS	df	MS	F	p
성별(A)	.072	1	.072	.911	.342
긴장 수준(B)	.290	1	.290	3.678	.058
A * B	.409	1	.409	5.179	.025*
오차	9.240	117	.079		
합 계	10.044	120			

*p<.05

<표20>에서 알 수 있듯이, 성별에 따른 주효과(F=.911, p>.05)와 긴장 수준의 주효과(F=3.687, p>.05)는 유의미하지 않은 것으로 나타났으나, 성별과 긴장 수준의 상호작용 효과(F=5.179, p<.05)는 유의한 것으로 나타났다.

이를 구체적으로 살펴보면, 긴장 수준이 높은 남자선수의 탈진 빈도(M=3.07)가, 긴장 수준이 낮은 남자선수의 탈진 빈도(M=2.86)에 비하여 높은 것으로 나타난 반면, 여자선수의 경우, 긴장 수준이 높은 집단과 낮은 집단 간의 탈진 빈도는 차이는 거의 없는 것을 알 수 있다.

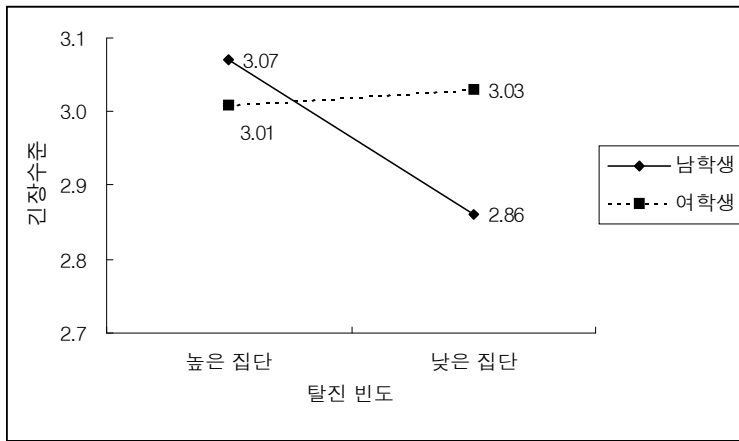


표 21. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 빈도의 상호작용 효과

2) 선수의 성별과 긴장수준 수준에 따른 탈진 강도

선수들의 성별과 긴장수준의 높고 낮음에 따라 탈진 강도를 살펴보기 위한 이원변량분석(two-way ANOVA) 결과는 <표22>, <표23>와 같다.

표 22. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 강도

성별 \ 긴장 수준	높은 집단 (N=61)	낮은 집단 (N=60)	합 계 (N=121)
	M (SD)	M (SD)	M (SD)
남학생(N=61)	3.12 (.24)	2.78 (.30)	2.94 (.32)
여학생(N=60)	3.03 (.24)	2.98 (.23)	3.01 (.24)
합 계(N=121)	3.07 (.24)	2.87 (.29)	2.97 (.28)

표 23. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 강도에 대한 이원변량분석

	SS	df	MS	F	p
성별(A)	.088	1	.088	1.331	.251
긴장 수준(B)	1.096	1	1.096	16.640	.000***
A * B	.617	1	.617	9.364	.003**
오차	7.704	117	.066		
합 계	9.582	120			

p<.01, *p<.001

<표23>에서 알 수 있듯이 성별의 주효과($F=1.331, p>.05$)는 유의하지 않았으나, 긴장수준의 주효과($F=16.640, p<.001$)는 유의한 것으로 나타났다. 즉, 긴장 수준이 높은 집단($M=3.07$)이 낮은 집단($M=2.87$)에 비해 탈진 강도가 더 높은 것을 알 수 있다.

또한 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 강도의 상호작용 효과($F=9.364, p<.01$) 역시 유의한 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 긴장 수준이 높은 집단의 남자 선수의 탈진 강도($M=3.12$)가 긴장 수준이 낮은 집단의 남자 선수의 탈진 강도($M=2.78$) 보다 매우 높게 나타난 반면, 여자 선수의 경우 긴장 수준이 높은 집단($M=3.03$)과 낮은 집단($M=2.98$) 간의 탈진 강도의 차이는 크지 않은 것을 알 수 있다.

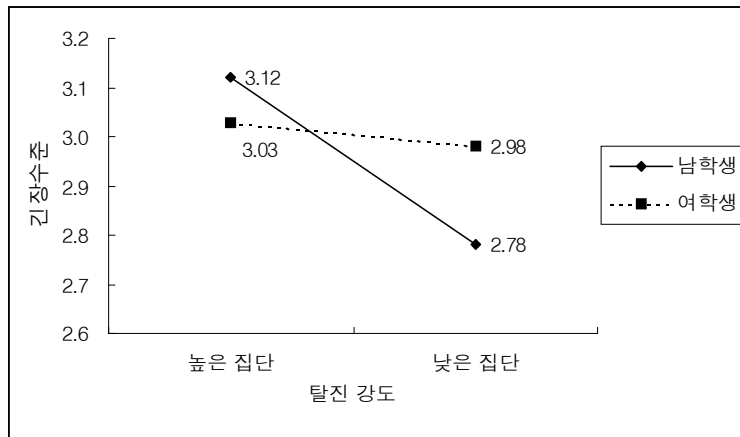


표 24. 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진 강도의 상호작용 효과

D. 선수의 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인과 탈진간의 관계

1. 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인과 탈진과의 상관관계

선수들의 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인과 탈진 빈도와 강도와의 상관관계 분석결과는 <표25>에서 보는 바와 같다.

표25. 변인간의 상관관계

구 분	스트레스 수준	사회적 지원	대처 수준	긴장 수준	탈진 빈도	탈진 강도
스트레스 수준	1					
사회적 지원	.005	1				
대처 수준	-.074	.118	1			
긴장 수준	-.001	.067	.041	1		
탈진 빈도	.219**	.075	-.028	.313***	1	
탈진 강도	.190**	-.053	-.150*	.408***	.354***	1

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

분석결과 탈진 빈도와 강도의 경우, 스트레스 수준과 긴장 수준과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다.

탈진 강도는 긴장 수준과는 유의한 정(+)의 상관관계를 보인 반면, 대처 수준과는 유의한 부(-)의 상관관계를 보이는 것으로 나타났다.

즉, 스트레스 수준과 긴장 수준이 높을수록 탈진의 빈도와 강도가 높아지며, 긴장 수준이 높을수록 탈진의 강도는 높아지는 반면, 대처 수준이 낮을수록 탈진의 강도가 높아지는 것을 알 수 있다.

2. 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진에 미치는 영향

1) 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진 빈도에 미치는

영향

선수들의 운동스트레스 및 심리·사회적 변인이 탈진 빈도에 미치는 영향에 대한 회귀분석 결과는 <표26>에서 보는 바와 같다.

표 26. 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진 빈도에 미치는 영향

구 분	B	SE	β	t	p
(상수)	1.882	.261		7.209	.000
스트레스 수준	.161	.049	.216	3.267	.001**
사회적 지원	.030	.035	.057	.853	.395
대처 수준	-.022	.047	-.031	-.468	.640
긴장 수준	.194	.041	.311	4.691	.000***
R=.387, R ² =.150, F=8.578(.000)***					

p<.01, *p<.001

<표26>에서 보이듯, 분석결과 회귀식은 유의미한 것으로 나타났으며 (F=8.578, p<.001), 선수들의 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진 빈도에 대한 설명력은 15.0%로 나타났다. 탈진 빈도에 유의한 영향을 미치는 변수는 스트레스 수준과 긴장 수준으로 모두 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 긴장수준의 영향력이 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다.

따라서 선수들의 긴장 수준이 높고, 스트레스 수준이 높을수록 선수들의 탈진 빈도가 높아지는 것을 알 수 있다.

2) 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진 강도에 미치는 영향

선수들의 운동스트레스 및 심리·사회적 변인이 탈진 강도에 미치는 영향에 대한 회귀분석 결과는 <표27>에서 보는 바와 같다.

표 27. 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진 강도에 미치는 영향

구 분	B	SE	β	t	p
(상수)	2.468	.258		9.571	.000
스트레스 수준	.060	.049	.080	1.241	.216
사회적 지원	-.034	.034	-.063	-.979	.329
대처 수준	-.111	.046	-.154	-2.386	.018*
긴장 수준	.267	.041	.418	6.533	.000***
R=.452, R ² =.204, F=12.521(.000)***					

*p<.05, ***p<.001

<표>에서 보이듯, 분석결과 회귀식은 유의미한 것으로 나타났으며 (F=12.521, p<.001), 선수들의 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진 강도에 대한 설명력은 20.4%로 나타났다.

탈진강도에 유의한 영향을 미치는 변수로는 대처 수준은 부(-)의 영향을, 긴장 수준은 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 긴장수준의 영향력이 상대적으로 큰 것으로 나타났다.

따라서 선수들의 긴장수준이 높을수록, 탈진의 강도가 높아지는 반면, 대처 수준이 높을수록, 탈진의 강도는 낮아지는 것을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

A. 결론

본 연구는 운동스트레스와 탈진에 관한 Smith(1986)의 모델을 바탕으로 핸드볼 선수의 운동 스트레스, 사회적 지원, 대처가 탈진의 빈도와 강도에 어떠한 영향을 미치고 있는지를 분석함과 동시에 이들간의 인과관계를 분석하고자 하는 데 그 목적이 있다.

본 연구의 대상은 대한 핸드볼 협회에 등록된 남·여 고등학교 핸드볼 선수 200명을 대상으로 운동 스트레스, 사회적 지원, 대처 및 탈진 척도를 사용하여 다음과 같이 결론을 얻었다.

성별에 따른 핸드볼 선수의 운동스트레스와 심리·사회적 변인 및 탈진 빈도와 강도 차이 분석결과는 여자 선수가 남자 선수에 비해 긴장 빈도 및 강도, 사회적 지원 수준이 더 높은 것으로 나타났다.

첫째, 사회적 지원 수준 및 대처 수준에 따라서는 스트레스와 긴장의 수준이 높은 선수일수록 탈진의 빈도가 높아졌으나, 통계적으로 유의한 차이는 보이지 않았다.

둘째, 선수의 성별과 심리·사회적 변인에 따른 탈진 비교 결과

1) 선수의 성별과 운동 스트레스 수준에 따른 빈도는 성별의 주효과는 없는 것으로 나타났으며, 강도는 성별의 주 효과 및 스트레스 수준의 주효과와 성별과 운동 스트레스의 상호작용 효과 모두 유의하지 않은 것으로 나타났다.

2) 선수의 성별과 사회적 지원 수준에 따른 빈도는 성별의 주효과 및 스트레스 수준의 주효과와 성별과 운동 스트레스의 상호작용 효과 모두 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 강도는 성별의 주효과 및 스트레스 수

준의 주효과와 성별과 운동 스트레스의 상호작용 효과모두 유의하지 않은 것으로 나타났다.

3) 선수의 성별과 대처 수준에 따른 탈진강도는 성별의 주효과는 유의하지 않았으나, 스트레스 대처수준의 주효과와 성별과 운동 스트레스의 대처수준의 상호작용 효과 유의한 것으로 나타났다. 따라서 탈진 강도가 스트레스 대처수준이 낮은 남자선수의 탈진 강도에 비하여 크게 높은 것으로 나타난 반면, 여자선수의 경우, 대처 수준이 높은 집단과 낮은 집단 간의 탈진 강도는 거의 차이가 없는 것을 알 수 있다.

4) 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진빈도는 성별에 주효과와 긴장 수준의 주효과는 유의미하지 않은 것으로 나타났으나, 성별과 긴장 수준의 상호작용 효과는 유의미한 것으로 나타나, 긴장 수준이 높은 남자선수의 탈진 빈도가, 긴장 수준이 낮은 남자선수의 탈진 빈도에 비하여 높은 것으로 나타난 반면, 여자선수의 경우, 긴장 수준이 높은 집단과 낮은 집단 간의 탈진 빈도는 차이는 거의 없는 것을 알 수 있다.

5) 선수의 성별과 긴장 수준에 따른 탈진강도는 성별에 주효과는 유의하지 않았으나, 긴장 수준의 주효과는 유의한 것으로 나타났으며, 성별과 긴장 수준의 상호작용 효과는 유의미한 것으로 나타났다. 따라서 긴장 수준이 높은 남자선수의 탈진 빈도가, 긴장 수준이 낮은 남자선수의 탈진 빈도에 비하여 높은 반면, 여자선수의 경우는 긴장 수준이 높은 집단과 낮은 집단 간의 탈진 빈도는 차이는 거의 없는 것을 알 수 있다.

셋째, 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인과 탈진과의 상관관계 분석결과, 탈진 빈도와 강도의 경우, 스트레스 수준과 긴장 수준과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으며, 탈진 강도 역시 긴장 수준과는 유의한 정(+)의 상관관계를 보인 반면, 대처 수준과는 유의한 부(-)의 상관관계를 보이는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 통해 스트레스 수준과 긴장 수준이 높을수록 탈진의 빈도

와 강도가 높아지며, 긴장 수준이 높을수록 탈진의 강도는 높아지는 반면, 대처 수준이 낮을수록 탈진의 강도가 높아지는 것으로 나타났다.

넷째, 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진에 미치는 영향

1) 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진 빈도에 미치는 영향을, 회귀분석 한 결과 유의한 것으로 나타났으며, 선수들의 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진 빈도에 대한 설명력은 15.0%로 나타났다. 탈진 빈도에 유의한 영향을 미치는 변수는 스트레스 수준과 긴장 수준으로 모두 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 긴장수준의 영향력이 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 통해 선수들의 긴장 수준이 높고, 스트레스 수준이 높을수록 선수들의 탈진 빈도가 높아지는 것을 알 수 있다.

2) 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진 강도에 미치는 영향은 유의한 것으로 나타났으며, 선수들의 운동스트레스와 사회적 지원 및 심리·사회적 변인이 탈진 강도에 대한 설명력은 20.4%로 나타났다. 탈진강도에 유의한 영향을 미치는 변수로는 대처 수준은 부(-)의 영향을, 긴장 수준은 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 긴장수준의 영향력이 상대적으로 큰 것으로 나타났다. 이와 같은 결과를 통해 선수들의 긴장수준이 높을수록, 탈진의 강도가 높아지는 반면, 대처 수준이 높을수록, 탈진의 강도는 낮아지는 것을 알 수 있다.

B. 제 언

- 1) 본 연구는 제30회 연맹회장기 전국 중·고등학교 핸드볼 대회 기간동안 조사함으로써 본 연구문제를 규명할 정도는 되지만, 모든 핸드볼 선수에게 일반화 시키기에는 충분한 시간이라고 할 수 없다. 따라서 핸드볼선수들의 스트레스 및 사회적 변인과 탈진간의 관계분석을 좀 더 오랜 기간 실시하여 결과를 알아보는 후속 연구가 뒤따라야 할 것이다.
- 2) 핸드볼 선수들의 인지적, 신체적 스트레스 및 탈진에 영향을 미치는 내·외적인 변인에 대한 연구가 필요하다고 생각된다.
- 3) 핸드볼 선수들의 스트레스 및 탈진 수준을 조절하기 위하여 시합의 경험도 많아야 하지만 평상시 연습에서도 마음의 준비와 태도를 시합 상황과 동일시하고 연습량을 늘려서 자신감을 갖도록 함은 물론 경기에서 불안을 극복할 수 있도록 선수 자신 및 지도자들로 하여금 많은 연구가 필요하다고 사료된다.

참고 문헌

- 김인수(1994). 운동참여와 스트레스 과정변인에 관한 이론적 모델, 전남대학교 대학원 박사학위논문
- 김원하(1998). 고등학교 유도 선수의 스트레스에 관한 연구, 국민대학교 대학원석사학위논문
- 김승철(1994). 스포츠 심리학, 한국스포츠 심리학회편, 태극문화사.
- 김병준 김정수(1998). 청소년스포츠참가자 심층이해(Ⅱ) : 스트레스 요인, 한국스포츠심리학자회지,제9권,제1호, 33-50.
- 김경원, 송우엽(2001). 스트레스유형에 따른 청소년 운동선수들의 탈진, 한국심리학회. 제12권1호.pp161-179
- 김병준(1999). 청소년운동선수들의 재미 및 스트레스요인, 한국심리학회지, 제10권2호.pp193-210
- 김의철, 박영선, 곽금주(1998). 한국청소년의 생활만족도와 스트레스형성요인청소년을 중심으로. 한국심리학회,제9권 1호.pp79-101.
- 이계윤(1998). 운동참여와 스트레스 과정변인에 관한 이론적 모델, 전남대학교 대학원 박사학위논문
- 이경희, 김광웅(1996). 청소년의 스트레스와 대처에 관한연구, 한국가정학회지, 제34권6호
- 임인수(1999). 운동선수의심리·사회적 변인과 운동탈진간의 인과분석, 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 최영곤(1990). 경기, 종목별 운동 선수들의 스트레스에 관한 연구, 부산대학교 대학원석사학위논문
- Beehr.T.A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health, and prganixational effectiveness: A facet analysis, model, and literature review. *Personnel Psycholgy*, 31, 665-699
- Capel,A.S.,(1986). Psychological and organizational factors related to

- burnout in athletic trainers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*,57, 321-328
- Cohen,s.(1980). After effects of stress on human performance and social behavior ; Review of research and theory. *Psychological Bulletin*,88, 82-108
- Coakley,J.(1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure social problem?. *Sociology of Sport Journal*,9,95-106
- Cohen,P.J.(1990). An expioatory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*,4,95-106
- Depaepe,J., French, R., & Lavay, B.(1985). Burnout symptoms experienced among special educators: A descriptive longitudinal study. *Adapted Physical Activity Quarterly*,2, 189-196.
- Fender,L.K.(1998). Athlete burnout:Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*,3, 63-71.
- Gould, D, Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J.(1996). *Burnout in comprtitive junior tennis: Report made to the United States Tennis Association* New york: United States Tennis Association.
- Heyman, S.R.(1986). Psychological problem patterns found with athletes. *Clinical Psychologist*, 39, 68-71
- Lazarus, R.S (1996). *Psychological stress and the coping process*. New Yoke: McGraw-Hill.
- Moss. L. (1981). *Management stress*. Addison,-Wesley
- Perry, C.(1982).*Why christians burn out*. Nashsille:Thomas Nelson Publishers.
- Quick, J.C., & Quick, J.D.(1984). *Organizational stress and preventive management*. McGraw-Hill.
- Raedeke, T.D.(1997). Is athkeye burnout more than just stress? A

sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*

Smith, R.E.(1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 8*, 36-50

Thibaut, J.W., & Kelley, H.H.(1995). *The social psychology of group*. New York:Wiley.

Veninga, R.L., & Spradlry, J.P.(1981). *The work stress connection*. New York:Ballantine Books.

Worchel, S., & Goethals, G.R.(1985). *Adjustment : Pathway to personal growth*. Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall.

설문지

남·여 고등학교 핸드볼선수의 스트레스 및 사회적 변인과 탈진간의 관계분석

안녕하십니까?

본 설문조사는 남·여 고등학교 핸드볼선수의 스트레스 및 사회적 변인과 탈진간의 관계분석을 조사, 분석하여 선수들의 스트레스 및 탈진간의 관계분석하여 경기력 향상에 도움을 주고자 하는 것입니다.

귀하가 응답하고 내용은 연구 목적 이외의 다른 어떠한 용도로도 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

각 설문에 대해 귀하의 생각을 한 문장도 빠짐없이 솔직하게 응답해주시는 것이 매우 중요합니다.

본 조사의 설문에 응하여 주셔서 대단히 감사 합니다.

※ (응답요령)

다음과 같이 내용을 읽어보신 후 귀하의 견해를 **V**표와 ; 로 표시해주시기 바랍니다.

I. 다음 인적 사항에 관한 질문입니다.

1. 성별 : 남 여
2. 연령 : 만 세
3. 포지션:()

II. 다음은 사회적 지원에 관한 질문입니다. 자신의 경우에 맞는 항의 0 또는 V표 해주십시오.

1. 운동시 어려움을 느꼈을 때 나는 다음 사람들에게 대해 어느 정도 의지하고 있습니까?

	항상 그렇다	상당히 그렇다	어느 정도 그렇다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
팀내의 선배	5	4	3	2	1
팀 동료	5	4	3	2	1
부모 및 가족	5	4	3	2	1
친구 및 친척	5	4	3	2	1
코치 및 감독	5	4	3	2	1

2. 운동을 할 때(또는 연습시) 다음 사람들이 얼마나 도움을 줍니까?

	항상 그렇다	상당히 그렇다	어느 정도 그렇다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
팀내의 선배	5	4	3	2	1
팀 동료	5	4	3	2	1
부모 및 가족	5	4	3	2	1
친구 및 친척	5	4	3	2	1
코치 및 감독	5	4	3	2	1

Ⅲ. 대처 평가 질문지

다음에 기술된 경험들을 잘 읽으시고 2005년 전국대회 중 중요하다고 생각되는 시합들에서 얼마나 자주 그러한 심리적 어려움들을 겪었으며, 그러한 어려움들이 얼마나 최적의 실력 발휘에 영향을 미쳤고, 또 그 상황에서 당신이 얼마나 그 상황을 조절할 수 있다고 느꼈는지를 표시하시기 바랍니다.

1. 심리적 대응전략의 사용					2. 즉각적인 효과성					
한적 없음	가끔 사용	어느정도 사용	자주 사용	항상 사용		효과 없음	조금 효과	어느정도 효과적	꽤 효과적	항상 효과적
1	2	3	4	5	1. 상대 선수(팀)에게 잘 먹혀들 전략에 포커스를 두었다.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	2. 그 상황에서 할 수 있는 것이 아무 것도 없음을 깨닫고 그냥 그 상황을 받아들였다.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	3. 당시 발생한 문제점들을 파악하고 원인이 무엇인지를 분석하려고 시도했다.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	4. 처음부터 다시 해야겠다는 마음 자세로 대처해 나갔다.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	5. 한층 더 어려운 고도의 기술, 전략을 구사해 보았다.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6. 잘 안되던 부분에 대한 보안 노력을 중단했다.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	7. 다른 선수에게 신경질을 내며 비난했다.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	8. 내가 계획한 시합 전략 또는 기술 패턴에 집중하려고 노력했다.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	9. 잘되던 기술/전략 등을 해내는 장면을 머릿속으로 그려보았다.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	10. 마치 그러한 고충들이 발생하지 않은 것처럼 행동했다.	1	2	3	4	5

IV. 운동스트레스 질문

다음 질문은 당신이 2005년 1월 이후 지금까지 아래의 사건을 경험했을 때 정신적 충격(스트레스)을 어느 정도 받았고 그 강도는 어떠했는지에 대해 해당 점수에 ; 또는 V 표 해주십시오.

문항	이런 경우가 얼마나 자주 있었는가?					이런 일에 얼마나 스트레스를 받았는가?				
	매우 자주	자주	보통	없는 편	전혀 없음	매우 많이	많이	보통	없는 편	전혀 없음
	1.감독이나 코치와의 갈등이 있을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2
2.시합 전 불길한 징크스가 있을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3.시합시 관중이 지장을 줄 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
4.주변 사람들의 기대가 클 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5.가까운 친구나 선.후배간의 갈등이 있을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6.일상 생활 범규(또는 학칙)를 어겼을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
7.이성(여자문제)과 갈등이 있을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
8.학비 및 용돈의 문제가 있을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
9.팀에 대해 주장 또는 주전 등으로 책임감이 주어졌을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10.부상이나 질병이 생겼을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
11.팀 구성원으로부터 차별대우를 받을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12.팀 내에서 책임감이 변했을 때(주전에서 후보로, 주장이 끝났을 때)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
13.연습이나 시합 중 빈번한 실수를 했을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
14.팀에서 폭언이나 폭행을 당했을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
15.평소 체력관리가 안되었을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
16.당신이 중요한 시합(중간, 기말 등)을 보았을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
17.시합 중 평소 실력 발휘를 하지 못했을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
18.팀내 구성원간 불화가 생겼을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
19.관중의 일방적인 야유를 받을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
20.운동 이외의 잡다한 일이 많을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

문 항	이런 경우가 얼마나 자주 있었는가?					이런 일에 얼마나 스트레스를 받았는가?				
	매우 자주	자주	보통	없는 편	전혀 없음	매우 많이	많이	보통	없는 편	전혀 없음
21.효과적인 운동방법을 몰랐을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
22.팀 관계자들이 서로 다른 지시를 할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
23.우리 팀에 대해 심판이 불공정한 판정을 했다고 생각할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
24.운동으로 여가시간이 부족할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
25.시합에서 실패할까 하는 두려움 때문에	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
26.팀 관계자들이 나의 약점을 말할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
27.가족과 보낼 시간이 부족할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
28.감독과 코치가 지시하는 작전을 수행하지 못했을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
29.동료선수의 실수를 나에게 떠넘길 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
30.다른 지방에서의 경기(원정경기)시 음식이 맞지 않아서	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
31.운동으로 인해 취미생활을 하지 못할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
32.상대 성수가 과격한 행위나 비신사적인 행위를 할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
33.낮선 시설이나 장소에서 시합을 할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
34.심판이 너무 권위적으로 시합을 진행할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
35.운동장비가 부족해서 연습을 제대로 할 수 없을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
36.경기장 시설이나 장비가 좋지 않을 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
37.합숙소 환경이 나쁠 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
38.팀 관계자(코치, 감독)가 나의 의견을 무시할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
39.예측불허의 경쟁적인 시합을 할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
40.동료 선수가 어이없는 실수를 할 때	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
41.경기를 잘 해야 한다는 생각 때문에	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

V. 긴장 및 탈진에 관한 질문

문 항	얼마나 자주					그런 느낌이 얼마나 강하게				
	전혀 없다	없다	잘 모름	가끔 있다	자주 있다	전혀 그렇 지않 다	그렇 지않 음	잘 모름	그런 편임	아주 그런 편이 다
1.나는 운동 때문에 정서적 탈진된 느낌이다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2.나는 하루 운동을 끝내는 시간쯤이면 탈진된 느낌을 갖는다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3.나는 아침에 일어나면 피곤함을 느끼며 하루 운동을 쉬었으면 한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.나는 동료들이 운동에 대해 어떻게 생각하는가를 쉽게 파악할 수 있다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5.나는 동료들이 나를 사람이 아닌 물건과 같이 취급한다는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6.하루 종일 사람들(팀동료)과 함께 지낸다는 것은 나에게 있어서 상당한 긴장을 준다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7.나는 내 동료들의 문제를 효율적으로 처리한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.나는 운동 때문에 탈진된 느낌이다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.나는 운동을 한 이후 사람들에 대해서 보다 냉정 해졌다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10.나는 운동을 통해서 다른 사람들의 생각에 긍정적인 영향을 준다고 느낀다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11.나는 내가 하고 있는 운동이 나를 정서적으로 경직되게 하지 않을까 걱정한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12.나는 매우 정력적이라고 느낀다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13.나는 나의 운동 때문에 좌절된 느낌이다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14.나는 운동을 너무나 열심히 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15.나는 동료들에게 어떤 일이 일어났는지 전혀 신경 쓰지 않는다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16.사람들(팀동료)과 함께 일한다는 것은 나에게 너무나 스트레스를 준다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17.나는 동료들과 열심히 운동을 한 후에도 곧 기운을 회복하는 것 같다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18.나는 나의 운동을 통해 많은 가치 있는 일들을 달성시켜왔다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19.나는 동료들과 이완된(즐거움) 분위기를 쉽게 조성할 수 있다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20.나는 마지막 줄에 매달려 있는 것 같은 느낌이다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

문 항	얼마나 자주					그런 느낌이 얼마나 강하게				
	전혀 없다	없다	잘 모름	가끔 있다	자주 있다	전혀 그렇 지않 다	그렇 지않 음	잘 모름	그런 편입	아주 그런 편이 다
21.나는 시험과 관련된 정서적인 문제들을 매우 차분하게 처리한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22.나는 동료들이 그들의 문제에 대한 책임이 나에게 있다고 비난하는 것 같다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23.머리가 아프다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24.팔다리가 목직하다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25.신경이 예민하고 마음의 안정이 안된다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26.사소한 일에도 짜증이 난다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27.외롭다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28.별 이유 없이 깜짝 놀란다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29.자신도 견잡을 수 없이 울화가 터진다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30.기분이 울적하다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31.긴장이 된다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32.무엇을 때려 부수고 싶은 충동이 생각 난다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33.매사에 관심과 흥미가 없다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34.무슨 일이든 조금해서 안절부절 못 한다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35.고함을 지르거나 물건을 내 던진다.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

※ 설문지 하위요인별 문항분포

하위요인명		문항번호	문항수	합
운동 스트레스 척도	팀 관련 스트레스	1, 9, 11, 12, 14, 18, 21, 22, 26, 38	10	41
	시합 관련 스트레스	2, 3, 10, 13, 15, 17, 19, 25, 28, 29, 32, 39, 40, 41	14	
	환경 관련 스트레스	4, 5, 6, 7, 8, 16, 20, 24, 27, 30, 31, 33, 35, 36, 37	15	
	심판 관련 스트레스	23, 34	2	
사회적 지원 척도			10	10
대처 척도	심리적 기술/긍정적 자기조절	2, 4, 8	3	10
	긍정적 기분의 유지	9, 10	2	
	사회적 지원 및 적극적인 게임공략	1, 3, 5	3	
	책망과 정서의 표출	6, 7	2	
긴장 척도	신체화	23, 24	2	13
	우울	27, 30, 31, 33	4	
	불안	25, 28, 34	3	
	적대감	26, 29, 32, 35	4	
탈진 척도	비인격화	5, 6, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 20, 22	10	22
	정서적 탈진	1, 2, 3, 8	4	
	개인의 성취결여	4, 7, 12, 13, 14, 18, 19, 25	8	
				35

설문지의 응해 주셔서 감사합니다.