



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](#)

2023년 2월

석사학위 논문

변증법적 행동치료(DBT)  
집단기술훈련이 대학 운동선수의  
정서조절과 대인관계 유능성에  
미치는 효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 소 율

변증법적 행동 치료(DBT)  
집단기술훈련이 대학 운동선수의  
정서조절과 대인관계 유능성에  
미치는 효과

Effects of Dialectical Behavioral Therapy(DBT)  
Group Skill Training on Emotional Regulation and  
Interpersonal Competence of College Athletes

2023년 2월 24일

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 소 율

변증법적 행동치료(DBT)  
집단기술훈련이 대학 운동선수의  
정서조절과 대인관계 유능성에  
미치는 효과

지도교수      권 해 수

이 논문을 상담심리학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 소 율

## 김소율의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 김택호 (인)

위원 조선대학교 교수 김나래 (인)

위원 조선대학교 교수 권해수 (인)

2022년 12월

조선대학교 대학원

## 목 차

제1장 서론 .....	1
제1절 연구의 필요성 및 목적 .....	1
제2절 연구문제 및 가설 .....	7
제2장 이론적 배경 .....	8
제1절 대학 운동선수.....	8
1. 대학 운동선수의 특징 .....	8
2. 대학 운동선수와 정서조절 .....	9
3. 대학 운동선수와 대인관계 .....	10
제2절 변증법적행동치료.....	12
1. 변증법적행동치료.....	12
2. 변증법적행동치료와 정서조절.....	13
3. 변증법적행동치료와 대인관계.....	15
제3장 연구 방법 .....	16
제1절 양적연구방법.....	16
1. 프로그램 구성 및 운영.....	16
가. 예비프로그램 구성.....	16

나. 전문가 타당화 검증·····	18
다. 최종 프로그램 구성·····	19
2. 연구설계·····	23
3. 연구 대상·····	23
가. 연구 대상 선정·····	23
나. 연구 대상의 일반적 특성·····	24
4. 측정 도구·····	24
가. 정서조절 곤란 척도·····	24
나. 대인관계유능성 척도·····	25
5. 연구 윤리·····	26
6. 연구 절차·····	26
가. 사전검사·····	26
나. 프로그램 운영·····	26
다. 사후검사·····	27
라. 추후검사·····	27
7. 자료 분석·····	27
제2절 질적 연구방법·····	28
1. 연구대상자·····	28
2. 연구절차·····	28
가. 연구팀 구성·····	28
나. 면담 질문 구성·····	29

다. 자료수집 .....	29
3. 자료분석 .....	29
가. 영역 개발 .....	29
나. 핵심개념 구성 .....	30
다. 교차분석 .....	30
라. 감수자의 감수 .....	30
제4장 연구 결과 .....	31
제1절 양적 연구 방법 .....	31
1. 실험집단-통제집단 간 사전 동질성 검증 .....	31
2. 정서조절에 대한 DBT 집단기술훈련 효과분석 .....	31
3. 대인관계 유능성에 대한 DBT 집단기술훈련 효과분석 .....	33
제2절 질적 연구 결과 .....	35
1. 프로그램 참여 전 경험 .....	36
가. 선·후배·동기와의 갈등에서 대처가 어려움 .....	36
나. 대인관계 상황에서 자책함 .....	36
다. 갈등 상황이 생길까 봐 다가가기 어려움 .....	37
라. 경기 과정에서 불안함 .....	37
마. 안 좋은 기분에 사로잡히면 빠져나오기 쉽지 않음 .....	38
바. 중요한 경기에서 긴장이 극대화됨 .....	38
2. 프로그램 참여 경험 .....	38
가. 대인관계 문제점을 알아차림 .....	39

나. 정서조절이 어려운 원인을 발견함.....	39
다. 정서조절에 취약한 요인을 관리하기 시도함.....	40
라. 대인관계 갈등에서 다가가려고 시도함.....	40
마. 자기 위안법을 발견함.....	41
3. 프로그램 참여 후 경험.....	41
가. 불안함이 감소함.....	41
나. 훈련 중 집중력이 상승됨.....	42
다. 평정심을 찾기까지 시간이 줄어들음.....	42
라. 갈등 시 더 쉽게 다가갈 수 있음.....	43
마. 상대에 대한 이해의 폭이 넓어짐.....	44
바. 개운함을 느끼고 피로함이 감소됨.....	44
사. 자신감이 상승됨.....	45
아. 선수 생활과 대학 생활의 균형을 이룸.....	46
제5장 논의 및 제언.....	47
참고문헌.....	53
부    록.....	62

## 표 목 차

<표 1> 예비프로그램.....	16
<표 2> 타당화 과정 프로그램 수정 내용.....	18
<표 3> DBT 프로그램 세부 내용.....	20
<표 4> 연구설계.....	23
<표 5> 연구 대상의 일반적 특성.....	24
<표 6> 면담 질문.....	29
<표 7> 실험집단-통제집단 간 사전 동질성 검증.....	31
<표 8> 정서조절 곤란 효과 검증.....	32
<표 9> 대인관계 유능성 효과 검증.....	33
<표 10> 프로그램 영역과 핵심개념.....	35

## 그림 목 차

- <그림 1> 정서조절 곤란 척도의 사전-사후-추수 변화.....32  
<그림 2> 대인관계 유능성 척도의 사전-사후-추후 변화...34

## ABSTRACT

### Effects of Dialectical Behavioral Therapy(DBT) Group Skill Training on Emotional Regulation and Interpersonal Competence of College Athletes

SO YUL KIM

Advisor : Prof. Kweon HaeSoo, Ed. D

Department of Counseling Psychology

Graduate School of Chosun University

This study studied the effect of emotional control and interpersonal competence by applying dialectical behavioral therapy group skill training to university athletes. Data analysis was performed using SPSS 27 to verify the effect of dialectical behavioral therapy on emotional control and interpersonal competence of college athletes. Eighteen recruited study subjects were wirelessly assigned to nine. The DBT program was conducted in 10 sessions for the experimental group. The following is a summary of the results. First, dialectical behavioral group technical training was effective in improving the emotional control of college athletes. Second, dialectical behavioral group technical training was effective in improving the interpersonal relationship of college athletes. In addition, the concept was derived as a consensus qualitative study (CQR) among qualitative research methods, and the process was analyzed. As a result of the study, 7 areas and 19 core concepts were derived, and the

process of change before, during, and after the program was derived. This study is meaningful in that it intervened in the emotional control and interpersonal competence of college athletes according to a new approach called DBT, and various intervention strategies can be subsequently considered.

Key word: dialectical behavioral therapy, college athletes, emotional regulation, interpersonal competence

# 제1장 서론

## 제1절 연구의 필요성 및 목적

오늘날 스포츠가 국력 신장의 주요 수단이 된다는 여러 보고서가 발표되고 있으며, 많은 사람들의 관심과 주목을 받으며 일상생활 속에도 깊이 파고들어 국민들에게 희망과 용기를 주고 있다. 김연아, 박태환, 박세리 선수와 같이 국가대표가 이뤄낸 국제 스포츠 무대에서의 좋은 성적은 국민 사기진작과 정서 통합 등의 스포츠를 통해서 극대화될 수 있는 긍정적 효과를 거두었다. 이러한 이유로 인하여 우리나라를 포함한 세계 각국은 국제 경기대회에서 좋은 성적을 거두기 위하여 운동선수의 선발, 훈련은 물론 효율적인 선수 관리를 위해 스포츠과학을 총동원하고 있다(천길영, 2011).

우리나라 엘리트 스포츠 선수들은 조기에 특정 종목에 입문하고 일 년 내내 전문화된 훈련을 지속하는 과정을 밟는다(조정환, 이미숙, 2021). 엘리트 체육은 특정 소수의 엘리트 선수들을 선발하여 초·중·고·대 과정에서 전문 지도자로부터 전문적이고 체계적인 훈련을 받도록 하는 것이다. 대부분의 해외 선수들은 클럽 스포츠 활동을 통해서 선수에 입문한다. 이런 경우 학교 수업 별개로 훈련 일정과 같은 스포츠 활동은 아무리 우수한 국가대표급 선수라 하더라도 학교생활을 하지 않으면 졸업하는 것이 불가능하다. 우리나라는 아직 클럽 스포츠가 해외처럼 활성화되어 있지 않아 대부분 학교 체육에서 시작하게 된다. 대학 운동선수는 초등학교, 중학교, 고등학교 시절을 통해서 학생 선수라는 자격을 걸고 학업보다는 운동에 더 많은 열정과 의지를 투자하며 성장해 온 체육인이다(민병석, 송석록, 2014).

국내 운동선수의 경우는 빠르면 초등학교 저학년부터 입문하여 대학 운동선수를 거쳐 프로나 실업팀 등 직업 운동선수가 된다. 초등학교 운동부부터 가장 상급인 직업 운동선수까지 가는 선수의 비율은 매우 적다. 대학 운동선수들은 체육특기자로서 1973년부터 지금까지 시행되고 있는 “정원 내 특별전형”에 해당하며 특례입학제도의 범위에 특기 관련 경기/대회 참여 경력 및 성적/실적을 활용하여 특기생으로 선발된 자를 지칭한다(김정명, 1999). 즉 초·중·고에서 학생 선수로서 활동하여 특기 종목의 경력과 성적으로 대학에 체육특기자로서 입학하여 대학교에서 운동선수로 관리되는 학생을 말한다.

대학 운동선수들은 운동이라는 외길 속에서 직업 운동선수가 되지 못하면 은퇴 후 아예 진로를 바꾸게 되거나 코치와 같은 지도자가 되기 위한 과정을 다시 거쳐야 한다. 대학 운동선수들은 학습권을 보장하고자 하는 제도적 변화로 인해 학업과 훈련의 기회를 동등하게 제공받고 진로에 대한 선택의 폭이 넓어진 것은 사실이다. 그러나 공부와 운동을 동시에 수행해야 하는 이른바 ‘체육특기생’으로서 체력적, 심리적 부담이 배가 되어 스트레스가 가중되고 있는 것도 문제로 지적되고 있으며, 팀을 담당하고 있는 지도자들도 학업으로 인해서 운동선수들의 경기력이 떨어지는 것을 원치 않고 있다(선혁규, 2019). 대학 운동선수들은 경쟁이라는 스포츠의 본질적인 특성의 치열한 상황 속에서 경기력 향상 및 본인들의 선수로서의 목표 달성과 동시에 학업에도 매진하며 육체적, 심리적 부담감에 의한 심한 스트레스를 겪고 있다. 대학 운동선수가 되기까지 운동 외적의 다른 생활은 포기하고 수년간 반복적으로 훈련하여 단기간의 스트레스 보다 장기적인 스트레스를 많이 겪을 수밖에 없다.

경기력이 곧 프로나 실업팀 진학으로 연결되기에 경기력이 부진하게 되면 다른 진로를 찾아야 하는 즉, 그동안의 삶과는 전혀 다른 진로를 개척하는 것에 대해 압박감을 갖게 된다. 이대형(2009)의 중·고등학교 운동선수들을 대상으로 한 연구에서는 선수들의 심리적 부담을 가중시키는 스트레스 요인이 인격적 성숙의 결핍과 진로에 대한 압박감, 정서적 불안, 시합에 대한 심한 부담감, 긴장감, 갈등, 욕구 좌절 등에서 비롯된다고 하였다. Hendrix, Acevedo, 그리고 Hebert(2000)의 연구에서는 운동선수들에게 있어 스트레스 유발 원인이 신체적 고통, 정신적 실수 유발, 상대 선수의 예상치 못한 경기력, 심판의 오심, 경기기록, 지도자의 질책 등으로 비슷하게 보고되었다. 박병국과 김경호(2007)는 대학 운동선수들 대상으로 실시한 연구에서 이들이 겪는 스트레스는 식이 및 수면장애, 경기능력 저하, 부상, 운동 중단 등과 같은 문제점을 초래한다는 것을 보고하고 있다. 앞에서 살펴본 바와 같이, 실패의 두려움, 시합의 부담, 처벌의 두려움, 학업 문제 걱정, 상급학교 진학 걱정, 경제적 부담, 선후배 사이의 갈등, 부상 우려를 다루는 운동 스트레스 연구에서는 대학 운동선수의 운동스트레스가 중도 포기에 유의한 영향을 미친다고 하였다. 이러한 스트레스는 심리적, 신체적으로 부정적인 영향을 끼쳐 정신건강뿐만 아니라 운동수행에도 방해를 일으킬 수 있다.

운동선수에게 도전이란 경쟁 상황에 대하여 성공과 학습 그리고 숙련의 기회로 지각하는 감정적 제어 조절이 가능하기 때문에 긍정적인 정서를 지향하게 되는 반면, 경쟁 상황을 자신의 웰빙과 자존감을 위협하는 것으로 지각하는 것은 부정적인 정서와 관련되며 감정적 제어 조절이 잘 이루어지지 못한다(Lazarus & Folkman, 1984). 정서조절

은 개인이 의식적, 무의식적으로 자신의 정서를 조절하는 것을 뜻하며, 스트레스 대처와 불안 대처 등에서 중요한 영역으로 평가되고 있다(Gross, 1998). 정서조절 연구는 스트레스를 유발하는 경기 직전이나 경기 중에 선수들의 인지평가가 정서와 대처에 직접 영향을 미친다고 보고되고 있으며(Lazarus, 1999, McGregor, Elliot, 2002), 대학 운동선수들의 스트레스와 인지평가 관계에서는 정서조절로 인해 조절되는 것으로 나타났다(김범준, 2017). 골프선수를 대상으로 한 연구에서도 선수의 신체적, 기술적 수행 능력 외에도 정서조절 능력을 갖추지 않고서는 최상의 성적이 발휘되기 어렵다는 것을 알 수 있었다(유충경, 2013). 체급 경기 선수들을 대상으로 한 송영선(2011)의 연구에서는 정서조절이 스트레스 및 중도탈락 의지에 관련하여 중요한 연구 주제라고 하였다. 이처럼 대학 운동선수들에게 정서조절은 매우 중요한 영역이며 정서조절 능력을 향상시키는 방안을 마련하는 것이 필요하다는 것을 알 수 있다.

이러한 필요성으로 인해 그동안 선수들을 대상으로 정서조절을 위한 다양한 처치의 효과가 검증되어왔다. 캐나다의 1984년 LA 올림픽 대표선수를 대상으로 조사한 연구(Orlick & Partington, 1988)에서는 캐나다 선수들이 메달을 획득하는데 심리적인 준비상태가 결정적인 역할을 한 것으로 밝혀졌다. 피겨스케이팅 선수를 대상으로 한 연구(Gould, Jackson & Finch, 1993)에서도 올림픽에 출전한 경력이 있거나 국가대표급의 선수들은 시합의 스트레스에 대한 철저한 심리적인 준비를 하고 있었다(허정훈, 김병준, 유진, 2001).

승리해야 하고 늘 경쟁상태에 놓여있는 스포츠 경기에서 갈등은 자연적으로 형성되어 조직과 집단에서 갈등을 겪게 된다. 사회 집단 중 하나인 스포츠 팀에서 생활하는 운동선수도 집단 구성원과의 불화로 인한 갈등과 의견 불일치를 경험하게 되며, 이러한 갈등의 원인과 형태는 상황에 따라 다양하게 나타난다(서상미, 2010). 대학 생활에서 필요한 개인의 시간은 제약되어 있고, 선후배 및 동료 간의 부당한 행동이나 대우는 극심한 스트레스를 유발하고 동기 저하와 경기력에 부정적 영향을 미친다(권현진, 이동호, 류호상, 2015). 최근 논란이 되는 스포츠계의 폭력 사건은 어제오늘의 일이 아니다. 지도자 및 선·후배 간의 폭력, 괴롭힘, 성폭력, 얼차려 등이 여전히 발생하고 있으며, 선수의 정신적, 육체적 피해는 갈수록 더욱 심해지고 있다(문재태, 김상겸, 2020). 2020년에는 트라이애슬론 선수가 스스로 목숨을 끊는 일이 발생했다. 이로 인해 자신의 소속팀 인원들에게 여러 차례 폭행과 심한 수치심이나 모욕감을 주는 언어 폭행과 같은 육체적·정신적 괴롭힘을 당한 것이 밝혀졌다. 이와 같이 운동선수들은 빈번한 대인관계 문제와 마주하였으며, 삶을 포기하는 일도 일어나고 있다(장유라, 김한별,

2021).

이처럼 대학 운동선수에게 원만한 대인관계는 전반적인 학교생활뿐 아니라 경기력 향상을 포함한 그들의 삶에 있어 매우 중요하다. 황수영과 장덕선(2020)의 연구에서는 엘리트 스포츠 상황의 상담 현장에서 사격선수의 운동지속을 높이기 위한 상담이 요구될 때 건강한 의사소통뿐만 아니라 필수적으로 경험하게 되는 코치와 선수와의 대인관계를 긍정적으로 지속할 수 있는 프로그램을 마련할 필요가 있다고 하였다.

권상현(2012)의 연구에서는 국가대표팀, 아마추어, 프로 팀 내에 갈등으로 인해 선수들이 역량을 제대로 발휘하지 못하여 부정적인 결과를 낳게 되는 경우가 자주 있었음을 시사하기도 하였다. 안민석(2001)은 학교 엘리트 스포츠에서 동료 및 지도자들과의 갈등 상황이 증가함과 적절하지 못한 갈등 대처 방법으로 인해 중도 탈락까지 가게 되는 것을 말하였다. 오응수와 신흥범(2009), 황수영과 장덕선(2020)의 연구에서는 선수들의 긍정적인 대인관계를 위한 프로그램 필요성에 대해서 지속적인 의견이 나오고 있으며, 오응수와 문선호(2008)의 연구에서는 선수와 감독 사이의 갈등과 선수와 선수 사이의 갈등을 잘 극복했을 때, 기대 이상의 효과를 얻을 수 있음을 말하였다.

국내에서도 운동선수들을 대상으로 한 심리기술훈련(psychological skills training; PST) 연구가 많이 진행되었다. 심리기술훈련이란 선수들이 앞에 놓인 과제에 온 정신을 집중해서 부정적 생각들이 방해되지 못하도록 수행향상에 초점을 맞춰 효과적인 전략 방법을 배우는 것이다(이영주, 강지훈, 김덕진, 2021). 선행연구로는 프로 골프 선수의 심리기술훈련 프로그램 적용 단일사례연구(이학권, 2019), 고교 여자 태권도 선수 심리기술훈련 프로그램 효과 단일사례연구(김성훈, 신흥범, 2021), 여자 쇼트트랙 스피드스케이팅 선수의 마음챙김 기반 심리훈련(MBPST) 효과(육영숙, 2016)의 단일사례연구 등이다.

위와 같은 선행연구들을 통해 운동선수들에게 심신 훈련 프로그램의 효과가 검증되어왔으나 주로 단일사례로 많이 연구되어 단일대상연구 특성상 일반화하는 것이 목적이 아니기 때문에 집단 간의 통계적 유의미성에 초점을 두기는 어렵다. 또한 최근 운동선수에게 수용전념치료(ACT)(원현준, 유진, 2013)나 마음챙김 수용전념 프로그램(MAC)(이계운, 윤기운, 2013) 등 인지행동적 접근 기법을 적용하는 연구들이 진행되고 있는데, 마음챙김 수용전념 프로그램(MAC)이 심리기술훈련(PST)보다 운동선수에게 수행력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나기도 하였다(강형철, 2016). 이러한 연구들은 양적 연구만 이루어져 심층적 논의에 어려움이 있기도 하였고, 수용전념치료(ACT) 처치 후 효과가 처치 기간에만 지속될 뿐 다시 원상태로 회귀하는 모습을 보인

선행연구들이 있었다(원현준, 유진, 2013; Gaston, Crombez & Dupuis, 1989; May, Weyker, Spengel, Finkler & Hendrix, 2012). 이에 본 연구에서는 운동선수들의 심리기술훈련의 하나로 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy, 이하 DBT)에 입각한 프로그램의 효과를 검증하고자 한다.

변증법적 행동치료(DBT)는 인지행동치료의 원리, 선불교 철학, 그리고 변증법 철학이라는 세 가지 주요 축을 기반으로 하는 치료 체계로서 정서, 인지, 행동, 대인관계, 자기조절 등 전반적 정서조절 문제(pervasive emotion regulation disorder) 완화에 초점을 맞추어 있다(최현정, 2018). 변증법적 행동치료 기술훈련은 내담자가 경험하는 정서적 고통을 인정해 줌으로써 내담자 스스로 자신의 경험에 대한 지각을 수용하도록 하고 더불어 정서적 회피 및 도피를 감소시키고 자신의 정서적 각성 문제를 해결하는데 필요한 대처 전략을 제공해준다(Marra, 2006). 변증법적 행동치료(DBT)의 가장 큰 목표는 변화와 수용으로, 비효율적인 행동으로 이어지는 연결고리를 평가하고 이해하는 ‘수용’과 이를 대체할 수 있는 효율적인 행동을 개발하고 습득하는 ‘변화’ 사이의 균형을 맞추는 것이다. 강렬한 감정에 대처하는 행동이 맞고 틀리다를 이야기하기보다는 문제가 되는 행동의 원인을 파악하고, 그 결과를 평가하며 보다 효율적으로 대처하기 위한 기술을 습득하는 것을 목표로 한다. 인지행동치료 스펙트럼의 다른 치료모형과 비교하면 변증법적행동치료에서는 정서를 결과가 아닌 원인으로서 정서의 중요성과 우선성을 더 강조한다(Michaela & Heidi, 2017). 변증법적 행동치료를 대학 운동선수에게 적용한다면 불안함과 같은 강한 부정적 정서를 느낄 때 스트레스 받고 막막해 하는 것이 아니라 불안이라는 친구와 함께 경기장에 들어가는 것으로 수용하고, 강한 감정을 효율적으로 대처할 수 있는 기술을 습득할 수 있을 것으로 기대된다.

변증법적 행동치료에서는 과도한 감정억제 및 표출과 같은 정서조절 문제와 행동 조절 문제가 장애의 핵심 문제라고 본다. DBT 스킬은 광범위하게 응용 및 적용될 수 있으며, 임상 집단과 비임상 집단 그리고 다양한 장면에서 수많은 연구 데이터와 임상 경험을 통해 그 효과가 입증되어 정서조절이 되지 않아 마음의 고통과 괴로움 가지고 있는 사람들, 자신의 문제를 자각하지도 해결하지도 못하는 사람들, 어떻게 해야 정서를 다스리고 새로운 행동을 배워 의미 있는 삶을 살 수 있는지에 대해 아무런 가이드가 없었던 사람들 등 많은 사람들에게 새로운 삶과 희망을 주고 있다(Linehan, 2018).

다음으로 DBT는 대인관계효율성을 증진시키는데 유의한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 외상 경험이 있는 수감 여성을 대상으로 DBT 치료 프로그램을 실시한 결과 PTSD와 우울 및 대인관계 기능성 문제 감소에 도움을 준 것으로 밝혀졌으며

(Bradley, & Follingstad, 2003), 국내에서는 대학생을 대상으로 DBT 치료 프로그램을 실시한 결과 대인관계 문제가 감소하였으며(최초롱, 손정락, 2014), 우울 성향의 청소년들을 대상으로 DBT를 실시하였을 때 대인관계능력이 향상된 것으로 보고되고 있다(권혜미, 2013).

요약하자면, 본 연구에서는 정서조절과 대인관계 유능성 증진에 효과가 있다고 밝혀진 DBT를 활용하여 대학 운동선수의 정서조절 곤란과 대인관계 유능감에도 유의한 효과가 나타나는지를 검증해 보고자 한다.

한편, 선행연구를 살펴보았을 때 운동 경력이 낮을수록 운동 경력이 더 높은 사람과 비교했을 때 경쟁 불안이 높고(황진목, 2004), 심상 능력이 더 낮고 불안해하며(지정근, 2006), 정신력이 낮다(정해상, 2011)는 결과와 대학생 4학년과 비교했을 때 1-3학년이 유의하게 대인관계 만족도가 낮다(박미정, 오두남, 2017)는 결과로 보아 대학 운동선수 1학년과 2학년이 정서조절과 대인관계 유능감 증진에 대한 필요성이 더 절실하다고 파악된다. 그리하여 본 연구에서는 대학 운동선수 1학년과 2학년을 대상으로 프로그램을 진행하고자 한다.

본 연구는 대학 운동선수를 대상으로 그동안 다양한 프로그램이나 심리기술훈련이 실시되었지만 양적 연구만 진행하여 질적인 심층 논의가 어려웠던 한계점이나 처치 효과가 지속되지 않고 회귀했던 점을 보완하여, 프로그램 활동과 과제를 제시하여 체화를 통한 기술 습득을 하도록 유도하고 대인관계와 전반적 정서조절 문제 완화에 초점이 맞추어져 있는 DBT를 활용할 것이다. 이러한 점을 토대로 대학 운동선수를 대상으로 DBT 집단기술훈련 프로그램을 재구성하고 정서조절과 대인관계 유능성에 미치는 효과를 분석하고자 하는 것에 목적이 있다. 이를 위해 사전-사후-추후의 변화를 통한 양적 연구 검증만이 아니라 질적 연구 검증을 통하여 수량화 되지 않는 주관적·정신적 영역 등에 관한 현상에 대한 내용을 분석하고자 하였다.

## 제2절 연구문제 및 가설

본 연구는 변증법적행동치료(DBT) 집단기술훈련 프로그램이 대학 운동선수의 정서조절과 대인관계에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다음과 같은 연구문제를 선정하였다.

연구문제 1. 변증법적행동치료(DBT) 집단기술훈련 집단 프로그램은 대학 운동선수의 정서조절을 증가시킬 것이다.

연구문제 2. 변증법적행동치료(DBT) 집단기술훈련 집단 프로그램은 대학 운동선수의 대인관계 유능감을 증진시킬 것이다.

## 제2장 이론적 배경

### 제1절 대학 운동선수

#### 1. 대학 운동선수의 특징

대학 운동선수는 학창 시절에 엘리트 스포츠 과정을 거쳐 대학에 체육특기자로 입학한 학생들을 일컫는다(신정욱, 2010). 클럽 스포츠 활동을 통하여 선수에 입문하는 대부분의 해외 선수들과 달리 초·중·고 과정에서 전문 지도자로부터 체계적인 훈련을 받아 대학에 입학한 학생들이다. 체육특기자 제도는 각 종목에서 우수한 기량을 지닌 선수를 조기에 발굴하여 육성하고 선수의 기량을 발전시킴으로서 우리나라 엘리트 체육 발전 및 선수 저변을 확대하는 것에 목적을 두고 있으며, 각종 국제대회에서 국위를 선양한다는 취지로 시행되고 있는 제도이다(원형중, 2003).

1972년부터 오늘날까지 시행되어 오고 있는 엘리트 스포츠 육성 및 체육특기자 제도 운영의 긍정적인 측면을 보면 각종 올림픽, 아시안게임, 월드컵, 세계선수권 대회 등에서 축구선수 박지성과 손흥민, 수영선수 박태환, 피겨스케이터 김연아, 골프선수 박세리와 같이 다양한 종목에서 인재들을 배출하였고 이를 통해 국위선양과 국민들에게 자부심과 긍지를 심어주며 오늘날 스포츠 강국이라는 타이틀을 얻게 되었다(한상훈, 2018).

하지만 지나치게 운동에 몰두하게 되고 다른 취미 생활이나 학업에는 몰두하기 어려운 실정이다. ‘승리한 자만이 살아 남는다’는 극단적인 자본주의 경쟁 논리가 적용되어 훈련의 합리성이나 효율성 문제보다는 운동의 효과만을 증대시키기 위한 연습과 고된 훈련으로 일관되어 왔으며(류태호, 이주욱, 2004), 국가인권위원회의 2021년 인권상황보고서에서 대학교 운동부에서 경험한 행위(중복 응답)를 보면 운동 시간 외 외박·외출의 제한·통제 38%, 두발·의상·장신구 착용 제한 37.2%, 심부름, 타인(선배)의 빨래나 청소 등의 강요 32.2%, 계획에 없던 훈련 30.2%, 비하·욕설·협박 29.1%, 학년 전체를 모아놓고 기합 25.6%, 운동 시간 외 휴대전화 제한 22.5%, 학년별로 순차적으로 기합 21.7%, 구타·체벌 15.9%, 데이트 등 교제에 대한 통제 13.6%, 성희롱 9.3%, 괴롭힘·따돌림 7.8%로 지도자나 선·후배 같은 수직관계에서 폭력에 쉽게 노출되곤 하는 것을

알 수 있다.

2022년 04월 기준 대한체육회 조사 결과에 따르면 정식으로 우리나라에 등록된 엘리트 대학 운동선수들은 남자 49개 종목에 10,225명 여자 44개 종목에 2,632명으로 총 12,857명이 대학 운동선수로 활동하고 있는 것으로 조사되었다(대한체육회, 2022). 대학 운동선수의 시합은 주로 3월부터 10월까지 학기 중에 이루어지며 연간 시합 출전 횟수는 평균 7회 정도이다(류태호, 이주욱, 2004), 대학 운동선수들은 학기 중에 학사 활동은 물론 훈련 및 시합 일정에 모두 전념해야 하는 대학생과 운동선수라는 이중적이고 분리된 역할을 감수해야 한다(탁은정, 2006). 학업과 운동 간에 균형을 이루어야 한다는 스트레스는 시합을 앞두고 더욱 심하며 과도한 훈련으로 인한 수업결손 및 학업 활동에 투자하는 시간은 더 적어진다(김현진, 조현철, 2017).

대학생 운동선수들은 중·고등학교 선수들이나 성인 선수들과 달리 선택의 자유와 그에 따른 책임에 대한 새로운 적응의 시기에 있고, 프로팀 입단, 지도자와 관계 등의 진로 결정과 밀접한 시기에 있기에 여러 가지 선택에 대한 걱정과 장래 진로에 대한 걱정들이 발생하고 있다(김정길, 2014). 빠르면 초등학교 때부터 입문하여 대학 운동선수에 이르기까지 수년이 걸리기 때문에 단기적인 스트레스보다 장기적인 스트레스를 겪을 수밖에 없다. 김범준(2005)의 연구에서는 운동선수들은 선수 생활 중 심리적 조절은 다양한 측면에서 요구되기 때문에 그들은 많은 스트레스를 경험하고 있으며, 이는 곧 탈진 현상으로 이어져 현장에서 빈번하게 선수 생활을 중도 포기하거나 중도 탈락하는 사례들이 일어나고 있다고 한다. 고화섭(2014)의 연구에서는 운동선수들이 스포츠 상황뿐만 아니라 일상생활에서 자기관리를 하지 못했을 경우, 선수 생활 지속하는 것에 중대한 위기를 맞을 수 있는 상황을 초래할 수 있다고 하였다.

## 2. 대학 운동선수와 정서조절

대학 운동선수들은 학생과 운동선수로서 학업과 훈련을 병행하며 많은 노력과 시간을 투자하고 있으며, 치열한 경쟁 상황 속에서 경기력 향상과 본인들의 목표를 달성하기 위해 육체적, 심리적 부담감에 의한 심한 스트레스를 겪고 있다(김범준, 이지향, 이동현, 2016). 대학 운동선수들이 개인이 설정한 목표를 달성하기 위해서는 스포츠 현장 상황에 맞게 정서조절 전략을 효과적으로 사용해야 한다는 것을 알 수 있으며, 더 나아가 선수 개인이 긍정적인 운동수행과 운동 만족을 성취하는 데 있어 정서조절은 매

우 중요한 심리적 요인이라 하였다.

정서조절은 개인이 의식적, 무의식적으로 자신의 정서를 조절하는 과정을 뜻하며 (Gross, 1998), 자신의 감정 상태가 어떤지를 명확하게 인식하여 상황에 맞게 적절히 조절하는 능력이다(정유선, 최종훈, 2013). 정서조절은 스트레스 대처, 불안 대처 등에서 중요한 영역으로 평가되고 있으며(Gross, 1998), 운동경기 상황에서 정서조절의 발생과 영향도 존재한다(서호명, 서연희, 윤지운, 2022). Gross(1999)는 정서조절이 스트레스와 대처 연구에서 매우 중요하고 뚜렷한 영역이며, 스트레스에 대한 인지 평가는 정서조절에 영향을 준다고 제안한다.

Lazarus(1999)의 정서조절 관련 연구에서는 스트레스를 유발하는 경기 전이나 경기 중 선수들의 인지평가가 정서와 대처에 직접 영향을 미친다고 보고 하였다. 유충경(2013)이 골프선수를 대상으로 한 연구에서도 정서조절은 매우 중요한 의미가 있다고 하였는데, 선수의 신체적, 기술적 수행 능력 외에도 정서조절 능력을 갖추지 않고서는 가장 최상의 성적이 발휘되기 어렵다는 것이라고 볼 수 있다. 송영선(2011)은 정서조절이 스트레스 및 중도탈락 의지에 관련해서 연구적으로 중요한 주제라고 하였으며 김범준(2017)의 연구에서는 대학 운동선수들의 스트레스와 인지평가의 관계에서는 정서조절로 인해 조절되는 것으로 나타났다. 광설영, 이지향, 이재무(2020)연구에서는 운동선수의 스트레스와 정서조절, 중도탈락 의도 간의 관계성이 입증되었다. 박종길과 유진(2013)이 운동선수들을 대상으로 한 연구에서는 선수들이 경쟁 전·중·후 다양한 정서를 경험하고, 수행과 안녕감에 영향을 준다는 점에서 선수들이 자신의 정서를 성공적으로 조절할 수 있는 방식을 습득하고 사용해야 할 것을 말하였다. 이와 같은 연구들로 보았을 때 대학 운동선수의 정서조절 능력을 향상시키는 방안을 마련하는 것은 의미 있는 일이라고 할 수 있다.

### 3. 대학 운동선수와 대인관계

대학 운동선수는 대학생과 운동선수라는 2가지 신분으로 학업과 동시에 훈련을 충실하게 수행해야 하고 동료들과 함께 기숙사 생활을 하거나 합숙 생활을 하는 특수한 상황에 놓여있다. 또한, 선배, 동기, 후배뿐만 아니라, 교수, 감독, 코치 등의 다양한 대인관계에서 상호 작용하며 대인관계를 형성한다. 이와 같은 대인관계에서 겪은 외상으로 인해 우울, 대인기피증, 자살, 분노, 증오 등과 같은 정신적 문제를 경험한다(Van der

kolk & Courtiois, 2005).

하지만 대학 운동선수의 특성상 운동을 중단하거나 소속팀이 바뀌지 않는 이상 거의 매일 매시간 함께하게 된다. Poczwardowski, Barott & Jowett(2006)은 대인 간의 관계 수준에 따라 선수들의 시합 결과 같은 운동수행에 영향을 미치기 때문에 중요한 요인으로 작용 될 수 있음을 강조하였다. 스포츠의 경우 대인관계 갈등이 부정적인 경기 결과로 바로 나타나기 때문에 더 두드러져 보이며, 선수와 선수의 관계에서 팀의 목표 성취를 달성하기 위해서는 팀 응집력이 매우 중요하다(이규호, 오경록, 신연지, 정주나, 2022).

실제로 국가대표팀 및 아마추어, 프로팀 내에 갈등이 존재하기 때문에 선수들이 자신들의 역량을 제대로 발휘하지 못하여 부정적인 결과를 낳게 되는 경우가 자주 있었음을 시사하기도 하였다(권상현, 2012). 안민석(2001)은 학교 엘리트 스포츠에서 동료 및 지도자들과의 갈등 상황이 증가하고 있다고 이야기하고 있으며, 적절하지 못한 갈등 대처 방법으로 인해 선수 생활 유지하기 어려워 중도 탈락까지 가게 되는 것으로 나타나고 있다고 하였다. 비록 같은 조직 내에 있는 구성원들이 같은 목표와 추구하는 방향이 같을지라도 여러 가지 원인과 더불어 많은 갈등을 겪고 있다(오응수, 신홍범, 2009).

Tamminen와 Crocker(2013)의 연구에서는 운동 상황에서 대인 정서조절에 대한 사례 분석을 통해 대인관계 정서조절이 가능하며, 팀 스포츠에서 정서조절과 관련된 대인관계 과정의 중요함을 언급하였다. 또한, 운동 상황에서 선수들의 감정이 동료들의 경기력 향상에 도움이 된다고 생각하는 질적 연구가 있다(Palmateer & Tamminen, 2018). 선수들의 긍정적인 대인관계를 위한 프로그램 필요성에 대해서 지속적인 의견이 나오고 있다(오응수, 신홍범, 2009; 황수영, 장덕선, 2020). 오응수와 문성호(2008)의 연구에서는 선수와 감독 사이의 갈등이나 선수와 선수 사이의 갈등에서 이를 잘 극복했을 때, 기대 이상의 효과를 얻을 수 있음을 말하였다.

## 제2절 변증법적 행동치료

### 1. 변증법적 행동치료

변증법 행동치료(dialectical behavior therapy, 이하 DBT; Linehan, 2015)는 미국의 심리학자 M. Linehan이 경계선성격장애(Borderline Personality Disorder, BPD)의 치료를 위해 개발한 것으로 인지행동치료 원리와 선불교 철학, 그리고 변증법 철학이라는 세 가지 주요 축을 기반으로 하는 치료 체계로 큰 범주로 보면 인지행동치료에 포함된다. DBT는 정서, 인지, 행동, 대인관계, 자기조절 등 전반적 정서조절 문제(pervasive emotion regulation disorder) 완화하는 것에 초점을 맞추고 있고, 궁극적으로는 ‘살만한 삶’이라는 치료 목적을 가지고 수행된다(Linehan, 1993a). 변증법적 행동치료는 정신병리의 원인으로 기술의 결핍에 주목한다. 마음을 관찰하고, 정서를 조절하고, 고통을 감내하고, 관계를 영위하는 기술을 발휘해야 하는데, 기술을 학습하지 못하고 구사하지 못하기 때문에 심리 장애를 겪게 된다는 것이다.

DBT는 제3세대 인지행동치료로 M. Linehan은 자기발달이론, 인지발달이론, 진화생물학의 영향을 받아 심리치료 영역에 변증법적 철학을 도입하였다(Linehan & Schmidt, 1995). DBT는 다음 세 가지 변증법적 가정을 통해 현상의 본질을 파악해야 한다고 강조한다. 첫째, 모든 현상은 서로 연관되어 있다. 둘째, 모든 현상은 반대의 측면을 내포하고 있다. 셋째, 모든 현상은 끊임없이 변화한다. 이러한 맥락을 고려하여 개인의 내부에 공존하는 상호 중첩된 체계들인 생화학적 체계, 정서조절 체계, 정보처리 체계 사이의 연관성을 고려해야 한다. 또한 개인의 외부에 존재하면서 개인의 내부에 영향을 미치는 상호 중첩된 체계들인 가족, 문화, 환경 사이의 연관성을 고려해야 한다는 점을 강조한다.

DBT는 변화(change)와 수용(acceptance)을 바탕으로 구성되어 있다. Linehan(1993b)은 변화와 수용이 상반된다고 하였다. 변화는 오직 수용을 통해 일어나고, 수용은 그 자체가 일종의 변화이기 때문이다. Linehan(1993b)은 변증법적 행동치료의 수용은 현실을 왜곡하지 않고, 좋다 나쁘다 판단을 덧붙이지 않으며, 집착하거나 회피하지 않고, 개방적인 태도로 온전하게 경험하는 것이라고 묘사하였다. 내담자의 파괴적인 행동을 받아들이고 그 행동이 심각한 손상을 초래했다는 사실도 받아들이는 것이며, 더 나아가 손상을 복구하기 위해 그 행동을 반드시 수정할 필요가 있다는 현실까지 기꺼이 받

아들이는 것이 진정한 의미의 수용이라는 것이다.

DBT의 마음챙김은 자신의 분노, 불안, 충동 등을 관찰할 수 있으며, 지속적으로 자기를 관찰함으로써 이를 통해 자신의 충동을 멈출 수 있고 객관적인 사고와 적절한 행동으로 조절이 가능하도록 도와주며, 마음챙김을 통한 자기조절은 특히 문제가 복잡하거나 모호한 상황에서 더 큰 효과를 발휘한다(성찬양 & 김완석, 2018). 자동적이고 역기능적인 습관이 줄어들고 특정 감정이나 생각에 덜 통제를 받게 되며 감정과 생각에 대한 습관적, 자동적 반응이 감소하게 된다(Shapiro & Schwartz, 2000). 김봉구와 김윤주(2017)와 김남순(2011)의 연구에서는 마음챙김을 통해 자기조절이 증가한 것을 알 수 있다.

DBT는 기본적인 능력을 향상시키는 데 초점을 맞춘 특수한 치료양식으로 기술훈련 집단(skill-training group)을 개발했다. 기술훈련집단의 형태는 1주일에 한 번 2시간 30분씩 진행하기도 하고 입원치료 장면에서는 더 짧게 진행하기도 하면서 상황에 따라 다르다. 기술훈련집단의 목표는 변증법적행동치료의 핵심 기술을 훈련하는 것이며 변형하더라도 주요 기술훈련은 반드시 실시하여야 한다(Michaela & Heidi, 2017).

## 2. 변증법적 행동치료와 정서조절

변증법적행동치료를 인지행동치료 스펙트럼의 다른 치료모형과 비교했을 때, 정서는 결과가 아닌 원인으로 정서의 중요성과 우선성을 더 강조한다. 정서적 취약성과 정서조절 능력의 결핍의 상호작용으로 정서조절 곤란 상태가 초래되기 때문이다(Michaela & Heidi, 2017). DBT의 정서조절모듈은 고통과 괴로움이 나를 둘러싼 상황에서 왔더라도, 이것을 변화할 수 있는 책임은 나에게 있으며, 변화시킬 수 있다는 믿음을 전제로 한다(Linehan, 2018). 정서적인 강렬함이 고통을 충동적으로 피하려는 시도를 유발하고, 도피하거나 회피하는 행동이 실제로는 정서적 강도를 감소시키는 것이 아니라 증가시킨다는 사실을 이해하고 변증법적 치료의 틀을 발전시켰다(Linehan, 1993a). DBT는 진단과 무관하게 강렬한 정서적 불편감으로 고통받는 사람들은 자주 정서적 도피 및 정서적 회피 행동을 취한다는 핵심 가정을 가지고 있다(권혜미, 2013).

DBT에서는 먼저 의식적인 통제가 가능하도록 하는 데 집중하고, 궁극적으로는 스킬을 자동적으로 적용할 수 있도록 과잉학습을 위해 충분히 연습하는 것에 목표를 둔다. 정서조절 기술은 이를 위하여 정서 촉발 사건과 주관적 정서 경험 및 신체 반응을 확

인하도록 하여 효과적으로 정서를 관리하도록 한다. 효과적인 정서조절 기술을 닦는 것은 인생의 복잡성을 감당하느냐 혹은 그로 인해 쇠진되느냐에 관한 중요한 단계이다. 정서를 조절한다는 것은 정서를 제거한다는 뜻이 아니라 균형을 유지할 수 있도록 행동 면에서 적극적으로 대응하고 적응해 나간다는 것이다(Julie, 2020).

변증법적행동치료는 삶의 의미와 본질에 대한 재초점화, 이전에는 감내할 수 없었던 정서에 대한 노출, 정서적 도피의 방지, 행동적 초점의 제시전략들을 가지고 있다(최초롱, 손정락, 2014). 참여자에게 감정을 명명하고 감정적 마음으로 가는 유약성을 알아차리게 하여 개입할 수 있도록 하며, 고통스러워서 피하고자 하는 감정에 노출치료(정반대 행동하기)와 같은 기존의 경험과학적 근거가 있는 행동치료 기법을 사용하여 감정적 유약성과 반응성을 최소화할 수 있는 방법과 극단적 감정 상태에서 빨리 회복될 수 있는 방법을 가르친다(Jill & Alec, 2017). 비효율적인 정서를 조절하려면 첫째, 복식호흡훈련과 긴장 이완훈련, 행동활성화기법을 적용하여 정서와 관련된 각성 수준을 변화시킨다. 둘째, 주의분산을 통하여 정서를 유발하는 자극에 더 이상 주의를 기울이지 못하게 한다. 셋째, 정반대 행동을 하여 기분에 의존적인 행동을 억제한다. 넷째, 회피하지 않고 목표에 부합하는 행동을 시도한다(Gottman & Katz, 1990).

DBT는 경계선 성격장애 치료를 위해 만들어졌지만, 경계선 성격장애뿐만 아니라 다양한 영역에서 효과성이 입증되어왔다. 주요우울장애를 대상으로 한 DBT 치료 프로그램을 실시한 결과 감정 처리 능력이 증가하였다(Harley, et al, 2008). 또한 양극성장애를 가지고 있는 성인을 대상으로 DBT 치료 프로그램을 한 결과 감정조절 능력이 증가하였다(Van Dijk, Jeffrey & Katz, 2013). 최초롱과 손정락(2014)은 DBT기술훈련 프로그램 후 정서지능과 정신건강이 향상되었고 대인관계 문제가 감소하였다. 이 연구에서 정서지능 중에서도 정서조절과 정서활용에 유의미한 영향을 미쳤다. 또한 경계선 성격 특성 여대생을 대상으로 한 김민주(2021)의 연구에서도 DBT기술훈련 프로그램이 심리적 수용과 정서조절 곤란에 유의미한 영향이 있었다.

이러한 DBT의 정서조절 스킬은 다양한 정서에 노출되어있는 대학 운동선수에게 정서 도피를 방지하고 행동적 초점을 제시함으로써 중도 탈락을 방지하고 경기 수행과 안녕감에 도움을 주는 정서조절이 가능할 것으로 기대된다.

### 3. 변증법적 행동치료와 대인관계

대인관계 기술은 불안정한 관계나 대인관계 갈등, 버림받지 않기 위한 노력, 관계에서 원하는 것을 얻지 못하거나 자기 존중감을 유지하지 못하는 것에 대해 내담자의 대인관계향상을 돕는다(Miller, Rathus & Linehan, 2007). DBT의 대인관계 효율성 모듈은 내담자가 타인을 변화시키고, 필요한 경우 타인으로부터 받는 부정적 영향에 저항하면서 그들의 사회적 환경과 효과적인 상호작용을 함으로써 고통과 괴로움을 감소시키는 방법을 학습할 수 있는 모듈이다(Linehan, 2018).

DBT에서는 대인관계를 할 때 반응하는 행동양식을 관계와 자기존중감을 잘 유지하는 동시에 원하는 구체목표를 달성하는 스킬과 대인관계를 유지하고 증진하도록 도움을 주는 스킬, 파괴적인 관계를 끝내는 스킬 등으로 나누어진다. 중요한 것은 ‘스킬’이라는 용어이며 스킬이란 효과적이고 손쉽게 실행하거나 수행하는 방법을 사용하는 능력이다. 문제 상황에 처하면 적절한 행동을 순서대로 생각하거나 행하는 것이 어려울 수 있으나 스킬을 가지고 있다는 것은 의도하는 결과를 얻을 수 있는 반응 능력을 가진다는 의미이다(Linehan, 2018).

대인관계의 효율성을 증진하는 것에 방해 요인들을 분석하는 과정을 거쳐 관계의 효율성을 증진하며 자기존중감을 유지하는 것이 DBT 대인관계 모듈의 내용이다. DBT에서 견고한 사회적 지지망은 정서적 고통을 감내하는데 도움을 주며, 만족스럽고 갈등이 적은 관계는 긍정적인 감정을 만들어 부정적인 감정을 완충하는데 도움을 주는 방식으로 내담자의 대인관계를 증진시킴으로써 다른 스킬 적용 능력에 긍정적인 영향을 미친다(Jill & Alec, 2017). 외상 경험이 있는 수감 여성을 대상으로 DBT 치료 프로그램을 실시한 결과 PTSD와 우울 및 대인관계 기능성 문제를 감소시켰다(Bradley & Follingstad, 2003). 권혜미(2013)에서는 DBT프로그램 실시 후 우울감과 대인관계, 자기조절력에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 DBT의 대인관계 스킬은 대인관계 갈등으로 인해 역량 발휘가 어렵고 중도 탈락의 위험이 있으며, 팀 응집력이 중요한 대학 운동선수에게 관계 유능감을 증진하여 갈등을 극복하는 데 도움이 될 것으로 기대된다. 특히 정서조절을 통해 대인관계까지 향상된 연구(Palmateer & Tamminen, 2018; Tamminen & Crocker, 2013)로 보아 정서조절 스킬을 먼저 교육하고 이후에 대인관계 스킬을 교육할 경우 그 효과가 더 높을 것으로 기대된다.

## 제3장 연구 방법

### 제1절 양적연구방법

#### 1. 프로그램 구성 및 운영

##### 가. 예비프로그램 구성

프로그램 전문가 타당화 검증을 받기에 앞서 예비프로그램을 <표 1>과 같이 구성하였다. 프로그램의 대상과 목적을 토대로 이론적인 검토 후 정서조절과 대인관계에 중점을 두어 프로그램을 구성하였다.

<표 1> 예비프로그램

회기	회기명	활동목표	활동내용
1	집단 프로그램 이해와 동기고취	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 집단원간 친밀감을 형성한다.</li> <li>○ 집단프로그램에 대한 이해와 참여 동기를 형성한다.</li> <li>○ 프로그램 참여 목표를 설정한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사전검사 실시</li> <li>- 친밀감 증진 활동</li> <li>- DBT의 이해</li> <li>- 집단원 소개 및 참여 동기 나눔</li> <li>- 규칙 정하기</li> </ul>
2	감정적 마음과 이성적 마음	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 마음챙김에 대하여 이해하고 사용법에 대하여 습득할 수 있다.</li> <li>○ 감정적인 마음과 이성적인 마음의 중심을 잡을 수 있다.</li> <li>○ 평가 없이 감정과 상황을 기술할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김 연습: 감정 관찰하기</li> <li>- 지혜로운 마음</li> <li>- 평가하지 않고 기술하기</li> </ul>
3	내 감정 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 감정조절이 무엇인지와 감정의 기능을 이해하여 스킬을 습득하도록 동기 부여한다.</li> <li>○ 감정을 자각하고 명칭을 부여하는 것 자체로 감정조절을 도울</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김 연습: 호흡에 집중하기</li> <li>- 과제 확인</li> <li>- 왜 내 감정의 주인이 되어야 할까?</li> </ul>

		수 있다는 것을 알아차린다.	- 감정 용어 리스트
4	감정조절 능력 기르기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 기분이나 감정 상태가 사실에 대한 해석에 영향을 줄 수 있다는 것을 알아차린다.</li> <li>○ 감정적 반응을 스스로 바꿀 수 있다는 것을 알아차리고 극단적 감정을 조절한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김 연습: 즉흥연기 게임</li> <li>- 팩트 체크</li> <li>- 감정기술 모델</li> </ul>
5	반대로 행동해 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 두려움을 느낄 때 회피하고 싶은 마음을 피하지 않고 다가간다.</li> <li>○ 고통스러운 감정을 느낄 때 바꾸거나 줄일 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김 연습: 파도타기</li> <li>- 과제 확인</li> <li>- 정반대 행동하기 : 역할극 시나리오</li> </ul>
6	자기 위안법 찾기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스트레스에 대항하는 즐거운 일에 대해 알 수 있다.</li> <li>○ 작은 긍정경험의 지속으로 장기적 긍정경험을 쌓을 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김 연습: 질감 훈련</li> <li>- 즐거운 일에 대한 일정표 및 인터뷰</li> </ul>
7	내가 대인관계 에서 원하는 것은?	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 자신이 실제로 원하는 것이 무엇이고, 그것이 얼마나 중요한지 파악할 수 있다.</li> <li>○ 대인관계 갈등이나 상황에 대해 기술하는 것이 자신의 해석이나 감정인지 자각할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김 연습: 달걀 세우기</li> <li>- 과제 확인</li> <li>- 대인관계 상황에서 우선순위 명확히 하기</li> </ul>
8	건강한 관계를 유지하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 대인관계에서 자기존중감은 상대가 아니라 나에게서 온다는 것을 알아차린다.</li> <li>○ 자기존중감과 대인관계 사이에서 균형을 맞출 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김 연습: 얼음</li> <li>- FAST스킬: 자기존중감 효율성 가이드라인</li> </ul>
9	현실을 수용하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 생각과 행동에서 극단적인 부분을 줄이고 중도의 길을 걸을 수 있다.</li> <li>○ 현실을 있는 그대로 받아들이고 조화를 이루는 방법을 깨닫는다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김 연습: 무엇이 달라졌을까?</li> <li>- 과제 확인</li> <li>- 수용 그리고 변화</li> </ul>
10	기술훈련 종합정리 및 종결	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 기술훈련을 재정립하고 그 효과를 점검한다.</li> <li>○ 목표 달성을 점검한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김 연습: 선을 따라 걷기</li> <li>- 프로그램 내용 정리</li> <li>- 사후검사 실시 및 소감문 작성</li> <li>- 마무리 피드백</li> </ul>

## 나. 전문가 타당화 검증

프로그램의 타당도를 검증하고 연구의 효과성을 높이기 위하여 집단상담전문가 1인과 DBT전문가 1인, 스포츠 심리전문가 1인 총 3인의 전문가로부터 프로그램 구성 내용과 적절성에 대해 검증을 받고 프로그램을 수정·보완 과정을 거쳤다. 프로그램 자문 내용은 <표 2>와 같다.

<표 2> 타당화 과정 프로그램 수정 내용

수정 전 프로그램 내용	피드백 내용	피드백을 통한 수정 내용
	- 프로그램 목표에 대한 명확한 제시를 할 것	- 각 프로그램 회기마다 목표를 설정하여 회기당 어떤 것을 보고자 하는지 목표 설정을 하였음
- 한 회기에 반씩 시간을 나누어 정서조절과 대인관계 접근을 함	- 회기별로 정서조절, 대인관계를 명확히 나누어 프로그램을 진행할 것	- 한 회기당 정서조절접근과 대인관계접근으로 나누어 프로그램을 구성하였음
- PPT를 활용하여 각 회기에서 실시하고자 하는 교육자료를 설명함	- PPT 활용시 집단 몰입이 깨질 수 있으므로 예시를 통한 설명이나 워크시트를 활용할 것	- PPT 교육자료를 빼고 워크시트를 통하여 설명하거나 적절한 예시를 구두로 설명함
- 1회기에 DBT의 전반적 개념을 이해할 수 있는 교육자료와 프로그램 참여자들의 관계형성을 위한 시간을 할애하고자 함	- 짧은 회기 수와 집단의 목표를 생각했을 때 DBT의 전반적 개념 이해는 필수가 아님 - 앞으로 매회기 사용되기 때문에 확실한 교육 필요. 1회기에 마음챙김 관찰하기와 기술하기를 실시할 것	- DBT 이해의 경우 짧게 설명하는 것으로 변경함 - 1회기 프로그램에 관찰하기와 기술하기로 구성함
- 파도타기와 같은 마음챙김 기술을 사용하고자 함	- 운동선수의 특성을 고려하여 가만히 앉아 있거나 정적인 것은 지루하거나 받아들이	- 가만히 앉아 있는 것을 힘들어하거나 이미지에 다가가기 어려워하는 사

	는 것에 어려움이 있을 수 있음	람·젊은 연령층에게 사용하기 좋은 마음챙김 기술로 변경함 - 허 밑에 초콜릿 두기, 달걀 세우기, 질감 훈련, 얼음
- 팩트 체크와 감정 기술을 한 회기에 진행하고자 함	- 한 회기에 해당 내용을 모두 진행하는 것에는 어려움이 있음 - 감정 기술 모델을 먼저 하고 팩트 체크를 진행할 것	- 3회기 감정 기술 모델, 4회기 팩트 체크로 회기 내용 변경
- 9회기에 현실 수용 기술을 진행하고자 함	- 현실 수용의 경우 매우 중요하지만 젊은 연령층은 특히나 무거운 분위기가 될 확률이 높음 회기 중간에 넣을 것	- 대인관계 기술훈련 전인 7회기로 변경함

#### 다. 최종 프로그램 구성

변증법적 행동치료는 마음챙김, 대인관계, 감정조절, 고통 감내 등 4가지 모듈로 구성되어 있으며 각 스킬 모듈을 어떤 순서로 배치하는가에 대한 경험과학적 근거는 밝혀지지 않았으며 그룹에 따라 달라질 수 있다고 하였다(Linehan, 2018). 본 프로그램에서는 대학 운동선수의 정서조절과 대인관계유능성의 향상을 위해 정서조절기술, 대인관계기술에 좀 더 큰 비중을 두고 기술훈련 집단 프로그램을 재구성하였다. 본 연구에서 실시하고자하는 DBT 기술 훈련은 Linehan(1993a)의 다이어렉티컬 행동치료 매뉴얼을 기반으로 재구성하였다. 정서조절과 대인관계유능성을 위한 DBT 기술훈련의 전체구성은 <표 3>과 같다.

매 회기 시작마다 마음챙김 기술을 실시하고자 하였다. DBT의 핵심 스킬로서 모든 DBT 스킬의 기초가 되기 때문에 먼저 마음챙김 기술을 연마하는 것이 중요하다. 마음챙김 기술은 정서적 회피나 도피반응을 감소시키고 집중력을 되찾으며 지금 이 순간에 들어설 수 있는 것을 자각하도록 한다. 또한, 기술훈련집단의 경우 기술 획득 및 강화

하는 것에 중점을 두어야 하기 때문에(Michaela & Heidi, 2017) 과제를 내주고 그에 대해 집단원들과 경험에 대하여 나누고 피드백하는 것에 일정 시간을 할애하고자 하였다. 1회기에서는 프로그램에 대한 오리엔테이션을 통해 프로그램에 대한 이해를 돕고 참여 목표를 설정하여 동기를 형성할 수 있도록 하였다. 또한 앞으로 매 회기 사용할 마음챙김 기술 중 관찰하기와 기술하기를 한 회기를 할애하였다. 2회기에서는 체인분석을 통하여 현재 자신의 상태를 이해해보고 변화시키고 싶은 행동의 원인에 대해 이해할 수 있도록 하였다. 3, 4, 5회기에서는 정서조절을 위해 자신의 감정을 잘 이해하도록 돕고 자신의 감정을 다룰 수 있는 대처기술을 습득하며, 나아가 감정충동에 따라 행동하는 것이 효과적이지 않을 때 사용할 수 있는 기술을 습득하여 고통스러운 감정을 바꾸거나 줄일 수 있도록 하였다. 6회기에서는 정서조절이나 대인관계유능성을 위하여 긍정적인 대처와 전환·위안 방법을 찾는 것을 목표로 두었다. 7회기에서는 대인관계스킬에 앞서 수용하지 않았을 때의 괴로움에 대해 자각하고 현실을 있는 그대로 받아들이고 조화를 이루는 방법을 깨닫는 것을 목표로 하였다. 8, 9회기에서는 대인관계에서 자존감을 유지하면서 갈등상황에 대처할 수 있는 건강한 관계와 효과적인 의사소통과 문제해결 방법 스킬을 다루도록 하였다. 마지막 10회기는 목표 달성에 대해 체크해 보고 프로그램에 대해 점검하고 마무리하고자 하였다.

각 스킬 모듈을 어떻게 배치하는가에 대한 것은 그룹에 따라 달라질 수 있다고 하였지만(linehan, 2018), 운동선수의 정서조절이 대인관계에도 긍정적인 영향(Palmateer & Tamminen, 2018; Tamminen & Crocker, 2013)을 줄 수 있다는 선행연구 결과를 토대로 정서조절이 대인관계에도 영향을 줄 수 있도록 프로그램 전반부에 배치하였다.

<표 3> DBT 프로그램 세부 내용

회기	회기명	활동목표	활동내용
1	집단프로그램에 대한 이해와 동기 고취	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 집단원간 친밀감 형성</li> <li>○ 집단프로그램에 대한 이해와 참여 동기 형성</li> <li>○ 프로그램 참여 목표 설정</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기소개 및 참여 동기 나누기</li> <li>- 친밀감 증진 활동</li> <li>- 규칙 정하기</li> <li>- 관찰하기</li> <li>- 기술하기</li> </ul>

2	나의 패턴에 대해 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 자신의 상태를 이해할 수 있다.</li> <li>○ 변화시키고 싶은 행동의 원인에 대해 이해한다.</li> <li>○ 문제행동을 알아차리고 변화시키고 싶은 패턴의 연결고리를 해제시킨다.</li> </ul>	[마음챙김 연습] - 허 밑에 초콜릿 두기
			[심리교육] - 체인분석(문제 행동의 연결고리 파악 및 중단)
			[활동] - 역기능적 연결고리 대처하기
3	내 감정 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 감정조절이 무엇인지와 감정의 기능을 이해하여 스킬을 습득하도록 동기 부여한다.</li> <li>○ 감정을 자각하고 명칭을 부여하는 것 자체로 감정조절을 도울 수 있다는 것을 알아차린다.</li> </ul>	[마음챙김 연습] - 감정 관찰하기
			[과제 확인]
			[심리교육] - 왜 내 감정의 주인이 되어야 할까?  [활동] - 감정 기술 모델
4	감정 조절 능력 기르기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 기분이나 감정 상태가 사실에 대한 해석에 영향을 줄 수 있다는 것을 알아차린다.</li> <li>○ 감정적 반응을 스스로 바꿀 수 있다는 것을 알아차리고 극단적 감정을 조절한다.</li> </ul>	[마음챙김 연습] - '성공한 사람이다' 게임
			[심리교육] - 팩트 체크 하기
			[활동] - 팩트 체크 하는 방법
5	반대로 행동해 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 두려움을 느낄 때 회피하고 싶은 마음을 피하지 않고 다가간다.</li> <li>○ 고통스러운 감정을 느낄 때 바꾸거나 줄일 수 있다.</li> </ul>	[마음챙김 연습] - 호흡에 집중하기
			[과제 확인]
			[심리교육] - 정반대 행동하기  [활동] - 역할극 시나리오
6	자기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스트레스에 대항하는 즐거운</li> </ul>	[마음챙김 연습]

	위안법 찾기	<p>일에 대해 알 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 작은 긍정경험의 지속으로 장기적 긍정경험을 쌓을 수 있다.</li> </ul>	<p>- 질감 훈련</p> <p>[심리교육]</p> <p>- 즐거운 일에 대한 일정표</p> <p>[활동]</p> <p>-즐거로운 활동에 대한 인터뷰</p>
7	현실을 수용하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 현실을 있는 그대로 받아들이고 조화를 이루는 방법을 깨닫는다.</li> <li>○ 원하는 대로 되지 않는 것에 대한 괴로움을 줄이고 심리적 자유로움을 증진한다.</li> </ul>	<p>[마음챙김 연습]</p> <p>- 달걀 세우기</p> <p>[과제 확인]</p> <p>[심리교육]</p> <p>- 현실을 수용하는 것이 왜 중요할까?</p> <p>[활동]</p> <p>- 현실을 수용 했던 경험</p>
8	내가 대인관계에서 원하는 것은?	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 대인관계에서 자기존중감은 상대가 아니라 나에게서 온다는 것을 알아차린다.</li> <li>○ 자기존중감과 대인관계 사이에서 균형을 맞출 수 있다.</li> </ul>	<p>[마음챙김 연습]</p> <p>- 얼음</p> <p>[심리교육]</p> <p>- 대인관계 상황에서 우선순위 명확히 하기</p> <p>- FAST:자기존중감을 유지하기</p> <p>[활동]</p> <p>- FAST 스킬 시나리오 연습</p>
9	건강한 관계를 유지하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>○대인관계에서 건강한 관계를 지키고 유지할 수 있도록 한다.</li> <li>○상대방과의 관계에서 효과적으로 의사소통과 문제해결을 할 수 있다.</li> </ul>	<p>[마음챙김 연습]</p> <p>- 무엇이 달라졌을까?</p> <p>[과제 확인]</p> <p>[심리교육]</p> <p>- GIVE 스킬</p> <p>[활동]</p> <p>- GIVE 스킬 역할극</p>

10	기술 훈련 종합정 리 및 종결	○ 프로그램을 통한 개인의 변화에 대해 점검해볼 수 있도록 한다.	[마음챙김 연습] - 선을 따라 걷기
		○ 지속적으로 DBT 기술을 사용하기 위한 전략을 수립한다.	- 목표달성 점검 - 기술훈련 평가 - 사후검사 실시 및 소감문 작성

## 2. 연구설계

본 연구에서 연구문제의 검증을 위하여 설정한 연구 설계는 <표 4>와 같다. 사전-사후-추후 통제집단 설계 방법으로 실험처치의 효과를 검증하고자 한다. 모집된 대상자를 대상으로 실험집단과 통제집단에 무선 할당 후 실험집단에 5주간, 주 2회, 1회 90분간 변증법적행동치료 집단기술훈련을 실시하였다.

<표 4> 연구설계

집단	사전검사	실험처치	사후검사	추후검사
실험집단	O1	X1	O2	O3
통제집단	O4		O5	O6

O<sub>1</sub>, O<sub>4</sub> : 사전검사

O<sub>2</sub>, O<sub>5</sub> : 사후검사

O<sub>3</sub>, O<sub>6</sub> : 추후검사

X<sub>1</sub> : 실험 처치(변증법적행동치료 집단기술훈련)

## 3. 연구 대상

### 가. 연구 대상 선정

본 연구의 대상은 G광역시 소재 C대학교에 체육특기생으로 입학한 대학 운동선수를

대상으로 모집하였다. 참여 대상자는 대학교 홈페이지 및 포스터를 통해 홍보 모집하였다. 프로그램에 참여를 희망하는 대학 운동선수를 대상으로 대학교 1학년 또는 2학년에 재학 중인 18명을 모집하여 사전면담 과정을 거쳤다. 사전면담 과정에서 다시 한번 프로그램과 연구에 대한 설명 및 동의를 구한 후 실험집단과 통제집단을 무선 할당하였다. 통제집단의 경우 프로그램이 종료된 11월 이후 프로그램에 참여가 가능하다는 것을 안내하였다.

## 나. 연구 대상의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 <표 5>과 같다. 대상자의 성별은 실험집단의 경우 남성 7명(77.8%), 여성이 2명(22.2%)이었다. 통제집단의 경우 남성 5명(55.6%), 여성 4명(44.4%)이었다. 실험집단의 경우 1학년이 8명(88.9%), 2학년이 1명(11.1%)이었고 통제집단은 1학년 7명(77.8%), 2학년 2명(22.2%)이었다. 종목의 경우 모두 태권도 선수를 하고 있었다.

<표 5> 연구 대상의 일반적 특성

구분	실험집단(N=9명)		통제집단(N=9명)		전체		
	N	%	N	%	N	%	
성	남자	7	77.8	5	55.6	12	66.7
	여자	2	22.2	4	44.4	6	33.3
학년	1학년	8	88.9	7	77.8	15	83.3
	2학년	1	11.1	2	22.2	3	16.7
종목	태권도	9	100%	9	100%	18	100%

## 4. 측정도구

### 가. 정서조절 곤란 척도(The Korean Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale : K-DERS)

대학 운동선수들의 정서조절 수준을 측정하기 위하여 정서조절 곤란 척도를 활용하였

다. K-DERS는 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 것을 조용래(2007)가 번안 및 타당화한 척도이다. Gratz와 Roemer(2004)는 36문항이었지만, 조용래(2007)의 연구결과, 문항 분석 및 요인분석에서 결과가 반대로 나온 17번 문항을 제외하고 총 35개 문항이 최종 문항으로 확정되었으며, 본 연구에서도 35개 문항으로 이루어진 척도를 사용하였다. 1점(거의 그렇지 않다)에서 5점(거의 언제나 그렇다)까지 Likert척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 이 척도의 하위문항은 충동통제곤란(7문항), 정서에 대한 주의/자각 부족(8문항), 정서에 대한 비수용성(7문항), 정서적 명료성 부족(3문항), 정서조절전략 접근제한(6문항), 목표지향행동 수행 어려움(4문항)의 6가지로 구성되어 있다. 문항의 총점이 높을수록 정서조절 곤란의 정도가 더 크다는 것을 의미하며, 대표 문항으로는 ‘나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 나약한 사람처럼 느껴진다.’, ‘나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그 상태에 빠져 허우적거리는 것이 내가 할 수 있는 모든 것이라고 믿는다.’ 등이다. 조용래의 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .92로 나타났으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .81로 나타났다.

## **나. 대인관계유능성 척도(The Korean Version of the Interpersonal Competence Questionnaire : K-ICQ)**

대학 운동선수들의 대인관계유능성을 측정하기 위하여 대인관계유능성 척도를 사용하였다. Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis(1988)가 제작한 대인 유능성 질문지(Interpersonal Competence Questionnaire; ICQ)를 한국 대학생에게 맞게 한나리와 이동귀(2010)가 번안 및 타당화한 한국판 대인관계 유능성 척도(K-ICQ)를 사용하였다. 본 척도는 31문항으로 구성되어 있으며, 1점(잘 못한다)에서 5점(매우 잘한다)까지 Likert척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 문항의 총점이 높을수록 대인관계유능성이 높은 것을 의미한다. 대표 문항으로는 ‘친구가 당신을 무시하거나 배려하지 않을 때 당신의 권리를 지키는 것’, ‘싸우면서 친구의 견해를 받아들이고 그(녀)의 관점을 확실히 이해할 수 있는 것’, ‘친한 친구가 도움과 격려가 필요할 때, 잘 받아들일 수 있는 방식으로 충고할 수 있는 것’ 등 이다. 한나리와 이동귀(2010) 연구에서 전체 척도의 내적합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .88이었고, 본 연구의 내적합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .75로 나타났다.

## 5. 연구 윤리

본 연구에 앞서 기관생명윤리위원회(IRB)의 심의과정을 거쳤다. 심의 번호(2-1041055-AB-N-01-2022-36) 연구 윤리를 고려하여 연구 참여자들의 보호를 위한 연구대상자 설명문과 연구대상자 동의서를 작성하여 심의과정을 거쳤으며, 연구의 목적과 연구대상자가 받게 될 각종 검사나 절차, 연구대상자에게 미칠 것으로 예견되는 위험이나 불편에 대한 보상이나 치료 방법, 선택할 수 있는 다른 중재에 대하여 안내 하였고 개인정보 보호를 위한 수집된 자료의 보관과 폐기에 대한 내용이 포함되어 있다.

## 6. 연구 절차

### 가. 사전검사

본 연구에 앞서 연구대상자 18명을 대상으로 사전검사를 실시하였다. 변증법적행동 치료 집단기술훈련에 참여할 실험집단 9명과 통제집단 9명으로 나누어 정서조절 곤란 척도와 대인관계 유능성 척도를 활용하여 검사를 실시하였다.

### 나. 프로그램 운영

본 연구에서 실시하는 프로그램은 대학 운동선수를 대상으로 실험집단 9명과 통제집단 9명을 모집하였다. 체육특기생으로 입학 하였고 현재 운동선수로 생활하고 있는 대학 운동선수 1, 2학년을 선정하였으며, 사전면담을 통하여 다른 집단원들에게 언어 공격의 위험이 있거나 트라우마, 자해 등의 정신질환이 있는 집단원은 제외하였다. 또한, 프로그램 효과 검증을 위해 다른 프로그램에 동시에 참여하고 있을 경우에는 제외 하였다. 한 회기당 90분씩 총 10회기의 프로그램으로 구성하였다. 사전측정은 프로그램 1회기에 측정하고, 사후 측정은 마지막 회기에 실시한다. 추후측정은 프로그램 종료 후 3주 후에 진행하였다.

프로그램 운영은 연구자가 직접 운영하며, 본 연구자는 상담심리사 수련 과정의 석

사생으로 변증법적행동치료 워크숍에 참여하였으며, 한 학기 동안 변증법적 행동치료를 포함한 인지행동치료 수업을 수강하였다. 또한, 변증법적행동치료 집단기술훈련의 보조리더로서 5주 동안 참여한 경험이 있고, 프로그램 진행 중 지속적인 슈퍼비전을 받으며 운영에 대한 보완을 했다.

#### 다. 사후 검사

대학 운동선수를 위한 변증법적행동치료 집단기술훈련의 프로그램 효과를 검증하기 위해 프로그램 10회기 종료 후 실험집단과 통제집단에게 프로그램 시작 전 실시하였던 정서조절 곤란 척도와 대인관계 유능성 척도를 활용하여 사후 검사를 실시하였다.

#### 라. 추후 검사

변증법적행동치료 집단기술훈련이 대학 운동선수에게 보인 효과의 지속을 확인하기 위하여 추후 검사를 실시하였다. 추후 검사의 경우 프로그램 종료 3주 후에 추후 모임을 진행하면서 검사를 실시하였다. 사전검사와 사후검사에서 실시했던 정서조절 곤란 척도와 대인관계 유능성 척도를 활용하여 추후 검사를 실시하였다.

### 7. 자료 분석

본 연구에서 수집된 모든 자료는 SPSS 27.0을 사용하였다. 모집단 분포 형태를 가정하기에는 사례 수가 충분치 않아 비모수 검정 방법을 통해 분석하였다. 실험집단과 통제집단의 동질성 확인을 위해 Mann-Whitney U Test를 실시하였다. 실험집단과 통제집단의 사전-사후-추후 검사에 대한 변화를 검증하기 위해 Wilcoxon signed ranks test를 실시하였다.

## 제2절 질적연구방법

양적인 효과 검정 외에도 수량화가 되지 않는 인간의 주관적·정신적 영역 등에 관한 현상의 연구에는 제약이 따른 것(이광성, 2004)을 보완하고자 심층 면담을 녹음하여 수집된 자료를 범주화하여 분석 및 기술하고자 하였다. 질적 연구 방법 중 근거이론(Strauss, Corbin, 1994)과 집중적 과정분석(Elliott, 1989)을 결합하여 만든 합의적 질적 연구법(Consensual Qualitative Research: CQR)을 사용하였다. CQR은 참여자들로부터 얻은 주관적 경험자료를 분석하여 주요 내용 영역과 범주들을 3명 이상의 합의를 통해 도출함으로써 연구자의 편견이 연구 현상에 미치는 영향을 최소화하여 객관성과 타당성을 확보해가는 질적 분석 방법이다(Hill et al, 2005).

### 1. 연구대상자

CQR을 진행하기 위하여 9명의 실험 집단에게 심층 면담을 진행하였다. 1:1 대면 방식으로 면담을 실시하였으며, 프로그램 종료 후 4주에서 5주가 지난 시점에 진행되었다. 각 30분에서 1시간 정도 소요되었으며, 사전 동의 하에 면담 내용을 녹음하였다.

### 2. 연구 절차

#### 가. 연구팀 구성

합의적 질적 연구법(CQR)의 경우 연구대상자의 심층면담 자료를 연구자의 편견이 연구 현상에 미치는 영향을 최소화하여 객관성과 타당성을 확보하여 분석하기 위해 3명 이상의 평정자가 합의를 통하여 범주를 도출하도록 한다(Hill et al, 2005). 본 연구에서는 연구자를 포함하여 3인의 평정자와 1명의 감수자로 연구팀을 구성하였다. 연구의 평정팀의 경우 본 연구자와 지도교수, 그리고 질적 연구 경험이 있는 상담심리 박사 수료자 1명이며, 감수자는 질적연구 경험이 있는 상담심리 박사학위 1명이다. 연구 평정자는 자료 분석 전 Clara E. Hill이 쓰고 주은선이 번역한 ‘합의적 질적 연구(CQR)’(Hill, 2016)을 읽고 CQR에 대하여 이해하였으며, CQR을 이용한 논문들(전주원,

2021; 지은, 신윤정, 김태영, 이성욱, 이정례, 최윤아, 2021; 홍진주, 박보람 ,2017)의 연구 방법과 결과를 검토함으로써 연구 절차를 학습하였다.

## 나. 면담 질문 구성

본 연구에서는 심층면담 실시 전 연구대상자들에 대한 면담 질문지를 <표 6>와 같이 제작하였다. 면담 질문지 구성의 경우 변증법적행동치료 집단기술훈련이 대학 운동 선수의 정서조절과 대인관계에 있어서 어떤 영향을 미쳤는지 확인하기 위한 적절성을 고려하여 구성하였다.

<표 6> 면담 질문

질문
· 본 프로그램에 참여하기 전 선수 생활이나 대학 생활에서 어떤 어려움이 있었나요?
· 본 프로그램에서 참여하기 전에 어떤 기대가 있으셨나요?
· 본 프로그램 참여하면서 어떤 변화 과정이 있었나요?
· 본 프로그램 내용 중 선수 생활이나 대학 생활을 하며 도움이 된 활동과 그 이유에 대해 설명해 주세요.
· 본 프로그램이 본인의 선수 생활과 대학 생활에 어떤 영향을 미쳤나요?

## 다. 자료수집

연구대상의 자료수집을 위한 심층 면담은 프로그램이 종료한 4주 뒤부터인 2022년 10월 20일부터 25일까지 이루어졌다. 연구에 대하여 설명하고 이에 동의한 대상자들에게 동의서를 받고 진행하였으며, 연구자가 소속된 대학교 학생 상담센터에서 대면 면담으로 진행이 되었다. 연구대상자들의 심층 면담 녹음본의 경우 연구자에 의해 모사되었으며, 이 과정에서 연구대상의 개인정보가 포함되거나 연구대상자를 유추할 수 있는 부분은 편집하여 축어록으로 구성하였다.

## 3. 자료 분석

### 가. 영역(domains) 개발

영역은 수집된 자료를 유사한 주제별로 묶는 데 사용되는 것이며, 영역 개발은 이러한 영역을 결정하는 과정이다(Hill, Thompson & Williams, 1997). 이를 위해 연구팀 평정자들은 영역 개발을 위하여 면담 질문지에 기초하여, 면담 사례 축어록을 분석하여 의미있는 영역을 분류하여 작성하였다. 논의를 통하여 수정과정을 거쳐 본 연구의 연구 문제를 토대로 영역을 도출하였으며, 최종적으로 7개의 영역을 도출하였다.

## 나. 핵심 개념(core ideas) 구성

핵심 개념 구성은 자료를 각 사례에 따라서 비교할 수 있도록 개별 참가자의 대화를 분명하고 이해 가능한 언어로 변형시키는 목적으로 핵심 내용을 명료하게 요약하는 것이다. 이를 위하여 평정팀은 면담 축어록을 읽고 검토하는 과정을 거쳐 불명확한 내용을 삭제하였으며 연구 참여자가 말한 내용을 토대로 19개의 핵심 개념을 구성하였다.

## 다. 교차분석(cross analyses)

교차분석은 핵심 개념을 구성한 후 유사성이 있는지 살펴보는 과정이다. 연구자는 개요 형식과 표 형식 둘 다 초기의 면담 사본 내용을 삭제하고, 각 핵심 개념과 연관된 사례 번호와 줄번호를 유지한다. Hill(2012)의 제안에 따라 한 범주가 모든 참가자에게서 나온 자료로 구성되었을 때, 또는 1명을 제외하고 모든 참가자로 구성되었을 때, 그 범주는 ‘일반적’이라고 이름을 붙인다. 절반 이상의 참가자에게서 나온 자료로 구성된 범주는 ‘전형적’이다. 적어도 2명 이상의 참가자에서 절반에 이르는 참가자들에게서 나온 자료로 구성된 범주는 ‘변동적’이다. ‘일반적’ ‘전형적’ ‘변동적’이라는 명칭의 빈도 순서로 차례로 나열하였다. 본 연구에서는 연구팀의 합의하에 한 가지 사례에서만 나타나는 핵심 개념의 경우 예외적이라고 보고 삭제하였다.

## 라. 감수자의 감수

감수 과정은 정리된 내용을 읽고 분류된 영역이 적절한지, 핵심 개념에서 종합되는 내용은 없는지 적절성에 대하여 감수자에게 작업한 것을 제출하여 검토하였다. 각 영역을 완성함에 따라 최종적으로 그 영역들이 서로 어울리는지 검토하였다.

## 제4장 연구 결과

### 제1절 양적 연구방법

#### 1. 실험집단-통제집단 간 사전 동질성 검증

본 프로그램을 실시하기 전, 실험집단과 통제집단의 사전검사 비교를 통해 정서조절 곤란과 대인관계유능성의 연구변인들에서 집단 간 차이를 살펴보았다<표 7>. 연구의 표본수가 작아, 집단 간 동질성 여부를 확인하기 위해 비모수 통계 방법인 Mann-Whitney U 검정을 한 결과, 두 집단 간 유의한 차이가 발견되지 않았다 ( $Z=-1.244$ ,  $Z=-1.106$ ,  $p>.05$ ). 따라서 두 집단은 동질적인 집단으로 볼 수 있다.

<표 7> 실험집단-통제집단 간 사전 동질성 검증

변인	집단	N	평균 순위	순위 합	U	Z	p
정서조절 곤란	실험	9	7.94	71.50	26.50	-1.244	.222
	통제	9	11.06	99.50			
대인관계 유능성	실험	9	8.11	73.00	28.00	-1.106	.297
	통제	9	10.89	98.00			

#### 2. 정서조절에 대한 DBT 집단기술훈련 효과분석

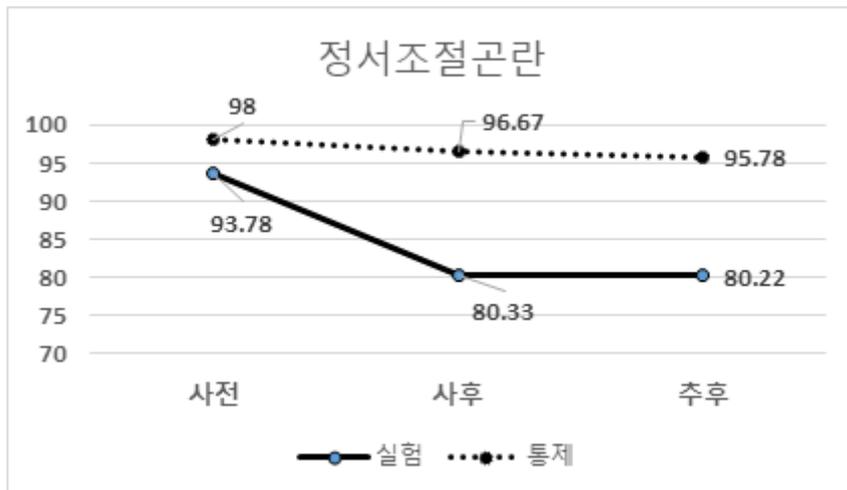
본 연구에서 실시한 프로그램이 대학 운동선수의 정서조절 곤란과 대인관계 유능성의 효과를 살펴보기 위해, 각 집단 별 사전-사후-추후 검사 간 차이를 비교하는 비모수 검정의 Wilcoxon signed ranks test를 실시하여 분석하였다. <표 8>에서 보는 바와 같이 실험집단은 정서조절 곤란에 유의미한 차이가 있었다. 실험집단은 사전검사와 사후검사 비교 결과 정서조절 곤란에 있어서 통계적으로 유의미하게 낮아졌다 ( $Z=-2.524$ ,  $p<.01$ ). 반면 통제집단은 사전검사와 사후검사에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 실험집단의 경우 사후검사와 추후검사에서 통계적으로 유의미한

차이가 없었다. 이는 프로그램 실시 후에도 참여자들의 정서조절 곤란을 감소한 것이 유지되고 있는 것을 알 수 있다. 본 결과에 대한 결과를 그래프로 제시하면 그림 1과 같다.

<표 8> 정서조절 곤란 효과 검증

변인	집단(N)	측정 시기	순위 형태	N	평균순위	순위합	Z
정서조절 곤란	실험 (9)	사전-사후	음의순위	8	4.50	36.00	-2.524**
			양의순위	0	.00	.00	
			동률	1			
		사후-추후	음의순위	3	5.67	17.00	-.653
			양의순위	6	4.67	29.00	
			동률	0			
	통제 (9)	사전-사후	음의순위	6	4.75	36.00	-.712
			양의순위	3	5.50	16.50	
			동률	0			
		사후-추후	음의순위	5	5.40	27.00	-.534
			양의순위	4	4.50	18.00	
			동률	0			

\*\* $p < .01$



[그림 1] 정서조절 곤란 척도의 사전-사후-추후 변화

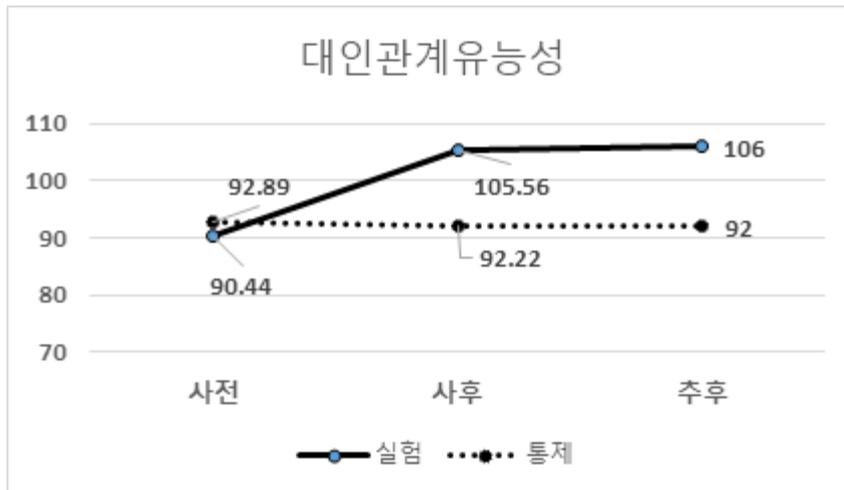
### 3. 대인관계 유능성에 대한 DBT 집단기술훈련 효과분석

<표 9>에서 보는 바와 같이 실험집단은 대인관계 유능성에 유의미한 차이가 있었다. 실험집단은 사전검사와 사후검사 비교 결과 대인관계 유능성이 통계적으로 유의미하게 높아졌다( $Z=-2.675, p<.01$ ). 반면 통제집단은 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 실험집단의 경우 사후검사와 추후검사에서 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 이는 프로그램 실시 후에도 참여자들의 대인관계 유능성이 증가한 것이 유지되고 있는 것을 알 수 있다. 본 결과에 대한 결과를 그래프로 제시하면 그림 2와 같다.

<표 9> 대인관계 유능성 효과 검증

변인	집단(N)	측정 시기	순위 형태	N	평균순위	순위합	Z
대인관계 유능성	실험 (9)	사전-사후	음의순위	0	.00	.00	-2.675**
			양의순위	9	5.00	45.00	
			동률	0			
		사후-추후	음의순위	5	4.70	23.50	-.119
			양의순위	4	5.39	21.50	
			동률	0			
	통제 (9)	사전-사후	음의순위	5	5.10	25.50	-.357
			양의순위	4	4.88	19.50	
			동률	0			
		사후-추후	음의순위	3	6.00	18.00	.000
			양의순위	5	3.60	18.00	
			동률	1			

\*\* $p<.01$



[그림 2] 대인관계 유능성 척도의 사전-사후-추후 변화

## 제2절 질적연구 결과

본 연구는 대학 운동선수에게 변증법적행동치료 집단기술훈련을 실시 후 정서조절 향상과 대인관계 유능성 향상 정도에 대해 알아보고자 하였으며, 척도를 통한 양적 검증 외에도 질적 분석을 통하여 설문지에서 찾을 수 없는 선수들의 변화를 프로그램 전·중·후로 나누어 알아보고자 하였으며 이를 <표 10>에 제시하였다.

<표 10> 프로그램 영역과 핵심개념

프 로 그 램 참 여 전 경 험	영역 (domains)	핵심 개념(core ideas)	유형	빈도
프 로 그 램 참 여 전 경 험	대인관계의 어려움	선·후배·동기와의 갈등에서 대처가 어려움	전형적	5
		대인관계 갈등 상황에서 자책함	변동적	2
		갈등 상황이 생길까 봐 다가가기 어려움	변동적	2
	정서조절의 어려움	경기 과정에서 불안함	변동적	3
		안 좋은 기분에 사로잡히면 빠져나오기 쉽지 않음	변동적	2
		중요한 경기에서 긴장의 극대화됨	변동적	2
프 로 그 램 참 여 경 험	문제 원인 발견	대인관계 문제점을 알아차림	변동적	3
		정서조절이 어려운 원인을 발견함	변동적	2
	문제해결을 위한 변화	정서조절에 취약한 요인 관리하기 시도함	변동적	2
		대인관계 갈등에서 다가가려고 시도함	변동적	2
		자기 위안법을 발견함	변동적	3
	프 로 그 램 참 여 후 경 험	정서조절의 향상	불안함이 감소함	전형적
훈련중 집중력이 상승됨			변동적	4
평정심을 찾기까지 시간이 줄어들음			전형적	3
대인관계의 변화		갈등 시 더 쉽게 다가갈 수 있음	변동적	3
		상대에 대한 이해의 폭이 넓어짐	변동적	3
생활의 긍정적 변화		개운함을 느끼고 피로함이 감소됨	변동적	2
		자신감이 상승됨	변동적	2
		선수 생활과 대학 생활의 균형을 이룸	변동적	3

## 1. 프로그램 참여 전 경험

프로그램 참여 전에 대한 핵심 개념으로는 선·후배·동기와의 갈등에서 대처가 어려움, 대인관계 상황에서 자책함, 갈등 상황이 생길까 봐 다가가기 어려움, 경기 과정에서의 불안함, 안 좋은 기분에 사로잡히면 빠져나오기 쉽지 않음, 중요한 경기에서 긴장의 극대화이었다. 연구 참여자들은 대학 운동선수라는 상황에서 경기상황에서 불안함을 느끼거나 집중이 어렵고, 스트레스를 표출할 방법을 모르며, 안 좋은 기분에 사로잡히면 빠져나오기가 쉽지 않은 정서조절의 곤란 경험이나 대인관계 상황에서 갈등이 생길까 봐 두려워하거나 갈등 상황에서 대처가 어렵고, 갈등 상황이 오면 자책하는 것을 겪고 있었다.

### 가. 선·후배·동기와의 갈등에서 대처가 어려움

5명의 연구 참여자들이 선·후배·동기와의 갈등에서 대처가 어려운 경험을 하고 있었다. 공동의 공간인 숙소 생활과 운동 시간에서도 함께 하면서 갈등 상황이 생겼을 때 피하지 못하기 때문에 곤란함과 불편함을 겪고 있다고 보고하였다.

“원래 되게 갈등이 나면 어색하잖아요. 어쨌든 다 같이 숙소에도 같이 있고 운동할 때도 같이 있으니까 계속 마주치니까 그래서 계속 서로 사이가 안 좋으면 너무 불편해 가지고...”(참여자 1)

“걱정이나 감정이 약간 동기들이랑 트러블이 생기면 이대로 멀어질 수 있겠다는 생각..갈등이라고 볼 수 있을 것 같고 의견도 안 맞는 것도 있어서 긍정적인 감정은 아니었어요.”(참여자 2)

“그 선배가 나를 싫어하는 게 느껴지거나 상대가 겉으로 싫은 걸 표현했을 때 너무 불편하고...”(참여자 3)

### 나. 대인관계 상황에서 자책함

3명의 연구 참여자들이 대인관계 갈등 상황이 생기면 자책하는 경험을 호소하였다. 동기들과의 갈등과 선배들과의 갈등에서 자신을 자책하고 생각을 반추한다고 보고하였다.

“제가 좀 선배들의 말을 좀 유연하게 흘리지 못하는 그런 게 있었어요. 선배들이 좀 행동 면에서 뭐라 하면 좀 많이 자책하고 그 정도로 잘못했나 라는 자책을 계속 혼자 했었는데….”(참여자 3)

“나중에는 그게 아닌 걸 알았지만 그때 당시에는 아직 감독님은 나한테 관심 없으신가 보다 이려고 성적이 관심이라고 생각하고 좀 약간 자책했죠. 그냥 실력이라던가 그런 거 자체로”(참여자 9)

## 다. 갈등 상황이 생길까 봐 다가가기 어려움

2명의 연구 참여자들은 대인관계에서 갈등이 생기는 것에 두려움이 있어서 다가가는 것에 망설여지는 것을 호소하였다.

“동기들이랑 갈등이 있었던 것 그때부터인 것 같아요. 그래서 좀 멀어질 것 같은 불안함도 느끼고 다가가기 그렇죠”(참여자 2).

“계속 만나고 해야 되니까 동기나 선배들한테 잘 보이고 싶은 그런 게 있는데 실수 할까 봐 괜히 실수해서 더 사이가 나빠질거 같으니까 차라리 그냥 안 다가가고 이런 원만한 그게 더 낫겠다”(참여자 5)

## 라. 경기 과정에서 불안함

3명의 연구 참여자들은 경기상황 중에 불안한 감정을 느끼는 것에 대하여 보고 하였다. 평소에 느끼는 불안함이 아닌 경기 상황에서 스스로에 대한 확신을 가지지 못하고 차분하게 임하기 어려움을 호소하였다.

“좀 불안함에 가까워요. 불안한, 잘 안 될 것 같은 그런, 질 것 같기도 하고, 끝나고 나서 혼날 거 혼날 수도 있겠다. 이런 생각도 하고….”, “괜히 불안할 때 손에 땀도 나고, 끝나면 그렇진 않은데 시합할 때만 엄청 불안해요.”(참여자 2)

“저는 시합할 때 따라 잡히면 너무 초조해지고 그래요.”(참여자 4)

“경기를 이기고 있어도 혼자 불안해 하다가 역전 당하고 그런 경우가 많아요…차분히 하면 되는데 제가 뭔가 차분히 못 하거든요.”(참여자 9)

## 마. 안 좋은 기분에 사로잡히면 빠져나오기 쉽지 않음

2명의 연구 참여자들은 부정적인 감정을 마주하였을 때 감정에서 빠져나오는 것이 쉽지 않다는 것을 호소하였다. 하나의 부정적인 감정이 생기면 그 감정에 깊게 빠져들게 되고 다른 생각이나 행동이 어렵다는 것을 말하였다.

“약간 기분 안 좋은 일 있으면 약간 저 제 감정이 약간 휩싸이는 편이에요. 그래서 다른 일을 하지 못하는 그런게 있었어요.”(참여자 7)

“감정이 너무 단순해진다? 하나만 너무 그러니까.. 우울하면 우울한 게 너무 깊어지고 화나면 화난 게 너무 깊어지고” (참여자 3)

## 바. 중요한 경기에서 긴장이 극대화됨

2명의 연구 참여자들이 중요한 경기에서의 집중이 어렵거나 조절하기 어려운 것에 대하여 호소하였다. 일상보다 중요한 경기상황에서 스스로를 조절하는 것이 어려워 집중이 흐트러지는 것에 대해 보고하였다.

“저한테 중요하고 잘하고 싶으면 컨트롤이 힘들어요. 충분히 잘 할 수 있는 상태에서도 혼자 막 들어가 버리다가 지기도 하고”(참여자 9)

“평소에는 아닌데 뭔가 좀 중요한 상황에 멘탈을 좀 놓는 그런 게 있어요.”(참여자 2)

## 2. 프로그램 참여 경험

프로그램 참여 중 경험은 대인관계 문제점을 알아차림, 정서조절이 어려운 원인 발견, 정서조절에 취약한 요인 관리 시도, 대인관계 갈등에서 다가가려고 시도함, 자기 위안법 발견으로 나타났다. 연구 참여자들은 프로그램에 참여하면서 대인관계가 왜 어려운지를 알아차리게 되었고, 자신의 정서조절이 어려운 원인에 대해 발견하였다. 이를 통해 대인관계 갈등에서 다가가려고 시도하기도 하였으며, 정서조절이 어려운 원인에 대해 관리를 시도하기도하고 스스로를 위안하는 법을 찾기도 하였다.

## 가. 대인관계 문제점을 알아차림

연구 참여자들은 대인관계 효율성 스킬을 배우고 익히면서 대인관계 우선 순위를 명확하게 하고 자기존중감은 상대가 아니라 나에게 오는 것을 깨달으며 효과적으로 의사소통하며 문제해결을 통해 건강한 관계를 유지할 수 있도록 상담 과정을 거쳤다. 이를 통하여 대인관계에서 어떤 문제점이 있는지 알게 된 것을 보고하였다.

“자존감보다 자존심이란 것도 있긴 한데 이거를 다 내려놓고 이거 보니까 뭔가 쓸데가 없네. 제가 자존감 목표 관계 모두 챙기려다 보니 스트레스 받았더라고요. 아무리 자존감이 많아도 뭔가 목표가 없으면은 그게 다 소용이 없는 것 같아서 목표의 달성을 하고 자존감을 챙기는 게 좋겠다.”(참여자 1)

“끝나고 나서는 그냥 제가 어떤 행동을 해도 동기들이 딱히 이상하게 생각하지 않는 것 같아요. 있는 그대로 그전에는 이상하게 생각할 거라고 그전에는 뭔가 말끝에 약간 날이 서 있었던 것 같다고 느꼈는데 지금 생각해 보니까 내 판단이었다. 애들 말 그런 것도 좀 부드럽게 느껴지고 똑같이 말하는데 다르게 느껴지는 거”(참여자 2)

“처음에는 이제 좀 실수할까 봐. 그래서 더 다가가지 못하고 그런 게 있었어요. 실수할 것 같고 좀 조심스럽고”(참여자5)

## 나. 정서조절이 어려운 원인을 발견함

2명의 연구 참여자들이 체인분석을 통하여 자신의 유약성 요인에 대해 발견한 것을 다음과 같이 보고하였다. 체인분석은 모든 행동이 연쇄적으로 연결된 연결고리로 되어 있으며 문제 행동을 해결하기 위해서는 한 부분을 해제 해야한다는 것을 알 수 있으며, 참여자들은 이 활동을 통해 자신이 어떤 부분에서 정서조절이 어려웠는지를 파악할 수 있었다고 보고하였다.

“그게 유약성 요인도 있고 선행 사건도 있고 그래서 지금 감정이라든지 되게 이렇게 연결고리들이 있는 거잖아요. 그러다 보니까 좀 깊게 들어갈 수 있었어요.”(참여자 4)

“그때 당시 이거 체인 분석 할 때 제가 힘들었었거든요. 운동 때문에도 그거 때문에

원인 찾고 그러니까 더 이제 제가 왜 그러는지 더 잘 알 수 있었어요.”(참여자 8)

#### 다. 정서 조절에 취약한 요인을 관리하기 시도함

2명의 연구 참여자들이 감정조절모델 활동을 통하여 자신의 정서적 취약성 요인에 대해 알아차리고 취약성 요인을 관리하도록 노력했던 경험에 대하여 보고하였다. 참여자들은 같은 일이 생기더라도 정서 조절에 취약한 요인들을 관리하지 않았을 때 더욱 조절이 어렵다는 것을 알아차리고 그것을 관리하고자 시도하였음을 보고하였다.

“그때 어떤 상황이 그렇게 느꼈던 걸 알게되니까 이제 그런 상황이 안 오게끔 좀 대비를 해요. 취약한 부분을 취약한 부분을 하지 않으려고 노력하는” (참여자 2)

“제가 감정조절이 안 되는 패턴을 봤을 때 전날에 잠 못 자고 피곤한 상태에서 사건이 생기면 조절이 어렵더라고요. 그래서 수면 질에 신경을 많이 쓰려고 시도했던 것 같아요.” (참여자 4)

#### 라. 대인관계 갈등에서 다가가려고 시도함

2명의 연구 참여자들이 대인관계 갈등 상황에서 정반대 행동이나 효과적인 의사소통 방식을 습득함으로써 갈등 상황을 해결하고자 했던 경험에 대하여 보고하였다. 역할극 활동을 통하여 상대방에 대한 이해의 폭이 넓어지기도 하고 효과적인 의사소통 방법을 습득하였음을 참여자들의 보고를 통해 알 수 있었다.

“계속 서로 사이가 안 좋으면 너무 불편해가지고 그냥 무심하게 한마디 툭 건네고 그냥 거기서 만약에 받아주면 거기서 그냥 화해를 하는데 안 받아주면 다시 또 마음을 확 돌리고 근데 다행히 그 친구가 무심하게 그냥 제가 한마디로 툭 던졌는데 다행히 반응을 잘 해줘가지고”(참여자 1)

“이제 나 자신만큼 다른 친구들도 나처럼 살짝 누구한테는 소중한 사람 그런 것도 느꼈고 해서 좀 나 말고 다른 사람보다 더 잘 대해주게 되는…”(참여자 5)

## 마. 자기 위안법 발견을 발견함

3명의 연구 참여자들은 즐거운 일에 대한 일정표 및 인터뷰를 통하여 스트레스에 대항하는 즐거운 일을 알아보며 자신이 어떤 것을 좋아하는지 알게 된 것에 대해 보고하였다. 다양한 리스트를 통하여 스스로 좋아하는 것을 탐색해보고 인터뷰하는 과정을 통해 자기를 위안하는 방법에 대해 알게 되는 경험을 보고하였다.

*“제가 뭘 하고 싶은지 뭘 흥미가 있는지 그런 거에서 좀 알아본 것 같아요. 다른 쪽에도 흥미나 즐거움을 느낄 수 있다는걸”(참여자 6)*

*“하고 보니까 되게 다양한 게 있었잖아요. 네 그래서 거기 중에서 제가 좋아하는 거를 이제 더 딱 봤을 때 그러니까 다시 한번 내가 뭘 좋아하는지 볼 수 있고 그냥 좀 힘들 때 그거 하면 좋겠다.”(참여자 8)*

## 3. 프로그램 참여 후 경험

프로그램 참여 후 경험은 불안함 감소, 훈련 중 집중력 상승, 평정심을 찾기까지 시간이 줄어들음, 갈등 시 더 쉽게 다가갈 수 있음, 상대에 대한 이해의 폭이 넓어짐, 개운함과 피로함 감소, 자신감 상승, 운동과 공부를 병행할 수 있음으로 나타났다. 프로그램 참여 후 정서조절과 대인관계에서 다음과 같이 각각의 변화가 있었음을 보고하였다.

### 가. 불안함이 감소함

참여자들은 현실 수용과 관찰하기를 통하여 선수 생활과 대인관계에 있어서 불안함이 감소하였음을 보고하였다. 불안한 감정이 과도처럼 밀려왔다가 다시 지나갈 수 있다는 경험에 대하여 보고하였으며, 정서적으로 불안함이 감소하면서 대인관계에서도 갈등이 감소하였음을 보고하기도 하였다.

*“지면 지는 거지 이렇게 하고 이길 수도 있고 질 수도 있는 거지 그냥 나오는 결과를 수용하자 이렇게 하고 왔어요.”(참여자 2)*

“정서적으로 안정되니까 제가 이게 불안하지 않으니까 좀 대인관계에서도 쉽게 생활할 수 있는 것 같아요.”(참여자 8)

“그냥 그때 당시에 힘들니까 그때만 이제 막 엄청 하기 싫고 막 힘들고 그러니까 근데 상담하면서 감정이 지나갈 수 있다는 걸 알게되고 이제 그게 지나가니까 아무렇지 않은 느낌”(참여자 7)

## 나. 훈련 중 집중력이 상승됨

3명의 참여자들이 감정조절 모델을 사용하고 관찰하기와 기술하기를 사용하면서 프로그램 이후 훈련 중 집중력이 상승하였음을 보고하였다. 감정조절 모델에서 취약한 부분을 알아차리고 관리를 하고, 관찰하기 기술을 사용하여 집중력을 되찾으며 도움이 되었다고 보고하였다. 이와 같은 마음챙김 기술은 정서적 회피나 도피반응을 감소시키고 집중력을 되찾으며 지금 이 순간에 들어설 수 있도록 자각하도록 하는 것인데 참여자들이 그중에서도 마음챙김 기술의 관찰하기를 통하여 집중에 도움이 되었다고 보고하였다.

“더 이상 이렇게 나쁜 말로 안 하고 이게 좀 긍정적인 말로 이렇게 나오니까 운동에 더 집중력이 생기고 더 재밌는 것 같아요.”(참여자 1)

“시합에만 딱 집중하기. 꼬리에 꼬리를 물으니까 생각이 많아서 아무 생각 하지 말고 시합을 딱 하자 집중할 수 있게, 관찰하기를 벽 같은거 보면서 집중하는데 도움이 됐어요..”, “잘 안될때도 있는데 한 번씩 벽 같은거 보고 잘 안되면 기술하기 하려고 하다보면 또 집중이 돼요.”(참여자 2)

“마음챙김 하면서 뒤죽박죽 했던 거, 내가 지금 집중을 못하고 있구나 느꼈던 게 있었는데 집중을 찾기도 하고 흐트러졌을 때 집중력 찾기도 좋았어요.”(참여자 6)

## 다. 평정심을 찾기까지 시간이 줄어들음

3명의 참여자들이 프로그램 전보다 프로그램 참여 후 평정심을 찾기까지 시간이 줄

어 들었음을 보고하였다. 즐거운 일 만들기 일정표를 했던 것이나 정자에 앉아서 관찰하기를 하며 마음을 다스리는 것이 도움이 되었다고 보고하였으며 팩트체크 활동을 통해 자책하는 상황에서 빠져나오는 것이 어렵지 않다는 것을 보고하였다. 특히 대인관계나 훈련에 있어서 스스로 자책에 빠진다는 어려움을 겪었지만 스스로를 위안하고 팩트체크를 통하여 사실과 판단을 분리하면서 평정심을 찾기까지 시간이 줄어들었음을 보고하였다.

“대인관계에서 안 좋은 소리를 듣는 순간에는 조금 그러는데 이전까진 그 소리를 듣고 그날 저녁 밥 자기 전까지도 그랬다면 이제 그 소리를 들을 때만 잠깐 이제 그러고 이제 다 듣고 정리할 때 되면 약간 좀 정리할 때의 마음을 좀 다스리는 기숙사 가서 관찰하거나 즐거운 일 만들기 하면 또 그만 괜찮아지더라고요.”(참여자 3)

“전체적인 면에서 그러니까 이게 막 웃고 있다가도 갑자기 기분이 안 좋아지면 그냥 그 앞에 있는 친구들이 말하는 것도 거슬리고 표정도 굳어지고…횃수가 줄어든 것도 있는데 이제 막 엄청 뭐 원래 그 다운 되면은 좀 오래 이렇게 있는데 다운됐다가도 이제 금방 풀리고 다시 이제 평상시의 그 텐션으로 돌아오는 데 시간이 적게 걸려요.”(참여자 8)

“자책을 좀 오래 했었어요…일주일. 일단은 그 당일은 뒤척이면서 잠을 잘 못 자고 한 이틀 3일 동안 그렇게 하거나 조용히 가만히 있을 때마다 그 장면을 자꾸 반복 재생을 해가지고 좀 자책하고 그랬거든요. 되게 오래 가는 거예요. 그게 짧아진 것 같아요. 그 당일 날만 이제 딱 영상 보면서 이랬구나 하고 그다음부터는 이제 잘 생각 안 하는 것 같아요. 약간 알았으면 됐지”(참여자 9)

## 라. 갈등 시 더 쉽게 다가갈 수 있음

참여자들은 대인관계 스킬을 통하여 대인관계 갈등 시 더 쉽게 다가갈 수 있음을 보고 하였다. 대인관계에서 우선 순위를 명확하게 하면서 지혜롭게 생각하는 것에 도움이 되었으며 GIVE스킬을 통하여 의사소통 방식이 긍정적으로 변화하였다고 보고하였다. 또한 현실 수용 스킬을 통하여 심리적 자유로움을 느낀 것에 대해 보고하였다.

“이제 상담을 하고 좀 지나니까 다시는 똑같은거 안 하면 되지 그냥 그러고 그 순간

죄송합니다라고 말하고 마음에 담아두지 않는 좀 편하게 생각할 수 있게 그런 면이 좀 생긴 것 같아요.”(참여자 3)

“다 같이 모여 있을 때나 있을 때는 진짜 그냥 아예 빠져 있고 그냥 듣기만 하고 그랬었는데 내가 먼저 의견 내고 나서게 된 것 같아요.”(참여자 6)

“한 번 인식하고 나니까 뭔가 조금씩 동기들이랑 트러블 이런 거나 약간 동기끼리 싸우고 그런 거 있어도 좀 더 냉정하게 행동할 수 있게 된 것 같아요. 목표가 있으니까 먼저 좀 더 막 화나기보다 그냥 목표가 있고 이걸 다 지나갈 일이고 좀 더 냉정하게 행동하게 된 것 같아 좀 이성적으로 어떻게 보면 좀 더 지혜롭게”(참여자 7)

### 마. 상대에 대한 이해의 폭이 넓어짐

참여자들은 프로그램 이후 상대방에 대한 이해의 폭이 넓어졌음을 보고하였다. 이것은 집단상담의 효과로 시사되며 여러 사람의 이야기와 의견을 들으면서 대리 학습을 경험하고 긍정적인 인식이 확대된 것으로 보고되었다. 효과적인 의사소통 스킬에 대해 습득하여 참여자들이 상대에 대한 이해의 폭이 넓어진 것을 말하였다.

“상대에 대한 좀 이해의 폭이 넓어진 것 같아요. 네 그냥 재는 재다. 진짜 성향이 다른거다라고 생각하고 같이 사는 거니까”(참여자 1)

“내 일을 생각해보고 다른 사람들이 살아왔으면서 좀 이야기한 걸 들어보면서 공감되는 그런 부분적인 게 있어서 좀 더 쉽게 다가갈 수 있는 그런 계기가 되고”(참여자 5)

“다른 사람 의견도 들을 수 있고 나 말고도 이런 사람이 있구나 이런 느낌이라서 그냥 편하게 참여할 수 있었던 것 같아요. 집단으로 해도 불편한 것보다는 다른 사람 의견 듣고 하는 점에서 혼자 하면은 제가 이게 맞나라는 그 고민이 심하잖아요. 되게 근데 참여를 다 같이 하니까 이제 각각의 의견을 들을 수 있고 이것도 맞구나 저것도 맞네 이런 게 좋았던 것 같아요. 다른 사람 얘기 들으면서 내 의견도 맞구나 내가 생각했던 것도 있네 이러면서”(참여자 8)

### 바. 개운함을 느끼고 피로함이 감소됨

2명의 연구 참여자들은 프로그램 참여 후 마음 챙김 중 관찰하기와 즐거운 일 만들기 활동을 하며 개운함을 느끼고 피로감이 감소하였음을 보고하였다. 자신이 좋아하는 것이 무엇인지 알게 되고 그것을 통해 위안하는 법을 배우면서 피로감이 감소하고 아침에 일어날 때 개운하다는 것을 말하였다.

“새벽에 근데 요즘 신경이 유독 더 일찍 일어나는 것 같아요. 그러니까 원래 전부다 5시에 이상이면 그냥 거짓말이 아니라 한 10분 전 20분 전에 먼저 이게 눈이 떠져서 그래서 뭔가 개운해서 그때 기분이 더 좋은 것 같아요. 맨날 그러진 않는데 거의 대부분 개운함을 느끼고 개운함을 느끼니까 좀 피로가 많이 없어지는 것 같아요.” (참여자 1)

“마음 챙김 즐거운 노래 만들기 그거 하면서 즐거운 일도 많이 생기는 것 같고 일단 아침에 몸 피곤한 게 좀 가시는 느낌, 노래 부르거나 약간 춤추거나 이렇게 친구랑 장난치면서 일어나면 그래도 덜 피곤해요.”(참여자 7)

## 사. 자신감이 상승됨

2명의 연구 참여자들은 프로그램 참여 이후 자신감이 상승하였음을 보고하였다. 다른 사람들 앞에서 말하는 것에 자신감이 없던 참여자는 집단 상담을 통하여 이야기하는 것에 자신감이 상승한 것을 확실하게 되었다고 보고하였으며 오히려 담아두는 것보다 표현함으로 인하여 긍정적인 감정을 느낀다고 보고하였다.

“되게 자신감 자신감이 붙었다고 해야 되나 이해하기도 그렇고 행동도 그렇고 이야기나 행동하는 거에 좀 자신감이 생겼어요. 원래 그냥 담아두고만 있었는데 이제는 이제 표현하기도 하고 그러니까 오히려 표현을 하니까 이게 더 괜찮은 것 같아요.”(참여자 1)

“과연 여럿이서 하는데 내 진정한 마음을 말할 수 있을까 라고 약간 의문도 들기도 했고 중후반쯤에 가니까 제가 한 번 얘기하니까 애들도 다 공감을 해주는 거예요. 그 사람 원래 그렇다 원래 그런 사람이다. 이렇게 공감을 해주니까 되는구나 좋다. 끝나고 이제 완전 확신했어요. 좋은 느낌을 좀 많이 받았던 것 같아요.”(참여자 3)

## 아. 선수 생활과 대학 생활의 균형을 이룸

연구 참여자들은 프로그램 종료 이후 프로그램 실시 전과 비교하였을 때 선수 생활과 대학 생활을 병행하는 것이 가능해졌음을 보고하였다. 대인관계적인 고민이 있던 참여자의 경우 대인관계유능성이 증가하면서 대학교 생활이 가능한 것으로 보여지며, 다른 두 참여자의 경우 정서조절곤란이 감소하면서 시야가 넓어지고 선수 생활만이 아닌 대학 생활까지 관리할 수 있게 되었음을 보고하였다.

“계속 운동에 대한 생각만 하다 보니까 일단 운동 어떡하지 그러니까 생각하다 보니까 수업도 이제 안 들어오고 계속 머리 안 들어오고 하니까 학점이 엄청 낮게 나왔는데 약간 운동이랑 공부를 병행하는 법을 좀 배운 것 같아요. 내 마음을 다스리면서 어떻게 대처를 한다 약간 이걸 좀 많이..시야가 좀 넓어졌다라고 할 수 있을 것 같아요.” (참여자3)

“큰 영향을 준 게 운동할 때 뭔가 하기 싫은 게 좀 많은데 이번 시험만 끝나면 되겠지 생각을 하고 원래 공부도 수업도 좀 대충대충 듣고 그랬는데 이제는 학점도 관리해야 될 것 같아가지고 열심히 해요. 체인 분석할 때도 이거 하나 때문에 뭐 잘못되고 그런거 보면서 연결고리들 최대한 열심히 하려고해요 시야가 트인 넓어진 느낌”(참여자 4)

“수업시간에 딱 친한 친구들하고 있어도 주변에 이제 모르는 애들이 있으면 말을 아예 안 하고 제가 그냥 조용히 있는 데 요즘은 그냥 안 친한 애들한테도 가서 좀 물어보고 이야기도 해보고 하자 그런 쪽으로도 많이 도움이 되었던 전반적으로 관계적인 부분이 편해졌어요.”(참여자 5)

## 제5장 논의 및 제언

본 연구의 목적은 대학 운동선수의 정서조절과 대인관계 유능성을 향상시키기 위한 변증법적 행동치료(DBT)를 재구성하여 효과를 검증하는 것이다. 대학 운동선수의 경우 특정 종목에 조기에 입문하여 체계적인 훈련을 받으면서 장기적인 스트레스를 겪고 있고, 동료들과 합숙 생활을 하고 선후배, 동기, 교수, 지도자 등 특수한 대인관계를 겪고 있기에 이에 적합한 상담프로그램을 구성하기 위하여 연구 참여자가 대학 운동선수라는 것을 고려하여 재구성하고 적용하였다. 본 연구에서는 실험집단 9명에게 약 5주 동안 회기당 90분씩 총 10회기의 상담프로그램을 진행하였다. 실험집단과 통제집단의 사전, 사후, 추후에 정서조절 곤란, 대인관계 유능성 검사지를 실시하여 분석하였으며 프로그램 종료 후 심층 면담을 실시하여 합의적 질적 연구법(Consensual Qualitative Research: CQR)을 사용하여 대학 운동선수의 정서조절과 대인관계 향상에 영향을 미치는지 알아보았다.

본 연구에서 나타난 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, DBT 집단기술훈련이 대학 운동선수에게 필요한 정서조절에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 정서조절의 양적 분석을 위하여 정서조절곤란 척도를 사용하였다. 사전·사후·추후에 척도 검사를 실시한 결과 실험집단이 통제집단보다 정서조절곤란이 감소한 것으로 나타났으며, 프로그램 종료 3주 후 추후 측정에서도 효과가 지속되고 있음을 알 수 있었다.

본 연구에서 양적 분석에서 부족한 분석 결과를 보완하고 프로그램으로 인한 변화를 좀 더 자세하게 알아보기 위해 실시한 질적 분석에서도 정서조절에 대한 변화를 알 수 있었다. 연구 참여자들은 프로그램 전에는 경기 과정에서의 불안함을 느끼고, 안 좋은 기분에 사로잡히면 빠져나오기 쉽지 않았으며, 중요한 경기에서 긴장이 극대화된다고 보고하였다. 프로그램에 참여하면서 연구 참여자들은 여러 가지 기술훈련을 하고 활동을 통해 적용해 보면서 정서조절이 어려운 원인을 발견하고, 정서조절에 취약한 요인을 관리하도록 시도한 것이 정서조절에 도움이 되었음을 보고하였다. 이와 같은 프로그램 참여 중 경험을 토대로 프로그램 참여 후에는 참여자들의 대다수가 불안함이 감소하였고 훈련 중 집중력이 상승하였으며, 평정심을 찾기까지 시간이 줄어들었다고 하였다. 또한, 자신감이 상승하였으며, 개운함을 느끼며 피로함이 감소하였고, 선수 생활과 대학 생활의 균형이 생긴 것을 보고하였다.

이러한 연구 결과는 Harley 등(2008)의 연구에서 주요 우울장애를 대상으로 한 DBT

치료 프로그램에서 감정처리 능력이 증가한다는 연구 결과와 일치한다. 또한 양극성장애를 가지고 있는 성인을 대상으로 DBT 치료 프로그램 이후 감정조절 능력이 증가했다는 Van Dijk, Jeffrey, Katz(2013)의 연구 결과와 일치한다. 김민주(2021)의 DBT 기술훈련 집단 프로그램 이후 경계선 성격 특성 여대생의 정서조절이 향상되었다는 결과와 유사한 결과였다.

이와 같은 결과는 DBT의 행동분석 중 하나인 ‘체인분석’을 통하여 모든 행동이 연쇄적으로 연결된 연결고리로 되어 있으며 문제 행동을 해결하기 위해서는 한 부분을 해제 해야한다는 것을 이해하여 정서조절이 어려운 원인을 발견하고, ‘감정조절모델’을 통해 자신의 취약한 부분을 관리하는 것이 가능해진 것으로 보여진다. 그리고 ‘현실 수용하기’를 통하여 괴로움을 줄이고 그대로 받아들일 수 있음을 익힐 수 있게 되면서 불안함이 감소하였으며, ‘반대로 행동하기’를 통해 감정을 스스로 통제할 수 있다는 것을 경험한 결과 정서조절이 가능해진 것으로 보여진다. ‘팩트체크’활동은 사건 자체의 사실보다는 사건에 대한 자신의 생각과 해석으로 반응한다는 것을 알아차리고 사실확인을 통해 정서조절이 가능하게 하는 것이다. 이는 참여자들이 마음의 평정심을 찾기까지 시간이 줄어들도록 이끌었고, 이러한 활동들이 정서조절 역량 증가에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보여진다. 또한, 프로그램에서 매 회기 실시되었던 마음챙김 훈련을 통해 순간을 자각하고, 마음챙김에서의 ‘기술하기’를 통해 의사소통과 자기통제에 도움이 되어 자신감이 상승하는 것에 효과적이었다고 할 수 있다. 참여자들은 프로그램에서 실시했던 정서조절 기술 중 하나인 ‘즐거운 활동’을 통하여 스스로 좋아하는 것을 찾고 자기를 위안하는 방법에 대해 배우면서 피로감이 감소하고 개운함을 느끼게 되었다고 한다. 마지막으로 연구 참여자들은 선수 생활을 하면서 대학 생활을 병행하는 것에 대해 부담감이 있어 운동에만 주로 집중을 했었다면, 프로그램에서 정서조절 기술훈련을 통하여 불안함이 감소하면서 대학교 생활이 가능해졌다. 특히 ‘체인분석’을 통하여 모든 행동의 연결고리에 대해 알게 되면서 문제 행동에 조절을 하려 하고 참여자들은 정서조절과 대인관계뿐만 아니라 여유가 생겨 주변(대학 생활, 학점)을 보는 시야가 넓어졌다고 할 수 있다.

둘째, DBT 집단기술훈련이 대학 운동선수에게 필요한 대인관계 유능성 향상에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 대인관계 유능성의 양적 분석을 위하여 대인관계유능성 척도를 사용하였다. 사전·사후·추후에 척도 검사를 실시한 결과 실험집단이 통제집단보다 대인관계 유능성이 증가한 것으로 나타났으며, 프로그램 종료 3주 후 추후 측정에서도 효과가 지속되고 있음을 알 수 있었다. 대인관계 유능성에

서도 마찬가지로 질적 분석 결과를 통해 양적 분석에서 측정되지 않은 좀 더 자세한 변화들을 알 수 있었다. 연구 참여자들은 프로그램 참여 전 선·후배·동기와의 갈등에서 대처가 어려웠고, 대인관계 갈등 상황에서 스스로 자책하며, 갈등 상황이 생길까 봐 다가가는 것을 어려워하고 있었다.

프로그램에 참여하면서 연구 참여자들은 대인관계에서 어떤 문제점이 있는지 알아차렸으며, 문제 해결을 위하여 대인관계 갈등에서 다가가려고 시도하였다. 또한 자기 위안법을 발견하여 스스로 위안할 수 있는 기회가 되었다고 보고하였다. 이와 같은 프로그램 참여 중 경험을 토대로 프로그램 참여 후에 대인관계 갈등 상황에서 전보다 더 쉽게 다가갈 수 있다는 것을 보고하였으며, 상대에 대한 이해의 폭이 넓어졌음을 보고하였다.

이러한 연구 결과는 외상 경험이 있는 수감 여성을 대상으로 DBT를 진행하여 대인관계 기능성 문제를 감소한 Bradley와 Follingstad(2003)의 연구와 대학생을 대상으로 DBT 프로그램 실시 후 대인관계 문제가 감소한 권혜미(2013), 최초롱과 손정락(2014)의 연구를 지지하며 대인관계 향상의 결과를 얻은 선행연구들과 유사한 결과였다.

이와 같은 결과는 DBT 프로그램의 ‘대인관계 우선순위 명확하기’를 통해 자신의 목표를 알아야 대인관계 상호작용이 효과적일 수 있다는 것을 깨닫게 하고, ‘FAST’ 스킬을 통해 자기존중감은 상대가 아니라 나에게서 온다는 것을 알게 된 것이 대인관계 유능성을 증가시키는데 기여한 것으로 보여진다. ‘GIVE’ 스킬 역할극을 통하여 좋은 관계를 유지하거나 증진할 수 있는 방법에 대해 이해하고 효과적인 의사소통 스킬에 대해 습득하여 참여자들이 상대에 대한 이해의 폭이 넓어지고, 대인관계 갈등 시 더 이상 자책하거나 두려워하는 것이 아니라 상대에게 더 다가가기 쉬워지게 이끌었는데, 이러한 활동들이 대인관계 유능성 증가에 기여한 것으로 보여진다.

이러한 연구 결과를 바탕으로 할 때, 본 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 대학 운동선수에게 심리 프로그램 지원이 필요하다는 것을 알 수 있다. 참여자들은 질적 분석에서 프로그램 참여 전에 정서조절의 어려움과 대인관계의 어려움을 보고하였으며, 프로그램 참여 후 향상되었다는 것이 양적 결과와 질적 결과로 밝혀졌으므로 앞으로 대학상담센터나 대학교 비교과프로그램에서 대학 운동선수에게 심리 프로그램의 참여 기회를 제공할 수 있도록 하는 것이 중요할 것으로 보여진다.

둘째, 대학 운동선수를 대상으로 프로그램을 적용할 때 집단기술훈련을 실시하는 것이 효과적이라는 것을 알 수 있다. 개인상담을 하는 것도 가능하지만 대학 운동선수의 경우 집단으로 프로그램을 진행하면서 여러 사람들의 이야기와 의견을 들으며 보편성

을 경험하고 운동선수라는 동질집단으로서 상호작용을 통해 도움을 준 것이 효과적이었다는 것을 질적분석을 통해 알 수 있었다. 또한, 운동선수라는 특성상 일반 집단상담이 아닌 기술훈련을 하는 것이 선수들에게 더 익숙한 것이기 때문에 더 효과가 있었을 것으로 보여진다. 대학 운동선수를 대상으로 프로그램을 적용할 때 집단기술훈련의 방식을 선택한다면 프로그램의 효과성을 높일 수 있을 것이라고 기대할 수 있다.

셋째, 대학 운동선수의 정서조절에 초점을 맞춘 개입을 제안할 수 있다. 본 연구에서는 집단기술훈련의 형태로 정서조절을 개입한 것이지만, 대학 운동선수를 대상으로 개인 상담이나 심리교육 시 정서조절을 위해 어떤 것에 초점을 둘지 고려할 수 있다. ‘체인 분석’과 같은 행동 분석을 통해 원인을 발견하고 관리할 수 있도록 이끄는 것과 더불어 ‘반대로 행동하기’와 같은 감정조절과 대처 방법을 통해 감정을 스스로 통제할 수 있다는 것을 경험하도록 하는 것, 자기를 위안할 수 있는 방법에 대해 찾고 사용하는 것을 통해 정서조절 향상에 도움이 되었다는 참여자들의 보고를 근거로 개인 상담이나 심리교육 시에 이러한 점들에 초점을 맞추어 정서조절 개입 전략을 고려할 수 있다.

넷째, 대학 운동선수의 대인관계향상에 초점을 맞춘 개입을 제안할 수 있다. 정서조절과 마찬가지로 본 연구와 같이 집단기술훈련의 형태가 아닌 개인 상담이나 심리교육 시 대인관계향상을 위해 어떤 것에 초점을 둘지 고려할 수 있다. 대인관계 상황에서 목표가 무엇인지 중요도를 명확하게 함으로서 효율성을 돕고, ‘GIVE’ 스킬과 같은 활동을 통해 효과적인 의사소통 기술을 습득하는 것이 변화에 도움이 되었다는 참여자들의 보고를 근거로 개인 상담이나 심리교육 시 이러한 점들에 초점을 맞추어 대인관계향상을 위한 개입 전략을 고려할 수 있다.

이상의 결과와 시사점을 기반으로 본 연구에 대한 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 경우 표본의 수가 작고, 연구 대상자들을 C대학교의 체육특기생 1학년과 2학년으로 제한하였기 때문에 연구결과를 일반화시키는데 한계가 따른다. 본 연구에서는 1, 2학년일 경우 더욱 정서조절이나 대인관계 유능성이 필요할 것이라고 선행연구를 통해 판단하고 대상을 제한하였지만, 추후 연구에서는 3학년과 4학년 대상의 연구나 전체 학년 등 다양한 연령 및 지역에서 광범위하게 모집을 통해 일반화할 수 있는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 DBT 집단기술훈련 프로그램을 연구자가 직접 진행하였다. 연구자와 프로그램 진행자가 동일할 경우 연구결과 신뢰도에 있어서 영향을 미칠 수 있다. 본 연구자는 대학원 과정에서 변증법적행동치료 수업을 한 학기 동안 수강하였으

며, 변증법적행동치료 전문가가 진행한 워크숍을 이수하였다. 또한, 변증법적행동치료 집단기술훈련의 보조리더로서 5주 동안 참여한 경험이 있다. 하지만 이러한 경험만으로 변증법적행동치료 전문가라고 하기엔 어려우며 후속 연구에서는 연구자와 진행자를 분리하여 프로그램 연구결과의 신뢰도를 높이는 것을 제안한다.

셋째, 본 연구의 경우 대학 운동선수들이 학기 중에 시합과 대학 생활이 병행되어 시간을 많이 할애하는 것에 부담을 느낀다는 점을 고려하여 주 2회 10회기로 구성하였지만, 변증법적 행동치료에서 요구되는 기존 6개월 모듈에 비하여 짧아 장기간의 유지효과를 기대하기 어려울 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 장기간의 프로그램 구성과 유지효과를 측정할 것을 제안한다.

마지막으로 본 연구를 통하여 얻을 수 있는 의의는 다음과 같다. 첫째, 기존의 DBT 프로그램을 대학 운동선수들의 상황에 맞게 제시 및 재구성하여 활동에 있어서 참여자들의 이해를 돕고, 정서조절과 대인관계 유능성 향상을 할 수 있다는 것에 의미가 있다. 본 연구에서 접목하고자 한 것은 대인관계와 전반적 정서조절 문제 완화에 초점이 맞춰져 있는 변증법적 행동치료 기술훈련을 대학 운동선수에게 맞추어 적용하면서 정서적 각성 문제 해결 및 수용하여 강한 감정을 효율적으로 대처하는 것이었다. 이에 맞게 프로그램 내용을 구성하고 전문가 타당도 검증을 거쳤기에 대상과 목표에 맞게 도움을 줄 수 있었다고 볼 수 있다.

둘째, 실생활에서 지속적으로 활용을 가능하게 했다는 것이 기존 운동선수 대상 프로그램과 차별점이 있어 의미가 있다. 운동선수에게 수용전념치료(ACT) 처치 후 효과가 처치 기간에만 지속될 뿐 다시 원상태로 회귀하는 모습을 보인 선행연구들이 있었다(원현준, 유진, 2013; Gaston, Crombez, Dupuis, 1989; May, Weyker, Spengel, Finkler, Hendrix, 2012). 이를 보완하고자 본 연구에서는 매회기 시작마다 마음챙김 기술을 반복하여 체화를 통한 기술 습득을 돕고, 매주 과제를 제시하여 실생활에서 활용할 수 있도록 하였다. 또한 프로그램 회기 시작 전 과제에 대하여 점검하고 경험을 나누는 시간을 가졌으며, 메신저를 통해 참여자들이 과제에 대한 애로 사항과 피드백을 진행자와 나눌 수 있었다. 이런 과정에서 참여자들이 실제로 DBT 프로그램을 실생활에 적용하는 것에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보이며, 사후 측정에서도 결과가 유지된 것으로 보인다.

셋째, 대학 운동선수를 대상으로 대인관계 향상 프로그램을 실시하고 효과분석을 한 것에 의미가 있다. 그동안 대학 운동선수가 다양한 대인관계를 겪으며 그 안에서 갈등이 부정적인 결과를 나타내고 운동수행에 영향을 미치는 중요한 요인이라는 연구는 계

속되었다(이규호, 오경록, 신연지, 정주나, 2022; Poczwardowski, Barott & Jowett, 2006; Van der kolk & Courtiois, 2005). 마찬가지로 대인관계를 위한 프로그램 필요성에 대해서는 지속적으로 의견이 나오고 있었지만(오응수, 신흥범, 2009; 황수영, 장덕선, 2020), 그동안의 운동선수를 대상으로 한 실제 프로그램은 주로 경쟁불안, 수행전략이나, 진로, 자아존중감 등으로 이루어졌으며(김선명, 2014; 박용권, 허윤경, 2020; 이계윤, 윤기운, 2013; 전태준, 최재섭, 2017), 대인관계에 개입한 프로그램은 진행이 되지 않았는데 본 연구에서 대인관계 향상을 위한 프로그램을 실시한 것을 바탕으로 앞으로 운동선수의 대인관계를 위한 프로그램 개입이 다양하게 이루어지기를 기대한다.

## 참고문헌

- 강형철 (2016). 사격선수를 위한 마음챙김 수용전념(MAC)과 심리기술훈련(PST)의 효과 검증. 한국체육대학교 대학원 박사학위논문
- 고화섭 (2014) 대학운동선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 인지된경기력에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문
- 곽설영, 이지향, 이재무 (2020). 중국 고등학교 운동선수의 운동스트레스와 정서조절 및 중도탈락의도의 관계. 한국체육과학회지, 29(1), 237-215.
- 권상헌 (2013). 대학운동선수들의 대인간 갈등대처유형과 선수생활만족도의 관계. 동아대학교 대학원 석사학위논문
- 권현진, 이동호, 류호상 (2015). 대학 운동선수의 스트레스와 운동 내적동기 및 운동지속수행의 관계. 코칭능력개발지, 17(4), 109-116.
- 권혜미 (2013). DBT(Dialectical Behavior Therapy)가 우울성향의 청소년들의 우울감, 자기조절, 대인관계에 미치는 효과. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김남순 (2011). 마음챙김명상이 아동의 자기조절능력 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 논문
- 김민주 (2021). 경계선 성격 특성 여대생의 심리적 수용과 정서 조절 곤란에 대한 변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련 집단 프로그램의 효과. 조선대학교 대학원 석사학위 논문
- 김범준 (2005). 대학 운동선수들의 스트레스 요인과 탈진에 관한 연구. 성균관대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 김범준, 이지향, 이동현 (2016). 대학운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계에서 정서조절의 조절효과 검증. 아시아 운동학 학술지, 18(3), 23-33.
- 김범준 (2017). 대학 운동선수들의 운동 스트레스와 인지평가의 관계에서 정서조절의 조절효과 검증. 한국사회체육학회지, 67, 257-269.
- 김봉구, 김윤주 (2017). 마음챙김명상이 청소년의 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성 및 자기조절능력에 미치는 영향. 동아시아불교문화, 30, 327-359.
- 김선명 (2014). 집단미술치료가 대학 운동선수의 스트레스, 우울 및 자아존중감에 미치는 영향. 미술치료연구, 21(2) 215-238.
- 김성훈, 신흥범 (2021). 고교 여자 태권도 선수 심리기술훈련 프로그램 효과: 단일사례

- 연구. 한국웰니스학회지, 16(3), 251-257.
- 김정길 (2014). 대학생 운동선수들의 성격특성에 따른 스트레스 대처방식. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김정명. (1999). 청소년 인권의 사각지대: 체육특기생. 청소년학연구, 6(2), 21-40.
- 김현진, 조현철 (2017). 대학 엘리트 운동선수의 운동 중단 후 성장에 관한 탐색적 연구. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 7(12), 567-576.
- 대한체육회, 선수등록현황, <https://g1.sports.or.kr/stat/stat01.do>, 2022.04.10.
- 류태호, 이주욱 (2004). 스포츠교육학 : 운동선수의 학교생활과 문화. 한국체육학회지, 43(4), 271-282.
- 문재태, 김상겸 (2020). 스포츠선수의 인권보장을 위한 특별사법경찰관제 도입 방안 논의. 한국스포츠엔터테인먼트법학회, 23(3), 77-92.
- 민병석, 송석록 (2014). 대학운동선수의 운동스트레스와 운동선수 정체성 및 진로결정 자기효능감의 관계. 한국스포츠학회지, 12(4), 29-46
- 박미정, 오두남. (2017). 대학생의 의사소통 기술이 대인관계 만족도 및 주관적 행복감에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회 논문지, 17(11), 423-434.
- 박병국, 김경호 (2007). 인문, 사회과학편: 대학운동선수의 참여특성과 학교생활태도 및 운동스트레스의 관계. 한국체육학회지, 46(1), 193-202.
- 박용권, 허윤경 (2020). 태권도 선수들의 경쟁상태불안 감소를 위한 NLP코칭프로그램. 코칭연구, 13(6), 209-234.
- 박중길, 유진 (2013). 운동선수들의 인지평가와 수행만족: 정서조절과 정서의 매개효과. 한국스포츠심리학회지, 24(2), 127-145.
- 서상미 (2010). 국내 프로축구 선수들의 갈등요인 분석 및 경기력과의 관계. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문
- 서호명, 서연희, 윤지운 (2022). 학생선수 운동상황에서 자기-대인관계적 정서조절 척도 타당화 검증. 한국체육학회지, 61(2), 111-123.
- 선혁규 (2019). 고등학교 태권도 학생선수들의 학습권 보장에 대한 인식. 대한무도학회지, 21(3), 111-128.
- 성찬양, 김완석 (2018). 마음챙김과 폭식행동: 자기조절의 매개효과. 한국명상학회지, 8(2), 39-53.
- 소영호 (2009). 체육고등학교 선수들의 운동스트레스가 정신건강에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 20(2), 47-62.

- 송영선 (2011). 체급경기 선수들의 체중조절에 따른 스트레스가 운동정서와 운동탈진 및 운동중도탈락의도에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위논문
- 신유영, 원희량 (2020). 집단미술치료가 고등학교 야구선수의 자기효능감 및 운동스트레스에 미치는 효과. 미술치료연구, 27(6), 1303-1324.
- 신정옥 (2010). 중도탈락 대학운동선수의 학교생활. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문
- 안민석 (2001). 스포츠사회학. 스포츠사회학자, 그리고 선수협의회. 한국스포츠사회학회지, 14(1), 87-104.
- 오응수, 문선호 (2008). 대학생 운동선수의 대인간 갈등 유형 측정 질문지 개발. 한국사회체육학회지, 34, 1053-1062.
- 오응수, 신흥범 (2009). 대학운동선수들의 갈등이 개인 및 팀 경기력에 미치는 영향. 한국스포츠산업경영학회지, 14(4), 131-140.
- 유진, 허정훈, 김병준 (2001). 스포츠심리학 : 대학 운동 선수들의 자기관리 전략 : 평소연습과 시합상황의 비교. 한국체육학회지, 40(1), 187-198.
- 유충경 (2013). 골프 선수들의 정서조절방략 간 관계분석. 한양대학교 대학원 박사학위논문
- 육영숙 (2016). 여자 쇼트트랙 스피드스케이팅 선수의 마음챙김 기반 심리훈련 (MBPST) 효과. 한국체육학회지, 55(3), 157-173.
- 이계운, 윤기운 (2013). 운동선수의 수행향상을 위한 심리지원 프로그램 적용 및 평가: 마음챙김수용전념(MAC)접근을 중심으로. 한국스포츠심리학회지, 24(4) 123-136.
- 이규호, 오경록, 신연지, 정주나. (2022). 기숙환경 대학운동선수들의 여가제약이 팀 응집력과 폭력 허용도에 미치는 영향 . 한국스포츠학회지, 20(1), 557-568.
- 이광성. (2004). 사회과 교육에서 양적 연구의 가능성과 한계. 시민교육연구, 36(1), 165-180
- 이대형 (2009). 홀리스틱 관점에서 체조선수들의 스트레스 요인에 관한 연구. 홀리스틱 연구, 13(1), 111-125.
- 이영주, 강지훈, 김덕진 (2021). 중학교 테니스 선수의 스포츠 심리기술훈련 및 심리상담 효과 단일사례. 코칭능력개발지, 23(1), 153-161.
- 이학권 (2018). 국가대표 스키선수의 심리기술훈련 적용 단일사례연구. 한국체육과학회지, 27(3), 273-281.
- 이학권 (2019). 프로 골프 선수의 심리기술훈련 프로그램 적용 단일사례연구. 한국체육

- 과학회지, 28(2), 439-448.
- 원현준, 유진 (2013). 수용 전념 치료가 양궁선수의 스트레스 감소와 수용 및 마음 챙김에 미치는 효과. 한국스포츠심리학회지, 24(3), 87-103.
- 원형중 (2003). 체육특기자 선발제도 개선 방안. 이화여자대학교 동작과학연구소, 75-85.
- 장유라, 김한별 (2021). 대학운동선수가 동료 관계에서 겪는 외상경험. 한국체육학회지, 60(5), 169-189.
- 전주원 (2021). 상담자의 예술인 상담 경험에 대한 합의적 질적 연구. 아주대학교 석사학위논문
- 전태준, 최재섭 (2017). 대학 운동선수들을 위한 경력개발 및 진로상담 프로그램 개발. 한국웰니스학회지, 12(3) 27-38.
- 정영수, 하형주 (2016). 운동선수의 인지평가, 정서조절과 자아탄력성의 관계. 한국체육과학회지, 25(1), 465-475.
- 정유선, 최종훈 (2013). 인터랙티브미디어를 활용한 교실 게시판의 개선 방안 연구: 중학생의 정서조절을 중심으로. 디자인융복합연구, (38), 43-58.
- 정해상 (2011). 포지션과 경력에 따른 대학축구선수의 경기 전 경쟁 상태불안과 자신감 및 심리적 요인과의 관계. 서남대학교 대학원 박사학위논문
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. Korean Journal of Clinical Psychology, 26(4), 1015-1038.
- 조정환, 이미숙 (2021). 엘리트 선수로 가는 길, 조기 스포츠 전문화 참여의 이슈와 과제. 한국체육측정평가학회지, 23(4), 31-43.
- 지은, 신윤정, 김태영, 이성욱, 이정례, 최윤아 (2021). COVID-19 이후 비대면 심리교육 프로그램에 참여한 대학생의 경험과 인식에 대한 합의적 질적 연구: 스트레스 및 감정관리 프로그램을 중심으로. 아시아교육연구, 22(2) 431-457.
- 지정근 (2006). 펜싱선수의 경력 수준에 따른 심상능력과 경쟁불안의 관계. 한국체육대학교 교육대학원 석사학위논문
- 탁은정 (2006). 대학운동선수의 역할수행의지와 사회적응기대의 관계. 국민대학교 대학원 박사학위논문
- 천길영 (2011). 유도 선수들의 자기관리에 따른 선수만족, 운동몰입이 지도효율성에 미치는 영향. 대한무도학회지, 13(1). 59-76.
- 최초롱, 손정락 (2014). 변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련이 정서지능이 낮은 대학생

- 의 정서지능, 대인관계문제 및 정신건강에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 469-487.
- 최현정. (2018). 변증법행동치료(DBT)의 근거와 한국 보급: 체계적 문헌 고찰 한국심리학회지: 임상, 37(3), 443-463.
- 한나리, 이동귀 (2010). 한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 137-156.
- 한상훈. (2018) 대학 내 학생운동선수의 중도탈락 예방을 위한 중간지도자 역할 제시. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문
- 황수영, 장덕선 (2020). 자격선수의 대인관계와 운동지속 및 중단 관계 연구 -코치·선수 관계의 매개효과를 중심으로. 스포츠사이언스, 38(2), 91-103.
- 황진목 (2004). 경기성적과 운동경력에 따른 검도선수들의 경기 전 경쟁불안 비교. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문
- 허정훈, 김병준, 유진. (2001). 스포츠심리학: 대학 운동 선수들의 자기관리 전략: 평소 연습과 시합상황의 비교. 한국체육학회지, 40(1), 187-198.
- 홍진주, 박보람 (2017). 초보 미술치료사들의 치료종결경험에 대한 합의적 질적연구. 질적탐구, 3(2), 133-157.
- Bradley, R. g., & Follingstad, D. R. (2003). Group therapy for incarcerated women who experienced interpersonal violence: A pilot study. *Journal of Traumatic Stress, 16*(4), 337-340
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social psychology, 55*(6), 991.
- Clara E. Hill. (2016). 합의적 질적 연구 (주은석 역). 학지사
- Elliott, R. (1989). Comprehensive Process Analysis: Understanding the change process in significant therapy events. In M. J. Packer & R. B. Addison (Eds.), *Entering the circle: Hermeneutic investigation in psychology* (pp. 165 - 184). State University of New York Press.
- Gaston, L., Crombez, J. C., & Dupuis, G. (1989). Imagery and Meditation as Treatment for Psoriasis: A Clinical Case Study With an ABA Design. *Journal of Mental Imagery, 13*(1), 31-38
- Gottman, J. M. and Katz, L. F. (1990) Effects of marital discord on young

- children's peer interaction and health, *Developmental Psychology*, 25, 373-381.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research quarterly for exercise and sport*, 64(4), 453-468.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Harley, R., R., Sprich, S., Safren, S., Jacobo, M., & Fava, M. (2008). Adaptation of dialectical behavior therapy skills training group for treatment-resistant depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(2), 136-143.
- Hendrix, A. E., Acevedo, E. O., & Hebert, E. (2000). An examination of stress and burnout in certified athletic trainers at Division IA universities. *Journal of athletic training*, 35(2), 139-144.
- Hill, C. E. , Thompson B. J., & Williams E. N. (1997). A Guide to Conducting Consensual Qualitative Research. *The Counseling Psychologist*, 25(4), 517-572.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative rearsrh: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 196-205.
- Hill, C. E., (2012). *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena*. *Psychotherapy*, 49(2), 273 - 274.
- J. E, Loehr, Athletic excellence: Mental toughness traning for sports. *Forum Publishing Company*, 1982.
- Jill H. Rathus, Alec L. Miller. (2017). 청소년을 위한 DBT 다이어렉티컬 행동치료. (조용범 역). 서울: 더트리그룹
- Julie, F. B. (2020). 변증법행동치료 기반 정서조절 기술 시스템. (최현정, 조윤화 공역). 서울: 학지사
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer publishing company.

- Lazarus, R. S. (1999). *A New synthesis: Stress and emotion*. New York: Springer Publishing Company. Revised may, 4, 2006.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment for borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993b). *Acceptance in Dialectical Behavior therapy*. Paper presented at the Nevada Conference on Acceptance and Change, Reno, Nevada.
- Linehan, M. M., & Schmidt, H. III. (1995). The dialectics of effective treatment of borderline personality disorder. In W. T. O'Donohue & L. Krasner (Eds.), *Theories of behavior therapy: Exploring behavior change* (pp. 553 - 584). American Psychological Association.
- Linehan, M. M (2018). *다이렉티컬 행동치료*. (조용범 역). 학지사
- Marra, T. (2006). *변증법적 행동치료*. (신민섭, 박세란, 설순호, 황석현 역). 시그마프레스.
- May, C. J., Weyker, J. R., Spengel, S. K., Finkler, L. J., & Hendrix, S. E. (2012). Tracking Longitudinal Changes in Affect and Mindfulness Caused By Concentration and Loving-kindness Meditation with Hierarchical Linear Modeling. *Mindfulness*, 5(3), 249 - 258.
- McGregor, H. A., & Elliot, A. J. (2002). Achievement goals as predictors of achievement-relevant processes prior to task engagement. *Journal of Educational Psychology*, 94(2), 381.
- Michaela A. Swales, Heidi L. Heard (2017). *변증법적 행동치료*. (유성진 역). 학지사.
- Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 2(2), 105-130.
- Palmateer, T., & Tamminen, K. (2018). A case study of interpersonal emotion regulation within a varsity volleyball team. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30 (3), 321-340.
- Poczwadowski, A., Barott, J. E., & Jowett, S. (2006). Diversifying approaches to research on athlete - coach relationships. *Psychology of sport and exercise*,

7(2), 125-142.

- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*(pp. 253 - 273). Academic Press.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1994). Grounded Theory methodology: An overview. in N Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (273-285). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tamminen, K. A., Crocker, P. R. (2013). I control my own emotions for the sake of the team: Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of sport and exercise, 14*(5), 737-747.
- Telch, C. F., Agras, W. S., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*(6), 1061-1065.
- Van der Kolk, B. A., & Courtois, C. A. (2005). Complex developmental trauma. *Journal of Traumatic Stress, 18*(5), 385-388.
- Van Dijk, S., Jeffrey. J., & Katz, M. R., (2013). A randomized, controlled, pilot study of dialectical behavior therapy skills in a psychoeducational group for individuals with bipolar disorder. *Journal of Affective Disorder, 145*, 386-393.

## 부록 1. 한국판 정서조절곤란 척도

문항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1 나는 내 감정에 대해 분명하게 알고 있다.	1	2	3	4	5
2 내가 어떻게 느끼는지에 대해 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
3 나는 감정에 압도되고 감정을 통제하기 힘들다고 여긴다.	1	2	3	4	5
4 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알지 못한다.	1	2	3	4	5
5 내 감정을 이해하기 어렵다.	1	2	3	4	5
6 나는 내 감정에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
7 나는 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확하게 안다.	1	2	3	4	5
8 내가 느끼고 있는 것에 관심이 있다.	1	2	3	4	5
9 내가 느끼는 감정(방식)에 대해 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
10 나는 화가 나거나 기분이 나쁠 때, 내 감정을 알아차린다.	1	2	3	4	5
11 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 나 자신에게 화가 난다.	1	2	3	4	5
12 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 당황하게 된다.	1	2	3	4	5
13 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 일을 끝마치기가 어렵다.	1	2	3	4	5
14 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 자제하지 못한다.	1	2	3	4	5
15 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 오랫동안 내가 그런 상태로 있을 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5
16 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 결국에는 내가 아주 우울하게 느낄 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5
17 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 일에 집중하기가	1	2	3	4	5

	어렵다.					
18	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 자제하지 못한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
19	나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도, 여전히 일은 끝마칠 수 있다.	1	2	3	4	5
20	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 부끄럽게 느낀다.	1	2	3	4	5
21	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 궁극적으로 기분이 더 좋아지는 방법을 찾아낼 수 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5
22	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 나약한 사람처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
23	나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도, 내 행동을 통제할 수 있는 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
24	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5
25	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
26	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 행동을 통제하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
27	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분을 더 좋하게 하기 위해 내가 할 수 있는 일이 아무것도 없다고 믿는다.	1	2	3	4	5
28	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 나 자신에게 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
29	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 나 자신에 대해 기분이 매우 나빠지기 시작한다.	1	2	3	4	5
30	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그 상태에 빠져 허우적거리는 것이 내가 할 수 있는 모든 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5

31	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 행동에 대한 통제력을 잃어버린다.	1	2	3	4	5
32	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 어떤 일에 대해서도 생각하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
33	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 진정으로 느끼는 것이 무엇인지 신중하게 이해한다.	1	2	3	4	5
34	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분이 더 좋아지는데 오랜 시간이 걸린다.	1	2	3	4	5
35	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 감정들에 의해 압도당하는 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5

## 부록 2. 대인관계유능성 척도

\*다음의 문항을 읽고, 자신의 모습을 가장 잘 나타내준다고 생각되는 번호에 O 표 해주세요. 한 문항도 빠짐없이, 솔직하게 응답해주시길 바랍니다.

	내용 (나는.....)	잘 못한 다	그저 그렇 다	괜 찮 다	잘 한 다	매 우 잘 한 다
1	새로운 사람에게 함께 모이거나 무엇인가를 같이 하자고 (예를 들면, 사귀자고)요구하거나 제안하는 것	1	2	3	4	5
2	친구에게 그(녀)가 당신을 대하는 방식을 좋아하지 않는다고 얘기하기	1	2	3	4	5
3	친한 친구가 중요한 삶의 결정(예를 들어, 진로결정)에 대한 생각이나 감정을 처리하도록 돕는 것	1	2	3	4	5
4	친한 친구와 의견 불일치가 생겨 큰 싸움이 되려고 할 때 당신이 틀릴 수도 있다고 인정할 수 있는 것	1	2	3	4	5
5	흥미를 느끼거나 매력적이라고 생각하는 새로운 사람과 함께 할 것을 찾거나 제안하는 것	1	2	3	4	5
6	데이트 상대나 지인이 당신이 하고 싶지 않은 어떤 것을 하도록 요청했을 때 “아니오”라고 말하는 것	1	2	3	4	5
7	새로운 친구나 데이트 상대를 믿고 그가 당신의 약하고 민감한 부분을 보도록 하는 것	1	2	3	4	5
8	친한 친구와 싸울 때 화가 난 감정을 접을 수 있는 것	1	2	3	4	5
9	당신이 알고 싶은 새로운 사람과 대화를 이끌어가는 것	1	2	3	4	5
10	친구의 합리적이지 않은 요청을 거절하는 것	1	2	3	4	5
11	가까운 친구에게 당신이 부끄러워하는 자신에 대한 것을 얘기하는 것	1	2	3	4	5
12	사람들을 처음 알게 될 때, 함께 하면 흥미롭고 유쾌한	1	2	3	4	5

	사람이 되는 것					
13	친구가 당신을 무시하거나 배려하지 않을 때 당신의 권리를 지키는 것	1	2	3	4	5
14	새로운 친구에게 “진짜 당신”을 알도록 하는 것	1	2	3	4	5
15	친한 친구가 가족이나 룸메이트와의 문제에 대처하도록 돕는 것	1	2	3	4	5
16	싸우면서 친구의 견해를 받아들이고 그(녀)의 관점을 확실히 이해할 수 있는 것	1	2	3	4	5
17	알고 싶은 사람(혹은 데이트하고 싶은 사람)에게 스스로를 소개하는 것	1	2	3	4	5
18	큰 싸움이 될 수 있는 의견불일치를 야기할 수 있는 말을 삼키는 것	1	2	3	4	5
19	새로운 데이트 상대나 새로 알게 된 사람에게 만나서 뭘가를 할 시간을 정하기 위해 전화하는 것	1	2	3	4	5
20	친구가 약속을 지키지 않았을 때 친구에게 맞서는 것	1	2	3	4	5
21	친한 친구가 기분이 안 좋을 때 그(녀)를 격려할 수 있는 말이나 행동을 할 수 있는 것	1	2	3	4	5
22	전체를 비난(“너는 언제나 그래”)하지 않고 친구와 구체적인 문제를 해결하는 것	1	2	3	4	5
23	친구가 되고 싶은 사람(혹은 데이트 하고 싶은 사람)에게 좋은 첫 인상을 주는 것	1	2	3	4	5
24	친구에게 그(녀)가 당신의 기분을 상하게 하는 일을 했다고 말하는 것	1	2	3	4	5
25	친한 친구에게 당신이 얼마나 그(녀)를 높게 평가하고 신경쓰는지 얘기하는 것	1	2	3	4	5
26	친구의 문제가 당신에게 흥미가 없을지라도 진실된 공감적 관심을 보여줄 수 있는 것	1	2	3	4	5

27	친구에게 화가 났을 때, 당신이 동의하지는 않더라도 그(녀)가 타당한 관점을 가지고 있다는 것을 받아들일 수 있는 것	1	2	3	4	5
28	새로운 관계를 시작하기 위해 당신이 잘 모르는 사람들이 있는 모임에 가는 것	1	2	3	4	5
29	데이트 상대나 지인에게 그(녀)가 당신을 화나게 하는 일을 했다고 말하는 것	1	2	3	4	5
30	친한 친구가 도움과 격려가 필요할 때, 잘 받아들일 수 있는 방식으로 충고를 할 수 있는 것	1	2	3	4	5
31	해로운 갈등을 피하기 위해 친한 친구에게(그것이 정당화 되더라도) 폭발하지 않는 것	1	2	3	4	5

### 부록 3. 대학 운동선수를 위한 DBT 프로그램 세부 내용

1회기 : 집단프로그램에 대한 이해와 동기 고취	
목표	-DBT의 전반적 개념을 이해하고 프로그램의 목적과 활동 내용에 대해 이해한다. -프로그램 참여자들 간의 관계를 형성하고 친밀감을 도모하여 참여 동기를 높인다. -집단 규칙을 정하여 참여를 독려한다.
준비물	펜, 서약서, 종이
활동	1. 진행자 소개  2. 이번 회기 주제와 목표 소개 -DBT의 수용과 변화에 대한 이해  3. 자기소개 및 참여 동기 나누기  4. ice breaking - 숫자 소개하기 ① 참여자에게 종이를 나누어 준다. ② 자신에게 의미 있는 숫자를 적는다. ③ 돌아가며 그 숫자가 자신에게 어떤 의미인지 발표한다.  3. 집단 규칙 정하기 - 집단원들이 모두 동의하는 약속을 적는다. - 매주 과제에 대한 안내  4. 관찰하기 -‘우리 안에 떠오르는 생각과 감정이 불편하게 느껴지면 내면보다 외부에 초점을 맞출 때가 많습니다. 관찰하기 스킬은 우리 안에서 일어나고 있는 것을 자각할 수 있도록 특별하게 주의집중을 하면서 우리의 안과 밖을 관찰하는 스킬입니다.’ ① 수족관의 물고기 영상을 보여준다. ② 물고기의 색, 모양, 크기를 자각할 수 있고 물고기들이 수영하는 움직임을 알아차릴 수 있다. ③ 순간순간의 경험에 집중하되 그 경험을 만들어내거나 통제하지 않도록 하는 것이 기술에 핵심인 것을 설명한다

	<p>5. 기술하기</p> <p>① 리더는 다양한 얼굴 표정을 가진 사람 얼굴 그림을 준비하고 참여자들에게 보여준 뒤 관찰하고 관찰한 것만 기술해보라고 한다.</p> <p>② 참여자 반응 예시: ‘화가 났어요.’ ‘고민하고 있어요.’</p> <p>③ 리더는 사실에만 집중하고 해석하는 것은 우리 생각보다 어렵다는 것과 잘못된 해석이 감정적 상태를 유발하거나 악화시킬 수 있다는 것을 말한다. 다시 참여자들에게 무판단적인 기술하기를 시킨다.</p> <p>④ ‘눈썹이 올라갔어요.’, ‘팔짱을 끼고 있어요.’</p> <p>⑤이 두 가지 스킬은 우리가 앞으로 회기를 진행하면서 계속 사용해야 할 핵심 스킬이 될 것이라는 것을 알린다.</p> <p>6. 회기 요약 및 정리</p> <p>- 첫 회기 소감에 대해 나누어 보고 인상깊었던 것이나 어려운 점에 대하여 이야기 한다.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>2회기 : 나의 패턴에 대해 알아보기</b>	
목표	-본인의 역기능적 패턴에 대해 인식할 수 있다. -변화시키고 싶은 행동의 원인에 대해 이해할 수 있다.
준비물	펜, 활동지, 초콜릿
활동	1. 이번 회기 주제와 목표 소개  2. 마음챙김 연습: 혀 밑에 초콜릿 두기 ①초콜릿을 참여자 수 만큼 준비하여 나누어 준다. ②초콜릿 껍질을 벗기도록 지시한다. ③진행자는 다음과 같이 말한다. “이 초콜릿을 혀 밑에 두십시오. 맛과 질감, 입에서 느껴지는 감각을 자각해보십시오. 삼키지 마십시오. 삼키려고 하는 충동을 자각하십시오.” ④종을 울려서 시작을 알리고 3-5분이 지나면 다시 종을 울려서 종료를 알린다. -시험 도중 심리적으로 흐트러졌을 때 집중력을 다시 찾을 수 있도록 활용한다.  2. 체인분석 [심리교육] -‘체인분석은 우리의 모든 행동이 연쇄적으로 연결되어 있다고 이해할 수 있습니다. 이 행동 전에 무슨 일이 일어났는지, 그 다음에는 무슨 일이 일어났는지를 파악하다보면 문제 행동의 연결고리 중 한 부분을 해제시켜서 문제행동을 중단할 수 있습니다.’ ①체인분석에 대한 예시를 준비하고 워크시트에 체인분석의 예시를 단계별로 리뷰한다. ②체인분석 할 문제 행동을 선택한다. ③체인분석을 실시한다. (상세하게 기술할 수 있도록 한다)  3. 역기능적 연결고리 대처하기 [활동] -체인분석을 통해 행동의 결과에 대해 역기능적인 연결고리를 파악하게 된 것을 대체할 수 있는 효과적인 행동을 찾아본다.  4. 회기 요약 및 정리 - 이번 회기에서 어려웠던 점이나 도움이 되었던 점에 대해 나누어보는 시간을

	가지고, 다음 회기까지 일주일 동안 해올 과제에 대해 제시한 뒤 마친다.
과제 자세 하기	관찰하기, 기술하기, 참여하기가 담겨있는 활동지 제시 3가지 중 선택하여 다음 시간까지 일상생활에서 사용해본다.

<b>3회기 : 내 감정 이해하기</b>	
목표	<p>-감정조절이 무엇인지와 감정의 기능을 이해하여 스킬을 습득하도록 동기 부여한다.</p> <p>-감정을 자각하고 명칭을 부여하는 것 자체로 감정 조절을 도울 수 있다는 것을 알아차린다.</p>
준비물	펜, 워크시트
내용	<p>1. 이번 회기 주제와 목표 소개</p> <p>2. 마음챙김 연습: 감정 관찰하기          -‘여러분이 경험하는 감정을 자각하고 이 감정이 있다는 것을 어떻게 알게 되었는지 자각해보십시오. 이 감정에 어떤 이름이 적합할지 생각합니다. 생각과 신체적 감각 반응이 감정과 관련하여 어떤 정보를 주나요? 어디에서 그 감각이 느껴보는지 기술해 보세요.’</p> <p>3. 과제 확인          -각자 한 주 동안 연습했던 기술을 발표하고 그 느낌을 나눈다.</p> <p>4. 왜 내 감정의 주인이 되어야 할까? [심리 교육]          -‘훈련이나 시합을 하다 보면 우울감, 불안, 좌절감, 분노와 같이 조절하기 힘든 강한 감정을 자주 경험할 수 있습니다.(이 말에 동의하는지 참여자들에게 물어본다.) 이런 강렬한 감정을 잘 조절하지 못하면 나 자신과 주변 사람들에게 부정적인 영향을 끼치는 문제 행동으로 이어지게 됩니다. (음주, 흡연, 위험한 성관계, 위험한 온라인 행동, 분노 폭발, 책임 회피, 자해, 섭식장애 등 다양한 예를 들어준다.)사실 문제행동들은 너무나 고통스러운 감정을 피하는데 효율적이지 않은 행동적 해결책인 경우가 많습니다.’</p> <p>5. 감정 기술 모델 [활동]          ①감정 기술 모델을 보여주며 강렬한 감정(예상치 못한 기량의 상대를 만났을 때, 심판의 잘못된 판단, 실패의 두려움을 마주했을 때)의 이야기를 하고 감정 모델의 각 단계를 언급하며 해당하는 참여자들의 경험을 말하도록 한다.          ②그 상황에서 했을 법한 생각이나 감정, 행동충동, 실제로 한 말과 행동이 무엇인지 참여자들이 말하도록 유도한다. 앞서 나눈 감정을 유발하는 이야기에서 다음의 요소를 찾아본다.(ex. 촉발 사건, 촉발 사건 이전에 감정 반응을 강하게</p>

	<p>하는 유약성 요인, 촉발사건에 대한 생각, 내면에서 일어나는 몸의 변화, 행동 충동, 표정, 몸짓, 말과 행동, 감정의 이름, 잔존 효과(2차적 감정 포함), 2번째 촉발 사건)이 요소들을 따라 되돌아 가본다.</p> <p>③잔존효과에 대해 자세히 설명하며 강렬한 감정의 잔존효과를 모니터링 하는 것이 이어지는 감정을 바꾸는 데 도움이 된다는 것을 설명하고 활동지를 작성해본다.</p> <p>④참여자들끼리 어떤 강렬한 감정을 주제로 하였는지 언급하며 경험을 나누어 본다.</p> <p>6. 회기 요약 및 정리</p> <p>- 이번 회기에서 어려웠던 점이나 도움이 되었던 점에 대해 이야기를 나눈다.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>4회기 : 감정조절 능력 기르기</b>	
목표	-기분이나 감정 상태가 사실에 대한 해석에 영향을 줄 수 있다는 것을 알아차린다. -감정적 반응을 스스로 바꿀 수 있다는 것을 알아차리고 극단적 감정을 조절한다.
준비물	펜, 워크시트
내용	1. 이번 회기 주제와 목표 소개  2. ‘성공한 사람이다.’ 게임 -ex. 성공한 사람은 외제차가 두 대 있는 사람이다. 성공한 사람은 매년 국내 대회 금메달 2개 이상을 따는 사람이다. 성공한 사람은 티비에 소개된 사람이다. 등 성공이라는 것은 개념이며 이것을 기술해 보는 ‘기술하기’ 게임을 한다.  3. 팩트 체크 하기 [심리교육] -예시를 들어주며 기분이나 감정상태가 해당 사건에 대한 해석에 영향을 준 적이 있는지 참여자들끼리 나누어보도록 한다. ex. 화거나거나 짜증날 때 성격이 쾌활한 친구가 전화한다면 진실하기보다 성가신 사람이라고 느낄 수 있다.  4. 팩트 체크 하는 방법 [활동] ① 변화시키고자 하는 감정이 무엇인인가? ② 이 감정의 촉발 사건은 무엇인가? ③ 사건에 대한 나의 해석, 생각, 가정은 무엇인가? ④ 위협이라고 가정하고 있는가? 실제로 위협적인 상황이 일어난다면 어떻게 될까? ⑤ 느끼고 있는 감정과 그 감정의 강도가 실제 사실과 부합하는가? -자신의 기분이나 감정상태로 인하여 사실대로 기술하는 것이 어려웠던 경험을 활동지를 통하여 어떻게 분석해보았는지 경험(느낌)을 위주로 이야기를 나누도록 한다.  5. 회기 요약 및 정리 - 이번 회기에서 어려웠던 점이나 도움이 되었던 점에 대해 나누어보는 시간을 가지고, 다음 회기까지 일주일 동안 해을 과제에 대해 제시한 뒤 마친다.
과제시	감정 관찰하고 기술하기 워크시트를 준다. 참여자들이 한 주 동안 일어나는 실제 경험을 예로 들어 자료에 있는 감정모델을(사건, 생각, 감각, 충동, 행동, 잔

하기	존효과) 적도록 지시한다.
----	----------------

5회기 : 반대로 행동해보기	
목표	-두려움을 느낄 때 회피하고 싶은 마음을 피하지 않고 다가간다. -고통스러운 감정을 느낄 때 바꾸거나 줄일 수 있다.
준비물	펜, 워크시트
내용	1. 이번 회기 주제와 목표 소개  2. 마음챙김 연습: 호흡에 집중하기 -‘편안한 자세로 호흡하면서 숨을 들이쉬고 내쉬는 경험을 자각해보세요. 여러분의 코와 입을 통해 들어오는 숨결을 느끼면서 어떤 것이 느껴지는지에 대해 주의를 집중하고 여러분의 폐가 어떻게 풍선처럼 부푸는지 알아차립니다. 그리고 숨을 내쉴 때 어떤 느낌이 드는지 자각해보세요’  3. 과제 확인 -각자 한 주 동안 연습했던 기술을 발표하고 그 느낌을 나눈다.  4. 정반대 행동하기 [심리교육] -‘모든 감정은 행동충동을 포함합니다. 두려움은 우리를 도망가거나 회피하게 합니다. 이런 반응은 숲 속에서 곰에게 쫓기 때와 같이 실제로 위험한 상황에 처했을 때 매우 유용합니다. 하지만 위협이 없을 때나 위험한 상황이 지나갔을 때에도 계속해서 두려움을 느낄 수 있습니다. 이러한 경우에는 두려움에 피하려는 충동은 도움이 되지 않습니다.’ ①감정에 대한 충동을 질문한다. ex.화가 나면 어떤 충동을 경험하나요? 답: 고함을 지르고 공격하고자 하는 등의 충동 우울한 감정을 어떤 충동을 경험하나요? 답: 침대에 누워있고 스스로 고립시키는 등의 충동 수치감은 어떤 충동을 동반하나요? 답: 숨거나 피하고 싶은 충동 ②정반대로 행동하는 방법에 대해 교육한다. ③연습과 시합의 상황 중 정반대로 행동하기 어려운 상황이나 시도해 보았던 것이 있는지 나누어보고 어떤 시도가 있었고 어려웠던 점에 대해 이야기를 나눈다.  5. 역할극 시나리오 [활동] - 참여자들에게 시나리오 예시를 들어주고 어떤 반대 행동을 할 수 있을지 연습해보는 시간을 가진다.

	<p>①부상 이후 재활을 하고, 재도전을 통해 기량을 보여줘야 하는 상황입니다. 성적이 곧 진로와 관련되어 두려운 마음이 들고 있습니다.                  [두려운 감정의 충동은 회피하기 이 상황에서 정반대 행동은 그것을 가까이 하고 두려움을 반복해서 직면하는 것이다.]</p> <p>②팀 활동에서 나로 인해 연습이나 경기를 망쳤습니다. 죄책감이 들고 동료들을 볼 면목이 없습니다.                  [이 상황에서 충동은 극단적으로 자신을 과도하게 처벌하거나 과도하게 용서를 구하거나 모든 책임감을 거부하려는 행동을 한다. 정반대 행동은 그 결과를 받아들이는 것이다. 행동에 대해 책임을 수용하고 죄책감을 있는 그대로 경험하는 것이다.]</p> <p>6. 회기 요약 및 정리</p> <p>- 이번 회기에서 어려웠던 점이나 도움이 되었던 점에 대해 나누어본다.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>6회기 : 자기 위안법 찾기</b>	
목표	-스트레스에 대항하는 즐거운 일에 대해 알 수 있다. -작은 긍정경험의 지속으로 장기적 긍정경험을 쌓을 수 있다.
준비물	펜, 워크시트, 가방, 질감 제공 물체
내용	1. 이번 회기 주제와 목표 소개  2. 마음챙김 연습: 질감 훈련 -참여자에게 가방에 있는 여러 질감을 가진 물체를 느끼게 한 후, 그것을 관찰하고 기술하게 한다.  3. 즐거운 일에 대한 일정표 [심리교육] -참여자들에게 워크시트를 제시하고 자신이 즐겨 하는 활동과 현재하고 있는 즐거운 활동에 체크 하도록 지시한다. 즐거운 활동 중에 해본 적은 없지만 시도할 만한 것을 선택하여 시작하도록 한다. -참여자들에 즐거운 활동에 대해 특별하게 여행을 가거나 쇼핑을 하지 않아도 사소한 것에도 즐거움을 느낄 수 있다는 것을 알아차리도록 한다.  4. 즐거운 활동에 대한 인터뷰 [활동] ① 2명씩 짝을 지어 워크시트를 보며 즐거운 활동에 대한 인터뷰를 하도록 한다. -현재 어떤 활동을 하고 싶으신가요? -과거에 했던 활동 중 다시하고 싶은 활동은 무엇인가요? -시도해 보고 싶은 새로운 활동에는 어떤 것이 있나요? ② 짝을 이룬 참여자들은 각자 5분 동안 서로에게 이 질문을 한 후 상대방의 답을 적어두도록 한다. ③ 참여자들은 흥미롭거나 재미있거나 영감을 주는 좋은 아이디어를 발표하게 한다.  5. 회기 요약 및 정리 - 이번 회기에서 어려웠던 점이나 도움이 되었던 점에 대해 나누어보는 시간을 가지고, 다음 회기까지 일주일 동안 해올 과제에 대해 제시한 뒤 마친다.
과제 제시하기	즐거운 일에 대한 일정표 과제를 주고 참여자들이 한 주 동안 작은 일이라도 즐거운 경험을 한 것을 작성해오도록 한다.

<b>7회기 : 현실을 수용하기</b>	
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 원하는 대로 되지 않는 것에 대한 괴로움을 줄이고 심리적 자유로움을 증진한다.</li> <li>- 현실을 있는 그대로 받아들이고 조화를 이루는 방법을 깨닫는다.</li> </ul>
준비물	펜, 워크시트, 달걀
내용	<p>1. 이번 회기 주제와 목표 소개</p> <p>2. 마음챙김 연습: 달걀 세우기 -2분 동안 달걀을 테이블 위에 세우도록 한다.</p> <p>3. 과제 확인 -각자 한 주 동안 연습했던 기술을 발표하고 그 느낌을 나눈다.</p> <p>4. 현실을 수용하는 것이 왜 중요할까? [심리교육]</p> <p>-리더는 선수들이 겪을 수 있는 받아들이기 어렵거나 즉시 바꾸기 어려운 상황에 대해 제시를 한다. ex. 중요한 시합을 앞두고 무릎 부상을 당했을 때, 엔트리(주전)에 뽑히지 못했을 때</p> <p>-‘불편감이 드는 일을 회피하면 그 일은 더욱 여러분을 괴롭히게 됩니다. 우리는 고통스러운 상황을 언제나 즉시 해결할 수는 없습니다. 바꿀 수 없는 고통스러운 감정을 당분간만이라도 감내하고 받아들여야만 하는 경우가 많습니다. 수용은 감정의 괴로움에서 벗어나 앞으로 나아갈 수 있도록 감정을 효과적으로 다루는 것을 도와줍니다.’</p> <p>5. 현실 수용을 했던 경험 [활동]</p> <p>-참여자들이 운동을 하면서 반드시 수용해야 했던 일들이 있었다면 예시로 끌어낸다. 고통스럽고 공정하지 않으며 옳지 않은 사실을 수용하는 것이 어려운 이유와 경험에 대해 나누어본다.</p> <p>6. 회기 요약 및 정리</p> <p>- 이번 회기에서 어려웠던 점이나 도움이 되었던 점에 대해 나누어본다.</p>

<b>8회기 : 내가 대인관계에서 원하는 것은?</b>	
<b>목표</b>	-대인관계에서 자기존중감은 상대가 아니라 나에게서 온다는 것을 알아차린다. -자기존중감과 대인관계 사이에서 균형을 맞출 수 있다.
<b>준비물</b>	펜, 활동지, 얼음
<b>내용</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 이번 회기 주제와 목표 소개</li> <li>2. 마음챙김 연습: 얼음                참여자의 손에 얼음을 올려 녹게 내버려 두고 그 경험을 관찰하고 기술하게 한다.</li> <li>3. 대인관계 상황에서 우선순위 명확히 하기 [심리교육 및 활동]               <ol style="list-style-type: none"> <li>①대인관계(선후배나 동기, 지도자)가 어려웠던 경험에 대해 나누어 본다.</li> <li>②대인관계를 방해하는 요인 워크시트를 보며 각자 어떤 것에 해당하는지 나누어 본다.</li> <li>③대인관계 상황에서 우선순위 중 무엇이 더 중요한지 상대적인 중요도를 명확하게 한다. (1)목표달성 (2)관계유지 (3)자존감 유지                    (ex. 중요한 시험을 앞두고 지도자와의 갈등으로 인해 기분이 좋지 않아 훈련을 나가지 않으려고 한다. 이때 내가 더 중요하게 생각하는 것은 무엇인가? -&gt; 자존감을 유지가 우선이라면 훈련에 나가지 않겠지만 가장 중요한 것은 나의 목표(시험 성적)이기에 훈련을 나가고 지도자와 적절한 관계를 지속한다.)</li> </ol> </li> <li>4. FAST:자기존중감을 유지하기 [심리교육]               <ol style="list-style-type: none"> <li>①선수 생활 중 자기존중감을 낮추는 행동을 한 적이 있는지 경험을 이야기 해 본다.</li> <li>②F(공정하게) 자신과 상대방을 공정하게 대할 것, A(사과하지 않기) 과도하게 사과하지 않을 것, S(가치관을 지키기)나의 가치관을 지킬 것, T(진솔하게)거짓말·과장·무능력한 행동하지 않을 것에 대해 교육한다.</li> </ol> </li> <li>5. FAST 스킬 시나리오 연습 [활동]               <ol style="list-style-type: none"> <li>①리더가 상황에 대한 예시를 제시하고 FAST 스킬을 연습한다.</li> <li>②제시된 상황 외에도 경험했던 것을 나누어보고 스킬을 대입해 본다.</li> </ol> </li> </ol>

	<p>·부상 후 거의 다 낫긴 했지만, 아직 몸 상태가 좋지 않은데 주말에 동기가 훈련(스파링) 상대가 되어달라고 한다.</p> <p>·지도자가 다른 팀원들이 보는 상황에서 나의 잘못을 큰 소리로 꾸짖으며 몰아세운다.</p> <p>·친한 친구의 생일파티에 갔는데 모두 술을 마신다. 나는 몸관리를 위해 술을 마시고 싶지 않은데 생일인 친구가 권하고 있다.</p> <p>6. 회기 요약 및 정리</p> <p>- 이번 회기에서 어려웠던 점이나 도움이 되었던 점에 대해 나누어보는 시간을 가지고, 다음 회기까지 일주일 동안 해올 과제에 대해 제시한 뒤 마친다.</p>
과제 제시하기	<p>대인관계 상황에서 우선순위 명확하게 하기 워크시트를 일주일 동안 일상생활에서 겪은 일을 바탕으로 연습해 본다.</p>

<b>9회기 : 건강한 관계를 유지하기</b>	
목표	-대인관계에서 건강한 관계를 지키고 유지할 수 있도록 한다. -상대방과의 관계에서 효과적으로 의사소통과 문제해결을 할 수 있다.
준비물	펜, 활동지
내용	1. 이번 회기 주제와 목표 소개  2. 마음챙김 연습: 무엇이 달라졌을까? -두 명의 참여자가 짝을 이루어 서로를 마인드풀하게 관찰하게 된다. 그리고 등을 돌려 세 가지 물건을 바꾸고(안경, 시계, 머리 모양 등). 다시 마주보고 앉게 한다. 서로 달라진 것을 자각했는지 질문하고 못찾으면 이유가 무엇인지 토의한다.  3. 과제 확인 -각자 한 주 동안 연습했던 기술을 발표하고 그 느낌을 나눈다.  4. GIVE 스킬 [심리교육] - GIVE 스킬에 대하여 긍정적인 관계를 잘 유지하고 갈등을 줄이기 위해 사용할 수 있다는 설명을 한다.  ①참여자 한 명에게 GIVE 스킬에 대하여 읽게 한 뒤 집단상담자는 각 상황에서 정반대 행동을 과장되고 유머러스하게 한다 ②자료를 읽은 참여자와 나머지 참여자들에게 GIVE 스킬을 사용하지 않았을 때 대인관계에 어떤 영향을 줄 수 있는지 질문한다.  5. GIVE 스킬 역할극 [활동] ①각각이 짝을 지어 듣는 사람과 말하는 사람을 정한다. 하나의 주제를 고른 뒤에 주제에 대해 이야기를 시작하면 듣는 사람을 GIVE 스킬을 사용한다. ②스킬을 모두 사용하고 이야기가 끝나면 역할을 바꾸어서 양쪽 모두 역할을 해본다.  6. 회기 요약 및 정리 - 이번 회기에서 어려웠던 점이나 도움이 되었던 점에 대해 나누어본다.

<b>10회기 : 기술훈련 종합정리 및 종결</b>	
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>-프로그램을 통한 개인의 변화에 대해 점검해볼 수 있도록 한다.</li> <li>-지속적으로 DBT 기술을 사용하기 위한 전략을 수립한다.</li> </ul>
준비물	펜, 활동지, 테이프
내용	<p>1. 이번 회기 주제와 목표 소개</p> <p>2. 마음챙김 연습: 선을 따라 걷기 바닥에 테이프로 선을 만든다. 참여자는 돌아가면서 그 선을 걷도록 한다. 걷는 활동에 온전히 집중하며, 한 발 앞에 또 한 발을 두면서 걷도록 한다. 참여자들이 선을 따라 걸으면서 관찰한 것을 발표한다.(ex. 균형 감각 상실)</p> <p>3. 목표달성 점검 -처음 세웠던 목표를 떠올리며 달성 정도를 평가한다. -어떤 태도로 프로그램에 참여했는지, 그동안 했던 기술들을 리뷰하며 어느 정도 실천했는지 앞으로 기대되는 변화는 어떤지 점검한다.</p> <p>4. 기술훈련 평가 -가장 도움을 받아던 기술은 어떤 것인지 이야기 한다. -기술 사용에 있어서 장단점을 토의한다.</p> <p>5. 사후 검사 및 소감문 작성 -사후검사와 프로그램 소감문, 만족도를 작성한다. -추후검사에 대해 안내하며 프로그램을 마무리한다.</p>

