

# 청소년 여자테니스 선수의 부적응적 사고 변화를 위한 합리적 인지재구성 프로그램 적용효과

하지선, 장덕선  
한국체육대학교

## Effects of REBT Program Application for the Changes in Maladaptive Thoughts among Female Junior Tennis Players

Jisun Ha, Duksun Chang  
Korea National Sport University

요 약 본 연구는 청소년 여자테니스 선수의 부적응적 사고 변화를 위한 합리적 인지재구성 프로그램의 개발, 적용 및 효과검증을 목적으로 하였다. 효과검증을 위한 질적분석으로 피험자의 심리적 문제를 파악하여 REBT 상담절차를 진행하였고, 양적분석으로 청소년용 부적응적 사고척도, 스포츠 심리기술 질문지, 한국판 스포츠 수행전략 검사지를 사용하여 사전-사후 검사를 실시하였다. 그 결과 REBT 상담기법을 적용하여 개인의 심리적 문제를 파악하고 부적응적 사고와 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환되었으며, 경기력 향상은 물론 전인적인 성장에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 청소년용 부적응적 사고척도, 스포츠 심리기술 질문지, 한국판 수행전략 검사지에서 긍정적으로 변화된 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과를 통해 청소년기 선수들의 다양한 심리적 문제들을 심층적으로 다루어 주는 상담이 진행된다면 선수들의 경기력 향상은 물론 인격 성장과 발달에 있어 자아실현에 도움이 될 수 있을 것으로 기대한다.

주제어 : 청소년, 테니스, 부적응적 사고, 인지재구성, 스포츠심리상담

**Abstract** The purpose of this study was to develop and evaluate the program for convercient reconfiguration in an attempt to change maladjustmental way of thinking among female junior tennis players. For verification of the program, a qualitative analysis and quantitative analysis were carried out. Through the REBT program for convercient reconfiguration, maladjustmental way of thinking among junior tennis players was drawn and interviews with them were subsequently performed. As a result, REBT counseling technique was applied to understand personal psychological problems and to transform maladjustmental and unreasonable way of thinking into rational belief, confirming positivity toward their situation. After all, their athletic performance as well as holistic development was found to be improved. In quantitative analysis, maladaptive thinking scale sports psychology questionnaire and survey for Korean sports performance strategy were both increased post treatment, suggesting that their psychological status became positive as a result of application of psychological prevention. The results of this study showed that athletic performance would be enhanced and growth and development in personality and self-realization would be expected if various psychological problems in adolescent players were progressed in detailed.

**Key Words** : Adolescent, Tennis, Maladaptive thoughts, REBT, Sport psychology counseling

\* This study was supported by the National Research Foundation of Korea(NRF) grant funded by the Korea government (Ministry of Science, ICT & Future Planning) (NRF-2015S1A5B5A07044442)

Received 18 September 2017, Revised 10 November 2017

Accepted 20 December 2017, Published 28 December 2017

Corresponding Author: Duksun Chang

(Korea National Sport University)

Email: dschang@knsu.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

급변하는 현대 사회의 변화 속에서 선수들은 치열한 경쟁과 함께 보다 많은 긴장과 여러 가지의 스트레스를 경험하고 있다. 특히 인격형성이 미성숙한 청소년기의 선수들은 다양한 요인으로 인해 심리적 문제가 발생하고 있으며, 심리적 문제는 행동적 문제의 원인으로 제시되고 있다[1, 2, 3].

인생의 중요한 시점에 있는 청소년기 운동선수들의 심리적 문제는 외적요인으로 감독, 코치, 부모, 동료 등 주요타자에 의해 나타나기도 하며[4], 내적요인은 자신감 저하, 불안, 부적응적 사고 등 개인의 고민과 문제로 인해 나타나기도 한다[5]. 또한 청소년 선수는 강도 높은 훈련과 끊임없는 기술개발, 치열한 경쟁으로 인해 과도한 긴장과 불안감 등을 경험하고 반복적인 훈련으로 인해 스트레스를 받고 있다. 더불어 일반적인 청소년기의 다양한 신체적, 정신적, 사회적 발달변화로 인한 스트레스를 함께 경험하게 된다[6].

청소년기는 성장과 발달에 있어 소아에서 성인으로의 전환기로 심리적, 사회적, 신체적으로 다양한 변화를 경험하는 시기이다. 청소년기는 자아 형성 및 인격적으로 성숙한 성인이 될 준비를 하는 기간으로 심리적 부담이 크다. 이러한 발달과정이 부담으로 이어져 정서적인 불안감에 휩싸이고[7], 우울증상이나 학습 곤란, 관계의 어려움, 무기력증으로 인해 비행 행동이 나타나기도 한다[8]. 극단의 경우 자살 행동과도 강한 연관성을 지니고 있다[9].

발달적 관점에서 청소년기에는 사고능력과 지적능력이 형성되며, 논리적 관계성에 의한 사고를 시작하게 된다[10]. 이러한 인지적 사고과정에서 청소년들은 자기중심적인 특성과 인지적 왜곡, 비합리적 신념과 자동적 사고 등을 하게 된다[11]. 특히, 청소년의 인지적 사고과정의 오류는 행동문제의 원인이 되기도 하는데, 이를 해결하기 위해 최근 심리중재전략으로 다양한 상담기법이 주목받고 있다. 청소년들을 대상으로 한 다양한 상담기법을 적용한 결과 분노조절, 불안, 정서조절, 학습스트레스 등이 심리적 문제 해결에 긍정적인 영향이 나타났다[12, 13, 14, 15].

청소년기 선수들은 성장과 발달과정에서 스포츠라는 특수한 환경적 영향으로 보다 다양하고 복잡한 심리적

문제를 경험하고 이로 인해 행동적 문제를 일으키기도 한다. 특히 테니스 종목에서는 경기상황 중 선수가 스스로 심리상태를 통제하고 조절 및 유지할 수 있는 능력과 더불어 심리적 요인이 경기에 많은 영향을 미친다. 테니스는 상대적으로 민감도가 높은 경기로서 심리적 전략이 필요하고 경기장 내·외의 고된 상황에서 스스로 어려움을 극복해내야 한다[16, 17].

스포츠 분야에서 청소년 관련 연구들은 경기력 향상, 주요타자의 역할, 학습능력과 심리적 요인과의 관계[4, 18, 19]와 선수들의 수행력 향상을 위한 다양한 연구들이 시도되고 있다. 그러나 인격 형성의 주요한 시기인 청소년기의 전인 교육을 위한 접근 방법은 미비한 실정이다. 또한 국내·외 선행연구에서 테니스 선수들의 심리지원을 위한 다양한 방법들이 연구되어 왔지만[16, 20, 21] 선수들의 수행에 중점을 둔 심리지원은 청소년 선수들 내면의 심리 문제를 다루기에는 다소 어려움이 있었다. 따라서 부적응적 사고와 수행력 향상, 전인적 교육을 목적으로 청소년 테니스 선수를 위한 합리적 인지재구성 프로그램을 개발하고 적용함으로써 효과를 검증해 볼 필요성이 있다.

합리적 인지재구성은 Ellis(1994)의 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)에 기초로 하고 있다. REBT는 다양한 기법들을 통해 인간의 행동적·정서적 문제의 근원을 파악하여 내적 문제의 극복을 도모하는 심리상담 기법이다. REBT는 인간의 정서와 사고가 행동을 결정한다는 인지적 결정론에 바탕을 두고 있다. 또한, 인간은 일련의 과정을 통해 스스로 자신의 문제점을 파악하고 해결하는 문제해결 능력이 있다고 강조한다[23]. Ellis(1994)의 REBT를 선수들에게 적용한 연구들을 살펴보면 불안이 줄고 자신감은 향상되는 긍정적 반응을 보인 것으로 나타났다[24, 25, 26, 27, 28, 29]. 이러한 긍정적 변화는 외국의 사례에서도 많은 선수들이 합리적 인지재구성 프로그램을 통해 긍정적 효과를 경험함으로써[30] 인지재구성 프로그램에 관한 중요성 인식과 더불어 그 효과가 입증되고 있다.

이에 본 연구에서는 청소년 선수들의 부적응적 사고를 인지재구성 프로그램의 REBT 상담기법을 통해 특정한 상황 속에서 선수들이 겪고 있는 심리적 문제들의 원인을 탐색하고 문제해결을 위한 방법을 제시할 것이다. 제시된 결과를 바탕으로 청소년 선수의 근본적인 심리적

문제를 해결하여 선수의 성격성장과 경기력 향상의 긍정적 기초자료를 제공하는데 연구의 목적이 있다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상자

이 연구는 청소년 여자테니스 선수의 부적응적 사고를 파악하고 그 문제점을 해결하기 위한 목적으로 이질 통제집단설계에 의해 유목적 편의추출방법(convenience sampling)을 사용하여 부산, 울산, 수도권에 거주하는 청소년 여자테니스 선수 총 8명을 선정하였다. 연구대상자에게 연구의 목적과 내용을 설명하고 연구에서 얻어진 개인의 정보 및 연구내용은 철저히 비밀을 보장할 것을 약속하였고 연구 참여에 동의를 구한 후 면접 상담을 실시하였다. 집단의 크기는 구성원들이 원만한 상호작용을 할 수 있을 정도이어야 하며, 동시에 집단이 몰입과 더불어 감정을 느낄 수 있을 정도의 규모가 적당함에 따라 청소년 집단 프로그램 진행시 6-8명이 바람직하다[31]. 그러나 최종 선정된 연구대상자는 선수들의 상황을 고려하고 팀 코치의 의견을 수렴하여 실험집단을 4명으로 선정하였다. 이에 통제집단도 실험집단과 동일한 인원인 4명으로 구성하였다. 연구대상자의 특성은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Characteristics of Subjects

Groups	n	sex	Age	Career (yr)
Experimental	4	F	15.3	6Y 6M
Control	4	F	16.0	7Y 7M

### 2.2 REBT 상담

청소년 여자테니스 선수의 부적응적 사고를 탐색하고 운동수행과 정서적 변화를 위한 상담의 회기나 틀의 형식은 REBT 상담의 핵심절차[32]에 따라 진행하였다. REBT 상담과정은 부적절한 정서적/행동적 결과(Consequence)를 탐색하고 상담의 목표를 설정하여 탐색된 결과와 관계된 선행사건(Activating Event)이 무엇인지 탐색하고 정서적/행동적 결과(Consequence)와 사고(Belief) 간의 관계를 교육하며, 결과를 일으킨 근본적인 원인인 사고(Belief)를 탐색하고 상담의 과정 목표를

설정하였다. 이후 탐색된 생각의 체계를 논박(Dispute)을 통해 바꿔주고 생각이 바뀔에 따라 나타나는 정서적/행동적 효과(Effect)를 알게 하도록 도와주었다. 또한 상담과정 중 내담자의 적극적 참여를 통한 상담의 목표를 달성하기 위해 숙제의 활용을 해주는 것이 좋다는 REBT 상담과정의 핵심절차에 따라 진행하였다.

### 2.3 심층면담

심층면담은 연구대상자들에게 사전 동의 후 면담 시간과 장소에 대한 협의를 통해 면담 준비를 실시하였다. 면담 내용에 대해서 절대적인 비밀과 함께 면담의 윤리적 부분을 강조하고 연구대상자에게 면담 내용에 대한 녹취의 동의를 구한 뒤 아이담 IR-290 녹음기를 사용하여 녹음을 기록하였다. 녹취록은 한컴오피스 한글 2010에 작성하고 면담 내용을 분석하여 초안을 작성한 뒤 연구대상자에게 잘못된 사실이나 정보가 없는지 검토하도록 요청하는 등 보충이나 수정해야 할 내용의 정보는 추가로 제공받을 수 있도록 하였다.

### 2.4 심리검사지

#### 2.4.1 청소년용 부적응적 사고척도

합리적 인지재구성 프로그램에 대한 적용 전·후의 부적응적 사고 변화를 알아보기 위해 이정윤에 의해 개발된 청소년용 부적응적 사고척도[33]를 사용하였다. 이 척도는 임의결론내리기( $\alpha=.77$ ) 5문항, 자기비하( $\alpha=.87$ ) 7문항, 문제행동 과소평가( $\alpha=.71$ ) 5문항, 자기중심화( $\alpha=.64$ ) 4문항, 완벽과 인정추구( $\alpha=.81$ ) 8문항, 자기비난( $\alpha=.74$ ) 5문항, 타인비난( $\alpha=.67$ ) 3문항, 낮은 인내력( $\alpha=.76$ ) 4문항, 부정경험 과대평가( $\alpha=.56$ ) 3문항, 총 44문항으로 5점 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 부적응적 사고의 경향이 심함을 나타내고 있다.

#### 2.4.2 스포츠 심리기술 질문지

합리적 인지재구성 프로그램 적용 전·후의 스포츠 심리기술 변화를 알아보기 위해 스포츠 심리기술 질문지[34]를 사용하였다. 이 척도는 자신감( $\alpha=.81$ ) 4문항, 집중력( $\alpha=.80$ ) 4문항, 목표설정( $\alpha=.80$ ) 4문항, 팀조화( $\alpha=.74$ ) 4문항, 심상( $\alpha=.73$ ) 4문항, 의지력( $\alpha=.74$ ) 4문항, 불안조절( $\alpha=.68$ ) 4문항, 총 28문항으로 구성되어 있다.

2.4.3 한국판 수행전략 검사지

합리적 인지재구성 프로그램에 대한 적용 전과 후의 수행전략 변화를 알아보기 위해 한국판 스포츠 수행전략 검사지[35]를 사용하였다. 이 척도는 혼잣말( $\alpha=.82$ ) 4문항, 컨디션 조절( $\alpha=.81$ ) 7문항, 심상과 목표설정( $\alpha=.76$ ) 5문항, 긴장풀기( $\alpha=.76$ ) 4문항, 감정조절( $\alpha=.67$ ) 4문항, 총 24문항으로 구성되어 있다.

2.5 자료분석

2.5.1 심층면담 내용분석

면담의 내용분석은 사람의 움직임은 직접적으로 관찰하는 것뿐만이 아니라 움직임에 관한 질문이나 면담의 기록을 토대로 얻은 정보를 가지고 내용을 분석하는 것으로 연구대상자가 말하는 전체적인 면담 내용에 대하여 요점을 정확하게 통찰하고 충분히 이해한 후 내용을 정리하였다. 또한 연구자의 개인적 의견에 일치하는 단어 의미 해석에 있어 오류를 줄이기 위해 전문가 회의를 실시하였으며, 검증 절차인 삼각검증법(investigator triangulation)을 활용하여 내적 타당도를 높이는데 목적을 두었다.

2.5.2 기술통계

인지재구성 프로그램에 대한 적용 전과 후의 효과를 검증하기 위해 수집된 양적자료는 SPSS 18.0을 활용하여 기술통계, 대응표본 t-test를 실시하였다.

2.5.3 슈퍼비전

청소년 여자테니스 선수의 부적응적 사고 변화를 위한 합리적 인지재구성 프로그램을 진행하는 동안 슈퍼바이저 1인에게 Ellis(1994)의 REBT 상담기법 진행과정에 대한 지도를 받았다. 연구자는 슈퍼바이저에게 상담에 관한 면담 부분과 프로그램 구성에 관한 피드백을 받았고 상담실습 위주의 지도를 받으며 연구대상자와의 상담 후 변화에 대한 이야기를 나누며 회기가 종료될 때까지 상담지도를 받았다.

2.6 연구절차

청소년 여자테니스 선수의 부적응적 사고 변화를 위한 합리적 인지재구성 프로그램을 개발하고 적용하기 위해 문헌조사가 이루어졌으며, 인지재구성 프로그램 내용 구성의 타당화와 방향설정을 위해 스포츠 심리학 교수 1인을 포함하여 스포츠 심리학 박사 2인이 전문가 회의를 실시하였다. 전문가 회의를 통해 Ellis(1994)의 REBT와

<Table 2> Structure of REBT Program

Stages	Periods	Programs	REBT Program
Preparation	1	Basic Education 1	-Program Explanation -Consent Form -Pre-test
	2	Basic Education 2	-Self-Introduction -Introduction of Peer -Pre-test
Maladaptive thoughts	3	Maladaptive Thought Learning	-Maladaptive Thought Learning and Understanding
	4	Search for Maladaptive Thought	-Interview for Maladaptive Thoughts
REBT Understanding	5	REBT Learning	-REBT Understanding -Understanding the Difference between Rational and Irrational Way of Thinking
Case and Emotional Search	6	Search for Emotional/Behavioral Results (C)	-Results of Emotional and Behavior
	7	Case Study (A)	-Using ABCDE Model Description
Search for Thought and Self-Application	8	Search for Irrational Thoughts (B)	-Irrational Factors Finding
	9	Arguments (D)	-Argument of Irrational Way of Thinking
	10	Process of Arguments	-Application of Rational Way of Thinking
Termination	11	Problems Solving	-Self-Compliment -ABCDE Model Practice
	12	Participation Feeling and Psychological Test	-Program Participation Description -Post-Test -Program Termination

하지선(2013)의 선행연구를 토대로 합리적 인지재구성 프로그램을 구조화 하였다. 또한 인지재구성 프로그램 적용에 참여한 실험집단 청소년 여자테니스 선수 4명을 대상으로 심층적 면담을 통하여 개인의 심리적인 특성 및 운동수행능력의 수준과 장·단점 등을 파악하고 면담을 통해 부적응적 사고를 탐색하여 REBT 핵심절차에 따라 프로그램을 구성하고 적용하였다. 최종적으로 개발된 인지재구성 프로그램은 <Table 2>와 같다. 이 연구는 준 실험 설계로 이질통제집단설계(비동형 사전·사후검사 통제집단설계)로 진행되었다. 프로그램 적용 후 실험집단과 통제집단의 사후 심리검사는 동일한 시기에 실시하였다. 연구의 설계는 <Table 3>과 같다.

<Table 3> Structure of Research Design

Groups	Pre	Treatment	Post
Experimental	o1	X	o2
Control	o1		o2

### 3. 프로그램 적용 및 검증

#### 3.1 프로그램 적용

##### 3.1.1 준비단계

청소년 여자테니스 선수의 부적응적 사고 변화를 위한 합리적 인지재구성 프로그램의 제1회기는 연구대상자들과 지도자에게 연구의 취지와 프로그램에 대한 설명을 하고 프로그램을 적용함으로써 얻을 수 있는 긍정적인 효과 등에 관한 기초교육을 진행하였다. 이후 연구대상자들의 자발적인 참여의사를 확인하고 연구 참여 동의서 및 심리 검사지를 사용하여 사전검사를 실시하였다. 제2회기는 연구 진행자와 참여자들의 라포형성에 대한 중요성을 인식하고 연구가 진행되는 기간 동안 관계의 어색함이나 어려움이 없도록 자기소개 및 친구를 소개 하는 시간을 가졌다.

##### 3.1.2 부적응적 사고 탐색

제3회기는 연구대상자들의 부적응적 사고를 이해하고 학습하는 시간이었다. 부적응적 사고는 자신이 가지고 있는 부정적이면서 부적절하거나 잘못된 사고와 정보로 인해 잘못된 추론을 하고 현실과 환상을 구분하지 못하는 것과 같은 형상이라고 설명하였다. 또한 이정윤(2007)

의 부적응적 사고 도출 결과에서 나타난 완벽과 인정 추구, 임의결론 내리기, 문제행동 과소평가, 자기비하, 자기 비난, 낮은 인내력, 자기중심화, 타인비난, 부정경험 과대평가의 요인들에 대한 교육을 실시하였다.

제4회기는 부적응적 사고 탐색을 위한 면담을 진행하였다. 이번 회기에서는 연구대상자들의 요청으로 개인별 면담이 이루어졌다. 면담을 통해 연구대상자들의 부적응적인 사고가 무엇인지 탐색하였다. 참여자1은 시합에서 이기고 있을 때, 잡힐 것 같을 때, 잡히는 상황이 나타날 때와 같은 상황에서 “테니스를 그만둬야 하나?”와 같은 부적응적 사고로 부정경험 과대평가 요인이 작용하고 있었다. 참여자2는 게임할 때 공이 맞지 않거나 실수하고 경기가 풀리지 않을 때와 같은 상황에서 “해서 뭐해? 한심하다.”와 같은 부적응적 사고로 자기비하 요인이 작용하고 있었다. 참여자3은 팀에서 다툼이나 싸움이 일어나서 불편할 때와 같은 상황에서 참지 못하고 신경질적으로 얘기하게 되는 부적응적 사고가 작용하여 낮은 인내력 요인이 작용하고 있었다. 참여자4는 어떤 선수의 행동에 따라 혼란 분위기가 흐려지거나 다툼이 생길 때와 같은 상황에서 “왜 나한테 그러지? 내가 뭐 잘못했나? 재 때문에 하기 싫다.”와 같은 부적응적 사고로 자기비난, 타인비난 요인이 작용하고 있었다.

참여자1: 뽀뽀하게 가고 있는데 예를 들면 6게임하는데 막 4:4에 40-30 같은 때 이기고 있는데 포인트를 허무하게 준다던지 아니면 완전 진짜 그거 따면 끝인데 진짜 완전 중요한 포인트 그걸 못따가지고 막 불안해져요. 그럴 때 안되면 짜증나고 ‘아 질거같다. 지면 어떡하지? 테니스를 그만 둬야 하나?’ 이런 생각이 나고 짜증나요.

참여자2: 게임하다가 에러하고 안풀리고 하면 짜증날 때도 있고 해서 라켓 휘젓고 할 때가 많아요. 짜증내고 바로 잊어버리고 하려고 하는데... 그날따라 계속 안맞으면 계속 에러나고 하면 열받고 짜증을 한번 내기 시작하면 게임이 잘 안풀리는 거 같아요. 공도 안맞는데 대충하자면서 ‘해서 뭐해? 한심하다.’ 이런 생각이 들면서 시합을 망치는 경우가 있어요.

참여자3: 00들끼리 싸우면 뭘 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 00들끼리 싸우면 불편해요. 저도 가끔씩 싸워요. 서로 말이 오고 가는게 신경질적이에요. 좀 그런 상황이 나 말투가 있는데 제가 듣기로는 좀 신경쓰여요. 처음에

는 그냥 넘기다가 좀 그러면은 참지 못하고 대드는 식으로 알았다고 하면서 저도 신경질적으로 얘기해요.

참여자4: 대인관계가 힘들어요. 팀에서 싸움이 일어나면 어떻게 해야 될지 모르겠고 그 상황이 너무 싫어요. 운동하다가도 00이가 자기기분이나 컨디션이 좋지 않으면 기분 나쁘게 하고 그러면 다툼이 생기고 훈련 분위기도 흐트러지고 그러는게 너무 싫어요. 00이만 그러지 않으면 훈련 분위기도 좋을 것 같고... 그리고 저한테 그러면 왜 나한테 그러지? 피해를 주지? 생각하다 보면 내가 뭘 잘못했나 하는 생각이 들고 00이 때문에 운동도 하기 싫어지고 그래요.

### 3.1.3 REBT 이해단계

제5회기는 REBT 이해단계로 4회기에서 탐색한 연구대상자들의 부적응적 사고 변화를 위한 REBT 상담 기법을 적용하기 전 인지재구성의 기본원리를 이해하고 합리적 생각과 비합리적 생각을 구분하는 시간을 가졌다. 인지는 인간정서의 가장 중요한 핵심요소로서 타인이나 어떤 사건으로 인해 본인의 기분이 좋고 나쁜 것이 아닌 인지적으로 자신이 스스로 만드는 것이며, 우리가 사고하는 것은 부정적인 신념으로 비롯된 것이기 때문에 사고의 분석을 시작해야 하는 것을 언급하였다. 부정적인 신념은 연구대상자들의 지속적인 노력을 통해 긍정적으로 바뀔 수 있으며, 선수들이 이해하기 쉽도록 스포츠 상황의 예를 들어 REBT의 기본 개념을 설명하고 선행사례와 프로그램의 효과에 대한 교육적 측면을 제공하였다. 또한 연구대상자들에게 나타나는 불합리한 부정적 사고는 합리적 사고로 바뀔 수 있으며, 연구대상자들의 이해를 돕기 위해 ABCDE 모형을 제시하고 설명하였다. ABCDE 모형을 통해 자신에게 나타나는 불합리한 신념에 대한 합리적 생각과 비합리적 생각을 구분하는 시간을 가졌다. 학습한 내용에 대한 복습은 일지에 작성할 수 있도록 숙제를 제시하며 회기를 종료하였다.

### 3.1.4 선행사건 및 감정의 탐색

제6회기는 REBT 상담과정의 핵심절차에 따라 연구대상자들의 부적절한 정서적/행동적 결과(C)를 탐색하는 시간을 가졌다. 연구대상자들은 운동수행과 수행효과에 부정적인 영향을 줄 수 있는 사건으로 인해 스스로 느끼고 있는 정서적 결과는 무엇이며, 그 정서로 인해 어떠한

행동적 결과가 나타났는지를 탐색하였다.

참여자1의 정서적/행동적 결과를 탐색한 결과, 정서적 결과로 두려움, 좌절, 압박감, 불안, 자신감 저하 등을 나타내고 있었으며, 행동적 결과로 대처능력 상실, 생각 없는 플레이 등의 행동을 보이고 있었다. 이와 같은 결과에서 ‘꼭 이겨야 한다. 지면 안될 것 같다’는 비합리적 요소의 당위적 사고를 찾을 수 있었고 ‘테니스를 해서 뭐하나. 그만 뒤야 하나?’와 같은 과장성이 나타났다.

참여자2의 정서적/행동적 결과를 탐색한 결과, 정서적 결과로 분노, 좌절, 조바심, 라이벌 의식, 자신감 저하 등을 나타내고 있었으며, 행동적 결과로 운동수행능력 저하, 대처능력 상실, 생각 없는 플레이 등의 행동을 보이고 있었다. 이와 같은 결과에서 ‘실력이 비슷한 상대는 꼭 이겨야 한다’는 비합리적 요소의 당위적 사고를 찾을 수 있었고 ‘안되는데 계속해서 뭐하나’라는 과장성과 ‘한심하다’와 같은 자기비하가 나타났다.

참여자3의 정서적/행동적 결과를 탐색한 결과, 정서적 결과로 불안함, 초조, 짜증, 부적감정, 분노 등을 나타내고 있었으며, 행동적 결과로 싸움, 신경질적인 말투, 외면 등의 행동을 보이고 있었다. 이와 같은 결과에서 ‘기분이 나쁘니까 운동도 대충하게 된다’는 비합리적 요소의 당위적 사고를 찾을 수 있었고 ‘화를 참지 못해서 크게 싸우게 되면 어떻게 하지’와 같은 과장성이 나타났다.

참여자4의 정서적/행동적 결과를 탐색한 결과, 정서적 결과로 짜증, 스트레스, 좌절, 피해의식, 부적감정, 동기감소, 주요타자 의식 등을 나타내고 있었으며, 행동적 결과로 의욕상실, 포기 등의 행동을 보이고 있었다. 이와 같은 결과에서 ‘00 때문에 운동이 하기 싫어진다’는 비합리적 요소의 당위적 사고를 찾을 수 있었고 ‘내가 뭘 잘못했는데 나한테 피해를 주냐’와 같은 좌절에 대한 낮은 인내심이 나타났다.

참여자1: 저번에도 말했지만 게임이 비슷한 상황에서 포인트를 이기고 있을 때가 신경쓰여요. 스코어가 4:4나 5:5 이럴 때 포인트를 40:30으로 이기고 있으면 이때가 진짜 중요한 포인트라서 꼭 이겨야 되는데 지면 안될거 같은데 아무래도 질 것 같아서 막 두렵고 지면 이렇게 테니스를 해서 뭐하나 그만뒤야 하나? 이런 부정적인 생각을 하게 되고 짜증나고 불안해지고 그래요. 그러면 막 다시 집중하도록 해야 되는데 그냥 막 정신없이 치는 거 같

고 그러다보면 이기는 시합보다 지는 시합이 더 많아서...

참여자2: 게임을 하다가 계속 실수하고 잘 안풀릴 때 혼자 열받아서 짜증내기 시작할 때가 있는데 그러면 더 많이 에러하고 라켓도 땅에 찍고 휘두르고... 그 화를 못 참는 거 같아요. 한 번 이러면 다시 정신차리고 해야 되는데 그게 잘 안되서 그냥 땡땡 쳐서 어이없이 에러하고... 또 저랑 비슷한 실력이면 무조건 이겨야 될 것 같은데 안되기 시작하면 화가 나서 하기 싫어지고 안되는데 계속 해서 뭐하나 싶고 그럴 때는 제가 한심하게 느껴지고 싫어요.

참여자3: 저는 00들이 싸우면 불편해지고 어떻게 해야 될지도 모르겠고 제발 싸우지 않았으면 좋겠어요. 옆에서 보고 있으면 서로 신경질적으로 얘기를 하는데 옆에서 듣고 있으면 그 말투나 상황이 좀 그래서 오히려 제가 더 초조해진다고 해야 하나? 근데 00들끼리 싸우고 끝나면 되는데 저희한테도 피해가 오니까 짜증도 나고 처음에는 그냥 넘기고 그랬는데 이제 기분이 나쁘니까 저도 더 이상 참지 않고 싸우기도 하고 신경질적으로 대충 대답하고 외면하고 그랬어요. 그런 분위기가 운동시간으로 이어지니까 운동도 안되고 기분이 나쁘니까 대충하게 되고... 화를 참지 못해서 크게 싸우게 될까봐 걱정도 되고...

참여자4: 팀에서 싸움이 나면 운동 분위기가 흐려지는데 싸움이 나는게 00이가 컨디션이나 그날 자기 기분에 따라서 다른 사람들한테까지 기분이 나빠지게 하고 짜증나게 하고 그러니까 그게 서로 싸우게 되는거 같아요. 그럴 때는 진짜 00이가 왜 그러냐 싶고 왜 내가 뭘 잘못했는데 나한테까지 피해를 주나 싶고 그런 일이 자주 생기니까 운동도 하기 싫어져요. 암튼 그런 상황이 생기면 피하고 싶은데 그럴 수 없으니까 운동이 하기 싫어지고 열심히 안하게 되고 그래서 팀끼리 싸우면 어떻게 해야 될지 모르겠고 다 하기 싫어져요.

제7회기는 선행사건의 탐색(A)단계이다. 먼저 지난 회기에서 학습한 내용을 점검하기 위해 제시한 숙제를 점검하였고 숙제를 이행하면서 어려움을 느끼거나 문제점은 없었는지에 대한 논의를 하였다. 이후 연구대상자들이 현재 느끼고 있는 정서와 행동을 유발하게 하는 선행사건을 찾고 자신의 상황을 ABCDE 모형으로 작성하면서 선행사건이 일어난 경위와 그 사건에 대한 자신의 생각 및 평가를 탐색하였다. 또한 자신의 상황에 ABCDE

모형을 응용하고 자신이 사건에 대해 평가하고 탐색하도록 일지작성을 숙제로 제시하였다. 상담을 마치는 과정에서 이번 회기의 상담과정에서 불편한 점은 없었는지 가장 도움이 되었던 것과 유용했던 것이 무엇이었는지를 질문하고 의견을 나누며 회기를 종료하였다.

### 3.1.5 생각의 탐색 및 자기수용

제8회기는 REBT 핵심절차에 따른 비합리적 신념(B)를 찾고 정서적/행동적 결과와 사고 간의 관계를 교육(B-C)하는 단계를 진행하였다. 지난 회기 이후 연구대상자들에게 어떠한 일과 변화가 있었는지를 점검하기 위해 귀를 기울였고 ABCDE 기록지를 사용하여 자신들의 비합리적 신념을 찾는 시간을 가졌다. 선행사건으로 인해 정서적/행동적 결과가 나타나는 것이 아니라 그 사건에 대한 평가를 하는 자신의 비합리적 신념에 의해서 정서적/행동적 결과가 나타나게 된다는 것을 교육하였다. 연구대상자들이 작성한 ABCDE 기록지를 보면서 비합리적 신념을 확인하였고 이 과정에서 당위성, 과장성, 인간의 가치평가, 좌절에 대한 낮은 인내심의 네 가지 비합리적 신념 핵심요소를 알게 되었다. 또한 숙제로 제시한 일지 작성을 점검하면서 숙제이행에 대한 칭찬과 격려를 하였고 숙제를 하는 과정에서 어려웠거나 문제점은 없었는지에 대한 이야기를 나누었다. 숙제는 REBT의 핵심요소로서 회기사이의 간격을 연결해주는 중요한 과정이라는 설명과 함께 숙제이행의 중요성을 강조하며 일지 작성에 소홀함이 없도록 당부하며 회기를 종료하였다.

제9회기는 논박(D)의 단계로 탐색된 비합리적 생각의 체계를 논박을 통해 합리적인 생각으로 변화시키는 데 있다. 논박에서 가장 중요한 부분은 연구대상자들이 자신의 신념체계를 바꾸어야 한다는 것이다. 자신에게 일어난 문제로 제시되는 선행사건은 이미 일어난 사건으로서 변하지 않는 것이며, 논박을 통해 사건에 대한 연구대상자들의 부정적 정서의 신념체계를 합리적 신념체제로 바꿀 수 있도록 돕는 시간이었다. 연구대상자들의 주된 호소내용은 상황에 따른 개인의 특성을 고려하고 개인의 심리적 문제를 해결할 수 있도록 인지재구성 측면의 교육을 진행하였다.

제10회기는 연구대상자들에게 부적응적 사고를 유발한 사건에 대한 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 전환할 수 있도록 합리적 생각의 습관화에 대한 교육적

인 측면을 제공하였다. 연구대상자들에게 나타나는 부적응적인 사고로 인해 부정적인 정서와 행동변화가 일어날 경우 ABCDE 기록지를 활용하여 스스로 자기논박을 통해 합리적인 정서와 그에 따른 행동적 결과를 찾을 수 있도록 돕는 시간이었다. 합리적 생각의 이미지트레이닝으로 긍정적인 사고와 합리적인 생각으로 전환할 수 있도록 방향을 제시하는 시간을 가졌다.

### 3.1.6 종결단계

제11회기는 연구대상자가 실제상황에서 부적절한 정서로 나타나는 부적응적인 행동을 적절한 정서와 적응적인 행동으로 변화시킬 수 있도록 자신에게 위로와 칭찬을 통해 인지적으로 효과적인 대처를 할 수 있도록 교육하였다. 또한 ABCDE 모형을 사용하여 인지적 예행연습을 중심으로 문제를 해결할 수 있도록 돕고 스스로 어떠한 변화가 일어났는지 살펴보는 궁금한 내용에 관한 질문을 하면서 이야기를 나누었다.

제12회기는 그동안 프로그램을 진행하면서 좋았던 부분과 어려웠던 부분, 그리고 프로그램이 개선되었으면 하는 것은 무엇인지 등에 대하여 프로그램 참여 후의 솔직한 자신의 경험과 참여 소감을 나누는 시간을 가졌다. 또한 연구자는 그동안 함께 진행한 연구의 목적 및 프로그램의 적용절차와 결과에 대한 분석내용을 설명하였고 연구대상자들은 인지재구성 프로그램을 적용한 후 자신들의 변화에 긍정적인 의사를 표현하였다. 마지막으로 심리 검사지를 사용하여 사후검사 진행 후 프로그램을 종료하였다.

참여자1: 상담을 하면서 좀 자신감도 생긴거 같고 중요한 게임이나 포인트에서 막 불안해하던 마음 때문에 안되면 막 짜증내고 정신 못차리고 했었는데 그런게 조금 없어진거 같고... 막 안좋은 생각을 많이 했었는데 좋은 생각을 많이 하게 된거 같아요.

참여자2: 잘될 때는 잘하고 안될 때는 게임 도중에 성질내고 성질대로 치니까 어이없이 예러하고 그래서 아예 시합을 망치고 나올 때가 많았는데 그런게 좀 없어지고 좋아진거 같아요. 좀 자신감도 생기고...

참여자3: 요즘 팀 분위기가 좋아졌어요. 그래서 지금은 팀 분위기 때문에 불편하고 그런게 없어져서... 그리고 싸움이 나더라도 전처럼 신경쓰고 같이 싸우다가 운동시

간에 운동도 열심히 안하고 그랬는데 요즘은 다른 감정들을 운동시간까지 가져가지 않으려고 해요. 그래서 그런 건지 운동이 좀 잘되는 거 같은 느낌?

참여자4: 누구를 의식하고 닦하고 그랬던게 아니었다 하는 생각이 좀 들었어요. 다른 사람 컨디션에 따라서 운동이 좌지우지 되는게 아닌데 내 운동은 나 스스로가 해야 하는 거니까 어떤 분위기에서도 열심히 하려고 하고 있어요. 또 제가 지금 스윙도 교정하고 있는데 잘 안되서 힘들지만 스타일 바꾸는 거에 불평보다는 좋은 생각을 하면서 열심히 노력도 하게 되고 좋아진 거 같아요.

## 3.2 프로그램 효과 검증

### 3.2.1 청소년용 부적응적 사고척도

청소년용 부적응적 사고척도를 사용하여 청소년의 부적응적 사고척도 9요인을 대응표본 t검증을 실시한 결과는 <Table 4>와 같이 나타났다. 임의결론내리기에서 통제집단에서는 유의한 차이가 나타나지 않았으나 실험집단이 유의한 차이( $t=3.545, p=0.12$ )가 있는 것으로 확인되었다. 자기비하와 문제행동 과소평가 요인에서는 통제집단, 실험집단 모두 유의한 차이가 없는 것으로 확인되었다. 자기중심화에서 통제집단은 유의한 차이가 나타나지 않았으나 실험집단은 유의한 차이( $t=2.871, p=.028$ )가 있는 것으로 확인되었다. 완벽과 인정추구에서는 모든 집단에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 자기비난( $t=3.612, p=.011$ )과 타인비난( $t=3.961, p=.007$ )은 실험집단에서 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다. 낮은 내력, 부정경험 과대평가는 모든 집단에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

### 3.2.2 스포츠 심리기술 질문지

스포츠 심리기술 질문지를 사용하여 스포츠 심리기술 질문지 7요인을 대응표본 t검증을 실시한 결과는 <Table 5>와 같이 나타났다. 스포츠 심리기술의 모든 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

### 3.2.3 한국판 수행전략 검사지

한국판 수행전략 검사지를 사용하여 한국판 수행전략 검사지 5요인을 대응표본 t검증을 실시한 결과는 <Table 6>과 같이 나타났다. 한국판 수행전략의 모든 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.



<Table 4> Index of Maladaptive Way of Thinking among Juniors

Factors	Group	M(SD)		Pre vs. Post	t	p
		Pre	Post			
Premature Result	con	2.29(±.89)	2.85(±.60)	+56	.117	.911
	ex	2.35(±.40)	1.50(±.26)	-.85	3.545*	.012
Self-Contradiction	con	3.15(±.85)	3.04(±.93)	-.11	.185	.859
	ex	2.16(±.54)	1.54(±.21)	-.62	2.142	.076
Underestimation	con	1.80(±.85)	1.80(±.78)	.00	.000	1.000
	ex	1.26(±.34)	1.00(±.00)	-.26	1.567	.168
Egoism	con	2.77(±.17)	2.75(±.68)	-.02	.045	.966
	ex	2.56(±.44)	1.75(±.35)	-.81	2.871*	.028
Perfection	con	2.80(±.85)	2.91(±.86)	+11	-.182	.862
	ex	3.00(±.54)	2.22(±.54)	-.78	2.040	.087
Self-Condemn	con	3.13(±.79)	3.00(±1.17)	-.13	.177	.865
	ex	2.28(±.21)	1.80(±.16)	-.48	3.612*	.011
Condemning others	con	2.75(±.95)	2.67(±.82)	-.10	.133	.898
	ex	2.94(±.49)	1.92(±.17)	-1.02	3.961**	.007
Low Resistance	con	2.84(±.71)	2.88(±.52)	+04	-.071	.946
	ex	2.73(±.60)	2.06(±.13)	-.67	2.199	.070
Overestimation	con	2.35(±.45)	2.50(±.58)	+15	-.399	.704
	ex	1.83(±.45)	1.33(±.27)	.50	1.913	.104

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

<Table 5> Questionnaire for Sport Psychology Skills

Factors	Group	M(SD)		Pre vs. Post	t	p
		Pre	Post			
Confidence	con	2.81(±.71)	2.50(±1.02)	-.31	.502	.634
	ex	3.52(±.41)	3.81(±.38)	+29	-1.069	.326
Focus	con	2.63(±.73)	2.75(±.74)	+12	-.242	.817
	ex	3.41(±.99)	3.88(±.60)	+47	-.814	.447
Establishment of Purpose	con	2.84(±.70)	2.75(±.79)	-.09	.177	.865
	ex	3.27(±.64)	3.75(±.61)	+48	-1.094	.316
Team Coordination	con	3.38(±.99)	3.81(±.24)	+43	-.858	.424
	ex	3.39(±.25)	3.68(±.25)	+29	-1.321	.235
Image	con	3.42(±.89)	3.25(±.46)	-.17	.343	.747
	ex	4.17(±.17)	4.19(±.24)	+02	-1.06	.919
Will Power	con	3.05(±.28)	3.06(±.47)	+01	-.057	.956
	ex	3.59(±.46)	4.13(±.43)	+54	-1.686	.143
Anxiety Control	con	3.02(±.78)	3.00(±.46)	-.02	.035	.973
	ex	3.16(±.70)	3.44(±.75)	+28	-.551	.601

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

<Table 6> Questionnaire for Korean Version of Performance Strategy

Factors	Group	M(SD)		Pre vs. Post	t	p
		Pre	Post			
Self-Talk	con	3.50(±.55)	3.69(±.47)	+19	-.514	.625
	ex	3.86(±.36)	4.00(±.29)	+14	-.611	.564
Conditioning	con	2.88(±.51)	3.00(±.68)	+12	-.273	.796
	ex	3.64(±.61)	3.96(±.49)	+32	-.917	.394
Image and Establishment of Purpose	con	2.99(±.89)	3.05(±1.10)	+06	-.088	.933
	ex	3.40(±.46)	3.65(±.41)	+25	-.813	.447
Relaxation	con	2.38(±.72)	2.56(±.31)	+18	-.477	.650
	ex	3.05(±.49)	3.50(±.58)	+45	-1.196	.278
Emotional Control	con	2.61(±1.01)	2.75(±.89)	+14	-.209	.841
	ex	2.81(±.93)	3.94(±.43)	+1.13	-2.207	.069

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

#### 4. 논의

최근 스포츠심리학 분야에서는 스포츠 현장의 선수들이 경험하고 있는 심리적 문제들을 파악하고 이를 해결하기 위한 방법으로 다양한 종목에서 스포츠 심리상담의 현장적용이 증가하고 있다. 장덕선(2005)은 유도선수를 대상으로 심리상담 및 심리훈련을 적용하였고 박영민, 김한별, 김흥기, 임효성, 지준철(2013)은 골프선수를 대상으로 선수의 심리적 문제를 파악하고 경기력을 향상시키고자 스포츠심리상담을 적용하였다. 박해주, 김진구, 정상택(2005)은 테니스선수의 자신감을 향상시키기 위한 목적으로 최영숙, 박범영(2013)은 리듬체조선수의 탈진 극복을 위해 스포츠심리상담을 적용하였다. 이들 선행연구는 선수들에게 스포츠심리상담을 적용한 결과 선수들의 경기력 향상과 긍정적인 효과로 작용하고 있는 것으로 보고되고 있다. 이러한 스포츠심리상담은 선수들의 경기력 향상을 도모하고 있으며 뿐만 아니라 선수들의 전인적인 성장을 돕기도 한다. 선수들의 인지적, 정서적, 감정적 요인에 대한 심리적 문제들을 다루고 이를 해소할 수 있도록 지속적인 스포츠심리상담 적용에 대한 필요성이 보여 진다.

청소년기에는 신체적 발달과 함께 인성의 기초가 형성되기에 알맞은 시기로서[40] 성장과정에서 자신의 의견이 존중받지 못하거나 무시당한다고 느껴질 때 상처를 받기도 하는데 이러한 상황에서 타인과 긍정적인 관계를 유지하기 위해서는 서로의 생각이나 감정, 그리고 행동 등이 다를 수 있다는 사실을 이해하는 것이 중요할 것이다[41]. 특히 청소년기의 운동선수들에게도 정신적, 신체적인 변화와 역할의 변화 등으로 불안감이 작용할 수 있고 주변 환경에 대한 민감한 반응을 보일 수 있기 때문에 청소년 운동선수들에게 상담 및 심리기술훈련과 전문교육 등의 체계적인 프로그램 개발이 요구되고 있다[39].

인간의 생애주기 중 청소년기에는 인격형성이 완성되는 매우 중요한 시기로 이 시기에 많은 청소년들은 심리적 혼란에 빠지게 된다. 청소년기에는 특히 자기조절 능력이 성숙되지 못하여 중독, 학교부적응, 극심한 스트레스 등과 같은 부정적 경험이 증가하게 된다[42, 43, 44, 45].

청소년기에 고착된 부적응적인 사고는 성인이 되어서도 악영향을 미치게 되며, 특히 사회부적응과 같은 사회적 문제로 야기되기도 한다[46]. 이러한 맥락에서 특히

청소년기의 운동선수는 일반 청소년에 비해 다른 환경에서 성장하게 되며, 특히 치열한 경쟁환경에 의해 극심한 스트레스와 불안을 경험하게 된다, 이러한 부정적인 경험은 인격이 형성되는 청소년기의 운동선수에게 부적응적인 사고를 고착시키는 매개체로 작용하게 되는 것이다.

본 연구에서도 청소년 여자테니스 선수들의 부적응적 사고를 탐색한 결과 시합상황에서 역진이 될 것 같거나 실수로 인해 경기가 풀리지 않을 때, 타인으로 인해 팀 내의 불화를 경험할 때와 같은 상황에서 부적응적 사고가 작용되면서 부정경험 과대평가, 자기비하, 낮은 인내력, 자기비난, 타인비난과 같은 부정적인 심리적 경험을 하는 것으로 나타났다. 이처럼 부적응적 사고로 인한 부정적인 심리상태는 청소년기의 테니스 선수들에게 좋지 않은 영향을 미치고 있었다. 이러한 심리적 문제들을 극복하기 위하여 인지재구성을 위한 방법으로 Ellis(1994)의 인지·정서·행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy) 상담기법을 적용한 결과 선수들의 경기력 향상은 물론 전인적인 성장에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

REBT는 합리적 인지재구성의 상담기법으로서 상담에서 적용하고 있는 논박과정은 내담자의 신념체계를 전환시키는 REBT 상담기법의 핵심이라고 할 수 있다[32]. 연구대상자인 청소년기의 여자테니스 선수들은 논박과정을 통해 부적응적 사고에서 나타나는 부정적인 심리상태가 비합리적 신념으로 자리 잡고 있음으로 자신의 비합리적 신념에 스스로 도전하여 합리적 신념으로 전환할 수 있도록 하였다. 선수들의 경험에 의한 사건에서 나타나는 자신의 생각과 평가를 탐색하고[27] 문제로 제시되는 자신에게 일어난 사건은 변하지 않는 것으로서 비합리적인 신념으로 인해 나타나는 부정적인 신념체계에 대한 교육적인 측면을 제시하였다. 이러한 논박과정을 통해 상호간에 토의를 하며 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 전환시키는 과정을 경험할 수 있었다. 이는 내담자의 비합리적 신념을 찾아내고 철학적인 설득이나 교육적인 측면을 제시함으로써 논박과정을 통해 신념체계가 얼마나 유용한 것이며, 합리적 신념으로 전환함으로써 새로운 생각을 찾고 대처해나갈 수 있다는 선행연구[25, 47]를 지지하고 있다.

합리적 인지재구성 프로그램의 적용을 통해 선수들은 긍정적인 반응을 보이고 있는 것으로 나타났다. 본 프로

그램에서 사전·사후 검사 결과, 심리기술에서는 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았지만 통제집단에 비해 실험집단에서 부적응적 사고 및 심리기술에 긍정적인 반응을 보이는 것으로 나타났다.

인지재구성 프로그램을 통해 선수들의 심리기술, 집중력, 경기력, 불안조절 등 경기력 측면에서 다수의 연구가 진행되어 왔다[24, 25, 27, 47]. 운동선수에게 심리기술은 경기력의 한 측면으로 작용하고 있으며, 강인한 체력과 숙련된 기술과 더불어 성공적인 경기력을 발휘하도록 도움을 주는 요소라고 할 수 있다. 경기력 향상을 목적으로 진행되어 온 선행연구에서는 선수들의 경기력 향상을 위해 노력한 반면 그들의 심리적 문제에 대한 접근은 미비했던 것이 사실이다.

본 연구에서는 선수들의 수행에 도움을 주는 심리기술 뿐만 아니라 심리적 문제를 해결하고자 부적응적 사고에 대한 접근을 시도 하였다. 이러한 접근은 일반 심리상담 영역에서 실시되고 있으며, 특히 성장과정의 청소년에게 매우 효과적으로 작용하게 된다[42, 44, 46].

청소년기의 여자테니스 선수들은 인지재구성 프로그램을 적용한 후 자신들의 변화에 긍정적인 의사를 표현한 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 부정적인 심리적 문제를 갖고 있는 청소년기 선수들에게도 인지재구성 상담기법을 적용함으로써 운동수행능력 및 경기력 향상은 물론, 나아가 청소년기 선수들의 전인적인 성장을 돕고 긍정적인 효과로 작용할 수 있을 것이다.

## 5. 결론 및 제언

이 연구의 결론은 다음과 같다. 청소년 여자테니스 선수들은 인지재구성 프로그램 통해 REBT 상담기법을 적용하여 개인의 심리적 문제를 파악하고 부적응적 사고와 비합리적 신념을 합리적 신념으로 전환시킴으로서 변화된 긍정적인 심리상태를 확인할 수 있었다. 청소년 여자테니스 선수들의 변화된 심리상태는 실험집단과 통제집단의 사전·사후 검사결과에서도 나타났다. 실험집단은 통제집단보다 청소년용 부적응적 사고척도에서 사전평균보다 사후평균이 감소한 것으로 나타났고 스포츠 심리기술 질문지는 사전평균보다 사후평균이 증가한 것으로 나타났으며, 한국판 수행전략 검사지는 사전평균보다 사

후평균이 증가함에 따라 긍정적으로 변화된 심리상태를 확인할 수 있었다.

이 연구를 수행하면서 도출된 결과를 토대로 후속연구를 위하여 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 예민한 성장기를 보내고 있는 청소년기 선수들을 배려하고자 경기현장 참여관찰과 현장 상담진행을 하지 않았지만 후속 연구에서는 경기현장에서 일어나는 청소년기 선수들의 심리적 변화추이를 관찰하고 탐색하는 연구가 진행되어야 할 것이다. 둘째, 개인이 요구하는 단일 심리적 문제뿐 아니라 다양한 심리적 문제들을 심층적으로 다루어 주는 상담으로 진행된다면 청소년기 선수들의 인격 성장과 발달에 있어 자아실현에 도움이 될 수 있을 것이다.

## ACKNOWLEDGMENTS

This study was supported by the National Research Foundation of Korea(NRF) grant funded by the Korea government(Ministry of Science, ICT & Future Planning) (NRF-2015S1A5B5A07044442).

## REFERENCES

- [1] H. J. Park, J. G. Kim, S. T. Chung, "The case study of self-confidence improvement for tennis athlete through sports psychology counseling." Korean Society of Sport Psychology, Vol. 14, No. 4, pp. 189-204, 2003.
- [2] H. J. Seo, M. S. Kim, "A Study on Identity Confusion of Female Youth Soccer Players." Korean journal of physical education, Vol. 50, No. 6, pp. 47-60, 2011.
- [3] W. Y. Song, "The Psychological Reaction of Adolescent Athletes to Violence and Bullying." Korean Society of Sport Psychology, Vol. 14, No. 1, pp. 109-125, 2003.
- [4] J. I. Yoo, M. S. Choi, Y. T. Rhim, "Effects of Psychological Needs and Exercise Behavior on Coach-athlete Relationships of Adolescent Athlete." Journal of Korean Society for the Study of Physical

- Education, Vol. 17, No. 2, pp. 79-93, 2012.
- [5] J. G. Park, K. I. Jung, "Investigating the Factorial Invariance and Latent Means of Athlete Burnout Questionnaire(ABQ) for the Use of Adolescent Student-Athletes." Korean journal of physical education, Vol. 52, No. 1, pp. 149-162, 2013.
- [6] Y. H. So, "The Influences of Exercise Stress on Mental Health in Physical Education High School Athletes." Korean Society of Sport Psychology, Vol. 20, No. 2, pp. 47-62, 2009.
- [7] D. H. Song, H. S. Lee, R. S. Chun, Y. S. Joung, "The Psychiatric Characteristics of Suicide-Attempters in Adolescence." Journal of the Korean neuropsychiatric association, Vol. 35, No. 6, pp. 1366-1375, 1996.
- [8] H. K. Shin, "The Relationships Between Children's Experience of Somatic Symptoms, Life Events, Depression, and Anxiety, and the Moderating Effect of Self-Concept." The Korean Psychological Association, Vol. 20, No. 1, pp. 19-38, 2006.
- [9] S. H. Spence, M. A. Reinecke, "Cognitive approaches to understanding, preventing and treating child and adolescent depression." In M. A. Reinecke & D. A. Clark (Eds.), Cognitive therapy over the lifespan: Theory, research, and practice. Cambridge, England: Cambridge University Press. (2003).
- [10] S. C. Han, D. S. Kwon, H. J. Bang, I. J. Sul, H. W. Kim, "Youth Teaching. Seoul, hakjisa", 2001.
- [11] A. T. Beck, "Thinking and depression: II. Theory and therapy." Archives of General Psychiat, Vol. 10, pp. 561-571, 1964.
- [12] H. J. Klm, J. C. Lee, J. U. Kim, "The Effect of the Career Group Counseling Based on REBT on the Irrational Beliefs, Career Self-Efficacy and Career Barriers of Trainees in a Vocational Training Institute." Korean Society for The Study of Vocational Education, Vol. 33, No. 6, pp. 27-53, 2014.
- [13] S. M. Park, H. J. Park, E. R. Kim, "The Effects of the Cognitive-Behavioral Group Therapy Program Applying Mindfulness Meditation on Anxiety and Ego-Resilience of the Youth of Low-Income Families." Korean journal of youth studies, Vol. 21, No. 5, pp. 217-245, 2014.
- [14] Y. S. Heo, C. N. Son, "Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Emotional Clarity, Avoidant Emotion Regulation, and Study-related Stress of Adolescent with Emotion Dysregulation." Korean journal of health psychology, Vol. 18, No. 4, pp. 603-626, 2012.
- [15] C. J. Fives, G. Kong, J. R. Fuller, R. DiGiuseppe, "Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents." Cognitive therapy and research, Vol. 35, No. 3, pp. 199-208, 2012.
- [16] M. J. Shin, Y. H. Lee, "The Effects of Psychological Skills Training for Men's High School Tennis Player." Korean Society of Sport Psychology, Vol. 20, No. 3, pp. 73-88, 2009.
- [17] R. S. Weinberg, "Tennis Winning the mental game." IL: H.O.Z. ZIMMAN, Inc. 2002.
- [18] C. S. Lee, "The Mediating Effects of Emotions in the Relationship between Cognitive Appraisals and Performance Strategies among Adolescent Boxers." Korean Society of Sport Psychology, Vol. 25, No. 1, pp. 77-88, 2014.
- [19] B. S. Cho, "The Effect of Mid/High School Golf Athletes' Self Leadership on Sports Absorption and Spot Performance." Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 46, No. 1, pp. 833-842, 2011.
- [20] J. J. Seok, "The effect of optimal presentation feedback for tennis skill task to external focus." The Korean Society Science, Vol. 16, No. 4, pp. 305-315, 2007.
- [21] R. W. Coelho, B. Keller, K. M. Kuczynski, Ribeiro Jr. E, M. C. D. A. M, Lima, D, Grebogy, J. M. F. Stefanello, "USE OF MULTIMODAL IMAGERY WITH PRECOMPETITIVE ANXIETY AND STRESS OF ELITE TENNIS PLAYERS 1." Perceptual & Motor Skills, Vol. 114, No. 2, pp. 419-428, 2012.
- [22] Ellis. A, "The essence of REBT." Journal of Rational-Emotive Therapy, Vol. 2, No. 1, pp. 19-25,

- 1994.
- [23] J. H. Lee, N. W. Chung, S. H. Cho, "Basics of Counseling Psychology." Seoul, hakjisa", 2005.
- [24] B. J. Koo, "The Effect of Cognitive Rational Restructuring Program for shooters." Korean journal of physical education, Vol. 42, No. 3, pp. 197-210, 2003.
- [25] Y. E. Kwon, Y. S. Kim, E. J. Kwak, "The Reduction of Competitive Anxiety through a Cognitive Restructuring Program: 2 One-person(Golfer) Studies." Korean Journal of Sport Science, Vol. 13, No. 4, pp. 131-144, 2002.
- [26] W. J. Moon, Y. S. Kim, "Intervention Effect after Competition by Rational Cognitive Reconstruction: Focusing on Taekwondo Athletes." Korean Journal of Sport Science, vol. 11, No. 4, pp. 30-41, 2000.
- [27] H. S. Yoon, B. J. Kim, "Development and Application of a REBT-based Cognitive Restructuring Program for Self-management of Female Soccer Players." Korean Society of Sport Psychology, Vol. 21, No. 4, pp. 207-225, 2010.
- [28] M. Turner, J. Barker, "Using Rational-Emotive Behaviour Therapy With Athletes." The Sport Psychologist, Vol. 28, pp. 75-90, 2012.
- [29] M. J. Turner, J. B. Barker, M. J. Slater, "The season-long effects of rational emotive behavior therapy on the irrational beliefs of professional academy soccer athletes." International Journal of Sport Psychology, Vol. 45, No. 5, pp. 429-451, 2014.
- [30] Ellis. A, "Why I (really) became a therapist." Journal of clinical psychology, Vol. 61, No. 8, pp. 945-948, 2005.
- [31] M. S. Corey, G. Corey, C. Corey, "Groups process and practice." J. S. Kim, C. D. Kim, A. S. Park, D. S. Yoo, J. K. Jun, S. M. Chun, Seoul: Congage Learning, 2012.
- [32] K. A. Park, "Rational Emotive Behavior Therapy. Seoul, hakjisa", 2007.
- [33] J. Y. Lee, "Development and Preliminary Validation of the Maladaptive Thoughts Scale for Adolescents." The Korean Psychological Association, Vol. 19, No. 4, pp. 1001-1021, 2007.
- [34] J. Yoo, J. H. Hur, "Development and Validation of The Psychological Skill Questionnaire in Sport." Korean journal of physical education, Vol. 41, No. 3, pp. 41-50, 2002.
- [35] B. J. Kim, S. H. Oh, preliminary Validation of the Korean Version of the Test of Performance Strategies(TOPS): Item Development and Factor Structure. The Korean Journal of Measurement and Evaluation in Physical Education and Sport Science, Vol. 4, No. 1, pp. 13-29, 2002.
- [36] J. S. Ha, "The Development and Application of Cognitive Rational Restructuring Program for Tennis Players." Doctoral Dissertation, Kyonggi University, 2013.
- [37] D. S. Chang, "The Effect of Sport Psychology Counseling and Psychological Skills Training of Elite Judo Athletes." Korean Society of Sport Psychology, Vol. 16, No. 4, pp. 199-214, 2005.
- [38] Y. M. Park, H. B. Kim, H. G. Kim, H. S. Lim, J. C. Ji, "A Case Study of Training for University Freshman Golfers through Sport Counselling." Korea Sport Society, Vol. 11, No. 1, pp. 85-99, 2013.
- [39] Y. S. Choi, B. Y. Park, "The Case Study of Overcoming Burnout for Rhythmic Gymnasts Athlete through Sports Psychology Counseling. Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 51, No. 2, pp. 777-787, 2013.
- [40] M. S. Choi, S. M. Kim, "The Development of an Emotional Intelligence Scale in Youth Players." Journal of coaching development, Vol. 16, No. 4, pp. 61-74, 2014.
- [41] J. H. Kim, S. O. Kim, "The effect of adolescents' emotional intelligence on peer relationship." Journal of human life sciences, 14, pp. 71-87, 2011.
- [42] K. S. Kim, I. Y. Chang, "The Moderating Effect of the Sports Activity Satisfaction in the relationship between Adolescents' Communication Skills and Positive Self-concept within Peer Group." Journal of Digital Convergence, Vol. 15, No. 3, pp. 365-373, 2017.
- [43] Y. D. Yi, G. C. Hwang, "The Effects of Time

- Management Behavioral Therapy Program on Self-Esteem, Stress Coping of School Maladjusted Adolescents.” Journal of Digital Convergence, Vol. 11, No. 10, pp. 517-526, 2013.
- [44] J. Y. Kim, “The Relationship among Loneliness, Stress, and Smartphone Addiction of Adolescents in the Era of Digitalization.” Journal of Digital Convergence, Vol. 15, No. 9, pp. 335-343, 2017.
- [45] M. J. Kwak, Y. M. Kim, “A Study of Influence on Adolescent Psychological Well-Being - Focusing on Strengths of Family Life and Satisfaction with School Life in the IT-based Society.” Journal of Digital Convergence, Vol. 11, No. 3, pp. 49-57, 2013.
- [46] H. J. Kim, M. S. Yang, “A Study on the Social Support, Ego-resiliency and Stress Coping Strategies of School-Dropout Adolescents.” Journal of Digital Convergence, Vol. 15, No. 1, pp. 23-34, 2017.
- [47] H. S. Yoon, “Development and Application of a REBT-based Cognitive Restructuring Program for Self-management of Professional Players.” Doctoral Dissertation, In-ha University, 2010.

하 지 선(Ha, Ji Sun)



- 2006년 2월 : 경기대학교 스포츠과학 대학원 (석사)
- 2014년 2월 : 경기대학교 일반대학원 (박사)
- 2009년 9월 ~ 현재 : 한국체육대학교 강사
- 관심분야 : 스포츠심리학, 스포츠심리상담

• E-Mail : tennisha@nate.com

장 덕 선(Chang, Duk Sun)



- 1989년 2월 : 한국체육대학교 일반대학원 (석사)
- 1995년 2월 : 중앙대학교 일반대학원 (박사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 한국체육대학교 체육학과 교수
- 관심분야 : 스포츠심리학, 스포츠심리상담

• E-Mail : dschang@knsu.ac.kr