

청소년 운동선수가 경험하는 운동탈진의 심리적 과정

송기현¹, 김승용^{2*}

¹한국교원대학교 초등교육과 강사, ²동아대학교 교육대학원 체육교육전공 조교수

Psychological Process of Athletic Burnout Experienced by Adolescent Players

Ki-Hyun Song¹, Seung-Yong Kim^{2*}

¹Lecturer, Department of Elementary Education, Korea National University of Education

²Assistant Professor, Major in Physical Education, Graduate School of Education, Donga University

요 약 본 연구의 목적은 청소년 운동선수가 경험하는 운동탈진의 심리적 과정을 알아보기 위해 긍정적 사고와 정체성, 스포츠 행복지각 및 운동탈진의 구조적 관계를 규명하고 긍정적 사고와 운동탈진의 관계에서 정체성과 스포츠행복 지각의 매개효과를 분석하는 것이다. 이러한 연구목적의 달성을 위하여 전국에 소재한 체육 관련, 그리고 일반계열 중·고등학교의 남녀 운동선수를 대상으로 편의표본추출법을 이용하여 총 306부를 최종 유효 표본으로 선정하였다. 자료처리는 SPSS 22.0 과 AMOS 22.0을 이용하여 전체모형에서의 적합도 검증 확인 후 가설검정을 하였으며 그 결과는 다음과 같았다. 먼저 긍정적 사고의 주관적 만족과 목표추구는 운동 정체성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 긍정적 사고의 주관적 만족 및 목표추구는 스포츠 행복지각에 모두 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 청소년 선수들의 운동 정체성은 스포츠 행복지각에 정적으로 운동탈진에는 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 청소년 선수들이 지각하는 스포츠 행복지각은 운동탈진에 부적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 마지막으로 긍정적 사고의 목표추구와 스포츠행복 지각의 관계에서 운동정체성은 매개역할을 하며, 목표추구와 운동탈진의 관계에서도 운동정체성은 매개역할을 하는 것으로 나타났다.

주제어 : 청소년 운동선수, 긍정적 사고, 정체성, 스포츠행복, 운동 탈진

Abstract This study set out to investigate structural relations among positive thinking, identity, sports happiness perception, and athletic burnout and analyze the mediating effects of identity and sports happiness perception on relations between positive thinking and athletic burnout in order to understand the psychological process of athletic burnout experienced by adolescent players. For these purposes, the study applied the convenience sampling method to male and female players at physical education and general middle and high schools around the nation and used total 306 questionnaires as final valid samples. Collected data was tested for the fitness of an overall model with the SPSS 22.0 and AMOS 22.0 programs. Then the hypotheses were tested. The findings were as follows: first, subjective satisfaction and pursuit of a goal in the category of positive thinking had significant effects on athletic identity; second, subjective satisfaction and pursuit of a goal in the category of positive thinking had no impacts on sports happiness perception; third, the athletic identity of adolescent players had positive impacts on their sports happiness perception and negative ones on their athletic burnout; fourth, the sports happiness perception of adolescent players had negative effects on their athletic burnout; and finally, athletic identity had mediating roles on relations between pursuit of a goal of positive thinking and sports happiness perception and on relations between pursuit of a goal of positive thinking and athletic burnout.

Key Words : Adolescent Players, Positive Thinking, Identity, Sports Happiness, Athletic Burnout

This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2017S1A5B5A07062065)

* Corresponding Author : Seung-Yong Kim (dragonkim@dau.ac.kr)

Received October 8, 2018

Revised November 30, 2018

Accepted December 20, 2018

Published December 28, 2018

1. 서론

청소년 운동선수들이 운동 중 느끼는 탈진(burnout) 및 중도포기현상(dropout)은 스포츠 참여에서 부적응과 관련된 심리적 결과로써, 스포츠심리학에서는 중요한 관심분야 중 하나이다. 그 중 일반적으로 운동 상황에서 선수들이 경험하는 탈진은 경기의 수행은 물론 중도포기와 같은 선수생명에도 직접적으로 관여하는 심리적 현상으로 알려져 왔다[1]. 흔히 탈진이라는 것은 과도한 신체 에너지의 사용 및 피로의 결과로서 설명되고 있지만[2], 최근의 연구들은 다차원적인 요인으로 탈진을 구분하고[3], 탈진을 결정짓는 주된 원인이 심리적 요인이라는 사실을 주장하고 있다[4,5]. 아울러 청소년 운동선수들은 대학진학 및 성적 등으로 부모와 코치의 기대가 높을 뿐만 아니라 학생과 운동선수라는 두 가지의 역할이 요구되기 때문에, 청소년 운동선수들이 보다 더 쉽게 탈진 증상의 경험을 할 수 있다[6]. 따라서 탈진을 일으키는 다양한 원인과 예방, 그리고 증재 등에 관한 요소를 검증하는 실증적인 연구는 지속적으로 수행될 필요가 있다.

그동안 보고되어진 탈진과 관련한 최근의 연구들을 살펴보면, 목표성향이나 열정, 스트레스, 자기관리, 코칭 행동, 정체성, 유능감, 욕구, 동기 등[1,5,7-11] 다양한 심리적 요인들과의 관련 하에 선수들이 겪는 탈진과정을 이해하려는 연구가 진행되어 왔다. 이처럼 예전부터 상당수 연구자들에 의해 운동선수들이 경험하는 탈진과 같은 부정적 심리현상에 대한 연구가 주로 이루어져 왔다. 하지만 최근에는 인간의 부정적인 측면에 주된 관심을 이어온 과거 심리학에 대한 반성으로 긍정심리학(positive psychology)이 출현하게 되었고, 다양한 분야에서 이에 대한 관심이 증대되고 있다. 이러한 관심은 스포츠 분야에서도 새롭게 주목받고 있으며, 긍정심리학과 연계되고 있는 국내에서의 접근[12-14]은 신체활동과 스포츠의 궁극적 지향점에 매우 의미 있는 시사점을 제공하고 있다.

또한 긍정심리학의 맥락에서 보고된 연구[15]에서는 개인의 삶에 대해 부정적인 면이 있다하더라도 이를 긍정적으로 수용하며 개인적 성장을 추구하는 인지적 태도나 대처방식을 긍정적 사고라 정의하고 있다. 아울러 이를 측정하기 위해 척도를 개발하여 타당화 검증 또한 실시를 하였다. 이를 근거로 국내 스포츠 상황에 맞게 청소년 운동선수들의 긍정적 사고, 열정, 정체성 및 인지평가

등 다양한 변인들과의 관계를 검증한 연구가 시도되고 있으며[16,17], 긍정적 사고는 개인의 자신감 완성은 물론 자신을 이롭게 만드는 건전한 인간 행동에 직접적 영향을 미친다[18]. 그러나 최근까지 국내의 스포츠관련 연구에서는 긍정적인 사고와 더불어 그로 인해 변화 가능한 다양한 심리적 변인들과의 검증 및 관계에 대한 연구는 부족한 실정이다.

한편, 청소년 운동선수들의 정체성 지각도 긍정적 사고와 탈진의 관계에서 중요하게 고려되어야 할 심리적 요인이다. 청소년 선수들은 어려서부터 코치의 강압된 통제와 과도한 훈련을 거치면서 인지적·정서적·사회적인 차원에서 자신과 스포츠와의 관계를 정립한다. 일반적으로 운동 정체성이라고 하면 개인이 운동선수로서의 역할을 인지하는 정도를 의미하며[19], 운동 정체성은 다양한 스포츠 경험을 통해 형성된다[20].

이와 관련하여 최근까지 보고되어온 국·내외의 경험적, 실증적 연구들을 살펴보면, 운동선수로서의 지나친 운동 정체성 지각은 불안[21], 공격성과 분노[22,23], 탈진[4,24], 그리고 부정적 정서 및 동료관계[25] 등과 관련이 있다. 하지만 운동선수로서의 역할과 관련한 강한 정체성의 지각은 선수들에게 적응적이거나 상당부분 긍정적인 결과를 가져오기도 한다. 예를 들어, 수행만족[26], 동기[27], 성취행동[28], 적극적인 수행과 헌신[29,30] 등에 영향을 미친다고 보고되고 있다. 또한 학생과 운동선수라는 두 가지의 역할을 병행하는 일이 결코 만만하지 않다는 연구결과[31]는 학생의 신분임을 고려함에도 불구하고 운동만이 중요시되고 있는 국내 청소년 운동선수들의 운동 정체성 발달과 관련하여 시사하는 바가 크다.

전술한 바와 같이, 그 동안 일부 연구자들에 의해 운동 정체성을 개념화하고 또 그와 관련하여 긍정적이거나 부정적인 변인들과의 관련성을 규명함으로써 운동 정체성을 이해하는데 상당 부분 기여한 것은 분명하다. 하지만 인간이 추구하는 궁극적인 목적 중의 하나라고 할 수 있는 행복한 삶의 영위와 관련하여 청소년 선수들의 정체성 및 행복과의 관계를 규명한 연구는 아직 발견되지 않고 있다. 국내 체육학 분야에서도 선수들의 행복을 다룬 연구들이 일부 진행 되어왔다[14,16]. 하지만 신체활동 및 생활체육 분야에서 행복과 관련하여 연구가 상당 부분 진행된 것에 비하면 매우 부족한 실정이다.

청소년 운동선수들은 인간으로서의 본질적인 욕구 만족을 통해 보다 더 행복한 운동생활을 기대한다. 이것은

힘든 선수생활에서 수반되는 고난, 좌절, 우울, 탈진과 같은 부정적인 경험을 회피하기 때문이다[32]. 이러한 관점에서 접근해 본다면 긍정적 사고와 정체성, 그리고 행복은 탈진을 예측하는데 있어서 효과적인 선행 또는 매개 역할의 가치를 지닐 수 있다. 뿐만 아니라 이러한 현상의 모습은 본 연구의 필요성을 대변 할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 앞서 언급한 선행연구들에게서 도출된 연구 결과에 근거하여 운동선수들의 긍정적 사고와 정체성, 행복, 그리고 운동탈진의 구조적인 관계를 분석하는데 목적을 두고 있다. 이러한 과정이 검증된다면, 청소년 선수들이 겪는 탈진경험과 관련하여 현장에서 요구되어지는 실천적 방안 등의 기초자료가 될 것이며, 학문적 영역의 기반 및 확산에도 기여할 것으로 기대된다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상은 전국에 있는 체육계열 및 일반계열 중·고등학교의 운동선수를 대상으로 실시하였다. 설문에 참여한 청소년 운동선수는 총 355명이며, 이 중 불성실하게 답변한 49부를 제외하고 306명의 자료가 사용되었다. 표집방법으로는 편의표본추출법을 활용하였으며, 설문지 작성은 자기평가기법으로 작성하도록 하였다. 본 연구에 참여한 청소년 선수들의 특성을 살펴보면, 남자 219명(71.6%), 여자 87명(28.4%)로 나타났고, 학급별로는 중학생 52명(17%), 고등학생 254명(83%)로 나타났다. 종목별로는 근대5종 13(4.2%), 사격 34명(11.1%), 레슬링 17명(5.6%), 야구 26명(8.5%), 수영 33명(10.8%), 육상 85명(27.8%), 유도 20명(6.5%), 축구 27명(8.8%), 체조 7명(2.3%), 태권도 44명(14.4%) 등 10종목의 개인 및 단체종목 선수들로 확인되었다.

2.2 연구도구

청소년 운동선수들의 긍정적 사고를 알아보기 위해 국내에서 Kim 등[15]이 개발한 긍정적 사고 척도(Positive Thinking Scale, PTS)를 스포츠상황에 맞게 Jung and Song[16]이 사용한 척도로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 검사지는 주관적 만족 13문항과 목표추구 5문항으로서 2요인 총 18문항으로 구성되어 있으며, 각 요인 별 Cronbach's Alpha의 신뢰도 계수는 주관적 만족 .907, 목표추구 .773으로 안정적인 수치로

확인되었다.

청소년들의 운동 정체성을 측정하기 위한 설문지는 Brewer, Van Raalte, and Linder[19]가 개발한 운동 정체성 척도(Athletic Identity Measurement Scale, AIMS)를 국내 운동선수 상황에 맞게 Park and Kim[28]이 번안하여 사용한 척도로 사용하였다. 이 검사지는 10문항 단일 요인으로 구성되어 있으며, 운동 정체성의 Cronbach's Alpha의 신뢰도 계수는 .769로 나타났다.

스포츠 행복지각을 측정하기 위한 설문지는 국내에서 Moon and Park[33]이 운동선수용으로 개발한 척도(Sports Happiness Perception Scale, SHPS)를 사용하였다. 이 검사지는 긍정강화 3문항, 신체발달 3문항, 운동성취 3문항, 동료관계 3문항, 휴식시간 3문항, 5요인 총 15문항으로 구성되어 있으며, Cronbach's Alpha의 신뢰도 계수는 .751에서 .904로 안정적인 수치로 나타났다.

마지막으로 청소년들의 운동탈진을 알아보기 위한 설문지는 Park and Jung[34]이 국내의 중·고등학교 운동선수를 대상으로 타당도 검증을 실시한 Raedeke and Smith(2004)의 운동 탈진 척도(Athlete Burnout Questionnaire: ABQ)를 사용하였다. 이 검사지는 정서적/신체적 소진 5문항, 성취감 저하 3문항, 평가절하 5문항, 3요인 총 13문항으로 구성되어 있으며, Cronbach's Alpha의 신뢰도 계수는 정서적/신체적 소진 .823, 성취감 저하 .798, 평가절하 .911로 안정적인 수치를 보이고 있었다. 아울러 전체 설문지의 반응형태는 5점 Likert 척도로 구성하였고, 왜도(≤ 2)와 첨도(≤ 4)에서 기준치 이하의 결과를 나타냄으로서 정상분포를 만족하였다.

2.3 연구절차

설문조사와 관련하여 연구자와 보조연구원이 직접 전국에 소재한 체육 및 일반 중등학교의 운동부 운영자, 감독 및 코치에게 본 연구의 취지와 목적을 설명하고, 학교별 설문조사가 가능한 일정에 맞게 실시하였다. 다음으로 각 운동부 훈련 전·후 선수들에게 본 연구의 목적, 그리고 설문지 작성요령에 대해 자세히 설명한 후 설문조사의 동의 및 허락을 받고 실시하였다. 설문작성 시간은 학생에 따라 약 10여분 정도 소요되었으며, 설문응답이 완료되면 현장에서 즉시 회수하였다. 이상의 절차를 통해 수집된 자료는 불성실한 자료(이중기입, 무응답 등)를 우선적으로 검토하였으며, 이후 최종적으로 306부의 자료가 분석에 사용되었다.

Table 1. Analysis result of construct reliability and discriminant validity of measurement model

	construct reliability	AVE	correlation coefficient				
			1	2	3	4	5
1. personal satisfaction	.934	.611	1				
2. goal pursuit	.849	.653	.614**	1			
3. identity	.812	.590	.571**	.635**	1		
4. sports happiness	.914	.728	.432**	.467**	.574**	1	
5. burnout	.896	.685	-.445**	-.521**	-.727**	-.485**	1

**p<.01

2.4 자료 분석

수집된 최종 306명의 자료는 SPSS 22.0을 이용하여 빈도분석과 신뢰도 분석, 상관관계 분석을 실시하였으며, AMOS 22.0을 이용하여 측정모형의 개념 신뢰도 및 판별 타당도 확인을 위하여 최대우도방식의 확인적 요인분석을 실시하였다. 아울러 구조방정식모델 분석을 통해 본 연구의 가설검증이 이루어졌으며, bootstrapping 방법을 통하여 매개효과 분석이 검증되었다. 측정모델 및 구조모델의 적합도는 χ^2 , TLI, CFI, RMSEA를 통해 평가되었으며 모든 통계적 유의성은 $\alpha=.05$ 의 수준에서 검증되었다.

3. 연구 결과

3.1 측정모델 평가 및 상관관계 분석

측정모델과 구조모델의 해석 과정에서는 그 가능성을 높이고자 측정모델을 우선적으로 추정하였고, 이후에 구조모델을 추정하는 방식을 활용한 2단계 분석이 실시되었다. 전체 연구모형의 확인적 요인분석을 실시한 결과, $\chi^2=525.576$, $df=220$, $Q=2.389$, $TLI=.909$, $CFI=.921$, $RMSEA=.067$ 로 나타나 매우 양호한 수치를 보이고 있다. 그리고 집중타당성(convergent)을 검증하기 위해서는 개념 신뢰도(construct reliability) 및 평균분산추출(average variance extracted, AVE) 값에 대해 계산하였

다. 그 결과, 개념 신뢰도는 .812에서 .934까지로 기준치(7 이상)가 충족되었고, AVE값도 .590에서 .728까지 기준치(5 이상)가 충족됨으로서 신뢰도가 확보되었다.

각 관측변수는 .646에서 .856까지의 표준화 계수를 보이고 있으며, 전반적으로 개념 신뢰도 및 AVE값도 양호한 결과를 보이고 있어 집중타당도가 확보되었음을 확인하였다. 또한 5개의 변인들 사이의 상관관계 또한 .80 이하를 나타냄으로서 측정변인 간의 관계와 관련하여 다중공선성의 존재 가능성은 낮음으로 나타났다. 따라서 측정 변인은 확인적 요인분석을 실시함에 있어서 적당한 관계성을 가진 것으로 나타났다. 상세한 결과는 Table 1에 제시하였다.

3.2 구조모델 평가

앞서 제시된 바와 같이 측정모델의 신뢰도와 타당도가 확보되어 가설적 연구모델이 평가되었다. 전체 표본을 통한 구조방정식모델분석의 실시 결과와 관련하여 모델의 적합도는 $\chi^2=534.722$, $df=224$, $Q=2.287$, $TLI=.909$, $CFI=.920$, $RMSEA=.067$ 의 수치를 보여 구조모형으로 적합하게 나타났다. 그리고 직접경로에 대한 각각의 크기와 방향을 확인한 결과, Table 2에서 제시한 내용과 같이 전체 7개의 경로 중 5개의 경로에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 2개의 경로에서는 유의하지 않은 것으로 나타났다($P<.05$).

Table 2. Structural model path

path	Estimate	S.E.	C.R.	P	Assessment
personal satisfaction → identity	.211	.105	2.006	.045*	Adoption
goal pursuit → identity	.689	.110	6.246	***	Adoption
personal satisfaction → sports happiness	-.001	.093	-.013	.990	Dismissed
goal pursuit → sports happiness	.063	.124	.513	.608	Dismissed
identity → sports happiness	.641	.063	10.167	***	Adoption
identity → burnout	-1.058	.123	-8.602	***	Adoption
sports happiness → burnout	-.260	.082	-3.163	.002	Adoption

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

Table 3. Mediating effect analysis through bootstrapping

path	BC 95% confidence interval		Estimated bootstrapping values		sig.
	Lower	Upper	β	S.E.	
personal satisfaction → identity → sport happiness	-.026	.308	.118	.104	.181
goal pursuit → identity → sport happiness	.262	.691	.431	.135	.003**
personal satisfaction → identity → burnout	-.353	.034	-.149	.120	.166
goal pursuit → identity → burnout	-.729	-.299	-.538	.132	.003**

Note. BC(bias corrected) bias corrected accelerated; 2,000 bootstrap samples.

**p<.01

3.3 매개효과

본 연구에서 구조모델의 적합도는 수용 가능한 모형임으로 따라서 Zhao, Lynch, and Chen[35]이 제시한 절차에 의해 부트스트래핑(bootstrapping)을 통한 간접효과 유의성이 검증되었다. 매개효과를 검증하기 위해서는 제약모형에서 독립변인-매개변인 그리고 매개변인-종속변인 간의 경로가 서로 유의할 때 그 의미가 있다고 제시하고 있다[36]. 따라서 이 조건을 충족하는 경로에 따라 매개효과의 분석을 실시하였다.

아울러 bootstrapping은 표준오차에 대해 보다 더 정확하게 추정하기 위한 방법으로써, 매개효과의 검증 과정에서 나타날 수 있는 간접효과 등에 대한 표준오차를 추정하는 방법으로 신뢰구간의 제시, 그리고 그 구간이 '0'을 포함하지 않으면 간접효과는 통계적으로 유의한 것으로 간주한다. 이를 토대로 반복 추정횟수는 1,000번으로 설정하였으며, 95%의 신뢰구간에 의해 검증되었다.

따라서 위와 같은 방법을 통한 매개효과의 분석결과, 주관적 만족 → 정체성 → 스포츠 행복지각 경로와 주관적 만족 → 정체성 → 탈진의 경로에서는 Lower Bounds 값과 Upper Bounds 값은 '0'을 포함하고 있음으로 통계적으로는 유의하지 않는 것으로 나타났으며 목표추구 → 정체성 → 스포츠 행복지각 경로와 목표추구 → 정체성 → 탈진의 경로에서는 Lower Bounds 값과 Upper Bounds 값이 '0'을 포함하지 않아 통계적으로는 유의한 것으로 나타나고 있다. 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 통한 매개효과 분석에 대한 상세한 결과는 Table 3에 제시하였다.

4. 논의

이 연구는 스포츠 현장에서 청소년 운동선수들의 긍정적 사고와 정체성, 스포츠 행복지각 및 운동탈진의 구조적 관계 분석에 그 목적을 두고 수행되었으며 그에 따

른 결과를 토대로 다음과 같이 논의 하고자 한다.

먼저 긍정적 사고의 주관적 만족과 목표추구는 운동 정체성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 그 동안 보고되었던 몇몇의 연구결과와 부분적으로 일치하는 결과이다. 예를 들면, Daniels, Sincharoenm, and Leaper[36]와 Kang[37]의 연구에서 선수들의 목표지향은 정체성에 유의한 영향을 미친다고 하여 이 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이는 어떠한 동기적 요인이 강하느냐에 따라 운동선수로서의 정체성을 높게 인지하는 것으로 해석되며, 또한 운동선수로서 자기의 역할에 만족이 되면, 선수로서의 역할갈등이 줄어들어 정체성이 형성된다고 추론할 수 있다.

둘째, 긍정적 사고의 주관적 만족과 목표추구는 스포츠 행복지각에 모두 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여가스포츠 참여자를 대상으로 한 Park, Kim, and Han[38]의 연구와는 상반된 결과이지만, 운동선수를 대상으로 Jung and Song[16]의 연구에서 긍정적 사고는 운동지속 및 탈퇴에 유의한 영향을 미치지 않는다고 보고하여 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다. 비록 본 연구에서 상정한 동일한 변수의 선행연구가 없어 해석에 주의는 요구되지만, 이는 운동선수와 일반 여가스포츠 참여자로 구분하여 볼 수 있을 것이다. 즉, 스포츠 상황은 승패와 성적, 진로 등 선수들에게 압박이 될 수 있는 다양한 상황이 존재하며, 그에 반해 취미생활로써의 신체활동은 경쟁이나 승리가 주된 목적이 아니기 때문에 부정적인 정서가 아닌 삶의 만족, 행복과 같은 긍정적인 정서가 발현되기 쉽다. 따라서 스포츠 현장에 있는 청소년 운동선수들은 긍정적 사고만으로는 행복감을 느낄 수 없으며, 다른 주된 요인(동기, 정서, 열정, 가치 등)을 통해 스포츠 행복지각을 경험할 수 있을 것으로 생각된다.

셋째, 청소년 운동선수들의 운동 정체성은 스포츠 행복지각에 정적으로 운동탈진에는 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 그 동안 보고된 선행연

구와 일치하는 결과로 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다. 예를 들면 최근 Jung and Song[16]의 연구에서 운동선수들의 정체성은 선수들의 스포츠 행복지각에 강력한 유인가로 작용한다고 보고하였으며, 안녕감[39]에도 유의하게 작용한다고 하였다. 반면, 운동정체성은 탈진에 부적인 영향을 미쳤는데, 이는 Park and Kim[5]의 연구 결과를 지지하고 있다. 이러한 결과는 운동선수로서 내면화된 정체성은 스포츠에 대한 헌신과 만족을 증진시키기 때문일 것으로 판단된다.

넷째, 청소년 운동선수들이 지각하는 스포츠 행복지각은 운동탈진에 부적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 그 동안 보고되었던 많은 연구를 뒷받침하는 결과이다. 행복은 활력의 증진을 돕고[40], 탈진[14]을 감소시키는 반작용 효과 변수로 확인된 바 있다. 따라서 행복지각이 탈진의 반작용 효과를 설명하는 주요 변수임을 고려할 때 스포츠 현장에서 야기되는 다양한 상황 속에서 운동을 잘 할 수 있다는 믿음을 통한 선수로서의 개인 행복이 탈진을 예방하고 혹은 감소시키는 데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 것이다.

마지막으로 긍정적 사고의 목표 추구와 스포츠행복, 운동탈진의 관계에서 운동정체성은 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 최근 국내에서 청소년 운동선수를 대상으로 보고된 Jung and Song[16]의 연구와 부분적으로 일치하는 결과이다. 이는 긍정적 사고가 운동선수로서 긍정적인 정체성을 형성하여 행복감을 느끼는 것으로 볼 수 있을 것이다. 반면에 스포츠 참여에 있어 강박적이고 통제적인 상황에서 참여하는 운동선수들에게는 낮은 정체성 형성 및 탈진을 가져오는 요인이라 할 수 있다[42,43]. 따라서 스포츠 현장의 담당자나 감독 및 코치는 청소년 운동선수들의 중도포기, 탈진, 그리고 스트레스 등 부정적인 결과에 대해 고민하기 보다는 먼저 호의적인 태도 및 생각을 할 수 있도록 하는 것이 중요하며 특히, 긍정적인 환경의 조성과 지속적인 관심이 선행되어야 할 것이다.

5. 결론 및 제언

본 연구에서는 청소년 운동선수들이 겪는 운동탈진의 심리적 과정을 이해하기 위해 긍정적 사고와 정체성, 스포츠 행복지각 및 운동탈진의 구조적 관계를 분석하고, 긍정적 사고와 운동탈진의 관계에서 정체성과 스포츠 행

복지각의 매개효과 검증을 통하여 다음과 같은 결과를 확인하였다.

첫째, 긍정적 사고의 주관적 만족과 목표추구는 운동정체성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 긍정적 사고의 주관적 만족과 목표추구는 스포츠 행복지각에 모두 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 청소년 운동선수들의 운동 정체성은 스포츠 행복지각에 정적으로 운동탈진에는 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 청소년 운동선수들이 지각하는 스포츠 행복지각은 운동탈진에 부적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 마지막으로 긍정적 사고의 목표 추구와 스포츠행복, 운동탈진의 관계에서 운동정체성은 매개역할을 하는 것으로 나타났다.

이러한 결과를 종합해보면, 청소년 선수들에게 있어 운동선수로서의 분명하고 긍정적인 정체성 형성을 위해 부모 및 코치들은 강압적인 태도보다는 긍정적인 사고양식을 가질 수 있도록 하는 것이 무엇보다도 중요하다고 할 수 있다. 끝으로 본 연구의 한계와 후속연구에 대한 과제를 제시하고자 한다. 먼저 청소년 선수들의 탈진은 다양한 환경적 요인(부모, 지도자, 팀 분위기)과 개인차 변인(성별, 경력, 성격, 동기, 유능감) 등을 고려하지 못한 한계를 갖고 있다. 물론 모든 요인들을 고려하여 연구하는 것이 현실적으로 어려움이 있지만, 후속연구를 통해 간과하였던 변인들을 고려한 연구는 추후 필요할 것이라 판단된다.

REFERENCES

- [1] M. R. Choi, S. H. Park & C. H. Seong. (2012). Structural relationship among coach-athlete fit, psychological need satisfaction and athletic burnout. *The Korea Journal of Physical Education*, 51(2), 203-213.
- [2] J. S. Brenner. (2007). Overuse injuries, over-training, and burnout in child and adolescent athletes. *Paetrice*, 119, 1242-1245.
- [3] J. G. Park & K. I. Jung. (2013). Investigating the factorial invariance and latent means of athlete burnout questionnaire(ABQ) for the use of adolescent student-athletes. *The Korea Journal of Physical Education*, 52(1), 149-162.
- [4] C. Lonsdale, K. Hodge & E. A. Rose. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sport Sciences*, 27(8), 785-795.

- [5] J. G. Park & K. W. Kim. (2013). The mediating and moderating effects of emotion and identity in the relationships between adolescent athletes' passion and burnout. *Korean Journal of Sport Psychology, 24(1)*, 59-79.
- [6] P. R. Appleton, H. K. Hall & A. P. Hill. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 457-465.
- [7] T. Curran, P. R. Appleton, A. P. Hill & H. K. Hall. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer player: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 12(6)*, 655-661.
- [8] K. H. Song & K. I. Jung. (2014). A Study on the Multiple Mediating Effects of Athletic Identity and Approach-Avoidance Motivation on Relations between Controlling Coach Behaviors and Athletic Burnout among Adolescent Athletes. *Korean Journal of Sport Psychology, 25(4)*, 59-79.
- [9] Y. H. So. (2012). The influences of exercise stress and self-management on burnout of high school athletes, *Journal of Sport and Leisure Studies, 49*, 545-558.
- [10] J. Stoeber, J. H. Childs, J. A. Hayward & A. R. Feast. (2011). Passion and motivation for studying: Predicting academic engagement and burnout. *Educational Psychology, 31(4)*, 513-528.
- [11] S. Y. Yoon & H. H. Choi. (2017). Relationship of perceived passion, basic psychological needs and athlete burnout in adolescent athletes. *The Journal of Korea Society for Wellness, 12(1)*, 373-384.
- [12] O. J. Kwon, Y. K. Yun & Y. S. Lee. (2010). A conceptual structure of dancers' psychological experience in the aspect of positive psychology. *Korean Journal of Sport Psychology, 21(2)*, 1-14.
- [13] S. J. Park. (2009). A inquiry of happiness pursuit through sport activity. *Korean Journal of Psychological and Social Issues, 15(1)*, 241-250.
- [14] S. H. Park. (2012). The verification of casual relationship between competence, sports happiness and sports burnout. *Korean Journal of Sport Psychology, 23(4)*, 321-334.
- [15] H. J. Kim, Y. H. Oh, G. S. Oh, D. W. Suh, Y. C. Shin & J. Y. Jung. (2006). Development and validation study of the positive thinking scale. *The Korean Journal of Health Psychology, 11(4)*, 767-784.
- [16] K. I. Jung & K. H. Song. (2017). The mediation effect of adolescent athletes' passion and identity in the relationship between positive thinking and sports happiness perception. *The Korea Journal of Physical Education, 56(1)*, 181-195.
- [17] K. H. Song & S. Y. Kim. (2018). The mediating effects of cognitive appraisal and emotions on relations between positive thinking and sport continuance and withdrawal among adolescent athletes. *The Korea Journal of Physical Education, 57(3)*, 65-77.
- [18] D. H. Han, K. H. Cho, K. J. Min & C. Na. (2007). The effect of positive feedback and reinforcement on the enhancement of performance and the regulation of anxiety. *Korean Journal of Psychosomatic Medicine, 15(2)*, 107-112.
- [19] B. W. Brewer, J. L. Van Raalte & D. E. Linder. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology, 24*, 237-254.
- [20] S. Chen, S. Snyder & M. Magner. (2010). The effects of sport participation on student-athletes's and non-athlete student's social life and identity. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics, 3*, 176-193.
- [21] R. Masten, M. Tusak & M. Faganel. (2006). Impact of identity on anxiety in athletes. *Kinesiology, 38(2)*, 126-134.
- [22] J. P. Maxwell & A. J. Visek. (2009). Unsanctioned aggression in rugby union: Relationships among aggressiveness, anger, athletic identity, and professionalization. *Aggressive Behavior, 35*, 237-243.
- [23] A. J. Visek, J. C. Watson, J. R. Hurst, J. P. Maxwell & B. S. Harris. (2010). Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 8(2)*, 99-116.
- [24] J. M. Black & A. L. Smith. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity, control, and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology, 38(4)*, 417-436.
- [25] D. R. Shapiro & J. J. Martin. (2010). Athlete identity, affect, and peer relations in youth athletes with physical disability. *Disability and Health Journal, 3(2)*, 79-85.
- [26] G. N. Burns, D. Jasinski, S. C. Dunn & D. Fletcher. (2012). Athlete identity and athlete satisfaction: The nonconformity of exclusivity. *Personality and Individual Differences, 52(3)*, 280-284.
- [27] A. Lamont-Mills & S. A. Christensen. (2006). Athletic identity and its relationship to sport participation levels. *Journal of Science and Medicine in Sport, 9(6)*, 472-478.
- [28] J. G. Park & K. H. Kim, (2012). Understanding the relationships between athletic identity and achievement behavior using expectancy-value model: Multi-group

- analysis across sport type and career. *Korean Journal of Sport Psychology*, 23(2), 181-196.
- [29] R. S. Horton & D. E. Mack. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 101-119.
- [30] D. J. A. Yopyk & D. A. Prentice. (2005). Am I an athlete or a student? Identity salience and stereotype threat in student-athletes. *Basic and Applied Social Psychology*, 27(4), 329-336.
- [31] K. H. Kim & J. G. Park. (2009). Examining the structural model of perceived autonomy support, basic needs, and motivational orientations among collegiate athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(3), 33-48.
- [32] H. J. Lee. (1999). Happiness in sport: art as self-realization. *The Korea Journal of Physical Education*, 38(1), 51-60.
- [33] I. S. Moon & S. H. Park. (2009). Youth Ssireum players of sports happiness scale development. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(4), 129-147.
- [34] J. G. Park & K. I. Jung. (2012). Investigating the factorial invariance and latent means of athlete burnout questionnaire(ABQ) for the use of adolescent student-athletes. *The Korea Journal of Physical Education*, 52(1), 149-162.
- [35] X. Zhao, J. G. Lynch & Q. Chen. (2010). Reconsidering baron and kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206.
- [36] K. J. Preacher & A. F. Hayes. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- [37] E. Daniels, S. Sincharoen & C. Leaper. (2005). The relation between sport orientations and athletic identity among adolescent girl and boy athletes. *Journal of Sport Behavior*, 28(4), 315-332.
- [38] H. M. Kang. (2012). The relation between sport orientations and athletic identity among student-athletes. *The Korea Journal of Physical Education*, 15(1), 61-73.
- [39] S. H. Park, S. J. Kim & A. R. Han. (2015) The relationships among serious leisure, life satisfaction, and happiness for the handicapped athletes. *The Korea Journal of Physical Education*, 54(5), 569-580.
- [40] K. T. Verkooijen, P. van Hove & G. Dik. (2012). Athletic identity and well-being among talented athletes who live at a Dutch elite sport center. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 106-113.
- [41] H. O. Oh. (2011). Structure relationship among social intelligence, vitality and happy of elderly women participating recreation program. *The Korea Journal of Physical Education*, 50(4), 239-250.
- [42] B. W. Brewer, A. E. Cornelius, Y. Stephen & J. Van Raalte. (2010). Self-protective changes in athletic following anterior cruciate ligament reconstruction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 1-5.
- [43] P. N. Lemyre, D. C. Treasure & G. C. Roberts. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.

송 기 현(Song, Ki Hyun) [정회원]



- 2006년 8월 : 경기대학교 체육학부 (사회체육)
- 2009년 2월 : 단국대학교 교육대학원(교육학석사)
- 2013년 2월 : 단국대학교 일반대학원(이학박사)

- 관심분야 : 스포츠심리학, 학교체육, 운동수행
- E-Mail : vtr886@naver.com

김 승 용(Kim, Seung Yong) [정회원]



- 1999년 2월 : 한양대학교 졸업(체육학사)
- 2002년 8월 : 한양대학교 대학원(체육학석사)
- 2008년 2월 : 한양대학교 대학원(체육학박사)

- 2018년 3월 ~ 현재 : 동아대학교 교육대학원 체육교육 전공 조교수
- 관심분야 : 스포츠교육학, 생활스포츠, 학교체육
- E-Mail : dragonkim@dau.ac.kr