

외상을 경험한 청소년 운동선수들의 포커싱적 태도와 인지적 정서조절이 외상 후 성장에 미치는 영향

김상태¹, 장홍영^{2*}

¹성결대학교 체육교육과 부교수, ²성결대학교 체육교육과 특임교수

The Effects of Focusing Attitudes and Cognitive Emotion Regulation on Post-traumatic Growth of Trauma-Exposed Adolescent Athletes

Sang-Tai Kim¹, Hong-Young Jang^{2*}

¹Associate professor, Dept. of Physical Education, SungKyul University

²Special appointment professor, Dept. of Physical Education, SungKyul University

요 약 이 연구는 외상을 경험한 청소년 운동선수들을 대상으로 포커싱적 태도와 인지적 정서조절이 외상 후 성장에 미치는 영향력을 밝히고자 하였다. 이를 위해 S시와 K도 지역에 위치한 중, 고등학교 운동선수 215명을 대상으로 예비 조사를 통해 타당성과 신뢰성이 검증된 설문지를 사용하여 포커싱적 태도와 인지적 정서조절이 외상 후 성장에 영향을 미치는지 파악한 결과, 청소년 운동선수들의 포커싱적 태도와 인지적 정서조절은 외상 후 성장에 영향을 미치며, 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인은 긍정적재평가요인과 알아차리기, 수용, 받아들이기, 되새겨보기 및 긍정적 초점변경요인으로 영향력이 있는 것으로 나타났다. 이 연구에서 나타난 결과를 통해 외상 후 성장을 경험하기 위해서는 포커싱적 태도와 인지적 정서조절에 대한 총체적인 이해와 기전에 대해 파악하는 것이 중요하며, 이에 청소년 운동선수들의 포커싱적 태도와 인지적 정서조절에 대해 포괄적으로 개념을 파악하고 이를 통해 포커싱적 태도 수준을 제고하고 인지적 정서를 긍정적으로 조절할 수 있는 효율적인 심리적 훈련 방법의 개발이 필요할 것으로 사료된다.

주제어 : 청소년 운동선수, 외상 경험, 포커싱적 태도, 인지적 정서조절, 외상 후 성장

Abstract The study sought to reveal the impact of focusing attitudes and cognitive emotion regulation on post-traumatic growth for adolescent athletes with trauma experiences. A preliminary survey was conducted on 215 middle and high school athletes in the S city and K provinces. The impact of focusing attitudes and cognitive emotion regulation on post-traumatic growth was verified using validated questionnaires. The results for the purpose and method of study are as follows. Focusing attitudes and cognitive emotion regulation of adolescent athletes affect post-traumatic growth. Positive reappraisal was the most influential factor affecting post-traumatic growth, followed by the factors influencing the aware, acceptance, accept, reflect and positive refocusing. In order to experience post-traumatic growth through the results of this study, it is important to understand the overall understanding and tactics of focusing attitudes and cognitive emotion regulation. Therefore, effective psychological training methods will be needed to positively control the level of focusing attitudes and cognitive emotion regulation among adolescent athletes.

Key words : Trauma-Exposed Adolescent Athletes, Traumatic experience, Focusing Attitudes, Cognitive Emotion Regulation, Post-Traumatic Growth

*Corresponding Author : Hong Young Jang(jhy@sungkyul.ac.kr)

Received July 21, 2019

Accepted October 20, 2019

Revised August 25, 2019

Published October 28, 2019

1. 서론

외상이란 외부로부터의 침습이 직접적 원인이 되어 일어난 장애를 말하며[1], 외상을 경험한 사람들의 경우, 일차적으로 신체적, 생리적인 부상이 발생하고 외상이 심한 경우에는 심리적으로도 커다란 변화를 겪게 된다[2]. 사람들이 살아가면서 외상을 경험하고 싶지 않았지만 성인의 경우, 70% 이상의 사람들이 외상을 경험하는 것으로 나타났으며[3], 자신의 신체를 보호하기가 쉽지 않은 유아기와 아동기 및 청년기를 모두 포함한다면 외상을 경험하지 않는 경우가 많지 않다. 특히, 운동선수들의 경우, 스포츠 장면에서 경쟁의 궁극적 목적인 승리를 얻기 위해 과도한 신체적 접촉이나 위험 부담을 넘어선 신체적 행동이 발생하고 있으며, 이와 같은 행동을 통해 외상이 많이 발생하고 있다.

외상 경험이 있는 사람들은 시간이 지날수록 점차 외상에 따른 증상에서 벗어나 회복되는 과정을 거치지만 그 중에서 10~30% 정도는 외상 경험과 관련된 증상들을 지속적으로 경험하게 되며[4], 외상 후 여러 신체적, 생리적, 심리적 증상들을 통해 스트레스를 받게 되는 외상 후 스트레스를 겪게 된다. 외상 후 스트레스란 외상 사건 이후에 발생하는 스트레스 장애로서[5] 그 증상으로는 외상 경험의 고통스러운 기억이 반복적이고 불수의적으로 나타나는 침투 증상[6]과 외상 경험과 관련된 자극을 지속적으로 회피하는 회피증상[7], 외상 경험 이후, 외상 경험과 관련된 자극이 거의 없거나 아예 없더라도 공격적으로 대처하거나 쉽게 화를 내는 태도를 보이는 과각성 증상[8] 및 인지와 정서 측면에서의 부정적인 변화와 같은 증상[9]들이 유발된다.

외상 사건으로 인한 외상 후 스트레스 증상들은 과거 경험한 외상 사건과 유사한 자극에 대해 자동적으로 반응이 발생할 수 있는데[10], 이와 같은 증상들은 일상생활에 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 이에 대한 올바른 대처가 필요할 것이며, 효율적인 대처를 위해서는 무엇보다도 과거 경험한 외상 사건의 원인과 증상들에 대한 총체적인 이해가 필요할 것이다.

총체적인 이해가 없는 상태에서 발생하는 증상들에 대한 무조건적인 회피나 과도한 각성 및 부정적인 정서는 증상들을 오히려 촉진시킬 수 있기 때문에 외상 후 스트레스로 인해 자신에게 발생하는 신체적, 생리적, 심리적 증상들에 주의를 기울이면서 그 원인이 무엇 때문에 발생하는지에 대해 정확하게 파악할 수 있어야 효율적인 대처가 가능할 것이다.

개인이 몸에 전해지는 느낌에 초점을 맞추고 그 느낌에 주의를 기울여 알아차려 주며[11], 있는 그대로 수용해 주고, 그 느낌이나 문제로부터 일정한 거리를 두는 태도를 포커싱적 태도(Focusing Attitudes, FA)라 하며[12], 이러한 FA는 과거 외상 사건으로 인한 재 경험을 통해 발생하는 대책 없는 회피와 부적절한 정서적인 측면들에 대한 정보를 파악할 수 있고 이를 통해 효율적으로 대처할 가능성이 높을 것이며, 외상 후에 오히려 성장할 수 있는 계기로 작동할 것이다.

외상을 통한 여러 스트레스를 잘 극복한 사람들은 일상생활에 잘 적응하고[13], 생리적, 심리적, 신체적으로 건강할 수 있는데, 외상 사건 이후에 부정적인 측면보다 긍정적인 변화가 나타나는 것을 외상 후 성장이라 하며[14,15], 외상 후 성장을 통해 외상 이전의 적응수준과 다른 차원의 삶의 가치, 타인과의 친밀감과 새로운 가능성의 재발견 등, 삶의 여러 측면에서 긍정적인 변화를 가져올 수 있다고 Han과 Cho[16]는 보고하고 있다.

Tedeschi와 Calhoun[14], Lee[17]은 외상 후 성장으로 가는 과정에는 외상 사건으로 인한 정서적 고통을 조절하기가 쉽지 않기 때문에 정서적인 고통을 줄이고 긍정적으로 수정하면서 외상 사건을 통해 긍정적인 심리적 변화를 얻을 수 있게 된다고 보고하고 있는데, 외상 후에 부정적인 증상들이 유발되고 지속되는 원인 중에 중요한 요인은 정서적인 측면이라 할 수 있으며, 정서란 사람의 마음에 일어나는 여러 가지 감정이나 감정을 불러일으키는 기분이나 분위기를 의미[18]하는 것으로 인간은 특정한 상황을 경험하면 그 상황으로 인해 정서가 유발되고, 그 정서는 생각과 행동에 영향을 미치며, 인간의 인지와 동기적인 측면에 영향을 미쳐 사람의 행동에 긍정적이거나 부정적인 영향을 줄 수 있기에 사람들은 살아가면서 자신의 정서를 이해하고 이를 효과적으로 다루어야 할 필요성이 있는데, 이와 같은 정서를 긍정적으로 조절할 수 있다면 외상 후에 부정적인 측면보다는 긍정적인 측면으로 전환될 수 있기에 외상 후에 오히려 성장할 수 있는 계기로 작동될 수 있을 것이다.

이와 같이 외상 경험 이후에 FA 수준이 높고 정서적인 측면을 긍정적으로 조절할 수 있게 되면 외상 후에 오히려 성장 수준이 높아질 가능성이 높을 것이고 이에 긍정적인 FA와 긍정적인 정서조절은 외상 후 성장 수준을 제고시킬 수 있는 요인이라고 할 수 있다.

선행된 FA와 인지적 정서조절 및 외상 후 성장과 관련된 연구 결과들을 살펴보면, FA와 외상 후 성장 간에는 관련이 있고 FA는 외상 후 성장에 영향을 미치며

[19,20], 인지적 정서조절은 외상 후 성장과 관련이 있고 정서조절은 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인이라고 보고하고 있다[17,22].

이와 같은 선행연구를 통해 FA와 인지적 정서조절과 외상 후 성장과는 관련성이 있으며, FA와 정서조절이 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인이라 판단할 수 있으나 이들의 관계를 종합적으로 검증한 연구는 많이 없는 실정이다.

이에 이 연구는 FA와 정서조절이 외상 후 성장에 미치는 영향을 파악하여 외상과 외상 후 스트레스가 발생할 가능성이 높은 중, 고등학교 운동선수들의 FA와 정서조절이 외상 후 성장에 영향을 미치는 기전을 파악할 수 있는 자료를 제시하는데 목적이 있고 이는 외상 후 스트레스 수준이 높은 청소년 운동선수들의 외상 후 성장 수준을 높여 경기력 향상에 긍정적으로 적용할 수 있는 정보를 제공해 줄 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구 참여자

연구의 참여자는 S시와 K도 지역의 중, 고등학교 운동부에 소속된 개인·단체종목 운동선수들 중 비율적 유층 표집을 통해 총 280명을 연구 참여자로 선정하였다. 설문지 조사기간은 2018년 8월부터 12월까지 자기기입방식으로 총 280부의 설문지를 배포하여 246부가 회수되었으며, 이중 중복 응답 및 반응 누락과 같은 응답이 적절치 못한 31부를 제외한, 총 215부의 설문지를 유효 표본으로 처리하였고 연구 참여자들의 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. Characteristics of the sample

categories	N (people)	%	age (year)	career (year)
middle school	99	46.04	14.78±.91	4.98±1.71
high school	116	53.96	17.69±.90	7.54±1.95
total	215	100		

2.2 조사도구

FA를 측정하기 위하여 Joo 등[12]의 FA 개정판 척도를 토대로 Gim과 Joo[23], Yoo와 Yu[24], Joo와 Kim[25]의 연구에서 사용된 문항들을 근거로 하였고 인지적 정서조절을 측정하기 위하여 Garnefsk 등[26]이 개발한 인지적 정서조절 척도를 토대로 Kim과 Lee.[27],

Lee, Jeong과 Choi[28]의 연구에서 사용된 설문문항들을 근거로 하여 5점 척도(1:거의 그렇지 않다~5:거의 항상 그렇다)로 평정하도록 구성하였으며, 외상 후 성장을 측정하기 위하여 Seung, Lee와 Park[29]의 한국판 외상 후 성장 척도와 Sung과 Kim[30], Lim[31], Cho[5]의 연구에서 사용한 질문 문항들을 근거로 문항의 예비조사를 실시하여 타당성과 신뢰성을 검증한 문항으로 사용하였고, 각 문항은 6점 척도(0:전혀 아니다~5:매우 그렇다)로 구성하였다.

2.3 설문지의 타당도 및 신뢰도

설문지의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 이 연구에서는 확인적 요인분석을 이용한 bifactor모형(EFA)을 통해 구성 타당도를, Cronbach's α를 통해 신뢰도를 검증하였으며, 타당도 및 신뢰도 검증 결과는 Table 2~4와 같다.

Table 2. The Exploratory Factor Analysis and Cronbach's α Results of Focusing Attitudes Scale

items	①	②	③	④	⑤
aw4	.878	-.167	.058	-.022	.211
aw1	.876	-.215	.066	.031	.199
aw2	.870	-.057	.187	.043	.145
aw6	.844	-.152	.011	-.063	.263
aw3	.833	.000	.131	.129	.054
aw5	.811	.086	.131	.006	.248
re1	-.053	.908	.135	.048	.008
re2	-.085	.842	.143	.104	.079
re3	-.105	.834	.162	.053	.002
re6	.086	.777	.185	.083	-.239
re5	-.097	.766	.001	.326	-.109
re4	-.205	.747	.041	.161	.209
ex1	.098	.201	.918	.091	.078
ex3	.073	.258	.894	-.001	.041
ex2	.180	.108	.865	.161	.051
ex4	.169	.036	.751	.357	.036
koc4	.025	.149	.030	.904	.029
koc2	-.004	.032	.102	.873	-.036
koc1	-.065	.332	.251	.727	-.069
koc3	.147	.157	.167	.679	.201
ac1	.403	-.110	.066	.068	.815
ac2	.437	-.109	.188	.052	.751
ac3	.367	.191	-.012	.013	.716
Eigenvalue	6.478	5.880	2.219	2.025	1.201
Cum %	28.165	53.728	63.375	72.180	77.402
KMO	.830				
Bartlett	$\chi^2=4328.333, df=253, p=.000$				
iID α	.802	.779	.781	.779	.781
Cronbach's α	.815				

① aware ② reflect ③ express ④ keep one's composure ⑤ accept

Table 3. The Exploratory Factor Analysis and Cronbach's α Results of Post-traumatic Growth Scale

items	①	②	③
per1	.890	-.064	.008
per6	.884	-.165	-.099
per4	.876	.038	.070
per3	.854	.003	.028
per2	.851	-.060	.051
per5	.767	.247	-.022
int1	.010	.917	.069
int2	.007	.896	.026
int4	-.043	.864	.130
int5	.072	.795	.299
int3	-.047	.698	.135
pos3	-.067	.113	.876
pos1	.086	.072	.855
pos2	.010	.356	.699
Eigenvalue	4.406	4.191	1.694
Cum %	31.472	61.406	73.504
KMO	.795		
Bartlett	$\chi^2=2274.184, df=91, p=.000$		
iID α	.802	.779	.781
Cronbach's α	.812		

① a change in one's perception ② increase on interpersonal depth ③ the discovery of news possibilities

2.4 자료처리

이 연구의 자료 분석은 SPSS 21.0 버전 통계 프로그램을 사용하였다. 조사 도구의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 EFA와 Cronbach's α 를 사용하였고 변인 간의 관계를 검증하기 위하여 Pearson's correlation과 FA와 인지적 정서조절이 외상 후 성장에 미치는 영향력은 단계별 다중회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 FA와 인지적 정서조절 및 외상 후 성장 간의 관계

FA와 인지적 정서조절 및 외상 후 성장 간의 상관관계는 Table 5와 같이 FA의 하위요인인 알아차리기, 여유 갖기, 표현하기, 되새겨보기, 받아들이기와 인지적 정서조절의 하위요인인 수용, 계획다시생각하기, 긍정적초점변경, 긍정적재평가, 조망확대, 자기비난, 타인비난, 반

Table 4. The Exploratory Factor Analysis and Cronbach's α Results of Cognitive Emotion Regulation Scale

items	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
Ac3	.876	.079	.169	.160	.231	-.056	.018	.055	.117
Ac2	.862	.183	.048	.121	.052	.074	.016	-.018	.047
Ac1	.856	.050	.208	.187	.188	-.049	.065	.078	.144
PR1	.124	.917	.081	.137	.162	.049	.083	.093	.070
PR3	.052	.906	-.002	.134	.169	.139	.099	.092	.104
PR2	.164	.885	.189	.051	.140	.053	.110	.107	.058
Ru1	.129	.079	.906	.124	.127	.114	.010	.032	.027
Ru2	.086	.061	.902	.137	.132	.135	-.004	.017	.065
Ru3	.175	.108	.888	.067	.097	.140	.011	.034	.080
SB2	.281	.097	.138	.838	.118	.141	.068	.066	.123
SB3	.100	.134	.134	.823	.210	.163	.096	.177	.027
SB1	.162	.122	.113	.794	.261	-.066	.058	.244	.190
PRe1	.149	.181	.160	.116	.844	.087	.118	-.088	.131
PRe3	.184	.131	.125	.282	.835	.078	.100	.023	.148
PRe2	.198	.265	.153	.215	.750	.177	.125	.031	.160
Ca1	-.071	.089	-.008	.091	.048	.901	.065	-.088	.031
Ca2	.028	.060	.139	.033	.160	.839	.019	-.013	.073
Ca3	.046	.063	.253	.080	.034	.835	.016	.034	.057
OB3	.100	.147	.013	.083	.115	.027	.920	.133	.079
OB1	-.041	.123	-.015	.046	.221	.025	.864	.129	.048
OB2	.041	.010	.017	.060	-.038	.046	.837	-.081	.064
RoP2	.172	.079	.081	.007	.067	-.121	.005	.845	-.003
RoP1	-.006	.064	.039	.154	-.008	.080	.055	.841	.108
RoP3	-.078	.107	-.046	.188	-.090	-.032	.085	.838	.043
PiP1	-.018	.012	.014	-.014	.188	.040	.029	.157	.816
PiP2	.333	.202	.112	.349	.135	.180	.169	-.042	.656
PiP3	.372	.195	.169	.292	.108	.062	.152	.005	.655
Eigenvalue	8.184	2.770	2.455	2.146	1.830	1.667	1.351	1.122	1.025
Cum %	30.312	40.572	49.665	57.614	64.393	70.566	75.569	79.723	83.521
KMO	.798								
Bartlett	$\chi^2=3771.004, df=351, p=.000$								
iID α	.791	.785	.801	.806	.851	.798	.845	.823	.823
Cronbach's α	.877								

① acceptance ② positive reappraisal ③ rumination ④ self-blame ⑤ positive refocusing ⑥ catastrophizing ⑦ other blame ⑧ refocus on planning ⑨ putting into perspective

Table 5. Relationship between focusing attitude, cognitive emotion regulation and post-traumatic growth

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯
②	.537**															
③	.347**	.447**														
④	.342**	.446**	.867**													
⑤	.538**	.314**	.197**	.390**												
⑥	.407**	.151*	.182**	.243**	.662**											
⑦	.417**	.441**	.322**	.335**	.285**	.141*										
⑧	.578**	.441**	.362**	.407**	.404**	.275**	.554**									
⑨	.568**	.438**	.396**	.440**	.359**	.227**	.454**	.711**								
⑩	.480**	.418**	.202**	.274**	.377**	.190**	.545**	.608**	.652**							
⑪	-.606**	-.501**	-.256**	-.289**	-.432**	-.433**	-.492**	-.611**	-.517**	-.487**						
⑫	-.631**	-.584**	-.510**	-.568**	-.530**	-.415**	-.483**	-.551**	-.614**	-.469**	.665**					
⑬	-.629**	-.333**	-.287**	-.289**	-.441**	-.376**	-.304**	-.384**	-.482**	-.395**	.420**	.564**				
⑭	-.397**	-.449**	-.239**	-.233**	-.193**	-.180**	-.339**	-.340**	-.334**	-.426**	.340**	.398**	.379**			
⑮	.358**	.427**	.318**	.285**	.275**	.266**	.464**	.387**	.402**	.475**	-.453**	-.464**	-.317**	-.778**		
⑯	.566**	.505**	.385**	.391**	.345**	.278**	.276**	.529**	.569**	.439**	-.547**	-.538**	-.456**	-.451**	.485**	
⑰	.139*	.148*	.172*	.152*	.182**	.145*	.405**	.326**	.259**	.292**	-.246**	-.215**	-.171*	-.156*	.293**	.306**

① aware ② reflect ③ express ④ keep one's composure ⑤ accept ⑥ acceptance ⑦ positive reappraisal ⑧ rumination
 ⑨ self-blame ⑩ positive refocusing ⑪ catastrophizing ⑫ other blame ⑬ refocus on planning ⑭ putting into perspective
 ⑮ a change in one's perception ⑯ increase on interpersonal depth ⑰ the discovery of new possibilities

Table 6. Effects of focusing attitude and cognitive emotion regulation on a change in one's perception

order of input	B	β	t	p
1 positive reappraisal	.307	.316	5.964	.000
2 aware	.196	.191	3.729	.000
3 acceptance	.176	.199	3.415	.001
4 accept	.174	.193	3.256	.001
5 reflect	.184	.173	3.069	.002
6 positive refocusing	.098	.116	2.507	.013
R Square .605				
removed variable	entry-β	t	p	
1 refocus on planning	.100	1.765	.079	
2 putting into perspective	.091	1.341	.181	
3 keep one's composure	.056	1.132	.259	
4 express	.071	1.066	.288	
5 rumination	.031	.527	.599	
6 self-blame	.028	.456	.649	
7 other-blame	.021	.416	.678	
8 catastrophizing	.019	.386	.700	

추, 파괴화 및 외상 후 성장의 하위요인인 자기지각의 변화, 대인관계깊이증가, 새로운 가능성 발견 요인 간에는 정적, 부적으로 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다.

3.2 FA와 인지적 정서조절이 외상 후 성장에 미치는 영향

FA와 인지적 정서조절의 하위 요인들과 외상 후 성장

의 하위요인들과의 관련성 차이를 알아보기 위하여 외상 후 성장의 하위 요인에 대하여 FA와 인지적 정서조절 하위요인들을 단계별로 투입하여 회귀 분석한 결과는 Table 6~8에서 나타난 바와 같이 외상 후 성장에 영향을 미치는 FA와 인지적 정서조절 하위요인들은 긍정적 재평가와 수용 및 긍정적 초점변경요인과 같은 적응적 정서조절 요인과 알아차리기, 받아들이기, 되새겨보기와 같은 FA 요인들이 청소년 운동선수들의 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인으로 나타났다.

Table 7. Effects of focusing attitude and cognitive emotion regulation on Increase in interpersonal depth

order of input	B	β	t	p
1 positive reappraisal	.902	.903	25.926	.000
2 aware	.321	.276	6.133	.000
3 acceptance	.092	.085	2.499	.013
4 accept	.096	.088	2.433	.016
5 express	.094	.090	2.125	.035
R Square .792				
removed variable	entry-β	t	p	
1 positive refocusing	.092	1.788	.075	
2 self-blame	.051	1.323	.187	
3 other-blame	.038	1.164	.246	
4 rumination	.035	.873	.384	
5 refocus on planning	.041	.852	.395	
6 keep one's composure	.028	.761	.447	
7 putting into perspective	.021	.562	.575	
8 reflect	.002	.047	.962	
9 catastrophizing	.000	.008	.994	

Table 8. Effects of focusing attitude and cognitive emotion regulation on the discovery of new possibilities

order of input		B	β	t	p
1	positive reappraisal	.282	.293	3.886	.000
2	aware	.268	.240	3.688	.000
3	acceptance	.193	.208	3.309	.001
4	accept	.184	.166	2.843	.005
5	reflect	.129	.144	2.545	.012
6	positive refocusing	.118	.126	2.052	.041
R Square .465					
removed variable		entry- β	t	p	
1	refocus on planning	.107	1.903	.054	
2	putting into perspective	.149	1.930	.055	
3	keep one's composure	.074	1.006	.316	
4	express	.063	.977	.330	
5	rumination	.043	.612	.541	
6	self-blame	.049	.552	.582	
7	other-blame	.034	.516	.606	
8	catastrophizing	.012	.170	.865	

4. 논의

이 연구는 중, 고등학교 운동선수들의 FA와 인지적 정서조절이 외상 후 성장에 미치는 영향력을 검증하고자 한 것이며, 이 연구를 통해 나타난 결과를 정리하고 해석해 보면 다음과 같다.

첫째, 이 연구의 결과에서 FA와 인지적 정서조절 및 외상 후 성장 간에 정적, 부적으로 의미있는 관련성이 있는 것으로 나타났으며, 이는 FA와 외상 후 성장 간에는 유의한 관련성이 있다고 보고한 Park[19], Jung과 Joo[20], Joo와 Kim[32]의 결과와 일치하는 것이고 인지적 정서조절과 외상 후 성장 간에는 유의한 관련성이 있다고 보고한 Song 등[22], Lee[17]의 결과와 일치하는 것이다.

둘째, 이 연구의 결과에서 긍정적재평가와 수용 및 긍정적 초점변경요인과 같은 적응적 정서조절 요인과 알아차리기, 받아들이기, 되새겨보기와 같은 FA 요인들이 청소년 운동선수들의 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인으로 나타나 청소년 운동선수들이 외상이 발생하고 외상에 따른 스트레스 증상들이 유발되고 지속될 때에는 FA 수준과 적응적인인지적 정서조절 수준을 제고시켜야 외상에 따른 부정적인 증상들을 효율적으로 통제시켜 평상시 학습된 수행능력을 스포츠라는 경쟁적인 장면에서 효율적으로 발휘할 수 있을 것으로 사료된다.

이와 같은 결과는 인지적인 측면이 외상 후 성장에 영향을 미치며[9], 개인이 주관적으로 지각하는 인지, 정서 등 다양한 측면은 외상 경험 이후의 개인의 적응 상태에 영향을 미치고[33] 정서적인 변화는 개인의 인지와 행동에 강력한 영향을 미치며[17], 인지적 정서조절전략 중 긍정적 재평가나 수용 및 긍정적 초점변경과 같은 적응적 정서조절전략이 외상 후 성장에 영향을 미치고 그 중 긍정적 재평가가 외상 후 성장에 정적인 영향을 미쳤다고 보고한 Lee[17]의 결과와 외상 후에 긍정적인 인지적 대처가 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 Oh와 Park[34], Im과 Kwon[33]의 결과와 이 연구의 결과는 일치하는 것으로 사료되며, 또한 FA의 하위 요인들이 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고한 Jung과 Joo[20], Sim[35], Kim과 Joo[21]의 결과와 부분적으로 일치하는 결과로 나타났다.

이에 외상과 외상 후 스트레스를 경험한 청소년 운동선수들의 외상 후 성장 수준을 제고시키기 위해서는 긍정적인 재평가 수준을 제고시켜야 할 것인데, 긍정적 재평가란 자신이 겪은 상황으로부터 긍정적 측면이나 의미를 찾아내는 생각을 하도록 돕고[36], 그 일로 인해 자신이 더 강한 사람이 될 수 있을 것이라 생각하도록 촉진하는[37] 전략을 의미하는 것으로 자신이 겪은 상황으로부터 긍정적 측면이나 의미를 찾아내는[17] 생각을 할 수 있게 되려면 우선 나에게 발생한 외상 사건이 무엇 때문에 왜 발생한 것이며, 외상 사건을 통해 발생한 부상과 그에 따른 스트레스 증상들은 어떠한 것이 있고 왜 발생하는지에 대한 이해를 할 수 있어야 할 것이다.

외상에 따른 스트레스 증상들은 신체적, 생리적, 심리적으로 다양하게 발생할 수 있을 뿐 아니라 과거 경험한 외상 사건과 유사한 자극에 대해서도 자동적으로 반응이 발생할 수 있기 때문에 이에 대한 개념이나 기전을 충분히 알 수 있어야 긍정적으로 재평가를 할 수 있을 것이며, 따라서 외상 후에 긍정적인 재평가를 통해 외상 후 성장을 발생시키고 그 수준을 제고시키기 위해서는 외상과 관련된 모든 내용들을 알아차려야 할 것이며, 여기에서 알아차리기란 FA의 한 요인으로서 어떤 문제에 부딪혔을 때, 나도 모르게 몸속에서 일어나는 반응을 느낀 적이 있으며, 나의 기분에 따라 달라지는 나의 몸속에서의 몸의 반응을 잘 알아차리고 그러한 반응들을 통해 나의 상태가 어떠한지 잘 아는 성향을 의미하며, 이를 통해 외상 후에 왜 여러 증상들이 나를 힘들게 하는지 파악할 수 있을 것이다. 외상 후에 발생하는 여러 스트레스 증상들은 긍정적인 정서를 유발시키는 반응들이 아니기 때문에

단순히 나에게 발생하는 증상들을 알아차리기만 해서는 긍정적인 재평가가 발생하지 않을 것이고 나에게 발생하는 부정적인 증상들이 부정적인 경험이기 때문에 이를 단순히 회피함으로써 없애려 하는 것은 근본적인 치유 방법이 될 수 없기 때문에 나에게 발생하는 그 증상들에 대한 내용을 이해하고 내 자신의 느낌이나 기분을 그대로 인정하며, 내가 경험했던 일이 어쩔 수 없이 발생한 일이었고 어떤 경험, 사건이 긍정적이든 부정적이든 관계 없이 자신의 경험으로 받아들이는 전략인 수용이나 받아들이기를 함으로써 긍정적인 재평가에 좀 더 접근할 수 있을 것이다.

수용이나 받아들이기를 통해 긍정적 해석을 하게 되지만 외상 후 스트레스 증상들이 완치가 되지 않는다고 때문에 지속적으로 나타나는 외상 후 스트레스 증상들에 대해 몸속에서 어떤 감각이 느껴질 때 그것에 관심을 가지며, 평소에 몸에서 어떤 느낌이 들었는지 살펴보고 말로 설명하기 어려운 기분이 느껴지면 그냥 그 느낌을 되새겨봄으로써 증상들에 대한 내용들을 충분히 이해하게 되어 나에게 외상 후 스트레스에 대한 증상들에 대한 통제할 수 있다는 느낌이 생기게 되면, 외상 사건에 대한 실제 사건을 생각하는 대신에 즐겁고 유쾌한 생각을 하도록 도와 사건과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각하거나 기분 좋은 것을 생각해보도록 하는 방법인 긍정적 초점변경을 통해 외상 사건을 긍정적으로 재평가 할 수 있게 되고 이를 통해 외상 후에 오히려 성장할 수 있는 계기로 작동된다고 판단된다.

이 연구에서 나타난 결과를 통해 외상을 통해 외상 후 성장을 경험하기 위해서는 FA와 인지적 정서조절에 대한 총체적인 이해와 기전에 대해 파악하는 것이 중요하며, 이에 청소년 운동선수들의 FA와 인지적 정서조절에 대한 올바른 개념 파악과 이를 통해 FA 수준과 인지적 정서를 긍정적으로 조절할 수 있는 효율적인 심리적 훈련 방법이 필요할 것으로 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 청소년 운동선수들의 FA와 인지적 정서조절이 외상 후 성장에 미치는 영향력을 파악함으로써 청소년 운동선수들의 FA와 인지적 정서조절이 외상 후 성장에 영향을 미치는 기전을 파악할 수 있는 기초자료를 제공하고자 하였으며, 다음과 같은 결론을 얻게 되었다.

청소년 운동선수들의 FA와 인지적 정서조절 및 외상

후 성장의 하위요인들 간에는 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났으며, 청소년 운동선수들의 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인은 긍정적재평가와 알아차리기, 수용, 받아들이기, 되새겨보기 및 긍정적 초점변경요인으로 나타났다.

이상의 결론을 통해, FA와 적응적인 인지적 정서조절은 외상 후 성장에 영향을 미치는 것으로 나타났기 때문에 외상을 통해 외상 후 성장을 경험하기 위해서는 FA와 인지적 정서조절에 대한 총체적인 이해와 기전에 대해 파악하는 것이 중요하며, 이에 청소년 운동선수들의 FA와 인지적 정서조절에 대한 올바른 개념 파악과 이를 통해 FA 수준과 인지적 정서를 긍정적으로 조절할 수 있는 효율적인 심리적 훈련 방법이 필요할 것으로 사료되며, 청소년 운동선수들만의 FA와 인지적 정서조절 및 외상 후 성장 수준을 효율적으로 측정할 수 있는 측정 도구의 개발이 필요할 것으로 사료된다.

REFERENCES

- [1] The Master of Physical Education. (2018). https://terms.naver.com/list_hn?cid=42876&categoryId=42876.
- [2] Dictionart of Social Welfare. (2018). <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=471730&cid=42120&categoryId=42120>.
- [3] Y. S. Seo, H. J. Cho, H. Y. An & J. S. Lee. (2012). Traumatic Events Experienced by Adolescents. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 24(3), 671-701. DOI: 10.23844 /kjcp.2017.11.29.4.893
- [4] K. J. Cusack, A. L. Grubaugh, R. G. Knapp & B. C. Frueh. (2006). Unrecognized Trauma and PTSD among Public Mental Health Consumers with Chronic and Severe Mental Illness. *Community Mental Health Journal*, 42(5), 487-500. DOI: 10.1007/s10597-006-9049-4
- [5] Y. R. Cho. (2014). The Influence of Resilience on Mental Well-Being and Post-Traumatic Stress Symptoms of Trauma-Exposed Individuals : Mediating Effects of Post-Traumatic Growth and Post-Traumatic Negative Cognitions. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 14(3), 359-386. DOI: 10.33703/cbtk.2014.14.3.
- [6] J. E. Ha. (2013). The Effect of the Adult Attachment Anxiety on Posttraumatic Stress and Growth: Mediating Effect of Self-Compassion and Brooding. *Korea Journal of Counseling*, 14(6), 3433-3452. DOI: 10.15703/kjc.14.6.201312.3433
- [7] K. B. Kim, H. J. Choi & S. T. Kim. (2018). The Effects of Post-Traumatic Stress Disorder and Cognitive Emotion Regulation on Competitive State Anxiety of

- Adolescent Athletes. *Korean Journal of Sports Science*, 27(6), 329-340.
DOI: 10.24985/kjss.2018.27.6.329
- [8] M. J. Hong & Y. K. Choi. (2017). The Effects of Somatoform and Psychoform Dissociation and Hyper-arousal on Posttraumatic Stress Symptoms—A Pilot Study—. *Korean Journal of Health Psychology*, 22(1), 155-176. DOI: 10.17315/kjhp.2017.22.1.009
- [9] E. H. Jee & Y. R. Cho. (2015). Influences of Trauma-Related Negative Cognitions and Difficulties in Emotion Regulation on Posttraumatic Stress Symptoms in a Sample of Traumatized University Students. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 15(1), 195-212. DOI: 10.33703/cbtk.2015.15.1.
- [10] K. H. Yang & J. N. Kim. (2014). An Analysis of Posttraumatic Growth Process: Triple Mediation Effects of Difficulties in Emotion Regulation, Intrusive and Deliberate Rumination, and Moderation Effects of Optimism. *Korean Journal of Health Psychology*, 19(4), 1041-1062.
DOI: 10.17315/kjhp.2014.19.4.009
- [11] D. H. In & E. S. Joo. (2018). The Effects of Dispositional Self-focused Attention and Focusing Manner on Somatic Symptom Among Female University Student. *The Journal of Humanities and Social Science*, 9(4), 797-812.
DOI: 10.22143/hss21.9.4.56
- [12] E. S. Joo, S. A. Shin, B. S. Kim & J. Y. Kim. (2016). Development and Validity Analysis of Korean Focusing Manner Scale-Revised (KFMS-R). *The Korean Journal of Stress Research*, 24(1), 23-33.
DOI: [https://doi.org/ 10.17547/kjsr.2016.24.1.23](https://doi.org/10.17547/kjsr.2016.24.1.23)
- [13] V. S. Helgeson, K. A. Reynolds & P. L. Tomich. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797-816.
DOI: 10.1037/0022-006x.74.5.797
- [14] R. G. Tedeschi & L. G. Calhoun. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory : Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
DOI: 10.1007/bf02103658
- [15] M. R. Park & S. E. You. (2014). Multidimensional Experiential Avoidance on Posttraumatic Growth in Trauma-exposed College Students. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 14(3), 435-453.
DOI: 10.33703/cbtk.2014.14.3.
- [16] S. M. Han & Y. R. Cho. (2017). The Effects of Positive Psychology Intervention on Psychological Health and Posttraumatic Growth in Trauma-Exposed University Students. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 36(2), 223-241.
DOI: 10.15842/kjcp.2017.36.2.007
- [17] S. R. Lee. (2015). The Effects of Traumatic Event and Cognitive Emotion Regulation Strategies on Post-traumatic Stress Disorder and Post-traumatic Growth. *Research Institute for Humanities*, 39, 93-124.
http://www.dbpia.co.kr/ journal/articleDetail?nodeId=NODE06650463&language=ko_KR
- [18] National Institute of Korean Language. (2019). <https://stdict.korean.go.kr/search/searchResult.do>.
- [19] H. M. Park. (2014). *Effectiveness for the Youth Focusing Experiential Psychotherapy in Reducing of the Complex PTSD Symptoms*. Doctoral Degree, DukSung Women's University.
<http://www.stressresearch.or.kr/journal/view.html?doi=10.17547/kjsr.2016.24.1.23>
- [20] S. H. Jung & E. S. Joo. (2017). The Effect of Resilience on Post-traumatic Growth of North Korean Refugees : The Mediating Effect of Focusing Manners. *Journal of North Korean Studies*, 43(2), 108-145.
<http://www.riss.kr/link?id=A105938431>
- [21] J. Y. Kim & E. S. Joo. (2017). An Exploratory Study on Focusing Group Program Affecting the Academic Stress Management and Emotional Regulation Ability of Sixth Graders. *Institute of Social Science*, 56(1), 275-303. <http://www.riss.kr/link?id=A103225295>
- [22] H. Song, B. R. Choi & Y. S. Lee. (2012). The Relationships between Emotional Clarity, Emotional Regulation, Posttraumatic Growth and Subjective Well-Being. *A Dissertation of Humanities*, 30, 415-438. <http://www.riss.kr/link?id=S40003295>
- [23] G. J. Gim & E. S. Joo. (2015). A Study of the Sub-Factors Relationship between Adolescent's Focusing Manner and Self-Regulation Abilities. *Journal of Future Oriented Youth Society*, 12(1), 69-91.
DOI: 10.34244/fy.2015.12.1.69
- [24] S. Y. Yoo & J. H. Yu. (2017). The Influence of Focusing Manner and Emotional Labor on Nursing Performance of Clinical Nurses. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 23(3), 341-349. <http://www.riss.kr/link?id=S11655565>
- [25] E. S. Joo & J. Y. Kim. (2014). The Effects of Teachers` Efficacy and Occupational Stress on Creative Attitude among Kindergarten Teachers -Examining the mediating effects of Focusing Manner-. *Journal of Future Early Childhood Education*, 21(2), 1-18.
<http://www.riss.kr/link?id=S2739>
- [26] Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
DOI: 10.1016/s0191-8869(00)00113-6
- [27] J. U. Kim & J. E. Lee. (2015). The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation on the Relationship between Gratitude Disposition and Anger Coping Behaviors among University Students. *Korea Journal of Counseling*, 16(6), 409-423.
DOI: 10.15703/kjc.16.6.201512.409
- [28] Y. H. Lee, S. H. Jeong & W. Y. Choi. (2014). Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies by Gender Difference on Peer Relationship of Middle School

Students. *Korea Journal of Counseling*, 15(6), 2491-2508.
DOI: 10.15703/kjc.15.6.201412.2491

- [29] S. H. Seung, H. S. Lee & J. H. Park. (2009). Validity and Reliability of the Korean Version of the Posttraumatic Growth Inventory. *Korean journal of health psychology*, 14(1), 193-214.
DOI: 10.17315/kjhp.2009.14.1.012
- [30] S. Y. Sung & H. R. Kim. (2018). The Meditating Effects of Differentiation of Self on the Relationship between Adult Attachment and Post-Traumatic Growth of Traumatized People. *The Journal of Welfare and Counselling Education*. 7(1), 305-329.
<http://www.riss.kr/link?id=S90024489>
- [31] S. Y. Lim. (2017). The Relationships between Posttraumatic Growth and Meaning in Life : Considering Multidimensional Aspects of Meaning in Life. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 17(3), 419-443.
DOI: 10.33703/cbtk.2017.17.3.
- [32] E. S. Joo & J. Y. Kim. (2017). A Qualitative Study on the Academically Talented High School Female Students' Stress Management and Self-Control Ability Improvement - Based on the Focusing Group Experience -. *Journal of Future Early Childhood Education*, 23(2), 129-159.
<http://www.riss.kr/link?id=S90011592>
- [33] S. Y. Im & S. M. Kwon. (2013). The Influence of Cognitive Strategies and Belief Systems on Posttraumatic Growth Following Relational Loss. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 34(1), 567-588.
DOI: 10.15842/kjcp.2013.32.3.006
- [34] E. A. Oh & K. H. Park. (2011). The Influence of Counter-factual Thinking and Thought Control Strategies on Posttraumatic Growth. *The Korean Journal of Health Psychology*, 16(3), 577-593.
DOI: 10.17315/kjhp.2011.16.3.009
- [35] S. J. Sim. (2018). *The Effects of Traumatic Experience and Focusing Manner on Post-traumatic Growth : focused on Sexual Violence Group, Interpersonal Traumatic Experience Group, and Non-interpersonal Traumatic Experience Groups*. Doctoral Degree, Duksung Woman's University.
<http://www.riss.kr/link?id=T14913813>
- [36] H. W. Park & H. N. Ahn. (2006). The Effects of Posttraumatic Stress Symptoms, Spirituality, and Rumination on Posttraumatic Growth. *Korea Journal of Counseling*, 7(1), 201-214.
DOI: 10.15703/kjc.2006.7.1.201
- [37] J. U. Kim & J. E. Lee. (2015). The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation on the relationship between Gratitude Disposition and Anger Coping Behaviors among University Students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17(5), 315-331.
DOI: 10.22251/jlcci.2015.17.5.315

김 상 태(Sang-Tai Kim)

[장학원]



- 1987년 2월 : 한양대학교 체육과(체육 학사)
- 1992년 2월 : 한양대학교 체육과(체육 석사)
- 1998년 8월 : 한양대학교 체육과(이학 박사)
- 2010년 9월 ~ 현재 : 성결대학교 체육교육과 교수
- 관심분야 : 스포츠, 체육, 웰니스
- E-Mail : kimstai@sungkyul.ac.kr

장 홍 영(Hong-Young Jang)

[장학원]



- 2008년 2월 : 성결대학교 체육교육과 (교육학사)
- 2010년 8월 : 용인대학교 특수체육교육과(교육학석사)
- 2016년 2월 : 용인대학교 체육학과(체육학박사)
- 2016년 8월 : 성결대학교 사회복지학과(박사수료)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 성결대학교 체육교육과 특임교수
- 관심분야 : 특수체육, 운동생리학, 스포츠재활, 스포츠복지
- E-Mail : jhy@sungkyul.ac.kr