

청소년 운동선수들의 긍정적 사고와 대처유연성 및 소진의 구조적 관계

송기현¹, 김승용^{2*}

¹국민대학교 스포츠산업대학원 강사,
²경기대학교 교육대학원 체육교육전공 교수

Structural Relationship between Adolescent Athletes' Positive Thinking, Coping Flexibility, and Burnout

Ki-Hyun Song¹, Seung-Yong Kim^{2*}

¹Lecturer, Graduate School of Sports Industry, Kookmin University
²Professor, Major in Physical Education, Graduate School of Education, Kyonggi University

요약 본 연구의 목적은 청소년 선수들의 긍정적 사고와 대처유연성 및 소진의 구조적 관계를 검증하는 것이다. 연구대상은 청소년 선수 333명이었다. 자료처리는 SPSS 20.0과 AMOS 20.0을 이용하여 전체연구 단위의 적합도 검증을 확인한 후 가설검정을 실시하였으며, 그에 따른 결과는 다음과 같았다. 첫째, 청소년 선수들의 긍정적 사고는 대처유연성의 하위요인 모두에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 대처유연성의 지각된 대처자원과 대처행동 유연성은 소진에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 긍정적 사고는 소진에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 결론적으로 긍정적 사고가 개인 내면의 정보에 토대하는 변인임에도 불구하고 긍정적 사고가 심리적 소진에 직접적인 영향을 미치지 않았지만 대처유연성을 통해 소진이 예방될 수 있음을 확인하였다.

주제어 : 청소년, 운동선수, 긍정적 사고, 대처유연성, 소진

Abstract The objective of the study was to identify the structural relationship between adolescent athletes' positive thinking and coping flexibility, burnout. In order to achieve such research goal, male and female athletes from physical education middle and high schools across the nation were recruited; using a convenience sampling method, a total of 333 samples were selected as the final effective samples. The data went through a goodness-of-fit test for the whole model using SPSS 20.0 and AMOS 20.0 and a hypothesis test. The result is as follows: first, positive thinking was revealed to have significant influence on coping flexibility. second, repertories and flexible a subfactor of coping flexibility, had significant negative (-) effects on burnout, whereas reflective had no significant effects on it. Third, positive thinking was revealed to have no significant influence on burnout. In conclusion, although positive thinking is a variable that is based on internal information, positive thinking did not directly affect psychological burnout, but coping flexibility can be used to prevent burnout.

Key Words : Adolescent, Athletes, Positive Thinking, Coping Flexibility, Burnout

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

Received December 16, 2019

Accepted February 20, 2020

Revised January 23, 2020

Published February 28, 2020

1. 서론

스포츠라는 다변적이고, 특수한 상황은 청소년선수들에게 심리적 문제를 야기 시켜 심리적 통제와 유지능력을 지향하기 위한 노력이 요구된다[1]. 이러한 개인 및 환경의 요구는 균형과 목표 실현 가능성의 고려에서 적응과 관련되는 갈등으로부터 심리적 자원의 고갈 및 좌절, 무력감 등은 소진을 경험하게 한다[2]. 소진이 개념은 훈련을 정상적으로 소화하기 어렵거나 경기력 도달이 이전의 상태로 발휘되지 않는[3] 생리적 반응과 감정이 함께 수반되는 부정적인 이상 상태로 정의된다. 그러나 스포츠 심리학분야에서는 소진은 생리적 반응으로서의 증상보다는 생리적 요인들을 포함하는 심리학적 증상으로 개념화하고 있다[4].

소진은 운동에 대한 열정이나 에너지를 감소시켜 선수들의 정상적인 경기력을 발휘에 부정적 결과를 초래할 뿐만 아니라 운동을 중도포기 시키는데 영향을 미치는 주요 변인이다[5-7]. 선수 개인의 능력과 운동수행에 대한 평가, 성취감 등은 소진과 관련되어 지기 때문에[8] 청소년운동선수들의 소진 감소와 예방에 있어서 자기통제는 매우 중요한 효과를 미치며[9], 목표지향에 반하는 통제적인 훈련 강도는 소진 가능성을 높일 수 있다[10]. 소진은 감정고갈이나 성취감 감소 등의 부정적 감정 반응의 탈진[11]과 유사 의미로서 사용되어지는데[12,13] 운동 탈진 연구들은 코치-선수 관계[14-16]와 스트레스[17-21]의 부정적 영향을 통해 탈진 증가를 설명하고 있다. 선수들의 정체성 확립 및 역할갈등을 감소시키는데 있어서 긍정적 사고 체계는 밀접하게 관련되어지기 때문에[22,23] 스트레스에 대한 저항과 불안 감소에 효과적으로 대응할 수 있는 긍정적 심리기법으로서 운동선수의 사고에 주목할 필요가 있다[24].

인지심리학에서는 다변적인 환경에서 성공적인 적응과 행동조절에 관여하여 행동에 영향을 미치는 사고에 관하여 중점을 두고 있다[25]. 이러한 사고는 동기적 관점에서 행동 활성화를 유도하는 목적적 방식의 행동의 동력이며, 원천이다[26]. 또한 사고는 인지적 개념으로 정보처리에 대한 의미에 기초하여 기대와 목표 및 계획을 수립하여 정보에 대한 능동적인 진행과 인지적 조절과정뿐만 아니라[27], 불안 발생 및 해소[28-30]에 관련되어 수행능력 효과와 관련되어진다.

경쟁이라는 조건하에서 청소년 운동선수들은 학생이라는 신분과 운동선수라는 신분을 수행하기 위해 개인 내·외적 여러 문제들에 직면하게 된다[31]. 이러한 문제

들에 의한 스트레스 반응과 행동의 관계는 각기 다른 상황에서 의해 나타나지만 투지 동원 및 회피의 경보반응과 스트레스에 대한 적절한 반응을 보이는 저항을 발생시킨다. 그러나 저항과정에서 적응자원이 초과되는 스트레스의 지속화는 에너지 고갈의 소진을 촉발시킨다. 에너지 소진은 에너지 회복이 지연됨으로서 신체 불균형상태에 이르게 한다[32]. 개인의 주관적인 만족이나 구체적인 목표와 관련되는 사고는 스트레스 사건들에 주요하게 연관되어지기 때문에 운동수행 안에서 사고의 존립은 심리적 에너지의 균형을 이루는 소진에 직·간접적으로 관련될 수 있다[33]. 하지만 심리적 소진 연구는 코칭행동의 사회적 관계로[34,35]국한되었을 뿐 다양한 변인들을 통해 소진의 관계를 파악하는 연구는 상당히 미비한 상태이다. 따라서 심리적 소진을 알아보는데 있어서 선수 개인 내적 차원의 인지적 접근은 의미가 있을 것이다.

한편, 긍정적 사고와 심리적 소진 간에서 개인 내외적 갈등의 요구에 적응하기 위해서는 행동적 노력이 투입되는 대처행위가 필요하다[36]. 선수들에게 있어서 긍정적인 사고 확립은 개인의 성장을 촉진하는데 필요한 방향과 의미를 부여함으로써 활동조건에 조화로운 참여와 열정적인 스포츠 활동을 독려하는 동기적인 요인이다[37].

사고는 불안과 높은 관련이 있기 때문에 사고의 역진 형태는 작동기억에 혼란을 가중시켜 동작기억의 향상을 방해[38]하게 되는데 이에 대하여 Dori[39]는 어려움과 좌절에 순응적인 자아형성이 부정적 환경에 감정대응 방식의 정서적 대처전략을 사용함으로써 부정적 사고에 대한 수공과 체념의 문제 상황에 대한 소극적으로 대처하는 방식을 나타낸다고 하였다. 하지만 Lim and Chun[40]은 경기 중 수행을 방해하는 다양한 심리적 요인들이 나타나는데 방해요인을 극복하는 전략으로 적극적인 대처가 필요하며, 대처는 긍정적인 사고를 통해 나타나는 것으로 보고하고 있다. 또한 증압적인 상황에서 긍정적인 사고의 전환은 대처유연성을 높인다[41]. 따라서 긍정적인 사고를 통해 개인 스스로에게 맞는 대처법이 강구되어야 하며, 개인적 성장과 긍정적인 수용태도를 추구하는 대처방식을 통해 조화로운 열정과 행복을 높임으로서 부정적인 사건에 둔감하게 반응하도록 해야 한다[37].

아울러 대처유연성은 문제에 대한 긍정적인 재해석 및 계획, 적극적인 행동과 정적 상관을 나타냄으로서 인지적인 행동회피 및 심리적 적응 과정으로서 우울과 불안에 부적상관을 갖는다[42]. 개인의 통제력 지각이 높은 경우 효율적인 대처의 문제 중심적으로 이루어지지만 통제 지각의 반대의 경우 효율적 측면에서 정서적 대처를 사용

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis

Variable	M	SD	Skewness	Kurtosis	CR	AVE	Correlation coefficient				
							1	2	3	4	5
1. positive thinking	4.20	.64	-.30	-.71	.94	.76	1				
2. repertories	3.10	.62	-.17	-.60	.95	.83	.53**	1			
3. reflective	3.66	.81	.06	-.39	.96	.83	.44**	.61**	1		
4. flexible	3.89	.77	-.18	-.61	.94	.80	.51**	.74**	.62**	1	
5. burnout	1.97	.75	.28	-.62	.90	.71	-.33**	-.38**	-.41**	-.50**	1

**p<.01

한다[43,44]. 이는 개인의 통제지각이 통제가능과 불가능에 따라서 저항행동이나 무력감에 영향을 미치는 것이다. 즉 대처행동이 기대를 발생시켜 결과에 영향을 미칠 것으로 예측되는 경우 무력감에 대한 저항을 지속시키지만 결과에 대한 대처행동의 영향력이 미비할 것으로 예상되는 경우에는 무력감에 빠지게 된다[27]. 대처유연성을 이용한 직접적인 연구는 없지만 스트레스 대처 척도를 이용한 연구들은 탈진을 감소시키는데 있어서 긍정적 변화를 시도하는 인지 재구성과 성취 증가를 통해 정서적 고갈에 상대적으로 효과를 나타내는 것으로 가정되어 적극적인 대처방식이 다양한 스트레스에 상황에서 환경적응에 필요한 제어와 중재 역할을 수행[45]하는 주요변인으로 제시하고 있다. 따라서 스트레스상황에서 대처유연성은 소진에 대응하는 변인으로 볼 수 있다.

지금까지 살펴본 바와 같이 운동에 대한 만족이나 목표를 추구하려는 사고 부재는 경기력 저하와 더불어 훈련의 몰입을 방해하여 운동수행을 저해하는 소진을 증가시킬 것으로 예측해 볼 수 있으며, 긍정적 사고와 소진의 관계에서 대처유연성은 선수들의 감정적 변화를 조절하는데 유의하게 작용할 것으로 추론된다. 아울러 높은 수준의 대처유연성은 적응적인 행동실현을 구현하고, 속고와 평가의 인지적 준비 전략을 구현해내는데 효과적으로 [42]. 작용하여 소진을 예방, 감소시키는데 주요하게 작용할 것이다.

따라서 본 연구는 청소년 운동선수들의 긍정적 사고와 대처유연성, 소진의 관계 검증을 통해 운동수행의 심리적 과정을 이해하는데 목적을 두고, 훈련향상과 경기력에 직결될 수 있는 소진의 과정을 통해 수행향상과 수행능력의 특성을 파악하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

Table 2. Model fit

	TLI	CFI	RMSEA
measurement model	.960	.966	.059
standard	.9 more	.9 more	.08 less

본 연구는 청소년 운동선수 333명을 연구대상으로 선정하였다. 표집방법은 편의표본추출법을 이용하였으며, 설문은 자기평가기입법을 통하여 설문지 작성을 유도하였다. 연구대상자의 특성을 살펴보면 다음과 같다. 먼저 성별로는 남학생 선수 217명, 여학생 선수 116명, 학급별로는 중학생이 132명, 고등학생 201명으로 나타났다. 종목별로는 축구선수 90명, 육상 57명, 야구 67명, 경영 47명, 빙상 38명, 태권도 34명으로 나타났다.

2.2 조사도구

청소년 선수들의 긍정적 사고를 평가하기 위해 Kim et al[46]이 개발하고 Jung and Song[37]의 연구에서 사용한 척도를 사용하였다. 이 척도에 대한 Cronbach's Alpha의 신뢰도 계수는 .897로 안정적인 수치를 보이고 있다.

청소년 선수들의 대처유연성을 측정하기 위한 질문지는 국내에서 Song and You[42]가 개발한 대처유연성 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 질문지는 지각된 대처자원 4문항, 대처행동 평가 4문항, 대처행동 유연성 4문항으로 총 12문항으로 구성되어 있으며 Cronbach's Alpha의 신뢰도는 지각된 대처자원 .940, 대처행동 평가 .949, 대처행동 유연성 .916으로 매우 안정적인 수치를 보이고 있다.

마지막으로 선수들의 소진을 알아보기 위한 질문지는 Raedeker and Smith[47]이 개발한 운동선수 소진 척도(Athlete Burn-out Questionnaire; ABQ)를 국내에서 Park and Jung[48]이 사용한 척도를 항목묶음(item parceling)을 실시하여 단일차원으로 구성하였다. 이 질문지의 Cronbach's Alpha의 신뢰도 계수는 .880으로

Table 3. Structural model path

Path	Estimate	S.E.	C.R.	P	Assessment
positive thinking → repertories	.738	.072	10.285	***	accept
positive thinking → reflective	.596	.070	8.547	***	accept
positive thinking → flexible	.807	.083	9.722	***	accept
repertories → burnout	-.235	.077	-3.069	.002**	accept
reflective → burnout	.146	.104	1.403	.161	reject
flexible → burnout	-.465	.094	-4.970	***	accept
positive thinking → burnout	-.104	.106	-.982	.326	reject

p<.01, *p<.001

안정적인 수치를 보이고 있다. 모든 척도의 반응형태는 5점 리커트형 척도로 측정하였다.

2.3 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 20.0 통계프로그램을 이용하여 연구 참여자의 개인적 특성을 위해 빈도분석, 정규성 검증을 위해 기술통계, 각 변인 간 상호관련성을 확인하기 위해 Pearson의 상관관계분석을 실시하였으며, AMOS 20.0을 이용하여 측정모형의 개념신뢰도와 판별타당도를 검증하기 위해 최대우도방식의 확인적 요인분석을 실시하였다. 아울러 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 구조방정식모형분석을 실시하였으며, 측정모형과 구조모형의 적합도는 X^2 , TLI, CFI, RMSEA를 통하여 평가되었다. 모든 검증의 유의수준은 $\alpha=.05$ 에서 이루어졌다.

3. 결과

3.1 기술통계 및 상관관계분석

먼저 본 연구에서 설정한 측정변수의 정규성을 검증하기 위해 기술통계를 실시하였다. Table 1에서 알 수 있듯이, 사용된 조사도구의 정상분포에 대한 왜도와 첨도 값은 ± 2 를 초과하는 문항이 나타나지 않아 정상분포곡선도 문제가 없는 것으로 확인되었다.

다음으로 각 변인들 간의 상관관계를 추정하였다. Table 1과 같이 5개의 측정변인들 간의 상관성은 .80 이하의 상관관계를 보이고 있어 측정변인 간 다중공선성의 존재 가능성은 낮아 확인적 요인분석을 실시하는데 적당한 상관성이 있는 것으로 나타났다.

3.2 측정모형의 확인적 요인분석 결과

본 연구에서는 상정한 연구모형의 적합도를 검증하기

위해 최대우도방식을 통한 확인적 요인분석을 실시하였다. 적합도 검증 결과 $x^2=475.924$, $df=197$, $Q=2.416$, $TLI=.960$, $CFI=.966$, $RMSEA=.059$ 로 전반적인 기준치를 충족시키는 것으로 나타났다. Table 2 적합도 지수에 대한 기준은 Hair et al.[49]과 Hong[50]이 제시한 기준을 근거로 TLI, CFI, RMSEA 기준을 통해 평가하였다. 이에 본 연구에서 설정한 연구모형은 적합한 모형임을 확인 할 수 있었다. 그리고 각 관측변수의 표준화 적재치는 .663에서 .943까지 나타났고, 각 변인의 집중타당성을 확인하기 위해 개념 신뢰도(construct reliability)와 평균분산추출 값(AVE)을 분석하였다. Table 1 그 결과, 개념 신뢰도는 .90에서 .96까지 나타나 기준치(.7 이상)를 만족시켰으며, AVE값도 .71에서 .83까지 나타나 기준치(.5 이상)를 충족하므로 집중타당도가 존재하였다.

3.3 가설검증 결과

본 연구에서 설정한 모형의 가설검증을 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 분석결과, $x^2=509.524$, $df=197$, $Q=2.586$, $TLI=.944$, $CFI=.952$, $RMSEA=.069$ 로 모든 적합도는 만족할 만한 수준이다. 이에 각 변인간의 인과관계 분석을 위해 경로계수를 확인하였다. 그 결과 긍정적 사고는 대처유연성의 모든 요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 대처유연성의 지각된 대처자원과 대처행동 유연성은 소진에 부적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 마지막으로 긍정적 사고는 소진에 직접적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. Table 3

4. 논의

본 연구는 인지적 변인의 긍정적 사고와 대처유연성 및 소진의 구조적 관계를 파악하고자 하였으며, 이와 같

은 연구목적에 토대하여 다음과 같이 논의하고자 한다.

먼저, 긍정적 사고는 대처유연성의 모든 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 인간의 행동은 생각에 따라서 나타나기 때문에 지속적인 개인의 사고방식은 성취관련 목표나 계획에 중심을 이룬다[27]. Seligman[41]은 낙관적인 사고양식을 가진 선수들은 스트레스 증압이 큰 상황에서 유연하게 대처하여 경기력의 향상과 유지에 주요하게 작용한다고 하였다. 따라서 부상경험 선수들의 정상적인 운동능력을 위해 과 훈련이 주어지는 경우 부상악화에 의해 정체성 혼란을 가져옴으로서 부정적 행동 관련성을 높일 수 있다[51]. 하지만 통제력이 높을수록 대처유연성이 증가되어 능동적인 대처양식을 사용하지만 반대의 경우, 정서변화를 안정적으로 추구하려는 소극적인 감정대응이 증가된다.

부정적 사고 형성은 문제해결을 위한 적극적인 대처양식보다는 감정반응에 충실하기 위한 회피전략에 유인되기 쉽다. 선수들은 경기 중 다양한 문제들에 직면하기 때문에 이를 이겨내기 위해서는 유연하게 대처할 수 있는 구체적이고 정확한 대처양식이 필요하다. 그러나 선수의 부정적인 사고는 경기흐름을 선수들이 지각하는 사고형태와 동일하게 진행시키도록 이끌 수 있으며, 이러한 심리적 상태는 문제대응 방식을 적극적으로 이끄는 데 무리가 따를 수 있다. 따라서 지도자들은 선수들이 체계화된 대처전략과 다양한 대처자원들을 활용하여 신속하게 대응할 수 프로그램을 마련해주어야 할 것이며, 이를 위해서는 선수들의 내적 규제양식의 추구를 통해 긍정적인 사고전환을 가져올 수 있는 지도자의 훈련환경과 지원이 필요할 것이다.

둘째, 대처유연성의 지각된 대처자원과 대처행동 유연성은 소진에 부적의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 대처행동 평가는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 목표 지향적 사고를 통해 성공적인 결과를 도출하기 위한 접근과 도전적인 방법을 모색하고, 문제 상황에 효율적인 전략을 투입함으로써 상황변화에 적절한 자원을 활용하고 있는 것이다. 그러나 Vriezekolk 등[52]에 따르면 대처행동 평가가 우울, 불안 등과 상관성이 유의미하지 않으며, Song and You[42]는 삶의 만족도와 정적 상관성이 높게 나타남으로서 상대적으로 심리적 부적응의 요인들과 상관성이 미약한 것으로 보고하고 있다. 따라서 대처자원과 대처행동 유연성에 비하여 대처행동 평가는 심리적 적응의 긍정성과 상관성이 높게 나타남으로서 심리적 소진에 비효율적인 대처전략으로 작용하기 때문인 것으로 판단된다.

대처자원은 문제에 대한 접근 방식과 방안, 전략 등을 의미하며, 대처행동 유연성은 실패상황에서 전략을 유연하게 변경하여 문제 상황에 적극적으로 접근하는 방식으로[42] Maslach, Schaufel and Leiter[53]등은 대처자원이 탈진을 효과적으로 감소시키는 방법으로 제안하고 있다. 이러한 결과를 토대하여 대처자원을 증진하기 위해서는 이완과 명상의 심리적 기법과 사회적 망을 효율적으로 이용할 수 있는 훈련이 필요하다고 하였다. 이밖에도 Lee and Chio[51]는 소극적인 대처에 의해 심리적 부적응 상태가 가중되어 스트레스 영향이 증가된다고 하였고, Lee[54]는 인지적 재구성을 통해 문제 상황에 대하여 긍정적 변화시키려는 노력의 문제 중심적인 대처가 성취감을 증가시켜 상대적으로 정서적 고갈의 탈진에 감소시킨다고 하였다. 아울러 Lim and Chun[40]은 수행실책으로 인한 심리적 불균형이 발생되었을 때 문제 상황에 빠르게 대처할 수 있는 대안을 마련하여 급박한 상황에 대한 대응 극복전략이 필요하다고 하였다.

스포츠상황에서는 다양하고 급박한 문제들이 발생될 수 있기 때문에 효율적인 대처자원의 적용과 실패상황에 대한 전략 및 방법, 접근방식 등의 차선책을 투입할 수 있는 적응적인 대처행동 유연성 배양이 필요할 것이다. 따라서 선수 개인에게 알맞은 심리기법들을 모색, 적용되어야 할 것이며, 이를 위해 지도자의 심리훈련 프로그램에 대한 관심과 다면적인 대처 훈련체계들이 마련되어야 할 것이다.

셋째, 긍정적 사고와 소진의 관계에서 긍정적 사고는 소진에 유의미하지 않은 것으로 나타났다. Seefeldt and Ewing[10] 그리고 Turman[22] 등은 지도자가 승리만을 강조하거나 선수의 목표 보다는 지도자의 목표에 맞춰 선수들을 훈련시킬 때, 선수들은 소진 경험 가능성이 높아진다고 하였다. 또한 Price and Weiss[55]는 목표 관련 행동에서 지도자의 무관심이나 부정적인 피드백이 주어지면 선수들의 소진 가능성을 높일 수 있다고 하였다. 이러한 결과들은 부정적 사고를 일으킬 수 있는 간접요인들이 소진을 증가시키는 것을 의미하는 것이다. 이러한 결과들이 이 연구의 결과와 상반적이기는 하지만 긍정적 사고와 소진의 연구가 진행된 바 없어 두 변인 간의 관계 직접적인 비교가 어렵다. 그러나 Song and Kim[23]은 청소년 운동선수는 생활체육참여자와 달리 경쟁과 승리의 주목적을 가지기 때문에 성적과 진로 등의 다양한 압력 상황으로부터 긍정적인 사고만으로 동기와 열정, 긍정적인 정서 상태를 갖기 힘들다고 하였다. 또한 Jung and Song[37]의 연구에서는 행복지각에 긍정

적 사고가 유의미하게 작용하지 않을 수 있음을 지적하고 있어 소진을 예언하는데 있어서 사고체계의 효과성이 미약할 수 있음을 보여주고 있다. 따라서 운동지속 동기, 사회적 관계, 환경적 여건 등을 통해 다각적인 관점에서 소진과정을 이해할 수 있는 변인이 적용되어야 할 것이다.

전술한 내용들을 종합해보면, 사고와 행동결과의 일치되는 패턴은 자아추구에 순응적이지만 반대로 타인주도의 통제적인 사고는 소모적인 에너지 가동체계를 가속화시킨다. 이는 자아갈등을 유발하여 수행의 요구에 대한 역동적인 대처과정에 영향을 미침으로서 탄력적인 행동의 허용을 방해하는 것이다. 따라서 특정 상황에 따라서 개인의 수행은 사고를 통해 대처하는 방식이 다양하게 변화되어야 하며, 성공적인 수행을 위해 자기조절 전략을 구축할 수 있어야 할 것이다. 그러나 대처양식이 긍정적 인 결과를 양산하지 못할 것으로 예측되면 원활한 대처 전략을 구사하기 어려워짐으로서 소진을 가속시킬 수 있다. 따라서 선수들의 지속적인 운동수행과 최상의 경기력을 발휘하기 위해서는 소진을 관리할 수 있는 긍정적인 사고체계 유지를 통해 유연한 대처양식이 축적될 수 있는 다양한 대처방법과 대처기술 훈련프로그램이 마련되어야 할 것이다.

5. 결론 및 제언

이 연구를 통해 운동선수들의 긍정적 사고와 대처유연성 및 소진의 구조적 관계를 분석하여 인지적 조절 과정에 따른 소진 과정을 이해하고자 하였다. 이에 따른 결과로 첫째, 긍정적 사고는 대처유연성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 대처유연성은 지각된 대처자원과 대처행동 유연성 요인이 심리적 소진에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 셋째, 긍정적 사고는 심리적 소진에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 통하여 긍정적 사고가 개인 내면의 정보에 토대하는 변인임에도 불구하고 긍정적 사고가 심리적 소진에 직접적인 영향을 미치지 않는 것임은 대처유연성을 통해 소진이 예방될 수 있음을 확인하였다. 따라서 전문적인 심리상담 프로그램을 통해 다양한 대처자원 확보와 대처능력을 향상시켜야 할 것이다. 끝으로 사고의 틀에 따른 인지적 관점에서의 소진을 추론하기에는 다소 어려움이 따른다. 따라서 후속연구에서는 선수들의 개인

적 특성과 더불어 환경, 사회적 연결망 등의 다각적인 요소들을 통해 소진을 이해할 수 있는 구조를 고려해야 할 것이다. 또한 심리적으로 에너지가 고갈되는 소진관련 특성들은 선수 개인의 기질적인 측면에 따라서도 다르게 나타날 수 있기 때문에 성격적 특성이 반영되는 연구가 이루어져야 할 것이다.

REFERENCES

- [1] J. S. Ha & D. S. Chang. (2017). Effects of REBT program application for the changes in maladaptive thoughts among female junior tennis players. *Journal of Digital Convergence*, 15(12), 591-604. DOI : 10.14400/JDC.2017.15.12.591
- [2] O. Choi & W. S. Lee. (2014). Mediating effects of self-efficacy in the relationships between academic burnout and school adjustment on middle school students. *Journal of Digital Convergence*, 12(9), 455-463. DOI : 10.14400/JDC.2014.12.9.455
- [3] R. S. Weinberg & D. Gould. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. IL: Human Kinetics.
- [4] Korean Society of Sport Psychology(2005). *Handbook of sport psychology*. Seoul: Rainbowbook.
- [5] S. Isoard-Gauthier, E. Guillet-Descas & P. N. Lemyre. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in elite adolescent athletes: Using a self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist*, 26, 282-298.
- [6] H. Gustafsson, J. D. DeFreese & D. J. Madigan. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113.
- [7] B. C. Chung. (2019). Relationship among Social Support, Exercise Burnout and Drop-Out Intention of Elementary, Middle and High School. *Journal of Sport and Leisure Studies* 75, 213-224.
- [8] T. D. Raedeke. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417. DOI : 10.1123/jsep.19.4.396
- [9] H. J. Moon. (2017). The Relationship of Self-Control and Academic Burnout of Adolescents: with the Mediating Effects of Parental Conditioning Regard and Psychological Control. *Korean Association for Learner-centered Curriculum and Instruction*, 17(12), 139-161.
- [10] V. D. Seefeldt & M. E. Ewing. (2000). Youth sports in America: An overview. *President' Council on Physical and Sports Research Digest*, 2, 1-10.
- [11] C. Maslach & S. E. Jackson. (1981). The measurement

- of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- [12] T. W. Rowland. (1986). Exercise fatigue in adolescent: Diagnosis of athlete burnout. *The Physical and Sports medicine*, 14, 69-77.
- [13] K. P. Henachen. (1990). Prevention and treatment of athletic atlantes and burnout. *Science Periodical on Research and Technology in Sport*, 10, 1-8.
- [14] M. R. Cho, S. H. Park & C. H. Seong. (2012). Structural Relationship Among Coach-Athlete Fit, Psychological Need Satisfaction and Athletic Burnout. *The Korean Journal of Physical Education*, 51(2), 203-213
- [15] Y. H. So. (2016). Relationship among Controlling Coach Behaviors, Burnout and Perceived Performance of High School Athletes. *The Korean Journal of Physical Education*, 56(2), 167-179.
- [16] J. Y. Kim & J. T. Lee. (2017). Mediation Effects of Ego-Resilience on the Relationships between Coach-Athletes Behavior Fit and Exercise Burnout in Middle and High School Wrestling Athletes. *Korean Journal of Sports Science*, 26(1), 361-371.
- [17] K. I. Jung, D. G. Lim & H. H. Choi. (2019). Analyzing the Relationship Between Coaching Behavior, Coach-Athlete interaction, Team Atmosphere, and Athlete Burnout through Path Analysis. *Korean Association for Learner-centered Curriculum and Instruction*, 19(20), 1081-1101.
- [18] 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(1), 545-558.
- [19] J. K. Choi & H. S. Ryu. (2012). Relationship of Exercise Stress to Athletic Burnout among High School Athletes. *Journal of Coaching Development* 14(4), 47-55.
- [20] H. I. Cho, J. T. Kim & M. H. Hong. (2017). The Influence of Post-traumatic Stress Disorder on Coping and Sport Confidence of University Athletes. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 69, 195-206.
- [21] Y. J. Lee, Y. J. Han & M. K. Ji. (2018). The Relationship Post-Traumatic Stress Disorder, Self Management and Burnout of College Athletes. *Korean Journal of Sports Science*, 27(2), 189-202.
- [22] P. D. Turman. (2003). Coaches and cohesion: The impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. *Journal of Sport Behavior*, 26, 86-104.
- [23] K. H. Song & S. Y. Kim. (2018). Psychological process of athletic burnout experienced by adolescent players. *Journal of Digital Convergence*, 16(12), 603-610.
DOI : 10.14400/JDC.2018.16.12.603
- [24] T. H. Lim, J. H. Oh & Jung, K. I. (2019). Effect of PST Using Positive Psychological Techniques on the Psychological Variables and Performance of a Rifle Shooter. *Korean Journal of Sport Psychology*, 30(3), 19-30
- [25] M. C. Wittrock. (1992). An empowering conception of educational psychology. *Educational Psychologist*, 27, 129-142.
- [26] C. A. Ames & J. Archer. (1988). Achievement goals in the classroom. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- [27] O. J. Kim, H. S. Min & J. Y. Shim. (2010). *Understanding and application of human motivation*. Seoul: Shinjeong.
- [28] E. L. Daleiden & M. W. Vasey. (1997) An information-processing perspective on childhood anxiety. *Clin Psychology Review*, 17, 407-429.
- [29] C. A. Alfano & D. C. Beidel. (2002). Turner SM. Cognition in childhood anxiety: conceptual, methodological, and developmental issues. *Clin Psychology Review*, 22, 1209-1238.
- [30] P. C. Kendall & K. R. Treadwell. (2007). The role of self-statements as a mediator in treatment for youth with anxiety disorders. *Consult Clin Psychology* 75, 380-389.
- [31] J. I. Yoo, M. S. Choi & Y. T. Rhim. (2012). Effects of psychological needs and exercise behavior on coach-athlete relationships of adolescent athlete. *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, 17(2), 79-93,
- [32] H. T. Kim et al. (2007). *Modern psychology*. Seoul: Hakjisa.
- [33] M. Gerber, A. K. Feldmeth, C. Lang, S. Brand, C. Elliot, E. Holsboer-Trachsler & U. Pühse. (2015). The relationship between mental toughness, stress, and burnout among adolescents. *Psychological Reports: Employment Psychology & Marketing*, 117, 703-723.
- [34] Y. G. Song, S. H. Cheon, Y. G. Chang & B. R. Kim. (2017). The effects of controlling coaching behavior on athletes' psychological need satisfaction, moral decision-making and burnout in sport context. *Korean Society For The Study Of Physical Education*. 21(1), 69-88.
DOI : 10.15831/JKSSPE.2016.21.1.69
- [35] Y. G. Song, S. H. Cheon & S. H. Hwang. (2017). Influence of coaching style on athletes' psychological needs satisfaction, mental toughness, and burnout in sport context. *The Korean Journal of Physical Education*, 56(1), 247-261.
- [36] R. S. Lazarus & S. Folkman. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- [37] K. I. Jung & K. H. Song. (2017). The mediation of adolescent athletes' passion and identity in the relationship between positive thinking and sports happiness perception. *The Korean Journal of Physical Education*, 56(1), 181-195.
- [38] 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 Psychosomatic Medicine* 15(2), 107-112.
- [39] G. A. Dori. (2002). *Predicting emotional distress from self-control ego-resiliency, and self-concept clarity in conjunction with life event*. Doctoral dissertation, Case Western Reserve University, Cleveland.
- [40] S. J. Lim & B. K. Chun. (2009). The Overcome Strategy on Psychological and Physical Inhibitors for Female Professional Bowlers. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(4), 193-204.
- [41] M. E. Seligman. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- [42] J. E. Song & S. E. You. (2018). Validation of the Korean version of the coping flexibility questionnaire. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 18(1), 1-21
- [43] C. Cheng. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: a multi method approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 814-833.
- [44] C. Cheng, H. P. B. Lau & M. P. S. Chan. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140, 1582-1607.
- [45] A. G. Billings & R. H. Moos. (1981). The role of coping response and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- [46] 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.
- [47] T. D. Raedeke & A. L. Smith. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- [48] 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.
- [49] J. F. Hair, B. Black, B. Babin, R. E. Anderson & R. L. Tatham. (2006). *Multivariate data analysis*, 6th ed., London: Prentice-Hall.
- [50] S. H. Hong. (2000). The criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- [51] M. J. Lee & J. A. Choi. (2013). The effect of optimism on psychological well-being: Stress coping strategies as a mediating variable. *Korean Journal of Counseling*, 14(6), 3739-3751.
DOI : 10.15703/kjc.14.6.201312.3739
- [52] J. E. Vriezেকolk, W. G. van Lankveld, A. M. Eijsbouts, T. van Helmond, R. Geenen & C. H. van den Ende. (2012). The coping flexibility questionnaire: development and initial validation in patients with chronic rheumatic diseases. *Rheumatology International*, 32, 2383-2391.
- [53] C. Maslach, W. B. Schaufeli & M. P. Leiter. (2001). *Job burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- [54] Y. J. Lee. (2018). The relationship among resilience, stress coping style and burnout of high school boxer. *The Korean Journal of Physical Education*, 57(5), 159-172.
- [55] M. S. Price & M. R. Weiss. (2000). Relationship among coach burnout, coach behaviors and athletes psychological responses. *Sport Psychologist*, 14, 391-409.

송 기 현(Ki-Hyun Song)

[정회원]



· 2006년 8월 : 경기대학교 체육학부(사회체육)

· 2009년 2월 : 단국대학교 교육대학원(교육학석사)

· 2013년 2월 : 단국대학교 일반대학원(이학박사)

· 관심분야 : 스포츠심리학, 학교체육, 엘리트체육

리트체육

· E-Mail : vtr886@naver.com

김 승 용(Seung-Yong Kim)

[정회원]



· 1999년 2월 : 한양대학교 졸업 (체육학사)

· 2002년 8월 : 한양대학교 대학원 (체육학석사)

· 2008년 2월 : 한양대학교 대학원 (체육학박사)

· 2019년 9월 ~ 현재 : 경기대학교 교육대학원 체육교육전공 조교수

· 관심분야 : 스포츠교육학, 학교체육, 생활체육, 전문체육

· E-Mail : dragonkim@kyonggi.ac.kr