

우수 알파인스노보드 선수의 심리적 부상요인

유하나¹, 최재원^{2*}, 강성구², 이경하¹

¹중앙대학교 대학원 스포츠과학부 학생, ²중앙대학교 스포츠과학부 교수

Psychological Injury Factors of Excellent Alpine Snowboard Athlete

Ha-Na Yoo¹, Jae-Won Choi^{2*}, Sung-Goo Kang², Kyung-Ha Lee¹

¹Student, Division of Department of Sport Science, Chung-Ang University

²Professor, Division of Sport Science, Chung-Ang University

요약 본 연구의 목적은 우수 알파인스노보드 선수들을 대상으로 질적연구방법을 채택하여 그들의 부상요인을 심리적 관점에서 심층적으로 분석해 보고자 한다. 이에 국가대표 및 국가대표 후보팀 경력 등 다양한 입상 경력을 가진 우수 알파인스노보드 선수 4명을 대상으로 심층면담을 실시하였으며 결과는 다음과 같다. 우수 알파인스노보드 선수들의 부상요인 중 심리적 관점의 요인에서는 '특성불안', '성격특성', '주요타자기대', '능력과 기대의 불일치', '부상 트라우마'의 5개 요인으로 도출되었다. 5개 심리적 부상요인은 연구대상자의 원자료를 사례 중심으로 표현하였으며, 실증적이고 현장 중심적인 면담자료는 미래의 알파인스노보드 선수들 및 코치진들에게 부상에 관련한 심리적 요인들을 심층적으로 분석할 수 있을 것이라고 판단된다. 또한 더 나아가 부상에 대한 예방 및 대책 수립에 관한 근거자료로 활용될 수 있을 것이라 사료되며 이러한 모든 자료는 국내 설상 종목의 운동선수들의 경기력과 운동선수로서 삶의 질에 긍정적인 효과를 가져다주는 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

주제어 : 알파인스노보드, 부상, 심리적 경험, 질적연구, 심층면담

Abstract The purpose of this study is to adopt qualitative research methods for alpine snowboard athlete to analyze their injury factors in depth from a psychological perspective. Therefore, in-depth interviews were conducted on four outstanding Alpine Snowboard athlete, and the results were as follows. Among the factors of the injury of Alpine snowboard athlete, the psychological point of view was derived from five factors: 'Trait Anxiety', 'Personality Characteristic', 'Expectancies of Significant Others', 'Discrepancy between ability and expectation' and 'Trauma Injuries'. The five psychological injury factors have expressed the raw data of the subject in a case-oriented manner, and empirical and field-oriented interview data will enable in-depth analysis of psychological factors related to injury to future Alpine snowboard athlete and coaches. It is expected to be used as a basis for injury prevention and countermeasures. All data can be used as a basis for positive effects on the quality of life of athletes and athletes in winter sports.

Key Words : Alpine Snowboard, Injury, Psychological Experience, Qualitative Research, In-depth Interview

1. 서론

2018년 평창 동계올림픽에서 58년 만에 설상종목 최초로 올림픽 메달을 획득한 이상호 선수는 어깨 부상

으로 인하여 2020년 FIS(Federation Internationale De Ski) 스노보드 월드컵에 참여하지 못했다.

선수들은 훈련과 시합상황에서 많은 부상을 경험하며, 특히 엘리트선수들은 경기력 향상을 위하여 운동

*This research was supported by the Chung-Ang University Graduate Research Scholarship in 2018

*Corresponding Author : Jae-Won Choi(jaewonc@cau.ac.kr)

Received November 18, 2020

Revised December 18, 2020

Accepted January 20, 2021

Published January 28, 2021

강도를 높이고 많은 양의 훈련을 하기 때문에 부상의 위험이 높다[1]. 미국에서는 매년 스포츠상황에서 2,500만 명 이상이 부상을 입는 것으로 추정되고 있으며 동계올림픽에 참여한 521명의 스키선수들을 인터뷰한 선행연구에서는 알파인 스키선수 중 28%가 적어도 한 번 이상의 증상을 입었다고 보고되고 있다[2].

스포츠 상황에서의 부상은 스포츠 상해, 스포츠 손상, 운동 상해 등과 같은 용어로 혼용되고 있으며 일시적 또는 영구적으로 신체적 장애와 운동 기능의 억제를 초래하는 신체에 대한 외상을 의미한다[3]. 이러한 부상은 훈련방법의 과학화, 장비의 개발, 부상에 대한 지도자와 선수의 인식개선에도 불구하고 스포츠상황에서 부상발생빈도는 감소하지 않고 있다[4]. 또한 부상은 선수의 육체적, 정신적 측면은 물론 경기력 및 재정적 측면에도 큰 영향을 미치게 되고 우수 엘리트 선수의 경우 소속팀과 국가적인 운영 전반에도 부정적인 결과를 초래한다[5].

스포츠부상과 관련하여 학계에서는 1990년 초 미국을 중심으로 활발히 진행되었으며 이와 관련하여 [6-11] 등의 연구자들은 스포츠선수들과 다양한 운동종목에 대한 부상연구를 진행하였다.

국내에서의 스포츠부상연구는 대부분 스포츠사회학, 스포츠의학, 운동생리학, 운동역학 관점에서 부상의 재할 및 예방에 대해 활발하게 진행되고 있으며 스포츠심리학적 관점에서는 부상에 대한 인식, 고통극복, 대처를 주제로 연구가 소수 진행되었다[12]. 선행연구들을 요약하면 태권도 시범에서 부상유발요인 탐색 연구를 진행한 김중수[13]연구에서는 심리적 요인, 신체적 요인, 기술수행 요인으로 분류하여 탐색하였으며, 조정선수의 운동상해 요인을 연구한 황우석 등[14]연구에서도 지도자, 환경, 심리적으로 요인을 분류하여 연구하였다. 그밖에도 김한범, 권순용[12], 전혜령 외 4인[15]등의 연구에서도 마찬가지로 다양한 요인들을 관점으로 부상요인을 탐색하였다.

이러한 폭넓은 연구들은 선수와 지도자에게 부상에 관한 정보와 이해를 확장시키는데 상당부분 기여하였다. 하지만 부상의 요인이 매우 포괄적이며 선수의 관점, 환경적 관점이 혼재되어 특정 관심 영역을 심도 있게 이해하는데 다소 연구의 제한점이 있었다. 특히 선수들의 부상관련 선행연구들에서는 대부분 생리학적 관점이나 역학적 관점에서의 요인들을 분석한 연구는

많았으나 심리학 관점에서의 요인들을 분석한 연구는 매우 소수였으며 연구가 진행되더라도 매우 적은 양의 결과를 나타내는 것을 볼 수 있다. 하지만 스포츠심리학자들의 선행연구를 살펴보면 Weinberg & Gould[3]는 부상 요인을 세분화 하여 선수들의 심리적 관점에서 부상요인을 자세히 언급하고 있다. 특히 운동선수들의 성격문제, 생활스트레스문제, 사회적문제 등을 요인으로 꼽고 있으며 부상이 심리적 요인과 상관관계를 이루고 있다고 나타났다. Andersen & Williams[16]의 연구에서는 선수가 잠재적으로 긴장할 수 있는 경쟁상황, 중요한 연습, 부진한 경기력은 부상을 일으킬 수 있고 선수가 상황을 어떻게 인지하고 있느냐에 따라서 부상을 야기할 수 있다고 논의 하였으며, 심리기술훈련(목표설정, 이완 등)을 잘 발달시키는 사람은 부상을 입을 확률과 스트레스를 모두 줄인다고 하였다. Ford, Ekiund & Gordan[17]은 스트레스가 높은 운동선수들과 부상에 대한 관계에 대한 연구를 진행하였으며 스트레스가 더 낮은 선수가 부상확률이 더 낮다는 결과를 나타냈으며, Smuith et al[18]의 연구자는 부상은 낙관주의, 자존감, 강인함, 성격 불안과 같은 성격 요인이 운동선수들의 부상에 영향을 미친다고 하였다.

이처럼 스포츠심리학관점에서의 선행연구들을 종합해 보면 선수들의 부상은 매우 다차원적 요인에 의하여 발생하는 것으로 볼 수 있으며 선수들의 심리적 요인들도 부상과 무관하지 않음을 선행연구들은 보고하고 있다. 그러나 아직까지 부상을 이해하는데 있어 심리적 요인만을 심층적으로 분석한 연구들은 소수에 불과하며 선수들의 부상요인을 종합적으로 분석하는 수준에서 머무르고 있어 본 연구자는 심리적 부상요인을 심층적으로 연구하고자 한다.

특히 알파인스노보드와 같이 스피드가 요구되는 스포츠 경기는 미세한 실수에도 선수에게 중증이상의 부상을 줄 가능성이 높으며[19], 실제로 부상발생 빈도수가 높은 알파인스노보드에 관한 연구는 전무한 실정이다. 알파인스노보드는 표고차 200 ~ 400m에서 대략 550미터 길이의 코스에서 두 명의 선수가 동시에 출발하여 18개~25개(최대30개)의 기문을 통과하여 빨리 결승선을 통과한 선수가 승리하는 경기이며 주로 스피드와 회전, 카빙 턴의 기술을 이용하여 지형에 따라 속도가 감속이 되지 않도록 높은 기술이 요구되는 경기이다[20]. 알파인스노보드 부상과 관련된 선행연구들을

요약해보면 알파인스노보드 선수의 증상군수를 제시한 Florenes[2]의 연구, 2017년 동계 유니버시아드 대회 의 한국 스노보드 선수들의 부상 및 질병에 대한 선행 연구 [21], 스키, 스노보드 참가자들의 상해비교분석에 관한 연구[22], 스노보드 동호인의 운동상해에 대한 조사연구[23] 등의 다수의 선행연구가 있었다. 이처럼 아직까지 스포츠 기능 및 환경에서의 부상발생 빈도가 높고 부상발생시 증증으로 전이되는 것으로 보고되는 알파인스노보드 선수 부상에 관련한 논문은 매우 부족한 실정이다. 또한 선행연구에서 제시한 바와 같이 소수의 연구들이 진행되더라도 역학적 관점의 부상연구 및 실태보고의 연구만이 진행되고 있는 실정이며 심리적 부상요인에 대한 실질적이고 심층적인 연구는 이루어지지 않았다.

따라서 본 연구는 우수 알파인스노보드 선수들을 대상으로 질적 연구 방법을 채택하여 그들의 심리적 부상요인을 심층적으로 분석해 보고자 한다. 본 연구에서의 심리적 부상요인은 스포츠현장에서 선수들의 부상을 일으키는 요인들 중 심리적인 측면으로 정의한다. 본 연구의 목적은 설상종목의 알파인스노보드 선수의 부상요인을 보다 심층적으로 이해할 수 있을 것이며 이와 유사한 사례들의 부상 그리고 예방 측면에서 효율적인 접근을 용이하게 할 수 있을 것이다. 이러한 모든 과정은 궁극적으로 국내 설상 종목의 운동선수들의 경기력과 운동선수로서 삶의 질에 긍정적 효과가 있을 것으로 판단된다.

2. 연구방법

2.1 연구 참여자

본 연구의 참여자들은 대한체육회에 등록하여 6년 이상 선수경험이 있는 우수 알파인스노보드 선수 4명을 연구 참여자로 하였다. 연구대상자는 Kleinert[24], Thompson, Vernacchia & Moore[25]의 연구절차를 참고하여 최근 5년 동안 훈련과 연습, 경기 중 증증 부상으로 인하여 7일 이상 운동에 참여하지 못한 경험이 있는 선수로 선정하였으며 부상경험으로 인하여 은퇴를 선택하게 된 은퇴선수로 선정하였다. 선수들의 평균나이는 28.25세, 표준편차 2.21세이며 평균 선수경력 은 17년, 표준편차 2.16년으로 모두 부상으로 인하여 수של 경력을 가지고 있었다. 또한 국가대표 및 국가대표

후보팀 경력으로 다양한 입상 경력을 가진 우수선수들이다. 연구 대상자의 개인적 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. Demographic characteristics of study subjects

| No | Injury | Age | Career | Athletic career |
|----|---|-----|----------------------------|-----------------|
| A | shoulder dislocation, tibial fracture, finger fracture | 29 | National substitute player | 15 |
| B | shoulder dislocation, finger fracture | 25 | National substitute player | 17 |
| C | shoulder dislocation, wrist, ankle, knee ligament rupture | 30 | National player | 20 |
| D | shoulder dislocation, wrist ligament rupture, finger fracture | 29 | National substitute player | 16 |

* The names of the study participants are in alphabetical order.

2.2 자료수집방법

선수들 부상의 심리적 요인을 알아보기 위해 질적 연구 중 심층면담을 실시하였다. 심층면담을 통한 귀납적 내용분석(inductivecontent analysis)은 연구관점의 경험적 내용을 근거로 현상에 대한 구성요인들을 분석하여 결과를 도출하는 방법이다[26]. 심층면담의 인구조학적 특성은 구조화된 형태로 자료수집을 하였으며 연령, 경력, 대표경력, 부상부위 등의 기초적 정보를 탐색하였다. 부상관련 심리적 경험에 대한 인터뷰는 대부분 반 구조화된 면담 형태로 자료수집을 하였으며 선수 생활 시 경험하였던 훈련 및 시합상황에서 겪었던 부상 상황을 묻는 질문과 부상을 경험한 시기에 개인적, 환경적으로 힘들거나 어려웠던 상황들을 질문문항으로 구상하였다. 이러한 반구조화된 질문은 2명의 대상자를 사전조사(pilot test)하여 도출하였다. 자료 수집은 1:1 개별 면접 방식으로 진행 하였으며 1차 심층면담 이후 자료수집과정에서 불충분한 내용이 있거나 연구자의 주관적인 판단이 개입될 수 있다고 판단되는 자료는 2차면담 및 전화나 메시지를 통한 간접 면담이 이루어졌다.

본 연구자는 10년 이상의 경력을 가지고 있는 우수 알파인스노보드 선수로서 연구 참여자들과의 개인적인 친분으로 라포(rapport)형성이 되어있는 상황 이었으며, 직접 연락하여 연구 참여자들이 편한 장소와 시간

에 맞춰 연구를 진행하였다. 참여자들에게 연구의 목적과 중요성을 상세히 설명하였으며, 참여자 권리와 연구 윤리를 설명하였다. 모든 인터뷰 내용들은 녹음 할 수 있도록 허락을 받아 휴대전화 녹음기와 디지털 녹음기(digital recorder)에 녹음하였으며, 면담시간은 60~90분 정도 실시하였다.

2.3 자료분석방법

녹음기에서 추출한 자료는 내용분석을 위하여 컴퓨터의 한글 문서를 사용하여 전사(transcription) 하였으며 A4용지, 총 36쪽의 녹취록을 작성하였다. 녹음자료를 전사할 때는 연구 참여자의 표현을 수정하지 않고 그대로 사용하였으나 녹취과정에서 표현에 문제되는 철자, 띄어쓰기, 사투리 등 여러 가지 표기법 오류를 교정하였으며 의미왜곡을 최소화하기 위하여 노력하였다 [27]. 전사된 자료들의 분석과 범주화는 Barkin, Ryan & Gelberg[28] 가 제시한 자료분석 방법에 따라 순환적 과정을 통하여 자료를 분석하고 종합하여 범주화하는 방법을 채택하였다. 본 연구에서는 스포츠 심리학 교수 1명, 질적 연구 경험자 1명, 스포츠 심리학 석·박사 2명, 알파인스노보드 전문가 1명과 함께 두 번 이상 읽고 녹음내용을 분석하였다.

2.4 자료의 진실성검증

질적연구에서의 신뢰도 및 타당도는 활용한 자료의 진실성에 의거하여 판단된다. 따라서 진실성 확보 위해 Guba & Lincoln[29]이 제시한 신뢰도 및 타당도 검증 이론을 기초로 하였다.

2.4.1 연구참여자 확인

연구 참여자 확인(member check)을 이용하여 면담을 마쳤을 때 면담내용을 정확하게 이해하였는지 연구 참여자에게 확인하고 연구 참여자의 입장에서 원자료를 정확하게 코딩하여 주제를 도출하였는지 확인 하였다.

2.4.2 전문가협의

스포츠 심리학교수 1명, 질적 연구 경험자 1명, 스포츠 심리학 석·박사 2명, 알파인스노보드 전문가 1명과 함께 주기적으로 토론을 실시하여 결론을 도출하였다

3. 연구결과 및 고찰

인터뷰 내용을 분석한 결과 25개의 원자료에서 8개의 세부영역으로 분류되었으며 5개의 요인이 도출되었다. 그 결과는 Table 2와 같다.

Table 2. Outcome of Inductive Analysis

| Raw data | Details area | Factors |
|--|---|------------------------------------|
| Blind weather A slope that turns into ice Gate invisible weather | weather perception | Trait Anxiety |
| The pressure of riding well in international competitions The burden of international competition performance Pressure on the cost of overseas training | International Competitions | |
| A desire to beat one's competitor A voracious desire to win | Competitive Spirit | Personality Characteristics |
| Confidence from good grades A conceited mind | Excessive Confidence | |
| A desire to be seen well to coach's The coach's expectations The coach's faith | Coach | Expectancies of Significant Others |
| Parental opposition Expectations of Athlete parents' performance Parents' expectations for themselves Parents' greed | Parents | |
| Expectations for college admission Expectations to be a member of the national team A goal to enter a good university The goal of maintaining the national team | Discrepancy between ability and expectation | |
| Anxiety about past injuries Poor condition due to injury Blame oneself for an injury Injury causes fear | Trauma Injuries | |

3.1 특성불안

특성불안은 특정한 환경자극을 위협적인 것으로 혹은 그렇지 않은 것으로 지각하고 이러한 자극에 대해 다양한 수준의 상태불안으로 반응하는 경향성[30] 을 보이는 것이 특성 불안이다. 귀납적 내용분석을 통해서 선수들에게서 특성불안과 같은 현상들이 다수 일어나는 것을 확인할 수 있었으며 자세한 내용은 다음과 같다.

3.1.1 날씨지각

제가 가장 싫어하는 경기장은 날씨가 안 좋아서 야외 보이지 않는 슬로프와 유독 얼음으로만 되어있는 슬로프를 진짜 안 좋아해요. 과거에 심하게 다쳤을 때 꼭 그랬거든요. 아이스(슬로프가 눈이 없고 얼음으로만 되어있을 때)가 있을 때 유독 많이 다쳤던 것 같아요...(중략)...눈이 아이스로 변하면 시합 전부터 마음이 불안하고 긴장해요. 자신감도 많이 떨어지고... 아무래도 제가 과거 시합때 다친 경험도 있고 자신이 있는 설질이면 불안 없이 라이딩을 할 텐데 제가 어려워하고 싫어하는 환경이 되면 자신감이 확 떨어지는 게 느껴져요(A선수).

제가 시합에서 부상을 입었을 때는 제일 싫어하는 날씨였어요. 시야도 가려서 코앞에 게이트도 보이지 않는 날씨였어요. 저는 흐린 날을 진짜 싫어하고 특히 딱딱한 눈에 굉장히 불안감을 느끼는 것 같아요. 괜히 예전 시합에 입었던 부상도 생각나게 하고 사람을 불안하게 만들어요...(중략)...그때는 시합 전날에도 비가 내렸고 시합 당일 슬로프가 딱딱해서 연습 라이딩을 하는데 감을 찾으려 해도 안 되는 날이었어요. 그때부터 불안해 지기 시작하더니 역시나 시합 상황에서 잘 안되고 다쳤어요. 생각해보면 이런 눈에 항상 다쳤던 것 같고, 시합상황에서는 또 다칠까봐 심리적으로 불안하고 긴장도 많이 한 것 같아요(B선수).

그냥 흐린 날 말고 안개가 자욱해서 아무것도 안 보이고 아무것도 못하는 날에 특히 심리적으로 불안함을 많이 느껴요. 괜히 날씨 때문에 더 다칠 것 같고 불안한 마음이 계속 드니까 긴장감도 점점 심해지는 것 같았어요. 그리고 예전에 날씨가 흐릴 때 부상을 당했었는데 그 이후부터 비슷한 날씨만 되면 그날생각이 나서 자신감이 없어져요. 가장 큰 부분은 또 다치면 안 되니까 그 부분이 걱정이 돼서 몸도 긴장이 되고 덩달아 마음도

같이 불안했던 것 같아요(C선수).

3.1.2 국제대회외부담

해외 전지훈련 나가서 미국에서의 첫 시합이었어요. 앞으로 대회가 몇 개 더 있으니깐 첫 시합에 잘 해야 한다는 생각이 컸던 것 같아요. 대부분 선수들이 국제 시합에서 좋은 결과를 얻어서 잘 풀린 경우가 많아서 나도 잘해야겠다는 생각에 긴장감을 갖고 시합에 참여했던 것 같아요. 아마도 긴장감과 부담감이 함께 있었겠죠...(중략)...인스펙션할 때도 짧은 기억이 안 나지만 엄청 긴장을 많이 했던 것 같아요. 게이트가 어디 위치에 있는지 자세히 보고 또 위험한 구간은 없는지 꼼꼼히 살펴봐야하는데 해외에서의 첫 시합이라 많이 긴장해서 머릿속이 하얗게 된 것 같은 느낌이었어요. 그러다 보니 불안정했던 어깨도 다치고 부상이 일어난 것 같아요(A선수).

전지훈련이나 국제대회에 나갔을 때 어깨를 진짜 많이 다쳤어요. 월드컵이나 중요한 국제대회를 뛸 때는 10번 뛰면 3번은 어깨를 다쳤어요. 국제 대회에 나가면 성적을 내야겠다는 생각이 더 강해지는 것 같아요. 왜냐하면 국제대회 참가를 위해 많은 비용도 투자해야하고 무엇보다 국제대회 성적이 잘 나오면 선수로서 받는 혜택이 더 많아지니까 그런 생각들을 먼저 하게 되면 시합당시에 많이 긴장이 되는 것 같아요. 스타트에 서면 게이트를 어떻게 타야할지 생각해야하는데 집중력이 많이 떨어지고 근육도 더 긴장되는 것 같아요. 그래서 국제시합을 뛰면 유난히 더 어깨부상이 많았던 것 같아요(D선수).

뉴질랜드 전지훈련을 가서 국제시합에 참여할 때 진짜 심하게 다쳤어요. 대회 뛰다가 넘어져서 날라 갔어요. 팽당했어요...(중략)...그때는 해외에서의 시합성적이 중요하니까 많이 긴장하고 부담감을 갖고 뛴던 것 같아요. 국제시합은 아무래도 국제 포인트가 줄어드는 경기니까 심리적으로 무겁고 중요하다는 생각을 계속 하게 되었어요. 그러다보니까 긴장도 두 배는 더 많이 하고 평소에는 쉽게 생각했던 게이트들도 국제시합에서는 훨씬 어렵다고 생각이 들었어요(C선수).

본 연구 결과는 Andersen & Williams[16]의 연구

결과와 같이 선수가 잠재적으로 긴장할 수 있는 경쟁상황, 중요한 연습 상황에서 부상을 일으킬 수 있고 선수가 상황을 어떻게 인지하고 있느냐에 따라서 부상을 야기할 수 있다는 결과와 일부 일치하며 Smith & Ronald 등[31]의 연구에서는 인지 및 특성불안이 모두 부상에 취약 요인으로 구성한다는 연구결과 모두 일치한다.

선수들은 시합상황에서 불안감을 일으킬 수 있는 날씨 속에서 선수가 잠재적으로 긴장감 또는 불안을 느꼈으며 그로인한 많은 부상을 경험했다고 밝히고 있다. 또한 국제 대회 및 전지훈련 상황과 같이 많은 비용을 투자하거나, 성적이 중요한 대회일수록 선수들은 심리적인 부담감 또는 압박감을 느끼는 것으로 나타났으며 평소 다른 대회보다 더 많은 부상이 나타나는 것으로 확인되었다. 실제로 면담과정에서도 한 선수는 유난히 전지훈련 기간 및 국제대회에서 많은 부상을 겪는다고 하였으며 덧붙여 국제대회의 성적이 주는 압박감 및 부담감이 많은 상태로 나타났다.

이러한 결과는 운동수행 상황에서 실패에 대한 생각이 불안감을 증가시켜 부정적인 결과를 가져오게 되며 부상으로 직접적인 영향을 준다는 김재훈, 김영수[32]의 연구결과와 일치하며, 태권도 시범에서 시범단원들의 불안이 부상으로 이어지는데 직접적인 영향을 미친다는 김중수[13]의 연구자의 연구결과에서도 일치하는 것으로 나타났다. 따라서 불안을 일으키는 환경에 의해서 압박감 및 부담감을 느끼는 선수들에게 심리기술훈련을 잘 발달시켜 긴장감을 완화하고 더불어 부상 또한 감소시킬 수 있도록 지도해야 할 것으로 사료된다.

3.2 성격특성

성격은 다른 사람과 한 사람의 차이를 결정해주는 특징적인 감정과 행동양식이며[33], 성격특성은 성격의 기본이 되는 것으로 반응의 경향으로서 행동으로부터 추측적으로 구성되는 개념이다[34]. 이러한 성격특성은 인터뷰자료를 통하여 다수의 선수들에게 일어나는 것을 확인하였으며, 성격특성 의한 부상관련 심리적 요인은 과한 승부욕, 과한 자신감 등의 심리적 요인이 부상에 관련이 있는 것으로 나타났다. 자세한 결과는 다음과 같다.

3.2.1 승부욕

일단 저는 승부욕이 좀 있어요. 평소에 지면 잠도 잘

못자는 성격이에요. 그래서 그것 때문에 자주 다치는 상황이 발생하는 것 같아요...(중략)... 원래 스포츠라는 게 이기고 지는 것이 승부에 의해서 결정되잖아요. 그래서 승리가 전부이고 엄청 이기고 싶은 마음 큰데, 그게 잘 안돼요. 그래서 더 욕심내게 되고 과하게 열심히 하려고 하다보면 또 다쳐요. 그게 저의 부상의 큰 원인이 되는 듯해요. 그런데 알면서도 잘 극복이 안돼서 선수생활을 포기하게 된 것 같아요(A선수).

매일 시상대에 올라가는 건 제가 아니라 다른 선수였어요. 시상대에 올라가는 것을 저는 매일 지켜봐야만 했어요. 저같이 강한 승부욕을 가진 사람은 지는 순간이 너무 힘들었어요. 남들은 대학교진학을 목표로 하기도 하고 다른 목표도 있었는데 저는 무조건 경쟁자를 이기고만 싶었어요. 이렇게 지기 싫어하는 승부욕이 시합상황에서는 위험한 상황을 만들기도 하고 불안하게 만드는 것 같아요. 또 심적으로 계속 스타트대에서 스스로를 많이 다그치기도 했었어요. 스스로를 많이 괴롭혔죠(D선수).

3.2.2 과도한 자신감

스노보드 성적이 가장 좋을 때는 고3때였어요. 그때는 학년 중에 제일 고학년이기도 하고 그 해에 열린 시합에서 3번 연속으로 금메달을 따기도 해서 한참 자신감이 최고조였던 것 같아요. 그러다보니 점점 심적으로 열심히 안할 때도 있고 자만하고 자신감이 넘쳤던 것 같아요. 그리고 그 이후로 계속 다쳤어요. 다치고 나니까 알았어요. 그때 내가 너무 자만했구나 과하게 자신감만 넘쳐서 타다보니 게이트도 못보고 다쳤구나. 알았죠...(중략)... 항상 저는 자신감이 넘쳐서 방심하다가 다치는 것 같아요. 그렇게 저 자신을 믿고 자신감 넘치게 타는 스타일 이었는데 사실 생각해보면 늘 부상이 있을 땐 그런 생각을 강하게 할 때 다치는 것 같아요. 너무 자신만 믿고 타니까요(B선수).

그때는 1차전에는 너무 잘 탔어요. 기록이 1등이었던 걸로 기억합니다. 1차전을 너무 잘 타서 자신감이 넘친 상태에서 2차전을 탔는데 방심해서 다친 것 같아요. 그날은 완전히 방심했어요. 미친 듯이 게이트를 탔는데 게이트 옆에 고랑이 있다는 거를 생각도 안하고 그냥 막 질러서 탔어요...(중략)... 아무 문제가 없을 거라

고 생각하고 그때는 정말 저침없이 달렸어요. 제가 다 칠 줄 몰랐습니다. 너무 안도하고 자만했던 것 같아요. 그래서 긴장감이 고조된 것 보다 저하가 된 것 같아요 (C선수).

본 연구의 결과는 자아존중감, 강인함, 특성불안과 같은 성격요인들이 부상에 영향을 준다고 논의한 Ford, Robert & Gordon[17]의 연구와 같은 결과를 나타내고 있다. 특히 자존감이 너무 낮거나 높을 때, 강인성이 낮거나 너무 높은 수준일 때 더 많은 운동 부상을 경험한다고 하였으며 일반적으로 상황적 통제가 부족할 때 운동선수들이 더 큰 부상을 경험할 수 있다고 하였다[35]. 본 연구의 연구결과를 살펴보면 스포츠의 특징인 경쟁상황에서 상대를 이겨야한다는 부담감이나 스트레스로 인하여 과한 승부욕을 일으키는 것으로 밝히고 있으며 실제로도 면담 상황에서 한 선수는 본인의 과한 승부욕으로 인하여 잦은 부상을 나타났다고 하였다. 또한 높은 자존감과 강인함으로 인하여 주의력이 낮아져 부상으로 이어지는 것을 확인할 수 있었다.

이러한 결과는 스트레스를 받으면 선수의 주의력이 감소하여 부상을 당한다는 이론을 설명한 류호상[36]연구자의 연구결과와 일부 일치한다. 또한 긴장감 저하는 태권도 시범에서 부상으로 이어진다는 김종수[13]의 선행연구와 지나친 승부욕과 같은 심리적 요인이 부상의 원인이 된다는 황우성, 변원태, 강동균[14]의 연구의 결과는 본 연구의 결과와 일치하는 것으로 나타났다.

이처럼 선수의 특성에 따라 스트레스에 대한 반응을 과한 자신감 및 승부욕으로 나타날 수 있으며 이러한 반응은 주의력 저하 및 상황 통제력 부족으로 나타날 수 있어 선수 개인에게 심리기술훈련을 적용해야한다고 사료된다. 또한 스트레스 상황에서의 높은 수준의 특성불안이 생기지 않도록 코치 및 감독 선생님의 지도도 중요한 요인이라 판단된다.

3.3 주유타자기대

기대는 자신에 대해 다른 사람이 갖는 가치나 태도, 행동[37]이며 주유타자는 코치, 감독, 가족 등 중요한 타인들을 나타낸다. 이러한 주유타자들이 선수들에게 갖는 기대는 선수들에게 심리적 부상요인으로 작용하는 것을 귀납적 내용분석을 통하여 확인할 수 있으며 구체적인 내용은 다음과 같다.

3.3.1 코치

1차전을 끝내고 코치님하고 대화를 했어요. 1차전 성적이 잘 안 나서 실망하고 있었는데 코치님께서 '2차전 잘 타면 가능성이 있다' 라고 말씀해주시고 믿음을 주시니까 초를 좀 앞당겨야 되겠다는 욕심이 생겼어요. 무리를 많이 했죠. 코치님께서 응원해주시니까 기대를 저버리고 싶지 않았어요. 늘 기대에 부응하려고 열심히 노력하다보니 욕심도 생기고 가끔 기대에 부응이 안 될 때는 불안감도 생기고 자책도 많이 해요. 더 잘 해야 하는데 잘해서 다른 팀한테 잘한다는 걸 보여줘야 하는데 라는 생각을 하면서 무리할 때도 많죠. 그래서 꼭 다 쳐요(A선수).

코치님께서 늘 잘 챙겨주셨는데 가끔은 '너는 지면 말이 안 된다. 여기서 누구한테 지면 보드를 그만뒀야 한다' 라고 말씀하시기도 하셨어요. 저는 충분히 잘할 자신도 있고 시합에서 좋은 성적을 낼 수 있는 기회도 있었는데 그런 이야기를 들으면 심적으로 더 흔들리고 멘탈도 많이 약해지는 것 같은 느낌이 들었어요. 뭔가 더 잘 해야 한다는 압박감도 많이 느꼈던 것 같아요... (중략)...시합 중에 코치님이 슬로프 어딘가 서있는걸 보면 코치님께 뭔가 '잘 보여야겠다. 잘 타야겠다.' 이렇게 있어서 시합 중에 계속 심리적으로 신경이 쓰이고 당시에는 압박감도 엄청 났던 것 같아요. 그래서 기대에 부응하려고하는 욕심에 코치님 보는데서 더 과감하게 타려고하다가 다치는 경우도 많았어요(B선수).

3.3.2 부모님

부모님은 운동을 하지 않길 바라셨어요. 제가 자꾸 다쳐서 오니까 '올해만 하고 그만하자, 그만해라' 라는 말씀을 자주 하셨어요. 그래서 늘 제가 설득했죠. 메달 따면 대학갈 수 있고 국가대표 하고 싶다고 설득하고 설득했어요. 부모님의 반대가 너무 심하시니까 제가 시합 당시에 욕심도 많이 내고 성적에 집착했던 것 같아요. 저는 다른 것 말고 진짜 보드가 타고 싶고 그때는 보드를 무슨 일 있어도 포기하고 싶지 않았어요. 그래서 부모님이 반대하시는 만큼 더 이 악물고 탔던 것 같아요. 그래서 결국 또 다쳤죠(A선수).

저희 집은 국가대표나 시합성적에 대해서 관심이 많았습니다. 늘 중요한 시합에서는 잘하라는 부담감을 주

는 편이었어요. 국가대표팀을 항상 유지해야만 하는 부담감도 엄청나게 컸어요. 스스로도 국가대표를 하고 싶은 마음이 컸지만 강압적으로 하라고 하면 모든지 스트레스 받고 더 힘들잖아요. 보드가 좋고 타는 것도 좋지만 외부에서 오는 압력이나 스트레스 때문에 시합 때 더 집중이 안 되고 힘들었던 것 같아요...(중략)...부상으로 인해서 컨디션이 언제 안 좋아 질지 모르는 부담감과 함께 아버지의 기대감도 엄청 높았기 때문에 스트레스는 더 높았어요(C선수).

저는 부모님이 운동하는 것에 대해 반대가 엄청 심하셨어요. 그래서 시합에 더 많이 집착했던 것 같아요. 특히 선수생활 당시에 전지훈련 등 훈련비에 지원금이 많이 필요할 상황이기 때문에 내가 보여줄 수 있는 방법이, 부모님을 설득할 수 있는 방법이, 실력으로 보여주는 방법밖에는 없었어요. 이렇게라도 보여드려서 보드를 계속 타고 싶었어요...(중략)...제가 보드를 시작하자마자 성적이 좋은 편이었어요. 1년도 안돼서 전국체전에 좋은 성적을 거뒀으니까요. 그래서 부모님이나 코치님들도 욕심이 나셨던 것 같아요. 부모님이 기대하시니까 승부에서 더 욕심이 났고 또 지게 되면 화가 많이 났어요(D선수).

본 연구의 결과는 낮은 수준의 사회적 지원과 지지가 선수의 부상 위험을 더 높인다는 것을 제시한 Smith, S moll, Ptaček[38]의 연구결과와 일부 일치하고 있음을 알 수 있으며 본 연구에서는 이러한 요인들이 선수들의 부상에 영향을 줄 수 있다는 것을 나타내고 있다.

선수들은 코치 및 부모님과 같은 주요타자에 대한 기대감과 관련하여 시합 자체에 대한 부담감 및 스트레스가 있는 것으로 보인다. 면담 결과를 자세히 살펴보면 부모님의 반대 및 강한 기대감으로 인하여 시합 상황에서 스트레스가 높아진 것으로 나타났으며 또 다른 선수는 코치님의 기대에 부흥하고자 하는 욕심으로 시합당시 불안상태가 높아진 것으로 보인다. 이와 같은 현상은 Scanlan & Ravizza[39]의 연구결과처럼 시합과 직접적으로 관련된 개인적 문제 및 중요한 타인과의 관계 등 시합 외적인 여건과 일상적인 생활의 혼란함에서도 스트레스를 경험하는 것으로 나타난 결과와 일치하고 있는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 코치, 가족, 타인, 외부와의 불화 혹은 갈등, 지원 부족 등의 사회적

지지에 따라 심리적으로 방해요인이 될 수 있다는 조은정, 박범영[40]의 연구와 일부 일치하며, 타인의 기대로 인하여 스트레스가 높아질 수 있다는 박정근[41]연구자의 연구결과에서도 일부 일치하는 것으로 나타났다.

특히 빠른 스피드가 요구되어 미세한 실수에도 중증 이상의 부상을 일으킬 가능성이 높은 종목이므로 타 종목에 비해 부모님들의 반대가 있는 것으로 나타난 것이 연구결과의 특징이며 선수들은 부모님의 반대에 시합 성적으로 인정받으려고 하는 현상을 볼 수 있다. 또한 사계절이 특징인 한국에서 겨울스포츠선수를 한다는 것은 경제적 지원이 필요한 상황이기 때문에 부모님들의 지나친 관심 및 선수생활반대가 많다는 특징을 가지고 있다고 사료된다. 이러한 특징을 고려하여 선수들의 부상과 관련하여 스트레스가 높아지지 않도록 선수 개인의 심리기술훈련 지식습득이 필요하며 코치님들의 개별지도가 더욱 필요한 부분이라 사료된다.

3.4 능력과 기대의 불일치

심리학 분야에서는 인간행동이 목표를 중심으로 조직된다는 점 강조하고 있으며[42] 목표에 있어서 부정적인 불일치지각은 불편감을 자극하고 인지부조화를 일으킨다[43]. 따라서 본인의 능력과 기대의 불일치가 심리적인 부상요인으로 작용하는 것을 본 인터뷰결과를 통하여 나타났으며 구체적인 내용은 다음과 같다.

고등학교 1학년, 2학년 때 성적이 가장 중요한데 그 시기에 부상이 가장 많았어요. 그때 성적이 대학진학이나 대표선발에 중요한 역할을 해서 한참 부담감이 많아서 스트레스가 제일 많았을 때 였어요. 그때는 메달하나 하나가 정말 중요했고 일단 다치지 않는 것보다 대학을 가기위해서 메달에 더 큰 욕심이 있었어요...(중략)...대학을 가기위해서 중요한 시합에서는 괜히 긴장되는 마음에 스타트대에서부터 평소애 안하던 행동을 하거나 평소 제가 하던 루틴이 깨지는 경우도 많았어요(A선수).

‘올해 시합을 잘해야지 이 성적으로 좋은 대학을 갈 수 있는데’ 라는 마음으로 시합에 참여하다보니 계속 아프고 다쳤던 것 같아요. 그래서 성적이 더 안 좋았던 것 같아요...(중략)...당시에는 청소년대표를 하고 있었으니까 시합성적이 좋아야 국가대표도 될 수 있고 하니까 부담감과 스트레스를 많이 갖고 시합에 참여했었어

요.제가 국가대표가 되길 바라는 사람도 많았고 시합을 하다보면 밑에 중요한 사람들도 보고 있으니깐 그런 중요한 시합에서는 더 잘 해야 된다는 생각이 가득차서 연습 때 봤던 게이트도 있고 그냥 지나가버리고 결국엔 게이트 박자를 놓쳐서 실수하거나 다치는 경우가 많았던 것 같아요(B선수).

고등학교 1학년, 2학년 때 국가대표팀 이었는데 그때는 무엇보다 좋은 성적을 내야한다는 부담감이 컸었어요. 늘 시합에 참여할 때도 그런 부담감과 스트레스가 있었어요. 이 자리를 지켜 내야하고 대회에 나가서 무조건 성적을 내야하는 상황이었어요. 그렇지 않으면 국가대표 자리에서 다시 내려와야 하나까요...(중략)...1등을 꼭 해야 했어요. 그때는 시합이 완전히 승부사였죠. 중요한 대회의 시합스타트에 가면 살얼음판 이에요 친구면서도 경쟁자이고 경쟁자들이 준비하고 있으니깐 그때부터 긴장하고 조금씩 하는 거죠(C선수).

성적이 중요한 시기가 있어요. 국가대표를 결정하는 중요한 시기의 시합에서는 오직 포인트만 생각하게 되고 국가대표만 머릿속에 떠올라요. 심지어 그때는 꿈을 꿀 때마다 대표팀 다는 꿈을 꾸는 것 같아요. 대회당시 시합장에서는 정말 오만가지 생각이 다 들어요...(중략)...고등학교 시기에는 입상을 위해서 최선을 다했어요. '나도 상한번만 타보자' 라는 생각에 컨디션 관리를 하지 못한 상태로 훈련과 시합에 참여했어요. 그래서 결국 피로골절로 인한 부상을 또 겪게 됐죠(D선수).

본 연구의 결과에서는 선수개인의 능력과 기대에 대한 불일치가 선수들의 부상에 영향을 미칠 것이라고 나타내고 있다. 이러한 현상은 선수들에게 스트레스를 나타내고 있는 것으로 판단된다. 일부 선수들의 면담내용을 토대로 살펴보면 대학진학, 국가대표, 직책유지 등의 이유로 상당부분 부담감과 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났으며, 특히 본인이 가지고 있는 역량에 비해 중요한 시기의 성적이 지위의 변화나 사회적 변화에 큰 역할을 하기 때문에 스트레스로 인한 부상이 많은 상황으로 판단된다.

이러한 결과는 높은 수준의 스트레스를 가진 운동선수가 낮은 수준의 스트레스를 받는 선수들 보다 더 많은 부상을 가지고 있다고 보고한 다수의 선행연구[16,4

4,45]와 일치하는 결과라고 할 수 있다. 특히 대학진학에 대한 부담감으로 인해 대부분의 선수들이 고등학교 선수시절에 많은 부상을 경험한다는 것이 본 연구의 특징이다. 부상 위험이 높은 운동선수들은 스트레스 관리 훈련 후에 훈련에 참여하지 않은 선수들 보다 적은 부상을 입는다는 Maddison & Prapavessis[46]의 연구 결과에 따라 운동선수와 스포츠 전문가가 선수의 주요한 변화와 스트레스에 대하여 자주 질문하고 훈련 시에 주의 깊게 관찰하여 스트레스를 조절 하여야 한다고 사료되며 중요한 시합시기를 겪는 선수들에게는 심리적인 지원까지 제공되어야 한다고 판단된다.

3.5 부상 트라우마

심리학에서는 마음의 상처로 심리적 외상(psychological trauma) 즉, 트라우마를 의미하며 과도한 위협과 공포, 스트레스 상황에 대한 충격으로 인한 포괄적인 외상 사건이라고 할 수 있다[47]. 선수들이 겪었던 부상들은 심리적으로 불안함을 일으켜 2차적인 부상요인으로 작용하는 것을 본 연구의 결과를 통하여 나타났으며 구체적인 심리상태는 다음과 같다.

일단 다치고 나면 다음대회에 계속 영향이 있어요. 휴식이나 재활이 없고 시즌 때는 바로 훈련을 해야 하는 상황이 예요. 그래서 아픈 상태인데 또 타야하고 그 상태에서 시합에 참여하면 어깨가 또 빠지지 않을까, 다치지 않을까 라는 생각이 지속적으로 들고 심리적으로 시합 때 많이 불안하고 걱정이 많았던 것 같아요...(중략)... 원래는 두려움 없이 잘 타던 코스인데 부상이 이후에 두려움이 강하게 생겨서 손에 땀도 나고 심박수가 올라가면서 예전처럼 못 탈 것 같은 경험을 한 적도 있어요. 또 다쳤던 코스를 지나면 몸이 으스스한 느낌이든 적도 있죠. 그때는 진짜 무섭고 두려웠던 것 같아요. 그래서 제가 보드를 그만둔 영향도 있는 것 같아요(A선수).

시합 당시에 저 스스로를 못 믿었던 것 같아요. 부상 입었던 부위가 시합 당시에 언제 안 좋아 질지 모르니까 많이 불안했던 것 같아요. 아무래도 연습 때 마음이 짐이랑 대회 때 마음이짐이랑 많이 달라지는 것 같아요. 부상이후에 복귀하고 나서 안하던 행동도 많이 하게 되고 심리적으로 정말 많이 자신감이 떨어졌었어요.

그때 다쳤던 경험이 크게 두려움으로 남아있던걸 다음 시합에 나갔을 때 알 수 있었어요. 시합을 할생각하니 까 손에 땀도 나고 배도 아픈 것 같은 느낌이 들어서 마음잡는데 시간이 오래 걸렸어요. 그저 극복하는데도 너무 힘들었던 것 같아요(C선수).

시합 당시에 과거에 부상으로 인해서 어깨가 어느 정도 동작에 대한 제한이 있었으니까 오른쪽 어깨까지 불안해졌어요. 과거에 입었던 부상이 시합에 영향을 주니까 스스로도 많이 열 받았어요. 스스로 자책하게 되고 '나는 왜 이렇게 부상이 많지?' 라는 생각을 계속 하게 되었던 것 같아요. 과거의 부상이 시합을 더 불안하게 하는 것 같았어요...(중략)... 해외시합에서 크게 다쳤었는데 그 다음해에 부상을 입었던 시합장소와 같은 곳에서 시합을 했어요. 막상 그 장소에 도착했는데 연습 라이딩도 못할 정도로 손이 떨릴 떨리고 급격히 긴장이 되는 거예요. 그래서 결국 코치님한테 이야기하고 그 시합은 포기했어요. 그만큼 부상이 시합에 큰 영향을 많이 주는 것 같아요(D선수).

본 연구의 결과는 선수들이 부상과 부상으로부터 회복할 때에 겪는 스트레스 중 가장 큰 원인은 신체적인 요인이 아닌 심리적인 요인이라고 보고한 Gould et al [48]의 연구결과와 일부 일치한다. 선수들의 면담내용을 토대로 살펴보면 부상으로 인한 컨디션 저하 및 자신감저하, 수행력 감소로 인한 불안감과 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다. Cusack et al[49]는 작은 외상 일지라도 10~30%는 이를 극복하지 못하고 고통을 겪고 있다고 하였으며 Bianco, Malo & Orlick[50]는 완전히 회복상태나 현장에 다시 복귀해도 재발에 대한 두려움 때문에 불안과 우울, 좌절감은 현저하게 남아있다고 하였다. 이러한 결과를 토대로 본 연구에서는 알파인스노보드 선수들이 미세한 실수에도 큰 부상을 입었음을 판단할 수 있으며 이러한 경험들은 다음 시합상황에도 상당부분 심리적인 영향을 끼치는 것을 알 수 있었다.

따라서 본 연구의 결과를 통하여 알파인스노보드 선수들의 부상을 심층적으로 예방할 방안들을 파악해야 하며 신체적, 심리적 요인들을 섬세하고 과학적이게 관리할 필요가 있다고 사료된다. 또한 부상이후에도 선수들이 하루빨리 복귀를 할 수 있도록 트라우마를 극복할 수 있는 심리훈련프로그램 개발 및 스포츠 심리상담사

및 전문가들의 활동을 적극적으로 도입해야 한다고 판단된다.

4. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 우수 알파인스노보드 선수들의 부상 요인을 심리적 관점에서 심층적으로 분석하는데 있었다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위해 우수 알파인스노보드 선수 4명을 대상으로 심층면담을 실시하였으며, 이에 질적 연구의 분석방법을 이용하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

우수 알파인스노보드 선수들의 부상 요인 중 심리적 관점의 요인에서는 '특성불안', '성격특성', '주요타자기대', '능력과 기대의 불일치', '부상 트라우마'의 5개 요인으로 도출되었으며, 세부영역은 8개, 원자료는 25개가 도출되었다. 본 연구의 5개 심리적 부상요인은 연구 대상자의 원자료를 사례 중심으로 표현하였으며 실증적이고 현장 중심적인 면담자료는 미래의 알파인스노보드 선수들 및 코치진들에게 부상에 관련한 심리적 요인들을 심층적으로 분석할 수 있을 것이라고 판단된다. 또한 더 나아가서 부상에 대한 예방 및 대책 수립에 관한 근거자료로 활용될 수 있을 것이라 사료되며 이러한 모든 자료는 궁극적으로 국내 설상 종목의 운동선수들의 경기력과 운동선수로서 삶의 질에 긍정적인 효과를 가져다주는 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 그러나 본 연구를 수행하면서 성별, 경력, 직책 등 집단별 차이에 대한 비교분석을 진행하지 못하였으므로 미래의 더 심도 있는 연구를 위하여 집단별 차이에 따른 심리적 부상요인에 관한 비교분석 연구가 진행된다면 설상종목의 선수들에게 효율적이고 긍정적인 자료를 제공할 수 있을 것이라 사료된다.

REFERENCES

- [1] T. Soligard, M. Schweltnus, J. M. Alonso, R. Bahr, B. Clarsen & H. P. Dijkstra. (2016). How much is too much?(part 1). IOC consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1030-1041.
- [2] T. W. Florenes, L. Nordsletten, S. Heir & R. Bahr. (2012). Injuries among world cup ski and snowboard athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22, 58-66.
DOI : 10.1111/j.1600-0838.

- [3] R. Weinberg & D. Gould. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology 6th Edition with Web Study Guide* (Hardcover, 6, Revised)
- [4] A. Junge, L. Engebretsen, J. M. Alonso, P. Renström, S. W. Marshall & Y. M. Golightly. (2007). *Sports injury and arthritis, NC Med J, 68(6)*, 430-3.
- [5] I. D. Glick & J. L. Horsfall. (2005). Diagnosis and psychiatric treatment of athletes, *Clin Sports Med, 24(4)*, 771-81.
DOI : 10.1016/j.csm.2005.03.007
- [6] R. Hughes & J. Coakley. (1991). Positive deviance among athletes: The implication of overconformity to the sport ethics. *Sociology of Sport Journal, 8*, 307-325.
DOI : 10.1123/ssj.8.4.307
- [7] H. L. NixonII. (1992). A social network analysis of influences on athletes to play with pain and injuries. *Journal of Sport and Social Issues, 16*, 127-135.
DOI : 10.1177/019372359201600208
- [8] H. L. NixonII. (1994). Social pressure support, and help seeking for pain and injuries in colleague sports network. *Journal of Sport and Social Issues, 18*, 340-355.
DOI : 10.1177/019372394018004004
- [9] K. Young & P. White. (1994). Body talk male athletes reflect on sport, injury and pain. *Sociology of Sport Journal, 11*, 175-194.
DOI : 10.1123/ssj.11.2.175
- [10] H. L. NixonII. (1996). Explaining pain and injury attitude and experiences in sport in terms of gender, race, and sports status factors. *Journal of Sport and Social Issues, 21*, 33-44.
DOI : 10.1177/019372396020001004
- [11] A. H. Nippert. (2005). *"I have four month to compete, eight month to heal": Plating through pain and girls' interscholarstic gymnastics*. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota.
- [12] H. B. Kim & S. Y. Kwon. (2013). Exploring the meanings of injury experiences among college soccer players. *Korean Society for the Sociology of Sport, 26(1)*, 107-124.
- [13] J. S. Kim. (2018). Searching for Influential Psychological Factors on the Taekwondo Demonstration. *Taekwondo Journal of Kukkiwon, 16(2)*, 709-717.
DOI : 10.24881/tjk.2017.8.1.45
- [14] W. S. Hwang, W. T. Byun & D. K. Kang. (2013). An Analysis of Contents Concerning Athletic Injury Factors of Rowing crews. *The Korean Journal of Sport, 11(2)*, 81-89.
- [15] H. R. Jeon, T. Y. Yang, T. S. Yang, L. S. Lee & H. B. Kim. (2018). Psychological Experience of Gymnasts during Injury. *The Korean Journal of Sport, 16(3)*, 645-656.
- [16] M. B. Andersen & J. M. Williams. (1988). A Model of Stress and Athletic Injury: Prediction and Prevention. *journal of sport & exercise psychology, 10*, 294-306.
DOI : 10.1123/jsep.10.3.294
- [17] I. W. Ford, R. C. Eklund & Gordan, S. (2000). An examination of psychological variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. *Journal of Sports Sciences, 18(5)*, 301-312.
DOI : 10.1080/026404100402368
- [18] R. E. Smith, J. T. Ptacek & E. Patterson. (2000). Moderator effects of cognitive and somatic trait anxiety on the relation between life stress and physical injuries. *Anxiety, Stress, and Coping, 13*, 269-288
- [19] T. W. Florenes, T. Bere, L. Nordsletten, S. Heir & R. Bahr. (2009). Injuries among male and female world cup alpine skiers. *British Journal of Sports Medicine, 43(13)*, 973-978.
- [20] P. Federolf, P. Scheiber, E. Rauscher, H. Schwameder, A. Lüthi, H. U. Rhyner & E. Müller. (2008). Impact of skier actions on the gliding times in alpine skiing. *Scandinavia Journal of Medicine & Science in Sports, 18(6)*, 790-797.
DOI : 10.1111/j.1600-0838.2007.00745.x
- [21] K. G. Laura & L. David. (2017). Coping in High-Risk Snow-Sports: A Qualitative Exploration of Alpine Racing and Freestyle Athletes Experiences. *Journal if loss and trauma, 22(4)*, 325-345.
DOI : 10.1080/15325024.2017.1284517
- [22] D. C. Shin & E. S. An. (2007). Comparison and Analyzation of the Similarities and Differences of the Injuries from Snowboarding and Skiing Participants. *The Korean Journal of Sport, 5(1)*, 169-179.
- [23] H. Y. Lee, B. I. Min, H. W. Moon, K. Y. Lee, J. S. Baek, M. H. Yang & D. Cho. (2007). A Study on the Injuries of Snowboard Club Members. *Journal Korea sport research, 18(1)*, 257-266.
- [24] J. Kleinert. (2002). An approach to sport injury traitanxiety: Scale construction and structureanalysis. *European Journal of Sport Science, 2(3)*, 1-12.

- DOI : 10.1080/17461390200072305
- [25] M. A. Thompson, R. A. Vernacchia & W. E. Moore. (1998). *Case studies in applied sport psychology: An educational approach*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- [26] A. L. Strauss & J. Corbin. (1990). *Basics of Qualitative Research*. Newbury Park, CA: Sage Publications. 15, 270.
- [27] Y. C. Kim. (2012). *Qualitative Research Method I*. Seoul: Academy Plus.
- [28] S. Barkin, G. Ryan & L. Gelberg. (1999). What pediatricians can do to further youth violence prevention—a qualitative study. *Injury Prevention*, 5(1), 53-58.
- [29] E. G. Guba & Y. S. Lincoln. (1981). *Effective Evaluation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- [30] R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- [31] R. E. Smith, J. T. Ptacek & P. Elizabeth. (2008). Moderator Effects of Cognitive and Somatic Trait Anxiety on the Relation Between Life Stress and Physical Injuries. *An International Journal*, 13, 269-288.
- [32] J. H. Kim & Y. S. kim. (2013). The Effects of Applying Psychological Skill Training on Level of Psychological Skill and Competitive State Anxiety in University Judo Athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 24(2), 370-383.
DOI : 10.24985/kjss.2013.24.2.370
- [33] E. J. Phares & J. T. Lamiell. (1977). *Personality*. In M. R. Rosenzweig & L. W. Porter (Eds.) *Annual review of Psychology*. Palo Alto, CA : Annual Review, INC.
- [34] G. W. Allport. (1961). *Pattern and growth in Personality*. New York : Holt, Rinehart & Winston.
- [35] H. S. Yoo. (2002). athlete injury and rehabilitation psychology. *Journal of Coaching Development*. 4(2), 25-32.
- [36] W. S. Hwang, W. T. Byun & D. K. Kang. (2013). An Analysis of Contents Concerning Athletic Injury Factors of Rowing crews. *The Korean Journal of Sport*, 11(2), 81-89.
- [37] R. D. Hess, K. Kashiwagi, H. Azuma, G. G. Price & W. P. Dickson (1980). Maternal expectations for mastery of developmental tasks in Japan and the United States. *International Journal of Psychology*, 15, 259-271.
DOI : 10.1080/00207598008246996
- [38] R. E. Smith, F. L. Smoll & J. T. Ptacek. (1990). conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 360-369.
DOI : 10.1037/0022-3514.58.2.360
- [39] T. K. Scanlan, G. L. Stein & K. Ravizza. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters III. Sources of Stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 103-120.
DOI : 10.1123/jsep.13.2.103
- [40] E. J. Cho & B. Y. Park. (2013). Exploring The Psychological Disturbance Factor of Korean National Rhythmic Gymnasts. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 54(1), 715-733.
- [41] J. K. Park. (1999). A Study on sources of stress and coping strategies in Korea national soccer players. *Korean Journal of Sport Psychology*, 10(1), 83-104.
- [42] E. S. Elliott & C. S. Dweck. (1988). Goal: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 5.
DOI : 10.1037/0022-3514.54.1.5
- [43] J. L. Kerpelman, J. F. Pittman & L. K. Lamke (1997). Toward a microprocess perspective on young adult identity development: A identity control theory approach. *Journal of Adolescent Research*, 12, 325-346.
DOI : 10.1177/0743554897123002
- [44] U. Johnson. (2007). Psychological antecedents of sport injury, prevention, and intervention: An overview of theoretical approaches and empirical findings. *International journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 352-369.
DOI : 10.1080/1612197X.2007.9671841
- [45] J. M. Williams & M. B. Andersen. (2007). Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport Psychology* (3rd ed., 379-403). Hoboken, NJ: Wiley.
- [46] R. Maddison & H. Prapavessis. (2005). A psychological approach to the prediction and prevention of athletic injuries. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 289-310.
DOI : 10.1123/jsep.27.3.289
- [47] American Psychiatry Association: APA. (2003). *DSM-V: Diagnostic and Statistical Manual of*

Mental Disorders(5th ed). Washington DC: APA.

- [48] D. Gould, E. Udry, D. Bridges & L. Beck. (1997). Stress sources encountered when rehabilitating from season-ending ski injuries. *The Spory Psychologist*, 11, 361-378.
DOI : 10.1123/tsp.11.4.361
- [49] 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, 487-500.
- [50] T. Bianco, S. Malo & T. Orlick. (1999). Sport injury and illness: Elite skiers describe their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 157-169.
DOI : 10.1080/02701367.1999.10608033

이 경 하(Kyung-Ha Lee)

[정회원]



- 2017년 2월 : 중앙대학교 스포츠과학과 학사
- 2019년 2월 : 중앙대학교 스포츠산업정보학과 석사
- 2019년 2월 ~ 현재 : 중앙대학교 스포츠과학부 박사과정

- 관심분야 : 스포츠심리학, 골프
- E-Mail : mythelma@hanmail.net

유 하 나(Ha-Na Yoo)

[정회원]



- 2015년 8월 : 중앙대학교 스포츠과학과 학사
- 2018년 8월 : 중앙대학교 스포츠산업정보학과 석사
- 2020년 8월 : 중앙대학교 스포츠산업정보학과 박사 수료

- 관심분야 : 스포츠심리학, 운동심리학
- E-Mail : llhn55@cau.ac.kr

최 재 원(Jae-Won Choi)

[정회원]



- 1993년 2월 : 한양대학교 체육학과 (이학박사)
- 1998년 3월 ~ 현재 : 중앙대학교 체육대학 교수
- 관심분야 : 스포츠심리학, 골프
- E-Mail : jaewonc@cau.ac.kr

강 성 구(Kang-Sung Goo)

[정회원]



- 2000년 2월 : 국민대학교 체육학과 (이학박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 중앙대학교 체육대학 강의전담 교수
- 관심분야 : 스포츠심리학, 운동심리학
- E-Mail : kangjung2003@hanmail.net