

The Influence of Emotional Intelligence and resilience on Burnout of University Sports Athletes

Jong-Hwa Park*, Jin-Wook Lee**

*Professor, Dept. of Taekwondo, Dankook University, Cheon-An, Korea

**Professor, Dept. of Exercise Prescription & Rehabilitation, Dankook University, Cheon-An, Korea

[Abstract]

This research intends to provide the influence of emotional intelligence and resilience on burnout of University sports athletes. For this purpose, purposive sampling method was used. The subject of this study were 257 University sports athletes from Korea. Data were collected through the self-administrated questionnaire which were used by preceding study. The frequency analysis, factor analysis, correlation analysis and multiple regression analysis were used to solve the research problems in this study. The conclusion were drawn as follows. First the emotion intelligence influenced to resilience significantly. Second, the emotion intelligence influenced to burnout partially. Third, the resilience influenced to burnout partially.

▶ **Key words:** Emotional intelligence, resilience, Burnout, University, Sports, Athletes

[요약]

본 연구는 대학운동선수들의 감성지능이 회복탄력성과 탈진에 미치는 영향을 실증적으로 규명하는데 목적이 있다. 이를 위해 257명의 선수를 유의표집하여 설문지를 분석하였다. 수집된 자료는 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석과 다중회귀분석이 사용되었다. 이상과 같은 과정으로 다음과 같은 결론이 도출되었다. 첫째, 대학운동선수의 감성지능은 회복탄력성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 대학운동선수의 감성지능은 탈진에 부분적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 대학운동선수의 회복탄력성은 탈진에 부분적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

▶ **주제어:** 감성지능, 회복탄력성, 탈진, 대학, 스포츠, 선수

-
- First Author: Jong-Hwa Park, Corresponding Author: Jin-Wook Lee
 - *Jong-Hwa Park (parkjh326@naver.com), Dept. of Taekwondo, Dankook University
 - **Jin-Wook Lee (rugby14@hanmail.net), Dept. of Exercise Prescription & Rehabilitation, Dankook University
 - Received: 2022. 03. 15, Revised: 2022. 04. 12, Accepted: 2022. 04. 13.

I. Introduction

연 이어지는 코로나19바이러스(이하 코로나19) 확산으로 전 세계가 공포에 떨고 있다. 대흥수에 노아의 방주처럼 코로나19 팬데믹 상황은 치료제와 백신에 집중되며 현재 누가 먼저 백신 접종을 받느냐가 큰 관심이다[1]. 좀처럼 사그라들지 않는 코로나19 때문에 대한체육회 100주년이 무색할 만큼 스포츠계는 타격을 입었고 활발히 이루어졌어야 할 스포츠 빅이벤트들이 개최를 연기하며 주최를 하더라도 무관중 시스템 및 경기장 대비 일부의 관중을 출입시키는 제도를 도입하여 관중의 열정과 환호가 없는 분위기 속 경기만 이뤄지고 있다. 즉 이러한 현실은 전국대회 취소, 국가대표 퇴촌, 생활체육교실사업 중단과 함께 스포츠시설의 운영 중단 및 폐업 등 엘리트체육부터 생활체육까지 많은 어려움을 겪고 있다. 특히 2020 도쿄 하계올림픽과 패럴림픽 대한 방침이 미궁 속에 이뤄지면서 코로나19가 스포츠 생태계에 미치는 악영향에 주목할 필요가 있다[1-3].

코로나19의 대유행으로 마스크 착용이 자연스럽게 이루어졌듯이 스포츠도 그 영향 속에서 벗어날 수 없게 되었다. 국내 스포츠 상황에 적용시키면 상급학교에 진학해야 하는 청소년, 직장운동경기부 실업팀에 취직해야 하는 선수 등 시험의 부재 및 연기로 다양한 고충이 생기면서 목표를 달성하고자 하는 사람들로 하여금 목표 달성에 대한 의미를 무색하게 하고 있다.

Kim[4]은 코로나19로 열심히 목표를 달성하고자 하는 학생선수들의 일상이 멈추었고 올림픽과 같은 국제대회를 향해 훈련하는 선수들도 연습과 훈련에 제한이 생겼다고 언급한 바 있다. 즉 코로나19 질병으로 선수들의 다양한 정서의 감정을 불러일으킨 것이다. 이를 통해 선수들은 공황장애, 정서불안, 두려움, 공포심 등의 부정적인 정서를 느끼며 훈련과 시험에 차질을 빚는 감정변화가 생긴 것이다. 이는 곧 장·단기적으로 오는 부정적 정서로 탈진으로 이어질 수 있다는 의미를 내포하고 있다.

Herbert 등[5]에 의해 최초 사용되었던 탈진(burnout)은 힘 또는 자원에 과도한 요구로 지치게 되고 소모되는 것이라 할 수 있으며 감정적 소모 또는 비인간화, 성취 욕구 감소, '사람을 대상으로 일하는' 사람들에게서 나타나는 연속적이며 반복적인 정서적 압박 결과, 만성 감정, 긴장 반작용으로 나타나는 스트레스로서 신체적인 것보다 심리적인, 즉 감정적인 면에 비중을 두었다[6]. 따라서 탈진이란 스트레스의 반응결과로써 무기력하고 피로한 상태를 의미하며 어떠한 일을 해내지 못하는 반응을 뜻하고 과도한 훈련과 시험, 고민, 걱정 등에 의해 장시간 노출되어

지나친 스트레스로 인한 신체적, 심리적, 정서적 고갈상태를 뜻한다. 세부적으로 정서·신체적 고갈(physical and emotional exhaustion: PEE), 성취도 감소(reduced sense of achievement: RSA), 스포츠 평가절하(devaluation of sports practice: DSP)로 구성되어 있으며 이는 정서적 심리적 소진을 의미한다[7-8]. 이러한 탈진은 선수생명과도 직결될 수 있으며 경기력 저하, 반사회 행동, 대인관계, 운동스트레스 등 부정적인 요인들과 연관 맺을 수 있기 때문에 중요하게 고려되어야 한다[9-11].

앞서 언급한 바와 같이 탈진의 원인으로 심리적인 측면이 강하다고 가정할 때 탈진을 야기시킬 수 있는 심리적인 요인을 탐구하고 분석할 수 있어야 할 것으로 판단하여 선수들의 감성을 이해할 수 있는 감성지능을 타 변인과 분석하는 것은 본 연구의 주된 목적이라 할 수 있다. 이러한 감성지능은 아직 스포츠계보다는 직무만족과 서비스지향성[12], 리더에 대한 조망수용과 발언행동[13], 직무스트레스[14] 등 인사조직과 지방자치연구, 조직의 영향력을 밝힌 연구가 대부분이며 그 결과를 체육계에 적용한 연구가 미비하기에 본 연구에서는 감성지능을 선행변인으로 상정하여 코로나19 팬데믹 상황에서의 선수들의 감성지능을 분석할 필요성이 제기되는 것이다.

감성지능은 Salovey 등[15]에 의해 최초로 사용되었으며 이를 바탕으로 Goleman[16]에 의해 'the times'에 소개되면서 세계적으로 관심을 받기 시작하였고 이러한 감성지능을 자신의 감정을 인식하는 능력, 성취를 위해 노력하고 동기화하는 능력, 타인의 감정을 이해하는 능력, 대인관계를 조정하는 능력으로 정의하였다. 또한 Dulewicz 등[17]은 타인에게 영향을 주고 자신의 동기부여를 자극 및 평가하며 윤리 행동능력으로 감성지능을 정의하면서 조직에서 승진과 같은 영향력을 발휘하여 중요성을 언급한 바 있다[18]. 이러한 감성지능을 효율적으로 활용하게 된다면 목표를 달성하고자 하는데 긍정적인 결과를 나타낸다고 하는 Jung[19]의 언급으로부터 감성지능의 자극은 곧 탈진을 예방할 수 있는 심리적 변인이라 할 수 있는 것이다.

한편 다양한 선행연구를 탐구하며 탈진을 예방하고 극복시켜주는 변인을 찾던 중 스트레스에 직접적인 영향을 주는 주된 요소 중 하나로 역경을 극복할 수 있고 스트레스의 수준을 회복할 수 있는 능력인 회복탄력성[20]을 선정하였다. 이는 코로나19로 인해 심리적으로 지친 선수들에게 필수조건이라 할 수 있으며 이를 분석하고 적용시키고자 한다.

회복탄력성은 어떠한 사건으로 인한 트라우마 상황을 대처할 수 있고 향후 정상적인 적응을 가능할 수 있게 하는 역량을 의미하며 외부로부터 오는 스트레스와 같은 부

정적인 영향에서 벗어나 정상적인 생활을 할 수 있다는 의미와 학문적으로 '정신적 저항력'을 의미한다[21-23]. 즉 회복탄력성이 높을수록 스트레스 상황에서 벗어나 정상적인 일상생활이 가능[24]하며 이는 선수들이 코로나19로부터 오는 부정적 정서에 대처할 수 있고 극복할 수 있는 심리적 요인으로써 본 연구에서 매개변인으로 상정하였다.

변인 간의 엘리트 선수를 대상으로 선행연구를 조사한 결과 감성지능과 탈진과의 관계는 태권도 선수를 대상으로 한 Oh 등[25]의 연구로 국한되어 있었고 감성지능과 회복탄력성과의 관계도 Han 등[26]에서 대학 팀운동선수를 대상으로 한 연구, Kim[27]의 대학축구선수를 대상으로 규명한 연구, 회복탄력성과 탈진의 관계는 Lee[28]의 고등학교 복싱선수를 대상으로 규명한 연구로 스포츠계에서 본 연구에서처럼 연구의 방향성을 나타내는 선행연구는 미비한 실정이며 그 정보와 기초자료에 한계가 있다고 생각하여 본 연구의 목적이 있으며 필요성이 제기된다.

따라서 본 연구에서는 대학운동선수들의 감성지능과 탈진의 관계를 규명하여 탈진을 예방하고 대처할 수 있는 회복탄력성의 매개효과분석을 통해 인과관계와 관련성을 규명하고자 한다. 이러한 시도는 코로나19 팬데믹 상황에서 선수들의 감성지능을 이해하고 탈진을 예방할 수 있는 정보가 될 수 있을 것이며 회복탄력성이라는 스트레스를 대처할 수 있는 매개변수로 인하여 상황에 따른 스트레스 대처능력 기술개발에 지식체 형성을 할 수 있을 것이다.

본 연구에서 설정한 가설은 다음과 같다. 첫째, 대학운동선수들의 감성지능은 회복탄력성에 영향을 미칠 것이다. 둘째, 대학운동선수들의 감성지능은 탈진에 영향을 미칠 것이다. 셋째, 대학운동선수들의 회복탄력성은 탈진에 영향을 미칠 것이다.

II. Methods

1. Subject of Study

본 연구는 코로나19 상황에 따른 선수들의 감성지능이 탈진과의 관계에서 회복탄력성이라는 변인으로 탈진을 예방하고 방지할 수 있는지에 관한 연구가 진행되었다. 대학운동선수를 조사 대상의 모집단으로 선정하여 유의표본추출법에 의해 서울시를 포함한 수도권, 지방에 소재한 2년제, 4년제 대학교 총 6개 대학을 선정하였다. 조사 기간은 2022년 1월 15일부터 2월 15일에 걸쳐 표집하였으며 정부에서 시행하는 사회적 거리두기 및 방역지침에 따라 SNS 플랫폼(Naver)을 통해 비대면 자료수집을 하였다. 수집된

자료 중 신뢰도가 낮은 것으로 간주된 7명의 표본을 제외한 257명의 자료를 최종적으로 분석에 사용하였으며 연구 대상의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

Table 1. Characteristics of University sports athletes

	Division	Frequency(N)	%
Gender	male	184	71.6
	female	73	28.4
Age	20 to 22 years old	183	71.2
	23 to 25 years old	60	23.3
	more than 26 years	14	5.5
Career	Less than 5 years	87	33.8
	6 to 10 years	97	37.7
	more than 11 years	73	28.5
	Total	257	100

2. Measuring Instrument

조사도구는 설문지를 사용하였으며 설문 문항은 인구통계학적 특성 3문항, 감성지능 20문항, 회복탄력성 27문항, 탈진 15문항으로 총 65문항으로 구성하였다. 인구통계학적 특성은 Gender, Age, Career를 측정하는 3문항을 체크하도록 명목척도 형태로 구성하였다.

독립변수인 감성지능은 Salovey 등[15], Mayer 등[29], Wong 등[30]이 제시하고 국내에서 Lee 등[31], Kim[27]의 연구에서 타당성과 신뢰성을 확보한 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 하위요인은 자기감성인식, 타인감성인식, 감성활용, 감성조절로 구성되어있다.

매개변수인 회복탄력성은 Reivich 등[32]이 제시한 Resilience Quotient Test 척도를 국내 문화와 환경에 맞게 Shin 등[24]에 의해 수정·보완하여 사용하였다. 하위요인은 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 관계성, 커뮤니케이션능력, 공감능력의 9개 세부 하위영역 총 27문항으로 구성하였다.

종속변수인 탈진은 Raedeke 등[8]이 제시한 척도를 국내에서 Choi 등[33]이 번안하여 사용한 설문지를 사용하였다. 하위요인은 정서·신체적 소진, 성취감 저하, 스포츠 평가절하이다. 모든 설문지의 형태는 5점 리커트 형식으로 구성하였다.



Fig. 1. Relationship between variables

3. Data Process

본 연구에서의 자료처리는 SPSS Version 26.0을 활용하여 분석 목적에 따라 전산처리 하였다. 연구대상의 인구통학적 특성은 빈도분석을, 각 변인의 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석, 신뢰도 검증은 Cronbach's α 검사를 실시하였다. 대학운동선수의 변인 간 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였고 각 변인 간 영향력 분석을 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

4. Validity and reliability of Measuring Instrument

측정문항의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 수집된 자료를 취합하여 탐색적 요인분석과 신뢰도분석을 실시한 결과 <Table 2>, <Table 3>, <Table 4>와 같다.

Table 2. Factor analysis of Emotional Intelligence

	1	2	3	4
others-emo2	.886	.288	.145	.124
others-em3	.877	.236	.227	.168
others-emo4	.853	.239	.158	.208
others-emo1	.731	.377	.137	.223
others-emo5	.679	.390	.272	.116
self-emo3	.318	.808	.211	.215
self-emo2	.238	.789	.261	.244
self-emo4	.322	.751	.209	.106
self-emo1	.296	.743	.162	.321
self-emo5	.370	.618	.294	.118
regul emo3	.219	.296	.853	.059
regul emo4	.199	.207	.819	.307
regul emo2	.200	.238	.765	.369
use of emo3	.321	.277	.284	.778
use of emo2	.195	.325	.341	.757
Cronbach's α	.940	.911	.895	.842
Eigenvalue	4.032	3.633	2.641	1.797
Variance	26.882	24.220	17.603	11.977
Cumulative Dispersion	26.882	51.102	68.705	80.682

1) 감성지능 탐색적 요인분석 실시한 결과 최종적으로 4개의 하위요인으로 도출되었고 신뢰도 계수는 .842~.940으로 나타났으며, 누적분산율은 80.682% 나타나 각 설문 문항이 타당하고 신뢰로운 것으로 확인되었다.

2) 회복탄력성 탐색적 요인분석 실시한 결과 최종적으로 6개의 하위요인으로 도출되었고 신뢰도 계수는 .786~.903으로 나타났으며, 누적분산율은 82.176%로 나타나 각 설문문항이 타당하고 신뢰로운 것으로 확인되었다. 요인부하량이 40 이하로 나온 5개의 문항을 제외한 결과 총 3개의 요인의 15문항으로 추출되었다.

Table 3. Factor analysis of resilience

	1	2	3	4	5	6
thankful1	.852	.170	.178	.147	.191	.077
thankful3	.817	.145	.246	.073	.125	.313
thankful2	.790	.271	.158	.174	.250	.099
emotion regulation3	.284	.780	.196	.224	.225	.145
emotion regulation1	.132	.762	.312	.228	.157	.219
emotion regulation2	.408	.655	.179	.140	.402	.084
Life satisfaction3	.132	.131	.831	.206	.246	.159
Life satisfaction2	.227	.313	.770	.167	.078	.153
Life satisfaction1	.493	.199	.656	.140	.053	.203
Communication skills1	.097	.080	.188	.820	.324	-.019
Communication skills2	.146	.342	.214	.699	.159	.321
Communication skills3	.242	.266	.152	.693	.141	.384
empathy3	.299	.258	.153	.223	.781	.142
empathy2	.180	.240	.178	.321	.733	.289
empathy1	.246	.220	.140	.280	.575	.491
Relationship2	.149	.181	.342	.204	.221	.710
Relationship3	.466	.184	.152	.193	.341	.638
Cronbach's α	.903	.873	.853	.834	.887	.786
Eigenvalue	3.103	2.329	2.319	2.219	2.213	1.786
Variance	18.255	13.702	13.641	13.051	13.018	10.509
Cumulative Dispersion	18.255	31.957	45.598	58.649	71.667	82.176

3) 탈진 탐색적 요인분석 실시한 결과 최종적으로 3개의 하위요인으로 도출되었고 신뢰도 계수는 .855~.936으로 나타났으며, 누적분산율은 78.351%로 나타나 각 설문 문항이 타당하고 신뢰로운 것으로 확인되었다.

Table 4. Factor analysis of Burnout

	1	2	3
PEE3	.900	.187	.164
PEE5	.898	.212	.132
PEE2	.877	.142	.141
PEE1	.778	.267	.325
PEE4	.745	.474	.026
RSA5	.165	.867	.183
RSA4	.284	.827	.208
RSA3	.370	.704	.210
RSA1	.182	.677	.237
DSP5	.285	.037	.815
DSP4	.081	.455	.803
DSP3	.137	.479	.770
Cronbach's α	.936	.865	.855
Eigenvalue	3.924	3.222	2.256
Variance	32.703	26.849	18.798
Cumulative Dispersion	32.703	59.552	78.350

Table 5. Analysis of correlation among factors

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1												
2	.712**	1											
3	.533**	.616**	1										
4	.581**	.659**	.664**	1									
5	.641**	.656**	.445**	.479**	1								
6	.648**	.690**	.728**	.683**	.621**	1							
7	.498**	.651**	.666**	.665**	.603**	.632**	1						
8	.558**	.564**	.621**	.629**	.481**	.625**	.556**	1					
9	.727**	.643**	.574**	.577**	.597**	.679**	.543**	.689**	1				
10	.596**	.620**	.558**	.576**	.615**	.611**	.606**	.618**	.698**	1			
11	-.038	.000	-.007	-.014	-.017	.004	.032	-.002	.010	.032	1		
12	-.044	-.009	.030	.005	.075	.045	.102	.029	.019	.074	.580**	1	
13	-.092	-.048	.029	.014	-.002	.043	.087	.022	.003	.038	.556**	.732**	1

1. others-emotion, 2. self-emotion, 3. regulation emotion, 4. use of emotion, 5. thankful, 6. emotion regulation, 7. life satisfaction, 8. communication skills, 9. empathy, 10. relationship, 11. PEE, 12. RSA, 13. DSP
 **p<.01

III. Results

1. Correlation analysis between each variable

대학운동선수들의 감정지능이 회복탄력성과 탈진의 관계에 대한 다중회귀분석을 실시하기 앞서 각 변인 간 다중공선성 확인을 위해 pearson의 상관분석을 실시하였다. <Table 5>에서 보는 바와 같이 변인 간 상관계수가 -.011~.712인 것으로 나타나 모든 변인들이 .80 이하의 상관관계를 보여 독립적인 것임을 입증하였다.

2. Result of multiple regression on Emotional Intelligence and Resilience

감정지능이 회복탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 <Table 6>와 같다. 회복탄력성의 하위요인인 감사하기가 감정지능의 하위요인인 타인감성인식($\beta=.350, p<.001$), 자기감성인식($\beta=.395, p<.001$)이 정적 영향력이 나타났으며, 감정조절과 감성활용은 영향력이 나타나지 않았다.

감정통제력이 타인감성인식($\beta=.202, p<.001$), 자기감성인식($\beta=.189, p<.01$), 감정조절($\beta=.377, p<.001$), 감성활용($\beta=.191, p<.01$)에 정적 영향력이 나타났다.

Table 6. The influence of Emotional Intelligence on resilience

	resilience										VIF
	thankful			emotion regulation			Life satisfaction				
	B	β	t	B	β	t	B	β	t		
Invariable	1.123		5.762***	.496		3.169**	.516		2.567		
others-emo	.342	.350	5.322***	.195	.202	3.787***	-.061	-.055	-.914	2.139	
self-emo	.411	.395	5.427***	.194	.189	3.197**	.361	.308	4.623***	2.624	
regul emo	.008	.009	.140	.323	.377	7.314***	.309	.317	5.443***	2.006	
use of emo	.009	.010	.152	.158	.191	3.498**	.267	.283	4.602***	2.236	
R^2	.492			.666			.573				
F	60.984***			125.412***			84.566***				
p<.01, *p<.001											
	resilience										VIF
	Communication skills			empathy			Relationship				
	B	β	t	B	β	t	B	β	t		
Invariable	.535		2.481	.625		3.525	.852		4.062		
others-emo	.216	.198	3.042**	.487	.491	8.322***	.251	.241	3.628***	2.139	
self-emo	.066	.057	.787	.131	.124	1.902	.253	.229	3.114**	2.624	
regul emo	.285	.294	4.671***	.152	.173	3.037**	.164	.178	2.771**	2.006	
use of emo	.264	.282	4.237***	.080	.095	1.569	.149	.167	2.458**	2.236	
R^2	.502			.591			.481				
F	63.558			90.967***			58.370				
p<.01, *p<.001											

Table 7. The influence of Emotional Intelligence on Burnout

	Burnout									
	physical and emotional exhaustion			reduced sense of achievement			devaluation of sports practice			VIF
	B	β	t	B	β	t	B	β	t	
Invariable	2.438		7.452	2.053		6.712	2.478		7.112	
others-emotion	-.037	-.031	-.340	-.161	-.145	-1.600	-.119	-.094	-1.035	2.139
self-emotion	.224	.179	1.766	.274	.233	2.318*	.275	.206	2.034*	2.624
regulation of emotion	.075	.072	.803	.058	.059	.674	.035	.031	.355	2.006
use of emotion	-.112	-.111	-1.177	-.050	-.053	-.570	-.084	-.078	-.832	2.236
R^2	.023			.030			.020			
F	1.478			1.938			1.258			

* $p < .05$

생활만족도는 자기감성인식($\beta = .308, p < .001$), 감성조절($\beta = .317, p < .001$), 감성활용($\beta = .283, p < .001$)에 정적 영향력이 나타났으며 타인감성인식에는 영향력이 나타나지 않았다.

소통능력은 타인감성인식($\beta = .198, p < .01$), 감성조절($\beta = .294, p < .001$), 감성활용($\beta = .282, p < .001$)에 정적 영향력이 나타났으며 자기감성인식에는 영향력이 나타나지 않았다.

공감능력은 타인감성인식($\beta = .491, p < .001$), 감성조절($\beta = .173, p < .01$)에 정적 영향력이 나타났으며 자기감성인식과 감성활용에는 영향력이 나타나지 않았다.

관계성은 타인감성인식($\beta = .241, p < .001$), 자기감성인식($\beta = .229, p < .01$), 감성조절($\beta = .178, p < .01$), 감성활용($\beta = .167, p < .01$)에 정적 영향력이 나타났다. 전체설명력은 각각 49.2%, 66.6%, 57.3%, 50.2%, 59.1%, 48.1%인 것으로 나타났다.

3. Result of multiple regression on Emotional Intelligence and Burnout

감성지능이 탈진에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 <Table 7>과 같다. 탈진의 하위

요인인 정서·신체적소모가 감성지능에 유의한 영향력이 나타나지 않았다.

성취감저하는 자기감성인식($\beta = .233, p < .05$)에 정적 영향력이 나타났으며, 타인감성인식, 감성조절, 감성활용에는 유의한 영향력이 나타나지 않았다.

평가절하는 자기감성인식($\beta = .206, p < .05$)에 정적 영향력이 나타났으며, 타인감성인식, 감성조절, 감성활용에는 유의한 영향력이 나타나지 않았다. 전체설명력은 각각 2.3%, 3.0%, 2.0%인 것으로 나타났다.

4. Result of multiple regression on Resilience and Burnout

회복탄력성이 탈진에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 <Table 8>과 같다. 탈진의 하위요인인 정서·신체적소모가 감성지능에 유의한 영향력이 나타나지 않았다.

성취감저하는 감정통제력($\beta = .254, p < .05$)에 정적 영향력이 나타났으며, 감사하기, 생활만족도, 소통능력, 공감능력, 관계성에는 유의한 영향력이 나타나지 않았다.

평가절하는 감성지능에 유의한 영향력이 나타나지 않았다. 전체설명력은 각각 2.6%, 2.9%, 1.2%인 것으로 나타났다.

Table 8. The influence of resilience on Burnout

	Burnout									
	physical and emotional exhaustion			reduced sense of achievement			devaluation of sports practice			VIF
	B	β	t	B	β	t	B	β	t	
Invariable	2.467		7.037	2.151		6.560	2.756		7.335	
thankful	.096	.079	.877	.011	.010	.111	.038	.030	.328	2.082
emotion regulation	.147	.121	1.215	.290	.254	2.571*	.199	.153	1.539	2.502
Life satisfaction	-.098	-.091	-1.000	-.073	-.073	-.804	-.060	-.053	-.579	2.089
Communication skills	-.104	-.096	-1.023	-.048	-.047	-.503	-.046	-.040	-.427	2.237
empathy	.137	.115	1.090	-.065	-.058	-.554	-.047	-.037	-.351	2.834
Relationship	-.045	-.040	-.403	-.022	-.020	-.207	-.050	-.042	-.422	2.477
R^2	.026			.029			.012			
F	1.116			1.236			.490			

* $p < .05$

IV. Discussion

대학운동선수들의 감성지능이 회복탄력성과 탈진에 미치는 영향력을 규명하기 위해 본 연구에서 도출된 유의미한 결과를 선행연구와 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학운동선수의 감성지능이 회복탄력성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 감성지능 하위요인인 타인감성인식, 자기감성인식이 회복탄력성의 하위요인인 감사하기에 유의한 정적 영향을, 타인감성인식, 자기감성인식, 감성조절, 감성활용이 감정통제력에 유의한 정적 영향을, 자기감성인식, 감성조절, 감성활용이 생활만족도에 정적영향을, 타인감성인식, 감성조절, 감성활용이 소통능력에 정적영향을, 타인감성인식, 감성조절이 공감능력에 정적 영향을, 타인감성인식 자기감성인식 감성조절, 감성활용이 관계성에 유의미한 정적 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감성지능을 높게 인지하고 있으면 회복탄력성이 향상될 수 있음을 의미[34]하는 Kim[35], Kim 등[36], Park 등[37], Kim[27]의 연구결과와 부분적으로 일치한다. 즉 운동선수들의 높은 수준의 감성지능은 회복탄력성을 고양시킬 수 있으며[28] 자신과 타인의 감성을 이해하면서 통제할 수 있고 이성적으로 문제를 해결하며 자신의 감정을 잘 컨트롤 할 수 있는 회복탄력성을 향상시킬 수 있다는 것을 의미한다[38]. 이는 자신과 타인의 정서와 감정인식, 동기부여, 최선을 다하려는 마음과 목표의식, 긍정적인 마음, 감정 통제, 이성적 감성이 항상 감사하는 마음을 갖을 수 있고 현재 생활에 만족하며 낙관적인 마음과 타인과의 원만한 관계성과 의사소통, 공감능력을 높게 인식하는 것이라 사료된다.

둘째, 대학운동선수의 감성지능이 탈진에 부분적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 감성지능이 모든 하위요인이 탈진의 하위요인인 정서·신체적소모에 유의한 영향이 미치지 않았다. 자기감성인식은 성취감저하와 평가절하에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Oh 등[25]의 태권도 선수를 대상으로 감성지능이 탈진에 유의한 영향을 나타냈다는 보고, Chung 등[39]의 골프장 캐디를 대상으로 감성지능이 탈진에 유의한 영향을 나타냈다는 보고와 맥락을 같이한다. 또한 Saadati 등[40]의 운동선수를 대상으로 감성지능이 탈진에 유의한 영향을 미쳤다는 연구와는 차이를 나타냈다. 이는 자신의 정서를 잘 이해하고 느끼고 있으며 무엇이 행복한지 불행한지를 잘 알고 표현할 수 있다면 운동을 성공적으로 수행할 수 있고 운동에 대해 부정적 느낌을 받지 않으며 성취감과 노력을 할 수 있다는 의

미를 내포하고 있다. 즉 스스로의 감성 컨트롤이 탈진을 예방할 수 있는 것이라 할 수 있으며 자신의 감성을 다스리기 위해 심리적 훈련이 필요할 것이라 사료된다. 그 외 감성지능과 탈진의 하위요인 유의한 영향력이 나타나지 않았다. 이는 감성지능과 탈진 관계의 인과관계 및 관련성에 대한 영향력이 크게 나타나지 않은 부분이며 코로나19 팬데믹 상황에서의 다양한 변수가 고려되지 못했다는 것을 시사하는 바이다. 이러한 시사점에 해결하기 위해 양적 연구보다는 질적연구를 통해 더욱 심도있고 심층적인 분석이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

셋째, 대학운동선수의 회복탄력성이 탈진에 부분적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 회복탄력성 하위요인인 감정통제력이 탈진의 하위요인인 성취감저하에 유의한 정적 영향력이 나타났다. 감정통제력, 감사하기, 생활만족도, 소통능력, 공감능력, 관계성은 탈진의 하위요인인 정서·신체적소모와 평가절하에 유의한 영향력이 나타나지 않았다. 이러한 결과는 Kim 등[41]의 대학 방송댄스 전공자를 대상으로 회복탄력성이 탈진에 영향을 미쳤다는 보고, Lee[28]의 고등학교 복싱선수를 대상으로 회복탄력성과 탈진의 관계 보고가 본 연구결과와 부분적으로 일치한다. 이는 선수 자신이 어려운 일이 닦했을 때와 의사소통 시 감정 통제와 이해가 성취감을 향상시켜주는 결과라고 할 수 있다. 즉 스스로 높게 인식하는 회복탄력성이 탈진을 예방해주는 주된 변인이라 예상할 수 있는 것이라 사료된다. 이 외 회복탄력성과 탈진의 유의미한 영향력이 나타나지 않았다. Lu 등[42]의 운동선수를 대상으로 회복탄력성과 탈진에 관계를 규명한 보고와 차이를 나타냈지만 이는 다양한 변수(코치지지, 수준 높은 선수 등)가 고려되었었다는 점을 보면 본 연구 설계 시 예견한 연구결과와 반대되는 의미로 이는 후속연구에서 더욱 심층적으로 연구해야 할 것이라 생각된다.

V. Conclusions and Suggestion

본 연구에서 대학운동선수의 감성지능이 회복탄력성과 탈진에 인과관계를 규명하여 코로나19 상황에도 감성적인 상처와 탈진 없이 최고의 수행력에 도달할 수 있도록 유의미한 정보를 제공하고자 한다. 본 연구에서 설정한 가설에 따라 도출된 결론은 다음과 같다.

첫째, 대학운동선수의 감성지능은 회복탄력성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 대학운동선수의 감성지능은 탈진에 부분적으로

유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 대학운동선수의 회복탄력성은 탈진에 부분적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 종합해보면 대학운동선수의 감성지능이 회복탄력성과 탈진에 의미 있는 요인으로 작용한다는 것을 알 수 있었으나 세부적으로는 미비한 작용이었다는 것을 확인할 수 있었다. 이에 대한 본 연구의 한계점을 보완하기 위해 변인 간 관계를 더욱 심층적으로 분석하여 적용시킬 수 있는 후속연구가 필요할 것이며 정량연구로 규명할 수 없는 부분을 정성연구를 통해 심층적 분석이 필요할 것이다. 또한 탈진을 예방하고 방지하기 위한 다른 변수들과의 관계를 규명하여 스포츠생태계를 활성화시킬 수 있는 연구가 진행되어야 할 것으로 판단된다.

REFERENCES

- [1] K. I, Kim. South Korea Sports Prospects for 2021. Korea Policy Briefing. <https://www.korea.kr/news/contributePolicyView.do?newsId=148882408>. 2021.
- [2] S. J, Park. Tokyo Olympics postponed '50% judgment of Japanese spectators'...Decide whether or not to attend in June. <https://www.yna.co.kr/view/AKR20210429022300073?input=1195m>. Yonhpa news. 2021.
- [3] Krzywański, J., Mikulski, T., Krysztofiak, H., Pokrywka, A., Młyńczak, M., Małek, Ł. A., ... & Kuchar, E. Elite athletes with COVID-19—Predictors of the course of disease. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol. 25, No. 1, pp. 9-14. 2022.
- [4] B. S, Kim. Athlete mental health in the age of COVID-19. *Korean Journal of Sport Science*. Vol. 153, No. 0, pp. 67-75. 2021.
- [5] Herbert Freudenberger and Geraldine Richelson. *Burn out: The High cost of High Achievement*, New York : bantam. 1981.
- [6] Maslach C. Burned out. *Hum. Behav.* 5:16 22. 1976.
- [7] Harris, D. V., & Harris, B. L. *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. Vol. 1, Human Kinetics. 1984.
- [8] Raedeke, T. D., & Smith, A. L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 23, pp. 281-306. 2001.
- [9] H. H, Kim and Y. h, Choi and S, Y. Oh. The relationship among burnout syndrome, aggression, and anti-social behavior of high school athletes. *Korean Society For The Study Of Physical Education*,25(4),295-307. 2021. DOI : 10.15831/JKSSPE.2021.25.4.295
- [10] W, Y. Park and Y, J. Lee. The Relationship among Sport Failure Tolerance, Psychological Resources and Burnout of Youth Boxers. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, Vol. 23, No. 1 pp. 21-34. 2021. Doi:10.35277/kama.2021.23.1.21
- [11] S. T, Hong and S. L, Cho. Roles of Coach-Athlete Relationships between Adolescent Athlete's Perceived Coaching Behavior and Burnout. *Journal of the Korean society for Wellness*, Vol. 15, No. 4, pp. 155-168. 2020. DOI : 10.21097/ksw.2020.11.15.4.155
- [12] T. S, Jeon. The Effects of Salesmen's Emotional Intelligence on the Creativity, Job Satisfaction, Service Orientation in the B2C Marketplace. *Asia-Pacific Journal of Business & Commerce*, Vol. 13, No. 1, pp. 3-24. 2021. DOI : 10.35183/ajbc.2021.03.13.1.3
- [13] Y. D, Choi and Y. S, Cho. The Effects of Leader Perspective Taking and Emotional Intelligence on Voice Behavior: The Mediating Role of Self-Efficacy for Voice. *Korean Academy Of Management*, Vol. 29, No. 1, pp. 1-23. 2021. DOI: 10.26856/kjom.2021.29.1.1
- [14] H. J, Son. The Relationship between Emotional Leadership and Job Stress. *Korean Local Government Review*, Vol. 22, No. 4, 121-142. 2020. DOI: 10.38134/klgr.2021.22.4.121
- [15] Salovey, P., & Mayer, J. D. Emotional intelligence, Imagination, Cognition and Personality, Vol. 9, No. 3, pp. 185-211. 1990.
- [16] Goleman, D. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books. 1995.
- [17] Dulewicz, V., & Higgs, M. Can emotional intelligence be measured and developed?, *The Leadership & Organization Development Journal*, Vol. 20, No. 5, pp. 242-252. 1999.
- [18] S. W, Chung. Relationships among LMX/TMX, Emotional Labor, Job Related Burnout, and Customer-oriented Behavior of the Golf Caddies: Focusing on the Moderating Effects of Social and Emotional Intelligence. Doctorial Dissertation, Graduate School, Dankook University. 2011.
- [19] H. M, Jung. The Influence of Female Rookieism on Appearance Management Behavior and Consumption Propensity according to Emotional Intelligence and Self-Efficacy. Doctorial Dissertation, Graduate School, Sungshin University. 2021.
- [20] N. Garnezy. Children in Poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, Vol. 56, No. 1, pp. 127-136. 1993.
- [21] H. S, Kim and M. S, Kim. The Impact of Disaster Victim's Social Support on Quality of Life: Mediating Effect of Resilience. *The Journal of Humanities and Social science*. Vol. 10, No. 4, pp. 841-854. 2019. DOI : 10.22143/HSS21.10.4.59
- [22] E. S, Hong. Conceptual understanding of resilience and instructional suggestion. *Korean Journal of Special Education*, Vol. 41, No. 2, pp. 45-67. 2006.
- [23] S. Cheng, C. Chen, W. Hsieh, M. Chi, S. Lin, Y. Lia. Effects of Individual Resilience Intervention on Indigenous People who Experienced Typhoon Morkot in Taiwan. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, Vol. 28, No. 2 pp. 105-110, 2012.
- [24] W. Y, Shin and M. G, Kim and J. H, Kim. Developing Measures of Resilience for Korean Adolescents and Testing Cross, Convergent, and Discriminant Validity. *Studies on Korean Youth*.

- Vol. 20, No. 4, pp. 105-131. 2009.
- [25] Y. T. Oh and M. H. Yang. Relationship between Perfectionism and Burnout in Taekwondo Athletes: Verification of Mediating Effect of Emotional Intelligence. *Journal of Exercise and Sports Science*, Vol. 26, No. 0, pp. 9-18, 2020.
- [26] H. W. Han and J. H. Park. The Influence of Emotional Intelligence on Group Cohesiveness and Resilience of University Team Sport Athletes. *The Korean Journal of Growth and Development*, Vol. 25, No. 1, pp. 79-85. 2017.
- [27] S. H. Kim. The Relationship among Emotional Intelligence, Resilience and Sport Commitment of College Soccer Players. *The Korea Journal of Sport*, Vol. 19, No. 1, pp. 737-746. 2021. DOI: 10.46669/kss.2021.19.1.066
- [28] Y. J. Lee. The Relationship among Resilience, Stress Coping Styles and Burnout of High School Boxer. *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 57, No. 5, pp. 159-172. 2018. DOI: 10.23949/kjpe.2018.09.57.5.11
- [29] Mayer, J. & Salovey P. What is Emotional Intelligence? in Salovey, P. & Sluyter, D., *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, 3-31, New York: Basic Books. 1997.
- [30] Wong, C. S., & Law, S. L. the effects of leads and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, Vol. 13, pp. 243-273. 2002.
- [31] Y. J. Lee and A. J. Lee. The Effect of Emotional Intelligence on Resilience and Group Cohesiveness: Focused on the Moderating Effect of Organizational Politics. *The Tourism Sciences Society of Korea*, Vol. 40, No. 10, pp. 171-187, 2016. DOI: 10.17086/JTS.2016.40.10.171.187
- [32] Reivich, K., & Shatte, A. *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books. 2002.
- [33] H. H. Choi and J. Y. Huh and S. K. Kim. Mediation Effects of Basic Psychological Needs on the Relationship Between Coach-Athlete Relationship and Burnout in Elite Athletes. *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 52, No. 3, pp. 129-141. 2013.
- [34] Magnano, P., Craparo, G., and Paolillo, A. (2016). Resilience and emotional intelligence: which role in achievement motivation. *Int. J. Psychol. Res.* 9, 9-20. doi: 10.21500/20112084.2096
- [35] M. J. Kim. Effects of Emotional Intelligence, Resilience, and Post-traumatic Growth on Communication Skills of Nursing Students. *Journal of Industrial Convergence*, Vol. 16, No. 3, pp. 23-32. 2018. DOI: 10.22678/JIC.2018.16.3.023
- [36] N. H. Kim and S. Y. Park. Effect of Emotional Intelligence and Social Support on Resilience of Student Nurses. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 20, No. 3, pp. 194-202. 2019. DOI: 10.5762/2019.20.3.194
- [37] Y. S. Park and S. H. Jang. The Effects of Emotional Intelligence, Resilience, and Communication Style on Stress Coping in College Students. *The Korea Contents Society*. Vol. 20, No. 12, pp. 555-566. 2020. DOI : 10.5392/JKCA.2020.20.12.555
- [38] Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J., & Mayer, J. Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press. 1999
- [39] S. W. Chung, J. Y. Huh. The Moderating Effect of Social and Emotional Intelligence for Exchange Relation, Emotion Labor, Job Related Burnout, and Customer-oriented Behavior of Golf Course Caddies. *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 46, No. 1, pp. 87-102. 2011. DOI : 10.51979/KSSLS.2011.11.46.87
- [40] S. Saadati, R. Nikbakhsh, and A. Afarinesh. The relationship between emotional intelligence and athlete burnout. *Bull. Environ. Pharmacol. Life Sci*, Vol. 18, No. 21, pp. 179. 2014.
- [41] K. J. Kim and J. H. Son. The Effects of Recovery Elasticity and Burnout of College Broadcasting Majors on Adaptation to College Life. *The Korean Society Of Sports Science*, Vol. 29, No. 4, pp. 865-878. 2020. DOI : 10.35159/kjss.2020.08.29.4.865
- [42] Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 22, pp. 202-209. 2016.

Authors



Jong-Hwa Park received B.S. degree in Kyunghee University in 2013. He received his M.S. degree in sports psychology Ph.D. degree in sports psychology from the Dankook University and Kyunghee University

in 2015 and 2018, respectively. Dr. Park is an assistant professor at Dankook University College of Sports Sciences in Korea and teaches sports psychology and taekwondo. Research interests are sports psychology, sports sociology, and the 4th industrial revolution.



Jin-Wook Lee received B.S. degree in Korea University in 1999. He received his M.S. degree in sports medicine Ph.D. degree in physical education from the University of Dankook in 2010 and 2017, respectively.

Dr. Lee is an Assistant Professor at the Dept. of Exercise Prescription & Rehabilitation, Dankook University, Korea. His research interests are in sports medicine, exercise prescription, sports Rehabilitation, exercise physiology.