



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 현 경 교수지도
박사학위 청구논문

스포츠심리상담이 스포츠 손상 후
재활훈련중인 선수의 정서 및 자신감에
미치는 영향

2013

성신여자대학교 대학원
체육학과
박 정 은

스포츠심리상담이 스포츠 손상 후
재활훈련중인 선수의 정서 및 자신감에
미치는 영향

김 현 경 교수지도

이 논문을 박사학위논문으로 제출함

2012년 10월

성신여자대학교 대학원

체육학과

박 정 은

인 준 서

박정은의 박사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논문 개요

본 연구는 스포츠 손상 후 재활훈련 중인 선수들을 대상으로 스포츠심리상담을 적용하여 선수들의 심리요인 중에서 정서 및 자신감요인에 어떤 영향을 미치는지 알아보는데 그 목적이 있다. 연구설계는 방법론적 삼각검증(Methodological triangulation)중에서 양적연구와 질적연구 두 가지 방법을(Simultaneous triangulation)을 병행하였다. 연구대상은 재활의학 전문의로부터 4주 이상 스포츠 손상 진단을 받고 재활훈련중인 야구선수 24명(실험집단 I: 8명, 실험집단 II: 8명, 통제집단: 8명)을 대상으로 하였다. 심리기술훈련과 집단상담을 병행한 복합 프로그램과 심리기술훈련만 적용한 프로그램의 효과 차이를 검증하고자 주 2회씩 5주간(총 10회기) 스포츠심리상담 프로그램을 적용하고 세 집단 간의 사전-사후-추후 차이를 알아보았다. 정서요인은 기분상태 질문지(Profile of Mood States; POMS)와 경쟁상태불안 검사 2(Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2)를 사용하였고, 자신감 요인은 스포츠 자신감 질문지(Sources of Sport-Confidence Questionnaire; SSCQ)를 사용하여 측정하였다. 자료측정은 실험처치 전, 실험처치 후에 실시하였으며, 3개월 후에 추후조사를 한 번 더 실시하여 지속효과를 알아보았다. 양적 자료분석은 SPSS version 19.0 프로그램을 이용하였다. 기초배경변인에 대한 기술통계분석을 실시하였으며, 요인별로 빈도수, 평균 그리고 표준편차를 산출하였다. 비모수 검정을 실시하여 사전-사후-추후 처치 시기별 차이를 알아보기 위하여 Kruskal-Wallis 검정을 실시하였고, 유의성이 있는 경우 Mann-Whitney test로 사후검증을 하였다. 각 집단내의 사전, 사후, 추후 차이를 알아보기 위하여 Friedman 검정을 실시하였고, 유의성이 있는 경우 Wilcoxon Sign Rank test로 사후검증을 하였다. 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 하였다. 질적 자료 분석은 통계적 검정에 따른 제한점을 보완하기 위하여 삼각측정법을 이용하였으며, 매회 프로그램 적용 후에 작성한 경험일지를 내용 분석하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 정서요인의 변화에서 사전-사후-추후 처치시기별 집단 간의 차이를 검증한 결과 기분상태요인에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 경쟁상태불안 요인은 처치 시기 중에 사후시기에서 유의한 차이가 나타났으며, 신체적 상태불안과 상태자신감 요인이 유의하게 나타났다. 상태불안 요인에 대한 사후검증을 실시한 결과 사후시기에서 스포츠심리상담과 심리기술을 병행한 복합 집단과 심리기술만 적용한 두 집단 간 인지적 상태불안과 신체적 상태불안에 유의한 차이가 나타났고 추후시기에서는 신체적 상태불안에 유의한 차이가 나타났다. 스포츠심리상담과 심리기술을 병행한 복합 집단과 통제집단 간에 차이는 사전 상태자신감과 사후 상태자신감에 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 정서요인에서 집단 내 처치시기간의 차이를 비교 검증한 결과 기분상태, 경쟁 상태불안에서 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 자신감요인의 변화에서 시기별 집단 간의 차이를 검증한 결과 능력입증, 사회적 지지, 코치지도력, 신체적-정신적 준비 요인에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

넷째, 자신감요인에서 집단 내 처치시기간의 차이를 검증한 세 집단의 처치시기간 차이는 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 사전-추후 코치지도력에서 유의한 차이가 나타났다.

다섯째, 경험일지 내용분석을 통해 심리기술훈련 경험이 재활훈련중인 선수들의 신체적, 심리적 조절에 도움이 되는 것으로 나타났다.

본 연구에서 실시한 스포츠심리상담은 심리기술훈련과 집단 상담을 병행한 복합 프로그램과 심리기술훈련 프로그램으로 재활훈련중인 선수들의 정서 및 자신감 요인 향상에 집단 내 처치 시기 간 효과가 있는 것으로 나타났다. 앞으로 스포츠심리상담이 다양한 적용방식으로 스포츠 재활현장에 활용 가능할 것으로 기대된다.

목 차

논문개요

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구 목적	5
3. 연구 문제	6
4. 연구의 제한점	6
5. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 스포츠심리상담	9
1) 심리기술훈련	9
2) 집단상담	18
2. 스포츠 손상과 재활훈련	22
1) 스포츠 손상 후 재활훈련과정에서의 심리적 반응	22
2) 스포츠 손상 후 재활훈련과 정서 및 자신감	24
III. 연구방법	26
1. 연구대상	26
2. 연구설계	29
3. 측정도구	30
4. 스포츠심리상담 프로그램 구성	33
5. 연구절차	35
6. 자료분석	36

IV. 연구결과	37
1. 집단 간의 동질성 검증	37
2. 정서 요인의 변화	38
3. 자신감 요인의 변화	61
4. 참여일지 효과에 대한 질적 체험분석	70
V. 논의	74
VI. 결론 및 제언	79

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

표 1. 손상의 정도와 재활기간에 따른 부상선수의 반응	24
표 2. 연구 대상자의 일반적 특성	26
표 3. 연구 대상자의 일반특성 및 손상관련 특성	27
표 4. 연구 대상자의 재활훈련 참여현황	28
표 5. 연구 대상자의 스포츠심리상담 경험	28
표 6. 연구설계	29
표 7. POMS 하위요인별 문항번호	30
표 8. CSAI-2 하위요인별 문항번호	31
표 9. SSCQ 하위요인별 문항번호	32
표 10. 재활훈련 중인 선수를 위한 심리기술 프로그램	34
표 11. 재활훈련 중인 선수를 위한 집단상담 프로그램	34
표 12. 집단의 일반적 특성 동질성 비교	38
표 13. 사전-집단 간 기분상태 비교	39
표 14. 사후-집단 간 기분상태 비교	39
표 15. 추후-집단 간 기분상태 비교	40
표 16. 사전-집단 간 상태불안 비교	41
표 17. 사후-집단 간 상태불안 비교	41
표 18. 추후-집단 간 상태불안 비교	42
표 19. 처치시기에 따른 상태불안 사후검정 실험 두 집단 간 비교	43
표 20. 처치시기에 따른 상태불안 사후검정 실험집단과 통제 집단 간 비교	44
표 21. 복합 집단 사전-사후-추후 기분상태 비교	45
표 22. 심리기술 집단 사전-사후-추후 기분상태 비교	46
표 23. 통제집단 사전-사후-추후 기분상태 비교	47

표 24. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(불안)비교 사후검정	48
표 25. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(우울)비교 사후검정	49
표 26. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(분노)비교 사후검정	50
표 27. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(활력)비교 사후검정	51
표 28. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(피로)비교 사후검정	52
표 29. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(혼란)비교 사후검정	53
표 30. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(TMD)비교 사후검정	54
표 31. 복합집단 사전-사후-추후 상태불안 비교	55
표 32. 심리기술 집단 사전-사후-추후 상태불안 비교	56
표 33. 통제집단 사전-사후-추후 상태불안 비교	57
표 34. 집단 내 사전-사후-추후 상태불안(인지적상태불안)비교 사후검정	58
표 35. 집단 내 사전-사후-추후 상태불안(신체적상태불안)비교 사후검정	59
표 36. 집단 내 사전-사후-추후 상태불안(상태자신감)비교 사후검정	60
표 37. 사전-집단 간 자신감	61
표 38. 사후-집단 간 자신감	62
표 39. 추후-집단 간 자신감	63
표 40. 복합집단 사전-사후-추후 자신감 비교	64
표 41. 심리기술 집단 사전-사후-추후 자신감 비교	64
표 42. 통제집단 사전-사후-추후 자신감 비교	65
표 43. 집단 내 사전-사후-추후 자신감(능력입증)비교 사후검정	66
표 44. 집단 내 사전-사후-추후 자신감(사회적지지)비교 사후검정	67
표 45. 집단 내 사전-사후-추후 자신감(코치지도력)비교 사후검정	68
표 46. 집단 내 사전-사후-추후 자신감(신체적/정신적 준비)비교 사후검정	69
표 47. 심리기술훈련 경험 내용 범주화	72
표 48. 심리기술훈련 참여일지 내용	73

그림 목 차

그림 1. 심리기술과 방법	11
그림 2. 바람직하지 않은 집단 상호작용	19
그림 3. 바람직한 집단 상호작용	19
그림 4. 프로그램 처치	33
그림 5. 연구절차	35
그림 6. 집단별 처치시기에 따른 기분상태 하위요인 변화	47
그림 7. 집단별 처치시기에 따른 상태불안 하위요인 변화	57
그림 8. 집단별 처치시기에 따른 자신감 하위요인 변화	65

I. 서 론

1. 연구의 필요성

스포츠 선수들이 누구나 바라는 것은 선수생활을 마치기 전까지 부상을 당하지 않는 것이다. 그러나 현대의 스포츠는 선수들의 빠른 기술향상과 우승에 대한 압박 그리고 프로 선수들의 상품화 등으로 점점 더 많은 선수들이 스포츠 손상의 위험에 노출되고 있다. 스포츠 손상을 입은 선수들은 신체적인 고통과 함께 부정적인 심리적 반응을 동반할 수 있으며, 이러한 스포츠 손상의 원인은 준비운동 부족, 과도한 훈련, 불안정한 심리상태, 부적절한 반칙행위, 장비 및 시설 등의 물리적인 문제 등으로 인해 발생된다.

스포츠 상해는 스포츠 손상, 운동 상해 등과 같은 개념의 비슷한 용어로 혼용되고 있으며, 미국에서 매년 약 300-500만 명이 스포츠 상해를 당하고 그중 약 200만 명이 응급실을 찾고 있다(류호상, 2002). 스포츠 상해를 주제로 국내 학술지에 보고된 연구들을 분석한 결과 스포츠 상해 발생 시기에 따른 전체상해 발생률은 경기 중 상해 발생률이 30.23%, 연습 중에는 69.77%로 상해 발생률이 연습 중에 더 높은 경향을 나타낸다(김상훈, 2008).

훌륭한 선수가 되기 위해서는 경쟁과 승패가 수반되는 스포츠에서 선수 자신의 신체적 조건, 적절한 외적 환경 및 운동경기 중 발생하는 상해를 최소화하고 예측 가능한 상해발생을 억제하기 위한 최선의 노력을 기울여야 한다(Dekker, Kingma, Groothoff, Eisma, & Ten Duis, 2000). 그러나 선수들은 예기치 못한 상황에서 부상을 당하게 되고, 복귀를 위한 재활훈련을 시작하면서 신체적, 정신적 부담을 느끼게 된다. 2007년 클리블랜드 인디언

스 소속이었던 추신수 선수는 빅리그 재진입을 한 시간 앞두고 팔꿈치 통증으로 재활훈련에 들어가게 된다. 당시 추신수는 재활훈련이 “정말 따분하고, 특히 정신적으로 많이 초조하고 불안하기 때문에 심신이 고통의 연속일 수밖에 없다”고 밝혔다. 그러나 추신수는 “목표가 뚜렷하기 때문에 초조하고 다급한 가운데도 자신감만은 충만하다”는 확고한 의지가 있는 선수였다. 그러한 의지 때문인지 추신수는 2010년 엄지손가락 부상과 옆구리부상으로 또다시 재활 치료를 받았으나 반복되는 부상과 재활훈련을 잘 이겨내고 재기에 성공했다. 추신수 선수는 지난해 미국의 스포츠 전문 주간지 ‘스포츠 일러스트레이티드’가 선정한 2012년 올해의 재기상 후보에 선정됐다. 이렇게 재기에 성공한 훌륭한 선수들 모두 스포츠 손상 후 반복적인 재활훈련을 겪게 되면서 선수들은 신체적 고통과 정서적인 여러 문제들을 경험하게 된다.

스포츠 손상을 입은 선수들은 예전의 자발성과 자신감은 줄어들고, 조심스런 경기를 하다보면 수행이 감소하고 더 많은 스트레스와 좌절감이 생기게 된다. 이러한 과정의 결과는 재 손상을 유발하며, 일시적인 혹은 영구적인 수행상의 문제, 정서적인 혼란들을 유발하게 된다(Rotella & Heyman, 1986). Bianco, Malo 와 Orlick(1999)은 부상으로 고생하고 있는 엘리트 스키 선수들을 대상으로 회고적 연구 설계(Retrospective design)방법을 이용하여 부상 회복 기간 동안에 그들의 인지적, 정서적, 행동적 반응을 조사하였다. 연구결과 긍정적인 태도와 신념을 유지한 선수들이 재활 속도가 더 빨랐고, 실제 스포츠 현장으로 돌아가는 빈도도 높게 나타났다. 이 같은 결과는 재활기간의 심리상태를 어떻게 유지하는가의 문제는 재활선수들의 심리적 요인의 변화와 재활성과에 많은 영향을 미친다는 것을 시사한다.

재활과정 동안에 손상선수들의 심리에 관한 스포츠심리학 분야의 연구는 손상선수들의 심리적 상태의 변화를 규명하는 연구와 손상선수들의 심리적

상태와 재활 결과와의 관계에 관한 연구들로 크게 두 가지 방향으로 진행되어왔다(신정택, 박윤식, 2008).

국내에서 손상선수를 대상으로 심리적 상태를 분석한 선행연구들을 살펴보면 손상과 심리문제 관련 연구(류호상, 2002), 스트레스와 관련연구로 스트레스와 상해에 관한 연구(정청희, 권성호, 2002), 스트레스 관리 훈련 프로그램의 적용(신정택, 김지수, 2005), 성격특성과 스트레스 대처양식(신정택, 김지수, 2006)등이 있으며, 심리적 요인의 변화 관련 연구는 심리요인이 상해 회복에 미치는 영향(신정택, 육동원, 2005), 정서변화 검증(신정택, 박윤식, 2008), 심리적 변화 및 부상재발인식(정은나, 2010), 심리적 회복(김나라, 2011)등이 있다. 또한 손상 선수들을 대상으로 심리기술훈련을 적용한 연구(김상희, 2004; 박혜주, 김성운, 문두환, 2008) 등이 있다.

정청희와 김병준(1999)은 심리기술(Psychological skills)이란 ‘생각과 감정의 조절을 통해 스포츠 상황에서 겪는 스트레스를 극복하고 경기력을 극대화하는데 필요한 모든 정신적인 전략과 기법’이라고 정의하였으며, 심리기술훈련(Psychological skills training)이란 ‘최상의 경기력을 발휘할 수 있도록 선수들에게 이러한 자기 조절적인 기술을 습득하도록 도움을 주는 훈련과정’이라고 하였다. 또한 심리기술훈련이 엘리트 선수에게만 적용되는 것은 아니며 특수계층의 스포츠 수행과 개인 발달에도 사용될 수 있다고 하였다. 박정근(2004)은 스포츠 심리학자들이 주로 많이 사용한 심리적 기법들로 목표설정, 이완훈련, 각성조절, 심상 등과 그 이외의 심리기법으로 개인적인 자긍심 고양, 대인간 갈등해결, 커뮤니케이션 훈련, 상해로부터 심리회복, 자신감, 등을 제시하였다.

Botterill(1990)는 심리기술을 효과적으로 실시하면, 신체훈련 향상과 부상 후 회복 촉진을 도와 줄 수 있으며, 부상의 고통감소와 장애대처나 기술적, 전술적 발전을 촉진시키고 수행을 향상 시킬 수 있다고 하였다. 현대의 스

포츠 현황은 스포츠 손상 발생률이 꾸준히 증가함에 따라서 손상 후 재활 훈련 중인 선수들을 위한 심리상담의 효과와 필요성이 대두되고 있다(2010, 정은나). 그러나 아직까지 국내에서 손상선수들을 대상으로 다양한 상담을 적용한 연구 사례가 부족한 실정이다.

상담의 형태는 개인 상담과 집단상담 두 가지로 나눌 수 있다. 내담자가 가지는 문제에 따라 상담자는 어떤 상담이 적합한지 선택해야한다(박혜주, 2006). 스포츠심리상담은 심리기술훈련만을 적용하거나 또는 심리기술훈련과 상담의 적용을 같이 하는 경우가 있다. 심리기술훈련과 상담을 선수의 종목과 상황에 맞게 적용한 사례연구(김재원, 2006; 박혜주, 김진구, 정상택, 2003; 박혜주, 김진구, 정상택, 2005; 박혜주, 김진구, 정상택, 2006; 박혜주, 김성운, 문두환, 2008; 박혜주, 김성운, 2009; 장덕선, 2005; 한명우, 1998; 한명우, 2007)등 과 단체종목 선수들을 위한 집단상담을 적용한 연구(박혜주, 2006; 박혜주, 권명화, 이건영, 2012; 장덕선, 2002; 장덕선, 2005)가 있다.

장덕선(2002)은 상호작용이 요구되는 종목의 경우 집단상담이 바람직하며, 집단치료는 집단에 계속적으로 노출을 제공하는 과정에서 경쟁불안과 같은 부정적 정서들이 자신만의 경험이 아닌 공통적인 것임을 인식하고 그러한 경험을 공유함으로써 서로에 대한 이해와 배려를 할 수 있다고 하였다.

허정훈(2012)은 집단상담의 장점을 심리기술 등 교육을 집단적으로 이해시키는데 매우 유용하고 개개인들이 느끼는 것을 다른 선수들도 느끼고 있는 것을 앎으로써 동질감 형성에 긍정적 측면이 있다고 하였다. 이를 종합해 보면 집단상담은 집단원간의 상호작용 효과가 있는 것으로 보인다.

손상선수들이 느끼는 부상경험 등의 부정적인 정서적 반응들을 집단상담에 참여함으로써 다른 선수들과 서로의 상황을 공감할 수 있으며, 자연스럽게

동질감 형성과 긍정적 심리회복의 기회를 제공할 수 있을 것으로 보인다. 따라서 본 연구에서는 심리기술훈련과 집단상담을 적용한 복합 프로그램과 심리기술훈련만 적용한 프로그램 그리고 통제집단간의 비교를 통해 스포츠 손상 후 재활훈련중인 선수들의 심리요인 중에서 정서 및 자신감요인의 변화를 알아보고자 한다. 재활 과정 중에 있는 선수들을 대상으로 스포츠심리상담이 선수들의 심리상태 변화에 어떤 긍정적 영향을 미치는지 구명하는 일은 매우 의미 있는 일이라고 사료된다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 스포츠 손상 후 재활훈련중인 선수들을 대상으로 스포츠심리상담을 적용하여 선수들의 심리요인 중에서 정서 및 자신감요인의 변화에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 스포츠심리상담은 심리기술훈련과 집단상담을 병행한 복합 프로그램과 심리기술훈련만 적용한 프로그램의 효과를 검증하고자 하며, 나아가 스포츠 재활 현장에서 스포츠 손상 선수들을 위한 스포츠심리상담 프로그램 개발과 스포츠심리상담의 현장 지원 활성화에 기여하고자한다.

3. 연구 문제

본 연구에서는 스포츠심리상담이 스포츠 손상 후 재활훈련중인 선수의 정서 및 자신감에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

연구문제 1. 스포츠심리상담 적용 후 재활훈련중인 선수들의 정서변화에 양적·질적 차이가 있는가?

연구문제 2. 스포츠심리상담 적용 후 재활훈련중인 선수들의 자신감변화에 양적·질적 차이가 있는가?

4. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울시에 소재한 H재활센터에서 재활훈련중인 만15세 이상~22세 이하의 야구선수를 대상으로 실시하였다. 연구대상자 표집의 특성상 모든 재활 선수들에게 일반화하여 적용하는 것은 신중을 기해야 한다.

둘째, 본 연구의 특성상 선수들의 일반적 특성(손상부위, 손상정도, 수술 유무, 재활시점 등)을 동일하게 고려할 수 없는 한계를 갖는다.

5. 용어의 정의

본 연구의 용어의 조작적 정의는 다음과 같다.

1) 스포츠심리상담

스포츠심리상담은 운동선수나 팀의 심리적 컨디션을 조성하기 위하여 적용되는 심리기법의 총칭이다(신동성, 김귀봉, 2001). 본 연구에서는 심리기술훈련과 집단상담을 의미한다.

2) 심리기술

심리기술은 생각과 감정의 조절을 통해 스포츠상황에서 겪는 스트레스를 극복하고 경기력을 극대화 하는데 필요한 모든 정신적인 전략과 기법이다(정청희, 김병준, 1999). 본 연구에서는 목표설정, 이완, 긍정적 사고조절, 심상을 의미한다.

3) 집단상담

집단상담은 구성원들 사이의 상호작용을 통해 구성원 개개인의 자각과 통찰을 촉진하고, 이를 토대로 실행을 통해 변화를 추구하기 위한 모듬이다(강진령, 2005). 본 연구에서는 정서 및 자신감 향상을 위한 심리기술훈련에 참여하는 구조화 집단으로 기술의 발전에 도움을 주는 교육적 의미를 가진다.

4) 스포츠 손상

스포츠 손상은 부상으로 인해 연습이나 경기에 참가하지 못하는 상태로 부상의 정도에 따라 중등도 손상(moderate injury)은 1주에서 1개월까지 결

장을 요구하는 상태, 중증도 손상(major injury)은 1개월 이상 경기나 훈련에 참여할 수 없는 상태로 정의한다(Drawer & Fuller, 2001). 본 연구에서는 재활의학 전문의로부터 4주 이상 스포츠 손상 진단을 받은 경우를 의미한다.

5) 재활훈련

스포츠 손상 후 재활의 목표는 재활 치료 후 손상 전의 운동 수준으로 회복하고 또한 손상이 재발하지 않도록 하는 것이다(나영무 외, 2006). 본 연구에서 재활훈련은 스포츠 손상 후 운동선수의 손상회복을 위한 치유와 신체 기능적 복귀를 위한 치료적 운동을 의미한다.

6) 정서

기분은 정서적 상태로서 정서보다 강도가 약하며 지속성이 길 때를 말한다(김훈기, 2001). 상태불안은 불안을 느끼는 원인이 자신이 아닌 개인 외적 상황에 있다는 것으로 일시적 상황에 따라 긴장, 우려, 고조로 긴장된 신경계 활동에 대한 일시적이고 지속으로 변화하는 정서 상태로 정의한다(Martens, 1990). 본 연구에서 정서는 기분상태의 하위요인과 경쟁상태불안의 하위요인을 의미한다.

7) 자신감

자신감은 스포츠에서 성공적일 수 있다는 자신의 능력을 생각하는 수준 혹은 믿음이다(Vealey, 1988b). 본 연구에서는 자신감의 하위요인을 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 스포츠심리상담

1) 심리기술훈련

(1) 심리기술훈련의 개념

현대의 스포츠는 최상의 수행 향상을 위하여 과학적이고 체계적인 트레이닝 방법 등을 연구하고 실전에 사용하고 있으며 심리적 요인이 경기력에 가장 많은 영향을 미치는 요소로 대두되고 있다. 스포츠 상황은 신체훈련이 전부가 아닌 신체훈련과 정신훈련을 병행함으로써 스포츠 수행의 탁월성을 이루려는 인지심리학적 이론적용이 이루어지고 있다(김용승, 1996).

Vealey(1988a)는 심리기술훈련이 불안이나 걱정 그리고 자신감 수준을 적절하게 변화시키며, 스포츠 경쟁에서 수행을 촉진시키고 긍정적으로 접근하여 정신기술 향상을 위해 가르치기거나 개발된 기법과 전략이라고 하였다. 이러한 차원에서 심리기술훈련은 선수들의 수행 향상을 위한 정신적 기술을 강화시킬 수 있는 방법이다.

심리기술이란 용어는 Martens(1987)가 정립한 심리기술훈련 모형의 영향을 받아 주로 미국과 캐나다의 학자들이 사용하고 있으며 이와 관련된 개념에는 정신훈련(mental training), 정신연습(mental practice), 이미지 트레이닝(image training), 정신력 훈련(mental toughness training), 대처전략(coping strategy), 심리적 준비(psychological preparation), 심리적 시연(mental rehearsal), 정신기술훈련(mental skill training), 인간잠재력훈련(human potential training)등 매우 다양한 의미로 사용되고 있다(김병준, 정청희,

1999). 이처럼 다양한 의미의 개념들의 혼란을 피하기 위해 Vealey(1988)와 Gould(1995)는 심리기술훈련(psychological skills training)이란 용어를 사용하였다. 또한 정신훈련을 교육적인 측면에서 강조하면서 심리적 기술 훈련을 심리적 기술과 심리적 방법으로 구분하여 설명하였으며 여기서 심리기술이란 자신의 심리상태를 조절하여 최상수행을 발휘할 수 있게 하는 능력을 의미하고, 심리방법이란 심리기술을 적절하게 유지하기 위한 테크닉을 말한다. 따라서 심리기술훈련이란 여러 가지 심리적 방법을 연습하고 훈련하여 심리기술을 향상시키는 것을 의미한다(설정덕, 2000).

Martens(1987)는 심리기술훈련에 포함시켜야 할 기본적인 심리기술로 상상기술(imagery skills), 심리에너지 관리(psychic energy management), 스트레스 관리(stress management), 주의집중 기술(attentional skills), 목표설정 기술(goal setting skills) 다섯 가지를 들고 있으며 이들은 상호 유기적인 관계를 갖고 있다. Vealey(1988a)는 심리기술훈련에 포함할 4개의 심리방법(심상, 신체이완, 사고조절, 목표설정)과 8개의 심리기술을 27권의 전문서의 내용분석을 통해 도출해 냈다. 네 가지의 심리기술 발달 방법 중에서 심상이 가장 널리 이용되고 있었으며 이어서 신체이완, 사고 조절, 목표설정이 뒤를 이었다. 여덟 가지 심리기술에는 주의조절, 각성조절, 자신감, 의지/동기, 대인관계 기술, 라이프스타일 관리, 자각, 자아 존중이 포함된다(김병준, 정청희, 1999). 심리‘기술’과 이들 기술을 향상시키는 심리‘방법’의 차이를 구분하기는 쉽지 않다. Hardy 등(1996)은 Vealey(1988a)가 제시한 네 가지 ‘방법’을 스포츠 수행에 가장 중요한 심리기술 이라고 판단하고 그 용어를 약간 달리하여 이완, 목표설정, 심상과 심리적 시연, 자화(self-talk)로 부르고 있다. 따라서 신체 및 정신 이완능력, 목표설정, 심상(정신연습), 긍정적인 생각 등은 심리기술의 핵심요인에 해당한다(홍길동, 2005).

심리기술과 방법을 <그림 1>은 설명하고 있다. 심리기술을 발달시키고 강화시키기 위한 기본기술은 의지력으로 시작되며 선수들은 기본기술들이 적절한 수준에 도달해야 비로소 수행기술을 효과적으로 배울 수 있다. 또한 촉진기술은 수행을 촉진시키는 부차적인 역할을 한다. 신체적/정신적 과정은 적절한 신체적 연습이나 교육에 의해 촉진되며 신체연습과 교육 후 선수들은 목표설정, 심상, 신체이완, 사고조절 등의 4가지 기법을 이용하여 심리기술훈련을 실시 할 수 있다(정청희 외, 2009). 이러한 심리적 기술에 대한 우리나라 코치와 운동선수들의 인식을 조사한 유진과 장덕선(1998)의 연구에서 스포츠 심리학 문헌을 통하여 추출된 14개의 심리적 기술요인들에 대한 중요성을 평가하였다. 스포츠 종목에서 표집된 코치72명과 선수260명은 자신감, 주의력, 목표설정, 의지력, 생활관리 등이 성공적인 운동수행을 위하여 가장 중요하다고 인식하고 있는 것으로 나타났다고 보고하였다.

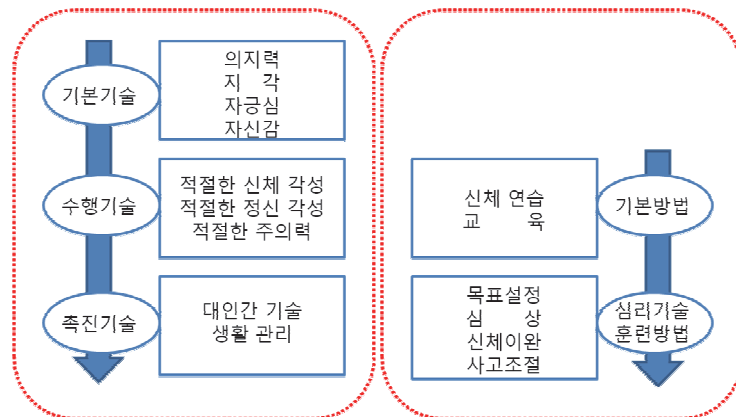


그림. 1 심리기술과 방법(Vealey, 1988a; 정청희 외, 2009, 재인용)

(2) 심리기술훈련의 적용

심리기술훈련의 대상은 최고수행을 위한 엘리트선수들에게만 적용되는 것이 아니라 모든 종목 선수들에게 적용 가능하며 그 프로그램 또한 다양하다.

Porter와 Foster(1986)는 심리기술훈련이 자신의 잠재능력을 발휘하지 못하는 능력 있는 선수, 더욱 더 공격적이고 경쟁적일 필요가 있는 여자 선수들, 부상을 당한 엘리트 선수들, 자신의 집중력과 초점을 향상시키기를 바라는 선수들, 스포츠에 참가한 모든 선수들과 자신의 최고 능력을 발휘하고자 하는 선수들과 같은 다섯 부류의 선수들에게 효과적인 것으로 나타났다.

심리기술 훈련을 최초로 시작하는 최적의 시기는 개인이 막 스포츠에 참가하기 시작하는 때라고 할 수 있다. 초보단계의 선수들이 현실적인 목표를 설정하고, 자신감을 증가시키며 성공을 가시화하고 건설적으로 반응하도록 가르침을 받는다면, 정신훈련을 받지 못한 선수들의 운동수행과 개인적인 발달에 비하여 훨씬 빠른 향상을 기대할 수 있다(정청희 외, 2009).

심리기술 훈련 프로그램을 시작하는 적절한 시기는 비시즌 혹은 시즌 전이 가장 적합하고, 새로운 심리기술을 소개하는 단계는 1회에 15-30분 정도의 특별 훈련이 주당 3-5일 정도 필요하다(설정덕, 2000).

(3) 심리기술훈련의 종류

① 목표설정훈련

목표설정(goal setting)이란 인간이 행동을 통하여 성취하고자하는 최종적 결과를 설계하는 것이다. 또한 목표는 어떠한 행동을 통해서 개인이 도달하고자 하는 위치나 달성하고자하는 과제를 결정하는 것이다(2006, 정청희).

목표에는 중요한 두 가지 속성이 있는데, 내용(content)과 강도(intensity) 측면이다. 예를 들면 야구선수가 타율을 1할 높이겠다고든지, 기록경기 선수가 현

재 기록보다 좋은 기록을 내겠다는 등의 대답 속에는 목적 차원인 내용과 목표달성을 위한 개인의 노력차원의 강도가 내재되어 있다. 이처럼 개인이 설정한 목표는 개인의 동기를 자극해 지속적인 목표달성을 유도한다.

목표의 유형은 주관적인 목표(subjective goal)와 객관적 목표(objective goal), 결과목표(outcome goal)와 과정목표(performance goal or process goal), 단기·중기·장기목표 등으로 구분 할 수 있다(김정수, 2005).

목표와 관련한 연구들에서 “결과는 그 과정을 누가 좀 더 열심히 했느냐에 달려있다”거나, “목표에 대한 목표가 아닌 과정에 대한 목표”를 생각한다는 진술내용은 선수들의 주관적인 목표수립을 보여주는 것이라고 제시한다(장덕선, 윤기운, 2003). 객관적 목표는 축구나 농구에서 어시스트 수 늘리거나 야구에서 방어율이나 피안타율을 어느 정도 낮추기 등을 의미한다. 또한 결과목표는 시합의 결과에 중점을 두고, 과정목표는 자신의 수행이 기준이 된다. 마지막으로 단기목표란 장기목표를 달성하기위한 개별적인 전략을 의미한다(김정수, 2005).

장덕선과 윤기운(2003)은 목표지향성(과제지향, 자아지향)에 따른 심리기술은 각각의 목표지향성이 어떠한 심리기술들을 설명할 수 있는지를 예측하기 위하여 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과 과제 지향으로 설명할 수 있는 심리요인은 팀 단합, 목표설정, 자신감, 불안조절, 상상능력에 있음을 밝혀냈다. 또한우수 배드민턴 선수들은 자아 지향성보다는 과제지향성이 더 높게 나타났다. 따라서 결과지향이나 과정지향이나 보다는 최고의 목표를 향해가는 과정이 중요한 변수인 것이다.

② 이완훈련(relaxation)

이완이란 신체적 긴장과 심리적 긴장을 저하시키는 과정이다. 여기에서 신체적 긴장이란 근육자체가 과도하게 수축된 상태를 말하며, 심리적 긴장

이란 근심과 걱정으로 불안, 초조하고 자신감이 없어지는 바람에 각성수준이 과도하게 높아지는 상태를 말한다(2006, 정청희).

각성(arousal)이란 생리적, 심리적 활성화 또는 자율반응(autonomic reactivity)으로 깊은 수면에서 흥분 상태까지의 연속선상에서 변화한다. 이완은 각성 수준을 적정한 수준에 맞추는데 중요한 역할을 한다. 신체적 긴장과 심리적 긴장은 언제나 동시에 일어나고 동시에 이완된다. 따라서 야구 선수가 타석에 들어서기 전에 어깨 근육을 풀고 부드럽게 스윙을 하는 것처럼 신체적인 긴장을 이완시켜 심리적인 긴장까지 푸는 방법과, 스윙을 하기 전에 심호흡을 하는 것처럼 심리적인 긴장을 풀어서 신체적인 긴장을 없애는 방법이 있다. 생리적인 방법중에 대표적인 것이 이완훈련이다(홍길동, 2004). 이 훈련은 다른 심리기술 훈련을 실시하기 위해 필요한 정신적 신체적 준비상태를 유지한다. 이완기술은 스포츠 기술처럼 규칙적으로 연습되어야한다(설정덕, 2000).

선수들이 배워야할 이완기법중에서 가장 일반적인 중재전략으로는 점진적 이완(progresssive relaxation), 자생훈련(autogenic training), 호흡법(breathing awareness), 명상(meditation), 바이오피드백(biofeedback) 등이 있다(Henshen, K., & 최만식, 2002). 이같이 이완기법의 종류는 여러 가지가 있으나 그중에서 가장 대표적인 이완기법은 Jacobson(1974)의 점진적 이완훈련이다. 점진적 이완훈련은 스트레스반응을 감소시키는 하나의 방법으로 주요 신체부위의 근육을 의도적으로 그리고 점진적으로 수축시켰다가 서서히 이완시키는 동작을 반복하는 과정에서 여러 원인으로 야기되거나 축적된 긴장을 완화시키는 기술 혹은 치료적 운동기술이다(Jacobson, 1974).

③ 긍정적 사고조절

사고조절(thought control)은 인지 재구성(cognitive restructuring), 사고정

지(thought stopping)와 혼잣말(Self-talk)을 통하여 부정적 사고를 긍정적인 사고로 전환하거나 또는 긍정적 사고를 유지할 수 있다.

인지재구성은 선수들이 불안과 긴장을 겪는 상황에서 가지는 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 대체하는 것이다. 우선 선수들은 자신이 어떤 상황에서 부정적 생각을 하는지 자각해야한다. 자신이 자주하는 부정적인 불합리한 생각을 정리해보고 심상을 통하여 이를 대체할 수도 있도록 노력해야한다.

사고정지는 부정적인 사고로 인한 불안이나 긴장의 강도가 높아졌을 때 사용할 수 있다. 사고정지는 말 그대로 부정적인 생각이 떠올랐을 때 의식적으로 “정지”라고 자신에게 말함으로써 그 진행을 막는 것이다. 부정적인 생각을 정지시킨 다음에 긍정적인 생각으로 인지 재구성을 해야 사고정지의 효과도 커진다(홍길동, 2004).

혼잣말은 개인이 스포츠나 운동장면에서 수행 전 혹은 중, 후에 수행이나 감정, 느낌에 관련해서 스스로에게 하는 말, 즉, 내적대화이다(윤기운, 2005b). Harris(1990)는 혼잣말이 행위를 안내하고, 조직화하고, 구조화하는 인지적 작용을 할 뿐만 아니라 어떤 문제나 상황에 의식적으로 집중하고, 이해하려 하며, 어려움을 극복하기 위해 혼잣말을 사용한다고 주장하였다.

혼잣말은 심리기술훈련 요소 중에 매우 중요한 인지전략중 하나로서 선수 혹은 스포츠 참여자들의 자신감 향상, 불안수준 조절이나 주의력 향상, 수행의 극대화 등을 위해 많이 사용하고 있다. 스포츠 활동에서 혼잣말을 많이 사용하고 있는 현상은 혼잣말이 스포츠 활동의 일부로서 습관처럼 스포츠환경속에서 자연스럽게 활용되고 있음을 보여준다(윤기운, 2005a).

윤기운(2005b)의 연구에서 스포츠 참여자들의 혼잣말 사용 시기는 “운동수행이 잘 안 풀릴 때”(44%)가 가장 많았고 다음으로 “운동 중”(24.8%)으로 나타났다. 대체로 참여자 자신의 스포츠 수행결과가 원하는 기준에서 벗어나거나 기술 동작이 원활하게 이뤄지지 않을 때 운동 중에 혼잣말을 사용하는 경

우가 많은 것으로 보고하고 있다. 또한 구봉진(2010)은 운동선수, 지도자 및 관련 전문가들은 운동선수들의 목표달성을 하기위해 동기유발적인 혼잣말의 사용을 권장할 필요가 있다고 하였으며, 혼잣말이 운동수행을 향상시키는 메커니즘이 될 수 있다는 것을 제시하고 있다.

④ 심상훈련

심상(imagery)이란 선수들이 수행하고자하는 기술과 동작을 실시하지 않고 정신적으로 그림을 그리는 기술을 의미한다(설정덕, 2000). 심상은 다양한 목적으로 사용되고 있으며 심상을 통해 신체기술 뿐만 아니라 여러 심리기술도 함께 발달시킬 수 있다. 심상훈련은 심상을 통제하면서 반복적인 연습을 통해 몸에 익히고 체계적으로 이용하는 방법을 배우는 과정이다.

Gould와 Weinberg(1995)가 창안한 심상훈련법은 동작 수행을 상상하며, 가상훈련을 실시하는 방법이다. 심상은 단순히 보는 것 이상의 것으로 시각 뿐 아니라 청각, 후각, 촉각을 포함하는 다감각 적이어야 효과가 있다고 한다. 이처럼 심상을 이용하면 모든 스포츠 기술을 연습할 수 있다. 기술의 특정 부분을 반복하여 연습할 수도 있고 실수한 부분을 바로 잡을 수도 있다. 심상을 이용하여 전략연습, 자신감 향상, 집중력 증가, 감정 조절과 스트레스 해소도 가능하다. 심상 능력은 개인에 따라 차이가 있으며 칼라로 상상할 수 있는 선수도 있고 흑백으로밖에 안 되는 선수도 있다. 심상 능력 중에서 선명도와 조절력이 가장 중요한 요소이다(정청희, 김병준, 1999).

심상은 부상회복을 도와준다. 일반적으로 선수들은 부상과정에서 부정, 분노, 우울, 체념, 부상인정, 최복, 노력 순의 정서변화를 거친다. 이 과정에서 심상을 활용하면 부정적 정서가 빠져있는 시간을 단축시켜 회복 노력 시간을 상대적으로 길게 만들어 수행력 저하를 감소시켜 준다(정청희, 2006). 심상을 이용하면 통증에 적절히 대처하고 부상부위의 회복을 촉진시킬 수

있다. 부상으로 신체 연습이 불가능한 선수는 심상을 통해 훈련할 수 있다. Ievleva와 Orlick(1991)은 부상기간에 부상회복에 대한 긍정적인 장면을 떠올리면 부상 회복에 도움이 된다는 사실을 의사가 내린 진단에 비해 부상회복이 빠른 선수들을 연구한 결과 밝혀졌다(정청희, 김병준, 1999, 재인용).

(4) 심리기술훈련과 스포츠

선수들의 기능과 기량은 물론이고 선수의 심리적 상태 역시 경기력에 커다란 영향을 미친다(Curry & Maniar, 2004).

Orlick과 Partington(1988)은 정신적인 준비는 최고 수행에 있어서 가장 결정적인 요소라고 말하였으며, 실제로 우수선수들도 평소 연습 때에는 탁월한 운동수행능력을 충분히 발휘하다가도 중요한 경기에 임해서는 자신의 능력을 충분히 발휘하지 못하는 선수들이 많다고 하였다. 이러한 사실은 선수들에게 미치는 부정적 심리상태가 경기에 중요한 영향을 미치며 자신의 경기수행능력 이외에 심리적 상태가 경기의 승패에 미치는 결정적인 요소라는 사실을 시사한다.

스포츠에서 승패는 신체의 기술과 심리기술의 조합에 의해서 결정된다고 하였다. 선수나 지도자들은 스포츠에서 50%내외는 심리기술에 의해서 좌우된다고 믿고 있으며 특히 골프, 테니스, 피겨스케이팅과 같은 종목은 승패의 80-90%정도가 심리기술에 의해서 결정된다고 하였다(Porter & Foster, 1986). 이처럼 심리기술훈련에 대한 긍정적인효과가 밝혀지면서 현재까지 심리기술훈련에 관한 연구가 다양하게 진행되어오고 있다.

Greenspan과 Feltz(1989)는 19편의 논문에서 사용된 여러 기법의 효과를 분석한 결과 심리훈련은 선수의 경기력을 향상시키는데 도움이 된다는 결론을 내렸다. 특히 이완기법이 포함된 심리기술훈련과 부정적 생각에 대한 대처기

법인 인지재구성의 효과가 두드러진 것으로 밝혀졌다.

국내에서도 심리기술 프로그램 개발과 훈련 적용에 대한 연구가 최근까지 계속해서 이루어지고 있다. 김용승(2000)은 인지재구성의 원리를 기본으로 하여 동기유발프로그램을 개발하였고, 김용승, 신동성과 김병현(2001)은 팀관련 심리기술 훈련 프로그램을 개발하였다. 종목별 특성에 맞는 프로그램의 개발은 수영, 골프, 태권도, 양궁(김종구, 1999; 설정덕, 2000; 주진만, 2003; 홍길동, 2005)등 다양한 심리기술 훈련 프로그램의 개발도 계속해서 활발하게 이루어지고 있다. 또한 국내선수를 대상으로 한 선행연구에서 자신감이 가장 중요한 심리기술로 밝혀진바 있다(유진, 장덕선, 1998).

2) 집단상담

(1) 집단상담의 개념

집단상담이란 비교적 심각한 정신장애가 없는 사람들을 대상으로 집단기술, 기법 그리고 전략을 적용하여 구성원들 사이에 발생하는 역동적인 상호 교류 과정을 통해 즉시성에 초점을 맞추고 문제해결, 의사결정 또는 인간적 성장을 추구하는 과정을 말한다. 집단상담은 구성원들 사이의 상호작용을 통해 구성원 개개인의 자각과 통찰을 촉진하고, 이를 토대로 변화를 추구하기 위한 모듬이다(강진령, 2005).

Bates와 Johnson(1972)은 6명에서 12명 정도의 학생들이 훈련받은 전문가의 지도아래 교육적, 직업적, 사회적, 개인적 가치 등에 관해 그들 상호간의 의미있는 대화를 나누는 과정이라고 하였다.

이형득(1979)은 집단상담은 상호 관계성의 역학을 토대로 개인의 태도와 행동변화 뿐만 아니라 한층 높은 수준의 개인의 성장발달, 인간관계 발달의 능력을 촉진 시키려는 의도에서 이루어지는 하나의 역동적인 대인관계 과정

이라고 하였다. 이상과 같은 학자들의 정의를 살펴보면 집단상담은 집단원들간의 상호작용을 통해 집단구성원들의 변화와 문제해결을 돕는 과정이라고 할 수 있다. 집단원들은 자유롭게 의사소통과 상호작용을 해야 집단의 목적을 달성할 수 있다. <그림 2>는 상호작용이 집단상담자에게 집중되고 집단상담자를 통해서 의사소통이 이루어지는 것을 타나내며 이 같은 현상은 집단초기에 발생한다. <그림 3>은 기간이 지나면서 집단 내에 응집력이 높아지면서 집단상담자를 거치지 않고 집단원들 간에 자유롭게 의사소통과 상호작용이 이루어진다(강진령, 2012).

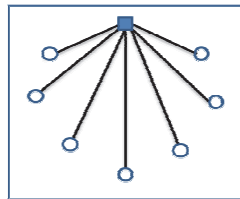


그림 2. 바람직하지 않은 집단 상호작용

■ 집단상담자
○ 집단원
- 상호작용

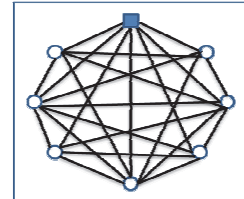


그림 3. 바람직한 집단 상호작용 (강진령, 2012)

(2) 집단상담의 장점

상담을 받는 사람과 상황에 따라서 개인 상담이 더 효과적인 경우가 있는가 하면 집단상담을 통해 큰 변화를 체험하는 사람들도 있으며, 개인상담과 집단상담에 동시에 참여함으로써 기대이상의 목적을 달성하는 사람도 있다(강진령, 2005).

집단상담이 개인상담보다 인기가 있는 이유는 집단참가자들이 집단 내에서 그리고 집단 외부의 일상적인 상호작용에서 새로운 기술을 연습할 수 있

기 때문이다. 집단참가자들은 상담자의 피드백과 통찰에서 뿐만 아니라 다른 참가자들의 피드백과 통찰을 통해서도 이득을 얻는다. 집단참가자들은 자신과 유사한 관심사를 가지고 있는 다른 사람들을 관찰함으로써 자신의 문제에 대응하는 방법을 배운다(Gerald Corey, 1999).

강진령(2005)은 집단상담의 장점 중에서 첫번째를 경제성과 실용성이 포함된 효율성을 꼽는다. 한정된 시간에 보다 많은 내담자가 상담할 수 있어서 효율적이고, 비용이 적게 든다는 점에서 경제적이며, 학교나 기업 또는 임상장면에서 널리 활용할 수 있다는 점에서 실용적이라고 하였다. 또 다른 장점으로서는 다양한 자원을 제공, 성장을 위한 환경 제공, 실생활 축소판, 새로운 행동의 실험실, 문제 예방, 상담에 대한 긍정적 인식 확대 등이 있다.

(3) 집단상담의 유형

집단상담은 구조적인 집단상담과 비구조적인 집단상담으로 나눌 수 있다. 구조적인 집단상담은 지도자 중심의 활동으로 지도자가 미리 활동의 기준을 정하고 짜여진 프로그램에 맞추어 집단구성원들이 활동하는 것으로 자유로운 의사표현에 대한 불안을 감소시키고 말이 적은 참여자들에게 참여를 촉진하며 새로운 행동을 시도할 기회를 제공하게 된다(Bach, 1954).

비구조적인 집단상담은 조직적인 활동이 없이 집단구성원들이 전적으로 의견 및 주제를 제시하고 대화를 이끌어 가는 것이어서 집단구성원의 적극적인 참여가 없을 경우에는 집단의 불안이 높아질 염려가 있다.

적정한 집단의 크기는 집단유형에 따라 차이가 있다. 교육집단의 경우 참여자 수가 비교적 큰 문제가 되지 않는 반면, 상담집단, 치료집단, 성장집단, 자조집단은 일반적으로 5~8명 정도로 구성원 수를 제한하는 것이 바람직하다. 집단 회기의 길이는 집단원 개개인의 개인적인 관심사를 매우 심도

있게 다를 수 있을 만큼 충분하지는 않더라도 최소한 언급할 수 있을 정도는 되어야한다. 대체로 1~3시간이 일반적이다(강진령, 2012). 그러나 한집단의 구성원 수를 3~12명 정도로 구성한다고 해도 전혀 무리가 되지 않는다(Corey, & Corey, 2006; Jacobs, Masson, Harvill, & Schimmel, 2012).

집단모임의 빈도수는 집단의 유형, 그리고 집단의 연령과 정신기능 수준에 따라서 차이가 있다. 일반적으로 초등학교, 중학생집단은 일주일에 1~2회기가 적절한 반면, 고등학생, 대학생, 성인집단의 경우에는 일주일에 1회기 정도가 적당하다(Corey, 2008).

집단모임의 시간은 점심시간 직후나 늦은 밤 시간에는 집단원들이 쉽게 피로감을 느끼게 되어 집중력이 떨어질 수 있다. 초·중·고등학교 집단은 수업시간을 활용하는 것과 방과 후에 갖는 것 사이에 집단역동이 다를 수 있다. 집단상담자는 이러한 점들은 충분히 고려하여 가장 효과적인 시간대를 선정해야한다(강진령, 2012).

(4) 집단상담과 스포츠

장덕선과 김성옥(2001)은 스포츠상담을 스포츠는 물론 또 다른 삶의 균형을 유지시켜줄 수 있는 기능을 함으로써 수행 향상의 수단으로 뿐 만 아니라 훌륭한 시민, 행복한 사람을 만들기 위한 도구로서 진정한 복지기능을 발휘할 수 있을 것이라고 보고하였다.

스포츠상담은 공식상담과 비공식상담으로 진행된다. 스포츠심리상담은 비공식적이며 개인상담이 주류를 이루고 있으나 상호작용이 요구되는 종목의 경우 집단상담이 바람직하다(장덕선, 2002). 스포츠현장에서는 개인종목이거나 개인적인 문제 성향을 가진 선수들에게 개인 상담이 바람직하며 팀의 상호작용이 요구되는 팀 종목이거나 집단역동을 이용해서 문제를 해결할 경

우 집단상담이 바람직 할 것으로 보인다(박혜주, 2006).

집단상담은 심리적 갈등을 해소하기위한 고정적인 치료모형과 개인의 성장과 적응을 촉진하는 모형을 바탕으로 비구조적, 구조적 프로그램을 실시할 수 있다(장덕선, 2002).

집단상담 프로그램을 적용한 선행연구는 청소년기 조정선수에게 적용한 연구, 고교야구 선수에게 적용한 연구, 고교축구팀에 적용한 연구, 실업 유도팀에 적용한 연구(박혜주, 김진구, 정상택, 2006; 박혜주, 권명화, 이건영, 2012; 장덕선, 2002; 장덕선, 2005)등이 있다. 국내 스포츠 현장에 도움이 되는 다양한 집단상담 프로그램의 개발이 필요한 실정이다.

2. 스포츠 손상과 재활훈련

1) 스포츠 손상 후 재활과정에서의 심리적 반응

손상에 대한 선수의 반응은 예기치 못하게 중요한 것을 상실한 사람들이 경험하는 반응과 매우 유사하다(김경원, 2001). 부상은 운동선수가 특정 대회에 대한 두려움을 극복하지 못한 경우 나타나고 이런 경우 누군가 감정적인 요소를 해결해 주어야 한다(Daniel & Robert, 2004). 부상당한 선수는 발생부터 재활 과정까지 손상 정도에 대한 두려움으로 시작하여 나올 수 있을까? 하는 염려와 재발 하지 않을까? 에 대한 두려움을 가지게 된다. 이러한 심리적 문제는 환부의 긴장을 증가시키고 통증을 악화시켜 치유과정을 방해하게 된다. 기능적 회복 후에도 미처 심리적 문제가 남아 있으면 경기력 저하와 재 손상의 가능성이 매우 높다(윤성원 외, 2003).

스포츠 손상은 운동선수가 결장하는 원인이 되고, 심리적 위축감을 일으키게 되는 원인이 되기도 한다. 우리나라는 유소년 시기부터 과도한 운동, 격

렬한 경기, 부상 시 부적절한 처치 등 스포츠 손상의 위험에 노출되어 있다.(나영무, 이홍재, 주성주, 지송운, 2002). 이러한 스포츠 손상의 원인은 훈련과 관련된 요인, 신체 또는 컨디션과 관련된 요인(근력의 불균형, 유연성부족, 정신적 불안), 환경적인 요인(보호장구, 운동장사정)등이 있다(이종하, 2008).

스포츠 손상 후 재활의 목표는 재활 치료 후 손상 전의 운동 수준으로 회복하고, 손상이 재발하지 않도록 하는 것이다. 선수들은 손상이 치유가 될 때까지 쉴 수는 없기 때문에 적극적으로 치료하되 너무 빠르지 않게 균형을 맞추어야한다. 재활 프로그램의 진행은 주로 손상의 치유과정에 따라 다르다(나영무 외, 2006).

재활 프로그램은 수행목표, 과정 중심의 목표, 개인의 목표 이렇게 세단계의 목표 진술을 포함한다. 수행목표는 자신이 원하는 실제 수행을 확인한다. 그리고 수행목표가 다음 다섯 가지 기준에 맞춰진다면 그것은 알맞은 것으로 여겨진다. 구체적이고, 실제적이며, 수치화할 수 있고, 시간 중심적이며, 선수 자신의 통제아래 있어야 한다는 것이다. 과정 중심의 목표는 수행 목표를 이루기 위해 향상되어야 하는 능력을 확인하고, 본인이 바라는 수준까지 성취하기위한 단계이다(William, 2000).

재활기간에 관계없이 손상을 받은 선수들은 손상과 재활 과정에 손상반응, 재활반응, 회복반응으로 나타난다<표 1>. 이러한 반응들은 재활기간에 의하여 지연될 수 있다. 선수들의 대처능력, 손상의 과거병력, 사회적 지지, 개인적 특성 등은 손상과 재활의 반응에 영향을 주는 또 다른 인자들이다. 선수에 따라 반응 시기를 갖지 않을 수 있으며 거치는 순서에도 차이가 있다(William, 2007).

표 1. 손상의 정도와 재활 기간에 따른 부상선수의 반응

재활기간	손상반응	재활반응	회복반응
단기(4주 이하)	충격 안심	조급 낙관	열정 기대
장기(4주 이상)	두려움 분노	활력 상실 불합리한 사고, 소외	시인
만성(재발)	분노 좌절	독립성 또는 의존성 염려	자신감 또는 의구심
선수생활 종료	격리 슬픔의 과정	선수 정체성 상실	마감과 새로운 시작

(William, 2007)

김경원(2001)은 심각한 부상의 초기 단계에서는 선수가 능동적 태도를 취하는데 어려움을 가지는 경우가 종종 있으며 부상으로 인해 선수는 갑작스럽게 타인에게 의지하고자 하는 마음이 생기고 무기력해지게 된다고 하였다. 각 개인들마다 이처럼 손상 후 선수에 따라 다양한 심리 반응을 보일 수 있어 전문적인 스포츠 심리치료를 적용해야 한다고 하였다(나영무 외, 2006).

2) 스포츠 손상 후 재활훈련과 정서 및 자신감

최근 선행연구에서는 재활과정에서 선수들의 정서적 상태는 선수들의 인지, 행동 및 재활성과에도 유의한 영향을 미친다는 것을 규명하였다(신정택, 육동원, 2005; Tracey, 2003).

스포츠 손상 이후에 선수들은 손상 전보다 낮은 수준의 신체적 자기 지각수준을 보고하였으며, 정서적 불편감을 경험하는 것으로 밝혀졌다(Leddy et. al, 1994). 또한 선수들이 손상을 입었을 때, 주의를 자동적으로 신체적 손상부위에 집중되고, 심리적 경험, 수많은 사고, 감정, 행동은 간과되는 경우가 많다(Tracey, 2003). 이처럼 선수들은 손상을 경험하게 되면서 복합적인 정서적 불편감을 동시에 경험하게 된다. 또한 선수들은 재부상에 대한 두려

움과 신체회복에 대한 불확실성 등으로 자신감 유지에도 어려움을 겪게 된다. 자신감은 어떤 일을 할 수 있다는 마음의 상태(김원배, 1999)로서, 모든 스포츠 선수들에게 갖춰야 할 필수적인 심리적 요소이다. 자신감이 높은 사람은 자신의 능력을 신뢰하는 까닭에 적극적으로 사고하고 행동하여 원하는 결과를 얻는다. 그러나 자신감이 없는 사람은 자신의 능력을 의심하는 까닭에 자신의 신체적, 정신적 능력에 대한 강한 자신감은 자신의 잠재능력을 얼마나 개발할 수 있느냐를 결정한다(스포츠심리학회편, 1998). 선수들은 손상 후 자신감이 적어지고 연습시간이 없기 때문에 선수들은 부상 후 경기력의 감퇴로 고생한다. 많은 선수들은 부상 후 예상보다 경기력이 저하되어 부상전의 수행수준으로 회복하는데 어려움을 겪는다(Petitpas & Danish, 1995).

Weinberg, Gould와 Jackson(1979)은 수행을 잘하는 경기자와 못하는 경기자를 관찰하는 것이 피험자의 자신감과 수행에 영향을 미쳤다. 부상당한 경쟁자와 경쟁하는 피험자가 더 오랫동안 견뎠다. 즉, 자신감이 높을수록 어려운 과제에 더 오랫동안 견딜 수 있다는 것을 의미한다(박정근, 2004).

이종하(2008)는 운동 재활의 진행단계에서 자신감의 회복이 매우 중요하다고 하였으며, 부상 후 신체적 컨디션이 떨어지고 연습과 시합을 못하게 되면 선수들은 급격히 자신감을 잃게 된다고 하였다. 자신감이 낮아지면 즉시 동기도 감소되거나 없어지며, 기술의 불완전한 회복, 남아있는 장애의 지속 등에 대한 불안감이 크다고 하였다. 이런 정신적, 신체적 준비가 덜 된 상태로 시합에 돌아오는 경우 재 손상을 입기도 한다. 회복과 재활 치료를 위해서는 반드시 심리적인 대처와 전략을 마련하는 것이 중요하다. 반응을 이해하고 심리적 절차와 테크닉을 활용하면 재활 과정을 더욱 촉진시킬 수 있다.

최근 손상 선수들의 심리적 처치 방법으로 상담에 관한 관심도가 점차 증가하고 있다(Gutkind, 2004; Myers, Peyton & Jensen, 2004).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 재활의학 전문의로부터 4주 이상 스포츠 손상 진단을 받은 운동 선수를 대상으로 하였다. 대상자 모집은 서울 소재 H 스포츠 재활센터에서 재활훈련에 참여하고 있는 야구선수 24명(실험집단 I: 8명, 실험집단 II: 8명, 통제집단: 8명)을 연구대상으로 모집하였다. 연구대상자의 선정기준은 만 15세 이상~22세 이하의 스포츠 손상 후 재활 훈련 중인 야구선수, 스포츠 재활 훈련 참여기간이 5주 이상 지속될 예정인 선수, 스포츠 심리상담 프로그램에 참여를 희망하는 선수 등 상기 조건에 해당하는 선수들로 선정하였다. 연구대상자 평균 연령은 18.13세, 운동경력은 7.96년이었다. 연구대상자의 일반적 특성, 손상관련특성, 재활훈련 참여현황, 스포츠심리상담 경험은<표 2><표 3><표 4><표 5>와 같다.

표 2. 연구 대상자의 일반적 특성

구분	성별	인원(명)	연령(세)	선수경력
		N	SD	SD
실험집단 I	남자	8	18.00(1.60)	7.63(2.56)
실험집단 II		8	18.00(1.30)	7.13(2.94)
통제집단		8	18.38(2.66)	9.13(2.58)
		24	18.13(1.87)	7.96(2.72)

표 3. 연구 대상자의 일반특성 및 손상관련 특성

변 인	구 분	빈 도	퍼센트
종 목	야구	24	100.0
소 속	고등학교	15	62.5
	대학교	9	37.5
포지션	투수	17	7.08
	포수	1	4.2
	내야수	5	20.8
	외야수	1	4.2
손상 전 성적	매우우수	3	12.5
	우수	8	33.3
	보통	13	54.2
손상 부위	어깨	11	45.8
	팔꿈치	9	37.5
	허리	1	4.2
	무릎	2	8.3
	대퇴골	1	4.2
진 단 명	관절와 순 병변	4	16.7
	충돌증후군	6	25.0
	견갑골이상	1	4.2
	내측 측부인대손상	3	12.5
	팔꿈치 인대재건술	1	4.2
	골연골염	1	4.2
	인대손상	3	12.5
	팔꿈치절제술	1	4.2
	척추전방전위증	1	4.2
	연골손상	1	4.2
	십자인대파열	1	4.2
	햄스트링	1	4.2
수술유무	수술	9	37.5
	비 수술	15	62.5
손상이유	경기 중	6	25.0
	연습 중	16	66.7
	기 타	2	8.3
이전손상경험	없음	10	41.7
	1회	7	29.2
	2회 이상	7	29.2
이전손상부위	이 전 손상없음	7	29.2
	같은 부위	7	29.2
	다른 부위	10	41.7

표 4. 연구 대상자의 재활훈련 참여현황

변인	구분	빈도	퍼센트
이전재활경험	있음	19	79.2
	없음	5	20.8
현재재활시점	4주이내	13	54.2
	4주-8주	5	20.8
	8주-12주	4	16.7
	16주 이상	2	8.3
재활참여시간	2시간	1	4.2
	4시간	2	8.3
	5시간	4	16.7
	6시간	6	25.0
	7시간	5	20.8
	8시간	5	20.8
재활참여일	주 5일	3	12.5
	주 6일	21	87.5

표 5. 연구 대상자의 스포츠심리상담 경험

변인	구분	빈도	퍼센트
심리기술훈련 경험	있다	1	4.2
	없다	23	95.8
심리기술훈련 경험	0번	23	95.8
	2번	1	4.2
심리상담	있다	2	8.3
	없다	22	91.7
심리상담경험	0번	22	91.7
	1번	1	4.2
	2번	1	4.2

2. 연구설계

본 연구는 방법론적 삼각측정법(methodological triangulation) 연구설계 중에서 양적연구와 질적연구 두 가지 방법(simultaneous triangulation)을 병행하였다. 양적연구에서는 스포츠심리상담이 재활선수들의 정서 및 자신감에 미치는 영향을 규명하고자 집단설계(between subject design) 사전-사후-추후 설계모형으로 하였다. 실험처치는 스포츠심리상담을 두 집단에 적용하였다. 첫 번째 실험집단은 심리기술훈련과 집단상담을 동시에 복합 적용하였고, 두 번째 실험집단은 심리기술훈련만을 적용하였다. 실험에 참여하는 두 집단 간 비교와 함께 통제집단 간의 차이를 비교하여 그 효과를 검증하였다. 검사 시기는 실험 전, 후 비교로 실험의 적용효과를 검증하고, 3개월 후에 추후검사를 실시하여 실험 후 지속적인 효과에 대한 추가검증을 실시하였다. 또한 연구 효과의 심층적인 이해를 더하기 위하여 프로그램에 참여한 연구대상자의 경험일지내용을 분석하여 질적 연구결과를 병행하였다. 연구설계는<표 5>와 같다.

표 6. 연구설계

	Pre-test	Treatment	Post-test	Follow-up
R ₁	O ₁	T ₁	O ₂	O ₃
R ₂	O ₄	T ₂	O ₅	O ₆
R ₃	O ₇		O ₈	O ₉

T₁ : 복합(심리기술훈련+ 집단상담), T₂ : 심리기술훈련

R₁ , R₂ : 실험집단, R₃ : 통제집단

O₁ , O₄ , O₇ : 사전검사

O₂ , O₅ , O₈ : 사후검사

O₃ , O₆ , O₉ : 추후검사

3. 측정도구

정서 및 자신감요인 측정을 위한 도구는 선행연구에서 손상선수를 대상으로 다수 적용하여 타당성을 확보한 표준화된 검사지를 사용하였다. 검사지는 기분상태 프로파일(Profile of Mood States; POMS), 스포츠 경쟁불안 검사-2(Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2), 스포츠 자신감 질문지(Sources of Sport-Confidence Questionnaire; SSCQ)를 사용하였다.

1) 기분상태 프로파일(Profile of Mood States; POMS)

McNair, Lorr와 Droppleman(1992)이 개발한 이 질문지는 최근 1주일 간의 평균적인 기분을 측정하기 위한 것으로 불안, 우울, 분노, 활력, 피로, 혼란 등의 6개 요인을 포함하고 있다. 총 65문항 중 6요인에 포함되지 않은 7개 문항은 채점하지 않는다. 기분상태점수는 각 하위 요인별 기분상태점수와 100+ 불안+ 우울+ 분노+ 피로+ 혼란-활력의 기분상태장애 점수(Total Mood Disturbance Score: TMD)로 구해진다. Likert식 5점 척도(0점 전혀 아니다~4점 매우 그렇다)로 구성되어있다. 본 연구에서 내적 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .93이었다.

표 7. POMS 하위요인별 문항번호

하위요인	문항번호	문항수
불안	2, 10, 16, 20, 22, 26, 27, 34, 41	9
우울	5, 9, 14, 18, 21, 23, 32, 35, 36, 44, 45, 48, 58, 61, 62	15
분노	3, 12, 17, 24, 31, 33, 39, 42, 47, 52, 53, 57	12
활력	7, 15, 19, 38, 51, 56, 60, 63	8
피로	4, 11, 29, 40, 46, 49, 65	7
혼란	8, 28, 37, 50, 54, 59, 64	7

2) 스포츠 경쟁불안 검사2(Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2)

Martens, Vealey와 Burton(1990)개발한 스포츠 경쟁불안 검사는 스포츠 상황에서 불안의 다차원 이론에 근거하여 불안을 인지, 신체 영역으로 구분하여 측정한다. 총 27문항으로 3개요인(인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상태자신감)으로 최저9점에서 최고36점까지 분포되어있으며 전체 점수는 계산하지 않는다. Likert식 4점 척도(1점 전혀 아니다 - 4점 아주 그렇다)로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .62였다.

표 8. CSAI-2 하위요인별 문항번호

하위요인	문항번호	문항수
인지적 상태불안	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25	9
신체적 상태불안	2, 5, 8, 11, 14(R), 17, 20, 23, 26	9
상태 자신감	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	9

3) 스포츠 자신감 질문지(Sources of Sport-Confidence Questionnaire; SSCQ)

Vealey 등(1998)이 개발한 스포츠 자신감 질문지 SSCQ를 번안한 것으로 운동선수의 스포츠 자신감을 측정한다. 김원배(1999)가 제시한 한국판 스포츠 자신감 질문지 총 15문항 4개요인(능력입증, 사회적지지, 코치지도력, 신체적/정신적 준비)을 측정하는 것으로 Likert식 5점 척도로 구성되어 있다. 김원배(1999)의 연구에서 내적 신뢰도를 .58-.74로 보고하였다. 본 연구에서 내적 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .90이었다.

표 9. SSCQ 하위요인별 문항번호

하위요인	문항번호	문항수
능력입증	4, 7, 9, 13	4
사회적지지	2, 11, 15	3
코치지도력	3, 5, 8, 12	4
신체적/ 정신적준비	1, 6, 19, 14	4

4) 심리기술훈련 참여일지

프로그램 참여 직후 그 프로그램에서 느낀 것을 분석하기 위한 것으로 10 회기동안 연구 대상자가 자가 작성하였다. 각 회기별 주제별로 분류된 참여 일지에 직접 작성하도록 하였으며, 바로 작성하여 자신의 느낌 정도를 직접 진술하도록 하였다.

4. 스포츠심리상담 프로그램 구성

스포츠심리상담 프로그램의 구성은 선행연구 고찰을 바탕으로 스포츠 손상 후 재활훈련 중인 선수들의 상황에 맞게 내용을 일부 수정·보완하여 재구성하였다. 각 집단에 처치한 프로그램은 실험집단 I, II(2개 집단)과 통제집단(1개 집단)으로 총 3개 집단, 1개 집단은 8명으로 구성되었다. 실험집단 I은 심리기술훈련(30분)과 집단상담(40분)을 복합처치 하였으며, 실험집단 II는 심리기술훈련(30분)만 처치하였다. 통제집단은 어떤 내용도 처치하지 않았다<그림 4>. 심리기술훈련 프로그램의 진행 내용은 총 10회기로 구성되어있으며, 1회기 목표설정, 2회기-4회기 이완훈련, 5회기-6회기 긍정적 사고조절, 7회기-10회기까지 심상훈련으로 구성하였다. 집단상담 프로그램의 구성내용은 심리기술훈련<표 10>과 집단상담<표 11>과 같다.

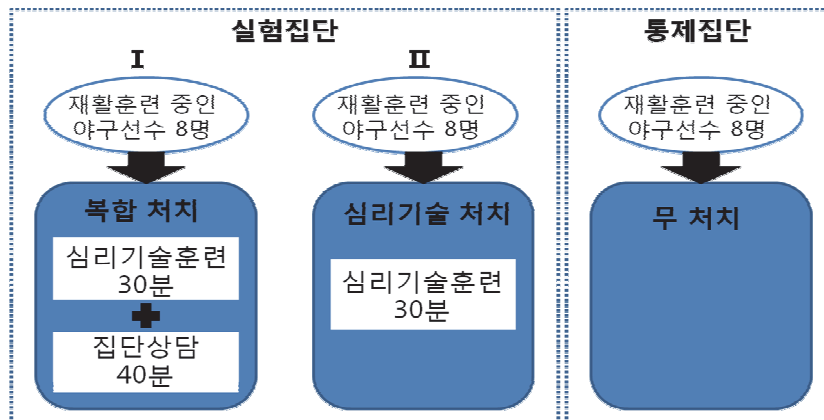


그림 4. 프로그램 처치

표 10. 재활훈련 중인 선수를 위한 심리기술훈련 프로그램

회기	주 제	내 용	참고한 프로그램
1	재활훈련을 위한 목표설정하기	- 장·단기 목표 설정하기 - 구체적으로 설정하기	Weinberg & Gould(1995), 박정근(2004) 정청희, 신동성(2000),
2	근육의 감각을 느껴보기	- 점진적 이완훈련 I - 호흡법 실습하기	Jacobson(1930), Suinn(1986), 박정근(2004)
3	근육의 긴장과 이완상태 느끼기	- 점진적 이완훈련 II - 손상부위 포함 이완하기	Jacobson(1930), Suinn(1986), 박정근(2004)
4	나의 신체 느낌과 반응 관찰	- 점진적 이완훈련 III - 이완시간 단축하기	Jacobson(1930), Suinn(1986), 박정근(2004)
5	부정적 생각의 원인 찾기	- 긍정적 사고조절 I - 부정적 사고의 조절과 통제 - 사고정지	Suinn(1986), 박정근(2004) 정청희, 신동성(2000),
6	긍정적 자아 찾기	- 긍정적 사고조절 II - 긍정적 사고의 유지 - 혼잣말(self-talk)	Suinn(1986), 박정근(2004) 정청희, 신동성(2000),
7	나의 훈련, 시합 경험 떠올리기	- 심상(VMBR) I - 선명도 향상시키기	Suinn(1986), Weinberg & Gould(1995) 정청희, 신동성(2000),
8	여러 감각 동원하기	- 심상(VMBR) II - 조절력 향상시키기	Suinn(1986), Weinberg & Gould(1995) 정청희, 신동성(2000),
9	목표달성을 위한 준비	- 심상(VMBR) III - 성공적인 수행장면 심상	Suinn(1986), Weinberg & Gould(1995) 정청희, 신동성(2000),
10	재활훈련에 적용하기	- 손상 회복을 위한 심상	Suinn(1986), Weinberg & Gould(1995) 정청희, 신동성(2000),

표 11. 재활훈련 중인 선수를 위한 집단상담 프로그램

회기	주 제	내 용	참고한 프로그램
1	친밀감 형성하기	- 자기소개하기 - 짝 소개하기	장덕선(2002)
2	감각 표현하기	- 자기개방 - 오늘 감각과 최고수행 시 감각표현하기	장덕선(2002)
3	경험 나누기	- 신뢰감 형성 나 표현하기 - 나의 감정과 느낌 나누기 - 나의 수행 경험 나누기	장덕선(2002)
4	불편한 느낌 표현하기	- 재활시 불편한 몸의 느낌표현하기 - 나의 현재기분상태 표현하기 - 나의 대처법 나누기	장덕선(2002)
5	자신감 찾기	- 마음에 드는 집단원의 장점 발표하기 - 자신의 장점 발표하기	이윤주, 신동미, 선혜연, 김영빈(2000)
6	긍정적 사고로 전환하기	- 나의 장점과 단점 발표하기 - 내가 보는 '나' 남이 보는 '나'	이윤주, 신동미, 선혜연, 김영빈(2000)
7	창조적인 문제해결	- 심상을 통한 문제해결 전략 개발하기 - 심상훈련 시 나의 느낌 나누기 - 자신의 감정 드러내기	이윤주, 신동미, 선혜연, 김영빈(2000)
8	상상하기	- 느낌 탐색하기 - 여러감각 느낄 때 나의반응 - 상대방의 생각 공감하기	이윤주, 신동미, 선혜연, 김영빈(2000)
9	계획하고 성취하기	- 나에게 바라는 10가지 작성 - 나의 각오 나누기	이윤주, 신동미, 선혜연, 김영빈(2000)
10	변화와 시작	- 각 집단원들의 변화적어보기 - "가장...할 것 같다."는 최상급 표현으로 상대방 적어주기	이윤주, 신동미, 선혜연, 김영빈(2000)

5. 연구절차

본 연구는 2012년 3월부터 7월까지 약 5개월에 걸쳐 서울 소재 H 스포츠 재활센터에서 이루어졌으며, 스포츠 재활센터에서 재활훈련 중인 야구 선수들을 직접 만나서 연구의 취지와 목적을 설명하고 연구 참여의사를 의뢰하였다. 참여의사가 있는 선수에게 면접을 통해 직접 연구에 대한 설명과 함께 사전검사 질문지를 작성하도록 하였다. 선수명단은 실험집단 두 개 조와 통제집단 한 개 조로 무작위 분류하였고, 실험집단의 각각 다른 프로그램 내용은 실험이 시작되는 날 공개하였다. 실험은 주 2회, 복합집단 1일 70분(심리기술: 30분, 집단상담: 40분), 실리기술집단 1일(심리기술: 30분)을 총 10회기 동안 실시하였다. 실험이 종료되고 사후검사를 하였으며, 추후조사는 선수들의 재활 종료일을 고려하여 3개월 후에 추후 조사를 실시하였다. 연구절차는<그림 5>와 같다.

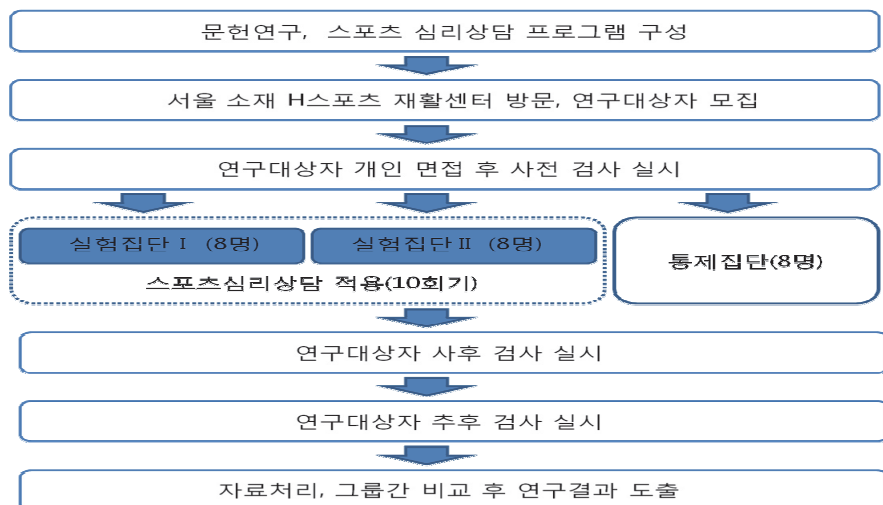


그림 5. 연구절차

6. 자료분석

양적 자료 분석은 SPSS version 19.0 프로그램을 이용하여 기초배경변인에 대한 기술통계분석을 실시하였으며, 요인별로 빈도수, 평균 그리고 표준편차를 산출하였다. 스포츠심리상담 후에 정서 및 자신감의 집단별 변화와 사전-사후-추후 처치 시기간 효과를 검정하였다. 정규성은 향내성이 있어 표집을 크게 ($n > 30$)하면 문제되지 않으나 소표본($n < 30$)인 경우에는 자료를 변환시키거나 Kruskal-Wallis검정, Friedman검정 등(이재창 등, 1993)의 비모수적 적용을 고려할 필요가 있다(정미미, 2002). 본 연구의 사례수가 적고 정규분포를 가정하기에 어려움이 있어 비모수 검정을 실시하였다. 사전-사후-추후 처치 시기별 차이를 알아보고자 비모수 검정(Kruskal-Wallis)를 실시하였으며, 유의성이 있는 경우 Mann-Whitney검정을 사후검정으로 실시하였다. 각 집단의 사전, 사후, 추후 차이를 알아보고자 비모수검정 (Friedman)을 실시하였고 유의성이 있는 경우 Wilcoxon검정을 사후검정으로 실시하였다. 통계적 유의수준은 $P < .05$ 로 하였다.

질적자료 분석은 통계적 검정에 따른 제한점을 보완하기 위하여 삼각검증(triangulation)방법을 이용하였다. 문서자료들은 특히 질적 사례연구들을 위한 좋은 출처들이며, 연구자는 그 조사의 목적을 위해 문서들을 창출할 수도 있다(허미화, 1994). 매회 목적에 맞게 구성된 경험일지를 프로그램 적용 후에 연구대상자 직접 작성하였으며 그 내용을 분석하였다. 분석내용은 회기별 주요내용에서 귀납적 범주분석을 실시한 후 빈도수와 다양성에 따라 핵심내용을 범주화하였다.

IV. 연구결과

본 연구는 스포츠심리상담이 스포츠 손상 후 재활훈련중인 선수의 정서 및 자신감에 미치는 영향을 알아보기로 각 실험집단 I(복합) 8명, 실험집단 II(심리기술) 8명, 통제집단 8명으로 총 24명의 재활훈련 중인 야구선수를 대상으로 하였다.

양적연구는 Kruskal-Wallis 검정으로 집단의 일반적 특성에 대한 동질성 비교, 세 집단 간의 순위 평균의 차이를 비교하였고, 유의미한 차이가 있을 경우 사후검증은 Mann-Whitney 검정을 하였다. Friedman 검정으로 각 변수들 간의 평균 순위 차이를 비교하였고 유의미한 차이가 있을 경우 사후검증은 Wilcoxon 검정을 하였다.

질적연구는 매회기 스포츠심리상담에 참여한 실험집단을 대상으로 각 회기의 목표에 맞게 구성된 경험일지를 분석하였다. 분석은 각 회기별 목적에 맞게 경험하고 그 변화를 알아보기 위한 것으로 주요내용을 귀납적 범주 분석 절차를 통해 범주화 하였다.

1. 집단 간의 동질성 검증

스포츠 손상 후 재활훈련중인 선수의 정서 및 자신감에 미치는 영향을 알아보기로 Kruskal-Wallis검정을 통해 집단 간 일반적 특성의 동질성을 검증하였다. 실험집단과 통제집단은 소속, 포지션, 손상 전 성적, 손상부위, 수술유무, 현재재활시점에서 집단 간($p>.05$) 차이가 없는 것으로 나타남으로

써 집단 간 동질한 것으로 나타났다<표 12>.

표 12. 일반적 특성 동질성 비교

구 분	실험집단 I	실험집단 II	통제집단	χ^2	p
	(n=8)	(n=8)	(n=8)		
	Mean Rank	Mean Rank	Mean Rank		
소 속	11.00	12.50	14.00	1.02	.60
포지션	12.00	13.50	12.00	.37	.82
손상 전 성적	10.06	16.00	11.44	3.84	.14
손상 부위	14.06	11.00	12.44	.88	.64
수술유무	11.00	12.50	14.00	1.02	.60
현재재활시점	15.63	12.06	9.81	3.31	.19

Kruskal-Wallis Test

2. 정서요인의 변화

1) 처치시기에 따른 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 비교분석

(1) 사전시기 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 기분상태 비교

Kruskal-Wallis검정을 통해 사전시기에 세 집단 간 기분상태요인을 분석하였고, 결과는<표 13>과 같다. 사전시기에 집단 간의 기분상태 요인은 ($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다. 요인별 세 집단의 평균 순위에서 차이를 보였으나 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

표 13. 사전-집단 간 기분상태 비교

Variable	Group	n	M	SD	Mean Rank	χ^2	df	p
불안	복합(심리+통제)	8	12.21	5.39	10.94	1.01	2	.60
	심리기술	8			14.44			
	통제	8			11.13			
우울	복합(심리+통제)	8	17.33	9.55	9.75	1.83	2	.40
	심리기술	8			13.69			
	통제	8			14.06			
분노	복합(심리+통제)	8	15.38	8.02	10.75	1.02	2	.59
	심리기술	8			14.31			
	통제	8			12.44			
활력	복합(심리+통제)	8	15.79	4.83	16.94	5.18	2	.07
	심리기술	8			9.19			
	통제	8			11.38			
피로	복합(심리+통제)	8	9.33	3.76	10.75	4.43	2	.10
	심리기술	8			10.00			
	통제	8			16.75			
혼란	복합(심리+통제)	8	9.08	4.58	9.88	1.79	2	.40
	심리기술	8			13.19			
	통제	8			14.44			
TMD	복합(심리+통제)	8	147.54	31.19	9.50	2.16	2	.33
	심리기술	8			14.00			
	통제	8			14.00			

Kruskal-Wallis Test, * $p < .05$

(2) 사후시기 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 기분 상태 비교

사후시기에 세 집단 간 기분상태요인을 분석한 결과는 <표 14>과 같다. 요인별 세 집단의 평균 순위에서 활력은 통제 집단의 순위가 가장 낮은 것으로 나타났으며, 피로에서는 통제집단이 가장 높은 것으로 차이를 보였다. 집단 간의 기분상태 요인은($p > .05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 14. 사후-집단 간 기분상태 비교

Variable	Group	n	M	SD	Mean Rank	χ^2	df	p
불안	복합(심리+통제)	8	12.46	5.46	12.06	.13	2	.93
	심리기술	8			13.25			
	통제	8			12.19			
우울	복합(심리+통제)	8	15.13	10.63	9.06	3.07	2	.21
	심리기술	8			12.75			
	통제	8			14.13			
분노	복합(심리+통제)	8	14.79	16.38	10.63	1.00	2	.60
	심리기술	8			12.75			
	통제	8			14.13			
활력	복합(심리+통제)	8	18.08	8.75	16.38	4.91	2	.08
	심리기술	8			12.56			
	통제	8			8.56			
피로	복합(심리+통제)	8	9.67	9.94	8.75	4.95	2	.08
	심리기술	8			12.19			
	통제	8			16.56			
혼란	복합(심리+통제)	8	8.96	9.06	9.94	1.76	2	.41
	심리기술	8			13.06			
	통제	8			14.50			
TMD	복합(심리+통제)	8	142.92	29.37	9.06	3.10	2	.21
	심리기술	8			13.31			
	통제	8			15.13			

(3) 추후시기 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 기분상태비교

추후시기에 세 집단 간 기분상태요인을 분석한 결과는<표 15>와 같다. 요인별 세 집단의 평균 순위에서 차이를 보였으나, 추후시기에 집단 간의 기분상태 전체요인은($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 15. 추후-집단 간 기분상태 비교

Variable	Group	n	M	SD	Mean Rank	χ^2	df	p
불안	복합(심기술+전생)	8	11.92	6.46	12.13	2.36	2	.30
	심리기술	8			15.38			
	통제	8			10.00			
우울	복합(심기술+전생)	8	15.92	9.73	10.63	.94	2	.62
	심리기술	8			14.00			
	통제	8			12.88			
분노	복합(심기술+전생)	8	13.58	8.41	11.94	1.24	2	.53
	심리기술	8			14.69			
	통제	8			10.88			
활력	복합(심기술+전생)	8	17.71	4.52	15.25	1.99	2	.37
	심리기술	8			11.81			
	통제	8			10.44			
피로	복합(심기술+전생)	8	9.46	4.06	10.38	1.34	2	.51
	심리기술	8			14.44			
	통제	8			12.69			
혼란	복합(심기술+전생)	8	8.88	4.34	9.94	2.39	2	.30
	심리기술	8			15.31			
	통제	8			12.25			
TMD	복합(심기술+전생)	8	142.04	31.64	10.63	1.50	2	.47
	심리기술	8			14.88			
	통제	8			12.00			

Kruskal-Wallis Test, * $p<.05$

(4) 사전시기 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 상태불안 비교

사전시기에 세 집단 간 상태불안요인을 분석하였고, 결과는<표 16>와 같다. 요인별 세 집단의 평균 순위에서 차이를 보였으나, 사전시기에 집단 간의 상태불안 전체요인은($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 16. 사전-집단 간 상태불안 비교

Variable	Group	n	M	SD	Mean Rank	χ^2	df	p
인지적 상태 불안	복합(심리기술+관성)	8	16.96	6.14	10.06	1.61	2	.44
	심리기술	8			14.44			
	통제	8			13.00			
신체적 상태 불안	복합(심리기술+관성)	8	16.67	4.81	11.44	2.34	2	.30
	심리기술	8			15.56			
	통제	8			10.50			
상태 자신감	복합(심리기술+관성)	8	24.25	5.94	15.06	3.65	2	.16
	심리기술	8			13.75			
	통제	8			8.69			

Kruskal-Wallis Test, * $p < .05$

(5) 사후시기-복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 상태불안 비교

사후시기에 세 집단 간 상태불안요인을 분석한 결과는 <표 17>과 같다. 요인별 세 집단의 평균 순위에서 차이를 보였으며, 사후시기에 인지적 상태불안($\chi^2=6.49$, $p=.03$), 상태자신감($\chi^2=5.98$, $p=.05$)요인은 집단 간의 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 17. 사후-집단 간 상태불안 비교

Variable	Group	n	M	SD	Mean Rank	χ^2	df	p
인지적 상태 불안	복합(심리기술+관성)	8	16.67	5.67	8.13	4.79	2	.09
	심리기술	8			15.38			
	통제	8			14.00			
신체적 상태 불안	복합(심리기술+관성)	8	15.96	4.46	8.88	6.49	2	.03*
	심리기술	8			17.50			
	통제	8			11.13			
상태 자신감	복합(심리기술+관성)	8	24.25	5.68	16.81	5.98	2	.05*
	심리기술	8			12.50			
	통제	8			8.19			

Kruskal-Wallis Test, * $p < .05$

(6) 추후시기 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 상태불안 비교

추후시기에 세 집단 간 상태불안요인을 분석하였고, 결과는<표 18>과 같다. 요인별 세 집단의 평균 순위에서 차이를 보였으며, 추후시기에 집단 간의 상태불안 전체요인은($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 18. 추후-집단 간 상태불안 비교

Variable	Group	n	M	SD	Mean Rank	χ^2	df	p
인지적 상태 불안	복합(심기술+관상)	8	17.67	5.47	9.63	2.66	2	.26
	심리기술	8			15.38			
	통제	8			12.50			
신체적 상태 불안	복합(심기술+관상)	8	16.33	4.00	10.31	4.26	2	.11
	심리기술	8			16.69			
	통제	8			10.50			
상태 자신감	복합(심기술+관상)	8	23.92	4.53	15.94	3.65	2	.16
	심리기술	8			12.31			
	통제	8			9.25			

Kruskal-Wallis Test, * $p<.05$

(7) 복합집단, 심리기술 집단 상태불안 비교에 대한 사후검정

Mann-Whitney Test로 상태불안 사후시기에 대한 사후검정 분석을 한 결과는 <표 19>과 같다. 사후시기에 실험 두 집단 간의 인지적 상태불안 ($U=13.05$, $p=.04$), 신체적 상태불안($U=9.50$, $p=.01$)에서 유의한 차이가 나타났다. 추후시기에서는 신체적 상태불안($U=14.00$, $p=.05$)에서 유의한 차이를 보였다.

표 19. 처치시기에 따른 상태불안 사후검정 실험 두 집단 간 비교

	Variable	Group	n	평균 순위	순위합	U	p
사전	인지적상태불안	복합(심리기술+환상)	8	7.25	58.00	22.00	.29
		심리기술	8	9.75	78.00		
	신체적상태불안	복합(심리기술+환상)	8	7.19	57.50	21.50	.26
		심리기술	8	9.81	78.50		
	상태자신감	복합(심리기술+환상)	8	8.81	70.50	29.50	.79
		심리기술	8	8.19	65.50		
사후	인지적상태불안	복합(심리기술+환상)	8	6.19	49.50	13.50	.04
		심리기술	8	10.81	86.50		
	신체적상태불안	복합(심리기술+환상)	8	5.69	45.50	9.50	.01**
		심리기술	8	11.31	90.50		
	상태자신감	복합(심리기술+환상)	8	9.75	78.00	22.00	.29
		심리기술	8	7.25	58.00		
추후	인지적상태불안	복합(심리기술+환상)	8	6.63	53.00	17.00	.11
		심리기술	8	10.38	83.00		
	신체적상태불안	복합(심리기술+환상)	8	6.25	50.00	14.00	.05*
		심리기술	8	10.75	86.00		
	상태자신감	복합(심리기술+환상)	8	9.81	78.50	21.50	.26
		심리기술	8	7.19	57.50		

Mann-Whitney Test, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

상태불안 사후시기에 대한 사후검정 분석을 한 결과는<표 20>와 같다. 사전시기에 실험집단(심리기술+ 상담)과 통제집단 간의 상태자신감($U=14.00$, $p=.05$)에서 유의한 차이가 나타났다. 사후시기에서도 상태자신감($U=7.50$, $p=.01$)에서 유의한 차이를 보였다.

표 20. 처치시기에 따른 상태불안 사후검정 실험집단과 통제 집단 간 비교

	Variable	Group	n	평균 순위	순위합	U	p
사전	인지적상태불안	복합(심기술+전문상담)	8	7.31	58.50	22.50	.31
		통제집단	8	9.69	77.50		
	신체적상태불안	복합(심기술+전문상담)	8	8.75	70.00	30.00	.83
		통제집단	8	8.25	66.00		
	상태자신감	복합(심기술+전문상담)	8	10.75	86.00	14.00	.05*
		통제집단	8	6.25	50.00		
사후	인지적상태불안	복합(심기술+전문상담)	8	6.44	51.50	15.50	.08
		통제집단	8	10.56	84.50		
	신체적상태불안	복합(심기술+전문상담)	8	7.69	61.50	25.50	.49
		통제집단	8	9.31	74.50		
	상태자신감	복합(심기술+전문상담)	8	11.56	92.50	7.50	.01**
		통제집단	8	5.44	43.50		
추후	인지적상태불안	복합(심기술+전문상담)	8	7.50	60.00	24.00	.39
		통제집단	8	9.50	76.00		
	신체적상태불안	복합(심기술+전문상담)	8	8.56	68.50	31.50	.95
		통제집단	8	8.44	67.50		
	상태자신감	복합(심기술+전문상담)	8	10.63	85.00	15.00	.07
		통제집단	8	6.38	51.00		

Mann-Whitney Test, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2) 집단 내 사전, 사후, 추후 처치시기별 비교분석

(1) 복합집단의 사전, 사후, 추후 기분상태 차이 비교

Friedman검정을 통해 심리기술과 상담 집단의 기분상태 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는<표 21>과 같다. 처치시기별 평균 순위에서 유의한 차이를 보였으며, 심리기술과 집단상담 집단의 처치시기간의 비교는 ($\chi^2=95.86$, $p=.001$)로 매우 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 21. 복합집단 사전-사후-추후 기분상태 비교

Variable		<i>n</i>	M	SD	Mean Rank	<i>N</i>	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>
불안	사전	8	10.50	5.31	3.69	24	95.86	6	.001***
	사후	8	12.25	5.97					
	추후	8	11.25	7.38					
우울	사전	8	13.63	10.41	3.85				
	사후	8	11.13	7.10					
	추후	8	13.38	10.51					
분노	사전	8	12.50	8.96	4.06				
	사후	8	12.38	8.45					
	추후	8	12.75	9.06					
활력	사전	8	18.88	4.82	5.23				
	사후	8	21.13	4.42					
	추후	8	20.00	5.01					
피로	사전	8	8.50	4.03	2.35				
	사후	8	7.75	3.45					
	추후	8	8.13	4.35					
혼란	사전	8	7.38	4.71	1.81				
	사후	8	7.00	3.70					
	추후	8	7.13	4.15					
TMD	사전	8	133.63	36.20	7.00				
	사후	8	129.38	27.00					
	추후	8	132.63	35.33					

Friedman Test, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(2) 심리기술 집단의 사전, 사후, 추후 기분상태 차이 비교

심리기술 집단의 기분상태 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는<표 22>와 같다. 처치시기별 평균 순위에서 유의한 차이를 보였으며, 심리기술 집단의 처치시기간의 비교는 ($\chi^2=82.14$, $p=.001$)로 매우 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 22. 심리기술 집단 사전-사후-추후 기분상태 비교

Variable		<i>n</i>	M	SD	Mean Rank	<i>N</i>	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>
불안	사전	8	14.13	7.31	3.81	24	82.17	6	.001***
	사후	8	13.13	7.41					
	추후	8	14.63	7.07					
우울	사전	8	20.00	12.37	4.63				
	사후	8	15.88	11.65					
	추후	8	18.25	12.72					
분노	사전	8	18.00	9.68	4.06				
	사후	8	15.00	11.13					
	추후	8	16.00	10.69					
활력	사전	8	13.25	4.89	4.04				
	사후	8	17.88	6.22					
	추후	8	17.13	5.11					
피로	사전	8	8.13	4.29	2.15				
	사후	8	9.38	4.30					
	추후	8	10.75	3.80					
혼란	사전	8	9.25	4.40	2.31				
	사후	8	9.25	4.65					
	추후	8	10.00	4.34					
TMD	사전	8	156.25	37.51	7.00				
	사후	8	144.75	39.77					
	추후	8	152.50	37.86					

Friedman Test, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(3) 통제집단의 사전, 사후, 추후 기분상태 차이 비교

통제집단의 기분상태 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는 <표 23>와 같다. 처치시기별 평균 순위에서 유의한 차이를 보였으며, 심리기술 집단의 처치시기간의 비교는 ($\chi^2=104.66$, $p=.001$)로 매우 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 23. 통제집단 사전-사후-추후 기분상태 비교

Variable		<i>n</i>	M	SD	Mean Rank	<i>N</i>	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>
불안	사전	8	12.00	2.50	2.48	24	104.66	6	.001***
	사후	8	12.00	2.61					
	추후	8	9.88	4.35					
우울	사전	8	18.38	3.62	5.50				
	사후	8	18.38	3.77					
	추후	8	16.13	5.02					
분노	사전	8	15.63	4.50	4.08				
	사후	8	17.00	6.14					
	추후	8	12.00	5.09					
활력	사전	8	15.25	3.32	4.48				
	사후	8	15.25	3.32					
	추후	8	16.00	2.82					
피로	사전	8	11.38	2.13	2.29				
	사후	8	11.88	2.23					
	추후	8	9.50	4.10					
혼란	사전	8	10.63	4.62	2.17				
	사후	8	10.63	4.62					
	추후	8	9.50	4.53					
TMD	사전	8	152.75	11.85	7.00				
	사후	8	154.63	12.44					
	추후	8	141.00	19.50					

Friedman Test, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(4) 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 기분상태비교

세 집단 간 처치시기별 기분상태요인의 변화 결과는<그림 6>과 같다.

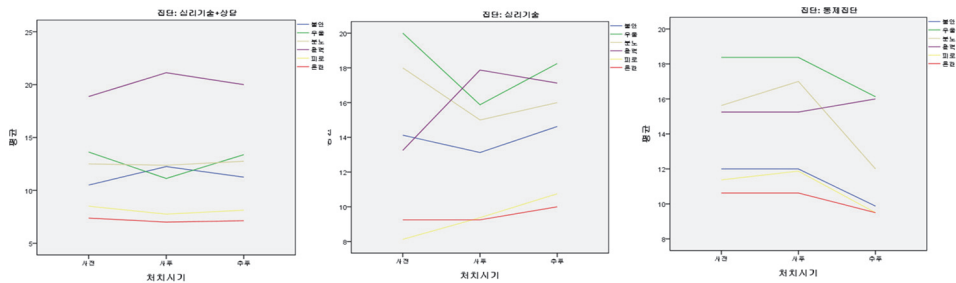


그림 6. 집단별 처치시기에 따른 기분상태 하위요인 변화

(5) 집단 내 사전, 사후, 추후 기분상태(불안) 차이 비교에 대한 사후검정

Wilcoxon Sign Rank Test로 각 집단 내의 기분상태(불안) 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는 <표 24>과 같다. 실험집단은 처치시기별 평균 순위에서 유의한 차이를 보이지 않았으며, 통제집단의 처치시기 중 추후-사전($Z=-2.032$, $p=.04$), 추후-사후($Z=-2.032$, $p=.04$)에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 24. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(불안)비교 사후검정

	불안 사후-사전					불안 추후-사전					불안 추후-사후							
	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p
복합	음(-)	2 ^a	1.75	3.50			음(-)	3 ^d	3.33	10.00			음(-)	1 ^e	4.00	4.00		
	양(+)	5 ^b	4.90	24.50	-1.781 ^a	.07	양(+)	4 ^e	4.50	18.00	-0.679 ^a	.49	양(+)	3 ^b	2.00	6.00	-0.378 ^a	.70
	동률	1 ^c					동률	1 ^f					동률	4 ⁱ				
심리 기술	음(-)	4 ^e	4.38	17.50			음(-)	3 ^d	3.17	9.50			음(-)	3 ^e	3.67	11.00		
	양(+)	3 ^b	3.50	10.50	-0.593 ^b	.55	양(+)	3 ^e	3.83	11.50	-0.210 ^a	.83	양(+)	5 ^b	5.00	25.00	-0.986 ^a	.32
	동률	1 ^c					동률	2 ^f					동률	0 ^j				
통제	음(-)	1 ^a	1.50	1.50			음(-)	5 ^d	3.00	15.00			음(-)	5 ^e	3.00	15.00		
	양(+)	1 ^b	1.50	1.50	.000 ^c	1.00	양(+)	0 ^f	.00	.00	-2.032 ^a	.04 [*]	양(+)	0 ^b	.00	.00	-2.032 ^a	.04 [*]
	동률	6 ^c					동률	3 ^f					동률	3 ^j				

Wilcoxon Sign Rank Test, ^{*} $p<.05$, ^{**} $p<.01$, ^{***} $p<.001$

- a. 사후 < 사전 d. 추후 < 사전 g. 추후 < 사후
- b. 사후 > 사전 e. 추후 > 사전 h. 추후 > 사후
- c. 사후 = 사전 f. 추후 = 사전 i. 추후 = 사후

(6) 집단 내 사전, 사후, 추후 기분상태(우울) 차이 비교

각 집단 내의 기분상태 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는<표 25>과 같다. 실험집단은 처치시기별 평균 순위에서 유의한 차이를 보이지 않았으며, 통제집단의 처치시기 중 추후-사전($Z=-2.023$, $p=.04$)에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 25. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(우울)비교 사후검정

	우울 사후-사전						우울 추후-사전						우울 추후-사후					
	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p
복합	음(-)	4 ^a	5.75	23.00			음(-)	5 ^d	3.90	19.50			음(-)	2 ^e	2.50	5.00		
	양(+)	4 ^b	3.25	13.00	-7.05 ^b	.48	양(+)	3 ^e	5.50	16.50	-2.10 ^f	.03	양(+)	3 ^h	3.33	10.00	-6.74 ^g	.50
	동렬	0 ^c					동렬	0 ^f					동렬	3 ⁱ				
심리 기술	음(-)	4 ^a	4.63	18.50			음(-)	4 ^d	5.13	20.50			음(-)	1 ^e	2.00	2.00		
	양(+)	3 ^b	3.17	9.50	-7.02 ^b	.44	양(+)	4 ^e	3.88	15.50	-3.50 ^f	.72	양(+)	5 ^h	3.80	19.00	-1.802 ^g	.07
	동렬	1 ^c					동렬	0 ^f					동렬	2 ⁱ				
통계	음(-)	1 ^a	1.50	1.50			음(-)	5 ^d	3.00	15.00			음(-)	4 ^e	2.50	10.00		
	양(+)	1 ^b	1.50	1.50	.000 ^f	1.00	양(+)	0 ^e	.00	.00	-2.023 ^g	.04 [*]	양(+)	0 ^h	.00	.00	-1.826 ^g	.06
	동렬	6 ^c					동렬	3 ^f					동렬	4 ⁱ				

Wilcoxon Sign Rank Test, ^{*} $p<.05$, ^{**} $p<.01$, ^{***} $p<.001$

- a. 사후 < 사전 d. 추후 < 사전 g. 추후 < 사후
- b. 사후 > 사전 e. 추후 > 사전 h. 추후 > 사후
- c. 사후 = 사전 f. 추후 = 사전 i. 추후 = 사후

(7) 집단 내 사전, 사후, 추후 기분상태(분노) 차이 비교

각 집단 내의 기분상태 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고 결과는 <표 26>과 같다. 실험집단은 처치시기별 평균 순위에서 유의한 차이를 보이지 않았으며, 통제집단의 처치시기 중 추후-사전($Z=-2.120$, $p=.03$), 추후-사후($Z=-2.100$, $p=.03$)에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 26. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(분노)비교 사후검정

	분노 사후-사전					분노 추후-사전					분노 추후-사후							
	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p
복합	음(-)	4 ^a	4.25	17.00			음(-)	4 ^d	4.13	16.50			음(-)	1 ^g	5.00	5.00		
	양(+)	3 ^b	3.67	11.00	-5.12 ^b	.60	양(+)	4 ^e	4.88	19.50	-2.12 ^a	.03	양(+)	4 ^h	2.50	10.00	-6.77 ^a	.49
	동렬	1 ^c					동렬	0 ^f					동렬	3 ⁱ				
심리 기술	음(-)	5 ^a	4.90	24.50			음(-)	4 ^d	5.25	21.00			음(-)	3 ^g	4.33	13.00		
	양(+)	3 ^b	3.83	11.50	-9.12 ^b	.36	양(+)	4 ^e	3.75	15.00	-4.21 ^a	.67	양(+)	5 ^h	4.60	23.00	-7.02 ^a	.48
	동렬	0 ^c					동렬	0 ^f					동렬	0 ⁱ				
통계	음(-)	1 ^a	2.00	2.00			음(-)	6 ^d	4.42	26.50			음(-)	7 ^g	4.71	33.00		
	양(+)	4 ^b	3.25	13.00	-1.511 ^b	.13	양(+)	1 ^e	1.50	1.50	-2.120 ^a	.03 [*]	양(+)	1 ^h	3.00	3.00	-2.100 ^a	.03 [*]
	동렬	3 ^c					동렬	1 ^f					동렬	0 ⁱ				

Wilcoxon Sign Rank Test, ^{*} $p<.05$, ^{**} $p<.01$, ^{***} $p<.001$

- a. 사후 < 사전
- b. 사후 > 사전
- c. 사후 = 사전
- d. 추후 < 사전
- e. 추후 > 사전
- f. 추후 = 사전
- g. 추후 < 사후
- h. 추후 > 사후
- i. 추후 = 사후

(8) 집단 내 사전, 사후, 추후 기분상태(활력) 차이 비교

각 집단 내의 기분상태 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는<표27>과 같다. 심리기술 집단의 처치시기 중 사후-사전 ($Z=-1.897$, $p=.05$)에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 27. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(활력)비교 사후검정

	활력 사후-사전						활력 추후-사전						활력 추후-사후					
	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p
복합	음(-)	2 ^a	3.25	6.50			음(-)	3 ^d	4.17	12.50			음(-)	3 ^g	2.67	8.00		
	양(+)	5 ^b	4.30	21.50	-1.270 ^a	.20	양(+)	5 ^e	4.70	23.50	-1.775 ^b	.43	양(+)	1 ^h	2.00	2.00	-1.095 ^b	.27
	동률	1 ^c					동률	0 ^f					동률	4 ⁱ				
심리기술	음(-)	1 ^a	1.50	1.50			음(-)	1 ^d	1.50	1.50			음(-)	2 ^g	5.25	10.50		
	양(+)	5 ^b	3.90	19.50	-1.897 ^a	.05 [*]	양(+)	4 ^e	3.38	13.50	-1.625 ^b	.10	양(+)	4 ^h	2.63	10.50	.000 ^c	1.00
	동률	2 ^c					동률	3 ^f					동률	2 ⁱ				
통계	음(-)	0 ^a	.00	.00			음(-)	2 ^d	2.50	5.00			음(-)	2 ^g	2.50	5.00		
	양(+)	0 ^b	.00	.00	.000 ^c	1.00	양(+)	3 ^e	3.33	10.00	-1.677 ^b	.49	양(+)	3 ^h	3.33	10.00	-1.677 ^b	.49
	동률	8 ^c					동률	3 ^f					동률	3 ⁱ				

Wilcoxon Sign Rank Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

- a. 사후 < 사전 d. 추후 < 사전 g. 추후 < 사후
- b. 사후 > 사전 e. 추후 > 사전 h. 추후 > 사후
- c. 사후 = 사전 f. 추후 = 사전 i. 추후 = 사후

(9) 집단 내 사전, 사후, 추후 기분상태(피로) 차이 비교

각 집단 내의 기분상태 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는<표 28>과 같다. 심리기술 집단의 처치시기 중 추후-사전 ($Z=-1.997$, $p=.04$), 추후-사후($Z=-1.913$, $p=.05$)에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났으며, 통제집단의 추후-사전($Z=-2.032$, $p=.04$), 추후-사후($Z=-2.060$, $p=.03$)에서 유의한 차이를 보였다.

표 28. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(피로)비교 사후검정

	피로 사후-사전						피로 추후-사전						피로 추후-사후					
	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p
복합	음(-)	2 ^a	2.50	5.00			음(-)	3 ^d	3.67	11.00			음(-)	2 ^e	1.50	3.00		
	양(+)	1 ^b	1.00	1.00	-1.039 ^f	.28	양(+)	2 ^e	2.00	4.00	-0.966 ^f	.33	양(+)	1 ^b	3.00	3.00	.000 ^b	1.00
	동렬	5 ^c					동렬	3 ^f					동렬	5 ⁱ				
심리 기술	음(-)	2 ^a	2.75	5.50			음(-)	1 ^d	1.00	1.00			음(-)	1 ^e	1.50	1.50		
	양(+)	4 ^b	3.88	15.50	-1.051 ^c	.29	양(+)	5 ^e	4.00	20.00	-1.997 ^c	.04*	양(+)	5 ^h	3.90	19.50	-1.913 ^f	.05*
	동렬	2 ^c					동렬	2 ^f					동렬	2 ^g				
통제	음(-)	1 ^a	1.00	1.00			음(-)	5 ^d	3.00	15.00			음(-)	5 ^e	3.00	15.00		
	양(+)	1 ^b	2.00	2.00	-0.447 ^f	.65	양(+)	0 ^f	.00	.00	-2.032 ^b	.04*	양(+)	0 ^h	.00	.00	-2.060 ^b	.03*
	동렬	6 ^c					동렬	3 ^f					동렬	3 ^g				

Wilcoxon Sign Rank Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

- a. 사후 < 사전
- b. 사후 > 사전
- c. 사후 = 사전
- d. 추후 < 사전
- e. 추후 > 사전
- f. 추후 = 사전
- g. 추후 < 사후
- h. 추후 > 사후
- i. 추후 = 사후

(10) 집단 내 사전, 사후, 추후 기분상태(혼란) 차이 비교

각 집단 내의 기분상태 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는<표 29>과 같다. 집단 내 처치시기별 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 29. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(혼란)비교 사후검정

	혼란 사후-사전					혼란 추후-사전					혼란 추후-사후							
	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p
복합	음(-)	4 ^a	5.25	21.00			음(-)	4 ^d	3.88	15.50			음(-)	2 ^e	3.50	7.00		
	양(+)	4 ^b	3.75	15.00	-4.23 ^b	.67	양(+)	3 ^c	4.17	12.50	-2.57 ^b	.79	양(+)	3 ^h	2.67	8.00	-1.36 ^b	.89
	동등	0 ^f					동등	1 ^f					동등	3 ⁱ				
심리 기술	음(-)	3 ^a	3.83	11.50			음(-)	3 ^d	3.67	11.00			음(-)	2 ^e	2.00	4.00		
	양(+)	3 ^b	3.17	9.50	-2.10 ^f	.83	양(+)	4 ^e	4.25	17.00	-5.00 ^b	.61	양(+)	3 ^h	3.67	11.00	-9.62 ^b	.33
	동등	2 ^c					동등	1 ^f					동등	3 ⁱ				
통계	음(-)	0 ^a	.00	.00			음(-)	3 ^d	3.00	9.00			음(-)	3 ^e	3.00	9.00		
	양(+)	0 ^b	.00	.00	.00 ^f	1.00	양(+)	1 ^c	1.00	1.00	-1.461 ^a	.14	양(+)	1 ^h	1.00	1.00	-1.461 ^a	.14
	동등	8 ^c					동등	4 ^f					동등	4 ⁱ				

Wilcoxon Sign Rank Test, ^ap<.05, ^{**}p<.01, ^{***}p<.001

- a. 사후 < 사전 d. 추후 < 사전 g. 추후 < 사후
- b. 사후 > 사전 e. 추후 > 사전 h. 추후 > 사후
- c. 사후 = 사전 f. 추후 = 사전 i. 추후 = 사후

(11) 집단 내 사전, 사후, 추후 기분상태(TMD) 차이 비교

각 집단 내의 기분상태(TMD)요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는<표 30>과 같다. 심리기술 집단의 처치시기 추후-사후($Z=-2.033$, $p=.04$)에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났으며, 통제 집단의 추후-사전($Z=-2.371$, $p=.01$), 추후-사후($Z=-2.366$, $p=.01$)에서 유의한 차이를 보였다.

표 30. 집단 내 사전-사후-추후 기분상태(TMD)비교 사후검정

집단	TMD 사후-사전						TMD 추후-사전						TMD 추후-사후					
	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p
복합	음(-)	3 ^a	5.33	16.00			음(-)	4 ^d	4.63	18.50			음(-)	3 ^e	3.67	11.00		
	양(+)	4 ^b	3.00	12.00	$-.333$ g ^a	.73	양(+)	4 ^e	4.38	17.50	$-.070$ ^e	.94	양(+)	4 ^b	4.25	17.00	$-.50$ g ^b	.61
	동률	1 ^c					동률	0 ^f					동률	1 ⁱ				
심리 기술	음(-)	6 ^a	4.67	28.00			음(-)	5 ^d	4.10	20.50			음(-)	1 ^e	3.50	3.50		
	양(+)	2 ^b	4.00	8.00	-1.400 ^a	.16	양(+)	3 ^c	5.17	15.50	$-.350$ ^a	.72	양(+)	7 ^b	4.64	32.50	-2.033 ^b	.04 [*]
	동률	0 ^f					동률	0 ^f					동률	0 ^f				
통제	음(-)	1 ^a	3.00	3.00			음(-)	7 ^d	4.00	28.00			음(-)	7 ^e	4.00	28.00		
	양(+)	4 ^b	3.00	12.00	-1.219 ^b	.22	양(+)	0 ^f	.00	.00	-2.371 ^a	.01 [*]	양(+)	0 ^f	.00	.00	-2.366 ^a	.01 [*]
	동률	3 ^c					동률	1 ⁱ					동률	1 ⁱ				

Wilcoxon Sign Rank Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

- a. 사후 < 사전 d. 추후 < 사전 g. 추후 < 사후
- b. 사후 > 사전 e. 추후 > 사전 h. 추후 > 사후
- c. 사후 = 사전 f. 추후 = 사전 i. 추후 = 사후T

(12) 복합집단의 사전, 사후, 추후 상태불안 차이 비교

Friedman검정을 통해 심리기술과 상담 집단의 상태불안 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는<표 31>과 같다. 처치시기별 평균 순위에서 유의한 차이를 보였으며, 심리기술과 상담 집단의 처치시 기간의 비교는 ($\chi^2=29.87$, $p=.001$)로 매우 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 31. 심리기술과 상담 집단 사전-사후-추후 상태불안 비교

Variable		<i>n</i>	M	SD	Mean Rank	<i>N</i>	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>
인지적 상태불안	사전	8	14.50	4.342	1.52	24	29.87	2	.001***
	사후	8	13.13	4.257					
	추후	8	15.38	4.838					
신체적 상태불안	사전	8	16.00	4.071	1.58				
	사후	8	13.75	3.284					
	추후	8	15.00	3.381					
상태 자신감	사전	8	25.63	4.340	2.90				
	사후	8	27.00	3.546					
	추후	8	26.00	3.964					

Friedman Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

(13) 심리기술 집단의 사전, 사후, 추후 상태불안 차이 비교

심리기술 집단의 상태불안 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는<표 32>과 같다. 처치시기별 평균 순위에서 유의한 차이를 보였 보였으나, 사전-사후-추후시기에 따른 집단 간의 상태불안 전체 요인은($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 32. 심리기술 집단 사전-사후-추후 상태불안 비교

Variable		<i>n</i>	M	SD	Mean Rank	<i>N</i>	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>
인지적 상태불안	사전	8	19.13	8.026	1.96	24	1.78	2	.40
	사후	8	18.88	6.034					
	추후	8	19.75	5.392					
신체적 상태불안	사전	8	19.13	5.842	1.83				
	사후	8	19.25	4.590					
	추후	8	18.88	3.871					
상태 자신감	사전	8	26.13	7.972	2.21				
	사후	8	24.75	7.555					
	추후	8	24.13	4.643					

Friedman Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

(14) 통제 집단의 사전, 사후, 추후 상태불안 차이 비교

통제 집단의 상태불안 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석하였고, 결과는<표 33>과 같다. 처치시기별 평균 순위에서 유의한 차이를 보였으며, 통제 집단의 처치시기간의 비교는 ($\chi^2=18.25$, $p=.001$)로 매우 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 33. 통제집단 사전-사후-추후 상태불안 비교

Variable	처치 시기	n	M	SD	Mean Rank	N	χ^2	df	p
인지적 상태불안	사전	8	17.25	5.339	2.15	24	18.25	2	.001***
	사후	8	18.00	5.398					
	추후	8	17.88	5.915					
신체적 상태불안	사전	8	14.88	3.796	1.33				
	사후	8	14.88	3.796					
	추후	8	15.13	3.907					
상태 자신감	사전	8	21.00	3.928	2.52				
	사후	8	21.00	3.928					
	추후	8	21.63	4.406					

Friedman Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

(15) 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 상태불안비교

집단 간 상태불안요인의 변화 결과는<그림 7>과 같다.

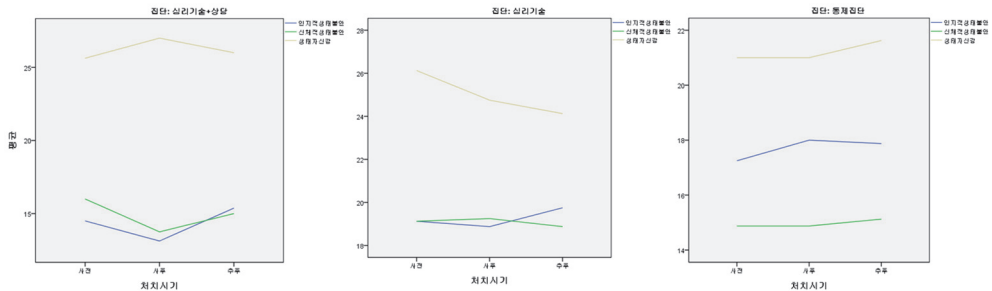


그림 7. 집단별 처치시기에 따른 상태불안 하위요인 변화

(16) 집단 내 사전, 사후, 추후 상태불안(인지적상태불안)비교 사후검정

각 집단 내의 상태불안(인지적상태불안)요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석한 결과는<표 34>과 같다. 복합집단의 처치시기 추후-사후($Z=-2.214$ $p=.02$)에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났으며, 통제 집단의 사후-사전($Z=-2.449$, $p=.01$)에서 유의한 차이를 보였다.

표 34. 집단 내 사전-사후-추후 상태불안(인지적상태불안)비교 사후검정

집단	인지적상태불안 사후-사전						인지적상태불안 추후-사전						인지적상태불안 추후-사후					
	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p
복합	음(-)	4 ^a	4.75	19.00			음(-)	2 ^d	2.75	5.50			음(-)	0 ^e	.00	.00		
	양(+)	3 ^b	3.00	9.00	-8.48 ^a	.39	양(+)	3 ^c	3.17	9.50	-5.42 ^b	.58	양(+)	6 ^b	3.50	21.00	-2.214 _b	.02*
	동등	1 ^c					동등	3 ^f					동등	2 ⁱ				
심리 기술	음(-)	3 ^a	3.83	11.50			음(-)	2 ^d	5.50	11.00			음(-)	1 ^e	4.00	4.00		
	양(+)	3 ^b	3.17	9.50	-2.10 ^f	.83	양(+)	5 ^c	3.40	17.00	-5.08 ^b	.61	양(+)	5 ^b	3.40	17.00	-1.382 _b	.16
	동등	2 ^c					동등	1 ^f					동등	2 ⁱ				
통계	음(-)	0 ^a	.00	.00			음(-)	1 ^d	5.00	5.00			음(-)	1 ^e	2.00	2.00		
	양(+)	6 ^b	3.50	21.00	-2.449 _b	.01**	양(+)	5 ^c	3.20	16.00	-1.186 _b	.23	양(+)	1 ^b	1.00	1.00	-4.47 ^a	.65
	동등	2 ^c					동등	2 ^f					동등	6 ⁱ				

Wilcoxon Sign Rank Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

- | | | |
|------------|------------|------------|
| a. 사후 < 사전 | d. 추후 < 사전 | g. 추후 < 사후 |
| b. 사후 > 사전 | e. 추후 > 사전 | h. 추후 > 사후 |
| c. 사후 = 사전 | f. 추후 = 사전 | i. 추후 = 사후 |

(17) 집단 내 사전, 사후, 추후 상태불안(신체적상태불안)비교 사후검정

각 집단 내의 상태불안(신체적상태불안)요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석한 결과는<표 35>과 같다. 집단 내 신체적 상태불안 요인은 시기간 ($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 35. 집단 내 사전-사후-추후 상태불안(신체적상태불안)비교 사후검정

집단	신체적 상태불안 사후-사전						신체적 상태불안 추후-사전						신체적 상태불안 추후-사후					
	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p
복합	음(-)	5 ^e	3.40	17.00			음(-)	6 ^d	3.50	21.00			음(-)	2 ^f	3.00	6.00		
	양(+)	1 ^b	4.00	4.00	-1.367 ^a	.17	양(+)	1 ^e	7.00	7.00	-1.194 ^a	.23	양(+)	5 ^b	4.40	22.00	-1.361 ^b	.17
	동률	2 ^c					동률	1 ^f					동률	1 ⁱ				
심리기술	음(-)	3 ^e	4.83	14.50			음(-)	4 ^d	3.50	14.00			음(-)	3 ^f	3.17	9.50		
	양(+)	4 ^b	3.38	13.50	-.085 ^c	.93	양(+)	3 ^e	4.67	14.00	.007 ^c	1.00	양(+)	2 ^b	2.75	5.50	-.542 ^c	.58
	동률	1 ^c					동률	1 ^f					동률	3 ^g				
통계	음(-)	0 ^f	.00	.00			음(-)	1 ^d	1.00	1.00			음(-)	1 ^e	1.00	1.00		
	양(+)	0 ^b	.00	.00	.007 ^c	1.00	양(+)	1 ^e	2.00	2.00	-.447 ^b	.65	양(+)	1 ^b	2.00	2.00	-.447 ^b	.65
	동률	8 ^c					동률	6 ^f					동률	6 ^g				

Wilcoxon Sign Rank Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

- a. 사후 < 사전
- b. 사후 > 사전
- c. 사후 = 사전
- d. 추후 < 사전
- e. 추후 > 사전
- f. 추후 = 사전
- g. 추후 < 사후
- h. 추후 > 사후
- i. 추후 = 사후

(18) 집단 내 사전, 사후, 추후 상태불안(상태 자신감)비교 사후검정

각 집단 내의 상태불안(상태 자신감)요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석한 결과는<표 36>과 같다. 집단 내 상태자신감 요인은 처치 시기간 ($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 36. 집단 내 사전-사후-추후 상태불안(상태 자신감)비교 사후검정

집단	상태 자신감 사후-사전						상태 자신감 추후-사전						상태 자신감 추후-사후					
	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p
복합	음(-)	1 ^a	6.50	6.50			음(-)	3 ^d	5.00	15.00			음(-)	3 ^e	3.50	10.50		
	양(+)	6 ^b	3.58	21.50	-1.279 ^a	.20	양(+)	5 ^c	4.20	21.00	-1.422 ^a	.67	양(+)	2 ^b	2.25	4.50	-1.813 ^b	.41
	동률	1 ^c					동률	0 ^f					동률	3 ^f				
심리 기술	음(-)	3 ^e	6.17	18.50			음(-)	3 ^d	5.50	16.50			음(-)	4 ^e	3.38	13.50		
	양(+)	5 ^b	3.50	17.50	-.070 ^b	.99	양(+)	5 ^c	3.90	19.50	-2.211 ^a	.83	양(+)	2 ^b	3.75	7.50	-.638 ^b	.52
	동률	0 ^f					동률	0 ^f					동률	2 ^f				
통계	음(-)	0 ^f	.00	.00			음(-)	0 ^d	.00	.00			음(-)	0 ^e	.00	.00		
	양(+)	0 ^b	.00	.00	.000 ^f	1.00	양(+)	2 ^c	1.50	3.00	-1.34 ^a	.18	양(+)	2 ^b	1.50	3.00	-1.34 ^a	.18
	동률	8 ^c					동률	6 ^d					동률	6 ^e				

Wilcoxon Sign Rank Test, ^a $p<.05$, ^{ab} $p<.01$, ^{abc} $p<.001$

- a. 사후 < 상태자신감 d. 추후 < 상태자신감 g. 추후 < 사후
- b. 사후 > 상태자신감 e. 추후 > 상태자신감 h. 추후 > 사후
- c. 사후 = 상태자신감 f. 추후 = 상태자신감 i. 추후 = 사후

3. 자신감 요인의 변화

1) 처치시기에 따른 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 비교분석

(1) 사전시기 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 자신감 비교

사전시기에 세 집단 간 자신감요인을 분석한 결과는<표 37>과 같다. 요인 별 세 집단의 평균 순위에서 차이를 보였으나, 사전시기에 집단 간의 자신감 전체요인은($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 37. 사전-집단 간 자신감

Variable	Group	n	M	SD	Mean Rank	χ^2	df	p
능력 입증	복합(심리기술+관찰)	8	16.63	2.49	13.81	3.35	2	.18
	심리기술	8			14.81			
	통제	8			8.88			
사회적 지지	복합(심리기술+관찰)	8	12.00	2.12	15.00	3.93	2	.14
	심리기술	8			13.94			
	통제	8			8.56			
코치지 도력	복합(심리기술+관찰)	8	14.79	2.44	15.06	2.26	2	.32
	심리기술	8			9.81			
	통제	8			12.63			
신체적 정신적 준비	복합(심리기술+관찰)	8	16.54	2.12	14.81	1.93	2	.38
	심리기술	8			12.69			
	통제	8			10.00			

Kruskal-Wallis Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

(2) 사후시기 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 자신감 비교

사후시기에 세 집단 간 자신감요인을 분석한 결과는<표 38>과 같다. 요인 별 세 집단의 평균 순위에서 차이를 보였으나, 사후시기에 집단 간의 자신감 전체요인은($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 38. 사후-집단 간 자신감

Variable	Group	n	M	SD	Mean Rank	χ^2	df	p
능력 입증	복합(심기술+관상)	8	16.42	2.74	15.75	3.20	2	.20
	심리기술	8			12.25			
	통제	8			9.50			
사회적 지지	복합(심기술+관상)	8	13.71	10.07	14.69	2.72	2	.25
	심리기술	8			13.56			
	통제	8			9.25			
코치지 도력	복합(심기술+관상)	8	15.67	2.35	16.50	3.92	2	.14
	심리기술	8			10.56			
	통제	8			10.44			
신체적 정신적 준비	복합(심기술+관상)	8	16.83	2.56	16.75	5.06	2	.07
	심리기술	8			11.75			
	통제	8			9.00			

Kruskal-Wallis Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

(3) 추후시기 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 자신감 비교

추후시기에 세 집단 간 자신감요인을 분석한 결과는<표 39>와 같다. 요인 별 세 집단의 평균 순위에서 차이를 보였으나, 추후시기에 집단 간의 자신감 전체요인은($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 39. 추후-집단 간 자신감

Variable	Group	n	M	SD	Mean Rank	χ^2	df	p
능력 입증	복합(심기술+관찰)	8	16.54	2.90	13.38	.31	2	.85
	심리기술	8			12.69			
	통제	8			11.44			
사회적 지지	복합(심기술+관찰)	8	14.25	9.90	14.38	1.75	2	.41
	심리기술	8			13.19			
	통제	8			9.94			
코치 지도력	복합(심기술+관찰)	8	15.67	2.72	13.94	.65	2	.72
	심리기술	8			11.13			
	통제	8			12.44			
신체적 정신적 준비	복합(심기술+관찰)	8	16.71	2.88	13.88	.47	2	.78
	심리기술	8			12.00			
	통제	8			11.63			

Kruskal-Wallis Test, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2) 집단 내 사전, 사후, 추후 처치시기별 비교분석

(1) 복합집단의 사전, 사후, 추후 자신감 차이 비교

Friedman검정을 통해 심리기술 집단의 자신감 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석한 결과는<표 40>과 같다. 처치시기별 평균 순위에 ($\chi^2=4.03$, $p=.001$)로 매우 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 40. 복합집단 사전-사후-추후 자신감 비교

Variable		<i>n</i>	M	SD	Mean Rank	<i>N</i>	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>
능력입증	사전	8	17.13	2.29	3.04	24	4.03	3	.001***
	사후	8	17.63	2.56					
	추후	8	16.88	2.99					
사회적 지지	사전	8	12.75	1.98	1.33				
	사후	8	18.13	17.05					
	추후	8	18.50	16.84					
코치 지도력	사전	8	15.63	2.61	2.29				
	사후	8	17.00	2.56					
	추후	8	16.13	2.94					
신체적 정신적 준비	사전	8	17.25	2.12	3.33				
	사후	8	18.38	1.99					
	추후	8	16.88	3.83					

Friedman Test, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(2) 심리기술 집단의 사전, 사후, 추후 자신감 차이 비교

심리기술 집단의 자신감 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석한 결과는 <표 41>과 같다. 처치시기별 평균 순위에서 유의한 차이를 보였으며, 심리기술 집단의 처치시간의 비교는 ($\chi^2=40.33$, $p=.001$)로 매우 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 41. 심리기술 집단 사전-사후-추후 자신감 비교

Variable		<i>n</i>	M	SD	Mean Rank	<i>N</i>	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>
능력입증	사전	8	15.25	2.37	3.29	24	40.33	3	.001***
	사후	8	16.38	3.06					
	추후	8	16.63	2.77					
사회적 지지	사전	8	10.75	1.75	1.29				
	사후	8	12.25	2.25					
	추후	8	12.63	1.84					
코치 지도력	사전	8	15.00	1.85	2.25				
	사후	8	15.00	2.26					
	추후	8	15.25	3.24					
신체적 정신적 준비	사전	8	15.75	1.83	3.17				
	사후	8	16.38	3.15					
	추후	8	16.63	2.72					

Friedman Test, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(3) 통제집단의 사전, 사후, 추후 자신감 차이 비교

통제집단의 자신감 요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석한 결과는 <표 42>과 같다. 처치시기별 평균 순위에서 유의한 차이를 보였으며, 통제 집단의 처치시기간의 비교는 ($\chi^2=50.42$, $p=.001$)로 매우 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 42. 통제집단 사전-사후-추후 자신감 비교

	처치 시기	n	M	SD	Mean Rank	N	χ^2	df	p
능력입증	사전	8	15.25	2.37	3.00	24	50.42	3	.001***
	사후	8	15.25	2.37					
	추후	8	16.13	3.27					
사회적 지지	사전	8	10.75	1.75	1.00				
	사후	8	10.75	1.75					
	추후	8	11.63	1.99					
코치 지도력	사전	8	15.00	1.85	2.69				
	사후	8	15.25	3.24					
	추후	8	15.63	2.20					
신체적 정신적 준비	사전	8	15.75	1.83	3.31				
	사후	8	16.63	2.72					
	추후	8	16.63	2.26					

Friedman Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

(4) 복합집단, 심리기술 집단 및 통제집단의 자신감비교

세 집단 간 처치시기별 자신감요인의 변화 결과는 <그림 4>와 같다.

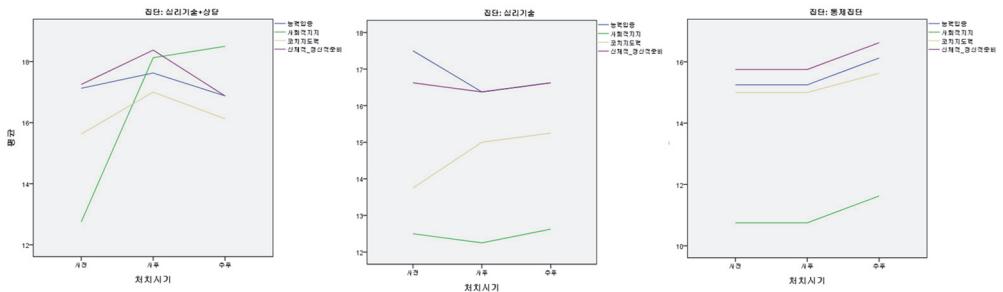


그림 8. 집단별 처치시기에 따른 자신감 하위요인 변화

(5) 집단 내 사전, 사후, 추후 자신감(능력입증)비교 사후검정

각 집단 내의 자신감(능력입증)요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석한 결과는<표 43>과 같다. 집단 내 능력입증요인은 시기 간($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 43. 집단 내 사전-사후-추후 자신감(능력입증)비교 사후검정

집단	능력입증 사후-사전						능력입증 추후-사전						능력입증 추후-사후					
	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p
복합	음(-)	1 ^a	2.00	2.00			음(-)	2 ^d	3.75	7.50			음(-)	1 ^e	2.00	2.00		
	양(+)	3 ^b	2.67	8.00	-1.13 ^f	.25	양(+)	3 ^e	2.50	7.50	.00 ^g	1.00	양(+)	1 ^h	1.00	1.00	-.44 ^h	.65
	동률	4 ^c					동률	3 ^f					동률	6 ⁱ				
심리 기술	음(-)	3 ^a	3.33	10.00			음(-)	5 ^d	3.90	19.50			음(-)	3 ^e	2.83	8.50		
	양(+)	2 ^b	2.50	5.00	-.67 ^f	.49	양(+)	2 ^e	4.25	8.50	-.94 ^g	.34	양(+)	3 ^h	4.17	12.50	-.42 ^h	.67
	동률	3 ^c					동률	1 ^f					동률	2 ⁱ				
통계	음(-)	0 ^a	.00	.00			음(-)	0 ^d	.00	.00			음(-)	0 ^e	.00	.00		
	양(+)	0 ^b	.00	.00	.00 ^g	1.00	양(+)	2 ^e	1.50	3.00	-1.34 ^g	.18	양(+)	2 ^h	1.50	3.00	-1.34 ^g	.18
	동률	8 ^c					동률	6 ^f					동률	6 ⁱ				

Wilcoxon Sign Rank Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

- | | | |
|------------|------------|------------|
| a. 사후 < 사전 | d. 추후 < 사전 | g. 추후 < 사후 |
| b. 사후 > 사전 | e. 추후 > 사전 | h. 추후 > 사후 |
| c. 사후 = 사전 | f. 추후 = 사전 | i. 추후 = 사후 |

(6) 집단 내 사전, 사후, 추후 자신감(사회적지지)비교 사후검정

각 집단 내의 자신감(사회적지지)요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석한 결과는<표 44>과 같다. 집단 내 사회적지지요인은 시기간 ($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 44. 집단 내 사전-사후-추후 자신감(사회적지지)비교 사후검정

집단	사회적지지 사후-사전						사회적지지 추후-사전						사회적지지 추후-사후					
	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p	순위	n	평균순위	순위합	Z	p
복합	음(-)	1 ^a	1.00	1.00			음(-)	0 ^d	.00	.00			음(-)	0 ^f	.00	.00		
	양(+)	1 ^b	2.00	2.00	-.447 ^a	.65	양(+)	2 ^e	1.50	3.00	-1.342 ^b	.18	양(+)	2 ^h	1.50	3.00	-1.342 ^b	.18
	동률	6 ^c					동률	6 ⁱ					동률	6 ⁱ				
심리기술	음(-)	2 ^a	4.25	8.50			음(-)	1 ^d	6.00	6.00			음(-)	0 ^f	.00	.00		
	양(+)	4 ^b	3.13	12.50	-.431 ^a	.66	양(+)	5 ^e	3.00	15.00	-.970 ^b	.33	양(+)	2 ^h	1.50	3.00	-1.342 ^b	.18
	동률	2 ^c					동률	2 ⁱ					동률	6 ⁱ				
통계	음(-)	0 ^a	.00	.00			음(-)	0 ^d	.00	.00			음(-)	0 ^f	.00	.00		
	양(+)	0 ^b	.00	.00	.000 ^a	1.00	양(+)	2 ^e	1.50	3.00	-1.342 ^b	.18	양(+)	2 ^h	1.50	3.00	-1.342 ^b	.18
	동률	8 ^c					동률	6 ⁱ					동률	6 ⁱ				

Wilcoxon Sign Rank Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

- a. 사후15 < 사전
- b. 사후15 > 사전
- c. 사후15 = 사전
- d. 추후 < 사전
- e. 추후 > 사전
- f. 추후 = 사전
- g. 추후 < 사후
- h. 추후 > 사후
- i. 추후 = 사후

(7) 집단 내 사전, 사후, 추후 자신감(코치지도력)비교 사후검정

각 집단 내의 자신감(코치지도력)요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석한 결과는<표 45>과 같다. 코치지도력 요인은 심리기술 집단의 추후-사전($Z=1.983$, $p=.04$)에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 45. 집단 내 사전-사후-추후 자신감(코치지도력)비교 사후검정

집단	코치지도력 사후-사전						코치지도력 추후-사전						코치지도력 추후-사후					
	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p
복합	음(-)	2 ^a	2.00	4.00			음(-)	3 ^d	3.00	9.00			음(-)	2 ^e	1.50	3.00		
	양(+)	3 ^b	3.67	11.00	-1.962 ^a	.03	양(+)	3 ^e	4.00	12.00	-3.333 ^b	.03	양(+)	0 ^f	.00	.00	-1.342 ^c	.18
	동률	3 ^c					동률	2 ^f					동률	6 ^g				
심리기술	음(-)	1 ^a	2.50	2.50			음(-)	1 ^d	2.50	2.50			음(-)	2 ^e	3.00	6.00		
	양(+)	5 ^b	3.70	18.50	-1.725 ^a	.08	양(+)	6 ^e	4.25	25.50	-1.983 ^b	.04 ^a	양(+)	3 ^f	3.00	9.00	-4.412 ^c	.68
	동률	2 ^c					동률	1 ^f					동률	3 ^g				
통계	음(-)	0 ^a	.00	.00			음(-)	1 ^d	1.00	1.00			음(-)	1 ^e	1.00	1.00		
	양(+)	0 ^b	.00	.00	.000 ^f	1.00	양(+)	1 ^e	2.00	2.00	-4.47 ^b	.65	양(+)	1 ^f	2.00	2.00	-4.47 ^b	.65
	동률	8 ^c					동률	6 ^g					동률	6 ^g				

Wilcoxon Sign Rank Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

- | | | |
|------------|------------|------------|
| a. 사후 < 사전 | d. 추후 < 사전 | g. 추후 < 사후 |
| b. 사후 > 사전 | e. 추후 > 사전 | h. 추후 > 사후 |
| c. 사후 = 사전 | f. 추후 = 사전 | i. 추후 = 사후 |

(8) 집단 내 사전, 사후, 추후 자신감(신체적/정신적 준비)차이 비교

각 집단 내의 자신감(신체적/정신적 준비)요인에 대한 사전-사후-추후 차이를 분석한 결과는<표 46>과 같다. 집단 내 신체적/정신적 준비 요인은 시기간 ($p>.05$)로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 46. 집단 내 사전-사후-추후 자신감(신체적/정신적 준비)비교 사후검정

집단	신체적/정신적 준비 사전-사전						신체적/정신적 준비 추후-사전						신체적/정신적 준비 추후-사후					
	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p	순위	n	평균순위	순위합	z	p
복합	음(-)	0 ^a	.00	.00			음(-)	1 ^d	3.00	3.00			음(-)	2 ^e	1.50	3.00		
	양(+)	4 ^b	2.50	10.00	-1.841 [*]	.06	양(+)	2 ^e	1.50	3.00	.000 ^b	1.00	양(+)	0 ^b	.00	.00	-1.342 ^e	.18
	동물	4 ^c					동물	5 ^f					동물	6 ⁱ				
심리기술	음(-)	2 ^a	3.25	6.50			음(-)	2 ^d	3.00	6.00			음(-)	1 ^e	1.50	1.50		
	양(+)	3 ^b	2.83	8.50	-2.71 [*]	.78	양(+)	3 ^e	3.00	9.00	-.406 ^e	.68	양(+)	2 ^b	2.25	4.50	-.816 ^e	.41
	동물	3 ^c					동물	3 ^f					동물	5 ⁱ				
통계	음(-)	0 ^a	.00	.00			음(-)	0 ^d	.00	.00			음(-)	0 ^e	.00	.00		
	양(+)	0 ^b	.00	.00	.000 ^b	1.00	양(+)	2 ^e	1.50	3.00	-1.342 ^e	.18	양(+)	2 ^b	1.50	3.00	-1.342 ^e	.18
	동물	8 ^c					동물	6 ^f					동물	6 ⁱ				

Wilcoxon Sign Rank Test, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

- | | | |
|------------|------------|------------|
| a. 사후 < 사전 | d. 추후 < 사전 | g. 추후 < 사후 |
| b. 사후 > 사전 | e. 추후 > 사전 | h. 추후 > 사후 |
| c. 사후 = 사전 | f. 추후 = 사전 | i. 추후 = 사후 |

4. 참여일지 효과에 대한 질적 체험분석

본 연구는 스포츠심리상담이 스포츠 손상 후 재활훈련중인 선수의 정서 및 자신감에 미치는 영향을 알아보기 위해 10회기 동안 스포츠심리상담(복합·심리기술)프로그램을 적용하였다. 참여일지는 회기별 심리기술훈련 프로그램의 주제에 맞게 설정하였다. 심리기술훈련이 끝난 후 바로 선수들이 체험 후기를 각 질문에 맞게 작성하였으며, 작성한 참여일지 내용분석을 통해 통계적 검증 결과에 따른 제한점을 보완하였다. 10회기 동안의 주요내용을 요약하였으며, 원자료를 범주화하였고, 유사한 체험내용을 하위 범주로 분류하였다. 하위범주로 분류한 내용과 참여일지 내용은<표 47><표 48>과 같다.

체험분석의 주요 내용은 1회기 목표설정으로 재활 초기 목표설정에서 선수들이 손상 후 재활 훈련에 대한 각오를 느낄 수 있다. “하나하나 모든 운동을 할 때 열심히 해야겠다”, “정해진 운동량을 성실히 하고, 정확한 자세로 운동하기”, “아픈 부위 지금 재활 부위가 다시 재발하지 않도록 확실하게 보강 운동과 나 혼자 할 수 있는 방법을 터득 한다” 등으로 주로 열심히 하려는 참여의지가 돋보인다. 재활 중기 목표를 살펴보면 “내 몸 상태를 내가 더 잘 알기 때문에 내가 만족할 수 있게 운동한다”, “하체 상체 근력 키우기”, “체계적인 훈련으로 통증 줄여 나가기”, “웨이트 많이 해서 상체 근력 키우기”, “팔꿈치 강화하기” 등으로 주로 구체적인 보강운동 계획으로 재활에 대한 의지를 보이는 것으로 나타났다. 복귀 전 목표를 살펴보면 “몸을 완전히 만들어 다시는 다치지 않게 몸 관리 철저히 할 것이다”, “몸을 복귀해서 운동을 하는데 지장 없게 잘 만들어서 가겠다”, “부상 전처럼 무리 없이 공을 던질 수 있도록 몸을 만든다”, “어깨 다시는 아프지 않게 재활 열심히 해서 복귀

준비하기 열심히 재활해서 몸을 안 아프게 하는 게 목표다”, “곧 바로 진행되는 대회에서 팀에게 방해가 되지 않고 내 자신에게로 방해가 되지 않게 몸 상태를 만들어서 복귀하기!” 등으로 복귀 후 재 손상에 대한 두려움을 극복하려는 의지를 보이는 것으로 나타났다. 복귀 후 목표는 “운동을 하지 않아 떨어진 감각을 되찾도록 누구 보다 많이 운동 할 것”, “최대한 빠른 시일 안에 대회, 경기에 나갈 것”, “하루빨리 뒤쳐진 기술들을 끌어올려 전성기 상태로 돌아가서 나의 이름을 알리는 것!” 등으로 복귀 후에 빠른 적응을 바라는 것으로 나타났다.

2회기부터 복식호흡과 이완을 통해 신체 조절과 느낌의 변화를 체험 했다. 2회기 때는 느낌을 모르겠다고 대답한 선수들이 다수 있었으나 3회기부터는 선수들이 “뽕뽕한 느낌”, “편해진 느낌”, “긴장이 풀리는 느낌”, “축 늘어나는 느낌이다”, “전기가 흐르면서 편해졌다”, “졸리다” 등으로 느낌을 표현했으며, 4-5회기가 지나면서 이완을 통해 “몸이 가볍고 편해졌다” “몸이 너무 편하고 평온하다”, “힘이 풀리며 편안하다”, “온몸이 상쾌했다”, “바람이 빠져나가는 기분”, “몸이 짹 풀리면서 개운했다” 등으로 신체조절과 느낌의 표현이 점점 구체적으로 변해가는 것으로 나타났으며, 이완으로 인해 긴장의 완화와 편안함을 가장 많이 체험하는 것으로 나타났다.

5-6회기 긍정적 사고조절에서는 부정적 상황에 대처하는 방법으로 “그만”이라고 외치는 사고정지를 실습하고 실생활에 적용한 후 앞으로 부정적 생각이 떠오를 때 어떤 행동을 취할 것인가 하는 질문에 “그만이라고 외침”, “안 돼” 등으로 나타났으며 실제 상황에서 효과가 있다고 하였다. 자신을 위한 긍정적인 말로는 “어떤 상황에서도 흔들리지 마라”, “넌 잘 할 수 있다”, “이 마운드 위에서 있는 내가 최고다”, “꿈과 목표를 위한 밀거름과 성장 통이다” 등으로 혼잣말을 시도하는 것으로 나타났다.

7-8회기 심상연습, 9-10회기 심상 실제적용을 통하여 다양한 동작 조절은

처음에 선명하게 보이지 않는다고 작성한 선수들도 회기가 지남에 따라 재
 활시 안되는 동작을 상상했을 때 “팔을 구부리고 피는 것이 부드럽게 된다”,
 “어깨를 들 때 아프다 그런데 가볍게 들 수 있네”, “무릎 구부리는 운동 할
 때 상상으로 부드러워짐” 등으로 재활에서 안되는 불편한 동작을 상상에서
 잘되는 동작으로 적용이 가능하다고 하였다. 복귀 후 장면에 대한 구체적인
 내용을 작성한 선수는 “150km의 공을 캐치한테 던지는 장면에서 심장이
 뛰다”고 하였으며, 또 다른 선수는 마운드에서 공을 던진다고 상상을 하면
 “실제 내가하는 것처럼 느껴진다”고 작성하였다. 이 같은 결과는 앞으로 재
 활 선수들을 위한 심리프로그램의 적용 가능성을 기대할 수 있게 한다.

표 47. 심리기술훈련 경험 내용 범주화

범주	하위범주	체험내용
신체변화	편안해짐	편했다, 점차 힘이 빠지면서 편안해짐
	졸리다	졸렸음, 졸리다. 무척 잠이 왔다
	몽치는 느낌	뻗뻗함, 뻡뻡함, 근육 몽침
	근육풀림	근육이 쭉 빠져나가는 기분, 근육이 풀림
느낌변화	힘이 빠지다	힘이 풀림, 힘이 다 풀렸다
	따뜻하다	약간 저리고 뜨거워진다, 따뜻한 느낌이 남
	편안하다	몸이 가볍고 편해짐, 몸이 너무 편하고 평온하다 상태가 편해지면서 자유로워진 느낌
	저리다	진기가 흐르는 느낌, 저림, 찌릿하다
	시원하다	시원했다, 약간 시원했다. 온몸이 상쾌했다
목표설정	개운하다	개운했다, 폭자고 일어난 것처럼 개운함
	미래계획	안다치는 것, 무리한 투구하지 않기, 팀 성적내기, 다시 그라운드에서 선다, 예전처럼 재기한다
	재활계획	운동 성실히, 정확한 자세로 운동하기
	복귀준비	복귀가 얼마 안 남았으니 몸 상태를 100%로 올리기, 최대한 복귀날짜를 앞당길 수 있도록 운동한다
사고조절	통증관리	확실하게 보강 운동, 수술부위강화, 근력 사용가능 범위를 넓히 고, 부상부위 통증 줄이기, 보강 웨이트 열심히
	자기대화	내가 최고다. 넌 잘 할 수 있다. 내가 최고다, 이기자
심신조절	사고유지	내공을 믿어, 흔들리지 마라, 더 집중하자
	재활 동작 조절	팔을 구부리고 피는 동작→ 부드럽게 된다 어깨를 들 때 아프다→ 가볍게 들 수 있다 아령을 들고 올 릴때 아파서 잘 안된다→ 편해진다 무릎 구부리는 운동할 때 → 상상으로 부드러워짐
	수행 동작 조절	캐치볼(피칭)→ 피칭을 하는데 공이 잘나갔다 마운드에서 공을 던진다→ 실제 내가하는 것처럼 느껴진다 150km의 공을 캐치한테 던지는 장면→ 심장이 뛰다 던질 때 손끝감각→ 잘 던졌을 때 온몸에 전율이 흐른다

표 48. 심리기술훈련 참여일지 내용

1회기	주제	목표설정 방법을 배우고 장, 단기 목표를 설정하기
	내용	재활 초기목표, 재활 중기목표 설정하기, 복귀전 목표, 복귀 후 목표
2회기	주제	나의 몸 전체 근육의 이완반응을 잘 관찰해보기
	내용	몸 전체 근육의 이완 전에 반응을 잘 관찰하고 느낀 점은 무엇인가요? 이완 후에 손, 발, 어깨, 등, 배, 다리, 발의 반응을 잘 관찰하고 느낀 점은 무엇인가요?
3회기	주제	점진적 이완기법 실습하기, 긴장과 이완을 빠르게 전환시키기
	내용	근육을 긴장 시킬 때 손, 발, 어깨, 등, 배, 다리, 발의 반응을 잘 관찰하고 느낀 점은 무엇인가요? 근육을 이완으로 전환 시에 손, 발, 어깨, 등, 배, 다리, 발의 반응을 잘 관찰하고 느낀 점은 무엇인가요?
4회기	주제	점진적 이완기법 실습하기, 이완시간 단축하기
	내용	근육을 긴장 시킬 때 손, 발, 어깨, 등, 배, 다리, 발의 반응을 잘 관찰하고 느낀 점은 무엇인가요? 근육을 이완으로 전환 시에 손, 발, 어깨, 등, 배, 다리, 발의 반응을 잘 관찰하고 느낀 점은 무엇인가요?
5회기	주제	이완기법 실습하기, 긍정적 사고조절과 통제, 사고정지(stop)
	내용	근육을 이완으로 전환 시에 손, 발, 어깨, 등, 배, 다리, 발의 반응을 잘 관찰하고 느낀 점은 무엇인가요? 일상생활 겪는 스트레스는 무엇입니까? 재활훈련 중 겪는 스트레스는 무엇입니까? 이번 주 스트레스는 무엇입니까? 오늘 스트레스는 무엇입니까?
6회기	주제	이완기법 실습, 혼잣말 (self-talk)
	내용	근육을 이완으로 전환 시에 손, 발, 어깨, 등, 배, 다리, 발의 반응을 잘 관찰하고 느낀 점은 무엇인가요? 이완시작을 위한 나만의 단어는 무엇입니까? 시험에서 중요한 실수를 하면 부정적 생각이 떠오르나요? 재활훈련 중에 어떤 상황에서 부정적 생각이 떠오르나요? 부정적 생각들이 운동수행에 어떤 영향을 주나요?(예: 도움, 방해 등) 앞으로, 이러한 부정적 생각이 떠오르면 그 즉시 어떤 행동을 취하겠습니까? 나를 위한 긍정적 생각이나 단어는 무엇입니까?
7회기	주제	심상을 위한 기초실습(선명도 향상시키기)
	내용	좋아하는 색, 도형(예: □, ○, △), 과일, 향기, 물건은 무엇입니까? 심상 시작 전 이완상태는 어떤 느낌인가요? 심상 후 이완상태는 어떤 느낌인가요?
8회기	주제	심상을 위한 여러 감각 동원하기(조절력 향상시키기)
	내용	좋아하는 촉감, 노래, 장소, 영화, 동작은 무엇입니까? 심상 시작 전 이완상태는 어떤 느낌인가요? 심상 후 이완상태는 어떤 느낌인가요?
9회기	주제	감각양식 결정하기, 심상, 성공적인 수행장면 떠올리기
	내용	최고의 경기를 떠올리기 최고의 신체감각을 떠올리기 최고의 기분을 떠올리기 내가 바라는 최고의 수행장면을 떠올리기 그때의 느낌을 떠올리기 심상 시작 전 이완상태는 어떤 느낌인가요? 심상 후 이완상태는 어떤 느낌인가요?
10회기	주제	나의 재활훈련에 적용하기
	내용	재활훈련 시 안 되는 동작은 무엇인가요? 재활훈련시 안 되는 동작을 심상에서 실시할 때 신체감각은 어떤가요? 복귀 후 연습장면은 어디에서 어떤 연습장면을 하고 있나요? 복귀 후 연습장면을 심상에서 실시할 때 신체감각은 어떤가요? 나의 복귀 후 시험장면은 어떤 모습인가요? 복귀 후 시험장면을 심상에서 실시할 때 신체감각은 어떤가요? 심상 시작 전 이완상태 느낀 점은 무엇인가요? 심상 후 이완상태 느낀 점은 무엇인가요?

V. 논의

본 연구는 스포츠심리상담이 스포츠 손상 후 재활 훈련중인 선수의 정서 및 자신감에 미치는 영향을 알아보기 위해 먼저 양적자료 결과에 대한 검증을 실시하였다. 정서요인의 변화에서 사전-사후-추후 처치시기별 집단 간의 차이를 분석하였고, 유의미한 차이가 있을 경우 사후 검증을 실시하였다. 또한 집단 내 처치시기간의 차이를 비교하고 유의미한 차이가 있는 경우 사후검증을 실시하였다. 질적자료에 대한 분석은 경험일지 내용 분석을 실시하였다. 이에 따른 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

1. 양적자료 분석결과에 따른 논의

1) 정서요인의 차이 변화

정서요인의 변화에서 사전-사후-추후 처치시기별 집단 간의 차이를 검증한 결과 기분상태요인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 평균 순위의 비교에서 각 요인별 집단 간 차이는 활력요인은 높은 점수가 보일수록 바람직한 정서 상태를 나타내고, 나머지 변인은 낮은 점수를 보일수록 바람직한 정서로 판단한다(한명우, 김용승, 1994). 사전시기 점수와 사후시기 점수 간에 차이를 비교해보면 6개 영역에서 고르게 사후점수의 변화가 상승한 것을 볼 수 있다.

집단 내 처치시기간의 차이를 비교 검증한 결과 기분상태 요인에서 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 김나라(2011)의 연구에서 재활초기, 중기, 복귀로 시기를 나누어 기분상태요인을 검사

한 결과 시기 간 유의한 차이가 나타나지 않았던 결과를 지지하지 않은 결과로 이는 스포츠심리상담의 효과를 증명하는 결과라고 볼 수 있다.

선수들이 평소에 가지고 있는 불안 수준이 높을수록 심리적 회복 수준이 덜 향상되는 것으로 나타났다. 경쟁불안은 스포츠심리학 분야에서 가장 활발히 연구되고 있는 분야중 하나이다(Woodman & Hardy, 2001).

경쟁상태불안 요인은 처치 시기 중에 사후시기에서 유의한 차이가 나타났으며, 인지적 상태불안과 상태자신감요인이 유의하게 나타났다. 상태불안 요인에 대한 사후검정을 실시한 결과 사후시기에서 스포츠심리상담과 심리기술을 병행한 복합집단과 심리기술만 적용한 두 집단 간 인지적 상태불안과 신체적 상태불안에 유의한 차이가 나타났다. 추후시기에서는 신체적 상태불안에 유의한 차이가 나타났다. 이는 인지적 불안에 유의한 차이가 있었던 설정덕(2000)과 상태불안에 긍정적인 영향을 미친 김종구(2002)의 연구결과를 일부 지지한다. 상태불안과 신체적 상태불안은 점수가 높을수록 불안이 높다는 것을 의미한다. 스포츠심리상담과 심리기술을 병행한 복합집단과 통제집단 간에 차이는 사전 상태자신감과 사후 상태자신감에 유의한 차이가 나타났다. 집단 내 처치시기간의 차이를 비교 검증한 결과 상태불안에서 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

2) 자신감요인의 차이 변화

자신감요인의 변화에서 시기별 집단 간의 차이를 검증한 결과 능력입증, 사회적 지지, 코치지도력, 신체적-정신적 준비 요인에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. CSAI-2요인은 인지적 불안, 신체적 불안, 자신감으로 구성되어있으며, 각 9문항씩 총27개의 질문으로 구성되어있다. 최저 27에서 최고 108점까지 나타내는데 각 요인별 점수가 높으면 불안이 크다

는 것을 의미한다. 자신감 요소도 사전 점수보다 사후점수가 낮아야 자신감이 향상되는 것으로 하였다.

자신감요인에서 집단 내 처치시기간의 차이를 검증한 세 집단의 처치시기 간에는 유의한 차이가 나타났으며, 사후검정을 실시한 결과 사전-추후 코치지도력에서 유의한 차이가 나타났다. 심리기술훈련이 경쟁상태불안을 감소시킨다는(Orlick, 1995; Smith, 1987)의 연구결과와 일치함을 나타낸다.

2. 질적자료 분석결과에 따른 논의

경험일지 내용분석을 통해 심리기술훈련의 경험이 선수들의 재활훈련 중 신체적, 심리적 도움이 되는 것으로 나타났다. 통합집단과 심리기술집단 간에는 내용의 뚜렷한 차이를 보이지 않았다.

1) 정서 영역

(1) 신체·느낌 조절: 복식호흡과 이완

첫째, 복식 호흡과 이완을 통하여 신체조절 영역에서 그 효과가 나타났다. 2회기부터 10회기까지 이완을 기본으로 하였다. 또한 복식호흡 실습을 병행하였다. 2회기 때 대부분의 선수들이 잘 안된다고 하였으나 회기가 지남에 따라 자연스럽게 잘 된다는 의견이 많아졌고 실제 재활훈련에서 사용하게 된다는 선수들이 생겼다. 스포츠 손상 재활훈련 시 심리적 변화에 대한 정은나(2010)의 연구결과에서 참여자C가“호흡조절도 잘 안되고 머리만 아프고 스트레스만 받고 재활운동은 하기싫고..”라는 면담 결과를 볼 때 호흡과 이완의 재활 현장 적용이 가능하리라고 본다.

(2) 사고조절: 긍정적 생각, 혼잣말

5회기부터 6회기까지 부정적 생각의 원인을 찾고 긍정적 사고의 유지를 훈련하였다. 사고정지 방법과 혼잣말을 통해 본인 스스로 조절할 수 있도록 하였다. 선수들은 평소에 “그만”을 외치면서 부정적 사고의 조절이 가능하다고 하였다. 인지재구성 기법이나 사고정지 기법과 같은 심리기술 훈련을 통해 부정적 혼잣말을 긍정적 혼잣말로 바꾸어 줌으로써 운동 수행에 긍정적 영향을 미치도록 도와준다는 윤기운(2005)의 연구 결과처럼 재활훈련 중인 선수에게도 도움이 되는 것으로 나타났다. 설정덕(2000)은 심리기술훈련일지를 실험집단 선수들이 지속적으로 작성하고 자화훈련을 통하여 선수 자신들의 긍정적, 부정적 사고와 정서들을 정확하게 선수 스스로가 파악하므로써 조절할 수 있게 됐다고 한 결과를 지지한다.

2) 자신감 영역

(1) 목표 설정: 세부계획 설정

1회기에 목표설정을 주제로 심리기술훈련을 시작하였다. 그리고 9회기에, 다시 1회기에 작성했던 목표를 점검하는 시간을 갖고 더욱 세분화된 구체적 목표를 작성하였다. 이는 최상의 수행과 성공적인 선수생활을 위한 목표를 세우고 이를 달성해가는 과정으로 평소 생활과 훈련, 시합상황에서 신체적, 정신적, 사회적으로 자신의 사고와 행동을 스스로 조절하고 제어하며 스스로의 변화를 위해 노력하는 인지행동전략이 자기관리라고 정의(허정훈, 유진, 2004)한 것처럼 목표설정이 자신관리로 이어지고 결국 자신감 회복에 도움이 된 것으로 보여진다. 최고수준의 선수의 경우의 경우 명확한 일일 목표를 설정하고, 이미지트레이닝과 모의 훈련을 하는 등을 통해 자신감을 높이고, 자신의 종목에 대한 꿈을 자주꾸며, 일상생활 속에 서도 자신의

종목에 관한 혼잣말을 하는 등의 자기관리를 한다는 것이다(Orlick & Partington, 1988). 심리기술훈련 프로그램을 통해 선수들은 구체적이고 분명한 목표를 설정할 수 있게 되었다(박혜주, 권명화, 이건영, 2012)는 연구 결과처럼 재활 훈련 중인 선수들은 단계별로 구체적인 목표를 달성해 나가는 것이 정은나(2010)의 연구에서 제시한 재활훈련의 단점인 지루함이나 동기저하를 해결해 나갈 수 있을 것으로 보여 진다.

(2) 심신 조절: 심상을 통한 다양한 적용

선수들은 운동 수행 시 자기 자신에 대해 부정적이거나 긍정적인 생각을 할 수 있는 데, 선수들이 운동수행 결과에 대해 긍정적인 생각을 할 때, 그들은 자신이 생각한 것이 일어날 것이라는 확신 또는 믿음을 갖게 된다. 즉, 우리가 마음속으로 심상을 하고 시상화한 것이 우리의 현실 세계의 분위기를 만든다는 것이다(정청희, 1998). 심상을 통해 재활에서 안되는 동작, 복귀 후 경기장면 등을 반복해서 연습하였다. 처음에 삼이 명확하게 보이지 않았던 선수들도 나중에 10회기에 가서는 잘 느껴지고 삼이 명확해짐을 기술하였다. 심리기술 훈련과 집단상담을 병행해서 실시한 통합집단과 심리기술 훈련만 실시한 집단간의 차이는 심상 초기에는 나타나지 않았지만 회기가 지나갈수록 통합집단 선수들이 좀 더 구체적으로 자신의 느낌을 표현할 수 있었다. 집단상담에 참여하면서 매회기 자신들의 경험을 나누면서 다른 사람들이 유사한 문제를 어떻게 대처하고 해결하는가를 관찰하는 모델링은 서로에 대한 관찰과 상호작용을 통해 학습하게 된다(강진령, 2012). 선수들이 심리기술훈련을 통해 신체와 마음을 함께 결합할 수 있기 때문에 운동능력이 향상 될 수 있었다는 연구(Seiler, 1992)를 지지한다.

VI. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구의 목적은 스포츠심리상담이 스포츠 손상 후 재활 훈련중인 선수의 정서 및 자신감에 미치는 영향을 확인하는데 있으며, 이를 수행하기 위하여 서울시 소재 H스포츠 재활센터에서 재활훈련 중인 야구선수 24명(실험집단 I: 8명, 실험집단 II: 8명, 통제집단: 8명)이 참여하였으며, 주 2회씩 5주간(총 10회기) 스포츠심리상담(복합·심리기술)을 실험 집단에 각각 적용하고 세 집단 간의 사전-사후-추후 차이를 알아보았다. 정서 및 자신감 요인은 질문지는 기분상태 프로파일(Profile of Mood States; POMS), 스포츠 경쟁불안 검사2(Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2), 스포츠 자신감 질문지(Sources of Sport-Confidence Questionnaire; SSCQ)를 이용하여 조사하였다. 자료 수집은 실험처치 전, 실험처치 후에 실시하였으며, 3개월 후에 추후조사를 한 번 더 실시하여 지속효과를 알아보았다. 이 연구의 연구문제에 따라 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 정서요인 변화에서 기분상태 요인은 집단간 차이가 불안요인에서 사후시기에 집단간의 차이가 나타났으며, 스포츠심리기술훈련과 집단상담을 병행한 집단과 통제 집단간의 차이는 정서적 요인중에서 불안요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 자신감요인 변화에서 집단 내 처치시기간의 차이를 검증한 세 집단의 처치시기 간에는 유의한 차이가 나타났으며, 사후검정을 실시한 결과 사전-추후 코치지도력에서 유의한 차이가 나타났다.

셋째, 참여일지에 대한 질적 체험분석 결과에서는 정서적요인과 자신감요인의 변화에 긍정적인 체험의 결과를 보였다. 구체적인 목표설정, 이완훈련, 긍정적 사고조절, 심상을 통해 회기가 지남에 따라서 신체와 느낌의 변화를 보였다. 또한 심상을 통해 재활 시 안되는 동작, 복귀 후 장면 등도 수행하였다.

본 연구의 결과를 종합해 보면 스포츠 손상 후 재활 훈련중인 선수를 위한 스포츠심리상담 프로그램은 집단 내 시기에 따른 유의미한 차이는 나타났으나 집단간의 비교에서 프로그램의 차이가 명확하게 나타나지 않은 결과는 본 연구의 제한 점에서 제시했던 재활 선수들의 손상부위, 손상정도, 수술 유무, 재활시점 등이 영향을 미친 것으로 보여진다. 그러나 질적 분석을 통해 선수들이 각자 체험한 내용은 앞으로 스포츠 재활에서의 활용가능성을 기대할 수 있다.

2. 제 언

재활선수들을 대상으로 스포츠심리상담을 현장에서 적용하기 위한 후속 연구를 위하여 몇 가지 제언을 하고자한다.

첫째, 심리기술훈련을 현장에 적용할 경우 재활 초기부터 실시하는 것을 권한다. 본 연구는 재활훈련 중인 야구선수들을 대상으로 실시하였다. 대상자의 특성상 재활 시작시점이 상이하고, 재활의 종료일이 갑자기 결정되는 경우가 있었으며, 이는 연구대상자의 집단상담의 모둠에 방해가 되는 요소이다. 재활 중기나 후기에 시작하는 것은 손상의 정도에 따라 기간의 차이가 있겠으나 학습기간이 부족하고 적용기간이 너무 짧은 상태에서 복귀에 대한 부담감이 심리기술훈련에 집중할 수 없도록 심리적 부담감을 갖게 되기 때문이다. 선수들이 심리기술훈련을 완벽히 숙지한 이후에 복귀를 준비하게 된다면 정서 및 자신감요인의 향상에 더 많은 도움이 될 것으로 보인다.

둘째, 재활선수들을 대상으로 한 집단상담시 5명-6명 이내의 구성인원으로 참여자를 모집하는 것을 권한다. 집단상담의 적정인원은 5명-12명으로 구성하는 것이 적당하나 너무 많은 선수들로 구성이 될 경우 선수들의 주의가 분산되고 상호작용 효과에 방해가 된다.

셋째, 재활훈련과 동시에 선수들에게 개인상담의 기회를 제공해야한다. 선수들은 집단상담에 참여한 이후에 개인상담에 참여하고 싶어했다. 야구선수들의 특성상 집단생활을 하는 종목 선수들이임에도 불구하고 집단 내에서 자신의 이야기를 나누는 상황에 어색하고 부담감을 느끼는 선수들이 다수 포함되어 있었다. 이들은 재활과 관련된 문제 이외에도 개인적인 사생활에 대한 고민들을 나누고 싶어 했으며, 선수들은 상담자와의 개인 면담을 원했다. 재활훈련 중인 선수들을 위한 전문 스포츠심리상담사가 재활현장에서 선수들에게 다양한 상담의 기회를 제공하는 것이 필요하다.

참고문헌

- 강진령(2005). 집단상담의 실제(2판). 학지사.
- 강진령(2012). 집단상담과 치료. 학지사.
- 구봉진(2010). 초등학교 농구선수들의 동기유발적 혼잣말 훈련이 자기효능감과 운동수행에 미치는 영향. *한국초등체육학회지*, 16(3), 73-80.
- 김경원(2001). 운동손상과 심리사회적 중재. *운동학 학술지*, 8, 108-123.
- 김나라(2011). 스포츠 손상 후 재활 중인 선수들의 심리적 회복과정에 대한 중단연구. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명화(2008). 운동선수를 위한 재활프로그램. *코칭능력개발지*, 10(3), 79-87.
- 김상훈(2008). 스포츠 상해에 관한 국내 문헌고찰. *한국사회체육학회지*, 34.
- 김상희(2004). 심리기술훈련이 운동상해 선수들의 시합불안 감소에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 김용승(1996). 합리적 인지재구성에 의한 시합불안 감소연구(Ⅱ). 한국체육과학연구원, 1996년도 연구과제 종합보고서.
- 김용승(2000). 심리기술훈련 프로그램 개발: 동기유발. *체육과학연구*, 11(1), 74-102.
- 김용승, 신동성, 김병현(2001). 팀 스포츠의 지도자와 선수를 위한 심리기술 훈련 프로그램 개발. *체육과학연구*, 12(4).
- 김원배(1999). 스포츠 자신감 질문지(SSCQ). *한국스포츠심리학회지*, 10(2), 107-122.
- 김재원(2006). 볼링선수의 인간중심적 상담 및 심리기술훈련 적용 사례연구. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.

- 김정수(2005). 스포츠심리학핸드북. 한국스포츠 심리학회편, 무지개사.
- 김중구(1998). 수영선수의 정신훈련 program 개발 및 효율성에 관한 연구. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 김훈기(2001). 심리학의 이해. 형설출판사.
- 나영무 외(2006). 스포츠 의학-손상과 재활치료(2판). 한미의학.
- 나영무, 이홍재, 주성주, 지송운,(2002). 한국스포츠 선수의 손상 시 문제점과 관리. 인제대학교, 인제의학 23(1), 97-106. 단일사례연구, *중등교육연구*, 56(3), 333-358.
- 류호상(2002). 선수부상과 재활심리. *코칭능력개발지*, 4(2)25-32.
- 박정근(2004). 야구선수들의 자신감 향상을 위한 심리기술훈련. *코칭능력개발지*, 6(3), 99-111.
- 박정근, 문일수, 최만식(1993). 국가대표선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 관한연구. 95 '한국 운동심리학회 학술발표회 논문집, *한국스포츠심리학회지*, 115-128.
- 박혜주(2006). REBT 상담을 통한 청소년기 조정선수의 경쟁관련 인지정서 행동 변화. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 박혜주, 권명화, 이진영(2012). 심리기술훈련 프로그램이 고교야구선수의 스포츠 수행전략과 응집력 향상에 미치는 효과. *체육과학연구*, 23(3), 592-541.
- 박혜주, 김성운(2009). 현실요법상담을 활용한 심리기술훈련이 남자중학교 테니스 상해선수의 자신감 회복과 경기력에 미치는 효과. *한국체육학회지*, 48(4), 123-135.
- 박혜주, 김성운, 문두환(2008). 테니스 상해선수의 자신감 전략 효과에 관한 단일사례연구. *중등교육연구*, 56(3), 333-358.
- 박혜주, 김진구, 정상택(2003). Rogers의 인간중심적 상담기법을 적용한 청

- 소년 테니스 선수 상담사례연구. *한국스포츠심리학회지*, 14(4), 189-204.
- 박혜주, 김진구, 정상택(2005). 스포츠 심리상담을 통한 테니스 선수의 자신감 향상 사례연구. *한국스포츠심리학회지*, 16(3), 35-54.
- 박혜주, 김진구, 정상택(2006). REBT 상담을 통한 청소년기 조정 선수의 경쟁관련 인지정서행동변화. *한국스포츠심리학회지*, 17(4), 101-116.
- 설영환(2006). 고등학교 야구선수의 포지션별 기량과 자기관리와의 관계. *한국스포츠리서치*, 17(5), 통권98호, 63-72.
- 설정덕(2000). 심리기술훈련 프로그램이 엘리트 골프선수의 운동수행에 미치는 영향. 한양대학교 박사학위논문.
- 신동성, 김귀봉(2001). 스포츠 상담을 위한 기본요소. *한국스포츠심리학회지*, 2001 동계워크샵 논문집.
- 신정택, 김지수(2005). 스트레스 관리 훈련이 손상 선수의 심리에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 16(2), 71-87.
- 신정택, 김지수(2006). 운동선수의 성격특성과 스트레스 대처양식의 관계 신체적 재활 후 스포츠 현장으로 복귀하는 선수들을 중심으로. *한국스포츠심리학회지*, 17(2), 21-32.
- 신정택, 박윤식(2008). 재활과정에서의 손상선수들의 U자형 정서 변화 가설 검증. *한국사회체육학회지*, 32, 1043-1050.
- 신정택, 육동원, (2005). 감정적, 인지적 심리요인과 재활집착도가 스포츠 상해회복에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 44(3), 249-259.
- 유진, 장덕선(1998). 스포츠심리학과 심리적 기술에 대한 한국 코치와 운동선수들의 인식: 탐색적 분석. 국제스포츠과학 학술대회.
- 윤기운(2005a). 운동수행동안 혼잣말의 사용과 지각된 심리적 기능. *한국스*

- 포츠심리학회지, 16(4), 29-47.
- 윤기운(2005b). 운동수행에서 혼잣말(self-talk)사용에 관한 탐색적 분석. *한국체육학회지*, 44(3), 261-275.
- 윤성원 외(2003). 스포츠 과학 가이드. 국민체육진흥공단 체육과학연구원.
- 이윤주, 신동미, 선혜연, 김영빈(2000). 초심상담자를 위한 집단상담기법. 학지사.
- 이종하(2008). 운동선수의 손상과 재활. *코칭능력 개발지*, 10(4), 31-40.
- 이형득(1979). 집단상담의 이론과 실제. 중앙적성출판사.
- 장덕선(2002). 선수들을 위한 집단운동상담 프로그램의 적용. *한국스포츠심리학회지*, 13(1), 83-104.
- 장덕선(2005). 우수 유도선수의 상담 및 심리훈련의 효과. *한국스포츠심리학회지*, 16(4), 199-214.
- 장덕선, 김성욱(2001). 스포츠심리상담의 절차와 모형. *한국스포츠심리학회지*, 2001 동계워크샵 논문집.
- 장덕선, 윤기운(2003). 배드민턴 선수의 목표지향성과 심리기술과의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 14(3), 183-193.
- 정은나(2010). 스포츠 손상 재활훈련 동안 엘리트 선수들의 심리적 변화 및 부상재발에 대한 인식. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 정청희 외 18명(2009). 스포츠심리학. 레인보우북스.
- 정청희(2006). 완벽한 골퍼를 위한 골프심리기술훈련. 도서출판 무지개사.
- 정청희, 권성호(2002). 스포츠 상해 경험·대처기술을 중재변인으로 한 고교 운동 선수의 생활 스트레스와 스포츠 상해 관계. *서울대학교 체육연구소논문집*, 23-35.
- 정청희, 김병준(1999). 스포츠심리학의 이해. 도서출판 금광.
- 정청희, 신동성(2000). 야구경기를 위한 심리기술 훈련. 도서출판 금광.

- 주진만(2003). 심리기술훈련이 태권도 운동수행 능력에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 한국스포츠심리학핸드북(2005). 한국스포츠심리학회.
- 한명우(1994). 엘리트선수들의 스트레스 요인에 대한 연구: 투기 종목을 중심으로. *체육과학논총*, 6(1), 1-14.
- 한명우(1998). MBTI를 활용한 심리기술훈련 프로그램이 양궁선수들의 경쟁상태불안에 미치는 영향. *한국심리유형학회지*, 5(1), 67-80.
- 한명우(2007). MBTI와 REBT상담을 활용한 심리기술훈련이 중학교 남자 사격선 수의 심리변인과 경기력에 미치는 효과에 대한 단일 사례연구. *한국스포츠심리학회지*, 18(4), 61-92.
- 허정훈(2012). 스포츠심리상담사의 상담경험, 가치, 태도 및 자격제도의 평가와 제안. *스포츠심리학회지*, 23(1), 27-41.
- 허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리전략: 질적연구. *한국스포츠심리학회지*, 15(3), 27-32.
- 홍길동(2005). 양궁 심리기술훈련 프로그램의 개발 및 현장 적용 연구. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 민기자닷컴(2007. 7. 7). 추신수 “부상이라는 괴물과 지루하고 치열한 투쟁 중”. <http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LPOD&mid=sec&sid1=&oid=151&aid=0000001263>.
- 중앙일보(2010.7.18). 추신수·박찬호, 코리안 빅리거들 후반기 재기 다짐.
- 파이낸셜뉴스(2012.2.28). 美언론 추신수 호평 “2012년 재기에 성공할 것”. <http://news.zum.com/articles/1751710>.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1998). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 294-306.

- Bach, G. R. (1954). *Intensive group Therapy*. New York; Ronald Press.
- Bandura, A.(1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84, 191-215.
- Bates, M. M., & Johnson, C. D. (1972). *Group leadership*. Denver, Colorado; Love Publishing Co.
- Bianco. T. Malo. S.& Orlick T. (1999). Sport injury and illness: Elite skiers describe their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 157-169.
- Botterill, C. (1990). Sport psychology and professional hockey. *The Sport Psychologist*, 4, 358-368.
- Brewer, B. W. (1994). Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of Applied psychology*, 6, 87-100.
- Brewer, B. W., & Petrie, T. A. (1995). A comparison between injured and uninjured football players on selected psychosocial variables. *Academic Athletic Journal*, 10, 11-18.
- Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Stephan, Y., & Van Raalte, J. L. (2010). Self-protective change in athletic identity following anterior ligament reconstruction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 1-5.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., Petitpas, A. J., Skllar, J. H., Ditmar, T. D.(1995). A brief measure of adherence during sport injury rehabilitation session. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(suppl), S161.
- Corey, G. (2008). *The theory and practice of group counseling*(7th

- ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2006). *Groups: Process and practice*(7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Daniel, B. & Robert, W. (2004). 한덕현, 이상구, 이홍석, 역. *스포츠 정신 의학*. 하나의학사.
- Daniel, D. A. (2003). 대한운동사회 역. *운동손상학 원론*. 대한미디어.
- DeHeredia, R. A., Munnoz, A. R., & Artaza, J. L. (2004). Effect of psychological response on recovery of sport injury. *Research in Sport Medicine*, 12, 15-31.
- Dekker. R., Kingma, J., Groothoff, J. W., Eisma, W. H. & Ten Duis, H. J.(2000). Measurement of severity of sports injuries : an epidemiological study, *Clin Rehabil*, 14(6), 651-6.
- Dijkerman, H. C., Ietswaart, M., Johnston, M., & MacWalter, R. S. (2004). Does motor imagery training improve hand function in chronic stroke patients A pilot study. *Clinical Rehabilitation*, 18, 538-549.
- Drawer, S. & Fuller, C.W.(2001). Propensity for osteoarthritis and lower limb joint pain in retired professional soccer players. *Br J Sports Med*. 35, 402-408.
- Gardner, F. (1995). The coach and the team psychologist: An integrated organizational model. In S. Murhpy(Ed.), *Sport psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics, 147-175.
- Gerald Corey(1999). 조현춘, 조현재, 이희백, 천성문 공역. *집단상담의 이론과 실제*. 센세이저러닝코리아.
- Gould, D, & Weinberg, R. S.(1995). *Foundations of Sports and Exercise Psychology*. Champain, IL. : Human Kinetics.

- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997a). Stress sources encountered when rehabilitating from season-ending ski injuries. *The Sport Psychologist*, 11, 361-378.
- Gutkind, S. M. (2004). Using solution-focused brief counseling to provide injury support. *The Sport Psychologist*, 18(1), 75-88.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons.
- Harris, K. R. (1990). Developing self-regulated learners: The role of private speech and self-instructions. *Educational Psychologist*, 25(1), 35-49.
- Henshen, K., & 최만식 (2002). 스포츠심리기술 숙달을 위한 전략. *코칭능력개발지*, 4(2), 41-49.
- Ievleva, L., & Orlick, T. (1991). Mental links to enhance healing: An exploratory study. *The Sport Psychologist*, 5, 25-40.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., & Schimmel, J. (2012). *Group counseling: Strategies and skills* (7th ed). Pacific Grove, CA: Thomson Brooks Cole.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*: Chicago: University of Chicago Press.
- Jacobson, E. (1974). *Progressive Relaxation*: Chicago: University of Chicago Press.
- Leddy, M. H., Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (1994). Psychological consequences of athletic injury among high-level competitors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 347-354.

- Lynda M., Sean M., Robin E.A., Mark, A., Paul, C., Vicki, K., Christine, P., Doug, W. (2004). Emotional Reaction of Varsity Athletes to Sport-Related Concussion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 26(1), 119-135.
- Martens (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
- Myers, C. A., Peyton, D. D., & Jensen, B. J. (2004). Treatment acceptability in NCAA division I football athletes: Rehabilitation intervention strategies. *Journal of Sport Behavior*, 27(2). 165-169.
- Nor, M. A. M. (2001). The psychological aspects of injury in sport. *Journal of Technology*, 34(E), 39-50.1
- Orlick, T. (1989). Reflections on sport psychology consulting with individual and team sport athletes at summer and winter Olympic Games. *The Sport Psychologist*, 3, 358-365.
- Orlick, T. (1995). *In pursuit of peak performance* Champaign, IL Human Kinetics.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Petipas, A., & Danish, S. (1995). Caring for injured athletes. In Murphy(ED.), *Sport psychology interventions* (pp. 255-281).

Champaign IL: Human Kinetics.

- Porter, K. & Foster, J. (1986). *The Mental Athlete*. Inner training peak performance. Janeart, Ltd.
- Ramirez A, Alzate R, Artaza (2004). The effect of psychological response on recovery of sport injury. *Research in Sports Medicine*, 12, 15-31.
- Rock, J. A., Jones, M. V. (2002). A preliminary investigation into the use of counseling skills in support of rehabilitation from sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 11(4). 284-304.
- Rotella, R. J., & Heyman, S. R. (1986). Stress, injury, and the Psychological rehabilitation of athletes, In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 343-364). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Smith, D. (1987). Conditions that facilitate the development of sports imagery training. *The sports psychologist*, 1, 237-247.
- Stevens, J. A., & Stoykov, M. E. (2003). Using motor imagery in the rehabilitation of hemiparesis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 84(7), 1090-1092.
- Suinn, R. M. (1986). *Seven Steps to Peak Performance: The mental training manual for athletes*. Lewiston, NY: Hans Huber.
- Tracey, J. (2003). The Emotional Response to the Injury and Rehabilitation Process. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 15(4), 279-293.
- Vealey, R. S. (1988a). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Vealey, R. S. (1988b). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedure and gender differences.

Journal of Sport Psychology, 10, 471-478.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.).

Weinberg, R. S., Gould, D., & Jackson, A. (1979). Expectations and performance; An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1, 320-331.

William, D. R. (2000). Coping with Injuries in Scholastic Athletics. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71, 7.

William, E. P. (2007). 고재욱 외 19명 공역. 스포츠재활 총론. 이퍼블릭.

Williams, J. M. (Ed.) (2001). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (4th ed). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

ABSTRACT

Effects of Sports Counseling on the Emotion and the Self-confidence of Sports Players under Rehabilitation Training after Sports Injury

Park, Jung Un
Department of Physical Education
(Majoring in Sport Psychology)
Graduate School of
Sungshin Women's University

The purpose of this study is to identify the effects of sports counseling on the emotion and self-confidence of sports players under rehabilitation training after sports injury. For the purpose of the study, both qualitative and quantitative studies were used by applying the simultaneous triangulation among methodological triangulations.

The subjects were 24 baseball players who had sports injuries required to have more than 4 weeks' treatment (8 for experimental group I, 8 for experimental group II and 8 for control group). To verify the difference of the effects of the combined programs which uses psychological skills training and group counseling and which uses psychological skills training only, pre, post and follow-up differences were examined among three groups by applying the sport psychological counseling program twice a week for 5 weeks (10 sessions). As for the emotional factor,

this study used Profile of Mood States; POMS and Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2, and for the confidence factor, used Sources of Sport-Confidence Questionnaire; SSCQ. To identify emotion and confidence elements, a survey questionnaire was used. Data measurement was conducted before the experiment and after the experiment and follow up examination was performed three months after the experiment to identify the continuation effects.

For quantitative data analysis, SPSS version 19.0 program was used. For the basic background variables, descriptive statistics analysis was executed, and frequency, mean and standard deviation of each factor were calculated. To identify treatment difference according to time such as pre, post and follow-up, this study conducted Kruskal-Wallis, and then if there was significance, this study conducted post-test with Mann-Whitney test. To identify difference according to time such as pre, post and follow-up, non-parametric test (Kruskal-Wallis) was used. If there was significance, post-hoc test was performed using Mann-Whitney U-test. To identify difference of the group at pre, post and follow-up, non-parametric test (Friedman) was used. If there was significance, post-hoc test was performed using Wilcoxon Sign Rank test. The statistical significance level was set as $\alpha=.05$. To supplement restraints of statistical analysis, triangulation method was used for qualitative analysis. The experiential journals recorded after the application of each program were analyzed. Following are the results of the study.

First, in the verification of differences between groups according to the time such as pre, post and follow-up in emotional factors, there were no significant differences in the emotional state factor.

There was significant difference in state anxiety at post-experiment, and physical state anxiety and state confidence were significant. In the post

verification on the state anxiety factors, there were differences between the combined experimental group I (using sports counseling and psychological skills altogether) and II (using psychological skills only) at the post experiment time in cognitive state anxiety and physical state anxiety, and there was significant difference in physical state anxiety at follow-up time. Between experimental group I and control group, there were significant differences in state confidence and post-state confidence .

Second, when comparing and verifying the differences in emotional factors in the group according to the time, it was found there were significant differences in emotional state, and competition anxiety.

Third, in the verification of the differences in confidence factors between groups according to time, there was no significant difference in competency proof, social supports, coach's leadership and physical-mental preparation factors.

Fourth, there was significant difference in confidence of three groups according to time, and in the post verification, there was significant difference in pre-follow-up coach's leadership.

Fifth, through the experiential journal contents analysis, it was found that psychological skill training helped the psychological control of the players during the rehabilitation training.

According to results of the study, it was concluded that sports psychological counseling was effective when psychological skill training and group counseling were used together. The effect of treatment with the group was conspicuous in the enhancement of emotion and confidence of players under rehabilitation training. It is expected that sports counseling will be used in sports players' rehabilitation training in diverse ways.

<부록 1>

재활선수를 위한 심리기술훈련 및 집단상담 프로그램 세부내용

1회기 심리기술훈련: 재활훈련을 위한 목표설정하기			
심리기술	목표설정하기	시간(분)	30분
목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 재활훈련 장·단기 목표를 설정한다. - 재활훈련 목표를 구체적으로 설정한다. - 목표강화 훈련표어를 정한다. 		
진행절차	훈 련 내 용		준비물
훈 련	<ul style="list-style-type: none"> ○ 심리기술훈련이란 무엇인가? ○ 목표설정의 목적 ○ 장기 재활 목표 설정하기 ○ 단기 재활 목표 설정하기 		펜, 노트
정 리	○ 소감 일지작성하기		일지
과 제	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과제 설명하기 - 과제: 목표설정 실천하기 		

1회기 집단상담: 친밀감 형성하기			
목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 집단 간 신뢰감을 형성한다. - 집단 응집력을 형성한다. 		
진행절차	활 동 내 용	시간(분)	준비물
도 입	○ 집단상담의 목적과 진행내용 설명하기	40분	이름표, 메모지, 펜
활 동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 자기소개하기 ○ 짝끼리 질문하기(메모지 활용하기) ○ 내 짝을 소개합니다. ○ 신뢰감 형성 및 나 표현하기 ○ 나는 누구인가? 		
마 무 리	○ 정리하기		

2회기 심리기술훈련: 근육의 감각을 느껴보기

심리기술	점진적 이완훈련 I	시간(분)	30분
목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 신체감각을 느끼고 반응하는 훈련을 통해 새로운 나를 발견한다. - 근육의 긴장감과 이완을 경험한다. 		
진행절차	훈 련 내 용	준비물	
훈 련	<ul style="list-style-type: none"> ○ 이완훈련이란 무엇인가? ○ 이완훈련의 목적 ○ 이완훈련을 위한 준비 ○ 복식호흡법 실습하기 ○ 이완훈련 실습하기 	매트	
정 리	○ 소감 일지작성하기	일지	
과 제	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과제 설명하기 - 과제: 복식호흡실천하기 		

2회기 집단상담: 감각 표현하기

목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 집단 간 신뢰감을 형성한다. - 현재의 나를 표현해 본다. 		
진행절차	활 동 내 용	시간(분)	준비물
도 입	○ 오늘의 프로그램 소개하기	40분	이름표, 메모지, 펜
활 동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 신뢰감 형성 및 나 표현하기 ○ 나의 최고수행 때의 느낌 되살리기 ○ 오늘 느꼈던 근육의 감각은 수행 시 느꼈던 감각과 비슷한가요? ○ 자기개방하기 		
마 무 리	○ 정리하기		

3회기 심리기술훈련: 근육의 긴장과 이완상태 느끼기

심리기술	점진적 이완훈련Ⅱ	시간(분)	30분
목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 이완상태에 집중해본다. - 손상 부위의 이완감각을 느껴본다. 		
진행절차	훈 련 내 용	준비물	
훈 련	<ul style="list-style-type: none"> ○ 복식호흡법 실습하기 ○ 점진적 이완훈련 실습하기 ○ 실습시간 단축하기 	매트	
정 리	○ 소감 일지작성하기	일지	
과 제	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과제 설명하기 - 과제: 이완훈련실천하기 		

3회기 집단상담: 경험나누기

목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 집단 간 신뢰감을 형성한다. - 수행 경험을 나눈다. 		
진행절차	활 동 내 용	시간(분)	준비물
도 입	○ 오늘의 프로그램 소개하기	40분	이름표, 메모지, 펜
활 동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 신뢰감 형성 및 나 표현하기 ○ 나의 감정과 느낌나누기 ○ 나의 최고수행과 최고 수행이 아닐 때 경험 나누기 		
마 무 리	○ 정리하기		

4회기 심리기술훈련: 나의 신체 느낌과 반응관찰

심리기술	점진적 이완훈련 III	시간(분)	30분
목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 변해가는 신체느낌을 알아차린다. - 현재의 나를 관찰한다. 		
진행절차	훈 련 내 용	준비물	
훈 련	<ul style="list-style-type: none"> ○ 복식호흡 실습하기 ○ 이완훈련 반복실습하기 ○ 점점 이완시간 단축해보기 	매트	
정 리	○ 소감 일지작성하기	일지	
과 제	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과제 설명하기 - 과제: 주변인에게 긍정적 메시지 전달하기 		

4회기 집단상담: 불편한 느낌 표현하기

목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 집단 간 신뢰감을 형성한다. - 나의 불편함을 표현한다. 		
진행절차	활 동 내 용	시간(분)	준비물
도 입	○ 오늘의 프로그램 소개하기	40분	이름표, 메모지, 펜
활 동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 재활훈련 시 불편한 몸의 느낌 표현하기 ○ 재활훈련 시 불편한 기분상태 표현하기 ○ 나의 현재 기분상태 표현하기 ○ 나의 대처법 나누기 		
마 무 리	○ 정리하기		

5회기 심리기술훈련: 부정적 생각의 원인 찾기

심리기술	긍정적 사고조절 I	시간(분)	30분
목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 나의 부정적 사고의 조절과 통제해본다. - 현재 나의 사고를 조절해본다. 		
진행절차	훈 련 내 용	준비물	
훈 련	<ul style="list-style-type: none"> ○ 이완실습 ○ 복식호흡 ○ 사고정지실습 	매트	
정 리	○ 소감 일지작성하기	일지	
과 제	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과제 설명하기 - 과제: 사고정지 사용하기. 		

5회기 집단상담: 자신감 찾기

목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 집단 간 신뢰감을 형성한다. - 자신감을 찾는다. 		
진행절차	활 동 내 용	시간(분)	준비물
도 입	○ 오늘의 프로그램 소개하기	40분	이름표, 메모지, 펜
활 동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 마음에 드는 집단원을 선택하고 장점 적어서 쪽지 보내기 ○ 자신의 장점 발표하기 ○ 장점 나누기 		
마 무 리	○ 정리하기		

6회기 심리기술훈련: 긍정적 자아 찾기

심리기술	긍정적 사고조절Ⅱ	시간(분)	30분
목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 나의 부정적 사고의 조절과 유지해본다. - 현재의 사고를 전환시켜본다. 		
진행절차	훈 련 내 용	준비물	
훈 련	<ul style="list-style-type: none"> ○ 이완실습 ○ 긍정적 사고조절 ○ 혼잣말(self-talk)실습 	매트	
정 리	○ 소감 일지작성하기	일지	
과 제	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과제 설명하기 - 과제: 긍정적 단어 사용하기 		

6회기 집단상담: 긍정적 사고로 전환

목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 집단 간 신뢰감을 형성한다. - 긍정적 사고로 전환한다. 		
진행절차	활 동 내 용	시간(분)	준비물
도 입	○ 오늘의 프로그램 소개하기	40분	이름표, 메모지, 펜
활 동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 바꾸고 싶은 나의 성격 적어보기 ○ 남이 보는 나 내가 보는 나 ○ 중복되는 부분을 강조하고 긍정적인 사고로의 전환 		
마 무 리	○ 정리하기		

7회기 심리기술훈련: 경험 떠올리기

심리기술	심상(VMBR) I	시간(분)	30분
목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 선명도 향상시켜본다. - 나의 경험을 구체적으로 떠올려본다. 		
진행절차	훈 련 내 용	준비물	
훈 련	<ul style="list-style-type: none"> ○ 심상이란 무엇인가? ○ 심상의 목표 ○ 심상을 위한 준비단계-선명도 실습 ○ 좋아하는 색, 도형 구체화하기 ○ 향기 상상하기 	매트	
정 리	○ 소감 일지작성하기	일지	
과 제	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과제 설명하기 - 과제: 일주일간 시각, 촉각, 후각, 느낌선명하게 찾아오기 		

7회기 집단상담: 창조적 문제해결

목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 집단 간 신뢰감을 형성 한다 - 문제해결을 위한 심상을 한다. 		
진행절차	활 동 내 용	시간(분)	준비물
도 입	○ 오늘의 프로그램 소개하기	40분	이름표, 메모지, 펜
활 동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 심상을 통한 문제해결 전략 개발하기 ○ 심상훈련 시 나의 느낌 나누기 ○ 자신의 감정 드러내기 		
마 무 리	○ 정리하기		

8회기 심리기술훈련: 여러감각 동원하기

심리기술	심상(VMBR) II	시간(분)	30분
목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 조절력 향상시켜본다. - 여러 감각을 동원해 본다. - 현재감각을 충실하게 느껴본다. 		
진행절차	훈 련 내 용		준비물
훈 련	<ul style="list-style-type: none"> ○ 심상훈련을 위한 준비단계 ○ 조절력 향상위한 여러 감각 동원하기 ○ 시각적, 후각적, 촉각적, 청각적, 운동적, 미각적 등..심상화 하기 ○ 이미지 생성하기 		매트
정 리	○ 소감 일지작성하기		일지
과 제	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과제 설명하기 - 과제: 나만의 이미지 생성하기 		

8회기 집단상담: 상상하기

목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 집단 간 신뢰감을 형성한다. - 나의 느낌을 탐색해 본다. 		
진행절차	활 동 내 용	시간(분)	준비물
도 입	○ 오늘의 프로그램 소개하기		이름표, 메모지, 펜
활 동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 느낌 탐색하기 ○ 여러 감각을 느낄 때 나의 신체 반응 나누기 ○ 상대방의 생각 공감하기 		
마 무 리	○ 정리하기		

9회기 심리기술훈련: 목표달성을 위한 준비

심리기술	심상(VMBR) III, 목표재설정	시간(분)	30분
목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 나의 현재 목표와 재할 후 목표 재설정한다. - 심상을 통한 목표상을 명확히 한다. 		
진행절차	훈 련 내 용	준비물	
훈 련	<ul style="list-style-type: none"> ○ 심상 훈련하기 ○ 선명하고 구체적인 심상하기 ○ 자신의 목표에 따른 성공적인 수행 장면 떠올리기 ○ 손상회복을 위한 심상 	매트	
정 리	○ 소감 일지작성하기	일지	
과 제	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과제 설명하기 - 과제: 선명하고 구체적인 심상연습하기 		

9회기 집단상담: 계획하고 성취하기

목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 집단 간 신뢰감을 형성 한다. - 나의 각오를 구체화 시킨다. 		
진행절차	활 동 내 용	시간(분)	준비물
도 입	○ 오늘의 프로그램 소개하기	40분	이름표, 메모지, 펜
활 동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 원하는 바를 성취하기 ○ 나에게 바라는 것 10가지 작성하기 ○ “나는하기로 결정했다.” ○ 나의 각오 집단원들과 나누기 ○ 일주일간 자신에게 바라는 것 열 가지 중에서 성취정도 적어보기 		
마 무 리	○ 정리하기		

10회기 심리기술훈련: 재활훈련에 적용하기

심리기술	이완, 심상	시간(분)	30분
목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 나의 현재를 정확하게 바라본다. - 현재 상황에 맞게 복식호흡, 이완, 심상 훈련을 적용한다. - 현재의 나를 칭찬한다. 		
진행절차	훈 련 내 용		준비물
훈 련	<ul style="list-style-type: none"> ○ 복식호흡실습 ○ 이완실습 ○ 손상회복을 위한 심상 ○ 목표를 위한 심상 ○ 성공적인 수행을 위한 심상 		매트
정 리	○ 소감 일지작성하기		일지
과 제	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과제 설명하기 - 과제: 재활훈련에 적용하기 		

10회기 집단상담: 변화와 시작

목 표	<ul style="list-style-type: none"> - 집단 간 신뢰감을 형성 한다. - 변화를 받아들이고 새롭게 시작한다. 		
진행절차	활 동 내 용	시간(분)	준비물
도 입	○ 오늘의 프로그램 소개하기	40분	이름표, 메모지, 펜
활 동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 각 집단원들의 변화를 적어보기 ○ “가장..할 것 같다.”는 긍정적인 행동을 최상급 표현으로 적어주기 ○ 변화를 받아들이기 ○ 종결을 위한 준비 		
마 무 리	○ 정리하기		


<부록 2>

스포츠 손상 후 재활훈련중인 선수의 심리적 요인 조사

안녕하십니까?

본 조사의 목적은 스포츠 손상 후 재활훈련중인 선수들의 심리상태를 알아보기 위한 연구 자료를 수집하는 것입니다. 각 문항에는 정답이 없으므로 솔직하게 응답하는 것이 중요합니다. 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시면 재활훈련중인 선수들을 위한 스포츠 심리상담 연구에 귀중한 기초자료로 활용될 것입니다.

본 조사의 자료 결과는 귀하의 익명을 보장하며, 통계적으로만 처리되므로 연구 목적 이외에 어떠한 다른 목적으로 사용되지 않을 것을 약속드립니다. 바쁘신 중에 소중한 시간을 할애하여 주신 귀하의 성공적인 재활을 기원하며 협조에 깊은 감사를 드립니다.


성신여자대학교 대학원
 SUNGSHIN WOMEN'S UNIVERSITY | GRADUATE SCHOOL
 지도교수 김 현 경
 연구자 박 정 은

I. 다음 문항에 ○표 또는 기입하여 주십시오.

1	성 명 (별 명)		2	나 이	만()세	
3	성 별	①남 ②여	4	소 속	①고등학교()학년 ②대학교()학년	
5	종 목		6	포 지 션		
7	경 력	()년	8	손상 전 성적	①매우우수 ②우수 ③보통 ④보통이하	
9	손상 부위		10	진 단 명		
11	수술 유무	①수술 ②비수술	12	수술 날짜		
13	부상 이유	①경기중 ②연습중 ③기타	14	이전의 부상 경험	①없음 ②1회 ③2회이상	
15	이전의 손상 경험이 있다면	①같은부위 ②다른부위	16	이전의 재활 경험	①있음 ②없음	
17	재활 시작 날짜	년 월 일	18	재활 종료 날짜	년 월 일(예정)	
19	현재 재활 시점	수술	① 4주 이내 ② 4주-8주 ③ 8주-12주 ④ 16주 이상 ⑤ 수술 전			
		비수술	① 4주 이내 ② 4주-8주 ③ 8주-12주 ④ 16주 이상			
20	재활 참여 시간	1일 ()시간	21	재활 참여일	주 ()회	
22	심리기술 훈련 경험	①있음 ②없음	23	심리상담 경험	①있음 ②없음	
24	심리기술훈련 경험이 있다면	()회	25	심리상담 경험이 있다면	()회	

II. 다음 문항에 단어들은 당신의 기분상태를 표현한 것입니다. 지금 자신이 느끼고 있는 기분상태를 그 정도에 따라 해당되는 번호(0부터 4까지)에 ○표하여 주십시오. 응답시간에 제한은 없으나 어느 한 문항에 너무 많은 시간을 소비하지 마십시오.

POMS 

번호	문항	점수					번호	문항	점수				
		0	1	2	3	4			0	1	2	3	4
1	친절한	0	1	2	3	4	34	신경질적인	0	1	2	3	4
2	긴장한	0	1	2	3	4	35	외로운	0	1	2	3	4
3	화가난	0	1	2	3	4	36	비참한	0	1	2	3	4
4	기진맥진한	0	1	2	3	4	37	머리가 멍한	0	1	2	3	4
5	불행한	0	1	2	3	4	38	즐거움	0	1	2	3	4
6	상쾌한	0	1	2	3	4	39	섬섬한	0	1	2	3	4
7	활기찬	0	1	2	3	4	40	탈진한	0	1	2	3	4
8	혼란스러운	0	1	2	3	4	41	불안한	0	1	2	3	4
9	했던 일들이 후회스러운	0	1	2	3	4	42	싸우고 싶은	0	1	2	3	4
10	동요되는	0	1	2	3	4	43	은화한	0	1	2	3	4
11	의욕이 없는	0	1	2	3	4	44	침울한	0	1	2	3	4
12	짜증나는	0	1	2	3	4	45	절망적인	0	1	2	3	4
13	신중한	0	1	2	3	4	46	나태한	0	1	2	3	4
14	슬픈	0	1	2	3	4	47	반항적인	0	1	2	3	4
15	활동적인	0	1	2	3	4	48	근경에 빠진	0	1	2	3	4
16	안절부절한	0	1	2	3	4	49	실증난	0	1	2	3	4
17	시무룩한	0	1	2	3	4	50	당혹스러운	0	1	2	3	4
18	우울한	0	1	2	3	4	51	민첩한	0	1	2	3	4
19	활기 넘치는	0	1	2	3	4	52	기만당한	0	1	2	3	4
20	허겁지겁한	0	1	2	3	4	53	격분한	0	1	2	3	4
21	희망이 없는	0	1	2	3	4	54	능률적인	0	1	2	3	4
22	이완된	0	1	2	3	4	55	신뢰하는	0	1	2	3	4
23	무의미한	0	1	2	3	4	56	원기왕성	0	1	2	3	4
24	심술이 난	0	1	2	3	4	57	기분이 언짢은	0	1	2	3	4
25	동정심 있는	0	1	2	3	4	58	가치 없는	0	1	2	3	4
26	불편한	0	1	2	3	4	59	망각하기 쉬운	0	1	2	3	4
27	들떠있는	0	1	2	3	4	60	태평스러운	0	1	2	3	4
28	집중할 수 없는	0	1	2	3	4	61	두려운	0	1	2	3	4
29	피곤한	0	1	2	3	4	62	죄를 범한	0	1	2	3	4
30	도움이 되는	0	1	2	3	4	63	힘이 솟는	0	1	2	3	4
31	귀찮은	0	1	2	3	4	64	불확실한	0	1	2	3	4
32	의기소침한	0	1	2	3	4	65	맥이빠진	0	1	2	3	4
33	분개한	0	1	2	3	4							

Ⅲ. 다음 문항은 상태불안에 관한 문항입니다. 아래 각 문항을 읽고 본인의 생각과 가장 일치하는 번호에 ○표하여 주십시오. 응답시간에 제한은 없으나 어느 한 문항에 너무 많은 시간을 소비하지 마십시오.

CSAI-2

	문항	전혀 않 힘 지 다	약간 그렇다	대체로 그렇다	아주 그렇다
1	이번 시합에 신경이 쓰인다.	1	2	3	4
2	초조하다.	1	2	3	4
3	마음이 가볍다.	1	2	3	4
4	자신감에 대하여 의문을 갖는다.	1	2	3	4
5	내 몸이 과도하게 민감해진다.	1	2	3	4
6	마음이 편하다.	1	2	3	4
7	기량을 잘 발휘할 수 없을까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
8	몸이 긴장된다.	1	2	3	4
9	자신이 있다.	1	2	3	4
10	질까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
11	속이 긴장 된다.	1	2	3	4
12	안심이 된다.	1	2	3	4
13	압박감 때문에 답답할까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
14	몸이 이완된다.	1	2	3	4
15	시합에 대처할 자신이 있다.	1	2	3	4
16	경기를 못할까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
17	심장이 빨라진다.	1	2	3	4
18	시합을 잘 해낼 자신이 있다.	1	2	3	4
19	목표하는 바를 이룰지 걱정이 된다.	1	2	3	4
20	속이 철렁한다.	1	2	3	4
21	정신적으로 여유가 생긴다.	1	2	3	4
22	다른 사람이 내 경기를 보고 실망할까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
23	손이 끈적거린다.	1	2	3	4
24	내가 목표 달성할 것을 머릿속으로 상상하니까 자신이 생긴다.	1	2	3	4
25	집중을 못할까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
26	몸이 굳는다.	1	2	3	4
27	정신적 압박을 견디어 낼 자신이 있다.	1	2	3	4

IV. 다음 문항은 자신감에 관한 문항입니다. 아래 각 문항을 읽고 본인의 생각과 가장 일치하는 번호에 ○표하여 주십시오. 응답시간에 제한은 없으나 어느 한 문항에 너무 많은 시간을 소비하지 마십시오.

SSCQ

	문항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 운동하는 것에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
2	나는 팀 동료로부터 격려나 칭찬을 받을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
3	나는 유능한 지도자 밑에서 운동할 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
4	나는 다른 선수보다 운동을 잘했을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
5	나는 지도자의 예측이 믿을 만할 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
6	나는 운동기술을 향상시켰을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
7	나는 사람들이 나를 보고 믿음직한 선수라고 말할 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
8	나는 지도자가 훌륭한 사람이라고 느껴질 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
9	나는 상대방보다 경기를 더 잘했을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
10	나는 나의 목표에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
11	나는 코치와 가족이 격려해 줄 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
12	나는 지도자의 결정에 믿음이 갈 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
13	나는 상대방보다 더 우수하다는 것을 보여 주었을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
14	나는 신체적/정신적으로 시합을 잘 준비하였을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
15	나는 코치로부터 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5