대학운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계에서 정서조절의 조절효과 검증*

김범준¹⁾ · 이지항¹⁾ · 이동현^{2)**}

1) 성균관대학교 2) 상명대학교

ABSTRACT

Beom-jun Kim · Ji-hang Lee · Dong-hyun Lee. Mediating Effects of Emotional Regulation on the Relationship between Stress and Burn-out among College Athletes. *KINESIOLOGY*, 2016, 18(3): 23-33. **[PURPOSE]** The purpose of this study was to identify the mediating effects of emotional regulation factors on the relationship between stress and burn-out among college athletes. **[METHODS]** Four hundred fifty basketball, baseball and soccer athletes registered to the Korean Sport Olympic Committee completed the questionnaires, and 419 responses were used for the analyses after the initial screening process. Using the SPSS Ver.20.0, frequency analyses, exploratory factor analyses, validity analyses, correlation analyses, multiple regression analyses, and hierarchical regression analyses were performed. **[RESULTS]** Results showed, first, competition stress and athletic support factors positively influenced the emotional drain factor of the burn-out. Also, the impersonalization factor was positively influenced by competition, athletic performance, and athletic support while the personal achievement factor was positively influenced by competition and athletic performance. Next, these relationships between stress and burn-out of the college athletes were reported to be mediated by emotional regulation. Specifically, the regulating effect was displayed when competition, social environment and athletic support factors of stress were interacting with the cognitive reappraisal factor of the emotional regulation. **[CONCLUSIONS]** These results emphasize the importance of emotional regulation ability when college athletes are in the conditions with high levels of stress and burn-out.

Key words : stress, burn-out, emotional regulation

주요어 : 스트레스, 탈진, 정서조절

서론

Korea University Sport Federation(2011)에서는 일부 종목에 토너먼트 경기방식을 폐지하고 home & away 리그를 도입하여 진행하고 있다. 이러한 결과는 대학 엘리트 스포츠의 열기와 새로운 발전을 도모하며, 각 대학 캠퍼스의 학생 및 대중들에게 많은 관심을 받고 있으며, 또한 각종 규모 큰 대회에 참가한 대학 운동선수들은 우수한 기량과 성과를 거두며 우리나라 스포츠의 중추적인 역할을 하고 있다. 대한체육회(2015)의 조사에 따르면 2013년 45개 종목 국가대표 1,240명 중 17.7%에 해당하는 220명이 대학에 재학 중인 운동선수인 것으로 나타났으며, 2012년 제 30회 런던 하계올림픽에서 획득한 대학소속 선수들의 총

메달은 29개로써 전체의 50.8%였다는 것을 봤을 때, 각종 대회 참가에 있어서 대학 엘리트 운동선수들의 역할은 중요하다고 볼 수 있다. 2015년 5월 현재 대학 운동선수들의 각 종목별 및 팀, 선수등록 현황은 53개의 종목과 854팀, 총 9,478명(남: 7,708명, 여: 1,770명)이 운동부 소속으로 등록되어있다(Korean Olympic Committee, 2015). 이러한 대학운동선수들은 학생과 운동선수로써 학업과 훈련을 병행하며 많은 노력과 시간을 투자하고 있으며, 치열한 경쟁 상황 속에서 경기력 향상과 본인들의 목표달성을 위해 육체적, 심리적인 부담감에 의한 심한 스트레스를 겪고 있다.

스트레스(Stress)의 개념은 ‘팽팽하게 죄다’라는 라틴어의 ‘stringere’와 ‘좁은’을 의미하는 ‘strictus’에서 유래되어 ‘stresse’, ‘strest’, ‘straise’ 등의 용어로 사용

* 본 연구는 김범준의 박사학위 논문을 수정 보완하여 작성한 것임.

** 교신저자: ycallm@smu.ac.kr

되다 14세기에 이르러 비로소 오늘날 사용되는 stress라는 용어를 사용하게 되었다(Ivancevich & Matteson, 1980; Kim, 2012). 또한 스포츠 사회·심리분야에 스트레스는 상황의 요구를 만족 시키지 못했을 경우, 상황의 요구와 개인의 능력 사이의 상당한 불균형이라는 McGrath(1970)의 정의를 주로 사용하고 있다. 이에 관련한 운동선수들을 대상으로 실시한 연구에 보고에 의하면, Kim(2013)은 일반적으로 스포츠 수행상황에서 선수들이 경험하는 심리·사회적 문제들은 운동생활에 지속적인 영향을 미친다고 하였으며, Yoo(2005)는 개인의 상황, 사회적 측면, 개인적 능력등의 관계에 따라 스트레스를 받는다고 보고하였다. Scanlan et al.(1991)는 전 국가대표 피겨 스케이팅 선수들을 대상으로 심층 면접한 결과, 실패에 대한 두려움, 경쟁적 장애를 극복하기 위한 걱정, 타인의 기대, 스케이팅 정책, 스케이팅에 필요한 경제적인 요구, 자기 회의감, 가족문제 등을 제시 하였으며, Gould et al.(1993)의 우수선수 스트레스 요인과 청소년 운동선수와 고교 운동선수들의 대상으로 한 연구에서도 대체로 일치하는 것으로 보고하였다. 또한 국내의 청소년 운동선수들을 대상으로 실시한 연구 결과에서 보고된 스트레스 요인은 연습과 시합의 부담, 학업 및 진로걱정문제, 운동에 따른 개인적 손실, 실패 및 처벌의 두려움, 부정적 대인관계 등 비슷한 결과로 나타났다(Kim & Kim, 1998; Kim, 2009; Lee et al. 2008; Lee & Kim, 2011; Song 1999). 이처럼 운동선수들은 선수 생활 중 여러 측면에서 자신의 심리적 조절이 요구되기 때문에 많은 스트레스를 경험하고 있는 것을 알 수 있으며, 이는 곧 만성 스트레스에서 탈진현상으로 이어져 되어 초기에 선수생활을 중도포기 또는 중도탈락 하는 사례들이 현장에서 빈번히 일어나고 있다(Kim, 2005).

한편, 탈진이란 개인이 더 이상 어떠한 일을 하지 못하거나 포기, 지친 상태를 말하며(Harris, 1984), Perlman & Hartman(1982)은 정서적 스트레스에 대한 반응의 결과로 정의하였다. Raedeke(1997)는 스포츠 현장과 상황에서 탈진을 적용한 운동탈진이란 가치의 감소 및 타인과의 관계에 대한 부정적인 태도를 나타내는 비인격화, 운동성취 결여로 나타나는 증상이라 설명 하였다. 이에 대한 본격적인 연구는 Caccess & Mayerberg(1984)의 지도자 관련한 연구를 시작으로

1990년대는 운동선수 대상으로 확대되어 진행되고 있으며(Coakley, 1992; Gould et al. 1996; Price & Weiss, 2000; Raedeke & Smith, 2004; Silva, 1992), 국내 연구에서는 대상, 종목의 특성 및 심리적 요인에 관련하여 활발한 연구가 보고 되고 있다(Park & Kim, 2013; Choi & Ryo, 2012; Choi et al. 2012; Lee, 2005; Lee & Cho, 2000; Song & Kim, 1999). 이처럼 운동선수 생활에 있어서 만성적인 스트레스로 인한 탈진 현상은 운동선수들이 자주 경험하는 현상이고, 현장에 지도자, 팀 관계자, 학부모 등 모두 관심을 갖고 예방을 해야 하는 분야임을 알 수 있다. 이러한 측면에서 스트레스와 탈진은 정서조절과 밀접한 관련이 있다고 여러 학자들은 보고하고 있다. Gross(1998)는 정서조절을 본인이 의식적, 무의식적으로 자신의 정서를 조절하는 과정이라 하였으며, 정서조절과정 모델을 통해 정서조절 전략이 정서발생 과정에서 긍정적, 부정적 정서의 강도를 조절 시키는데 사용될 수 있다고 제안하였고, Westen(1994)은 유쾌한 감정을 극대화하고 불쾌한 감정을 최소화하기 위한 의식적, 무의식적 감정들을 조절하는 것으로 정의하였다. Gross(1999)는 정서조절이 스트레스 및 탈진현상에 대한 연구에서 매우 중요한 영역이며, 스트레스에 대한 인지평가가 정서조절에 영향을 준다고 제시하였고, Fry et al.(2012)의 연구에서는 정서조절 전략이 선수들의 정신건강을 촉진시킨다고 하였으며, Robazza et al.(2004)은 경기 전 심리·생리적 상태를 최적화하여 수행능력을 향상시킨다고 밝힌 바 있다.

이상의 내용을 종합 해보면, 운동선수들의 스트레스와 탈진과의 관계를 살펴본 연구는 활발히 이루어졌으나, 대학운동선수들을 대상으로 진행된 연구 및 운동선수들의 스트레스와 탈진 관계에서 정서조절의 조절효과에 대해 검증한 연구는 미흡한 실정이다. 정서조절 요인은 대학운동선수들이 운동선수 생활에 있어서 부정적인 영향을 직면할 때, 심리 조절 역할에 관한 중요한 요인으로 판단되며, 스트레스와 탈진의 관계에 조절변인으로 본 연구를 수행 하는데 큰 의미가 있다고 사료된다. 또한, 선수들이 경험하는 스트레스와 탈진은 어떠한 측면에서 구조화되고 실제 운동수행이나 경기력에 관련된 심리적 요인과 어떠한 개연성을 보이는지 알아보기 위한 신뢰성 있는 연구는

수행되지 못하였다. 따라서 본 연구에서는 대학운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계를 일차적으로 규명하고 이를 토대로 스트레스와 탈진의 관계에서 정서조절이 어떠한 조절역할을 할 수 있는지를 검증하는데 최종적인 목적이 있다.

연구방법

연구대상

본 연구의 대상은 2015년 대한체육회에 등록된 농구, 야구, 축구 종목의 대학운동선수 450명을 비확률 표집방법(Nonprobability sampling)의 목적적 표집방법(Purposive sampling)으로 표본을 선정하여 설문조사를 진행하였다. 총 450부 설문지를 배포하고 회수된 자료 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실하게 답변되었다고 판단되는 31부 제외한 총 419부가 최종 유효 표본으로 분석에 사용되었으며, 조사대상의 개인적 특성은 <Table 1>과 같다.

Table 1. Characteristics of subjects Frequency(%)

Group	Sports			Total
	Basketball	Baseball	Soccer	
Freshman	59(35.3)	41(32.0)	41(33.1)	141(33.7)
Sophomore	43(25.7)	34(26.6)	28(22.6)	105(25.1)
Junior	40(24.0)	32(25.0)	32(25.8)	104(24.8)
Senior	25(15.0)	21(16.4)	23(18.5)	69(16.5)
Playing ~10yrs.	113(67.7)	39(30.5)	40(32.3)	192(45.9)
Career 10 yrs. ~	54(32.3)	89(69.5)	84(67.7)	227(54.1)
Total	167(39.9)	128(30.5)	124(29.6)	419(100)

조사도구

대학운동선수들의 스트레스, 탈진, 정서조절의 관계를 규명하기 위한 자료수집 도구로 설문지를 이용하였다. 모든 척도의 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 주성분분석의 방법으로 수행하였고, 구성된 요인에 따라 Cronbach's α 값으로 신뢰도를 측정하였으며, 각 척도의 타당도 및 신뢰도 분석 결과는 <Table 2>, <Table 3>, <Table 4>와 같다.

Table 2. Factor/Validity analyses of the stress factors

Factors	Factor loading			
	Factor1	Factor 2	Factor3	Factor4
Athletic Performance12	.867	.315	.214	-.398
Athletic Performance14	.842	.323	.203	-.493
Athletic Performance11	.831	.302	.209	-.422
Athletic Performance13	.805	.370	.296	-.433
Athletic Performance15	.734	.329	.162	-.518
Competition7	.099	.771	.315	-.290
Competition9	.272	.742	.250	-.338
Competition4	.368	.721	.138	-.271
Competition3	.373	.694	.170	-.328
Competition2	.198	.681	.188	-.170
Competition6	.178	.668	.221	-.182
Competition1	.450	.661	.104	-.295
Competition5	.191	.643	.330	-.265
Competition10	.294	.638	.456	-.313
Athlete Support21	.245	.284	.878	-.397
Athlete Support22	.221	.285	.841	-.407
Athlete Support23	.230	.318	.737	-.204
Social Environment17	.524	.342	.248	.822
Social Environment16	.528	.284	.195	.808
Social Environment19	.396	.258	.308	.781
Social Environment18	.345	.272	.215	.778
Social Environment20	.238	.346	.405	.698
Eigenvalue	7.800	2.485	1.741	1.263
r Square(%)	35.455	11.295	7.915	5.740
Cronbach' α	.885	.864	.731	.842

KMO measure of sampling adequacy=.898
Bartlett's sphericity test=4508.444, $p<.001$
Cumulative explained variance : 60.405

스트레스

스트레스 척도는 Lee et al.(1997)이 프로야구선수들을 대상으로 개발한 척도를 본 연구의 목적과 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 스트레스 척도는 시험(10 문항), 운동수행(5문항), 사회환경(5문항), 선수지원(3문항)의 4개 하위요인 총 23문항으로 구성되어 있으며, 5단계 Likert 척도로 측정하였다. <Table 2>는 스트레스의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석 결과이다. 표에 제시된 바와 같이, 스트레스에 관한 23개 문항 중 요인적재량이 .4 이하로 나타난 문항(시험 8)을 삭제하였고, 총 22개 문항 4개의 하위요인으로 각 하위요인의 Cronbach's α 계수는 .885-.731 수준으로 나타나 신뢰도를 확보하였다.

탈진

탈진 척도는 Maslach(1982)가 개발한 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 Fender(1989)가 스포츠 상황에 맞도록 개발(Sport Adaptation of the Maslach Burnout Inventory; SAMBI)하고, 국내의 Song(1999)에 의해 번안한 탈진 척도를 사용하였다. 이 척도는 정서적 고갈(9문항), 비인격화(5문항), 개인적 성취도(8문항)로 3개의 하위요인 총 22문항으로 구성되어 있으며, 5단계 Likert 척도로 측정하였다. <Table 3>은 탈진의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석 결과이다. 표에 제시된 바와 같이, 탈진에 관한 22개 문항 중 요인적재량이 .4 이하로 나타난 문항(정서적 고갈 3, 개인 성취감 4, 7, 9)을 삭제하였고, 총 18개 문항 3개의 하위요인 즉, 정서적 고갈(8문항), 비인격화(5문항), 개인적 성취도(5문항)가 도출되었다. 각 하위요인의 Cronbach's α 계수는 .877-.750 수준으로 나타나 신뢰도를 확보하였다.

Table 3. Factor/Validity analyses of the burn-out factors

Factors	Factor loading		
	Factor1	Factor2	Factor3
Emotional Drain14	.760	-.136	-.214
Emotional Drain13	.760	.198	-.420
Emotional Drain20	.758	.027	-.313
Emotional Drain8	.752	.172	-.403
Emotional Drain6	.716	-.029	-.417
Emotional Drain16	.620	.010	-.449
Emotional Drain1	.618	.138	-.378
Emotional Drain2	.595	-.020	-.193
Personal Achievement18	.084	.797	-.202
Personal Achievement17	.104	.755	-.112
Personal Achievement19	-.012	.710	-.194
Personal Achievement21	-.078	.631	.002
Personal Achievement12	.070	.616	-.197
Impersonalization11	.434	.171	.882
Impersonalization10	.360	.124	.858
Impersonalization5	.381	.125	.833
Impersonalization22	.403	.172	.772
Impersonalization15	.321	.196	.739
Eigenvalue	5.692	2.591	1.727
r Square(%)	31.620	14.394	9.595
Cronbach' α	.842	.750	.877
KMO measure of sampling adequacy=.876			
Bartlett's sphericity test=3026.121, $p<.001$			
Cumulative explained variance : 55.608			

정서조절

정서조절 척도는 Gross & John(2003)의 정서조절 질문지(Emotion Regulation Questionnaire; ERQ)를 Uphill et al.(2012)이 운동선수 대상으로 검증한 바 있으며, 국내의 Park & Yoo(2013)에 의해 번안되고 사용된바 있는 정서조절 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 인지 재평가(6문항), 표현 억제(4문항) 2개의 하위요인 총 10문항으로 구성되어 있으며, 5단계 Likert 척도로 측정하였다. <Table 4>는 정서조절의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석 결과이다. 표에 제시된 바와 같이, 정서조절에 관한 10개 문항 중 요인적재량이 .4 이하로 나타난 문항(표현억제 10)을 삭제하였고, 총 9문항에서 2개의 하위요인 즉, 인지 재평가(6문항), 표현 억제(3문항)가 도출되었다. 각 하위요인의 Cronbach's α 계수는 .731-.782 수준으로 나타나 신뢰도를 확보하였다.

Table 4. Factor/Validity analyses of the Emotional Regulation

Factors	Factor loading	
	Factor1	Factor2
Cognitive Reappraisal3	.817	.230
Cognitive Reappraisal2	.802	.292
Cognitive Reappraisal5	.802	.284
Cognitive Reappraisal4	.784	.266
Cognitive Reappraisal1	.779	.358
Cognitive Reappraisal6	.676	.297
Suppression8	.275	.858
Suppression7	.446	.786
Suppression9	.231	.769
Eigenvalue	4.160	1.468
r Square(%)	46.218	16.311
Cronbach' α	.868	.727
KMO measure of sampling adequacy=.846		
Bartlett's sphericity test=1546.161, $p<.001$		
Cumulative explained variance : 62.529		

자료처리

본 연구는 SPSS Ver. 20, SPSS Macro, AMOS 20 프로그램을 이용하여 연구목적에 따라 분석을 실시하였다. 첫째, 조사대상의 특성을 알아보기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 요인구조를 알아보기 위해 탐색적 요인분석

(exploratory factor analysis: EFA)과 신뢰도분석(reliability analysis) 실시하였다. 셋째, 스트레스와 탈진 및 정서조절의 관계를 규명하기 위하여 상관분석(correlation analysis)을 실시하였다. 넷째, 스트레스가 탈진에 미치는 영향을 규명하기 위해 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였으며, 정서조절의 조절효과를 검증하기 위하여 조절회귀분석(moderated regression analysis: MRA)의 방법으로 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 실시하였다.

결과

상관관계 분석

스트레스, 탈진, 정서조절의 관계를 알아보기 위하여 상관관계를 분석한 결과는 <Table 5>와 같다.

<Table 5>에 제시된 바와 같이 스트레스 모든 하위요인(시합, 운동수행, 사회환경, 선수지원)이 탈진 정서적 고갈 요인과 모두 정(+)의 상관이 나타났고, 비인격화 요인은 스트레스(시합, 선수지원)요인에서 정(+)의 상관이 나타났으며, 개인 성취도 요인에서는 스트레스 운동수행 요인 정(+), 사회 환경 요인이 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 스트레스(운동수행, 사회환경)과 정서조절 인지 재평가 요인과 정

Table 5. Correlations Analyses among factors

구분	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	.446**	1							
3	.432**	.562**	1						
4	.393**	.351**	.435**	1					
5	.344**	.191**	.154**	.235**	1				
6	.368**	-.026	.064	.197**	.511**	1			
7	.024	.173**	-.104*	-.021	.072	.201**	1		
8	.000	.146**	.107*	.034	-.055	-.026	-.231**	1	
9	-.047	-.049	-.057	-.025	-.004	.069	-.075	.392**	1

1. Competition, 2. Athletic performance, 3. Social-Environment, 4. Athlete support 5. Emotional drain, 6. impersonalization, 7. Personal achievement, 8. Cognitive reappraisal, 9. Suppression (of expression)

* $p < .05$ ** $p < .001$ *** $p < .001$

(+)의 상관이 있는 것으로 나타났고, 스트레스 모든 하위요인(운동수행, 시합, 사회환경, 선수지원)과 정서조절의 표현 억제에서는 상관이 없는 것으로 나타났으며, 정서 조절의 인지 재평가 요인과 탈진의 하위요인 개인 성취감에서만 부(-)의 상관을 나타냈고, 표현 억제 요인에서는 탈진의 모든 하위요인에서 상관이 나타나지 않았다.

스트레스가 탈진에 미치는 영향

대학운동선수들의 스트레스가 탈진에 미치는 영향에 대해 다중회귀분석을 실시한 결과는 <Table 6>과 같다. 표에 제시된 바와 같이 탈진의 정서적 고갈에 대해 시합($\beta=.301$)과 선수지원($\beta=.100$)이 정적 영향을 미치며, 13.2%의 설명력을 보이고 있다. 비인격화에서는 시합($\beta=.500$), 운동수행($\beta=.240$), 선수지원($\beta=.113$)이 정적 영향을 미치며, 19.2%의 설명력을 보이고 있다. 개인 성취감에서는 시합($\beta=.121$)과 운동수행($\beta=.171$)이

Table 6. Multiple regression analyses between stress and burn-out

Dependent Variable	Independent variable	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient	t	p
		β	SE	Beta		
Emotional drain	Constant*	1.616	.175		9.234	.001
	1	.301	.055	.298	5.512	.001
	2	.039	.051	.044	.764	.445
	3	-.048	.052	-.054	-.918	.359
	4	.100	.042	.126	2.383	.018
$R^2=.132$, Adjusted $R^2=.124$, $F=15.774$						
Impersonalization	Constant*	1.472	.187		7.860	.001
	1	.500	.058	.446	8.549	.001
	2	.240	.055	.243	4.359	.001
	3	-.048	.056	-.048	-.850	.396
	4	.113	.045	.128	2.510	.012
$R^2=.192$, Adjusted $R^2=.185$, $F=24.668$						
Personal Achievement	Constant*	2.855	.168		16.975	.001
	1	.121	.053	.131	2.308	.021
	2	.171	.049	.210	3.468	.001
	3	-.043	.050	-.053	-.858	.391
	4	.018	.041	.024	.434	.664
$R^2=.045$, Adjusted $R^2=.035$, $F=4.821$						

* 1. Competition, 2. Athletic performance, 3. Social Environment, 4. Athlete support

정적 영향을 미치며, 4.5%의 설명력을 보이고 있다.

스트레스와 탈진의 관계에서 정서조절의 조절효과

대학운동선수들의 스트레스와 탈진에 대한 정서조절의 조절효과를 검증하기 위한 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 <Table 7>, <Table 8>과 같다.

<Table 7>에 제시된 바와 같이, 종속변수가 탈진 ($\Delta R^2=.027$)인 경우 3단계 full 모형에서 R^2 의 변화량 (ΔR^2)이 유의한 것으로 나타났으며, 상호작용 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스 요인의 시험($\beta=.137$)은 인지 재평가와 상호작용하였을 때, 유의한 정(+)의 조절효과를 가지는 것으로 나타났고, 사회환경, ($\beta=-.135$), 선수지원($\beta=-.111$)은 인지 재평가와 상호작용하였을 때, 유의한 부(-)의 조절효과를 가지는 것으로 나타났다.

Table 7. Mediation of cognitive reappraisal between stress and burn-out

Model	Input Variable	Dependent Variable	
		Burn-out	
		Beta	Model Evaluation
Level1	Competition	.411***	
	Athletic performance	-.147**	$R^2=.169$
	Social Environment	-.071	$F=21.017^{***}$
	Athlete support	.137**	$p=.001^{***}$
Level2	Competition	.402***	
	Athletic performance	-.131**	$R^2=.179$
	Social Environment	-.064	$\Delta R^2=.010$
	Athlete support	.136**	$F=5.110^*$
	Cognitive reappraisal	-.102*	$p=.024$
Level3	Competition	.408***	
	Athletic performance	-.131**	
	Social Environment	-.084	
	Athlete support	.136**	
	Cognitive reappraisal	-.095*	$R^2=.206$
	Competition × Cognitive reappraisal	.137*	$\Delta R^2=.027$
	Athletic performance × Cognitive reappraisal	.072	$F=3.493^*$
	Social Environment × Cognitive reappraisal	-.135*	$p=.008$
	Athlete support × Cognitive reappraisal	-.111*	

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

Table 8. Mediation of suppression (of expression) between stress and burn-out

Model	Input Variable	Dependent Variable	
		Burn-out	
		Beta	Model Evaluation
Level1	Competition	.411***	
	Athletic performance	-.147**	$R^2=.169$
	Social Environment	-.071	$F=21.017^{***}$
	Athlete support	.137**	$p=.001$
Level2	Competition	.411***	
	Athletic performance	-.147**	$R^2=.169$
	Social Environment	-.071	$\Delta R^2=.000$
	Athlete support	.137**	$F=0.75$
	Cognitive reappraisal	.012	$p=.785$
Level3	Competition	.420***	
	Athletic performance	-.154	
	Social Environment	-.071	
	Athlete support	.134**	$R^2=.179$
	Suppression	.019	$\Delta R^2=.007$
	Competition × Suppression	.066	$F=.824$
	Athletic performance × Suppression	-.086	$p=.510$
	Social Environment × Suppression	.042	
	Athlete support × Suppression	-.032	

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

<Table 8>에 제시된 바와 같이, 종속변수가 탈진 ($\Delta R^2=.007$)인 경우 3단계 full 모형에서 R^2 의 변화량 (ΔR^2)이 나타났지만 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 스트레스 모든 요인은 표현 억제와 상호작용하였을 때, 조절효과가 없는 것으로 나타났다.

논의

본 연구는 대학운동선수들의 스트레스와 탈진 간의 관계를 파악하고, 정서조절에 따라 조절되는지를 분석하였다. 도출된 결과를 바탕으로 선행연구들과 비교하여 논의하고자 하며, 대학운동선수들의 스트레스로 인한 탈진현상을 예방과 더불어 원활한 운동선수 생활을 하는데 있어 기초적인 자료를 제공하고자 한다.

첫째, 스트레스 시험과 선수지원 요인이 탈진의 하위요인 정서적 고갈에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정서적 고갈은 정서적으로 과도하게 긴장하고 지친 느낌을 평가하는 것으로써, 정서적 매마름, 운동

의 피곤함, 훈련과 시합에 지쳐 그만두고 싶어 하는 마음, 운동수행에 대한 좌절감 등을 말하며, 대학운동선수들이 느끼는 시합 스트레스는 불길한 징크스, 중계방송, 예측할 수 없는 경기, 선수들의 실수, 지도자와 의견 차이 등의 원인이 정서적 고갈에 영향을 미친다고 할 수 있다. 이러한 결과는 Lee(2005), Ro(2005), Kim et al.(2008)의 연구와 부분적으로 일치하는 것으로 나타났다. 무용수를 대상으로 연구한 Kim(2009)의 연구와 비슷한 맥락을 보였다. 단체종목 특성상 개인종목과 달리 개인의 능력으로 역량을 발휘 하는 것이 아닌 여러 구성원들이 조직화되어 연습과 시합을 수행하는 것이 특징이다. 따라서 현장에서 팀을 맡고 있는 지도자 및 팀 관계자와 선수들과 원만한 상호작용을 통해 신뢰성 있는 의사소통을 기반으로 심리적 상태에 대하여 문제점을 보완하고 또한 지속적인 관심과 격려가 선수들이 느끼는 정서적 고갈 요인을 보다 효과적으로 완화시킬 수 있을 것으로 판단된다.

스트레스 선수지원 요인이 탈진의 정서적 고갈 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선수지원 관련 스트레스는 다른 팀에 비해 운동장비가 부족하거나 연습장소 및 시설과 운동관련 장비 낙후, 합숙소의 환경 등의 원인이 정서적 고갈요인에 영향을 미친다 할 수 있다. 이러한 스트레스 요인이 선수들의 기술 능력 향상과 컨디션이 경기력에 직접 관련된다는 점을 감안할 때, 시합과 대회를 준비하기 위해 각 팀의 선수들이 훈련하는 장소와 환경, 운동장비 지원도 매우 중요한 부분이며, 소속 기관의 우수한 장비와 운동 선수생활에 최적화 된 환경시설 제공은 즉, 선수지원 관련 스트레스 감소할 뿐 만 아니라 엘리트 스포츠의 궁극적인 목표인 시합에서의 경기력 향상과 더불어 경기의 승패에서도 직접적인 관계가 있을 것으로 사료된다.

스트레스 시합, 운동수행, 선수지원 요인이 탈진의 비인격화 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 비인격화는 자신들의 환경에서 다른 사람들에게 비인간적으로 냉정하게 반응하는 것을 알아보고 사람들에게 초연한 느낌과 그런 의미의 움직임을 평가하는 것으로써, 이에 대한 원인은 동료 간에 비인격적으로 대하는 것, 무관심, 운동하는 것에 대한 정서적 무감각, 동료의 비난 등으로 Cho et al.(2006)의 연구에서 보고된 개인종목 보다 단체종목 운동선수 생활에

서 나타난다는 특징이 본 연구결과와 일치하고 있다. 대학 운동선수들이 느끼는 시합 스트레스는 불길한 징크스, 중계방송, 예측할 수 없는 경기, 선수들의 실수, 지도자와 의견 차이 등의 원인과 운동수행 스트레스는 기술의 한계, 슬럼프 해결, 자신의 운동만족감에 대한 불만, 지도자의 지시사항 이해부족 등의 원인이 비인격화 요인에 영향을 미친다고 할 수 있으며, 이는 시합 및 운동수행 스트레스가 높을수록 비인격화 요인도 높아진다는 결과로 Song(1999), Kim(2004), Choi & Ryu(2012) 등의 연구와 부분적으로 일치 하는 것으로 나타났다. 즉, 엘리트 스포츠의 특징은 각 종목에서 뛰어난 실력을 인정받고 경기실적과 개인기록 지표를 통하여 상급학교 또는 실업팀, 프로팀에 입성하는 것이다. 그 과정에서 선수들의 치열한 경쟁은 서로의 기술 발전과 경기력 향상이 팀의 발전으로 이어지는 긍정적인 효과를 나타내지만, So(2012)의 연구는 이러한 경쟁이 부정적인 현상을 초래하여 동료 선수들 간에 무관심, 소외, 의욕상실, 비난, 운동하는 것에 대한 좌절감 및 후회, 슬럼프, 실력저하 등의 원인이 대학운동선수들에게 빈번히 일어나고 있는 것이 현실이라는 것을 유사한 결과로 제시하였다. 비인격화의 원인은 운동선수 생활 속에서 선수본인이 아닌 타인과의 관계에서 부정적인 언어와 행동이 근본적인 원인임을 알 수 있으며, 이는 선수들 간의 불신, 훈련 및 시합 불참으로 이어져 팀 분위기 와해, 팀 응집력 감소로 팀에 악영향을 미치게 될 것이다. 따라서 팀의 지도자 및 관계자의 체계적인 선수관리가 필요하며, 객관적인 측면에서 선수를 판단하여 선수 개개인 세밀한 관찰이 필요가 있을 것으로 사료된다.

스트레스 선수지원 요인이 탈진의 비인격화 요인과 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 선수지원 스트레스가 높을수록 비인격화 요인도 높아진다는 결과이다. 대학운동선수들이 느끼는 선수지원 관련 스트레스는 다른 팀에 비해 운동장비가 부족하거나 연습장소 시설과 운동관련 장비 낙후, 합숙소의 환경 등의 원인이 비인격화 요인에 영향을 미친다 할 수 있다. 이러한 스트레스 요인은 팀 지도자와 관계자들이 선수 차등과 개인적인 편애와 관련하여 선수들이 느끼는 비인격화 요인에 대한 영향을 받을 것으로 유추된다. 이러한 원인들로 인해 소외감과 운동에 대한 의

욕상실, 지도자와 팀 관계자의 무관심에 선수들은 원활한 운동수행에 있어서 부정적인 영향을 받을 것으로 사료된다. 일각 단체에서는 시합에 많이 출전한 선수, 실력이 뛰어난 선수, 또는 지도자와 원만한 관계의 선수 대상으로 같은 팀 구성원임에도 불구하고 차별대우를 받고 있다. 따라서 선수지원 관련한 스트레스 감소는 모든 선수들을 동등한 입장에서 물품지급, 시설, 환경이용이 이루어져야 하고 또한, 팀 내의 근면, 성실함, 기량발전 등의 지표를 바탕으로 팀 전체의 선수와 지도자 및 관계자 의견을 통해 보상 제도를 만드는 방법도 선수들의 동등한 입장에서 경쟁을 통하여 이러한 문제점들을 해결 할 수 있을 것이며, 더불어 긍정적인 동기부여와 그로 인한 자기증진으로 선수지원에 따른 스트레스는 탈진 비인격화 요인을 감소시킬 것으로 판단된다.

스트레스 시합, 운동수행 요인이 탈진의 개인 성취감 요인과 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 개인 성취감은 다른 사람과 일에서 성공적인 업적이나 효능감을 측정하는 것으로써 동료들과 훈련 및 시합에 대한 느낌, 운동함으로써 주위의 즐거움 선사, 편안한 분위기 조성, 선수생활에 가치 있는 일들 성취, 등이 스트레스 시합, 운동수행 요인이 개인 성취감에 영향을 미친다고 할 수 있다. 이러한 결과는 Song(1999), Choi & Ryu(2012) 등의 선행연구와 부분적으로 일치하는 것으로 나타났으며, 이는 대학운동선수들이 시합, 운동수행 스트레스가 높을수록 개인성취감은 낮아진다는 결과이다. 대학운동선수들은 단체 종목의 선수들은 개인종목과 달리 경기 또는 시합에 출전하는 선수가 한정되어 있는 부분이 Shin et al.(2012)의 연구결과와 같은 맥락을 보이고 있다. 즉, 선수 본인이 기대하는 목표보다 만족하지 못하여 성취감을 느끼지 못하거나 운동의 흥미, 즐거움, 재미에 대해서 선수 본인의 목표와 현실을 판단하여 자기 입장의 고려한 낮은 능력이 비롯되어 나타난 것이라 사료되며, 선수 개인적인 목표설정을 재구성 및 본인 능력에 맞게 설정하여, 그 목표를 위해 체계적인 프로그램을 통하여 목표를 달성 했을 때, 이전의 성취감보다 증가할 것이며, 더 나아가 선수 본인의 기량발전과 팀의 경기력 향상에도 많은 영향을 미칠 것으로 판단된다.

앞서 살펴본 바와 같이, 다수의 선행연구들은 스트

레스로 인한 결과변수로 연습과 시합의 부담, 학업 및 진로걱정문제, 운동에 따른 개인적 손실, 실패 및 처벌의 두려움, 부정적 대인관계 등의 다양한 심리적 변수들을 고려하고, 선수생활에 있어서 스트레스는 탈진과 밀접한 관계가 있다는 결론을 내리고 있다. 하지만 청소년 대상과 개인종목의 연구가 주로 이루어졌으며, 본 연구에서 시도한 대학운동선수들의 스트레스와 탈진의 관계를 고려한 연구는 미흡한 실정이었고, 향후 이들 변수들의 관계에 대한 심층적인 연구들이 더욱 필요하다고 하겠다.

둘째, 스트레스와 탈진의 관계에서 정서조절의 하위 요인 인지 재평가와 스트레스 요인 시합, 사회환경, 선수지원과 상호작용할 때, 인지 재평가 요인에 의해 조절효과가 나타났다. 즉, 정서조절의 인지 재평가는 탈진에 대해서 직접적인 인과효과뿐만 아니라 스트레스와 상호작용하여 탈진 요인에 효과를 미친다는 결과를 얻었다. 현재까지의 선행연구들에서 보면, 스트레스와 탈진의 관계에서 정서조절이 어떠한 조절역할을 할 수 있는지를 규명한 연구는 없으며, 스트레스와 탈진의 관계에 대해서는 종목과 연구 대상자의 일반적인 특성 및 심리적 요인을 검증하는데 초점을 두어왔다(Choi & Ryo, 2012; Choi et al. 2012; Park & Kim, 2013). 정서조절은 개인이 경험하는 스트레스와 같은 불쾌한 정서를 해소하기 위해 어떠한 행동 양식을 취하는지에 따라 그 효과가 달라 질 수 있고 개인은 자신의 정서를 조절하기 위해 의식적으로 행동하며 부정적인 정서를 감소시키고 긍정적인 정서를 증가시키고자 노력한다고 보고하였다.(Gross, 1998; Parrot, 1993). 또한, Stevensz & Lane(2001)은 운동선수들이 부정적 정서를 조절하기 위해 장소의 변화, 운동, 음악듣기와 같은 정서조절 전략을 가장 많이 사용한다고 하였으며, 과제와 상황의 수정이 선수들의 즐거움을 증진시킨다는 연구결과도 보고된 바 있다(Papaioannow & Kouli, 1999). 가장 일반적인 정서조절 방법은 스포츠 경쟁에 대한 구체적이고 효과적인 목표설정이나 심상 그리고 자기진술(혼잣말)은 정서적 반응과 연관된 인지의 변화를 가져올 것으로 보고되었다(Jones, 2003).

이상의 본 연구의 결과와 뒷받침 해주는 선행연구의 결과들을 종합해 보면, 예측변수 스트레스와 결과변수탈진의 관계에서 조절변수 정서조절의 인지 재평

가가 탈진을 조절하는 것으로 나타나, 여러 선행연구의 연구결과에 제시된 바대로 스트레스와 탈진은 정서조절과 밀접한 관련이 있다는 것이 본 연구에서도 입증되었음을 알 수 있고 또한, 대학운동선수들이 스트레스로 인한 탈진현상이 정서조절에 의해 조절 역할을 한다는 것을 선수들이 인식 할 필요가 있다. 즉, 선수생활 속에서 경험하는 스트레스가 만성적인 스트레스로 인해 탈진으로 초래되는 과정에서 효과적인 정서조절 통해 탈진을 예방함으로써, 선수 개인의 운동수행과 경기력 향상을 위해 중요한 요소라 판단된다.

결론

결론을 요약하자면, 대학운동선수들의 스트레스 하위요인 시험과 선수지원 요인이 탈진의 하위요인 정서적 고갈에 정적 영향, 비인격화는 시험, 운동수행, 선수지원 요인이 정적 영향, 개인성취감은 시험과 운동수행 요인이 정적 영향을 미치고 있었다. 또한, 대학운동선수들의 스트레스와 탈진의 정서조절의 인지재평가 요인이 스트레스의 시험, 사회 환경, 선수지원 요인에 조절효과가 있었다. 본 연구는 대학교 남자 운동선수 대상으로 농구, 야구, 축구 종목으로 한정되어 진행되어 이외 종목에 대한 일반화의 한계점을 가지고 있으며, 후속 연구에서는 대상과 종목(개인, 단체)의 다양성, 특성을 고려하고 성별(남,여)에 따른 연구가 필요할 것으로 제기된다. 또한, 선수들의 환경과 심리적 특성을 고려하여 인터뷰와 상담, 심층면접, 참여관찰, 사례연구 등 통한 다양한 측정방법 등을 활용한 질적 연구방법 및 종단적 연구가 병행된다면 보다 의미 있는 결과를 얻을 수 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

Caccese, C. F., & Mayerberg, C. K.(1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6: 279-288.
Cho, Y. K., Lee, K. H., & Lee, J. H. (2006). The

Burnout Level on Sport type and Event style in Middle-School Athletes. *The Journal of coaching development*, 8(2): 175-183.
Choi, J. K., & Ryu, H. S. (2012). Relationship of Exercise Stress to Athletic Burnout among High School Athletes *The Journal of coaching development*, 14(4): 47-55.
Choi, M. R., Park, S. H., & Seong, C. H. (2012). Structural Relationship Among Coach-Athlete Fit, Psychological Need Satisfaction and Athletic Burnout. *The Korean journal of physical education*, 51(2): 203-213.
Fender, L. K. (1989). Athlete burnout : Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3: 63-71.
Fry, M. D., Kim, M. S., Gano-Overway, L. A., Guivernau, M., Newton, M., & Magyar, T. M. (2012). Tough perceptions of a caring climate, emotional regulation, and psychological well-being. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 1(1): 44-57.
Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15: 134-159.
Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *Sport Psychologist*, 10: 322-340.
Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2): 348.
Gross, J. J. (1998). Antecedent-and Response-focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experiences for Experience, Expression, and Psychology, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1): 224-237.
Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present,

- future. *Cognition and Emotion*, 13(5): 551-573.
- Harris, D. V. (1984). *The athlete's guide to sport psychology*. West Point, NY: Leisure Press.
- Ivancevich, J. M. & Matteson, M. T.(1980). *Stress and work: A managerial perspectives*. London: Scott, Foresman & Company.
- Jones, M. V. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*, 17: 471-486.
- Kim, B. J., & Kim, J. S. (1998). Sources of Stress in Competitive Youth Sport in Korea. *The Korean Journal of Sport Psychology*, 9(1): 33-50.
- Kim, B. J., (2005). *A study of the stress factors and the exhaustion among college level athletes*. [master's dissertation]. SungKyunKwan University.
- Kim, D. J. (2009). Effect of goal-orientation on sport-stress in Korea national youth soccer players. *The Korean Journal of Sports Science*, 18(3): 569-579.
- Kim, H, K. (2008). The Effects of Stress Factors on Burn-out of High school kumdo player. *The Korean Journal of Kumdo*, 24(1): 52-60.
- Kim, R. Y. (2012). *The Relationships among Golf Club Member's Participation Motivation, Enjoyment, Stress and Exercise Adherence*. [doctoral dissertation]. Dankook University.
- Kim, S. S. (2009). *A Study on the Causal Relationship between Burnout and Psychological and Social Variables of the Majoring Dancer*. [doctoral dissertation]. Sejong University.
- Kim, Y. S. (2013). The Influence of Psychological Difficulties on Performance Burnout among Football Players. *The Korea Institute of Sport Science*, 24(4): 700-708.
- Korea University Sport Federation (2011). <http://www.kusf.or.kr>
- Korean Olympic Committee(2015). <http://www.sports.or.kr>
- Lee, C. S., & Kim, K. W. (2011). Sources of Stress in Junior Elite Boxers. *The Korean Journal of Sport Psychology*, 22(1): 231-242.
- Lee, H. M. (2005). *The effects of stress factors on burn-out of martial arts players : high school players of kendo, judo and taekwondo*. [doctoral dissertation]. SungKyunKwan University.
- Lee, K. H., & Cho, W. J. (2000). Burnout Levels of High school Athletes in sport type and Event Style. *The Korean journal of physical education*, 39(4): 287-295.
- Lee, K. Y., Lee, J. M., & Kim, S. C. (1997). A Study of the Development of Stress Scale and the Correlations between Mediator and Result Variables of Stress in Pro-Baseball Players. *The Korean journal of physical education*, 36(2): 2123-2139.
- Lee, S. P., Kim, Y. S., & Lee, S. D. (2008). Research about Soccer Players Stressors and Disposal Methods. *The Korean Journal of Sports Science*, 17(4): 553-563.
- Maslach, C. (1982). Burnout: The cost of caring. ISHK.
- McGrath, J. E. (1970). Major methodological issues. In J.E. McGrath (Ed.) *social and psychological factors in stress* (pp. 19-49). New York: Holt, Rinehart, & Winston
- Papaioannou, A., & Kouli, O. (1999). the effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11: 51-71.
- Park, J. G., & J, Y. (2013). Cognitive Appraisal and Performance Satisfaction among Athletes: The Mediating Effects of Emotion Regulation and Emotion. *The Korean Journal of Sport Psychology*, 24(2): 127-145.
- Park, J. G., & Kim, K. W. (2013). The Mediating and Moderating Effects of Emotion and Identity in the Relationships between Adolescent Athletes' Passion and Burnout. *The Korean Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1): 59-79.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining

- bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of Mental Control*(pp.278-305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burntout : summary and future research. *Human Relations*, 35: 235-305.
- Price, M., & Weiss, M. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *The Sport Psychologist*, 14: 391-409.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 525-541.
- Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed? a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 15(2): 185-191.
- RO, G. T. (2005). The causes of stress of middle and high school tennis players and the degree of exhaustion. *The Journal of coaching development*, 7(3): 199-210.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of Stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13: 103-120.
- Shin, Y. J., Chun, B. K., & Han, H. W. (2012). The Influence of Stress Factors on Burn-out and Sport Absorption in KBL. *The Korean Journal of Sports Science*, 21(5): 569-579.
- Silva, J. M (1992). An analysis of the training stress syndrom in competitive athletics. *Journal of applied Sport Psychology*, 2: 5-20.
- SO, Y. H. (2012). The Influences of Exercise Stress and Self-management on Burnout of High School Athletes. *The Journal of Sport and Leisure Studies*, 49(1): 545-558.
- Song, Y. Y., & Kim, S. C. (1999). A Study on Burnout Level and Stress Causes of Youth Athletes. *The Korean journal of physical education*, 38(2): 293-304.
- Song, Y. Y. (1999). *A Study on the Causes of Burnout and Coping Strategies of Youth Athletes*. [doctoral dissertation]. SungKyunKwan University.
- Stevens, M. J., & Lane, A. M. (2001). Mood-regulating strategies used by athletes. *Athletic Insight*, 3(3), Article 2.
- Uphill, M. A., Lane, A. A., & Jones, M. V. (2012). Emotion regulation questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13: 761-770.
- Westen, D. (1994). Toward an Integrative Model of Affect Regulation: Applications to Social Psychological Research. *Journal of Personality*, 62(4): 641-667.
- Yoo, B. I. (2005). The Relationship between Participant's Motivation and Stress of Golf Participants. *The Korea sport research*, 16(3): 31-41.