



Original Article

Development of a Period-based Psychological Support Model for Athletes (PSMA-P)

Songyi Im and Youngkil Yun*

Korea National Sports University

Article Info

Received 2022.08.17.

Revised 2022.12.07.

Accepted 2023.01.28.

Correspondence*

Youngkil Yun

ykyun@knsu.ac.kr

Key Words

Psychological support,
psychological support model,
counseling,
PST,
Mental coaching,
Athletes

임송이(2022)의 박사학위논문을 토대로 함.

PURPOSE The purpose of this study was to develop a period-based psychological support model for athletes and to establish a system after deducing a psychological support model for each time period. **METHODS** In this study, 5 psychological support practitioners were selected as research participants to explore requirements and 4 athletes were selected for the field application of the psychological support model. The requirements for developing the psychological support model were collected through in-depth interviews by the psychological support practitioners. Literature reviews and interviews were conducted to develop the psychological support model. **RESULTS** The period-based psychological support model consists of orientation, problem exploration, problem clarification, intervention, effect evaluation, and termination. The period of psychological support for athletes was divided into the following: A single-session psychological support, brief psychological support, and seasonal psychological support. The system of period-based psychological support model for athletes is a flow chart that applies the period-based psychological support model from the initiation till the termination of psychological support. **CONCLUSIONS** The phase of the psychological support model is expected to contribute to the enhancement of the effectiveness of psychological support by establishing a psychological support system for athletes.

서론

선수나 지도자를 대상으로 한 심리기술훈련, 스포츠심리상담, 멘탈코칭 등의 심리지원은 스포츠와 스포츠심리학 결합의 시너지를 창출하고 있다. 심리기술훈련(Fournier et al., 2005; Han, 2017; Kim, 2003; Sharp et al., 2013)은 경기력에 영향을 미치는 심리요인 조절에 방점을 둔 훈련 관점의 개입이었다. 스포츠심리상담(Aherne et al., 2011; Kang, 2007; Park et al., 2003; Perna et al., 2003; Turner & Barker, 2014)은 상담체계를 스포츠 관점에서 해석하고 적용하여 타당성을 확보하는 과정이었다. 멘탈코칭(Jeon & Yun, 2015; Yun, 2014, 2019)은 상담, 멘탈트레이닝, 멘토링의 상보적 결합을 토대로 한 개인적 성장, 경기력 향상, 자아실현 지지를 위한 심리지원 체계를 담고 있다.

운동선수 심리지원 논의는 심리기술훈련 프로그램 개발(Kang & Choe, 2003; Kim et al., 2001), 상담 이론 적용(Park & Kim,

2009), 심리지원 적용 사례(Jung & Lee, 2013; Yun, 2012) 등을 주제로 진행되어 왔다. 이러한 심리지원 노력은 심리지원의 내용을 풍부하게 하는데 기여해 왔다. 하지만 내용의 다양성 이면에는 다양한 내용이 오히려 심리지원 내용의 선택을 어렵게 한다는 역설이 자리한다. 따라서 심리지원의 효과 증진을 위하여 심리지원 내용 구조화(Lee, 2001)가 선행되어야 한다. 심리지원 구조화는 상담 방법과 상담자 역할을 규정하는(Chang, 2004) 동시에, 심리지원의 효과 예측 지표(Kim et al., 2016; Park & Choi, 2013)로 활용될 수 있다. 따라서 심리지원 과정의 절차적 안정성 강화를 위하여 심리지원 절차를 정형화할 필요가 있다.

운동선수 심리지원 절차는 심리지원모형으로 구조화되는데, 심리지원모형은 심리지원을 진행하는 개인의 누적 경험(Yun, 2014)을 구조화하고, 구조화된 경험에 일반성을 도출하여 심리지원의 안정성을 증진시킨다. 또한 심리지원모형은 상담 방법과 상담자 역할 가이드라인(Egan, 2003)을 제공하는 동시에 심리지원 효과의 예측 지표이다(Kim et al., 2016; Park & Choi, 2013). 실제로 영역 특수성을 반영한 심리지원모형 구축(Moon et al., 2008; Park & Cheon, 2009)과 같은 심리지원 체계 고도화는 심리지원모형 구축에 따른 심리지원 과정 안정성을 기반으로 심리지원 효과를 높일 수 있다.

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

일반적으로 심리지원원은 문제탐색 단계, 전략개입 단계, 종결 단계로 순차적으로 진행된다. 문제탐색 단계는 대상의 문제이해와 평가, 목표수립 후 개입 시작까지(Cheon et al., 2009)의 지원 설계 과정이다. 이어지는 전략개입 단계는 기법이나 방법, 지원원칙을 기반으로 문제를 해결해가는 과정이다. 지원 대상은 이 과정을 통해 문제에 대한 통찰을 얻고, 자신의 문제 원인 및 문제 간 연결성을 이해할 수 있다(Elliott et al., 1994). 마지막 종결 단계는 심리지원원에서 학습한 내용을 정리하고 현실에 적용 가능한 새로운 행동을 평가한다(Cheon et al., 2009). 동시에 종결 후 심리지원원에서 학습한 내용의 활용 전략을 논의한다(Lee, 2005).

심리지원모형은 심리지원 단계를 구분하고 각 단계별 내용과 상담자 역할을 포함한다(Gysbers & Henderson, 2014; Lee, 2005; Nugroho et al., 2021; Park & Cheon, 2009; Vysochina, 2016). 구체적으로 운동선수 심리지원원은 심리지원 의뢰와 만남, 사전검사, 상담, 문제발견, 대처방안, 훈련프로그램, 평가와 검사, 종료와 사례 단계로 진행하거나(Huh & Park, 2010), 신청과 접수, 접수면접, 상담, 종결 및 평가(Chung et al., 2009) 단계로 진행한다. 이처럼 심리지원원은 일반적으로 접수, 대상파악, 문제정의, 개입, 성과평가 등의 절차로 구성된다. 이러한 심리지원 과정에 대한 관심은 심리지원 체계 구축의 토대가 된다. 여기에 스포츠심리상담 기반의 절차로 접수 및 신청, 팀 접촉, 안내, 평가, 심리기술훈련, 현장적용, 확인 및 평가가 제시된다(Chang & Kim, 2002). 이처럼 선수 심리지원 과정은 심리지원 절차에 대한 이해를 증진시켰다.

한편, 스포츠는 4년 주기의 메가스포츠이벤트, 1년 단위의 시즌, 단기간의 대회, 수시간 이내의 경기 등 다양한 양상으로 전개된다. 각 양상의 특수성 이면에 모든 양상은 경쟁이나 규칙 등의 보편적 특성인 일반성이 존재한다. 따라서 스포츠 특성을 반영한 심리지원모형을 개발할 필요가 있다. 스포츠심리학 현장지원의 생태적 타당성 증진을 위한 논의로 단기, 단회기 등의 단기간 심리지원 활성화 필요성이 제기(Castillo & Bird, 2021)되고 있다. 스포츠 현장 특수성을 반영한 심리지원 기간의 유연성(Pitt et al., 2020; Yun, 2017)은 심리지원 체계에 핵심 요소이다. 즉 운동선수 심리지원원은 심리지원 참여 경로, 즉각적 해결 가능성, 심리지원 목표, 심리지원 목적에 따른 내용 구성 등이 고려되어야 한다.

구체적으로 심리지원원은 심리지원 목적, 주호소문제, 현재 상황 등을 고려하여 단기, 단기, 시즌, 장기 등으로 지원 기간이 구분된다. 선수의 심리적 어려움 해결의 즉시성이 고려되는 단회기심리지원(Moon et al., 2008; Perry et al., 2017; Pitt et al., 2015, 2020; Yun, 2019), 심리전략 습득 중심의 단기심리지원(Arthur-Cameselle & Giges, 2020; Giges & Petitpas, 2000; Jeon & Yun, 2015; Yun, 2017), 시즌 단위로 시즌 중심의 시즌 준비, 시즌 기간, 시즌 정리로 구성된 시즌심리지원(Bertollo et al., 2009; Blumenstein & Lidor, 2007; Gould & Maynard, 2009) 등의 구분은 심리지원원의 체계를 고도화시켰다. 이러한 스포츠 특수성을 반영한 기간별 심리지원 체계는 스포츠를 대상으로 한 심리지원의 타당성 증진에 기여할 것이다.

모형개발 연구에서는 모형개발 과정의 이론적 프레임과 개발한 모형의 검증이 중요하다. 모형검증 단계에서는 내부검증과 외부검증을 동시에 고려(Richey, 2006)해야 한다. 내부검증은 모형의 구성요소에 대한 내용타당도를, 외부검증은 모형의 현장적용 가능성에 대한 안면 타당도를 의미한다. 실제로 모형의 타당도 검증은 이론적 영역, 논리

적 영역, 실용적 영역으로 기준이 제시되기도 한다(Richey & Klein, 2014). 구체적으로 모형 검증에는 이론적 근거 및 논리적 연결성, 모형의 단계 및 내용 구성의 적절성, 역할 제시, 모형의 현장적용 및 일반화 가능성을 고려해 모형 구조의 타당도를 검토하기도 한다.

스포츠에는 다양한 맥락이 존재한다. 선수의 일상이 훈련이나 경기에 영향을 미치고, 경기나 훈련 경험이 일상에 영향을 미치기도 한다. 또한 대회기간이나 경기 중 경험이 실시간으로 수행에 영향을 미치고, 이 영향력이 수행 변화로 즉각 나타나 결과에 결정적 영향을 미치기도 한다. 하지만 이러한 경기에서 실시간으로 진행되는 즉각적 영향은, 지속적인 일상이나 훈련의 결과인 경우도 있다. 이에 따라 스포츠의 특수성을 모형의 개발과 검증에 고려할 필요가 있다.

이상을 종합하면, 운동선수 대상의 심리지원 절차 표준화는 심리지원 안정성 도모에 기여할 수 있을 것이다. 그동안 선수나 지도자를 대상으로 한 심리지원 구성이나 심리지원 방법 유연성 증진 등의 논의는 심리지원 체계 구축에 기여해왔다. 이러한 선수, 지도자 대상의 심리지원 과정 논의는 심리지원 과정을 포괄적으로 다루고 있어 심리지원의 유형을 반영하였다고 보기는 어렵다. 심리지원 과정 유형화는 심리지원 과정의 이해 증진에 기여할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구는 스포츠의 특수성인 시즌 맥락을 반영한 기간 기반의 심리지원모형(period based psychological support model for athletes; PSMA-P) 개발을 목적으로 진행되었다. 본 연구가 선수와 지도자 대상의 심리지원 체계에 대한 이해 확장에 기여하기를 기대한다.

연구방법

연구참여자

본 연구에는 운동선수 심리지원전문가 5인과 성인 운동선수 4인이 참여하였다. 심리지원전문가는 선수 심리지원 경력 10년 이상인 스

Table 1. Participants characteristics

Participants	Characteristics
Expert 5	PhD in sport psychology, 10+ years of field experience in psychological support, with 5+ KCI studies, provided opinions on the psychological support process
Case 4	A(f, 23, skating) appeals to training stress, judges the possibility of immediate resolution of the problem
	B(m, 21, shooting) appeals to excessive tension, purpose to relieve tension in matches
	C(f, 23, Athlete) appeals to decreased concentration and low self-confidence, purpose to improve season performance
	D(f, 23, Athlete) appeals to injury anxiety and environmental stress, purpose to improve season performance

스포츠심리학 전공 박사학위 소지자로 현재 스포츠심리학 연구 및 심리지원을 진행하고 있고 운동선수 심리지원 관련 연구물이 5편 이상인 대상이다. 운동선수 4인은 프로그램에 자발적으로 신청한 참여자이다. 운동선수 심리지원전문가는 PSMA-P 요구 도출과 분석에 참여하였으며, 성인 운동선수는 PSMA-P 적용 과정에 참여하였다. 연구참여자의 구체적 특징은 <Table 1>과 같다.

조사도구

본 연구에서는 운동선수 PSMA-P 개발을 위하여 문헌연구와 심층면담을 활용하였다. 문헌고찰을 통해 이론 체계를 검토하고 심리지원 전문가를 대상으로 심층면담을 통해 심리지원 요구를 탐색하였다. 심리지원전문가를 대상으로 한 심층면담은 심리지원의 절차와 과정의 핵심 작업, 유의사항, 모형개발 시 고려 사항 등 심리지원 과정의 필요 요소를 중심으로 구성한 가이드라인을 토대로 진행하였다. 심층면담 내용은 연구참여자의 동의 후 녹음하여 전사하였으며, 전사한 내용은 모형개발에 반영하였다.

연구절차

본 연구는 심리지원모형 요구분석, PSMA-P 개발, PSMA-P 적용, 체계 구축 단계로 진행하였다. 먼저 심리지원모형 요구분석 단계에서는 심리지원모형개발을 주제로 한 문헌고찰을 진행하였다. 이어 심리지원전문가에게 연구 목적, 심층면담 주제, 비밀보장, 연구철회 가능 등을 설명 후 연구참여에 동의한 전문가를 대상으로 심층면담을 진행해 심리지원모형 요구 탐색을 진행하였다. 심층면담은 심리지원 진행 절차, 심리지원 과정 중요 사항, 심리지원모형개발 요구를 중심으로 한 반구조화 면담으로 50~90분 동안 진행하였다. 수집된 면담 자료는 한글에 전사하였으며 반복 숙독해 내용과 의미를 탐색한 후 모형개발에 반영하였다.

PSMA-P 개발 단계에서는 이론적 토대를 기반으로 스포츠 현장과 운동선수 심리지원의 특수성, 심리지원모형개발 요구를 반영하였다. 모형 적정성 검증에 위하여 스포츠심리학 교수 2인, 스포츠심리학 박사 3인이 참여한 전문가회의를 진행해 이론적 영역, 논리적 영역, 실용적 영역(Richey & Klein, 2014)의 의견을 반영하였다. 전문가 회의의 결과를 토대로 모형의 신뢰도, 타당도, 실용도를 검토하였다. 전문가회의의 결과와 전문가회의의 결과 검토를 통해 도출된 기준과 스포츠현장의 특수성에 따라 심리지원 기간을 구분하여 기간 기반 심리지원모형을 설정하였다. 설정한 기간 기반 심리지원모형의 적정성 검증을 위하여 스포츠심리학 박사 3인과 연구진이 참여한 전문가회의를 개최하였다.

PSMA-P 적용 단계에서는 운동선수를 대상으로 기간 기반 심리지원모형을 적용하였다. K대 기숙사에 심리지원 공고를 게시하여 신청자를 대상으로 진행하였다. 오리엔테이션에서는 연구와 지원 취지, 연구 윤리 등을 안내하여 최종적으로 동의한 선수를 대상으로 대면과 비대면 프로그램으로 진행하였다.

심리지원 체계 구축 단계에서는 PSMA-P와 현장 적용 과정을 고려하여 기간 기반 심리지원 체계를 구축하였다. 구체적으로 심리지원모형 설계와 개발을 중심으로 단회, 단기, 시즌 심리지원을 검토하였다. 이 과정에서 전문가회의를 개최하여 이론적, 실용적, 논리적 영역의 내용타당도 검증(Richey & Klein, 2014)으로 심리지원모형

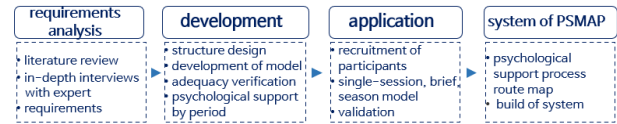


Fig. 1. Study process

을 평가하였다. 구체적으로 전문가회의의 내용에 이론적 근거 및 논리적 연결성이 충분하고 모형 단계 및 내용구성이 적절하며, 상담자 역할이 구체적으로 제시되었고 일반화와 현장적용이 가능하다는 의견이 제시되었다. 이와 더불어 연구참여자를 대상으로 현장적용 가능성을 검토하였다. 이상의 연구절차는 <Figure 1>과 같다.

자료분석

본 연구에서는 내용분석을 통해 심리지원모형 요구를 분석하였다. 전문가를 대상으로 한 심층면담 녹취록을 반복숙독하여 심층면담에서의 심리지원 절차 및 내용, 심리지원모형개발에서의 요구 등을 확인하였다. 확인한 심층면담 자료는 심리지원모형 검토 과정에서 선행연구와 함께 모형개발에 반영하였다. 이 과정에서 심층면담 자료의 적절성, 모형 단계 및 내용의 타당성은 스포츠심리학 교수, 박사, 박사과정으로 구성된 전문가회의를 통해 확보하였다.

결과 및 논의

심리지원모형

1. 심리지원모형 검토

심리지원모형 검토를 위하여 상담분야와 스포츠심리학 현장지원 분야의 연구와 스포츠심리지원 전문가 요구를 검토한 심리지원모형 구성요소 결과는 <Table 2>와 같다. 심리지원 단계를 주제로 한 연구는 심리지원 초기, 중기, 종결 단계의 목표가 구분된다. 우선 지원 초기는 개입 목표설정을 거치며 지원 중기는 대상과 협업을 통한 문제 해결을 위한 개입, 그리고 지원 종결 단계는 심리지원 정리와 효과평가로 심리지원 단계가 구성된다.

상담과 스포츠심리학 심리지원 절차를 내용으로 한 연구는 <Table 2>와 같이 신청-접수면접-진단-문제정의-목표수립-개입-평가-종료-추수상담으로 구성된다. 이러한 심리지원 과정은 보편적으로 일련의 절차에 따라 연속적으로 진행된다(Lee, 2003). 심리지원 과정의 연속성으로 인해 단계 구분의 모호성이 지적되기도 하지만, 다양한 분야에서 진행되는 심리지원 단계별 보편적 특징의 존재는 단계 구분의 타당성(Lee, 2005)을 반영한다. 심리지원 절차는 절차의 특성에 따라 오리엔테이션-탐색-문제명료화-전략개입-효과평가-정리단계로 요약하였다.

심리지원모형 단계 구성

선행연구와 전문가 요구를 토대로 운동선수 대상의 심리지원모형 개발을 위한 단계의 구성요소를 추출하였다. 운동선수 심리지원모형은 오리엔테이션, 문제탐색, 문제명료화, 전략개입, 효과평가, 정리 단계로 구성되며, 단계별 특징과 과정은 다음과 같다.

Table 2. Psychological support phase studies and expert requirements

Categories	Studies	Phase								
		Application	Intake interview	Diagnose	Definition	Goal setting	Intervention	Evaluation	Termination	Follow-up
Counseling psychology	Lee(2005)		o		o	o	o	o	o	
	Cheon et al.(2009)		o	o	o		o	o	o	o
	Park & Park (2011)			o	o	o	o	o	o	
	Park & Cheon (2009)			o	o	o	o	o	o	o
	Ryu & Cheon (2018)			o	o		o	o		
	Moon et al.(2008)		o	o	o		o	o	o	o
	Kang(1999)	o	o	o	o		o		o	o
	Smith(2006)		o	o	o		o	o	o	
	Nugroho et al. (2021)			o	o	o	o	o	o	o
	Gysbers & Henderson (2014)			o		o	o	o		o
Sport psychology	Huh & Park (2010)	o		o	o		o	o	o	
	Chung et al. (2009)	o	o				o	o	o	
	Chang & Kim (2002)	o	o	o	o		o	o		
	Shin et al.(2009)		o	o			o	o		
	Lee & Lee(2020)			o		o	o	o		
	Yang & Lim (2019)		o			o	o		o	
	Blumenstein & Lidor(2008)		o	o		o	o	o	o	
	Gutkind(2004)			o	o	o	o	o		
Vysochina(2016)			o		o	o				
Phase	Synthesis	Orientation		Exploration	Clarification		Intervention	Evaluation	Termination	
Expert requirements	Orientation. The most important thing in the beginning, is the demand search. It is important to find out what the performance problems are and why you want psychological support. In the first session, we explain the most important confidentiality, guide the counselor, and talk about the process of the consultation (P1).									
	Exploration. Understand the psychology and performance of players by searching for player psychological diagnosis results and articles or games. And meet players to explore (P2).									
	Problem clarification. Rapport occurs when a player decides that the counselor clearly understands his or her problem. A very strong rapport is built when the player decides that the counselor helps improve their performance. An alliance is formed (P2).									
	Intervention. If a player feels something, we ask for the player's consent and provide some solutions under agreement with the players. And I check and revise it in the next session The psychological support strategy is conducted in a different form every week (P4).									
	Effect evaluation. In the final stage, we conduct a test and ask about changes. And even if it doesn't directly lead to performance improvement, it can change performance (P3).									
	Termination. Summarize what you need to focus on when completing psychological support, and articulate what you need to do (P2).									

오리엔테이션 단계에서는 심리지원 목적과 진행과정을 설명하는 데 선수정보수집, 심리지원 구조화로 구성된다. 선수정보수집에는 선수 성별, 종목, 경기력 수준, 심리지원 기대 등을, 심리지원 구조화에서는 목적, 일정, 비용, 비밀보장, 윤리 등을 다룬다. 선수정보수집에는 선수의 심리적 어려움 파악과 심리진단, 구체적 문제탐색에 필요한 질문이나 정보 등을 수집한다(Taylor & Schneider, 1992). 오리엔테이션은 심리지원 정보를 제공하여 선수의 심리지원 책임감을 높이고(Cheon et al., 2009), 심리지원에 긍정적 기대를 형성해 성과에 긍정적 영향을 미칠 수 있다(Park & Choi, 2013).

문제탐색 단계에서는 선수의 문제를 탐색하는데 호소문제탐색, 성장배경탐색, 심리진단으로 구성된다. 호소문제탐색은 선수가 호소하는 문제를 탐색하고, 성장배경탐색은 선수의 배경, 상황을 포함한다. 문제탐색에는 현장관찰, 주요타자 면담 등을 활용한다. 주호소문제와 관련한 선수의 종합적 이해는 심리지원 성과에 기여하는 주요 요인이다(Kim et al., 2009; Park & Choi, 2013). 따라서 선수에 대한 종합적 이해는 상담 방향과 목표 구성에 도움이 되며, 선수의 문제 완화 전략 수립의 토대가 된다.

문제명료화 단계에서는 선수의 문제를 정의하는데 심리지원 방향 설정, 신뢰관계 형성으로 구성된다. 심리지원 방향 설정은 심리지원 과정을 구체적으로 조직화(Eells, 1997; Persons, 1989)하는 과정으로 심리지원의 방향과 전략, 기법을 설정하며 문제에 대한 가설을 세운다(Lee, 2001). 이 과정에서 수집한 선수의 종목, 주호소문제, 경기력 수준, 기대사항 등을 반영하여 선수의 문제를 정의한다. 신뢰관계 형성은 단순히 인간적 친밀함이 아닌 작업동맹(Lee & Keum, 2019) 관점의 신뢰관계를 의미한다. 심리지원에서 상담자는 선수에게 개방적이고, 정직하고, 존중하고 친근한 행동을 하며 전문적 경계를 유지할 필요가 있다(Sharp & Hodge, 2014).

전략개입 단계에서는 선수의 문제 해결 전략이 개입되는데 경기력 변화 전략, 행동 변화 전략, 호소문제 완화 전략으로 구성된다. 경기력 변화 전략은 선수의 플레이 패턴 변화를, 행동 변화 전략은 훈련 및 일상에서의 행동 변화를, 호소문제 완화 전략에서는 선수의 인지, 정서, 행동 변화를 목적으로 한다. 여기에서 선수는 자신의 심리적 어려움을 이해하고, 문제에 대한 통찰을 토대로 변화를 도모한다(Cheon et al., 2009). 심리지원 프로그램은 심리기술훈련(Han, 2017), 상담(Park et al., 2003), 멘탈코칭(Yun, 2014)에 기반하여 구성할 수 있다.

효과평가 단계에서는 심리지원의 성과를 평가하는데 경기력 변화, 행동 변화, 호소문제 완화로 구성된다. 경기력 변화는 기록이나 순위는 물론 플레이 패턴 변화를, 행동 변화는 훈련 및 일상의 행동 변화를, 호소문제 완화는 선수 호소문제의 주관적 완화 정도를 포함한다. 심리지원 과정에서의 효과평가는 심리지원의 목적과 부합한 정량적·정성적 평가로 진행할 수 있다(Jeon, 2019; Kim et al., 2020; Lim, 2013).

정리 단계에서는 심리지원 과정을 종결하는데 심리지원 정리, 변화 계획 수립, 추수상담 안내로 구성된다. 심리지원 정리는 해결 및 미결사항 논의, 변화 계획 수립은 심리지원 내용의 향후 훈련 및 경기 적용 계획, 추수상담 안내는 심리지원 종결 후 선수 변화 점검 및 심리지원 재진행 가능성을 포함한다. 정리 단계에서 상담자는 선수와 함께 심리지원 종결에 대해 사전에 의논해야 하며 충분한 시간을 갖고 논의하는 과정이 필요하다(Lee, 2005). 정리 단계는 심리지원에서 성취한 내용을 유지하며 심리지원에서 얻은 통찰을 일상생활에 적절히 적용할 수 있도록 돕는 과정이다(Cheon et al., 2009).



Fig. 2. Psychological support model

심리지원모형 개발에서 심리지원단계의 구성 요소와 더불어 스포츠의 특수성 반영을 위하여 시즌이나 팀운영 구조 등을 반영하였다. 스포츠 팀은 시즌을 기반으로 순환구조로 운영되기 때문에 심리지원 체계 역시 시간이나 기간을 반영할 필요가 있다. 팀을 대상으로 한 기간 기반의 심리지원은 단회기(Pitt et al., 2015, 2020), 단기(Arthur-Cameselle & Giges, 2020), 장기(Bertollo et al., 2009)에 응급상황(Yun, 2019)을 반영한 제안(Yun, 2017)과 스포츠 특수성을 감안하여 단회기, 단기, 시즌으로 구분하고 있다. 이상을 반영하여 심리지원 기간을 단회, 단기, 시즌으로 설정한 기간 기반 운동선수 대상 심리지원 모형은 <Figure 2>와 같다.

기간 기반 심리지원모형(PSMA-P)

선행연구와 전문가회의를 토대로 단회심리지원, 단기심리지원, 시즌심리지원과 적용 심리지원모형의 적정성을 선수를 대상으로 적용해 검토하였다.

1. 단회심리지원모형

단회심리지원 심리지원 과정에서 짧은 기간 내에 심리지원 효과를 증진시키기 위한 심리지원(Castillo & Bird, 2021; Pitt et al., 2015)이다. 단회심리 지원은 기존 심리지원 내용을 간소화(Slive et al., 2008)하여 진행하며 즉각적으로 문제 해결 과정이 개입되는 장점(Miller, 2008)을 토대로 심리적 어려움 완화에 효과적이다(Perry et al., 2017; Pitt et al., 2020). 이에 따라 단회심리지원에서는 시간적 제한, 단회심리지원 목적 및 목표 등을 반영하여 각 단계에서의 내용을 선택적으로 진행할 필요가 있다.

단회심리 지원은 선수의 심리적 어려움을 단회로 다루어도 충분하다고 판단하거나 심리 지원을 지속적으로 진행하기 어려운 상황일 경우 진행한다. 이를 위하여 단회심리 지원 가능 여부 판단 과정이 요구된다. 단회심리 지원 가능 여부는 선수의 문제가 비교적 심각하지 않고, 스스로에 대한 높은 통찰력을 기준으로 판단할 수 있다. 따라서 접수면접에서 선수가 자신의 심리적 어려움에 대해 충분히 이야기할 수 있고, 이에 대한 해결방안을 한 회기에서 다룰 수 있다고 판단될 경우 단회심리 지원을 적용할 수 있다.

운동선수를 대상으로 한 단회심리 지원모형의 적정성은 선수 A를 통하여 검토하였다. 연구자와 접수면접에서 스피드스케이팅선수 A는 지도자와 갈등, COVID-19로 인한 훈련 어려움을 호소하였다. 즉각적인 개입으로 선수 A의 심리적 어려움을 해소할 수 있을 것으로 판단되어 <Figure 3>과 같이 단회심리 지원을 진행하였다.

이상의 단회심리 지원 효과를 선수 A는 다음과 같이 이야기한다.

훈련 통제감이 향상되고, 훈련에 집중할 수 있게 되었고, 훈련에 다시 집

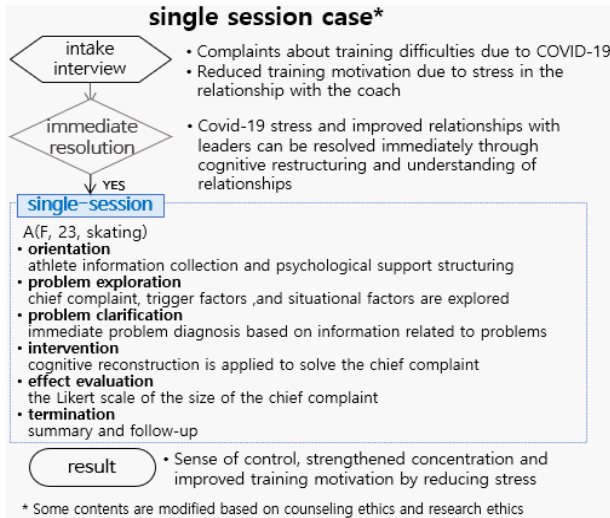


Fig. 3. Case of single session model

중할 수 있을 것 같아요. 그리고 선생님과 문제가 별거 아닐 수 있겠다는 생각이 들어요. 전에는 어떻게 해야 할지 막막했는데 이제는 알 것 같아요(선수 A).

이처럼 선수 대상의 단회심리지원은 선수의 심리적 어려움의 즉각적 해결 모형으로 적용할 수 있다.

2. 단기심리지원모형

단기심리지원은 대회에 대비한 심리지원이다. 단기심리지원은 단기간에 선수의 문제 해결에 초점을 두며 선수의 주호소문제를 파악하고 핵심 원인을 탐색한 후 변화 전략을 수립한다. 단기심리지원은 선수의 심리적 어려움 완화를 위한 단기적 개입을 진행하며 심리 전략 학습을 도모한다(Giges & Petitpas, 2000; Jeon & Yun, 2015; Yun, 2017). 이에 따라 구체적인 목표를 기반으로 선수의 행동 변화를 도모하는 단기심리지원에서는 선수의 능동적 참여를 유도하는 협력관계가 요구된다(Falkenström et al., 2014; Pearson & Bulsara, 2016).

단기심리지원은 선수의 심리적 어려움에 대한 신속한 판단과 적절한 개입 프로그램을 통해 단기간의 심리적 어려움 완화 및 행동 변화 도모를 목적으로 한다. 단기심리지원은 2회기 이상의 심리지원으로 훈련과 시합에서의 심리전략을 구축하여 선수의 심리적 어려움 완화 과정으로 진행할 수 있다.

운동선수를 대상으로 한 단기심리지원모형의 적정성은 선수 B를 통하여 검토하였다. 연구자와 접수면접에서 사격선수 B는 과도한 긴장으로 인한 경기력 저하를 호소하였다. 자신만의 긴장 완화 전략 구축이 적용될 필요에 따라 (Figure 4)와 같이 단기심리지원을 진행하였다. 단기심리지원은 총 5회기로 진행하였으며 오리엔테이션과 문제탐색은 1회기, 문제명료화 2회기, 전략개입은 2~4회기, 효과평가와 정리는 5회기에 진행하였다.

이상의 단기심리지원 효과를 선수 B는 다음과 같이 이야기한다.

시합에서 나의 상황을 인지하고 무엇을 해야 할지 생각할 수 있게 되었어요. 그리고 긴장 상황에서의 집중 전략을 알게 되어 멘탈이 더욱 강화

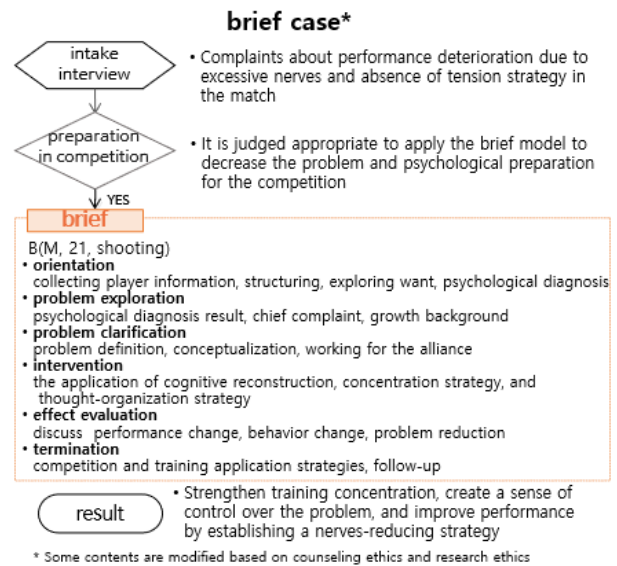


Fig. 4. Case of brief model

된 것 같아요(선수 B).

이처럼 선수 대상의 단기심리지원은 경기 전 심리전략 구축 모형으로 적용할 수 있다.

3. 시즌심리지원모형

시즌심리지원은 1년에서 4년 단위의 심리지원으로 시즌 준비, 시즌, 시즌 정리로 구성된다. 시즌 준비 단계에서는 심리지원 목표를 수립하고 목표달성에 요구되는 심리 전략을 수립(Blumenstein & Lidor, 2007; Gould & Maynard, 2009)한다. 시즌 단계는 시즌 준비단계에서 학습한 전략을 시합에 적용하여 경기력 향상을 도모(Blumenstein & Lidor, 2008)한다. 시즌 정리 단계는 해당 시즌을 마무리해 종료 후 다음 시즌 준비를 진행(Bertollo et al., 2009)한다. 이처럼 시즌심리지원은 1년에서 4년 단위의 시즌 전반을 고려(Blumenstein & Lidor, 2007)한다.

시즌심리지원은 시즌을 기준으로 시즌 준비, 시즌, 시즌 정리 기간을 포함하여 선수의 심리적 어려움을 완화하고 경기력 향상을 도모한다. 시즌심리지원은 선수의 심리적 향상성 유지를 목표로 하여 시즌 전반에서의 안정적인 심리 상태를 유지할 수 있는 전략을 수립하는 과정으로 진행할 수 있다. 시즌심리지원은 선수의 심리 상태와 시합 일정 등을 고려하여 단회심리지원과 단기심리지원이 개입될 수 있다.

운동선수를 대상으로 한 시즌심리지원모형의 적정성은 선수 C와 D를 통하여 검토하였다. 연구자와 접수면접에서 육상선수 C는 과도한 긴장과 집중력 저하로 인한 경기력 저하와 진로 불안을, 육상선수 D는 부상불안, 훈련 스트레스, 진로 불안을 호소하였다. 한 시즌 동안의 심리적 향상성 유지 전략 구축의 필요성에 따라 (Fig 5)와 같이 시즌심리지원을 진행하였다. 시즌심리지원 현장적용은 13회기로 진행하였으며, 오리엔테이션은 접수면접 형식으로 진행하였으며 문제탐색은 1회기, 문제명료화는 2회기, 전략개입은 3~12회기, 효과평가 및 정리단계는 13회기에서 진행하였다.

이상의 시즌심리지원 효과를 선수 C와 D는 다음과 같이 이야기한다.

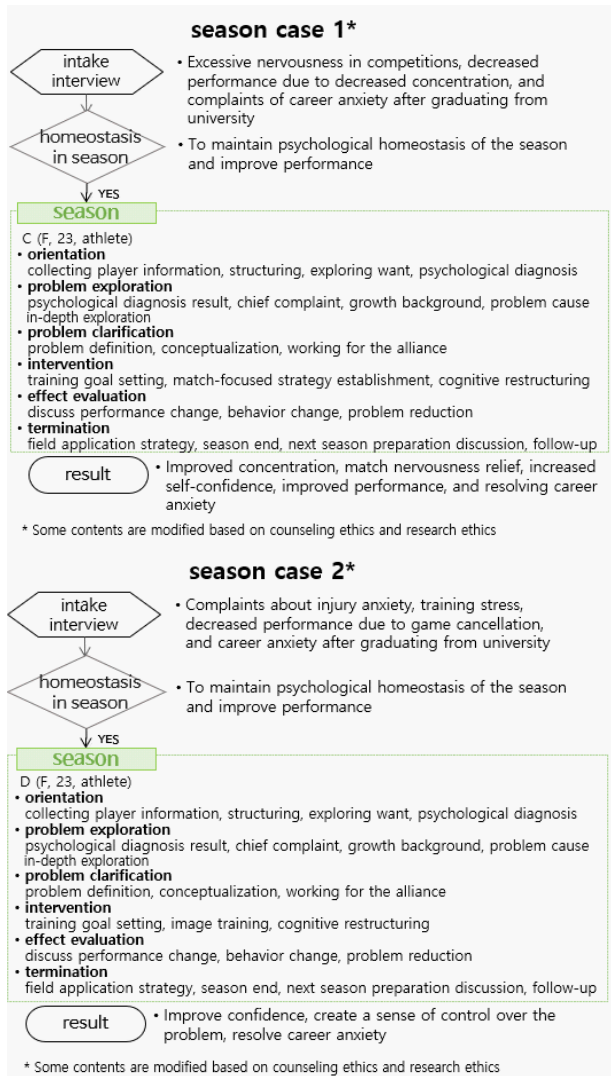


Fig. 5. Case of season model

마음을 다스리는 방법을 배우게 되어서 긴장을 덜 하고 시합에 집중할 수 있었어요. 그래서 성적도 잘 나올 수 있었던 것 같아요. 시합에 대한 두려움이나 불안감이 많이 없어졌어요(선수 C).

부상으로 인한 진로 고민과 여의치 못한 상황에서 자신감을 가질 수 있게 많은 도움을 받았어요. 심리지원 동안 시합에서 최고의 결과를 이끌어 낼 수 있는 심리기술을 배울 수 있어서 좋았어요(선수 D).

이처럼 선수 대상의 시즌심리지원은 시즌에서의 심리적 항상성 유지 모형으로 적용할 수 있다.

4. PSMA-P 체계

운동선수 심리지원모형은 선수의 상담 경위, 주호소문제, 일정 등을 고려하여 적용된다. 운동선수 심리지원은 심리지원 신청 후 접수 면접을 진행하여 선수의 종목, 성별, 주호소문제, 경기력 수준, 기대 사항 등을 탐색하여 목적에 맞는 심리지원모형을 적용한다. 단회심리지원모형은 접수면접에서 탐색한 선수의 심리적 어려움이 즉각적으로 해결 가능할 경우 적용될 수 있다. 단회심리지원모형의 각 단계에서는 선수의 호소문제 완화 위주로 단계를 진행하며 선수의 즉각적 문제해결을 위하여 작은 변화를 목표로 한다. 선수의 주호소문제가 완화되고 목표한 변화 전략을 수용하였을 경우 단회심리지원을 종결한다.

단기심리지원모형은 선수가 시합을 앞두고 시합의 심리적 준비를 희망할 경우나, 선수 심리적 어려움을 즉각적으로 해결하기 어려울 경우 적용될 수 있다. 단기심리지원모형은 선수의 주호소문제와 주호소문제의 원인을 탐색해 문제를 이해하고 문제의 원인을 교정하여 문제해결 전략을 구축하는 과정이다. 단기심리지원에서 학습한 내용은 훈련에 반복적용하여 자신의 전략을 구축하고 시합에 적용하여 효과를 검증한 후 심리지원을 종결한다.

시즌심리지원은 선수가 다음 시즌이나 메가스포츠이벤트 준비를 위한 장기 심리지원을 희망할 경우 적용하며, 시즌 전 시즌의 심리적 준비, 시즌 중 심리 전략 적용, 시즌 종료 후 정리 과정으로 구성된다. 시즌심리지원은 메가스포츠이벤트에 적용할 심리전략을 시즌 준비단계에서 구축하고 메가스포츠이벤트 기간 중 구축한 전략

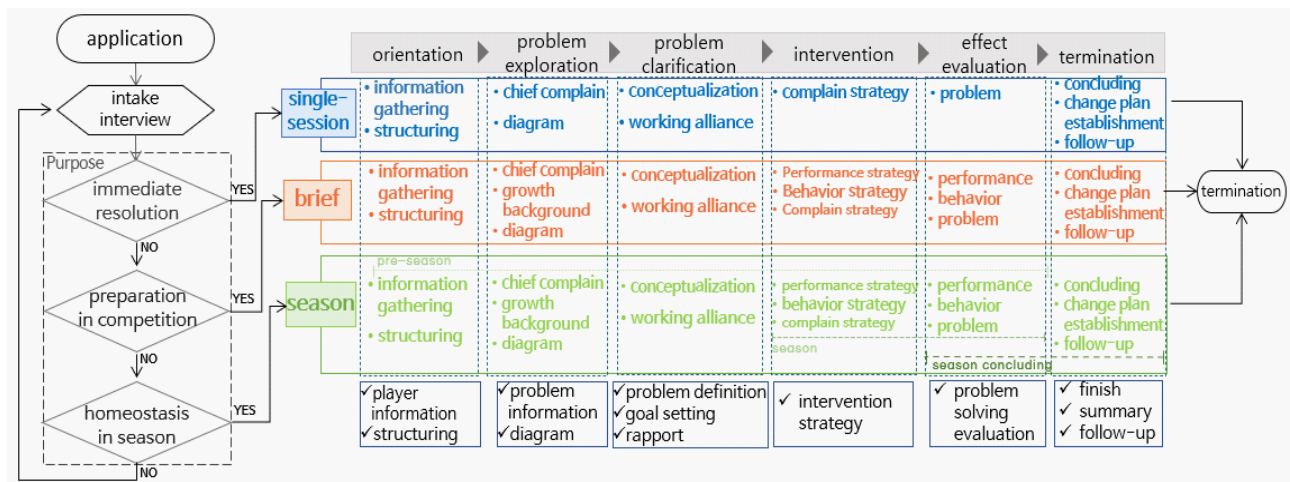


Fig. 6. System of period based psychological support model for athletes (PSMA-P)

을 적용하고 메가스포츠이벤트 기간 종료 후 시즌을 마무리하며 종결된다. 시즌심리지원모형에서는 상황에 따라 단회심리지원, 단기심리지원이 적용될 수 있다. 이상의 운동선수 심리지원 체계는 <Figure 6>과 같이 정리된다.

결론 및 제언

본 연구에서는 기간 기반 운동선수 심리지원모형을 개발해 적용하고, 이를 토대로 심리지원 체계를 구축하였다. 연구의 과정과 결과를 통한 결론은 다음과 같다.

첫째, 스포츠심리학과 상담심리학에서의 이론적 근거와 전문가 요구를 토대로 심리지원모형을 개발하였다. 운동선수 심리지원모형은 오리엔테이션, 문제탐색, 문제명료화, 전략개입, 효과평가, 정리의 6 단계로 구성된다. 오리엔테이션 단계는 심리지원 안내와 신상정보 수집, 문제탐색 단계는 선수 문제 정보 수집, 문제명료화 단계는 선수 문제 정의, 전략개입 단계는 문제 해결 전략 적용, 효과평가 단계는 심리지원 성과 평가, 정리 단계는 심리지원 마무리와 종결을 진행한다. 운동선수 심리지원 기간은 단회, 단기, 시즌으로 구분한다.

둘째, PSMA-P는 현장적용을 통해 적정성을 검증하였다. 운동선수를 대상으로 단회심리지원모형, 단기심리지원모형, 시즌심리지원모형을 적용하였다. 단회심리지원은 일회성심리지원으로 선수의 즉각적 문제해결에 초점을 두고 단기심리지원은 시합을 중심으로 선수의 경기력향상과 호소문제 완화에 초점을 두며, 시즌심리지원은 메가스포츠이벤트의 준비, 진행, 정리과정을 포함하며 시즌에서의 심리적 항상성 유지에 초점을 두어 적용하였다. 단회, 단기, 시즌심리지원은 선수의 배경탐색 후 모형을 적용하고 효과를 확인하며 검증하였다.

셋째, PSMA-P는 심리지원 신청부터 종결까지의 순서도로 체계를 구축하였다. PSMA-P 체계는 심리지원 신청 후 접수면접을 통해 심리지원 목적을 탐색하고 각 목적에 부합하는 심리지원모형을 적용한다. 즉각적 해결가능성에는 단회심리지원모형을, 대회의 심리적 준비에는 단기심리지원을, 시즌의 심리적항상성 유지에는 시즌심리지원모형을 적용하고 심리지원 진행과정에 따라 종결한다.

이상의 내용을 토대로 후속연구와 현장에 다음과 같이 제언한다.

첫째, PSMA-P의 생태적타당성 증진이 지속적으로 시도될 필요가 있다. 본 연구에서 도출한 PSMA-P는 연구진행 과정에서 전문가 회의를 통해 내용타당도를 검증하고 현장적용을 통해 안면타당도를 검증하였다. 이러한 타당성 확보와 더불어 스포츠심리학에서의 운동선수 심리지원모형의 완성도와 다양한 사례 적용에 대한 생태적 타당도를 높이기 위하여 심리지원모형 현장적용 과정에서 모형 검증이 지속적으로 시도되고 검증과정을 반영한 모형 발달이 진행될 필요가 있다.

둘째, 심리지원 체계 논의가 확장될 필요가 있다. 심리지원 체계는 심리지원 신청부터 종결까지의 과정에 스포츠 현장의 특수성을 반영하여야 한다. 본 연구에서는 스포츠 현장의 특수성을 반영하여 심리지원 기간을 단회, 단기, 시즌으로 구분하였으며 각각의 모형을 구축하였다. 이에 나아가 향후 심리지원 논의에서는 스포츠 현장 특수성을 토대로 심리지원의 기간, 유형 등을 세분화하여 심리지원 체계를 확장할 필요가 있다. 이러한 심리지원 체계의 확장은 심리지원 각각의 사례에 대한 구체적인 가이드라인을 제공해 줄 수 있으며 심리

지원 지표로 활용될 수 있다.

셋째, 심리지원모형의 평가 지표를 개발할 필요가 있다. 본 연구에서는 기간별 심리지원 모형의 평가를 심리지원 적용 대상자에게 수집한 정성적 데이터를 기반으로 진행하였다. 후속연구에서는 정량적, 정성적 데이터를 토대로 심리지원모형 평가 지표를 개발하고, 개발한 평가 지표를 토대로 심리지원 단계 및 내용의 적절성을 검토하여 심리지원 진행상황의 적절성을 평가할 필요가 있다. 이러한 심리지원모형 평가 지표 개발은 모형 현장적용 타당성 등을 증진시켜 심리지원 전문성 향상으로 연결될 수 있다. 따라서 심리지원 회기 및 과정 평가 지표 개발은 심리지원 과정을 점검하고 보완할 수 있는 기준으로 활용될 수 있다.

CONFLICT OF INTEREST

논문 작성에 있어서 어떠한 조직으로부터 재정을 포함한 일체의 지원을 받지 않았으며 논문에 영향을 미칠 수 있는 어떠한 관계도 없음을 밝힌다.

AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: SY Im, YK Yun; Data curation: SY Im; Formal analysis: SY Im; Funding acquisition: Methodology: SY Im; Projectadministration: Visualization: YK Yun, SY Im; Writing-original draft: SY Im; Writing-review&editing: YK Yun

참고문헌

- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189.
- Arthur-Cameselle, J., & Giges, B. (2020). Brief consultations in sport and performance psychology. In D. Tod & M. Eubank (Eds.), *Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology* (pp. 129-147). London, England: Routledge.
- Bertollo, M., Saltarelli, B., & Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 244-254.
- Blumenstein, B., & Lidor, R. (2007). The road to the olympic games: A four-year psychological preparation program. *Athletic Insight*, 9(4), 15-28.
- Blumenstein, B., & Lidor, R. (2008). Psychological preparation in the olympic village: A four-phase approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 287-300.
- Castillo, E. A., & Bird, M. D. (2021). The strengths-based performance profile (SBPP): A method for strengths-spotting and application in single-session consultations with athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 13(3), 180-194.
- Chang, D. S., & Kim, S. W. (2002). Processand model of sportspsychology counseling. Academic Papers of Conference in Korean Society of Sport Psychology, 43-61.
- Chang, S. S. (2004). The counselor's focus in korean culture: 'Individual-focused' or 'role-focused'. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 18(3), 15-27.
- Cheon, S. M., Park, M. S., Park, S. D., Park, W. M., & Lee, Y. S., Jeon, E. J., & Jeong, B. H. (2009). *Counseling psychology*. Seoul: Hakjisa.
- Chung, C. H., Ku, W. Y., Kwon, S. H., Kim, B. J., Kim, Y. S., Kim, Y. H., ... & Hwang, J. (2009). *Sport psychology*. Seoul: Rainbow Books.
- Eells, T. D. (1997). *Handbook of psychotherapy case formulation*. New York, NY: Guilford Press.
- Egan, G. (2003). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping*. Cengage Learning.
- Elliott, T. R., Herrick, S. M., MacNair, R. R., & Harkins, S. W. (1994). Personality correlates of self-appraised problem solving ability: Problem orientation and trait affectivity. *Journal of Personality Assessment*, 63(3), 489-505.
- Falkenström, F., Granström, F., & Holmqvist, R. (2014). Working alliance predicts psychotherapy outcome even while controlling for prior symptom improvement. *Psychotherapy Research*, 24(2), 146-159.
- Fournier, J. F., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 59-78.
- Giges, B., & Petitpas, A. (2000). Brief contact interventions in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 14(2), 176-187.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the olympic games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.
- Gutkind, S. M. (2004). Using solution-focused brief counseling to provide injury support. *The Sport Psychologist*, 18(1), 75-88.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2014). *Developing and managing your school guidance and counseling program*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Han, M. W. (2017). A review on the PST studies influencing on sports performance published in KJSP (1990-2014). *Korean Society of Sport Psychology*, 28(1), 71-86.
- Huh, J. H., & Park, Y. B. (2010). The case study of sport psychology counseling and supporting junior golfers. *Journal of Coaching Development*, 12(4), 127-138.
- Jeon, J. Y. (2019). Application of psychological skills training program for girls' high school badminton teams. *The Korea Journal of Sport*, 17(4), 1137-1151.
- Jeon, J. Y., & Yun, Y. K. (2015). Possibility of introduction of mental coaching as a method for training camp. *Korean Journal of Sport Science*, 26(4), 996-1008.
- Jung, S. W., & Lee, J. H. (2013). A case study of psychological training of men's national gymnastics team members for the london olympics 2012. *Korean Society of Sport Psychology*, 24(3), 129-144.
- Kang, J. H. (2007). A study on the effects of anxiety training program based REBT on competition anxiety in volleyball players. *Korean Society of Sport Psychology*, 18(1), 133-146.
- Kang, J. R. (1999). A single-session model of student counseling. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 11(1), 1-22.
- Kang, S. G., & Choe, J. W. (2003). Development of psychological skill training program for pro-golf players. *Korean Society of Sport Psychology*, 14(2), 265-285.
- Kim, B. J. (2003). The effects of psychological skills training on mental game and golf performance. *Korean Society of Sport Psychology*, 14(2), 213-233.
- Kim, B. J., Cheon, S. M., & Park, J. H. (2020). A mixed approach to psychological skills training: Integrating team lecture and individual consulting. *Korean Society of Sport Psychology*, 31(4), 17-32.
- Kim, E. J., Kang, M. H., & Jang, J. H. (2016). Counselor's interventions facilitating the therapeutic alliance in the early phase of adolescent counseling. *Korean Journal of Youth Studies*, 23(3), 215-238.
- Kim, Y. S., Shin, D. S., & Kim, B. H. (2001). Development of a psychological skills training program for coaches and athletes in team sports. *Korean Journal of Sport Science*, 12(4), 21-54.
- Kim, C. D., Han, Y. J., Sohn, N. H., & Kwon, K. I. (2009). The effective counselor's factors in the perspective of clients who majored in counseling. *Korea Journal of Counseling*, 10(1), 83-107.

- Lee, H. D. (2003). Human nature realization counseling. Seoul: Hakjisa.
- Lee, J. H. (2005). *Counseling psychology*. Seoul: Pybook.
- Lee, Y. J. (2001). Development of counseling case conceptualization list and analysis of the important case conceptualization elements in clinical supervision in Korea. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 13(1), 79-93.
- Lee, J. S., & Keum, M. J. (2019). Theoretical understanding and working alliance research trends in counseling. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 31(2), 345-371.
- Lee, Y. S., & Lee, K. H. (2020). Development of a mental coaching model (mental) and mental coaching program for sports leaders. *Journal of Lifelong Education*, 26(4), 139-161.
- Lim, T. H. (2013). Effect of psychological skills training for athletes of taekwondo national team in 2012 London Olympics. *Korean Journal of Sport Science*, 24(2), 384-399.
- Miller, J. K. (2008). Walk-in single session team therapy: A study of client satisfaction. *Journal of Systemic Therapies*, 27(3), 78-94.
- Moon, C. H., Yu, H. K., & Son, H. D. (2008). Developing a single-session counseling model for students adapting reality therapy. *Korea Journal of Counseling*, 9(1), 237-255.
- Nugroho, A. R., Guswantoro, T., Gunawan, R., Lumbantobing, S. S., & Murniarti, E. (2021). Developing junior high school self-esteem through the solution focused brief counseling approach during the Covid-19 pandemic. *Degres*, 20(2), 1-10.
- Park, S. D., & Cheon, S. M. (2009). Development and application of a short-term school individual counseling model. *Korea Journal of Counseling*, 10(1), 501-516.
- Park, S. Y., & Choi, H. N. (2013). Concept mapping of the counselors' perceived effective counselor's factors. *Korea Journal of Counseling*, 14(5), 2969-2986.
- Park, H. J., & Kim, S. W. (2009). The effect of applying mental skill training to reality therapy counseling on performance and self-confidence recovery of middle school tennis athlete with sports injuries: Single subject case study. *Korean Journal of Physical Education*, 48(4), 123-135.
- Park, S. J., & Park, J. H. (2011). Development of a problem solving brief counseling program for couples in crisis of divorce and the verification of its effectiveness. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 23(1), 47-73.
- Park, H. J., Kim, J. G., & Jeong, S. T. (2003). The case study of Rogers' client-centered counseling theory applied to young tennis athlete. *Korean Society of Sport Psychology*, 14(4), 189-204.
- Pearson, M. R., & Bulsara, C. (2016). Therapists' experiences of alliance formation in short-term counselling. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 18(1), 75-92.
- Perna, F. M., Antoni, M. H., Baum, A., Gordon, P., & Schneiderman, N. (2003). Cognitive behavioral stress management effects on injury and illness among competitive athletes: A randomized clinical trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 25(1), 66-73.
- Perry, J. E., Ross, M., Weinstock, J., & Weaver, T. (2017). Efficacy of a brief mindfulness intervention to prevent athletic task performance deterioration: A randomized controlled trial. *The Sport Psychologist*, 31(4), 410-421.
- Persons, J. B. (1989). *Cognitive therapy in practice: A case formulation approach*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Pitt, T., Thomas, O., Lindsay, P., Hanton, S., & Bawden, M. (2015). Doing sport psychology briefly? A critical review of single session therapeutic approaches and their relevance to sport psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 125-155.
- Pitt, T., Thomas, O., Lindsay, P., Hanton, S., & Bawden, M. (2020). A framework of single-session problem-solving in elite sport: A longitudinal, multi-study investigation. *Frontiers in Psychology*, 11, 566721.
- Richey, R. C. (2006). *Validating instructional design and development models*. London, England: Routledge.
- Richey, R. C., & Klein, J. D. (2014). *Design and development research. In handbook of research on educational communications and technology*. New York, NY: Springer.
- Ryu, E. Y., & Cheon, S. M. (2018). Development and application of brief couples counseling model. *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, 25(2), 343-370.
- Sharp, L. A., & Hodge, K. (2014). Sport psychology consulting effectiveness: The athlete's perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2), 91-105.
- Sharp, L. A., Woodcock, C., Holland, M. J., Cumming, J., & Duda, J. L. (2013). A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *The Sport Psychologist*, 27(3), 219-232.
- Shin, J. T., Choi, J. C., & Kwon, S. M. (2009). The Effects of Psychological Skill Training Program on Psychology and Performance of Korea National Fencing Players Participated 2008 Beijing Olympic. *Korean Journal of Sport Science*, 20(2), 360-371.
- Slive, A., McElheran, N., & Lawson, A. (2008). How brief does it get? Walk-in single session therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 27(4), 5-22.
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 13-79.
- Taylor, J., & Schneider, B. A. (1992). The sport-clinical intake protocol: A comprehensive interviewing instrument for applied sport psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 23(4), 318.
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). Using rational emotive behavior therapy with athletes. *The Sport Psychologist*, 28(1), 75-90.
- Vysochina, N. (2016). Psychological support in long-term preparation of athletes. *Sporto Mokslas*, 2016(4), 2-9.
- Yang, Y. K., & Lim, T. H. (2019). A case study of conflict resolution program for student-athletes due to violence in sport: Self-assertiveness training based on solution-focused. *Korean Journal*

of Sport Science, 30(2), 423-440.

Yun, D. H. (2012). The effects of counselling, psychological skills training and management strategy for sport performance for middle school golf player. *Korean Journal of Physical Education*, 50(6), 127-140.

Yun, Y. K. (2014). Sport centric sport psychology, mental coaching. *Korean Society of Sport Psychology*, 25(1), 129-140.

Yun, Y. K. (2017). Appropriateness of discussion on the duration of psychological support, Academic Papers of Conference in Korean Society of Sport Psychology, 125-134.

Yun, Y. K. (2019). Possibility of the single-session mental coaching through the women's national football team in pyongyang. *Korean Society of Sport Psychology*, 30(1), 103-113.

기간 기반 운동선수 심리지원모형(PSMA-P) 개발

임송이¹, 윤영길²

¹한국체육대학교 강사

²한국체육대학교 교수

[목적] 본 연구는 운동선수 심리지원모형을 개발하고 기간 기반 심리지원모형을 도출한 후 심리지원 체계를 구축할 목적으로 진행하였다.

[방법] 본 연구에서는 심리지원 요구 분석에 심리지원전문가 5인, 심리지원모형 현장적용에 운동선수 4인이 참여하였다. 문헌연구를 통해 심리지원모형개발 선행연구를 고찰하였으며, 심리지원전문가 5인을 대상으로 심층면담을 진행해 심리지원모형개발 요구를 수집하고, 문헌연구와 심층면담으로 수집된 자료를 심리지원모형개발에 활용하였다. 개발한 심리지원모형은 전문가회의를 통해 내용타당도를, 현장적용을 통해 안면타당도를 검증하였다. 기간 기반 심리지원모형을 개발하고, 현장적용 결과를 토대로 심리지원 체계를 구축하였다.

[결과] 운동선수 심리지원모형은 오리엔테이션, 문제탐색, 문제명료화, 전략개입, 효과평가, 정리로 구성되며 기간별 운동선수 심리지원은 단회심리지원, 단기심리지원, 시즌심리지원으로 구분된다. 단회심리지원모형은 선수의 심리적 어려움을 즉각적으로 해결 가능할 경우 적용하고, 단기심리지원모형은 선수의 시합 전 심리전략 구축 시 적용하며, 시즌심리 지원은 1년에서 4년단위의 시즌 심리적항상성 유지가 요구되는 경우 적용한다. 기간 기반 심리지원 체계는 심리지원 신청부터 종결까지의 심리지원모형 적용 순서도이며, 각 단계에 해당하는 내용으로 심리지원을 진행할 수 있다.

[결론] 심리지원모형 단계는 운동선수 대상 심리지원 체계를 구축하는 동시에, 심리지원의 효과성 증진에 기여할 것으로 기대한다.

주요어

심리지원, 심리지원모형, 상담, 심리기술훈련, 멘탈코칭