

## Student-Athletes' dual career and sport burnout

Kyung-Won Kim\*

Seowon University

**[Purpose]** Student-athletes in Korea are confronted with career development in both academics and sport. This paradigm change in sport policy aims at guarantee of student-athletes' learning rights and successful career transition after sport. But dual career development can be a difficult task for student-athletes, if there is a lack of social support. The purpose of this study was to provide updated information regarding the burnout-in-sport literature and suggest directions for future research in sport psychology. **[Methods]** This study is based on reviewing the literature. In order to improve the validity of discussion, the author focused on the findings of the published research articles targeting student-athletes. The outcomes were examined and discussed based on models and measurement tools of athletes' burnout. **[Results]** First, longitudinal study is needed to understand causalities in sport burnout. Second, it is necessary to develop Korean sport burnout scale reflecting our social and cultural contexts. To do this, qualitative research should be preceded to provide in-depth understanding on burnout phenomenon of student-athletes. Third, the cut-off values which can allow the separation between clinical and nonclinical athletes should be developed. Fourth, due to dual career development as a new sport environment, burnout research has to pay attention both psychological variables in person and environmental variables. **[Conclusions]** Since the 1990s burnout research in sport psychology has been increased in its quantity as one of the remarkable topics in Korea. Based on the comprehensive and systematic review of the literature, directions for future research are suggested.

**Key Words:** Student-athlete, Burnout, Stress, Dual career, Development of measurement tools

### 서론

운동선수들은 극심한 수행력 경쟁에서 생존하기 위해 감내하기 쉽지 않은 훈련 부담을 이겨내야 한다. 또한 은퇴 후 성공적인 진로전환을 위해 학업이나 직업교육도 소홀히 할 수 없다. 이러한 과중한 부담으로 인한 스트레스는 운동선수들에게 극복하기 쉽지 않은 어려움을 주고 있다.

독일의 스키점프 선수였던 Sven Hannawald는 이러한 어려움으로 인해 많은 고통을 당했던 선수들 중 한 명

이다. 그는 1992년부터 2004년까지 선수생활을 하면서 세계선수권대회와 올림픽에서 금메달 5개를 비롯해 많은 메달을 획득했다. 그는 2006년 토리노 동계올림픽을 앞두고 탈진 증상을 보이면서 전문병원에서 치료를 받는 등 많은 노력을 했으나 실패한다. 결국 그는 전성기임에도 불구하고 은퇴를 선택한다. 미국의 여자 테니스선수였던 Jenifer Capriati는 13살에 프로에 입문하여 세계 4대 그랜드 슬램 대회 중 하나인 프랑스 오픈에서 준결승에 진출한다. 1년 후인 14살에는 세계 랭킹 톱10에 이름을 올린다. 15살 때인 1992년에는 바르셀로나 하계올림픽 테니스 여자단식에서 금메달을 획득한다. 이후 Capriati는 마트 절도와 마리화나 소지 혐의로 구금되어 14개월 간 코트에서 자취를 감춘다. 이러한 청소년기 일탈행동의 원

논문 투고일 : 2019. 11. 04.

논문 수정일 : 2019. 11. 28.

게재 확정일 : 2019. 12. 02.

\* 교신저자 : 김경원(kkyung57@seowon.ac.kr).

인은 어릴 때부터 코치로 함께 했던 아버지로부터의 과도한 심리적 압박과 스트레스로 인한 탈진 때문이었다. Capriati는 탈진 전문병원에서 치료를 받은 후 코트로 복귀하여 2001년 세계 랭킹 1위에 오른다. 탈진의 가장 비극적인 사건 중 하나는 독일의 프로축구선수였던 Robert Enke이다. 그는 FC 바르셀로나 등 유럽 명문 축구팀에서 활약했던 정상급 골키퍼였지만 결국 2009년 자살을 한다. 이러한 사례 외에도 탈진으로 인해 고통을 받았던 선수들은 많다.<sup>1)</sup>

외국과는 달리 국내에서는 이러한 사례 보고가 전혀 없다. 탈진으로 심각한 어려움을 겪은 운동선수들이 없어서가 아니라 이 문제에 대한 사회적, 학문적 관심이 없었기 때문이라고 보는 것이 합당할 것이다.

스포츠 탈진은 과도한 훈련부담, 시합 스트레스, 수행력에 대한 사회적 압력 등에 운동선수들이 장기간 노출되면서 발생한다. 관련 연구들은 개인의 성격 특성, 사회적 지지, 스트레스 대처 기술과 같은 운동선수 개인의 자원은 스트레스를 경감시키는 효과가 있음을 보고하고 있다.<sup>2)</sup> 그러나 스포츠 현실은 개인의 자원만으로는 과도한 스트레스를 극복하기 어려울 정도로 냉혹하다.

외국과 우리의 학생선수들이 경험하는 스트레스 요인에는 상당 부분 공통점이 있다. 하지만 우리 고유의 운동부 문화나 입시 제도의 특수성에 의해 국내 학생선수들만이 경험하는 독특한 스트레스 요인이 있다. 상급학교 진학에 대한 걱정이나 처벌의 두려움, 운동부 내 선후배 간 갈등과 같은 스트레스 요인이 이에 해당한다(Kim & Kim, 1998; Kang, 2009; Chung, 2013). 우리 학생선수들은 신체적·심리적 부담이나 시합 불안, 시합결과에 대한 기대와 같은 스포츠의 본질적 속성에 의한 스트레스 외에도 진로나 운동부 내 부정적 대인관계, 물리적·언어적 폭력과 같은 스트레스로 인해 탈진에 노출되어 있다(Lim, 1998; Kim & Song, 2001; Sim & Won, 2005).

최근 들어 우리 스포츠 분야는 많은 변화를 겪고 있다. 특히 학생선수들은 제도 차원에서 여러 변화를 몸소 체험

하고 있다. 수행력 향상과 스포츠 경쟁에 따른 부담은 여전히 많은 가운데 이들을 위한 학습권 보장과 관련한 여러 제도적 장치들이 마련되고 있다. 이렇듯 운동과 학업을 병행해야 하는 현실은 학생선수들 혼자 힘만으로는 극복하기 쉽지 않은 큰 부담이다.

최근 스포츠혁신위원회는 향후 전문스포츠가 학교운동부와 더불어 스포츠클럽에서도 육성되는 병렬 시스템 운용을 권고하는 제안을 하였다. 이러한 변화는 학교운동부와는 달리 교육제도 밖에 있는 스포츠클럽에서 운동하는 학생선수들에게는 더 큰 부담으로 작용할 수도 있다(Kim, 2019). 스포츠클럽에서 전문스포츠를 육성하는 유럽 여러 나라는 '이중경력'(dual career) 제도를 통해 다양한 지원을 하여 학생선수들의 부담을 덜어주고 있다. 하지만 우리는 아직 이러한 실질적인 제도적 장치는 마련하지 못하고 있다. 이러한 상황에서 운동과 학업의 병행은 학생선수들에게 과도한 부담이 될 수 있으며, 탈진과 운동 중도포기를 가져올 가능성을 높인다.

국내외에서 수행되고 있는 스포츠 탈진에 대한 연구는 탈진의 본질을 이해하는데 도움을 주고 있다. 스포츠 탈진 연구의 경향을 국내와 국외를 비교할 때 한 가지 차이점이 있다. 외국에서는 스포츠 탈진과 관련한 연구결과들을 체계적으로 문헌 고찰한 논문들이 꾸준히 발표되고 있다. Dale & Weinberg(1990)는 최초로 스포츠 분야 종사자(지도자, 트레이너, 임원)와 운동선수의 탈진에 관한 선행연구를 정리하고 후속 연구과제를 제시했다. 이후 2005년까지의 연구결과들을 고찰한 Goodger et al.(2007)의 논문 그리고 연구결과들을 토대로 탈진 모델들을 설명하고 있는 Gustafsson, Madigan et al.(2016)의 논문이 발표되었다. 최근에는 관련 연구결과들을 분석하여 현장 적용성과 탈진 예방과 치료에 관한 의견을 제시한 Eklund & Defreese(2017)의 논문도 발표되었다. 이러한 고찰 논문의 지속성은 방향성을 가진 연구결과물들을 축적하면서 스포츠 현장과 연구에 많은 도움을 주고 있다.

국내에서 스포츠 탈진 연구는 1990년대 말부터 시작되어 꾸준히 이어져왔다. 그러나 연구결과들을 체계적으로 고찰한 논문은 거의 없다. 전문스포츠 분야 종사자들(트레이너, 심판, 지도자)과 운동선수의 탈진을 다룬 한편의 고찰 논문(Yoo, 2004)이 있으나, 실증연구들 전반

1) 독일 운동선수들 중 약 10%가 탈진 증상을 보이며, 프랑스 운동선수들을 대상으로 한 연구에서도 적지 않은 선수들이 탈진의 여러 증상으로 고통을 받고 있는 것으로 나타났다(Ärztzeitung, 2014).

2) 본 논문의 '스포츠 탈진 모델' 부분에 이와 관련한 내용이 구체적으로 기술되어 있다.

을 체계적으로 분석하지는 못하고 있다.

본 연구에서는 스포츠 탈진과 관련하여 수행되었던 연구들 중 학생선수를 대상으로 한 연구들을 선별하여 체계적으로 분석하고자 한다. 본 논문에서는 선행연구의 종합적, 체계적 분석을 통한 스포츠 탈진의 이해 그리고 학업과 운동의 병행이라는 새로운 스포츠 환경의 관점에서 본 탈진이라는 두 가지 주제를 다루고자 한다. 다음과 같은 내용을 중심으로 논의를 하고자 한다.

첫째, 스포츠 탈진이 무엇인지를 그 개념과 징후를 통해 살펴본다.

둘째, 연구에서 많이 사용하고 있는 스포츠 탈진 측정 도구들을 비판적 관점에서 살펴보고자 한다.

셋째, 주요 스포츠 탈진 모델들을 관련 연구들과의 관계 속에서 살펴보고자 한다. 이러한 과정을 통해 스포츠 탈진을 보는 다양한 관점을 접할 수 있을 것이다.

넷째, 학업과 운동의 병행이라는 새로운 스포츠 환경과 탈진의 관계에 대해 살펴보고자 한다.

끝으로, 미래 스포츠 탈진 연구를 위한 방향을 제시하고자 한다.

## 스포츠 탈진의 이해

1960년대에 Bäuerle(1969, p.23)는 타인에 대한 봉사 성격의 가진 특정 직종(간호사, 유치원 교사 등)에서 공통으로 나타나는 동기손실 현상을 "중년기 직장인들의 심리적 스트레스 대처능력의 감소, 과부하로 인한 절망감과 적개심; 직업에서의 실망감으로 인한 권위주의적 성격의 형성과 억압적인 행동 경향; 방어기제로서 인간과 인간적인 문제로부터 내적으로 거리두기"로 설명하고 있다. Bäuerle의 이러한 설명에는 훗날 이루어진 탈진 개념에 대한 조작적 정의의 내용(정서적 고갈, 비인격화, 개인적 성취감)이 모두 포함되어 있다.

특정 직업 영역에서 나타난 동기손실 현상으로서 탈진이 심리학의 연구 주제로 자리를 잡기 시작한 시기는 1970년대이다(Freudenberger, 1974). 이후 탈진 개념의 조작적 정의를 통해 심리적 현상으로서 탈진을 측정하려는 노력이 뒤를 이었다(Maslach & Jackson, 1981, 1986).

심리학에서의 학문적 관심과 성취가 스포츠에 적용되기 시작한 시점은 1980년대이다. 초기 연구는 스포츠 분야 종사자인 지도자, 트레이너, 임원 등을 대상으로 스포츠 현장에서 경험하는 역할 갈등이나 역할 모호성이 탈진과 어떠한 관련이 있는지에 초점을 맞추었다(Caccese & Mayerberg, 1984; Capel, 1986; Gieck et al., 1982; Taylor, 1988). 1980년대 중반 이후 연구 초점이 훈련이나 시합으로 인해 과도한 스트레스를 받는 운동선수들로 옮겨와 현재까지 많은 연구결과가 축적되었다.

## 스포츠 탈진의 개념 및 징후

탈진을 학문적 개념으로 부각시킨 최초의 심리학자는 Freudenberger(1974)로서 탈진을 직업 영역으로부터 초래된 심리적, 신체적 고갈로 정의했다. 이러한 탈진 개념을 임상적 관점에서 확대, 발전시킨 연구자는 Maslach(1982)이다. Maslach et al.(1996)은 정서적 고갈(emotional exhaustion), 비인격화(depersonalization), 개인적 성취감(personal accomplishment)으로 구조화된 탈진 모델을 제시했다. 이들 연구자들은 개인의 자원(스트레스 관리 능력, 사회적 지지, 자율성, 의사결정 과정 참여)이 직무 과부하와 개인적 갈등을 해소할 수 있을 정도로 충분치 못할 경우 탈진이 발생하는 것으로 보았다. 탈진은 조직에 대한 헌신을 약화시키며, 직업으로부터 등을 돌리게 하며, 신체적 질환을 가져올 수 있다는 의견을 제시했다.

스포츠 탈진 개념은 심리학에서 정립된 개념을 토대로 하고 있다. 주로 지도자, 트레이너, 임원을 대상으로 한 초기 탈진 연구에서는 타 직업 영역과의 공통점을 바탕으로 심리사회적 스트레스에 장기간으로 노출된 결과로서 탈진을 이해했다(Schaufeli & Enzmann, 1998; Eklund & Cresswell, 2007; Goodger et al., 2007).

이후 운동선수에 대한 연구가 진행되면서 스포츠와 타 직업 영역과의 차이점이 부각된다. 이로 인해 스포츠에서의 탈진 개념이 수정되는데, 두 가지 차이점이 새로이 반영된다. 우선, 스포츠와 타 직업 영역과의 뚜렷한 차이점 중 하나가 훈련에 따른 신체적 부담이다. 극심한 수행력 경쟁 상황에서 승리자가 되기 위해 더 높은 강도의 훈련을 이겨내야 하는 스포츠 현실을 감안할 때 운동선수들이 감당해야 할 운동 부하는 신체적으로 큰 부담이다. 이러

한 스포츠 현실을 반영하여 탈진의 하위 영역인 정서적 고갈이 정서적·신체적 고갈(emotional and physical exhaustion)로 대체된다.

또한 비인격화 영역도 스포츠 평가절하(sport devaluation)로 대체된다. 간호사나 유치원 교사와 같은 특정 직업 영역에서 자신이 일방적으로 도움을 주어야 하는 타인에 대한 부정적이고 냉소적인 태도를 뜻하는 비인격화는 스포츠 상황에서는 두드러진 현상이 아니기 때문이다. 따라서 스포츠 상황에서 타인과의 관계에 초점을 맞춘 비인격화 영역이 전체로서 스포츠 상황과 수행력에 초점을 맞춘 스포츠 평가절하로 대체된다(Raedeke & Smith, 2001).

이러한 새로운 개념화는 측정도구에도 반영된다. Raedeke & Smith(2001)가 개발한 ABQ(Athlete Burnout Questionnaire)에는 비인격화 대신 스포츠 평가절하 영역이 포함된다. 또한 Kellmann & Kallus(2001)의 RESTQ-Sport(Recovery-Stress Questionnaire)는 비인격화 영역을 제외하고 정서적 고갈과 개인적 성취감 두 영역만 측정한다.

직업 영역에서 나타나는 탈진 징후는 매우 다양하다(Gustafsson, Madigan et al., 2016). Schaufeli & Buunk(2003)는 25년 동안의 연구들을 종합하여 132개의 탈진 징후를 보고하였다. 징후들은 정서적, 인지적, 행동적, 신체적, 동기적 영역의 5개 영역으로 구분될 수 있다. 정서적으로 우울감, 심한 감정의 기복, 불안감, 정서적 고갈 징후 등을 경험할 수 있으며, 인지적으로는 무기력, 실패감, 낮은 자아존중감, 죄책감, 자살 충동, 집중력 저하 등의 징후가 나타날 수 있다. 신체적으로는 두통, 구역질, 현기증, 근육통, 수면장애, 위장장애, 만성피로를 경험할 수 있으며, 행동적으로는 과잉행동, 충동성, 카페인·알코올·니코틴·불법약물의 과다소비, 강박적 불평 등의 징후가 나타날 수 있다. 또한 이상주의 상실, 체념, 낙심, 지루함 등이 동기적 징후이다(Schaufeli & Enzmann, 1998).<sup>3)</sup>

탈진은 개인뿐만 아니라 개인이 속한 집단과 조직에도 부정적인 영향을 미친다(Korunka et al., 2010). 즉, 운동선수 개인의 탈진은 선수 자신뿐만 아니라 팀 전체에도 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 지도자는 선수의

탈진 징후에 관심을 가져야 한다. 탈진 징후들 중에서도 정서적 고갈이나 행동적 징후 또는 낮은 자기효능감은 탈진을 악화시킬 수 있는 요인들이기 때문에 특별한 주의를 필요로 한다(Maslach et al., 2001).

## 측정 도구

Maslach은 서비스 직종 종사자에게서 공통적으로 나타나는 신체적·심리적 침체, 자신의 일에 대한 비효능감 등의 증상을 관찰하고 이를 심층적으로 연구하기 위해 동료인 Jackson과 측정도구인 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 개발했다(Maslach & Jackson, 1981, 1986). 직업 영역에서의 탈진 측정을 위해 개발된 MBI는 정서적 고갈, 비인격화, 개인적 성취감의 세 하위영역으로 구성되었으며, 직업과 관련하여 탈진 경험의 빈도를 묻는 7점 Likert 척도로 이루어져 있다(Maslach et al., 1996).

심리학의 탈진 측정도구를 기반으로 운동선수에게 적용하기 위해 개발된 초기 질문지 중 하나가 SAMBI(Sport Adaptation of the Maslach Burnout Inventory)이다(Fender, 1990). MBI에 기초한 이 측정도구는 국내의 초기 스포츠 탈진 연구들(Song, 1999; Kim & Song, 2001)에서 사용되었다.

구성타당도에 대한 문제가 일부 제기되고는 있지만(Gustafsson, Lundkvist et al., 2016) 현재 스포츠 탈진 연구에서 가장 많이 사용되는 측정도구는 ABQ(Athlete Burnout Questionnaire)이다(Raedeke, 1997; Raedeke & Smith, 2001). 이 측정도구도 기본적으로는 MBI를 토대로 개발되었다. 그러나 스포츠 상황에 적합한 척도 개발을 위해 MBI의 하위영역을 수정한다. 신체적 부담이 많은 스포츠 특성을 고려하여 정서적 고갈을 정서적·신체적 고갈(emotional and physical exhaustion)로 확대하고 비인격화 영역을 스포츠 평가절하(sport devaluation)로 대체한다. ABQ는 스포츠 탈진과 관련한 기존 연구결과와 비교 혹은 시간 경과에 따라 세 하위영역에서의 변화를 살펴보고자 할 때 유용하다(Eklund & Defreese, 2017). 또한 ABQ는 국내 연구에서 가장 많이 사용된 탈진 질문지의 모델이기도 하다(Park & Jung, 2013; Choi et al., 2017).

3) 탈진의 징후에 대한 구체적인 내용은 Burisch(1994, p.18)의 Table1을 참조하기 바란다.

RESTQ(Recovery-Stress Questionnaire)는 유럽에서 많이 사용하는 측정도구로서 영어와 독일어(EBF: Erholungs-Belastungs Fragebogen) 두 가지 유형이 있다. RESTQ는 기본 버전인 RESTQ-Basic 외에 영역별 5가지 척도가 있는데, 운동선수 대상의 RESTQ-Sport와 지도자 대상의 RESTQ-Coach가 포함되어 있다(Kellmann & Kallus, 2001; Kallus & Kellmann, 2016). RESTQ-Sport는 정서적, 인지적, 행동적, 사회적, 신체적 영역과 같은 여러 영역에서 운동선수가 최근 3일간 경험한 스트레스와 회복에 대한 기억을 회상하여 응답하도록 되어 있다. 이 측정도구는 MBI의 하위영역들 중 정서적 고갈과 개인적 성취감 두 영역만 포함하고 있다.

스포츠 상황에서 가장 많이 사용되는 측정도구는 MBI를 기반으로 한 ABQ와 RESTQ-Sport이다. MBI는 탈진을 '탈진이다 혹은 아니다'의 차원이 아닌 연속성의 차원으로 본다. 탈진 수준이 영역별 점수에 따라 저·중고 세 수준으로 구분된다(Maslach et al., 1996). MBI에 기반한 측정도구들은 개인의 탈진 정도를 파악하는데 도움이 된다. 그러나 임상과 비임상 대상자를 구분할 수 있는 기준값(cut-off)은 제시되지 않고 있다(Gustafsson, Madigan et al., 2016). 따라서 탈진의 하위영역에서 낮은 점수를 얻어 탈진의 '저' 집단으로 분류되는 것이 정신병리학적으로 무엇을 의미하는지 명확하지 않다. 낮은 수준의 탈진은 탈진이라기보다는 단순 피로 현상일 수도 있다.

임상 혹은 비임상 대상자인지에 따라 탈진 대처 방안이 다를 수 있다. 정도가 심하지 않은 비임상성 탈진의 경우 훈련 강도나 빈도의 조정 등 스포츠 현장의 조치를 통해 대처할 수 있으나 임상성 탈진은 전문가 치료가 필요하다. 따라서 이를 구분할 수 있는 기준값이 필요하다. 기존 스포츠 탈진 측정도구를 사용할 경우 조사 대상자 모두가 정도의 차이만 있을 뿐 탈진 범주에 속한다. 따라서 이러한 문제를 해결하기 위해서는 기준값을 제시할 수 있는 후속 연구가 필요하다.

또 다른 대안은 임상심리학의 탈진 측정도구를 추가로 사용하는 것이다. 탈진 측정도구인 SMBQ(Shirom Melamed Burnout Questionnaire)는 임상 대상자와 건강인을 구분하는 7점 척도로 구성되어 있다. 기준값은 4.4로서, 이 기준값 이상은 임상 대상자로 이하는 건강인으로 분류한다(Shirom & Melamed, 2006). 따라서

ABQ나 RESTQ-Sport와 같은 스포츠 탈진 측정도구를 사용하여 임상적 탈진이 의심스러울 경우 SMBQ로 추가 조사하는 것이 대안이 될 수 있다.

## 스포츠 탈진 모델

스포츠 탈진을 설명하려는 시도는 지속되어 왔다. 각각의 모델은 탈진의 원인과 탈진에 이르는 과정을 보는 관점이 조금씩 다르다. 그러나 이론들은 스포츠 탈진을 통합적으로 이해하는데 도움을 준다. 다음에서는 스포츠 심리학과 스포츠사회학의 관점에서 제안된 탈진 모델들을 관련 연구들과 연계하여 살펴보고자 한다.

### 인지-정서 스트레스 모델

이 모델은 스포츠 탈진을 설명하는 초기 모델의 하나로써 이 시기 모델들은 주로 스트레스에 초점을 맞추고 있다. Smith(1986)는 인지-정서 스트레스 모델(cognitive-affective stress model)에서 운동선수들의 탈진이 일련의 과정을 거쳐 발생하는 것으로 보았다. 이 모델은 운동선수들이 고도의 훈련부하나 주요타자들의 지나친 기대 또는 결과에 대한 압박을 어떻게 받아들이는가에 초점을 맞추고 있다.

이 모델에 따르면, 운동선수들은 자신이 가지고 있다고 생각하는 자원에 대한 주관적 평가를 기반으로 스포츠 상황을 해석한다. 따라서 동일한 상황에서도 선수마다 서로 다르게 상황을 인식할 수 있다. 특정 상황을 자신의 능력으로 감당하기 힘든 위협적인 상황으로 인식하면 운동선수들은 무기력감을 느낄 수 있다. 이러한 경우 높은 각성과 함께 근긴장, 피로감, 수면장애와 같은 심리적, 생리적 반응이 나타난다. 이러한 반응은 다시금 수행력 저하나 운동 회피 동기와 같은 행동적, 동기적 반응을 수반한다. 이러한 과정을 거쳐 운동선수들은 탈진에 이르며, 운동을 중도에 포기하는 상황을 맞게 된다.

스포츠 탈진을 장기간에 걸친 스트레스의 결과로 보는 이 모델은 탈진을 설명하는데 있어 제한점을 가지고 있다. 모든 선수들이 장기간 스트레스로 인해 탈진에 이르지는 않는데, 탈진에 취약한 성격 특성(타의적 완벽주의)

혹은 스트레스 대처에 도움이 되는 성격 특성(강인성)에 따라 스트레스의 결과가 달라질 수 있기 때문이다(Gould et al., 1996b). Smith도 자신의 모델에서 상황 인식의 개인차를 지적하고 있으나 이를 모델에 반영하지는 못했다. 후속 모델들이 이러한 제한점을 보완하는데 기여하고 있다.

이 모델의 핵심은 운동선수들이 실제 경험하는 스트레스의 내용이 무엇이며, 스트레스를 인지하는데 있어서 개인차가 나타나는 이유가 무엇인지에 대한 것이다. 국내에서는 운동선수들이 경험하는 스트레스와 관련한 연구가 1990년대 말부터 지속되어 왔다. Kim & Kim(1998)은 중학교 남녀 운동선수 334명을 대상으로 청소년 운동선수들이 경험하는 스트레스를 체계적으로 분석하였다. 귀납적 내용분석을 통해 청소년 운동선수들이 경험하는 스트레스를 5개 영역으로 분류하였다. 연습과 시합의 부담, 학업 및 진로 걱정, 운동에 따른 개인적 손실, 실패 및 처벌의 두려움, 부정적인 대인관계의 순으로 반응 빈도가 나타났다. 이러한 스트레스 영역 분류는 많은 후속 연구들(Song & Kim, 1999; Kim & Song, 2001; Bae, 2003; Kwon et al., 2005; Yang, 2010)에서 기본 틀로서 역할을 했다.

이러한 스트레스 요인들이 탈진을 초래한다는 사실이 국내 학생선수 대상의 연구들(Bae, 2003; Baek & Kim, 2003; Kwon et al., 2005; Yang, 2010; Choi & Ryu, 2012; Kim, 2013; Heo, 2017; Kim & Cho, 2017)에서도 밝혀졌다. 또한 스트레스로 인한 탈진이 이미 관심과 대처를 필요로 하는 수준에 이르렀으며(Lim, 1998; Kim & Song, 2001), 탈진이 운동 중도포기의 중요한 원인이라는 점에 관심을 기울일 필요가 있다(Yoon, 2017).

인지-정서 스트레스 모델과 관련하여 주요 논쟁점 중의 하나가 동일한 스트레스 상황에서 어떠한 이유로 스트레스 지각에서 개인차가 나타나는지에 대한 것이다. 여러 요인들 중 하나가 개인의 정서조절 능력이다. Kim & Lee et al.(2016)은 단체종목의 대학교 운동선수 419명을 대상으로 관련 연구를 수행했다. 시합 스트레스, 선수 지원 여부, 운동수행 능력과 같은 요인들이 탈진에 영향을 미치는 요인이지만 선수 개인의 정서조절 능력을 통한 스트레스 상황에 대한 인지재평가가 탈진 수준을 조절하

는 것으로 나타났다. 또한 한국과 중국의 고등학교 수영선수들을 대상으로 한 Gong & Hwang(2014)의 연구에서도 정서조절 능력이 탈진의 하위영역인 정서적·신체적 고갈과 스포츠 평가절하에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

연구결과를 모델의 관점에서 종합하면 다음과 같다. 스트레스 요인은 탈진의 선행요인이지만 이러한 스트레스 상황을 선수 개인이 어떻게 받아들이는가, 즉 스트레스에 대한 인지재평가에 따라 스트레스의 결과가 달라질 수 있다. 이러한 관점에서 볼 때 인지적 중재전략의 성격을 가진 심리기술은 스트레스로 인한 탈진의 가능성을 낮추는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

### 부정적 훈련 스트레스 모델

부정적 훈련 스트레스 모델(negative training stress model)도 인지-정서 스트레스 모델처럼 스트레스를 기반으로 한다. 그러나 이 모델을 제시한 Silva(1990)는 심리적 요인보다는 신체적 요인과 훈련 관련 요인에 초점을 맞추었다. 즉, 탈진을 과도한 훈련의 결과로 보았다. 훈련은 부정적 측면과 긍정적 측면의 양 면을 가지고 있다. 훈련에 대한 부적응은 탈진 혹은 운동 중도포기를 가져오는 반면에, 훈련에 대한 적응은 수행력을 향상시킨다.

Silva는 스포츠생리학자들의 일반적인 관점과 같은 맥락에서 탈진을 지속적인 훈련에 대한 부적응의 결과로 보았다. 운동선수가 훈련으로 인한 스트레스에 신체적으로 적응하지 못하면 훈련정체(staleness)를 보이고 이러한 현상이 지속되면 탈진에 이르게 된다고 보았다.

탈진에 대한 Silva의 이러한 견해는 Smith의 모델에서처럼 탈진의 주요 원인을 스포츠 상황에서 선수들이 겪게 되는 스트레스(예: 과훈련)에 초점을 맞추고 있다. 이에 따라 Silva는 탈진을 훈련 스트레스 징후(training stress syndrome)로 일컫고 있다.

Silva가 훈련정체를 탈진의 원인으로 본 것과는 달리 훈련정체를 훈련에 대한 부적응의 최종 산물로 이해하는 견해도 있다(Morgan et al., 1987). 이러한 견해차는 스포츠과학에서 탈진과 훈련정체의 개념이 아직 명확히 정립되지 못한 것에 기인한다. 개념 정립을 위한 후속 연구가 이루어질 필요가 있다.

국내 학생선수들을 대상으로 한 연구들(Baek & Kim,

2003; Lee, 2005; Lee & Kim, 2007; Kim, Yeo et al., 2016)은 훈련량(1일 훈련시간, 주당 훈련 일수, 운동 강도 등)에 대한 과훈련 인식이 탈진과 상관이 있으며, 특히 정서적 고갈에 큰 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 또한 흥미로운 사실은, 실제 훈련량보다는 훈련량을 선수가 어떻게 받아들이는가에 따라 결과가 달라질 수 있다는 점이다. Lee & Kim(2007)은 학생펜싱선수 169명을 대상으로 한 연구에서 실제 훈련량과 과훈련 인식 간에는 상관관계가 없다는 결론을 얻었다. 그러나 과도한 훈련량을 인식하는데 있어서 개인차가 나타나는 이유에 대한 논의는 이루어지지 않았다.

최근 국내에서는 학생선수의 학습권 보장을 위한 개혁적 조치가 이루어지고 있다. 외국과 비교하여 훈련량(1일 운동시간, 주당 운동시간)이 지나치게 많으며 또한 학교 급이 올라갈수록 훈련량과 연중 합숙훈련 일수도 많아져 학습권이 침해되기 때문이다(Lee, 2012; Seong et al., 2014). 그러나 예상과는 달리 훈련시간이 많다고 생각하는 학생선수들은 많지 않은 것으로 나타났다. 훈련시간이 많으면 훈련 효과가 커질 것이라는 막연한 기대감을 가지고 있기 때문인 것으로 해석할 수 있다. 그러나 과도한 훈련량은 선수들에게 피로감을 주며, 운동과 학업 만족도에도 부정적인 영향을 미친다(Seong et al., 2014). 과도한 훈련량을 과훈련으로 인식하지 않고 기대감을 가지고 긍정적으로 받아들일 수밖에 없는 상황은 어린 선수들이 전문스포츠로의 길로 접어들면서 스포츠 외 대안적 삶에 대한 경험의 기회를 박탈당하는 스포츠 현실에 직면하기 때문이다.

다음에서 논의될 Coakley(1992)의 모델은 스포츠의 이러한 상황에 초점을 맞추고 있다. 그는 어린 선수들이 스포츠 제도와 환경에 의해 받고 있는 과도한 스트레스를 단지 심리기술 등과 같은 개인적 능력에 초점을 맞추어 대처하는 스포츠 현실을 비판했다. 기존 스포츠 시스템의 변화와 개혁을 위해 최근 스포츠혁신위원회(Committee on Sport Innovation, 2019)가 발표한 권고문은 이러한 맥락에서 이해될 수 있다.

## 몰입 모델

이전 모델들이 스트레스에 기반하여 탈진을 설명하고 있

는 것과는 달리 몰입 모델(commitment model)은 몰입 개념에 초점을 맞추고 있다(Raedeke, 1997; Schmidt & Stein, 1991). 몰입은 “스포츠 참여를 지속하고자 하는 욕구와 방안을 나타내는 심리적 구성요인”을 뜻한다(Scanlan et al., 1993, p.6).

몰입 모델은 운동의 매력도 혹은 즐거움의 정도, 운동 대안책의 매력도, 운동 중도포기를 주저하게 하는 요인(예: 투자 정도, 주변의 압력 등)을 몰입을 결정하는 세 가지 인과 조건으로 제시하고 있다. 이 세 가지 요인을 운동선수 자신이 어떻게 해석하느냐에 따라 선수생활을 빠져나올 수 없는 의무적 참여 혹은 즐거움과 재미를 주는 참여로 인식하게 된다. 탈진은 스포츠 참여를 전자의 방식으로 인식하는 선수들에게서 발생할 가능성이 높다.

청소년들이 운동을 지속하기 위해서는 운동으로 인한 손실(학업, 금전, 시간, 동년배 집단과의 사회적 교류 등)을 일정 수준으로 보상받으면서 심리적 만족감과 운동에 대한 열정을 가질 수 있어야 한다. 특히 스포츠 입문 단계에 있는 어린 선수들에게 스포츠에서의 재미 경험은 만족감과 운동선수로서 정체감 형성에 매우 중요하다. 외국에서 이와 관련한 연구는 1980년대부터 수행되었다(Wankel & Kreisel, 1985; Scanlan et al., 1989). 국내에서는 1990년대 후반기에 이르러서야 체계적인 연구가 시작되었다. 국내 청소년 운동선수들이 스포츠에서 경험하는 주요 재미거리는 승리와 경쟁, 사회적 승인 및 보상, 유능성 경험, 건강 및 체력, 심리적 혜택, 친화 및 팀 분위기로 나타났다(Kim & Seong, 1997).

재미거리 요인들은 내적 동기와 외적 동기 모두를 포함하고 있다. 스포츠 참여를 지속하기 위해서는 내적 동기를 강화할 수 있는 환경이 필요하다. 그 이유는 동기와 탈진의 관계에 대한 선행연구들을 종합적으로 분석한 Goodger et al.(2007)의 연구가 잘 보여주고 있다. 이들 연구자들은 무동기는 예외 없이 탈진과 정적 상관 그리고 내적 동기는 부적 상관이 있음을 보고했다.

청소년 운동선수들의 내적 동기와 관련해서는 특히 지도자 코칭행동에 대한 선수들의 인식이 매우 중요하다. 코칭행동과 관련한 국내의 많은 연구들(Kim, et al., 2008; Gong & Hwang, 2014; Park et al., 2017)은 훈련의 이유, 내용, 방법 등을 어린 선수들에게 논리적으로 설명하여 이해시키는 코칭행동과 자율성을 보장하는 민

주적 행동 그리고 칭찬과 격려와 같은 긍정적 보상을 제공하는 것이 선수 만족도를 높인다는 결과를 보고했다. 또한 선수 만족도가 높으면 탈진 위험성이 낮아지는 것으로 나타났다.

어린 선수들이 선호하는 코칭행동은 선수들에게 운동에 대한 즐거움을 제공하여 운동 매력도를 높이고 운동선수로서 정체성을 형성하는데 기여할 수 있다. 반면에, 청소년 선수들에 의해 지각된 권위적, 통제적 코칭행동은 이들의 자율성을 침해하고 운동선수로서 정체성 형성에 부정적인 영향을 미치며 운동수행에 대한 회피 동기를 촉진시켜 탈진 가능성을 높일 수 있다(Song & Jung, 2014).

몰입을 결정하는 또 다른 조건 중 하나가 운동의 대안책에 대해 운동선수들이 느끼는 매력도이다. 즉, 운동 외 또 다른 삶의 영역(학업, 직업교육 등)에 대해 운동선수들이 갖는 긍정적 인식을 의미한다. 우리의 스포츠 환경을 살펴보면 전문스포츠에 입문하는 시점부터 어린 선수들은 학습권을 제한받으면서 조기 전문화라는 미명 아래 과도한 훈련과 이에 따른 스포츠 위주의 일원적 정체성 형성의 길로 접어든다.<sup>4)</sup> 이로 인해 스포츠가 아닌 다른 삶의 영역에서 경험할 수 있는 기회가 제한된다. 독일 통일 이전까지 스포츠 강국이었던 동독의 꿈나무선발과 육성의 기본 철학은 스포츠에서의 발달뿐만 아니라 다른 삶의 영역도 경험할 수 있는 기회를 균형 있게 제공하는 교육적 배려였다(Kim, 1998).

미래지향적 스포츠 꿈나무 육성을 위해서는 어린 선수들에게 스포츠뿐만 아니라 다른 삶의 영역도 경험할 수 있는 기회를 충분히 제공하여 이들이 심리적 안정감을 가지고 스포츠에 전념할 수 있도록 해야 한다. 즉, 스포츠에 과도한 심리적 집착을 보이지 않으면서도 스포츠가 중요한 삶의 한 부분으로 인식될 때, 어린 선수들은 정서적으로 안정감을 가지면서 스포츠에 열정을 가지고 임할 수 있을 것이다. 바로 이러한 조화열정<sup>5)</sup>이 탈진을 방지하는

데 도움이 된다(Vallerand et al., 2006; Curran et al., 2011; Choi & Cho, 2014).<sup>6)</sup>

## 자결성 이론

자결성 이론(self-determination theory)은 내적 동기를 설명하는 이론으로 2000년대에 들어서면서 스포츠 심리학에서도 실증연구들을 통해 지지를 받고 있다. 이 이론은 자율성, 유능성, 관계성과 같은 기본적인 심리적 욕구의 충족 여부가 행위 동기에 영향을 미친다는 가설에 기초한다(Ryan & Deci, 2000). 자결성 이론은 스트레스에 초점을 맞춘 모델들과는 달리 동기와 관련하여 스포츠 탈진을 이해하는 새로운 시각을 제공하고 있다.

이 이론에 따르면, 스포츠 활동이 자신의 의지보다는 주요타자의 압력에 의해 이루어지고(자율성 욕구 미충족) 자신의 수행력에 만족하지 못하고 평가절하하며(유능성 욕구 미충족) 팀 내의 인간관계에서도 만족감을 느끼지 못하는(관계성 욕구 미충족) 운동선수는 스포츠에서 즐거움을 느끼지 못하고 탈진 가능성이 높다.

관련 연구들(Cresswell & Eklund, 2005; Gooder et al., 2007)에서도 탈진은 무동기와 정적 상관을 내적 동기와는 부적 상관을, 즐거움(enjoyment) 요인은 탈진과 중간 혹은 높은 수준의 부적 상관을 보였다. 중고등학교 운동선수 367명을 대상으로 한 국내 연구(Yoon & Choi, 2017)에서도 기본적인 심리적 욕구(자율성, 유능성, 관계성 욕구)의 충족이 탈진과 부적 관계에 있으며, 열정과 탈진의 관계를 매개하는 것으로 나타났다.

최근 국내외에서 자결성 이론을 기반으로 한 탈진 연구가 많이 이루어지고 있다. González et al., (2015)은 청소년 축구선수 360명을 대상으로 지각된 코칭행동이 미치는 영향을 조사했다. 자율성을 지지하는 코칭행동 지각은 선수의 심리적 욕구 만족을 통해 자아존중감 발달과

4) 발달심리학의 관점에서 조기 전문화의 문제와 이를 극복할 수 있는 방안을 구 동독의 꿈나무 선발과 육성 제도에서 찾을 수 있다. 이에 대한 구체적인 내용은 Kim(2009)의 논문을 참조하기 바란다.

5) 조화열정(harmonious passion)은 Vallerand et al.(2006)이 제안한 열정 모델(dualistic passion model)을 구성하는 개념으로 외부 대상에 과도한 심리적 집착을 보이지 않으면서

자신이 좋아하고 중요하게 생각하는 활동에 참여하는 동기적 힘을 뜻한다.

6) 많은 선행연구들과 달리 Song & Kim(2018a)은 고등학교 운동선수들을 대상으로 한 연구에서 강박열정(obsessive passion)도 탈진과 부적 관계가 있다는 결과를 얻었다. 연구자들은 이러한 결과를 목표의식이 강한 우수선수일 경우 목표 달성을 위해 강박열정이 탈진을 유발하는 것이 아니라 사기를 북돋우는 동기로 작용할 수 있기 때문인 것으로 해석하고 있다.



정적 관계, 탈진과는 부적 관계가 있는 것으로 나타났다. 반면에, 통제적 코칭행동 지각은 선수의 심리적 욕구 미충족을 통해 자아존중감과 부적 관계, 탈진과는 정적 관계에 있는 것으로 나타났다.

국내의 경우 Song & Jung(2014)은 중고등학교 남녀 운동선수 407명을 대상으로 자결성 이론을 토대로 통제적 코칭행동과 운동탈진의 관계에서 운동 정체성과 접근-회피동기의 매개효과를 검증했다. 통제적 코칭행동은 선수 개인의 정체성에 부정적인 영향을 주어 회피동기를 강화시키며 탈진을 촉진시킬 수 있는 것으로 나타났다. 따라서 지도자는 선수에게 훈련의 당위성을 납득시키고 선수가 자율적으로 생각하고 결정하여 행동하게 하는 분위기를 조성하여 탈진을 예방할 수 있도록 해야 한다. 또한 단체종목에서 구성원들 간 관계 갈등은 부정적 정서와 냉소적 태도를 유발시켜 탈진 가능성을 높일 수 있기 때문에 지도자는 팀의 사회적 친화에 대해 관심을 기울여야 한다(Heo, 2017).

자결성 이론의 관점에서 완벽주의(perfectionism)<sup>7)</sup>와 동기의 관련성에 대한 연구가 미국 NCAA Division I의 대학 수영선수들을 대상으로 수행되었다. 자기지향(self-oriented) 완벽주의는 내적 동기와는 정적 관계, 무동기와는 부적 관계를 보였다. 반면에, 사회부과(socially prescribed) 완벽주의는 내적 동기와는 부적 관계, 외적 동기 및 무동기와는 정적 관계를 나타냈다(Barcza-Renner et al., 2016). 이러한 연구결과는 완벽주의 유형에 따라 운동선수의 동기가 다르게 영향을 받기 때문에 완벽주의 유형을 통해 탈진 가능성을 예측할 수 있음을 뜻한다.

7) Hewitt & Flett(1991)는 완벽주의를 자기지향, 타인지향, 사회부과 완벽주의 성향의 다차원적 구조로 이해했다. 자기지향 완벽주의는 자신에 대해 엄격한 기준을 세우고 이에 따라 자신을 평가하고 비난하는 성향을 의미하며, 타인지향 완벽주의는 주변 사람의 행동에 대해 비현실적인 기준을 설정하고 이에 따라 평가, 비난하는 성향을 뜻한다. 사회부과 완벽주의는 주변 사람이 자신에게 실현하기 어려운 것을 기대하고 있다는 믿음을 뜻한다. Hewitt와 Flett가 완벽주의의 다차원적 구조를 제안하기 이전까지 완벽주의는 일반적으로 정신건강에 바람직하지 않은 것으로 여겨졌다. 그러나 완벽주의의 다차원적 구조가 밝혀짐에 따라 완벽주의는 역기능적 측면과 순기능적 측면을 동시에 가지고 있는 것으로 밝혀졌다. 국내 스포츠심리학에서도 이와 관련한 연구들(So, 2011; Kim & Kim, 2016; Kim & Cho, 2017)이 탈진과 관련하여 수행되었다.

## 스포츠 탈진 통합 모델

스포츠 탈진 통합 모델(integrated model of athlete burnout)은 일련의 모델들을 통합하여 탈진을 설명하고 있다(Gustafsson et al., 2011). 이 모델은 선행조건, 초기 증상, 결과, 탈진 과정에 영향을 미치는 요인들(예: 성격, 대처기술, 환경 요인 등)을 통합하여 탈진을 설명하고 있다.

이 모델에 따르면, 부정적인 선행조건들(과도한 훈련, 학업·직업상 부하, 스트레스를 유발하는 사회적 관계, 과도한 수행력 기대, 불충분한 회복)은 부정적인 심리적(정서 불안, 동기 저하, 좌절감, 통제감 상실), 생리적(코티졸의 과다 분비), 행동적(행동장애, 수행력 저하) 초기 증상을 가져온다. 이에 대한 대처가 시기적절하게 이루어지지 않으면 탈진에 이르고 운동을 중도에 포기하는 상황까지 올 수 있다. 이러한 탈진 과정에서 개인차가 있을 수 있다. 개인의 성격적 특성(예: 완벽주의, 특성불안)이나 환경 요인(사회적 지지) 혹은 동기나 목표지향성 등에서 개인차가 있기 때문이다. 이와 같이 이 모델은 통합적 지식체계를 기반으로 결과가 아닌 과정으로서 탈진을 이해하는데 도움을 준다.

운동선수들에게 스트레스를 유발하는 선행조건에 대한 연구들(Kellmann, Altenburg et al., 2001; Jurimae et al., 2002)은 스포츠뿐만 아니라 학업이나 직업교육과 같은 삶의 영역에서의 스트레스도 탈진과 정적 상관관이 있음을 보고하고 있다. 또한 탈진의 개인차를 가져오는 성격 특성으로서 특성불안에 관한 연구(Price & Weiss, 2000; Raedeke & Smith, 2001; Tenebaum et al., 2003)도 수행되었는데, 특성불안이 높을수록 탈진 위험성이 커지는 것으로 나타났다.

환경 요인으로서 사회적 지지와 탈진의 관계에 대한 연구도 수행되었다. Defreese & Smith(2014)는 대학교 운동선수 465명을 대상으로 사회적 지지와 사회적 상호작용이 탈진과 어떠한 관계가 있는지를 조사하였다. 사회적 지지는 탈진과 부적 관계 그리고 부정적 사회적 상호작용은 탈진과 정적 관계를 보였다. 탈진에 대한 사회적 지지의 이러한 긍정적 효과는 사회적 지지가 운동선수의 심리적 안녕감을 강화하는데 도움을 주기 때문인 것으로 생각할 수 있다(Katagami & Tsuchiya, 2016). 국내 연

구에서도 유사한 결과가 도출되었다. 중학교 남녀 운동선수 282명을 대상으로 한 연구에서 사회적 지지가 탈진과 부적 관계가 있는 것으로 나타났다(Baek & Kim, 2003). 또한 Lim(1998)은 남녀 운동선수 431명을 대상으로 사회적 지지가 어떠한 과정을 거쳐 탈진에 영향을 미치는가를 조사했다. 사회적 지지는 스트레스 대처 능력에 영향을 미쳐 탈진을 감소시키는 것으로 나타났다. 즉, 정서적, 정보적 차원의 사회적 지지는 스트레스 대처 능력을 향상시켜 운동선수들이 스트레스에 직접적으로 노출되는 것을 감소시켜 탈진 가능성을 낮출 수 있음을 의미한다(Raedeke & Smith, 2004).

### 일원적 정체성 발달과 외적 통제 모델

이전 모델들은 심리학의 지식체계를 기반으로 스트레스나 동기와 같은 개인의 심리적 요인과 관련하여 스포츠 탈진을 설명하고 있다. 반면에 일원적 정체성 발달과 외적 통제 모델(unidimensional identity development and external control model)은 사회학의 관점에서 청소년들이 참여하고 있는 스포츠 제도에 초점을 맞추고 있다(Coakley, 2009).

이 모델은 운동선수의 내적 통제력 결여 그리고 훈련이나 시합에 대한 과도한 투자로 인해 다원적 정체성을 발달시키지 못하고 스포츠와 일원적 정체성을 강요하는 스포츠 환경을 탈진의 주요 원인으로 보고 있다(Coakley, 1992). 이 모델에서는 스포츠 활동으로 인한 부담과 스트레스 수준이 심리기술과 같은 운동선수 개인의 자원만으로는 극복하기 힘든 상황에 이르렀다고 본다. 따라서 근본적인 해결방안으로 스포츠 제도 개혁의 필요성을 제기하고 있다. 사춘기 청소년들의 발달과제가 다원적 정체성에 대한 욕구 충족이라는 점을 감안할 때(Erikson, 1988, 1993), 이 모델은 특히 청소년기에 있는 학생선수들의 탈진 현상을 이해하고 근본적인 해결방안을 찾는 데 많은 도움을 줄 수 있을 것이다.

국내외에서 이 모델과 직접 관련된 실증 연구는 드물다. 미국의 남녀 수영선수(13-22세) 182명을 대상으로 한 Black & Smith(2007)의 연구에서는 높은 수준의 운동 정체성(배타성)<sup>8)</sup>이 낮은 수준의 지각된 통제감과 상호작용을 할 경우 탈진 수준이 매우 높다는 결과를 얻으

면서 운동 정체성과 지각된 통제감이 탈진을 예측하는데 중요한 요인이라는 결론에 도달했다. 또한 Cresswell & Eklund(2004)도 지각된 통제감을 경험하는 운동선수들이 낮은 수준의 탈진을 보인다는 결과를 보고했다. 이러한 결과들은 Coakley의 모델을 지지하는 것이다. 그러나 이 연구에서는 낮은 수준의 운동 정체성(배타성)이 운동이나 일상에 대한 낮은 수준의 지각된 통제감과 상호작용을 할 경우에도 탈진 수준이 매우 높게 나타났다. 이러한 결과는 Coakley의 모델을 지지하는 것은 아니다.

관련 연구들을 보면 운동 정체성과 탈진의 관계에 대한 결론을 내리기가 쉽지 않다. 청소년 테니스선수들을 대상으로 한 연구들(Gould et al., 1996a; Gould et al., 1997)에서는 탈진 경험 선수들이 미경험 선수들에 비해 통계적으로는 유의한 차이는 아니지만 더 높은 수준의 운동 정체성을 보였다. 이러한 연구결과는 높은 수준의 운동 정체성과 탈진의 정적 관계를 주장하는 Coakley(1992)의 모델을 지지하는 것으로 해석할 수 있다. 그러나 Raedeke(1997)의 연구에서는 운동 정체성과 탈진 간의 부적 상관의 결과를 도출했다. 이러한 결과 불일치성을 설명하기 위해서는 Coakley 모델의 근간을 이루는 정체성 개념과 실증 연구들에서 사용하고 있는 측정도구의 성격을 이해할 필요가 있다.

Coakley의 정체성 개념은 스포츠에 국한된 것이 아니고 청소년 운동선수들의 삶의 전반을 포괄하는 넓은 의미의 정체성이다. Coakley의 정체성 개념은 청소년기에 성취해야 할 발달과제로서 정체성 형성이라는 관점에서 이해해야 한다. Erikson(1988, 1993)의 심리사회발달 이론에 따르면, 청소년기는 또래집단과의 사회적 연결망 속에서 특유의 하위문화를 형성하며 삶의 여러 영역에서의 경험을 통해 자신의 정체성을 찾고자 하는 욕구를 가지고 있다. 스포츠는 이러한 하위문화 중 하나이다(Kim & Song, 1998). 그러나 사회제도로서 스포츠는 청소년들의 삶의 여러 영역에서 자신의 정체성을 찾고자 하는 욕구를 충족시키지 못하고 있다. 오히려 스포츠 현실은 스포츠에만 지나치게 편중된 일원적 정체성

8) 배타성(exclusivity)은 사회적 정체성(social identity), 부정적 정서성(negative affectivity)과 함께 운동 정체성을 구성하는 하위영역으로서 선수 개인의 자기 가치와 정체성이 운동선수로서의 역할을 할 때만 결정되는 정도를 뜻한다(Brewer et al., 1993a).

(unidimensional identity)을 강요하고 있다. 이러한 스포츠 환경이 청소년 운동선수들의 탈진과 중도포기를 초래한다는 것이 Coakley의 관점이다.

운동 정체성 연구에서 주로 사용된 척도는 Brewer et al. (1993b)이 개발한 AIMS(Athletic Identity Measurement Scale)이다. 이 측정도구는 선수 개인이 운동선수의 역할을 지각하는 정도를 운동 정체성으로 개념화한 것으로 운동과 관련한 내용으로만 이루어진 사회적 정체성, 배타성, 부정적 정서성 등 3개 요인의 복합적 구조로 이루어져 있다(Brewer et al., 1993a).

종합하면, 연구들에서 사용한 측정도구인 AIMS는 선수 개인의 운동과 관련한 정체성만을 측정한다. 따라서 이 측정도구를 사용한 연구결과를 Coakley의 모델에 적용하여 논의를 하는 것은 부적절한 측면이 있다. AMIS를 통한 결과는 선수 개인이 운동과 관련하여 어느 정도의 정체성을 형성하고 있는지에 대한 정보를 줄 수는 있다. 그러나 그러한 운동 정체성이 선수 개인의 전체 삶에서 어떠한 비중과 의미를 담고 있는지에 대한 정보는 주지 못한다.

운동과 학업을 병행할 수 있는 스포츠 환경을 조성하는데 노력을 기울이고 있는 우리의 현실을 감안할 때, 이중 역할을 감당해야 하는 학생선수들이 가지고 있는 정체성의 속성을 파악할 수 있는 새로운 측정도구의 개발이 필요하다.

## 이중경력 관점에서 학생선수의 탈진

### 새로운 스포츠 환경: 이중경력(dual career)

학교운동부는 전문스포츠 육성에서 핵심적인 역할을 하고 있다. 그러나 학교라는 교육제도 내에서 운영되고 있는 학교운동부는 학습권 제한이나 운동부 폭력과 같이 비교육적인 측면이 사회 문제로 부각될 정도로 문제점을 노출하고 있다. 중·고등학교 운동선수의 기초학력에 있어 석차하위 80% 미만이 각각 76%와 98%에 이르렀다(Hong & Yu, 2007, p. 135 재인용). 최근 국가인권위원회(National Human Rights Commission, 2019)는 초·중·고 운동선수 인권실태 조사결과를 발표했다. 언어

폭력과 신체폭력을 경험한 선수가 각각 15.7%와 14.7%로 나타났으며, 성폭력의 경우도 3.8%에 달했다. 폭력 가해자 대부분은 지도자였다.<sup>9)</sup> 학교운동부의 문제를 개선하고자 여러 정책들(주말리그, 합숙훈련 폐지, 최저학력제, 스포츠인권 특별조사단 운영 등)이 시행되고 있다. 핵심은 학생선수들의 기본권인 학습권 보장을 통해 운동과 학업을 병행할 수 있는 환경을 만들기 위한 것이다(Hong & Yu, 2007).

전문스포츠에서 발생하고 있는 문제들을 해결하고 또한 선진형 스포츠 시스템을 통해 전문스포츠, 학교스포츠, 생활스포츠 간의 호혜적 관계를 구축하기 위해 최근 스포츠혁신위원회(2019)는 7차 권고문까지 발표했다. 특히 2차 권고문은 학교스포츠 정상화를 위한 여러 방안을 제안하고 있는데, 핵심은 학생선수들의 인권으로서 학습권을 보장하는 것이다.

이러한 스포츠정책의 새로운 패러다임은 선수의 인권 보호와 추후 원활한 진로전환이라는 측면에서 긍정적으로 평가할 수 있다. 그리고 이러한 정책 변화가 성공하기 위해서는 그에 따른 실질적이며 제도화된 지원방안이 뒤따라야 한다. 학생선수들은 신체적, 심리적, 시간적, 물질적으로 많은 부담을 주는 운동 외에 학업 부담까지도 동시에 극복해야 하기 때문이다.

이러한 문제를 해결하기 위해 외국에서는 이중경력(dual career)이라는 개념 하에 학생선수들에게 도움을 줄 수 있는 여러 지원방안을 시행하고 있다(Kim et al., 2013). 이러한 방안을 처음으로 시행한 스포츠조직은 국제올림픽위원회(IOC)이다. IOC는 2005년부터 2014년까지 엘리트선수들의 진로전환과 직업정착을 위해 'Athlete Career Programme'을 실시하여 22,000명이 넘는 선수들에게 혜택을 주었으며, 각국에 유사한 사업을 하도록 권했다(IOC, 2016). 이에 따라 유럽연합 집행위원회(European Commission, 2013)는 '운동선수 이중경력에 관한 유럽연합 지침'(EU Guidelines on Dual Career of Athletes)을 만들어 유럽 국가들에게 관련 사업을 수행하도록 권고하고 있다. 이러한 사업의 목적은

9) 고등학교 여자 운동선수 422명을 대상으로 한 과거의 성폭력 실태조사에서도 34.4%가 성희롱을 경험한 것으로 나타났다. 성희롱 가해자는 운동부 지도자가 76%, 동료선수가 24%였다(Joo, 2008).

운동선수들의 은퇴 후 성공적인 진로전환인데, 이를 위해서는 어린 선수시절부터 운동과 학업이 균형 있게 병행되어야 한다고 보았다.<sup>10)</sup>

학업과 운동의 병행은 학생선수들에게 큰 부담으로 다가올 것이다. 특히 지금까지와는 다른 새로운 길을 가야 하는 어린 선수들은 두려움과 심리적 부담을 겪을 수 있다. 운동선수 개인의 자기관리 능력이나 사회적 지원이 부족하면 이러한 상황은 스트레스로 지각되고 이로 인해 탈진과 운동 중도포기라는 결과가 초래될 수 있다.

학업과 운동의 병행으로 인한 과도한 부담은 선수 개인의 노력만으로는 이겨내기가 쉽지 않기 때문에 다양한 지원이 뒤따라야 한다. Bronfenbrenner(1979)의 생태학적 체계이론(ecological systems theory)은 학생선수들이 학업과 운동을 원활하게 병행하기 위해서는 어떠한 요인들이 중요한지를 시사하고 있다. 이 이론에 따르면, 인간의 행동은 환경적 맥락에서 일어나며, 환경은 미시체계(microsystem), 중간체계(mesosystem), 외체계(exosystem), 거시체계(macrosystem), 시간체계(chronosystem) 등 5개 체계로 구성된다.

이 이론을 토대로 Sum et al.(2017)은 이중경력 과정에 있는 홍콩과 대만의 학생선수 8명을 대상으로 한 심층 면담을 통해 이중경력에 영향을 미치는 사회생태학적 영향요인들을 탐색했다. 미시체계는 행위 주체와 직접적으로 상호작용하는 대상을 의미한다. 스포츠의 경우 지도자, 팀 동료, 부모, 학교교사, 학급친구 등이 해당한다. 특히 지도자는 학생선수의 운동 동기에 영향을 미치는 주요 타자로서 선수의 경력 발달과정 내내 지속적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.<sup>11)</sup> 중간체계는 행위 주체에게 영향을 미치는 미시체계의 두 요인 이상 간의 상호작용을 의미한다. 스포츠의 경우 지도자와 운동선수의 부

모, 지도자와 학교교사 간의 상호작용이 대표적인 경우이다. 특히 지도자와 부모의 긍정적 관계와 의사소통은 운동선수의 경력 발달에 바람직한 환경을 제공하는 것으로 나타났다. 외체계는 행위 주체가 직접적인 역할을 하지는 않으나 외부 결정에 의해 영향을 받는 상황을 의미한다. 스포츠의 경우 정부의 스포츠정책, 재정, 상급학교 진학 기준, 의료체계 등이 이에 해당한다. 거시체계는 개인이 속한 사회의 문화적 배경이나 가치관을 의미한다. 스포츠의 경우 운동선수나 스포츠에 대한 사회적 인식, 사회의 운동선수에 대한 교육관 등이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 시간체계는 한 개인의 전 생애를 걸쳐 일어나는 변화와 사회역사적인 환경을 의미한다. 스포츠의 경우 오랜 기간 진행되는 이중경력 과정에 있는 학생선수들에게 동기나 인식의 변화를 가져올 수 있는 중요한 환경적 요인은 지도자와 부모의 역할에 대해 학생선수들이 갖는 인식의 변화인 것으로 나타났다.

지속성을 가진 일련의 변화과정으로서 학생선수의 학업과 운동에서의 경력 발달은 사회적, 문화적 맥락에서 이해할 필요가 있다(Stambulova et al., 2009). 국내 학생운동부가 처한 환경적 맥락이 홍콩이나 대만과는 차이가 있을 수 있다. 하지만 Sum et al.(2017)의 연구는 학업과 운동이라는 두 영역에서 조화로운 경력 발달, 즉 이중경력을 위한 스포츠정책적 변화를 도모하는 우리에게 도움이 될 만한 시사점을 준다.

정리하면, 학업과 운동의 병행이 학생선수들에게 큰 부담을 주는 것은 사실이다. 그러나 이러한 부담을 피할 수 없는 상황이라면 자신에게 도움이 될 수 있게끔 긍정적으로 인식하려는 노력이 필요하다. 특히 대학교를 졸업하는 운동선수의 20% 정도만이 프로 팀으로 진출할 수 있는 우리의 상황을 고려하면(Tak, 2006), 학업과 운동이 균형 있게 구조화된 경력 발달은 훗날 진로전환의 시점에서 큰 도움이 될 것이다. 스포츠정책적으로 학업과 운동의 병행이 정착되어가는 과정에서 학생선수들이 이러한 상황을 얼마만큼 긍정적으로 인식하는가는 정책의 성공 여부를 결정하는 중요한 문제이다.

학업과 운동의 병행이라는 이중경력이 세계 정상급 운동선수에게 어떻게 받아들여지는지를 2009년 로마 세계수영선수권대회에서 2개의 은메달을 획득한 독일 의대생이었던 Helger Meeuw의 인터뷰 내용이 잘 보여주고 있

10) 독일은 18개 올림픽지원센터(Olympiastützpunkt)에 상근 전문인력을 두고 운동선수들의 경력을 관리하는 경력상담(career counselling) 제도를 운영하고 있다. 목적은 학생선수들이 학업과 운동이라는 두 삶의 영역을 조화롭게 구조화시키고 또한 미래지향적으로 학생선수가 자신의 삶을 설계할 수 있도록 돕는 것이다(Trägerverein des Olympiastützpunktes Berlin e.V., 2010). 이와 관련하여 구체적인 내용은 Kim(2014)을 참조하기 바란다.

11) 국내의 대학운동선수들을 대상으로 한 연구(Jang, 2006)에서도 선수들은 진로 탐색을 지도자와 상의하는 것을 가장 선호하는 것으로 나타났다.

다(Ärztezeitung, 2012).

“운동, 학업 그리고 가정의 조화를 유지하는 것 그리고 많은 부담으로 인해 녹초가 되지 않도록 하는 것은 쉽지 않다. (.....) 운동이나 학업에서 기적이란 없다. 훈련하지 않으면 빠르게 수영할 수 없으며, 공부를 하지 않으면 시험에 붙을 수 없다. 운동에서 배운 효율성이 학업에 도움이 된다.”

## 이중경력과 스포츠 탈진

학업과 운동의 병행이라는 스포츠정책의 새로운 패러다임에 의해 학생선수들은 이전과는 다른 새로운 스포츠 환경에 노출될 수밖에 없다. 지금까지 스포츠심리학은 스포츠 탈진과 관련한 연구에서 개인의 심리적 요인들에 초점을 맞추었다. Goodger et al.(2007)은 스포츠 탈진과 관련한 선행연구 41편을 체계적으로 분석하여 탈진과 관련이 있는 요인들을 동기, 스트레스 대처, 훈련과 회복에 대한 반응, 주요 타자의 역할, 운동 정체성 등 5가지로 분류했다. 주요 타자의 역할을 제외하고는 모두 개인의 심리적 요인들이다. 최근 탈진과 관련하여 많은 관심을 받고 있는 완벽주의나 열정, 코칭행동에 대한 인식 또한 개인의 특성에 초점을 맞춘 요인이다.

현장지향적 실용학문으로서 스포츠심리학은 학문 특성상 개인의 심리적 요인들에 초점을 맞추는 것이 타당하다. 하지만 문제의 근본적인 해결에 접근하기 위해서는 환경 변화라는 맥락에도 관심을 가져야 한다.

학업과 운동을 병행하는 스포츠 시스템을 오랜 기간 운용해온 외국에서는 학생선수들이 이러한 상황에서 어떠한 경험을 하는지 그리고 이러한 경험이 심리적으로 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구가 지속되었다(Li & Sum, 2017; Sum et al., 2017; Into & Perttula, 2018; Stambulova & Wyllemann, 2019<sup>12</sup>). 학업과 운동의 병행이라는 스포츠 환경은 우리에게서 최근의 상황이기 때문에 스포츠심리학에서 이와 관련한 연구는 매우 드물다. 스포츠과학의 다른 하위학문 분야와 교육학에서 학업과 운동을 병행하는 독일 대학운동선수의 경력

발과 진로전환을 제도적 관점에서 다룬 논문 2편(Kim, 2014; Yu & Park, 2018)과 우리의 국가대표 운동선수들을 대상으로 한 학업 및 진로지원 방안에 관한 연구보고서 1편(Kim, Yu et al. 2013) 등 전체적으로 매우 적다.<sup>13)</sup>

한 개인이 처한 환경은 그 사람의 심리상태에 영향을 미친다. 따라서 학제 간 시각에서 타 학문 분야의 연구결과들을 종합적으로 살펴보는 것은 스포츠 탈진을 이해하고 해결방안을 찾는 데 도움을 줄 수 있다. 이러한 점에 비추어 Bronfenbrenner의 생태학적 체계이론은 스포츠 탈진을 이해하는 시각을 넓힐 수 있는 유용한 수단일 수 있다.

학업과 운동의 병행이라는 새로운 스포츠 환경을 고려할 때, 스포츠심리학은 지금까지와는 다른 새로운 시각에서 스포츠 탈진이라는 주제에 접근할 필요가 있다. 스포츠심리학에서 사용하고 있는 탈진 측정도구들 대부분이 MBI를 토대로 개발되었으며, 주로 스포츠 내적인 상황에 초점을 맞추고 있다. 이러한 측정도구는 이중경력의 과정을 벗어난 성인선수들을 대상으로 한 탈진 연구에는 유용할 수 있다. 그러나 이중경력의 과정에 있는 학생선수들을 대상으로 탈진을 측정하고자 할 때는 학업과 운동이라는 두 영역을 모두 포함한 척도가 필요하다.

이러한 관점에서 개발된 스포츠 탈진 측정도구가 SpBI-DC(Sport Burnout Inventory-Dual Career)이다(Sorkkila et al., 2017). 이 척도는 학업 부담의 상황에서 학생선수들의 스포츠 탈진을 측정하기 위해 개발되었는데, 학생들의 학업 탈진을 측정하기 위해 Salmela-Aro et al.(2009)에 의해 개발되고 타당도를 인정받아 널리 사용되고 있는 학업탈진척도(School Burnout Inventory)를 기반으로 하고 있다. SpBI-DC는 학업탈진척도와 유사하게 스포츠 관련 고갈, 스포츠 의미에 대한 냉소성, 운동선수로서 부적절한 느낌 등 세 하위영역 총 10개 문항으로 구성되어 있다.

외국의 사례와 같이 국내 스포츠심리학은 학업과 운동의 병행이라는 이중 부담의 스포츠 환경에서 학생선수들

12) Stambulova & Wyllemann(2019)은 유럽 국가들에서 보편화된 이중경력이라는 환경에서 학생선수들이 경험하는 심리적 상황에 초점을 맞추고 2015년부터 2018년 사이에 수행된 42편의 연구들을 체계적으로 분석하였다.

13) 스포츠과학에서 학생선수들의 진로와 관련한 연구는 최근 들어 점차 관심을 받고 있으나 주로 대학운동선수들을 대상으로 하고 있다(Cho, 2012; So & Jung, 2013; Kim, 2016). 반면에, 중·고등학교운동선수들을 대상으로 학업과 운동을 병행하는 과정에서 그들이 경험하는 심리적 문제를 다룬 연구는 거의 없다.

이 겪을 수 있는 탈진을 측정하는 한국형 스포츠 탈진척도를 개발하는데 관심을 가져야 할 것이다.

## 결론 및 제언

본 논문에서는 스포츠 탈진에 대한 이해 그리고 학생선수들에게 과도한 부담을 줄 수 있는 학업과 운동의 병행이라는 새로운 스포츠 환경의 관점에서 본 탈진이라는 두 가지 주제를 다루었다.

스포츠 탈진을 이해하기 위해 탈진의 개념, 탈진 측정 도구, 탈진을 설명하는 모델들과 관련 연구들을 종합적으로 살펴보았다. 관련 연구들에 대한 문헌 고찰을 통해 국내에서 스포츠 탈진을 다룬 연구가 양적으로 확대되고 있음을 알 수 있었다. 특히 스포츠 탈진 모델을 기반으로 탈진의 선행조건인 개인의 심리적 요인과의 상관관계 혹은 매개효과를 조사하는 연구가 다수를 이루었다. 연구자들로부터 많은 관심을 받았던 개인의 심리적 요인들은 완벽주의, 열정, 운동 정체성, 정서, 자기효능감, 목표지향성, 자기관리 등이었다. 또한 Silva(1990)의 부정적 훈련 스트레스 모델을 기반으로 한 과훈련 혹은 과훈련 인식과 탈진의 관계에 대한 연구도 일부 수행되었다. 가장 많은 관심을 받았던 주제는 코칭행동과 탈진의 관계에 대한 것이었다. 이에 반해 개인의 심리에 영향을 미치는 환경 요인들(운동과 학업의 병행, 지도자와 부모의 관계, 관련 스포츠정책 등)에 대한 관심은 눈에 띄지 않았다. 추후 스포츠심리학은 이에 대한 관심을 가질 필요가 있다. 특히 후속 연구에서 보완할 점은 탈진 측정도구와 관련한 것으로, 아래 제언 부분에서 구체적으로 기술하였다.

학생선수들을 대상으로 한 스포츠 탈진 연구에 관한 종합적인 문헌 고찰을 통해 후속 연구에서 관심을 가져야 할 몇 가지 과제들이 도출되었다.

첫째, 종단연구가 필요하다. 국내외 연구들 대부분은 횡단연구이다. 드물게 종단연구(Schellenberg et al., 2013)가 있지만 단지 3개월 정도(시즌 전과 시즌 후의 비교)의 시간 간격으로 진정한 의미에서의 종단연구로 보기는 어렵다. 따라서 연구결과들은 대부분 독립변인(개인의 심리적 변인)과 종속변인(탈진)의 상관관계를 밝히는 것이었다. 이러한 연구는 탈진과 인과관계를 가진

요인이 무엇인지에 대한 명확한 답을 주지 못하기 때문에 탈진의 예방과 치료에 대한 도움은 제한적일 수밖에 없다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는 인과관계를 도출할 수 있는 종단연구가 필요하다. 특히 탈진이 일련의 과정을 거쳐서 발생한다는 점을 고려한다면 종단연구의 필요성은 더욱 커진다.

둘째, 한국의 문화적 특수성을 고려한 척도가 개발되어야 할 것이다. 현재 사용하고 있는 척도는 모두 외국에서 개발된 것이다. 비교문화의 관점에서 국내와 국외의 스포츠 환경은 다를 수 있다. 우리의 사회적, 문화적 맥락과 고유의 운동부 문화를 고려한 척도의 개발은 타당도를 확보한 결과물을 도출하는데 있어 중요하다(Kim, 1998).

셋째, 탈진에 대한 질적 연구가 필요하다. 국내 연구들은 예외 없이 국외에서 개발된 척도를 번역하고 타당도 검증을 통해 사용하고 있다. 사용된 척도들이 통계적으로 적절한 검증 절차를 거쳤다 하더라도 우리의 사회적, 문화적 맥락 혹은 운동 환경을 얼마나 충실히 반영했는지에 대해서는 의문이 생긴다(Kim, 2003). 따라서 우리의 특수성을 충실히 반영한 척도의 개발이 필요한데, 질적 연구는 이를 위한 첫 단계이다. 또한 질적 연구는 탈진에 이르는 운동선수들의 심리적 과정을 심층적으로 이해하는데 도움이 된다.<sup>14)</sup>

넷째, 탈진과 관련하여 임상 대상자와 비임상 대상자를 구분할 수 있는 기준값을 설정할 필요가 있다. 그 이유는 두 집단에 대한 대처 방식이 다를 수 있기 때문이다. 현재 많이 사용하고 있는 스포츠 탈진 척도들(SAMBI, ABQ, RESTQ)은 탈진을 정도에 따라 저·중·고의 세 집단으로 분류하는 MBI를 기반으로 하고 있다. 이러한 분류 방식을 채택함으로써 탈진 측정대상자 모두는 정도의 차이만 있을 뿐 탈진 범주에 속하게 된다. 그러나 낮은 수준의 탈진은 단순 피로현상일 수도 있다. 스포츠 탈진 척도와 함께 임상인과 건강인을 구분하는 기준값을 제시하고 있는 임상심리학의 탈진 측정도구(예: SMBQ)를 병행하

14) 중·고등학교 학생선수들을 대상으로 운동탈진의 심리적 과정에 대한 연구(Song & Kim, 2018b)가 1편 있다. 이 연구는 학생선수들의 긍정적 사고, 운동 정체성, 행복 지각, 운동 탈진 간의 구조적 관계에 관한 횡단적, 양적 연구이다. 따라서 탈진이 어떠한 과정을 거쳐서 발생하는지를 살펴보는 연구로 보기는 어렵다.

여 사용하는 것도 한 방법일 수 있다.

다섯째, 탈진에 영향을 미치는 환경적 요인에 더 많은 관심을 가지고 스포츠 탈진에 접근할 필요가 있다. 학업과 운동의 병행이라는 새로운 스포츠 환경은 국내 탈진 연구에 있어 새로운 관점을 요구한다. 지금까지 스포츠심리학의 탈진 연구들은 탈진의 원인이 될 수 있는 개인의 심리적 변인에 초점을 맞추었다. 개인의 심리는 환경에 의해 적지 않은 영향을 받는다고 할 때, 탈진 연구는 환경적 요인이나 심리사회적 요인에 더 많은 관심을 가져야 할 것이다. Bronfenbrenner의 생태학적 체계이론이나 Coakley의 일원적 정체성 발달과 외적 통제 모델은 안내자의 역할을 할 수 있을 것으로 생각한다.

마지막으로, 학업과 운동의 병행이라는 새로운 환경에서 발생하는 탈진을 측정할 수 있는 척도의 개발이 필요하다. 학생선수들은 지금까지 운동에만 초점을 맞추었던 삶의 방식에서 벗어나 운동과 학업을 균형 있게 병행해야 하는 삶의 방식을 택할 수밖에 없게 되었다. 이렇게 구조화된 삶의 방식으로 인해 탈진은 이전과는 다른 양상을 띠 수 있다. 즉, 탈진의 원인이나 진행과정 그리고 탈진을 예방하고 치료하는 방법 등 여러 방면에서 이전과는 다를 수 있다. Sorkkila et al. (2017)의 학업탈진척도(SBI)를 기반으로 개발된 SpBI-DC는 학생선수들의 학업과 운동의 병행이라는 특수한 상황을 고려했다는 측면에서 척도 개발에 참고할 만하다.

## 참고문헌

- Ärztzeitung (2012, July 27). *Zwischen Startblock und Medizinlehrbuch*. Retrieved September 6, 2014, from <http://www.aerztezeitung.de/panorama/article/818859/zwischen-startblock-medinlehrbuch.html>.
- Ärztzeitung (2014, December 18). *Burnout trifft jeden 10. Leistungssportler*. Retrieved from <https://www.aerztezeitung.de/extras/druckansicht/?sid=876151&pid=885328>.
- Bae, W. H. (2003). Effects of exercise stress factors of wrestlers on exercise exhaustion. *Korea Sport Research, 14*(4), 3-16.
- Baek, W. C., Kim, S. K. (2003). A study of the causal relationships between contact sports players' stress variables, overtraining, strain, and athletic burnout in middle school. *Korea Sport Research, 14*(2), 757-770.
- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J. S., & Habeeb, C. M. (2016). Controlling coaching behaviors and athlete burnout: Investigating the mediating roles of perfectionism and motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 38*, 30-44.
- Bäuerle, D. (1969). *Supervision in der Sozialpädagogik und Sozialarbeit*. Neues Beginnen.
- Black, J. M., & Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity, control, and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology, 38*, 417-426.
- Brewer, B. W., Boin, P. D., & Petitpas, A. J. (1993). Dimensions of athletic identity. *Presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto Ontario, Canada*.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology, 24*, 237-254.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Burisch, M. (1994). *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung*. (2. Auflage). Berlin: Springer Verlag.
- Caccese, T. M., & Mayerberg, C. K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 6*, 279-288.
- Capel, S. A. (1986). Psychological and organizational factors related to burnout in athletic trainers. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 57*, 321-328.
- Cho, H. I. (2012). Prediction of career exploratory behavior of collegiate athletes. An application of the theory of planned behavior. *The Korean Journal of Sports Science, 21*(4), 321-335.
- Cho, K. M. (2006). *Survey on the human rights situation of student-athletes*. National Human Rights Commission of Korea.
- Choi, H. H., & Cho, S. K. (2014). The mediating role of the coach-athlete relationship in relationships between perceived passion and burnout in adolescent athletes. *Korean Journal of Sport Psychology, 25*(4), 111-125.
- Choi, H. H., Cho, S. K., & Eklund, R. C. (2017). A comparative study of construct equivalence and latent means analysis of athlete burnout questionnaire for adolescent athletes. *Journal*

- of *Wellness*, 12(3), 433-445.
- Choi, J. K., & Ryu, H. S. (2012). Relationship of exercise stress to athletic burnout among high school athletes. *Journal of Coaching Development*, 14(4), 47-55.
- Chung, W. Y. (2013). Verification of a causal model among stress factors and coping of student athletes. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 53(1), 519-534.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Coakley, J. (2009). From the outside in: Burnout as an organizational issue. *Journal of Intercollegiate Sports*, 2, 35-41.
- Committee on Sport Innovation(2019). *2019 Ministry of Culture, Sports and Tourism. A recommendation letter of Committee on Sport Innovation*. Korean Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2004). The athlete burnout syndrome: Possible early warning signs. *Journal of Sport and Medicine in Sport*, 7, 481-487.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 469-477.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 655-661.
- Dale, J., & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 67-83.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 619-630.
- Eklund, R. C., & Cresswell, S. L. (2007). Athlete burnout. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology*(3rd ed., pp. 621-641). Hoboken, NJ: Wiley.
- Eklund, R. C., & Defreese, J. D. (2017). Burnout in sport and performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology, Online Publication*, 1-29, (Date: Apr 2017).
- Erikson, E. H. (1988). *Jugend und Krise - Die Psychodynamik im sozialen Wandel*. München.
- Erikson, E. H. (1993). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt a.M.
- European Commission (2013). *EU guidelines on dual careers of athletes*. Luxembourg: Publication Office of the European Union.
- Fender, L. (1990). *Athletic burnout: A sport adaptation of the Maslach burnout inventory*. Eugene: Microform Publications, College of Human Development and Performance, University of Oregon. (Kent State University 1988:M.A.).
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 150-165.
- Gieck, J., Brown, R. S., & Shank, R. H. (1982, August). The burnout syndrome among athletic trainers. *Athletic Training*, 36-41.
- Gong, C., & Hwang, J. (2014). The effects of emotional intelligence and perceived coaching behaviour on burnout for Korean, Chinese swimming athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 25(3), 59-71.
- González, L., García-Merita, M., Castillo, I., & Balaguer, I. (2015). Young athletes' perceptions of coach behaviors and their implications on their well-being and ill-being over time. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30, 1147-1154.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996a). Burnout in competitive junior tennis player: I. Quantitative psychological assessment. *The Sportpsychologist*, 10, 322-340.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996b). Burnout in competitive junior tennis player: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sportpsychologist*, 11, 257-276.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis player: II. Qualitative analysis. *The Sportpsychologist*, 10, 341-366.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future directions. *International Review in Sport and Exercise Psychology*, 4, 3-24.
- Gustafsson, H., Lundkvist, E., Podlog, L., & Lundkvist, C. (2016). Conceptual confusion and potential advances in athlete burnout research. *Perceptual Motor Skills*, 123, 784-791.
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2016). Burnout in athletes. In R. Fuchs, & M. Gerber(Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (eBook) (S. 486-501). Springer-Verlag.
- Heo, J. S. (2017). Causal relationship among competition within



- team, relationship conflict and sport burnout of college athletes. *The Korean Journal of Sport*, 15(4), 595-604.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(3), 456-470.
- Hong, D. K., & Yu, T. H. (2007). Student athletes in terms of human rights: An educational discourse. *Korean Journal of Sport Pedagogy*, 14(4), 131-154.
- International Olympic Committee (2016). *Athlete career programme (ACP)*. Retrieved July 2 from <https://www.olympic.org/athlete-career-programme>.
- Into, S., & Perttula, V. M. (2018). *Dual career pathway: Relationships between coaching climates and student-athletes' symptoms of burnout in school and sport*. Jyväskylä university master's thesis.
- Jang, H. J. (2006). The relationship between career counsel of university athletes and career exploratory behavior. *The Korean Journal of Physical Education*, 45(4), 149-157.
- Joo, J. M. (2008). Research on sexual harassment experiences of athletes and alternatives. *The Journal of Sport and Entertainment Law*, 11(3), 219-245.
- Jurimae, J., Maestu, J., Purge, P., Jurimae, T., & Soot, T. (2002). Relationships among heavy training stress, mood state, and performance for male rowers. *Perceptual and Motor Skills*, 95, 520-526.
- Kallus, K. W., & Kellmann, M. (2016). *The Recovery-Stress Questionnaires: User Manual*. Frankfurt am Main.
- Kang, K. H. (2009). The study on sports stress and burnout among adolescent athletes. *Journal of Sports Culture and Science*, 16, 77-88.
- Katagami, E., & Tsuchiya, H. (2016). Effects of social support on athletes' psychological well-being: The correlations among received support, perceived support, and personality. *Psychology*, 7, 1741-1752.
- Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W., & Steinacker, J. M. (2001). Assessing stress and recovery during preparation for the World Championships in rowing. *The Sport Psychologist*, 15, 151-167.
- Kellmann, M., & Kallus, K. W. (2001). *Recovery-stress questionnaire for athletes: User manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kim, B. J. (1998). Cross-cultural research strategies in sport psychology. *Korean Journal of Sport Psychology*, 9(2), 63-82.
- Kim, B. J. (2003). Techniques for cross-cultural transition and validation of questionnaires. *Korean Journal of Sport Psychology*, 14(1), 13-26.
- Kim, B. J., & Seong, C. H. (1997). Sources of enjoyment in competitive youth sport in Korea. *Korean Journal of Sport Psychology*, 8(2), 43-60.
- Kim, B. J., & Kim, J. S. (1998). Sources of stress in competitive youth sport in Korea. *Korean Journal of Sport Psychology*, 9(1), 33-50.
- Kim, B. J., Lee, J. H., & Lee, D. H. (2016). Mediating effects of emotional regulation on the relationship between stress and burn-out among college athletes. *Kinesiology*, 18(3), 23-33.
- Kim, E. H., Yeo, K. A., & Lee, S. Y. (2016). A study of the relationships between training amount, overtraining and burnout in student athletes. *The Korea Journal of Sport Science*, 25(6), 967-979.
- Kim, E. J., Seo, D. K., Cho, S. L., Shin, S. D., & Um, J. S. (2008). The relationship between coach's leadership behavior type and burnout. *The Korea Journal of Sports Science*, 17(3), 439-449.
- Kim, K. W. (1998). The selection and promotion of talented children for sports as the basis of elite sports in German Democratic Republic: Search for a effective system of selection and promotion of sports-talented children in Korea. *Journal of Korean Sociology of Sport*, 10, 139-156.
- Kim, K. W. (2009). Effective talent identification and development in sports from a viewpoint of developmental psychology. *Korean Journal of Sport Science*, 20(2), 250-263.
- Kim, K. W. (2014). Policy suggestions for athletes' career development and transition: A case of german support program for athletes' dual career. *Kinesiology*, 16(4), 101-113.
- Kim, K. W. (2016). Career decision-making self-efficacy and career exploration behavior by sports career of student boxers. *Kinesiology*, 18(3), 35-42.
- Kim, K. W. (2019). Promotion of sports club as a social system: Discourse on recommendations of Committee on Sport Innovation. In Korea Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (Eds.), *Righteous sports culture and Olympics in Korea*, (pp. 82-96). Seoul: Daehanmedia.
- Kim, K. W., & Song, W. Y. (1998). A theoretical review on an developmental process of identity with sport: From the aspect of pedagogy and developmental psychology. *The Korean Journal of Physical Education*, 37(2), 131-141.

- Kim, K. W., & Song, W. Y. (2001). Burnout in relation to stress types in youth sports. *Korean Journal of Sport Psychology, 12*(1), 161-179.
- Kim, K. Y., & Kim, S. K. (2016). The relationship between multidimensional perfectionism orientation, sport stress, and sport burnout of college athletes. *The Korean Journal of Sport, 14*(4), 325-334.
- Kim, M. J., & Cho, S. L. (2017). The relationship among perfectionism, exercise stress and athlete burnout of badminton athletes. *The Korean Journal of Sport, 15*(1), 623-634.
- Kim, Y. R., Yu, T. H., Shin, S. Y., Kwon, S. Y., & Kang, J. W. (2013). *Support plan for career development of national athletes in academics and sports*. Korea Institute of Sport Science.
- Kim, Y. S. (2013). The influence of psychological difficulties on performance burnout among football players. *Korean Journal of Sport Science, 24*(4), 700-708.
- Korunka, CH., Tement, S., Zdrehus, C., & Borza, A. (2010). *Burnout: Definition, recognition and prevention approaches*. BOIT(Burnout Intervention Training for Managers and Team Leaders, European Commission).
- Kwon, S. C., Kim, Y. S., & Lee, B. J. (2005). A study on stress and burnout in middle and high school male volleyball. *Korea Sport Research, 16*(4), 517-526.
- Lee, D. H. (2005). An analysis of the exhaustion level in college athletes. *Korea Sport Research, 16*(4), 123-130.
- Lee, S. K., & Kim, Y. K. (2007). The relationships among training amount, cognition of overtraining and sport burnout in fencers. *Journal of Coaching Development, 9*(4), 243-251.
- Lee, Y. S. (2012). Camping training realities of school athletic club and improvement plan. *Journal of Korean Society of Sport Policy, 10*(2), 93-107.
- Li, M., & Sum, R. K. W. (2017). A meta-synthesis of elite athletes' experiences in dual career development. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science, May*, 1-19. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1080/21640599.2017.1317481>.
- Lim, I. S. (1998). The influence of athletic stress on burnout due to copy style. *Korean Journal of Sport Psychology, 9*(2), 83-100.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. London: Prentice-Hall.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Psychology, 2*, 99-113.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory manual (2d ed.)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual (3rd ed.)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. In S. T. Fiske, D. L. Schachter, & C. Zahn-Waxer (Eds.), *Annual Review of Psychology, 53*, 397-422.
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, & Ellickson, K. A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sport Medicine, 21*, 107-114.
- Park, I. K., Kim, H. M., & Park, S. H. (2017). The effect of perceived coaching behavior on athletic satisfaction and burnout. *Korean Journal of Sport Psychology, 28*(1), 59-69.
- Park, J. G., & Jung, K. I. (2013). Investigating the factorial invariance and latent means Athlete Burnout Questionnaire(ABQ) for the use of adolescent student-athletes. *The Korean Journal of Physical Education, 52*(1), 149-162.
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *The Sport Psychologist, 14*, 391-409.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*, 281-306.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*, 281-306.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypothesis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*, 525-541.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School Burnout Inventory(SBI): reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment, 25*, 48-57.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 65-83.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., &

- Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*, 1-15.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Hrsg.), *The handbook of work and health psychology* (S. 383-425). Chichester: Wiley.
- Schellenberg, B. J. I., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. E. (2013). Passion and coping: Relationships with changes in burnout and goal attainment in collegiate volleyball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*, 270-280.
- Schmidt, G.W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*, 254-265.
- Shirom, A., & Melamed, S. (2006). A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups professionals. *International Journal of Stress Management, 13*, 176-200.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *The Journal of Applied Sport Psychology, 2*, 5-20.
- Sim, H. B., & Won, Y. B. (2005). Comparison of the burnout use violence of individual-sports athletes and team-sports athletes. *The Korean Journal of Physical Education, 44*(4), 261-270.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.
- Seong, B. J., Ko, B. G., Lee, Y. S., Yoon, S. J., Kwak, H. B., & Seong, E. S. (2014). *An survey study on the Student-athletes' training amount in korean elementary, middle, high school, and abroad*. Korea Institute of Sport Science.
- So, Y. H. (2011). The relationship between perfectionism, competition anxiety, and burnout of physical education high school athletes. *Korean Journal of Sport Psychology, 22*(1), 77-92.
- So, Y. H., & Jung, J. H. (2013). Relationship among career decision-making self-efficacy, career exploratory intention, and career exploratory behavior of college athletes. *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education, 18*(1), 175-190.
- Song, K. H., & Jung, K. I. (2014). A study on the multiple mediating effects of athlete identity and approach-avoidance motivation on relations between controlling coach behaviors and athletic burnout. *Korean Journal of Sport Psychology, 25*(4), 143-157.
- Song, K. H., & Kim, S. Y. (2018a). The mediating effects of passion on relations between adolescent athletes' sport ability beliefs and athletic burnout. *Korean Journal of Sports Science, 27*(6), 315-327.
- Song, K. H., & Kim, S. Y. (2018b). Psychological process of athletic burnout experienced by adolescent players. *Journal of Digital Convergence, 16*(12), 603-610.
- Song, W. Y. (1999). *A study on the causes of burnout and coping strategies of youth athletes*. Sungkyunkwan university dissertation.
- Song, W. 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.
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Selänne, H., & Salmela-Aro, K. (2017). Sport burnout inventory-Dual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Science, xx*, 1-9.
- Stambulova, N. B., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*, 395-412.
- Stambulova, N. B., & Wyllemann, P. (2019). Psychology of athletes' dual career: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 74-88.
- Sum, R. K. W., Tsai, H.-H., Ching Ha, A. S., Cheng, C., Wang, F., & Li, M. (2017). *Social-ecological determinants of elite student athletes' dual career development in Hong Kong and Taiwan*. Retrieved from <https://us.sagepub.com/en-us/nam/open-access-at-sage>. DOI: 10.1177/2158244017707798.
- Tak, E. J. (2006). *The relationship between the role performance will and the expectation in adaptation to society among athletes in university*. Kookmin university dissertation.
- Taylor, A. H. (1988, November). *Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials*. Paper presented at the Annual Conference for the Canadian Society of Psychomotor Learning and Sport Psychology. Ontario.
- Tenebaum, G., Jones, C. M., Kitsantas, A., Sacks, D. N., & Berwick, J. P. (2003). Failure adaptation: An investigation of the stress response process in sport. *International Journal of*

- Sport Psychology*, 34, 27-62.
- Trägerverein des Olympiastützpunktes Berlin e.V. (2010). *Olympiastützpunkt Berlin: Jahresbericht 2010*. Berlin.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., & Grenier, S. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 455-478.
- Wankel, L. M., & Kreisel, P. S. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51-64.
- Yang, J. H. (2010). The study of stress factors on exercise burnout among university athletes. *Journal of Sport Culture and Science*, 16, 23-31.
- Yoo, H. S. (2004). Overtraining and burnout in athletes. *Journal of Coaching Development*, 6(2), 13-22.
- Yoon, S. H. (2017). The effect of exercise stress on burnout and exercise dropout in university Taekwondo players. *The Korean Journal of Sport*, 15(3), 593-601.
- Yoon, S. Y., & Choi, H. H. (2017). Relationship of perceived passion, basic psychological needs and athlete burnout in adolescent athletes. *Journal of the Korean Society for Wellness*, 12(1), 373-384.
- Yu, J. Y., & Park, S. H. (2018). A combination of vocational and sport education : Recent trends in elite sports education in Germany. *Theory and Practice of Education*, 23(2), 21-37.

## 학생선수의 이중경력과 스포츠 탈진

김경원(서원대학교, 교수)

**[목적]** 우리의 학생선수들은 학업과 운동의 병행이라는 새로운 스포츠 환경에 직면하고 있다. 이러한 스포츠정책에 있어 패러다임의 변화는 학생선수들의 학습권을 보장하여 추후 진로전환에 도움을 줄 수 있으나 사회적 지원이 없다면 큰 부담으로 작용할 수 있다. 이 연구의 목적은 스포츠 탈진에 대한 이해를 바탕으로 이중경력 과정에서 학생선수들의 탈진 현상을 살펴보고 스포츠심리학에서 탈진연구를 위한 미래 연구과제를 제시하는데 있다. **[방법]** 이 연구는 스포츠 탈진과 관련한 연구들을 문헌적으로 고찰하였다. 연구주제에 대한 논의의 타당도를 높이기 위해 학생선수들을 대상으로 한 선행연구들을 선별하여 탈진 모델 및 측정도구들과 관련하여 논의가 진행되었다. **[결과]** 첫째, 스포츠 탈진의 원인을 알기 위해서는 종단연구가 필요하다. 둘째, 우리의 사회적, 문화적 맥락을 반영한 한국형 측정도구가 개발되어야 한다. 이를 위해서는 탈진의 과정을 심층적으로 이해할 수 있는 질적 연구가 선행될 필요가 있다. 셋째, 탈진 임상 대상자와 비임상 대상자를 구분할 수 있는 기준값을 설정할 수 있는 연구가 수행되어야 한다. 넷째, 학업과 운동의 병행이라는 새로운 스포츠 환경에 직면하여 탈진 연구는 개인의 심리적 변인뿐만 아니라 환경 요인에도 관심을 기울여야 한다. **[결론]** 1990년대 이후 국내 스포츠심리학에서도 스포츠 탈진에 대한 연구는 양적으로 많은 발전을 하였다. 선행연구에 대한 광범위하고 체계적인 분석을 토대로 미래 연구를 위한 제안을 하였다.

**주요어:** 학생선수, 탈진, 스트레스, 이중경력, 측정도구 개발