

스포츠손상 재활훈련 동안 엘리트 선수들의 심리적 변화 탐색

정은나 · 육동원 · 박윤식(연세대학교), 김성훈*(호남대학교), & 신정택(동의대학교)

본 연구는 부상 후 스포츠손상 재활훈련에 참여한 엘리트 선수 5명을 대상으로 재활훈련 기간 동안 경험하는 심리적 변화 및 요인들을 질적 연구방법을 통해 탐색하여 체계적인 재활훈련 프로그램 개발에 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 본 연구의 자료를 수집하기 위해 참여자의 재활훈련 시작 시점을 기준으로 주 1회 개방형 질문지, 심층면담 등을 실시하였고, 전사, 부호화, 귀납적 분석 방법을 통한 범주화 과정을 거쳐 결과를 도출하였다. 연구결과의 진실성을 높이기 위한 삼각검증법, 심층기술, 다각도 분석법, 구성원 간 검토 등의 과정을 통해 분석한 결과, 재활훈련 초기에는 참여자들 마다 복귀에 대한 걱정, 불안 등 부정적인 심리상태를 보였으나, 재활훈련 종료시점에는 대체적으로 참여자들의 심리상태가 자신감회복, 재활훈련의 즐거움 등 긍정적으로 변화 되었다. 하지만 심층면담을 통해 재활훈련 종료 시점에서도 통증 때문에 복귀에 대한 걱정이 남아있는 참여자도 있어, 각 참여자마다의 심리적 변화에는 주변 환경 및 상황에 따른 차이점이 있는 것으로 나타났다.

주요어: 스포츠손상, 재활훈련, 심리적 변화

서론

스포츠를 전문적으로 하는 운동선수들은 경기력, 체력, 운동기술 등을 향상시키기 위해 지속적으로 강도 높은 훈련을 반복하고 최고의 수행능력을 유지하여 좋은 경기결과를 얻기 위해 많은 노력을 기울인다. 특히, 경쟁하는 스포츠 상황에서 엘리트 선수가 되기 위해선 선수 자신에게 연습 혹은 경기 때 일어날 수 있는 스포츠 부상을 최소화 하는 노력이 필요하다(Dekker et al., 2000). 하지만, 의욕이 앞선 나머지 과도하게 운동을 수행하면 곧 부상과 연결될 수 있다. 스포츠 손상 혹은 운동 부상은 운동선수에게 있어 공통적으로 발생하는 현상이다(Uitenbroek, 1996). 이는 스포츠에 참여하는 사람의 인구가 증가할수록 부상의 빈도 또한 그에 비례

하여 발생한다는 선행 연구에서도 찾아볼 수 있으며 (Smith & Milliner, 1994), 스포츠 손상의 위험성과 손상 이후의 결과는 모든 스포츠 활동에 있어 불가피한 부분이라고 보고하였다(Alzate et al., 2004). 운동 부상을 입은 선수는 당장 활동을 제대로 할 수 없게 되며 이것은 부상선수가 수많은 부정적인 상황 앞에 놓이게 되는 것을 뜻한다(Buceta et al., 2000). 그리고 부상을 당한 운동선수는 연습과 시합 참여를 중단하고 병원을 방문하여 스포츠의학 전문의와 상담 및 진단을 통해 부상정도에 따라 재활치료(훈련)를 시작하거나 휴식을 취하게 된다.

스포츠 손상재활은 신체적, 심리적 치료를 병행하여 실시해야 하지만(Larson et al., 1996), 재활훈련 시 선수나 선수재활 트레이너들은 신체적인 재활치료에만 초점을 맞추고 있는 것이 현실이다(Mainwaring, 1999; Tracey, 2003). 운동선수가 부상을 당하게 되면 신체적 손상만 경험하는 것이 아니라 심리적 손상도 같이 경험하게 되며(William & Anderson, 1998),

논문 투고일 : 2015. 06. 01.

논문 수정일 : 2015. 10. 16.

논문 확정일 : 2015. 10. 28.

* 저자 연락처: 김성훈(slovers@honam.ac.kr)

본 논문은 정은나(2011)의 석사학위논문의 일부를 수정, 보완한 것임.

부상 선수의 5% ~ 19% 정도가 부상으로 인한 심리적 고통을 받는다(Udry & Andersen, 2002). 그리고 선수가 현장 복귀를 위한 완전한 신체적 회복이 되었음에도 불구하고 부상 전의 수행력, 안정성, 근력, 유연성과 체력 등과 같이 신체적 요인들의 수준이 되돌아오지 않는 경우가 있는데, 이러한 경우 운동수행에 영향을 미치는 심리적 요인들의 방해가 원인이 될 수 있다(Heil, 1993). 또한, Tracey(2003)는 중증 이상의 부상을 입은 미국의 10개 대학 선수들을 대상으로 한 연구에서 부상 후 선수들은 신체적, 행동적, 인지적 변화뿐만 아니라 정서적 변화(상실감, 자아존중감 감소, 좌절, 화 등)도 경험하고, 재활훈련 중인 선수가 경험하는 다양한 감정이 재활훈련 과정에 영향을 미친다는 것을 규명하였다. 그리고 스포츠 손상과 재활과정에서의 심리적 반응 요소들의 중요성을 모형형식으로 묘사한 Wiese-Bjornstal et al.(1998)의 통합적 모델에 의하면, 부상 전 개인적 그리고 상황적 요인들(Anderson & Williams, 1988)과 부상 후의 결과들(Wiese-Bjornstal et al., 1995)이 개인의 심리적 반응에 영향을 미친다고 하였다. 또한, 개인의 심리적 반응은 시간이 지남에 따라 급격하게 변화할 수 있으며 회복은 이러한 과정의 결과물이라고 주장하고 있다. 그리고 부상으로 인한 심리적 결과들은 인지적, 정서적, 그리고 행동적 반응 등을 포함하며 이 세 가지 요소들을 세부적으로 살펴보면, 자신감, 동기, 불안, 재활훈련에 대한 열정(Adherence), 사회적지지(Social support) 등의 변인들이 있는 것으로 선행연구들에서 보고하고 있다. 이로 인해 운동 부상의 심리적 부분에 대한 이해와 관심이 높아졌으며(Gould & Udry, 1994; Weinberg & Gould, 1995; Wiese & Weiss, 1987; Wiese-Bjornstal & Smith, 1993), 부상 선수들의 재활훈련에 신체적 치료와 더불어 심리적 치료의 필요성이 대두되었고, 부상 선수들의 재활치료를 담당하는 스포츠 의학팀 공동체에서도 부상 발생과 회복 과정에 있어 심리적 요인들이 필수적 역할로써 중요한 부분을 차지한다는 의식이 높아지게 되었다(Brewer et al., 1994).

이에 대한 스포츠손상 재활훈련에 대한 국내 연구들을 살펴보면, 신경택과 박윤식(2008)은 재활 선수들의 U자형 정서 변화 가설을 검증하였고 재활 완료시점에서

의 부상 선수의 정서가 상해 직후 수준과 동일하거나 더 높은 수준을 나타냈다는 것을 입증하였다. 또 다른 연구인 신경택과 육동원(2005)은 부상 선수들의 재활훈련 과정 동안에 겪는 정서적 상태와 재활성과, 인지적·행동적 요인들과의 관계가 서로 유의하게 영향을 미친다는 것을 규명하였다.

그리고 선행연구들의 대부분은 양적 연구방법(Quantitative study methodology)을 택하였는데, 현재 스포츠 심리학자들 사이에서 양적 연구방법에 대한 한계점이 대두되고 있다. 따라서 스포츠 심리학자들은 양적 연구방법이 갖는 한계점을 극복하기 위해 질적 연구방법(Qualitative study methodology)을 연구문제에 대한 답을 찾는 중요한 방법으로 받아들이기 시작하였고(Hardy et al., 1996), 이 연구방법을 통해 선택된 사회 현상에 대하여 풍부하고 심층적인 정보를 얻을 수 있다고 보고하였다. 질적 연구방법을 사용한 연구들을 살펴보면 심층면담을 통하여 부상 선수들의 재활 과정 동안의 감정적 변화를 각 단계별로 세분화하여 실제 선수들이 경험하는 현상을 보다 면밀히 묘사하였고(Tracey, 2003), 부상 선수들이 완전한 회복상태나 현장복귀에 근접해도 재발에 대한 두려움 때문에 우울증과 좌절감은 지속적으로 남아있는 것으로 나타났다(Biano et al., 1999; Johnston & Carroll, 1998). 결론적으로, 재활 선수들이 재활훈련 과정에서 경험하는 인지적, 감정적, 행동적 반응이 어떻게 재활훈련의 결과에 영향을 미치는지 대한 조사와 심리적 반응 및 변화들의 대한 연구는 양적 연구방법과 더불어 질적 연구방법도 함께 병행하여야 할 필요성이 제기되고 있다.

위에서 언급했듯이 부상 후 스포츠손상 재활훈련 과정과 심리적인 반응 및 요인들에 관련성과 중요성에 대한 외국 선행연구들은 지속적으로 보고되고 있지만, 국내에서는 이 분야에 대한 연구가 외국에 비해 미흡한 실정이다. 특히, 국내 연구들은 양적 연구방법을 통해 연구를 지속하고 있지만, 질적 연구방법을 통한 연구를 통해 양적 연구방법을 통해서 도출된 결과들을 직접 재활 선수들의 목소리를 통해서 그들이 경험하는 재활훈련 과정에서의 생각과 느낌, 즉 심리적 변화를 보다 세밀하고 명확하게 탐색할 필요가 있을 것으로 사료된다. 그리고 Evans & Hardy(1995, 2002)의 연구에서도 질적 연

구방법을 통해 선수들의 부상 심리와 대한 여러 가지 복잡성(Complexity)을 발견할 수 있다고 제안하였다. 특히, 선행연구들에서는 재활선수들을 대상으로 심층면담을 1회 혹은 재활 초기, 말기뿐만 아니라 나누어서 진행을 하였으나 재활훈련의 전 과정에서 나타나는 심리적 변화를 탐색하기에는 한계가 있다고 판단하여 본 연구에서는 재활선수들의 심리적 변화를 보다 세밀하고 구체적으로 탐색하기 위해 심층면담의 기간과 횟수를 늘려서 진행하는 것이 필요하다고 판단하였다. 그리하여 본 연구자는 양적 연구방법을 통해 얻어진 선행 연구 자료들을 바탕으로 현상학적 질적 연구방법을 통해 개방형 질문지와 심층면담을 사용하여 부상선수들의 스포츠손상 재활훈련 과정 동안 일어나는 심리적 변화 및 요인들을 보다 면밀하고 다양한 관점에서 규명할 필요성을 제기한다. 나아가 본 연구결과를 통해 의사, 스포츠 심리학자, 선수재활 트레이너, 코치, 선수 등에게 재활훈련 과정에서의 심리적 상태 및 변화의 중요성 및 정보를 제공함으로써 체계적이고 과학적인 스포츠손상 재활훈련프로그램의 개발과 부상 후 선수들의 성공적인 재활 및 현장복귀에 기여할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구의 목적은 질적 연구방법을 통해 엘리트 선수들이 재활훈련 과정에서 경험하는 심리적 변화 및 요인들을 탐색하여 체계적인 재활훈련 프로그램 개발에 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공하는 것이다.

연구방법

연구 대상

본 연구는 서울 소재 S 병원에 2010년 7월~8월 사

표 1. 연구 참여자의 특성

연구대상	나이	성별	종목	경력	운동경력	재활훈련 횟수	재활기간
참여자A	22세	남	축구	대학교 주전선수	10년	4회	8주
참여자B	24세	남	축구	전 청소년 국가대표	10년	4회 이상	6주
참여자C	24세	여	배드민턴	전 국가대표	10년	1회	6주
참여자D	20세	남	축구	전 청소년 국가대표	12년	2회	8주
참여자E	20세	남	축구	대학교 주전선수	10년	2회	4주

이에 부상 후 재활훈련을 위해 입원 또는 내원했던 5명의 엘리트 운동선수들을 대상으로 실시하였다. 우선, 의학적 손상정도는 의학적 진단과 더불어 콜로라도 손상 시스템(Blackwell & McCullagh, 1990)을 기준으로 하였으며, 중증(moderate)이상의 부상 정도와 부상으로 인해 최소 7일 이상 연습 혹은 시합을 뛰지 못한 선수들을 선별하였다. 그 후, 재활의학 전문의와 선수재활 트레이너와 상호의견 하에 재활기간이 4 ~ 8주가 필요한 재활선수들을 연구 대상으로 선정하였다. 본 연구 참여자들의 특성, 부상 횟수, 재활훈련 받은 횟수 및 재활기간은 <표 1>과 같다.

조사도구

본 연구의 목적을 달성하기 위해 질적 연구방법에서의 개방형 질문지와 심층면담을 본 연구의 조사도구로 선정하였다

개방형 질문지

개방형 질문지는 연구 참여자들이 재활훈련 기간 동안 경험하는 심리적 변화를 알아보기 위해 사용하였다. 질문지는 참여자들의 생각과 느낌을 직접 기입할 수 있도록 자기 보고(self-report) 양식으로 제작하였다. 개방형 질문은 선행연구들(Gould et al., 1997a, 1997b; Evans & Hardy, 2002; Tracey, 2003; Podlog & Eklund, 2005)을 검토한 후 전문가 집단(스포츠 심리학 교수 1명, 재활심리 전공교수 1명, 스포츠 심리학 박사 1명, 재활의학 전문의 1명, 선수재활 트레이너 1명)들과 논의를 거쳐 가장 적절한 질문을 찾으려고 노력하였다. 또한, 본 검사 전 예비검사로써 재활선수 22명을 대상으로 1차 예비 개방형 질문지 작성을 실시하여 문항의 난이도, 질문의 명확성, 용어의 적합성 및 문항에 대

한 이해수준 등을 조사하였다. 그 후 예비 검사를 통해 수집한 결과들을 토대로 질문지를 수정 보완하였으며 최종 개방형 질문지를 완성하였다. 개방형 질문지에 대한 질문으로는 '현재의 기분상태는 어떤가요?', '현재 몸 상태(신체적, 심리적)를 지난주와 비교했을 때 변화가 있나요?' 등으로 구성하였다. 또한, 질문제작 과정을 통해 얻은 결과를 토대로 심층면담 질문을 만들기 위한 자료로 활용하였다.

심층면담

본 연구에서는 심층 면담방법(In-depth interview)을 사용하여 자료를 수집하였다. 심층면담의 구체적 방법은 반구조화 된 면담(semi-structured interview) 양식을 사용하였다. 면담 질문은 본 연구의 목적에 맞도록 제작된 개방형 질문지를 통해 얻은 자료와 질적 연구 방법을 사용한 선행연구들(Gould et al., 1997a, 1997b; Evans & Hardy, 2002; Tracey, 2003;

Podlog & Eklund, 2005)을 참고하여 연구자가 전문가 집단과 상의 후 제작하여 사용하였다. 면담내용은 참여자들이 재활훈련 기간 동안 경험한 심리적 반응과 변화에 관한 질문들로 구성하였다. 본 검사 전 재활선수 1 명을 대상으로 예비 검사를 통해 참여자의 면담에 대한 반응과 적합한 면담 시간 및 장소 등을 조사하여 보완하였다. 모든 심층면담 내용은 휴대용 녹음기를 사용하여 녹음하였다. 심층면담은 각 참여자들 마다 매주 1회씩 총 5회를 실시하였으며 참여자 1명만 팀 복귀 때문에 3회만 실시하였다. 심층면담을 총 5회기를 실시한 이유는 각 참여자들이 재활훈련이 시작된 후 신체적 변화를 보기 위해 매주 이학적 검사를 실시하였는데 신체적 변화에 맞추어 심리적 변화 또한 함께 알아보는 것이 필요할 것으로 판단되어 매주 실시하였다. 1명을 제외하 나머지 4명 중 2명(재활기간 6주)인 선수는 5회기가 끝난 후 재활기간 6주차 심층면담을 하기 전에 팀에 복귀하게 되어 5회기만 하게 되었고 1명(재활기간 8주)은 5회기까지는 매주 진행되었으나 중간에 재활훈련을 중단하고 열흘 후에 다시 재활훈련을 재개하여 이에 대해 전문가들과 회의한 결과, 연구결과의 일관성을 위해 매주 진행되었던 5회기까지만 연구결과 분석에 활용 하였다. 그리고 면담질문에 대한 객관성과 신뢰도를 높이기 위해

각 면담 회기마다 참여자 모두에게 동일한 면담 질문을 하였으며, 참여자들에게 연구에 대한 이해를 돕고 적극적인 참여를 독려했다. 심층면담 가이드라인은 전문가 회의를 통해 최종 수정 후 사용하였으며, '재활훈련 중 가장 불안한 요소(걱정거리)는 무엇인가요?', '재활훈련 초기와 지금 현재를 비교했을 때, 가장 많이 변화된 점은 무엇인가요?', '재활훈련을 받는 동안 스트레스를 받나요?', '복귀하기 전 가장 걱정스러운 부분은 무엇인가요?' 등의 질문을 사용하여 심층면담을 실시하였다.

연구자 배경

본 연구자는 전 운동선수 출신으로 운동선수 시절 부상으로 인해 수술 및 재활훈련을 경험한 적이 있으며 대학 입학 후 학부는 스포츠 의학(선수재활 트레이닝)을 전공하였고 부상 및 재활선수들의 심리를 연구주제로 석사 및 박사학위를 취득하였으며 현재도 이 연구주제로 지속적으로 연구 중에 있다.

연구절차

본 연구의 자료 수집을 위해 연구자가 직접 서울의 S 병원을 방문하였다. 그리고 개방형 질문지 작성과 심층 면담을 시작하기 전에 선수재활 트레이너 및 각각의 연구 참여자들과 의논하여 면담 장소 및 시간을 정하였고 연구에 대한 설명 및 동의를 구하였다. 개방형 질문지 작성 및 심층면담은 각 참여자별로 첫 심층면담 일자를 기준으로 1주일 간격으로 실시하였고 심층면담 직전 참여자들이 개방형 질문지를 작성한 후에 1:1 심층면담을 실시하였다. 면담내용을 녹음할 수 있도록 허락을 받아 휴대용 녹음기를 사용하여 심층면담 내용을 녹음 하였으며, 면담시간은 각 참여자들 마다 약 30~60분정도 소요되었다.

자료분석

본 연구의 자료 분석은 각 참여자들이 작성한 개방형 질문지 결과와 심층면담 내용을 통해 얻은 원 자료(raw data)들을 토대로 연구결과를 분석하였다. 우선 각 회기마다의 개방형 질문지를 통해 도출된 원 자료들(응답)은 원 자료들의 정리, 분류, 범주화 등의 과정을 통해 자

료를 분석하였다. 도출된 원 자료들은 자료에서 반복적인 어휘, 주제, 상황들을 조사하고 일정한 코드를 부여함으로써 자료를 체계화 하였다. 그리고 개방형 질문지를 통해 기록된 자료들을 해석하고 분석하는 작업 후 나열하여 유사하고 반복적인 의미를 가진 자료들을 중심으로 주제별로 약호화(coding) 하였다. 약호화된 자료들은 주제별로 유사한 몇 개의 하위범주로 나누는 귀납적 범주 분석 방법을 사용하여 범주화 하였다. 귀납적 범주 분석의 과정은 연구자가 참여자의 개방형 질문지를 통해 수집한 개별적 원 자료들을 토대로 의미 있는 문장 및 인용문을 발췌하여 전문가 회의를 통해 서로 의미가 있는 문장들을 하위요인으로 묶은 후 '세부 영역'으로 분류하였고, 세부 영역을 다시 묶은 후 축약하여 '일반 영역'으로 분류하였다. 그리고 심층면담에 대한 분석은 녹음된 심층면담 자료들의 후속적 자료 분석을 위해 체계적으로 전사(transcription)하였으며, 전사 과정이 끝나면 녹음된 내용을 반복 청취하여 연구 참여자 이야기 하고자 하였던 내용과 의미가 정확히 전달될 수 있도록 전사 및 기술하였다. 개방형 질문 및 심층면담의 결과 도출을 위한 원 자료의 검토, 분류, 검증방법 등에 대하여 선행 연구와 전문가 집단의 도움을 받아 자료 분석을 실시하였으며, 재활선수들의 심리적 요인 및 변화 조사를 위해 질적 연구방법들을 활용한 선행연구들(Gould et al., 1997a, 1997b; Evans & Hardy, 2002; Tracey, 2003; Podlog & Eklund, 2005)을 토대로 수집된 자료를 분석하였다. 또한, 연구 결과의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 연구자, 스포츠 심리 전공 교수 1명, 재활 심리 전공교수 1명, 스포츠 심리학 박사 1명 등과 함께 자료에 대한 의견 불일치가 되는 부분에서는 재확인하여 의견일치가 될 때까지 논의하는 자료 분석 간 삼각검증을 실시하였다.

결 과

재활훈련 동안의 심리적 변화에 대한 귀납적 분석

재활선수들의 재활훈련 동안의 심리적 변화를 각 회

기별로 개방형 질문지를 사용하여 분석한 결과 원 자료, 세부영역, 일반영역 등 세 가지 영역으로 분류되었다. 우선, 심층면담 1회기(재활훈련 1주 후) 재활선수들은 긍정적 심리상태(20%)보다 부정적 심리상태(80%)를 더 많이 보이는 것으로 나타났다. 그리고 2회기(재활훈련 2주 후)의 재활선수들은 긍정적 심리상태(18%)보다 부정적 심리상태(92%)를 더 많이 보이는 것으로 나타났다. 3회기(재활훈련 3주 후)에는 재활선수들이 앞서 1, 2 주 후에 보여주었던 심리적 상태와 반대로 부정적 심리상태(32%)보다 긍정적 심리상태(68%)를 더 많이 보이는 것으로 나타나 참여자들에게 심리적 변화가 일어난 것을 알 수 있었다. 4회기(재활훈련 4주 후) 때도 재활선수들은 부정적 심리상태(35%)보다 긍정적 심리상태(65%)를 더 많이 보이는 것으로 나타났으며 5회기(재활훈련 5주 후)의 재활선수들은 부정적 심리상태(35%)보다 긍정적 심리상태(65%)를 더 많이 보이는 것으로 나타났다. 이에 대한 원 자료, 세부내용, 일반 영역 내용은 <표 2>, <표 3>, <표 4>, <표 5>, <표 6> 등과 같다.

각 참여자들의 재활훈련 동안의 심리적 변화 탐색분석

참여자 A

참여자A 선수는 1년 전 부상을 입은 후에도 계속 연습과 시합을 반복하여 부상부위가 잘 낫지 않았다고 하였다. 하지만 통증이 있는데도 불구하고 훈련 및 시합 참가는 계속 하였고, 부상을 입은 지 몇 개월 후에 정확한 진단을 받고 S병원에서 재활훈련을 시작하였다. 그러나 부상으로 인해 한 시즌을 제대로 뛰지 못했고 진로 걱정 때문에 불안하고 초조한 상태였다.

“지금 재활운동을 하면서도 ‘지금까지 축구생활을 10년 하면서 제 축구인생이 이렇게 접히는구나...’ 라는 불안감이 있어요. 그래서 지금은 몸이 힘든 것보다는 심리적으로 너무 힘들어요. 제가 생각했을 때는 이번이 마지막 재활인 거 같고 이번에 재활이 잘 안되면 끝인 거 같다는 생각이 들어요... 그래서 요즘 정말 민감하고 정말 심리적으로 불안하고 감정 기복이 심해졌어요. 진짜 삶의 의미가 없어진 거 같아요...”

(심층면담 1회기)

표 2. 개방형 질문지 1회기에 대한 귀납적 분석

일반영역 (n=25)	심리적 요인		원 자료 주제 수	응답인원
	세부영역			
부정적 심리상태 (20)	재활훈련의 힘든 점(3)		지루하다.	2
			힘들다.	1
			복귀할 수 있을지 불안하다.	4
	복귀에 대한 걱정(11)		시간이 촉박하다.	1
			포지션에 대한 걱정.	2
			선수생활을 이어갈 수 있을까에 대한 불안감.	2
			동료들에게 뒤처질까봐 불안하다.	2
재발에 대한 걱정(3)		팀에 돌아가면 부상이 다시 재발 할까봐 두려움.	3	
재활에 대한 확신부족(3)		부상이 재활로 인해 좋아지고 있는 상태인지 불안하다.	1	
긍정적 심리상태 (5)	여유로운 마음(1)		복귀 후 다시 예전의 기량을 찾을 수 있을 까?	2
			부상으로 인해 푹 쉬면서 운동을 한다는 기분	1
	복귀에 대한 의욕(4)		게임을 빨리 뛰고 싶다.	1
			다시 운동을 하고 싶다.	2
			복귀를 위한 치료에 열중	1

표 3. 개방형 질문지 2회기에 대한 귀납적 분석

일반 영역 (n=25)	심리적 요인		원 자료 주제 수	응답인원
	세부영역			
부정적 심리상태 (23)	재활훈련에 대한 믿음부족(4)		완패가 가능한가?	1
			빠른 복귀가 가능한가?	2
			체계적인 재활 훈련에 대한 정보 부족	1
	부상/통증에 대한 걱정(7)		부상에 대한 걱정	3
			큰 부상이 아니길 바람.	1
			몸 관리를 잘 하지 못한 후회.	2
			통증 때문에 많이 짜증나고 예민해짐.	1
지도자/시합에 대한 걱정(3)		얼마 남지 않은 시합에 대한 걱정.	1	
		지도자한테 어떻게 이야기해야 할지의 걱정.	2	
긍정적 심리상태(2)	복귀에 대한 걱정(9)		언제쯤 복귀할 수 있을까?	5
			자신의 경기력 저하에 대한 불안감.	4
	휴식/여유(1)		휴식을 취하면서 재활운동을 한다고 생각한다.	1
	자신감 회복(1)		복귀에 대한 자신감이 생겼어요.	1

표 4. 개방형 질문지 3회기에 대한 귀납적 분석

일반 영역 (n=25)	심리적 요인		원 자료 주제 수	응답인원
	세부영역			
부정적 심리상태 (8)	복귀에 대한 걱정(6)		마음이 더 조급해 지는 것 같다.	2
			(재활이 필요함에 불구하고)빨리 복귀해서 팀에 갔으면 좋겠어요.	2
			시간이 지나갈수록 조금씩 불안해지고 급해지는 것 같아요.	2
긍정적 심리상태 (17)	부상/통증에 대한 걱정(2)		부상통증이 똑같아서 답답하고 짜증나요.	2
			재활운동에 대한 긍정적인 효과.	2
	재활훈련의 긍정적 효과(6)		몸이 좋아지니깐, 아프다는 것을 잊었어요.	4
			매사에 다 긍정적이고 에너지도 넘쳐요.	3
	긍정적인 심리적 변화(8)		처음보다 심리적으로 좋아 진 것 같아요.	5
재활훈련의 즐거움(3)		내 몸이 좋아지니깐 재활이 즐겁다.	3	

표 5. 개방형 질문지 4회기에 대한 귀납적 분석

심리적 요인		원 자료 주제 수	응답인원
일반 영역 (n=20)	세부영역		
부정적 심리상태 (7)	장기간 재활훈련의 단점(6)	재활훈련을 계속해도 몸 상태는 좋지 않다.	2
		운동은 할 수 있는데 통증이 있어 짜증난다.	1
		규칙적인 생활을 하지 않다보니 피곤해진다.	1
		재활기간이 길수록 적응이 되어서 나태해 진다.	2
	복귀에 대한 생각(1)	복귀에 대해 온갖 생각들이 많아 졌다.	1
긍정적 심리상태 (13)	긍정적인 심리적 변화(9)	일상생활과 운동에서의 통증이 사라져 스트레스가 줄었다.	3
		다시 운동을 할 수 없을 거 같은 불안감이 없어졌다.	3
		다시 선수 생활을 이어갈 수 있어서 긍정적이고 밝아졌다.	3
		재활훈련의 필요성 인식(4)	재활훈련에 대한 필요성과 중요성을 알 것 같다.

표 6. 개방형 질문지 5회기에 대한 귀납적 분석

심리적 요인		원 자료 주제 수	응답인원
일반 영역 (n=20)	세부영역		
부정적 심리상태 (7)	재활훈련 성과의 저조함(1)	재활이 잘 안되어서 기분이 꼴꼴하고 답답하고 미칠 지경이다.	1
	부상완치에 대한 걱정/아쉬움(4)	아직 아픈 다리가 완치가 되지 않아 걱정이 된다.	2
		다리에 통증이 없었다면 더 좋았을 텐데 아쉬움이 남는다.	2
	장기간 재활훈련의 단점(2)	재활운동을 하면할수록 지루하고 힘들다.	2
긍정적 심리상태 (13)	복귀에 대한 기대/희망(3)	복귀할 수가 있어서 기분이 좋아지고, 더 열심히 하게 된다.	3
	재활훈련의 만족감(4)	재활운동을 열심히 한 것에 만족한다.	4
	긍정적 심리적 변화(6)	심리적으로 안정되고 강해진 것 같다.	3
		불안감이 없어졌다.	3

심층면담 2회기 때에 나타난 참여자의 변화를 살펴보면 신체적·심리적 상태는 처음 시작했을 때와 비교했을 때 조금씩 나아진 것으로 나타났고 특히 심리적으로 안정감을 조금씩 되찾고 있는 것으로 나타났다.

“제대로 쉬었으면 되었는데 통증이 있는데도 팀에서는 자꾸 부르니까... 어쩔 수가 없었어요. 만일 6개월 정도만 일찍 정확한 부상진단을 알았다더라면 재활기간을 줄일 수 있었을 거예요. 정말 지금의 부상만 일찍 알았다더라면 이렇게 암울한 상황은 오지 않았을 거예요. 정말 시간은 시간대로, 돈은 돈대로 들고요... 제가 지금까지 살면서 가장 힘든 날은 지금의 이 1년이라는 시간 이에요.” (심층면담 2회기)

심층면담 3회기에는 참여자의 몸 상태가 처음보다 훨씬 좋아져서 그로 인해 심리적 상태도 같이 좋아진 것으로 나타났다. 특히, 예전에 가지고 있었던 복귀에 대한 부정적인 생각이 할 수 있다는 긍정적인 생각으로 변화

된 점이 눈에 띄었다. 이와 더불어 재활훈련뿐만 아니라 일상생활에서 즐거움을 찾은 것으로 나타났다. 또한 재활훈련에 대한 효과에 대해 긍정적인 방향으로 생각하고 있는 것으로 나타났지만, 심리적으로 무기력감을 느끼고 약간의 외로움을 있는 것으로 나타났다.

“운동을 계속 할 수 있을까?” 라는 생각이 없어졌어요. 불안감이었던 두려움이 없어진 거죠. 그래서인지 생활하는 것도 긍정적이고 더 밝아지고 더 많이 웃고 재미있게 지내고 있어요. 재활운동이 재미있고 편해졌어요. 걱정이 없어요. 몸이 좋아지니까 엄청난 시너지 효과가 있는 거 같아요. 근데 또래 친구가 없어서 재활운동 시간 이외에는 그냥 무기력해지는 거 같고 외롭다고 느낄 때가 있어요.” (심층면담 3회기)

심층면담 4회기 때에 참여자는 이 주에 본인의 재활기간이 약 한달 가량 단축되었다는 이야기를 전달받고

심적인 여유가 생긴 것으로 나타났다. 또한 재활훈련 기간의 단축이 참여자에게 오랜 공백기 후의 복귀에 대한 기대감과 앞으로 선수생활을 더욱더 열심히 하고 싶은 의욕을 만들어 준 것으로 나타났다.

“일단 1주일을 더 운동을 했잖아요. 그래서 몸이 더 강화가 되겠구나... 라는 생각이 들어요. 몸으로 막 느끼고 그런 건 없는데요. 근데 걸로 근육도 불고 힘도 생기니까요, 내가 운동을 열심히 했구나... 하는 생각이 왠지 뿌듯해요. 어쨌거나 재활기간이 줄어들었으니깐 요, 오래 쉬었기 때문에 하고자하는 의욕은 가득 차 있고요, 줄인 만큼 더 열심히 하고 나가서 몸 관리를 제대로 하고 지금의 제 마음을 잃지 말고... 저는 이제 시작이거든요.” (심층면담 4회기)

심층면담 5회기에는 재활훈련을 처음 시작했을 때와 비교했을 때 재활훈련에 대한 확신이 없었고 복귀에 대한 걱정 등 상당히 부정적이었던 심리적 상태가 재활훈련이 끝나는 시점에서는 심리적으로 안정감을 되찾고 강해지는 등 긍정적으로 변화가 된 것으로 나타났다. 다음의 면담내용을 통해 참여자 A의 심리적 변화를 알 수 있었다.

“통증은 조금 느끼지만 그래도 지금은 예전처럼 막 불안하고 그런 상태는 아닌 거 같아요. 그리고 처음 시작했을 때보다 심리적으로 안정되고 강해진 거 같아요. 처음에는 재활을 하면 무조건 된다는 확신이 없었죠. 그냥 반신반의였죠. 그런데 지금은 이렇게 몸도 좋아지고 통증은 이번 주에는 있었지만 지난주만 해도 없었거든요. 그래서 치료도 잘 된 거 같고... 그래도 좀 전에 트레이너 선생님께서 지금의 통증은 괜찮아질 거라고 말씀하셔서 마음이 좀 홀가분해졌어요. 이번 재활훈련은 열심히 했고 또 결과도 좋은 거 같아서 기분은 좋아요.” (심층면담 5회기)

참여자 B

참여자 B 선수는 복귀 날짜가 정해져 있다고 하였는데 몸 상태는 아직 회복되지 않은 상태였고 재활훈련을 시작했을 당시에 아직 소속팀이 없는 상태에서 심리적으로 초조함을 느낀다고 하였다.

“시간이 없고 촉박해요. 복귀 날짜는 정해져 있는데 아직 몸 상태가 100%가 아니니까... 그래서 열린 치료해서 복귀하고 잘 돼서 계약해서 돈도 벌고 했으면 좋겠어요. 그 생각밖에 안 들어요.” (심층면담 1회기)

심층면담 2회기 때의 참여자는 신체적으로는 지난주와 비교했을 때 확실히 좋아진 것을 느꼈다고 했다. 하지만 이 주에 재활기간이 조금 길어질 것 같다는 이야기를 전달 받은 후 복귀에 대한 걱정 때문에 심리적으로 시간에 대한 압박감을 느끼고 부상상태가 잘 호전되지 않아서 불안하고 화가 나 있는 상태였던 것으로 나타났다.

“재활운동을 더 하라는 얘기를 들어서 힘이 빠져요. 빨리 나올 줄 알았는데 안 나오니까... 좀 짜증난다고 해야 하나... 될 수는 있는데 공을 못 차니까 그게 더 화가 나오. 완벽하게 해서 복귀하는 게 나를 지도 몰라요. 근데 시간적 여유만 있다면 정말 여유롭게 재활운동을 할 텐데 시간이 없으니까요... 지금은 힘들고 짜증나고 좀 불안하기도 하고... 미래에 대해 불안하기도 해요.” (심층면담 2회기)

심층면담 3회기의 심리적 변화를 살펴보면 공백기에 대한 걱정으로 인해 선수 스스로가 재활훈련 및 복귀에 대하여 걱정과 더불어 조급함이 생긴 것으로 나타났다.

“지난주보다 더 조급해졌어요. 될 수 있는데 볼을 못 차니까요. 차라리 못 뛰면 생각을 안 하잖아요. 근데 뛰고 다하는데 볼을 못 차니까 그것 때문에 더 그런 거 같아요. 제가 팀이 있거나 공백기가 짧았다면 이렇게까지 서두르지 않았을 텐데... 시간이 없다보니깐... 빨리 재활훈련을 마치고 팀에 들어갔으면 좋겠어요.” (심층면담 3회기)

심층면담 4회기에는 신체적으로는 통증이 감소되고 체력도 많이 좋아졌지만 심리적으로는 신체적 상태와 반대로 힘들다고 하였다. 그 이유로는 재활기간이 한 달이 넘어가는 상황인데 예상외로 부상이 잘 낫지 않아 복귀 및 선수생활을 계속 할 수 있을지에 대한 걱정과 불안이 있는 것으로 나타났다. 특히, 통증에 대해 상당히 민감하게 반응하는 것으로 나타났다.

“몸은 좋아지는데 힘들어요. 그리고 심리적으로도 힘들고... 재활기간은 길어지고 있는데 부상은 안 낫고 있고... 이러다 쉬는 건 아닐까... 라는 생각이 들어요. 그래서인지 기분도 무거워요. 예상외로 잘 낫지 않고 통증도 아직 있어서 솔직히 짜증이 나오...” (심층면담 4회기)

심층면담 5회기의 참여자는 부상이 완벽하게 치료가 되지 않은 상태였지만 복귀를 위해 5주차 재활훈련을 마친 상태였다. 통증에 완전히 없어지지 않은 상태에서 복

귀를 준비해야 되는 상황이었기 때문에 이에 대해 참여자는 약간의 걱정이 남아있는 것으로 나타났다. 그리고 참여자는 긴 재활기간으로 인해 심리적으로 지쳐있는 상태인 것으로 나타났다.

“복귀도 이제 얼마 남지도 않았고 일단 볼을 찰 수 있어서 안 차다 차니깐 재미있기는 한데 아직 아픈 다리가 다 낫질 않아서 걱정이 되요... 솔직히 재활운동을 하면 할수록 힘들어요. 지루해지고... 그래도 많이 좋아지고 공을 찰 수 있어서 좋긴 한데요. 그냥 힘들어요.” (심층면담 5회기)

참여자 C

심층면담 1회기에서의 참여자C 선수는 처음 재활훈련을 시작했을 때 재활운동 프로그램이 참여자가 생각했던 것보다 힘들었고 그로 인해 정신적으로 스트레스를 받았다고 하였다. 다행히도 재활운동을 통해 근력이 생기고 본 심층면담을 통해 본인의 생각과 느낌을 말할 수 있어서 기분이 좋아진 것으로 나타났다.

“재활운동이 생각보다 힘들더라고요. 재활운동이 처음에는 활동적인 게 아니라 그냥 스트레칭 하고 단순하고 정적인 운동이 많아서 정신적으로 힘들었어요. 그래서 처음에는 두통도 심했고 따분하고 지루하고... 그랬는데 시간이 지나면서 근력이 생기니깐 몸이 좋아지는 게 느껴져요. 그리고 이렇게 얘기를 해서 속 시원하고 편안해요.” (심층면담 1회기)

심층면담 2회기에서의 참여자는 이때까지만 해도 재활운동에 대한 효과에 대한 믿음이 아직까지는 형성되어 안 되어있는 것으로 나타났다. 그리고 본인의 운동과 다르게 재활훈련은 정적인 운동 프로그램이 많아서 재활훈련 자체가 참여자에게는 힘들었던 것으로 나타났다. 이로 인해 복귀에 대한 확신도 없을뿐더러 심리적 상태도 오히려 처음보다 더 나빠진 것으로 나타났다.

“심리적으로도 더 나빠진 거 같아요. 그리고 더 촉박해졌어요. 과연 복귀를 해서 그동안 해왔던 운동들이 과연 잘 되었는지에 잘 모르겠고... 그래서 마음이 더 불안하고 아직 뛰어도 안 되는데 과연 뭘 할 수 있을지 막막하기만 하고... 일단 마음이 좀 급해졌어요.” (심층면담 2회기)

심층면담 3회기에서의 참여자는 통증에 대해 생각이 많고 민감하게 반응하는 것으로 나타났다. 하지만 통증

이 완전히 없어지지 않을 거 같다는 생각을 들어 어느 정도 통증에 대해 회피가 아닌 인정하고 수긍하려는 경향을 보였다. 그리고 완벽한 재활훈련은 아니었지만 재활훈련에 대한 만족감을 가지고 있는 것으로 나타났다.

“통증은 있지만 괜찮아지겠죠... 솔직히 통증은 완전히 없어진다고 생각은 안 들어요. 아마 끝까지 계속 이렇게 갈 거 같아요. 만일 재활운동이 끝날 때 통증이 없어진 면 저 완전 운동 열심히 할 거 같아요. 의욕이 완전 넘칠 거 같아요. 근데 그렇게 되지 않는다면... 기분은 안 좋을 거 같아요. 그래도 예전보다는 좋아지겠죠. 그런 거 생각하면 재활운동 하는 거 잘 했다고 생각해요.” (심층면담 3회기)

심층면담 4회기에서의 참여자는 재활훈련 초기에는 재활훈련에 대한 기대와 부상치료를 할 수 있는 기회라고 생각하여 상당히 긍정적인 생각을 가지고 있는 것으로 나타났다. 그러나 재활기간이 길어지면서 팀 훈련의 공백기도 같이 길어지면서 오히려 복귀에 대한 걱정과 자신의 경기력에 대한 걱정과 불안감이 참여자에게 스트레스로 작용하는 것으로 나타났다. 그리고 오랜 공백기간이 참여자에게 본 운동을 하고 싶은 의욕과 동기부여를 형성해주긴 하였으나 심리적으로는 상당히 지쳐있는 것으로 나타났다.

“처음에는 지금까지 힘들었던 훈련을 쉬고 아픈 부위에만 신경 쓸 수 있어서 좋았어요. 근데 재활운동을 하면 할수록 생각이 많아지는 거 같아요. 처음에는 검사도 받고 치료도 받으면서 할 수 있으니깐 마음이 편했다고 할 수 있는데 지금은 시간이 지날수록 오히려 쉬어서 운동에 대한 불안감이 좀 생기고... 경기력에 대한 걱정... 경기감각이 떨어지면 어쩌나... 되던 게 안 되면 어쩌나... 그렇게 되면 대개 스트레스 받거든요. 재활이 중요하고 필요하니깐 하긴 하는데요. 일단 오랫동안 쉬어서 운동을 하고 싶은 의욕은 넘쳐요. 빨리 하고 싶다는 동기부여는 되는데, 한편으로는 내가 가서 훈련을 하면서 받을 스트레스가 벌써부터 걱정이 되죠. 그래도 지금 현재로서는 힘들어도 가서 운동을 하고 싶어요.” (심층면담 4회기)

심층면담 5회기에서의 참여자는 재활훈련 기간이 조금 길어진 상태였는데 팀 지도자한테서 중요한 경기가 있기 때문에 팀에 복귀하라는 연락을 받고 이 주를 끝으로 재활훈련을 마무리 하였다. 우선, 재활훈련 초기 때와 비교했을 때 재활훈련을 열심히 했고 신체적으로도

회복이 되어서 재활훈련의 성과가 있었다는 생각에 재활 훈련에 대한 만족감과 어렵고 힘든 상황도 극복할 수 있고 복귀에 대한 자신감도 생긴 것으로 나타났다.

“예전에 하지도 못했던 운동을 지금은 할 수 있으니깐 왠지 자신감이 생겨요. 그리고 참을성도 생긴 거 같아요. 제가 그 전에는 힘들면 그냥 버리는 경우가 많았거든요. 근데 재활운동을 해서 근력이 좋아져야 나올 수 있다는 생각을 가지고 하나씩 힘들어도 참고 하게 되더라고요. 그리고 통증을 떠나서 내 몸에 변화가 있으니깐 ‘내가 지금까지 그냥 노는 것은 아니었구나...’ 라는 생각이 들어서 팀에 복귀해도 많이 힘들지는 않겠구나... 라는 생각이 들어요. 그래서 기분은 좋아요.” (심층면담 5회기)

참여자 D

심층면담 1회기에서의 참여자 D 선수는 본인이 왜 부상을 당해야 되고 부상 때문에 왜 쉬어야 하는지 등 상황이나 환경에 대한 부정적인 생각을 가지고 있었고 그로 인해 몸 상태나 기분상태가 나아지지 않고 있었다.

“처음에는 부상을 당했을 때 왜 나한테 이런 일이 일어나나... 내가 왜 부상을 당해야 되고 이 것 때문에 왜 쉬어야 되나... 라는 생각을 했죠. 맨 처음에는 아프다는 생각밖에 없었어요. 그리고 처음 재활운동을 시작했을 때하고 비교했을 때 전혀 나아지지 않는 거 같아요.” (심층면담 1회기)

심층면담 2회기에서의 참여자는 지난주와 비교했을 때 통증도 그대로고 몸 상태도 호전되지 않는 것으로 나타났다. 그리고 부상상태가 호전되지 않는다고 생각해서 심리적으로 재활훈련에 대해 답답함을 느끼는 것으로 나타났다.

“솔직히 재활을 받으면 답답하죠. 제 몸을 마음대로 움직일 수가 없으니깐 요. 뛰지도 못하고 공도 못 차니깐 그저 답답하기만 해요. 그리고 지루하고... 거기다가 무릎에는 진전이 없고 활동은 못 하지... 한 숨밖에 안 나와요. 왠지 점점 뒤쳐지는 거 같고... 빨리 시합 뛰고 싶고 그래요...” (심층면담 2회기)

심층면담 3회기에서의 참여자는 재활훈련 3주가 지난 후 신체적으로 좋아지고 통증도 완전히 없어지지 않는 않았지만 처음 시작했을 때보다 많이 감소된 것으로 나타났다. 그리고 심리적인 변화에서도 처음 재활훈련을

시작했을 때와 비교했을 때 긍정적인 방향으로 변화된 것으로 나타났다. 하지만, 재활훈련 때문에 생긴 공백기가 길어질수록 시간적 여유가 줄어들고 복귀에 대한 걱정으로 인해 심리적으로 조금씩 불안해지고 급박감을 느끼는 것으로 나타났다.

“복귀를 위해서 재활운동을 하고 있는데 지금 뛰기도 하고 볼도 차고 하나씩 심리적으로 나아진 거죠. 그리고 만일, 복귀를 못하고 시합을 못 뛰면 어려운 상황이 돼 버려요. 그래서 그런 쪽에는 좀 불안하죠. 그리고 쉬니깐 정신적으로는 좋는데 시간이 지나갈수록 조금씩 불안해지고 급해지는 거 같아요.” (심층면담 3회기)

심층면담 4회기에서의 참여자는 본 심층면담을 진행하는 동안 자신의 현재 상황을 인정하고 수긍하여 오히려 심리적으로 안정감을 가진 것으로 나타났다.

“심리적으로는 게임을 다 포기하고 이제 재활에만 몰두하려고 하나씩 편하기도 해요. 이제 천천히 몸을 만들려고 하는 생각이 들어요.” (심층면담 4회기)

심층면담 5회기에서의 참여자는 재활기간이 한 달이 지났는데도 불구하고 처음 재활훈련 초기 때와 비교했을 때 부상상태라든지 체력이 생각 외로 호전되지 않아 심리적으로 불안정한 상태를 보이는 것으로 나타났다. 있었다. 특히, 부상에 대한 자가 인식이 상당히 부정적인 것으로 나타났으며 재활훈련에 대한 신뢰도 낮은 것으로 나타났다.

“답답해 죽겠어요. 빨리 나오면 어떻게든 하겠는데 낫는 건 보이지 않고 오히려 더 나빠졌으니깐 요... 기분은 꿀꿀하죠... 답답하고 미칠 지경이에요. 처음 재활을 할 때는 빨리 나올 수 있겠다... 라고 생각했는데 시간이 지나고 나니깐 내 자신에게 회가 난 느낌이 들면서도 답답하면서도 할 말이 없고 어이가 없죠. 그러니깐 지금 열 받기도 하고 짜증나기도 하고 화가 나기도 하고... 화가 나는데 제 자신한테 화가 나오...” (심층면담 5회기)

참여자 E

심층면담 1회기에서의 참여자 E 선수는 이번 재활훈련을 통해 부상도 치료하고 몸도 쉴 수 있는 기회라고 생각하였다. 다른 참여자들과 비해 처음 재활훈련을 시작

했을 때의 심리적 상태는 여유롭고 긍정적인 상태인 걸로 나타났다.

“이번 기회를 통해서 폭 쉬다가 놓고 있기는 뭐하니깐 쉬고 간다는 마음으로, 몸을 만들고 간다는 마음으로 하려고요. 일종의 전환점인 셈이죠.” (심층면담 1회기)

심층면담 2회기에서의 참여자는 재활훈련 2주 후 신체적으로는 근력이 생기고 몸 상태도 호전되어서 복귀에 대한 자신감이 증가된 것으로 나타났다. 하지만 부상부위인 발의 통증은 계속 움직이는 바람에 완전히 없어지는 않은 것으로 나타나 이 부분에 대해서는 조금 민감하게 반응하는 것으로 나타났다.

“지난주와 비교했을 때 근육도 붙었고요. 자신감도 붙었는데요. 문제는 발이니깐 요. 발은 아픈 데가 많아요. 뛰면 안 나아요. 근데 발을 안 쓸 수가 없잖아요. 그래서 쉬라고 했는데 저는 재활운동을 하고 있으니깐 요. 재활도 운동은 운동이잖아요. 아픈 데는 변화가 없는 거 같아요. 하지만 자신감이 생긴 거 같아요. 팀에 복귀했을 때 잘 할 수 있을 거 같은 그런 느낌... 좀 불안하기는 하지만 자신감은 많이 올라왔어요.” (심층면담 2회기)

심층면담 3회기에서의 참여자는 급작스럽게 학교 팀에 복귀를 해야 되어서 이번 3주의 재활훈련을 마치고 팀에 복귀하였다. 그래서 재활 3주 후가 이 선수에게는 마지막 심층면담이었고 재활훈련에 있어 마지막 주가 되었다. 팀 복귀 때문에 시간적 여유가 많지 않았다는 점과 통증이라든지 부상의 상태는 처음 재활훈련을 시작했을 때와 비교했을 때 크게 달라지지 않았다는 점 때문에 참여자가 재활훈련을 마치는 상황에서 재활훈련에 대한 아쉬운 마음과 부상에 대한 걱정이 남아있는 것으로 나타났다. 그러나 신체적으로는 완벽한 상태는 아니었지만 참여자는 본인의 재활훈련에 대해서는 대체로 만족감을 느낀 것으로 나타났다. 특히, 참여자는 재활훈련이 재미있었다고 하였는데 재활훈련을 처음 시작했을 때와 비교했을 때 심리적 상태가 부정적 상태에서 긍정적인 상태로 변화된 점이 상당히 고무된 결과인 것으로 나타났다.

“부상이 잘 낫지가 않아요... 충격파도 받고 물리치료도 많이 받았는데요. 이게... 안 나아요... 좋아졌다고 하긴 하는데요... 붓기도 좀 빠진 거 같긴 해요. 근데 생각보다 아프고 그래

요. 그래서 나중에 운동할 때 지장이 있을까봐 걱정이예요. 다리는 다 낫지 않아서 아프기는 하지만 남들 쉴 때 운동을 열심히 했다는 게 대게 뿌듯하고 좋아요. 정리하자면, 진짜 생각보다 보람찼어요. 그리고 저는 즐기면서 했던 거 같아요. 그리고 처음에는 안 좋은 생각이 많았거든요. 하지만 지금은 긍정적인 생각이 더 많이 들어요. 트레이너 선생님이 리던 지 주위에서 빨리 나올 수 있게 그리고 복귀할 수 있도록 도와주셔서 그 점에 대해서는 좋은 거 같아요. 재활훈련이 재미있었어요.” (심층면담 3회기)

논 의

William & Anderson(1998)은 운동선수가 연습이나 경기 중 부상을 당하게 되면 단지 신체적인 손상만 입는 것이 아니라 심리적인 손상도 같이 경험하게 된다고 하였으며, 이로 인해 스포츠손상 재활훈련 중 신체적 회복만을 위한 프로그램으로 훈련하는 방법과 더불어 심리적인 회복에도 중점을 두어야 한다는 선행연구들의 주장이 대두되고 있다.

이에 본 연구는 연습 혹은 경기 중 스포츠 손상(부상)을 입은 선수들이 부상치료 및 회복을 위해 스포츠손상 재활훈련을 하는 동안 일어나는 심리적 변화 및 요인을 질적 연구방법인 개방형 질문지와 심층 면담을 통해 알아보는데 그 목적이 있다. 그리하여 본 연구의 목적과 절차에 통해 얻은 연구 결과들을 토대로 다음과 같이 논의를 하였다.

부상 후 선수들은 부상치료 및 예전의 경기력 및 수행력을 되찾기 위해 재활훈련을 실시한다. 대부분의 부상 선수들은 부상에 대한 인식이 상당히 부정적이며 부상진단을 받은 직후 개개인에 따라 차이는 있었지만 심리적인 상태는 대체로 부정적인 것으로 본 연구 결과를 통해 알 수 있었다.

재활훈련의 시작은 부상진단을 받은 후 시작된다. 재활훈련을 시작한 후 초기에는 거의 대부분의 재활선수들이 부정적인 심리상태를 보였는데 이는 부상으로 인한 부정적 심리상태와 함께 부상으로 인해 운동을 할 수 없고 복귀에 대한 확신도 현저히 낮은 상태를 보였기 때문인 것으로 나타났다. 특히, 이 시기에는 재활훈련 성과에 대한 확신이 낮아서 복귀에 대한 걱정이 다른 요인들

보다 높은 것으로 나타났다. 또한, 재활훈련에 대한 중요성을 인식 하고 있으면서도 조기복귀에 대한 생각이 높은 것으로 보아 부상으로 인해 생긴 공백기에 대한 스트레스가 높은 것으로 보여 진다. 재활선수들이 경험한 부정적 심리상태의 원인들 중 복귀를 위한 시간적 여유가 많지 않아 선수들이 복귀에 대한 불안과 조급함을 나타냈는데, 이는 재활선수들이 재활훈련을 하고 있는 중에도 부상으로 인한 공백기 때문에 자신의 위치에 대한 불안감과 경기력과 수행력을 다시 되찾을 수 있을지에 대한 걱정이 지속적으로 남아 있는 것으로 나타났다.

이로 인해 재활훈련에 대한 집중력과 동기가 낮아지고 훈련성파에도 영향을 미칠 수 있는 것으로 보인다. 하지만, 재활초기에는 복귀에 대한 걱정이 높지 않다는 선행 연구(Alzate et al., 2004)의 주장과 일치하지 않아 이에 대한 후속연구가 필요한 것으로 사료된다. 그리고 재활훈련을 처음 접해 본 선수인 경우, 초기 재활훈련 프로그램의 내용 대부분은 통증이 없는 가동범위 내에서 운동을 해야 되기 때문에 정적인 운동이 대부분을 차지한다. 이러한 운동방법이 재활선수들에게 오히려 재활훈련이 지루하고 따분하게 만들 수 있고, 재활선수들이 생각하는 눈에 띄는 훈련성과가 크게 나타나지 않는 시기이기 때문에 초기 재활훈련 단계에서는 선수재활 트레이닝 전문가와 함께 재활선수들의 심리상태를 분석 및 상의가 필요할 것으로 사료된다.

하지만, 심층면담 3회기 때부터 대부분의 재활선수들이 재활훈련으로 인해 신체적으로 몸 상태가 점점 나아지고 있다는 것을 느끼기 시작했는데, 이로 인해 심리적으로도 재활훈련 초기 때와는 다르게 긍정적인 심리상태가 부정적인 심리상태보다 높은 것으로 나타났다. 특히, 부상으로 인한 통증이 감소되고 재활훈련으로 인한 신체적 변화가 나타나면서 훈련 초기 때 느끼지 못했던 재활훈련에 대한 확신과 동기 및 의욕이 높아지고 무엇보다 재활훈련에 대한 즐거움을 느낄 수 있다는 점이 재활선수들의 심리상태에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 이는 선행연구들(Brewer et al., 1994; William & Anderson, 1998)에서 밝혔던 재활훈련에 있어 신체적 부분과 심리적 부분을 동일하게 중요시해야 된다는 주장을 뒷받침 해준다. 또한, 본 연구를 통해서 얻은 결과들 중 재활훈련 중반이후 재활선수들이 재활훈련 프로

그램에 어느 정도 적응되고 익숙해지면서 재활훈련에 대한 지루함과 나태함이 생겨 재활훈련에 대한 동기와 의욕이 저하된다는 부분은 이전 선행연구들에서 아직 알려지지 않았던 부분이다. 이러한 새로운 사실이 나타난 이유로는 대부분의 선행연구들은 외국, 특히 미국에서 연구가 진행되어 한국과 외국에서의 스포츠 및 재활훈련의 환경적·문화적 차이로 인해 생긴 것으로 생각되며, 앞으로 이 부분에 대한 연구가 계속 진행되어야 된다고 사료된다.

본 연구에 참여한 참여자들의 대부분은 재활훈련 종료시점에서 초기보다 심리적 상태가 부정적인 상태에서 긍정적인 상태로 변화되었다. 특히, 부상으로 인한 통증이 감소되면서 운동을 할 수 있다는 자신감이 생기고 복귀에 대한 걱정이 감소되고 다시 선수생활을 할 수 있다는 기대감이 높아지면서 다시 운동을 하고 싶다는 의욕과 동기부여가 향상된 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 신정택과 박윤식(2008), La Mott(1994), 그리고 Morrey(1997)등의 연구결과를 지지하는 것으로 나타났다. 비록 심리적인 상태가 긍정적으로 변화되었지만, 완벽한 신체적·심리적 상태에서 복귀를 한 선수들은 많지 않았다. 이는 연구 결과에서 보듯이 대부분의 선수들이 조기복귀를 선호하였는데, 그 이유로는 장기간 재활훈련으로 인한 공백기가 길어지면서 선수들 본인의 팀 내 입지에 대한 걱정, 지도자들의 조기복귀 종용, 그리고 장기간 재활훈련에 따른 불안감과 복귀에 대한 걱정 등이 재활훈련 후반기에도 남아있기 때문인 것으로 보인다. 이러한 결과는 비록 신체적으로는 복귀준비가 되었지만 심리적으로는 준비가 되지 않은 상태에서 복귀를 한다는 선행연구(Wiese & Weiss, 1987)의 주장과 일치하는 부분이다. 재활훈련에 대한 궁극적인 목적 중에는 선수들이 부상으로부터 생긴 공백기를 최소한으로 하여 부상 이전의 기량을 되찾음과 동시에 조기복귀를 할 수 있도록 도와주는 것이다. 물론, 조기복귀가 선수생활에 있어 중요한 부분일 수도 있지만 조기복귀에 대한 재활선수들의 부담감이 증가되어 오히려 선수들이 심리적으로 스트레스를 받고 신체적으로나 심리적인 상태가 불안정함에도 불구하고 복귀를 하는 것으로 판단된다. 이러한 결과는 지도자의 복귀 종용 또는 포지션에 대한 걱정 등 타의에 의해 복귀를 하게 된 부상선수들이 그렇지

않은 선수들 보다 부정적 정서반응을 보인다는 선행 연구(Podlog & Eklund, 2005)의 주장과 신경택과 육동원(2005)의 연구에서 재활선수들의 경쟁상황의 조기 복귀 요구가 재활훈련이 진행됨에 따라 높아져서 재활훈련에 점점 소홀해 진다는 주장의 뒷받침 해주고 있다. 따라서 재활훈련에 관련된 종사자들이 이 점에서 대한 의견수렴이 필요한 것으로 사료된다. 왜냐하면 모든 부분에서 불안정한 상태로 복귀를 하게 될 시, 2차 부상 및 부상재발의 위험성이 높아져 선수생활에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있기 때문이다.

재활훈련에 참여하는 선수들에게 있어 지도자의 협력은 중요한 역할을 한다.(Bianco et al., 1999; Johnston & Carroll, 1998). 그러나 어떤 지도자들은 재활훈련에 대한 생각이 의외로 부정적인 것으로 참여자들의 개방형 질문 결과 및 심층면담을 통해 알 수 있었다. 그 이유로는 지도자들의 재활훈련에 대한 믿음 부족과 재활훈련을 하면 오히려 선수들의 기량이 저하되어 선수생활에 악영향을 미칠 수 있다는 인식이 있기 때문인 것으로 나타났다. 이러한 이유 때문에 부상을 입은 선수들이 지도자들에게 선뜻 재활훈련에 대해 이야기를 하기가 어렵게 느껴지고 이는 곧 부상치료 시기를 놓칠 수 있는 원인이 될 수 있기 때문에 지도자들의 재활훈련에 대한 정확한 정보전달이 필요한 것으로 사료된다. 또한, 부상선수들은 본인의 부상에 대한 정확한 진단을 알기 전에는 심리상태가 상당히 불안정한 것으로 나타났는데 이러한 결과는 부상선수들의 부상진단을 정확한 알지 못할 경우 불안감과 통증자각이 높아지거나 부상에 대해 무관심으로 일관하게 된다는 선행연구들(Crossman & Jamieson, 1985; Crossman et al., 1990)의 주장을 뒷받침 하고 있다. 이는 비단 전문의뿐만 아니라 선수재활 트레이너나 물리치료사 등 재활훈련에 종사하는 사람들이 부상선수들에게 어떤 식으로 부상과 재활훈련에 대한 정보를 전달하느냐에 따라 향후 재활훈련의 성과에 영향을 미칠 수 있으므로 선수들의 심리상태를 고려하여 의사를 전달을 하는 것이 재활훈련과 재활선수들에게도 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

그리고 모든 참여자들의 각자의 주변 환경과 상황에 따른 심리적 반응이 다양하게 나타났다. 그 이유로는 각 참여자들의 재활기간 및 경험 유·무, 부상 부위, 부상

의 심각성, 운동종목, 팀 내에서의 자신의 위치 등이 다르고, 이에 따른 참여자들의 생각과 심리적인 반응도 다르게 나타났기 때문인 것으로 보인다. 이는 Ruddock-Hudson et al.(2012)의 연구에서 부상선수들이 부상 후 최초의 감정적 반응은 부상의 정도, 부상으로 인한 고립, 반복적인 재활과정, 그리고 사회적 지지의 영향에 따라서 달라진다는 연구결과와 김나라(2011)의 연구에서 스포츠 손상 선수들의 개인적 특성이 재활훈련 결과에 영향을 미칠 수 있다는 연구결과와 그 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 한 참여자는 자신 때문에 팀 내의 팀워크가 깨지는 상황을 만들고 싶지 않아 부상을 숨겼고 재활훈련에도 늦게 참여하게 되었다고 한다. 이는 소속팀 내에서의 자신의 위치가 높을수록 부상이 동료들에게 죄를 짓는 거 같은 부담감이 높다는 선행연구(Flint, 1998)의 주장과 그 맥을 같이 한다. 그러므로 재활훈련 동안 일어날 수 있는 여러 가지 상황 및 주변 환경에 대한 다양한 심리적 반응들을 보다 면밀하고 구체적으로 연구하여 그에 대한 대처방안이 필요할 것으로 사료된다.

결론 및 제언

본 연구는 부상 후 스포츠손상 재활훈련에 참여한 엘리트 선수 5명을 대상으로 재활훈련 기간 동안 경험하는 심리적 변화 및 요인들을 질적 연구방법을 통해 탐색하여 체계적인 재활훈련 프로그램 개발에 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 개방형 질문지와 심층면담을 통해 얻은 연구결과 자료들을 토대로 심층적으로 기술 및 분석을 실시하였으며, 이에 대한 본 연구에서 얻은 결론은 재활훈련 초기에는 참여자들마다 복귀에 대한 걱정, 불안 등 부정적인 심리상태를 보였으나, 재활훈련 종료시점에는 대체적으로 참여자들의 심리상태가 자신감회복, 재활훈련의 즐거움 등 긍정적으로 변화 되었다. 하지만 심층면담을 통해 재활종료 시점에서도 통증 때문에 복귀에 대한 걱정이 남아있는 참여자도 있어, 각 참여자마다의 심리적 변화에는 주변 환경 및 상황에 따라 차이점이 있는 것으로 나타났다.

본 연구의 종합적인 연구결과를 토대로 현장적용 및 후속 연구를 위해 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에 참여한 참여자의 재활기간은 각 참여자들마다 다양했다. 또한, 한 참여자는 소속팀의 부름으로 인해 정해진 재활기간을 다 채우지 못하고 복귀를 하는 경우가 있는가 하면, 한 참여자는 예정된 재활기간보다 길어진 경우도 있었다. 이렇듯, 재활선수의 주변 환경 및 상황에 따라 그에 따른 변수가 항상 생길 수 있으므로 후속연구에서는 이러한 변수에 대처할 수 있는 방안을 사전에 계획하는 것이 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 연구의 참여자를 선정하는데 있어 나이, 성별, 운동종목, 경기력 레벨, 부상부위, 부상의 심각성, 재활훈련 경험 등 여러 가지 요인에 의해 재활기간에 다양한 심리적 변화가 일어날 수 있으므로, 이러한 요인들을 고려하여 좀 더 구체적으로 참여자를 구성하고 세분화하여 분석을 할 필요가 있는 것으로 사료된다.

셋째, 질적 연구방법의 특성상 연구자의 주관적 개입으로 인해 연구의 신뢰성이 다소 부족할 수도 있다. 그러므로 Shin et al.(2010)이 개발한 RAQ(Rehabilitation Adherence Questionnaire)와 같은 양적 연구방법과 더불어 연구를 진행한다면 연구의 신뢰성도 높일 수 있고 연구의 질(quality)도 높일 수 있을 것으로 보여진다.

넷째, 재활훈련 기간 동안 변화하는 심리적 상태는 재활선수들의 개인적인 성격과도 밀접한 관계가 있다. 따라서 심층면담 방법과 더불어 MMPI(Minnesota Multiphasic Inventory)나 MPTI(Myers Briggs Type Indicator)와 같은 성격 검사지를 이용하여 개인적인 성격 특성을 함께 고려하여 연구한다면 재활선수들의 심리적 변화를 좀 더 구체적이며 객관적으로 분석할 수 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

- 김나라(2011). 스포츠 손상 후 재활중인 선수들의 심리적 회복과정에 대한 종단연구. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 신정택, 박윤식(2008). 재활과정에서의 손상선수들의 U자형 정서 변화 가설 검증. 한국사회체육학회지, 32, 1043-1050.
- 신정택, 육동원(2005). 감정적, 인지적 심리요인과 재활집착도가 스포츠 상해회복에 미치는 영향. 한국체육학회지, 44(3), 249-259.
- Anderson, M. B., &Willima, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and Prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-306.
- Alzate, R., Ramirez, A., & Artaza, J. (2004). The effect of psychological response on recovery of sport injury. *Research in Sports Medicine*, 12, 15-31.
- Bianco, T., Malo, S., & Orlick T. (1999). Sport injury and illness: Elite skiers describe their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 157-169.
- Blackwell, B., & McCullagh, P.(1990). The relationships of athletic injury to life stress, competitive anxiety, and coping resources. *Athletic Training*, 25, 23-27.
- Brewer, B. W., Daly, J. M., Van Raalte, J. L., Petitpas, A. J. & Sklar, J. H. (1994). A psychometric evaluation of the Rehabilitation Adherence Questionnaire[Abstract]. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, S34.
- Brewer, B. W., Jeffer, K. ., Petipas, . J., & Van Raalte, J. L. (1994). Perceptions of psychological intervention in the context of sport injury rehabilitation. *The Sport Psychologist*, 8, 176-188.
- Buceta, J. M., Bueno, A., Ramirez, A., & Díaz, P.(2000). Intervención psicológica en la rehabilitación de las lesiones deportivas. In Buceta, J. M., Bueno, A, Mas, B, eds. *Intervención psicológica en transtornos de la Salud*. Madrid: Dykinson, p 403-482.
- Crossman, J., Jamieson J, & Hume, K. M (1990). Perceptions of athletic injuries by athletes, coaches and medical professionals. *Perceptual and Motor Skills*, 71: 848-850.
- Crossman, J. & Jamieson J. (1985). Differences in perceptions of seriousness and disrupting effects of athletic injury as viewed by athletes and their trainer. *Perceptual and Motor Skills*, 61: 1131-1134.
- Dekker, R., Kigma, J., Groothoff, J. W., Eisma, W. H., & Ten Duis, H. J.(2000). Measurement of severity of sports injuries: an epidemiological study. *Clinical Rehabilitation*, 14(6), 651-656.
- Evans, L., & Hardy, L. (1995). Sport injury and grief responses: A review. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17, 227-245.
- Evans, L., & Hardy, L. (2002). Injury Rehabilitation: A Qualitative Follow-up Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Sep 2002; 73(3), 320-329.
- Flint, F. A. (1998). Integrating sport psychology and sport medicine in research: The dilemmas. *Journal of Applied*

- Sport Psychology*, 10:1, 83-102.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychology of knee injuries, In L. Griffin (Ed), *Rehabilitation of the injured knee*(pp. 86-88). Chicago, IL: Mosby Year Book.
- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997a). Stress sources encountered when rehabilitating from season-ending ski injuries. *The Sport Psychologist*, 11, 361-378.
- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997b). Coping with season-ending injuries. *The Sport Psychologist*, 11, 379-399.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*, Chichester, England: Wiley.
- Heil, J. (1993). A framework for psychological assessment. In J. Heil (Ed), *Psychology of sport Injury*.
- Johnston, L. H., & Carroll, D. (1998). The context of emotional responses to athletic injury: A qualitative analysis. *Journal of Sport Rehabilitation*, 7, 206-220.
- La Mott, E. E.(1994). *The anterior cruciate lagament injured athlete: The psychological process*. Unpublised doctoral dissertation, University of Minnesota.
- Larson G. A., Starkey, C., & Zaichkowsky, L. D. (1996). Psychological aspects of athletic injuries as perceived by athletic trainers. *Sport Psychol.* 1996; 10(1): 37-47.
- Mainwaring, L. (1999). Restoration of self: A model for the psychological response of athletes to serve knee injuries. *Canadian Journal of Rehabilitation*, 12, 145-156.
- Morrey M. A (1997). *A longitudinal examination of emotional response, cognitive coping, and physical recovery among athletes undergoing anterior cruciate ligament reconstructive surgery*. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota, Minneapolis.
- Podlog, L. & Eklund, R. C. (2005). Return to Sport After Serious Injury: A Retrospective Examination of Motivation and Psychological Outcomes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 14, 20-34.
- Ruddock-Hudson, M., O'Halloran, P., & Murphy, G. (2012). Exploring Psychological Reactions to Injury in the Australian Football League(AFL). *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 375-390.
- Shin, J. T., Park, R., Song, W. I., Kim, S. H., & Kwon, S. M. (2010). The redevelopment and validation of the Rehabilitation Adherence Questionnaire for injured athletes. *International Journal of Rehabilitation Research*, 33, 64-71.
- Smith, A. M. & Milliner, E, K. (1994). Injured athletes and the risk of suicide. *Journal of Applied Training*, 29(4), 337-341.
- Tracey, J. (2003). The Emotional Response to the Injury and Rehabilitation Process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 279-293.
- Uitenbroek, D.(1996). Sports, exercise, and other causes of injuries: Results of a population survey. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 380-385.
- Udry, E. & Andersen MB. (2002). Athletic injury and sport behavior. In: Horn TS, ed. *Advances in Sport Psychology*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002:529-553.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weise-Bjornstal, D. M., & Smith, A. M. (1993). Counseling strategies for enhanced recovery of injured athletes within a team approach. In. D. Pargman (Ed), *Psychological bases of sport injuries*(pp. 149-182). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wiese-Bjournstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & LaMott, E. E. (1995). A model of psychological response to athletic injury and rehabilitation. *Athletic Training: Sports Health Care Perspectives*, 1, 17-30.
- Wiese-Bjournstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An intergrated model of response to sport injury: Psychological and Sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 46-49.
- Wiese, D. M. & Weiss, M. R. (1987). Psychological rehabilitation and physical injury: implications for the sports medicine team. *Sport Psychol.* 1987; 1(4): 318-330.
- Williams J. M., & Anderson, M. B. (1998). Psychological antecedents of sport injury: review and critique of stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 5-25.

Psychological changes in Elite Athletes during Sport Injury Rehabilitation

Eun-Na Jung¹, Dong-Won Yook¹, Yoon-Shick Park¹, Sung-Hoon Kim², & Jung-Taek Shin³

¹University of Yonsei, ²University of Honam, & ³University of Dongeui

The purpose of this study was to describe psychological changes and variables of injured elite athletes during sport injury rehabilitation. 5 injured elite athletes were selected as participants, and open-ended questionnaires, participant observation, and in-depth interview were used for collecting data. Results from the data were analyzed through transcription, coding, and categorization with inductive method. To validate the results of this study, triangulation, in-depth description, member checks, and peer debriefing were used, and findings of this study were as follow. The participants showed negative psychological state such as fear of return to play and anxiety during the initial rehabilitation program, but their psychological state was changed positively such as recovery of confidence and desire of return to play at the end of program. However, the specific psychological changes of each participant showed several differences according to participant's surrounding environment and situation during the rehabilitation program. All findings have important implications for implementing and developing rehabilitation program, so needs to be investigated further.

Key word: Sport Injury, Sport Injury Rehabilitation, Psychological change 