



Original Article

Exploration of Psychological Responses to Injury of Next-generation National Athletes and Search for Ways to Apply Coping Strategies to the Field

Tai-seok Chang¹, Da-sol Yang², and So-jin Lee^{2*}

¹Sports Science Center for National Team, Korea Institute of Sports Science

²Department of Sports Science, Korea Institute of Sports Science

Article Info

Received 2025. 07. 08.

Revised 2025. 08. 20.

Accepted 2025. 08. 30.

Correspondence*

So-jin Lee

sojin4572@kspo.or.kr

Key Words

Next-generation athletes,
Injury,
Psychological responses,
Team coaches

PURPOSE This study sought to examine the psychological responses of next-generation national team athletes to injuries as well as on-site coping strategies and explore effective ways to apply these in practice. **METHODS** A total of 60 next-generation national team athletes and 5 national team coaches participated in in-depth interviews and answered semistructured questionnaires to better understand psychological responses to injury. The collected data were then subjected to semantic and inductive content analysis. **RESULTS** The data produced three main themes: perceptions of injury (positive and negative), psychological responses to injury, and coping strategies such as rehabilitation processes and injury prevention. Analysis of negative psychological responses generated three categories: psychological withdrawal (104/58.4%), slumps (37/20.8%), and trauma (37/20.8%). Meanwhile, all positive psychological responses fell under one theme: positive attitude (28/100%). Additionally, an examination of national team coaches' perceptions of player injuries highlighted three key areas: causes of injury (loss of concentration, psychological pressure, and arousal during competition), coaches' response processes (immediate responses and hindering factors), and injury management strategies for field application (internal and external measures). **CONCLUSIONS** Psychological factors that emerge during the injury process of next-generation national team athletes must be identified to understand the challenges they face and allow coaches to implement appropriate support strategies in response to sports injuries.

서론

승패를 떠나 최선을 다해 자신과의 싸움을 이겨내는 운동선수의 모습은 우리에게 큰 울림과 감동을 선사한다. 그러나 그 뒷면에는 극한의 체력과 고난도의 기술을 요구하는 엘리트 스포츠 현장의 과열된 경쟁으로 인해 스포츠 부상에 대한 위험을 수반하게 된다. 선수들은 자신의 목표를 이루기 위해 때때로 자신의 한계보다 무리하는 경향을 보

이며, 이는 신체적 부상으로 이어지게 된다(Gönen, 2021).

대부분의 스포츠 부상은 훈련 상황이나 연습 도중 발생하며(Steffen et al., 2009), 그 정도에 따라 선수의 생명을 위협하는 문제로 종종 나타나기도 한다. 이에 스포츠심리학자들은 운동 중에 발생하는 부상에 대해 병인학적(epidemiologic) 관점과 관련하여 연구해 왔다. 여기서 중요한 점은 부상에 취약한 선수를 구별하여 사전에 부상을 예방할 수 있도록 해야 한다는 것이다. 이유는 청소년 선수의 경우 신체적·정신적으로 발달해 가는 과정으로 성인 선수보다 부상 위험이 많지 않아 대처에 대해 익숙지 않고 부상에 대한 심리적 반응이 비교적 크게 나타날 수 있기 때문이다.

실제 청소년의 65% 이상이 월 12회 이상의 스포츠 활동에 참여하고 있으나 이 중 매년 8%의 청소년이 부상으로 인해 스포츠 활동을

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

중단한다(Emery, 2005). 특히 이 시기는 다른 연령대에 비해 스포츠 참여율이 가장 높으며, 부상이 한번 발생하면 그 이후의 삶에 부정적인 영향을 미치게 된다는 연구 결과(Emery et al., 2006; Emery & Tyreman, 2009)는 부상이 청소년 운동선수에게 가장 위협적인 요인으로 여겨진다는 것을 의미한다.

이미 국외에서는 부상에 대해 가장 큰 영향을 받을 시기로 청년기에 주목하면서 유소년 스포츠 부상을 관리하기 위한 연구가 활발하게 진행되고 있다. 스포츠 부상을 겪는 청소년 선수는 매년 높은 비율을 보이고 있으며(Weinberg & Gould, 2014), 캐나다 청소년을 대상으로 한 연구(Leadbeater et al., 2010)에서 스포츠에 참여한 청소년의 33~41%는 지속적인 치료를 받아야 하는 수준의 스포츠 부상을 경험한다고 주장하였다. 또한 Yard and Comstock(2006)의 연구에서 부상 시 주니어 레슬링 선수의 56%가 시합 도중 포기를 한다고 밝혔다. 이러한 결과는 청소년 집단이 스포츠 부상에 밀접한 관련이 있으며, 성인이나 엘리트 선수보다 취약한 계층임을 뒷받침하고 있다. 스포츠에서 부상을 완전히 배제하는 것은 불가능하나 다양한 전략을 통해 부상을 예방하는 것이 최우선이다. 이때 부상의 위험을 낮추기 위해서는 영향을 미치는 요인이나 부상 이전 일어난 사건 순서를 충분히 이해하는 것이 중요하다(Payne et al., 2016).

한편, 선수들이 부상에 대해 어떻게 인식하고 대처하는지에 따라서 경기력에 크고 작은 영향을 미치게 된다. 부상 경험 인식은 선수 성향에 따라 다르게 나타나게 된다. 부상을 직접 경험한 선수는 비슷한 상황이 발생했을 때 주로 이를 회피하거나 소극적 행동으로 표출되며, 부상에 대해 간접경험을 한 경우에는 자신에게도 부정적 상황이 발생할 것 같은 걱정이나 불안이 앞서게 되면서 운동 수행을 방해하게 된다(Rex & Metzler, 2016).

초창기에 등장한 Anderson and Williams(1988)의 운동 부상 모델에 따르면 부상은 신체적 문제뿐만 아니라 다양한 심리적 요인들이 복합적으로 작용한다고 주장하였다. 엘리트 특성의 과한 훈련량이나 장비, 시설 등의 환경적 요인에 비롯되나 선수가 가진 스트레스, 불안감 등의 심리적 요인이 많은 영향을 미치게 된다(Smith et al., 1995). 부상을 경험한 선수는 신체적인 아픔과 함께 불안정한 심리적 어려움이 강하게 나타나며, 이를 극복하지 못한다면 재부상으로 연결될 가능성이 높아진다(Rotella & Heyman, 1986). 이러한 반응은 부상으로 인해 나타난 선수의 부정적인 심리적 상태가 시간이 지나 부상 부위의 재활이 끝나더라도 현장에 복귀하게 되는 과정에서 유지되거나 오히려 확대된다는 것에 있다.

Morrey et al.(1999)의 연구에서도 부상 후 재활 과정에서 점진적으로 불안이 줄어들고 자신감이 높아지다가 복귀 시점이 다가올수록 다시 불안이 높아지는 U자 형태의 심리적 변화가 나타난다는 결과를 보고하였다. 이는 운동선수들에게 있어서 부상 이후부터 복귀까지의 심리적 반응에 따라 복귀에 직접적인 영향을 미친다는 것으로 판단할 수 있다.

지금까지의 국내의 연구들은 스포츠 부상에 대해 임상학적 또는 병인학적 관점으로 진행되었으며, 사실 2000년대만 하더라도 학생 선수의 부상에 대한 치료, 처치 방법, 재활 등 제대로 된 대처가 이루어지지 않았다. 연구의 대상자 또한 엘리트 선수로 한정하여 일방적인 측면만 나타냈으며, 부상에 취약한 집단인 차세대 국가대표 선수들의 부상 경험의 단계적 심리적 반응 요인에 대한 구체적인 대책이 제시되지 않았다.

이에 관해 선수뿐만 아니라 지도자나 대회 관계자들도 관련 지식이

나 체계가 부족한 상황이었다(Yoon et al., 2004). 더욱이 Kim and Kwon(2013)의 연구에 따르면 선수가 아직 회복되지 않았음에도 불구하고 지도자의 압박으로 인해 강제로 시합에 출전하는 경우가 있음을 제기하였다. 차세대 국가대표 선수들의 경우 현실적으로 대학 입시나 프로 입단, 국가대표 선발 등 주변의 상황에 의해 재활 여부와 상관없이 참고 운동을 지속하는 경우를 종종 볼 수 있다. 선수의 회복보다 시합만을 중요하게 바라보는 태도는 결과적으로 선수의 부상 부위를 더욱 악화시키는 행동이며, 부정적인 심리 상태를 쉽게 끌어내게 된다.

점차 차세대 국가대표 선수들의 부상 예방과 재활, 경기력 향상을 넘어 전인적 성장을 위해 스포츠 과학 현장지원과 현장 적용을 위한 연구들이 진행되고 있다. 게다가 전문 스포츠 과학 장비를 활용한 스포츠과학 지원 역시 다양한 회복 처치 장비 등을 통해 여러 방면에서 도움을 주고 있다. 이에 차세대 국가대표 선수들은 예기치 못한 부상과 재활을 부정적인 사건으로만 인식하고 소극적으로 대처하는 것이 아닌 긍정적인 기회로 인식하고 이를 역이용할 수 있도록 변화될 필요가 있다.

이를 위해 스포츠 현장에서 선수들에게 주로 나타나는 부상에 대한 이해와 부상이 발생하게 되는 메커니즘(mechanism)에 대한 정보를 얻고자 한다. 따라서 본 연구에서는 실제 부상과 재활을 경험한 차세대 국가대표 선수의 심리적 반응에 대해 선수와 지도자 시점에서 바라보면서 각 관점에 따라 나타나는 심리적 요인과 대처전략에 대해 분석하고자 한다. 결과적으로 실제 스포츠 현장에서 활용될 수 있는 대처전략에 대해 논의하여 부상이 발생하더라도 앞으로 겪어야 할 과정에서 나타나는 전반적인 심리적 반응을 파악하는데 기준이 된다면 차세대 국가대표 선수를 더욱 현장으로 복귀시키기에 효과적인 도움이 될 것이다.

본 연구의 목적은 차세대 국가대표 선수의 부상 경험에 따른 선수와 국가대표 지도자의 심리적 반응을 알아보고 이에 따른 대처전략을 제시함으로써 실제 스포츠 현장에서 적용이 가능한 방안을 모색하고자 한다.

연구방법

연구참여자

이 연구의 참여자는 청소년/학생 선수 및 국가대표 후보선수인 차세대 국가대표 선수 중 부상을 경험한 선수 60명과 국가대표 지도자 5명을 의도적 표집 방법을 활용하여 선정하였다. 이 중 연구에 대한 이해가 높고 풍부한 경험을 가진 선수 10명과 지도자 5명은 심층면담을 진행하였으며, 구체적인 특성은 <Table 1>과 같다.

면담에 참여한 선수는 평균 선수 경력이 7.8년으로 현재 재활 중의 선수부터 많게는 2년 이상의 재활 기간을 거친 선수였다. 또한 차세대 국가대표 지도자의 평균 지도 경력은 13.2년이다.

개방형 질문 참여자 50명의 특성을 구체적으로 살펴보면 성별은 남자 31명, 여자 19명, 소속은 청소년/학생 선수 28명, 국가대표 후보 선수 22명이었다. 또한 평균 나이는 19.1세이었으며, 평균 선수 경력은 8년으로 조사되었다.

Table 1. Research group information

No	Variables	Name	Gender	event	Career
1	Athlete	A	F	Billiards	6years
2		B	F	Billiards	9years
3		C	M	Baseball	6years
4		D	M	Skating	7years
5		E	M	Skating	6years
6		F	M	Fencing	9years
7		G	F	Fencing	7years
8		H	F	Fencing	10years
9		I	F	Judo	8years
10		J	F	Judo	10years
11	Coach	K	M	Archery	27years
12		L	M	Skating	22years
13		M	F	Basketball	7years
14		N	F	Shooting	5years
15		O	F	Judo	5years

조사도구 및 자료수집

1. 심층면담

차세대 국가대표 선수 10명과 국가대표 지도자 5명을 대상으로 심층면담이 진행되었다. 심층면담이란 연구참여자의 행동이나 정서 등의 의미를 심층적으로 파악하고 이해하기 위한 질적 연구 방법으로 면담자와 피면담자의 관계가 서로 편안한 상태를 유지하는 것이 제일 중요하다. 따라서 연구자는 면담에 시작하기에 앞서 라포 형성을 위해 차세대 국가대표 선수들의 훈련 중 쉬는 시간에 일상적인 대화를 하며 친밀감 있는 관계를 형성하였다.

또한 면담을 효과적으로 수행하기 위해 사전에 심층면담 가이드에 따라 질적연구 경험이 여러 번 있는 스포츠 심리학 박사 등 전문가 3인으로 구성된 회의를 거쳐 반구조화 질문지(semi-structured questionnaire)를 제작하였다. 제작된 설문지는 문항이 적합한 내용을 내포하고 있는지, 학생 선수들이 문항을 이해하기에 어렵지는 않는지 등을 확인하기 위해 차세대 선수 2명을 대상으로 예비 면담(pilot study)을 진행하였다. 선수에게 질문한 문항은 “다쳤을 때 어떤 기분/생각/감정이 들었나요?”, “부상에 대한 대처는 어떻게 이루어졌나요?”, “부상 직후부터 복귀까지 주변 반응은 어땠나요?”, “부상을 겪으면서 가장 힘들었던 점이 어떤 게 있었나요?” 등 총 13문항으로 구성됐다.

또한 실제 스포츠 현장에서 지도자들이 경험한 차세대 선수의 부상과 그에 따른 대처 행동이 어떻게 이루어졌는지 알아보기 위해 지도자용 질문지를 따로 제작하여 면담이 이루어졌다. “선수가 다친 직후에 지도자로서 대처가 어떻게 이루어졌나요?”, “선수의 심리적 상태가 부상 전/후를 비교했을 때 변화된 차이점이 있나요?”, “선수가 다치게 되면 재활 방향은 주로 어떤 식으로 이루어지나요?”, “현재 스포츠 현장에서 이루어지는 부상 대처방안 중 아쉬웠던 점과 어떤 도움이 있어야 할까요?” 등 총 17문항으로 구성되어 있다. 면담의 전 과정은 연구참여자가 원하는 시간에 연구참여자가 익숙하고 조용한 공간에서 약 1시간에서 1시간 30분 정도 진행되었다. 연구자와 참여자는 1:1로 진

Table 2. Open-ended questionnaire

No	Question
1	What feelings, thoughts, or emotions did you experience when you were injured?
2	Did you notice any psychological changes before and after your injury?
3	How did the people around you (director, coaches, parents, etc.) react before you returned?
4	What was the hardest part about dealing with your injury?
5	What was the most challenging aspect of your rehabilitation process?
6	How do you handle similar situations during matches or training?

행되었으며, 연구자는 면담 내용을 미리 숙지하여 딱딱한 분위기가 아닌 대화 형식의 편안한 면담으로 이루어졌다. 면담의 정확한 기록을 위해 녹음이 동반될 것을 미리 안내했으며, 연구참여자의 비언어적 행위나 추가 보충 설명은 연구자의 노트에 따로 기록하였다.

2. 개방형 질문

차세대 선수들이 부상 과정에서 겪는 심리적 요인을 구체적으로 알아보기 위해 심층면담에서 나타난 내용에 대한 의미를 분석한 뒤 그 결과를 바탕으로 개방형 질문 문항을 구성하였다. 개방형 질문지의 수집 과정은 차세대 국가대표 선수 50명을 대상으로 진행하였으며, 문항은 총 6문항으로 구체적인 내용은 <Table 2>에 기술하였다.

개방형 질문은 면담에서 나타난 공통된 현상과 관련하여 참여자가 응답을 자유롭게 기록할 수 있도록 문항을 제작되었으며, 이때 참여자의 개인적 특성을 살펴보기 위해 성별, 운동 종목, 선수 경력(지도 경력), 부상의 부위, 재활 기간 등을 함께 조사하였다. 구체적인 가이드라인을 제시하여 단답형이 아닌 연구참여자의 솔직하고 다양한 답변을 끌어내고자 하였으며, 답변이 완료된 개방형 질문지는 현장에서 곧바로 수거되었다.

자료분석 및 진실성 확보

본 연구에서는 Elo and Kyngäs(2008)가 주장한 귀납적 내용분석(inductive content analysis) 단계 절차에 따라 자료 분석이 이루어졌다. 내용분석 단계는 구체적으로 다음과 같다. 1단계, 연구자는 면담과 개방형 질문을 통해 수집된 모든 자료는 컴퓨터로 옮기는 전사 작업이 이루어졌다, 이후 전사된 자료를 반복적으로 읽으며, 의미 있는 진술 단위를 확인 및 해석하는 1차 코딩(initial coding)을 시행하였다. 코드명은 실제 진술을 토대로 부여되었으며, 중복되지 않고 명확한 의미 구분을 목표로 하였다. 명명 기준은 연구자의 컴퓨터 코드북(codebook)에 기록하였다. 2단계, 유사한 의미를 나타낸 1차 코드들을 비교 및 분석하여 연관성이 높은 코드들로 통합하는 2차 코딩(focused coding)을 진행하였다. 이를 통해 하위범주(sub-categories)와 상위범주(general-categories)를 구성하였으며, 최종적으로 중심 주제(core themes)를 도출하였다. 3단계, 자료 분석의 객관성을 위해 전문가 회의를 진행하였다. 질적연구 경험을 보유한 스포츠 심리학 박사 1인과 함께 1차 코딩 자료의 약 30%에 대해

교차 코딩(inter-coder reliability check)을 실시하여 분석 결과의 신뢰성과 재현성을 확보하고자 하였다. 분석자 간 일치도 검증에는 Cohen's Kappa 계수(McHugh, 2012)를 참고 지표로 활용하였으며, 주요 범주의 해석 차이는 전문가 협의를 통해 조정되었다. 4단계, 자료 분석의 타당도와 신뢰도를 위해 질적연구 경험이 다수 있는 스포츠 심리학 박사 2인과 스포츠사회학 박사 1인으로 구성된 전문가 집단과 3차례 협의를 통해 삼각검증(triangulation)을 수행하였다. 자료는 범주화 전의 1차 코딩 단계, 범주화 및 중심 주제 도출 단계에서 이루어졌으며, 연구자의 편견을 최소화하여 해석의 오류를 방지하고자 하였다.

연구결과

차세대 국가대표 선수의 부상 경험 심층면담 결과

1. 차세대 국가대표 선수의 부상 인식

운동선수들에게 스포츠 현장에서 발생하는 부상은 선수 생명과 연결된 중요한 요소이면서 최대한 예방을 위해 노력하더라도 불가피한 상황에 노출되어 있다. 선수들에게 부상은 경·중의 정도를 떠나서 신체적, 심리적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이에 이 연구에서도 전반적으로 부정적인 반응을 보였으나, 운동선수로 성장해 나가는 과정에서 겪는 일련의 성장통으로 여기며 긍정적으로 받아들이는 반응도 있었음을 확인하였다.

1) 긍정적 인식

부상에 대하여 부정적이고 적대적인 반응을 보일 것으로 예상하였으나, 일부 참여자들에게서 부상 경험을 긍정적으로 해석하여 운동선수로서 성장하는데 디딤돌 역할로 받아들이는 것을 확인할 수 있었다. 이들이 부상에 대하여 긍정적으로 인식하는 내용으로는 부상 경험을 토대로 추후 2차 부상 또는 재발 방지를 위해 적극적인 대처를 하고 있었으며, 재정비의 시간, 자신이 부족한 점에 대한 지식을 쌓는 등 자신에게 처한 상황을 긍정적으로 인식함과 동시에 도약의 발판으로 받아들이고 있었다.

스스로 느껴봐야 해요. 차라리 어렸을 때 아파보니까 이 경험으로 그 전보다 사전에 준비를 더 열심히 하게 되었어요. 항상 조심하고 그러니까 오히려 더 큰 부상을 막을 수 있지 않을까(참여자 B).

재활하는 기간을 거치면서 되짚는 시간이 되었던 것 같아요. 다시 올라갈 수 있는 재정비의 그런 기회라는 게 왜냐하면 다치고 제가 몰랐던 것들을 많이 알게 되니까 저의 부족한 점들을 더 채워주는 그런 기회라고 생각해요(참여자 G).

2) 부정적 인식

일반적으로 부상 선수들은 부정적인 상황에 놓이기 때문에 부상에 대한 거부감을 느끼는 것은 당연하다. 이 연구참여자들 또한 부상에 대하여 부정적인 반응을 보였으며, 은퇴에 대한 두려움과 재활치료에 대한 부담 등 부상은 선수 생명에 치명적이며 회복 불능에 불안함을 느끼고 있음을 알 수 있었다.

일단 제일 처음으로는 부정적인 생각이 먼저 들어요. 가벼운 부상은 그래도 나을 수 있는데 이제 수술하거나 그렇게 하면 은퇴 이런 식으로 생각해요. 끝이다. 운동선수한테 너무 치명적이잖아요(참여자 H).

어깨를 수술하면 선수 생활이 거의 끝났다고 생각해요. 통증은 계속 있는데 그냥 참거나 재활하고, 공 던지면서 그렇게 훈련하는 것 같아요. 사실 다치면 완벽한 재활은 없다고 느껴져요. 그럼, 끝인 거죠(참여자 C).

2. 차세대 국가대표 선수의 심리적 반응

부상 선수들은 복귀 후 체력과 근력, 유연성, 안정성 등 운동 수행력에 많은 영향을 미치며, 부상 이전의 상태로 회복하지 못하는 경우가 발생할 수 있는데 이는 심리적으로 방해의 원인이 될 수 있다(Heil, 1993). 이에 이 연구에서는 원인론적 입장에서 부상의 심리적 반응을 다각적인 시각에서 규명하고자 하였다.

운동선수의 부상은 신체적 손상과 함께 심리적 손상도 함께 경험하게 된다(William & Anderson, 1998). 이 연구의 심층면담 결과로 밝혀진 내용으로는 부상 기간 공백에 대한 위축과 복귀에 대한 조금함을 느끼고 있었으며, 예전의 기량으로 돌아갈 수 있을지에 대한 의심과 불안, 목표 의지 저하를 비롯하여 심하게는 탈진까지 나타나는 등 부상 경험에 대한 트라우마를 겪고 있는 것으로 나타났다.

확실히 집중력이나 약간 자신감 같은 게 조금씩 떨어지는 것 같아요. 연습량이 많이 떨어지다 보니까 집중력도 떨어지고. 진짜 어떻게 해야 할지 아무것도 모르겠는 거예요(참여자 A).

내가 할 수 있는 게 아무것도 없잖아요. 그래서 마냥 초조하게 기다렸던 것 같아요. 그러다 보니 심리적인 부담감은 무조건 있어요(참여자 C).

심리적으로 다시 다치면 안 된다는 생각 때문에 동작해야 할 때도 그 동작을 못 하고, 자신감이 많이 떨어졌던 것 같아요. 시합을 뛰고 있는 와중에도 제가 공격을 나가야 하는데 제가 못 나가는 거예요. 무서워서 다시 다칠까 그런 게 조금 힘들었어요. 제가 되려 겁먹고, 못하는 그런 것 때문에 트라우마처럼(참여자 H).

그러나 심리적으로 마냥 불안하고 절망적이었던 시기를 지나 점차 희망적으로 변화되었다는 반응도 보였다. 복귀에 대한 우려를 재활 시기를 통해 긍정적인 방향으로 생각하며 전화위복을 경험하는 것으로 나타났다.

다칠 때 불안 75%, 희망 25% 그랬는데 그걸 결국 희망으로 바뀌었죠. 몸도 안정적이고 어느 정도 정신적으로도 안정이 된 것 같아요. 심리적인 건 진짜 혼자서는 못 버티겠어요(참여자 D).

제가 많이 불안해하는 성격이다 보니 복귀했을 때 예전보다 비해 남들보다 더 훈련하게 되고 불안한 거를 떨치려고 노력했던 것 같아요. 그러니까 오히려 자신감도 더 생기고 확실히 멘탈이 흔들리지 않게 된 것 같아요(참여자 J).

3. 차세대 국가대표 선수의 부상 대처

스포츠 선수들은 부상의 위험에 항상 노출되어 있다. 부상은 선수

들에게 만성적인 신체적 고통과 정신적·경제적 손실을 초래하지만, 신체활동이 이루어지는 한 피할 수 없는 숙명이기 때문에 부상 이후 수용하는 자세와 예방을 위한 노력이 무엇보다 중요하다. 이에 이 연구에서는 재활 과정의 경험과 2차 부상 또는 재발을 대비하는 과정의 경험으로 구분할 수 있었다.

1) 재활 과정

Kübler-Ross(1969)의 이론에 따르면 선수들이 겪는 부상 이후 부정 > 분노 > 타협 > 우울 > 인정 및 승복으로 5가지 심리 단계가 있다고 밝혔다. 일반적으로 선수들은 부상 상황을 회피하거나 거부반응을 보이며, 분노 표출 과정을 지나 자신과의 타협을 통해 부상을 받아들인다. 이후 운동선수로서의 미래에 대한 의심과 걱정에 우울감을 느끼는 시기를 거쳐 스스로 처한 상황을 이해하게 되는데, 특히 인정 및 승복의 단계에서는 운동선수로서 갈림길에 서게 된다. 긍정적인 반응으로는 재활치료를 수용적인 마음과 높은 재활 의지를 보이는 반면, 회복 기간이 길어질수록 초조함과 조급함을 느끼면서 이 시기를 견디지 못하고 탈락하는 선수가 발생할 수 있다. 이처럼 재활의 과정에서 나타나는 심리적 변화가 선수들의 앞날을 좌우하는 만큼 재활 과정 중 경험의 의미에 대해 분석이 필요할 것이다. 이 연구에서는 재활의 시간을 재정비의 시간으로 여기고 있거나 부상 부위를 제외한 보강 운동을 하면서 긍정적인 마음으로 재활에 임하고 있었다. 하지만 상대적으로 뒤쳐지는 자기 모습에 조급함을 느끼거나 불안함을 느끼는 반응을 보이기도 했다.

재활센터 가면 좀 나아지는 기분이 들거든요. 오히려 이런 좋은 생각들이 생겼던 것 같아요. 그러면 다시 운동할 때 관리할 힘이 생기고, 회복과 되면서 다시 할(재활을) 힘이 생겨요(참여자 B).

발목이 계속 굳어지면 나중에 리스크가 커지기 때문에 다른 곳이라도 보강하자는 마음으로 계속 운동하니까 도움이 많이 됐던 것 같아요(참여자 E).

선수들은 재활의 마무리 과정에서 복귀를 앞두고 개인적인 기량 발휘에 대한 두려움과 심리적 불편함이 상승한다(Podlog & Eklund, 2009; Tracy, 2003). 이 연구의 결과에서도 일부 선수들은 그들의 기량 발휘에 대해 불안함과 조급함을 밝힌 참여자들이 있었다.

재활을 시작하면서 운동을 최대한으로 하지 못하는 게 많이 힘들었어요. 또 제가 늘 하던 훈련 일정이 있는데, 그걸 못하니까(참여자 G).

재활하면 아무래도 혼자 훈련에 빠지게 되는 거니까 뭔가 뒤처진다는 느낌이 좀 많이 받았어요. 불안하니까 계속하고 싶어서(참여자 H).

2) 재발 방지

부상 선수들은 복귀 후 부상 상황이 반복되려고 하거나 2차 부상에 대한 두려움으로 경기력에 문제가 생길 수 있다. 따라서 사전에 부상을 예방할 수 있는 자세가 무엇보다 중요하다. 이 연구참여자들은 평소 기본기를 보충하며 연습일지를 쓰는 것과 같이 자기관리를 하는 습관을 들이거나 충분한 휴식과 재활 및 연습을 반복하면서 부상에 대비하고 있는 것을 알 수 있었다.

평상시에도 자세를 바르게 하려고 노력하는 편이죠. 훈련 중에도 잠깐 일어나서 스트레칭을 한번 해준다거나, 뭔가 환기를 시켜주려고 해요(참여자 A).

재활할 때 쓰던 일지가 있는데, 가끔 몸 상태가 안 좋거나 훈련 때 삐끗하면 그날 저녁에 그 일지를 꼭 읽어요. 그러면 다쳤을 때 당시에 느꼈던 게 생각나면서 이제는 다치지 말자고 다짐하는 습관이 있어요(참여자 J).

차세대 국가대표 선수의 부상에 대한 심리적 반응 결과

차세대 국가대표 선수들의 스포츠 부상 과정에서 경험하는 심리적 요인에 대해 구체적으로 알아보고자 개방형 질문 응답 내용을 분석하였다. 귀납적 내용분석을 통해 나타난 결과는 크게 부정적인 심리적 요인과 긍정적인 심리적 요인으로 구분할 수 있었다. 우선, 부상 과정에서 가장 많이 나타난 부정적인 요인은 <Table 3>과 같이 총 178개의 원자료가 수집되었으며, 일반영역 3개와 세부영역 22개로 분류되었다.

일반영역은 심리적 위축(104), 슬럼프(37), 트라우마(37), 순으로 나타났으며, 이에 따라 세부영역을 구체적으로 살펴보면 첫째, 심리적 위축에서는 걱정(35), 두려움(33), 불안(10), 눈치(6), 우울(5), 부담감(4), 압박(4), 자신감 하락(4), 미안함(3)으로 구분되었다. 둘째, 슬럼프에서 속상함(9), 힘들(9), 의지력 저하(7), 포기(6), 당황(2), 소외(2), 지루(2)로 구분되었다. 마지막으로 트라우마에서는 의심(14), 분노(6), 공포심(5), 좌절(5), 자책(4), 수치심(3)으로 나타났다.

차세대 국가대표 선수는 정신적으로 아직 미성숙한 상태이며, 어린 나이에 부상이라는 사실만으로도 심리적 위축 반응이 강하게 나타나는 것을 볼 수 있다. 특히 사회적·경제적 자립을 못 한 경우가 많아 지도자, 부모의 부정적인 반응(질타)에 대해 눈치를 보며 빠른 대처가 잘 이루어지지 않는다고 볼 수 있다. 게다가 자신을 향한 자책감, 부담감 및 압박감과 함께 주변 타자에 대한 심리적 반응이 함께 나타났다.

이와 반대로 부상 과정에서 부정적인 심리 요인만 나타난 것은 아니며, <Table 4>에 제시된 것과 같이 긍정적인 심리 요인 또한 나타났다. 그 결과는 28개의 원자료가 수집되었으며, 일반영역 1개와 세부영역 4개로 분류되었다.

일반영역은 긍정적 태도(28) 하나로 구분되었으며, 이에 세부영역을 구체적으로 살펴보면 낙관(14), 복귀 갈망(5), 열의(5), 노력(4)으로 나타났다. 이와 같은 결과는 차세대 국가대표 선수들은 아직 어린 나이를 강점으로 삼으며, 당장 부상 경험에 그치지 않고 앞으로 부상 상황에 대해 대처하고자 하는 마음의 힘을 갖고 있다는 것을 의미한다. 즉, 역경과 시련을 긍정적으로 극복해 내는 회복 탄력성과 같은 의미로 차세대 국가대표 선수들은 부상이라는 하나의 부정적인 사건으로 좌절하지 않고 빨리 현장으로 복귀하고 싶어 하는 적극적인 마음과 이를 위해 노력하는 행동으로 이어지게 된다.

차세대 국가대표 선수의 부상에 대한 지도자 심층면담 결과

부상과 재활을 겪을 때 보여지는 지도자의 반응은 선수들에게 심리적으로 중요한 요소로 작용한다(Wiese-Bjornstal et al., 1998). 이에 학계에서는 선수들의 부상에 대한 지도자들의 인식과 대처전략 및 방

Table 3. Categorization of negative psychological factors

(n/%)

General category	Sub category	Raw date(n)
Psychological Withdrawal (104/58.4)	Worry(35/19.7)	Worries about the match(7), worries about my skills being lower than others(6), Training(4), performance/ranking(3), Declining performance concerns(2), Re-injury(2), Future concerns(2), Medical expenses(2), Rehab time worries(2), Concern over injury severity(2), Return timing worries, Psychological worries, Shoulder movement concern
	Fear(33/18.5)	Re-injury(11), Fear of return(9), Fear of lifelong injury(3), Competition(2), Pain(2), I was afraid of other people getting hurt as if I was getting hurt, Fear of falling behind, Fear of having to endure a lot of time, Fear of receiving techniques that hurt, Losing the feeling of match, Fear of the eyes of those around me and my performance in the match
	Anxiety(10/5.6)	Anxiety about being injured again(2), Not being able to train properly(2), Slow of recovery, Falling behind, Lack of mental control, When pain might strike again, Regaining my original skill level, Psychological anxiety
	Awareness(6/3.4)	Others' reactions(3), Couldn't speak up about the pain, Felt watched by the director/coach's eyes, Felt watched by the Others' people, My body just couldn't keep up
	Depression(5/2.8)	Over-thinking(2), Depression, My feelings of depression increased over time, I felt depressed because indefinite rehabilitation.
	burden(4/2.2)	Cost is a burden(2), Lack of skill, The eyes of others are a burden
	Pressure(4/2.2)	The pressure of long-term rehabilitation, The pressure of others' gaze and defeat, The pressure of the gaze of those around you, The feeling of having to endure the pain
	Loss of confidence(4/2.2)	Loss of confidence(2), Loss of confidence in my ball, Can I do it well again?
	Guilt(3/1.7)	I felt sorry toward my parents and teachers, I felt guilty toward my parents, I felt sorry toward my teammates
	Upset(9/5.1)	Getting injured(3), I was lacking(2), Can't even do easy movements, Couldn't continue the match, The match is just around the corner, Couldn't show my skills
Slumps (37/20.8)	Fatigue(9/5.1)	It was very mentally difficult(3), Pain, It's hard due to balance changes, I can't do anything, It was tough during strength exercises, Social awareness, A battle with myself
	Decreased Motivation(7/3.9)	Decreased determination to achieve goals(4), My determination to achieve my goals has been broken(2), I lost the motivation to exercise hard after the injury
	give up(6/3.4)	I wanted to stop exercising(4), I wanted to let go, Giving up more easily
	Flustered(2/1.1)	I felt regretful and flustered, I found it unbelievable
	Alienated(2/1.1)	There was no one to lean on, We couldn't train together
	Bored(2/1.1)	I was bored while I was in rehab, I was bored just staying in my room
	Doubt(14/7.9)	Performance(8), Thoughts that I will never be able to again(2), Effectiveness of treatment(2), Will I get the chance to be a national team?, Can I keep up with training?
Trauma (37/20.8)	Anger(6/3.4)	I was very angry at myself(4), Limited movement, I was angry because it hurt so much
	Dread(5/2.8)	I'm hurt and scared, so I can't move(2), Upcoming important times, I don't want to experience this again, I was scared
	Frustration(4/2.2)	Deeply frustrated(2), Frustration grows with time, It's all ruined, The match is coming up
	Self-blame(4/2.2)	I was disappointed in myself(2), I felt that I was pathetic, Neglecting my body
	Shame(3/1.7)	I felt empty and embarrassed, I felt unfair and miserable, I was embarrassed that I couldn't perform the moves I used to

안과 관련하여 다양한 연구가 지속되어야 한다. 그러나 현재 대부분 선수 중심의 연구가 이루어지고 있으며, 지도자를 대상으로 한 연구는 미비한 실정이다. 따라서 지도자들은 부상에 대한 바른 인식과 선수들에게 적절한 대처 및 부상 예방 등 안전한 훈련이 이루어질 수 있도록 많은 사례를 바탕으로 연구와 교육적인 노력이 필요할 것이다.

이에 국가대표 지도자가 인식하는 차세대 국가대표 선수의 부상에 대한 심층면담을 진행한 결과 다음과 같이 나타났다. 상위범주는 가장 크게 선수의 부상 발생원인, 지도자의 대처 과정, 현장 적응을 위한 부상 대처방안으로 도출하였다.

Table 4. Categorization of positive psychological factors

(n/%)

General category	Sub category	Raw date(n)
Positive attitude (28/100)	Optimism (14/50.0)	Flexible coping based on experience(7), I'm still young, so I can start again, I overcome my fears, No panic, Mental management for preventing relapse, rehabbed properly, I trust myself and respond flexibly, Changing my mindset positively
	Desire to Return (5/17.9)	I want to recover quickly and get a win, I want to return quickly so I don't fall behind, Recover quickly and return, I worked to return quickly, I wanted to return by putting in a lot of effort
	Passion(5/17.9)	Determination to recover in daily life, I will not miss any treatment, I am committed to my dream with determination, Work hard on rehab for a quick recovery, Desire to regain my strength
	Effort(4/14.3)	I strive to recover, I work hard to overcome through rehab, Efforts for strengthening, I focus my mind and strive to overcome

1. 국가대표 지도자가 인식하는 선수의 부상 원인

스포츠 현장에서 선수들은 부상에 쉽게 노출되어 있으며, 지도자는 그 상황을 예측하고 부상을 예방하기 위해 부상 발생 원인을 파악하는 것은 중요하다. 이는 선수들의 안전과 더불어 능력 향상을 위해 필수적인 단계이며, 지도자들은 이를 통해 부상 예방에 대한 대처전략을 세우는 등 선수들 관리를 효율적으로 진행할 수 있다.

이 연구에서 지도자들이 인식하는 부상 발생 원인은 집중력 저하, 심리적 부담, 경기중 각성으로 나타났다. 여기서 중요한 점은 선수들은 경기가 잘되거나 최상의 컨디션 상황에서도 부상이 발생할 수 있는 것으로 나타났다는 것이다. 선수들은 각성이 지나친 상태, 즉 좋은 경기 상황과 높은 컨디션에 따라 최고의 퍼포먼스가 나올 때일수록 방심하지 않고 과하지 않도록 적절한 조절과 주의를 기울여야 한다.

불안한 상태에서 훈련에 완전히 집중을 하지 못하게 되면, 항상 긴장을 늦추면 안 되는데 집중이 안 되어있는 상황에서 다른 생각을 한다 면 그러면 부상이 올 수 있겠죠(참여자 M).

지친 상황, 피로도가 있는 상황에서 계속해서 집중하다 보면 다운돼요. 결국엔 집중력 저하에서 오는 부상이죠(참여자 N).

시합하다가 컨디션 좋고 굉장히 스피드가 높게 있는 상황에서 넘어져서 부상이 오는 경우 이제 발목이 꺾인다거나 하는 이런 경우도 많습 니다(참여자 L).

대부분 경기에서 나갔을 때 다치는 거는 각성이 너무 올라갔을 때인 것 같아요. 따지고 보면 컨디션은 진짜 최고일 때 그렇게 되는 거죠 (참여자 K).

몸이 가볍고 경기력이 좋으면 자기가 가진 운동 능력 이상으로 몸이 움직여지다가 과부하가 생기면서 부상이 오더라구요(참여자 M).

2. 부상에 대한 지도자들의 대처 과정

선수들이 현장에서 다쳤을 때 가장 먼저 대응할 수 있는 사람은 지도자이다. 따라서 지도자가 효과적으로 대응하지 못한다면 부상이 심각해지거나 선수의 회복에 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로 지도자의 빠른 대처 과정은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

1) 즉각 반응(대처)

과거 스포츠 지도자들은 운동선수라면 부상은 정성력으로 버텨야 하는 것, 선수 생명의 단절을 막기 위해 또는 승리를 위해 통증은 이겨내면서 지속적인 훈련과 경기 출전이 당연하고, 이를 우상처럼 여겨져 왔다. 이 연구참여자들 또한 이와 같은 문제점을 지적하였지만, 최근 스포츠 현장에서는 많이 개선되었으며 선수 보호를 위해 노력하고 있는 것으로 나타났다. 먼저 부상 상황이 발생했을 때는 지도자가 즉각 판단하여 부상의 정도를 파악하며, 심리적으로 위축되거나 불안 해하는 선수들을 격려 및 지지하고 앞으로 훈련 방향에 대해 제시 등 지도자로서 부상 선수를 위한 최적의 치료 및 재활 계획을 수립할 수 있도록 노력하고 있었다.

상황을 이제 보는 거죠. 제가 선수 때 그런 경험들이 있으니까. 제가 일단은 눈으로 보면서 판단하지만 어쨌든 의사나 처방을 받을 수 있게 저는 조치를 하죠(참여자 K).

경험상 부상 상황에서 넘어지는 정도, 부딪치는 정도 이런 게 어느 정도 판단이 돼요. 일단은 선수가 안심할 수 있게 얘기하는 게 있고(참여자 O).

부상 선수들은 지도자, 가족, 동료들로부터 강한 지지를 느끼고, 이는 단체종목에서는 팀의 화합을 유지할 수 있으며, 개인종목에서는 선수들이 회복에 집중할 수 있는 긍정적인 영향을 미친다. 따라서 스포츠 선수들은 부상을 극복하는 과정에서 사회적 지지가 매우 중요하다고 할 수 있는데, 이 연구참여자들 또한 사회적 지지를 위해 노력하고 있는 모습을 볼 수 있었다.

가볍게 다쳤어도 심리적으로 부담되고 불안하잖아요. 그래서 안심을 먼저 시키려고 하는 편이에요. 선수들의 곁에서 격려도 하고 이 선수가 끝까지 포기하지 않게 마음을 잡아주는 거죠(참여자 K).

단체종목은 특히 내가 아프다는 생각보다 우리 팀에 피해를 줬다. 그런 생각을 제일 먼저 하는 것 같아요. 팀에서 소외감을 느끼기 시작하고 감정적으로 많이 힘들어하는데, 서서 쉬하는 것들을 제가 잡아줬었어요. 빨리 복귀해서 합류할 수 있게, 똑같이 뛰진 못해도 코트에서 같이 있다는 느낌은 들게끔(참여자 M).

2) 방해 요인

국가대표 지도자들은 부상 상황에서 즉각적인 판단 및 효과적인 대응을 위해 여러 방면으로 기여하고 있음에도 불구하고 실제 스포츠 현장에서 부상 선수에 대한 대처는 많은 고충을 겪고 있는 것으로 나타났다. 특히 지도자가 선수 생활을 겪었던 본인의 세대와는 다른 가치관과 의사소통 방식 등을 가지고 있어 지도자에 대한 신뢰 및 리더십에 균열이 생기는 것을 가장 큰 어려움으로 표현했다.

예전하고는 완전히 다른 것 같아요. 표현 자체를 저희 때는 아예 못했거든요. 지금 선수들은 조금만 아파도 선생님 저 병원에서 한 달 쉬라는데요? 이러면은 시킬 수가 없어요(참여자 L).

지금은 몸이 더 우선이라고 생각하는 선수들이 많아요. 몸을 사리거나 뭐 하는 선수들은 그럼 너는 어떻게 했으면 좋겠어? 라고 물어보고 선수가 선택하게 해요(참여자 N).

이처럼 선수들이 개인적인 표현과 자기주장에 대한 독립성을 주장하면서 지도자들은 더 이상 많은 관여를 할 수 없는 상황이 형성되어 선수들을 관리하는데 많은 갈등을 겪고 있었다. 또한 지도자들은 이와 같은 고충을 겪는 것이 지도자들의 무지와 전문병원에 의존해야 하는 상황, 그리고 자원 및 제도적 차원의 난제가 복합적으로 나타난다고 주장했다.

부어있으니까 얼음찜질. 그게 최선의 방법이에요. 전문적인 의료진이 없으니까 전문적인 의료 조치도 없고, 코치들도 이거에 대해 아는 사람이 없으니까 되게 무지한 거죠(참여자 N).

한국에서 시험이 많아도 의료진이 없어요. 보통 대회를 하면 무조건 의료진이 참여하게 되어있지만, 저희는 그렇지 않아요. 우리는 전문적으로 알 수가 없으니까. 무지하죠(참여자 O).

3. 현장 적용을 위한 부상 대처방안

선수들의 빠른 회복은 개인의 성적 또는 팀 경기력의 성과와 직결될 수 있다. 따라서 지도자는 부상 선수들에 대한 효과적인 대처를 통해 그 성과를 유지 및 향상할 수 있는 역할을 함께 수행해야 하며, 지도자들의 체계적인 계획을 통해 부상 예방과 더불어 올바른 대처가 이루어져야 할 것이다.

1) 내부적 방안

연구참여자들은 부상 선수들에 대한 내부적 대처방안으로 선수들과 열린 대화를 통해 공감대를 형성하며, 선수들이 긍정적인 생각을 가질 수 있도록 인내심을 갖고 지속적인 관심을 유지하는 것이 중요하다고 하였다.

도태되는 선수들은 관심을 못 받는다고 생각하는 선수들이 더 많거든요. 관찰을 해주는 게 중요해요. 관찰하면서 칭찬도 많이 해주고 하면서 같이 어울릴 수 있게끔(참여자 K).

아이들을 바라봐 주고, 격려해 주고 토닥거리면서 데리고 가야하기 때문에 상담도 하고 슬럼프도 극복하고 심리 트레이닝이 진짜 필요한 것 같아요. 멘탈적으로 말 한마디가 도움이 되는 그런 교육들(참여자 N).

‘할 수 있다’라는 긍정적인 마인드를 심어주는 게 되게 중요한 것 같아요. 마인드를 긍정적으로 바꿔주려고 노력하고 또 목표치를 정해주는 것도 굉장히 중요한 것 같아요. 어린 선수들 경우에는 아무 목표 없이 시도조차도 안 하는 선수들이 있어요. 좀 칭찬도 많이 해주고 신경을 더 써주려고 해요(참여자 O).

이처럼 선수들에 대한 지도자들의 내부적인 지지와 공감, 격려, 긍정적인 생각을 심어주는 것은 선수들이 부상을 극복하는 데 긍정적인 성과를 가져오며, 선수 개인뿐만 아니라 팀 전체의 수행력을 최상으로 촉진시킬 수 있다(Prapavessis & Carron, 1997; Gould et al., 2002). 또한, 팀 내에서의 긍정적인 분위기와 서로를 격려하는 문화는 팀 내부의 유대감을 높이고 응집력을 촉진시킬 수 있을 것이다.

앞선 내용에서 지도자들은 선수들과의 세대 간 갈등을 겪는 것에 큰 어려움을 겪으며 지도자와 선수 간의 신뢰 및 리더십의 균열을 언급하였으나 위와 같은 지도자들의 긍정적인 지지는 선수들에게 동기 부여가 되어 지도자들을 믿고 적극적으로 따르는 데 도움이 될 것으로 보인다.

2) 외부적 방안

부상 선수들에 대한 외부적 대처방안으로 지도자들의 부상 관리에 대한 교육 강화를 강조하였으며, 전문적인 의료 기관과 협력하여 선수들을 보호하기 위한 지원 문화 확립, 부상으로 인한 경제적 어려움을 겪는 선수들이 대비할 수 있도록 제도적인 전략이 필요하다고 하였다.

코치진도 부상에 대한 대처방법 정도는 공부가 되어있어야 할 것 같아요. 약간 부상에 대한 그런 기초적인 걸 알아야 한다는 생각이 들어요(참여자 L).

부상을 당하면 본인 스스로 모든 걸 해야 해요. 재활비 같은 게 비싸거든요. 그러니까 충분히 쉬다가보다는 마음의 짐인 거죠. 그래서 뭔가 내부적이나 제도적으로 그런 것들이 좀 갖추어진다면 선수들이 그 안에서 시간도 단축할 수 있고(참여자 M).

이처럼 지도자들의 전문성을 강화하여 부상을 올바르게 판단하고 부상 선수에게 전문 의료진의 신속한 치료를 받게 하는 것이 중요하다. 특히 제도적 측면에서 부상으로 인한 비용적 손실에 대비하여 선수들의 부담을 완화할 수 있는 지원 프로그램이 마련되는 것도 하나의 방법이다. 종합적으로 효과적인 부상 대처를 위한 시스템 구축을 위해 내·외부적으로 많은 노력과 실천이 필요할 것이다.

논 의

스포츠 현장에서 쉽게 찾아볼 수 있는 고강도의 훈련과 과도한 스포츠 경쟁 구도는 선수들이 최고의 수행을 보이기 위한 필수적인 발판이지만 간혹 부상을 일으키는 주요 원인으로 작용하기도 한다. 훈련 상황이나 경기 중에 발생하는 크고 작은 부상의 위험을 낮추기 위해서는 신체적·정신적·환경적 준비와 함께 부상이 예측되는 상황을 피하는 것이 필요하다(Dekker et al., 2000). 그러나 대부분의 선수는 자신의 목표를 달성하기 위해 고통을 감수하고 이겨내고자 하는 성향을 지니고 있으며, 지나친 정신력만을 강조하는 모습도 보이게 된다.

Na et al.(2002)의 연구에서는 이러한 선수의 태도에 대해 부상으로 인한 결장을 우려하여 증상을 숨기고 출전하는 방어적 태도로 나타나게 된다고 설명하였다.

게다가 스포츠 현장에서는 부상이 발생하더라도 올바른 응급처치가 즉시 이루어지지 않은 경우가 많으며, 경기가 종료된 후 치료를 받거나 제대로 된 재활 기간을 거치지 않고 있다. 또한 부상 후 재활 기간에 들어가더라도 신체적 치료와 함께 선수의 정신적 측면을 고려한 심리치료를 함께 진행해야 하지만, 일반적으로 신체적 재활치료에 집중할 뿐 선수의 심리적 안정 및 재활에 소홀한 경향을 보인다(Jeong et al., 2016; Mainwaring, 1999).

이러한 현상은 본 연구 결과에서도 일부 확인할 수 있었다. 차세대 국가대표 선수 대부분 시합이라는 압박 속에 따로 재활 기간을 두지 않고 훈련과 재활을 병행하고 있다. 스포츠 선수들의 경우 부상도 인내하며 이겨내야만 훌륭한 선수라고 불리는 이러한 사회적 시선은 선수들의 재활에 도움이 되지 않으며, 오히려 부상이 더 악화시킬 뿐만 아니라 부상에 강한 트라우마를 줄 수 있다(Albert, 1999).

스포츠 현장에서 부상이 발생하게 되면 지도자는 필요한 조치에 관해 즉각적인 결정을 내리는 역할로서 선수를 가장 가까이 관리·감독하고 있다. 따라서 선수의 부상에 대해 미리 막지 못했다는 자책하는 반응을 보이기도 했으며, 또 한편으로는 국내 스포츠 현장에서의 열악한 의료 환경에 대한 문제점을 지적하였다. 이는 차세대 국가대표의 부상이 발생했을 때 부상의 정도와 단계에 따라 선수와 지도자 그리고 전문 의료 기관의 상호작용적인 소통과 개입이 이루어져야 하며, 더 나아가 제도적 차원에서 선수와 지도자를 대상으로 교육 지원이 필요함을 시사한다고 볼 수 있다.

차세대 국가대표 선수는 신체적·정신적으로 미성숙한 단계이기에 부상의 정도가 심해질수록 슬럼프나 심각한 트라우마를 겪을 가능성 또한 높아지게 되며 경우에 따라 운동 중도 포기에 이르기기도 한다. 그러므로 심리적 요인이 스포츠 부상에 어떤 영향을 미칠 수 있으며, 어떤 관련이 있는지 파악하는 것이 중요하다(Glick & Horsfall, 2001). 차세대 국가대표 선수의 부상 경험과 그에 따른 심리적 반응을 탐색한 결과, 이 연구에서도 Kübler-Ross(1969)의 5단계 심리 변화 이론에 따라 1단계 부정(denial)에서부터 5단계 인정 및 승복(acceptance)까지 심리적 반응 단계를 보이는 것을 확인할 수 있었다. 특히, 참여자의 진술 중 ‘분노’는 2단계 분노(anger), ‘자책’은 3단계 협상(bargaining)의 내적 과정, ‘수치심’은 4단계 우울(depression)에 대응하는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 실제 부상을 경험한 차세대 국가대표 선수들의 진술이 이론에 대응함으로써, 이론적 적합성을 확보하였다고 볼 수 있다.

결과적으로 대부분의 차세대 국가대표 선수는 부정적인 심리 반응을 나타냈으며, 크게 심리적 위축, 슬럼프, 트라우마로 구분되었다. 게다가 신체적 부상의 정도가 강할수록 부정적 심리도 강하게 나타나는 것을 확인하였다. 이는 Williams and Andersen(1998)의 스트레스-부상 모델과의 연계에서, 본 연구의 결과는 심리적 스트레스, 사회적 지지, 선수의 성격 특성, 대처 자원 등 네 가지 핵심 요인과 밀접한 연관이 있다. 예컨대, 부상 부위로 인해 시합에 차질이 생길까 걱정되고 두려운 마음이나 시합 압박으로 인해 재활 기간을 충분히 갖지 못하고 훈련을 병행하는 것은 ‘심리적 스트레스 요인’과 관련이 있다. 지도자가 선수에게 공감과 격려를 제공한 사례는 ‘사회적 지지’, 선수들이 증상을 숨기고 출전을 강행하는 태도는 개인의 ‘성격 특성’에 관련이 있다. 또한, 일부 선수들이 재활로 인한 휴식기를 재도약의 기회

로 전환하는 것은 ‘대처 자원’ 활용의 예라고 볼 수 있다.

Hyun et al.(2022)는 스포츠 부상을 겪은 선수의 심리적 반응은 대체로 이론과 같은 연쇄적인 반응을 보이지만 진행되는 속도나 용이성 등은 선수 개인의 성향마다 다르며, 스포츠 부상 후 심리적 후유증에 노출되지 않도록 조심해야 한다고 전했다. 따라서 이론이 설명하는 구조적 틀 안에서 선수들의 실제 부상 경험과 심리적 반응을 보다 종합적으로 해석할 수 있었다.

국가대표 지도자는 부상 발생 후부터 운동 복귀에 이르기까지 차세대 국가대표 선수에게 긍정적인 생각을 심어주는 것을 가장 중요하게 바라보고 있었으며, 선수들의 아픔에 공감해 주고 다독여 주는 지도자의 자세와 전문적인 심리상담의 중요성 또한 언급하였다. 선행연구(Bigler et al., 2014; Sajedi, et al., 2020)에 따르면 스포츠 부상은 일반적으로 높은 경쟁 불안 및 스트레스, 자존감 감소, 심리적 부담 등과 같은 부정적 요인에 의해 발생한다고 밝혔다. 이에 Johnson(2006)은 부상의 위험을 낮추고 부상의 빠른 회복 과정을 위해서 자신감이나 목표설정, 사회적 지지와 같은 긍정 심리 요인을 강화해야 한다고 하였다. 따라서 국가대표 지도자는 차세대 국가대표 선수들의 불안, 슬럼프와 같은 부정적인 심리적 요인을 줄이고 긍정적인 심리적 요인을 강화하며, 재도약을 위한 좋은 휴식기라고 생각하는 사고의 전환이 스포츠 부상 예방 및 재활에 효과적으로 도움이 될 것이다.

결론 및 제언

이 연구에서는 차세대 국가대표 선수의 부상에 따라 나타나는 심리적 반응에 대해 탐색하여 이후 부상에 대처하는 방안을 제시하고자 하였다. 이에 차세대 국가대표 선수를 대상으로 심층면담과 개방형 질문을 실시하였으며, 국가대표 지도자를 대상으로 심층면담을 순차적으로 진행하였다. 이때 수집된 자료는 의미분석과 귀납적 내용분석을 진행하였으며, 이를 통해 차세대 국가대표 선수가 경험하는 부상에 대해 전반적으로 알아볼 수 있었다.

첫째, 차세대 국가대표 선수의 부상을 심도 있게 탐색하기 위해 차세대 국가대표 선수를 대상으로 심층면담을 진행한 결과 부상에 대한 인식(긍정적 인식, 부정적 인식), 부상에 대한 심리적 반응, 부상에 대한 대처방안(재활과정, 재발방지)으로 나타났다. 둘째, 심층면담에서 나타난 차세대 국가대표 선수가 지각하는 심리적 요인을 구체적으로 분석하기 위해 개방형 질문지를 진행한 결과 크게 부정적 요인과 긍정적 요인으로 구분할 수 있었다. 차세대 국가대표 선수가 부정적으로 지각하는 요인은 총 178개의 원자료가 수집되었으며, 심리적 위축(104), 슬럼프(37), 트라우마(37)와 같이 3개의 일반영역으로 분류되었다. 또한 차세대 국가대표 선수가 긍정적으로 지각하는 요인은 총 28개의 원자료가 수집되어 긍정적 태도(28)의 일반영역이 도출되었다. 셋째, 차세대 국가대표 선수의 부상 경험에 대한 국가대표 지도자의 인식과 대처전략을 심도 있게 탐색하기 위해 국가대표 지도자를 대상으로 심층면담을 진행한 결과 부상 원인(집중력 저하, 심리적 부담, 경기 중 각성), 현장 적응을 위한 부상 대처방안(즉각적 대처, 방해요인), 부상에 대한 대처방안(내부적 방안, 외부적 방안)으로 나타났다.

또한 이 연구를 진행하면서 겪은 제한점을 고려하여 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 차세대 국가대표 선수의 종목 특성에 따라 구분하는 것이 필요하다. 이 연구에서는 연구의 일반화를 보완하기 위해 스포츠 종목을 따로 구분하지 않고 다양한 종목의 선수와 지도자로 연구참여자를 선정하였다. 그 결과, 스포츠 종목에 따른 현장 의료 환경의 차이와 같은 부상임에도 선수의 성격 등에 따라 부상의 인식과 반응에 차이가 있는 것을 확인하였다. 따라서 추후 연구에서는 대상(종목, 성별, 나이, 성격유형 등)에 따라 차이 분석을 진행하여 집단별 평균을 비교하고 세부적인 결과와 논의를 제시할 필요가 있다.

둘째, 차세대 국가대표 선수의 부상 정도와 시간 경과에 따른 추적 연구가 진행될 필요가 있다. 이를 통해 부상 발생 원인과 회복 패턴, 심리적 반응 변화 등을 명확히 파악하고, 맞춤형 재활 및 예방 전략을 개발하는 데 도움이 될 것이다. 또한, 재활 기간 중 경기력 유지와 재활 방지에 도움이 되는 실질적 근거를 제시할 수 있어 훈련 프로그램 개선에도 활용할 수 있을 것이다.

셋째, 차세대 국가대표 선수의 부상 대처전략 현장 방안을 위해 지도자를 제외한 주변 타자의 다양한 논의가 필요하다. 이 연구에서는 선수의 부상 과정을 가장 가까이 지켜보는 국가대표 지도자로 한정하여 심층면담을 진행하였다. 그러나 선수의 부상 과정에는 지도자뿐만 아니라 부모, 동료, 의료진, 기타 관계자 등 많은 주변 타자와 상호작용을 함께 한다. 따라서 그들의 관점에서 바라보는 선수의 부상과 대처방안에 대한 논의가 이루어진다면 더욱 폭넓은 해결 방안을 모색할 수 있을 것이다.

CONFLICT OF INTEREST

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

AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: Tai-seok Chang, Data curation: Da-sol Yang, Formal analysis: So-jin Lee, Da-sol Yang, Methodology: Tai-seok Chang, Project administration: Tai-seok Chang, Visualization: So-jin Lee, Writing-original draft: So-jin Lee, Writing-review & editing: Tai-seok Chang

참고문헌

- Albert, E. (1999). Dealing with danger: The normalization of risk in cycling. *International Review for the Sociology of Sport*, 34(2), 157-171.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294-306.
- Bigler, K., Alizadeh, M. H., & Khabiri, M. (2014). Investigating the relationship between psychological skills and injuries of football players of tehrani teams of iran premier league. *Journal of Sports Medicine (Movement)*, 6(2), 89-102.
- Dekker, R., Kingma, J., Groothoff, J. W., Eisma, W. H., & Duis, H. T. (2000). Measurement of severity of sports injuries: An epidemiological study. *Clinical Rehabilitation*, 14(6), 651-656.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115.
- Emery, C. A. (2005). Injury prevention and future research. In N. Maffulli & D. J. Caine (Eds.), *Epidemiology of pediatric sports injuries: Individual sports* (Vol. 48, pp. 179-200). Karger.
- Emery, C. A., Meeuwisse, W. H., & McAllister, J. R. (2006). Survey of sport participation and sport injury in Calgary and area high schools. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16(1), 20-26.
- Emery, C. A., & Tyreman, H. (2009). Sport participation, sport injury, risk factors and sport safety practices in Calgary and area Junior High Schools. *Paediatric Child Health*, 14(7), 439-444.
- Glick, I. D., & Horsfall, J. L. (2001). Psychiatric conditions in sports: Diagnosis, treatment, and quality of life. *The Physician and Sportsmedicine*, 29(8), 44-55.
- Gönen, M. (2021). Investigation of injury anxiety level of archers according to various parameters: Students of faculty of sport sciences and club athletes. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 506-513.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Heil, J. (1993). *Psychology of sport injury*. Human Kinetics.
- Hyun, N. R., Seo, S. W., & Heo, J. H. (2022). In-depth analysis of psychological responses and trauma according to injury stages in collegiate athletes. *Journal of Coaching Development*, 24(1), 32-44.
- Jeong, E. N., Hong, S. J., & Kim, S. H. (2016). A concept mapping study on the psychological difficulties experienced by athletes during sports injury rehabilitation training. *Korean Journal of Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports Science*, 18(1), 45-58.
- Johnson, U. (2006). Sport injury, psychology and intervention: An overview of empirical findings. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 57, 1-10.
- Kim, H., & Kwon, S. (2013). Exploring the meaning of injury experiences among university soccer players. *Korean Journal of Sociology of Sport*, 26(1), 107-124.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Touchstone.
- Leadbeater, B., Babul, S., Jansson, M., Scime, G., & Pike, I. (2010). Youth injuries in British Columbia: Type, settings, treatment and costs, 2003-2007. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 17(2), 119-127.
- Mainwarring, L. (1999). Restoration of self: A model for the psychological response of athletes to serve knee injuries. *Canadian Journal of Rehabilitation*, 12(3), 145-156.
- McHugh, M. L. (2012). Interrater reliability: The kappa statistic. *Biochemia medica*, 22(3), 276-282.
- Morrey, M. A., Stuart, M. J., Smith, A. M., & Wiese-Bjornstal, D. M. (1999). A longitudinal examination of athletes' emotional and cognitive responses to anterior cruciate ligament injury. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 9(2), 63-69.
- Na, Y. M., Ji, S. U., Lee, H. J., & Joo, S. J. (2002). Problems and management of sports injuries in Korean athletes. *Inje Medical Journal*, 23(1), 97-106.
- Payne, T., Mitchell, S., Halkon, B., & Bibb, R. (2016). A systematic approach to the characterisation of human impact injury scenarios in sport. *BMJ Open Sport—Exercise Medicine*, 2(1), 1-8.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2009). High-level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 535-544.
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1997). Sacrifice, cohesion, and conformity to norms in sport teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1(3), 231.
- Rex, C. C., & Metzler, J. N. (2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(3), 146-158.
- Rotella, R. J., & Heyman, S. R. (1986). Stress, injury, and the psychological rehabilitation of athletes. *Applied sport psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 2, 343-364.
- Sajedi, H., Ozturk, D., & Ozturk, M. E. (2020). The role of psychological skills (basic, cognitive and psychosomatic) in reducing traumatic student injury at the university of Trabzon. *African Educational Research Journal*, 8(1), 141-145.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398.
- Steffen, K., Pensgaard, A. M., & Bahr, R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(3), 442-451.
- Tracey, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 279-293.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998).** An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(1), 46-69.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998).** Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(1), 5-25.
- Yard, E. E., & Comstock, R. D. (2006).** Injuries sustained by pediatric ice hockey, lacrosse, and field hockey athletes presenting to United States emergency departments, 1990–2003. *Journal of Athletic Training, 41*(4), 441-449.
- Yoon, J. O., Lee, K. W., Shin, J. M., & Woo, J. H. (2004).** Analysis of elbows in middle school baseball pitchers. *Korean Journal of Sports Medicine, 22*(2), 194-202.

차세대 국가대표 선수의 부상에 대한 심리적 반응 및 대처전략 탐색

장태석¹, 양다솔², 이소진^{2*}

¹한국스포츠과학원, 국가대표스포츠과학센터, 선임연구위원

²한국스포츠과학원, 스포츠과학연구실, 초빙연구원

³한국스포츠과학원, 스포츠과학연구실, 초빙연구원

*교신저자: 이소진(sojin4572@kspo.or.kr)

[목적] 본 연구는 차세대 국가대표 선수들의 부상에 대한 심리적 반응을 조사하고, 현장에서 이루어지고 있는 대처전략에 대해 분석하고자 한다. 또한 실제 부상에서 효과적으로 적용할 수 있는 방법을 탐색하는 데 그 목적이 있다.

[방법] 본 연구의 참여자는 60명의 차세대 국가대표 선수와 5명의 국가대표 코치를 대상으로 심층 인터뷰와 반구조화된 질문지를 실시하여 자료수집이 이루어졌다. 수집된 데이터는 의미분석 및 귀납적 내용분석을 통해 분석되었다.

[결과] 첫째, 차세대 국가대표 선수를 대상으로 심층면담을 진행한 결과 부상에 대한 인식(긍정적 인식, 부정적 인식), 부상에 대한 심리적 반응, 부상에 대한 대처방안(재활과정, 재발방지)으로 나타났다. 둘째, 차세대 국가대표 선수가 지각하는 심리적 요인을 구체적으로 분석하기 위해 개방형 질문지를 진행한 결과 크게 부정적 요인(178)과 긍정적 요인(28)으로 구분할 수 있었다. 차세대 국가대표 선수가 부정적으로 지각하는 요인은 심리적 위축(104), 슬럼프(37), 트라우마(37)와 같이 3개의 일반 영역으로 분류되었으며, 차세대 국가대표 선수가 긍정적으로 지각하는 요인은 긍정적 태도(28)의 1개의 일반영역이 도출되었다. 셋째, 국가대표 지도자를 대상으로 심층면담을 진행한 결과 부상 원인(집중력 저하, 심리적 부담, 경기 중 각성), 현장 적용을 위한 부상 대처방안(즉각적 대처, 방해요인), 부상에 대한 대처방안(내부적 방안, 외부적 방안)으로 나타났다.

[결론] 차세대 국가대표 선수들의 부상 과정에서 나타나는 심리적 요인을 파악하는 것은 선수들이 직면하는 도전을 이해하고, 코치들이 스포츠 분야에서 부상에 대한 적절한 지원 전략을 제공할 수 있도록 하는 데 중요한 의미가 있다.

주요어

차세대 선수, 부상, 심리적 반응, 팀 코치