

碩士學位 請求論文

運動選手 生活과 關聯된 스트레스
要因 및 知覺度 分析

指導教授 李 昌 俊



濟州大學校 教育大學院

體育教育專攻

金 聖 峯

1994年 8月

運動選手 生活과 關聯된 스트레스 要因 및 知覺度 分析

指導教授 李 昌 俊

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함.

1994年 6月 日



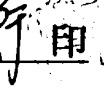
濟州大學校 教育大學院 體育教育專攻

提出者 金 聖 峯



金聖峯의 教育學 碩士學位 論文을 認准함.

1994年 7月

審査委員長 張 系北 
委 員 任 尚 鉉 
委 員 李 世 衡 

목 차

I . 서 론	1
1. 문제의 제기	1
2. 연구 목적	3
3. 연구 문제	3
4. 연구의 한계와 제한점	3
5. 용어의 정의	4
II . 문 헌 연 구	6
1. 스트레스의 이론적 고찰	6
2. 스트레스와 생활 사건	13
3. 스트레스와 운동 수행	15
4. 스트레스 측정 방법	20
III . 연 구 방 법	26
1. 연구 대상	26
2. 연구 절차	26
3. 측정 도구	27
4. 자료 수집 및 분석 방법	28
IV . 연 구 결 과	30
1. 스트레스 측정 도구의 요인 구조 분석	30
2. 인구학적 관련 변인에 따른 스트레스 지각도 분석	36
V . 논 의	42
VI . 결 론	47
※ 참고 문헌	48
※ Abstract	51
※ 부 록	53

표 목 차

표1 운동 선수 스트레스 설문지 문항 요인 분석 결과	31
표2 운동 선수 스트레스 타당도 및 신뢰도 검증 결과	35
표3 성별에 따른 스트레스 점수의 평균과 분산 분석 결과	37
표4 학교 수준에 따른 스트레스 점수의 평균과 분산 분석 결과	38
표5 운동 종목에 따른 스트레스 점수의 평균과 분산 분석 결과	39
표6 선수 경력에 따른 스트레스 점수의 평균과 분산 분석 결과	41

그림 목 차

그림1 스트레스의 생리적 반응	11
그림2 스트레스 반응	12
그림3 Cox's 직교 모형	16
그림4 역 - U 가설	17
그림5 추동 이론	17
그림6 연구의 흐름도	26

I. 서 론

1. 문제의 제기

생체는 생리적 평형 유지 작용(homeostasis)에 의하여 균형을 유지하고 있으나, 자극이 강하거나 장기간에 걸쳐 계속되면 항상성이 무너지고 깨진다. 그러면 그것에서 벗어나 원래 상태로 복귀하고자 하는 힘, 즉 스트레스가 작용하게 된다.

스트레스(Stress)란 “압박, 압력, 긴장”등을 의미하는데, 물리학, 공학에서는 “중압, 응력”이란 것이다. 가령 고무공은 누르면 오므라들고 그것이 원형으로 돌아가려고 한다. 이때 오므라진 모양을 스트레스라고 한다. 일반적으로 스트레스라고 하는 것은 시험이나 시합전에 긴장된 긴박감이나 중압감, 중대한 장면에 대한 염려나 압박감등의 심리적인 지각수준을 일컫는다.

스트레스와 스포츠는 밀접한 관계가 있다. 운동선수가 성공적 경기 수행을 위해 감수해야 할 압박감(Pressure)은 경기 당시 극복 될 수 있는 것으로 보이지만 압박감이 가득한 상황에서는 경기 수행에 어려움이 따른다는 사실에는 이론의 여지가 없다(Patric Murphy, 1986; 고창순 1987 재인용).

1960년 로마올림픽 당시 대부분의 일본 선수가 스트레스에 의해 운동수행력의 저하를 가져왔으며 1968년 미국 국가 대표 수영 선수들이 자신의 기대에 못 미친다는 압박감 때문에 약 50%가 1972년 은퇴했다는 사실을 보고하고 있다.(Walter, 1985);(은희관, 1992 재인용)

특히 스포츠 장면에서 상대와의 경쟁, 기록에 도전, 사회 장면에서의 승패라고 하는 형태를 갖기 때문에 상당한 스트레스가 수반된다.

선수 자신의 수행 상태가 불충분하다고 예측되면 경기 이전에 경쟁

스트레스를 경험하고 현재의 수행 상태가 불충분하다고 지각되면 경기 동안이라도 스트레스를 느끼게 되며 경기 이후 또한 수행 상태가 불충분했다고 인식할 때도 스트레스를 경험하게 된다고 하였다. 과도한 스트레스에 있는 자는 심각한 불면, 식욕 감퇴, 집중력 감소 현상이 나타나며 운동 수행에 직접적인 부적 영향을 미친다고 한다.(Scanlan 과 Passer, 1978; 은희관, 1992 재인용) 이처럼 스트레스는 운동 수행에 지대한 영향을 미치므로 스포츠 상황에서 수행을 극대화시키기 위해서는 스트레스를 통제, 해소 시킬 필요성이 있으며 운동 선수들의 스트레스 대처 전략은 체력, 기술 훈련과 더불어 이루어져야 하겠다.

Hans Selys(1956)의 연구에서는 스트레스 평가 척도로서 여러가지 생활 사건에 대한 가치 기준이나 충격도는 문화, 사회, 경제 등의 제 배경에 따라 다르다는 보고가 있었다. 고창순(1987)과 Coddington(1980)은 생활 척도를 사용하여 고등학교 축구선수 114명에 대한 분석 결과, 가정에서의 불안정, 부모의 질병, 별거, 이혼, 죽음 등의 사건이 있는 경우의 운동 선수는 심한 부상을 더 많이 당하는 경향이 있다고 하였다. 이로써 운동 선수 생활 사건의 변화와 운동 선수들의 부상의 가능성 간에는 정적인 상관이 있음을 알 수 있다.(고창순, 1988)

그러나 이러한 연구에서 보면 스트레스 지각도의 측정은 일반적인 설문지 문항을 그대로 인용했을 뿐 청소년 운동 선수에 알맞는 설문지 개발이 부재한 실정이다. 또한 이 연구들이 청소년 운동 선수에게 적용하기 위한 예비적인 사회 재적응 평가척도(SARRS)를 제시하고 있지만 문항이 많고, 소요시간이 길어 실질적으로 사용하기가 어렵다는 단점이 있고 청소년 운동 선수에게 특수하거나 적합한 생활 사건을 정선하지 못한 점이 지적되고 있다(고창순 등, 1988). 따라서 선수 생활과 시합에서 경험한 경쟁 장면이나 차별/불만, 상담, 생활 변화, 여가, 훈련, 입장 불안, 운동 용품, 의사 결정, 학업등 운동 선수에 대한 생활 사건

의 관점에서 본 스트레스량의 정확한 평가는 어렵다. 그러므로 본 연구는 운동 선수들에 적절한 생활 사건을 중심으로 한 스트레스 설문지를 제작하고 요인을 분석하며 성별, 운동 종목, 학교 수준, 선수 경력 등 인구학적 관련 변인들에 따른 스트레스 지각도를 분석하여 향후 운동선수의 스트레스와 관련된 여러 연구에 대한 선행 자료로 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

2. 연구 목적

본 연구는 제주도내 중,고등학교 운동 선수들과 관련된 생활 사건을 중심으로 한 스트레스 설문지를 제작·적용하여 나타난 스트레스 요인을 분석하고 성별·운동 종목·학교 수준 등 인구학적 관련 변인들에 따른 지각된 스트레스량을 분석하여 효율적인 선수 관리와 연구에 기초 자료로 제공하고자 한다.

3. 연구 문제



- 1) 운동 선수들에게 나타나는 스트레스 요인을 규명한다.
- 2) 인구학적 변인에 따른 스트레스 지각 수준의 차이를 규명한다.

4. 연구의 한계와 제한점

본 연구는 배경변인, 연구의 대상, 측정도구 등에서 나타나는 문제로 인하여 다음과 같은 한계와 제한점을 갖는다.

- 1) 연구대상의 대표성에 따른 한계로 인하여 연구결과의 일반화에

제한이 있다. 본 연구의 대상자는 제주도내 중.고등학교 남.여 운동선수들을 임의로 선정하였기 때문에 모집단의 대표성에 있어서 문제가 제기될 수 있으며, 연구결과의 일반화에 세심한 주의가 요구된다.

2) 스트레스 지각 정도를 자기 보고 측정법에 의해 측정할 때 나타날 수 있는 피험자들의 의식적 왜곡과 가상적인 응답의 발생 소지를 완전히 제거하지 못하였다. 또한 면접이나 관찰, 생화학 반응 등이 병행되어야 함에도 전적으로 자기 보고에 응답한 것에만 의존함으로써 결과의 신뢰성에 다소 제한이 된다.

3) 스트레스 지각 정도의 차이를 규명함에 있어서 횡단적인 자료에만 의존하였기 때문에 그 결과에 대한 신뢰성이 다소 제한이 있을 수 있다.

4) 본 연구에서는 스트레스 지각 정도의 차이를 규명하기 위해서 배경 변인으로 인구학적 특성인 성별, 학교수준, 특기종목, 운동경력만을 활용하였다. 이외에도 스트레스 지각에 큰 영향력을 행사할 수 있는 사회 심리적 특성인 성격, 자아개념, 불안수준 등의 변인을 포함하지 못하였다.



5. 용어의 정의

1) 생활사건

이론적인 정의로서는 일상 생활에서 누구나 보편적으로 경험할 수 있는 긍정적 및 부정적인 모든 사건으로서 생활의 변화와 적응이 요구되는 사건을 의미하고 있지만, 본 연구를 위한 조작적인 정의로서 설문지 및 면담을 통해 수집된 사건으로 개인, 가정, 운동선수 및 기타 생활 영역에서 변화가 일어났던 사건 또는 신경을 썼던 사건으로 정의하고 있다.

2) 스트레스 지각도

이론적으로는 특정한 생활 사건에 적응하는데 신경을 쓰거나 또는 에너지를 소모하는 양에 대한 개인의 주관적인 지각 정도를 의미한다.

조작적 정의로서는 본 연구에서 수집된 55개 사건 중 개인이 경험했거나 느낌의 항목과 관련된 스트레스 요인들의 합으로 지각된 값을 의미한다.

3) 운동선수

학교 대표 선수로서 운동부 활동을 하고 있는 신인 선수 및 기존 선수를 의미한다

4) 불안/스트레스

불안은 짜증감을 동반하는 우울 또는 흥분 상태를 의미하며 스트레스는 개인이 불안할 때 나타나는 반응 또는 불안을 야기시키는 상황(Martens, 1977; Smith & Smoll, 1982; Sonstroem, 1984)이라고 정의된다. 이들 개념은 인지적(Cognitive), 행동적(behavioral), 생리적(Physiological) 반응 요소로 측정된다.(호흡수, 맥박수, 목소리 떨림, 손의 땀)

II. 문헌 연구

1. 스트레스의 이론적 고찰

1) 스트레스의 개념

최근 스트레스(Stress)에 대한 연구는 의학, 심리학, 행동 과학의 순으로 그 연구 영역이 변천되어 왔다. 그러나 스트레스에 대한 정의를 내리기는 매우 어렵다. 왜냐하면 스트레스는 환경의 자극으로도 볼 수 있고 또 환경에 대한 개인의 반응으로서의 성격도 있으며 또 환경의 자극과 개인의 반응 사이의 상호작용으로 파악할 수 있는 측면도 있기 때문이다. Cannon은 스트레스에 대해 내재적 환경의 유지를 나타내는 생리적 항상성(Physiological homeostasis)을 도입하여 그 상태를 파괴하는 것, 즉 생존과 적응에 직접 관련된 위협에 대한 반응이라고 정의하였다.

스트레스에 대한 연구 관점을 기초로 하여 여러 학자들의 스트레스에 대한 정의를 살펴보면 다음과 같다. (김옥선, 1989)

0. Selye(1956)

어떠한 요구(demand)에 대한 비특정적인 반응이다.

0. Hall & Mansfield(1970)

조직 또는 개인이 존재하는 시스템에 작용하는 외적인 힘이다. 즉 외적 스트레스의 결과로부터 내적 시스템의 상태가 변화하는 것을 긴장이라 한다.

0. French, Rogers & Cobb(1974)

개인의 능력이나 그가 가진 자원과 환경의 요구가 일치하지 않으며(misfit), 개인의 욕구와 이를 만족시켜 줄 수 있도록 해 줄 직

무 환경이 불일치한 것을 말한다.

0. Margolis et al.(1975)

종업원의 성격과 작업 조건이 상호 작용하여 종업원의 심리적·생리적 항상성(Homeostasis)을 파괴시키는 상황이다.

0. Beehr & Newan (1978)

직무 관련 요인과 종업원의 성격이 상호 작용하여 육체와 정신을 정상 기능에서 벗어나게 하려는 상태이다.

0. Cooper & Marshall(1976)

직업적 스트레스는 특정 직무 환경과 관련된 부정적 환경 요인(negative Environmental factor)을 말하는데 여기에는 작업 과다(Work over load), 역할 갈등(role conflict), 열악한 작업 조건 등을 들 수 있다.

스트레스를 연구하는 학자들간에는 아직도 스트레스 개념을 정의하는데 논란을 계속하고 있다.(Fleming et al.1984:김.1987). 스트레스 연구에 있어서도 스트레스를 어떻게 정의하느냐에 따라 그 측정방법과 변인이 달라지게 되는데, 일반적으로 생리 및 심리사회적 차원에서 크게 다음 세가지의 입장으로 파악되고 있다.(김금순,1989)

(1) 자극적인 스트레스

스트레스를 하나의 자극으로 보는 입장으로 이것은 외적인 환경적 조건에서부터 내적인 생리 현상까지 다양한 자극이 포함된다. Lazarus와 Cohen(1977)은 자극으로서의 스트레스를 세 가지 유형으로 다수인에게 영향을 주는 중대한 변화로 천재지변, 전쟁, 투옥과 같은 통제할 수 없는 사건, 일부 사람들에게 영향을 주는 변화로 생활사건의 변화(사랑하는 사람의 죽음, 생명을 위협하는 병이나 무력하게 만드는 질병), 일상생활의 혼돈/문제거리(daily hassels)로 일상생활을 통하여 경험하는 사건들로 나누고 있다. 스트레스를 환경적으로 파악하려는 대표적인 입장은 생활사건 접근법으로 생활 단위 변화(life change unit)의 총점으로

스트레스 정도를 파악하는 방법과 생의 위기적 사건에 희생을 당한 소규모 집단을 대상으로 하는 임상적 연구(Kessler et al.1985)이다. 이에 관련된 대표적인 것으로 Holmes and Rahe(1967)에 의해 개발된 “사회 재적응 측정 도구(social readjustment rating scale)”를 사용한 연구들이 있다. 간호학적 입장에서는 인간 경험을 인간-환경 상호작용으로 보고 개별화된 건강 요구에 초점을 둔 간호 철학과 생활 사건이 사람에게 미치는 영향은 모두 같다. 는 가정하에 이론적 기틀이 형성됨으로써 개인차가 고려되지 않은 환경적 상황에 초점을 두고 있는 자극모형은 서로 상반된 가정을 갖고 있어 예측력이 정확성과 연구 결과에 있어서 논리성이 결여된 점과 측정이 일차원적이어서 현상을 지나치게 단순화시켜 개념을 잘 정의하지 못한 점(Lyon and Werner,1987)등을 문제로 들 수 있다.

(2)반응적 스트레스

반응으로서의 스트레스 개념은 생물이나 의학에서 주로 사용하던 것으로 초기에 스트레스 연구가들의 입장으로 스트레스를 하나의 반응으로 보았다. 반응으로써 스트레스는 Selye(1985)에 의하면 “어떤 것이든 그 요구에 대한 신체의 비특정적 반응”으로 새로운 자극 형태에 대한 대응적 신체방어의 틀 즉, 일반적 적응증후군(general adaptation syndrome;GAS)으로 정의하였다. 이 개념에서 Selye는 적응을 요구하는 모든 자극에 대한 반응을 스트레스로 보았는데, 그렇다면 생활의 모든 측면에서 항상성 유지는 늘 도전을 받게 되므로 아주 심각한 경우를 제외하고는 스트레스 반응과 일상생활에서 일어나는 반응을 구분하기 어렵게 되는 점(김금순, 1987)이 있다

이 입장에서의 문제점은 서로 다른 자극에 대하여 스트레스라는 동일한 반응을 나타낸다고 보는 것으로 반응양상에 대한 개인적 차이를 고려하지 않은 점이 지적되고(Lyon and Werner, 1987) 있다.

(3) 관계론적 스트레스

Lazarus & Folkman(1984 a,b)의 연구에 의하면 "심리적 스트레스는 개인이 가진 자원을 청구하거나 초과하여 개인의 안녕상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경과의 특정한 관계에서 일어나는 것"으로 인지적, 정의적, 적응적 변수를 모두 포함한다. 즉 스트레스는 사상의 긴장성에 대한 개인의 지각, 대처할 수 있는 능력에 대한 평가로 결정되는 것으로 스트레스 여부는 자극 또는 반응 자체가 아니고 유기체가 환경적 자극을 해석하고 요구에 대하여 반응할 수 있는 대처자원을 해석하는 방법이다.(김금순,1987)

이 모형에서의 스트레스는 단순한 개념이 아닌 복합개념으로 환경과 인간이 상호간에 교환하는 양방향 관계로 보는 인지이론이다. 따라서 관계론적 입장은 인간과 환경과의 상호작용(Lyon & Werner,1987)과 일치한다고 볼 수 있다.

2) 스트레스 반응

스트레스 반응은 스트레스원에 대하여 인지, 정서, 생리적 반응을 거쳐 행동으로 통합되어 나타난다.

(1) 인지적 반응

환경에서 들어온 정보는 뇌피질과 뇌피질하 조직에서 정보를 처리하여 각성을 일으킨다. 뇌피질은 기억, 상징적 표현, 사고 및 추론을 관장하고 피질하 조직에서는 뇌피질로 감각을 전달하며 일반각성, 특수정서, 생존을 위한 내장기능을 담당한다.

뇌하피질 조직은 뇌하수체로부터 화학적 신호, 시상하부로부터 자율신경계의 활동 또는 내, 외적 환경에서 직접 정보를 받아서 각성 상태, 정서 반응 또는 체성 통합이 일어난다. 스트레스 인지 반응 과정은 뇌피질 및 생리적 반응으로 조절 즉, 신경 조절의 영향을 받아 정서 반응

으로 나타나며, 대처는 뇌피질에서의 통합에 의해 일어난다.(Scott, Oberst & Drokin, 1980)

(2) 정서적 반응

신경계에서 인식의 활성화(neurocognitive activation)로 인하여 다양한 정서 반응이 나타난다. 일차적인 정서 반응은 불안으로 시간이 흐르면서 스트레스와 관련된 구체적 정서로 변한다. 스트레스의 가장 일반적인 정서 반응은 불안으로, Lazarus and Averill(1972)은 불안이란 위협 감정에 근거를 둔 정서 반응으로서 상징적이고 예견적이며 불확실한 요소를 가진 것이라고 했으며 Spielberger(1972)는 어떠한 형태의 스트레스에 대응하는 일련의 인지적이고 정의적이며 행동적인 반응들과 관련있는 과정이 불안이라고 정의하였다.

Horney(1945)에 의하면 불안은 사회적 관계와 맥락속에서 파악해야 하는 것으로 두려움은 적절한 반응이고 불안은 부적절한 반응으로 보는 것은 옳지 않다고 말하면서 두려움은 확실하고도 객관적인 대상이 있는 불안이고, 불안은 불확실하고 주관적 대상이 있는 불안으로 여러 종류의 적개적 충동이 불안 발생의 주요 근원이라고 본다. 미국 정신 의학협회에 의하면 불안은 근심, 긴장, 불편감, 알려지거나 인식된 차원에 의한 막연한 두려움으로 근원을 잘 모르거나 분명한 외부 자극 없이도 일어나는 감정(Kallio, 1982)으로 정의하였다.

(3) 생리적 반응

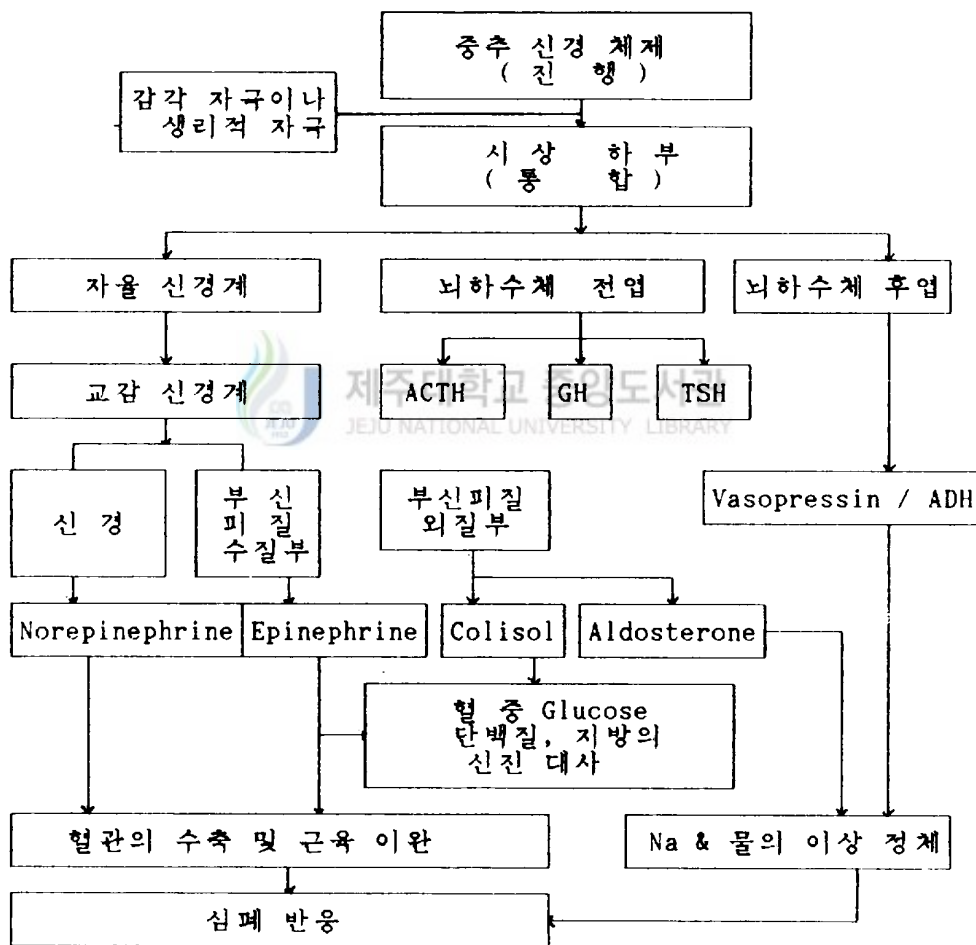
스트레스 반응의 전달들은 주로 자율신경계로 이것은 정서적 반응과 연결되어 나타난다. 스트레스 반응의 생리적 전달기전은 외부 자극이 중추신경계를 자극하면 pituitary - axis의 활동이 활성화되어 자율신경계와 뇌하수체 전엽에서 반응이 일어난다.(Lindsey & Carrieri, 1986; Pender, 1987)>

개체가 스트레스를 인지하면 자율신경계의 교감신경계가 흥분하여 부

신수질과 말초신경에서 에피네프린과 노어에피린이 분비된다. 교감신경계의 흥분은 관상동맥의 확장, 근육수축, 수의근의 혈관확장, 장관계의 혈관 수축(Scott, Oberst, & Drokin, 1980; Lindesey, 1986)을 일으킨다. 한편 뇌하수체 전엽에서는 ACTH가 분비되어 부신피질을 자극하여 알도스테론과 코티솔의 분비가 증가하며 뇌하수체 후엽에서는 항이노호르몬의 분비가 증가하여 염과 수분의 체내 축적으로 혈압이 상승한다.

<그림 1> (김금순, 1989)

<그림 1> 스트레스의 생리적 반응(Lindzey & Carrieri, 1986; Pender, 1987; 김금순, 1989에서 재인용)



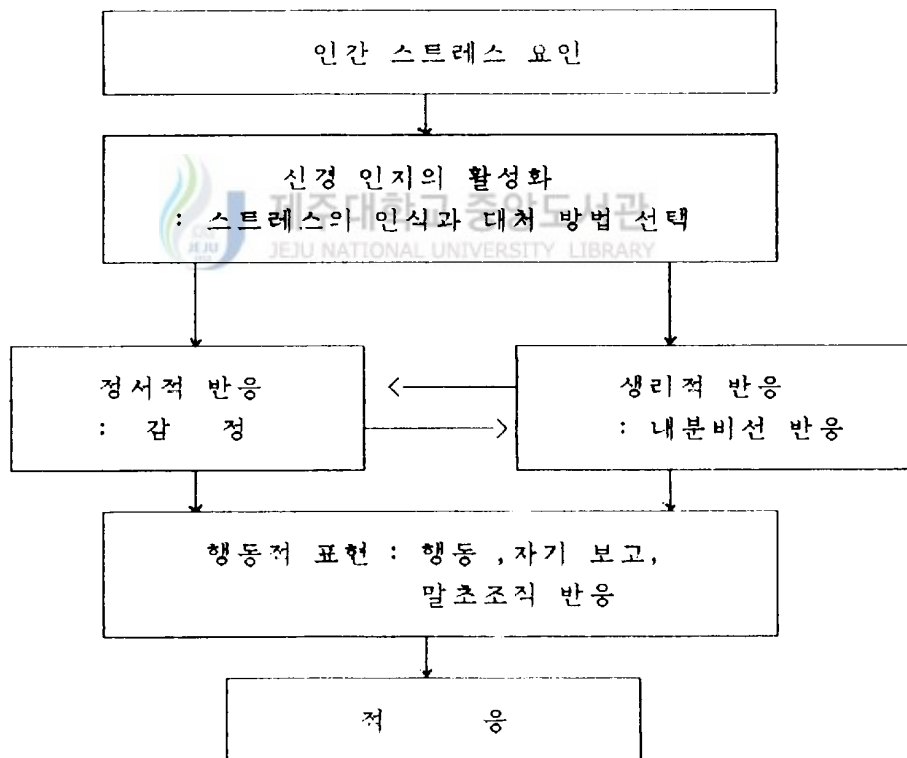
(4) 행동적 반응

인지, 정서 및 생리적 반응이 통합되어 행동변화나 근육활동, 불안이나 분노, 기쁨 등의 감정과 정서반응 및 최종기관 반응으로 혈압상승, 맥박 등의 변화로 스트레스 반응이 나타난다. (Scott, Oberst, & Drokin, 1980).

이와같은 스트레스 과정은 각각의 반응으로 분리되는 것이 아니고 통합되어 나타나는 회환과정(feedback)으로 개체는 적응을 도모하여 스트레스 상황을 효과적으로 극복하면 숙달과 성장 및 통달을 성취하거나 또는 대처의 실패로 부적응이 일어난다.

이상의 반응을 정리하여 도식으로 나타내면 <그림 2>와 같다.

<그림 2> 스트레스 반응 (Scott, Oberst & drokin, 1980)



2. 스트레스와 생활 사건

스트레스는 여러 개념이 내포된 복합적 개념으로서 연구자에 따라 각
극으로써, 내적 상태으로써, 또는 관찰할 수 있는 반응으로써 각각 달리
사용하고 있으므로 개념적 정의가 어려우며 행동 과학에서도 정확하고
적절한 정의를 내리지 못하고 있다. 일반적으로 스트레스는 불안, 두려
움, 불편감, 정서적 긴장, 적응이 어려움 등의 의미를 상징하는 것으로
사용되고 있으나 과학적인 영역에서 스트레스 개념을 제시한 Hans
Selye는 스트레스 요인에 대한 유기체의 소모 반응(Wear and tear)인
비특정반응이라고 하였다. 그리고 부신피질 홀몬(ACTH, Corticosteroid,
Adrenaline) 분비와 같은 비특정적 반응은 신체의 방어 및 적응 반응으
로 작용하므로 신체의 적응 기전을 구성하는 그 강도가 중요한 것으로
보았으며 일반적인 적응 증후군의 단계로 스트레스의 강화 과정을 설명
하였다. (○ 평숙, 1984 재인용)

스트레스를 일으키는 인자 또는 자극을 “스트레스 요인”(Stressor)
이라고 하였으며, 긍정적 또는 부정적 사건 모두가 스트레스를 야기시
킬 수 있으며, 긍정적 스트레스는 “Eustress”, 부정적 스트레스는 “Dis
stress”라고 명명하였다. Selye는 스트레스는 생활의 일부분이므로 스
트레스가 없는 생활은 불가능하여 오직 죽음만이 모든 스트레스에서 벗
어날 수 있다고 하였다. 그러나 어떤 상황에서 스트레스는 질병의 소
인 및 원인적 요인이 될 수 있는 것이며 특별히 스트레스 상태가 너무
오랫동안 지속되거나 또는 그 강도가 높을 때 질병의 원인이 될 수 있
다고 하였다.

정신 신체 의학에 기초를 둔 Wolff 등은 스트레스 경험은 일반적인
부신피질의 홀몬에만 영향을 미치는 것이 아니라 상호 작용으로 인해
여러가지 다른 변화가 일어날 수 있다는 것을 제시함으로써 동물의 적
응 반응인 Pituitary-Adrenal Axis의 역할을 강조한 Selye의 사상을 더

을 확대하는 데 공헌하였다. 또한 그들은 주로 사회적 자극과 질병간의 관계를 관찰했으며, 스트레스의 적응 반응인 신경계의 기전을 설명하였고 사회적 환경 변화를 중시하였다. Selye 와 Wolff는 주로 여러가지 유해한 자극이나 상황에 의해 일어날 수 있는 유기체의 역동적인 상태로서 스트레스 개념을 사용하였다.

스트레스 연구에서 사용되고 있는 또 다른 접근은 변화와 적응을 야기시키는 상황을 의미하는 것으로 연구되고 있다. 즉 전쟁, 급격한 문화적 변화, 직업 상실 및 가까운 사람의 죽음 등과 같은 생활 위기가 스트레스 상황에 포함될 수 있으며, 이러한 스트레스 상황은 개인의 적응능력의 역가(threshold)에 영향을 미치므로 스트레스라고 보았다.(이평숙, 1984 재인용)

Holmes와 Rahe는 생활 사건과 스트레스 개념을 연결시킨 개발자로서 개인의 생활에 변화와 적응이 요구되는 긍정적, 부정적 사건 모두가 스트레스를 야기시킨다는 가정하에 특정한 생활 사건 발생시 요구되는 재적응량으로서 생활 변화량을 측정하였으며, 심리적 정서적 의미보다는 형평 상태의 변화를 스트레스의 가장 중요한 요인으로 간주하였다. 즉, 사회적 호의도(social desirability)에 관계없이 긍정적 사건 모두 적응반응을 일으킨다고 제시한 Holmes와 Rahe의 스트레스 이론은 Selye에 의해 지지되고 있으며 본 연구도 이에 기초를 두었다.

Holmes와 Masuda, 기타 스트레스 연구자들은 생활사건과 질병발생 간의 원인적 관계는 Selye에 의한 스트레스반응의 생리적 모형에 기초를 두었으며, 스트레스를 주는 생활사건은 유기체의 적응노력을 요구하게 됨으로 적응량과 적응 유형의 결함이 있다면 신체 저항력이 감소됨으로 질병 발생의 위험이 높다고 하였다.

Dohrenwend는 생활변화로 인한 적응 요구는 바로 스트레스를 일으키는 것으로 보았으며, 스트레스를 일으키는 생활사건의 특성은 일반적으로 바람직하지 않은 사건과 위기 사건인 변화에 초점을 두어 두 가지

개념으로 열거하였다.

이상을 종합해 볼때 생활사건은 개인의 생활에 변화와 적응이 요구됨으로 이는 스트레스를 주는 사건으로 정의하고 있다. 또한 개인의 생활에 어떤 변화가 일어나면 불균형 상태를 초래하며 평형을 되찾기 위한 재적응이 요구됨으로 적응 에너지의 소모가 증가된다. 이때 인간은 질병에 대한 저항력이 감소됨으로 신체적 및 정신적 장애를 일으키기 쉽다는 이론적 근거에 기초를 두어 스트레스 과정으로서 생활사건의 특성 및 역할을 설명하고 있다.(이평숙, 1984 재인용)

3. 스트레스와 운동 수행

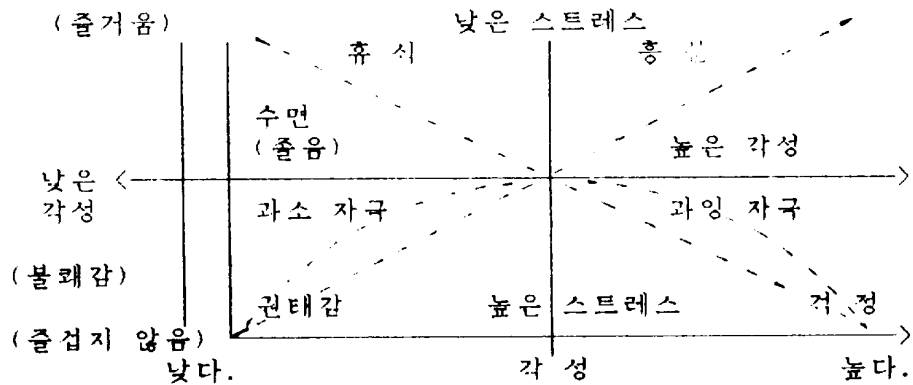
스포츠 분야에서 스트레스를 가장 특징화할 수 있는 변인은 각성이다.(Martens,1974;Landers,1980). Selye(1976)는 각성을 스트레스의 한 반응(primary stress)이라 하며 스트레스 증상이라 했다. 따라서 각성은 Selye의 GAS에 비추어 보면 저항단계(resistance stage)의 특성을 갖고 있으며 근심과 슬픔의 인자가 되는 것이다.

각성이 스트레스의 한 원인으로써 신체적 반응을 유발한다는 관점에서 보면 각성은 개인에게 나타나는 대사적 항상성에 의한 실험 관계와 내분비계의 자율적 반응에 의해 나타난다고 할 수 있다.(Astrand & Rodahl,1977) 앞서 진술한 것처럼 각성에 의한 생리적 반응은 대뇌피질의 활성화, 말초적 생리학적 반응, 행위의 변화로 크게 구분할 수 있는데 Borkovec(1976)은 인지적, 생리학적, 행위적 요인으로 각성의 반응을 구분하였다.(은희관, 1992 재인용)

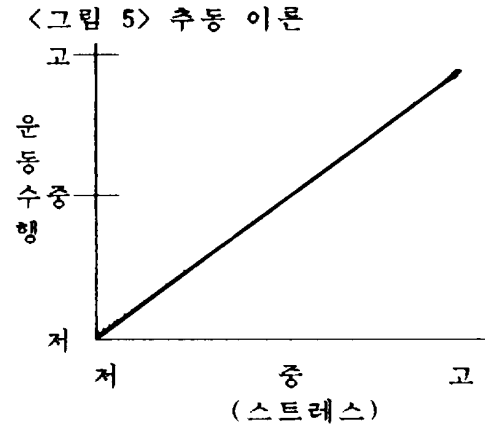
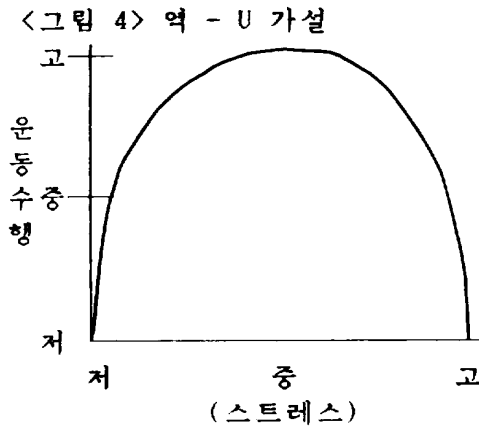
최근에는 각성과 스트레스 간의 관계를 상황에 따라 결합되어지는 별도의 요인으로 생각하는 이론이 등장하여 눈길을 끌고 있다. Burrous(1977), Mackay(1978)은 어떤 특정한 상황에서 개인에게 나타나는

스트레스 수준은 개인의 각성 수준과 직접 관계되지 않으며 서로 독자적인 요인이라 하였으며 Thayer(1976)는 스트레스와 각성 검사지를 이용한 요인 분석을 통해 스트레스와 각성 요인은 서로 독립적인 양극적 요소(bipolar factors)로 존재함을 밝혔다. 이를 발전시켜 Cox(1978)는 스트레스와 각성간의 관계를 직교모형(orthogonal model)의 형태로 <그림 3>와 같이 설명하였다.(은희관,1992)

<그림 3> Cox's 직교 모형.(은희관, 1992 재인용)



그는 높고 낮은 각성은 높고 낮은 스트레스와 상호 결합될 수 있으며 각 개인은 특정한 양자의 결합에 따라서 흥분, 불안, 권태감 또는 졸음 상태를 경험한다는 것이다. 이는 Smith나 Apter(1975)가 최초로 제안한 심리적 반전 이론 (reversal theory)과 매우 비슷하다. 이 이론은 수많은 변화적 동기 상태를 가정하며 각각 서로 상대되는 요인과 더불어 이중 조절성의 구성체로 연계되며 각각의 요인 중 어느 한 부분만이 어느 특정한 순간에 적용된다는 이론이다. 예를 들어 미미한 수준의 각성상태나 고도의 각성상태에서도 만족과 유쾌함을 유발할 수 있다는 것이다. 각성에 대한 Apter등의 연구는 기존의 <그림 4>와 같은 역-U 가설(Yerkes, Dodson, 1908)이나 각성이 증가할수록 운동수행력이 향상된다는 추동이론(drive theory) 등에 대한 도전이라 할 수 있을 것이다.<그림 5>(은희관,1992 재인용)



Cox(1978)가 최종 제안한 각성과 스트레스 모형을 보면 직교형태의 선 중, 구점선은 역 U형태를 보인다.<그림 3>에서 나타나는 역 U라인은 단지 X형의 일부에 지나지 않기 때문에 개인의 흥분, 불안, 권태와 이완 등으로 구성되는 네 가지 상태에 대해 만족스럽게 설명하지는 못함을 알 수 있다. Apter 역시 흥분이란 구도의 각성과 적정 각성이론에 대해 회의적인 입장이었다. 그는 구도의 각성과 낮은 각성은 각각 동등하게 윤택과 불쾌를 나타낼 수 있으며 이러한 점에 있어서 걱정과 불안과의 차이를 좁히려는 어떠한 시도도 적정이론에 있어서는 찾아볼 수 없기 때문에 매우 불만족스러운 이론임을 주장하였다. 반전이론은 이러한 개념을 무리 없이 포함하고 있으며 실제 생활과 경험과 일치함을 보여주는 것이라 하겠다. (은희관, 1992 재인용)

Landers(1984)는 스트레스 상황에서 각성과 주의력 그리고 기술이 요구되는 운동수행력을 조사하였다. 그는 선수들이 볼을 다루는 데에만 너무 열중하면 기타 플레이를 성공적으로 수행하는 데 필요한 중요한 정보를 정확하게 과정보화하거나 인지하지 못하는 경향이 있음을 밝히면서 인간은 동시에 2개 이상의 수행을 최적화하기에는 제한적 capacity를 갖고 있다는 Broadbent(1958)의 이론을 지지하면서 스트레스 후의 또 다른 수행 정도는 스트레스가 머리에 존재하기 때문에 스트레스에 의한 주의력 분산 효과는 최소한 하나의 수행에 부적으로 작용됨을 보

고하였다. 또한 Landers(1982)는 스트레스 하에 있는 사격선수들이 그들의 페이스대로 사격을 할 때와 비교하여 청각반응시간이 현저히 감퇴되었음을 밝히기도 하였다.(은희관, 1992 재인용)

Weltman과 Egsteom(1966)은 초보자 다이빙 선수들 대상으로 한 연구에서 스트레스는 시각 반응 속도를 감퇴시켰다고 하였으며, Lewis(1982) 등은 올림픽 사격선수들을 대상으로 하여 경쟁 스트레스 상황시 심장계와 호흡계 그리고 사격 기록과의 관계를 조사한 결과 사격기록이 무려 30점 이상씩 떨어진 선수들은 격발시의 생리적 반응이 일정한 형태를 보이지 않았음을 보고하며 스트레스는 생리적 반응의 일정한 형태를 방해시켜 운동수행력의 저하를 초래한다는 결론을 제시하였다.

Wills(1967)는 위협 충격법을 이용한 스트레스하의 운동수행력 검사에서 높은 스트레스 반응자들의 운동수행력이 현저하게 감소되었음을 보고하였으며, Doyle(1981) 역시 스트레스는 필수적이며 경쟁을 승리로 이끌기 위해서는 반드시 극복해야 할 문제라 하였다. 그는 스트레스가 수행력에 영향을 미치며 감정적 불쾌감을 유발한다고 하면서 1960년 로마 올림픽 당시 대부분의 일본선수가 스트레스에 의해 운동수행력의 저하를 가져왔으며, 1968년 미국대표급 수영선수들이 그들에게 거는 기대에 자신들이 못기친다는 압박감 때문에 약 50%가 1972년에 은퇴했다는 사실을 보고하였다.(은희관, 1992 재인용)

Scanlan과 Paser(1978)는 선수가 자신의 수행 상태가 불충분하다고 예기하면 경기 이전에 경쟁스트레스를 경험하고 현재의 수행상태가 불충분하다고 지각하면 경기 동안이라도 스트레스를 경험하게 된다고 하였다. Michael(1972)은 과도한 스트레스에 있는 자는 심각한 불면, 식욕 및 성욕 감퇴, 집중력의 감소 현상이 나타나며, Singer(1965), Burton(1971) 그리고 Cull와 Holahan(1980) 등도 불안이 운동수행에 직접적인 부적 영향을 미친다고 하였다. Griffiths(1972)는 운동시합 상황이 스트레스 상황이기 때문에 스포츠에 불안이 존재할 수 밖에 없으며 Gill과 Martens(1976, 1977), 그리고 Scanlan(1976) 역시 높은 상태 불

안은 저조한 운동 수행력을 보인다고 보고하였다. Singer(1965)는 쉬운 과제는 불안 수준에 관계없이 운동수행력에 있어서 차이가 없지만 난이도가 높은 과제는 불안 수준이 높으면 운동수행력이 감소함을 보고하였으며, Sandra 등(1984)은 인지적 스트레스 상황시 카테콜라민이 증가하며 주의력이, 기억력, 운동수행력 등이 감소된다고 하였다. 또한 Williams(1984)는 생활상 높은 스트레스 정도가 선수의 부상 위험도를 증가시킨다고 하였다.(은희관, 1992 재인용)

Miller와 Norman(1979)은 통제불능의 결과가 부정적이든 정적이든 관계없이 새로 주어진 상황에서도 자신의 반응을 통해서 어떤 결과를 가져올 수 없다는 무관성 기대에 의한 무력 가설을 제시하였다. 그들은 이 무관성 기대 때문에 차기 수행에 대한 지체 현상이 나타나고 (동기적 결손), 반응을 통해서 결과물 얻은 경험을 한 후에도 자신의 반응이 그 결과를 가져왔다는 반응-결과간의 연관성을 지각하지 못하여 (인지적 결손) 그 결과 수행 결손이 나타난다고 하였다. Roth(1980) 역시 전처치 과제에서 통제 불능 혹은 반응 결과간의 연관성을 경험한 피험자들이 후속 검사 과제에서 수행 결손을 나타낸다고 하였다. Coyne(1980)는 통제 불능을 경험하면 인지적 활동들이 과제 수행과 관련된 계획 즉, 행동 대안들을 마련하는데 집중되기보다는 자신의 현재, 과거, 미래 상태를 생각하는데로 지향하기 때문에 수행저하를 가져온다고 하였다.

진술한 모든 연구자들은 스트레스 상황시 운동 수행력의 저하 현상을 보고하였으며 특히 인지적으로 통제 불능 스트레스를 경험한 뒤에는 무관성 기대에 의한 무력감에 의해 차기에 다른 동작을 수행한다해도 수행 결손 상태가 나타난다고 하였다.

4. 스트레스 측정 방법

스트레스 반응을 측정할 때 스트레스가 단일 개념이 아닌 복합적이고 인간과 환경에서 일어나는 다차원적 현상이라는 점을 고려해야 한다.

Baum 등 (1982)은 스트레스 측정방법을 다음 4가지로 제시하였는데 첫째 자가 보고로 스트레스에 대하여 어떻게 느끼고 생각하는가를 직접 물어 보는 것이고 둘째 수행측정, 셋째 생리 심리적 반응 측정으로 심맥관 반응, 전기자극 피부반사, 근긴장, 호흡과 같은 신체의 반응을 측정, 넷째 생화학적 측정으로 내분비기능을 평가하는 것이라고 하였다. 그러나 실제로 스트레스를 평가할 때는 이 방법들을 단독으로 사용하는 것보다는 복합적으로 사용하는 것이 바람직하다. (김금순, 1989)

1) 자기보고 평가

경험한 스트레스에 대해서 면접이나 질문지를 사용하여 조사하는 것으로 경제적이고 시행하기가 쉽다. 측정 내용으로는 생활사건 혹은 스트레스와 관련되었다고 보는 경험들, 스트레스를 반영할 정서적 및 신체적 경험들, 스트레스를 유발하는 불쾌감 혹은 혐오감 등의 등급을 매기는 것이다.

생활사건으로서 접근방식은 건강과 복지의 결정인자로 스트레스를 받는 생활사의 연구에서 제시되었으며 Holmes and Rahe(1967)의 “최근 생활사에 대한 연구(introduction of the schedule of recent experience)”가 대표적인 것이다. 이것은 생활하는 동안 중요한 사건의 변화 빈도나 일상생활을 변화시키는 스트레스원 또는 적응이 요구되는 스트레스원을 측정하는 것으로 생활 일상 사건의 수를 측정하여 점수화하는 것이다. 중요한 일상 생활 사건으로는 결혼, 이혼, 사고, 실직 등을 들었다.

이와 같은 연구는 대부분 후향적 접근으로 응답자들에게 과거 경험을 묻는 것으로 기억력, 기억 자체의 실수, 측정의 신뢰성, 고의적이거나 우연한 편견, 생활사들이 상호작용하는 문제점이 있다.

정서적 및 신체적 경험들을 묻는 것으로는 생활사건에 비해 체계적이거나 스트레스에 대한 정서적이고 신체적 증상을 반영하는 것으로 정서 요인인 불안, 우울, 소외감, 두려움 등을 심리검사지로 측정하기도 하고 두통, 오심 등 스트레스로 나타나는 신체적 증상을 측정하는 Symptom Checklist -90 (Derogatis et al, 1976) 등이 있다. 또 다른 방법으로 Lazarus(1978)에 의한 스트레스 상황 평가 방법으로 상황이 혐오적이냐, 해로우냐, 위협적이냐 하는 것을 묻는 것 등이 있다.

고창순(1988)의 스포츠 상해와 생활사건 변화방간의 정적인 상관이었다는 연구 보고에서도 측정 도구를 설문지로 사용하였다. 또한 사회 지지도 척도는 Cohen과 Hoberman(1983)이 제작한 대인관계 평가지지(ISEL)를 사용하여 정보적 지지, 소속감-정서적 지지, 물질적 지지, 자존심 지지의 4개 하위 척도로 되어 있다. 각 척도는 12개씩의 문항으로 총 48개의 문항이며 “그렇다, 아니다”로 반응하게 하고 절반의 문항을 부정적으로 기술되어 반응 경향성을 배제할 수 있도록 하였다.

한국 체육인 사회 재적응 평가척도(KSARRS)에서도 각 생활 사건의 스트레스량의 표준화 점수의 산출은 Holmes와 Rahe의 방법을 그대로 적용하였다. 모든 문항에 대하여 상대적인 스트레스량을 표시하도록 하고, 경험하지 않은 생활 사건에 대해서는 예상되는 스트레스량을 표시하도록 하였다.

이계운(1990)의 운동선수들의 스트레스 측정도구에서도 스트레스에 대한 54문항으로 구성된 리커트식 5점 척도를 사용하였다. 척도 구성은 CASI 질문지에서 경쟁불안 요인은 각각 번안하여 사용하였고 팀 응집력 요인은 SCI 질문지를 참고하였으며 그외의 스트레스 요인은 국내 연구자 이종목과 박한기(1980)의 직무 스트레스 척도를 적합하게 수정하여 사용되었다. 그리고 최근 연구에서도 측정도구로 질문지법이 이용되고 있으며 또한 척도 개발도 다양하게 연구되어지고 있다.

2) 수행 측정(Performance Measure)

수행측정 방법은 자기보고 방법보다는 스트레스를 측정하는 객관적인 방법으로 스트레스에 노출되는 동안이나 수행의 질을 결정하는 동기, 정신집중 등의 요인에 의하여 각성이나 신체적 괴로움이 영향을 받을 것이라는 가정하에 시행하는 것이다. 즉 각성상태에 따라 수행이 증가하기도 하고 감소하기도 한다.(Evans, 1978).

수행측정을 할 때 고려할 점은 스트레스를 받은 사람과 받지 않은 사람과의 차이를 구별할 수 있는 정신집중을 요하며 좌절감, 인내 및 지구력이 포함된 업무를 선택하는 것이다.

Glass 와 Singer(1972)의 도시인의 스트레스에 관한 연구에서 스트레스 상황에 노출된 사람이 노출되지 않은 사람보다 정신집중을 요하는 교정업무의 수행이 감소하였고 Baum 등 (1983)의 연구에서도 교정업무는 불안, 우울, 신체적 불편감, 집중력 장애와 관련되어 있음이 나타났다.

수행측정에서 문제점은 스트레스 후 효과(Post Stressor Effect)를 측정하는 이유가 분명하게 제시되지 않았으며 단독으로 사용할 때 개념화에 어려움이 있다. 이 방법은 단지 동기 감소, 업무집중의 어려움, 지속적인 대처행동 혹은 일반적 인지 효용에 있어서 감소만을 측정하는 것이기 때문에 단기 위협 상황에서의 스트레스 반응을 측정하는데는 적절하지 못하다고 생각된다.

3) 생리심리적 측정

생리심리적 측면에 있어서의 스트레스 측정은 교감신경계에서 분비되는 에피네프린의 증가로 일어나는 각성 상태를 측정하는 것으로서 (Cannon, 1936) 에피네프린의 증가로 일어나는 각성 상태는 교감신경계

와 연결된 신체 기관의 기능을 증가시켜 신체가 외부 위협과 싸우거나 외부 위협을 피하려는 반응으로 나타난다.(Flee or Flight Response)

스트레스에 대한 즉각 반응으로 심박동수, 일회 심박출량 및 호흡량이 증가하고 혈관 수축에 의한 혈압상승이 일어나며 결과적으로 두려움, 분노를 나타내며 상황을 회피하거나 공격적 반응을 보이게 된다.(Lang et al, 1972).

생리 심리적 상태를 측정하는 방법으로는 혈압, Galvanic Skin Response, 호흡수, 맥박 파장 등이 사용되었다. 생리 심리적 상태의 측정에 있어서 문제점으로는 개인차가 많으며(Engel, 1960), 정서적 양상도 다양하게 나타나고(Ax, 1953), 측정에 사용하는 Electrode가 침투적이고 손상을 초래하는 점, 비용이 비싸고 한꺼번에 많은 사람이 쓸수 없으며 지구 이용 자체가 생리적 변화를 초래하는 점(Baum, Grunberg & Singer, 1982)때문에 위협적인 스트레스 상황에서 정상과 비정상 상태인 스트레스 반응을 나타내는 정확한 시간을 포착하기 어려운 점으로 단기 스트레스 상황에 적용이 어려운 점이 있다.

4) 생화학적 측정 제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

스트레스와 관련된 다양한 사회심리적 자극은 내분비기능 즉, 부신피질에서 코티코스테로이드, 부신수질에서 카테콜라민의 분비와 관련이 되어 있는 것으로 알려져 있다.(Cannon, 1936; Selye, 1976; Mason, 1975).

(1) 코티코스테로이드

이 홀몬은 부신피질에서 분비되며 전해질 및 수분조절, 탄수화물, 단백질, 지방 대사와 스트레스에 건딜 수 있는 능력을 조절한다. (Rakoff, 1882)

Selye(1976)는 동물실험에서 신체에 유해한 자극을 가하였을 경우 부신피질 증식, 흉선의 쇠퇴(Involution of Thymus), 위궤양 등의 3가

지 신체의 형태학적 변화를 규명하였는데 이것이 스트레스에 노출하는 동안 부신피질활동의 증가이며 이것을 General Adaptation Syndrome (GAS)이라고 명명하였으며 놀람기, 저항기, 탈진기의 단계를 거쳐 반응하는 것으로 밝혔다.

코티솔치, 17 - Hydroxycorticosteroid 분석을 통해 심리적 스트레스 (Rose, 1980 ; Finlay & Mckee, 1983), 수술에 직면한 환자 (Czeisler et al, 1976), 심도자술 검사 환자 (Greene, Corn, and Schlach, 1970), 환경의 변화 (Sloane, Saffran, and Cleghorn, 1958), 근심 (Mason, 1975) 등의 스트레스 상황에서 코티코스테로이드치가 증가하는 것을 입증한 연구들이 있다.

코티코스테로이드는 즉시 분석할 수 있고 적절한 가격으로 검사할 수 있는 장점이 있으나 같은 스트레스에서도 증가하거나 감소하며 대처양상에 따라서도 (Rose, Poe, and Mason, 1968 ; Mason, 1975) 달라지는 등의 개인차가 큰 점을 고려해야 한다. 코티코스테로이드 측정에 있어서 주의할 점으로는 오전중에 분비가 증가하고 오후부터 점 점 감소하여 밤에는 아주 줄어드는 일중 변동 (Degroot, 1989) 때문에 비교를 위하여는 매일 같은 시간에 검사물을 채취해야 하는 점이다.

(2) 카테콜라민

스트레스를 평가하는데 카테콜라민치를 측정하는 것이 효과적인 방법임이 밝혀지고 있다. (Frankenhauser, 1979) 카테콜라민은 부신피질에서 분비되며 코티코스테로이드보다 더 여러 기관의 활동을 반영하는 것으로 알려지고 있다. 부신피질은 교감신경계와 연결되어 있으며 교감신경계의 흥분은 에피네프린과 노어에피네프린을 분비하게 된다.

Cannon (1936)의 연구에 의하면 스트레스(응급상황)가 있을 때 교감신경계의 각성이 일어나고 카테콜라민의 분비가 증가하였으며 추위에 노출되거나 (Euler, 1966), 심장계 중환자실 입원 (Lindquist, 1983), 실패, 상실, 불확실성 등의 사회심리적 자극 (Lundburg and Frankenhauser,

1978), 또는 집중을 요하는 강의중(Dim-sdale & Moss, 1980)에도 에피네프린과 노어에피네프린이 증가하였다.(김금순,1989)

카테콜라민은 혈액과 소변에서 측정할 수 있는 데 혈액내 카테콜라민은 반감기가 일분도 채 안되고 채혈 자체가 스트레스를 유발하는 결과가 되므로 급성 스트레스가 아니면 소변에서 측정하는 것이 바람직하다. 소변의 카테콜라민은 검사물 수집이 간편하고 비 침투적이며 의사의 감독없이도 할 수 있고 통증이나 불안등도 유발되지 않으며 변화가 느려 만성 스트레스를 측정하는데 좋다.

카테콜라민은 활동, 식이, 약물(L-dopa, amphetamine-분리 증가, re-serpine, methldopa 분비저하로 진정 효과), 커피, 담배, 알콜(Frankenauser and Rissler, 1970), 성별, 연령별, 체중, 일중 변동(Degroot, 1989), 기타 개인적 특성에 의하여 영향을 받으므로 개인 습관, 일상활동을 아는 것이 중요하며 카테콜라민 하나만으로 스트레스 정도를 알기는 어렵다고 했다.(Baum, Grunberg, & Singer, 1982)

따라서 스트레스 반응 측정에는 자가보고형의 주관적 평가와 더불어 생화학적 반응으로 코티코스테로이드 홀몬이나 카테콜라민 중 하나를 병용하여 스트레스 반응을 주·객관적으로 조사하는 것이 타당* 것으로 생각된다.

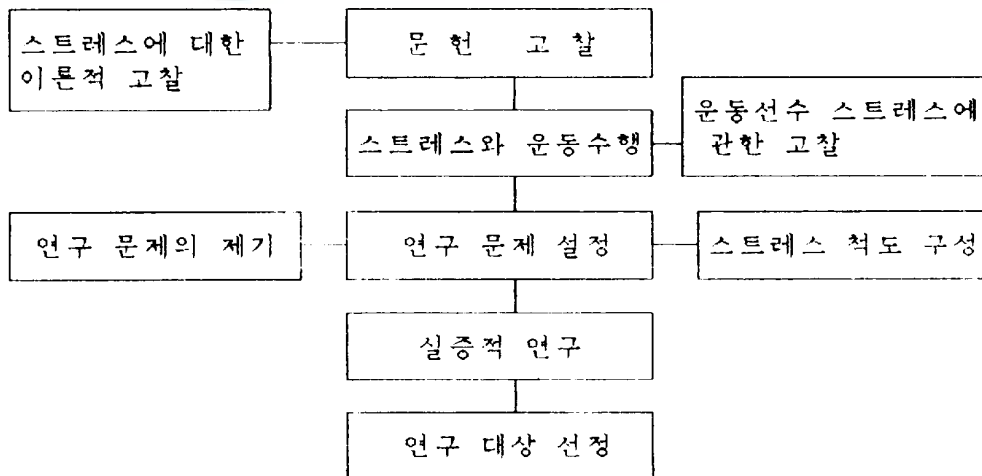
Ⅲ. 연구 방법

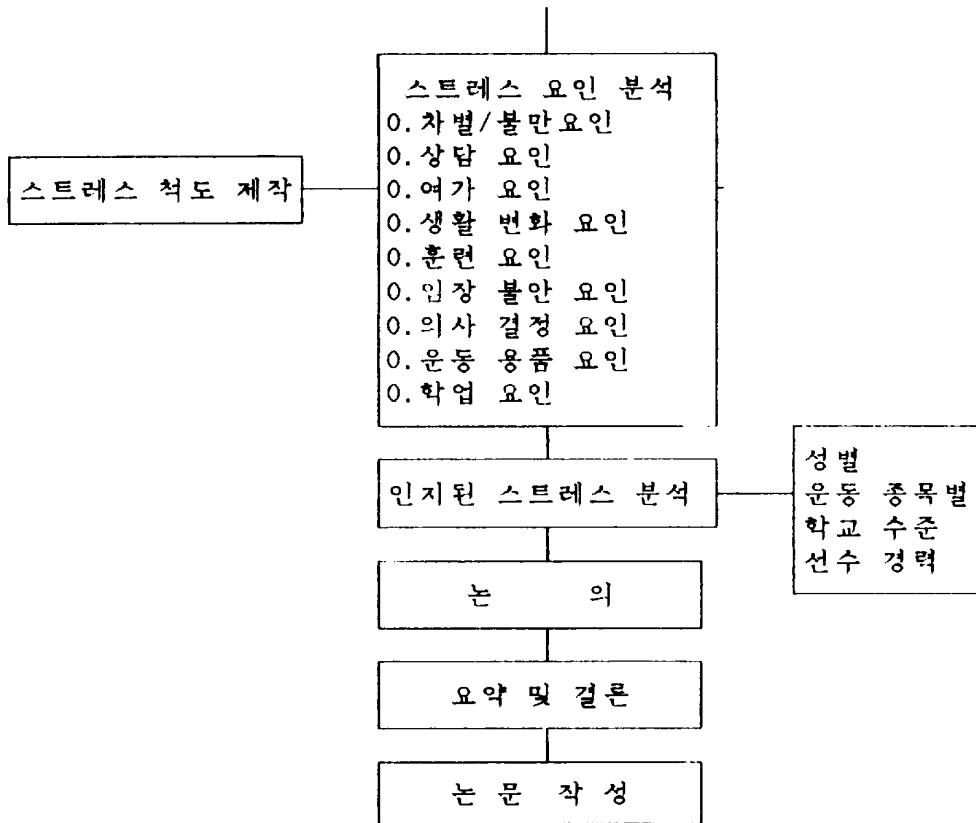
1. 연구 대상

본 연구의 표집 대상은 제주도내 중·고등학교에 재학하고 있는 남녀 운동선수들로 중학교 18개교, 고등학교 14개교를 임의로 선정하여 600명에게 설문지를 배부하였지만 491명만이 회수되었다. 이 중에서 성실하지 못한 자료를 제외하고 434명에 대한 자료만을 처리하였다. 연구대상자들 구체적으로 살펴보면 중학교 208명, 고등학교 226명(여자 209명, 남자 225명)인데, 개인 경기 종목인 육상, 레슬링, 수영, 유도, 태권도, 사격, 양궁 선수들이 212명, 단체 경기 종목인 축구, 배구, 농구, 배드민턴, 정구, 테니스, 탁구 선수들이 222명이다. 선수 생활 경력으로 보면 1년 미만이 71명, 3년 미만이 143명, 3~5년이 146명, 6년 이상이 74명의 선수들을 표집 선정하여 처리했다.

2. 연구 절차

<그림 6> 연구의 흐름도





3. 측정 도구



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

본 연구는 운동 선수들의 생활사건과 관련된 스트레스량을 측정하기 위하여 도구를 제작하고 요인을 분석하며 성별, 운동 종목, 학교 수준, 선수 경력 등의 인구학적 관련 변인들에 따른 지각된 스트레스량을 분석하여 요인 및 지각 수준을 규명하기 위한 연구이다.

스트레스 측정도구로 사용할 설문지 문항을 구성하기 위하여 첫단계로서 생활사건 및 개인의 일상생활과 운동경기와 관련된 중요한 스트레스 문항들이 어떤 것들이 있는지에 대한 유형을 탐색하기 위한 예비 조사를 시도하였다. 예비조사는 1993년 10월부터 12월까지 2개월간이었으며 표집 대상을 중·고 운동선수 40명(제일중, 동여중, 중앙여고, 사대부고)을 대상으로 하여 경험했거나 느끼는 스트레스 또는 신경을 많이

었던 사건이 무엇인지 개방 질문을 실시하여 10가지 이상 답하여 기록하도록 하였다.

이 때 생활사건 및 운동경기와 관련된 사건들이 기억에 도움을 주기 위하여 본 연구자가 사전 문헌 고찰에서 조사한 6개 영역으로 분류하고 기록하도록 하였다. 연구 대상자들이 깊이 생각하는 시간이 필요하므로 좀 더 생각할 수 있는 기회를 주고 응답자 자신이 설문지에 직접 기록하도록 하였다. 예비 조사하여 얻은 문항들과 고창순(1987)의 '체육인 사회 재적응 평가 척도'와 이계운(1990)의 '운동선수들의 스트레스 척도 제작에 관한 연구'를 기초로 하여 110문항을 선정하고 수집된 사건 항목의 문구와 문항의 타당성을 검토하기 위하여 제주도 관내 운동선수 지도자 12명, 현직 상담 교사 5명과 지도교수의 자문을 구하여 비슷한 생활 사건과 모호한 사건을 명확한 어휘로 구체화하고 재수정하는 과정을 거쳐 55문항으로 구성된 설문지를 제작하였다.

설문지의 각 문항은 운동 선수들이 경험했거나 느낌의 정도를 '전혀 ~ 않다'(1점)에서 '아주 ~ 하다'(5점)의 척도로 응답하도록 제작되었다. 그리고 각 문항은 1~5점씩 주어 합한 점수를 스트레스량으로 처리하였다.

본 연구를 위한 검사를 실시하기 전에 도구의 적절성과 설문지 내용을 쉽게 이해하고 있는지를 알아보기 위해 예비테스트를 중학교 25명(제일중, 동여중) 고등학교 25명(사대부고, 중앙여고) 대상으로 실시하였다. 검사 소요 시간은 20분 정도이며 설문지 내용은 쉽게 이해하고 있는 편이었다.

4. 자료 수집 및 분석 방법

자료 수집 기간은 1994년 3월 1일부터 1994년 3월 30일까지 1개월에 걸쳐 본 연구자가 각급 학교에 직접 방문하여 체육 교사들에게 협조를

얼은 후 조사를 실시하였다. 설문지 검사를 하기 전에 설문지 응답 요령과 실시 방법에 대한 주의 사항을 지도 교사 및 대상자들에게 교육시킨 후 검사를 실시하였다. 설문지 응답 시간은 20분 내지 30분이 소요되었으며 비교적 협조적으로 이루어졌다. 설문지를 직접 회수하지 못한 학교에서는 우편으로 회수하였다.

수집된 자료 분석은 SPSS PC+를 이용하여 다음과 같은 절차로 전산처리하였다.

- 1) 스트레스 척도의 요인 구조를 알아보기 위하여 주성분 분석과 Varimax 회전 방식을 이용한 요인 분석을 실시하였다.
- 2) 도구의 신뢰도와 타당도 검증을 위하여 Corrected item-total correlation, Cronbach's α 를 구하였다.
- 3) 독립 변인들(성별, 운동종목, 학교수준, 선수경력)에 따른 스트레스 요인의 차이를 분석하기 위하여 각 스트레스 요인들을 종속 변인으로 한 일원 분산분석(one-way ANOVA)을 실시하고, 필요한 경우, 사후 검증(Duncan multiple Range Test)을 실시하였다.



N. 연구 결과

1. 스트레스 측정 도구의 요인 구조 분석

1) 측정 도구의 요인 구조

본 연구의 측정 도구인 설문지 55문항의 변인간에 상호관계와 잠재적 구인이 무엇인가를 밝히기 위해 문항에 대한 요인 분석을 시도하였다. 55문항의 평균, 표준편차 및 상대도수를 구하여 지나치게 양극단으로 치우친 문항들은 제외시켰고 Kaiser의 기준과 Scree - test의 2가지 기준을 적용하여 주성분 분석 방법(Principal Components analysis)과 Varimax회전법을 이용하여 요인분석한 결과 고유치(Eigenvalue)가 1.0 이상인 11개 요인이 추출되었다. 이에 대하여 Scree - test를 실시하여 공통요인이 포함될 가능성이 높은 요인들의 수를 9개 요인으로 결정하고 재차 요인분석을 실시하였다. <표 1>은 회전 후의 요인 행렬표를 나타내고 있다. 또한 요인과 각 문항간의 상관을 높이기 위하여 문항의 요인 적재치(factor loadings)가 .40 이상인 문항만을 유의한 것으로 보았으며 이러한 선별과정을 거쳐 최종적으로 9개 요인에 포함된 문항들은 40문항이었다. 9개 요인들은 전체변량의 50%를 설명해 주고 있다.

스트레스 설문지 문항의 요인을 분석한 결과, 추출된 9개 요인들을 구체적으로 설명하면 다음과 같다.

요인 1은 11개의 문항으로 구성되었으며 심판의 불공정한 판정, 상대선수의 과격한 행동, 반칙으로 퇴장, 운동선수들의 사회적 인식, 운동부원들의 이기심, 지도자에게 차별 받는다는 문항들이 포함된 성격으로 보아 이 요인을 차별/불만 요인으로 명명하였다. 전체 변량은 16.5%를 설명하고 있으며 아이겐값(eigenvalue)이 6.59%로 총분산 중 최대부분을 나타내고 있다.

<표 1> 운동선수 스트레스 설문지 문항에 대한 요인 분석 결과

문항 번호	하위 요인 (문항)	요인 적재치 (factor loadings)								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
차별/불만(요인 1)										
24.	코치(감독) 선생님에게 차별대접 받는다는 생각이 들 때.	.652	.048	.265	-.132	.040	-.130	.119	.256	.131
17.	다른 선수에 비하여 노력만큼 나의 기술 수준이 향상되지 않을 때.	.603	-.064	.156	.099	.068	-.032	.036	.178	.114
2.	심판의 판정이 공정하지 않을 때.	.590	.038	-.000	.184	-.048	.117	-.070	.087	-.209
27.	반칙으로 퇴장 당할 때.	.542	.116	.024	.301	.123	.010	.353	-.064	.038
7.	시합할 때 상대 선수가 과격한 행동을 보일 때.	.529	.052	-.067	.234	.097	.257	.040	-.067	-.089
23.	운동부 선수들과 사이가 좋지 않을 때.	.486	.219	.205	-.093	.077	.003	.193	-.093	.159
35.	주위사람들이 운동선수를 하찮게 여길 때.	.462	-.005	.351	.103	.043	.151	-.010	.031	.124
34.	운동부원들이 이기적이고 냉정하다고 느낄 때.	.457	.063	.368	.166	-.094	.071	-.033	-.194	.141
25.	코치(감독)선생님께 내 의사들 분명하게 하지 못할 때.	.455	.210	.124	.103	.199	-.061	-.094	.194	.198
22.	부상이나 질병으로 시합에 참가하지 못할 때.	.453	.158	-.094	.357	-.133	.029	.416	.025	-.038
1.	시합에서 평상시 실력을 충분히 발휘하지 못할 때.	.442	-.008	-.116	.018	-.065	.324	-.004	.225	-.102
상당 (요인 2)										
51.	친구와 사이가 좋지 않을 때.	.036	.793	.130	.101	.038	.032	.002	.124	-.170
52.	이성관계에 고민이 생겼을 때.	-.008	.780	.026	.114	.139	-.070	.110	.126	-.092
37.	가족중에 의논할 만한 상대가 없을 때.	.154	.610	.204	-.002	-.022	.146	.093	.171	.365
53.	속마음을 털어놓을 선생님, 선배, 동료가 없을 때.	.193	.550	.159	.064	-.040	.156	.276	.035	.194
여가 (요인 3)										
48.	운동부 활동으로 인하여 여가 시간이 모자랄 때.	.027	.079	.706	.124	.133	.028	.014	.131	.056
41.	운동때문에 친구들과 어울리지 못할 때.	.099	.143	.665	-.098	.026	.169	.080	-.044	.070
50.	가까운 친구가 나를 미워하거나 버렸을 때.	.254	.008	.596	.078	-.034	-.008	.067	.060	-.071
49.	취미활동을 위한 용돈이 모자랄 때.	-.078	.278	.511	-.101	.107	-.010	.048	.163	-.188

생활 변화(요인4)

38. 부모가 사업에 실패하거나 직업을 잃었을 때.	.204	.308	.233	.577	-.046	-.008	.008	-.168	-.019
21. 다른 종목의 운동부로 가계될 때.	.227	.030	-.079	.562	-.015	.051	.093	.117	-.046
29. 코치(감독) 선생님이 바뀌어질 때.	.043	.086	.005	.550	.298	.195	-.042	-.070	.006
36. 가까운 가족이나 친구의 죽음을 알았을 때.	.119	.050	.390	.503	-.137	.016	.312	-.059	.072
6. 중요한 선수가 빠진 상태에서 시합을 하게될 때.	-.048	-.140	.017	.472	.121	-.046	.150	.288	.322
10. 팀에서 주어진 선수로 뛰지 못할 때(후보가 될 때).	.355	.256	-.080	.419	-.087	.267	-.011	.199	-.166

훈련 (요인 5)

15. 운동량이 많아 운동이 너무 힘들 때.	.109	.067	.033	.020	.850	-.037	-.029	-.007	.018
14. 혹독한 훈련을 받게될 때.	.172	.051	.057	-.010	.810	.166	.032	-.038	.061
16. 합숙훈련이나 전지훈련을 떠나게 될 때.	-.239	.000	.100	.150	.484	.257	.009	.107	-.211

임장 불안(요인6)

4. 시합이 예정시간에 이루어지지 않을 때.	-.024	.058	.075	.099	.161	.633	.134	.023	.016
9. 주위사람들이 꼭 이겨야 된다고 기대할 때.	.061	-.081	.138	-.023	.125	.552	-.132	-.045	.197
8. 많은 관중의 야유를 받을 때.	.304	.050	-.022	.155	-.061	.487	-.069	.110	-.100
3. 익숙하지 못한 장소에서 시합을 하게될 때.	.011	.080	.046	.005	.015	.450	.185	.218	.077

의사 결정(요인 7)

47. 나의 신앙생활이 중단되거나 바뀌었을 때.	.037	.098	.063	.122	-.020	-.049	.607	.167	.093
45. 취미활동이 중단되었을 때.	.029	.041	.084	-.011	-.003	.217	.576	.064	-.035
43. 다른 선수로 인하여 시합에 쫓겼을 때.	.306	.005	.139	.157	.149	-.154	.416	.082	-.163
11. 팀에서 포지션에 대한 불만이 생길 때.	.216	.290	.059	.153	.037	-.079	.405	.287	.042

운동 용품(요인8)

19. 유니폼이나 신발이 마음에 들지 않을 때.	.181	.081	.216	-.012	-.003	.164	.027	.699	-.019
20. 운동시설이나 용구가 만족하지 못할 때.	.138	.110	.010	.059	-.009	.141	.209	.660	.196

학업 (요인 9)

33. 운동시합과 학교시험이 겹칠 때.	-.005	.008	-.098	-.061	.062	.113	.007	.110	.732
32. 운동과 학교공부를 같이 하게 됨이 어려울 때.	.210	-.043	.305	.341	.106	.021	-.075	.092	.473

eigenvalue	6.59	2.27	2.04	1.94	1.66	1.53	1.37	1.31	1.23
% variance	16.5	5.7	5.1	4.9	4.2	3.8	3.4	3.3	3.1
cum % variance	16.5	22.2	27.3	32.2	36.3	40.2	43.6	46.9	50.0

요인 2는 4개의 문항으로 구성되어 있으며 친구, 이성, 가족, 선배, 선생님과의 온건의 상담자로서 속마음을 털어 놓을 수 있는 상담 관계의 문항으로 구성되었다. 따라서 이 요인은 상담요인이라고 명명하였고 이 요인의 전체 변량은 5.7%를 설명하고 있으며 아이겐값은 2.27%로 나타났다.

요인 3은 4개의 문항으로 구성되었으며 선수 활동으로 인한 친구들과의 만남, 취미 활동, 여가 시간의 부족에 대한 자극이다. 따라서 여가 요인이라고 명명하였으며 전체 변량은 5.1%를 설명하고 있다. 아이겐값은 2.04%이다.

요인 4는 6개의 문항으로 구성되어 있다. 이 요인은 가정 환경의 변화, 운동 종목의 변경, 지도자의 바뀜, 가족의 죽음, 후보 선수가 될 때 개별적인 돌발적 주변 환경의 변화이다. 따라서 이 요인을 생활 변화 요인이라고 명명하였다. 전체 변량은 4.9%를 설명하고 있으며 아이겐값은 1.94%로 나타나고 있다.

요인 5는 3개의 문항으로 구성되어 있으며 운동량이 많고 훈련이 힘들 때나 합숙 훈련, 전지 훈련의 두려움을 말해주고 있다. 따라서 훈련 요인이라고 명명하였으며 아이겐값은 1.66%이고 전체 변량은 4.2%를 설명하고 있다.

요인 6은 4개의 문항으로 구성되었으며 예정 시간의 시합, 승패에 대한 주위 사람들의 기대, 관중의 야유, 익숙지 못한 경기장으로 시합과 관련된 불안을 말해주고 있다. 따라서 이 요인을 입장 불안이라고 명명하였으며 아이겐값은 1.53%이고 전체 변량은 3.8%로 설명하고 있다.

요인 7은 4개의 문항으로 구성되었으며 신앙생활의 중단, 취미 활동의 변화, 시합에서 실패, 팀에서 불만으로 말미암아 의기소침할 수 있는 요인이다. 따라서 본인의 의사결정이 매우 중요하게 작용하므로 의사 결정 요인이라고 명명하였다. 아이겐값은 1.37%이고 전체 변량은 3.4%로 설명해주고 있다.

요인 8은 2개의 문항으로 구성되어 있으며 유니폼, 신발, 운동시설, 운동 용구가 흡족하지 않을 때 스트레스를 받을 수 있다는 요인이다. 따라서 운동 용품 요인이라고 명명하였으며 아이겐값은 1.31%이고 전체 변량은 3.3%로 설명되고 있다.

요인 9는 2개의 문항으로 구성되었으며 학업과 선수 생활이 병행해야 하는 부담이 선수 활동에 장애를 받을 수 있다는 요인으로써 학업 요인이라고 명명하였다. 전체 변량은 3.1%를 설명하고 있으며 아이겐값은 1.23%이다.

2). 스트레스 설문지의 신뢰도 및 타당도 검증

스트레스 설문지 요인들의 타당도와 신뢰도를 검증한 결과 <표 2>와 같다. 문항의 등질성을 알아보기 위하여 모든 요인들에 대하여 개별 문항 - 전체 점수 상관 관계 계수(item-total correction coefficients)를 구하였다. <표 2>에서 보는 바와 같이 문항들의 합과 개별 문항들간의 상관계수가 대부분 양호하기 때문에 각 요인들 내의 문항 등질성은 양호한 것으로 나타났다. 따라서 본 측정도구의 구성 타당도(construct validity)는 대체로 양호한 것으로 시사된다. 이어서 측정도구의 신뢰성을 입증하기 위하여 9개 요인에 대한 Cronbach' α 값을 구한 결과 모든 요인들의 내적 일관성은 비교적 양호하게 나타났다. 신뢰도 계수의 범위는 .33~.79로써 요인 1이 가장 높고 요인 9가 가장 낮았다. 따라서 본 측정도구의 타당도와 신뢰도는 양호한 것으로 입증된다.

<표 2> 운동선수 스트레스 요인들의 타당도 및 신뢰도 검증 결과

문항 번호	하 위 요 인 (문 항)	item-total cronbach's Alpha correlation coefficient
차별/불만(요인 1)		.79
24.	코치(감독) 선생님에게 차별대접 받는다는 생각이 들 때.	.53
17.	다른 선수의 노력만큼 나의 기술 수준이 향상되지 않을 때.	.51
2.	심판의 판정이 공정하지 않을 때.	.42
27.	반칙으로 퇴장 당할 때.	.53
7.	시합할 때 상대선수가 과격한 행동을 보일 때.	.44
23.	운동부 선수들과 사이가 좋지 않을 때.	.45
35.	주위사람들이 운동선수들 하찮게 여길 때.	.42
34.	운동부원들이 이기적이고 냉정하다고 느낄 때.	.44
25.	코치(감독)선생님께 내 의사를 분명하게 하지 못할 때.	.42
22.	부상이나 질병으로 시합에 참가하지 못할 때.	.44
1.	시합에서 평상시 실력을 충분히 발휘하지 못할 때.	.32
상담(요인 2)		.73
51.	친구와 사이가 좋지 않을 때.	.60
52.	이성관계에 고민이 생겼을 때.	.44
37.	가족 중에 의논할 만한 상대가 없을 때.	.50
53.	속마음을 털어놓을 선생님, 선배, 동료가 없을 때.	.57
여가(요인 3)		.62
48.	운동부 활동으로 인하여 여가 시간이 모자랄 때.	.49
41.	운동때문에 친구들과 어울리지 못할 때.	.41
50.	가까운 친구가 나를 미워하거나 버렸을 때.	.37
49.	취미활동을 위한 용돈이 모자랄 때.	.33
생활 변화(요인 4)		.61
38.	부모가 사업에 실패하거나 직업을 잃었을 때.	.43
21.	다른 종목의 운동부로 가게될 때.	.37
29.	코치(감독)선생님이 바뀌어질 때.	.31
36.	가까운 가족이나 친구의 죽음을 알았을 때.	.40
6.	중요한 선수가 바진상태에서 시합을 하게될 때.	.22
10.	팀에서 주어진 선수로 뛰지 못할 때(후보가 될 때).	.36
훈련(요인 5)		.64
15.	운동량이 많아 운동이 너무 힘들 때.	.55
14.	혹독한 훈련을 받게 될 때.	.56

16. 합숙훈련이나 전지훈련을 떠나게 될 때.	.27	
임장 불안(요인 6)		.43
4. 시합이 예정시간에 이루어지지 않을 때.	.30	
9. 주위사람들이 꼭 이겨야 된다고 기대할 때.	.20	
8. 많은 관중의 야유를 받을 때.	.23	
3. 익숙하지 못한 장소에서 시합을 하게될 때.	.22	
의사 결정(요인 7)		.34
47. 나의 신앙생활이 중단되거나 바뀌었을 때.	.23	
45. 취미활동이 중단되었을 때	.24	
43. 다른 선수로 인하여 시합에 졌을 때.	.24	
11. 팀에서 포지션에 대한 불만이 생길 때.	.02	
운동 용품(요인 8)		.61
19. 유니폼이나 신발이 마음에 들지 않을 때.	.44	
20. 운동시설이나 용구가 만족하지 못할 때.	.44	
학업(요인 9)		.33
33. 운동시합과 학교시험이 겹칠 때.	.20	
32. 운동과 학교공부를 같이 하게 됨이 어려울 때.	.20	

2. 인구학적 관련 변인에 따른 스트레스 지각도 분석

성별, 운동 종목, 학교 수준, 선수 경력 등의 인구학적 관련 변인들에 따른 스트레스 지각도를 살펴보면 다음과 같다.

1) 성별에 따른 스트레스 지각도 분석

성별에 따른 스트레스 요인이 지각도 수준을 분석한 결과는 다음과 같다.

9개 요인 중 차별/불만 요인 $[F(1,432) = 4.01, P < .05]$, 상담 요인 $[F(1,432) = 12.68, P < .01]$, 생활변화 요인 $[F(1,432) = 4.20, P < .05]$, 훈련 요인 $[F(1,432) = 12.26, P < .01]$, 학업 요인 $[F(1,432) = 15.02, P < .01]$ 5개 요인에서 남녀에 따라 유의한 차이가 나타났다. 즉, 이 요인들에서는 여자가 남자보다 스트레스 점수가 높았다. 그러므로 여자가 남자보다 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다.

그리고 여가 요인[F(1.432) = 2.50, P>.05], 입장불안 요인[F(1.432) = .06, P>.05], 의사 결정 요인[F(1.432) = .18, P>.05], 운동 용품 요인[F(1.432) = .59, P>.05]은 남녀간에 유의한 차이가 없으나 대체적으로 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났다.

<표 3> 성별에 따른 스트레스 점수의 평균과 분산분석 결과

번 인	성	평	표	자	F	유
		균	준	유		의
		편	차	도	유	도
		차		(DF)	의	
					도	
1. 차별/불만 요인	남	4.20	.59	1.432	4.00	.04
	여	4.31	.53			
2. 상담 요인	남	3.95	.82	1.432	12.68	.00
	여	3.63	1.01			
3. 여가 요인	남	4.03	.78	1.432	2.50	.11
	여	4.14	.62			
4. 생활 변화 요인	남	3.99	.67	1.432	4.20	.04
	여	3.86	.67			
5. 혼련 요인	남	3.54	.87	1.432	12.26	.00
	여	3.23	.75			
6. 입장 불안 요인	남	3.50	.75	1.432	.06	.79
	여	3.52	.70			
7. 의사 결정 요인	남	3.54	.70	1.432	.18	.67
	여	3.51	.66			
8. 운동 용품 요인	남	3.48	.98	1.432	.59	.44
	여	3.55	.91			
9. 학업 요인	남	3.64	1.01	1.432	15.02	.00
	여	3.98	.81			

2) 학교 수준에 따른 스트레스 지각도 분석

학교 수준에 따른 스트레스 요인의 지각 수준을 분석한 결과는 다음과 같다.

9개 스트레스 요인 중 생활 변화 요인 [F(1.432)=8.89, P<.01], 훈련 요인 [F(1.432)=26.39, P<.01], 입장 불안 요인 [F(1.432)=4.77, P<.05], 학업 요인 [F(1.432)=14.05, P<.01]에서 중·고등학교 선수간에 유의한 차이가 나타났다. 즉, 고등학교 선수들이 중학교 선수들보다 이들 스트레스 요인의 점수가 높았다. 그러므로 고등학교 선수들이 중학교 선수들보다 생활 변화, 훈련, 입장 불안, 학업 요인에서 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다.

그리고 차별/불만 요인 [F(1.432)=3.31, P>.05], 상담 요인 [F(1.432)=.20, P>.05], 여가 요인 [F(1.432)=1.25, P>.05], 의사 결정 요인 [F(1.432)=.82, P>.05], 운동 용품 요인 [F(1.432)=.01, P>.05]은 중·고등학교 선수간에 유의한 차이가 없지만 대체적으로 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다.

<표 4> 학교 수준에 따른 스트레스 점수의 평균과 분산 분석 결과

변인		평균	표준 편차	자유도(DF)	F	유의도
1. 차별/불만 요인	중학교	4.20	.59	1.432	3.31	.06
	고등학교	4.30	.54			
2. 상담 요인	중학교	3.78	.95	1.432	.20	.65
	고등학교	3.82	.91			
3. 여가 요인	중학교	4.04	.74	1.432	1.25	.26
	고등학교	4.12	.69			
4. 생활 변화 요인	중학교	3.83	.70	1.432	8.89	.00
	고등학교	4.02	.63			
5. 훈련 요인	중학교	3.16	.95	1.432	26.39	.00
	고등학교	3.61	.86			
6. 입장 불안 요인	중학교	3.43	.72	1.432	4.77	.02
	고등학교	3.58	.72			
7. 의사 결정 요인	중학교	3.55	.72	1.432	.82	.36
	고등학교	3.49	.65			
8. 운동 용품 요인	중학교	3.52	1.01	1.432	.01	.90
	고등학교	3.51	.89			
9. 학업 요인	중학교	3.98	.97	1.432	14.05	.00
	고등학교	3.64	.87			

3) 운동 종목에 따른 스트레스 지각도 분석

운동종목에 따른 스트레스 요인의 지각 수준을 분석한 결과는 다음과 같다.

차별/불만 요인 [$F(1.432) = 16.02, P < .01$], 상담 요인 [$F(1.432) = 4.30, P < .05$], 생활 변화 요인 [$F(1.432) = 50.91, P < .01$], 운동 용품 요인 [$F(1.432) = 13.84, P < .01$], 학업 요인 [$F(1.432) = 7.90, P < .01$]은 단체 종목 운동 선수와 개인 종목 운동 선수간에 유의한 차이가 나타났다. 즉, 단체 종목 운동 선수가 개인 종목 운동 선수보다 이들 요인의 스트레스 점수가 높았다. 따라서 단체 종목 운동 선수들이 개인 종목 운동 선수들보다 스트레스를 더 받고 있는 것으로 나타났다.

한편, 여가 요인 [$F(1.432) = 1.20, P > .05$], 혼련 요인 [$F(1.432) = .21, P > .05$], 입장 불안 요인 [$F(1.432) = .16, P > .05$], 의사 결정 요인 [$F(1.432) = .61, P > .05$]에서는 단체 종목 운동 선수와 개인 종목 운동 선수간에 유의한 차이는 없지만 모든 선수가 이 요인들에 대한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다.

<표 5> 운동 종목에 따른 스트레스 점수의 평균과 분산 분석 결과

번	인	평균	표준편차	자유도(Df)	F	유의도
1.	차별/불만 요인	개인 4.14	.69	1.432	16.02	.00
	단체	4.36	.51			
2.	상담 요인	개인 3.70	.97	1.432	4.30	.03
	단체	3.89	.88			
3.	여가 요인	개인 4.04	.77	1.432	1.20	.27
	단체	4.12	.65			
4.	생활 변화 요인	개인 3.70	.66	1.432	50.91	.00
	단체	4.14	.61			
5.	혼련 요인	개인 3.37	.88	1.432	.21	.64
	단체	3.41	.98			
6.	입장 불안 요인	개인 3.49	.74	1.432	.16	.68
	단체	3.52	.72			
7.	의사 결정 요인	개인 3.50	.70	1.432	.61	.43
	단체	3.55	.66			
8.	운동 용품 요인	개인 3.34	.94	1.432	13.84	.00
	단체	3.68	.93			
9.	학업 요인	개인 3.67	.93	1.432	7.90	.00
	단체	3.93	.92			

4) 운동 선수 경력에 따른 스트레스 지각도 분석

운동 경력(1년 미만: 집단1, 1~3년: 집단2, 3~5년: 집단3, 6년 이상: 집단4)에 따라 스트레스 지각 수준의 차이를 분석한 결과는 다음과 같다.

스트레스 차별/불만 요인은 운동 선수 경력별로 유의한 차이를 보였다. $[F(3,430)=3.09, P<.05]$ 운동 경력별 집단간에 유의한 차이의 구체적인 소재를 밝히기 위하여 Duncan multiple ranges test ($P<.05$)로 사후 검증을 실시한 결과 집단 1과 3, 2와 3 간의 유의한 차이를 보였다. 나머지 집단간은 유의한 차이가 없었다. 즉, 1년 미만의 선수가 가장 스트레스가 적은 것으로 나타났고 3~5년 사이의 선수가 가장 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다.

스트레스 상담 요인은 운동 선수 경력별로 유의한 차이를 보였다. $[F(3,430)=3.23, P<.05]$, 집단 1과 4, 1과 3 간에 유의한 차이를 보였다. 즉 1년 이상의 선수는 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 그 중에서 3~5년 사이의 선수들이 더 많이 받는 것으로 나타났다.

스트레스 여가 요인은 운동 선수 경력별로 유의한 차이를 보였다. $[F(3,430)=3.52, P<.05]$, 집단 1과 3, 1과 4 간에 유의한 차이를 보였다. 즉, 운동 선수 경력이 많을수록 스트레스를 더 받는다.

스트레스 생활 변화 요인은 운동 선수 경력별로 유의한 차이를 보였다. $[F(3,430)=5.33, P<.01]$, 집단 1과 3, 1과 4, 2와 3, 2와 4 간에 유의한 차이를 보였다. 즉 3년 미만의 선수들보다 3년 이상의 선수들이 스트레스를 더 받는다.

훈련 요인 $[F(3,430)=.76, P>.05]$, 입장 불안 요인 $[F(3,430)=.65, P>.05]$, 의사 결정 요인 $[F(3,430)=1.65, P>.05]$, 운동 용품 요인 $[F(3,430)=.22, P>.05]$, 학업 요인 $[F(3,430)=1.44, P>.05]$ 은 운동 선수 경력간에 유의한 차이가 없었지만 대체적으로 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 특히 의사 결정에 대한 스트레스 요인에서는 3~5년 경력의 선수들이 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났다.

<표 6> 선수 경력에 따른 스트레스 점수의 평균과 분산 분석 결과

변 인		평균	표준 편차	자유도(DF)	F	유의도
1. 차별/불만 요인	1년 미만	4.12	.61	3.430	3.09	.02
	1 ~ 3년	4.20	.59			
	3 ~ 5년	4.35	.49			
	6년 이상	4.28	.57			
2. 상담 요인	1년 미만	3.49	1.03	3.430	3.23	.02
	1 ~ 3년	3.84	.90			
	3 ~ 5년	3.90	.77			
	6년 이상	3.81	1.12			
3. 여가 요인	1년 미만	3.87	.67	3.430	3.52	.01
	1 ~ 3년	4.05	.80			
	3 ~ 5년	4.15	.68			
	6년 이상	4.22	.60			
4. 생활 변화 요인	1년 미만	3.79	.56	3.430	5.33	.00
	1 ~ 3년	3.80	.73			
	3 ~ 5년	4.05	.61			
	6년 이상	4.06	.69			
5. 훈련 요인	1년 미만	3.26	.95	3.430	.76	.51
	1 ~ 3년	3.47	.94			
	3 ~ 5년	3.38	.92			
	6년 이상	3.40	.92			
6. 입장 불안 요인	1년 미만	3.57	.63	3.430	.65	.57
	1 ~ 3년	3.48	.74			
	3 ~ 5년	3.46	.72			
	6년 이상	3.58	.80			
7. 의사 결정 요인	1년 미만	3.55	.65	3.430	1.65	.17
	1 ~ 3년	3.43	.62			
	3 ~ 5년	3.60	.72			
	6년 이상	3.52	.73			
8. 운동 용품 요인	1년 미만	3.52	.82	3.430	.22	.88
	1 ~ 3년	3.49	.98			
	3 ~ 5년	3.50	1.01			
	6년 이상	3.60	.87			
9. 학업 요인	1년 미만	3.89	.91	3.430	1.44	.22
	1 ~ 3년	3.68	1.03			
	3 ~ 5년	3.89	.82			
	6년 이상	3.77	.95			

V. 논 의

본 연구는 운동 선수들의 생활 사건을 중심으로 한 스트레스 근원을 조사하여 중.고등학교 선수에게 알맞는 스트레스 척도를 제작하고 성별, 운동종목, 학교수준, 선수경력 등 인구학적 관련 변인들의 지각 수준을 규명하며 또한 향후 운동 선수의 스트레스와 관련된 여러 연구에 대한 선행 지표로서 사용하고자 본 연구를 시작하였다. 본 연구의 설문지 제작을 위해 제주도내 중.고등학교에서 학교대표 선수로 활동하고 있는 운동 선수들의 예비조사(50명)와 수집된 자료를 근거로 운동 선수들의 스트레스에 대한 설문지를 만들었다. 분석된 스트레스 요인은 선수들이 지각하고 있는 스트레스라고 보는 것이 타당한 것으로 사료된다. 주성분 분석방법(Principal Component analysis)과 Varimax 회전법을 이용하여 요인 분석을 실시한 결과 차별/불만(11), 상담(4), 여가(4), 생활변화(6), 혼란(3), 입장 불안(4), 의사 결정(4), 운동용품(2), 학업(2) 등 9개 요인을 확인하였다. 측정도구의 신뢰성을 입증하기 위한 9개 요인에 대한 Cronbach' α 값을 구한 결과 일부의 요인을 제외하고는 모든 요인들의 내적 일관성은 신뢰도 계수의 범위 .33~.79로써 측정도구의 신뢰도는 적절한 것으로 판단하였다.

본 연구의 요인구조 결과는 이계운(1990)의 운동선수들의 스트레스 척도에서 12개 요인 중 7개 요인이 본 연구의 55문항 9개 요인과 유사하게 나타났다. 다소 설문지 문항의 어휘가 다르고 대상이 다르기 때문에 그만큼 스트레스 요인이 다양할 수 있고, 단일 개념이 아니고 다차원적 구성 개념이라는 것을 시사하는 것이며 요인의 첨가와 조정이 계속 이루어져야 함을 지적하는 것이다.

고창순(1988)의 한국 운동선수 사회 재적응 평가 척도에서는 97문항으로서 지나치게 세분화되고, 비슷한 문항의 중복과 비교적 문항수가 많음을 지적하고 있듯이 본 연구에서는 이러한 선행연구의 문제점을 고려하여 적합한 문항을 선택하여 문항수를 최소화하고 질문의 어휘를 피험자에게 알맞게 수정하여 스트레스 측정도구인 설문지를 제작하였다.

한편 인구학적 관련 변인들에 따른 스트레스 지각도를 살펴본 결과

1) 성별에 따라 유의한 차가 있었던 스트레스 요인은 9개 요인 중 차별/불만 요인, 상담 요인, 생활 변화 요인, 훈련 요인, 학업 요인 등 5개 요인이었다. 훈련 요인을 제외한 이들 요인에서는 여자가 남자보다 스트레스량이 높게 측정되었다. 이와같은 결과는 Harowitz(1979), 이평숙(1984)의 연구에서 여자가 남자보다 생활사건에 대한 스트레스량을 비교적 높게 지각한 결과와 일치하고 있으며, 이것을 부분적으로는 여자가 남자보다 예민하고 민감한 정서적 표현을 할 수 있는 사회적 행동 결과로 설명할 수 있다. 그러나 남자가 여자보다 높게 측정된 요인은 훈련요인으로서 훈련에 대한 과중부담이 남자가 민감한 것으로 해석된다.

2) 중·고등학교간 학교 수준에 따라 유의한 차가 있었던 스트레스 요인은 9개 요인 중 생활 변화 요인, 훈련 요인, 입장 불안 요인, 학업 요인 등 5개 요인이었다. 이 요인들은 고등학교 운동 선수가 중학교 운동 선수보다 스트레스량이 높게 측정되었다. 개인 주변 환경의 변화나 훈련의 과중부담, 경기에 대한 승패의 심각성, 장래 진로 설정 문제의 고민 등이 중학생보다 고등학교 운동선수들이 과정을 두려워 하고 위협감을 느끼는 시기이므로 잘 적응할 수 있어야 한다는 Hamburg(1974)의 연구와도 일치한다. 따라서 성장 발달 단계에 따라 성취해야 할 과제는 적응이 요구됨으로 스트레스 위기 요인의 차이라고 해석될 수 있다.

3) 개인 종목 선수와 단체 운동 종목 선수간에 유의한 차가 있었던 스트레스 요인은 9개 요인 중 차별 요인, 상담 요인, 생활 변화 요인, 운동 용품 요인, 학업 요인 등 5개 요인이었다. 단체 운동 종목 선수가 개인 운동 종목 선수보다 스트레스량이 높게 측정되었다.

운동선수들은 시합에서 경험한 장면이나 선수 생활과 관련된 경쟁 불안, 주위사람들의 기대감, 선수활동에 대한 상담, 돌발적으로 변화된 주변환경이나 팀에서 주전선수가 못되고 후보가 될 때 팀 응집력에 관련

되는 문제에 대한 스트레스량은 단체 운동 종목선수들이 개인 종목 선수보다 높게 측정되었다. 이는 단체 운동 종목 선수들이 개인 운동 종목 선수들보다 장래 진로 선택 양상이 용이하게 선택되는 현실로 보아진다. 실로 경쟁 불안이 운동 수행에 심대한 영향을 미친다는 김기웅(1987), 이계운(1985)의 연구와도 일치한 것으로 나타났다. 특히, 코치(감독) 선생님에 대한 차별 대우, 불공정한 심판의 판정, 주위사람들이 운동선수들을 하찮게 여기는 인식이나 팀의 응집력이 요구되는 차별요인과 선수들의 훈련을 위한 시설과 용품이 흡족하지 못할 때 운동선수들은 경기력 향상에 부정적인 장애 요인으로 영향을 받게된다고 해석될 수 있다. 이는 스포츠의 본질적인 특성인 움직임의 유동성, 신체 존재의 창조성, 순수한 기쁨 등 스포츠의 본질 자체의 문화적 영역에서 이탈되어 지나치게 경쟁이나 승리를 강조하는 고도로 조직화된 운동경기 또는 직업적 스포츠로 전환되면서 스트레스량 또한 증가 되어가는 경향성이라고 사료된다.

4). 선수경력에 따라 스트레스 지각수준의 유의한 차가 있었던 요인은 9개 요인 중 차별요인, 상담요인, 여가 요인, 생활 변화 요인 등 4개 요인이었다.

차별요인($P < .05$)에서는 1년 미만의 선수가 스트레스 지각 수준이 가장 적었고 3년 ~5년 사이의 선수들이 스트레스를 가장 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 여가 요인($P < .05$)에서는 선수 경력이 많을수록 스트레스를 더 받고 있었다. 상담 요인($P < .05$)에서는 1년에서 5년 사이의 선수들이 상담 관련 스트레스를 가장 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 생활 변화 요인($P < .01$)에서는 3년 미만의 선수들보다 3년 이상의 선수들이 생활 변화에 대한 스트레스를 더 받고 있는 것으로 나타났다.

따라서 선수 경력에 따른 스트레스의 지각 수준은 운동선수 생활이 짧을수록 생활 사건의 경험에 대한 스트레스 민감도가 낮아 반응이 낮은 것으로 사료된다. 선수 생활과 경험이 시간이 경과함에 따라 운동 선수

들의 차별 대우, 상담 역할, 선수 활동으로 인하여 여가 활동의 장애, 주변 환경의 변화 요인 등에 스트레스량이 높게 나타나 경력이 많을수록 민감한 자극이나 압박으로 스트레스를 많이 받는 것으로 사료된다.

전체적으로 볼때 운동선수들은 모든 요인에서 스트레스를 보통 이상으로 받고 있는 것을 알 수 있다. 이 결과는 스트레스가 수행에 반드시 부정적인 영향을 미치는 요소가 아니지만 부정적인 영향을 미치는 스트레스는 어떻게 함으로써 감소시킬 수 있으며, 그 효과는 어떠한지 등에 대한 중재전략, 대처 전략에 대한 연구가 이루어져야 한다. 스트레스가 운동선수 생활에서나 스포츠 상황에서 부정적 효과를 미치게 되므로 수행을 극대화 시키기 위해서는 스트레스를 통제, 해소시킬 필요성이 강조되고, 따라서 운동선수들이 스트레스 대처 전략도 체력, 기술훈련 못지 않게 이루어져야 선수관리 및 경기력 향상에 도움이 될 것으로 사료된다.

또한 스트레스 척도 개발에 타당도와 신뢰도를 확보하기 위하여, 내용 타당도, 구성 타당도 및 문항간 내적 일치도를 중심으로한 표준화 검사를 실시하였으나, 입장불안, 의사결정, 학업요인의 신뢰도, 타당도 계수가 낮고, 서론에서 언급한 연구의 한계로 인하여 연구 결과의 일반화에 세심한 주의가 요망되며 보다 완전한 스트레스 척도를 개발하는 노력이 계속 이루어져야 하겠다.

특히 요인 5, 8, 9는 다른 요인에 비하여 항목의 수가 적게 나타나 앞으로 이 부분에 대한 보완이 이루어져야 하겠으며, 또 다른 요인 구조의 발생 가능성도 고려해야 하겠다. 따라서 본 연구의 결과로서 스트레스 요인과 지각수준의 차이에 대하여 결정적인 진술을 하기전에 이 분야에 대한 좀 더 체계적이고 포괄적인 연구가 선행되어야 한다고 사료된다.

이상에서 살펴본 본연구의 결과에 기초를 두어 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 스트레스가 단일 개념이 아닌 복합적이고 인간과 환경에서 일어나는 다차원적 현상이라는 점으로 볼 때 스트레스의 정확한 개념 정의 문제를 밝히는 것이다.

둘째, 스트레스 반응 측정은 자기보고 평가, 수행 측정, 생리심리적 측정, 생화학적 측정 방법들이 있다. 그러나 이러한 측정 방법을 단독으로 사용하는 것보다 척도의 객관성을 보완하기 위해서는 행동적, 생리적 측정방법 등 함께 사용하는 것이 타당하다고 사료된다.

셋째, 스트레스를 극복하기 위한 대처 방법으로 문제 중심과 정서 중심의 대처 방식을 선택하며 인지된 스트레스의 즉각적 반응을 인지, 정서, 생리, 행동 측면으로 통합되어 나타난다고 하였다. 따라서 향후 스트레스의 대처 방법에 관한 연구가 요구된다.

Ⅶ. 결 론

본 연구의 목적은 운동선수들의 생활 사건을 중심으로 한 스트레스 측정도구인 설문지를 제작, 적용하여 스트레스 요인들을 분석하고 인구학적 관련 변인들에 따른 스트레스 지각 수준의 차이를 규명하는 것이다.

본 연구의 대상자는 제주도내 중·고등학교에 재학중인 남·여 운동선수 434명이었으며, 스트레스 측정도구는 선행 문헌 고찰과 2회의 예비 조사를 실시하여 얻은 자료를 근거로 본 연구자가 제작하였다. 설문지 각 문항은 운동선수들의 스트레스 지각 정도를 5점 Likert척도(1=전혀 그렇지 않다., 5=아주 그렇다.)로 평가하도록 제작되었다.

수집된 자료는 목적에 따라 요인 분석과 신뢰도, 타당도 검증 및 일원 분산분석을 실시한 결과 다음과 같은 결과를 얻었다.

첫째, 스트레스 척도의 요인 구조는 차별/불만, 상담, 여가, 생활변화, 훈련, 입장 불안, 의사결정, 운동용품, 학업, 9개 요인으로 분류되었다.

둘째, 성별에 따른 선수들의 생활 스트레스 지각수준은 차별/불만, 상담, 생활변화, 훈련, 학업의 5개 요인에서 유의한 차이가 있었으며, 남자 선수보다 여자 선수가 이 요인들의 스트레스 점수가 높았다.

셋째, 학교 수준에 따른 운동 선수들의 스트레스 지각 수준은 생활변화, 훈련, 입장 4개 요인에서 유의한 차이를 보였으며, 고등학교 운동 선수가 중학교 운동 선수보다 이 요인들의 스트레스 점수가 높았다.

넷째, 운동종목에 따른 스트레스 지각 수준은 차별, 상담, 생활변화, 운동용품, 학업 5개 요인에서 유의한 차이가 나타났으며 단체 종목 선수가 이 요인들의 스트레스 점수가 높았다.

다섯째, 운동선수 경력별 스트레스 지각 수준은 차별, 상담, 여가, 생활변화등 4개 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 따라서 선수 경력이 많을수록 스트레스를 더 받고 있는 것으로 나타났다.

※참 고 문 헌

- 姜相兆(1988), 「體育統計」, 보경문화사.
- 류정무(1988), 「운동수행과 스포츠심리학」, 보경문화사.
- 김기중·이관용·조대경(1993), 「정신위생」, 중앙적성출판사.
- 오상덕(1991), 「스트레스와 이완운동」, 경춘사.
- 이민규·김순화·김명자(1985), 「스트레스 그 원인과 대책」, 중앙출판사.
- 전경숙(1991), 「생리심리학」, 중앙적성출판사.
- 이일남 역(1989), 「청소년 스트레스」, 정신출판사.
- 진유근(1985), 「조직행위론」, 다산출판사.
- 장헌갑(1986), 「생리심리학」, 교육과학사.
- 김금순(1989), “심도자 검사에 관한 사전 간호 정보 제공이 스트레스 감소에 미치는 효과,” 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김무채(1992), “우리나라 국민학생의 스트레스에 관한 연구,” 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김정희(1988), “知覺된 스트레스, 認知 세트 및 對處方式의 우울에 대한 作用,” 박사학위 논문, 서울대학교 대학원.
- 김영희(1992), “일부 도시 주부들의 스트레스 생활사건 및 신체증상에 관한 연구,” 석사 학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김옥선(1989), “교사 스트레스 요인과 그 영향에 관한 연구,” 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 문진수(1990), “조직스트레스에 관한 실증적 연구,” 석사학위논문. 경상대학교 대학원.
- 文鎮洙(1990), “組織스트레에 관한 實證的 研究,” 碩士學位論文, 慶尙大學校 大學院.
- 박헌경(1992), “서울시내 상업고등학교 여학생들이 느끼는 스트레스 생활사건의 심각성 정도와 대처 방안에 관한 연구,” 석사학위논문, 연세대학교 대학원.

- 백기청(1989), "스트레스 요인으로서의 생활사건과 통제소재 및 불안의 관계에 대한 연구," 석사학위 논문, 서울대학교 대학원.
- 전은영(1992), "한국인의 체질별 스트레스 인지 정도에 따른 건강상태에 대한 연구," 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 吳相德(1990), "絶對 및 相對運動 負荷時 心血管系 反應과 血液 生化學的 및 Catechollamines의 變化," 박사학위논문, 한양대학교.
- 殷熙寬(1992), "認知的 統制不能 스트레스 後 對處方式이 호르몬 회복 및 運動遂行力 變化에 미치는 影響," 박사학위논문, 한양대학교
- 이서은(1990), "스트레스 생활에 대한 아동 및 청소년의 대처방식," 석사학위논문, 서울 대학교 대학원.
- 이정순(1988), "고등학생들이 스트레스 요인과 그에 대한 대응 행동에 관한 고찰," 석사 학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 이재원(1989), "스트레스 유형 및 스트레스 대처 방략에 관한 연구," 석사학위논문, 전남 대학교 교육대학원.
- 이평숙(1984), "생활사건과 관련된 스트레스량 측정에 관한 방법론적 연구," 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 권상철(1991), "직무스트레스 요인이 직무성장에 미치는 영향에 관한 연구," 박사학위논문, 한양대학교 대학원
- 고창순(1987), "스트레스와 스포츠상해의 관련성에 관한 연구," 서울대학교 의과대학 국민체력과학연구소.
- 고창순(1988), "體育人 社會再適應尺度 製作," 서울대학교 의과대학부설 국민체력과학 연구소.
- 이보용(1984), "효과적인 스트레스 대응에 관한 고찰," 서울대학교 학생연구, 제17권 제2호, 서울대학교 학생연구.
- 이계운(1990), "운동선수들의 스트레스 척도 제작에 관한 연구," 스포츠심리학회지, 제1권. 제2호, 스포츠심리학회.
- 고병학(1980), "한국인의 생활사건에 관한 예비적 연구-1, 생활사건 척도," 충남의학지, 충남대학교 의과대학.

- 고성희(1984), "생활사건 연구에 대한 비평적 분석," 「대한간호학회지」, 대한간호학회.
- 도복늬(1982), "일상생활의 스트레스와 이에 대한 대응 방법이 정신 건강에 미치는 영향," 「중앙의학지」, 중앙대학교 의과대학.
- 모가실.한정선(1990), "스트레스 생활사건, 건강문제, 대응, 사회적 지지의 관계," 「대한간호학회지」, 대한간호학회.
- 연규월(1990), 소아, 청소년기의 정신장애의 정신, 사회적 스트레스 요인 및 평가, 「이화의학회지」, 이화여자대학교 의과대학.
- Bird, A.M., & Cripe, B.K(1986) psychology and sport behavior.
- Borg, G., & Sjoberg, H(1981). The Variation of hand steadiness with physical stress.
- Carron, A.V(1981). Social psychology of sport: An experiential approach. Mouvement Publications.
- Cohen, S. (1980). Aftereffects of stress on human performance and social behavior : Review of research and theory.
- Fine, A(1982). A cognitive behavioral technique for reducing stress
- Gruneau, R.(1983). Class, Sports and Social Development. The University of Massachusetts Press.
- Hennis, G.M., et al(1958). Study of psychic stress in freshman college women.
- Ivancevich, J.M., & Matteson, M.T(1980). Stress and Work. A managerial perspectives scott: Foresman Company.
- Martens, R.(1977). Sport competition anxiety test. Champaign anxiety test. Champaign, IL: Human Kinetics.
- M. Harowitz, et al(1979). Impact of life Event Scale : A measure of Subjective Stress. psychosomatic Medicine.

<Abstract>

An Aalysis on Athlete's Life Stress Factors
and Differences of Perceived Stress

Kim, Seong Bong

Physical Education Major
Graduate School of Education, Cheju National University.
Cheju, Korea

Supervised by professor Lee chang jun

The purpose of this study was to identify general categories or dimensions of stress relate to life in youth athletes, and to examine whether differences on perceived stress were significantly related to demographic variable(gender, school level, sport type, athlete career). This study served as the first step in the development of a standard measure of stress.

The subjects in this study were 434 (225 male and 209 female) youth athletes from fourteen high and middle schools in Cheju Do. The measure used in the present study was developed by the

* A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in Partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Education in August, 1994.

researcher. The items were generated from relevant questions contained in the Korean Social and Athletic Readjustment Rating Scale (Koh et al., 1988), Lee (1990) study, a review of existing stress literature, and the open-ended responses provided by two pilot study. The athletes were asked to rate on a 5-point Likert scale(1=strongly disagree, 5= strongly agree) degree of perceived stress on each of items. The physical educators at fourteen schools were contact and the purpose of the study was explained. Data were collected with assistance by these teachers. The data were subjected to factor analysis, reliability test, analysis of variance by analysis purpose.

The findings obtained from the study were followings. First, factor analysis of the athlete's life stress questionnaire suggested nine factors: differentiation/dissatisfaction, consultation, leisure, life change, training, audience anxiety, decision-making, athletic supplies, studies. Second, female athletes were significantly higher in differentiation/dissatisfaction, consultation, life change, training, studies stress scores than male athletes. Third, high school athletes were significantly higher in life change, training, audience anxiety, studies stress scores than middle school athletes. Fourth, individual sport players showed significantly higher levels of differentiation/dissatisfaction, consultation, life change, athletic supplies, studies stress scores than did team sport players. Fifth, significant group differences for athlete career were obtained on differentiation/dissatisfaction, consultation, leisure, life change stress factors.

부 록



설문지

안녕하십니까?

오늘도 매사에 전력투구하는 여러분의 건승을 기원합니다.

본 설문지는 운동 선수들이 자주 경험하는 운동 관련 상황에서 나타나는 스트레스에 대한 자료를 수집하기 위한 것입니다. 여러분이 답한 내용은 연구에 필요한 기초 자료로만 활용하고 다른 목적에는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드리며 개인의 비밀은 철저히 보장됩니다. 따라서 솔직하고 성실하게 답해주는 것이 무엇보다도 중요합니다. 여러분의 발전과 건강을 기원합니다.

감사합니다.

제주대학교 교육대학원 김성봉

1. 인구학적 특성

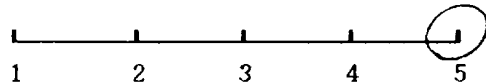
- 1) 학 교 : 중학교 (), 고등학교 ()
- 2) 성 별 : 남 (), 여 ()
- 3) 특기 종목 : ()
- 4) 선수 생활 기간 : 1년 미만 (), 3년미만 ()
3 ~ 5년 (), 6년이상 ()

2. 운동 선수 스트레스 설문지 문항

아래 문항들은 운동 선수들의 일상 생활에서나 시합 전후에 일어날 수 있는 스트레스에 관한 사례를 표현한 것들입니다. 각 문항을 잘 읽고 오른편 1, 2, 3, 4, 5항목 중에 적절하다고 생각되는 것 하나만 택하여 0포 하면 됩니다.

< 보 기 > 전혀 그렇지 그저 그런 아주
그렇지 않은 그렇다. 편이다. 그렇다
않다. 편이다.

0. 익숙하지 못한 장소에서 시합을
할 때, 스트레스를 어느정도 받습
니까? 만약 아주 많이 받는 편이라면



제주대학교 운동 선수들의 스트레스에 관한 설문지

번호	문항	전혀 그렇지 않다. 그렇지도 않은 편이다. 그저 그렇다. 그런 편이다. 아주 그렇다.				
		1	2	3	4	5
	다음의 경우 어느정도 스트레스를 받게 됩니까?					
1	시합에서 평상시 실력을 충분히 발휘하지 못할 때	1	2	3	4	5
2	심판의 판정이 공정하지 못할 때	1	2	3	4	5
3	익숙하지 못한 장소에서 시합을 하게 될 때	1	2	3	4	5
4	시합이 예정 시간에 이루어지지 않을 때	1	2	3	4	5
5	중요한 시합에서 실패했을 때	1	2	3	4	5
6	중요한 선수가 빠진 상태에서 시합을 하게 될 때	1	2	3	4	5
7	시합할 때 상대 선수가 과격한 행동을 보일 때	1	2	3	4	5
8	많은 관중의 야유를 받을 때	1	2	3	4	5
9	주위 사람들이 꼭 이겨야 된다고 기대할 때	1	2	3	4	5
10	팀에서 주전 선수로 뛰지 못할 때 (후보가 될 때)	1	2	3	4	5
11	팀에서 포지션에 대한 불만이 생길 때	1	2	3	4	5
12	우리팀 선수가 부상이나 질병이 생겼을 때	1	2	3	4	5
13	훈련 내용이나 방식이 바뀌어질 때	1	2	3	4	5
14	혹독한 훈련을 받게 될 때	1	2	3	4	5
15	운동량이 많아 운동이 너무 힘들 때	1	2	3	4	5
16	합숙 훈련이나 전지 훈련을 떠나게 될 때	1	2	3	4	5
17	다른 선수에 비하여 노력만큼 나의 기술 수준이 향상되지 않을 때	1	2	3	4	5
18	음식이나 잠자리가 불편할 때	1	2	3	4	5
19	유니폼이나 신발이 마음에 들지 않을 때	1	2	3	4	5
20	훈련 시설이나 용구가 만족하지 못했을 때	1	2	3	4	5
21	다른 종목의 운동부로 가게 될 때	1	2	3	4	5
22	부상이나 질병으로 시합에 참가하지 못할 때	1	2	3	4	5
23	운동부 선배들과 사이가 좋지 않을 때	1	2	3	4	5
24	코치(감독)선생님에게 차별 대접 받는다는 생각이 들 때	1	2	3	4	5
25	코치(감독)선생님께 내 의사를 분명하게 하지 못할 때	1	2	3	4	5

26	우리팀에서 간부를 맡게 되었을 때	1	2	3	4	5
27	반칙으로 퇴장 당할 때	1	2	3	4	5
28	코치(감독)선생님에게 지나친 체벌을 받을 때	1	2	3	4	5
29	코치(감독)선생님이 바뀌어질 때	1	2	3	4	5
30	전문적인 코치가 없을 때	1	2	3	4	5
31	장래 진로 문제가 걱정이 될 때	1	2	3	4	5
32	운동과 학교 공부를 같이 하게 됨이 어려울 때	1	2	3	4	5
33	운동 시험과 학교 시험이 겹칠 때	1	2	3	4	5
34	운동부원들이 이기적이고 냉정하다고 느낄 때	1	2	3	4	5
35	주위 사람들이 운동 선수를 하찮게 여길 때	1	2	3	4	5
36	가까운 가족이나 친구의 죽음을 알았을 때	1	2	3	4	5
37	가족중에 의논할만한 상대가 없을 때	1	2	3	4	5
38	부모가 사업에 실패하거나 직업을 잃었을 때	1	2	3	4	5
39	부모와 심한 의견 충돌이 생겼을 때	1	2	3	4	5
40	가족이 질병으로 입원하게 될 때	1	2	3	4	5
41	운동 때문에 친구들과 어울리지 못할 때	1	2	3	4	5
42	나의 실수로 시험에 졌을 때	1	2	3	4	5
43	다른 선수로 인해 시험에 졌을 때	1	2	3	4	5
44	우리집에 내 방이 없거나 실내 구조가 바뀌었을 때	1	2	3	4	5
45	취미 활동이 중단되었을 때	1	2	3	4	5
46	계획된 축하 모임이 취소되었을 때	1	2	3	4	5
47	나의 신앙 생활이 중단되거나 바뀌었을 때	1	2	3	4	5
48	운동부 활동으로 인하여 여가 시간이 모자랄 때	1	2	3	4	5
49	취미 활동을 위한 용돈이 모자랄 때	1	2	3	4	5
50	가까운 친구가 나를 미워하거나 버렸을 때	1	2	3	4	5
51	이성 친구와 사이가 좋지 않았을 때	1	2	3	4	5
52	이성 관계에 고민이 생겼을 때	1	2	3	4	5
53	속마음을 털어 놓을 선생님, 선배, 동료 없을 때	1	2	3	4	5
54	학교에서 규칙을 어겨 꾸중을 듣거나 징계를 받을 때	1	2	3	4	5
55	경쟁에서 질것같은 시험을 하게 될 때	1	2	3	4	5