

## 중고등학교 운동선수들의 자살생각에 영향을 주는 관련요인

문재우\* · 박재산\*

한세대학교 인문사회학부 · \*한국보건산업진흥원

### Factors affecting suicidal ideation of athletes in middle and high school

Jae Woo Moon\* · Jae San Park\*

Department of Social Welfare, Hansei University,

\*Korea Health Industry Development Institute

#### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of this study is to analyze factors affecting suicidal ideation of athletes in middle and high school.

**Methods:** The data in this study came from the survey which conducted to 500 students of physical education high school athletes and elite athletes in general school from the beginning of December 2009 to the end of January 2010 in Seoul and Kyunggi. Finally 436 cases was used. The dependant variable is suicidal ideation in this study. And the independent variables are socio-demographic factors, exercise-related factors, school and family environments, stress and depression factor. The analysis method is logistic regression analysis. Finally 436 cases was used.

**Results:** First, the rate of suicidal ideation of athletes in middle and high school was 28.9%. Second, there were significant differences between stress and sex, grades, athletic career, kind of sport, sport skill level, the average exercise time per day, family circumstances, life satisfaction, future expectations. Third, there were significant differences between depression and sex, academic achievements, the average exercise time per day, family circumstances, life satisfaction, future expectations. Fourth, there were significant differences between suicidal ideation and sport skill level, academic achievements, the average exercise time per day, family circumstances, life satisfaction, future expectations. Fifth, the higher level of stress and degree of depression, the more increased the risk of suicidal ideation.

\* 본 논문은 2010년도 한세대학교 교내학술연구비 지원에 의하여 연구되었음.

접 수 일 : 2011년 1월 12일, 수 정 일: 2011년 3월 10일, 채 택 일: 2011년 6월 13일

† 교신저자 : 문재우 (경기도 군포시 당정동 604-5 한세대학교 인문사회학부)

Tel: 031-450-5248, Fax: 031-450-5248, E-mail: moon1229@hansei.ac.kr

**Conclusions:** Considering the close relationship between suicidal ideation and suicidal attempt, to reduce the suicidal ideation of athletes in middle and high school it is necessary to adjust exercising time properly and to promote life satisfaction. Also to overcome depression and stress support system should be established and to promote self-efficacy cognition strength program should be introduced in the school. So athletes in middle and high school should have confidence and self-confidence on the future.

**Key words:** Suicidal Ideation, Stress, Depression, Athletes in Middle and High School

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

감수성이 예민한 청소년은 쉽게 좌절하며, 조그마한 일에도 자존심에 상처를 받기도 한다. 이러한 정서적 민감성에서 비해 어려움을 극복하려는 자아가 상대적으로 약할 뿐만 아니라 스트레스 대처능력도 부족하여 충동적인 행동을 보일 때가 많다. 충동적인 행동은 결국 자살생각에 이르게 되고 순간의 어려움을 극복하지 못하고 자살에 이르게 된다. 따라서 청소년 자살은 충동적이며 예측이 어렵다. 최근에는 집단 자살 또는 모방 자살의 사례도 청소년 집단에서 증가하고 있는 추세이다.

우리나라는 2008년 기준으로 연 1만 3천여명이 자살하며, 하루 평균 35명이 스스로 생명을 끊고 있는 셈이다. OECD 30개 국가 가운데 자살사망률이 가장 높다는 사실은 이제 놀라운 일이 아닌지 오래되었다.

연령별 자살을 살펴볼 때 2008년 15~24세 청소년의 사망원인 1순위는 '자살'이며, 8.9%가 지난 1년 동안 한 번이라도 자살을 생각한 적이 있는 것으로 나타났으며 자살하고 싶었던 가장 큰 이유는 15~19세는 '성적', 20~24세는 '직장' 문제였으며, 특히 중·고생인 15~19세의 자살충

동은 10.4%로 조사되었다(통계청, 2010).

이러한 중·고생 중 운동선수들은 사회적 관심의 사각지대에 놓여 있다. 엘리트 체육의 근간이 되고 있는 중·고등학교 스포츠 현장에서 수업결손, 약물복용, 폭력 등 비인간적인 일들이 왕왕 발생하고 있으며, 단기적인 성적 및 승리 지상주의에 의해 청소년들이 심각한 정신적 고통을 받고 있다. 전국 중·고등학교 남녀 학생선수 1,139명을 대상으로 한 최근 연구에 의하면 전체학생의 78.8%가 폭력을 경험한 것으로 나타나며 이중 25%의 학생은 일주일에 1-2번 이상, 5%의 학생은 매일 훈련과 상관없는 폭력을 경험하는 것으로 나타났다. 또한 전체 조사대상자의 63.8%가 성폭력 피해를 겪은 것으로 응답하였으며, 운동 중단 의사를 가졌던 비율이 전체의 86.2%로 조사되었다(국가인권위원회, 2008).

우리나라에서 학교 운동선수는 약 14만명으로 추산되며 초등학교 때부터 운동선수를 시작해 대학에 갈 수 있는 확률은 10%에 불과하며, 대학에서 사회로 진출할 수 있는 확률은 또한 10%다. 결국 운동으로 직업을 가질 수 있는 비율은 1%에 불과하지만 대부분의 사람들은 이러한 1%의 선수에만 주목할 뿐, 나머지 99%의 중도 탈락한 학생선수들에게는 관심을 두지 않는다(프레시안, 2010).<sup>1)</sup>

1) 학교 운동선수들의 2008년 교과성적은 석차백분율 78.9%(백명 중 79등)로 나타났으며, 이러한 심각성을 인식한 정부는 2010년 5월에 '선진형 학교운동부 운영 시스템 구축 계획'을 도입하였다. 계획안에 의하면 앞으로 초등

이처럼 우리나라 중·고등학교 운동선수들은 관심과 인권의 사각지대와 미래에 대한 불확실성속에서 많은 고통을 받고 있다. 중·고등학교 운동선수는 학업에 대한 부담과 경기력이나 운동성적에 대한 부담 등 일반학생에 비해 이중적 고통을 받고 있기 때문에 정신건강에 많은 문제를 지니고 있다는 것을 쉽게 예측할 수가 있다. 또한 운동선수들은 자신의 개인적인 목표와 팀을 위한 공동의 목표가 있고 경기결과에 따라 진로가 결정되기 때문에 불안과 긴장 및 좌절과 우울을 심하게 경험하게 된다(김지목, 2010). 이러한 주위 환경은 학생 운동선수에게 많은 스트레스를 주며 결국 자살생각에 이르게 한다. 따라서 중·고등학교 운동선수들의 우울과 스트레스 그리고 자살생각에 영향을 주는 요인을 분석하는 것은 매우 의미가 있으며, 이러한 분석을 통해 우리나라 중·고등학교 운동선수들의 자살예방을 위한 다양한 대안을 모색하는데 기초자료를 제공하는 데 본 연구의 의의가 있다.

## 2. 선행연구

우리나라의 경우 학생 운동선수들의 우울과 스트레스에 대한 연구는 그리 많지 않으며(김규태, 2003; 오윤경, 2004; 이석기, 2005; 김중수, 2005; 함윤주, 2006; 조아라, 2006; 이순표, 2006; 박진민, 2006; 윤준정, 2007; 김지영, 2007; 김관규, 2007; 김현경, 2008; 최근철, 2008), 특히 자살생각이나 자살충동에 대한 연구논문은 많지 않다(이상화, 2009; 이상화와 이승희, 2009). 운동선수들의 스트레스가 원만하게 해결되지 못할 경우 생활리듬에 혼란이 오고 경기에 패배할 뿐만아니라 슬럼프에 빠지게 되어(정진우, 2007),

자살이라는 부정적 사고에 휩싸이게 될 가능성이 크다. 만성적 우울과 스트레스는 심리적 탈진을 초래하게 되며 운동의 중단과 삶의 의미상실을 수반하게 된다. 과도한 훈련, 장래불안, 경제적 부담, 자신감 상실, 부정적인 친구관계, 학업부진, 흥미상실, 부당한 위계질서 등이 과도한 스트레스로 작용하여 운동을 지속하지 못하게 하며(성창훈, 2002), 특히 우리나라의 경우 위계성을 강조한 사회적, 문화적 분위기는 학생 운동선수들에게 우울과 스트레스의 커다란 요인으로 작용하고 있다. 우울과 스트레스에 영향을 주는 요인으로 김병준(1999)은 실패공포, 시합부담, 처벌공포, 학업문제, 진학, 경제적 부담, 선후배간 갈등을, 조우진(2000)은 학업 및 진로 걱정, 체력의 한계, 부상에 대한 걱정, 기술의 한계, 운동에 따른 개인적 손실을, 전석원(2005)은 기능불안, 선배의 부당행동, 지도력 불만, 진로고민, 개인적 시간 제약 등을 지적하였다.

## 3. 연구목적

본 연구의 목적은 우리나라 중·고등학교 운동선수들의 자살생각에 영향을 미치는 관련 요인을 분석하는데 있다. 이를 위해 먼저 우리나라 중·고등학교 운동선수들의 자살생각 실태를 파악하고자 하며 설문 응답자의 개인적 요인, 운동관련요인, 학교 및 가정환경요인, 스트레스요인, 우울요인 등 관련요인별 자살생각의 차이를 검증하고자 한다. 즉 본연구의 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성을 파악한다.

둘째, 개인적 요인, 운동관련요인, 학교 및 가정환경요인별 스트레스와 우울 차이를 파악한다.

학교 4학년부터 고등학교 3학년까지 9개 학년의 선수 중 초·중생은 국·영·수·사·과 5과목의 기말고사 성적, 고교생은 국·영·수 3과목의 기말고사 성적이 최저학력기준(초중생의 경우 전교생 평균성적의 50%, 중학생 40%, 고교생 30%)에 도달하지 못하면 각종 운동 경기 대회에 참가하지 못한다. 올해 60개 초·중·고교에 이 제도를 시범 적용하고 내년부터 2017년까지 점차적으로 확대해나갈 방침이다(교육과학기술부·문화체육관광부, 2010).

셋째, 자살생각에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

이러한 연구목적을 통해 학교운동선수들만을 위한 학교보건교육에 대한 기초자료를 제공하고자한다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상 및 방법

본 연구는 서울과 경기지역의 체육고등학교 운동선수와 일반 중·고등학교 엘리트선수를 대상으로 표본조사를 통해 수행되었다. 표본추출은 임의추출방식(random sampling)으로 진행되었다. 고등학교 학생은 서울과 경기도 소재 체육고등학교와 엘리트선수를 육성하는 경기도 화성 1개 고등학교 등 3개 고등학교가 선정되었고, 중학교의 경우 군포시 3개 학교, 경기도 화성 1개 학교, 안양시 1개 중학교 등 엘리트 선수를 육성하는 총 5개 중학교를 선정하였다. 설문조사는 감독·코치의 협조를 받아 진행하였다. 자료수집방법은 기존 연구에 대한 문헌고찰을 통하여 자기기입식 설문지를 개발하였으며, 설문지의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 사전조사를 2009년 11월 15일부터 1주일간 50명을 상대로 실시하였고, 사전조사결과를 근거로 최종 설문지를 완성하여 본 조사에 이용하였다. 본 조사는 2009년 12월 초 ~ 2010년 1월 말까지 약 2개월 동안 500명에게 실시하였다. 측정의 정확성을 기하기 위하여 외부기관에서 실시한

다는 것을 주지시키고, 설문내용은 무기명으로 그리고 학술적 용도로만 이용된다는 점을 강조하여 응답자들이 가능한 한 솔직하게 답할 수 있도록 하였다. 회수된 설문지 중에서 무응답이 많거나 확실적인 점수를 부여한 응답지를 제외하고, 최종적으로 436부가 분석에 사용되었다. 연구참여동의서는 받지 않았지만 연구취지에 대해 충분히 설명을 하고 동의를 구하였다.

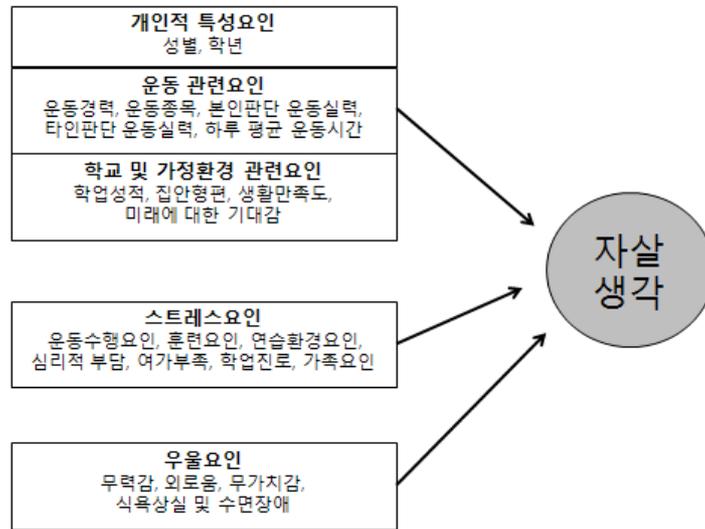
### 2. 연구모형 및 가설설정

본 연구에서는 중·고등학교 운동선수들의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 기존 문헌고찰을 통해 도출된 연구결과들을 종합하여 조사대상자의 개인적 특성요인(성별, 학년), 운동 관련요인(운동경력, 운동종목, 본인판단 운동실력, 타인판단 운동실력, 하루평균 운동시간), 학교 및 가정환경 관련요인(학업성적, 집안형편, 생활만족도, 미래에 대한 기대감)과 함께 운동선수가 느끼는 스트레스와 우울요인이 중속변수인 자살생각과 관련성이 있다고 가정한 후 전체적인 연구모형을 <그림 1>과 같이 구성하였다. 또한 3가지 연구가설을 설정하였다.

<가설1> 운동선수의 개인적 특성요인, 운동 관련요인, 학교 및 가정환경 관련요인은 자살생각과 관련성이 높을 것이다.

<가설2> 운동선수의 스트레스요인은 자살생각과 관련성이 높을 것이다.

<가설3> 운동선수의 우울요인은 자살생각과 관련성이 높을 것이다.



<그림 1> 연구모형

### 3. 변수의 정의와 측정

본 연구를 위한 조사도구는 기존 연구에 대한 문헌고찰을 통해 개발된 자기기입식 설문지이다. 설문지는 총 61개 문항으로 구성하였다. 크게 응답자의 개인적 특성요인 2개 문항, 운동 관련요인 5개 문항, 학교 및 가정환경 관련요인 4개 문항, 스트레스요인 29개 문항, 우울요인 20개 문항으로 구성하여 측정하였다.

개인적 특성요인, 운동관련요인, 자살생각 등을 제외한 서열척도 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 5점까지 주로 5개 응답변수를 갖는 5점 Likert형 척도를 사용하였으며 5점에 가까울수록 점수가 높은 것을 의미한다. 반대질문(reverse question)의 경우 역산하여 분석에 사용하였다. 측정변수의 구체적인 내용은 아래와 같다.

#### 1) 종속변수

본 연구의 종속변수는 중·고등학교 운동선수가 느끼는 자살생각 여부이다. 자살생각 여부

는 지난 1년 동안 자살하고 싶다는 생각을 해 본적이 있는지 여부를 조사하여 종속변수로 활용하였다.

#### 2) 독립변수

본 연구의 독립변수는 크게 응답자의 개인적 특성요인, 운동 관련요인, 학교 및 가정환경 관련요인, 스트레스요인, 우울요인 등 5가지로 구분하였다. 먼저, 응답자의 개인적 특성요인으로서 성별은 남성, 여성으로 구분하였고, 학년은 중1, 중2, 중3, 고1, 고2, 고3으로 구분되었다. 운동 관련요인으로서 운동경력은 2년 미만, 2년~3년, 4년~5년, 6년~7년, 8년 이상으로 구분하여 측정하였다. 운동종목은 기록종목, 개인종목, 구기종목, 기타로 구분하였고, 본인판단 운동실력과 타인판단 운동실력은 상, 중, 하 세 집단으로 구분하여 측정하였다. 하루평균 운동시간의 경우 주관식 문항으로 시간을 기입토록 하였다. 학교 및 가정환경 관련요인으로서 학업성적, 집안형편, 생활만족도(학교/가정), 미래에 대한 기대감은 모두 5점 척도 형태로 측정하였다. 스트레스 요인의 경

우 운동수행요인 등 7개 하위구성차원에 따른 총 29개 문항으로 구성되었다. 스트레스척도는 이계윤(1990) 등의 연구를 중심으로 본연구틀에 맞게 수정하여 사용하였다. 우울 요인의 경우 무력감 등 총 20개 문항으로 구성하여 측정하였다. 우울 척도는 조맹제와 김계희(1993)가 개발한 한국판 CES-D 척도를 사용하였다. 종속변수인 자살생각은 예/아니오 구분척도로 측정하였다<표 1>.

#### 4. 분석방법

본 연구의 주요 분석내용은 기술통계측면에

서 응답자의 일반적 특성변수를 먼저 살펴본 후, t-test와 분산분석(ANOVA)을 통해 응답자의 일반적 특성에 따른 스트레스와 우울 정도의 집단간 차이를 분석하였다. 분산분석의 경우 Scheffe 사후검정을 실시하였다. 그 다음, 교차분석(Chi-Square test)을 통해 응답자 특성별 자살생각의 차이를 분석하였다. 마지막으로 로지스틱 회귀분석(Logistic regression analysis)을 통해 중·고등학교 운동선수의 자살생각에 영향을 미치는 관련 요인을 분석하였다. 자료처리는 SPSS Ver. 12.0 통계패키지를 이용하였다.

<표 1> 주요 변수 정의

구분	변수명	변수정의	변수측정	
종속변수	자살생각	자살생각여부	있다:1, 없다:0	
독립변수	개인적 특성 요인	성별	대상자의 성별	1:남성, 2:여성
		학년	대상자의 학년	1:중1, 2:중2, 3:중3, 4:고1, 5:고2, 6:고3
		운동경력	대상자의 운동경력	1:2년 미만, 2:2년~3년, 3:4년~5년, 4:6년~7년, 5:8년 이상
	운동 관련 요인	운동종목	대상자의 운동종목	1:기록종목, 2:개인종목, 3:구기종목, 4:기타
		본인판단 운동실력	자신의 운동능력에 대한 본인의 판단	서열: 상, 중, 하
		타인판단 운동실력	자신의 운동능력에 대한 타인(동료, 코치·감독, 선생님)	서열: 상, 중, 하
		하루평균 운동시간	대상자의 하루평균 운동시간	주관식(시간측정)
	학교 및 가정 환경 관련 요인	학업성적	대상자의 학업성적	서열
		집안형편	대상자의 집안형편	서열
		생활만족도(학교/가정)	자신의 전반적 생활만족도	서열
	미래에 대한 기대감	자신의 미래에 대한 기대감	서열	
스트레스 요인	스트레스	스트레스정도	서열	
우울 요인	우울	우울정도	서열	

신뢰도를 검증하기 위하여 각 이론변수들에 대한 측정변수들의 Cronbach's alpha값을 구하여 내적 일치도(internal consistency)를 평가하

였다. 설문문항에 대한 기술통계량 및 신뢰도를 분석한 결과는 <표 2>와 같다.

&lt;표 2&gt; 설문문항의 기술통계량 및 신뢰도

구분	평균	표준편차	신뢰도
운동수행요인	3.25	0.70	0.790
훈련요인	2.93	0.84	0.783
연습환경요인	2.71	0.85	0.761
스트레스 요인			
심리적 부담	3.03	0.74	0.728
여가부족	3.33	0.96	0.861
학업진로	3.15	0.96	0.791
가족요인	2.64	0.85	0.741
Total	3.03	0.57	0.908
우울요인			
무력감	1.75	0.63	0.871
외로움	1.63	0.63	0.869
무가치감	2.82	0.81	0.757
식욕상실 및 수면장애	1.66	0.65	0.778
Total	1.86	0.51	0.893

### III. 연구결과

#### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 <표 3>과 같다. 먼저 개인적 특성을 보면 성별의 경우 남성(300명, 68.8%)이 여성(136명, 31.2%)에 비해 많았다. 학년은 고2(110명, 25.2%)가 가장 많았고, 중3(88명, 20.2%), 고1(66명, 15.1%) 순으로 조사되었다. 운동 관련요인을 보면 운동경력에 있어서는 2~3년(108명, 24.8%), 4~5년(108명, 24.8%)이 가장 많았고, 2년 미만(98명, 22.5%)이 그 다음으로 많았다. 운동종목의 경우 개인종목(273명, 62.6%)이 기록종목(93명, 21.3%), 구기종목(28명, 6.4%)보다 많은 것으로 나타났다. 본인판단 운동실력은 중(268명, 61.5%)이 가장 많았으며, 타인판단(동료, 코치·감독, 선생님) 운동실력 또한 중(254명, 58.3%)로 가장 높았다. 하루평균 운동시간의 경우 6시간~8시

간(361분~480분)이 188명(43.1%)으로 가장 높게 나타났다.

마지막으로 학교 및 가정환경 관련요인으로서 학업성적의 경우 못하는 편임(191명, 43.8%)가 가장 많았고, 보통임(181명, 41.5%)이 그 다음 순으로 나타났다. 집안형편은 보통이다(311명, 71.3%)가 가장 많은 것으로 나타났다. 생활(학교/가정) 만족도는 보통이다(204명, 46.8%)가 가장 많았고, 만족하는 편임이라고 긍정적으로 답한 응답자가 40.6%로 높게 나타났다. 미래에 대한 기대감의 경우 희망적인 편임(191명, 43.8%)가 가장 많았고, '보통이다'라고 답한 응답자가 43.6%로 나타났다.

중·고등학교 운동선수들이 느끼는 자살생각에 대한 기술통계량을 살펴보면 지난 1년 동안 자살하고 싶다는 생각을 해 본 적이 있는 운동선수의 경우 전체 436명 중 126명(28.9%)으로 매우 높은 수준으로 조사되었다.

&lt;표 3&gt; 조사대상자의 일반적 특성

구분		빈도	퍼센트	
성별	남성	300	68.8	
	여성	136	31.2	
개인적 특성요인	학년	중1	61	14.0
		중2	50	11.5
		중3	88	20.2
		고1	66	15.1
		고2	110	25.2
		고3	60	13.8
		무응답	1	0.2
운동경력	2년 미만	98	22.5	
	2~3년	108	24.8	
	4~5년	108	24.8	
	6~7년	65	14.9	
	8년 이상	46	10.6	
	무응답	11	2.5	
운동종목	기록종목	93	21.3	
	개인종목	273	62.6	
	구기종목	28	6.4	
	기타	38	8.7	
운동 관련요인	본인판단 운동실력	무응답	4	0.9
		하	128	29.4
		중	268	61.5
	타인판단 운동실력	상	39	8.9
		무응답	1	0.2
		하	140	32.1
	하루평균 운동시간	중	254	58.3
		상	41	9.4
		무응답	1	0.2
		240분 이하	37	8.5
241~360분		183	42.0	
학업성적	361~480분	188	43.1	
	481분 이상	26	6.0	
	무응답	2	0.5	
	못하는 편임	191	43.8	
집안형편	보통임	181	41.5	
	잘하는 편임	61	14.0	
	무응답	3	0.7	
	못사는 편임	71	16.3	
생활(학교/가정) 만족도	보통임	311	71.3	
	잘사는 편임	52	11.9	
	무응답	2	0.5	
	만족하지 않는 편임	55	12.6	
미래에 대한 기대감	보통임	204	46.8	
	만족하는 편임	177	40.6	
	비관적인 편임	55	12.6	
자살생각	보통임	190	43.6	
	희망적인 편임	191	43.8	
	예	126	28.9	
자살생각여부	아니오	310	71.1	
	합계	436	100.0	

## 2. 응답자 특성별 스트레스와 우울의 차이

응답자 특성별 스트레스 정도와 우울 정도의 차이를 알아보기 위해 t검증과 분산분석(ANOVA)을 수행하였다<표 4>. 분석결과 스트레스의 경우 성별, 학년, 운동경력, 운동종목, 본인판단 운동실력, 타인판단 운동실력, 하루평균 운동시간, 집안형편, 생활(학교/가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 그러나 Scheffe 사후검정결과 본인판단 운동실력과 하루평균 운동시간의 집단간 차이는 통계적으로 유의하지 않았다.

성별의 경우 남성의 평균(2.973)보다 여성의 평균(3.149)이 높게 나타났다( $p<0.01$ ). 학년의 경우 고3의 스트레스 정도가 가장 높았으며, 학년이 올라갈수록 스트레스는 높게 나타났다( $p<0.01$ ). 운동경력에 있어서는 8년 이상의 평균(3.196)이 가장 높았으며, 운동종목의 경우 개인종목의 평균(3.122)이 가장 높았다( $p<0.01$ ). 본인판단 운동실력과 타인판단 운동실력의 경우 운동실력이 좋을수록 스트레스는 낮게 나타났다. 하루평균 운동시간의 경우 6시간~8시간(361분~480분)의 스트레스 정도가 가장 높았다. 집안형편이 좋을수록 스트레스 정도는 낮게 나타났으며, 생활(학교/가정)만족도가 높을수록, 그리고 미래에 대한 기대감이 낙관적일수록 스트레스 정도는 낮게 나타났다( $p<0.01$ ).

우울의 경우 성별, 하루평균 운동시간, 집안형편, 생활(학교/가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 그러나 Scheffe 사후검정결과 하루평균 운동시간의 집단간 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 성별의 경우 남성의 평균(1.823)보다 여성의 평균(1.945)이 높게 나타났다( $p<0.05$ ). 하루평

균 운동시간의 경우 6시간~8시간(361분~480분)의 우울 정도가 가장 높았다( $p<0.05$ ). 집안형편이 좋지 않은 그룹의 우울 정도가 높게 나타났다으며, 생활(학교/가정)만족도가 높을수록, 그리고 미래에 대한 기대감이 낙관적일수록 우울 정도는 낮게 나타났다( $p<0.01$ ).

## 3. 응답자 특성별 자살생각의 차이

응답자 특성에 따른 자살생각의 차이를 알아보기 위해 교차분석을 실시하였다(표 5). 먼저 개인적 특성에 있어서는 성별, 학년 변수 모두 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 성별의 경우 남성(23.7%)에 비해 여성의 자살생각 비율(40.4%)이 상대적으로 높았다. 학년의 경우 중3의 자살생각 비율이 45.5%로 가장 높았고, 그 다음이 고3(31.7%) 순으로 나타났다. 운동 관련 요인에 있어서는 타인판단 운동실력과 하루평균 운동시간 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 타인판단 운동실력이 높을수록 자살생각 비율은 낮은 것으로 나타났다. 하루평균 운동시간에 있어서는 운동시간이 많을수록 자살생각 비율은 높아지는 것으로 나타났다( $p<0.05$ ). 학교 및 가정환경 관련요인에 있어서는 학업성적, 집안형편, 생활(학교/가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수 모두 통계적으로 유의하였다. 학업성적의 경우 잘하는 그룹보다 못하는 그룹의 자살생각 비율이 매우 높았으며, 집안형편의 경우 경제상태가 좋지 못할수록 자살생각 비율이 높게 나타났다. 생활(학교/가정)만족도가 높은 그룹이 자살생각 비율이 현저히 낮았으며, 미래에 대한 기대감이 비관적인 그룹의 자살생각 비율이 매우 높게 나타났다( $p<0.01$ ).

&lt;표 4&gt; 응답자 특성별 스트레스와 우울의 차이

	구분	스트레스					우울				
		평균	표준 편차	t or F	p	Scheffe	평균	표준 편차	t or F	p	Scheffe
성별	남성	2.97	0.57	-2.979	0.003	-	1.82	0.48	-2.342	0.020	-
	여성	3.15	0.57				1.95	0.56			
학년	중1	2.73	0.63	5.699	0.000	bc>a def>bc	1.78	0.44	1.409	0.220	NS
	중2	2.94	0.52				1.81	0.48			
	중3	3.01	0.60				1.89	0.54			
	고1	3.07	0.48				1.97	0.51			
	고2	3.13	0.58				1.81	0.51			
	고3	3.20	0.52				1.92	0.55			
운동경력	2년 미만	3.06	0.55	5.010	0.001	acd>b e>acd	1.91	0.55	1.509	0.199	NS
	2~3년	2.82	0.59				1.77	0.46			
	4~5년	3.06	0.60				1.89	0.58			
	6~7년	3.10	0.48				1.86	0.48			
운동종목	8년 이상	3.20	0.56				1.94	0.41			
	기록종목	2.96	0.62	13.326	0.000	abd>c	1.84	0.43	2.015	0.111	NS
	개인종목	3.12	0.53				1.90	0.53			
	구기종목	2.45	0.57				1.69	0.39			
기타	2.97	0.55	1.80				0.55				
본인판단 운동실력	하	3.14	0.55	3.400	0.034	NS	1.92	0.58	2.517	0.082	NS
	중	2.99	0.59				1.86	0.48			
	상	2.93	0.50				1.71	0.38			
타인판단 운동실력	하	3.16	0.55	5.489	0.004	b>c a>b	1.93	0.57	1.906	0.150	NS
	중	2.97	0.59				1.84	0.48			
	상	2.94	0.51				1.80	0.47			
하루평균 운동시간	240분 이하	2.67	0.69	10.287	0.000	NS	1.79	0.54	3.172	0.024	NS
	241~360분	3.00	0.57				1.80	0.44			
	361~480분	3.16	0.51				1.95	0.54			
	481분 이상	2.78	0.60				1.77	0.58			
학업성적	못하는편임	3.04	0.58	0.648	0.524	NS	1.90	0.55	2.327	0.099	NS
	보통임	3.04	0.57				1.86	0.47			
	잘하는편임	2.95	0.56				1.74	0.46			
집안형편	못사는편임	3.32	0.52	15.345	0.000	b>c a>b	2.10	0.63	9.663	0.000	a>bc
	보통임	3.00	0.56				1.83	0.48			
	잘사는편임	2.79	0.58				1.76	0.44			
생활(학교 /가정) 만족도	만족하지않는편임	3.45	0.48	25.597	0.000	b>c a>b	2.29	0.64	26.714	0.000	a>bc
	보통임	3.06	0.51				1.84	0.48			
	만족하는편임	2.86	0.60				1.75	0.42			
미래에 대한 기대감	비관적인편임	3.39	0.47	14.975	0.000	a>bc	2.29	0.65	25.036	0.000	a>bc
	보통임	3.02	0.55				1.81	0.47			
	희망적인편임	2.93	0.58				1.79	0.44			

\*) NS : not significant

&lt;표 5&gt; 응답자 특성별 자살생각 차이

	구분	있다	없다	계	Chi-square(X <sup>2</sup> )	p
성별	남성	23.7	76.3	100.0	12.815	0.000
	여성	40.4	59.6	100.0		
학년	중1	26.2	73.8	100.0	16.689	0.005
	중2	22.0	78.0	100.0		
	중3	45.5	54.5	100.0		
	고1	24.2	75.8	100.0		
	고2	21.8	78.2	100.0		
	고3	31.7	68.3	100.0		
운동경력	2년 미만	38.8	61.2	100.0	6.875	0.143
	2~3년	23.1	76.9	100.0		
	4~5년	30.6	69.4	100.0		
	6~7년	29.2	70.8	100.0		
	8년 이상	23.9	76.1	100.0		
운동종목	기록종목	28.0	72.0	100.0	5.488	0.139
	개인종목	30.8	69.2	100.0		
	구기종목	10.7	89.3	100.0		
	기타	34.2	65.8	100.0		
본인판단 운동실력	하	32.8	67.2	100.0	4.434	0.109
	중	28.7	71.3	100.0		
	상	15.4	84.6	100.0		
타인판단 운동실력	하	36.4	63.6	100.0	6.194	0.045
	중	25.6	74.4	100.0		
	상	22.0	78.0	100.0		
하루평균 운동시간	240분 이하	18.9	81.1	100.0	8.128	0.043
	241~360분	24.0	76.0	100.0		
	361~480분	33.5	66.5	100.0		
	481분 이상	42.3	57.7	100.0		
학업성적	못하는 편임	36.6	63.4	100.0	10.941	0.004
	보통임	21.5	78.5	100.0		
	잘하는 편임	24.6	75.4	100.0		
집안형편	못사는 편임	47.9	52.1	100.0	17.569	0.000
	보통임	27.0	73.0	100.0		
생활(학교/ 가정)만족도	잘사는 편임	15.4	84.6	100.0	65.902	0.000
	만족하지 않는 편임	69.1	30.9	100.0		
	보통임	31.9	68.1	100.0		
미래에 대한 기대감	만족하는 편임	13.0	87.0	100.0	38.576	0.000
	비관적인 편임	63.6	36.4	100.0		
	보통임	26.8	73.2	100.0		
	희망적인 편임	20.9	79.1	100.0		

<표 6> 중·고등학교 운동선수들의 자살생각에 영향을 미치는 요인

구분	B	SE	p	Exp(B)	EXP(B)			
					95% 신뢰구간 하한	상한		
상수	-3.889	2.043	0.057	0.020				
개인적 특성 요인	성별	성별	-0.617	0.330	0.062	0.539	0.282	1.031
	학년 (고3 기준)	중1	0.823	0.709	0.246	2.277	0.567	9.139
		중2	-0.057	0.702	0.936	0.945	0.239	3.738
		중3	0.884	0.529	0.095	2.421	0.859	6.824
		고1	-0.624	0.565	0.269	0.536	0.177	1.620
		고2	-0.386	0.505	0.444	0.679	0.253	1.828
운동 관련 요인	운동경력 (8년이상 기준)	2년 미만	0.681	0.640	0.287	1.976	0.563	6.931
		2~3년	0.723	0.614	0.239	2.061	0.618	6.873
		4~5년	0.874	0.575	0.129	2.397	0.776	7.404
		6~7년	0.867	0.602	0.150	2.380	0.732	7.743
	운동종목 (기타 기준)	기록종목	-0.074	0.595	0.901	0.929	0.290	2.979
		개인종목	0.003	0.553	0.996	1.003	0.339	2.965
		구기종목	0.305	1.134	0.788	1.356	0.147	12.522
	본인판단운동실력	0.424	0.393	0.281	1.529	0.707	3.305	
	타인판단운동실력	-0.157	0.384	0.683	0.855	0.402	1.815	
	하루평균운동시간 (481분 이상 기준)	240분 이하	-2.253	0.948	0.018	0.105	0.016	0.674
241~360분		-1.723	0.675	0.011	0.179	0.048	0.671	
361~480분		-1.844	0.691	0.008	0.158	0.041	0.613	
학교 및 가정 환경 관련 요인	학업성적	-0.111	0.180	0.537	0.895	0.629	1.273	
	집안형편	-0.065	0.247	0.791	0.937	0.577	1.521	
	생활(학교/가정) 만족도	-0.838	0.222	0.000	0.433	0.280	0.669	
	미래에 대한 기대감	-0.075	0.211	0.723	0.928	0.614	1.403	
스트레스 요인	운동수행요인	0.874	0.317	0.006	2.395	1.287	4.458	
	훈련요인	0.031	0.239	0.896	1.032	0.646	1.647	
	연습환경요인	0.444	0.218	0.042	1.559	1.016	2.391	
	심리적 부담	0.397	0.279	0.155	1.487	0.861	2.570	
	여가부족	0.467	0.198	0.018	1.595	1.083	2.350	
	학업진로	0.149	0.184	0.418	1.161	0.809	1.664	
	가족요인	0.242	0.212	0.255	1.274	0.840	1.931	
우울요인	무력감	0.925	0.347	0.008	2.521	1.278	4.974	
	외로움	0.215	0.350	0.538	1.240	0.625	2.460	
	무가치감	0.039	0.206	0.850	1.040	0.695	1.556	
	식욕상실 및 수면장애	0.124	0.248	0.617	1.132	0.697	1.839	

\*) Model summary : -2 Log Likelihood(330.917), Cox & Snell's R square(0.338), Nagelkerke's R square(0.480), 분류정확도 84.223

#### 4. 중·고등학교 운동선수들의 자살생각에 영향을 미치는 요인

로지스틱 회귀분석(Logistic regression analysis)을 통해 독립변수인 스트레스와 우울 하위 구성요인, 그리고 관련변수(개인적 특성요인, 운동관련요인, 학교 및 가정환경 관련요인)가 자살생각에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 6>과 같다. 분석결과, 중·고등학교 운동선수들이 느끼는 전체 스트레스 정도가 높을수록 자살생각은 현저히 높게 나타났으며, 표에서 제시한 것처럼 스트레스 하위구성요인도 동일한 결과를 보였다. 특히, 하위구성요인 중 통계적으로 유의한 결과를 보인 것은 운동수행요인 스트레스(Exp(B)=2.395), 연습환경요인 스트레스(Exp(B)=1.559), 여가부족 스트레스(Exp(B)=1.595) 등으로 나타났다. 또한 전체 우울 정도가 높을수록 자살생각이 높게 나타났으며, 우울 하위 구성요인 중에서는 무력감(Exp(B)=2.521)이 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

응답자 관련 특성 중에서는 운동 관련요인으로서 하루평균 운동시간 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 운동시간이 8시간 이상을 기준으로 운동시간이 적은 그룹에서 자살생각의 비율이 낮은 것으로 나타났다. 그리고 학교 및 가정환경 관련요인으로서 생활(학교/가정) 만족도 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 생활만족도가 높을수록 자살생각(Exp(B)=0.433) 가능성은 낮아지는 것으로 나타났다.

#### IV. 논 의

청소년은 전체인구의 20% 이상을 차지할 정도로 인구규모가 클 뿐만 아니라 매우 민감하며 장기적인 정책 효과를 기대할 수 있는 집단이다. 따라서 청소년은 미래의 희망이며 기둥이

다. 청소년이 건강하게 자라지 못하면 국가의 미래는 결코 밝지 않다.

청소년 가운데 특히 학생 운동선수들은 엘리트 체육이라는 미명 아래 통합된 전인교육을 받지 못하고 학교교육의 사각지대에서 많은 고통을 받고 있는 것이 우리의 실정이다. 학업보다는 운동에 전념하다 보니 선수이기 전에 학생의 신분임을 망각하여 정상적인 수업과 학교생활을 하지 못하고 결국 사회에 진출하는데도 많은 어려움에 직면하게 되는 악순환이 지속되고 있다. 이처럼 열악한 환경은 학생운동선수로 하여금 스트레스와 우울의 늪에서 벗어나지 못하게 하며 결국은 자살생각과 자살에 이르게 할 가능성이 높다. 이러한 배경 하에서 출발한 본 연구 결과를 살펴보면 다음과 같다.

조사대상자의 생활(학교/가정) 만족도 조사 결과 만족한다라고 긍정적으로 답한 응답자가 40.6%로 나타났으며, 미래에 대한 기대감을 희망적으로 생각하고 있는 응답자는 43.8%였다. 이는 통계청(2008)의 15세 이상 학생들이 전반적인 생활 만족도에 대한 조사에서 51.0%가 만족하다고 응답한 것과 연세대 사회발전연구소(2010)의 53.9%에 비해 10% 이상 낮게 나타났다. 삶에 대한 낮은 만족도는 지난 1년 동안 자살하고 싶다는 생각을 해 본 적이 있는 운동선수의 경우 전체 436명 중 126명(28.9%)으로 극명하게 반영되고 있다. 이러한 조사 대상자의 자살생각은 15~24세 청소년의 8.9%가 자살을 생각했다는 자료(통계청, 2010)와 비교해 보면 3배 이상 높았다.

높은 자살생각은 진학과 미래에 대한 불안, 고된 훈련, 운동능력 부족, 경기 성적이나 학업에 대한 부담 등과 같은 복합적 불확실성이 학생 운동선수들의 삶을 매우 불만족스럽게 만들고 있는데서 기인한다.

이러한 삶의 불만족은 스트레스로 직결된다. 운동선수에게 스트레스는 운동중단, 부상, 중도

탈락(Gould 등, 1982), 심리적 변화(한명우, 2003) 등과 같은 매우 부정적인 영향을 준다(김병준, 1999).

스트레스는 남학생 보다 여학생이 높았으며, 이는 여학생이 남학생보다 높고, 학년이 올라갈수록 스트레스 인지율이 증가하는 경향을 보인 보건복지부(2009)의 조사결과와도 일치하였다. 최영옥(1995)과 이석기(2005)의 연구에서도 유의하게 여학생이 남학생 보다 높게 나타났다. 학년이 올라갈수록 스트레스는 높게 나타났는데, 이는 박진민(2006)의 연구와도 같은 결과이다. 삶에 대한 만족도는 학년이 높을수록 낮고(한국청소년정책연구원, 2010), 학년이 올라갈수록 스트레스가 높게 나타난 것은 아마도 진학을 앞두고 있는 현실적 불안감 때문인 것으로 사료된다.

운동경력에 있어서는 8년 이상의 학생 평균(3.20)이 가장 높았으며, 운동종목의 경우 개인종목의 학생 평균이 가장 높았다. 이석기(2005)의 연구에서는 운동경력이 가장 짧은 집단이 스트레스가 가장 높았으며, 본 연구결과 같이 최영옥(1995)은 개인종목이 단체종목 보다 스트레스가 더 높다고 보고한 바 있다. 본인이 스스로 판단하거나 타인의 판단에 의해 운동실력이 좋을수록 스트레스는 낮게 나타났다. 경쟁불안(competition anxiety)은 경기력에 영향을 미치는 스트레스 요인 중의 하나이기 때문에(윤국철, 2000) 주관적, 객관적 평가에 의한 높은 운동실력은 스트레스 감소에 긍정적 영향을 준다.

하루 평균 운동시간의 경우 6시간~8시간(361분~480분)의 스트레스 정도가 가장 높았다. 이석기(2005)의 연구에서도 통계적으로 유의하지는 않았지만 운동시간과 스트레스와의 관계에서는 (+)의 관계를 보여주었다.

소득수준이 높은 집안의 운동선수는 낮은 가정의 운동선수보다 훨씬 스트레스를 적게 받는 것으로 나타난 박진민(2006)의 연구결과 처럼

집안형편이 좋을수록, 생활(학교/가정) 만족도가 높을수록, 그리고 미래에 대한 기대감이 낙관적일수록 스트레스 정도는 낮게 나타났다.

우울은 남학생 보다 여학생이 높게 나타났으며, 하루 평균 운동시간이 6시간~8시간(361분~480분)의 경우가 우울이 가장 높았다. 보건복지부(2009)의 자료에 의하면 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있다고 응답한 아동청소년의 비율은 남자 34.0%, 여자 44.3%로 여학생이 남학생 보다 높았으며, 학년이 올라갈수록 우울감 경험률이 증가하여 고3 여학생의 우울감 경험률은 50%를 넘었다.

학업성적이 좋지 않은 그룹과 집안형편이 좋지 않은 그룹의 우울 정도가 높게 나타났으며, 생활(학교/가정) 만족도가 높을수록, 그리고 미래에 대한 기대감이 낙관적일수록 우울 정도는 낮게 나타났다. 학생운동선수의 성적은 중학생 75%, 고등학생 97.8%가 하위 20% 이내에 속하며 과목별 평균은 중학생이 53점, 고등학생이 46점으로 나타나(교육과학기술부, 2008) 학업성적의 심각성을 짐작할 수 있다. 단기적 성적 향상을 지향하다보니 운동선수들의 학습권이 현저하게 침해되는 악순환이 지속되고 있다. 지나친 운동 중심의 학교환경은 학생으로서의 역할 수행 및 청소년기의 지적, 정서적, 심리적 발달에 필요한 교육기회의 상실뿐만 아니라 학업성적의 저하로 이어져 많은 문제를 안고 있다(이경선, 2009).

<연구가설 1>은 운동선수의 개인적 특성요인, 운동 관련요인, 학교 및 가정환경 관련요인과 자살생각과의 관련성에 관한 것이다.

성별의 경우 남성(23.7%)에 비해 여성의 자살생각 비율(40.4%)이 상대적으로 높았다. 학년의 경우 중3의 자살생각비율이 45.5%로 가장 높았고, 그 다음이 고3(31.7%) 순으로 나타났다. 보건복지부 등(2008)의 조사에 의하면 자살생각률은 남자 15.4%, 여자 22.9%로 나타났

며, 남자의 경우 고3이, 여자의 경우 중3이 가장 높았다.

운동 관련요인에 있어서는 타인판단 운동실력과 하루평균 운동시간 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 즉, 타인판단 운동실력이 높을수록 자살생각 비율은 낮은 것으로 나타났다. 하루 평균 운동시간에 있어서는 운동시간이 많을수록 자살생각 비율은 높아지는 것으로 나타났다.

우리나라 학생 운동선수들은 60% 이상이 하루 평균 5~6시간 이상의 훈련을 하고 있으며, 학년이 올라갈수록 운동시간이 증가하여 고등학교 남자 운동선수는 1일 운동시간이 평균 6시간에 이르고 있다(이경선, 2009). 과도한 운동시간과 그로 인한 피로는 사춘기 청소년들의 연령에 따른 발달과업 수행을 저하시킴으로써 운동 시작단계에서 지녔던 동기를 저하시키게 되고(노갑택, 2005), 이는 삶의 의미상실로 이어지게 될 가능성이 높다.

학교 및 가정환경 관련요인에 있어서는 학업성적, 집안형편, 생활(학교/가정) 만족도, 미래에 대한 기대감 변수 모두 통계적으로 유의하였다. 즉 학업성적의 경우 잘하는 그룹보다 못하는 그룹의 자살생각 비율이 매우 높았으며, 집안형편의 경우 경제상태가 좋지 못할수록 자살생각 비율이 높게 나타났다. 집안의 경제적 어려움은 청소년에게 스트레스와 걱정을 초래하며 이는 자살생각으로 이어지게 되는데(Rubenstein 등, 1989; Andrew와 Lewionshon, 1992), 이는 가정의 낮은 사회경제적 지위로 인해 청소년이 만성적 스트레스, 기회의 차단, 유해환경에의 노출 등이 등과 같은 부정적 환경에 직면하게 되기 때문이다(김순규, 2008).

생활(학교/가정) 만족도가 높은 그룹이 자살생각 비율이 현저히 낮았으며, 미래에 대한 기대감이 비관적인 그룹의 자살생각 비율이 매우 높게 나타났다.

<연구가설 2>는 운동선수의 스트레스요인과 자살생각과의 관련성에 관한 것이다.

많은 연구(홍영수, 2005; 박병금, 2006; 강미선, 2007; 고두훈, 2008; 박재산과 문재우, 2010)에서 청소년의 스트레스와 자살생각 간에서는 밀접한 연관성이 있는 것으로 조사되었다.

본 연구에서도 역시 중·고등학교 운동선수들이 느끼는 전체 스트레스 정도가 높을수록 자살생각은 현저히 높게 나타났다. 스트레스 하위 구성요인 중 통계적으로 유의한 결과를 보인 것은 운동수행요인, 연습환경요인, 여가부족 등으로 나타났다.

Scanlan 등(1989, 1991)은 운동선수의 스트레스 요인으로 실패에 대한 두려움과 같은 경기의 부정적인 측면, 타인의 기대나 스포츠 정책과 같은 의미있는 타자와의 부정적인 관계, 운동에 필요한 경제적 조건이나 비용, 체중조절, 재능과 같은 개인적인 갈등, 가족문제 등과 같은 정신적 충격 경험 등 5가지를 지적하였다. 운동수행요인에 의한 스트레스로 김병준과 김정수(1998)는 연습과 시합의 부담을 연습환경요인으로 부정적인 대인관계를, Gould 등(1993)은 운동수행요인으로 잘해야 한다는 압박감, 자신감 결여, 경쟁불안을, 연습환경요인으로 코치와 동료 간의 인간관계를 지적하였다. 이처럼 많은 연구들이 운동수행요인을 운동선수의 가장 큰 스트레스요인으로 꼽았다(김병현 등, 1996; 이계윤, 1990). 특히 이계윤(1990)과 정태상(2001), 이순표(2006), 윤준정(2007)은 본 연구 결과와 같이 여가요인을 높은 스트레스 요인으로 보았다.

<연구가설 3>은 운동선수의 우울요인과 자살생각과의 관련성에 관한 것이다.

청소년 우울은 자살생각에 가장 강력한 영향을 미치는 위험요인이며(Rudd, 1990; 이은숙, 2002; Wagner와 Zimmerman, 2006), 우울로 인해 자살충동이 강화된다(정혜경, 2003; 서혜

석, 2006). 이수영(1995)의 중학생 대상 연구에서 우울은 자살생각을 27%설명해준다고 주장하였다. 본 연구결과에서도 전체 우울 정도가 높을수록 자살생각이 높게 나타났으며, 우울 하위 구성요인 중에서는 무력감이 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

우리나라 중·고등학교 학생의 우울증 유병률은 남녀 각각 2005년에는 25.6%, 34.7%, 2007년에는 36.5%, 46.6%로 나타난 바 있으며(보건복지부, 2009), 중학교 이상 청소년의 20%는 우울증상을 경험하기도 한다(김교현, 2004). 이처럼 우울증은 청소년층에서 상당히 보편화되어 있는데 문제는 우울과 자살생각과는 밀접한 연관성이 있으며(이재상, 2004; 서민정, 2005; 김미애, 2006; April, 2007), 우울은 직접 혹은 인지적 와해를 통해 간접적으로 자살생각에 영향을 미치고 있다는 것이다(정영주와 정영숙, 2007).

## V. 결론 및 제언

우리나라 학생 운동선수는 운동과 학업이라는 두 마리의 토끼를 쫓는 힘겨운 생활을 하고 있다. 따라서 이들은 우리가 생각하지 못할 정도로 많은 스트레스를 안고 있으며 정신적으로 많은 문제를 잉태하고 있다. 중·고등학교 운동선수들의 우울과 스트레스, 그리고 자살생각에 대해 본 연구는 서울과 경기지역의 체육고등학교 운동선수와 일반 중·고등학교 엘리트선수 약 500명을 대상으로 2009년 12월초 ~ 2010년 1월 말까지 약 2개월 동안 실시하여 최종적으로 436부가 분석에 사용되었다. 연구결과를 요약하면 아래와 같다.

첫째, 하루평균 운동시간은 6시간~8시간이 43.1%로 가장 높게 나타났으며, 학업성적은 보통 이하가 85.3%로 조사되었다. 생활(학교/가정) 만족도는 만족한다고 긍정적으로 답한 응

답자가 40.6%였으며, 미래에 대해 희망적으로 보는 경우는 43.8%로 나타났다.

둘째, 지난 1년 동안 자살하고 싶다는 생각을 해 본 적이 있는 운동선수의 경우 전체 436명 중 126명(28.9%)으로 조사되었다.

셋째, 스트레스의 경우 성별, 학년, 운동경력, 운동종목, 본인판단 운동실력, 타인판단 운동실력, 하루평균 운동시간, 집안형편, 생활(학교/가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

넷째, 우울의 경우 성별, 하루평균 운동시간, 학업성적, 집안형편, 생활(학교/가정)만족도, 미래에 대한 기대감 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

다섯째, 응답자 특성에 따른 자살생각의 차이 분석결과 성별의 경우 남성에 비해 여성의 자살생각 비율이 상대적으로 높았고, 학년의 경우 중3의 자살생각 비율이 가장 높았다. 타인판단 운동실력이 높을수록 자살생각 비율은 낮았고, 하루평균 운동시간에 있어서는 운동시간이 많을수록 자살생각 비율은 높아지는 것으로 나타났다. 학업성적의 경우 잘하는 그룹보다 못하는 그룹의 자살생각 비율이 매우 높았으며, 집안형편의 경우 경제상태가 좋지 못수록 자살생각 비율이 높게 나타났다. 생활(학교/가정) 만족도가 높은 그룹이 자살생각 비율이 현저히 낮았으며, 미래에 대한 기대감이 비관적인 그룹의 자살생각 비율이 매우 높게 나타났다.

여섯째, 중·고등학교 운동선수들이 느끼는 전체 스트레스 정도가 높을수록 자살생각은 현저히 높게 나타났으며, 하위구성요인 중 통계적으로 유의한 결과를 보인 것은 운동수행요인 스트레스, 연습환경요인 스트레스, 여가부족 스트레스 등으로 나타났다. 또한 전체 우울 정도가 높을수록 자살생각이 높게 나타났으며, 우울 하위 구성요인 중에서는 무력감이 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

하루평균 운동시간 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 운동시간이 8시간 이상을 기준으로 운동시간이 적은 그룹에서 자살생각의 비율이 낮은 것으로 나타났다. 그리고 학교 및 가정환경 관련요인으로서 생활(학교/가정) 만족도 변수가 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 생활만족도가 높을수록 자살생각 가능성은 낮아지는 것으로 나타났다.

학교 운동선수들의 자살생각을 줄이기 위해 본 연구결과를 중심으로 몇 가지를 제안하고자 한다.

첫째, 지나친 운동시간은 자살생각을 높이고 있는바 적절한 운동시간의 조절이 필요하다. 따라서 경기력 향상을 위한 최적의 운동시간에 대한 검토가 필요하다. 물론 최적 운동시간에 대한 구체적인 검토는 학교보건교육의 영역에서 벗어난 것임은 틀림이 없다. 그러나 학교보건의 영역 중 학생의 신체발달 및 체력증진 등을 위하여 보건교육을 실시하고 필요한 조치를 하여야 한다는 항목이 있기 때문에 학교 운동선수들의 적절한 운동시간 대해서는 적극적인 관심을 기울일 필요성은 충분하다고 본다.

둘째, 생활의 만족도를 증진시키는 방안이 강구되어야 한다. 특히 학업성적 향상을 통한 학교생활의 만족도 증가가 우선되어야 할 것이다. 운동선수들의 학습권 보장이 범국가적 차원에서 반드시 지켜져야 한다. 또한 여가활동을 장려하여 삶의 질을 향상시켜야 한다. 운동선수들의 정신건강 향상에 학교보건교사가 관심을 가지고 적극적으로 개입하여 학교생활과 운동에 대한 조언을 줌으로써 학교생활의 만족도를 제고해야 한다.

셋째, 우울과 스트레스를 극복할 수 있는 지지체계의 확립과 자기효능감 증진을 위한 인지강화 프로그램이 학교 내에 도입되어 학생운동선수들이 미래에 대한 확신과 자신감을 가질 수 있도록 해야 한다. 청소년의 자살생각은 우울한

기분이나 충동성, 분노성과 같은 정서적 환경에 의해 영향을 받기 때문에 운동선수의 스트레스, 우울 요인의 제거는 자살생각을 예방하는 데 중요한 예방책이라 할 수 있다. 특히 학생 운동선수들이 가지고 있는 무력감이 자살생각에 지대한 영향력을 준다는 결과에 비추어볼 때 학생 운동선수들에 대한 자존감과 자기효능감 증진 프로그램이 학교보건교육에 적극적으로 도입되어야 한다.

본 연구는 서울과 경기지역의 학생운동선수만을 대상으로 하였기 때문에 일반화하는 데는 무리가 있다. 일반학생과 운동선수 학생들간의 자살생각에 대한 차이를 비교하는 후속연구를 기대해 본다.

## 참고문헌

1. 강미선. 부모갈등과 학교생활적응이 청소년의 자살생각에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 성균관대학교 대학원, 2007.
2. 고두훈. 부모양육태도와 학교생활적응이 일반 청소년 자살생각에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 연세대학교 대학원, 2008
3. 교육과학기술부·문화체육관광부. 2010.5.3일자 보도자료.
4. 국가인권위원회. 운동선수 인권 상황 실태조사. 서울: 국가인권위원회, 2008.
5. 김관규. 우수 스피드 스케이팅 선수들의 스트레스 요인과 대처방안[박사학위논문]. 서울: 한국체육대학교 대학원, 2007.
6. 김교헌. 한국청소년의 우울과 자살. 한국심리학회 2004;10:55-68.
7. 김규태. 초등학교 운동선수의 스트레스 요인과 대처행동[석사학위논문]. 공주: 공주대학교 교육대학원, 2003
8. 김미애. 우울이 청소년의 자살생각에 미치는

- 영향[석사학위논문]. 서울: 연세대학교 행정대학원, 2006.
9. 김병준. 청소년운동선수들의 재미 및 스트레스 요인. 한국스포츠심리학회지 1999;10(1): 193-210.
  10. 김병준, 김정수. 청소년스포츠 참가자 심층 이해(II) : 스트레스 요인. 한국스포츠심리학회지 1998;9(1):33-50.
  11. 김병현, 진성태, 김용승, 김태호, 서장운. 사격선수들의 일시적인 스트레스 원인과 대책. 문화체육부, 1996.
  12. 김순규. 청소년자살에 영향을 미치는 위험 요인과 보호요인. 정신보건과 사회사업 2008;29:66-93.
  13. 김종수. 초등학교 운동 선수들의 스트레스 요인과 대처행동분석[석사학위논문]. 진주 : 진주교육대학교 교육대학원, 2005.
  14. 김지묵. 중고등학교 축구선수의 심판판정에 대한 인식도와 운동스트레스 및 인지된 경기력의 관계[석사학위논문]. 서울: 단국대학교 교육대학원, 2010.
  15. 김지영. 중·고등학교운동선수의 스트레스와 불안, 공격성 및 운동 중도탈락의도의 관계[석사학위논문]. 서울: 단국대학교 교육대학원, 2007.
  16. 김현경. 고등학교 검도선수들의 스트레스 요인이 탈진에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 서강대학교 교육대학원, 2008.
  17. 노갑택. 중·고교 테니스 선수의 스트레스와 탈진의 관계. 코칭능력개발지 2005;7(3):199-210.
  18. 박병금. 청소년의 자살생각에 관한 생태체계 요인 탐색[박사학위논문]. 청주: 충북대학교 대학원, 2006.
  19. 박재산, 문재우. 우리나라 중·고등학생의 자살생각에 영향을 미치는 관련요인. 한국보건사회학회지 2010;27:105-131.
  20. 박진민. 중·고등학교 축구선수들의 스트레스 요인에 관한 연구[석사학위논문]. 목포: 목포대학교 교육대학원, 2006.
  21. 보건복지부. 아동·청소년백서. 서울: 보건복지부, 2009.
  22. 보건복지부·질병관리본부·교육과학기술부. 청소년건강행태온라인조사통계. 2009.
  23. 서민정. 청소년자살사고에 영향을 미치는 심리사회적 요인들에 관한 연구[석사학위논문]. 창원: 경남대학교 행정대학원, 2005.
  24. 서혜석. 청소년의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구[박사학위논문]. 대구: 대구대학교 대학원, 2006.
  25. 성창훈. 청소년운동선수의 스포츠탈퇴요인 구조 및 관련변인분석. 한국스포츠심리학회지 2002;12(2):39-57.
  26. 연세대 사회발전연구소. 2010 한국 어린이·청소년 행복지수의 국제비교. 2010.
  27. 오윤경. 고등학교 탁구선수의 운동스트레스 척도개발[석사학위논문]. 창원: 창원대학교 대학원, 2004.
  28. 윤국철. 남·녀 대학 스키선수들의 스트레스 요인에 관한 비교연구[석사학위논문]. 용인: 용인대학교 대학원, 2000.
  29. 윤준정. 중학교 사격선수의 스트레스 요인 분석에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 서울시립대학교 교육대학원, 2007.
  30. 이경선. 학교운동부 육성제도의 현황과 개선방향[석사학위논문]. 서울: 서울여자대학교 대학원, 2009.
  31. 이계윤. 운동선수들의 스트레스 척도에 관한 연구(I). 한국스포츠심리학회지 1990;1(1): 75-88.
  32. 이상화. 중고등학교운동선수의 학대경험과 자살위험성의 가설적 인과모형분석[석사학위논문]. 서울: 단국대학교 교육대학원, 2009.
  33. 이상화, 이승희. 중·고등학교운동선수의 학

- 대경험과 스포츠스트레스, 우울 및 자살 위험성의 관계. 한국스포츠학회지 2009;22(2): 55-73.
34. 이석기. 체육고등학교 학생들의 스트레스 요인과 대처행동에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 단국대학교 대학원, 2005.
35. 이순표. 중·고 축구선수들의 스트레스 요인 및 대처방안에 관한 연구[석사학위논문]. 경주: 신라대학교 교육대학원, 2006.
36. 이은숙. 청소년의 소외감, 우울과 자살생각에 관한 구조모형[박사학위논문]. 서울: 경희대학교 대학원, 2002.
37. 이재상. 우울증과 자아정체감이 청소년의 자살생각에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 명지대학교 대학원, 2004.
38. 임수영. 중학생의 자살생각에 영향을 미치는 요인과 사회적 지지의 완충효과[석사학위논문]. 서울: 고려대학교 대학원, 1995.
39. 전석원. 고등학교 운동선수들의 학교생활 실태와 운동스트레스의 관계[석사학위논문]. 울산: 울산대학교 교육대학원, 2005.
40. 정영주·정영숙. 청소년의 자살생각과 관련된 우울, 인지적 왜해 및 친구지지간의 관계분석. 한국심리학회지 2007;20(1): 67-88.
41. 정진우. 태권도선수의 스트레스 유형 및 해소방안에 관한 연구[석사학위논문]. 익산: 원광대학교 교육대학원, 2007.
42. 정태상. 고등학교 사격선수의 스트레스 요인과 해소방안에 관한 연구[석사학위논문]. 대전: 충남대학교 교육대학원, 2001.
43. 정혜경. 청소년의 자살행동에 영향을 미치는 예측요인. 청소년학연구 2003;10:98-110.
44. 조맹제, 김계희. 주요우울증환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)의 진단적 타당성 연구. 신경정신의학 1993;114:381-399.
45. 조아라. 무용전공자의 스트레스 요인과 무용학업 성취도에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 숙명여자대학교 대학원, 2006.
46. 조우진. 스포츠, 형태와 종목유형별 고교운동선수들의 스트레스 요인과 탈진정도[석사학위논문]. 창원: 창원대학교 대학원, 2000.
47. 최근철. 중·고등학교 테니스 선수의 스트레스요인에 따른 탈진에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 성균관대학교 교육대학원, 2008.
48. 최영옥. 운동선수들의 집단별 생활스트레스 비교[석사학위논문]. 서울: 한국체육대학교 대학원, 1995.
49. 통계청. 사회조사보고서. 대전: 통계청, 2008.
50. 통계청. 2010 청소년 통계. 대전: 통계청, 2010.
51. 프레시안. “태극전사’가 못된 99%...”운동탈락이 인생 탈락으로” 2010. 6. 17일자.
52. 한국청소년정책연구원. 청소년 핵심역량 진단조사. 서울: 한국청소년정책연구원, 2010.
53. 한명우. 대학 수영선수들의 스트레스요인과 대처방안. 한국사회체육학회지 2003;19(2): 1485-1502.
54. 함윤주. 중·고등학교 테니스선수들의 스트레스 요인분석[석사학위논문]. 서울: 명지대학교 교육대학원, 2006.
55. 홍영수. 청소년 자살생각에 영향을 미치는 사회심리적 요인에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 연세대학교 대학원, 2005.
56. Andrew JA, Lewionshon PM. Suicidal attempts among older adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 1992;31:655-662.
57. April BD. Suicide ideation among maltreated adolescent : An application of strain theory. Doctoral dissertation. University of Iowa. 2007.
58. Gould D, Feltz D, Hom T, Weiss, M. Reason for discontinuing involvement in competitive youth swimming. *Journal of*

- Sport Behavior* 1982;5:155-165.
59. Gould D, Jackson S, Finch L. Sources of Stress in National Championship Figure Skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 1993;15(2):134-159.
60. Rubenstein JL, Heeren T, Houseman, D, Rubin C, Stehler G. Suicidal behavior in normal adolescents. *American Journal of Orthopsychiatry* 1989;59:59-71.
61. Rudd MD. An intergrative model suicide ideation. *Suicide and Life Threatening Behavior* 1990;20:16-39.
62. Scanlan TK, Stein GL, Ravizza K. An in-depth study of former elite figure skaters : II. Sources of Enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 1989; 11:65-83.
63. Scanlan TK, Stein GL, Ravizza K. An in-depth study of former elite figure skaters : III. Sources of Enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 1991; 13:103-120.
64. Wagner R, Zimmerman JH. Developmental influence on suicidality among adolescents : cognitive, emotional, and neuroscience aspects, cognition and suicide Ellis, Thomas E(Ed.). 2006:287-308.