

A Study on the Perception of Sports Psychological Counseling

Min-Woo Jeon*, Seong-Hoon An**

*Adjunct Professor, Dept. of Taekwondo, Kyung Hee University, Yongin, Korea

**Co-Owner, Runners High Company, Seoul, Korea

[Abstract]

This study conducted surveys and in-depth interviews to explore the perception of sports psychology counseling among athletes. The participants included a total of 8 individuals: 307 athletes surveyed, 4 athletes who had received counseling, and 4 who had not. The survey investigated athletes' perceptions and management of psychological training, the perceived necessity of seeking advice for everyday concerns, willingness to use and perceived need for sports psychology counseling, prior experiences, and pre-engagement considerations. According to the survey results, 69.1% of athletes recognized the importance of mental training, but only 33.2% actually underwent psychological training. Furthermore, while 67.8% expressed a desire to receive education on psychological training from professionals, only 19.9% reported having searched for related information. When asked about their willingness to pay for sports psychology counseling services, 55.7% expressed willingness. Reasons for wanting to receive counseling, reasons for not wanting to receive counseling, and preferences or considerations for counseling sessions were listed as well. In the in-depth interviews, participants were classified into those who had received counseling and those who had not, delving deeply into motivations for seeking counseling or reasons for not doing so, perceptions during counseling sessions, considerations, preferred types of counselors, and program preferences. Based on this research, discussions and recommendations were provided with the perspective of utilizing sports psychology counseling as foundational data for providing high-quality services to users.

▶ **Key words:** sports psychological counseling, consumers, survey, in-depth interview

• First Author: Min-Woo Jeon, Corresponding Author: Min-Woo Jeon
*Min-Woo Jeon (yesjmw@hanmail.net), Dept. of Taekwondo, Kyung Hee University
**Seong-Hoon An (yupkiria@cau.ac.kr), Runners High Company
• Received: 2024. 02. 22, Revised: 2024. 04. 09, Accepted: 2024. 04. 09.

[요 약]

본 연구는 운동선수들을 대상으로 스포츠 심리상담의 인식을 탐색하기 위해 설문조사와 심층 면담을 실시하였다. 연구 대상은 설문조사에서 운동선수 307명, 심층 면담에서 심리상담을 받아본 선수 4명, 받지 않은 선수 4명 등 총 8명의 참여자를 대상으로 자료를 수집하였다. 설문조사에서는 운동선수들이 심리훈련을 어떻게 인식하고 있고 관리하고 있는지, 평소 고민 상담의 필요성과 전문가에게 비용을 지불하고 도움을 받는 스포츠 심리상담의 이용 의향 및 필요성, 경험 여부, 진행하기 전 고려 사항 등에 대해 조사를 실시하였다. 조사 결과, 운동선수들의 69.1%가 심리훈련의 필요성을 인식하고 있었지만, 심리훈련을 진행하는 선수는 33.2%에 불과하였다. 또한, 67.8%가 전문가에게 심리훈련에 대한 교육을 받고 싶다고 답변한 반면, 관련 정보를 탐색한 경험이 있는 선수는 19.9%에 불과하였다. 비용을 지불하고 스포츠 심리상담이라는 서비스를 받을 의향을 묻는 질문에서는 55.7%가 의향이 있다고 답변하였으며, 받고 싶은 이유와 받지 않은 이유, 상담 진행 시 고려하거나 선호하는 내용에 대한 결과를 나열하였다. 심층 면담에서는 상담을 받아본 참여자와 받지 않은 참여자로 분류하여, 스포츠 심리상담을 받은 동기와 받지 않은 이유, 심리상담 시 주변 인식, 고려 사항, 원하는 심리상담사 유형과 프로그램 등의 내용에 대해 심층적으로 알아보았다. 이 연구를 바탕으로 스포츠 심리상담이 수요자에게 질 좋은 서비스로 제공되는 기초 자료로 사용되기를 바라는 관점에서 논의와 제언을 제시하였다.

▶ **주제어:** 스포츠심리상담, 수요자, 조사, 심층면담

I. Introduction

최근 들어 스포츠 분야는 심리적 요인에 대한 중요성이 부각 되면서 심리상담 및 교육에 관한 관심과 요구가 증가하고 있는 추세이다[1][2][3][4]. 이와 관련하여 비교적 심리적 중요성이 강조되어 온 골프나 양궁, 사격 등의 종목에서 축구, 야구, 농구 등의 종목으로 심리지원의 영역이 점차 확대되고 있다. 또한 스포츠 스타들을 통해 심리의 중요성과 상담사레가 매스미디어(mass media)에 자주 언급되면서 자연스럽게 심리훈련에 관한 관심으로 이어지고 있다.

하지만, 현시점에서 심리훈련은 스포츠 현장에서 기술과 신체 훈련처럼 보편화된 스포츠 과학으로 사용되기까지 해결해야 하는 과제가 남겨져 있다. 김병준[5]의 심리훈련에 대한 운동선수 인식을 알아본 연구에서 372명 중 84%는 관련 교육이나 상담을 받아본 적이 전혀 없으며, 필요성을 인지하고 있지만 심리훈련을 받는 것이 익숙하지 않다고 하였다. 또한 선수 경험을 가진 상담사의 대부분은 선수 시절 경험했던 심리적 문제를 해결하는 방법을 몰랐고, 도움받을 자원이 부족했기 때문에 상담사가 되었다는 허정훈[6]의 연구에서도 과거 심리적 문제를 선수 스스로 해결해야 하는 문화였음을 간접적으로 알 수 있다.

이에 윤영길[7]은 심리기술훈련을 주제로 효과나 경기력과의 관련성에 관한 연구가 다양하게 진행되어 왔지만 스포츠계가 스포츠 심리학을 활용하는 데 적극적인 입장을 하고 있다고 보기는 어렵다고 지적하면서, 스포츠팀이나 선수는 경기력에 도움이 되는 방안이 입증되면 적극적으로 수용하지만 검증되지 않은 영역의 도입은 보수적인 문화에 대해 우려하기도 하였다.

이민진 외[8]는 스포츠 심리상담 수련생이 경험하는 현상 중 본인들의 역량 부족과 더불어 선수들의 비협조적인 반응을 꼽으며, 아직 상담이나 심리교육, 치료에 지식이나 이해가 부족한 대상들을 이해시키는 작업에서 냉소적 반응에 대한 어려움을 느낀다고 확인하였다. 이 역시 초보 상담사가 겪어야 할 과정이지만, 스포츠 심리학을 바라보는 현장의 시선을 간접적으로 느낄 수 있는 대목이다.

보수적인 문화와 더불어 스포츠 심리상담사의 전문성 역시 현장의 적용을 더디게 만드는 요인 중 하나이다. 스포츠 심리학회는 자격제도를 점진적으로 강화하면서 현장 중심이라는 패러다임 아래 이론과 현장의 간극을 좁히기 위해 노력해 오고 있다. 자격제도가 체계화되어 가고 있는 것은 고무적이지만, 2004년부터 시행 되어온 자격제도는 20여 년이 가까운 시간 동안 전문성과 공신력

확보가 지속적으로 제기된 문제였다.

전문성이 없는 상담사들이 현장에서 활동하였지만 제지할 규제나 방법이 미비하였다. 특히, 현장의 다양한 변수들을 대처하는 과정에서 상담사의 역량과 관련된 문제점들이 지속적으로 제기되었고, 상담사 개인을 넘어 스포츠 심리에 대한 불신이 되어 돌아오고 있다. 허정훈, 안성훈[9]은 스포츠 심리상담사는 이론적 지식과 현장경험이 없다면 현장에서 발생하는 다양한 문제를 해결할 수 없고, 이는 스포츠 심리학에 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 지적하였다.

스포츠 심리상담은 학문과 동시에 상담과 교육을 통해 선수들에게 제공되는 서비스이다. 이러한 관점에서 선수의 요구에 맞는 서비스를 제공하려면 선수들의 문화와 종목에 대한 이해가 뒷받침되어야 한다. 아무리 좋은 제품도 수요자의 욕구와 문화, 트렌드를 분석하고 반영한 진입 경로가 필요하다. 상담사들이 좋은 이론들과 기술을 보유하고 있어도 운동선수들만의 환경과 문화를 고려하지 못한 채, 상대방의 요구를 배제한 서비스는 오히려 본질을 퇴색시키기 마련이다.

스포츠 심리상담사를 공급자의 관점에서 본다면, 자격제도[10][11][12][13], 상담사 상담 경험과 가치, 태도[6], 전문성 강화를 위한 슈퍼비전 모형개발[14], 스포츠 심리상담 현황[15], 상담사 수련과정[16][8][9], 상담사 역량 검사지 개발[14], 스포츠 심리학자 고용 창출[17] 등의 연구가 진행 되어왔다.

반면, 운동선수 및 지도자를 수요자 관점에서 본다면, 운동선수를 대상으로 한 김병준[5]의 연구와 바둑[18], 골프선수[19], 품새선수들의 심리훈련과 심리상담에 대한 인식을 탐색한 연구[20], 엘리트 지도자들의 상담 요구를 알아본 김영숙 외[21]의 연구, 무용수들의 심리상담 필요성을 알아본 이현주[22]의 연구 등에 불과하다. 공급자 관점에서 진행된 연구가 스포츠 심리상담의 내실을 다지는 관점에서 의미 있는 연구라면, 수요자 관점에서 진행된 연구는 스포츠 심리상담이라는 서비스를 소비자에게 효율적으로 제공하는 방안을 모색할 수 있는 차원에서 의미 있는 연구라고 판단된다.

따라서 본 연구는 다양한 종목의 운동선수들을 대상으로 현장에서 스스로 진행하는 심리훈련과 전문가에게 지도를 받는 스포츠 심리상담에 대한 인식을 살펴보고 스포츠 심리상담이 선수들에게 서비스를 어떻게 제공해야 하는지 할 수 있을지 방법을 모색하기 위한 탐색 연구로서 목적을 가지고 있다. 무엇보다 스포츠 심리상담이라는 서비스를 운동선수라는 수요자가 어떻게 바라보고 있고, 어

떠한 서비스를 원하는지에 대한 부분을 중점적으로 탐색하여 시사점을 제시하고자 한다.

II. Method

1. Subject of Study

1) Survey Participants

본 연구는 대한체육회에 등록된 운동선수를 대상으로 단순무선표집(simple random sampling)을 활용하여 307명의 자료를 분석에 활용하였다. 기초배경으로 남성 203명(66.1%), 여성 104명(33.9%), 학력 및 소속은 중고등학생 151명(49.2%), 대학생 134명(43.6%), 실업 및 프로 22명(7.2%), 평균 경력은 7(±3.9)년으로 나타났다. 종목은 축구(30%), 테니스(21.5%), 태권도(18.9%), 야구(9.1%), 농구(7.8%), 골프(4.9%), 볼링(3.6%), 배드민턴(2.1%), 레슬링(0.9%), 스노우보드(0.9%) 순으로 나타났고 단체종목 선수는 144명(46.9%), 개인종목 선수는 163명(53.1%)으로 나타났다<Table 1>.

Table 1. survey participants

	Division	Frequency	n(%)
Sex	Male	203	66.1
	Female	104	33.9
Athlete category	Youth	157	46.9
	University	141	42.1
	Professional	37	11
Sports	Soccer	92	30
	Tennis	66	21.5
	Taekwondo	58	18.9
	Baseball	28	9.1
	Basketball	24	7.8
	Golf	15	4.9
	Bowling	12	3.9
	Badminton	6	2
	Wrestling	3	1
	Snowboard	3	1
Type	Individual	163	53.1
	Team	144	46.9

2) Interview Participants

설문조사를 통해 수집된 자료에서 스포츠 심리에 대한 서비스를 운동선수들이 어떻게 바라보고 있고, 어떠한 서비스를 원하는지 알아보고자 비확률표집방법 중 목적 표집(Purposive or Judgmental Sampling)을 이용하여 심리상담을 받은 경험이 있는 선수 4명, 경험이 없는 선수

4명 등 총 8명을 선정하였다. 연구 참여자의 기초정보는 <Table 2>와 같다.

Table 2. interview participants

Name	Sex	category	career (year)	counseling experience
A	Male	Golf	14	Y
B	Male	Golf	14	
C	Female	Swimming	18	
D	Female	Water ski	9	
E	Female	Tennis	13	N
F	Female	Squash	9	
G	Male	Bowling	9	
H	Female	Bowling	11	

2. Research Tools

1) Survey

본 연구에서 설문조사는 심리상담에 대한 운동선수들의 전반적인 인식을 탐색하는 데 목적을 두고, 본 연구와 같은 성격을 가진 선행 연구[5][19][21]을 기준으로 문항의 틀을 구성하였다. 나아가 체육학에서 진행한 인식 탐색의 선행연구들과 경영학과 마케팅 분야에서 진행한 수요조사에 대한 선행연구들을 고찰한 뒤 문항을 구성하는 절차를 진행하였다. 이 과정에서 교수 2명, 스포츠 심리학 박사 과정 1명, 스포츠마케팅 박사 과정 1명 등의 전문가 회의를 거쳐 단어나 질문의 간결함, 이해도, 작성 시간 등을 중점적으로 고려하여 최종 설문 문항을 구성하였다.

질문지 구성은 크게 기초 배경정보와 심리훈련에 대한 필요성을 느끼고 있는지 혹은 얼마만큼 심리적 관리를 실행하고 있는지 등과 소비자로서 스포츠 심리상담을 어떻게 인식하고 있으며, 구매한다면 어떤 부분들을 중점적으로 고려하게 될지 여부를 설문 의 주제로 분류하였다. 구체적으로 평소 고민 상담이 필요한지, 어떠한 고민을 가지고 있는지, 누구와 고민을 나누는지, 비용을 들여서 스포츠 심리상담을 받을 의향이 있는지, 얼마가 적당하다고 생각하는지, 받을 때 고려하는 사항과 필요한 정보는 무엇인지, 받는다면 어떤 유형으로 진행하고 싶은지 등으로 구성하였다. 세부 문항을 정리한 내용은 <Table 3>과 같다.

Table 3. Perception questions about psychological counseling

Subject	
Mental training	The need for counseling for concerns as an athlete
	Main concerns and consultation targets
	Necessity and implementation of mental training
	Hope for professional education in mental training
	Implementation and continuation of mental training
	The need for and preferred type of mental coach
Sports psychological counseling	The need for sports psychological counseling to improve performance
	The need for sports psychological counseling to relieve stress
	Whether you wish to receive psychological counseling supported by the team
	Experience with sports psychological counseling
	Considerations when conducting sports psychological counseling
	Information required for sports psychological counseling
	Preferred types of sports psychological counseling

2) Semi-structured Questionnaire

반구조화 질문지 역시 스포츠 심리학 강사 2인과 스포츠 심리학 교수 1인, 운동선수 출신인 스포츠 심리학 석사 1인이 전문가 회의를 진행하여, 전문가에게 스포츠 심리상담을 받게 된 동기 혹은 받지 않은 이유와 자신이 심리상담을 받게 될 때 느꼈거나 예상되는 주변의 시선, 심리상담을 받을 때 고려하는 사항, 선호하는 상담사와 상담의 방향성 등으로 구성하였다<Table 4>.

Table 4. Construction of a semi-structured questionnaire

Subject
Motivation for sports psychological counseling
Awareness of surroundings when providing sports psychological counseling
Factors and reasons considered when providing sports psychological counseling
Favorite sports psychologist and why
Direction and reasons for preferred sports psychological counseling

3) Depth-Interview

설문조사를 통해 수집된 자료에서 대상자를 선정하여 심층 면담을 실시하였다. 심층 면담은 연구자가 직접 선수들을 만나 일대일 면접(face to face)을 하였으며 선수들의 스케줄을 고려해 연구자가 직접 방문하여 진행하였다. 심층 면담 시 연구 참여 동의를 받고 연구 목적과 진행 절차에 대해 충분한 설명을 통해 연구 이해도를 높였다. 또한 참여자들의 인권과 사생활을 침해하는 답변과 곤란한 답변은 대답하지 않아도 될 것을 안내하였고, 녹음에 대한 설명을 한 후 동의를 얻어 진행하였다. 녹음은 SAMSUNG SN-G955N, SM-N960N의 녹음 기능을 사용하였다. 반구조화 질문지를 기반으로 수집된 결과는 한글 프로그램을 이용하여 기록하였다.

4. Data Analysis

1) Survey

설문자료의 분석은 SPSS 25.0 version 프로그램을 이용하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다. 세부적으로 운동선수들의 상담에 대한 인식, 상담받을 의향, 선호하는 상담 프로그램 및 유형, 상담 시 고려되는 부분 등과 관련된 내용은 항목별로 빈도와 백분율을 제시하였다.

2) Depth-Interview

심층 면담에서 얻은 인터뷰 내용은 한글 프로그램을 이용하여 전사 작업을 하였고, 원자료를 반복적으로 읽는 과정에서 연구자의 해석이 편향되지 않고 연구 참여자의 의도를 그대로 해석하였는지 전문가 회의를 거쳐 결과를 분석하였다.

5. Validity of the Study

1) Survey

설문의 타당성은 앞서 제시한 바와 같이 전문가 집단과 삼각검증(triangulation)을 진행하여 구성된 문항이 선수들 관점에서 혼란을 야기하거나 이해하기 어렵지는 않은지 등을 검토하는 과정을 거쳐 타당도를 확보하고자 노력하였다. 또한, 명목형 문항들을 제외하고 3점 리커트 척도로 구성된 고민 상담의 필요성, 심리훈련의 필요성, 심리훈련 희망도, 심리훈련 지속의사, 멘탈코치 필요성, 스포츠 심리상담 이용의사 등의 6문항의 타당도를 확보하기 위해 SPSS 25.0 version을 활용하여 상관계수를 추출하고 Excel 2016 프로그램에 AVE(average variance extracted) 산출 수식을 입력하여 분석한 결과, .50, CR(Composite Reliability) 지수는 .94로 도출되어 수용

할 만한 수준으로 나타났다[23]. 또한, SPSS 25.0 version을 활용하여 Cronbach's α 지수는 .93으로 나타났다. 다만, 설문의 총 23문항 중 6문항이 26%에 해당되기 때문에 설문 전체의 타당도와 신뢰도가 확보되었다고 볼 수는 없지만, 정성 및 정량적 타당도와 신뢰도를 확보하기 위해 노력하였다.

2) Depth-Interview

심층 면접의 타당성은 Guba[24]가 제시한 사실적 가치(truth value), 적용성(applicability), 일관성(consistency), 중립성(neutrality)을 기준으로 타당도를 확보하기 위해 노력하였다. 사실적 가치 측면에서 본 연구자들은 연구 참여자들의 언어와 문화를 왜곡하지 않기 위해 운동선수 출신의 연구자가 해석에서 중심적 역할을 하였다. 적용성 관점에서 운동선수들의 문화와 비교하며 본 연구자들의 해석이 실제 현장에서 발생할 가능성과 이질감 여부를 검토하였다. 일관성 역시 현장을 기준으로 해석 용어 및 방향성을 설정하는 과정을 통해 연구자들이 결과를 일관적으로 해석하기 위한 조건을 마련하였다. 중립성은 참여자 개인의 경험과 지식에 따라 편향된 생각을 중시하는 방법으로 사회적 서열의 개념을 최소화하고 연구자 개인의 의견을 존중하는 전제를 형성하였다.

III. Results

1. Survey

1) Perception of mental training

운동선수들에게 평소 고민 상담의 필요성과 고민 내용, 상담 대상에 대해 알아보았다. 설문조사 결과로 고민 상담이 필요하다는 의견에서 보통이다 47.2%, 하고 싶다 42.7%, 그렇지 않다 10.1%로 나타났으며, 주로 하는 고민은 진로 문제 30.9%, 수행(실력) 28.3%, 대인 관계 17.9%, 연애 8.5%, 경제문제 8.1%, 가족 문제 3.6%, 기타 2.6% 순으로 나타났다. 또한 고민을 털어놓는 대상으로 없다 10.1%를 제외하고 친구 31.9%, 부모 22.1%, 선·후배 11.1%, 지도자 9.8%, 애인 9.4%, 전문가 5.6% 순으로 나타났다.

운동선수로서 스스로 심리훈련을 하고 있는지 여부를 물어본 질문에서 66.8%가 하고 있지 않다고 밝혔고, 33.2%가 스스로 하고 있다고 나타났다. 반면 심리훈련의 필요성을 느끼는지를 묻는 질문에서 필요하다 69.1%, 보통이다 23.1%, 필요 없다 7.8%로 나타났다. 보통 혹은 필요하다

고 답변한 대상에게 구체적인 이유를 물었더니 경기력 향상 37.2%, 동기부여 28.9%, 스트레스 해소 19.4%, 동료와의 관계 개선 14.6% 순으로 나타났다. 더불어 보통 혹은 필요 없다고 답변한 대상에게 심리훈련이 필요 없다고 생각하는 이유에 대해 물어본 결과, 하는 방법을 잘 모르겠음 37%, 운동시간 부족 29.6%, 휴식시간 소모 27.8%, 해봤는데 효과 없음 5.6% 순으로 나타났다<Table 5>. 보통으로 답변한 사람에게는 필요한 이유 혹은 필요 없는 이유 중 하나를 선택하여 작성하도록 안내하였다.

Table 5. Survey frequency analysis results

Question	Answer	n(%)
The need for counseling (n=307)	need	145(47.2)
	average	131(42.7)
	not necessary	31(10.1)
Contents of main concerns (n=307)	future	95(30.9)
	skill	87(28.3)
	human relationship	55(17.9)
	romantic relationship	26(8.5)
	economy	25(8.1)
	family	11(3.6)
	etc.	8(2.6)
	friend	31.9(98)
Target of consultation for concerns (n=307)	parents	22.1(68)
	Senior and junior	11.1(34)
	does not exist	10.1(31)
	Coach	9.8(30)
	lover	9.4(29)
	expert	5.6(17)
Mental training progress (n=307)	not doing it	205(66.8)
	doing	102(33.2)
The need for mental training (n=307)	need	212(69.1)
	average	71(23.1)
	not necessary	24(7.8)
Mental training a reason why it's necessary (n=253)	performance improvement	94(37.2)
	motivation	73(28.8)
	stress relief	49(19.4)
	improvement in relations	37(14.6)
Why you don't need mental training (n=54)	i don't know how to do it	20(37)
	lack of training time	16(29.6)
	time spent on rest	15(27.8)
	no effect	3(5.6)

기술이나 신체훈련처럼 전문가에게 심리훈련에 대한 교육을 받고 싶은지 여부에서는 67.8%가 희망한다, 22.8%가 잘 모르겠다, 9.4%가 희망하지 않는다고 밝혔다. 심리훈련이나 같은 의미의 멘탈 트레이닝에 대한 정보를 직접 찾아본 경험이 있는지를 묻는 질문에서 80.1%가 찾아본 적이 없고 19.9%만이 정보를 찾아본 적이 있다고 답변하였고, 심리훈련에 대한 정보를 어떻게 찾아봤는지 경로를 물어본 질문에서는 인터넷 검색 37.7%, 지인추천 27.9%, 뉴스 기사 18%, 관련 서적 8.2%, SNS 6.6% 연구논문

1.6% 순으로 나타났다. 지인 추천을 해줬다면 누가 해줬는지를 묻는 질문에서 코칭스텝 52.9%, 동료 23.5%, 부모님 17.6%, 선후배 5.9% 순으로 나타났다.

나아가 기회가 된다면 심리훈련을 실천하거나 지속할 의향이 있는지를 물어본 질문에 그렇다 51.5%, 보통이다 37.4%, 아니다 11.1%로 나타났다. 또한, 심리훈련을 해봤거나 해보지는 않았지만, 제한점으로 예상되는 점을 묻는 질문에 정보 부족 28.7%, 교육 부족 26.4%, 전문가 부족 17.9%, 시간 부족 17.3%, 잘 모르겠다 9.8% 순으로 나타났다. 팀 내에 멘탈코치가 필요하냐는 질문에 필요하다 59.3%, 보통이다 29%, 필요없다 11.7%로 나타났고, 어떤 사람이었으면 좋겠느냐는 질문에 내 이야기를 잘 들어주는 사람 28.3%, 종목에 대한 이해가 풍부한 사람 17.6%, 따뜻한 사람 16%, 심리학적 지식이 풍부한 사람 14%, 코칭스텝과 의견차이를 좁혀주는 사람 12.4%, 유쾌한 사람 11.7% 순으로 나타났다<Table 6>.

Table 6. Survey frequency analysis results

Question	Answer	n(%)
Wish about mental training (n=307)	hope	208(67.8)
	average	70(22.8)
	unhopeful	29(9.4)
search for mental training (n=307)	no experience found	246(80.1)
	i have	61(19.9)
Information Search Path (n=61)	internet	23(37.7)
	recommendation	17(27.9)
	news	11(18)
	book	5(8.2)
	SNS	4(6.6)
Recommended person (n=17)	thesis	1(1.6)
	coach	9(52.9)
	mate	4(23.5)
	parents	3(17.6)
	seniors and juniors	1(5.9)
Continued mental training (n=307)	yes	158(51.5)
	average	115(37.4)
	no	34(11.1)
Limitations of mental training (n=307)	lack of information	88(28.7)
	lack of education	81(26.4)
	shortage of experts	55(17.9)
	lack of time	53(17.3)
	etc.	30(9.8)
Need for mental coaching in the team (n=307)	need	182(59.3)
	average	89(29)
	not necessary	36(11.7)
Preferred type of mental coach (n=307)	good listener to my story	87(28.3)
	well-versed in the sport	54(17.6)
	comfortable	49(16)
	rich in psychological knowledge	43(14)
	coordination of opinions with coaches	38(12.4)
	pleasant	36(11.7)

2) Perception of psychological counseling

스포츠 심리상담은 전문가에게 비용을 지불하고 진행하는 전문적인 심리훈련 및 교육, 상담을 포함한 개념으로 심리상담을 받아본 경험이 있는지를 묻는 질문에 받은 경험 없다 71%, 받은 경험 있다 29%로 나타났다. 앞으로 비용을 지불하고 상담을 받을 생각이 있는지를 묻는 질문에 받을 의향이 있다 55.7%, 모르겠다 33.2%, 의향 없다 11.1%로 나타났다. 받고 싶은 이유에 대해서는 심리적 안정 27.2, 경기력 향상 24.4, 고민 상담 18.3, 호기심 15.5%, 슬럼프 11.7%, 필요할 것 같아서 2.8% 순으로 나타났고, 필요 없다고 생각하는 이유에 대해서는 여태까지 혼자 잘 해왔기 때문이 27.7%, 필요성을 별로 느끼지 못해서 24.5%, 돈까지 낼 필요성은 못 느껴서가 22.3%, 효과가 없을 것 같아서 18.1%, 누구한테 고민을 말하는 것을 어려워해서 7.4% 순으로 나타났다.

심리상담 시 고려되는 것에 대한 응답에서는 상담 시간(운동 일정에 의한 불규칙한 시작시간) 33.2%, 비용 27%, 거리 15.3%, 전문성 15%, 주변의 시선 8.1%, 기타 1.3% 순으로 나타났으며, 상담 시 필요한 정보에 대한 응답으로는 전문가 이력 26%, 비용 24.1%, 상담 절차 22.8%, 상담소 위치 18.2%, 상담사 성별 7.5%, 기타 1.3% 순으로 나타났다. 만약 진행된다면 선호하는 심리상담 유형으로는 대면 63.8%, 통화 14.3%, 문자 13%, 영상 5.5%, 이메일 3.3%, 순으로 나타났다. 또한, 현실적으로 한 달에 몇 번의 스포츠 심리상담이 적당하다고 생각하는지에 대한 질문에는 2회 43.3%, 1회 26.1%, 4회 17.9%, 잘 모르겠다 10.4%, 매일 2.3% 순으로 나타났다 <Table 7>.

2. Depth-Interview

1) Motivation for psychological counseling

심층면담에서 참여자들은 가족 문제, 운동 기량 저하 혹은 기술적인 문제 등의 동기로 스포츠 심리상담을 받았다고 답변하였다. 스포츠 심리상담을 경험한 참여자들은 심리적 문제를 해결하기 위한 시도로 기술훈련에만 몰두하지 않고 심리상담으로 해결하기 위한 의식이 자리잡고 있는 것을 확인할 수 있었다. 스포츠 심리상담을 알게 된 경로를 살펴보면, 학교 인프라 혹은 지인 추천, 부모님의 권유 등으로 나타났다.

Table 7. Survey frequency analysis results

Question	Answer	n(%)
Experience in sports psychological counseling (n=307)	no experience	218(71.0)
	have experience	89(29.0)
Participation in sports psychological counseling (n=307)	hope	171(55.7)
	average	102(33.2%)
	unwanted	34(11.1%)
Reason for participation (n=213)	psychological stability	58(27.2)
	performance improvement	52(24.4)
	counseling on one's concerns	39(18.3)
	curiosity	33(15.5)
	slump	25(11.7)
	just need	6(2.8)
Reason for not attending (n=94)	doing well alone	26(27.7)
	not necessary	23(24.5)
	cost	21(22.3)
	not considered effective	17(18.1)
	difficulty counseling	7(7.4)
Considerations during counseling (n=307)	counseling time	102(33.2)
	cost	83(27.0)
	distance	47(15.3)
	professionalism	46(15.0)
	attention of the surroundings	25(8.1)
	etc.	4(1.3)
Information necessary for counseling (n=307)	professional experience	80(26.0)
	cost	74(24.1)
	counseling procedures	70(22.8)
	location for counseling	56(18.2)
	gender of counselors	23(7.5)
	etc.	4(1.3)
Preferred type of counseling (n=307)	meet	196(63.8)
	call	44(14.3)
	texting	40(13.0)
	video call	17(5.5)
	e-mail	10(3.3)
Appropriate monthly sessions of counseling (n=307)	2 times	133(43.3)
	1 time	80(26.1)
	4 times	55(17.9)
	etc.	32(10.4)
	every day	7(2.3)

참여자 A

“드라이버 입스를 해결하고자 심리상담을 받아야겠다는 생각이 들었어요. 그 이후에 유명한 전문가를 직접 찾아가서 제가 느끼고 있는 애로사항들을 말씀드리고 도움을 요청했어요.”

참여자 B

“개인종목의 특성 상 얘기를 할 기회가 많이 없는데 이런저런 고민이 있을 때 얘기를 하는 것만으로도 치유가 되더라고요. 그래서 전문가에게 편하게 털어놓고자 상담을 받게 되었어요.”

참여자 D

“저희 아버지가 엄해서 제가 운동을 할 때마다 아버지의 간섭이 많으신데, 거기에 받는 스트레스가 너무 심해서 일상생활과 운동에 지장이 커서 이대로 가면 안 되겠다 싶었어요. 그래서 누군가의 도움이 필요하다고 생각을 해서 심리상담을 받았어요.”

하지만 심리상담을 받아본 경험이 없는 참여자들의 경우, 심리상담을 받지 않은 원인에 대해 심리적 문제가 있다고 생각을 안 하거나, 상담받을 기회가 없거나, 비용에 대한 문제, 훈련 스케줄, 거리 등의 원인으로 인해 심리상담을 받지 않은 것으로 나타났다.

참여자 F

“비용도 비용이고 훈련 시간이 있잖아요. 심리 상담 받으면 훈련 시간이랑 맞춰야 되니까 조금 거기에 대해서 번거롭기도 하고 장소도 멀면 조금 힘들니까 오고 가기가...”

참여자 G

“상담받을 기회는 있었는데, 저는 시합할 때나 메달을 따야 될 상황에 심리적 압박감이 있어도 저한테 문제가 안 된다고 생각해서 그렇게까지 받으려고 찾아가지는 않았어요.”

참여자 H

“대학 오기 전까지도 스포츠 심리상담이 있다는 것도 몰랐고, 원래는 한 번 기회가 있어서 받겠다고 했는데, 그게 무산이 되어 가지고 또 못 받고, 다른 데를 찾아보니까 비용적인 문제도 있어서 그냥 그렇게 넘어갔던 것 같아요.”

2) Awareness of surroundings when providing psychological counseling

상담을 받아본 참여자들은 주변 인식에 대해 크게 신경 쓰지 않는 것을 알 수 있다. 또한 오히려 상담받는 부분에 있어 주변의 반응도 크게 부정적이지 않은 것으로 나타났으며, 상담을 어떻게 받는지, 누구한테 받는지, 비용은 얼마인지 등에 대해 질문을 받는 경우도 있는 것을 알 수 있다. 하지만 가족 문제로 인해 상담을 받은 ‘참여자 D’는 주변에서 반응은 크게 신경 쓰이지 않지만 가족이 아는 부분에서는 부정적인 의견을 내놓았다.

참여자 A

“상담을 받는 것에 대해 주변에서도 크게 부정적이진 않았어요. 그리고 제가 받고 있다는 얘기를 했을 때 거기에 대한 관심도 많이 보이고, 어디서, 누구한테 받고 있는지, 비용은 얼마인지 그런 것을 많이 물어봤어요.”

참여자 C

“주변에서 상담받는 거 알고 그래도 상관없을 것 같아요. 나한테 문제고 내가 받아들인다는데 상관있나요.”

참여자 D

“제가 상담받는 것에 대해 주변 사람들은 아무렇지도 않은 것 같은데 아빠는 좀 충격이 크실 것 같아요. 제가 가족 문제로 상담을 받고 있기 때문에 아버지가 아시면 놀라실 것 같아요. 제가 그렇게 스트레스를 받았다는 것에...”

심리상담을 받지 않은 선수들 역시 주변 인식에 대해 대부분 신경 쓰지 않는다는 의견들이 주를 이루었지만 ‘참여자 H’는 가족의 반응이 부정적이었던 경험을 통해 주변 동료들의 반응까지 다소 부정적으로 이어질 것으로 예상하고 있었다. 다만, 스포츠 심리상담과 임상 심리학 혹은 정신과적인 진료에 대한 의미적 혼용이 있어 보였다.

참여자 H

“음...그렇게 엄청 좋게 보지 않을 것 같아요. 안 그래도 대학교 1학년 때 엄마한테 심리상담을 한번 받아보고 싶다고 말씀 드린 적이 있는데 엄마가 그거는 좀 아닌 것 같다고 부정적으로 생각하셨고, 정신과 진료기록으로 남는다고 엄마한테 들어서...”

“아무래도 기록이 안 남으면 상관이 없는데 뭐가 남는다고 하면 아무래도 저 말고 다른 사람이 봤을 때는 제가 정신적으로 문제 있다고 안 좋게 볼 수도 있으니까. 그러면 선수 생활을 할 때도 좀 영향이 있지 않을까. 약간 불안감이 어느 정도 있긴 한 것 같아요. 그냥 말할 사람이 필요해서 하는 건데 주변이 너무 그렇게 인식이 약간 정신적으로 이상한 취급을 하는 것 같아요.”

3) Considerations during psychological counseling

상담 시 고려 사항에 대한 의견으로 상담을 받아본 참여자와 안 받아본 참여자 모두 심리상담의 비용과 시간, 상담사의 자질 등이 가장 고려되는 것으로 나타났다. 구체적으로 ‘참여자 A’와 ‘참여자 F’는 비용과 더불어 직접 시간을 소비하여 상담하기 위해 이동하는 것을 중점적으로 고려한다고 답변하였다.

참여자 A

“아무래도 비용적인 부분이 제일 클 것 같고, 제가 그쪽으로 직접 가야 한다는 점이나 상담 시간적인 부분에서 조금 애로사항이 있을 것 같아요”

참여자 F

“비용도 고려되지만 훈련 시간을 제외한 시간에 상담을 받아야 하는 점이 번거롭기도 하고, 장소가 멀면 이동이 힘들 것 같아요”

또한 심리상담 경험이 있는 ‘참여자 B’와 ‘참여자 D’는 비용보다 상담사의 자질 여부가 중요하다고 하였다. 자신의 문제를 해결해 주기 위해 상담사가 얼마만큼 폭넓은 지식을 갖고 있는지와 자신의 얘기를 잘 들어주고 해결해 줄 수 있는지 여부가 매우 중요하다고 하였다. 또한 심리상담을 받아본 경험이 없는 ‘참여자 G’는 상담사에 대한 정보도 중요하지만, 상담 시간이 길면 집중이 되지 않을 것 같다고 답변하였다. 즉, 짧은 상담 시간 내에 선수들을 얼마만큼 집중시킬 수 있는지, 문제를 해결할 수 있는지 여부도 스포츠 심리상담사의 중요한 자질인 것을 알 수 있었다.

참여자 B

“상담사가 저의 고민이나 애로사항을 해소해 주기 위해서 폭넓은 지식을 가지고 있는지를 처음에 알 수 없기 때문에 상담사에 대한 정보를 많이 고려하는 것 같아요”

참여자 D

“저는 비용도 고려를 하겠지만 상담사가 어떤 사람인지가 중요해요. 일단 제 얘기를 잘 들어줬으면 좋겠고, 제 문제를 잘 해결해 주는 분이었으면 좋겠어요”

참여자 G

“상담사에 대한 정보도 고려되는 요인이지만, 상담시간이 너무 길면 집중이 안 될 것 같아요. 상담시간도 상담의 효과를 위해서 중요한 것 같아요. 얼마나 짧은 시간 내에 제 문제를 해결해 줄 수 있는지가 중요할 것 같아요.”

다른 요인들보다 비용에 대한 요인을 중점적으로 고려하는 참여자들은 거리와 시간보다는 비용이 중요하며, 저렴하면 다른 요인은 문제가 되지 않는다고 하였다.

참여자 C

“거리가 멀어서 상담받기가 힘들다거나 시간이 여유롭지 않은 것보다 아무래도 비용이 제일 고려할 부분이라고 생각해요. 비용이 저렴하면 조금 시간을 내더라도 받으려 갈 수 있어요.”

참여자 E

“크게 고려되는 것은 없어요. 비용도 상담 시간에 따라 다를 것이고, 거리는 제가 하고자 한다면 멀어도 상관없을 것 같아요”

참여자 H

“저는 무엇보다 비용이 제일 고려되는 요인인 것 같아요. 제가 아직 학생이라 부모님의 지원을 받아야 되는데 너무 비싸서 안 받으려 간접도 있거든요. 비싸면 값어치를 하겠지만 생각보다 효과가 없으면 더 실망할 것 같아요.”

4) Favorite type of psychologist

심리상담을 받아본 참여자들은 경험을 기반으로 자신이 선호하는 심리상담사 유형에 대해 구체적인 방향을 제시해 준 반면, 심리상담을 받지 않은 참여자들은 이미지나 느낌에 의존하여 진술하는 것을 알 수 있었다. 먼저, 상담 경험이 있는 참여자들은 구체적인 솔루션이나 사례를 통한 예시와 쉬운 표현, 부담을 느끼지 않고 편하게 얘기할 수 있는 분위기를 조성해 주는 상담사를 선호한다고 진술하였다.

참여자 A

“제가 생각하는 심리상담사의 유형은 두 가지 측면이 있는데 하나는 저의 고민이나 현상들을 정확히 듣고 캐치할 수 있는 측면과, 그런 고민을 듣고 정확하게 솔루션을 제공해 주는 측면입니다”

참여자 B

“피드백을 준다기보다 사례를 많이 제시해 주었으면 좋겠고, 공감대를 형성할 수 있게 해줬으면 좋겠어요. 특히 말을 쉽게 해주셨으면 좋겠어요.”

참여자 C

“부담을 느끼지 않게 해줬으면 좋겠고 얘기를 하는 것에 있어서 편안하게 다가갈 수 있었으면 좋겠어요. 너무 어려운 말을 하셔서 제가 그 말을 이해하기 바빴던 것 같아요.”

참여자 D

“두 번의 상담 경험이 있는데, 빨리 끝내고 목적인 채우려는 모습이 보여서 싫었던 기억이 있었기 때문에, 저의 이야기를 이해하려고 노력하고, 제 얘기를 많이 하게끔 도와주는 상담사가 좋다고 생각해요.”

상담을 받지 않은 참여자들은 전문성의 여부와 더불어 친밀감을 느끼고 어려운 이야기들을 털어놓기 위해서는 자신의 종목에 대한 이해가 잘 갖춰진 상담사를 선호하는

것으로 나타났다. 스포츠 심리상담사의 전문성 여부와 자격 등의 요인과 얘기를 잘 들어주고 신뢰를 줄 수 있는 나이대와 같은 성별 등의 요인을 선호하는 것으로 나타났다.

참여자 E

“종목에 대한 이해가 되어 있으면 좋지 않을까... 일단 제 종목 얘기를 쏟아내는데 용어나 그 상황을 모르면 좀... 대화가 잘 안될 것 같아요.”

참여자 F

“지도자의 자격을 갖췄으면 좋겠어요. 종목에 대해 좀 알아야 편하게 얘기할 수 있을 것 같아요. 그리고 아무래도 심리상담이니까 마음을 열 수 있게 친밀감을 형성해 주는 분이 좋을 것 같아요”

참여자 G

“정확하게 솔루션을 제공해 주거나 전문적인 지식 일 갖추었거나 이런 부분들은 잘 모르겠고 그냥 제 얘기를 잘 들어주는 분이 더 좋을 것 같아요”

참여자 H

“우선은 나이가 30대 이상이었으면 좋겠어요. 제가 20대이다 보니까 같은 나이대는 그냥 선후배한테 말하는 느낌이 날 수도 있을 것 같아요. 그리고 성별이 저와 같으면 더 좋을 것 같아요”

5) Preferred counseling program

심리상담을 받아본 참여자와 받지 않은 참여자 모두 공통적으로 경기력에 도움이 되는 상담 프로그램으로 보다 구체적이고 근본적인 해결책이 필요하다고 하였다. 특히 심리상담을 받아본 참여자 중 일부는 현장에서 혹은 문제 해결에 직접적으로 도움이 되는 프로그램이 개발되었으면 한다고 의견을 제시하며, 누군가에게 고민을 털어놓는 부분은 도움이 되지만 실제로 문제해결에는 아쉬움을 나타냈다.

참여자 A

“전에는 앉아서 상담을 받으니까 실제로 도움이 되지 않았던 것 같아요. 좀 더 현장에서 진행될 수 있는 프로그램들이 많이 개발되었으면 좋겠어요. 현장에서 느껴지는 그런 불안감이나 스트레스에 대해 정확한 피드백을 받으면 좋을 것 같아요”

참여자 D

“좀 더 근본적인 해결책이 있었으면 좋겠어요. 단순히 아버지를 더 이해해봐 이런 것이 아닌 내가 스트레스를 풀기 위해서는 이렇게 해봐 하는 식에 해결책을 제시해 준다면 실천할 의향

이 있어요.”

참여자 F

“현장에서 경기할 때 심리도 중요하니까 그런 부분을 파악해서 시합에 필요한 트레이닝을 해줬으면 좋겠어요.”

IV. Discussion & Suggestion

본 연구는 운동선수들의 심리훈련과 전문가를 통해 진행되는 스포츠 심리상담에 대한 인식을 알아보기 위해 진행한 연구이다. 설문과 심층면담을 통해 목적을 달성하는 과정에서 설문 구성에 3점 형태의 리커트(likert scale) 문항의 신뢰도와 타당도는 제시하였지만, 전체 문항의 적합도를 부분적으로 제시한 부분은 본 연구의 제한점이라고 판단된다. 다만, 전문가 집단과 정성적인 타당도를 확보하고자 노력했던 점과 통계적 신뢰도 및 타당도가 검증된 척도를 활용하여 본 목적에 맞는 현상을 진단하기보다는 현상을 탐색하기 위한 목적으로 설문을 구성했다는 관점에서 심리학 분야에서 탐색의 성격을 가진 선행 연구 [25][26][27]에서도 설문 도구의 적합도를 제시하지 않은 부분을 인용하여 본 연구의 결과에 문제가 있다고 보기는 어렵다고 판단하였다. 본 연구의 제한점을 서두에 밝히며, 결과에 기반하여 본 연구자의 주장을 뒷받침하는 근거와 스포츠 심리상담사들이 참고 해볼 수 있는 제언을 단락마다 제시하고자 한다.

심리훈련은 기술과 신체훈련과 마찬가지로 스포츠 현장에서 경기력 향상과 전인적 성장에 효과가 입증되었음에도 현장에서 심리훈련을 진행하기 위한 과정에서 많은 시행착오를 겪고 있는 스포츠 과학 중 하나이다. 이에 대한 근거로 김병준[5]의 연구에서 심리적 중요도를 10점 만점에 8.8점으로 높게 인식하고 있었던 것에 비해 16%만이 심리상담 및 세미나에 참여한 경험이 있는 것으로 나타났다. 10년 후에 바둑선수들을 대상으로 진행된 김세영, 김병진[18]의 연구에서도 10점 만점에 8.7점으로 심리적 중요성을 인식한 것에 비해 11.9%만이 심리상담을 경험한 것으로 나타났다. 또한, 주성택 외[20]의 태권도 품새 선수들을 대상으로 진행한 연구에서도 89.1%가 경기에서 심리적 중요성을 느끼지만, 69.2%가 별도로 심리훈련이나 관리를 하고 있지 않다고 답변하였다. 또한, 31.1%가 심리상담이나 세미나 및 교육에 참여하였고 68.9%가 참여한 경험이 없다고 답변한 결과를 통해 심리상담 및 교육에 대한 참여율은 비교적 높아진 반면에 현

장에서 심리훈련을 기술 및 신체훈련과 마찬가지로 보편화시키는 과제는 숙제로 남아있다고 해석된다.

본 연구에서는 운동선수 307명을 대상으로 심리훈련에 대한 인식과 관리 여부를 탐색한 결과, 66.8%가 심리훈련을 따로 하지 않고 있고 33.2%가 심리훈련을 하는 것으로 나타났다. 또한, 69.1%가 경기력 향상, 심리적 안정, 스트레스 해소 등을 위해 심리훈련이 필요하다고 대답한 것과는 달리 23.1% 보통이다, 7.8%가 필요하지 않다고 답변하였다. 본 연구에서는 나타난 결과는 선행연구들과 비교했을 때 다소 관심이 감소된 것으로 비추어질 수 있지만 심리적 중요도와 심리훈련의 필요성은 다른 관점에서 들여다보아야 한다. 주성택 외[20]의 연구에서도 89.1%가 심리적 중요도를 느끼는 반면에 55.4%만이 심리훈련의 필요성을 느낀다고 답변한 것과 같이 심리적 중요성이 심리훈련의 필요성 혹은 당위성으로 이어지기 위해서는 심리적 문제는 심리훈련으로 대응해야 하는 인식이 더욱 계몽되어야 한다. 본 연구의 심층면담에서도 심리상담을 받은 선수들의 동기를 살펴보면 심리적 문제를 심리훈련으로 해결하기 위한 시도로 심리상담을 받은 것으로 나타났다. 다만, 품새선수들에서 운동종목을 확장했을 때 심리훈련의 필요성이 높게 나타난 것은 심리훈련에 대한 인식이 조금씩 변화되고 있다는 것을 증명하는 고무적인 현상으로 판단된다.

아직 이르는지는 하지만 조금씩 심리훈련에 대한 인식이 현장에 적용되는 이유는 스포츠 심리학이라는 학문을 위해 수 많은 연구들이 진행되어 온 학자들의 노력과 이를 현장에 적용시키기 위한 지도자들의 노력이 뒷받침되었기 때문으로 해석된다. 또한, 스포츠 스타들의 인터뷰나 자서전 등을 통해 심리적 중요성이 대두된 점과 모든 선수들에게 보편화되지는 않았지만, 대한체육회, 프로스포츠협회, 각 지자체 소속 체육기관에서 심리지원에 대한 예산이 편성되고 선수들에게 심리적 안정을 지원하는 정책 및 행정적 변화 역시 심리훈련에 대한 인식 향상에 도움이 되었을 것으로 예측해볼 수 있다. 하지만, 다른 측면에서 간편하고 빠르게 정보를 탐색할 수 있는 환경이 도래되었음에도 본 연구에서는 심리훈련에 대한 정보를 탐색하는 비율이 19.9%로 나타난 점은 아쉬운 점으로 남는다. 또한, 심리훈련의 제한점으로 정보부족 28.7%, 전문교육부족 26.4%, 전문가 부족 17.9% 시간 부족 17.3% 등이 나타난 부분 역시 앞으로 심리훈련을 위한 지원체계가 어떤 방향으로 나아가야 하는지를 참고 해볼 수 있는 대목이다.

전문가와 진행되는 스포츠 심리상담과 관련해서도 경험이 있는 선수들은 29%에 불과하였다. 분명 과거에 비해 수치가 향상되고 있는 점은 고무적이지만, 스포츠 심리상담이라는 서비스가 수요자가 요구하는 역량을 갖추기 위해서는 앞으로 다양한 관점에서 해결해 나가야 할 과제가 놓여있다. 특히 운동선수들이 상담 전에 고려하는 사항과 상담을 진행하기로 결정하는 과정에서 필요한 정보를 참고할 필요가 있다. 본 연구에서는 상담을 진행하기 전에 고려사항으로 상담시간 33.2%, 비용 27%, 거리 15.3%, 상담사 전문성 15%, 주변의 시선 8.1% 순으로 나타났고, 상담을 진행하기로 결정하는 상황에서는 전문가 이력 26%, 비용 24.1%, 상담 절차 22.8%, 상담소 위치 18.2%, 상담사 성별 7.5% 순으로 나타났다.

특히, 스포츠 심리상담은 대부분 비용을 지불하고 받는 서비스이기 때문에 무료로 진행되는 것이 아니면 특히 학생선수들이 자주 경험하는 교육은 아닐 수 있다. 무조건 받아야 한다고 주장하기에는 비용적 부담이 클 수밖에 없다. 본 연구에서도 심리상담을 받기 싫은 이유 중에 혼자서 잘해왔다고 인식(27.7%)하거나 필요성을 못 느끼는 것(24.4%)을 제외하고 비용(22.3%)으로 인해 심리상담을 받기 싫다는 의견이 3번째로 나타났으며, 상담 시작 전에 고려하는 사항(27%)이나 제공되었으면 하는 정보(24.1%)로 비용이 각각 2위를 차지하였다. 실제 현장에서도 상담 비용과 상담환경(시간, 거리)에 대한 문제점을 많은 선행 연구에서도 언급하고 있으며 그 해결방안을 모색하는 것에 뜻을 함께 하고 있다[10][28][29][30][31][32]. 이와 관련하여 비용을 단순하게 낮추는 관점보다는 체육 기관이나 지자체에서 시행하고 있는 심리지원 사업의 활성화 혹은 정책적으로 스포츠 바우처와 같이 일정 기준을 충족하는 선수들에게 심리적 안정을 위한 비용을 지원해 주는 형태의 제도가 마련된다면 비용 문제를 어느 정도 보완할 수 있을 것으로 판단된다.

비용과 더불어 상담 진행시 고려되는 사항은 상담 시간과 거리 등의 요인이 중요한 것으로 나타났다. 여기서 상담 시간은 학생선수의 경우에는 학업과 운동을 병행하고 있고, 직업 선수는 경기력 향상을 위해 다양한 관리를 진행하고 있기 때문에 시간과 물리적 에너지를 얼마만큼 효율적으로 사용할 수 있는 여부도 스포츠 심리상담의 발전에 중요하게 고려되어야 하는 요인이다. 이를 위해 이미 해외에서는 이미 예전부터 프로 구단이나 개인 선수들이 수행행상을 목적으로 스포츠 심리상담사를 고용해 스포츠 현장에서 심리상담을 진행하고 있으며[33][34], 최근 국내

에서도 프로스포츠 구단을 비롯하여 다수의 종목에서 스포츠 심리상담사를 고용하여 선수들의 심리안정과 수행능력 향상의 효과를 보고 있다는 연구가 보고되고 있다 [35][36][37]. 운동장 밖에서, 팀 외부에서 진행되는 상담은 선수들 입장에서 일주일에 1~2번씩, 약 1시간 정도의 상담으로 배운 심리기술을 현장에서 문제 해결에 적용하는 데 어려움을 겪을 가능성이 높다. 따라서 스포츠 현장에 맞닿아 있는 스포츠 심리상담은 적절하고 효율적인 문제 해결과 동시에 앞서 제시한 시간적, 물리적 에너지 소모를 줄일 수 있는 대안으로 판단된다. 이와 같은 관점에서 현장에서 진행되는 상담 조건의 형성과 나아가 실제 수행 현장에서 종목과 팀의 방향성을 고려하여 기술훈련과 함께 진행할 수 있는 상담 방안이 마련된다면 스포츠 심리상담의 활성화가 더욱 가속화될 것으로 판단된다.

REFERENCES

- [1] Sykim, Bjkim, "Korean Elite Baduk Players' Perceptions of Psychological Skills and Sport Psychology Services," *The Asian Journal of Kinesiology*, Vol. 15, No. 1, pp. 57-68, Jan, 2013.
- [2] Dhchoi, Hslee, Bypark, "An Analysis on Perception and the Actual Condition of Participation of Psychological Skills Training for KLPGA Golfers," *Journal of Coaching Development*, Vol. 23, No 2, pp. 24-45, June, 2021. DOI: 10.47684/jcd.2021.06.23.2.24
- [3] Stju, Dhshin, Shan, "Exploring Taekwondo Poomsae Athletes Awareness of Sports Psychological Skills Training and Sports Counseling," *Journal of Coaching Development*, Vol. 25, No. 5, pp. 10-24, September, 2023. DOI: 10.47684/jcd.2023.09.25.5.10
- [4] Yskim, Shpark, Jskim, "The Sport Psychology Counseling Needs of Korean Elite Coaches," *Korean Journal of Sport Science*, Vol. 27, No. 1, pp. 77-87, March, 2016.
- [5] Bjkim, "A Survey of Korean Athletes About Psychological Skills and Sport Psychology Services," *Korea Journal of Sport Psychology*, Vol. 14, No. 4, pp. 205-222, November, 2003.
- [6] Jhhuh, "Sport Consultants' Experiences, Values, Attitudes, and Suggestion for the Improvement of Qualification System," *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 23, No. 1, pp. 27-41, Feb, 2012.
- [7] Ykyun, "Sport Centric Sport Psychology, Mental Coaching," *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 25, No. 1, pp. 129-140, Feb 2014. DOI: 10.14385/KSSP.25.1.129
- [8] Mjlee, Jekim, Jypark, Yjyoon, "A Phenomenological Study on Sport Counselor Trainees' Internship Experiences Regarding to the Process of Counseling," *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 27, No. 1, pp. 71-86, Feb, 2016. DOI: 10.14385/KSSP.27.1.71
- [9] Jhhuh, Shan, "A Case Study on Psychological Support for a University Soccer Team through Sport Psychology Counselor's Training and Supervision," *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 26, No. 4, pp. 63-81, Nov, 2015. DOI: 10.14385/KSSP.26.4.63
- [10] Bjkim, "Issues and Strategies Concerning Proposed Korean Sport Psychology Certification," *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 39, No. 2, pp.221-235, June, 2000.
- [11] Bjkim, Ykyun, Ygjung, Khlee, Dschang, "Strategies for Strengthening Supervised Internship for KSSP Certification System," *Korea Journal of Sport Psychology*, Vol. 21, No.4, pp. 1-12, November, 2010.
- [12] Dschang, Jhhuh, "Value Analysis of Sports Psychology Counseling Qualification Trainees' Training Program," *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 15, No. 4, pp. 1-15, Nov, 2004.
- [13] Mwhan, "Measures to improve the sports psychology counselor qualification system," *Korea Society of Sport Psychology*, pp. 151-154, Korea, Jan, 2010.
- [14] Dschang, "Developing a Supervision Model in order to Strengthen Professionalism for Sport Psychological Counseling," *The Korean Journal of Sport*, Vol. 12, No. 1, pp. 69-82, Mar, 2014.
- [15] Hjin, "Current status of sports psychological counseling and archery psychological techniques presented," *Korean Association of Certified Exercise Professionals*, pp. 1-13, Seoul, Korea, July, 2003.
- [16] Hwlee, Jhhuh, Khko, "The process of psychological education and supervision for university baseball team," *Journal of Coaching Development*, Vol. 17, No. 3, pp. 37-46, Oct, 2015.
- [17] Jgkim, "The Employment Opportunities of Sport Psychologists and Sport Psychology Consultant Services," *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 13, No. 2, pp. 1-14, June, 2002.
- [18] Sykim, Bjkim, "Korean Elite Baduk Players' Perceptions of Psychological Skills and Sport Psychology Services," *The Asian Journal of Kinesiology*, Vol. 15, No. 1, pp. 57-68, Jan, 2013.
- [19] Dhchoi, Hslee, Bypark, "An Analysis on Perception and the Actual Condition of Participation of Psychological Skills Training for KLPGA Golfers," *Journal of Coaching Development*, Vol. 23, No 2, pp. 24-45, June, 2021. DOI: 10.47684/jcd.2021.06.23.2.24
- [20] Stju, Dhshin, Shan, "Exploring Taekwondo Poomsae Athletes Awareness of Sports Psychological Skills Training and Sports Counseling," *Journal of Coaching Development*, Vol. 25, No. 5, pp. 10-24, September, 2023. DOI: 10.47684/jcd.2023.09.25.5.10
- [21] Yskim, Shpark, Jskim, "The Sport Psychology Counseling Needs

- of Korean Elite Coaches," *Korean Journal of Sport Science*, Vol. 27, No. 1, pp. 77-87, March, 2016.
- [22] HJlee, "The study of stress and psychological treatment for professional ballet dancers," Sejong University, 2008.
- [23] Fornell, C., & Larcker, D. F, "Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error", *Journal of Marketing Research*, Vol. 18, no. 1, pp. 39-50, February, 1981. DOI: 10.2307/3151312
- [24] Guba, E. & Lincoln, Y., "Fourth generation evaluation," Sage, pp. 45-55, 1989.
- [25] Nmyang, Jpha, Hmseong, Smlee, "Surveying Perceptions of Qualifications of the Psychotherapist: Focusing on the Comparison between Counseling Psychologists and the Public," *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 35, No. 4, pp. 1595-1619, November, 2023. DOI: 10.23844/kjcp.2023.11.35.4.1595
- [26] Shla, Chpark, Ykkim, "Public Perception of Mental Health Service: Focusing on 'Psychological Counseling Service' and 'Psychological Service,'" *Korean Journal of Educational Therapist*, Vol. 15, No. 2, pp. 141-158, August, 2023. DOI: 10.35185/KJET.15.2.1
- [27] Hhjin, Yhnoh, Dkkim, "A Study on Status and Necessity of the Curriculum for the Department of Libraries and Information Sciences in Korea," *Journal of the Korean Society for Library and Information Science*, Vol. 55, No. 1, pp. 5-36, February, 2021. DOI: 10.4275/KSLIS.2021.55.1.005
- [28] Jgpark, Jhjeon, "The sources of stress and coping strategies in elite tennis players," *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 14, No. 4, pp. 81-111, November, 2003.
- [29] Dschang, "The Effect of Sport Psychology Counseling and Psychological Skills Training of Elite Judo Athletes," *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 16, No. 4, pp. 199-214, Nov, 2005.
- [30] Shkim, "The Effect of Fitness and Psychological a primary factor on the Golf Performance," *Athletics science graduate school in Yong-In University*, 2008.
- [31] Yjji, "The Effect of a pre-shot routine on psychological skills and golf performance of KCGA championship," *Graduate School of Yong-in University*, 2009.
- [32] Jhhuh, Ybpark, "The Case Study of Sport Psychology Counseling and Supporting Junior Golfers," *Journal of Coaching Development*, Vol. 12, No. 4, pp. 127-138, Dec, 2010.
- [33] Myers, A. W., Coleman, J. K., Whelan, J. P., & Mehlenbeck, R. S. "Examining careers in sport psychology: who is working and who is making money?," *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol. 32, No. 1, pp. 5-11, Feb, 2001. DOI: 10.1037/0735-7028.32.1.5
- [34] Perna, F., Neyer, M, Murphy, S. M., Ogilvie, B. C., & Murphy, A., "Consultations with sport organizations: A cognitive-behavioral model," In S. M. Murphy(Ed), *Sport psychology interventions*, 235-252, 1995.
- [35] Jhshon, Hsyoo, "A case study on performance enhancement of golf athlete through sports psychology counseling," *Journal of Coaching Development*, Vol. 9, No. 2, pp. 125-135, June, 2007.
- [36] Ykchu, Hsyoo, "Effect of Psychological Skills Training on Performance of a Semi-professional Golfer under Slump: Single case study," *Journal of Coaching Development*, Vol. 15, No. 2, pp. 55-64, June, 2013.
- [37] Mskim, "A Case Study on the Effect of Sports Psychological Training and Psychological Counseling in the Middle School Athlete," *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol. 32, No. 3, pp. 21-37, September, 2018. DOI: 0.16915/jkapesgw.2018.09.32.3.21

Authors



Min-Woo Jeon received the B.S., M.S. and Ph.D. degrees in Physical Education from Kyung Hee University, Korea, in 2008, 2011 and 2016, respectively. Dr. Jeon joined the faculty of the Department of Taekwondo

at Kyung Hee University, Yongin, Korea, in 2016. He is currently a Adjunct Professor in the Department of Taekwondo, Kyung Hee University. He is interested in sports psychology, taekwondo coaching, and mental training.



Seong-Hoon An received the M.S. and Ph.D. degrees in Sports Psychology from Chung Ang University, Korea, in 2016 and 2019, respectively. Dr. Seong-Hoon An has established a company called Runners High,

where he conducts research on metacognition for improving athletes' mental coaching, sports learning, and performance enhancement.