



Original Article

Mental Health and Utilization of Sports Psychological Services Among Collegiate Student-Athletes

Jungyoun Kim¹ and Junghoon Huh^{2*}

¹ Master's student, Chung-Ang University

² Professor, Chung-Ang University

Article Info

Received 2025. 04. 07.

Revised 2025. 06. 10.

Accepted 2025. 06. 23.

Correspondence*

Junghoon Huh

huhjh@cau.ac.kr

Key Words

College student-athletes,
Mental health,
Psychological services,
Depression, anxiety,
Social support

이 논문은 2024년 중앙대학교 연구장학
기금 지원에 의한 것임.

PURPOSE This study investigated the perceptions and experiences of collegiate student-athletes with mental health concerns who are receiving sport psychology services. **METHODS** A total of 196 college student-athletes (98 male, 98 female) were recruited for the quantitative phase, while 14 athletes from 7 sports participated in the qualitative phase. This integrated approach sought to provide a comprehensive perspective on the research subject. The quantitative participants answered scales for depression (CES-D), anxiety (GAD-7), social support (NCAA RSSS), and mental help-seeking attitude (MHSAS), and the qualitative participants underwent in-depth interviews using a semistructured questionnaire based on a socioecological model. Quantitative data were examined using confirmatory factor analysis, reliability measures, independent t-test, and one-way analysis of variance via SPSS 28.0 and AMOS 28.0, and qualitative data were inspected through content analysis and expert meetings. **RESULTS** First, higher levels of depression, anxiety, and perceived social support were reported by female athletes as opposed to male athletes. Second, athletes in individual sports reported higher levels of social support than those in team sports. Third, athletes who planned to undergo future psychological counseling reported higher anxiety, social support, and helping attitudes than those with no plans to do so. Fourth, athletes who slept for more than seven hours reported lower levels of depression and anxiety and higher levels of perceived social support than those who slept for six hours or less. Fifth, freshman athletes reported higher depression levels than sophomore athletes. Sixth, student-athletes with no scholarships had higher anxiety levels than those with partial scholarships, who then reported higher perceived social support than those with full scholarships. Seventh, a lack of accessibility was the primary barrier to psychological service access for student-athletes. Eighth, engagement in interpersonal relationships was identified as a major stressor among student-athletes. **CONCLUSIONS** Differences in collegiate student-athletes' mental health status as well as perceptions of and experiences in sport psychology services depend on various factors. These findings may serve as foundational data for improving sport psychology support services for collegiate student-athletes.

서론

스포츠의 세계는 치열한 경쟁을 통해 승자와 패자가 나누어진다. 대회에서 우수한 성적을 거둔 운동선수들은 국가나 대회 측으로부터 결

과에 대한 보상과 명예를 얻을 수 있는 반면, 좋은 성적을 거두지 못한 선수들은 상대적 박탈감과 패배자라는 사회적 시선으로 인해 심리적으로 심각한 어려움을 겪을 수 있다. Lee et al.(1997)은 스포츠 활동은 개인의 기록, 상대와의 경쟁 그리고 사회적인 시선에서 승리자 혹은 패배자라는 결과를 갖게 되므로 엄청난 스트레스를 경험한다고 했다. 운동선수들이 겪는 스트레스는 운동 중단, 식사 습관, 수면장애, 부상, 스포츠 만족감 저하, 운동능력의 저하 등 여러 부정적인 효과를 초래한다(Kim, 1999). 스포츠의 특성상 경쟁이 불가피하기에

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

www.kci.go.kr

누군가는 패배와 성적에 대한 스트레스를 받는다. 이처럼 선수들의 정신건강은 신체적 건강만큼이나 중요하다. 선천적인 재능과 신체적인 능력만으로 최상의 퍼포먼스를 낼 수 있다고 믿는 시대는 지났다. 선수들은 불안, 우울, 걱정 등 다양한 정신적 고통을 겪는다. 이러한 실태를 정확히 파악할 필요가 있다.

안타깝게도 운동 스트레스는 성인 운동선수뿐만 아니라 학생 선수들에게도 나타난다. 정신적으로 아직 완전하게 성숙하지 않은 학생 선수들에게는 이러한 어려움이 더욱 심각하게 느껴질 수 있다(Lee & Ahn, 2014). 특히, 대학생 시기는 초기 성인기로서 학생 선수들은 자아 정체성을 형성하는 과정에 있거나 어느 정도 형성했더라도 사회적 역할이 뚜렷하지 않아 불안정을 느끼기 쉬운 시기이다(Erikson, 1963). 대학 학생 선수들은 학업과 운동을 병행하며 학생으로서 삶과 운동선수로서 삶 사이에서 우선순위가 정해지는 시기(Kim, 2020)이기 때문에 균형을 잘 잡아야 한다. 학생 선수가 직업 운동선수의 길과 은퇴라는 중요한 선택의 갈림길에 서게 되면 정신건강에 큰 영향을 받을 수밖에 없다. 따라서 대학생 시기에 자아 정체성을 올바르게 확립하고 원만한 대인관계를 형성하는 것은 중요하다.

스포츠에서 대인관계는 '경쟁'이라는 구조적 특성과 밀접한 관련이 있으며, 운동선수의 승리와 성공을 결정짓는 중요한 요소 중 하나이다. 대인관계는 운동 수행에도 영향을 미치기 때문에 선수들의 정신건강과도 밀접한 관련이 있다(Poczwardowski et al., 2002). 대인관계 스트레스는 정신건강의 큰 위험 요인이므로 선행 연구를 통해 확인되었다(Adams et al., 2020; Boo et al., 2016; Evans et al., 2018; Jeon et al., 2014; Kadison & DiGeronimo, 2004; Stewart-Brown, 2005). Cooper & Marshall(1986)은 조직구성원 간의 대인관계 수준이 개인과 조직의 건강에 큰 영향을 미치는 요소라고 강조하였다. 이처럼 팀 동료와 코치 간의 조화가 중요시되는 스포츠에서 원활하지 않은 대인관계는 정신건강의 위험을 초래하는 주요 원인이 되며, 좌절감과 갈등을 유발할 수 있다.

학생 선수들의 정신건강을 보호하고 강화하기 위해 스포츠 심리서비스 이용은 핵심적인 과정이다. 스포츠 심리서비스는 운동선수의 심리적 역량 강화와 회복을 목적으로 제공되는 전문적 심리지원 활동을 의미한다. 이는 선수 개인의 정신건강 보호와 경기력 향상을 동시에 지향하며, 크게 심리기술훈련과 심리상담을 심리서비스 활동으로 포함한다(Jung et al., 2009). 심리기술훈련은 선수의 자기조절 능력과 심리적 기술(예: 목표 설정, 루틴 만들기, 집중력 강화 등)을 개발하기 위한 훈련이다(Vealey, 1988). 심리상담은 정서적 안정 및 심리적 문제 해결을 위한 치료적 접근으로서, 선수의 불안, 우울, 스트레스 문제를 예방하고 조절하는 데 초점을 둔다(Hinkle, 1993). 심리서비스는 학생 선수들이 성장 과정에서 겪을 수 있는 다양한 문제를 예방하고 해결하도록 돕는 역할을 하며, 이를 통해 청소년들이 건강하고 원만하게 성장하며 사회에 적응할 수 있도록 지원하는 중요한 기능을 수행한다(Shin et al., 2004). 스포츠 심리서비스는 단순한 문제 해결 도구가 아니라, 학생 운동선수들이 자기 이해를 높이고 긍정적인 심리 자원을 개발하도록 돕는 과정이다. 이를 통해 학생 선수들은 경기에서의 성공을 넘어 삶의 가치를 배우고 건강한 정체성을 확립할 수 있어야 한다. 본 연구에서는 심리기술훈련과 심리상담을 중심으로, 대학 학생 선수들의 심리서비스에 대한 인식과 경험을 조사하고자 한다.

대학생 정신건강에 관한 선행연구들은 주로 스트레스 및 자살과 같은 부정적 결과에 초점을 맞추어 진행되어 왔다(Choi, 2013; Jee et al., 2013; Kim et al., 2015; Kong & Kang, 2012; Park & Kim,

2013; Yoon et al., 2011). 이 연구들은 대학생 집단의 스트레스와 자살에 연관된 실태조사나 주요 위험 요인을 규명하는 데 기여하였다. 또 다른 선행연구 중에는, 운동선수들을 대상으로 한 심리기술훈련과 대처 전략 연구에 관한 연구가 주를 이루고 있고(Lim & Byung, 2009; Yoon, 2013; Yu & Kim, 1992), 또한 운동선수의 정신건강과 다양한 심리적 요인 간의 관계를 검증하는 연구들도 보고되고 있다(Kim & Kim, 2010; So, 2009; So, 2024). 이러한 연구들은 선수들의 심리적 역량 강화와 스트레스 관리 방안, 관계 검증을 제시하는 데 기여했으나, 대학 학생 선수들의 정신건강과 심리서비스에 대한 인식이나 경험에 대한 직접적 탐색은 이루어지지 않았다. 특히 학생 선수 집단은 운동 수행과 학업 병행이라는 이중 부담을 안고 있으며, 이로 인한 정신건강 취약성이 지적되고 있음에도 불구하고, 스포츠 심리서비스 이용에 대한 인식과 경험을 심층적으로 분석한 연구는 매우 드문 실정이다. 따라서 본 연구는 기존 선행연구들의 한계를 보완하고, 대학 학생 선수를 대상으로 스포츠 심리서비스에 대한 인식과 경험을 심층적으로 탐색함으로써, 대학 학생 선수 정신건강 지원 체계 구축을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구는 대학 학생 선수들의 정신건강 상태를 파악하고, 스포츠 심리서비스에 대한 인식과 경험을 조사하는 데 목적이 있다. 기존 연구들이 정신건강의 부정적 양상에 초점을 맞추었다면, 본 연구는 대학 학생 선수의 정신건강 보호와 향상을 위한 구체적 지원 체계에 대한 실증적 이해를 목표로 한다. 이를 통해 학술적으로는 정신건강과 심리서비스에 관한 연구영역을 확장하고, 실천적으로는 학생 선수들을 위한 맞춤형 심리지원 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 주요 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 대학 학생 선수들의 우울, 불안 상태는 어떠한가? 둘째, 대학 학생 선수들은 사회적 지원 수준과 전문가의 도움에 대해 어떻게 인식하고 있는가? 셋째, 대학 학생 선수들은 스포츠 심리서비스를 어떻게 인식하고 있는가? 넷째, 대학 학생 선수들은 스포츠 심리서비스에 대해 어떠한 경험을 가지고 있는가?

연구 방법

참여자

양적연구의 참여자는 2024년 대학교에서 운동선수로 활동하고 있는 학생 선수를 모집단으로 선정하고 목적적 표집(purposive sample) 방법을 사용하여, 성별(남/여) 및 종목(개인/팀 스포츠) 간 균형을 고려하여 참여자를 선정하였다. 성별은 남녀 각 50%로 균형을 이루었으며, 종목 또한 개인 스포츠(48.0%)와 팀 스포츠(52.0%)의 비율을 유사하게 유지하여 모집단 특성을 반영하고자 하였다. 특히, 다양한 팀 스포츠(야구, 농구, 축구, 배구)와 개인 스포츠(볼링, 테니스, 골프, 배드민턴, 탁구, 웨이크보드, 스쿼시, 사격) 종목을 포함하여 정신건강과 스포츠 심리서비스에 대해 종목별 차이를 포괄적으로 탐색하고자 하였다. 참여자들의 평균 나이는 20.3세(표준편차±1.84)이다. 자료 수집은 오프라인 설문지와 온라인 설문지를 병행하여 사용하였다. 오프라인과 온라인을 합쳐 총 212부를 수집하였고 불성실하게 답변하거나 부적절한 자료를 제거한 후 총 196부를 분석에 사용하였다. 연구 참여자의 기초 배경정보는 <Table 1>과 같다.

질적연구의 참여자는 수도권 C 대학에 소속된 학생선수들이다. 질

Table 1. Demographic Characteristics of Participants in the Quantitative Study

Variables	Category	Frequency	Percentage (%)
Gender	Male	98	50.0
	Female	98	50.0
	Total	196	100.0
Grade	1st	78	39.8
	2nd	44	22.4
	3rd	44	22.4
	4th	30	15.3
	Total	196	100.0
Team	Baseball	21	10.7
	Basketball	40	20.4
	Soccer	24	12.2
	Volleyball	17	8.7
	Total	102	52.0
Sport Type	bowling	4	2.0
	Tennis	27	13.8
	Golf	24	12.2
	Badminton	6	3.1
	Table Tennis	19	9.7
	Wake-board	5	2.6
	Squash	7	3.6
	Shooting	2	1.0
	Total	94	48.0
	Total	196	100.0

적 연구 참여자 수는 총 14명이며, 데이터 포화(Saturation) 기준을 고려하여 결정하였다. 질적 연구에서 주제 포화에 도달하기 위한 적정 샘플 수에 관한 선행연구(Guest et al., 2006)에 따르면, 동질적인 집단의 경우 약 12명 내외에서 주요 주제가 포화되는 경향이 있으며, 본 연구도 이를 참조하여 14명으로 설정하였다. 또한, 종목별 2명씩 참여자를 선정한 것은 다양한 종목 특성에 따른 정신건강 인식과 경험의 차이를 반영하기 위한 것으로, 종목 간 이질성을 고려한 전략적 표집이다. 운동 종목에 따라 신체적 요구, 팀 환경, 경기 스트레스 요인 등이 달라질 수 있음을 반영하였다. 참여자들의 평균 경력은 11.8년(표준편차 $\pm$ 2.99), 평균 나이는 20.4세(표준편차 $\pm$ 1.00)이다. 질적 연구 참여자들의 기초 배경정보는 <Table 2>와 같다.

연구 도구

주제에 대한 포괄적인 관점을 제공하기 위해 본 연구에서는 양적 및 질적 접근 방식을 모두 포함하는 삼각 혼합연구설계(triangulation mixed methods design) 방법을 사용하였다. 여러 가지 삼각 혼합연구설계 방법 중에서도 본 연구에서는 QUAN + QUAL(양적 + 질적) 방법이 사용되었다. 이는 질적 및 양적 자료를 동일한 시점에서 수집한 후 각각의 자료분석을 동시에 실시하는 방식이다(Yang, 2006). 이 방법은 연구의 타당성과 심층적 이해를 동시에 확보할 수 있다는 점에서 큰 장점이 있다. 첫째, 양적연구를 통해 객관적인 자료

Table 2. Demographic Characteristics of Participants in the Qualitative Study

Participant	Sport	Gender	Sport Career (Year)	Age
1	Soccer	M	15	21
2	Soccer	M	13	20
3	Basketball	M	6	21
4	Basketball	M	10	21
5	Baseball	M	11	20
6	Baseball	M	12	20
7	Golf	F	10	19
8	Golf	F	5	19
9	Tennis	F	10	21
10	Tennis	M	15	22
11	Badminton	F	13	20
12	Badminton	F	13	19
13	Wake-board	M	11	20
14	Wake-board	M	11	22

를 수집하고 통계적 분석을 수행함으로써 연구의 일반화 가능성을 높일 수 있다. 둘째, 질적연구를 병행함으로써 연구참여자의 맥락을 깊이 있게 탐색하고, 양적연구에서 드러나지 않는 의미와 경험을 포착할 수 있다. 셋째, 두 방법을 병행함으로써 한 방법의 한계를 보완할 수 있으며, 보다 종합적이고 균형 잡힌 연구 결과를 도출할 수 있다.

1) 양적연구

대학 학생 선수들의 우울, 불안, 사회적 도움 인식, 정신적 도움 추구 태도에 대해 측정하기 위해 표준화된 설문지를 사용하였다. 본 연구에서는 측정 도구의 타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석(CFA: Confirmatory Factor Analysis)을 하였고, AMOS 28.0 프로그램을 사용하여 Q, χ^2 , df, p, RMR, GFI, TLI, CFI, RMSEA 값을 확인하였다. 카이제곱 검정은 모형과 데이터 간 차이를 검증하는 전통적인 적합도 지표로, p값이 .05 초과일 때 모형과 데이터 간 유의한 차이가 없는 것으로 판단한다. 그러나 카이제곱 값은 표본 크기에 민감하여 단독 해석에 한계가 있다(Barrett, 2007). 이에 따라, 본 연구에서는 카이제곱/자유도(χ^2/df)를 추가로 고려하였으며, 2 이하를 양호한 적합도, 3 이하를 수용 가능한 적합도의 기준으로 삼았다(Kline, 2023; Wheaton et al., 1977). GFI, TLI, CFI .90 이상, RMSEA는 .06 이하일 때 양호, .08 이하일 때 수용 가능한 수준의 적합도로 해석된다(Jöreskog & Sörbom, 1981; Hong, 2000; Hu & Bentler, 1999). 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 사용하였다.

본 연구에서는 t-검정과 ANOVA를 실시하기에 앞서, 다변량 전제 조건을 확인하였다. 정규성 가정은 Shapiro-Wilk 검정을 통해 검토하였으며, 일부 그룹에서 정규성 가정이 충족되지 않았다($p < .05$). 이에 따라, 표본 수가 30명 이상인 경우에는 중심극한정리(Central Limit Theorem)에 근거하여 정규성 위반의 영향을 제한적으로 간주하였고(Field, 2024), 표본 수가 30명 미만이면 정규성이 위반된 경우에는 비모수 검정(Mann-Whitney U 검정, Kruskal-Wallis 검정)을 실시하였다. 또한, 등분산성 가정은 Levene의 등분산 검정

(Levene's Test)을 통해 검토하였으며, 일부 변수에서 등분산성 가정이 충족되지 않았다($p < .05$). 이에 따라, t -검정에서는 등분산성을 가정하지 않는 Welch의 t -검정, ANOVA에서는 Welch의 ANOVA를 실시하여 평균 차이를 분석하였다. 이러한 조치는 다변량 전체 조건 위반이 있는 경우에도 분석 결과의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위한 방법이다(Field, 2024; Ruxton, 2006).

(1) 우울 척도 The Center for Epidemiological Studies-Depression (CES-D)

우울 척도(CES-D)는 미국 정신 보건연구원에서 개발한 도구로, 주로 지역사회에서 우울증의 역학적 조사를 목적으로 사용된다. 본 연구에서는 Cho & Kim(1993)가 번안한 한국어판 CES-D를 활용하였다. 한국어판 CES-D 척도는 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)가 .89, 검사-재검사 신뢰도(test-retest)가 .83으로 보고되었다. 또한, 공인타당도, 내용타당도, 다른 정신 장애들과의 판별타당도가 검증되었다(Cho & Kim, 1993). 문항 수는 20문항이며 지난 한 주 동안 불안정한 수면, 식욕 부진, 외로움 등의 우울 증상을 얼마나 자주 경험했는지 평가한다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 0에서 3까지이며(0 = 전혀 그렇지 않다, 1=가끔 그렇다, 2=자주 그렇다, 3=항상 그렇다) 점수가 높을수록 더 많은 우울 증상을 나타낸다. 본 질문지에서 문항 5, 10, 15번은 역으로 채점한다(reverse coded). 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .91로 높게 나타났다. 확인적 요인분석 결과 일부 지수가 기준치에 미치지 못했지만, 전반적 적합도 지수는 양호하게 나타났다($Q=1.652$, $\chi^2=257.783$, $df=156$, $p < .001$, RMR=.043, GFI=.883, TLI=.922, CFI=.936, RMSEA=.059).

(2) 범불안장애 Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7)

범불안장애를 선별하기 위한 Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7)은 Spitzer et al.(2006)에 의해 개발되었고, 본 연구에는 Seo(2015)이 번안한 한국어판 범불안장애 척도를 사용하였다. 한국어판 GAD-7의 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 .92였다(Seo, 2015). GAD-7은 총 7문항으로 구성되어 있으며, 최근 2주간 경험한 불안 증상이 일상생활에 미친 불편감의 정도를 평가하는 도구이다. 4점 Likert 척도로 0에서 3까지(0=전혀 아님, 1=매일, 2=반 이상의 날, 3=거의 매일) 구성되어 있다. 점수의 범위는(0-4=정상, 5-9=경미한 수준의 범불안장애, 10-14=중간 수준의 범불안장애, 15 이상=심한 수준의 범불안장애) 점수가 높을수록 더 심한 범불안장애를 의미한다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .91로 높게 나타났다. 확인적 요인분석 결과 전반적 적합도 지수는 높게 나타났다($Q=1.968$, $\chi^2=19.679$, $df=10$, $p < .05$, RMR=.010, GFI=.974, TLI=.976, CFI=.989, RMSEA=.071).

(3) 사회적 지원 척도 NCAA Research Social Support Scale

사회적 지원 수준을 파악하기 위해 미국 NCAA Research에서 사용된 질문지를 활용하였으며, 해당 질문지는 NCAA Student-Athlete Well-Being Study(Fall 2021)부터 학생 선수들의 사회적 지원 수준을 평가하는 데 활용되고 있으며(NCAA, 2022), 본 연구에서는 연구자가 이를 번역하여 사용하였다. 이 척도는 개인이 경험하는 사회적 지원의 양과 질을 측정하기 위한 도구로, 개인이 스트레스나 어려움을 겪을 때 사회에서 받는 지원의 정도를 평가하는 데 사용된다. 점수가 높을수록 팀 동료, 코치, 체육 부서로부터 받는 사회적

지원에서 만족스러운 지원을 받고 있다고 해석된다. 문항 수는 6문항이며 5점 Likert 척도로 1에서 5까지(1=강하게 동의하지 않음, 2=동의하지 않음, 3=동의도 반대도 아님, 4=동의, 5=강하게 동의) 구성되어 있다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .81로 나타났다. 확인적 요인분석 결과 전반적 적합도 지수는 높게 나타났다($Q=1.508$, $\chi^2=10.555$, $df=7$, $p > .05$, RMR=.032, GFI=.982, TLI=.982, CFI=.991, RMSEA=.051).

(4) 정신적 도움추구태도 Mental Help Seeking Attitudes Scale (MHSAS)

Hammer et al.(2018)이 개발한 Mental Help Seeking Attitudes Scale(MHSAS)는 정신적 도움추구태도를 측정하기 위해 개발되었고, 본 연구에서는 Son(2018)이 번안한 한국판 정신적 도움추구태도 척도를 사용하였다. 한국판 정신적 도움추구태도 척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .92로 매우 좋은 신뢰도를 보였고, 수렴 및 변별타당도, 공인타당도가 증명되었다(Son, 2018). MHSAS는 정신건강 문제를 겪고 있는 경우 정신건강 전문가에게 도움을 요청하는 것에 대해 전반적인 평가(부정적 vs 긍정적)를 측정하도록 설계된 9개 항목의 측정 도구이다. 점수가 높을수록 도움을 요청하는 것에 대해 긍정적인 태도를 지니고 있음을 나타낸다. 7점 척도로 -3에서 +3까지 구성되어 있다. -3점은 부정적인 태도를 나타내며, 0점은 중립적인 태도를 의미하고, +3점은 긍정적인 태도를 나타낸다. 본 질문지에서 문항 2, 5, 6, 8, 9번은 reverse coded(역채점) 문항이다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .92로 높게 나타났다. 확인적 요인분석 결과 전반적 적합도 지수는 양호했다($Q=1.821$, $\chi^2=25.499$, $df=14$, $p < .05$, RMR=.056, GFI=.972, TLI=.978, CFI=.992, RMSEA=.065).

2) 질적연구 : 심층 면접

참가자들에게 반구조화된 심층 면접을 진행하여 그들의 개인적 경험, 정신건강에 대한 인식의 문화적 영향, 그리고 그들에게 제공되는 지원 시스템에 대해 깊은 통찰을 얻었다.

(1) 반구조화 인터뷰 질문지

인터뷰 질문지는 Bronfenbrenner(1994)의 사회 생태학적 모델(Social Ecological Model)을 기반으로, 내부적 요인과 외부적 요인을 다루기 위해 설계되었다. 사회 생태학적 모델은 개인, 대인관계, 조직, 지역사회, 정책 등 5단계가 있고, 이는 인간의 행동과 건강에 영향을 미치는 여러 가지 요인을 다층적인 관점에서 이해하고 분석하는 모델이다(McLeroy et al., 1988). 설계된 질문지는 명확성과 적절성을 보장하기 위해 스포츠심리학 전공 교수 1명, 질적연구 전문가 1명, 연구자가 전문가 회의를 하며 수정 및 보완하는 과정을 거쳐 최종 설계되었다. 이에 따른 학생 운동선수들의 정신건강 질문지는 <Table 3>과 같다. 인터뷰 과정에서 연구자는 참여자들의 답변을 더욱 명확하고 구체화하고 보완하기 위해 상황에 맞게 추가 질문을 적극적으로 하였다.

절차 및 분석

본 연구에서는 양적 연구 방법을 활용하여 대학 학생 운동선수들의 우울, 불안, 사회적 도움 인식, 정신적 도움 추구 태도를 도출해 내는

Table 3. Structure of a Semi-Structured Interview Guide Based on the Social-Ecological Model

Level	Question Content
Individual	Experiences as a collegiate student-athlete
	Overall mental health status and main concerns
	Coping strategies
Interpersonal	Perceptions of mental health support from peers and coaches
Organizational	Awareness and perceptions of psychological services provided by the institution
Community	Perceptions of psychological services support in the college sports community
Policy	Issues related to mental health and psychological services

목적이 있었다. 가장 먼저 연구윤리를 준수하기 위하여, 연구 참여자들에게 연구의 목적, 절차, 예상 소요 시간 및 개인정보 보호 방침에 대해 충분히 설명하였다. 모든 참여자는 연구 참여 전에 연구 목적과 방법에 대한 설명을 들은 후 자발적 참여 동의서에 서명하였으며, 참여 중 언제든지 연구 참여를 중단하거나 철회할 수 있음을 고지받았다. 연구 참여는 완전한 자발성으로 이루어졌으며, 모든 데이터는 익명성을 보장한 상태로 수집 및 분석되었다. 수집된 데이터는 연구 목적 이외의 용도로 사용되지 않고, 연구 종료 후에는 안전하게 폐기할 것을 설명하였다. 본 연구는 이러한 절차를 통해 참여자의 권리 보호와 개인정보 비밀 보장을 최우선으로 고려하였다.

측정 도구의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 확인적 요인분석과

Table 4. Examples of Interview Questions Based on the Social-Ecological Model

Level	Examples of Interview Questions
Individual	How do you perceive your mental health as a collegiate student-athlete?
Interpersonal	How would you describe your interpersonal relationships with teammates and coaches?
Organizational	What types of sports psychology and mental health support services are available at your institution?
Community	What are the prevailing attitudes toward sports psychology services within your university or athletic environment?
Policy	Based on your experience, what improvements or changes would you suggest for the mental health and sports psychology services provided by your university?

내적 일치도 Cronbach's α 를 산출했다. 성과 종목, 상담 참여시기, 수면시간 등 주요 변인 간 차이를 검증하기 위해 독립 t -검정과 일원분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다. 통계적 유의도는 $p < .05$ 로 설정하였다. 이러한 목적에 따라 연구 목적 설정, 설문지 구성, 참여자 설정, 자료 수집, 데이터 클리닝, 자료 분석, 결과 도출의 절차를 거쳤다.

본 연구에서는 질적 연구 방법을 활용하여 대학 학생 선수들의 정신건강 및 스포츠 심리서비스에 대해 조사하였다. 연구 목적 설정, 반구조화 질문지 구성, 참여자 선정, 심층 인터뷰, 녹음 파일 전사 작업, 전문가 회의, 자료 분석의 절차를 거쳐 연구 결과를 도출하였다.

Table 5. Main Categories and Representative Quotes Based on the Social-Ecological Model

Social-Ecological Level	Main Category	Representative Quote
Individual	Performance Pressure	"I experience a lot of stress about my performance and the future. Since I'm now at the point where I have to go pro, I feel a lot of anxiety about what's ahead."
	Coping Strategies	"Being alone made things worse, so whenever I was struggling, I would chat with my friends."
Interpersonal	Peer Relationships	"Since golf is such an individual sport, unless you're really close friends, teammates usually aren't interested in each other. Honestly, I think there's hardly any concern for mental health among teammates."
	Coach-Athlete Relationship	"I feel like coaches don't really care about athletes' mental health. Even when we say we're struggling, their typical response is something like, 'What do you have to be stressed about?'"
Organizational	Lack of Institutional Support	"Athletes often experience severe psychological stress. If sports psychology counseling became more common, it would help athletes express and regulate their emotions more effectively."
	Team Environment	"Because of the team atmosphere, there were things I couldn't tell the coach, but counseling gave me a space to open up about those concerns."
Community	Community Perception	"There's absolutely no stigma about counseling around me. In fact, people see getting help as a positive thing. I think counseling is a truly valuable process."
Policy	Awareness and Access to Services	"I didn't even know where to go for counseling, and I think I lacked knowledge about psychological services in general."

본 연구는 질적 인터뷰 자료의 체계적 해석을 위해 Strauss & Corbin(1998)의 근거이론 접근법에 기초하였다. 수집된 인터뷰 자료에 대해 개방 코딩(open coding) 절차를 적용하여 의미 있는 단위를 식별하고, 이들에 대해 코드를 부여하는 방식으로 자료를 분석하였다. 본 연구는 개방 코딩까지만 진행하였다. 이는 학생 운동선수들의 정신건강에 대한 경험을 다양한 관점에서 폭넓게 탐색하고자, 자료의 구조화보다는 참여자의 경험에 충실한 범주화를 지향했기 때문이다. 코딩의 타당성 확보를 위해 스포츠심리학 전공 교수 1명과 질적 연구 전문가 1인이 참여하여 전문가 간 교차 검토 및 분석 회의를 진행하였다. 연구자는 초기 코딩을 수행한 후, 전문가들과 함께 코딩 결과를 검토하고, 논의를 통해 합의에 도달하는 절차를 거쳤다. 이 과정을 통해 분석의 일관성과 신뢰성을 강화하였다. 인터뷰 질문 예시는 <Table 4>와 같고, 주요 범주별 대표 내용은 <Table 5>와 같다.

연구결과

양적연구 결과

1. 성별에 따른 변인별 비교

<Table 6>은 성별에 따른 변인별 독립 t -test를 수행한 결과이다.

<Table 6>에 나타난 바와 같이, 여학생 선수들이 남학생 선수들보다 우울($p<.01$)과 불안($p<.05$) 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 여학생 선수들이 남학생 선수들보다 사회적 지원 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다($p<.001$). 반면, 도움 태도에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

2. 종목에 따른 변인별 비교

<Table 7>은 종목에 따른 변인별 독립 t -test를 수행한 결과이다.

<Table 7>에 나타난 바와 같이, 개인종목 학생 선수들이 단체종목 선수들보다 사회적 지원 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다($p<.001$). 반면 우울과 불안, 도움 태도에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

3. 상담 참여 시기에 따른 변인별 비교

<Table 8>은 상담 참여 시기에 따른 변인별 독립 t -test를 수행한 결과이다.

Table 6. Independent t -test by Gender for Each Variable

(Mean $\pm$ SD)				
Variables	Group	N	Mean $\pm$ SD	t
Depression	F	93	0.91 $\pm$ 0.55	3.184**
	M	93	0.68 $\pm$ 0.44	
Anxiety	F	98	0.51 $\pm$ 0.58	2.169*
	M	97	0.34 $\pm$ 0.50	
Social Support	F	98	3.52 $\pm$ 0.58	5.720***
	M	98	2.98 $\pm$ 0.73	
Help Attitude	F	96	5.57 $\pm$ 1.03	1.313
	M	97	5.36 $\pm$ 1.15	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

<Table 8>에 나타난 바와 같이, 과거에 심리상담을 받은 경험 유무, 현재 심리상담 유무에 따라서 우울과 불안, 사회적 지원, 도움 태도 등에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$). 반면, 미래에 심리상담을 받을 계획이 있는 학생 선수들이 상담 계획이 없는 학생 선수들보다 불안($p<.01$), 사회적 지원($p<.05$), 도움 태도($p<.01$)에서 유의하게 높은 것으로 나타났다. 우울 수준에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

Table 7. Independent t -test by Sport type for Each Variable

(Mean $\pm$ SD)				
Variables	Group	N	Mean $\pm$ SD	t
Depression	Team	94	0.80 $\pm$ 0.51	.268
	Indiv.	92	0.78 $\pm$ 0.51	
Anxiety	Team	101	0.42 $\pm$ 0.55	-.318
	Indiv.	94	0.44 $\pm$ 0.55	
Social Support	Team	102	3.08 $\pm$ 0.80	-3.664***
	Indiv.	94	3.43 $\pm$ 0.55	
Help Attitude	Team	101	5.36 $\pm$ 1.10	-1.414
	Indiv.	92	5.58 $\pm$ 1.08	

*** $p<.001$

Table 8. Independent t -test by Timing of counseling Participation for Each Variable

(Mean $\pm$ SD)					
Time	Variables	Group	N	Mean $\pm$ SD	t
Past	Depression	Yes	81	0.80 $\pm$ 0.51	.004
		No	105	0.79 $\pm$ 0.51	
	Anxiety	Yes	81	0.49 $\pm$ 0.61	1.158
		No	114	0.39 $\pm$ 0.50	
	Social Support	Yes	81	3.27 $\pm$ 0.70	.281
		No	115	3.24 $\pm$ 0.73	
Present	Help Attitude	Yes	79	5.48 $\pm$ 1.13	.173
		No	114	5.45 $\pm$ 1.07	
	Depression	Yes	36	0.68 $\pm$ 0.38	-1.769
		No	150	0.82 $\pm$ 0.53	
	Anxiety	Yes	36	0.39 $\pm$ 0.46	-.441
		No	159	0.44 $\pm$ 0.57	
Future	Social Support	Yes	36	3.12 $\pm$ 0.62	-1.235
		No	160	3.28 $\pm$ 0.73	
	Help Attitude	Yes	35	5.47 $\pm$ 1.08	.012
		No	158	5.46 $\pm$ 1.10	
	Depression	Yes	129	0.84 $\pm$ 0.53	1.877
		No	57	0.69 $\pm$ 0.44	
Future	Anxiety	Yes	132	0.50 $\pm$ 0.58	2.845**
		No	63	0.29 $\pm$ 0.43	
	Social Support	Yes	132	3.33 $\pm$ 0.66	2.315*
		No	64	3.08 $\pm$ 0.79	
	Help Attitude	Yes	129	5.62 $\pm$ 1.10	2.824**
		No	64	5.15 $\pm$ 1.03	

* $p<.05$, ** $p<.01$

Table 9. Independent *t*-test by Sleep duration for Each Variable

(Mean ± SD)				
Variables	Group	N	Mean±SD	<i>t</i>
Depression	≤ 6h	47	1.01±0.50	3.428***
	≥ 7h	139	0.72±0.49	
Anxiety	≤ 6h	50	0.66±0.62	3.156**
	≥ 7h	144	0.35±0.50	
Social Support	≤ 6h	50	3.01±0.65	-2.794**
	≥ 7h	145	3.33±0.72	
Help Attitude	≤ 6h	50	5.41±1.13	-.464
	≥ 7h	142	5.49±1.08	

p*<.01, *p*<.001**Table 10.** Independent *t*-test by Living situation for Each Variable

(Mean ± SD)				
Variables	Group	N	Mean±SD	<i>t</i>
Depression	Family	62	0.85±0.54	1.240
	Alone	122	0.76±0.49	
Anxiety	Family	65	0.45±0.53	.535
	Alone	127	0.41±0.55	
Social Support	Family	65	3.34±0.61	1.192
	Alone	128	3.21±0.76	
Help Attitude	Family	64	5.66±1.11	1.772
	Alone	126	5.36±1.09	

4. 수면시간에 따른 변인별 비교

〈Table 9〉는 수면시간에 따른 변인별 독립 *t*-test를 수행한 결과이다.

〈Table 9〉에 나타난 바와 같이, 6시간 이하로 수면하는 학생 선수들이 7시간 이상 수면하는 학생 선수들보다 우울(*p*<.001)과 불안(*p*<.01) 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 7시간 이상 수면하는 학생 선수들이 6시간 이하로 수면하는 학생 선수들보다 사회적 지원 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다(*p*<.01). 반면, 도움 태도에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다(*p*>.05).

5. 거주상황에 따른 변인별 비교

〈Table 10〉은 거주상황에 따른 변인별 독립 *t*-test를 수행한 결과이다.

〈Table 10〉에 나타난 바와 같이, 거주상황에 따라서 우울, 불안, 사회적 지원, 도움 태도에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다(*p*>.05).

6. 학년에 따른 변인별 비교

학년에 따른 변인별 차이를 살펴보기 위해 일원 변량분석(One-way ANOVA)을 실시하였으며, 〈Table 11〉과 같이 나타났다.

〈Table 11〉에 나타난 바와 같이, 1학년이 2학년보다 우울 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다(*p*<.05). 반면, 불안(*p*>.05), 사회적 지원(*p*>.05), 도움 태도(*p*>.05) 요인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

Table 11. One-Way ANOVA by Academic Year

(Mean ± SD)					
Variables	Group	N	Mean±SD	F	post-hoc
Depression	1st	72	0.93±0.52	3.174*	a>b
	2nd	41	0.65±0.42		
	3rd	43	0.73±0.50		
	4th	30	0.77±0.54		
	Total	186	0.79±0.51		
Anxiety	1st	78	0.50±0.61	1.325	
	2nd	44	0.30±0.46		
	3rd	44	0.44±0.51		
	4th	29	0.42±0.54		
	Total	195	0.43±0.55		
Social Support	1st	78	3.21±0.62	.130	
	2nd	44	3.25±0.84		
	3rd	44	3.30±0.70		
	4th	30	3.27±0.80		
	Total	196	3.25±0.71		
Help Attitude	1st	78	5.42±1.15	.483	
	2nd	42	5.40±1.13		
	3rd	44	5.64±0.93		
	4th	29	5.42±1.13		
	Total	193	5.46±1.09		

**p*<.05,

a=1st, b=2nd, c=3rd, d=4th

Table 12. One-Way ANOVA by Scholarship Status

(Mean ± SD)					
Variables	Group	N	Mean±SD	F	post-hoc
Depression	Full	107	0.78±0.51	1.836	
	Partial	34	0.69±0.52		
	None	45	0.90±0.49		
	Total	186	0.79±0.51		
Anxiety	Full	112	0.41±0.53	3.482*	c>b
	Partial	36	0.28±0.47		
	None	47	0.59±0.62		
	Total	195	0.43±0.55		
Social Support	Full	113	3.11±0.80	5.364**	b>a
	Partial	36	3.50±0.50		
	None	47	3.38±0.56		
	Total	196	3.25±0.71		
Help Attitude	Full	112	5.40±1.08	.505	
	Partial	36	5.54±1.08		
	None	45	5.57±1.15		
	Total	193	5.46±1.09		

p*<.05, *p*<.01

a=Full, b=Partial, c=None

7. 장학금 수혜 여부에 따른 변인별 비교

장학금 수혜 여부에 따른 변인별 차이를 살펴보기 위해 일원 변량 분석(One-way ANOVA)을 실시하였으며, <Table 12>과 같이 나타났다.

<Table 12>에 나타난 바와 같이, 장학금을 받지 못하는 학생 선수들이 부분 장학금을 받는 학생 선수들보다 불안 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다($p < .05$). 또한, 부분 장학금을 받는 학생 선수들이 전액 장학금을 받는 학생 선수들보다 사회적 지원 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다($p < .01$). 반면, 우울($p > .05$), 도움 태도($p > .05$) 요인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

질적연구 결과

본 연구는 대학 학생 선수들의 정신건강에 대해 설문지를 통해 평균 정신건강을 알아보고 더욱 심층적으로 접근하고 풍부한 자료를 수집하고 이해하기 위하여 사회 생태학적 모델을 활용하여 인터뷰를 하였다. 사회 생태학적 모델에 따라 질문 구성을 5단계 ‘개인’, ‘대인관계’, ‘조직’, ‘지역사회’, ‘정책’으로 나눠서 질문하였다.

1. 개인

1) 전반적인 대학 학생 선수의 경험

인터뷰를 통해 대학 학생 선수들은 학업과 운동을 병행하는 과정에서 다양한 경험을 하고 있으며, 이 과정에서 학생 선수로서의 장점(긍정적인 요소)과 단점(부정적인 요소)이 공존함을 확인할 수 있었다.

(1) 대학 학생 선수로서의 장점(긍정적 요인)

대학 운동선수들은 중·고등학교 시기보다 자율성이 증가하여 자신의 훈련 및 학습 일정을 조정할 수 있는 기회가 많아졌다고 인식하는 경향을 보였다. 또한, 교수진과 학교의 배려 및 학업 지원 프로그램을 통해 학업과 운동을 균형 있게 병행할 수 있는 환경이 조성된 경우도 있었다. 이는 선수들이 자신의 미래를 장기적인 관점에서 깊이 있게 고민하게 만드는 계기가 되기도 했다.

“학교 생활 같은 건 일반 학생들보다는 많이 특혜를 받고 있는 게 아닌가 생각해요. 교수님들도 운동부 학생들 편의를 많이 봐주세요” (참여자 3)

“고등학교 때는 수업을 많이 빠지고 운동 위주로 생활했는데, 대학에서는 학점을 중요하게 생각해서 수업이 먼저고 운동이 나중이더라고요.” (참여자 5)

“중·고등학교 때는 운동만 집중했어요. 훈련이나 시합이 많아서 학업을 따라가고 싶어도 어려웠죠. 근데 대학교에서는 진로 고민도 해야 하니까, 운동만 집중하기보다는 학업도 병행하면서 지내고 있어요.” (참여자 9)

(2) 대학 학생 선수로서의 단점(부정적 요인)

대학 학생 선수들은 여전히 학업과 운동을 병행하는 과정에서 어려움을 경험하고 있었다. 리그 경기 및 연습 일정으로 인해 학교 수업을 자주 결석해야 하는 문제가 발생하며, 이에 따라 학업 성취도가 저

하되거나 강의 내용을 따라가는 것이 어렵다고 호소하는 경우가 많았다. 또한, 새벽 운동 및 야간 훈련과 같은 반강제적인 훈련 분위기로 인해 신체적·정신적 피로가 누적되며, 충분한 휴식을 취하기 어려운 점도 주요한 어려움으로 나타났다.

이 외에도 사회적 관계 형성의 어려움이 대학 운동선수들의 경험에서 중요한 요인으로 작용하고 있었다. 특히, 운동선수들은 훈련과 경기 일정으로 인해 학과 활동이나 동아리 활동에 적극적으로 참여하기 어렵고, 이에 따라 일반 학생들과의 교류 기회가 제한되는 경향이 있었다. 일부 선수들은 학과 내에서는 친밀한 관계를 형성할 수 있었지만, 다른 학과 학생들과의 교류가 어렵다는 점을 아쉬운 점으로 꼽았다.

“아무래도 수업이 어려운 것 같아요. 프로팀과 연습 경기나 리그 경기가 있는 날에는 수업을 자주 빠지게 되니까, 못 듣는 강의도 많고 이해하기도 어렵더라고요.” (참여자 4)

“저와 같은 운동을 하는 친구들과는 되게 친하게 지낸 것 같은데, 다른 과를 막 이렇게 친하게 지내고 싶어도 시간이 없으니까 저는 학교에 오래 있을 수 없으니까 그래서 그런 부분이 좀 아쉬운 것 같은 것 같아요.” (참여자 8)

“훈련보다는 학교 생활을 더 하고 있긴 한데 그때 아무래도 이제 운동만 하다가 학교 생활을 하려고 하니까 적응이 좀 안 되죠. 수업을 장기간으로 듣는다가 아니라 이런 점에서 솔직히 좀 불편함을 겪고 있죠. 원래 해야 되는 게 맞는 건데 근데 이제 중, 고등학교 때는 그런 적이 없었으니까요.” (참여자 14)

2) 전반적인 정신건강 상태 및 주요 내용

(1) 긍정적인 정신건강 상태

대학 학생 선수들은 여전히 운동에 투자하는 시간이 많지만, 고등학교 시절보다는 학업과 운동의 균형을 맞추며, 더욱 유연한 환경에서 생활할 수 있다고 인식하는 경우가 많았다. 특히 대학에서는 프로 진출을 목표로 준비하는 과정에서 임시 압박에서 벗어나 장기적인 목표를 설정할 수 있어 부담이 줄어드는 것이 정신적으로 긍정적인 영향을 미쳤다.

또한, 대학 입학 초기에는 학업과 운동을 병행하는 과정에서 적응이 필요했지만, 시간이 지나면서 점차 자기 주도적인 훈련과 학습이 가능해지고, 운동과 학업을 병행하는 과정에서 큰 압박을 받지 않는 경우도 나타났다.

“운동 자체에서 오는 스트레스는 고등학교 때보다는 덜한 것 같아요. 고등학교 때는 입시가 가장 중요해서 힘들었어요. 반면 대학은 프로를 목표로 준비하기 때문에 상대적으로 부담이 줄어든 것 같아요.” (참여자 5)

“처음 입학했을 때는 수업과 연습을 병행해야 해서 적응하는 게 어려웠어요. 하지만 저는 대학에 와서 공부도 하고 운동도 계속하고 싶어서 선택한 거라, 고등학교 때보다 좋다고 느껴요.” (참여자 7)

이처럼 대학 생활을 하면서 운동과 학업의 균형을 조절할 수 있는

능력이 향상되거나, 목표를 장기적으로 설정하며 심리적 부담이 완화되는 경험을 하는 선수들도 있었다.

(2) 부정적인 정신건강 상태

대학 학생 선수들은 여전히 다양한 요인으로 인해 정신적으로 어려움을 겪고 있었다. 가장 두드러진 요인은 미래에 대한 불안, 학업과 운동의 병행, 대인관계에서 오는 스트레스 등이었다. 특히, 대학에서는 새로운 사람들을 많이 만나게 되면서 코칭 스태프, 동료 선수, 그리고 일반 학생들과의 대인관계에서 어려움을 겪는 경우가 많았다.

“미래에 대한 스트레스가 많이 있어요. 이제 프로로 가야 하는 상황이라 미래에 대한 불안감이 많이 있는 것 같아요.” (참여자 2)

“예전에는 스트레스가 없었는데 요즘 들어 너무 많아졌어요. 특히 다른 선수들에 비해 제가 스트레스를 더 많이 받는 것 같아요. 주된 이유는 코치님과의 대인관계 때문이에요.” (참여자 3)

“시험이나 과제가 너무 많다 보니, 시합장에서도 과제를 해야 하는 경우가 많아요. 그래서 ‘이렇게까지 학교를 다녀야 하나’ 하는 생각이 들어요. 저는 학교보다 운동이 더 중요하다고 생각하는 사람이라, 학생이라기보다는 선수라는 정체성이 더 강하거든요. 그런데 시합장에서도 계속 과제를 해야 한다는 게 스트레스가 돼요.” (참여자 8)

“스트레스의 원인이 제 운동에서 오는 것 보다는 대인관계 쪽으로 많이 바뀌었어요. 대학에 오면서 새로운 사람들을 많이 만나게 되다 보니 인간관계에서 오는 스트레스가 정말 커진 것 같아요. 또 졸업 후를 생각하면, 남들보다 뒤처지는 것 같고, 나만 아무것도 준비되지 않은 것 같은 불안감이 커져요.” (참여자 9)

3) 문제 대처 방법

대학 학생 선수들을 대상으로 한 심층 인터뷰를 통해 스트레스 대처 방법을 조사하였고, 결과는 <Table 13>과 같다.

대학 학생 선수들은 스트레스를 대처하는 데 있어 주로 단기적인 방법을 활용하는 것으로 나타났다.

Table 13. The list of stress coping methods

Stress coping methods	Frequency
Sleep	2
Rest	2
Cafe	2
Taking a walk	1
Binge eating	1
Playing games	1
Dating	1
Drinking alcohol	1
Listening to music	1
Talking with a friend	1
Other exercise	1
Spending time alone	1
Mental imagery	1

2. 대인관계

1) 동료, 코치들의 정신건강 지원 내용

개인종목과 단체종목에서 정신건강 지원의 양상이 다르게 나타나는 것을 확인할 수 있었다. 개인종목의 경우, 동료 선수들 간의 정신건강 지원이 부족한 경향이 있는 반면, 코치들은 선수들의 심리적 상태에 대한 관심이 높고 적극적인 지원을 제공하려는 모습을 보였다. 이는 개인종목의 특성상 선수들이 독립적으로 훈련하고 경쟁하는 환경에서 동료 간의 상호작용이 상대적으로 적은 반면, 코치들이 선수의 심리적 안정과 경기력 향상을 위해 보다 밀착된 지원을 제공하는 구조 때문으로 해석될 수 있다.

반면, 단체종목에서는 동료 선수들 간의 정신건강 지원이 활발한 반면, 코치들의 관심과 지원이 현저히 부족한 것으로 나타났다. 단체종목에서는 팀워크와 협력이 중요한 요소로 작용하기 때문에 선수들 간의 유대감과 정서적 지지가 상대적으로 강하게 형성되는 것으로 보인다. 그러나 코치들은 선수들의 정신적 건강보다는 경기력과 전술적 부분에 집중하는 경향이 뚜렷하게 나타났으며, 일부 선수들은 코칭 스태프가 정신건강 문제를 심각하게 인식하지 않거나 오히려 부정적인 반응을 보인다고 언급하였다.

“동료들은 그래도 서로 관심을 가져주는 편인데, 감독님이나 코치님은 저희의 심리 상태에는 관심이 없는 것 같아요.” (참여자 2)

“코치님들은 선수들의 정신건강에 대해 거의 관심이 없는 것 같아요. 저뿐만 아니라 다들 힘들다고 하면, ‘네가 뭘 했다고 힘들냐’는 식으로 반응하세요. 조언이나 위로가 아니라 오히려 혼나는 경우가 많아요.” (참여자 3)

“코치님들이 선수들의 정신적인 부분을 신경 쓰는 경우는 거의 없는 것 같아요. 그래서 저희는 고민을 털어놓을 곳이 없어요. 요즘 들어 심리 상담이나 편하게 이야기할 수 있는 사람이 필요하다고 느껴요.” (참여자 4)

“골프는 워낙 개인 종목이다 보니까, 팀 동료들은 정말 친한 친구가 아니면 서로 관심이 없어요. 솔직히 팀 동료들 사이에서는 정신적인 부분에 대한 관심이 거의 없다고 생각해요. 그런데 코치님이나 프로님들은 좀 달라요. 프로님이 멘탈 관리나 마인드 컨트롤에 대해 말씀을 많이 해주셔서, 골프에서는 오히려 코치님들이 정신적인 부분을 신경 써주는 편인 것 같아요.” (참여자 8)

3. 조직

1) 기관의 심리서비스 제공 유무 및 인식

(1) 심리서비스를 제공받은 학생 선수들의 인식

심리서비스를 제공받은 학생 선수들은 심리상담이 멘탈 회복과 경기력 향상에 실질적인 도움을 준다는 공통된 인식을 보였다. 이들은 상담을 통해 자신의 감정을 더욱 명확하게 인식하고, 스트레스를 효과적으로 조절하는 방법을 배웠으며, 경기 중 심리적 안정감을 경험한 것으로 나타났다.

“감독님이나 코치님에게 말할 수 없는 고민들을 심리 상담을 통해 털어놓을 수 있어서 좋았어요. 그런 점에서 심리 상담을 받으며 마음이

한결 편해졌어요.” (참여자 5)

“성적에 대한 압박이 너무 커서 시험에 나갈 때 멘탈적으로 많이 흔들렸어요. 그래서 시험을 나가는 게 두려웠죠. 그런데 심리 상담을 받고 나서 한 달 뒤 시험에서는 심리적으로 훨씬 편안함을 느꼈어요. 자신감과 자존감도 많이 향상된 것 같아요.” (참여자 9)

(2) 심리서비스를 제공받지 못한 학생 선수들의 인식

심리서비스를 제공받지 못한 학생 선수들은 심리 상담의 필요성과 중요성에 대해 인지하고 있음에도 불구하고, 접근성과 사회적 인식으로 인해 활용하지 못하는 경우도 있었다.

“대학에서 심리학 관련 수업을 들으면서, 운동선수들에게 심리적 요인이 경기력 향상에 있어 매우 중요한 부분을 차지한다는 걸 깨닫게 됐어요. 하지만 상담을 평소엔 접근하기 어려워서 그냥 안했던 것 같아요.” (참여자 2)

“만약 1대1 상담을 받는다면 도움이 될 것 같긴 하지만, 사실 잘 감이 오지 않아요. 심리 상담을 받으면 마치 ‘내가 정신적으로 문제가 있다’고 인정하는 것 같은 느낌이 들었거든요. 그래서 상담이 실제로 도움이 되는지조차도 판단하기 어려워요.” (참여자 4)

“운동선수들은 심리적으로 힘든 경우가 많고, 정신 건강 문제나 스트레스가 심할 가능성이 커요. 만약 스포츠 심리 상담이 좀 더 보편화된다면, 감정을 효과적으로 표현하고 조절하는 데 도움이 될 거라고 생각해요.” (참여자 14)

4. 지역사회

1) 대학 스포츠에서 심리서비스 지원에 대한 인식

대학 학생 선수들은 심리서비스 지원에 대해 긍정적인 인식을 가지고 있으며, 이를 경기력 향상과 멘탈 관리, 웰빙에 있어서 중요한 과정으로 받아들이고 있다.

“저는 심리 상담에 대한 편견이 전혀 없어요. 오히려 도움을 받는 것이 긍정적인 일이라고 생각해요. 상담은 충분히 가치 있는 과정이라고 봅니다.” (참여자 2)

“저는 심리 상담에 대해 전혀 편견이 없어요. 운동은 심리적인 요인이 경기력과 밀접하게 연결되어 있다고 생각해요. 그래서 누군가 심리 상담을 받는다고 하면, 단순히 훈련의 한 과정으로 받아들여요. 이를 부정적으로 보거나 이상하게 생각할 이유가 없어요.” (참여자 7)

“운동선수들에게 심리적 요소는 경기력에 큰 영향을 미친다고 생각해요. 그래서 단순히 우울증이나 정신 건강 문제 때문이 아니라, 경기에서 멘탈을 강화하기 위해 상담을 받는 것이라고 자연스럽게 받아들여요.” (참여자 9)

“저는 심리 상담을 받는 것이 오히려 긍정적인 일이라고 생각해요. 누군가 상담을 받고 있다면, 적절한 도움을 받고 있는 것이니까요.” (참여자 10)

대부분의 선수들은 심리서비스 이용이 경기력 유지와 향상에 도움이 된다고 생각하며, 이를 훈련의 일부로 자연스럽게 생각하는 경향을 보이기도 하였다. 또한, 선수들은 심리서비스 이용이 더 보편화되어야 한다고 생각하고 있으며, 상담을 받는 것이 특별한 일이 아니라 웰빙에 있어 누구에게나 필요한 과정이라고 인식하고 있음을 알아낼 수 있었다.

5. 정책

1) 정신건강 및 심리서비스의 문제점

대학 학생 선수들을 대상으로 한 심층 인터뷰를 통해 심리서비스의 문제점을 조사하였으며, 결과는 <Table 14>와 같다.

대학 스포츠 환경에서 학생 선수들이 경험하는 정신건강 및 심리서비스 이용의 주요 문제점을 분석하였다. 인터뷰 내용을 기반으로 도출한 문제점의 빈도를 분석한 결과, 접근성이 심리서비스 이용에 가장 큰 장애 요인(12회)으로 나타났으며, 비용(5회), 시간 부족(3회), 주변의 시선(3회), 상담사의 전문성 부족(1회) 등이 주요한 문제점으로 확인되었다.

(1) 접근성

대학 학생 선수들이 심리서비스를 이용하는 데 있어 가장 큰 장애 요인은 접근성 부족이었다. 대부분의 선수들은 심리서비스를 이용하고 싶어도 어디서, 어떻게 시작해야 하는지 모르는 경우가 많았으며, 상담 서비스가 매우 친근하지 않아 이용하기 어려운 현실을 경험하고 있었다.

“처음에 심리 상담을 받아볼까? 하고 드는 생각이 어디서? 어떻게? 모르잖아요... 받아본 적이 없어서 교수님을 찾아뵙고 말씀을 드려야 되나 그런 생각을 했던 것 같아요. 그게 좀 걸림돌이지 않나 생각했어요.” (참가자 1)

“어디 가서 받아야 되는지도 잘 모르는 것 같고 심리 상담에 대한 지식이 부족했던 것 같아요.” (참가자 2)

“심리서비스나 정신건강 지원 서비스에 대해 잘 알지도 못했고, 주변에서 관련 정보를 알려주는 경우도 많지 않았어요. 경험이 없으니 어떻게 시작해야 하는지, 상담을 받으려면 어떤 과정을 거쳐야 하는지를 전혀 몰라서 결국 시도해보지 않았던 것 같아요.” (참여자 12)

(2) 비용 부담

심리서비스의 경제적 부담 또한 주요한 문제로 나타났다. 대학 학

Table 14. Problems in Mental Health and Psychological Services

Problems	Frequency
Accessibility	12
Cost	5
Time	3
Social stigma	3
Counselor's expertise	1

생 선수들은 심리서비스 이용이 유용할 것이라고 인식하고 있음에도 불구하고, 높은 비용으로 인해 상담을 포기하는 경향을 보였다.

“일단 비용적인 문제가 가장 컸던 것 같아요. 저에게는 진짜 비싸가지고... 그리고 정식으로 상담을 해본 적이 없다 보니까 그 정도의 큰 돈을 드려서까지 상담이 필요한가 그냥 이런 생각은 많이 했던 것 같아요. 한번 제대로 받아보고 싶긴 한데 비용적인 문제 때문에 어떡하지 그냥 계속 그렇게 고민만 했었던 것 같아요.” (참가자 8)

(3) 시간 부족

대학 학생 선수들은 학업과 훈련을 병행해야 하는 특성상 심리서비스를 이용하기 위한 시간을 내기 어렵다는 점을 문제점으로 지적하기도 하였다.

“운동과 학업을 병행하다 보니 심리서비스 이용을 할 시간이 부족했어요.” (참가자 3)

(4) 주변의 시선

일부 선수들은 여전히 심리서비스는 '정신적으로 문제가 있는 사람'만 받는 것'이라는 사회적 편견이 존재한다고 느꼈다. 이에 따라 주변의 시선이 부담스러워 상담을 시도하지 못하는 경우도 있었다.

“심리 상담을 받으면 사람들이 '문제가 있어서 받는 거 아니야?'라고 생각할 수도 있어서 고민했어요.” (참가자 13)

“심리 상담이 아직 일반적이지 않다 보니 받는 사람이 많지 않아서 낯설게 보일 수도 있어요. 하지만 상담이 더 활성화되면 그런 인식도 바뀔 거라고 생각해요.” (참가자 12)

(5) 상담사의 전문성 부족

상담사가 특정 종목에 대한 이해도가 부족할 경우, 상담의 효과가 제한될 수 있다고 지적하였다.

“심리 상담을 해주는 사람이 그 종목에 대해서 알고 있는 게 많으면 좋을 것 같아요. 만약에 그 사람이 그 종목에 대해 아는 게 많으면 할 얘기가 많을 것 같고 편하게 고민을 털어놓을 것 같아요. 제가 전에 상담했던 선생님이 있었는데 야구에 대해서 모르셔서 약간 부가적인 설명이 더 많이 필요해서 힘들었어요. 그래서 말하는 데 한계가 있어서 힘들었던 기억이 있어요.” (참가자 6)

논 의

본 연구는 양적연구와 질적연구를 병행하는 통합연구 방법을 사용하여, 대학 학생 선수들의 정신건강과 스포츠 심리서비스에 대한 인식과 경험을 조사하는 데 목적이 있었다.

양적연구는 특정 변수들(성별, 종목, 심리서비스 이용 관련, 수면시간, 거주상황, 학년, 장학금 여부)이 학생 선수들의 정신건강에 미치는 영향을 분석하고, 통계적으로 유의미한 결과인지 검증하는 데 초점을 맞추었다. 이를 통해서 학생 선수들의 정신건강과 심리서비스에 관한 전반적 인식을 확인할 수 있었다. 반면, 질적연구는 학생 선수들

이 실제로 느끼고 있는 정신건강 상태와 심리서비스에 대한 개인적인 인식을 탐색하는 데 중점을 두었다. 이를 통해 양적연구에서 측정되지 못한 학생 선수들의 개별적이고 주관적인 경험을 보다 심층적으로 이해할 수 있었다.

따라서, 본 연구에서 진행했던 양적연구와 질적연구는 단순히 동일한 연구 질문을 다른 방식으로 검증하는 것이 아니라, 각기 다른 관점에서 학생운동선수들의 정신건강을 고찰하며, 상호 보완적인 역할을 수행하였다.

설문지를 통해서 학생 선수들의 전체적인 경향과 특성을 파악하고, 동시에 인터뷰를 통해서 세부적인 내용을 분석하여 결과를 도출하였다. 나타난 결과들을 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 대학 학생 선수들의 정신건강 및 심리서비스 인식 수준을 성별에 따라 분석한 결과, 여성 학생 선수들이 남성 학생 선수들보다 우울과 불안 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이는 Park & Lee(2011)의 연구에서 제시된 바와 같이, 우울증이나 불안장애가 남성보다 여성에게서 약 2배 더 많이 발생하며, 여성은 평생 10~25%, 남성은 5~12%의 확률로 우울증을 경험한다는 기존 연구 결과와 유사한 경향을 보인다. 이러한 경향은 스포츠 분야에서도 나타나며, 여자 운동선수들이 남자 운동선수들보다 심리적 스트레스와 부정적인 감정을 더 많이 경험한다는 연구들이 이를 뒷받침하고 있다. 한 연구에서는 여자 축구 선수들이 훈련량이 많아질수록 우울, 긴장, 분노 및 피로와 같은 부정적인 정서가 증가하고, 활력과 같은 긍정적인 정서는 감소하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Kim et al., 2010). 또한, Choi & Lee(2014)의 연구에서도 여학생이 남학생보다 우울 수준이 높았으며, Jiang(2010)의 연구에서는 대학 운동선수의 운동정서와 생활 만족 간의 관계를 성별에 따라 분석한 결과, 남자 선수가 여자 선수보다 재미, 긍지, 정화, 활력 및 생활 만족이 높은 것으로 조사되었다. 따라서, 여성 학생 선수들이 우울과 불안을 보다 효과적으로 관리할 수 있도록 정서적 지원 프로그램을 강화하고, 멘토링 및 심리서비스를 보다 적극적으로 활용할 수 있도록 장려하는 것이 필요하다.

또한, 여성 학생 선수들이 남성 학생 선수들보다 유의미하게 높은 수준에서 더 만족스러운 사회적 지원을 받고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여러 요인이 복합적으로 작용한 결과로 해석될 수 있으며, 그중에서도 공감 능력이 중요한 요인 중 하나로 작용했을 가능성이 있다. 선행 연구에 따르면, 여성은 남성보다 평균적으로 공감 능력이 높으며, 정서적 지원을 더 중요하게 여기고 이를 적극적으로 활용하는 경향 있는 것으로 보고된 바 있다(Baron-Cohen, 2010). 반면, 성별에 따른 연구 결과, 도움 태도 요인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

따라서, 여성 학생 선수들이 긍정적인 사회적 지원을 충분히 활용할 수 있도록 돕는 환경을 더욱더 조성하는 동시에, 상대적으로 낮은 사회적 지원 만족도를 보인 남성 학생 선수들을 위한 멘토링 운영을 마련할 필요가 있다. 남성 학생 선수들은 사회적 지원을 덜 인식하거나, 정서적 지원을 요청하는 데 소극적인 태도를 보일 가능성이 있으므로, 이들을 대상으로 한 심리 프로그램을 개발하고, 정서적 지원의 필요성과 효과에 대한 인식을 높이는 교육을 강화할 필요가 있다. 또한, 성별에 관계없이 학생 선수들이 심리적 지원을 받을 수 있도록 접근성을 높이는 것이 전반적인 정신건강 향상에 중요한 역할을 할 것으로 판단된다.

둘째, 대학 학생 선수들의 정신건강 및 심리서비스 인식 수준을 종목에 따라 분석한 결과, 개인종목 학생 선수들이 단체종목 학생 선수

들보다 유의하게 높은 사회적 지원을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 이는 개인종목 스포츠 선수들의 경우, 자신의 수행 능력이 경기 결과에 직접적으로 연관이 있기 때문에 단체종목 선수들보다 심리적 부담감을 더 잘 느끼고(Moon & Lee, 2005), 단체종목 선수들은 팀 동료들과 함께 경기에 임하면서 서로 의지할 수 있고 활발한 의사소통을 통해 문제를 해결하는 데 도움을 받을 수 있기 때문이라고 해석된다. 또한, 경기 결과에 대한 책임이 개인에게 집중되지 않고 팀원들과 분담되기 때문에 심리적 부담이 상대적으로 낮아질 가능성이 있다(Cho & Lee, 2000). 따라서, 개인종목 학생 선수들은 본인의 소속 기관, 담당 코치, 주변 사람들에게 보다 적극적으로 도움을 요청하는 경향을 보이며, 이러한 행동이 더 높은 수준의 사회지원으로 이어지는 것으로 해석된다. 이러한 양적연구 결과를 뒷받침해주는 질적연구 인터뷰 내용도 있었다. 단체종목 선수들은 '감독과 코치는 선수의 심리상태에 무관심하다'라고 인식하고 말하였다. 이에 반해, 개인종목 선수들은 '코치나 주변 프로들이 본인의 심리상태에 관심을 보이고 관리도 해준다'라는 답변하였다. 이처럼, 양적연구와 질적연구의 결과가 서로의 결과를 보완하며 일관된 경향을 나타냈다.

반면, 종목에 따른 연구 결과, 우울, 불안, 도움 태도 요인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서, 개인종목 학생 선수들이 높은 수준의 사회적 지원을 지속적으로 활용할 수 있도록 도우며, 상대적으로 낮은 사회적 지원 만족도를 보인 단체종목 학생 선수들을 위한 전략을 마련할 필요가 있다. 단체종목 선수들은 팀 내 관계에서 도움을 받을 기회가 많을 것으로 예상되지만, 실제로는 감독과 코치로부터 심리적 지원을 충분히 받지 못한다고 느끼고 있다. 이에 따라, 단체종목 선수들의 개별적인 심리적 어려움을 인식하고 보다 적극적으로 지원을 요청할 수 있도록 돕는 심리적 자기표현 훈련 프로그램이 필요하다. 또한, 코칭 스태프 및 동료 선수 간의 정서적 지원 문화를 형성할 수 있도록 심리지원 체계를 강화하고, 개별 상담 및 심리적 교육을 확대하는 것이 중요하다.

셋째, 대학 학생 선수들의 정신건강 및 심리서비스 인식 수준을 심리서비스 3가지 요인(과거 유무 경험, 현재 참여 여부, 미래 참여 계획)에 따라 분석한 결과, 과거와 현재에 따라 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 하지만, 미래 계획에 따라서 통계적으로 유의미한 결과가 나타났다. 미래에 심리서비스를 이용할 계획이 있는 학생 선수들이 이용할 계획이 없는 학생 선수들보다 불안 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이는 심리적으로 불안을 더 많이 느끼고 있는 학생 선수일수록 심리서비스의 필요성을 인식하고 있으며, 이에 따라 상담이나 심리서비스 지원을 받을 의향이 높다는 것으로 해석된다. 이러한 양적연구의 결과를 뒷받침해주는 질적연구 인터뷰 결과도 있었다. 미래에 심리서비스를 이용하길 원하는 학생 선수 중에서 '시합 전 항상 심적으로 불안하기 때문에 심리 상담을 통하여 마음의 안정을 찾고 싶다'라고 답변하였다.

또한, 미래의 심리서비스를 이용할 계획이 있는 학생 선수들이 이용할 계획이 없는 학생 선수들보다 유의하게 높은 사회적 지원을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 이는 심리서비스에 대한 관심과 이용 의향이 높은 학생 선수들이 이미 본인이 속한 기관, 코치, 팀 동료, 가족 등으로부터 적극적인 사회적 지원을 받고 있을 가능성이 높으며, 이러한 환경이 심리서비스 이용에 대한 개방적인 태도로 이어진 것으로 볼 수 있다. 그뿐만 아니라, 미래의 심리서비스를 이용할 계획이 있는 학생 선수들이 이용할 계획이 없는 학생 선수들보다 통계적으로 상담을 통해 도움을 받는 것에 대하여 더 긍정적으로 인식하고 있는 것으

로 나타났다. 이 또한 마찬가지로 미래에 심리서비스 이용 의향이 높은 학생 선수들이 이미 심리적 지원의 필요성을 인식하고 있으며, 상담을 긍정적인 해결 수단으로 받아들이고 있을 가능성이 높은 것으로 해석된다. 이러한 양적연구의 결과를 뒷받침해주는 질적연구 인터뷰 결과도 있었다. 미래에 심리서비스를 이용하길 원하는 학생 선수 중에서 '운동선수에게 심리적 요인은 경기력 향상과 일상 웰빙에 매우 중요한 부분'이라고 하였다.

반면, 미래에 심리서비스 참여 계획 여부에 따른 연구 결과, 우울 요인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서, 미래에 심리서비스 이용 의향이 있는 학생 선수들이 불안을 더 많이 느끼는 경향이 있음을 고려할 때, 심리적 어려움을 느끼는 학생 선수들이 더욱더 쉽게 심리서비스를 접하고 활용할 수 있도록 접근성을 강화하는 것이 중요하다. 단순히 불안이 높은 선수들만 심리서비스를 고려하는 것이 아니라, 우울과 스트레스를 경험하는 학생 선수들도 적절한 지원을 받을 수 있도록 인식 개선 및 접근성을 확대하는 전략이 필요하다. 또한, 심리서비스의 효과와 필요성에 대한 교육을 강화하여, 심리적 어려움을 겪고 있지만 심리서비스 이용을 고려하지 않는 학생 선수들이 적극적으로 지원을 요청할 수 있도록 돕는 환경을 조성할 필요가 있다. 이를 위해, 운동선수들에게 특화된 심리교육 및 상담 프로그램을 개발해야 한다.

넷째, 대학 학생 선수들의 정신건강 및 심리서비스 인식 수준을 수면시간에 따라 분석하였다. American Academy of Sleep Medicine과 Sleep Research Society는 18~60세 성인의 경우 정기적으로 밤에 7시간 이상의 수면을 권장하고 National Sleep Foundation은 하루 7~8시간의 수면이 최적의 수면시간이라고 한다(Watson et al., 2015). 또한, 국내 연구에서는 6시간 이하의 짧은 수면시간은 자살사고와 우울증에 유의한 연관성이 있음을 제시하였다(Lee et al., 2009). 따라서, 본 연구에서는 선행 논문들의 연구 결과에 따라 수면시간의 기준을 6시간 이하와 7시간 이상으로 분류하였다.

분석 결과, 6시간 이하의 수면시간을 가진 학생 선수들이 7시간 이상의 수면시간을 가진 학생 선수들보다 우울과 불안 수치가 모두 유의하게 높은 것으로 나타났다. 또한, 6시간 이하의 수면시간을 가진 학생 선수들이 7시간 이상의 수면시간을 가진 학생 선수들보다 사회적 지원 인식 수준이 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 이는 충분한 수면을 취하지 못하는 것이 학생 선수들의 정신건강에 부정적인 영향을 미치며, 수면 부족이 우울과 불안 수준을 증가시키는 중요한 요인 중 하나임을 시사한다. 또한, 기존 연구에서 보고된 바와 같이, 수면시간과 정신건강 문제와 밀접한 연관이 있다는 점을 본 연구 결과가 뒷받침하고 있다. 선행 논문들에 따르면, 대학생의 수면의 질에 영향을 미치는 요인에는 대인관계 문제, 스트레스, 불안 및 우울과 같은 정신건강, 학업, 오락 및 건강 상태 등이 보고되고 있다(Jung & Park, 2013; Lund et al., 2010; Schlarb et al., 2017; Sing & Wong, 2010; Taylor et al., 2007). 대인관계 문제는 수면의 질과 관련이 있으며 대인관계 문제 정도가 높은 개인일수록 수면의 질 정도가 낮은 것으로 나타났다(Gunn et al., 2014). 이는 수면시간이 부족한 학생운동선수들이 신체적·정신적 피로 누적으로 인해 사회적 관계 형성과 유지에 어려움을 겪을 가능성이 있으며, 이로 인해 사회적 지원을 충분히 활용하지 못하거나 불만족스럽게 인식할 수 있음을 시사한다. 또한, 수면 부족이 정서적 안정성과 대인관계에 부정적인 영향을 미친다는 기존 연구 결과와도 일치하며, 충분한 수면을 하지 못하는 학생 선수들이 정서적 피로와 사회적 고립감을 경험할 가능성이 있음을 보여준다.

반면, 수면시간에 따른 연구 결과, 도움 태도 요인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서, 운동선수들의 정신건강과 사회적 관계 만족도를 높이기 위해서는 적절한 수면 관리를 지원하는 제도적·환경적 개입이 필요할 것이다. 이를 위해, 훈련 및 경기 일정과 연계된 체계적인 수면 교육 프로그램을 개발하고, 학생 선수들이 수면 건강의 중요성을 인식하도록 돕는 것이 필요하다. 또한, 코칭 스태프 및 팀 의료진이 선수들의 수면 패턴을 관리할 수 있도록 지원 체계를 강화하는 것이 중요할 것이다. 아울러, 수면 부족이 정신건강에 미치는 부정적인 영향을 완화하기 위해, 학생 선수들이 스트레스 관리 및 심리적 회복 전략을 습득할 수 있는 심리 교육과 상담 서비스를 보다 적극적으로 활용할 수 있도록 환경을 조성할 필요가 있다. 수면 부족이 누적될 경우 경기력 저하뿐만 아니라 장기적으로 정신건강 문제로 이어질 가능성이 큰 만큼, 학생운동선수들의 수면 습관을 개선할 수 있는 맞춤형 지원이 제공되어야 한다.

다섯째, 대학 학생 선수들의 정신건강 및 심리서비스 인식 수준을 학년에 따라 분석한 결과, 우울 요인에서 1학년 학생 선수들이 2학년 학생 선수들보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 선행연구에 따르면, 통계적으로 유의한 수준에서 3학년보다 1, 2, 4학년이 우울 정도가 높았다(Choi & Lee, 2014). 반면, 통계적으로 유의하지 않은 수준에서, 2학년이 1학년보다 근소하게 높은 경향을 나타내(Choi & Lee, 2014) 본 연구의 결과와 상이하게 나타났다. 이는 운동부의 특성상 1학년은 팀의 막내로서 심부름, 잡일, 별치 등을 경험하기도 하고 신입 선수들은 학업과 운동을 병행해야 하는 부담과 함께 운동부의 위계적 문화, 강도 높은 훈련, 새로운 환경 적응 등의 스트레스로 인해 심리적 부담이 가중될 가능성이 크다. 이러한 요인들이 우울감을 높이는 주요 원인으로 작용할 수 있다. 따라서, 1학년 학생 선수들이 대학 생활과 운동 환경에 더욱더 원활하게 적응할 수 있도록 정신건강 프로그램 및 심리서비스 지원 시스템을 마련하고 접근성을 높이는 것이 필요하다. 선배 선수나 전문 상담사가 신입 선수들의 적응을 돕고, 심리적 어려움을 상담할 수 있는 환경을 조성하는 것이 필요하다. 또한, 코칭 스태프가 신입 선수들의 정신건강을 고려한 지도 방식을 적용할 수 있도록 교육을 강화할 필요도 있다. 이처럼, 신입 선수 단계에서부터 체계적인 지원이 이루어진다면, 장기적으로 학생 선수들의 정서적 안정과 경기력 향상에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대된다. 반면, 학년에 따른 불안, 사회적 지원, 도움 태도에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

여섯째, 대학 학생 선수들의 정신건강 및 심리서비스 인식 수준을 장학금 혜택 수준에 따라 분석한 결과, 장학금을 받지 못하는 학생 선수들이 부분 장학금을 받는 학생 선수들보다 불안 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이는 장학금을 받지 못하는 학생 선수들이 경제적 부담과 경기 성적에 대한 압박을 더욱 크게 느낄 가능성이 높으며, 이에 따라 불안 수준이 증가할 수 있음을 시사한다. 이러한 양적 연구 결과를 뒷받침하는 질적연구 인터뷰 내용도 있었다. 비인기 종목(수상스키)의 학생 선수는 '대회 성적에 따라 받는 상금이 대학 생활 및 선수 생활에 엄청난 영향을 준다'라고 답변하였다. 이는 장학금이나 경제적 지원이 부족한 학생 선수들이 경기 성적에 대한 부담을 더욱 크게 느끼며, 이러한 압박이 정신건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 또한, 비인기 종목 선수들의 경우, 재정적 안정성이 경기 성적과 직접적으로 연결된다고 볼 수 있기 때문에 경제적 스트레스가 더욱 심화될 가능성이 있으며, 이는 불안 수준을 높이는 요인으로 작용할 수 있다. 또한, 사회적 지원 요인에서도 장학금

수혜 여부에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 부분 장학금을 받는 학생 선수들이 전액 장학금을 받는 학생 선수들보다 사회적 지원 수치가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이러한 이유로는 부분 장학금을 받는 학생 선수들이 전액 장학금을 받는 선수들보다 경제적 부담이 상대적으로 크기 때문에 추가적인 도움을 받기 위해 코치, 팀 동료, 가족, 학교의 지원 시스템 등을 보다 적극적으로 활용할 가능성이 크다. 즉, 자신이 처한 상황에서 필요한 지원을 더 많이 찾고 요청할 가능성이 있으며, 이러한 경험이 사회적 지원 수준을 더 만족스럽게 인식하도록 만들었을 수 있다.

따라서, 경제적 부담을 겪는 학생 선수들을 위한 추가적인 금전적 지원 정책을 강화하는 것이 필요하다. 특히, 장학금 혜택이 적거나 없는 학생 선수들을 대상으로 맞춤형 재정 지원 프로그램을 마련하고, 경기 성적과 무관하게 지속적인 지원을 받을 수 있는 제도를 확립하는 것이 중요하다. 현재 장학금 수혜 여부가 경기 성적과 직결되는 구조에서는 경제적 부담이 심리적 불안과 스트레스로 이어질 가능성이 높기 때문에 보다 안정적인 지원 체계를 구축할 필요가 있다. 또한, 비인기 종목 선수들의 경우, 재정적 안정성이 경기 성적과 직접적으로 연결되는 경향이 있으므로 비인기 종목 선수들에 대한 지원이 더욱 세심하게 이루어질 필요가 있다. 비인기 종목 선수들이 경제적 스트레스 없이 운동을 지속할 수 있도록, 생활비 보조금이나 훈련비 지원과 같은 실질적인 지원 방안을 마련하는 것이 필요하다. 이를 통해 학생 선수들이 경기 성적에 대한 압박을 줄이고, 심리적 안정감을 유지하면서 보다 건강한 스포츠 활동을 이어 나갈 수 있도록 해야 한다. 반면, 장학금 혜택 수준에 따라 우울과 도움 태도 요인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

일곱째, 대학 학생 선수들의 심리서비스에 대한 인식을 심층 인터뷰를 한 결과, 대부분의 학생 선수들이 심리서비스의 필요성과 중요성에 대해 긍정적인 태도를 보이는 것으로 나타났다. 심리서비스를 경험한 선수들은 이를 통해 멘탈 회복, 정서적 안정, 경기력 향상, 자기관리 등의 실질적인 효과를 경험하였으며, 심리서비스 이용이 선수 생활에 있어 중요한 역할을 한다고 답변하였다. 이들은 심리서비스 이용을 통해 경기 중 긴장과 압박을 효과적으로 조절하고, 심리적 회복력을 키울 수 있었다고 평가했다. 이와 같은 내용은 선행 연구에서도 찾아볼 수 있었다. Cheon et al.(2024)의 연구에서 심리기술훈련은 대학 축구선수의 심리기술이나 스포츠 수행전략, 자기관리 능력을 긍정적으로 향상시키는 것으로 나타났다. 또한, 69.1%가 경기력 향상, 심리적 안정, 스트레스 해소 등을 위해 심리훈련이 필요하다고 대답하였다(Jeon & An, 2024). 이처럼 학생 선수들이 심리서비스를 통해 멘탈 회복, 경기력 향상, 자기관리 등의 능력 향상을 경험하는 모습은 기존 선행 연구의 결과와도 일치한다. 따라서, 대학 학생 선수들에게 체계적인 심리서비스를 지원하는 것은 선수로서의 경쟁력을 강화할 뿐만 아니라, 학업과 운동을 병행해야 하는 이들의 전반적인 생활의 질을 높이고, 장기적인 선수 생활에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 점에서 중요한 의미가 있다.

반면, 심리서비스를 경험하지 못한 학생 선수들은 상담의 필요성을 인식하면서도 실제로 이를 활용하지 못하는 경향을 보였다. 이들은 심리서비스 이용이 경기력 향상과 정신건강 관리에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 점을 인식하고 있었지만, 접근성, 비용, 상담에 대한 사회적 낙인, 상담 효과에 대한 불확실성 등으로 인해 상담을 시도하지 못한 경우가 많았다. 특히, 학생 선수들이 심리서비스를 이용하는 데 있어 하나같이 가장 큰 장애 요소로 '접근성'이라고 답변하였

다. 상담을 원하지만 대학 내에서 쉽게 접근할 수 있는 심리지원 시스템이 부족하거나, 선수들이 상담을 받을 수 있는 시간과 장소가 제한적이라는 점이 주요한 문제로 나타났다. 또한, 상담을 원하는 학생들이 전문 심리상담사를 처음부터 직접 찾아가야 하는 구조적 불편함 역시 심리서비스 이용을 저해하는 요인으로 작용했다. 또한, 비용 문제도 일부 학생 선수들에게 심리서비스 이용을 망설이게 하는 요인 중 하나로 작용했다. 특히, 대학 차원에서 제공되는 무료 상담 이외의 개인 상담을 고려하는 경우, 비용 부담이 심리서비스 이용을 제한하는 요소가 될 수 있다. 그러나 이러한 문제는 접근성에 비해 상대적으로 덜 중요한 요소로 나타났다. 대학 학생 선수들은 비용보다 '접근성'이 더 큰 장애 요소라고 인식하는 경향을 보였다. 선행 연구 결과에서도 이와 같은 내용을 확인할 수 있었다. 선행 연구에 따르면, 심리훈련의 제한점으로 정보 부족 28.7%, 전문 교육 부족 26.4%, 전문가 부족 17.9%, 시간 부족 17.3%로 나타났다(Jeon & An, 2024).

이러한 심리서비스에 대한 접근성 부족이 스트레스 대처 방법에도 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 학생 선수들은 스트레스 대처 방법으로 단기적인 방법들을 주로 사용하고 있었다. 수면, 휴식, 카페 방문과 같은 단기적인 방법들은 신체적 피로 해소에 도움이 될 수 있으나, 심리적 스트레스를 해소하기에는 한계가 있을 수 있다. 폭식, 게임, 음주와 같은 방법들 또한 단기적으로 스트레스 해소에 효과적일 수 있지만, 장기적으로는 부정적인 영향을 미칠 가능성이 크다. 특히, 음주는 건강과 경기력에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 폭식 또한 체중 관리와 건강 유지에 문제를 일으킬 수 있다. 반면, 이미지 트레이닝과 같은 건강한 대처 방법은 정신건강과 경기력 향상에 긍정적인 역할을 할 수 있다. 그러나 본 연구에서는 한 명의 학생 선수를 제외하면 심리적 스트레스의 근본적인 해결을 위해 심리서비스(예: 심리 상담, 명상 등)를 이용하는 학생 선수들이 없는 것으로 나타났다. 결과를 종합하면, 학생 선수들이 스트레스 해소를 위해 주로 단기적인 방법에 의존하고 있다. 이는 심리서비스의 접근성이 낮거나 이용 과정이 불편할 경우, 선수들이 더욱 즉각적인 해결책을 찾으려는 경향으로 해석된다.

대부분의 학생 선수들은 심리서비스 이용에 대한 편견이 적으며, 이를 멘탈 관리와 경기력 향상을 위한 필수적인 과정으로 인식하는 경향을 보였다. 특히, 골프와 같은 일부 종목에서는 이미 심리서비스 이용이 일반적인 훈련과정으로 자리 잡아, 심리서비스를 이용하는 것이 자연스러운 과정으로 받아들여지고 있었다. 그러나, 여전히 일부 학생 선수들은 심리서비스를 이용하는 것은 '정신적으로 문제가 있는 사람'이라는 인식을 불러올 수 있다는 우려를 하고 있었다. 이러한 인식은 선수들이 심리서비스를 필요로 하면서도 쉽게 이용하지 못하는 이유 중 하나로 작용하고 있다. 따라서, 심리서비스 이용이 특정 문제 해결을 위한 과정이 아니라, 선수들이 더욱 건강한 심리 상태를 유지하고 경기력을 향상시키기 위한 훈련의 일부라는 점을 강조할 필요가 있다. 이를 위해, 심리서비스에 대한 긍정적인 인식을 더욱 확대하고, 심리적 지원이 자연스러운 과정으로 자리 잡을 수 있도록 교육과 홍보를 강화해야 한다.

결론적으로, 심리서비스의 접근성을 개선하는 것이 가장 시급한 과제이며, 이를 위해 더욱더 체계적인 지원 시스템을 구축해야 한다. 대학 차원에서는 심리서비스를 보다 적극적으로 제공하고, 운동부 내에서는 정기적인 심리서비스 이용을 받을 수 있는 기회를 제공하며, 온라인·오프라인 상담 서비스를 활성화하는 것이 필요하다. 또한, 코칭

스태프와 지도자들이 선수들의 정신건강을 고려하여 심리서비스 이용을 장려하는 문화가 형성될 필요가 있다. 접근성이 보장된다면, 심리서비스에 대한 인식 개선뿐만 아니라, 실질적으로 심리서비스 이용률 증가로 이어질 수 있으며, 이는 궁극적으로 학생 선수들의 정신건강 증진과 경기력 향상에 실질적인 도움을 줄 수 있을 것이다.

여덟째, 대학 학생 선수들의 주요 스트레스 원인에 대해 심층 인터뷰를 한 결과, 지도자와의 관계, 팀 내 인간관계, 미래에 대한 불확실성이 주요한 스트레스 요인으로 작용하는 것이 이번 연구를 통해 확인되었다. 운동선수들은 스포츠 환경에서 지도자, 팀 동료, 선배, 부모, 팬 등과 다양한 대인관계를 형성하고 생활하며, 이러한 관계는 선수들의 심리적 건강과 경기력에 상당한 영향을 미친다. 선행연구에서도 운동선수들이 경기력 향상뿐만 아니라 심리적 안정을 위해 원만한 대인관계가 필수적이며, 대인관계에서의 어려움이 반복적이고 과도한 스트레스로 이어질 경우 심리적 탈진과 정신건강 악화를 초래할 수 있음이 나타났다(Choi, 2003; Ham, 2021; Huh & Kim, 2021; Kang et al., 2010; Kim & Park et al., 2010; Kim & Chang, 2022; Kim & Hong, 2018; Lee & Huh, 2017; Yook & Choi, 2021). 특히, 대한민국의 학생운동선수들은 어린 시절부터 단체 생활과 합숙을 경험하며 지도자와 동료 선수들과 밀접한 관계를 형성하는데, 이 과정에서 지도자와의 관계 불일치, 팀 내 위계 구조, 사회적 기대 등이 선수들의 심리적 부담으로 작용할 가능성이 크다. 이는 단체 스포츠뿐만 아니라 개인 스포츠에서도 공통적으로 나타나는 현상이며, 지도자와 선수 간의 원만한 대인관계 유지가 스포츠에서 매우 중요하다는 점을 나타낸다(Choi et al., 2012).

이번 연구에서도 대학 학생 선수들은 대인관계에서 오는 스트레스를 크게 경험하고 있으며, 특히 지도자와의 대인관계를 주요한 스트레스 요인 중 하나라고 밝혔다. 인터뷰에 참여한 일부 선수들은 지도자로부터의 정서적 지지 부족과 부정적인 피드백이 심리적 스트레스를 가중시키는 요소로 작용한다고 답변하였다. 대인관계 문제와 더불어, 미래에 대한 불확실성이 선수들에게 또 다른 스트레스 요인으로 작용하고 있었다. 대학 시절에는 훈련과 경기 일정이 중심이 되어 생활하지만, 졸업 후에는 운동을 계속할지, 다른 진로를 선택할지에 대한 고민과 불안이 커지는 경향이 있었다. 특히, 운동을 지속하기 어려운 환경에 놓인 선수들은 은퇴 이후의 삶에 대한 대비가 부족하다고 느끼며, 미래에 대한 불안감을 크게 경험하고 있었다. 이러한 결과는 기존 연구에서도 확인된 바 있다. 운동선수들이 은퇴 후의 삶에 대한 계획이 부족할 경우 심리적 스트레스가 증가하고, 이는 우울과 불안으로 이어질 가능성이 높다(Park et al., 2013; Taylor & Ogilvie, 1994). 학생 선수들은 대부분 훈련과 경기에 집중하는 생활을 이어왔기 때문에, 스포츠 외적인 경험이 부족할 경우 졸업 이후의 진로 불안이 더욱 클 가능성이 있다. 특히, 운동선수 출신이라는 정체성에서 벗어나 새로운 환경에 적응해야 하는 부담이 크며, 이에 대한 체계적인 지원이 부족한 현실이 문제로 지적된다.

따라서, 학생 선수들이 건강한 대인관계를 형성하고 심리적 안정을 유지할 수 있도록, 스포츠 환경 내에서 체계적인 지원이 필수적으로 필요하며, 지도자와 팀 구성원, 학교가 함께 협력하여 선수들의 정신건강을 보호할 수 있는 구조적인 변화를 만들어야 할 것이다. 또한, 졸업 이후의 진로 불안을 완화하기 위해 미래를 준비할 수 있도록 진로 상담 및 커리어 개발 프로그램을 제공한다면, 선수들이 더욱 안정적인 심리 상태를 유지하면서 미래를 준비할 수 있을 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 대학 학생 선수들의 정신건강과 스포츠 심리서비스에 대한 인식과 경험을 양적·질적 통합 연구 방법을 통해 심층적으로 탐색하였다. 기존 연구들이 주로 스트레스 수준이나 심리기술훈련 효과에 초점을 맞춘 데 비해, 본 연구는 대학 학생 선수들의 정신건강과 심리서비스 인식 및 경험에 대해 구체적으로 조명함으로써, 학생 선수 정신건강 지원 체계의 필요성을 실증적으로 제시하였다.

또한, 연구 결과를 바탕으로 대학 스포츠 환경 개선을 위한 구체적 정책적·제도적 제언을 도출함으로써, 향후 학생 선수들의 정신건강 증진과 심리서비스 이용 활성화에 기여할 수 있는 실천적 근거자료를 제공하였다는 점에서 학문적 및 실천적 의의가 있다. 이에 따른 결론은 다음과 같다.

첫째, 여성 학생 선수들은 남성 학생 선수들보다 우울, 불안, 사회적 지원 수치가 높게 나타났다.

둘째, 개인종목 학생 선수들이 단체종목 학생 선수들보다 사회적 지원 수치가 높게 나타났다.

셋째, 미래에 심리서비스를 이용할 계획이 있는 학생 선수들이 이용할 계획이 없는 학생 선수들보다 불안, 사회적 지원, 도움 태도 수치가 더 높게 나타났다.

넷째, 6시간 이하의 수면시간을 가지는 학생 선수들이 7시간 이상의 수면시간을 가지는 학생 선수들보다 우울, 불안 수치가 높았고, 사회적 지원 수치는 낮게 나타났다.

다섯째, 1학년 학생 선수들이 2학년 학생 선수들보다 우울 수치가 높게 나타났다.

여섯째, 장학금을 받지 못하는 학생 선수들이 부분 장학금을 받는 학생 선수들보다 불안 수치가 높았고, 부분 장학금을 받는 학생 선수들이 전액 장학금을 받는 학생 선수들보다 사회적 지원 수치가 높게 나타났다.

일곱째, 학생 선수들은 심리서비스의 필요성과 효과에 대해 긍정적으로 인식하고 있으나 접근성 부족과 구조적 불편함이 심리서비스 이용을 저해하고 있는 주요 원인으로 나타났다.

마지막으로 학생 선수들이 인식하는 다양한 스트레스 원인 중 가장 주요한 문제는 대인관계였다. 특히, 코치와의 대인관계가 학생 선수들의 정신건강에 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

대학생들의 스트레스와 운동선수들의 심리기술훈련에 관한 연구는 다양하게 진행되었지만, 대학 학생 선수들의 정신건강 및 심리서비스 인식과 경험에 관한 연구는 부족하였다. 본 연구는 대학 학생 선수들의 정신건강과 심리서비스에 대한 이해를 제시하는 데 의의가 있었다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 제시한다.

첫째, 학생 선수들의 정신건강 관리를 위해 대학 내 체육부 또는 스포츠 관련 부서에 전담 심리상담 인력을 배치하고, 정기적인 심리 건강 검진 프로그램을 운영할 필요가 있다.

둘째, 심리서비스 접근성 강화를 위해 비대면 심리지원 플랫폼을 구축해야 한다. 모바일 어플리케이션이나 온라인 기반 시스템을 통해, 학생 선수들이 시간과 장소에 구애받지 않고 심리상담 예약 및 심리 검사에 접근할 수 있도록 지원해야 한다.

셋째, 지도자와 학생 선수 간의 긍정적 관계 형성과 스트레스 예방을 위해, 코칭 스태프 대상 심리교육 프로그램을 정기적으로 운영해야 한다. 이를 통해 지도자들이 선수들의 심리적 요구를 민감하게 인

식하고, 건강한 팀 문화를 조성할 수 있도록 해야 한다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 다양한 스포츠 종목의 선수들을 대상으로 연구하였기 때문에, 특정 종목에 국한하여 해석하기에는 신중한 접근이 요구된다. 따라서, 후속 연구에서는 특정 종목의 특성에 맞추어 검사를 진행하고 결과를 제시하는 것이 필요할 것으로 판단된다.

둘째, 본 연구의 질적연구 참여자들은 모두 수도권 대학 선수들이 대상이었다. 다양한 지역과 학교 선수들의 인식과 경험에 대해 더욱 폭넓게 접근할 필요가 있다.

CONFLICT OF INTEREST

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

AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: Jungyoun. Kim, Junghoon. Huh, Data curation: Jungyoun. Kim, Junghoon. Huh, Formal analysis: Jungyoun. Kim, Methodology: Jungyoun. Kim, Junghoon. Huh, Projectadministration: Jungyoun. Kim, Visualization: Jungyoun. Kim, Writing-original draft: Jungyoun. Kim, Writing-review & editing: Jungyoun. Kim, Junghoon. Huh

참고문헌

- Adams, S. K., Murdock, K. K., Daly-Cano, M., & Rose, M. (2020). Sleep in the social world of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral Sciences*, 10(2), 54.
- Baron-Cohen, S. (2010). *The essential difference: Male and female brains and the truth about autism*. ReadHowYouWant. com.
- Barrett, P. (2007). Structural equation modelling: Adjudging model fit. *Personality and Individual Differences*, 42(5), 815-824.
- Boo, J. M., Kang, D. O., & Kang, E. H. (2016). The mediating effect of defense mechanism in relationship between college students' stress from interpersonal relationships and psychological well-being. *Korean Journal of Counseling*, 17(3), 295-318.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International Encyclopedia of Education*, 3(2), 37-43.
- Cheon, S. M., Cho, M. J., & Jeon, J. H. (2024). The case study of psychological skills training on university soccer players. *Korean Journal of Sport Psychology*, 35(3), 37-51.
- Cho, M. J., & Kim, K. H. (1993). Diagnostic validity of the CES-D (Korean version) in the assessment of DSM-III-R major depression. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 32(3), 381-399.
- Cho, W. J., & Lee, K. H. (2000). Burnout levels of high school athletes in sport type and event style. *The Korean Journal of Physical Education*, 39(4), 287-295.
- Choi, H. C. (2013). Moderating effectiveness of the spiritual resilience in effects of college life stresses on the mental health of college students. *Church Social Work*, 22(0), 43-70.
- Choi, K. Y. (2003). A study on the reasons for the athletes of high school of athletics to quit their careers. *The Korean Journal of Physical Education*, 42(3), 317-326.
- Choi, M. R., Park, S. H., & Seong, C. H. (2012). Structural relationship among coach-athlete fit, psychological need satisfaction and athletic burnout. *The Korean Journal of Physical Education*, 51(2), 203-213.
- Choi, S. H., & Lee, H. Y. (2014). Influence on college students' depression of anxiety, unemployment stress, and self-esteem: Moderating effect of resilience. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(10), 619-627.
- Consensus Conference Panel:, Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., ... & Tasali, E. (2015). Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(8), 931-952.
- Cooper, C. L., & Marshall, J. (1986). Sources of managerial and white collar stress. *Journal of Organizational Behavior Management*, 29, 823-852.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. 2d ed., rev. and enl. New York, Norton.
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature biotechnology*, 36(3), 282-284.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. CA: Sage Publications Limited.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59-82.
- Gunn, H. E., Troxel, W. M., Hall, M. H., & Buysse, D. J. (2014). Interpersonal distress is associated with sleep and arousal in insomnia and good sleepers. *Journal of Psychosomatic Research*, 76(3), 242-248.
- Ham, C. M. (2021). *The influence of athlete's performance by type of psychological trauma*. Master's thesis. Korea National Sport University.
- Hammer, J. H., Parent, M. C., & Spiker, D. A. (2018). Mental Help Seeking Attitudes Scale (MHSAS): Development, reliability, validity, and comparison with the ATSPPH-SF and IASMHS-PO. *Journal of counseling psychology*, 65(1), 74.
- Hinkle, J. S. (1993). Problem solving and decision making: Life skills for student athletes. *Student athletes: Shattering the Myths and Sharing the Realities*, 71-80.
- Hong, S. H. (2000). The criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Huh, J. H., & Kim, B. S. (2021). Judo athletes based on psychosocial model trauma risk and protection factor search. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 21(7), 75-92.
- Jee, Y. J., Lee, Y. B., Lee, A. R., & Jeon, J. W. (2013). Factors influencing mental health among nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 14(8), 3866-3875.
- Jeon, M. S., Kim, H. J., & Park, Y. S. (2014). Stress and mental health in undergraduate students. *Journal of the Korean Society for Multicultural Health*, 4(1).
- Jeon, M. W., & An, S. H. (2024). A study on the perception of sports psychological counseling. *Journal of The Korea Society of Computer and Information*, 29(4), 91-103.
- Jiang, R. G. (2010). The relationship among passion, exercise emotion and life satisfaction of college student athletes. *Journal of Korea Sports Research*, 21(1), 15-29.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1981). *LISREL V: Analysis of linear structural relationships by maximum likelihood and least squares methods;[user's Guide]*. University of Uppsala, Department of Statistics.
- Jung, C. H., Koo, W. Y., Kwon, S. H., Kim, B. J., Kim, Y. S., Kim, Y. H., Kim, W. B., Kim, J. S., Sung, C. H., Yang, M. H., Yoon, G.

- U., Yoon, Y. G., Lee, K. H., Lee, C. M., Lim, T. H., Jeon, S. Y., Choi, E. G., Heo, J. S., Hong, G. D., Hong, J. H., & Hwang, J. (2009). *Sports psychology*. Seoul: Rainbow Books.
- Jung, S. H., & Park, J. (2013). Effect of life stress on the sleeping disorder of university student. *The Journal of the Korea Institute of Electronic Communication Sciences*, 8(2).
- Kadison, R., & DiGeronimo, T. F. (2004). *College of the overwhelmed: The campus mental health crisis and what to do about it* (Vol. 6, p. 296). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Kang, H. J., Yoon, I. A., Suh, S. H., & Yoon, Y. J. (2010). The case study of the interaction between the leaders and players during wrestling practice. *Journal of P.E., Sport & Leisure Studies*, 17(1), 1-13.
- Kim, B. J. (1999). Sources of enjoyment and stress in sports among Korean young athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 10(2), 193-209.
- Kim, H. J., & Chang, D. S. (2022). Experience and perception of triathlon athletes projected in triathlon sports violence cases. *Korean Journal of Convergence Science*, 11(8), 45-66.
- Kim, J. M., & Kim, B. J. (2010). The relationship between mental toughness and psychological skills of ssireum player. *Journal of Sport Science*, 22, 15-27.
- Kim, K. H., Park, J. S., Kim, J. Y., & Lee, W. H. (2010). The relationship between the elite athletes and leaders of judo. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, 12(1), 173-186.
- Kim, S. T., & Hong, S. H. (2018). The effects of rumination and social support on post traumatic growth of trauma-exposed adolescent athletes. *Korea Sport Society*, 16(1), 517-528.
- Kim, S. W., Kim, W. C., & Choi, S. L. (2010). The influences of acute over training on the mood states of female university soccer players. *The Korean Journal of Physical Education*, 49(6), 211-223.
- Kim, S. Y. (2020). Being a student-athlete in college: The experiences of balancing academics and sports. *Korean Journal of General Education*, 14(2), 327-339.
- Kim, Y. H., Yang, M. S., & Park, H. R. (2015). A study on a relationship between university students' life stress and suicidal ideation: Mediating effect of mental health. *Journal of Digital Convergence*, 13(11).
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford publications.
- Kong, M., & Kang, Y. J. (2012). A study on the influence of college life stresses on the mental health of college students - focus on the college of pyongtaek City -. *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, 19(1), 1-22.
- Lee, H. J., & Ahn, Y. K. (2014). Directions for lives of student Athletes in University. *Sport Science*, 31(2), 111-122.
- Lee, K. Y., Lee, C. M., & Kim, S. C. (1997). A study of the development of stress scale and the correlations between mediator and result variables of stress in pro-baseball players. *The Korean Journal of Physical Education*, 36(2), 123-139.
- Lee, S. K., & Huh, J. H. (2017). In-depth study of the trauma factors of college soccer player. *The Korea Journal of Sports Science*, 26(2), 363-377.
- Lee, Y. J., Kim, S. J., Cho, I. H., Kim, J. H., Bae, S. M., Koh, S. H., & Cho, S. J. (2009). A study on the relationship between sleep duration and suicidal idea in an urban area of South Korea. *Sleep Medicine and Psychophysiology*, 16(2), 85-90.
- Lim, S. J., & Byung, K. B. (2009). The overcome strategy on psychological and physical inhibitors for female professional bowlers. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(4), 193-204.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124-132.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351-377.
- Moon, S. J., & Lee, K. H. (2005). The stress level on sport type and event style in middle-school athletes. *The Korean Journal of Sports Science*, 14(2), 267-277.
- NCAA (National Collegiate Athletic Association). (2022). NCAA student-athlete well-being study (Fall 2021). *Survey Results-May*, 2022.
- Park, J. G., & Lee, J. R. (2011). Analysis of factors affecting the change of depression of Korean adult male and female. *Health and Social Science*, 29, 99-128.
- Park, K. O., & Kim, Y. S. (2013). Stress of clinical practice, self-concept, mental health of nursing students. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 15(4), 2149-2163.
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53.
- Poczwardowski, A., Barott, J. E., & Henschen, K. P. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 116-140.
- Ruxton, G. D. (2006). The unequal variance t-test is an underused alternative to Student's t-test and the Mann-Whitney U test. *Behavioral Ecology*, 17(4), 688-690.
- Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students—an intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 1989-2001. <https://doi.org/10.2147/NDT.S142067>
- Seo, J. G. (2015). *Validation of the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) and GAD-2 in patients with migraine*. Ph.D. Dissertation. Kyungpook National University.
- Shin, H. S., Kim, I. A., & Ryu, J. H. (2004). The current status of school counseling and the need for school psychology services as perceived by middle and high school teachers. *The Korean Journal of School Psychology*, 1(1), 53-77.
- Sing, C. Y., & Wong, W. S. (2010). Prevalence of insomnia and its psychosocial correlates among college students in Hong Kong.

- Journal of American College Health*, 59(3), 174-182.
- So, Y. H. (2009).** The influences of exercise stress on mental health in physical education high school athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(2), 47-62.
- So, Y. H. (2024).** Structural relationship among perceived controlling coaching behavior, mental toughness, and athlete burnout in elite student athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 35(1), 15-30.
- Son, K. J. (2018).** *A Validation Study of Korean Version of Mental Help Seeking Attitudes Scale(MHSAS)*. Master's thesis. Ajou University.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006).** A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.
- Stewart-Brown, S. (2005).** Interpersonal relationships and the origins of mental health. *Journal of Public Mental Health*, 4(1), 24-29.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998).** *Basics of qualitative research techniques*.
- Taylor, D. J., Mallory, L. J., Lichstein, K. L., Durrence, H. H., Riedel, B. W., & Bush, A. J. (2007).** Comorbidity of chronic insomnia with medical problems. *Sleep*, 30(2), 213-218.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994).** A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 1-20.
- Vealey, R. S. (1988).** Future directions in psychological skills training. *The sport psychologist*, 2(4), 318-336.
- Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D. F., & Summers, G. F. (1977).** Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological Methodology*, 8, 84-136.
- Yang, S. (2006).** An inquiry about mixed methodology for family studies. *Human Ecology Research*, 44(9), 1-8.
- Yook, Y. S., & Choi, J. S. (2021).** A single case study: Counseling and psychological skills training for returning to the sport of a victim of violent act. *The Korean Journal of Sport*, 19(2), 573-586.
- Yoon, H. S., Hwang, Y. M., Kim, D. B., & Jang, S. H. (2011).** The effects self-differentiation stress coping methods and mental health on life adjustment in university. *In The Journal of Korean Educational Forum*, 10(2), 1-25.
- Yoon, I. A. (2013).** Relationships among psychological coping skill, social support, and stress for mental health of college athletes. *Korean Society for Wellness*, 8(4), 195-204.
- Yu, J., & Kim, M. S. (1992).** Cognitive psychological skills of elite athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 3(1), 95-109.

대학 학생 선수들의 정신건강과 스포츠 심리서비스 이용 실태

김정연¹, 허정훈²

¹중앙대학교 대학원생

²중앙대학교 교수

[목적] 본 연구는 대학 학생 선수의 정신건강과 스포츠 심리서비스에 대한 인식과 경험을 분석하는 데 목적이 있다.

[방법] 대학 학생 선수 196명(남 98, 여 98)이 양적연구 대상에 선정되었고 축구, 야구, 테니스 등 7개 종목 14명의 선수가 질적연구에 참여하였다. 주제에 대한 포괄적 관점을 제공하기 위해 양적, 질적연구방법을 모두 포함하는 통합적 접근을 시도하였다. 조사 도구는 우울(CES-D), 범불안장애(GAD-7), 사회적 지원(NCAA RSSS), 정신적 도움 추구 태도(MHSAS) 척도를 사용하였고 심층 면접은 사회 생태학적 모델을 기반으로 한 반구조화 질문지를 사용하였다. 양적 자료는 SPSS 28.0과 AMOS 28.0 활용하여 확인적 요인분석과 신뢰도, 독립 t-test, 일원변량분석을 시행하고, 질적자료는 내용분석과 전문가 회의를 거쳐 다음의 결과를 나타냈다.

[결과] 첫째, 여성 선수가 남성 선수보다 우울, 불안이 더 높고 사회적 지원을 더 높게 인식했다. 둘째, 개인종목 선수가 단체종목 선수보다 사회적 지원을 더 높게 인식했다. 셋째, 미래에 심리상담을 받을 계획이 있는 선수가 계획이 없는 선수보다 불안, 사회적 지원, 도움 태도에서 더 높은 점수를 나타냈다. 넷째, 7시간 이상 수면하는 선수가 6시간 이하 수면하는 선수보다 우울과 불안이 더 낮았고 사회적 지원 인식은 더 높았다. 다섯째, 대학 1학년 선수가 2학년 선수보다 우울 수치가 더 높았다. 여섯째, 장학금을 받지 못하는 선수가 부분 장학금을 받는 선수보다 불안이 더 높았고 부분 장학금을 받는 선수가 전액 장학금을 받는 선수보다 사회적 지원을 더 높게 인식하고 있었다. 일곱째, 학생 선수가 스포츠 심리서비스를 이용하는 데 가장 큰 문제는 접근성 부족이었다. 마지막으로 학생 선수의 스트레스 원인 중 가장 주요한 것은 대인관계로 나타났다.

[결론] 본 연구의 결론은 대학 학생 선수들의 정신건강 수준과 스포츠 심리서비스에 대한 인식 및 이용 경험이 여러 특성에 따라 차이를 보인다는 점을 시사하며, 대학 학생 선수 대상 스포츠 심리지원 서비스 개선을 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 사료된다.

주요어

대학 학생 선수, 정신건강, 스포츠 심리서비스, 우울, 불안, 사회적 지원