



2012 대한임상건강증진학회 춘계 통합학술대회 / 세미나II

# 운동 상해의 심리학적 접근 - 희망이론을 중심으로

서강대학교  
정용철

## 1. 서론

대부분의 청소년 운동선수들에게 가장 반갑지 않은 손님은 아마도 예고 없이 찾아오는 부상일 것이다. 오랜 시간 운동 하나만 생각하면서 자라온 어린 선수들에게 부상이란 단순히 신체적인 고통을 넘어 자신을 형성하고 있는 정체성에 대한 심각한 박탈과 훼손으로 다가온다. 부상으로 은퇴를 하게 된 선수의 이야기를 들어보자.

연습 중에 쓰러져서 병원에 갔는데 연골의 80%가 찢어졌다고 하더라고요. 그래서 수술을 하고 쉬면서 많은 생각을 했어요. ‘여기서 끝내야 하는 건가?’ 그런데 제 몸이 안 되겠는 거예요. 핸드볼이 너무 하고 싶었어요. 그래서 재활하기로 마음먹었어요. [중략] 그 때 코치선생님께서 뭘 수 있겠냐고 물으셨어요. 난 너무 뛰고 싶으니깐 뛰겠다고 했어요. 그때가 재활훈련 마치고 복귀했을 때였으니깐. [중략] 그날 제가 처음으로 풀게임을 뛰었어요. 그것도 센터 포지션 주전으로 말이에요. 하지만 이것도 잠시 경기 막바지에 7초가 남은 동점 상황에서 제가 페널티스로를 만들면서 쓰러져 버렸어요. 그리고 그대로 실려 나왔어요. [중략] 경기가 끝나고 난 뒤, 장내 아나운서가 경기 MVP를 발표하는 순간 제 눈에서는 눈물이 하염 없이 흘렸어요. ‘최ㅇㅇ!’ 처음으로 실업경기에서 MVP를 탔지만 그 경기가 제 핸드볼 선수 인생에 있어 마지막 경기가 되어버렸어요. [중략] 구급차에 오르면서 이제 운동을 하지 못할 것이라는 직감이 있었지만 그래도 실낱같은 희망을 가졌어요. 의사 선생님께서 인공관절을 끼어 넣어야 하는 수술을 해야 하는데 그건 노인들이 무릎 연골이 다 닳았을 때나 하는 거라고 말씀 하시면서 되도록 운동을 하지 않는 것이 좋겠다는 진단을 내리셨어요. 아버지께서는 ‘우리 딸 장애인 만들고 싶지 않다’라고 하시면서 저보고 다른 일 생각해보라고 하시더라고요. 그 때 아버지랑 많이 울었던 기억이 나요.

<최ㅇㅇ, 25세, 전직 실업핸드볼 선수, 최ㅇㅇ, 2012, 44~45쪽 재인용>

첫 번째 사례인 최아무개 선수의 경우 오랜 선수생활에서 얻는 무릎연골 손상으로 선수생활을 마감하였다. 한 때 국가대표까지 꿈꾸던 선수가 팀을 우승으로 이끌고 MVP까지 받으면서 선수로서의 마지막 경기를 하고 실려 나가

는데 이 때 선수가 느꼈을 상실감과 박탈감은 외과적인 수술로 치료할 수 있는 범위를 넘어선 것이다. 스포츠심리학에서는 지난 25년 간 운동선수들이 상해를 당했을 때 심리적으로 어떤 중재를 할 수 있는지에 대한 꾸준한 연구를 해왔으며(예, Maddison & Prapavessis, 2005) 중재효과에 대해서 아직 조심스럽지만 대체적으로 긍정적이라는 보고를 하고 있다. 다음의 예는 부상을 당한 후 의학적으로는 재활에 성공해 복귀한 선수의 경우이다.

상비군 훈련을 마무리하고, 저는 운동에 대한 자신감이 생겼어요. 전국대회를 앞둔 어느 날 연습을 끝내고 마무리 운동 겸해서 일명 ‘볼 박스 게임’이라고 하는 게임을 했어요. 좋은 분위기에서 게임이 진행되던 중에 제가 공을 잡고 페인팅을 하는 순간 무릎에서 ‘뚝’하는 느낌이 나면서 그냥 옆으로 쓰러져 버렸어요. 저는 너무 아파서 바닥을 구르며 울었고, 코치 선생님께서는 화가 나셨는지 옆에서 크게 소리치셨어요. [중략] 부상 전에는 할 수 있었던 플레이가 부상 이후에는 되지 않았어요. 다쳤던 다리가 아프고, 겁부터 나서 공격을 시도조차 못하게 되더라고요. 그러면서 제가 할 수 있는 플레이가 점점 줄었어요. 그렇게 제 플레이는 한정되어갔고, 그 때의 부상으로 전 선수생활이 끝날 때까지 계속 슬럼프였어요.

<황○○, 25세, 전직 실업핸드볼 선수, 최○○, 2012, 54~55쪽 재인용>

두 번째 사례에서도 부상선수에게 심리적인 부분은 여전히 문제로 남아 있음을 알 수 있다. 부상 전 다양한 플레이를 구사할 수 있었던 이 선수는 부상을 당하고 재활을 통해 신체적인 회복을 이룬 후에도 부상 전의 기량을 되찾지 못했다고 고백한다. 이처럼 실제 운동상해를 당해 재활을 한 선수들을 만나보면 신체적인 재활에는 성공했으나 심리적인 재활에는 실패한 사례를 자주 접하곤 한다. 운동상해에 대한 심리적인 접근이 고려되어야 할 이유이다. 따라서 본고의 목적은 스포츠심리학에서 그동안 다루왔던 운동상해의 심리적 접근을 소개하고 운동상해 재활의 심리적 장애를 극복하는 전략 중 하나로 스나이더의 희망이론에 근거한 중재(intervention)를 제시하는 데에 있다.

## 2. 운동상해의 심리학적 접근

스포츠심리학에서 운동상해를 이해하는 접근은 크게 상해 전 상황(pre-injury stage)과 상해 후 상황(post-injury stage)로 나뉜다. 상해 전 상황을 설명하는 이론은

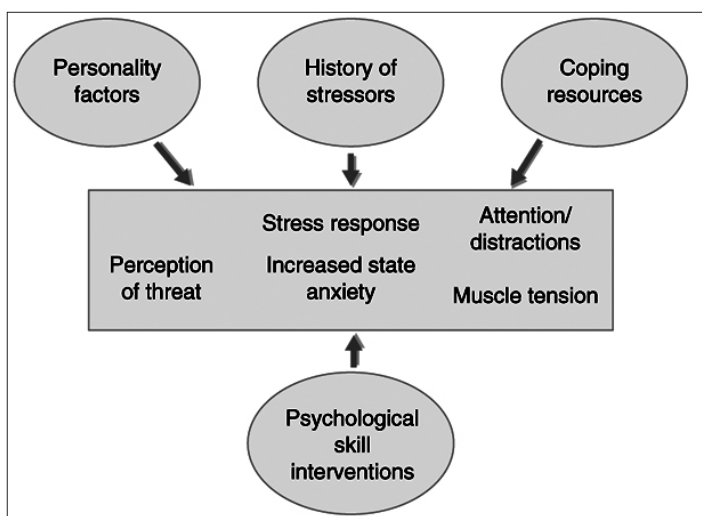


Fig. 1. 스트레스-상해모델

주로 어떤 경로를 통해 운동선수가 상해에 이르게 되는가를 설명하는 심리적인 요인 밝히는 데 관심의 초점을 맞춘다. <Fig. 1>은 Williams와 Andersen(1998)의 스트레스 상해 모델을 보여 준다. 이 모델에 따르면 잠재적인 스트레스 상황이 운동수행 중에 발생하면 운동선수의 성격, 과거의 스트레스들, 대처 방안에 따라 그 상황을 스트레스라고 인식하게 된다. 이 때, 심리적인 중재를 하면 스트레스가 해결 되거나 완화될 수 있는데 만약 실패할 경우, 신체에 생리적인 변화(예를 들면, 근육경직이나 주위 협소화)가 생기고 이는 운동



상해의 원인이 된다. 스트레스 상해 상황에 영향을 주는 특성적 요인으로는 조절소재(Pargman & Lunt, 1989; Kolt & Kirkby, 1996), 완벽주의(Krasnow, Mainwaring, & Kerr, 1999), 정서(Devanport, Lane, & Hall, 2003), 그리고 자신감이나 자존감(Kolt & Roberts, 1998)을 꼽는다.

반면, 과거 스트레스 경험(history of stressors)에는 인생스트레스(life stress; Petrie, 1992), 일상의 번거로움(daily hassle; Fawcner, McMurray, & Summer, 1999), 상해의 경험(Hanson, McCullagh, & Tonymon, 1992)이 있는데 특히, 일상의 번거로움은 상해발생과 상관관계가 있다고 알려져 있다. 끝으로 대처방안(coping resources)에 대한 연구는 주로 사회적 지지에 대해 이루어졌는데(Smith, Small, Ptacek, 1990) 일반적으로 대처방안이 많으면 많을수록 상해 유발이 줄어들게 된다.

상해 후 상황(post-injury)의 경우 주로 Kubler Ross(1969)의 단계모형이나 인지평가모델(cognitive appraisal model)을 통해 상해 후 운동선수의 행동을 이해해왔다. 단계모형은 상해를 당한 운동선수의 심리적인 경로가 부정, 화, 조정, 우울, 그리고 수용의 5단계로 이루어진다고 설명한다. 그러나 기존의 연구들은 운동상해를 경험한 선수들의 경우 선수생명이 끝나는 심각한 상해를 제외한 대부분의 상해에서 모형의 설명력과 예측력이 낮다는 결과를 보였다. 아마도 Kubler Ross의 단계모형은 죽음을 앞두고 일반인들이 겪게 되는 심리적인 경로를 바탕으로 발전시킨 모형이기 때문에 운동상해의 맥락에서의 설득력이 다소 떨어진다고 보여진다. 이에 반해 인지 평가모델은 각 단계별로 구체적인 중재전략을 제공할 수 있다는 점에서 운동상해를 당한 선수들에게 활용도가 높은 모델로 평가받고 있다.

### 3. 운동상해에 대응하는 중재전략으로서 희망

운동상해를 당한 선수들에게 희망은 중재전략으로서 상당히 유용하다. 우선 희망의 개념을 소개하면 캔사스 대학교 심리학과 교수인 스나이더(1994; 1997; 2002)에 의해 개발되고 완성된 희망은 목표(Goals), 통로사고(Pathways Thinking), 그리고 매개사고(Agency Thinking)의 세 가지 요소들로 이루어진다. 먼저 목표란 개인이 원하는 결과물인데 희망이 향하고 있는 목적지와 같은 역할을 한다. 운동상해를 당해 재활을 하고 있는 선수들에게 희망이론에 근거하여 매일매일 단기목표를 세워주고 주단위 월단위의 중장기 재활목표를 세워주는 것도 중재전략이 될 수 있다. 목표를 세울 때 중요한 것은 목표는 실현가능한 것이어야 한다는 점이다. 통로사고는 목표를 달성할 수 있는 여러 가지 방법을 생각할 수 있는 능력으로 높은 희망을 가진 사람이 더 많은 통로사고를 한다. 목표가 여행을 떠날 때 도착할 목적지라고 한다면 통로사고는 지도와 같은 역할을 한다. 다시 말해 서울에서 부산까지 가는 데 여러 가지 길을 통해 갈 수 있는데 만약 하나의 방법이 막힐 때 다른 방법을 생각해 낼 수 있는 능력을 말한다. 재활선수에게 목표를 달성하기 위해 할 수 있는 여러 가지 방법들(예, 치료심상, 을 생각할 수 있도록 도와주면 보다 효과적으로 재활을 할 수 있을 것이다. 마지막으로 매개적 사고는 의지력(will power)과 관련된 희망의 요소이다. 동기와 밀접한 관련을 맺고 있으며 매개적 사고의 유무에 의해 희망의 실현이 좌우된다. 목적지와 지도가 있지만 차에 기름이 없으면 한발지국도 움직이지 못하는 것과 같은 이치이다. 다른 말로 목표로 유도하는 에너지(goal-directed energy)라고 볼 수 있다. 통로사고와 매개사고는 서로 상호작용을 하며 통로사고가 높아지면 더불어 매개사고도 높아지고 높아진 매개사고는 다시 통로사고를 높이는 것으로 알려져 있다.(Fig. 2.)

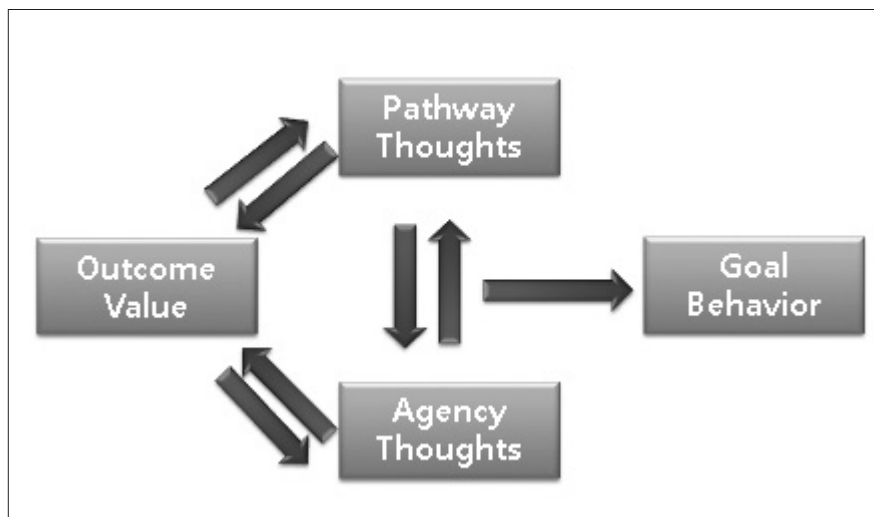


Fig. 2. 스나이더의 희망이론 모델(부분) (Snyder & Lopez, 2002, p. 259)

과거의 희망에 대한 접근은 대개 희망을 정서로 보는 반면 스나이더의 희망이론은 인지적 사고과정을 강조한다. 다만 목표달성이 순조로울 때에는 긍정적인 정서가 반대로 목표달성이 어려워지면 부정적인 정서가 발생한다고 가정하고 목표수행을 향한 인지적인 과정에 의해 긍정적 또는 부정적 정서가 나타난다고 주장한다.

#### 4. 희망을 측정하는 방법

각 개인이 가지고 있는 희망을 측정하는 방법으로 가장 자주 쓰는 검사지로는 성인들을 위한 특성희망검사지 (Trait Hope Scale, Snyder, Harris, et al., 1991)과 상태희망검사지(State Hope Scale, Snyder et al., 1996), 그리고 4세에서 7세 아동을 위한 검사지와 8세에서 16세의 청소년들을 위한 청소년용 희망검사지(Snyder, Hoza, et al., 1997) 등이 있다. 이 외에도 행동관찰을 통해 희망을 측정하거나 인터뷰를 통해 희망을 측정하는 방법 등이 개발되어 있다. 특이한 점은 희망을 측정하는 방법으로 이야기를 통한 서사적인 접근을 많이 활용한다는 것이다. 스나이더는 어린 이들의 발달단계에 맞추어 그들의 이야기에 담겨있는 희망의 구조를 탐색하고 희망의 정도를 변별하는 작업을 꾸준히 해왔으며 이를 통해 어떤 서사구조가 희망을 더 담고 있는지에 대한 일종의 가이드라인을 구축했다. 이러한 노력은 스토리를 통해 희망의 정도를 평가하는 측정의 측면 뿐 아니라 희망을 증가시키는 방법으로도 사용되고 있다. 다시 말해 자신이 상해를 극복하고 다시 원래의 기량을 발휘하는 선수로 돌아가는 이야기를 구성하게 하고 이를 통해 희망을 강화하고 재활의 성공 또한 높일 수 있다는 것이다.

#### 5. 희망을 심어주는 운동상해 재활프로그램 – Power 4W Program

필자는 과거 참여했던 National Football League의 Coaching Academy 프로젝트에서 인생기술을 발달시키는 도구로 희망이론에 근거한 Power 4W(Wish Power, Want Power, Way Power, Will Power)라는 프로그램을 만들어 적용해 본 경험이 있다. 이 Power 4W 프로그램은 운동상해를 당한 선수들의 재활을 보다 효과적으로 할 수 있도록 도와주는 프로그램으로 적용할 수 있을 것이다. 구체적으로 상해를 당한 운동선수가 장기목표(Wish)를 세우고, 장기목표에 다가가기 위한 단계목표(Want)로 연결시키도록 도와준다. 그리고 목표달성을 위해 선수가 할 수 있는 여러 가지 방법들(Way)을 찾게 하고, 마지막으로 그것을 실행할 수 있도록 의지(Will)를 북돋아 주는 방식으로 적용할 수 있을 것이다. 마지막으로 희망은 다른 삶의 장면으로의 전이(transfer)가 용이한 심리적 특성이다. 그러므로 재활을 하는 동안 경험한 희망을 통해 이들이 다시 선수로 돌아가든 아니면 은퇴를 해서 사회로 진출하든 이후 인생에



유용한 인생기술(life skills)로서 활용될 수 있는 가능성이 충분히 있다. 그리스 신화에서 판도라는 호기심을 못 견디고 판도라의 상자를 열어 인간세상에 모든 불행과 재앙을 가져오게 된다. 모든 재앙이 세상으로 나온 뒤 그 상자에 남아 있던 것이 바로 희망이었다고 전해진다. 그런 의미에서 희망에는 운동선수에게 늘 재앙으로만 다가오던 상해마저도 새로운 인생기술을 학습하는 장으로 변화시키는 창조적 동력이 숨겨져 있다.

## REFERENCE

1. Curry, L. A., Maniar, S. D., Sondag, K. A., & Sandstedt, S. (1999). An optimal performance academic course for university students and student-athletes. Unpublished manuscript, University of Montana, Missoula.
2. Curry, L. A., & Snyder, C. R. (2000). Hope takes the field: Mind matters in athletic performances. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 243-260). San Diego, CA: Academic Press.
3. Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). The role of hope in student-athlete academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1257-1267.
4. Devonport, T.J., Lane, A.M., & Hall, R.J. (2003). Affective state profile of athletes prior to best, worst and injured performance. Paper presented at 8th Annual Congress of the European College of Sport Science, Salzburg, Austria.
5. Fawcner, H.J., McMurray, N., & Summer, J.J. (1999). Athletic injury and minor life events : A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2, 117-124.
6. Gould, D., Greenleaf, C.A., Guinan, D., & Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches : Factors influencing athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16, 229-250.
7. Hanson, S.J., McCullagh, P., & Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, life stress, and coping resources to athletic injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 262-272.
8. Kolt, G.S., & Kirkby, R.J. (1996). Injury in Australian female competitive gymnasts: A psychological perspective. *Australian Journal of Physiotherapy*, 42, 121-126.
9. Kolt, G., & Roberts, P.D.T. (1998). Self-esteem and injury in competitive field hockey players. *Perceptual and Motor Skills*, 87(1), 353-354.
10. Kransnow, D., Mainwaring, L., & Kerr, G. (1999). Injury stress and perfectionism in young dancers and gymnasts. *Journal of Dance Medicine and Science*, 3, 51-58.
11. Maddison, R., & Prapavessis, H. (2005). A psychological approach to the prediction and prevention of athletic injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 289-310.
12. Pargman, D., & Lunt, S.D. (1989). The relationship of self-concept and locus of control to the severity of injury in freshman collegiate football players. *Sport Medicine, Training and Rehabilitation*, 1, 201-208.
13. Petrie, T.A. (1992). Psychosocial antecedents of athletic injury: The effects of life stress and social support on female collegiate gymnasts. *Behavior Medicine*, 18, 127-138.
14. Smith, R.E., Smoll, F.L., & Ptacek, J.T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resilience research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and*



Social Psychology, 58, 360-369.

15. Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
16. Snyder, C. R., McDermott, D., Cook, W., & Rapoff, M. A. (1997). *Hope for the journey*. Boulder, CO; HarperCollins Publishers, Inc.
17. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York, Oxford University Press.
18. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S.T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
19. Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinstein, H., & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399-421.
20. Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T., F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321-335.
21. Wiese-Bjornstal, D.M. (2004). From skinned knees and peewees to menisci and masters: Developmental Sport Injury Psychology. In M. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* (pp. 525-568). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
22. Williams, J.M., & Andersen, M.B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury : Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 5-25.