

태권도 품새선수들을 위한 스포츠심리기술훈련 개발 및 적용효과

석류(경희대학교 겸임교수)*

국문초록

이 연구는 태권도 품새선수들에게 심리기술훈련을 적용시켜 선수들의 심리적 특성에 어떠한 변화가 일어나는지를 확인하고 추후 이루어질 태권도 품새선수들의 심리기술훈련에 기초자료를 제공하는 것에 목적을 두고 수행하였다. 연구의 목적을 달성하기 위해 태권도 품새 선수 3명을 표집하여 사례연구의 대표적 방법인 A-B의 방법으로 연구를 수행하였다. 또한, 이 연구는 2016년에 수행되었으나, 연구의 윤리성을 확보하기 위해 당시 전문선수였던 연구참여자들에게 불이익이 없도록 연구참여자가 전원이 은퇴한 현재시점에서 논의하였다. 연구결과, 연구참여자들은 스포츠심리기술훈련을 통해 심리적 요인들에 긍정적인 변화가 있었으며, 스포츠심리기술훈련에 대한 긍정적인 인식을 가지게 되었다. 이러한 결과는 심리기술훈련이 태권도 품새 선수들의 경기 수행에 중요한 요인으로 작용할 가능성을 보여주고 있으며, 심리기술훈련을 통해 품새 경기의 경쟁상태불안을 감소시키고 수행전략을 향상시킬 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하다는 것을 시사한다.

주제어 : 스포츠심리기술훈련, 스포츠심리상담, 심리중재, 사례연구, 태권도, 품새

*koku9@naver.com

I. 서론

스포츠 심리학에서는 이론의 현장적용에 무게를 두고 경기력 향상에 도움을 줄 수 있는 실제적인 연구들이 활성화되고 있다(김계영, 2008). 그중 대표적인 활동은 스포츠 심리학자들에 의해서 시작된 현장적용이 가능한 심리기술과 심리기술훈련의 연구로, 현재까지 심리기술훈련을 시킬 수 있는 스포츠 심리상담사를 양성하고 있다. 심리기술을 향상시키기 위한 심리기술훈련의 일환인 스포츠 심리상담은 전문선수들의 운동 기술과 체력이 평준화되면서 심리적 요인이 경기력에 영향을 미치는 가장 큰 요인으로 탐색되면서(김재원, 2007) 그 중요도가 높아지고 있다.

심리기술훈련은 다양한 종목에서 시행되었으며, 특히 체조, 양궁, 사격, 피겨스케이팅, 골프 등의 폐쇄기술에 대한 연구가 많이 이루어져(정재은, 육동원, 김병현, 2007; 한명우, 2007; 문지영, 전병관, 2008; 윤대현, 2009; 김병현, 양창훈, 2010; 정성우, 이주형, 2013), 폐쇄종목에서의 스포츠심리기술훈련의 중요성이 확인되었다.

이와 같은 폐쇄종목 중 태권도 경기의 품새는 개방종목인 겨루기와는 달리 체조나 무용, 사격과 같은 폐쇄종목으로 스스로를 통제하고 다스리는 정신력, 즉 심리기술이 중요하게 작용한다.

심리기술이란 수행을 향상시키고 긍정적인 태도로 시합을 임하는 것에 도움이 되는 정신적 기술(mental skills)로(Vealey, 1988) 경쟁적인 스포츠 경기에서 경합하는 다양한 심리상태 중 원활한 기술 수행을 방해하는 불안, 긴장, 스트레스, 자신감 저하, 주의의 분산 등과 같은 부정적 심리상태들을 극복하거나 제어하기 위해 발생하는 심리상태를 이야기한다(정청희, 2004). 그리고 이러한 심리기술의 습득 또는 유지를 위한 일련의 과정을 심리기술훈련(psychological skills training)이라고 정의하고 있으며(Vesley, 1988; Gould & Weinberg, 1995; 정청희와 김병준, 1999) 목표설정, 심상, 이완, 주의집중 등과

같은 훈련이 이루어진다.

심리기술훈련에서 주로 다루는 심리기술 요인은 심상, 집중력, 불안, 자신감, 동기 등으로 경기력과 유의한 관련성을 가지고 있다(Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987). 연구된 바에 따르면 모든 스포츠에서 경기의 승패는 신체적인 능력과 심리적인 능력에 의해서 결정되며 그 중 최소 50%는 심리기술에 의해 좌우되고(Foster, & Porter, 1986), 심리기술요인이 잘 조절되지 못하거나 일정한 수준에 이르지 못할 때, 스포츠 경기력이 감소된다는 것을 확인하였다(Loehr, 1988). 또한, Weinberh와 Willams(2001)는 메타분석을 통해 약 85%의 심리기술 훈련의 긍정적인 효과가 보고하여 심리기술 훈련의 중요성이 부각되었다.

태권도 품새 선수의 심리적 특성은 많이 겨루기 선수들과는 차이가 있으며(김경재, 2010; 홍희정, 2011; 전민우, 2016), 심리기술영역의 영향을 민감하게 받아들인다(전민우, 2016). 선수의 호트러진 정신력은 손끝과 발끝까지 영향을 미쳐 미세한 흔들림을 만들어 내고, 이는 체계적인 체점체계를 가진 품새 경기 내에서 경기력의 하락으로 이어진다.

태권도 품새 선수의 심리적 특성을 연구한 바에 의하면, 심리적 방해요인은 긴장, 불안, 흥분, 승리의 압박감, 실수나 실패에 대한 두려움, 자신감 결여 등으로 확인되었으며, 선수들이 사용하고 있는 대처 방안은 신체적 이완, 이미지 트레이닝, 자기암시, 호흡조절, 긍정적 사고, 주의 집중, 사고전환 등의 심리적 기술을 사용하는 것으로 나타났다(전민우, 2016).

이러한 방해요인들은 심리기술훈련을 통해 훈련되어 통제가 가능하며, 선수들의 의식적 또는 무의식적으로 사용하고 있는 심리기술을 강화시켜 경기력에 긍정적인 효과를 줄 수 있을 것이라 생각된다.

이에 이 연구는 태권도 품새선수들에게 심리기술훈련을 적용시켜 선수들의 심리적 특성에 어떠한 변화가 일어나는지를 확인하고 추후 이루어질 태권도 품새선수들의 심리기술훈련에 기초자료를 제공하는 것에 목적을 두고 수행하였다.

II. 연구방법

1. 연구기간

이 연구는 2016년 9월에 있는 태권도 품새 국가대표 선발전을 준비하기 위하여 7월부터 8월간 8주동안 심리기술훈련 프로그램을 적용하였다. 이는 연구의 윤리성을 확보하기 위하여 선수들의 개인정보가 유출되어 전력이나 약점이 분석되는 등의 불이익을 받지 않도록 연구참여자의 의견에 따라 모두가 전문선수를 은퇴한 시점인 2023년에 연구보고서로 작성되게 되었다.

2. 연구참여자

본 연구를 수행하기 위하여 지도진의 평가를 통해 기술적 측면은 완성되었으나 심리적 측면이 불안하다고 판단된 대학생 품새 선수 3명을 연구 참여자로 선정하였으며, 선정된 선수들에게 스포츠심리기술훈련에 대하여 충분히 설명한 후 동의를 얻어 진행하였다. <표 1>은 연구 참여자의 일반적 특성이다.

표 1 연구참여자의 일반적 특성

이름	성별	나이	경력	참여기대
A	여	만 20세	6년	심리상태의 변화
B	남	만 20세	7년	자신감 향상, 꿈에 대한 열정이 생겼으면
C	남	만 21세	6년	성적 향상

3. 연구의 설계 및 절차

연구의 목적을 달성하기 위하여 한 개인 혹은 집단이나 기관에 관한 각종

자료를 다양한 방법으로 분석, 수집하여 어떤 문제나 특성을 종합적으로 분석하는 기법인 사례연구(김병식, 2000)의 방법을 적용하였으며, 대표적인 방법인 A-B 설계로 실시하였다. A-B 설계는 처치가 이루어지기 전단계인 A단계와 처치가 적용되는 단계인 B단계로 구분된다.

4. 측정도구

1) 질문지

사용된 질문지는 경쟁상태불안 질문지와 스포츠수행전략 질문지를 사용하였으며 리커트 7점 척도로 측정되었다. 경쟁상태불안 질문지는 Martens, Burton, Vealey, Bump과 Smith(1990)가 개발한 Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)를 사용하였으며, 스포츠수행전략 질문지는 Thomas, Murphy와 Hardy(1999)이 개발하고, 김병준, 오수학(2002)이 번안한 설문지를 사용하였다. 사용된 설문지는 연구참여자를 고려하여 수정 및 보완하여 사용하였다.

2) 심층면담

연구참여자들의 변화를 확인하기 위하여 설문지법을 이용한 객관적 자료만이 아닌, 심층면담을 통해 주관적인 자료도 분석에 포함시켜 보다 폭 넓은 관점에서 수행과 관련된 심리행동적 측면의 정보를 얻고자 하였다. 이를 위해 연구참여자의 특성이나, 심리적 문제점, 스포츠심리기술훈련에 대한 인식 등의 질문 내용을 미리 구성한 후, 이를 융통성 있게 적용하는 반구조적 면담(semi structured interview) 그리고 개방적 대화형식을 취하는 비구조적 면담(unstructured interview)을 혼용하여 자료를 수집하였다.

5. 자료분석

연구의 타당성 및 신뢰성을 확보하기 위하여 질문지명 경쟁상태불안 질문지와 스포츠 수행전략 질문지를 사용하였으며, 요인별 점수는 문항의 평균점수를 산출하였다. 그리고 심리기술과 경기력의 관계와 심리기술훈련에 대한 인식을 분석하기 위하여 심층면담으로 자료를 추출하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 심리기술 프로그램

1) 심리기술훈련 프로그램 내용선정

심리기술 훈련 프로그램은 지도자와 선수들을 각각 면담하고 질문지를 활용하여 연구참여자의 특성을 조사하고 심리적 문제를 파악하였다. 조사된 내용을 바탕으로 스포츠 심리학 박사 3인의 전문가 회의를 통하여 프로그램을 구성하였다.

2) 심리기술 훈련 프로그램 적용

심리기술훈련 프로그램은 2016년 9월 3~4일에 있는 태권도 품새 국가대표 선발전을 준비하기 위하여 적용되었으며, 훈련 기간은 2016년 7월 ~ 8월로 선수들의 훈련과 컨디션 조절에 방해되지 않는 범위에서 1회기(1회기: 주 1회) 당 50~90분으로 총 8회기를 진행하였다. 심리기술 훈련은 대상자들이 편하게 느낄 수 있는 장소에서 진행되었다.

(1) 목표설정

목표설정 훈련은 목표설정의 개념 및 효과에 대하여 설명한 후 품새선수로

서의 궁극적 목표를 장기목표로 설정하고, 2016년 품새 국가대표 선발전을 위한 중, 단기 목표를 설정하였다. 설정된 목표를 달성하기 위한 실천의지와 동기를 부여하였으며, 자신의 중, 단기 목표를 구체화하였다.

(2) 심상훈련 및 적정 각성수준

심상훈련은 실제적 동작을 하지 않고 실제와 같은 시연내용을 머릿속으로 회상하는 것으로, 성공적인 품새 시연을 심상함으로써 자신감을 함양하고 부정적 사고를 제거하는 등의 목적으로 실시된다. 태권도 품새 경기는 홀로 시연을 하는 경기방식을 갖추고 있기 때문에 선수대기실 등에서 심상훈련을 통해 훈련의 효율성을 증가시키고 자기 자신의 동작에 대한 확고한 자신감을 가질 수 있도록 돕는다. 시합장의 분위기 심판들의 위치, 관객 등의 외부적 요인을 비롯하여 자신의 최고수행의 호흡, 이완 등의 자신의 신체적 심리적 상태도 구체적으로 심상함으로써 간접적 경험을 하도록 하였다.

(3) 긍정적 자화 훈련

인식을 조정하고 생각을 바꾸는 것에 있어서 열쇠는 자기대화이다(정성우, 이주형, 2013). 부정적 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸고 반복적인 확언을 통해 자신의 긍정적인 능력과 기술 모두를 확신하는 과정으로 적절한 훈련과 준비를 확신시켜주기도 한다. 반복적인 확언을 통해 자신의 자신감을 증가시키고 실제 경기운영에 이어지도록 할 수 있다.

(4) 주의 집중

주의집중은 주의의 유형을 폭(width)과 방향(direction)의 두 영역으로 구분하는 것이 필요하다. 주의의 폭은 한 개인이 주어진 시간 내에 얼마나 많은 정보에 대해 집중해야 하는가에 따라 광의(broad)와 협의(narrow)로 개념화하여 구분할 수 있으며, 주의의 방향은 선수가 자신의 감정과 생각 등의 내적(internal) 단서에 주의를 집중하는방법과 주위에 관중, 스코어 등 환경적 외적(external) 단서에 주의를 기울이는지에 대한 방법으로 구분된다(Nideffer,

1976). 태권도 품새 경기의 경우 시합장 내에서 홀로 시연을 하는 방식으로 협의-내적방식의 주의집중이 필요하다.

(5) 루틴

선수들이 시합 시 자신의 기량을 최고로 발휘하기 위한 인지적 전략과 행동적 전략이 내포되어 있는 구체적이면서도 체계적인 수행 루틴프로그램은 평소 훈련 시에 연마하여 시합 시에 사용할 수 있다. 시합 전과 시합 중에 발생하는 모든 일들에 순차적으로 주의를 집중시키기 위하여 자신이 해야 할 구체적인 행동, 느낌 생각들을 순차적으로 구성하여 평상시에 훈련함으로써 시합 시에 진행되는 것들을 미리 경험할 수 있는 수단이 되어준다.

이와 같은 절차를 통해 선정된 심리기술 훈련은 <표 2>와 같다.

표 2. 심리기술훈련일정표

시기	훈련기법	프로그램 내용 및 실천사항	기대효과	선행연구
0회기	문제진단	기초자료 분석을 통한 선수 개인별 심리분석 심리기술훈련을 위한 선수 및 지도자 개인 면담	심리기술의 중요성 인식 심리기술훈련에 대한 신뢰도 향상	
1회기	심리기술 훈련교육	오리엔테이션 실시 심리기술훈련 프로그램에 대한 설명 심리기술훈련의 중요성 설명		
2회기	목표설정	목표설정의 개념 및 효과 목표설정(단기 목표설정)	명확한 목표의식을 통한 성취동기 향상	
3회기	심상훈련 및 적정각성수준	심상훈련의 개념 및 효과 성공적이었던 시합 심상 내적 심상	심상훈련의 이해 심상의 학습 긍정적 심상학습	신정택 등(2009) 정성우 등(2010) Loher(1991)
4회기	긍정적 자화훈련	긍정적 자기대화 개념 및 효과 교정적 피드백을 통한 인지 재구성 주어진 상황에서의 상황 해결력	자신감 향상 부정적 생각 교정 상황대처법 학습	김병현(2007) 정성우 등(2010)
5회기	주의 집중	주의 집중의 개념 및 효과 주의집중 방법	주의집중법 향상	
6회기	수행루틴	수행루틴의 개념 및 효과 컨디션 관리 전략 인지전략과 행동전략 자신의 시합 시 행동 전략 파악하기	동작의 일관성 및 고정화 최적 환경 조성	김병현(2007) 신정택 등(2009) 정성우 등(2010) Loher(1991)
7회기		개개인의 특성에 맞는 행동전략 제시		
8회기		루틴의 적용 및 수정보완		

2. 심리기술 프로그램 적용

연구참여자의 심리적인 문제를 분석하기 위하여 반구조적, 비구조적 심층 면담을 실시하였다. 연구참여자들은 자기자신에 대한 확신이 부족하였으며, 시합장에서의 불안이 나타났다.

1) 사전면담

(1) 자기 자신에 대한 확신 부족

실수하면 어떨리지?라는 생각이 자꾸 들고, 눈에 내 동작이 떨리는게 보이면 더 불안해져요... 시합에 이기고 나서도 내가 왜 이겼는지도 모르겠고....(참여자 A)

발차기에 자신이 없어 시합장에서 힘있게 차지 못하는 것 같아요. 그래서 발차기 연습을 더 열심히 하는데, 시합에서 실수해서 지게 되면 지도자와 동료들의 시선이나 말도 못 견디겠고.. 그러면 또 발차기에 자신없어지고...(참여자 B)

상대방이 잘한다고 소문이 난 선수면 스트레스를 받고 긴장 됨. 내가 못한다고 생각됨(참여자 C)

(2) 시합장에서의 불안

시합장에 가면 몸이 무겁고 대회장에 적응하는 것이 너무 힘들어요. 응원도 부담되고.. 세컨 말도 잘 안들리고, 사람들이 그냥 날 안 봤으면 좋겠어요(참여자 A).

시합장에서 너무 긴장을 안 해서 시합을 못하는거 같아요. 기대가 없어서 그런 것 같고.. 잘 한 시합은 생각해보면 중요하다고 생각을 해서인지 조금 긴장한 것 같아요(참여자 B)

저는 연습용 선수인 것 같아요.. 시합장에서는 무언가 리듬이 달라지는 것 같아요(참여자 C)

2) 태권도 품새 선수들의 심리기술훈련 효과

태권도 품새 선수들의 심리기술훈련의 효과를 검증하기 위하여 경쟁상태불안과 스포츠수행전략을 사전, 사후로 측정하여 분석하였으며, 긍정적인 변화가 나타났다.

(1) A선수의 개인별 심리 프로파일

다음 <표 3>은 참여자 A의 심리 프로파일이다. 참여자 A의 스포츠 수행전략의 경우, 혼잣말(2.500), 컨디션 조절(1.428), 긴장풀기(1.000), 심상/목표설정(.800), 감정조절(.500)순으로 변화가 나타났으며, 경쟁상태불안은 인지적 불안(-1.111), 상태자신감(.222), 신체적 불안(-.111)순으로 변화가 나타났다.

표 3. 참여자 A의 심리기술 변화표

요인	하위요인	사전	사후	편차 (사후-사전)
스포츠 수행전략	혼잣말	3.750	6.250	2.500
	컨디션조절	4.143	5.571	1.428
	심상/목표설정	4.800	5.600	.800
	긴장풀기	3.500	4.500	1.000
	감정조절	4.500	5.000	.500
경쟁상태 불안	인지적 불안	4.889	3.778	-1.111
	신체적 불안	4.778	4.667	-.111
	상태자신감	5.556	5.778	.222

(2) B선수의 개인별 심리 프로파일

참여자 B의 심리 프로파일을 분석한 결과, 다음 <표 4>와 같이 나타났으며, 자세하게 살펴본 결과, 스포츠 수행전략의 경우 컨디션조절(1.429), 혼잣말(.750), 감정조절(.650), 긴장풀기(.500), 심상/목표설정(.400)순으로 나타났으며, 경쟁상태 불안은 인지적불안(.667), 신체적 불안(.333)의 순으로 차이가 나타났으며 상태자신감은 -.333으로 오히려 낮아졌다.

표 4. 참여차 B의 심리기술 변화표

요인	하위요인	사전	사후	편차 (사후-사전)
스포츠 수행전략	혼잣말	6.250	7.000	.750
	컨디션조절	4.000	5.429	1.429
	심상/목표설정	5.400	5.800	.400
	긴장풀기	5.000	5.500	.500
	감정조절	3.750	4.400	.650
경쟁상태 불안	인지적 불안	3.222	3.889	.667
	신체적 불안	3.000	3.333	.333
	상태자신감	5.222	4.889	-.333

(3) C선수의 개인별 심리 프로파일

참여자 C의 심리기술의 변화를 측정된 결과 스포츠 수행전략의 경우 감정 조절(2.500), 혼잣말(2.250), 컨디션조절(1.142), 긴장풀기(.750), 심상/목표설정(.200)의 순으로 변화가 나타났으며, 경쟁상태 불안의 경우 인지적 불안(-1.445), 상태자신감(1.222)의 변화를 보였고 신체적 불안의 경우 차이가 나타나지 않았다.

표 5. 참여차 C의 심리기술 변화표

요인	하위요인	사전	사후	편차 (사후-사전)
스포츠 수행전략	혼잣말	3.750	6.000	2.250
	컨디션조절	4.429	5.571	1.142
	심상/목표설정	4.600	4.800	.200
	긴장풀기	4.000	4.750	.750
	감정조절	3.500	6.000	2.500
경쟁상태 불안	인지적 불안	3.778	2.333	-1.445
	신체적 불안	3.778	3.778	.000
	상태자신감	3.889	5.111	1.222

3) 심리기술훈련에 대한 인식과 필요성

(1) 심리기술훈련에 대한 인식

심리기술훈련 전의 연구참여자들의 심리기술훈련에 대한 인식은 낮았다. 신뢰나 기대 없이 호기심과 지도자의 권유로 시작했다.

그런게 있다는건 알고 있었어요. 그리고 제가 불안하다는걸 것을 알고 있어서 한번 쯤 받아보고 싶었어요... 호기심이었지 딱히 신뢰나 기대한 건 아니에요(참여자 A)

딱히 기대는 없었어요. (코치님이)하라고 해서 시작했죠. '실마 내가 의욕이 떨어지고 있는 것이 바뀌겠어?'라고 생각하고 시작했어요(참여자 B)

알고는 있었는데 그냥 당연한 이야기 하고 간단한 것들이라고 생각했어요. 시키니까 한다? 큰 기대도 안하고 믿음이나 신뢰도 없었어요(참여자 C)

심리기술훈련이 종료된 후 연구참여자들의 심리기술훈련에 대한 인식은 긍정적 방향으로 변화하였다. 자신에 대한 이해가 높아지거나 스스로의 의욕이 고취된 점 등 자신의 긍정적 변화를 이야기하였고 경기력, 특히 메달 권에서 도움이 된다고 생각하게 되었다.

지금은 다른사람에게도 추천하고 싶어요. 자신의 성향을 파악하고 자신의 장 단점을 파악해서 개선해 갈 수 있다는게 좋았고, 자신의 변화가 느껴지는 것도 좋았어요. 앞으로도 더 발전 할 수 있을 것 같아요(참여자 A)

(상담을 통해)많이 바뀐 것 같아요. 목표의식도 딱히 없었는데, 국가대표가 되어야겠다는 목표의식도 다시 생기고, 대학 진학한 이후로는 개인 운동도 따로 안하고 간절하게 없었는데, 스스로 운동도 다시 하게 되고 의욕도 생겼어요. 긍정적 자화? 그게 많이 도움이 된 것 같아요.

자기가 욕심이 있으면 꼭 해야 한다고 생각하게 되었어요. 경기력 향상에 도움이 되는거 같아요. 특히 메달 권에서는 더 그런거 같아요(참여자 C)

(2) 품새 선수들에게 심리기술훈련의 필요성

연구참여자들은 품새 선수들에게 심리기술훈련이 꼭 필요하다고 인식하게 되었다. 품새 경기는 스스로와 싸우는 경기이며 자신을 믿어야 하는 경기이기 때문에 자기 컨트롤이나 자기자신에 대한 믿음을 향상시키기 위해서 심리

기술훈련이 필요하다고 이야기하였다.

꼭 필요한 활동인거 같아요. 많은 선수들이 실력이 좋은데도 시합에서 불안해하는 것 같거든요(참여자 A)

품새는 스스로와 싸우는 자기 혼자 하는건데, 자기 컨트롤은 정말 꼭 필요해요. 그래서 품새선수들에게 특히 중요한 것 같아요(참여자 B)

품새선수들에게 가장 중요한 것 같아요. 내가 잘해야 하는 경기니까요. 내가 내 자신을 믿어야 하는데 연습만으로는 힘든 것 같아요(참여자 C)

IV. 논의

이 연구는 심리기술훈련이 태권도 품새 선수들의 심리적 요인에 어떠한 영향을 미치는지를 확인하고 추후 이루어질 품새선수들을 대상으로 한 스포츠심리기술훈련의 기초자료를 제공하고자 실시되었다.

연구결과, 심리기술훈련은 태권도 품새선수들의 스포츠수행능력, 즉 심리기술과 경쟁상태불안에 긍정적인 변화가 있었던 것으로 확인되었으며, 둘째, 아직 심리기술훈련에 대하여 많이 알려지지 않은 시점에서 심리기술훈련에 대한 긍정적인 인식이 생겨난 것으로 분석되었다.

먼저, 선수들의 심리적 요인에는 개개인의 차이가 있으나, 선수 본인이 만족하는 방향으로 발전이 있었던 것으로 분석되었다. 예를 들어 참여자B의 경우 인지적 불안과 신체적 불안이 오히려 높아진 것으로 분석되었는데, 이러한 결과에 대하여 참여자B는 오히려 만족감을 드러내었다. 참여자B는 사전면담에서 중요하다고 생각하는 시합과 그렇지 않은 시합의 긴장도가 다르고, 그로 인해 심리적 준비가 잘 되지 않는 편이었는데, 심리기술훈련을 통해 상대적으로 중요하지 않은 시합도 중요한 시합처럼 긴장도를 유지할 수 있게 되었고, 그러한 심리적 변화가 경쟁상태불안 점수의 상승으로 나타난 것으로 이해하고 있었다.

이러한 참여자B의 심리적 변화는 다양한 불안이론을 통해 설명될 수 있다. Marttens(1987)의 심리에너지 이론은 각성을 어떻게 해석하는냐에 따라 운동 수행에 미치는 영향이 달라진다고 하였고, Kerr(1985, 1987)의 전환이론은 각성수준을 어떻게 해석하는냐에 따라 각성과 정서의 관계가 달라질 수 있다고 설명하였다. 또한, Jones(1991), Jones와 Swain(1992)은 불안의 해석관점을 ‘방향’의 측면으로 해석하였는데, 이 또한, 어떻게 경쟁불안을 해석하는냐에 따라 촉진적 해석과 방해적 해석으로 정의하였다(Jones, Hanton, 1996). 이러한 경쟁상태불안에 관련된 이론은 경쟁상태에 놓여있는 선수들이 불안을 어떻게 받아드리고 해석할 것인지에 대한 교육이 필요함을 이야기하고 있으며, 참여자B의 반응은 심리기술훈련을 통해 불안을 각성으로 받아드리고 최적수행을 위해 신체가 반응한 것으로 생각하게 된 것으로 생각된다.

다음으로는 연구참여자들이 심리기술훈련에 대한 긍정적인 인식이 생겨난 것을 확인할 수 있었다. 심리기술훈련이 이루어진 2016년에는 스포츠심리기술훈련, 스포츠심리상담, 멘탈 트레이닝과 같은 심리적 개입에 대하여 잘 알려지지 않은 시기이다. 이러한 시점에서 심리기술훈련에 참여함으로써 선수들은 심리기술훈련의 중요성과 필요성을 인식한 것으로 판단되며, 이는 경험에 따른 확신으로 생각된다.

이 연구가 수행된 이후인 2023년에 수행된 주성택, 신다혜, 안성훈(2023)의 연구에서는 태권도 품새선수들을 대상으로 하여 스포츠 심리기술훈련 및 심리상담에 대한 인식을 탐색하였다. 연구결과, 선수들은 스포츠 심리기술훈련이 필요하다고 생각하나, 거리감과 거부감을 호소하였고, 신체적 훈련의 시간이 적어지는 것을 우려하며, 스포츠심리기술훈련을 실시하는 것을 꺼려하였다. 또한, 심리기술 훈련에 대하여 모르거나 생각해보지 못한 경우가 높은 비율을 차지하고 있어 심리적 기술이 중요하다고 생각하면서도 어떻게 하는지 모르거나 신뢰를 가지기 힘들다고 생각하고 있는 것으로 나타났다.

이와 같은 선행된 연구 결과를 살펴볼 때, 이 연구가 수행된 시점인 2016년 이후 무려 7년이 지난 현재 시점에서도 태권도 품새선수는 심리기술의 중요성은 인식하고 있으나, 스포츠 심리기술훈련에 대한 정보도 기회도 빈약했

던 것으로 생각된다.

심리기술의 훈련은 훈련의 과정이 눈에 띄지 않는다는 점에서 선수들과 지도자들을 불안하게 하며, 점점 눈에 띄는 신체적 훈련에 치중하게 만든다. 또한, 심리기술훈련이 필요하다고 생각하고 말하면서, 정작 선수들에게 제공되지 못하고 있다. 그러나, 이 연구의 참여자들은 비가시적이지만, 상담과정에서 본인의 변화를 느꼈으며, 이로 인하여 스포츠심리기술훈련을 위한 스포츠 심리상담에 긍정적인 인식을 가지게 된 것을 생각할 때, 심리기술훈련을 경험한다면, 선수들도 그 중요성과 필요성을 보다 높게 인식할 수 있을 것이라 생각된다.

이와 관련하여, 결국, 심리기술훈련을 중재한 스포츠심리상담사의 기술이 내담자의 변화에 중요한 역할(이소현, 박은혜, 김영태, 2000)하는 것을 생각할 때, 앞으로 이루어질 스포츠 심리기술훈련 혹은 스포츠심리상담, 스포츠 심리 중재 프로그램에 대한 연구는 실제 상담을 진행하는 사람의 능력이 중요한 역할을 할 것이라고 생각되며, 나아가서는 스포츠심리기술훈련의 일반화 단계를 바라볼 수 있게 해 줄 것이다(신서원, 고유림, 2016).

V. 결론 및 제언

이 연구는 태권도 품새선수들에게 심리기술훈련을 적용시켜 선수들의 심리적 특성에 어떠한 변화가 일어나는지를 확인하고 추후 이루어질 태권도 품새 선수들의 심리기술훈련에 기초자료를 제공하는 것에 목적을 두고 수행하였다. 연구의 목적을 달성하기 위해 태권도 품새 선수 3명을 표집하여 단일피험자 설계 중 대표적 방법인 A-B의 방법으로 연구를 수행하였으며 사례연구의 방법으로 연구보고서를 작성하였다.

연구결과, 연구참여자들은 스포츠심리기술훈련을 통해 심리적 요인들에 긍정적인 변화가 있었으며, 스포츠심리기술훈련에 대한 긍정적인 인식을 가지

게 되었다.

이러한 결과는 심리기술훈련이 태권도 품새 선수들의 경기 수행에 중요한 요인으로 작용할 가능성을 보여주고 있으며, 심리기술훈련을 통해 품새 경기의 경쟁상태불안을 감소시키고 수행전략을 향상시킬 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하다는 것을 시사한다.

또한, 국내에서 스포츠심리기술훈련, 혹은 스포츠심리상담, 멘탈 트레이닝이 일상적으로 받아들여지고 이루어지기 위해서는 선수들에게 신뢰감을 줄 수 있는 전문 스포츠심리상담사 또는 멘탈트레이너들의 양성과 함께, 지도자와 선수들에게 주기적인 심리기술훈련이 제공되어 심리기술훈련의 참여장벽을 낮추는 것이 필요할 것이다.

이에, 지도자와 선수들이 스포츠심리기술 훈련에 대한 장벽을 낮추기 위하여 주기적인 교육이 필요할 것으로 생각된다. 이에, 지자체나, 교육청과 같은 국가기관에서 지역 학생운동부들을 지원하기 위한 방안이 이루어져야 할 것이다.

또한, 다양한 대상에게 다양한 방법의 심리기술훈련의 적용효과를 연구할 필요성이 있다. 이 연구는 연구참여자의 불이익을 방지하기 위해 실제로 심리기술훈련이 이루어진 시점에서 7년이 지난 현재에 연구보고서로서 보고되고 있다. 이는, 실제 이루어지는 심리 중재기법들이 논문으로서 보고되기 힘든 이유중의 하나이며, 이외에도 상담의 구성과 방식이 연구보고서에 적절하지 못한 부분도 존재하여 상담사례보고가 많이 되지 않고 있다. 이에, 상담사들 간의 교류, 혹은 상담사례보고를 위한 새로운 양식을 도입하여, 연구와 정보 교류가 활발해지게 할 필요성이 있을 것으로 판단된다.

참고문헌

권성호(2009). 단일사례로 본 골프 심리기술훈련의 효과. **체육과학연구**, 20(1),

129-145.

- 김경재(2010). **태권도 품새 선수의 성격유형(MBTI)에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 김병준, 오수학(2002). 한국형 스포츠 수행전략검사 TOPS의 타당화(1): 문항개발과 요인탐색. **한국체육측정평가학회지**, 4(1), 13-29.
- 김병현, 양창훈(2010). 심리기술훈련의 양궁현장 적용 및 효과. **체육과학연구**, 21(4), 1535-1545.
- 김재원(2007). 상담(Person-Centered) 및 PST를 적용한 볼링선수 사례연구. **한국체육학회지**, 46(3), 101-113.
- 문지영, 전병관(2008). 프로 골프선수의 심리기술 및 신체기술 방해요인에 대한 대응 극복전략. **한국스포츠심리학회지**, 19(2), 135-150.
- 설정덕(2000). **심리기술훈련 프로그램이 엘리트 골프선수들의 운동수행능력에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 신서원, 고유립(2019). 골프선수를 대상으로 한 심리기술훈련의 효과에 대한 메타분석: 국내 단일사례연구를 중심으로. **한국스포츠심리학회지**, 30(2), 61-71.
- 양진은, 신정택, 김지수(2015). 심리기술훈련이 고등학교 태권도 선수의 경쟁불안, 내적 동기, 스포츠 자신감, 수행전략 및 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 10(2), 147-160.
- 오영숙(2006). **양궁국가대표선수들의 심리적 방해요인에 대한 대처방안 연구**. 미간행 박사학위논문, 상지대학교 대학원.
- 윤대현(2009). 주니어 골퍼의 상담 및 심리기술훈련 효과에 관한 단일사례연구. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 133-154.
- 이소현, 박은혜, 김영태(2000). **교육 및 임상현장 적용을 위한 단일대상연구**. 서울: 학지사.
- 이우만(2015). 심리기술훈련이 유도선수의 자신감 및 경기력에 미치는 효과의 단일 사례연구. **웰니스학회지**, 10(1), 139-148.
- 임태희(2013). 심리기술훈련이 2012 런던올림픽 태권도 국가대표선수의 경기력에 미치는 영향. **체육과학연구**, 24(2), 384-399.

- 전민우(2016). 국가대표 태권도 품새 선수들의 경기력에 영향을 미치는 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구. 미간행 박사학위논문 경희대학교 대학원.
- 정성우, 이주형(2013). 2012년 런던올림픽 국가대표 남자체조선수 심리기술훈련 사례연구. **한국스포츠심리학회지**, 24(3), 129-144.
- 정재은, 육동원, 김병현(2007). 심리기술훈련이 국가대표 피겨스케이팅 선수들의 경쟁상태불안과 인지된 수행에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 18(1), 33-55.
- 정청희(2004). **운동수행 향상을 위한 심리기술훈련**. 서울: 도서출판 무지개사.
- 정청희, 김병준(1999). **스포츠 심리학의 이해**. 서울: 무지개사.
- 주성택, 신다혜, 안성훈(2023). 태권도 품새선수들의 스포츠심리상담훈련 및 심리상담에 대한 인식 탐색. **코칭능력개발지**, 25(5), 10-24.
- 주진만(2003). 태권도 선수의 심리기술에 관한 연구. **한국스포츠리서치**, 14(5), 1045-1056.
- 한명우(1998). MBTI를 활용한 심리기술훈련 프로그램이 양궁선수들의 경쟁 상태불안에 미치는 영향. **한국심리유형학회지**, 5(1), 67-79.
- 한명우(2007). MPTI와 REBT 상담을 활용한 심리기술훈련이 중학교 남자 사격선수의 심리변인과 경기력에 미치는 효과에 대한 단일사례연구. **한국스포츠심리학회지**, 18(4) 61-92.
- 홍희정(2011). 태권도 품새선수의 성취목표와 내적동기가 운동몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- Foster, J., & Porter, K. (1986). *The mental Athlete*. Innertraining peak performance. Janart, Ltd.
- Gould, S. J., & Weinberg, R. S. (1995). *Foundation of BAsport and exercise psychology*. Champaign. IL: Human kinetics Publishers.
- Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The psychologist*, 4, 152-155.
- Jones, G., Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*,

18, 144-157.

- Jones, G., Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *Sport psychologist, 9*, 201-201.
- Loehr, J. E.(1982). *Athletic excellence: Mental toughness for sports*. (forum publishing company).
- Loehr, J. E.(1988). *Athletic excellence training*. Denver: Athletic Excellence.
- Loher, J. E. (1991). *Mental toughness training*. Hilton Head Island. SC: United States Professional Tennis Registry.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S.(1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist, 1*, 181-199.
- Vealey, R. S.(1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation : Preliminary investigation and instrument. *Journal of Sport Psychology, 8*, 221-246.
- Vealey, R. S.(1988). Future direction in psychological skills training. *The Sport Psychologist, 2*, 318-336.
- Weinberg, R. S., & Williams, J. M. (2001). *Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program*. In J. M. Williams. (Ed.), *Applied Sport Psychology(4th ed.)*, (pp. 347-377). Mountain View, CA: Mayfield.

ABSTRACT

Development and Application Effects of Sports Psychological Skills Training for Taekwondo Poomsae Players

Seok Ryu(Kyung Hee Univ.)

The purpose of This study was conducted with the purpose of applying psychological skills training to Taekwondo Poomsae players to determine what changes occur in the players' psychological characteristics and to provide basic data for future psychological skills training of Taekwondo Poomsae players. In order to achieve the purpose of the study, three Taekwondo Poomsae players were sampled and the study was conducted using the A-B method, a representative case study method. Although this study was conducted in 2016, the study was conducted to ensure that there was no disadvantage to the research participants who were professional athletes at the time. The research report was re-edited, discussed, and written now that all participants have retired. As a result of the study, the research participants had positive changes in their psychological factors through sports psychology skills training and had a positive perception of sports psychology skills training. These results show that psychological skills training has the potential to be an important factor in the performance of Taekwondo Poomsae players, and it is important to find ways to reduce competitive anxiety in Poomsae competitions and improve performance strategies through psychological skills training. suggests that it is necessary.

Key words: Sports psychology skills training, Sports psychology counseling, Psychological intervention, Case study, Taekwondo, Poomsae

논문투고일 : 2023.12.31

심사일 : 2024.01.30

심사완료일 : 2024.02.07