[UCI]I804:24011-200000233229

*2006*년 *8*월

교육학석사(체육교육)학위 논문

체조선수들의 경쟁불안이 심리상태에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

전 동 규

체조선수들의 경쟁불안이 심리상태에 미치는 영향

Influence of Competition Anxiety of Gymnasts Athletes on Mental States

2006 년 08 월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

전 동 규

체조선수들의 경쟁불안이 심리상태에 미치는 영향

지도교수 : 송 채 훈

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출합니다.

2006 년 04 월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

전 동 규

전동규의 교육학석사(체육교육)
학위논문을 인준함

심 사 위 원 장　조선대학교 교수　윤 오 남　인

심 사 위　원　조선대학교 교수　김 응 식　인

심 사 위　원　조선대학교 교수　송 채 훈　인

2006 년 *06* 월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT ····· v

Ⅰ. 서 론 ····· 1

A. 연구의 필요성 ····· 1

B. 연구의 목적 ····· 3

C. 연구문제 ····· 4

D. 관계 변인 ····· 5

E. 연구의 제한점 ····· 5

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 6

A. 경쟁상태불안 ····· 6

1. 불안의 개념 ····· 6

2. 불안의 심리적 측정 ····· 8

3. 경쟁상태불안과 운동수행 ····· 9

B. 이론적 관점 ····· 12

1. S. Freud의 정신분석적 관점 ····· 12

2. 학습이론적 관점 ····· 17

3. 자기 이론적 설명 ····· 17

4. 인본주의적 이론 ····· 17

C. 불안의 세 측면 ····· 18

1. 불안의 정서-생리적 측면 ····· 18

2. 불안의 인지-지각 측면 ····· 18

3. 불안의 신체행동 측면 ····· 19

D. 불안증상의 종류 ····· 20
1. 단기간의 불안반응(스트레스원이 확인되는 경우) ····· 20
2. 장기간의 불안반응(스트레스원이 확인되는 경우) ····· 20
3. 사회상황-평가에 대한 불안 ····· 20
4. 기타 상황적인 불안증상(공포증) ····· 21
E. 최상의 운동수행을 위한 심리상태 ····· 22

Ⅲ. 연구 방법 ····· 26
A. 연구 대상 ····· 26
B. 측정 도구 ····· 27
1. 설문지의 구성 ····· 27
2. 설문지의 신뢰도 ····· 28
C. 자료 처리 ····· 29

Ⅳ. 결과 및 고찰 ····· 30
A. 일반적 특성에 따른 경쟁불안 분석 ····· 30
B. 일반적 특성에 따른 심리상태 분석 ····· 32
C. 경쟁불안이 심리상태에 미치는 영향 ····· 36

Ⅴ. 논 의 ····· 38

Ⅵ. 결 론 ····· 40

참고문헌 ····· 42

부 록 ····· 45

표 목 차

표 1. 연구대상 ····· 26

표 2. 설문지의 구성 지표 ····· 27

표 3. 조사도구 신뢰도 ····· 29

표 4. 성별에 따른 경쟁불안 비교 ····· 30

표 5. 학력에 따른 경쟁불안 비교 ····· 31

표 6. 경기력에 따른 경쟁불안 비교 ····· 32

표 7. 성별에 따른 심리상태 비교 ····· 33

표 8. 학력에 따른 심리상태 비교 ····· 34

표 9. 경기력에 따른 심리상태 비교 ····· 35

표 10. 심리상태 및 하위요인에 영향을 미치는 경쟁불안 요인 ····· 37

그 림 목 차

그림 1. 체조선수의 경쟁불안과 심리상태의 관계 변인 ·····5

ABSTRACT

Influence of Competition Anxiety of Gymnasts Athletes on Mental States

Jun, Dong-Ku
Advisor : Prof. Song Chae-Hoon Ph.D.
Department of Physical Education,
Graduate School of Chosun University

This study analyzes anxiety factors of competition state and mental state before game with gymnastic athletes in middle and high schools, traces relationship between anxiety and mental state and aims to provide basic materials to keep their optimum mental state and improve their performance. To accomplish these research goals, this study selected 102 athletes who were registered at the Korean Gymnastics Association as of April 2006 and are participating in gymnastics game as population and obtained the following conclusions.

First, as a result of analyzing competition anxiety according to general characteristics, physical anxiety was higher in woman than in man and self-confidence was higher in man. Self-confidence according to education was higher in high school students than in middle school students. Cognitive and physical anxiety according to competition ability was highest in lower group and self-confidence was highest in upper group.

Second, as a result of analyzing mental states according to general characteristics, level of motivation and control of arousal were higher in high school students than in middle school students. Level of motivation and control of arousal according to education were higher in high school students than in middle school students. Level of motivation and control of arousal according to competition ability were highest in upper group and tension was highest in lower group.

Third, as a result of analyzing influence of competition anxiety on mental state, cognitive and physical anxiety and self-confidence showed significant difference from mental states. Factors having a significant influence on competition anxiety among sub-factors of mental state include level of motivation, control of arousal and tension and as a result of testing factors of competition anxiety affecting the level of motivation, cognitive anxiety and self-confidence factors have a significant influence and as a result of testing factors of competition anxiety affecting control of arousal, there are significant influence on cognitive anxiety and self-confidence factors and as a result of testing competition anxiety affecting tension, physical anxiety and self-confidence factors have a signficant influence.

Ⅰ. 서 론

A. 연구의 필요성

한국의 체조는 90년 후반부터 여홍철, 이주형 등이 세계대회에서 입상하면서 관심을 일으켰고 최근에는 양태영 선수가 올림픽에서 은메달을 획득하면서 어느덧 한국 엘리트 스포츠의 메달 종목으로 자리 잡고 있다. 이러한 체조경기는 종목이 다양하며 종목마다 요구하는 기술과 기술의 연결에 민감하게 대처해야 하는 매우 섬세한 경기이며, 혼자서 단계적으로 연습을 쌓아 올리고, 올바른 기술을 습득하여 최후에는 자신의 심신을 가지고 그의 작품을 나타내 보이는 경기이다. 따라서 높은 집중력과 체력을 요구하기 때문에 심리적 부담이 크고 선수의 심리적인 상태가 경기의 승패를 결정하는 주요 요인이라 할 수 있다.

체조를 포함하여 스포츠 장면에서 코치나 감독들은 운동선수의 수행이 최고에 도달할 수 있도록 끊임없이 노력해 왔다. 또한 스포츠과학자들은 운동선수의 최적의 수행을 위해 많은 연구를 해왔으며 그들의 연구를 현장에 적용시켜 운동선수의 수행을 향상시키는 업적을 쌓아 왔다. 운동수행결과에 대한 성공과 실패에 영향을 주는 요인은 신체적, 심리적, 사회환경적 측면 등 다양한 근원을 찾을 수 있지만 무엇보다 신체적 훈련의 정도에 못지 않게 정신적 측면은 매우 중요한 작용을 한다는 사실이 인정되고 있다. 특히 경기 전 혹은 경기 중 선수들이 갖게 되는 심리적 상태는 운동수행능력에 매우 지대한 영향을 미치게 된다(Unestall, 1982).

Cratty(1983)에 의하면 운동선수들의 정신적 생활은 비 운동 선수들의 정신 생활과 여러 측면에서 다르다고 전제하면서 스포츠활동 자체에 내재해 있는 긴장감으로 인하여 운동성취의 근원에 대한 생각으로 많은 시간을 보내고, 그러한 사고가 주요경기 중에는 선수들의 의식적 생활에 침투하게 된다고 하였다. 그러므로 시합 전 심리적 상태

혹은 정신적 준비는 운동수행에 밀접하게 관련되어 있다는 점과 심리기법의 적용에 앞서 선수자신의 심리상태에 대한 특성파악이 중요하다고 하겠다(서태석, 2003).

선수들은 경기상황이 가까워지거나 직면하게 되면 주로 경기 외적인 정보나 요인에 의하여 보다 많은 심적 부담을 느낀다. 이러한 과중한 심리적 부담은 선수들의 주의형태나 집중력을 방해하고, 그 결과 신체적 긴장을 야기 시킴으로써 비효율적으로 운동을 수행할 뿐만 아니라 쉽게 피로해지거나 무기력하게 된다.

평소 연습 때나 혹은 그렇게 비중이 크지 않은 경기에서는 상당히 우수한 성적을 나타내는 선수들도 중요한 경기에서는 그러한 심적 부담을 극복하지 못하고 허무하게 무너지거나 크게 실패하는 경우를 종종 볼 수 있다. 스포츠에서 체력과 기술, 그리고 정신력은 경기력을 결정짓는 요소이다. 신체적 능력과 기술수준이 같다면 정신력(심리적 조절능력)이 강한 선수가 좋은 결과를 얻을 수 있듯이 시합상황에서 심리적인 문제는 그 정도에 따라 경기결과에 긍정적, 부정적 측면으로 영향을 미치게 됨으로 실로 중요한 문제가 아닐 수 없다.

스포츠는 이러한 경쟁 속에서 선수 개개인이 경기 전에 발생하는 여러 가지 상황으로 인한 심리적인 불안감으로 인하여 경기력이 저하되고 능률이 떨어지는 것이다. 일반적으로 불안이란 짜증감을 동반하는 우울 또는 안달(흥분) 상태를 말한다(Lazarus &, Averill, 1972). 또한 불안의 결과로서 나타나는 행동적(behavioral), 생리적(physiological), 인지적(cognitive)반응인 호흡의 수, 맥박의 수, 또는 목소리의 떨림, 손에서 분비되는 땀의 양 등이 불안의 정도를 대변해 준다(김종선 등, 1986).

이와 같이 경쟁상황에서 선수가 필연적으로 느끼는 경쟁상태 불안은 운동수행에 영향을 미치며(Martens, 1977; Orlick, 1995; Bum, Morris, & Andersen, 1996; 표내숙, 김영부 & 최영곤, 1997: 류정무. 1998), 상태불안이 높으면 심리적, 생리적, 행동적, 생화학적 반응이 수반될 뿐 아니라 이러한 반응들은 운동수행에 부정적인 결과를 가져오게 된다고 주장하였다(Landers, 1980; Singer, 1980; Orlick, 1995; Cratty, 1999).

운동장면에서의 심리적 요인들이 중요한 이유로는 평상시 학습된 신체적 능력은 비교적 안정되어 있음에도 불구하고 경쟁이라는 장면에서는 이미 학습된 신체적 능력,

즉 수행능력이 각종 심리적 요인들로 인하여 안정되게 발휘되지 못하고 동요가 발생함으로써 운동수행에 부적 영향을 미쳐 경쟁결과에 영향을 미치게 되는 것이다(박범영, 2004).

경기력에 영향을 주는 심리적 요인을 연구하여 이를 바탕으로 운동수행을 극대화 할 수 있는 적절한 심리적 상태를 유지한다면 운동수행능력을 향상시킬 수 있을 것이다. 특히 심리적인 요인에 큰 영향을 받는 체조 같은 종목은 더욱 더 활용가치가 크리라 사료된다.

이에 본 연구는 중·고등학교 체조 선수를 대상으로 시합 전 경쟁상태 불안요인과 심리상태를 분석하고 불안과 심리상태의 관계를 규명하여 체조선수들에 최상의 심리상태를 유지하여 운동수행을 향상시킬 수 있는 기초자료를 제공하는데 연구의 필요성이 있다.

B. 연구의 목적

본 연구의 목적은 심리적 영향이 가장 큰 청소년 체조선수들을 대상으로 부정적인 불안과 긍정적인 심리상태와의 관계를 규명하여 청소년 체조선수들에게 최상의 심리상태를 유지하게 하는데 목적이 있다.

C. 연구문제

본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 일반적 특성에 따라 경쟁불안요인은 차이가 있는가?.
    1-1. 성별에 따라 경쟁불안요인은 차이가 있는가?.
    1-2. 학력에 따라 경쟁불안요인은 차이가 있는가?.
    1-3. 경기력에 따라 경쟁불안요인은 차이가 있는가?.

2. 일반적 특성에 따라 심리상태요인은 차이가 있는가?.
    2-1. 성별에 따라 심리상태요인은 차이가 있는가?.
    2-2. 학력에 따라 심리상태요인은 차이가 있는가?.
    2-3. 경기력에 따라 심리상태요인은 차이가 있는가?.

3. 경쟁불안요인은 심리상태요인에 영향을 미치는가?.

D. 관계 변인

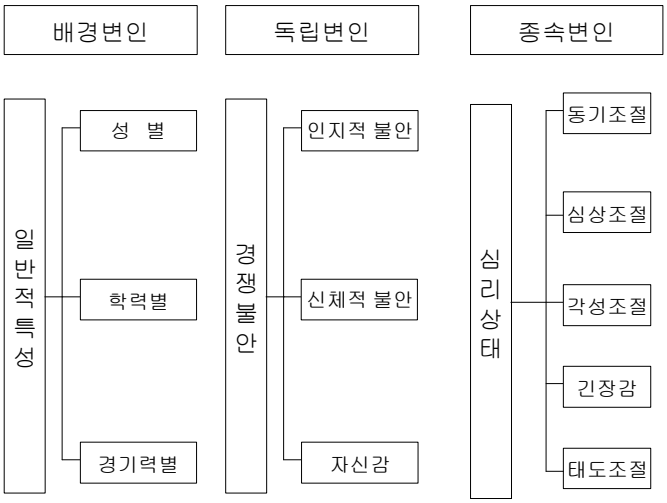

그림 1. 체조선수의 경쟁불안과 심리상태의 관계 변인

E. 연구의 제한점

청소년 체조선수 경쟁불안과 심리상태와의 관계를 분석하는데 다음과 같은 제한점을 둔다.

1) 심리상태에 영향을 미치는 요인으로 선수 개개인의 개인적 특성이나 환경적 요인, 체력적 요인 등은 고려하지 못하였다.
2) 체조선수의 심리상태는 지도자와 훈련방법 등의 영향을 받지만 이러한 요인들은 고려하지 못하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

A. 경쟁상태불안

1. 불안의 개념

경기장면에서 선수로 하여금 자신이 지니고 있는 기능을 충분히 발휘 할 수 없게 하는 여러 가지 심리적 요인 중에서 가장 중요한 것 중의 하나는 과도한 경쟁불안이다. 스포츠 상황은 다른 형태와는 달리 그것을 수행함에 있어 계속적인 신체적 정신적 부담이나 다양한 대인 행동의 자극 및 미세한 환경적 자극을 받기 때문이다.

선수들의 심리적 부담을 나타내는 용어로는 불안(anxiety), 공포(fear), 각성(arousal)과 스트레스(stress)등이 있는데, 이러한 현상이 과도하게 나타나면 어떠한 형태로든 경기 수행을 방해하게 된다. 선수들이 주어진 시간에 특정한 장소에서 최고 수준의 경기력을 발휘하기 위해서는 과도한 경쟁불안을 적정 수준으로 감소시켜 정서적으로 안정감을 갖게 하고 자신감을 가지고 경기에 임하도록 하는 것이 중요하다(김승철, 1994).

불안이란 개념은 공포의 일종이지만 그 대상이 확실치 않는 정서이다. 즉, 막연한 공포가 불안이다. 그러므로 불안은 공포보다 오래 지속되는 경향이 있다. 불안이란 일반적으로 자기 보존을 위한 생리학적 반응 혹은 억압된 내적 욕구가 의식의 세계로 표출되는 경우에 나타나는 반응으로 외적 위협을 피할 수 없을 때, 직접적인 위협이 존재하지는 않지만 공포가 만성화되었을 때, 신경시스템 자체내의 어떤 혼란으로 공포가 발생하였을 때 나타나는 심리적 동요라 볼 수 있다(Cratty, 1999). 불안을 느끼고 있는 사람은 그 자신이 무엇 때문에 두려워하고 있는지를 쉽게 알지 못하며 설령 알고 있다 할지라도 상대에게 그 내용을 쉽게 설명해 주지 못하는 특성을 지닌다. 불안은 시간적,

공간적으로 가해진 위험에 대해서 유기체가 느끼는 정서적 상태로서 공포와 유사한 계열의 정서라고 보는 경우도 있으나 일반적으로 불안을 정확하게 지적 할 수 없는 불분명한 것이라는 점에서 공포와 구별된다.

불안이 비록 마음을 혼란시키고 심리적 장애를 유발시키기도 하지만 긍정적인 면도 가지고 있다. 예를 들면, 다가오는 사건들에 대하여 미리 분석하고 주의를 기울려 사고를 미연에 보호해 주는 역할을 한다. 뿐만 아니라 사회화에도 중요한 역할을 담당하는데, 김승철(1994)은 불안을 자기보존을 위한 생리학적 반응 또는 억압된 내적 욕구가 의식의 세계로 표출되는 경우에 나타나는 반응이라 하였다. 경쟁 불안은 선수가 시합 상황에서 느끼게 되는 심리 상태이다. 불안이란 짜증을 동반하는 우울 또는 흥분상태를 말하는 것으로 근심, 걱정, 두려움, 공포와 같은 불쾌한 정서로서 Landers(1980)는 인간의 외부적인 위험과 마찬가지로 내부적인 위험도 두려움 한다는 사실로 불안을 객관적 불안 신경증적 불안으로 구분하였다.

Spielberger(1966)는 불안을 특성불안과 상태불안으로 구분하였다. 특성불안이란 객관적으로 위협적이지 않는 상황을 위협적인 것으로 지각하는 행동적 성향을 말하며, 상태불안은 자율신경활성 또는 각성을 수반하거나 이들과 관련된 의식적으로 지각된 주관적 우려 또는 긴장의 감정이라 하였다. 특성불안을 위협적이지 않는 여러 가지 일들이나 상황을 주관적으로 무섭게 인식하는 몸에 익은 성향이며 상태불안은 어떠한 상황에 대하여 반응하는 일시적인 마음 상태 또는 즉시 나타나는 불안 반응이라 볼 수 있다. 특성불안은 선천적으로 타고난 잠재적인 특성 또는 성향이며 상태불안은 어떤 특정한 강도로 발생하는 상황적 불안이라 할 수 있다. 상태불안은 인지불안과 신체 불안으로 구분 할 수 있다. 인지적 상태 불안은 어떤 사람이 특정순간에 걱정을 하거나 부정적 생각을 말하며 신체적 상태불안은 상황에 따라 순간 순간마다 달라지는 지각된 생리적 반응을 나타낸다. 일반적으로 특성불안이 높은 사람은 더 많은 상황을 위험한 것으로 지각하거나 위협적인 상황에서 더 높은 수준의 상태불안을 나타낸다는 것이다 (Spielberger, 1966). 그러므로 특성불안이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 상태 불안의 변화 정도와 빈도가 크다. 특성불안은 육체적 위험이 따르는 자극상황에서는 불안의

수준이 높은 사람이나 상태불안의 빈도나 강도에 큰 차이가 없다. 그러나 스트레스가 심리적 위험을 가져오는 경우 즉 자존심이 손상당했거나 개인의 능력과 자질의 유부 여부를 평가하는 상황에서는 특성불안 수준이 높은 사람이 낮은 사람보다 상태 불안이 높다. 따라서 운동수행을 하는데 있어서의 불안의 개념을 정의해 보면 불안을 일으키는 원인은 상황과 행동이나 개인의 성향에 따른 정서적 동요로서 다른 선수들에 대한 지나친 경쟁심, 승부욕 상벌에 대한 기대와 두려움 등의 원인에 의해 발생한다.

2. 불안의 심리적 측정

운동수행과 관련된 불안을 측정하기 위해서 각종 자기 보고식 불안 측정 방법이 사용되어 왔다. 이는 직접적으로 관찰 할 수 없는 불안의 상태를 경험하고 있는 수행자 자신의 자기 보고를 통하여 특정하려는 방법이다. 이러한 심리적 방법에 의한 불안 측정 도구를 Taylor(1953)의 표출불안 척도(manifest anxiety scale, MAS)와 Spielberger(1972)의 상태불안, 특성불안의 척도(State-trait inventory: STAI), 그리고 Martens(1977)의 스포츠 경쟁불안 척도(Competition anxiety test: SCAT)가 개발되었다.

Taylor(1953)는 일상적인 생활에서 높은 불안 수준은 나타내는 사람은 정서적으로 보다 반응 적이며, 이러한 반응의 정도는 선천적인 욕구수준(drive level)을 나타낸다는 가정 하에 타고난 특성으로서의 불안을 측정하는 것이다. 그러나 Taylor(1953)의 표출불안 척도는 행동적 특성으로서의 선천적인 불안 즉 특성 불안을 측정하고 있기 때문에 환경적 자극을 고려한 상황적 불안(situational anxiety)즉 상태불안 측정하지 않고 있다(Landers, 1980). 따라서 상황적 특수성을 고려한 상태불안을 잘 반영해 주지 않기 때문에 경험적으로 실용성이 낮다는 비판을 받는다.

이러한 비판에 근거를 두고 개인의 선천적인 특성으로서의 특성불안과 아울러 특수한 불안을 측정할 수 있는 도구를 계발한 Spielberger(1972)의 상태-특성불안 척도는 상태불안과 특성불안을 동시에 측정할 수 있는 간편한 자기 보고형 단일 척도로서 이

검사지는 상태불안과 특성불안이 각각 20문항씩 구성되어 있는데 상태불안 검사 항목은 현재의 상태를 기술하게 하는 것으로 특정순간의 긴장 우려 , 근심 등을 측정할 수 있으며 특성불안척도는 선천적인 기질 즉 일상생활에서 일반적으로 느끼고 있는 불안 경향을 측정하기 위한 항목이다 최근에 스포츠 상황에서 경쟁 불안을 측정하도록 고안된 스포츠 경쟁불안 검사(Sport Competition Anxiety Test: SCAT)는 심리적인 측정의 접근 방법으로 고안되었다. Martens(1977)는 스포츠 상황에서의 불안은 경쟁으로부터 발생되는 것이며, 스포츠에서의 경쟁불안을 보다 직접적으로 측정하기 위해서는 스포츠 상황에서의 경쟁을 염두에 둔 구체적인 불안 측정 검사가 고안되어야 한다는 점에 근거를 두고 있다.

또한, Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith (1992)은 Spielberger의 상태불안 개념을 경쟁상황에서 선수가 느끼는 경쟁불안에 도입하여 경쟁상태 불안 검사(Competitition State Anxiety lnventory: CASI-2)를 개발하였다. Martens등(1992)이 개발한 경쟁 상태불안 검사는 최근의 불안에 관한 이론 및 연구 경향의 기초와 일치하는 것으로 그 하위 구성요소로는 인지적 불안(Cognitive anxiety)과 신체적 불안(Somatic anxiety), 자신감(Self-confidence)을 포괄하는 전체 27문항으로 구성되었다. 그리고 이 검사는 다면적 척도로서 전체 리커트(Likert)형 척도이며 인지적 차원에서의 근심, 걱정과 신체적 차원에서의 생리적 각성 정도를 동시에 측정하는 불안 검사이다.

3. 경쟁상태불안과 운동수행

스포츠 심리학자들은 경기장면에서 느끼는 불안이 운동수행에 어떤 영향을 미칠 것이라 생각했다. 그러나 불안이 운동수행에 미치는 영향을 간단하게 정의 할 수 없기 때문에 초기의 연구는 주로 실험실에서 행해졌으며 스포츠

심리학자들이 운동장면에서의 심리적 현상에 대한 연구에 관심을 갖게 된 것

은 최근의 일이다(Bum, Morris, & Andersen, 1996).

Singer(1980)는 개인의 스포츠를 행하는데 있어 불안을 느끼게 되면 신체에 다양한

정서적 반응을 일으켜 신경계가 활성화되고 손이 차가워지며 이를 악무는 등의 현상이 나타나는데 이러한 현상이 장기간 지속되면 개인의 상태불안 수준이 증가하여 운동수행이 저하된다고 하였다. 스포츠 상황에서 불안과 관련되는 연구에는 특성불안과 상태불안은 운동수행에 어떻게 영향을 미치는가 또는 스포츠는 특성불안과 상태불안에 어떻게 영향을 미치는가를 연구함으로써 경기력을 향상시키려고 한다. Singer(1980)는 학습자가 쉬운 과제를 수행 할 때는 불안 수준의 고저가 운동수행에 큰 영향을 미치지 않았으나 복잡한 과제를 수행하는 경우에는 불안 수준이 높은 사람이 낮은 사람에 비해 운동수행이 떨어진다는 사실을 발견하였다. Orlick(1995)은 상태불안과 특성불안이 운동수행에 미치는 영향을 조사한 결과 첫째 불안수준이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 시합 전 상태수준이 저조하였으며, 둘째 시합 전 불안수준이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 시합에서 저조한 운동수행을 보였고 셋째 특성불안이 낮은 사람은 특성불안이 높은 사람보다 더 좋은 운동수행이 나타났다고 하였다.

운동수행에 대한 불안의 영향은 운동의 종류에 따른 과제의 특성 및 난이도, 기술숙달의 정도, 특성불안의 개인차 등에 따라 달라지며 각성수준도 달라진다. 불안이 일반적으로 운동경기 수행에 부정적 영향을 미친다고 하지만 불안 수준에 대한 각성수준과 효율성에 대한 관계는 욕구이론(drive theory)과 적정수준이론(optimal level theory)에 의해 설명 될 수 있다. 욕구이론은 Twining(1949)이 개발하여 Tutko(1976)가 수정한 이론으로 상태불안이 증가함에 따라 운동수행능력이 증가한다는 이론이다. 운동수행능력을 함수관계로 설명하면, 운동수행능력=f (욕구×습관×강도×유인동기)이다. 운동경기 상황은 이미 선수들이 지니고 있는 운동기능을 일정한 경기 조건 하에서 수행하는 것이기 때문에 습관의 강도와 유인 동기는 고정된 상수로 생각 할 수 있다. 그러므로 운동능력은 불안의 정도 또는 각성 수준과 비례해서 증가한다는 주장이다(김승철, 1994).

그러나 난이도가 높아서 고도의 조정력과 정확성이 요구되는 운동은 불안 수준이 너무 높거나 낮으면 운동수행에 나쁜 영향을 미치며 이러한 경우에 운동수행과의 관계를 설명해 주는 이론이 적정수준이론이다. 적정수준이론(optimal level theory)또는 역U가

설(inverted U-hypothesis)은 적정 수준 상태에서 운동수행이 극대화되고 각성수준 이나 저 각성수준에서는 운동 수행이 저하시킨다는 것이다. 따라서 스포츠 상황에서는 적정수준이론이 욕구이론보다 더 타당하다고 한다(Orlick, 1995). 그러나 가장 큰 문제점은 적절한 각성 수준이 어디에 있는가 하는 것이다. 선수에게 가장 적절한 각성수준이란 것은 선수개인의 특성과 스포츠 종목 및 특징에 따라 변하기 때문에 선수 개개인이 숙지해야 한다(Landers, 1980; Singer, 1980). 그러므로 저 각성 선수는 각성수준을 적정한 수준으로 끌어올리고, 고 각성 상태의 선수는 낮추어야 한다. 일반적으로 경기상황에서는 과대 불안을 갖기 쉬우므로 적당한 수준의 각성 상태를 끌어내려야 한다. 강도, 지구력, 스피드를 요하는 대근 운동종목(gross motor activities)은 각성수준이 증가하면 할수록 수행이 증가되고, 복잡한 기능 협응성, 집중력이 요구되는 종목과 같은 소근 동작은(fine muscle movement) 각성수준이 증가하면 운동수행이 감소된다.

각각의 스포츠 기술은 최고의 운동수행에 요구되는 이론적인 최적의 각성 수준이 있다. 지금까지의 연구결과는 첫째, 운동과제에 따라 각성수준이 다르다는 것이다. 둘째, 기술의 자각적 특징 즉 자극의 적고 많음과 자극의 강도와 시간에 따라 각성 수준의 차이가 난다는 것이다. 셋째, 기술수준에 따라 각성수준에 차이가 난다. 즉, 적정 각성수준은 주의력 선택에 대한 각성의 효과로 보는 것이다. 넷째, 개인차 즉 개인이 지각하는 것에 따라 높은 수준의 불안으로 느끼거나 심리적 고양으로 느끼기도 한다(Orlick, 1995).

적정수준이론에 연관된 또 다른 중요한 요인은 개인의 수준이다. 골프에서의 퍼팅이 역도의 동작과 비교해 복잡한 활동이듯이 농구의 드리블 기술을 배우는데 있어서 그 기술이 초보자에겐 숙련자에 비해 매우 어려운 기술이다. 따라서 초보자의 최적 적정수준은 숙련자의 최적 적정 수준보다 낮아야 한다. Bum, Morris, & Andersen(1996)는 각성과 과제 난이도가 수행에 미치는 효과를 조사한 결과 쉬운 과제는 비교적 강도가 약한 자극에서 쉽게 습득된다고 하였다.

B. 이론적 관점

*1. S. Freud*의 정신분석적 관점

불안은 정신 분석학에서 매우 중요한 개념 중의 하나이다. 그것은 인성의 발달에 중요한 역할을 한다. 또한 인성이 기능하는 역학에도 긴요한 것이다. 프로이트의 신경증과 정신병에 관한 이론에서도 불안은 커다란 의미를 내포하고 있으며 정신 병리학적 상태의 치료에 있어서도 큰 역할을 한다. 여기에서는 비교적 정상적인 인성의 기능 속에서 불안이 어떻게 작용하는지에 대해서만 살펴보겠다.

1) 현실적 불안

현실적 불안(reality anxiety)은 외부 세계로부터 오는 위험을 인식함으로써 발생되는 고통스러운 정서적 경험이다. 위험이란 인간 개체를 해칠지도 모르는 어떤 환경 조건이다. 위험을 인식하고 불안을 일으키는 것은 어떤 점에서 선천적이라고 할 수 있다. 인간은 특별한 대상이나 환경적 조건에 의해 두려워하는 성향을 타고나기 때문이다.

객관적 불안은 어떤 특정한 외적 상황에 대한 현실적인 불안증세로서 공포와 비슷하다. 무대공포증, 대인공포증, 시험불안증 등이 그 예이다. 특히 시험불안증이 있는 학생은 일찍 시험지를 내고 자리를 떠난다. 또 불안은 인간이 살아가는 동안 획득되어지기도 한다. 예를 들어, 어둠에 대한 공포는 선천적이라고 할 수 있다. 그것은 불을 만드는 방법을 몰랐던 과거 선조들에 있어서 그들이 밤에는 계속 어떤 위험에 빠졌었기 때문이다. 또한 어둠에 대한 공포가 학습되어질 수도 있는데, 그것은 주간보다는 야간에 공포스러운 경험을 하기가 더 쉽기 때문이다. 어쩌면 유전과 경험이 함께 작용하여 어둠에 대한 공포를 만들어 냈을 수도 있다. 유전은 인간을 공포에 민감하게 만들고 경험은 그 민감성을 현실로 바꿔놓는 역할을 한다.

어떤 경우든지 공포는 유아기와 소년기에 보다 쉽게 배우게 된다. 이 시기는 생명체로서 완전히 성숙되지 못하여 외부의 위험에 대처할 힘이 약한 것이다. 이런 생명체는

흔히 공포에 압도당해 버린다. 자아가 커다란 자극을 억제할 수 있을 만큼 발달하지 못했기 때문이다. 불안에 압도당한 경험을 '충격적'이라 한다. 그것은 인간을 위축시켜 무력한 유아기적 상태로 몰아넣기 때문이다. 모든 충격적 경험의 전형은 '출생 충격(birth trauma)' 이다. 갓 태어난 신생아는 지나친 자극을 받게 되는데, 태아로서 보호받고 있을 때에는 이러한 자극에 대한 대처 방법이 없었던 것이다. 유아기 동안 어린아이는 자신이 해결할 수 없는 너무나 많은 상황에 처하게 되며, 이 충격적 경험을 기초로 하여 공포의 전조직망을 발달시키게 된다. 그래서 성년이 된 후, 자신을 무력한 유아기적 상태로 몰아넣는 위협적인 상황이 발생하면 불안의 적신호를 보내기 시작하는 것이다. 공포는 무기력한 어떤 시절의 경험과 관계를 맺고 있으며, 또 거기서 유발되어 나오는 것이다. 그러므로 가장 중요한 것은 어린아이를 충격적 경험으로부터 보호하는 일이다. 그러나 우리는 불안의 적신호가 올 때 스스로 효과적으로 대처하는 방법을 배울 수 있고 또 실제 배운다. 위험으로부터 도망치거나 위험을 배제하는 길을 모색한다. 현실불안은 자아의 자기보존 본능의 발현이라는 것을 인정하지 않을 수 없다.

2) 신경성 불안

신경성 불안(neurotic anxiety)은 본능으로부터 위험을 의식할 때 발생한다. 신경성 불안은 자아와 반집중이 충동적인 행위를 시도하려는 본능의 대상 집중을 제어하지 못할 상황에서 발생할 수 있는 사건을 두려워하는 것이다.

신경성 불안은 다음 세 가지 유형으로 나타난다. 그 하나는 부동적 형태의 우려로서 다소 적당한 환경이 조성되면 쉽게 그 환경에 빠져드는 것이다. 이 유형의 불안은 어떤 감당 못 할 무서운 일이 터지지나 않을까 늘 걱정하고 있는 신경성인 사람의 특징이다. 흔히 그런 사람을 가리켜 자기 그림자도 겁내는 사람이라고 말한다. 그러나 이 경우, 그 사람은 차라리 자신의 이드를 두려워하는 사람이라고 말하는 편이 나을 것이다. 실제 그가 두려워하고 있는 것은 끊임없이 자아에 압력을 가하고 있는 이드가 자아의 규제력을 빼앗고 자아를 무력한 상태로 환원시키는 사태이다. 신경증적 불안은

내적인 무의식적 갈등의 결과로써 불안이 나타난다고 본다. 예를 들면 딸이 어머니에 대한 강한 분노를 느끼고 있지만 딸은 내면적으로 이러한 분노를 억압하려고 노력한다. 어머니에 대한 미움이 강하여 억압된 무의식적 감정이 의식세계로 나오려고 할 때 불안을 경험한다.

또, 한 형태의 신경성 불안은 강렬하고 비합리적인 공포이다. 이것을 '공포증(phobia)'이라고 한다. 공포증의 특징은 그 사람이 두려워하고 있는 대상이 가져오는 사실상의 위험과는 무관하게 강한 공포를 느낀다는 점이다. 그런 사람은 나방이나 생쥐, 높은 곳, 군중, 광장, 단추, 고무, 길을 건너는 것, 여러 사람 앞에서 이야기하는 것, 물 또는 전구 따위를 숨이 넘어갈 정도로 두려워한다. 지금까지 보고된 많은 공포증 가운데 몇 가지만을 열거한 데 불과하다. 어떤 상황이든지 공포는 비합리적이다. 그것은 불안의 근본 요인이 외부 세계보다 이드 속에 있기 때문이다.

신경성 불안의 세 번째 형태는 발작적인 반응에서 찾아볼 수 있다. 이러한 반응은 어떤 명백한 도화선도 없이 갑작스레 발생한다. 사람들은 가끔씩 갑자기 난폭해져서 자신과 무관한 사람들을 마구잡이로 쏘아 죽인 한 살인자에 대한 기사를 읽는다. 그는 자신이 왜 그런 짓을 저질렀는지 스스로도 설명하지 못한다. 다만 그가 의식하고 있는 사실은 너무나 화가 치밀고 긴장된 나머지 자신이 폭발해 버리기 전에 무슨 일이든 할 수밖에 없었다는 것뿐이다. 이와 같은 발작적인 반응은 방출 행동, 즉 자아와 초자아가 만류하는 데도 불구하고 이드가 원하는 사건을 터뜨림으로써 극도의 고통스러운 신경성 불안을 없애려는 것을 말해주는 사례이다. 발작적 행동은 극단적인 반응의 형태이지만 대개의 경우 보다 덜 격렬한 형태로 나타난다. 사람들은 형상시의 행동과는 다른 행동을 할 때마다 이런 반응을 보인다. 특히 마구 욕설을 퍼붓는다거나, 가게에서 대수롭지 않은 물건을 슬쩍 훔친다거나, 아니면 누군가를 비난하는 언행을 한다거나 하는 식으로 반응을 나타낸다. 이러한 경우 그 사람은 자신의 충동에 따라 행동한다고 말할 수 있다. 자신의 충동대로 행동하는 것은 이드가 자아에게 가하는 압력을 완화시켜 신경성 불안을 약간은 감소시킬 수 있다.

인성의 발달은 대부분 자아가 신경성 불안이나 도덕적 불안을 다루는 적응 방식과

작용 방법에 의해 결정된다. 공포에 대항하여 싸우는 것은 내적 성장에 있어 결정적인 요인 가운데 하나이며, 그로 인한 결과는 인간들의 성격을 형성하는 데 크나큰 영향을 미친다. 최종적으로 신경성 불안이 신경성 환자들의 전유물이 아니라는 사실을 주지해야 할 것이다. 정상적인 사람도 신경성 불안을 경험하는 것은 마찬가지이다. 그것이 신경성 환자들처럼 그 정도로 생활을 지배하지는 않는다. 결국, 신경성 환자와 정상적인 사람은 정도의 차이일 뿐이며 이것을 구별하는 한계선은 명확하지 않다고 볼 수 있다.

3) 도덕적 불안

도덕적 불안(moral anxiety)은 자아가 죄책감, 혹은 수치감을 경험하는 것으로서 양심으로 인해 위험을 의식함으로써 발생한다. 부모의 권위가 내면화된 대행자로서의 양심은 자아 이상에 위배되는 일을 하거나 생각할 때에는 벌을 내리겠다고 위협한다. 자아 이상은 부모가 인성 속에 심어 준 것으로서 완전을 향한 목표를 가지고 있다. 도덕적 불안이 나누어져 나오는 본래의 공포는 객관적 공포이다. 즉 그것은 처벌을 내리는 부모를 두려워하는 공포이다. 신경성 불안의 경우와 마찬가지로 도덕적 불안의 근원도 인성의 형태 속에 포함되어 있으며 신경성 불안처럼 죄책감에서 도망치려고 해도 도망갈 수가 없다. 이 갈등은 완전히 '심리내적'인 것이다. 그것은 구조적인 갈등이며, 역사적인 의미의 단면에서 볼 때, 도덕적 불안은 부모를 두려워하는 객관적 불안이 성장하여 구성된 것이라는 것을 배제하면 불안을 느끼는 본인과 외부 세계 사이에 어떤 관계가 있든지 알 바 아니다.

도덕적 불안은 신경성 불안과 매우 밀접한 관계를 지니고 있다. 초자아의 주된 적은 이드의 원초적인 대상 선택이기 때문이다. 이런 친밀한 관계는 성적 충동과 공격적 충동이 일어나지 않도록 다스리는 부모의 훈련에 크게 기인하고 있다. 그 결과 부모의 권위가 내면화된 양심은 관능과 방종을 자제시킨다. 덕망 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 더 많은 수치감을 경험한다는 사실은 삶의 아이러니 가운데 하나이다. 단순히 나쁜 일을 도모하려는 생각만으로도 덕망 있는 사람은 부끄러워한다. 강한 자제력의 소유자는 본능적 유혹에 대한 생각을 더 많이 하게 마련이다. 그 이유는 자신의 본능

적 충동을 발산시킬 수 있는 다른 방법을 모르기 때문이다. 반면, 덕을 갖추지 못한 사람은 초자아가 그다지 강하지 않기 때문에 그는 도덕률을 벗어난 일을 생각하거나 도모할 때 비교적 양심의 가책을 덜 받는다. 죄책감은 이상주의자가 본능을 포기할 때 겪어야 하는 일종의 대가이다

4) 특성불안과 상태불안

압박감에서는 사람들이 왜 압박감을 느끼는지를 안다. 그러나 불안에서는 사람들이 왜 불안한지를 모르는 채 마음이 불편하고 불안정한 상태인 경우가 많다. 그래서 여러 스트레스 유형 중에서 어쩌면 가장 어렵고 당황하게 만드는 스트레스라고 볼 수 있다. 불안한 사람들은 이유를 알지는 못하지만 호흡이 고르지 못하고, 근육이 긴장하거나 주의력이 떨어지고 하찮은 일에도 화가 나기도 하고, 먹고 살 수 있는 돈을 저축했는데도 초조하거나 우울한 심정에 빠지기도 한다. 요컨대, 불안은 생활장면의 객관적인 평가와는 모순인 듯싶은 감정이기 때문에 상당히 주관적인 것이고 또 부담스러운 것이다.

불안은 특성불안과 상태불안의 두 가지로 나누어 고려하는 것이 필요하다. 특성불안은 비교적 지속적인 일종의 성격특성이고, 상태불안은 특정한 상태나 장면에 따라서 증가하기도 하고 감소하기도 하는 불안이다. Martinez-Urrutia(1997)의 연구가 이러한 두 가지 불안의 성질을 잘 입증해 주고 있다. 그는 수술 전후의 환자들의 특성 및 상태불안을 측정해 본 결과 환자들의 상태불안은 수술 전에 증가했다가 수술을 마친 후에는 감소되었음을 확인했다. 그러나 환자들의 특성불안은 수술 이전이나 이후에도 큰 변동이 없었다.

상태불안은 위험의 예상에 의해 생길 수 있다. 위험스러운 사건을 경험할 때보다 예상되는 위험을 앞 둔 순간에 더 큰 불안을 겪는다는 사실은 낙하산 부대 군인들의 공중낙하 전후의 생리적 긴장지표(심장박동, 땀 등)에서도 밝혀지고 있다. 다시 말해서 특성불안은 우리의 지능지수처럼 사람마다 개인차가 있으나 한 개인에 있어서의 특성불안은 생활장면이 달라지더라도 일정한 수준을 유지하는 것이다. 그리고 상태불안은

어떤 특정한 환경조건과 밀접한 상관관계가 있으며 그 강도도 순간 순간 변할 수 있다.

2. 학습이론적 관점

자기주장을 윗사람들 앞에서 할 때마다 처벌받아 온 어린이는 윗사람에게 다가갈 때마다 부끄럼을 타거나 말을 못하고 불안을 느낄 것이다. 또한 아동기 때 개에게 물려본 아이는 개를 볼 때마다 불안을 경험할 것이다. 이와 같이 학습론적 관점에서 불안은 과거학습의 경험이 불안의 원인이라는 설명이다.

3. 자기 이론적 설명

사람은 자기 개념과 일치하지 않는 경험을 하였을 때 자기개념의 균형이 깨질 것 같은 상황에서 불안을 경험한다. 예를 들면 자신이 능력 있다고 생각하는 사람에게 주위에서 무능력자라고 말하게 될 때 불안을 경험하는 것이다.

4. 인본주의적 이론

다른 사람들의 비호의적 평판을 받아들이고 자신의 기본적 자존심을 표현하지 않을 때 불안상태에 빠진다고 한다.

C. 불안의 세 측면

학자들은 불안반응을 세 측면으로 나누어서 설명하곤 한다. 그 세 측면이란 1) 정서-신체적측면, 2) 인지-지각 측면, 3) 행동적 측면이다.

1. 불안의 정서-생리적 측면

불안이 정서-생리적 측면으로 나타나는 것은 다음의 세 가지 종류이다. 첫째, 불안을 느끼는 사람은 자신의 주관적 느낌(감정)을 말한다. 예컨대 무섭다, 긴장된다, 두렵다, 걱정된다, 초조하다 등이다. 둘째는 자율신경계의 흥분이다. 교감신경계의 흥분은 혈압의 상승, 가쁜 숨 등으로, 부교감신경계의 흥분은 어지러움증, 힘빠짐, 오줌마려움 등으로 나타난다. 셋째는 심리신체적 장애들이다. 예컨대 불안을 직접 의식하지는 못해도 긴장성 두통, 편두통, 소화기 궤양, 불면증 등이 불안의 결과로 나타난다.

2. 불안의 인지-지각 측면

불안이 인지 지각 측면으로 나타나는 현상 역시 다양하다. 첫째는 감각이나 지각의 왜곡현상으로서, 물체가 잘 보이지 않거나 평소와 달리 보이는 것, 주의집중이 안되거나 제한된 지각만을 할 수 있는 것 등의 현상이다. 불안이 심한 사람은 위험신호나 단서에는 민감하게 지각하는 반면에 안정신호나 단서에는 둔감한 특징을 보이기도 한다. 둘째는 정보처리나 인지성취에 문제가 생긴다. 정보의 기억, 기억의 회상(예: 불안이 심한 연사가 잘 암기해 두었던 연설문을 기억해내지 못함), 시험에서 실력발휘를 하지 못하는 것 등이 이런 현상이다. 셋째는 사고의 경직화이다. 불안이 심할 때의 사고과정은 양극화현상 예컨대 흑백논리, 예컨대 '안전한 것이 아니면 나머지는 모두 위험한 것이다.' 라는 생각, 절대화시킨 사고 등이 그런 현상이다. 넷째는 인지적 회피 혹은 도피현상이다. 즉 불안 자극이나 대상을 직면하지 않을 수 있는 기제이다. 유명한 방어

기제의 부인, 주지화, 합리화 등은 전형적인 인지적 회피의 예이며, 강박적 사고 역시 불안으로부터 도피 혹은 회피하는 수단으로 보고 있다.

3. 불안의 신체행동 측면

불안은 근육이나 외현행동으로도 나타난다. 예컨대 과도한 근육긴장은 동작을 불편하게 만들거나 말의 유창성을 떨어뜨린다. 인지경직과 같이 행동경직현상도 있는데 불안한 상황에서는 행동을 다양하게 선택하지 못하고 정해진 행동밖에는 하지 못한다. 강박행동은 그 전형적인 예이다. 불안이 심하면 과제수행에서 과제에 집중하지 못하고 과제수행 이외의 행동을 많이 한다. 예컨대 시험을 볼 때 시계를 자꾸 보거나 창밖을 내다보는 행동 등이다. 끝으로 행동적으로 회피 혹은 도피를 한다. 즉 불안한 상황에 가지 않거나 (예: 결석) 두려운 상대방과 눈을 마주치지 않는 행동 등이다.

D. 불안증상의 종류

앞에서 본바와 같이 불안증상이 나타나는 측면으로 불안을 분류할 수 있지만, 또 다른 분류방법은 불안증상이 나타나는 양상, 불안의 지속정도 및 강도, 그리고 불안이 나타나는 상황 등으로 나누어 보는 방법이다. 정신의학전인 분류체계 예컨대 미국정신의학회의 DSM-Ⅲ-R 에서는 의학적으로 장애로 볼 정도의 증상들을 기술, 분류하고 있지만 상담심리학자들이 다루게 되는 불안 증상 중에는 이보다 정도가 약한 경우도 많이 있음을 간과해서는 안 될 것이다.

1. 단기간의 불안반응(스트레스원이 확인되는 경우)

사람들은 대개 환경의 큰 변화나 어려운 의사결정상황 등이 닥쳤을 때 불안을 경험한다. 어떤 사람들은 불안과 함께 우울감이나 분노도 경험한다.

2. 장기간의 불안반응(스트레스원이 확인되는 경우)

충격적 체험이나 생활상의 변화를 겪은 이후 혹은 큰 변화를 예상하는 상황에서 불안반응이 수개월 이상 지속되는 경우를 지칭한다.

3. 사회상황-평가에 대한 불안

어떤 사람들은 사람들 앞에 나서야 하거나 그들로부터 평가를 받을 수 있는 상황에서 정서적으로 심하게 흥분하여 인지적. 동작적인 능력을 제대로 발휘하지 못하는 것을 볼 수 있다. 이들은 대체로 타인들이 자기를 어떻게 보고 어떻게 평가할 지에 집착하며, 특히 그들의 부정적인 평가, 그로 인해 자기가 겪을 수치나 타인들로부터의 냉대 등에 선택적으로 주목을 한다. 그런 상황을 가능한 미리 회피한다. DSM-Ⅲ-R에서는

이런 증상과 관련해서 '사회불안'이라는 분류를 해 놓고 있다.

4. 기타 상황적인 불안증상(공포증)

개인에 따라 정도의 차이가 있지만 대개 한두 가지 상황에 대해서는 불안과 공포를 가지고 있다. 초보운전, 비행기여행, 높은 곳, 병원 등의 상황은 우리가 두려움을 느끼는 대상인데 대개의 사람들은 이를 참고 견딘다. 그러한 상황이라고 해서 모두가 공포증에 걸리는 것은 아니다. 아마도 자율신경계통의 불안정성이라는 생리학적 소질 때문에 특정한 사람들이 공포증을 획득하는 경향성을 많이 갖게 되었을 것이다. 이런 사람들은 이런 상황을 예견하거나 상황에 돌입했을 때 불안이나 정서적 흥분이 강하여 견디지 못하고 도피하거나 미리 회피하곤 한다. 이와 같이 어떤 구체적인 대상, 장소, 상황, 사건, 인간에 대해 과도하고 비현실적인 불안, 공포반응이 일어나는 것을 공포증이라고 부른다.

E. 최상의 운동수행을 위한 심리상태

선수가 그 경기종목에 훌륭한 기술이나 적합한 체력을 가지고 있다 하더라도 여러 가지 심리적인 요인 중 어떤 특정 요인이 바람직하지 못해 경기에서 패배하는 경우를 자주 볼 수 있으며, 체력이나 기술수준이 약간 낮은데도 불구하고 우수한 정신력 때문에 시합에서 승리하는 경우가 있다. 이러한 것은 경기력에 관련된 신체적, 생리적 능력 이외에도 심리적인 요인이 경기의 승패에 크게 영향을 미치고 있다는 사실을 증명해 주고 있다. 이와 같은 관점에서 많은 스포츠 심리학자들은 운동선수들의 개인차 변인이나 환경적 조건과 같은 선행조건에 따라 시합 전 경쟁상태 불안을 규명하는 연구들이 이루어지고 있다.

경기장면에서 선수가 자신의 기량을 최대한으로 발휘할 수 있는 심리상태와 기량을 충분히 발휘하지 못하도록 하는 심리적 상태가 존재한다는 것이다. 최상의 운동수행을 위한 이상적인 내적 심리상태가 존재하는데 어떤 선수든 간에 어떤 경기장면에서 최상의 운동수행 수준을 유지하기 위해서 가장 이상적인 내적 심리상태가 있다. 그러한 이상적인 내적 상태의 심리상태를 파악하고 경기 전에 그러한 심리상태를 스스로 유도하는 방법을 마련해 놓은 것이 좋다. Loehr(1982) 의 연구에 의하면 운동수행 수준이 최상일 때의 자신의 심리상태를 기술 할 수 있으며 운동수준이 최상일 때의 자신의 심리상태는 개개인의 선수들이 경험한 특정한 감정상태에 비추어 정확히 기술할 수 있다. 또한 경기장면에서 요구되는 가장 중요한 심리적 기술은 운동을 수행하는 동안 이상적인 심리상태를 만들고 유지하는 방법을 이해하고 실제로 획득하도록 하는 것이다.

Loehr(1982)는 세계적인 선수들을 대상으로 실시한 연구결과 훌륭한 선수와 이들의 지도자는 훈련의 성과가 적어도 50% 가량은 정신적 혹은 심리적인 요인의 결과라고 답하였다고 하였다. 또한 경기에서 가장 중요한 정신기술은 경기 중에 이상적인 수행을 위한 심리상태를 유지하는 길이라고 하였다. 다시 말해서, 경기장면에서 선수가 자신의 기량을 최대한으로 발휘할 수 있는 심리상태가 존재한다는 것이다. 이러한 심리상태는 경기종목, 선수의 성격특성, 기능수준에 관계없이 공통적이라는 것이다. 개인의

일반적인 성격특성이 외향적이든 내향적이든 간에 관계없으며, 역동적이거나 보수적이라도 관계없으며, 선수가 참가하는 경기 종목이나 경기종목 내에서도 기능의 높낮이와 관계없이 선수 각자가 최종적으로 이루어야 할 이상적인 심리상태는 같다는 것이다.

Loehr(1982)가 제시한 선수의 이상적인 심리상태 경험 때 나타내는 12가지의 내적 상태는 (1) 신체적 긴장이완 (2) 정신적 평온 (3) 낮은 불안수준 (4) 의욕에 넘침 (5) 낙관적임 (6) 즐거움 (7) 힘들이지 않음 (8) 자동적 상태 (9) 재빠른 상황판단 (10) 정신집중 (11) 자신감 (12) 조절됨이다.

신체적 긴장이완이란 신체적으로 긴장을 느끼지 않는 상태를 말한다. 실제로 선수들이 신경적인 근육긴장을 느끼지 않을 때에 최상의 운동수행을 할 수 있다. 특히, 양궁, 사격, 골프 등과 같이 섬세하고 정교한 기술이 요구되는 폐쇄기능의 경우에는 신체적 긴장이완이 더욱 중요하다. 정신적인 평온은 내적으로 냉정함과 침착한 감각을 느끼는 상태이다. 일반적으로 선수들은 정신적으로 흥분된 상태와 정신력이 강화된 상태를 동일시하는 경우가 많은데 사실은 이것도 잘못 이해한 것이다. 이와 반대로 최상의 운동수행은 내면적으로 냉정하고 침착할 때에 이루어진다.

적정수준의 불안은 운동수행에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 그러나 스포츠 현장에서의 선수들은 대상으로 한 연구에서는 한결같이 불안감을 느끼지 않을 때에 최상의 운동수행이 이뤄진다는 것이다. 선수가 흥분을 느끼거나 불안을 느끼기 시작하면 수행은 곧 저하된다.

운동수행이 제대로 이루어지지 않을 경우 무조건 열심히 하려는 의도는 근육의 긴장을 초래하거나 정신상태의 혼란을 초래할 수 있다. 따라서 운동수행이 별로 힘이 드는 것 같지 않는 감각상태를 느끼는 것이 중요하다. 자동적 상태란 수행이 자동적으로 이루어지는 것 같은 느낌을 갖는 상태를 말하는데 운동수행을 할 때에 계속하여 멋진 수행을 생각하고 실패했을 경우를 생각하는 것 등은 선수가 운동수행에 필요한 정보를 동원하는데 지장을 준다. 따라서, 자동적으로 혹은 본능적으로 운동수행을 시도하는 방법을 익히는 것은 정신적으로 강인한 선수가 되는 기본이 된다.

한편, 정신적으로 민첩함을 느끼는 상태로 선수가 최상의 운동수행을 할 수 있는 심

리상태에 있어 운동수행을 아주 잘 할 수 있는 때에 흔히 비상한 지각상태에 이르게 된다. 그러한 상태에서 선수는 자신과 상황을 똑바로 인식할 수 있으며 움직임을 예측할 수가 있다는 것이다. 정신집중은 특별한 목표에 주의를 집중시키고 이를 유지하려는 능력으로서 운동 수행 시 중요한 역할을 담당한다. 운동수행 기준이 높은 사람의 경우에는 정신집중의 상태를 의식적인 노력으로 이루지 않고, 여러 가지 내면적인 심리상태가 적합할 때에 자연적으로 이루어진다. 조절됨이란 자신의 조절을 말하는 것으로 운동 수행 중 자신과 상황을 조절하는 것을 말한다.

Loehr(1982)는 정신적 에너지를 긍정적 에너지와 부정적 에너지로 구분하면서 이를 두 가지 에너지간의 차이점을 분류하고 개념화하였다. 한가지 차원은 정신적 활동력이 높고 유쾌하며, 다른 한가지는 정신적 활동력이 낮으며 불쾌한 상태이다. 최대의 수행은 긍정적인 에너지와 직접적인 관련이 있으며, 이것은 경기 중에 즐거움이나 낙천적인 느낌, 도전적인 느낌, 높은 팀 정신, 자기 동기유발과 같은 활동력이다. 이와 반대로 부정적 에너지는 분노, 불안, 증오, 두려움과 관계된 활동력이며 부정주의와 좌절로부터 야기되며 상황을 위협으로 간주할 때 일어난다. 결과적으로 최대의 운동수행을 하기 위해서는 정신적 활동들이 높고 긍정적인 상태를 장기간 유지하는 것이 필요하며, 긍정적 활동력에 대한 기능을 습득해야 한다.

일선 스포츠 현장에서 뛰고 있는 지도자나 선수들은 경기력을 향상시키기 위한 훈련효과가 마치 신체적, 기술적인 훈련에 의해서만 이루어지고 있는 것처럼 인식하고 있으며, 이러한 신체적인 연습에 소비한 시간이 많으면 많을수록 운동의 효과가 크고 경기력 향상 또한 신체적인 연습에 의해서만 영향을 크게 받는 것으로 생각하고 있다.

그러나 이러한 사실은 외형적인 신체 훈련만을 강조한 나머지 인간의 내면적인 처리과정과 정신적인 능력을 충분히 이해하지 못하고 있음을 나타내고 있는 것이다.

최근 20여년 동안 경기력 향상을 위한 스포츠 과학은 눈부신 발전을 해왔다. 즉, 운동생리학, 스포츠 생체역학, 트레이닝 방법론, 영양, 체력이나 기술 요인 등 경기력과 관련이 있는 거의 모든 학문 분야의 연구결과가 극치를 이루고 있다(Loehr, 1982)고 볼 수 있다.

그러면 스포츠 심리학 분야는 어떠한가? 각종 심리적인 요인의 규명이나 연구방법 등의 이론적인 면에서는 다른 관련 분야와 큰 차이가 없이 발전해 왔다고 볼 수 있다. 그러나 스포츠 현장에서의 도입이나 응용은 그렇지 못하다는 사실이다. 좋은 예로서 Loehr(1982)가 정신력 검사지를 개발하기 직전에 자료수집을 위해 미국, 캐나다, 일본 등을 순방하면서 경기 종목별로 세계 정상급의 운동선수나 그들을 현장에서 지도하고 있는 일선 지도자들과의 면담 내용을 살펴보면 대략 다음과 같은 결론으로 귀결되고 있다.

경기 수행을 잘 하기 위해서는 여러 가지 경기력을 좌우하는 요인 중 심리적인 요인이 최소한 50% 정도 적용한다고 보거나, 또 다른 선수나 지도자의 느낌은 그 이상인 70 - 90% 까지 심리적인 요인이 적용한다고 믿는다는 사실이다. 그러면서도 실제 연습 시에 어느 정도의 시간을 정신력이나 정신적 기술 연습에 할애하고 있느냐는 질문에는 거의 대부분이 연습 시간의 5 - 10% 정도의 시간만을 할애하고 있다고 하였다. 그들의 대답대로라면 전체 훈련량의 최소한 50% 정도의 시간을 심리적 요인의 강화에 할애해야 하겠지만, 그들의 대답은 무엇을 어떻게 해야할지 모르겠다고 대답했다는 사실이다. 따라서 운동선수나 지도자들이 정신력 혹은 제반 심리적 문제에 관하여 어떻게 이해하고, 가르치고, 통제해야 할 것인가 하는 등의 문제는 대단히 중요하다.

정신력이란, 이상적인 최적의 심리상태를 오랫동안 강하게 유지하는 힘이며, 몸과 마음의 아주 특별한 관계를 이해하고 통제할 수 있는 능력이나 힘으로 볼 수 있다. Loehr(1982)는 정신력은 선천적으로 소요하고 태어나는 것이 아니라 후천적으로 습득하는 것이며, 모든 운동선수나 지도자가 연구하고 지배하여야만 하는 가장 마지막 단계의 일이라고 주장하고 있다. 그는 정신력을 강화하기 위해서는 자기 자신의 정신적인 강점과 약점 혹은 미비점을 잘 분석 파악할 수 있어야 한다. 정신력 강화 훈련이 가능하다고 밝히고 있다. 정신력을 구성하고 있는 요인을 자신감, 각성조절 능력, 주의조절 능력, 시각화와 심상조절 능력, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절 능력의 7가지로 구분하고 있다. 경쟁이라는 상황에서 발생하는 여러 가지 심리적인 요인들은 경기 승패와 밀접히 관련되어 있다.

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구 대상

본 연구의 조사대상은 2006년 현재 대한체조협회에 등록하고 체조시합에 참여하고 있는 선수를 모집단으로 설정하였으며, 자료수집은 연구도구 개발을 위한 1차 조사와 본 연구를 위한 2차 조사를 실시하였다. 조사대상자의 표집방법은 집락무선표집법(Cluster Random Sampling Method)을 이용하여 표본을 추출하였다. 표본의 추출절차는 2006년 5월부터 전국 남·여 종별 선수권 대회에 참가한 중·고등학교 체조선수에게 본 연구자와 보조연구자가 본 연구의 목적과 취지를 설명하고 이에 동의하는 대상자 114명을 선정하였다. 이 중 표집 대상에 실제 사용된 자료는 회수된 자료 중에서 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 자료를 제외한 102명을 연구대상으로 선정하였다. 본 연구에 이용된 조사대상자의 일반적인 특성은 아래의 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상

변 인	구 분	빈도수(n)	백분율(%)
성별	남자	49	48.1
	여자	53	51,9
학력별	중학생	57	55.8
	고등학생	45	44.2
경기력별	상	33	32.4
	중	40	39.2
	하	29	28.4

B. 측정 도구

본 연구에서 체조시합에 참여하는 선수들의 경쟁불안과 심리상태와의 관계를 규명하기 위해서 조사도구로 설문지를 사용하였다. 설문문항은 Marten 등(1990), 백동기(1998), Loehr(1982)의 연구에서 이용된 설문지를 본 연구의 목적에 맞도록 일부 수정 보완하여 사용하였다. 설문지는 선행연구에서 신뢰도, 타당도가 검증된 설문지를 근거로 예비조사(pilot survey)를 실시하여 적용가능성을 검토한 후 본 연구의 목적에 합당하도록 수정・보완하여 타당도 및 신뢰도를 재검증하였다.

1. 설문지의 구성

본 연구에서 사용된 조사도구는 설문지이다. 설문지의 구성내용은 일반적 특성에 관한 3개 문항, 경쟁불안 요인 27문항, 심리상태 요인 35문항 총 65개 문항으로 구성하였으며 구성지표는 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지의 구성 지표

구성 지표	구성 내용	문항수
일반적 특성	성별, 학력별, 경기력별	3
경쟁불안	인지적 불안, 신체적 불안, 자신감	27
심리상태	심상 조절, 각성 조절, 긴장감, 동기 수준, 태도 조절	35
총 문 항 수		65

a. 일반적 특성 요인

조사대상의 일반적 특성으로는 체조선수의 성별, 학력, 경기력을 묻는 3개 질문문항으로 구성하였다. 성별은 남・여로 구분하였고 학력은 중・고등학생으로 구분하였고

경기력은 상, 중, 하로 구분하였는데 상집단은 최근 1년동안 입상이 2회 이상이거나 1위에 입상한 선수를, 중집단은 1위를 제외하고 입상이 한번인 선수, 하집단은 입상이 없는 선수로 구분하였다.

b. 경쟁불안 요인

체조선수들의 경쟁불안 요인을 분석하기 위하여 Marten 등(1990)이 개발한 CSAI-2(Competitive State Anxiety Inventory-2)를 수정하여 체조선수에게 사용한 백동기(1998)의 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였다.,

c. 심리상태 요인

Loehr(1982)가 개발한 정신력 검사지 MTT(Mental Toughness Test)를 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. MTT는 운동선수들의 정신력이나 심리상태를 검사하는 도구로서 가장 공인된 설문지이며 7개 요인으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 각성 조절, 심상 조절, 태도 조절, 동기 수준, 긴장감 등 5개 요인 35문항을 사용하였다.

2. 설문지의 신뢰도

신뢰도는 측정도구의 안정성(Stability) 및 일관성(Consistency)과 관계가 있으며, 조작된 정의나 지표가 측정의 대상을 일관성 있고 믿을만하게 측정하는가의 문제이다. 따라서 신뢰도의 연구방법을 확립하는데 있어서 고려하여야 할 가장 중요한 요인 중의 하나이며 인지적 경험을 측정하는 설문지 조사는 비체계적이고 임의적인 오차를 유발할 여지가 많다는 점에서 반드시 고려해야 할 사항이다.

신뢰도 측정 방법으로 몇 가지 방법이 제안되고 있으나 본 연구에서는 문항 내적 일관성(item internal consistency)을 검증하기 위한 방법으로 Cronbach's α 검정방법을 이용하였다. 본 연구에서 이용된 설문문항에 대한 신뢰도 검증결과, 경쟁불안 측정문항

의 Cronbach's α 계수는 0.698-0.759, 심리상태의 측정문항의 Cronbach's α 계수는 0.760-0.830으로 나타나 신뢰성이 있는 것으로 나타났고, <표 3>과 같다.

표 3. 조사도구 신뢰도

구분	변인	Cronbach's α
경쟁불안	인지적불안	.724
	신체적불안	.759
	자신감	.698
심리상태	동기수준	.793
	심상조절	.760
	각성조절	.830
	긴장감	.812
	태도조절	.788

C. 자료 처리

설문지의 응답이 완성된 자료를 회수하여 응답내용이 부실하거나 신뢰도가 낮은 것으로 판정된 자료는 자료검색과정을 거쳐 분석대상에서 제외시켰다. 분석 가능한 자료는 자료 분석의 목적에 따라 통계 프로그램인 SPSS 11.0을 이용하여 다음과 같이 분석을 실시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성에 따라 경쟁불안, 심리상태를 분석하기 위하여 t-test와 일원변량 분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

둘째, 경쟁불안과 심리상태의 관계를 분석하기 위해서 단계별 다중회귀분석(Stepwise Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

Ⅳ. 결과 및 고찰

A. 일반적 특성에 따른 경쟁불안 분석

일반적 특성인 성별, 학력별, 경기력별에 따라 경쟁불안의 하위요인인 인지적불안, 신체적불안, 자신감을 분석한 결과는 아래의<표 4>-<표 6>과 같다. <표 4>는 성별에 따라 경쟁불안의 하위요인을 분석한 결과이다. 이 결과에 의하면 경쟁불안의 하위요인 중에서 신체적불안과 자신감 요인에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고 인지적불안은 유의한 차가 나타나지 않았다. 신체적불안은 여자가 남자보다 높은 것으로 나타났고 자신감은 남자가 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과로 성별에 따라 경쟁불안을 분석한 결과 여자가 신체적으로 불안 수준이 높으며 남자가 자신감을 갖는 것으로 나타났다.

표 4. 성별에 따른 경쟁불안 비교

요 인	성 별	평 균	표준편차	t	유의확률
인지적불안	남 자	2.88	.51	.345	.615
	여 자	2.82	.49		
신체적불안	남 자	2.64	.47	3.564	.000***
	여 자	2.91	.61		
자신감	남 자	3.09	.55	2.145	.032*
	여 자	2.90	.58		

* $p<0.05$, *** $p<0.001$

<표 5>는 학력에 따라 경쟁불안의 하위요인을 분석한 결과이다. 이 결과에 의하면 경쟁불안의 하위요인 중에서 자신감 요인에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고 인지적불안과 신체적불안은 유의한 차가 나타나지 않았다. 자신감은 고등학생이 중학생보다 높은 것으로 나타나 이와 같은 결과로 학력에 따라 경쟁불안을 분석한 결과 학력이 높을수록 자신감을 갖는 것으로 나타났다.

표 5. 학력에 따른 경쟁불안 비교

요　　인	학력별	평　균	표준편차	t	유의확률
인지적불안	중학생	2.80	.65	-1.191	.198
	고등학생	2.90	.52		
신체적불안	중학생	2.79	.70	1.125	.162
	고등학생	2.91	.56		
자신감	중학생	2.88	.53	2.112	.037*
	고등학생	3.06	.62		

* $p<0.05$

<표 6>은 경기력에 따라 경쟁불안의 하위요인을 분석한 결과이다. 이 결과에 의하면 경쟁불안의 하위요인인 인지적불안, 신체적불안, 자신감의 3요인에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 인지적불안은 하집단이 가장 높고 중집단, 상집단 순으로 나타났고 신체적불안도 하집단이 가장 높고 중집단, 상집단 순으로 나타났다. 자신감은 인지적, 신체적불안과 반대로 상집단이 가장 높게 나타났으며 중, 하집단 순으로 나타났다.

이와 같은 결과로 경기력에 따라 경쟁불안을 분석한 결과 인지적, 신체적 불안은 경기력이 낮으면 높고 경기력이 높으면 낮은 것으로 나타났으며 자신감은 경기력이 높으면 높고 경기력이 낮으면 낮은 것으로 나타났다.

표 6. 경기력에 따른 경쟁불안 비교

요 인	경기력별	평 균	표준편차	F	유의확률
인지적불안	상	2.67	.50	5.750	.000***
	중	2.81	.60		
	하	2.94	.63		
신체적불안	상	2.74	.51	3.486	.007**
	중	2.85	.62		
	하	2.93	.59		
자신감	상	3.13	.64	7.712	.000***
	중	2.96	.68		
	하	2,88	.70		

** p<0.01, *** p<0.001

B. 일반적 특성에 따른 심리상태 분석

일반적 특성인 성별, 학력별, 경기력별에 따라 심리상태의 하위요인인 동기수준, 심상조절, 각성조절, 긴장감, 태도조절을 분석한 결과는 아래의<표 7>-<표 9>와 같다.

<표 7>은 성별에 따라 심리상태의 하위요인을 분석한 결과이다. 이 결과에 의하면 동기수준, 각성조절, 긴장감의 요인에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고 심상조절, 태도조절은 유의차가 없는 것으로 나타났다. 동기수준은 남자가 여자보다 높은 것으로 나타났고 각성조절도 남자가 여자보다 높은 것으로 나타났다. 긴장감은 여자가 남자보다 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과로 성별에 따라 심리상태를 분석한 결과 남자가 여자보다 동기수준이나 각성조절면에서 우수하고 긴장도 덜 하는 것으로 나타났다.

표 7. 성별에 따른 심리상태 비교

요 인	성 별	평 균	표준편차	t	유의확률
동기수준	남 자	3.36	.65	4.724	.000***
	여 자	3.00	.52		
심상조절	남 자	3.14	.49	.936	.715
	여 자	3.20	.56		
각성조절	남 자	3.30	.63	2.240	.039*
	여 자	3.11	.52		
긴장감	남 자	2.95	.58	2.734	.024*
	여 자	3.16	.62		
태도조절	남 자	3.13	.67	.887	.694
	여 자	3.19	.60		

* $p<0.05$, *** $p<0.001$

<표 8>은 학력에 따라 심리상태의 하위요인을 분석한 결과이다. 이 결과에 의하면 동기수준, 각성조절의 요인에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고 심상조절, 긴장감, 태도조절은 유의차가 없는 것으로 나타났다. 동기수준은 고등학생이 중학생보다 높은 것으로 나타났고 각성조절도 고등학생이 중학생보다 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과로 학력에 따라 심리상태를 분석한 결과 학력이 높을수록 동기수준이나 각성조절 면에서 우수한 것으로 나타났다.

표 8. 학력에 따른 심리상태 비교

요 인	학력별	평 균	표준편차	t	유의확률
동기수준	중학생	3.08	.65	3.145	.006**
	고등학생	3.30	.62		
심상조절	중학생	3.17	,70	.225	.654
	고등학생	3.15	.56		
각성조절	중학생	3.13	.63	2.135	.044*
	고등학생	3.29	.52		
긴장감	중학생	3.13	.54	1.037	.121
	고등학생	3.02	.69		
태도조절	중학생	3.11	.50	.923	.537
	고등학생	3.20	.61		

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

<표 9>는 경기력에 따라 심리상태의 하위요인을 분석한 결과이다. 이 결과에 의하면 동기수준, 각성조절, 긴장감의 요인에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고 심상조절, 태도조절은 유의차가 없는 것으로 나타났다. 동기수준은 상집단이 가장 높은 것으로 나타났고 그 다음으로 중집단, 하집단 순으로 나타났고 각성조절도 상집단이 가장 높은 것으로 나타났고 그 다음으로 중집단, 하집단 순으로 나타났다. 긴장감은 하집단이 가장 높은 것으로 나타났고 그 다음으로 중집단, 상집단 순으로 나타났다. 이와 같은 결과로 경기력에 따라 심리상태를 분석해보면 경기력이 우수할 수록 동기수준이 높고 각성조절이 높으며 긴장을 덜 하는 것으로 나타났으며 경기력이 낮을수록 동기수준이 낮고 각성조절이 낮으며 긴장을 많이 하는 것으로 나타났다.

표 9. 경기력에 따른 심리상태 비교

요 인	경기력별	평 균	표준편차	F	유의확률
동기수준	상	3.40	.58	11.631	.000***
	중	3.26	.66		
	하	3.07	.45		
심상조절	상	3.14	.53	1.568	.101
	중	3.19	.50		
	하	3.08	.61		
각성조절	상	3.38	.64	4.732	.000***
	중	3.21	.68		
	하	3.10	.49		
긴장감	상	2.96	.61	5.054	.000***
	중	3.08	.54		
	하	3.21	.65		
태도조절	상	3.06	.56	.732	.843
	중	3.19	.67		
	하	3.23	.53		

*** $p<0.001$

C. 경쟁불안이 심리상태에 미치는 영향

심리상태의 하위요인(동기수준, 심상조절, 각성조절, 긴장감, 태도조절)에 영향을 미치는 경쟁불안 요인(인지적불안, 신체적불안, 자신감)들을 검정하기 위해서 단계별 회귀분석을 실시한 결과는 <표 10>과 같다.

이 표에 의하면 인지적불안, 신체적불안, 자신감 요인들이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.249이다. 인지적불안이 높아질수록 심리상태는 0.296만큼 낮아졌고, 신체적불안이 높아질수록 심리상태는 0.153만큼 낮아졌다. 또한 자신감이 높아질수록 심리상태는 0.116만큼 높아졌다. 심리상태의 하위요인 중에서 경쟁불안과 유의한 영향을 미치는 요인은 동기수준, 각성조절, 긴장감 요인으로 나타났으며 동기수준에 영향을 미치는 경쟁불안 요인들을 검정한 결과 인지적불안과 자신감 요인이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.189이다. 인지적불안 요인이 높아질수록 동기수준은 0.339만큼 낮아졌고, 자신감 요인이 높아질수록 동기수준은 0.274만큼 높아졌다. 각성조절에 영향을 미치는 경쟁불안 요인들을 검정한 결과 인지적불안과 자신감 요인이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.141이다. 인지적불안 요인이 높아질수록 각성조절은 0.288만큼 낮아졌고, 자신감 요인이 높아질수록 각성조절은 0.219만큼 높아졌다. 긴장감에 영향을 미치는 경쟁불안 요인들을 검정한 결과 신체적불안과 자신감 요인이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.224이다. 신체적불안 요인이 높아질수록 긴장감은 .336만큼 높아졌고, 자신감 요인이 높아질수록 긴장감은 0.318만큼 낮아졌다.

이와 같은 결과로 경쟁불안 요인 중에서 인지적불안과 신체적불안은 심리상태의 요인 중에서 동기수준과 각성조절을 낮게 하고 긴장감은 높게 만드는 것으로 나타났으며 자신감은 동기수준과 각성조절을 높게 하고 긴장감을 낮게 만드는 것으로 나타났다.

표 10. 심리상태 및 하위요인에 영향을 미치는 경쟁불안 요인

구 분		요 인	회귀계수	t	유의확률	Adj. R^2	회 귀 선	
							F	유의확률
심리상태		상 수	2.872	19.684	.000	.249	29.114	.000***
		인지적불안	-.296	-7.354	.000			
		신체적불안	-.153	-5.761	.000			
		자신감	.116	3.522	.001			
하위요인	동기수준	상 수	1.142	4.011	.000	.189	27.659	.000***
		인지적불안	-.339	-4.141	.000			
		자신감	.274	3.665	.000			
	각성조절	상 수	4.531	15.326	.000	.141	20.335	.000***
		인지적불안	-.288	-4.635	.000			
		자신감	.219	3.446	.001			
	긴장감	상 수	.853	3.538	.001	.224	36.467	.000***
		신체적불안	.336	5.775	.000			
		자신감	-.318	-2.440	.014			

*** $p<0.001$

Ⅴ. 논 의

본 연구는 체조선수들의 경쟁불안이 심리상태에 미치는 영향을 분석하는 것으로 연구문제를 중심으로 첫째, 일반적 특성에 따라 경쟁불안을 분석하고 둘째, 일반적 특성에 따라 심리상태의 분석하며 셋째, 경쟁불안이 심리상태에 미치는 영향을 분석한 결과 다음과 같이 논의한다.

첫째, 일반적인 특성에 따라 경쟁불안을 분석한 결과 성별에 따라 여자가 신체적으로 불안 수준이 높으며 남자가 자신감을 갖는 것으로 나타났다. 학력에 따라 자신감은 고등학생이 중학생보다 높은 것으로 나타나 학력이 높을수록 자신감을 갖는 것으로 나타났다. 경기력에 따라 인지적, 신체적불안은 경기력이 낮으면 높고 경기력이 높으면 낮은 것으로 나타났으며 자신감은 경기력이 높으면 높고 경기력이 낮으면 낮은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 안정덕(1996), 이현정(2003), 정구인(1995)의 연구 결과와 비슷한 결과로 여자와 학력이 낮고 경기력이 떨어질수록 불안수준이 높다고 하여 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고 있다.

둘째, 일반적 특성에 따라 심리상태를 분석한 결과 성별에 의해서는 동기수준은 남자가 여자보다 높은 것으로 나타났고 각성조절도 남자가 여자보다 높은 것으로 나타났다. 긴장감은 여자가 남자보다 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과로 성별에 따라 심리상태를 분석한 결과 남자가 여자보다 동기수준이나 각성조절면에서 우수하고 긴장도 덜 하는 것으로 나타났다. 따라서 운동을 수행하는 동안 난이도와 상황에 따른 각성수준은 최고의 기량을 발휘 할 수 있는 중요한 요인으로서 남자가 각성수준이 높기에 여자보다 심리적으로 안정되어 있고 Yerker와 Dodson(1980)도 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고 있다.

경기력에 따라 심리상태를 분석해보면 경기력이 우수할수록 동기수준이 높고 각성조절이 높으며 긴장을 덜 하는 것으로 나타났으며 경기력이 낮을수록 동기수준이 낮고 각성조절이 낮으며 긴장을 많이 하는 것으로 나타났다. Mahoney와 Avener(1977)는 미

국 남자대표 체조선수 선발전에 참가한 선수들을 대상으로 국가대표로 선발된 선수가 탈락한 선수보다 불안에 대한 대처를 더 잘했으며, 내적인 심상을 더 많이 했으며 긍정적인 암시를 많이 했다고 한다.

셋째, 경쟁불안과 심리상태와의 관계를 분석한 결과 경쟁불안 요인 중에서 인지적불안과 신체적불안은 심리상태의 요인 중에서 동기수준과 각성조절을 낮게 하고 긴장감은 높게 만드는 것으로 나타났으며 자신감은 동기수준과 각성조절을 높게 하고 긴장감을 낮게 만드는 것으로 나타났다. 인간은 수면, 안정, 불안과 같은 연속적인 상황에서 사는데, 이러한 정서상태와 신체운동 사이의 흥분수준을 각성이라 표현했으며 선수에게 적절한 각성수준이란 개인의 특성과 스포츠 종목 및 특징에 따라 변하기 때문에 개개인이 숙지해야 한다고 하였다(Landers, 1978 ; Martens, 1974 ; Schmit, 1982). 따라서 체조선수나 운동선수는 적절한 심리전략을 통해 불안과 심리상태를 유지하여야 한다. Weinberg와 Wiliams(1993)는 불안관리, 심상, 목표설정, 주의집중, 사고중지, 자신감 등의 심리전략을 세워야한다고 하여 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다.

Ⅵ. 결 론

본 연구는 중·고등학교 체조 선수를 대상으로 시합 전 경쟁상태 불안요인과 심리상태를 분석하고 불안과 심리상태의 관계를 규명하여 체조선수들에 최상의 심리상태를 유지하여 운동수행을 향상시킬 수 있는 기초자료를 제공하는데 연구의 목적이 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위하여 2006년 4월 현재 대한체조협회에 등록하고 체조시합에 참여하고 있는 선수를 모집단으로 102명을 연구대상으로 선정하여 SPSS 11.0을 이용하여 조사대상자의 일반적인 특성에 따라 경쟁불안, 심리상태를 분석하기 위하여 t-test와 일원변량 분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였고, 경쟁불안과 심리상태의 관계를 분석하기 위해서 단계별 다중회귀분석(Stepwise Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 일반적 특성에 따라 경쟁불안을 분석한 결과 성별에 따라 신체적불안은 여자가 남자보다 높은 것으로 나타났고 자신감은 남자가 높은 것으로 나타났다. 학력에 따라 자신감은 고등학생이 중학생보다 높은 것으로 나타났다. 경기력에 따라 인지적불안과 신체적불안은 하집단이 가장 높고 자신감은 상집단이 가장 높게 나타났다.

둘째, 일반적 특성에 따라 심리상태를 분석한 결과 성별에 따라 동기수준과 각성조절은 남자가 긴장감은 여자가 높은 것으로 나타났다. 학력에 따라 동기수준과 각성조절은 고등학생이 중학생보다 높은 것으로 나타났다. 경기력에 따라 동기수준과 각성조절은 상집단이 가장 높은 것으로 나타났고 긴장감은 하집단이 가장 높은 것으로 나타났다.

셋째, 경쟁불안이 심리상태에 미치는 영향을 분석한 결과 인지적불안, 신체적불안, 자신감은 심리상태와 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 인지적불안과 신체적불안이 높아질수록 심리상태는 낮아졌고 자신감이 높아질수록 심리상태는 높아졌다. 심리상태의 하위요인 중에서 경쟁불안과 유의한 영향을 미치는 요인은 동기수준, 각성조절, 긴장감 요인으로 나타났으며 동기수준에 영향을 미치는 경쟁불안 요인들을 검정한 결과

인지적불안과 자신감 요인이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며 각성조절에 영향을 미치는 경쟁불안 요인들을 검정한 결과 인지적불안과 자신감 요인이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며 긴장감에 영향을 미치는 경쟁불안 요인들을 검정한 결과 신체적불안과 자신감 요인이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

참고문헌

고경숙(1998). 한국실업팀 농구선수들의 불안원인조사연구, 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원

권태일(1995). 중학생의 운동기능 수준에 따른 CSAI-2에 관한 연구, 석사학위 논문, 충북대학교 대학원

기기웅 외 2인(1994). 운동행동의 심리학, 서울, 보경문화사

김승철(1994). “경쟁불안” 한국스포츠 심리학회편, 스포츠심리학. 서울: 태근문화사.

김진호 외 2인(1994). 체육심리학, 서울, 설영출판사

김용필(1998). “체조선수의 경기전 경쟁상태 불안의연구.”수원대학교 체육교육 대학원 석사학위논문.

류정무(1998). “운동수행과 스포츠 심리학.” 서울: 보경문화사.

박범영(2004). 심리기술의 훈련기법이 골프선수의 심리상태 및 경기성과에 미치는 영향, 한양대학교 대학원 박사학위논문.

박항서(1994). 프로축구선수의 시합전 경쟁상태불안과 자신감 수준의 차이, 석사학위논문, 서울대학교 대학원

백동기(1998). “경쟁상태불안과 기계체조 경기력의 관계.” 성균관대학교 대학원 박사학위논문.

서태석(2003). 청소년 유도선수의 심리상태가 운동수행에 미치는 영향, 명지대학교 대학원 박사학위논문.

안정덕(1996). 경남 고교 육상선수들의 경기력과 관련된 경기 지향. 경남체육연구(1).

이현정(2003). 고등학교 체조선수의 기능수준에 따른 심리적요인 비교분석. 충남대학교 대학원 석사학위논문.

정구인(1995). 기계체조 선수들의 기능수준과 대상별 정신려과 경쟁불안. 세종대학교 대학원 석사학위논문.

조재명(1992). 중고등학교 탁구선수들의 상태불안수준 조사연구, 1급 경기지도자 수로논문, 한국체육과학연구원

표내숙 김영부 최영곤(1997). “단전호흡 수련이 불안, 심박수, 혈압 및 뇌파에 미치는 영향.” 한국스포츠 심리 학회지.

한국 스포츠 심리학회(1999). “스포츠 경쟁을 위한 정신훈련의 이론과 실제.” 한국 스포츠 심리학회, 1999년 동계 워크숍 논문집.

Bum, D. J, Morris, T, & Andersen, M. B.(1996). Stress, life stress and visual attention proceedings of the International Congress on stress and Health, Sydney

Cratty, B.M.(1999). Psychology in comtemporary sport. Englewood Cliffs, NJ: Pren-tice-Hall

Cratty, B. J.(1983). Psychology in contemporary sport: Guidelines for coach and athletes, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Landers, D. M.(1980). The arousal-performance relationship revisited. Research Quarterly for Exercise and sports.

Landers, D. M.(1976). Motivation and performance: The role of arousal and attentional factors. In W. F. Straub(ed), Sport Psychology, 51, 77-90.

Loehr, J. E.(1982). Athletic excellence : Mental toughness training for sports(forum publishing compare).

Mahoney, M. J., & Avener, M.(1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. Cognititive Therapy and Research, 1, 135-141.

Martens, R.(1974). Arousal and motor performance. Exercise and Sport Sciences Reviews, 2, 155-188

Martens,R.(1992). Sport competition anxiety test. Champaign. IL: Human Kinetics.

Martens,R.,Burton, D., Vealey, R .S.,Bump,L. A., & Smith, D. E (1990) Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. Bealey & D. Burton (Eds.), Competitive anxiety in sport . Chmpaign, IL: IIuman

Orlick, T.(1995). In pursuit of peak performance. Champaign, IL: Human Kinetics

Singer, K. N.(1980). Motor learning and human performance(3rd ed.), New York Macmillan.

Schmit, R. A(1982). Motor control and learning : A behavioral emphasis. Champaign, IL: Human Kinetic Press.

Speielberger, C. D. (1966). Anxiety and Behavior. New Youk: Academic press.

Soeielberger, C. D. (1972). Anxiety Current Trends and Research. New York: Academic Press.

Taylor, J. A.(1953). A personality scale of manifest anxiety. Journal of Abnormal and Social Psychology.

Turko, J.(1976). Sport Psyching: your best game all the time. L.A: J.P. tarcher.

Twinning, W. E.(1949). Mental practice and physical in learning a motor skill, Research quarterly,Vol.

Unestll, L. E(1982). Inner Mental training for Sport In mental Training for Coaches and Atheletes(Edited by T. Orlick, J. T. Oartington and J. H. salmela). The Coaching Association of Canada Ottawa, Washington D. C. : Hemisphere.

Williams, J. M., & Krane, J.(1993), Psychological characteristics of peak performance. J. M Williams.(Eds.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance(pp. 137-147). California:

Yerkes, R. M, & Dodson, J. D.(1980). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit formation, Journal of Comparative & Neurological Psychology, 18, 459-482

<부 록>

안녕하십니까?

저는 조선대학교 교육대학원 체육학과 석사과정에 재학중인

전동규 입니다.

본 설문지는 체조선수들의 경쟁상태 불안과 심리상태를 분석 하고자 하는 연구입니다.

본 조사의 결과는 단지 연구의 목적으로만 사용할 것을 약속드리며, 한문항도 빠짐없이 솔직하고 성의 있게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

질문에 응답하여 주셔서 감사합니다.

2006년 월 일

조선대학교 교육대학원 체육학과

전 동 규 올림

1. 귀하의 성별은(남 . 여)

2. 귀하의 현재 학력은?

① 중학교 ② 고등학교

3. 귀하는 전국규모대회에 참가하여 입상한 적이 있습니까?

① 전국대회 우승 또는 2회이상 ② 우승을 제외한 입상 ③ 입상 없음

다음은 시합 전 경쟁상태 불안요인에 대한 질문입니다
해당란에 “○”하여 주시면 감사하겠습니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 이번 경기가 걱정스럽다.	①	②	③	④	⑤
2. 신경이 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
3. 내 자신의 능력에 대해 의문을 갖는다. .	①	②	③	④	⑤
4. 내 몸이 과도하게 민감해진다.	①	②	③	④	⑤
5. 이번 경기에선 전처럼 잘 할 수 있을까 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
6. 몸이 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
7. 선발되지 못할 것 같아 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
8. 체한 것 같은 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
9. 숨이 막히는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
10. 내 몸이 편안함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
11. 경기를 잘 못할까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
12.. 심장 박동이 빨라진다.	①	②	③	④	⑤
13. 목표를 달성할지 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
14. 속이 메스꺼움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
15. 다른 사람들이 내 경기를 보고 실망할까 걱정된다.	①	②	③	④	⑤

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
16. 손에 축축하게 땀이 난다.	①	②	③	④	⑤
17. 집중을 못할까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
18. 몸이 뻣뻣해짐을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
19. 맘이 편안하다.	①	②	③	④	⑤
20. 안락한 기분을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
21. 자신감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
22. 마음이 든든하다.	①	②	③	④	⑤
23. 이 도전을 감당 할 자신이 있다..	①	②	③	④	⑤
24. 경기를 잘 할 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
25. 내 마음이 풀어져 있음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
26. 내 목표에 도달 할 계획이 있기 때문에 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
27. 이 순간 스트레스를 극복 할 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤

다음은 정신력 진단 검사지 입니다. 각 문장을 읽고 지금 당신이 가지고 있는 느낌을 솔직하게 문장 옆에 있는 번호에 표시해 주시기 바랍니다.

문 항		전혀 그렇지 않다	그저 그렇다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 시합 중에 승리자가 아니라 패배자로 의식하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 시합 중에 근육이 과도하게 긴장이 되어 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 내가 잘했던 경기 장면을 마음속으로 그려보는 일이 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 선수로서 최선을 다하려는 의욕에 불타고 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 아침에 일어나서 연습과 시합에 관한 생각을 하면 흥분된다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 어떤 것보다 경기 수행에 관하여 적극적인 생각을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 선수로서 자신감이 차 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 시합 중에 마음의 평정과 신체적 긴장의 이완을 유지할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 평소의 연습이나 시합 상황을 다시 생각해 본다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 내가 왜 힘드는 일과 좌절을 겪어야 하는지 그 이유를 모르겠다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 연습이나 시합 시에 많은 긍정적인 에너지를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 어떠한 상황에서도 최선의 노력을 다하고 있다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 내가 가지고 있는 선수로서의 정신적 이미지를 좋아하고 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 시합 중에 화가 나면 억제하기 힘들다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 경기 내용을 마음속으로 생각하고 연습하고 있다.	①	②	③	④	⑤
16	우수한 선수가 되기 위하여 노력하는 것에 대하여 큰 흥미를 느끼지 못한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 게임의 흐름이 나빠지면 포기하는 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤

문 항		전혀 그렇지 않다	그저 그렇다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
18	나는 시합 중에 비난받는 일이 있어도 의무를 다하고 있다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 선수로서 나 자신을 신뢰하고 있다.	①	②	③	④	⑤
20	시합에서 결정적인 순간에는 마음이 조급해 진다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 경기수행에 필요한 기술을 마음속으로 연습하고 있다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 선수로서 잠재능력을 개발하기 위하여 최선의 노력을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
23	시합을 하면 즐겁고 만족스런 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 경기에서 지면 참을 수 없다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 우수한 선수로서 상상해 보기는 어렵다.	①	②	③	④	⑤
26	상황이 곤란하게 바뀌어도 경기를 더 잘한다.	①	②	③	④	⑤
27	시합 전에 어려운 상황을 극복하기 위한 심리적 연습을 한다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 강요에 의해서가 아니라 스스로 연습하고 시합에 임한다.	①	②	③	④	⑤
29	운동경기는 나에게 있어 아주 즐거운 것이다.	①	②	③	④	⑤
30	최선의 노력을 하지 않으면 만족스럽지 않다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 나의 재능과 기술수준보다 경기를 잘할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
32	경기에서 결정적인 순간에 지나치게 불안함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
33	경기 중에 실수했을 때 심리적으로 판단하고 수정할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
34	선수로서의 목표를 생각하면 연습을 열심히 하게 된다.	①	②	③	④	⑤
35	경기 중에 곤란한 상황에 처하면 도전이라기 보다 위협으로 느껴진다.	①	②	③	④	⑤