



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2012년 2월

교육학석사(체육전공)학위논문

효율적인 상담이 스포츠맨의 학교생활과 진로에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 재 욱

효율적인 상담이 스포츠맨의
학교생활과 진로에 미치는 영향

The influence of effective consulting on the school life
and the career of the sportsman

2012년 2월 24일

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 재 욱

효율적인 상담이 스포츠맨의 학교생활과 진로에 미치는 영향

지도교수 조 동 진

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2011년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 재 욱

김재욱의 교육학석사학위 논문을 인준함

심사위원장	조선대학교	교수	<u>윤 오 남 (인)</u>
심 사 위 원	조선대학교	교수	<u>송 채 훈 (인)</u>
심 사 위 원	조선대학교	교수	<u>조 동 진 (인)</u>

2011년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

Abstract

제 1 장 서 론	1
제 1 절 연구의 필요성	1
제 2 절 연구의 목적	3
제 2 장 이론적 배경	4
제 1 절 상담과 상담자 역할	4
제 2 절 개인상담의 요령	4
제 3 절 단체	5
제 3 장 연구 방법	8
제 1 절 연구대상	8
제 2 절 조사도구	9
제 3 절 프로그램의 준비	10
제 4 절 프로그램의 절차 및 실시	11
제 5 절 자료 수집 및 분석방법	12
제 4 장 연구 결과	14
제 1 절 선수들의 이해	14
제 2 절 실험결과와 평가	19
제 3 절 실험에 따른 심리 및 변화	20
제 4 절 심리적 요인의 진단 및 실험효과	21
제 5 절 단체실험의 평가	23
제 5 장 논의	24

제 6 장 결론 및 제언	28
제 1 절 결 론	28
제 2 절 제 언	29
참고문헌	30

Table 목 차

Table 1. The background of subjects	8
Table 2. The outline of the program	12
Table 3. The response of players	14
Table 4. Players' responses about their advantages / disadvantages	15
Table 5. Table 5. Players' response of experiences	16
Table 6. Players' responses of self-exposure and understand	17
Table 7. Players' responses about troubles	18
Table 8. Players' response about setting goals	19
Table 10. Degree of seriousness of the trouble area	20
Table 11. The emotional factor of before and after the experiment	21
Table 12. Psychological descriptive factors of before and after the experiment	22
Table 13. Self control of before and after the experiment	22
Table 14. Evaluation about the experiment	23

그림 목 차

그림 1. 단체의 유형	6
--------------------	---

ABSTRACT

The influence of effective consulting on the school life and the career of the sportsman

Jae Wook Kim

Advisor: Prof Dong-jin Cho

Major in Physical Education

Graduate School of Education

Chosun University

As the sports powerhouse, the Korean soccer team fulfilled the fantasy of reaching the semi-finals in the 2002 World Cup and Korea has stood out in other sports field, such as, handball and hockey. At this point, one of the most needed things among the player is 'teamwork'. In order to foster teamwork between the senior and junior as well as improve their academic scores, athletes participated in a individual and grouping consultations and through that kind of activities, they got much more effective result than they'd expected. 15 athletes, who've always led their team to the semi-finals of the Chonnam Soccer Championship, participated in this experiment and the following conclusions were drew out.

Firstly, through the individual and grouping consultations, the athletes can understand how their abilities affect their team.

Secondly, they realize that they must take part in the career counseling so that they can challenge the realities by themselves and they also know what kind of career they have to choose to play the major roles in their own lives.

Thirdly, after the experiments, they reestablish their determination to be a much greater amateur player, national team member or a professional player.

Fourth, there are positive changes in the athletes' emotion.

Lastly, there is a big difference in the teamwork. They show more close friendship between the seniors and juniors. They cooperate and collaborate very well.

In short, there is no doubt that all athletes need a variety of consultations and these kinds of consultations have positive effects on both the athlete and the whole team.

제1장 서론

제1절 연구의 필요성

인간이 사회적 동물이라는 말은 단체 속에서 상호작용을 하며 살아간다는 것을 의미한다. 단체 내의 상호작용은 구성원간의 일정한 관계가 존재하며, 일정한 위치를 정하고, 정해진 역할을 수행하는 것이다. 이러한 상호작용이 구조화되지 못하고 임기 웅변적이거나 체계적이지 못하다면 구성원들의 혼란과 불안은 단체의 존속을 위협하게 된다. 인간을 운동선수로, 단체를 팀으로 상호작용을 선수들간의 화합으로 볼 때, 스포츠 팀만큼 사회를 축소 집약하는 단체도 드물다.

오늘날 프로와 아마추어 스포츠를 막론하고 만연되고 있는 경기장 폭력, 승부 조작, 약물 복용, 승리 집착적 부정행위, 과도한 선수의 몸값 흥정 등과 같은 비도덕적 요소들은 체육과 스포츠의 고유 덕목을 변질시키고 있다. 나아가 행위의 규범적 측면을 무시한 기능주의의 강화와 스포츠맨십의 기초 덕목인 아마추어리즘의 탈색 등은 도덕성 회복에 대한 체육과 스포츠의 역할이 그 어느 때보다 절실하게 요구되는 실정에 반하여 오히려 그 도덕적 역할에 대한 인식을 퇴색시키고 있는 실정이다.

우리는 직관적으로 단체의 단결력과 상호작용이 수행에 좋은 영향을 미치리라는 것을 예상할 수 있다. 특히 과제성향 즉, 과제의 구조 또는 요구에 따라 상호작용이 목표 달성의 수단이 될 수 있다. 농구와 축구, 야구와 같이 상호의존성이 높은 운동인 경우 단체수행의 효율성은 단체내 협동심이 있을 때 보다 효과적이며, 상호의존성이 낮은 과제수행에서는 단체 내에서 경쟁심이 있을 때 효율적인 수행을 할 수 있다.

지금까지 스포츠맨십은 학자들마다 서로 상이하게 개념화되고 측정되어 온 것이 사실이다. 예컨대, 스포츠맨십은 특정 스포츠행동에 대한 일반적 태도(Kistler, 1957), 윤리적 방식으로 규정된 기준을 준수하는 것(Kroll, 1976), 시

합활동과 관련된 긍정적인 사회적 상호작용(Giebink와 McKenzie, 1985), 그리고 관습과 성공전략의 유혹에도 불구하고 가장 높은 수준의 도덕 추론 유형에 상응하게 행동하려는 경향(Weiss, 1986) 등으로 다양하게 정의되고 측정되어 왔다.

이렇게 많은 갈등과 어려움에 적절히 대처하지 못한다면 그 선수의 수행능력과 팀 성적의 저하는 뻔한 일이다. 물론 오랜 선수생활과 많은 경험으로 문제를 해결하는 나름대로의 방식이 있지만 팀웍이 요구되는 단체경기의 경우 문제의 발단과 과정에서 문제해결을 위해 공유할 부분이 있을 것이다. 팀 내에서 발생한 문제를 함께 인식하고 함께 해결해 나갈 때 그 효과는 더욱 분명하며, 더불어 팀의 일원으로서의 공동의식과 응집, 단결력, 협동심을 더욱 고취시켜주는 효과가 있을 것이다.

스포츠 상담은 공식상담과 비공식상담으로 진행 될 수 있다. 공식상담은 접수 면접 후 내담자에 대한 공식적인 평가를 완료한 후에 시작된다. 스포츠 관련 평가와 체력평가에 대한 피드백과 내담자의 심층면접과 탐사, 그리고 적절한 운동 프로그램을 개발하기 위해 공식상담을 진행한다. 공식상담과정에서는 심리적인 요인의 확인과 평가, 개별적 탐사, 탐사에 따른 목표 설정과 행동 유발계획을 적용하기 위한 전략들이 개발될 수 있다. 스포츠 관련평가나 체력평가를 바탕으로 스포츠나 체력 프로그램이 실행되는 과정에서는 수시로 비공식 상담이 진행될 수 있다. 비공식 상담과정에서도 공식 상담과정에서 시행되는 탐사나 평가, 심리요인 확인 등이 시행된다.

일반적으로 운동선수들은 감독과 코치의 지도하에 장기간 훈련과 일상생활을 해오기 때문에 종속적인 태도가 길러지고 선수들간의 심리적인 접촉이 피상적인 수준으로 유지될 수 있는 위험성이 내포되어 있다. 특히 축구, 하키, 농구 등 팀의 결속이 요구되는 단체경기의 경우 개인경기보다 그 의존성이 더 많은 경향이 있다. 또한 실패나 팀 내에서의 위치를 다지지 못한 선수의 경우도 타 선수와의 단체과정 속에서 자신의 문제를 이해하고 받아들이며, 이를 감소시키기 위하여 사고방식을 변화시켜 문제해결을 할 수 있다.

경쟁적인 스포츠에서 선수들의 불안은 경기력에 영향을 미침은 물론 일상의 스트레스로 작용한다. 시합전후에서 느끼는 우려나 긴장, 심리적 위축, 실패에 대

한 두려움 등의 노출을 통하여 나 외에 다른 사람도 똑같은 문제를 안고 있는 것을 알아가는 과정 속에서 불안을 수용하고 문제에 대한 공감대가 형성되고 구성원간의 피드백은 자기강화 작용역할을 함으로써 불안감소와 긍정적 자기개념을 형성하게 된다. 단체상담 자체가 지니고 있는 일반적인 장점은 타인의 행동을 관찰하고 피드백을 받으며, 자기방어를 감소시키고, 새로운 행동을 시험하고 감정을 해소하며, 사회적 상호작용을 탐색하고, 모방의 대상을 발견하며, 남을 돕고 도움을 받으며, 행동과 학습된 내용을 실행하는 원리를 배우는데 있다(Egan, 1986).

어떤 프로그램이든 스포츠상담 프로그램으로서 갖출 조건은 우선 참여자 중심적이어야 하며, 모든 인적자원과 물적 자원을 총 동원하여 참여자들의 최대 발달과 최적 성장을 지원해야 한다고 볼 때 ‘상호작용은 승리를 지향하는 스포츠에서 어떤 역할을 하는가?’ ‘운동집단의 수행을 촉진시키는가 방해하는가?’ ‘만일 스포츠 단체 수행의 효용성에 문제가 있다면 어떤 방법을 적용할 것인가?’ 라는 명제는 우리의 연구방향을 제시하고 본 연구방향의 적정성을 마련하여 스포츠수행에 많은 영향을 미치는 심리기술의 증진에 기여할 수 있을 것이다.

제2절 연구의 목적

한국의 스포츠는 세계 여러 나라들에게 잘 알려지고 있고, 일찍이 한국여자 핸드볼은 올림픽대회에서 우승과 준우승을 하여 한국 여자들의 위력을 세계에 과시한 바 있으며, 하키 종목도 무시할 수 없는 종목임을 암시하고 있다. 특별히 연구자가 축구를 선택하여 연구하게 된 것은 축구는 올림픽 뿐만 아니라 월드컵이라는 막강한 파워를 형성하고 있고, 축구에 대한 지명도가 높아 인기가 집중되어 있는 구기종목의 장점을 가지고 있기 때문에 여러 다각적인 면에서 한걸음 앞장 설 수 있는 연구 중 하나라고 생각하여 농구, 배구, 핸드볼, 하키, 야구 등 국위선양 할 수 있는 스포츠 종목 중 축구를 선택하여 연구하게 되었다.

본 연구를 통해 선수들이 훈련도중 부딪치게 되는 멘탈에 대한 의문점과 문제점을 해결하여 세계 무대에 설 수 있는 기회를 부여하고, 효율적인 면담으로 선수들의 기량발전, 적절한 사회 적응을 위한 도움을 주는데 그 목적이 있다.

제2장 이론적 배경

제1절 상담과 상담자 역할

상담은 Counseling이라 말한다. 어원을 풀이하면 C로 시작하여 G로 끝나는데 상담은 누구에게 언제 필요한가하고 만일 내가 질문을 받았다면, 상담의 영자가 C로 시작했으니 누구의 Child로 잉태되는 순간부터 G로 끝났으니 God 즉 하느님에게 갈 때까지 수시로 필요하다고 답하겠다.(상담전문가과정 : 2004)

육체의 건강유지를 위해 전문적인 진단도 받고, 예방주사도 맞고 계속 비타민 공급, 상처받은 곳을 치료나 재활시키듯이 마음의 건강을 위해서도 지속적이고 정성어린 관리를 해야한다. 심리적인 건강은 물론 육체적인 안녕 유지까지 즉 마음과 몸의 건강은 바로 행복의 문을 열어주는 지름길이라고 본다.

상호성장은 내담자만 긍정적으로 변하는 것이 아니라 내담자와 만남을 통해 상담자도 더욱 숙련된 전문인으로 성장하기 때문에 상담과정을 상호성장의 기회라고 말한다.

또 개인인가? 단체인가? 예방, 위기 재활과 같이 대상에 따라 상황에 따라 혹은 문제단체의 요구와 필요에 따라 다시 상담이 분류되기도 한다.

어떤 상담도구를 활용하느냐에 따라 즉 독서치료, 미술치료, 음악치료, 요리, 향치료 재봉, 운예 목공예, 무용, 목욕, 운동치료 등으로 세분화되어 있다.

제2절 개인상담의 요령

상담을 하기 위해 내담자와 마주앉기 전에 상담자는 이미 상담면접의 원리와 이론, 상담자로서의 태도, 책임에 대해 준비가 되어 있어야 한다. 개인 상담의

과정은 반경 1M 사이에 내담자와 상담자가 온전하게 마주 앉아서 몸짓하나, 표정 하나, 음성까지 심지어는 침을 삼키고 눈을 굴리는 것까지 모든 것을 드러내는 과정이다. 프로그램을 녹화하듯 어느 부분이 잘못된 것 같으니 다시 하자고 할 수 없는 과정이며 내담자의 어느 부분을 놓쳤으니 거기서 다시 가자고 할 수도 없는 노릇이다.

물론 무엇이 잘못되었다는 느낌이 들 때 솔직하게 그것을 인정하고 언급하는 것도 상담자의 옳은 태도이겠지만 이미 상담과정의 한 고비를 넘어서 버린 다음이다. 그 때 그 순간 바로 그때 왜 내담자는 그 말을, 표정을 지었는지 상담자는 왜 그런 느낌이 들었고 그런 말을 하였는지 그런 상담의 한 순간에 발생한 것이고 다시 오지 않을 것이다. 따라서 훌륭한 군인이 전쟁이 없을 때에도 무기를 닦고 정비하듯이 프로 운동선수가 경기가 없을 때라도 항상 몸의 상태를 최상으로 유지하듯이 상담자는 바로 다음 순간에 나와 마주할 대담자를 대비해 늘 깨어 있어야 마땅하다. 상담자의 깨어 있음이란 교육과 훈련을 통해서 상담면접의 원리나 촉진적 관계 형성을 위한 방법에 해박해야 한다는 것이며 자신에게 맞는 이론적 모델을 선정하여 그 분야의 지식과 경험을 도모해야 한다는 것이다. 상담자로서 자신의 문제와 갈등에 대해 알아야 하며 가능한 수준에까지 그 문제를 해결하여야 하고 지도 감독자나 동료와의 관계를 통해 전문가로서의 자세와 태도를 유지한다는 뜻이다.

제3절 단체

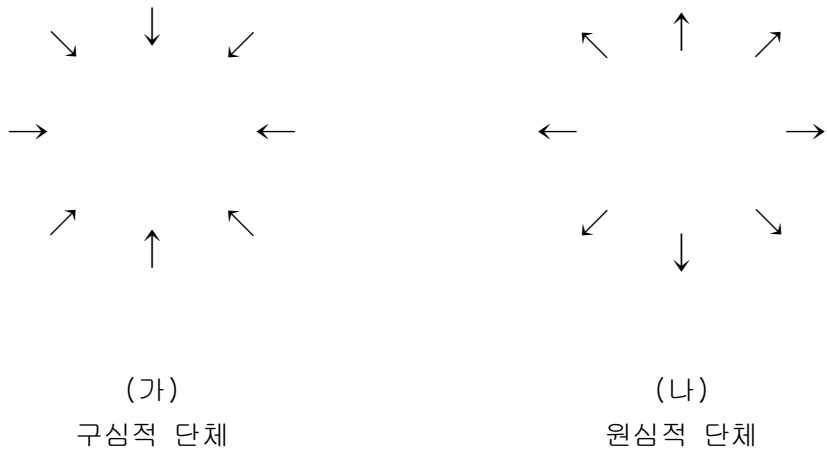
인간은 단체에 의해 둘러싸여 있고 단체 안에 살며 단체에 들어가려고 힘을 쓰고 때로는 단체에서 벗어나려고 노력한다. 이처럼 단체는 인간과 밀접한 관계가 있으며 한 인간은 여러 가지 단체에 속해 있으며 단체의 영향을 받고 살아간다. 그렇지만 단체는 무엇인가 하는 질문에 대해서는 분명한 답변을 내리기 쉽지 않다. 단체(group)라는 용어는 우리 사회에서 매우 흔히 사용하는 말로서 같은 유

형의 사람이 모인 단체라고 쉽게 생각할 수 있다. 그래서 노동자들이 모이면 노동자단체, 학생이 모이면 학생단체, 교사들이 모이면 교사단체, 정치인들이 모이면 정치인단체, 여성들이 모이면 여성단체라고 부른다.

이처럼 단체라는 용어는 우리 생활과 매우 밀접하고 빈번히 사용하는 용어이다. 학자들이 말하기를 ‘전체는 부분의 합이 아니다’라고 주장했는데 이는 단체를 염두에 두고 한 말이다. 즉 개인은 서로를 그다지 좋아하지 않을지라도 그들과 함께 단체에 참여하게 되면 강한 연대와 단결심 또는 응집력이 발생하게 되며 단체에 속한 사람이 다른 단체와 대응할 때 한 개인이 다른 개인과 대응할 때 보다 훨씬 더 경쟁력이 되는 현상을 밝혔는데 이런 것으로 봐도 개인이 모였다고 하여 단체가 되는 것이 아니며 단체의 심리는 개인심리와는 다른 것으로 볼 수 있다.

개인과 단체의 심리적 차이를 설명한 용어 가운데 단체의 크기가 증가함에 따라 단체가 점점 더 비효율적으로 되는 성향을 링겔만효과(Ringelmann effect)라고 부른다.

단체에는 상호작용, 상호의존, 소속감, 공통흥미, 상호영향, 보상, 공동목적 추구 등을 그 요소로 삼았다. 물론 학자들마다 단체를 정의하려고 노력하고 있지만 그 뜻을 각각 달리하고 있어 통일된 견해는 없는 실정이다. 가장 중요한 것은 그림에서 보는 바와 같이 원심적 성향은 단체가 아니며, 구심적 성향이 있을 때 비로소 단체라고 한다.



<그림.1> 단체의 유형

위의 그림에서 보는 바와 같이 구심적인 모임(가)과 원심적인 모임(나)와는 매우 큰 차이점이 있다. 여기서 그림(나)와 같은 상태는 숫자만으로 볼 때는 흔히 단체라고 여겨질지 모르지만 구성원 서로의 관심이 다르고 상호작용이 없기 때문에 진정한 의미에서의 단체라고 보기는 어렵다. 그림(가)와 같이 단체의 일치 의식과 단체구성원이 함께 추구하는 공동적인 목적이 있을 때만 다른 단체가 될 수 있을 것이다.

단체를 위한 단체의 정의를 종합해서 정리해 본다면 (1) 같은 환경 (2) 같은 목적 (3) 같은 감정 (4) 같은 상호작용 (5) 적당한 수 등이 일치할 때 비로서 진정한 단체가 될 수 있다.

제3장 연구 방법

제1절 연구대상

본 연구는 대한민국이 월드컵 4강 이후 줄곧 세계무대를 향해 도전하고 있는 축구팬들을 위해 조금이나마 보탬이 되고자 이 지역 학교체육 발전에 헌신하고 있는 매년 4강에 진출한 고등학교 축구선수를 대상으로 기량이 풍부한 경력 6년 이상, 연령 평균 16.13세 신장 175cm, 체중 66.3kg 평균치를 대상으로 25명을 선정하여 실험을 실시하여 성실히 실험에 참가해준 15명을 연구하게 되었다.

10명의 선수는 실험에 충실치 못하여 제외 시켰으며 실험대상 선수배경은 <Table 1>과 같다.

<Table1> The background of subjects

name	age	grade	position	height	weight	the no of years exercising experience
S	16	1	GK	184	75	3
L	16	1	MF	180	59	5
L	17	1	DF	175	58	5
K	18	2	MF	170	60	6
K	18	2	MF	177	56	7
G	17	2	MF	170	55	5
K	17	2	DF	165	60	2
S	18	2	DF	180	65	7
L	18	3	FW	178	72	8
P	18	3	DF	170	60	6
Ch	18	3	DF	175	63	7
Ch	18	3	MF	180	70	7
L	19	3	DF	168	65	8
L	17	3	DF	176	70	8
P	18	3	MF	178	60	7

제2절 조사도구

선수들의 심리상태 조사는 그에 따른 부수적인 조사라는 것을 명심해야 한다. 선수들의 심층적 이해를 위해 기초배경 질문지가 축구와 축구선수들의 환경에 부합하도록 개발해서 사용하였으며, 심리적 요인은 이미 번안되어 있거나 개발된 질문지와 본 연구의 목적에 부합하도록 수정된 질문지를 이용하였다.

1. 기초배경 질문지의 개략적인 내용

선수들의 흥미를 유도하고 진솔한 대화를 위해 별명, 좋아하는 선수 등 재미적인 개인적 요인과 더불어 다양한 문제영역을 확인하기 위한 목적을 담고 있다. 여기에 포함된 내용은 개인적인 요인: 운동 경력, 체중, 키, 연령, 학년 등을 일상생활과 운동영역 전반에 걸친 문제 확인이 포함되어 있다.

2. 심리적 요인의 진단 및 처치 효과

가. 정서 요인

McNair, Lorr 그리고 Droppiman, 1971)이 개발한 기분상태 프로파일(Profile of Mood States; POMS)이 이용된다. 이 질문지는 최근 1주의 평균적인 기분을 측정하기 위한 것으로 불안, 우울, 분노, 활력감, 피로, 혼돈 요인을 포함하고 있다. 총 65문항의 형용사 체크리스트로서 0-4까지의 5점 척도로 구성되어 있다.

나. 심리기술허리질문지

우리 나라 선수들을 대상으로 개발한 질문지로서 극복의지, 팀단합, 목표설정, 자신감, 집중력, 불안조절, 심상능력의 7개 요인, 총 28문항 5점척도로 구성되어 있다.(유진, 허정훈)

다. 자기관리질문지

유진, 허정훈이 개발한 질문지로서 훈련관리, 정신관리, 대인관리, 몸관리의 4개요인, 총 25문항, 5점척도로 구성되어 있다.

3. 단체상담 효과 평가

가. 우리성 척도

유진, 박성제가 개발한 질문지로 생활-수평적 우리성, 생활-수직적 우리성, 팀수행-수평적 우리성, 팀수행-수직적 우리성의 4개요인 17문항으로 구성되어 있으며, 척도는 5점 리커트형이다.

나. 상담후 평가 질문지

상담직후 그 상담에서 느끼는 것을 평가하기 위한 것으로 Stiles과 최윤미(1987)가 수정한 20개, 7점 척도의 양극 형용사로 구성된 것으로 상담자와 내담자가 함께 평가하는 것이다. 요인은 회기의 깊이, 순조로움, 상담직후의 긍정적 정서, 각성도 등이 포함되어 있다.

제3절 프로그램의 준비

효율성에는 프로그램의 구조화와 단체의 구조화가 영향을 미친다. 구조적인 단체가 비구조적인 단체보다 성원들이 단체에 더욱 적극적으로 참여하고 자기 지각적인 변화와 단체의 동일성을 가져오며, 상담관계를 증대 시켜준다.

수행과 건강(well-being)에 영향을 미치는 심리적 문제는 다양한 개인적 또는 환경적 소재에서 기인되기 때문에 Vealey(1998)는 선수의 수행에 대한 문제를 진단하기 위해서는 선수개인의 특성(연령, 성격, 목표), 상황특성(코치, 팀동료, 가족, 시간), 조직문화(스포츠 유형, 수준 목표), 컨설턴트의 특성(능력, 철학, 스타일, 훈련)을 고려한 중다범주적(multidomain) 측정 시스템을 연구하여 선수들에게 적용해야 한다고 했다.

따라서 본 연구는 단체실험프로그램이 선수들의 행동을 바람직한 방향으로 변화시켜 주는지를 알아보기 위하여 구조화되고 조직화된 프로그램으로 구성할 것이다.

프로그램을 실시하기 이전 본 연구자는 각 선수들의 기초배경, 운동의 역사,

경력, 경기실적과 더불어 축구팀을 이해하기 위한 자료를 입수하여 구조적으로 분석하였다. 코치와 감독지도자를 통하여 선수들에게 도움을 줄 수 있는 정보를 수집하였다. 지도자들에 의한 팀의 평가는 팀을 구성하기 위해 다양한 문화적 배경을 지닌 선수들을 끌어왔으며, 그러한 배경이 선수들의 단합이 부족하고, 신생팀으로서 입상경험이 없어 자신감이 없으며, 또한 학교의 이해부족으로 팀을 이끌어 나가는데 많은 어려움이 있음을 호소하였다. 선수들에게는 상담을 전후하여 스포츠 심리기술 질문지, 단체응집력과 상담의 효과를 질문지로 측정하여 알아보았다.

제4절 프로그램의 절차 및 실시

프로그램은 전체 7회이며 1주 단위로 실시하도록 구성하였다. 보다 구체적인 내용은 <Table 2>에 요약하였다.

<Table 2> The outline of the program

Period	Content	Consultor	Player
1	suggestion of the direction & introduction	<ul style="list-style-type: none"> · introducing the purpose/ the criteria of the group / the content and method 	<ul style="list-style-type: none"> · self-introduction · making self-nickname · telling what to want to get
2	how others look at me	<ul style="list-style-type: none"> · preparing for the questionnaire to write about self · promoting to open/ reveal self 	<ul style="list-style-type: none"> · personality · advantage / disadvantage · ability
3	sharing experience	<ul style="list-style-type: none"> · preparing for the paper to share the experiences · explaining the best/ worst experience as a player 	<ul style="list-style-type: none"> · positive experience · negative experience

4	sub-grouping	<ul style="list-style-type: none"> · dividing into groups whose members are uncomfortable at and different from each other . 	<ul style="list-style-type: none"> · feeling about each other · the story about self
5	telling the troubles	<ul style="list-style-type: none"> · answering sheet for telling the troubles 	<ul style="list-style-type: none"> · school work / intelligence / career · value / friend · record
6	planning the goal	<ul style="list-style-type: none"> · setting the positive and specific plan for the future · realistic and feasible plan 	<ul style="list-style-type: none"> · ways for achieving the goals · setting the goals
7	evaluation and conclusion	<ul style="list-style-type: none"> · writing report · review the process 	<ul style="list-style-type: none"> · presenting the impressions

제5절 자료 수집 및 분석방법

선수들을 육성하고 있는 전라남도 K고등학교 책임자와 면담 후 스포츠상담과 연구목적 대하여 설명한 후 적절한 시간을 이용하였다. 실험은 학기중에는 선수들이 오전 수업을 받기 때문에 방학중 7월 초 8월말까지 진행하였다. 자료는 크게 실험전, 실험후로 구분하여 질문지, 선수들의 진술문의 형태로 수집되었다. 실험이 진행되는 과정에는 선수들의 원활한 의사소통을 위해 지도자와 코치가 임석하지 않았다. 의사소통을 위해 지도자와 코치가 임석하지 않았다. 자료수집은 상담자와 윤리강령을 준수하고, 선수들에게 비밀의 보장과 피험자 권리를 설명하고 진행 하였다. 자료수집 시기는 다음과 같다.

가. 실험 전: 실험시작 1주전 기초배경 질문지, 정서질문지, 문제영역확인

나. 실험초기와 말기: 심리기술질문지, 자기관리 질문지, 우리성 척도

다. 실험말기: 실험 후 평가 질문지

실험과정에서 선수들의 수집된 자료는 실험의 주제에 따라 내용분석하여 제시하였다. 우선 선수들이 작성한 진술문을 각 회기의 주제에 따라 분류해서 체계화하였다. 질문지는 개별특성과 팀전체의 결과를 평균과 표준편차로 제시하였다.

제4장 연구 결과

제1절 선수들의 이해

1. 참여소감

실험에 들어가기 전 실험의 필요성과 목적, 성격과 방법을 설명해주고, 개인과 팀이 가진 심리적 문제를 팀이 함께 나누고 문제 해결과 적응력을 위해 모두가 적극적으로 노력할 것을 당부하는 시기이다. 선수들의 반응은 자신을 다시 한 번 생각할 수 있게 해주었다는 긍정적인 반응과 글을 쓰고 설명을 듣는 것이 귀찮다는 부정적인 반응을 나타냈다<Table 3>.

<Table3> The response of players

the response of players	
classification	examples of response
positive response	① It was good because I could know about my psychological state. ② I could think about many kind of things by this experience
negative response	③ I don't know exactly. ④ I can't understand why I should do this.

2. 장점과 단점

심리적 문제를 겪는 경우 타인이 나를 어떻게 여기고 있다는 부정적 예측으로 갈등을 겪는 경우가 많다. 내가 보는 나와 남이 보는 나를 생각해보는 과정을 통해 각 선수들은 자신을 이해, 수용, 개방하는 경험과 다른 선수를 이해할 수 있는 발판을 마련하기 위한 것이다. 선수들은 타인에 대한 배려와 열심히 운동하

는 것을 자신의 장점으로 인식하고 있으나 단점으로 소심하고 거절을 못하거나 끈기부족으로 포기하는 것을 들고 있다. 또한 자신의 능력에 대하여 인정하기도 하지만 부족하거나 무능력하다고 인식하고 있다. RNa은 훌륭한 축구선수가 되는 것이 대부분이었다<Table4>.

<Table 4> Players' responses about their advantages / disadvantages

players' response		
classification		examples of response
advantages	consideration for others	<ul style="list-style-type: none"> · the feeling of considering for other people · understanding others well · helping whatever others ask
	effort	<ul style="list-style-type: none"> · exercising harder and longer than others
disadvantage	introvert	<ul style="list-style-type: none"> · not being able to refuse · too timid
	lack of patience	<ul style="list-style-type: none"> · doing a slapdash job · giving up too soon
	anger	<ul style="list-style-type: none"> · expressing the anger too often
ability	acknowledgment	<ul style="list-style-type: none"> · good
	lack	<ul style="list-style-type: none"> · I'm not capable of managing the task yet. · I'm not the right person for the soccer player.
	incompetence	<ul style="list-style-type: none"> · incapability · I don't know yet.
dream	great soccer player	<ul style="list-style-type: none"> · a member of the national team, a professional player going to university
	being rich	<ul style="list-style-type: none"> · making lots of money and living confidently

3. 좋았던 경험과 힘들었던 경험

선수생활을 하는 동안 경험한 기쁨과 아픔을 함께 공감하고 유사한 경험을 한 선수들의 이야기를 듣고 심리적 안정감과 단체 의식과 응집력을 획득하기 위한 시기이다. 좋았던 경험은 지도자들에게 칭찬을 들을 때와 이겼을 때, 단체생활을 통해 친구들을 배려하는 마음을 배운 점, 그리고 축구와 관련된 기술이 증진되었을 때였다. 반면에 힘들었던 경험은 구중을 듣고, 시합에 저서 처벌을 받을 때, 부상으로 운동을 못할 때, 체력훈련이 힘들 때, 운동이 잘 안될 때, 마지막으로 숙소생활에서 부딪혔던 문제들로 나타났다<Table 5>.

<Table 5> Players' response of experiences

players' response of experiences		
classification	· examples of response	
good experience	compliment	· when listening praising from others
	victory	· when winning the game · when our school getting a good record
	friend	· when making a new friend · when know how to care for others
	technique	· when exercising individually · when mastering new skill
hard experience	punishment	· when being scolded · when being heard frustrating words
	defeat	· when losing the game · when my mistake making the gamelose
	training	· winter training · mass fitness training
	injury	· when being injured
	slump	· when experiencing a slump · when feeling the lack of confidence
	the others	· when feeling isolated · when not letting go out

4. 자기노출과 이해

거리감이 있던 선수와의 상호신뢰를 형성하기 위해 소집단을 구성하여 그동안 가지고 있던 생각과 느낌을 노출시킬 수 있도록 시도한 시기이다. 이 회기를 통하여 선수들은 서로에 대한 이해와 존경의 중요성을 알았고, 선배와 지도자에 대한 그리고 후배, 훈련에 대한 이해가 깊어진 것을 알 수 있다<Table 6>.

<Table 6> Players' responses of self-exposure and understand

players' response	
classifications	examples of response
thoughts of each other	- one should know how to do favors for others - making effort not to fight to understand
new recognition	- putting it into practice what a leader says and directs.

5. 생활에서 부딪히는 문제

선수들이 당면한 가장 힘든 문제를 파악하고 선수자신이 이를 명료하게 인식하게 하기 위한 회기이다. 또한 그 문제에 대한 해결을 위하여 팀 구성원간의 토론을 유도하는 시기이다. 선수생활은 단지 운동만을 하는 시기가 아니다. 선수들은 학교성적이 저조하고 피곤하며, 일반교사와 학생들과의 사이에서 갈등을 겪고 있으며, 현재 축구팀 성적으로 대학진학에 대한 어려움을 갖고 있었으며, 축구선수로서 또는 인간으로서의 가치관이 확립되지 못하고 있음을 보여주고 있다. 친구와 선후배의 문제도 폭넓지 못하고, 시험성적이 부진하여 대학진학 문제에 많은 신경을 쓰고 있었다<Table 7>.

<Table 7> Players' responses about troubles

Plyers' responses		
classifications		examples of responses
school and schoolwork	record	record, taking classes, fatigue
	lack of understanding	what teachers say strange words
	friend	schoolmate./ friendless problem
intelligence, thought		thinking differently from other students who study, not specializing in particlar sports.
career, aptitude	going to university	soccer player / going to university
training, exercising	ever-training	boring training / long- hour training
the opposite sex		missing the girl friend
friend, senio, junior	cohesion	not being able to cooperate
	friend	keep a good relation with few students
family, relatives	worry, concern	sorry for parents /worry not to succeed
game record	not winning the prize	poor showing
	the others	lack of spirit lack of teamwork

6. 목표수립

최선을 다하여 자신의 목표를 달성방법과 더불어 구체적인 목표수립을 유도하였고, 1순위로서 인상깊은 것은 언제나 최선을 다하고 남들보다 2배 노력한다는 것과 축구선수 이전에 인간이 되자라는 것이었다. 그밖에 선수들의 목표는 축구를 계속하는 것, 대학, 프로, 국가대표가 되고, 지도자가 되고, 기술과 체력을

다지는 등 다양하게 나타났다. 목표달성의 방법은 피나는 노력이 중요하며, 올해의 목표는 팀을 위해 노력하고 자신을 위해 컨디션을 유지하는 것이다. 일일목표는 기본기와 체력운동이며, 심리기술을 증진시키기 위해 자신감을 갖고 파이팅을 하는 것이었다<Table 8>.

<Table 8> Players' response about setting goals

Players response		
classification		examples of response
priority	1	always do my best. to be a member of a national team to go to university and keep playing soccer
	2	to keep playing soccer to be a professional player
	3	to raise strength to go abroad
	4	to be a teacher to do heading confidently
	5	to improve skills to improve speed. to be a soccer coach
yearly goal	team record	to win the national tournament
	control the condition	to improve weight and strength
daily goal	basics	to master the basic
	fitness	weight training. fitness training
psychological descriptive goal	confidence	enforcement of confidence getting rid of the tension
	encouragement	to cheer up each other

제2절 실험결과와 평가

프로그램을 통하여 습득한 내용을 훈련과 일상생활에 적용하기 위한 결심과 단체실험의 참여에 의한 소감을 정리한 시기이다. 선수들은 단체실험 후에 실행가능한 목표를 설정하여 노력하며, 노력을 위한 마음의 자세를 확인하였다. 또한 실험에 참여한 소감으로 자신과 팀동료의 이해, 노력하는 선수, 심리적 문제에 대한 대처방법의 교육 실험기회의 제공들을 기술하였다 <Table 9>.

<Table 9> Players' responses about experiemental conclusion and evalusation

Players' responses	
classification	examples of responses
resolution	performance target I'll buy more book and learn hard I'll try more.
	degree of effort I can achieve the good if I try more.
impression	I want to be a great player I want to control anxiety or tension

제3절 실험에 따른 심리 및 변화

문제영역의 확인 : 실험초기 선수들의 다양한 문제영역을 확인하기 위한 것으로 총 10개의 영역으로 나누어져있으며, '1점 전혀없다' 에서 '5점 아주 심하다' 로 구성되어 있다. <Table 10>에서 볼 수 있듯이 가장 상위는 시합성적이 안 나오는 것과 훈련, 연습이 차지하고 있다. 가장 낮은 것은 가족, 친지와 지능, 사고방식이였다.

<Table 10> Degree of seriousness of the trouble area

trouble	school work, school	intelligence thought	career aptitude	training exercising	value	the opposite sex	friend senior, junior	family relatives	mental health	game record	total
M	2.600	2.000	2.866	3.066	2.800	2.066	2.333	2.000	2.133	4.200	26.667
SD	1.121	.845	.915	.883	1.146	1.222	.975	1.603	1.125	.8619	5.4963

제4절 심리적 요인의 진단 및 실험효과

1. 정서요인

실험시작 1주일 전과 실험 마지막에서 선수들의 기분상태와 그 변화정도를 알아보기 위하여 POMS를 시행하였다. <Table 11>에서 보듯이 선수들의 부정적인 정서 즉, 불안, 분노, 피로 우울, 혼돈은 낮아지고, 긍정적인 정서인 활력감은 높아진 것을 알 수 있다. 실험후의 기분상태의 차이를 알아보기 위한 독립 t검증결과 유의한 차이를 보이는 요인은 없었다.

<Table 11> The emotional factor of before and after the experiment

experiment	M/SD	anxiety	anger	fatigue	depression	vitality	confusion	total degree of dispersion
before	M SD	1.903 .6463	1.644 .8680	1.990 .7588	1.542 .9116	2.250 .5089	1.781 .7728	106.611 3.7913
after	M SD	1.548 .4977	1.333 .9328	1.752 .9666	1.293 .9820	2.283 .6132	1.676 .7981	105.320 4.1827
t verification	F need t	2.235 .146 1.688	.000 .994 .946	.061 .807 .750	.026 .874 .719	.401 .532 -.462	.039 .846 .635	.003 .959 .886

2. 심리기술

선수들의 심리적 변화를 알아보기 위하여 실험초기와 마지막회기에서 심리기술 질문지를 시행하였다. 그러나 실험초기에 비하여 실험후에서 선수들이 심리기술은 불안조절을 제외하고 더 낮아진 것으로 나타났다. 이러한 이유는 실험중반에 팀의 해체설이 선수들에게 알려지면서 팀의 전체적인 분위기에 영향을 주었을 것으로 사료된다. 실험전후의 심리기술 차이를 보기 위한 독립 t검증 결과 집중력 요인만이 $p < .000$ 으로 유의한 차이를 보이고 있다.

<Table 12> Psychological descriptive factors of before and after the experiment

experiment	M/SD	will to overcome	team union	setting goals	confidence	concentration	anxiety control	imagery ability	psychological description
before	M SD	3.600 .7606	3.266 .7645	3.400 .7894	3.650 .7488	3.133 .8807	2.533 .6935	4.216 .6469	3.400 .4564
after	M SD	3.416 .4787	2.966 .5417	3.100 .6325	3.650 .6601	2.916 .2616	2.816 .8633	3.533 .4712	3.200 .3139
t verification	F need t	3.403 .076 .790	2.363 .135 1.240	.466 .500 1.149	.132 .719 .000	20.534 .000 .913	1.062 .312 -.991	1.725 .200 3.307	3.028 .093 1.398

3. 자기관리

자기관리는 선수들의 전반적인 훈련과 생활, 시합과 관련되어 자신을 통제하고 조절하는 역량을 파악하기 위한 질문지이다. 심리기술과는 달리 자기관리는 대인관리를 제외한 훈련, 정신, 몸관리의 평균은 다소 높아졌으나 t검증 결과 실험후에서 차이가 없었다<Table 13>.

<Table 13> Self control of before and after the experiment

experiment	M/SD	training-control	mental-control	social relationship control	body control	self control
before	M	3.133	3.752	3.906	2.800	3.398
	SD	.7720	.683	.5230	.6452	.5780
after	M	3.188	3.761	3.853	3.028	3.458
	SD	.6389	.8147	.5317	.5564	.5162
t verification	F	.504	.149	.023	.207	.499
	need	.484	.702	.882	.652	.486
	t	-.215	-.033	.277	-1.039	-.300

제5절 단체실험의 평가

실험이 끝난 후 그 실험에 대한 선수들의 기분과 심리상태를 평가한 것이다. 다음의 <Table 14>는 실험 7회 후 선수들이 그 실험을 어떻게 느꼈는지를 제시한 것이다. 점수가 낮을수록 상단에 대하여 긍정적인 평가를 하는 것이다. 10가지의 느낌 가운데 낮은 점수는 좋은, 의미있는, 깊이있는, 뿌듯한, 편안한 느낌을 받았다 순으로 나타났으며, 높은 점수로는 수월한, 순조로운, 안정된 등으로 나타났다.

<Table 14> Evaluation about the experiment

factor	easy hard	profound superficial	stable risky	meaningful meaningless	good bad	dense faint	tight empty	smooth awkward	soft uncomfortable	comfortable strained	right after experiment
M	3.333	2.533	3.066	2.200	2.266	3.000	2.533	3.066	3.226	2.866	2.813
SD	1.588	1.457	1.709	1.567	1.579	1.309	1.407	1.667	1.533	1.726	1.240

제5장 논 의

고교축구팀을 대상으로 프로그램을 고안하고 적용하여 그 효과를 탐색하기 위한 것이다. 탐색은 크게 두 가지로 나누어 제시되었다. 첫째, 7회기로 나누어 이루어진 단체실험 과정에서 선수들을 보다 깊게 이해하고 선수들 자신을 스스로 인식하게 하기 위해 실험주제와 관련된 내용을 일정양식에 기입하게 하였다. 기술된 내용은 회기별로 분류하여 참여소감, 나의 장점과 단점, 좋았던 경험과 힘들었던 경험, 자기노출과 이해, 선수생활에서 부딪히는 문제, 다양한 목표수립, 상담결과와 평가로 분류하여 분석된 내용을 제시하였다. 둘째, 결과제시는 선수들의 전반적인 문제영역의 확인, 심리적 요인의 진단 및 실험처치 효과로서 정서요인과 심리기술, 자기관리, 실험의 효과로서 실험평가로 나누어 제시하였다.

첫째, 실험 7회기동안의 실험주제와 관련된 논의다. 실험은 즉각적인 효과보다는 장기적으로 영향을 주기 때문에 이들 선수들이 다른 팀에서 본 실험과정의 피드백을 기억하고, 보다 나은 선수생활을 하는데 보탬이 될 것으로 생각한다. 이러한 실험배경을 바탕으로 실험내용에 따른 논의를 진행하고자 한다.

실험내용에 대한 선수들의 첫 번째 반응은 참여소감이다.

선수들은 처음 접하는 상담자와의 대면에서 상반된 반응을 보여주었다. 구체적이고, 긍정적인 반응을 보인 선수들은 대부분 2학년이었고, 3학년들은 단순한 긍정반응과 부정적인 반응을 함께 보였다. 이러한 반응은 3학년들의 대학진학에 대한 좌절감이 반영된 결과일 것이다. 어린 시절부터 해온 축구, 축구밖에 다른 할 일이 없다고 생각하는 선수들에게 대학진학의 좌절은 장래에 대한 희망의 상실과 다름없었다. 선수들이 이러한 반응을 보이는 것은 진학이나 진로 정보와 실험의 부족 때문일 것이다.

따라서 2학기면 끝나는 고교 3학년 선수들의 팀에 대한 영향을 고려한다면, 축구선수로서 대학에 진학하는 길만이 아닌 전문대학이나 직업인으로 기능을 습득할 수 있는 기타 진로를 찾고 이어 편입학 등을 통해 자신의 성장을 도모하는 등 많은 방법이 있음을 학교와 지도자는 선수들의 진로상담에 더욱 적극적으로 임해

야 할 것이다.

외모에서 느끼는 축구선수들의 강인한 인상과는 달리 선수들은 내성적이고 온순하며 소심한 성격으로 자신들을 보면서 이것을 장점 또는 단점으로 인식하고 있었다. 선수로서 지녀야 할 승부욕이나 경쟁심으로 자신을 표현하는 사람이 없었으며, 자신의 능력을 인정하는 선수들도 드물었다.

이것은 신생팀으로서 팀수행에 대한 컬러가 분명하지 못한 상태에서 나타난 것으로 보여진다.

선수로서 활동하는 동안의 기쁨을 우리는 이것을 때라고 직관적으로 생각하기 쉽다. 그러나 선수들이 경험한 좋았던 경험은 그 외에도 다양하다.

특히, 합숙으로 이어지는 선수생활에서 우정과 배려를 배우고, 기술을 터득하고 열심히 운동한 뒤의 쾌감을 좋은 경험으로 생각하고 있는 청소년 선수들을 보면서 따뜻한 마음이 전해져 오는 것을 느꼈다. 반면에 힘들었던 경험은 처벌과 패배, 부상과 과다훈련, 슬럼프와 숙소생활에서 오는 문제들이 대두되었다.

수행에 대한 긍정적인 피드백은 수행과 운동을 지속하는데 밑거름이 된다. 그러나 부정적인 피드백은 선수들의 반항심을 키워주고(정청희, 김병준, 1999) 자긍심에 손상을 주고, 수행을 저하시키며, 정신을 피폐하게 만들어 과제적, 인간적 성장에 모두마이너스 요인으로 작용하게 된다. 발단단계에 있는 청소년 선수들의 선수와 운동정체감을 올바르게 심어주고, 풍부한 인간으로서 성장을 돕기 위해서는 처벌 즉, 힘들었던 경험보다 좋은 경험을 많이 하도록 배려해야 할 것이다(강신욱, 1998; Smoll).

단체환경과 개인에 대한 이해부족, 편견은 편만한 관계의 형성에 걸림돌이다. 그러나 적절한 자기 노출은 스트레스해소와 상대에 대한 선입견의 불식, 인간에 대한 깊은 이해를 가져다준다. 선수들이 한 방에서 오랜 합숙생활을 하지만 선후배관계, 학년차, 다양한 성장배경, 기술수준 등으로 자신만의 성을 쌓고 벽을 높이는 경우가 종종 있다. 동등한 인간으로, 다양한 개성을 지닌 개체로서 존재하기 위해서는 의식화된 대화를 통하는 것이 필요하다.

이러한 배경으로 소단체를 구성하여 자신의 생각과 느낌을 노출시킨 결과 선수들은 상대에 대한 이해와 배려, 존경이 필요함을 알았으며, 더불어 선배와 지도

자, 훈련에 대한 이해가 깊어진 것으로 나타났다.

선수생활은 학교나 가정 등 일반환경에서 제외된 격리된 환경이 아니다. 또한 훈련과 시험에서 나타나는 다양한 문제들을 가지고 있다.

실험결과 선수들은 오전수업에 출석하지만 고된 훈련과 그로 인한 학업성취의 어려움, 교사, 학생들과의 이해부족과 다름에서 어려움을 호소하고 있었다. 수업에 출석하지만, 그 동안의 수업결손과 학습시간의 부족, 육체적 피로로 수업시간에 즐기 일수이고, 그럼으로써 스스로의 지적 능력에 대하여 가방끈이 짧다는 식의 비하를 하고 있었다.

수년전 외국기자들이 생각없는 한국축구를 비난했을 때 분노하는 와중에서도 부끄러운 생각이 들었던 기억이 있다. 학생선수들을 탓할 수 없다. 공부할 수 있는 권리의 박탈로 우리의 기성세대들을 선수들에게 생각할 수 있는 시간과 방법과 응용능력을 상실시키고 올바른 가치관을 확립할 수 있는 기회를 빼앗았다. 어려서부터 축구만 아니 운동만 죽어라고 한 선수들에게 대학진학이나 실업팀 진출의 기회가 주어지지 않을 때 운동이외의 다른 길을 찾아보라고 하는 것은 갓난아이를 도심의 거리에 방치해두는 것과 같다.

이러한 상황에서 승리위주가 아닌 운동을 즐기고 기본기를 습득하는 것이 우선이라고 말한 듯 얼마나 설득력이 있겠는가?

연구자에게 목표 우선순위에서 깊은 인상을 준 선수 역시 2학년이다. “언제나 최선을 다하고 남들보다 2배 노력하자”, “축구선수 이전에 인간이 되자”. 역으로 해석하면, 이들은 노력없이 대가를 바라는 선수와 인간적이지 못한 선수들을 보면서 이런 다짐을 했을 수도 있다. 선수들 대부분의 목표는 축구를 계속함으로써 대학선수가 되고, 대표선수, 프로선수, 축구지도자가 되고 싶은 목표를 갖고 있다. 선수들이 이러한 소망을 성취할 수 있도록 보다 구체적이며, 실현가능한 목표수립을 하게 하고 더불어 심리적인 기술도 배울 수 있는 기회를 제공해야 할 것이다. 실험의 종결이 마지막이 아니다(김계현, 1995). 선수들은 실험의 종결을 통하여 실험에서 배운 내용을 일상생활과 훈련, 시험환경에 일반화 할 수 있어야 한다.

둘째, 실험진행과 회기의 따른 심리적 요인의 진단 및 실험효과의 질문지 평가

내용에 대한 논의이다. 선수와 지도자가 가깝게 인식하지 못하지만 가족, 친지와 지능, 사고방식 등도 소홀히 다루어서는 안될 부분으로, 이거야말로 선수들이 한 인간으로 기능하는데 필요한 핵심일 수 있기 때문이다.

실험에 의한 정서변화는 부정적인 정서는 낮아지고, 긍정적인 정서는 높아진 것으로 나타났다. 선수들의 심리적 기술은 불안조절을 제외하고 더 낮아진 반면에 자기관리는 대인관리를 제외하고 상담전보다 높아졌다. 프로그램이 심리기술이나 자기관리의 증진을 위한 내용이기보다는 선수들의 심층이해와 다양한 문제들을 확인하기 위한 것이라는 데 그 원인을 찾을 수 있을 것이다.

선수들간의 상호작용이 중요시되는 단체경기로서 축구는 단결, 협동, 응집을 중시하지만 많은 방해요인에 직면하기도 한다. 평소의 생활과 운동할 때의 팀수행과 관련되어 나타나는 팀동료와 선후배간의 우의성으로 선수간의 상호작용의 변화를 살펴보았다. 그 결과 선수들은 운동기량에 대한 양보와 라이벌의식, 선후배를 떠난 승패의식의 중요성을 묻는 팀수행-수직적 요인의 점수가 낮아진 반면, 생활면에서 선후배가의 체계와 예의 단체꾸중, 규율 등은 더 높아졌다.

생활과 팀수행-수평적 인면도 더 높아진 것으로 나타났다. 선수들의 느낌은 상당히 긍정적으로 나타나 처음 시도해본 단체 실험에 대한 연구자의 염려를 덜어 주기도 하였다. 개별적인 접촉과 사전검사, 정식상담 회기동안 선수들과 지도자의 협조, 실험동안의 반응에서 연구자는 현장으로 찾아가는 스포츠심리상담의 가능성과 현장의 요구를 동시에 느낄 수 있었다.

이제 미래연구에서는 현장의 요구에 부응하고, 확인된 문제들을 바탕으로 문제 해결과 대처전략, 또는 심리기술과 자기관리를 증진시킬 수 있는 프로그램을 개발하고, 충분한 시간을 갖고 다양한 종목과 운동수준, 발달수준을 대상으로 응용연구가 이루어져야 할 것이다.

제6장 결론 및 제언

제1절 결 론

단체지도자는 구성원들로 하여금 전체적 소속의식과 개인적 의미의식 사이에서 적절한 균형을 이루어 갈 수 있도록 노력해야 한다. 어떤 경우에는 단체구성원들끼리 보다 창조적인 힘을 나누어 갖기보다는 서로에게서 서로의 힘을 빼는 경우도 없지 않다. 특히 이것은 효과적인 단체 상담이 되지 않았을 때, 빈번하게 나타난다. 이 외에도 단체를 이해하지 못하고 훈련받지 못한 지도자가 구성원을 지도하여 처음부터 성공적으로 이끌기 어려운 경우도 있다.

단체에서 구성원 개인의 특성을 강조하기보다는 응집성을 요하기 때문에 자칫 잘못하면 이것이 개인적 중요성의 요구를 도외시하게 될 수 있다. 반대로 전체의 어느 개인이 특별히 중요하게 여겨져 그의 가치의식이 무리하게 취급될 때 단체의 모든 구성원들은 공동소속감의 초점을 잃게 된다. 즉 지도자가 구성원 가운데 특정 개인에게 관심을 기울이거나 질문하거나 그의 태도를 지지, 격려하거나 다양한 반응을 나타낼 때 나타나는 현상이다.

이러한 현상들을 실험을 통해 전라남도 축구대회에서 매년 4강에 속한 J학교 축구선수 15명을 대상으로 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 선수들은 실험 상담에 적극적으로 참가함으로써 자신이 가지고 있는 자질이 팀에 어떠한 역할과 도움을 줄 수 있는지를 파악할 수 있게 되었다.

둘째, 진로 지도 상담에는 필히 참여해야 자신의 능력으로 현실에 맞게 도전할 수 있으며 장래에 어떠한 직업을 선택하여야 평생의 삶을 능동적으로 유지할 수 있는지를 파악하게 되었다.

셋째, 실험 후, 대학선수, 대표선수, 프로선수 등 훌륭한 축구선수로 성장하려고 하는 각오가 더 새로워졌다.

넷째, 정서변화는 긍정적인 면이 높아진 것으로 나타났다.

다섯째, 생활면에서는 선후배간의 상호우정 관계도 더욱 큰 변화를 보여 주었으며 서로 협조하고 협력함이 뚜렷하게 높이 나타났다.

이러한 실험의 결과를 한마디로 정리한다면 모든 스포츠맨은 다각적인 상담활동이 필요하며 이러한 상담활동은 개인과 단체 모두에게 긍정적인 영향을 미친다고 생각된다.

제2절 제 언

본 논제인 효율적인 스포츠상담이 학교생활과 진로에 미치는 영향은 시대적으로 적절한 연구라고 생각하나 실험대상인원이 적었고, 지역도 확대하여 연구하였으면 하는 아쉬움이 있었다.

또한 축구만이 아닌 여러 구기종목에서도 단체상담 실험연구가 이루어져 많은 스포츠인들의 멘탈과 선수들의 성적 뿐만 아니라 학교생활이나 교우관계, 팀의 화합 및 선수들이 자신의 처지와 입장을 빨리 파악하여 장래 진로에 도움을 줄 수 있도록 다양한 상담심리에 대한 연구가 이루어지는 것이 필요하다고 하겠다.

참 고 문 헌

- 강신욱(1998). 운동선수의 신체적 학대에 관한 실태조사, 한국체육학회지, 37(2). 31-42
- 김병준(2000). 스포츠 심리상담사의 자격제도 도입에 관한 구상, 한국체육학회지, 39권 2호, 221-235.
- 유진, 박성제(2000). 한국운동선수들의 우리성 : 내용분석과 척도개발. 한국체육학회지, 40권 2호, 113-123.
- 유진, 허정훈(2000). Development of athletic self-management scale in Korea. 10th world congress of sport psychology, 272-274.
- 정청희, 김병준(1996). AAASP와 응용스포츠심리학의 발전. 96 ' 추계학술발표회 논문집. 한국스포츠심리학회
- 정청희, 김병준(1999). Sports 심리학의 이해. 서울: 도서출판 금광.° 정청희, 김병준(1999). Sports 심리학의 이해. 서울: 도서출판 금광.
- 최윤미(1987). 상담자의 반응의도와 상담기회의 효율성에 관한 분석적 연구. 미간행 박사학위 논문 이화여자대학교.
- 한국교원연수원(2004). 상담전문가과정
- Egan, G.(1986). The skilled helper. (3 rd Edition). Cole publishing co.
- Korll, W.(1976). Sixteen Pevsonality tactor protilles of collegiate wrestlers. Research cuarterly, Vol.39, 49-57.
- McNair, D.M., Lorr, M., & Droppleman, L.F. (1971). Profile of mood states manual. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Smoll, F.L., & Smity, R.E.(1996). Children and youth in sport. Brown & Benchmark.
- Stiles, W.B., & Snow, J.S.(1984). Dimensions of pshychotherapy session impact across clients. Brithish Journal of Clinical Psychology, 23, 59-63.

- Vealey, R.S., & Garner-Holman, M. (1998). Applied sport psychology: measurement issues. In J. L. Duda (Ed). Advances in sport and Exercise Psychology measurement(pp. 393-308). Morgantown, WV: Fitness Information Technology,
- Weiss, MR., Wiese, D.M, & Klint, K.A. (1989) Head over heels with success : The relationship between self-efficacy and performance in competitive young gymnastics, Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 444-451.