

근대5종 엘리트 선수들의 심상활용 경험과 인식

Experiences and Perception on Imagery Use of Elite Athletes in Modern Pentathlon

양수진* (한국체육대학교 박사과정)

Soojin Yang* *Korea national sport university*

요약

본 연구는 근대5종 엘리트 선수들의 심상활용과 경험을 탐색하고 인식하는 과정을 이해하는 것에 목적이 있다. 연구 대상으로 근대5종 선수들 중 대회 입상경력이 있는 20명을 선정하였다. 질적연구방법 중 하나인 근거이론적 접근을 활용하여 개방형 질문지와 스포츠 심상 능력 질문지로 자료를 수집하였다. 면담내용은 연구 참여자에게 동의를 얻었으며 녹음 뒤 전사 작업을 실시하였다. 면담은 자료가 충분히 확보될 때까지 추가적으로 보충질문을 반복하며 이루어졌다. 수집된 자료 분석은 Strauss & Corbin(1998)의 근거이론방법을 활용하여 개방코딩, 축코딩, 선택코딩의 절차로 이루어졌다. 이에 따라 원자료 518개, 범주 105개, 36개의 차원이 도출되었다. 스포츠 심상 능력 질문지에 대한 분석결과로는 대학부보다 일반부의 심상능력 수치가 높게 나타났다. 이는 대학부보다 일반부가 시합의 경험이 많고 시합상황에 대한 심상 능력이 높은 것을 이유로 볼 수 있다. 연구 참여자들은 연습 시 종목에 대해 자세나 리듬을 중요시 생각하고 있었다. 또한 자신만의 심상훈련을 통해 자신감과 긍정적인 사고를 가졌다. 하지만 경기가 없을 때는 심상훈련을 소홀히 하는 참여자들도 있었다. 결과적으로 연구 참여자들은 심상활용을 통해 안정적인 경기로 이어지고 자세나 기술에 대해 자신감을 가지며, 미래적으로 발전하는 모습과 좋은 결과를 상상하는 것으로 나타났다.

Abstract

The purpose of the study was to understand how elite athletes in modern pentathlon would use and experience imagery while looking into how they perceive such method as the study worked on the grounded theory approach. In order to achieve the research goal, the study explained the purpose of the research to a total of 20 athletes who have won modern pentathlon in Korea and, conducted an open survey and a sports imagery questionnaire using Sports Imagery Questionnaire by Williams & Comming (2011) in order to collect data which were later analyzed by open coding, axial coding and selective coding of the grounded theory method by Strauss & Corbin (1998). In addition, during the interview, some contents were found to be vague to be interpreted and therefore, additional interviews with back-up questions to the participants were carried out to make everything in the data clear. The general group was observed with a relatively great imagery ability than the college group and, the study looked for reasons for such phenomenon via interviews and the open survey. According to the results, the general group would have more competitions than the college group and, that would make the former have more improved imagery ability to cope with a competition. From the open survey, the study understood that the research participants would put significant weight on basic postures and rhythms in modern pentathlon when they do imagery training. Not only that, the participants also answered that they could improve trust in themselves working on concentration, mental strength, positive thinking, confidence and relaxation via imagery training while they still pay attention to the basic postures. Imagery training was proved to improve coping ability and concentration of the participants when they fight a match, which eventually, leads them to greater confidence and positive thinking that helps them to imagine how they would develop as a better athlete producing good results.

Key words : grounded theory, imagery, modern pentathlon

1. 서론

스포츠심리학은 스포츠와 운동 상황에서의 인간행동을 연구하고 적용하는 학문 분야(Gill, Williams & Reifsteck, 2017; 김병준, 2019)이다. Weinberg & Gould(2015)는 스포츠심리학을 개인의 심리적 요인이 운동수행에 주는 영향과 스포츠 실천이 개인의 심리적 발달에 주는 영향을 이해하는 것으로 정의한다. 그리고 스포츠 현장에서는 인간의 긍정적 변화와 성장을 돕는 긍정심리학 학문을 토대로 선수들에 스포츠심리학을 적용하기 시작한다.

선수들의 경기력은 신체적, 환경적, 생리적, 심리적 등 여러 가지 요인들의 복합적인 상호작용에 의해 결정된다. 실제 체력, 기술, 전술적인 면에서 우세한 선수가 중요한 경기에서 제 기량을 발휘하지 못하여 패배하기도 한다(Orick & Partington, 1988; Vealey, 1944; Williams & Krane, 2001). Schilling(1993)은 몸과 마음이 하나로 일치되어야 경기력을 발휘할 수 있다고 하였으며, 심리기술은 경기력을 극대화하는데 필요한 정신력 전략과 기법으로 승패에 결정적인 부분을 차지한다.

심리와 경기력의 관계가 주목받은 것은 비교적 최근의 일로(윤영길, 김원배, 임태희, 2006) 스포츠심리학에서는 자신의 기량을 보여주기 위한 방법으로 심리기술훈련을 제안한다. 심리기술훈련은 운동수행을 향상시키기 위해 체계화된 정신적, 정서적 심리훈련을 의미하는데 심리기술훈련을 도입하여 성공한 사례들은 스포츠심리학에 긍정적인 이미지를 형성하는데 이바지한다(김병준, 2003).

선수들의 경기력에 영향을 미치는 심리적 요인으로는 성격과 공격성, 동기, 욕구수준, 자아개념, 경쟁불안, 집중력, 정신력, 웅집력 등이 있다(Loehr, 1988). 이러한 심리적 요인들이 부정적으로 발생하게 되면 선수들의 경기력은 현저히 떨어지게 된다(Loehr, 1982). 운동선수들은 각 종목에서 신체적인 측면에서 차이를 가진다. 이와 마찬가지로 선수들 사이에서 신체적 뿐만 아니라 정신적, 심리적인 능력도 상당한 차이가 있음을 예측할 수 있다.

선수들은 심리적인 문제를 극복하기 위해 스포츠 심리 상담사 또는 멘탈 트레이너, 심리학자와 같은 전문가에게 도움을 받는다. 이를 통해 선수는 스스로 습득할 수 있는 대처방안 프로그램인 심상훈련, 자신감 조절 훈련, 긍정적 사고 등을 활용한다. 이처럼 선수에게 심리기술 훈련은 경기력 향상을 위한 대안으로써 의심할 여지가 없으며, 선수는 자신에게 맞는 심리기술을 적극적으로 활용할 줄 알아야 한다.

심상은 선수들이 주로 사용하는 심리기술훈련 중 하나로(박현미, 2011) 감각적인 언어로써 표현된다. 직접 대상을 보는 것은 아니지만, 구체적으로 직접 보고 겪는 것 같은 느낌을 갖는 것이다. 따라서 심상은 상상에 의해 만들어진 것이며, 운동 기술의 학습과 수행의 질을 높이기 위해 사용되는 효과적인 도구로서 동작의 특성을 구성하는 정신적 과정이다. 세부영역으로 사고조절과 심상, 구성원 소통 및 지도자 신뢰, 자기효능감, 정서조절이 있다(백상서, 정현균, 김현주, 2018).

선수들은 심상을 기초로 하여 심상 훈련(Imagery training)을 활용한다. 또한 개인별 접근이 쉽고, 장소와 상관없이 용이하게 사용

할 수 있다는 점에서 경기력 향상 훈련으로 사용되는 중이다. 심상 훈련은 심상을 체계적이며 통제적으로 이용하는 방법을 배우는 과정이다. 선수들의 운동수행 향상에 심상이 어떠한 작용을 하는지에 대한 다양한 이론은 상징학습이론, 심리신경근이론, 생물정보이론, 심상중재모형, 상징학습이론(Sackett, 1934, 1935)이 있다. 이러한 연구들은 운동, 즉 훈련을 하는 것보다 인지과제를 하는 것이 수행에서 큰 도움이 된다고 본다. 하지만 정신연습의 긍정적인 효과는 인지과제만 한다고 되는 것이 아니다. 선수들의 정신연습이 긍정적인 효과를 얻기 위해서는 운동적, 신체적 과제를 겸하는 것으로 제시된다(Driskell et al., Feltz & Landers, 1983; Hinshaw, 1991; 최대중, 2009에서 재인용). 또한 선수들은 심상을 자신만의 헨디캡으로 사용하며, 좋은 수행을 함으로써 자신의 능력으로 귀인 시킨다(임송이, 윤영길, 2019).

심상과 관련된 선행연구들을 살펴보면 운동학습에서 심상 훈련이 운동수행 전 인지 과정과 운동수행 능력에 미치는 영향을 알아본 연구(김중선, 여상석, 박상영, 2010), 양궁 선수들의 심상을 분석한 질적연구(이서기, 김은숙, 김성옥, 황진, 2009), 남자 하키 선수들의 심상훈련이 운동 수행력에 미치는 효과를 규명하는 연구(구우영, 2005), 심상훈련과 피드백 제시 유형에 따라 골프 퍼팅 기술의 수행과 학습의 효과에 대한 연구(이용선, 홍석범, 2009) 등 다양한 종목에서 진행되었다.

근대5종 관련 선행연구로는 심리적 기술 검사지를 이용하여 근대5종 종목 중 사격에 대한 분석 연구(김영선, 2001)로 근대5종 선수들의 경력별, 종목별, 기능수준별로 요인의 차이를 알고자 했다. 이 밖에도 근대5종 펜싱경기에서의 경기기술 유형을 분석하는 연구(김영선, 김장석, 김창봉, 2004), 근대5종 선수들의 훈련 중단과 재훈련을 통해 나타나는 생리적인 현상을 비교·분석한 연구(최재현, 양점홍, 성해련, 2005) 등이 있다.

근대5종은 펜싱, 수영, 육상, 사격, 승마를 겸하는 종목으로, 모든 종목에 대한 실력을 겸비해야 한다. 근대5종 선수들은 우수한 경기력을 유지하기 위해 새벽부터 야간까지 다섯 종목의 스케줄을 감당해낸다. 이들은 체력과 기술을 복합적으로 겸하며, 경기 중 짧은 휴식 시간 내에 다음 종목을 준비하게 된다. 이때 선수들은 심상훈련을 가장 효과적으로 활용할 수 있다. 시합 전 다양한 보강 트레이닝이 있지만, 실제 시합을 앞두고 시행하기 어려운 스케줄도 있기 때문에 보강 트레이닝으로 심상으로 준비할 수 있다(강설중, 김영선, 유재량, 2017). 심상은 실제 몸에 무리가 가지 않으며, 정신적으로 다음 경기를 준비하는 것을 돕는다. 하지만 근대5종을 대상으로 심상을 포함하여 정신적, 심리적인 면을 다룬 연구는 미흡한 실정이다.

심상훈련은 사격 종목에서 선수들의 기술유지, 각성 및 불안조절, 시합 계획 등에 효과가 있다고 보고되었다(장덕선, 2005). 대부분의 선수들은 체력 및 기술 훈련에 초점을 맞추어 훈련하기에 다양한 심리기술 프로그램을 소화하기 어렵다는 현실적인 제약이 따른다. 근대5종 선수들의 심상에 대한 경험과 인식을 알아보는 것은 다양한 종목의 개인별 접근이라는 점과 함께 추후 훈련과 심상

을 병행하는 데 응용 자료로 활용될 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 근대5종 엘리트 선수들의 훈련과 경기 상황에서 심상 활용 경험과 심상의 경험을 어떻게 인식하는지를 알아보고자 한다. 또한 이를 바탕으로 근대5종 엘리트 선수들의 심상 경험과 인식 모형을 개발하고자 한다. 본 연구를 통해 근대5종 선수들의 심상 활용과 경기력 향상을 위한 기초자료가 될 것으로 기대한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 참여자는 대한근대5종연맹에 등록되어 있는 근대5종 선수를 대상으로 하였다. 국가대표 경험 및 국제대회에서 입상경험이 있는 각 10명의 대학부, 일반부 선수들로 총 20명을 선정하였다. 연구자는 연구에 앞서 참여자들에 연구 목적을 설명하였으며, 동의를 얻은 후 진행하였다. 이들의 평균 선수경력은 10년이고, 평균연령은 27세이다. 이 중 17명은 남자선수이고, 3명은 여자선수이다. 연구 참여자들의 주 훈련시간은 평균적으로 40시간이며, 하루에 평균 30분내의 심상훈련을 하는 선수들이다.

2. 조사도구

본 연구에서는 엘리트 근대5종 선수들의 심상활용에 관한 경험을 알아보기 위해 다음과 같은 조사도구를 이용하였다.

1) 스포츠 심상 능력 질문지

본 연구에서는 Williams & Cumming(2001)의 스포츠 심상 능력 질문지(SIAQ)를 이용하였다. 이 검사지는 스포츠 심상 능력의 수치를 측정하기 위해 사용되었다. 전략심상, 목표심상, 정서심상, 기술심상의 총 4개의 요인을 측정하도록 하였다. 연구자는 질문지를 번안한 다음 연구자와 스포츠 심리학 박사 2인이 일차적으로 번안을 수정했다. 이차적으로 영어학 박사 1인이 질문지를 수정하여 문항의 분석 결과를 토대로 최종 질문지를 확정하였다. 질문지는 총 20문항으로 구성되었고, 1점 ‘매우 어렵다’에서 7점 ‘매우 쉽다’까지의 리커트 척도로 되어있다.

2) 개방형 질문지

본 연구에서는 근대5종 선수들의 훈련과 시합 시 각 종목의 심상활용의 경험과 심상훈련을 시작했을 때와 안 했을 때의 차이를 알아보고자 하였다. 또한 시합 시에 심상훈련을 했을 때와 하지 않았을 때의 차이점을 탐색하기 위해 연구 참여자들이 그동안 경험했던 심상과 그에 관한 인식을 개방형 설문지로 작성하여 사용하였다. 다음 <표 1>은 개방형 질문지 예시 문항이다.

표 1. 개방형 질문지

질문	평소 훈련할 때 심상훈련(이미지트레이닝)을 어떤 식으로 하십니까?
펜싱	
수영	
승마	
사격	
육상	

3) 심층면담

본 연구에서는 좋은 답변을 얻기 위해 심층면담의 대상으로 연구 참여자 중 근대5종에 대한 전문적인 지식과 많은 국제경험 및 성적을 갖춘 선수를 선별하였다. 심층면담은 개방형 설문지를 통해 추출된 심리적 요인들을 바탕으로 참여자에게 동의를 얻은 후 실시하였다. 면담은 개별적으로 이루어졌으며, 소요시간은 60분 이내로 진행하였다. 개별적으로 1회기로 진행되었고, 면담은 녹취기를 사용하여 녹음하고 전사하는 작업으로 실시하였다.

3. 연구절차

근대5종 대학부, 일반부 선수들 팀에 찾아가 연구에 대한 목적과 설문지에 관한 유의사항을 설명하였다. 먼저, 스포츠 심상 능력 질문지를 이용하여 심리검사를 실시하였다. 심리검사 실시 후 연구 참여자들의 심상활용 경험과 인식에 대해 알아보기 위해 제작한 개방형 문항으로 설문을 실시하였다. 개방형 설문지를 배포하고 연구 참여자들에게 자신이 느끼는 대로 생각을 서술하도록 하였다. 검사를 다 끝낸 후에 검사지와 설문지에 항목과 인적사항이 정확하게 기입되어 있는지를 확인한 후 검사지를 회수하였다.

회수한 개방형 설문지는 귀납적 내용분석을 실시하였다. 귀납적 내용분석을 토대로 근거이론 분석과정을 통해서 근대5종 엘리트 선수들의 심상활용 및 인식에 대한 이론을 도출하였다. 구체적인 연구절차는 <그림 1>과 같다.



그림 1. 연구절차

4. 자료분석

스포츠 심상 능력 질문지는 SPSS 18.0을 이용하여 분석되었으며, 평균과 표준편차를 산출하여 대학부와 일반부의 차이를 T검증하였다. 또한 심상내용에 대한 분석은 Strauss와 Corbin(1988)이 제시한 근거이론에 바탕을 두고 개방코딩, 축코딩, 선택코딩에 따라 분석하였다.

1) 근거이론 분석과정

질적 연구는 자료의 수집과 분석의 과정이 구분되어 이루어지지 않는다. 동시에 두 개의 과정이 이루어지거나 순환적으로 이루어진다(김영천, 1997; 신옥군, 1991; 이원미 2009에서 재인용).

(1) 개방코딩

개방코딩은 근거자료를 토대로 현상에 대해 이름을 붙여 개념을 도출하고 범주화하는 단계이다(Strauss & Corbin, 1998). 단순하게 이름을 명명하는 것으로는 어떤 현상이 일어나는지 알 수 없기 때문에 분석도구를 이용하여 속성과 차원에 따라 발전시키는 것이다. 또한 하위범주는 어떤 하나의 현상이 언제, 어디서, 왜, 어떻게 일어날 수 있는가에 대해 정보를 나타내고 범주를 구체화시킨다(이원미, 2009).

(2) 축코딩

축코딩은 한 범주의 축을 중심으로 하여 속성과 차원의 수준에서 범주를 하위범주와 연결시키는 과정이다(Strauss & Corbin, 1998). 축이라고 지칭하는 이유는 코딩은 한 범주의 축을 중심으로 일어나고 속성과 차원의 수준에서 범주들을 연결시키기 때문이다.

축코딩은 패러다임에 의한 범주분석과 과정분석을 하고, 이러한 구조의 과정을 통합시키는 분석과정과 다양하게 연관된 조건과 작용, 상호작용으로 결과를 나타낸다(이원미, 2009). 또한 상호작용과 관련하여 구조적 상황에 대한 설명이 부족하다는 것을 지적하고 있으며, 구조와 과정의 결합이 적절하게 이루어져야 하는 것을 강조하였다(김연미, 2003).

(3) 선택코딩

선택코딩은 범주를 통합시키고 이론을 좀 더 정교화 하는 과정이다. 이 과정은 오랜 시간에 걸쳐 연구자와 자료간의 상호작용을 통해 이루어진다(Strauss & Corbin, 1998). 선택코딩은 오랜 시간에 걸쳐 지속적으로 이루어져야 하며, 첫 번째 단계는 핵심범주를 결정하는 것이다. 핵심범주를 밝히고 이야기의 윤곽적기와 도표 사용하기 등으로 개념의 통합을 촉진하는 기법이다(이원미, 2009).

III. 연구결과 및 해석

1. 스포츠 심상 능력 측정결과

스포츠 심상 능력 질문지를 통해 나타난 연구 참여자들의 전략심상 평균은 5.20, 목표심상 평균은 5.70, 기술심상 평균은 5.17로 나타났다. 대학부의 전략심상 평균은 5.00, 목표심상 평균은 5.27, 정서심상 평균은 5.13, 기술심상 평균은 4.97로 나타났다. 일반부의 전략심상 평균은 5.40, 목표심상 평균은 6.13, 정서심상 평균은 5.90, 기술심상 평균은 5.37로 나타났다.

표 2. 근대5종 선수들의 스포츠 심상능력 측정결과

소 속	선수	전략심상	목표심상	정서심상	기술심상	합계
대 학	P	4.33	6.33	4.67	6.33	21.66
	C	4.67	3.33	5.00	4.67	17.67
	C	6.33	5.33	4.67	6.33	22.66
	K	4.33	4.00	4.33	4.33	16.99
	K	5.67	7.00	6.00	4.00	22.67
	J	4.33	5.00	4.00	5.00	18.33
	J	4.33	6.00	6.00	4.00	20.33
	L	5.33	5.67	5.33	5.00	21.33
	K	6.00	5.33	6.00	5.33	22.66
	C	4.67	4.67	5.33	4.67	19.34
일 반	A	4.67	7.00	5.33	4.67	21.67
	K	4.67	5.67	6.00	5.33	21.67
	C	6.67	7.00	6.67	7.00	27.34
	N	6.00	6.67	6.00	5.00	23.67
	L	5.67	6.00	6.00	5.67	23.34
	Y	6.00	5.00	6.33	5.00	22.33
	K	5.00	6.67	5.67	4.67	22.01
	L	4.33	4.67	5.00	5.67	19.67
	H	6.00	7.00	7.00	5.67	25.67
	J	5.00	5.67	5.00	5.00	20.67
대학평균		5.00	5.27	5.13	4.97	20.36
일반평균		5.40	6.13	5.90	5.37	22.80
전체평균		5.20	5.70	5.52	5.17	21.58

연구 참여자들의 전체적인 평균은 21.58로 나타났고, 대학부의 전체 평균은 20.36, 일반부의 전체 평균은 22.80으로 나타났다. 전체적인 스포츠 심상 능력이 대학부보다 일반부가 높은 것으로 나타났다. 20명의 연구 참여자들의 개인 점수는 다르지만 평균적으로 일반부가 대학부보다 스포츠 심상 능력이 높게 나타났다. <표 2>은 스포츠 심상 능력 질문지에 대한 기술통계 결과이다.

집단별 스포츠 심상능력에 대한 독립표본 t-test 결과, 대학부와 일반부 선수들의 정서심상에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 정서심상은 일반부($M=5.90 \pm 0.67$)가 대학부그룹($M=5.13 \pm 0.72$)보다 높게 나타났고, $p<0.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 또한 전략심상, 목표심상, 기술심상은 대학부보다 일반부가 높게 나타났지만, 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 그룹별 스포츠 심상능력에 대한 t-test 결과는 다음 <표 3>과 같다.

표 3. 그룹별 스포츠 심상능력에 대한 t-test 결과

Variable	Group	N	M	SD	T	P
전략심상	대학	10	5.00	0.77	1.164	.259
	일반	10	5.40	0.77		
목표심상	대학	10	5.27	1.09	1.975	.064
	일반	10	6.13	0.86		
정서심상	대학	10	5.13	0.72	2.463	.024*
	일반	10	5.90	0.67		
기술심상	대학	10	4.97	0.84	1.163	.260
	일반	10	5.37	0.69		

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

2. 개방코딩 : 1차 분석 단계

1) 훈련과 시합 시

개방 코딩 단계에서는 개방형 질문지와 면담을 통해 얻은 자료를 근거하여 유사한 개념들끼리 범주화 하였다. 최종적으로 442개의 원자료와 86개의 범주, 30개의 차원으로 도출되었다.

(1) 펜싱

가. 훈련 시 심상경험

연구 참여자들의 펜싱 훈련 시 심상경험에서는 48개의 원자료와 7개의 범주, 2개의 차원이 도출되었다. 상대에 따른 대처와 모방에서 3개의 범주와 21개의 원자료가 도출되었고, 실전같은 마음으로 상황 심상은 3개의 범주와 23개의 원자료로 도출되었다. 범주화 내용은 다음 <표 4>와 같다.

표 4. 펜싱 훈련 시 범주화

원자료(48)	범주(7)	차원(2)
...	상대방의 움직임 상상(15), 상대방에 따른 대처 상상(4), 타인의 모방 상상(2)	상대에 따른 대처와 모방
...	선수대처 기술 상상(4), 잘했던 모습 상상(13), 연습을 실전처럼 상상(6)	실전 같은 마음으로 상황 심상
...	기타(4)	

나. 시합 시 심상경험

연구 참여자들의 펜싱 시합 상황에서는 44개의 원자료, 9개의 범주, 4개의 차원이 도출되었다. 상대 탐색과 상대에 따른 기술에서 2개의 범주, 11개의 원자료가 도출되었고, 시합 상황에서 전술적 게임운영은 3개의 범주와 18개의 원자료로 도출되었다. 자신을 믿는 긍정적 마인드에서는 2개의 범주와 10개의 원자료가, 펜싱기술의 반복에서는 2개의 범주와 7개의 원자료가 도출되었다.

표 5. 펜싱 시합 시 범주화

원자료(44)	범주(9)	차원(4)
...	상대방 탐색(7), 상대방 장단점파악(4)	상대탐색과 상대에 따른 기술
...	특기활용(4), 적극적인 공격(12), 시합상황 상상(2)	시합상황에서 전술적 게임운영
...	자신감 심상(7), 긍정적사고(3)	자신을 믿는 긍정적 마인드
...	반복동작(2), 선호 기술상상(5)	펜싱 기술의 반복

(2) 수영

가. 훈련 시 심상경험

연구 참여자들의 수영 훈련 시 심상경험에서는 48개의 원자료와 8개의 범주, 3개의 차원이 도출되었다. 전체적인 시합 상황에서는 3개의 범주와, 22개의 원자료가, 몸 상태에 따른 상황에서는 2개의 범주와 7개의 원자료가 도출되었다. 전체적인 수영 기술에서는 3개의 범주와 23개의 원자료가 도출되었다. 범주화 내용은 다음 <표 6>과 같다.

표 6. 수영 훈련 시 범주화

원자료(48)	범주(8)	차원(3)
...	전체적인 페이스 상상(15), 전체적인 시합상황(5), 타 선수 상상(1)	전체적인 시합상황
...	안된 부분 극복 하는 상상(3), 물과의 친화력 유지(4)	몸 상태에 따른 심상
...	호흡법 상상(2), 기술상상(3), 종합적인 기본자세 유지(18)	전체적인 수영기술

나. 시합 시 심상경험

연구 참여자들의 시합 시 심상경험에서는 50개의 원자료와 9개의 범주, 5개의 차원이 도출되었다. 페이스 조절 능력에서는 2개의 범주와 31개의 원자료가 도출되었고, 전체적인 시합 상황에서는 3개의 범주와 9개의 원자료를 도출했다. 기본자세와 수영 리듬을 중요시합에서는 2개의 범주, 4개의 원자료로 도출되었다.

표 7. 수영 시합 시 범주화

원자료(50)	범주(9)	차원(4)
...	구간에 따른 페이스 집중(6), 전체적인 페이스 상상(25)	페이스조절 능력
...	시합상황 상상(6), 시합 전 마음가짐(2), 시합 전 준비상황(1)	전체적인 시합 상황
...	기본자세 상상(3), 편안한 리듬 상상(3)	기본 자세와 수영 리듬을 중요시 함
...	정신적인 한계 극복(3), 타 선수를 이기는 심상(1)	정신력과 자신감

(3) 승마

가. 훈련 시 심상경험

연구 참여자들의 승마 훈련 시 심상경험에서는 50개의 원자료

와 13개의 범주와 4개의 차원이 도출되었다. 전체적인 승마 시험 상상과 대처에서는 5개의 범주와 21개의 원자료가 도출되었다. 말의 파악과 대처능력에서는 2개의 범주와 9개의 원자료를 도출하였고, 승마 리듬과 자세에서는 3개의 3개의 범주와 15개의 원자료가 도출되었다. 마인드 컨트롤과 타 선수 장점 도입에서는 3개의 범주와 7개의 원자료로 도출해내었다. 범주화 내용은 다음 <표 8>과 같다.

표 8. 승마 훈련 시 범주화

원자료(50)	범주(13)	차원(4)
...	전체적인 코스 상상(9), 완벽한 훈련(1), 사전 마인드컨트롤(3), 경기상황 상상(4), 장애물 대처 상상(4)	전체 적인 승마 시험 상상과 대처
...		
...	말의 특성 파악(6), 말의 특징에 따른 상황 대처 능력 확보(3)	말의 파악과 대처 능력
...		
...		
...	기본승마자세 확립(8), 리듬 승마(2), 나쁜 자세 없는 상상(5)	승마 리듬과 자세
...		
...	안정감 확립(4), 자신을 믿는 상상(2), 타 선수 장점도입(1)	마인드 컨트롤과 타 선수 장점 도입
...	기타(2)	

나. 시험 시 심상경험

연구 참여자들의 승마 시험 시 심상경험에서는 50개의 원자료와 6개의 범주, 2개의 차원이 도출되었다. 경기상황 경기 상황계획과 말의 파악에서 4개의 범주와 39개의 원자료가 도출되었고, 자세와 마인드의 중요성에서 2개의 범주와 11개의 원자료가 도출되었다.

표 9. 승마 시험 시 범주화

원자료(50)	범주(6)	차원(2)
...	시험코스 상상(15), 코스에 따른 대처 및 조율(10), 구간마다 성공 상상(6), 말과의 교감(8)	경기상황 계획과 말의 파악
...	자세확립(6), 적극 적인 마인드 확립(5)	자세와 마인드의 중요성

(4) 육상

가. 훈련 시 심상경험

연구 참여자들의 육상 훈련 시 심상경험 내용에서는 38개의 원자료와 10개의 범주, 3개의 차원이 도출되었다. 전체적인 코스와 페이스에서 2개의 범주, 12개의 원자료가 도출되었고, 육상의 기본

자세와 타인 장점 도입에서 6개의 범주, 13개의 원자료로 도출해 내었다. 좋은 결과 상상에서는 2개의 범주와 6개의 원자료가 도출 되었다. 범주화 내용은 다음 <표 10>과 같다.

표 10. 육상 훈련 시 범주화

원자료(38)	범주(10)	차원(3)
...	페이스 심상(10), 코스에 따른 페이스 유지(2)	전체적인 코스와 페이스
...		
...	뛰는 느낌 상상(3), 호흡법 상상(3), 체력 분배 심상(2), 자세 감각 유지(6), 편안한 마음(3), 타인의 장점 상상(1)	육상의 기본 자세와 타인 장점 도입
...		
...		
...	이기는 상상(5), 결과 상상(1)	좋은 결과 상상
...		

나. 시험 시 심상경험

연구 참여자들의 육상 시험 시 심상경험 내용에서는 36개의 원자료와 9개의 범주, 4개의 차원이 도출되었다. 페이스 조절과 경쟁자들 상상에서 2개의 범주, 17개의 원자료가 도출되었고, 전체적인 시험 상황과 코스에서는 2개의 범주, 7개의 원자료로 도출되었다. 자세와 발전하는 자신의 모습에서는 3개의 범주, 6개의 원자료로 도출해내었다.

표 11. 육상 시험 시 범주화

원자료(36)	범주(9)	차원(4)
...	페이스 조절 유지(13), 경쟁자들과의 페이스 상상(4)	페이스조절과 경쟁자들 상상
...		
...	코스에 대한 상상(2), 시험상황 상상(5)	전체적인 시험 상황과 코스
...		
...	최선을 다하는 상상(4), 훈련 과정을 소화 했던 상상(2)	자기 자신과의 싸움
...		
...	발전해가는 상상(3), 성공 하는 모습 상상(2), 자세 상상(1)	자세와 발전하는 자신의 모습

(5) 사격

가. 훈련 시 심상경험

연구 참여자들의 사격 훈련 시 심상경험에서는 40개의 원자료와 7개의 범주, 3개의 차원이 도출되었고, 대처능력과 집중 능력에서는 2개의 범주와 15개의 원사료가 도출되었다. 동작들에 대한 자신감에서 2개의 범주와 6개의 원자료가 도출되고, 중요도와 불안요소를 좌지우지함에서 3개의 범주, 15개의 원자료로 도출해내었다. 범주화 내용은 다음 <표 12>와 같다.

표 12. 사격 훈련 시 범주화

원자료(37)	범주(10)	차원(2)
...	조준선정렬(4), 각발 후 추적(2), 리듬과 격발심상(8), 호흡법 조절 심상(2), 사격행위 심상(6), 부족한 부분 심상(3), 기본 자세심상(3)	전체적인 사격 행위에 대한 심상
...	긍정적인 마음 유지(6), 실전처럼 긴장 유지(4), 집중력 발휘(3)	긍정적인 마인드로 실전처럼 집중력 발휘
...	기타(1)	

나. 시합 시 심상경험

연구 참여자들의 사격 시합 시 심상경험 내용은 40개의 원자료와 12개의 범주, 3개의 차원이 도출되었다. 경기에 대한 집중력과 대처능력에서 2개의 범주와 12개의 원자료가 도출되고, 심리적인 부분 컨트롤 능력에서 5개의 범주와 22개의 원자료가 도출되었다. 경기에 대한 복합적인 요소들 향상은 5개의 범주, 16개의 원자료로 도출해내었다. 범주화 내용은 다음 <표 13>과 같다.

표 13. 사격 시합 시 범주화

원자료(40)	범주(6)	차원(2)
...	평온한 상태 심상(5), 자신을 믿는 심상(10)	편안함속에서 자신을 믿고 잘 된다고 믿음
...	기본 원칙 심상(12), 시합상황에서 완벽한 모습 상상(6), 외부에서 오는 잡념 차단(3),	기분을 중요시 하며 완벽함을 추구
...	기타(1)	

2) 심상훈련을 시작했을 때와 현재 달라진 점

심상활용 차이점에서는 원자료 36개와 6개의 범주와 3개의 차원이 도출되었다. 대처능력과 집중능력에서 2개의 범주와 15개의 원자료를 도출하였고, 동작들에 대한 자신감에서는 2개의 범주와 6개의 원자료를 도출하였다. 경기력에 미치는 불안요소에서는 2개의 범주와 15개의 원자료가 도출되었다. 범주화 내용은 다음 <표 14>와 같다.

표 14. 심상활용 차이점 범주화

원자료(36)	범주(6)	차원(2)
...	대처능력향상(13), 집중도(2)	대처능력과 집중능력
...		
...	자신감 상승(4), 리마인드(2)	동작들에 대한 자신감
...		
...	경기력 영향(8), 불안요소(6)	경기력에 미치는 불안요소
...		

3) 시합에서 심상을 했을 때와 안 했을 때의 차이점

시합에서 심상을 했을 때와 안 했을 때의 차이점에서는 원자료 50개와 12개의 범주, 3개의 차원이 도출되었다. 경기에 대한 집중력과 대처능력에서는 2개의 범주와 12개의 원자료가 도출되었고, 심리적인 부분 컨트롤 능력에서는 5개의 범주와 22개의 원자료로 도출되었다. 경기에 대한 복합적인 요소들 향상에서는 5개의 범주와 16개의 원자료로 도출되었으며, 범주화 내용은 다음 <표 15>와 같다.

표 15. 심상 훈련 후 달라진 점 범주화

원자료(50)	범주(12)	차원(3)
...	경기대처(11), 집중력 향상(1)	경기에 대한 집중력과 대처능력
...		
...	마음가짐(4), 마인드컨트롤(2), 자신감 상승(8), 압박감 감소(4)	심리적인 부분 컨트롤 능력
...		
...	효율적 운동능력 향상(4), 경기운영향상(4), 목표의식(2), 자세, 기술에 대한 심상능력 향상(4), 포인트 캐치능력 향상(2)	경기에 대한 복합적인 요소들 향상
...		

3. 축코딩 : 2차 분석 단계

1) 심상활용 경험의 패러다임 모형

근대5종 선수들의 심상활용 경험의 패러다임 모형은 다음 <그림 2>와 같다. 심상활용 경험의 중심현상은 ‘시합상황’이었다. 이러한 중심현상에 영향을 미치는 범주는 ‘시합 전 마음가짐’, ‘기분을 중요시’, ‘경기력에 미치는 요인’으로 파악되었다. ‘시합상황’의 작용과 상호작용에 의하여 ‘상대/자신 파악’으로 결과적으로 ‘안정된 게임운영’으로 나타났다.



그림 2. 심상활용 경험의 패러다임 모형

1) 심상활용 경험에 대한 인식 패러다임 모형

다음 <그림 3>은 근대5종 선수들의 심상활용 인식에 대한 패러다임 모형을 구체적으로 나타낸다. 심상활용 인식에 대한 중심현상으로 '경기에 대한 복합적인 요소들 향상', 중심현상에서 영향을 주는 범주는 '대처능력과 집중능력', '심리적 컨트롤 능력', '경기력에 미치는 요인', '동작들에 대한 자신감'으로 파악되었다.



그림 3. 심상활용 경험에 대한 인식 패러다임 모형

(1) 인과적 상황

인과적 상황은 어떤 현상이 발생하여 사건이나 일들이 발전으로 이끌어주는 구성이 되는 것이다(Strauss & Corbin, 1998). 심상활용 경험의 패러다임 모형의 근거 자료를 분석하고 경험에 대한 중심현상이 되는 '시합상황'에서는 '시합 전 마음가짐'이 인과적 상황으로 나타났다. '시합 전 마음가짐'에 대한 속성은 동기로서 내적과 외적을 차이를 두었다.

인식에 대한 중심현상이 되는 '경기에 대한 복합적인 요소들 향상'에서 인과적 상황은 '경기 전 시합상황'으로 나타났고, '경기 전 시합상황'에 대한 속성은 높고 낮음으로 하여 다음 <표 16>과 같이 나타났다.

표 16. 인과적 상황의 속성과 차원

	범주	속성	차원
경험	시합 전 마음가짐	동기	내적·외적
인식	경기 전 시합상황	인식정도	낮음·높음

(2) 중심현상

중심현상은 무엇이 진행되는가를 나타내고, 연구 참여자의 작용-상호작용으로 인해서 중심생각과 사건을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 심상활용 경험에 패러다임 모형에서는 '시합상황'이 중심현상으로 나타났다. 선수들이 심상을 하면서 전체적인 요인들이 모이는 부분이다. 이에 따른 속성은 강도로 하여 강함에서 약함으로 차이를 두었다.

심상활용 경험에 대한 인식 패러다임 모형에서 중심현상은 '경기에 대한 복합적인 요소들 향상'으로 나타났으며, 선수들이 심상을 하면서 전체적인 요인들이 모이는 부분이다. 이에 따른 속성은 인식정도로 하여 낮음에서 높음으로 차이를 두었고, 중심현상 속성과 차원은 다음 <표 17>과 같다.

표 17. 중심현상의 속성과 차원

	범주	속성	차원
경험	시합상황	강도	약함·강함
인식	경기에 대한 복합적인 요소들 향상	인식정도	낮음·높음

(3) 맥락적 조건

맥락적 조건이란 상황과 문제를 만들어 어떤 현상에 영향을 주는지에 대해 특수한 조건으로 작용-상호작용을 다룬다(Strauss & Corbin, 1998). 또한 이를 통해 조절과 수행으로 특정한 현상을 대응하기 위해 구체적인 조건이 되는 것이다(Strauss & Corbin, 1998).

심상활용 경험의 패러다임 모형에서 '시합상황'에서 맥락적 조건은 '기분을 중요시'로 나타났다. '기분을 중요시'에서 정도의 차원을 연구 참여자들이 어느 정도의 연속성을 가졌는지 일시적과 지속적으로 구분할 수 있었다.

심상활용 경험의 대한 인식 패러다임 모형에서 '경기에 대한 복합적인 요소들 향상'이라는 현상에 미치는 맥락적 조건으로 '심리적 컨트롤'로 나타났다. '심리적 컨트롤'의 인식의 속성으로는 낮게 인식하는가와 높게 인식하는가에 따라 차이에 두었다. 맥락적 조건의 속성과 차원은 다음 <표 18>과 같다.

표 18. 맥락적 조건의 속성과 차원

	범주	속성	차원
경험	기분을 중요시	연속성	일시·지속
인식	심리적 컨트롤	심각성 인식정도	낮음·높음

(4) 중재적 조건

중재적 조건은 어떤 현상에 속하는 광범위한 구조적 상황에 주어진 상황 또는 맥락적 조건에 작용-상호작용을 조정하거나 강요하도록 작용하는 것이다(Strauss & Corbin, 1998). 심상활용 경험의 패러다임 모형에서 '시합상황'에서의 작용-상호작용 전략에 영향을 미치는 중재적 조건은 '경기력에 미치는 요인'으로 나타났고, 속성은 연구 참여자들이 내부와 외부로의 변화에 영향을 받는가를 나타냈다.

심상활용 경험에 대한 인식 패러다임 모형에서는 '경기에 대한 복합적인 요소들 향상'이라는 현상에 대해 작용-상호작용 전략에

영향을 미치는 중재적 조건으로 ‘경기력에 미치는 요인’이 나타났다. ‘경기력에 미치는 요인’속성은 심상활용이 미치는 요인의 인식 정도로 낮고 높음으로 다르게 나타났다. 중재적 조건의 속성과 차원은 다음 <표 19>와 같다.

표 19. 중재적 조건의 속성과 차원

	범주	속성	차원
경험	경기력에 미치는 요인	영향	내부·외부
인식	경기력에 미치는 요인	인식정도	낮다·높다

(5) 작용-상호작용

작용-상호작용은 중심현상이 맥락적 조건에서 존재하거나 특정한 조건하에 존재하는 것처럼 현상을 다루고 조절하고 수행하여 반응하는데 쓰인다(Strauss & Corbin, 1998). 또한 대처하거나 다루기 위해서 의도적인 행위하고 할 수 있다(Strauss & Corbin, 1998).

심상활용 경험에 패러다임 모형에서 ‘시합상황’이라는 현상에 대한 작용-상호작용 전략은 ‘상대/자신 파악’으로 나타났다. 속성은 연구 참여자들이 ‘상대/자신 파악’에 소극적 태도와 적극적 태도를 어떻게 취하는지에 따라 차원의 차이가 나타났다. 심상활용 경험에 대한 인식 패러다임 모형에서는 ‘경기에 대한 복합적인 요소들 향상’이라는 현상에서 작용-상호작용 전략으로 ‘동작들에 대한 자신감’으로 나타났다. ‘동작들에 대한 자신감’에서 속성으로는 동작에 대한 자신의 태도가 소극적과 적극적으로 차이를 두었고, 작용-상호작용의 속성과 차원은 다음 <표 20>과 같다.

표 20. 작용-상호작용의 속성의 차원

	범주	속성	차원
경험	상대/자신 파악	태도	소극·적극
인식	동작들에 대한 자신감	태도	소극·적극

(6) 결과

결과는 어떤 현상에 대처하고 그 현상을 다루기 위해 행해지는 작용-상호작용에 따라 나타난다(Strauss & Corbin, 1998). 심상활용 경험의 패러다임 모형에서 ‘시합상황’이라는 현상에 대해 작용-상호작용 전략으로 나타난 결과로 ‘안정된 게임운영’의 속성은 연구 참여자들의 게임운영 만족정도로 낮음과 높음에 따라 차원이 다르게 나타났다.

심상활용 경험에 대한 인식 패러다임 모형의 ‘경기에 대한 복합적인 요소들 향상’에서 작용-상호작용 전략으로 나타난 결과는 ‘경기에 대한 대처능력과 집중능력’이다. 결과는 연구 참여자들의 경기에 대한 요소 향상들이 대처능력과 집중능력에 내부와 외부로의 영향을 주는 정도를 나타냈다. 세부적인 결과의 속성과 차원은 다

음 <표 21>과 같다.

표 21. 결과의 속성과 차원

	범주	속성	차원
경험	안정된 게임운영	만족정도	낮음·높음
인식	경기에 대한 대처능력과 집중능력	영향	내부·외부

3. 선택코딩 : 3차 분석 단계

선택코딩은 범주를 통합시켜 이론을 좀 더 정교화 하는 과정으로, 오랜 시간에 걸쳐서 일어나는 통합에 대해 연구자와 자료간의 지속적인 상호작용으로 인해 이루어진다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구의 자료를 근거로 엘리트 근대5종 선수들의 심상활용과 경험의 인식을 핵심범주로 설정하고, 이를 기반으로 핵심범주와 이야기 윤곽전개를 문장으로 서술하였다.

1) 핵심범주

핵심범주는 무엇에 관한 연구인지 몇 가지 단어 안에 중심 주제를 응축하여 대변하는 하여 추상화 하는 작업이다(Strauss & Corbin, 1998).

(1) 시합상황에 대한 복합적인 요소들 향상

본 연구의 핵심범주는 ‘시합상황에 대한 복합적인 요소들 향상’으로 나타났다. 연구 참여자들의 심상훈련 동기는 시합 전에 긍정적인 마인드와 정신력과 자신감 등의 이유들이었다. 이들은 심상훈련을 통해 심상을 하는 것에 대한 마음가짐과 자신감 상승, 긍정적 사고를 가지게 되었다.

연구 참여자들은 ‘시합상황에 대한 복합적인 요소들 향상’이라는 범주 안에서 심상훈련을 하고 있었다. 예로 전체적인 시합상황이나 게임운영을 이미지화 하면서 심상을 하고 있었다. 또한 상대, 또는 자신을 파악하면서 상대 혹은 자신과의 싸움을 이미지로 그리는 심상을 함으로써 경기력에 미치는 요인들이라고 생각하게 되었다.

연구 참여자들은 심상을 함으로써 경기에 있어서 긍정적인 사고들이 복합적으로 작용함을 느끼고, 경기운영향상과 자세와 기술에 대한 심상능력향상 등 목표의식을 뚜렷하게 가졌다. 따라서 동작들에 대한 자신감이나 불안요소가 없어지고 경기 중 대처능력과 집중력이 향상되어, 안정된 게임운영으로 발전하게 되는 계기가 된다.

(2) 이야기 윤곽전개

연구 참여자들은 엘리트 근대5종 선수로서 대학부, 일반부에서 활동하고 있다. 참여자들은 중학교 또는 고등학교 무렵에 심상을 접했다. 하지만 이들 대부분이 심상훈련을 제대로 배우지 않았기 때문에 심상훈련을 제대로 했다고 하는 시점은 대학교 정도로 보

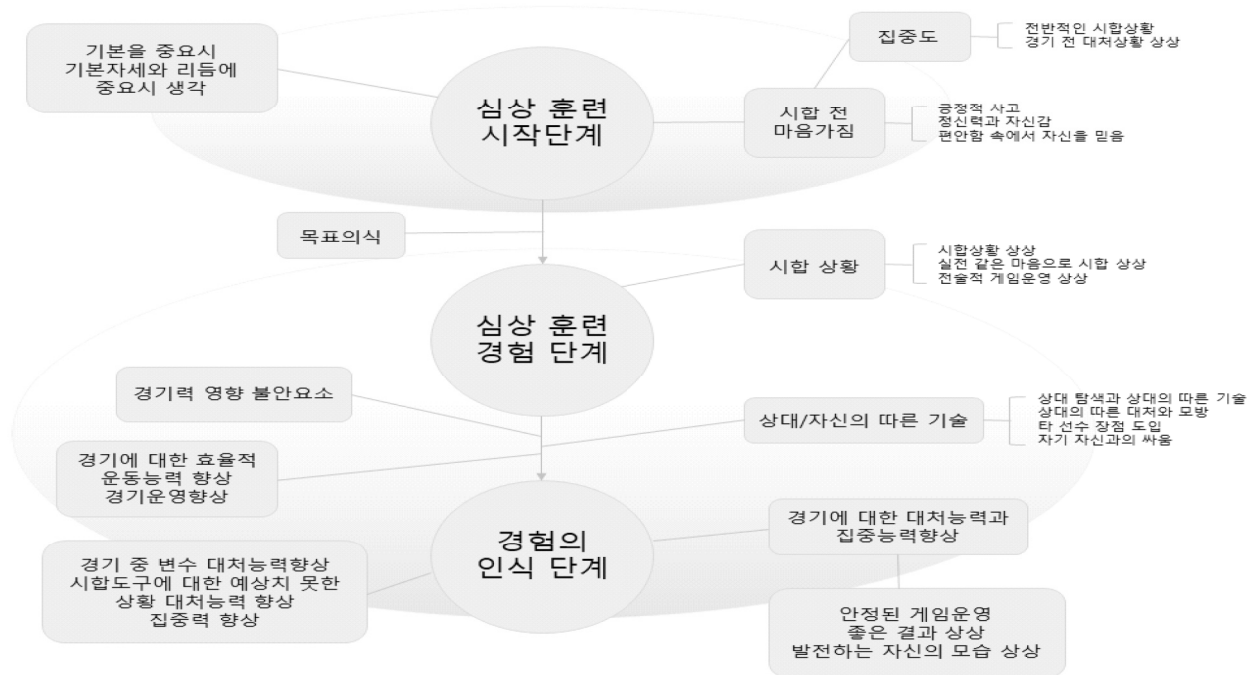


그림 4. 근대5종 엘리트 선수들의 심상활용과 경험의 인식과정

인다.

근대5종이라는 종목은 선수가 5가지의 종목을 혼자 해내야 하기 때문에 개인마다 심상훈련을 하는 종목과 하지 않는 종목이 나뉜다. 또한 훈련 시 심상훈련을 할 때가 있고 하지 않는 때가 있는 반면에 시합 시에는 연구 참여자 대부분이 심상훈련을 하고 경기에 들어간다. 이들은 심상훈련을 할 때 대처능력 향상과 집중도에 많은 부분을 할애했다.

긴장을 극복하기 위해 심상을 하며, 심리적으로 긴장이 되는 부분들은 집중력으로 잡아 줄 수 있다고 생각하였다. 더불어 심상훈련을 통해 긍정적 사고를 갖고, 자신감이 생기면서 압박감이 감소한다고 나타났다. 연구 참여자들은 심상훈련을 함으로써 효율적인 운동 능력이 향상되고, 자세와 기술에 대한 심상능력이 향상된다고 했다. 그리고 뚜렷한 목표의식을 가짐으로써 경기에 대한 복합적인 여러 요소들이 향상한다고 했다. 또한 면담을 통해 연구 참여자들이 체력보다는 심리적인 면에서 경기력에 영향력이 있는 것으로 나타났다.

이처럼 연구 참여자들은 심상훈련을 함으로써 기술들을 반복해서 생각한다. 기술뿐만 아니라 상대탐색과 자신을 파악함으로써 심상훈련과 기술훈련은 겹쳐진다. 또한 잘하는 선수들을 모방하여 자신의 것으로 만드는 상상을 하고, 자신과의 싸움에서 이긴다는 심상을 함으로써 시합상황에 대해 집중적인 심상을 하고 있었다.

연구 참여자들은 심상훈련을 통해 시합 시 경기력에 영향을 미친다고 생각하고 있었으며, 안정된 게임운영을 이끌어 나갈 수 있다고 하였다. 안정된 게임운영은 좋은 결과를 상상하는 것과 연결되며, 자신이 발전하는 모습을 생각하면서 시합 시 결과로 나타난다고 생각하고 있었다. 다음 <그림 4>는 본 연구 참여자들의 심상활용과 경험에 대한 인식내용을 조합시킨 것이다.

IV. 논의

본 연구의 목적은 개방형 질문지와 심층면담을 통해 엘리트 근대5종 선수들이 심상훈련을 어떻게 사용하고, 인식하는지에 대해 알아보고자 하는 것이다. 즉, 심상훈련이 근대5종 선수들에게 어떤 영향을 미치는가와 어떻게 심상을 활용하는지를 알아보는 것에 목적을 둔다.

선수들의 대부분은 훈련에 심상을 사용한다(Hall, Rodgers, & Barr, 1990). 그 이유는 심상이 훈련의 마무리 단계로써 활용되고, 스포츠 상황에서의 여러 수행능력의 역할을 지각해주며, 동기를 유발하기 때문이다(Thelwell, Greenless, & Weston, 2006).

본 연구에서는 엘리트 근대5종 대학부 선수들과 일반부 선수들의 심상능력을 조사한 결과 일반부가 대학부보다 평균적인 심상능력이 높은 것으로 나타났다. 이는 일반부가 대학부보다 상대적으로 시합에 대한 경험이 많고, 일반부가

대학부에 비해 경기력이 우수하기 때문에 심상 능력이 높은 것으로 해석된다.

심상은 체력을 향상시키듯 단계가 있고, 선수마다 조절능력이 다르다. 따라서 심상 역시 모든 훈련과 마찬가지로 기초훈련을 필요로 하며, 다음과 같은 세 가지 요인이 포함되어야 한다. 첫째는 심상을 개발해야 하고, 둘째는 심상을 조절할 수 있어야 한다. 셋째는 선수들이 경기를 할 때 스스로를 인식하는 것이다. 이러한 경험들이 바탕이 되어야 선수들이 자신의 모습을 객관적으로 바라보고, 생각이나 느낌을 생생하게 할 수 있다(장덕선, 2005). 즉, 선수들의 많은 시합경험이 심상개발, 조절, 인식에 영향을 미친 결과일 것이다.

또한 스포츠 심상 능력 질문지와 개방형 질문지에서도 시험에 대한 불안이나 부담감이 일반부보다 대학부가 높게 나타났다. 이는 일반부가 대학부보다 시험에 대한 불안이나 부담이 적다고 볼 수 있다. 심상능력이 좋다는 것은 이미지를 구체화 하는 것에 대한 능력이 좋다고 볼 수 있다. 본 연구 결과 대학부 선수들이 불안과 부담을 떨치기 위해 심상훈련을 많이 하지만 일반부 선수들이 대학부 선수들보다 심상훈련에 대한 지식이 풍부하기 때문일 것이다.

정서심상에서도 많은 차이가 나타났다. 이는 일반부 선수들이 대학부 선수들에 비해 시험운영이나 좋은 경기결과에 따라 운동정서가 좋아지기 때문에(이병기, 한승운, 김병준, 김광희, 2006) 결과적으로 일반부 선수들이 대학부 선수들에 비해 정서심상이 더 좋은 것으로 사료된다.

본 연구는 개방형 질문지와 심층면담을 통해 엘리트 근대5종 선수들의 심상활용 경험에 대한 인식을 3단계로 분류하였다. 첫째, 심상훈련 근대5종 선수들이 심상훈련을 하는 시작단계로써 그동안 해왔던 심상훈련에 대해 생각해보는 과정이다. 이는 연구 참여자들의 심상훈련 시작단계가 중고등학교를 기점으로 구체적인 심상훈련에 대해 이미지를 만들어가는 단계이다. 또한 경기력에 대한 불안이나 부담감을 느끼기 시작하면서 성적에 대한 생각과 목표의식이 뚜렷해지고, 체력이나 운동기술 외의 심리적인 요인들이 작용하는 것으로 나타났다.

연구 참여자들은 심상훈련에 대해 종목에 대한 기본적인 자세나 리듬을 중요시 생각한다. 또한 기본적인 집중력, 정신력, 긍정적인 사고와 자신감, 편안함 속에서의 자신을 믿는 마음가짐을 기초로 심상훈련을 접하고 있었다. 하지만, 시험을 앞두고 있지 않을 때 심상훈련을 하지 않는 연구 참여자들도 있었다.

Adams(1971)는 본인 스스로 집중을 통해 수행하는 움직임에 대한 정보를 얻는 것은 운동수행에 있어서 성공적인 필요요소라고 하였다. 또한 Loehr(1982)은 정신력은 선천적이기 보다 후천적으로 얻는 것이라고 주장했으며, 스포츠 상황에서 가장 중요한 정신적 기술은 이상적인 심리 상태를 유지하는 것이라고 하였다. 1984년 LA올림픽대회에서 메달을 획득한 캐나다선수들은 메달을 획득하지 못한 선수들에 비해 집중력과 심상이 뛰어났고, 성공에 대한 집념과 목표설정에 따른 훈련, 시합준비전략 등이 좋게 나타난 것으로 밝혀졌다(Orlick & Partington, 1988).

시작단계에서 다음 단계로 넘어가는 부분에서 선수들은 목표의식을 찾고 심상훈련을 함으로써 시험에 대한 대처능력을 향상시키는 데 목적이 있다. 구체적인 목표설정은 목표설정이 없을 때와 비교했을 때 과제수행에 있어 긍정적인 영향을 미친다(이병기, 1997). 목표설정 관련 연구에서 메타분석을 통해 지도자와 학습자들이 목표설정이 신체적 수행에도 영향을 미치고 수행을 증진시킬 수 있는 기법으로 활용된다고 하였다(김병준, 1992).

둘째, 심상훈련 경험단계에서 연구 참여자들이 평소에 하던 심상훈련을 경기상황에 대입시키는 것으로 실전 같은 마음으로 훈련하는 단계이다. 한 종목씩 떠올리고 이미지화함으로써 시험이라는

상상을 하면서 자세나 기술적인 면들을 많이 상상한다. 또한 종목마다 구체적으로 상상하면서, 종목 안에서의 페이스나 대처상황들을 대입하고 경기에 대한 효율적 운동능력이 향상됨으로써 경기력에 영향을 준다.

연구 참여자들은 기술과 자세를 중요시 하면서도 상대나 자신에 따른 상호적인 전략에 대한 계획을 세우고 상상한다. 특히 펜싱은 상대성 운동으로 연구 참여자들이 까다로워 하는 종목이다. 따라서 자신과의 싸움이지만 상대방을 파악하고, 타 선수의 장점을 도입시켜 그 선수가 된 상상을 하는 심상을 한다.

펜싱과 달리 승마는 사람이 아닌 말과 호흡이 필요한 종목으로 경기 시 빠른 판단과 예상치 못한 상황들을 대비해야 한다. 김용규(2008)는 선수들이 개인적으로 목표성향을 갖고 성취하기 위해 스스로가 관리하면서 노력해야하며, 여러 상황과 환경에 따른 노력이 필요하다고 나타났다. 이는 근대5종뿐만 아니라 모든 스포츠 종목에 따라 예상치 못한 상황에 대비하는 상상을 많이 한다는 것을 보여준다.

특히 근대5종은 다른 종목보다 예상하지 못한 상황들이 발생하기 쉬운 종목이다. 실제로 대부분의 근대5종 선수들과 연구자, 지도자들도 승마 경기 시 어떤 상황이 일어날지 모르기 때문에 항상 안정장치를 준비한다. 따라서 근대5종 선수들은 경기 시 상황대비에 대한 심상훈련을 할 수 밖에 없다. 정진수(2009)는 엘리트 선수와 프로 선수들이 경기력이 상승되면서 체력이나 운동기술보다 심리적인 요인으로 인해 경기력의 중요한 결정요인이 된다고 한다.

마지막으로 세 번째는 연구 참여자들의 경험의 인식단계이다. 연구 참여자들이 오랜 기간 선수생활을 하면서 현재에 이르기까지 심상훈련을 어떻게 인식하고 생각하는지 알 수 있는 단계이다.

본 연구의 대부분의 참여자들은 중학교를 거쳐 고등학교 때 심상을 처음 접하게 되었고, 구체적인 틀이 없는 심상훈련으로 시작했다. 대한민국 대표선수들을 대상으로 심리적 요인을 조사한 결과 선수와 코치들이 심상훈련을 하고 있음에도 불구하고 심상에 대한 이해나 구체적인 방법들이 부재하다(장덕선, 2005)고 알려졌다. 연구 참여자들은 어릴 때부터 현재까지 선수생활을 하면서 자신만의 심상훈련의 틀이 잡히기까지 오래 걸렸을 것이다.

이러한 연구 참여자들이 심상훈련을 경험하면서 경기에 대한 대처능력과 집중능력이 향상되고, 안정된 게임운영까지 하게 되었다. 또한 좋은 결과들을 상상하면서 자신의 자세나 모습들이 발전하는 상상과 함께 긍정적인 사고까지 생기게 되었다.

근대5종은 종목의 다섯 가지 종목 중 한 종목에서 실수를 하게 되면 상위권에서 멀어진다. 이러한 상황에서 근대5종 선수들이 아쉬워하는 반면에, 긍정적인 사고를 가진 선수들은 한 종목만 실수해서 다행이라고 생각한다. 긍정적인 사고를 가진 선수들은 이전 경기를 잊고 다음 경기를 준비하는데, 그렇지 못한 선수들은 이전에 좋지 않았던 경기를 생각하고 다음 종목까지 이어지면서 부정적인 생각을 하고 경기력에도 나쁜 영향을 준다.

연구 참여자들은 심상훈련을 접하여 경험하게 되면서 경기력에 대한 자신감이 생기고 불안요소가 감소한다고 하였다. 심상훈련을

하지 않고 경기에 임할 때보다 심상훈련을 한 후에 경기결과가 더 좋게 나왔다고 밝혔다. 즉, 심상훈련은 초보자들보다 숙련자들에게 시험 시 승리로 이끄는 경기력을 나타낸다. 그 이유는 숙련자가 초보자보다 자동화적인 심상으로 모든 시험상황에서 상황에 맞는 대처기술과 긍정적 사고가 초보자에 비해 높고 불안이나 부담을 덜 갖기 때문이다.

하지만 연구 참여자들 중 소수의 참여자들은 종목별로 심상훈련의 차이가 있다고 한다. 소수의 연구 참여자들 중에서 경기에 대한 심상훈련을 하다보면 생각이 복잡해지고, 오히려 아무런 생각을 하지 않고 경기에 임했을 때 경기결과가 좋게 나왔다고 한다.

본 연구의 참여자들 90% 이상이 심상훈련을 통해 체력과 체력, 기술적인 면으로 채울 수 없는 부분들을 채웠고, 좋은 결과로 이어졌으며, 경기력에 영향을 미친다고 하였다. 결과적으로 연구 참여자들은 심상훈련에 대해서 긍정적인 태도와, 심상훈련을 함으로써 경기력에 좋은 영향을 미치는 것으로 판단하였다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 질적연구방법 중 하나인 근거이론적 접근을 활용하여 엘리트 근대5종 선수들의 심상활용과 경험을 탐색하고 인식하는 과정을 이해하고자 하였다. 연구를 위해 근대5종 선수들 중 국내의 입상 경험이 있는 선수 20명을 선정하였다. 연구 참여자는 대학부와 일반부로 분류하였고, 이는 일반부가 국가대표 선수들이 포함되어 있어, 대학부 선수들과의 차이점을 알고보고자 하였다. 연구 참여자들에게 연구의 취지를 설명하고 개방형 질문지와 스포츠 심상 능력 질문지를 통해 자료를 수집하였다. 또한 추가 자료로 심층면담을 하였고, 면담내용은 연구 참여자에게 동의를 얻어 녹취기를 사용한 후 전사 작업을 실시하였다. 또한 면담 중 명확하지 않은 해석은 추가적으로 참여자와의 면담을 통해 포화될 때까지 보충질문을 하였다.

스포츠 심상 능력 측정 결과 연구 참여자들마다 점수가 다르게 나타났지만, 평균적으로 일반부가 대학부보다 높은 것으로 나타났다.

본 연구에서 심상활용 경험에서의 인과적 상황은 '시험 전 마음가짐'으로 나타났고 중심현상은 '시험상황'이었다. 중심현상에서 영향을 미치는 맥락적 조건은 '기본을 중요시'이며, 중심현상에 대한 작용상호작용 전략은 '상대/자신 파악'으로 나타났다. 중재적 조건으로는 '경기력에 미치는 요인'이었다. 그 결과로 '안정된 게임운영'으로 나타났다.

또한 심상활용에 경험에 대한 인식에서 인과적 상황은 '경기 전 시험상황'으로 나타났고, 중심현상은 '경기에 대한 복합적인 요소들 향상'으로 나타났다. 중심현상에 영향을 미치는 맥락적 조건은 '심리적 컨트롤'로 나타났으며, 중재적 조건으로는 '경기력에 미치는 요인'으로 나타났다. 중심현상에 대한 작용상호작용 전략은 '동작들에 대한 자신감'으로 나타났고, 그 결과 '경기에 대한 대처능력

과 집중능력'으로 나타났다.

이러한 과정들을 통해 연구 참여자들은 구체적인 자신만의 심상활용을 하고 있었고, 우수한 성적을 거두기 위해 선수들만의 심상에 대한 생각이 있었다. 또한 연구 참여자들은 심상훈련을 함으로써 경기에 대한 대처능력이나 집중능력이 향상되었고, 자신감과 긍정적 사고를 가지며, 결과적으로 안정된 게임운동을 하게 된다. 더불어 자신의 자세와 기술에 대한 자신감과 스스로 발전하는 모습과 좋은 결과를 상상하게 된다.

하지만 연구 참여자 중 소수의 선수들은 경기 전 심상훈련을 하게 되면 생각이 복잡해져 경기 결과가 좋지 않게 나왔다고 한다. 그러나 대부분의 연구 참여자들이 심상훈련은 경기력에 좋은 영향을 미치고, 기술적인 면에서 채울 수 없는 부분들도 채워준다고 하였다.

2. 제언

본 연구의 결론을 토대로 나타나는 문제들에 대해 필요한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에 참여자들은 국내외 입상 성적이 있는 엘리트 근대5종 선수들로 선정하였고, 성별에 구별은 없다. 성별에 따라 심리요인에 차이를 보일 수 있고, 세분화하여 연구해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 근대5종에 포함되는 5가지 종목에 대한 심상훈련에 대해 알고자 하였다. 하지만 5종목의 세부적인 분석을 위해 보다 심층적인 조사 및 분석이 요구된다. 따라서 5가지 중 특정 종목을 택하여 집중연구의 필요성이 요구된다.

셋째, 본 연구에서는 참여자들의 심상훈련 탐색에 관해서만 연구하였다. 따라서 연구자가 연구 참여자에게 심상훈련을 시키고, 경기력으로 이어지는 과정까지의 심리요인들을 산출할 수 있는 연구도 의미를 가질 것이다.

참고문헌

- 강설중, 김영선, 윤재량(2017). 근대5종 대학선수의 슬관절 등속성 기
능평가 및 진단 연구, *스포츠 사이언스*, 35(1), 29-40
- 구우영(2005). 남자 하키선수의 penalty stroke 수행력 향상을 위한
심상훈련의 효과. *한국스포츠리서치*, 16(6), 175-184
- 김병준(1992). 정신연습효과의 메타분석적 연구. 미간행 석사학위논
문. 서울대학교 대학원.
- 김병준(2003). 심리훈련에 관한 운동선수의 인식과 지원방안, *스포츠
심리학회지*, 14(4), 205-222.
- 김병준 (2019). *스포츠심리학의 정석*. 서울: 레인보우북스
- 김연미(2003). HIV/AIDS 감염인의 삶의 과정: 근거이론 연구 접근. 미
간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김영선(2001). 근대 5종 선수의 심리적 기술 특성. *한국체육학회지*,

- 40(3), 161-169.
- 김영선, 김장석, 김창봉(2004). 근대 5종 펜싱경기에서의 경기기술유형분석. *체육과학연구*, 15(4), 195-205.
- 김용규(2008). 펜싱선수들의 성취목표지향성과 자기관리 그리고 스포츠 대처의 인과모형 분석. *한국체육학회지*, 47(5), 143-152.
- 김중선, 여상석, 박상영(2010). 심상훈련을 통한 운동학습이 과제 수행 능력 및 운동학습 요소에 미치는 영향: 특수교육재활과 학연구, 49(4), 221-236.
- 박현미(2011). 사격선수를 위한 심상훈련 프로그램 개발 및 적용 효과 분석. *한국웰니스학회지*, 6(2), 193-205.
- 백상서, 정현균, 김현주(2018). 핸드볼선수 경기력의 심리적 구성요소. *스포츠 사이언스*, 35(2), 141-148.
- 윤영길, 김원배, 임태희(2006). 종목에 따른 경기력 구성 요소의 기여도. *한국스포츠심리학회지*, 7(1), 1-11.
- 이범기, 한승윤, 김병준, 김광희(2006). 태권도 경쟁의 결과에 따른 운동정서와 귀인. *한국체육학회지*, 45(3), 177-189.
- 이병기(1997). 이전수행, 목표설정, 경쟁불안과 자기효능과 및 수행과의 관계. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 이서기, 김은숙, 김성옥, 황진(2009). 우수양궁 선수의 심상특성에 관한 질적분석. *한국스포츠심리학회지*, 20(3), 155-166.
- 이용선, 홍석범(2009). 심상훈련과 피드백 제시유형에 따른 골프 퍼팅 기술의 수행 및 학습효과. *한국사회체육학회지*, 37, 1053-1067.
- 이원미(2009). 리듬체조선수의 에어로빅체조 종목 이동과 경기력. 미간행 석사학위 논문, 한국체육대학교 대학원.
- 임송이, 윤영길(2019). 운동선수의 자기핸디캡 유형과 촉발요인. *스포츠 사이언스*, 36(2), 29-42.
- 장덕선(2005). 스포츠와 심상. *한국스포츠심리학회 편, 스포츠심리학 핸드북*(13장. pp. 361-400). 서울: 무지개사.
- 정진수(2009). 국가대표 체조 선수들의 심리기술훈련 프로그램 적용 효과. 미간행 박사학위 논문. 경희대학교.
- 최대중(2009). 심상훈련이 생태학적 타당도와 지각-운동 동조화의 정도에 의해 범주화된 예측타이밍 과제의 수행에 미치는 영향. 미간행 박사 학위논문, 한남대학교 일반대학원.
- 최재현, 양점홍, 성혜련(2005). 고등학생과 대학생 근대 5종선수의 훈련 중단과 재훈련 시 피로물질, 신체조성과 기록의 비교 분석. *발육발달*, 13(4), 143-154.
- Adams JA.(1971). "A closed-loop theory of motor learning". *J Mot Behav*, 3(2), 111-150.
- Hall, C. R., Rodgers, W. M., & Barr, K. A.(1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *Journal of Sport Psychology*, 4, 1-10.
- Loehr, J. E.(1982). *Athletic excellence : Mental toughness training for sport*(forum publishing company).
- Orick, T. & Partington, J.(1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Sackett, R. S.(1934). The relationship between amount of symbolic rehearsal and retention of a maze habit. *Psychological Bulletin*, 31, 624-625.
- Sackett, R. S.(1935). The relationship between amount of symbolic rehearsal and retention of a habit. *Journal of General Psychology*, 13, 624-625.
- Strauss, A. & Corbin, J.(1998). *Basics of qualitative research : techniques and procedures for developing grounded theory*. 2nd ed. London: Sage, Publications.
- Thelwell, R. C., Greenless, I. A., & Weston, N. J. V.(2006). Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 254-270.
- Williams, J. M. & Krane, W.(2001). *Psychological characteristics of peak performance*. In J. M. Williams (Ed.). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (pp.162-178). Mountain View, CA: Mayfield.

