

우수 사격선수의 자기관리 전략

Self-Management Strategy for Outstanding Shooters

서주형(한국체육대학교 박사과정) · 김한별*(한국체육대학교 부교수)

Joohyung Seo Korea national sport university · Hanbyul Kim* Korea national sport university

요약

본 연구는 사격 우수 국가대표 선수들을 대상으로 평소 생활과 시합, 준비과정에서의 자기관리 전략을 탐색하는 데 그 목적이 있다. 세계선수권, 올림픽 대회에서 메달을 획득한 전·현직 국가대표 사격선수 5명을 연구 참여자로 선정하였다. 심층 면담을 통해 선수들의 운동능력과 경기 수준에 따른 자기관리 전략의 차이를 탐구하며 연구 현상에 대한 다양한 의미를 파악하는데 효과적인 접근 방법을 적용하였다. 심층 면담은 사전에 작성된 반구조화된 면담(semi-structured interview) 질문지를 사용하였으며, 질문 내용 및 방식 등은 현장의 상황에 따라 유연하게 진행하였다. 우수 사격선수 자기 관리전략의 자료 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 우수 사격선수들의 자기관리 전략 중 신체 관리 전략은 음식조절, 부상 예방과 치료, 컨디션 조절, 생리 주기 상태관리로 범주화되었다. 둘째, 우수 사격선수들의 자기관리 전략 중 정신 관리 전략은 긍정적 사고, 자신감, 집중력 증진, 마음 비우기, 불안극복 및 긴장조절, 스트레스, 이미지트레이닝, 혼잣말, 본인만의 행동 루틴으로 범주화되었다. 셋째, 우수 사격선수들의 자기관리 전략 중 생활 관리 전략은 규칙적인 생활, 생활 절제, 신앙생활, 수면 조절로 범주화되었다. 넷째, 우수 사격선수들의 자기관리 전략 중 훈련 관리 전략은 체력 훈련, 기술 훈련, 나만의 훈련방식 및 보강훈련으로 범주화되었다. 다섯째, 우수 사격선수들의 자기관리 전략 중 대인관계 전략은 팀 워크, 모범적인 행동하기, 남 신경 안 쓰기, 지도자와 좋은 관계 유지하기로 범주화되었다. 여섯째, 우수 사격선수들의 자기관리 전략 효과는 긍정적인 효과, 부정적인 효과로 범주화되었다.

Abstract

The purpose of this study was to investigate self-management strategies in daily life, competitions, and preparation for professional national Shooters. Moreover, as participants in the study, five former and current national shooters who won medals at the World Championships and Olympic Games were selected. Through in-depth interviews, an effective approach was used to investigate the various meanings of the research phenomenon by analyzing the differences in self-management strategies based on the athletic ability and game level for each athlete. For the in-depth interview, a semi-structured interview questionnaire was prepared in advance, and the content and method of the question were flexibly conducted according to the situation of the field. Moreover, comprehensive questions were asked to inquire about additional necessary contents according to the purpose of the study. The conclusion of the research and data analysis of such professional shooters self-management strategy are as follows. First, the body management strategies were categorized into diet control, injury prevention and treatments, conditioning, and menstrual cycle status management. Second, the mental management strategies were categorized into positive thinking, confidence, concentration enhancement, emptying mind, overcoming anxiety and tension control, stress, image training, self-talk, and one's own behavior routine. Third, the life-style management strategies were categorized into regular life, life moderation, religious life, and sleep control. Fourth, the training management strategies were categorized into physical strength training, technical training, personal training method and reinforcement training. Fifth, the interpersonal relationships management strategies were categorized into teamwork, acting exemplary, not caring about others, and maintaining good relationships with leaders. Sixth, the effects of self-management strategies of professional shooters were categorized into positive and negative effects.

Key words : Self-Management Strategy, Outstanding Shooter, in-depth interviews

* hoboko@knsu.ac.kr

** 이 논문은 서주형의 석사학위논문들 일부 수정한 것임

I. 서론

국내 사격은 1980년대 이후 급격한 성장을 이루었으며, 아시아, 세계 사격 선수권대회, 올림픽 우승이라는 성과를 올리며, 우수한 경기력을 보여 왔다(박성진, 2007). 대표적인 멘탈게임으로 분류되는 사격경기는 자기관리가 성적에 매우 큰 영향을 미친다(이용인, 윤대현, 권인선, 정태상, 2005). 이처럼 사격은 시합 상황에서 만족할 만한 성적을 내기 위해서는 체계적이고 합리적인 관리전략인 신체적, 심리적 기술이 필요하다. 선수들은 경기 도중 경기력에 영향을 미치는 심리적 요인이 부정적으로 작용하게 되면 경기력은 현저하게 떨어진다(Krane, 1987; Landers, 1980; Martens, 1977; Spielberger, 1972).

큰 대회에 출전하여 만족할 만한 성적을 낸 선수들은 그렇지 않은 선수들과 비교하여 다른 심리기술을 가지고 있다(Williams, & Krane, 2001). 또한, 정상급 선수들을 대상으로 연구한 장덕선과 허정훈(2004)은 최상의 운동능력을 발휘하기 위해 시합 전부터 건전한 생활, 원만한 대인관계, 정신적인 관리까지 신경을 쓴다고 언급하였다. 즉, 우수선수들은 평소 일반적인 상황에서도 시합을 준비하며 자신을 스스로 컨트롤 하고자 노력한다. 자기관리에 관한 많은 연구는 성공적인 수행을 위한 과정으로써 자기관리는 시합 상황에서 결정적인 역할을 담당하고 있음을 언급하고 있다(김영제, 2005; 유진, 장덕선, 1998; 임신자, 2006; 허정훈, 2004; Orlick, & Partington, 1988). 특히, 개인종목인 사격 경기는 다른 단체 종목보다 심리적인 요인이 경기력을 좌우하기도 한다(구진경, 2002).

자기관리란 목표를 달성하기 위하여 신체적, 정신적 측면과 아울러 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기적 절제를 통하여 정신적으로 준비하는 과정이다(허정훈, 2004). 운동선수에게 자기관리는 시합 상황에서 효과적인 결과와 목표 달성을 위한 다양한 측면에서 자기 자신을 스스로 조절하고 통제하는 역할을 담당하는 것으로 자신에 대해 좀 더 철저해지는 것을 의미한다. 이는 자기관리가 최상의 운동 수행과 성공적인 선수 생활을 달성하기 위해 목표를 설정하고 이를 달성해나가는 과정 및 노력하는 개인의 인지 행동전략으로 정의될 수 있기 때문이다(허정훈, 유진, 2004).

스포츠분야에서 탁월한 성적을 거둔 선수는 일반적으로 자기관리에 철저함을 보이고 있다. 우수한 자기관리 전략을 가진 선수들은 운동 물입이나 운동 만족의 향상 간에도 관련이 있으며(조현익, 소영호, 2007; 홍희선, 2009), 경험이 많은 선수나 우수선수들은 스스로가 적절하게 관리를 하고 있다고 알려져 있다(장덕선, 1996).

우수선수들은 최상의 몸 상태로 성공적 경기 수행을 이루기 위해서는 무엇보다 평소 스스로 절제가 필요하며 시합에 대비할 수 있는 자신만의 치밀한 자기관리와 시합의 불확실성에 대한 대처계획 등을 세워가며 극복해 가는 과정이 필요하다. 선수들의 자기관리는 긍정적인 효과를 낼 수 있다. 즉, 경기력에 영향을 미칠 수 있는 자신감 형성에도 도움을 준다고 할 수 있다. 현재 정상적 자리를 오랫동안 유지하고 있는 선수들은 자신의 현재 상황이 본인

이 가지고 있는 재능보다는 끊임없는 자기관리의 결과라고 생각하고 있다.

사격선수들은 개인 종목선수 비중이 크지만, 합숙 생활을 통해 단체종목 선수들처럼 훈련하고 시합에 출전하는 선수들이다. 그러나 우수 사격선수들의 자기관리에서 전반적인 생활 특성과 효과에 관한 연구는 많이 부족한 편이다. 스포츠 상황에서 최상의 운동수행과 성공적인 선수 생활을 유지하기 위해서는 자신을 어떻게 관리할 것인가의 구체적이고 실천적인 자기관리 전략이 체계화되어야 한다(허정훈, 김병준, 유진, 2001)고 전제한다면 우수 사격선수로서의 활약은 각자 그들만의 고유한 자기관리 전략이 형성되어 있을 것이라고 짐작할 수 있다.

따라서 이 연구에서는 우수 사격선수 자기관리 전략을 탐색하기 위하여 세부종목, 나이 구분 없이 세계대회, 올림픽에서 메달을 획득한 사격선수 5명을 선정하여 자기관리 전략을 분석하였다. 성공적인 사격 수행에 필수적인 요소인 수행전략 향상이 우수 사격선수의 자기관리 전략을 통해 어떻게 발전하는지 알아보았다. 이러한 관계를 통해 나타난 연구결과는 사격선수를 지도하는 지도자 관점에서 사격선수 개개인들이 시행할 수 있는 효율적인 자기관리 방법을 찾는 것에 도움을 줄 수 있다. 또한, 최상의 운동수행능력 과 성공적인 선수 생활을 지향하는 사격선수들에게 의미 및 효과가 있는 전략을 수립하는데 유용한 정보를 제공할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구는 사격 우수 국가대표 선수들을 대상으로 평소 생활과 시합, 준비과정에서의 자기관리 전략을 탐색하는 데 그 목적이 있다.

본 연구에서는 우수 사격선수를 대상으로 질적 연구방법을 실시하여 의미 있는 결과를 도출하였지만, 선수들의 자기관리 전략만이 경기력에 영향을 미친다고는 설명할 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 경기력에 영향을 미치는 요인들을 포괄적으로 논의할 수 있도록 다른 변수들을 고려해야 할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자

연구 참여자는 비확률 표본 추출방법(non-probability sampling method)중 목적 표집방법(purposive sampling)을 사용하여 추출하였다. 본 연구에서는 종목, 나이, 남녀 구분 없이 세계선수권 대회, 올림픽 대회에서 상위 성적을 낸 전·현직 국가대표 사격선수 5명을 대상으로 하였다. 전·현직 우수선수라는 특수성과 대상 연구자가 극소수인 관계로 개인 정보 보호를 위해 실명 및 나이 등은 삭제하였다.

연구 참여 전 선수들에게 연구의 목적과 상황 설명을 한 후 동의한 참가자에 한해 연구를 진행하였다. 또한 인터뷰 내용 등에 대한 비밀 보장을 약속하여 진행하였다. 연구 참가자 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 참여자

참여자	운동경력	국가대경력	경력
A	16년	10년	올림픽 대회 금메달
B	19년	4년	세계선수권대회 금메달
C	29년	19년	올림픽 대회 은메달, 동메달
D	20년	10년	세계선수권대회 은메달
E	20년	8년	세계선수권대회 동메달

2. 조사 도구

본 연구에서는 우수선수들이 경험한 자기관리 전략의 의미를 부여하기 위해 심층 면담(in-depth interview)으로 자료를 수집하였다. 심층 면담에 앞서 관련 선행 연구를 고찰하고 스포츠심리학 교수 1인, 스포츠심리학 박사 1인 등의 전문가 회의를 통하여 인터뷰 내용 등을 정하였다.

연구자는 면담 전 반구조화된 면담(semi-structured interview) 질문지를 사전에 작성하였고, 추가적인 질문 및 방식 등은 현장 상황에 따라 탄력적으로 진행하였다. 또한, 자기관리 전략의 포괄적인 질문을 한 후 선수에 따라 심층적인 질문 등을 통해 자료를 확장하여 수집하였다. 면담 장소와 시간은 코로나19로 인해 연구 참여자의 안전과 편의를 최우선으로 고려하여 대면으로 1회 실시하였다. 시간은 1시간 30분 정도 소요되었으며 비밀 유지에 관한 연구동의서를 작성하였고 모든 면담은 반 구조화된 면담으로 1:1로 진행 하였다.

최근 전 세계적으로 코로나19 바이러스로 인해 먼저 개방형 질문지를 배포한 후 응답 내용에 따라 좀 더 구체화한 질문의 형식을 취했다. 심층 면담 질문지는 <표 2>와 같다. 응답 내용은 사전 동의를 얻어 녹취하였고 이후 해당 내용을 전사하였다.

표 2. 심층면담 질문문항

번호	문항
1	시합 준비과정에서 자기만의 관리가 있나요?
2	코로나19 바이러스를 경험하며 달라진 자기만의 전략이 있나요??
3	자기관리를 잘했을 때와 못했을 때 효과와 차이점이 있나요?

3. 자료 분석

자료 분석은 심층 면담(in-depth interview)을 통해 수집된 자료를 Richard, & Elwood(2005)가 제시한 주제 분석 기법을 이용하여 진행하였다. 먼저 전사 처리한 면담내용을 반복적으로 읽고 사격 우수선수의 자기관리 전략에 관한 중심적인 의미를 포함하는 문장과 용어들을 서술하였다. 이후 연구자가 의미 있다고 표시된 문구와 용어들을 재분류하고 서로 비교하는 과정을 거쳤다. 선별된 내용에는 중심 의미를 드러낼 수 있는 문장들로 선정하여 진행하였다. 용어의 유사성과 관련성을 비교하였으며 하나의 공통된 수렴 가능한 의미로 잠정적 주제로 범주화 하였다.

4. 연구윤리

윤리적인 문제의 발생 방지를 위해 해당 기관의 기관 생명윤리 위원회(Institutional Review Board, IRB, 승인번호 20210510-061)심사 후 연구를 진행하였다. 심층 면담을 통해 알려진 내용은 연구 목적 이외에 사용되지 않음을 약속하고, 연구 참여자의 면담내용과 개인 정보가 유출되지 않도록 하였다.

자료 수집 후 원자료의 변질을 최소화하기 위해 바로 전사하였으며, 해당 내용에 의문점이 생기면 연구 참여자에게 개별 연락을 하여 확인하였다. 그리고 본 연구는 김병준(2003)의 운동선수 자기관리 모형을 참고해서 연구결과를 재범주화 하였다. 연구모형을 토대로 기존 선행 연구에서 범주화되지 않은 연구결과를 재범주화한 후 분류하였다. 연구자의 주관적인 생각이 들어가지 않기 위해 전문가 회의(스포츠심리학 교수 1인, 스포츠심리학 박사 1인, 사격 전문가 3인)를 통해 타당성을 확보하였는데, 이는 연구자의 주관적인 생각이 들어가면 분석 과정에서 잘못된 연구결과의 진실성에 영향을 받기 때문이다(장경선, 2014).

III. 연구결과

본 연구는 김병준(2003)의 운동선수 자기관리 모형을 참고해서 연구결과를 재범주화 하였다. 연구모형을 토대로 기존 선행 연구에서 범주화되지 않은 연구결과를 재범주화한 후 분류하였다. 우수 사격선수들의 경기력에 영향을 미치는 요인으로 신체 관리, 정신 관리, 생활 관리, 훈련 관리, 대인관계 관리, 자기관리 효과의 6개 일반영역과 이에 따른 세부영역으로 분류하며 재범주화 하였다.

1. 신체 관리

1) 음식조절

우수 사격선수들은 몸 관리를 위해 음식조절에 신경 쓰는 것으로 조사되었다. 제한적인 음식 섭취를 통하여 체중조절을 하며 시합을 준비하는 선수도 있는 것으로 조사되었다. 시합 전까지는 평상시 섭취하던 음식을 유지하지만, 시합 직전에는 술, 카페인 등 자극적이지 않은 음식 등을 섭취함으로써 몸의 컨디션을 관리하는 것으로 나타났다. 이와 함께 체력을 끌어올리기 위해서는 컨디션 조절에 방해가 되는 음주, 음식을 조절하고 몸에 좋은 음식들을 섭취하며 체력 관리에 집중해야 한다고 언급하고 있다. 선수들은 이러한 음식조절이 집중력에 도움이 된다고 믿고 있었으며, 실제로 좋은 성적을 내는데 필요한 행동으로 인지하였다.

몸에 좋은 음식을 좋아해요. 좋은 음식을 섭취하면 집중력도 좋아지고 몸도 가벼운 걸 느껴요(중략). 평소 제가 선호하고 영양가 있는 해산물 위주의 식사라던가 시합 전날 저녁 식사만큼은 가볍게 식사하려고 노력해요(B 선수).

음식조절도 됐으면 저녁에 늦게 안 먹고 커피 안 마시고...

커피를 늦게 마시면 잠이 안 오더라고요(C 선수).

시합 전 며칠 전에 기간 1주 정도 고기 좀 줄이고..., 저녁에 좀 무겁게 먹게 되면서 그다음 날 부으니까 고기만 좀 피했던 거 같아요(E 선수).

술 담배 같은 것도 자제하는 건 없고(중략)... 다음 날 총을 쏘야 하면 술은 안 마셔요. 손이 떨려서요(A 선수).

2) 부상 예방과 치료

우수 사격선수들은 부상 예방과 치료에 적극적으로 대처하는 것으로 나타났다. 종목 특성상 한쪽으로만 계속 쏘리는 자세를 잡아주고 양쪽 근육의 균형을 맞추기 위해 스트레칭, 밴드 운동 등 부상 예방에 효과적인 몸 관리를 하고 있었다. 그리고 의료기관에서 물리치료, 마사지 등도 받고 운동 생활에 노력하는 것으로 나타났다.

사격선수는 어깨가 굉장히 중요하잖아요. (중략)..이제 스트레칭으로 조금 더 이 부분을 부드럽게 유연하게 만들어 주려고 노력을 했던 것 같습니다(B 선수).

부상 방지는 어깨를 너무 많이 다쳐서 그 행동은 절대 위험하다 싶으면 아예 안 하고 축구 같은 것도 안 해요. 혹시 다칠까 봐(C 선수).

저는 마사지 받고 순환을 시켜 놓아요. 부상 방지를 위해서 밴드는 재활 목적으로(중략)...(B 선수).

하체를 약간 많이 쓰다 보니까 어쩔 수 없이 물리 치료식으로 마사지 받고 재활 쪽으로 받았어요(C 선수).

3) 컨디션 조절

우수 사격 선수들은 평소 컨디션 조절과 함께 운동 상황에서 최상의 조건을 만들기 위해 몸 상태를 점검하였다. 시합 전에는 몸에 지장을 주는 격렬한 행동은 자제하였으며, 훈련이 잘 안 되는 날은 훈련을 멈추고 충분한 휴식을 취하고 편안한 몸 상태를 만들어 몸 상태를 시합에 맞게 조절하는 것으로 나타났다.

특히, 국가대표 선수들은 국제 시합에 참여할 때도 시차 적응 또한 중요하게 생각한다고 응답하였다. 대부분의 우수 사격선수들은 국제 시합 상황에서 몸 관리를 위해 충분한 휴식, 시차 적응에 힘을 기울이는 것으로 나타났다. 이들은 평소보다 적은 양의 훈련의 양에도 전혀 두려워하지 않고 시합을 평소대로 준비한다고 답변하였다.

일주일 전부터 될 수 있으면 행동을 좀 자제해요. 외출 같은 것도 좀 자제하고 딱히 크게 준비하는 건 없는데 저는 진짜 행동 절제요(중략). 잡생각이 많이 드니까 일주일 정도는 시간 두고 완전히 그 차단하는 거. 그래야지 제가 이제 머릿속의

잡생각이 안 드니까 시합에 집중할 수 있는 거 같아요(C 선수).

안되면 또 더 하는 편이라 거의 쏟아붓죠. 주말을 그래서 저는 주말에 좀 많이 잠을 자요(D 선수).

지금은 그래도 좀 일찍 자려고 노력하는 정도예요. (중략)해외 시합에서도 제가 어디 구경 가고 그래 본 적이 없어요(A 선수).

제일 중요한 거는 시합 전 외출이라든지 사람들을 많이 안 만나요. 내가 원치 않는 정보(선발전 점수 의식)라든지 내가 원치 않는 뭘 들으면 그게 또 사람이 심리적으로 나한테 영향을 주는 그런 사람들이 될 수 있으면 안 만나는 게 되는 거 같아요(C 선수).

4) 생리 주기 상태 관리

여성 사격선수들의 경우 생리 주기에 따른 호르몬 변화로 생리통 등 신체에서 나타나는 운동 방해요소를 가지고 있을 수 있다. 우수 여성 사격선수들은 생리 기간 중 중요한 시합이 있을 때 어떻게 관리하고 어떤 영향을 미치고 있을까? 라는 질문에 통증이 심한 한 선수는 평소에도 생리통이 심한 편이라 진통제를 먹고 시합을 하고 있다고 밝혔다. 더불어 예민하고 아플 때 기록이 더 잘 나오는 거 같다고 응답하기도 하였다. 어떤 선수는 생리통이 있어도 감당할 수 있는 아픔이기 때문에 뭔가 번거로움은 있었지만, 그것 또한 정신력이라 연결해서 평소대로 잘 먹고 잘 자며 그렇게 신경 쓰고 있지 않다고 응답하였다.

일반적으로 약을 먹으며 생리 기간을 임의로 미루어 몸의 상태를 유지하는 것으로 예상했지만, 대부분의 우수 여성 사격선수들은 생리마저 예민하게 받아들이지 않고 오히려 긍정적으로 바라봐 이에 큰 영향을 받지 않고 있는 것으로 조사되었다. 여자로서 태어난 이상 호르몬 변화로 인해 발생하는 통증을 받아들이고 이 숙명을 잘 극복해 내는 것으로 나타났다.

솔직히 신경 쓰이죠. 엄청 불편하고(중략)... 신경 쓰이는데 굳이 예민하게 생각한 적은 없어요. 약을 먹거나 그러진 않고 그냥 자연스럽게 생활했던 것처럼 똑같이 해요(중략)...(C 선수).

사람마다 다른 거라서 그냥 예민하게 생각 안 하면 없는 거고 그냥 받아들이는 거예요. (중략)생리통 있다는 선수들도 막상 약 먹고 들어가면 잘 집중해요(A 선수).

생리통이 엄청 심한 편이라 진통제도 먹고 하는데 예민하고 아프고 그럴 때 기록이 더 잘 나오는 거 같거든요. (중략)정말 배 아픈 거 생각할 게 하나밖에 없으니까 두려움이나 불안 같은 거는 아예 모르고 총을 쏘요. 한 발 쏘고 배 아픈 거에만 신경 쓰다 보니까 내가 이번 발은 잘 쏘고 못 쏘고 하는 오히려 잡생각이 아예 없어지더라고요(B 선수).

생리통 엄청 심해요. 생리통 너무 심해서 진통제 먹고 시합했

는데 시합에 영향을 미치진 않았어요. (중략)...몸 상태는 그렇게 영향을 미치지 않았던 거예요. 막 진통이 와도 조준선 볼 때는 까먹고 시합 끝나고 나오면 아프다 그런 거죠(E 선수).

2. 정신 관리

운동선수들에게 정신 관리만큼 중요한 것은 없다. 우수 사격선수들은 각자 다양한 방식의 정신 관리를 하고 있는 것으로 나타났다. 선수는 본인의 정신 관리 비결은 교만하지 않고 겸손함을 지키며, 좋은 성적을 유지하는 비결이라고도 밝혔다. 세부적으로 정신 관리는 긍정적 사고, 자신감, 집중력 증진, 마음 비우기, 불안극복 및 긴장조절, 스트레스, 이미지 트레이닝, 혼잣말, 본인만의 행동 루틴 등으로 나타났다.

1) 긍정적 사고

우수 사격 선수들은 평소 시합 준비과정이나 시합 때 일어나는 돌발, 불안감, 긴장조절 등을 경험하며 최대한 모든 것을 긍정적이고 단순하게 생각한다고 응답하였다. 치열한 시합 상황에서 본인의 실력을 발휘하기 위해서는 평소에도 본인의 장점들과 좋은 기억만 기록하고 기억하려고 노력한다고 하였다.

나를 믿고 긍정적인 거. 같은 사람인데 어떻게 걱정을 안 하겠어요. (중략)한 발 한 발 진짜로 나는 사격할 때 제일 중요한 거는 진짜 단순함이라고 생각해요(C 선수).

결국에는 저는 긍정적인 것 같아요. 뭐든지 정신이 튼튼하고 건강해야 아 뭔가를 해야겠다는 원동력이 되는 것 같아요...(중략)(E 선수).

(중략)저는 우리 팀에 10년 있으면서 한 번도 내가 잘릴 거로 생각해 본 적이 없어요. 내가 나가면 내가 나갔지 잘릴 거란 생각을 한 번도 해 본 적 없어요. 긍정적이고 꾸준함으로 재미를 느끼고 자신 있었으니까요(E 선수).

2) 자신감

본인을 믿고 자신감을 느끼는 것만큼 큰 힘은 없기에 자신감은 중요한 요인이다. ‘자신을 믿고 할 수 있다는 생각’, ‘나는 당연한 실력을 갖춘 국가대표이다.’ 모두 자신감의 원천이다. 우수 실력을 쌓기 위해서 그만큼 많은 훈련을 통한 노력을 했기 때문이다. 재능은 일부기 때문에 열심히 준비한 선수와 안 한 선수와의 실력 차이는 확실히 나기 마련이다. 자신감 증진을 위해 우수 사격선수들은 피나는 노력과 함께 자신을 믿는 것이라고 했다.

그냥 격발 과감하게 하자. 이거밖에 없었어요. 그러니까 내가 몰두할 수 있는 거 내가 잘하는 거에 내가 잡생각을 없애버려야 해요. (중략) 정신관리를 했던 거고 복잡한 거 없이 딱 그 단순한 성격이니까요(C 선수).

자신감 증진을 위해 특별히 하는 행동보다 재밌는 게 총 쏘고 기록이 오르면 자연스럽게 자신감도 오르는 거 같아요(A 선수).

저는 약간 그런 재능은 일부기 때문에 만족할 때까지 열심히 준비하며 할 수 있어 밖에 없었어요. 자신감 (중략) 얻기 위해서 내 만족으로 훈련량을 계획적으로 많이 하는 거 같아요(D 선수).

세계선수권대회랑 올림픽, 아시안 게임 가장 중요했던 게 확신이었어요. 확신하면 자신감도 생기고 몰입하게 돼요(B 선수).

진짜 이거는 할 수 있다 할 수 있다가 아니라 난 내가 해야 한다는 생각을 가지고 무조건 그것만 생각했기 때문에 부정적인 거는 없애 버렸어요...(중략)(D 선수).

자신감을 가졌던 게 제일 중요한 건 어떻게 보면 재밌게 훈련하고 총 쏘는 거예요. 힘들었을 때는 기록도 안 나오고 재미도 없고 그럴 때는 좀 쉬면서 그랬던 거 같아요...(중략)(A 선수).

생각해 보면 아직 대표팀도 떨어져 본 적이 없고 계속 메달권에 유지하다 보니까 메달을 따지 않았을 때 제가 아니라고 생각이 드네요(A 선수).

만약에 이제 엄청나게 기록이 안 좋아지고 대표팀 떨어질 때 제가 견딜 수 있을까 생각도 하거든요. 아직은 지금 내 실력을 믿고 있고 당연한 대표팀 생활을 하고 있고 아무리 떨어져도 테두리 밖은 벗어나지 않는다. 당연하다 생각해요(A 선수).

3) 집중력 증진

사격 우수선수들의 집중력만큼은 정신관리에서 중요한 영역이다. 대개의 연구 참여자들은 내가 몰두할 수 있는 한 발 한 발에만 집중한다고 한다고 응답하였다. 좋지 않은 결과가 나왔을 때도 동요하지 않고 자기 페이스를 찾으려고 노력하는 것으로 나타났다. 특히 선수들의 사고 중 60발을 쏘는 게 아니라 한 발을 60번 쏜다 생각하고 한 발 한 발에만 순간 집중하다 보면 통제로 점수를 놓고 보기보다 부담이 덜 한다는 답변을 다수 발견할 수 있었다.

대부분의 선수는 고도의 집중력을 발휘하기 위한 집중력 관리로 특별히 하는 관리라기보다 꾸준한 훈련 과정을 통해 사격일지를 쓰고 긍정적인 사고와 사격에 재미를 느끼는 것이라 답변했다. 기술적인 집중력 훈련으로는 사격일지를 꾸준히 쓰고, 시합할 때는 조준선을 보고 최대한 짧고 굵은 집중을 위해 최대한 격발 타이밍을 줄이는 연습을 했다고 한다. 사격일지는 대부분의 선수가 쓰고 있었던 중요한 정신관리였다.

집중력을 발휘하기 위한 전략은 기술은 이미 다 갖춰져 있으니까 마음가짐인 거 같아요. (중략)이제껏 제가 내가 한 게 있으니까 사소한 거로 무너지면 안 되라는 생각이 올 때도 있어요. “포기하지 마! 된다고. 한 발 한 발 진짜 집중하자(D 선수).

총을 쏘면서 집중력을 내가 발휘할 때 보면 일단 옆에 사람 총소리도 못 들어요. 연습할 때도 그렇고요. 시합 때는 더 그래서 따로 훈련해서 그렇다기보다는 그냥 원래 제 성향인 거 같아요...(중략)(A 선수).

(중략)...저도 왜 그러냐면 그 말에 힘이 엄청 크거든요. 예너지가 좀 분산되는 느낌이었어요(C 선수).

집중력 증대시키기 위해 기술적 한 방법에는 조준선 보고 최대한 짧고 굵게 집중을 하기 위해서 최대한 격발 타이밍도 줄이는 연습 하나가 집중력에 도움이 되더라고요(E 선수).

사대 안에 들어가면 항상 생각하는 게 이 칸은 내 거니까 너희들이 못 건드려. 해요. 약간 이런 생각 하면 그때 굉장히 집중하는 아우라가 생기고 본인만의 집중력이 엄청나게 발휘했던 것 같아요(B 선수).

저는 하루도 안 빼고 일지를 썼어요. 주말도 안 빼고 일지를 쓰고 있었어요. (중략)내가 이렇게 자세를 느낌을 이렇게 해서 잡았더니 약간 총이 기우는 느낌이었다. (중략)뭐 그런 느낌 같은 것들만 쓴 거 같아요. 그랬더니 집중력도 자연스럽게 높아진 느낌이었을까? (E 선수).

4) 마음 비우기

우수 사격선수들은 평소 메달이나 순위보다 순간 최선을 다해야겠다는 마음가짐이 지금의 좋은 결과로 이어진 것 같다고 하였다. 사격은 심리적인 영향이 큰 멘탈 게임이다. 또한, 잘 쏘려 할수록 뭔가에 집착하거나 잡념이 생기면 잘되지 않는 종목이 사격이다. 이들은 총을 쏘는 동안 마음을 비울 수 있는 것이 중요하다고 응답하였다. 부담감을 느꼈거나 컨디션이 안 좋은 상황에서도 마음을 비우고 시합하니 좋은 결과를 얻었다는 참여자들의 사례는 마음을 비우고 시합에 임했을 때 좋은 결과를 얻을 수 있다는 의미를 내포하고 있었다.

더 큰 선수가 될 수 있는 건 정신적으로 마음 비우며 교만하지 않고 겸손함인 거 같아요. (중략)나는 겸손함이 제일 중요하다고 생각해요. 교만하지 않고 초심을 잃지 않는 그러면 진짜 나도 어디 가서 그런 사람 있으면 그 사람이 너무 자랑스러운 거예요. (중략)정신훈련이 중요한 거고 그 교만하지 않고 겸손할 수 있는 이거를 많이 얘기해 주고 싶어요(C 선수).

부담이 너무 됐지만, 마음을 비우고, 실수하지 말아야지 하고 썼는데...(A 선수).

(중략)마음 비우고 앞으로 내 것만 하면 된다고 생각해요(C 선수).

긴장도 많이 돼서 결선 중간에 잡혔을 때는 그래 이제 내려놓고 쏘자 했던 게 도움이 매우 컸던 거 같아요(B 선수).

부담감이 올 때 뭐를 하려고 하지 않는 거 같아요. 자연스럽게 막 욕심을 내지 않는 거 같기도 해요(C 선수).

선발전이나 큰 시합 앞두고 항상 의욕에 차 있고 이런저런 잡생각이 많이 드는데 이제 시합 들어갈 때만큼은 마음 비우고 하자예요. 그러면 마음이 좀 안정되고 편안해지는 게 있어요(E 선수).

5) 불안극복 및 긴장조절

사격 우수선수들은 적당한 긴장과 불안이 더 단순하게 몰입할 수 있다고 응답하였다. 불안하다고 해서 상황에 끌려가면 안 된다는 것이 대부분의 답변이었다. 이들 중 올림픽 금메달리스트이자 현재 세계 랭킹 상위권인 선수는 지금도 시합을 할 때 너무 긴장하고 머리가 백지가 될 때도 있어서 탈출하고 싶을 때가 있다는 인상적인 진술을 해주었다. 하지만 시합이나 최종 결선에 나갔을 때 이러한 긴장과 불안감을 자연스럽게 받아들이고 나서부터는 달라졌다고 한다.

긴장을 해결하기 위해 찾은 방법은 시합 분위기를 느끼려고 시합 전체를 모두 녹화해서 훈련할 때 영상을 보거나, 시합 진행에 맞춰 옆 사람 총소리도 들어가며 똑같은 시합 분위기를 연습하는 거였다. 제일 많은 도움이 되었던 건 아이폰을 쏘고 결선 녹음을 들으며 호령까지 똑같이 듣고 맞춰서 그때그때 기록 확인하며 연습했던 것이라 답변하였다. 사례를 통해 세계적 수준인 선수도 원래 강심장이 아닌 부담과 압박을 통해 오히려 더 많은 긴장을 하고 있었고 이러한 경험으로 본인만의 심리적인 불안요인 극복 방법을 잘 찾고 받아들이고 있었다는 것이다.

위기가 왔을 때 어떻게 대처를 하느냐 이거부터 몇 가지를 방법을 해 놓아요. 예를 들어서 이제 나는 갑자기 막 긴장이 되거나 아니면 갑자기 위기가 불안감이 왔을 때 가장 단순한 거는 그냥 격발 과감하게 하자. 이거밖에 없었어요...(중략)(C 선수).

긴장, 압박, 불안은 항상 할 수밖에 없어요. 한발 한발 매번 할 수 있어 속으로 생각을 해요. 스스로 자신이 없을 때 더 잘할 수 있어. 비우자. 하면서 아무리 내가 떨려도 이 방법으로 극복해요(B 선수).

(중략)그래 내가 불안하다고 해서 끌려갈 순 없는 거라 닥치더라도 내가 여태 한 게 있으니까 포기할 순 없다. 그냥 무조건 할 수 있어 같아요(D 선수).

시합에서 결승이라든지 시합 나갔을 때 그런 긴장조절 불안감은 일단 그 긴장이라는 거를 안 하려고 더 많이 해 봤는데 일단 받아들이고 나서부터 가지고 달라진 거 같아요...(중략)(A 선수).

비우는 거요. 저는 좀 쉬면서 많이 비웠던 거 같아야 쉬면서 오히려 더 붙잡지 않고 좀 쉬면서 내가 또다시 사격에 대한

소중함을 느끼게 돼요(C 선수).

결승에 들어갔을 때는 나는 “다 나한테 안 돼!” 그냥 나도 겁이 나니까 나도 겁이 나니까 이 사람들 대단한 선수들인데 나를 더 달래는 거지 그런 혼자 말하면 좀 도움이 됐어요. 아무래도 긴장이 풀리고 두려운 게 좀 사라져요(B 선수).

시합 전에 절대 다른 선수들의 그 다른 종목 절대 난 안 봐요. 보면 긴장하고 거기다 써 버리니까요(D 선수).

시합 때 긴장조절을 위해 하는 건 시합 분위기를 느끼려고 하는 건데 제가 5년 됐나...(중략)진행 방식이 맞춰서 제가 기록도 내고 옆 사람 총소리도 들리고 하니가 다 같이 이렇게 기록을 내고 할 수 없는 상황이니까 혼자 터득한 방법 같아요. 이어폰 꽂고 하는데, (중략)..똑같이 들으면서 그때그때 기록 확인하며 해요(A 선수).

6) 스트레스 관리

선수들에게 스트레스 관리는 비타민과 같은 의미를 지니고 있다. 우수 사격선수들은 수개월 힘든 선발전 과정, 시합 부담감, 고된 합숙 생활을 하며 정신적으로나 체력적으로 쌓인 스트레스는 잘 극복하고 풀어야 할 중요한 관리이다. 특히 정신적인 스트레스를 겪고 있는 우수 사격선수들은 스트레스를 관리하는 능력을 스스로 만들고 있다고 응답하였다. 지치고 힘들 때 혼자 음악을 듣거나 산책하러 가거나 휴일에는 좋아하는 사람들과 캠핑하고 술도 한 잔씩 하며 스트레스를 풀어간다는 선수와 스트레스를 받지 않으려고 참아내는 선수도 있었다. 한 선수는 스트레스를 받을 때 체력적으로 운동을 많이 한다고 나타내며, 몸을 혹사하면 머리도 맑아지고 스트레스가 날아간다고 밝혔다.

저는 스트레스 받으면 헬스장 가요. 가서 땀내고 운동하고 샤워하고 나오면 머리도 엄청 맑아지고 스트레스가 날아가는 기분이요. 아주 좋아요(B 선수).

스트레스 안 받으려고 노력해요. 선발전도 긴데 나쁜 생각 할수록 힘드니까 그냥 억지로 지우려 잠도 많이 자고 참아내는 스타일인 거 같아요(E 선수).

생각이 많아질 때나 시합 때 스트레스받으면 음악 듣고 조용히 산책해요. 그러면 어느 정도 생각도 정리되고 마음도 차분해줘요(D 선수).

저는 휴일에 캠핑 가서 즐겨요. 캠핑 준비하는 과정이랑 가서 있을 때가 좋아요. 좋아하는 사람들과 술 한잔하면서 스트레스 풀고 맛있는 거도 먹고...(중략).(A 선수).

편한 사람들과 커피 마시고 수다 떨고...(중략). 쌓였던 불만이 나 욕도 좀 하면 좀...(중략)(C 선수).

이제는 쉬면서 합숙 생활이나 절제된 개인 생활 스트레스를

좀 풀고 싶은 거 같아요. 그냥 나이를 먹어 버린 느낌이나 계속 운동만 하고 있었으니까 자유롭지도 못했고 자유롭지만 자유롭지 못했던 거...(중략)(D 선수).

7) 이미지트레이닝

많은 연구결과에서 입증됐듯 운동선수에게 이미지트레이닝은 선수들에게 중요한 부분이다. 우수 사격선수들은 나름의 관리 전략으로 이미지트레이닝을 하고 있었다. 한 선수는 시합 전날 항상 총을 쏘는 자세부터, 격발, 금메달, 단상에 올라가는 이미지를 그려내며 이미지트레이닝을 하고 있었고, 연습이 잘 안 되면 총을 내려놓고 좋았을 때의 상황을 떠올리며 이미지트레이닝을 한다는 선수도 있었다. 또한, 다른 선수는 사격일지에 모든 경우의 수를 미리 적고 그려내며 이미지트레이닝을 하고 있다고 밝혔다.

저는 이미지트레이닝을 사격 일지에 글로 적어요. 모든 가능성에 대해 적는데 60발을 쏘면 뭐 한 300개가 넘게 나와요...(중략)(E 선수).

저는 자기 전 시합장에 가서 총을 펼치고 자세부터, 격발, 10점, 금메달, 단상에 올라가 세레머니 하는 그거까지 기본 좋게 느끼려 이미지트레이닝 많이 해요. 기분도 좋아지고 무의식중에 좋은 격발 감각들 익히기에 좋은 거 같아요(D 선수).

호흡 크게 하면서 머리를 비우는 명상해요. 좋았을 때나 안 좋았을 때 다 지워버리면 잡념도 없어지고 다시 초심으로 리셋되는 느낌이랄까? (B 선수).

8) 혼잣말

대부분의 선수는 자신만의 혼잣말을 하면 더 몰입하고 집중이 잘된다고 답변했다. 선수들은 스스로 긍정적인 멘트를 한다. 이는 ‘뒤집을 수 있어, 할 수 있어, 잘하고 있어’ 같은 말이다. 또한, 시합 중 실패가 두려울 때 ‘한 발 한 발 과감하게 격발하자’ 주문한다. 어떤 선수는 결선에 들어갔을 때 본인을 달래려 ‘너희 다 죽었어. 다 나한테 안 돼!’라고 하며 시합 상황 중 긴장감을 잘 다지며 두려움을 극복하러 한다고 밝혔다. 한 선수는 시합 중에 실수를 반복하면 다시 한번 ‘내가 이거를 간과 했구나’ 하면서 다시 기초부터 점검하며 크게 호흡부터 시작하여 다시 긴장을 조절하는 편이라고 응답하였다.

그 밖에 ‘포기하지 마! 된다고. 한발 한발 정말 최선을 다하자. 아주 좋아. 잘하고 있어.’ 등의 선수들의 긍정적인 혼잣말은 자신감과 집중력을 높이고, 평정심을 유지하고 불안을 없애는 등의 좋은 성적을 내기 위한 여러 효과가 있었다.

국제 시합이나 국내 시합이나 똑같은 건데요. 내 마음을 그냥 계속 다지는 거예요. 저 사람들 아무것도 아니야. 똑같은 사람이고 사람 일은 모르는 거야. 내가 더 잘할 수 있어! 라고 하면 부담이 좀 덜 돼요(D 선수).

혼잣말해요. 만약에 이렇게 해서 추억을 했었어야지. 내 구역 들어오면 무조건 당기자(B 선수).

시합을 풀어나가며 할 수 있다 할 수 있다. 괜찮아 잘하고 있어. 위로도 해요(E 선수).

긴장하면 너무 혼자 이걸 감당해야 하는 게 있다 보니까 긴장을 긍정으로 해서 다독이면서 하면 '이거밖에 못 해' 이런 거 보다는 '잘하고 있어'라는 말이 더 좋아요. 저는 긍정적인 혼잣말이 잘 맞고 시합도 한 발 한 발 잘 풀어나가는 거 같아요(D 선수).

단순하게 무조건 과감 격발하자 이거밖에 없는 거 같아요(C 선수).

9) 행동 루틴

우수 사격선수들은 시합 준비과정부터 최상의 수행을 하기 위해 각자 본인만의 행동 루틴을 가지고 있었다. 어떤 선수는 좋았던 행동을 잃어버리지 않기 위해 노력하는 선수도 있었다.

긴장해서 심박 수가 올라갈 때는 약간 호흡으로 조금 떨어뜨리는 걸 해요. 숫자를 세어가며 천천히 손끝까지 내려가는 호흡에 집중해요(E 선수).

아직도 사격이 재밌어요. 재미를 잃지 않으려고도 하는데 국내에서는 오히려 선수들이 좀 성적이 올랐으면 해요. 평균 실력이 또 오르면 더 재밌게 할 수 있을 거 같아요(C 선수).

굳이 점수의식 안 해요... (중략)저 자신 챙기기도 바빠요(B 선수).

집중이 안 될 때는 앉아서 사격일지 봐요. 잘 된 것만 생각을 해 보는 시간이 더 많아지는 거요(A 선수).

자기 컨트롤이요. 감정도 그렇고 신체도 그렇고 감독님이 정말 내 몸과 마음을 내가 조절할 수 있어야 해요.(중략)...어느 부분에 힘을 줘야 하는지 그런 것들을 내가 이제 다 제어할 수 있어야 해요. 나 스스로(E 선수).

3. 생활 관리

생활관리 전략은 규칙적인 생활 및 생활 절제, 신앙생활, 수면 조절로 구분되었다. 연구 참여자는 선수촌 생활과 팀 생활을 병행하고 있으며, 규칙적인 생활을 꾸준히 하고 있었다. 훈련 일정에 맞춰 정해진 시간에 일어나고, 식사하고, 훈련하고 있는 것으로 나타났다. 그리고 시합 전 무리하게 술 담배 같은 자극적인 음식을 지양하는 등 평소 생활 절제 등을 하고 있었다.

1) 규칙적인 생활

사격 우수선수들은 시합을 준비하기 위해 일정한 시간에 일어나기, 식사하기, 훈련하기 등 규칙적인 생활을 유지하고자 하였다. 대부분의 선수가 계획에 따라 합숙 훈련을 하다 보니 계획적인 생활에 적응되어 있었다. 시합 전 불규칙한 생활습관은 최고의 방해꾼이라는 선수도 있었다. 그리고 규칙적인 생활을 통해 각자 본인의 생활 절제 방식이 있었다.

대체로 규칙적인 생활을 하고 있어요. 아침에 일어나면 준비하고 식사하고 훈련하는 게 이제는 뭐 하도 오래 하다 보니 자연스러워요(C 선수).

시합 전 규칙적으로 생활하지 않으면 시합 때 (중략)... 피로도가 쌓여있는 기분이예요. (중략)..최대한 방해받지 않는 선에서 규칙적으로 생활하려고 해요(B 선수).

사람이 잠에서 깬을 때 3시간 4시간 사이 그때가 가장 이렇게 정신이 또렷하고 내가 가장 활발하게 활동할 시기라고 해서 그때 맞춰서 시합하려고 해요. 시합이 9시 있으면 5시 일어나서 스트레칭하고 요가하고 그런 규칙적인 관리를 꾸준히 했었어요(E 선수).

(중략).대부분은 이제 정해진 일정을 규칙적으로 하려고 노력을 했던 것 같아요. 그리고 시합 최소 1달 전부터는 이제 거의 금주를 하려고 많이 노력해서 1달 전부터 4주로 하려고 많이 노력했었어요(D 선수).

이제는 쉬면서 합숙 생활이나 절제된 개인 생활을 좀 풀고 싶은 거 같아요...(중략)(A 선수).

일주일 전부터 될 수 있으면 행동을 좀 자제해요. 외출 같은 것도 좀 자제하고 딱히 크게 준비하는 건 없는데 저는 진짜 행동 절제...(중략)(C 선수).

큰 시합 앞두고는 3개월 전부터 개인 시간을 거의 없애는 편이에요(D 선수).

2) 신앙생활

운동선수들은 각자의 종교를 가지고 있지만, 종교가 없는 선수들도 많았다. 우수 사격선수가 되기까지 신앙생활을 매우 큰 부분으로 생각하는 선수도 있는 것으로 조사되었다.

신앙생활은 저는 사격뿐만 아니라 삶 자체도 내가 언제 힘이 됐던 게 가장 크니까 의지가 되고...(중략) 순리대로 주시면 감사히 받고 아니면 아닌 대로. 그런 나를 긍정적으로 만들어 주는 가장 큰 원인이 되기 때문인 거 같아요(C 선수).

신앙은 따로 없었는데 굳이 뭔가를 빌고 기도를 했던 기억

은...(중략)...자연스럽게 나오는 것 같아요(B 선수).

약간 큰 시험 앞두고는 절에 가서 기도도 하고 해요. 나를 위해서 기도해 주면 거기에 나도 뭔가 마음이 편해지더라고요(D 선수).

3) 수면 관리

선수마다 각기 다른 생각을 하며 수면을 관리하고 있었다. 깊은 수면에 들 경우 집중력도 조금 더 높아짐을 느끼고 시험도 잘 풀어나간다고 응답하며, 깊은 수면을 취할 때와 그렇지 못할 때와 큰 차이를 두는 선수도 있었다. 수면 조절을 자연스럽게 받아들이는 선수는 예전에는 수면 조절을 중요한 부분이라 여기며 노력했으나 어느 순간부터 잠을 못 잠으로써 몸 상태가 좋지 않아짐을 느껴 수면 조절이 시험에 영향을 준다는 생각 자체를 만들지 않게 되었다고 한다. 오히려 잠을 자야 한다는 강박관념으로 인해 잠이 잘 오지 않은 것이다. 현재는 이러한 경험을 통해 자연스러운 수면 조절을 하고 있다고 응답하였다.

수면 조절을 8시간 정도로 최대한 맞추려고 노력해요. 사람이 잠자고 잠에서 깬 때 가장 적절하고 활발하게 활동할 때를 맞춰서 시험하려고 해요(E 선수).

(중략)..못 자면 나도 모르게 아 그냥 이게 그냥 넘어갈 수도 있는 거고 평소엔 잠이 안 오면 자연스럽게 받아들이고 시험하는 편이에요. 잠자는 거에 되게 예민해지면 그게 영향이 있을 텐데 이게 익숙하다 보니까 받아들이고 크게 신경 안 써요(A 선수).

수면 관리에 숙면할 때와 취하지 못할 때와 매우 큰 것 같아...(중략). 오히려 잠을 자야 한다는 강박관념이 생기다 보니까 잠이 다 안 오더라고요(B 선수).

저는 숙면하면 집중력도 그다음 날 조금 더 높은 거를 알 수가 있고 시험도 잘 풀어나가는 거 같아요...(중략)(D 선수).

잠은 원래 잘 자고 숙면을 좀 잘 취하는 편이라 거의 9시간 10시간 자는 거 같아요. 게임도 그때까지만 정해 놓고 잠들기 전까지 시간이 있으니까 게임 전에 꼭 그런 식으로 맞춰놓고 해요(A 선수).

4. 훈련 관리

훈련 관리는 세부적으로 체력훈련, 기술훈련, 나만의 훈련방식 및 보강훈련으로 구분되었다. 평소 시험 일정을 확인하고 난 후부터 계획적이고 규칙적인 훈련 관리를 시작한다. 우리나라 최고의 우수 사격선수로 경기력이 뛰어난에도 불구하고 이들은 개인 시간을 없애가며 기본을 잘 지키고 있었다.

1) 체력 훈련

선수들에게 체력 요인은 가장 기본적인 사항이다. 사격은 선수 생명이 다른 종목에 비해 길다는 특성상 선수들이 모두 체력의 중요성을 체감하고 있는 것으로 조사되었다. 장시간 동안 집중하고 있어야 하는 만큼 체력이 필요하다.

이들은 근지구력에 도움을 주는 구보, 등산 등을 자주 하며, 평소에는 코어 운동, 요가, 스트레칭을 하고 있었다. 이와함께 웨이트 운동을 통해 체력을 끌어 올린다고 응답하기도 하였다. 경력이 오래된 우수 사격선수들도 본인만의 몸 상태를 잘 파악하고 체력을 올리기 위해 노력하는 것으로 나타났다.

구보랑 등산이 아무래도 근지구력에 도움을 받는 거 같아요. 그리고 코어 운동하며 요가도 많이 하고 스트레칭을 하고...(중략). 아무래도 총을 오래 쏘다 보니까 좀 근지구력이 필요해서 꾸준히 하는 거 같아요(D 선수).

근력 보강 운동을 많이 하는 편이에요. 필라테스 밴드 운동 맨몸 운동이랑 스트레칭이요. (중략)체력훈련 안 하면 이게 약간 저도 생각하는 게 바뀐 게 예전에는 그냥 훈련만 했었거든요. 지금은 체력이 받쳐줘야 가능한 거예요(E 선수).

사격 종목에서 보면 제일 중요한 거는 다른 선수들은 정신력이라고 하는데 저는 체력이 되고 몸이 되면 정신력에서 따라온다고 생각해요. (중략)...정신도 건강하고 내가 생각하는 의지대로 되더라고요. 아프면 몸이 아프면 쉬잖아요. 저는 더 끌어올려야 한다고 생각해요(E 선수).

저는 정신력과 훈련량은 본인들이 기본적으로 채워 놓은 게 있으므로 성적을 오래 유지할 수 있게 나오는 거 같고 열심히 체력 관리가 돼야 오래 유지하고 할 수 있는 거라고 생각해요(B 선수).

2) 기술 훈련

기술 훈련을 계획하며 훈련 중 기본을 중요하게 여기는 것으로 나타났다. 매일 사격 일지에 반복적으로 기록하고 나중에는 반복된 행위가 본인 사격술이라고 생각하고 장점에만 집중하는 선수도 있었다. 사격 일지로 기술 훈련 관리를 하며, 훈련할 때는 실타를 그냥 버리지 않는다는 공통점도 발견했다.

사격 일지로 일기를 쓰는데 잘한 것만 써요. 제가 오늘 잘하고 잘한 거를 쓰고 내일도 오늘과 똑같은 거를 잘했으면 그걸 또 써요...(중략)(B 선수).

기술훈련은 기본기가 가장 중요하다고 생각해요. 기본기를 까먹을 때도 많아서 항상 일지에 적어 놓고 봐요(D 선수).

나는 질적으로 기술훈련도 다르게 연습을 한다고 다른 선수들과는, 틀린 자세를 갖고 있다고 생각해요. 짧은 시간에 훈련을

짧게 끝나더라도 나는 함축된 그 농도가 좀 달라요. 집중하고 한 발을 쏘더라도 남들이 10발 쏜 건만큼 그 한 발의 조금 농도를 최대한 집중을 하려고 노력을 했던 것 같아요(B 선수).

저는 실탄을 많이 쏜 건 없었어요. 왜냐면 실탄을 많이 쏘면은 점수를 많이 의식하게 돼서 점수의식을 최대한 안 하려고 자 세훈련, 공격 발 훈련을 많이 했어요(C 선수).

3) 나만의 훈련방식 및 보강훈련

우수 사격선수들은 본인만의 훈련방식이 있는 것으로 나타났다. 시합을 앞두고 잘되지 않으면 확신이 들 때까지 2시간~4시간 서서 라도 총을 쏜다는 선수도 있었다. 선수들 스스로 만족스러운 훈련 을 하면 그날 마무리하지만 반대로 연습이 잘되지 않는 날은 ‘만 족스러울 때까지’ 하는 것으로 응답하였다.

대부분의 선수가 목표를 갖고 훈련하는 것보다 행위와 과정을 중요하게 생각했으며 국가대표 선수를 오랜 기간했어도 아직도 큰 시합을 앞두고는 개인 시간이 거의 없는 선수들이 더 많았다. 한 선수는 오랜 기간 선수 생활을 하면서 휴식도 되게 중요하다고 느 끼는 것으로 나타났다. 쉬는 것도 시합의 연속이라고 생각하며, 올 림픽 메달을 따며 정상에 자리에 올랐지만, 기술적인 것보다는 기 본적인 몸 상태를 중요시하는 것으로 나타났다.

훈련량이 많은 편이에요. 계속 훈련량을 채워서 하루에 내가 목표를 설정해 주고 예를 들어 내가 500발 그냥 오늘 하루에 다 쏘자 하고 6시 7시까지도 쏘는 거에 요거. 그리고 큰 시합 앞두고는 3개월 전부터 개인 시간을 거의 없애는 편이에요. 그래서 진짜 일반 시합도 되게 포기하고 싶을 때가 되게 많아 요. 근데 이게 내가 하루하루 열심히 한 게 있으니까 포기하 지 않더라고요....(중략)(D 선수).

올림픽 금메달 이런 거에 욕심이 있었다기보다는 그냥 내가 스스로 나에게 하루하루 만족하는 그런 거였어요. (중략)... 끈기 있게 끝까지 갈 수 있었던 거 같아요. 그것만 완벽하게 그냥 마치면 된다는 훈련을 시작하고 끝내면 그게 만족했던 거요(E 선수).

(중략)... 가장 중요했던 게 적당히 쉬어가는 것도 중요하고 적 당한 절제도 중요한 거 같아요. 쉬는 것도 시합의 연속이거든 요(C 선수).

(중략)... 선발전부터 제일 중요한 것이 혼이 담긴 훈련량에 달 린 거 같아요. 선발되고 대회 금메달을 따야 하는 목표를 오 로지 훈련량에 집중했었어요(B 선수).
사격은 야간훈련 훈련은 꾸준히 해요. 밴드 운동이라든지 아령 운동 등. 선발전 때부터 시작하는 거요(D 선수).

야간 훈련 같은 건 많이 자주 하진 않는데...(중략) 훈련한 적도 있어요. 새벽에 갑자기 자고 일어났는데 뭔가 이렇게 하면 잘

쏠 것 같아 느낌 같은 생각이 나면 이제 사격장 나가서 바로 바로 훈련하고...(중략)제가 총 쏘는 거를 재밌게 쏘려고 이제 한 거네요(E 선수).

성적이 부진했을 때 저는 충분히 좀 쉬는 거 같아요. (중략)그 냥 감독님이나 코치님한테 좀 쉬겠습니다. 그렇게 좀 하루 이 틀 쉬는 편이에요 그리고 나서 재정리를 하는 스타일이지 그 거를 끌고 가지 않는 거 같아요(B 선수).

5. 대인관계 관리

선수들은 팀 동료, 팀워크, 가족 등 좋은 관계를 유지하기 위한 노력과 절제를 통해 운동 생활에서 협조적인 대인관계를 맺는다. 사회적인 측면에서는 조직 구성원들에게 도움을 줄 수 있으며, 조 직 내·외부의 갈등을 원만히 해결하고, 선수 본인의 역할을 충실 히 수행하기 위한 대인관계 능력 함양이 필수적이다. 대인관계 관 리 차원에는 팀워크, 모범적인 행동하기, 남 신경 안 쓰기, 지도자 와 좋은 관계 유지하기 범주로 분류되었다. 선수들은 대체로 국가 대표 선수촌 합숙 생활, 단체생활 등을 통해서 본인만의 대인관계 전략을 제시하고 있었다.

1) 팀워크

대인관계를 설명함에 자신의 사례를 들어가며 선수 생활에 중 요한 부분이라 응답하였다. 특히 팀 동료나 팀워크가 안 맞으면 본인이 아무리 노력을 해도 성적이 거기서 멈춰 집중력이라 연결 이 되는 거 같다고 말하는 선수도 있었다. 평소 팀을 결정할 때 사람을 보고 팀을 결정한다는 선수들 또한 존재했다.

어떤 선수는 개인 운동이긴 하지만 팀원이 같이 생활하기에 먹 는 것도 그렇고 팀원 위주로 하는 것으로 나타났다. 이러한 이유 로 본인이 훈련도 편하게 한다면 팀워크가 안 좋고 사이가 안 좋 으면 잡생각이 많이 들어 좋지 않은 결과를 보일 수 있다고 하였 다. 훈련과 시합에 집중하고 성적을 내기 위한 본인들만의 섬세한 노력을 하는 것으로 나타났다. 대인관계가 성적에도 영향을 미치 고 자기 혼자서 아무리 성적을 잘 내는 선수라도 조직 내 사람들과 어울리지 못하면 그 능력 잘 발휘하지 못한다는 것을 알고 노 력한 사례이다.

팀 선수는 정말 중요하다고 생각해요. 저는 팀을 본 것도 사 람 보고 가는 거고 솔직히 돈보다 사람 때문에 움직였어요. (중략). 내가 잘 출발하셔서 애들에게 힘이 돼야지 이런 생각 많이 하니까 더 열심히 하게 되고 그래서 이게 동기부여도 되 고 내 주변 사람들이 정말 중요하더라고요(C 선수).

팀 동료가 성적에 영향을 미쳤던 거 같아요. 그전에는 너무 저만 생각했어요. 애가 한마디 하면 나도 똑같이 해 줘야 하 고 그런 약간 기싸움 같은 거요. (중략)이런 관계를 좀 더 빨 리 알았다면 성적이 더 좋지 않았을까 해요(B 선수).

저는 팀워크가 좋으면 내가 그 이상을 해오 도움이 되고 싶은 마음이 더 크니까(C 선수).

좀 힘든 거는 내가 생각했던 사람이라 안 맞았을 때 이게 참 어떻게 풀어야 하지라는 생각을 했을 때 그 또한 그냥 시간이 지나고 내가 그냥 괜찮다. (중략) 다른 사람 탓을 안 하고 싶어요. 그러다 보니 어찌어찌하다 보니 이렇게 인정받고 사람들도 더 많이 생겼어요(E 선수).

나도 그렇고 뭐 그제 동료들과 팀에서 대부분 기술 얘기는 안 나와도 우수선수들이 된 상태에서는 기술은 어차피 내가 하기 나름이니까 이게 어느 순간부터는 인간관계더라고요(B 선수).

나만 잘하면 다른 사람도 다 이제 도와줄 수 있다고 그렇게 생각을 했던 거죠. (중략).. 그러면 이제 서로 나를 받아들이면서 좋은 효과가 일어난 거 같아요(C 선수).

어떻게 보면 사격이 개인적인 종목이긴 한데 팀에 그런 대인 관계가 제 정신력에 영향을 미치는 건 내 사람으로 인해서 내 생활이 무너지는 경우도 많이 있고 사람으로 인해서 동기부여도 많이 되는 거 같아요...(중략)(D 선수).

2) 모범적인 행동하기

선수들은 모두 평소 말과 행동에서 드러나는 됃됨이의 진정성을 알고 팀을 위해 베풀고, 양보하고, 헌신하는 행동을 하며 좋은 관계를 유지하기 위한 전략을 실행하고 있었다. 본인이 먼저 손해를 보더라도 누군가에게 더 많이 베풀고 힘이 들 때 위로하고 비난하지 않는 모범적인 행동은 지금 당장 나에게 이득이 되지 않더라도 멀리 보면 사회적으로 좋은 평판이 온다는 것을 잘 알고 실행하고 있었다.

평소 우수 사격선수들은 선배, 후배, 동료, 스승과 제자의 관점에서 모범적인 행동을 하려고 노력하고 있었다. 어떤 선수는 다른 사람에게 피해를 주지 않는 것이 제일 편하다며 본인이 할 일을 대신시키는 일은 없다고 했다.

평소 내가 나를 위해 정말 열심히 했지만, 그다음에는 사람들을 위해서 내가 좀 희생하면 운동도 편하게 하고 더 행복한 거로 생각해요(C 선수).

남들한테 피해 안 주고 그 사람들에게 어쨌든 망치지 않기 위해 노력을 하는 일 이게 시간이 지나고 나면 사람들이 나를 알고 이제 그러면 이제 서로 나를 받아들이면서 좋은 효과가 일어난 거 같아요(D 선수).

저는 사람들 말에 굉장히 경청을 잘하려고 해요. 제가 먼저 말을 많이 하기보다 상대방 말을 잘 들어주면 위로도 잘되고 그로 인해 그 사람은 저를 잘 믿어주는 계기가 되는 거 같아요(E 선수).

평소 먹는 거 하고 싶은 거 양보하고 챙겨주는 편이에요. 먹고 싶은 음식 먹게 하고 그렇게 했을 때 그게 제가 더 마음 편하고 애들 한번 챙기니까 자꾸 챙기게 되더라고요(B 선수).

3) 남 신경 안 쓰기

모범적인 행동하기와는 반대로 ‘남 신경 안 쓰기’ 범주도 나타났다. 소문이나 대인관계에 문제가 있어도 남들이 알아주길 바라는 사람이 아니기에 남의 시선 때문에 더 부담이 가는 상황이 많이 있어도 시합을 위해 굳이 그 감정을 갖고 가지 않는다는 응답도 있었다. 주변의 복잡한 상황들이 생기면 ‘그냥 내 것만 하자’라는 생각으로 신경을 쓰지 않거나 상관하지 않는 모습도 보였다. 이러한 현상들은 힘든 시합 준비과정에서 선수 본인의 좋은 성적과 기량에 집중하고 필요 없는 에너지를 낭비하고 싶지 않다는 전략으로 해석된다.

대인관계가 성적에 영향이 많이 준다고 생각 안 해요. 저는 개인 사대 박스 안에 들어가면 이제 나와 총만 있으면 이제 상관없다고 늘 생각하거든요. (중략) 그냥 내가 사회생활하기 위해서 어느 정도 자원만 있으면 그냥 방패가 있고 없고의 차이라고 생각을 해요(A 선수).

저는 내가 손해 보더라도 그냥 이해하고 넘어가 내 스타일이라 대인관계라든지 소문... 이런 거 크게 신경 쓰지 않는 거 같아요(D 선수).

저는 남 신경 크게 안 쓰는 스타일이에요... 소문이라든지, 성적이라든지... 더 복잡해지고 잡생각도 많아지고... 그냥 저만 생각해요(B 선수).

남 신경 쓰다 보면 시합 때까지 감정을 가지고 가는 경우가 있었어요. 그 뒤로부터 최대한 신경 안 쓰려 사격장 사람들 사적으로 잘 안 만나고 제가 좋아하는 다른 거에 더 집중하려고 해요(C 선수).

4) 지도자와 좋은 관계 유지하기

운동선수들이 효과적인 경쟁을 하기 위해서는 지도자와의 좋은 관계가 무엇보다 중요하다. 특히 사격은 종목 특성상 선수 생명이 길고 스스로 마인드 컨트롤을 하지 못하면 절대 명중할 수 없는 종목이다. 우수 사격선수들은 사격 기량이 높아질 수 있었던 계기로 사격의 재미를 느끼고부터라고 답변하였다. 그 배경에는 지도자의 역할이 아주 컸다는 것을 알 수 있었다.

본인이 세계적인 무대를 재미있게 즐기까지의 과정에는 스스로 열심히 노력하는 과정이 중요하지만 더불어 그런 환경을 만들어 줄 수 있는 지도자가 함께 있었기에 가능한 일이었다. 본인에 대한 이해도가 낮은 상황에서 서로 이해하지 못하고 갈등이 빚어져 선수 본인이 포기하며, 그냥 가는 부분들이 생겼기 때문에 그 것들이 성적에도 큰 차이를 보인 것으로 나타났다. 의사소통을 중

요하게 생각하는 선수들은 지도자와 의사소통을 해서 좋은 결과를 이끌어 나가는 것이 시합의 궁극적인 목표와 전략이라고 했다.

연구 참여자들은 의사소통을 통해 훈련 방법 등을 지도자와 의논하며, 시합 중 긴장과 두려움을 잘 풀어주고 대회를 이끌어내 최상의 성적을 만들어낸 경험을 진술하였다. 따라서 선수들은 지도자가 선수 개개인의 특성을 잘 파악하고 이를 잘 컨트롤 해줄 때 시합을 잘 풀어나갔다. 또한, 사격에 재미를 느끼는 데 많은 도움이 된 사례를 중요하게 손꼽으며 답변하였다.

감독님이 저한테 긍정적인 영향을 많이 주셨어요. 어떤 선수들은 안 맞는 사람도 있다고 했는데 나는 이제 어쨌든, 지도자면 그분이 얘기하는 거를 좀 믿고 내가 행동에 옮기는 거예요. (중략)나에게 도움을 주려고 오신 분이기에 때문에 나는 거의 믿었어요(E 선수).

기록이 안 나오기보다는 총 쏘는 게 무섭고 남들이 내 기록 보는 게 무섭고 그랬는데 혼자 식히다가 코치님께 가볍게 그냥 툭 던지며 말했는데 그때부터 이제 보살펴주셨어요. (중략)...그때부터는 제가 코치님과 신뢰가 쌓이기 시작한 거 같아요(A 선수).

지도자가 저를 믿는 것만큼 든든한 백이 없는 거 같아요. 제가 만약 못하더라도 지도자는 저를 제일 잘 아시는 분이고 그때 당시에 실제로 끝까지 믿어주셨던 그런 부분들이 제가 여기까지 오고 노력을 하는데 깊은 원동력이 된 거 같아요(B 선수).

지도자가 외적 동기 네가 이거 하면 뭐 돈이 얼마 이런 게 아니라요. 너 자신을 계속 절제하고 제어하고 (중략)이런 거를 네가 한번 느껴봐라. 그러면서 이제 사격이 재밌는 거지요. (중략) 격발이 만약에 뭐 100g이라 그러면은 이걸 99.9999까지 당겼다가 내가 놓 수 있는 그런 내가 판단력과 이런 거에 대해서 너무 재미를 느끼게 해준 게 지도자예요. 그런 지도자 덕분에 동기부여가 되면서 굉장히 저한테는 영향이 컸죠. 사격의 재미를 알게 됐으니까요(E 선수).

올림픽 결선 들어가기 전에도 다리도 너무 떨리고 기절하는 줄 알았는데 감독님이 들어가기 전에 여기 있는 선수들이 너보다 잘난 사람들이다. (중략)...확실히 도움이 아주 컸던 거 같아요(A 선수).

세계선수권대회 때 완전 정신 못 차리고 똥오줌 못 가리고 그러고 있는데 코치님이 부르더니 '너 금메달 딸 거야. 원래 연습 때도 안 나왔잖아. 그냥 해 하셨는데 그런 도움을 받고 그 뒤로는 뭔가 긴장이 확 풀리며 내 것만 집중하다 보니 금메달을 딸 거 같아요(B 선수).

기술적인 부분보다는 전반적인 내 생활, 훈련, 시합에 대한 심리상태에 영향을 많이 미친다고 생각을 해요(C 선수).

6. 자기관리 효과

오랜 선수 생활을 했어도 우수 사격선수들의 끊임없는 도전과 철저한 자기관리는 선수들이 정상의 자리를 오랜 시간 꿰차고 지키고 있는 이유로 충분했다. 연구 참여자들의 자기관리 효과는 긍정적인 효과, 부정적인 효과로 나타났다.

1) 긍정적인 효과

선수들은 자기관리를 잘했을 때 자신감이 생긴다고 응답하였다. 또한, 본인이 시합 준비를 열심히 했다는 거에 대해서 긍정적으로 작용을 했다고 답하였다. 어떤 선수는 개인 생활을 모두 포기하며 시합을 더 열심히 준비했을 때는 포기하지 않는 의지가 다른 거 같다고 했다. 현재의 자신의 모습이 재능보다 끊임없는 자기관리의 결과라는 선수가 대부분이었다. 자기관리를 매일 규칙적으로 하는 선수는 자기관리를 잘했을 때부터 성적이 좋아졌다고 진술하였다. 또한, 잠자고 일어나는 것과 같은 것들을 매일 훈련 시간에 맞춰서 하다 보니 성적이 오르고 아직 사격이 재밌었다고 자기관리에 대해 자신감 있는 표정을 지으며 흐뭇해하였다.

열심히 준비했을 때는 그래도 안 풀릴 때 포기는 안 하거든요. (중략)...열심히 준비했을 때는 안 돼도 그거를 꼭 잡고 가려고 하는 그런 의미가 있는 거 같아요(D 선수).

저는 재능은 일부기 때문에 준비를 열심히 한 사람이라 안 한 사람이라 결국 긴 호흡을 하는 선발전에서는 티가 나는 거 같아요, 연습 또는 시합 때 열심히 하면 긴장도 이기게 되더라고요(C 선수).

자기관리를 하고부터 사격이 재밌어지기 시작한 게 실업팀 들어와서 계기가 생긴 거 같아요. (중략)뭔가 내가 열심히 하기 위해서는 자기관리를 한 단계 한 단계 밟아 가다 보니까 자신감도 생기고 성적이 오르니까 당연히 재밌어졌고 지금도 되게 재밌어요(E 선수).

2) 부정적인 효과

반대로 몸 관리를 못 했을 때는 자신감이 없었던 것 같다고 응답했다. 결국, 평소에 관리를 못 했다는 생각으로 인해 자신감이 조금 부족한 상태가 되었고, 이 상태로 시합을 하게 되는 경우가 있었던 것 같다고 답했다. 어떤 선수는 훈련을 너무 많이 했을 때 생각이 복잡해지고 부담감이 생길 때가 있어 짧게 본인 것만 하고 끝낸다는 선수도 있었다.

자기관리는 총을 오래 쏘다 보니까 그냥 해 오던 대로 해요. 어느 순간부터 시합 준비하며 너무 훈련을 많이 하고 더 신경 쓰다 보니까 더 불안한 거예요. 훈련으로 한 만큼 안 나오니까 더 실망이 크고 오히려 더 자존감이 더 내려갔었어요. (중략)...훈련 너무 많이 했을 때 그 생각도 복잡해지고 부담감도 있고 딱 내 것만 짧게 하면 되는 거 같아요(C 선수).

내가 준비가 덜 된 시합은 아무래도 잘 돼도 쉽게 저준다고 해야 할까요. 그런 차이가 있는 거 같아요(D 선수).

열심히 준비하지 못한 시합은 보면 본선에서는 어떻게 잘 싸서 결선에 올라가도 결선에서 좀 밀리는 경향이 있더라고요... (중략)(A 선수).

연구결과를 요약하면 다음 <표 3>과 같다.

표 3. 연구 결과 요약

1. 신체 관리	2. 정신 관리	3. 생활 관리	4. 훈련 관리	5. 대인 관계 관리	6. 자기 관리 효과
음식조절	긍정적 사고	규칙적인 생활	체력 훈련	팀 워크	긍정적인 효과
부상 예방과 치료	자신감	신앙생활	기술훈련	모범적인 행동하기	부정적인 효과
컨디션 조절	집중력 증진	수면 관리	나만의 훈련방식 및 보강훈련	남 신경 안 쓰기	
생리 주기 상태 관리	마음 비우기			지도자와 좋은관계 유지하기	
	불안극복 및 긴장조절				
	스트레스 관리				
	이미지 트레이닝				
	혼잣말				
	행동루틴				

V. 논의

우수 사격선수들은 사격경기 상황에서 경기 수행력을 우수하게 유지하고 극대화하기 위한 자기관리 전략이 있다. 선수들은 최상의 경기력을 발휘하기 위해 노력하는데, 이러한 우수한 경기력은 평소 신체 관리, 정신 관리, 생활 관리, 훈련 관리, 대인관계 관리, 자기관리 효과 등으로 자기관리 전략 수행력 향상과 직결되어 여러 가지 특성으로 영향을 미치는 것으로 알려지고 있다.

자기관리는 스스로 자신의 목표 달성을 위해 행동 조절에 초점을 맞추어 구체적인 목표를 추구한다(김병준, 2003). 이러한 자기관리 전략은 선수들에게 있어서 가장 기본이 되는 행동 양식이며, 성공적인 선수로서의 조건으로 여겨지고 있다(김병준, 2003). 이에 본 연구에서는 우수 사격선수들의 자기관리 전략에는 어떠한 특성이 있는지 알아보고자 한다. 이러한 목적을 달성하기 위하여, 대한 사격연맹에 등록된 전, 현직 국가대표 사격선수 중 세계선수권대

회와 올림픽 대회 입상자 5명을 선정하였으며, 심층 면담 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

사격의 경기력 향상을 위한 자기관리 전략인 신체 관리 전략, 정신 관리 전략, 생활 관리 전략, 훈련 관리 전략, 대인관계 전략, 자기관리 효과 중에서 가장 영향을 많이 미쳤던 영역은 정신 관리 전략과 대인관계 전략이라 논의될 수 있다.

1. 신체 관리

평소 시합 준비과정에서 우수 사격선수들을 대상으로 행한 신체 관리전략은 심층적 접근의 영향이 크다. 선수들은 시합 전 손과 몸이 부을 수 있는 음식 섭취를 하지 않도록 음식조절을 하고 있었다. 음식조절은 최상의 경기력 수행을 위한 선수들의 꾸준한 노력으로 평소 시합을 준비하기 위한 자기관리 전략이라 볼 수 있다. 집중력에 도움이 되는 음식으로 영양제, 비타민, 장어, 과일, 채소 등을 먹고 시합 전 몸에 해로운 술과 탄산음료 등 늦은 시간의 커피 섭취는 피하고 있었다.

특히, 부상 예방과 치료 방법으로 어깨 부상과 허리가 좋지 않으면 주사 치료와 물리치료 등 전문적인 치료를 받고 있는 것으로 나타났다. 연구 참여자들은 재활에 노력을 기울이며, 몸 상태를 파악하고 상태가 좋지 않을 때는 충분한 휴식으로 컨디션 조절하는 등 세부적인 전략으로 자기관리 전략을 사용하고 있었다. 대륙 운동선수들의 자기 전략을 허정훈 등(2001) 연구와 비교해 보면, 더욱 심층적인 정보를 나타내고 있다. 허정훈 등(2001)은 한국의 대학대표선수 122명(남:91, 여:31)이 평소 훈련과 시합 시 자기관리를 위해 마사지하기, 부상 예방과 치료, 몸 상태 조절, 웨이트 트레이닝 등으로 최상의 경기력 발휘를 위해 노력하며, 이가 일상적으로 사용하는 자기관리 전략이라 하였다.

김한별, 남정훈(2010)은 사격선수들의 자기관리 전략 중 신체 관리 요인이 높게 나타난 것은 선수의 신체가 바로 사격의 경기 수행력과 직결되기 때문으로 판단하였다. 이러한 결과는 경기력이 뛰어난 우수 사격선수들의 경우 오랜 선수 생활에서 얻은 다양한 경험과 행동에서 비롯되어졌을 것으로 판단할 수 있다. 대부분의 선수는 부상 예방을 위한 전략에서 시합 직전에 운동을 조심하고 무리가 가는 행동은 하지 않으며, 몸 상태가 좋지 않으면 조절해서 운동하거나 쉬는 행동은 선행 연구의 결과와 일치하는 경향을 보인다(허정훈, 유진, 2004).

또한, 본 연구의 응답자인 여성 사격선수들의 경우 생리 주기에 따른 호르몬의 변화로 인해 생리통 등의 생리적인 현상이 운동 방해요소로 나타나지 않는 것으로 나타났다. 김예지(2014)는 여자 선수들의 체력은 생리 주기에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였으나, 심리상태는 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다는 결과로 보아 본 연구와 부분적으로 일치하는 결과를 나타내는 것으로 유추할 수 있다.

생리 주기에 따른 여자 선수들의 개인적인 특성과 환경적인 부분을 고려하여 좀 더 심층적이고 다각적인 연구가 필요할 것으로 생각한다. 이러한 측면에서 본다면, 우수 사격선수들은 시합에서

최상의 결과를 얻기 위해 평소에도 신체 관리를 하는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 스포츠 상황에서의 행동 이해와 함께 새로운 이론을 구축하는 데 심층적 접근의 질적 연구방법이 매우 유용함을 알 수 있다(허미화, 1994; Martens, 1987).

2. 정신 관리

사격은 기록경기로써 심리적 전략의 정신관리가 무엇보다 중요하다. 사격선수들의 경기력 향상 방법에 관한 연구(강현민, 김덕천, 한철언, 손종열, 하용용 1998; 장덕선, 1996; 한명우, 2007)는 정신 관리에서 긍정적 사고, 자신감, 집중력 증진, 마음 비우기, 불안극복 및 긴장조절, 스트레스, 이미지 트레이닝, 혼잣말, 본인만의 행동 루틴 등의 심리요인을 중요한 변인으로 보고 있으며, 선수들은 이러한 심리요인들을 개인의 조절 능력 향상 목적으로 시행하고 있다.

우수 사격선수들은 신기록을 경신할 때와 세계선수권대회 올림픽 대회에서 메달을 땀을 때 제일 중요한 요인으로 자신감과 집중력이라고 언급하였다. 응답자의 대부분은 고도의 집중력을 발휘하기 위해 특별히 하는 관리보다 꾸준한 훈련 과정을 거치게 된다고 하였다. 사격일지를 쓰고 긍정적인 사고를 하며, 사격에 재미를 느끼는 것이 집중력 관리라고 언급하였다. 장정운(2012)은 훈련 일지에 심리기술훈련 내용 및 자신의 구체적인 일일 목표를 설정하여 작성하게 함으로써 선수로서의 지속적인 동기를 부여하였으며 이는 훈련을 체계적이고 집중적으로 하는 데 도움을 주었다고 하였다.

김한별, 남정훈(2010)의 연구결과와 같이 선수들이 사격의 경기력 향상을 위한 자기관리 전략에서 정신관리 요인을 중요하게 인식하고 있음을 알 수 있다. 항상 교만하지 않고 겸손함을 갖는 것이 우수 선수를 오래 유지하는 정신 관리라는 점에서 의미 있는 연구결과를 도출할 수 있었다. 우수선수와 그렇지 않은 선수들의 차이는 대체로 체력이나 기술 수준의 차이보다 심리상태나 정신력에 좌우 된다(임신자, 2006). 경력이 많거나 우수한 선수는 집중 전략이 구체적이면서 내용에도 깊이가 있는 것으로 알려져 있다(Orlick, & Partington, 1988).

집중력은 우수선수들이 선천적으로 타고난 것이 아닌 본인들의 끝없는 연습과 열정으로 향상할 수 있는 심리기술(psychological skill)이다. 세부적으로는 의도적으로 시합 상황과 똑같이 만들어진 기록사격 환경을 통해 긴장감 유지를 하였으며, 본인만의 심리적인 불안요인 극복 방법을 잘 찾아서 적용하고 있는 것으로 나타났다.

장정운(2012)의 연구에서는 선수들의 불안정한 상태는 경기력 저하를 가져온다고 보고하고 있으며, 유진과 장덕선(1996)은 우수한 선수들은 인지 심리적 전략 상황에서 개인 특유의 정신이완법을 개발하여 사용하고 있으며, 높은 자신감 속에서 성공 및 과정에 대한 목표를 뚜렷하게 실행하려는 의지를 보인다고 하였다. 이처럼 우수선수들의 정신관리는 평소 연습 상황과 시합 상황에서 선수가 느끼는 불안감 및 두려움, 초조함 등 심리적 문제를 이겨내고 극복하여 최종적으로 자신감을 느끼는 전략을 말한다. 이는

박석래(2003)의 연구와 일맥상통하였으며 긍정적인 생각을 하고 불안 대처능력이 높다는 의미를 내포하고 있다고 할 수 있다. 우수 선수들은 자신감, 집중력, 실수에 대한 대처능력이 높은 것으로 보고되고 있다(김석일, 2005). 따라서 경기 수행력이 뛰어난 국내 우수 사격선수들의 경기력이 좋을수록 자기관리를 잘한다는 현재까지의 연구 결과들(김병준, 2003; 김중욱, 조민선, 김현식, 2007; 박석래, 2003)과 비교할 때 당연한 결과라는 것을 알 수 있었다. 허정운 등(2001)의 연구에 따르면 우수한 선수가 되고, 그러한 위치를 오랫동안 유지하기 위해서는 정신적인 측면이 강해야 하며, 자기관리의 측면에서도 철저해져야 함을 의미한다.

3. 생활 관리

우수 사격선수들의 생활 관리는 자신의 마음을 잘 다스리고 현상을 이해하는 데 노력해야 함을 언급하고 있다. 이러한 진술은 한국 고유의 자아 성찰적인 자세의 한 국면을 발견하게 된다는 연구와 비슷한 맥락을 찾아볼 수 있었다(유진, 장덕선, 1996). 일정대로 정해진 시간에 일어나고, 식사하고, 훈련하는 생활과 시합 전 무리하게 술 담배 같은 자극적인 음식을 피하고, 생활 절제 등 국가대표 선수 생활 자체가 절제라는 생활습관을 가지며, 규칙적인 생활로 연습에 집중하려는 노력을 의미한다(허정운 등, 2001).

선수들에게 있어서 신앙생활은 중요한 부분은 아니었으며, 수면 조절 또한 운동선수들의 몸 컨디션과 수면 조절 등을 통한 신체적인 몸 관리 부분에서 여자 선수들이 남자 선수들보다 관리를 더 잘하는 것으로 나타났다. 김종민(2008)의 연구결과로 나타난 것처럼, 선수들은 무리하지 않는 한도에서 컨디션에 맞게 수면 조절을 잘 이행하고 있었다.

4. 훈련 관리

훈련관리는 선수들이 연습에 최선을 다하는 것과 규칙적인 훈련 및 부족한 개인 연습으로 훈련에 집중하려는 노력을 의미한다는 강구민, 김성훈, 권승민, 이한우(2009)의 연구결과처럼 본 연구의 우수 사격선수를 또한 체력훈련, 기술 훈련, 자기만의 훈련방식 등의 훈련관리 방식 등의 세부적인 자기관리를 하고 있었다(허정훈, 유진, 2004). 선수들은 평소 시합 일정을 확인한 후 체력훈련, 기술 훈련, 나만의 훈련방식 등 계획적이고 규칙적인 훈련관리를 한다. 경력이 오래된 우수 사격선수들도 본인의 몸 상태를 잘 파악하고 체력을 관리하는 것으로 나타났다.

체력 관리에서 선수들이 주요하게 생각하는 요인은 근지구력과 기초체력이었다. 또한, 이를 유지 및 향상하는 노력으로 웨이트, 구보, 등산, 밴드 운동, 스트레칭 등 체력 관리를 하며 시합 직전에 무리가 가지 않는 행동을 하지 않는 것으로 나타났다. 김한별, 남정훈(2010)은 개인 연습을 통하여 체력과 기술을 향상하기 위한 훈련을 관리하고 있다고 언급하였다. 사격선수들의 체력 요인을 분석한 장갑석, 류지선(1993)연구에 의하면, 사격선수들은 우수한 사격 결과를 얻기 위하여 무엇보다도 체력이 뒷받침되어야 한다는

것을 인지하고 있는 것으로 나타났다.

5. 대인관계 관리

우수 사격선수들은 대인관계 전략으로 팀워크, 모범적인 행동하기, 남 신경 안 쓰기, 지도자와 좋은 관계 유지하기 등을 하는 것으로 대인관계 관리 또한 선수들에게 있어 중요한 자기관리로 판단된다. 허정훈(2001)은 그의 연구에서 스포츠팀 단합이 집단 응집력과 개념적 유사성에도 불구하고 집단주의적이고 관계 지향적인 우리 문화적 특수성을 반영하는 개념임을 예상할 수 있다고 하였다. 우수선수들의 경우 경쟁 구도 관계나 시합 상황에서 지도자와의 관계는 무엇보다 중요한 부분을 담당한다. 시합 중 긴장과 두려움을 컨트롤할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 중요한 요인으로 작용하며 우수 사격선수들 또한 강조하는 부분이었다. 김지혜(2014)는 사격 지도자들의 경우 선수들에게 경기 수행 시 항상 잘 할 수 있다는 자신감을 심어주고 연습 및 훈련에 자기관리에 대한 중요성을 인식시켜 주어야 한다고 강조하였다. 지도자와의 관계는 기록적인 부분보다 전반적인 심리상태에 영향을 많이 미치는 요인이다.

결국, 지도자와의 의사소통을 통해 좋은 결과를 이끌어 나가는 것이 선수와 지도자 간에 형성하여야 할 시합의 궁극적인 목표와 전략일 것이라 사료 된다. 우수 사격선수 개개인의 장단점을 파악하고 부족한 점을 보완해나가는 과정은 선수들과의 소통과 믿음, 재미를 느끼는데 중요한 과정이라 할 수 있다.

타인의 관심과 지지는 패배에 대한 스트레스와 실패감을 감소시킨다(유진, 1997)는 연구와 같이 우수 사격선수들은 모두 평소 말과 행동에서 드러나는 됃됨이의 진정성을 알고 팀을 위해 베풀고, 양보하고, 헌신하는 행동을 하였다. 이렇듯 좋은 관계를 유지하기 위한 원활한 의사소통이 전략임은 의심할 여지가 없다. 효과적인 의사소통 능력은 개인과 팀 성공에 필수적인 요인이다(Orlick, 1990). 따라서 우수 사격선수 자기관리 전략 중 대인관계 관리는 경기력 수행과 관련이 있다고 판단되며 올바르게 협조적인 대인관계는 성적에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

6. 자기관리 효과

하키 선수들을 대상으로 진행된 자기관리 행동과 스포츠 자신감의 관계를 나타내는 김중이(2012) 연구에서 자기관리 행동의 하위 요인인 정신력, 훈련, 대인관계, 몸 관리는 스포츠 자신감에 유의한 영향을 미친다고 언급하였다. 또한, 이한국(2015)은 자기관리와 자신감과의 관계에서 자기관리가 경기 수행 중 나타날 수 있는 자신감에 정(+)적인 영향을 미친다고 보고하였다. 이는 본 연구결과와도 일치한다. 즉, 자기관리를 잘하는 것은 경기력에 긍정적인 영향을 미치며, 반대로 자기관리를 전략적으로 하지 않는 경우 우울감, 불안감 등의 심리적인 요인으로 인해 경기력에 부정적인 영향을 미친다고 볼 수 있다.

우수선수들의 경우 대부분이 본인의 타고난 재능과 능력과는

관련이 적다고 한다. 신체적 조건을 배제하고 재능이 적은 선수가 재능이 풍부한 선수를 경쟁상황에서 이길 수 있는 비결은 다른 아닌 노력이다. 예를 들면, 올림픽이나 국제대회에 참가하는 우수선수들은 최상의 경기 수행을 위해 시합 전부터 원하는 목표를 분명하게 설정하고, 땀에 흠뻑 젖어 훈련에 열중하며, 단체훈련 외에 개인훈련을 통해 자신의 단점을 보충하는 것이다(장덕선, 김용승, 유진, 안현숙, 2005). 즉, 우수선수들은 평소 생활 속에서도 시합을 준비하고 철저하고 자신 있게 자신을 관리한다는 것이다. 우수 사격선수들의 끊임없는 도전과 철저한 자기관리는 한계를 뛰어넘을 열정과 노력이다. 이는 선수들이 정상의 자리에 오랜 시간 지키고 있는 이유로 충분했다.

우수사격 선수 관리전략을 모형으로 도식화 하면 다음 <그림 1>과 같다.

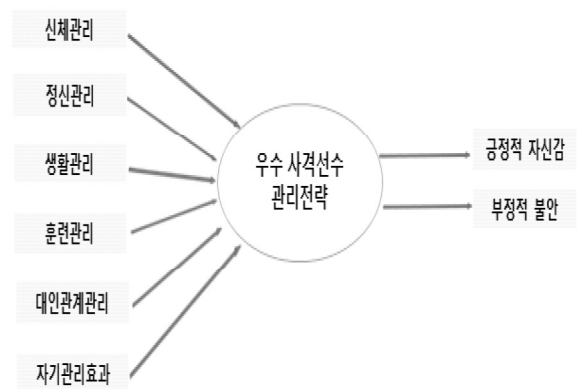


그림 1. 우수 사격선수 관리전략 모형

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 사격 우수 국가대표 선수들을 대상으로 평소 생활과 시합, 준비과정에서 자기관리 전략이 어떠한지 탐색하는 데 그 목적이 있다. 나아가 연구 참여자가 경험한 자기관리 전략의 효과적인 의미를 부여하고 이에 관한 내용과 해석을 통해서 현상들을 심층적으로 기술하며 이해하고자 했다. 연구의 목적을 달성하기 위해 국가대표 선수의 자기관리 전략에 관련한 선행 연구를 고찰하고 전문가(스포츠심리학 교수 1인, 스포츠심리학 박사 1인) 회의를 통하여 인터뷰 가이드라인을 작성하였다. 심층 면담은 연구 책임자가 진행하였다.

본 연구 참여자들은 대한사격연맹에 등록된 전·현직 국가대표 사격선수 5명이다. 세부종목, 나이, 남녀 구분 없이 세계선수권, 올림픽 대회에서 메달을 획득한 선수를 모집단으로 선정한 뒤 판단 추출방법(purposive sampling)을 이용하여 연구를 진행하였다. 연구 참여자에게 반구조화된 질문지를 이용하여 심층 면담을 진행하였

다. 연구를 수행한 결과는 다음과 같다.

우수 사격선수들의 경기력에 영향을 미치는 요인을 신체 관리, 정신 관리, 생활 관리, 훈련 관리, 대인관계 관리, 자기관리 효과 등의 6개 일반영역과 세부영역으로 범주화하였다. 신체관리 전략 세부영역으로는 음식조절, 부상 예방과 치료, 컨디션 조절, 생리주기 상태 관리 등의 세부영역이 도출되었다. 또한, 정신관리 전략에서는 긍정적 사고, 자신감, 집중력 증진, 마음 비우기, 불안극복 및 긴장조절, 스트레스, 이미지 트레이닝, 혼잣말, 본인만의 행동루틴 등의 세부영역이 있었다. 생활관리 전략에서는 규칙적인 생활, 생활 전제, 신앙생활, 수면 조절로 등으로 생활 관리의 세부영역이 도출되었다. 훈련관리 전략의 세부영역으로는 체력훈련, 기술 훈련, 나만의 훈련방식 및 보강 훈련 등으로 도출되었다. 대인관계 전략에는 팀워크, 모범적인 행동하기, 남 신경 안 쓰기, 지도자와 좋은 관계 유지하기 범주로 세부영역으로 분류되었다. 마지막으로 자기관리 효과는 긍정적인 효과와 부정적인 효과의 세부영역으로 도출할 수가 있었다.

2. 제언

본 연구는 심층 면담을 통해 우수 사격선수의 자기관리 전략이 경기력에 어떠한 영향을 미치며, 각 요인과 그 특성을 규명하였다. 연구자는 이를 통해 의미 있는 결과를 도출하였다. 본 연구의 결과를 토대로 후속 연구를 위한 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 사격선수들의 자기관리 전략이 경기력에 영향을 미치는 직, 간접적인 매우 중요한 요인임을 확인하였다. 이러한 결과는 사격선수의 경기력 수행 향상에 실질적인 도움이 되는 답론을 기대 및 생산할 뿐 아니라 사격선수 관리 시스템, 지도자 훈련 프로그램 개발 등 여러 가지 개선에 유용한 정보를 제공할 것이다. 또한, 본 연구의 논의를 통해 얻게 된 시사점은 고정된 과녁을 대상으로 수행하는 다양한 스포츠 종목으로 확대하여 새로운 답론을 생산하고 형성하는 과정에 필요한 기초자료로 제공되어야 한다.

둘째, 본 연구에서는 우수 사격선수를 대상으로 질적 연구방법을 실시하여 의미 있는 결과를 도출하였다. 그러나 선수들의 자기관리 전략만이 경기력에 영향을 미친다고는 설명할 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 경기력에 영향을 미치는 요인들을 포괄적으로 논의할 수 있도록 다른 변수들을 고려해야 할 것이다. 그리고 세부영역 간의 관계 및 현상이 어떻게 달라지는지에 대한 사례연구들과 그에 따른 추적조사가 병행되어야 할 것이다. 이러한 연구를 통해 더 많은 자료가 확보될 수 있을 것으로 제언한다.

참고문헌

- 강구민, 김성훈, 권승민, 이한우(2009). 태권도 선수들의 자기관리전략이 인지된 경기력에 미치는 영향. *대한 무도학회지*, 11(2), 205-219.
- 강현민, 김덕천, 한철언, 손종열, 하용용(1998). 심리적 훈련에 의한 사격선수의 경기력 향상방안. *한국 사회체육학회지*, 9(1), 463-473.
- 구진경(2002). 여자육상선수의 경기 전 상태 불안과 경기력의 관계. 미간행 석사학위 논문, 수원대학교 교육대학원.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리 행동측정. *체육과학연구*, 14(4), 125-140.
- 김석일(2005). 여자 축구선수의 심리기술과 자기관리의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 16(2), 223-243.
- 김영제(2005). 대학아마추어 스키선수들의 각성 추구 행동 분석. *코치능력개발지*, 7(1), 95-112.
- 김예지(2014). 여자운동선수의 월경주기와 운동 수행능력의 관계. 미간행 석사학위 논문, 한국체육대학교 대학원.
- 김종민(2008). 축구선수의 성별과 소속 및 경기력에 따른 자기관리 능력. 미간행 석사학위 논문, 울산대학교 대학원.
- 김종욱, 조민선, 김현식(2007). 스포츠지도자의 리더쉽과 선수의 자기관리 및 경기력의 관계. *한국체육학회지*, 46(6), 335-34.
- 김종이(2012). 하키 선수들의 자기관리 행동과 심리적 기술이 스포츠 자신감에 미치는 영향. 미간행 박사학위 논문, 조선대학교 대학원.
- 김지혜(2014). 사격선수들의 자기관리 행동과 심리적 기술이 스포츠 자신감에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 우석대학교 교육대학원.
- 김한별, 남정훈(2010). 사격선수들의 자기관리 전략. *코칭능력개발지*, 12(4), 41-48.
- 박석래(2003). 고등학교 운동선수들의 자기관리 전략분석. 미간행 석사학위 논문, 순천대학교 대학원.
- 박성진(2007). 국가대표 사격선수의 경기력에 영향을 미치는 요인분석. 미간행 박사학위 논문, 세종대학교 대학원.
- 유진, 장덕선(1996). 스포츠심리학: 최고수행을 위한 올림픽 선수들의 정신적 준비와 전략. *한국체육학회지* 35(2), 125-142.
- 유진, 장덕선(1996). 스포츠심리학: 최고수행을 위한 올림픽 선수들의 정신적 준비와 전략. *한국체육학회지* 35(2), 125-142.
- 이용인, 윤대현, 권인선, 정태상(2005). 고등학교 사격선수의 스트레스 요인과 해소방법. *한국스포츠리서치*, 16(4), 41-51.
- 이한국(2015). 엘리트 탁구선수의 자기관리가 자신감 및 운동 만족에 미치는 영향. 국내 석사학위 논문, 한국교원대학교 대학원.
- 임신자(2006). 태권도 선수 자기관리 전략 비교연구. *한국 여성 체육학회지*, 20(5), 89-79.
- 장갑석, 류지선(1993). 10M 소총사격 시 신체 안정성의 남녀 차와 기록

- 과의 관계. 한국체육대학교 부설 체육과학연구소 논문집, 12(1), 75-81.
- 장경선(2014). 놀이치료자의 부모 상담 체험에 관한 현상학적 연구. 미간행 박사학위 논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 장덕선(1996). 우수선수 최고수행의 심리적 경험(심층적 접근). 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 장덕선, 김용승, 유진, 안현숙(2005). 우수 사격선수를 위한 정신훈련 지침서. 서울: 국민체육진흥공단 체육과학연구원.
- 장덕선, 허정훈(2004). 집중루틴 훈련을 이용한 수행향상 사례연구. 코칭능력개발지, 6(2), 33-43.
- 장정윤(2012). 사격과 양궁선수의 심리기술훈련이 심리 변인과 수행력에 미치는 영향. 미간행 박사학위 논문, 전남대학교 대학원.
- 조현익, 소영호(2007). 체육계 대학생의 분노와 자아존중감 및 우울. 한국체육학회지, 46(1), 295-307.
- 한명우(2007). MBTI와 REBT 상담을 활용한 심리기술훈련이 중학교 남자 사격선수의 심리 변인과 경기력에 미치는 효과에 대한 단일 사례연구. 한국스포츠심리학회지, 18(4), 61-92.
- 허미화(1994). 질적 사례연구법. 경기: 양서원.
- 허정운, 김병준, 유진(2001). 대학 운동선수들의 자기관리 전략. 한국체육학회지, 40(1), 187-198.
- 허정훈(2001). 운동선수 자기관리 측정 도구의 구조적 타당 화와 인과모형 검증. 미간행 박사학위 논문, 중앙대학교 대학원.
- 허정훈(2004). 성취목표 성향과 자기관리의 관계 분석. 체육과학연구, 15(3), 127-135.
- 허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략 : 질적 연구. 한국스포츠심리학회지, 15(3), 27-52.
- 홍희선(2009). KLPGA 골프선수들의 자기관리와 운동만족의 관계. 한국스포츠심리학회지 20(1), 49-63.
- Krane, V. & Williams, J. (1987). Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety and confidence changes prior to competition. *Journal of Sport Behavior*, 10(1), 47-56.
- Landers, D. M. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 77-90.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence (2nd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Richard, A. S., & Elwood, F. H. (2005). *Research in Organizations: Foundations and Methods in Inquiry*. INC: Berret Koehler Publishers.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). *Psychological characteristics of peak performance*. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. CA: Mayfield.

