

국가대표 여자 레슬링 경기력 저해요인과 극복전략 탐색

The Exploring factors of Coping Strategy and Obstruction Factors to Performance of National Women's Wrestlers

김은유(경기체육고등학교/ 레슬링 코치) · 정성현* (한국체육대학교/교수)

Eun-You Kim Gyeonggi Physical Education High School · Sung-Hyun Jung Korea National Sport University

요약

이 연구는 국가대표 여자 레슬링 선수의 경기수행에 영향을 미치는 저해요인과 그에 따른 대응 극복전략을 분석하여 여자 레슬링 선수들의 운동수행 향상에 도움을 주는 기초자료를 제공하는데 연구 목적을 가지고 있다. 이를 달성하기 위하여 2018년 국가대표팀 소속의 여자 레슬링 선수 12명을 연구대상으로 설문지를 활용하여 수집한 자료 내용을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 도출 하였다. 첫째, 국가대표 여자 레슬링 선수의 6개 일반영역의 경기력 저해요인을 조사한 결과 생리적 컨디션, 심리기술 및 심리상태, 사회지지, 승패부담, 경기상황, 환경 영역 순으로 경기력 저해에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 국가대표 여자 레슬링 선수의 경기력 저해요인에 대한 대응 극복전략을 조사한 결과 선수들은 심리기술 및 심리상태 저해요인에 긍정적 사고 빈도(21)가 가장 높은 반면 대안적 행동이 가장 효과적(3.4) 대응 극복전략으로 나타났다. 승패부담 저해요인에서는 대안적 행동 빈도(5)가 가장 높은 반면 선택적 집중이 가장 효과적(4)이며, 사회지지 영역에서는 선택적 집중과 긍정적 사고 활용 빈도(3)가 가장 높은 반면 대안적 행동이 가장 효과적(3.5)인 극복전략으로 나타났다. 또한 생리적 컨디션 영역에서는 컨디션 조절이 가장 높은 빈도(6)와 효과(4)를 보였으며, 경기상황 영역에서는 대안적 행동이 가장 높은 빈도(13)와 높은 효과(3)를 환경 영역에서는 자기관리가 가장 높은 빈도(5)인 반면 지도자 신뢰가 가장 효과적(3.5) 대응 극복전략으로 나타났다.

핵심 단어: 여자 레슬링 선수, 경기력, 저해요인, 극복전략

Abstract

The purpose of this study is to provide basic data to help improve the athletic performance of female wrestlers by analyzing the hindering factors that affect the performance of national female wrestlers and the corresponding overcoming strategies. To achieve this, the following conclusions were drawn as a result of analyzing the data collected using a questionnaire with 12 female wrestlers belonging to the national team in 2018 as the research subjects. First, as a result of investigating the factors that hinder the performance of national female wrestlers, it was found that six general areas affected the performance decline: physiological condition, psychological skills and psychological state, social support, burden of winning or losing, match situation, and environment. Second, as a result of investigating the response and overcoming strategies of national female wrestlers to factors that impede their performance, the athletes had the highest frequency of positive thinking (21) when it came to factors that hindered their psychological skills and psychological state, while alternative behavior(3.4) was the most effective response appeared as an overcoming strategy. In the factor hindering the burden of winning or losing, the frequency of alternative actions (5) is the highest, while selective focus (4) was the most effective. In the area of social support, the frequency of selective focus and positive thinking (3) was the highest, while alternative actions(3.5) was the most effective an overcoming strategy. Additionally, in the physiological condition domain, conditioning showed the highest frequency (6) and effectiveness (4), in the game situation domain, alternative behavior showed the highest frequency (13) and effectiveness (3), and in the environmental domain, self-management showed the highest frequency (13) and effectiveness (3). While it had the highest frequency (5), trust in the leader appeared to be the most effective (3.5) coping strategy.

Key words: National women's wrestlers, Performance, Obstruction factors, Coping strategy

* jsh72314@knsu.ac.kr

I. 서론

1896년 제1회 아테네 올림픽대회부터 정식종목으로 시작하여 1912년 제5회 스톡홀름 올림픽 개막 전날 결성된 국제레슬러연합(International Wrestlers' Union)을 거쳐 현재의 세계레슬링연맹(United World Wrestling)으로 발전, 5개 대륙 174개 회원국(2018년 기준)이 가입되어 있을 만큼 레슬링은 인류역사상 가장 오랜 기간 올림픽 종목으로 잔존해온 스포츠이다(국제레슬링연맹, 2013; 김용호 및 정성현, 2012; 박정호, 김유나 및 김재요, 2014; 백진국, 2015; 윤재량 및 전해섭, 1991).

한국 레슬링은 1948년 제14회 런던올림픽대회에 처음 출전하여 1976년 몬트리올 올림픽대회에서 양정모 선수의 첫 금메달을 시작으로 올림픽대회에서만 총 11개의 금메달을 획득하였으며 아시안게임, 세계선수권, 아시아선수권 등 많은 국제대회에서 우수한 성적을 거두며 투기 종목인 유도, 태권도, 복싱과 함께 하계올림픽에서 획득한 81개의 금메달 중 절반에 가까운 34(42%)를 획득한 효자 종목이다(김용호 및 정성현, 2012; 대한체육회, 2013; 백진국, 2015). 레슬링 종목 가운데 여자 레슬링은 2004년 아테네 올림픽대회부터 4체급을 정식 종목으로 채택되었으며(김은유, 2005; 이창근, 2006), 한국 여자 레슬링은 2002년 부산 아시안게임에서 이나래 선수의 첫 은메달 획득을 시작으로 2006년 도하아시안게임(김형주 선수, 은메달), 2010 광저우아시안게임(김형주 선수, 동메달), 2014 인천아시안게임(황은주 선수, 동메달)에서 까지 메달을 획득하며, 남자 선수 못지않게 아시안게임에서 꾸준히 메달을 획득하고 있는 한국 여자 레슬링은 1997년에 창설되어(김종복, 2004; 이경열, 2012), 2018년 5월 8일 기준 대한체육회에 여자 레슬링 선수로 초등부 2명, 중등부 11명, 고등부 67명, 대학부 25명, 시도청 50명, 시도체육회 3명, 경기단체 4명, 총 162명이 레슬링 선수로 활동하고 있다.

선수들은 시합에서 승리하기 위해 노력을 하지만 실제 시합 상황에 들어가면 복합적인 요인에 의하여 평소시 자신의 기량을 발휘하지 못하는 경우를 목격할 수 있다(김명조, 2010; 김제동, 2014; 김현준, 2008; 최종복, 2014). 특히, 엘리트 스포츠나 프로스포츠 수준으로 경기력이 향상됨에 따라 유사한 체격, 체력 및 운동기술보다는 심리적 요인이 경기력의 중요 결정요인으로 작용하기도 한다(정청희, 2004).

Ravizza(1977)와 Garfield(1992)는 스포츠상황에서의 이상적 심리상태로 심리적 또는 신체적 이완, 주의집중, 자기통제, 몰입, 자신감 등이 적정 수준의 상태를 유지하고 있을 때를 말하며, 그 반대로 동기상실, 목표상실, 의욕부진, 고각성의 흥분상태, 심리적 부담감이나 불안감과 같은 부정적 심리상태 부분이 경기 수행능력을 저해시키는 원인으로 작용한다고 하였다(김명조, 2010; 문지영, 2008). 또한 과학이 발달하면서 기술과 체력의 체계적인 훈련법이 도입되어 규모가 큰 국제대회에 출전하는 선수들은 체계적인 훈련과 과학기술의 도움으로 이제

는 체력과 기술수준은 거의 대등한 수준에 도달하였기 때문에 결정적인 순간에는 심리적인 요소에 의해 승패가 결정되는 경우가 많다고 볼 수 있다(김명조, 2010; 이상규, 2014; 이윤철, 2009; 정진수, 2009; 최종복, 2014). Cohn(1998)은 성공적이지 못한 선수들의 경우 경기에서 자신의 기량을 최대한 발휘하지 못한 원인을 심리적인 요인들의 중요성을 지각하지 못하거나, 그러한 문제에 대한 대처능력이 부족하기 때문이라고 하였다(이윤철, 2009). 이는 우수한 운동기능과 체력요인을 가지고 있다고 해도 자신과 상황을 통제할 수 있는 심리적 기술이 부족하면 경기에 있어서 자신이 원하는 결과를 얻기는 힘들 것이다(장덕선, 2005). 따라서 최적의 운동수행력을 발휘하기 위해서는 선수가 심리상태를 조절할 수 있는 능력, 즉, 심리적 방해요인에 대한 대응 극복전략에 관한 연구의 중요성을 알 수 있다.

2018년 5월 9일 기준 한국연구정보서비스 논문 검색 사이트에서 운동선수와 경기력을 주제어를 검색한 결과 총 4,261(학위논문: 2,535, 학술논문: 1,726)개의 연구결과가 검색되었으며, 이 가운데 경기력 방해요인과 대처 방안·전략이란 주제로 진행되어진 연구로는 학위논문 41개, 학술논문 17개 총 58개의 선행연구 결과를 확인할 수 있다. 이와 같은 경기력 방해·저해 요인과 대처 방안 및 전략에 대한 선행연구는 볼링(김명조, 2010; 임세준 및 전병관, 2009), 골프(심지평, 2006; 남궁설, 2012; 도현호, 2008; 문지영, 2008; 문지영 및 전병관, 2008; 이보리, 2008; 박정근 및 이근춘, 2001), 펜싱(김현석, 2006), 체조(이윤철, 2009), 사이클(육지영, 2014), 양궁(오영숙, 2006), 야구(박정근, 2010) 등 여로 종목에서 이루어지고 있으나 레슬링 선수를 대상으로 한 심리적 저해요인을 극복할 수 있는 대처방안을 다룬 연구는 미흡한 실정이다.

우리나라 레슬링에 관한 스포츠심리학적 연구가 미흡한 이유에 대하여 정성현, 김재요, 박정호 및 오형석(2015)은 레슬링은 특별한 장비 없이 맨몸으로 상대방을 제압하는 투기 종목으로 국내 레슬링 지도자들은 실제 훈련 프로그램에 신체기능향상, 기술향상, 체력향상에 주안점을 두고 있기 때문에 스포츠심리학적 측면에서의 레슬링 선수를 조사하는 연구의 비중이 상대적으로 낮다고 하였다. 하지만 다른 투기종목 선수들을 대상으로 스포츠 경쟁 상황에서 다양하게 발생하는 심리적 저해요인을 극복하고, 대처하는 능력이 승패를 결정하는 주요 요인이라는 선행연구(변성웅, 2010; 이상호, 2017; 전민우, 2016; 홍성용, 2007) 결과를 바탕으로 레슬링 종목에서도 경기력을 결정하는 주요 요인이 될 수 있음을 예측할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 국가대표 여자 레슬링 선수를 대상으로 운동수행력이 심리적 상태에 따라 경기결과에 영향을 미칠 수 있다는 선행연구 내용을 토대로 심리적 저해요인과 대응 극복전략을 탐색하여 향후 국가대표 여자 레슬링 선수들이 경기상황에서 성공적인 운동수행 결과를 예측하고 선수개인의 잠재된 능력을 극대화 하는데 필요한 심리적 전략과 기술을 제공하는데 그 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 연구대상자는 유목적표집법을 이용하여 선발하였으며 2018년 대한레슬링협회 소속 국가대표 여자 레슬링 선수로 활동하고 있는 선수 12명을 대상으로 선정하여 연구를 진행하였다. 본 연구에 참여한 대상자들의 인적사항 및 주요 경력은 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자들의 인적사항 및 주요경력

선수	운동경력	국가대표 경력	국내대회 입상	국제대회 입상
A	5년	1년	2회	무
B	12년	5년	30회	2회
C	14년	13년	40회	10회
D	11년	9년	20회	3회
E	6년	1년	10회	1회
F	9년	1년	8회	무
G	8년	1년	17회	무
H	13년	6년	35회	무
I	10년	8년	9회	무
J	10년	4년	30회	3회
K	13년	4년	10회	무
L	16년	12년	20회	무

2. 조사 도구

본 연구에서는 여자 레슬링 선수들의 경기력에 영향을 미치는 심리적 저해요인과 대응 극복전략을 규명하기 위해 문지영(2008), 이운철(2009), 김명조(2010), 전민우(2016)의 선행 연구에서 사용한 설문지를 바탕으로 본 연구에서 사용할 문항의 선별을 위해 스포츠심리학 교수 1인과 스포츠 심리학자 3인, 레슬링 지도자 2인의 회의와 논의를 통하여 심리기술 및 심리상태 영역, 승패 부담감 영역, 사회적지지 영역, 생리적 컨디션 영역, 경기상황 영역, 환경 영역 등으로 분류한 6영역의 19개 세부영역으로 그에 대한 답변은 기술형식과 체크리스트형식으로 구성하였다.

3. 연구 절차

본 연구에서는 여자 레슬링 선수의 경기력 저해요인과 대응 극복전략을 탐색하기 위해 질문지를 이용하여 자료를 수집하기 위해 2018년도 국가대표 선발전이 끝나고 새롭게 입촌한 국가대표 여자 레슬링 선수들을 대상으로 모든 훈련일정이 끝나고 개인 휴식시간에 설문 조사를 실시하였다. 설문조사는 연구자가 직접 선수촌 휴게실에서 선수들과 1:1로 진행되었으며, 설문조사를 시작하기 설문조사에 관한 내용을 설명한 후 선수에게 참여의사와 동의서를 작성하고 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 의미 검토와 내용 분석을 위해 전문가 회의 과정을 거쳐 결론을 도출하였다. 질문지 문항 제작 단계에서 문헌 조사를 통해 선행연구(문지영, 2008; 이운철, 2009; 김명조, 2010; 전민우, 2016)에서 사용한 질문지 자료를 스포츠심리학 교수 1인, 레슬

링 지도자 2인, 스포츠심리학 박사 3인과 회의를 통해 설문지를 수정 후 최종 설문지를 작성하였다.

수집한 자료는 한글 Excel 2007을 통하여 문서화 하였으며, 원자료는 전문가 회의를 통해 자료를 분석하였다. 결과 도출 단계에서 분석한 자료를 토대로 경기력 저해요인과 대응 극복전략을 도출하였다.

4. 자료 분석

본 연구는 설문 조사를 통해 얻은 자료를 사용했으며, 경기력 저해요인과 대응 극복전략을 탐색하기 위해 다음과 같은 자료분석을 실시하였다.

첫째, 국가대표 여자 레슬링 선수들의 경기력 저해요인을 탐색하기 위해 각 변인들을 사례별로 빈도를 파악하고 기술하였다.

둘째, 국가대표 여자 레슬링 선수들의 저해요인에 대한 대응 극복전략을 탐색하기 위해 각 변인들을 사례별로 빈도를 파악하고 기술하였다.

5. 연구윤리와 진실성

본 연구에서는 연구 참여자에게 연구목적을 충분히 설명한 후 연구 참여 동의서를 받아 진행하였다. 연구의 참여자에게 어떠한 이익도 발생하지 않고 참여하지 않더라도 불이익이 없음을 설명하였고, 참여자의 응답과 개인정보는 연구이외의 목적으로 사용하지 않음과 외부로 유출되지 않도록 유의하였다. 연구의 신뢰성을 높이기 위해 다수의 연구원, 전문가, 다양한 방법을 사용하는 삼각검증법을 실시하였다(김덕현, 2017; 유기웅, 정종원, 김영성 및 김한별, 2012; 최요환, 2022).

III. 연구결과

1. 국가대표 여자 레슬링 선수들의 경기수행에 있어 심리적 저해요인

국가대표 여자 레슬링선수 12명을 대상으로 경기수행에 영향을 미치는 심리적 저해요인에 대한 개방형 질문지 내용을 분석한 결과 <표 2>와 같이 나타났다.

국가대표 여자 레슬링 선수들의 심리적 저해요인의 경험빈도와 영향을 살펴보면, 먼저 심리기술 및 심리상태 영역에서 12명 중 평균 9.2명이 심리적 방해요인을 경험한 것으로 확인되었고 경기에 미치는 영향 정도는 최저 1에서 최고 5로 보았을 때 평균 3.3수준으로 영향을 미치는 것으로 6 가지의 일반영역 중 생리적 컨디션 다음으로 운동수행에 있어 높은 방해요인으로 나타났다.

다음으로 승패부담 영역은 평균 9.5명이 경험하였고 영향의 정도는 평균 2.8수준으로 나타났으며, 사회적지지 영역은 평균 7명이 경험하였고 영향의 정도는 평균 3수준으로 나타났다. 또한 생리적 컨디션 영역은 총 12명중 평균 10.5명이 심리적 방

해요인을 경험한 것으로 영향의 정도는 평균 3.5수준으로 가장 높은 영향을 미치는 영역으로 나타났다. 경기상황 영역에서는 평균 6명의 선수가 경험한 것으로 발견되었고 영향의 정도는 평균 2.7수준으로 나타났으며, 시합 전 환경 영역은 평균 7명이 방해요인의 경험을 하였고 미치는 영향의 정도는 평균 2.5 수준으로 나타났다. 즉, 한국 국가대표 여자 레슬링선수의 경기수행에 있어 생리적 컨디션이 운동수행 저하에 있어 가장 큰 방해요인으로 작용하는 것을 확인할 수 있었다.

표 2. 심리적 저해요인의 영역별 분석결과

일반영역	세부영역	경험빈도(명)	영향	범위
심리기술 및 심리상태	경기 중 불안, 긴장, 흥분	12	4	2-5
	승리에 대한 압박감	10	3.7	2-5
	자신감 결여	12	3.6	2-5
	지나친 자신감	2	2.5	1-5
	부정적 사고	11	3.2	1-5
	정신집중 또는 주의집중 저하	11	3.2	1-5
	의욕상실과 동기저하	7	3.5	1-5
	슬럼프	9	3.1	2-5
	평균(M)	9.2	3.3	1-5
승패부담	상대 선수가 잘 할 때	9	2.5	1-3
	지고 있을 때	10	3.1	2-5
	평균(M)	9.5	2.8	1-5
사회적 지지	자신의 기대	6	2.9	1-5
	주요 타인의 기대	8	3.1	1-5
	평균(M)	7	3	1-5
생리적 컨디션	부상	11	3.5	1-5
	체력 및 수면 부족	10	3.5	2-5
	평균(M)	10.5	3.5	1-5
경기상황	경기일정 및 시간	5	1.7	1-4
	전술 및 전략 부족	7	2.7	1-4
	평균(M)	6	2.7	1-4
환경	지도자와 마찰	6	2.5	1-5
	시합장 환경	8	2.2	1-4
	체중감량	7	3	1-4
	평균(M)	6.3	2.5	1-4

1) 국가대표 여자 레슬링 선수들의 심리기술 및 심리상태 저해요인

(1) 시합 전 불안, 긴장, 흥분의 심리상태

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 심리적 저해요인 중 시합 전의 불안, 긴장, 흥분의 심리상태는 전체 12명선수 모두 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 4 수준으로 심리적 방해요인 중 가장 높은 수준으로 나타났다. 선수들은 시합 전 과도한 불안, 긴장, 흥분의 심리상태로 인하여 선수들은 경기 중 근 수축, 자신감 결여, 주의산만, 정신력 저하, 불안, 긴장 등과 같은 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(2) 승리에 대한 압박감

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 승리에 대한 압박감은 전체 12명선수 중 10명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 3.7 수준으로

나타났다. 선수들은 승리에 대한 압박감으로 인하여 선수들은 경기 중 집중력 저하, 스트레스, 불안, 부담감, 긴장 등과 같은 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(3) 자신감 결여

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 자신감 결여는 전체 12명선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 3.6 수준으로 나타났다. 선수들은 자신감 결여로 인하여 선수들은 경기 중 불안, 자신감 결여, 초조, 긴장, 패닉 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(4) 지나친 자신감

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 지나친 자신감은 전체 12명 중 2명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 2.5 수준으로 가장 낮은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대부분의 선수들은 지나친 자신감을 경험해 본적이 없다는 답변이 가장 많았으며, 지나친 자신감을 경험한 선수들은 경기 중 저각성, 과도한 이완 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(5) 부정적 사고

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 부정적 사고는 전체 12명 중 11명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 3.2 수준으로 나타났다. 선수들은 부정적 사고로 인하여 선수들은 경기 중 불안, 긴장, 중도포기, 부상 걱정, 근 수축, 자신감 결여, 목표상실 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(6) 정신집중 또는 주의집중 저하

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 정신집중 또는 주의집중 저하는 전체 12명 중 11명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 3.2 수준으로 나타났다. 선수들은 정신집중 또는 주의집중 저하로 인하여 선수들은 경기 중 불안, 긴장, 주의산만, 패닉, 집중력 저하 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(7) 의욕상실과 동기저하

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 의욕상실과 동기저하는 전체 12명 중 7명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 3.5 수준으로 나타났다. 선수들은 의욕상실과 동기저하로 인하여 선수들은 경기 중 과도한 이완, 중도포기, 회피, 이탈, 무기력, 불안 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(8) 슬럼프

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 슬럼프는 전체 12명 중 9명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 3.1 수준으로 나타났다. 선수들

은 슬럼프로 인하여 선수들은 경기 중 의욕상실, 중도포기, 불안, 짜증, 답답함, 무기력 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

2) 승패부담 영역

국가대표 여자 레슬링 선수들의 승패부담 영역에서 저해요인으로는 상대 선수가 잘 할 때, 지고 있을 때의 요인들로 인해 심리적으로 방해를 받는 것으로 나타났다.

(1) 상대 선수가 잘 할 때

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 상대 선수가 잘 할 때는 전체 12명 중 9명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 2.5 수준으로 낮은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선수들은 상대선수가 잘 할 때 선수들은 경기 중 자신감 저하, 불안, 초조, 소극적 자세, 회피 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(2) 지고 있을 때

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 지고 있을 때는 전체 12명 중 10명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 3.1 수준으로 나타났다. 선수들은 상대선수가 잘 할 때 선수들은 경기 중 초조함, 흥분, 압박감, 불안, 자신감 결여 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

3) 사회적 지지

국가대표 여자 레슬링 선수들의 사회적 지지 영역에서 저해요인으로는 자신의 기대, 주요 타인의 기대의 요인들로 인해 심리적으로 방해를 받는 것으로 나타났다.

(1) 자신의 기대

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 자신의 기대는 전체 12명 중 8명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 2.9 수준으로 나타났다. 선수들은 자신의 기대로 선수들은 경기 중 긴장, 심리적 압박, 부담감 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(2) 주요 타인의 기대

국가대표 여자 레슬링선수들이 경기 중 경험하는 주요 타인의 기대는 전체 12명 중 8명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 3.1 수준으로 나타났다. 선수들은 주요 타인의 기대로 선수들은 경기 중 부담감, 짜증, 심리적 압박감, 긴장, 부담감 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

4) 생리적 컨디션

국가대표 여자 레슬링 선수들의 생리적 컨디션 영역에서 저

해요인으로는 부상, 체력 및 수면 부족의 요인들로 인해 심리적으로 방해를 받는 것으로 나타났다.

(1) 부상

레슬링 경기에서 국가대표 여자 레슬링선수들이 부상으로 인한 심리적 저해요인은 전체 12명 중 11명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 3.5 수준으로 나타났다. 선수들은 부상으로 인하여 경기 중 실망감, 자책감, 불안감, 소극적 자세, 회피 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(2) 체력 및 수면 부족

레슬링 경기에서 국가대표 여자 레슬링선수들이 체력 및 수면 부족으로 인한 심리적 저해요인은 전체 12명 중 10명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 3.5 수준으로 나타났다. 선수들은 체력 및 수면 부족으로 인하여 경기 중 실망감, 자책감, 불안감, 회피, 자신감 결여 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

5) 경기상황

국가대표 여자 레슬링 선수들의 경기상황 영역에서 방해요인으로는 경기일정 및 시간, 전술 및 전략 부족 요인들로 인해 심리적으로 방해를 받는 것으로 나타났다.

(1) 경기일정 및 시간

레슬링 경기에서 국가대표 여자 레슬링선수들이 경기일정 및 시간으로 인한 심리적 저해요인은 전체 12명 중 5명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 1.7로 가장 낮은 수준으로 나타났다. 선수들은 경기일정 및 시간으로 인하여 경기 중 긴장, 불안 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(2) 전술 및 전략 부족

레슬링 경기에서 국가대표 여자 레슬링선수들이 전술 및 전략 부족으로 인한 심리적 저해요인은 전체 12명 중 9명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 2.7로 나타났다. 선수들은 전술 및 전략 부족으로 인하여 경기 중 자신감 결여, 불안, 짜증 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

6) 환경

국가대표 여자 레슬링 선수들의 환경 영역에서 방해요인으로는 지도자와 마찰, 시합장 환경, 체중감량 요인들로 인해 심리적으로 방해를 받는 것으로 나타났다.

(1) 지도자와 마찰

레슬링 경기에서 국가대표 여자 레슬링선수들이 지도자와 마찰로 인한 심리적 저해요인은 전체 12명 중 6명의 선수가 경험

한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 2.5로 낮은 수준으로 나타났다. 선수들은 지도자와 마찰로 인하여 경기 중 흥분, 불편함, 답답함, 패닉 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(2) 시합장 환경

레슬링 경기에서 국가대표 여자 레슬링선수들이 시합장 환경으로 인한 심리적 저해요인은 전체 12명 중 7명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 2.2로 낮은 수준으로 나타났다. 선수들은 시합장 환경으로 인하여 경기 중 짜증, 흥분, 긴장, 불편함, 주의산만 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

(3) 체중감량

레슬링 경기에서 국가대표 여자 레슬링선수들이 체중감량으로 인한 심리적 저해요인은 전체 12명 중 6명의 선수가 경험한 것으로 나타났으며 시합상황에 미치는 영향 정도는 평균 3.0 수준으로 나타났다. 선수들은 체중감량으로 인하여 경기 중 불안, 자신감 결여, 무기력, 걱정, 불안 등의 현상을 경험하는 것을 발견할 수 있었다.

2. 국가대표 여자 레슬링선수들의 심리적 저해요인에 대한 대응 극복전략

1) 심리기술향 및 심리상태에 대한 대응 극복 전략

(1) 시합 전 불안, 긴장, 흥분의 심리상태 대응 극복전략

시합 전 불안, 긴장, 흥분 일 때 선수들은 시합 중 근 수축(고각성), 자신감 결여, 주의산만, 정신력 저하, 불안, 긴장 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 <표 3>과 같이 긍정적 사고, 명상, 이미지트레이닝, 각성조절로 대처하고 있었다.

(2) 승리에 대한 압박감 대응 극복전략

승리에 대한 압박감을 받을 때 선수들은 시합 중 집중력 저하, 스트레스, 불안, 부담감 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 각성조절, 긍정적 사고, 대안적 행동으로 대처하고 있었다.

(3) 자신감 결여 대응 극복전략

자신감 결여 일 때 선수들은 시합 중 불안, 초조, 긴장, 패닉, 자신감 결여 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 이미지트레이닝, 각성조절, 자화, 소극적 행동, 대안적 행동으로 대처하고 있었다.

(4) 지나친 자신감

지나친 자신감을 가지고 있을 때 선수들은 시합 중 저 각성, 과도한 이완 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 마인드 컨트롤, 긍정적 사고, 이미지트레이닝, 대안적 행

동, 각성조절로 대처하고 있었다.

(5) 부정적 사고

부정적 사고가 생각이 들 때 선수들은 시합 중 불안, 긴장, 부상 걱정, 중도포기, 근 수축(고각성), 자신감 결여, 목표상실 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 긍정적 사고, 각성조절, 자화, 명상으로 대처하고 있었다.

(6) 정신집중 또는 주의집중 저하

정신집중 또는 주의집중 저하 일 때 선수들은 시합 중 불안, 긴장, 주의산만, 패닉 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 각성조절, 명상, 주의집중, 마인드 컨트롤, 적극적 행동, 대안적 행동으로 대처하고 있었다.

(7) 의욕상실 또는 동기저하

의욕상실 또는 동기저하 일 때 선수들은 시합 중 과도한 이완, 중도포기, 회피, 이탈, 무기력, 불안 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 동기부여, 대안적 행동으로 대처하고 있었다.

(8) 슬럼프

슬럼프 일 때 선수들은 시합 중 의욕상실, 중도포기, 불안, 짜증, 답답함, 무기력 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 긍정적 사고, 마인드 컨트롤, 대안적 행동으로 대처하고 있었다.

2) 승패부담 영역

국가대표 여자 레슬링 선수들의 승패부담 영역에서 방해요인으로는 상대 선수가 잘 할 때, 지고 있을 때의 요인들로 인해 심리적으로 방해를 받는 것으로 나타났다.

(1) 상대 선수가 잘 할 때

상대 선수가 잘 할 때 선수들은 시합 중 자신감 저하, 불안, 초조, 소극적 자세 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 페이스 조절, 긍정적 사고, 자화, 소극적 행동, 대안적 행동, 도전의식으로 대처하고 있었다.

(2) 지고 있을 때

지고 있을 때 선수들은 시합 중 불안, 초조, 흥분, 압박감 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 대안적 행동, 긍정적 사고, 각성조절, 자화, 도전의식으로 대처하고 있었다.

3) 사회적 지지

국가대표 여자 레슬링 선수들의 사회적 지지 영역에서 방해요인으로는 자신의 기대, 주요 타인의 기대의 요인들로 인해 심리적으로 방해를 받는 것으로 나타났다.

표 3. 심리적 저해요인 영역별 대응 극복전략 분석결과

일반영역	세부영역	대응 극복전략	빈도(명)	극복효과	범위
심리기술 및 심리상태	1) 경기 중 불안, 긴장, 흥분 2) 승리에 대한 압박감 3) 자신감 결여 4) 지나친 자동감 5) 부정적 사고 6) 정신집중 또는 주의집중 저하 7) 의욕상실과 동기저하 8) 슬럼프	긍정적 사고	21	2.7	1-5
		각성조절	12	2.4	
		대안적 행동	11	3.4	
		이미지트레이닝	5	3	
		명상	4	3	
		마인드 컨트롤	4	3.1	
		자화	3	1.5	
		동기부여	2	2.5	
		적극적 행동	1	3	
		소극적 행동	1	1	
		대안적 행동	5	3.2	
		긍정적 사고	4	3	
		각성조절	2	2.5	
승패부담	1) 상대 선수가 잘 할 때 2) 지고 있을 때	도전의식	1	3	1-5
		선택적 집중	1	4	
		페이스 조절	1	2	
		자화	2	3	
		대안적 행동	2	3.5	
		선택적 집중	3	3.2	
사회적지지	1) 자신의 기대 2) 주요 타인의 기대	긍정적 사고	3	2.3	1-5
		각성조절	2	3	
		무시	2	3	
		적극적 행동	1	1	
		컨디션 조절	6	4	
		수면	2	3	
생리적 컨디션	1) 부상 2) 체력 및 수면 부족	극단적 행동	1	2	1-5
		소극적 행동	1	3	
		대안적 행동	1	3	
		음식 섭취	1	3	
		긍정적 사고	1	2	
		대안적 행동	13	3	
경기상황	1) 경기일정 및 시간 2) 전술 및 전략 부족	선택적 집중	1	3	1-5
		이미지트레이닝	1	2	
		긍정적 사고	1	2	
		지도자 신뢰	2	3.5	
환경	1) 지도자와 마찰 2) 시합장 환경 3) 체중감량	의견조율	4	2.2	1-5
		선택적 집중	1	3	
		환경적응	2	2	
		긍정적 사고	3	2.7	
		무시	1	2	
		자기관리	5	3.2	
		음식섭취	1	4	
		극단적 행동	1	4	

(1) 자신의 기대

자신의 과도한 기대로 선수들은 시합 중 긴장, 심리적 압박감 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 대안적 행동, 각성조절, 선택적 집중으로 대처하고 있었다.

(2) 주요 타인의 기대

주요 타인의 기대로 선수들은 시합 중 부담감, 짜증, 심리적 압박감, 긴장 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 적극적 행동, 긍정적 사고, 무시, 선택적 집중으로 대처하고 있었다.

4) 생리적 컨디션

국가대표 여자 레슬링 선수들의 생리적 컨디션 영역에서 방해요인으로는 부상, 체력 및 수면 부족의 요인들로 인해 심리적으로 방해를 받는 것으로 나타났다.

(1) 부상

부상으로 선수들은 시합 중 실망감, 자책감, 심리적 불안감 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 컨디션 조절, 몸관리, 극단적 행동, 소극적 행동으로 대처하고 있었다.

(2) 체력 및 수면 부족

체력 및 수면부족으로 선수들은 시합 중 실망감, 자책감, 심리적 불안감 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 컨디션 조절, 긍정적 사고, 대안적 행동, 음식 섭취, 수면으로 대처하고 있었다.

5) 경기상황

국가대표 여자 레슬링 선수들의 경기상황 영역에서 방해요인으로는 경기일정 및 시간, 전술 및 전략 부족 요인들로 인해 심리적으로 방해를 받는 것으로 나타났다.

(1) 경기일정 및 시간

경기일정 및 시간의 변경으로 선수들은 시합 중 긴장, 불안 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 대안적 행동으로 대처하고 있었다.

(2) 전술 및 전략 부족

전술 및 전략 부족으로 선수들은 시합 중 자신감 결여, 불안, 짜증 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 대안적 행동으로 대처하고 있었다.

6) 환경

(1) 지도자와 마찰

지도자와 마찰로 선수들은 시합 중 흥분, 불편함, 자신감 결여 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 대안적 행동으로 대처하고 있었다.

(2) 시합장 환경

시합장 환경으로 선수들은 시합 중 흥분, 불편함, 자신감 결여 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 대안적 행동으로 대처하고 있었다.

(3) 체중감량

체중감량으로 선수들은 시합 중 불안, 자신감 결여, 무기력 등의 심리상태를 가지며, 이에 대한 대응 극복전략으로는 대안적 행동으로 대처하고 있었다.

IV. 논의

본 연구는 국가대표 여자 레슬링 선수들이 경험한 경기력 저해요인들이 시합에 어떤 영향을 미쳤는지 알아보고, 저해요인들에 대해 어떻게 대처하고 있는지 조사함으로써 선수들이 경기상황을 효율적으로 통제할 수 있는 능력을 키울 수 있도록 정보를 제공하고자 하였다. 이러한 연구의 목적을 위해 국가대표 여자 레슬링선수 12명을 대상으로 연구를 진행했으며 개방형 설문과 체크리스트 설문으로 조사하였다. 본 연구에서 도출한 여자 레슬링 선수의 경기력 저해요인과 대응 극복전략에 대한 내용을

논의하고자 한다.

1. 국가대표 여자 레슬링 선수의 심리적 저해요인

본 연구에서는 국가대표 여자 레슬링 선수 12명을 대상으로 6개의 일반영역을 조사한 결과 여자 레슬링 선수들은 평균 3.5 수준으로 경기력 저해에 가장 큰 영향을 받는 것은 생리적 컨디션이라는 결과를 도출하였다.

이러한 결과는 레슬링, 태권도, 유도과 같은 체급을 기반으로 수행되는 종목들은 경기력을 결정하는 주요인 중 하나로 체중감량 즉, 생리적 컨디션이 매우 중요하다고 하였다(김재요 및 김기훈, 2016; 백진국, 2015; 윤재량, 2003). 이처럼 레슬링 선수들에게 생리적 컨디션이 중요하고 경기력 저해에 가장 큰 원인 되는 이유에 대하여 김재요 및 김기훈(2016)은 대부분의 체급별 경기 종목이 경기 20시간 이전에 규정된 체중량(weight-in)을 통과해야 하기 때문에 경기에 임해야 하는 선수들은 단기간의 무리한 체중감량에 돌입하는 경우가 빈번하며, 고등학교와 대학교 체급 종목 선수들의 체중감량 실태를 조사한 연구(김철현 등, 2000; 박기용, 김한철, 최경훈 및 황상훈, 2006) 결과를 살펴보면, 매년 평균 3-4회 가량의 체중감량을 반복하고 있으며, 매회 본인 체중의 4-5% 가량을 경기 일주일 전이나 그 이하, 심지어 하루나 이틀 전에 감량한다고 하였다(김재요 및 김기훈, 2016). 이러한 단기간의 과도한 체중감량은 운동수행능력뿐만 아니라 체내 혈액의 변화를 초래하여 뇌혈관 기능을 떨어뜨려 중추 피로의 원인으로 작용할 수 있다(김재요 및 김기훈, 2016; Choma, Sforzo, & Keller, 1998). 또한 2017년에 개정된 체중계체 시기는 시합 2시간 전으로 변경됨으로써 선수 체질 특성에 맞게 충분한 시간을 가지고 적합한 체중조절 방법으로 계획적으로 평상시 체중조절이 필요하다는 점을 시사한다.

다음으로 평균 3.3수준으로 심리기술향 및 심리상태가 여자 레슬링 선수의 경기력 저해요인으로 나타났다. 선수는 긴장하게 되고 초조하게 되며, 고도의 불안과 관련되는 과각성 상태, 안절부절, 집중불능, 의기소침, 의욕상실, 걱정 등의 부정적 정신 상태에 부딪치는 것이다(김상태 및 설정덕, 2001). 경기상황에서 선수들이 흔히 경험하는 부정적 심리상태는 불안, 긴장, 흥분이며, 이러한 저해요인을 야기 시키는 근원은 실패에 대한 공포이다(김명조, 2010; 문성준, 2005).

Scanlan, Stein, & Ravizza(1991)의 연구결과처럼 시합과 직접적으로 관련된 부정적인 면뿐만 아니라 정신 충격의 경험이나 개인적 문제 중요한 타인과의 관계 등, 시합 외적인 여건과 일상적인 생활의 혼란함에서도 스트레스를 경험하는 것으로 나타났으며 선수 개개인에 따라 많은 차이가 존재한다는 점 역시 입증되었다(김명조, 2010; 오영숙, 2006; 이윤철, 2009). 이러한 사실에 대한 엘리트 선수의 스트레스 요인을 종합적으로 이해하려면 그 선수의 전체적인 운동경험을 고려해야 한다(Scanlan et al, 1991)는 선행연구 결과와 선수들의 구체적인

요인들 사이에는 개인차가 존재한다는 기존의 연구결과(Feltz & Albrecht, 1986; Gould, Horn, & Spreeman, 1983)를 지지하는 것이다.

승패부담 영역에 대한 분석 결과 국가대표 여자 레슬링 선수들이 경험한 경기력 저해요인은 선수가 잘하고 있음에도 승패를 먼저 예측한 결과로 자신이 불리하다고 판단할 경우 불안을 더 많이 느끼는 것으로 발견되었다. 이러한 결과는 볼링선수(김명조, 2010)와 카누 스프린트 국가대표 선수(김태형, 2012)를 대상으로 심리적 방해요인을 조사한 선행연구와 부분적으로 일치한다.

스쿼시 선수를 대상으로 목표성향과 경쟁불안을 통해 경기의 승패 예측에 대하여 조사한 김용규(2006)는 경쟁상태 불안이 경기결과인 승패를 판별해 낼 수 있는 요인임을 입증하였다. 즉 승패부담은 선수들이 가지는 심리적 부담의 대명사인 경쟁상태 불안을 높이는 근원으로 작용하며, 이는 경기의 승패에 영향을 줄 수 있는 중요한 변인임을 예측할 수 있다.

특히 우리나라 엘리트 선수들은 반드시 금메달을 획득해야 한다거나 우승을 해야 한다는 강박관념을 가지고 있어(김명조, 2010; 이윤철, 2009; 이현희, 2010), 상대 선수에게 지고 있을 때 선수들은 스트레스를 더 많이 받으며(박정근 및 전진호, 2003), 이는 결국 경기력 저하에 직접적인 영향을 미치는 요인이 될 수도 있다. 따라서 지고 있을 때 선수의 심리상태를 조절할 수 있는 효과적인 대응 극복전략의 중요성을 시사한다.

국가대표 여자 레슬링선수들은 팀 관계자가 관전하는 상황에서 잘 해야 한다는 부담감 때문에 집중도 잘 안되고, 긴장감에 몸이 경직 된다고 하였다. 이는 선행연구 국가대표 선수들의 심리적 방해요인에 관한 연구(박정근, 문익수 및 최만식, 1995)의 타인의 태도가 긍정적일수록 운동의 강도와 집착에 영향을 준다는 연구결과와 본 연구의 대처방법과 유사한 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

여자 레슬링 선수들은 부상으로 몸을 자연스럽게 움직이지 못하여 시합에 적극적으로 임할 수 없어 답답함, 피로감, 자신감 저하, 부상재발에 대한 걱정과 두려움, 불안감 등의 심리상태를 받는 것으로 나타났다. 우리나라 운동선수들의 부상의 원인에 대하여 조사한 이계행(2003)은 과격한 연습과 만성피로가 부상을 유발시키는 가장 큰 원인이라 하였으며, 이러한 부상은 결국 시합에 집중을 하지 못하거나 동기상실이나 목표상실로 이어져 자포자기와 같은 극단적 상황을 발생시키게 한다(문지영, 2008; 오영숙, 2006; 이윤철, 2009). 따라서 부상에 대한 효과적인 대응 극복전략에 관한 연구의 필요성을 시사한다.

환경적 저해요인은 지도자와의 마찰로 선수들은 흥분, 불편함, 자신감 결여 등의 심리상태를 보였으며, 시합장 환경으로는 흥분, 불편함, 자신감 결여, 체중감량으로 불안, 자신감결여, 무기력 등의 심리상태를 보였다.

경기력에 있어 선수와 지도자의 관계에 대한 예로 타이거 우즈는 그의 캐디인 스티브 윌리엄스에 대해 “만일 스티브 윌리엄스가 없었다면 나는 많은 시합에서 우승을 거두지 못했을 것

이다. 그는 사전에 필드의 상황을 철저히 조사하며 그때그때 의견을 제시하고 최상의 샷을 할 수 있도록 여건을 조성해 준다. 나는 스티브 윌리엄스를 캐디로서 그리고 인간적으로 존경한다.”(임경빈 및 조건진 역, 2006)처럼 선수와 지도자의 관계는 경기력과 매우 밀접한 관계에 있음을 알 수 있다.

운동선수에게 있어 경기에 관한 모든 것을 상의할 수 있는 사람은 오로지 자신을 지도해 주고 있는 지도자 밖에 없다. 이러한 지도자와 의견이 맞지 않을 때 선수들은 매우 큰 불안감을 느끼게 되며, 이는 경기력을 저해시키는 요인이 된다(김명조, 2010). 따라서 평상시 지도자와 선수 간에 많은 시간을 투자해서 대화가 이루어진다면 경기 중에도 선수는 지도자의 의견을 믿고 신뢰할 수 있고 지도자는 선수를 존중할 수 있는 관계가 될 것임을 시사한다.

2. 국가대표 여자 레슬링 선수의 심리적 저해요인에 대한 대응 극복전략

국가대표 여자 레슬링 선수 12명을 대상으로 경기력 저해요인에 대한 대응 극복 전략을 조사한 결과 선수들은 심리기술 및 심리상태 저해요인에 대하여 긍정적 사고(21명)를 극복전략으로 가장 많이 활용하고 있는 반면 대안적 행동이 가장 효과적인(평균 3.4) 대응 극복전략임을 확인할 수 있었다. 승패부담 저해요인에서는 대안적 행동 극복전략 활용 빈도가 가장 높은 반면 선택적 집중이 가장 효과적인 대응 극복전략이었으며, 사회적지지 영역에서는 선택적 집중과 긍정적 사고 활용 빈도가 가장 높은 반면 대안적 행동이 가장 효과적인 대응 극복전략인 것으로 나타났다. 또한 생리적 컨디션 영역에서는 컨디션 조절이 가장 많은 빈도와 효과적인 대응 극복전략임이 발견되었으며, 경기상황 역역에서는 대안적 행동이 가장 높은 빈도와 높은 효율을 보였으며, 환경 영역에서는 자기관리가 가장 많이 활용하는 극복 전략인 반면 지도자 신뢰가 가장 효과적인 대응 극복 전략임을 확인할 수 있었다.

이러한 결과는 지금까지 타 종목 선수들을 대상으로 심리적 방해요인과 대처방안에 관하여 조사한 박정근 및 이근춘(2001), 문지영 및 전병관(2008), 임세준 및 전병관(2009), 전민우(2016), 이윤철(2009), 김명조(2010)의 선행연구 결과와 부분적으로 일치하고 있다.

경기 중 불안, 긴장, 흥분의 문제는 선수들이 가장 많이 느끼는 문제로 스포츠심리학에서 불안, 긴장, 흥분의 원인(Koriat, Melkman, Lazarus, & Averill, 1972; Scanlan, 2002)과 대처방안(김관규, 2007; 문지영, 2008; 문지영 및 전병관, 2008; 박정근, 김지영 및 맹희정, 2001; 오영숙, 2006; 이근춘, 2000; 이윤철, 2009; 임세준 및 전병관, 2009)에 대한 연구를 많이 이루어져 왔다(김명조, 2010).

일반반적으로 경기장에 들어선 선수들의 심리적 상태는 매우 다양하게 나타나며, 선수는 긴장하게 되고 초조하게 되며, 고도의 불안과 관련되는 과각성 상태, 안절부절, 집중불능, 의기소

침, 의욕상실, 걱정 등의 부정적 심리상태가 유발되고(김상태 및 설정덕, 2001) 이러한 부정적 심리상태에서 벗어나 경기력을 유지 또는 최고의 경기력을 발휘하기 위한 대처 방안으로 선수들은 개인의 정서적 안정을 유지하기 위한 과정일 뿐 아니라 현실적인 스트레스 상황에서 벗어나기 위한 문제의 해결을 시도하는 과정(오영숙, 2006)으로 선수의 생각과 감정의 조절을 통해 스포츠 상황에서 겪는 심리적 문제를 극복하고 경기력을 극대화시키는데 필요한 정신적인 전략과 기법(정청희, 2004)으로 심리기술을 실제 스포츠 상황에서 많이 활용하고 있음을 다시 한번 확인할 수 있었다. 반면 경기력 저해요인에 대한 대응 극복전략으로 심리기술이 많이 활용하고 있으나 심리기술을 활용함으로써 경기력 저해요인에 대한 효과성은 최저 1에서 최고 5 수준의 범위 가운데 대부분이 3 이하 수준의 효과성을 느끼는 영역이 많음을 확인할 수 있다. 이는 국가대표 여자 레슬링 선수들의 경우 심리기술훈련에 대한 정보와 경험은 가지고 있으나 체력과 기술을 전담으로 훈련을 도와주는 전문 지도자와 같은 심리기술훈련을 전담으로 선수들의 대응 극복전략의 효과성을 높여 줄 수 있는 스포츠심리학 전담자가 부족하다는 점을 시사하고 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 국가대표 여자 레슬링선수의 경기수행에 영향을 미치는 저해요인과 그에 따른 대응 극복전략을 분석하여 여자 레슬링선수들의 운동수행 향상에 도움을 주는 기초자료를 제공하기 위하여 2018년 국가대표팀 소속의 여자 레슬링선수 12명으로 연구대상을 선정하였다. 이러한 연구목적에 토대로 설문지를 활용하여 수집한 자료 내용을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 국가대표 여자 레슬링 선수의 6개 일반영역의 경기력 저해요인을 조사한 결과 생리적 컨디션 영역이 평균 10.5명의 선수가 경험하고 경기에 미치는 저해 영향은 평균 3.5 수준으로 가장 높게 나타났다. 다음으로 심리기술 및 심리상태 영역이 평균 9.2명으로 경기에 미치는 영향은 평균 3.4 수준, 사회지지 영역은 평균 7명으로 경기에 미치는 영향은 평균 3 수준, 승패 부담 영역은 평균 9.5명으로 경기에 미치는 영향은 평균 2.8수준, 경기상황 영역은 평균 6명으로 경기에 미치는 영향은 평균 2.7 수준, 환경 영역은 평균 6.3명으로 경기에 미치는 영향은 평균 2.5 수준에서 경기력 저해에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 국가대표 여자 레슬링선수의 경기력 저해요인에 대한 대응 극복전략을 조사한 결과 선수들은 심리기술 및 심리상태 저해요인에 긍정적 사고 빈도(21)가 가장 높은 반면 대안적 행동이 가장 효과적인(3.4) 대응 극복전략으로 나타났다. 승패부담 저해요인에서는 대안적 행동 빈도(5)가 가장 높은 반면 선택적 집중이 가장 효과적(4)이며, 사회지지 영역에서는 선택적 집중과 긍정적 사고 활용 빈도(3)가 가장 높은 반면 대안적 행동

이 가장 효과적(3.5)인 극복전략으로 나타났다. 또한 생리적 컨디션 영역에서는 컨디션 조절이 가장 높은 빈도(6)와 효과(4)를 보였으며, 경기상황 영역에서는 대안적 행동이 가장 높은 빈도(13)와 높은 효과(3)를 환경 영역에서는 자기관리가 가장 높은 빈도(5)인 반면 지도자 신뢰가 가장 효과적인(3.5) 대응 극복전략으로 나타났다.

본 연구는 국가대표 여자 레슬링선수들이 시합상황에서 느낄 수 있는 심리적 저해요인과 대응 극복전략에 대해 알아보고자 진행되었으며, 연구의 결과를 바탕으로 후속연구를 위해 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 선수 개인의 성향에 따라 결과가 다르게 나타날 수 있다. 따라서 후속연구에서는 다양한 질적 면접방법과 질문지법을 이용한 폭 넓은 연구가 진행되어야 할 필요가 있다.

둘째, 심리적 저해요인과 대응 극복전략에 대한 객관성을 확보하기 위해 후속연구서는 반복적 면담을 통해 종단적 면담결과를 얻기 위한 연구도 해볼 필요가 있다.

참고문헌

- 국제레슬링연맹(2018). <http://www.uww-wrestling.com>.
- 김관규(2007). 우수 스피드 스케이팅 선수들의 스트레스 요인과 대처방안. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김덕현(2017). 멀리뛰기 선수의 훈련과 시합에서 심리적 방해요인. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김명조(2010). 국가대표 볼링 선수의 경기력 향상을 위한 심리방해요인에 대한 대처방안. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 김병현, 윤재량, 방대두, 김영남(1995). 레슬링선수들의 일시적인 스트레스 원인과 대처방안. 한국체육과학연구원, 체육과학연구과제 종합보고서, 1-17.
- 김보연(2001). 골프선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 전주대학교 교육대학원.
- 김상태, 설정덕(2001). 골프선수들의 심리기술훈련 효과. **한국체육학회지**, 40(1), 129-146.
- 김영숙, 박상혁(2014). 2012 런던올림픽 출전 선수들이 지각하는 올림픽 경기력 영향 요인. **체육과학연구**, 25(4), 904-918.
- 김용규(2006). 승패 예측변인으로서 목표성향과 경쟁불안 분석. **한국체육학회지**, 45(1), 207-215.
- 김용호, 정성현(2012). 레슬링 훈련시 로프타기 간 휴식시 아이싱 및 마사지 처치가 심리 및 생리적 측면에서 회복에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 10(1), 185-194.
- 김은유(2005). 여자 레슬링선수의 운동상해에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 김재요, 김기훈(2016). 단기간 체중조절이 레슬링 선수의 뇌 활성화와 스트레스, 스포츠자신감에 미치는 영향. **한국체육학회**

지, 55(2), 617-627.

- 김제동(2014). 국가대표 윈드서핑 선수들의 상황별 심리상태와 대응방안 내용분석. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김철현, 지준원, 표재환, 오효선, 최용어, 김찬(2000). 일부 체급경기 선수들의 체중감량 실태조사. 전국체육대회기념, 403-412.
- 김태형(2012). 카누 스프린터 국가대표 선수들의 경기수행에 영향을 미치는 심리적·신체적 방해요인과 대처방안 연구. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 스포츠산업대학원.
- 김현준(2008). 우수 대 비우수 휠체어농구선수들의 심리적 경기방해 요인 비교. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 김현석(2006). 중등학교 펜싱선수의 경기력 방해요인과 대처방안. 미간행 석사학위논문. 영남대학교 교육대학원.
- 김현주, 윤영길(2017). 올림픽메달 획득 경험이 만든 심리자본. 체육과학연구, 28(2), 461-473.
- 남궁설(2012). 골프선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.
- 대한체육회(2018). <http://www.sports.or.kr> 대회정보.
- 대한레슬링협회(2018). 대회정보, 대한레슬링협회 홈페이지.
- 도현호(2008). 골프 경기 중 심리적 방해 요인과 극복 방안에 대한 연구. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.
- 문성준(2005). 요트선수의 성별, 기술수준 및 경력에 따른 심리기술 능력의 차이 비교. 미간행 석사학위논문. 우석대학교 교육대학원.
- 문지영(2008). 골프 수행에 영향을 미치는 방해요인과 대응 극복전략 분석. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 문지영, 전병관(2008). 프로 골프선수의 심리기술 및 신체기술 방해요인에 대한 대응 극복전략. 한국스포츠심리학회지, 19(2), 135-150.
- 박경훈(2017). 국가대표 태권도 선수들이 인지하는 이상적인 심리상태에 관한 개념구조탐색. 한국스포츠학회지, 15(2), 735-745.
- 박기용, 김한철, 최경훈, 황상훈(2006). 고등학교 유도 및태권도 선수의 체중감량 실태 분석. 한국스포츠리서치, 17(4), 11-22.
- 박상혁, 김태완(2018). 엘리트 유도 선수들의 심리적 강점 측정 도구 개발 연구. 한국체육측정평가학회지, 20(1), 47-65.
- 박성희(2006). 프로 테니스선수들의 스트레스 요인과 대처방안. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 박성환(2013). 배드민턴 국가대표 남자단식 선수들의 스트레스 요인과 대처방안. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

- 이근춘(2000). 프로골프선수들의 심리적 방해요인과 극복방안에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 이보리(2008). 여자 프로골프선수의 심리적방해요인과 대처방안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 경원대학교 사회체육대학원.
- 이상규(2014). 고교 볼링선수들의 스트레스가 스포츠 대처와 지속수행에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원.
- 이상호(2017). 유도선수들의 심리적 기술에 따른 스트레스 및 스트레스 대처행동의 관계. *무예연구*, 11(2), 135-153.
- 이성진, 조용래(2009). 가정폭력 피해여성들의 지각된 통제감과 회피 대처가 외상 후 스트레스 증상에 미치는 효과. *한국심리학회지*, 28(2), 415-436.
- 이우만(1999). 엘리트 골프선수들의 심리적 방해요인과 대처방안. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 이윤철(2009). 국가대표 체조선수의 경기수행에 영향을 미치는 심리적 방해요인과 대처방안. 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 이지우(2016). 국가대표 레슬링 선수의 뉴로피드백 훈련이 뇌활성과 인지기능 및 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 용인대학교 일반대학원.
- 이창근(2006). 여자 레슬링 선수들의 운동 상해에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.
- 이현희(2010). 남자 골프선수들의 심리적 방해요인과 대처방안 비교. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 대학원.
- 임경빈, 조건진 역(2006). *골프, 정신력의 게임*. 서울: 네모북스.
- 임세준, 전병관(2009). 여자프로볼링선수들의 심리적 운동방해요인에 따른 대응극복전략. *한국스포츠심리학회지*, 20(4), 193-204.
- 임태희(2016). 국가대표선수의 세계태권도선수권대회 입상유무에 따른 심리수준 차이. *체육과학연구*, 27(4), 984-996.
- 전민우(2016). 국가대표 태권도 품새 선수들의 경기력에 영향을 미치는 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 전진효(2002). 엘리트 테니스선수들의 심리적 불안요인과 대처방안. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 장덕선(2005). 우수 사격선수를 위한 정신훈련 지침서. 체육과학연구원 연구보고서.
- 정성현, 김재요, 박정호, 오형석(2015). 레슬링 국가대표 선수단의 스포츠심리기술훈련 적용 사례 연구. *한국체육과학회지*, 24(4), 625-641.
- 정진수(2009). 국가대표 체조 선수들의 심리기술훈련 프로그램 적용 효과. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- 정청희(2004). *운동수행 향상을 위한 심리기술훈련*. 서울 : 도서출판 무지개사.
- 조은정, 박범영(2013). 국가대표 리듬체조 선수의 심리적 방해요인 탐색. *한국사회체육학회지*, 54(1), 715-733.
- 최종복(2014). 태권도 겨루기 선수의 경기력과 심리사회적 요인의 관계. 미간행 박사학위논문. 우석대학교 교육대학원.
- 하경대(1972). *레슬링사와 기술연구*. 대한아마츄어 레슬링 진흥회.
- 한덕용, 박준호(2005). 스트레스 사건에 관한 생각억제와 자기노출이 행복과 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지*, 10(2), 183-209.
- 한명우(1997). 1급 경기지도자 연수교재(*스포츠심리학Ⅱ*). 한국체육과학연구원 경기지도자 연수원.
- 홍성용(2007). *중학교 유도선수의 스트레스 요인과 대처방안 연구*. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- Aldwin, C., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relationship between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Al-Wattar, N. S., & Sultan, M. K. (2018). Program of strategies for the regulation of emotions for the Olympic Champion School players' in Nineveh province. *Karbala Journal of Physical Education Sciences*, 4(3), 41-59.
- Cohn, Patrick. (1998). <http://www.peaksports.com/clients.html>.
- Choma, C. W., Sforzo, G. A., & Keller, B. A. (1998). Impact of rapid weight loss on cognitive function in collegiate wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 746-749.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(3), 405.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). "Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation." *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Feltz, D. L. & Albrecht, R. R.(1986). *Psychological implications of competitive running*. In M.R. Weiss & D. Gould(Eds.), *Sport for children and youth*(pp. 225-230). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S.(1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Garfield, E(1992), "Psychology research, 1986-1990-a citationist perspective on the highest impact paper, institutions, and author", *Current Contents: Social Behavioral Sciences*, 41, 5-13.
- Gledhill, A., Forsdyke, D., & Murray, E. (2018). Psychological interventions used to reduce sports injuries: a systematic review of real-world effectiveness. *British Journal of*

- Sports Medicine*, 52(15), 967–971.
- Gould, D., Horn, T. & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5(2), 159–171.
- Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gautheur, S., Hassmén, P., & Guillet-Descas, E. (2018). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 56–60.
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2018). *Burnout in athletes. In Handbuch Stressregulation und Sport (pp. 489–504)*. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Henriksen, K., Storm, L. K., Stambulova, N., Pyrdol, N., & Larsen, C. H. (2018). Successful and Less Successful Interventions with Youth and Senior Athletes: Insights from Expert Sport Psychology Practitioners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1–37.
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). *Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review*. Sport, Exercise, and Performance Psychology.
- Koriat, A., Melkman, R., Averill, J. R., & Lazarus, R. S. (1972). The self-control of emotional reactions to a stressful film. *Journal of Personality*, 40(4), 601–619.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer.
- Madigan, D. J., Hill, A. P., Anstiss, P. A., Mallinson-Howard, S. H., & Kumar, S. (2018). Perfectionism and training distress in junior athletes: The mediating role of coping tendencies. *European Journal of Sport Science*, 1–9.
- Moos, R. H., & Billings, A. G. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877–891.
- Ravizza, K. (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17(4), 35–40.
- Scanlan, T. K. (2002). *Social evaluation and the competition process: A developmental perspective*. Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective, 2.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L. & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters III. Sources of Stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 103–120.
- Spindler, D. J., Allen, M. S., Vella, S. A., & Swann, C. (2018). The psychology of elite cycling: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 1–12.
- Webster, K. E., & Feller, J. A. (2018). *Psychological Factors Influencing Return to Sport After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. In Return to Play in Football (pp. 73–83)*. Springer, Berlin, Heidelberg.

