



An Exploratory Study on Korean National Taekwondo Competitors' Imagery Strategy based on Their Preparation Periods

Tae-Jin Son and Incheon Park*

Kyungil University

Article Info

Received 2022.11.02.

Revised 2022.12.06.

Accepted 2022.12.21.

Correspondence*

Incheon Park

pic2pac@gmail.com

Key Words

Elite sports athletes,

Taekwondo,

Image,

Inner image,

Outer image

This study aimed to explore elite taekwondo competitors' imagery strategies. The study participants were 10 elite taekwondo athletes, who worked for S business team. Data were collected through open-ended questionnaires and in-depth interviews. The data were collected based on Gould et al. (1992)'s proposed qualitative research method. The inductive content analysis of the imagery was conducted following the imagery type of Paivio (1985) and Suinn (1996). The law data and case of imagery were separated by three specialists. The results were as follows. First, elite taekwondo competitors generally used the types of imagery proposed by Paivio (1985) and Suinn (1996). In particular, imagery of anxiety regulation appeared with the highest frequency among factors and ordered imagery of motivation, imagery of skills, imagery of mental skills, and imagery of competition. Second, elite taekwondo competitors mainly used imagery of skills before two weeks for competition. They mainly used imagery of anxiety regulation the day before a competition. They used imagery of anxiety regulation and imagery of motivation on the day of a competition. They used imagery of motivation after the competition. In sum, elite taekwondo competitors used individual strategies in terms of imagery in order to ensure effective training and peak performance in competition. The strategy of imagery was applied differently based on the juncture of the competition.

서론

연구의 필요성

경기력은 신체기능과 같은 단일 요인으로 구성되거나 결정되지 않으며, 스포츠과학을 구성하는 학문 영역인 생리·역학·심리 등의 복합적인 상호작용에 의해서 결정된다. 스포츠과학 분야에서는 경기력의 구성요소를 체력, 기술, 심리, 전술 등의 복합함수로 담아내고 있다. 특히, 태권도는 투기종목의 특성상 상대에 대한 두려움, 직접 타격 방식에 대한 부담감, 신체와 정신의 불안 증상 등을 유발하기 때문에 심리적 준비에 대한 중요성이 더욱 부각된다(Lee, 2012). 따라서 시합을 위한 체력과 기술훈련도 중요하지만 실전에서 기술을 사용할 수 있는 마음가짐에 대한 준비 또한 강조되고 있다(Lim, 2012).

운동 수행 능력이 비슷한 수준의 엘리트 선수들은 기술 요인보다 정신기술에 의해 승패가 좌우된다는 실증적 사실들이(Jang & Lim,

2013; Jung & Kim, 2002; Kim, 2003; Lim, 2012) 보고되고 있다. 태권도의 경기력 구성 요소 중 '심리'요인은 '기술'요인 다음으로 최상수행을 위한 필수 조건으로 인식되어왔다(Lim, 2009). 이러한 이유 때문에 자신의 기량을 맘껏 발휘하기 위해서 마음을 조절하는 멘탈코칭에 대한 관심을 갖는 선수와 팀들이 점차 늘어가고 있다. 태권도 경기에서 기술과 체력은 필수적이다. 하지만, 심리 상태를 스스로 통제하고 조절·유지할 수 있는 능력이 최상의 경기력을 발휘하는데 절대적인 영향을 미친다(Lee, 2004).

스포츠분야에서 선수 경기력 향상을 위한 심리기술의 개발과 활용은 이제 보편적인 현상으로 자리 잡아 가고 있다. Vealey(2005)는 심리기술이 최상의 경기력 발휘할 수 있도록 선수들에게 자기조절 기술을 습득하도록 도움을 주는 일련의 과정으로 정의 내렸다. 심리기술훈련을 적용한 운동수행 향상의 효과를 입증하는 연구가 다수 보고되었으며, 특히 우수선수는 운동기술과 체력에서 앞서 있을 뿐만 아니라 심리기술에서도 뛰어난 것으로 밝혀져 심리기술 훈련의 효과에 대한 학술적 근거를 제시해 주고 있다(Orlick & Partington, 1988). 경기력이 우수한 선수들은 시합 상황에서 안정감과 자신감을 유지하고 집중력을 높이기 위해 신체훈련과 심리기술 훈련의 조화를 이룬 훈련 방식을 채택하고 있다(Jung & Kim, 2002).

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

심리기술훈련에서 주로 사용하는 기법은 목표설정, 혼잣말, 심상, 루틴, 인지재구성 등이 있다. 그중 엘리트 선수들이 흔히 '이미지 트레이닝'이라 칭하는 '심상(imagery)' 기법은 신체 움직임 없이 자신이 수행하는 기술을 인지적으로 시연하거나 기술의 일부를 시각화하는 과정을 말한다. 심상은 새로운 반응이나 운동기술 학습을 강화시키기 위한 심리기술로, 심리신경근이론(Jacobson, 1932)을 통한 생리학적 검증과 함께 운동수행 및 학습, 정신 연습의 효과 연구에 활발히 적용되기 시작하였다. 이를 기점으로 점차 체계적인 후속 연구가 진행되어 최근 그 중요성이 더욱 부각되고 있다(Murphy & Jowdy, 1992).

심상은 모든 감각을 동원하여 마음속으로 경험을 떠올리거나 새로 만드는 과정을 말하는 것으로(Vealey & Walter, 1993) 시간과 공간의 제약을 받지 않아 COVID-19 팬데믹 이후 그 장점이 부각되고 있는 대표적 심리기술이다. 심상은 내적 심상과 외적심상 두 가지로 형태로 나뉜다. 내적 심상은 자신이 직접 수행하는 상황을 그리는 것을 말한다. 이때 시각·청각·운동감각 등 다양한 감각을 동원하여 시각화 한다. 외적심상은 영상을 보는 것과 같이 관찰자 입장에서 수행을 떠올리는 것으로 주로 시각을 사용한다. 심상훈련에서 떠올리는 이미지의 명확성은 매우 중요하다. 시각·청각·촉각·후각·운동감각 등 모든 감각을 동원하여 선명하게 그려내야 한다. 그리고 선명하게 그려낸 이미지를 원하는 대로 조절할 수 있어야 한다. 선수는 항상 좋은 모습과 성공한 장면만 떠올릴 수 없기 때문에 상황에 맞도록 조절할 수 있는 능력을 갖추어야 한다.

생각의 다양한 기전을 통해서 신체를 조절할 수 있다는 관점에서 심상을 주제로 한 연구는 스포츠분야에서도 폭넓게 수행되었다. 심상을 과제연습에 활용하거나(Lee, 1990) 경기장을 회상하는 인지심상의 효과와 전술 심상 탐색(Rushall, 1988), 심상과 경쟁불안의 상관관계(Joo, 2012), 심상 유형에 따른 뇌 활성화 신경 기전(Koo & Lee, 2010), 심상과 같은 심리기술을 활용한 경기력 향상 연구(Jang & Lim, 2013; Koo et al., 2006; Lim, 2012) 등 수행 개선을 위한 연구에 적용되고 있다.

태권도는 선수의 특기 기술에 따라 전술과 전략이 달라지는 상대성 운동으로 다양한 기술을 경험하기 위한 대련이 필수적이다. 이러한 면에서 직접 타격 없이 수행 연습이 가능한 심상은 훈련에 매우 유용하게 활용될 수 있다. 뿐만 아니라 패배 경험이 있는 선수에게는 이를 극복할 수 있는 기회로도 활용할 수 있고, 심상훈련을 통해서 자신의 장점을 살려 자신감을 유지하는 데에 도움을 받을 수 있다(Lim, 2012). 한편, Mahoney et al.(1987)은 엘리트선수와 준 엘리트 선수들의 심리기술 차이를 연구한 결과 엘리트 선수들이 불안을 더 적게 경험하였고, 시합이 끝난 후 보다는 시합 전이나 시합 중에 심상을 더 많이 활용하며, 내적 심상과 기술관련 심상을 주로 사용한다고 보고하여 심상의 시기나 유형에 대한 전략적 분석의 중요성을 시사했다.

최근 스포츠 분야에서 경기력 향상에 대한 높은 관심으로 다양한 종목에서 광범위한 심리기술훈련을 행하고 있으며(Yang et al., 2014) 긍정심리(Kim & Park, 2019), 마음챙김(Choi, 2020) 등 과 같은 새로운 개념을 접목한 훈련프로그램들이 개발되고 있다. 그러나 이로 인해 기존의 훈련기법에 대한 심도 있는 분석 또는 새로운 접근방식으로 활용해 보고자하는 시도는 큰 관심을 받지 못하고 있다. 구체적으로, 심상이 불안과 같은 부정적 심리요인을 조절하는데 도움을 준다는 여러 가설들이 제시되어 있지만, 이를 검증하고자하는 현장중심연구는 찾아보기 힘들다. 특히, 운동수행과 학습에 대한

심상의 긍정적 효과에도 불구하고 최고의 경기력을 갖춘 선수들의 심상 전략에 대한 연구는 전무하다. 선수들은 시합이 다가오면서 심리적 갈등 수준이 달라지기 때문에(Jung & Kim, 2002; Lim, 2012; Paivio, 1985; Suinn, 1996) 시합 준비 기간과 시합 기간 그리고 시합 후에 심상 내용이 다를 수 있지만 이에 대한 구체적인 정보를 제공한 연구는 미비한 실정이다. 이에 본 연구에서는 엘리트 태권도선수가 사용하는 심상전략을 탐색하고, 시합준비 기간 별로 심상전략에 대한 유형별 특성이 나타나는 지를 탐구하였다.

연구방법

연구대상

연구 참가자는 S 실업팀에 속해있는 10명의 현역 태권도 선수로 남자 5명, 여자 5명으로 구성되었으며 평균연령 25.70세(SD=2.16세)로 나타났다. 연구대상 모두 국가대표 경력 2-3년 이상의 선수로 구성되었으며 국제대회 수상 실적이 있는 선수로 구성되었다. 연구참여 특성을 표로 정리하면 <Table 1>과 같다.

조사도구

1. 개방형 설문지

엘리트 선수들이 자신의 심상전략을 기술할 수 있는 개방형 설문을 제작하였다. 설문문항은 Lim(2012)의 엘리트 태권도 선수들의 심리기술훈련 적용 연구와 시합이 다가올수록 인지불안이 높아진다는 내용을 토대로 시합 전, 중, 후 구간으로 나누어 문항을 구성하였다. 태권도 전문가 1명, 스포츠심리학 전문가 1명, 그리고 연구자를 포함한 전문가 회의를 거쳐 각 문항을 검토 및 수정하여 최종 설문문항을 구성하였다.

총 6개 문항으로 구성된 개방형 설문지의 세부 문항은 다음과 같다. 1) 최상수행을 발휘하기 위해서 자신이 사용하는 심상의 유형에

Table 1. Participants

Name	Sex	Age	N.C	Record
NH	M	25	3	W. game bronze
JH	M	24	2	W. game silver
SJ	M	24	2	A. game silver
CH	M	24	2	A. game gold
YS	M	24	3	A. game bronze
CY	F	30	3	A. game gold
HL	F	29	3	W. game silver
SH	F	26	2	W. game gold
JH	F	26	2	A. game silver
HN	F	25	3	U. game silver

*N.C.; National team Career; U. game: Universiade; A. Game: Asian game; W. game: World championship

대해 자유롭게 기술해 주세요. 2) 시합 2주 전 자신이 사용하는 심상에 대해서 자유롭게 기술해 주세요. 3) 시합 하루 전에 하는 심상에 대해 자유롭게 기술해 주세요. 4) 시합 당일 자신이 하는 심상에 대해 자유롭게 기술해 주세요. 5) 시합 중, 대기실이나 시합장에 들어서기 직전에 하는 심상의 내용을 기술해 주세요. 6) 마지막으로 시합을 마치고 나서 하는 심상에 대해 자유롭게 기술해 주세요.

2. 심층면담

심층면담의 목적은 두 가지로, 하나는 엘리트 선수들이 사용하는 심상전략의 사례를 수집하기 위한 것이었으며, 다른 하나는 개방형 설문에서 응답된 내용을 분석하는 과정에서 발견된 의문점이나 결과 내용을 명확하게 해석하기 위함이었다. 심층면담은 반구조화된 문항들로 구성하였다. 개방형 설문에서 사용한 6개 문항을 토대로 구체적인 사례를 들어달라고 요청하거나 되묻는 방식을 택하여 개방형 설문에서 얻지 못한 정보를 얻으려고 노력하였다. 심층면담은 선수와 일상적 대화와 같은 편안한 이야기로 시작해서 점차 태권도 최상수행 그리고 최상수행에 도달하기 위해서 심상전략을 어떻게 사용하는지에 대하여 반구조화 문항을 활용하여 질문하였다.

연구절차

엘리트 태권도 선수의 심상 전략 탐색을 위한 연구 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구계획수립 단계에서는 연구주제를 선정하고 선행연구 및 문헌자료를 고찰하였다. 연구자의 엘리트 태권도 선수 경력과 올림픽 출전 경력을 토대로 태권도 경기력과 관련한 연구를 하고자 지도교수와 여러 차례 의논하였다. 최상 수행을 위한 심리기법으로써 심상의 긍정적 효과와 연구자의 선수활동을 통한 경험적 지식을 기반으로 관련 문헌과 선행연구의 고찰을 거쳐 시합 각 시기 별 심상전략과 유형에 대한 연구를 진행하였다.

둘째, 조사도구는 개방형 설문과 심층면담으로 구성하였다. 자료 수집은 팀 감독과 선수들에게 동의를 구한 후 해당 팀과 사전에 약속

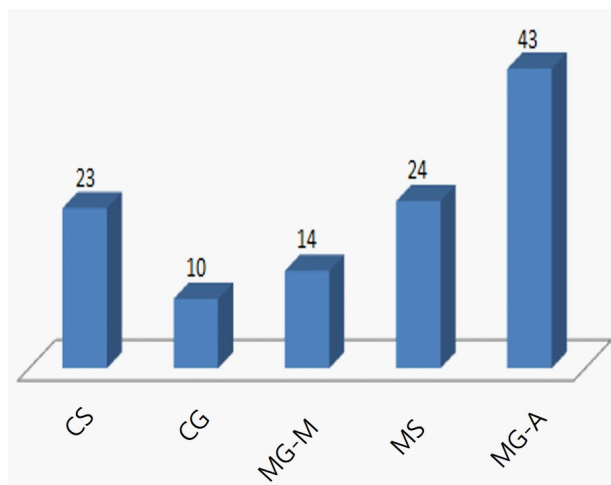


Fig. 1. Frequency as a function of Imagery type

을 정하고 연구자가 직접 방문하여 설문을 실시했다. 선수들이 한자리에 모인 곳에서 연구의 목적과 설문에 대한 세부내용에 대해 충분히 설명하였다. 연구 윤리를 담보하고 참여자의 자율성 확보 및 이해를 돕기 위해 참여자로부터 동의서를 받았다. 질문의 내용은 최상수행을 위한 심상전략, 선수의 시합 2주전 심상전략, 시합 전날 심상전략, 시합 당일 심상전략, 대기 중 또는 시합 중 심상전략, 시합 끝난 후 심상전략으로 총 6개의 문항으로 구분하여 구성하였다.

셋째, 심층면담은 국제경험과 입상성적을 갖추고 있는 엘리트 선수 4명을 선별하여 우선 상으로 사전 동의를 구한 후 실시하였다. 선수가 훈련에 지장을 받지 않는 시간을 골라 숙소나 훈련장으로 방문하여 실시하였다. 심층면담 시간은 선수에 따라 약 30분에서 50분 가량 소요되었다. 이렇게 수집된 자료는 전사하였고, 귀납적 내용분석을 통해 결과를 도출하였다.

연구의 진실성 확보

질적 연구에서 정보 수집은 연구자와 연구대상 사이에 상호작용이나 인터뷰를 통해 이루어진다. 연구자는 편향이나 연구자의 주관적 개입을 줄이기 위하여 다음과 같은 절차를 거쳤다. 먼저, 삼각검증법을 통해 자료처리 과정에서 연구자의 편견을 줄였으며, 수집된 자료는 원자료, 세부자료, 잠재변인과 같은 단계를 거쳐 결과를 도출하기 위하여 귀납적 내용분석에 사용하였다. 의미가 훼손되지 않는 선에서 원자료를 세부자료로 분류하였다. 그리고 심상유형으로의 분류 작업은 연구자, 스포츠심리학 전문가, 태권도 전문가 3인이 협의를 통해 실시하였다. 마지막으로 정보의 다각화를 위하여 인터뷰 전에 몇 차례 훈련장을 방문하여 다가가기를 시도하였으며 심도있는 면담을 위해 개방형설문 결과를 미리 숙지한 후 실시하였다.

자료분석

본 연구는 엘리트 태권도 선수들의 심상 전략과 사례를 탐색하기 위해서 Gould et al.(1992)이 제안한 질적연구방법(qualitative methodology)을 사용하였다. 원자료의 이해와 해석에 따라 그 의미가 달라질 수 있기 때문에 표준화 작업을 엄격하게 실시한다는 기준을 세웠다. 이를 위해서 심상 선행연구를 토대로 범주화 기준을 설정한 후 조사자 삼각검증법(investigator triangulation)을 사용하여 분류 및 범주화 과정을 거쳤다. 개방형 설문에서 응답된 내용들을 한글 2010버전을 사용하여 전사하였다. 전사한 내용을 바탕으로 최상수행을 위한 심상전략, 시합 2주 전 심상 전략, 시합 하루 전 심상 전략, 시합 당일 심상 전략, 시합 후 심상전략에 대한 귀납적 내용분석을 실시하였다. 귀납적 내용분석 결과에서 시합 준비 기간 별로 심상유형¹⁾의 분류는 연구자를 포함해서 3인의 전문가가 협의를 통해 실시하였다. 결과에 대한 빈도를 산출 후 급별 요인들에 대한 차이를 확인하였다. 마지막으로 심층면담 내용을 개방형 설문과 같은 방법으로 전사하였다. 시합 준비 기간 별로 나누어 심상 유형별 구체적인 심상전략 사례를 제시하였다.

1) 심상유형은 Paivio(1985)와 Suinn(1996)이 분류한 동기심상(MS: motivational specific), 기술심상(CS: cognitive specific), 시합심상(CG: cognitive general), 심리기술심상(MGM: motivational general-mastery), 불안조절심상(MGA: motivational general-arousal)을 이론적 기반으로 사용하였다.

결과

엘리트 태권도 선수의 심상 유형

엘리트 태권도 선수의 심상유형을 탐색한 결과 총 114개의 심상유형 사례가 수집되었다. 개방형질문과 심층면담을 통해서 수집한 심상전략을 선행연구(Paivio, 1985; Suinn, 1996)의 심상유형에 따라 기술심상(CS)과 시합심상(CG), 심리기술심상(MG-M), 동기심상(MS), 그리고 불안조절심상(MG-A)으로 분류하였다. 그 결과 기술심상은 23사례, 시합심상은 10개 사례, 심리기술심상은 14개 사례, 동기심상은 24개 사례, 그리고 불안조절심상은 43개 사례가 수집되었다. 심상유형별 구체적인 원자료는 아래와 같다. 심상 유형 별 빈도 분석 결과, Figure 1과 같이 불안조절심상, 동기심상, 기술심상, 심리기술과 시합심상 순의 빈도로 나타났다.

1. 기술심상(CS)

기술심상(CS)이란 구체적인 운동 기술에 대한 심상으로 특정 기술이나 새로 배운 기술이 잘 이루어지는 생각이나 기술 숙달에 집중 하는 등 기술 수행에 초점을 맞추는 심상유형이다.

2. 시합심상(CG)

시합심상(CG)은 시합에서 어떤 전략을 사용하고 어떻게 흐름을 이끌어 갈 것인지 등과 같은 경기 운영 전략, 전술과 관련된 심상유형을 말한다.

3. 심리기술심상(MG-M)

심리기술심상(MG-M)이란 시합 상황에서의 마인드 컨트롤이나 평정심, 자신감 유지를 위한 구체적인 심리기술전략(혼잣말, 루틴)과 관련된 심상을 의미한다.

4. 동기심상(MS)

동기심상(MS)이란 목표 지향적 심상으로서 시합에서의 승리나 원했던 좋은 결과, 메달획득이나 관중의 환호, 긍정적인 피드백 등을 상상하면서 자신감을 고취시키는 목적의 심상유형이다.

5. 불안조절심상(MG-A)

불안조절심상(MG-A)은 시합 상황에서의 감정, 스트레스, 각성 불안 수준을 통제하고 조절하는 전략과 관련된 심상유형이다.

시합 준비 시점별 심상 전략 특성

엘리트 태권도 선수의 시합 준비 시점에 따른 심상 유형 변화와 전략적 특성을 알아보기 위하여 시합 2주 전 심상전략, 시합 하루 전 심상 전략, 시합 당일 심상 전략, 시합이 끝난 후 심상전략으로 나누어 빈도분석을 실시하였다.

1. 시합 2주 전 심상전략

시합 2주 전 선수들은 한 가지 심상이 아닌 다양한 심상을 사용하고 있었다. 선수 개인이 여러 가지 심상을 복합적으로 사용하는 것으로 나타났다. 선수들과의 인터뷰 내용 분석 결과, 선수 개인이 기술심상과 불안조절 심상을 같이 사용하거나, 두 가지 심상유형을 복합

적으로 사용하는 사례들이 많았다. 최고 수준의 경기력을 가진 선수들은 자신의 신체·심리 상태를 최적화하기 위한 방법을 스스로 찾으려 노력하는 모습을 볼 수 있었다(Table 2).

기본적으로 선수 본인의 기술에 대한 심상을 가장 많이 사용하고 있었다. 상대선수의 기술을 파악하고 장단점을 분석하는 전략인 기술심상(CS)과 시합을 어떻게 풀어갈 것인가 등에 대한 시합심상(CG), 평소 안정적인 마음상태를 유지하기 위한 불안조절심상(MG-A)을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 또한 시합에 대한 목표를 설정하고 좋은 결과(시합에서의 승리, 메달, 관중의 환호)와 관련된 심상인 동기심상(MS) 또한 많이 사용하는 것으로 나타났다. 반면 시합 중에 자신감을 고양시킬 수 있는 심리기술전략과 관련된 심리기술심상(MG-M)은 사용빈도가 가장 낮게 나타났다. 이는 심리기술심상이 시합 상황에서의 자신감 유지나 시합 상황에서의 어려운 상황을 조절하기, 상대 앞에서 자신감 가지기 등의 전략을 포함하는 심상유형으로서, 시합까지의 시간이 어느 정도 남은 2주 전에는 유용하지

Table 2. Contents of Imagery strategies (2 weeks before the competition)

Contents	Imagery type
Analyze the opponent's movements through video analysis.	CS
Take draws and analyze the opponents.	
Thinking about the kicks necessary for the match during training.	
Think about the skills your opponent is good at and visualize them.	
Actively participate in training without thinking about competition.	
Comparing myself to an excellent player in training	
Imagine how I can deal with my opponent well	
Imagine a technique I can actually use	
The idea of being careful when kicking	
Thinking about skills that can use in the real match	
Only think about technical things.	CG
Think about the body weight control	
During practice, think of it as a match and kick it	
Always do image training before going to bed.	
Take care of physical condition in daily base	
Don't underestimate my opponent	MG-M
Increase self-confidence with self-talk	
Think of a training plan and set goals.	MS
Often imagine myself winning.	
Thought of a good match	
Think I should prepare well	MG-A
Maintaining the tension	
Imagery strategy to find peace of mind	
Don't think about the match too much	
Behave in a way that makes you feel good	
Think only about conditioning.	

Table 3. Frequency of Imagery strategies (2 weeks before the competition)

Imagery type	Fre.	%
CS: cognitive specific	11	42.30
CG: cognitive general	5	19.23
MG-M: motivational general-mastery	1	3.84
MS: motivational specific	4	15.38
MG-A: motivational general-arousal	5	19.23
	26	100

Table 4. Contents of Imagery strategies (A day before the competition)

Contents	Imagery type
Think a technical image of the player I will face tomorrow	CS
Thinking about how react opponent's attack	
Planning a strategies watching video of my opponents.	
Don't underestimate my opponent	CG
Image training of the competition before going to bed	
Positive self-talk "I can do it".	
I think in my head how I will act tomorrow.	MG-M
Say I'm the best, I can	
The idea of having confidence	
Thinking about win a Prize	MS
Remember my feelings and thoughts when I won a prize	
Think about the ceremony I will do	
Keep in mind to play what I want.	
Stop thinking and act as usual.	
Watching movie and listening music	
Having relaxed feeling with stretching.	
Stop thinking about the competition.	
Watch favorite movies, videos, or music.	
Spend time alone rather than exercising.	
Listening to music or watching TV.	MG-A
Try to put my mind at ease	
Don't think about the match	
Try to sleep comfortably	
Spending time alone and listening to music	
Think of it as practice during competing	
Try to get some rest and not be nervous.	
Take a rest without thinking	
Don't think about the match.	
Be calm rather than excited	
I don't even think about exercising the day before a match.	MS
Positive thinking	
Think I can do it and have confidence in myself	
Watch music or movies to find peace of mind	
Relaxing the unstable mind.	

않은 심상이기 때문에 사용빈도가 낮은 것처럼 보인다(Table 3). 이와 관련하여 인터뷰 사례를 제시하면 다음과 같다.

2주 전이면 대진표가 나오니까 비디오 분석을 통해 상대방의 기술을 분석하려고 하고, 상대선수와는 다르게 제가 할 수 있는 방법을 찾고 경기 스타일을 저에게 맞추려고 노력합니다. 기술심상(CS)

전에 잘 했던 시합을 많이 생각하려고 하고, 시합 2주전에는 운동량이나 전술을 늘리기보다는, 내가 더 잘하고 시합 때 유효하게 쓸 수 있는 기술을 주로 연습하는 편입니다. 기술심상(CS)

상대 선수를 효과적으로 상대할 수 있는 방법을 심상합니다. 상대선수가 무슨 발을 차는지 알아야 시합에서 당황하지 않고 상대선수의 취약점을 파고들어 이길 수 있는 확률을 높이기 위해 상대선수를 분석하는 이미지 트레이닝을 많이 합니다. 기술심상(CS)

시합에서 실제로 사용할 수 있는 기술들이 무엇인지 생각하고, 빈도수가 가장 많은 발차기들 위주로 전술연습을 하고, 그 발차기들로 체력운동을 많이 하려고 노력합니다. 기술심상(CS)

제가 소심하다 보니까 심리적인 안정을 찾기 위해서 상담을 많이 받습니다. 어머니가 심리상담 쪽으로 공부를 하셔서 심리 상태를 많이 강화시키기 위한 도움을 받습니다. 불안조절심상(MG-A)

시합 2주 전부터는 시합에 대한 생각을 많이 하지 않고 항상 기본 좋게 행동하려고 합니다. 이 시점에서는 시합에 대해 많이 생각하지 않고 컨디션 조절을 위주로 합니다. 불안조절심상(MG-A)

2주 전부터는 훈련량을 늘리고 개인 운동시간을 가지면서 발차기할 때 시합이라고 생각하고 바로 차요. 발차기를 할 때 더 신중하게 차자는 생각을 많이 하고요. 시합심상(CG)

시합을 구체적으로 어떻게 뛰어야겠다, 혹은 금메달 따는 상상 같은 것은 안합니다. 그런 생각은 안하구요, 내가 이렇게 차면 상대방이 어떻게 나올지에 대한 상상은 하는데 시합을 이긴다거나 그런 상상은 안하는 것 같아요. 기술심상(CS)

2. 시합 전날 심상전략

시합 전날의 심상유형을 탐색한 결과 불안조절심상(MG-A)과 동기심상(MS)이 많은 빈도를 차지하였으며, 이는 시합 2주 전의 심상유형 빈도와는 상당한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 시합 2주 전의 심상유형은 기술심상(CS)과 시합심상(CG)이 압도적으로 많았으나, 이와는 반대로 시합 전날에는 시합 상황이나 시합 전략에 대한 심상인 시합심상(CG)을 사용하는 선수는 없었다. 반면 불안조절심상(MG-A)과 동기심상(MS)을 많이 사용하는 것으로 나타났다.

선수들의 인터뷰 결과에서도 확인되었듯 기술이나 시합에 대한 생각은 이미 마친 상태로 보이며, 시합 전날에는 시합이나 기술에 대한 생각보다는 오히려 생각을 비우고 몸과 마음의 평안함과 컨디션을 조절하는 전략을 사용하고 있었으며, 이러한 심상유형 대부분은 불안조절심상(MG-A)로 분류되었다. 그리고 시합에서 이기는 상상을 함으로써 동기유발과 자기 고양적인 상태를 만드는 동기 심상

(MS) 또한 시합 전 다수의 선수가 사용하는 심상전략으로 확인되었다(Table 4, 5). 이와 관련된 인터뷰 사례를 제시하면 다음과 같다.

시합 전날은 우선 준비를 다 한 상태이기 때문에 최대한 폭 쉬려고 노력하고 잠들기 전이나 시간이 있을 때, 내가 무엇을 이루기 위해 여기 있는가 생각합니다. 동기심상(MS)

시합 전날에는 기술적인 부분이나 그런 준비를 다 했을 시간이라고 생각하고, 우선 훈련했던 것을 믿고 시합 하루 전날만큼은 최대한 폭 쉬면서 긴장하지 않으려고 아무 생각 안하고 편히 쉬려고 노력합니다. 불안조절심상(MG-A)

시합 전날에는 긍정적인 생각을 많이 하려고 하고, '할 수 있다' 라고 하던지 저 스스로 자신감을 가질 수 있도록 이야기를 많이 하는 편입니다. 심리기술심상(MG-M)

자신감을 가지지는 생각을 많이 하는 것 같아요. 심리기술심상(MG-M)

시합 전날에는 긴장을 많이 해서 잠이 안 오거든요. 그러면 시합에 대한 이미지 트레이닝보다는 마음의 안정을 찾는 영상이나 음악 감상을 통해 불안정한 제 마음상태를 릴렉스 시키면서 조절하고요, 마음의 안정을 찾으려 합니다. 불안조절심상(MG-A)

시합 전에는 제가 긴장이 최고조에 달해 있어요. 이때는 앉아서 마음을 편히 심호흡을 크게 천천히 크게 하면서 '괜찮아. 이제 천천히 하면 되. 내일 잘 될거야' 같은 긍정적인 생각을 하면서 최대한 몸 상태를 편안히 하기 위한 저만의 방법을 사용하면서 마음의 안정을 찾는 것 같아요. 불안조절심상(MG-A)

시합 전날에는 시합에 대한 생각을 많이 안하려고 하고, 무조건 편안하게 자려고 노력을 해요. 불안조절심상(MG-A)

일단 주변 사람들과 같이 있는 것 보다 혼자 있는 시간을 가지면서 음악을 들으며 여유를 가지는 편인 거 같아요. 그리고 자기 전에 내일 시합을 위해 이미지 트레이닝과 평소 훈련했던 것처럼 시합을 생각하지 않고, '연습이라고 생각하고 시합을 뒤텔다'는 생각을 많이 하는 것 같아요. 불안조절심상(MG-A)

제가 코트에 들어가서 어떻게 해야 한다, 상대방이 발을 차면 내가 어떻게 해야 한다는 생각을 많이 하고요. 기술심상(CS)

시합 전날에 시합 생각을 하면 잠도 안 오고해서 시합 생각 보다는 컨디션 올리기 위해 제가 좋아하는 영화나 동영상을 본다던지, 노래를 듣습니다. 불안조절심상(MG-A)

시합 전날에는 운동을 하고 그런 것보다는 쉬면서 혼자 있는 시간을 많이 갖는 편입니다. 예를 들어 음악 감상을 하거나 TV시청을 하면서 부담감이나 긴장을 낮추기 위해서 마음을 편하게 하는 것 같아요. 불안조절심상(MG-A)

Table 6. Contents of Imagery strategies (middle of competition)

Contents	Imagery type
Think about what kind of kick I will do to opponent.	CS
Think about what skills and moves opponent will do	
Remember the image of when I was playing with my opponent..	CG
Fully commit to the competition	
Saying 'concentrate!'	MG-M
Keep in mind my routine.	
Do self-talk to increase confidence	
Have the mindset to win under any condition	
Thinking 'I am the one'	MS
Praying	
Thinking 'I'm the best'	
Often think that I am the best	
Have a positive think	
Think my opponent is a good player.	
Always have a think that I can win	
I'll show my best	
I think I'll just do my best to show off my skills.	MG-A
Enjoy the tension while breathing.	
Enjoy the present moment	
Don't get excited, think calmly	
Don't think too much during a match.	
Try to believe in myself rather than others.	
Think of it as a practice and enter the match.	
Only think about my strengths.	
Thinking of doing what we usually do	
Think the opponent is more nervous.	
Try to have the confidence that I prepared a lot for the match.	
Try to calm	
I don't think this is a match as much as possible	
Think it as practice rather than competition	
Enter the game in a calm, focused state.	

Table 5. Frequency of Imagery strategies (a day before the competition)

Imagery type	Fre.	%
CS: cognitive specific	3	9.4
CG: cognitive general	0	0
MG-M: motivational general-mastery	4	12.5
MS: motivational specific	4	12.5
MG-A: motivational general-arousal	21	65.6
	32	100

3. 시합 당일 심상전략

시합 대기 중 혹은 시합 중 사용하는 심상전략을 탐색한 결과, 불안조절심상(MG-A)과 동기심상(MS)이 높은 빈도로 나타났다. 시합 대기 중은 호구를 입고 의자에 앉아서 대기할 때나 코트 뒤에 서서 대기하는 상황이며, 시합 중은 실제 시합에 임하는 순간이다. 심층면담 결과에서도 보여주듯이 대기 순간은 긴장이 최고조에 달해있는 상태에서 많을 선수들은 그 순간 승리나 환호, 득점과 같은 긍정적인 생각이나 혼잣말, 자신에게 주문을 거는 듯 자기암시 등을 떠올리는 동기심상(MS)을 많이 사용하는 것으로 나타났다(Table 6, 7).

또한 불안하고 긴장되는 마음을 다스리기 위해 이 순간을 시합이라 생각하지 않고 오히려 연습이나 훈련이라고 생각하거나, 역으로 불안한 이 순간을 긍정적으로 생각하고 즐기려는 전략을 사용함으로써 상대방의 선수들이 그 순간의 떨림이나 불안을 감소시키기 위해 불안조절심상(MG-A)을 사용하고 있음을 확인하였다. 이와 관련하여 인터뷰 사례를 제시하면 다음과 같다.

경기 들어가기 전에는 기분을 조금 다운시키려고 노력합니다. 기분이 너무 업 되어 있으면 경기에 반영되는 것 같아서 기분을 다운시켜서 차분하게 기분을 유지하려고 노력합니다. 불안조절심상(MG-A)

시합 중에는 시합이라고 생각하기 보다는 연습경기라고 생각하고 경기 직전만큼은 내가 제일 잘한다, 내 발이 제일 빠르다고 생각하며 최선을 스스로에게 걸어서 자신감을 가지려고 합니다. 심리기술탐심상(MG-M)

시합에 대기하고 있을 때는 상대와 시합할 때의 이미지를 많이 떠올리고 시합 전날과 같이 긍정적인 생각을 많이 떠올리면서 불안을 조절합니다. 불안조절심상(MG-A)

저 선수가 정말 잘 뛰었다 라는 평가를 들을 정도로 하자, 상대방이 잘하는 선수라고 생각하고, 그 선수에게 이기자, 실력을 최대한 발휘하고 나오자 라는 생각을 가지고 시합을 뛰려고 노력합니다. 동기심상(MS)

시합 들어가기 전까지는 집중하려고 하지만, 시합에 들어가서는 최대한 훈련기간에 하는 연습경기라는 생각을 하고 그 시합에 임하려고 합니다. 긴장이 되면 발이 잘 안 나가게 되는 것 같아서 연습이라고 생각하고 합니다. 불안조절심상(MG-A)

시합 대기했을 때는 시합 전에 제 루틴을 많이 따라가려고 준비해요. 심리기술탐심상(MG-M)

시합 준비를 누구보다 많이 했다는 자신감을 가지려고 노력해요. 시합 중에는 어쨌든 상대를 그리며 충분히 연습했기 때문에 그래도 다 따라갈 수 있을 거라는 자신감? 그쪽으로 많이 끌고 가는 편이에요. 불안조절심상(MG-A)

시합에 바로 들어가기 전에는 '나는 최고다'라는 생각을 많이 하는 것 같아요. 상대방을 의식하지 않고 나 혼자 스스로 그런 생각을 많이 하는 편이에요. 불안조절심상(MG-A)

대기 중에는 상대가 어떤 발차기를, 어떤 동작을 할 것인지 이미지 트레이닝을 하면서 내가 어떻게 피해야겠다는 생각을 하고, 시합에서는 그

Table 7. Frequency of imagery strategies (middle of competition)

Imagery type	Fre.	%
CS: cognitive specific	2	6.4
CG: cognitive general	2	6.4
MG-M: motivational general-mastery	3	9.7
MS: motivational specific	10	32.3
MG-A: motivational general-arousal	14	45.2
	31	100

Table 8. Contents of imagery strategies (post-competition)

Contents	Imagery type
Skill improve through video analysis	
Think about what needs to be improved in the next match	
Take notes of the match.	
Watch the video of the match to understand the pros and cons	CS
Video analysis	
Need to make up for the lack of skills.	
The idea of not repeating the same mistakes	
Review the points to be corrected.	
Keep thinking and remembering the good plays.	
Don't think about the game, whether it wins or loses.	
Try not to think too much about the results.	CG
Try to forget about the match for now.	
Whether win or lose, try to forget the match itself.	MG-M
The desire to quickly forget the past and start over	
Rewarding yourself	
Think about starting over.	
Try to give me a break.	
Comfort me for my hard work	
Thinking go on a trip with friends	MS
Be humble regardless of victory or defeat.	
Spend time with family.	
Forget about winning and losing quickly and act as usual.	
Have a chat with friends	
Rest until you feel like exercising.	
Encourage yourself with positive words.	MG-A

냥 아무 생각 없이 시합을 하는 편입니다. 기술심상(CS)

이겨야 된다는 생각도 하고 떨지 말자는 생각도 하고, 왔다 갔다 하는 것 같아요. 불안하다가도 긍정적인 생각을 하고, 그 두개가 반복되지만, 제일 많이 하는 건 긍정적인 생각입니다. '평소대로만 하자', 아니면 '저도 되니까 할 거 다하고 나오자'라는 생각을 합니다. 불안조절심상(MG-A)

항상 상대를 이기겠다는 생각만 합니다. 상대방을 이기자, 이기자라는 생각요. 동기심상(MS)

4. 시합 후 심상전략

시합 후 사용하는 심상 유형을 탐색한 결과, 동기심상(MS)과 불안조절심상(MG-A), 기술심상(CS)이 사용되는 것으로 나타났다. 시합 대기 중이나 시합 중 사용 빈도가 낮았던 기술심상이 시합 후에 다시 증가하였다. 이는 경기 후 결과를 모니터링하면서 자신에게 부족했던 기술이 무엇인지를 분석하고 적용해보려는 선수들의 전략에서 확인해 볼 수 있다. 경기 후, 승패에 관계없이 경기에 대한 생각을 의도적으로 하지 않거나, 이미 지나간 시합에 대한 것은 잊어버리려는 전략은 시합 당시의 기분이나 상황을 떨쳐버리고 안정적인 정서 상태를 되찾기 위한 불안조절심상(MG-A) 유형으로 해석할 수 있다 (Table 8, 9).

시합 후 심상유형으로 가장 높게 나타난 동기심상(MS)은 그동안의 시합과 훈련에서 고생한 자신에게 보상을 주거나 휴식을 취하는 등, 스스로의 노력을 칭찬하고 인정함으로써 이후의 훈련 동기를 높일 수 있는 전략으로 사용되었다. 이와 관련하여 인터뷰 사례는 다음과 같다.

경기가 끝나면 승패를 떠나서 우선 끝난 경기에 대해서는 생각하지 않으려고 합니다. 고칠 점은 확실하게 한번 되짚어 보기는 하지만, 계속 낙심하고 후회하기 보다는 받아들이는 것은 빨리 받아들이고 같은 실수를 반복하지 않으려고 준비를 합니다. 불안조절심상(MG-A)

분명 후회가 남는 경기가 있을 수도 있고, 만족하는 경기가 있을 수도 있는데, 어떤 경기가 되었던 거기에 대해 되도록 생각하지 않으려고 하는 편입니다. 단점을 보완하는 것은 맞지만 후회를 하거나 계속 연연해하지 않고 불안조절심상(MG-A)

저는 시합의 승패를 떠나서 그동안 노력에 대해 스스로 칭찬하는 편이고 시합이 끝나고 치료하면서 나에게 휴식시간을 줍니다. 동기심상(MS)

시합이 끝난 후에는 가족과 함께 시간을 보내는 편이에요. 그리고 결과에 후회하기 보다는 쉬면서 '다시 재정비하자, 다시 시작하자' 라는 생각을 하는 것 같아요 동기심상(MS)

시합이 끝나면 그 시합에 대해서는 생각을 많이 안하고, 우선은 휴식을 취한 다음에 불안조절심상(MG-A) 하루, 이틀이 지나고 끝난 시합의 비디오를 보면서 장단점을 파악하고 다음 시합에서 더 많이 고려하고 보완해야 할 것이 무엇인지를 보는 편이에요 기술심상(CS)

시합이 끝나면 승패를 떠나 항상 열심히 준비한 저에게 위로해주는 편이고요 친한 친구 들을 만난다던지 (중략)... 그런 방법의 전략을 사용합니다. 동기심상(MS)

Table 9. Frequency of imagery strategies (post-competition)

Imagery type	Fre.	%
CS: cognitive specific	8	32
CG: cognitive general	5	20
MG-M:motivational general-mastery	0	0
MS: motivational specific	12	48
MG-A:motivational general-arousal	0	0
	25	100

시합이 끝난 후에는 비디오 분석을 합니다. 잘된 부분은 계속 틀어서 보고, 지는 시합은 잘 안보는 것 같아요. 잘된 부분을 보면서 다시 할 수 있는 힘을 받아요. 동기심상(MS)

시합 기간에 따른 선수들의 심상유형과 그 전략적 특성을 알아보기 위하여 시기별 심상 유형 빈도를 도식화 하였다. 그 결과 시합 2 주 전에 선수들은 기술심상을 가장 많고, 심리기술 심상을 가장 적게 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 전반적으로 기술, 시합, 심리기술, 동기, 불안조절심상을 골고루 사용하는 것으로 나타났다.

시합 전날에 선수들은 불안조절심상을 심상유형에 비해 압도적으로 많이 사용하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 심상의 특성은 시합 당일까지 이어지는 것으로 나타났다. 그리고 시합 중에는 동기심상도 많이 하는 것으로 나타났다. 시합이 끝난 후에는 다시 기술심상이나 동기심상을 많이 하는 것으로 나타났다.

논의

본 연구의 목적은 최상수행 수준에 있는 국가대표 태권도 선수가 사용하는 심상전략을 체계적으로 탐색하고, 시합이 다가오면서 변화하는 심상 유형별 특성을 분석하는 것이다. 연구대상은 S실업팀에 속해 있는 엘리트 태권도 선수 10명을 목적적 표집방법을 사용하여 선정하였다. 국가대표 경력과 국제대회 입상경력이 있는 선수들을 대상으로 개방형 설문과 심층면담을 실시하였으며 자료분석은 Gould et al.(1992)제안한 질적연구방법의 단계를 거쳤으며 귀납적 내용분석 과정은 Paivio(1985)와 Suinn(1996)의 심상유형을 기준으로 분류하였다. 분류한 심상유형은 전문가 3인이 합의를 통해 최종결정하였다.

이 연구에 참여한 엘리트 태권도 선수들은 전반적으로 Paivio(1985)와 Suinn(1996)이 제안한 심상유형을 복합적으로 사용하고 있는 것으로 나타났다. 그중 불안조절심상이 43개로 가장 높은 빈도로 나타났다. 그리고 동기심상이 24개, 기술심상이 23개, 심리기술심상이 14개, 시합심상이 10개로 나타났다. 이러한 연구 결과는 선수들이 성공경험을 위해 심상을 활용하며 집중력을 높여 시합에서도 연습과 같이 편안한 마음으로 경기에 임하고자 노력한다는 연구(Oh, 2008)와 유사하다.

연구결과에 확인되었듯 시합 때 자신이 가진 기량을 맘껏 발휘하기 위해서는 인지적, 신체적 불안을 조절하는 것이 필수적이며 특히, 시합 전 날과 시합 직전 대기 중에 불안조절을 위해 시각적 이미지를 활용한 심상을 적극 활용하는 것으로 확인되었다. 이는 태권도 선수의 심상유형이 경쟁상태불안에 미치는 영향에 대한 연구에서 심상

요인 중 시각을 활용한 이미지 심상이 경기력에 긍정적 영향을 준다는 결과(Oh, 2010)를 뒷받침한다. 또한 사격선수 20명을 신체훈련과 심상을 병행한 집단과 신체훈련만을 한 집단으로 무선 배치하여 경기력의 차이를 분석한 연구에서 심상과 신체훈련을 병행한 집단의 수행수준이 더 높아진 것으로 나타나 심상은 경기력 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다(Hwang, 1991). 심상이 경기력에 작용하는 긍정적 측면은 골프(Ha, 2001), 볼링(Cho, 2012)에서도 확인되었으며, 수행향상과 더불어 불안 감소, 자신감 향상, 코치 신뢰 등 다양한 측면에서 활용될 수 있다는 결과(Chung, 2009)는 심상전략의 중요성을 더 강조하고 있다.

본 연구에서 선수들은 자신이 바라고 원하는 형태의 심상 이미지를 만들어내는 심상조절 능력이 탁월한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 운동선수가 수준 높은 기술, 효율적인 전략 또는 숙련된 이미지를 만들어내는 능력이 더 클수록 더 강한 자신감의 원천으로 작용할 수 있다는 견해와 일치한다(Cumming & Williams, 2012). 운동선수는 최상수행을 위해 자신감을 높이고 불안을 조절하는 다양한 방법들을 사용하는데 탁월한 심상조절 능력을 기반으로 한 숙련형 이미지의 사용은 경기력 향상에 강력한 연결고리를 제공한다(Callow et al., 1998). 최근 축구, 럭비, 장거리 달리기, 필드 하키 선수 등 약 350명 이상의 선수들이 참여한 대다수 연구에서 자신이 목표를 달성하고 잘 수행하는 이미지를 그려내는 능력이 높을수록 부정적인 상황에서도 그 악영향을 최소화 할 수 있다는 결과를 보고하여 이러한 견해를 더 견고히 하고 있다(Williams & Cumming, 2016). 아울러, 입상 경력이 있는 리듬체조 선수들은 그렇지 못한 선수들에 비해 심상조절 능력이 뛰어나고 주의집중, 각성조절 기술이 높다는 연구(Kang, 2010) 또한 맥락을 같이한다.

다수의 연구에서 엘리트 선수들은 훈련 또는 시합에서 자신만의 심리적 전략과 전술을 준비한다고 보고하고 있다(Jung & Kim, 2002). 본 연구에 참여한 엘리트 선수, 특히 국제대회에 입상 경력이 있는 선수들은 최상수행을 위한 자신만의 심리기술 전략을 시합 준비 기간과 시합 중-후 상황에 따라 달리 준비하고 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 엘리트 태권도 선수들은 시합 전, 중 후 모든 기간에서 심상전략을 사용하지만 심상유형에는 차이가 있었다. 이는 사전 연구에서는 확인되지 않았던 흥미로운 결과로 의미 있는 해석이 가능하다. 선수들은 시합 2주 전 자신의 주특기를 자동화하기 위해 주로 기술심상(11개, 42.3%)을 사용하는 것으로 나타났다. 하지만 시합 전날에는 자신감을 증진시키고 초조하고 불안한 감정을 다스리고자 불안조절심상(21개, 65.6%)을 주로 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 시합 당일 역시 불안조절심상(14개, 45.2%)을 많이 사용하였고, 경기에 임하는 마음가짐을 되새기기 위한 동기심상(10개, 32.3%)도 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 시합이 끝나고 난 후 선수들은 지나간 경기는 잊고 새로운 목표를 다짐하는 동기심상(12개, 48%)을 하는 것으로 나타났다.

이 연구에서 나타난 결과를 토대로 엘리트 태권도 선수들의 심상전략의 시나리오를 정리하면 다음과 같다. 선수들은 시합 2주 전에는 주로 자신이 출전하게 될 시합에서 어떤 기술을 사용할지 또는 자신의 경쟁 선수와 어떤 기술과 전술을 사용할지에 대한 심상을 한다. 그리고 심상에 머물지 않고 심상과 훈련을 함께 병행한다. 시합이 다가오는 과정에서 선수들은 인지적인 불안을 경험하게 되고, 특히 시합 하루 전에는 이러한 불안 증상을 없애거나 안정시키기 위해서 주로 불안조절심상을 사용한다. 선수들은 음악이나 동영상 관람으로

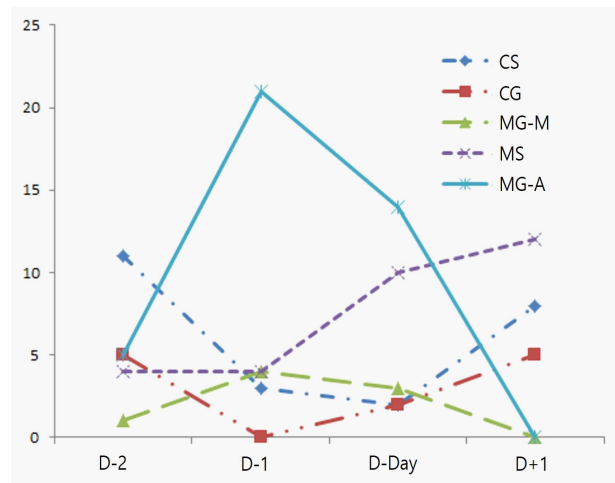


Fig. 2. Frequencies of each Imagery type as a function of day

다른 곳에 주의를 기울이면서 불안에서 벗어나려고 노력한다. 또는 긍정적인 생각이나 나는 할 수 있다는 혼잣말 등으로 자신감을 고취 시키려고 한다. 무엇보다 불안한 마음을 이완 시키려는 노력을 기울인다. 시합 당일 날 선수들은 불안조절심상을 중요한 심상전략으로 사용하지만 이 시점에서 주목할 것은 동기심상도 함께 사용한다는 것이다. 내가 제일 잘하는 것에 집중하거나, '내가 최고', '이기겠다는 신념' 등 그 동안에 흘린 땀과 노력을 신체와 정신적으로 최고조의 상태로 만들기 위한 전략으로 심상을 사용한다. 마지막으로 시합이 끝나고 나면 선수들은 스스로에게 보상을 주기 위한 심상전략을 사용한다. 마음을 안정시키기 위한 심상이나 시합 중 실수는 잊고 재 준비에 필요한 심상을 한다거나 미비했던 점을 보완하기 위한 전략을 수립하기도 한다. 이와 더불어 최근 관련 연구에서는 심상의 선명도와 조절력의 증진을 위한 인지훈련의 잠재적 역할을 검증한 연구(Walton et al., 2018)와 더불어 심상 중에도 각성과 불안 조절을 위해 이완과 음악을 활용하는 한 사례(Kuan et al., 2018)와 같이 훈련을 통해 심상의 질을 높이고자 다양한 노력을 하고 있다.

본 연구는 엘리트 스포츠 선수들이 시합에 임하고 준비하는 구간 별로 심상 전략과 형태에 대한 구체적인 사례들을 탐구한 연구로 국내외의 관련분야의 선행연구에서는 시도되지 않은 새로운 접근방법을 시도하였다. 따라서 본 연구의 세부적 결과를 선행연구와 연결하여 논의하는데 제한점이 있었다. 하지만, 실제 시합상황에서 심리적인 강점을 잘 활용하고 유지하기 위한 전략을 가진 선수들은 목표를 달성하는 반면, 그렇지 못한 선수들은 목표 달성에 어려움을 겪을 수 있다는 선행연구(Orlick & Partington, 1988)가 비슷한 의미로 해석될 수 있다. 뿐만 심리기술 훈련을 적용한다 하더라도 훈련과 시합에 적절히 활용 또는 유지하지 못 할 경우 메달의 색깔이 달라지는 사례도 보고되어(Jang & Lim, 2013) 본 연구의 결과에 의미를 더한다.

결론

이 연구는 엘리트 태권도선수가 사용하는 심상전략을 체계적으로 탐색하고, 시합이 다가오면서 심상 유형별 특성을 확인하는 것에 목적이 있었다. 본 연구의 결과와 제언을 종합하여 도출한 결론을 제시

하면 다음과 같다.

첫째, 엘리트 태권도 선수들은 전반적으로 Paivio(1985)와 Suinn(1996)이 제안한 심상유형을 고루 사용한다. 특히 불안조절심상을 가장 많이 사용하고 있고, 동기심상, 기술심상, 심리기술심상 그리고 시합심상 순으로 사용한다.

둘째, 엘리트 태권도 선수들은 시합 2주 전에 어떤 기술과 전술을 사용할지에 대한 '기술심상'을 주로 사용한다. 선수들은 시합 하루 전에 불안 증상을 없애거나 안정시키기 위해서 주로 '불안조절심상'을 사용한다. 선수들은 시합 당일 날 여전히 '불안조절심상'과 '동기심상'을 주로 사용한다. 이렇게 해서 시합이 끝나고 나면 선수들은 스스로에게 보상을 주기 위한 '동기심상'을 사용한다.

즉, 엘리트 태권도 선수들은 효율적인 훈련과 시합에서 최상의 경기력을 발휘하기 위하여 자신만의 심상전략을 사용한다. 그리고 심상전략은 시합 시점에 따라 기술심상, 불안조절심상, 동기심상 등으로 다르게 적용된다.

이러한 연구를 기반으로 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 엘리트 스포츠 선수들의 심상전략 측정도구 개발의 필요성이 있다. 엘리트 선수들이 어떤 심상전략을 사용하는지, 그리고 시합 시점 별로 어떤 전략을 사용하는지를 측정할 수 있다면 멘탈코칭을 위한 기초자료로 활용 가치가 있다.

둘째, 태권도 엘리트 태권도 선수들의 심상전략 프로그램을 최적 수행지역이론(IZOF)의 개념과 접목해서 개발할 필요가 있다. 기존의 심상이론과 개념은 내적심상과 외적심상으로 개념화되어 있지만 현장적용성의 한계가 있었다. 이 연구에서 심상유형으로 활용한 Paivio(1985)와 Suinn(1996)의 다차원 심상유형과 함께 IZOF의 종목별, 선수별 특성을 반영할 수 있다면 의미 있는 심상 프로그램을 개발할 수 있을 것으로 기대된다.

CONFLICT OF INTEREST

논문 작성에 있어서 어떠한 조직으로부터 재정을 포함한 일체의 지원을 받지 않았으며 논문에 영향을 미칠 수 있는 어떠한 관계도 없음을 밝힌다.

AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: TJ Son; Data curation: TJ Son; Formal analysis: IC Park; Methodology: IC Park; TJ Son; Visualization: IC Park; Writing-original draft: TJ Son; IC Park; Writing-review&editing: IC Park

참고문헌

- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (1998).** The effect of a motivational-mastery imagery intervention on the sport confidence of three elite badminton players. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 135S.
- Cho, S. R. (2012).** *The Effects of Psychological Skills Training on Sports Psychological Skills and Performance of Women's Professional Team Bowlers*. Unpublished doctoral dissertation, Ulsan University.
- Choi, K. J. (2020).** Application of psychological training for improving the performance of water polo players. *Sports Science, 37*(2), 239-248.
- Chung, J. S. (2009).** *The effect of psychological training program on national gymnasts*. Unpublished Master's thesis, Kyunghee University.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012).** The role of imagery in performance. In S. Murphy (Ed.), *Handbook of sport and performance psychology* (pp. 213–232). New York, NY: Oxford University Press.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992).** 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: Mental preparation, pre-competitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist, 6*(4), 358-382.
- Ha, S. M. (2001).** *The effect of imagery training on golf putting performance learning*. Unpublished Master's thesis, Pusan Foreign Language University.
- Hwang, J. M. (1991).** *The effect of Imagery training for shooting performance*. Unpublished Master's thesis, Incheon University.
- Jacobson, E. (1932).** Electro physiology of mental activities. *American Journal of Psychology, 44*(4), 677-694.
- Jang C. Y., & Lim, T. H. (2013).** A case study of PST for a table tennis national athlete with class two spinal cord injury in the 2012 London Paralympics. *Korean Journal of Adapted Physical Activity & Exercise, 21*(4), 57-72.
- Joo, J. M. (2012).** A Study on the correlation between sports imageries and the competitive state anxieties of various sports players. *Korean Journal of Sport Science, 21*(4), 381-391.
- Jung, C. H., & Kim, B. J. (2002).** *Understanding sport psychology*. Seoul: KumKwang.
- Kang, H. S. (2010).** *Effect of psychological skills training of the rhythm gymnast on the competition accomplishment*. Unpublished Master's thesis, Sejong University.
- Kim, B. J. (2003).** The effects of psychological skills training on mental game and golf performance. *Korean Society of Sport Psychology, 14*(2), 213-233.
- Kim, Y. S., & Park, I. C. (2019).** Exploring the performance-related strength factors perceived by archers. *Korean Society of Sport Psychology, 30*(3), 31-44.
- Koo, J. E., & Lee, K. H. (2010).** *Change of EEG and golf putting power when imagery training of amateur golfer*. Unpublished Master's thesis, Changwon University.
- Koo, W. Y., Kwak, Y. S., & Kim, M. S. (2006).** The Effects of imagery training on penalty stroke in men & women hockey players. *The Korean Society of living Environmental System, 13*(3), 206-212.
- Kuan, G., Morris, T., Kueh, Y. C., & Terry, P. C. (2018).** Effects of relaxing and arousing music during imagery training on dart-throwing performance, physiological arousal indices, and competitive state anxiety. *Frontiers in psychology, 9*, 14.
- Lee, C. (1990).** Psyching up for a muscular endurance task: Effects of image content on performance and mood state. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 12*(1), 66-73.
- Lee, J. H. (2004).** *Influence of social psychological factor on the mental health of young players*. Unpublished Master's Thesis, Chungang University.
- Lee, K. H. (2012).** *How Taekwondo & image training affects on the cerebral activation of lower grades in elementary school*. Unpublished Doctoral dissertation, Changwon University.
- Lim, T. H. (2009).** Development of model and priority order of decisional factors on Taekwondo performance. *Korean Journal of Sports Science, 20*(1), 57-69.
- Lim, T. H. (2012).** Effect of psychological skills training for athletes of Taekwondo national team in 2012 London Olympics. *Korean Journal of Sports Science, 24*(2), 401-416.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987).** Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist, 1*(3), 181-199.
- Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992).** Imagery and mental practice. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport & psychology* (pp. 221-250). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Oh, J. S. (2008).** *The effect of psychological skill training for Taekwondo performance improvement*. Unpublished Master's Thesis, Gachon University.
- Oh, K. H. (2010).** *The effects of competitive anxiety and imagery factor for boxing performance*. Unpublished Master's thesis, Myungji university.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988).** Mental links to excellence. *The Sport Psychologist, 2*(2), 105-130.
- Paivio, A. (1985).** Cognitive and motivational junctions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 10*(4), 22-28.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A. C. (1988).** Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist, 2*(4), 283-297.
- Suinn, R. M. (1996).** Imagery rehearsal: A tool for clinical practice. *Psychotherapy in Private Practice, 15*(3), 27-31.
- Vealey, R. S. (2005).** *Coaching for the inner edge*. Morgan Town, WV: Fitness Information Technology.
- Vealey, R. S., & Walter, S. M. (1993).** Imagery training for performance enhancement and personal development. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, 2*, 200-221.
- Walton, C. C., Keegan, R. J., Martin, M., & Hallock, H. (2018).** The

potential role for cognitive training in sport: More research needed. *Frontiers in Psychology*, 9, 1121.

Williams, S. E., & Cumming, J. (2016). Athlete imagery ability: A predictor of confidence and anxiety intensity and direction. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 268-280.

Yang J. E., Shin, J. T., & Kim J. S. (2014). The effects of a psychological skills training on competitive anxiety, intrinsic motivation, sports self-confidence, performance strategy and perceived performance of high school taekwondo players. *Korean Society of Wellness*, 10(2), 147-160.

국가대표 태권도 선수의 시합준비 기간에 따른 심상전략 탐색

손태진, 박인천

경일대학교, 조교수

[목적] 이 연구는 엘리트 태권도선수가 사용하는 심상전략을 체계적으로 탐색하고, 시합이 다가오면서 심상 유형별 특성을 확인하는 것에 목적이 있었다.

[방법] 연구대상은 S실업팀에 엘리트 태권도 선수 10명을 선정하였다. 자료는 개방형 설문과 인터뷰를 통해 수집하였다. 수집된 자료는 Gould 등(1992)이 제안한 질적연구방법을 택하였다. 심상의 귀납적 내용분석 과정은 Paivio(1985)와 Suinn(1996)의 심상유형을 기준으로 삼았고, 심상 사례의 내용분류는 전문가 3인이 합의를 통해 최종결정하였다. 이러한 분석과정을 거친 결과는 다음과 같다.

[결과] 첫째, 엘리트 태권도 선수들은 전반적으로 Paivio(1985)와 Suinn(1996)이 제안한 심상유형을 고루 사용한다. 특히 불안조절심상을 가장 많이 사용하고 있고, 동기심상, 기술심상, 심리기술심상 그리고 시합심상 순으로 사용한다. 둘째, 엘리트 태권도 선수들은 시합 2주 전에 어떤 기술과 전술을 사용할지에 대한 '기술심상'을 주로 사용한다. 선수들은 시합 하루 전에 불안증상을 없애거나 안정시키기 위해서 주로 '불안조절심상'을 사용한다. 선수들은 시합 당일 날 여전히 '불안조절심상'과 '동기심상'을 주로 사용한다. 이렇게 해서 시합이 끝나고 나면 선수들은 스스로에게 보상을 주기 위한 '동기심상'을 사용한다.

[결론] 엘리트 태권도 선수들은 효율적인 훈련과 시합에서 최상의 경기력을 발휘하기 위하여 자신만의 심상전략을 사용한다. 그리고 심상전략은 시합 시점에 따라 기술심상, 불안조절심상, 동기심상 등으로 다르게 적용된다.

주요어

엘리트스포츠, 태권도, 심상, 내적심상, 외적심상