

## Exploring the top figure skater's psychological strengths reflected on the pathway to the Olympics

Sang-hyun Kwon<sup>1</sup>, Jaesub Choi<sup>1\*</sup>, & Jungtaek Shin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Yonsei University & <sup>2</sup>Donggeui University

**[Purpose]** This study was designed to explore Yuna Kim's psychological strengths and the contextual factors, which led her to obtain the gold medal and the reflection of peak performance and preparation at the 2010 Olympics. It was hoped that by sharing the experience of one of the top athletes, other athletes would learn from her and prepare themselves better for Olympics in the future. **[Methods]** A case study method was applied with a qualitative approach. To obtain the purpose of the study, five in-depth interview sessions including introductory and member checking procedures were conducted. The interviews were recorded and transcribed verbatim, and content analysis was used to inductively analyse the data. **[Results]** The four general dimensions that were discovered in the results included Social-external Factors, Personal Traits, Coping Strategies, and Peak Performance. The social-external factors consisted of social support and attached/detached relationships while personal traits were personality traits, confidence and motivation. Coping strategies to overcome external and situational pressures were detached coping and resilience whereas peak performance was reflected on flow and the state of being mindful. **[Conclusion]** In conclusion, Yuna Kim's strength was parallel with the previous research on the top athletes and other findings such as adaptive perfectionism and a sense of rivalry in the research were discussed.

**Key words:** figure skate, Olympic gold medalist, psychological strength, peak performance

### 서론

스포츠심리학 분야에서 엘리트 운동선수를 대상으로 한 연구는 다양한 형태로 발전하고 있다. 그 중 다수의 연구는 개인의 성장과 더불어 수행향상에 중점을 두고 진행되어 왔다(Anderson et al., 2002; Silva et al., 1999; Weiss, 1998; Williams & Straub, 2006). 많은 학자들은 운동선수의 성장과 최고의 수행능력에 영향을 미치는 요인을 찾기 위해 노력을 기울여왔으나 이

에 대한 명확한 해답은 여전히 끝나지 않은 고민으로 남겨져 있다(Brady & Maynard, 2010; Miller & Kerr, 2002).

최근 스포츠심리학 분야에서는 경기력 발현과 촉진을 이끄는 요인으로 개인의 내적자원 및 외적자원에 대한 분석과 두 요인 간의 상호작용에 따른 영향력 연구를 수행해왔다. 이는 최고수행을 발휘할 수 있는 선수들을 조기에 발굴하려는 노력으로 이어지고 있다(Yun, 2011). 재능발굴(talent identification)은 특정 스포츠에서 탁월성(excellence)을 발휘할 수 있는 잠재력을 가진 참여자를 선별하는 과정을 의미하며 재능개발(talent development)은 이 같은 재능과 잠재력을 실현할 수 있는 최적의 환경을 제공하는 것을 의미한다. 이 과정 모

논문 투고일 : 2017. 10. 23.

논문 수정일 : 2017. 11. 24.

게재 확정일 : 2018. 02. 07.

\* 교신저자 : 최재섭(jaesub.choi@gmail.com).

두는 스포츠에서 한 개인의 탁월성을 경기력 발현으로 연결하려는 목적을 지니고 있다(Vaeyens et al., 2008). 이러한 흐름은 운동선수의 입문-발달-은퇴 등의 경로(pathway)를 발달모델(development model)로 개념화 하였으며, 선수의 발달과정과 수행능력을 이해하기 위해 단계적으로 구체화하려는 연구로 발전되어왔다(Abbott & Collins, 2004; Côté & Vierimaa, 2014; Coutinho et al., 2016; Phillips et al., 2010).

기존 다수의 스포츠심리학 분야 연구들은 전향적 관점(prospective perspective)으로 재능 발굴 및 개발, 운동선수의 탁월성과 경기력 발휘를 위한 심리요인 탐색, 그리고 최고수행에 도달하기 위한 접근과 중재 시도를 통해 다양한 요인들이 검증되었다는 점에서 의의를 갖고 있다. 그러나 최상의 수행결과를 이루어낸 세계 최고 선수들의 특성을 분석하여 어떠한 심리적인 강점이 그들의 탁월성과 성과를 이끌어 냈는지(e.g., Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould et al., 1992; Gould et al., 2001; Gould et al., 2002; Greenleaf et al., 2001; Stambulova et al., 2012)를 회상적 관점(retrospective perspective)으로 이해하는 것 또한 최고수행에 영향을 미치는 심리적 요인을 분석할 수 있는 방법 중 하나이다.

스포츠심리학 분야에서는 개성기술적(ideographic) 연구가 법칙정립적(nomothetic) 연구보다 적합한지에 대한 논의가 이어지고 있다(Hardy et al., 1996). 개성기술적 접근은 개별적 현상에 관심을 두는 반면, 법칙정립적 접근은 일반적 명제, 혹은 법칙을 공식화하는 것을 목표로 하고 있기 때문이다. 또한 심리기술훈련과 같은 중재는 수행불안 등의 부정적 내적 상태 감소와 자신감 등 긍정적 내적 상태의 향상에 있어 효과는 분명해 보이지만, 수행에 미치는 영향의 메커니즘을 명확히 규명하는데 한계가 존재하는 것도 사실이다(Gardner & Moore, 2006; Moore, 2009; as cited in Yook, 2017).

한편 최고수행의 관점과 경기력 향상에 있어 올림픽은 스포츠심리학에서 최적의 연구 현장을 제공한다. 최고의 경기수준을 지닌 선수들의 각축장이라 할 수 있는 올림픽은 각국의 국가적 위상과 국가 이미지 개선(Kim, 2009) 등 다양한 영역의 경쟁과 스포츠과학의 정점에 있는 대회라 할 수 있다. 이에 국가대표 선수로서 올림픽

을 참가하는 것은 자부심과 자신감(Pensgaard & Duda, 2002) 향상 등과 같은 긍정적 경험을 갖게 한다.

그러나 대회로써 올림픽의 특성은 선수들에게 스포츠 내외의 영역으로부터 오는 외부적 압박으로 작용할 수 있다. 선수들은 경기력에 대한 부담과 타인의 기대에 따른 압박감(Yun et al., 2012) 등을 경험하기도 하며 국민의 기대와 관심, 미디어의 성공 기대올로기적(Han et al., 2010) 보도는 경쟁상황 속 또 다른 심리적 압박 요소로 작용하기 때문이다. 이에 고도의 압박과 경쟁 상황을 경험한 올림픽 참가 선수에 대한 연구가 지속되고 있다(Stambulova et al., 2012).

국내 스포츠심리학 분야 올림픽에 관한 선행 연구를 살펴보면 올림픽 국가대표선수들을 대상으로 심리기술 훈련을 적용하여 그 결과를 도출한 연구(Jung & Lee, 2013; Kim & Shin, 2009; Kim & Shin, 2010; Lim, 2012; Shin et al., 2009)와 더불어 올림픽에 참가했거나 성과를 거둔 선수들에 대한 심리적 특성과 요구, 정신적 준비, 심리전략, 심리적 외상, 심리자본 등을 탐색한 연구가 이루어지고 있다(Ahn & Song, 2008; Chang, 2005; Kim & Park, 2014; Yoo & Chang, 1996; Kim & Yun, 2017; Yun & Jeon, 2010; Yun et al., 2012).

비교적 최근에 올림픽 출전 선수의 심리적 특성에 관심을 가져온 국내연구와 달리 해외에서는 다양한 주제와 종목을 대상으로 올림픽 출전 선수들에 대한 연구가 수행되어 왔다. 차별점은 세계 최고 수준의 선수들의 심리적 강점과 올림픽 참여경험에 초점을 맞춘 연구를 통해 경기력 발현을 위한 실증적인 해답과 그들이 활용하는 심리적 원리를 규명하고자 했다는 것이다(Greenleaf et al., 2001). 이 같은 연구는 올림픽에서 성공적인 선수들은 질적 훈련, 전적인 헌신, 시합준비계획, 높은 자신감, 집중력 등의 심리기술을 지녔으며 불안을 제어하고 각성을 촉진적·긍정적으로 해석하는 경향을 지니는 것으로 나타났다(Krane & Williams, 2006). 2010년 이후 스포츠심리학 분야에서 올림픽 출전선수를 대상으로 한 해외 연구들은 종목과 주제의 다양성을 더해가고 있다.

다이빙, 피겨스케이팅, 리듬체조를 대상으로 한 올림픽 준비와 관련된 상황적 특성과 심리요인 연구(Stambulova et al., 2012), 올림픽 챔피언들의 탄력

성에 대한 근거이론적 접근(Fletcher & Sarkar, 2012), 한 여성 올림픽 참가 펜싱선수의 스포츠경력과 관련된 전 생애 관점의 내러티브 탐구(Debois et al., 2012)가 진행되었다. 또한 올림픽 금메달 선수의 시합 날 루틴(Grant & Schempp, 2013; Grant & Schempp, 2014), 올림픽에서의 스포츠심리 자문 경험 공유(Arnold & Sarkar, 2015; Birrer et al., 2012), 시기에 따른 올림픽 참여경험의 인식변화(Wylleman et al., 2012) 등이 연구되었다.

한편 Jackson(1992)은 외현적행동(overt behavior)에 대한 주된 관심으로 인해 개인의 경험에 초점을 둔 연구의 미비와 이에 대한 필요성을 지적하였다. 또한 스포츠심리학 분야 스트레스, 탈진, 불안 등 부정적 경험에 초점을 맞춘 연구에서 긍정적인 경험에 대한 연구관점의 확장을 제안하였다. 이러한 맥락에서 본 연구는 세계 최고의 수행과 올림픽에서 성취를 이룬 선수를 통해 어떠한 심리적 특성과 과정이 이를 이끌었는지에 주목하였다. 즉 수행향상이라는 스포츠심리학의 목표에 있어 전향적, 법칙정립적, 외현적 행동의 연구를 보완하기 위한 회상적, 개성기술적, 경험에 초점을 둔 연구를 진행하고자 했다.

이에 본 연구는 세계 최고의 피겨스케이팅 선수로 여겨지는 김연아 선수의 최고수행과 경기력의 정점을 21회 밴쿠버 올림픽 금메달 획득으로 보고 '경계를 가진 체계 내의 사례(Cresswell, 2007)'로 선정하였다. 따라서 본 연구의 목적은 세계 최고 수준의 성취를 이룬 김연아 선수의 심리적 특성을 분석하는 것이며, 2010년 밴쿠버 올림픽에서 성취를 이루게 된 심리적 요인을 이해하고자 하는 것이다. 이를 통해 최고수준의 성과를 이룬 선수의 심리 특성을 공유함으로써 올림픽을 준비하고 있는 피겨스케이팅 선수들과 타 종목 선수들에게 경기력 향상과 발전을 위한 정보를 제공하고자 하였다.

## 연구방법

### 연구설계

본 연구는 세계 최고 수준을 달성한 선수의 심리적 특

성을 분석하여 최고수행을 이끄는 과정을 심층적으로 탐색하고 맥락화(contextualize)하기 위한 질적 사례연구(1)이다. 본 연구의 구체적인 연구참여자 선정방법은 질적 사례연구에서 이용하는 목적 표집(purposive sampling)방법을 선택하였다.<sup>2)</sup> 질적연구의 바람직한 사례의 수는 공식화(Yin, 2011)되어 있지 않다. 즉 연구문제에 대한 깊이 있는 정보와 풍부한 경험을 가진 사례는 사례의 크기와 관계없이 현상을 이해하는 데 있어 중요한 정보를 제공할 수 있기 때문이다.

사례연구는 맥락과 과정을 보다 깊이 이해할 수 있으며, 원인과 결과의 연계를 통해 특정 현상을 이해하고 이를 분석하여 개념화 할 수 있다(Denzin & Lincoln, 2011). 이에 본 연구는 깊이 있는 정보와 새로운 관점을 도출하기 위해(Kuzel, 1992; as cited in Yin, 2011) 가장 풍부한 경험을 전달 할 수 있는 김연아 선수 한 명을 연구참여자로 선정하였다. 또한 Ragin(1992)은 사례연구의 가장 큰 특징으로 자료의 분석과 방법론이 아닌 단위의 경계구분으로 이를 설명하고 있다. 이에 본 연구는 세계 최고의 피겨스케이팅 선수로 여겨지는 김연아 선수의 경기력의 정점을 21회 밴쿠버 올림픽 금메달 획득이라고 보고 이에 이르게 한 심리적 특성을 토대로 경험을 맥락화 하고자 했다. 즉, '성취경험과 최고수행(올림픽 금메달)에 이르게 한 심리적 특성과 맥락'을 능동적인 연구범위(delimitation)로 설정하였다.

### 연구참여자

김연아 선수는 1996년 만 6세에 피겨스케이팅에 입

1) Smith(1988)는 스포츠심리학에서 양적, 질적 사례연구는 특정 현상의 분석과 기술을 통해 미래의 체계적 연구를 활성화하고 이론의 발전을 진일보하게 한다고 주장하였다. 이는 행동, 원인, 변화의 과정에 있어 풍부하고 심층적인 묘사를 통해 주목할 만한 소수 현상을 연구할 수 있게 한다(Smith, 1988).

2) 연구자는 목적표집방법을 통한 연구참여자 선정에 앞서 체육학 박사 2인, 스포츠 전문가 1인의 자문을 통해 세계적 수준의 수행능력과 성취 경험이 있는 선수를 추천받았으며, 이후 공통적 선정기준을 보다 구체적으로 준거하여 '다수의 올림픽 참가 및 국제 경기 경험이 있는 자, 금메달 획득 경험이 있는 자, 잘 알려진 선수로 명성을 가진 자' 등의 동일한 준거 기준에 따라 2차 전문가 집단의 자문을 통해 본 연구의 최종 참여자를 선정하였다.

문하여 2014년 소치 올림픽을 마지막으로 은퇴할 때까지 피겨스케이팅 여자 싱글 부문에서 유례없는 발자취를 남겼다. 김연아 선수의 기록을 살펴보면 2번의 올림픽(21회, 22회)에 출전하여 금메달과 은메달을 각각 하나씩 획득하였으며, 피겨스케이팅 여자 싱글 사상 최초로 4대 국제대회<sup>3)</sup> 우승으로 그랜드슬램과 시니어 데뷔 후 출전한 모든 대회에서 3위 이내에 입상<sup>4)</sup>하는 성과를 달성하였다. 최초로 총점 200점을 돌파하였으며, 11번의 세계 신기록을 수립하는 등 세계 피겨스케이팅의 수준을 한 단계 올려놓으며 '피겨여왕'의 자리에 등극하였다. 또한, 21회 밴쿠버 동계올림픽에서의 점수는 2017년 러시아 메드베데바가 1.15점 차로 경신하기까지 세계 신기록으로 7년간 남아 있었다.

국내 피겨스케이팅의 역사를 살펴보면 대한민국은 1968년 프랑스 그르노블 올림픽부터 피겨스케이팅 종목에 참가하기 시작하였으나 2010년 밴쿠버 올림픽 전까지 약 42년 동안 메달 획득이 없었다. 즉 김연아 선수가 이룬 성과의 특징은 전무후무한 기록과 성취를 이뤄낸 국내 피겨스케이팅의 선구자라는 점과 2010년 올림픽과 세계선수권 대회 이후 공백기를 가졌지만 2014년 올림픽에 복귀하여 은메달을 획득했다는 점이다. 그녀의 탁월 성과 성과가 어떠한 과정을 거쳐 생성되고 발현되었는지에 대해 연구할 필요성을 충족하는 사례라 할 수 있다.

김연아 선수의 운동수행능력과 이에 따른 심리적 특성을 분석하기 위해 피겨스케이팅의 종목특성을 살펴보면 피겨스케이팅은 예술적 요소(artistry)와 운동 기능적 요소(athleticism)의 결합으로 판정되는 독특함을 지닌 스포츠이다(Monsma & Feltz, 2006). 피겨스케이팅 종목의 특성<sup>5)</sup>은 연구참여자의 경험과 상호관계성

에 주목하여 자료 분석시 고려되었다.

## 자료수집

본 연구를 수행하기 위한 자료의 수집방법은 심층면담을 주된 자료 수집방법으로 활용하였다. 심층면담 자료 수집 및 분석에서 발생하는 공백을 보완하기 위해 Yin(2003)이 제시한 사례연구의 자료수집 정보유형 중 시청각 자료 및 기록물(뉴스, 신문기사, 다큐멘터리, 자서전, 타인이 쓴 관련 서적)을 본 연구의 보조 자료로 활용하였다. 본격적인 심층면담에 앞서 선행연구고찰, 연구자 회의, 보조 자료 분석을 통해 참여자를 이해하고 심층면담 질문지를 구성하였다.

심층면담을 위한 질문 영역 구성의 큰 틀은 1) 피겨스케이팅에서 경기력 발현을 위해 중요한 요인들은 어떤 것들이 있는가? 2) 연습과 시합에서 심리적인 요인의 영향은 어느 정도인가? 3) 연습, 대회 준비, 시합에서의 마음가짐과 심리적인 준비는 어떠했는가? 4) 2010년 밴쿠버 올림픽에서 본인의 경기 준비 과정은 어떠했는가? 로 구성하였고, 심층면담 과정 중 자연스럽게 관련 주제에 대해 대화와 세부질문을 통해 응답을 유도하였다.

심층면담은 반 구조화된 면담(semi-structured interview)법을 사용하였으며, 연구참여자가 타인을 의식하지 않고 편안함을 느낄 수 있는 장소를 선정하였다. 심층면담은 연구 참여 동의서 작성, 연구소개 및 라포형성을 위한 첫 회기와 참여자 확인(member check)을 위한 마지막 회기를 포함하여 약 90-150분씩 총 5회에 걸쳐 진행하였다. 초기 면담에서는 연구참여자의 전반적인 선수 생활에 대한 이야기를 편하게 나누며 면담에 어려움이나 거부감이 들지 않도록 진행하였다. 후반기 면담에서는 이전 면담에서 생긴 의문점이나 부족하다고 생각되는 부분을 추가로 질문하여 자료를 보완하였으며,

(Monsma & Fletz, 2006; Shin, 2010). 피겨 경기는 시니어 여자의 경우 2분 50초의 쇼트(short)프로그램과 4분 프리(free)프로그램에 각각 8가지, 12가지 필수기술을 배치하여 스케이팅 스킬(skating skill), 트랜지션(transition), 연기수행(performance), 안무(choreography), 작품해석(interpretation)이 점수화돼서 평가된다(Shin, 2010). 얼음판 위에서 스케이트를 신고 점프와 착지가 포함된 필수기술들을 반복 훈련해야 한다는 점에서 갑작스럽거나 고질적인 부상을 동반하기도 한다(Lipetz & Kruse, 2000).

3) 올림픽, 세계선수권 대회, 그랑프리 파이널, 4대륙 선수권 대회

4) 모든 대회에서 3위내에 입상한 것을 올포디움(all podium)이라는 용어로 지칭하나, 피겨스케이팅에서 인정하는 공식 기록이나 공식용어는 아님.

5) 피겨스케이팅은 일반적으로 어린 나이에 종목에 입문하게 되며(Monsma & Malina, 2005) 은퇴 또한 마찬가지다. 젠더(gender) 관점에서 여성 중심적 종목(predominantly female sport)으로 분류될 수 있기 때문에 주로 비슷한 또래의 여성 선수들과 훈련하고 경쟁하게 된다. 훈련장소 대관, 개인 지도자 고용, 안무(무용, 발레, 안무 프로그램), 의상, 스케이팅화, 대회출전 등 국내외 모두 일반적으로 개인이 비용을 부담해야 하는 이유에서 부모의 지원과 관심이 필수적이다

모든 면담 내용은 연구참여자의 동의를 구하고 스마트폰을 이용하여 녹취하고 전사하였다.

## 자료 분석

본 연구는 자료의 수집, 분석 및 해석의 과정을 순환적으로 진행하였다. 면담을 통해 수집된 자료는 Miles & Huberman(1994)이 제시한 질적 내용분석 방법(content analysis)을 활용하였으며, 귀납적 범주분석(inductive categorical system)절차에 따라 유사 주제별로 이를 범주화하였다. 연구참여자의 경험과 심리적 요인이 포함되도록 주제어의 내용 및 연관성을 고려하여 주제를 생성하였으며, 이후 개념과 맥락의 유사성이 있는 하위 주제를 포괄하여 상위 범주를 도출하였다. 이를 통해 연구참여자의 심리적 특성과 성취의 상호관계를 도출하여 범주화하고 이의 맥락을 도식화하였다.

## 연구의 진실성

연구의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위해 사용한 방법은 다음과 같다. 자료 간 그리고 연구자 간 삼각검증을 실시하였다. 방송 인터뷰, 신문기사, 자서전, 관련 서적 등 최대한 많은 참고자료<sup>6)</sup>와 연구결과를 비교하여 해석의 신뢰성을 확보하고자 하였으며 참여 연구자간의 견이 일치할 때까지 분석과정을 지속하였다. 맥락상 추가 설명이 필요하거나 참조자료로부터 타당도를 확인한 내용은 연구결과 내 본문과 각주로 제시하였다.

또한 연구결과에 대한 외부 연구자의 동료검증(peer debriefing)을 거쳤다. 타 스포츠 분야에서 질적연구 수행경험이 있는 외부 연구자를 통한 비평과정을 거쳐 편향된 해석을 방지하고자 했다. 마지막으로 연구참여자를 초등학교 시절과 2014년 소치올림픽에서 지도한 경험이 있는 지도자에게 원고를 보내 “연구자의 선입관과 주관성이 연구의 결과에 미친 잠재적 영향”에 대한 감사(audit)과정을 거쳤다(Kim, 2011, p.635).

최종적으로 연구참여자에게 연구결과와 심층면담 인용구(quote)를 대면하여 확인하였으며 심사과정 중 서면으로 다시 한 번 확인하는 참여자 확인을 실시하였다. 이를 통해 본인이 전달하고자 하는 내용과 의도한 바가 맞는지, 연구결과와 해석상 오류는 없었는지, 외부자인 연구자가 연구참여자의 인식을 얼마나 근접하게 이해했는지 확인하여 연구의 진실성(trustworthiness) 확보를 위해 노력하였다. 이 과정에서 ‘표현에서의 연구윤리 차원(Kim, 2011)’의 연구참여자 요구에 의해 일부 표현이 수정 및 삭제되었다.

연구윤리와 참여자 보호를 위해 연구목적에 대해 충분히 설명하였으며, 연구에서 실명이 사용될 수 있음을 연구참여자가 인지하고 연구 과정이 시작되었다. 또한 연구 참여 중단에 대한 권리를 설명하고 구성원 검토과정에서 연구참여자가 의도한 바와 다른 해석이나 표현, 민감한 내용 등은 수정하거나 삭제할 수 있음을 알렸다. 이 같은 내용이 담긴 연구 참여 동의서를 작성한 후 연구자와 참여자가 원본과 사본을 보관하였다.

질적연구에서 연구참여자의 보호를 위해 익명성 보장은 중요한 일이지만 본 연구에서는 참여자를 쉽게 유추할 수 있어 익명을 사용하는 것은 무의미한 일이라고 판단하였다. 운동선수를 대상으로 한 1인 대상 선행 연구들에서는 참여자의 경력이나 성취에 대해 밝힘으로써 필연적으로 따르는 익명성 보장의 한계에 대해 논의하였다(Debois et al., 2012; Mellick & Fleming, 2010). 국외 스포츠심리학 분야에서는 세계적 수준의 참여자 내면과 심리적 특성 및 경험을 깊게 관찰하고 분석하기 위하여 한 명을 대상으로 연구를 진행하고 실명을 밝힌 연구들이<sup>7)</sup> 종종 있었다.

## 연구결과 및 논의

올림픽에서 최고수행과 성취를 이룬 김연아 선수의

6) (1) 방송인터뷰: SBS 특집다큐 - 12년의 기다림 연아의 올림픽(2010), MBC 무릎팍도사 - 김연아편(2010), CNN Talk Asia- Yuna Kim(2011), (2) 신문기사: 포털 사이트에서 키워드 ‘김연아’ ‘심리’ 등 관련 키워드 주요일간지 검색, (3) 서적: 김연아의 7분 드라마(2010), 세계를 꿈꾸는 아이들 (2010).

7) 웨일즈 럭비국가대표로 세계적인 골 킥커인 Neil Jenkins의 투턴연구(Jackson & Baker, 2001)와 1972년 뮌헨 올림픽 수영 종목에서 금 3, 은 1, 동메달 1을 획득하고 세계신기록 보유자였던 Shane Gould Innes의 은퇴경험에 대한 연구가 그 예이다(Grove et al., 1998). 따라서 본 연구에서도 참여자의 서면 동의를 받아 실명을 사용하였다.

심리적 특성과 이에 이르게 한 복합적인 심리 요인을 분석한 결과 4개의 상위범주를 도출하였다. 사회적·외적 요인은 사회적 지지와 능동적 관계설정 2개의 하위범주, 개인적 심리특성은 성격적 특성, 동기, 자신감 3개의 하위범주로 구성되었다. 가족, 팬, 지도자, 미디어, 스폰서, 협회 관계자 등 외부적 방해요인이나 기대감, 압박, 타인으로부터 부과된 완벽주의로부터 극복과 대처방안으로 초연적 대처와 자아 탄력성 2개의 하위범주가 발견되었다. 마지막으로 이러한 요인들의 결합으로 올림픽에서의 최고수행은 몰입과 마음챙김(mindfulness) 상태를 통해 투영되고 발현된 것으로 나타났다(Appendix 1). 이 같은 결과에 대한 의미는 <Fig. 1>에 도식화하였으며 여러 요인 간의 상호적 관계와 논리적 구조를 제시하기 위한 전략으로 개념 지도화 방법을 활용하였다(Kim, 2011). 또한, 주어진 현실을 회고적으로 분석하는 패러다임에서 연구의 목적과 탐구대상을 드러내는 사례를 풍부하게 서술하면서 의미를 찾는(Yoon, 2008), 연구참여자의 목소리를 담을 수 있는 결과와 논의를 제시하고자 하였다.

**사회적·외적요인**

김연아 선수의 심리적 특성과 최고수행에 영향을 미친 사회적·외적 요인은 가족, 지도자, 팬, 주변인의 사회

적지지와 능동적 관계설정으로 도출되었다. 스포츠에서 사회적 지지를 보내는 주변인이나 관계자들은 수행에 긍정적인 영향을 미치기도 하지만 부정적으로 작용할 수 있는 가능성을 지니고 있다. 김연아 선수는 개인적 특성과 더불어 능동적인 관계설정으로 거리유지와 적절한 관계를 유지했음을 발견하였다.

사회적 지지는 개인이 갖는 사회적 관계의 질과 심리적 웰빙을 좌우하는 기능을 하며, 사회적 관계는 스포츠로부터 오는 신체적·정신적 요구의 대처에 영향을 미쳐 운동선수의 심리적 경험을 형성한다(DeFreese & Smith, 2013). 전통적인 관점에서 사회적 지지는 스트레스와 같은 위협으로 간주하거나 부정적 정서를 동반하는 상황에서 가족, 이웃, 친구 등 주변인으로부터 제공되는 지원과 도움으로 정의된다(Norbeck, 1981). 하지만 사회적 영향(social effect)으로서의 주요타자(Eccles & Tenenbaum, 2004)는 사회적 지지자로서의 순기능과 함께 압박이나 부담감 등의 역기능적 역할을 할 수 있는 양면성이 존재한다.

김연아 선수 또한 다양한 주변인들과 상호작용을 하며 영향을 주고받은 것으로 나타났으며 주목할 점은 주요타자들과의 사회적지지도 존재했으나 관계에 있어 한계와 범위를 능동적으로 설정한 점이였다. 본 연구에서는 이 같은 관계설정을 'Velcro (attached/detached) Relationship'이라고 명명하였다. 이는 반사회적이거

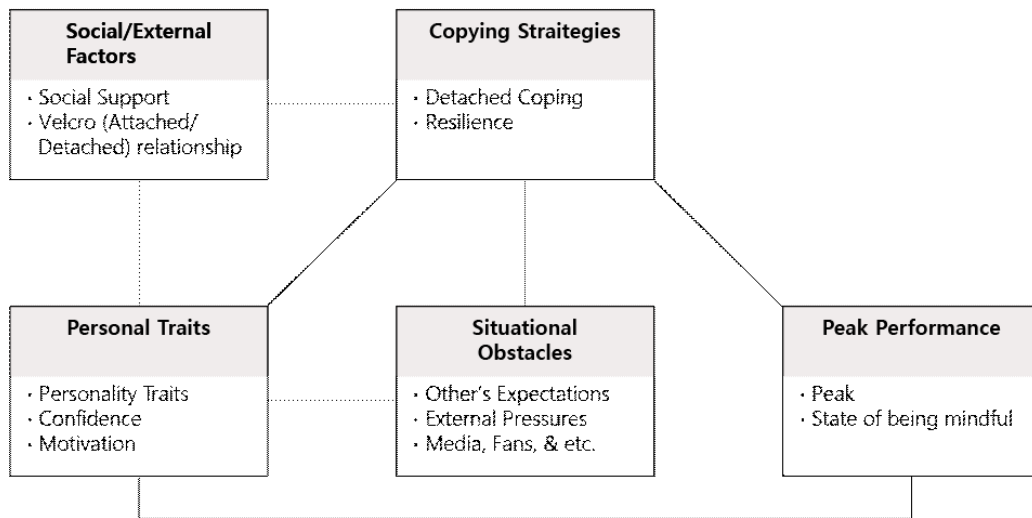


Fig. 1. The contextual psychological factors of Yuna Kim leading to the Olympic gold medal

나 이기적인 관계설정이 아닌 오랫동안 끈끈함(애착)은 남아있지만, 분리와 접착이 가능한 벨크로와 같은 관계라고 해석하였다. 벨크로<sup>8)</sup>는 단추나 일반적인 신발 끈과 달리 탈부착의 용이성뿐만 아니라 탈부착의 강도를 조절할 수 있는 특징을 나타내는 은유적 명명이다. 연구참여자가 주변인들의 사회적 지지와 관계설정에 대해 심층면담 중 진술한 내용은 다음과 같다.

시니어 데뷔 후에 국민적 관심이 높아져서 오랜만에 한국에서 한 시합이 가장 어렵기도 했죠<sup>9)</sup> 국민적 관심이나 응원이 너무 감사했지만, 어느 순간 나 스스로 자유로움을 얻기 위해서 주위의 기대나 관심에 휩쓸리지 않으려고 노력한 부분도 있어요.

다양한 지도자들에게 배웠지만<sup>10)</sup>, 일정수준 기술이 연마된 이후에는 기술적인 것이 크게 달라지기보다는 유지와 완성도를 높이는 것에 초점을 맞췄어요. 그래서 강압적이기 보다 길을 제시해 주는 코칭을 선호했고 나태해지거나 할 때 조여 줄 수 있는 지도자들의 역할이 필요했어요. 주변에는 제 말을 들어주고 이해해주는 (또래가 아닌 나이 많은) 사람들이 있었고 어려움을 털어놓거나 얘기하는 것이 어렵지는 않았어요. 전부터 지도자들과는 주로 훈련이나 기술적인 부분에 대해 의견을 나눴어요. 지도자들과의 기술적인 부분에서의 소통은 항상 중요하다고 생각했고, 그래서 외국인 지도자들과도 그런 프로페셔널한 관계가 잘 유지될 수 있었어요.

Durand-Bush & Salmela(2002)의 연구에서는 올림픽이나 세계선수권대회에서 두 개 이상의 금메달을 획득한 10명의 선수를 대상으로 심층면담을 실시하여 숙련된 운동 수행의 유지와 발달에 기여한 요인들을 도출하였다. 특히 참여자들이 궁극적으로 세계챔피언에 오르기 전 단계에 자신의 스포츠에 전적으로 집중하며 의

도적 훈련과 시합에 집중하기 위해 개인적·스포츠 외적 활동들을 희생하는 시기를 경험하는 것을 발견하였다. 이 시기에서 주요한 역할을 하는 요인으로 운동선수들이 몰입하는 맥락적 요인(contextual factors)에 부모, 지도자, 동료/친구, 지원 스태프, 동료 운동선수들의 영향이 있었음을 제언하였다. 이는 본 연구에서 도출한 사회적 요인(사회적지지, 관계설정)은 주변인들의 중요성과 긍정적 영향, 지지적 성향, 엘리트 수준에서 부모 지원의 중요성, 시기가 지날수록 줄어든 부모의 개입, 유능한 지도자와의 훈련 등에서 연구들과 유사점을 발견할 수 있었다(Côté, 1999; Gould et al., 1999). 관련된 추가 인터뷰 내용은 다음과 같다.

사춘기 때까지는 엄마하고 많이 싸우기도 했지만 엄마가 그렇게 하지 않았으면 지금처럼 안됐을 거라는 생각도 들어요. 지금 보면 사춘기 시기의 피겨선수를 둔 엄마는 강하게 리드할 필요가 있는 것 같아요. 누군가 때로는 필요에 의해서 악역을 맡아야 하는 때가 있는 거고 그런 면에서 지금은 엄마를 이해하는 부분이 많아요. 사춘기는 신체적, 정신적으로 변화하고 흔들리는 시기잖아요. 그 당시에는 트러블도 많고 힘들기도 했지만 엄마의 영향이 컸고 어느 순간 사춘기가 끝나고 나니까 엄마도 한 발짝 물러서면서 발란스가 맞아갔죠. 엄마가 나를 연구하고 가장 잘 알고 있다는 점을 인정했고 그래서 코치가 많이 바뀌는 와중에도 중심을 잡아갈 수 있었고 외국인 코치하고 같이했을 때도 균형이 맞았어요.

미국 시니어 피겨스케이팅 챔피언의 대처전략에 대한 연구(Gould et al., 1993)에서도 주요타자들의 지지와 친구와 가족과의 대화 등을 포함하는 사회적 지지를 주요한 요인으로 도출하였다. 흥미로운 점은 김연아 선수 또한 선행연구에서 제시한 사회적 지지와 맥락적 요인에 영향을 미치는 주요타자들의 긍정적 영향과 지원이 있었지만, 능동적인 관계설정과 적절한 거리두기의 노력이 있었다는 점이었다. 선행연구에서 사회적 지지는 자기효능감의 향상과 불안감소, 자신감 향상 등의 긍정적 영향을 발견하였다(Bray et al., 2001). 인간은 누구나 집단에 속하여 특히 운동선수는 주변인들과 상호작용을 하며 주요타자들에게서 오는 긍정적 사회적 영향과 지지가 필요하다. 동시에 김연아 선수는 주요타자나 사회적 요인에 있어 능동적인 관계설정과 범위를 규정함으로써 부담이나 압박으로 작용할 수 있는 부정적 영향으로부터

8) 벨크로는 천 같은 것을 한쪽은 꺼끌꺼끌하게 만들고 다른 한쪽은 부드럽게 만들어 이 두 부분을 붙여 떨어지지 않게 하는 옷 등의 여밈 장치를 뜻하며(Oxford Advanced Learner's English-Korean Dictionary, 2017), 이 같은 특성을 비유적으로 명명하였다.

9) 2008년 12월 처음 한국에서 치르는 고양 그랑프리 파이널을 의미하는 것으로 자서전에서 미디어와 팬들에 대한 부담감과 집중력 저하에 대해 토로하였으며 당시 마치 콘서트장 같았다고 회상하였다(Kim, 2010, p.176-177).

10) 김연아 선수가 경험한 여러 지도자에 대한 설명은 지도했던 코치가 쓴 책(Shin, 2010, p.42)에 기술되어 있으며 본인이 쓴 책(Kim, 2010, p.76)에 외국인 지도자들과의 경험이 묘사되어 있다.

거리를 둘 수 있었던 것으로 보인다.

## 개인적 심리 특성

김연아 선수의 개인적 심리특성은 성격적 특성, 자신감, 성취목표성향에 투영된 동기, 3개의 하위범주로 구성되었다. 연구참여자는 선천적 혹은 후천적으로 형성된 자신의 성격적 특성으로 무뎠함(insensitivity/indifference)과 단순한 생각(simple thoughts)을 꼽았다. 이는 방해요인 극복 및 대처와 최고수행에 있어 긍정적으로 작용한 것으로 보이며 선행연구에서 우수선수들의 특성과 최고수행의 상태로 제시한 요인들과 유사한 결과이다(Krane & Williams, 2006). 자신감 또한 최고수준의 성취를 한 선수로서 예측 가능한 성취 경험(올림픽 직전 세계선수권 대회에서의 우승 등), 실수나 어려움 극복 경험, 자신의 능력과 기술에 대한 믿음 등을 통해 형성되었다고 해석할 수 있었다(Sarkar & Fletcher, 2014). 본 연구에서 주목한 김연아 선수의 특별한 점은 기능적 완벽주의(adaptive perfectionism)와 성취목표성향이다. 이는 타인이 설정한 기준이나 부과된 완벽주의 및 조건적 관계로부터의 자유로움, 개인 기준(personal standard) 추구, 라이벌과의 관계에 투영되었다.

운동선수들은 특히 스포츠의 여러 가지 특성으로 인해 완벽주의를 가질 수밖에 없으며 완벽주의 성향은 운동선수의 주요한 성격특성으로 지목되어 왔다(Hardy et al., 1996; Henschen, 2000). 스포츠 완벽주의 연구에서는 개인 기준, 인지된 부모 압력, 인지된 지도자 압력, 실수에 대한 두려움을 스포츠 완벽주의를 이루는 4가지 요인으로 도출하였다(Dunn et al., 2002). 이 연구에서는 작은 실수에도 민감하게 반응하여 자신의 수행을 실패로 간주하거나 자신의 목표나 승리가 목표가 아닌 주위 사람(지도자, 부모 등)들의 기대나 비난에 대한 두려움, 실패나 패배에 대한 두려움이 동기가 되는 것을 부정적 완벽주의라고 주장하였다. 반면 자신의 목표를 세우고 그 목표를 위해 완벽함을 추구하는 완벽주의(개인 기준)는 완벽주의의 긍정적인 측면이다. 김연아 선수는 자신의 목표나 기준에 부합하는 수행을 하고자 하는 노력은 기울이지 타인이 부과한 완벽주의나 기준에

부합하고자 하는 것을 거부했다는 진술을 여러 차례 반복하였다. '남들 기준이나 기대에 맞추기보다 차라리 실수해버릴까?'라고 생각했다는 언급에서 올림픽 챔피언 특유의 심리적 강인함(hardiness)을 확인할 수 있었다.

어느 순간 사람들의 기대나 관심이 내가 감당하기 힘든 수준이라고 느껴졌고 매번 완벽한 경기를 해야만 할 것 같은 부담이 생기다 보니 사람들의 기준을 낮추면 내가 좀 더 편해지지 않을까 해서<sup>11)</sup> '일부러 실수해버리면 어떨까?' 하는 생각도 한 적이 있어요. 왜냐하면, 실수하더라도 가장 속상한 사람은 저니까요. 남들이 기대하거나 만들어 놓은 상황에 빠지지(매몰되지) 않으려고 했고 제 기준이나 목표에 집중하려고 했어요. '내가 만족하면 된다.' 이런 생각을 하게 됐어요. 사람들이 완벽한 경기를 기대하는 것에 대한 부담? 나는 로봇이 아니니까 누군가가 원하는 내가 될 수 없다고 생각했고, 모두를 만족시킬 수 없다고 생각하는 것이 나에게 오히려 도움이 될 거라고 생각했어요.

유사한 맥락에서 개인의 동기를 유추해 볼 수 있는 성취목표성향 또한 김연아 선수의 강점을 잘 나타내주고 있다. 성취목표성향은 자신의 주관적 성공과 유능감을 개인의 발전과 숙련(mastery)에서 평가하는 과제성향과 사회적 평가와 인정, 타인과 비교를 통해 평가하는 자아성향으로 구분할 수 있다(Dunn et al., 2002). 분석결과 김연아 선수는 과제성향을 가진 선수라고 평가할 수 있었지만, 지금까지 일반적으로 알려진 바와 언론의 인터뷰 등<sup>12)</sup>과는 다르게 라이벌 선수에 대한 의식이 없던 것은 아니며 전략적인 심리전(Jeon, 2017)을 활용한 인터뷰 답변도 있었다는 사실을 발견할 수 있었다.

피겨는 기록경기가 아니기 때문에 점수에 연연하지 않았고요, (시니어 데뷔 후 모든 대회에서 시상대에 올랐다는) 올포디움 이런 식으로 얘기하는데 피겨에서 그런 용어도 없고 그런 걸 의식 안 해봐서 나중에 그런 게 있었나보다 했어요.

11) Kim(2010, p.133)은 첫 세계선수권 대회였던 도쿄대회 3위 경험을 묘사하면서 "한편으로는 '실수할 수도 있다, 이렇게 잘 못할 수도 있다'는 것을 보여줘서 기대치를 낮추고 내가 조금이라도 압박감을 덜 느끼게 되었으면 싶었다."라고 기술하였다.

12) KBS '단박 인터뷰'에서 "(라이벌인) 아사다 마오를 이기는 데는 관심없다. 마오를 이기려고 스케이트를 타는 것도 아니고" "동갑내기 아사다 마오는 라이벌 관계가 아니라, 친한 동료일 뿐이라고 잘라 말했다."(Lee, 2007). 다수의 신문기사 인터뷰와 Kim(2010, p. 67)과 Shin(2010, p. 34)의 책에서도 라이벌 관계를 묘사하고 있음.



스포츠에서는 본인의 의지, 재능, 의욕 이런 게 중요한 거 같고 결과보다는 내 기준, 목표달성에 대해 만족하는 스타일이예요. 스스로를 압박하는 스타일은 아닌데, 나에 대한 스스로의 기대치가 높았지 남들의 기대를 충족하는 것이 더 중요하지는 않았어요. 내 기대감의 충족, 나의 목표가 먼저고 그 다음이 남들 생각이죠.

아사다 마오에 대한 언론 인터뷰는 전략적인 게 좀 있었고 신경을 전혀 안 쓸 수는 없었죠. 실제로 다른 선수가 1등하고 둘이 2, 3등 나눠 갖는 건 괜찮았는데 라이벌(아사다마오)이 1등하고 제가 2, 3등 하는 건 싫었어요. 그런데 그 선수를 이겨야겠다는 게 내 동기의 전부는 아니었죠. 밴쿠버 올림픽에서 아사다마오가 앞 순서여서 조금 신경 쓰였지만 내 확신이 더 강했어요. 꼭 남의 점수를 뛰어넘어야 하는 것보다 내 기준, 목표가 더 중요했으니까요.

김연아 선수의 개인적 심리특성은 성격적 특성(무덤덤함, 단순한 생각, 기능적 완벽주의 등), 자신감(성취경험, 자신에 대한 믿음 등), 성취목표성향에 투영된 동기, 3개의 하위범주로 도출되었다. 연구참여자의 개인적 심리특성과 장점은 타고난 것일 수도 있고 경험에 의해 생성된 것일 수 있다. 그러나 그간 강조된 투지, 강인한 의지, 정신력 등과 같은 심리적 강인함과는 차이를 보이는 것으로 나타났다. 이는 대인 경기가 아닌 피겨스케이팅 종목 특성이 반영되었을 수 있으나 올림픽 상황과 같은 선수경력의 정점에 있는 경쟁상황에서 목표 성취에 있어 '자유로움'을 가질 수 있었던 것은 특별한 점이었다.

많은 선행연구에서 최고수준의 선수들에 대한 자신감이나 동기에 대해서 논의하였기에 본 연구에서 특별하게 관심을 가진 부분은 기능적 완벽주의와 성취목표성향에 투영된 동기 요인이었다. 선행연구에서는 피겨스케이팅 선수가 결점 없는 수행을 해야 하는 요구(needs)를 느꼈을 때 완벽주의를 스트레스로 받아들이는 반면, 결점 없는 수행을 위해 노력하는 것은 즐거움(enjoyment)으로 인식한다고 주장하였다(Gould et al., 1993; Scanlan et al., 1989; Scanlan et al., 1991). 김연아 선수는 타인이 부과한 기준이나 완벽주의로부터 자유로움을 얻고자 했으며 실수에 대한 두려움이 아닌 자신의 목표를 위해 노력하는 접근 동기를 가지고 있음을 알 수 있었다. 또한, 자신이 설정한 기준이나 목표를 위해 노력하며 타인의 기대나 압력에 굴하지 않는 기능적 완벽주의 특징을 나타냈다. 라이벌과의 관계에서도 스포츠

의 본질 중 하나인 경쟁에 있어 라이벌을 의식 했다는 언론을 통해 알려진 사실과 상이한 부분을 확인하였으나, 이 또한 자신의 목표나 동기의 큰 부분을 차지하지 않았다고 진술했다. 이는 과제성향의 특징과 기능적 완벽주의 성향을 반영하는 예로써 이와 더불어 스포츠에서 필연적으로 동반되는 경쟁의식이나 라이벌의 존재의 긍정적 효과 대해 논의한 선행연구와도 일치하는 결과이다 (Gould et al., 1993).

### 방해요인 극복 및 대처

외부적 방해요인 극복과 대처 방법으로는 초연적 대처와 자아탄력성 2개의 하위범주를 도출하였다. 여느 올림픽 금메달리스트와 같이(Stambulova et al., 2012), 김연아 선수는 많은 언론, 팬, 스폰서, 주변인의 관심과 기대를 받는 선수였다. 특히 김연아의 '최대의 라이벌은 5,000만 국민의 기대와 관심<sup>13)</sup>'이라는 말이 있을 정도로 2010년 밴쿠버 올림픽에서 김연아의 금메달 획득 여부는 초미의 관심사이기도 했다. 따라서 주위의 기대, 피겨스케이팅 역사상 대한민국 국적의 메달리스트가 없었다는 점과 이전 성공 경험은 부담으로 작용할 수 있는 상황이었다.

Roger et al.(1993)은 대처전략으로써 초연적 대처를 자신의 인지적·감정적 분리를 통해 스트레스 상황이나 압박상황으로부터 대처하는 방식이라고 정의하였다. Roger et al.(1993)은 초연적 대처는 상황에 대한 관조적인 시각을 통해 문제를 현실적으로 직시하는 여유를 갖고 순응적인 방식으로 극복하며 해결하는데 효율적이라고 주장하였다. 김연아 선수의 대처방법으로 초연적 대처(거리두기, 의미부여 배제, 자신에 집중)는 개인의 심리적 강점과 더불어 올림픽을 앞두고 방해요인 극복과 대처에 있어 중요한 역할을 한 것으로 나타났다. 압박상황에서 김연아 선수의 초연적 대처방식에 대한 심층면담에서의 진술은 다음과 같다.

어느 순간 외부적 평가나 반응에 초월하는 시기가 있었어요. 내가 남을 위해서 경기를 하는 게 아니잖아요. 2010 올림픽을 위해 특별한 준비를 한 것은 없고, 똑같은 시합을 준비하

13) MBC 무릎팍도사- 김연아편(2010)

는 것처럼, 올림픽이 있는 해라는 것 정도의 차이였어요. 올림픽이 가까워 오면서 '올림픽 메달이라는 목표'에서 '하던 대로 하면 금메달을 받을 수 있겠다'는 생각이 들었어요.

특히 부여된 의미에 대한 부담감(마지막이라는 생각), 다른 대회와 다른 점, 압박감 이런 건 생각보다 크지 않았고 '올림픽 메달은 하늘에서 주는 것이다'라고 정말 생각했어요. 그렇기 때문에 올림픽에 대한 부담감을 덜기 위해 실력으로 세계 정상에 올라가겠다는 생각에 오히려 올림픽 전년도에 열린 세계선수권대회에서 더 간절했어요. (2009년 세계선수권에서 우승을 해서) 세계정상에 올랐다는 안도감도 있었고 올림픽이라고 해서 단 하나의 시합으로 나의 경력이나 성취가 부정되거나 달라지지 않을 것으로 생각했어요. 지금 생각해 보니까 의도하지 않았지만 2010년 올림픽 참가 전부터 (올림픽 후에 열리는 2010년) 세계선수권대회 참가를 계획한 것도 어쩌면 여유로운 마음을 갖게 하는 하나의 전략이었던 것 같아요. (당시는 은퇴를 준비했기 때문에) 2010 올림픽이 마지막 대회가 아니라 큰 의미부여를 하지 않게 되어서 안도감을 준 것 같기도 하네요.

또한, 압박상황에서의 극복을 위한 김연아 선수의 자아탄력성의 특징도 발견할 수 있었다. Block & Block(1980)은 자아탄력성(ego-resilience)을 좌절과 스트레스를 동반하는 변화하는 상황적 요구에 유연하게 반응하는 행동 경향성이라고 정의하였다. 이는 개인이 직면한 환경적 변화와 요구에 자기통제와 조절을 통해 균형을 유지하고 성장하는 과정을 의미한다(Block & Kremen, 1996). 부상, 경기 중 실수 후 극복, 외부적인 방해요인이나 상황적 압박으로부터 자신을 지킬 수 있었던 요인으로써 자아탄력성이라는 점은 아래의 심층면담 내용을 통해 알 수 있다.

부상은 하늘이 쉬라는 뜻이구나... 저도 사람이라 불안한 것은 있지만 생각을 그렇게 하려고 마음먹었어요. 그래서 항상 부상에 대한 마음의 준비를 하고 있고 함께 가야 할 존재라고 생각했어요. 부상을 당했을 때도 내가 부상을 당한 상태니까 (경기를) 잘못해도 되지 뭐 이런 식으로 넘어갔어요.

경기 중에도 실수 극복 방법이 특별하지 않았고 빨리 잊으려 노력하고 잘(자세한 실수 장면은) 기억은 안 나오. 실수도 일단 크게 영향을 받지 않으려고 하고 연습한 대로만 하려고 했어요. 실수 후 의도적으로 무슨 (극복)전략이 있는 것도 아니었고, 실수 후 극복하지 못했던 적도 많았어요. 아무 생각이 없는 게 노하우인가? 몸이 기억하는 데로 몸에 익힌 대로 하고 피겨 종목 특성상 내가 실수도 상황이 달라지지 않아

서 온전한 내 컨트롤을 하려고 했죠.

김연아 선수 또한 한 운동선수로서, 한 인간으로서 불안, 긴장, 부적감, 실수에 대한 두려움 등과 같은 부정적인 심리를 경험하기도 했으며 관중, 미디어, 주위 사람들의 기대에 대한 부담감을 동시에 가지고 있었다. 실제로 인터뷰 과정 중 몇 차례 '나는 로봇도 아니고, 슈퍼맨도 아니'라는 언급을 통해 자신의 미화(美化)를 경계하기도 했다. 그녀는 완벽을 추구하기도 했고 여러 성취를 이루기도 했지만 극복해야 하는 어려움이 존재했고 모든 것이 '완벽'하지도 않았음을 알 수 있었다. 흥미로운 사실은 때로는 최고수준의 성취를 이룬 올림픽 금메달리스트 또한 수행에 대한 의심이 있었고, 자신감 저하, 부상 등에 시달렸다는 사실이다. 하지만 이러한 도전들과 어려움 가운데 그것들을 극복해 나가고 최대한 영향 받지 않는 것이 특징이자 지금까지의 성취를 이룰 수 있게 한 원동력이 되었다. 이러한 심리는 타고난 것이거나 작은 성취를 차근차근 이뤄가고 목표를 달성해 나가는 과정에서 얻어진 자신감에서 기인한 것으로 보인다.

초연적 대처는 스트레스 상황에서 관조적 시각과 함께 인지적, 감정적 개입을 최소화하고 상황으로부터 감정을 분리시키는 대처방식을 뜻한다. 이는 스트레스나 압박상황을 피하거나 부정하고자 하는 시도와 구별되며 상황이나 사건에 대한 감정이나 기분에 치우치지 않으면, 더 나은 대처가 가능하다는 입장과 유사한 관점을 얻을 수 있었다(Roger et al, 1993). 주위를 둘러싸고 있는 상황과 이에 관련된 감정으로부터 독립적인 기분(a feeling of being detached)을 느낄 수 있는 초연의 상태는 김연아 선수의 중요한 특징이기도 했다. 이는 피겨스케이팅 선수를 대상으로 한 Gould et al.(1993)의 연구에서 스트레스 대처방식 중 하나로 스트레스 상황에 영향 받는 것을 허용하지 않기, 다른 이들의 기대의 차단, 시합에서 자신에 집중 등으로 구성된 분리와 벗어남(isolation, deflection)으로 도출한 결과와 유사한 방식이었다.

김연아 선수의 외부적 방해요인 극복과 대처 방법의 두 번째 특징으로 도출된 요인은 자아탄력성이었다. Galli & Vealey(2008)에 따르면 스포츠심리학에서 위험요소나 역경 극복과정에서 탄력성의 중요성에 대해

연구해 왔으며, 효과적인 대처전략, 정신력(mental toughness), 적절한 사회적 지지를 역경이나 위험 상황에도 불구하고 긍정적인 결과를 유도하는 개인의 내외적 특성으로 도출하였다(Bull et al., 2005; Thelwell et al., 2007; Rees & Hardy, 2000). 효과적인 대처 전략은 스포츠와 관련한 스트레스에서 오는 부정적 정서를 완화하고 사회적 지지는 스트레스를 완충하며 운동선수의 웰빙과 수행에 도움이 된다고 보았다(Bianco & Eklund, 2001; Kim & Duda, 2003; Rees et al., 2007). 또한, 정신력은 강력한 자기확신과 집중, 장기 목표를 활용한 효과적인 훈련, 환경의 통제, 한계의 직면(pushing themselves), 자기확신과 압박감 통제를 동반한 효과적인 시합(경쟁), 성공과 실패 상황에서의 성공적인 대처를 포함한다(Jones et al., 2007). Fletcher & Sarkar(2012)의 올림픽 챔피언들의 탄력성에 대한 근거이론 연구에서는 긍정적 성격, 동기, 자신감, 집중, 사회적 지지와 같은 심리적 요인을 발견하였다. 이는 도전적 평가(challenge appraisal)와 메타인지(meta cognitions)의 결합을 통해 촉진적 반응을 일으키고 최적의 수행을 유도한다고 주장하였다. 이 같은 선행연구는 김연아 선수가 역경이나 압박상황에서의 회복, 앞서 언급한 개인적·사회적 요인의 결합, 그리고 올림픽에서의 최고수행 발현의 연결고리를 제공해주었다.

## 올림픽에서 최고수행

4년에 한 번 열리는 올림픽에서의 금메달 획득은 스포츠에서 정점의 성취라고 여겨지며 운동선수에 있어 가장 큰 부담이 되는 도전이라고 할 수 있다(Fletcher & Sarkar, 2012). 올림픽의 특성과 위상은 선수들에게 꿈의 무대로써 강한 동기와 한 번의 기회일 수 있다는 압박감을 동시에 경험하게 하기 때문이다. 김연아의 2010년 올림픽 금메달 획득에 이르게 한 올림픽 최고수행 경험은 몰입과 마음챙김 상태와 유사함을 발견하였다.

Csikszentmihalyi(1990)는 몰입을 최적의 정신적 상태로 자신이 수행하고 참여하고 있는 과제와 활동에 있어 완벽히 흡수되고 불필요한 생각과 정서가 배제되어 완전한 하나를 이루는 상태라고 정의하였다. 또한,

Jackson & Csikszentmihalyi(1999)는 몰입의 9가지 특성을 제안하였는데, 이는 도전과 기능의 균형, 앞에 놓여있는 과제에 대한 집중, 행동과 인식의 일치성, 명확한 목표, 분명한 피드백, 통제감, 자아의식의 상실, 시간의식의 변화, 자기 목적적 경험이다. 몰입상태는 스포츠에서 최고수행에 있어 기본요소이며 최고수준의 선수들이 공통으로 가지고 있는 경험이기도 하다(Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Ravizza, 2002; as cited in Yook, 2017). 김연아 선수 또한 최고수행 시 유사한 경험을 한 것으로 나타났다.

시합이 끝나고 나면 어떻게 연기했는지조차 기억이 나지 않을 때가 있었어요. 생각 자체를 복잡하게 안 하고 단순하게 하면서 경험에서 나온 무심함 같은 게 생긴 거 같아요. 시합이 끝나고 나서야 부상 부위가 아픈 적도 있고 점프실수를 했는데 어떤 모습으로 넘어졌는지 기억이 안 난 적도 있어요. (시합)할 때는 정신없고 끝나면 기억 안 나요.

내려놓기, 아무 생각 없었더니 오히려 잘 된 적도 많고 워업 때, 연기 도중에 무슨 생각을 했는지 인터뷰에서 물어본 적이 많은데 진짜 아무 생각 없었고 기억도 진짜 잘 안 나요. 확실히 연습 때 잘되었으면 몸이 기억한다, 연습한 대로 된다는 믿음이 있었어요. 특별히 의도적으로 뭘 하려는 건 없었어요. 몸의 감각, 나만 아는 느낌, 리듬감 이런 걸 믿어요. 올림픽 때도 누구나 그렇겠지만 특별한 거 없이 평소같이 열심히만 준비했어요.

긴장했을 때 버릇은 스케이트화 발목 구김 정도를 체크하는 건데, 어느 순간 이런 버릇을 인지하고 나서는 느낌이 안 좋을 땐 오히려 프로그램에 더 집중하려고 노력했어요. 당장 앞에 있는 동작, 현재 내가 (실행)하고 있는 기술에 집중하고 미리 걱정하거나 다음에 할 기술이나 수행에 대해 생각할 겨를이 없어요. 불안하면 뭔가 부정적인 생각을 하게 되는데, 시합에 들어가면 관중 반응이나 이런 것에 긴장되다가도 음악이 시작되면 몰입해서 보이지 않고 들리지 않을 때도 있어요.

나아가 연구자들은 김연아 선수의 몰입상태와 올림픽 준비과정과 최고수행 경험이 마음챙김(mindfulness) 상태와 유사했음을 발견하였다. Kabat-Zinn(1994)은 마음챙김을 현재 순간에 비판단적으로 주의를 기울이는 것으로 수용을 강조하며 몸의 감각, 생각, 감정, 인지적 관점에서 자신을 분리할 수 있는 탈중심적 태도를 포함한다고 정의하였다. 이 같은 상태는 '지금, 현재'에 집중하게 하는 몰입과 유사한 개념으로(Jackson &

Csikszentmihalyi, 1999; Ravizza, 2002), 최고수행을 경험한 선수들의 공통된 경험인 수용, 비 판단성, 비 반응성, 자기존중의 특징을 지닌다(Birrer et al., 2012; Vidic et al., 2017; as cited in Yook, 2017). 김연아 선수의 올림픽 경험과 최고수행에 대한 진술은 자동화된 수행, 몰입, 자신감 등의 특징을 도출한 선행연구와 일치하는 경험을 보여준다.

(2010) '올림픽이 끝이다'라고 달려왔기 때문에 처음이자 마지막 올림픽이라는 마음, 여자 메달리스트의 2회 출전은 흔치 않았기 때문에 내 커리어의 완성이나 마지막이라는 마음도 있었죠. 내 모든 것을 다 쏟았기 때문에 완벽히 준비되었다고 느꼈고 시합 직전 연습 기간에 금메달에 대한 느낌이 생겼어요. 올림픽은 다른 대회보다 이틀 정도 빨리 갔지만, 다른 시합과 비슷하게 너무 일찍 가지는 않았어요. 왜냐하면 도착하는 순간 시합(대회)이 시작되기 때문이에요.

특히 징크스 같은 건 없었고 징크스는 스스로 만드는 거라 그런 걸 만들지도 않았는데 올림픽 전에 금색 목주 반지를 원래 가지고 있었어요. 목주반지를 누구한테 맡기고 잊어버리고 밴쿠버에 안 가져온 거예요. 저는 몰랐는데 코치들이 이전 올림픽에서 미셸 관 선수가 골드라는 단어가 들어간 음악으로 갈라 프로그램을 준비했는데 금메달을 따지 못했다고 농담 식으로 이야기했고 코치들의 권유로 은색 목주 반지를 구했어요. 파란색 계열의 의상을 입은 선수의 우승 징크스가 있다고 했는데 마침 파란색 의상이 음악과 어울리기도 했고 그 의상을 선택하게 된 이유가 안도감을 느끼기 위해서라기보다는 그냥 올림픽이니까 해볼 수 있는 건 다해보자는 마음이 들었어요. 또 이름이 A로 끝나는 선수들의 우승 징크스도 있다고 하고... 올림픽 전해 세계선수권자가 올림픽에서 우승 못 하는 징크스도 있다고 했는데 제가 깬 거죠. 이런 이야기들이 징크스라기보다 그냥 사람들이 끼워 맞춘 이야기들이겠지만 해볼 수 있는 건 다 하고픈 마음, 간절함 같은 건 있었죠.

2010년 밴쿠버 올림픽에서 김연아 선수가 대한민국 역사상 최초로 피겨스케이팅 부분 금메달을 획득한 경험은 앞서 논의한 요인들의 영향과 몰입 그리고 마음챙김 상태의 최고수행 경험으로 묘사되었다. 도전과 기능의 균형, 앞에 놓여있는 과제에 집중, 행동과 인식의 일치성, 명확한 목표, 분명한 피드백, 통제감, 자아의식의 상실, 시간의식의 변화, 자기 목적적 경험은 몰입(flow)의 특징이다(Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). 피겨스케이팅 선수들을 대상으로 한 몰입에 관한 Jackson

(1992)의 연구에서는 몰입에서 중요한 요인들을 긍정적 정신 태도, 시합 전·중의 긍정적 정서, 적절한 집중의 유지, 신체적 준비 등으로 제한하였다. 김연아의 2010년 밴쿠버 올림픽 경험에서도 유사점을 발견할 수 있었으며 이는 마음챙김 상태와도 연결되어 있음을 발견하였다. 선행연구에서는 스포츠에서 추구하는 최고수행에 필요한 '지금 여기'에 집중할 수 있는 능력의 촉진으로 마음챙김 상태가 스포츠 수행에 도움이 될 수 있음을 주장하였다(Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Ravizza, 2002).

대중에게 노출되고 알려진 선수의 연구를 진행하면서 연구참여자를 전면에 내세우고 결과를 도출함은 연구자와 연구참여자 모두 부담으로 작용했다. 세계최고 수준의 선수에게서 특별한 비밀과 비법을 찾고자 했으나, 다각적 검토와 타당화 과정을 통해 실제로 김연아 선수의 인위적 조작이나 제어가 없는 있는 그대로의 자연스러움이 심리적 강점이었다는 결론에 이르게 되었다. 선행연구에서 최고 수준의 선수의 특징으로 효과적인 충분한 훈련, 명확한 일일 목표, 이미지 트레이닝과 모의 훈련 실시, 시합에 대비한 철저한 준비를 통한 집중력, 높은 성공에 대한 집념을 도출한 선행연구(Loehr, 1982; Orlick & Partington, 1988; Gould et al., 1993 as cited in Ahn & Song, 2008)와 유사점도 존재했지만 차별점이 분명했다. 이는 새로운 관점의 스포츠심리학의 접근이 필요하다는 점을 시사한다. Yook(2017)은 비 판단, 수용, 개방성, 자기존중, 비 반응성은 경쟁과 결과를 추구하는 스포츠와는 어울리지 않는 개념일 수 있으나 이 같은 요소들은 운동선수들이 시합 중 추구하고자 하는 상태와 최고수행(peak performance)시 선수들에게서 발견되는 특성이자 장점이기도 하다고 주장했다(Birrer et al., 2012; Vidic et al., 2017). 개인의 생각, 감정, 행동을 의식적이고 자발적으로 통제하는데 초점을 맞춘 접근과 달리 이러한 상태는 수용, '지금, 여기'의 자각, 비 판단적 태도에 집중을 유도하여 운동선수들의 인지적 개입이 최소화된 자동화 수행을 유도할 수 있기 때문이다(Gardner & Moore, 2007). 김연아 또한 스포츠에서 일반적으로 추구하는 정신력이나 강인함보다는 이 같은 특징으로 최고수행을 이룰 수 있었음을 확인하였다.

## 결론 및 제언

운동선수의 성취에 영향을 미치는 요인들은 환경적 요인과 개인적 요인 등 매우 다양하다. 각 요인은 두드러진 핵심적 역할을 할 수 있을 뿐 아니라 복합적 상호작용으로 전체에 영향을 주는 방식으로 작용할 수 있다 (Johnson et al., 2006). 김연아 선수의 성취에서도 사회적·외적 요인, 개인적 특성, 대처전략 등의 영향과 체계로 최고수행과 성취에 영향을 미친 것을 발견하였다.

본 연구의 목적은 올림픽에서 성과를 거둔 선수의 심리적 강점을 공유하고 현장에서 의미 있게 사용되기를 바라는 마음에 시작되었다. 따라서 본 연구의 목적은 세계 최고 수준의 성취를 이룬 선수의 심리적 특성을 분석하는 것이며 2010년 밴쿠버 올림픽에서 성취를 이룬 과정을 공유하는 것이었다. 분석결과 사회적·외적요인은 사회적지지와 관계설정 2개의 범주, 개인적 심리특성은 성격적 특성, 동기, 자신감 3개의 범주로 구성되었다. 외부적·환경적 역경 상황에서의 극복과 대처방안으로 초연적 대처, 자아탄력성 2개의 범주가 도출되었다. 마지막으로 이러한 요인들의 결합으로 올림픽에서의 최고수행은 몰입과 마음챙김 상태를 통해 발현되었다.

많은 선행연구들에서 제시한 유사점도 발견하였지만, 김연아 선수만의 특별한 점은 사회적 지지를 보내는 주변인들이 존재했으나 능동적 관계설정이 있었다는 점이 있었다. 또한 완벽을 추구했으나 타인으로부터 부과된 완벽주의나 실수에 대한 두려움이 아닌 자신의 기준과 목표에 부합되는 완벽함을 추구하는 기능적 완벽주의 성향을 보이는 것으로 나타났다. 라이벌과의 관계, 경쟁의식 주위의 기대, 미디어나 상황적 압박에 매몰되지 않는 성취목표성향을 지녔고, 역경을 극복할 수 있는 초연적 대처와 자아탄력성이 있었음을 발견하였다. 이러한 요인들의 조합과 상호작용으로 올림픽에서의 성취경험은 몰입과 마음챙김 상태의 최고수행을 할 수 있었음을 본 연구의 결과로 도출하였다.

후속연구를 위해 제언하자면 질적접근으로 연구참여자 한 명을 깊게 이해하고자 하는 연구에서도 연구의 범위 (사례)를 명확히 설정할 필요가 있다. 연구과정에서 지나치게 넓은 관점의 접근은 결과도출과 논의에 있어 논점이 흐려지거나 나열에만 그칠 수 있는 한계에 직면

할 수 있다. 올림픽 준비과정, 최고수행 경험, 몰입, 자신감, 사회적지지 등 연구주제나 범위의한계 설정을 제한하는 바이다. 또한, 본 연구는 회상적·귀납적 접근으로 최고수준의 성취를 이룬 선수의 장점으로 추적해 보는 시도였으며 연구참여자의 생각과 목소리를 생생하게 담고자 하는 목적이 있었다. 하지만 현장연구의 경험과 결과물을 공유하는 것에 대한 한계도 존재했다. 이를 보완하기 위해 질적연구에서 많은 연구자들이 고민하는 다양한 시도의 글쓰기, 타당도 확보 방안, 연구자들의 주관성 포함과 거리두기 등 현장의 생생함을 담은 연구 결과를 공유하기 위한 전략에 대한 성찰이 필요할 것으로 생각된다. 마지막으로 다양한 혹은 새로운 질적연구의 접근이나 혼합연구방법 등을 통해 더욱 깊이 있는 이해와 새로운 시각으로 연구결과물을 공유하는 노력이 필요하다.

## 참고문헌

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of sports sciences*, 22(5), 395-408.
- Ahn, J. D. & Song, K. Y. (2008). A comparative analysis of the Korea Olympic representative athletes' and common athletes' self-management. *Korean Journal of Sport Psychology*, 19(3), 197-207.
- Anderson, A. G., Mahoney, C., Miles, A., & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist*, 16(4), 432-453.
- Arnold, R., & Sarkar, M. (2015). Preparing athletes and teams for the Olympic Games: Experiences and lessons learned from the world's best sport psychologists. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 4-20.
- Bianco, T., & Eklund, R. C. (2001). Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The case of sport injury. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(2), 85-107.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations

- and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Birrer, D., Wetzel, J., Schmid, J., & Morgan, G. (2012). Analysis of sport psychology consultancy at three Olympic Games: Facts and figures. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 702-710.
- Block, J., & Block, J. H. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), (Vol. 13, pp. 39-101). *Development of cognition, affect, and social relations: The Minnesota Symposia on Child Psychology Hillsdale, NJ*: Lawrence Erlbaum.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349.
- Brady, A., & Maynard, I. (2010). Debate: At an elite level the role of a sport psychologist is entirely about performance enhancement. *Sport & Exercise Psychology Review*, 6(1), 59-66.
- Bray, S. R., Gyurcsik, N. C., Culos-Reed, S. N., Dawson, K. A., & Martin, K. A. (2001). An exploratory investigation of the relationship between proxy efficacy, self-efficacy and exercise attendance. *Journal of health psychology*, 6(4), 425-434.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Chang, D. S. (2005). The Cognitive Behavior Strategy for Shooting Players Participating in Athens Olympic Games. *The Korean Journal of Physical Education*, 44(4), 271-284.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist*, 13(4), 395-417.
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29, S63-S69.
- Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 279-293.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal performance*. New York: Cambridge University Press.
- Debois, N., Ledon, A., Argiolas, C., & Rosnet, E. (2012). A lifespan perspective on transitions during a top sports career: A case of an elite female fencer. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 660-668.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 258-265.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. Sage.
- Dunn, J. G., Dunn, J. C., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 376-395.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 154-171.
- Eccles, D. W., & Tenenbaum, G. (2004). Why an expert team is more than a team of experts: A social-cognitive conceptualization of team coordination and communication in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(4), 542-560.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1998 US

- Olympic wrestling excellence I: Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., Dieffenbach, K., & McCann, S. (2001). Pursuing performance excellence: Lessons learned from Olympic athletes and coaches. *Journal of Excellence*, 4, 21-43
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13(4), 371-394.
- Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993). Life at the top: The experiences of US national champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7(4), 354-374.
- Grant, M. A., & Schempp, P. G. (2013). Analysis and description of Olympic gold medalists' competition-day routines. *The Sport Psychologist*, 27(2), 156-170.
- Grant, M. A., & Schempp, P. G. (2014). Elements of Success: Olympic Swimming Gold Medalists' Understanding of Their Competition-Day Routines. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 287-306.
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 154-184.
- Grove, J. R., Lavallee, D., Gordon, S., & Harvey, J. H. (1998). Account-making: A model for understanding and resolving distressful reactions to retirement from sport. *The Sport Psychologist*, 12(1), 52-67.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons Inc.
- Han, T. R., Park, B. H., Han, S. B., & Tak, M. H. (2010). *Sociology of Sports*. Rainbow Books, Seoul.
- Henschen, K. (2000). Maladaptive fatigue syndrome and emotions in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 231-242). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, R. C., & Baker, J. S. (2001). Routines, rituals, and rugby: Case study of a world class goal kicker. *The Sport Psychologist*, 15(1), 48-65.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of applied sport psychology*, 4(2), 161-180.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The key to optimal experience and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jeon, J. Y. (2017). Athletes' psychological competition viewed from a strategic perspective. *Korean Journal of Sport Science*, 28(1), 214-229.
- Johnson, M. B., Tenenbaum, G., & Edmonds, W. A. (2006). Adaptation to physically and emotionally demanding conditions: The role of deliberate practice. *High Ability Studies*, 17(1), 117-136.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Jung, S. W. & Lee, J. H. (2013). A Case Study of Psychological Training of Men's National Gymnastics Team Members for the London Olympics 2012. *Korean Journal of Sport Psychology*, 24(3), 129-144.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. 1st Hyperion. New York.
- Kim, H. J. & Yun, Y. K. (2017). Psychological capitals arisen from an olympic medal. *Korean Journal of Sport Science*, 28(2), 461-473.
- Kim, J. Y. (2009). *Effects of Olympic Games on national image of host country: The Beijing Olympics case* (Unpublished master's thesis). Seoul National University, Seoul.
- Kim, M. S., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17(4), 406-425.
- Kim, S. H. & Shin, J. T. (2009). Psychology change of boccia national athletes with disabilities by psychological skills training. *Korean Journal of Sport Science*, 20(2), 276-287.
- Kim, S. H. & Shin, J. T. (2010). The Effects of Psychological Skills Training on Psychological Skills and Performance of Korea National Shooting Athletes with Disabilities. *Korean Journal of Sport Science*, 21(3), 1355-1367.
- Kim, Y. C. (2011). *Qualitative Research Methods I: Bricoleur* (2nd ed.). Academy Press: Paju.
- Kim, Y. N. (2010). *Kim Yuna's 7 minute drama*. JDM Joongang: Seoul.

- Kim, Y. S. & Park, S. H. (2014). The factors influencing Olympic performance perceived by Korean athletes participated in 2012 London Olympic Games. *Korean Journal of Sport Science*, 25(4), 904-918.
- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). *Psychological characteristics of peak performance*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 207-227). New York, NY: McGraw-Hill.
- Kuzel, A. J. (1992). Sampling in qualitative inquiry. In B. F. Crabtree & W. L. Miller (Eds.), *Doing qualitative research* (pp. 31-44). Newbury Park, CA: Sage.
- Lee, Y. J. (2007). [이윤경의 TV 뒤집기] “김연아, 그녀도 사람이군요”. *Joongang Sunday*, Retrieved from <http://news.joins.com/article/2732751>
- Lim, T. H. (2012). Effect of psychological skills training for athletes of taekwondo national team in 2012 London Olympics. *Korean Journal of Sport Science*, 24(2), 384-399.
- Lipetz, J., & Kruse, R. J. (2000). Injuries and special concerns of female figure skaters. *Clinics in sports medicine*, 19(2), 369-380.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Forum publishing company, Denver.
- Mellick, M., & Fleming, S. (2010). Personal narrative and the ethics of disclosure: A case study from elite sport. *Qualitative Research*, 10(3), 299-314.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Miller, P. S. & Kerr, G. (2002). Conceptualising excellence: Past, present and future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 140-153.
- Monsma, E. V., & Feltz, D. L. (2006). A mental preparation guide for figure skaters: A developmental approach. In J. Docil (Ed.), *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement* (pp. 427-456). Chichester, UK: Wiley.
- Monsma, E. V., & Malina, R. M. (2005). Anthropometric characteristics and somatotype in competitive female figure skaters: Variation across competitive level and skating discipline. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45, 355-361.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302.
- Norbeck, J. S. (1981). Social support: a model for clinical research and application. *Advances in Nursing Science*, 3(4), 43-60.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 2(2), 105-130.
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2002). “If we work hard, we can do it” A tale from an olympic (gold) medallist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 219-236.
- Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Portus, M. (2010). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports medicine*, 40(4), 271-283.
- Ragin, C. C. (1992). “Casing” and the process of social inquiry. In C. C. Ragin & H. S. Becker (Eds.), *What is a case? Exploring the foundations of social inquiry* (pp. 217-226). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Ravizza, K. (2002). A philosophical construct: A framework for performance enhancement. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 4-18.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The sport psychologist*, 14(4), 327-347.
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2007). Stressors, social support, and effects upon performance in golf. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 33-42.
- Roger, D., Jarvis, G., & Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15(6), 619-626.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Scanlan, T. K., Ravizza, K., & Stein, G. L. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: I. Introduction to the project. *Journal of sport and exercise psychology*, 11(1), 54-64.
- 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 and exercise psychology*, 13(2), 103-120.



- Shin, H. S. (2010). *Children dreaming for the world* [Original Title: 세계를 꿈꾸는 아이들]. Paju: Hyungseol Life.
- Shin, J. T., Choi, J. C., & Kwon, S. M. (2009). The effects of psychological skill training program on psychology and performance of Korea national fencing players participated 2008 Beijing Olympic. *Korean Journal of Sport Science, 20*(2), 360-371.
- Silva, J. M., Conroy, D. E., & Zizzi, S. J. (1999). Critical issues confronting the advancement of applied sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 298-320.
- Smith, R. E. (1988). The logic and design of case study research. *The Sport Psychologist, 2*(1), 1-12.
- Stambulova, N., Stambulov, A., & Johnson, U. (2012). 'Believe in yourself, channel energy, and play your trumps': Olympic preparation in complex coordination sports. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 679-686.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J., & Greenlees, I. A. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(2), 219-232.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport. *Sports medicine, 38*(9), 703-714.
- Velcro. (2017). In *Oxford Advanced Learner's English-Korean Dictionary*. Retrieved from <http://endic.naver.com/search.nhn?sLn=kr&searchOption=all&query=Velcro>
- Vidic, Z., St. Martin, M., & Oxhandler, R. (2017). Mindfulness intervention with a US Women's NCAA Division I basketball team: Impact on Stress, athletic coping skills and perceptions of intervention. *The Sport Psychologist, 31*(2), 147-159.
- Weiss, M. (1998). "Passionate collaboration": Reflections on the directions of applied sport psychology in the coming millennium. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 11-24.
- Williams, J. M., & Straub, W. F. (2006). Sport psychology: Past, present, future. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 1-14). Boston: McGraw Hill.
- Wylleman, P., Reints, A., & Van Aken, S. (2012). Athletes' perceptions of multilevel changes related to competing at the 2008 Beijing Olympic Games. *Psychology of sport and exercise, 13*(5), 687-692.
- Yin, R. K. (2003). *Case study research: Design and methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Yin, R. K. (2011). *Qualitative research from start to finish*. New York, NY: Guilford.
- Yoo, J. & Chang, D. S. (1996). Mental preparation strategies for best performance among Olympic athletes. *The Korean Journal of Physical Education, 35*(2), 125-142.
- Yook, Y. S. (2017). The effects of the mindfulness-based psychological skills training (MBPST) on gymnasts. *Korean Journal of Sport Psychology, 28*(3), 35-49.
- Yoon, G. S. (2008). Case study-From analysis to writing. *Korean Policy Studies Review, 17*(4), 63-88.
- Yun, Y. K. (2011). Sport talents for sport talented. *Korean Journal of Sport Psychology, 22*(4), 17-32.
- Yun, Y. K. & Jeon, J. Y. (2010). Psychological influences of experience in Olympic participation. *Korean Journal of Sport Psychology, 21*(3), 93-109.
- Yun, Y. K., Jeon, J. Y., & Yang, E. S. (2012). Psychological trauma from achieving Olympic gold medal. *Korean Journal of Sport Science, 23*(4), 833-844.

## Appendix 1. Results of the study

General Dimensions	Higher Order Theme	1 <sup>st</sup> Order Theme
Social/ External Factors	Social Support	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Family members</li> <li>• Coaches</li> <li>• Support Staff</li> <li>• Fans</li> </ul>
	“Velcro” Relationship	
Personal/ Psychological Trait	Personality Traits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insensitivity</li> <li>• Simple Thoughts</li> <li>• Adaptive Perfectionism</li> </ul>
	Confidence	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previous Achievement</li> <li>• Belief in Herself and Quality Practice</li> <li>• Feeling of Being Ready</li> </ul>
	Motivation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A Sense of Rivalry and Competitiveness</li> <li>• Pursuing Her Personal Goal and Standards, not Others</li> <li>• Task Orientation</li> <li>• Approaching Motivation</li> </ul>
Coping Strategies	Detached Coping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distancing from Pressure and Expectations</li> <li>• Not Giving Special Meanings to Olympics</li> <li>• Maintaining Focus on Herself</li> <li>• Letting God Decide Who Wins</li> </ul>
	Resilience	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Not Being Overwhelmed by the Situation</li> <li>• Injury Management and Recovery</li> </ul>
Peak Performance	Flow	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Not Being Able to Feel Pain, Listen and Remember During the Performance</li> <li>• Automated Performance</li> <li>• As the Music Goes, Body Moves</li> </ul>
	State of Being Mindful	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absence of Controlling Performance and Situation</li> <li>• Not Eaten Up by Jinxes</li> <li>• Strong Self Belief</li> <li>• Meta-cognition</li> </ul>

## 피겨스케이팅 올림픽 금메달리스트의 최고수행 도달 과정에 투영된 심리적 특성 탐색

권상현·최재섭(연세대학교), 신정택(동의대학교)

**【목적】** 본 연구의 목적은 세계 최고 수준의 성취를 이룬 김연아 선수의 심리적 특성을 분석하는 것이며, 2010년 밴쿠버 올림픽에서 성취를 이루게 된 심리적 요인을 이해하고자 하는 것이다. **【방법】** 본 연구는 특정한 사례를 연구하는 사례연구이다. 연구의 목적을 달성하기 위해 목적표집법을 통해 연구 질문에 가장 적합한 답을 제시할 수 있는 김연아 선수 한 명을 연구참여자로 선정하였다. 총 5번의 심층면담을 통해 자료를 수집하고 내용분석을 통해 결과를 도출하였다. **【결과】** 분석결과 사회적·외적요인은 사회적지지와 관계설정 2개의 범주, 개인적 심리특성은 성격적 특성, 동기, 자신감 3개의 범주로 구성되었다. 외부적·환경적 역경 상황에서의 극복과 대처방안으로 초연적 대처, 자아탄력성 2개의 범주가 도출되었다. 마지막으로 이러한 요인들의 결합으로 올림픽에서의 최고수행은 몰입과 마음챙김 상태를 통해 발현되었다. **【결론】** 김연아 선수의 성취는 사회적·외적 요인, 개인적 특성, 대처전략 등의 영향으로 최고수행과 성취에 영향을 미친 것을 발견하였으며 이에 대한 선행연구와의 유사점과 차별점이 논의되었다.

**주요어:** 피겨스케이팅, 올림픽 챔피언, 올림픽 준비, 최고수행, 심리적 특성