

The conceptual exploration of fear and courage in competition among national combat sport athletes

Sanghyuk Park¹, Youngsook Kim^{1*}, & ChangHoon Seong²

¹Korea Institute of Sport Science & ²Incheon University

[Purpose] This study was to explore construct of fear and courage behavior overcoming the fear and relationship between fear and courage in competition. **[Methods]** Total 65 national athletes of combat sports(Judo, Boxing, Taekwondo, Fencing) responded to open questionnaire about fear and courage behavior in competition. The data was analyzed by triangle verification and content analysis. **[Results]** Firstly, the fear of combat sports athletes consisted of five factors, which were negative consequences, lack of preparation for a game, concerns of performing one's best, expectation of significant others, and internalized ego threat. Secondly, courage behaviors to overcome fear were self-effort, self-suggestion, self-conviction, selfish self-regulation, social self-control, self-analysis, and acceptance of experience. Finally, there were the relationship between fear and courage in competition. **[Conclusion]** These results will contribute to provide useful information for combat sport athletes and coaches in different level to cope with competition fear.

Key words: Fear, Courage, Self-effort, self-regulation, Negative consequences

서론

스포츠에서 시합은 두려움(fear)을 배경으로 공포(horror)와 희열(ecstasy)과 좌절(frustration) 등 다양하며 극적인 정서를 경험하게 한다. 대부분의 선수들은 시합을 앞두고 '질 것 같은' 두려움을 경험하고, 대부분의 코치들은 시합을 '전쟁'으로 표현하며 긴장된 분위기를 조성한다. 이러한 과정에서 시합과 관련된 즐거움이나 흥미, 노력 같은 동기들은 감소되고(Ryan & Deci, 2000), 학습된 무기력과 수행에 대한 자발적 반응저하가 야기될 수 있다(Seong & Park, 2013).

따라서 종교적, 심리적, 사회적 관점에서 시도된 많은

두려움 연구들은 두려움을 극복하기 위한 다양한 변수들을 적용하고 있다. 이 중 용기는 개인의 두려움 조절과 두려움을 통해 야기되는 수행 저하의 반등을 촉발하는 중요한 심리적 변수로 보고하고 있다. 하지만 두려움과 용기의 관계를 설명하는 데는 다음과 같은 쟁점이 존재한다. 먼저 용기가 두려움의 개념을 포함하는가에 대한 여부이다.

예를 들어 Schmidt & Koselka(2000) 및 Norton & Weiss(2009)은 용기가 두려움을 포함하는 개념으로 설명하는 반면, Woodard & Pury(2007)는 용기가 두려움의 대응하는 심리적 강점이 될 수도 있으며, 목표 설정과 관련된 행동을 포함한다고 주장한다. 또한 용기가 성격적 특성인지? 혹은 행동적 경향성인지?와 관련된 쟁점도 있다.

Peterson & Seligman(2004)은 용기를 기질적 성격 특성으로 간주하나, Woodard & Pury(2007)는 용

논문 투고일 : 2017. 03. 22.

논문 수정일 : 2017. 05. 23.

게재 확정일 : 2017. 06. 20.

* 교신저자 : 김영숙(yskimosu@kspso.or.kr).

기를 상황에 대응하는 행동적 특성으로 정의하고 있다(Heo, 2011, 재인용). 또한 두려움을 정서로 평가하는 Lazarus(1991)의 인지 평가 관점에 기초하여 두려움은 목표에 대한 방해, 안정의 위협, 앞으로 닥쳐올 사건들의 자극, 결과에 대한 비판이나, 비난을 받을 가능성이 있는 위협을 지각할 때 발현되는 특성으로 설명하면서, 용기를 두려움에 대응하는 중요한 행동적-인지적 변수로 설명하고 있다(Woo, 2012).

시합을 앞둔 선수들에 대한 스포츠 심리학 접근에서는 시합 전 경험하는 불안에 대한 포괄적 대처를 제안한다. 이는 불안의 수준을 측정하는 설문지(Martens et al., 1990)를 근거로 내재적 접근법(intrinsic Approach)을 통해 선수의 불안을 야기하는 요인을 탐색하였으며, '불안의 원인'을 찾기 위한 다양한 문제들이 파생되었다. 특히 불안은 실패에 대한 공포, 평가에 대한 두려움, 주위로부터의 기대감, 지도자와 동료와의 원만하지 못한 대인관계 및 불확실한 결과 기대(Landers, 1980)가 가장 주요한 원인으로 인식되고 있다.

이러한 경험들로 인하여 선수들은 불안, 좌절, 우울, 걱정, 수치심, 소외감, 열등감, 죄의식과 같은 부정적 정서를 경험하고 특히 시합과 관련된 두려움에 직면한다. 철학과 심리학을 기반으로 스포츠에서 경험하는 정서(Ekman, 1992)는 기쁨(joy), 분노(anger), 슬픔(sadness), 두려움(Fear), 혐오(disgust), 놀람(surprise)으로 분류할 수 있다. Ekman(1992)은 이 중 가장 핵심적인 정서를 두려움이라고 언급하였다. 두려움은 위협이 임박하여 신체적 또는 심리적으로 해를 당할 것이라는 위협에 대한 반응으로, 무엇인가가 덤벼드는 것, 갑작스러운 상실, 신체적 고통의 위협 등을 기본적인 촉발요인으로 정의한다(Kim, 2015).

이미 사회심리학 분야에서 두려움은 몇 가지 측면에서 불안과 다른 구조가 있음을 보고하였다. Martens et al.(1990)의 관점에서 불안이 '불확실한 비 실존적 위협'에 대한 반응(Shin, 2002)으로 유발된다면, 두려움은 '불확실한 실존적 위협'에 대한 반응(Woo, 2012)으로 유발된다. 즉, 불안은 실제로 어떤 상황이 개인에게 손상을 일으킬 것 같다는 예측으로 발생하는 반면, 두려움은 실제 상황에서 개인에게 손상을 가하는 원인을 기반으로 하는 구체적이고, 실존적인 위협 요인에 의해 발

생한다고 판단할 수 있다.

예컨대, Woo(2012)는 교사의 통제를 벗어나 비이성적인 행동을 보여주는 학생이 앞으로 교사에게 보여줄 '비이성적' 행동을 실존적 위협으로 볼 때 두려움이 발생한다고 설명하였으며, Levenson(1999)은 과제 수행을 위협하는 요인은 두려움, 방해에는 분노, 상실에는 슬픔 등의 정서적인 반응을 관찰함으로써 외재적 접근법(externalized Approach)을 기초로 하는 '두려움의 사회적 정서(social emotion)'를 설명하였다. 결과적으로 두려움은 개인이 실행하고자 하는 과제 상황에서 자신의 결점이 드러나서 창피함과 당혹감을 느끼는 것과 타인으로부터 비판적이고 부정적인 평가를 받는 것에 대한 실제적 행위(Week et al., 2005)에 기반한다고 볼 수 있다.

두려움과 관련된 기능학적 접근(functional approach)은 두려움의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 동시에 고려해야 한다고 설명한다. 긍정적인 측면의 두려움은 두려움의 기능을 잘 이해하고 빠르게 이용함으로써 자신의 삶을 재구성하고, 나아가 변화와 성장을 향한 강함을 만들어 갈 수 있다. 반면, 부정적인 측면의 두려움, 즉 사람이나 미래에 있을 위협에 대한 실제적 두려움들은 버려야 할 두려움이며, 두려움에서 벗어나기 위한 적절한 대처가 필요하다(Lee, 2009; Kim, 2015)고 제안한다.

그렇다면 시합에 직면한 선수들이 경험하는 두려움은 어떻게 극복되어야 하며, 두려움을 반전시키는 심리적 특성들은 무엇일까? 전통적으로 두려움을 극복하기 위한 다양한 심리-행동적 변인들은 타인의 긍정적 평가(Lee & Hong, 2013), 인지 정서 조절 전략(Hong & Hong, 2011), 재확인추구(Kim & Park, 2015) 등으로 연구되고 있다. 또한 최근에 들어 두려움에 맞서는 가장 중요한 심리적 특성으로 용기(Heo, 2011)의 강점이 점진적으로 확산되고 있다. 이러한 확산은 종교(Hybels & Bill, 2007), 건강한 삶(Yang & Julia, 2015), 교육(ホシ & イチロウ, 2011) 등 여러 분야에서 다양하게 설명되고 있다.

Kohut(1977)는 용기를 자신에게 압력을 가하는 대상에 저항하며 자신과 자신의 이상에 충실하는 것으로 개념화 하였으며, Putman(1997)과 Rachman(2004)은 두려움에 직면할 때 이를 견디고 극복하는 심리적 강

점으로 소개하였다. 또한 Shelp(1984)는 자신이나 다른 사람이 실현하지 못한 선(善)을 획득하고, 지키기 위해 위험한 상황이 주는 두려움에도 불구하고 자발적으로 행동하는 성향을 용기로 정의하고 있다(Hur, 2013).

용기와 두려움의 관계를 설명하는 Schmidt & Koselka(2000)는 용기를 두려움을 견디는 심리적 특성으로 정의하고, 두려운 상황에서 용기를 측정하는 도구를 소개하기도 하였다. 또한 Peterson & Seligman(2004)은 용기가 성격적 기질임을 강조하며, 안정적이며, 목표 성취와 의지 발현을 포함하는 성격적 강점으로 정의하였다.

하지만 용기의 성격적 측면을 강조한 Peterson & Seligman(2004)과 달리 Woodard & Pury(2007)는 용기를 두려움을 극복하기 위한 행동적 경향성으로 판단하였다. 즉, 중요하고, 도덕적이며, 개인 성취적인 상황을 위협하는 다양한 두려움에 대응하는 행동적 경향성으로 소개하였다(Heo, 2011).

이러한 두려움과 용기의 관계는 개인이 갖고 있는 내면적 두려움에 대한 반전과 이를 통해 보다 긍정적인 강화를 이끌어내는데, 용기의 특성이 개인의 성취 행동과 목표 달성 의지에 중요한 요인으로 나타날 수 있다. 이와 관련하여, Heo & Lim(2011)은 일반인들이 생각하는 용기에 관해 조사한 후 개념을 정리하였는데, 이들은 용기는 위협, 두려움, 불확실성, 위험 등에 기꺼이 맞서고 극복하는 것, 자신의 일부를 희생하며 위험을 감수하는 것이라고 하였다. 뿐만 아니라 Kim(2012)은 수학 시험에 대한 두려움과 공포를 극복하는 심리적 요소로 용기의 중요성을 설명하면서, 우수한 수학 능력을 가진 학생일수록 수학을 대하는 용기 수준이 높은 것으로 보고하고 있다.

두려움과 용기의 관계는 결과적으로 노력한 만큼의 대가를 찾으려는 가치 탐색의 행동이다. 운동선수들은 성공적인 시험을 위해 끊임없이 노력하고, 실제 결과에 따라 목표의 수정과 동기의 변화 등 자기조절의 과정을 수차례 반복한다. 또한 시험마다 긍정적인 결과를 기대하고 목표를 설정하며, 보다 합리적인 형태의 성공적인 수행 성취를 위해 노력한다.

이러한 노력은 선수들의 행동을 변화시키고 조절하는 주요한 역할로 작용하고, 이러한 변화는 다시 노력의 강화를 가져오는 순환과정을 거친다. 선수들은 시험상황에

서의 최고 수행을 위해 자신의 심리를 유지하거나 조절하고, 변화시키는데 이러한 과정 속에서 자기 조절적 특성을 보인다(Park et al., 2014).

이 과정에서 부정적 정서의 기반이 되는 두려움과 이를 극복하려는 용기 있는 행동을 알아보는 것은 선수들에게 매우 중요하고, 스포츠 가치의 기반이 되는 성공적인 수행 결과 획득에 대한 정서-인지적 행동 촉발의 원인을 설명하는 데 유용할 수 있다.

이러한 내용을 기반으로 투기종목을 선정한 이유는 첫째, 투기종목 특성 상 대인경기의 특성이 있고, 둘째, 심리적 압박 수준이 다른 종목에 비하여 월등히 높으며(Kim, 2008), 짧은 경기 시간으로 인한 심리적 안정화 전략의 필요성이 요구되기 때문이다. 또한 선수 및 지도자와의 면담 과정에서 제안된 시험에 대한 두려움과 이를 극복하기 위한 심리적 강점을 찾아달라는 의견을 적극적으로 수렴하여, 유도, 태권도, 복싱, 펜싱의 4개 종목 선수들을 표집하여 설문 및 인터뷰를 진행하였다.

본 연구는 불안의 관점보다 좀 더 세부적인 관점인 두려움과 이를 극복함으로써 좀더 좋은 결과를 이끌어내려는 심리적 특성을 알아보기 위하여 용기를 선택하여 분석 될 필요가 있다는 생각에 의해 진행되었다. 특히 현재까지 선수들이 갖는 시험에 대한 인식을 불안에 관점에서 한정하여 바라봤다면 본 연구는 좀더 실제적 관점에서 시험에 대한 선수들의 심리를 살펴봤는데 의의가 있다. 또한 시험은 행동으로부터 결정되는 것으로서 단순히 심리적 변화가 아닌 행동적 특성과 변화로 두려움과 용기를 측정함으로써 선수들이 이를 근거로 시험에 활용할 수 있는 정보를 제공하는데 목적을 둘 수 있다.

따라서 본 연구는 두려움과 용기의 내재된 개념을 탐색하고, 선수들이 시험에서 두려움을 느낄 때 어떻게 용기있는 행동을 보여주는지 알아보는 과정으로 연구 목적을 해결하려 한다.

아울러 전통적인 스포츠심리학 관점에서 불안의 「수준」보다 「원인」으로서 두려움의 구조를 찾아내는 것과 두려움에 맞서 이를 극복해내는 스포츠 용기의 행동을 알아보는 것은 선수들의 궁극적 목표인 경기력 향상과 더불어 개인적 성장이라는 중요한 심리적 보살핌(care)에 의미를 갖는다고 판단된다.

연구방법

연구 대상

본 연구에서는 태릉선수촌에 훈련 중인 국가대표 투기종목 선수들을 대상으로 하였다. 이에 각 종목별 지도자들과 접촉하여 연구의 내용과 의미를 전달하고 협조를 요청하였다.

이에 연구 협조 의사를 나타낸 종목을 대상으로 측정이 가능한 국가대표 선수들 50명을 연구대상자로 선정하고 설문을 진행하였고, 설문과정에서 추가로 선정된 인원 15명을 인터뷰하였다. 따라서 총 65명의 자료를 분석에 활용하였다. 개방형 설문 과정에 참여한 연구대상자의 인원표는 아래 <Table 1>과 같이 4개 종목 65명의 선수가 참여하였다. 남자는 38명이었으며, 여자는 27명이었다. 유도는 33명, 복싱은 14명, 태권도는 6명, 펜싱은 12명으로 총 65명의 선수가 연구에 참여하였다.

Table 1. Demographic characteristics of subjects for exploratory factor analysis

Sports	Male	Female	Total
Judo	16	17	33
Boxing	12	2	14
Taekwondo	4	2	6
Fencing	6	6	12
Total	38	27	65

자료수집 절차

국가대표 투기종목 선수들이 경험하는 시합에 대한 두려움과 스포츠 용기의 구성개념을 알아보기 위하여 태릉선수촌 숙소 및 훈련장을 직접 방문하여 연구 대상자들과의 개별적 면담을 통해 연구의 취지를 설명하고, 협조를 타진한 대상자들을 설문조사 하였다. 특히 설문 작성 시 질문이나 설문 거부 등과 같은 상황에 즉각적으로 대비하기 위한 보조연구자를 대동하였으며, 훈련에 방해가 되거나 설문으로 인한 피로를 방지하기 위하여 설문

작성시간은 20분으로 한정하였다. 개방형 설문 특성에 맞게 연구자는 연구 대상자들이 질문이나, 이해부족으로 인한 오류를 최소화하고, 연구 주제에 대한 충분히 이해할 수 있게 질문에 성실히 답하였으며, 훈련 직전이나 휴식시간을 이용한 긍정적이고 자유로운 설문 환경을 조성하도록 노력하였다.

또한 연구의 특성을 고려하여 연구진 이외에는 최대한 익명으로 설문을 진행하였으며, 설문으로부터 발생할 수 있는 문제나 어려움 혹은 이익에 대한 전반적인 안내를 철저히 제공하였다. 한국스포츠개발원 생명윤리심의 지침에 따라 개인정보 보호를 위해 동의서를 받은 후 설문에 성별을 제외한 다른 기입 사항은 표시하지 않았으며, 인터뷰나 면담과정에서 습득되는 연구 참여자의 개인정보는 동의 후에 밀폐된 보관함에 처분하고, 설문에 응답한 대상들에게 소정에 상품을 지급하여 설문문의 신뢰성을 높이도록 노력하였다.

투기종목 국가대표 선수들이 지각하는 시합에 대한 두려움과 이를 극복하기 위한 스포츠 용기의 구성 요소를 알아보기 위하여 개방형 설문을 실시하여 자료를 수집하였다. 먼저, 개방형 설문 문항의 내용은 투기종목 현역 선수들과 지도자들을 문항 구성 과정에 참여시켜 이해와 설득이 쉽도록 문항 수정 및 구성을 실시하였다.

따라서 시합상황에서 두려움을 느끼는 이유와 원인 및 두려움을 극복하기 위해 활용하는 용기 있는 행동과 관련된 구성 요소를 자유롭게 기술토록 하였다.

개방형 설문지에 대한 내용은 『여러분이 스스로 생각하시기에 시합을 앞두고나 시합 중에 어떤 두려움을 느끼십니까?』의 두려움 질문과 『위에 적으신 두려움을 극복하기 위해 어떤 용기 있는 행동을 하셨는지요? 여러분이 생각하시기에 운동선수로서 두려움을 극복하기 위한 용기 있는 행동은 무엇이었는지 적어주시기 바랍니다.』의 용기와 관련된 질문을 구성하여 설문을 진행하였다.

자료분석

본 연구의 자료 분석방법은 개방형 설문지를 통해 확보한 원자료를 3인 합의 검증을 통해 분석한 Seong & Kim(1996) 및 Min(2008) 연구에서 활용된 내용분석

(content analysis)방법을 활용하여 분석하였다. 이에 두려움과 용기의 상위 개념 통합을 위하여 4인의 주요 탐색 코더와 10인의 운동선수가 포함된 서브 코더를 구성하였으며, 요인과 응답 반응에 대한 일치여부를 코더 간 문항 적절성 점수(1점; 부적절, 10점; 적절) 환산에 따른 퍼센트(90%이상의 일치율)로 산출하여 보다 적절하고 타당한 요인 명 수정 및 재구성 과정을 거쳤다.

분석 시 코더 간 의견 교류 및 토론과정을 보다 엄격하게 적용하고, 효율적으로 진행함으로써 문항이 갖는 개념의 중복과 잠재변수에 대한 이질적 특성을 배제하기 위한 노력을 기울였다. 내용분석의 신뢰도는 측정결과에 오차가 들어있지 않은 일관성의 여부를 기준으로 판단하였으며, 타당도 역시 측정하고자 하는 개념을 얼마나 타당하게 잘 측정하는가의 기준이 적용되었다.

타당도 측정방법은 $O(\text{측정값}) = T(1\text{코더: 연구자}) + ES(2\text{코더}) + ER(3\text{코더})$ 의 공식을 고려하여 각각 분석가들의 개념적 근거를 중요하게 고려하게 된다. 또한 내용분석에서 활용되는 신뢰도 평가는 코더 내와 코더 간의 두 가지 범위가 있으며, 코더 내 신뢰도 평가 방식은 네 번째 코더를 이용해서 같은 원 자료의 10% 범위에서 무작위로 추출한 요소들에 대해 시간의 차이를 두고 분석해 이를 통한 3자 합의 내용과의 일치도를 확인하는 방법을 적용하였다(Park, 2012). 먼저 개방형 질문지에 대한 반응은 내용분석이나 의미 미분을 통한 언어분석 절차에 따라 분류 및 범주화를 시도하였으며, 특히 영역별로 범주화시킬 때 분석 수준에 관계없이 개별 영역은 하위의 여러 반응이 충분히 포함되게 구성하였다.

이 과정에서 4인의 코더가 합의한 내용만을 연구에 추가 하였으며, 합의가 되지 않는 자료는 기타로 분류한 후 재논의를 거쳐 연구의 추가 및 삭제 여부를 최종 결정하는 과정을 거쳤다. 본 연구의 주제가 현장의 선수들이 경험하는 내용으로 구성된 만큼 보다 엄격한 현장적용의 의미를 갖기 위하여 조금은 복잡하지만 신뢰로운 자료처리과정을 거쳤다.

내용분석에 활용된 4인 합의검증 방법은 연구책임자와 공동연구자 및 자문위원 2인과 전문가 2인 모두가 동의한 내용만을 결과화 하였으며, 합의가 이루어지지 않은 반응들은 기타영역으로 분류하여 전문가 회의를 거쳐

두려움과 용기의 구조를 알아보는 절차로 진행하였다.

이렇게 진행된 설문 응답 자료를 근거로 시합 두려움과 용기에 대해 초점집단 면접(focus group interview)을 통해 두려움과 용기에 대한 보다 구체적인 의견을 수렴하였다. 이 과정에서 '이렇게 두려운 상황이 되면 어떤 신체-심리적 반응이 나타나고, 여기에서 가장 두려워하는 요인은 무엇인가?'에서부터, '용기란 무엇이라고 생각하는가? 그렇다면 성실하게 훈련하는 것이 어떻게 용기가 될 수 있는가?'와 같은 질문에 이르기까지 자유롭게, 비 절차적인 인터뷰를 통해 각각 두려움 및 용기의 요인 명을 합리적으로 명명하는데 활용하였다.

결 과

투기종목 선수들이 인식하는 시합 두려움의 내용

투기종목 선수들이 인식하는 시합 두려움에 대한 분석을 진행하였다. 1차적으로 설문을 실시한 후 분석 과정에서 나타난 자료의 의미와 속성을 인터뷰를 통해 확인하였다. 가장 유사한 개념으로 구조화한 내용은 아래 <Table 2>와 같다.

두려움을 분류하고 개념화하는 과정에서 불안 이론과 어떤 차이가 있으며, 어떤 유사한 점이 있는지 확인하면서 분석을 진행하였다. 이에 1차적 세부 요인으로 우선 분류한 후 보다 상위의 영역 요인으로 통합하였다.

<Table 2>에 제시된 바와 같이 투기종목 선수들이 시합 상황에서 느끼는 두려움은 5가지 요인으로 설명할 수 있다. 먼저 시합에서 실패에 대한 우려를 나타내는 부정적 결과 요인이다. 이 과정에서 선수들의 의견을 수렴한 결과 시합 패배와 수행 실패 요인의 차이점은 결과와 과정의 차이에서 기인한다.

즉 시합 패배는 결과에 대한 두려움이며, 수행 실패는 시합 중에 구사하는 기술이나 전술의 과정의 실패를 의미하였다. 두 번째로 시합 준비 부족은 부상과 관련된 두려움과 시합 직전의 나쁜 몸 상태에 대한 내용을 포함하였다.

Table 2. Fear factors of game

No.	Raw data	subcategories	frequency (%)	Main categories	frequency (%)
1	As soon as the game started, I think I might lose the game. I am afraid I might not achieve my goal after losing game. I am afraid I might lose game cause of my mistakes. I am afraid I might lose game even though it is only chance.	Losing games	4(8.16)	Negative consequences	8(16.32)
2	I am afraid I might not use my strength at a game I am afraid I might fail to use game strategies. I am afraid I might not get better scores than the past. I am afraid I might fail to use my skills.	Performance mistakes	4(8.16)		
3	I am afraid I might get injured during training. I am afraid I might not play cause of injury. I am afraid of getting injury ahead of game.	Physical injury	3(6.12)	Lack of preparation for a game	8(16.32)
4	I am afraid I might enter game with bad physical condition. I am afraid I might tense before a game. I am afraid I might get in a slump. I am afraid my weight might not get fit. I thought maybe I couldn't compete in the game.	Physical condition before games	5(10.20)		
5	I am afraid I might not perform well in a game compared to training session. I am afraid I might not perform well as I trained. I am afraid I might not get good results as I make efforts. I am afraid I might not get good results as I trained.	Discrepancy between efforts and results	4(8.16)	Concerns of performing one's best	7(14.28)
6	He's going to be winning the game, and the situation will turn out to be a bad turn. I hope that there will not be a variable on the competition day. Maybe the result of the tension comes out of the tension.	A sudden situation	3(6.12)		
7	I am afraid I might not meet coaches' expectations. I am afraid my coaches might get disappointed cause of losing game. I am afraid my coaches might get disappointed at my play. I am afraid I might get punished by my coaches.	Coach's expectation	4(8.16)	The expectation of significant others	13(26.53)
8	I am afraid I might not meet parents' expectations. I am afraid my parents get disappointed. I am afraid I might not send good news to my parents.	Parental expectation	3(6.12)		
9	I am afraid those who support me might get disappointed. I am afraid I might not meet expectations of significant others. I am afraid of expectations of me by people around me. I am afraid people might get disappointed if I lose a game. I am afraid people say things about me and my game. I am afraid people's look after bad performance.	Expectation of others	6(12.24)		
10	I am afraid I might get disappointed at myself. I am afraid I might meet my expectation. I am afraid I might get disappointed at my performance. I am afraid my value as a national player might lose. I am afraid whether I might be good or bad at a game. I am afraid I might lose my value. I am afraid I might lose at my rival player.	Disappointment in oneself	7(14.28)	Internalized Ego threat	13(26.53)
11	I am afraid I might lose my confidence cause of losing game easily. I am afraid I might not overcome frustration from my bad performance. I am afraid I might regret after finishing a game. I am afraid when I compare my performance with others. I am afraid I might perform well cause of opponents' strong energy. I am afraid my offense might not work on opponents.	Loss of confidence	6(12.24)		

특히 이중 선수들은 시합을 앞두고 부상을 입을까봐 상당한 두려움을 느끼고 있었다.

결과적으로 시합 준비 부족에 대한 우려는 시합에 관련된 환경 통제 여부에 대한 능력을 의미한다고 판단된다. 세 번째로 최적 수행에 대한 우려는 국가대표 투기종목 선수들이 가장 두려워하는 요인이었다.

본 연구를 위한 설문 당시 국가대표 선수들은 2016년 브라질 리우 올림픽을 목전에 두고 피나는 노력을 쏟아 붓고 있었으며, 1년 여 동안의 선발과정과 선수촌에서의 훈련을 소화하면서 투여한 노력이 순간에 사라질 것 같은 두려움이 가장 큰 것으로 나타났다.

또한 선수 개인이 통제하기 어려운 혹은 시합의 흐름이 끊기는 돌발적 상황에 대한 우려가 매우 큰 두려움을 야기하였다. 이러한 노력에 대한 손실은 심각한 동기 손실을 초래 한다.

네 번째로 나타난 요인은 코치와 부모 및 주요 타자들의 기대 압박과 관련된 주요타자의 기대 요인으로 나타났다. 이 과정에서 선수들이 가장 두려워하는 것은 코치의 기대였으며, 신뢰관계 및 향후 자신과의 사회적 관계가 매끄럽지 못할 것이라는 두려움과 코치가 투여하는 노력과 헌신에 대한 보답 차원에서 이러한 응답을 한 것으로 나타났다.

다섯 번째로 나타난 요인은 내면화된 자아 위협이었으며, 시합에서 지고 난후에 겪게 될 자신에 대한 실망이 일으키는 인지적-정서적 손상과 관련된 내용이었다.

이 중 자신감 상실은 상대선수에 대한 의식과 패배 후 상황에 대한 두려움을 설명하였다.

투기종목 선수들의 스포츠 용기 행동의 구조

시합에 대한 두려움을 극복하기 위하여 시도하는 용기 있는 행동에 대한 분석을 수행하였다. 아래 <Table 3>은 투기종목 선수들의 스포츠 용기 구성 개념 탐색 결과이다.

<Table 3>에 제시된 바와 같이 투기종목 선수들의 용기에 대한 내재된 구성 개념은 7개로 나타났다. 7개 용기 구성 요인은 각각의 5개에서 6개의 대표적인 하위 개념이 포함되도록 구성하였다.

먼저 시합에 대비한 훈련 노력행동을 통해 두려움 및 불안 상황에서 용기의 원인을 찾는 자기 노력요인이 있

으며, 두 번째로, 시합에 대한 자기 믿음을 의미하는 자기 암시, 세 번째로, 시합 상황에서 자신감을 잃지 않으려는 자기 소신, 네 번째로, 대진표를 확인하면서 경쟁 상대에 대한 의식을 줄이고, 상대선수의 상태에 신경을 쓰지 않으며, 자신의 상태에 집중하는 이기적 자기 조절, 다섯 번째로 시합상황에 집중하려고 친구와 선배 및 여자친구와 같은 사회적인 관계를 차단하는 자기 절제로 나타났다.

또한 여섯 번째로, 시합결과에 대한 수용성을 기준으로 한 자기 분석으로 나타났으며, 실수나 실패에 대한 수용적 성향을 의미하는 경험에 대한 수용으로 나타났다. 이러한 결과는 투기종목 선수들이 지각하는 용기가 시합에 대한 준비와 인식 및 시합 후의 결과에 대한 수용성의 차원적 특성을 보이며, 이는 결국 용기가 시합에 대한 시계열적 요인에 따라 다르게 변화할 수 있다는 것을 의미한다.

시합 두려움에 대응하는 용기 있는 행동

설문과정에서 국가대표 투기종목 선수들이 지향하는 두려움과 용기의 대응관계를 알아보기 위하여 확보된 설문자료를 토대로 선수 개인이 두려워하는 요인과 대처하는 용기의 관계를 알아보았다. 먼저 두려움을 묻고 이를 대처하는 방안에 대한 질문으로 구성된 선수 개인별 응답 자료를 나열한 후 두려움을 느끼는 요인과 이를 극복하려는 용기 행동의 요인과 원자료를 설문지의 내용을 개별로 연결시키는 방법으로 빈도를 산출하여 가장 많은 빈도를 보이는 변수들끼리 연결하여 두려움-용기의 관계를 알아보았다. 결과를 도식화하면 아래 <Fig. 1>과 같다.

<Fig. 1>에 제시된 바와 같이 국가대표 선수들은 부정적 결과에 대한 두려움을 느낄 때 자기암시와 자기노력을 통해 이를 극복하려고 하며, 시합 준비가 부족하다고 느낄 때는 경험에 대한 수용성으로 대처하는 것을 알 수 있다. 또한 최적 수행에 대한 우려로 두려움을 느낄 때는 이기적 자기조절 행동을 보이며, 주요타자의 기대로 인한 두려움은 자기 소신행동을 통해 극복하려는 경향을 보여주었다. 마지막으로 내면화된 자아위협으로 두려움을 경험 할 때는 자기 분석과 자기 소신 요인을 통해 극복하려는 경향을 나타냈다. 두려움에 대처하는 행동은 선수들의 개별적인 성격과 인지, 동기 등 다양한

Table 3. Courage behavior factors to overcome competition fear

No.	Raw data	Courage factor	frequency (%)
1	<p>Even after a game or training, I train individually. I train harder than others.</p> <p>Training at early morning, night, or even on weekends. Even though it is hard, I train more not to regret it. In the training session, I try to think about competition only.</p>	Self-effort	5(12.82)
2	<p>I concentrate on competition through thinking of successful games. I keep telling myself that 'I am not afraid, I will never lose'. I can do it whether my opponent is strong or not. I make myself invisible. I keep telling myself positive things in competition. When I come to competition, I always think I am the best.</p>	Self-suggestion	6(15.38)
3	<p>I never give up even though it is so hard. I believe in myself although there are lots of difficulties. I change my thought positively that 'it is good opportunity to play with athletes who are better than me'. I believe in myself and try my best. I believe in myself and do not think about the result of game. In spite of all obstacles, I do not compromise.</p>	Self-conviction	6(15.38)
4	<p>.I think opponents are also humans as I am. I think opponents are afraid as I am. When I compete, I am impudent. I think that opponents can not defeat myself. I launch offense faster than opponents. I think I am the most important than other things. I do not support as I promised.</p>	self-regulation	7(17.94)
5	<p>I do not think other things other than competition even though it is important. I will do something I want after I finish game successfully. For preparing competitions, I give up things I like. For preparing competitions, I control social gatherings. For preparing competitions, I try to be alone.</p>	social self-control	5(12.82)
6	<p>To overcome fear during competitions, I analyze myself and my opponent closely. I correct things I do not right at the last game. After unsuccessful games, I try to make up the weak points. I consider what successful athletes do in competitions. Before going in to competitions, I imagine agame with an opponent.</p>	self-analysis	5(12.85)
7	<p>I think mistakes are inevitable. I think it is ok to lose before the game. I think of the worst things that can happen in games. Whether I win or lose, I will get something as results. I try not to think anything and try to play the game without worry</p>	Acceptance of experience	5(12.85)

심리적 특성에 의해 변화한다. 그러나 선수들은 다양한 종목에서도 비교적 유사한 방법으로 두려움을 극복하려는 특성을 보였다.

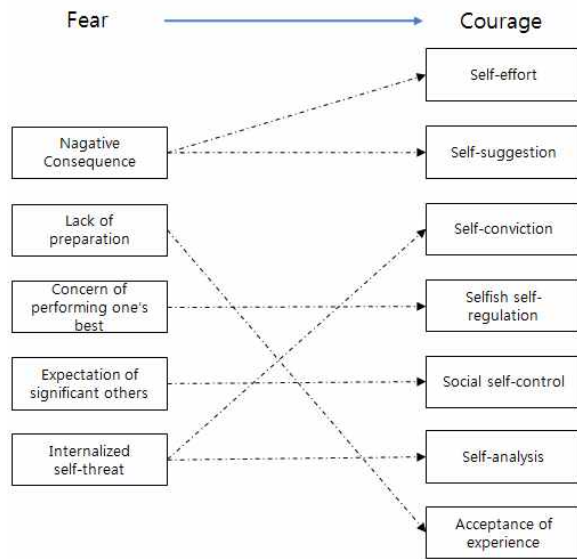


Fig. 1. Behavioral tendency of courage when athlete feeling fear

논 의

사회병리학(social pathology) 분야에서 설명하는 두려움은 사회공포증 또는 사회불안장애로 정의하면서, '낮선 사람들에게 노출되거나 다른 사람들이 지켜보는 상황에서 하나 이상의 실수나 돌발 상황으로 인하여 수치심을 느끼게 되고, 당황스럽게 행동할까봐 두려워하는 것'으로 보았다(Kim, 2015).

본 연구는 이러한 배경을 기반으로 시합에 대한 두려움을 극복하기 위해 어떤 행동을 하는지 용기 행동의 구성 개념을 통해 알아보았다. 특히 도출된 스포츠 용기 구성 개념 요인들은 높은 수준의 경쟁 압박상황과 대인 경기 종목에서 관측되는 고도의 정서 불안정성 등 고유한 종목적인 특성을 포함하고 있으며, 이 영역들은 시합 준비와 인식에 대한 내용을 포함하는 시합 전 행동과 시합 결과를 받아들이는 수용성과 관련한 시합 후 행동의 시계열적 특성(과정)을 지니고 있었다.

투기 종목 선수들이 지각하는 용기 있는 행동은 연구에 참여한 대상들 모두 자기 조절적 특성을 보인다고 설명하고 있다. 특히 어려운 상황에서도 굴복하지 않고 정해진 목표를 향해 밀어 붙이는 태도와 스스로 고립을 시키면서 시합에 대한 긍정적 결과를 갈망하는 것이 선수들이 판단하는 스포츠 용기의 가장 주된 요인이었다. 보편적으로 용기와 관련된 요인들은 겉으로 표현된 행동이 아니더라도 운동선수라면 반드시 갖추어야 할 필요한 행동으로 인식하고 있다고 해석할 수 있다. 특히 고난과 역경을 극복하기 위해 노력 하는 과정을 중시하는 것이 용기 있는 행동의 가장 중요한 요인이라는 것을 국가대표 투기종목 선수들은 인지적 도식화(schema)하고 있다고 판단된다. 두려움 요인을 근거로 용기가 필요한 상황이 되짚어가면 훈련 상황 및 시합 상황에서 용기 있는 행동이 어떤 효과를 갖고 올지 예측 할 수 있다. 내면화된 자아위협 상황에 대한 두려움은 철저한 자기 분석을 통해 극복하려 노력하며, 지속적으로 상대선수에 대한 분석을 통해 극복하려고 한다.

아울러 부정적 결과로 인한 두려움은 자기 암시와 자기 노력을 통해 극복하며, 스스로 부족한 점을 인정하고 노력해 나가는 태도가 성공적인 시합 결과를 도출하는데 중요한 요인인 것으로 인식하였다. 결과적으로 시합 상황에서 이러한 용기 있는 행동에 주목하는 선수들은 신체-정신적 준비가 강화될수록 보다 긍정적인 결과를 나타낼 수 있다는 신념을 갖고 있는 것으로 해석 할 수 있다. 즉, 훈련 량을 스스로 조절하게 하고, 사생활과 관련된 주변 환경을 정리할 수 있는 훈련 관리를 적용한다면, 시합 상황에서 부정적 정서와 상황을 극복 할 수 있는 용기 있는 행동에 기인한 긍정적인 시합 결과가 나타날 수 있다는 믿음을 보여줬다. 물론 아직까지 이러한 분석결과가 추론에 불과하며, 현장에 활용되기 위해서는 다양한 상황에서 보편적으로 적용 될 수 있도록 계량화되고 타당 화된 검증절차가 필요하나, 실제 현장의 국가대표 선수들에게 내재되어 있는 두려움을 찾아내고, 이를 극복할 수 있는 용기의 구성 요인을 탐색 한 것만으로도 효용성이 있을 것으로 기대한다.

아직까지 시합과 관련된 준비 전략에서 활용되는 스포츠 심리학적 변수가 자신감과 효능감 및 불안 조절 등에 국한되어 있다면, 용기라는 심리학적 특성이 가진 개

념은 투기종목이 가진 특성을 효과적으로 아우를 수 있을 것으로 보인다. 또한 본 연구를 통해 선수들의 심리적 두려움을 극복함으로써 안정적인 경기력을 유지하는데 도움이 되는 스포츠 용기의 구성 개념을 알아보고 이를 측정할 수 있는 도구 제작의 토대를 제공한다면, 이를 통해 선수들의 시합 시 경험하는 부정적 심리특성에 대한 전략적 대응이 가능할 것으로 판단된다.

두려움이나 용기와 관련된 일련의 연구들은 두려움을 조절하는 것이 성공적인 수행을 예측하는데 중요하다고 설명한다. 아직까지 이론을 기반으로 한 두려움과 용기의 대응 과정이 선수들에게 적합하게 설명 될 수 있는지는 더 많은 연구와 이론적 검증을 요구하겠지만, 본 연구와 같이 올림픽을 앞둔 선수들이 생각하는 시합에 대한 두려움과 이를 극복하는데 활용하는 용기의 과정을 통해 두려움→용기→동기→수행결과와 같은 이론적 당위성을 규명하는데 한층 기여할 것으로 판단된다.

결론 및 제언

본 연구는 국가대표 투기종목 선수들이 시합 전 경험하는 두려움과 용기의 구조를 찾고, 이를 극복해내는 두려움과 용기의 연결을 통해 경기력 향상의 정보를 제공하려는 목적으로 수행되었다. 이에 유도, 복싱, 태권도, 펜싱 국가대표 투기종목 선수 65명을 대상으로 시합에 대한 두려움과 스포츠 용기의 구성개념을 알아보는 개방형 설문을 실시하였으며, 3인 합의 검증 및 내용분석을 통해 시합 상황에서 느끼는 두려움과 용기의 구성요소를 도출하였다. 먼저 두려움은 부정적 결과, 시합 준비 부족, 최적수행에 대한 우려, 주요타자의 기대, 내면화된 자아위협이 5가지로 나타났으며, 용기는 자기노력, 자기암시, 자기소신, 이기적 자기조절, 사회적 자기절제, 자기분석, 경험에 대한 수용성 7가지로 나타났다. 이렇게 선수들이 응답한 자료를 바탕으로 선수들이 두려움을 느끼는 요인과 이를 극복하려는 용기 행동의 대응관계를 알아보았으며, 본 연구에서 나타난 결과를 토대로 후속 연구에서 해결해야 할 과제를 제언하면 다음과 같다.

먼저 본 연구에서 제공하는 두려움과 용기를 객관적으로 측정할 수 있는 도구의 개발이 필요하며, 또한 투

기종목 선수들의 성공적인 수행을 위해서는 용기와 관련된 구성 요소를 기반으로 시합에 대한 두려움을 긍정적으로 선회하거나 감소시키는 전략을 구축하는 것이 필요하다. 이러한 연구의 의미는 실제 현장에 적용하는데 도움이 될 것으로 판단된다. 특히 정보적 차원에서 두려움의 원인을 찾아 제거하는 과정과 용기를 강화하는 행동을 동시에 적용한다면 시합 상황에서 경기력 향상에 중요한 역할을 담당 할 것으로 판단된다.

참고문헌

- Ekman, P. (1992b). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Heo, Y. H. (2011). *The exploration of courage construct : The implicit theory of Korean university students*. Master Dissertation. Chungbuk National University.
- Heo, Y. H., & Lim, S. M. (2011). The exploration of courage construct: The implicit theory of Korean University students. *Korean Journal of Psychology: General*, 30, 483-502.
- Hong, K. H., & Hong, H. Y. (2011). The effects of fear of negative evaluation and cognitive emotional regulation on adolescents' social anxiety. *Korea Youth Research Association: Youth Research*, 18, 291-320.
- Hur, J. (2013). The significance and status of 'courage' in the occidental culture. *Humanities Research in Korea*, 23, 359-393.
- Hybels, Bill. (2007). *Who you are when no one's looking: choosing consistency, resisting compromise*. Intervarsity Press.
- Kim, A. Y. (2015). *A narrative inquiry of fear experienced by art therapists during therapy process*. Master Dissertation. Yeungnam University.
- Kim, H. Y., & Park, K. H. (2015). The mediating effect of reassurance seeking in the relationships between fear of negative and positive evaluation and social anxiety. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 15, 137-153.
- Kim, T. K. (2012). *Development and validation of the positive psychological experience inventory in mathematics*. Ph. D. Dissertation. Konkuk University.
- Kim, Y. S. (2008). *Intervention and effect of cognitive*

- restructuring program to reinforce mental power among Beijing olympic national player.* Korea Institute of Sport Science.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self.* New York: International Universities Press.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation.* New York: Oxford University Press.
- Lee, G. A., & Hong, H. Y. (2013). The mediating effects of fear of negative and positive evaluation on the relation between public self-consciousness and social anxiety in university students. *Korean Journal of Counseling, 14,* 2271-2290.
- Lee, G. H. (2009). *The Influence of Fear upon Human Life and the Therapeutic Consideration.* Master Dissertation. Seoul Theological University.
- Lender, D. M. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 51,* 77-90.
- Levenson, R. W. (1999). The Intrapersonal Functions of Emotion. *Cognitive and Emotion, 13*(4), 481-504.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D.(Eds.)(1990). *Competitive anxiety in sport.* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Min, S. K. (2008). *Perception of positive and negative aspects on social support of parent in youth sport participants.* Master Dissertation. Incheon National University.
- Norton, P. J., & Weiss, B. J. (2009). The role of courage on behavioral approach in a fear-eliciting situation: a proof-of-concept pilot study. *Journal of Anxiety Disorder, 23,* 212-217.
- Park, S. H. (2012). *The examination of time-series stability on self-determination motivation theory for sport performance anticipation : latent growth modeling application.* Ph D. Dissertation. Korea University.
- Park, S. H., Kim, Y. S., Kim, Y. K., & Jeon, J. H. (2014). The perception of coach-athlete relationship as a controlling variable of sport failure-tolerance. *The Korean Journal of Physical Education, 53,* 207-218.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York: Oxford University Press.
- Putman, D. (1997). Psychological courage. *Philosophy, and Psychology, 4,* 1-11.
- Rachman, S. J. (2004). Fear and courage. A psychological perspective. *Social research, 71,* 149-176.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55,* 68-78.
- Schmidt, N. B., & Koselka, M. (2002). Gender differences in patients with panic disorder: Evaluating cognitive mediation of phobic avoidance. *Cognitive Therapy and Research 24,* 531-548.
- Seong, C. H., & Kim, B. J. (1996). In-depth analysis of participation motivation among middle school athletes. *Korea Journal of Sport Psychology, 7,* 153-171.
- Seong, C. H., & Park, S. H. (2013). Anticipation stability of failure tolerance on sport performance. *Korea Journal of Sport Psychology, 24,* 115-125.
- Shin, J. T. (2002). *(The) effects of sport confidence, competitive state anxiety and self-efficacy on bowling performance.* Master Dissertation, Yonsai University.
- Week, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., & Turk, C. L. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of the Brief fear of Negative Evaluation Scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment, 17,* 179-190.
- Woo, S. H. (2012). *Understanding of fear emotion experienced female physical education teacher when teaching situation.* Master Dissertation. Korea University.
- Woodard, C. R., & Pury, C. L. S. (2007). The construct of courage: Categorization and measurement. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 59,* 135-147.
- Yang, Julia. (2015). *The psychology of courage: An adlerian handbook for health social living.* Routledge.
- ホシ, イチロウ. (2011). アドラー博士が教える「失敗に負けない子」に育てる本.

국가대표 투기종목 선수들의 시합 두려움과 용기의 개념 탐색

박상혁, 김영숙(한국스포츠개발원), 성창훈(인천대학교)

【목적】 본 연구는 국가대표 투기종목 선수들이 시합 전 경험하는 두려움의 구조를 탐색하고, 이를 극복해내는 스포츠 용기행동을 알아보는데 그 목적이 있다. **【방법】** 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 국가대표 유도, 복싱, 태권도, 펜싱 국가대표 투기종목 선수 65명을 대상으로 시합에 대한 두려움과 이를 극복하는 용기행동의 구성 개념을 알아보는 개방형 설문을 실시하였다. 응답한 자료는 3인 합의 검증과 내용분석을 통해 분석하였다. **【결과】** 분석결과 투기종목 선수들이 시합 상황에서 느끼는 두려움은 부정적 결과, 시합 준비 부족, 최고수행에 대한 우려, 주요타자의 기대, 내면화된 자아위협 의 5가지 요인으로 나타났다. 또한 투기종목 선수들의 용기 행동은 자기노력, 자기암시, 자기소신, 이기적 자기조절, 사회적 자기절제, 자기분석, 경험에 대한 수용성 7가지 요인으로 나타났다. 이를 기반으로 투기 선수들이 지각하는 두려움 요인과 이를 극복하려는 용기 행동의 관계를 알아보았다. **【결론】** 이러한 연구의 결과는 다양한 수준의 투기 선수들과 지도자들에게 시합 두려움을 극복하기 위해 유용한 정보를 제공하는데 도움이 될 것이다.

주요어: 두려움, 용기, 자기노력, 자기조절, 부정적 결과