

아시안게임 출전 경험으로 축적한 여자축구선수의 심리자본

윤영길 · 전재연* (한국체육대학교)

본 연구는 아시안게임 출전 경험으로 인한 심리자본의 가변성과 불변성을 추정할 목적으로 진행하였다. 심리자본은 선행연구에 근거를 두고 낙관성, 심리기술, 자기주도, 집단효능감, 경기력지각으로 구성하였다. 2014 인천아시안게임에 출전한 여자축구대표선수 17명을 대상으로 축구선수의 심리자본을 대표팀 소집 다음 날과 6주 후인 해산 전날에 진단하여 대응표본 t-검증을 통해 분석하였다. 연구결과, 여자축구선수의 집단효능감과 경기력지각은 양 시점에 통계적으로 유의한 차이가 나타난 반면, 낙관성, 심리기술, 자기주도는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 구체적으로 축구선수의 심리자원 중 아시안게임 출전 경험을 통해 팀조화, 대인관계 관리, 팀전력, 충분한 훈련, 지도자신뢰, 효율적 의사소통, 축구심리는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 반면 자신감, 집중력, 목표설정, 심상, 의지력, 불안조절, 정신력관리, 생활관리, 훈련관리, 고유행동관리, 몸 관리, 축구기술, 매개기술, 축구지능은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 선수 경기력 영향 심리자본 논의에서 메가스포츠이벤트와 같은 대회 경험의 영향이나 환경 변화에 따른 심리자본의 가변성과 불변성을 고려해야함을 시사한다. 본 연구가 메가스포츠이벤트 출전 경험을 통한 심리적 영향력을 이해하고 환경 측면에서 팀을 위한 심리적 개입 방향과 심리적 개입의 효과를 추정할 수 있는 방법 개발 논의에 기초자료로 활용되기를 기대해본다.

주요어 : 아시안게임, 출전 경험, 심리자본, 낙관성, 심리기술, 자기주도, 집단효능감, 축구경기력지각

서 론

올림픽, 월드컵, 아시안게임 등 메가스포츠이벤트 출전으로 선수의 경기력은 우화(羽化)한다. 메가스포츠이벤트는 대회 성격이나 규모, 사회적 관심, 심리적 경험, 경기력 향상 기회라는 측면에서 다른 대회와 차별화(김영숙, 2013; 윤영길과 전재연, 2010)되는 특별한 대회이다. 동시에 메가스포츠이벤트 출전은 선수의 경기력 향상은 물론 개인적 성취를 촉진한다(McCann, 2008).

메가스포츠이벤트 출전을 위해 선수는 철저한 준비가 필요하다. 특히 출전 준비 과정에서 선수는 성과에 대한 압박감과 성과에 따른 보상 기대, 웅장한 개폐회식과 같

은 특별한 대회 분위기, 국가적 지원과 사회적 관심, 빈번한 미디어 노출 등 독특한 대회 환경을 경험한다. 메가스포츠이벤트 출전 경험은 선수의 경기력 도약의 필수 자원(윤영길과 김호, 2006; Gould et al., 1999)이며, 스포츠영재성 발화를 위한 외적 환경이다(윤영길과 전재연, 2013; Tranckle & Cushion, 2006). 동시에 경기 경험이 경기력의 형성과 성장에 촉매(신중호 등, 2013)임을 감안하면 메가스포츠이벤트 출전 경험은 선수로 성장하기 위한 필요조건이다.

대표적 메가스포츠이벤트인 올림픽 출전으로 선수는 심리적 펀더멘탈 개선, 동기유발, 정서적 안정, 의사소통 기술 습득이나 대인관계 촉진 등 긍정적 경험을 한다(윤영길과 전재연, 2010; Jackson et al., 1998a). 그렇지만 올림픽 출전은 선수에게 긍정적인 기능만 하는 것은 아니어서 성취 증후군, 높아진 눈높이, 불확실성 증폭, 동기 상실, 탈진, 수행 기대에 대한 부담감 등 부

논문 투고일 : 2015. 02. 22.

논문 수정일 : 2015. 05. 14.

게재 확정일 : 2015. 05. 18.

* 저자 연락처 : 전재연(wjswodus8329@hanmail.net)

정적 경험의 원인이 되기도 한다(윤영길과 전재연, 2010; Jackson et al., 1998b).

지금까지 메가스포츠이벤트를 주제로 한 스포츠심리학 연구는 올림픽 출전 선수의 심리적 경험과 최상수행에 초점을 두고 진행되어 왔다. 올림픽 연구는 올림픽 참가선수 수행에 영향을 미치는 요인(김영숙, 2013; Gould et al., 1999, 2002b), 올림픽에서 최상수행을 위한 심리적 준비(Gould & Maynard, 2009) 등 올림픽 출전의 심리적 경험과 올림픽 출전 선수를 위한 심리 기술훈련(임태희, 2013; 신정택 등, 2009)처럼 올림픽 출전을 위한 심리적 개입을 중심으로 진행되어 왔다. 이러한 연구는 올림픽 출전으로 인한 심리적 경험과 변화를 이해하는데 기여하고 있다.

올림픽 출전을 주제로 한 연구는 올림픽 출전 이후의 일상으로 확대되기도 한다. 올림픽 출전의 영향은 긍정과 부정이 혼재(윤영길과 전재연, 2010)하는 야누스적 심리 경험이다. 올림픽메달리스트는 은퇴 후 삶(구창모와 박경호, 2002; 전이경 등, 2004)의 굴곡으로 심리적 외상(윤영길 등, 2012b)을 경험하기 때문에 일상 변화에 대처(Jackson et al., 1998a, 1998b)할 수 있는 준비가 필요하다. 이를 위해서는 대회 출전은 물론 대회 출전 이후 과정에 대한 포괄적인 이해가 필요하다.

올림픽 연구는 공통적으로 대회 종료 후 개방형설문이나 인터뷰를 통해 대회 경험을 회상(김영숙, 2013; 윤영길과 전재연, 2010; Jackson et al., 1998a, 1998b)하는 방식을 취하고 있다. 회상 기반 방식은 선수가 경험을 축적하는 과정을 배제하고 경험의 결과만을 다루게 될 위험이 있다. 또한 개방형설문이나 면담으로 수집한 자료는 방향 측면에서 현상의 기술(description)은 가능하지만 변수의 관계나 영향, 차이 등의 추리(inference)에는 어려움이 따른다. 따라서 심리적 영향력의 방향과 더불어 크기를 이해하기 위해서는 변수의 정량화 방안의 도입이 필요하다.

사실 대회 기간 선수의 심리적 경험에 관한 자료를 선수와 직접 접촉하여 수집하기는 현실적으로 쉽지 않다. 이러한 제한 때문에 메가스포츠이벤트 참가 경험을 주제로 한 대부분의 연구는 회상 기반의 자료 수집 방식을 취하고 있다. 이러한 회상 기반의 자료는 회상의 오류와 생태적타당성 결여의 위험을 안고 있다. 이러한 위험을

인식해 최근 스포츠심리학 연구와 현장지원에서 생태적 타당성 반영의 필요성이 제기(윤영길과 김정수, 2014)되고 있다. 이러한 문제를 감안해 회상의 오류를 최소화하고 메가스포츠이벤트 논의에 생태적타당성을 반영하는 동시에, 올림픽에 편중된 연구를 다른 메가스포츠이벤트로 확장할 필요가 있다. 이를 통해 메가스포츠이벤트는 물론 메가스포츠이벤트를 주제로 한 연구의 폭과 깊이를 확대할 수 있을 것이다.

한편 심리학 연구에서는 개념의 개발 가능성, 개인 및 조직의 수행 관련성, 이론과 연구 기반 여부에 근거해 심리자본(psychological capital) 개념이 제안(Luthans, 2002)되고 있다. 심리자본은 개별적 심리자원으로 구성된 다수준 구성 개념(Avey et al., 2009)으로, 개별적 심리자원의 설명력에 비해 다수준 구성 개념의 설명력이 크다(Luthans et al., 2007). 특히, 스포츠심리학에서 논의되고 있는 심리요인은 수행에서 궁극적으로 선수의 심리자원으로 기능한다. 현장 관점에서 기능적인 측면을 감안해 심리요인은 심리자원으로, 심리자원의 결합은 심리자본으로 인식을 전환할 필요가 있다.

심리자본 개념은 축구를 주제로 한 연구나 적용 논의에서도 이론과 연구 기반 구축을 위해 개념의 개발 가능성(윤영길과 이용수, 2006), 경기력 향상과 개념의 연계(윤영길, 2015)가 고려되어 도입되고 있다. 축구선수의 심리자본으로 낙관성, 심리기술, 자기주도, 축구경기력지각, 집단효능감 등이 논의(윤영길, 2013, 2015; 윤영길과 이용수, 2006)되고 있다. 낙관성은 선수의 장기적 성장 가능성을 예측하고, 심리기술은 경기나 훈련에서 심리적 대응에 관여한다. 또한 자기주도는 선수로 성장하고 성장 지속을 주도하는 자기관리와 연결되고, 축구경기력지각은 경기력에 대한 자기지각이다. 그리고 집단효능감은 팀 성과와 분위기에 영향을 미친다.

스포츠에서 선수의 경기력은 개인의 내적 자원과 외적 환경의 상호작용으로 발현된다(윤영길과 전재연, 2013). 경기력에 영향을 미치는 심리자원을 주제로 한 연구는 대회 경험의 영향(김영숙, 2013; 전이경 등, 2004; Gould et al., 2002a; Gould & Maynard, 2009), 경기력에 영향을 미치는 심리자원의 처치와 처치 효과(임태희, 2013), 경기력에 영향을 미치는 심리

자원 추출(오윤경과 이강현, 2009; 윤영길, 2004)과 특성 기술(윤영길, 2010; Jackson et al., 1998a, 1998b) 등 경기력 관련 심리자원 추출과 환경 변화에 따른 영향을 중심으로 진행되어 왔다.

메가스포츠이벤트 출전은 선수의 심리적 도약은 물론 좌절(윤영길과 전재연, 2010)과도 연결되는 양가적 경험이다. 실제로 선수는 메가스포츠이벤트는 물론 국내 대회나 소집 등 환경 변화에 다양한 방식과 수준으로 영향을 받는다. 그럼에도 불구하고 대회 경험으로 인한 영향 논의는 경험과 경기력의 영향을 검토하는 수준에 머무르고 있다.

사실 특정 대회 및 경기 경험으로 인한 선수의 심리자원의 변화는 심리자원이나 개인의 특징에 따라 동일한 양상으로 전개되지 않을 가능성이 있다. 따라서 대회 경험으로 인한 심리자원의 변화 특징을 이해한다면 개인이나 팀 차원에서 심리자원의 방향을 결정하거나 팀과 선수의 심리적 이해를 촉진할 수 있을 것이다. 동시에 변화 가능한 심리자원의 변화를 위한 개입에 집중함으로써 심리자원의 효율을 향상시킬 수 있을 것이다.

이상에 따라 본 연구는 아시안게임 출전 경험으로 인한 여자축구선수의 심리자본의 변화를 기반으로 아시안게임 출전 경험을 통한 심리자본의 가변성과 불변성을 추정할 목적으로 진행하였다. 본 연구가 메가스포츠이벤트 연구를 다양한 대회로 확대하는 계기를 제공하는 동시에 팀을 위한 심리지원에서 개입의 우선순위를 판단하는 자료로 활용되기를 기대해본다.

연구방법

자료제공자

본 연구에는 2014 인천아시안게임에 출전한 대한민국 여자축구대표선수 17명이 자료를 제공하였다. 자료 제공자의 평균연령은 25.5(SD=2.78)세이며, 평균운동경력은 13.6(SD=2.5)년으로 모두 대학이나 WK리그 현역선수이다.

자료수집

인천아시안게임 출전 경험을 통한 여자축구선수의 심리자본 변화와 심리자본의 가변성과 불변성을 추정하기 위해 낙관성, 심리기술, 자기주도, 집단효능감, 축구경기력지각 질문지를 활용하였다.

낙관성척도는 낙관성과 비관성의 심리자원으로, 심리기술질문지는 자신감, 집중력, 목표설정, 팀조화, 심상, 의지력, 불안조절 등의 심리자원으로 구성되어 있다. 자기주도질문지는 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸관리 등의 심리자원으로, 축구집단효능감검사지는 팀전력, 충분한 훈련, 지도자신뢰, 효율적 의사소통 등의 심리자원으로 구성되어 있다. 축구경기력지각질문지는 기술, 매개기술, 축구지능, 심리 등의 심리자원으로 구성되어 있다. 심리자본 조사도구의 특징은 <표 1>과 같다.

표 1. 심리자본 조사도구의 구성

| 심리자본 | 질문지 | 문항구성 | 신뢰도 |
|-------|-----------------------------|-------------|-----------|
| 낙관성 | 삶의 지향성 (이희경 등, 2008) | 2요인 6문항 | .688 |
| 심리기술 | 스포츠 심리기술 (유진과 허정훈, 2002) | 7요인 28문항 | .568~.887 |
| 자기주도 | 운동선수 자기관리 (김병준, 2003) | 6요인 35문항 | .665~.813 |
| 집단효능감 | 축구 집단효능감 (유진과 임수원, 2009) | 4요인 15문항 | .496~.892 |
| 경기력지각 | 축구 경기력 (윤영길과 이용수, 2006) | 4요인 14문항 | .770~.933 |

심리자본 질문지는 모두 7점 척도로 구성하였다. 질문지 신뢰도 분석 결과 심리기술의 심상(.568)과 집단효능감의 팀전력(.496)의 신뢰도가 비교적 낮게 나타났으나, 선행연구를 통한 심리기술과 집단효능감 질문지의 신뢰성 확인, 샘플수 확보의 현실적 한계점 등을 고려하여 해당 요인을 분석에 포함하였다. 심리자본의 설문은 대표팀 소집 다음날 저녁과 해산 전날 밤 진행하였다.

아시안게임 출전 경험 요약

여자축구대표팀은 아시안게임 출전을 위해 2014년 8

월 21일부터 10월 2일까지 총 43일 일정으로 소집되었다. 여자축구대표팀은 6주간의 소집 기간 동안 기술 및 전술, 체력, 심리훈련은 물론 평가전과 아시안게임, 축구과학 지원 등 다양한 경험을 축적하였다. 즉, 아시안게임 출전 경험에는 선수 개인의 내적 경험과 외적 환경에 대한 경험을 포함한다. 아시안게임 소집 기간의 프로그램은 <표 2>와 같이 요약된다.

표 2. 아시안게임 소집 프로그램 요약

| 구분 | 세부 내용 |
|---------|--|
| 소집 기간 | 2014. 8. 21. - 10. 2(6주, 43일) |
| 소집 장소 | 파주 NFC |
| 대회 장소 | 문학구장, 인천축구전용구장, 남동력비구장 |
| 훈련 경험 | 대비훈련-Pass, Position, Df-Organization, Group, AT-Build up, S.S.G, 등 기술 및 전술훈련, Core TR, Sprint 등 체력훈련, 멘탈트레이닝과 개인 및 집단 상담, 개인 및 팀 경기분석 결과를 반영한 전술 훈련으로 구성 대회기간-상대분석에 의한 팀 전술, 전략 수립, 회복훈련, 개인훈련, 휴식으로 구성 |
| 훈련시간 | 90분/1회: 경기 전날 90분/1회~2회: 소집기간, 경기휴식기 40분: 경기 다음날 회복훈련, 경기출전선수 |
| 경기 경험 | 평가전 2경기(국내팀), 아시안게임 6경기 |
| 축구과학 지원 | 팀닥터, 물리치료사- 부상 및 질병 치료 피지컬트레이너- 체력 강화와 회복 지원 멘탈코치-심리분석 및 안정화 지원 경기분석가-경기분석 통해 팀전술 수립 지원 |

아시안게임 소집 훈련은 4주에 걸쳐 신체적, 심리적 컨디셔닝과 기술 강화, 상대 분석을 통한 전술 수립을 목표로 진행하였다. 아시안게임 축구 경기는 2주에 걸쳐 일정에 따라 진행되었으며, 각 경기 당일 오전 감독과 코치, 선수, 지원스텝이 참여하는 팀 미팅을 통해 경기 전반을 준비하였다. 아시안게임 소집 기간 동안 팀은 파주NFC를 선수촌으로 활용하였으며, 대회 장소까지는 경기 당일 버스로 이동하였다. 아시안게임에서 여자축구 대표팀은 조별 라운드와 결선 토너먼트 등 총 6경기에 출전하였다.

아시안게임에 출전한 여자축구대표팀을 대상으로 총 6주의 소집 기간 동안 축구과학 스텝의 지원이 진행되었다. 선수의 신체적 컨디셔닝을 위해 팀닥터, 물리치료사

가 팀에 합류하여 부상이나 질병 발생 시 치료하였고, 피지컬 코치가 선수의 체력 강화와 회복을 위해 지원하였다. 또한 소집 기간 선수의 심리적 안정을 도모하기 위해 멘탈코치가 심리특강과 개인상담을 진행하였고, 경기분석관은 대한민국팀과 상대팀의 경기를 분석하였다. 팀 닥터는 경기 당일 합류하였다.

특히, 멘탈코치는 선수와 지도자의 심리적 지원을 위해 소집 기간 NFC에 상주하며 심리교육과 개인 및 집단상담, 멘탈트레이닝, 선수 멘토링을 진행하였다. 또한 훈련이나 경기 과정에서의 심리 분석 결과를 토대로 선수와 지도자를 지원하였다. 특히, 이 연구에서의 분석대상인 축구선수의 심리자본을 소집 시작 시점과 종료 시점에 진단하였다. 멘탈코치는 선수의 심리진단 자료를 분석해 선수의 상담 자료로 활용하였으며, 심리진단 자료 중 지도자에게 제공했을 때 지도자나 선수 모두 도움이 될 것으로 판단되는 자료는 지도자에게 제공하였다.

자료분석

수집된 자료는 SPSS 19.0을 사용해 분석하였다. 먼저 낙관성, 심리기술, 자기주도, 집단효능감, 경기력각각 검사지의 내적일관성을 확인하기 위해 신뢰도 계수를 산출하였다. 아시안게임 출전 경험으로 인한 심리자본의 변화를 검토하기 위해 대응표본 t-검증을 시행하였다. 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

연구결과

인천아시안게임 출전을 통한 여자축구선수의 심리자본 변화 양상은 다음과 같다.

축구선수의 심리자본 변화

아시안게임을 위한 소집 시작 시점과 종료 시점에 여자축구선수를 대상으로 심리자본을 진단하였다. 이를 토대로 살펴본 아시안게임 출전 경험으로 인한 여자축구선수의 심리자본 변화 결과는 <표 3>과 같다.

표 3. AG 출전 경험으로 인한 심리자본의 변화

| 심리자본 | M | | SD | | t |
|-------|------|------|------|------|-----------|
| | 사전 | 사후 | 사전 | 사후 | |
| 낙관성 | 5.11 | 5.35 | .704 | .754 | -1.255 |
| 심리기술 | 5.16 | 5.25 | .732 | .722 | -.732 |
| 자기주도 | 5.53 | 5.65 | .621 | .590 | -1.280 |
| 집단효능감 | 4.86 | 5.49 | .546 | .620 | -5.078*** |
| 경기력지각 | 4.90 | 5.14 | .725 | .650 | -2.203* |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

아시안게임 출전으로 여자축구선수의 집단효능감과 경기력지각은 통계적으로 유의하게 상승한 반면, 낙관성, 심리기술, 자기주도는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 통계적으로 유의하지는 않지만 낙관성, 심리기술, 자기주도 평균치 역시 소집 시작 시점에 비해 종료 시점에 소폭 상승하였다.

이상을 감안하면 낙관성, 심리기술, 자기주도는 아시안게임 출전 경험으로 변화되지 않는 불변자원인 반면, 집단효능감과 경기력지각은 아시안게임 출전 경험으로 변화되는 가변자원으로 추정할 수 있다. 다만 낙관성, 심리기술, 자기주도의 평균치가 소집 초기에 비해 후기에 상승한 사실을 감안하면 아시안게임을 비롯한 메가스 포츠이벤트 출전 경험은 축구선수의 심리자본 전반을 개선할 가능성이 있을 것으로 예견된다.

한편, 심리자본의 사후 진단을 동메달 결정전 당일 동메달 획득 후 숙소에서 진행하였기 때문에 대회 성과의 영향으로 집단효능감과 경기력지각이 통계적으로 유의하게 상승했을 개연성을 무시할 수 없다. 그렇지만 동일한 조건에서도 낙관성, 심리기술, 자기주도는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않은 사실을 감안하면 심리자본의 불변성과 가변성 관점에서 <표 3>은 낙관성, 심리기술, 자기주도와 집단효능감, 경기력지각의 특성이 다름을 보여준다.

축구선수 심리자본의 가변성과 불변성

축구선수의 심리자본인 낙관성, 심리기술, 자기주도, 집단효능감, 경기력지각의 심리자원을 대상으로 소집 초기와 후기 차이를 검토하였다. 축구선수의 심리자본으로 낙관성은 단일요인으로 구성되어 하위요인을 구성하지

않았으며, <표 3>과 같이 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 다만 낙관성이 소집 초기(M=5.11, SD=.704)에 비해 후기(M=5.35, SD=.754)에 증가한 사실에 주목할 필요가 있다.

축구선수의 심리자본으로 심리기술, 자기주도, 집단효능감, 경기력지각은 심리자원으로 구성되어 있는데, 각 심리자원의 소집 초기와 후기의 차이는 <표 4>와 같다.

표 4. AG 출전경험으로 인한 심리자원의 변화

| 심리자본 | 심리자원 | M | | SD | | t |
|-------|----------|------|------|-------|-------|-----------|
| | | 사전 | 사후 | 사전 | 사후 | |
| 낙관성 | 낙관성 | 5.11 | 5.35 | .704 | .754 | -1.255 |
| | 자신감 | 5.16 | 5.19 | .999 | .994 | -.187 |
| | 집중력 | 4.85 | 5.23 | 1.169 | 1.261 | -1.792 |
| 심리기술 | 목표설정 | 5.11 | 5.35 | .796 | .960 | -1.793 |
| | 팀조화 | 5.54 | 6.04 | .898 | .746 | -2.432* |
| | 심상 | 5.82 | 6.11 | .597 | .600 | -1.768 |
| | 의지력 | 5.33 | 5.60 | 1.192 | 1.023 | -1.320 |
| | 불안조절 | 4.33 | 4.57 | 1.422 | 1.427 | -1.411 |
| 자기주도 | 정신력 | 5.97 | 6.13 | .718 | .565 | -1.186 |
| | 생활 | 5.67 | 5.70 | .727 | .783 | -.259 |
| | 고유행동 | 4.48 | 4.38 | 1.222 | .928 | .403 |
| | 훈련 | 5.40 | 5.71 | .738 | .671 | -2.094 |
| | 대인관계 | 5.82 | 6.19 | .800 | .890 | -2.118* |
| | 몸 | 5.68 | 5.69 | .845 | 1.012 | -.112 |
| | 팀전력 | 3.83 | 4.66 | .499 | .701 | -5.011*** |
| 집단효능감 | 충분한훈련 | 5.98 | 6.41 | .606 | .571 | -2.814* |
| | 지도자신뢰 | 4.80 | 5.45 | .881 | .791 | -3.895*** |
| | 효율적 의사소통 | 5.10 | 5.67 | .931 | .784 | -3.203** |
| 경기력지각 | 기술 | 4.56 | 4.74 | 1.078 | .886 | -.796 |
| | 매개기술 | 4.69 | 4.86 | .757 | .702 | -1.358 |
| | 축구지능 | 4.68 | 4.94 | .953 | .738 | -1.401 |
| | 심리 | 5.52 | 5.88 | .983 | .906 | -2.863* |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

아시안게임 출전 경험으로 여자축구선수의 심리자원 중 심리기술의 팀조화, 자기주도의 대인관계관리, 집단효능감의 팀전력, 충분한 훈련, 지도자신뢰, 효율적 의사소통과 축구경기력지각의 심리는 통계적으로 유의하게 상승하였다. 반면, 아시안게임 출전 경험으로 축구선

수의 심리자원 중 심리기술의 자신감, 집중력, 목표설정, 팀조화, 심상, 의지력, 불안조절 요인, 자기주도의 정신력, 생활, 훈련, 고유행동, 몸관리와 축구경기력지각의 기술, 매개기술, 축구지능은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

이상을 감안하면 아시안게임 준비 및 출전 경험을 통해 여자축구선수는 성공적인 수행 지속에 필요한 자기주도가 부분적으로 개선된 동시에 자신의 경기력에 대한 믿음이 강화되었으며, 훈련이나 경기상황에서 심리 최적화에 요구되는 축구심리가 향상되었다. 특히, 대표팀과 팀 구성원에 대한 경기력 인식 향상과 지도자에 대한 신뢰 강화, 의사소통 증진 등 집단효능감의 강화가 두드러진다. 이와 같은 긍정적 변화는 2014 인천아시안게임 동메달의 성과를 넘어 2015 여자월드컵 준비에도 긍정적으로 기능할 것이다.

아시안게임 출전 경험으로 인한 여자축구선수의 심리자본과 심리자원은 가변자원과 불변자원으로 <표 5>와 같이 구분된다.

표 5. 심리자본과 심리자원의 가변성과 불변성

| 구분 | 가변자원 | 불변자원 |
|------|--|---|
| 심리자본 | 집단효능감, 경기력지각 | 낙관성, 심리기술, 자기주도 |
| 심리자원 | 팀조화, 대인관계 관리, 팀전력, 충분한 훈련, 지도자신뢰, 효율적 의사소통, 축구심리 | 자신감, 집중력, 목표설정, 심상, 의지력, 불안조절, 정신력관리, 생활관리, 훈련관리, 고유행동관리, 몸관리, 축구기술, 매개기술, 축구지능 |

이상을 종합하면 아시안게임 출전 경험으로 여자축구 선수의 집단효능감과 경기력지각은 변화되지만 낙관성, 심리기술, 자기주도는 변화되지 않는다.

논 의

인천아시안게임 출전 경험을 통한 여자축구선수의 심리자본 변화와 심리자본의 가변성과 불변성을 토대로 논의하고자 한다.

대표팀 소집 초기와 후기 여자축구선수의 심리자본으로 집단효능감과 경기력지각은 소집 초기에 비해 후기에 통계적으로 유의하게 상승한 반면, 낙관성, 심리기술, 자기주도는 유의한 변화가 일어나지 않았다. 이는 집단효능감과 경기력지각이 낙관성, 심리기술, 자기주도에 비해 상대적으로 변화가 쉬운 자원일 가능성을 보여주거나, 아시안게임 출전 경험이 낙관성, 심리기술, 자기주도보다 집단효능감과 경기력지각의 변화를 유발할 가능성이 있음을 보여준다.

소집 기간 여자축구선수에게 집단효능감과 경기력 자기지각과 관련된 심리적 경험이 상대적으로 다양했을 가능성과 동시에 동일한 경험이라도 다른 변수에 비해 집단효능감이나 경기력지각의 가변성이 클 개연성을 시사한다. 그럼에도 불구하고 결과적으로 메가스포츠이벤트 출전 경험이 선수의 심리자원 구축에 기여하고(김영숙, 2013; 윤영길 등, 2012b; Jackson et al., 1998a), 대회 경험이 선수의 성장을 위한 외적 환경(윤영길과 전재연, 2013; Tranckle & Cushion, 2006)임을 확인할 수 있었다.

일반적으로 대표선수는 대표팀에 대한 소속감이나 지도자 신뢰, 팀효능감을 원소속팀에 비해 낮게 평가하는 경향을 보인다. 이는 대표선수 전원이 원소속팀에서는 핵심선수인데 반해 대표팀에서는 자신의 입지를 확실하게 보장받지 못하기 때문에 나타나는 반응으로 이해된다. 사실 축구에서 지도자 신뢰와 팀효능감(윤영길과 황보관, 2013)은 성과의 필요조건이다. 멘탈코치인 연구자는 소집 기간 선수나 지도자를 대상으로 경기력에 대한 확신을 강화하고 팀효능감을 향상시키기 위한 개입을 강화하였다. 실제로 상담에서 선수에게 팀과 지도자, 동료에 대한 믿음의 중요성을 강조하고, 지도자와 선수 사이에서 원활한 의사소통이 이루어질 수 있도록 가교 역할을 하였다. 이러한 멘탈코치의 개입이 집단효능감과 경기력지각 변화에 영향을 미쳤을 개연성이 있다.

아시안게임 출전을 통해 강화된 팀에 대한 선수의 긍정적 인식과 믿음은 여자축구대표팀 구성원 모두가 목표를 공유하고 융합한 결과로 보인다. 정기적인 팀 미팅은 선수의 소속감과 응집력을 강화(Pain et al., 2012)시키는데, 소집 기간 공식적, 비공식적 팀 미팅이 대표팀 구성원간의 신뢰와 의사소통 증진에 기여한 것으로 추정

된다. 올림픽 출전 경험을 통해 의사소통 기술을 습득하고(Jackson et al., 1998a), 종목이나 국가에 대한 애착이 강화(윤영길과 전재연, 2010)되는 것처럼 메가스�포츠이벤트 출전 경험은 개인, 팀, 국가 수준의 시대정신 형성(윤영길과 전재연, 2013)에 기여할 수 있을 것이다.

아시안게임을 통해 경기력 구성요소에 대한 스스로의 믿음이 증가한 결과는, 올림픽 출전 선수가 올림픽을 통해 자신의 경기력을 확인하거나 성장 가능성을 발견하고(윤영길과 전재연, 2010), 성취경험으로 인해 자신감이 향상되는 결과(Gould et al., 1993; Jackson et al., 1998a)와 맥을 같이 한다. 동시에 경기력지각 중 심리에만 유의차가 나타난 것은 비가시적 변수에서 두드러지는 자기고양 편향(윤영길 등, 2012a) 가능성과도 연결되기 때문에 이에 대한 검토가 필요하다.

축구선수의 심리자원 중 아시안게임 출전 경험을 통해 심리기술의 팀조화와 자기주도의 대인관계관리, 집단효능감 하위요인 전체, 경기력지각의 심리는 통계적으로 유의하게 증가하였다. 그에 비해 심리기술의 6개 심리자원과 자기주도의 대부분, 경기력지각의 기술, 매개기술, 축구지능 등의 심리자원은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과에는 아시안게임 동메달 획득이 영향을 미친 것으로 판단된다.

특히, 집단효능감과 경기력지각의 변화 양상은 흥미로운데, 대회 참가 경험은 선수의 팀효능감을 변화시키는 하지만 개인의 경기력지각은 변화시키지 못한다. 이러한 결과는 아시안게임 참가 경험이 경기력지각보다 집단효능감 변화와 관련되어 있을 가능성과 아시안게임 출전 경험으로 인한 변화 역치가 경기력지각에 비해 집단효능감이 낮을 가능성을 동시에 내포한다. 연구자가 멘탈코치로서 선수와 상호작용한 경험을 종합하면 선수 개인의 경기력지각이 집단효능감보다 변화되기 어려운 것으로 추정된다. 이에 대한 후속 논의가 필요하다.

심리기술의 팀조화와 자기주도의 대인관계관리, 집단효능감의 하위 모두, 경기력지각의 심리 등의 심리자원은 메가스�포츠이벤트와 같은 대회 경험을 통해 변화될 수 있는 가변적 심리자원임을 보여준다. 그에 비해 낙관성과 심리기술의 자신감, 목표설정, 자기주도의 대부분,

경기력지각의 기술, 매개기술, 축구지능은 경기 경험을 통해 개선하기 어려운 불변적 심리자원으로 추정된다.

이러한 결과는 대회 출전 경험이나 외적 환경 변화를 통해 심리자본이 변화 가능하고, 대회에서 경기력 향상을 위한 심리적 개입이 선수와 팀의 심리적 경기력에 영향을 미칠 수 있음을 방증한다. 동시에 특정 심리자원은 일회성의 특정 대회 경험으로는 변화되기 어렵기 때문에 장기간에 걸친 노력과 적절한 개입의 필요성이 제기된다.

자기주도는 대인관계관리를 제외하고 아시안게임 출전을 통해 변화되지 않았는데, 이는 메가스�포츠이벤트의 독특성이나 경험 부족으로 메이저대회 대비 방법이 체계화되지 않았기 때문으로 판단된다. 현실적으로 메가스�포츠이벤트 참가를 위해 철저한 신체적, 심리적 준비 과정이 요구되고(Gould et al., 1992; Greenleaf et al., 2001), 이러한 준비 경험 자체가 경기력 향상의 기회(윤영길과 전재연, 2010)임을 감안하면 아시안게임에서의 경험 확산과 지원체계 구축에 관한 축구계의 기술 세미나(KFA, 2014) 개최는 의미있는 시도로 판단된다.

아시안게임 출전 경험을 통해 낙관성은 통계적으로 유의한 변화를 보이지 않았다. 소집 초기 대표선수가 되었다는 기대감이 낙관성 진단에 반영되었을 개연성을 무시할 수는 없다. 낙관성이 단기간에 변화되기 어려운 점과 소집 종료 시점의 낙관성 평균치 증가를 감안하면 여자축구선수의 강화된 낙관성은 향후 위기나 역경상황에 직면했을 때 높은 정서적 적응력(Scheier & Carver, 1992; Shifren & Hooker, 1995)과 강인한 정신력(Sheard et al., 2009), 성공적인 문제 해결에 대한 효능감과 적극적인 대처 전략 수립(Nicholls et al., 2008; Strutton & Lumpkin, 1992)에 기여할 것으로 기대된다.

한편, 본 연구는 대회 엔트리나 대회 기간 등 구조적 제한으로 인해 통계 처리를 위한 표본 크기, 검사도구의 신뢰도 등에서 일부 통계적 기준을 충족시키지 못한 한계가 있다. 향후 메가스�포츠이벤트를 주제로 한 종목 중심의 연구를 진행하는 과정에서 필연적으로 직면할 문제로 판단된다. 따라서 종목 중심의 메가스�포츠이벤트 연구를 위한 방법론 개발이 필요하다.

결론 및 제언

아시안게임 대표선수 소집 경험을 통해 여자축구선수의 심리자본 변화를 확인한 후 심리적 불변자원과 가변자원을 추정할 목적으로 진행한 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 인천아시안게임 소집 경험으로 축구선수의 심리자본인 집단효능감과 경기력지각은 통계적으로 유의한 차이가 나타난 반면, 낙관성, 심리기술, 자기주도는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 즉, 아시안게임 출전과 대표팀 소집 경험을 통해 여자축구선수의 집단효능감과 경기력지각은 변화되는 반면, 낙관성, 심리기술, 자기주도는 변화되지 않는다. 따라서 축구선수의 심리자본 중 집단효능감과 경기력지각은 가변자원인 반면 낙관성, 심리기술, 자기주도는 불변자원으로 추정된다.

둘째, 인천아시안게임 소집 경험으로 심리자원인 팀조화, 대인관계관리, 팀전력, 충분한 훈련, 지도자신뢰, 효율적 의사소통, 축구심리는 통계적 유의차가 나타난 반면, 자신감, 집중력, 목표설정, 심상, 의지력, 불안조절, 정신력관리, 생활관리, 훈련관리, 고유행동관리, 몸관리, 축구기술, 매개기술, 축구지능은 유의차가 나타나지 않았다. 즉, 아시안게임 출전과 대표팀 소집 경험을 통해 심리자원으로 팀조화, 대인관계관리, 팀전력, 충분한 훈련, 지도자신뢰, 효율적 의사소통, 축구심리는 변화되는 반면, 자신감, 집중력, 목표설정, 심상, 의지력, 불안조절, 정신력관리, 생활관리, 훈련관리, 고유행동관리, 몸관리, 축구기술, 매개기술, 축구지능은 변화되지 않는다. 따라서 축구선수의 심리자원 중 팀조화, 대인관계관리, 팀전력, 충분한 훈련, 지도자신뢰, 효율적 의사소통, 축구심리는 가변자원, 자신감, 집중력, 목표설정, 심상, 의지력, 불안조절, 정신력관리, 생활관리, 훈련관리, 고유행동관리, 몸관리, 축구기술, 매개기술, 축구지능은 불변자원이다.

이상을 토대로 후속연구에 다음과 같이 제언한다.

첫째, 집단효능감과 경기력지각은 아시안게임 출전 경험으로 변화된 가변자원인 반면, 낙관성, 심리기술, 자기주도는 불변자원으로 분류되었다. 경기 경험은 물론 경기력 전반에 관련된 가변자원과 불변자원을 검토한다면 경기력 영향 자원의 성격을 명확히 하는데 기여할 것

이다. 동시에 경기력 향상을 위한 지도 방식과 내용 구성에 반영할 수 있을 것이다. 또한 대회 경험으로 인한 심리자본의 변화 양상은 각기 다르게 전개될 가능성이 있으므로 선수 경기력 영향 심리자원 논의에서 경험의 영향이나 환경 변화에 따른 심리자본의 가변성과 불변성을 고려할 필요가 있다.

둘째, 팀조화, 대인관계관리, 팀전력, 충분한 훈련, 지도자신뢰, 효율적 의사소통, 축구심리는 아시안게임 출전 경험으로 변화된 가변적 심리자원인 반면, 자신감, 집중력, 목표설정, 심상, 의지력, 불안조절, 정신력관리, 생활관리, 훈련관리, 고유행동관리, 몸관리, 축구기술, 매개기술, 축구지능은 불변적 심리자원으로 분류되었다. 가변자원은 선수 개인과 외부의 상호작용 경향이 강한 반면, 불변자원 대부분은 선수 개인의 내면과 관련된 특성을 보인다. 불변자원과 가변자원 특성에 대한 후속 논의를 기대해본다.

셋째, 본 연구에서 경기력지각의 심리자원인 의욕, 투지, 승부욕, 집중력(윤영길과 이용수, 2006)과 심리기술질문지(유진과 허정훈, 2002)의 집중력, 의지 등 일부 동일하거나 유사한 문항이 존재함에도 신뢰도 차이가 나타났다. 이는 검사도구의 문제, 응답자의 문제 등으로 인한 문제일 수 있다. 응답자나 문항 특성 등을 감안했을 때 심리진단이나 검사의 개발과 적용에서 종목 특성을 반영할 필요가 있다.

넷째, 대회 출전 경험을 통한 심리자본의 변화 원인을 안정적으로 이해할 수 있는 후속연구가 필요하다. 본 연구에서 나타난 집단효능감과 경기력지각 변화는 메가스�포츠이벤트 참가 자체의 독특한 환경 영향과 선수의 내적 경험의 상호작용 결과로 해석될 수도 있다. 하지만 아시안게임 성과 또는 소집 기간 개인보다 팀을 강조했던 멘탈코치의 개입 결과일 가능성과 표본의 수와 관련해 18명인 대회 엔트리의 문제로 인한 통계적 오류의 위험성을 무시할 수 없다. 향후 심리적 개입을 위한 현장 지원 방안의 모색을 위해 이를 명확히 할 수 있도록 변화의 질적 특징을 이해할 수 있는 논의와 연구를 보완할 필요가 있다.

마지막으로, 2015 여자월드컵이나 2016 리우올림픽 등 메가스�포츠이벤트에서 2014 아시안게임 소집과 대회 경험이 심리자본으로 환류되는 과정을 검토할 필요가

있다. 특히 낙관성, 심리기술, 자기주도, 경기력지각, 집단효능감 등 축구선수의 심리자본 구조를 공고히 할 수 있는 논의를 보완해야 한다. 이를 통해 심리자본의 개념적 안정성을 확보할 수 있을 것이다. 향후 심리자본의 구조를 공고히하고 개념적 안정성에 주목한 후속연구를 기대해본다.

참고문헌

- 구창모, 박경호(2002). 한국 금메달리스트의 은퇴 및 진로 연구. *한국스포츠사회학회지*, 15(1), 71-84.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. *체육과학연구*, 14(4), 125-140.
- 김영숙(2013). 올림픽 출전 선수들이 지각하는 올림픽 경기력 영향 요인. 2013 연구 보고서. 체육과학연구원.
- 신정택, 최진철, 권승민(2009). 베이징올림픽 대비 국가대표 펜싱선수를 위한 심리기술훈련 적용 연구. *체육과학연구*, 20(2), 360-371.
- 신중호, 민지연, 조은별, 장대환, 지형민, 윤영길(2013). 축구영재성 발달모형 탐색: 청소년 대표팀 선수와 지도자의 암묵지를 중심으로. *교육심리연구*, 27(2), 431-452.
- 오윤경, 이강현(2009). 탁구 경기력의 심리요인과 위계적 중요도. *한국스포츠심리학회지*, 20(2), 63-80.
- 유진, 임수원(2009). 축구 집단효능감 검사지 개발과 타당화 검증. *한국스포츠심리학회지*, 20(3), 17-31.
- 유진, 허정훈(2002). 스포츠 심리기술 질문지 개발과 타당화. *한국체육학회지*, 41(3), 41-50.
- 윤영길(2004). 축구 경기력 결정 심리요인의 위계적 중요도. *체육과학연구*, 15(3), 102-113.
- 윤영길(2010). 스포츠신동과 스포츠성인영재의 수월성을 통해 본 스포츠영재성. *체육과학연구*, 21(4), 1582-1594.
- 윤영길(2013). 고등학교 축구선수의 축구재능 발달과업 추정. *체육과학연구*, 24(4), 709-719.
- 윤영길(2015). 축구팀 심리지원의 환류 시스템. *한국스포츠심리학회 동계학술대회 자료집*, 147-159.
- 윤영길, 김정수(2014). 2014 아시안게임 대한민국 여자축구 대표팀 멘탈코칭. 제 95회 전국체육대회 기념 한국체육학회 학술발표회 자료집, 152.
- 윤영길, 김호(2006). 스포츠심리학 연구에서 심리역동성의 고려. *한국스포츠심리학회연차학술대회논문집*, 61-69.
- 윤영길, 이용수(2006). 축구 경기력 결정 요인의 구조와 위계적 중요도. *한국스포츠심리학회지*, 17(4), 87-100.
- 윤영길, 전재연(2010). 올림픽출전 경험의 심리적 영향력. *한국스포츠심리학회지*, 21(3), 93-109.
- 윤영길, 전재연(2013). 스포츠영재성의 발화 환경. *체육과학연구*, 24(2), 244-255.
- 윤영길, 전재연, 김종환(2012a). 축구선수의 경기력 평가에서 나타나는 자기착각. *체육과학연구*, 23(1), 57-67.
- 윤영길, 전재연, 양은심(2012b). 올림픽금메달이 남긴 심리적 외상. *체육과학연구*, 23(4), 833-844.
- 윤영길, 황보관(2013). 축구 경기력의 심리학적 이해와 해석. *한국스포츠심리학회 동계학술대회 자료집*, 181-190.
- 이희경, 이영호, 조성호, 남종호 역(2008). *긍정심리평가: 모델과 측정*. 서울: 학지사.
- 임태희(2013). 심리기술훈련이 2012 런던올림픽 태권도 국가대표 선수의 경기력에 미치는 영향. *체육과학연구*, 24(2), 384-399.
- 전이경, 원영신, 이재희(2004). 올림픽 메달리스트의 탈사회화와 재사회화에 관한 연구. *한국체육학회지*, 43(1), 141-150.
- Avey, J. B., Luthans, F., & Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 47, 677-693.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.
- Gould, D., Dieffenback, K., & Moffett, A. (2002a). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., & Chung, Y (2002b). A Survey of U. S. Olympic coach: Valuables perceived to have influenced athlete performance and coaching effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16, 229-250.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perception of athlete and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
- Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L.M. (1993). Life at the top: The experiences of U.S. national figure skaters. *The*

- Sport Psychologist*, 7(4), 354-374.
- Greenleaf, C. A., Gould, D., & Dieffenbach, C. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with atlanta and Negano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.
- Jackson, S. A., Dover, J., & Mayocchi, L. (1998a). Life after winning gold: I. Experiences of Australian Olympic gold medallists. *The Sport Psychologist*, 12, 119-136.
- Jackson, S. A., Mayocchi, L., & Dover, J. (1998b). Life after winning gold: II. Coping with change as an Olympic gold medallist. *The Sport Psychologist*, 12, 137-155.
- KFA(2014). 2014 대한축구협회 기술세미나. 대한축구협회.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of organizational behavior*, 23, 695-706.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- McCann, S. (2008). At the Olympics, everything is a performance issues. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 267-276.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192.
- Pain, M. A., Harwood, C., & Mullen, R. (2012). Improving the performance environment of a soccer team during a competitive season: An exploratory action research study. *The Sport Psychologist*, 26(3), 390-411.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Sheard, M., Goldy, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Shifren, K., & Hooker, K. (1995). Stability and change in optimism: A study among spouse caregivers. *Experimental Aging Research*, 21, 59-76.
- Strutton, D., & Lumpkin, J. (1992). Relationship between optimism and coping strategies in the work environment. *Psychology Reports*, 71, 1179-1186.
- Tranckle, P. & Cushion, C. J. (2006). Rethinking giftedness and talent in sport. *Quest*, 58(2), 265-282.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.

Psychological Capitals Aquisition Through Asian Games Participation for National Women Football Players

Young-Kil Yun · Jae-Youn Jeon

Korea National Sport University

The purpose of this study was to examine psychological capital acquisition through Asian Games Participation. 17 of national women football players were completed Psychological Capitals Questionnair. The psychological capital consists of optimism, psychological skills, self-management, collective efficacy, and performance perception was investigated after the team call-ups and before the team-release. The data was analyzed by paired t-test. As results, Korean women football players' collective efficient and performance perception showed a statistical significance at the beginning of the team call-ups but optimism, psychological skills, and self-direction did not show statistic significances. The team-harmony, interpersonal-management, team-power, sufficient training, trust in coach, efficient communication, and psychological football factors, which were subfactor of football players' psychological capital, showed statistical significances. However, confidence, concentration, goal-setting, imagery, willpower, anxiety-control, mental-management, life-management, training-management, innate-behavior management, physical-management, football skills, mediative skills, and football intelligence factors did not have statistic significances. These results demonstrate that effects of mega sporting events-like experiences and psychological factors' variability and inflexibility according to weather changes should be considered when it comes to discussion of psychological factors regarding players' performance. It is expected that this study would be a fundamental resource for understanding of psychological influences through participations in mega sporting events and discussions about further psychological interventions for teams with environmental consideration as well as methodological developments which could measure effects of the psychological interventions.

Key Words: Incheon Asian Game, Participation Experience, Psychological Capital, Optimism, Psychological Skills, Self-Management, Collective Efficacy, Football Performance Perception 