

Original Article

Exploring the Intentional Nonverbal Behavior Experience Process of Table Tennis Players

Jieun Won and Sungho Kwon*

Physical Education, Seoul National University

Article Info

Received 2024. 06. 11.

Revised 2024. 08. 08.

Accepted 2024. 08. 20.

Correspondence*

Sungho Kwon

sh1kwon@snu.ac.kr

Key Words

Elite table tennis players,
Nonverbal behavior,
Psychological strategy,
Grounded theory

PURPOSE Players' nonverbal behavior during a game may be expressed through self-regulatory and intentional processes, where nonverbal cues are strategically used to achieve specific outcomes. This study aimed to observe and explore the strategic and intentional nonverbal behaviors utilized by table tennis players. **METHODS** The study utilized a grounded theory methodology and involved purposeful sampling of ten adult table tennis players. Semi-structured face-to-face interviews were conducted. The collected data were analyzed using open, axial, and selective coding techniques. **RESULTS** The findings revealed that players' intentional nonverbal behaviors are influenced by their confidence levels, physical condition, and perceptions of others' nonverbal cues. Throughout this process, players underwent various emotional experiences, worked to maintain a positive mental state, and experienced changes in both their behaviors and psychological states, which impacted the flow of the game. **CONCLUSIONS** This study's results provide valuable insights into the role of intentional nonverbal behaviors utilized by athletes during competitions. This suggests that understanding and incorporating intentional nonverbal behavior should be a key consideration in sports psychology counseling and psychological skills training.

서론

비언어적 행동은 감정에 기반을 둔 행동적 반응으로 사람들은 주로 언어적 메시지보다 비언어적 메시지를 통해 서로의 감정을 전달하고 느끼게 된다(Baesler & Burgoon, 1987; Mehrabian, 2017). 선 행연구(Burgoon et al., 1990; Mullen et al., 1986)를 통해 사람들은 언어적 메시지의 내용보다 비언어적 행동에 더 많은 주의를 기울이며, 언어적 메시지와 비언어적 행동이 서로 일치하지 않을 때 비언어적 행동을 더 신뢰하는 경향이 있다는 것이 확인되었다. 이외에도 비언어적 행동은 여러 학자의 견해에 따라 감정 정보만을 전달하는 매체가 아닌 사회적 동기를 전달하는 도구로 여겨지고 있다(Furley & Schweizer, 2020; Parkinson, 2005). 다시 말해, 비언어적 행동은 한 개인이 특정 상황에 대해서 어떻게 느끼고 있는지에 관한 정보 제공의 역할도 하지만, 앞으로 어떻게 행동할 것인지에 관한

정보 전달의 역할도 한다는 것이다. 예를 들어 스포츠 상황에서 어떤 선수의 어깨가 축 쳐져있고 상대를 바라보는 시선을 피한다면, 이는 그 선수의 자신감이나 의지가 약하다는 것을 나타낼 수 있다. 이러한 비언어적 행동은 상대방이 그 선수의 의도와 목적을 파악하고, 이에 대한 대처를 결정하는 데 영향을 미칠 수 있다. 이처럼 개인의 내면 상태를 나타내는 비언어적 행동은 자신의 현재 상태에 대한 신호로 작용할 수 있다(Furley & Schweizer, 2020).

그러나 사람들은 때때로 자신의 내부 상태를 그대로 전달하기보다, 왜곡된 표현의 비언어적 행동을 택하기도 한다. 특히 스포츠 맥락에서 운동선수들은 거짓된 신체 움직임이나 표정과 같은 특정한 비언어적 행동을 활용하여 자신의 의도를 숨기고 상대를 속이려고 하는 경향을 보인다(Furley & Schweizer, 2020). 경기 중 선수들의 비언어적 행동은 때때로 더 자기조절적이고 의식적인 과정을 통해서 표현될 수 있으며(Moesch et al., 2015), 이 경우, 비언어적 행동은 특정한 결과를 얻기 위한 수단으로 활용된다. 예를 들어 경기 중 선수는 상대를 위협하거나 자신감 있는 모습을 보여주기 위해 의도적으로 더 큰 제스처나 자신 있는 표정을 보일 수 있다. 또한, 자신의 무능력함과 압박감을 견디지 못하는 모습보다, 정신적으로 강한

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

모습이나 뛰어난 기술 능력과 같이 긍정적인 모습을 보여주려고 노력할 수 있다(Prapavessis et al., 2004).

관련하여 Jeon(2017)의 연구에서는 선수들이 '척을 하는 행동'을 통해 심리전을 한다는 것이 밝혀졌다. 즉, 선수들은 경쟁 상대 앞에서 의도적으로 자신 있는 척, 밝은 척, 긴장되지 않은 척을 하여 상대의 불안을 유도한다는 것이다. 선수들의 이러한 행동은 의도적인 비언어적 행동으로 간주되며, 이는 또한, 경기 중 상대를 자극하는 전략으로 활용된다는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 비언어적 행동은 경기 중 선수들이 활용할 수 있는 전략으로써 그 중요성이 대두될 필요가 있다.

비록 최근의 몇몇 연구들이 비언어적 행동에 초점을 맞추고 수행되고 있지만, 현재까지 이루어진 대부분의 연구가 경기 결과를 해석하기 위한 목적으로 비언어적 행동의 원인 및 양상을 검증하는 데 중점을 두고 있다는 점을 알 수 있다. 예를 들어 Ronglan(2007)의 연구에서는 핸드볼 선수들이 득점 후에 보이는 긍정적인 비언어적 행동이 상대 팀의 패배감을 심화시킨다는 결과를 도출한 바 있으며, Furley & Schweizer(2014a)의 연구는 특정 선수가 경기에서 우세한 상황에 있는지를 비언어적 행동만으로도 예측할 수 있음을 확인하였다. 또한, 비교적 최근에 진행된 연구들(Fritsch et al., 2023; Fritsch et al., 2022)은 배구와 테니스와 같은 종목을 대상으로 특정 포인트 상황에서 랠리(rally) 하는 장면을 발췌하여 피험자들에게 보여주고, 선수들의 비언어적 행동만으로 어떤 팀이 득점했는지 혹은 실점했는지 예측할 수 있는지에 대한 연구도 진행된 바 있다.

이러한 결과들은 비언어적 행동에 관한 추가적인 정보를 제공했다는 점에서 의의가 있다. 그러나 대부분의 연구가 비의도적으로 나타나는 비언어적 행동을 관찰하는 데 집중되었기 때문에, 선수들이 경기 상황에서 의도적으로 비언어적 행동을 하게 되는 맥락과 그 이유에 대한 구체적인 규명은 부족한 것으로 판단된다. 실제로 스포츠 현장의 실무자, 코치, 선수들이 활용할 수 있는 실효성 있는 정보를 제공하기 위해서는 조금 더 다양한 관점에서의 비언어적 연구가 진행될 필요가 있다. 이에 따라 본 연구는 경기 중 선수들이 비언어적 행동을 활용하는 이유와 이를 어떻게 인식하고 있는지 대한 인지적 요소에 초점을 맞추고자 한다. 특히 이러한 비언어적 행동은 경기 중 대인관계적 상호작용이 많고, 상대와 비교적 가까운 거리에서 마주 보고 경쟁하는 탁구 경기에서 의미있게 작용할 것으로 판단하였다.

탁구는 상대성이 강한 종목으로 일관성 있는 기량 발휘가 어려워 상대에 따라 경기력이 달라질 수 있다. 또한, 공이 가볍고 빨라서 정교한 플레이가 요구되며, 경기의 흐름이 매우 중요하다. 이 때문에, 경기 중 선수가 방심하거나 심리적으로 흔들리게 되면 4점~6점 정도는 쉽게 잃을 수 있다(J. E. Won et al., 2021). 이러한 이유로 탁구 경기에서는 기술적인 부분뿐만 아니라 심리적인 부분 역시 중요한 역할을 한다(Oh & Lee, 2009). 선행연구(Oh & Lee, 2009; J. Won et al., 2021)를 살펴보면, 선수들은 자신의 감정을 상대에게 보이지 않기 위해 과장된 비언어적 행동을 취하는 경향이 있다는 것을 알 수 있다. 구체적으로 Oh & Lee(2009) 연구에서는 선수들이 경기 중 자신감을 유지하기 위해 표정을 관리하고, 상대를 심리적으로 압박하기 위해 의도적으로 눈싸움을 하는 행동을 보인다는 결과를 제시하였다. 또한, Kim(2021)이 라켓 종목(배드민턴, 탁구, 테니스) 선수들을 대상으로 스포츠 자신감의 영향 요인을 분석한 연구에서는 경기 중 선수들이 상대의 자신감 있는 제스처에 의해 위축되는 경우가 종종 발생한다는 점이 밝혀졌다. 이와 같은 연구 결과들은 특

정 비언어적 행동이 선수들의 불안 및 정서 상태(Oh & Lee, 2009; Won et al., 2021), 그리고 스포츠자신감(Kim, 2021)과 밀접하게 관련되어 있음을 시사하며, 이는 탁구 종목의 특성상 비언어적 행동이 경기 중 중요한 역할을 할 수 있다는 증거가 된다.

경기 중 선수들의 비언어적 행동은 자동적으로 표현될 수 있지만, 특정한 목표를 달성하기 위해 의도적으로 표현되기도 한다. 선수들이 비언어적 행동을 인식하는 방식은 개인마다 다르며, 동일한 행동에 대해 어떤 선수는 부정적인 영향을 받을 수 있지만, 다른 선수는 그렇지 않을 수 있다. 또한, 비언어적 행동은 수치화하기 쉽지 않아 선행 연구에서도 대부분 실험연구나 질적연구가 진행되어 왔다(Furley & Schweizer, 2014b; Furley et al., 2012, 2018). 따라서 본 연구에서는 이러한 현상을 보다 깊이 이해하기 위하여 근거이론 접근 방법을 활용한 질적연구를 통해 선수들의 경험을 탐색하고자 한다.

이상의 내용을 종합하면, 본 연구는 기존 연구와 차별화되는 두 가지 특징을 가지고 있다. 첫째, 기존 연구들은 주로 비언어적 행동의 원인과 결과를 분석한 반면, 본 연구는 선수들이 경기 상황에서 의도적으로 비언어적 행동을 활용하는 이유와 그 과정을 탐색하고자 하였다. 둘째, 본 연구는 비언어적 행동을 전략적 관점에서 바라보고, 비언어적 행동의 다양한 전략을 구체적으로 파악하고자 하였다. 근접한 경기 환경은 선수들이 서로의 표정, 제스처 등 미세한 비언어적 신호를 보다 명확하게 인식하고 이에 반응할 수 있게 한다. 따라서 본 연구는 탁구 경기 중 선수들이 의도적으로 활용하는 비언어적 행동을 심층적으로 탐색하고, 이를 전략적으로 활용하는 과정을 밝히는 데 중점을 둔다. 이러한 접근은 기존 연구와 차별화되는 특징을 바탕으로, 선수들의 심리적 준비와 경기 전략 수립에 기여할 수 있는 정보를 제공하고, 비언어적 행동과 경기력 간의 관련성을 파악하는데 도움이 될 것이다.

연구방법

방법론

지식은 실제에 대한 개별적이고 상징적인 구성이며, 객관적이지 않으므로 행위자의 관점에서 이해하는 것이 중요하다. 현실 세계에서 일어나는 다양한 현상을 설명하기 위해서는 이론을 검증하는 것뿐만 아니라 행위자의 입장에서 현상을 이해하여 이론을 생성하려고 하는 노력도 필요하다. 따라서 본 연구에서는 상징적 상호작용론을 전제로 한 실증주의적 근거이론 방법(Strauss & Corbin, 1998)을 활용하여 탁구 경기 중 선수들이 경험하는 비언어적 행동 과정을 탐색하였다. 상징적 상호작용론에서 인간은 상징을 해석하는 사람으로서 외부 세계와의 지속적인 상호작용을 통해 세상의 기호와 상징 속 의미를 해석하는 힘을 가지고 있는 것으로 간주된다. 이러한 인간의 핵심적인 능력을 강조하여 사회적 상호작용 즉, 경기 중 선수들이 상대방과 상호작용 중에 발생하는 비언어적 행동 경험과 관련된 현상을 파악하고자 했으며, 이로 인해 생성된 이론은 현상에 대하여 유용하고 체계적인 설명을 제공할 수 있을 것으로 판단하였다.

연구참여자

본 연구는 탁구 경기 중 선수들이 경험하게 되는 비언어적 행동을 이

해하는 데 목적이 있으므로 목적적 표집(purposeful sampling)을 통해 참여자를 선정하였다(Creswell & Poth, 2018). 연구목적에 맞는 표집을 위해 선수 경력이 10년 이상 되며, 시합 경험이 많고 자기 경험에 관한 생각을 자유롭게 이야기할 수 있는 성인 탁구선수들을 모집하였다. 연구참여자는 연력이 닿은 선수 중에서도 연구에 대한 긍정적인 반응과 참여 의지를 보인 선수들로 선정되었으며, 10명이 최종 연구참여자로 선정되었다.

연구참여자를 10명으로 선정한 이유는 인터뷰 과정에서 이론적 포화(theoretical saturation)가 이루어졌다고 판단되었기 때문이다(Creswell & Poth, 2018). 인터뷰 과정에서 선수들의 답변은 유사한 부분이 많았고, 선수 개인의 구체적인 사례는 상이할 수 있으나 큰 틀에서의 의미는 비슷한 맥락으로 구분되었다. 이러한 이유로 10명의 인터뷰 이후 추가적인 참여자 모집을 중단하였다. 탁구 전문가의 의견을 구한 결과, 추가 참여자를 모집하는 것에 대한 필요성을 느끼지 못하였으므로 이러한 결정은 본 연구의 목적과 근거이론 방법론의 원칙에 부합한다고 판단하였다.

10명의 연구참여자는 2023-24년도 대한탁구협회에 선수로 등록된 대학과 실업팀 소속의 선수이며, 참여자들의 기본정보는 다음 <Table 1>과 같다.

연구 절차

본 연구에서는 자료수집을 위해 반구조화 인터뷰(semi-structured interview)를 실시하였다. 인터뷰는 대면으로 진행되었으며, 수집한 데이터가 충분하다고 느껴질 때까지 반복하여 이론적 포화(theoretical saturation) 상태까지 이루어졌다(Creswell & Poth, 2018). 인터뷰 시 참여자의 동의를 구하기 위해서 참여자의 눈높이에 맞게 연구의 목적과 방법 등을 설명하였고, 수집한 자료는 연구 목적 이외 용도로 사용되지 않는다는 것을 충분히 설명한 후 인터뷰를 시행하였다. 또한, 비언어적 행동은 너무 광범위하여 본 연구에서는 Furley(2023)와 Ishak(2017)의 연구를 토대로 스포츠 맥락에서 활용되는 비언어적 행동으로 한정 지어 비언어적 행동에 관한 조작적 정의를 하였다. 본 연구에서의 비언어적 행동은 얼굴 및 신체를 통해 시각적으로 관찰 가능한 행동(표정, 몸짓이나 손짓, 신체 움직임, 목소리(파이팅) 크기 등)으로 정의하였다. 선수들의 비언어적 행동 경험에 관해서 크게 두 가지 관점(스스로 하는 의도적인 비언어적 행동, 타인의 비언어적 행동에 관한 인식)에 관하여 질문하였다. 인터뷰는 비언어적 행동에 관한 기본적인 설명 이후 시행하였다. 인터뷰에 활용된 질문지는 스포츠심리학 교수 1인과 탁구 전문가(은퇴선수) 1인에게 검토받아 제작하였으며, 주요 인터뷰 질문 내용은 다음 <Table 2>와 같다.

자료 분석

본 연구에서는 Strauss & Corbin(1998)의 근거이론 방법론을 토대로 개방 코딩(open coding), 축 코딩(axial coding), 선택 코딩(selective coding)의 절차를 통해 자료 분석을 실시하였다. 또한, 반복적 비교(constant comparison)를 위해서 자료수집과 동시에 자료를 분석하였다. 반복적 비교는 자료를 수집하고 분석하는 동안 지속해서 현상과 개념 그리고 범주 간의 비교를 통해 이론적 포화 상태를 판단할 수 있게 도와준다. 이러한 과정을 거쳐 현상, 개념, 범주 간의

Table 1. Characteristic subjects

	Age	Gender	Career	
A	33	M	25	Professional
B	28	F	22	Professional
C	24	F	15	Professional
D	21	M	13	Professional
E	29	M	21	Professional
F	30	F	22	Professional
G	26	F	18	Professional
H	21	F	14	Professional
I	21	M	11	University
J	25	M	18	University

Table 2. Content of interview questions

	Contents
1	Do you have any experience with intentional nonverbal behavior during a game?
2	Have you ever recognized another's nonverbal behavior during a game?
3	Are there any nonverbal behaviors that helped your performance?
4	What is the reason for intentional nonverbal behavior?
5	Are there situations where you must do intentional nonverbal behavior?
6	What are some emotions and thoughts you felt through nonverbal behavior?
7	Do you have any psychological strategies regarding nonverbal behavior?
8	Do you think intentional nonverbal behavior is necessary during the game?

유사점과 차이점을 구분하였고, 각각의 관계성을 파악하고 이해하는 과정을 거쳤다. 이에 따른 자료 분석의 구체적인 절차는 다음과 같다.

1. 개방 코딩

개방 코딩은 연구를 위해 수집된 모든 자료를 구체적으로 개방하여 해체, 비교, 검토를 토대로 개념을 형성하고 범주화하는 과정을 말한다. 이는 본 연구에서 보고자 하는 탁구선수들의 비언어적 행동 경험에 대한 최초 범주화를 위한 초기 코딩 과정이었으며, 구체적으로는 줄 단위 분석과 연구자 메모 활용, 범주화 작업 등을 거쳐서 진행되었다(Ryu et al., 2018).

2. 축 코딩

축 코딩 과정에서는 개방 코딩 때 범주화되었던 범주들의 관계를 살펴보고 패러다임 틀에 맞게 연결하는 과정을 거쳤다. Strauss & Corbin(1998)의 패러다임은 중심 현상에 따른 인과적 조건(causal conditions), 맥락적 조건(contextual conditions), 중재적 조건(intervening conditions), 행위/상호작용(actions/interactions), 결과(consequences)로 구성된다. 먼저 인과적 조건은 특정한 현상

이 발생했을 때 그 현상에 원인적 영향을 미치는 사건이나 일을 말한다. 맥락적 조건은 중심 현상의 배경이 되는 특수한 상황이나 조건을 말하며, 중재적 조건은 중심 현상을 지속하게 하거나 변화시키는 조건을 말한다. 행위/상호작용은 중심 현상에 대하여 전략적으로 다루거나 조절하거나 반응하는 것을 의미한다. 마지막으로 결과는 행위/상호작용의 결과로써 전략적 반응이나 조절이 어떠한 결과로 나타났는지에 관한 결과를 말한다(Strauss & Corbin, 1998). 이와 같은 패러다임을 토대로 범주 간의 관계를 연결하였다.

3. 선택 코딩

선택 코딩 단계에서는 개방 코딩과 축 코딩 과정에서 도출된 범주들을 토대로 이론을 통합하고 정교화하기 위한 과정을 거쳤다. 먼저 핵심 범주(core category)를 선택하였고, 범주들의 개념화와 추상화를 위해 이야기 윤곽(story line)을 만들었다. 최종적으로 앞선 절차를 통해 나타난 결과물의 이해를 돕기 위해 시각적 이론적 모형을 만들어 제시하였다.

4. 타당도(credibility)

자료의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해서 녹취한 면담내용을 전사하여 그대로 참여자들에게 보여준 뒤 확인받는 방법(member check)을 활용하였다. 또한, 자료 분석 과정에서 스포츠심리학 교수 1인, 스포츠심리학 박사과정 1인, 탁구전문가(지도자) 1인에게 동료 보고(peer debriefing)를 통해 자료에 대한 타당도를 입증하기 위한 절차를 거쳤다.

연구결과

개방 코딩 결과

본 연구에서는 탁구선수들의 의도적인 비언어적 행동 경험을 탐색하기 위해 10명의 선수와 인터뷰하였고, 이를 통해 수집된 자료는 개방 코딩 과정을 거쳐 초기 분석되었다. 결과적으로 124개의 개념

과 25개의 하위범주, 12개의 상위범주가 도출되었다.

축 코딩 결과

개방 코딩에서 도출된 범주들을 토대로 축 코딩을 진행하였다. 축 코딩 단계에서 형성된 패러다임의 구체적인 내용은 <Figure 1>과 같이 표현하였다.

1. 중심 현상

본 연구의 중심 현상은 '의도적인 비언어적 행동'으로 구성되었다. 선수들의 의도적인 비언어적 행동은 크게 네 가지로 구분되었다. 선수들은 경기 중 '상대방을 자극하기 위한 행동', '자신의 긍정적 심리상태를 위한 행동', '긍정적인 경기 흐름을 위한 행동', '괜찮은 척을 위한 행동' 등을 활용하고 있었다. 먼저 선수 D는 경기 중 상대방을 자극하거나 위축시키기 위해서 상대의 얼굴을 쳐다보면서 파이팅을 크게 외친다고 하였다. 또한, 서브를 넣으려고 하다가 자세를 고쳐 다시 한번 생각하는 척을 하는 등 상대를 자극하기 위한 다양한 비언어적 행동 전략들을 활용하고 있었다.

되게 중요한 순간에 상대한테 '나는 뭔가 이런 시스템을 생각하고 있다' 라는 느낌을 주는 행동들 서브를 넣으려고 자세를 잡았다가 갑자기 다시 일어날 때 있잖아요. 뭔가 '이게 아닌데?' 약간 이런 느낌을 주면서 표정도 약간 의미심장한 표정으로 이렇게 했을 때, 상대는 이러한 행동 때문에 다시 한번 생각하는 것 같더라고요. '뭐 바꿀 것 같은데?' 약간 이런 느낌으로... (선수 D)

선수 C는 자신의 긍정적인 심리상태를 위해서 비언어적 행동을 활용하고 있었다. 인터뷰 내용처럼 잘하고 있다고 고개를 끄덕인다는 지 긴장이 많이 될 때 파이팅을 더 크게 외치거나 많이 뛰는 등의 전략을 활용하여 자신의 긍정적인 심리상태를 위해 노력하였다.

좀 안 풀릴 때 긍정적으로 '그래 괜찮아. 잘하고 있어' 약간 이런 식으로 고개 끄덕이는 정도는 하는 것 같아요. (선수 C)

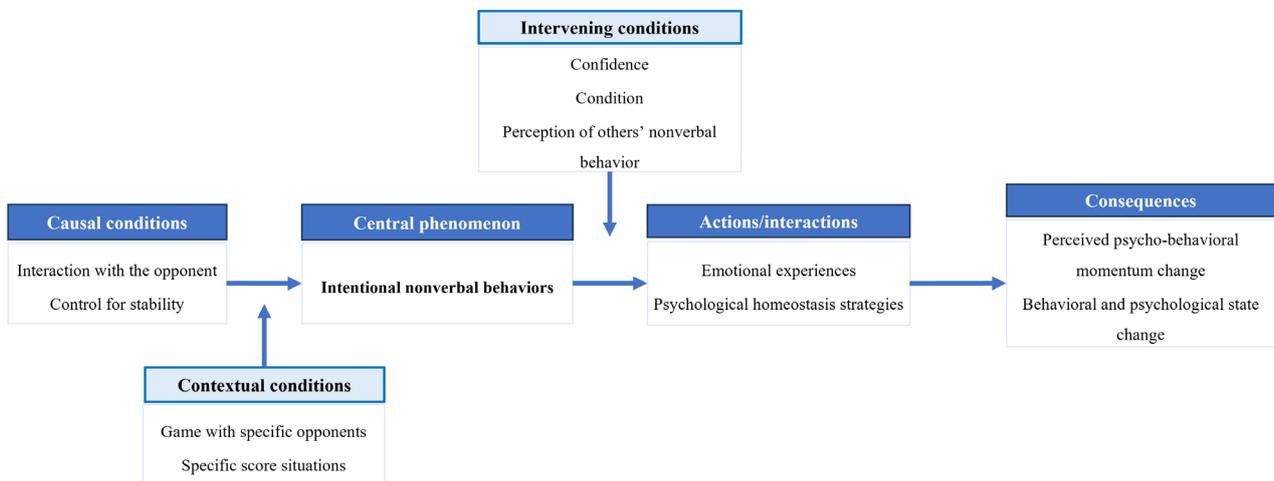


Fig. 1. Paradigm

선수들은 경기 중 자신의 긍정적인 흐름을 획득하기 위해서도 비언어적 행동을 활용하였다. 선수 B는 상대방 속도에 끌려가지 않기 위해서 일부러 손을 들고 테이블에 잠시 떨어져서 시간을 버는 등의 행동을 한다고 하였다. 선수 H는 일부러 시합 속도를 빠르게 가져가거나 상대 눈을 마주치면서 파이팅을 더 크게 외치는 것과 같은 행동을 한다는 것을 알 수 있었다. 이러한 행동들은 선수들에게 긍정적인 흐름을 가져다주는 중요한 시발점이 되었고, 선수들은 이러한 이유로 비언어적 행동을 의도적으로 활용하고 있었다.

좀 이렇게 손을 들고 테이블에서 떨어져서 잠깐 이렇게(호흡하는 시늉) 숨 고르기 하는 것처럼 이렇게 하면서 생각하는 시간은 상대방의 타이밍을 뺀 것 같죠. (선수 B)

한 포인트 끝나면 일부러 더 빠르게 들어가서 상대가 생각 못하게 하고, 그리고 일단 그럴 때는 눈을 쳐다보는 것 같아요. 상대 눈 마주치고 나는 당당하다. 약간 너 쉽다. 약간 이런 느낌? (선수 H)

선수들은 경기 중 생각지도 못한 상황에서 실수했을 때나 상대방 혹은 벤치의 비언어적 행동에 흔들렸을 때, 자신이 심리적으로 흔들리고 있다는 것을 보여주지 않기 위해서 다양한 비언어적 행동을 활용하고 있었다. 선수들은 상대방에게 보여지는 모습을 신경 쓰고 있었고, 자신의 흔들리는 모습은 상대의 자신감을 심어준다고 생각하고 있었다. 이러한 이유로 선수들은 괜찮은 척을 하기 위해 비언어적 행동을 활용하고 있었다. 예를 들어 상대에게 흔들리지 않기 위해서 자신이 해야 하는 것에 집중하려고 고개를 끄덕이거나 포커페이스를 유지하려고 노력하는 등의 행동을 하는 것으로 나타났다.

파이팅을 더 크게 하고, 포커페이스 유지하려고 진짜 많이 노력하고, '난 흔들리지 않는다 그래라 니가 아무리 날고 기어봤자' 약간 이런 느낌으로 전 좀 그렇게 하려고 하는 것 같아요. 이 요동치는 걸 안 보여주려고 노력을 좀 많이 하는 것 같아요. (선수 I)

2. 인과적 조건

의도적인 비언어적 행동의 인과적 조건은 '상대방과의 상호작용', '안정성을 위한 조절'로 나타났다. 먼저 선수들은 경기 중 상대방과의 상호작용 때문에 의도적인 비언어적 행동을 하고 있었다. 먼저 상대방과의 상호작용과 관련하여 선수 F는 상대를 심리적으로 위축시키기 위해서 파이팅을 일부러 더 크게 외치거나 탁구대 뒷공간을 뛰어다니는 것과 같은 행동을 하면서 상대를 자극한다고 하였다. 선수 C는 자신의 긴장감과 불안함을 숨기기 위해서 아무렇지 않은 척하며 자신의 감정을 숨기려고 노력한다는 것을 알 수 있었다. 이처럼 선수들은 상대방을 자극하거나 자신의 불안정한 심리상태를 숨기기 위해 의도적으로 비언어적 행동을 활용하고 있었다.

파이팅 엄청 크게 하고 엄청 뛰어다니고 약간 그런 식으로 하면 상대가 그런 거를 신경을 안 쓰고 잘 못 느낄 수도 있는데 심리적으로 위축되는 게 좀 있긴 하더라고요. 저도 당해보기도 했고 약간 그런 것 때문에 그렇게 하는 것 같아요. (선수 F)

약간 긴장할 때나 좀 안 되거나 하면은 사람들 표정 보면 드러나잖아요? 근데 오히려 그거를 저는 숨기려고 하는 것 같아요. 보여봤자 좋을 것도

없고 내가 불안하다 안 된다가 티가 나니까 그럼 상대방도 오히려 더 이렇게(자신 있다는 제스처) 하잖아요. 그래서 오히려 티 안 내고 약간 속으로 하는 그런 걸 되게 많이 하는 것 같아요. (선수 C)

두 번째 조건은 '안정성을 위한 조절'이다. 선수들은 자신의 긍정적인 심리상태와 자신에게 유리한 경기 흐름을 위해서도 비언어적 행동을 활용하였다. 선수 G는 경기 중 적절한 각성수준을 유지하지 못하면 자신의 기량을 전부 발휘하지 못한다는 것을 인지하고, 이를 조절하기 위해서 비언어적 행동을 활용하고 있었다.

기분이 좋을 때는 오히려 저는 침착함을 유지하려고 완전 놀려요. 너무 좋아도 놀려야 돼. 왜냐면 흥분하면 안 되니까. 우리는 힘이 또 너무 많이 들어가면 안 돼요. 힘이 없어도 안 되고 진짜 적당히 해야 해요. 그리고 사실 저는 막 폭발력을 필요로 하는 선수는 아니어서 오히려 기분이 좋을 때는 놀려요. 반대로 기분이 안 좋을 때 파이팅 더 많이 하고 뛰고 난리를 치죠. (선수 G)

선수 A는 경기 중 파이팅을 외치는 타이밍이 경기 흐름에 영향을 미칠 수 있다고 생각하였고, 긍정적인 경기 흐름을 위해서 스코어에 따라서 파이팅 외치는 타이밍을 다르게 한다고 하였다.

세트 2대 1에 스코어 9대 5로 지고 있다가 9대 9로 잡힌 상태면 파이팅 외치지 않아요. 근데 반대로 제가 2대 1로 이기고 있는데 9대 5로 지고 있다가 9대 9를 잡아요. 그러면 그때 파이팅을 외쳐요. 왜냐면 그때는 제가 두 포인트만 이기면 끝나니까요. 근데 지고 있을 때는 이 세트를 이겨도 5세트로 가야 하는 거니까 그다음 세트까지 영향을 주려고 일부러 그렇게 하는 거 같아요. (선수 A)

3. 맥락적 조건

선수들이 경기 중 의도적으로 비언어적 행동을 하는 데 있어서의 맥락적 조건은 '특정 상대와의 경기', '특정 스코어 상황'으로 나타났다. 먼저 상대와의 실력 차이에 따라서 비언어적 행동의 활용과 그 영향력이 달라진다는 것을 알 수 있었다. 선수 B는 실력이 비슷한 선수와 경기를 할 때 비언어적 행동이 중요해진다고 언급하였다. 실력 차이가 크게 나면 기술적인 부분이 우세하기 때문에 심리적인 부분이 큰 역할을 하지 못해서 비언어적 행동 역시 영향력을 발휘하지 못한다는 것이다.

실력이 비등비등했을 때는 심리가 엄청나니까 비언어적 표현이 중요하다는 거고, 실력이 압도적이면 이러니 저러니 해도 상관없고 안 되는 것 같아요. (선수 B)

또한, 선수들은 선배보다 후배랑 할 때 비언어적 행동을 더 많이 활용하고 있었다. 실력을 떠나서 후배랑 경기하게 되면 이겨야 한다는 부담감을 기본적으로 가지고 있었고, 이러한 부담감으로 인해 후배랑 할 때 특정 비언어적 행동을 활용한다는 것을 알 수 있었다.

밑에 후배랑 할 때, 잘하는 후배랑 하면은 더 기죽이려고 파이팅을 더 크게 하는 그런 전략도 있고, 실력이 좀 그렇게 좋지 않은 후배랑 하면은 일부러 더 여유 있는 척하면서 그렇게 하면은 상대가 더 위축되는 것도 있어서 전 그럴 때 많이 하고 있어요. (선수 E)

선수들은 경기 중 중요하다고 생각되는 스코어 상황에서 비언어적 행동을 많이 활용하고 있었다. 점수 차가 많이 나는 상황에서 확실하게 이기기 위해 혹은 뒤처지고 있는 상황에서 따라가기 위해 비언어적 행동을 활용하였고, 경기 초반보다 후반 중요한 상황에서 많이 활용하는 것으로 나타났다.

막 초반부터 그러지 않고 좀 중요한 순간에 파이팅 크게 외치는 것 같아요. (선수 C)

중요한 포인트에서는 일단 파이팅 무조건, 그걸로 분위기를 가져와야 하고, 연결이 많이 돼서 이겼을 때 그런 게 진짜 분위기를 크게 좌지우지하니까 그럴 때는 완전히 크게 파이팅을 하면서 분위기를 가지고 오려고 하는 게 있는 것 같아요. (선수 J)

4. 중재적 조건

본 연구의 중재적 조건은 '자신감', '컨디션', '타인의 비언어적 행동 인식'으로 나타났다. 선수 E가 이야기한 내용처럼 경기 중에는 선수의 자신감 수준에 따라 비언어적 행동이 달라질 수 있다는 것을 알 수 있었다. 자신감이 충분한 선수는 자신감이 부족한 선수보다 비교적 자신 있게 행동을 하게 되며, 자신감이 부족한 선수는 비교적 위축된 상태로 경기에 임하게 되기 때문이라는 것이다.

비언어적 행동은 자신감이 있는 것 같아요. 자신감이 없고 그러면 위축돼서 아무것도 못하고 나오는 경우가 많잖아요. 서 있다가 아무것도 못하고 나오게 되니까 자신감이 있는 선수들만 할 수 있는 것 같아요. (선수 E)

두 번째 조건은 컨디션 상태에 따라 비언어적 행동이 달라진다는 것이다. 선수 A의 이야기를 토대로 경기가 잘 풀리고 컨디션이 좋을 때는 상대의 행동이 크게 신경 쓰이지 않을 수 있다. 그러나 컨디션이 저조하거나 경기가 생각처럼 잘 풀리지 않을 때는 상대의 사소한 행동도 예민하게 받아들일 수 있게 된다는 것을 알 수 있었다.

그러니까 제가 잘 났을 때는 그런 게 거의 신경이 안 쓰이는데, 안 났을 때는 그런 게 신경이 많이 쓰이는 것 같아요... 제가 집중력이 안 좋거나 뭔가 그 정신적인 컨디션이 안 좋을 때는 그게 신경이 쓰여요. (선수 A)

세 번째 조건은 '타인의 비언어적 행동 인식'이다. 먼저 선수들은 상대방의 부정적인 비언어적 행동을 인식했을 때 심리적으로 부정적인 영향을 받는다는 것을 알 수 있었다. 특히 상대의 예의 없는 행동이나 제스처, 표정 등에 부정적인 반응을 보였고, 최악의 상황에서는 경기력까지도 영향을 받는다는 것을 알 수 있었다. 이때 심리적으로 조절을 잘하는 선수는 적절하게 대처하지만, 조절이 능숙하지 않은 선수는 부정적인 영향을 받는다는 것을 알 수 있었다.

되게 많은데 이제 약간 평소에도 그냥 화를 잘 참지 못하는 사람들이 있잖아요. 약간 원하지 않는 대로 풀렸을 때나 그럴 때 이제 그 사람들이 자기 자신은 참는다고 참는데 표정이 좋지 않거나 막 네트나 엷지 나왔을 때 갑자기 표정이 확 바뀌던가 아니면 공에다가 그냥 작게만이라도 그냥 화풀이하거나 약간 그런 행동을 했을 때 뭔가 그런 걸 보면 저는 위축이 되더라고요. (선수 D)

경기 중 벤치에 앉아있는 코치의 행동에 따라서도 선수들의 정서 및 심리상태는 달라졌다. 선수 E는 벤치에서의 긍정적인 비언어적 행동은 본인에게 긍정적인 영향을 미치지만, 부정적인 행동은 정서 및 심리상태에 부정적인 영향을 미친다고 이야기하였다. 결과적으로 타인의 비언어적 행동도 중요할 수 있지만, 선수들이 그 행동을 어떻게 인식하는지에 따라서 그 영향력이 달라진다는 것을 알 수 있었다.

코치님들이 하는 것도 좀 중요하다고 생각해요. 일어나서 박수를 쳐준 다든지 그냥 잘하고 있다는 눈빛을 보내준다면. 근데 그게 아니라 막 한숨 쉬고 그러면 엄청 그렇죠... (선수 E)

5. 행동/상호작용 전략

본 연구에서의 행동/상호작용 전략으로는 '정서적 경험'과 '심리적 항상성 유지 전략'으로 나타났다. 선수들은 경기 중 의도적인 비언어적 행동을 하는 과정에서 긍정 정서 혹은 부정 정서를 경험하였다. 먼저 상대가 자신의 의도적인 비언어적 행동으로 인해 흔들리는 모습을 인식했을 때 긍정 정서를 경험하였고, 그 상태를 계속해서 유지하기 위한 노력을 통해 본인의 심리적 항상성을 유지하려고 하였다.

기분이 짜져요. 상대가 약간 말리면 '땀 났다' 생각하고 더 자신감을 얻죠. 제 수에 상대가 들어온 거잖아요. 그런 느낌? (선수 H)

반면, 타인의 행동에 영향을 받아 심리적으로 흔들렸을 때는 부정적인 정서를 경험하는 것으로 나타났다. 선수 B는 상대의 비언어적 행동에 때문에 열받고, 짜증나고, 상대가 알미웠던 경험이 있다고 하였다. 또한, 선수 A는 상대에게 자극받은 자신이 실망스럽다고 표현하기도 하였다.

눈빛은 녹음이 안 되잖아요. 그렇죠? 그러니까 이거 말로 해야 하죠? 굉장히 순화시켜서 말해야 하는 데 굉장히 열이 많이 받고 짜증 나죠. 정말 알맞고 재 왜 저러나 약간 이런 생각 들면서 짜증이 나죠. (선수 B)

그런 건 있어요. 저한테 뭔가 실망감? 뭐 하나 약간 이런 느낌으로... (선수 A)

선수들의 비언어적 행동은 여러 중재적 조건들로 인해 특정 비언어적 행동이 지속되거나 변화하기도 하였다. 선수 E는 상대가 자신의 비언어적 행동에 자극받았다고 느껴질 때 되고 있다고 생각하였고, 그 행동을 계속 지속하려고 노력하거나 다른 행동을 하여 상대를 더 자극하고 본인의 심리적 항상성을 유지하기 위해 노력하였다.

되고 있다고 생각하죠. 파이팅하고 있었으면 파이팅을 더 한다든지 아니면 파이팅을 좀 더 막 알맞게 한다든지 상대를 말려고 많이 하죠. (선수 E)

6. 결과

선수들은 의도적인 비언어적 행동 이후 긍정 또는 부정 정서를 느끼거나 항상성 유지 전략을 활용하게 되면서 결과적으로 '심리-행동적 모델링 변화 인식', '행동 및 심리상태 변화'를 경험하게 되는 것으로 나타났다. 먼저 선수들은 경기 흐름 변화에 관한 이야기를 많

이 언급하였는데, 선수들의 경험들은 심리-행동적 모멘텀(psychobehavioral momentum; Briki, 2017)의 개념과 동일하다고 판단하여 심리-행동적 모멘텀으로 명명하였다. 선수 D는 자신의 비언어적 행동으로 인해서 경기 흐름이 변화하는 것을 느꼈다고 이야기하였다. 득점했을 때 상대를 더 위축시키기 위해서 일부러 파이팅을 더 크게 외치고 목을 꺾어서 과하게 파이팅을 외치는 것은 본인의 자신감 수준을 높여주고, 본인에게 유리한 경기 흐름에 도움이 된다고 하였다.

미친놈처럼 약간 화이팅도 목 딱 꺾어가지고 하고 엄청 크게 약간 그런 식으로 하면 각성수준이 더 올라가지도 않고 가라앉지도 않을 때 그렇게 하면은 뭔가 자신감이 더 생기고 움직임도 더 빠르게 나오고 그랬던 것 같아요. 생각도 잘 되고. 그럴 때 이제 벤치나 관중석에서도 분위기가 확 느껴지니까 같이 막 파이팅 엄청해주고, 그렇게 하다 보면 상대도 더 위축되는 걸 느꼈어요. (선수 D)

행동 및 심리상태 변화와 관련해서 선수 C는 상대의 비언어적 행동으로 인해 자신의 행동 조절이 힘들어질 때 공을 성의 없게 치게 되는 경우가 발생하거나 감정적으로 공을 치게 되는 경우가 있다고 하였다. 그런 경우 불쾌한 감정을 느끼고, 경기력도 저하된다고 하였다.

공을 칠 때도 이렇게 성의 없게 치는 게 아니라 좀 약간 공을 하나하나 아끼면서 어떻게든 더 넘기려고 하고, 상대방이 그렇게 했을 때 '괜찮아 나는 내가 하던 것만 그냥 하면 돼' 이렇게 계속 해야되는데... 짜증나요. 화가 나고 짜증 나고 매너도 없으니까 근데 또 거기에 이제 제가 감정적으로 행동하게 되면 저도 똑같은 사람이 되고 어찌 됐건 그 결과로는 또 지게 될 텐데, 그래서 이제 지금은 그냥 어떻게 행동하든 신경 안 쓰려고 하고 그냥 제거에만 집중하려고 노력해요...(선수 C)

선수 A는 여러 가지 조건들의 상호작용을 통해서 긍정적인 영향을 받는 때도 있지만, 그렇지 않았을 때 긍정적이었던 생각들이 부정적으로 바뀌게 되고 집중력이 떨어진다고 하였다. 선수 H는 자신이 해야 할 것에 집중하지 못하고 다른 생각을 하게 되어 경기에 방해가 되었던 경험이 있다고 하였다.

재 매너 없네 이러면서 이제 좀 약간 긍정적이었던 생각들이 나쁜 쪽으로 바뀌는 거죠. 그러면서 이제 집중력이 떨어지는 것 같아요. 그래서 일부러 그렇게 하는 애들도 있고요. (선수 A)

뭔가 생각해야 될 걸 생각을 못하게 되고 다른 걸 생각하게 되는 약간 그런? (선수 H)

선택 코딩

선택 코딩 단계는 개방 코딩과 축 코딩의 결과를 토대로 나타난 범주들의 관련성을 확인하고 연결하는 이론의 통합 단계이다. 이 단계에서는 연구의 핵심 범주와 이야기 윤곽, 시각적 이론적 모형을 제시하였고, 이에 따른 구체적인 내용은 아래와 같다.

1. 이야기 윤곽을 통한 핵심 범주 도출

탁구는 상대와 가까운 거리에서 진행되며, 작은 공을 빠르게 주고

받기 때문에 상대에 따라 경기의 양상이 달라지는 종목이다. 이로 인해 경기 중 상대와의 상호작용은 피할 수 없으며, 선수들은 이기기 위해서 비언어적 행동을 활용하고 있다는 것을 알 수 있었다.

구체적으로 선수들의 의도적인 비언어적 행동은 모든 경기에서 동일하게 중요한 역할을 하는 것이 아니라, 특정 상대와의 경기나 중요한 상황에서 그 영향력이 두드러진다는 사실을 확인할 수 있었다. 특히 선수들은 본인과 비슷한 실력의 상대나 후배 선수와의 경기에서 비언어적 행동을 더욱 강조하였고, 경기에 대한 부담이나 불안을 상대에게 드러내지 않기 위해 비언어적 행동을 활용하고 있었다. 이러한 맥락에서 선수의 자신감, 컨디션 상태 그리고 타인의 비언어적 행동 인식은 선수의 비언어적 행동과 상호 전략에 영향을 미치는 조건이 되었다. 자신감 수준이 높은 선수들은 원하는 행동을 자신 있게 펼치지만, 낮은 수준의 선수들은 주저하거나 소극적인 행동을 보이게 된다. 또한 좋은 컨디션과 경기 상황에서는 상대의 행동에 크게 영향을 받지 않지만, 그렇지 않은 상황에서는 상대의 모든 행동이 선수의 인지와 정서에 부정적인 영향을 미쳤다. 게다가 상대나 벤치에 앉아있는 코치와 같은 타인의 비언어적 행동은 선수의 인식에 따라 대처 방법 혹은 정서에 영향을 미쳤다. 이러한 과정에서 선수들은 긍정 혹은 부정적인 정서를 경험하며, 자신의 모멘텀과 행동 그리고 심리상태 등이 변화하는 것을 인식하였다. 이를 대처하기 위해 여러 심리 기법을 활용하기도 하였지만, 비언어적 행동을 활용하여 정서적 경험을 대처하고 본인의 심리적 항상성을 유지하려 한다는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 경기 중 탁구 선수들의 비언어적 행동 경험 과정에 관한 핵심 범주는 '경기에서 이기기 위한 비언어적 행동 전략'으로 개념화할 수 있다.

2. 이론적 모형 도출

패러다임을 통한 분석은 범주 간의 관계성에 중점을 두는 반면, 이론적 모형은 모든 분석 결과를 통합하여 중심현상이 맥락적 조건과 중재적 조건에 어떻게 영향을 받고 변화하는지에 대한 구체적인 과정에 주목하는 것이다(Ryu et al., 2018; Strauss & Corbin, 1998). 따라서 연구 결과를 토대로 탁구 선수들의 의도적인 비언어적 행동 과정에 대한 이론적 모형을 구축하였다(Figure 2).

선수들과의 인터뷰를 통해 선수들은 비언어적 행동을 패러다임들과 같이 직렬적인 패턴으로 경험하는 것이 아닌, 계속해서 상호작용하는 구조로 경험한다는 것을 알 수 있었다. 먼저 선수들의 의도적인 비언어적 행동은 특정한 상대나 특정한 경기 상황에서만 그 영향력을 발휘하였다. 이러한 맥락적 조건이 성립되면, 선수들의 비언어적 행동과 그 영향력은 중재적 조건(자신감 수준, 컨디션 상태, 타인의 비언어적 행동 인식 수준)의 차이에 따라서 달라졌다. 선수들에 따르면, 자신감 수준이 높고 컨디션 상태가 좋다고 느껴지면 다른 사람이 어떤 행동을 하던 본인에게 민감하게 다가오지 않는다고 하였다. 그러나 자신감 수준이 낮고, 컨디션 상태가 좋지 않은 경우, 타인의 행동에 대한 민감성이 높아져 사소한 행동에도 민감하게 반응하게 된다고 하였다. 이에 따른 결과로 전자의 선수들은 긍정 정서를 경험하게 되고, 후자의 경우에는 부정 정서를 경험하였다. 하지만, 두 경우 모두 자신의 긍정 혹은 부정 정서를 조절하기 위해서 노력하였고, 이를 통해 긍정 정서가 다시 부정 정서 경험으로 바뀌기도 하였으며, 부정 정서가 긍정 정서 경험으로 바뀌기도 하였다. 이처럼 선수들은 계속해서 자신의 심리적 항상성을 유지하기 위해 노력하였고, 심리적 조절을 잘하는 선수는 긍정적 모멘텀 혹은 긍정적인 행동과 심리

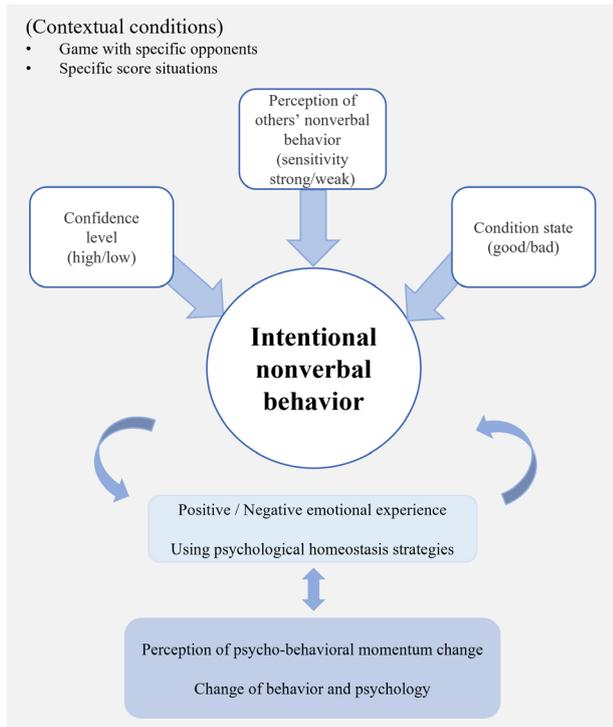


Fig. 2. Theoretical model

상태를 비교적 오래 유지할 수 있었고, 그렇지 못한 선수는 부정적 모멘텀 혹은 부정적인 행동과 심리상태를 더 빈번하게 경험한다는 것을 알 수 있었다. 따라서 같은 맥락적 조건이라도 중재적 조건(자신감, 컨디션, 타인 행동에 대한 인식)에 따라 비언어적 행동이 경기력에 미치는 영향력은 달라질 수 있으며, 이러한 상황에서 선수들의 행동/상호작용 전략(정서적 경험, 심리적 항상성 유지 전략)은 선수 개인의 조절 능력에 따라 그 결과(모멘텀 경험, 행동 및 심리상태 변화)를 다르게 하였다.

종합하면, 선수들의 비언어적 행동은 경기 상황에서 이기기 위한 전략 중 하나로 활용되고 있었으며, 선수들이 상황을 어떻게 받아들이냐에 따라 그 활용이 달라졌고, 영향력 역시 달라졌다. 또한, 선수들이 활용하는 의도적인 비언어적 행동은 비의도적으로 나타나는 비언어적 행동과는 달리 선수들의 인지적 요소와 관계가 있었다.

이론적 검토 및 논의

본 연구의 목적은 탁구 경기 중 선수들이 의도적으로 사용하는 비언어적 행동 경험 과정에 관하여 심층적으로 탐색하는 것이었다. 연구 결과, 다양한 조건들로 인해 발생하는 선수들의 의도적인 비언어적 행동은 총 네 가지 유형으로 범주화되었다. 구체적으로, '탁구 선수들은 상대방을 자극하기 위한 행동', '자신의 긍정적인 심리상태를 위한 행동', '긍정적인 경기 흐름을 위한 행동', 그리고 '상대에게 괜찮은 척을 하기 위한 행동'을 활용하는 것으로 나타났다.

이러한 비언어적 행동은 '상대방과의 상호작용'과 '안정성을 위한 조절'이라는 두 가지 주요 요인에 의해 유발되는 것으로 나타났다.

즉, 선수들은 경기 중 자신이 유리한 위치를 차지하고 심리적 안정성을 유지하기 위해 전략적으로 비언어적 행동을 활용하고 있었다. 이와 관련하여 선행연구들을 통해서도 비슷한 결과가 나타났다. 예를 들어, Goldschmied et al.(2010)과 Jones & Harwood(2008)의 연구에서는 경기 중 선수들이 의도적으로 상대의 심리를 동요시키는 동시에 승리의 가능성을 높이기 위한 심리 전략들을 활용한다고 보고하였다. 이는 탁구 선수들이 경기 중 비언어적 행동을 전략적으로 사용하는 이유와 일맥상통한다. 특히, 강한 눈 맞춤이나 과장된 제스처를 통해 상대방의 집중력을 흐트러트리거나 심리적 압박을 가하여 경기의 주도권을 가져오려는 행동은 상대방을 위축시키거나 불안을 유도하기 위한 전략으로 해석될 수 있다.

또한, Jeon(2017)은 다양한 종목의 선수들이 상대방의 사기 저하, 방심 유도, 흥분과 분노 유발 등의 목적으로 경기 중 심리전을 펼친다고 보고하였으며, Furley & Schweizer(2020)에서는 비언어적 행동이 경기 중 선수들의 심리상태를 조절하는 데 중요한 역할을 한다고 하였다. 탁구 선수들 역시 심리적 조절을 위해 비언어적 행동을 사용하여 자신감을 유지하고, 경기 중 발생할 수 있는 스트레스와 압박을 효과적으로 관리하려고 노력하고 있었다. 이는 자신의 불안감을 관리하고 심리적 안정을 유지하기 위한 전략으로, 심리적 항상성을 연구한 Jeon & Yun(2014) 연구와도 유사한 결과를 보여준다.

특히, 비언어적 행동의 영향력은 맥락적 조건에 따라 달라졌다. 중요한 경기나 라이벌과의 경기와 같은 가치가 높은 상황에서 비언어적 행동의 효과는 극대화되었으나, 그 반대의 경우에는 효과가 미미하다는 것을 알 수 있었다. 이는 가치가 높은 상황일수록 선수들이 더 많은 감정적 반응을 보인다는 기존 연구(Lazarus, 1991)와도 일치한다. 또한, 경쟁적인 환경에서 선수들에게 개인 최고 기록 달성과 승리는 매우 중요한 목표로 간주된다. 이러한 목표를 달성하기 위해서는 경기 상황에 대한 인지적 평가가 중요한 역할을 한다. 학자들은 스트레스를 받는 환경적 요구에 대한 개인의 반응이 생리적이고 비언어적인 통합적 반응을 특징으로 한다고 주장하였다(Brimeell et al., 2018; Cannon, 1915; Darwin, 1993). 따라서 본 연구에서 도출된 의도적인 비언어적 행동의 맥락적 조건(특정 상대와의 경기, 특정 스코어 상황)은 선수들에게 가치가 높은 중요한 상황으로 간주될 수 있으며, 이러한 상황들은 앞서 설명한 통합적 반응을 유발할 수 있는 환경을 제공할 수 있다(Hill et al., 2017).

게다가 선수들의 의도적인 비언어적 행동은 자신감 수준, 컨디션 상태, 타인의 비언어적 행동 인식 등에 따라 조절될 수 있는 것으로 나타났다. 경기 중 선수들의 자신감 수준은 특정 상황이나 익숙하지 않은 상황에서 변할 수 있으며(Lochbaum et al., 2022), 컨디션 상태와 타인의 행동 인식 역시 경기 중 선수들의 심리적 불안정을 유발하는 요인으로 작용한다(Jeon & Yun, 2014). 이러한 조건들은 선수들의 행동에 대한 트리거(triggers) 역할을 할 수 있으며, 스포츠 맥락에서의 트리거는 내적과 외적으로 구분된다. 내적은 외부로부터의 직접적인 관여(input)가 없는 내적인 과정(생각, 느낌, 생리적 과정 등)을 말하며, 외적은 경기 결과나 상대의 행동과 같은 경기와 직접적으로 연관된 다양한 환경 자극을 말한다.

이때 외적 요인과 같은 상황적 요소는 선수들의 정서에 영향을 미칠 수 있지만, 정서 상태와 행동의 변화(내적 요인)는 특정 자극 자체보다는 선수 개인이 그 자극을 어떻게 평가하는지에 따라 달라질 수 있다(Lazarus, 1991; Sève et al., 2007; Jekauc et al., 2021). 따라서 맥락적 조건(특정 상대와의 경기, 특정 스코어 상황)과 중재적

조건(자신감, 컨디션, 타인의 비언어적 행동 인식)이 상호작용하여, 선수들은 개인마다 상황에 따른 평가를 다르게 할 수 있고, 이에 따라 비언어적 행동과 정서적 경험도 달라질 수 있는 것이다. 또한, 선수들은 자신의 심리적 항상성을 유지하기 위해서도 여러 심리 기법을 포함한 비언어적 행동을 활용하였으며, 이러한 과정은 계속해서 상호작용하며 반복된다는 것을 알 수 있었다(Figure 2).

이러한 상호작용 과정은 선수들의 심리-행동적 모델링과 행동 및 심리상태에도 영향을 미쳤다. 예를 들어, 선수들은 상대가 자신의 비언어적 행동에 자극받았을 때 긍정적 모델링을 인식하였으며, 특정한 비언어적 행동과 다양한 요인의 상호작용 과정은 트리거가 되어 자신감과 긍정적 사고와 같은 긍정적인 강화를 불러일으켰다(Evans et al., 2023; Jones & Harwood, 2008). 또한, 스포츠 상황에서의 코치-선수 간의 비언어적 의사소통은 선수들의 행동 및 심리상태에 영향을 미칠 수 있다는 선행 연구 결과(Jang, 2023; Kim & Choi, 2016; Kim et al., 2020; Yoo et al., 2021)와 같이, 탁구 선수들은 상대 혹은 지도자의 행동에 영향을 받아 특정한 정서적 경험을 하고, 행동 및 심리상태가 변화하는 것을 알 수 있었다.

경쟁은 스포츠의 핵심적인 특성 중 하나이기 때문에 선수들은 상대방과의 상호작용을 피할 수 없다. 불확실한 결과가 예상되는 상황에서도 선수들은 자신의 기량을 발휘하여 경기에서 승리하기 위해 노력하게 된다(Moon & Park, 2009). 경기 중 선수들이 본인의 기량을 효과적으로 발휘하기 위해서는 기본적으로 인지, 정서, 행동 조절이 요구된다(Gardner & Moore, 2007; Singer, 2002). 특히 자신의 생각을 조절하고 불안을 관리하며 경기에 집중할 수 있는 능력은 선수들에게 주요한 심리적 전략으로 간주된다(Anderson et al., 2014). 더 나아가 선수들은 경쟁 상황에서 단순히 자신의 심리를 조절하는 것에 그치지 않고, 경쟁 상대의 심리를 조작하여 수행을 저하시키려는 높은 수준의 심리 전략을 활용하기도 한다(Jeon, 2017). 따라서 선수들이 경기 중 자신의 심리적 항상성을 유지하기 위해 노력하는 것은 어쩌면 당연하다고 할 수 있으며, 본 연구 결과에서도 탁구 선수들이 자신의 심리적 항상성을 위해 비언어적 행동을 전략적으로 활용한다는 점이 확인되었다.

지금까지 스포츠 맥락에서의 비언어적 관련 선행연구(Fritsch et al., 2022, 2023; Furley & Schweizer, 2014a)에서는 주로 비언어적 행동 자체에 초점을 맞추거나 비언어적 행동으로 인해 나타나는 결과적인 측면에 초점을 맞추어 왔다. 그러나 본 연구는 선행연구들과는 다르게 선수들의 시각에서 비언어적 행동 경험 과정을 심층적으로 탐색했다는 점에서 의미가 있다. 또한, 경기 중 선수들이 하게 되는 의도적인 비언어적 행동을 전략적 관점에서 바라보고 그 과정을 탐색했다는 점에서 새로운 경험적 통찰력을 제공하였다. 이러한 결과를 토대로 선수들이 비언어적 행동을 통해 자신의 심리상태를 조절하고 상대방에게 긍정적인 이미지를 전달하는 방법을 훈련하는 것은, 경기 중 심리적 안정을 유지하고 경기를 더 효과적으로 운영하는 데 도움이 될 것으로 판단된다. 따라서 본 연구는 심리상담 및 심리기술훈련 분야에서 선수들의 의도적인 비언어적 행동을 중요한 고려 요소로 삼아야 한다고 제안한다. 이는 선수들의 불안 및 정서 조절을 위한 심리기술훈련 프로그램에 활용될 수 있을 것이며, 선수들의 경기력 향상과 심리적 안정을 도모하는 데 기여할 수 있을 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 탁구 경기 중 경험하게 되는 의도적인 비언어적 행동에 관한 선수들의 인식을 탐색하여 그 현상에 대한 근거를 바탕으로 이론을 제시하고자 하였다. 이를 위해 10명의 참여자를 대상으로 의도적인 비언어적 행동 경험에 관한 반구조화 인터뷰를 실시하였고, Strauss & Corbin(1998)의 접근법을 토대로 분석을 실시하였다. 분석 결과, 개방 코딩을 통해 총 124개의 개념, 25개의 하위범주, 12개의 상위범주가 도출되었고, 축 코딩을 통해 탁구 선수들의 비언어적 행동 경험에 관한 패러다임 모형이 도출되었다. 이후 이야기 윤곽을 통해 '경기에서 이기기 위한 비언어적 행동 전략'이라는 핵심 범주가 도출되었고, 이에 따른 이론적 모형을 제시할 수 있었다. 결과적으로 본 연구를 통해 선수들이 경기 중 의도적으로 비언어적 행동을 하게 되는 전반적인 과정을 탐색해볼 수 있었고, 선수들은 특정 비언어적 행동을 전략적으로 활용한다는 것을 알 수 있었다.

이를 토대로 본 연구의 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 탁구 경기 맥락에서의 비언어적 행동에 중점을 둔 연구이다. 따라서 광범위한 측면의 의도적인 비언어적 행동 과정에 관한 통합적 추론을 위해서는 상호작용이 중요한 다른 종목에서의 비언어적 행동 관련 연구가 진행될 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 경기 중 선수들이 활용하는 비언어적 행동을 하나의 전략으로 바라보고 살펴보았다. 하지만 연구 결과는 선수 개인의 상황에 대한 평가와 다양한 조건 간의 상호작용이 대처 방식을 결정짓는다는 것을 알 수 있었다. 따라서 선수가 소유한 개인적 특성을 조사하여, 비언어적 행동과의 관계를 더 깊이 이해하는 것이 의미있을 것으로 판단된다. 셋째, 본 연구의 논의에서 언급한 대로, 선수들의 비언어적 행동은 전략적인 측면에서 중요하며, 심리기술훈련 시 고려해볼 필요가 있다. 그러나 이를 일반화하기 위해서는 비언어적 행동을 관찰하고 유형화하는 연구가 선행될 필요가 있다.

CONFLICT OF INTEREST

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

AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: Jieun Won, Sungho Kwon, Data curation: Jieun Won, Formal analysis: Jieun Won, Methodology: Jieun Won, Project administration: Jieun Won, Visualization, Writing-original draft: Jieun Won, Writing-review & editing: Sungho Kwon

참고문헌

- Anderson, R., Hanrahan, S. J., & Mallett, C. J. (2014). Investigating the optimal psychological state for peak performance in Australian elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 26*(3), 318-333.
- Baessler, E. J., & Burgoon, J. K. (1987). Measurement and reliability of nonverbal behavior. *Journal of Nonverbal Behavior, 11*(4), 205-233.
- Briki, W. (2017). Rethinking the relationship between momentum and sport performance: Toward an integrative perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 30*, 38-44.
- Brimmell, J., Parker, J. K., Furley, P., & Moore, L. J. (2018). Nonverbal behavior accompanying challenge and threat states under pressure. *Psychology of Sport and Exercise, 39*, 90-94.
- Burgoon, J. K., Birk, T., & Pfau, M. (1990). Nonverbal behaviors, persuasion, and credibility. *Human Communication Research, 17*(1), 140-169.
- Cannon, W. B. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement*. New York, NY: D. Appleton & Company.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Darwin, C. (1993). The expression of the emotions in man and animals (1872). In D. M. Porter & P. W. Graham (Eds.), *The portable Darwin* (pp. 364-393). New York, NY: Penguin Books.
- Evans, A. E., Crosby, P., & Shin, S. Y. (2023). Psychological momentum among non-experts: Evidence from club golfers. *Journal of Behavioral and Experimental Economics, 104*, 102016.
- Fritsch, J., Ebert, S., & Jekauc, D. (2023). The recognition of affective states associated with players' non-verbal behavior in volleyball. *Psychology of Sport and Exercise, 64*, 102329.
- Fritsch, J., Preine, L., & Jekauc, D. (2022). The examination of factors influencing the recognition of affective states associated with tennis players' non-verbal behaviour. *Psychology of Sport and Exercise, 61*, 102206.
- Furley, P. (2023). The nature and culture of nonverbal behavior in sports: Theory, methodology, and a review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 16*(1), 448-473.
- Furley, P., & Schweizer, G. (2014a). The expression of victory and loss: Estimating who's leading or trailing from nonverbal cues in sports. *Journal of Nonverbal Behavior, 38*(1), 13-29.
- Furley, P., & Schweizer, G. (2014b). "I'm pretty sure that we will win!": The influence of score-related nonverbal behavioral changes on the confidence in winning a basketball game. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 36*(3), 315-319.
- Furley, P., & Schweizer, G. (2020). Body language in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed., pp. 1201-1219). Hoboken, NJ: Wiley.
- Furley, P., Dicks, M., & Memmert, D. (2012). Nonverbal behavior in soccer: The influence of dominant and submissive body language on the impression formation and expectancy of success of soccer players. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34*(1), 61-82.
- Furley, P., Schweizer, G., & Memmert, D. (2018). Thin slices of athletes' nonverbal behavior give away game location: Testing the territoriality hypothesis of the home game advantage. *Evolutionary Psychology, 16*(2).
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Goldschmied, N., Nankin, M., & Cafri, G. (2010). Pressure kicks in the NFL: An archival exploration into the deployment of time-outs and other environmental correlates. *Sport Psychologist, 24*(3), 300-312.
- Hill, D. M., Carvell, S., Matthews, N., Weston, N. J. V., & Thelwell, R. R. C. (2017). Exploring choking experiences in elite sport: The role of self-presentation. *Psychology of Sport and Exercise, 33*, 141-149.
- Ishak, A. W. (2017). Communication in sports teams: A review. *Communication Research Trends, 36*(4), 4-38.
- Jang, J. O. (2023). The relationship between Taekwondo coach's nonverbal communication, player's exercise flow and perceived performance. *Journal of Coaching Development, 25*(4), 30-38.
- Jekauc, D., Fritsch, J., & Latinjak, A. T. (2021). Toward a theory of emotions in competitive sports. *Frontiers in Psychology, 12*, 790423.
- Jeon, J.-Y. (2017). Athletes' psychological competition viewed from a strategic perspective. *Korean Journal of Sport Science, 28*(1), 214-229.
- Jeon, J.-Y., & Yun, Y.-K. (2014). Maintenance process of psychological homeostasis in badminton competition. *Korean Journal of Sport Science, 25*(3), 575-589.
- Jones, M. I., & Harwood, C. (2008). Psychological momentum within competitive soccer: Players' perspectives. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(1), 57-72.
- Kim, D.-H., Seol, S.-H., & Yeo, I.-S. (2020). The influence on relationship quality and leader preference according to the types of communication of Taekwondo leaders. *The Korea Journal of Sports Science, 29*(5), 353-365.
- Kim, K.-J., & Choi, K.-Y. (2016). A study on the nonverbal communication of coaches in each sport. *The Korea Journal of Sports Science, 25*(1), 977-987.
- Kim, T. H. (2021). *A study of exploring factors influencing sport confidence and coping strategies during the competition in elite racket sports*. Master's thesis, Incheon National University.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 46*(8), 819-834.

- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022).** Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381.
- Mehrabian, A. (2017).** *Nonverbal communication*. Abingdon, UK: Routledge.
- Moesch, K., Kenttä, G., Bäckström, M., & Mattsson, C. M. (2015).** Exploring nonverbal behaviors in elite handball: How and when do players celebrate? *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(1), 94-109.
- Moon, I. S., & Park, S. H. (2009).** Youth Ssireum players of sports happiness perception scale development. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(4), 129-147.
- Mullen, B., Futrell, D., Stairs, D., Tice, D. M., Baumeister, R. F., Dawson, K. E., ... & Rosenfeld, P. (1986).** Newscasters' facial expressions and voting behavior of viewers: Can a smile elect a president. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 291-295.
- Oh, Y. K., & Lee, K. H. (2009).** Conceptual structure and hierarchical importance of psychological factors in table-tennis performance. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(2), 63-80.
- Parkinson, B. (2005).** Do facial movements express emotions or communicate motives? *Personality and Social Psychology Review*, 9(4), 278-311.
- Prapavessis, H., Grove, J. R., & Eklund, R. C. (2004).** Self-presentational issues in competition and sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(1), 19-40.
- Ronglan, L. T. (2007).** Building and communicating collective efficacy: A season-long in-depth study of an elite sport team. *The Sport Psychologist*, 21(1), 78-93.
- Ryu, K., Jung, J. W., Kim, Y. S., & Kim, H. B. (2018).** *Understanding qualitative research methods* (2nd ed.). Seoul: Parkyoungsa.
- Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J., & Durand, M. (2007).** Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 25-46.
- Singer, R. N. (2002).** Preperformance state, routines, and automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(4), 359-375.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998).** *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Won, J. E., Lee, D. W., & Lee, K. C. (2021).** Relationship among psychological factors for table tennis performance, perceived performance and grit. *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, 26(4), 209-219.
- Won, J., Oh, Y., & Lee, K. (2021).** Verification of validation in structure of psychological factors for table tennis performance. *Korean Journal of Sport Psychology*, 32(4), 1-13.
- Yoo, J.-S., Lim, J.-Y., Kang, Y.-G., & Lee, H.-K. (2021).** The relationship between nonverbal communication of bowling leaders and leader trust and exercise commitment. *The Korean Journal of Growth and Development*, 29(4), 543-549.

탁구선수들의 의도적인 비언어적 행동 경험 과정 탐색

원지은¹, 권성호²

¹서울대학교 박사수료

²서울대학교 교수

[목적] 경기 중 선수들의 비언어적 행동은 자기조절적이고 의도적인 과정을 통해 표현되기도 한다. 이러한 경우 비언어적 행동은 특정한 결과를 얻기 위해 사용된다. 따라서 본 연구는 전략적 관점에서 선수들이 의도적으로 활용하는 비언어적 행동을 관찰하고 탐구하는 것을 목표로 하였다.

[방법] 연구는 근거이론 방법을 토대로 진행되었고, 성인 탁구선수 10명을 대상으로 목적적 표집을 실시하였다. 인터뷰는 반구조화 질문지를 활용하여 대면 인터뷰를 실시하였다. 수집된 자료는 개방코딩, 축코딩, 선택 코딩 과정을 거쳐 분석되었다.

[결과] 선수들의 의도적 비언어적 행동은 중요한 상황이나 특정 상대와의 경기에서 선수의 자신감 수준, 컨디션 상태, 타인의 비언어적 행동에 대한 인식을 통해 조절되었다. 이 과정에서 선수들은 다양한 정서적 경험을 하고 긍정적인 상태를 유지하기 위한 노력을 하였으며, 경기의 흐름의 변화를 포함한 행동과 심리상태의 변화를 경험하였다.

[결론] 본 연구의 결과는 선수들이 경기 중 의도적으로 활용하는 비언어적 행동에 관한 정보 제공의 역할을 하며, 스포츠심리상담 및 심리기술훈련 시 고려해야 할 사항 중 하나로 의도적인 비언어적 행동을 제안하고자 한다.

주요어

엘리트 탁구선수, 비언어적 행동, 심리적 전략, 근거이론