

국가대표 선수의 성격강점에 관한 현상학적 연구

A Phenomenological Study on the Character Strength of National Players

유현미

이화여자대학교 일반대학원 체육학과

Hyun-Mee Yoo(ivyivy777@naver.com)

요약

이 연구는 국가대표 선수들의 체험에 내재하여 있는 강점의 본질적인 의미를 찾고자 Giorgi(1985)의 현상학적 연구방법을 활용하여 분석하였다. 연구참여자는 대한체육회에 소속된 국가대표 개인, 단체 종목 선수들로 참여를 원하는 선수들을 의도적 표집 방법을 사용하여 최종 6명을 선발하였다. 심층 면담은 2019년 9월부터 12월까지 진행되었으며, 1회 90~180분, 각 선수당 2회의 심층 면담을 시행하였다. 그 결과 17개의 하위요인, 5개 요인으로 범주가 도출되었으며, 5개의 요인은 좋은 습관 만들기, 나만의 무기 만들기, 긍정적 사고, 단순화하기, 좋은 컨디션 유지하기로 나타났다. 결과에서 나타난 5가지의 요인은 자발적으로 이루어질 때 강점으로 발휘되며, 이러한 강점은 선수들이 진정으로 자신의 종목을 좋아하게 되는 계기와 활력을 만드는 것으로 나타났다. 이러한 강점들은 선수들의 긍정심리프로그램 개발과 심리기술훈련에 긍정 정보로 활용될 것으로 기대한다.

■ 중심어 : | 국가대표 | 성격강점 | 현상학 |

Abstract

This study was analyzed using Giorgi (1985)'s phenomenological research method to find the essential meaning of the strengths inherent in the experience of national players. The research participants selected the final six athletes who wanted to participate in the national team's individual and team events using the Purposeful sampling method. In-depth interviews were conducted from September to December 2019, and 90 to 180 minutes were conducted once and two in-depth interviews were conducted for each athletes. As a result, categories were derived from 17 sub-factors, 5 factors, and 5 factors were found to make good habits, make my own weapons, think positively, simplify and maintain good condition. The five factors shown in the results are used as strengths when they are voluntarily done, and these strengths create a chance and vitality for players to truly like their sport. These character strengths are expected to be used as positive information for players' development of positive psychology programs and psychological skills training.

■ keyword : | National Player | Character Strength | Phenomenological |

I. 서론

오늘날 현대사회는 과도한 입시경쟁, 취업난 등 태어

나는 순간부터 개개인의 순위경쟁이 시작된다. 날이 갈수록 치열해지는 경쟁 구도에서 다양한 분야의 사람들이 전쟁을 치르고 있다. 경쟁을 이야기할 때 빠질 수 없

접수일자 : 2020년 06월 03일

수정일자 : 2020년 07월 03일

심사완료일 : 2020년 07월 04일

교신저자 : 유현미, e-mail : ivyivy777@naver.com

는 대표적인 분야가 바로 스포츠일 것이다. 그중에서도 우리나라를 대표하는 국가대표 선수들의 일상은 하루하루가 전쟁이라고 해도 과언이 아니다. 국가대표로 선발되면 올림픽, 아시안게임을 비롯한 각종 세계대회에 나라를 대표하여 출전하게 되며 그 무게감은 실로 대단하다. 또한, 국가대표 선수들은 어린 시절부터 과도한 경쟁에 노출되며, 오랫동안 훈련하고 노력한 평가를 한순간에 받게 되는 스포츠 상황에서 극도의 불안과 다양한 심리를 경험하여 이를 대비할 다양한 심리기술이 필요하다.

경쟁의 사전적 의미는 '같은 목적을 두고 더 큰 이익을 얻으려고 겨루는 것'이다. 경쟁은 개인의 발전에 원동력이 되기도 하며, 사회의 발전으로도 이어질 수 있으므로 긍정적이다. 그러나 경쟁은 기본적으로 소수의 승리자와 다수의 실패자를 낳는 구조로 되어있어서 승리만을 목표로 삼으면 대다수의 선수가 좌절감을 느끼게 된다. 즉 어느 정도의 경쟁심은 필요하지만, 경쟁심에 집착하기보다는 선수 개개인의 건강한 목표와 심리적 역량이 선행되어야 한다.

20세기에 들어 여러 심리학자가 인간의 긍정적 특질에 관해 관심을 지니기 시작했다. 과거에는 개인의 단점 및 약점을 보완하는 것, 즉 부정적 측면에 초점을 맞추어 문제가 있거나 역기능에 대한 해결방안을 제시하려고 하였다면, 최근에는 개인의 강점 및 역량에 초점을 맞추어 개인의 심리적·신체적·사회적 기능을 강화하는 기반을 제공하려는 긍정심리학적 접근이 주목을 받고 있다[1]. 이러한 학문의 변화는 스포츠심리학에도 영향을 미쳐 과거 선수들의 우울, 불안, 스트레스, 탈진 등 부정적 개념들을 주로 연구하던 것들이 최근에는 선수들의 강점과 같은 긍정적 개념들의 연구로 변화되고 있다[2-6]. 더욱이 강점은 인간의 행복을 촉진하는 긍정심리학의 핵심적인 연구주제로[7] 이는 선수들의 행복과도 밀접하므로 더욱더 중요한 요인으로 여겨진다.

강점이란 가치 있는 성과를 위해 최적의 기능을 할 수 있도록 느끼고 생각하고 행동하는 역량을 의미하며[8], 최적의 발달과 변영의 기초가 되고 최적의 기능과 수행을 가능하게 하며 충만한 삶을 살도록 하는 자연스러운 특성이다[9]. 이러한 성격강점은 긍정심리학에서 나온 개념으로 Peterson과 Seligman은 사람마다 나

름의 다양한 성격적 강점과 재능을 가지고 있다고 하면서 이러한 강점 중 개인의 독특성을 가장 잘 보여줄 수 있는 두드러진 성격적 강점들을 "대표강점(signature strengths)"이라고 칭하였다[10]. 다양한 시대와 문화에서 소중하게 여겨져 왔던 성격적 강점들을 추출 해내고, 지성, 인간애, 용기, 절제, 정의, 초월 등 6개의 핵심 덕목과 그 하위에 24개의 성격적 강점들로 구성된 분류체계를 구성하였다[11][12]. 6개 요인 중 지성은 지식을 획득하고 활용하는 인지적 덕목 5가지(창의성, 호기심, 개방성, 학구열, 지혜), 인간애는 타인을 돌보고 친구가 되어주는 대인관계 덕목 3가지(사랑, 친절성, 사회지능), 용기는 내·외적 난관에도 불구하고 목표를 성취하려는 의지와 관련된 정서적 덕목 4가지(용감성, 끈기, 진실성, 활력)를 의미한다. 또한, 절제는 지나침으로 인한 문제부터 보호해 주는 덕목(용서, 겸손, 신중성, 자기조절), 정의는 건강한 공동체 생활의 바탕이 되는 시민적 덕목(공정성, 시민의식, 리더십), 마지막 초월은 현상과 행위에 의미를 부여해 주고 더 큰 세계와 연결해주는 덕목 5가지(심미안, 감사, 낙관성, 유머, 영성)를 의미한다. 이러한 강점 요인과 선수들과의 연구결과에서 끈기, 활력, 낙관성 등이 높은 상관관계를 보였으며[4][6], 특히 6개의 강점 요인 이외에 루틴, 사고 단순화, 긍정적 사고, 자신감 향상 등의 결과가 나타났다[2][3].

이러한 성격강점은 능력이나 재능과는 구분되는 것으로 다음의 속성을 지닌다. 첫째, 재능과 능력은 강점보다 좀 더 선천적이며 환경에 의해 변화되기 어렵다. 둘째, 재능과 능력은 그 자체보다 결과에 따라 가치가 인정되는 반면, 강점은 그 자체로 긍정적 가치를 지닌다[13]. 이러한 강점을 발휘하는 과정에서 개인은 고무되고 기쁨을 느끼며, 자신의 강점과 관련된 주제를 배우거나 연습할 때 매우 빠르게 학습하고 학습을 지속하는 경향도 나타난다[7]. 또한, 강점을 포함한 긍정 정서를 더 자주 경험하고 표현하는 사람들은 삶의 만족도가 높고, 생산적이며 무엇보다 인생에서 바라는 목표들에 도달할 가능성도 크다[14]. 또한, 자신의 성격강점을 잘 알고 이것을 일상생활에서 수행하면 긍정 정서가 높아지며, 이러한 긍정 정서는 호기심과 창의성을 유발하고, 개개인의 능력을 발달시켜준다. 즉 강점을 포함한 긍정

정서에 관한 연구는 인간이 그들의 잠재력에 도달하는 것을 도움으로써 풍요로운 삶을 이루는데 진정한 유익함을 제공하는 것이다[15].

이에 이 연구는 치열한 경쟁에 노출된 국가대표 선수들의 심리적 역량 강화와 행복한 선수 생활을 위한 기초 자원이 될 수 있는 강점의 본질을 파악하고 그 의미를 찾고자 한다. 최근 선수들의 강점에 관한 연구는 주로 양적 연구방법이 대부분으로 선수들의 강점에 관한 심층적이고 두터운 기술을 접하기 어렵다[3-6]. 이러한 이유로 이 연구는 현상학적 연구방법을 활용하여 국가대표 선수들의 강점 경험과 특성이 무엇인지 밝히고자 한다. 이는 현 국가대표 선수뿐 아니라 국가대표를 꿈꾸는 다양한 연령층의 선수들에게 과도한 경쟁심의 압박감을 주기보다 스포츠를 통해 선수 자신이 성장하고 행복하게 할 수 있는 심리적 강화요인의 주요한 자원이 될 것으로 예상된다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다. “국가대표 선수의 성격 강점은 무엇인가?”, “국가대표 선수의 성격강점의 의미와 본질은 무엇인가?” 이다.

II. 연구방법

1. 연구참여자 선정 및 윤리적 고려

이 연구에 참여한 참여자는 대한체육회에 소속된 국가대표 개인, 단체 종목 선수들이다. 현상학적 연구방법을 통한 연구참여자 수는 최소 5명에서 25명이 바람직하다는 선행연구에 근거하여 선발하였다[16]. 또한, 연구참여자 선정에 다음과 같은 기준을 구성하였다. 첫째, 국가대표 경력 2년 이상의 선수, 둘째, 선수경력 10년 이상인 선수, 셋째, 자신이 자발적으로 동의한 선수들이다. 각 종목의 감독, 코치들에게 연구에 대한 안내를 한 후 적합하다고 생각되는 선수들을 추천받은 후 연구 참여 의사 여부를 확인하였다. 참여를 원하는 선수들을 의도적 표집 방법(Purposeful sampling)을 사용하여 최종 6명을 선발하였다. 참여자의 특성은 [표 1]과 같으며, 연구참여자의 이름은 개인의 프라이버시를 존중하여 모두 가명으로 처리하였다. 녹음된 내용은 연구목적으로만 사용할 것이며, 면담 전 모든 참여자에게 윤리

규정에 따라 연구목적, 익명성, 중도 참여 포기 가능, 비밀보장 등을 안내하였다.

2. 연구절차

이 연구를 위한 자료수집은 심층 면접을 통해 진행되었다. 심층 면담은 연구자가 관찰할 수 없는 상황에서 현상을 이해하는 주요한 도구이며, 관찰하고자 하는 상황에 대해 폭넓은 견해를 얻을 수 있다. 심층 면담 전 연구자는 나의 강점은 무엇인가? 나의 강점 경험은 어떠한가? 등의 반 구조화 질문을 구성하였다.

자료수집을 위한 심층 면담은 2019년 9월부터 12월까지 3개월간 진행되었으며, 심층 면담 전 훈련 시간에 2~3회 방문하여 선수의 현장을 함께 느끼며, 충분한 라포 형성 후 진행하였다. 참여자 면담 시 최대한 선수들의 일정에 맞추어 비구조적이고 개방적인 질문을 통해 1회 90~180분, 각 선수당 2회의 심층 면담을 시행하였다. 면담내용은 참여자들의 동의하에 모두 녹음하였으며, 면담이 끝난 후 녹음파일과 현장 기록 자료를 연구자가 문서화 하였다.

표 1. 연구참여자의 배경정보

| 성명 | 나이(세) | 성별 | 종목 | 선수경력(년) |
|----|-------|----|-----|---------|
| A | 28 | 여자 | 축구 | 17 |
| B | 32 | 남자 | 유도 | 21 |
| C | 30 | 여자 | 농구 | 20 |
| D | 17 | 여자 | 체조 | 11 |
| E | 31 | 남자 | 배구 | 22 |
| F | 25 | 여자 | 태권도 | 17 |

3. 자료분석

이 연구는 질적 연구방법 중 Giorgi의 현상학적 연구방법을 적용하였다[17]. 현상이란 연구대상자들이 경험하는 심리적 개념으로, 현상학적 연구는 참여자의 주관적인 경험의 본질을 탐색하여, 양적 연구를 통해서 분석하기 힘든 인간의 체험적인 부분을 드러내 준다는 장점이 있다[18]. 특히 Giorgi의 방법은 인간이 경험한 본질을 탐구하는 데에 중점을 두며, 그들의 언어로 기술된 현상에 대한 심층적 탐색을 통해 참여자가 의식하는 내용과 구조를 생생하게 묘사하는 분석을 강조한다. 연구참여자의 경험적 구술을 판단증지, 자유 변형을 거

쳐 기술하고, 연구참여자들의 개별적 상황과 공통적 특성을 분리하여 기술한다[19]. 이에 이 연구는 국가대표 선수들의 강점에 대한 경험과 생각, 의미 등을 탐색하여 기술하고, 개별적 경험의 의미와 본질을 맥락 안에서 심층적으로 분석하고자 하였으므로 Giorgi가 제안한 현상학적 방법을 적용하는 것이 적합하다고 판단했다. 수집된 자료는 Giorgi[17]가 제안한 자료 분석단계에 따라 첫째, 참여자들의 녹음내용을 그대로 전사하고 둘째, 녹음한 내용을 반복적으로 들으면서 필사하였다. 셋째, 연구 자료를 다시 검토하면서 강점과 직접 연관된 문장이나 구를 선택하고 이를 의미 있는 진술로 추출하였다. 마지막으로 의미 있는 진술을 토대로 연구와 관련된 의미를 구성하고 공통 주제를 도출하여 주제 모음을 조직하는 단계를 거쳤다. 자료 해석의 중립성을 위해 자료 분석의 전 과정을 연구자 이외에 2명의 스포츠 심리 박사와 함께하였으며, 내용이 모호하거나 의견이 일치하지 않은 경우, 선수와의 통화를 통해 의미를 명확히 하였으며, 자료에 대한 높은 이해를 위해 기술된 연구 자료와 녹음내용 그리고 현장 기록 자료를 반복적으로 검토하였다.

III. 결과

참여자들의 진술을 분석한 결과 국가대표 선수들의 강점은 좋은 습관 만들기, 나만의 무기 만들기, 긍정적 사고, 단순화하기, 좋은 컨디션 유지하기 등 5가지로 나타났다. [표 2]에 제시된 5개의 구성요소와 17개의 하위구성요소를 중심으로 참여자들이 경험한 강점에 대한 구체적인 경험적 진술은 다음과 같다.

1. 좋은 습관 만들기

선수 생활 초기에 참여자들은 세계적인 선수가 되기 위한 강점이 대단하고 거창한 요인들이라고 생각하였지만, 자신의 노력으로 성공을 경험하고 결과를 만들어 내면서 자신들의 강점은 보다, 일상적이며 작은 것으로 변화하였다고 이야기하였다. 시작한 것은 끝까지 해내고, 작은 것도 멋있게 하고, 어제보다 하나라도 나아지기 등 각자의 표현은 조금씩 달랐지만, 참여자들은 선

수의 강점으로 자신만의 좋은 습관이 필수요인이라고 공통으로 이야기하였다.

1.1 시작한 건 끝까지 해내기

표 2. 국가대표선수의 강점 구성요소

| 구성요소 | 하위구성요소 |
|-------------|---|
| 좋은 습관 만들기 | - 시작한 건 끝까지 해내기 - 작은 것도 멋있게 하기 - 어제보다 하나라도 나아지기 |
| 나만의 무기 만들기 | - 철저한 반복연습 - 기본기 충실히 - 나만의 장점, 기술 만들고 강화 - 내 장점, 방법 인식하기 |
| 긍정적 사고 | - 모든 건 장기전 - 나를 믿고 매 순간 도전하기 - 업 다운 받아들이기 - 다 잘하려고 하지 않기 |
| 단순화하기 | - 쉽게 생각하기 - 내가 통제할 수 있는 것만 선택, 집중 - 과정에 집중하기 |
| 좋은 컨디션 유지하기 | - 주변 사람들과 잘 지내기 - 하루에 신나는 일 한가지씩 만들기 - 취미 생활 즐기 |

세계적인 선수를 꿈꾸는 과정에 자신의 기술과 목표를 위해 어떠한 일이든 끝까지 해내는 것이 강점으로 작용한다고 참여자들을 진술하였다. 그 과정에서 이들은 공통으로 일의 크기와 상관없이 일단 시작한 일은 끝까지 해내는 일상의 변화를 만들어 내었다.

“제 자랑 같기는 한데, 저희 팀에서 훈련할 때 끝까지 하는 건 거의 제가 유일해요. 운동을 잘하는데 특별한 방법이 있는 게 아닌 것 같아요. 일단 뭐든 시작하면 항상 끝장을 봐요. 그게 쌓이면 뭐든 되겠죠.” (배구, 남)

1.2 작은 것도 멋있게 하기

참여자들은 남들이 크게 신경 쓰지 않는 작은 일들도 최선을 다해 해내고 있었으며, 이것이 강점 요인의 하나로 드러났다. 작은 일들을 소홀히 하는 습관이 생기면 올림픽과 같은 큰 경기에서도 소홀히 하는 습관이 그대로 나오리라 생각하고 있었다.

“제가 제일 많이 듣는 말 중 하나가 그런 것까지 뭘 신경을 쓰냐 예요. 그런데 저는 아주 작은 것들이 쌓여서 큰 걸 이룬다고 생각해요. 평소에 열심히 안 하다 올림픽 때 열심히 한다고 되겠어요?” (농구, 여)

1.3 어제보다 하나라도 나아지기

국가대표 선수들의 훈련과정과 일상은 선수촌이라는 한정된 공간에서 큰 변화 없이 무수히 반복되는 지루한 과정이기 때문에 자칫하면 나태해지거나 익숙해지기 쉬운 상황이라고 이야기하였다. 지루한 훈련의 과정에서 매일매일 조금씩 나아지고 있다는 생각에 힘을 얻어 운동을 지속하고 있었으며 이것을 좋은 습관과 강점으로 인식하고 있었다.

“하루는 정말 훈련이 안 되는 거예요. 집중도 너무 안 되고... 이렇게 훈련을 끝낼 순 없다는 생각이 들었어요. 마무리 운동으로 왕복달리기를 16회 정도 하는데, 그날은 혼자 21번까지 해냈어요. 시간은 가는데 제자리면 이걸 마이너스니깐요. 뭐라도 어제보다 잘하고 끝내고 싶었어요...” (축구, 여)

2. 나만의 무기 만들기

강점 경험에서 참여자들이 공통으로 느끼는 것 중 하나가 나만의 무기 만들기였다. 참여자들은 자신만의 기술이나 능력이 생겼을 때 깊은 자신감을 경험한다고 이야기하였으며, 철저한 반복연습, 기본기, 나의 장단점을 인식하는 등 각자의 방식으로 자신만의 무기를 만들고, 나만의 기술을 찾아가는 것이 강점이 되었다고 진술했다.

2.1 철저한 반복연습

스포츠의 대표적인 상황은 경쟁이며, 이는 불안과 긴장을 유발한다[20]. 참여자들은 불안한 상황에서 자신의 기술이 평소처럼 자연스럽게 나오는 것이 강점이라고 진술했으며, 이것이 가능해지려면 밥 먹듯이 반복해야 한다고 하였다.

“세계적인 선수들 기량은 오히려 비슷하다고 생각해요. 누가 떨릴 때 잘하느냐가 중요한데, 자다가 해도 되게 만들면 돼요. 그걸 아니깐 연습량이 저도 모르게 늘어나요.” (체조, 여)

2.2 기본기 충실히

충실한 기본기는 참여자들 모두 여러 번 언급했던 강점 요인으로, 자신의 기술과 종목의 전문성을 유지해주

고, 기술적인 문제가 생겼을 때 문제를 해결해주는 중요한 강점 즉, 자신의 무기 중 하나라고 하였다.

“기본기가 중요하다는 얘기는 누구나 하는데 그걸 매일 빼 먹지 않고 하는 게 힘들어요. 연습 때는 물론이고 시합 시즌에도 기본기는 거르지 않아요. 제 기술을 유지하는 것도 새로운 기술을 배울 때도 모두 이게 기초거든요.” (축구, 여)

2.3 나만의 장점, 기술 만들고 강화

본 구성요소는 참여자들이 겪은 자신만의 기술을 만든 기억을 중심으로 이루어졌다. 자신만의 특별한 기술을 위해서 자신의 롤모델이나 지도자들의 조언이나 방식들을 참고하기도 하고, 자신만의 방식을 찾기도 하면서 특별함 즉 강점을 만들어 가고 있었다.

“같은 종목이라도 성공의 방법이나 이유가 다르고 사람마다 자기 특성이 있으니까 저도 저만의 독특한 기술이나 방법이 있어야 한다고 생각했어요. 나만 할 수 있는 뭔가가 있어야죠.” (유도, 남)

2.4 내 장점, 방법 인식하기

참여자들은 자신의 장단점을 인식하는 것이 강점을 발달시키고 강화할 수 있는 첫 단계라고 하였다. 즉, 선수로서 나의 장단점을 명확히 바라보는 것이 자신의 무기인 강점을 만들 수 있는 시작이라고 진술했다.

“제가 어떤 선수인지 아는 게 중요한 것 같아요. 내 체형과 내 능력으로 어떻게 세계 최고가 될 건지. 나는 어떤 전략으로 가는 게 효과적인지... 내가 잘하는 게 뭔지 내 어떠한 능력이 좋은지 알아야죠.” (태권도, 여)

3. 긍정적 사고

본 구성요소는 참여자들이 부정적 사고에서 긍정적 사고로 전환되는 과정에 관한 내용이다. 세계적인 선수라는 목표를 이룬 참여자들은 긍정적 사고라는 강점이 있었지만, 이들이 처음부터 긍정적으로 사고한 것은 아니다. 다양한 경험을 통해 모든 건 장기전이라 생각하고, 나를 믿고 도전하며, 업다운을 받아들이는 긍정적 사고의 강점을 터득하게 된 것이다.

3.1 모든 건 장기전

수많은 국내·외 경기에 출전하면서 좌절도 해보고 큰 실망감에 빠져보기도 했던 참여자들은 한 번의 우승보다 자신의 선수 생활을 전체를 운영하는 것이 중요한 의미라는 것을 터득하게 되고, 이것은 이들의 긍정적 사고 중 하나의 요인으로 나타났다.

“예전엔 경기 중에 실수 하나 하면 오랫동안 잊지를 못했어요. 그런데 영원한 우승도 없고, 영원한 실수도 없으니 작은 것에 연연하지 말고 길게 보자 생각했죠. 이제는 경기중에 실수하면 이 시합 끝날 때까지 만회할 수 있는 걸 꼭 찾아요.” (농구, 여)

3.2 나를 믿고 매 순간 도전하기

참여자들은 국가대표라는 무거운 책임감과 극도의 불안 상황에서 자신을 지탱해주는 힘은 자기 자신이라는 것을 경험을 통해 느끼며 자신의 훈련과 도전과 결과를 통해 성장하고 있었다. 이러한 성장이 자연스럽게 어떤 상황에서도 나를 믿게 되는 긍정적인 생각의 변화를 만들었다고 하였다.

“처음 일등 한 국내 시합이 있었는데, 그때는 아무도 제가 일등 할 거라고 예상 못 했어요. 그런데 그때 정말 연습을 무섭게 했거든요. 시합 뛰는 내내 나는 000이다, 나는 000이라고 저도 모르게 계속 제 이름을 외치고 있는 거예요. 그때 생각했어요. 내가 한만큼 나를 믿게 되는구나...” (태권도, 여)

3.3 엇다운 받아들이기

국가대표인 참여자들도 슬럼프, 탈진과 같은 부정적인 순간들을 무수히 경험하였으며, 아직도 그때의 생각을 떠올리면 괴롭다고 하였다. 그러나 이러한 부정적인 상황을 잘 이겨내는 것도 강점이라고 이야기하며, 이러한 과정은 자신을 단단하게 만드는 의미 있는 과정이라는 생각의 변화를 체험에서 터득하였다.

“아직도 그때를 생각하면 정말 괴로운데, 아마 제 선수 생활 중 가장 지독한 슬럼프였던 것 같아요. 뭘 해도 안 되고, 훈련하러 가는 게 너무 괴로웠죠.

지나고 나니 그 시간에 나를 제대로 바라보고 뭐가

해야겠다는 마음이 들었더라고요. 이제는 비슷한 상황에서 생각해요. 누구나 슬럼프는 온다. 나는 이 시간마저도 뭐가 얻고 지나가자.” (배구, 남)

3.4 다 잘하려고 하지 않기

오랜 선수경력과 국가대표라는 타이틀을 가지게 되면서 참여자들은 자신의 부족한 부분을 드러내기가 힘들다는 것을 토로하며, 과거 회상으로 인터뷰가 집중되었다. 감춰보기도 하고, 드러내기도 하면서 점차 자신만의 생각과 기준을 강점에 집중하는 참여자들의 분투 과정이 드러났다.

“국가대표 처음 선발되고 다 같이 훈련을 하는데 제가 유독 순발력 훈련을 너무 못하는 거예요. 그게 너무 신경 쓰여서 며칠 집중이 안 되더라고요. 그러다가 나는 신이 아니다. 다 잘할 수 없다. 인정하고 나니 뭘 연습하든지 저한테 집중하고 있더라고요.” (축구, 여)

4. 단순화하기

목표를 이루는 과정에 영향을 미치는 요인은 무수히 많으며, 참여자들의 선수 생활 또한 신경 쓸 것들이 너무 많았다고 진술하였다. 참여자들은 쉽게 생각하고, 내가 통제할 수 있는 것에만 집중하고, 과정에 집중하면서 생각을 정리하여 매 순간 집중할 수 있는 자신의 강점 즉, 단순화를 터득하였다.

4.1 쉽게 생각하기

시합이라는 한순간을 위해 반복되는 훈련을 하다 보면, 생각이 복잡해지고 많아진다고 하였다. 이럴 때 생각을 정리하지 않으면 그 여파가 너무 크며 이러한 것을 조절하는 능력이 강점이 된다고 진술하였다.

“매일 같은 훈련을 반복하고, 죽도록 해도 매일 느끼는 게 아니니깐 지칠 때가 있어요. 그럴 때 생각을 해요. 나는 어디서 날라올지도 모르는 공을 받아내는 종목도 아니고, 누가 나를 수비하는 종목도 아니고, 진짜 나한테 집중해서 나만 잘하면 된다. 내 종목을 쉽게 생각하려고 해요. 그럼 불가능한 일이 아니예요.” (체조, 여)

4.2 내가 통제할 수 있는 것만 선택, 집중

연습과 시합 상황은 불공평하고 불합리한 상황들이 발생할 수밖에 없다. 그럴 때마다 자신이 일일이 신경 쓰거나 집착하면 결국 내 운동에 집중하지 못하므로 어느 순간이든 내가 할 수 있는 일을 찾아 거기에 집중해야 강점으로 발휘된다고 진술하였다.

“심판도 사람이니 실수하겠지만, 그게 열 받아서 집중을 못 하니깐 후반엔 골도 안 들어가더라고요. 그건 심판일인데 남의 일 신경 쓰다가 제일을 망친 거죠. 이후엔 심판이 어떤 판정을 해도 내가 이길 수밖에 없게 잘하겠다는 생각을 해요” (농구, 여)

4.3 과정에 집중하기

참여자들은 자신도 모르게 결과를 생각하면 생각이 많아지고 그만큼 걱정과 불안도 늘어난다고 하였다. 이럴 때 자신의 현재 훈련과 과정에 집중하면서 자신의 매 순간을 채워가는 과정의 중요함을 얻게 되었다고 진술했다.

“결과는 제가 어찌할 수도 없는 건데 그걸 생각하면 자꾸 지쳐요. 그럴 땐 지금 현재에 집중하려고 노력해요. 지금의 과정이 잘 만들어져야 좋은 결과도 기대할 수 있으니깐요.” (태권도, 여)

5. 좋은 컨디션 유지하기

긴 시간 준비하고 훈련하는 과정을 이겨내기 위해서는 좋은 컨디션의 유지가 강점이 된다는 것을 참여자들은 경험하였다. 더욱이 이러한 유지는 누가 해주는 것이 아니라 스스로 만들어 가는 것이라는 생각을 하며 주도적으로 자신의 상황을 만들어 가고 있었다. 주변 사람들과 잘 지내고, 매일 신나는 일을 만들어내고, 자신만의 취미 생활을 만드는 등 방법을 조금씩 다르지만 좋은 컨디션을 유지하여 강점으로 만들어 가는 과정이 드러났다.

5.1 주변 사람들과 잘 지내기

운동을 잘 해내는 것은 혼자서 가능한 일이 아니며, 자신의 운동이지만 주변의 도움과 지지가 중요하다는 것을 공통으로 진술하였다. 이러한 생각이 주변 사람들과

과 좋은 관계를 유지하려는 노력으로 이어지고 있었다.

“같이 훈련하는 동료, 코치, 감독님들과 잘 지내려고 노력해요. 그분들 없이 저 혼자 하는 게 아니니요. 그래서 무엇보다 인사를 정말 열심히 해요. 돈 안 들이고 서로 기분 좋아지는 좋은 습관 같아요.” (농구, 여)

5.2 하루에 신나는 일 한가지씩 만들기

나에게 발생하는 일이나, 그날의 훈련내용이 항상 좋을 수는 없다고 참여자들은 이야기한다. 그러나 자신의 긍정적 상태 유지를 위해 적극적으로 행동하는 방법을 터득하게 되었다고 하였다.

“운동이 매일 잘 되는 건 아니라서 운동결과만 따지고 보면 기분 좋기가 쉽지 않아요. 그래서 운동하는 동안에 최대한 뭐라도 하나는 꼭 잘 해내려고 하고, 혹시 운동에서 안 나오면 훈련이 끝나고 신나는 일을 꼭 하나 하려고 해요. 그래야 다음날 운동하러 가는 게 어렵지 않거든요.” (배구, 남)

5.3 취미 생활 즐기기

참여자들은 오랜 시간 운동을 하면서 열심히 하는 것도 중요하지만 그걸 잊는 재충전의 시간도 필요하다고 진술하였다. 음악, 게임, 독서, 만들기 등 자신만의 취미 생활을 하고 운동의 고단함과 힘든 순간을 잊을 수 있는 자신만의 시간을 만들고 있었다. 이러한 순간은 오히려 운동에 더 집중하고 몰입하는 활력소가 된다고 진술하였다.

“머리를 비우고 뭔가에 집중할 게 있는 건 좋은 것 같아요. 종일 운동 생각만 하면 너무 힘들기도 하고 불안하기도 하거든요. 저는 주로 만들기를 하는데 완전 단순 작업이고 뭔가 결과물도 나오니 머리 비우기는 딱인 것 같아요.” (체조, 여)

IV. 논의 및 제언

본 연구는 현상학적 연구방법을 활용하여, 국가대표 선수들의 강점은 어떠한 것이며, 그 경험의 본질이 무엇인지를 심층적으로 탐색하는 것이다. 참여자들은 이

미 국내에서 최고의 자리에 있으며, 세계적으로도 상위 에 속하는 선수들이다. 목표를 향해 도전하고, 힘든 과정을 이겨내는 무수한 경험 속에서, 개개인의 강점은 체험에서 여실히 드러났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 한 주요 논의는 다음과 같다.

첫째, 일등과 금메달이라는 보다 명확한 성공이 존재하는 스포츠 분야에서 이들의 목표는 메달과 순위가 아니었다. 순위와 메달보다는 긍정적인 생각을 토대로 좋은 습관을 만들어 자신의 한계를 극복하고 자신에게 맞는 무기를 찾아 강화하며 끊임없이 발전하는 것이 목표였다. 본 연구결과에서 나타난 5가지 강점 요인 중 좋은 습관 만들기, 나만의 무기 만들기, 긍정적 사고가 참여자들에게 금메달과는 다른 운동 목표로 작용하면서 동시에 강점이 된 것이다. 세부적으로 좋은 습관 만들기는 선수들의 일시적인 상태가 아니라 개인이 지속해서 나타내는 긍정적 행동 양식이나 덕목을 의미한다. 이는 성격강점 요인 중 끈기를 기반으로 하며[21], 끈기가 선수들의 강점 요인이라는 결과들과 일치한다[4-6]. 또한, 나만의 무기 만들기는 선수들이 자신감과 깊은 연관이 있다고 공통으로 진술한 요인으로, 자신감이 선수들의 성격강점이라는 연구와 맥락을 같이 한다[2-4]. 긍정적 사고는 선행연구에서 이미 강점 요인으로 드러난 결과로 본 연구에서도 같은 결과로 나타났다[2][3][6]. 세계적인 수준에 오른 참여자들은 지나치게 승리에만 집착하거나 몰입하지 않았으며, 많은 것을 포기하고 자신의 단점과 한계도 분명히 받아들이며 구체적인 목표를 이루어 낸 것이다. 이는 강점이 개인의 목표를 성취하게 한다는 연구와 맥락을 같이 하며[22-24], 자신이 주체가 되는 이러한 목표들이 승패 여부나 주변 상황에 흔들리지 않으며 목표를 향해 갈 수 있는 중심 역할 즉 강점으로 작용한 것이다.

둘째, 참여자들이 지금의 자리에 오기까지 좋은 일만 있었던 것은 아니며, 참여자들은 세계적인 순위에 비해 종목과 관련된 선천적 재능이나 능력이 충분하지 않았다. 운동을 포기하고 싶을 정도의 순간들이 무수하며 다양한 방해요인도 존재하였으며, 이들 모두 보통의 선수들처럼 단점과 약점도 가지고 있었다. 그러나 이들은 본 연구결과와 요인인 다양한 상황을 단순화하고, 좋은 컨디션을 유지하는 일상을 노력을 통해 자신의 환경과

조건을 스스로 통제하고, 주어진 다양한 상황과 조건을 타하기보다 나에게 도움이 되도록 활용하고 이것이 강점으로 발휘되었다. 긍정심리학은 기존의 심리학에서 목표로 했던 문제나 증상의 제거에 멈추지 않고 개인이 어떤 출발 선상에 있는지 상관없이 그 이상의 상태로 변화시켜 행복한 삶으로 이끄는 것을 목표로 한다. 그리고 이러한 행복을 촉진하는 핵심 연구주제가 바로 강점이다[25]. 더욱이 강점은 타고난 재능과 능력과는 다르게 후천적으로 얼마든지 개발할 수 있다[26]. 참여자들은 각자 자신이 가진 조건과 출발선에서 더 발전하는 상태로 나아가면서 자신의 강점을 찾아낸 것이다. 이들은 이러한 강점에 집중하며 활력과 에너지를 얻고 있었으며, 이는 강점이 활력과 진정한 행복을 느끼게 하고 약점이나 시련을 이겨내는 원동력이 된다는 선행연구들과도 맥락을 같이 한다[4][6][22-24]. 진정으로 자신의 운동을 사랑하고 즐기게 되는 계기를 강점이 만들어 주는 것이다. 스포츠라는 분야는 타고나는 선천적 능력이나 재능도 상당히 중요한 분야이다. 그러나 이처럼 자신의 강점을 가지고 상위에 올라갈 수 있다는 이들의 체험은 많은 선수에게 긍정적으로 작용하며 선천적인 자질이나 능력에 연연하지 않고 진강한 노력과 동기를 끌어낼 수 있는 좋은 사례가 될 수 있을 것이다.

마지막으로 참여자들은 자신의 강점을 인식하고 발전시키는 데에 단순히 자기 노력만이 있지는 않았다. 그 중간단계에 주변 사람들의 전문적인 조언, 긍정적 제언을 비롯하여 다양한 전문가로, 도서 등의 조력 요인이 있었다. 특히 참여자들의 삶을 인정하고 존중해주는 인정과 지지들이 이들의 강점을 발휘하고 인지할 수 있게 하였다[27]. 따라서 효과적으로 강점을 찾을 수 있도록 다양한 매체의 활용, 전문화된 상담 프로그램 및 교육체계를 구비해야 하며, 선수 주변의 지도자, 가족, 동료들의 사회적 지지와 사랑 등 주변 환경과의 협력이 강화되어야 하며 이는 긍정 관계의 중요성을 강조한다.

요약하면, 본 연구의 5가지 결과 중 좋은 습관 만들기, 나만의 무기 만들기, 긍정적 사고는 참여자들에게 강점인 동시에 목표로 작용하였으며, 누가 시키거나 강요하지 않아도 스스로 긍정적인 생각을 하며 좋은 습관을 유지하여 자신의 무기를 만들려는 노력이 자발적으

로 나타났다. 자율성은 내적 동기의 최상의 단계에 속하는 가장 강력한 동기 단계인 만큼[28] 이러한 노력은 이들의 강점인 동시에 강한 내적 동기로 작용하고 있었다. 즉 이들의 강점인 좋은 습관과 긍정적인 사고와 같은 노력은 자발적으로 이루어질 때 진정한 강점으로 발휘되는 것을 시사한다. 또한, 참여자들은 보통의 선수들처럼 다양한 어려움과 단점과 약점도 가지고 있었다. 그러나 이들은 생각을 단순화하고 좋은 컨디션을 유지하며 자신만의 새로운 강점을 만들어 가는 것에 집중하였으며, 이러한 생각과 관점의 변화가 자신도 모르는 사이에 자신의 강점이라는 새로운 무기를 만들어내며 자신의 운동을 진정으로 사랑하게 되는 활력과 에너지를 만들어낸 것이다. 이는 성공이나 실패의 결과보다는 그 안의 건강한 의미를 찾는 것이 장기적으로는 더 중요할 수 있다는 의미 있는 결과였다. 이처럼 강점은 선수의 목표를 이루고 행복한 삶을 살게 하는 전인적인 발달에 영향을 미치는 중요한 요인이다[8]. 즉 선수들의 운동 시작점부터 은퇴 후 다른 진로를 찾는 전 과정에 필수적인 요인이며, 자기 일을 포기하지 않고 끝까지 해내는 적극적인 삶의 자세인 것이다. 이러한 결과는 선수들의 긍정심리프로그램 개발과 심리기술훈련에 근거로 활용될 수 있을 것이다.

마지막으로 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다. 첫째, 선수들이 폭넓게 활용할 수 있는 단계별 강점 프로그램의 마련이 필요하다. 선천적으로 타고나는 재능과 능력에 비해 강점은 후천적 변화 가능성이 크므로, 강점을 개발하고 강화할 수 있는 구체적인 단계별 심리지원 프로그램이 요구된다. 둘째, 강점에 영향을 미치는 선행요인들을 밝히는 연구가 필요하다. 참여자들은 강점을 찾기까지 다양한 시행착오와 어려움이 있었다. 이들이 효과적으로 자신만의 목표를 찾고, 강점을 마주할 수 있도록 필요한 자원의 준비와 관련된 장기적, 실질적 요인들의 필요성을 시사한다. 셋째, 본 연구는 종목의 특성을 고려하지 않았다. 종목의 특성에 맞는 강점 후속 연구의 필요성이 제기된다.

참 고 문 헌

- [1] C. R. Snyder and S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, NY: Oxford University Press, 2000.
- [2] 김영숙, 박인천, “양궁선수들이 지각하는 경기력 관련 강점 요인,” 한국스포츠심리학회, 제30권, 제3호, pp.31-44, 2019.
- [3] 박재영, 김병준, 김영숙, “우수 양궁선수의 강점 인식과 강점활용,” 한국체육학회, 제57권, 제3호, pp.79-89, 2018.
- [4] 박상혁, 김태완, “엘리트 유도선수들의 심리적 강점 측정도구 개발연구,” 한국체육측정평가학회, 제20권, 제1호, pp.47-65, 2018.
- [5] 김세영, 김병준, “바둑선수 심리적 강점의 개념 모형 구조화,” 한국스포츠심리학회, 제24권, 제4호, pp.137-154, 2013.
- [6] 유동인, 이현영, 홍준희, “VIA 분류체계에 근거한 보디빌딩 선수의 성격강점,” 한국체육학회, 제52권, 제1호, pp.175-183, 2013.
- [7] 김광수, *긍정심리학 성격강점 기반 인성교육*, 서울: 학지사, 2019.
- [8] 권석만, *긍정심리학 행복의 과학적 탐구*, 서울: 학지사, 2008.
- [9] P. A. Linley and S. Harrington, “Playing to your strengths,” *The Psychologist*, Vol.19, pp.86-89, 2006.
- [10] C. Peterson and M. E. P. Seligman, *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, New York : Oxford University Press, 2004.
- [11] R. M. Niemiec, *Mindfulness and character strengths a practical guide to flourishing*, Boston: Hogrefe Publishing, 2014.
- [12] C. Peterson, *A primer in positive psychology*, NY: Oxford University Press, 2006.
- [13] 안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정영숙, 이재식, 서수균 역, *긍정심리학*, 시그마프레스, 2010.
- [14] P. A. Linley, K. M. Nielsen, and R. Gilet, “Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists,” *International Coaching Psychology Review*, Vol.5, pp.6-15, 2010.
- [15] 서은국, 성민선, 김진주 역, *긍정심리학 입문*, 박학사,

2007.

- [16] 신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정승은, *현상학과 심리학 연구*, 현문사, 2004.
- [17] A. Giorgi, *Phenomenology and psychological research*, Pittsburgh, PA: Duquesne University Press, 1985.
- [18] 이남인, *현상학과 해석학*, 서울대출판부, 2007.
- [19] A. Giorgi, "The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure," *Journal of phenomenological psychology*, Vol.28, No.2, pp.235-260, 1997.
- [20] 김경원, 한명우, 박종길, 옥정석 역, *NLP를 활용한 스포츠멘탈트레이닝*, 레인보우북스, 2012.
- [21] O. H. Lopez and M. Steger, "Character strengths and well-being among volunteers and employees," *The Journal of Positive Psychology*, Vol.5, pp.419-430, 2010.
- [22] 김지영, *성격강점이 긍정적 정신건강에 미치는 영향*, 서울대학교 대학원, 박사학위논문, 2011.
- [23] 임영진, *성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향*, 서울대학교, 박사학위논문, 2010.
- [24] 이승수, *청소년의 성격강점과 기질이 정신건강에 미치는 영향*, 서울대학교, 박사학위논문, 2012.
- [25] M. E. P. Seligman, *Authentic happiness*, NY: Free Press, 2002.
- [26] N. Park, C. Peterson, and M. E. P. Seligman, "Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states," *The Journal of Positive Psychology*, Vol.1, pp.118-129, 2006.
- [27] E. Diener, E. M. Sub, R. E. Lucas, H. L. Smith, "Subjective well-being : Three decades of progress," *Psychological Bulletin*, Vol.125, pp.276-302, 1999.
- [28] 김성옥, *스포츠 행동의 심리학적 기초*, 태근, 2007.

저 자 소 개

유 현 미(Hyun-Mee Yoo)

정회원



- 1997년 2월 : 이화여자대학교(이학사)
- 1999년 8월 : 이화여자대학교(교육학석사)
- 2009년 2월 : 이화여자대학교(체육학박사)
- 현재 : 스포츠 멘탈트레이너

〈관심분야〉 : 스포츠심리상담, 스포츠심리학