

양생기공과 심리기술훈련의 구성요인과 측정평가방법의 비교 연구

정미영 · 한창현¹ · 박수진² · 이상남³ · 권영규^{4*}

동신한의원, 1: 한국한의학연구원 의료연구부, 2: 인제대학교 의과대학 약리학교실, 3: 대구한의대학교 한의학과, 4: 부산대학교 한의학전문대학원

Comparative Study on the Configuration Factors and Measurement Method of Yangsaeng Gigong and Psychological Skills Training

Mi Young Jung, Chang Hyun Han¹, Soo Jin Park², Sang Nam Lee³, Young Kyu Kwon^{4*}

Dongshin Oriental Medical Clinic, 1: Korea Institute of Oriental Medicine, 2: Department of Pharmacology, College of Medicine, Inje University, 3: Department of Oriental Medicine Graduate School Daegu Haany University, 4: Pusan National University School of Oriental Medicine

If we can evaluate the training results more appropriately and analyze the psychological changes in more objectively, the training can be more efficient and it can help to solve the problems during the training. This research analyzed the similarity and differences of Yangsaeng Qigong and psychological skill training's components and measurement methods. Also, the research further studied psychological skill training's measurement method. Results : The measurement type of Yangsaeng Qigong are Sagong, a record of Sagong, Damgong, Ilgi, and Sogyel. Similarly, the measurement type of psychological skills training are questionnaire, interview, personal profile, and observation of a single subject. Despite the similarities between the measurement type of Yangsaeng Qigong and psychological skills training, unfortunately there are differences in the contents. Thus, If we introduce strengths of each method to the other, we may have better measurement methods. The questionnaire method of psychological skills training is the most commonly used method, because it gives concrete, objective, reliable and highly reproducible results. If we refer to the questionnaire development process in psychological skills training, we can have objective and concrete measurement tool for Yangsaeng Qigong training. In the psychological skills training measurement tool development process, there are 5 stages; test conception, test preparation, test execution, question analysis, and test modification. Furthermore, the requirements for the good survey are reliability, validity, practicality, and cultural appropriateness. Through this study, we reached the conclusion that we need to combine two methods together to develop a better method because Yangsaeng Qigong places importance on comprehensive method and realization while psychological skills training places importance on analytical method and objective evaluation. And It seems that a practical study is needed to resolve the concrete problems of Yansaeng Qigong through these concrete cases.

Key words : Qigong(氣功), Yangsaeng(養生), questionnaire

서 론

우리나라에서는 해방 이후 급격하게 진행된 서구화에 따라 전통문화, 특히 기공(氣功)과 전통과학은 설 자리를 잃었다. 그러

* 교신저자 : 권영규, 부산광역시 금정구 장전동 산 30번지 부산대학교

· E-mail : kwon@pusan.ac.kr, · Tel : 051-510-1077

· 접수 : 2008/07/03 · 수정 : 2008/09/30 · 채택 : 2008/10/07

다가 1970년대 이후 경제발전과 더불어 우리의 정체성에 대한 자각으로 우리 것을 찾으려는 움직임과 함께 전통문화에 관심이 모아지기 시작하였다¹⁾. 1970년대 초부터 생겨난 기공단체는 현재 국선도, 단월드, 한국단학회 연정원, 수진선학, 기천문 등을 비롯하여 20여개의 단체가 공개적인 활동을 하고 있다²⁾.

최근 들어서는 건강에 대한 관심이 높아지면서 건강을 유지하기 위한 수단으로서도 더욱 주목을 끌고 있는데 1996년 당시

전국의 관련 도장이 약 1,000여 곳이 넘고 수련하는 인구가 200만 명이 넘는다고 하는 통계가 있다³⁾. 이와 같이 우리나라에서 기공은 양적 성장과 대중화를 어느 정도 이루었으나, 전근대적이고 종교적인 성향을 띤 기공의 형태가 아직도 많이 남아 있으며 기공의 현대화와 과학화를 위하여 해결해야 할 많은 과제를 안고 있는 것이 사실이다. 수련 성과에 대한 객관적이고 보편적인 측정평가방법의 마련 또한 기공의 발전을 위하여 해결해야 할 과제라 할 수 있다.

기공은 신체 단련에 초점을 맞춘 동공(動功)과 심리와 마음에 초점을 둔 정공(靜功)으로 구분하는데⁴⁾, 동공수련에 비하여 정공수련은 수련의 성과에 대한 객관적 측정평가방법이 제대로 확립되어 있지 않은 실정이다. 한편, 현대 스포츠에서는 경기력 향상과 운동 수행능력 향상을 위하여 심리기술훈련을 활용하고 있는데, 심리기술훈련이란 '최상의 경기력을 발휘할 수 있도록 선수들에게 생각과 감정의 조절을 통해 스포츠 상황에서 겪는 문제 상황을 극복하고 경기력을 극대화 하는데 필요한 모든 정신적인 전략과 기법을 습득하도록 도움을 주는 훈련과정'을 말한다⁵⁾. 심리기술훈련은 1970년대 이미 동유럽의 국가들에서 비밀리에 실시되었고, 동유럽의 개방과 함께 1990년 서방세계에 훈련 방식이 알려지게 되었다. 우리나라에서는 1988년 서울 올림픽을 계기로 도입되어 현재 양궁, 골프, 태권도 등 다양한 스포츠 분야에서 활용되고 있으며 스포츠 기술의 보편적 영역으로 자리 잡아가고 있다⁶⁾.

이러한 심리기술훈련의 개념, 구성요인, 훈련기법 등은 내용과 형식면에서 상당 부분 양생기공의 정공수련과 유사하다고 생각되며 심리기술훈련의 측정방법은 객관적이고 보편적이며 관련 연구 성과가 상당히 축적되어 있어 심리기술훈련의 측정평가방법을 참고한다면 정공수련의 객관적이며 구체적인 측정평가방법을 설계하는 데에 도움이 될 것으로 생각된다. 따라서 본 연구에서는 양생기공과 심리기술훈련의 개념을 살펴보고 각각의 구성요인, 측정평가방법을 검토 비교하여 유사점과 차이점을 알아보고 심리기술훈련의 측정평가방법을 참고하여 양생기공 측정평가 검사도구 개발과정을 모색해보고자 한다.

본 론

1. 양생기공과 심리기술훈련의 구성요인의 비교분석

1) 조신(調身)과 심리기술 훈련

양생기공에서의 조신과 심리기술훈련 중 이완의 한 종류인 점진적 이완 훈련기법은 훈련은 신체의 이완을 통한 훈련이라는 점에서 유사점을 찾을 수 있다. 즉 조신은 신체를 일정한 자세를 유지하거나 일정한 동작을 진행하여 심신(心身)을 단련하려는 목적에 도달하는 것이고, 점진적 이완 훈련기법은 한 근육 군으로부터 시작하여 서서히 다른 근육 군으로 옮겨가면서 수축과 이완을 반복하게 되는데 이러한 과정을 통해서 마음이 이완되게 된다고 보았다. 조신과 점진적 이완 훈련기법 모두 신체의 이완을 통한 마음의 이완을 달성한다는 측면은 유사하나 조신은 조식(調息), 조심(調心)과 결합되어 있다는 점에서 점진적 이완 훈련

기법과 차이가 있다. 즉 조신은 의미는 조식, 조심의 수단이 되면서 기혈을 소통시키고 근육을 부드럽게 하고 뼈를 튼튼하게 하여 수많은 질병을 예방하고 건강을 회복시키는 것도 포함한다.

2) 조식(調息)과 심리기술훈련

양생기공에서의 조식은 호흡을 조절하는 것으로 이는 심리기술훈련 중 이완의 한 종류인 호흡과 유사하다.

조식과 심리기술훈련 중 호흡기법은 훈련방식이 호흡조절이라는 측면과 그 방법 면에서 복식호흡, 횡경막 호흡, 호흡 속도 조절 등은 유사하나 조식은 단순한 호흡조절에만 그치는 것이 아니라 호흡의 빈도와 깊이 조절을 의념을 이용하여 조절한다는 면에서 호흡기법과 차이가 있다. 조신의 호흡을 의수호흡(意守呼吸)이라 하는 것도 이러한 이유 때문이다. 조식과 조심은 결합되어 운동되기도 하며 조식은 조심의 수단이 되어 잡념을 배제하고 입정(入靜)상태로 들어가 신(神)을 기르고 신령(神靈)을 편안하게 한다.

3) 조심(調心)과 심리기술 훈련

조심은 '의수(意守)' 두 글자로 개괄 할 수 있는데 뜻을 하나로 모아 한 곳에 주의력을 집중한다는 의미로 이는 심리기술훈련의 주의 집중과 유사하다. 또한 조심의 의념활동의 본질은 잡념을 배제하고 마음이 흩어지는 것을 예방하며 입정상태에 들어가 신(神)을 기르고 신령을 편안하게 하는 것으로 여기서 잡념을 배제한다는 것은 심리기술훈련의 불안조절과 유사하며, 입정상태에 들어가 신(神)을 기르고 신령을 편안하게 한다는 것은 각성조절과 유사점을 찾을 수 있다.

심리기술훈련 중 자신감은 어떠한 상황에서도 확신을 갖고 자신이 설정한 목표를 달성하여 승리할 수 있다는 자신에 대한 확실한 믿음을 의미하는 것으로 객관규율을 정확하게 인지하고 양호한 심리상태를 유지하고 자기의 실행을 능히 합리적인 사고와 행위로 할 수 있게 하는 조심과 유사하다 할 수 있다.

심상은 모든 감각을 동원하여 정신적으로 어떤 경험을 떠올리거나 새로이 창조해내는 것이며 기억 속에 있는 감각 경험들을 회상하여 외적인 자극을 받지 않고 내적으로 수행하는 것으로 이는 의식조절과 심리활동제어 주가 되는 조심과 방법 면에서 유사하다.

심리기술훈련의 이완 중 명상은 단순한 감상이나 사색의 과정이 아닌 주의와 의식의 자발적인 조절로 감각에 반응하는 신경조직을 평온하게 하고 심장박동과 호흡을 느리게 하며 혈압과 심신대사를 원활하게 하는 것으로 의수단전(意守丹田)하여 진기(眞氣)를 응집시키고 순경활동(循經活動)을 조동(調動)하며 각 부기능활동을 강하게 해주는 조심과 유사점을 찾아볼 수 있다.

이와 같이 전반적 심리활동을 포괄하는 조심 심리기술훈련의 구성요인 중 특정 한 요인과 개념과 방법이 일치하기 보다는 주의 집중, 불안과 각성조절, 자신감, 심상, 이완 중 명상 등과 같이 여러 구성요인과 부분적으로 유사한 점을 발견할 수 있다.

4) 양생기공과 심리기술훈련의 구성요인의 비교분석

양생기공의 정공 훈련 시에는 앞서 설명한 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)을 하나씩 따로 훈련한기보다는 이를 배합하여 사용하는 경우가 많다. 즉 실제적으로 양생기공의 정공을 훈련할

때에는 조심, 조식, 조신 훈련을 구분하여 따로 따로 하는 것이 아니라 이 세 가지 구성요인을 배합한 공법을 훈련한다.

정공의 공법은 방송공(放鬆功), 내양공(內養功), 육자결(六字訣), 역근경(易筋經), 대소주천(大小周天) 등 그 종류가 다양한데 이 중 방송공은 가장 기초적인 공법이면서 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心) 세 가지 요소를 포괄하는 공법이다⁴⁾.

조신, 조식, 조심의 세 가지 요소가 정공 공법에서의 활용에 대하여 방송공을 중심으로 살펴보고자 한다.

방송공은 육체를 튼튼히 하고 마음을 편안하게 하는 기술 중의 하나로 자아암시를 통하여 감응을 유도하고 몸과 마음을 모두 이완시키는 공법이다. 방송공은 폐해가 없는 정공의 일종으로 의념의 훈련을 주로 하고 초심자의 입문 공법으로서 훈련의 기본공법으로 삼을 수 있다. 곧 방송이란 입정(入靜)에 드는 기본이다.

방송공은 정공에 속하고 초심자의 기초공법이면서 대다수 공법이 방송법의 훈련과정에서 나왔다. 이 공법은 안전하고 유효하며 배우고 익히기 쉽고 행(行), 입(入), 좌(坐), 와(臥) 등이 모두 가능하다.

정공에서는 자세의 선택은 물론이고 주의의 집중과 운용 및 호흡의 조절이 모두 송(鬆)에 의하여 이루어지므로 정공을 훈련할 때는 방송으로부터 시작하게 된다.

앞에서 설명하였듯이 기공 훈련 시에는 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)을 하나씩 따로 훈련하기보다는 이를 배합하여 사용하는 경우가 많은데 방송공은 가장 기초적인 공법이면서 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心) 세 가지 요소를 포괄하는 공법이다. 이에 반하여 심리기술훈련은 구성요인을 배합하여 훈련하는 경우보다는 각각의 구성요인을 구분하여 개별적으로 목표를 세우고 훈련방법을 설계한다.

즉 양생기공을 훈련한다는 의미는 방송공과 같은 정공 공법을 통하여 조심, 조식, 조신을 동시에 훈련하는 것을 의미하며, 이는 심리기술훈련의 심상, 이완, 주의집중, 불안과 각성조절, 자신감, 목표설정을 동시에 복합적으로 훈련하는 것과 같다고 생각된다.

구성요인을 배합하여 동시에 훈련하는 양생기공과 구성요인을 구분하여 개별적으로 훈련하는 심리기술훈련은 각각 서로에게서 장점을 취한다면 서로가 더욱 발전할 수 있을 것이라고 생각한다. 즉, 양생기공은 구성요인을 동시에 배합하여 훈련하다보니 훈련과정에서 문제가 생겼을 경우 어떠한 구성요인의 문제로 인한 것인지 인식하는 것이 느리고 인식한다 하더라도 그 구성요인의 훈련과정에서 잘못된 점을 수정하고 보완할 때 구체적으로 계획 설계하는 것이 체계적이지 못한 경우가 많은데 한 구성요인에 대하여 달성목표와 세부계획을 구체적이고 체계적으로 설계하는 심리기술훈련을 참고한다면 도움이 될 것이라고 생각된다. 심리기술훈련은 경기력 향상과 운동 수행능력 향상을 목표로 각각의 구성요인을 구분하여 훈련하고 있는데 이렇게 구분하여 훈련하는 방법 외에도 양생기공과 같이 구성요인을 배합하여 훈련하는 방법을 시도해보는 것도 운동수행능력 향상을 위한 또 다른 방법적 측면이 될 수 있다고 본다.

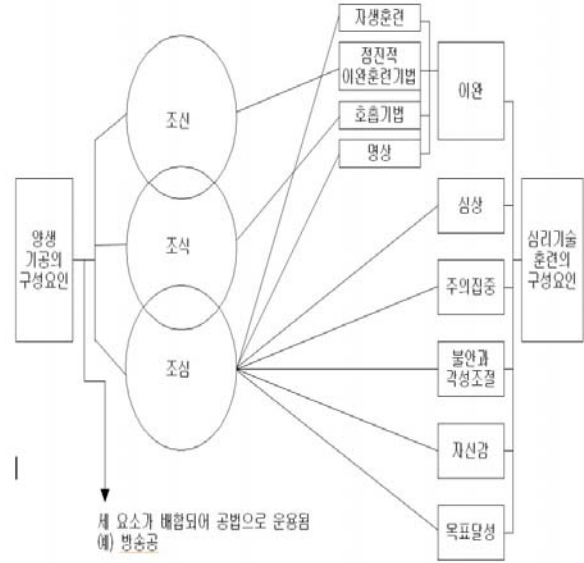


Fig. 1. Comparison of Yangsaeng Qigong and Psychological Skills Training's components.

2. 양생기공과 심리기술훈련의 측정평가방법

1) 양생기공의 측정평가방법

현재 양생기공 중 정공 훈련의 객관적, 보편적 측정 평가방법은 제대로 확립되어 있지 않다고 보여진다. 정공 훈련의 객관적, 보편적 측정 평가와 관련된 연구논문이나 교재는 거의 없으며, 정공 훈련의 평가는 대부분 훈련자 본인의 주관적 판단이나 훈련 지도자의 임의적인 판단에 맡겨지는 경우가 대부분이라고 생각된다. 훈련자 본인의 주관적 판단이나 훈련 지도자의 임의적 판단만으로 양생기공의 훈련성공을 판단하는 것은 판단기준의 객관성의 결여와 표준화의 부재로 양생기공의 훈련성공에 대한 보편성과 대중성에 부정적 영향을 끼치고 있는 것으로 생각된다.

다음은 1998년 일중사(一中社)에서 출간된 '기공학(氣功學)⁴⁾'에 정공 훈련의 측정과 관련된 내용으로 기존 발표되거나 출간된 인용할 만한 수준의 논문과 교재의 부족으로 정공 훈련의 측정평가 방법과 관련된 사항은 이 책을 참고하였다.

(1) 사공(查功)⁴⁾

사공(查功)은 기공 훈련에 대한 성과에 대한 것을 조사하는 것으로 망(望), 문(聞), 촉(觸), 문(問) 네 가지 방법이 있다.

망(望)은 훈련자의 자세가 정확하고 자연스러운지를 관찰 하는데, 훈련자의 머리에서 가슴, 허리, 등, 팔, 다리의 순서로 내려가면서 관찰한다. 관찰해야 하는 것은 먼저 앉았을 때 머리를 바로 세웠는지 아니면 고개를 뒤로 젖히거나 앞으로 숙였는지를 본다. 고개를 뒤로 젖혀 위를 향해 보는 것은 호흡이 잘 통하지 않게 하고 앞으로 숙이는 것은 의식을 흐리게 해서 졸음이 오도록 한다. 견부(肩部)에서는 어깨를 들어 올렸는지 아니면 편안히 내렸는지를 보는데, 어깨를 으쓱하게 들어 올린 것은 긴장을 유발한다. 흉부(胸部)에서는 가슴을 내밀었는지 약간 오무런 듯이 었는지를 보는데, 가슴을 내미는 것은 호흡이 고르지 않도록 한다. 요부(腰部)에서는 허리를 구부렸는지 곧게 세웠는지를 보는데 구부린 것은 허리 통증을 유발한다. 두 다리는 편안히 두었는

지를 보며, 그렇지 않은 경우에는 쉽게 다리 경련을 유발할 수 있다. 누워서는 바로 누워 자연스럽게 하는지를 보며 옆으로 누운 경우에는 반드시 머리를 숙이고 몸과 허리를 구부리는가를 본다. 얼굴을 관찰할 때는 그 표정에서 방송(放鬆)이 자연스러우지 아닌지, 그리고 눈썹을 찌푸려 힘이 들어가는 것이 없는지를 본다. 만약 긴장된 상태를 발견한다면, 양손으로 어깨를 약간 치고 방송(放鬆) 상태로 유도한다. 안정정도를 관찰하는 법으로는 불안정할 때는 눈꺼풀과 속눈썹이 떨리고 안구가 움직이며 또한 태양혈(太陽穴) 부근에 혈관돌출이 뚜렷해지거나 입안의 침을 자주 삼키고 목이 많이 요동되는 것 등을 볼 수 있다는 것을 참고한다. 호흡이 얇은지, 깊은지의 정도를 관찰할 때는 형태의 변화가 많은지, 갑자기 빠르거나 늦어지는지, 호흡을 억제하고 있지는 않은지를 본다. 동작의 실행에 있어서는 힘이 많이 들어가지 않는지, 활동량이 적당하지 않은지, 건성으로 하지 않는지를 본다.

문(聞)은 호흡 소리가 가볍고 가늘며 고르지, 아니면 거칠고 고르지 않은지를 보는 것이다.

촉(觸)은 훈련자를 촉진하여 훈련자의 상태를 파악하는 것으로 호흡을 관찰할 때 주로 사용된다. 예를 들면 복식호흡(腹式呼吸)의 형태를 손을 대어 알아보는 것이다.

문(問)은 훈련자가 훈련을 끝낸 후에 그 훈련과정이 어떠한 있었으며 정서적으로 안정되었는지, 또한 안정의 정도와 잠념의 상황, 어떠한 것을 느꼈는지를 묻는다. 문답 시에는 문답의 방식과 방법에 주의하여 훈련정황들을 많이 이야기하도록 유도한다.

(2) 사공기록표(查功記錄表)의 기입⁴⁾

사공(查功) 이후에는 사공(查功)에서 얻은 것을 기록하여야 하는데, 사실에 근거하여 기록하는 것이 중요하다. 사공기록표의 내용 및 대입방법은 대체로 다음과 같다.

사공기록표(查功記錄表)의 기입에 대한 설명

① 훈련 전 준비- 준비 시간의 정도와 대소변을 보았는지, 옷을 느슨하게 하였는지, 동공(動功)에서 몇 절(節)을 하였는지를 포함한다.

② 자세 - 어떤 종류의 자세를 취했고 중간에 자세를 바꾼 적이 있는지, 자세가 요구에 맞는지를 기록한다.

③ 얼굴 표정 - 긴장과 자연스러움 정도, 눈꺼풀과 입술에 긴장된 움직임이 있는지, 얼굴의 변화가 있는지를 기록한다.

④ 주위환경 - 안정된 상황의 정도와 주변 잠념의 성질과 정도가 훈련을 방해하는지를 기록한다.

⑤ 호흡에서는 매 분 동안의 호흡 횟수, 형태가 흉식(胸式)인지 복식(腹式)인지, 호흡(呼吸)이 고르지, 그리고 심천(深淺)과 장단(長短) 등을 포괄하여 기록한다.

⑥ 기타의 항목에서는 입안의 침을 삼키는 것과 장명음(腸鳴音) 등을 포괄한다.

⑦ 수영시험(手影試驗)은 자려고 하는 학생을 발견했을 때 사용한다. 손가락을 눈앞에 대고 흔들거린 후에 만약 눈을 뜨고 眼球을 움직였다면 깨어있는 것이고 반응이 없으면 졸고 있는 것이다.

입정평정(入靜平定) - 안정된 상태의 여부를 주로 하고 거기에 평정된 상태를 더하여 다음 유형으로 분류한다.

① 훈련하는 동안 내내 입정(入靜)을 이루는 것이 양호하거나 혹은 2/3이상의 시간동안 입정할 수 있고 또는 잠념이 조금 있더라도 즉시 배제할 수 있고, 주위 환경의 방해를 받지 않는 사람.

② 입정정도가 조금 뒤떨어져 단지 1/2정도의 시간동안 입정할 수 있거나 잠념이 비교적 많아서 영향을 받는 사람 또는 주위 환경의 영향을 받아야 오히려 평소대로 훈련을 진행할 수 있는 사람.

③ 입정정도가 많이 뒤떨어져 단지 적은 시간동안만을 입정할 수 있거나 또는 잠념을 쉽게 배제할 수 없고 주위 환경의 간섭이 훈련에 뚜렷하게 영향을 미치는 사람.

④ 안정할 수 없고 정공훈련을 진행할 수 없는 사람.

查功記錄表

姓名 : _____ 性別 : _____ 나이 : _____ 病種 : _____

練功開始日數 : _____

查功日時 : _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分 _____ 分까지

近日情緒 : _____

近日病情 : _____

功前準備 : _____

練功情形 : _____

1. 靜功

	10분	20분	30분	40분
姿勢				
얼굴표정				
周圍環境				
呼吸回數, 形態				
其他				

手影試驗 : _____

2. 動功 : _____

功前(後) 脈搏 (), 呼吸 (), 血壓 (), 體溫 ()

問診 1. 어떻게 練功이 進行되었는가?

2. 安靜狀態는 어떠한가?

3. 어떤 心得과 問題가 있었는가?

入靜平定 : (a) (b) (c) (d)

查功分析과 指導意見 : _____

查功者 : _____

Fig. 2. Record of Sagong

(3) 담공(談功)⁴⁾

일종의 대화법으로 지도자와 훈련자 사이 또는 훈련자와 훈련자 사이에서 마음속의 말을 서로 나누며 훈련과정에 일어나는 신체적 심리적 변화를 교류하여 각자의 훈련 효율성을 촉진시키는 방법이다. 이를 위해서 좌담회(座談會)를 열기도 하는데 이는 기공 훈련자간의 훈련경험을 교류하는 것이 훈련을 촉진시키는 유효한 방법 중의 하나이기 때문이다.

좌담회는 크게 또는 작게 열 수 있는데 큰 좌담회에서는 훈련에 대한 신심(信心)이 있으며 또한 깨달음이 깊은 사람, 훈련방법에 대해 비교적 잘 파악하고 있는 사람, 병정에 대한 왕성한

투지로 충만된 사람 중심으로 발언을 하여 다른 사람의 의지를 끌어 올리도록 한다. 기공을 지도하는 지도자들도 어떤 보편성(普遍性)을 띤 문제에 대하여 강해(講解)할 수 있다.

소좌담회(小座談會)는 사람 수는 적게 하는 것이 좋다. 좌담회에서는 훈련으로 느낀 것과 얻은 것을 상호 교류하도록 한다. 기공 지도자들도 문제를 해답할 수 있으며 공동 진행으로 비교적 특수성을 띤 문제들을 토론할 수도 있다.

(4) 일기(日記)와 소결(小結) 기록⁴⁾

기공 훈련자들이 평소에 훈련 일기를 쓰는 습관을 기르도록 하여 자기의 훈련정황을 사실에 근거하여 쓰도록 한다. 예로 어떤 훈련방법은 파악하기 쉬웠고 어떤 방법은 파악하기에 어려웠으며 어떤 방법이 자기의 정황에 적합하다고 느꼈으며, 훈련 중에는 어떤 깨달음과 느낌이 있었고 어떤 문제들이 발생하였는지 등과 또한 자신의 사유 활동을 포괄할 수 있는 기공에 대한 견해 등을 훈련일기에 기록한다.

이러한 일기는 훈련 때마다 기록해도 좋고 매일 기록해도 좋다. 어떤 경우에는 며칠에 한 번씩 할 말이 있다면 길게 없다면 짧게 기록해도 좋지만 구체적으로 적도록 한다. 이러한 훈련 일기는 한편으로는 기공 훈련자가 훈련을 충실히 하도록 촉진하며 이후에 진행되는 소결의 축적된 소재가 될 수 있을 뿐 아니라 다른 한편으로는 기공 지도자들이 실제 정황을 파악하는 것을 돕는다. 따라서 기공 지도자들은 성실히 일기를 분석하여야 정확한 지도할 수 있다.

기공 훈련기간이 일단락 지워질 때는 훈련의 전체과정에 대한 계통적인 회고를 한번 해보아야 하며 가능하다면 서면(書面) 자료로 제출되어야 기공 지도자들이 함께 한 단계의 훈련방안을 토론하는 데에 도움이 될 수 있다. 이와 같은 훈련 전체과정에 대한 계통적인 회고를 소결(小結)이라 한다.

2) 심리기술훈련의 측정평가 방법

심리기술훈련을 측정하는 검사 도구에 관한 연구는 세계적으로 1980년도 후반부터 활발하게 진행되어 왔으며, 지금까지 개발된 대표적인 측정도구는 Smith & Christensen들이 개발한 ACSI-28(The Athletic Coping Skills Inventory-28), (Mahony, Gabriel, & Perkins이 개발한 PSIS R-5(Psychological Skills Inventory for sport Form-5), 그리고 Loerr가 개발한 PPI(Psycholgal Performance Inventory)가 있으며 국내에는 국민체육진흥공단 체육과학연구원에서 국가대표선수들에게 활용하기 위하여 개발한 사격, 양궁선수들의 심리적 기술 평가, 라켓구기 선수들의 심리적 기술 평가, 구기종목 선수들의 심리적 기술 평가가 있다⁹⁾.

개인의 심리기술을 측정하는 방법에는 검사지법, 면담법, 개인프로파일 작성법, 단일피험자 관찰법 등 다양한 측정 방법이 있다⁹⁾.

(1) 검사지법

검사지법은 해당 종목과 심리기술에 적합한 질문지를 통해 개인의 심리기술을 측정하는 방법으로 심리기술의 측정방법 중 가장 보편적으로 사용하는 방법이다. 신뢰도가 높고 타당한 검사지를 개발 한다는 것은 많은 시간과 노력이 필요하다. 현재까지

개발된 스포츠 심리학 검사지와 심리학 검사지는 무수히 많다⁹⁾.

Table 1. Psychological Skills Inventory for Sports inside and outside of country.

연도	검 사 지	제작자
1971	Sports Cohesiveness Questionnaire	Martens, Peterson
1976	Sports Attitude Questionnaire	Smith 등
1977	Sport Competition Anxiety Test	Martens 등
1980	Leadership Scale for Sports	Chelladurai, Saleh
1982	Physical Self-Efficacy Scale	Ryckman등
1984	Wingate Sport Achievement Responsibility	Tenenbaum등
1985	Group Environment Questionnaire	Carron등
1986	Competitive Orientation Inventory	Vealey
1986	Trait Sport-Confidence Inventory	Vealey
1987	Psychological Skills Inventory for Sports	Mahoney등
1987	Perceived Physical Competence Scale	Lintunen
1987	Baseball Test of Attentional and Interpersonal Style	Albrecht, Feltz
1989	Sport Career Locus of Control Test	Kamlesh, Sharma
1989	Sport Aggression Questionnaire	Thompson
1990	Competitive State Anxiety Inventory-2	Martens 등
1992	Coaching Confidence Scale	Park
1994	아동용 집단게임 평가 척도	서지영
1994	CCS-2	박정근 등

최근에는 심리기술 검사지와 유사한 대처기술(coping skills) 검사지가 개발되었다. 대처기술 검사지는 시합상황의 스트레스에 어떻게 대처하는가를 측정한다는 점에서 심리기술 검사지와 차이가 있다. 대표적인 심리기술 검사지와 각 검사지가 측정하는 심리기술의 요인은 다음과 같다¹⁰⁾.

① 운동동기 검사지(Athletic Motivation Inventory, IMI):

1960년대 TUtko등이 개발한 것으로 190 문항으로 구성되어 있으며, 11개 특성(욕구, 공격성, 책임감, 리더쉽, 자신감, 감정조절, 정신력, 지도수용력, 성실성, 신뢰, 결단력)을 측정한다. 심리기술이라기 보다는 시간에 따라 변하지 않은 특성을 측정한다.

②심리수행검사지(Psychological Performance Inventory, PPI): Loehr의 저서 '스포츠 정신력 훈련'에 제시된 것으로 자신감, 부정적 에너지, 주의조절력, 시각 및 심상 조절력, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절 등 7개 요인을 측정한다. 정신력 mental toughness을 인지 행동적 관점에서 측정하는 최초의 검사지이나 신뢰도와 타당도가 부족하다. 한국어로 번역되어 국가대표 선수에게 적용된 바 있다.

③ 스포츠심리기술검사지(The psychological Skills Inventory for Sport, PSIS): Mahoney등이 최우수 선수가 갖고 있는 심리기술을 측정하기 위해 개발한 것으로 최근까지도 가장 많이 사용하고 있다. 원래는 51개의 진위형으로 개발되었으나 추후에 45문항으로 줄었고 5점 척도형으로 바뀌었다. 측정 요인은 불안 조절력, 주의집중, 자신감, 정신적 준비, 동기, 목표설정 등 6개이다. 국내에서는 김미숙¹⁰⁾에 의해 이 검사지로 최우수 선수와 우수 선수를 변별할 수 있는 것으로 확인 되었다.

④ 스포츠 심리기술 질문지(The Sport-Related Psychological Skills Questionnaire, SPSQ): Nelson과 Hardy가 개발한 것으로

최상의 경기력을 발휘하는데 필요한 7개의 심리기술을 측정한다. 이들 심리기술은 심상기술, 심리적 준비, 자신감, 불안 조절력, 집중력, 신체 이완능력, 동기 등이다. 이 연구진은 이 질문지를 근간으로 보다 효과적인 측정도구를 개발 중이다.

⑤ 스포츠 대처 기술 검사지(The Athletic Coping Skills Inventorty-28, ACSI-28): Smith 등이 선수가 시합에서 겪는 스트레스에 대처하는 방식을 측정하기 위해 개발한 것이다. 총 28문항으로 구성되어 있으며 7개의 대처기술 요인(역경대처, 부담상황에서 최고 기량발휘, 목표설정/심리적 준비, 집중력, 걱정부재, 자신감과 성취동기, 지도수용력)을 측정한다.

⑥ 오타와 정신기술검사도구(Ottawa Mental skills Assessmnet Tool, OMSAT): 캐나다의 스포츠심리학 연구진(Drapere등, 1995)이 이론과 기존 검사지를 분석하여 개발한 것으로 3개 영역의 11개 심리기술 요인을 측정한다. 즉 기초기술 영역에는 목표설정, 신뢰, 전념의 3개 요인, 정의적 기술 영역에는 스트레스 반응, 불안, 이완, 에너지의 4개 요인, 인지적 기술영역에는 심상, 정신연습, 집중력, 주의 재집중의 4개 요인으로 구성되어 있다.

⑦ 스포츠 심리기술 검사지(Psychological Skills Tools for Korean Athletes, PSTJK4): 한국 선수들이 갖는 심리기술을 측정하기 위해 선수와의 면담 자료를 토대로 개발된 검사지이다. 모두 43문항이며 질적훈련(정신훈련), 극복의지, 자신감, 주의집중, 목표설정(대처전략), 최적 각성 등 6개 심리기술 요인을 측정한다.

Table 2는 경쟁상태 불안검사지 CSAI-2(Competitive State Anxiety Inventory-2)로 스포츠 전문 불안 검사의 필요성이 제기되면서 경쟁 상태불안을 측정하기 위해 개발된 것으로 인지 불안과 신체 불안, 자신감을 분리하여 측정하는데 있어 널리 사용되는 측정도구이다⁵⁾.

Table 2. Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)

	전혀 아니다	보통	아주 그렇다.	
1. 이번 시합에 신경이 쓰인다.	1	2	3	4
2. 초조하다.	1	2	3	4
3. 마음이 가볍다.	1	2	3	4
4. 자신감에 대하여 의문을 갖는다.	1	2	3	4
5. 내 몸이 과도하게 민감해진다.	1	2	3	4
6. 마음이 편하다.	1	2	3	4
7. 기량을 잘 발휘할 수 없을까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
8. 몸이 긴장된다.	1	2	3	4
9. 자신이 있다.	1	2	3	4
10. 질까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
11. 속이 긴장된다.	1	2	3	4
12. 안심이 된다.	1	2	3	4
13. 압박감 때문에 답답할까봐 걱정된다.	1	2	3	4
14. 몸이 이완된다.	1	2	3	4
15. 시합에 대처할 자신이 있다.	1	2	3	4
16. 경기를 못할까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
17. 심장이 빨리진다.	1	2	3	4
18. 시합을 잘 해낼 자신이 있다.	1	2	3	4
19. 목표하는 바를 이룰지 걱정이 된다.	1	2	3	4
20. 속이 철렁한다.	1	2	3	4
21. 정신적으로 여유가 생긴다.	1	2	3	4

22. 다른 사람이 내 경기를 보고 실망할까봐 걱정된다.	1	2	3	4
23. 손이 끈적거린다.	1	2	3	4
24. 내가 목표를 달성하는 것을 머릿속으로 상상하니 자신이 생긴다.	1	2	3	4
25. 집중을 못할까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
26. 몸이 굳는다.	1	2	3	4
27. 정신적 압박을 견디어 낼 자신이 있다.	1	2	3	4

자신이 갖고 있는 심리기술의 장단점을 알면 어느 측면에 대한 훈련이 필요한지 알 수 있다. Table 3은 Nelson과 Hardy가 개발한 스포츠 심리기술설문지(SPSQ)이다. 이 질문지는 56개의 문항으로 구성되어 있고, 심상능력, 심리적 준비, 불안 조절력, 집중력, 자신감, 신체 이완능력, 활력(동기)등 7개의 스포츠 심리기술을 측정한다. 이들 심리기술은 경기력과 밀접한 관계가 있으며 심리기술훈련 프로그램을 작성할 때 고려되는 중요한 요인들이다¹⁰⁾.

Table 3. Questionnaire method of Psychological skills training.

	전혀 아니다	보통	아주 그렇다.			
1. 마음속으로 내 종목을 연습할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
2. 자신감이 부족해서 걱정이다.	1	2	3	4	5	6
3. 평소에 규칙적으로 시합장면을 상상한다.	1	2	3	4	5	6
4. 질까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6
5. 시합할 때 딴 생각을 자주 한다.	1	2	3	4	5	6
6. 시합 전에 내 자신을 이완시킬 수 있다.	1	2	3	4	5	6
7. 시합에 임할 의욕이 있다.	1	2	3	4	5	6
8. 동작 패턴을 쉽게 기억하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
9. 평소 훈련할 때 목표를 설정한다.	1	2	3	4	5	6
10. 내 능력을 믿는다.	1	2	3	4	5	6
11. 내 경기결과 때문에 가끔 우울해 진다.	1	2	3	4	5	6
12. 경기 중에 딴 생각을 하곤 한다.	1	2	3	4	5	6
13. 시합 전에 몸이 너무 긴장된다.	1	2	3	4	5	6
14. 나의 동기수준은 높지 않은 것 같다.	1	2	3	4	5	6
15. 과거의 경기 장면을 쉽게 회상한다.	1	2	3	4	5	6
16. 내 능력을 의심한 적이 없다.	1	2	3	4	5	6
17. 훈련할 때 주의집중 하는 연습을 한다.	1	2	3	4	5	6
18. 시합에서 창피 당할까 봐 걱정된다.	1	2	3	4	5	6
19. 시합에서 집중이 제대로 안 된다.	1	2	3	4	5	6
20. 나는 원할 때 몸을 이완시킬 수 있다.	1	2	3	4	5	6
21. 나는 최선을 다한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
22. 시합 전에 침착해 진다.	1	2	3	4	5	6
23. 쓸데없는 소리가 들려서 경기에 방해가 된다.	1	2	3	4	5	6
24. 제대로 못하고 있다고 스스로 말하곤 한다.	1	2	3	4	5	6
25. 잘못할 것이라는 생각은 전혀 없다.	1	2	3	4	5	6
26. 몸을 이완시키는 법을 평소에 연습한다.	1	2	3	4	5	6
27. 동작을 하기 전에 머릿속에 그 동작을 그려 본다.	1	2	3	4	5	6
28. 나는 스스로 동기유발을 잘 시킨다.	1	2	3	4	5	6
29. 침착함을 유지하는 능력을 가진 게 내 장점이다.	1	2	3	4	5	6
30. 시합이 제대로 안되면 마음이 갈피를 못 잡는다.	1	2	3	4	5	6
31. 실수 때문에 곧 불안해 진다.	1	2	3	4	5	6
32. 자신감을 갖고 시합에 임한다.	1	2	3	4	5	6
33. 나는 아주 세부적인 목표를 세운다.	1	2	3	4	5	6
34. 마음속으로 동작을 상상한 후에 연습한다.	1	2	3	4	5	6
35. 시합에 잘 임하도록 충분히 "분발"이 되는 편이다.	1	2	3	4	5	6
36. 시합 전에 몸이 거북해 진다.	1	2	3	4	5	6

37. 낮은 곳에서는 집중하기 힘들다.	1	2	3	4	5	6
38. 어려운 시합이 좋다.	1	2	3	4	5	6
39. 시합에 대해 너무 걱정하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
40. 시합이 끝난 즈음에 자신감이 없어진다.	1	2	3	4	5	6
41. 시합 후에 항상 그 경기를 분석한다.	1	2	3	4	5	6
42. 시합 때에 들은 소리를 기억할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
43. 매주 세부적인 계획을 수립한다.	1	2	3	4	5	6
44. 잘 될 것이라는 마음을 시합 끝까지 갖는다.	1	2	3	4	5	6
45. 머릿속으로 동작이나 시합을 상상하기 힘들다.	1	2	3	4	5	6
46. 잘 못할 것이라는 생각 때문에 의욕이 없어진다.	1	2	3	4	5	6
47. 관중의 소리 때문에 집중이 안 된다.	1	2	3	4	5	6
48. 큰 시합 때 몸이 흥분되는 것을 잘 조절할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
49. 큰 시합을 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
50. 동작의 느낌이 어떤지 쉽게 상상할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
51. 나는 목표를 세우고 달성하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
52. 시합 전에 자신감이 있는 편이다.	1	2	3	4	5	6
53. 강한 상대를 만나면 흔들리는 편이다.	1	2	3	4	5	6
54. 쉽게 주의가 산만해지는 것이 문제라고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
55. 어려운 상황에서 몸을 이완시키는 방법을 안다.	1	2	3	4	5	6
56. 나는 결의에 찬 승부사이다.	1	2	3	4	5	6

점수계산방법 : 자신의 점수를 확인할 때는 Table 5와 같이 각 심리기술 요인에 해당하는 문항에 표시한 점수를 합하면 된다. 밑줄 친 문항은 역으로 채점을 해야 한다. 각 요인별 점수는 최저 9점에서 최고 48점이 되며, 점수가 높을수록 해당 심리기술이 뛰어난 것이라고 해석할 수 있다.

Table 4. Method of account for scores.

심상능력	: 문항 1 + 8 + 15 + 27 + 34 + 42 + 45 + 50
심리적 준비	: 문항 3 + 9 + 17 + 26 + 33 + 41 + 43 + 51
불안 조절력	: 문항 4 + 11 + 18 + 24 + 31 + 39 + 46 + 53
집중력	: 문항 5 + 12 + 19 + 23 + 30 + 37 + 47 + 54
자신감	: 문항 2 + 10 + 16 + 25 + 32 + 40 + 44 + 52
신체 이완력	: 문항 6 + 13 + 20 + 22 + 29 + 36 + 48 + 55
동기	: 문항 7 + 14 + 21 + 28 + 35 + 38 + 49 + 56

(2) 면담법

면담법은 전문가와의 면담을 통해 최고 수준의 선수들이 시합 상황에서 사용하는 기법으로 면담을 통해 최고 수준의 선수들이 시합상황에서 사용하는 심리적 전략에 대해 깊이 있는 이해가 가능해졌다. 면담법은 규명된 선수의 심리기술은 다른 선수에게 일반화시키는 것 보다는 심도 깊은 이해에 목적이 있다. 면담법으로 도출된 자료를 토대로 통계절차를 거쳐 질문지가 개발되기도 한다¹⁰⁾.

국내에서 사용되고 있는 심리기술훈련 측정 검사지는 심리 측정적, 문화적, 사용방법적, 연구 패러다임적 측면에서 문제점이 지적되어 왔으며 심리적 구성개념의 정확한 정의 없이 스포츠 심리학자 나름대로 개발된 수많은 측정도구의 무제한 유통은 스포츠 심리학 연구의 발달에 정제와 혼란을 조성할 가능성이 크다고 하여 질적 연구방법에 의한 패러다임 전환에 대한 주장의 목소리도 있다. 즉 한국인의 문화·특수적인 측정개념을 고려하지 않고 외국의 검사지를 국역하여 사용하였으며, 검사의 표준화 과정과 사용절차를 무시하여 연구결과에 대한 신뢰성을 약화시켰다는 지적을 받고 있다¹¹⁾.

면담법은 대표적인 질적 연구방법 중의 하나로 위와 같은

검사지법의 한계를 보완하는데 도움이 될 것으로 생각된다.

① 개인프로파일 작성법

개인프로파일 작성법은 심리기술 요소를 선수 스스로 평가해 유목화 시키는 방법이다⁹⁾. 선수가 갖는 심리적인 강점과 약점을 종합하여 프로파일 형태로 나타낸 것으로 개인 프로파일은 파이그림이나 그래프를 통해 심리적 특성을 한 눈에 알게 해준다. 프로파일에는 이완 기술이나 집중력과 같은 심리기술을 포함시킬 수 있다. 개인프로파일에는 이완 기술이나 집중력과 같은 심리 기술을 포함시킬 수 있으며, 기타 다른 특성이나 승부욕, 협응력(協應力)등과 같은 감정 상태를 나타낼 수도 있다. 개인프로파일은 특정 기준과는 비교하지 않으며 선수 개인이 갖는 심리적 장단점의 변화를 살피는 데 주로 이용된다¹⁰⁾.

② 단일 피험자 관찰법¹⁰⁾

시간의 흐름에 따라 한 선수의 심리기술이 어떻게 변화하는지를 추적 관찰한다. 집단의 평균이 아니라 개인에 초점을 둔다는 점은 개인프로파일 작성법과 동일하다. 이 방법은 심리기술훈련 프로그램의 효과를 판정하는 연구에서 사용되어 왔다. 즉 심리기술훈련에 의해 선수의 심리기술이 어떻게 변하는지를 여러 시점별로 측정한다. 심리기술을 측정하기 위해 질문지나 검사지가 사용되며, 비교의 기준은 집단의 평균이 아니라 선수 자신이 된다.

3) 양생기공과 심리기술훈련의 측정평가방법의 비교분석

위에서 살펴본 바와 같이 양생기공 중 정공훈련을 측정평가하는 방법에는 사공(查功), 사공기록표의 기입, 담공(談功), 일기와 소결(小結)의 기록 등이 있으며 심리기술훈련을 측정평가하는 방법에는 검사지법, 면담법, 개인프로파일 작성법, 단일피험자 관찰법 등이 있다.

이 중 사공기록표의 기입과 검사지법은 질문지를 사용하는 점, 담공과 면담법은 훈련자와 지도자간의 대화를 통하여 수준을 평가하는 점, 사공과 단일피험자 관찰법은 전문가 또는 지도자가 훈련자의 상태를 관찰하여 평가한다는 점, 일기와 소결의 기록과 개인프로파일 작성법은 훈련자 스스로의 상태를 평가하는 점에서 각각 유사하다고 생각된다.

양생기공과 심리기술훈련의 측정평가방법은 방법적인 측면에서 위와 같이 유사한 점이 있지만 내용적인 측면에서 차이가 있다고 본다. 사공기록표의 기입과 검사지법과 같은 경우 각각의 구성요인에 해당하는 다른 종류의 검사지 사용 여부, 각 검사지상의 질문 내용의 구체성, 질문 항목의 수, 검사지 평가의 용이성 등에서 차이점이 있다고 생각된다. 즉 검사지법은 각각의 구성요인을 측정평가할 수 있는 구성요인별 질문지가 개발되어 있는 반면 사공기록표의 기입은 그렇지 못하고, 검사지법은 질문 내용이 상당히 구체적이고 세부적이며, 질문 항목 수도 다양한 반면 사공기록표의 기입은 질문 내용은 너무 포괄적이며 질문 항목 수도 부족하다고 생각된다. 또한 검사지법은 질문항목의 대답을 서술식이 아닌 점수로 기입하고 이를 합산 하는 방식을 사용하여 측정평가가 용이하며 누가 측정평가 하더라도 똑같은 재현성을 가지나, 사공기록표의 기입은 질문 항목의 대답을 주관적 서술로 하다 보니 측정평가 또한 주관적이게 된다.

담공과 면담법과 같은 경우 훈련자와 지도자간의 대화를 통

한 측정평가라는 점은 유사하나 그 대화의 내용에서 차이가 있다고 생각된다.

이 연구에서는 심리기술훈련과의 비교를 위하여 양생기공의 목표를 심신(心身)의 단련으로 제한하여 설정하였지만 양생기공의 목표는 심신단련 외에도 영적(靈的)인 발전도 포괄한다.

영적(靈的)인 문제와 관련한 훈련자와 지도자간의 대화는 훈련방법에만 한정적이지 않고 훈련자 마음에 내재된 심리적 억압이나 갈등에 관한 문제까지도 보다 유연하게 접근가능하게 할 수 있다고 생각된다. 이렇게 훈련자와 지도자간의 심리적 유대감과 친밀감속에서 대화가 이루어진다면 훈련 과정에서 발생하는 문제 해결이 보다 정확하고 신속할 것이라 생각한다.

심리기술훈련의 면담법은 훈련자와 지도자와의 대화가 훈련자 마음의 심리적 갈등에 관한 문제보다는 훈련방식이나 방법의 효율성에 초점을 맞춰 이루어지기 때문에 훈련자와 지도자간의 심리적 유대감과 친밀감이 양생기공 훈련만큼 형성되지 않는다고 생각된다. 심리기술훈련 시 훈련 과정에서 훈련자에게 일어나는 문제점을 면담법으로 보다 신속하고 정확하게 해결하려고 한다면 양생기공의 담공처럼 훈련자와 지도자간의 보다 심도있는 유대관계를 형성하는 것이 도움이 될 수 있다고 본다.

사공과 단일피험자 관찰법은 지도자가 훈련자의 상태를 관찰하여 평가한다는 점에서 상당부분 유사하나 사공은 지도자가 망(望), 문(聞), 촉(觸), 문(問)의 방법을 이용하여 훈련자의 성과에 대하여 평가하는 것이고 단일피험자 관찰법은 개인의 심리시간의 흐름에 따라 검사지법을 이용하여 평가한다는 점에서 차이가 난다. 사공에서 훈련자에 대한 관찰 평가를 단일피험자 관찰법에서와 같이 시간의 흐름에 따라 계속하여 진행한다면 훈련자 평가에 보다 도움이 될 것으로 생각되며 또한 단일피험자 관찰법에서 평가방법을 검사지법에만 국한시키지 않고 사공에서와 같이 망(望), 문(聞), 촉(觸), 문(問)과 같은 방법을 도입한다면 평가 방법의 다양성을 확보할 수 있을 것이다. 개인 프로파일 작성법은 파이그림이나 그래프와 같은 표를 통하여 심리적 특성을 한 눈에 알 수 있게 해주는 장점이 있으므로 일기와 소결의 기록에서도 개인 프로파일 작성법을 참고한다면 훈련의 측정평가에 더욱 도움이 될 것으로 본다.

이와 같이 양생기공과 심리기술훈련의 측정평가 방법은 각각 유사한 점과 차이점을 가지고 있으며 각각의 장점을 서로에게 도입한다면 보다 나은 측정평가방법 확립에 도움이 될 것이라 생각한다. 심리기술훈련을 측정평가하는 검사도구의 개발에 관한 연구는 전 세계적으로 활발하게 진행되고 있는 반면 현재 양생기공훈련의 측정평가에 대한 연구는 거의 이루어지지 않고 있다고 보인다. 훈련 성과에 대한 적절한 평가와 훈련 전과 후의 심리적 상태 변화에 대한 객관적 분석은 훈련을 보다 효율적으로 만들어주며 훈련을 하면서 발생하는 문제 해결에 도움이 된다고 생각되며 양생기공은 훈련 성과에 대한 보다 객관적이고 구체적인 검사도구의 개발이 필요하다고 본다.

심리기술훈련의 검사지법은 심리기술훈련의 측정평가에 가장 보편적으로 이용되고 있으며 측정평가가 구체적이고 객관적이며 신뢰성과 재현성을 가지므로 심리기술훈련의 검사지 개발

과정을 참고한다면 양생기공훈련의 성과에 대한 객관적이고 구체적인 검사도구 개발이 가능하다고 본다.

일반적인 검사도구 개발과정은 Table 5¹²⁾와 같다.

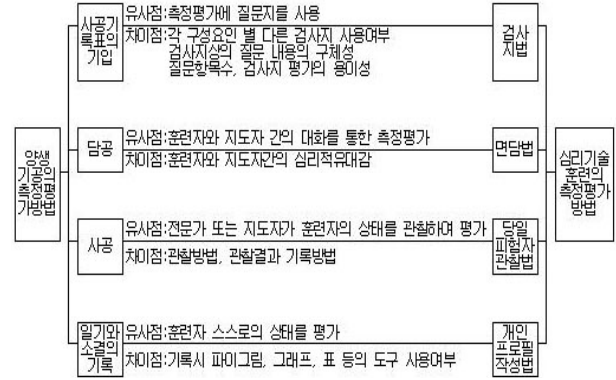


Fig. 3. Comparison of Yangsaeng Qigong and Psychological Skills Training's measurement method.

Table 5. Development process of measurement tool.

1단계	검사개념화	검사에 대한 아이디어를 고안한다. ① 검사의 목적 및 주요용도 설정 ② 측정할 구성개념을 대표하거나 검사영역을 정의하는 행동 규정 ③ 문항의 구성비율은 구체적으로 정하는 검사규격·도구의 형태 및 채점방식)고안
2단계	검사지구성	검사에 대한 문항은 가능한 많이 작성해야 하며 문항은 아래의 여러 가지 방법을 통해서 작성된다. ① 문헌연구 ② 전문가와 토론 ③ 원(original) 설문지를 수정 ④ 관련된 기존 설문지의 문항들을 수정 ⑤ 관련된 다양한 설문지 및 자료의 여러 문항을 수합 전문가의 문항 검토와 필요하다면 수정을 한다. 내용타당도에 따라 문항을 삭제할 수 있다.
3단계	검사시행	제작된 문항을 가지고 1회 또는 2회 정도 사전 검사를 할 필요가 있다. 사전 검사 결과로 예비 문항을 실시하고 필요하다면 문항을 수정하기도 한다. 또한 명확하지 않은 지시문의 어구를 찾아내어 수정한다. 본 연구의 대상인 피험자들에게 설문지를 배포한다. 즉, 실제로 검사를 할 집단을 포함하여 제작, 수정된 검사 문항을 실시하는 현장 연구를 시도한다.
4단계	문항분석	실시된 자료를 통계처리 한다. 요인분석, 각 문항의 평균치, 표준편차, 문항-검사 상관계수, 문항과 사회적 바람직성 척도 상관계수, 판별분석 등 문항점수들의 통계적 특성을 결정하고, 미리 결정된 기준에 맞지 않는 문항들을 제거한다. ① 요인분석을 통해 제작된 설문지의 내용이 일치원칙인지 다차원적인지를 결정한다. ② 평균치가 척도의 양 끝점으로 너무 치우쳐 있는지를 확인한다. 극단의 평균치는 결과를 왜곡시키기 때문에 문항을 재조정하던지 그 문항을 제외한다. ③ 표준편차가 작으면 작을수록 변별력이 낮아지기 때문에 표준편차가 너무 낮은 문항을 제외하던지 재조정해야 한다. ④ 문항-전체 상관계수는 각 문항과 검사에 대한 전체 점수간의 상관관계를 말한다. 통계처리 결과 문항의 상관계수가 40보다 낮게 나왔다면 그 문항은 제외해야 한다. ⑤ 문항과 사회적 바람직성 척도의 상관계수가 유의하게 크지 않으면 좋은 문항이다. ⑥ 판별분석으로 문항이 잘 판별되는지 확인한다. 상위집단과 하위집단 간에 뚜렷한 판별이 안 되는 문항은 제외한다. 검사지의 수정은 문항분석에서 나온 자료를 토대로 이루어진다. 수정된 검사지는 다시 새로운 피험자들에게 시행하여 결과를 분석한다.
5단계	검사수정	계속적인 문항 분석 결과에 따라 문항을 수정하는 검사수정이 완료되면 검사시행, 채점, 그리고 검사 점수의 해석을 위한 검사 사용설명서를 제작하여야 한다.

개발된 검사지가 좋은 검사지로서 평가받기 위하여서는 신뢰도, 타당도, 실용성, 문화적 적합성 등의 요건을 갖추어야한다.

신뢰도란 어떤 검사지가 무선적 오류 없이 측정을 하는 정도를 말한다. 동일한 검사지를 이용해서 두 번 측정을 한다고 볼 때 오류가 전혀 없다면 상관관계가 1.0이 된다. 하지만 어떤 형태든 무선적 오류가 개입되므로 상관관계는 1.0보다 작아진다. 이와 같이 신뢰도란 동일한 개념을 두 번 측정해서 나온 상관계수로 보는 것이 일반적인 견해이다. 타당도란 어떤 측정에서 체계적인 오류가 없는 것을 말한다. 측정도구가 측정하고자 하는 속성을 얼마나 제대로 측정하는가의 정도를 설명하기도 한다. 신뢰도가 무선적 오류와 관계된 개념이라면 타당도는 체계적 오류와 관련된 개념이다. 전통적으로 타당도는 내용타당도(content validity), 준거타당도(criterion validity), 구인타당도(construct validity)라는 세 형태로 구분되어 왔다. 내용타당도란 도구의 내용이 측정하려는 전 영역의 내용을 잘 대표하는가와 관련이 있다. 준거타당도는 동시타당도와 예측타당도로 구분된다. 둘 모두 측정도구와 밀접한 관련이 있는 외적인 준거와의 상관관계를 입증한다. 어떤 중요한 행동을 예측하는 목적으로 사용할 때 예측타당도가 중요한 문제가 된다. 구인타당도는 관찰이 불가능한 심리적 개념을 측정할 때 관찰 가능한 항목이 측정하려는 심리적 개념을 얼마나 정확히 대표하는가의 문제이다. 또한 좋은 검사지는 실용적 가치가 있어야 한다. 검사지나 측정도구로 종속변인 분산이 얼마인지를 설명할 수 있는가를 실용성으로 볼 수 있다.

종속변인 분산이 얼마인지를 설명하는 비용이 높은 도구일 수록 실용성이 좋은 것이다. 연구에 사용할 도구를 선정할 때 종속변인과의 상관도가 높은 것을 선정해야 하는 이유가 여기 있다. 실용성의 다른 측면으로 도구의 사용에 따른 비용과 이득이 될 수 있다. 어떤 측정을 하는데 비용이 많이 든다면 좋은 방법이 될 수 없다. 사용할 도구를 결정할 때 비용과 이득을 비교해서 가장 실용적인 도구를 찾는 것도 좋은 방법이다. 검사지를 개발하거나 번역할 때 문화적 적합성 여부가 중요한 고려 사항이 된다. 문화적으로 적합한 정보는 문화에 따라 상당한 차이가 날 수 있기 때문이다. 사생활 개입, 인종과 성차별, 종교관, 연령 구별 등의 문제는 문화에 따라 차이가 난다¹²⁾.

결 론

건강에 대한 관심이 높아지면서 기공에 대한 일반인의 관심이 높아지고 있으며 기공을 의료와 연관시키는 경우도 많아지고 있는데, 기공은 일반적으로 동공(動功)과 정공(靜功)으로 구분하며 동공수련에 비하여 정공수련은 수련의 성과에 대한 측정평가 방법이 제대로 확립되어 있지 않아 정공수련의 성과에 대한 판단은 주관적 판단에 그치는 경우가 대부분이다.

수련 성과에 대한 적절한 평가와 수련 전과 후의 심리적 상태 변화에 대한 객관적 분석은 수련을 보다 효율적으로 만들어 주며 수련을 하면서 발생하는 문제 해결에 도움이 될 것으로 본다. 이에 양생기공의 범위를 심신(心身)의 단련을 위한 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)의 훈련법으로 제한하여 양생기공과

심리기술훈련의 구성요인, 측정평가방법과 비교분석하여 양생기공 수련성과의 측정평가 검사도구 개발과정을 모색해 본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

양생기공의 구성요인은 신체 훈련인 조신(調身), 호흡 훈련인 조식(調息), 의념 훈련인 조심(調心)으로 볼 수 있고, 심리기술 훈련의 구성요인은 심상, 이완, 주의집중, 불안과 각성조절, 자신감, 목표설정이 있으며 구체적으로 이완의 훈련기법에는 자생훈련, 점진적 이완 훈련법, 호흡기법, 명상 등이 있다. 이들의 구성요인을 각각 비교하면 양생기공의 조신과 심리기술훈련의 이완 중 점진적 이완 훈련기법은 모두 신체의 이완을 통한 마음의 이완을 달성한다는 측면은 유사하나 점진적 이완 훈련기법은 그 목표와 방법이 다른 심리기술훈련 구성요인과 구분되어 독립적으로 훈련되어지는 반면 조신은 조식, 조심과 결합되어 있다는 점이 차이가 있다. 그리고 양생기공의 조식과 심리기술훈련 중 호흡기법은 훈련방식이 호흡조절이라는 측면과 그 방법 면에서 복식호흡, 호흡 속도 조절 등은 유사하나 조식은 단순한 호흡조절에만 그치는 것이 아니라 의념을 통한 의수호흡(意守呼吸)이라는 점이 다르다. 조심은 심리기술훈련의 구성요인 중 한 요인과 일치하기 보다는 주의집중, 불안과 각성조절, 자신감, 심상, 이완 중 명상, 목표설정 등 여러 구성 요인과 부분적으로 유사하다고 볼 수 있다. 양생기공과 심리기술훈련을 비교분석해 보면 양생기공에서는 조식, 조식, 조신 훈련을 구분하여 따로 하는 것이 아니라 세 가지 구성요인을 배합한 공법으로 훈련하는 경우가 많은데 대표적 공법으로는 방송공(放鬆功)을 들 수 있다. 이에 반하여 심리기술훈련은 각각의 구성요인을 구분하여 개별적으로 목표를 세우고 훈련방법을 설계한다. 따라서 양생기공은 한 구성요인에 대하여 달성목표와 세부계획을 구체적이고 체계적으로 설계하는 심리기술훈련을 참고한다면 구성요인을 배합하여 동시에 훈련할 때 발생하는 한계와 문제점을 보완할 수 있다고 생각되며 심리기술 훈련은 양생기공과 같이 구성요인을 배합하여 훈련하는 방법을 시도해보면 운동수행능력 향상을 위한 새로운 방법적 측면이 될 수 있다고 본다.

양생기공의 측정평가방법에는 사공(查功), 사공기록표(查功記錄表)의 기입, 담공(談功), 일기(日記)와 소결(小結) 기록 등이 있으며 심리기술훈련의 측정평가 방법은 검사지법, 면담법, 개인프로파일 작성법 단일피험자 관찰법 등이 있다. 양생기공과 심리기술훈련의 측정평가방법을 비교분석하면, 검사지법과 사공기록표의 기입은 둘 다 질문지를 사용하는데 각각의 구성요인에 해당하는 다른 종류의 검사지를 사용하는지의 여부, 각 검사지 상의 질문 내용의 구체성, 질문 항목의 수, 검사지 평가의 용이성 등에서 차이가 있으며, 면담법과 담공은 훈련자와 지도자간의 대화를 통하여 훈련자의 수준을 평가하는 점은 유사하지만, 목표가 영적인 발전까지 포괄하는 양생기공훈련의 특성상 담공은 훈련자와 지도자간의 대화가 면담법에서 보다 심리적 유대감과 친밀감속에서 이루어진다는 점이 차이가 있다고 생각된다. 또한 사공과 단일피험자 관찰법은 전문가 또는 지도자가 훈련자의 상태를 관찰하여 평가한다는 점은 유사하나 사공은 지도자가 망(望), 문(聞), 촉(觸), 문(問)의 방법을 이용하여 훈련자의

성과에 대하여 평가하고 단일피험자 관찰법은 개인의 심리를 시간의 흐름에 따라 검사지법을 이용하여 평가한다는 점에서 차이가 있다. 일기와 소결의 기록과 개인프로파일 작성법은 훈련자 스스로의 상태를 평가하는 점에서 유사하지만, 개인 프로파일 작성법은 파이 그림이나 그래프와 같은 표를 통하여 심리적 특성을 한 눈에 알 수 있게 해주는 장점이 있다고 생각된다. 따라서 양생기공과 심리기술훈련의 측정평가 방법은 각각의 장점을 서로 도입한다면 보다 나은 측정평가방법 확립에 도움이 될 것이라 생각한다.

양생기공의 훈련 성과를 객관적이고 구체적으로 평가하기 위한 검사도구를 개발하기 위하여서는 심리기술훈련의 측정평가에서 가장 보편적으로 이용되고 있으며 측정평가가 구체적이고 객관적이며 신뢰성과 재현성이 높은 검사지법을 응용할 필요가 있다. 검사지 개발의 일반적인 과정은 검사개념화, 검사지 구성, 검사시행, 문항분석, 검사수정의 다섯 단계가 있고 좋은 검사지의 요건은 신뢰도, 타당도, 실용성, 문화적 적합성을 만족해야 한다고 보여진다.

양생기공과 심리기술훈련의 비교연구를 통하여, 전체성을 중요시하는 한의학의 학문 특성과 같이 양생기공은 종합적 방법과 실천을 중요시하고 심리기술훈련은 분석적 방법과 객관적 평가를 중요시하는 특성이 있으므로 이들 방법의 장단점을 서로 보완할 필요가 있다고 보여지며, 이러한 특성이 구체적인 사례를 통하여 양생기공의 문제점을 해결할 수 있는지에 대한 실증적인 연구를 할 필요가 있다고 보여진다.

참고문헌

1. 이명복, 기공이란 무엇인가. 서울, 장승, pp 173-174, 2003.
2. 조중현, 한국 전통사상을 중심으로 한 기공수련단체의 현황 분석. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문, 2007.
3. 방건웅. 기가 세상을 움직인다. 서울, 예인, pp 16, 132-134, 222-224, 225-226, 227-228, 2005.
4. 강효신, 이정호 공편역. 기공학. 서울, 일지사, pp 9, 133, 220-222, 1998.
5. 정청희. 운동수행 향상을 위한 심리기술훈련. 서울, 무지개사, p 10, 16, 25, 89, 2004.
6. 이찬. 태극권 강좌. 서울, 하남출판사, pp 54-55, 1992.
7. 손정희, 김나영. 방송공에 대한 고찰. 대한기공학회. 대한기공 의학회지 2(2):71-73, 1998.
8. 김병현, 시합불안과 주의집중, 서울, 국민체육진흥공단 체육 과학연구원, pp 191-193, 2003.
9. 문익수, 박정근, 최만식, 서지영. 스포츠 심리검사지. 서울 대한미디어, pp 3-22, 1996.
10. 정청희, 김병준. 스포츠심리학의 이해. 서울 금광, pp 219-212, 222, 223, 2006.
11. 유진. 스포츠 심리 측정 고찰. 한국스포츠심리학회편, '99동계 국제학술발표회 논문집, p 95, 2000.
12. 이강현, 김병준, 안정덕. 스포츠심리검사 핸드북. 서울, 무지개사, pp 9-12, 2004.