

## 바이애슬론 선수의 심리기술훈련 적용 단일사례연구 : 해결중심 단기상담 접근

정영수<sup>1,†</sup>

<sup>1</sup>경성대학교 e스포츠인지행동연구소, 연구교수  
(2020년 3월 31일 접수: 2020년 4월 28일 수정: 2020년 4월 29일 채택)

### A Single-case Study on Psychological Skills Training with Biathlon Athletes : The Solution-focused Brief Counseling Model Approach

Young-Su Jung<sup>†</sup>

*Center for Cognition and Behavior of eSports  
Kyung Sung University*

*(Received March 31, 2020; Revised April 28, 2020; Accepted April 29, 2020)*

**요약** : 본 연구는 해결중심 단기상담 접근을 기반으로 한 스포츠 심리기술 훈련 적용의 가능성을 검증하는 데 목적이 있다. 연구대상은 바이애슬론 국가대표선수 1인으로 총 8회기로 진행되었다. 측정도구는 설문지와 심층상담으로 진행되었고 동계스포츠 경기 출전에 대한 결과를 바탕으로 사전·사후의 변화를 측정하고 비교하였다. 연구결과는 선수의 부정적 사고는 합리적이고 긍정적인 변화를 나타냈다. 단기간 내에 경기력에 대한 자신감과 유능감이 향상 되었고 인지적 불안이 크게 감소되었다.

**주제어** : 바이애슬론, 해결중심, 심리기술훈련, 자신감, 인지적 불안

**Abstract** : The purpose of this study is to verify the possibility of applying sports psychological training based on a solution-based short-term counseling approach. the study subject was a total of 8 units as one of the national athletes of Vietthlon, the measurement tools consisted of questionnaires and in-depth consultations, and the pre- and post-changes were measured and compared based on the results of the winter sports competitions. The results of the study showed that the negative thinking of the athletes was reasonable and positive change. Within a short period of time, confidence and competence in performance were improved, and cognitive anxiety was greatly reduced.

**Keywords** : *biathlon, psychological skills, solution-oriented, confidence, cognitive anxiety*

---

<sup>†</sup>Corresponding author  
(E-mail: siriustt@nate.com)

\* This article is a revision of the first author's master's thesis from University.

## 1. 서론

우수 선수는 중요한 경기상황에서 고도의 집중력과 자신감을 발휘한다. 본능적으로 플레이하는 모습에서 선수가 타고난 기량이라고 하지만, 선수가 경기를 통해 무단히 스스로를 평가하고 재도전하는 과정을 반복한 결과이다. 선수는 최상의 경기력을 발휘하기 위해서 강인한 체력과 고도화된 운동기술이 필요하다. 그러나 경쟁이 치열한 상황에 놓이게 되면 정신력에 보다 집중하게 된다. 우수한 선수일수록 개인의 생각과 감정을 잘 통제하고 스포츠 상황에서 겪는 스트레스를 극복하기 위한 심리기술을 전략적으로 활용한다. 이렇듯 선수의 운동기술 수행과 심리기술 간에 밀접한 관계가 있으며, 심리기술을 지속적으로 유지하고 성장시키기 위해 심리기술훈련의 중요성이 강조된다[1,2].

심리기술훈련(Psychological skills training)은 선수가 설정한 목표에 긍정적으로 도달하기 위해 필요한 다양한 심리기법(psychological techniques)을 활용하는 것이다[3]. 경쟁상황에서 선수의 퍼포먼스를 만족스럽게 실천하기 위한 정신적 또는 심리적 기술이 체계적이고 일관되게 시행되는 것을 돕는 훈련방법이다[4]. 심리기술훈련은 선수가 뛰어난 기량을 펼쳐 최적의 경기력을 수행하는데 매우 효과적이다[5]. 왜냐하면, 심리기술은 신체기술을 훈련으로 향상시키는 것과 같이 훈련이 가능하며 자신감과 주의집중, 심상, 긴장조절 등과 같은 요인들을 체계적으로 촉진시킨다[6,4]. 그러나 선수의 심리기술 능력수준과 효과에 관한 결과는 개인적 성향에 따라 다르기 때문에, 최근 복합 모달 형태에 훈련방법이 접목된 심리기술훈련 프로그램이 제공되어 진다[6]. 예를 들자면, 심리기술훈련에 대한 합리적인 인지재구성(Rational Emotive Behavior Therapy: REBT)연구[7]와 심리기술훈련적용[8,9,10], 마음챙김[11,12,3], 수용전념훈련[12] 그리고 해결중심단기사례연구[13,14] 등에 관한 것이다.

해결중심 단기상담 모델은 최근 스포츠심리기술훈련에 한 기법으로 활용되었다[13,14]. 단기상담을 실행하는 것은 실용적이고 전략적인 개입을 통한 상담 기법이자 상담자의 문제가 비교적 구체적이고 기능적인 생활을 행하는 엘리트 선수들에게 적합하다. 특히 해결중심 상담은 문제에 대한 구체적인 전략과 기법을 상담자가 비교적 쉽게 배우고 적용할 수 있고 단기에 효과성을 높일

수 있다는 이점을 가진다. 이러한 점에서 선행연구[13,14]는 8회기 동안에 심리기술훈련 사례에 긍정적인 효과성을 검증한 바 있다. 해결중심단기상담은 연구대상자의 지식, 태도 혹은 행동을 상황과 환경에 적합하게 변화시키기에 유용하다. 내담자가 원하는 것을 성취할 수 있도록 내담자의 강점과 자원을 최대한 활용 할 수 있기 때문에 [15] 과거의 상황에 대한 새로운 현실을 재구성하게 하여 내담자가 자신의 언어로 현실을 재구성하고 실재가 되는 과정이 포함된다[16]. 개인이 가진 문제를 탐색하고 스스로 인지하여 해결하게 되는 과정을 유도하는 것을 추구한다[17]. 해결중심 단기상담 기법은 Karl[18]의 상담 5단계 모델(5-step Treatment Model)을 기반으로 한다[19]. 모델은 협력관계 형성과 목표 설정하기, 해결책 이끌기, 해결 중심적 개입하기, 목표 유지하기로 구성된다[18,20].

또한 인지적 재구성과 관련된 접근은 합리적 사고에 논리적 구성을 활용하여 선수 자신이 잘못된 신념을 가지고 있는지를 이해하기 위한 상담기법으로 활용된다[21,22]. 합리적이고 비합리적인 신념으로 구분하고 각각의 신념에 따른 감정과 행동이 유도되는 과정을 명확하게 이해시키는 것[23]이 목적이다. 선수의 심리적인 강점을 이끌어내기 위해 무엇보다 필요하며 스포츠 성능에 영향을 미치는 심리적 측면을 다각적으로 향상시키는 것은 매우 중요하다[24]. 이러한 상담기법은 스포츠심리기술과 접목되어 선수가 경기상황에서 인지된 압박감을 합리적으로 대처하기 위해 그것을 회피하지 않고 맞설 수 있는 정신적 에너지를 제공한다[25]. 이와 같이, 선수에게 주위지는 극심한 경쟁상황은 자신의 문제를 수용(acceptance)하고 노출(exposure)하는 사고과정이 반복적으로 이루어지기 때문에 일어나는 사건을 단순화시킬 수 있는 개념화와 긍정적인 마인드를 유지하는 것이 중요하다는 점이 주목된다.

바이애슬론은 동계올림픽의 종목이지만 한국에서는 매우 생소한 종목이다. 크로스컨트리 스키와 사격이 결합된 종목이며 선수들은 총을 등에 맨 채로 스키를 타고 정해진 사격장에서 사격을 수행하게 된다. 크로스컨트리스키와 사격(복사/입사)은 번갈아 가며 실시되며 그 기록으로 순위를 결정할 복합종목이다[26]. 7.5km~20km의 설면을 결정하기 위해 높은 근지구력 및 심폐지구력이 필요하며, 정확한 사격을 위한 빠른 피로 회복과 사격 후 불규칙한 설상에 적응하여 빠른 속

도를 유지[26,27]해야 하는 종목이다. 바이애슬론 선수는 높은 운동기술 수행과 전문체력, 집중력이 필요하며 이를 높일 수 있는 심리기술훈련의 필요성이 중요하게 고려되어야 한다[2]. 선행연구에 의하면, 폐쇄기능 종목에 포함되는 사격의 경우 경기력 결정 요인 중에서 80%는 정신적 요인에 의해 좌우[28,9]되고 정밀한 협응이 요구되는 개방형 종목은 이 폐쇄기능 종목 보다 심리적 요인에 의해 더 많은 영향을 받는다고 한다[29]. 바이애슬론은 이러한 종목적 특성을 동시에 가지고 있는 특수한 스포츠 종목이기 때문에 스포츠 심리기술 훈련은 바이애슬론 선수의 역량 강화에 중요한 전략이 될 수 있을 것이다. 그러나 현재까지 바이애슬론 종목에 대한 스포츠심리기술 사례연구는 국내에서 선행되지 못했다. 스포츠 심리훈련은 다양한 종목에서 활용되어야 할 필요성이 있다. 그러므로 본 연구는 바이애슬론 선수의 심리기술훈련 단일사례 연구로 해결중심 단기상담 접근을 근거로 하여 복합 모달 형태의 스포츠 심리기술 훈련 적용의 가능성에 관한 사전과 사후 비교 연구를 목적으로 한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1. 연구대상

본 연구대상자 A선수는 20세 이상의 여대생으로 바이애슬론 국가대표 선수이자 3년 이상의 우수한 경력사항을 가지고 있다. A선수는 스스로가 스포츠심리기술 훈련이 필요하다는 점을 인지하고 있었고 문제를 해결하기 위해 연구자에게 직접 상담을 요청했다. 본 연구자와 A선수의 대면은 9월이었으나 실제 프로그램이 시작된 시기는 11월에서 12월 동안 8주이다. 그러나 9월에서 11월까지 주 2회에 걸쳐 스포츠심리훈련의 이해와 적용에 관하여 대학 전공교과목의 학습이 충분히 수행된 이후라는 점을 중요하게 고려하였다. 선수의 실천 가능성과 당위성이 인정되어 단기적 훈련이 시행되었다. 바이애슬론은 동계스포츠라는 점에서 1월부터 2월 까지 시합이 진행되는 종목이다. A선수는 10월 이후로 기온차이를 감각적으로 느끼며 심리적 불안과 신체적 긴장이 점점 높아진 상태였다. 또한 음식을 먹지 못하는 섭식장애가 동반된 상태였다.

### 2.2. 측정도구

#### 2.2.1. 내적동기 검사지

엄성호와 김병준[30]에 검사지를 사용하였다. 내적 동기는 선수 스스로가 어떤 과제를 성취하고자 노력하는 것이다. 운동수행 시 만족과 재미를 느끼고 있는지에 관한 것으로 재미, 유능감, 노력 정도를 측정하는 것이다. 총 9문항으로 7점 리커트 척도로 응답하였다.

#### 2.2.2. 자기관리

김병준[31]에 검사지를 사용하였다. 선수의 경기력에 영향을 미치는 자기관리를 측정하였다. 총 35문항으로 3점 리커트 척도이다. “잘한다”, “괜찮다”, “못한다”로 구성된다.

#### 2.2.3. 스포츠 경쟁상태 불안 검사지(Competitive State Anxiety Inventory-2: CSAI-2)

Martens, Vealey, Burton[32]에 의해 제작되었지만, 한국의 실정에 맞게 수정·보완된 설문지로 총 27문항으로 구성된다. 신체적 불안, 인지적 불안, 자신감에 하위요인으로 구분되며 점수가 높을수록 경쟁상태 불안이 높다.

#### 2.2.4. 스포츠 심리기술 검사지(psychological Skill Questionnaire in Sport: PSQS)

유진과 허정훈[33]이 개발한 질문지를 사용하였다. 자신감, 집중력, 목표설정, 팀조화, 심상, 의지력, 불안조절의 7개 하위요인으로 구성된다. 5점 리커트 척도로 응답하였다.

#### 2.2.5. 스포츠 수행질문지(Test of Performance Strategies: TOPS)

Thomas, Murphy, Hardy[34]이 개발하고 김병준, 오수학[35]이 한국 실정에 맞게 수정·보완된 검사지를 사용했다. 자신감, 집중력, 목표설정, 팀조화, 심상, 의지력, 불안조절의 7가지 요인으로 구성된다.

#### 2.2.6. 상담

해결중심 단기상담(PSTP) 접근과 환경적, 심리적, 기술적 문제에 관한 반구조화 면담(semi structured interview)으로 진행된다. 상담에 어려움이 있을 경우에 개방형 설문지를 활용하여 정보수집이 이루어 졌다.

### 2.3. 연구설계

이 연구의 설계는 A-B 형식의 단일 피험자에 의한 사례연구(single subject design)이다. 본 연구는 8주 동안 단기 심리지원 프로그램으로 진행되었다. <Table 1>은 본 연구에 사용되어진 심리기술 훈련 프로그램을 제시하고 있고 복합 모달 형태의 심리기술훈련 프로그램으로 구성되었다 [6]. 해결중심 단기상담 모델을 근거로 총 8회기 동안 매주 1회 90분 간 동일한 시간에 진행되었다.

본 연구는 선수의 주관적 선택에 의해 결정된 사례연구로 A선수의 지도자와 사전 조율은 이루어지지 않았다. A선수는 대학교과목에서 스포츠 심리기술훈련에 대한 충분한 지식을 접한 상태이고, 연구자와의 대면에서 스스로 문제를 해결하고자 하는 의지가 강하다고 판단되어 해결중심 단기상담과 심리기술훈련을 병행하여 진행하기로 결정되었다. 본 연구는 사전 대면에서 A선수에게 연구의 구성과 절차, 목적과 필요에 관한 설명이 충분히 이루어졌으며 데이터 수집 및 연구사용 등에 관한 A선수의 동의에 의해 진행되었다.

### 2.4. 자료처리

이 연구는 질적 수집 자료와 양적 수집 자료를

사전·사후로 비교하였다. 심리기술훈련에 사용된 검사지는 각각 하위영역별 평균값을 산출하였다. 선수의 검사지와 면담, 관찰일지 및 현장 기록에 의해 수집된 자료는 모두 전산작업 처리되었다. 신뢰도와 타당도를 높이기 위해서 활동지, 녹음자료, 관찰일지 등에 자료를 활용한 삼각검증법(triangulation)이 활용되었다.

## 3. 결과

본 연구는 해결중심 단기상담기법에 근거한 심리기술훈련프로그램으로 근거하여 총 8회기의 심리기술훈련 프로그램으로 구성되어 있다. 각 회기에 따른 검증 결과를 질적인 검증과 양적인 검증 비교에 관한 결과를 제시하고 있다.

### 3.1. 스포츠 심리프로그램 적용의 양절 결과에 대한 사전과 사후 분석

본 연구의 스포츠 심리프로그램을 위해 내적동기, 자기관리, 스포츠 경쟁상태 불안 검사, 스포츠 심리기술, 스포츠 수행을 검사를 실시하였다. A선수가 스포츠심리프로그램에 참여에 한 사전과

Table 1. Psychological skills training program

Subject	Main content
1 Forming a collaboration process	. Orientation . Writing apledge . Pre-Survey . Program guid
2 Setting goals	. Conceptualize . Problem diagnosis . Goal setting
3	. Cognitive reframing . Positive thinking
4 Leading to solutions	. Mini conceptualization . Cognitive restructuring . Conceptualizing positive . Negative effects
5 Solution-oriented intervention	. Rational thinking . Negative image conversion . Postive imagery
6	. Positive goals reset . Positive image/Relaxation . Goal setting
7	. Image composition . Strategy simulation . Image composition . Positive self-talk (ASDR dispute method)
8 Maintain goals	. Inspection / coordination . Maintain a new way of being . Real image rehearsal

Table 2. Result of Program compare with pre and post

	Intrinsic Motivation			CSAI-2			Self-care	Burnout
	Fun	Competence	tension	cognitive anxiety	Body anxiety	confidence		
Pre	21	12	17	26	25	16	33	4.857
Post	17	19	16	9	12	30	31	4.424

사후에 대한 결과 차이 값은 <Table 2>와 <Table 3>에 제시하였다.

내적동기는 사전에 재미가 지나치게 높고 긴장이 높은 반면 유능감이 매우 낮게 나타났지만, 사후검증에서 재미와 유능감, 긴장에 수준은 적정수준을 나타냈다. 적정수준을 유지하는 것은 매우 중요하며 최고의 경기를 수행하기 위한[36] 최상의 상태를 나타내고 있다. 특히, 유능감이 매우 향상되었다. 경쟁불안(CSAI-2)은 사전에 자신감이 매우 낮고 인지불안과 신체불안이 지나치게 높은 수치를 나타냈으나, 사후에는 불안이 크게 감소되면서 자신감이 높아졌다. 내적동기에서도 유능감이 향상된 점과 자신감이 향상됨으로 경쟁불안에 대한 이해에 변화를 나타냈다. A선수는 합리적인 사고에 대한 이해도가 높아졌고 긍정적 사고화에 잘 부합 할 수 있는 심리적 적정수준에도달해 있음을 알 수 있다. 또한 자기관리에 관한 사전-사후의 검사 점수는 각각 33점과 31점이며, 30점 이상은 자기관리 수준이 상위 10% 이내에 있음을 나타내고 있다[31]. 번아웃은 에너지를 소진하는 극도의 피로감과 무기력감을 나타내는데, 현재의 A선수는 사전 보다 사후에 현저하게 감소되었다. 결과에 대한 변화를 <Fig.1>, <Fig.2>, <Fig.3>에서 명확히 확인가능하다.

스포츠 심리기술(TOPS)의 능력과 스포츠 수행(PSQS)에 관한 사전과 사후 검사를 수치화하여 <Fig. 4>와 <Fig. 5>에 제시한 바와 같다. TOPS의 사전과 사후를 비교해 볼 때, 감정조절이 2점에서 1.66점으로 감소를 나타냈다. 자동적은 3점에서 3.33점으로 높아졌고 분발/의욕은 2.66점에서 4점으로 높게 향상되었다.

부정적인 생각은 2점에서 1.33점에 감소를 나타냈고 긴장풀기도 3점에서 2.66점에 감소를 나타냈다. 그러나 자기암시는 3.33점, 목표설정은 3.66점, 심상은 4점, 컨디션도 4점으로 사후가 사전은 동일한 값을 보였다. 또한 PSQS의 사전과 사후를 비교해 볼 때, 자신감은 4점에서 4.25점으로 증가하였다. 심상도 4.5점에서 4.75점으로

증가하였다. 부정적 생각은 2점에서 1.33점으로 감소를 나타냈고 불안조절도 3.25점에서 2.25점으로 감소하였다. 집중력도 3.75에서 3.25로 감소하였다. 그러나 목표설정은 4.25점, 팀 조화는 5점으로 사전과 사후 검증이 동일하게 나타났다.

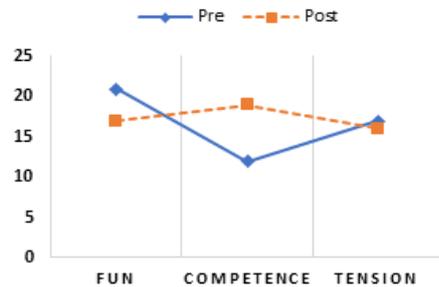


Fig 1. Intrinsic Motivation.

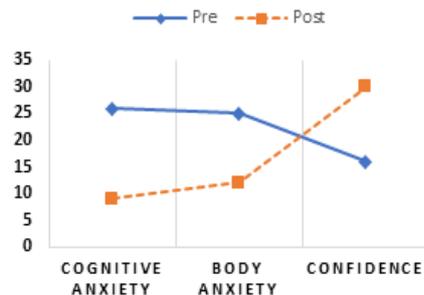


Fig 2. CSAI-2.

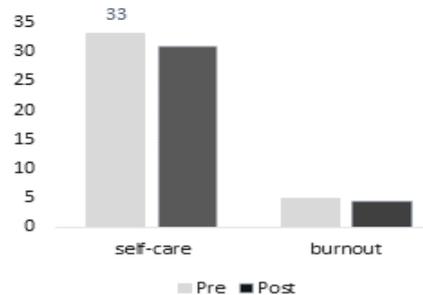


Fig 3. Self-Care & Burnout.

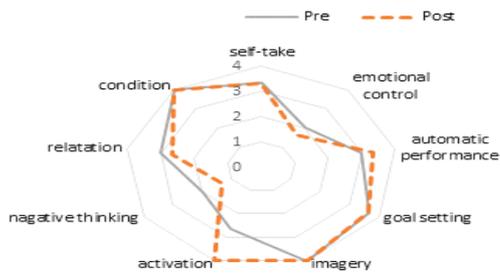


Fig 4. Result of TOPS.

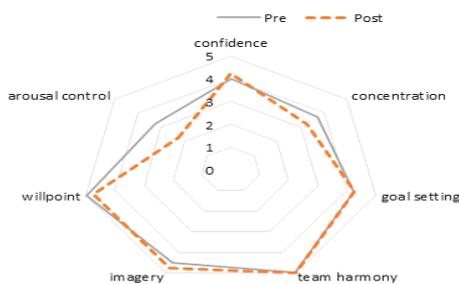


Fig 5. Result of PSQS.

### 3.3. 스포츠 심리프로그램의 8회기 질적 결과에 대한 사전과 사후 분석

본 프로그램은 단일 사례연구로 1인 피험자를 대상으로 진행되었다. 1인 피험자 사례연구는 스포츠심리기술훈련 사례연구[29,9,37]에서 많이 활용되고 있으며 단일 피험자 사례연구에 관한 근거를 기초로 하였다[38,39].

1단계의 협력과정 형성하기(1회기)에서는 A선수에 관한 기초적인 정보를 수집하기 위해 편안한 상태에서 일상적인 대화를 자유롭게 진행하였고, 일상에서 A선수가 훈련을 하는 동안 불편함이 무엇인지 그것을 어떻게 대처해 왔는지를 자유롭게 이야기 나누었다.

2단계의 목표 설정하기(2회기)는 내담자 중심에 구체적인 목표 설정을 위한 A선수의 문제 진단과 목표설정을 개념화시키는 과정이 진행되었다. 문제 진단 및 목표설정을 위해 기억 회상 기법을 활용하였다.

• 이전까지 그리고, 최근의 경기를 떠올리면, 아무런 생각이 없었다. '등수 안에는 들 수 있을 거야' 하고 머릿속에 생각을 떠올렸다. ... 압박감을 느끼는 순간 누군가가 나를 지켜보고 있다는 사실이 부담스럽고 눈치가 보인다. 훈련을 할 때도 그렇지만, 시합에 출전하게 되면 그런 생각들

때문에 집중을 더 할 수 없다. 긴장하고 있는데 더 긴장된다. 최근 경기에 좋은 결과를 얻은 것은 많은 훈련량과 체력관리였다. 그러나 총을 쏠 때 자세가 잘 나오지 않아 스트레스를 많이 받았다. 불안하고 긴장이 높아지고 자신감이 점점 낮아지는 기분이다. 운동을 하면 너무 좋는데 그만 뒤야 할지... 부정적인 생각이 들 때 긴장을 낮추기 위해서 보통 껌을 씹는다. 현재에 이런 생각들로 동계시합이 두렵다. 공기가 차가워지는 것이 느껴져서 더 힘들다.

3단계의 해결책으로 이끌기(3회기)는 긍정적인 생각과 부정적인 생각으로 일어난 사건과 그것을 통해 얻게 되는 결과에 관한 이해에 관한 것이다. 이것은 인지 재구성을 가능하게 한다. 불안조절과 자신감 회복으로 긍정적 사고 과정을 이끌어내는 데 목적이 있다. 생각이 긴장과 걱정에 어떤 관련이 있으며, 부정적인 생각은 어떤 사건과 관계가 있는지에 관해 이야기하였다. 부정적인 생각에 대한 것들을 A4에 기록하게 하고 왜 이렇게 생각하고 있는지 이 생각으로 일어난 결과의 과정에 관해 이야기 하였다.

• 최악의 경기를 떠올리면, 몸이 너무 무겁다. 극도의 불안과 두려움이 있어서 너무 많은 생각들을 하게 된다. 예전에 시합 중에 크게 다친 적이 있는데, 훈련 중에 눈에 넘어져도 아프지 않는 것을 알고 있지만 아프다고 생각해서 멈춰 설 때가 있다. 연습 때도 동일한 시점에서 불안이 커지고 넘어 질까봐 심박수가 높아진다. 속도를 내야 하는 상황에서 속도가 점점 줄어든다. 자신감이 하락된다. .... 팀을 위해 성적을 잘 내줘야 한다는 압박감에 최근에는 음식을 삼킬 수가 없다. 체력적 정신적 손실이 높은 것을 알지만... 스타트선 안내멘트를 듣는 순간 모두가 나를 지켜본다는 생각에 부담감이 높아진다.

4단계로 3단계의 해결책으로 이끌기 (4회기)는 미니 개념화에 초점이 있다. 현재 선수의 긍정과 부정적 사고에 대한 논리적 개념화 단계이다. 최악의 경기, 최고의 경기, 가장 최근의 경기에서 긍정과 부정적인 심상을 명확하게 구분하고 그 심상에 내포되어 있는 의미와 정서뿐만 아니라 건강한 심상이 이루어지지 못하는 것에 대하여 A선수가 인식하고 깨닫는 것을 목적으로 한다. A선수는 심사숙고하여 인지적 변화를 일으키는 기회를 가진다.

• 경기 중에도 생각만큼 경기 실력이 좋지 않을 때는 '하기 싫다'는 생각이 들기도 한다. 경기

가 끝나면 보통 눈치를 많이 본다. 나는 나에게 닥친 시련을 극복하지 못하고 내가 패하길 바라는 어떤 힘에 스스로 무릎을 꿇는 결과 인 것 같다. 최고의 경기를 떠올리면... (미소지음) 눈이 살짝 내려 스키를 가볍게 밀고 나갔을 때 부드러운 듯 폭신한 느낌이 너무 좋았다. 눈 상태를 알 수 있어 기분이 좋았고 움직임이 가볍고 자유로웠다....

5단계는 해결중심점에서 개입하기(5회기)이다. 합리적인 사고 과정이 반복되어 왔던 부정적인 심상을 긍정적 심상화로 전환시켜 적극적인 개입이 이루어지는 단계이다. 내담자의 정서 혼란과 관계되는 비합리적인 신념체계를 논박하는 과정에서 이를 최소화하거나 합리적인 신념체제로 바꾸도록 하는 것이다. 현실적이며 효과적인 뿐만 아니라 융통성 있는 인생관을 가질 수 있도록 하는데 중점을 둔다. 이 기법은 인지 재구성에 매우 효과적이며 융통성 있는 생활 패턴을 가질 수 있도록 하는데 을 중점을 두었다[40].

• 시합 중에 경기력이 평소보다 못하다고 느껴지면 열심히 하고 싶은 생각이 사라진다. 내가 시합하는 모습을 우리 팀과 다른 팀의 지도자들이 보고 어떠한 판단을 내릴지 두렵다... '역시 나의 능력은 이 정도 밖에 안되는 것일까...' 이러한 생각은 나에게 전혀 도움이 안된다. 평상시 일어나는 스트레스를 가지고 연습과 시합상황에 임하는 것은 나에게 도움이 안된다. 그리고 누군가가 나에게 관심을 주는 것에 고맙지만, 내가 알아서 잘 할 수 있다. 나는 내가 해야 할 일만 하기도 바쁘다.

6단계는 해결중심점에서 개입하기(6회기)이다. A선수의 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 변화시키는 인지적 재구성이 이루어진다. 이외에 정서조절과 행동수정 전략을 통합적으로 활용하였으며 이러한 접근은 A선수에게 보다 높은 긍정의 심리효과를 이끌어 낼 수 있다[40]. 비합리적인 신념 논박 연습을 통해 비합리적인 신념을 변화시키는 과정이 필요하다. 또한 긍정적인 심상을 만들기 위해 A선수는 '나'라는 감정 전달에 관해 상대를 비난하지 않고 자신의 감정에 집중하며 말하기를 수행하였다. 근육이완법과 호흡법을 동시에 활용하였고 3-5초 사이에 이루어졌다. 불안 을 감소시키기 위한 나만의 루틴을 만들었다.

7단계는 해결중심점에서 개입하기(7회기)이다. A선수가 원하고 목표로 하는 이미지를 구성하고 실제 경기 상황에서 발생 할 수 있는 사건과 그

것에 반응할 수 있는 심리적·신체적 변화에 관해 스스로 대처할 수 있게 하는 것이다. 심상 이미지를 구체적으로 구성하고 전략적인 시뮬레이션을 시행하기 위해 긍정적 자기대화, 긍정적인 심상, 혼잣말에 대한 명확성을 높였다. A선수는 ASDR 논박법을 활용하여 부정적인 생각 알리기, 부정적인 생각 멈추기, 논리적 반박하기, 긍정적 자기암시로 가꾸기의 과정과 긍정적인 심상, 혼잣말을 적극적인 활용 과정을 시행하였다.

• 시합 당일 일어날 상황들을 구분하여 생각해보았다. 경기상황에서 나를 바라보는 누군가의 관심은 나를 질타하는 것이 아니다. 나는 잘 할 자신이 있다. 나 스스로의 마음가짐이 중요하다. 실수를 한 후에 '괜찮아, 누구나 실수하는 법이야 다시 집중해서 가보자'라고 혼잣말을 한다. 주위의 환경과 사람들의 시선 보다 나에게 선택과 생각이 중요하다고 생각한다.

8단계는 목표 유지하기 (8회기)이다. 실제 상황과 경기 상황에서 발생할 수 있는 환경에 대응하기 위해서 자신의 빠른 결단과 평가가 이루어져야 한다. '나'의 합리적인 사고에 따른 행동결과로써 긍정적인 행동의 실천과 함께 명확해진 목표의식이 강조되었다.

• 최근 경기에서, 경기 전 주변을 신경 쓰지 않고 자신감을 가짐으로 경기가 잘 풀렸다. 이완하는 법을 계속해서 연습을 해서 그런지 자세도 많이 좋아져서 실수가 없었다. 오직 나에게만 집중하자. 연습 때 자연스럽게 수행했던 것을 심상하며 집중했다. 스타트 라인에서 극도에 긴장감이 있었던 예전과 달리 루틴을 활용하니 최대한 외부의 소리가 단절되어 절절한 심리상태를 유지했다. 이제 부정적인 상황에 대한 스스로 대처하는 법을 알기 때문에 후회하는 일은 하지 않겠다. 사소한 것에 신경 쓰지 않아도 된다는 점을 알게 되었다. 생각의 차이가 편안한 마음으로 바뀌고 이것으로 몸의 반응(긴장하지 않는)하는 것을 알게 되었다. 내 자신에 대한 믿음이 커졌다.

#### 4. 논의

본 연구는 해결중심 단기상담 모델을 근거로 하여 바이에슬론 엘리트 선수의 스포츠심리훈련 프로그램 현장적용 사례에 대한 효과를 검증하는 것이다. 본 연구에서 A선수는 본 심리훈련프로그램에 8회기 동안 참여한 후, 2020년 1월 말에서

2월까지 동계스포츠 경기에 출전하였고 이에 대한 사전과 사후 연구결과를 비교하였다. 본 연구에서 해결중심 단기상담을 근거로 한 스포츠심리훈련 프로그램은 선수의 인지적·신체적 요인 긍정적인 변화를 가져왔다.

첫째, 본 연구에서 선수는 부정적인 사고 탐색을 통해 사고가 시작되는 지점과 향후에 일어나게 될 사건들에 대해 인지하는 사고의 개념화와 이것을 해결하기 위한 인지재구성에서 긍정적으로 향상되었다. 본 연구에서 중점으로 관찰하였던 것은 선수를 불안하게 만드는 것에 대한 선수의 평가이다. 일차원적인 평가(primary appraisal)이지만 신체반응은 마음의 반응과 얽혀져 있으며 마음이 가장 먼저 하는 일은 사건에 대하여 위협적인가 혹은 위협적이지 않은가로 구분하는 것이다. 위협적이라면 어떤 대처를 할 수 있는지 사고하는 것이기 때문이다. 일차원적이긴 하지만, 선수는 그것을 극복할 수 있는 것으로 혹은 극복할 수 없는 것으로 인식하느냐 하는 것이다. 즉, 시험의 환경이 위협적이며 극복할 수 없다고 믿는 경우 혹은 도전적으로 그것은 통제가능하다는 것으로 지각되는가에 따라 경기에 임하는 신체반응이 완전히 달라질 수 있기 때문이다[41]. 더불어 단기간 내에 선수의 긍정적인 변화는 자기관리와 연관성이 있을 것으로 나타났다. 자기관리는 노력에 따라 경기력 그리고 자신감에 영향을 미친다는 다양한 선행연구가 있다[42,43]. 본 연구에서 A선수는 자기관리 수준이 상위 10%에 포함되는[44] 점을 가만 한다면 매우 의미가 있는 결과를 사료된다. 더욱이, 체력적 자기관리가 우수한 선수 일지라도 정신적인 측면이 경기력을 좌우한다는 선행연구 결과[45]가 본 연구를 지지해준다.

둘째, 해결중심 개입 과정에서 선수의 부정적인 사고는 합리적이고 긍정적인 사고화가 되고, 긍정의 심상은 선수의 자발적인 행동을 실천하는 변화를 가져왔다. 선수의 긍정적인 심상과 혼잣말을 활용한 심리기술은 선수의 사고에 긍정적인 영향을 미친다[46]. 목표설정과 기술 개발을 강화시키는 데 보다 효과적인 방법이며[47,48,49] 심상훈련은 운동선수의 스포츠 성능을 촉진시킨다[50]. 스포츠심리기술훈련에서 전문가에 역할은 스포츠 팀이나 개인 종목 선수에 스포츠 성능에 영향을 미치는 심리적 측면을 향상시키는 것이다[51]. 본 연구결과에서 밝힌 바와 같이, 인지적 불안이 높다는 것은 부정적 사고가 끊임없이 이

루어지고 있고 신체적 불안을 더 높일 수 있다. 이러한 결과로 선수는 자신에 심리적, 신체적인 상태를 정확히 평가하고 받아드리는 자세가 필요하다. 부정적인 사고를 위협적으로 사고하게 만드는 압박감을 빠르게 합리적인 사고로 개념화시켜 새로운 심상을 만들어 낼 수 있다. 그럼에도 불구하고 대부분의 선수는 불안과 압박감에 의한 부정적 사고를 회피하거나 감정 상태와 정서 상태가 혼돈되는 부정적인 사고를 경험한다. 이상과 같이, 스포츠심리훈련은 다양한 심리적 문제들을 해결함으로써 긍정적인 결과를 이끌어 낸다는 선행연구[52]는 본 연구의 견해가 일치한다. 그러나 최악의 순간에 발생하는 심리 상태를 극복하는 원동력은 선수가 과거에 경험되어진 성공에 대한 경험과 최고의 경기력에 대한 회상에서 비롯된다는 점[1]을 고려한다면, 심리기술훈련에 해결중심 단기상담의 적극적인 개입 과정의 타당성이 인정된다. 그러므로 과거 수행된 경기력에 대한 회상훈련은 선수의 경쟁불안을 감소시키고 자신감을 향상 시키는 것으로 사료된다. 더불어 경쟁불안과 관련하여 권총 사격의 단일사례연구[54]와 국가대표 스키선수를 대상으로 한 연구[38] 결과가 일치한다.

셋째, 단일사례연구의 단기 상담은 선수의 심리적, 행동적 변화에 매우 긍정적인 영향을 미쳤다. 본 연구는 8회기 단기연구이지만 선수의 심리기술훈련 이후 경기에 필요한 심리적 요소의 긍정적인 결과를 나타냈다. 선수의 자기주장에 관한 사례연구[14]에 효과가 있는 것으로 나타났다. 게다가 사건의 환경과 부정적 사고의 원인에 초점을 두고 해결책을 탐색하는 단시간의 스포츠심리기술훈련에서도 선수들의 태도와 생각의 변화를 가져올 수 있으며 문제 상황 발생 시 긍정적으로 해결하기 위한 선수의 적극적인 사고 활동이 이루어진다는 연구[14]가 본 연구 결과를 뒷받침해준다.

일반적으로 심리기술훈련은 10주이상의 기간이 필요하다고 한다[55]. 그러나 본 연구는 단기상담 기법[56]을 바탕으로 하여 8주기 단기 프로그램으로 구성되며 선행연구[13, 14]를 근거로 프로그램이 구성되었다. 또, 바이에슬론이라는 특수 종목의 1인 선수를 대상으로 하고 있다는 점에서 일반화에 한계가 있다. 또, 단기사례연구는 질적인 현장 적용과 선수의 변화적인 면에서 매우 효과적이다[20]. 단기사례연구는 단기간 내에 최고의 효율성을 이끌어내는 데 목적이 있고 심각한

고 만성적인 심리에 상당히 효과적으로 적용될 수 있다. 그래서 우수 선수가 지닌 강점과 잠재성은 실용적인 전략적 개입에 의해 이루어지는 작은 변화에서부터 전체에 파급효과를 줄 수 있다[56]는 이점이 있다. 따라서 복합 모달 형태의 스포츠 심리기술 훈련은 선수의 의지가 매우 중요하다. 그러나 대부분의 선수들은 스포츠심리훈련이 무엇인지, 왜 해야 하는 지에 관한 필요성을 모르고 있으며 심리적 스트레스는 당연히 받아들이고 견뎌내야 하는 것으로 인식하고 있다. 심리기술훈련은 선수 스스로에게 현장에서 가장 필요한 훈련법이 해결되지 못하는 반복되는 심리기술의 문제에 관한 관심과 극복하고자하는 의지가 무엇보다 중요하다.

## 5. 결론

본 연구는 바이애슬론 선수의 단일사례연구이다. 해결중심 단기상담기법 접근의 심리기술훈련 프로그램으로 구성되어 있다. 첫째, 해결중심 단기상담기법은 선수가 단기간 행동적, 사고력 변화를 이끌어내는 데 도움이 된다. 둘째, 해결중심 단기상담기법 활용은 심리기술훈련에서 자신감과 유능감을 높인다. 셋째, 심리훈련기법은 새로운 창의적인 심상을 가능하게 하여 불안을 낮추어 긍정적이고 합리적인 사고의 확장을 가져온다.

## References

1. B. J. Kim, D. S. Jang, "Designing Mental Skills Training for Elite Marksmen Using Competition Reflection.", *Korean Society of Sport Psychology*, Vol.15, No.2 pp. 93-113, (2004).
2. S. M. Hong, "Development of Brain Wave Analysis System for Enhancing Biathlon Athletes' Performance", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.25, No.4, pp. 1303-1309, (2016).
3. I. H. Lee, D. S. Jang, "The effects of psychological training for college bowlers", *the Korean Journal of sports*, Vol.14, No.4, pp. 777-786, (2016).
4. R. Weinberg, D. Gould, "*Psychological foundations in sport and exercise*". (2007).
5. L. Hardy, G. Jones, D. Gould, "*Understanding psychological preparation for sports. Theory and practice for elite performers*". Chichester: John Wiley & Sons, (1996).
6. R. S. Vealey, "*Mental skills training in sport*". In: G Tenenbaum, RC Eklund, eds. *Handbook of sport psychology*, 3rd edn. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, pp. 287-309, (2007).
7. H. S. Yoon, "*Development and Application of a REBT-based Cognitive Restructuring Program for Self-management of Professional Players*". Unpublished Doctor's degree thesis, Inha University, (2010).
8. D. S. Chang, "An Application of Group Sport Counseling Program for Athletes". *Korean Society of Sport Psychology*, Vol.13, No.1. pp. 83-102. (2002).
9. I. A. Yoon, "Applying Psychological Skills Training Program(PSTP) to a Middle School Beginner-Leveled Shooter : Single Case Study", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*. Vol.31 No.2, pp. 109-126, (2017).
10. S. H. Chio, Y. G. Song, "The effects of the performance and psychological skill strantagy in the effectiveness of psychological skill training on the archery player in Middle school". *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.56, No.3, pp. 99-114, (2017).
11. W. S. Oh, "*The Effects of a Psychological Skills Training Program based on Mindfulness for Archery Athletes*", Unpublished Doctor's degree thesis, Gangwon University, (2015).
12. D. S. Chang, "The Relations between ACT and Psychological Well-Being for Male Judo Athletes", *The Korea Journal of Sport*, Vol.13, No.2, pp. 7-16, (2015).
13. C. Y. Jang, K. C. Lee, N. Y. Kim, "A Single-case Study on Psychological Skills Training with Fencing Athletes: The

- Solution-Focused Brief Counseling Model Approach”, *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol.29, No.3, pp. 1-12, (2018).
14. Y. K. Yang, T. H. Lim, “A case study of conflict resolution program for student-athletes due to violence in sport: Self-assertiveness training based on solution-focused”, *Korean Journal of Sport Science*, Vol.30, No.2, pp. 423-440, (2019).
  15. M. J. Chung, Y. K. Kim, “Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy”, *Korean Journal of Family Therapy*, Vol.18, No.1, pp. 1-25, (2010).
  16. M. S. No, “A Study on Philosophy and of counselor's Attitude of Solution Focused Counseling Approach”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.14, No.8, pp. 3724-3731, (2013).
  17. Y. J. Kim, “*Classroom solutions in Korea*”. Busan: Solution center, (2008).
  18. R. Karl, “*Strategies that work: Techniques for solution in the schools*”. Brief Family Therapy Center, Wisconsin Institute on Family Studies, (1995).
  19. E. Y. Kong, “*A Case study on Solution-Focused Brief Counseling for Elementary School Student's Somatization Symptom*”, Unpublished Master's thesis, Graduate School of Education Korea National University, (2017).
  20. C. Y. Jang, K. C. Lee, N. Y. Kim, “A Single-case Study on Psychological Skills Training with Fencing Athletes: The Solution-Focused Brief Counseling Model Approach”, *Korean Society of Sport Psychology*, Vol.29 No.3 pp. 1-12, (2018).
  21. J. H. Kang, “*A study on the effects of Anxiety Reduction Training Program based on Rational Emotive Behavior Therapy on Competition Anxiety*”. Unpublished Doctor's degree thesis, CatholicUniversity, (2005).
  22. C. H. Jung, Y. H. Lee, H. S. Lee, Y. C. Jung, “*Sport psychology*”, Seoul: MedicalKorea, pp. 93-106, (2009).
  23. A. Ellis, “*Better, deeper, and more enduring brief therapy*”. (1996).
  24. J. M. Williams, W. F. Straub, “*Sport psychology: Past, present, future*”, (2010).
  25. S. C. Hayes, K. Strosahl, K. G. Wilson, “*Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*”. New York: Guilford Press, (1999).
  26. B. J. Sung, “Sports Science: sports science and training of biathlon”. *Korean journal of sport science*. Vol.118, pp. 26-35, (2012).
  27. S. K. Sun, “Biathlon”. *Korean journal of sport science*. Vol.79, pp. 12-17, (2002).
  28. D. S. Chng, G. R. Kim, Psychological Consequence and Confidence Strategic of Coachs and Athletes, *Kunsan National University*, Vol.22, pp. 219-231, (1995).
  29. M. W. Han, “Psychological Skills training design implementation. 1<sup>st</sup> Sports Psychological Counselor Training Program”. pp.75-84. (2004).
  30. S. H. Um, B. J. Kim, “Teaching Behavior as a Predictor of Students' Intrinsic Motivation in Physical Education”, *Korean Society of Sport Psychology*, Vol.14, No.4, pp. 17-35, (2003).
  31. B. J. Kim, “Measuring Self-management Practices in Korean Athletes”, *Korean Journal of Sport Science*, Vol,14, No.4, pp. 125-140, (2003).
  32. R. Martens, R. S. Vealey, D. Burton, “*Competitive anxiety in sport*”. Human Kinetics. (1990).
  33. J. Yoo, J. H. Hur, “Development and Validation of The Psychological Skill Questionnaire in Sport”, *Korean journal of physical education*, Vol.41, No.3, pp. 41-50, (2002).
  34. P. R. Thomas, S. M. Murphy, L. Hardy, “Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes Psychological skills”. *Journal of Sports*

- Science*, Vol.17, pp. 697-711, (1999).
35. B. J. Kim, S. H. Oh, "Preliminary Validation of the Korean Version of the Test of Performance Strategies". *The Korean Journal of Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports Science*. Vol.4, No.1, pp. 13-29, (2002).
  36. C. H. Jung, B. J. Kim, "*Sport*". Seoul: Guemgwang. (1999).
  37. H. G. Lee, "A Study on University Students Physical Activities, Physical Environments along with Life Qualities Related to Physical and Mental Health", *Korean Journal of Sports Science*, Vol.27, No.2, pp. 273-281, (2018).
  38. D. W. Hrycaiko, G. L. Martin, "Applied research studies with single-subject designs: Why so few?", *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol.8, pp. 183-199, (1996).
  39. T. D. Patrick, D. W. Hrycaiko, "Effects of mental training package on an endurance performance". *The Sport Psychologist*, Vol.12, pp. 284-299, (1998).
  40. A. Eillis, "*Reason and emotion in psychotherapy*". New York: Carol. (1991).
  41. J. Blascovich, J. Tomaka, "*The biopsychosocial model of arousal regulation*". In M.P. Zanna(Ed.), *Advances in experimental arousal regulation*. In M.P.Zanna(Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol.28, pp. 1-51, (1996).
  42. H. S. Ko, B. K. Chun, "The Effects of College athlete' Self-management to Sport Confidence and Perceived Performance", *The Korean Society of Sports Science* , Vol.23, No.1, pp. 547-561, (2014).
  43. Y. S. Jung, Y. K. Yu, S. J. Hong, "Mediating Effect of Self-Management Between Achievement Goal Orientation and Sport Confidence of Inline Skating Players". *The Korean Journal of Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports Science*, Vol.17, No.2, pp. 111-122, (2015).
  44. J. H. Hur, "Development and Validation of Athletes' Self-Management Questionnaire(ASMQ)", *Korean Society of Sport Psychology*, Vol.14, No.2, pp. 95-109, (2003).
  45. S. E. Hur, J. Y. Jang, "The Effect of Ski Coach's Mentoring on Sports Confidence and Self-Management Behavior among Ski Players", *The Korean Journal of Growth and Development*, Vol.24, No.3, pp. 307-314, (2016).
  46. E. A. Holmes, J. R. Geddes, F. Colom, G. M. Goodwin, "Mental imagery as an emotional amplifier: Application to bipolar disorder". *Behaviour Research and Therapy*, Vol.46, pp. 1251-1258, (2008).
  47. J. Cumming, R. Ramsey, "*Sport imagery intervention*". In S. Mellalieu and S. Hanton (eds.) *Advances in Applied sports Psychology: A Review*, pp. 5-36. London: Routledge. (2008).
  48. L. Jones, G. Stuth, "The uses of mental imagery in athletics: An overview", *Applied and Preventive Psychology*, Vol.6, pp. 101-105, (1997).
  49. S. E. Taylor, L. B. Pham, I. D. Rivkin, D.A. Armor, "Harnessing the imagination: Mental simulation self-regulation, and coping". *American Psychologist*, Vol.53, pp. 429-309, (1998).
  50. A. Guillot, C. Collet, "Construction of the Motor Imagery Integrative Model in Sport: A review and theoretical investigation of motor imagery use". *International Review of Sport and Exercise Psychology*, Vol.1, pp. 31-44, (2008).
  51. J. M. Williams, W.F. "*Straub, Sport psychology: Past, present, future*". In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* 6th ed., New York: McGraw-Hill, pp. 1-17, (2010).
  52. J. J. Johnson, D. W. Hrycaiko, G. V. Johnson, J. M. Halas, "Self-talk and female youth soccer performance". *The*

- Sport Psychologist*, Vol.18, No.1, pp. 44-59, (2004).
53. W. M. Lee, "Effects of Psychological Skills Training on a National Fencing Player ", *Journal of Wellness*, Vol.12, No.2, pp. 207-216, (2017).
54. Y. S. Ma, H. B. Kim, "The Effects of Psychological Skills Training Program on Anxiety, Psychological Skills, and Performance of Female Korea National Shooting Athletes ", *The Korean Journal of Sport*, Vol.9, No.4, pp.37-48, (2011).
55. R. S. Weinberg, J. M. Williams, "Integrating and implementing a psychological skills training program". In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth for peak performance* . New York: McGraw Hill, (6th ed), pp. 368, (2010).
56. H. B. Im, "*Understanding and Practice of Short-Term Counseling*", Book Lab, (2018).