

— 스포오츠心理學 —

柳 正 茂
(서울大 體育教育科 教授)

I. 스포오츠心理學의 概念

스포츠科學에는 여러 分野가 포함되어 있다. 그 중에서도 스포오츠心理學을 하는 데 불가결한 것으로, 行動科學인 心理學이 人間行爲에 초점을 맞추고 있다면 “스포츠心理學은 運動場面에서 일어나는 심리학적 事實과 原理를 學習, 퍼포먼스, 그의 연관된 인간행동에 응용하려는 학문”이라고 Lawther는 定義했고, Singer는 “인간행동을 記述하고 豫測하려는 학문으로서 행동을 評價하고 행동條件을 分析하려는 데 심혈을 기울이며 선수들을 관찰하고 臨床診斷이 이루어지며, 그 밖의 情報를 정리·분석해야만 우리가 기대하는 행동과 지식을 넘히는 심리학적 노력의 기초가 이루어질 수 있다.”고 말했다.

II. 領域 및 關心事

스포츠心理學과 가장 밀접하게 연관되어 있는 心理學의 領域들 중 教育, 發達, 人性, 實驗, 社會, 集團, 臨床, 生理心理 등이 중심을 이루어 스포오츠心理學이 형성되기 때문에 학자마다 견해를 달리하고 있으나, 이들의 共通된 영역은 身體機能과 身體技能, 知覺의 發達, 運動學習, 人性和 態度, 運動適性, 動機誘發, 心理測定, 精神生理를 포함하고 있다. 일선 指導者들의 關心事는 ① 同一視되는 屬性을 지닌 경기자 중에 누가 경기활동에 가장 적합한가를 증명하고, 선수들을 이해하는 문제, ② 젊은 선수들에 대한 理解의 處方문제, ③ 潛在力을 開發하는 문

제, ④ 전반적인 경기에서의 動機誘發문제, ⑤ 集團力學的 측면에서의 팀의 士氣·競爭과 協同의 문제 등이다.

III. 研究動向

광범위한 영역에 걸쳐 心理學的인 학문적 위치를 굳건히 한 것은 人間行動을 分析·研究하는데 그 목적이 있기 때문이다. Wunt가 심리학을 體係化한 이래 응용심리학의 영역이 확대되었다.

1. 스포오츠心理學의 起源과 胎動

Hylozoism, Animism에서 生命·靈魂·物質 현상을 다루어 내려오다가 17세기말에서야 哲學的·思辨的 심리학으로 분리시키면서 현대심리학이 탄생된 것이다.

체육·스포츠오츠임장에서는 Merchialis(1569)가 體育論에서 신체운동의 효과를 기술한 것이 체육·스포츠오츠心理學의 태동이라 볼 수 있으며 르네상스期를 거치면서 많은 論文이 발표되었으나 哲學·神學·醫學의 영역을 벗어나지 못했고 실험심리학이 발전하면서 精神의 作用이나 活動이 배경이 되어 現代的인 理論의 論文이 發表되기 시작했다.

2. 各국의 發展相

근래의 연구는 說明的인 방법이나 記述的인 연구경향을 벗어나 행동의 변화·통제되는 원리를 찾으려는 노력을 하고 있다. 어떤 조건하에서 어떠한 心理現象, 行動過程이 나타나는가 하는 相互間的 函數關係를 찾아 기술하고 확률적인 처리로써 일반원리를 찾는 연구나 경험적인 개념을

사용하는 연구로써는 人間行動을 설명할 수 없다는 것이다. 1977년 서독에서 개최된 I.S.S.P. 大會에서 討論된 내용인 과학적인 심리학은 유럽과 소련에서 오랫동안 연구되어 왔다고 한다. 스포오츠선진국이라 일컫는 미국은 1910년에 "Journal of Educational Psychology"가 發刊되면서 發達의 문제가 대두되고, 오늘날 스포오츠心理學의 古典의 저자이면서 미국 스포오츠心理學의 아버지인 Griffith는 1920~1930년대에 운동경기를 心理學과 生理學을 연결, 純粹心理學 및 生理學에 크게 공헌하였다. 또 Psychomotor 기능, 학습 및 인습영역에 관한 테스트방법과 특수기구조案 및 많은 著書나 40餘編의 논문 등 화려한 업적을 남겼으나 프로팀이 확립되면서 그의 연구는 混巴되었고, 코치에 관한 저서가 쏟아져 나오면서 Lawther의 코치심리학(1955)은 각 종목을 종재적으로 보고 해명한 코치필독서가 되었다. 소련 및 독일의 경우를 보면, 勞作·産業 관제에 관한 산업심리학의 연구가 있는 뒤부터 스포오츠心理學이 발전되었다. 소련은 Rudik(1925)의 스포오츠心理學 實驗研究를 필두로 해서 그와 동시에 Netsha Tew(1926)의 연구, 이어서 1929~1952년까지 190여편의 논문과 저서들이 발간되었다. 1950년 이후 "Pavlov 理論"에 크게 영향을 받아 실험실을 만들게 되었다. 또한 독일은 Carl Diem의 영향을 받아 1920~1940년까지의 기간에 현저하게 기초적인 심리학부터 다져지고 實驗室이 설립되는 등 다른 나라들의 스포오츠과학이나 교과과정편성의 모델이 되어 왔다. 이웃 日本의 경우는 스포오츠心理學이라기보다는 오히려 教育心理學적인 입장에서 體育心理學이 발전되어 왔다고 하겠다. 松本亦太郎(1914)이 東京·京都大學의 勞作研究實驗室을 두면서 精神心理學에 대한 연구를 하였으며, 그의 영향으로 田中寬一(1921)가 실생활과 연결시켜 인간동작에 의한 인간의 힘을 증진시키는 原理를 연구하였다. 우리 나라는 諸外國에 比喩할 수는 없으며, 心理學자체가 선교사들에 의해 1920년경에 도입되었고, 1953년 體育學會發足과 함께 개념정립에 노력해 왔으나 심리학에 대한 인식의 부족, 시설의 미비로 1970년대初에야 체육심리학의 專門圖書와 論文이 출간되기 시작하였

다. 教育心理學적인 접근으로 그나마 스포오츠 독자성을 발견시켜 나가지 못하고 用語의 混沌과 함께 스포오츠현장에서의 활용을 목적으로 한 것이기보다는 發表를 위해 표준화된 검사지에 의한 性格·社會性을 검사하는 데 의존하는 경향이 짙게 나타나고 있다.

마지막으로 方法論上的 문제를 언급한다면 최근의 연구에서는 심리학의 대상이나 연구방법 등이 그다지 문제되지 않더라도 다만 그것이 人間行動을 이해하고 설명할 수 있는 科學的 방법을 추구하는 것으로 바람직한 것인가 아닌가 하는 문제가 대두되고 있음은 필연적인 사실이나 현재까지 발견되어 온 것으로 보아 어느 것이든지 환영받고 있다고 하겠다. 왜냐하면 미국 심리학회 스포오츠심리학분야에서 분류한 5가지 영역을 準據로 1979~81년까지의 I.J.S.P.(5권), J.S.P.(12권), QUEST(54편)에서 138편을 뽑아 세분화시켜 본 결과, 발달에 33, 개인적인 것에 28, 학습과 訓練에 53, 사회적인 것에 15, 公理測定에 4, 그의 임상심리 2, 심리학적인 관리, 신경심리학 Movement Edol 각각 1편씩으로 매우 다양한 분포를 나타내고 있기 때문이다.

IV. 展 望

과거에는 심리학을 스포오츠에 적용했지만 근년에는 研究方法 자체를 스포오츠에 적용하기 때문에 더욱 새로운 것으로서 밝은 미래를 전망할 수 있다. 외국에서는 스포오츠활동 매체와 관련시켜 一般大衆에게 맞는 教育프로그램을 개발·전개하고 있는 반면, 우리는 아직 幼年期를 벗어나지 못하는 실정으로 연구의 容易性, 經濟性만을 고려한 나머지 불합리한 標集方法·부적절한 統計處理로 結果에 대한 妥當性이 문제가 되었으나 앞으로 著書나 研究物들이 質과 量的인 面에 있어 活性化될 것으로 전망된다. 우리에게 당면한 것은 '86, '88의 主役들을 발굴하는 문제로서 관념적이고 常識적인 선을 범어나 스포오츠에 대한 社會認識을 바꾸면서 發達, 學習, 訓練, 선수의 스포오츠에 혁신을 가져오고 학습과 潛在力에 극대화를 기하는 것이다. *