

융복합을 활용한 고교야구선수의 입스(yips)경험과 대처방법에 대한 현상적 분석

최건용, 채환국
동국대학교

Study on the Yips Current States and Coping Method in High School Baseball Player Through Convergence

Kun-Yung Choi, Hwan-Kook Chai
Dongguk University

요약 본 연구는 고교야구선수의 입스 경험 및 대처방법에 대한 현황조사로서 입스 해결 방법을 모색하고자 하였다. 이에 대한야구협회에 등록된 고교야구선수 350명을 대상으로 설문조사하였으며, 부적절한 설문응답을 제외한 320부를 분석에 활용하였다. 자료분석은 PASW 20.0 프로그램을 이용하여 기술통계 및 비율분석으로 연구대상자의 입스 경험 및 대처방법에 대한 분석을 실시하였다. 이와 같은 절차를 통해 다음과 같은 결과를 얻었다. 고교야구선수 중 입스를 경험하는 비율은 64%로 높게 나타났으며, 입스 경험시 신체적인 문제와 심리적 문제가 동시에 발견되는 것으로 나타났으며, 입스 경험시 심리 훈련 등을 시도하는 비율은 높았으나 효과에 대한 부분은 미비한 것으로 나타나 고교야구선수를 위한 입스 예방 및 대처방법에 대한 논의가 필요하다고 사료된다.

주제어 : 고교야구선수, 입스, 대처방법, 현상적 분석, 융복합

Abstract The study is conducted to investigate the prevalence of a yips phenomenon in high school baseball players and provide the basis of its origin and an effective treatment intervention. Therefore, we survey 320 high school baseball players registered at Korea Baseball Association, excluding poorly answered 30 questionnaires. Utilizing PASW 20.0, the analysis of yips experiences and a coping method is carried out with descriptive statistics and ratio analysis. The results from the process above are as follows. The ratio of high school baseball players who experience yips reaches 64%, which is significantly high; experiencing yips, they have both physical and psychological problems; although they would have psychological trainings, few of them work, which implies that the discussion on yips prevention and coping methods for high school baseball players is imperative.

Key Words : High school baseball player, Yips current states, Coping method, Symptoms Analysis, Convergence

Received 9 September 2016, Revised 10 October 2016
Accepted 20 November 2016, Published 28 November 2016
Corresponding Author: Kun-Yung Choi(Dongguk University)
Email: chg1000chg@naver.com

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ISSN: 1738-1916

1. 서론

야구는 근본적으로 팀 스포츠이고, 심리적 기술이 승패를 좌우하는 스포츠이다. 높은 연봉을 받는 선수를 보유한 정도로 재정이 좋은 구단이라고 하더라도 성적을 보장할 수 없고, 심리적 능력을 배제하고 신체조건과 기술만 우수한 선수들은 개인의 성공을 기대할 수 없다. 그러나 선수 개인이 겪는 강한 압박과 팀 승리를 위한 스트레스에 대한 대책이나 보완책은 미흡하다.

이는 [1]가 보고한 야구 경기에서 선수의 심리상태는 시합상황이나 연습상황 그리고 선수의 일상생활에서도 필요하며, 심리적 능력은 꾸준한 연습과 시합경기에 의해 만들어진다. 냉정한 판단과 투지력, 정신 집중과 흥분된 감정의 통제 등은 야구선수에게 꼭 필요한 능력이라고 밝히고 있다. 또한 [2]은 운동수행능력 극대화를 위한 요소로는 훌륭한 신체조건과 기술 그리고 장비 외에 운동수행자 자신의 최적의 심리적 상태를 들 수 있으며, 최적 운동수행의 결과는 운동수행자의 잠재적 적성과 훈련의 정도와 효율성 그리고 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있는 심리적 운동발현능력과 관련이 있다고 하였다.

야구 뿐 만 아니라 타 종목의 스포츠에서 승패는 신체의 기술, 근력, 스피드, 균형감각, 협응력, 스포츠기술, 전략과 심리기술의 조합에 의해서 결정되고, 선수나 지도자들은 스포츠에서의 50% 내외는 심리기술에 의해 좌우된다고 하였다. 종목에 따라서는 90% 까지 심리적 상황에 의해 결정된다고 보고하며[3] 선수의 심리적 상황이 안정이 되어 있지 않거나 준비되지 않았을 때 경기력 발휘에 어려움을 겪게 된다고 하였다.

[4]는 심리적 상황 등을 운동수행과 관련하여 근육계와 내분비계의 영향을 포함하는 자율신경계 기능의 심리적 조절효과의 연구에서 뇌파, 심장 박동수, 호흡, 혈압, 체온, 그리고 자율신경계에 의해 조절되는 다른 신체의 변화를 자발적으로 조절할 수 있는 능력을 비교적 짧은 시간에 습득하고 정신과 육체사이에 복잡하고 정교한 효율적 조직망을 가지고 있다고 밝히고 있다. 또한, [5]은 고도의 경쟁성을 수반해야하는 스포츠 현장에서 각 선수가 갖고 있는 최상의 수행능력을 지속적으로 발휘한다는 것은 매우 어려운 일이라고 보고하고 있다. 이는 스포츠 경쟁 상황에 선수가 다양한 환경에 노출되면서 외부적 영향과 내부적 영향 등 경기와 관련된 직접적 요인 외 선

수가 겪는 심리적 요인 등도 경기력에 영향을 준다고 밝히고 있다.

야구 선수 중 선수 생활을 하면서 다양한 심리적 어려움을 경험하게 되는데 그중 입스(yips) 경험도 선수생활과 경기력에 영향을 주는 요인이다.

[6]에 의하면 인간은 일정한 지식과 기술, 그리고 태도를 습득하여 이전의 경험을 기초로 해서 다음 행동을 새로운 상황에 적용시켜 점진적으로 진보해 나가지만 인간 행동의 적용이 어려운 경우에는 새로운 적용 장면을 찾게 되며, 이 과정에서 부적절한 행동양식이 나타날 수 있다고 보고하였다.

[7]는 입스를 작업성 경련(occupational cramp) 혹은 근 긴장 이상으로 정의하고 있으며, [8]은 골프의 상황을 고려해 심리신경 근육계적 장애(psychoneuromuscular impediment)로 규정하여 심리, 생리적 영향이 동시적 발단한다고 판단하고 있다. [9]은 입스의 악화요인을 국소적 근 긴장이나 과도한 심리적 압박과 불안에 의한 것으로 두 요인이 상호작용하여 증가 악화된다고 보고하였다.

스포츠 분야에서 뛰어난 운동선수가 운동을 아무리 열심히 해도 기량이 좋아지지 않거나 오히려 어느 날 갑자기 기량이 나빠지는 등의 현상을 보일 때가 있으며 이는 슬립프 현상으로 어디서나 통용될 만큼 광범위하게 경험된다[10].

특히 고교야구선수의 경우 청소년기의 심리상태와 함께 운동 물입 및 경기수행 향상과 다양한 목표설정 등에 의해 겪는 심리적 스트레스 등은 입스 현상의 원인이 될 수 있으며, 이러한 입스 현상에 대한 현황적 파악과 대처방법에 대한 연구가 필요하다고 사료되어 본 연구를 시작하였다.

2. 연구 방법

2.1 연구 대상

본 연구는 고교야구선수의 입스경험과 대처방법을 살펴보고 입스 예방과 올바른 대처방법에 대해 논의하고자 하였다. 이를 위해 현재 대한야구협회에 등록된 고교야구 선수로 경기에 뛰고 있는 350명을 대상으로 설문조사를 하였으며, 표집방법은 비확률적 편의추출방법을 적용하였다. 자료 수집은 본 연구자가 서울, 경기도, 충북, 전

남광주 일대의 고교야구 감독 및 코치에게 동의를 구하고 선수들을 대상으로 설문에 대한 응답을 부탁하였다. 조사에 응한 대상자는 총 350명이었으나, 이중 응답 내용의 불성실과 답하지 않은 문항의 결측치가 많은 경우를 제외하고 최종 분석에 사용된 자료는 320부를 분석대상으로 하였다. 입스와 관련된 연구대상자에 대한 일반적 특성은 다음의 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Physical characteristics of the subjects

Division	Division	frequency	ratio(%)
grade	1	129	40.3
	2	115	35.9
	3	76	23.8
age	16	18	5.6
	17	129	40.3
	18	106	33.1
	19	65	20.3
	20	2	.6
career	less than 3years	14	4.4
	less than 5years	56	17.5
	less than 7years	124	38.8
	over 7years	126	39.4
income	less than 2,000,000	15	4.7
	less than 3,000,000	75	23.4
	less than 5,000,000	134	41.9
	less than 7,000,000	55	17.2
	over 7,000,000	41	12.8
exercise 1 days	less than 5time	4	1.3
	less than 7time	42	13.1
	less than 9time	91	28.4
	less than 11time	164	51.3
	less than 13time	19	5.9
position	pitcher	127	39.7
	catcher	25	7.8
	1baseman	25	7.8
	2baseman	34	10.6
	3baseman	24	7.5
	shortstop	23	7.2
	left fielder	24	7.5
	center fielder	20	6.3
right fielder	18	5.6	

<Table 1>과 같이 연구대상자 특성은 1학년이 129명(40.3%), 2학년이 115명(35.9%), 3학년이 76명(23.8%)이며, 연령은 16세가 18명(5.6%), 17세가 129명(40.3%), 18세가 106명(33.1%), 19세가 65명(20.3%), 20세가 2명(.6%)로 나타났다. 경력은 7년이상이 126명(39.4%), 7년 미만이 124명(38.8%)순으로 나타났으며, 소득수준은 500만원 미만이 134명(41.9%)으로 가장 높았으며, 300만원 미만이 75명(23.4%)순으로 나타났다. 1일 운동시간은 11

시간미만이 164명(51.3%), 9시간 미만이 91명(28.4%), 7시간 미만이 42명(13.1%), 13시간 미만 19명(5.9%), 5시간 미만 4명(1.3%)순으로 나타났으며, 포지션은 투수가 127명(39.7%), 2루수가 34명(10.6%), 포수가 25명(7.8%), 1루수가 25명(7.8%)순으로 높게 나타났다.

2.2 조사도구

본 연구에서 조사도구는 [8]이 사용한 설문지와 [11]가 골프선수를 대상으로 한 입스 관련 설문지를 본 연구에 맞게 수정, 보완하였다. 본 연구의 조사도구는 배경변인 6문항(학년, 연령, 경력, 소득수준, 1일 운동시간, 포지션), 야구와 관련된 입스 현상 및 대처 방법에 대한 12문항으로 구성하였으며, 총 18문항으로 하였다. 응답의 척도는 정도를 나타내는 문항은 5점 리커트 척도로 구성하였으며, 단일 응답 및 개별적 특성을 갖고 있는 문항은 선택형으로 구성하였다. 수집된 자료는 응답 비율의 점검을 위해 빈도분석과 기술통계(평균 및 표준편차, 왜도 및 첨도)를 통하여 결측 문항 및 분석의 적절성을 검토하였으며, 응답자의 문항 무응답에 대해서는 연구결과를 훼손하지 않는다고 판단하여 문항 무응답을 보정하지 않았다.

2.3. 자료처리

본 연구는 고교야구선수의 입스 현상에 대한 현황과 대처방법 등 분석하고자 통계프로그램인 PASW 20.0을 이용하였다. 데이터 스크린 작업을 위해 빈도분석을 실시하였으며, 각 측정 문항의 현황분석을 위해 빈도 및 비율 분석을 실시하였다. 또한 본 연구의 의미 있는 문항과 문항은 교차분석을 실시하였다.

3. 연구 결과

본 연구는 고교야구선수의 입스 경험에 대한 내용과 대처방법의 특성을 알아보려고 하였다. 이를 위해 고교야구선수를 대상으로 입스에 대한 설문조사를 실시하였으며, 연구자가 현장에서 입스에 대한 구체적인 설명과 관련 예시를 들어 응답자들의 이해를 돕도록 하였다. 이와 같은 과정을 통해 입스 관련 다음과 같은 응답 결과를 얻었다.

3.1 YIPS 경험

고교야구선수의 입스 경험 유무 및 입스 양상은 <Table 2>에 나타난 바와 같다. 연구대상자 320명 중 입스를 경험한 비율이 64.7%(207명), 경험하지 않은 비율이 35.3%(113명)로 나타났다. 입스의 양상은 일시적으로 나타났다고 응답한 비율이 67.1%(139명), 지속적으로 나타났다고 응답한 비율 32.9%(68명)로 나타났다. 고교야구 선수 중 입스를 경험하는 비율이 높으며 주로 일시적 현상으로 나타나는 경우가 많은 것으로 나타났다.

<Table 2> Yips presence/patterns

division	patterns		total	ratio(%)
	transient	persistent		
yips presence	139(67.1)	68(32.9)	207(100.0)	64.7
absence		113	113	35.3

<Table 3>은 입스를 경험한 연구대상자들의 입스 기간을 나타낸 것으로 1년 미만 73.9%(153명)로 가장 높게 나타났으며 다음으로 2년미만 12.6(26명)%, 3년미만 7.7(16명)%순으로 나타나 입스기간이 단기적인 현상으로 나타나고 있으나 5년 이상 지속적으로 입스를 경험하고 있는 비율도 2.4(7명)%로 나타났다.

<Table 3> Yips term

division	frequency	ratio(%)
less than 1year	153	73.9
less than 2year	26	12.6
less than 3year	16	7.7
less than 4year	4	1.9
less than 5year	3	1.4
over 5year	7	2.4
total	207	100.0

3.2 YIPS의 정도

고교야구선수의 입스가 경험하는 상황을 연습과 시합으로 분류하여 분석하였다. <Table 4>에 의하면 연습시에만 입스를 경험하는 경우 30.4%(63명), 시합시에만 입스를 경험하는 경우는 19.3%(40명)로 나타났으며 연습과 시합모두에서 나타나는 경우가 50.2%(104명)로 나타났다.

<Table 4> Yips experience

division	frequency	ratio(%)
practice	63	30.4
match	40	19.3
both	104	50.2
total	207	100.0

<Table 5>는 입스 빈도를 나타낸 것으로 가끔 경험한다는 응답이 61.8%(128명), 자주 경험한다는 응답이 19.1%(61명), 항상 경험한다는 응답이 5.6%(18명)로 나타났다. 하지만 입스 빈도 정도는 개인이 느끼는 정도로서 실제 입스의 빈도는 응답자 응답 보다 빈도가 높게 나타날 수 있다.

<Table 5> Yips frequency

division	frequency	ratio(%)
sometimes	128	61.8
often	61	19.1
always	18	5.6
total	207	100.0

<Table 6>은 입스를 경험하게 되는 야구 동작이다. 입스를 가장 많이 경험하게 되는 동작은 송구가 77.8%(161명)로 가장 높게 나타났으며, 캐치가 10.1%(21명), 타격이 8.2%(17명), 질주, 기타가 각각 1.9%(4명)순으로 나타났다. 고교야구선수의 입스를 경험하게 되는 동작은 송구에서 많이 나타났다.

<Table 6> Yips movement

division	frequency	ratio(%)
hit	17	8.2
throw	161	77.8
catch	21	10.1
run	4	1.9
etc	4	1.9
total	207	100.0

3.3 YIPS의 심리/생리적 반응

고교야구선수의 입스 경험시 심리적 반응은 <Table 7>과 같다. 입스 경험시 심리적으로 과도한 불안을 경험한다는 응답이 26.6%(55명)로 가장 높게 나타났으며, 불

확실하고 혼란스러움을 경험하는 경우가 21.3%(44명)로 높게 나타났으며, 집중력 분산, 다른 사람의 인식에 대한 두려움 각 15.9%(33명)순으로 나타났다. 입스의 심리적 반응은 불안과 불확실, 혼란을 경험하는 비율이 높아 송구 및 캐치에 영향을 줄 가능성이 높은 것으로 사료된다.

〈Table 7〉 Yips psychological reactions

division	frequency	ratio(%)
The body will be stopped	20	9.7
Physically sensitive	17	8.2
Distributed concentration	33	15.9
whirl	3	1.4
Excessive anxiety	55	26.6
Anxiety and confusion	44	21.3
Recognition of others	33	15.9
etc	2	1.0
total	207	100.0

〈Table 8〉은 입스 경험시 생리적 반응에 대한 결과이다. 입스시 몸이 굳는 경험을 한다는 응답이 24.8%(51명)로 가장 높게 나타났으며, 과도한 근육긴장이 19.9%(41명), 가슴이 철렁함을 경험하는 경우가 18.9%(39명)순으로 나타났다. 이는 입스시 생리적 반응이 근육의 긴장과 원활한 운동 수행 능력을 발휘에 저해 요소가 되는 것으로 사료된다.

〈Table 8〉 Yips physiological reaction

division	frequency	ratio(%)
net visual muscle spasms	17	8.3
hand, shoulder, muscle spasm	19	9.2
muscle stiffness	51	24.8
excessive muscle tension	41	19.9
chest pain and pressure	4	1.5
increased heart rate and irregular	11	5.3
breasts wonder	39	18.9
excessive hand, foot sweat	13	6.3
etc	12	5.8
total	207	100.0

〈Table 9〉는 고교야구선수의 입스 경험이 경기 및 경기력 발휘에 부정적 영향 정도를 묻는 응답에 부정적 영향이 매우 크다고 응답한 비율이 22.7%(47명)로, 부정적 영향이 크다 43.%(89명), 부정적 영향이 보통이다가 24.6%(51명)로 나타나 전체 부정적 영향에 65.7%(136명)를 나타냈다. 입스를 경험하고 있는 중의 경기 및 경기력

향상에 개인에게 지대한 영향을 끼치는 것으로 사료되며, 입스 제거를 위한 대처 방안이 절실하다고 사료된다.

〈Table 9〉 Yips negative impacts

division	frequency	ratio(%)
very large	47	22.7
large	89	43.0
average	51	24.6
few	12	5.8
very few	8	3.9
total	207	100.0

3.4 YIPS 대처방안

고교야구선수의 입스 경험 시 입스 극복을 위한 심리 훈련 시도 경험에 대한 응답은 〈Table 10〉과 같다. 〈Table 10〉에 의하면 입스 극복을 위해 심리훈련을 시도한 경험이 있는 응답자는 81.2%(168명)로 나타났으며, 심리훈련 시도 경험이 없는 응답자도 18.8%(39명)로 나타났다. 입스를 경험한 대다수의 고교야구선수는 심리훈련을 통해 입스 현상을 개선하고자 시도하였으나 일부는 시도 경험조차 없는 것으로 나타나 구단이나 학교 측에서 주기적인 선수관리를 위한 심리상담과 심리훈련이 요구된다.

〈Table 10〉 Yips whether psychological training

division	frequency	ratio(%)
training psychological attempt	168	81.2
Do not attempt to psychological training	39	18.8
total	207	100.0

〈Table 11〉은 입스 경험자의 심리훈련효과 대한 응답이다. 〈Table 11〉에 의하면 심리훈련효과에 대해 보통이다 응답이 64.7%(134명)로 가장 높게 나타났으며, 효과적이라고 응답한 비율이 15.5%(32명), 효과적이지 않다고 응답한 비율이 10.6%(22명), 매우 효과적이지 않다고 응답한 비율이 5.3%(11명), 매우 효과적이라고 응답한 비율이 3.9%(8명)로 나타났다. 심리훈련효과에 대해 명확한 효과와 선수들에게 심리훈련에 대한 이해 등을 얻기 위해서는 다양한 심리훈련 접근 방법과 심리훈련효과를 높이기 위한 체계적인 상담 방법론 등이 필요할 것으로 사료된다.

<Table 11> Yips psychological effects

division	frequency	ratio(%)
not very effective	11	5.3
not effective	22	10.6
average	134	64.7
effective	32	15.5
very effective	8	3.9
total	207	100.0

<Table 12>는 입스 극복을 위한 방법에 대한 응답이다. 입스 극복을 위해 지도자 및 부모의 조언을 듣는 경우가 70.0%(145명)로 가장 높게 나타났으며, 책이나 정보 검색을 통해 극복하려고 한 경우는 15.5%(32명), 아무런 노력을 하지 않은 경우도 7.2%(15명)로 나타났으며, 심리 전문가의 상담을 통해 극복하려는 경우도 4.8%(10명)로 나타났다. 고교야구선수의 경우 지도자 및 부모의 조언에 의지하는 경우가 많은 것으로 나타났으며, 이를 통해 입스 극복을 위한 노력한 것으로 판단된다. 하지만 입스의 해결에 대한 부분은 지속적인 노력과 심리적 해소를 통해 이끌지 않으면 장기간 이어질 가능성이 크다고 사료된다.

<Table 12> Yips how to overcome

division	frequency	ratio(%)
counseling psychologist	10	4.8
leaders and advice of parents	145	70.0
search and book	32	15.5
do not try anything	15	7.2
etc	5	2.5
total	207	100.0

4. 논의

본 연구는 고교야구선수가 선수생활을 하면서 입스에 대한 경험과 대처방법에 대한 현황을 파악하고 야구선수를 위한 심리훈련개발과 경기력 향상을 위해 본 연구를 수행하였으며, 위와 같은 목적과 연구절차에 의해 다음과 같은 결과를 바탕으로 다음과 같은 논의를 진행하고자 한다.

고교야구선수가 경험하는 입스의 비율이 64.7%로 높게 나타났으며, 일시적, 지속적으로 나타나는 경향을 나타냈다. 고교야구선수는 성인야구선수와 달리 심리적 영향을 더 많이 받을 가능성이 높고 또한 장기적으로 지속

될 가능성이 높아 입스 현상 초기에 심리상담 및 심리훈련 등을 통해 개선 시킬 필요가 있다.

고교야구선수의 입스가 나타나는 상황은 연습과 시합시 모두 나타나는 비율이 높은 것으로 나타났으며 이는 선수들에게 심리적 스트레스의 원인이 될 수 있다. 이에 대해 [12]의 연구에서는 골프선수를 대상으로 경기 전, 경기 중의 심리 상태는 환경적인 문제(비, 바람, 무더위, 추위, 코스 상태 및 조건), 개인적인 문제(가족문제, 경제적 문제, 훈련 량에 대한 책임감, 부상)[13][14], 상황적인 문제(경기자의 행동특성)등 여러 요인에 의해 영향을 받는다고 하였다. 또한, [15][16]은 운동선수에게 있어서 성공적인 운동수행은 개인 내적, 외적, 환경적 요인 등 다양한 요인들에 의해 결정되며, 전문적인 운동선수로 성공하기 위해서는 심리적, 행동적 자기관리가 필연적으로 요구되며, 스포츠 상황에서 자기관리란 자신과 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복하는 과정으로 이해 될 수 있다고 하였다. 이는 선수가 개인적으로 자신의 관리와 선수로서의 시합에서 좋은 성적을 내기 위한 노력을 경주해야 한다는 의미로 해석할 수 있다. 하지만 선수 스스로 해결할 수 없는 심리적 내, 외부적인 요인에 대해서는 코칭스텝이나 구단, 학교 측에서 선수에게 관심을 갖고 선수의 컨디션 상태를 충분히 이해하고 판단 할 수 있어야 한다.

본 연구에 의하면 야구의 입스는 심리적으로 과도한 불안, 불확실하고 혼란스러움, 집중력 분산, 다른 사람의 인식에 대한 두려움 등이 원인이 되고 있으며, 생리적으로는 몸이 굳음, 과도한 근육긴장, 가슴이 철렁함 등이 영향을 미치는 것으로 보고되었으며, 이는 선수 스스로가 실수를 하거나 실수에 대한 두려움으로 원활한 송구가 이루어지지 않을 가능성이 많은 것으로 판단된다. 이와 관련해 [11]는 심리적인 불안이나 긴장이 가중되는 상황에서 손, 발 등의 국소적인 부분에서의 떨림이나 불수의적이고 단속적인 근육경직 등이 더욱 심해진다는 결과를 골프의 입스에 적용하여 새로운 관점을 제시하였다. 이는 야구선수의 송구 및 캐치 등과 연관해서 생각해 볼 때 [11]의 연구의 관점과 일정 부분 맥을 같이하는 것으로 사료된다.

입스 경험에 대해 대처방법으로 심리훈련을 시도하는 비율은 높은 것으로 나타난 반면 아무런 노력을 하지 않은 경우도 있어 심리훈련에 대한 인식 개선과 심리훈련

의 효과에 대한 이해와 함께 선수 관리 차원에서 다양한 심리적 문제를 해결할 수 있는 프로그램 및 방안 등 선수에게 주기적으로 제시해 줄 필요가 있다고 사료된다.

[2]은 선수들의 운동수행에 영향을 주는 심리적인 측면을 발달시키고자 하는 훈련으로 정신훈련(mental training), 정신연습(mental practice), 심상훈련(image training), 정신력 훈련(mental toughness training), 대처전략(coping strategy), 심리적 준비(psychological preparation), 심리적 시연(mental rehearsal), 정신기술훈련(mental skills training) 등을 제시하였으며, 이러한 심리훈련과 관련된 프로그램의 적용의 필요성 있으며, 또한 선수들이 경험하는 심리훈련의 효과가 높지 않은 것으로 나타난 것을 고려해 심리훈련 전문가의 초빙에 있어 관련 종목과의 연관성, 심리훈련 경력, 학계의 평가 등 다양한 관점에서 질 관리가 이루어져야 한다.

입스 극복을 위해 고교야구선수는 지도자 및 부모를 찾아 상담하는 비율이 높게 나타났으며, 심리전문가를 찾는 비율은 상대적으로 낮게 나타났다. 이는 고교야구 선수가 훈련과 학교 공부라는 두가지 일을 병행하면서 심리전문가의 도움을 받기에는 상대적 어려움이 많은 것으로 판단돼 지도자의 심리전문가의 연계와 심리훈련에 대한 기술훈련이 일정부분 필요하다고 사료된다.

본 연구는 고교야구선수가 경험하는 입스의 현황을 파악하고 대처방법에 대한 논의를 전개하고자 하였으며, 연구의 결과를 바탕으로 논의를 전개한 결과 입스를 경험하는 선수는 상대적으로 많지만 입스를 예방하고 대처하기 위한 방안 등은 미흡한 것으로 판단되며, 선수의 관리와 경기력 향상을 위한 주기적인 심리기술훈련과 지도자의 심리훈련에 대한 기초지식 습득 및 교육을 통한 선수의 질 높은 심리상담 등이 필요한 것으로 사료된다.

5. 결론

본 연구는 고교야구선수의 입스경험과 대처방법에 대한 현상적 분석을 통해 야구선수들이 겪는 심리적 불안감과 생리적 문제를 해결하고 야구경기의 경기력 향상을 도모하고자 하였다. 이를 위해 수도권, 충북, 전남 고교야구 선수를 대상으로 입스 경험과 대처방안에 대한 설문 320부를 분석대상으로 활용하였다. 이를 위해 통계프로

그램인 PASW 20.0을 이용하였다. 각 응답 자료의 결측값 및 잘못 입력된 데이터를 제외시키기 위한 데이터 스크린 작업을 위해 빈도분석을 실시하였으며, 각 측정 방향의 현황분석을 위해 빈도 및 비율 분석을 실시하였다. 이와 같은 절차를 통해 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 입스의 경험 유무에 대해 입스를 경험한 비율이 64.7%, 경험하지 않은 비율이 35.3% 나타났으며, 입스의 양상은 일시적이 67.1%, 지속적이 32.9%로 나타났다. 입스 기간은 1년 미만 73.9% 가장 높게 나타났으며 2년 미만 12.6%, 3년미만 7.7%순으로 나타났다.

둘째, 입스 상황은 연습시에만 입스를 경험한 30.4%, 시험시만 19.3%, 연습과 시험모두 50.2%로 나타났으며, 입스 빈도는 가끔 응답이 61.8%, 자주 응답이 19.1%, 항상 응답이 5.6%로 나타났다. 입스를 경험 동작은 송구가 77.8%, 캐치가 10.1%, 타격이 8.2%, 질주, 기타가 각각 1.9%로 나타났다.

셋째, 입스의 심리적반응은 과도한 불안을 경험한다는 응답이 26.6%, 불확실하고 혼란스러움을 경험하는 경우가 21.3%, 집중력 분산, 다른 사람의 인식에 대한 두려움 각 15.9%로 나타났다. 입스 경험시 생리적 반응은 몸이 굳는 경험을 한다는 응답이 24.8%, 과도한 근육긴장이 19.9%, 가슴이 철렁함 18.9%로 나타났으며, 입스 경험이 경기 및 경기력 발휘에 부정적 영향 정도를 묻는 응답에 부정적 영향이 매우 크다가 22.7%, 부정적 영향이 크다 43%, 부정적 영향이 보통이다 24.6%로 나타났다.

넷째, 입스의 대처방법은 심리훈련 시도 81.2%, 심리훈련 시도 경험이 없음 18.8%로 나타났으며, 심리훈련 효과에 대해 보통이 64.7%, 효과적이다 15.5%, 효과적이지 않다 10.6%, 매우 효과적이지 않다 5.3%, 매우 효과적 3.9%로 나타났다. 입스 극복을 위해 지도자 및 부모의 조언 70.0%, 책이나 정보 검색 15.5%, 아무런 노력을 하지 않은 경우도 7.2%, 심리전문가의 상담은 4.8%로 나타났다.

본 연구는 고교야구선수의 입스 경험 및 대처방법에 대해 분석하였다. 분석 결과에서도 나타났지만 입스에 대한 대처방안에 대해 과학적 접근과 심리 상담이 미비하다고 사료되며, 입스 현상을 운동 선수 누구나가 경험하는 현상으로 인식하고 있는 것으로 판단된다. 또한, 그 해결 방법 역시 선수 스스로가 해결해 나아가야 할 것으로 생각하는 것으로 인식하고 있는 것으로 사료된다. 입

스 현상에 대해 코칭 스텝이나 학교(구단) 등에 대해 보다 더 관심을 갖고 대처 방안에 대해 깊이 있는 논의가 필요하며, 이를 위해서는 심리상담 및 심리훈련에 대한 체계적 접근과 다양한 방법을 통해 선수의 입스 및 심리적 어려움을 해결하는데 도움이 될 것이며 이는 경기력 향상으로 나타날 것으로 사료된다.

REFERENCES

- [1] W. H. Lee. "Study on the process of position decision and satisfaction analysis of baseball players in elementary and secondary school" Gradate School of Chennam National University Master's Thesis. 2012.
- [2] D. Y. Ju. "The effect of psychological skills training types on competitive anxiety, physiological factor and golf putting performance" Gradate School of Chennam National University Doctor's Thesis. 2010.
- [3] Porter. K. & Foster. J. "The mental athlete. Inner training peak performance." Janart. LTD. 1986.
- [4] Schilling. R, & Gubelmann, H, Enhacing performance with mental training. In S. J. H. Biddle(Ed), "European perspective on exercise and sport psychology." Champaign, IL: Human Kinetic Press. 2005.
- [5] G. D. Hong. "Study on development and practical application of psychological skills training program for archery" Gradate School of Seoul National University Doctor's Thesis, 2005.
- [6] Y. H. Hong. "Plateau athlete and study on slump phenomenon" Gradate School of Yonsei University Master's Thesis, 1998.
- [7] Sachdev, P. "Golfers cramp clinical characteristics and evidence against it being an anxiety disorder." Movement Disorder, Vol 7, pp. 326-332. 1992.
- [8] Smith, A. M., Adler, C. H., Crew, D., Wharen, R. E., Laskowski, E. R., Barnes, K., Bell, C. V., Pelz, D., Brennan, R. D., Smith J., Sorenson, M. C. & Au, K. R. "The yips in golf. a continuum between a focal dystonia and choking." Sport Medicine. Vol. 33. pp. 13-31. 2003
- [9] Smith. A.M., Malo, S. A., & Laskowski, E. R., Sabick, M., Cooney, W. P., Finnie, S. B., Crew, D. J., Eischen, J. J., Hay, I. D., Detling, N. J. & Au. K. R "A multidisciplinary study of the yips phenomenon in golf: an exploratory analysis." Sports Medicine. Vol 6. pp. 423-437. 1995.
- [10] J. S. Kim, Y. M. Kim, M. A, Lee. "Highlands and dance major slump affected the phenomenon of college students on the department of dance and sexual adaptation." The Korean Journal of Physical Education. Vol 43, No 3, pp. 571-580. 2004.
- [11] H. W. Lee. "Neuropsychological search for golf ips phenomenon of amateur golfer." Korea Society of Psychology, Vol 17, No 4, pp. 215-227. 2006.
- [12] J. K. Park. "The influence of the family in the development of talent in elite golfers." Korean Journal of Sport Psychology, Vol 14, No 2, pp. 33-64. 2003.
- [13] M. K. Kim "Relationship of multicultural adolescents' stress, depression, family resilience and internet game addiction", Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 7 No. 1 pp. 205-210, 2016.
- [14] H. J. Choi, S. G. Back. "A study on depressive disposition by convergence approach of leisure histroy and family situation in elderly women", Journal of the Korea Convergence Society Vol. 6 No. 5., pp. 295-302, 2015.
- [15] J. Yoo. "The effect of internal and external attention on perceived exertion." The Korean Journal Physical Education, Vol 28, No 2, pp. 2147-2160, 1989.
- [16] J. Yoo. "Measurement in sport psychology: construction and assessment." The Korean Journal of Physical Education, Vol 41, No 5, pp. 215-231. 2002.

최 건 용(Choi, Kun Yung)



- 1995년 2월 : 동국대학교 전자계산학과 (학사)
- 2004년 8월 : 경기대학교 스포츠지도학과 (석사)
- 2007년 9월 ~ 현재 : 동국대학교 체육학과 (박사수료)
- 관심분야 : 스포츠심리, 트레이닝, 야구

· E-Mail : cky16@hanmail.net

채 환 국(Chai, Hwan Kook)



- 1977년 2월 : 동국대학교 체육교육과 (학사)
- 1982년 2월 : 동국대학교 체육학과 (석사)
- 1989년 2월 : 명지대학교 이학박사
- 관심분야 : 트레이닝, 측정평가, 동계스포츠
- E-Mail : chg1000chg@naver.com