

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.1.179>

JCCT 2020-2-22

경기력 수준에 따른 낙관성의 차이: 배드민턴 청소년 대표선수를 대상으로

Difference of optimism according to the level of performance: For the Korean badminton national youth players

김덕진**

Deokjin Kim**

요약 Seligman은 미국 프로야구와 프로농구 선수들을 대상으로 실시한 연구결과를 근거로 낙관적인 운동선수가 승리한다고 주장한다(최호영 역, 2008). 이에 본 연구는 낙관성으로 배드민턴 청소년 대표선수들의 경기력을 예측할 수 있는지 알아보기 위하여 수행되었다. 고등학생 대표 60명을 경기력 상, 하 두 집단으로 구분하여 그들의 낙관성에 차이가 있는가를 알아보았다. 검사도구로는 Scheier, Carver 및 Bridges(1994)가 개발하고 신현숙(2005)이 번안한 삶의 지향성 검사 개정판(LOT-R : Revised Life Orientation Test)을 사용하였고 빈도분석, 신뢰도 분석, 독립 t검증을 실시하여 자료를 분석하였다. 그 결과, 경기력 상집단이 하집단에 비해서 낙관성이 통계적으로 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 따라서 경기력을 향상시키기 위해서는 체력훈련, 기술연습과 동시에 낙관성을 향상시킬 수 있는 심리기술훈련이 필요하겠다.

주요어 : 배드민턴, 낙관성, 경기력 수준, 스포츠심리기술

Abstract Seligman argues that an optimistic athlete wins based on a study of US professional baseball and professional basketball players.(trans. Choi, 2008). So, the purpose of this study was to investigate whether optimism can predict the performance of badminton youth representatives. 60 high school students were divided into two groups according to their performance. We used the revised Life Orientation Test (LOT-R) developed by Scheier, Carver and Bridges(1994) and translated into Korean version by Shin Hyun-sook(2005). For this study, the data were analyzed by frequency analysis, reliability analysis, and independent t - test. As a result, there was a statistically significant higher level of optimism in the excellent group than in the non-excellent group.

So, in order to improve sports performance, we need psychological skills training that can improve optimism as well as physical training and skills training.

Key words : badminton, optimism, performance level, sport psychological skill

*정회원, 남서울대학교 스포츠건강관리학과 부교수
접수일: 2019년 11월 12일, 수정완료일: 2019년 11월 27일
게재확정일: 2019년 12월 07일
※이 논문은 2019학년도 남서울대학교 학술연구비 지원에 의하여 연구되었음

Received: November 12, 2019 / Revised: November 27, 2019

Accepted: December 07, 2019

**Corresponding Author: kdj275@nsu.ac.kr

Dept. of Sport and Health Care, Namseoul Univ, Korea

I. 서 론

운동 시합에서 경기력은 신체적, 생리적, 역학적, 심리적 요인들의 역동적인 상호작용에 의해서 발현된다는 것이 스포츠과학자들의 일반적인 견해이다[1][2]. 이러한 요인들 중 신체적, 생리적, 역학적 요인은 각각 체격, 체력, 기술이란 단어로도 사용되며 훈련과 연습을 통해서 갖추어지면 심리적 요인에 비해서 상황에 따른 영향을 비교적 덜 받게 된다[3]. 그러므로 경기력의 증진을 위해서는 체력과 기술적 요인의 향상을 위한 훈련은 물론 심리적 요인의 향상을 위한 훈련 또한 중요하다. 이러한 이유로 최근 운동선수들을 대상으로 심리기술훈련이 활발히 이루어지고 있다.

심리기술훈련이란 선수 스스로의 인지적, 정서적 상태를 자율적으로 조정할 수 있는 전략과 기법을 익히기 위한 훈련을 말한다 [3]. 이 훈련은 심리학적 이론을 토대로 계획되고 상담학적 방법으로 실행된다. 그동안 다양한 스포츠 종목의 선수들을 대상으로 심리기술훈련에 관한 연구가 진행되었다[4][5][6][7][8][9][10]. 이들의 연구결과를 살펴보면 대부분 심리기술훈련 후 경쟁상태불안, 응집력, 수행전략, 심리기술 수준 등 심리적 요인들이 긍정적으로 변화되었음을 보고하고 있고 이 중 일부 연구는 경기력 또한 향상되었음을 보고하고 있다. 하지만 이러한 변화에 대한 이유에 대해서는 설명이 부족한 것이 사실이다.

이와 같은 선행연구에서 심리기술훈련 후에 각종 심리적 변인이 긍정적으로 변화하는 이유는 무엇이고 그러한 변화가 경기력 향상으로 이어지는 이유는 무엇일까?

Seligman에 의하면 이러한 이유는 낙관성에서 비롯된다고 한다. 그는 낙관적인 선수는 비관적인 선수에 비해서 덜 우울하고 불안하다고 한다. 그리고 더욱 건설적이고 인내력이 강하며 실패에 대한 회복력 또한 빠르고 희망적이라고 주장한다[11]. 즉, 심리기술훈련은 교육과 상담으로 이루어지는데 그 과정에서 참여한 선수들의 인지가 긍정적으로 변화되고 긍정적인 마음(낙관적 사고)이 심리적인 안정을 가져와 결국 경기력이 향상된 것으로 이해할 수 있겠다. 실제로 미국의 프로야구팀(NLB)과 프로농구팀(NBA)의 선수들을 대상으로 하여 그들의 낙관성으로 다음 시즌의 성적을 예측해 본 결과, 낙관성이 높은 팀들 모두가 다음 시즌에 성적이 향상되었다[11].

운동선수들은 특히 국가대표급 선수라면 올림픽이나

월드컵과 같은 빅 이벤트를 위해서 4년간 각고의 노력을 기울인다. 그러나 그러한 노력이 빛을 발하지 못하는 경우가 부지기수이다. 이때 그 선수를 다시 일어서게 하는 힘이 바로 낙관성이라는 것이다.

이에 본 연구는 낙관성이 운동선수들의 경기력 수준에 영향을 미친다는 Seligman의 주장을 확인하는 것이 목적이다. Seligman의 연구는 야구나 농구와 같은 팀을 대상으로 신문기사의 인용문들을 자료로 활용하여 그 팀의 언어습관을 가지고 연구를 수행했기 때문에 객관성이나 신뢰성에 다소 문제가 있을지도 모른다. 따라서 타당도와 신뢰도가 확보된 낙관성 척도를 사용하여 재검증해 볼 필요가 있겠다. 그리고 이러한 주장이 배드민턴 단식 경기와 같은 개인 종목의 선수에게도 적용 가능한 것인지 살펴보는 것도 중요한 작업이라 판단된다. 또한 본 연구의 결과에서 Seligman의 주장을 뒷받침할 만한 증거가 발견된다면 즉, 낙관성이 경기력 수준을 예측하는데 매우 중요한 변인임이 확인된다면 이를 토대로 낙관성을 향상시킬 수 있는 심리기술훈련을 개발하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 영가설을 설정하였다. H_0 : 배드민턴 주니어 대표 선수들의 경기력 수준에 따라 낙관성은 차이가 없을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 대한배드민턴협회에서 주관하는 2018년도 청소년 국가대표 하계 합숙훈련에 참가한 선수 중, 고등학생 남, 여 60명이다. 대한민국 배드민턴 청소년 국가대표는 중, 고등학생들로 구성되는데 경기성적과 미래 가능성 여부를 종합적으로 고려해 매년 80~100여명의 남, 여 선수가 하계, 동계 방학 기간 동안 약 2주간 소집된다.

본 연구에서는 성인부 진입을 앞두고 있고, 중학생들에 비해서 비교적 심리적으로 안정 단계에 있다고 판단되는 남, 여 고등학생들을 연구대상으로 선정했다. 남, 여 학생이 각각 30명이었고 1학년생이 21명, 2학년생이 27명, 3학년생이 12명이었다.

선수들의 경기력을 상, 하로 구분하기 위해서 다음과 같은 방법을 사용하였다. 합숙훈련동안 남, 여 별도로 학

년별 단식 풀리그를 실시한 경기결과를 반영하였다. 학년별 리그 결과, 백분위 50% 이상의 선수를 상 집단(29명)에, 그 미만의 선수를 하 집단(31명)에 배정하였다. 연구대상의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

| 구분 | 빈도 | % | |
|--------|----|----|------|
| 성별 | 남 | 30 | 50 |
| | 여 | 30 | 50 |
| 학년 | 1 | 21 | 35 |
| | 2 | 27 | 45 |
| | 3 | 12 | 20 |
| 경기력 수준 | 상 | 29 | 51.4 |
| | 하 | 31 | 48.6 |

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 낙관성 척도는 Scheier, Carver 및 Bridges[12]가 개발하고 신현숙[13]이 번안한 삶의 지향성 검사 개정판(LOT-R : Revised Life Orientation Test)이다.

기질적 낙관성을 측정하는 LOT-R은 총 10문항으로 구성되어 있고 각 문항의 응답 방법은 ‘전혀 그렇지 않다’의 0점에서부터 ‘매우 그렇다’의 4점까지의 척도로 되어 있다. 10문항 중 3개 문항은 결과에 대한 일반화된 긍정적인 기대를 측정하고 3개 문항은 비관적 기대를 측정하며 나머지 4개의 문항은 검사 의도를 파악하지 못하도록 삽입된 것이다. 이들 문항 중 6개 문항의 합산점수만 자료 처리에 사용되고 문항의 합산 점수가 높을수록 연구대상의 낙관성이 높다는 것을 의미한다. 따라서 점수의 범위는 0~24점까지이다. 장송희[14]의 연구에서 내적일치도(Cronbach's'α) 계수는 .78이었고, 본 연구에서는 .81이었다.

3. 조사절차

2018년도 전라남도 화순군에서 열린 배드민턴 청소년 국가대표 하계 합숙훈련장에 본 연구자와 연구보조자 1인이 직접 방문하여 검사를 실시하였다. 평소 잘 알고 지

내는 지인에게 부탁하여 청소년대표 감독과 연락하였고 연구의 목적과 취지를 설명한 후 동의 절차를 거쳐 연구를 진행하였다. 하루 일과를 마치고 쉬는 시간에 훈련장내의 강의실에서 검사를 실시하였다. 감독에게 설명했던 연구의 목적과 취지를 선수들에게도 알렸고 동의를 얻었다. 그리고 검사에 솔직하고 충실하게 임해달라는 부탁을 함으로써 연구의 신뢰도를 높이려는 노력을 하였다. 검사시간은 대략 15분정도 소요되었고 검사가 끝난 후 그 자리에서 즉시 검사지를 회수하였다.

4. 자료처리

본 연구의 자료처리 방법은 PASW 18.0 window 프로그램을 활용하였다. 자료의 경향을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 그리고 검사지의 신뢰성을 파악하기 위하여 신뢰도 검사를 실시하였고 선수들의 경기력 수준에 따라 낙관성에 차이가 있는가를 파악하기 위하여 경기력 수준을 상, 하로 구분하여 독립 t검증을 실시하였다. 모든 통계적 유의수준은 α=.05로 설정하였다.

III. 연구결과 및 논의

<표 2>는 대한민국 배드민턴 청소년 국가대표의 경기력 수준에 따른 낙관성의 차이를 분석한 결과이다. <표 2>를 자세히 살펴보면, 경기력 상집단(M=16.72)이 경기력 하집단(M=14.26)에 비해서 낙관성이 통계적으로 유의미하게 높은 것으로 나타났다(t(58)=2.843, p<.006). 이는 배드민턴 주니어 대표 선수들의 경기력 수준에 따라 낙관성은 차이가 없을 것이라는 영가설을 기각하는 것으로서 경기력 수준에 따라서 낙관성은 차이가 있다는 것을 의미한다.

표 2. 경기력 수준에 따른 낙관성의 차이
 Table 2. Difference of Optimism According to the Performance Level

| 경기력 | 사례수 | 평균 | 표준편차 | t |
|-----|-----|-------|------|-------|
| 상 | 29 | 16.72 | 3.61 | .006* |
| 하 | 31 | 14.26 | 3.10 | |

* p<.01

국가대표급 운동선수라면 누구나 동료선수와의 주전 경쟁이나 시합상황에 있어서 강한 스트레스를 겪는다. 스트레스를 지각하고 대처하는 양식은 선수들의 경기력에 영향을 미칠 수 있다[15][16][17].

동일한 스트레스라고 하더라도 사람마다 그들이 지니고 있는 인지구조에 따라 받아들이는 방향과 수준이 달라지는데 Seligman에 의하면 낙관적인 사람이 그렇지 않은 사람보다 스트레스에 덜 취약하다고 하였다. 그리고 이러한 낙관성은 훈련을 통해서 향상시킬 수 있다고 하였다[18].

배드민턴 종목에서 경기력이 우수한 선수들이 그렇지 않은 선수들에 비해서 낙관성이 높다는 본 연구의 결과는 Seligman의 주장을 잘 뒷받침하고 있다. 그가 연구했던 미국의 유명한 야구 및 농구 리그의 팀에서 낙관성이 팀의 성적을 잘 예측했던 것과 같은 결과이다. 특히 본 연구에서 경기력을 상, 하 집단으로 구분하였는데 이 두 집단에 속한 선수들 모두는 대한민국에서 최고의 경기력을 보유하고 있는 선수들이다. 이 선수들 내에서도 경기력에 따라 낙관성이 차이가 있다는 것은 낙관성이 경기력을 예측하는데 있어서 매우 중요한 변인임을 시사하는 것이다.

따라서 Seligman의 주장과 본 연구의 결과를 통하여 볼 때, 낙관성은 경기력을 예측하는 중요한 변인임이 확실하므로 배드민턴 선수들을 위한 낙관성 향상을 위한 심리기술훈련 프로그램을 개발하고 적용하는 절차가 필요하다고 생각한다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 Seligman의 주장을 토대로 낙관성이 배드민턴 청소년대표 선수들의 경기력을 예측할 수 있는지 알아보기 위하여 수행되었다. 대한배드민턴협회에 소속된 청소년 국가대표 중 고등학생 남,여 60명을 경기력 상, 하 두 집단으로 구분하여 그들의 낙관성에 차이가 있는가를 알아보았다. 그 결과, 경기력 상집단이 하집단에 비해서 낙관성이 통계적으로 유의미하게 높은 것으로 나타났다.

따라서 배드민턴 선수들의 경기력을 향상시키기 위해서는 체력훈련, 기술연습과 동시에 낙관적 사고를 가질 수 있도록 낙관성 향상 심리기술훈련이 필요하겠다. 그러므로 추후의 연구에서는 본 연구의 결과를 바탕으로

하여 효과적인 낙관성 향상을 위한 심리기술훈련 프로그램 개발에 관한 연구가 수행되어야 하고 개발된 프로그램을 실제로 현장에 적용하여 그 효과를 알아보는 절차가 필요하겠다. 그리고 본 연구에서는 단식결과를 바탕으로 집단을 구성했기 때문에 이러한 결과가 복식 경기에서도 동일한 예측력을 가지고 있는지를 알아 보는 것도 중요하겠다. 마지막으로 본 연구의 참여자가 60명이므로 모집단의 특징을 잘 설명하는지 장담할 수 없다. 따라서 추후에는 통계학적으로 용인되는 수의 참여자를 대상으로 후속 연구가 이루어지길 기대한다.

References

- [1] Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M.(1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise*, 15, 134-159. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.15.2.134>
- [2] Sachare, A.(1994). *The official NBA basketball encyclopedia*. New York: Villard Books.
- [3] Kim, D. J.(2006). Development of the psychological skill inventory and norms for squash players. Doctoral Thesis. Korea national sport university. Seoul.
- [4] Kim, S. H., Shin, J. T.(2010). The Effects of Psychological Skills Training on Psychological Skills and Performance of Korea National Shooting Athletes with Disabilities. *Korean Journal of Sport Science*, 21(3), 1355-1367. DOI : 10.24985/kjss.2010.21.3.1355
- [5] Kim, J. H., Kim, Y. S.(2013). The Effects of Applying Psychological Skill Training on Level of Psychological Skill and Competitive State Anxiety in University Judo Athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 24(2), 370-383. DOI : 10.24985/kjss.2013.24.2.370
- [6] Park, H. J., Kwon, M. H., Lee, G. Y.(2012). The Effect of Applying Sport Psychological Skills Training Program on Performance Strategy and Group Cohesion of High School Baseball Athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 23(3), 529-541. DOI:10.24985/kjss.2012.23.3.529
- [7] Park. H. J., Chang, D. S.(2015). The Effect of Sport Psychological Skill Training for Improvement of Psychological Skill and Life Skill to Elementary School Boys Volleyball player. *Korean Journal of Sport Science*, 26(3). 515~527. DOI : 10.24985/kjss.2015.26.3.515

- [8] Han, M. Y.(2007). Effects of PST Using MBTI and REBT on The Psychological Variables and Performance Scores of A Middle School Rifle Shooter. *Korean Society of Sport Psychology*, 18(4), 61-9.1
<http://db.koreascholar.com/article.aspx?code=358876>
- [9] Johnson, C. A., & Gilbert, J. N.(2004). The psychological uniform: Using mental skills in youth sport. *Strategies*, 18, 5-9.
<https://doi.org/10.1080/08924562.2004.10591116>
- [10] Orlick, T., & McCaffrey, N.(1991). Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.5.4.322>
- [11] Choi, H. Y. translation.(2008). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. 21 centry books. Paju..
- [12] Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W.(1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67, 1063-1078. DOI: 10.1037//0022-3514.67.6.1063
- [13] Shin, H. S.(2005). Testing the Mediating Effect of Coping in the Relation of Optimism and Pessimism to Psychological Adjustment in Adolescents. *Korean journal of youth studies*, 12(3), 165-192.
- [14] Jang, S. H.(2015). *The Relation between Social Support and Happiness perceived by Youth: Mediating Effect Optimism and Unconditional Self-acception*. Master thesis. Incheon National University. Incheon.
- [15] Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weiss, M.(1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 155-165.
- [16] Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R.(1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 6(2), 208-226. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsp.6.2.208>
- [17] Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Sport performance anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 417-454). New York, NY, US: Plenum Press.
- [18] Kim, I. J. translation.(2004). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Moolpurae. Anyang.
- [19] Sung, J. H., Yoo, S. M., Choi, G. B.(2018). Factors Affecting Dental Hygiene Students' Happiness Index. *The journal of the convergence on culture technology*, 4(4), 181-186.
<https://doi.org/10.17703/JCCT.2018.4.4.181>

※ 이 논문은 2019학년도 남서울대학교 학술연구비 지원에 의하여 연구되었음.