



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

체육학 석사학위논문

고등학교 태권도 선수의 징크스 의미 및
경쟁특성불안과 운동스트레스가
징크스의존도에 미치는 영향

2015년 2월

서울대학교 대학원
체육교육과
김 용 세

고등학교 태권도 선수의 징크스 의미 및
경쟁특성불안과 운동스트레스가
징크스의존도에 미치는 영향

지도교수 권 성 호

이 논문을 체육학 석사학위논문으로 제출함

2015년 2월

서울대학교 대학원

체육교육과

김 용 세

김용세의 체육학 석사학위논문을 인준함

2015년 2월

위 원 장 _____ (인)

부위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

국문초록

고등학교 태권도 선수의 징크스 의미 및 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 미치는 영향

김 용 세
서울대학교 대학원
체육교육과

본 연구는 문헌조사를 통해 징크스와 루틴의 특징을 비교하여 두 개념의 차이점을 알아보고 연구 대상자의 징크스 사례를 조사하여 고등학교 태권도 선수들이 어떤 징크스를 가지고 있는지 알아보려고 한다. 또한 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 어떠한 영향을 미치는지 알아봄으로써 징크스를 가지고 있는 선수들의 심리적 특성을 파악하고자 한다. 이에 본 연구에서는 고등학교 태권도 선수 349명의 자료를 바탕으로 연구를 진행하였다. 징크스의존도 질문지는 전문가 회의를 통해 개방형 질문 1문항, 10점 Likert 척도 형식의 질문지 4문항으로 총 5문항으로 제작하였고 경쟁특성불안과 운동스트레스 질문지는 신뢰도 및 타당도 검증을 거친 후 최종적으로 경쟁특성불안 단일요인 15문항, 운동스트레스 4요인(부정적인 대인관계 3문항, 경기내용 불만 5문항, 과도한 운동 5문항, 체중조절 5문항) 18문항으로 구성하였다. 본 연구에서는 징크스와 루틴의 특징을 분석한 결과 사고와 행동의 목표, 경기·운동수행과 관련성, 체계성과 관련하여 차이점을 보였고 습관화된 동작 및 절차라는 부분에서 공통점을 찾아볼 수 있었다. 징크스와 루틴에 따른 본인이 인지한 경기 결과 차이를 검증하기 위해 징크스의존도 질문지 2-4문항을 이용하여 독립표본 t-검정을 실시한 결과 징크스(M=3.89)가 루틴(M=7.35)보다 낮게 나타났으며 t값은 -10.852로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p<.001). 즉 평소에 본인의 루틴을 가지고 있는 선수는 징크

스를 가지고 있는 선수보다 본인이 인지했을 때 경기 결과의 좋고 나쁨의 차이가 크다는 것을 말하며, 루틴을 지키는 것이 경기 결과에 더 중요하다는 것을 알 수 있다. 다음으로 연구 대상자들의 징크스 요인을 조사한 결과 고등학교 태권도 선수들은 내적요인 보다는 외적요인에 의한 징크스를 더 많이 가지고 있었으며, 경기용품 관련 징크스를 가장 많이 가지고 있었다. 가장 높은 빈도를 보인 경기용품 징크스는 호구와 관련된 징크스로 나타났다. 마지막으로 징크스를 가지고 있는 선수들의 심리적 특성을 알아보기 위해 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 어떠한 영향을 미치는지 검증하기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과 경쟁특성불안은 징크스의존도에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta=.241$, $p<.001$), 운동스트레스 하위요인 중 경기내용 불만 스트레스가 징크스의존도에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.365$, $p<.001$). 이러한 결과들을 비추어 볼 때 본인의 경기 내용에 대한 불만으로 인한 스트레스와 경쟁상황에 대하여 불안을 느끼는 선천적인 특성을 가진 선수들은 경기 상황에서 징크스에 의존한다는 것을 알 수 있으며, 평소 때나 경기 상황에서 징크스에 의존하는 선수들은 경쟁 상황에 대한 선천적인 불안지수가 높고, 경기에 대한 스트레스가 높다는 결론을 내릴 수 있다.

주요어: 징크스, 징크스의존도, 경쟁특성불안, 운동스트레스

학번: 2013-21455

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구 목적	5
3. 연구 문제	5
4. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	7
1. 징크스	7
1) 징크스의 개념	7
2) 징크스의존도	11
2) 징크스와 운동수행	12
2. 루틴	15
1) 루틴의 개념	15
2) 루틴과 운동수행	17
3. 경쟁불안	19
1) 경쟁불안의 개념	18
2) 경쟁불안과 운동수행	20
4. 운동스트레스	22
1) 운동스트레스의 개념	22
2) 운동스트레스와 운동수행	23
III. 연구방법	26
1. 연구대상	26
2. 조사도구	27
3. 연구절차	32
4. 자료분석	32
5. 연구의 윤리적 검증	33

IV. 연구 결과	34
1. 징크스와 루틴의 특징 비교	34
2. 고등학교 태권도 선수들의 징크스 요인	36
3. 각 변인의 기초통계량	43
4. 배경변인에 따른 징크스의존도 차이	43
5. 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 미치는 영향	44
V. 논의	46
1. 징크스와 루틴의 개념적 특징 비교	46
2. 징크스와 루틴에 따른 인지된 경기 결과의 차이	47
3. 고등학교 태권도 선수들의 징크스 요인	48
4. 각 변인의 기초통계량	50
5. 배경변인에 따른 징크스의존도 차이	52
6. 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 미치는 영향	53
VI. 결론 및 제언	55
1. 결론	55
2. 제언	56
참고문헌	58
부록	69

표 목차

표 1. 문헌조사를 통한 징크스의 특징과 개념	10
표 2. 연구대상자의 집단별 인원비율	26
표 3. 운동스트레스 척도의 최종 탐색적 요인분석 결과	30
표 4. 징크스와 루틴의 특징비교	34
표 5. 징크스와 루틴의 구성 비율	35
표 6. 인지된 경기 결과에 따른 징크스와 루틴의 차이	36
표 7. 태권도 선수의 징크스 사례 조사	37
표 8. 운동스트레스, 경쟁특성불안, 징크스의존도의 기술통계량	43
표 9. 배경변인에 따른 징크스의존도 차이	44
표 10. 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 미치는 영향	45

그림 목차

그림 1. 연구모형	5
그림 2. 징크스의 특징 범주화	10
그림 3. 수행루틴의 하위 요인	16
그림 4. 운동스트레스 척도의 확인적 요인분석 결과	31

I. 서론

1. 연구의 필요성

스포츠라는 치열한 경쟁 속에서 모든 선수나 코치, 스포츠심리학자들에게 가장 중요한 목표는 선수가 실제 경기에서 최상수행을 유지하는 것이다(박정근, 문익수, 최만식, 1995). 특히 체력과 기술적인 면에서 정점에 이른 선수들에게는 심리적 요인이 승패를 결정짓는 중요한 요소가 되며(정청희, 1999), 운동 과제를 성공적으로 수행 해내는 과정에서 최소한 50%는 심리적 요인이 작용 한다(Foster, 1986). 이처럼 최상수행과 경기 결과를 결정짓는 중요한 요인은 기술 요인, 체력 요인, 환경적 요인 못지않게 심리적 요인이 중요하다 할 수 있다(김종규, 2001). 실제로 우수선수들 중에서 연습 때는 자신의 운동능력을 100% 발휘하다가 실제 경기에서는 자신의 평소 실력보다 반도 발휘하지 못하는 경우가 종종 있다. 따라서 경기 중 선수들은 이상적인 심리상태를 유지하는 것이 무엇보다 중요하며(이보리, 2008), 이에 따른 스포츠 수행에 영향을 미치는 심리적 방해요인을 찾아내고 그에 맞는 심리 대처방안을 강구하는 것이 무엇보다 중요하다(박정근, 문익수, 최만식, 1995). 하지만 스포츠에서 경쟁이 그 깊이를 더해 감에 따라, 많은 선수들은 운동수행에 있어서 심리적 장애요인의 영향을 받고 있다. 그중에는 경기전에 가지게 되는 경기에 관련된 내용에 대한 예측적 상상으로서 평소에 지니는 상념을 어떤 특정한 행동이나 생각에 연합시켜 이를 경기의 승패의 합리화 구실로 삼게 되는 징크스라 불리는 미신적 행동과 사고가 있다(이종호, 최대우, 이창섭, 1989).

징크스(Jinx)란 ‘재수 없는 일, 또는 불길한 징조의 사람’이라는 사전적 의미를 가지고 있으며, 불길한 일, 사람의 힘이 미치지 못하는 운명적인 일을 일컫는 말이다. 이러한 징크스는 그 유래에 관해서 두 가지 설이 있다. 첫 번째는 고대 그리스에서 마술(魔術)에 쓰던 딱따구리의 일종인 개미잡이(wryneck/Jynx torquilla)라는 새 이름에서 유래하였다는 설이고, 두 번째는 ‘Captain Jinks of the Horese Marines’라는 노래에서 비롯되었다는 설이 있으며, 본디 불길한 징후를 뜻한다(두

산백과사전).

이러한 징크스는 스포츠뿐만 아니라 현대 사회에서도 자주 여론에 언급되는데, 이창섭, 남상우(2007)는 1996년부터 2006년까지의 징크스 관련 언론 기사를 통해 형성된 담론을 분석한 결과, 총 3,760개의 신문기사가 징크스와 관련되었다는 것을 보고 하였고, 징크스 보도 빈도는 90년대에서부터 2000년대로 갈수록 점점 증가하는 경향을 보였다. 이와 같이 징크스는 스포츠 분야에서 과거부터 현대 사회까지 지속적인 관심을 받아왔다. 잘 알려진 스포츠 감독과 선수들의 징크스 일례를 살펴보면, 과거 고양 원더스의 김성근 감독은 경기에서 연승이 깨질까봐 수업을 깎지 않으며, 발톱 또한 깎지 않는다. 또한 양말을 잘못 신으면 경기에서 진다는 징크스 때문에, 승리했을 때의 양말을 신는 순서를 기억한 후, 다음 경기에서도 똑같이 양말을 신는다. 펜싱 국가대표 최병철 선수는 경기전 예쁜 여자를 보면 경기가 잘 안 풀린다는 징크스를 가지고 있다. 이처럼 스포츠 선수들과 지도자들에게서 어렵지 않게 다양한 징크스를 찾아 볼 수 있다. 하지만 징크스가 선수들과 밀접한 관련이 있음에도 불구하고 스포츠 연구 분야에서는 징크스 관련 연구가 미미한 실정이다. 징크스 관련 연구들을 살펴보면 징크스는 운동선수들에게서 흔히 찾아 볼 수 있으며, 선수들의 일상생활과 경기상황에서 적지 않은 영향력을 미치는 심리적인 요소라는 것을 알 수 있다.

선수들의 경기력에 영향을 미치는 심리적 방해요인인 징크스와 관련된 연구들을 살펴보면 선수와 코치들은 징크스로 인해 심리적 부담감과 스트레스를 받고 있었으며, 경기력을 방해하는 심리요인 중 하나로 생각하고 있었다(남정훈, 김성문, 윤상문, 2009; 박정근, 2010; 박해용, 홍준희, 2002; 오영숙, 2006; 조은정, 박범영, 2013; 최은경, 윤영길, 2013; 한상호, 2005). 이와 같이 미신적인 사고와 행위는 스포츠상황에서 두드러지게 나타나는데, 운동선수들이 이러한 미신들을 많이 믿는 이유는 스포츠의 특성상 경쟁이 치열하고 승패에 대한 불확실성이 높기 때문이다(김승명, 2007; 박창범, 박대권, 2005; 이창섭, 남상우; 2007, 이정학, 2002; 전말숙, 2007). 특히 많은 스포츠 선수들이 경기상황 뿐만 아니라 일상생활에서도 징크스라는 자신만의 미신적 사고와 행동을 가지고 있다는 것으로 보고되었다(민창기, 이창섭, 1982). 김승명(2007), Jeffrey(2000)의 연구에서도 징크스는 경기상황에서 선수들의 심리적 요인들에 영향을 미치고, 징크스를 가지고 있는 선수들은 경쟁상황에 대해서 더 불안함을 느낀다고 하였다. 특히 높은 경쟁의 스포츠 상황

에서는 불안상태가 증가되는데, 징크스로 인해 선수들이 불안이나 흥분과 같은 상태로 유도된다면 경기운영에 부정적인 영향력을 미칠 수 있다(박창범, 박대권, 2005). 징크스 관련 연구 중 선수들의 인터뷰 내용을 살펴보면, 일상생활이나 스포츠 경쟁 상황에서 징크스로 인해 더욱 불안감을 느끼게 되고, 심리적으로 부담감을 갖는다고 하였다(서선자, 2001). 또한 징크스는 경쟁상황에 대한 선수들의 부정적 사고로 인하여 나타나며, 경기수행에 대한 불확실 감을 유발한다(Morgan, 2008). 민창기, 이창섭(1982)은 운동선수 586명 중 86.3%의 선수들이 징크스를 가지고 있다고 하였으며, 태권도, 유도, 수영이나 사격과 같이 개인종목 선수들 231명 중 89%의 선수들 대부분이 징크스를 가지고 있다고 하였다. 또한 연구대상자 중 43.3%가 실제로 징크스가 경기에서 실현된다고 믿고 있었으며, 76.5%의 선수들이 징크스로 인해 심리적인 압박을 받고 있다고 하였다. 이처럼 징크스는 선수들의 생활과 경쟁상황에 밀접한 관련이 있으며, 경기력에 부정적 영향을 주는 심리적 방해요인중 하나로서 연구해야할 필요성이 있다.

하지만 기존의 징크스 관련 연구들을 보면, 연구 과정에서 선수들의 징크스와 루틴이 혼동되는 사례들을 볼 수 있다(서선자, 2002; 박창범, 박대권, 2005; 전말숙, 2007; 김한별, 2010; 박정호, 2014). 선수들의 징크스 유형을 조사한 원자료를 살펴보면 선수들의 생활 루틴(수면시간, 경기장 도착시간, 경기전 연습방법)이라고 판단되는 자료들이 선수들의 징크스 유형으로 분류되었다. 이렇게 징크스 연구에서 개념에 대한 혼동과 불명확한 분류는 선수들이 가지고 있는 징크스 유형을 파악하는데 어려움을 가져다주고 징크스가 선수의 심리적 요인과 경기력에 어떠한 영향을 주는지 정확하게 알 수 없게 한다. 또한 다양한 종목 중 태권도와 같이 징크스를 가지고 있는 비율이 높은 투기종목 선수들은 어떠한 징크스를 가지고 있으며, 징크스를 가지고 있는 태권도 선수들의 심리적 특성에 관한 연구가 이루어져 있지 않다. 심리적 특성은 생득적 상태에 따라서 많은 부분이 결정되기 때문에 선수들의 잠재력 평가에 유용한 자료로 이용 될 수 있고, 심리적 특성에 대한 분석이 정확하게 이루어질 경우 미래의 경기력 향상에 대한 예측이 가능함은 물론 적절한 방안으로 활용될 수 있다(조성봉, 1994). 따라서 태권도 선수들이 징크스를 갖는 심리적인 특성을 알아보기 위해, 징크스의 원인과 관련성이 있는 부정적 심리 요인 중 불안과 스트레스와 징크스의 관계에 대하여 연구할 필요성이 있다. 불안과 스트레스는 태권도 종목에서 경기력 결정 심리요인 중 우선순위

로 생각되는 부정적 요인이라 연구 되었다(김철민, 김용한, 2010). 특히 태권도와 같은 투기종목처럼 1:1의 대인경기로 이루어진 개인 종목은 선수와 선수간의 상호 협력적 관계로 이루어지는 단체종목과 달리 개인의 기량이나 능력에 의해 좌우되기 때문에(윤익선, 1999) 그 특성상 경쟁불안은 여타 종목 보다 높다고 할 수 있다(조대용, 설영환, 김종민, 2008). 스트레스 또한 태권도와 같은 투기 종목의 선수들에게 있어서 다른 종목에서는 찾아 볼 수 없는 체중감량으로 인하여 경쟁상황 뿐만 아니라 평소에도 스트레스가 높은 것으로 나타났다(민창기, 김동균, 2010; 김원배, 김정수, 이춘만, 1999).

따라서 본 연구는 징크스와 루틴의 특징을 비교하여 두 개념의 차이점을 알아보고 연구 대상자의 징크스 사례를 조사하여 고등학교 태권도 선수들이 어떤 징크스를 가지고 있는지 알아보고자 한다. 또한 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 어떠한 영향을 미치는지 알아봄으로써 징크스를 가지고 있는 선수들의 심리적 특성을 파악하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구는 징크스와 루틴의 특징을 비교하여 두 개념의 차이점을 알아보고 연구 대상자의 징크스 사례를 조사하여 고등학교 태권도 선수들이 어떤 징크스를 가지고 있는지 알아보고자 한다. 또한 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의 존도에 어떠한 영향을 미치는지 알아봄으로써 징크스를 가지고 있는 선수들의 심리적 특성을 파악하고자 한다.

3. 연구 문제

본 연구는 위와 같은 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하고 이에 대해 규명하고자 한다. <그림 1>은 연구 문제 3에 해당되는 연구 모형이다.

- 1) 징크스와 루틴의 차이점은 무엇인가?
 - (1) 징크스와 루틴의 개념적 특징은 어떻게 다른가?
 - (2) 징크스와 루틴에 따른 인지된 경기결과에 차이가 있는가?
- 2) 고등학교 태권도 선수들은 어떤 징크스 요인을 가지고 있는가?
- 3) 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 어떠한 영향을 미치는가?

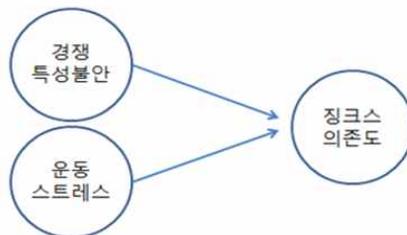


그림 1. 연구모형

4. 용어의 정의

1) 징크스(jinx)

징크스란 부정적인 의미를 지니며, 경기나 운동수행에 직접적인 연관성이 없는 비과학적인 생각이나 행동을 습관적으로 반복하는 현상을 말한다.

2) 징크스의존도(jinx dependence)

징크스의존도란 운동선수 본인이 가지고 있는 징크스를 얼마나 믿고 지키려고 노력하며 의지하고자 하는 정도를 말한다.

3) 루틴(Routine)

스포츠에서 루틴이란 선수들이 최적의 결과를 이루는 데 필요한 이상적인 상태를 갖추기 위해 자신만의 고유한 동작이나 절차를 말한다. 즉, 선수들이 습관적으로 수행하는 습관화된 동작이라 할 수 있으며, 선수들에게 긍정적인 영향을 주며, 이러한 일련의 과정이 훈련을 통해 연습되는 것을 말한다.

4) 경쟁특성불안(Competitive Trait Anxiety)

경쟁적인 상황을 위협적인 것으로 지각하고 이러한 상황에 우려와 긴장의 감정으로 반응하려는 경향으로서 선천적인 기질로써 경쟁 또는 경기상황이라고 하는 일종의 자극을 위협적인 것으로 느끼는 정서 상태를 말한다.

4) 운동스트레스(Exercise Stress)

운동스트레스는 운동선수로써 일상생활 스트레스를 제외한 훈련과 시합, 합숙, 운동에 의해 맺어진 인간관계에서 발생하는 스트레스이다. 본 연구에서는 운동스트레스를 부정적인 대인관계, 경기내용 불만, 과도한 운동, 체중조절 요인으로 구분하였다.

II. 이론적 배경

1. 징크스(jinx)

1) 징크스의 개념

징크스(jinx)는 사람의 힘이 전혀 미치지 못하는, 마치 마술과 같은 힘으로 일어나는 불길한 일이나 운명적인 일을 의미한다(두산백과사전). 징크스(Jinx)는 20세기 초반 미국의 야구계에서 사용되기 시작해 널리 퍼진 단어라는 사실은 확실하지만 그 유래에 관해서는 두 가지 설이 있다. 첫 번째는 딱따구리의 일종인 개미핥기새(wryneck)를 지칭하는 그리스어 단어 junx에서 비롯됐다는 설이고 두 번째는 'Captain Jinks of the Horse Marines'라는 노래에서 비롯됐다는 설이다. 유럽과 아시아에 걸쳐 서식하는 개미핥기새는 놀라거나 경계할 때 자신의 목을 오른 쪽으로 비트는 희귀한 습성이 있다. 또한 암컷과 수컷이 짝짓기를 할 때는 서로 마주보고 고개를 흔들면서 부리 안쪽이 다 보이게끔 입을 크게 벌리는 묘한 의식을 벌이기 때문에 사람들은 이 새를 신비롭게 여겼으며 마법, 마술과 관련된 미신에 연관시켜 생각하게 되었다. 따라서 이 새를 가리키는 junx라는 그리스어 단어가 yunx 또는 jynx로 변형되어 전래되면서 지금의 징크스와 같은 의미로 사용되었다는 것이 첫 번째 설이다. 두 번째 설은 William Lingard에 의해 1868년 첫 출간되었던 유명한 노래 'Captain Jinks of the Horse Marines(기병대장 징크스)'에서 훈련을 나간 기병대장 징크스가 나팔소리 때문에 병이 나고 또 그가 말에 오르는 데 모자가 발판에 떨어지는 등 불길한 일들이 계속 생긴다는 내용에서 비롯됐다는 것이다. 당시 이 노래는 상당한 유행을 이끌며 'Mistress Jinks of Madison Square(메디슨 광장의 징크스 부인)'이라는 댄스곡으로 널리 쓰였다. 또 1901년 노래와 동일한 제목의 멜로드라마가 뉴욕의 한 극장에서 상영되었고, 1902년에는 소설가인 어네스트 크로스비가 'Captain Jinks, Hero(영웅, 징크스 대장)'라는 미국과 스페인간의 전쟁을 다룬 반제국주의 소설을 발표하기도 한다. 이 두 번째 설을 뒷받침하는 증거로 20세기 초의 스포츠 관련 문헌에서 Jinx를 jinks라고 표기한 사례가 많다는 점을 들 수 있다.

위와 같은 어원을 지닌 징크스를 살펴보면 부정적인 의미를 지니고 있다는 것을 알 수 있다. 하지만 우리 사회와 스포츠세계에서는 어떠한 긍정적인 미신적 사고와 행동 까지도 포함하여 징크스라고 부르는 경향이 있고, 그렇게 사용되어져 왔다. 또한 징크스 관련 연구들에서 징크스에 대한 개념들을 살펴보면, 다양한 개념적 정의들을 확인해 볼 수 있다. 민창기, 이창섭(1982), 유재충(1983), 류인구(1985)는 징크스란 재수 없는 것 또는 사람 그리고 상황이란 어원을 지니고 있는 부정적으로 상상되기 쉬운 관념이라고 하였으며, 징크스가 최적의 상태로 이어지는 정서적 긴장을 유발시키지 못하게 하고 경기력에 대해 좋지 않는 영향을 미칠 것이라고 하였다. 이종호, 최대우, 이창섭(1989), 유오근(1991), 노재귀(1992)는 징크스란 미신적이고 의식적인 것으로 여겨지는 행동과 사고이며, 과학적인 입장에서 볼 때 직접적으로 운동수행에 영향을 미친다고 볼 수 없지만 여러 가지 이유로 해서 행동의 결과에 끼치는 행위나 사고의 범주에 들게 되는 것이라고 하였다. 또한 경기전에 가지게 되는 경기에 관련된 내용에 대한 예측적 상상으로서, 평소에 지니는 상념을 어떤 특정한 행동이나 생각에 연합시켜 이를 경기의 승패의 합리화 구실로 삼게 되는 것을 흔히 징크스라고 불리는 미신적인 행동과 사고라 하였다. 그리고 그 내용여하에 따라 또는 징크스 소지자의 관념화 방향에 따라 최적의 운동수행을 위한 심리상태에 긍정적 또는 부정적으로 작용되어 질 수 있을 것이라고 언급하였다. 이정학(2002), 김한별(2010)은 일상생활을 통하여 우연한 일들이 일어나고 이러한 우연한 일들이 반복적으로 혹은 겹쳐서 일어나는 일들을 자주 경합하게 되며, 이때 사람들은 ‘재수 없다.’ 아니면 ‘행운이다.’ 라는 반응을 보이는데, 이러한 현상들이 우리사회에서는 흔히 징크스라 불린다고 하였다. 서선자(2002), 박정호(2014)는 징크스란 본디 불길한 징후를 뜻하지만 일반적으로 선악을 불문하고 불길한 대상이 되는 사물 또는 현상이나 사람의 힘으로는 어찌할 수 없는 운명적인 일 등을 뜻한다고 하였다. 박창범, 송은주, 임수원(2003)은 징크스란 결과가 반복적으로 나타난 것을 종합하여 의미를 부여한 것이라고 정의하였으며, 결과에 대한 해석을 내린 것이라고 하였다. 박창범, 박대권(2005), 이창섭, 남상우(2007)는 서선자(2002)의 연구와 동일한 개념을 가지고 있으며, 어떤 것을 보거나 겪으면 반드시 불운을 만나게 되는 불길한 조짐을 징크스라 하였다. 윤영길(2005)은 Skinner(1984)와 Klein(1996)의 개념을 인용하여, 우발적 강화의 누적된 결과물로, 행동과 결과의 인과관계가 분명하지 않음에도

불구하고 개인이 사건의 결과와 특정행동을 연합시키는 일종의 미신적 행동이라고 하였다. 김승명(2007)은 반복되는 인생의 테두리 속에서 일정한 규칙을 갖는 것을 의미하며, 좋고 나쁨을 떠나 인간이 어쩔 수 없는 운명적인 것을 징크스라 하였다. 전말숙(2007)은 징크스란 불길한 징조를 나타내는 즉, 금기의 의미를 지니고 있는 경우가 많다고 하였으며, 일반적인 의미의 징크스는 어떤 사물에 대한 접촉이나 언급이 부정적인 의미를 나타낸다고 하였지만, 보다 넓은 의미에서의 징크스는 긍정적인 징조 혹은 지켜야 하는 일까지 포함한다고 하였다.

앞서 언급한 연구들을 살펴보면, 징크스에 대한 개념이 다양하다는 것을 알 수 있다. 때문에 보다 명확한 징크스의 개념을 파악하기 위해 징크스 관련 연구들의 문헌조사를 통하여 징크스의 특징과 명확한 개념을 알아보려고 하였다. 따라서 국내 16개(민창기, 이창섭, 1982; 유재충, 1983; 류인구, 1985; 이종호, 최대우, 이창섭, 1989; 유오근, 1991; 노재귀, 1992; 박창범, 송은주, 임수원, 2003; 서선자, 2002; 이정학, 2002; 박창범, 박대권, 2005; 윤영길, 2005; 김승명, 2007; 이창섭, 남상우, 2007; 전말숙, 2007; 김한별, 2010; 박정호, 2014), 국외 6개(Kroll, 1982; Skinner, 1984; Klein, 1996; Morgan, Stephenson, Harrison, 2008; Rudski, Edwards, 2010; Berry, 2012)의 연구를 바탕으로 개념적 수준의 징크스 특징을 추출 하는데 초점을 두고, 추출한 내용 중 유사하거나 중복되는 징크스의 특징을 분류하여 <표 1>과 같이 10개의 징크스 특징들이 분류되었다. 먼저 가장 높은 빈도를 차지한 징크스의 특징은 징크스란 ‘부정적인 뜻’을 의미한다는 것이며, 이는 총 14건의 연구에서 추출되었다. 다음으로 높은 빈도는 총 11건의 연구에서 추출된 징크스의 특징은 징크스란 ‘비과학적인 현상’이라는 것이다. 그다음 특징은 ‘결과에 대한 부정적인 생각’(8건), ‘불분명한 인과관계’(6건), ‘통제 불가능한 상황’(6건), ‘반복성’(6건), ‘긍정적 효과’(5건), ‘부정적 정서유발’(4건), ‘경험에 의한 것’(3건), ‘미신적인 것’(3건) 으로 총 10개의 특징들로 분류 할 수 있었다. 이렇게 분류된 10개의 징크스의 특징들을 유사하거나 공통된 특징들로 분류하여 <그림 2>와 같이 범주화 하였다. 징크스의 특징들을 범주화한 내용들을 살펴보면 첫 번째 ‘부정적 의미’(부정적인 뜻, 결과에 대한 부정적인 생각, 부정적 정서 유발, 통제 불가능), 두 번째 ‘습관적인 행동이나 생각’(경험에 의한 것, 반복성), 세 번째 ‘운동수행·경기결과와 무관함’(미신적, 비과학적, 불분명한 인과관계), 네 번째 ‘긍정적 효과기대’(긍정적 효과) 이렇게 4개의 특징들로 분류되었다.

표 1. 문헌조사를 통한 징크스의 특징과 개념

특징	수	개념
부정적인 뜻	14	악운을 의미하는 징크스는 반드시 불운을 만나게 되는 불길한 조짐을 의미함
결과에 대한 부정적인 생각	8	부정적인 결과에 대한 두려움과 같은 심리적 요소들로 인해 발생하는 믿음
부정적 정서유발	4	정서적 긴장을 유발시켜 최적의 운동수행을 방해하는 것
통제 불가능한 상황	6	징크스란 통제할 수 없는 상황에 대한 두려움 때문에 나타나는 것
경험에 의한 것	3	실패의 원인을 이전에 자신이 취한 어떤 행동에서 찾는 것
반복성	6	우연한 일들이 반복적으로 혹은 겹쳐서 일어나는 일
미신적	3	미신적이고 의식적인 것으로 여기는 행동과 사고
비과학적	11	과학적인 입장에서 직접적으로 운동수행에 영향을 미치지 않지만 행동의 결과에 영향을 미친다고 생각하는 사고.
불분명한 인과관계	6	결과와 원인이 직접적으로 인과관계가 없지만, 어떠한 특정행동이나 현상 때문이라 믿는 비합리적인 사고
긍정적 효과	5	선수들이 생각하기에 따라 긍정적으로 받아들일 수 있음



그림 2. 징크스의 특징 범주화

이와 같이 문헌조사를 통한 징크스의 특징들을 분석한 결과를 정리해 보면 다음과 같이 최종적으로 4개의 특징들로 분류할 수 있었다. 첫 번째 징크스란 부정적인 의미를 지닌다. 두 번째 징크스란 습관적인 행동이나 생각을 말한다. 세 번째 징크스란 운동수행·경기결과와 연관성이 없다. 네 번째 징크스란 받아들이는 사람에 따라 긍정적인 효과를 기대할 수 있다.

이렇게 최종적으로 요약된 4개의 징크스 특징을 바탕으로 징크스의 정의에 대하여 살펴보면 징크스란 부정적인 의미를 지니며, 경기나 운동수행에 직접적인 연관성이 없는 비과학적인 생각이나 행동을 습관적으로 반복하는 현상이라는 것을 알 수 있었고 징크스 자체는 부정적인 의미를 지녔지만, 받아들이는 사람에 따라 긍정적인 효과를 기대할 수도 있다는 것을 알 수 있다.

2) 징크스의존도

본 연구에서 징크스의존도란 운동선수 본인이 가지고 있는 징크스를 얼마나 믿고 지키려고 노력하며 의지하고자 하는 정도를 말한다. 의존(依存)의 사전적인 정의를 찾아보면 ‘다른 것에 의지하여 존재함’ 이라고 정의 되어 있고, 의존도는 ‘다른 것에 의지하여 생활하거나 존재하는 정도’ 라고 정의 된다(네이버 국어사전). 의존은 무언가에 기대는 행위로서 독립과 반대되며 약간의 차이는 있지만 공생의 개념과 비슷하다고 할 수 있다(민병배, 남기숙, 2008). 의존은 긍정적인 면과 부정적인 면을 함께 가지고 있는데 자기 심리학에서는 의존성이 자기 생존의 필수 조건으로서 나타난다면 문제가 될 수 있다고 하였다(김성은, 2010). 따라서 의존의 정도가 지나쳐서 거의 병적인 상태에 이르게 되면 이런 이상 성격을 의존성 성격장애라고 한다(이근후 등, 1997). 의존성 성격장애를 가진 사람은 독립과 의존의 두 축의 균형이 불균형한 상태로서 자신의 의지를 배제하고 어떠한 것에 의존하려는 성향을 가진 이들이다. 의존성 성격장애자들은 자신이 의존하는 대상이 자신을 이끌어주고, 보호해주기를 바란다. 따라서 의존해야 할 어떤 대상이 없으면 심각한 혼란 상태를 벗어나지 못한 채 자신의 역할을 감당할 수 없게 된다(강수현, 2006). 의존성 성격장애의 원인 중 하나는 불안 장애를 들 수 있다. 다시 말해 자신의 능력을 넘어서는 책임에 부딪치게 되는 상황에서 극심한 불안을 느끼게 되면 본인이 의존하고자 하는 무언가를 찾게 된다는 것이다(권석만, 2013). 이러한 현상을 스포츠 상황에 적용하여 생각해보면 극도의 높은 경쟁 상

황에 본인 스스로가 맞서야 하는 운동선수들은 자신의 능력을 넘어서는 책임에 부딪치게 되는 스포츠 경쟁 상황에서 극심한 불안을 느끼게 될 것이다. 따라서 어떠한 것에 의존하고자 할 것이고 그 대상이 징크스가 될 수도 있다.

앞서 얘기한 의존성 성격장애와 관련된 연구들을 바탕으로 본 연구에서는 스포츠 경쟁 상황에서 선수들이 징크스에 의지하고자 하는 정도를 징크스의존도라 하며 본인의 징크스를 얼마나 믿고 의지하는지를 말한다.

3) 징크스와 운동수행

국내에서 징크스 연구는 ‘운동선수들의 징크스에 대한 조사연구’라는 주제로 민창기, 이창섭(1982)에 의해 처음 연구되었다. 이 연구는 충남지역의 586명(남자 454명, 여자 132명)의 운동선수들을 대상으로 경기력에 선수들의 징크스가 어떠한 영향을 미치는지에 대하여 연구하였다. 정확한 연구대상자들의 연령과 선수 경력은 제시되어 있지 않지만 다양한 종목(축구, 야구, 농구, 태권도, 유도, 복싱, 테니스 탁구, 배드민턴, 펜싱, 싸이클링 등 총 24개 종목)의 선수들을 대상으로 연구하였으며, 연구 결과 586명 중 86.3%선수들이 징크스를 가지고 있었고, 여자 선수들(90.9%)이 남자 선수들(85.0%)보다 더 많은 징크스를 가지고 있다는 결과가 나왔다. 중요한 것은 전체 선수들 중 43.3%가 실제로 경기에서 징크스가 실현된다고 믿고 있었으며, 76.5%의 선수들은 징크스로 인해 정신적 부담감을 느낀다고 하였다. 유재충(1983)의 연구에서는 국가대표 구기종목선수를 대상으로 징크스에 대한 조사 연구를 하였는데, 이 연구에서는 110명의 구기 종목(축구, 배구, 농구, 핸드볼) 선수들을 대상으로 연구한 결과, 78.2%의 선수들이 징크스를 가지고 있었으며, 8.2%의 선수만이 징크스를 지니고 있지 않다고 하였다. 이 연구에서도 남자보다 여자 선수들이 더 많은 징크스를 가지고 있었고, 징크스의 유형에는 운동복 색(12.7%), 꿈의 해몽(6.2%), 날씨(8.5%), 경기시간(7.3%), 운동장비(5.6%), 음식(4.8%) 등 다양한 징크스의 유형이 나타났다. 또한 전체 선수들 중 21.8%의 선수들이 경기중에 징크스로 인해 매우 자주 부담감을 느낀다고 하였으며, 63.3%의 선수들이 종종 부담감을 느낀다고 하였다. 중요한건 전체 선수들 중 11.8%의 선수들을 제외한 나머지 선수들이 징크스로 인해 경기중 어느정도의 심리적인 부담감을 느끼는 것으로 나타났다. 때문에 56%의 선수들은 징크스를 없애기 위해 많은 노력을 한다고 조사되었다.

이종호, 최대우, 이창섭(1989)의 연 연구에서는 16명의 코치와 38명(남자 25명, 여자 13명)운동선수를 대상으로 개인 면담을 통해 징크스의 형태 및 특징에 대해서 조사하고, 선수들의 징크스가 최상수행을 위한 심리적 요인에 어느 정도 영향을 미치는지에 대해서 연구하였다. 연구 결과 징크스는 긍정적이기 보다는 부정적 측면을 가지고 있었으며, 수행 실패시에 징크스는 더욱 강력한 관념으로 남는다고 하였다. 또한 징크스는 강한 재생력을 지니고 있으며, 매우 주관적이고 전파력이 강하다고 하였다. 이러한 징크스는 선수들이 경기를 하는데 있어서 심리적인 부담감을 가져다준다고 하였다.

2000년대에 들어서도 징크스에 대한 연구는 지속적으로 연구되어 지고 있는데, 이정학(2002)의 연구에서는 스포츠에서의 징크스를 철학적 탐구를 통해 연구하였다. 이 연구에서는 징크스에 대한 근원적 어원과 심리학적 분석을 통하여 스포츠 현장에서 흔히 발견되는 징크스의 의미를 체육학적 관점에서 바라보며, 올바르게 이해하고자 함을 목적으로 두고 있다. 또한 징크스가 인간내부에 존재하고 있는 미래에 대한 불안감과 자신에 대한 불확실로 인해 인간 스스로 무언가에 의존하고 싶은 무기력에 기인한다고 하였다. 또한 이 연구에서는 징크스를 불확실한 앞날에 대한 지혜와 자신감의 수단으로 활용해야 한다고 하였으며, 자기만의 긍정적인 암시로 활용할 줄 알아야, 선수의 삶의 보조수단으로 기능하고 스포츠의 질적인 발전에 많은 역할을 할 수 있을 것이라고 하였다. 박창범, 송은주, 임수원(2003)은 2002년 월드컵에서 나타난 각종 징크스를 분석한 결과, 징크스는 어떠한 결과의 통계적 수치에 불과하다고 하였으며, 이러한 징크스를 받아들이는 사람이 어떻게 받아들이는지가 중요하다고 하였다. 또한 같은 내용의 미신적인 현상이라도 받아들이는 사람에 따라 징크스가 될 수도 있고 아닐 수 있기 때문에 어떠한 현상만을 가지고 징크스라고 치부하기에는 좀 더 생각해 볼 필요가 있다고 하였다. 윤영길(2005)의 연구에서는 2년차 징크스의 실체를 파악하기 위해 메이저리그에서의 타자들의 타율을 분석한 결과, 2년차 징크스는 실재하지 않았다. 2년차 징크스는 편향에 의한 결과물이며, 2년차의 경기력 저하의 원인은 선수의 자만심, 상대 팀의 집중적인 분석, 구단의 혹사 등이 지적된다고 하였다. 김승명(2007)은 스포츠 영역에서 운동선수들의 비이상적인 믿음과 행동을 종교와 징크스의 영역에서 분석해 보고자 하였다. 또한 이러한 것들이 선수들의 경기수행에는 어떠한 영향을 미치는지를 파악하고자 하였다. 이 연구에서 징크스가 경기력

에 미치는 영향을 분석한 결과, 징크스를 소지할수록 불안감도 높아진다는 결과가 나왔다. 이창섭, 남상우(2007)는 10년 동안 보도된 징크스 관련 기사를 분석하여 스포츠에서 자주 거론되는 징크스를 미디어매체 보도를 통해 어떻게 상오담론의 기능을 수행할 수 있는가를 분석하였다. 1996년부터 2006년까지의 징크스 관련 기사를 통해 형성된 담론을 분석한 결과, 총 3,760개의 기사가 징크스와 관련되었다는 것을 보고 하였고, 징크스 보도 빈도는 90년대에서부터 2000년대로 갈수록 점점 증가하는 경향을 보였다. 또한 이 연구에서는 징크스가 순기능과 역기능이 동시에 존재하고 있다고 하였으며, 사람들이 어떻게 받아들이고 해석하느냐에 따라 상이하게 작용할 수도 있다고 하였다. 전말숙(2007)은 배드민턴 선수들이 수행하는 연습상황이나 시합상황에서 야기되는 징크스의 유형을 알아보고 이에 따른 징크스의 신념과 행동 유형을 규명함으로써 효율적인 시합 준비와 보다 긍정적인 운동 환경 개성의 자료를 제공하고자 하였다. 이 연구에서는 선수들의 징크스에 대한 신념과 행동을 루틴에 따른 정형화된 긍정적 징크스로 전환해야 한다고 하였다. 또한 징크스를 자신만의 긍정적인 암시로 활용할 줄 알아야 한다고 하였다. 김한별(2010)은 110명의 골프선수들을 대상으로 징크스의 유형 탐색과 징크스를 가지고 있는 한 명의 프로선수에게 심리 상담을 통한 징크스를 극복시키고자 하였다. 이 연구에서는 징크스의 유형을 시합 전, 시합직전, 시합 중으로 나누었으며, 시합 전 요인에는 6개의 세부영역(클럽정비, 시합 전 연습, 수면, 이성 및 성관계, 일반생활, 불 마크)으로 나뉘었고, 시합직전 요인은 5개의 세부영역(몸 청결상태, 시합 직전연습, 화장실, 음악, 경기장 도착시간)으로 나뉘었다. 마지막으로 시합 중 요인은 3개의 세부영역(특정행동, 특정상황, 날씨)으로 나뉘었다. 프로 골프선수의 상담은 총 1회기 40분으로 총 6회기를 실시하여 선수의 징크스를 극복시키고자 하였다. 상담의 내담자는 세 가지의 징크스를 가지고 있었는데 상담을 통해 완전하지는 않지만 만족할 만한 성과를 거두었다고 하였다. 또한 상담 과정에서 징크스를 제거 하면서 내담자의 루틴이 변경되는 것을 확일 할 수 있었으며, 이는 징크스가 선수의 루틴에 직·간접적인 영향을 미친다는 것으로 볼 수 있었다. 마지막으로 박정호(2014)의 연구에서는 배드민턴 선수들을 대상으로 한 징크스 척도개발을 하고자 하였다. 이 연구에서는 징크스를 5요인(경기용품, 경기환경, 생리환경, 습관행동, 자기관리)으로 구성하여 총 26문항으로 구조화 하였다.

지금까지 소개한 징크스 관련 연구들을 보면 징크스는 선수들의 일상생활과 경기상황에서 쉽게 찾아 볼 수 있으며, 스포츠 상황에서 경기력과 심리적인 요인들, 특히 경쟁상황에서 불안에 부정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다(김승명, 2007; 박창범, 박대권, 2005; 서선자, 2002; Jeffrey, 2000; Martens, 1977). 하지만 징크스 연구에서는 선수들 본인이 가지고 있는 징크스를 어떻게 받아들이는지에 따라서 그 영향력이 상이 할 수 있으며(박창범, 송은주, 임수원, 2003, 이정학, 2002, 이창섭, 남상우, 2007), 어떻게 활용하느냐에 따라 심리적 요인과 경기력에 긍정적인 영향을 미칠 수도 있다는 것을 고려해야 한다고 하였다(노재귀, 1992; 이정학, 2002; 이종호, 최대우, 이창섭, 1989). 또한 같은 내용의 미신적인 현상이라도 받아들이는 사람에 따라 징크스가 될 수도, 아닐 수도 있기 때문에 어떠한 현상만을 가지고 징크스라고 하기에는 문제가 된다(박창범, 송은주, 임수원, 2003). 그리고 기존의 징크스 관련 연구들을 보면, 연구 과정에서 선수들의 징크스와 루틴이 혼동되는 사례들을 볼 수 있다(서선자, 2002; 박창범, 박대권, 2005; 전말숙, 2007; 김한별, 2010; 박정호, 2014). 몇몇의 연구에서 선수들의 징크스 유형을 조사한 원자료를 살펴보면 생활루틴(수면시간, 경기장 도착시간, 경기 전 연습방법)이라고 판단되는 자료들이 선수들의 징크스 유형으로 분류되었다. 따라서 앞으로의 연구에서는 징크스와 루틴의 차이를 분명히 구분해야 하며, 징크스를 가지고 있는 여부뿐만 아니라 선수들이 징크스를 믿고 의존하는 정도까지도 파악해야 경기력과 심리적 요인, 경쟁상황에서 불안에 얼마나 영향을 미치는지 보다 명확한 자료를 제공할 수 있을 것이다.

2. 루틴

1) 루틴의 개념

스포츠에서 루틴이란 선수들이 습관적으로 수행하는 습관화된 동작이라 할 수 있으며(김병준, 2002), 최적의 결과를 이루는 데 필요한 이상적인 상태를 갖추기 위해 자신만의 고유한 동작이나 절차를 말한다(장덕선, 김병준, 구해모, 신동성, 2004). Weinberg & Gould(1995)도 선수들이 최상의 수행을 발휘하는데 필요한 이상적인 상태를 갖추기 위한 자신만의 독특한 동작이나 절차를 루틴이라 하였다. 이러한 루틴에서 자신만의 절차는 사람마다 특정한 목표를 달성하기 위해 그들

자신의 행동을 운영함으로써 진행되는 과정이라 정의할 수 있다(Kirschenbaum, 1997).

수행루틴은 선수가 운동수행 중에 사용하는 모든 루틴을 의미하며, <그림 3>과 같이 인지적 요인과 행동적인 요인으로 구성된다. 인지적 요인은 정신적 이완, 심상, 기술적인 단서, 인지 재구성, 긍정적 생각, 자기 진술, 의사결정 과정 등과 같은 수행에 필요한 인지가 요구되는 요인들로 구성될 수 있다. 행동적 요인은 신체적 이완, 기술 수행에 필요한 동작 등과 같은 행동이 요구되는 요인들로 구성된다(Cohn, Rotella, Liody, 1990). 이러한 수행루틴이 언제나 일관성 있게 이루어질 경우, 연습 상황과 실제 시합상황에서 동일한 수행을 할 가능성이 높아지며, 주의집중 향상과 몰입에 많은 도움을 주어 성공적인 수행을 이끌 수 있다.

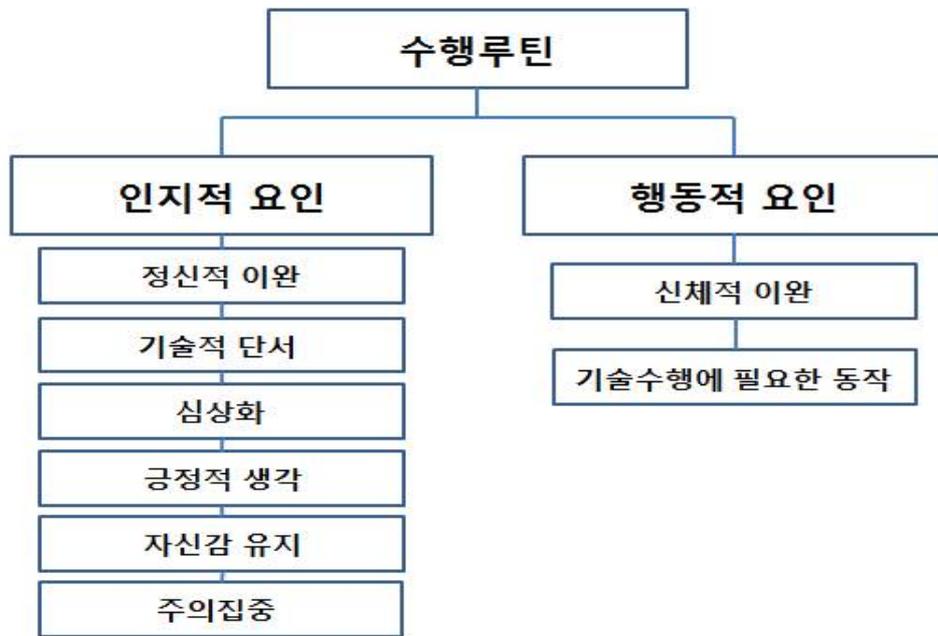


그림 3. 수행루틴의 하위 요인(정청희, 2006)

인지적 요인들은 각성수준을 파악하고 이에 따른 각성수준의 조절, 기술을 수행하는 데 필요한 단서를 제공하는 것과 더불어 기술 및 전략에 대한 심상, 불안을 떨쳐버리고 자신감을 유지할 수 있는 긍정적인 생각과 자기진술, 주의를 집중

할 수 있는 긍정적인 생각과 자기진술, 주의를 집중시킬 수 있는 생각, 의사결정 등과 같은 내용으로 구성된다(김병현, 2007). 사고 체계의 일관성을 유지하는 것이 인지루틴의 핵심이라고 한다면, 행동루틴의 핵심은 행동 체계의 일관성을 유지하고자 하는 것이라고 할 수 있다. 예를 들어, 스포츠 상황에서 골프 선수가 고정된 공을 정확히 맞추기 위해 샷을 하기 전 자신만의 준비행동을 한 후 스탠스 위치에 서서 호흡을 조절하는 등과 같은 일련의 행동을 취하는 것을 행동루틴이라고 할 수 있다. 이러한 수행루틴은 경기 상황에서 다양한 측면으로 그 효과를 발휘한다. 먼저 선수들이 시합 시에 기술 수행과 관련이 없는 단서들에 주의를 빼앗기는 것을 방지하고, 다음 수행에서 상기하여야 할 과정을 촉진시키고 다음 상황에 대한 친근감을 제공한다. 또한 수행에 앞서 사전에 설정된 수행과정을 제공함으로써 일관된 수행을 도와준다. 이를 위해 선수들은 인지적, 생리적, 행동적 단서들이 내포된 자신만의 수행루틴을 제작해야 한다(Boucher, 1992; Boucher & Crews, 1986; Moran, 1996).

2) 루틴과 운동수행

수행루틴은 폐쇄기술 종목인 골프(Boucher & Crew, 1987), 체조(Mahoney & Avener, 1977) 뿐만 아니라 개방기술 종목에서도 경기력 향상에 효과적이라고 보고되었다. 또한 테니스 서브(Moore, 1986), 농구 자유투(Lobmeyer & Wasserman, 1986), 축구(Vealey, 1986), 볼링(Kirschenbaum, Ordman, Tomarken, & Holtzbauer, 1982) 그리고 스키와 스케이팅(Orlick, 1986) 종목에서 수행 전 루틴이 선수의 경기력 향상을 촉진시키는 것으로 나타났으며, 이러한 수행루틴은 경기력의 향상을 촉진시키는 기능들에 대하여 여러 가지 측면에서 해석할 수 있다. Schmidt(1988)는 선수들이 기술 수행에 앞서 수행 전 루틴의 수행으로 워밍(warm-up)의 저하를 방지하여 기술 수행에 적절한 신체적, 심리적 상태를 유지하는데 도움이 될 수 있다고 제시하였고, Wrisberg & Anshel(1993)도 고도로 숙달된 테니스 선수가 그라운드 스트로크를 구사할 때 행동적인 신체활동을 통하여 워밍의 저하를 막을 수 있음을 발견하였다. 그 외에도 Boucher와 Crew(1987)의 연구에서는 퍼팅이 약한 퍼터의 운동수행이 퍼팅 루틴의 학습을 통해 획득된 일관성과 조절성에서 효과를 보였다. 국내 연구들을 살펴보면 양궁선수에 대해 수행루틴 프로그램을 개발하고 적용한 김병현(2007)의 연구와 사격선수의 집중루틴을 중재로 하여 사격

선수의 훈련효과를 검증한 단인사례 연구(장덕선, 김병준, 구해모, 신동성, 2004), 엘리트 사격선수가 시합 전에 수행하는 인지·행동적 전략으로 구성된 수행 전 루틴이 심리적 기술의 하위요인과 경기기록에 미치는 영향에 대한 연구들이 있다(김병현, 김진호, 황중민, 2000). 위의 연구들에서는 선수들의 루틴을 개발하고 적용하여 훈련과정과 경기력에 긍정적인 효과를 보임으로서 루틴의 효과를 검증하였다. 또한 황관재(2008)의 중학교 남자 배구 선수들을 대상으로 한 연구에서는 선수들에게 수행 루틴 훈련을 적용하여 서브를 수행한 집단과 비교집단 선수들과의 사후 검사에서 서브 정확도 면에서 시간이 지날수록 평균 득점의 향상을 보였으며, 서브 실책이 14%에서 11%로 줄었다. 김영우(2012)의 중학교 남자 테니스 선수들을 대상으로 한 연구에서는 서브루틴 훈련이 첫 서브 성공률 및 서브 수행력의 향상에 효과가 있는지를 검증하기 위해 개인별 서브루틴을 제공하고 8주간의 훈련 끝에 개인별, 시기별 차이는 있었으나 모든 선수들의 첫 서브의 성공률과 정확도를 향상시켰다. 이승민(2014)의 대학 볼링 팀을 대상으로 하여 수행루틴을 적용한 연구에서는 수행루틴 적용 후 선수들의 심리적 상태에 긍정적인 변화를 보였으며, 실제 입상성적 또한 향상된 것을 알 수 있었다. 이처럼 다양한 연구에서 루틴은 선수들의 수행력, 경기력, 심리적인 부분에서 긍정적인 효과를 발휘한다는 것을 알 수 있었다. 이 외에도 청각장애 스케이팅선수를 대상으로 한 기술수행루틴 연구(조혜수, 2012), 초등학교 여자 농구선수들을 대상으로 한 루틴 개발 연구(백승목, 정구인, 장덕선, 2013) 등 정상급의 선수들을 대상으로 연구한 과거의 연구들과는 달리 다양한 대상의 스포츠 참여 선수들을 대상으로 한 연구들이 진행되었다. 또한 루틴을 심리기술훈련에 포함하여 하나의 프로그램으로써 선수들의 수행력을 향상시키고자 한 연구들이 있었으며(김순영, 전병관, 2011; 송정미, 우민정, 신정택, 김우종, 2012; 신명진, 이용현, 2009; 이명선, 박세윤, 2011), 심리기술훈련 프로그램으로써 루틴의 효과 역시 많은 연구들에서 검증되어 왔다. 하지만 개인적인 특성에 부합되지 않은 루틴은 오히려 선수들에게 수행 전 혼란스러운 상황을 만들 수 있기 때문에 단순히 모방을 하기 보다는 개인의 특성에 맞는 루틴의 개발에 신경을 써야 할 것이다(이창경, 2012).

이러한 루틴은 징크스와 직·간접적인 관련이 있는데, 김한별(2010)의 골프선수의 징크스 유형 탐색과 징크스를 극복하기 위한 심리상담을 실시한 연구에서는 상담 결과 징크스를 제거하는 과정에서 선수가 가지고 있는 기존의 루틴이 변경

되는 것을 확인 할 수 있었다. 즉 선수가 가지고 있는 루틴 속에 수행과 관련이 없는 징크스가 포함되어 있었다는 것을 의미한다. 따라서 루틴을 개발하고 적용하는 과정에서 선수 개인의 징크스가 포함될 수 있음을 항상 인지하고 있어야 하며, 징크스와 같이 수행과 관련성이 없는 불필요한 동작과 사고는 루틴에서 제거해주는 것이 보다 효과적인 루틴을 만드는데 도움이 될 것이다.

3. 경쟁불안

1) 경쟁불안의 개념

불안의 어원은 라틴어의 *Angustiae*와 독일어의 *Enge*에서 유래된 것으로 좁은 길 좁은 장소를 뜻하며, 이는 어떠한 대상이나 사물을 이해하지 못함, 대상 또는 사물을 그대로 받아들일 수 없는 상황, 어떠한 환경에 적절하게 적응하지 못하는 것에서 비롯되는 무기력을 의미한다(정재봉, 1989). 또한 일상생활에서 느낄 수 있는 다양한 정서들 중 어떠한 위협에 대한 주관적인 느낌으로 불쾌감 또는 짜증을 동반하는 우울, 흥분, 긴장 상태로 정의된다(김승철, 2005).

Spielberger(1966)는 불안을 특성불안과 상태불안으로 구분하였다. 특성불안은 객관적으로 위협적이지 않은 상황에서도 그것을 위협적으로 지각하여, 객관적 위협의 정도와 관계없이 불안 반응을 나타내는 행동 경향으로 정의되며, 성격의 한 측면에서 개인적 특성 및 기질로 설명 할 수 있다. 특성불안이 높은 사람은 어떠한 위협적인 상황에서 그 상황에 대해 과도하게 불안을 느끼며, 이와 같은 현상은 실제 경기상황에서 상태불안의 반응 강도를 더 높게 한다고 하였다(김동건, 1997, 최영옥 등, 2002). 반면 상태불안은 어떤 특정 강도로 발생하는 상황적 불안을 말하며, 상황에 따라 긴장, 우려, 고조로 긴장된 신경계 활동에 대한 일시적이고 지속적으로 변화하는 정서 상태로 정의된다(Martens, Burton, Vealy, Bump, & Smith, 1990). 또한 Spielberger(1966)는 자율신경계의 활성화 혹은 각성과 관련되어 나타나는 긴장과 우려 등을 의식적으로 지각하는 것을 상태불안이라고 하였다.

Martens(1975)는 Spielberger(1966)가 주장한 일반 심리학에서의 특성불안과 상태불안 이론을 기초로 하여 스포츠 상황에서의 불안을 경쟁불안이라 하며, 경쟁특성불안과 경쟁상태불안으로 분류하였다. 그는 경쟁이라는 필수적인 과정을 포함

하고 있는 스포츠상황의 특징을 일반적인 불안의 개념만으로는 운동수행과 관련된 심리적 문제들을 설명하는데 충분하지 않다고 하여, 경쟁불안이라는 개념으로 스포츠에서의 불안을 이해하고자 하였다(Martens, 1977). 경쟁불안은 스포츠 상황에서 경쟁과정에 수반하여 나타나는 특징으로 경쟁으로부터 발생하는 불안으로 정의 된다(신동성 등, 1988). 즉 운동선수가 경쟁 상황에서 느끼는 불안을 말하며, 경쟁이 반드시 존재하고 있는 스포츠 상황에서 경쟁 과정에 수반되고 가장 뚜렷하게 나타나는 특징으로 경쟁불안을 말 할 수 있다(정구인, 1995).

경쟁상태불안은 경쟁상황에서 수행자가 느끼는 상황에 대한 반응으로써 자율신경계의 활성화 또는 각성을 수반하는 의식적으로 지각된 감정, 긴장이라고 정의 한다(Martens, 1987). 이러한 경쟁상태불안은 Martens(1990)에 의해 신체적 상태불안, 인지적 상태불안, 상태자신감으로 나뉜다. 신체적 상태불안은 신체적 차원에서의 생리적 각성정도를 의미하며, 자율신경계의 각성으로부터 파생된, 생리적, 정서적 요인이다. 인지적 상태불안은 불쾌한 감정과 근심 등의 인지적인 차원을 의미하며, 수행에 대한 부정적인 자기평가로 인한 상태불안의 정신적 요인이다. 상태자신감은 운동수행을 성공적으로 이끌어 주는 개인 능력에 대한 믿음으로 확실성의 강도를 의미한다(박경민, 2012).

경쟁불안에서 경쟁특성불안은 Spielberg(1966)에 의해 개발된 특성불안 구성을 스포츠에서 경쟁상황이라는 특수한 상황에 맞추어 변형시킨 것이다. 경쟁특성불안은 경쟁적 상황을 위협으로 지각하여 염려나 긴장감으로 반응하는 성향으로 정의된다(Martens, Burton, Vealy, Bump, & Smith, 1990). 또한 선수 본인의 선천적으로 가지고 있는 불안이며, 타고난 성격적 특성으로서 보다 많이 또는 적게 불안을 느끼는 일반적 경향을 의미한다. 스포츠 상황에서 경쟁특성불안이 높은 선수는 경쟁이라는 상황을 보다 위협적으로 지각하며, 높은 상태불안 수준을 보인다(김순화, 2001).

2) 경쟁불안과 운동수행

스포츠 상황에서 운동선수가 실제 경기 상황에서 경험하게 되는 불안의 원인은 두 가지로 구분할 수 있다. 첫째는 선수 본인의 특성인 선천적, 성격적 특성으로 심리적 상태에 의한 것이며, 둘째는 경쟁 상황으로부터 기인되는 환경적 자극에 의한 불안이다(이병기, 1998). 김기웅 등(1986)은 한국 남, 여 대표 선수들의

불안 원인을 조사한 결과, 선수들은 경기를 앞두고 여러 형태의 시합에 대한 부적절한 생각을 한다고 하였다. 대표적인 원인으로 운동수행이나 경기가 실패로 끝났을 때를 연상하게 되는 경우와 실제 경기가 끝난 후 부모·코치·관중·동료 또는 주위 사람들의 기대에 부응하지 못했을 때 자신에게 가해질 비판과 자신의 장래 등을 부정적 방향으로 예상함에 따라 경쟁 상황을 더욱 위협적인 것으로 느껴 경쟁불안이 더욱 고조된 다고 하였다. 또한 선수 자신의 의지 및 정서 상태, 경쟁 상황·경기 수행과 직접적으로 관련된 생각(tatk-oriented thoughts), 불필요하고 부적절한 생각(irrelevant thoughts), 자신과 관련된 생각(self-oriented thoughts)등이 불안을 유발하여 최상의 수행을 하는데 부정적인 영향을 미치는 주요인이라 할 수 있다. 이처럼 스포츠 상황에서의 경쟁불안은 다양한 원인으로 인해 형성되며, 선수들은 실패에 대한 두려움과 경기 결과에 대한 불확실성, 자신감 결여, 선수에게 영향을 미칠 수 있는 주요타자들의 기대, 선수 본인의 성격적 특성과 밀접한 관계가 있다는 것을 알 수 있다.

이러한 경쟁불안은 동료들과 함께 경기에 임하고, 서로 간에 위로 하고 격려 받을 수 있는 단체경기 종목의 선수보다, 개인 종목의 선수들이 더 높게 나타나며(박찬홍, 1994), Cratty(1983)에 의하면 경쟁불안의 정도는 대체로 시합 전에 상승하며 시합 중엔 다소 감소하였다가 시합 후에 다시 상승한다고 하였다. 일반적으로 스포츠 심리학자들이나 선수들을 직접 지도하는 코치들의 경험에 의하면 선수들은 경기과정에서 과도한 경쟁불안을 갖게 되며, 높은 경쟁불안 수준은 운동수행에 유해한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Cratty, 1983; Lander, 1980; Singer, 1980; Sonstroem, 1984). 이러한 경쟁불안은 선수들의 경기력 수준과 관련하여 다양하게 연구되어 왔으며, 대체로 경기력 수준이 낮은 선수들이 경쟁불안 수준이 높은 것으로 나타났다. 김관현(1999)의 연구에서는 전문가와 상의한 선수들의 대회 순위 점수와 매 경기내용 점수를 합산한 경기력을 기준으로 경쟁특성불안이 경기력에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다. 연구 결과 고등학교와 성인 선수들의 경쟁특성불안이 높을수록 경기력에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이한우 등(2001)이 씨름선수들을 대상으로 한 경쟁특성불안 연구에서는 입상경력이 높은 선수들이 낮은 선수들 보다 경쟁특성불안이 낮게 나타났다. 이 연구의 연구자는 이러한 결과를 미루어 보았을 때 경쟁특성불안은 경기력에 영향을 미칠 수 있는 요인이라 해석 할 수 있으며, 이러한 결과는 선행 연구(곽

벽유 등, 2000)와도 같은 결과라고 하였다. 정승태, 박동철(2008)의 연구에서는 대학 검도선수들을 대상으로 입상경력에 따른 경쟁특성불안의 차이를 분석한 결과 입상 경험이 없는 선수들이 입상 경험이 있는 선수들보다 경쟁특성불안 수준이 높게 나타났으며, 심현창(2004)의 연구에서도 스쿼시 선수들을 대상으로 연구한 결과 비우수 선수들이 우수 선수들 보다 경쟁특성불안 수준이 높게 나타났다. 이외에도 씨름 선수(김경수, 2001), 레슬링 선수(박진호, 2003) 등 다양한 종목의 선수들을 대상으로 한 연구에서도 경기력이 우수한 선수들이 낮은 선수들보다 경쟁특성불안 수준이 낮게 나타났다. 앞서 제시한 연구들을 살펴보면 경쟁특성불안이 낮은 선수들이 경기력이 우수하다는 것을 알 수 있고 경쟁특성불안이 경기력에 영향을 미친다는 것을 확인 할 수 있다.

하지만 경쟁특성불안은 일반적으로 경기력에 부정적인 영향을 준다고 할 수 있지만, 어느 정도의 불안 요소는 운동 종목에 따라서 긍정적일 수도 있다. 즉 불안은 선수 본인이 어떻게 해석하느냐에 따라 부정적인 것이 될 수도 있고, 긍정적인 것이 될 수도 있다. 불안을 긍정적으로 받아들이는 선수는 감각이 예민해지고 활력이 넘치게 되는 긍정적인 느낌으로 해석하지만, 부정적으로 받아들이는 선수는, 호흡이 빨라지며 근육이 경직되고 통제능력이 떨어지는 증상을 겪게 된다(정청희, 김병준, 1997). 따라서 지도자나 선수들은 평상시에나 경기전 경쟁상황을 앞두고 선수가 경쟁 상황에 대한 불안을 느끼는가를 탐지할 필요가 있으며, 불안의 근본적인 원인을 파악하여 제거하거나 통제 할 수 있는 효과적인 방법을 고려해야 할 것이다(박재민, 2013).

4. 운동스트레스

1) 운동스트레스의 개념

스트레스(stress)란 말은 라틴어의 ‘stringer’를 어원으로 하며 ‘팽팽히 죄다’라는 의미로 사용되었다. 오늘날에 사용되는 ‘stress’ 라는 용어는 14세기에 이르러 일반화 되었고(Ivancevich & Matteson, 1980), 과학적의미의 개념은 19세기부터 시작되었다(Winnubst, 1984). 이후 제2차 세계대전이 끝난 이후부터 심리학 분야에서 스트레스의 개념을 연구하기 시작하였으며, 1950년대 Lazarus에서부터 본격적인

학문적 연구가 시작되었다. 브리태니커 세계대백과사전(Britannica World Encyclopedia)에서 스트레스는 심리학과 생물학에서 유기체의 기능을 교란시키는 긴장이나 장애를 일으키는 것으로 사람은 정신적, 심리적 방어 메커니즘을 결합하여 스트레스에 대응한다고 하였다. Hall, Mansfield(1971)는 스트레스를 어떤 체제에 작용하는 외적 힘이라고 정의 하였으며, 이러한 외적 스트레스에 의해 결정되어지는 내적 체제 상태의 변화를 긴장이라고 설명하였다. Folkman, Henry(1980)는 스트레스란 인간과 환경 사이의 특별한 관계로써 그 관계가 안녕을 위협한다고 판단이 될 때 경험하게 되는 것이라 정의하였다.

운동스트레스는 운동선수로서 일상생활 스트레스를 제외한 훈련과 시합, 합숙, 운동에 의해 맺어진 인간관계에서 발생하는 스트레스이다(오윤경, 2004). 엘리트 선수들은 운동을 지속하는 과정에서 스트레스가 계속적으로 선수의 수행이나 생활에 영향을 미치며 경기 상황은 물론 경기와 무관한 상황에서도 개인의 차이는 있지만 많은 스트레스에 노출되어 있고 스트레스를 경험한다(김정훈, 2010). 또한 운동선수가 특정 유형의 스트레스에 장기적으로 노출되면 만성적인 스트레스로 인한 탈진을 경험하게 되며, 스트레스로 인한 탈진증후군에 직면한 상황을 과대평가해 중압감을 느끼거나 무력감, 지루함 등으로 이내 자신을 과소평가 하게 된다고 하였다(Smith, 1986). Scanlan, Stein, Ravizza(1991)는 선수가 운동을 지속하는 과정에서 스포츠에 참가하는 운동선수들의 경우 실패에 대한 걱정, 재능에 대한 회의, 훈련에 필요한 시간, 경제적 부담, 대인관계 등이 스트레스를 유발하는 요인이라고 제안하였다. 특히 단체종목 보다는 개인종목의 선수들은 경기 결과에 대해 개인적인 책임을 부담해야 되기 때문에 더 높은 스트레스를 받는다고 할 수 있다(안경현, 2012). 이계윤(1997)은 운동선수의 스트레스에 관한 연구에서 스트레스의 유형을 일시적인 스트레스와 만성적인 스트레스, 이 두 가지로 분류하여 설명하고 있다. 일시적 스트레스는 주의집중, 에너지 소모, 운동의 효율성에 부정적인 영향을 초래하고, 만성적인 스트레스는 심리적 탈진을 일으키고 결국 운동을 그만두게 하는 원인이 된다고 하였다.

2) 운동스트레스와 운동수행

모든 운동선수들의 목표는 경기에서 최상의 운동수행을 발휘하여 좋은 성적을 내는 것이다. 때문에 이러한 목표를 달성하기 위해 훈련 과정에서 필연적으로 받

생되는 운동스트레스를 감내하고 극복해야 한다. 따라서 운동선수들은 운동수행 과정에서 발생하는 운동스트레스를 최소화 하거나 절적하게 대처해야 한다(소영호, 2012). Scanlan & Passer(1981)은 높은 경쟁 상황에서의 스포츠는 재능이나 능력의 사회적 평가를 받기 때문에 스트레스를 유발시킬 수 있다고 하였으며, 선수들이 운동을 지속하는 과정에서 실패에 대한 걱정, 경제적 부담, 훈련에 필요한 시간, 재능에 대한 회의, 대인관계 등이 스트레스를 유발하는 요인이라고 제안하였다. 이러한 운동스트레스는 선수들의 운동수행에 부정적인 영향을 주는데, Smith(1986)는 운동선수가 특정 유형의 스트레스에 장기적으로 노출되면 만성적인 스트레스로 인하여 탈진을 경험하게 되고, 스트레스로 인한 무력감, 지루함, 긴장, 피로, 불면증 등이 유발되어 행동적 측면에서 근육의 경직으로 인해 부적절한 행동이 나타난다고 하였다. 이로 인해 선수들은 자신의 종목에 대한 흥미를 잃어버릴 수 있으며, 운동을 지속하는 과정에서 중도에 포기하는 상황에 이르게 되고 운동수행에 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 이러한 운동스트레스의 원인을 규명하기 위해 체육고등학교 선수들을 대상으로 하여 운동스트레스 요인들을 분석한 연구(이근철, 동지한, 이강현, 2009)에서는 선수들이 가지고 있는 스트레스의 원인이 총 7개의 항목(생활 스트레스, 동료와의 갈등, 훈련 스트레스, 시합 스트레스, 선생님 및 부모님 스트레스, 학업 스트레스, 기타 스트레스)으로 분류되었으며, 229명의 연구 대상자 중 ‘생활 스트레스’가 33.72%로 가장 많은 스트레스를 받고 있었으며, ‘동료와의 갈등(24.58%)’, ‘훈련 스트레스(18.27%)’, ‘시합 스트레스(9.14%)’, ‘선생님 및 부모님 스트레스(7.97%)’, ‘학업 스트레스(5.65%)’ 순으로 높은 스트레스 빈도를 보이고 있었다.

운동스트레스와 경기력과 관련된 연구들을 살펴보면, 김지묵(2010)의 연구에서는 중·고등학교 축구선수의 운동스트레스와 인지된 경기력의 관계를 살펴본 결과 운동스트레스의 하위 요인인 경기 중 스트레스와 환경 스트레스, 훈련 중 스트레스가 선수들의 인지된 경기력에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한정선(2002)의 연구에서는 선수들의 경기력 수준에 따른 스트레스를 비교해본 결과 남녀 모두 경기력 수준이 낮을수록 스트레스가 높고 경기력 수준이 높을수록 스트레스가 낮은 것으로 나타났다. 소영호(2012)의 연구에서는 고등학교 운동선수의 운동스트레스와 탈진과의 관계를 연구한 결과 선수들의 ‘지도력 불만’, ‘진로 고민’, ‘기능 및 경기내용 불만’, ‘개인시간 제약’으로 인한 운동스트레스가 탈진의

하위 요인인 ‘정서적 고갈’, ‘비인격화’, 개인적 성취도 저하’를 더욱 가중시키는 것으로 나타났다. 또한 이러한 결과는 선수들의 최상수행과 경기력에 부정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 결국에는 운동을 포기하게 하는 결과로 귀결될 수 있다고 하였다. 여창호(2002)의 연구에서는 운동선수가 스트레스로 인하여 정신적 불안이나 갈등을 겪고 있다면, 충분한 능력을 발휘하지 못함은 물론이고 동기유발과 정서에 부정적인 영향을 미치며, 경기력을 저하 시킨다고 하였다. 이러한 선행 연구들을 살펴보면 선수들의 경험하는 높은 스트레스는 다른 심리적 요인과 경기력에 부정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있고, 운동을 중도탈락 하게 하고 포기하는 중요한 요인이라는 것을 알 수 있다.

한편 투기종목 선수들을 대상으로 한 스트레스 연구에서는 타인과의 관계, 시합의 부정적 측면, 재능에 대한 의심, 경제적 문제 등에서 스트레스를 받는 것으로 나타났으며 특히 다른 종목에서는 찾아 볼 수 없는 체중관리에 대한 스트레스가 높은 것으로 나타났다(한명우, 김용승, 1994). 한대호, 한상철, 남윤신(2013)의 연구에서는 씨름 선수들이 체중감량으로 인해 스트레스를 유발하는 호르몬이 분비되고 과도한 체중감량은 선수들의 스트레스를 유발하는 원인이 될 수 있다고 하였다. 또한 태권도 선수의 단기간 체중감량에 대한 민창기, 김동균(2010)의 연구에서는 선수들의 단기간에 걸친 체중감량으로 인해 스트레스 호르몬과 피로 물질이 증가하며 선수들의 심폐기능 저하 피로도와 경기력의 저하를 가져올 가능성이 있다고 하였으며, 장기간에 걸친 체계적인 체중감량의 필요성을 제시하였다. 이 외에도 투기 종목과 태권도 선수들을 대상으로 한 스트레스 관련 연구에서는 대부분의 선수들이 경기상황 외적으로 일상생활에서 체중감량으로 인해 스트레스를 받고 있다는 것을 알 수 있었고 다른 종목과 비교하여 체중감량으로 스트레스를 받는 선수들에 대한 집중적인 연구의 필요성이 제시되었다(강진규, 2010; 김원배, 김정수, 이춘만, 1999; 남보라, 2006; 박계순, 2005; 이춘만, 1998).

앞서 제시한 연구 결과들을 보면 투기 종목 선수들은 다른 종목의 선수들은 느끼지 못하는 체중 감량으로 인하여 스트레스를 받는다는 것을 알 수 있으며, 과도한 체중 감량은 심리적, 신체적으로 부정적인 영향을 주며 경기력에 직접적인 관련성이 있다는 것을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 징크스와 루틴의 특징을 비교하여 두 개념의 차이점을 알아보고 연구 대상자의 징크스 사례를 조사하여 고등학교 태권도 선수들이 어떤 징크스를 가지고 있는지 알아보고자 한다. 또한 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의 존도에 어떠한 영향을 미치는지 알아봄으로써 징크스를 가지고 있는 선수들의 심리적 특성을 파악하고자 한다.

1. 연구대상

본 연구에서는 연구 대상자의 표집을 위해 군집표본추출법(cluster sampling)을 실시하여 서울, 경기, 경남, 인천 지역의 고등학교 태권도 선수 384명을 대상으로 설문을 실시하였다. 그 중 응답내용이 편중되거나 불성실한 응답으로 연구 분석에 부적합한 35부를 제외한 349명의 자료를 바탕으로 연구를 진행하였다. 최종적으로 분석에 사용된 연구대상자의 일반적 특성은 <표 2>와 같다.

표 2. 연구대상자의 집단별 인원비율

항 목	구분	표본수(명)	구성비율(%)
성별	남자	251	71.9
	여자	98	28.1
선수경력	3년 이하	90	25.8
	4-6년	163	46.7
	7-9년	64	18.3
	10년 이상	32	9.2
입상경험	유	123	35.2
	무	226	64.8
전체		349	100.0

2. 조사도구

1) 징크스의존도

본 연구에서는 연구대상자들의 징크스를 믿고 의지하는 정도를 알아보기 위해 스포츠 심리학 교수 1인, 박사과정 2인과 함께 10점 Likert 척도 형식의 질문 4문항과 1문항의 개방형 질문지를 제작하여 총 5문항으로 구성하였다. 질문지를 제작한 과정을 살펴보면 먼저 징크스 관련 선행 연구들 중 선수들의 징크스 요인을 알아보기 위해 개방형 질문을 사용한 연구(김한별, 2010; 박정호, 이동수, 한태경, 2011; 전말숙, 2007)들을 토대로 어떠한 방식으로 선수들의 징크스 요인을 추출하였는지 알아보았다. 선행 연구에서는 선수들의 징크스 요인을 알아보기 위해 ‘선수 생활 경험을 떠올려 시합 전·중·후 꼭 지켜야 하거나 피해야 하는 징크스를 생각나는 대로 적어주세요.’ 라는 개방형 질문을 통하여 선수들에게 본인이 가지고 있는 징크스를 기재하게 하였다. 따라서 본 연구에서는 연구 대상자들의 징크스 요인을 알아보기 위해 ‘본인이 가지고 있는 징크스를 가능한 자세히 모두 적으시오.’ 라는 개방형 문항을 만들었으며, 개인이 두개 이상의 징크스를 가지고 있을 경우 개방형 설문지의 응답 내용 중 본인이 가장 믿는 징크스를 선택하게 하였다. 그 이유는 본 연구의 목적이 연구 대상자들의 징크스의존도를 측정하기 위함이기 때문에 본인이 가장 믿는 징크스를 선택하게 함으로써 보다 정확한 징크스의존도를 측정하기 위함이다. 다음으로 본인이 기재한 징크스를 얼마나 믿고 따르는지에 대한 징크스의존도를 측정하기 위해 10점 Likert 척도 형식의 4문항 질문지를 만들었다. 선행 연구들(김승명, 2007; 류인구, 1985; 유오근, 1991; 전말숙, 2007)에서 사용한 개방형 질문지 문항들을 보면 ‘징크스로 인해 경기중 심적인 부담을 느껴 패하거나 기록이 저조했던 적이 있는가?’, ‘징크스가 본인 스스로 생각하는 운동능력에 어느 정도 영향을 준다고 생각하는가?’, ‘나는 징크스가 경기중 경기력 저하와 관계가 있다고 생각될 때가 있는가?’, ‘나는 징크스로 인해 시합 전·중·후 패하거나 기록이 저조한 경우를 생각할 때가 있는가?’, ‘나는 징크스를 갖지 않으려고 노력해 본 일이 있는가?’, ‘본인의 징크스를 얼마나 지키거나 믿습니까?’, ‘경기과 관련하여 징크스가 시합니다 경기력에 얼마나 도움이 된다고 생각합니까?’, ‘징크스가 경기에 직접 영향을 미친다고 생각하는가?’, ‘징크스를 없애기 위해 노력한 적이 있는가?’, ‘경기 패배의 원인을 징크스 때문이라고 생각

한 적이 있는가?’ 등으로 구성되어 있다. 위의 개방형 질문 문항들을 살펴보면 얼마나 징크스를 믿는지, 징크스가 운동수행과 경기력에 얼마나 영향을 준다고 생각하는지, 징크스를 없애기 위해 얼마나 노력하는지, 징크스와 경기 결과가 어느 정도 관련성이 있는지 등을 묻고 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 연구 대상자들의 징크스의존도를 측정하기 위해 ‘징크스에 대한 믿음’, ‘징크스를 지키기 위한 노력’, ‘징크스와 경기 수행과의 관계’, ‘징크스와 경기 결과와의 관계’에 대한 질문 문항들을 10점 Likert 척도 형식의 4문항으로 구성하기로 하였다. 따라서 본 연구의 질문지는 개방형 질문 1문항, Likert 척도 형식의 4문항으로 총 5문항으로 구성하였으며, 징크스의존도 질문지의 최종 문항의 내적합치도(Cronbach's α)는 .955로 나타났으며, 측정도구의 신뢰성에는 문제가 없는 것으로 나타났다.

2) 경쟁특성불안

본 연구는 연구대상자들의 경쟁특성불안을 측정하기 위한 검사도구로 Martens(1990)등이 개발한 경쟁특성불안 검사지(SCAT: Sport Competition Anxiety Test)를 사용하였다. SCAT은 원래 10-15세의 어린이를 대상으로 시험에 임했을 때 일반적으로 느끼는 불안성향을 측정하기 위해 개발되었으나, 그 후에 성인을 위한 SCAT의 개발이 바람직하다고 생각되어 성인용 SCAT이 개발되었다(Martens 등, 1990). 질문지는 15개 문항으로 구성되어 있으며, 3단계의 평정척도에 의해 각 문항은 ‘거의 그렇지 않다 (1)’, ‘가끔 그렇다 (2)’, ‘자주 그렇다 (3)’로 응답하도록 이루어졌다. 득점에 계산되는 10개 문항은(2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15)은 검사지 점수에 계산되며, 5개 문항(1, 4, 7, 10, 13)은 득점에 계산되지 않는다. 이 중 6번과 11번은 역으로 채점한다.

경쟁특성불안 검사지(SCAT)는 스포츠에서 운동선수들의 경쟁상황에 대한 선천적인 불안 정도를 측정하기 위한 도구로써 가장 보편적으로 사용되고 있는 검사지이며, 매우 효과적이고 신뢰성과 타당성을 인정 받아왔다(Cratty, 1983; Lander, 1980; Singer, 1980; Sonstroem, 1984; Passer, 1982). 국내 연구에서도 다수의 연구들이 경쟁특성불안 검사지(SCAT)를 사용하였는데, 국내 연구들을 살펴보면 골프(설정덕, 허정훈, 2010; 심자인, 2014; 임호진, 2011; 최상범, 2005), 배구(강주희, 2007), 카누(신승철, 2004), 스피트 스케이팅(이종석, 2003), 스쿼시(심현창, 2004),

양궁(조현일, 1998) 등 다양한 연구에서 경쟁특성불안 검사지(SCAT)를 사용하였다. 또한 투기 종목에서는 유도(김관현, 1999; 심현우, 2006), 레슬링(박진호, 2003; 송주환, 2007), 복싱(김진우, 2007) 등의 연구에서 사용되었으며 태권도 선수들을 대상으로 한 연구(남정렬, 2008; 정영한, 2006)에서도 신뢰성과 타당성이 검증되었다. 따라서 본 연구에서는 고등학교 태권도 선수들의 경쟁상황에 대한 선천적인 불안 정도를 측정하고자 경쟁특성불안 검사지(SCAT)를 사용하는 것이 적합하다고 판단하였으며, 질문지의 신뢰도를 검증한 결과 최종 문항의 내적합치도(Cronbach's α)는 .854로 측정도구의 신뢰성에는 문제가 없는 것으로 나타났다.

3) 운동스트레스

운동스트레스 척도는 이충섭(2011)이 개발한 청소년 복싱선수들의 스트레스 척도이다. 이 척도는 총 23개 문항이며, 부정적인 대인관계 7문항, 경기내용 불만 6문항, 과도한 운동 5문항, 체중조절 5문항으로 구성되어 있다. 문항에 대한 점수는 5점 Likert 척도(1: 전혀 아니다, 5: 매우 그렇다)를 사용하였으며, 점수가 높을수록 운동 스트레스도 높음을 의미한다.

본 연구에서는 운동스트레스 척도의 구성타당도를 검증하기 위하여 CEFA 3.04 프로그램을 사용하였으며, 총 349부의 설문지 중 174부의 설문지를 바탕으로 23문항의 구성타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 추정방법은 최대우도법(MLM: Maximum Likelihood Method)을 사용하였고, 요인간 상관관계가 존재한다는 점을 고려하여 사각회전(Oblique Rotation) 방식 중 Target Rotation을 사용하였다. 일반적으로 요인계수의 크기가 .30이상(보수적인 연구자는 .40이상으로 함)일 때 측정변수와 요인의 관련성이 의미가 있는 것을 해석할 수 있다고 하여(탁진국, 2011), 본 연구에서는 .40을 기준으로 분석을 실시하였다. 1차 탐색적 요인분석의 결과 요인부하량(factor loading)이 모두 .40보다 낮거나 두 요인 이상 .40 이상 높은 문항을 삭제하였다. 결과적으로 부정적인 대인관계 4문항(운동 스트레스 1, 운동스트레스 2, 운동 스트레스 3, 운동스트레스 7), 경기내용 불만 1문항(운동 스트레스 13)을 삭제하였다. 이에 따라 부정적인 대인관계 3문항, 경기내용 불만 5문항, 과도한 운동 5문항, 체중조절 5문항 등 총 4요인 18문항으로 확정되었으며, 구성타당도를 검증하기 위하여 2차 탐색적 요인분석을 실시한 결과 RMSEA 값은 .095로 모형의 적합도는 만족할 만한 수준으로 나타났다. 모든 문

항에 대한 요인부하량이 적절한 것으로 나타났으며 구체적인 결과는 <표 3>과 같다.

표 3. 운동스트레스 척도의 최종 탐색적 요인분석 결과

구 분	요 인			
	체중 조절	과도한 운동	경기내용 불만	부정적인 대인관계
운동 스트레스 20	.864	.109	.174	.136
운동 스트레스 21	.783	.170	.230	.157
운동 스트레스 19	.760	.131	.201	.105
운동 스트레스 23	.727	.093	.151	.207
운동 스트레스 22	.523	.078	.104	.083
운동 스트레스 14	.042	.828	.040	.042
운동 스트레스 16	.197	.762	.174	.109
운동 스트레스 15	.264	.680	.075	.078
운동 스트레스 18	.103	.673	.024	.121
운동 스트레스 17	-.014	.535	.024	.176
운동 스트레스 11	.070	.144	.901	-.006
운동 스트레스 10	.122	.073	.815	.076
운동 스트레스 8	.160	.004	.685	.101
운동 스트레스 9	.281	.149	.499	.196
운동 스트레스 12	.225	-.001	.461	.076
운동 스트레스 5	.137	.140	.137	.902
운동 스트레스 4	.282	.137	.060	.739
운동 스트레스 6	.160	.242	.151	.613

이상과 같은 탐색적 요인분석의 결과를 검증하기 위해서 AMOS 18.0 프로그램을 사용하여 총 349부의 설문지 중 탐색적 요인분석에 사용된 174부를 제외한 나머지 175부의 설문지를 바탕으로 확인적 요인분석을 실시하였으며 그 결과는 <그림 4>와 같다. 추정방법은 최대우도법을 사용하였으며, $\chi^2=303.770$, 자유도는 129로 영가설은 기각되었지만($p=.000$), CFI는 .914, TLI=.898, RMSEA=.088로 나타났다. χ^2 검정이 기각되었다는 것은 모형이 적합하지 않은 것으로 해석할 수 있

지만, 엄격한 기준을 가지고 있는 χ^2 검정의 특징으로 인해 다른 적합도 지수를 함께 고려하여 모형의 적합도를 판단하였다. RMSEA 값이 .05 이하는 좋은 적합도, .05~.08 사이는 괜찮은 적합도, .10 이하는 양호한 적합도로 판단하는데, RMSEA가 .10 미만으로 나타나 적합도에는 문제가 없는 것으로 판단되었다. 한편 CFI와 TLI는 .90 이상이면 적합하다고 할 수 있으나, TLI는 약간 못 미치는 수치가 나타났다. 하지만 만족할만한 적합도 지수에서 크게 벗어나지 않았기 때문에, 운동 스트레스 최종 문항을 부정적인 대인관계 3문항, 경기내용 불만 5문항, 과도한 운동 5문항, 체중조절 5문항 등 총 4요인 18문항으로 구성하였다. 운동스트레스 질문지의 최종 문항의 내적합치도(Cronbach's α)는 부정적인 대인관계 .841, 경기내용 불만 .813, 과도한 운동 .834, 체중조절 .879로 나타났으며, 측정도구의 신뢰성에는 문제가 없는 것으로 나타났다.

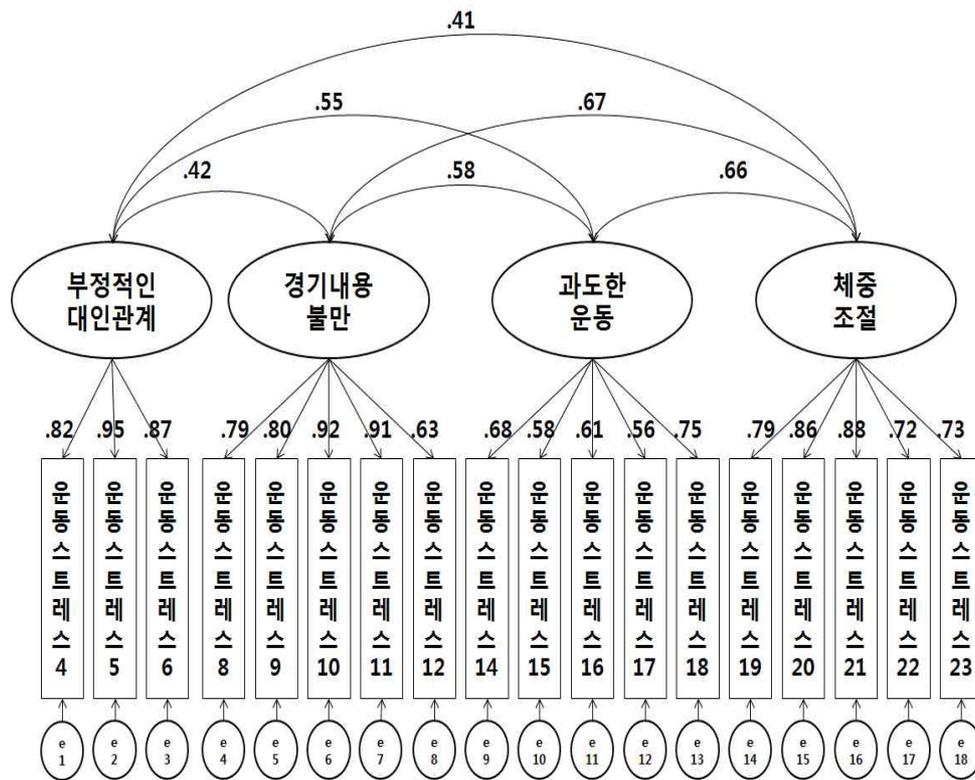


그림 4 운동스트레스 척도의 확인적 요인분석 결과

3. 연구절차

본 연구의 설문은 설문조사 전 서울대학교 생명윤리심의위원회(IRB)에서 승인을 받은 후 진행하였으며, 설문조사는 2014년 5월부터 2014년 9월까지 서울, 경기, 경남, 인천 지역의 고등학교 태권도 선수 384명을 대상으로 직접 방문조사를 통해 설문을 실시하였다. 설문조사 전 조사 대상자와 각 학교의 담당 지도자에게 본 연구의 취지와 목적을 충분히 설명하고 자료수집에 대한 동의를 구한 후 조사 일정을 상의하였다. 설문지의 조사방법은 설문 내용에 대하여 응답자 자신이 설문지를 작성하는 자기평가기입법(self-administration method)을 사용하였다. 설문을 작성하는 과정에서 연구 대상자들에게 본 연구의 중요성을 강조하며 성실한 답변을 당부하고 설문이 끝난 후 소정의 선물을 나누어 주었다. 설문지를 작성하는데 걸린 시간은 대략 15분정도 소요되었다. 완성된 설문지를 회수한 후 응답내용이 편중되거나 불성실한 응답으로 연구 분석에 부적합한 35부를 제외한 349명의 자료를 바탕으로 연구를 진행하였다.

4. 자료분석

설문지의 응답이 완성된 자료를 회수하여 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고, 분석 가능한 자료를 코딩 지침에 따라 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 전산처리 하였다. SPSS 21.0, CEFATool 3.04, AMOS 18.0 프로그램을 활용하여 다음과 같은 방법으로 분석처리 하였다.

- 1) 수집된 자료의 전반적 특성(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)을 파악하기 위하여 기술통계 분석을 실시하였다.
- 2) 설문 문항의 타당도와 신뢰도를 알아보기 위해 내용타당도 및 구인타당도(요인분석) 검증 그리고 내적합치도 분석(Cronbach' α)을 실시하였다.
- 3) 배경변인에 따른 종속변수의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t검정, 일원분산분석을 실시하였다.
- 4) 징크스와 루틴이 인지된 경기력에 따른 차이를 알아보기 위해 독립표본 t검

정을 실시하였다.

- 5) 독립변인이 종속변인에 미치는 영향력을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다.
- 6) 본 연구에서 통계적 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

5. 연구의 윤리적 검증

본 연구에서는 윤리적 이슈를 해결하기 위해 연구참여자 모집에서부터 연구 진행과정, 연구방법 등에 대해 서울대학교 생명윤리심의위원회(IRB: Institutional Review Board)로부터 검토 후 승인을 받았다. 이후 연구 대상자들과 보호자에게 IRB의 승인 내용과 연구참여자 동의서를 받은 후 연구를 진행하였으며, IRB에서 제시한 연구윤리 준수 규정에 맞춰서 연구를 진행하였다.

IV. 연구 결과

본 연구는 징크스와 루틴의 개념적 특징을 비교하여 두 개념의 차이점을 알아보고 연구 대상자의 징크스 사례를 조사하여 고등학교 태권도 선수들이 어떤 징크스를 가지고 있는지 알아보려고 한다. 또한 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 어떠한 영향을 미치는지 알아봄으로써 징크스를 가지고 있는 선수들의 심리적 특성을 파악하고자 한다.

1. 징크스와 루틴의 특징 비교

연구 결과 1에서는 징크스와 루틴의 개념적 특징을 비교하고 선행연구에서 연구자들과 선수들이 어떠한 이유 때문에 두 개념을 혼동하고 있는지 알아보았다. 또한 징크스와 루틴에 따른 인지된 경기 결과의 차이를 분석함으로써 선수들의 과거 본인의 경기 결과를 생각했을 때 징크스를 지키는 집단과 루틴을 지키는 집단 간에 인지된 경기 결과에 차이가 있는지 알아보았다.

1) 징크스와 루틴의 개념적 특징 비교

징크스와 루틴의 개념적 특징을 비교한 내용들을 살펴보면 <표 4>와 같이 차이점과 공통점이 있는 것으로 나타났다.

표 4. 징크스와 루틴의 특징 비교

	징크스	루틴
공통점	습관화된 동작 및 절차	
	사고와 행동의 목표	징크스: 부정적인 결과를 피하고자 하는 사고와 행동 루틴: 최상수행을 위한 동작이나 절차
차이점	경기·운동수행과 관련성	징크스: 경기와 운동수행에 직접적인 관련성이 없음 루틴: 경기와 운동수행에 관련 없는 단서들에 주의를 빼앗기는 것을 방지
	훈련과정의 체계성	징크스: 징크스를 위한 체계적인 훈련 과정이 없다 루틴: 훈련 상황에서 루틴을 위한 목표설정, 계획, 관찰, 행동 평가 등 체계적인 훈련 과정을 거친다

<표 4>의 내용들을 살펴보면 ‘자신만의 습관화된 동작 및 절차’라는 부분에서 공통점을 발견 할 수 있었고 이로 인하여 연구자들과 선수들이 두 개념을 혼동한다는 것을 알 수 있었다. 하지만 두 개념은 접근하는 ‘사고나 행동의 목표’(징크스: 부정적인 결과를 피하고자 하는 사고와 행동, 루틴: 최상수행을 위한 동작이나 절차), ‘경기·운동수행의 관련성’(징크스: 경기와 운동수행에 직접적인 관련성이 없다, 루틴: 경기와 운동수행에 관련 없는 단서들에 주의를 빼앗기는 것을 방지)과 관련해서 다르다는 것을 알 수 있다. 마지막으로 ‘훈련과정의 체계성’(징크스: 징크스를 위한 체계적인 훈련 과정이 없다, 루틴: 훈련 상황에서 루틴을 위한 목표설정, 계획, 관찰, 행동 평가 등 체계적인 훈련 과정을 거친다)과 관련해서도 분명한 차이점이 있다는 것을 알 수 있다.

(1) 본 연구에서 연구 대상자들의 징크스와 루틴 구성 비율

앞서 제시한 두 개념의 차이점들을 바탕으로 본 연구에서 연구 대상자들의 징크스와 루틴의 구성 비율을 <표 5>와 같이 분류하였다.

표 5. 징크스와 루틴의 구성 비율

항목	표본 수(명)		구성 비율(%)		
	징크스 수	각 표본 수	전체 수	각 구성 비율	
징크스 유	1	89	169	25.5	48.4
	2	42		12.0	
	3	26		7.4	
	4	11		3.2	
	5	.		.	
	6	1		0.3	
루틴을 징크스로 혼동	.	40	180	40.1	
징크스 무	.	140		11.5	
전체		349		100.0	

<표 5>에서와 같이 총 349명 중 징크스를 가지고 있는 인원은 169명, 징크스가 없는 인원은 140명, 루틴이지만 징크스로 혼동하고 있는 인원 40명으로 파악되었다. 징크스를 가지고 있는 인원 중에는 본인이 가지고 있는 징크스가 1개인 선수는 89명, 2개 42명, 3개 26명, 4개 11명, 5개 0명, 6개 1명으로 파악되었으며, 한 선수가 동시에 여러 개의 징크스를 가지고 있을 수 있다는 것을 알 수 있었다.

2) 징크스와 루틴에 따른 인지된 경기 결과의 차이

본 연구에서는 징크스(169명)와 루틴(40명)에 따른 인지된 경기 결과의 차이를 검증하기 위해 징크스의존도 질문지 2-4문항(징크스를 지킨 날과 지키지 않은 날의 경기 결과에 차이가 있습니까?)을 이용하여 독립표본 t-검정(Independent samples t-test)을 실시하였다. 그 결과 <표 6>과 같이 징크스를 가지고 있는 선수와 루틴을 가지고 있는 선수는 본인이 인지한 경기 결과에 차이를 보이는 것으로 나타났다($p < .001$). 즉 평소에 본인의 루틴을 가지고 있는 선수는 징크스를 가지고 있는 선수보다 본인이 인지했을 때 경기 결과의 좋고 나쁨의 차이가 크다는 것을 말하며, 이는 징크스를 지키는 것은 루틴과 비교하여 경기 결과에 큰 차이를 보이지 않다고 할 수 있고, 루틴을 지키는 것이 경기 결과에 더 중요하다는 것을 알 수 있다.

표 6. 인지된 경기 결과에 따른 징크스와 루틴의 차이

구분	빈도	평균	표준편차	t	p
징크스	169	3.89	1.82	-10.852***	.000
루틴	40	7.35	1.78		

$p < .001$ ***

2. 고등학교 태권도 선수들의 징크스 요인

본 연구에서는 연구 대상자들의 징크스에 대하여 조사한 결과 <표 7>과 같이 나타났다. 먼저 태권도 선수들의 징크스 요인은 일반 영역에서 외적요인 117개(69.2%), 내적요인 52개(30.8%)으로 분류되었으며, 외적요인은 6개의 범주 영역으로 경기용품 46개(27.2%), 복장 17개(10.1%), 개인용품 8개(4.8%), 주요타자 10개(5.9%), 경기장 환경 18개(10.7%), 특정현상 18개(10.7%)로 나타났다. 또 다른 일반 영역 중 내적요인 징크스는 4개의 범주 영역으로 분류되었는데, 생활패턴 35개(20.7%), 신체 12개(7.2%), 운동수행 4개(2.4%), 부정적 자기암시 1개(0.6%)로 나타났다. 각각의 10개 범주 영역은 43개 세부 영역으로 분류되었는데, 자세한 징크스 요인에 대한 설명은 아래와 같다.

표 7. 태권도 선수의 징크스 사례 조사

징크스 요인						
세부 영역	빈도%	범주 영역	빈도%	일반 영역	빈도%	
호구(22)	13					
팔, 정강이 보호대(5)	3					
장비(4)	2.4	경기용품	27.2			
테이핑(11)	6.5	(46)				
낭심 보호대(1)	0.6					
헤드기어(3)	1.8					
도복(10)	5.9					
속옥(3)	1.8					
수영복(1)	0.6	복장	10.1			
띠(1)	0.6	(17)				
단체복(1)	0.6					
땀복(1)	0.6					
물통(1)	0.6					
렌즈(1)	0.6	개인용품	4.8			
머리핀(1)	0.6	(8)				
머리 끈(3)	1.8				외적요인(117)	69.2
특정물품(2)	1.2					
부모(2)	1.2					
상대방(4)	2.4	주요타자	5.9			
지도자(2)	1.2	(10)				
동료(2)	1.2					
대기실(4)	2.4	경기장				
코트(2)	1.2	환경	10.7			
경기시간(12)	7.1	(18)				
피(1)	0.6					
특정도형(1)	0.6					
별레(1)	0.6					
대진표(3)	1.8	특정현상	10.7			
숫자(2)	1.2	(18)				
색깔(2)	1.2					
단어(2)	1.2					
메달권(6)	3.5					
수면(3)	1.8					
시합 전						
몸 상태(5)	3	생활패턴	20.7			
대변(1)	0.6	(35)				
식사(26)	15.3					
면도(3)	1.8					
손톱(4)	2.4	신체	7.2			
머리카락(2)	1.2	(12)			내적요인(52)	30.8
신체접촉(3)	1.8					
경기운영(2)	1.2	운동수행				
준비운동(2)	1.2	(4)	2.4			
부정적 자기암시(1)	0.6	부정적 자기암시	0.6			
		(1)				
합계(169)	100	합계(169)	100	합계(169)	100	

1) 외적 요인

본 연구에서 징크스 요인의 일반 영역에서 외적요인은 총 117개(69.2%)로 나타났으며 6개의 범주 영역으로 경기용품 46개(39.3%), 복장 17개(14.5%), 개인용품 8개(6.8%), 주요타자 10개(8.5%), 경기장 환경 18개(15.3%), 특정현상 18개(15.3%)로 나타났다. 각각의 범주 영역의 징크스 세부 영역을 살펴보면 아래와 같다.

(1) 경기용품

경기용품에 대한 징크스는 외적요인의 범주 영역에서 가장 높은 비율을 차지하고 있으며 총 117개의 외적요인 중 46개(39.3%)의 징크스 비율을 보였다. 경기용품 징크스의 세부 영역을 살펴보면 호구(13개), 팔·정강이 보호대(5개), 장비(4개), 테이핑(11개), 낭심 보호대(1개), 헤드기어(3개) 등의 징크스 요인들이 있는 것으로 나타났다. 호구 관련 징크스는 대부분의 선수들이 ‘홍 호구를 입으면 경기에서 피를 본다’, ‘청 호구를 입으면 시합에서 진다’ 또는 ‘재수가 없다’ 등 특정 호구에 대한 거부감을 표현 하며 경기에 임하기 전 경기 결과에 대한 부정적인 생각을 하는 것으로 나타났다. 팔·정강이 보호대와 관련된 징크스는 ‘누군가가 나의 팔·정강이 보호대를 착용하면 재수가 없다’, ‘내가 항상 착용하는 팔·정강이 보호대를 안 하고 경기에 나가면 진다’ 등의 징크스를 가지고 있으며, 본인의 보호대를 누군가가 만지거나 착용할 시 경기에 부정적인 영향을 미칠 것이라고 생각하거나, 항상 본인이 착용하던 보호대가 아닐 경우 시합에서 진다는 부정적인 생각을 가지고 있는 것으로 나타났다. 장비관련 징크스는 팔·정강이 보호대 징크스와 비슷한 내용의 징크스를 보이고 있으며, 징크스 요인으로는 ‘내 장비를 누군가가 사용하면 재수가 없다’, ‘내 장비가 아닌 다른 사람의 장비를 착용하고 시합에 나가면 진다’ 등이 있는 것으로 나타났다. 테이핑 관련 징크스는 ‘왼손에 테이핑을 안 하면 진다’, ‘시합 전 테이핑을 안 하면 불안하다’ 또는 ‘테이핑을 하면 경기에서 진다’ 등의 징크스가 있고 선수에 따라 테이핑을 하거나 안 하면 경기 결과에 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 낭심 보호대 관련 징크스는 ‘낭심 보호대를 하면 경기에서 진다’ 가 있으며, 헤드기어 관련 징크스는 ‘헤드기어를 떨어트리면 경기 중 상단을 맞는다’, ‘누군가가 경기 전 내 헤드기어를 발로 차면 경기 중 상단을 맞는다’ 등의 징크스가 있는 것으로 나타났다.

(2) 경기장 환경

외적요인 징크스 중 두 번째로 높은 비율을 차지하고 있는 범주 영역은 경기장 환경에 대한 징크스로 나타났고 총 117개의 외적요인 중 18개(15.3%)의 징크스 비율을 보였다. 관련 징크스 요인으로는 대기실(4개), 코트(2개), 경기시간(12개) 징크스가 있다. 대기실 징크스 요인을 살펴보면 ‘대기실에서 항상 다리를 계속 떨지 않으면 진다’, ‘대기실에서 자리가 오른쪽이면 진다’ 등의 징크스가 있는 것으로 나타났다. 코트 관련 징크스는 ‘내가 뛰고 싶다고 생각했던 코트에서 안 뛰면 경기에서 진다’, ‘시합장 구석에 있는 코트에서 경기를 하면 진다’ 등이 있는 것으로 나타났다. 경기시간과 관련된 징크스는 ‘아침에 경기가 있으면 항상 진다’, ‘비오는 날에 경기가 있으면 항상 진다’, ‘오후 늦게 시합이 있으면 재수가 없다’ 등이 있는 것으로 나타났다.

(3) 특정현상

외적요인 징크스 중 경기장 환경 징크스와 같이 두 번째로 높은 비율을 차지하고 있는 범주 영역은 특정현상에 대한 징크스로 나타났고 총 117개의 외적요인 중 18개(15.3%)의 징크스 비율을 보였다. 관련 징크스 요인으로는 피(1개), 특정도형(1개), 별레(1개), 대진표(3개), 숫자(2개), 색깔(2개), 단어(2개), 메달권(6개) 등의 징크스가 있다. 피와 관련된 징크스는 ‘경기 전 피를 보면 재수가 없다’, 라는 징크스가 있었다. 특정도형 관련 징크스는 ‘시합장에서 동그라미를 보면 알 먹는다(큰 점수 차이로 진다.)’ 별레 관련 징크스는 ‘시합장에서 보이는 별레는 다 죽여 버려야 한다. 안 죽이면 시합에서 내가 죽는다’ 대진표 관련 징크스는 ‘당일 날 대진표를 봐야 경기가 잘 풀린다’ 숫자와 관련된 징크스는 ‘핸드폰 시계를 봤을 때 숫자 4를 보면 재수가 없다’, 색깔 관련 징크스는 ‘시합장에서 빨간색을 보면 재수가 없다’, 특정 단어 징크스는 ‘시합장에서 어떤 욕을 들으면 게임을 뛰고 나와서도 욕먹을 일이 생긴다’, ‘「말린다」라는 단어를 들으면 게임이 정말 말린다’, 메달권 징크스는 ‘16강에만 올라가면 항상 진다’, ‘8강만 올라가면 항상 진다’ 등이 있는 것으로 나타났다.

(4) 복장

복장관련 징크스는 총 117개의 외적요인 징크스 중 17개(14.5%)의 징크스 비율

을 보였다. 관련 징크스 요인으로 도복(10개), 속옷(3개), 수영복(1개), 띠(1개), 단체복(1개), 땀복(1개) 등이 있는 것으로 나타났다. 도복 관련 징크스는 ‘경기 전날 도복을 입고 자지 않으면 경기가 잘 안 풀린다’, ‘도복에 모가 묻으면 시합 때 재수가 없다’ 등이 있었다. 속옷 관련 징크스는 ‘시합용 속옷을 입지 않으면 경기에서 진다’ 또는 ‘특정 색의 속옷을 입지 않으면 불안 하다’ 등이 있었다. 다음은 특이하게도 태권도 경기에서 ‘시합 당일 수영복을 입어야 경기가 잘 풀린다’ 라는 징크스를 가지고 있는 선수가 있는 것으로 나타났으며, 이 선수는 본인의 징크스를 긍정적인 의미로 받아들이고 수영복을 입음으로써 긍정적인 결과를 기대하는 것으로 나타났다. 띠와 관련된 징크스는 ‘다른 사람의 띠를 매고 경기에 임하면 진다’ 라는 징크스가 있으며, 단체복 징크스는 ‘시합 뛰는 날 단체복을 입고가면 시합에서 진다’, 땀복 징크스는 ‘시합 당일 내가 원하는 특정 땀복을 입지 않으면 경기에서 진다’ 등의 징크스가 있는 것으로 나타났다.

(5) 주요타자

주요타자 관련 징크스는 총 117개의 외적요인 징크스 중 10개(8.5%)의 징크스가 있으며, 관련 징크스 요인에는 부모(2개), 상대방(4개), 지도자(2개), 동료(2개) 등의 징크스가 있다. 부모와 관련 징크스는 ‘시합장에 아버지만 오시면 경기에서 진다’, ‘부모님이 시합장에 오시면 경기에서 진다’ 등이 있다. 상대방과 관련된 징크스는 ‘상대방이 체고이면 항상 경기에서 진다’, ‘상대방이 나보다 키가 크면 항상 상단을 맞는다’ 등이 있다. 지도자와 관련된 징크스는 ‘코치님이 잘 하라고 하면 경기에서 진다’, ‘시합장에서 코치님이 나에게 먼저 말을 안 하면 시합에서 진다’ 등이 있다. 동료에 대한 징크스는 ‘시합장에서 못하는 동기와 옆에 붙어 있으면 나도 같이 못할 것 같다’, ‘경기에서 진 동기가 옆에 있으면 재수가 없다’ 등이 있는 것으로 나타났다.

(6) 개인용품

개인용품 징크스는 총 117개의 외적요인 징크스 중 8개(6.8%)의 징크스가 있으며 물통(1개), 렌즈(1개), 머리 핀(1개), 머리 끈(3개), 특정물품(2개) 등의 징크스가 있는 것으로 나타났다. 물통관련 징크스는 ‘내 물통을 누가 사용하게 되면 시합에서 재수없다’ 라는 징크스가 있고 렌즈와 관련된 징크스는 ‘시합 날 렌즈를 한

번에 끼지 못하면 재수가 없다' 라는 징크스가 있다. 머리핀과 관련된 징크스는 본인이 착용한 머리핀의 개수대로 순위가 정해진다고 믿기 때문에(3개=3위, 2개=2위, 1개=1위) 머리핀을 사용하지 않는다는 징크스가 있다. 머리 끈 징크스는 '내가 항상 사용하는 머리 끈을 안 하면 시합에서 진다', '시합에서 이긴 동기의 머리 끈을 안 하면 진다' 등이 있으며, 특정물품에 대한 징크스는 '평소에 소중하게 생각하는 물건을 지니지 않으면 경기에서 진다', '경기장에서 반드시 어떤 물건을 사야한다' 라는 징크스가 있다.

2) 내적 요인

본 연구에서 징크스 요인의 일반 영역에서 내적요인은 총 52개(30.8%)로 나타났다. 4개의 범주 영역으로 생활패턴 35개(67.3%), 신체 12개(23%), 운동수행 4개(7.7%), 부정적 자기암시 1개(1.9%) 등의 징크스가 있는 것으로 나타났다. 각각의 범주 영역의 징크스 세부 영역을 살펴보면 아래와 같다.

(1) 생활패턴

생활패턴에 대한 징크스는 외적요인의 범주 영역 징크스에서 가장 높은 비율을 차지하고 있으며 관련 징크스는 총 52개의 내적요인 징크스 중 35(67.3%)개의 징크스가 있다. 관련 징크스에는 식사(26개), 수면(3개), 시합 전 몸 상태(5개), 대변(1개)과 관련된 징크스가 있다. 식사 관련 징크스는 '시합장에서 파는 국수를 먹지 않으면 경기에서 진다', '게임 뛰기 바로 직전에 황도를 먹지 않으면 게임 땀 때 힘이 안 난다', '국물이 있는 음식을 먹으면 게임에서 물먹기 때문에 안 먹는다', '계란을 먹으면 경기에서 깨진다' 등이 있다. 수면 관련 징크스는 '다른 친구들 보다 시합 전날 늦게 자야 한다. 빨리 자면 빨리 진다', '시합 전날 일찍 자면 다음 날 경기에서 첫 판에 진다' 등이 있고 시합 전 몸 상태와 관련된 징크스는 '시합전날 몸이 가벼우면 시합 당일 몸이 무겁거나 경기가 잘 안 풀린다' 등의 징크스가 있다. 대변 관련 징크스는 '시합 전 반드시 대변을 보지 않으면 경기에서 똥 밟는다' 등이 있는 것으로 나타났다.

(2) 신체

신체 관련 징크스는 총 52개의 내적요인 징크스 중 12개(23%)의 징크스가 있

으며 면도(3개), 손톱(4개), 머리카락(2개), 신체접촉(3개) 등의 징크스가 있는 것으로 나타났다. 면도와 관련된 징크스는 ‘시합 1주일 전부터 면도를 하지 않는다’, ‘윗부분(콧수염)을 면도하면 위로 가지 못한다’ 등이 있으며, ‘시합 전날 까지 면도를 하지 않고 시합 당일 아침에 면도를 해야 재수가 좋다’ 라는 본인의 징크스를 긍정적으로 받아들이는 선수가 있었다. 손톱 관련 징크스는 모든 징크스가 ‘시합 전날 손톱, 발톱을 깎으면 시합에서 진다’ 라는 징크스였다. 머리카락 징크스는 ‘머리카락이 조금이라도 빠져나오면 경기에서 재수가 없다’, ‘시합 전에는 머리카락을 자르지 않는다’ 등이 있고, 접촉과 관련된 징크스는 ‘누군가가 날 만지면 기가 빨려 나간다’, ‘시합 뛰기 전 상대방 선수와 몸이 닿으면 기를 빼앗긴다’ 등의 징크스가 있는 것으로 나타났다.

(3) 운동수행

운동수행 관련 징크스는 총 52개의 내적요인 징크스 중 4(7.7%)개의 징크스가 있었다. 관련 세부 영역 징크스 요인은 경기운영(2개), 준비운동(2개) 등의 징크스가 있다. 경기운영 징크스는 ‘첫 판에 상대방 상단을 3대 이상 때리지 못하면 다음 판에서 진다’, ‘경기 시작하자마자 첫 득점으로 상대방 얼굴을 못 때리면 진다’ 등이 있다. 준비운동 징크스 요인들을 살펴보면 ‘준비운동으로 스텝 겨루기를 할 때 지는 느낌을 받으면 시합에서도 진다’ 등이 있는 것으로 나타났다.

(4) 부정적 자기암시

부정적 자기암시와 관련된 징크스는 총 52개의 징크스 중 1개의 징크스가 있으며, 1.9%의 빈도를 차지하고 있다. 관련 징크스로는 ‘시합에서 이긴다고 생각하면 지고, 진다고 생각하면 이긴다’ 라는 징크스가 있는 것으로 나타났다.

3. 각 변인의 기초통계량

본 연구의 가설을 검증하기 위한 기초 자료로써 루틴을 징크스라고 혼동하고 있는 선수들을 제외한 309명의 연구 대상자들을 바탕으로 기술통계를 실시하였다. 운동스트레스의 하위요인인 부정적인 대인관계, 경기내용 불만, 과도한 운동, 체중조절 그리고 경쟁특성불안과 징크스의존도의 평균, 표준편차는 <표 8>과 같다. 운동스트레스의 부정적인 대인관계 평균은 2.74, 경기내용 불만은 3.41, 과도한 운동은 2.80, 체중조절은 3.04로 나타났다. 경쟁특성불안은 19.4로 나타났으며, 징크스의존도는 3.13으로 나타났다. 한편 측정 변수의 정규성 가정 충족 여부를 검토하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였다. 왜도의 절대값이 3이상, 첨도의 절대값이 7 이상인 경우 정규성 가정에 위배되는 것으로 보는데, 본 연구의 측정 변인들의 왜도와 첨도 값을 살펴본 결과, 변인들이 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다.

표 8. 운동스트레스, 경쟁특성불안, 징크스의존도의 기술통계량 (n=309)

변수	하위요인	평균	표준편차	왜도	첨도
운동스트레스	부정적인 대인관계	2.74	1.03	0.53	-0.84
	경기내용 불만	3.41	0.97	-0.41	-0.63
	과도한 운동	2.80	0.85	0.17	-0.73
	체중조절	3.04	1.07	-0.08	-0.92
	경쟁특성불안	19.4	4.85	0.29	-1.16
	징크스의존도	3.13	3.07	0.16	-1.64

4. 배경변인(성별, 선수경력, 입상유무)에 따른 징크스의존도 차이

다음으로 일반적 특성에 따라 징크스의존도에 차이를 보이는지 파악하고자 루틴을 징크스라고 혼동하고 있는 선수들을 제외한 309명의 연구 대상자들을 바탕으로 독립표본 t-검정(Independent samples t-test)과 일원배치분산분석(One-way

ANOVA)을 실시하였다.

그 결과 <표 9>와 같이 선수 경력에 따라서만 징크스의존도에 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다($p<.001$). 사후검증 결과, 3년 이하보다는 7~9년과 10년 이상이 높게 나타났으며, 4~6년보다는 10년 이상이 높은 것으로 나타났다. 따라서 전반적으로 선수 경력이 높아질수록 징크스의존도도 높아지는 것으로 판단되었다. 반면에 성별과 입상 유무에 따라서는 징크스의존도가 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 9. 배경변인에 따른 징크스의존도 차이 (n=309)

항목	구분	빈도	평균	표준편차	t	p	Scheffe
성별	남자	227	3.08	3.09	-0.452	.652	
	여자	82	3.26	3.01			
선수 경력	3년 이하(a)	80	2.19	2.89	5.345***	.001	a<c,d b<d
	4~6년(b)	149	3.13	3.06			
	7~9년(c)	57	3.98	3.04			
	10년 이상(d)	23	4.32	2.98			
입상 유무	유	106	3.33	2.70	0.849	.398	
	무	203	3.03	3.25			

$p<.001$ ***

5. 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 미치는 영향

‘경쟁특성불안과 운동 스트레스는 징크스 의존도에 정적인 영향을 미칠 것이다’라는 가설을 검증하고자 309명의 연구 대상자들을 바탕으로 경쟁특성불안과 운동 스트레스의 각 하위 요인들을 독립변수로, 징크스 의존도를 종속변수로 설정하여, 중다회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

그 결과 <표 10>과 같이 회귀모형은 F값이 46.754($p<.001$)로 나타나, 통계적으

로 유의한 것으로 판단되었다. $R^2=.405$ 로 나타나 40.5%의 비교적 높은 설명력을 보이고 있다. 한편 VIF값은 모두 10 미만으로 나타나, 다중공선성 문제도 없는 것으로 판단되었다.

회귀식에 투입된 변수들의 회귀계수에 대한 유의성 검증결과 경쟁특성불안은 징크스 의존도에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 판단되었다($p<.001$). 한편 운동스트레스의 하위요인 중에서는 경기내용 불만이 징크스 의존도에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($p<.001$). 즉 경쟁특성불안이나 경기내용 불만이 높을수록 징크스 의존도도 높아지는 것으로 판단되었으며, 부정적인 대인관계, 과도한 운동, 체중조절은 징크스 의존도에 유의한 영향은 미치지 못 하는 것으로 판단되었다($p>.05$).

표 10. 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 미치는 영향 (n=309)

독립변수	B	S.E	β	t	VIF	p
(상수)	-5.340	.616		-8.666		.000
경쟁 특성불안	1.638	.416	.241	3.940***	2.153	.000
부정적인대인관계	.265	.155	.084	1.710	1.405	.088
경기내용불만	1.242	.190	.365	6.524***	1.801	.000
과도한 운동	.112	.199	.030	.562	1.639	.574
체중조절	.139	.163	.046	.853	1.672	.394

F=46.754($p<.001$), R-square=.405, Adjusted R-square=.397

$p<.001$ ***

V. 논의

본 연구의 목적은 징크스와 루틴의 특징을 비교하여 두 개념의 차이점을 알아보고 연구 대상자의 징크스 사례를 조사하여 고등학교 태권도 선수들이 어떤 징크스를 가지고 있는지 알아보고자 한다. 또한 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 어떠한 영향을 미치는지 알아봄으로써 징크스를 가지고 있는 선수들의 심리적 특성을 파악하고자 한다. 본 연구의 논의에서는 이러한 목적에 따른 연구 결과가 지니는 의미를 고찰해보고 그 의의를 조명해 보고자 하였다.

1. 징크스와 루틴의 개념적 특징 비교

먼저 기존 연구에서 연구자들과 선수들이 많이 혼동하고 있었던 징크스와 루틴의 차이를 알아보기 위해 문헌조사를 통하여 징크스와 루틴의 특징을 비교하여 각 개념의 차이점과 공통점을 알아보았다.

두 개념을 비교해 보면 접근하는 ‘사고나 행동의 목표’, ‘경기·운동수행의 관련성’, ‘훈련과정의 체계성’에서 차이점을 보이고 있었다. 각각의 차이점에 대해서 살펴보면 ‘사고나 행동의 목표’와 관련해서 징크스는 부정적인 결과를 피하고자 하는 사고와 행동인 반면 루틴은 최상수행을 위한 동작이나 절차로서 두 개념의 목표가 다르다는 것을 알 수 있었다. ‘경기·운동수행의 관련성’에 대해 살펴보면 징크스는 경기와 운동수행에 직접적인 관련성이 없지만 루틴은 경기와 운동수행에 관련 없는 단서들에 주의를 빼앗기는 것을 방지함으로써 보다 경기에 집중할 수 있게 도와준다는 것을 알 수 있었다. 마지막으로 ‘훈련과정의 체계성’과 관련해서 징크스는 훈련 상황에서 징크스를 위한 체계적인 훈련 과정이 없지만, 루틴은 훈련 상황에서 루틴을 위한 목표설정, 계획, 관찰, 행동 평가 등 체계적인 훈련 과정을 거친다는 것을 알 수 있었다. 반면 징크스와 루틴은 ‘습관화된 동작 및 절차’라는 점에서 공통된 특징을 발견할 수 있다. 징크스에 의존하는 선수들은 경기 때마다 부정적인 결과를 피하기 위해 본인의 징크스를 계속해서 지키고자 하는데, 루틴을 가지고 있는 선수들도 최상수행을 위해 본인의 루틴을 지키고

항상 같은 루틴을 반복하기 때문에 이러한 습관화된 동작과 절차가 두 개념의 공통점으로 나타났다. 따라서 선수들이 가지고 있는 징크스 요인들을 살펴본 기존 징크스 관련 연구(전말숙, 2007; 김한별, 2010; 박정호, 2013)에서 연구자들과 선수들은 징크스와 루틴의 공통된 특징인 습관화된 동작 및 절차라는 점 때문에 두 개념을 혼동하고 있다는 것을 알 수 있었다.

본 연구에서는 앞서 제시한 징크스와 루틴의 차이점을 바탕으로 하여 본 연구의 연구 대상자들이 가지고 있는 징크스의 구성 비율을 확인한 결과 총 349명의 연구 대상자 중 징크스를 가지고 있는 선수는 169명, 징크스가 없는 선수는 140명, 본인의 습관적인 동작과 절차가 경기와 운동수행에 관련된 루틴이지만 징크스라고 혼동하고 있는 선수 40명으로 나타났다. 선행 연구들을 살펴보면 총 586명 중 86.3%(민창기, 이창섭, 1982), 110명중 78.2%(유재충, 1983)의 선수들이 징크스를 가지고 있다는 결과가 나타났지만, 본 연구에서는 54.7%의 선수들만이 징크스를 가지고 있다는 낮은 빈도의 결과가 나타났다. 하지만 유오근(1991)의 연구에서는 총 100명의 선수들 중 59%의 선수가 징크스를 가지고 있다는 연구 결과가 나타났는데, 본 연구와 비슷한 빈도를 보였다. 이러한 결과들을 비추어 볼 때 징크스가 선수들과 밀접한 관련성이 있는 건 사실이지만 선행 연구에서처럼 과도하게 높은 비율의 선수들이 모두 징크스를 가지고 있다고 판단하기에는 어렵다고 할 수 있다.

2. 징크스와 루틴에 따른 인지된 경기 결과의 차이

본 연구에서 분류된 징크스를 가지고 있는 선수 169명과 루틴을 가지고 있는 선수 40명의 인지된 경기 결과를 비교한 결과 징크스를 가지고 있는 선수와 루틴을 가지고 있는 선수는 본인이 인지한 경기 결과에 차이를 보이는 것으로 나타났다. 이는 평소에 본인의 루틴을 가지고 있는 선수는 징크스를 가지고 있는 선수보다 본인이 인지했을 때 경기 결과의 좋고 나쁨의 차이가 크다는 것을 말한다. 즉 징크스를 지키는 것은 루틴과 비교하여 경기 결과에 큰 차이를 보이지 않다고 할 수 있고, 루틴을 지키는 것이 경기 결과에 더 중요하다는 것을 알 수 있다. 선행 연구들을 살펴보면 43.3%의 선수들이 징크스가 실제로 경기 상황에서 실현된다고 믿고 있었으며, 76.5%의 선수들이 징크스로 인해 심리적인 압박감을

느낀다고 하였다(민창기, 이창섭, 1982). 또한 41.2%의 선수들이 징크스와 경기력 저하와 관계가 있다고 생각하였다(류인구, 1985). 이렇게 선행 연구에서 선수들은 징크스가 경기력과 연관성이 있다고 느끼고 있었지만 본 연구 결과를 비추어볼 때 선수들은 본인의 징크스를 지킴으로써 실제 경기 결과가 좋고 나쁨의 차이가 없다는 것을 인식해야 하며, 과도하게 징크스에 의존할 필요성이 없다는 것을 알아야 할 것이다.

3. 고등학교 태권도 선수들의 징크스 요인

본 연구에서는 연구 대상자들 본인이 가장 믿고 의존하는 징크스에 대하여 조사한 결과 먼저 일반 영역에서 외적요인 117개(69.2%), 내적요인 52개(30.8%)으로 분류되었다. 이 결과 선수들은 내적요인보다 외적요인에 의한 징크스를 더 많이 가지고 있는 것으로 나타났으며, 따라서 본 연구에서는 징크스를 가지고 있는 선수들 중 상당수가 경기 승패의 원인을 경기와 운동수행에 관련성이 없는 외적인 요인에서 찾으려 한다는 것을 알 수 있었다.

징크스 요인의 일반 영역 중 외적요인은 6개의 범주 영역으로 분류되었는데, 경기용품 46개(27.2%), 복장 17개(10.1%), 개인용품 8개(4.8%), 주요타자 10개(5.9%), 경기장 환경 18개(10.7%), 특정현상 18개(10.7%)로 나타났으며, 경기용품에 의한 징크스를 가장 많이 가지고 있는 것으로 나타났다. 태권도 경기는 경기 전 각종 경기용품(헤드기어, 호구, 팔 보호대, 정강이 보호대, 낭심 보호대, 손 보호대, 발등 보호대)을 착용해야 함으로 자신의 신체에 맞지 않거나 불편함을 느낄 경우 경기에 집중 할 수가 없으며, 신경이 쓰이기 마련이다. 때문에 선수들은 경기관련 용품에 대해서 상당히 민감할 수 있으며, 자신의 개인 장비만을 고집하는 선수들이 있는가 하면, 잘 하는 선수의 장비를 빌리고자 하는 선수들도 있다는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 배드민턴 선수들을 대상으로 징크스 요인을 살펴본 박정호(2013), 전말숙(2007)의 연구와 같은 결과였는데, 이 연구에서도 배드민턴 선수들은 본인의 라켓과 셔틀콕 등 경기용품과 관련하여 높은 빈도의 징크스를 보이고 있었다. 또한 태권도 선수들이 가지고 있는 외적 요인에 의한 징크스 중 복장, 경기 용품, 경기장과 관련된 징크스 요인은 대학선수들을 대상으로 한 Gregory & Petrie(1972)의 연구에서와 마찬가지로 가장 중요한 징크스 영

향력을 가지고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 문화적 특성을 고려하더라도 비교적 동일한 징크스 요인이 발견 되었다고 할 수 있으며, 스포츠 경쟁 상황의 특성이 유사하기 때문인 것으로 해석할 수 있다.

또 다른 일반 영역 중 내적요인 징크스는 4개의 범주 영역으로 분류되었는데, 생활패턴 35개(20.7%), 신체 12개(7.2%), 운동수행 4개(2.4%), 자기암시 1개(0.6%)로 나타났으며, 생활패턴에 의한 징크스를 가장 많이 가지고 있는 것으로 나타났다. 생활패턴 징크스를 살펴보면 수면, 시합 전 몸 상태, 대변, 식사와 관련된 징크스들이 있는데 이 중 식사와 관련된 징크스가 35개의 생활패턴 징크스 중 26(74.2%)개의 징크스를 차지하며 가장 높은 빈도를 보이고 있었다. 식사와 관련된 징크스는 다양한 선행연구(김한별, 2010; 박정호, 2013; 유재충, 1983; 전말숙, 2007)에서와 마찬가지로 선수들이 가지고 있는 징크스 중 쉽게 찾아 볼 수 있는 징크스 중 하나이다. 식사관련 징크스의 대부분은 경기 전 본인이 기피하는 음식이나 음료와 관련하여 절대로 먹지 않는다는 것이 대부분 이었고 대표적인 음식으로는 미역국이 있었다. 물과 관련된 독특한 징크스는 ‘시합 전 물을 마시면 경기에서 물 먹는다(경기에서 진다) 때문에 물을 마시지 않는다’ 라는 징크스가 있었다. 이러한 징크스는 상식적인 범위에서도 경기.운동수행과 무관 하지만 시합 전 긴장감으로 인한 갈증을 느낄 경우, 징크스 때문에 물을 마시지 않음으로써 실제 시합 시에 부정적인 영향을 줄 수 있다.

각각의 10개 범주 영역은 43개 세부 영역으로 분류되었는데 그 중 본 연구에서의 태권도 선수들이 가장 많이 가지고 있는 징크스는 식사와 관련된 징크스로 총 169개의 징크스 중 26개(15.3%)의 징크스가 나타났다. 그 다음은 호구와 관련된 징크스가 22개(13%)로 나타났고 경기시간 12개(7.1%), 테이핑 11개(6.5%), 도복 10개(5.9%) 순으로 높은 징크스 빈도를 보이고 있었다. 호구와 관련된 징크스는 대부분의 선수들이 호구의 색깔에 의한 징크스를 가지고 있었으며 본인이 원하는 색의 호구를 입지 않을 경우, 경기에서 진다고 생각하고 있었다. 하지만 태권도 경기의 특성상 호구의 색깔은 본인이 통제할 수 있는 사항이 아니다. 때문에 이러한 징크스를 가지고 있는 선수들은 경기전 본인이 원하는 색의 호구를 착용하지 못할 경우 경기가 시작하기도 전에 ‘난 징크스 때문에 경기에서 질 것이다’ 라는 부정적인 생각을 할 확률이 높아지게 될 것이다. 이로 인해 경기에 집중 하지 못하고 실제 경기에서 패배했을 때 패배의 원인을 징크스 탓으로 돌

릴 경우, 다음 경기에서도 이와 비슷한 징크스 현상이 발생할 가능성이 높아 질 수 있다. 이 외에도 다른 징크스를 가지고 있는 선수들도 마찬가지로 징크스 때문에 경기에서 패배했다고 생각하게 될 경우, 이러한 부정적인 생각들이 반복되면서 징크스의 굴레에서 벗어나지 못하게 될 것이다.

다음으로 본 연구에서 태권도 선수들의 징크스 요인을 조사한 결과 각각의 범주 영역의 징크스 요인들 중 본인이 가지고 있는 징크스를 긍정적으로 해석하는 선수들이 있었다. 본인의 징크스를 긍정적으로 해석하는 선수는 8명이 있었으며 관련 징크스는 ‘시합 전날 까지 면도를 하지 않고 시합 당일 아침에 면도를 해야 재수가 좋다’, ‘시합 당일 수영복을 입어야 경기가 잘 풀린다’, ‘머리끈을 항상 위로 묶어야 경기가 잘 풀린다’, ‘시합전날 도복이랑 띠를 옷걸이에 걸어놓아야 재수가 좋다’, ‘반드시 손목에 테이핑을 하고 경기에 들어가야 마음이 편하다’, ‘당일 날 대진표를 봐야 경기가 잘 풀린다’, ‘게임에서 이긴 동기의 머리끈을 내가 해야 한다’, ‘반드시 시합용 속옷을 입어야 게임이 잘 풀린다’ 등이 있었다. 이러한 징크스를 가지고 있는 선수들은 본인의 징크스를 지킴으로서 경기 결과에 긍정적인 효과를 기대하고 있는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 이창섭, 남상우(2007)의 연구에서 말 했듯이 징크스가 순기능과 역기능이 동시에 존재하고 있고 사람들이 어떻게 받아들이고 해석하느냐에 따라 상이하게 작용할 수도 있다고 했었던 결과와 비슷한 맥락이라고 볼 수 있다. 하지만 징크스가 매번 본인의 유리한 해석대로 나타날 것이라는 확신이 없기 때문에 장기적으로 보았을 때 징크스를 긍정적으로 받아들이기 보다는, 징크스 자체가 경기력과 무관하다고 인식하는 것이 선수의 경기력에 유리할 것이라고 판단된다.

4. 각 변인의 기초통계량

경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 미치는 영향을 검증하기 위한 기초 자료로써 루틴을 징크스라고 혼동하고 있는 선수들을 제외한 309명의 연구대상자들을 바탕으로 기술통계를 실시하였다.

운동스트레스의 하위 요인 중 경기내용 불만(M=3.41, SD=0.97)으로 인한 스트레스가 가장 높은 것으로 나타났으며, 그 다음으로 체중조절(M=3.04, SD=1.07), 과도한 운동(M=2.80, SD=0.85), 부정적인 대인관계(M=2.74, SD=1.03) 순으로 스트

레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠에서 모든 선수나 코치들에게 가장 중요한 목표가 실제 경기에서 최상수행을 유지하는 것이라는 선행 연구(박정근, 문익수, 최만식, 1995)를 비추어 볼 때 나타난 결과라고 판단된다. 그 다음으로 높은 평균을 보인 운동스트레스는 체중조절에 의한 스트레스이다. 투기종목과 태권도 선수들을 대상으로 한 선행연구에서는 체중감량으로 인하여 경쟁상황 뿐만 아니라 평소에도 스트레스가 높은 것으로 나타났다(민창기, 김동균, 2010; 김원배, 김정수, 이춘만, 1999). 본 연구에서 연구 대상자들의 체중감량에 의한 스트레스는 가장 높은 빈도를 보이고 있지는 않지만 다른 운동스트레스 하위요인들에 비하여 비교적 높은 수준의 운동스트레스를 보이고 있기 때문에 선행연구와 어느 정도 일치한 결과라고 할 수 있다.

본 연구의 대상자들의 경쟁특성불안은 $M=19.4$, $SD=4.85$ 로 나타났다. 경쟁특성불안 검사지(SCAT)의 점수범위는 최하점이 10점(낮은 경쟁특성불안)이며 최고점은 30점(높은 경쟁불안)이고 20~21점을 정상적인 기준으로 평가하고 있다(Martens, 1977). 본 연구의 대상자들의 경쟁특성불안 평균 점수가 19.4인 점을 보면 정상에 가까운 경쟁특성불안 정도를 나타내고 있다고 할 수 있다. 이러한 결과는 태권도 선수들을 대상으로 경쟁특성불안과 관련된 선행 연구(남정렬, 2008, 정영한, 2006)와 비슷한 결과를 보이고 있다.

본 연구에서는 기존 연구와 다르게 징크스 소지 유·무만을 조사한 것이 아니라 징크스를 가지고 있는 선수가 어느 정도 징크스에 의존하는지를 알아 보기위해 개방형 문항 1개를 제외한 10점 Likert 척도 4문항을 이용하여 측정하였다. 따라서 총 349명의 대상자들 중 루틴을 가지고 있는 40명을 제외한 309명을 대상으로 분석하였다. 그 결과 징크스의존도 평균은 3.13으로 나타났고 표준편차는 3.07로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 태권도 선수들은 징크스를 많이 의존하지 않는다는 것을 말해주며, 선행 연구와는 다른 결과가 나타났다고 할 수 있다. 선행 연구들을 살펴보면 43.3%의 선수들이 징크스가 실제로 경기 상황에서 실현된다고 믿고 있었으며, 76.5%의 선수들이 징크스로 인해 심리적인 압박감을 느낀다고 하였다(민창기, 이창섭, 1982). 또한 41.2%의 선수들이 징크스와 경기력 저하와 관계가 있다고 생각하였다(류인구, 1985). 따라서 본 연구에서 대상자들은 선행 연구와 비교하여 징크스에 큰 의미를 두지 않는다는 것을 알 수 있었다. 하지만 본 연구에서 나타난 선수경력에 따른 징크스의존도의 차이를 보면, 선수 경

력이 높을수록 징크스의존도가 높아진다는 결과를 비추어 보았을 때, 선행 연구에서는 대상자들이 국가대표 선수들이기 때문에 징크스에 더 영향을 받았다고 판단된다.

5. 배경변인(성별, 선수경력, 입상유무)에 따른 징크스의존도 차이

배경변인에 따라 징크스의존도에 차이를 보이는지 파악하고자 루틴을 징크스라고 혼동하고 있는 선수들을 제외한 309명의 연구 대상자들을 바탕으로 독립표본 t-검정(Independent samples t-test)과 일원배치분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

성별에 따른 징크스의존도의 차이를 분석하기 위해 독립표본 t-검정(Independent samples t-test)을 실시한 결과 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선행연구(민창기, 이창섭, 1982; 유재충, 1983; 전말숙, 2007)와는 다른 결과를 보이고 있는 것으로 나타났다. 선행 연구에서는 남성보다 의존적이고, 수동적인 여성적 성향이 징크스 현상을 실제 환경에 적용시키기 때문이라고 해석하였다. 하지만 본 연구의 결과는 연구 대상자들이 선행 연구 대상자들과 다른 투기 종목의 선수들인 점을 고려했을 때 나타난 결과라고 판단된다.

선수 경력에 따라서 징크스의존도의 차이를 분석하기 위해 일원배치분산분석(One-way ANOVA)을 실시한 결과 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 사후 검증 결과, 3년 이하보다는 7~9년과 10년 이상이 높게 나타났으며, 4~6년보다는 10년 이상이 높은 것으로 나타났다. 따라서 전반적으로 선수 경력이 높아질수록 징크스의존도도 높아지는 것으로 판단되었다. 이러한 결과는 선행 연구(전말숙, 2007)와는 다른 결과를 보이는 것으로 나타났다. 선행 연구에서는 청소년 운동선수는 경력이 많은 대학·프로 선수들 보다 수동적이며, 강압적 운동 환경에 보다 많이 노출되어 있기 때문에 징크스 현상에 대한 대처 능력이 상대적으로 떨어져 징크스에 더 민감하다고 해석하며, 본 연구와 다른 결과를 나타내고 있었다. 하지만 스포츠에서 경쟁의 정도가 치열해지고 승패에 대한 불확실성이 높아질 때 선수들은 징크스와 같은 미신적인 사고와 행위가 더 두드러지게 나타난다는 선

행 연구(김승명, 2007; 박창범, 박대권, 2005; 이창섭, 남상우; 2007, 이정학, 2002; 전말숙, 2007)를 비추어 보았을 때 본 연구의 결과는 충분히 나타날 수 있는 결과라고 판단된다.

입상유무에 따른 징크스의존도의 차이를 분석하기 위해 독립표본 t-검정 (Independent samples t-test)을 실시한 결과 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 징크스에 의존하며 본인의 징크스를 지키고자 노력하는 것이 경기 승패와는 무관하다는 것을 의미하며, 실제로 징크스는 경기력과 무관하다는 것을 부분적으로 말해주는 결과라고 할 수 있다. 선행 연구(전말숙, 2007)에서는 선수들이 생각했을 때 본인이 잘하는 선수이든 못하는 선수이든 간에 징크스영향력의 차이가 없다고 하였고 이는 본 연구와 부분적으로 같은 결과라고 할 수 있다. 이러한 결과를 비추어 보았을 때 선수들은 높은 경쟁 상황에서도 본인의 징크스에 신경 쓰기보다는 경기에만 집중하는 것이 더 중요하다고 판단된다.

6. 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 미치는 영향

‘경쟁특성불안과 운동 스트레스는 징크스 의존도에 정적인 영향을 미칠 것이다’라는 가설을 검증하고자 309명의 연구 대상자들을 바탕으로 경쟁특성불안과 운동 스트레스의 각 하위 요인들을 독립변수로, 징크스 의존도를 종속변수로 설정하여, 중다회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

본 연구에서 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 미치는 영향을 살펴본 결과, 경쟁특성불안은 징크스의존도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동스트레스의 하위 요인 중 경기내용 불만으로 인한 스트레스가 징크스의존도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 경쟁상황에 대한 선천적인 불안 정도가 높고 본인의 경기에 대한 불만으로 인한 스트레스가 높은 선수일수록 징크스에 의존할 가능성이 높다는 것을 알 수 있다. 따라서 징크스의존도가 높은 선수는 선천적으로 경쟁상황에 대한 불안과 경기에 대한 스트레스가 높을 것이라고 예측 할 수 있다. 이러한 결과는 선수들이 징크스를 가지는 이유가

경기에 대한 부정적인 심리 요인이 원인으로 작용하기 때문이라고 말한 선행 연구(박창범, 박대권, 2005; 이정학, 2002; 이창섭, 남상우, 2007)와 같은 결과이다. 본 연구의 결과를 바탕으로 볼 때 징크스에 의존하는 선수들은 평소 경쟁에 대한 불안과 스트레스가 높을 것이라는 심리적 특성을 가지고 있다는 것을 알 수 있다. 하지만 계속해서 반복되는 승리와 패배에 대한 부담과 두려움, 끊임없는 긴장의 연속으로 인한 부담감은 스포츠 경쟁 상황에서 당연한 심리적 현상이다. 때문에 이러한 부정적인 심리 요인으로 인해 무언가에 의지하고 기댈 곳을 찾는 것은 자연스러운 현상이라고 할 수 있다(권석만, 2013). 이러한 이유로 징크스를 긍정적 징크스로 전환하여 선수들의 불안을 감소시키는데 도움을 주어야 한다는 선행 연구(이정학, 2002; 전말숙, 2007)도 있다. 하지만 징크스로 인하여 또 다른 불안을 야기 시킨다는 연구(김승명, 2007; 박창범, 박대권, 2005)들을 보면 징크스를 가지고 있다는 것만으로도 경쟁 상황에 대한 불안을 유발 시킬 수 있다고 할 수 있다. 따라서 스포츠 경쟁 상황에 대한 불안과 스트레스로 인해 징크스에 의존하게 되고 이로 인해 또 다른 불안감을 느끼게 될 것이다. 경쟁 상황에 대하여 느끼는 불안이나 스트레스는 지극히 자연스러운 현상이라고 할 수 있지만 경기와 직접적인 관련성이 없는 징크스로 인해 불안이 더욱 고조 된다면, 선수들은 또 다른 징크스와 같이 의존해야 할 어떤 대상을 찾게 되고 반복적인 불안의 연속이 계속 될 수 있다. 이러한 징크스의 노예가 되어 모든 것을 징크스에 의존하며 골레에서 벗어나지 못한다면 자신의 무지함을 그대로 나타내는 것에 불과하다(이정학, 2002). 때문에 징크스를 긍정적으로 받아들이고 효과적으로 사용하기 보다는 애초에 징크스를 갖지 않도록 해야 한다. 다양한 종목의 선수들을 대상으로 징크스 요인들을 확인한 연구(김한별, 2010; 박정호, 2014; 유오근, 1991; 유재충, 1983; 전말숙, 2007)들에서는 선수 본인이 통제 할 수 없는 현상을 징크스로 인식하는 선수들의 사례를 볼 수 있다. 그 예로 날씨, 경기 시간, 주요 타자, 생리 현상 등 다양한 징크스는 본인 의지와는 상관없이 나타나는 현상들이기 때문에 이러한 것들이 매번 경기 때마다 유리한 징크스로 적용될 수 없다. 따라서 징크스를 긍정적으로 받아들이기 보단 심리 상담이나 심리 프로그램을 활용하여 경쟁 불안과 운동스트레스를 감소시키고 징크스의존도를 낮추어 징크스를 점차적으로 없애는 노력이 필요로 할 것이다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 징크스와 루틴의 특징을 비교하여 두 개념의 차이점을 알아보고 연구 대상자의 징크스 사례를 조사하여 고등학교 태권도 선수들이 어떤 징크스를 가지고 있는지 알아보았다. 또한 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 어떠한 영향을 미치는지 알아봄으로써 징크스를 가지고 있는 선수들의 심리적 특성을 파악하였다. 연구 대상자들은 서울, 경기, 경남, 인천 지역의 고등학교 태권도 선수 349명을 대상으로 징크스의존도, 경쟁특성불안, 운동스트레스를 측정하였다. 측정도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석 그리고 신뢰도분석을 실시하였다. 최종적으로 사용된 측정도구는 징크스의존도 단일요인 5문항, 경쟁특성불안 단일요인 10문항, 운동스트레스 총 4요인 18문항이다. 설문 과정을 통해 얻은 349명의 자료를 바탕으로 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 자료분석 목적에 따라 빈도분석, 독립표본 t-검증, 일원분산분석, 중다회귀분석을 실시하였다. 이상의 연구방법과 자료분석 결과를 토대로 하여 본 연구에서 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 징크스와 루틴의 개념적 특징을 비교해보면 ‘자신만의 습관화된 동작 및 절차’라는 부분에서 공통점을 발견 할 수 있었고 ‘사고나 행동의 목표’, ‘경기·운동수행의 관련성’ ‘훈련과정의 체계성’ 과 관련해서 차이점이 있다는 것을 알 수 있다.

둘째, 징크스와 루틴에 따른 인지된 경기 결과의 차이를 살펴본 결과 징크스를 가지고 있는 선수와 루틴을 가지고 있는 선수는 본인이 인지한 경기 결과에 차이를 보이는 것으로 나타났다.

셋째, 연구 대상자들의 징크스 요인을 조사한 결과 고등학교 태권도 선수들은 내적요인 보다는 외적요인에 의한 징크스를 더 많이 가지고 있었으며, 경기용품 관련 징크스를 가장 많이 가지고 있었다. 가장 높은 빈도를 보인 경기용품 징크스는 호구와 관련된 징크스로 나타났다.

넷째, 고등학교 태권도 선수들의 배경변인(성별, 선수경력, 입상유무)에 따른 징크스의존도를 살펴본 결과 성별과 입상유무와 관련해서는 징크스의존도의 차이가 없었고 선수경력과 관련해서 전반적으로 선수 경력이 높아질수록 징크스의존도가 높게 나타났다.

다섯째, 경쟁특성불안과 운동스트레스가 징크스의존도에 미치는 영향을 살펴본 결과 경쟁특성불안은 징크스의존도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동스트레스의 하위 요인 중 경기내용 불만에 의한 스트레스가 징크스의존도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구를 계획하고 수행하는 과정에서 나타난 몇 가지 문제점을 살펴보고 후속 연구에 반영할 수 있는 연구과제에 대하여 제시하면 다음과 같다.

첫째, 연구를 진행하기에 앞서 관련 선행 연구에 대한 충분한 고찰이 있어야 하지만 국내, 국외 징크스와 관련된 연구들이 미미하고 오래전에 연구된 논문들이 많았기 때문에 선행 연구 고찰에 대한 한계가 있었다. 따라서 이후의 연구에서는 보다 명확한 징크스 연구를 위해 선행 연구뿐만 아니라 다양한 서적과 관련 사례들을 살펴볼 필요가 있을 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구의 대상자는 총 349명으로 구성되었는데 고등학교 태권도 선수들의 징크스 요인을 조사하기에는 연구 대상자의 수가 적었다. 또한 태권도 선수들만을 대상으로 하였기 때문에 본 연구에서 추출된 징크스가 모든 운동선수들에게 해당된다고 말하기엔 부족하다. 따라서 이후의 연구에서는 보다 다양한 징크스 요인을 파악하기 위해 다양한 종목의 많은 연구 대상자들을 설정하여 살펴볼 필요가 있을 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구에서 대상자들의 징크스의존도를 측정하기 위해 10점 Likert 척도 형식의 질문 4문항과 1문항의 개방형 질문지를 제작하여 총 5문항으로 구성하였다. 하지만 보다 명확한 징크스의존도를 측정하기 위해서는 선수들과의 심층면담과 다양한 개방형 질문을 통하여 선수들이 얼마나 징크스에 의존하는지를 파악하는 것이 중요할 것이다. 따라서 이후의 연구에서는 심층면담, 개방형 질문 등 다양한 측정 방법을 동원하여 연구해야 할 필요가 있을 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구에서는 선수들과 선행 연구에서 어떠한 이유 때문에 징크스와 루틴을 혼동하고 있는지 알아보기 위해 두 개념과 관련된 연구들의 문헌조사를 통하여 특징들을 추출한 후 단순히 비교를 하였다. 때문에 개념적인 특징들의 공통점과 차이점만을 밝혀 낼 수 있었고 실제 선수들이 두 개념을 어떻게 인식하고 있는지는 알 수 없었다. 따라서 두 개념을 혼동하는 보다 정확한 원인을 파악하기 위해서는 선수들과의 면담과 설문을 통하여 혼동하는 원인을 밝힐 필요가 있다고 사료된다.

넷째, 본 연구에서는 징크스를 가지고 있는 선수와 루틴을 가지고 있는 선수들의 인지된 경기 결과의 차이를 알아보았다. 그 과정에서 연구 대상자들의 인지된 경기 결과를 파악하기 위하여 징크스의존도 질문지 2-4문항을 이용하였다. 하지만 단순히 한 문항의 질문을 통하여 선수들의 인지된 경기 결과를 측정하는 것은 다소 무리가 있을 수 있다. 따라서 명확한 경기 결과를 파악하기 위해 기록종목 스포츠 선수들을 대상으로 연구한다면 보다 정확한 경기 결과에 대한 자료를 추출할 수 있을 것이다.

다섯째, 본 연구에서는 징크스에 의존하는 선수들의 심리적 특성을 파악하기 위하여 경쟁특성불안과 운동스트레스를 독립변인으로 징크스의존도를 종속변인으로 설정하였다. 하지만 징크스에 의존하는 선수들의 심리적 특성이 본 연구에서 설정한 두 개의 독립변인 말고도 존재할 수 있다. 때문에 다양한 부정적 심리요인 중 경쟁특성불안과 운동스트레스 두 요인 만이 선수들이 징크스에 의존하는 원인이라고 확인하기에는 어렵다고 할 수 있다. 따라서 이후의 연구에서는 징크스의존도에 영향을 미치는 다른 요인들을 고려해야할 필요성이 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

- 강수현(2006). 기독교인의 의존성 성격장애 연구: 의존성 성격장애로서의 증독에 대한 목회적 돌봄과 회복. 한세대학교 영산신학대학원 석사학위논문.
- 강주희(2007). 인지·정서·행동치료를 활용한 불안감소 훈련 프로그램이 배구선수들의 경쟁불안에 미치는 효과. 한국스포츠심리학회지, 18(1), 113-146.
- 강진규(2010). 중·고등학교 태권도 선수들의 스트레스 요인과 비행행동 분석. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 곽벽유(2000). 고등학교 축구선수들의 시합전 경쟁 불안 수준. 경북대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 권석만(2013). 현대 이상심리학. 서울: 학지사.
- 김경수(2001). 씨름 선수들의 경쟁불안에 관한 연구: 고등학교, 대학교, 프로 씨름 선수를 중심으로. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김관현(1999). 유도선수의 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김기웅, 김용근, 김병현, 이병기, 한명우(1986). 대표선수들의 경기불안원인분석에 관한 연구. 스포츠과학연구소, 395-440.
- 김동건(1997). 생리적 각성수준과 경기력 및 신체적 불안의 관계. 체육과학연구지. 15(1), 72-88.
- 김동선(2002). 중학교 경영선수들의 경쟁불안과 경기력과의 관계. 선문대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김병준(2002). 알고보면 쉬운 멘탈 트레이닝<테니스>. 서울: 무지개사.
- 김병현, 김진호, 황중민(2000). 사격 시합 수행전 루틴의 효과. 한국체육학회지, 39(1), 265-274.
- 김병현(2007). 양궁선수들의 시합 전, 시합 중 프리슈팅 루틴 프로그램 개발. 한국스포츠심리학회지, 18(3), 119-143.
- 김성은(2010). 의존적 성격 치료를 위한 기독교 인지 상담에 대한 연구. 아세아연합신학대학교 석사학위논문.
- 김순영, 전병관(2011). 한국여자프로골프선수의 심리기술 훈련에 따른 루틴이 심

- 리기술에 미치는 영향. **한국체육과학회**, 20(2), 281-291.
- 김순화(2001). **사격선수의 경쟁상태불안 비교**. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김승명(2007). **운동선수의 종교 참여정도와 징크스가 경기력에 미치는 영향**. 조선대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김승철(2005). **스포츠심리학 핸드북, 스포츠 경쟁불안과 각성의 조절**. 서울: 무지개사
- 김영우(2012). **중학교 남자 테니스 선수들의 서브루틴 훈련의 효과**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김원배, 김정수, 이춘만(1999). **한 중 체육고교 투기종목 선수들의 스트레스 요인과 대처방식**. **한국스포츠심리학회지**, 10(1), 137-157.
- 김정훈(2010). **고교 태권도선수의 운동스트레스에 따른 생활만족도 및 운동지속의사의 관계**. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김종규(2001). **우수 중, 장거리 육상 선수 최상 수행의 심리적 특성**. 서울대학교 체육교육과 대학원 석사학위 논문.
- 김지목(2010). **중·고등학교 축구선수의 심판판정에 대한 인식도와 운동스트레스 및 인지된 경기력의 관계**. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김진우(2007). **복싱선수의 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향**. 용인대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김철민, 김용한(2010). **태권도선수의 경기력 심리결정 요인의 중요도 산출**. **대한무도학회지**, 12(3), 143-157.
- 김한별(2010). **골프선수의 징크스 유형 탐색과 징크스 극복을 위한 심리상담 사례연구**. **한국스포츠학회지**, 8(2), 23-35.
- 남보라(2006). **중·고·대학 태권도 선수들의 스트레스 원인과 해소에 관한 연구**. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 남정렬(2008). **태권도 선수들의 경쟁 특성불안과 상태불안이 경기력에 미치는 영향**. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- 남정훈, 김성문, 윤상문(2009). **씨름선수의 경기력 결정 심리요인 구조분석**. **한국사회체육학회**, 38(2), 1105-1118.
- 네이버 국어사전(2014). <http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=36339300>

- 노재귀(1992). **운동선수의 징크스 원인과 발생에 대한 연구**. 건국대학교 대학원 석사학위 논문.
- 노재귀(1992). **운동선수의 징크스 원인과 발생에 대한 연구**. 건국대학교 대학원 석사학위 논문.
- 두관철(1997). **유도선수의 경쟁불안과 경기력의 관계**. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 두산백과사전(2014). <http://www.doopedia.co.kr/search/encyber/totalSearch.jsp?WT.ac=search>.
- 류인구(1985). **운동선수의 징크스에 대한 조사연구**. 창원대학교 대학원.
- 민병배, 남기숙(2008). **의존성 성격장애와 회피성 성격장애**. 서울: 학지사
- 민창기, 이창섭(1982). **운동선수의 징크스에 대한 연구**. 충남대학교 이과대학 체육교육과.
- 민창기, 김동균(2010). 태권도 선수의 단기간 체중감량이 스트레스호르몬과 피로 물질에 미치는 영향. **대한무도학회**, 12(1), 199-212.
- 박경민(2012). **중학생 남자 테니스선수들의 자기관리가 경쟁불안에 미치는 영향**. 명지대학교 석사학위 논문.
- 박계순(2005). 체중감량이 태권도 선수의 스트레스 호르몬 농도에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 16(3), 373-379.
- 박정근(2010). 프로야구 2군 선수들의 경기력에 영향을 미치는 방해요인과 대처방안에 관한 스포츠심리상담 효율성 조사. **코칭능력개발지**, 12(1), 111-123
- 박정근, 문익수, 최만식(1995). 국가대표 선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구. 95 추계 학술발표회. **한국스포츠심리학회**, 115-158.
- 박정호(2014). **배드민턴 선수들을 대상으로 한 징크스 척도개발**. 안동대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박재민(2013). **중·고등학교 펜싱선수들의 정서경험과 정서표현성이 경쟁상태불안에 미치는 영향**. 대구대학교 석사학위 논문.
- 박진호(2003). **레슬링 선수의 경쟁특성불안에 관한 분석**. 부산외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박찬홍(1994). 투기 종목선수들의 시합 전 경기 상태불안에 관한 조사연구. **공주대학교 스포츠 과학연구소**, 제 8호.

- 박창범, 송은주, 임수원(2003). 2002 한국, 일본 월드컵 경기에서 나타난 징크스 분석. **한국레저스포츠학회지**, 7, 51-64.
- 박창범, 박대권(2005). 운동선수들이 인지하는 징크스의 유형과 형성요인. **한국스포츠리서치**, 16(6), 705-714.
- 박해용, 홍준희(2002). 축구 승부차기에서 선수들의 심리적 전략 분석. **한국스포츠심리학회지**, 13(1), 67-81.
- 백승목, 정구인, 장덕선(2013). 초등학교 여자농구선수를 위한 자유투 루틴 개발 및 적용효과. **한국스포츠학회지**, 11(1), 153-167.
- 서선자(2002). **운동선수의 징크스와 미신에 관한 질적연구**. 경북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 설정덕, 허정훈(2010). 국가대표 골퍼들은 무엇이 다른가? : 우수 골프선수와 일반 골프선수들의 심리적 특성 비교. **코칭능력개발지**, 12(4), 59-68.
- 소영호(2012). **고등학교 운동선수의 운동스트레스와 자기관리가 탈진에 미치는 영향**. 한국사회체육학회지, 49(1), 545-558.
- 송정미, 우민정, 신정택, 김우종(2012). 수행루틴이 초등학생 다이빙 선수의 심리 기술 및 수행에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 50(2), 901-912.
- 송주환(2007). **여자 레슬링 선수의 경쟁불안특성에 관한 연구**. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신동성, 구해모, 김병현, 류정무, 이강현, 이병기, 이종영, 이한규(1988). **최적운동 수행을 위한 심리적 컨디셔닝**. 대한체육회 훈련원 스포츠과학연구소.
- 신명진, 이용현(2009). 남고 테니스 선수의 심리기술훈련 효과검증. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 73-88.
- 신승철(2004). **경기 전 카누 선수들의 경쟁 불안에 관한 연구**. 목포대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 심자인(2014). **대학골프선수들의 성취목표성향이 경쟁특성불안과 운동몰입에 미치는 영향**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 심현창(2004). **경쟁불안이 스쿼시 선수의 경기력에 미치는 영향**. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 심현우(2006). **고등학교 유도 선수의 성취목표성향과 자신감이 경쟁불안에 미치는 영향**. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 안경현(2012). **대학운동선수의 자기효능감이 운동스트레스 및 중도탈락의도에 미치는 영향**. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 여창호(2002). **중·고등학교 배구 선수들의 스트레스요인에 관한 연구**. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문
- 오영숙(2006). **양국 국가대표 선수들의 심리적 방해요인에 대한 대처방안 연구**. 상지대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 오윤경(2004). **고등학교 탁구선수의 운동스트레스 척도 개발**. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 유오근(1991). **運動選手의 징크스에 對한 調査研究 : 高等學校 選手를 中心으로**. 紀全女子專門大學論文集.
- 유재충(1983). 국가대표 구기운동선수의 징크스에 대한 조사연구. **한국체육학회지**, 22(2).
- 윤영길(2005). 2년차 징크스의 실체. **한국스포츠심리학회**, 16(2), 103-113.
- 윤익선(1999). **유도집단 특성에 따른 지도자의 지도 행동 유형 분석**. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 이근철, 동지한, 이강현(2009). 체육고등학교 학생들의 운동스트레스 분석. **코칭능력개발지**, 11(4), 129-138.
- 이근후(1997). 「DSM-IV」 Diagnostic Statistical Manual Of Mental Disorders. 서울: 하나의학사.
- 이계윤(1997). **운동선수들의 심리, 사회적변인과 운동 상해간의 인과분석**. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 이명선, 박세윤(2011). 육상 투척선수의 심리기술훈련 적용 효과. **한국스포츠심리학회지**, 22(2), 77-92.
- 이보리(2008). **여자 프로골프선수의 심리적 방해 요인과 대처방안에 관한 연구**. 경원대학교 사회체육 대학원 석사학위 논문.
- 이병기(1998). 이전수행 , 목표설정 , 경쟁불안과 자기효능감 및 수행과의 관계. **한국스포츠심리학회**, 9(1). 51-68.
- 이승민(2014). **불링선수를 위한 수행루틴 프로그램 개발과 효과탐색**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정학(2002). 스포츠에서의 징크스에 대한 철학적 탐구. **한국사회체육학회지**, 18,

147-156.

- 이종석(2003). **경쟁불안이 스피드 스케이팅 선수들의 경기력에 미치는 영향**. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 이종호, 최대우, 이창섭(1989). **運動選手의 징크스 發生 및 所持原因分析**. 충남대학교 자연과학대학 체육교육과.
- 이창경(2012). **프로골프선수의 심리기술 훈련 효과에 대한 단일 사례 연구**. 부산외국어대학교 사회체육학과 석사학위논문.
- 이창섭, 남상우(2007). **스포츠에서의 징크스 담론분석**. **한국스포츠사회학회지**, **20**(1), 45-65.
- 이춘만(1998). **한중 체육고교 투기종목 선수들의 스트레스 요인과 대처방식**. **한국스포츠심리학회 춘계학술발표회**, 65-86.
- 이충섭(2011). **청소년 복싱선수들의 스트레스 척도 개발**. **한국스포츠심리학회지**, **22**(3), 171-183.
- 이한우(2004). **프로와 아마추어 씨름선수들의 경쟁상태 및 특성불안에 관한 연구**. **한국스포츠리서치**, **15**(1), 615-627.
- 임호진(2011). **프로골프 선수의 특성에 따른 경쟁불안과 심리적 기술**. 영남대학교 스포츠과학대학원 석사학위논문.
- 장덕선, 김병준, 구해모, 신동성(2004). **단일 사례 사격선수의 집중루틴 훈련의 효과**. **한국스포츠심리학회지**, **15**(1), 79-96.
- 전말숙(2007). **운동선수의 징크스와 미신에 관한 질적연구**. 인하대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정구인(1995). **기계체조 선수들의 기능수준과 대상별 정신력과 경쟁불안**. 세종대학교 대학원 박사학위 논문.
- 정영한(2006). **태권도 선수들의 스포츠상해와 경쟁불안에 관한 연구**. 청주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정승태, 박동철(2008). **대학 검도선수들의 경쟁불안에 관한 연구**. **대한검도학회지**, **24**(1), 6-19.
- 정재봉(1989). **心理的 練習이 不安減少와 運動遂行에 미치는 影響**. 東國大學校 教育大學院: 體育教育專攻. 석사학위 논문.
- 정청희(1999). **스포츠 심리학의 이해**. 금광출판사.

- 정청희, 김병준(1997). 경쟁불안의 다차원적 특성. **서울대학교 체육연구소**, 18(2), 59-74.
- 정청희(2006). 타이거우즈, 소렌스탐을 꿈꾸는 완벽한 골퍼를 위한 골프 심리기술 훈련. 서울: 무지개사.
- 조대용, 설영환, 김종민(2008). 남자대학 투기종목선수의 경쟁불안 차이분석. **한국체육과학회지**, 17(4), 611-620.
- 조성봉(1994). 태권도선수의 심리적 특성에 관한 연구. **한국체육학회지**, 33(3), 54-61.
- 조은정, 박범영(2013). 국가대표 리듬체조 선수의 심리적 방해요인 탐색. **한국사회체육학회지**, 54(1), 715-733.
- 조현일(1998). 경쟁불안이 양궁선수들의 기록에 미치는 영향. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 조혜수(2012). 기술수행루틴이 청각장애 스케이팅선수의 스타트 지상훈련 수행에 미치는 효과. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최상범(2005). 골프선수들의 유전자 특성에 따른 기능수준 및 경쟁불안의 관계. 수원대학교 대학원 박사학위논문.
- 최은경, 윤영길(2013). 스케이팅선수 경기력 방해요인의 시계열적 경향성. **체육과학연구**, 24(2), 234-243.
- 최영옥, 이병기, 구봉진(2002). 스포츠 행동의 심리학적 이해. 서울: 도서출판 대한미디어.
- 탁진국(2011). 심리검사: 개발과 평가방법의 이해. 서울: 학지사.
- 한명우, 김용승(1994). 엘리트 선수들의 스트레스 요인에 대한 연구. **체육과학연구과제종합보고서**, 6(1), 1-14.
- 한대호, 한상철, 남윤신(2013). 씨름 선수의 체중 감량이 스트레스호르몬, 면역글로블린 및 훈련스트레스에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 27(3), 109-121.
- 한상호(2005). 프로농구 선수들의 심리적 경기방해요인이 시합에 미치는 영향. **한국학교 체육학회지**, 15(1), 11-21.
- 한정선(2002). 운동선수들의 경기력 수준에 따른 스트레스와 불안에 관한 연구. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 황관재(2008). 서브 루틴이 중학교 남자배구선수들의 서브 수행력향상에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Berry, S. M. (2012). <http://amstat.tandfonline.com/loi/uclh20>.
- Boutcher, S. H., & Crews, D. J. (1987). The effect of a preshot attentional routine on a well-learned skill. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 30-39.
- Boutcher, S. H. (1992). Attention and athletic performance: An integrated approach. In T.S. Hom(Ed), *Advances in sport psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cratty B. J. (1983). *Psychology in contemporary sport*(2nd). Engle wood Cliffs, N . J: Prentice Hall.
- Crews, D. J., & Boutcher, S. H. (1986). Effects of structured pre-shot routine behaviors on beginning golf performance. *Perceptual and Motor Skills*, 62, 291-294.
- Cohn, P. J., Rotella, R. J., & Lioyd, J. W. (1990). Effects of a Cognitive-Behavioral Intervention on the Preshot Routine and performance in Golf. *The Sport Psychologist*, 4, 33-47.
- Folkman, E., & Henry, W. E. (1980). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Foster, J. & porter, K. (1986). *The Mental Athlete*. Inner training peak performance. Janeart, Ltd.
- Hall, T. D., & Mansfield, R. (1971). Organizational and individual response to external stress. *Applied Sport Sciences*, 1, 50-65.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). *Stress and work: A managerial perspective*. Scott: Foresman.
- Jeffrey M. (2000). Effect of Delay of Reinforcement on Superstitious Inferences. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 1047-1058.
- Kirschenbaum, D. S. & Ordman, A. M, Tomarken, A. J., & Holtzbauer, R. (1982). Effects of differential self-monitoring and level of mastery on sports performance : Brain power bowling. *Cognitive Therapy and*

- Research*, 6, 335-342.
- Kirschenbaum, D. (1997). *Mind matters: 7 steps to smarter sport performance*. Carmel, IN: Cooper Publishing.
- Klein, S. B. (1996). *LEARNING: Principles and Application*(3rd Eds.). New York: McGraw-Hill.
- Kroll, W. (1982). *Competitive athletic stress factors in athletes and coaches*. University of Massachusetts.
- Lander, D. M. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research Quarterly for Exercise and sport*, 51, 77-90.
- Lobmeyer, D. L., & Wasserman, E. A. (1986). Preliminaries to free throw shooting: Superstitious behavior? *Journal of Sport Behavior*, 9, 70-78.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete : An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Martens, R. (1975). *Social psychology and physical activity*. New York: Harper & Row.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher.
- Martens, R., Burton, C., Rivkin, F., & Simon, J. (1980). *Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAI)*. In C.H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell, & G.C. Roberts(Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979*. Champaign, IL: Human Kinestics.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher.
- Martens, R., Burton, D. Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). The Development of State Anxiety Inventory-2(CSAI-2). In R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Moore, W. E. (1986). Covert-overt service routines: The effect of a service routine training program on elite tennis players.
- Moran, A. P. (1996). The psychology of concentration in sport performers: A

- cognitive analysis. Hove, England: Psychology Press.
- Morgan, S. E., Stephenson, M. T., Harrison, T. R., Afifi, W. A., & Long, S. D. (2008). Facts versus 'Feelings': How rational is the decision to become an organ donor? *Journal of Health Psychology, 13*(5), 644-658.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Leisure press. Leisure Press, NY.
- Rudski, J. M., Edwards, A. (2010). Malinowski Goes to College: Factors Influencing Students' Use of Ritual and Superstition. *The Journal of General Psycholohg, 134*(4), 389-403.
- Scanlan, T. K. & Passer, M. W. (1981). Sources of competitive stress in young female athletes, *Journal of sport Psychology, 1*, 151-159.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skater III: Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13*, 254-265.
- Schmidt, R. A. (1988). *Motor control and learning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Singer, R. N. (2002). Preperformance state, routine, and automaticity. *Journal of Sports & Exercise Psychology, 24*, 359-375.
- Skinner, B. F. (1984). Superstition in the pigeon. *Journal of experimental Psychology, 38*, 168-172.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.
- Sonstroem, R. J. (1984). An Overview of anxiety in Sport: In J. W. Silve III & R. S. Weinberg(Eds), *Psychological foundations of sport*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety*. In C.D. Spielberger(ED.), *Anxiety and behavior*, New York : Academic Press.
- Vealey, R. S. (1986). Future directions in psychological skills training. *The sport psychologist, 2*, 318-336.
- Winnubst, J. A. M. (1984). *Stress in organization*. Chichester: John Wiley &

Sons.

- Wrisberg, C. A., & Anshel, M. H. (1993). A field test of the activity-set hypothesis for warm-up decrement in an open skill. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 64*, 39-45.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). Foundation of sport and exercise psychological skills training, *The Sports Psychologist, 2*, 318-336.

부록 1. 주요 변수들 간의 상관관계

구분	1	2	3	4	5	6
1. 부정적인 대인관계	1					
2. 경기내용 불만	.411***	1				
3. 과도한 운동	.423***	.396***	1			
4. 체중조절	.423***	.545***	.454***	1		
5. 경쟁특성불안	.460***	.606***	.585***	.533***	1	
6. 징크스 의존도	.377***	.582***	.372***	.423***	.543***	1

p<.001***

부록 2.

안녕하십니까?

본 설문은 운동선수들의 경쟁상황에서 징크스 의존 정도가 불안에 얼마나 영향을 미치는지에 관해 연구하는 과정에 있어 기초자료로 활용될 자료를 수집하는 과정입니다.

응답자 여러분의 답변은 개인정보 보호법에 의거하여 개별적으로 분석되거나 유출되지 않을 것입니다. 또한 답변은 무기명으로 작성되어 수집된 자료는 통합된 결과만이 분석에 사용되므로 개인정보 유출의 위험이 없습니다.

더불어 본 설문에 대한 응답과 관련해 옳고 그름이 없으며, 응답자 여러분이 느끼는 생각을 정확하게 표시해주는 것이 가장 좋은 자료가 될 수 있으니 모든 문항에 대해 솔직한 답변 부탁드립니다.

귀중한 시간 할애해주셔서 감사드립니다.

서울대학교 체육교육과 대학원 스포츠심리학전공 김용세

☞ 다음은 일반적인 사항에 관한 질문입니다. 자신이 해당되는 보기에 “√” 표시를 해주세요.

1. 성별 : ① 남자 ② 여자

2. 선수경력 : ① 3년 이하, ② 4~6년, ③ 7~9년, ④ 10년 이상

3. 입상경험 : 최근 1년간(2013년 9월 ~ 2014년 9월) 전국대회 이상 입상경험이
있습니까?
①유 _____ ②무 _____

1. 다음은 징크스와 관련된 문항들입니다.

1-1. 징크스가 있습니까? ①있다 () ②없다 () / 없으면 다음 페이지로 이동해 주세요.

1-2. 징크스가 있다면, 몇 개의 징크스가 있습니까? ()개

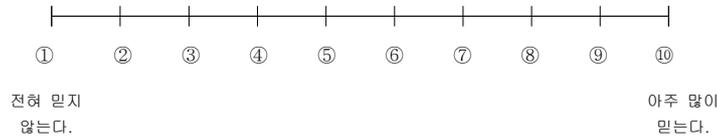
1-3. 본인이 가지고 있는 징크스를 아래 빈칸에 가능한 자세히 모두 적으시고, 가장 믿는 징크스의 해당번호에 “✓” 표시를 해주세요.

예) 난 시합 전 특정 음식을 먹으면, 운이 안 좋거나, 경기에서 진다.
 난 오른쪽 신발을 먼저 신지 않으면, 시합 전, 시합 중 불안하다.

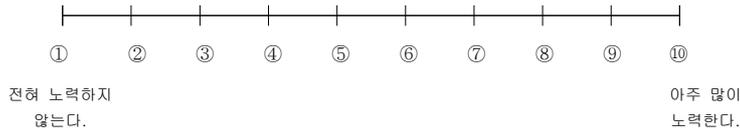
① _____ ② _____
 ③ _____ ④ _____

2. 본인이 가지고 있는 징크스를 생각하며 실제 느끼는 정도를 해당번호에 “✓” 표시를 해주세요.

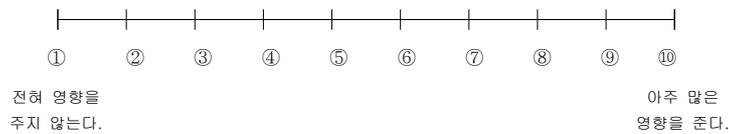
2-1) 평소에 본인의 징크스를 얼마나 믿습니까?



2-2) 평소에 본인의 징크스를 지키기 위해 얼마나 노력을 합니까?

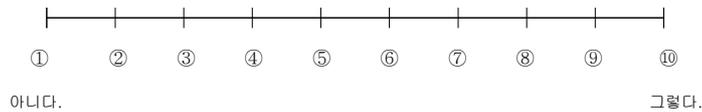


2-3) 징크스가 경기 수행에 얼마나 영향을 준다고 생각하십니까?



2-4) 징크스를 지킨 날과 지키지 않은 날의 경기 결과에 차이가 있습니까?

(징크스를 지킨 날 경기 결과가 좋았다, 지키지 않은 날 경기 결과가 나빴다.)



경쟁특성불안 검사지(SCAT: Sport Competition Anxiety)

☞ 자신이 해당되는 빈칸에 “✓” 표시를 해주세요.

	문 항	거의 그렇 지 않다	가끔 그렇 다	자주 그렇 다
1	나는 다른 사람과 경쟁하는 것이 즐겁다.			
2	시합에 들어가려고 하면 나는 마음이 편하지 않다.			
3	시합에 들어가려고 할 때 나는 '잘 못하면 어쩌나'하는 걱정이 된다.			
4	나는 시합에 들어가면 잘하는 선수라고 생각한다.			
5	시합에 들어가려고 할 때 나는 '실수를 하면 어쩌나'하는 걱정이 된다.			
6	시합에 들어가려 할 때 나는 마음이 평온해 진다.			
7	시합을 할 때 목표를 세우는 것은 나에게 중요하다.			
8	시합에 들어가려고 하면 나는 속이 메스꺼워진다.			
9	시합에 들어가려고 하면 나의 심장이 보통 때보다 빨리 뛰는 것처럼 느낀다.			
10	나는 육체적으로 매우 힘든 운동 경기를 좋아한다.			
11	시합에 들어가려고 할 때 나는 마음이 꼭 놓인다.			
12	시합에 들어가려고 하면 나는 신경이 날카로워진다.			
13	나는 개인전보다는 단체전이 훨씬 더 신난다.			
14	나는 시합이 빨리 시작되었으면 좋겠다고 안달을 한다.			
15	시합에 들어가려고 할 때 나는 항상 긴장을 한다.			

운동스트레스 검사지

☞ 자신이 해당되는 빈칸에 “✓” 표시를 해주세요.

	문 항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	아주 그렇 다
1	선배들이 욱하고 때리면서 괴롭힐 때 스트레스를 받는다.					
2	잔소리한다고 후배들이 대들 때 스트레스를 받는다.					
3	합숙생활 때 선배들 눈치를 볼 때 스트레스를 받는다.					
4	감독님에게 욱하거나 맞을 때 스트레스를 받는다.					
5	선생님이 욱하거나 때려서 스트레스를 받는다.					
6	코치님에게 욱하거나 맞을 때 스트레스를 받는다.					
7	잘하고도 지적받을 때 스트레스를 받는다.					
8	상대방과의 실력 차이를 느낄 때 스트레스를 받는다.					
9	기술의 한계를 느낄 때 스트레스를 받는다.					
10	경기에서 패했을 때 스트레스를 받는다.					
11	경기가 잘 안 풀릴 때 스트레스를 받는다.					
12	메달을 따야 한다는 압박감으로 스트레스를 받는다.					
13	패배에 대한 두려움 때문에 스트레스를 받는다.					
14	체력훈련을 할 때 스트레스를 받는다.					
15	야간운동 할 때 스트레스를 받는다.					
16	새벽운동을 할 때 스트레스를 받는다.					
17	스파링을 할 때 스트레스를 받는다.					
18	과도한 운동량 때문에 스트레스를 받는다.					
19	먹고 싶은 음식을 못 먹을 때 스트레스를 받는다.					
20	체중감량 할 때 스트레스를 받는다.					
21	체중관리가 잘 안될 때 스트레스를 받는다.					
22	운동을 열심히 했는데도 땀이 나지 않아서 스트레스를 받는다.					
23	갈증을 느껴도 물을 먹을 수 없어서 스트레스를 받는다.					

Abstract

The Meaning of Jinx in Taekwondo athletes and the influence of Competitive trait anxiety, Exercise stress on Jinx dependence

Yongse Kim
Department of Physical Education
Graduate School
Seoul National University

The purpose of study is compares and analyzes a difference between the jinx and the routine, grasps Taekwondo athlete's confusion example in the jinx pattern and the routine on the basis of it and compares with the game result that player recognize. And it attempts to review on 'how do competitive trait anxiety and exercise stress affect in the jinx dependence' and grasps player's psychological traits that has a jinx. This study was conducted based on data of 349 highschool Taekwondo athletes. To measure the jinx dependence, 1 open-ended question and 4 Likert scale style questions(10 points), total 5 questions are made by experts's meeting. For the competitive trait anxiety scale, SCAT(Sport Competition Anxiety Test) that Martesns(1990) et al. developed, was used, and it consists of 15 questions of single factor. For exercise stress scale, youth boxers's stress scale that Lee Chung Sub(2011) developed, was used, and it consists of 4 factors(negative personal relation 3 questions, game contents dissatisfaction 5 questions, excessive exercise 5 questions and weight control 5 questions), 18 questions lastly after

verification of reliability and validity. In the result analyzing trait of the jinx and the routine in this study, a difference related with the goal thinking and behavior, systemicity, physical performance was appeared, and a common ground was appeared in movement and procedure that has habituation. In the result that game result that player recognize difference by the jinx and the routine is verified, the jinx(M=3.89) was lower than the routine(M=7.35). And t value was -10.852 , statistically significant difference was appeared($p<.001$). The next, to review player's psychological traits that has a jinx, multiple regression analysis for finding on 'how do competitive trait anxiety and exercise stress affect on the jinx dependence' was conducted. In the result, the fact that competitive trait anxiety affects positive impact on the jinx dependence, was appeared($\beta=.241$, $p<.001$), the fact that game contents dissatisfaction of sub factor of exercise stress affects positive impact on the jinx dependence, was appeared($\beta=.365$, $p<.001$). In review of facts, the fact that athletes who feels anxiety naturally in competition and stress by game contents dissatisfaction depend on jinx in competitive situation, is identified.

Keywords: jinx, jinx dependence, Competitive Trait Anxiety, Exercise stress

Student number: 2013-21455