

이학석사 학위논문

요트선수의 경쟁상태불안이  
경기력에 미치는 영향

The Effect of Sailors' Competitive State Anxiety  
on the Performance

지도교수 강 신 범

2006년 6월

한국해양대학교 대학원

해양생명환경학과 해양체육전공

박 규 태

本 論 文 을 박규태의 理學碩士 學位論文으로 認准함.

위원장      하 해 동      (인)

위 원      강 신 영      (인)

위 원      강 신 범      (인)

2006년    6월    일

한국해양대학교 대학원

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성.....	1
2. 연구의 목적.....	4
<b>II. 이론적 배경</b> .....	5
1. 요트의 개요.....	5
1) 요트의 역사와 발전.....	5
2) 요트의 분류와 경기종목.....	7
3) 요트 경기의 특성.....	8
4) 요트의 경기방법.....	9
2. 경쟁불안.....	10
1) 경쟁불안의 개념.....	10
2) 경쟁상태불안과 경쟁특성불안.....	11
3) 경쟁불안의 원인 및 결과.....	12
3. 운동수행과 경쟁불안의 관계.....	15
1) 욕구 이론.....	15
2) 걱정수준이론.....	17
3) 최적 기능 범위.....	19
4. 경쟁불안의 측정.....	21
<b>III. 연구 방법</b> .....	23
1. 연구대상.....	23
2. 측정도구.....	24

3. 자료처리방법.....	25
<b>IV. 연구결과</b> .....	26
1. 요트선수의 소속별 경쟁상태불안 비교분석.....	26
2. 요트선수의 종목별 경쟁상태불안 비교분석.....	27
3. 요트선수의 경력별 경쟁상태불안 비교분석.....	28
4. 요트선수의 기능수준별 경쟁상태불안 비교분석.....	29
<b>V. 논의</b> .....	31
1. 요트선수의 소속별 경쟁상태불안 비교분석.....	31
2. 요트선수의 종목별 경쟁상태불안 비교분석.....	32
3. 요트선수의 경력별 경쟁상태불안 비교분석.....	33
4. 요트선수의 기능수준별 경쟁상태불안 비교분석.....	34
<b>VI. 결론</b> .....	35
<b>참고문헌</b> .....	36
<b>Abstract</b> .....	41
<b>부록&lt;설문지&gt;</b> .....	43

## 표 목 차

표 1. 경기 중 경쟁상태불안을 야기 시키는 상황적 요인.....	13
표 2. 연구대상의 분류.....	24
표 3. 경쟁상태불안 검사(CSAI-2) 구성 내용.....	24
표 4. 소속별 경쟁상태불안의 검사 결과.....	26
표 5. 종목별 경쟁상태불안의 검사 결과.....	27
표 6. 경력별 경쟁상태불안의 검사 결과.....	28
표 7. 기능수준별 경쟁상태불안의 검사 결과.....	30

## 그림 목 차

그림 1. 작성수준과 운동수준과의 관계의 대한 욕구이론.....	16
그림 2. 작성수준과 운동수준과의 관계에 대한 적정수준이론.....	17
그림 3. 스포츠 종목에 따른 운동수행과 작성수준.....	18
그림 4. 스포츠 기술에 따른 운동수행과 작성수준.....	19

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

현대 스포츠에서 최상의 경기력은 신체적, 생리적, 역학적, 그리고 심리적 제 요인들의 복합적인 상호작용의 결과에 의해 이루어진다고 한다 (Cratty, 1967; Singer, 1972; Alderman, 1974). 신동성(1993)은 운동 경기력에 영향을 미치는 요인으로 개인의 내적요인 즉 신체적, 생리적, 심리적 요인과 외적 요인 즉 물리적, 사회적 요인으로 구분하였다. 특히 심리적 요인의 경기력은 선수가 경기 상황에 직면했을 때 얼마나 적절한 상황 판단을 유도해 내느냐 하는 능력을 결정하는 요인이다. 그러므로 운동기술, 체력, 체격이 잘 갖추어진 엘리트 선수나 프로선수로 갈수록 심리적 요인이 경기력에 매우 중요한 역할을 한다. 따라서 스포츠 수행에 영향을 미치는 심리적 방해요인을 찾아내고 그에 알맞은 심리 대처방안을 강구해 주는 것이 무엇보다도 중요하다고 하겠다.

선수는 스포츠 경기에서 자신의 목표달성을 위하여 개인의 능력과 기능을 최대한 발휘하려고 노력을 하며 또 선수와 지도자는 개인의 능력을 향상시키기 위해서 신체적 기능 그리고 전략과 전술에 대한 많은 시간을 투자한다. 하지만 실제 운동경기에서 상대팀의 선수보다 신체조건과 기능 그리고 전략과 전술 등에서 우수함에도 불구하고 자신의 기량을 충분히 발휘하지 못하고 예상치 못한 결과를 나타내는 경우를 종종 볼 수 있다. 이러한 사실은 선수가 경기에서 승리하기 위해서는 체력 증진을 위한 훈련과 기술 개발도 중요하지만 정신력과 심리적 안정이 경기의 승패를 좌우하는데 높은 비중을 차지하고 있음을 알 수 있다.

Passer(1982)에 의하면 선수가 경기상황에서 느끼는 불안은 실패에 대한 공포, 주위 사람들의 평가에 대한 두려움, 코치나 팀 구성원간의 갈등, 부상에 대한 공포들이 주원인이었다. 이외에도 신체적 불안, 통제력의 상실, 불확실한 기분, 불공정한 판정, 조명이나 기구 등 마음에 들지 않고 낮은 시설과 장소 조건도 불안의 원인이 된다. 이와 같이 경기를 앞둔 선수가 경기의 결과에 대해서 또는 경쟁상대에 대해서 느끼는 불안이나 두려움, 걱정 등의 심리상태를 경쟁불안이라고 하며, 이것은 선수에게 신체적 그리고 심리적인 측면에서 영향을 미침으로써 경기결과에도 많은 영향을 미친다(신명수, 2004). 홍준희(2001)는 운동수행 장면에서 개인의 운동수행능력을 방해하여 경기력 저하를 초래하는 심리 요인 중 하나가 경쟁불안이라고 하였다.

경기력에 영향을 미치는 심리적 요인으로는 성격, 동기, 공격성, 욕구수준, 자아개념, 경쟁불안, 집중력, 주의 형태, 정신력, 응집력, 주시 등 여러 가지가 있으며 이러한 요인들이 바람직하지 못할 때 경기력은 현저하게 떨어진다고(Carron, 1980; Loehr, 1982; Nideffer, 1980; Spielberger, 1971).

불안이나 긴장과 같은 부정적 심리상태나 스트레스 등은 운동수행을 방해하는 주요 요인이며 특히 경기 전 선수가 주관적으로 느끼는 상태불안은 승패에 직접적으로 영향을 미칠 수도 있다. 따라서 경기 중에 이상적인 심리 상태를 유지하기 위해서는 경쟁에 대한 두려움을 없애야 하며 외부에 대한 억제감이나 약점도 사라져야 한다(Cohn, 1991; Loehr, 1982). 성공적인 운동 수행을 위해선 경기 전 선수가 경험할 수 있는 부정적 심리 요소를 통제하거나 제거하려는 노력이 요구된다(조정순, 2003).

김민애(2000)는 경쟁불안에 의한 적절한 각성은 스포츠의 최적 수행에 절대적으로 필요하지만 각성이 너무 낮으면 민첩성, 동기유발 등이 되지 않아 전반적으로 수행 상태가 떨어지며 너무 과도한 각성은 공포심을 유발하고 선수들의 심신의 안락함을 위협하기도 한다고 보고하였다. 이처럼 운동선수의 경쟁불안은 전혀 없는 것이 바람직한 상태가 아니라 과도하지 않게 적절히 유지하면 경기력에 오히려 좋은 영향을 미칠 수도 있음을 시사한다. 따라서 선수들이 자신의 기량을 최고로 발휘하기 위해서는 적절한 불안과 각성 상태를 유지하는 것이 매우 중요한 요소임을 알 수 있다.

Foster & Porter(1986)는 모든 스포츠에서 경기 결과는 신체적 능력의 조화에 의해 결정되는데, 운동경기에서 최소 50%는 심리기술에 의해 좌우되며, 골프, 테니스, 피겨스케이팅 등과 같은 운동종목은 80~90%정도가 심리기술에 의해 결정된다고 제시한 것을 보면, 심리적인 요인들이 경기력을 결정하는 중요한 변수라는 것을 알 수 있다.

육상이 아닌 물 위에서 바람과 파도를 상대로 하는 요트경기 역시 많은 불안 요소들을 가지고 있다. 언제 어떻게 변할지 모를 자연을 상대로 바람과 파도, 조류 등에 맞서서하는 요트경기는 바람의 세기에 대한 불안감 혹은 익숙지 않은 경기장소, 시시각각 변하는 날씨 등이 요트선수의 경기력에 많은 영향을 미친다. 또한 장비를 이용하여 상대방과 경쟁하는 경기이므로 장비 파손에 대한 불안감과 상대선수와의 경쟁이 치열해 질수록 선수는 불안 또는 부담감이 커지게 된다. 때로는 자신과의 싸움을 해야 하기 때문에 이러한 여러 가지 불안에 대해 긍정적인 대처를 할 수 있다면 보다 좋은 경기 결과를 가져 올 수 있다는 것은 대부분의 선수들이 잘 알고 있을 것이다. 하지만 아직까지 요트선수의 심리적 요인에 대

한 선행연구가 거의 없는 실정이므로 우리나라 요트의 발전을 위하여 경쟁상황에 대한 불안요인을 정확히 분석하여 대처방안을 제시할 필요성이 절실히 대두되고 있다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 요트선수에게 존재하는 경쟁상태불안의 본질을 이해하고 경쟁상태불안의 하위요인인 인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상태자신감이 경기력에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하여 요트선수의 경기력 향상에 도움이 될 수 있는 기초 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

이 목적을 달성하기 위하여 연구의 문제는 다음과 같다.

첫째, 요트선수의 경쟁상태불안 수준이 소속(중·고등부/대학부/일반부)에 따른 차이를 구명한다.

둘째, 요트선수의 경쟁상태불안 수준이 경력(1~3년/4~6년/7년 이상)에 따른 차이를 구명한다.

셋째, 요트선수의 경쟁상태불안 수준은 경기종목(1인승/2인승)에 따라 차이를 구명한다.

넷째, 요트선수의 경쟁상태불안 수준은 기능수준(우승경험 유/무)에 따라 차이를 구명한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 요트의 개요

#### 1) 요트의 역사와 발전

요트의 역사는 아주 오래전 배가 만들어지면서부터 라고 추정하지만 그 시기가 정확하지 않아서 일반적으로 풍력과 돛을 이용한 시기부터 시작되었다고 본다. 돛을 이용하여 바람을 추진력으로 수상을 달릴 수 있도록 고안된 요트의 기원은 고대 돛단배에서부터 시작되었다고 하겠다. 이집트에서 발견된 안포라라는 용기는 BC 6,000년경의 유물로서 돛과 노를 같이 사용할 수 있는 배의 그림이 그려져 있다. 그리고 BC 3,400년경의 이집트 벽화에 횡범과 노를 병용한 범선이 그려진 것을 볼 때 이 시기에 나일 강에서 이러한 배로 교역이나 군사의 목적으로 사용되었을 것으로 추정한다. 그 후 문명의 발달과 더불어 무역이나 교통의 수단으로도 이용되었다.

BC 2세기 경에 발달하여 AD 7세기경에 나일강 하류지역부터 지중해 연안까지 활약하기 시작한 아라비아인들은 소형선에 라틴 세일(latin sail)의 삼각형 돛을 최초로 달고 바람을 거슬러 올라가는 오늘날 요트의 중요한 기능을 부여하였다.

요트는 옛날 독일어 Jacht(Jachtschiff의 준말)에서 유래되었으며, 현재는 네덜란드어의 Yaght가 영어로 관용어가 되어 다시 Yacht가 되었다고 한다. Yaght는 추적선이란 뜻으로 14세기경 해적들에 의해 해적선으로 사용되었고, 네덜란드에서는 출몰하는 해적선을 나포하기 위해 이용되었다. 요트의 어원이 네덜란드인 것은 네덜란드가 조선기술, 특히 중범양식

(縱帆樣式)이 뛰어난 당시 세계 유수의 대 해운국이었기 때문이라 할 수 있다.

17세기에는 네덜란드, 포르투갈, 스페인 등의 식민지 경쟁을 대형 범선을 정책적으로 건조하게 되었는데, 항해민족의 전통과 더불어 경제적 번영의 시대에 여러 가지 목적에 의해서 건조 되었고 부유한 상인들의 부의 축적으로 여기게 되었다.

그 후 요트가 상류층에는 선물 또는 뇌물로 기증되기도 하다가 왕족이나 귀족들, 즉 상류계급들에 의해 뿌리내려졌다.

1747년에는 세계 최초로 요트경기규칙이 생겼고, 1775년에는 대규모 요트경기가 시민들이 참가하는 가운데 성대하게 행하여 졌다. 1866년에 3척의 요트가 최초로 대서양 횡단 레이스를 시도했으며, 1876년 알프레드 존슨이라는 대서양 단독 횡단자가 생겼다. 또한 1895년부터 8년간의 걸쳐 조쉬어 스로캅에 의해 단독 세계일주에 성공하였다.

올림픽 경기에서는 1900년 제2회 파리 올림픽에서 처음 채택되었지만 3회 대회부터 15회까지는 요트경기가 실시되지 않았다. 1956년 제16회 멜버른 올림픽 경기에서 다시 정식 종목으로 채택되어 바다에서 실시되는 유일한 올림픽 경기로 현재까지 실시되고 있다. 우리나라에서는 1984년 LA올림픽 대회에 조진섭 선수가 Windglider급에 처음 출전하였다.

아시안 게임은 1970년 제6회 대회부터 정식종목으로 채택되었으며, 우리나라에서는 1982년 제9회 봄베이 아시안 게임에 처음 출전하였다.

우리나라의 요트역사를 보면 1960년대부터 국내인들 중에서 개인적으로 요트를 제작하거나 즐기는 사람이 생겼으며, 1970년에 당시 국회사무처에 근무하던 장영주씨가 한강변 강나루에 호수용 턴 클래스 20척을 합판으로 제작하여, 대한요트클럽의 창단을 시작으로 본격적인 요트 보급이

시작되었다. 그 후 대한조정협회에 요트부를 신설하고 1979년 대한요트 협회가 창립되면서 대한체육회에 가맹단체가 됨과 동시에 국제요트경기 연맹에도 가입하게 되었다. 연간 다수의 국내 대회를 갖고 있으며 현재는 종목별 협회가 구성됨으로서 보다 많은 선수와 동호인들 그리고 요트 학교 등을 통해서 누구든지 쉽게 접할 수 있는 스포츠가 되었다.

## 2) 요트의 분류와 경기종목

오늘날 전 세계에 보급되어 있는 요트의 수는 헤아릴 수가 없고, 그 모양과 크기 또한 다르다. 누구나 요트를 제작할 수 있는 기술만 가졌다면 자신이 직접 만들어 사용 할 수도 있으며 판매가 가능하기 때문이다. 단 국제 대회에 정식종목으로 채택되어 있는 요트라면 정해진 규격 안에서 인정된 회사만이 만들 수 있다.

그리고 국제세일링연맹(International Sailing Federation : ISAF)에 등록되어 있지 않고 국가 자체 내에서 만들어 보급하고 있는 요트들도 아주 많다. 국제세일링연맹에 등록되어 있는 요트 종목은 50여개 정도가 되는데 이중에 올림픽 종목으로 채택이 된 것은 9개 종목이다.

본 연구에서 채택한 종목은 국제세일링연맹에 등록되어있고 국내에서 사용하고 있는 종목으로 아시안 게임 또는 올림픽 경기에 채택된 종목들이다.

- (1) 옵티미스트(Optimist ; 1인승) : 만 15세 이하의 어린 선수의 체구에 알맞게 제작된 요트의 가장 기본이라 할 수 있는 종목이다.
- (2) 레이저(Laser ; 1인승) : 전 세계적으로 가장 많은 선수가 타고 있는 종목으로 1인승 요트이다.
- (3) 레이저 레디알(Laser Radial ; 1인승) : 레이저 종목을 여자 선수의

체격에 맞추어서 세일의 면적을 조금 축소 시켜 놓은 것으로 2008년부터 올림픽 정식 여자부 종목으로 채택이 되었다. 하지만 아시안게임에서는 남녀 구분 없는 오픈 종목으로 채택되었다.

(4) 미스트랄(Mistral ; 1인승) : 윈드서핑 종목 중 하나로 지난 2004년 그리스 올림픽까지 채택되었던 종목이다.

(5) 470(2인승) : 배의 길이가 4m 70cm라서 470이라는 이름이 붙어진 트레피즈 정으로 올림픽 정식종목이다.

(6) 420(2인승) : 배의 길이가 4m 20cm라서 420이라는 이름이 붙어진 종목으로 우리나라에서는 고등부 종목으로 인정하며 아시안 게임 정식 종목이다.

(7) 엔터프라이즈(Enterprise ; 2인승) : 영국에서 보급되어 오늘날 영연방 국가에 널리 보급된 요트이다.

### 3) 요트경기의 특성

요트 경기는 바람과 파도를 그리고 상대팀과의 순위 경기이기 때문에 자신의 요트를 바람과 파도에 맞춰서 컨트롤해야 하며 바람의 변화에 따라 빠른 코스를 선택하는 전략과 상대팀 선수를 견제하는 전술 또한 필요하다. 그리고 경기도중 상대팀 선수가 규칙 위반을 했을 때 그 선수에게 직접 항의를 할 수 있으며, 육상에서 들어와서 항의 청문회를 열어서 실격을 줄 수도 있으므로 경기 규칙에 대한 이해가 아주 중요하다.

하루에 2~3경기씩 5일~8일 동안 9경기~15경기를 치러야 하며 한 경기를 치르는데 소요되는 시간은 1시간~1시간 30분이다. 따라서 하루 평균 4시간 이상 해상에서 끊임없이 요트를 조절해야 하는데 일단 경기가 시작되면 경기를 하는 도중에는 지도자 및 그 누구의 도움이나 말을 들

을 수가 없고 스스로가 경기를 풀어야 한다.

요트경기는 기상과 직접적인 연관이 있어서 기상악화 즉, 바람이 너무 세거나 약하므로 해서 경기를 치를 수 없는 상황이 종종 발생한다. 그래서 모든 경기에 앞서서 범주지시서에 최하 경기횟수를 명시한다.

#### 4) 요트 경기방법

요트 경기방법은 범주지시서에서 정해진 방향과 순서를 따라 바다위에 설치한 마크를 돌아서 골인 선을 통과하는 것이다. 스타트는 다른 종목 처럼 확실한 선을 그어놓고 그선 안에서 정지해 있다가 소리신호에 맞춰서 일제히 출발하는 방식과는 다르게 양쪽 마크 또는 본부선을 잇는 가상 선을 스타트 라인으로 정하여 그곳을 통과하여 출발한다. 이 스타트 라인의 거리는 요트의 척수와 비례해서 길어지고 짧아진다. 스타트 시간은 5분의 여유를 주며 그 동안 선수들끼리 견제를 하며 좋은 자리에서 스타트를 하려고 준비한다. 스타트 5분전에 소리신호와 깃발 신호를 동시에 해서 선수에게 알려준다. 그리고 스타트 4분전과 1분전에 역시 동일한 방법으로 신호를 하며, 스타트는 소리신호와 깃발 신호가 이뤄지는 시점을 맞춰서 스타트 라인을 통과하며 출발을 한다. 이때 정해진 시간 보다 먼저 나가거나 신호 후 4분 안에 통과하지 못 했을 경우에는 실격 처리된다.

스타트를 하기 4분전부터는 경기가 시작 된 것으로, 지도자 혹은 그 누구의 도움을 받을 수 없고 줄 수도 없다.

요트경기는 스타트 라인을 출발하여 범주지시서에서 명시된 코스를 돌아 피니쉬 라인에 도달하는 순서로 별점이 주어진다. 예를 들어, 1등은 별점 1점, 2등은 별점 2점, 3등은 별점3점으로 순위에 동일한 별점을 부

여받게 되며, 경기를 한 숫자만큼의 별점 중 가장 나쁜 성적의 별점을 빼 나머지의 별점을 합산하여 별점이 가장 낮은 선수가 우승을 하게 된다.

## 2. 경쟁불안

### 1) 경쟁불안의 개념

불안이란 말은 학술적인 용어로서 뿐만 아니라 일상적인 언어로서도 너무나 많이 사용되는 용어로서 긴장, 스트레스, 각성, 우울 등의 단어와도 혼용되어 사용되고 있는 용어이다. Landers(1980)는 불안을 짜증 감을 동반하는 우울 또는 흥분상태 혹은 우리 모두가 때때로 경험하는 공포와 같은 용어들이 시사하는 불쾌한 정서라고 정의하였다. 불안은 공포의 일종이지만 그 대상이 확실하지 않아서 막연한 공포가 불안이라 할 수 있다. Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith(1990)는 ‘불안은 상상적인 위협에 대한 주관적인 느낌으로 불쾌감 또는 짜증감을 동반하는 우울, 긴장, 흥분과 각성 상태’로 정의하였다. 이러한 정의에서 알 수 있듯이 불안은 실제 존재하지 않은 감정으로서 개인이 스스로 만들어 낸 주관적이고 상상적인 위협 같은 반응 상태이다.

인간은 어떠한 자극상태에 대하여 논리적으로 판단하고 인식하기에 앞서 쾌·불쾌감과 같은 느낌을 가지게 된다. 스포츠를 하는 도중에 위기에 부딪치면 그 사태를 지각하고 판단하기 전에 대상이 확실하지 않은 불안의 감정부터 가지게 되는 것이다. 주관적이고 상상적인 위협에 대한 반응 상태란, 불안은 현실적이고 실제적인 위협에 대한 반응이 아니라는 뜻이며, 그러한 의미에서 공포와는 구별된다. 공포가 객관적으로 현존하

고 실질적인 위협에 대한 정서적인 반응인 반면에 불안은 실존하지 않은 주관적으로 지각하는 위협에 대한 인지적, 정서적, 반응상태이다. 따라서 경쟁불안은 경기상태에서 주관적으로 예상되는 위협에 대한 반응이 된다.

## 2) 경쟁상태불안과 경쟁특성불안

같은 상황에서도 사람들이 경험하는 불안에는 차이가 있다. Spielberger(1971)는 특정상황에서 개인이 경험하는 기분을 상태불안(state anxiety)으로 개념화하고, 개인의 성격특성을 특성불안(trait anxiety)으로 개념화하였다.

상태불안은 주어진 특정 상황에서 자율신경계의 각성 또는 활성화가 수반된 긴장감과 우려감을 가지는 비교적 일시적인 정서적 상태로 정의할 수 있다(김승철, 1995). 그러나 특성불안은 객관적으로 전혀 위협하지 않은 환경을 위협적인 것으로 지각하여 상태불안이 동반된 반응을 나타내는 비교적 안정적인 성향이고, 개인이 선천적으로 타고난 성격적 특성으로써 개인의 특성에 따라 보다 많이 혹은 적게 불안을 느끼는 성향을 말한다. 즉 상태불안과 특성불안은 적당한 자극이 주어지면 반응을 일으킬 잠재적 경향으로 잠재적 에너지와 유사하다고 볼 수 있다.

Borkovec(1976)는 불안을 수행에 대한 부정적인 염려, 집중불가능, 주의 집중 방해로 조작될 수 있는 인지적 불안과 식욕의 변화, 땀, 떨림, 심박수 증가와 같이 신체적 자율반응현상의 지각인 신체적 불안으로 구분하였다.

경쟁불안은 일반적으로 스포츠 상황에서의 경쟁이라는 요소에 의하여 발생하는 불안반응이며, 개인의 내적 요인이 외부의 자극을 어떻게 받아

들이나에 따라 결정된다. 이와 같이 경쟁을 주요 요소로 포함하고 있는 스포츠 상황에서 경쟁과정에서 수반되고, 뚜렷하게 나타나는 특징이 있다면 그것은 바로 경쟁으로부터 발생하는 불안, 즉 경쟁불안이다. Martens(1987)는 Spielberger(1971)의 이론을 경기상황에 적용시켜 경쟁 특성불안과 경쟁상태불안을 다시 두 가지로 구분하는데, 이는 특별히 경쟁적 상황이 환경적 자극일 경우에 비추어 개념화된 것이다.

경쟁특성불안이란 경쟁적인 상황을 위협적인 것으로 지각하고, 이와 같은 상황에 대해 우려나 긴장의 감정으로 반응하려는 선천적 기질로서 경쟁 또는 경기라고 하는 일종의 자극을 위협적인 것으로 느끼는 성격적 특성을 말한다. 타고난 성격적 특성으로서 보다 많이 또는 보다 적게 불안을 느끼는 일반적 경향을 의미한다. 특성불안이 높은 사람은 어떤 상황을 보다 위협적인 것으로 지각하며 보다 높은 상태불안을 가지고 반응한다. 이와 대조적으로 경쟁상태불안은 경쟁상황에서 수행자가 느끼는 상황에 대한 반응으로서 자율신경계의 활성화 또는 각성을 수반하는 의식적으로 지각한 우려 또는 긴장의 감정이라고 할 수 있다(김여장, 2000).

### 3) 경쟁불안의 원인 및 결과

경쟁불안은 대체로 경기 전에 상승하다가 경기 중에는 다소 감소하고 경기 후에 다시 상승하고, 일반적으로 개인종목(체조, 육상, 수영)은 불안의 정도가 높게 나타나고 단체 경기(구기 종목)는 상대적으로 낮게 나타난다(Cratty, 1983; 신동성, 1998; 박정근, 1996).

선수가 경기 상황에서 경험하게 되는 불안은 그 원인을 두 가지 차원에서 찾아볼 수 있다. 첫 번째는 선수 자신이 선천적으로 소지한 특성 경향인 특성불안이고 두 번째는 주위의 상황으로부터 야기되는 상태불안이

다. 같은 경쟁상황에서 개인에 따라 다르게 나타나는 상태불안의 정도는 개인의 성격적 특성, 즉 즉성불안의 정도에 따라 다르게 나타난다.

실패에 대한 두려움, 자신감 결여, 과도한 긴장, 통제 상실, 불공평한 판정, 마음에 들지 않는 시설 조건, 주위의 기대 등이 선수에게는 직접적인 불안의 요인이 되며, 이는 상황적 요인과 인지적 요인으로 나누어진다.

경쟁불안의 상황적 요소는 늘 사용하던 경기도구가 신체에 맞지 않는 느낌, 안절부절 하는 느낌, 컨디션이 좋지 않은 느낌, 집중이 잘 안 되는 느낌 등으로 부적감 요인이다. 또한 경쟁상황에서 느끼는 경쟁불안은 과제의 어려움, 주위사람들의 기대나 평가에 대한 두려움, 실패에 대한 두려움, 코치나 팀 구성원과의 갈등, 부상에 대한 공포 등이 그 주요 원인이 된다.

표 1. 경기 중 경쟁상태불안을 야기 시키는 상황적 요인(Kroll, 1979)

구 분	발생 시기	발생 증상
실패공포	경기에 참가했을 때의 경과에 대한 불확실성으로 인한 발생	승·패, 기록의 좋고 나쁨
신체적인 불만	경기 중 어떤 이유에서건 불안해 지면서 신체적 증상이 나타남	목이 뻣뻣해짐, 손·발 온몸의 째, 하품이 자꾸 남, 속이 뒤틀리는 느낌, 신체적, 생리적 증상 동반
부적감	선수가 경기에 임했을 때	사용해온 경기도구가 손에 맞지 않는 느낌, 컨디션이 좋지 않은 느낌, 몸이 축 쳐지는 느낌, 피곤한 듯한 느낌, 찝찝하고 안절부절 하는 느낌
통제상실	경기에 임하기전 발생, 선수주변의 환경적 상황에서 많이 발생	관중의 격려와 박수, 질문

반면에, 인지적 요소는 자신의 운동경기 능력 또는 운동기능이 상대에 비해 낮다고 지각하는 운동선수는 높은 경쟁불안을 가지며, 지각된 능력은 경쟁 특성불안이 높은 사람일수록 더 심각하게 느낀다는 것으로 표현될 수 있다(Passer, 1984). 높은 특성불안을 가진 사람은 실패를 심각하게 느껴 경쟁불안이 고조된다. 상태불안이 높으면 여러 가지 심리적, 행동적, 생화학적 반응이 수반되며 이러한 반응들은 대체로 운동수행에 부정적인 결과를 가져오게 된다.

적정수준 이론에 의하면 상태불안이 높다는 것이 나쁜 것만은 아니고 그 정도에 따라 운동 수행에 좋은 효과도 있다고 하지만 경쟁불안이 심하게 되면 기권, 시합불참, 수행능력 부진, 부상, 식용감퇴, 불면 질병 등

을 유발시킬 수도 있다.

### 3. 운동수행과 경쟁불안의 관계

경기장면에서 실수로 하여금 자신이 지니고 있는 기능을 충분히 발휘할 수 없게 하는 여러 가지 심리적인 요인 중에서 가장 중요한 것 중 하나는 과도한 경쟁불안이다. 하지만 각성수준이 너무 낮아도 효과적으로 일을 수행할 수 없다. 그렇기 때문에 불안수준과 운동 수행간의 관계를 밝히는 것은 운동선수나 코치 그리고 스포츠 과학자들에게 매우 중요한 과제가 아닐 수 없다. 이러한 주제에 대하여 그동안 많은 기초 연구가 수행되었으나 명쾌한 해답은 없지만 불안과 운동수행의 관계를 설명하기 위해 몇 가지 이론들이 있는데, 주요 이론들을 살펴보면 다음과 같다.

#### 1) 욕구 이론

욕구이론(drive theory)은 1943년 Hull에 의해 제기되고 Spance(1956)에 의하여 수정된 이론으로서, 자극-반응 강화이론(S-R reinforcement theory), 또는 욕구-감소이론(drive-reduction theory)이라고 하는데, 이 이론에 의하면 수행은 욕구와 습관의 강도에 의하여 결정된다(여기서 욕구는 각성과 유사한 의미로 쓰리거나 각성의 원인이 되는 것으로 생각될 수 있다). 즉 경기상황에서 각종 환경적 요구로부터 발생하는 상태불안이 증가함에 따라 운동수행의 성과도 비례해서 변화한다는 것이다.

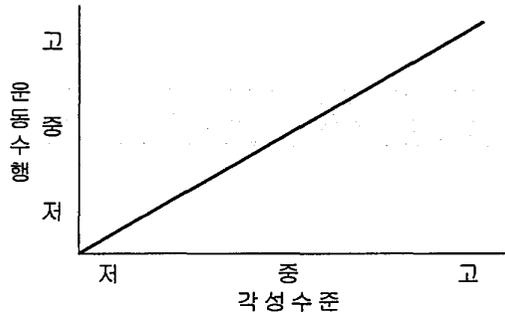


그림 1. 각성수준과 운동수준과의 관계의  
대한 욕구이론

욕구이론은 각성과 수행의 관계를 다음과 같은 등식으로 나타내고 있다.

$$P(\text{performance})\text{수행} = H(\text{habit})\text{습관의 강도} \times D(\text{drive})\text{욕구수준}$$

즉, 운동수행은 욕구정도와 습관의 강도에 따라 달라지는 복합적 함수이다. 다시 말해서 운동수행은 습관의 힘이 강화된 시행의 결과로서 욕구가 커지게 되면 수행결과 역시 높아지게 된다는 것이다.

욕구이론은 각성과 수행과의 관계를 설명하는 데 몇 가지 한계가 있다 (Gould & Krane, 1992). 이 이론의 실험대상이 주로 동물이었으며, 간단한 실험과제를 사용하였기 때문에 복잡한 인간행동에 적용하기에는 미흡하다는 비판이 있다. Martens(1974)는 욕구 이론이 단순한 운동기술에는 적합하지만 복잡한 기술을 요하는 운동에는 적용되기 어려우므로 그 사용을 극히 제한해야 한다고 결론지었다. 즉, 힘과 스피드가 포함된 대근 운동 활동(gross motor activities)의 종목에서 어느 정도 높은 각성수준이 최적수행에 효과적이나 과제의 난이도가 복잡하고 어려운 관제 및 미세한 근육운동(fine motor activities)과 협응을 요하는 종목에서는 높은 각성수준은 운동수행에 저해요인이 된다는 것이다.

이렇듯이 욕구이론은 스포츠 상황에서 수행되는 복잡한 과제를 설명하기에는 너무 단순하며, 운동 기능에서 바른 반응과 그른 반응에 관련된 습관의 위계를 결정하기 어렵다. 즉, 어느 정도 숙달되었을 때 옳은 반응이 습관화 되었다고 판정할 수 있는지에 대한 기준이 없다는 것이다. Martens(1974)는 이 이론이 스포츠 상황에서 각성과 수행과의 관계를 설명하기에 적합하지 않다고 지적하고 있다.

## 2) 적정수준이론

각성과 운동수행의 관계를 설명하는 또 다른 이론은 적정수준이론(Optimal Level Theory)이다. 각성수준과 수행과의 관계에서 나타나는 특징이 알파벳 U자를 거꾸로 놓은 모양과 같다고 하여 역U자 가설(Inverted-U Hypothesis)이라고도 한다. 각성이 아주 낮거나 지나치게 높으면 수행에 방해가 되고 중간정도의 각성수준이 최고의 운동수행을 발휘하게 한다는 것이다.

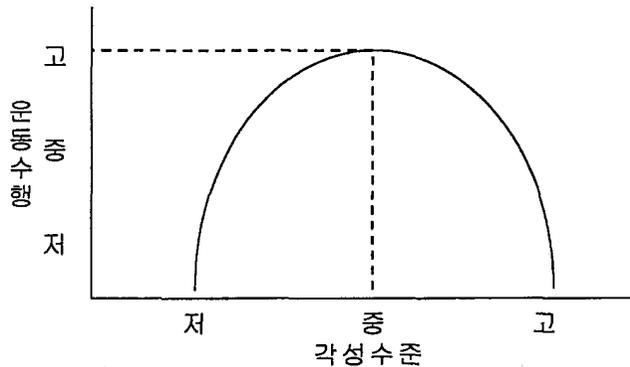


그림 2. 각성수준과 운동수준과의 관계에 대한 적정수준이론

불안수준과 경기력과의 관계를 분석한 대부분의 연구가 지지하고 있는 적정수준이론은 경쟁불안 수준(각성수준)과 운동수행 능력간의 직선적인 관계를 주장한 욕구 이론과는 달리 각성수준이 증가함에 따라 운동 수행 능력이 어느 지점까지는 꾸준히 증가하여 최고 지점에 이르지만, 불안이 이 수준을 넘어서면 운동 수행능력은 감소하기 시작한다고 설명한다.

각성과 수행과의 관계에서 두 가지 고려해야 할 점이 있다.

첫째는 과제에 따라 요구하는 주의의 범위가 다르기 때문에 적정의 각성 수준도 과제에 따라 다르다는 것이다. 예를 들어 역도경기와 같은 대근육 운동은 높은 각성수준에서 효과적인 수행을 기대할 수 있지만, 골프의 퍼팅과 같은 소근육 운동의 최적수행은 낮은 각성수준이 요구된다.

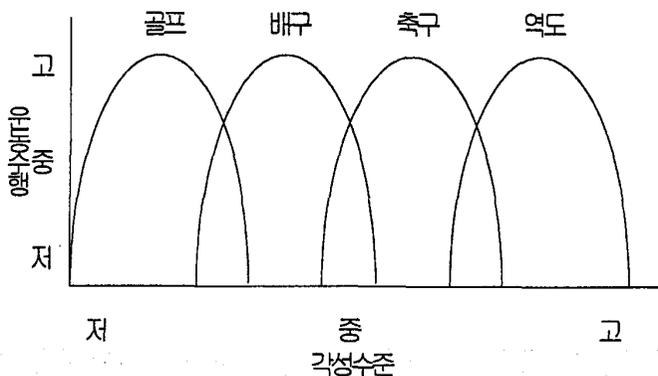


그림 3. 스포츠 종목에 따른 운동수행과 각성 수준

둘째는 같은 과제를 수행할지라도, 초보자가 처리해야할 정보가 숙련자가 처리해야 할 정보보다 많다는 것이다. 숙련자는 동작을 자동적으로 수행하지만 초보자는 동작 하나하나를 의식적으로 처리해야 하기 때문이다. 따라서 숙련자에게 요구되는 최적의 각성상태는 초보자에 비하여 상대적으로 높다(김성욱, 2000).

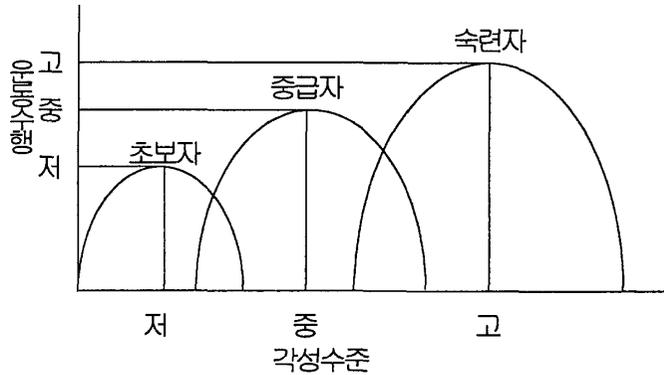


그림 4. 스포츠 기술에 따른 운동수행과 각성 수준

적정수준이론은 여러 실증적 연구에서 지지되고 있지만 또한 비판되기도 한다. 첫째로 이 이론은 각성과 수행의 관계가 곡선적인 관계라는 것을 나타낼 뿐 특정 스포츠에서 어느 수준의 각성이 최적인지와 같은 실제적 관계를 제시하지 못한다는 것이다. 따라서 각성수준으로는 수행을 예언하거나 설명할 수 없다는 것이다. 둘째로 각성과 수행과의 관계는 역 U 관계가 아니라는 것이다. 역 U 이론은 각성 수준이 적정수준을 넘어서면서 점차적으로 수행이 떨어질 것으로 예상하나 실제로 각성이 적정수준에서 어느 정도 벗어나면 수행이 극적으로 떨어진다는 것이다 (Hardy & Faxey, 1987). 따라서 각성과 수행은 대칭적인 역 U관계가 아니라는 것이다.

### 3) 최적 기능 범위 가설

구소련의 스포츠 심리학자인 Hanin(1980)은 불안과 운동수행 사이의 역 U자 관계에 대한 대안으로 최적수행지역(Zone of Optimal Functioning : ZOF) 이론을 제시하였다. 적정 각성의 수준은 과제에 따라 또 개인에

따라 차이가 크므로 이를 정확하게 규명하고 실제 현장에서 실용하기 매우 힘들었다. Hanin(1980)은 선수의 상태불안 수준에는 개인차가 매우 크며 최고의 수행을 하는 데는 반드시 특정 수준의 불안이 필요하지 않고, 자신만의 고유한 불안수준이 있다고 주장했다.

최적 기능범위는 선수가 최고 수행을 했을 때의 각성 수준을 측정하여 평균을 산출하는 것이다. 이 방법에서 선수는 경기 직전이나 그들이 최고 수행을 가져왔을 때를 회고하면서 불안검사지에 응답한다. 경기직전에 이루어진 불안 검사 결과는 그 때의 수행이 최고 수행을 가져왔을 때에만 활용한다.

구체적으로 Spielberger(1970)와 그 동료들이 개발한 상태특성불안척도(State-Trait Anxiety Inventory : STAI)로 경기 전 상태불안 평균을 알아내면 이 검사를 체계적으로 여러 번 실시하여 최고 수행을 가져왔을 때 얻은 점수들의 평균값에서  $\pm 4$ 점의 범위가 최적 기능 범위의 각성 수준이다. 이 점수범위는 1/2 표준편차 범위에 해당한다. 최적 기능 범위 가설에 의하면 경쟁 전 각성수준이 최적 기능범위에 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 높은 수행이 예상된다. 이처럼 최적 기능 범위 이론은 어떤 수준의 각성이 최적의 수행을 가져오는지 예언할 수 있다는 장점이 있다(김성옥, 2000).

하지만 아직까지 가설의 상태에 머물러 있고, 실제로 상태불안이 최적 활동 영역(ZOF)의 안과 밖에서 어떻게 운동수행에 영향을 미치는지를 확실히 설명해 주지는 못한다.

#### 4. 경쟁불안의 측정

경기에 있어서 불안요인이 경쟁특성과 상황의 환경적 요인이라면 이에 대한 통제 및 해소에 제한 원천적 요인을 제거시키고 상황적 불안을 조절함으로써 경쟁불안은 감소될 수 있다. 경쟁상황에 있어서 경쟁불안이 높은 선수는 평상시 연습할 때 상황에 맞는 대처 훈련을 실시하여야 하며, 심리적으로 자신의 통제능력을 길러 나가야 한다. 이를 위해서 가장 먼저 이루어져야 할 일은 선수 개개인의 불안수준을 파악하는 일이다.

일반적으로 경쟁불안의 측정방법은 심리적, 생리적, 생화학적, 행동적 측정방법이 있다. 여러 측정방법이 장단점을 가지고 있지만 실용성을 이유로 해서 가장 널리 사용되고 있는 것은 역시 지필식 검사로서 이는 직접적인 관찰이 어려운 불안의 상태를 직접 경험하고 있는 수행자 자신의 자기 진술을 통하여 측정하려는 방법이다(조택구, 1998).

자기 보고식 방법은 사회적 바람직성 왜곡에 민감하다는 비판이 제기되기도 하지만 현장에서 편리하게 사용할 수 있다는 장점 때문에 불안 측정방법으로 널리 사용되어 왔다. 이러한 심리적 방법에 의한 최초의 불안 측정도구는 1953년 Taylor의 표명불안척도(Manifest Anxiety Scale : MAS)가 있다. 하지만 이와 같은 측정도구는 행동적 특성으로서의 선천적인 불안 성향 즉 특성불안만을 측정할 수 있고 환경적 자극의 영향에서 비롯되는 상황적 불안 즉, 상태불안을 측정할 수 없기 때문에 신뢰도가 낮다는 비판을 받아왔다.

1966년에 Spielberger에 의해 특성불안과 상태불안 사이의 차이를 분류해서 1970년에 상태특성불안척도가 만들어졌다. 특성불안과 상태불안을 동시에 측정할 수 있는 비교적 간단한 자기보고형의 불안 척도로 높은

신뢰도를 가지고 있음이 여러 연구에서 입증되었다. 그러나 일반인들의 불안을 측정하기 위한 것으로 선수의 경기상황에서 경험하게 되는 경쟁 불안을 측정하기에는 부족한 점이 있었다. 이러한 문제점을 보완하기 위해 Martens는 1977년 스포츠 경쟁불안검사(Sport Competitive Anxiety Test : SCAT)를 개발하였다. 이는 스포츠 경쟁상황에서 선수의 불안 정도를 측정할 수 있는 심리측정방법으로써 아동용과 성인용의 두 가지가 있다. SCAT는 15문항으로 그 내용은 스포츠 상황에서의 불안은 경쟁으로부터 발생하는 것이며 나아가 스포츠 상황의 불안을 보다 직접적으로 측정하기 위해서는 스포츠 상황에서의 경쟁을 염두에 둔 구체적인 불안 측정검사가 구안되어야 한다는 점에 근거를 두고 있다.

스포츠 관련분야에서 가장 많이 활용되고 있는 심리검사로는 Spielberger et al. (1970)이 개발한 상태-특성 불안척도(STAI)가 있다. 이 측정척은 불안을 상태불안과 특성불안으로 나누어 측정한다(김성옥, 2000). 최근에는 불안의 다차원적인 속성에 연구의 초점을 맞추고 있으며 Martens et al. (1990)는 이러한 개념적 접근에 따라 Spielberger의 STAI를 변형시켜 스포츠상황에 맞는 경쟁상태불안 검사지 CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2)를 개발하였다. CSAI-2는 인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상태자신감의 세 가지 하위척도로 구성되었다. 이 질문지는 27개의 문항으로 구성된 자기평가 질문지로서 인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 그리고 상태자신감의 3가지 요인을 상대적으로 독립적인 상태로 측정할 수 있도록 구성되어 있다. 최근의 연구를 통하여 이 질문지 척도는 이상적인 심리 특성의 속성을 가지고 있으며 상태불안의 다차원적 요인을 측정하는데 있어서 타당성을 가지고 있음이 입증되었다.

### Ⅲ. 연구방법

본 연구에서는 연구 대상자인 중·고교, 대학, 실업 요트선수의 경쟁상태 불안 요인중에서 인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상태자신감의 3가지 변인을 중심으로 하여 가설을 설정한 다음 요트선수의 경기 전 경쟁상태 불안 수준을 분석하고자 다음과 같이 연구 대상, 연구 기간, 측정 도구, 조사 절차, 자료 처리 등을 실행하였다.

#### 1. 연구대상

본 연구는 2005년 6월 9일부터 6월 14일까지 부산 요트경기장에서 실시되었던 제10회 해군참모총장배 전국요트대회에 참가한 선수 70명을 대상으로 선정하였다.

경기전 선수에게 설문지를 배포하여 회수하였고 불성실한 설문지를 제외하고 완전한 응답부수인 69부만 채택하였다.

연구대상의 분류는 <표 2>와 같다.

표 2. 연구대상의 분류

구 분		인원	백분율(%)
소속	중·고등부	34	49.3%
	대학	14	20.3%
	일반	21	30.4%
경력	1~3년	16	23.2%
	4~6년	24	34.8%
	7년 이상	29	42.0%
종목	1인승	44	63.8%
	2인승	25	36.2%
기능수준	우승경험 있다	44	63.8%
	우승경험 없다	25	36.2%

## 2. 측정도구

본 연구는 요트선수의 경기전 경쟁상태불안을 측정하기 위하여 Martens et al. (1990)이 개발한 경쟁상태불안 검사지(CSAI-2)를 사용하였다.

CSAI-2 검사지는 인지적 상태불안 측정 9개 문항, 신체적 상태불안 측정 9개 문항, 상태자신감 측정 9개 문항의 총 27개 문항으로 구성되어있다.

표 3. 경쟁상태불안 검사지(CSAI-2) 구성 내용

구성요인	문항수	요인별 문항번호
인지적 상태불안	9	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25
신체적 상태불안	9	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26
상태자신감	9	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27
계	27	

CSAI-2의 검사지는 사지선다형 문항으로 4점 척도로 구성되어 있으며 “전혀 그렇지 않다” 1점, “조금 그렇다” 2점, “그렇다” 3점, “매우 그렇다” 4점으로 계산하는데 14번 문항은 역으로 채점하였다.

### 3. 자료처리 방법

본 연구의 자료처리는 수집된 자료들 컴퓨터에 개별·입력시킨 후 SPSS Windows(ver. 12.0)통계분석 프로그램을 이용하여 연구 목적에 따라 통계분석 하였다.

요트선수의 종목과 기능수준에 따른 경쟁상태불안 및 경력과 소속에 차이를 알아보기 위하여 일원변량분석(one-way analysis of variance)을 실시하였고 Duncan의 사후검정(post-hoc test)을 실시하였다. 통계적인 유의수준은  $p < .05$ 로 설정 하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 요트선수의 소속별 경쟁상태불안 비교 분석

<표 4>는 요트선수의 소속별에 따른 경쟁상태불안간의 차이를 알아보기 위하여 중·고등, 대학, 일반부로 구분하여 일원변량분석을 실시하였고 평균값의 유의한 차이가 있는 요인에 대하여 Duncan의 사후검정을 실시한 결과를 나타낸 것이다.

표 4. 소속별 경쟁상태불안의 검사 결과

변인	소속	N	평균	표준편차	F	유의확률	사후검정
인지불안	중·고등(a)	34	2.16	.73	3.257	.043 *	b > c
	대학(b)	14	2.21	.52			
	일반(c)	21	1.75	.63			
신체불안	중·고등(a)	34	1.75	.58	.109	.897	
	대학(b)	14	1.73	.40			
	일반(c)	21	1.68	.57			
상태자신감	중·고등(a)	34	2.65	.62	3.493	.046 *	b < c
	대학(b)	14	2.40	.37			
	일반(c)	21	2.80	.45			

\*  $p < .05$

인지적 상태불안요인의 경우 대학부(M=2.21)가 가장 높게 나타났고 일반부(M=1.75)가 가장 낮게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ). 사후검정에서 대학부가 일반부보다 높게 나타났다.

신체적 상태불안요인의 경우 중·고등부(M=1.75), 대학부(M=1.73) 그리고 일반부(M=1.68)로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

상태 자신감에서 일반부(M=2.80)가 가장 높게 나타났고 대학부(M=2.40)가 가장 낮게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $p < .05$ ). 사후검정에서 일반부가 대학부보다 높게 나타났다.

이상의 결과에서 요트선수의 경쟁상태불안 수준은 소속에 따라 부분적으로 차이가 있는 것으로 나타났다.

## 2. 요트선수의 종목별 경쟁상태불안 비교 분석

<표 5>는 요트선수의 종목별 경쟁상태불안의 차이를 비교 검정하기 위해 t검정을 실시한 결과를 나타낸 것이다.

표 5. 종목별 경쟁상태불안의 검사 결과

변인	종목	N	평균	표준편차	t	유의확률
인지불안	1인승	44	2.00	.71	.448	.506
	2인승	25	2.21	.52		
신체불안	1인승	44	1.67	.46	.873	.354
	2인승	25	1.80	.66		
상태자신감	1인승	44	2.64	.59	.189	.665
	2인승	25	2.70	.44		

인지적 상태불안의 경우 2인승 요트(M=2.21)가 1인승 요트(M=2.00)보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나지 않았다.

신체적 상태불안의 경우 2인승 요트(M=1.80)가 1인승 요트(M=1.67)보다 높게 나타났으나 유의한 차이가 나지 않았다.

상태 자신감에서 2인승 요트(M=2.70)가 1인승요트(M=2.64)보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나지 않았다.

이상의 결과에서 요트선수의 경쟁상태불안 수준은 종목에 따라서 차이가 나지 않는다고 나타났다.

### 3. 요트선수의 경력별 경쟁상태불안 비교 분석

<표 6>은 요트선수의 경력별에 따른 경쟁상태불안간의 차이를 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시하였고 평균값에 유의한 차이가 있는 요인에 대하여 Duncan의 사후검정을 실시한 결과를 나타낸 것이다.

표 6. 경력별 경쟁상태불안의 검사 결과

변인	소속	N	평균	표준편차	F	유의확률	사후검정
인지불안	1~3년(a)	16	2.33	.73	4.344	.017 *	c < a, b
	4~6년(b)	23	2.18	.66			
	7년 이상(c)	29	1.78	.62			
신체불안	1~3년(a)	16	1.88	.55	1.189	.311	
	4~6년(b)	23	1.73	.55			
	7년 이상(c)	29	1.61	.54			
상태자신감	1~3년(a)	16	2.50	.52	3.383	.042 *	a, b < c
	4~6년(b)	23	2.57	.56			
	7년 이상(c)	29	2.84	.48			

\* p < .05

인지적 상태불안요인의 경우 1~3년(M=2.33)이 가장 높게 나타났고 7년 이상(M=1.78)이 가장 낮게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $p < .05$ ). 사후검정에서 7년 이상은 1~3년과 4~6년 보다 낮게 나타났다.

신체적 상태불안요인의 경우 1~3년은 (M=1.88), 4~6년은 (M=1.73) 그리고 7년 이상은 (M=1.61) 으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

상태 자신감은 7년 이상(M=2.84)이 가장 높게 나타났고 1~3년 (M=2.50)이 가장 낮게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $p < .05$ ). 사후검정에서 7년 이상은 1~3년, 4~6년 보다 높게 나타났다.

이상의 결과에서 요트선수의 경쟁상태불안 수준은 운동경력에 따라 부분적으로 차이가 있는 것으로 나타났다.

#### 4. 요트선수의 기능수준별 경쟁상태불안 비교

<표 7>은 요트선수의 기능수준별 경쟁상태불안의 차이를 비교 검정하기 위해 t검정을 실시한 결과를 나타낸 것이다.

표 7. 기능수준별 경쟁상태불안의 검사 결과

변인	우승경험	N	평균	표준편차	t	유의확률
인지불안	있다	44	2.09	.70	1.155	.286
	없다	23	1.90	.66		
신체불안	있다	44	1.83	.60	5.923	.018 *
	없다	23	1.50	.32		
상태자신감	있다	44	2.79	.61	1.138	.290
	없다	23	2.65	.45		

\*  $p < .05$

인지적 상태불안의 경우 우승경험이 있다(M=2.09)가 없다(M=1.90)보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나지 않았다.

신체적 상태불안의 경우 우승경험이 있다(M=1.83)가 없다(M=1.50)보다 높게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $p < .05$ ).

자신감요인의 경우 우승경험이 있다(M=2.79)가 없다(M=2.65)보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나지 않았다.

이상의 결과에서 요트선수의 경쟁상태불안 수준은 기능수준에 따라 부분적으로 차이가 있는 것으로 나타났다.

## V. 논 의

본 연구는 요트선수가 경기 전 느끼는 경쟁상태불안의 수준을 파악함으로써 실제 운동 경기력을 향상시킬 수 있는 유용한 정보를 제공하고자 중·고교, 대학, 실업 요트선수 69명을 대상으로 하여 실시하였다.

따라서 본 연구에서는 요트선수의 소속별, 종목별, 경력별 그리고 기능수준별 인지적 상태불안과 신체적 상태불안 그리고 상태자신감을 비교 분석한 결과 다음과 같이 논의하고자 한다.

### 1. 요트선수의 소속별 경쟁상태불안 비교 분석

소속집단에 따른 경쟁상태불안을 하위요인별로 분석한 결과에 의하면 대학 선수가 중·고등, 일반선수보다 높은 인지불안을 느끼고 있었고 자신감 부분에서는 일반선수가 중·고등, 대학 선수보다 높은 자신감을 가지고 있었다. 신체불안에서는 중·고등, 대학, 일반 선수 순으로 느끼고 있었지만 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 이는 레슬링선수를 대상으로 한 신정훈(2002)의 연구에서 고등부 선수가 실업선수보다 높은 인지불안과 신체불안을 가지고 있었으며 자신감에서는 실업선수와 대학선수가 고등부 선수보다 높게 나타난 결과와 일치한다. 그리고 핀수영 선수의 소속별 인지불안과 신체불안 그리고 자신감 모두 유의한 차이가 있다는 허문영(2005)의 핀수영선수들의 시합전 경쟁상태불안의 연구결과와 부분적으로 일치하고 있다.

본 연구 결과는 나이가 많은 선수일수록 많은 경기경험과 경쟁상황에서 자기조절이 가능하기 때문에 경쟁상태불안이 낮게 나타난다고 해석할 수

있다.

## 2. 요트선수의 종목별 경쟁상태불안 비교 분석

경기종목에 따른 경쟁상태불안을 하위요인별로 분석한 결과에 의하면 2인승 요트선수가 1인승 요트선수보다 인지불안과 신체불안 그리고 상태 자신감 모두 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 같은 운동종목은 아니지만 단거리와 중거리 핀 수영선수의 인지불안과 신체불안 그리고 자신감 모두 중거리 선수가 높으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않다고 보고한 허문영(2005)의 결과와 비슷한 결과이다.

하지만 경쟁불안이 수영 선수들의 경기력에 미치는 영향에 대한 연구를 한 김원배, 윤영길, 현종호(2000)는 경쟁불안 수준이 가장 높은 개인혼영과 경쟁불안이 가장 낮은 자유형 선수는 최상의 경기력을 발휘할 수 없다고 하였고, 적당한 불안수준을 나타낸 배영과 평영 그리고 접영 선수는 최상의 경기력을 보였다고 하였다.

스포츠 상황에서 선수가 느끼는 부정적인 감정이 종목에 따라 다양한 결과를 보이는 것은 요트의 특성상 선수가 느끼는 감정이 그 장소의 환경이나 날씨 그리고 바람과 같은 외부적인 요인에 의해 요트 종목에 관계없이 불안 수준이 다양하게 나타나는 것으로 사료된다.

### 3. 요트선수의 경력별 경쟁상태불안 비교 분석

운동경력집단에 따른 경쟁상태불안을 하위요인별로 분석한 결과에 의하면 7년 이상의 경력을 가진 선수가 1~3년 그리고 4~6년의 경력을 가진 선수보다 낮은 인지불안과 신체불안을 느낀다고 나타났고, 또한 7년 이상의 경력을 가진 선수가 가장 높은 자신감을 가지고 있다고 나타났다. 이는 운동경력이 낮을수록 인지불안과 신체불안이 크며 운동경력이 많을수록 자신감이 크다고 보고한 중·고등 사격선수를 대상으로 한 김진수(2001), 핀 수영 선수를 대상으로 한 허문영(2005), 검도선수를 대상으로 한 신정훈(2002) 그리고 레슬링선수를 대상으로 한 설영환(2005)의 연구결과는 본 연구와 일치함을 알 수 있다. 조성봉(1995)은 시합에 출전한 경험이 적을수록 불안의 수준이 높으며, 자신감이 낮고 부상에 대한 두려움이 작용한다고 보고하였다.

하지만 체조선수를 대상으로 한 김용필(1996)은 4년이하의 선수가 인지불안과 신체불안이 크다고 나타난 결과는 일치하였으나 상태 자신감 또한 높게 나타난 결과는 본 연구와 상치한 결과이다. 그리고 백상서, 정순광(2001)의 연구에서는 인지적 불안과 신체적 불안에서 경력에 따라 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 보고하고 있어 본 연구의 결과와 상반되는 결과이다.

본 연구결과는 운동경력이 많은 선수일수록 반복된 훈련과 많은 경기를 통해 경쟁상황에서 적당한 긴장과 함께 자기만의 훈련과 축적된 경험으로 자기조절이 가능하기 때문인 것으로 해석할 수 있다.

#### 4. 요트선수의 기능수준별 경쟁상태불안 비교

요트선수의 기능수준에 따른 경쟁상태불안을 하위요인별로 분석한 결과에 의하면 우승경험이 있는 선수가 인지불안이 우승경험이 없는 선수보다 높았지만 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 신체불안은 우승경험이 있는 선수가 우승경험이 없는 선수보다 높았으며 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 자신감 요인에서는 우승경험이 있는 선수가 없는 선수보다 높게 나타났지만 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 이는 탁구선수들을 대상으로 한 송강영(1993)의 선행 연구를 보면 우수 선수들이 비우수 선수들에 비해 신체적 불안 요인이 유의하게 낮은 것으로 나타나 본 연구의 결과와 부분적으로 일치하는 것으로 나타났다. 하지만 스피드 스케이팅 선수의 입상경험이 있는 선수와 없는 선수를 비교 연구한 이종석(2003)의 연구에서 우수선수가 비우수선수 보다 낮은 인지불안과 신체불안 그리고 높은 자신감을 가지고 있다는 결과와 본 연구와 상치된 결과를 보여주고 있다.

요트선수의 우승경험은 오랜 기간 동안 훈련한 대가에 대한 보상으로서 자기를 새롭게 인식하고 확인할 수 있는 기회를 주며 강한 자신감을 불어넣어 주는 결과라 할 수 있다. 하지만 우승을 지켜야 한다는 부정적인 불안요인이 때문에 우승경험이 없는 선수보다 높은 인지불안과 신체불안을 느낀다고 해석하겠다.

## VI. 결 론

요트선수의 경기 전 느끼는 경쟁상태불안의 수준을 파악하기 위하여 소속별, 종목별, 경력별 그리고 기능수준별로 인지적 상태불안과 신체적 상태불안 그리고 상태자신감을 비교 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 요트선수의 소속에 따른 경쟁상태불안 수준에서 상태자신감과 인지적 상태불안은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 그러나 신체적 상태불안에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 요트선수의 종목에 따른 경쟁상태불안 수준에서 인지적 상태불안과 신체적 상태불안 그리고 자신감 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

셋째, 요트선수의 경력에 따른 경쟁상태불안 수준에서 상태자신감과 인지적 상태불안은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 그러나 신체적 상태불안에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

넷째, 요트선수의 기능수준에 따른 경쟁상태불안 수준에서 신체적 상태불안은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 그러나 인지적 상태불안과 상태자신감에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

## 참 고 문 헌

- 김민애(2000). 경쟁상태불안이 수영선수들의 경기력에 미치는 영향. 청주대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 김성옥(2000). 스포츠 행동의 심리학적 기초. 도서출판 태근. 118-123.
- 정종석(2000). 현대인의 소형요트 길잡이 즐거운 세일링 교실. 부산광역시 요트협회. 3-7.
- 김승철(1995). 경쟁상태불안과 운동수행과의 관계. 성균관대학교 대학원. 박사학위논문.
- 김여장(2000). 핸드볼 선수의 경쟁상태불안 수준이 경기력에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 김용필(1996). 체조선수의 경기전 경쟁상태불안 연구. 수원대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 김원배, 윤영길, 및 현종호(2000). 경쟁불안이 수영 선수들의 경기력에 미치는 영향. 서울대학교 체육연구소논문집. 71-85.
- 김진수(2001). 중·고등학교 사격선수들의 경쟁상태불안 변화에 관한 연구. 국민대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 박정근(1996). 골프 경리력 향상을 위한 심리상담 기법. 한국스포츠심리학회 동계워크샵 논문집. 103-129.
- 백상서, 정순광(2001). 핸드볼선수들의 경기 전 경쟁불안의 고찰. 한국안전교육학회지. 4-2호.
- 설영환(2005). 검도선수의 경쟁 상태불안 수준에 관한 연구. 울산대학교 교육대학원. 석사학위논문.

- 송강영(1993). 탁구선수의 기능수준과 대상에 따른 상태불안수준 조사연구. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신동성(1993). 경기종목과 기능수준에 따른 운동선수의 심리적 특성. 성균관대학교 대학원. 박사학위논문.
- 신명수(2004). 스노보드 선수의 경쟁상태불안이 경기력에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 신정훈(2003). 레슬링 선수들의 시합 전 경쟁상태불안에 관한 연구. 경기대학교 대학원. 석사학위논문.
- 이종석(2003). 경쟁불안이 스피드 스케이팅 선수들의 경기력에 미치는 영향. 경기대학교 대학원. 석사학위논문.
- 조성봉(1995). 레슬링선수들의 경쟁불안 원인에 관한 연구. 한국체육학회지. 35-1호.
- 조정순(2003). 높이뛰기 선수들의 경쟁상태불안이 경기력에 미치는 영향. 동아대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 조택구(1998). 주의유형, 경쟁불안 및 자기효능감이 타격수행에 미치는 영향. 한국체육대학교 대학원. 박사학위논문.
- 홍준희(2001). 스포츠 상황에서 자기조절 초점과 목표추구 행동간의 관계. 서울대학교 대학원. 박사학위논문.
- Aldermen, R. B. (1974). Psychological behavior in sport. Philadelphia: saunders.
- Borkovec, T. D. (1976). Physiological and Cognitive prepossession the regulation of Anxiety. In G. E. Schwartz & D. Shapiro(Ed.), Consciousness and Self-regulation: Advances in research, 261-312 New York: Plenum Press.

- Carron, A. V. (1980). *Social psychology of sport*, Ithaca, New York : Movement publications.
- Cohn, P. J. (1991). An exploratory study on peak performance in Golf. *The Sport Psychologist*, 5, 227-238.
- Cratty, B. J. (1967). *Psychology and physical activity*. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice Hall.
- Cratty, B. J. (1983). *Psychology in contemporary sports*(2nd Ed.). Englewood Cliffs, N. J. : Prentice Hall.
- Foster, J., & Porter, K. (1986). *the Mental Athlete. Inner Training peak performance*. Janeart, Ltd.
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions, IL: Human Klnetics.
- Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sports. In W.F. Straub(Ed.), *Sport psychology: An analysis athlete behavior*(pp. 236-249). Ithaca, NY: Mouvement.
- Hardy, L., & Faxey, J. (1987). The inverted-U hyerthesis: A catastrophe for sport psychology and a statement of a new hypothesis. Paper Presented at the meeting of the North American Society for the Psychology of sport and physical Activity, Vancouver, BC.
- Hull, C. L. (1943). *Principle of Behavior*. N. Y.: Appleton-Crofts.
- Krane, V., & Williams, J. (1987). Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety and confidence changes prior to competition.

- Journal of Sport Behavior, 10(1), 47-56.
- Kroll, W. (1979). The stress of high performance athletics. In P Klavora, & J. V. Daniel(Ed.) Coach, athlete and sport psychologist. Toronto : University of Toronto.
- Landers, D. M. (1980). The arousal-performance relationships revisited. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51. 77-90.
- Loehr, J. E. (1982). *Atheistic Excellence: Mental toughness training for sport*. Forum Publishing Company, 55-70.
- Martens, R. (1974). Arousal and motor performance. *Exercise and Sport Sciences Review*, 2, 155-188.
- Martens, R. (1987). Science knowledge and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 1, 29-55.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). The development of the competitive state Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. vealey & D. Berton(Ed.), *Competitive anxiety in sport*(177-190). Champaign, IL : Human Kinetic
- Nideffer, R. M. (1980). The relationship of attention and anxiety to performance. In W. F. Staub(Ed.), *Sport psychology : An analysis of athletic behavior*(2nd Ed.. I thaca, N. Y. :Movement Publications).
- Passer, M. W. (1982). Psychological stress in youth sports. In R. A. Maill, M. J. Ash. & F. L. Small(eds.). *Children in sport ; A*

- contemporary anthology(2nd ed.), Champaign, IL :Human Kinetics Publishers.
- Passer, M. W. (1984). Competitive trait anxiety in children and adolescents. in J. Silva III & R. S Weinberg(Ed.), Psychological foundation of sport(pp. 130-144. Champaign, IL : Human Kinetics Publishers).
- Singer, R. N. (1972). The Psychomotor Domain Movement Behaviors. Lea & Febiger, Philadelphia.
- Spence, K. W. (1956). Behavior theory and conditioning. New Haven, CT: Yale University Press.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research an anxiety. in C. D Spielberger(Ed.), Anxiety and Behavior, New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists.
- Spielberger, C. D. (1971). Notes and Comments Trait-state Anxiety and Motor Behavior. Journal of Motor Behavior, 3, 265-279. .
- Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. Journal of Abnormal of Sport Psychology, 48, 285-290.

# ABSTRACT

## The Effect of Sailors' Competitive State Anxiety on the Performance

by Kyutae Park

Major in Ocean Physical Education

Dept. of Marine Environment & Bioscience

Graduate School of Korea Maritime University

Busan, Korea

The purpose of this study was to investigate the effect of sailors' competitive state anxiety on the performance.

Sixty-nine high school, university and business-based team sailors who were registered to The 10th of the Chief of naval operations' Korean national championship were randomly recruited for this study. In order to check the sailors' anxiety form the competition, the CSAI-2 test was used. It was composed of 27 questions covering the cognitive and physical anxieties, and state-confidence respectively with 9 questions. Their responses to the questionnaires were statistically analyzed using the t-tests and the One-way ANOVA followed by the post-hoc test. The results were as follows ;

Firstly, when the competitive-state anxiety level of the sailors with different groups, where they belong to, were compared, the cognitive

anxiety and state-confidence showed significant differences. In other words, sailors in university had significantly high cognitive anxiety and low state-confidence level, when compared to those in business-based team. However there were no significant differences on cognitive anxiety.

Secondly, when the competitive-state anxiety level of the sailors with different sailing classes were compared, the cognitive, physical anxieties and state-confidence all showed no significant differences.

Thirdly, when the competitive-state anxiety level of the sailors with different sailing experiences were compared, the cognitive anxiety and state-confidence showed significant differences. In other words, sailors with relatively low experiences(1~3 years, 4~6 years) had significantly high cognitive anxiety and low state-confidence level, when compared to those with longer experiences(over 7 years). Although the longer experienced sailors have the lower physical anxiety, there was no significant differences.

Finally, when the competitive-state anxiety level of the sailors with different level of groups were compared, the physical anxiety showed significant differences. In other words, sailors with prize winners had significantly high physical anxiety level, when compared to those with non-prize winners. However there were no significant differences on cognitive anxiety and state-confidence.

## 부 록

안녕하십니까?

이 검사지는 요트선수의 경기 전 경쟁상태불안의 정도를 알아보기 위한 것입니다.

이 검사지에 대한 귀하의 정성어린 응답은 본 연구의 귀중한 자료로 활용됨과 동시에 현장의 지도자와 선수 여러분에게 유익한 자료로 활용된다는 점을 생각하시고 한국 요트의 발전과 일익을 담당할 수 있는 연구가 될 수 있도록 응답자께서는 모든 문항을 자세히 읽어 보시고 성실하고 진지한 자세로 질문에 답변해 주시면 감사하겠습니다. 아울러 응답내용은 연구의 목적으로만 사용될 것입니다.

이 검사지는 정답이 없기 때문에 문항을 읽자마자 귀하가 느끼는 기분의 정도와 가장 가까운 순자에 O표를 하면 됩니다.

성의 있는 답변을 부탁드립니다.

2005년 6월

한국해양대학교 대학원

해양체육전공

연구자 박규태

1. 당신의 나이는 : (     )세
2. 당신의 성별은 : 남 , 여
3. 당신의 종별은 : 초등학교, 중학교, 고등학교, 대학교, 실업팀
4. 당신의 세부 종목은 :
5. 당신의 선수 경력은 : (     )년 (     )개월
6. 당신의 최근 1년 동안 최고 성적은 : (     )위

## 경쟁상태불안 검사지(CSAI-2)

	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 지금 이번 시합에 신경 쓰인다.	1	2	3	4
2. 나는 지금 초조함을 느낀다.	1	2	3	4
3. 지금 마음이 편안하다.	1	2	3	4
4. 나는 지금 내 자신이 잘 해낼지 의문스럽다.	1	2	3	4
5. 나는 지금 신경이 날카롭다.	1	2	3	4
6. 지금 내 편안한 기분을 느낀다.	1	2	3	4
7. 나는 지금 이번 경기에서도 전처럼 잘 할 수 있을지 걱정이 된다.	1	2	3	4
8. 나는 지금 몸이 굳어있다.	1	2	3	4
9. 나는 지금 자신감이 있다.	1	2	3	4
10. 나는 지금 이번 시합에서 질까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
11. 나는 지금 속이 체한 것 같은 느낌이다.	1	2	3	4
12. 나는 지금 마음이 든든하다.	1	2	3	4
13. 나는 지금 압박감 때문에 숨이 막힐 것 같다.	1	2	3	4
14. 지금 지금 내 몸이 편안해져 있음을 느낀다.	1	2	3	4
15. 나는 지금 이번 경기를 감당해낼 자신이 있다.	1	2	3	4
16. 나는 지금 이번 경기를 잘 못할까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
17. 나는 지금 내 심장박동이 빨라짐을 느낀다.	1	2	3	4
18. 나는 지금 이번 경기를 잘 해낼 자신이 있다.	1	2	3	4
19. 나는 지금 내가 세운 목표를 달성할 수 있을지 걱정이 된다.	1	2	3	4
20. 나는 지금 가슴이 내려앉는 것 같다.	1	2	3	4
21. 나는 지금 정신적으로 편안해져 있음을 느낀다.	1	2	3	4
22. 나는 지금 다른 사람이 내 경기를 보고 실망할까봐 걱정된다.	1	2	3	4
23. 나는 지금 손이 축축하다.	1	2	3	4
24. 나는 지금 머릿속에 내가 목표에 도달하는 것을 상상하니 자신이 생긴다.	1	2	3	4
25. 나는 지금 집중을 할 수 없을 것 같아 걱정이 된다.	1	2	3	4
26. 나는 지금 몸은 뻣뻣하게 굳어짐을 느낀다.	1	2	3	4
27. 나는 지금 정신적 압박을 견디어 낼 자신이 있다.	1	2	3	4