

실업팀 사격선수의 열등감 경험 의미

The Meaning of professional shooting players' inferiority experience

최수정(한국체육대학교 박사과정) · 김한별*(한국체육대학교 부교수)

Sujeong Choi *Korea national sport university* · Hanbyul Kim* *Korea national sport university*

요약

본 연구는 실업팀 사격선수들의 열등감 경험을 바탕으로 이들이 인지하고 해석하는 열등감의 의미를 기술하며, 스포츠 현장에서 나타나는 열등감을 재해석하는 데 목적이 있다. 이를 위하여 사전조사에서 열등감을 경험하는 중이라고 답한 실업팀 평균 5년, 선수 평균 14년 경력의 사격선수 4명으로부터 개인 면담 자료를 수집한 뒤 Max van Manen의 해석학적 현상학적 연구 방법을 사용하여 자료를 분석하였다. 반성적 과정에 따라 나타난 열등감의 본질적 주제는 '신체성' '신체'비교를 통한 노하우 개발, '시간성' 부정적 인식에서 긍정적 인식으로, '공간성'한 단계 성장하는 공간, '관계성' 유기적 존재의 관계로 나타났다. 최종적으로 연구 결과는 선수들이 가지는 열등감은 단순히 부정적인 측면을 넘어 한계를 뛰어넘게 만드는 원동력으로 작용한다는 긍정적 결과를 보여준다. 해석학적 글쓰기를 통해 참가자들은 열등감에 대한 부정과 긍정의 해석을 병행하고, Adler가 창안한 개인심리학의 인간관과 같이 목표를 위해 열등감을 동기화하였음을 알 수 있었다. 이들은 미래지향적인 삶의 목적을 가지며, 다음 단계의 발달을 향해 나아갔다. 하지만 선수들이 당연하게 겪는 감정으로 해석되는 열등감은 아직까지 스포츠 현장에서 부정적으로 인식되고 있는 실정이다. 이에 연구자는 본 연구가 열등감을 긍정적으로 활용하기 위한 첫걸음으로 열등감 경험 의미를 이해하고, 스포츠 선수의 열등감을 측정하는 척도 개발의 기초자료로 활용되기를 기대해 본다.

Abstract

The purpose of this study is to describe the meaning of professional shooting players' inferiority experience. The participants for this study were 4 shooting athletes, who were over 5 years with shooting teams. Data were collected by using in-depth interviews and analyzed by using hermeneutic phenomenological method of Max van manen. The essential themes that fit into the context of the 4 existential grounds of body, time, space, and relationship were "develop of know-how through 'body' s comparison," "From a negative perception to a positive perception," "the space of grow to the next level." and "An inseparable relationship." . Through Hermenetic Phenomenological Writing, we can fine that the inferiority complex has two sides, one is good function and the other is dysfunction. After feeling an inferiority experience, they synchronized using their inferiority experience for next aim. However, the sense of inferiority, which is interpreted as an emotion that players naturally experience, is still perceived negatively in the sports field. In order to apply these research results to the sports field, it is necessary to develop an inferiority level for athletes as well as an inferiority level counseling program that can be used in the actual field.

Key words : professional shooting player, inferiority, meaning of experience

* hoboko@ksu.ac.kr

1. 서론

운동선수들의 목표는 단연 세계적인 무대에서 우승으로 이는 노력의 산물로 칭해진다. 하지만 모든 선수들이 최고의 위치에 오를 수 있는 것은 아니다. 우승의 영광은 한 사람에게만 주어지기 때문이다. 이처럼 스포츠는 본질적으로 경쟁이라는 속성을 지니기 때문에 타인과의 비교는 필연적이다.

인간은 사회적 존재로 타인과의 비교를 통해 자신을 평가하는데 이러한 현상은 스포츠 현장에서도 잘 나타난다. 선수들은 훈련, 시합 과정에서 끊임없이 다른 선수들과 비교하며 자신의 경기력을 평가한다. 프로선수의 경우 경기 결과로 스스로를 증명해야 하는 의무를 지니며, 스포츠 현장의 결과 중심 평가는 선수들의 경쟁을 부추긴다. 스포츠 경기는 경쟁을 바탕으로 패배의 경험을 반복할 수밖에 없다. 그리고 선수들의 반복되는 패배 경험이 이들에게 건강하게 수용되지 못할 경우 열등감으로 발생할 수 있다(고홍렬, 2003). 실제 부정적인 생각으로 인해 슬럼프, 고원현상에 빠진 선수들은 수행 능력이 진전되지 않거나 후퇴하였을 때 이를 자신의 한계로 지각한다. 스포츠에서 승자는 자신감과 자아에 대해 긍정적인 평가를 내리지만 패자를 낮추어 평가하게 되는 열등감을 느끼게 된다(고홍렬, 2003; 임정양, 2001).

열등감은 자연이 인간에게 준 축복이자 자극제로 인간의 잠재 능력을 향상시킨다(노안영 등, 2021). 하지만 이는 다른 사람에 비해 뒤떨어졌거나 능력이 없다고 생각하는 만성적 감정, 의식으로 설명되기도 한다. 오홍명(2015)은 열등감을 경쟁 사회에서의 시대 보편적 감정으로 해석했으며, 설영환(1987)은 신체적, 사회적 또는 그 밖의 비교에서 다른 사람보다 약하거나, 낮거나, 부족하다고 느끼는 심리적 상태로 정의한다. 본 연구에서는 열등감을 '자신이 속한 사회·문화에서 타인과 비교하여 한계 혹은 부족하다고 느끼는 심리적 상태'로 정의하고자 한다.

열등감은 주로 상담심리학에서 청소년이나 대학생을 대상(권선경, 이지연, 장진이, 2015; 김수정, 임경희, 2019)으로 스트레스, 자기 격려 등의 정서들과 함께 연구되었다. 김계현(2000)은 청소년기의 열등감은 불안 야기와 함께 학업성취에 부정적인 영향이 미친다는 것을 규명했으며, 박미희, 홍백의(2010)는 사회통합 전형 입학생의 학업 능력이 저조한 이유 가운데 하나를 열등감으로 지목한다.

최근 일반심리학 분야에서는 열등감에 대한 긍정적, 부정적 반응 조사 연구가 활발하게 이루어지는 중이다. 정민, 노안영(2010)의 대학생 열등감 반응 척도 개발 연구와 이명화, 김진숙(2018)의 Adler 집단상담 프로그램 기반 열등감 반응 연구, 이명화, 박영준, 장현철(2019)의 보건계열 대학생의 집단상담 프로그램을 활용한 열등감 관리의 효과분석 연구 결과에 따르면 열등감은 개인에 따라 긍정적인 반응을 유발하는 것으로 나타났다. 이는 열등감에 대한 반응과 해석에 따라 열등감이 긍정적인 동기로 작용한다는 Adler의 주장을 뒷받침해 준다.

이러한 긍정적인 연구 결과에도 불구하고 스포츠 현장에서 열등감은 청소년의 스포츠 활동에서 발생하는 열등감이 자아정체감에 미치는 영향(고홍렬, 2003), 아동의 태권도 수련활동 참가에서

발생되는 열등감과 자아존중감(정재엽, 정국현, 김지영, 김현철, 이용국, 2004)등과 같이 자아존중감의 한 부분으로 여겨져(강영구, 2016) 열등감 자체에 대한 반응 및 해석 연구가 미비한 실정이다. 더불어 스포츠 심리학에서 진행된 스포츠와 열등감 연구는 서가혜(2014)의 펜싱 선수 열등감 요인 탐색과 강영구(2016)의 스포츠 선수 열등감 요인 탐색이 진행되었을 뿐이다.

스포츠심리 분야의 열등감 선행연구는 스포츠 현장에서의 열등감 유발 요인의 다양성을 보여주며, 열등감에 대한 이해를 돕는다. 하지만 이들 연구는 열등감 요인을 파악하고 단순히 이해하는 것에 그친다는 제한점을 가진다. 현장에서 열등감을 긍정적으로 활용하기 위해서는 우선적으로 열등감에 대한 다각적인 이해가 이루어져야 한다. 또한 다양한 종목에서의 열등감 요인 구명 연구가 진행되어야 한다.

열등감의 다양한 해석은 선수가 정서를 인식하는 방향에 따라 역할이 형성되는 것으로 이해할 수 있다. 열등감은 부정적인 단어로 치부되어 많은 연구자들은 이를 부정적인 반응으로 다루고 정의해왔다. 본 연구 또한 열등감을 '타인에 비교하여 부족하다고 느끼는 심리상태'로 표현하였지만 모든 부정적 감정이 유용하지 않은 것은 아니다. 여러 감정의 단어는 적응적인 측면을 가지기에 우리는 열등감이라는 단어에 해석의 여지가 있음을 재고해야 한다.

일례로 수치심이라는 정서 단어는 스스로 떳떳하지 못하다고 느끼는 마음으로 부정적인 의미를 내포한다. 이러한 마음은 우리에게 고통을 제공하지만 우리가 실수를 돌아보고 검토하게 하며, 실수 재발을 방지하는 역할도 병행한다(권정혜, 김정범, 2010). 또한 분노는 선수들이 흔히 경험하는 부정 정서 중 하나로 공격성, 적대감과 함께 다루어지지만(김교현, 전점구, 1997; 김소연, 2014; 이상미, 정용철, 2020에서 재인용) 최근 선수들이 분노를 방식에 따라 심리적 강화, 동기유발로 사용하는 것이 밝혀졌다(이상미, 정용철, 2020). 이처럼 우리는 부정적인 정서 단어가 뜻하는 것을 넘어 유발하는 기능까지 이해해야 할 필요성이 있다. 그렇기에 우리는 열등감을 '어떻게' 극복할 것인가의 중요성을 인지하고 스포츠 현장에서는 열등감을 긍정적인 방향으로 전환시키며 활용할 필요가 있다.

사격과 신체 특성 연구에 따르면 권총은 사용하는 팔의 신체 부위 단면적이 적고 가늘었으며, 남자 사격선수는 중배엽에, 여자 사격선수는 내배엽에 가까운 체형을 가지는 것으로 나타났다(김세호, 2007). 이는 성별, 종목 별 타고난 기질과 능력의 연관성을 보여주며 사격선수들이 종목 특성에 따라 신체적 한계를 느낄 수 있음을 시사한다. 하지만 타고난 신체 능력이 선수의 성적을 좌지우지하는 것은 아니다. 그렇기에 노력은 선수에게 한계를 극복할 수 있는 요인이 될 수 있다. 그럼에도 감각운동인 사격에서 미세한 감각은 0.1점의 차이로 순위가 결정되는 선수들에게 노력으로 해결되지 않는 한계일 수 있다.

사격은 양궁 다음으로 심리요인을 중요하게 평가하는(윤영길, 김원배, 임태희, 2006) 기록종목으로 심리요인이 경기력에 영향을 미친다(강형철, 장덕선, 2013). 사격선수들을 위한 정신훈련 및 심

리기술훈련 연구가 꾸준히 진행되고(강현철, 장덕선, 2013; 김성운, 김한철, 2015; 김성훈, 신정택, 2010; 안현숙, 장덕선, 2006; 임태홍, 정구인, 오정환, 2019) 있지만 선행연구들의 목표는 선수들이 겪는 내면의 문제를 파악하고, 해결하는 것에 한계가 따른다. 실제 사격 선수들이 겪을 수 있는 심리적 고충에 대한 국내 연구는 이루어지지 않은 상태이다. 이는 문제 해결 방법과 해석이 선수들의 심리 요인에 영향을 미칠 수 있음을 간과하였다고 볼 수 있다. 이에 연구자는 열등감을 통해 사격선수들의 내면 문제를 이해하고자 하였다. 또한 선수들의 주관적인 해석에 주목하여, 선수들이 열등감을 느낀 순간 그리고 느낀 후 하는 생각, 행동 등을 통해 스포츠에서 열등감이 가지는 의미를 보고자 하였다.

본 연구는 실업팀 사격선수의 열등감 경험을 이해하고 열등감이 갖는 의미를 탐색하는 데 목적을 갖는다. 실업팀 사격선수들의 열등감 경험 의미를 이해하는 것은 앞으로 사격선수들이 열등감을 활용하는 방법에 대한 기초를 마련하는 데 도움이 될 것이다. 또한 스포츠 현장에서 선수들의 열등감이 이들의 성장을 돕는 도구로써 긍정적인 영향력을 발휘하기를 바라본다.

II. 연구방법

연구는 질적연구 중 참가자들이 경험한 현상에 대해 생각이나 느낌을 공유하는 현상학적 연구를 기반으로 한다. 현상학적 탐구는 인간 경험의 전체 맥락 속에서 이를 더 깊이 이해하기 위해 다른 사람의 경험과 그들의 반응을 ‘빌리는 것이다’(조규성, 2015). 이는 공통의 의미를 기술하는 것에 초점을 맞추며, 현상에 대해 개인에게 나타나는 경험의 본질에 대한 복합적인 기술을 전개한다. 이를 통해 연구자는 결과물을 통해 다른 관점들을 보고할 수 있다. 또한 다양한 실재에 대한 의견을 채택하며 서로 다른 실재를 받아들이는 것에 목적을 두었다. 현상학적 접근은 인간이 경험하는 현상을 연구함으로써, 개인적 의미를 파악하는 기술을 통해 그들을 이해하고 도울 수 있다(김분한 등, 1999).

연구자는 현상학적 방법 중에서도 해석학적 현상학인 max van Manen의 현상학적 연구 절차를 활용하였다(이지열, 2018; 정상원, 2018; 조규성, 2015). 해석학적 현상학은 핵심 요소인 ‘기술’과 해석학의 핵심 요소 ‘해석’이 함께 포괄되는 개념을 사용한다(이남인, 2014). 본 연구에서는 열등감 경험의 기술과 반응에 따른 해석이 요구되기에 해석학적 현상학을 적합한 연구법이라 판단, 채택하였다.

1. 실존적 탐구

van Manen은 다양한 현상학적 자료를 활용하여 실질적인 통찰을 증가시킨다(신경림 등, 2004; 이지열, 2018). 연구에서는 열등감에 대한 통찰을 얻기 위해 문학, 영화 등의 문헌이 수집되었다.

1) 문학 부문

열등감과 관련된 경험적 묘사는 심리학 저서, 소설, 자기 계발

서 등에서 찾을 수 있었다. 연구자는 본 연구를 위해 열등감에 대한 새로운 관점을 제시하였다고 평 받는 심리학 저서 ‘나는 열등한 나를 사랑한다’와 사회적 약자였던 주인공이 뛰어난 지능을 갖게 된 후 주변인들의 열등감을 다루는 소설 ‘엘저너에게 꽃을’을 참고하였다.

2) 예술 매체 부문

실화를 각색한 영화 ‘폭스 캐처’를 통해 스포츠에서 열등감이 어떻게 인식되는지 보고자 하였다. ‘폭스 캐처’는 2015년에 개봉된 영화로 뛰어난 레슬링 실력을 갖춘 솔츠 형제와 재력이 듀폰 사이의 열등감을 다룬다. 연구자는 스포츠로 인해 열등감을 겪는 주인공들의 감정변화와 열등감이 초래한 결과에 주목하여 본 영화를 참고자료로 선정하였다.

영화의 주요 맹점은 첫째, 동생 마크 솔츠의 열등감이다. 솔츠 형제는 올림픽 금메달리스트이지만, 동생 마크 솔츠는 국민 영웅인 형 데이브 솔츠의 후광에 가려지는 열등감을 지니고 있다.

둘째, 재력이 듀폰의 열등감이다. 레슬링을 사랑한 듀폰은 지도자로서 영웅이 되고 싶었지만, 자신의 한계를 느낀다. 이에 지도자로서 이상적 면모를 갖춘 데이브 솔츠에 열등감을 가진다.

2. 체험의 본질을 향한 집중

1) 현상에 대한 지향

연구자는 국내·외 입상실적을 보유한 엘리트 사격 선수 출신이다. 선수 생활 동안 왼손잡이이지만 오른손으로 운동을 지속하여 한계에 직면한 경험이 있다. 스포츠 현장에서는 한계에 직면한 선수들의 모습을 쉽게 접할 수 있다. 직면하는 과정에서 한계를 극복하기 위해 노력하는 선수가 있는 반면, 혹자는 선수 생활을 포기한다. 본 연구는 연구자의 직·간접적 경험을 통해 열등감이 개인의 해석에 따라 양면성을 띤다는 점에 주목하였으며, 이를 통해 열등감에 관심과 경험에 대한 현상학적 질문을 가지게 되었다. 또한 연구는 그들이 한계를 느끼는 이유와 타인과 비교하여 한계를 느꼈을 때 ‘어떻게’ 해석하는지 그 본질을 밝히고자 시작되었다.

2) 현상학적 질문 형성

‘바로 그 순간’의 경험을 의미하는 ‘체험’(정상원, 2018; van Manen, Higgins, & Van der Riet, 2016)을 위해 연구자는 열등감을 느낀 당시 상황을 세세하게 표현할 수 있는 질문을 구성하려 노력하였다. 또한 반구조화된 질문을 설정하고 흐름에 따라 자유로운 질문을 허용하며 면담을 진행하였다.

3) 현연구자의 가정과 선이해

선이해란 먼저 연구자가 연구와 관련된 내용을 이해하는 것이다. 연구자는 선입견이나 전제 없이 연구 참가자의 경험 세계에 들어가야 한다. 선입견에서의 해방은 연구자가 탐구하고자 하는 체험 영역으로 시선을 돌리는 판단중지(epoche)와 환원(reduction)

이 요구된다(김애령, 2009; 변진이, 2019). 이는 단순히 그것에 대해 생각하지 않는 것이 아닌 연구자의 선이해 등을 멀리함으로써 체험 자체로 진입하는 과정을 의미한다(김영천 등, 2017).

본 연구에서의 연구자의 가정과 선이해는 다음과 같다. 첫째, 열등감은 개인에 따라 다양한 해석이 이루어질 것이다. 둘째, 선수들은 열등감 경험을 이겨내기 위해 노력할 것이다.

3. 연구 참가자

연구 참가자들은 의도적 목적 표집(purposeful sampling)을 통해 모집되었으며, 사전조사를 통해 열등감을 경험하는 중이라 답한 자들로 구성하였다. 이들은 대한사격연맹에 등록되어 있는 사격 경력 10년, 실업팀 경력 5년 이상의 엘리트 사격선수이다. 짧게는 1년부터 길게는 5년까지의 대표 경력을 소유하고 있으며, 이와 같은 경력은 사격선수 생활에 대한 풍부한 경험을 대변해 준다.

자료 수집 전 연구 참가자들에게 연구 목적에 대한 충분한 설명한 후 동의한 참가자에 한해 연구에 참여시켰다. 또한 인터뷰 내용 및 익명성에 대한 비밀 보장을 약속하였다. 구체적인 연구 참가자 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 참가자 특성

연구 참가자	세부종목	실업팀 경력	계(명)
A	소총	5년	4
B	권총	7년	
C	권총	8년	
D	산탄총	6년	

4. 조사도구

1) 반구조화 질문지

질문지는 문헌고찰을 바탕으로 열등감에 대한 내용이 작성되었다. 또한 스포츠심리학 박사 2인, 스포츠심리학 전문 교수 1인, 사격 전문가 1인이 포함된 전문가 회의를 통해 수정 및 보완이 이루어졌다. 개발 절차는 <그림 1>과 같으며, 최종 개발된 질문지는 <표 2>와 같다.

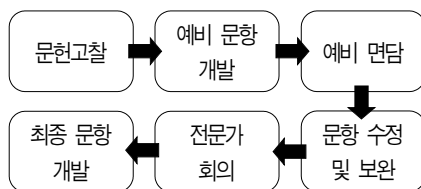


그림1. 질문지 개발 절차

표 2. 반구조화 질문지

번호	질문
1	선수 생활을 하면서 다른 선수와 비교했을 때 부족함이나 한계를 느낀 적이 있으신가요?
2	당시 당신이 느낀 감정을 상세하게 표현해 주세요.
3	열등감을 느낀 직후 당신이 했던 생각은 무엇인가요?
4	열등감을 느낀 직후 당신이 했던 행동은 무엇인가요?
5	열등감을 느낀 이후 했던 생각은 무엇인가요?
6	열등감을 느낀 이후 했던 행동은 무엇인가요?
7	열등감은 당신에게 어떤 경험이었나요?
8	열등감의 경험을 통해 당신이 얻은 것은 무엇이라 생각하나요?
9	열등감은 당신의 선수 생활에 어떤 변화를 주었나요?
10	면담을 통해 열등감에 대한 정의를 내린다면?

5. 자료수집

본 연구는 문헌고찰, 심층면담, 전사 작업, 주제 묶기, 전문가 회의 순의 작업을 거친다.

1) 심층면담

실업팀 사격선수의 열등감 경험과 열등감이 갖는 의미를 이해하기 위해 한차례의 심층면담을 통해 자료를 수집하였다. 면담은 1회 60분을 기준으로 이루어졌으며, COVID-19 방역수칙에 따라 연구 참가자가 편안하게 느낄 수 있는 장소에서 안전하게 진행하였다. 또한 필요에 따라 온라인을 통한 추가 면담이 진행되었다.

6. 자료분석

심층면담 내용은 한글 2010을 통해 전사되었으며, 자료분석은 주제 추출 후 본질적 주제에 대해 기술하는 작업을 거쳤다. 주제 분석은 심도 깊은 고찰을 위해 수집한 자료의 패턴을 통해 핵심적인 주제를 발견하는 방법이다(정현우, 김진희, 2013). 연구자는 van Manen(1990)의 자료분석 절차에 따라 반성을 통한 분석 및 의미를 포착하고자 하였다. 의미 포착을 위해 전체 텍스트에 주목하며 텍스트의 기본 의미를 포착하는 전체론적, 본질적 의미를 가진 어구 및 문장을 포착해 공통된 특성을 분석하는 선택적, 한 문장을 기준으로 현상의 경험 또는 본질이 무엇인지 분석하는 세분법이 유연하게 사용되었다(유미한, 김영석, 2017).

본질적 주제에 대해 기술하기는 연구 현상의 경험 또는 의미 이해와 함께 분석하였다. 최종적으로 전문가 회의를 통해 본질적 주제를 구성하였다. 경험을 이루는 경험적 구조가 무엇인지 규명하기 위해 연구자는 반성적 분석 과정의 기본 생활세계 실존체(existentials)인 공간성, 신체성, 시간성, 관계성을 반성의 길잡이로 활용하였다(조규성, 2015).

7. 자료의 진실성

연구자는 연구의 안전성과 타당성을 확보하기 위해 연구 윤리 및 생명 윤리 교육을 이수 받았다. 또한 연구 자료의 진실성을 확보하기 위해 예비 질문지 개발, 최종 질문지 개발, 자료 수집 및 분석 과정에서 전문가 회의를 시행하였다. 전문가는 총 3인으로 스포츠 심리학자 2인, 엘리트 사격 전문가 1인이다. 더불어 연구가 진행되는 기간 동안 연구 자료, 문헌 내용을 비교 및 분석하였다.

III. 결과 및 논의

현상학적 반성은 어떤 것의 본질적인 의미를 파악하는 것으로 쉽지 않은 작업이다(van Manen, 1994). 우리는 현상을 분석함으로써 그 주제와 경험을 이루고 있는 구조를 규정하려 하며, 반성적 과정을 통해 연구자와 참가자 사이의 해석의 틈이 얼마나, 어떻게 수렴되었는지 드러낸다(신경림 등, 2004).

본 연구는 실업팀 사격선수의 열등감 경험을 통해 열등감의 의미, 즉 본질을 이해하는 것에 목적이 있다. 열등감 경험의 의미 분석은 절차에 따라 전사 내용을 나누고 이를 공통 주제로 묶는 과정으로 이루어졌다. 최종적으로 도출된 주제 결과는 반성적 과정인 신체성, 시간성, 공간성, 관계성으로 제시하였다.

1. 신체성: '신체' 비교를 통한 노하우 개발

신체성은 경험된 신체(lived body)의 개념으로 우리가 언제나 세계 속에 신체적으로 존재한다는 현상학적 사실을 가리킨다(van Manen, 1990). 본 연구자는 신체성의 본질적 주제에서 정신과 신체를 '신체'로 함축하였다.

1) '신체'의 한계 경험과 '신체' 돌봄

적절한 휴식은 번아웃을 예방하는 가장 좋은 방법이지만 참가자들은 실업팀 선수, 즉 직업 운동선수로 매 훈련과 시합에서 자신을 극한으로 내몬다. 극한의 경험들은 정신적·신체적 고갈을 만들며, 고갈은 타인과의 비교로 극대화된다.

이들은 비교를 통해 자신의 감정을 인식하였으며, 자신에게 부족한 것을 탐색하는 과정에서 정신적·신체적 한계를 수용할 수 있게 되었다. 한계 경험으로 인한 탐색과 자기인식, 자기수용은 점차 자신만의 시합 운영, 일지 작성, 감정 조절, 보강 운동 등의 방법 개발로 연결되었다.

대부분 이제 저는 지도자분께서 가끔씩 저 나오라고 하면서 총 쏘고 있다가 나오라고 하면서 저 선수를 한 번 보라고 했던 적이 있어요. 그때 아 내가 정말 부족한 건가? 그럴 때도 있고? 이제 시합 끝나고? 점수를 봤을 때. 제가 이제 어느 등수에 있는지, 내가 이 정도 못 미치는구나 그럴 때 많이 느끼긴 하죠. (중략) 그래도 그냥 “그래도 나도 뭔가 할 수 있겠다.” 하는 생각도 들고 그 선수가 잘하는 게 아니라 나도 할

수 있는데 내가 아직 못 미치는 거구나 그런 생각. 생각이 많이 바뀐 것 같아요. 만약 이제 시합이 끝나면 시합 직후에는 아 진짜 저 선수들이 더 잘 하는 건가 싶다가 아니야 더해보자 이제 연습 때 많이 이것저것 더 열정을 가지고 어떻게 더 잘하기 연구를 하거나 아니면 멘탈적인 부분으로 많이 채워주려고 하는 것 같아요. 저는 그냥 인정을 하는 게 빠른 것, 빠르다고... 그래야지 내가 그거를 부족한 것을 스스로도 알고 채울 수 있는 거고? (참가자 A)

자괴감도 들었고, 다른 일을 알아봐야겠다. 운동을 이제 그만둘 때가 온 건가? 내가 너무 내 몸을 혹사시키면서 나오지도 않는 기록을 붙잡고 있는 것은 아닐까 정도? 무기력해져서 아무것도 안한 건 있어요. 아무것도 안한 것도 있고, 그냥 눈치 봤어요. 눈치 보고 어, 보완할 방법은 없을까 하고 생각을 했던 적이 있어요. 다른 방법은 없을까? 내가 잘 쏘기 위해서. 내가 지금 안 되고 있는 것 같은데. 자기 스스로 돌아보는 것 같은 행동은 했겠죠. (중략) 물리치료 선생님한테 물어봐서 어떻게 하면 조금 더 어깨를 보완할 수 있는지에 대해서 물어보고 그거에 대해 운동을 한 달 넘게 하고 있습니다. (중략) 나 자신을 조금 더 돌보게 되는? 그전에는 열등감도 없었고 아무것도 없었기에 내가 그냥 한마디로 민간인의 몸으로 총을 쏘다면 지금 그나마 조금이라도 보강운동을 하면서 하고 있으니까. 내가 좀 나 자신을 돌보게 되는 정도? (참가자 B)

위에 있는 사람을 내가 질투하는 그런 게 열등감 같은데요. 열등감을 느껴본 적은 있어요. 내가 그 사람을 질투하는... 내가 열등감이 든다는 건지는 거니까. 제가 열등감이 생겼으면 상대방이 부럽죠. (중략) 어떻게 하면 저렇게 잘 할 수 있을까 하는 왜?를 찾겠죠. 뭐 때문에 잘할까? 어떤 것을 하길래 잘하는 걸까? (중략) 내가 어디를 가든 자신 있게 이야기할 수 있는 선수가 되어야지 하는 생각을 했죠. 자신을 더 키워야겠다는 생각을 했어요. (중략) 멘탈을 좀 잡으려고 노력해요. 시합 때 어떻게 하면... 왜냐면 저는 다 괜찮은데 긴장을 해서 총을 못 쏘는 거다 느껴서 멘탈을 잡으려고 노력해요. (참가자 C)

예민하고 성격이 많이 날카로워졌어요. 그리고 자꾸 비교하게 되고. 그래서 내가 뭔가 더하면서 더 잘 되게 된다기보다는 막 좀 남이 싫어지는 게 더 컸고? (중략) 현재는 조금 더 차분해지고 예전만큼 조금이지 않아요. 열등감을 통해 나를 돌아볼 수 있는 시간을 제공했다고 생각해요. (중략) 저는 사실 예전에는 일지를 적으면 좀 더 기술적인 면을 기술하는 면이 많았어요. 그런데 이제는 그런 과정을 통하면서 느꼈을 때는 내 감정이 뭔지 모르는 게 저는 대부분의 사람들이 겪고 있는 거라고 생각해요. 한국 사람들이. 그래서 내 감정이 뭔지를 먼저 알아차려야 하는데 그거를 저는 일지를 나중에는 내 하루의 기분을 적었던 것 같아요. 그냥 내가 지금 짜증이 난 건지, 화가 난 건지 아니면 내 스스로가 이걸 추구하고자 하는 것에 스트레스를 받고 있는지 먼저 구별을 하려 했어요. 그러니까 단순히 그냥 사람들은 화나 짜증나라고 표현하는데 그게 알고 보면 짜증 난 게 아니더라고요. 그냥 내 스스로한테 화가 나

서 그 상황이 짜증스럽게 받아들여지는 거였어요. 그 감정에 대한 구별하는 것에 초점을 맞췄던 것 같아요. (참가자 D)

2. 시간성: 부정적 인식에서 긍정적 인식으로

시간성은 경험된 시간(lived time)의 개념으로 참가자들이 느끼는 주관적 시간(subjective time)을 의미한다.

1) 미래에 대한 기대

참가자들의 초기 열등감은 부정적인 느낌과 반응으로 부각되었다. 초기 열등감의 경험은 구체적으로 자괴감, 좋지 않은 기분, 분노, 자기 비하, 원망 등으로 나타났으나, 이는 점차 자기 확신, 미래에 대한 기대 등 긍정적으로 승화되었다.

비교 대상이 있었던 초기, 이들은 여가 시간을 유용하게 사용하지 못하며 열등감을 지속하였지만, 자신에게 주어진 훈련 이외의 시간을 활용하기 시작하면서 스스로에게 집중할 수 있게 되었다. 최종적으로 자신을 돌보는 시간은 더 나은 삶에 대한 기대감으로 나타남으로써 참가자들이 열등감을 긍정적으로 인식할 수 있게 됨을 알 수 있었다.

처음에 딱 드는 감정은 내가 이것밖에 못 하는 건가 분명히 나도 할 수 있을 것 같은데 하면서도 처음에는 자괴감에 많이 빠져있는 것 같아요. 내가 부족했다, 내가 연습을 많이 했다는 것보다는 아 저 선수가 더 잘하는구나. 처음에는 이런 감정을 많이 느끼다가 나중에는 아 나도 할 수 있어 그러면서 많이 추스르는 편인 것 같아요. (중략) 긍정적인 생각도 많이 하려고 하고, 계속 부정적인 생각을 많이 하다 보니까 그 선수랑 저랑 비교를 하게 되는 것 같고? 이제 긍정적인 생각을 하다 보면 나 자신에게 내 자신감도 많이 키워지는 것 같고 뭐 그런 식으로 이제. 생각을 많이 했던 것 같아요. 뭐 열심히 운동을 하기보다는 그냥 생각을 많이 긍정적으로? (참가자 A)

그냥 기분 나쁜 경험이요. 굳이 안 알아도 되는 경험을 지금 느끼면서 기분이 썩 좋지는 않으니까요. (중략) 내가 스스로 그 시간을 활용해서 그 열등감에서 좀 벗어난다거나 내가 멘탈적으로 잡아갈 수 있는 시간적인 여유가 있어야 되는데 그게 없단 말이죠. 그러면 결국에는 내가 나 자신을 돌아볼 시간이 없기 때문에 열등감이라는 건 내 마음속에 아직 존재하겠죠. (중략) 지금보다는 그래도 나은 기록이 나오지 않을까를 기대하고 있습니다. 더 나은 삶이 되지 않을까 기대가 될 때가 있어요. (참가자 B)

그때 당시의 생각은 분노였고, 아 왜 뭐지? 나는 왜? 하는 생각이었는데 지금은 그래 내가 근접하기 못했으니까. 내가 대표가 되어야겠다고 생각했어요. (참가자 C)

나 자체에 대한 자존감이 떨어진. 내가 원래 그렇게 자존감이 높거나 아니면 멋있다고 생각한 사람이 아닌데 스스로가 한없이 작아진 느낌. 아 나는 좀 별로인 건가? 하는 생각이 든.

(중략) 이제는 뭔가 하나에 열심히 해보지 않고 최선을 그만큼 안 했다는 것을 인정을 하고 나 자신을 바꾸려고 하는데 당시에는 뭔가 하나를 할 때 지원을 진짜 완벽하게 해줬더라면. 내가 하나를 끝장을 보지 않았을까 하는 원망이 엄청 컸어요. (중략) 아 뭔가 내가 뭐를 하더라도 내 스스로가 엄청 뭐라 해야 할까 최선을 다하고 저 사람보다 저 사람이 아니라 이제 비교 대상이 있는 게 아니라 나 자신이 잘 헤쳐 나가야 겠다? 나에게 집중을 해서 내가 더 잘 배워야겠다는 생각을 하죠. 그러니까 최선을 다하게 돼요. 무엇을 하더라도. (중략) 조금해지지 않으니까 생활에 여유가 생기고 성적이 올랐어요. 왜냐하면 비교 대상이 없어지고 열등 자체가 적어지니까? 내가 나를 위한 거에 포커스가 되잖아요. 그러다 보니까 이제 막 내가 조금씩 준비하지 않아도 어쨌든 준비한 것에만 집중하면 된다는 생각에 조금 더 뭔가 행동 자체가 느긋해지고, 여유 있고. 그러니까 준비하는 과정에 있어 조금하지 않으니까 라운드 운영에 있어서 그게 연계가 돼요. (참가자 D)

3. 공간성 : 한 단계 성장하는 공간

공간성은 경험된 공간(lived space)의 개념으로 참가자들이 주관적으로 느끼는 공간을 의미한다.

1) 스스로를 채찍질하며 성장

직업 운동선수는 특수 직업 종사자로 결과에 대한 책임감을 가지고 경기에 임해야 한다. 참가자들은 이러한 경쟁 속에서 열등감을 성장의 발판으로 삼고 있었다. 이들에게 스포츠 경쟁구도는 한 단계 더 성장할 수 있는 기회가 되었다.

고등학교 때 제 동기 친구가 있었는데 생각해 보면 그게 포기보다는 열정이나 이런 이제 성장에 더 기울여졌던 것 같아요. (중략) 대부분 선수들이 다 갖고 있는 생각이라고 하는 거 같은데 선수다 보니까 어찌 됐든 사격은 자기 자신과의 싸움이라고 하면서도 그래도 남들과 어찌 됐든 점수 싸움을 해야 되기 때문에 저는 발판이 되었다고 생각해요. 더 그냥 더 한 단계 올라가거나 멘탈적으로 한 단계 더 성장하는 것 같아요. 혼자 경쟁하다 보면 뭐가 나아지는지 모르니까 비교를 하면서 승부욕도 채우고 그렇지 않은가 싶어요. (참가자 A)

열등감을 느꼈을 때 더 열심히 해야지 라는 말은 즉 나사가 마모된다고 생각하면 될 것 같아요. 이미 스스로 조이고 있는데 조이고 있는 상태에서 당연히 기록이 안 나올 수 있죠. 그런데 거기서 열등감을 느꼈다 해서 넌 더 열심히 해야 해라고 내 스스로를 채찍질하게 되면 저는 숨을 못 쉴 것 같아요. 이게 제가 만약 어렸을 때 느꼈다면 충분히 채찍질하고 남아요. (참가자 B)

자신을 더 키워야겠다는 생각을 했어요. 저는 이렇게 하니까 내가 노력을 할 거고 지기 싫으니까 그 위치에 내가 가고 싶으니까 부러웠으니까 제가 가겠죠. 열심히 해서 올라가려 하겠

조. (중략) 어떤 사람은 그 사람한테 열등감을 느꼈다면 그 사람을 이기기 위해 원동력이 될 수도 있다는 거죠. (참가자 C)

겪고 있는 순간에는 굉장히 괴로운 건데 겪고 나서 그걸 통해서 뭔가를 배우면 성장할 수 있는 기회라는 생각이 들었어요. 열등감을 겪는 현재는 고통스러울 수 있으나 받아들이고 함께 간다면 인생을 더할 나위 없이 성장시켜줄 수 있는 친구? (참가자 D)

4. 관계성: 유기적 존재의 관계

관계성은 경험된 관계(lived relation to others)의 개념으로 타인과 공유하는 대인적 공간에서 타인들과 유지하는 관계를 의미한다.

1) 목표로 향하는 자극제

참가자들은 열등감을 스포츠 현장에서 필연적으로 겪는 유기적 관계로 이해하고 있었다. 선수의 본분은 좋은 경기력으로 자신을 증명하는 것에 있다. 선수가 타인과 비교하지 않거나, 열등감을 느끼고 단순히 수용하는 것에서 그친다면 그들의 성장은 멈출 것이다. 특히 자신에 대한 관점과 시야를 발전시켜 나가는 것은 선수를 성장시키고 목표를 만들어 주는 것으로 나타났다. 따라서 열등감은 자극제로써 사용되고 있었다.

경쟁상대가 없다면 저도 어쨌든 순위를 못 이기는 거고 선의의 경쟁 상대들이라 생각해요. 어느 정도 열등감을 가지고 있는 것도 나쁘지 않다고 생각돼요. (참가자 A)

내가 스스로 그 시간에 활용을 해서 그 열등감에서 벗어나거나 내가 멘탈적으로 잡아갈 수 있는 시간적인 여유가 있어야 되는데 그게 없단 말이지요? 그러면 결국에는 내가 나 자신을 돌아 볼 시간이 없기 때문에 열등감이라는 건 내 마음속에 아직 존재하겠죠. 왜냐면 말 그대로 기록은 계속 내고 있고, 기록을 낼 때마다 처참하고. (중략) 그게 반복이 되는 거죠. (참가자 B)

시너지 효과를 준 것 같기도 하고. (중략) 이게 없으면 안 돼요. 마냥 상대를 와 잘 됐다, 축하해라고 하는 사람이 있어요. 마냥. 근데 저는 그렇지 않아요. 근데 그 사람은 거기까지예요. (중략) 열등감은 두 가지가 있는데, 어떻게 보면 안 좋을 수도 있지만 내가 생각하는 열등감은 사람을 성장시킬 수 있다. 열등감은 목표를 만들어준다. (참가자 C)

그 과정을 통해서 저는 인생을 배웠다고 생각해요. 그러니까 어쨌든 비교가. 우리는 살면서 우리가 항상 있고 갑이 있고 을이 있고 어떤 사람이 잘나가고 내가 못 나가고 가 어느 순간이 되었을 때 그게 내가 상대방한테 내가 잘나가는 사람이 될 수도 있는 거잖아요. 그래서 그냥 그 자체가 없어지고 그냥 내가 스스로가 어떻게 내 인생을 잘 이렇게 해보아겠다는 생각? (중략) 그 과정을 통해서 저는 인생을 배웠다고 생각해요. 그러니까 어쨌든 비교가. 우리는 살면서 우리가 항상 있고

갑이 있고 을이 있고 어떤 사람이 잘나가고 내가 못 나가고 가 어느 순간이 되었을 때 그게 내가 상대방한테 내가 잘나가는 사람이 될 수도 있는 거잖아요. 그래서 그냥 그 자체가 없어지고 그냥 내가 스스로가 어떻게 내 인생을 잘 이렇게 해보아겠다는 생각? (참가자 D)

5. 해석학적 글쓰기

심리학에서 행복은 자기 삶에 만족하는 심리상태이다. 행복한 삶을 이야기할 때 우리는 비교하지 않음으로써 불쾌한 감정에서 벗어나라고 이야기한다. 이에 따르면 열등감은 타인과 비교를 통해 생성되는 불쾌한 감정이라 할 수 있다. 하지만 정서는 정의하기 어려운 것으로 인간에게 해가 되는 곳에서 멀어지도록 진화하였기에(Jon G. Allen, 2010), 불쾌한 감정이 우리를 부정적인 방향으로만 인도하지 않는다고 해석할 수 있다. 이에 연구자는 참가자들의 열등감 경험의 의미를 다음과 같이 해석하고자 한다.

1) 열등감의 역기능

열등감에 사로잡혀 감정의 노예가 된다면 부정적 정서는 개인을 지배하게 된다(노안영 등, 2021). 모상진(2004)은 열등감을 부정적으로 받아들였을 때 개인을 파멸로 몰고 갈 수 있다고 시사한다. 또한 열등감의 부정적인 해석은 선수의 운동 중도 포기의 원인으로 작용할 수 있다(오준석, 정성우, 2019).

(1) 무의식적 비교

연구 참가자들은 실업팀에서 활약하고 있는 사격선수로 주변인, 일련의 사건, 경제적 지원 등을 통해 타인과의 빈번한 비교가 일어났음을 호소하였다. 타인과의 비교는 자의적인 것부터 감독님, 코치님 등 타의적인 부분까지 나타난다. 이러한 경험은 자기 비하로 연결되어 참가자들은 타인의 눈치를 보고 있었다.

또한 원망의 대상이 선수가 제어할 수 없는 환경으로 비롯되었을 때 이를 온전히 받아들이기 어려워하며 조급해지는 마음을 지니게 되었다. 선수들이 수행에 대한 평가 혹은 합리화를 지속할 경우 이들은 수행을 위해 해야 할 것에 집중하지 못할 것이다. 상황을 변화시키기 위해서는 현실을 직시하고 자신이 해야 하는 것을 정확히 인식하는 것이 필요하다.

(2) 부정적 감정의 경험

연구 참가자들은 열등감을 느낀 후 부정적인 정서인 시기, 질투, 분노, 괴로움 등을 떠올렸다. 운동에 대한 한계는 운동 포기 직전까지 선수를 몰아붙여 자신이 괜한 노력을 하고 있는 것은 아닌가 하는 의문을 가지게 하였다.

이들이 겪는 부정적 감정은 기분 나쁜 경험이다. 자기 비하는 선수 스스로가 '나는 이 정도밖에 되지 않는 것인가'하는 생각과 함께 선수를 무기력하게 만들었다. 또한 선수들의 합리적인 생각을 막음으로써 선수들의 경기력에 부정적인 영향을 미친다고 할 수 있다.

2) 열등감의 순기능

사람이 열등감을 이해하고 받아들이는 방법은 각기 다르다. 우리는 그런 것들을 극복하기 위해 용기와 자신감을 가져야 한다(차은경, 2015). 열등감은 동기를 부여하며, 우리 자신을 성장하게 한다(최원호, 2019). 또한 힘들고 고통스러운 동시에 이를 참고 성장할 수 있는 시간을 부여한다.

(1) 자기 돌봄

실업팀 선수들의 열등감 경험은 신체적, 정신적인 성장의 바탕으로 작용하였다. 이들은 자신의 한계를 보완할 방법을 모색하며, 휴식기를 통해 자신을 돌보는 것에 집중하고 있었다. 심적으로 여유가 생긴 이후 참가자들은 자신이 포커스가 되어 행동 자체에도 여유가 생겼음을 나타냈다. 이는 결과적으로 경기 운영까지 연계되었다고 밝혔다. 연구 참가자들은 자신에게 집중하고 난 뒤부터 무엇을 하더라도 최선을 다하게 되었다.

(2) 성장

열등감 경험은 실업팀 사격선수들에게 성장의 기회였다. 부정적인 생각의 반복이 더 이상 자신에게 도움이 되지 않는다는 것을 느낀 선수들은 이를 긍정적으로 전환시키기 위한 노력을 지속하였다. 열등감 경험의 순간 감정은 고통이었지만, 최종적으로는 무언가를 배우며 성장하는 기회였다.

3) 열등감의 양면성

연구자는 본 연구 결과를 통해 열등감이 두 가지 측면, 긍정과 부정의 양면성을 가졌다는 것을 알 수 있었다. 이는 열등감 콤플렉스와 우월성 추구로 설명된다. 열등감 콤플렉스(inferiority complex)는 열등감을 극복하기 위해 노력해도 어떤 이유로든 해결되지 않을 경우, 열등감이 증폭되는 부정적 측면이다. 콤플렉스가 지속되면 정서적 불안정, 낮은 목표 설정, 자신감 부족 등의 심리적 문제가 수반된다. 영화 ‘폭스캐처’에서 데이브 솔츠에 대한 열등감을 이겨내지 못한 듀폰은 결국 그를 살해한다. 이는 실제 있었던 사건으로 열등감의 부정적 측면이 극대화된 것으로 해석이 가능하다.

실패한 사람들은 달성하고자 하는 목표 없이 방황하며, 자기이해 결여로 콤플렉스에 쉽게 빠져든다. 또한 실의에 빠져 끝없는 비교를 통해 스스로를 돌보지 못하게 된다. 만일 참가자들의 열등감이 부정적인 정서로 지속되었다면, 열등감은 탈진으로 연결되었을 것이다. 다행히도 이들은 열등감을 부정적으로 지속시키지 않았다. 부정적인 정서를 느낀 뒤 숙고하며 자신을 돌보았다. 그리고 이는 자기 인식을 거쳐 수용하고 사랑하는 것으로 연결되었다. 최원호(2019)의 ‘나는 열등한 나를 사랑한다’에서는 열등감이 정상적인 범주를 벗어나지 않을 때 긍정적인 시너지 효과를 발생시켜 삶의 원동력 혹은 인격 형성에 좋은 동기를 제공한다고 나타낸다. 그의 저서와 같이 연구에서 선수들의 열등감은 인격 형성에 좋은 동기를 제공하였다고 볼 수 있다.

우월성 추구는 무능한 것을 유능한 것으로 만드는 경향성이다. 이는 자기 신장, 성장, 능력을 위한 노력의 근원으로 해석된다. 또한 환경을 적절히 다스리며, 동기의 지침이 된다(노안영, 2021). 연구 참가자들은 자신이 부족하다고 느낀 다음 자기완성을 위해 노력하고 있었다. 긍정적 자기 훈육의 원리는 개인심리학에서 성공을 위한 원리로 설명된다. 참가자들은 상담 기법을 배우지 않았음에도 불구하고 긍정적 자기 훈육을 사용하고 있는 것으로 나타났다. 이들은 목표를 설정하고 달성하기 위해 노력하였다. 또한 자기이해를 통해 자기 우월성을 확인하고, 성공을 추구하고 성장하는 중이었다.

실업팀 선수는 시합을 주 업무로 하는 전문 직업으로(이석훈, 2010) 이들만의 기술, 노하우는 전문성과 직접적인 연관성을 맺는다. 자기탐색은 부정적 인식을 긍정적 인식으로 해석할 수 있게 도왔다. 이는 시간이 필요한 일로 선수들은 부정적 정서 느낌을 긍정적으로 해석, 승화시키기 위해 노력하였다.

더불어 폐쇄 기술종목인 사격은 선수 스스로 자신의 과정을 조절하며 시합을 이끌어가야 한다. 이들은 사격장에서 전문성을 발휘해야 하며, 결과에 대해 책임질 수 있어야 한다. 타인과의 경쟁이 불가피한 상황에서 사격선수들은 자신과의 싸움까지 병행하는 것이다. 누구의 방해도 받지 않기에 경기는 철저히 자신의 의지로 이루어진다. 경기 시간 동안 선수들은 완벽한 기술을 수행하기 위해 모든 것을 제어해야 하는데, 사격 선수의 기록은 타인과의 순위 비교를 피할 수 없기에 더 큰 완벽함을 요한다. 참가자들은 피할 수 없으면 즐기라는 격언과 같이 비교 상황을 즐기고자 노력하였다. 타인을 이기기 위해 자신에게 집중하고 이를 통해 성장하는 것은 선수에 기쁨을 제공한다. 결국 열등감은 직업 운동선수로서 필수적인 존재이다.

정민, 노안영(2010)의 연구에 따르면 대부분의 대학생들은 열등감을 느끼는 것으로 밝혀졌다. 열등감을 긍정적인 반응으로 사용하는 학생들은 부정적 반응을 긍정적 반응으로 표현하고 전환하는 방법을 학습하고 있었다. 이는 선수들이 부정적 정서를 긍정적 정서로 승화시킨다는 결과와 같다. 긍정적 및 부정적 반응에는 많은 인지적 특성이 나타난다. 더불어 사람의 성향에 따라 열등감이 개인에게 미치는 영향의 정도 또한 다르다(최원호, 2019). 결국 우리가 느끼는 정서 반응은 인지적 해석에 달려있다. 이는 선수들이 느끼는 정서에 대한 인식과 인지적인 변화의 중요성을 보여준다.

Adler는 열등감을 강조하며 개인심리학을 창안하고 다음과 같은 인간관을 제시한다. 첫째, 개인은 열등감을 이용해 꾸준히 동기화된다. 둘째, 미래지향적인 삶의 목적을 가진다. 셋째, 인간을 현 단계보다 높은 다음 단계의 발달로 이끌어 준다. 이는 반성적 과정의 본질적 주제들과 일맥상통한다. 모든 반성적 과정은 연결되어 있다.

참가자들은 ‘신체성’과 ‘시간성’을 통해 열등감을 꾸준히 동기화시켰으며, ‘공간성’과 ‘관계성’에서 미래지향적인 목표가 형성되는 모습을 보였다. 이들은 처음 열등감을 느꼈을 당시 부정적 반응에 집중하였으나 점차 신체적, 정신적 한계를 통해 자신을 돌보게 되

었다. 자기 인식은 곧 자신을 수용하는 것으로 나타났다. 세부적으로는 신체적으로 사격에 필요한 근육, 부상 등에 관심을 기울이기 시작했으며, 정신적으로 멘탈 점검과, 생각 전환에 집중하였다.

무용수의 신체열등감 극복사례 연구(정연정, 김승일, 2018)에 따르면 신체에 대한 열등감을 느낀 무용수들은 상황의 개선과 함께 본인의 노력과 의지의 중요성을 깨닫는다. 또한 신체에서의 한계를 춤, 운동, 의상, 분장 등 다양한 방면에서 극복하기 위해 노력했으며, 이를 통해 그들의 인식이 변화했음을 알 수 있었다. 이 같은 연구 결과는 본 연구 참가자들이 열등감을 통해 자신만의 노하우를 개발한 것과 맥락을 같이 한다.

열등감은 발달과업 수행에 원동력 또는 장애물이 될 수 있다(이명화, 김진숙, 2018). 이 때문에 열등감을 긍정적인 방향으로 사용할 수 있도록 도와야 한다. 격려는 개인심리학 상담의 중요한 도구로 용기를 촉진시키고 자신감과 책임감을 향상시킨다. 인간은 격려를 통해 자신이 가지고 있는 강점, 잠재력에 초점을 맞추며 자신에게 부정적으로 영향을 미치는 것들을 재구조화한다.

재구조화는 자신과 타인, 현실을 새롭게 지각하게 하고 자신의 생각, 감정, 행동 간의 관계를 재인식함으로써 열등감을 극복하도록 돕는다(김광운, 오명자, 김미례, 2009). 이 과정은 선수들의 인지적 변화를 통해 이루어진다. 격려는 타인에 대한 격려와 자기에 대한 격려로 나눌 수 있다. 이는 개인의 성장과 발달을 위해 스스로에게 확신과 자신감을 촉진한다(노안영, 정민, 2007; 김수정, 임경희, 2019).

정서를 개발하는 것은 어려운 일로 고통스러운 정서를 극복하려 할 때는 올바른 방법이 사용되어야 한다. 부정적인 정서를 자제하고 제어하려 하는 것보다 정서를 수용하고 개발하는 것이 중요하다. 스포츠 현장에서 주변 타자들은 격려를 통해 선수들이 느끼는 부정적인 정서를 재구조화할 수 있어야 한다. 연구자들은 선수들이 가고자 하는 방향으로 안내하고 목표를 설정해야 하며, 이들이 감정에 휩쓸리지 않도록 도와야 한다. 더불어 선수들의 인지적인 변화를 이끌어내기 위한 교육 및 방법 등에 대해 탐구해야 한다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 실업팀 사격선수들의 열등감 경험을 통해 스포츠 현장에서 열등감의 의미를 정의하고자 하였다. 따라서 열등감 ‘체험의 순간’과 개인의 해석 즉, ‘본질적 의미’를 분석하였다. ‘체험 순간’은 상황을 묘사하는 것으로 선수들이 열등감을 느낀 순간의 감정을, 개인의 해석은 열등감의 의미를 내포하였다고 볼 수 있다.

자료 수집 및 분석은 크게 네 가지의 절차를 거쳤다. 체험의 본질에 집중하는 단계에서 연구자는 ‘선수들이 열등감을 느끼는 순간은 언제였으며, 열등감을 통해 체험하는 것은 무엇인지, 그리고 체험의 의미와 본질은 무엇인가?’의 질문을 형성하였다. 또한 현상학적 체험 탐구 단계에서 설문 자료와 기타 자료로부터 경험적 자료를 수집하였다.

연구 참가자는 열등감을 경험하는 중이라고 답한 실업 사격선수 4명으로 이들의 평균 선수 경력은 14년, 실업팀 경력은 5년이다. 연구 결과는 해석학적 현상학의 반성적 과정에 따라 신체성, 시간성, 공간성, 관계성으로 제시하였다. 열등감 경험의 본질적 주제는 다음과 같이 도출되었다.

첫째, 신체성, ‘신체’ 비교를 통한 노하우 개발에서 참가자들은 정신적, 신체적 고갈 경험을 통해 자신에 대해 재탐색 하는 것으로 나타났다. ‘신체’에서 한계를 경험한 후 나타난 탐색의 과정은 스스로를 돌보는 기회가 되었다. 이들은 자신들이 느끼는 부정적 정서를 이해하기 위해 노력했으며, 이 과정을 통해 자신만의 해결 방법, 즉 노하우를 개발하였다.

둘째, 시간성, 부정적 인식에서 긍정적 인식으로 에서 참가자들은 시간의 흐름에 따라 부정적인 느낌을 긍정적으로 승화시켰음을 알 수 있었다. 세부적으로 부정적 정서는 자괴감, 자기 비하 등으로, 승화된 긍정적 정서는 자기 확신, 미래에 대한 기대감으로 나타났다. 이는 열등감이 단순히 부정적으로만 작용하는 것이 아니라는 것을 보여준다.

셋째, 공간성, 한 단계 성장하는 공간에서 참가자들은 스스로를 채찍질하며 성장하는 것으로 나타났다. 열등감은 동기부여의 역할로 작용하였으며, 이들에게 열등감 경험은 한 단계 위로 도약하게 돕는 발판이 되었다.

넷째, 관계성, 유기적 존재의 관계에서 참가자들은 열등감을 경쟁상황 속에서 나타나는 당연한 존재로 인식하고 있었다. 스포츠 현장에서 열등감은 선수들이 당연하게 겪는 감정으로 이를 수용하는 과정에서 시너지 효과가 나타나는 것을 확인할 수 있었다.

해석학적 글쓰기는 열등감의 양면성을 통해 스포츠에서 열등감이 가지는 의미를 탐색한다. 최종적으로 선수들이 가지는 열등감은 단순히 부정적인 측면을 넘어 한계를 뛰어넘게 만드는 원동력으로 작용한다는 긍정적 결과를 도출할 수 있었다.

본 연구결과를 바탕으로 후속 연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 현재 스포츠심리학 분야에서 열등감 요인 탐색에 대한 연구가 일부 진행된 상황이지만 실제 선수를 위한 열등감 척도는 개발되지 않았다. 이에 본 연구에서 도출된 결과와 함께 현재까지 이루어진 선행연구 및 광범위한 자료 수집을 통해 스포츠 현장에서 사용할 수 있는 열등감 척도 개발할 것을 제언하는 바이다.

둘째, 일반심리학 분야의 열등감에 대한 집단상담 프로그램 개발 연구에 따르면 열등감 상담 프로그램은 열등감에 대한 부정적 반응은 감소시키고 긍정적 반응을 증가시키는 것으로 나타났다. 이와 같이 스포츠 현장 또한 선수를 대상으로 사용할 수 있는 열등감 상담 프로그램이 개발되어야 할 것이다.

- 강영구(2016). **스포츠 선수의 열등감 요인 탐색: 혼합연구방법론적 접근**. 미간행 박사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 강형철, 장덕선(2013). 자격선수를 위한 심리기술 훈련 프로그램 적용 및 자기주도 훈련의 효과검증. **한국스포츠학회지**, 11(1), 57-71.
- 고홍렬(2003). 스포츠활동에서 발생하는 열등감이 청소년의 자아정체감에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 42(5), 295-311.
- 권선경, 이지연, 장진이(2015). 학업적 열등감, 학업적 자기효능감, 학업적 정서조절에 따른 학업 스트레스와 학업성취도의 차이. **아시아교육연구**, 16(3), 87-106.
- 권영민(2004). **한국현대문학대사전**. 서울: 서울대학교출판부.
- 김계현(2000). **상담심리학**. 서울: 학지사.
- 김민경(2011). 대학생의 '행복 경험'에 대한 현상학적 연구. **청소년학연구**, 18(10), 1-34.
- 김병준(2019). **스포츠심리학의 정석**. 서울: 레인보우북스.
- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이미향, 김영희, 유인영, 이희영(1999). 현상학적 연구방법의 비교고찰-Giorgi, Colaizzi, Vankaam방법을 중심으로. **대한간호학회지**, 29(6), 1208-1220.
- 김성운, 김한철(2015). 2021 런던 패럴림픽 대비 사격 국가대표 심리기술훈련 단일사례연구:EEG 대뇌반구비대칭 활용. **한국특수체육학회**, 23(2), 33-54.
- 김성훈, 신정택(2010). 심리기술훈련이 장애인 자격선수의 심리기술 및 사격기록에 미치는 영향. **체육과학연구**, 21(3), 1355-1367.
- 김수정, 임경희(2019). 청소년기 열등감과 자기격려간의 관계 연구. **예술인문사회융합멀티미디어논문지**, 9(2), 239-247.
- 김세호 (2007). **대학 자격선수의 형태학적 특성과 시즌·비시즌별 신체구성의 변화**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 일반대학원.
- 김애령(2009). 현상학과 해석학의 방법론적 적용의 문제: “체험연구”의 현상학적 토대와 해석학적 화상. **탈경계 인문학**, 2(1), 231-257.
- 김영천, 이현철, 김필성, 정상원, 박승민, 이동성, 박창민, 조재성, 허창수, 김명희, 오영범, 이상우, 전영국, 이현주, 김도현, 주재홍, 궁선훈(2017). **질적 연구: 열다섯 가지 접근** =Qualitative research 15 approaches. 파주: 아카데미프레스
- 김응만(1996). **열등감 해소 프로그램이 고등학생의 열등감 해소에 미치는 영향에 관한 실험연구**. 미간행 석사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 김지애(2018). **공황장애 증상을 가진 성인 집단미술치료 체험연구**. 미간행 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- 노안영(2005). **상담심리학의 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 노안영, 오익수, 강만철, 김광운, 강영신, 정민, 임수진, 유리향(2021). **개인심리학적 상담 -아들러 상담-**, 서울: 학지사.
- 노안영, 정민(2007). 자기격려-낙담 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 19(3), 675-692.
- 모상진(2004). **청소년 열등감 극복을 위한 목회상담 연구**. 미간행 석사학위 논문, 전주대학교 대학원.
- 박미희, 홍백의(2010). 사회통합전형 입학생의 학업성취도 변화에 대한 탐색적 연구. **교육사회학연구**, 20(3), 27-50.
- 박지승(2016). 암 경험자들의 긍정적 변화에 대한 현상학적 사례연구. **생명연구**, 42, 227-285.
- 변진이(2019). **재가장기요양기관 방문간호사의 방문간호 체험**. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 서가혜(2014). **펜싱선수의 열등감 유발요인 탐색**, 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 설영환(1987). **아들러 심리학 해설**. 부산: 선영사.
- 송현중, 조성은(2003). 청소년들의 열등감 보상과 사회적 관심을 위한 개인심리학적 집단상담의 효과. **상담학연구**, 4(4), 755-771.
- 신경림, 고명숙, 공병혜, 김경선, 김미영, 김은하, 노승옥, 노영희, 양진향, 조명옥(2004). **질적 연구 방법론**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 안현숙, 장덕선(2006). 현장 사례 연구 : 라인사격훈련이 심리기술과 수행에 미치는 영향. **체육과학연구**, 17(2), 123-133.
- 오준석, 정성우(2019). 학생선수들의 운동 선택 동기 척도개발. **한국스포츠학회지**, 17(4), 1739-1751.
- 오홍명(2015). 열등감에 관하여: 열등감에 관한 심리학적, 존재론적 분석과 탈가치의 윤리학을 위한 시론. **한국현상학회**, 67, 67-105.
- 유미한, 김영석(2017). 노인 학습자의 대중 인문학 교육 체험에 관한 연구: van Manen의 현상학적 연구 방법을 활용하여. **노년교육연구**, 3(2), 13-37.
- 윤영길, 김원배, 임태희(2006). 종목에 따른 경기력 구성 요소의 기여도. **한국스포츠심리학회**, 17(1), 1-12.
- 이강헌, 구광수(2005). 우수사격 선수들의 성격특성. **경남체육연구**, 3(10), 15-26.
- 이남인 (2014). **현상학과 질적연구: 응용현상학의 한 지평**. 서울: 학지사.
- 이명화, 김진숙(2018). Adler 집단상담 프로그램이 대학생의 열등감완화에 미치는 효과. **청소년학연구**, 25(2), 61-89.

- 이명화, 박영준, 장현철(2019). 보건계열 대학생의 집단상담 프로그램을 활용한 열등감 관리의 효과 분석. **한국방사선학회**, 13(4), 557-563.
- 이석훈(2010). 실업팀 태권도 선수들의 직무 스트레스, 심리적 특성, 직무만족의 관계. **한국무예학회**, 4(1), 31-62.
- 이지열(2018). **시설보호청소년의 미술치료 체험연구**, 미간행 석사학위 논문, 서울여자대학교 대학원.
- 임기홍(2000). **고등학교 학생들의 열등감과 관련 변인**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 임정양(2001). **역기능 가정의 청소년 열등감 해소방안**. 미간행 석사학위논문, 대전대학교 대학원.
- 임태홍, 정구인, 오정환(2019). 궁정심리기법을 활용한 심리기술훈련이 사격 소총 선수의 심리 및 경기력에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회**, 30(3), 19-30.
- 전남희(2000). **초등학생들을 위한 열등감 감소 프로그램의 효과**. 미간행 석사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 정민, 노안영(2010). 열등감 반응 척도의 개발 및 타당화, **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(2), 351-367.
- 정상원(2018). van Manen의 해석학적 현상학의 방법론적 탐구. **질적탐구**, 4(1), 1-30.
- 정수희(2002). **대학생들의 열등감 극복을 위한 개인심리학적 집단상담의 효과**, 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 정연정, 김승일(2018). 무용수의 신체열등감 극복사례. **한국무용학회지**, 18(2), 63-72.
- 정재엽, 정국현, 김지영, 김현철, 이용국(2004). 아동들의 태권도 수련활동 참가에 따른 열등감 및 자아존중감의 관계. **한국스포츠리서치**, 15(2), 575-586.
- 정현우, 김진희(2013). 영국의 대학 코치교육 분석 및 시사점. **코칭능력개발지**, 15(4), 3-11.
- 조규성(2015). 문학작품에 나타난 유아와 나무의 관계맺음의 의미. **생태유아교육연구**, 14(1), 29-50.
- 차은경(2015). 아동의 열등감과 그 극복의 방안: 아들러의 이론을 중심으로. **신학과실천**, 46(0), 293-312.
- 최원호(2019). **나는 열등한 나를 사랑한다**. 서울: 태인문화사.
- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*, New York: Basic Books.
- Carl, J., Sheperis, J., Scott Y., & M. Harry D. (2013). *Counseling Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods*, Pearson Education, Inc.
- Daniel Keyes. (1959). *Flowers for Algernon*. (구자언 역(2021). 엘저너에게 꽃을. 황금부엉이).
- Dinkmeyer, D., & Losoncy, L. (2007). *(The)skills of encouragement*. (김미례, 오명자, 김광운 역(2012). 격려 기술: 격려 세상 만들기. 학지사)
- Dixon, P. N., & Strano, D. A.(1989). The measurement of inferiority: a review and directions for scale development. *The Journal of Individual Psychology*, 45, 313-322.
- John W. Creswell. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design*. (조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역(2015). 질적 연구방법론-다섯가지 접근. 학지사)
- Jon G, Allen. (2008). *Coping with trauma hope through understanding*. (권정혜, 김정법, 조용래, 최혜경, 최윤결, 권호인 역(2010). 트라우마의 치유. 학지사)
- van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience. The University of Western Ontario*. (신경림, 안규남 역 (1994). 체험연구: 해석학적 현상학의 인간과학 연구방법론. 동녘)
- van Manen, M., Higgins, I., & van der Riet, P. (2016). A conversation with max van Manen on phenomenology in its original sense: Editorial. *Nursing & Health Sciences*, 18(1), 4-7.

