

당구선수들의 시합 중 행동과 인지 루틴에 관한 연구

A Study of Behavior and Cognitive Routine for Pool Player during A Competition.

장윤혜(한국체육대학교 석사) · 장덕선*(한국체육대학교 교수)

Yoon-Hye Jang *Korea National Sport UNIV* · Duk-Sun Chang *Korea National Sport UNIV*

요약

본 연구는 당구선수들의 시합 전, 시합 직전, 시합 중, 시합 후의 루틴을 분석하여 선수들이 어떤 루틴을 활용하고 상위랭커 선수와 하위랭커 선수의 차이는 어떠한 상황에 나타나는지 비교 분석하는 것이다. 연구 참여자들은 2020년 대한당구연맹에 등록된 선수들로 상위랭커와 하위랭커를 구별하여 남자선수 8명, 여자선수 8명을 대상으로 연구를 진행하였다. 조사방법은 1:1 면담 약속 후 심층인터뷰를 통해 자료를 수집하였다. 심층인터뷰 자료는 Spradley(1980)가 제안한 영역분석과 분류분석을 통해 분석하였다. 연구를 시작했을 때, 경쟁 훈련에서 상위권 선수와 하위권 선수의 차이가 존재할 것으로 예상했지만, 연구결과에서는 경기 중 문제가 있거나 집중력이 떨어지는 상황에서만 차이가 있는 것으로 나타났다. 선수의 성격과 성향에 따라 훈련 혹은 시합을 체계적으로 준비하는 선수가 있고, 기본기와 연습에만 집중하는 선수도 있는 것으로 나타났다. 이는 선수들의 성격과 성향의 차이로 사료된다. 즉, 일반적인 루틴 프로그램을 모든 선수들에게 동일하게 적용하게 되면 루틴의 활용도나 주의집중에서 부정적인 결과가 나타날 수 있을 것으로 보여진다. 따라서, 향후 본 연구결과에 따른 루틴 프로그램의 개발에서는 선수 개인의 선호도를 파악하여 충분한 대화를 통해 개인의 장점을 활용하고 단점을 보완할 수 있는 루틴 프로그램이 개발되기를 기대한다.

Abstract

The study analyzes the routines of pool players training for competition, before competition, during competition, and after the competition, and compares and analyzes which routines the players use and the situation in which the difference between the Participants of the study were players registered with the Korea Billiards Federation in 2020, and the study was conducted on 8 male players and 8 female players, distinguishing between the upper and lower rankings. The research method was conducted after making an appointment for a 1:1 meeting by personally contacting the athletes through in-depth interviews and completing the consent form. In-depth interview data were analyzed through domain analysis and taxonomic analysis proposed by Spradley (1980). when the study started, it was expected that a comparison between the top ranking players and the bottom ranking players during training for competition, but the results were different from what the researchers thought. The difference between the upper rankers and the lower rankers is only seen in situations such as having problems during a competition or lack of concentration. It seems that there are players who prepare systematically when training or preparing for a competition, and some players focus only on basic skills and practice. It seems that there are many differences in the personal characteristics and dispositions of the players. If the players routine programs are defined as general routines and the same routine is used by several players, it is likely that the player's personal use and attention will be poor. In summary, In the development of a routine program that will follow this study in the future, it is expected that a routine that utilizes the individual's strengths and secures the shortcomings will be developed when a routine program is created after grasping the players' personal preferences and having sufficient conversations with them.

Key words : routines, pool players, behavior and cognitive routine, concentration

* dschang@knsu.ac.kr

이 논문은 2021년 석사학위논문용 재구성 요약 하였습니다.

I. 서론

최근 최근 대한민국의 당구 종목은 국내 선수들의 활약으로 국내에서 선풍적인 인기를 얻고 있다. 당구는 쉽게 접근할 수 있는 여가 스포츠로, 대표적으로 스누커(Snooker), 포켓볼(Pool), 그리고 3쿠션이라고 불리는 가장 인기있는 캐롬(Carom) 등 3가지 종목으로 나뉘어져 있다. 포켓볼은 포켓이 6개 있는 테이블에서 수구로 여러 적구들을 맞추어 포켓팅을 하면서 이루어지는 경기로써 10볼, 9볼, 8볼, 애니 볼 등 다양한 형태의 경기가 이루어지는 종목이다. 1992년 제25회 올림픽 경기대회 시범 종목으로 시작으로, 1998년 아시아경기에서는 정식 종목으로 채택되면서 전문 스포츠로 자리 잡기 시작하였다.

포켓볼 선수는 유연하면서도 순간적인 힘과 고도의 집중력과 예측력, 구상력 등이 필요하다. 특히 당구는 골프와 양궁, 사격과 같이 소근육을 활용하는 폐쇄형 종목과 마찬가지로 정교한 기술이 요구된다. 또한 경기중에는 높은 집중력과 예측력, 안정적인 심리 유지 등과 같은 멘탈적인 요소가 상당히 개입되는 종목이다(조현기, 2012; 홍진표, 2018). 선수들이 자신의 종목에 적합한 체력이나 신체적 기술을 가지고 있지만 심리적 문제를 극복하지 못하여 경기에 패배하는 경우가 있다. 또다른 선수는 비슷한 실력의 선수나 자신 보다 뛰어난 경기력을 가지고 있는 상대를 만나더라도 심리적 기술을 발휘하여 경기를 승리로 이끈다(유진, 허정훈, 2002). 이에 강형철과 장덕선(2013)은 심리기술훈련의 효과성을 극대화하기 위해서는 각 운동 종목마다 종목의 특수성과 선수들의 특징을 세심하게 반영한 심리기술이 독립적으로 필요하다고 언급하였다.

지금까지 운동수행능력 향상을 위해 스포츠심리 학자들은 다양한 심리적 요인들이 운동수행에 영향을 미친다는 결과들을 규명해 왔다. 특히 심리기술 능력은 운동선수의 최상수행을 위해 필수적 조건으로 경쟁상황과 같은 극도의 긴장 순간에 집중력을 높여 선수의 자신감을 향상시키고, 심리적 안정적인 상태를 유지시켜 주는 것으로 보고되고 있다.

운동 상황에서 심리기술의 중요성이 부각되면서, 많은 스포츠학자들은 스포츠심리기술에 대해 많은 연구를 통해 심리기술의 우수성을 증명해 왔다. 스포츠 심리학자인 Martens(1987)는 목표설정, 스트레스 관리, 주의집중, 심상기술, 심리에너지 관리의 5가지 요인의 상호작용을 통해 선수들은 최적의 심리상태를 유지할 수 있다 주장하였다. 또한 Vealey(1988)는 심리기술과 심리기법으로 구분하여 심리기술모델을 설명하였다. 심리기법에는 교육적 의미의 기본기법, 목표설정, 심상과 같은 심리기법으로 정의하였으며, 심리기술에는 의지, 자신감으로 구성된 기본기술, 최적의 신체, 정신 상태인 수행기술, 마지막으로 환경적 측면을 고려한 촉진기술로 이론적 배경을 확립하였다.

스포츠상황에서 심리기술은 승패에 직접 관여하고 있으며, 특히 골프, 사격, 양궁, 테니스, 피겨스케이팅과 같은 종목에서는 80-90%의 결정요인으로 작용하게 된다(Porter & Foster, 1986). 심리기술은 선수의 부정적인 심리상태를 긍정적인 상태로 변화시켜 마음의 여유와 안정을 유지하게 해주며, 이를 통해 시합 또는 훈련

상황에서 수행력을 극대화 시키는 효과를 가지고 있는 것이다(Cox, 1990). 즉, 심리기술은 선수 스스로 자신의 생각과 감정을 조절하여 스포츠상황에서 겪는 스트레스를 극복하고 경기력을 극대화하는데 필요한 모든 정신적인 전략과 기법이라 할 수 있으며, 이를 위해 운동선수는 지속적인 심리기술 훈련을 통해 최상의 경기력을 발휘할 수 있도록 심리기술을 습득하도록 도움을 주는 훈련과정을 거치고 있는 것이다(박지수, 2020; 정청희, 2003).

하지만 대다수의 선수들은 심리기술에 대한 지식의 부족과 지도나 방법을 이해하지 못하거나, 시간적 여유의 부재, 심리적 기술에 대한 부정적 인식 등으로 인해 중요하게 생각하지 않는 경향을 가지고 있다(Gould & Weinberg, 1995). 이러한 운동선수의 심리기술에 대한 부정적인 인식은 성격, 동기, 경쟁불안, 집중력, 주의형태, 정신력 등 다양한 요인에서 부정적인 작용을 하게 되며, 경기력에 부정적인 영향을 미치게 되는 것이다(유경호, 2010; Loehr, 1988).

국내에서 심리기술은 경기력 향상 및 선수들의 안정적 심리상태를 유지하기 위해 주요한 요인으로 많은 연구들이 진행되어 왔다(박해주, 장덕선, 2015; 안성환, 김한별, 김중수, 2016). 따라서 본 연구에서는 심리기술의 중요성에 대해 인식하고 포켓볼 종목 선수의 특성에 맞추어 사격, 양궁, 골프 등의 폐쇄종목에서 경기력 향상에 효과적인 루틴 기술에 대해 집중하고자 한다(Boucher & Crews, 1987).

심리기술의 하나인 루틴은 운동선수가 시합이나 훈련 등 수행에 있어서 무의식적으로 행하게 되는 습관이나 일관성 있는 행동으로 정의할 수 있다(김병준, 2002). 우수한 선수들은 스포츠 상황에서 긍정적 심상과 성공 이미지를 떠올리며, 강력한 의미를 지니고 있는 혼잣말을 사용하고, 일관성 있는 자신만의 독특한 습관적인 행동양식을 가지고 있는 것으로 보고되고 있다(Niderffer, Sagal, Lowry & Bond, 2001). 즉, 우수한 선수들은 최상을 위하여 인지적, 행동적 전략을 구체화 하고 체계적인 루틴을 통해 스포츠 상황에 적용하고 있다(김병현, 2003).

루틴은 심리적 불안요소에 대한 해소와 집중력 및 수행력 향상에 탁월한 효과를 나타내고 있기 때문에(송정미, 우민정, 신정택, 김우중, 2012; 장덕선, 김병준, 구해모, 신동성, 2004; 정구인, 장덕선, 황관재, 2009), 포켓볼의 특성과 매우 밀접한 연관성을 보일 것으로 예측된다. 따라서 본 연구에서는 포켓 선수들의 루틴에 대한 심층적인 탐색을 통해 그들의 경기력 향상과 기술의 안정성을 도모하기 위해 인지적 행동적 루틴을 분석하고 체계화하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

당구 종목 중 포켓볼 선수를 모집단으로 선수들의 경기력, 성별 등의 특성을 반영하여 선정하였다. 따라서 연구대상은 2020년도 대한당구연맹에 선수등록 된 선수로서 정례대회를 통해 랭킹을 가

지고 있는 선수를 모집단으로 상위랭커 8명과 하위랭커 8명으로 총 16명을 선정하였다. 이중 여성은 8명, 남성은 8명으로 국가대표 경력과 전문 선수경력이 2년 이상인 선수들을 대상으로 남자선수 경력은 최소 5년에서 10년 이상의 선수들이고 상위랭커 선수들은 대표 경력이 있는 선수들로 선정하였다. 여자 선수들은 선수경력이 최소 2년에서 10년 이상인 선수들로 상위랭커 선수들의 경우 대표 경력이 있는 선수들이다.

2. 조사도구

1) 질문지의 구성

국내 포켓볼 선수들을 대상으로 하여 설문지를 진행하기 전 선수들의 간략한 선수들의 개인적인특성과 연구동의서를 받아 선수들의 루틴에 대한 인터뷰를 진행하였다. 훈련 단계에서의 행동과 인지적 루틴 시합 당일의 행동과 인지적인 루틴, 경기중의 행동과 인지적인 루틴, 시합이 끝난 후의 행동과 인지적인 루틴에 대한 21개의 질문을 작성하였으며 선수들의 인터뷰는 전부 녹음으로 진행하였다.

표 1. 질문지의 구성 내용

구성 지표	구성내용(문항)	문항번호	문항수
인구 통계학적 특성	성별	1	5
	소속	2	
	운동경력	3	
	대표경력	4	
	최근1년 시합 실적	5	
시합 전 (준비단계)	훈련 중 행동, 인지 루틴		2
시합 당일	시합 당일 루틴		13
시합 끝난 후	시합 끝난 후 루틴		5
계			25

2) 심층인터뷰

심층인터뷰는 피면담자의 신념이나 의견 혹은 정보를 표현하도록 유도하는 것이며, 이는 뚜렷한 목적의식을 가지고 이루어지는 의사소통이라 볼 수 있다. 구조화, 반구조화, 비구조화 등 다양한 형식으로 분류되어 있으며, 면담대상에 따라 일반 제보자 면담, 조직 관리자 면담, 집단면담, 전화면담이 있다.

본 연구에서는 연구 목적에 따라 포켓볼 선수의 인지적·행동적 루틴을 탐색하기 위해 문헌고찰 및 선행연구 분석을 통해 수집된 자료를 바탕으로 연구 참여자들과 심층면담을 실시하였다. 반구조화 면담은 면담상황에서 면담자의 유연성과 융통성을 최소화한 구조화된 면담형식과 비교하여 미리 준비한 면담질문을 차례대로 실시하면서 면담자가 추가적인 질문을 통해 피면담자에게 보다 깊은 정보를 이끌어낼 수 있는 융통성을 가진 면담기법이다(김영천, 2012).

3. 자료수집

연구대상 선정을 위해 유선 또는 E-mail을 통해 사전 동의를 얻은 후 선수들이 훈련하고 있는 훈련장을 방문하여, 심층면담을 실시하였다. 면담 장소는 선수들의 의견에 따라 편안히 면담이 진행될 수 있는 장소를 사전에 섭외하여 진행하였다. 면담이 이루어지기 전 연구의 목적과 연구자의 윤리사항에 대해 상세히 고지한 후 동의를 구하고 1:1 심층면담을 진행하였다. 정확한 답변을 위해 선수들에게 문제를 쉽게 설명하면서 이해를 도운 뒤 인터뷰를 진행하였고, 인터뷰 진행 시간은 25분에서 1시간 10분 정도 소요되었다. 인터뷰 내용은 신뢰도 확보와 자료보존을 위하여 선수들의 동의하에 녹음기를 사용하여 모든 인터뷰 내용을 녹음하였다.

또한, 인터뷰의 신뢰성을 높이기 위하여 모든 연구 대상자들에게 같은 내용의 질문을 같은 순서로 물어보는 방식으로 진행하였으며, 편안한 분위기에서 자연스러운 대화를 이끌어 가기 위해 편안한 말투를 사용하였다.

4. 자료분석

수집된 심층면담 자료를 컴퓨터에 전사(transcription)한 후 연구 참여자 별로 사례기록(case record)과 개인별 종합 프로파일(multi-profile)을 작성하여 부호화(coding) 작업을 통하여 귀납적 범주화를 하였다. 이러한 과정은 Spradley(1980)가 제안한 영역 분석(domain analysis)과 분류 분석(taxonomic analysis)을 통해 결과로 도출되었다.

첫 번째, 심층면담을 통해 나온 자료를 반복적으로 읽어가면서 그 안에 있는 인지적·행동적 루틴의 구성요인을 찾아 내용을 범주화하는 영역분류를 하였다. 두 번째는 분류 분석으로 영역분석에서 찾아낸 인지적·행동적 루틴의 구성요인에 따라 그 안에 관련된 속성을 체계적으로 찾아내어 범주화하는 작업이다. 즉 영역분석 후 프로그램의 하위 요인을 찾아내는 분석으로, 영역분석에서 이루어진 영역 간의 관계를 범주화하는 과정이다.

III. 연구결과

1. 훈련 중 행동과 인지적 루틴

국내 현역 포켓볼 선수들의 개인훈련 중 시합 대비를 위한 행동과 인지적인 루틴에는 어떤 것이 있는지 인터뷰한 결과 선수들은 시합장 도착 후부터 시합에 임하기까지 어떻게 움직이고 활동할 것인지 이미지 트레이닝을 하는 선수도 있고 본인의 연습경기를 하면서 잘 안 됐던 부분을 고치고 연습하는 선수도 있었다. 또 어떤 선수는 체계적으로 계획을 세워 행동하기도 하고 기본적인 루틴들만 만들어서 활용하는 선수들도 있었다. 일부 선수들은 자신의 루틴을 잘 몰라 시합 전에 어떻게 하는지 상상을 하는 선수들도 있었다.

이러한 결과는 <표 1>과 같이 요약되었다. 선수들의 훈련 중

“행동과 인지루틴”은 대 영역 신체적 루틴, 시합 대비 기술 루틴, 시합 대비 심상 루틴 이렇게 3가지로 나뉜다.

첫 번째 신체적 루틴에서는 신체적 이완과 컨디션 조절이 있는데 신체적 이완으로는 훈련 전에는 항상 스트레칭을 하며 몸을 풀어주고, 시합 때는 긴장을 해서 팔에 힘이 많이 들어가니까 수시로 팔을 털어서 풀어주는 루틴을 가지고 있었다. 컨디션 조절에서는 시합 전 산책을 하며 감정, 생각, 느낌 등을 기록했다가 시합 직전에 보고 시합에 들어가기도 하고, 무산소 맨몸운동을 하며, 충분한 휴식을 취하며 컨디션을 최상으로 끌어 올리면서 시합을 준비한다고 하였다.

두 번째 시합 대비 기술 루틴에서는 훈련과 실전대비로 나누어져 있다. 훈련은 기본 당구 기술 훈련으로 보여진다. 기본자세연습, 기본 공 연습, 큐선 확인, 일자공 퍼팅 연습, 두께 퍼팅 연습을 하는 것으로 나타났다. 실전대비로는 시합 전에 구두를 신고 발 적응과 함께 테이블 높이 적응을 하며, 시합 때와 똑같이 3분 연습 후 연습게임, 실전연습게임을 하고 있었다.

세 번째 시합 대비 심상 루틴에서는 긍정적 생각, 심신안정, 주의집중, 상상으로 4개의 세부영역으로 나타났다. 긍정적 생각에서는 부정적인 생각을 긍정적으로 전환하며, 심신안정에는 집중을 하다보면 호흡이나 템포가 빨라지는 경향이 있는 선수가 본인의 호흡, 템포를 조절하기 위해 루틴을 만들었다고 한다. 주의집중은 공을 칠 때 많은 생각을 하게 되면 실수할 수 있는 확률이 높아져서 생각을 줄이고 반복적 공치는 연습을 하고 있었다. 내 플레이에만 집중은 집중력이 흐려지면 내 플레이에 영향이 미치기 때문에 내 플레이에만 집중하는 연습을 많이 한다. 시합 때 몰입을 할 수 있게 연습을 하면서 시합 중에 어떻게 공을 풀어나갈 것인지 연습하는 것이다. 상상에서는 가상의 상대방 선수를 만들고 심판을 만들고 관중도 만들고 연습장을 시합장이라고 생각하는 등 선수 본인이 긴장되는 상황을 상상해서 시합 대비 심상 루틴을 시행하고 있었다.

표 1. 훈련 중 행동과 인지적 루틴

구 분	세부영역	대영역
행동	신체적 이완(4)	신체적루틴(9)
	컨디션 조절(5)	
	훈련(13)	시합대비 기술루틴(18)
	실전대비(5)	
인지	긍정적 생각(1)	시합 대비 심상 루틴(18)
	심신안정(1)	
	주의집중(9)	
	상상(7)	

2. 시합 당일, 30분 전 시합 준비 단계

시합 당일 아침에 눈을 뜨고부터 시합장에 도착하는 순간까지의 선수 본인만의 루틴은 여러 가지로 분류되는데 그중 식사 전후

로 개인 루틴이 많이 나타났다. 선수들은 2시간 반에서 1시간 전에 일어나서 평소와 똑같이 하는 선수들도 있다. 루틴을 만들면 그 루틴을 꼭 지켜야 한다는 압박감 때문에 루틴을 만들지 않는 선수도 있고 최대한 몸을 이완시키거나 텐션을 중요하게 생각해서 텐션을 올리는데 집중을 하는 선수도 있고, 시합장에 가면서 이미지 트레이닝을 하거나 시합장에서 경기관람을 하면서 분위기에 적응하려는 선수도 있었다.

<표 2>는 시합 당일 아침에 일어나서 시합장에 가기까지의 인터뷰와 시합 30분전 행동과 인지 루틴에 관한 인터뷰 결과이다. 시합당일, 시합 30분전은 대 영역 신체적 루틴과 시합 준비 루틴으로 분류되었다.

첫 번째 신체적 루틴에는 컨디션 조절과 신체적 이완이 있다. 컨디션 조절에는 선수들의 기상시간과 시합장에 도착까지이다. 빨리 일어나는 선수는 3시간 전에 일어나기도 하고 비교적 늦게 일어나는 선수는 1시간 반전에 일어난다. 대부분의 선수들이 식사를 하고, 산책을 하거나 뉴스를 보거나 스트레칭을 하는 등 개인적인 루틴을 수행하고 있었다. 1시간에서 30분 전에 제일 많은 선수들이 도착해서 시합준비를 한다. 미리 화장실을 가거나, 10분 전에 화장실을 가거나 호명이 시작되면 화장실을 가고 물수건, 물 등등 필요한 준비물을 준비하는 것으로 나타났다.

두 번째 시합 준비 루틴으로는 심신안정, 주의집중, 심상이 있다. 심신안정으로 몇몇 선수들은 명상, 조용히 음악듣기, 심호흡, 낮은 각성 유지 등을 하는 반면 아무것도 안하고 평소와 똑같이 하거나 시합장의 분위기를 그대로 받아들이고 선수들과 인사하고 이야기 나누면서 시합을 준비하는 선수도 있다. 주의집중으로는 시합 운영에 대해 생각하는 시합계획이 제일 많고, 다음으로는 경기관람이 두 번째로 많았다. 선수들은 시합장의 분위기를 익히고 다른 선수의 경기를 보면서 운영을 어떻게 할 것인지 계획을 세우는 것으로 나타났다. 그 이외에 자신감을 회복하고, 말을 아끼기, 차분하게 행동하고, 자신에게 집중하고, 텐션을 올리는 등의 주의집중을 하고 있었다. 심상으로는 숙소에서 거울을 보면서 자세를 체크하기도 하고, 연습한 대로 치자라고 생각하고, 스스로 자신감 찾는 방법으로 자신감을 찾고, 시상식 단상에 올라가는 모습을 상상하고 시합장을 연습장이라 생각하고 편안하게 시합에 임하고 싶은 생각을 하고 있었다.

이처럼 선수들은 시합 당일 아침에 눈을 뜨고 시합장에 가면서도 본인의 루틴을 실행하고 시합장에 도착해서 시합 직전까지 신체적 루틴과 시합준비 루틴을 수행하는 것으로 나타났다.

표 2. 시합 직전(1) 시합 당일 30분 전

구 분	세부영역	대영역
행동	컨디션조절(49)	신체적 루틴(57)
	신체적 이완(8)	
인지	심신안정(10)	시합준비 루틴(31)
	주의집중(13)	
	심상(9)	

3. 시합 시작호명, 시합 시작

시합 시작 호명을 들은 후 타석에 가서 시합 준비를 하기까지 어떤 생각을 하며 어떤 행동을 하는지, 시합을 시작 하면서 무엇에 주의를 기울이는지, 집중력을 끌어올리는 나만의 방법이 있는지에 대한 인터뷰 내용이다.

시합 호명을 들은 선수들은 아무생각을 안하거나 스스로에게 차분해지자라고 생각하는 답변이 가장 많았다. 인터뷰 답변 중 긴장감 완화를 위해 박태환선수의 호흡법을 따라해 봤는데 본인에게 잘 맞아서 시합 루틴으로 박태환선수의 호흡법을 한다고 한다.

시합을 시작하면서 선수들은 선수 본인의 기본자세를 체크하거나, 내 테이블에 집중하고, 시합을 어떻게 이끌어 갈 것인지 생각을 하는 것 같다. 다른 집중 방법으로는 무아지경에 빠지고, 주변을 둘러보고, 긍정적인 말로 집중을 하려고 하는 것으로 보여진다.

시합 호명을 들은 후, 시합을 시작하면서의 선수들의 인터뷰는 대 영역 신체적 루틴과 시합시작 긍정 루틴으로 나누어진다. 예외로는 없다고 대답한 선수가 한명 있었다. 그 선수는 ‘상황을 받아들이고 집중이 되면 좋고 안 되어도 마음가는데로 상황을 받아들이다’ 라고 말하며 없다. 라고 대답했다. 선수들의 인터뷰 내용을 담은 귀납적 범주화는 <표 3>과 같다.

첫 번째 신체적 루틴에는 기술훈련과, 컨디션 조절이 있다. 기술훈련에는 스트로크에 집중을 한다, 기본 자세확인, 에이밍에 집중, 테이블 상태 파악한다고 선수들은 답변하였다. 시합이 시작되면서 긴장이 고조되면 연습 때는 잘되던 자세나 스트로크가 잘 안 잡혀서 기본기에 조금 더 신경을 쓴다고 하였다. 컨디션 조절은 시합 준비물인 물과 물수건을 챙기고 빠르게 움직인다고 말했다. 빠르게 움직이는 이유는 긴장이 되면 심장이 빨리 뛰고 하는데 그 템포에 어느 정도 맞추면 긴장이 조금 완화되는 기분이 들어서 그렇게 한다는 것이다.

시합 시작 긍정 루틴에는 주의집중, 심신이완, 혼잣말, 심상이 있다. 주의집중에는 시합 상황에 집중한다는 선수가 제일 많았고 다음은 자신에게 집중, 마지막으로 내 테이블에만 집중하자라고 생각하는 선수들이 있다. 심신이완에는 차분해지자라고 생각하는 선수가 제일 많았고, 주변을 돌아보거나, 눈감고 심호흡하는 선수가 그다음으로 많았다, 마지막으로 무아지경에 빠지며 집중력을 끌어 올리는 선수도 있다. 혼잣말에는 이기자! 라고 말하는 선수도 있었다. 마지막으로 심상에서는 ‘생각을 줄이기’에 제일 많은 선수들이 답을 했고 다음으로는 아무생각 안하기가 다음으로 많았고 선수들이 시합을 시작하면서 각자 다른 생각을 하며 시합에 집중하는 것으로 나타났다.

표 3. 시합 직전(2) 시작 호명, 주의 집중

구 분	세부영역	대영역
행동	기술훈련(5)	신체적 루틴(10)
	컨디션(5)	
인지	주의집중(6)	시합 시작 긍정 루틴(38)
	심신이완(11)	
	혼잣말(1)	
	심상(20)	

4. 시합 중 문제경험, 집중력 저하

시합 중 심리적 문제를 언제 경험하며, 이때 스스로에게 어떤 말과 어떻게 행동했는지, 시합 중 집중력이 떨어졌을 때 어떤 생각을 하며 어떻게 행동하는지에 대하여 선수들은 문제를 경험할 때는 찬스공을 실수했을 때, 상대가 운이 따르고 본인은 잘 안 풀릴 때, 상대가 실수로 인한 득점이 되거나, 그냥 공이 잘 안 풀릴 때라고 대답을 했다.

시합 중 심리적 문제를 경험하거나, 집중력이 떨어졌을 때 상위 선수는 실수로 인해 집중력이 떨어졌다고 생각하고 스스로 받아들이고 자기 암시를 하고 긍정적으로 받아들이는 편이며, 하위랭커 선수들은 외부의 소리 환경, 긴장 등으로 인해 집중력이 떨어진다고 생각하고 더 집중하려고 하고 차분해지려고 하지만 이겨내기 힘들어하는 경향도 보여진다. 개개인 대답은 조금씩 다르지만 상위랭커 선수와 하위랭커 선수의 차이점이 보였다.

다음의 <표 4>는 집중력이 떨어졌을 때의 결과이다. 상위랭커 선수들은 집중력이 떨어진걸 자각하고 그대로 받아들이거나 기분 전환의 포인트를 두어 다시 집중력을 끌어 올리려고 자신감을 찾아 다시 집중을 할 수 있는 상황으로 만드는 반면, 하위랭커 선수들은 시선, 호흡, 상대선수 등 여러 가지 요인으로 인해 집중력이 떨어진다고 판단을 하고 집중력을 끌어올리기 위해 집중을 더 해야 한다고 생각하거나 그 상황을 극복해 나아가려는 모습이 보여진다.

당구란 종목은 남녀노소 불문하고 누구나 쉽게 접할 수 있고 남자와 여자의 체력, 체격 차이가 있어도 여자가 남자를 이길 수 있는 종목 중 하나이다. 하지만 상위랭커와 하위랭커의 차이에서 보여주는 것은 성별의 차이가 아닌 입상유무의 차이에서 보여주는 것이다.

표 4. 시합 중(1) 시합중 문제 경험, 집중력 저하

구 분	세부영역	대영역
행동	기술훈련(1)	신체적 루틴(1)
인지	주의집중(6)	극복 심상 루틴(39)
	혼잣말(5)	
	심신이완(13)	
	심상(15)	

5. 시합이 안 풀릴 때, 난구가 왔을 때

시합의 흐름이 상대방에게 넘어갔거나 내가 원하는 대로 안 풀리는 경기를 하고 있을 때 스스로에게 어떤 말을 했으며 어떻게 행동을 해서 그 상황을 이겨내려 했는지를 보면 차근차근 기본부터 체크 하는 선수도 있고 무리한 샷으로 자신감을 회복하려고 한다. 혼잣말로 침착하자, 성급하게 생각하지 말고 최선을 다하자 등의 말을 하는 것으로 나타났다.

선수가 생각했을 때 난구라고 생각되는 공일 때 어떤 생각을 하며 어떻게 행동하는지 대해 살펴보면 난구이기 때문에 신중하게 쳐야 한다는 것은 대부분 비슷한 것 같다<표 5>.

다만 대부분의 상위랭커 선수들은 안 될 때는 극복했던 상황을 떠올려 기분을 떨쳐 내거나 자기 암시, 본인만의 자신감을 회복하는 방법으로 그 상황을 극복하려고 하고자 하였다. 하위랭커 선수들은 안 풀리는 상황에서 그 기분을 받아들이고 명상을 하거나 현재에 집중하려는 경향이 있었다.

난구에서의 선수들은 난구이기 때문에 모든 선수들이 조금 더 신중하게 처야 한다고 말하고 있다. 몇몇의 선수들은 난구를 난구라 생각하지 않고 다른 공들과 똑같다고 생각을 하고 편하게 치려고 하고, 다른 선수들은 두께나 수비 등을 선택하는 선수들도 있었다. 난구에서 상위권 선수들과 하위권 선수들의 특별한 차이점이 보이지 않았다.

표 5. 시합 중(2)시합이 안 풀릴 때 난구

구 분	세부영역	대영역
행동	기술훈련(5)	신체적 루틴(6)
	신체적 이완(1)	
인지	혼잣말(5)	긍정 심상 루틴(30)
	인지적 자신감(2)	
	심신안정(2)	
	심상(21)	

6. 시합이 끝난 후 시합정리, 다음 시합 준비

시합이 끝난 후 시합정리와 다음 시합에 대해 선수들은 어떻게 준비를 하는지에 대한 대답은 유사한 것으로 나타났다. 시합정리에 대한 선수들의 대답으로는 그중 실수한 공에 대한 정리가 제일 많은 비중을 차지했다. 계획 실행 여부나 준비했던 것을 다했는지에 대해 확인하는 것이다.

<표 6>에 보듯이 다음 시합에 대한 준비로 선수들은 평소처럼 똑같이 연습을 하면서 시합을 준비하거나 다시 처음으로 돌아가 본인의 루틴을 처음부터 되풀이하는 것으로 나타났다.

시합이 끝나고 시합 내용에 대한 정리로 모든 선수들은 복기를 한다. 복기를 하면서 실수한 공을 쳐본다는 답이 제일 많이 나왔지만 정확히 왜 실수를 했는지 원인을 찾는다는 대답도 있다. 패배의 원인을 찾는 선수도 있었다. 패배의 정확한 요인을 찾게 되면 실수 안할 때 까지 연습을 독기 품고 한다고 하였다.

어떤 선수는 시합 할 때 어떤 느낌, 생각이 들었는지에 대해 정리를 하거나 잘 났던 공에 대해 정리를 하는 선수도 있었다. 다음 시합을 준비할 때 선수들은 자신의 루틴대로 시합을 준비하는 것으로 보여 진다. 그중 몇몇 선수들은 실수한 공에 대해서도 연습을 하지만 시합 전 계획을 짜는 선수들도 있다. 처음으로 돌아가 산책을 하면서 느낌이나 생각을 다시 적어 나아가기도 한다. 대부분의 선수들은 실수한 공에 대해 복기를 하고 단점을 극복해 나아가려는 것으로 나타났다.

표 6. 시합 후_시합정리 다음 시합 준비

구 분	세부영역	대영역
행동	기술훈련(24)	보안 훈련루틴(24)
인지	심상(6)	정리 보안 심상 루틴(12)
	심신이완(2)	
	컨디션조절(4)	

IV. 논의 및 해석

본 연구는 2020년에 대한 당구 연맹에 등록된 당구선수들의 행동과 인지 루틴에 관한 연구로 선수들이 시합 전, 시합 직전, 시합 중 시합 후에 선수들의 루틴 연구에 목적이 있다.

대부분의 루틴 선행 연구 들은 루틴 개발 프로그램이다. 하지만 당구의 선행 연구 중에서는 루틴 프로그램 개발이 없어서 루틴개발에 앞서 선수들의 루틴 활용 에 관한 연구를 진행 해 보았다. 루틴이란, 선수들이 습관적으로 수행하는 일정한 동작을 말한다(김병준, 2002). 이러한 간단한 습관들은 완벽한 루틴의 시작이라고 할 수 있으며, 루틴을 완성하기 위해서는 계획된 심상의 순서를 지키고 각성조절을 위한 단서나 인지전략을 마련하고 일관된 주의 집중과 사고를 강화시킬 수 있는 과정을 개발하여 이를 습관화 하는 것이 필요하다(유경호, 2010).

이를 위해 선수들의 인터뷰 진행을 개인적으로 대면으로 진행을 하였다. 선수들의 연습 중, 시합 중, 시합 후 의 상황을 상상하며 심층 인터뷰를 진행 하였다.

1. 시합 대비 훈련 - 행동과 인지적인 루틴

McClements(1981)는 목표를 주간적인 목표와 일반적인 목표, 그리고 구체적인 목표로 구분하였다. 또한, Martens(1987)와 Burton(1983)은 결과목표와 수행목표로 구분하였다. 선수들이 경기에서 승리하기 위해 경기결과에 초점을 맞추어 설정한 목표는 결과 목표이며, 수행목표는 선수들의 구체적인 행동들에 초점을 맞추어 설정하는 것이다. 목표에 대한 이러한 세부적인 구분은 매우 중요하다 왜냐하면 선수들이 행동변화를 추구할 때 수행목표와 세부적인 목표가 효율적이라는 증거들이 밝혀지고 있기 때문이다(유경호, 2010).

당구선수들 중 소수의 선수들만 체력훈련을 제대로 하고 대부분 의 선수들은 체력훈련을 따로 열심히 하지 않는다. 체력훈련으로는 스트레칭을 하거나 맨몸운동을 하는 것으로 나타났다. 선수들은 시합 전에 컨디션 관리나 실전 대비 훈련으로 행동과 인지적인 루틴이 많은 것으로 보여 진다. 선수들의 훈련과 행동, 인지 루틴에는 신체적 루틴, 시합 대비 기술 루틴, 시합 대비 심상 루틴 등이 있다. 신체적 루틴으로 선수들이 훈련 전 스트레칭을 하고 연습 을 하거나 팔에 힘이 들어가는 것을 방지하기 위해 팔을 터는 동작을 많이 한다. 당구 종목의 특성상 팔에 과도하게 힘이 많이 들어가면 연습이나 경기를 하는 데 지장이 있어서 선수들이 많이 하는 동작 중의 하나이다. 시합 대비 기술 루틴에서 많은 선수

들이 시험 전 연습단계에서 기본자세나 기본기에 신경을 많이 쓴다고 한다. 이유는 시험장의 테이블은 새로운 테이블의 상태를 잘 알지 못해서 기본기를 튼튼히 다져놓으면 테이블 영향을 많이 안 받는다고 생각한다. 시험 대비 심상 루틴으로는 대부분의 선수들이 주의집중에 신경을 많이 쓰는 것으로 보여 진다. 선수들 사이에서 하는 이야기 중에 시험장에서 딱 테이블과 나만 있는 것처럼 시험에 임해야 한다는 이야기가 있다. 이것은 몰입의 상태를 이야기하는 것 같다. 그만큼 선수들이 상각을 줄이고 반복적으로 공을 치며 집중과 몰입을 할 수 있게 연습상황에서도 주의집중과 몰입을 하는 것 같다. 연습을 할 때 주변의 소리가 안 들리고 딱 테이블에 집중이 되어 집중력을 넘어 몰입에 빠져드는 방법을 알아야 시험에서도 스스로 몰입에 빠지며 시험의 결과에 좋은 영향을 가지고 올 수 있을 것 이라 판단된다.

2. 시험 직전- 시험 당일 아침부터 시험장 도착까지

시험 당일 아침부터 시험장에 도착 할 때까지의 선수들의 행동 인지적 루틴이다. 선수들의 루틴으로는 신체적 루틴, 시험준비 루틴이 있다.

시험 당일 아침에 선수들은 1시간 반에서 길게는 3시간 전에 일어난다. 선수 개인의 신체적 루틴을 실행하기 위해서이다. 대부분의 선수들은 식사는 무조건 해야 한다고 말한다. 중간에 쉬는 시간이 없거나, 점심시간이 없을 것을 대비해 간단한 간식도 챙긴다고 한다. 당구의 시험시간은 짧으면 1시간 30분 길면 3시간이 넘어가는 경기도 가끔 하게 된다. 그때 아침의 식사 여부와 간식이 중요하다. 시험을 진행 하다보면 밥을 먹을 시간이 없는 경우가 많다. 그래서 시험 전에 간단히라도 식사를 해야 한다. 그 이유는 당구는 고도의 집중력이 필요하다. 샷을 할 때 잠깐의 집중이 흐려지는 순간 3쿠션은 득점이, 포켓은 공을 퍼팅 할 수 없게 된다. 그래서 선수들은 아침 식사를 하고 간식을 챙겨간다.

시험 준비를 하면서 선수들은 주의 집중을 제일 많이 하는 것으로 보여 진다. 주의 집중 중에는 시험계획을 제일 많이 한다. 시험장에 가면서, 시험장에 도착해서 시험장 분위기를 익히며 선수들은 시험에 대해 준비한 것이나 이번 시험에 중점을 두고 할 것을 생각 한다고 한다. 미리 시험 전에 이미지 트레이닝을 하고 들어가는 것은 시험을 하면서 가장 중요하다고 생각 한다. 다른 루틴으로는 자신감을 회복하고, 차분하게 행동하고, 자신에게 집중하는 등 시험에 대해 준비하는 선수들이 각자의 성격에 맞게 준비하는 것으로 보인다. 텐션이 평소에 높아서 실수를 하게 된다면 시험 때 에는 텐션을 낮춰서 시험에 임하며 스스로의 컨디션을 조절하고 반대의 입장이면 텐션을 높이는 것으로 보여 진다.

선수들의 시험 준비 심상으로는 연습한 대로 치자가 제일 높은 것으로 보여 진다. 시험을 연습 때처럼 편안하게 칠 수 있다고 하면 선수 본인의 기량을 마음껏 발휘 할 수 있어서 스스로의 심상으로 연습한 대로만 치자라고 하는 것 같다. 다음은 선수들이 자신감을 많이 찾으려고 한다. 시험에 임할 때는 자신감 있게 경기를 하는 것이 제일 중요하다고 생각한다.

3. 시험 직전- 시험 시작 호명을 듣고, 시험을 시작하면서 주의집중

선수들은 시험 시작 호명을 듣고, 시험을 시작 하면서 집중을 끌어올리기 위해 선수 본인만의 루틴에는 신체적 루틴과 시험 시작 긍정 루틴이 있다.

신체적 루틴에는 기본자세를 확인 하거나 스트록과 에이밍에 집중하고 테이블 상태를 파악한다. 시험 시작 후명을 들을 때가 선수들이 가장 긴장되는 순간이라고 이야기를 했다 그래서 기본적인 것을 확인을 하며 시험을 준비한다.

시험 시작 긍정 루틴에는 시험을 시작하면서 선수들은 주의 집중, 심신이완, 혼잣말과 심상을 한다. 주의집중으로는 자신에게 집중을 하고, 시험 상황에 집중을 하면서 집중력을 끌어올려 시험에 임한다. 심신이완으로는 주변을 돌아보고, 눈을 감고 심호흡을 하며 시험을 인지하고 긴장감을 완화시키려는 것이 보인다. 심신이완 중에서 선수들이 제일 많이 하는 것은 차분해지자 라고 생각하기 이다. 시험 시작 긍정 루틴중 제일 많은 답변을 받은 심상에서는 생각 줄이기, 아무생각 안하기가 제일 많은 대답이 나왔다. 생각을 줄이는 것은 시험에 대해 생각을 하다가도 다른 생각이 들면 집중력이 흐려 질수 있기 때문이다. 그 외에 다른 대답으로는 당당하게 걸으면서 자신감을 찾기도 하고 즐겁게 치자, 라고 생각하며 시험을 즐기려고 생각하고, 실수를 해도 긍정적으로 생각하며 집중력을 흐트리지 않고 페이스를 유지해 가려고 한다. 선수들은 시험을 시작하면서 본인 스스로 긴장감을 완화하거나, 텐션을 조절하고, 자신감을 찾는 것으로 보여 진다.

4. 시험 중- 심리적 문제 경험, 집중력 저하

시험을 하다보면 심리적 문제를 경험하거나 집중력이 떨어지는 경우가 있다. 선수들은 신체적 루틴과 극복 심상 루틴을 활용하는 것으로 보여 진다.

신체적 루틴에서는 허공에 큐질이 있는데 이것은 스트록이 제대로 안 나가는 느낌을 받거나 스트록이 맘에 들지 않을 때 선수들이 많이 활용하는 방법이다. 어려운 샷이나 중요한 공일 때도 선수들은 미리 허공에 스트록을 해본다.

극복 심상 루틴에는 주의집중, 혼잣말, 심신이완, 심상이 있다. 주의집중에는 자기 최면을 하고 자신에게 집중을 하고 테이블에만 몰두를 하며 심리적 문제나 집중력이 떨어졌을 때 활용을 하는 것으로 보여 진다. 혼잣말을 하면서 ‘실수 할 수 있어 괜찮아’, ‘더 자신 있게 치자’라고 혼잣말을 하며 그 상황을 극복해 나아가려는 것으로 보여 진다. 반대로는 ‘이겨내기 힘드네’라고 혼잣말을 하거나 부정적으로 자책을 하는 모습도 보여 진다. 심리적 문제에 빠질 때에는 쉬운 공을 실수 하거나 찬스 공을 놓쳤을 때 심리적 문제를 느끼는 경우가 있다. 그럴 때는 스스로 부정적 자책을 하는 것으로 보여 진다. 심신이완에는 바른 자세로 앉으면서 마음을 편하게 가지려고 하고 커피나 물을 마시고, 물수건으로 손이나 목뒀을 닦으면서 열을 식히기도 하는 것으로 보여 진다. 주변을 둘러보며 기분을 전환 시키는 것으로 보인다. 선수들의 심상으로는 실

수에 대해 빠르게 잊고, 연습장이 제일 편한 공간이니까 연습장이라고 생각하거나 연습한대로만 치자 라고 생각을 한다. 아무생각을 안하고 그대로 받아들이면서 그 기분을 떨쳐 내려고 한다. 졌을 때의 기분과 우승했을 때의 기분을 비교하면서 스스로에게 자극을 줘서 극복을 한다.

5. 시합 중 시합이 안 풀릴 때, 난구가 왔을 때

시합이 안 풀릴 때 와 난구가 왔을 때, 시합이 안 풀릴 때는 공이 선수 스스로에게 마음에 안 들거나 기세가 상대방에게 넘어간 상황을 이야기 한다. 이때 선수들의 대답은 신체적 루틴과 긍정 심상 루틴으로 보여 진다.

기술 훈련으로는 차근차근 기본자세를 체크 하거나, 퍼팅에 조금 더 신경을 쓰거나, 연습 할 때의 당점, 큐라인, 큐 스피드 등을 연상하며 기본기를 생각하며 시합이 안 풀리는 걸 왜 안 풀리는지 체크 하거나 난구를 풀어 나간다. 다른 대답으로는 무리한 샷을 해서 자신감을 회복하는 선수도 있다. 이 선수는 안 풀리는 분위기를 받아들이며 스스로의 기분을 전환하려고 하는 것으로 보여 진다.

긍정 심상 루틴에는 혼잣말, 인지적 자신감, 심신안정, 심상 이 있다. 혼잣말에는 ‘이건 나한테 아무것도 아니야’, ‘넌 원래 잘해’, ‘멋지게 풀어내야지’와 같은 스스로에게 자신감을 심어주는 혼잣말을 하거나 ‘침착하자, 조금 더 돌아가자’, ‘성급하게 생각하지 말고 최선을 다하자’와 같은 침착하게 시합을 진행해 가려는 선수도 있다. 인지적 자신감에서는 난구를 다른 공과 똑같이 생각하고 치거나, 스스로의 자신감으로 어려울수록 자신감이 올라간다는 선수도 있다. 심상으로는 시합이 안 풀리는 상황에서 텐션을 올리거나, 잘 풀어냈을 때의 희열 연상, 천천히 치려고 노력을 하고, 눈감고 극복했던 상황 연상을 하며 시합이 안 풀리는 상황을 이겨 내려고 하는 것으로 보여 진다. 난구가 왔을 때는 스스로의 판단을 중시하고, 여러 가지 대안을 생각하고, 아무생각 안하면서 공에만 집중하려고 하는 모습이 보여 진다. 선수들은 각 상황에 본인 스스로의 성격에 맞는 심상을 한다고 한다. 다른 선수들의 루틴을 따라해보다가 본인 스스로에게 맞는 것을 찾아가는 것 같았다. 선수들은 본인 스스로에게 여러 가지를 해보고 어떤 루틴이 스스로에게 맞는 것인지 찾아가는 과정을 거치는 것 같다. 그만큼 많이 보고 공부하고 해야 한다.

6. 시합 후

시합 후에 선수들은 복기를 한다. 실수한 공에 대해 기록을 하진 않지만 머릿속에 계속 남아 있다고 이야기를 하며 실수한 공에 대해 연습을 한다고 이야기 한다. 실수한 공에 대해 정확한 이유를 찾기도 하고, 왜 실수를 하게 되었는지 경로도 파악을 하며 그 상황에 들어가서 왜 실수를 하게 되었는지 원인을 찾는다고 한다. 계획을 제대로 실행을 했는지 못했으면 왜 못하게 되었는지도 다 파악을 하고 다음시합에 대한 준비도 같이 한다고 한다. 몇몇 선수는 실수한 걸 연습이 끝난 뒤 휴식을 취하고, 다른 선수들은 충

분한 휴식을 취하고 실수한 공에 대해 연습하고 복기한다고 한다. 다음시합에 대해 준비를 하면서 계획을 짜고 준비 단계의 느낌이나 감정을 기록 하면서 시합 대비 훈련 루틴처럼 다시 처음부터 차근차근 다시 한다고 한다. 당구에는 답이 없고 선수 스스로에게 맞는 것이 답이란 생각이 든다.

본 연구는 당구선수들의 루틴 활용과 루틴에 대해서 알아보고자 본 연구를 시작 하였다. 연구를 시작하면서 상위랭커 선수들과 하위랭커 선수들의 훈련 중 비교가 나올 것으로 예상했지만 연구자의 생각과는 다른 결과가 나왔다. 상위랭커와 하위랭커의 비교는 시합 중 문제를 겪거나 집중력이 떨어지는 등의 심리적인 문제 같은 예상치 못한 상황이 생긴 경우에서만 차이가 보여 진다. 평소 선수들은 훈련을 하거나 시합 대비 준비를 할 때 체계적으로 준비하는 선수가 있는 반면, 단점과 기본기, 연습에만 집중을 하고 준비하는 선수들도 있는 것으로 보여 진다. 선수들의 개인 성격과 성향에 많은 차이가 있는 것으로 보여 진다.

선수들의 루틴 프로그램을 일반적인 루틴들로 단정을 짓고 여러 선수들에게 같은 루틴을 사용하게 될시 선수 개인적으로 활용도나 주의 집중이 안 좋은 결과로 이어질 것으로 보여 진다.

추후의 본 연구를 이룰 루틴 프로그램 개발에서는 선수들의 개인 성향을 파악하고 선수와 충분한 대화를 나눈 후 루틴 프로그램을 만들어야 선수 개인의 장점을 살리고 단점을 보완하는 루틴이 개발될 것으로 보여 진다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 당구선수들 중 포켓볼 종목선수를 대상으로 시합대비 훈련, 시합 직전, 시합 후의 루틴에 대해 연구하고자 하였으며, 심층 인터뷰를 통해 당구 선수들의 각 상황별 루틴을 탐색해 이해하고 심리적 요인을 분석해 심리적 접근을 위한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위해 2020년에 선수 등록이 되어 있는 선수들 중 남자선수 8명 여자 선수 8명을 대상으로 인터뷰를 진행하였다.

결론적으로 당구 선수들의 루틴은 성별과 경기력에 따라 차이가 없었다. 다만 당구 선수들의 시합 중 행동과 인지루틴 중에서 심리적 문제, 집중력이 떨어졌을 때, 시합이 잘 안 풀릴 때, 중요한 볼이 왔을 때에 상위랭커 선수들이 긍정적이고 문제 극복 해결 능력이 좋은 것으로 나타났다.

2. 제언

이상 진행된 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 당구는 다양한 심리적 요인이 필요해 보인다. 경기력 향상에 도움이 되고자 본 연구에서 규명한 루틴연구 보다 심화된 루틴연구가 필요하다. 둘째, 상위랭커 선수와 하위 랭커 선수에 차이는 시합 중 문제가 생겼을 때만 차이가 있는 것으로 밝혀졌다. 이

러한 결과를 토대로 경기력 향상에 도움이 되는 체계화된 루틴 프로그램 개발이 필요할 것이다. 셋째, 선수들은 루틴에 많은 관심을 갖고 있었다. 차후 이를 바탕으로 루틴훈련 프로그램을 개발하여 연구를 진행할 필요가 있다.

참고문헌

- 강형철, 장덕선(2013). 사격선수를 위한 심리기술 훈련 프로그램 적용 및 자기주도 훈련의 효과검증. **한국스포츠학회지**, 11(1), 57-71.
- 김병준(2002). **알고보면 쉬운 멘탈 트레이닝**. 테니스. 서울: 도서출판 무지개사.
- 김병준(2011). **강심장트레이닝**. 서울: 도서출판 중앙북스.
- 김병현, 김진호, 황중민(2000). 사격 시험 수행전 루틴의 효과. **한국체육학회지**, 39(1), 265-274.
- 김병현, 장국진, 육동원(2007). 펜싱국가대표선수의 일시적 스트레스 극복전략 개발 및 적용 효과. **체육과학연구**, 18(3), 84-99.
- 김석일, 오은택(2013). 태권도선수의 성취목표성향과 활력 및 운동몰입의 구조적 관계. **한국체육학회지**, 52(1), 291-302.
- 김연지, 최상진, 임진선(2017). 태권도 지도자 리더십 유형이 중·고등학교 여자 태권도선수의 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. **한국레저사이언스학회지**, 8(1), 21-30.
- 김영천(2012). **질적연구방법론**. 서울: 아카데미프레스.
- 김형룡(2020). 검도선수의 스포츠자신감, 운동스트레스, 운동지속과의 구조적 관계. **한국웰니스학회지**, 15(3), 173-182.
- 류지원(2019). **당구심판의 스트레스 요인과 직무만족의 관계**. 미간행 석사학위논문. 숭실대학교 대학원.
- 박금숙, 최천(2016). 여자프로골프선수의 스포츠자신감이 운동몰입에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 25(3), 461-469.
- 박장진, 백재근(2017). 볼링선수의 대처전략, 경쟁불안, 상태 자신감, 지각된 경기력의 인과관계. **한국스포츠학회지**, 15(4), 825-834.
- 박지수(2020). **당구선수들의 심리기술훈련 프로그램 개발 및 효과 검증**. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 박혜주, 장덕선(2015). 스포츠 심리기술훈련이 초등학교 남자배구선수들의 심리기술과 생활기술 향상에 미치는 효과. **체육과학연구**, 26(3), 515-527.
- 송정미, 우민정, 신정택, 김우중(2012). 수행루틴이 초등학교 다이빙 선수의 심리기술 및 수행에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 50, 901-912.
- 안성환, 김한별, 김종수(2016). 심리기술훈련 프로그램의 현장적용: 수영선수를 대상으로. **한국스포츠학회지**, 14(4), 787-799.
- 안진환(2014). **한국 당구의 변천과정에 관한 고찰**. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 산업대학원.
- 유경호(2010). **골퍼들의 수행향상을 위한 행동루틴과 인지루틴에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 유경호, 장재근, 이정현(2011). 행동루틴과 인지루틴이 프로 골퍼의 경기력에 미치는 효과에 대한 사례연구. **한국체육학회지**, 50(2), 139-150.
- 유진, 허정훈(2002). 스포츠 심리기술 검사지 개발과 타당화. **한국체육학회지**, 41(3), 41-50.
- 이정철 (2005). **집중적인 심리기술훈련이 중, 고 골프선수의 경쟁불안에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 이장희 (2007). **당구 참여자들의 여가몰입과 여가이득의 인과관계의 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 장덕선, 김병준, 구해모, 신동성(2004). 단일 사례 사격선수의 집중루틴 훈련의 효과. **한국스포츠심리학회지**, 15(1), 79-95.
- 전상진 (2008). **노인의 당구활동 참여가 사회적 지지, 정신건강 및 생활 만족도에 미치는 영향**. 미간행박사논문. 수원대학교 대학원.
- 정구인, 장덕선, 황관재(2009). 남자 중학교 배구선수의 서브 집중루틴 개발과 적용을 통한 서브 수행향상. **한국스포츠심리학회지**, 20(1), 35-48.
- 정청희(2003). **경기력 향상을 위한 심리기술훈련**. 서울: 도서출판 무지개사.
- 정희석, 김유나(2017). 유니버시아드 테니스 국가대표 선수의 심상훈련 적용에 따른 스포츠 자신감, 심리기술, 뇌파활성. **코칭능력개발지**, 19(1), 19-29.
- 조선평, 한상용(2012). 씨름선수들의 스포츠자신감이 경쟁상태불안에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 14(2), 111-123.
- 조현기(2012). **국내 정상급 당구선수들의 심리기술 검사지 개발 및 타당화**. 미간행박사논문. 연세대학교 대학원.
- 최승식(2006). **스포츠 수행 시 혼잡할 사용과 심리적 기능간의 관계**. 미간행 박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 홍진표(2018). **당구 선수의 뉴로피드백 훈련과 근지구력 복합훈련이 수행성파에 미치는 영향**. 미간행 박사논문. 한양대학교 대학원.
- 김정태, 김병준(2003). **고등학교 볼링 선수의 스포츠 스트레스와 사회적 일탈 행위의 관계**. 미간행 석사논문. 충남대학교 대학원.
- 박경훈(2016). **국가대표 태권도 선수들의 성취목표성향에 따른 선호 심리기술에 관한 질적 연구**. 미간행 박사논문. 선문대학교 대학원.
- 이현숙(2008). **대학 골프 선수의 경기 수준별 심리 기술 상태의 차이 분석**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 최수정(2019). **위기극복루틴이 사격선수의 불안 및 자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 홍진영(2019). **골프 프리샷 루틴수행이 클럽 및 볼 데이터에 미치**

- 는 영향. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원,
정진배(2013). **중·고등학교 골프선수 지도를 위한 자기관리와 스포츠대처, 위험지각 및 인지된 경기력 간의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 숭실대학교 일반대학원,
양주민, 윤상진, 이준호(2020). 태권도 엘리트 품새선수의 시합준비 기간에 따른 심상전략 탐구. **스포츠사이언스지**, 38(1), 145-156.
김우희.(2013). **양궁선수의 훈련과 시합목표 내용분석**. 미간행 석사학위논문. 인천대학교 교육대학원,
양진은, 신정택, 김지수(2015). 심리기술훈련이 고등학교 태권도 선수의 경쟁불안, 내적 동기, 스포츠 자신감, 수행전략 및 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국엘니스학회지**, 10(2), 147-160.
유경호(2004). **대학아마추어 골프선수들의 핸디캡에 따른 시합중 심리상태분석**. 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 대학원,
허영균(2018). **양궁 우수와 비우수선수의 시합 중 심리적 기술 요인 분석**. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원,
문현도(2009). **대학 태권도 선수의 시합 전·후의 정서 및 행동적 특성 분석**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 일반대학원,
소진희(2009). **남·여 고등학교 유도선수들에 시합 전·후의 식생활 습관과 영양섭취형태**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원,
한지혜(2011). **대학 골프선수들의 시합 전·후 스트레스 호르몬 및 집중력에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 호서대학교 일반대학원,
Butcher, 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.
Cohn, P. J., Rotella, R. J., & Lioyd, H. W. (1990). Effects of a cognitive-behavioral intervention on the pre-shot routine and performance in golf. *The Sport Psychologist*, 4, 33-47.
Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychologist*, 11, 128-140.
Gould, D., & Weinberg, R. S. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetic.
Loehr, J. E. (1988). *Athletic excellence training*. Athletic Excellence, Denver.
Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
Nideffer, R. M., Sagal, M. S., Lowry, M., & Bond, J. (2001). Identifying and developing world class performers. *The practice of sport psychology*, 129-144.
Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
Spradley, J. P. (1980). *Participants Observation*. NY: Holt, Reinhart & Winston. 이희봉 역(2000). *문화탐구를 위한 참여관찰방법*. 서울: 대한교과서.
Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billing, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(4), 350-354.
Foster, L. P. (2014). *Student to student: Reciprocal peer mentoring in a post-secondary piano lab*. Un published doctoral dissertation, Boston University.