

## 레슬링선수의 경기력 향상을 위한 수용전념훈련(ACT) 개발 및 검증

### Development and Verification of ACT Applied to Improve the Performance of Wrestler

노재현(국군체육부대/레슬링 감독) · 정성현\*(한국체육대학교/교수)

Jae-Hyoun Noh *Korea Armed Forces Athletic Corps* · Sung-Hyun Jung *Korea National Sport University*

#### 요약

본 연구는 국가대표 레슬링선수의 경기력 향상을 위해 수용전념훈련 프로그램을 개발하였다. 최종 개발된 수용전념훈련 프로그램은 실험집단 10명에 적용되었고, 통제집단 10명에는 적용하지 않았다. 그 효과성을 검증하기 위하여 SPSS 22.0을 활용하여 기술통계, 독립표본 t-test, 대응표본 t-test를 통한 양적분석을 실시하였고, 심층면담 내용을 분석한 본 연구의 결론은 다음과 같다. 첫째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 운동수용행동에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 둘째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 자신감에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 셋째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 불안조절에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 넷째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 목표설정 정에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 다섯째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 집중력에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 여섯째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 심상에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 일곱째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 의지력에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 여덟째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 운동수행력에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

핵심 단어: 레슬링 선수, 수용전념훈련, 심리기술훈련

#### Abstract

This study developed a program of acceptance training to improve the performance of national wrestlers. The final developmental acceptance training program was applied to 10 experimental groups and not to 10 control groups. In order to verify the effectiveness, SPSS 22.0 was used to conduct quantitative analysis using descriptive statistics, independent sample t-test, and corresponding sample t-test. The results of this study were as follows. First, acceptance commitment training has a statistically significant effect on athletic acceptance behavior of national representative wrestlers. Second, acceptance training showed a statistically significant effect on the confidence of national wrestlers. Third, acceptance training showed a statistically significant effect on the anxiety control of national representative wrestlers. Fourth, acceptance training showed a statistically significant effect on the goal setting of national representative wrestlers. Fifth, acceptance training showed a statistically significant effect on the concentration of national wrestlers. Sixth, acceptance training showed a statistically significant effect on the image of national wrestlers. Seventh, acceptance training showed a statistically significant effect on willpower of national representative wrestlers. Eighth, acceptance training showed a statistically significant effect on the exercise performance of national wrestlers.

Key words: Wrestler, Acceptance-focused training, Psychological skills training

\* jsh72314@knsu.ac.kr

## 1. 서론

운동선수는 다양한 경쟁상황과 경기장, 관중, 심판과 같은 경기환경에서 자신의 운동기술과 체력을 바탕으로 상대에게 승리하기 위해 평정심을 유지하고, 집중력을 잃지 않으려고 노력한다. 또한 전문적인 운동선수로 성공하기 위해서는 실현가능한 구체적인 목표설정을 근간으로 자신의 경기력을 향상시키며 자신감을 갖추어야 하고(김병준, 2001), 경기와 연습상황에서 어려움에 마주하였을 때 극복할 수 있는 승부근성과 운동수행전략과 같은 심리기술능력을 갖추는 것이 매우 중요하다(정성현, 2005; Duda, 1992; Locke & Latham, 1985). 반면에 우수한 신체조건과 체력, 운동기술을 가지고도 경쟁상황에서 불안과 부담감을 극복하지 못하면 경기에 패하게 되고, 이러한 것이 반복되면 경기력저하와 자신감상실, 스포츠동기저하로 이어져 스포츠 탈퇴에 이르게 되므로 체력이나 운동기술, 경기전술과 더불어 심리기술은 매우 중요한 경기력 요인이라 할 수 있다(김경원, 송우엽, 2001; 정청희, 2003; Orick & Partington, 1988; Vealey, 1994; Williams, 2006).

올림픽과 세계선수권대회 등 최고수준의 경기에서 선수들의 경기력은 우열을 가릴 수 없을 만큼 정상급에 있다. 그러나 이렇게 비중이 큰 경기일수록 경기 전 또는 승·패를 결정짓는 중요한 순간에 선수들은 큰 부담감을 느낄 수 있으며, 경기결과에 대한 불안감과 더불어 심판의 비상식적인 판정, 관중효과 등과 같은 경기외적 요인은 선수들의 경기력에 영향을 주어 경기결과를 결정하는 요인이 된다(Hanton, Mellalieu, & Hall, 2004; Gould & Weinberg, 1981). 즉, 선수가 높은 권위의 경기에서 긍정적인 결과를 얻기 위해서는 뛰어난 경기력과 심리적 강인함, 이를 극복할 수 있는 심리적 전략이 잘 조화를 이루어야 최고수행(peak performance)을 이룰 수 있다(Williams & Krane, 2001; Gould & Weinberg, 1995). 따라서 운동선수의 경기력은 체력, 운동기술, 운동발달, 운동경험과 함께 운동수행전략, 심리기술과 같은 심리적 요인이 포괄적으로 포함한다(Gould, Eklund, & Jackson, 1992; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002).

선수들의 훈련과 시합, 경기력 그리고 선수생활 전반에 영향을 주는 스포츠심리기술(Sports psychological skills)은 선수의 심리상태를 조절하여 경기 중 최상의 수행을 할 수 있도록 하는 능력으로 일반화된 루틴전략능력, 목표설정전략, 긍정적인 자기조절과 자화(혼잣말)능력, 주위환경에 대한 스트레스대처능력, 불안감소 능력, 각성조절 능력, 자신감향상 전략, 주의집중 능력 등을 의미한다(정성현, 2005; Vealey, 1988; Vealey, 1994). 그리고 심리기술훈련은 스포츠심리기술 향상에 필요한 정신연습을 지속적이고, 체계적으로 일정기간 이상 학습하는 훈련이며(정성현, 2005; 한명우, 2005), 최근 스포츠 현장에서 그 중요성과 관심이 증가하고 있다.

2016년 리우데자네이루 올림픽에 출전한 펜싱경기 남자에페 종목에서 출전한 박상영(22, 한국체육대학)은 뒤지고 있는

결승전 경기에서 '할 수 있다'고 자화를 반복하며, 긍정적인 사고전환을 지속적으로 실시하여 금메달을 획득하였고, 이는 모든 국민에게 큰 감동을 선사하였다. 선수가 경기 중에 하는 자화는 어려운 경기상황에서도 '할 수 있다'는 긍정적인 사고전환에 도움을 주고, 경기내용에 더욱 집중할 수 있어 경기 중 주의집중력 향상과 자신감 향상에 큰 도움을 주는 심리기술 훈련이다.

레슬링 또한 우수한 경기력을 갖추기 위해서는 선수들의 강인한 체력, 운동기술과 더불어 승부욕, 투혼, 자신감 등과 같은 심리기술이 요구되며(김석일, 1997; 김원배, 2001), 심리기술의 수준과 유형에 따라 경쟁 상태에서 불안수준에 차이가 나타나 경기력에 영향을 주는 경기력 요인으로 보고되고 있다(정대진, 2000; 정진혁, 2013). 국가대표 레슬링 선수를 대상으로 하는 심리기술훈련과 뉴로피드백 훈련은 선수들의 경쟁불안 감소와 주의집중력 향상, 인지된 경기력과 실제 경기력에 정적인 영향을 주는 것으로 보고되었다(정대진, 2000; 이지우, 2016). 이렇듯 레슬링과 더불어 각 종목에 적용할 수 있는 심리기술훈련을 개발, 적용하여 검증하는 연구는 현재까지 지속적으로 이루어지고 있다.

한편 스포츠심리구성검사(Weigand, Richardson & Weinberg, 1999), 심리훈련평가(Orlick, 1986), 스포츠수행전략검사(Tomas, Murphy, & Hardy, 1999)를 근간으로 심리기술훈련의 효과검증과 관련 연구를 위해 국내 문화권에 적합한 스포츠심리기술 검사지가 개발되었고(유진 및 허정훈, 2002), 테니스선수 심리기술검사지(권중승, 2013), 투기종목 선수 심리기술검사지(김병현, 김용승 및 이병기, 2000), 전문당구선수 심리기술검사지(조현기, 육동원, 신정택 및 이장수, 2013) 등 종목별 전문운동선수들의 심리기술을 측정하기 위한 검사지가 개발되고 있어, 심리기술훈련 적용과 더불어 그 효과를 검증하기 위한 노력이 지속되고 있다. 위와 같이 국내외 선행 연구를 검토한바 심리기술훈련은 전문운동선수에게 폭 넓게 적용되고 있으며, 경기력 향상에 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 종목별 특성에 따라 심리기술훈련 프로그램 개발과 적용이 다양하게 이루어지고 있다.

그러나 그동안 스포츠 현장에서 활발하게 진행되어온 심리기술훈련은 선수 개인의 사고전환을 요구하는 내적통제를 기반으로 하고 있어 과도한 자기중심적 활동을 증가시켜 일부 부정적인 결과를 초래할 수 있다고 보고되고 있다(Moore, 2009; Gardner & Moore 2010). 즉 선수 개인이 내적통제가 불가능하거나, 혹은 통제하는데 상당한 노력을 지속적으로 요구하는 경우, 내적통제에 많은 에너지를 소모하게 되는 선수의 경우는 오히려 집중력이 흐트러져 경기에 부정적인 결과를 만들 수도 있다고 보고되고 있다(Gardner & Moore 2010; Mahoney & Hanrahan, 2011). 최근에 이를 보완하기 위한 노력으로 선수가 직면한 과제에 초점을 두고, 사고전환 과정에 앞서 수용에 초점을 둔 수용전념훈련(Acceptance Commitment Therapy: ACT)이 적용된 심리기술훈련 개발과 그 효과를 검증하는 연구

가 이루어지고 있다.

수용전념치료(Acceptance Commitment Therapy: ACT)는 선수가 경험을 통해 형성된 가치로 수행하는 부정적 사고를 수정하여 행동의 변화를 이끄는 것 보다 직면한 현상과 상황을 수용하는 것에 초점을 둔 인지행동치료기법이다(Strosahl, Hayes, Bergan, & Romano, 1999; Moore, 2009). 즉 ACT는 선수개인이 과제를 수행함에 있어 경험과 인식, 정서중심의 대처 반응이 아닌 심리적 유연성 향상에 목표를 두고 부적, 정적 경험을 통해 형성된 인식을 회피하지 않으며, 매 순간을 그대로 의식하고 수용함에 몰두하는 것을 요구한다(Strosahl, Hayes, Bergan, & Romano, 1999; Moore, 2009). 이러한 치료기법 적용은 주로 우울이나 불안, 스트레스와 같은 심리상태를 경험하고 있는 환자의 치료를 위한 임상에서 적용되고 있었으나, 최근 ACT의 긍정적인 효과를 스포츠 상황에 접목한 관련 연구가 이루어지고 있으며(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Mahoney & Hanrahan, 2011; Reese, Pittsinger, & Yang, 2012), 선수생활 전반에 심리적 안녕감과 행복감을 제공하고, 운동수행 력과 경기력에 정적인 영향을 주는 것으로 보고되고 있다(Gardner & Moore, 2004; Kee & Wang, 2008).

국내에서도 대학육상 중장거리 선수를 대상으로 하여 ACT를 적용한 연구에서 심리적 유연성에 정적인 영향을 준다고 보고하였고(한우리, 2016), 초급 사격선수를 대상으로 마음챙김수용전념(Mindfulness Acceptance Commitment: MAC) 훈련과 기존의 심리기술훈련을 적용한 연구를 통해 MAC 기반의 심리기술훈련 효과를 검증하였다(강형철, 2016). 또한 양궁, 골프, 볼링선수를 대상으로 ACT 적용 심리기술훈련 연구에서 심리적유연성, 불안과 같은 정서적 대처, 심리기술에 정적인 영향을 주는 것으로 보고되고 있다(이계운, 윤기운, 2013; 윤기운, 2014; 장덕선, 정영희, 정희령, 2014). 특히 불안에 관한 연구에서 ACT는 상태 불안의 유의한 감소를 가져왔고, 인지적 탈융합을 적용한 기법을 통하여 불안에 대한 민감성이 줄어드는 것으로 나타났다(권효석, 이장한, 2010).

하지만 여전히 운동선수의 운동수행력 향상과 심리기술능력 제고를 위해 ACT를 적용한 연구가 미비한 실정이다. 이에 본 연구에서는 국가대표 레슬링 선수들의 경기력 향상을 위해 최근 스포츠현장에서 새롭게 적용되고 있는 수용전념훈련을 기반으로 한 심리기술훈련 프로그램을 개발 및 적용하여 그 효과를 검증하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구에서는 연구목적에 구명하기 위하여 목적적 표집 방법을 활용하여 2017년 10월부터 2018년 3월 31일까지 대한 레슬링협회에 등록된 현 국가대표레슬링 남자선수 20명(실험집

단 10명, 통제집단 10명)을 연구 참여자로 선정하였다. 또한 본 연구의 방향성과 타당성 확보를 위하여 스포츠심리학자 3명, 현역 국가대표팀 전담지도자 2명, 현역 국가대표선수 2명으로 총 7명의 전문가 집단을 구성하였다. 연구대상의 구체적인 특성과 실험집단, 통제집단 구성은 <표 1>, <표 2>와 같다.

표 1. 연구참여자 선정

연구문제	연구대상	N	비고
프로그램 연구방향 타당성 확보	스포츠심리학자 3명, 국가대표 전담지도자 2명 국가대표 선수 2명	7	레슬링 선수 심리적 특성 수용전념훈련 프로그램 개발 전문가 회의
수용전념 훈련 효과검증	국가대표 레슬링선수 실험집단 10명 통제집단 10명	20	

표 2. 연구참여자 세부내용

구분	번호	성명	성별	국가대표경력
실험집단	1	A	남	3년
	2	B	남	9년
	3	C	남	1년
	4	D	남	1년
	5	E	남	10년
	6	F	남	6년
	7	G	남	11년
	8	H	남	12년
	9	I	남	3년
	10	J	남	5년
통제집단	11	K	남	5년
	12	L	남	1년
	13	M	남	8년
	14	N	남	4년
	15	O	남	2년
	16	P	남	2년
	17	Q	남	3년
	18	R	남	3년
	19	S	남	1년
	20	T	남	1년

## 2. 조사도구

### 1) 검사지

#### (1) 스포츠심리기술 검사지

본 연구에서 개발된 수용전념훈련 프로그램의 효과를 검증하기 위해 유진, 허정훈(2002)이 개발한 스포츠심리기술 검사지를 활용하였다. 본 검사지는 자신감, 집중력, 목표설정, 팀조화, 심상, 의지력, 불안조절의 7개 하위요인 28문항으로 구성되어 있다. 본 검사지의 사전검사 신뢰도는 자신감 Cronbach's  $\alpha=.831$ , 불안조절 Cronbach's  $\alpha=.710$ , 목표설정 Cronbach's  $\alpha=.919$ , 집중력 Cronbach's  $\alpha=.805$ , 심상 Cronbach's  $\alpha=.531$ , 팀조화 Cronbach's  $\alpha=.685$ , 의지력 Cronbach's  $\alpha=.765$ 로 나타나 내적일치도가 검증되었

고, 사후검사 신뢰도는 자신감 Cronbach's  $\alpha=.757$ , 불안조절 Cronbach's  $\alpha=.538$ , 목표설정 Cronbach's  $\alpha=.902$ , 집중력 Cronbach's  $\alpha=.537$ , 심상 Cronbach's  $\alpha=.595$ , 팀조화 Cronbach's  $\alpha=.516$ , 의지력 Cronbach's  $\alpha=.673$ 으로 나타나 내적일치도가 검증되었다.

### (2) 운동수용행동 검사지-II

수용전념훈련 프로그램의 효과검증을 위하여 이선영(2010)이 번안한 수용 행동 질문지-II를 한우리(2016)가 스포츠 상황에 적절히 수정·보완하여 사용한 검사지를 활용하였다. 본 검사지는 수용전념훈련을 통한 운동수용행동의 변화를 측정하기 위한 목적을 가진다. 총 10문항으로 구성되었으며, 본 연구에서 사전검사 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.540$ , 사후검사 신뢰도 Cronbach's  $\alpha=.814$  으로 내적일치도가 검증되었다.

### (3) 운동수행력 검사지

수용전념훈련 프로그램의 효과검증을 위하여 Mamassis & Doganis(2004)가 선수들이 인지하는 운동수행력을 측정할 수 있도록 개발한 운동수행평가지를 활용하였다. 검사지는 총 8문항으로 첫째, 신체적인 느낌, 둘째 운동기술의 질, 셋째 타이밍과 리듬, 넷째 집중력, 다섯째 노력의 양, 여섯째 정신적인 태도, 일곱 번째 자신감의 수준, 여덟째 상대와의 경기에서 기대했던 수행과 실제수행과의 차이로 구성되어 있다. 검사결과는 각 요인뿐만 아니라, 합으로도 분석될 수 있으나 이번 연구에서는 합산하여 활용하였다. 본 연구에서 사전검사 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.851$ , 사후검사 신뢰도 Cronbach's  $\alpha=.648$  로 내적일치도가 검증되었다.

## 2) 심층면담

본 연구에서 개발된 수용전념훈련 프로그램의 효과를 검증하기 위해 심층면담을 실시하였다. 면담은 사전면담과 훈련기간 중 면담, 훈련 후 면담을 진행하였으며, 사전면담에서는 연구대상이 수용전념훈련 적용 심리기술훈련에 대한 사전지식을 확인하고, 수용전념훈련에 대한 개인적 견해를 가지고 있는지를 발견하기 위함이다. 또한 선수개인의 심리기술훈련 경험과 지식수준을 확인하고, 향후 진행할 수용전념훈련의 이해를 위해 설명하였다. 수용전념훈련 기간 중 면담은 훈련에 대하여 어려움과 문제점은 없는지 확인하고, 수용전념훈련 단계 별 인지행동변화를 확인하는데 중점을 두었다. 훈련 후 면담에서는 수용전념훈련을 통한 전반적인 인지행동변화를 확인하고, 훈련 평가 및 효과성 검증에 중점을 두었다.

면담을 진행할 때는 면담 참여자가 편안한 상태와 환경을 조성한 후 진행하였으며, 면담내용을 구성 할 때에는 융통성 있게 적용할 수 있는 반구조화 면담(semi-structured interview)과 개방적 대화형식을 취하는 비구조화 면담(unstructured interview)을 조합하여 개별적으로 실시하였다. 면담의 일정은 선수개인의 시합과 연습계획에 따라 진행하였으며, 1인당

30~50분으로 진행하였고, 면담장소는 진천선수촌 내 이론 강의실에서 실시하였다.

## 3. 연구설계

본 연구에서는 수용전념훈련 프로그램 개발과 그 효과를 검증하기 위해 순수실험설계 중 통제집단 사전·사후 검사설계(pretest-posttest control group design)를 바탕으로 구성되었다. 실험집단은 총 10회기의 수용전념훈련 프로그램이 적용되었으며, 통제집단은 훈련 프로그램이 실시되지 않았다. 두 집단은 동일한 시기와 방법으로 각 검사가 시행되었다. 자세한 연구설계의 내용은 <표 3>과 같다.

표 3. 연구설계

집단	사전검사	훈련	사후검사
R1	Q1	T	Q2
R2	Q3		Q4

T : 수용전념훈련(ACT) Q1, Q3 : 사전검사  
R1 : 실험집단, R2 : 통제집단 Q2, Q4 : 사후검사

## 4. 연구절차

본 연구의 목적은 국가대표 레슬링선수의 경기력향상을 위한 수용전념훈련 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하는데 있다. 이에 타당성 있는 연구결과를 도출하기 위해 먼저 문헌연구와 선행연구를 고찰하였다. 또한 프로그램 개발과 검증, 평가에 전문가회의를 개최하여 연구 설계의 방향성과 적절성, 타당성을 확보를 위해 노력하였다.

국가대표 레슬링선수의 수용전념훈련을 개발함에 있어 가장 중요한 것은 수요자 중심에서 실제 경기력에 도움을 줄 수 있는 수용전념훈련 프로그램을 구성하는 것이다. 이를 위하여 운동선수에게 적용한 ACT 관련 국, 내외 선행연구와 심층면담 자료, 전문가회의 결과를 토대로 하여 수용전념훈련 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하였다.

개발된 수용전념훈련의 효과검증을 위해서 사전 심층면담을 시작으로 1주차 오리엔테이션 회기에 사전검사(스포츠심리기술검사, 운동수행력검사, 운동수용행동검사)를 실시하였으며, 개발된 수용전념훈련은 연구대상의 지도자와 훈련일정을 조율하여 12주간 10회 중재하였다. 현재에 머무르기 단계 훈련을 마친 후에는 2차 심층면담을 실시하였고, 12주차 회기에는 사후검사(스포츠심리기술검사, 운동수행력검사, 운동수용행동검사)와 훈련종료에 따른 3차 심층면담을 실시하였다.

구체적인 연구일정은 2017년 3월부터 문헌연구와 선행연구 검토를 시작으로 10월부터 2018년 1월까지 진천선수촌에 입촌해 있는 국가대표 레슬링 선수를 대상으로 수용전념훈련이 실시되었다. 수용전념훈련은 진천선수촌 내 이론 강의실에서 실시되었으며, 총 12회기로 주 1회, 회기 당 60분으로 진행하였다. 구체적인 연구절차는 <그림 1>과 같다.

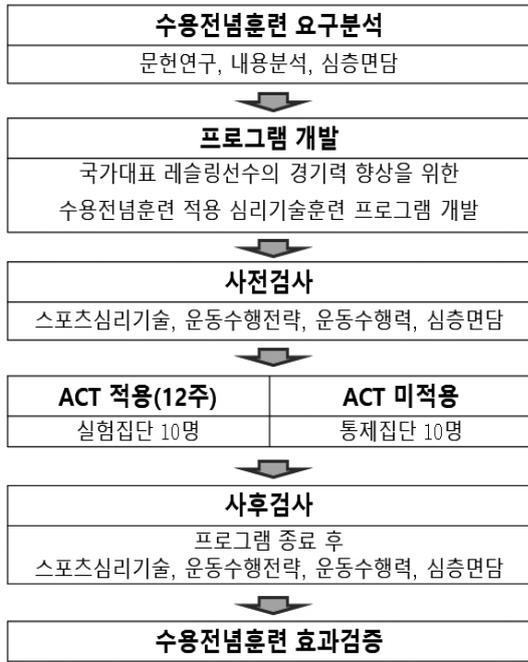


그림 1. 연구절차.

### 5. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 22.0를 사용하여 분석하였다. 먼저, 사전검사 종료 후, 독립 t 검증을 통해 두 집단 간의 동질성을 확보하였고, 동일 집단의 훈련프로그램 적용 전, 후에 따른 시점의 사전, 사후검사는 대응표본 t 검증을 통해 구체적인 효과를 분석하였다. 또한 프로그램 적용 후 실험집단과 통제 집단 간 차이를 검증하기 위해 독립 t 검증을 실시하였으며, 연구에서 실시한 분석의 모든 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다. 또한, 양적 분석을 보완하는 방법으로 수용전념훈련 프로그램 적용의 효과를 나타내기 위해 심층면담녹음 자료를 전사하여 내용을 정리 및 분석하였다. 그리고 심층면담 자료는 연구자의 편향에 따라 자료가 해석될 위험성을 가지고 있기 때문에 각각도 분석법(triangulation)으로 자료를 분석하여 편견을 지양하고자 하였다.

## III. 연구결과

### 1. 수용전념훈련 프로그램 개발

본 연구에서 개발된 수용전념훈련 프로그램은 김창대(2002)의 프로그램 개발모형을 기초로 하여 4단계에 걸쳐 재구성한 한우리(2016), 강형철(2016)의 모형을 바탕으로 개발되었다. 자세한 개발과정은 <표 4>와 같다.

#### 1) 목표수립

목표수립 단계에서는 선행연구 고찰을 통하여 수용전념훈련을 구성하기 위한 이론적 모형을 확인하고, 각 회기별 달성하기 위한 목표의 주제 및 목적을 설정하였다. 이후 전문가회의를 개최하여 수용전념 훈련프로그램의 회기 설정과 훈련기간, 훈련구성, 훈련평가에 대하여 논의하였고, 그 결과 총 12회기로 회기별 60분으로 설정하였다. 단 1회기는 오리엔테이션과 사전검사로 구성하였고, 12회기에는 사후검사와 프로그램 종료에 따른 정보를 제공하였다. 또한 회기 전 개인면담을 통해 연구내용 전달과 연구동의서를 작성하도록 하여 실험내용과 수용전념훈련에 대한 이해를 높일 수 있도록 하였다.

회기에 따른 수용전념훈련의 목표수립은 크게 “수용과정”과 “전념과 행동 변화과정”으로 구분하여 통제의 비 효과성과 수용하기(2회차), 인지적 탈융합 알아가기(3~4회차), 맥락으로서의 자기 찾아가기(5~6회차), 현재에 머무르기(7회차), 가치의 이해와 알아가기(8~9회차), 전념하기(10~11회차)로 수립하였다.

#### 2) 프로그램 구성

수용전념훈련 프로그램의 활동내용은 선행연구(이계윤, 윤기운, 2013; 이선영, 안창일, 2012; 장덕선, 정영희, 정희령, 2014; 한우리, 2016; 강형철, 2016; Hayes,1994)를 바탕으로 구성되었다. 선행연구 고찰을 통해 프로그램의 구성 이론은 프로그램 개발에 적극 반영하였다. 각 회기의 활동내용은 연구참여자가 흥미를 가지고, 적극적으로 참여할 수 있는 활동 기법들로 선정하였고, 수용전념훈련의 이론에 따라 내용의 연속성을 통해 훈련이 효과적으로 이루어지도록 구성하였다.

표 4. 수용전념훈련 프로그램 개발 모형

단계	절차	내용
1단계	목표수립	- ACT 프로그램의 이론모형 확인 - ACT 프로그램 목표 전문가회의 - ACT 프로그램 목표 수립
2단계	프로그램 구성	- ACT 프로그램 활동 선행연구 고찰 - ACT 프로그램 활동내용 선정 및 구성
3단계	프로그램 수정·보완	- ACT 프로그램 전문가회의 - ACT 프로그램 평가 - ACT 프로그램 수정·보완
4단계	최종프로그램 선정 프로그램 실시	- ACT 프로그래 최종 선정 - 회기별 세부 활동내용 검토 - ACT 프로그램 실시

### 3) 프로그램 수정·보완

1회기부터 12회기까지 프로그램 내용을 구성하고, 전문가회의를 개최하여 프로그램을 평가하였다. 평가항목은 이론적 적합성, 프로그램의 적절성, 실행가능성, 실행효율성, 심리기술 향상 실효성을 3단계(A, B, C)로 평가 하였으며, 7명의 전문가 전체 중 B이하의 평가가 받은 프로그램 구성에 대하여 수정·보완

을 실시하였다. 특히 전문가 집단 중 현역 대표선수와 현역 지도자들의 조언으로 프로그램 실행 목적과 활동내용을 좀 더 연구 참여자가 이해하기 쉽도록 내용을 재구성하였다.

### 2. 수용전념훈련 프로그램 개발 적용

선행연구와 앞서 언급한 절차를 통해 국가대표 레슬링선수에

표 5. 최종 실시된 수용전념훈련 프로그램 및 훈련

회기	이론요소	회기별 목표	훈련내용
1	오리엔테이션	연구참여자 인사 및 소개 연구참여자 와 라포형성 사전검사	사전검사 수용전념훈련 정보제공 선수생활을 통한 고난과 역경, 그리고 ACT 강연
2	수용하기	생각·느낌·감각으로 통제하지 않기 느낌 그 자체를 있는 그대로 기꺼이 경험하기 부정적 정서를 인내하기 부정적 정서를 기꺼이 경험하기 고통스러웠던 경험에서 나의 위치 확인하기 정서 통제의 비 효과성 확인하기 수용을 정확하게 이해하기 레슬링선수 나에게 직면한 장애물을 확인하고 기꺼이 경험하기 수용에 대한 참여자들의 생각 나누기	수용 규칙정하기 과거 가장 힘들었던 경험 심상하기 현재 가장 힘들었던 경험 심상하기 과거의 경험이 현재에 영향을 주는지 심상하기 부정적 경험이 나에게 주고 있는 여향에 대하여 심상하기 과거의 부정적 경험이 현재의 내 정서와 관계가 없음을 생각하기 현재의 절박한 상황을 기꺼이 경험하기 심상활동
3~4	인지적 탈융합	생각의 맥락을 바꾸어 인지적 탈 융합 경험하기 부정적 사건이 있어 닳을 때 예전의 경험과 연결되지 않도록 생각하기 내 경험이 아닌 현재의 상황을 바라보기 인지적 관계구성 틀 벗어나기 생각의 융합과 탈융합 알아가기 내 생각과 감정 알아차리기	레슬링 운동에서 가장 힘들었던 경험 심상하기 힘들었던 경험에 이름 붙이기 경험 이름이 지금도 힘들게 하는지 내 감정 알아차리기 지금의 상황과 내가 힘들어 관련이 있는 알아차리기 인지적 관계구성 틀 벗어나기 심상 레슬링경기 경험과 접목하기 레슬링에서 내 생각과 진실은 다름을 알아가기
5~6	맥락으로서의 자기	개념화된 자기알기 지속적인 자각과정의 자기알기 맥락으로서의 자기 알아가기 자신을 통제하는 심리적 고통 알아가기 자신의 경험을 평가하지 않고 현재 순간의 나 내가 만든 개념에 몰입하지 않기 제 3자가 되어 보기	레슬링의 특성상황에서 개념화된 자기 기술해보기 영화보기에서 맥락으로서 자기 경험하기 관찰하는 자기 연습하기
7	현재에 머무르기	경험의 인지적 융합에서 빠져나와 지금 현재에 대해 자각하기 레슬링선수로서 현재 나에게 발생할 수 있는 다양한 사건을 알아차리기 레슬링 선수로서 과거의 경험에 의해 규정되어진 것 알아차리기 미래에 대한 집착에서 벗어나기 레슬링선수로서 나의 지금의 가치 확인하기	레슬링선수로서 과거·현재·미래 알아차리기 명상 현재 나의 비판단적 자각 연습하기 현재에 머물고 있음을 알아차리기 연습하기 레슬링 선수로서 현재 접촉하기
8~9	가치	가치는 우리가 삶을 살아가는데 추구하는 방향으로임을 알아가기 가치는 달성되는 것이 아님을 알아가기 가치는 발견하는 것이 아님을 알아가기 가치와 목표를 구분하기 기치추구의 수단으로 목표 알아가기 레슬링선수의 가치는 자신의 선택임을 알아가기 인지융합으로 가치가 아닌 온전히 자신이 추구하는 진실 된 가치 알아가기 가치는 레슬링선수로서 고통과 절망이 관여 하지 않음을 알아가기	나의 가치평가지 작성하기 성공하는 레슬링선수로서 가치 토론하기 가치추구 목표 평가지 작성하기 레슬링선수로서 자신의 가치에 따른 삶으로 방향 유도하기 레슬링 연습에서 목표와 행동 및 장애물 찾기
10~11	전념적 행동	회피, 융합이라는 장애 인식 가능한지 확인하기 가치 방향과 구체적인 목표와 행동 확인하기 전념 행동 알아가기 전념을 위한 방법 알아가기 자신이 정한 가치를 향하여 담대하게 나아가는 방법 알아가기 레슬링선수로서 고통이 있다면, 고통과 함께 가치를 실현할 수 있음을 알아가기 가치가 변화가 가능한 영역인지 알아가기 변화에 초점두기 변화가 불가능한 가치 영역인지 알아가기 수용에 초점두기 레슬링선수로서 실천하고, 유지하기	레슬링선수로서 지금하고 있는 ACT가 자신의 가치와 행동을 부합해 가치를 실현시키기 위해 지속적으로 행동을 행하는 것임을 이해하기 변화가 가능 가치 확인하기 변화 불가능한 가치 확인하기 나의 가치추구로 성공하는 레슬링선수 상상하기 레슬링선수로서 훈련 및 시합 상황에서 나타나는 장애물을 기꺼이 경험하는 심상하기 레슬링선수로서 가치 있는 행동실천서에 서명하기
12	프로그램 종료 사후검사	회기 별 훈련관련 피드백 제공 훈련 프로그램 자체 평가 및 후기 토론하기 사후검사, 인사하기	성공한 레슬링선수 자신에게 편지쓰기

게 적용할 수용전념훈련 프로그램을 전문가회의를 통해 <표 5>와 같이 총 12회기 수용전념훈련 프로그램을 최종 선정하였다.

### 3. 집단 간 동질성 검증

수용전념훈련 프로그램을 적용하기 전, 사전검사를 통해 실험집단과 통제집단 간의 동질성을 검증하였다. 분석결과 두 집단의 스포츠심리기술, 수용행동, 운동수행력 등에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 동질적인 집단임이 확인되었다. 동질성 검증에 대한 구체적 분석결과는 <표 6>과 같다.

표 6. 실험, 통제 집단 간 동질성 검증

구분	집단	M	SD	t	p
수용 행동	실험	4.42	.410	.173	.864
	통제	4.38	.603		
자신감	실험	4.05	.510	-.457	.653
	통제	4.17	.697		
불안 조절	실험	2.77	.691	-.612	.548
	통제	2.97	.767		
목표 설정	실험	3.40	.488	-1.423	.172
	통제	3.82	.808		
스포츠심리 기술	실험	3.65	.603	-.471	.643
	통제	3.80	.806		
심상	실험	4.22	.321	.124	.903
	통제	4.20	.550		
팀조화	실험	4.30	.421	-.345	.734
	통제	4.37	.543		
의지력	실험	3.62	.580	-1.414	.174
	통제	3.95	.437		
운동 수행력	실험	3.68	.430	-.048	.962
	통제	3.70	.700		

### 4. 수용전념훈련 프로그램의 효과 검증

#### 1) 운동수행행동

본 연구에서 시행한 수용전념훈련이 국가대표 레슬링선수 운동수행행동에 어떠한 영향을 주는지 확인하기 위하여 집단 별 평균과 표준편차의 변화를 확인하였다. 구체적인 분석결과는 <표 7>과 같다.

표 7. 수용전념훈련에 따른 운동수행행동의 변화

구분	집단	값	사전검사	사후검사
운동수행행동	실험집단	M	4.42	5.72
		SD	.410	.560
	통제집단	M	4.38	5.01
		SD	.600	.800

분석결과 운동수행행동에서 수용전념훈련이 적용된 실험집단은 사전검사(M=4.42)와 사후검사(M=5.72)에서 1.3점이 증가하였고, 통제집단은 사전검사(M=4.38)와 사후검사(M=5.01)에서 .63점이 증가하였다. 다음으로 운동수행행동에 대한 실험집단과 통제집단의 검사시기의 평균 변화의 통계적 유의성

을 확인하기 위해 대응표본-T 검증을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

표 8. 수용전념훈련에 따른 운동수행행동의 집단 별 검증

구분	집단	대응 차이		t	p
		M	SD		
운동수행행동	실험집단	-1.30	.530	-7.800	.001
	통제집단	-.630	.370		

분석결과 수용전념훈련에 따른 실험집단의 운동수행행동(t=-7.800, p<.001)은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 통제집단의 사후사후 검증결과(t=-5.322, p<.001)도 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이에 두 집단의 사후검사의 독립표본-T 검증을 실시하였다. 구체적인 검증결과는 <표 9>와 같다.

표 9. 집단 간 사후 운동수행행동 변화 유의성 검증

구분	집단	M	SD	t	p
운동수행행동	실험	5.72	.560	2.321	.033
	통제	5.01	.800		

분석 결과 수용전념훈련에 따른 운동수행행동은 실험집단과 통제집단 모두 통계적으로 유의하게 증가하였으나 수용전념훈련에 참여한 실험집단이 통제집단보다 운동수행행동 수준이 통계적으로 유의하게 더욱 높은 것으로 나타났다.

#### 2) 스포츠심리기술

##### (1) 수용전념훈련에 따른 스포츠심리기술 차이

본 연구에서 시행한 수용전념훈련이 국가대표 레슬링선수의 스포츠심리기술에 어떠한 영향을 주고 있는지 확인하기 위하여 먼저 집단 별 평균과 표준편차의 변화를 확인하였다. 구체적인 분석결과는 <표 10>과 같다.

본 연구에서 시행한 수용전념훈련이 국가대표 레슬링선수의 스포츠심리기술에 어떠한 영향을 주고 있는지 확인하기 위하여 먼저 집단 별 평균과 표준편차의 변화를 확인하였다.

수용전념훈련이 적용된 실험집단의 자신감은 .58점 증가하였고, 통제집단의 자신감은 .10점 증가하였다.

실험집단의 불안조절 수준은 1.48점 증가하였고, 통제집단의 불안조절 수준은 .38점 증가하였다.

실험집단의 목표설정 수준은 1.18점 증가하였고, 통제집단의 목표설정 수준은 .15점 증가하였다.

실험집단의 집중력 수준은 .48점 증가하였고, 통제집단의 집중력 수준은 .15점 증가하였다.

실험집단의 심상수준은 .38점 증가하였고, 통제집단의 심상수준은 .20점 감소하는 것으로 나타났다.

실험집단의 팀 조화 수준은 .15점 증가하였고, 통제집단의 팀 조화 수준은 .13점 감소하는 것으로 나타났다.

실험집단의 의지력은 .90점 증가하였고, 통제집단의 의지력은 .03점 감소하는 것으로 나타났다.

표 10. 수용전념훈련에 따른 스포츠심리기술 검증

구분	집단	값	사전검사	사후검사
자신감	실험집단	M	4.05	4.63
		SD	.510	.400
	통제집단	M	4.18	4.28
		SD	.700	.620
불안조절	실험집단	M	2.78	4.25
		SD	.690	.440
	통제집단	M	2.98	3.35
		SD	.770	.340
목표설정	실험집단	M	3.65	4.12
		SD	.600	.460
	통제집단	M	3.80	3.95
		SD	.810	.540
집중력	실험집단	M	3.65	4.12
		SD	.600	.460
	통제집단	M	3.80	3.95
		SD	.810	.540
심상	실험집단	M	4.23	4.60
		SD	.320	.270
	통제집단	M	4.20	4.00
		SD	.550	.420
팀조화	실험집단	M	4.30	4.45
		SD	.420	.310
	통제집단	M	4.38	4.25
		SD	.540	.470
의지력	실험집단	M	3.63	4.53
		SD	.580	.530
	통제집단	M	3.95	3.93
		SD	.440	.310

(2) 수용전념훈련에 따른 집단 별 스포츠심리기술 차이

수용전념훈련에 따른 스포츠심리기술의 집단 별 평균 변화가 통계적 유의한지 확인하기 위해 대응표본-T 검증을 실시하였다. 구체적인 검증결과는 <표 11>과 같다.

표 11. 수용전념훈련에 따른 집단 별 스포츠심리기술 검증

구분	집단	대응 차이		t	df	p
		M	SD			
자신감	실험집단	-.58	.350	-5.129	9	.001
	통제집단	-.10	.290	-1.078	9	.309
불안 조절	실험집단	-1.48	1.080	-4.333	9	.002
	통제집단	-.38	.630	-1.893	9	.091
목표 설정	실험집단	-1.18	.840	-4.413	9	.002
	통제집단	-.15	.240	-1.964	9	.081
집중력	실험집단	-.48	.650	-2.310	9	.046
	통제집단	-.15	.520	-.919	9	.382
심상	실험집단	-.38	.240	-4.881	9	.001
	통제집단	.20	.290	2.228	9	.053
팀조화	실험집단	-.15	.240	-1.964	9	.081
	통제집단	.13	.130	3.000	9	.015
의지력	실험집단	-.90	.840	-3.408	9	.008
	통제집단	.03	.290	.361	9	.726

분석결과 수용전념훈련에 따른 실험집단의 자신감( $t=-5.129, p<.001$ )은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, 통제집단의 자신감( $t=-1.078, p>.05$ )은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 수용전념훈련을 통해 자신감 수준이 통계적으로 유의하게 향상되는 것으로 나타났다.

실험집단의 불안조절( $t=-4.333, p<.01$ )은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 통제집단의 불안조절( $t=-1.893, p>.05$ )은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 수용전념훈련을 통해 불안조절 수준이 통계적으로 유의하게 향상되는 것으로 나타났다.

실험집단의 목표설정( $t=-4.413, p<.01$ )은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 통제집단의 목표설정( $t=-1.964, p>.05$ )은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 수용전념훈련을 통해 목표설정 수준이 통계적으로 유의하게 향상되는 것으로 나타났다.

실험집단의 집중력( $t=-2.310, p<.05$ )은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 통제집단의 집중력( $t=-.919, p>.05$ )은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 수용전념훈련을 통해 집중력 수준이 통계적으로 유의하게 향상되는 것으로 나타났다.

실험집단의 심상( $t=-4.881, p<.001$ )은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 통제집단의 심상( $t=2.228, p>.05$ )의 감소는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 수용전념훈련을 통해 집중력 수준이 통계적으로 유의하게 향상되는 것으로 나타났다.

실험집단의 팀조화( $t=-1.964, p>.05$ ) 수준은 다소 증가하였으나 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났고, 통제집단의 팀조화( $t=2.228, p>.05$ )의 감소는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

실험집단의 의지력( $t=-3.408, p<.01$ )은 통계적으로 유의하게 높아지는 것으로 나타났고, 통제집단의 의지력( $t=2.228, p>.05$ )의 감소는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 수용전념훈련을 통해 의지력 수준이 통계적으로 유의하게 향상되는 것으로 나타났다.

(3) 집단 간 사후 스포츠심리기술 차이

두 집단 사후검사의 독립표본-T 검증을 실시하였다. 구체적인 검증결과는 결과는 <표 12>와 같다.

분석 결과 수용전념훈련에 따른 자신감은 실험집단이 통계적으로 유의하게 향상되었으나 통제집단과의 통계적 수준차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

수용전념훈련에 따른 불안조절은 실험집단이 통제집단 보다 통계적으로 유의하게 향상되는 것으로 나타났다.

수용전념훈련에 따른 목표설정은 실험집단이 통제집단 보다 통계적으로 유의하게 향상되는 것으로 나타났다.

수용전념훈련에 따른 집중력은 실험집단이 통계적으로 유의하게 향상되었으나 통제집단과의 수준은 통계적으로 유의한 차

표 12. 집단 간 사후 스포츠심리기술의 차이 검증

구분	집단	M	SD	t	p
자신감	실험집단	4.63	.400	1.510	.148
	통제집단	4.28	.620		
불안 조절	실험집단	4.25	.440	5.125	.001
	통제집단	3.35	.340		
목표 조절	실험집단	4.58	.530	2.361	.030
	통제집단	3.98	.610		
집중력	실험집단	4.13	.460	.782	.444
	통제집단	3.95	.540		
심상	실험집단	4.60	.270	3.774	.001
	통제집단	4.00	.420		
팀조화	실험집단	4.45	.310	1.124	.276
	통제집단	4.25	.470		
의지력	실험집단	4.53	.530	3.070	.007
	통제집단	3.93	.310		

이가 없는 것으로 나타났다.

수용전념훈련에 따른 심상은 실험집단이 통제집단 보다 통계적으로 유의하게 향상되는 것으로 나타났다.

수용전념훈련에 따른 팀조화의 변화는 집단 간 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다.

수용전념훈련에 따른 의지력은 실험집단이 통제집단 보다 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

### 3) 운동수행력

본 연구에서 시행한 수용전념훈련이 국가대표 레슬링선수의 운동수행력에 어떠한 영향을 주는지 확인하기 위하여 집단 별 평균과 표준편차의 변화를 확인하였다. 구체적인 분석결과는 <표 13>과 같다.

표 13. 수용전념훈련에 따른 운동수행력 변화

구분	집단	값	사전검사	사후검사
운동수행력	실험집단	M	4.42	5.72
		SD	.410	.560
	통제집단	M	4.38	5.01
		SD	.600	.800

분석결과 수용전념훈련이 적용된 실험집단은 .68점이 증가하였고, 통제집단은 .25점이 증가하였다. 다음으로 운동수행력에 대한 실험집단과 통제집단의 검사시기의 평균 변화의 통계적 유의성을 확인하기 위해 대응표본-T 검증을 실시한 결과는 <표 14>와 같다.

표 14. 수용전념훈련에 따른 운동수행력의 집단 별 차이

구분	집단	대응 차이		t	p
		M	SD		
운동수행력	실험집단	-1.30	.530	-7.800	.001
	통제집단	-.630	.370	-5.322	.001

분석결과 수용전념훈련에 따른 실험집단의 운동수행력( $t=-4.205, p<.01$ )은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타

났고, 통제집단의 운동수행력( $t=-2.206, p>.05$ ) 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이에 두 집단의 사후검사의 독립표본-T 검증을 실시하였다. 구체적인 검증결과는 결과는 <표 15>와 같다.

표 15. 집단 간 사후 운동수행동 변화 유의성 검증

구분	집단	M	SD	t	p
운동수행력	실험	5.72	.560	2.321	.033
	통제	5.01	.800		

분석 결과 수용전념훈련에 따른 운동수행력은 실험집단이 통제집단보다 운동수행동 수준이 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다.

### 4) 수용전념훈련 프로그램의 단계 별 효과성

본 연구에서 시행한 수용전념훈련의 효과성 검증을 위해 단계별 훈련과정과 결과에 대하여 심층면담을 실시하였다. 심층면담은 훈련 단계에 따른 선수들의 인지행동 변화와 전체적인 훈련결과에 대하여 질문하였으며, 구체적인 분석결과는 다음과 같다.

표 16. 참여자 수용전념훈련 단계별 효과성 분석 결과

구분	면담내용	분석결과
수용하기	- 사실 저는 컨디션조절을 잘하고 있다고 생각했어요. - 그런데 저는 부상이 많아서 항상 시합 때 마다 솔직히 자신감이 없었고, 시합 때 부상 때문에 지는 건 아닌지 불안하고, 자신감이 없었어요. - 그런데 부상은 내가 열심히 운동하다 보니 생긴 거고, 꼭 부상 때문에 내가 시합에서 지는 건 아니라고 생각돼요. - 사실 지금은 컨디션이 좋는데 시합에 질 때마다 부상이 생길까봐 걱정하는 건 제 잘못인거 같아요. - 사실 부상 없는 선수는 없거든요.	- 부상이 운동과 경기에 영향을 준다고 생각하는 자신의 부정적 마음을 수용 - 부상으로 인한 부정적 정서를 기꺼이 경험하면서 자신의 위치 확인
	- 사실 손가락과 발목 부상이 심한데 운동하고, 시합할 때마다 부상이 안 났는데 부상 당할까봐 걱정했던 것 같아요. - 물론 운동하면 부상이 심해지지만 사실 저번 대회에서는 컨디션이 좋았는데 꼭 부상이 올까봐 걱정되어서 긴장했어요. - 사실 컨디션이 좋았는데 말이죠. 이제 부상은 부상이고, 지금은 컨디션이 좋아졌으니 잘 할 수 있을 것 같아요.	- 부상 경험이 지금 내 시합과 관계가 없음을 알아차림 - 부상에 관한 인지적 관계구성을 벗어남 - 시합에서 내 생각과 진실은 다름을 알아감
인지적활용	- 코치님이 부상 신경 쓰지 말라고, 항상 말씀하셨는데 말만 “네 알겠습니다.” 대답만 하고 사실 항상 조심했거든요. - 사실 예전에 발목 크게 부상당할 때 생각하면 지금도 힘들어요. - 그런데 후배들에게는 부상 별거 아니라고 얘기하는 제가 웃겨요. 남들에게는 별거 아니라고 말하면서 오히려 저는 그걸 못 하네요. - 사실 발목 많이 좋아져서 지금 컨디션 좋아요.	- 맥락으로서 자기 경험 알아차림 - 관찰하는 자기 모습 알아차림

현재에 머무 르기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사실 지금 몸 컨디션이 좋아서 시험은 부상하고 상관없는 거 같아요.</li> <li>- 부상 걱정만 없으면 제가 원래 컨디션 관리 잘해요. 지금 컨디션이 좋아서 다음 시험에는 좋은 결과 있을 것 같아요.</li> <li>- 제가 좋은 때는 자신 있거든요. 몸 만 좋으면 자신 있어요.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 선수로서 나의 과거·현재·미래 알아차림</li> <li>- 현재 나의 비 판 단적 자각 알아 차림</li> <li>- 현재에 머물고 있음을 알아차림</li> </ul>
가치	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동 열심히 해야 되는데 몸 아프고, 힘든 거 때문에 가끔 힘들어요. 어차피 운동 속도 하는 거 열심히 해야 되는데 잘 해야 되는데!!!!</li> <li>- 열심히 하는 선수가 되고 싶어요.</li> <li>- 후배에게 존경받는 선배로 남고 싶어요.</li> <li>- 대표팀 생활 오래했는데, 남은 시간 후회 없이 하고 싶어요.</li> <li>- 컨디션 조절하고, 하나하나 목표세운대로 만들어 가야지요.</li> <li>- 후회 없이 선수생활 해야죠.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 선수로서 나의 가치 알아차림</li> <li>- 성공하는 선수로서 가치 알아차림</li> <li>- 선수로서 자신의 가치에 따른 목표 알아차림</li> </ul>
전년 행동	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 다음 시험이 바로 있어요.</li> <li>- 부상 때문에 대충하는 건 아니라고 봐요.</li> <li>- 지금 컨디션도 좋고, 열심히 훈련 할 거예요.</li> <li>- 어차피 해야 되는데 이번에 세운 목표 만들어 봐야죠.</li> <li>- 그 동안 선수생활 열심히 했어요. 집중해서 해야죠.</li> <li>- 부상은 이제 걱정 안 되어요. 시험에만 집중하려고 해요.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 가치를 실현시키기 위해 지속적으로 행동을 행하는 것임을 이해함</li> <li>- 가치추구로 성공하는 레슬링선수 알아차림</li> </ul>
훈련 효과 가 있었 나요?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사실 별로 기대 안 했고, 훈련 내용도 어렵고 해서 좀 힘들었어요. 용어도 어렵구요. 그런데 쉽게 이해할 수 있도록 설명해 주셔서 조금이라도 할 수 있었는데 지금은 정확히는 다 모르겠지만 지금이 중요하다는 거, 예전에 내가 생각했던 거와 지금은 다르다는 거 알 거 같아요. 앞으로 자신감을 가지고, 목표를 위해 열심히 해야죠.</li> </ul>	

심층면담에서 반복되는 부상으로 인해 자신감 저하와 부정적 정서인 불안을 경험하고 있었다. 그러나 수용전념훈련을 통해 과거의 부상경험이 현재의 자신의 경기력에 영향을 주지 않을 수 있음을 알아차리고, 자신감을 회복하는 모습을 보여주고 있다. 또한 점차적으로 선수로서 가치를 인지하고, 인지적 관계 틀에서 벗어나 가치실현을 위한 목표를 실천하고자 하는 전념행동이 보여 진다.

#### IV. 논의

본 연구의 목적은 국가대표 레슬링 선수들을 대상으로 수용전념훈련 프로그램을 개발하여 적용하고, 그에 따른 효과를 검증하는데 있다. 수용전념훈련 프로그램은 선행연구 고찰과 이론 모형, 전문가회의 등 과학적 절차에 의해 개발되었고, 그 효과성을 검증하기 위하여 기술통계, 독립표본 t-검증, 대응표본 t-검증을 통한 양적분석과 심층면담 내용을 분석함으로써 검증하였다. 이는 레슬링선수의 경기력향상을 위한 심리기술훈련과 이를 보완할 수 있는 수용전념훈련 개발에 학문적 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 생각되며, 선행연구와 본 연구 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

#### 1. 수용전념훈련에 따른 운동수용행동의 변화

수용전념훈련에 따른 운동수용행동 변화를 검증한 결과 실험 집단과 통제집단 모두 통계적으로 유의하게 증가하는 것으로 나타났고, 실험집단이 통제집단 보다 그 수준이 높은 것으로 나타나 운동수용행동이 향상되었음을 알 수 있었다. 더불어 프로그램 활동을 통해 수집한 면담자로 분석결과 연구 참여자들은 불안, 감정조절실패, 자신감상실, 운동스트레스, 목표설정 부재, 성적에 대한 부담 등의 부정적 정서를 회피하고, 경험과 생각을 통제하는 공통적인 상황에서 이를 수용하고, 인지적 관계 틀을 벗어나는 방법으로 수용전념훈련이 전반적으로 활용되고 있음을 확인하였다.

Robinson, Wicksell, & Olsson(2004)은 수용전념훈련이 언어로 형성된 경험에 대한 부정적 정서의 회피를 감소시키고, 수용행동을 증가시킨다고 보고하였고, 원현준(2013)은 스트레스를 지닌 여자양궁선수의 경우 운동수용행동에 정적인 영향을 준다고 보고하였으며, 한우리(2016)는 대학장거리 육상선수를 대상으로 한 연구에서 수용전념훈련이 선수들의 부정적인 정서를 근본적으로 변화시키기 위한 수용행동에 정적인 영향을 미친다고 보고하여 본 연구결과와 부분적으로 일치한다. 따라서 수용전념훈련을 통한 운동수용행동 변화는 수용행동 자체의 변화만으로 의미를 가지기 보다는 선수가 자신의 언어와 경험을 통해 형성된 부정적인 정서의 인지구조 관계 틀인 회피에서 벗어나기 위한 인지적 노력의 시작으로 판단되며, 경험과 부정적 정서와의 관계를 벗어나는 탈 융합화에 도움을 주어 가치 있는 행동에 대한 목표로 전념하는 심리적 원동력으로 생각된다.

Hayes(2004)는 인지적 관계 구성 틀 이론에서 수용행동이 전반적인 인지행동변화의 첫 번째 단계로 인간의 고통에 대한 방어적 측면의 회피라는 수단을 해소하고, 심리적 유연성을 확보하는데 중요한 행동으로 보고하였고, Hayes & Strosahl(2004)는 수용행동이 인지적 탈융합을 위한 선행 단계로서 심리적 유연성을 확보하기 위한 중요한 맥락으로 작용한다는 측면에서 중요함 강조하였다. 본 연구에서도 실험집단과 통제집단 모두 운동수용행동 수준은 증가하였으나 스포츠심리 기술, 운동수행력과 같은 심리적유연성 측면과 수용전념훈련 단계에 따른 면담내용을 미루어 볼 때 실험집단의 운동수용행동의 변화는 훈련 전반에 대한 인지행동 변화의 기저로 판단되며, 그 과정을 정확히 이해하면서 형성되는 인지적 변화는 스포츠심리 기술의 변화와 운동수행력의 변화에 정적인 영향을 주는 원동력으로 판단된다.

#### 2. 수용전념훈련에 따른 스포츠심리기술의 변화

수용전념훈련에 따른 자신감의 변화를 검증한 결과 실험집단은 통계적으로 유의하게 증가하는 것으로 나타났고, 통제집단은 유의한 변화가 없는 것으로 나타나 국가대표 레슬링선수의 자신감 수준이 향상되었음을 알 수 있었다. 한편으로 사후검사 결과에서는 실험집단과 통제집단의 유의한 차이는 없는 것으로 나타

났다.

Mahoney & Hanrahan(2011)은 부상선수를 대상으로 한 연구에서 수용전념훈련을 적용한 결과 부정적 심리감소와 자신감회복이 종합적으로 나타났으며, 이를 통해 부상 후 심리적 회복과 운동수행에 의미 있는 효과를 준다고 보고하였고, 한우리(2016)는 대학육상중장거리 선수를 대상으로 한 연구에서 수용전념훈련이 심리적 유연성을 향상을 위한 자신감 회복에 정적인 영향을 준다고 보고하여 본 연구의 결과와 부분적으로 일치한다. 또한 수용전념훈련 단계 별 면담결과를 분석한 결과 훈련에 참여한 선수들은 부상, 성적부담, 감정조절 저하, 시합에 대한 불안, 시합 중 불안에 대한 부정적 정서를 경험하고 있었고, 훈련 단계가 지속될수록 공통적으로 자신감회복을 통해서 전념행동에 임하는 모습을 확인할 수 있었다.

Gardner & Moore(2004)는 선수생활과 운동수행에서 수용전념훈련을 적용한 연구에서 선수의 심신의 안녕과 행복에 앞서 자신감회복이 공통적으로 발생한다고 보고하였다. 따라서 본 연구에서 수행한 수용전념훈련은 선수들이 부상, 성적부진, 훈련과 시합 등 선수생활 전반에서 발생한 경험을 통해 형성된 부정적정서를 수용하기, 인지적탈융합화, 현재에 머물기, 가치 확인하기 과정을 통해 자신감을 회복하는 것으로 판단되며, 자신감은 선수들의 전념행동에 도움을 주는 심리적 기저로 사료된다.

수용전념훈련에 따른 불안조절의 변화를 검증한 결과 실험집단은 통계적으로 유의하게 증가하는 것으로 나타났고, 통제집단은 유의한 변화가 없는 것으로 나타나 국가대표 레슬링선수의 불안조절 수준이 향상되었음을 알 수 있었다. 한편으로 사후검사에서 불안조절은 실험집단이 통제집단 보다 유의하게 높은 수준으로 나타났다.

실제 수용전념훈련은 일반인의 불안과 우울증을 치료하기 위한 인지행동치료에서 우선적으로 적용되었다(Hayes, 2004). 이에 일반인을 대상으로 한 수용전념치료에서 분노조절장애, 심리적 부적응, 스트레스, 감정조절 저하에 긍정적인 치료효과가 나타났고, 특히 불안조절에 도움을 주는 것으로 보고되었다(권효석 및 이장한, 2010; Dahl, Plumb, Stewart, & Lundgren, 2009; Orsillo, & Batten, 2005).

Reese, Pittsinger, & Yang(2012)은 스포츠현장에서 부상 선수가 경험하는 부정적 심리상태와 불안조절에 긍정적인 효과가 있음을 보고하고 있고, 장덕선(2015)은 유도선수를 대상으로 수용전념훈련을 적용한 연구에서 신체적 불안에 정적인 영향을 준다고 보고하여 본 연구결과와 일치한다. 또한 수용전념훈련 단계 별 면담결과를 분석한 결과 본 훈련에 참여한 레슬링선수들은 부상, 성적부담, 감정조절 저하로 발생하는 훈련과 시합 전반에서 불안을 경험하고 있었으며, 수용하기와 인지적 탈융합 훈련 단계가 지속될수록 공통적으로 불안이 자신의 경기력에 영향을 주는 요인으로 수용하면서 자신에게 처한 부정적 경험이 불안으로 인지하게 되는 과정을 인식하게 되는 것을 확인하였다.

한편 불안이 현재 자신의 경기력에 당연히 영향을 준다고 인

지하는 것에 대한 탈 융합화 과정 통해서 불안을 일부 해소하고, 자신감 회복을 통해 전념행동에 임하는 모습을 확인할 수 있었다. 따라서 본 연구에 참여하는 실험집단의 불안 원인은 다르나 공통적인 부정적정서로서 나타났고, 수용전념훈련은 수용하기, 인지적 탈융합, 맥락적자기 확인하기 과정을 통해 선수자신이 불안의 원인을 확인하고, 불안이 현재의 자신의 상황에 무조건 관여하지 않음을 확인하면서 불안조절 수준이 향상되는 것으로 판단된다.

수용전념훈련에 따른 목표설정의 변화를 검증한 결과 실험집단은 통계적으로 유의하게 증가하는 것으로 나타났고, 통제집단은 유의한 변화가 없는 것으로 나타나 국가대표 레슬링선수의 목표설정 수준이 향상되었음을 알 수 있었다. 한편으로 사후검사에서 목표설정은 실험집단이 통제집단 보다 유의하게 높은 수준으로 나타났다.

일반인의 경우 특정한 스트레스가 가중되어 이에 지속적으로 노출될 경우 우울증, 인간관계 부적응, 목표상실, 무기력과 같은 심리적 부적응을 경험할 수 있으며, 이는 직무와 관련하였을 때 전반적으로 악영향을 미친다고 보고되고 있다(Bond & Bunce, 2000). 실제 본 연구에 참여한 실험집단은 성적부담, 컨디션 상태, 시합결과 등에 의한 운동스트레스에 장기적으로 노출되어 있음을 면담을 통해 확인하였고 이는 선수들의 목표설정 수준에 영향을 주는 심리적 요인으로 판단된다.

Hayes, Bond, & Lillis(2006)는 직무와 관련된 스트레스에서 수용전념치료를 적용했을 때 스트레스에 문제 중심으로 대처하는데 필요한 심리적 기저를 제공하여 목표향상과 자신감 형성에 정적인 영향을 준다고 보고하였고, 원현준(2013)은 고등학교 양궁선수를 대상으로 한 연구에서 수용전념훈련은 스트레스해소와 심리기술 향상에 도움을 주며, 한우리(2016)는 수용전념훈련을 통해 목표설정 수준향상과 심리적 유연성에 도움을 준다고 보고하여 본 연구결과와 일치한다. 따라서 본 연구에서 수행한 수용전념훈련은 수용하기, 인지적 탈융합, 현재에 머무르기에 이어 가치 훈련 단계가 지속될수록 운동스트레스에 대처하면서 레슬링 국가대표 선수로서 자신의 가치를 확인할 수 있도록 관여하고, 그 가치를 실현하기 위한 심리적 기저가 형성되어 목표설정수준이 향상되는 것으로 판단된다.

한편 가치단계에서 심층면담내용을 분석한 결과 성공하는 레슬링선수가 되기 위한 가치를 재차 정립하는 것으로 나타났고, 이러한 가치를 실현하기 위해 목표를 설정하고, 이러한 목표를 활용하여 전념하게 되므로 자신이 설정한 가치를 실현하고자 노력하게 되는 것으로 사료된다.

수용전념훈련에 따른 집중력의 변화를 검증한 결과 실험집단은 통계적으로 유의하게 증가하는 것으로 나타났고, 통제집단은 유의한 변화가 없는 것으로 나타나 국가대표 레슬링선수의 집중력 수준이 향상되었음을 알 수 있었다. 한편 사후검사에서 집중력은 실험집단과 통제집단의 차이는 나타나지 않았다.

Kee & Wang(2008)은 운동선수를 대상으로 하여 수용전념훈련을 적용한 결과 심리기술과 운동수행력이 향상되었음을 보

고하였고, 한우리(2016)는 대학육상선수를 대상으로 한 연구에서 수용전념훈련을 통해 선수들이 집중력이 향상된다고 보고하여 본 연구의 결과와 부분적으로 일치한다. 따라서 본 연구에서 실시한 수용전념훈련과정에서 수용하기, 인지적 탈융합, 맥락적 자기 확인, 현재에 머무르기, 가치, 전념적행동 단계가 지속될수록 선수 자신이 인지하는 가치에 따라 목표를 달성하기 위해 전념하는 과정에서 집중력 수준이 향상되는 것으로 판단된다. 면담내용을 분석한 결과 전념행동 단계에서 레슬링선수로서 자신이 추구하는 가치추구와 목표달성을 위해 집중하여 전념하는 모습을 확인할 수 있었다.

수용전념훈련에 따른 심상의 변화를 검증한 결과 실험집단은 통계적으로 유의하게 증가하는 것으로 나타났고, 통제집단은 오히려 감소하는 것으로 나타나 국가대표 레슬링선수의 심상수준이 향상되었음을 알 수 있었다. 또한 사후검사에서 심상은 실험집단이 통제집단보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다.

강형철(2016)은 사격선수를 대상으로 하여 수용전념훈련을 적용한 결과 선수들의 심리기술과 운동수행력이 향상되었음을 보고하였고, 한우리(2016)는 대학육상선수를 대상으로 한 연구에서 수용전념훈련을 통해 선수들이 심상수준이 향상된다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치한다. 이에 훈련 단계에 따른 훈련 과정을 전문가회의를 통해 평가한 결과 수용하기, 인지적 탈융합, 맥락적자기 확인, 현재에 머무르기 단계에서 선수들은 인지적 관계 틀과 비통제적 경험을 자각하기 등 이를 수행하기 위한 기법으로 대부분 심상을 활용하는 것을 확인할 수 있었다. 즉 선수 자신이 경험했던 긍정적, 부정적 내용을 심상을 통해 떠올리며, 경험적 심상이 자신의 인지관계 틀 형성에 어떠한 영향을 주고 있는지 자각하였으며, 이를 통한 비통제적 경험 또한 심상을 통해 이루어졌다.

면담내용을 분석한 결과 가치를 확인하고, 전념적 행동을 수행하는 단계에서는 자신의 가치를 실현하기 위한 목표를 이루기 위한 방법으로 심상을 활용하는 연구 참여자도 확인할 수 있었다. 따라서 본 연구에서 수행한 수용전념훈련이 심상을 향상시키기 위한 목적적 심리기술훈련은 아니었으나 수용전념훈련 수행과정에 필요한 심리기법으로서 심상과 또는 전념행동을 위한 도구로서 심상 수준이 향상된 것으로 판단된다.

수용전념훈련에 따른 팀조화의 변화를 검증한 결과 실험집단은 다소 증가하였으나 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났고, 통제집단은 통계적으로 유의한 수준에서 감소하는 것으로 나타났다. 한편 사후검사에서 팀조화는 실험집단과 통제집단이 통계적으로 차이가 없는 것으로 나타났다.

Zettle & Hayes(2011)는 우울증, 인간관계 기피증에 있는 여성 집단에 수용전념훈련을 적용한 결과 2개월 후 효과가 있음을 보고하였고, 강형철(2016)은 사격선수를 대상으로 하여 수용전념훈련을 적용한 결과 선수들의 심리기술과 운동수행력이 향상되었음을 보고하였으며, 한우리(2016)는 대학육상선수를 대상으로 한 연구에서 수용전념훈련을 통해 선수들이 심상수

준이 향상된다고 보고하여 본 연구의 결과와 부분적으로 일치한다.

훈련 단계에 따른 훈련과정을 전문가회의를 통해 평가한 결과 수용하기, 인지적 탈융합, 맥락적자기 확인, 현재에 머무르기, 가치, 전념적행동 단계에서 선수들은 함께한 연구 참여자와 서로 동감하며, 국가대표선수로서 가져야 하는 공지와 가치에 대해 동의하였다. 따라서 선수개인이 레슬링선수로서 경험했던 부정적 정서, 긍정적 정서를 함께 참여한 연구 참여자와 자연스럽게 공유하면서 동질성을 느끼고, 가치 단계에서 관찰하기 프로그램을 통해 선, 후배의 의사소통이 지속적으로 이루어지고 있는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 본 연구에서 수행한 수용전념훈련이 팀조화를 향상시키기 위한 목적적 심리기술훈련은 아니었으나 수용전념훈련 수행과정에서 가치와 목표의 동질성과 전념행동의 목표가 동일함을 확인하면서 팀 조화 수준이 향상된 것으로 판단된다.

수용전념훈련에 따른 의지력의 변화를 검증한 결과 실험집단은 통계적으로 유의하게 증가하는 것으로 나타났고, 통제 집단은 다소 감소하는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타나 국가대표 레슬링선수의 의지력 수준이 향상되었음을 알 수 있었다. 또한 사후검사에서 의지력은 실험집단이 통제집단보다 높은 것으로 나타났다.

Mahoney & Hanrahan(2011)은 부상선수를 대상으로 수용전념훈련을 적용한 결과 자신의 가치 실현을 위한 전념적 행동으로 심리기술과 심리적 유연성이 향상된다고 보고하였고, Reese, Pittsinger, & Yang(2012)는 부상선수가 회복하여 자신의 가치를 실현하고자하는 심리적 대처에 영향을 준다고 보고하였으며, 한우리(2016)는 대학육상선수를 대상으로 한 연구에서 수용전념훈련을 통해 선수들이 의지력이 향상된다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치한다.

본 연구에서 실시한 수용전념훈련과정에서 수용하기, 인지적 탈융합, 맥락적자기 확인, 현재에 머무르기, 가치, 전념적행동 단계가 지속될수록 선수 자신이 인지하는 가치에 따라 목표를 달성하기 위해 전념하는 과정에서 의지력 수준이 향상되는 것으로 판단된다. 수용전념훈련을 통해 선수의 가치추구와 목표달성을 위해 집중하여 전념하는 모습과 그 동안의 부정적 정서를 극복하고, 시합에서 승리하고자 하는 의지력을 확인할 수 있었다.

### 3. 수용전념훈련에 따른 운동수행력의 변화

수용전념훈련에 따른 운동수행력의 변화를 검증한 결과 실험 집단은 통계적으로 유의하게 증가하는 것으로 나타났고, 통제 집단은 다소 증가하였으나 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타나 국가대표 레슬링선수의 인지하는 운동수행력 수준이 향상되었음을 알 수 있었다. 또한 사후검사에서 운동수행력은 실험집단이 통제집단보다 높은 것으로 나타났다.

Gardner & Moore(2004)와 Kee & Wang(2008)는 운동선수를 대상으로 수용전념훈련을 적용한 결과 운동수행력에 정적

인 영향을 준다고 보고하였고, 한우리(2016)는 수용전념훈련이 선수가 지각하는 운동수행력과 지도자가 지각하는 운동수행력 모두에게 정적인 영향을 준다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치한다.

본 연구에서 실시한 수용전념훈련 프로그램에서 현재에 머무르기, 가치, 전념적행동 단계가 지속될수록 부정적 정서를 수용하고, 선수 자신의 강점을 인지하며, 목표를 달성하기 위한 전념적 행동이 지속되면서 선수 스스로 지각하는 운동수행력이 향상된 것으로 판단된다.

## V. 결론 및 제언

국가대표 레슬링 선수들을 대상으로 수용전념훈련 프로그램을 개발하여 적용하고, 그에 따른 효과 검증을 목적으로 한 본 연구의 결론 및 제언은 다음과 같다.

### 1. 결론

본 연구에서는 국가대표 레슬링선수의 경기력 향상을 위해 수용전념훈련 프로그램을 개발하였다. 최종 개발된 수용전념훈련 프로그램은 실험집단에 적용되었고, 통제집단에는 적용하지 않았다. 그 효과성을 검증하기 위하여 기술통계, 독립표본 t-검증, 대응표본 t-검증을 통한 양적분석과 심층면담 내용을 분석한 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 운동수용행동에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

둘째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 자신감에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

셋째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 불안조절에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

넷째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 목표설정에서 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

다섯째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 집중력에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

여섯째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 심상에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

일곱째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 의지력에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

여덟째, 수용전념훈련은 국가대표 레슬링선수의 운동수행력에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

### 2. 제언

본 연구의 과정과 결과에 따른 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 연구 참여자가 국가대표 레슬링 남자 선수로 20명으로 제한되어 연구결과를 모든 레슬링 선수에게 일반화하는데 유의할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 수용전념훈련은 10명으로 구성된 집단 간 범위에서 적용되었다. 수용전념훈련 특성 상 선수개인의 내면을 다루는 것에서 연구의 한계점이 있으므로 후속연구에서는 개인 사례연구 등의 질적 연구로 접근할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 수용전념훈련 적용 전·후의 심리기술과 지각하는 운동수행력의 변화에 중점을 두었다. 레슬링 경기에서 실제 경기력을 중요시하는 운동수행 상황을 고려하여, 프로그램을 재구성하여 검증하는 후속연구가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

넷째, 본 연구에서 수행한 수용전념훈련은 새롭게 시도되는 인지행동변화의 영역으로서 전통적인 심리기술훈련과 그 효과를 비교하는 후속연구가 필요할 것으로 사료된다.

다섯째, 수용전념훈련을 운동선수에게 적용하기 위해 프로그램을 개발하면서 훈련내용을 적용하기 위한 다양한 노력이 필요하며, 이에 대한 후속연구가 지속적으로 필요할 것으로 사료된다.

## 참고문헌

- 강형철(2016). 사격선수를 위한 마음챙김 수용전념(MCT)과 심리기술훈련의 효과. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김경원, 송우엽(2001). 스트레스 유형에 따른 청소년 운동선수들의 탈진. 한국스포츠심리학회지, 12(1), 161-179.
- 김석일(1997). 투기종목선수들의 정신력조사 연구. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김원배(2001). 투기종목 선수의 정신력 개념구조 탐색 및 측정도구 개발. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김병준(2001). 목표성향으로 예측한 스포츠재미와 스트레스. 한국스포츠심리학회지, 12(1), 125-140.
- 김병현, 김용승, 이병기(2000). 투기종목 선수들의 심리적 기술 측정 검사지 개발: 레슬링, 복싱, 유도, 태권도, 씨름 종목을 중심으로. 체육과학연구, 2, 34-50.
- 권중승(2013). 테니스 심리기술 검사지 개발. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 권효석, 이장한(2010). 인지적 탈융합 처치를 통한 불안민감성 감소. Korean Journal of Clinical Psychology, 29(3), 745-760.
- 유진, 허정훈(2002). 스포츠 심리기술 질문지 개발과 타당화. 한국체육학회지, 41(3), 41-50.
- 이계윤, 윤기운(2013). 운동선수의 수행향상을 위한 심리지원 프로그램 적용 및 평가-마음챙김, 수용전념(MAC) 접근을 중심으로. 한국스포츠심리학회지, 24(4), 123-136.
- 이선영(2010). 수용-전념 치료에서 과정변인이 불안에 미치는 매개 효과. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.

- 이선영, 안창일 (2012). 불안에 대한 수용-전념 치료의 치료과정 변인과 치료 효과. *한국심리학회지*, 24(2), 223-254.
- 이지우(2016). 국가대표 레슬링 선수의 뉴로피드백 훈련이 뇌활성과 인지기능 및 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위 논문. 용인대학교 대학원.
- 원현준(2013). 고등학교 여자 양궁선수들이 만성통증과 스트레스 감소를 위한 수용전념치료(ACT)의 적용. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 윤기운 (2014). 마음챙김, 수용전념 (MAC) 전략이 골프선수의 심리적유연성과 골프수행에 미치는 효과 및 평가. *한국스포츠심리학회지*, 25(4), 127-141.
- 장덕선, 정영희, 정희령(2014). 볼링선수들의 수용전념훈련 과정의 서술적 분석. *한국체육대학교 체육과학연구소논문집*, 31(2), 123-135.
- 장덕선(2015). 남자 유도선수를 위한 수용전념훈련과 심리적 안정의 관계. *한국스포츠학회지*, 13(2), 7-16.
- 정대진(2000). 심상훈련이 레슬링 선수들의 경쟁불안에 미치는 영향: 레슬링국가대표 선수를 대상으로. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 대학원.
- 정성현(2005). 육상 단거리 선수의 심리기술훈련 프로그램 개발 및 적용. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 정진혁(2013). 레슬링 선수유형별 경쟁상황에 따른 심리기술 및 경쟁상태불안 분석. 미간행 석사학위논문. 안동대학교 대학원.
- 정최희(2003). *스포츠심리학의 이해*. 서울: 금광.
- 조현기, 육동원, 신정택, 이장수(2013). 국내 정상급 당구선수들의 심리기술 검사지 개발 및 타당화. *한국스포츠심리학회*, 24(1), 131-150.
- 한명우(2005). 심리기술훈련 프로그램 개관. *스포츠심리학 핸드북*. 서울: 레인보우북스.
- 한우리(2016). 대학 육상 중·장거리 선수들이 심리적유연성을 위한 수용전념훈련(ACT)의 적용. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- Bond, F. W., & Bunce, D.(2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management in interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 156-163.
- Duda, J. L. (1992). *Motivation in sport setting: A goal perspective approach*. In G. C. Roberts (Eds.), *Motivation in sport and exercise*(PP. 57-91).
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: *Theoretical considerations*. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2010). 명상을 통한 수행역량개발: 마음챙김·수용·전념 프로그램. (김완석, 전진수, 김인구, 신강현역). 서울: 학지사.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. S. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful big ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69-81.
- Gould, D., Ecklund, R. C., & Jacson, S. A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: Mental preparation, precompetitive cognition, and effect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., & Weinberg, R. S. (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign,IL: Human Kinetics.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall ,R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative in vestigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 477-495.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*, 13-32.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance & commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Kee, Y. H., & Wang, C. K. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 43-55.
- Mahoney, J., & Hanrahan, S. J. (2011). A brief educational intervention using acceptance and commitment therapy: Four injured athletes' experiences. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(3), 252-273.
- Mamassis & Doganis (2004). The effects of mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied*

- Sport Psychology*, 16, 118–137.
- Mahoney, J., & Hanrahan, S. J. (2011). A brief educational intervention using acceptance and commitment therapy: Four injured athletes' experiences. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(3), 252–273.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical & Empirical developments of the mindfulness–acceptance–commitment(MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25(4), 291–302.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105–130.
- Orlick, T. (1986). *Coaches training manual to psyching for sport*. Leisure Press.
- Orsillo, S. M.; Batten, S. V.; (2005) Acceptance and Commitment Therapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. *Behavior Modification*. 29(1), 95–129.
- Reese, L. M. S., Pittsinger, R., & Yang, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, 1(2), 71–79.
- Robinson, P., Wicksell, R. K. & Olsson, G. L. (2004). *ACT with chronic pain patients*. In S. C. Hayes, K. D. Strosahl, editors. A practical guide to acceptance and commitment therapy. New York: Springer; 315–345.
- Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Bergan, J., & Romano, P. (1999). Assessing the field effectiveness of acceptance and commitment therapy: An example of the manipulated training research method. *Behavior Therapy*, 29(1), 35–63.
- Tomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes psychological skills. *Journal of Sports Science*, 17, 697–711.
- Vealey, R. S.(1988). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221–246.
- Vealey ,R. S. (1994). *Knowledge developmentand implementation in sportpsychology: A review of The Sport Psychologist*, 1987–1992.
- Weigand, D. A., Richardson, P. A., & Weinberg, R. S. (1999). A two–stste evaluation of a sport psychology internship. *Journal of Sport Behavior*, 22, 83–104.
- Williams, J. M. (2006). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance(5thed)*. New York : Mcgraw–Hill.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 137–147.

