운동선수의 자기관리가 정신력에 미치는 영향

A Influence Self Management on Mental Power of Athletics

김홍설*, 송강영**, 이에리사***
배재대학교*, 동서대학교**, 용인대학교***

Kim hong-seol*, Song kang-young**, Lee elisa***
Paichai Univ.*, Dongseo Univ.**,
Yongin Univ.***

요약

본 연구는 운동선수의 자기관리가 정신력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 2009년 D시에 소재하고 있는 체육계열 중고등학생과 대학교 운동선수를 모집단으로 선정, 최종 353명을 자료분석에 활용하였다. 본 연구에서 사용된 조사도구는 설문지였으며, 설문문항에 대한 신뢰도 검증결과 각 변인 하위척도의 신뢰도의 경우 .720에서 .898로 나타나 비교적 신뢰할만한 수준인 것으로 나타났으며. 타당도 분석결과 KMO 지수가 자기관리 .925, 정신력 .892로 나타나 요인분석을 위한 변수선정이 적절하였음이 밝혀졌으며, Bartlett 구형검정치의 경우 자기관리 및 정신력 등 모든 변인에서 통계적으로 유의미하게 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 본 연구에서 사용된 통계기법은 상관분석(correlation), 회귀분석(regression)이었다. 이와 같은 연구방법을 통해 얻어진 결과를 종합하여 도출시킨 결론은 다음과 같다. 첫째, 자기관리는 자기효능감에 영향을 미친다. 둘째, 자기관리는 걱정에 부분적으로 영향을 미친다. 셋째, 자기관리는 도전의식에 영향을 미친다.

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of self management on mental power of athletics. To attain the goal of the study some athletics of D city physical education middle school, high school, collegiate in D city. Then, using the physical education middle and high school were complete collection, and University were random sampling method, finally drew out and analyzed 353 athletics in total. Data collected through a questionnaire designed for this study consist of fixed alternative choice response to items constructed to represent the operational definition for each variable. Statistics employed for data analysis was correlation and regression. Based upon the results of the study, the following conclusions appear warranted: 1. Self management influence on self effectiveness of athletics. 2. Self management influence on worry of athletics. 3. Self management influence on desire of challenge of athletics.

Ⅰ. 서론

우리나라는 88 서울올림픽 대회의 성공적 개최와 2002 월드컵대회 4강 등을 통하여 세계 스포츠강국과 어깨를 나란히 하게 되었다. 최근 들어 피겨요정 김연아 선수의 활약과 최경주, 박세리, 신지애 선수들의 국제무대에서의 눈부신 활약은 국민들에게 스포츠에 대한 인식과 관심을 증폭시키는 전기를 마련하였다.

또한, 스포츠가 국력신장뿐만 아니라 국가경제발전의 주요한 수단이 된다는 여러 보고서가 발표되고 있으며, 이러한 이유로 인하여 우리나라뿐만 아니라 세계 각국은 국제경기대회에서 보다 나은 성적을 거두기 위하여 선수의 선발, 훈련은 물론 효율적인 선수관리를 위해 스포츠과학을 총동원하고 있다. 따라서 국제시합의 경쟁은 더욱 숨막히게 이루어지고 있으며, 이러한 상황에서 중요성이 상대적으로 강조되고 있는 부분이 철저한 자기관리 및 강인한 정신력이라 하겠다[2].

스포츠에서 운동수행 및 경기력은 모든 운동선수들에게 있어서 가장 중요한 문제 중의 하나이다. 이러한 운동선수들의 경기력은 체력과 같은 운동생리학적인 측면

뿐만 아니라 기술위주의 운동역학적 요인 이외에도 다양한 사회심리학적인 요인들이 복합적으로 영향을 미친다.

자기관리란 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략을 사용하는 것이다. 즉 자기관리 과정은 개인이 만회하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것이다[10]. 또한, 자기관리는 자기조절[8, 11]의 용어와 함께 사용되고 있으며, 자기관리는 개인의 내적, 외적, 환경적 요인 등을 포괄하는 주제이다. 이와 같은 자기관리는 심리행동적 전략의 하나로 개인의 목표를 달성하기 위해서 신체적, 정신적인 뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 스스로 철저해지는 것을 말한다[4].

스포츠상황에서 선수의 자기관리는 사회심리적 측면으로의 연구가 진행되어 왔다. 우수 선수들이 갖는 심리행동적인 특징을 규명하는 과정에서 성공한 선수들은 그렇지 않은 선수들과 비교할 때 성공에 대한 집념과 목표설정에 따른 효과적인 훈련, 시합을 가상한 심리적인 준비, 매우 치밀한 시합대비 전력, 시합의 불확실한 상황에 대한 수습계획 등이 매우 우수한 것으로 밝혀졌다[2].

한편, 운동선수들에게 있어서 정신력은 경기력 향상에 영향을 미치는 요인, 즉 성격, 동기, 공격성, 욕구수준, 경쟁불안, 각성, 주의 등을 통제하여 이상적인 심리상태를 유지하는 것이다[7].

또한 Loehr[12]는 정신력은 선천적으로 소유하고 태어난 것이 아니라 후천적으로 습득하는 것이며, 모든 운동선수나 지도자가 연구하고 지배해야만 하는 가장 마지막 단계의 일이라고 주장하고 있다. 또한 정신력을 강화시키기 위해서는 자기 자신의 정신적인 강점과 약점 혹은 미비점을 보완하야 분석, 파악할 수 있는 능력이 있어야 하고, 효율적인 정신력 강화 훈련이 요구된다고 밝히고 있다.

따라서 본 연구에서는 운동선수들의 자기관리가 정신력에 미치는 영향을 분석함으로써 그들의 경기력 향상에 기여하고자 하는 데 그 목적이 있다.

이러한 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다,

첫째, 운동선수의 자기관리는 자기효능감에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 운동선수의 자기관리는 걱정에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 운동선수들의 자기관리는 도전의식에 영향을 미칠 것이다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 2009년 D시에 소재하고 있는 체육계열 중고등학생과 대학교 운동선수를 모집단으로 선정하였다. 구체적으로 체육계열 중고교 재학생 384명(중 119명, 고 265명)을 전집하였으며, 대학교 운동선수의 경우 난수표를 이용한 무선표집법을 실시하여 1개 대학교 운동선수 95명을 추출, 설문조사하였으며, 설문조사인원은 대회출전, 부상 등으로 인하여 조사에 응할 수 없는 선수들을 제외한 총 375명이었으며 이 가운데 불성실한 응답자 및 누락자를 제외한 최종 353명을 본 연구 대상으로 선정하였다.

한편, 본 연구 조사대상의 일반적 특성으로서 남성 277명(78.5%), 여성 76명(21.5%)의 분포를 보이고 있고, 개인종목 114명(32.3%), 대인종목 113명(32.0%), 단체종목(126명(35.7%)이었으며 중학생 73명(20.7%), 고등학생 196명(55.5%), 대학생 84명(23.8%)이었다.

2. 측정 도구

본 연구의 측정 도구는 설문지였으며, 설문지의 구성내용은 사회환경적 변인 3문항으로 구성되었다. 또한 자기관리 변인의 경우 허정훈 등[6]의 운동선수 자기관리 검사지 개발 연구, 그리고 정신력 변인은 김병현 등[1]의 한국형 정신력 검사지 개발 연구를 토대로 구성된 문항을 본 연구의 목적에 부합되도록 발췌, 수정 보완하여 사용하였다. 구체적으로 자기관리변인은 총 18문항으로 이루어졌으며, 4개 영역 즉 신체관리 5문항, 대인관리 5문항, 훈련관리 4문항, 정신관리 4문항의 영역으로 나누어졌다. 정신력 변인의 경우 총 30문항으로 구성되었으며, 3개 하위변인으로 구분되었다. 즉 자기효능감, 걱정, 도전의식 등 변인이 각각 10문항씩으로 구성되었다. 이들 척도는 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)의 5단계 리커트 척도로 구성되어 있다.

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 신뢰도는 Cronbach's α 방법을 사용하여 검증하였다. 각 변인의 신뢰도 및 하위척도의 신뢰도의 경우 자기관리변인 전체 신뢰도는 .847, 자기효능감 .840, 걱정 .759, 도전의식, .898 등으로 나타났으며, 정신력변인 전체 신뢰도 값은 .902, 신체관리 .720, 대인관리 .777, 훈련관리 .720, 정신관리 .829로 나타났다.

또한 본 연구는 타당도를 검증하고자 확인적 요인분석을 실시하였다. 요인추출은 주성분분석, 직교회전방식을 적용하였으며, 변수 선정의 적절성에 대한 KMO 지수는 자기관리 .925, 정신력 .892로 나타나 요인분석을 위한 변수선정이 적절하였음이 밝혀졌으며 또한 요인분석 모형의 적합성 여부를 나타내는 Bartlett 구형검정치의 경우 자기관리(χ^2=7744.236, p〈.000), 정신력(χ^2=2716.258, p〈.000)등으로 각각 나타남으로써 유의미한 것으로 확인되었다.

3. 조사 절차 및 자료 처리

3.1 조사 절차

본 연구에서는 〈운동선수의 자기관리가 정신력에 미치는 영향〉에 관한 설문지를 조사 대상자에게 배포한 다음, 자기평가기입법(self-administrated method)으로 설문내용에 대하여 응답하도록 지시하고 완성된 설문지를 회수하였다. 설문 조사는 본 연구자를 포함하여 보조 조사원 2명이 표집 대상 학교를 직접 방문하여 관계자 및 조사 대상자에게 사전에 협조를 받은 다음 실시하였다.

3.2 자료 처리

회수된 설문지 가운데 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외한 다음 분석 가능하고 유용한 자료를 사례별로 입력하여 분석·처리하였다. 본 연구의 결과분석에서 사용된 통계분석방법은 상관분석(correlation), 회귀분석(regression)이었다.

Ⅲ. 결과분석 및 논의

1. 독립변인간의 다중공선성 검증

독립변인들의 다중공선성은 중다회귀분석 결과에 결정적 영향을 주기 때문에 반드시 점검해야 한다. 다중공선성 점검은 주로 독립변인간의 기초상관행렬, 공차(tolerance), 상승변량(VIF)을 검토함으로써 검증할 수 있다[23].

표 1. 관련 변인간의 상관관계 분석 결과

	자기효능감(1)	걱정(2)	도전의식(3)	신체관리(4)	대인관리(5)	훈련관리(6)	정신관리(7)
1	1						
2	-.125	1					
3	.233*	-.098	1				
4	.311*	-.444**	.305*	1			
5	.385**	-.201	.398**	.087	1		
6	.314*	-.029	.145	.092	.016	.179	
7	.399**	-.199	.410**	.108	.187	.086	1

*p<.05 **p<.01

따라서 본 연구에서는 회귀분석을 실시하기에 앞서 독립변인간의 다중공선성 검증을 실시하였다. 기초상관행렬에서 독립변인간의 상관의 경우 〈표 1〉에 나타난 바와 같이 자기효능감과 도전의식이 r=233으로 p〈.05에서 유의하였을 뿐 나머지 변인들 간의 상관은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

또한 각 변인의 공차의 경우 1.0에 근접하고 있어 다중공선성에 크게 문제되지 않는 것으로 확인되었다. 뿐만 아니라, 상승변량의 값들이 보두 1.0에 가까운 값들이어서 독립변인들간의 다중공선성이 거의 존재하지 않는 것으로 조사되었다.

2. 운동선수의 자기관리가 정신력에 미치는 영향

운동선수의 자기관리가 정신력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 회귀분석을 실시한 결과는 〈표 2〉와 같다.

〈표 2〉에 제시된 바와 같이 독립변인 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리 등 모든 변인에서 종속변인의 하위변인인 자아효능감에 통계적으로 유의한 영향을 미

표 2. 운동선수의 자기관리가 정신력에 미치는 영향에 관한 회귀분석결과

독립변수	종속변수: 정신력								
	자기효능감			걱정			도전의식		
	B	β	t값	B	β	t값	B	β	t값
신체관리	-.107	-.101	-2.107*	-.204	-.204	-3.070**	-.387	-.361	-5.886***
대인관리	.156	.121	2.697**	-.169	.160	2.990**	.421	.322	5.567***
훈련관리	.412	.409	7.006***	-.125	-.138	-1.777	.342	.336	4.481***
정신관리	.362	.381	6.364***	-.361	-.420	-5.298***	.171	.177	2.305*
상수	.789		4..458***	4.198		19.806***	1.870		8.099***
	R^2=.575 F=117.865***			R^2=.253 F=29.446***			R^2=.302 F=37.579***		

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

치는 것으로 나타났으며, 독립변인의 전체 설명변량 값, 즉 이 회귀모형의 전체 설명력은 57.5%(R^2=.575)이며, F값이 117.865로 .1% 수준에서 통계적으로 적합한 모형인 것으로 나타났다.

또한, 종속변인의 하위변인인 걱정의 경우 훈련관리를 제외한 모든 변인에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며. 독립변인의 전체 설명변량 값, 즉 이 회귀모형의 전체 설명력은 25.3%(R^2=.253)이며, F값이 29.446로 .1% 수준에서 통계적으로 적합한 모형인 것으로 나타났다.

도전의식에서는 신체관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리 등 모든 변인에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 독립변인의 전체 설명변량 값, 즉 이 회귀모형의 전체 설명력은 30.2%(R^2=.302)이며, F값이 37.579로 .1% 수준에서 통계적으로 적합한 모형인 것으로 나타났다.

이와 같이 대부분의 자기관리 변인에서 정신력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났음을 볼 때 다음과 같은 논의를 할 수 있다.

근육마사지, 부상 예방과 치료, 몸 상태 조절, 웨이트 트레이닝으로 최상의 경기력을 발휘하기 위한 선수들의 노력인 신체관리, 선수들이 연습에 최선을 다하는 것과 규칙적인 훈련과 부족한 개인 연습으로 훈련에 집중하려는 노력의 총체인 훈련관리, 그리고 팀, 동료, 친구 등 주변 인물들과의 관계에서 나타나는 인간관계 관리 측면인 대인관리, 평소 연습과 시합상황에서 불안과 두려움 등 심리적 문제를 조절하고 힘든 훈련을 이겨내며, 자신감을 갖는 등 의 자기관리 전략의 하나인 정신관리를 통하여 자기효능감을 증진시키고 걱정거리를 해소시키며 도전의식을 강화한다는 해석이 가능하다.

펜싱선수들의 자기관리가 선수만족에 미치는 영향에 관한 김희정의 연구[2]에서 자기관리 기법은 문제행동의 수정뿐만 아니라 새로운 행동의 학습이나 바람직한 행동을 강화시키기 위해 사용할 수 있다고 지적하면서, 예를 들어 새로운 운동을 배우거나, 건강을 유지하기 위하여 체력관리 프로그램이나 시간 및 정신에너지를 효율적으로 사용하기 위한 자기관리 프로그램을 개발할 수 있다고 주장함으로써 본 연구결과를 지지하여 주고 있다.

또한, 본 연구는 박운서[3]의 "중등학교 남자 태권도 선수의 경기력과 자기효능감 관계에 대한 연구" 에 운동선수의 경기력이 자기효능감에 영향을 미친다고 주장함으로써 본 연구결과를 간접적으로 지지하여 주고 있다.

Gould와 Hodge, Peterson[9]은 레슬링선수들을 대상으로 조사한 연구에서 선수들이 우승하는 데 중요한 심리적 요인 중 정신력이 가장 중요한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를 직간접적으로 지지하여 주고 있다.

Loehr[12]는 정신력을 강화시키기 위해서는 자기 자신의 강점과 약점 혹은 미비점을 잘 분석하여 파악할 수 있어야 하고, 자기의 한계를 조다 더 잘 알고 있으면 목표를 명확하게 설정할 수 있으며, 효율적인 정신력 강화 훈련이 가능하다고 주장하고 있다. 또한 그는 세계적인 선수들을 대상으로 실시한 연구에서 훌륭한 선수와 이들의 지도자는 훈련의 성과가 적어도 50% 가량은 정신력의 요인이라고 주장하고 있다. 또한 경기에서 가장 중요한 정신기술은 경기 중에 이상적인 수행을 위한 심리상태를 유지하는 길이라고 주장함으로써 본 연구결과를 직간접적으로 지지하여 주고 있다.

선수가 우수한 경기력을 발휘하기 위해서는 체격을 포함한 기량과 전술 및 심리적 요인이 뛰어나야 한다. 이러한 요인들 중에서 무엇보다 중요한 것은 끊임없는 노력과 최선을 다하고자 하는 불굴의 정신이다. 선수가

경기에서 승리하기 위해서는 이러한 네 가지 요인이 뒷받침되어야 하지만 특히 강인한 정신력이 승리의 열쇠이다. 스포츠에 참가하여 성공하기 위해서는 기본적으로 승리하겠다는 욕구, 즉 승부근성이 있어야 한다. 욕구가 강한 선수는 어려움에 부딪혀도 쉽게 포기하지 않고 끝까지 노력한다. 또한 선수가 수많은 고난을 인내하며 승리하고자 하는 강한 욕망을 바탕으로 한 정신력 없이는 성공할 수 없다, 이러한 성취욕구는 타고난 성격에 의해서 결정되기도 하지만 더욱 중요한 것은 선수의 자기 능력에 대한 평가와 도전의식에 의해 더 많은 영향을 받는다[5].

따라서 위의 논의를 종합해 볼 때, 선수들이 일상생활과 훈련, 그리고 시합에 직면했을 때 자기 스스로 조절을 통해서 최상의 상태를 유지하기 위한 전략이며 개인의 내적, 외적 사회적 요인을 포괄하는 심리행동적 전략인 자기관리는 정신력에 지대한 영향을 미친다고 할 수 있다.

Ⅳ. 결론

본 연구는 운동선수의 자기관리가 정신력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 2009년 D시에 소재하고 있는 체육계열 중고등학생과 대학교 운동선수를 모집단으로 선정, 최종 353명을 자료분석에 활용하였다. 본 연구에서 사용된 조사도구는 설문지였으며, 설문문항에 대한 신뢰도 검증결과 각 변인의 하위척도의 신뢰도의 경우 자기효능감 .720에서 .898로 나타나 비교적 신뢰할만한 수준인 것으로 나타났으며. 타당도 분석결과 KMO 지수가 자기관리 .925, 정신력 .892로 나타나 요인분석을 위한 변수선정이 적절하였음이 밝혀졌으며, Bartlett 구형검정치의 경우 자기관리 및 정신력 등 모든 변인에서 통계적으로 유의미하게 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 본 연구에서 사용된 통계기법은 상관분석(correlation), 회귀분석(regression)이었다. 이와 같은 연구방법을 통해 얻어진 결과를 종합하여 도출시킨 결론은 다음과 같다. 첫째, 자기관리는 자기효능감에 영향을 미친다. 둘째, 자기관리는 걱정에 부분적으로 영향을 미친다. 셋째, 자기관리는 도전의식에 영향을 미친다.

■ 참 고 문 헌 ■

[1] 김병현, 이한규, 엄한주, “한국형 정신력 검사지 개발(Ⅰ)”, 체육과학연구, 제9권, 제4호, 25-28, 1998.

[2] 김희정, “펜싱선수들의 자기관리가 선수만족에 미치는 영향”, 순천향대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008.

[3] 박운서, “중등학교 남자 태권도 선수의 경기력과 자기효능감 관계에 대한 연구”, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문, 2002.

[4] 유진, “운동선수들의 심리적 기술검사지 개발”, 한국체육학회지, 제35권, 제3호, 1996.

[5] 정청희, 골프경기를 위한 심리기술 훈련, 도서출판 무지개사, 2000

[6] 허정훈, 김병준, 유진, “대학운동선수들의 자기관리전략: 평소연습과 시합상황의 비교”, 한국체육학회지, 제40권, 제1호, 2003.

[7] 허훈회, “운동선수들의 스트레스요인이 정신력수준에 미치는 영향”, 원광대학교 대학원 석사학위논문, 2008.

[8] Crews, D., Self-regulation strategies in sport and exercise. In R. N. Singer., M. Murphy., & L. K. Tinnant(eds.), Handbook on research in sport psychology(pp. 557-568). NY: Macmillan Publishing Company, 1993.

[9] Gould, Hodge, Peterson, Petlichkof., Psychological Foundations of Coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches, The Sport Psychologist, 1. 193-308, 1987.

[10] Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E., The Role of external variable in self reinforcement: A review, Behavior Modification, 1, 147-178, 1977.

[11] Kanfer, F. H., The maintenance of behavior by self generated stimnli and reinforcement. In A Jacobs and L. B. Sachs(eds.), The psychology of private event. New York: Academic Press, 1971.

[12] Loehr, J. E., Athletic excellence: Mental toughness training for sports. Forum Publishing Company, 1982.