

# 학생운동선수들의 자기관리와 스포츠대처의 관계

## Relationship between Self-management and Sports Coping of Student Athletes

김정묵  
인하대학교

Jeong-Muk Kim(kjm6200@nate.com)

### 요약

본 연구의 목적은 학생운동선수들의 자기관리와 스포츠 대처관계를 규명하는데 있다. 이를 위하여 대한체육회에 등록된 서울, 인천 학생운동선수 446명을 대상으로 전국체육대회 참가 전 질문지를 이용하여 자료수집을 실시하였다. 자료수집을 위해 사용된 조사도구로는 운동선수 자기관리행동 질문지와 스포츠 대처척도 질문지를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 17.0을 이용하여 연구목적에 따라 t-검정, 요인분석, 중다회귀분석을 실시하였다. 이를 통해 얻어진 결론은 다음과 같다. 첫째 학교급 간 자기관리와 스포츠대처행동에서 차이가 있었으며 대체로 대학선수가 높은 것으로 나타났다. 둘째 운동경력에 따른 자기관리와 스포츠대처행동은 운동경력이 높을수록 고유행동, 몸관리, 문제중심적 대처 능력이 높은 것으로 나타났다. 셋째 학생운동선수의 자기관리와 스포츠 대처행동의 관계는 회피를 제외한 나머지 요인에서 정적 상관관계가 나타났으며, 문제중심적 대처가 정신력, 고유행동관리, 훈련관리, 몸관리로부터 영향을 받고, 정서중심적 대처는 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리로부터 영향을 받았다. 이외에 생활관리가 초연에 영향을 끼치고, 정신력, 고유행동관리, 몸관리가 회피에 영향을 끼치고 있었다.

■ 중심어 : | 학생운동선수 | 자기관리 | 스포츠대처 | 경기력 |

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect on self-management and sports coping of student athletes. The data was collected from 446 student athletes in Seoul and Incheon who were registered in Korean Olympic Committee before they participated the 2010 National Athletic Meet. Athlete Self-Management Questionnaires and Athlete's Sports Coping Scale Questionnaires as The investigation tools were used for the data collection. The data, which was collected by using SPSS 17.0, was analysed with t-test, factor analysis and multi-regression. The results of this study were as follows. First, there was a difference of the class over self-management and sports coping. Second, a difference in sports career existed between self-management and sports coping. Third, self-management affected sports coping of student athletes.

■ keyword : | Student Athletic | Self-Management | Sports Coping | Athletic Performance |

## I. 서론

심리적 요인은 스포츠에서 경기력을 좌우하는 중요

한 요인으로 인정받고 있다. Porter & Foster[19]의 연구에 의하면, 스포츠에서 승패는 신체기술과 심리기술의 조합에 의해 결정되는데 골프, 테니스, 피겨스케이팅

접수번호 : #101111-001

접수일자 : 2010년 11월 11일

심사완료일 : 2010년 12월 16일

교신저자 : 김정묵, e-mail : kjm6200@nate.com

과 같은 종목에서 승패의 80-90% 정도가 심리기술에 의해 결정되는 것으로 보고되었다. 체력과 기술 수준이 뛰어난 엘리트 스포츠에서는 심리적 요인의 영향에 의한 승패가 결정되는 가능성이 매우 높다는 의미이다[7].

스포츠는 경쟁이 핵심이며 이러한 경쟁 상황에서 승리하기 위해서는 선수의 기량이 최대로 발휘되어야 한다. 그러나 스포츠 경쟁상황은 선수들에게 어떤 활동 형태보다도 신체적, 정신적 부담 또는 대인적 체제 및 환경적 체제가 선수들의 정서에 지속적으로 영향을 끼치며 경기력 저하의 원인으로 나타난다. 이러한 사실은 스포츠 현장에서 경기 수행능력을 결정짓는 요인으로서 신체적인 요인뿐만 아니라 심리적 요인에 더욱 관심을 기울여야 한다는 것을 시사하며, 여러 연구결과에서도 심리적인 요인이 경기 수행능력에 중요하다는 사실을 뒷받침해 주고 있다[12][13][18].

하지만 대부분의 일선 지도자들은 이러한 사실에도 불구하고 선수들의 경기력 향상을 위하여 매일 같이 신체적 기술 훈련만을 강조하고 있다. 즉 많은 코치들은 선수들로 하여금 더 많은 신체적 연습시간을 갖도록 함으로써 저조한 수행을 교정하고자 한다는 것이다. 이에 스포츠 심리학자들은 경기력 저하의 실제 문제는 연습 시 신체훈련의 부족보다는, 정신훈련의 부족이 더 큰 문제라고 지적하며, 대부분의 선수들도 경기결과에 대한 선수자신의 평가를 내릴 때 신체적 기술보다는 정신적 기술의 상실이 주원인이라고 보고하고 있다. 이러한 사실에 근거하여 최근 스포츠 심리학자들은 경기력을 극대화하기 위해서는 신체적(힘, 속도, 평형성, 협응력) 및 정신적(집중력, 자신감, 불안관리) 능력의 조화를 강조하고 있다.

Cratty[14], Singel[20], Alderman[12] 등의 연구에서도 특정 스포츠의 경기력은 신체적, 생리적, 역학적 그리고 심리적 요인의 복합적 상호작용의 결과로서 이루어진다는 결과와 다름이 없다. 스포츠심리학적 관점에서 보면 경기력은 운동기능과 심리적 변인의 함수로서 파악될 수 있다. 즉 어떤 선수가 특정 스포츠에 적합한 신체적 자질을 갖추고 있고 기능 수준을 극대화시킬 수 있는 훈련을 받았다 하더라도 경기결과에 영향을 미치는 경기 내·외적인 심리적 요인을 고려하지 않는다면

우수한 경기력을 발휘할 수 없다는 것이다[15].

운동선수의 경기력 향상에 있어서 자기관리는 매우 중요한 비중을 차지하고 있다. 또한 경쟁불안, 유능감에 따라 시합에서의 변화가 나타나며, 자기관리를 소홀히 하게 될 경우 시합에 큰 영향을 끼친다[2].

자기관리란 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정을 의미한다. 즉 자기관리 과정은 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것이다[17]. 김병준[2]은 이러한 자기 관리에 대한 자기관리 전략을 행동관리, 정신관리, 몸관리, 생활관리, 기타관리 영역으로 구분하였고, 8개의 중분류 주제와 소분류 주제로 각각 25개, 23개로 세분화하였다.

운동선수의 자기관리는 성공적인 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인 면, 나아가 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기를 조절하는 것으로 스스로에 대해 철저해 지는 것을 말한다[11]. 이러한 자기 관리 능력은 스포츠 수행의 극대화를 위하여 선수들이 발휘하는 하나의 정신력 요인으로 볼 수 있다.

자기관리는 서구의 연구에서 흔히 발견되지 않고 문헌에서도 중요하게 다루어지지 않지만 한국의 스포츠 상황에서 선수와 지도자들이 그 중요도를 높이 평가하는 것으로 간주되며[2], 특히 학생 운동선수들의 자기관리의 심리적인 요인이 경기력에 큰 영향을 미칠 수 있다. 자기관리에 관한 연구들은 운동선수로서 자기관리가 중요하다는 것을 강조하고 있으며, 실제로 우수한 선수들의 경우 독특한 자기관리 기법이 있다. 이러한 자기관리는 과학적이며, 철저한 계획과 습관 속에 묻어나고 있고 선수자신이 수시로 자기관리에 대한 생각을 하고 있는 것으로 밝혀지고 있다[2][9-11].

예를들어, 개인종목은 단체종목과는 다르게 자신과의 경쟁에서 먼저 승리해야 한다는 어려움을 가지고 있다. 이러한 개인종목일수록 심리적인 요인에 의한 영향을 많이 받는다는 것을 쉽게 이해할 수 있고[2], 이로써 선수자신이 스스로 신체적, 생리적, 정신적, 환경적으로 관리를 하는 자기관리가 경기력 증진에 도움이 될 수 있을 것이라고 판단 할 수 있다.

Pearlin과 Schooler[18]은 대처란 문제를 일으키는 사회적 경험에 대해 개인이 심리적으로 손상 받지 않도록 하는 행동이나 혹은 사회가 그 구성원들에게 주는 영향을 매개하는 행동양식이라고 규정하였고, Lazarus & Folkman[16]은 대처를 “개인의 자원을 요구하거나 초과하는 것으로 평가되는 특정한 내·외적 요구를 다루기 위해 끊임없이 변화하는 인지적, 행동적인 노력”으로 정의하고 있다.

운동선수들에게 스포츠 상황에서 시합 자체는 스트레스 상황이고 선수들에게 있어서는 어려운 상황이라고 할 수 있다. 따라서 이와 같은 상황을 어떻게 극복하는가 하는 문제는 선수의 운동수행 능력과 자기관리 능력을 향상시키는 것과 직결된다고 할 수 있다.

적극적 대처는 선수들이 훈련, 스포츠 상황에서 직면한 문제와 위기들을 극복하기 위해 지속적으로 노력하는 대처방식으로 그리고 소극적 대처는 선수들이 문제 해결을 위한 노력의 부여보다는 단순히 환경에 대한 일탈과 순응적 반응형태의 대처방식으로 정의하였다. 운동선수는 위기상황을 효과적으로 극복할 수 있는 인지적, 행동적 대처기술들은 성공적인 선수들이 지녀야 할 필수적인 요인으로 보여진다[5].

즉, 선수들은 최상의 신체적, 정신적 컨디션을 유지하기 위해 일상생활에서도 많은 것들을 자제하고 관리해야 하며, 특히 시합에 대비하고 경기력을 높이기 위하여 참여하는 고된 훈련과정은 그들이 주목해야 할 역경상황일 것이다. 이러한 스포츠상황에서의 역경과 스트레스 상황을 효과적으로 극복할 수 있는 인지적, 행동적 대처기술들은 성공적인 선수들이 지녀야 할 필수요인인 것이다[6].

대처 연구의 필요성은 경쟁적 스포츠의 참여자체가 선수들에게 강도 높은 신체적, 심리적 부담을 요구하고 있기 때문이다. 이러한 스트레스는 비단 선수들의 극대화 수행이 요구되는 시합상황에서만 발생하는 것은 아니다. 더구나 학생운동선수의 경우 일반적인 성인 운동선수와 달리 신체적인 성장과 내면적 성숙의 발달적 측면에서 보다 더 주의깊게 관리되어야 할 필요가 있다. 선수들이 시합에 대비하고 경기력을 높이기 위하여 참여하는 훈련과정은 그들이 극복해야 할 커다란 역경상

황으로 볼 수 있으며, 선수들은 최상의 신체적, 정신적 컨디션을 유지하기 위해 일상생활에서도 많은 것들을 자제하고 관리 해야만 한다[5].

따라서 본 연구는 기존의 대처방식과 자기관리 연구를 토대로 학생운동선수들의 대처행동과 자기관리행동이 얼마나 관련이 있으며 영향을 받는지를 변인별로 고찰 할 예정이다. 이를 통해 본 연구는 학생운동선수들의 유형에 따른 대처행동과 자기관리의 관계 및 영향을 제시함으로써 선수자신에게 필요한 자기관리와 대처방식을 향상시키기 위한 자기관리 행동요인의 정보를 제공하고, 이러한 대처방식의 향상을 돕는 기제를 통해서 최고의 경기력을 펼칠 수 있는 토대를 마련하는데 그 목적이 있다. 이러한 연구 목적은 학생선수들이 자기주도적인 자기관리와 대처행동을 할 수 있도록 돕고 심리적 안정 및 사고력 발달과 ‘공부하는 운동선수’의 양성을 도모할 수 있을 것으로 기대된다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 대상은 대한체육회에 등록된 서울, 인천 지역에 소재한 고등학교와 대학교에서 선수생활을 하고 있는 집단을 모집단으로 선정할 후, 동질적 대상을 단순무작위로 추출하는 층화표집법을 이용하여 표본을 추출하였다. 연구대상의 일반적 특징은 [표 1]과 같다. 성별로는 남자선수 238명, 여자 선수 208명이었고 소속별로 보면 고등학교 선수 260명, 대학교 선수 186명으로 나타났다.

표 1. 연구참여자의 일반적 특성

구분	하위변인	사례수(n)	백분율(%)
성	남	238	53.4
	여	208	46.6
학교 급	고등학교	260	58.3
	대학교	186	41.7
운동경력	5년 이하	272	61.0
	6년 이상	174	39.0
	합 계	446	100

## 2. 측정도구

본 연구에서 학생운동선수들의 자기관리를 측정하기 위한 도구로는 탐색 요인분석과 신뢰도 검증 및 확인 분석을 통해 타당도가 검증된 김병준[2]의 운동선수 자기관리행동 질문지를 사용하였다. 이 척도는 6개의 하위변인(정신력 관리: 8문항, 생활관리: 8문항, 고유행동 관리: 5문항, 훈련관리: 6문항, 대인관계관리: 3문항, 몸 관리: 5문항) 총 35문항으로 구성되어 있다. 이 질문지의 각 요인에 대한 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 정신력관리 .861, 생활관리 .758, 고유행동관리 .701, 훈련관리 .768, 대인관계관리 .644, 몸관리 .653으로 나타났다.

학생운동선수들의 대처방식을 측정하기 위한 도구로는 위계적 대처방식 모델에 기초하여 인터뷰와 문헌고찰 및 선행 척도의 분석과정을 거쳐 제작된 유진, 박성준[5]이 개발한 스포츠 대처척도 질문지를 사용하였다. 이 척도는 4개의 하위변인(문제 중심적 대처: 8문항, 정서 중심적 대처: 8문항, 초연: 8문항, 회피: 8문항) 총 32문항으로 구성되어 있다. 이 질문지의 각 요인에 대한 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )값은 문제중심적대처 .848, 정서중심적대처 .840, 초연 .714, 회피 .656으로 나타났다.

각 측정도구의 타당도 검증을 위하여 요인분석을 실시하였다. 요인추출방법은 주성분추출법을 이용하였으며 요인회전 방법은 베리맥스방법을 이용하였다. 그리고 고유값이 1 이상인 요인만 분석에 사용하였으며 분석결과는 [표 2], [표 3]과 같다.

## 3. 조사절차

본 연구의 절차는 2010년 전국체육대회 시합 전 3개월동안 연구자가 직접 학교에 방문하여 지도자 및 선수들에게 연구의 취지와 목적을 설명한 뒤 자료를 수집하였다. 학생이기 때문에 지도자가 옆에 있을 경우 측정결과가 왜곡될 가능성이 있기 때문에 지도자들과 떨어진 상태에서 조용한 강의실이나 휴게실을 이용하고 작성이 종료된 설문지는 연구자가 직접 수거하였다.

## 4. 자료분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 17.0 프로그램을 이용

하여 조사도구의 신뢰도와 타당도분석하기 위하여 Cronbach's  $\alpha$  산출과 요인분석을 하였다. 집단의 차이를 검증하기 위하여 독립변인 T-test를 실시하였고 상관분석을 통해 두 도구의 상관관계분석을 하였으며 자기관리가 대처행동에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다.

표 2. 자기관리 요인분석 및 신뢰도 분석

문 항	요 인					
	1	2	3	4	5	6
할수 있다는 자신감을 갖기 위해 노력 한다.	<b>.673</b>	.086	.142	.145	.186	.031
말과 행동을 올바르게 가차려고 노력한다.	<b>.651</b>	.178	.238	.191	.113	.014
훈련에 방해되는 것은 하지 않는다.	<b>.679</b>	.038	.247	.013	.347	.149
매사에 성실하게 올바른 행동을 한다.	<b>.577</b>	.041	.240	.020	.053	.508
선수로서 지켜야 할 사항을 철저히 지킨다.	<b>.681</b>	.109	.080	.082	.164	.225
미래에 성공한다는 긍정적인 생각을 한다.	<b>.659</b>	.215	.164	.153	.021	.190
사회에서 항상 이긴다는 생각을 한다.	<b>.660</b>	.093	.168	.064	.328	.191
예의를 중요시 한다.	<b>.594</b>	.170	.007	.113	.154	.006
규칙적인 생활을 한다.	.018	<b>.648</b>	.212	.128	.050	.074
승리할 수 있다는 생각으로 경기에 임한다.	.130	<b>.560</b>	.106	.097	.214	.116
나만의 훈련계획표를 만들어 실천한다.	.017	<b>.630</b>	.142	.107	.086	.271
연습할 때 탄 생각은 하지 않는다.	.241	<b>.712</b>	.103	-.019	.143	.077
동료들 간에 예의바르게 행동한다.	.283	<b>.579</b>	.140	.070	-.098	.283
최선을 다해 연습한다.	.364	<b>.575</b>	.017	.017	.034	.080
운동 전후에 스트레칭을 충분히 한다.	.182	<b>.654</b>	.251	.079	.188	.170
긴장을 풀기 위해 독특한 행동을 한다.	.188	.095	.027	<b>.702</b>	.057	.187
좋은 인간관계를 가지려고 노력한다.	-.067	.107	.264	<b>.526</b>	.061	.417
팀워크를 위해 솔선수범한다.	.158	.055	-.089	<b>.618</b>	.254	-.258
체력훈련을 위한 프로그램을 세워 실시한다.	.320	.053	.133	<b>.638</b>	.180	.152
힘들어도 끝까지 참고 견뎌낸다.	.186	-.026	<b>.654</b>	.191	.101	.196
규칙을 철저히 지키며 훈련한다.	.201	.344	<b>.573</b>	-.091	.195	.044
이론을 습득하기 위하여 관련 자료를 자주 본다.	.252	.234	<b>.688</b>	.034	.042	.059
긴장을 풀기 위하여 자신만의 행동을 한다.	-.012	.329	<b>.513</b>	.432	-.007	-.057
부족한 점을 보충하기 위해 개인연습을 한다.	.271	.294	<b>.598</b>	.045	.258	.185
몸에 좋다는 것을 자주 먹는다.	.004	.437	-.039	.128	.114	<b>.528</b>
불안감을 극복하려고 노력한다.	-.021	.348	.209	.180	.313	<b>.610</b>
부상예방과 치료를 위해 노력한다.	.386	.062	.208	.095	.144	<b>.655</b>
실력이 향상되는 것을 생각하며 훈련한다.	.014	.142	.169	.350	<b>.527</b>	.119
몸 관리에 항상 최선을 다한다.	.193	.337	.317	.001	<b>.507</b>	.125
충분한 수면을 취한다.	.177	.010	.092	.143	<b>.625</b>	.059
도구를 청결히 한다.	.403	.378	.012	-.001	<b>.510</b>	.007
고유값	4.640	3.523	2.623	2.236	2.146	1.907
분산	14.499	11.008	8.198	6.988	6.706	5.959
누적	14.477	25.506	33.705	40.694	47.399	53.358
Cronbach's $\alpha$	.861	.758	.701	.768	.644	.653

표 3. 대처행동 요인분석 및 신뢰도 분석

문항	요인			
	1	2	3	4
규칙적인 생활을 통해 최상의 컨디션을 만든다.	<b>.636</b>	.021	.132	.072
치분히 문제가 뭘지 파악하고 처리하려 한다.	<b>.729</b>	-.058	.158	.044
마음을 가다듬고 정신을 집중하여 이겨내려 한다.	<b>.781</b>	-.104	.131	.023
훈련이나, 연습에 더욱 몰두한다.	<b>.766</b>	-.058	.054	.061
적당한 휴식과 생활패턴의 조절을 통해 이겨내려한다.	<b>.662</b>	.177	.091	.102
코치나 전문가와 상담하고 가장 적절한 방법을 찾는다.	<b>.579</b>	.006	-.036	.336
예전의 극복경험을 생각해 내고 그것을 이용해 본다.	<b>.615</b>	-.014	.121	.239
일단 감정을 누르고 논리적으로 생각하려 한다.	-.069	<b>.591</b>	.116	-.237
누군가에게 짜증을 내거나 성질을 낸다.	-.168	<b>.582</b>	-.197	.197
그렇게 최악은 아니라고 스스로 위로한다.	-.036	<b>.620</b>	-.195	.140
잘 될거라하며 자부 되내인다.	.019	<b>.615</b>	-.324	-.046
좋은 경험일 될 것이라고 생각한다.	.009	<b>.713</b>	-.285	.001
내 자신이 발전할 수 있는 좋은 기회로 생각한다.	.325	-.175	<b>.557</b>	.205
문제를 일으킨 사람(심판, 코치, 동료)들을 비난한다.	.324	-.159	<b>.661</b>	.117
혼자서 중얼거리거나 욕을 해버린다.	.432	-.304	<b>.558</b>	.075
담담한 마음으로 그 상황을 수긍하려 한다.	.518	-.246	<b>.510</b>	.078
깨끗이 체념하고 그냥 받아들이는다.	-.109	.280	<b>.495</b>	.182
지난 일에 너무 연연해 하지 않는다.	.153	-.089	<b>.537</b>	.175
마음을 비우고 시험에 임한다.	-.005	-.110	<b>.605</b>	.027
모든 것을 운명에 맡긴다.	.195	.077	.326	<b>.525</b>
순리에 따라야 한다고 생각한다.	.321	-.011	.201	<b>.652</b>
다른사람(동료, 코치)의 입장을 이해하려 한다.	.183	.180	.238	<b>.638</b>
즐겁고 재미있었던 추억을 떠올린다.	.084	-.062	.133	<b>.692</b>
외출, 친구를 만나거나 책을 읽는다.	.263	.072	.128	<b>.625</b>
고유값	4.995	3.161	2.987	2.749
분산	16.651	10.537	9.957	9.163
누적	16.651	27.188	37.144	46.307
Cronbach's $\alpha$	.848	.840	.714	.656

### III. 연구결과

#### 1. 학교급간에 따른 자기관리와 대처행동의 차이

자기관리와 대처의 학교급 별 집단 간 차이에 대한 독립 t-검정 결과는 다음 [표 4]와 같다. 유의확률  $p < .05$  수준에서 집단 간 차이가 관찰된 자기관리의 여섯 가지 요인 중 생활관리( $p=.003$ ), 고유행동관리( $p=.002$ ), 몸관리( $p=.001$ )에서 집단간의 차이가 나타났으며 고등학교보다 대학교 집단이 높게 나타났다. 대처행동의 네 가지 요인 중 문제중심적 대처( $p=.005$ ), 초연( $p=.017$ ) 두 가지 요인에서 차이가 나타났으며 대학교 집단의 평균

점수가 더 높게 나타났다.

표 4. 학교급간에 따른 자기관리와 대처행동의 차이분석

요인	학교	M	SD	t	P
정신력관리	고등학교	3.82	.61	-7.718	.473
	대학교	3.88	.63		
생활관리	고등학교	3.50	.51	2.942	.003**
	대학교	3.33	.62		
고유행동관리	고등학교	2.89	.63	-3.205	.002**
	대학교	3.16	.66		
훈련관리	고등학교	3.45	.57	-1.177	.560
	대학교	3.46	.65		
대인관계관리	고등학교	3.84	.64	-1.570	.118
	대학교	3.97	.57		
몸관리	고등학교	3.47	.51	-3.464	.001**
	대학교	3.34	.55		
문제중심적대처	고등학교	3.40	.54	-2.936	.005**
	대학교	3.63	.63		
정서중심적대처	고등학교	3.33	.47	-1.660	.098
	대학교	3.41	.50		
초연	고등학교	3.58	.47	-2.490	.019*
	대학교	3.63	.62		
회피	고등학교	2.64	.49	-1.961	.051
	대학교	2.77	.56		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

#### 2. 운동경력에 따른 자기관리와 대처행동의 차이

자기관리와 대처의 경력 별 집단 간 차이에 대한 독립 t-검정 결과는 다음 [표 5]와 같다. 유의확률  $p < .05$  수준에서 생활관리( $p=.023$ ), 고유행동관리( $p=.006$ ), 몸관리( $p=.000$ ), 문제중심적 대처( $p=.006$ ), 정서중심 대처( $p=.021$ ) 다섯 가지 요인이 집단 간 차이를 보였으며, 다섯 가지 요인 모두 6년 이상의 경력을 가진 학생운동선수들의 평균점수가 높은 것으로 나타났다.

표 5. 운동 경력에 따른 자기관리와 대처행동의 차이분석

	요인	운동경력	M	SD	t	P
자기 관리	정신력관리	5년 이하	3.80	.60	-1.312	.191
		6년 이상	3.92	.64		
	생활관리	5년 이하	3.48	.51	2.281	.023*
		6년 이상	3.35	.63		
	고유행동관리	5년 이하	2.90	.64	-2.779	.006**
		6년 이상	3.15	.65		
훈련관리	5년 이하	3.38	.54	-.011	.422	
	6년 이상	3.35	.60			
대인관계관리	5년 이하	3.83	.63	-1.825	.069	
	6년 이상	3.98	.57			
몸관리	5년 이하	3.16	.52	-3.961	.000***	
	6년 이상	3.37	.54			
문제중심적대처	5년 이하	3.41	.55	-2.797	.006**	
	6년 이상	3.63	.62			
정서중심적대처	5년 이하	3.32	.49	-2.310	.021*	
	6년 이상	3.43	.47			
초연	5년 이하	3.32	.51	-1.309	.191	
	6년 이상	3.43	.51			
회피	5년 이하	2.65	.49	-1.484	.139	
	6년 이상	2.76	.63			

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

### 3. 운동선수의 자기관리와 대처행동의 관계

운동선수의 자기관리와 대처행동의 관계를 검증하기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과 [표 6]과 같이 나타났다. 연구결과 선수들의 자기관리와 대처행동은 대부분 정적 상관계수를 나타냈다. 특히, 자기관리의 요인이 정서중심적대처와 문제중심적대처에서 높은 상관관계를 보여주고 있다. 모든 변인들이 유의한 상관을 보이고 있고 상관계수 값이 최대 r=.811이하로 다중공선성에도 문제 없는 것으로 나타났기 때문에 이를 바탕으로 회귀분석을 실시하여도 문제가 없음을 알 수 있다.

자기관리가 대처행동에 미치는 영향을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과는 [표 7]과 같다. 문제중심적 대처는 정신력관리( $\beta=.275$ ), 생활관리( $\beta=.156$ ), 고유행동관리( $\beta=.131$ ), 훈련관리( $\beta=.154$ ), 몸관리( $\beta=.174$ )에 영향을 받는 것으로 나타났으며 53.5%의 설명력을 나타내고 있다. 정서중심적 대처는 정신력관리( $\beta=.414$ ), 고유행동관리( $\beta=.158$ ), 훈련관리( $\beta=.119$ )에 영향을 받는 것으로 나타났으며 36.3%의 설명력을 나타내고 있다. 초연에서는 정신력관리( $\beta=.472$ ), 생활관리( $\beta=.516$ )에 영향을 받는 것으로 나타났으며 85.2%의 설명력을 나타내고 있다. 회피 요인에서는 정신력관리

( $\beta=.230$ ), 고유행동관리( $\beta=.180$ ), 몸관리( $\beta=.190$ )에 영향을 받는 것으로 나타났으며 13.4%의 설명력을 나타내고 있다. 전체적으로 정서중심적대처와 문제중심적대처가 많은 영향을 받는 것으로 보여주고 있다.

표 6. 자기관리와 대처행동의 상관관계 분석

요인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
정신력관리	1									
생활관리	.532 (**)	1								
고유행동관리	.453 (**)	.428 (**)	1							
훈련관리	.582 (**)	.652 (**)	.509 (**)	1						
대인관계관리	.661 (**)	.519 (**)	.367 (**)	.460 (**)	1					
몸관리	.399 (**)	.481 (**)	.501 (**)	.398 (**)	.338 (**)	1				
문제중심적대처	.624 (**)	.573 (**)	.519 (**)	.585 (**)	.499 (**)	.486 (**)	1			
정서중심적대처	.699 (**)	.333 (**)	.407 (**)	.307 (**)	.390 (**)	.304 (**)	.467 (**)	1		
초연	.805 (**)	.810 (**)	.441 (**)	.651 (**)	.618 (**)	.448 (**)	.634 (**)	.489 (**)	1	
회피	-.134 (*)	-.019 (*)	.150 (*)	-.070 (*)	-.047 (*)	.120 (*)	-.037 (*)	-.017 (*)	-.102 (*)	1

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

표 7. 자기관리가 대처행동에 미치는 영향에 관한 중다회귀 분석

종속변인	독립변인	B	표준오차	$\beta$	t	F	R <sup>2</sup>
문제 중심 대처	정신력관리	.275	.047	.258	5.857***	84.226	.535
	생활관리	.156	.051	.148	3.048**		
	고유행동관리	.131	.038	.144	3.411**		
	훈련관리	.154	.047	.156	3.264**		
	대인관계관리	.048	.043	.050	1.109		
	몸관리	.174	.051	.151	3.435**		
정서 중심적 대처	정신력관리	.414	.045	.523	9.144***	41.684	.363
	생활관리	.040	.049	.047	.831		
	고유행동관리	.158	.037	.211	4.277***		
	훈련관리	.119	.045	-.147	-2.638**		
	대인관계관리	.000	.042	.000	.003		
	몸관리	.024	.049	.025	.494		
초연	정신력관리	.472	.025	.529	19.199***	421.558	.852
	생활관리	.516	.026	.530	19.531***		
	고유행동관리	-.034	.020	-.040	-1.687		
	훈련관리	.010	.025	.011	.409		
	대인관계관리	-.003	.023	-.004	-.154		
	몸관리	.019	.026	.018	.736		
회피	정신력관리	-.230	.064	-.272	3.611***	6.428	.134
	생활관리	-.037	.071	-.039	-.519		
	고유행동관리	.180	.052	.225	3.467**		
	훈련관리	-.092	.065	-.106	-1.429		
	대인관계관리	.036	.058	.043	.613		
	몸관리	.190	.069	.185	2.735**		

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

#### IV. 논의

고등학교 선수들과 대학교 선수들의 자기관리 수준 차이를 분석한 결과 대학교 선수들이 고등학교 선수들보다 고유행동관리와 몸관리에서 높은 것으로 나타났으며, 운동경력에 따라 자기관리를 비교분석한 결과에서도 고유행동관리와 몸관리가 운동경력이 높을수록 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과가 나타난 것은 고등학생 선수와 대학생 선수의 성숙도 차이가 고유행동관리와 몸관리에서 차이가 나타난 것으로 해석된다. 김용규[3]는 체조선수의 성숙도와 자기관리의 인과관계를 연구한 결과에서 선수의 성숙도는 자기관리에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 허정훈 등[10]도 대학 운동선수들을 대상으로 자기관리에 관한 연구를 한 결과 개인의 성장 수준 정도는 선수들이 연습과 시험 상황에서 행동 방향을 결정하는데 관련이 있다는 주장과도 일맥상통하는 것으로 여겨진다. 최관용[8]도 고등학교 시절은 기술수준면에서 발전을 보이긴 하지만 자기관리를 하기에는 아직 이른 시기라고 설명하며, 고등학교 선수는 대학교 선수들보다 자기관리에 대한 인식이 부족하다는 것을 확인할 수 있다. 고등학교 선수와 운동경력이 짧은 선수는 자기관리에 대한 중요성 인식 정도 보다 기술수준을 높이는 것에 대한 중요성 인식 정도가 더 높다는 것을 시사한다. 성공한 선수들은 대부분 자기관리가 철저한 것으로 알려져 왔다. 이러한 선수들을 고등학생 보다 대학생 운동선수, 그리고 운동경력이 높은 선수들을 더 많이 접하고, 성공한 선수들의 철저한 자기관리 행동을 보면서, 이러한 경험들이 자기관리에 대한 중요성을 높게 인식하게끔 변화시킨 것으로 사료된다.

고등학교 선수와 대학교 선수의 대처행동 차이를 분석한 결과 스트레스 상황에서 대학교 선수들이 고등학교 선수들보다 문제중심적대처, 정서중심적대처, 초연의 대처행동 경향이 높은 것으로 나타났으며, 운동경력이 높을수록 문제중심적대처행동 경향이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 고등학교 선수와 대학교 선수의 성숙도 차이에 따른 자기관리 차이가 스포츠대처전략에 영향을 미쳐 이와 같은 차이가 나타나는 것으로

해석할 수 있다. 본 연구 결과에도 선수의 자기관리는 스포츠대처전략에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기관리의 성숙도에 따라 고등학교 선수와 대학교 선수가 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 Lazarus & Folkman[16]은 대처의 정의를 “개인의 자원을 요구하거나 초과하는 것으로 평가되는 특정한 내/외적 요구를 다루기 위해 끊임없이 변화하는 인지적, 행동적인 노력”으로 정의하였다. 따라서 고등학교 선수보다 대학교 선수들이 인지적 측면에서 성숙도가 높아 스포츠에서 발생하는 스트레스 상황에서 인지적인 노력 수준이 높기 때문에 대처행동이 높은 것으로도 해석할 수 있다.

자기관리와 스포츠대처행동과의 관계를 분석한 결과 선수의 자기관리와 스포츠 대처행동은 거의 모든 요인에서 정적인 상관관계가 나타났으며, 인과적 관계를 분석한 결과 자기관리는 스포츠 대처행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김미량과 이동현[1]의 자기관리와 스포츠대처전략과의 관계를 분석한 연구에서도 자기관리가 스포츠대처전략에 부분적으로 영향을 미친다는 결과와 유사하다. 김용규[4]는 이러한 결과가 나타나는 이유가 두 변인의 개념적 구성이 유사하기 때문이라고 주장하였다. 즉, 자기관리가 자신의 경기력과 관련된 모든 측면을 관리하는 능력이라는 점을 고려한다면, 스포츠대처전략은 결국 스포츠상황에서 발생하는 스트레스에 대처하는 전략으로, 스포츠대처전략 또한 자기관리에 한 측면으로 해석할 수 있다. 선수들은 훈련에서 실제 시험과 같이 신체적 심리적 준비를 갖추고, 시험 상황과 같은 자세로 훈련에 임하는 것이 대부분이다. 시험 중 예기치 못한 상황이 발생할 경우를 대비하는 훈련에서 실제 시험과 같은 자세로 사전에 대처방안을 수립하여, 시험상황에서 극복할 수 있도록 훈련한다는 것이다. 시험 중 모든 상황에서 흔들리지 않도록 대비하는 이러한 행동은 실수에 대한 관리로, 선수들은 자기관리에 일부분이라고 인식하는 것으로 사료된다. 선수들의 자기관리 능력은 스포츠 상황에서 발생하는 스트레스를 대처하는데 긍정적인 역할을 한다는 것은 매우 의미 있다고 볼 수 있다.

## V. 결론

고등학교와 대학교 학생운동선수 446명을 대상으로 자기관리와 대처행동의 관계를 분석한 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 고등학교와 대학교 선수의 차이에 있어서 자기관리는 생활관리, 고유행동관리와 몸관리에서 차이가 나타났고 대처행동은 문제중심적대처, 정서중심적대처, 초연에서 차이가 나타났다. 대체적으로 대학교 선수들이 높은 경향을 보였다.

둘째, 운동경력에 따른 차이는 자기관리에서 고유행동관리와 몸관리에서 차이가 나타났고 대처행동에서 문제중심적대처와 정서중심적대처에서 차이가 나타났다. 대체적으로 운동경력이 높을수록 높게 나타났다.

셋째, 자기관리와 대처행동의 관계에 있어서는 대처행동의 회피를 제외한 나머지 요인에서 정적인 상관관계가 나타났다. 문제중심적대처는 정신력, 고유행동관리, 훈련관리, 몸관리에 영향을 받고, 정서중심적대처는 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리에 영향을 받았다. 또한 초연은 생활관리에 영향을 받았으며 회피는 정신력, 고유행동관리, 몸관리에 영향을 받는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 선수들의 철저한 자기관리는 일상, 훈련, 시합 상황에서 직면하게 되는 많은 상황에 대처하는데 효과가 있음을 알 수 있다. 우리 선수들은 자기관리를 스포츠에서 성공을 결정하는 요인으로 간주하고 있다[1]. 마지막으로 자기관리와 대처행동에 관한 연구들이 이론적인 입증만이 아닌 현장에 활용 가능한 구체적인 프로그램이 개발된다면 선수들과 지도자들에게 큰 도움이 될 것으로 사료된다.

## 참 고 문 헌

- [1] 김미량, 이동현, “복싱선수의 성취목표성향과 자기관리 및 스포츠대처전략의 관계,” 한국체육학회지, 제48권, 제5호, pp.139-148, 2009.
- [2] 김병준, “운동선수 자기관리행동의 측정,” 체육과

학연구, 제14권, 제4호, pp.125-140, 2003.

- [3] 김용규, “체조선수의 선수성숙도와 자기관리 및 스포츠심리기술의 인과관계,” 체육과학연구원, 제18권, 제2호, pp.94-103, 2007.
- [4] 김용규, “펜싱선수들의 성취목표성향과 자기관리 그리고 스포츠대처의 인과모형 분석,” 한국체육학회지, 제47권, 제5호, pp.143-152, 2008.
- [5] 유진, 박성준, “스포츠 대처 척도의 개발과 구조적 타당화 검증,” 한국체육학회지, 제37권, 제2호, pp.151-168, 1998.
- [6] 장동수, 이기세, “사격선수들의 역경대처방법에 관한 연구,” 한국스포츠리서치, 제17권, 제6호, pp.415-426, 2006.
- [7] 정정희, 김병준, Sport 심리학의 이해, 금광출판사, 1999.
- [8] 최관용, “국가대표 여자 유도선수의 경기력 형성에 기여하는 지도자요인 분석,” 미간행 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원, 1999.
- [9] 허정훈, “운동선수 자기관리 검사지(ASMQ) 개발,” 한국스포츠심리학회지, 제14권, 제2호, pp.95-109, 2003.
- [10] 허정훈, 김병준, 유진, “대학운동선수들의 자기관리 전략: 평소연습과 시합상황의 비교,” 한국체육학회지, 제40권, 제1호, pp.187-198, 2001.
- [11] 허정훈, 유진, “국가대표 선수들의 자기관리 전략: 질적연구,” 한국스포츠심리학회지, 제15권, 제3호, pp.27-52, 2004.
- [12] R. B. Alderman, *Psychological behavior in sport*, Toronto: Saunders Pub., 1974.
- [13] A. V. Carron, *Social psychology of sport*, Ithaca, N. Y. : Movement Pub., 1980.
- [14] B. J. Cratty, *Psychological and physical activity*, Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1967.
- [15] R. T. Jones, R. E. Nelson, and A. E. Kazdin, “The role of external variables in self reinforcement: A review, Behavior Modification,” Vol.1, pp.147-178, 1977, W. H.



- Cormier, and L. S. Cormier, *Interviewing Strategies for Helper*, 1985.
- [16] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress appraisal and coping*, Springer, NewYork, 1984.
- [17] T. Orlick, and J. Partington, "Mental links to excellence," *The Sport Psychologist*, Vol.2, pp.105-130, 1998.
- [18] R. E. Pearlin and A. J. Schooler, *Organizational Stress and Preventive Management*, McGrawhill, 1978.
- [19] K. Porter and J. Foste, *The Mental Athlete Inner Training for peak performance*, W.M.C. Brown pub., 1986.
- [20] R. N. Singer, *Coaching, athletics, and psychology*, NY: McGraw-Hill, 1972.

저 자 소 개

김 정 목(Jeong-Muk Kim)

정회원



- 2004년 8월 : 인하대학교 체육교육과(학사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 인하대학교 일반대학원 체육학과 박사수료
- 2009년 3월 ~ 현재 : 인하대학교 체육교육과 시간강사

교 체육교육과 시간강사

<관심분야> : 스포츠심리기술훈련, 운동중재전략, 엘리트선수심리상담