

사격선수의 성취목표성향과 자기관리 및 운동수행의 관계

유원용
경인여자대학교

The Relationship Between Shooting Athletes' Achievement Goal Orientation, Self-management and Exercise Performance

Won-Yong Ryu
Kyung-In Women's University

요약 이 연구는 사격선수의 성취목표성향과 자기관리 및 인지된 운동수행이 어떠한 관계를 형성하고 있는지를 구조방정식모형을 통해 실증적으로 검증하는데 목적이 있다. 연구대상은 대한사격연맹에 2014년 등록된 대학 사격선수 112명을 선정하였다. 자료처리는 SPSS 16.0과 AMOS 7.0 프로그램을 활용하였으며, 연구의 목적에 부합하도록 빈도분석, 탐색적요인분석, 확인적요인분석, 상관분석, 구조방정식모형분석을 실시하여 다음과 같은 연구결과를 얻었다. 첫째, 성취목표성향 하위요인인 과제지향성은 자기관리에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 성취목표성향 하위요인인 과제지향성과 자아지향성은 인지된 운동수행에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 자기관리는 인지된 운동수행에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 사격선수, 성취목표성향, 자기관리, 운동수행

Abstract For the research object of this study 112 university shooting athletes, registered with Korea Shooting Federation in 2014, have been selected. Statistics processing was carried out through SPSS 16.0 and AMOS 7.0. The following results were obtained by analysis of frequency, exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis and structural equation model analysis to serve its purpose.

First, task orientation had passive influence on self-management. Second, task orientation and ego-orientation had passive influence on perceived exercise performance. Third, self-management had passive influence on perceived exercise performance.

Key Words : shooting athletes, achievement goal orientation, self-management, exercise performance

1. 서론

스포츠 상황에서는 다양한 성취목표들이 존재하는데 선수들의 효율적인 운동수행과 잠재된 능력개발을 증대

시키기 위해서는 목표를 설정하는 과정이 필요하다[1]. 이에 대해 이현정은 목표설정의 잠재적 효과를 조절하는 중요한 변인으로써 성취목표성향을 제안하였다[2]. 성취목표성향은 능력과 성공에 대한 목표를 조망하는 개인의

Received 16 December 2014, Revised 19 January 2015

Accepted 20 February 2015

Corresponding Author: Won-Yong Ryu

(Kyung-In Women's University)

Email: ryu0602@kiwu.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

성격특성에 따라 과제지향성과 자아지향성으로 구분된다. 과제지향성인 선수는 운동수행 과제에 대한 숙련과 학습에 초점을 두고 자신의 이전 수행과 비교하여 자신의 능력을 평가하는데 비해 자아지향적인 선수는 상대방과 비교하여 주관적인 자기능력을 평가한다[3]. 즉 과제지향성인 선수는 비교의 기준을 자신에게 두고 성공과 실패의 기준을 개인적 숙련의 정도와 자기발전의 범주에서 정의하기 때문에 노력을 중시하며, 타인에게 패하거나 실패했을 경우에도 좌절하지 않고 동기수준을 유지할 수 있다. 반면 자아지향성인 선수는 타인과의 비교를 통해 성공과 실패를 정의하기 때문에 타인을 이기는데 집중하여 타인에게 패하거나 실패했을 경우 자결성과 유능성에 손상을 받는 경향이 있다[4].

성취목표성향에 대한 선행연구에서 심우현은 경기 시 과제지향성인 선수가 자아지향성인 선수보다 긴장과 불안이 덜 느끼고 상대적으로 높은 자신감을 나타낸다고 하였으며, 김정만은 과제지향성인 선수가 자아지향성인 선수보다 높은 경기력을 보인다고 보고하였다[3,5]. 그러나 김재철은 복싱선수의 자아지향적 성향이 과제지향적 성향보다 경기력에 더 큰 영향을 미친다고 보고하여 상반된 결과를 나타내고 있다[6]. 이와 관련하여 박철우는 스포츠 성취상황에서 코치들이 훈련 분위기를 어떻게 제공하느냐에 따라 숙련적이고 기술습득을 강조하는 과제지향적 목표를 발달시킬 수도 있으며, 경쟁적이고 승리를 강조하는 자아지향적 목표를 발달시킬 수 있다고 밝히고 있다[7]. 이외에도 성취목표성향은 선수의 운동수행과 관련한 다양한 행동들을 이해하는데 광범위하게 적용되어 왔는데 연령, 성, 문화와 같은 개인적, 사회적 요인과 밀접한 관련이 있으며, 아울러 운동참여의 강도나 지속과도 관련이 있는 것으로 알려져 있다[8].

선수의 성공적인 운동수행을 위해서는 부상, 슬럼프, 대인관계 갈등과 같은 스트레스나 역경을 효과적으로 조절하고 대처하는 것이 필요하다. 자기관리란 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하여 관리해 나가는 과정이다. 스포츠 상황에서 자기관리는 성공적인 운동수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인 면뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 선수 자신이 스스로를 조절하고 철저히 지는 것을 말한다[9]. 실제로 우수한 선수들의 경우 독특한 자기관리 기법이 있으며, 과학적이고 철저

한 계획과 습관 속에 수시로 자기관리에 대한 주의를 기울이는 것으로 보고되고 있다[10]. 또한 정지혜 등은 성공한 많은 선수들의 원동력은 자신의 선수생활에 대한 일관되고 체계적인 자기관리를 철저히 하였기 때문이라고 강조하였다[11].

한편 스포츠는 선수들의 최종적인 운동수행 결과물로 다양한 상호작용 요인에 의해 결정되어지는데 신체적 기능인 체력이나 기술뿐만 아니라 사회적, 심리적 변인들도 포함하여 복합적으로 영향을 미친다고 할 수 있다 [12]. 이에 대해 이현수는 선천적인 체격이나 체력, 운동 감각을 지니고 있는 선수를 선발하게 되더라도 실제로 뛰어난 운동수행을 이루어내기란 매우 어려운 일이라고 지적하였다[13]. 더욱이 김영옥은 사격과 같이 고정된 자세에서 고정된 타킷을 정확히 맞추는 운동을 수행할 때에는 근신경계 및 정보처리 과정이 매우 중요하기 때문에 심리적인 요인에 많은 영향을 받는다고 밝히고 있다 [14]. 그동안 경기력이나 운동수행력과 관련하여 다양한 심리적 요인과 그 효과를 검증하는 선행연구들[15,16,17, 18,19]이 수행되어 왔는데 주로 특정 변인과의 관계에 대해 단일차원에서의 접근이 이루어져 다양한 심리적 요인들을 종합적으로 다루는 연구는 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 성취목표성향과 자기관리 및 인지된 운동수행이 어떠한 관계를 형성하고 있는지를 구조방정식모형을 통해 실증적으로 검증하고, 이를 바탕으로 시사점을 제시하고자 한다. 이러한 연구는 특히 운동수행에 있어 심리적 요인의 영향을 많이 받는 사격선수와 지도자에게 유익한 정보를 제공할 수 있을 것으로 사료된다. 본 연구를 수행하기 위해 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

첫째, 성취목표성향(과제지향성/자아지향성)은 자기 관리에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다. 둘째, 성취목표성향(과제지향성/자아지향성)은 운동수행에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다. 셋째, 자기관리는 운동수행에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 국내에 소재한 대학 사격팀 중에서 2014년

대한사격연맹에 등록된 선수를 모집단으로 선정하고, 유층집락무선표집법(stratified cluster sampling method)을 활용하여 117명을 표집하였다. 수집된 표본에서 확률적으로 응답하거나 조사내용의 일부가 누락된 5부의 자료를 제외한 112부의 자료가 최종 유효표본으로 실제 분석에 사용되었다. 이와 같은 표집절차에 따른 연구대상의 일반적인 특성은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> General feature of subject of study

Section		Frequency	Expense(%)
Gender	male	67	59.8
	female	45	40.2
Grade	1st	44	39.3
	2nd	25	22.3
	3rd	18	16.1
	4th	25	22.3
Athlete's career (year)	under 5	8	7.1
	6-8	42	37.5
	9-11	48	42.9
	over 12	14	12.5
Prize-winning	some	94	83.9
	none	18	16.1

2.2 연구도구

본 연구의 연구도구는 설문지이며, 설문내용은 연구목적에 유용한 선행연구들을 바탕으로 전문가회의를 통해 <Table 2>와 같이 구성하였다. 또한 설문지의 응답형태는 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 리커트 5점 척도로 구분하였다.

<Table 2> Construction of questionnaire

Section	Contents	Number of items
achievement goal -orientation	task orientation(7), ego orientation(6)	13
self-management	interpersonal management(6), mental management(4), exercise management(3), physical management(3)	18
exercise performance		8

한편, 구체적인 변인들의 조작적 정의와 구성방법은 다음과 같다.

첫째, 성취목표성향은 성취상황에서 바람직하다고 생각하는 주관적 성공의 개념에 기초를 두고 지배적으로

채택하게 되는 개인의 목표추구성향을 의미하며, 과제지향성과 자아지향성으로 구분된다. 이에 대한 측정은 김병준과 김병태의 연구에서 사용한 문항을 수정, 보완하여 사용하였다[10,20]. 둘째, 자기관리는 스포츠 상황에서 운동선수의 자기관리를 말하는 것으로 대인관리, 정신관리, 훈련관리, 몸관리로 구분된다. 이에 대한 측정은 허정훈과 김성훈의 연구에서 사용한 문항을 수정, 보완하여 사용하였다[21,22]. 셋째, 운동수행은 최적의 운동수행력의 발현과 유지를 위한 이상적인 심리적, 육체적 상태를 의미하며, 이것은 실제 경기수행의 결과라기보다는 그 결과에 대한 선수 자신의 주관적인 자기지각에 의해 평가된다. 이에 대한 측정은 Mamassis & Doganis가 개발한 운동수행 검사지를 기초로 최마리의 연구에서 사용한 문항을 수정, 보완하여 사용하였다[23,24].

2.3 탐색적요인분석 및 신뢰도

본 연구에서는 측정항목의 타당성을 검증하기 위해 탐색적요인분석을 실시하였다. 요인추출모델은 주성분분석을 이용하였으며, 직각회전방식(varimax)을 통해 각 요인별로 노형진이 일반적으로 의미 있는 것으로 간주할 수 있다고 제시한 고유치 1.0 이상, 요인적재치 .50 이상인 문항들만 선택하였다[25]. 그 결과 성취목표성향은 <Table 3>과 같이 2개의 요인으로 도출되어 요인1은 과제지향성, 요인2는 자아지향성으로 명명하였으며, 기준치를 충족시키지 못한 2개의 문항은 제거되었다. 또한 자기관리는 <Table 4>와 같이 4개의 요인으로 도출되어 요인1은 대인관리, 요인2는 정신관리, 요인3은 훈련관리, 요인4는 몸관리로 명명하였으며, 기준치를 충족시키지 못한 2개의 문항은 제거되었다. 운동수행은 하나의 요인으로 도출되어 단일개념으로 활용하였다.

한편 탐색적요인분석을 통해 수립된 측정항목을 중심으로 내적 일관성을 나타내는 신뢰도를 알아보기 위해 cronbach's α 계수를 산출하였다. 그 결과 과제지향성 .889, 자아지향성 .836, 대인관리 .880, 정신관리 .851, 훈련관리 .826, 몸관리 .854, 운동수행 .825로 나타나 Nunnally & Bernstein이 제시한 .70 이상을 충족시키고 있어 이 연구에서 사용된 연구도구는 신뢰성이 있다고 할 수 있다[26].

<Table 3> Exploratory factor analysis of achievement goal orientation

Question	Factor	Factor 2
task orientation 1	.853	.160
task orientation 2	.816	.154
task orientation 3	.838	.162
task orientation 4	.832	.116
task orientation 5	.625	.286
task orientation 6	.734	.149
ego orientation 1	.251	.588
ego orientation 2	.120	.793
ego orientation 3	.248	.752
ego orientation 4	.104	.791
ego orientation 5	.162	.792
eigenvalue	4.152	2.956
variance(%)	37.745	26.871
accumulation(%)	37.745	64.616

<Table 4> Exploratory factor analysis of self-management

Question	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4
personal management 1	.651	.180	.221	.070
personal management 2	.666	.084	.298	.327
personal management 3	.830	.162	.266	.060
personal management 4	.715	.372	.272	.026
personal management 5	.670	.127	.082	.238
personal management 6	.711	.157	.199	.292
mental management 1	.228	.872	.320	.173
mental management 2	.187	.620	.148	.220
mental management 3	.212	.767	.257	.230
mental management 4	.286	.571	.126	.290
training management 1	.148	.110	.801	.369
training management 2	.127	.320	.655	.220
training management 3	.298	.236	.759	-.062
physical management 1	.226	.385	-.029	.662
physical management 2	.199	.133	.179	.833
physical management 3	.118	.326	.162	.655
eigenvalue	3.912	3.058	2.961	1.915
variance(%)	24.452	19.115	18.506	11.968
accumulation(%)	24.452	43.567	62.073	74.041

2.4 확인적요인분석

본 연구에서는 탐색적요인분석과 신뢰도분석을 만족

한 측정항목에 대해 각 연구단위별로 측정모형 (measurement model)을 도출하기 위한 확인적요인분석을 실시하였다. 적합도의 평가기준은 김계수가 제시하고 있는 χ^2 통계량과 적합도 지수인 GFI($\geq .90$), NFI($\geq .90$), CFI($\geq .90$), RMSEA($\leq .08$)를 적용하였다[27]. 그러나 χ^2 통계량의 경우 표본 크기와 복잡성, 자유도에 민감하게 반응한다는 지적 때문에 참고지표로만 사용하고, 검정 통계량으로 적용하지 않도록 권장하고 있다[28]. 따라서 이 연구에서는 χ^2 통계량의 결과를 유보하고, 적합도 지수를 통해 측정모형의 적합도 수용 여부를 판단하였다. 그 결과 <Table 5>와 같이 각 구성개념의 적합도가 전반적으로 평가기준을 만족시키고 있는 것으로 나타나 현재의 수준으로 분석하였다.

2.5 자료처리

본 연구에서는 설문조사가 가능한 대학 사격팀을 선별하여 사전 연락을 통해 팀 관계자에게 협조를 의뢰하였다. 또한 연구자와 보조연구자가 피험자에게 직접 연구목적과 설문지 작성방법을 충분히 설명한 후, 설문지를 배포하고 자기평가기입법으로 설문내용에 응답하도록 하여 작성되는 설문지는 현장에서 즉시 회수하였다.

이러한 절차를 통해 수집된 자료는 SPSS 16.0과 AMOS 7.0 프로그램을 이용하여 빈도분석과 탐색적요인분석, 확인적요인분석, 신뢰도분석, 상관분석, 구조방정식모형분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 연구변인간의 상관관계

본 연구에서는 척도들에 대한 판별타당성의 충족 정도를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. Fornell & Larcker는 두 구성개념을 대상으로 각 구성개념에 대한

<Table 5> Confirmatory factor analysis by study units

Study Units	The initial questions	The revised questions	χ^2	df	p	GFI	NFI	CFI	RMSEA
task orientation	7	6	52.482	10	.000	.952	.941	.956	.030
Ego orientation	6	5	45.133	9	.000	.942	.927	.941	.038
Self-management	18	16	135.630	28	.000	.914	.926	.936	.056
Exercise performance	8	8	64.624	12	.000	.926	.916	.934	.047

평균분산(AVE)이 두 구성개념의 상관계수 제곱값보다 크면 판별타당성이 있다고 하였는데 <Table 6>에 나타난 결과들을 비교해 보면 상관계수의 가장 큰 제곱값은 .316이며, 가장 작은 AVE는 .528이므로 본 연구에서 사용한 척도들은 판별타당성이 있는 것으로 설명할 수 있다[29]. 또한 모든 변인들의 관계가 연구가설에서 설정한 관계방향(+)과 일치하며, 상관계수가 .162~.562로 김계수가 일반적 기준으로 제시한 .80이상보다 작게 나타났기 때문에 다중공선성의 문제는 없다고 볼 수 있다[27].

<Table 6> Correlation analysis between variable

Variable	1	2	3	4	AVE
task orientation	1				.652
ego orientation	.562**	1			.632
self-management	.524**	.162	1		.528
exercise performance	.426**	.344**	.443**	1	.594

**p<.01(양쪽)

3.2 연구모형의 적합도 평가

본 연구에서는 제안된 연구모형을 검증하기 위해서 구조방정식모형분석(Structural Equation Model: SEM)을 실시하였다. 그 결과 <Table 7>과 같이 적합도가 GFI=.924, NFI=.912, CFI=.935, RMSEA=.608로 나타나 GFI, NFI, CFI는 .90 이상, RMSEA .80 이하이면 적합한 모형으로 비추어 볼 때, 이 연구에서 제안된 연구모형은 전반적으로 수용이 가능한 것으로 판단하였다.

3.3 가설검증

본 연구는 사격선수의 성취목표성향과 자기관리 및 인지된 운동수행간의 인과관계를 밝히고자 하였다. 이를 위해 가설적 명제를 전제로 연구모형의 적합성을 확인한 후, 사전에 설정한 개별 연구가설을 검증하여 <Table 8>과 같은 결과를 얻었다.

첫째, 가설1의 검증결과, 경로계수 추정치 .611(t=9.377, p<.001)로 성취목표성향에서 과제지향성은 자기관리에 정(+)-적인 관계로 나타나 지지되었다. 반면 성취목표성향에서 자아지향성은 자기관리에 영향을 미치

는 않는 것으로 나타나 기각되었다.

둘째, 가설2의 검증결과, 경로계수 추정치 .473(t=6.927, p<.001)으로 성취목표성향에서 과제지향성은 운동수행에 정(+)-적인 관계로 나타나 지지되었다. 또한 경로계수 추정치 .314(t=4.613, p<.01)로 성취목표성향에서 자아지향성은 운동수행에 정(+)-적인 관계로 나타나 지지되었다.

<Table 8> Hypothesis testing

route	standardized coefficient	standard error	t-value	result
task orientation → self-management	.611	.073	9.377***	support
ego orientation → self-management	.084	.062	1.677	dismissal
task orientation → exercise performance	.473	.048	6.927***	support
ego orientation → exercise performance	.314	.064	4.613**	support
self-management → exercise performance	.519	.078	8.168***	support

p<.01, *p<.001

셋째, 가설3의 검증결과, 경로계수 추정치 .519(t=8.168, p<.001)로 자기관리는 운동수행에 정(+)-적인 관계로 나타나 지지되었다.

4. 논의

본 연구에서는 연구결과를 통해 나타난 내용들을 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 성취목표성향에서 과제지향성은 자기관리에 정(+)-적인 영향을 미치는 것으로 나타난 반면 자아지향성은 자기관리에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이에 대해 김용규와 한태준의 연구에서는 성취목표성향에서 과제지향성이 자기관리의 하위요인인 대인관리, 훈련

<Table 7> The goodness-of-fit of SEM

Goodness of fit	χ^2	df	p	GFI	NFI	CFI	RMSEA
measurement model	316.382	60	.000	.924	.912	.935	.068

관리, 정신관리, 몸관리에 모두 정(+)적인 상관을 나타내었으며, 자아지향성은 자기관리의 하위요인에 모두 상관이 없는 것으로 확인되어 본 연구결과와 맥을 같이 한다[4,30]. 또한 정지혜 등의 농구선수를 대상으로 한 연구나 구수용과 윤양진의 야구동호인을 대상으로 한 연구에서도 과제지향성이 자기관리에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아지향성은 자기관리에 영향을 미치지 않는 것으로 보고되어 본 연구결과와 일치하고 있다[11,31]. 이러한 연구결과는 선수 자신을 내적관점으로 평가하고 스스로와의 비교를 통해 성공을 평가하는 과제지향성이 외적요인인 타인과의 경쟁이나 승리를 기준으로 평가하는 자아지향성보다 자기관리에 효과적임을 의미하는 연구결과라 할 수 있다. 이에 대해 김미량과 이동현은 성취목표성향에서 과제지향성이 경쟁적인 상황보다는 과제의 반복 숙련이 주로 이루어지는 훈련 상황에 보다 적합한 개념으로 자기관리와 밀접한 관련이 있다고 밝히고 있다[8]. 사격 종목의 특징은 폐쇄적이고 반복된 자동화 과정에 민감한 스포츠라 할 있다[14]. 따라서 사격선수의 훈련 상황에 있어 과제지향적인 목표를 우선적으로 제공하는 것이 필요하며, 이를 통해 선수 자신의 효과적인 자기관리가 스스로 이루어질 수 있도록 유도하는 것이 바람직할 것으로 사료된다.

둘째, 성취목표성향에서 과제지향성과 자아지향성 모두 인지된 운동수행에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 김윤태는 과제지향성과 자아지향성 모두에서 볼링수행 결과에 유의한 영향을 미친다고 하였으며, 조건상과 김혜출은 육상선수를 대상으로 한 연구에서 성취목표성향은 운동수행 만족에 정(+)적인 관계가 있음을 검증하여 본 연구결과와 일치하고 있다[32,33]. 또한 성장훈은 운동 상황에서 성취목표성향은 동기적 행동과 운동수행력에 유의한 영향을 미친다고 보고하였다[34]. 이러한 성취목표성향은 운동수행에 있어 부정적인 심리요인을 감소시켜 선수들의 최상 수행을 위한 중재전략으로 활용되기도 하는데 사격 종목과 같은 기록 경기의 경우 이를 통해 선수들의 경기력을 최상으로 올릴 수 있는 중요한 요인이라고 할 수 있다[35,36]. 한편 성취목표성향과 운동수행의 관계의 일부 선행연구에서는 상반된 결과를 나타내기도 하였는데 박홍범의 배구선수를 대상으로 한 연구에서는 과제지향성만이 인지된 경기력에 영향을 미친다고 하였으나 김재철은 복싱선수의 자

아지향성만이 경기력에 유의한 영향을 미친다고 보고하였다[37,6]. 이에 대해 박철우는 스포츠 상황에서 성취목표성향은 개인의 성격적 측면보다는 상황적 요인들에 더욱 큰 영향을 받는다고 주장하면서 훈련 분위기를 어떻게 제공하느냐에 따라 숙련적이고 기술습득을 강조하는 과제지향적 목표를 발달시킬 수도 있으며, 경쟁적이고 승리를 강조하는 자아지향적 목표를 발달시킬 수 있다고 하였다[7]. 본 연구에서는 성취목표성향에서 과제지향성($\beta=.473$)이 자아지향성($\beta=.314$)보다 운동수행에 상대적으로 영향력이 큰 것으로 나타났다. 이는 동일한 종목인 사격선수를 대상으로 과제지향성 선수들이 자아지향성 선수들에 보다 높은 사격기록을 나타내고 있음을 확인한 김정만의 연구결과를 지지하고 있다[5]. 또한 김우람 및 Eliot & Church의 연구결과에서도 유사한 결과를 보이고 있는데 운동과제를 숙련된 활동목표로 인식하는 과제지향성 선수는 타인과 비교하여 경쟁과 승리의 활동목표로 인식하는 자아지향성 선수에 비해 더욱 적극적이고 긍정적인 성취행동을 보인다고 밝히고 있다[36,38]. 그러므로 운동수행력을 높이기 위해서는 사격선수의 성취목표성향이 어떠한지를 먼저 파악하고 이에 따른 선수관리가 필요할 것이다. 특히 김우람의 연구에서 제안[36]된 바와 같이 자아지향적 성취목표성향을 지닌 선수의 과도한 승부욕을 경계하고, 시합상황을 즐기며 자신의 목표기준을 달성하는데 일차적으로 관심을 갖도록 유도하는 것이 바람직할 것으로 사료된다.

셋째, 자기관리는 인지된 운동수행에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자기관리와 운동수행에 관한 선행연구들[39,40,41]을 지지하는 것으로 자기관리가 잘 될수록 최적의 운동수행을 할 경향이 높아질 수 있다는 것을 의미한다. 이에 대해 정진배는 골프선수를 대상으로 자기관리와 인지된 경기력의 구조적 관계를 검증하였으며, 김훈중은 자기관리가 증가함에 따라 인지된 경기력이 증가하는 경향이 있다고 보고하였다[42,43]. 또한 김병준은 스포츠 상황에서 우수 선수들의 경우 비우수 선수들보다 긴장과 불안 혹은 부정적인 정서를 극복하고 성공적인 운동수행을 위해 긍정적인 사고와 자신감을 갖는데 도움이 되는 자기관리를 매우 중요하게 여기고 있으며, 선수 스스로 자신의 운동능력이 높다고 지각하는 선수들은 보통 또는 낮다고 지각하는 선수들에 비해 대인관리, 훈련관리, 정신관리, 몸관리에 유의하게

높은 자기관리 수준을 나타낸다고 밝히고 있다[10]. 스포츠 상황에서 자기관리는 성공적인 운동수행을 준비하고 극복해 나가는 하나의 과정이라 할 수 있다. 따라서 사격 선수 스스로가 문제점을 수정하고 올바른 행동을 강화하기 위해서는 훈련과 개인생활 등 다양한 부분에서 지속적인 관리가 이루어져야 할 것이다.

5. 결론 및 제언

5.1 결론

본 연구는 사격선수의 성취목표성향과 자기관리 및 인지된 운동수행간의 인과관계를 설문조사를 통해 분석하였다. 수집된 자료를 분석하여 다음과 같은 연구결과를 얻었다.

첫째, 성취목표성향 하위요인인 과제지향성에서만 자기관리에 정(+)적인 영향을 미친다. 둘째, 성취목표성향 하위요인인 과제지향성과 자아지향성에서 모두 인지된 운동수행에 정(+)적인 영향을 미친다. 셋째, 자기관리는 인지된 운동수행에 정(+)적인 영향을 미친다.

이상의 연구결과를 종합하여 볼 때, 성취목표성향은 직·간접적으로 인지된 운동수행에 긍정적인 영향을 미치는 주요 변인이며, 자기관리는 이를 매개할 수 있는 변인임을 확인하였다.

5.2 제언

본 연구를 수행하면서 나타난 한계점과 후속 연구를 위해 다음과 같이 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 제한된 표본의 특성상 외적 타당성에 한계가 있으므로 다른 연구들을 이론적으로 지지하는데 유용하게 사용될 수 있으나 운동선수의 전체적 현상을 설명하는 과대한 해석은 피해야 할 것이다. 둘째, 본 연구는 설문지를 이용한 조사방법으로 연구대상의 심리적 상태를 통제하지 못한 경향이 나타날 수 있다. 이에 후속 연구에서는 지도자나 동료에 의한 평가 또는 심층면담과 같이 다양한 연구방법을 병행할 필요가 있으며, 이는 변인들의 영향력을 검증하는데 있어 보다 의미 있는 결과를 얻을 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 설정된 변인들만을 활용하였기 때문에 연구결과에서 제시한 모델이 최적화 되었다고 하기에는 무리가 따를 수 있으므로 후속

연구에서는 다양한 심리적 요인을 고려할 필요성이 있다.

REFERENCES

- [1] Woo-Ram Kim, The effect on perceived performance by shooting athletes' psychological factor. Graduate School of Education of Kwandong University. 2011.
- [2] Hyun-Jung Lee, The effects of dance majors' socialization and accomplishment goal tendency on career choosing level and searching behavior. Graduate School of Education of Kyung Sung University. 2010.
- [3] Hyun-Woo Sim, The impact of achievement-goal orientation and confidence on competitive anxiety in high school judo players. Graduate School of Education of Yongin University. 2006.
- [4] Tea-Jun Han. The relationship among amateur wrestlers' achievement goal orientation, self-management and sport self-confidence. Korean Society of Sport Psychology, Vol. 19, No. 4, pp. 35-42, 2008.
- [5] Jung-Man Kim, The relationship between achievement goal orientation and rifle shooting records. Graduate School of Sunchon National University. 2003.
- [6] Jae-Chul Kim. The relationships between achievement goal orientation, self-management and performance in boxing players. Graduate School of Korea National Sport University. 2011.
- [7] Chul-Woo Park, The effects of high school baseball players' achievement goal orientation on intrinsic motivation and sports confidence. Graduate School of Kyung Sung University. 2009.
- [8] Mi-Lyang Kim, Dong Hyun Lee, Analysis of casual structure among self-management, achievement goal orientation, and sport coping in boxing athletes. Korean Alliance for Health Physical Education, Vol. 48, No. 5, pp. 139-148, 2009.
- [9] Jung-hoon huh, The relationship between sport goal

- orientation and athletic self-management. Korean Journal of Sport Science, Vol. 15, No. 3, pp. 127-135, 2004.
- [10] Byoung-Jun Kim, Measuring self-management practices in Korean athletes. Korean Journal of Sport Science, Vol. 14, No. 4, pp. 125-140, 2003.
- [11] Ji-Hye Chung, Yoo-Mi Lee, Jae-Hoon Kim, The relationship between sport goal orientation and self-management of woman's basketball players. Korean Society of Sport Psychology, Vol. 21, No. 1, pp. 143-159, 2010.
- [12] Dae-Churl Kim, Jong-Wook Kim, Hyun-Sik Kim, The performance forming factors of the national representative cycle athletes. Korean Journal of Physical Education, Vol. 42, No. 3, pp. 343-354, 2003.
- [13] Hun-Soo Rhee, An analysis on the determinant factors of golf players' performances. Ph.D. dissertation, Graduate School of Korea National Sport University. 2000.
- [14] Young-Wook Kim, The influences of self-management and psychological skills on concentration among elite shooting athletes. Graduate School of Education of Mokpo National University. 2011.
- [15] Won-Houng Lee, The effect of training degree on the perfectionism, self-actualization of golf players. Graduate School of Mokwon University. 2006.
- [16] Min-Kyung Kim, The relationship between perfectionism and exercise burnout of badminton player. Graduate School of Education of Incheon University. 2013.
- [17] Kwang-Hyung Koh, The effects of anxiety level resulting from competition on the actual performance of swimmers. Graduate School of Education of Inha University. 2013.
- [18] Mi-Young Choi, The accomplishment of the goal of a high school Judo players training and player satisfaction and according to the game's relationship. Graduate School of Education of Yongin University. 2014.
- [19] Ji-Ae Lee, The relationship between general characteristics of Rhythmic Gymnasts & cognizant. unpublication academic thesis. Graduate School of Sejong University. 2010.
- [20] Byung-Tae Kim, A study on the effect of taekwondo player's goal tendency on sports confidence and competition state Anxiety. Ph.D. dissertation, Graduate School of Daegu University. 2011.
- [21] Jung-Hun Hur, Development and validation of athletes' self-management questionnaire(ASMQ). Korean Society of Sport Psychology, Vol. 14, No. 2, pp. 95-109, 2001.
- [22] Sung-Hoon Kim, How self-management affects gymnasts in goal achieving. Graduate School of Kyunghee University. 2013.
- [23] G. Mamassis, G. Doganis, The effects mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. Journal of Applied Sports Psychology, Vol. 16, pp. 118-137, 2004.
- [24] Ma-Ri Choi, The development of theoretical model on behavior fit between sports coach and athletes. Ph.D. dissertation, Graduate school of Inha University. 2010.
- [25] Hyeong-Jin Noh, Society survey analysis with SPSS/AMOS. Seoul: Hyungseul Publication. 2005.
- [26] J. C. Nunnally, I. H. Bernstein, Psychometric theory(3rd ed). NY: McGraw-Hill, Inc. 2004.
- [27] Gye-Su Kim, Structure equation model. Seoul: Hannarae. 2005.
- [28] Hyeon-Cheol Jo, Structure Equation Model. Seoul: Suk Jeong Publication. 2003.
- [29] C. Fornell, D. F. Larcker, Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. Journal of Marketing Research, Vol. 18, No. 1, pp. 39-50, 1981.
- [30] Yong-Kyu Kim, Analysis of casual structure among achievement goal orientation, self-management and sport coping in fencers. Korean Alliance for Health Physical Education, Vol. 47, No. 5, pp.

- 143-152, 2008.
- [31] Soo-Yong Koo, Yang-Jin Yoon, Verification on the relation model of baseball club members' achievement goal orientation, self-management, exercise immersion and exercise satisfaction. Korean Journal of Physical Education, Vol. 51, No. 5, pp. 479-489, 2012.
- [32] Yun-Tae Kim, The effect of sport achievement goal orientation on competitive anxiety, self-efficacy and bowling performance. Ph.D. Graduate School of Korea National Sport University. 1999.
- [33] Gun-Sang Cho, Hea-Chool kim, The relationships among achievement goal orientation, maturity and performance satisfaction of track field athletes. Journal of Sport and leisure Studies, Vol. 31, pp. 1463-1473, 2007.
- [34] Chang-Hoon Sung, The effects of achievement goal orientations and goal-setting styles on motivational behaviors and performance. Ph.D. dissertation, Graduate School of Seoul University. 1995.
- [35] Cheong-Hui Jung, Chang-Wun Moon, The effect of achievement goal-orientation and motivational climate on intrinsic motivation and exercise performance. Korean Society of Sport Psychology, Summer Conference, pp. 1-18, 1998.
- [36] Woo-Ram Kim, The effect on perceived performance by shooting athletes' psychological factor. Graduate School of Education of Kwandong University. 2011.
- [37] Hong-Beom Park, The effects of multi dimensional perfectionism, achievement goals and emotion on the perceived performance of middle and High school volleyball players. Graduate School of Education of Kyonggi University. 2013.
- [38] A. J. Eliot, M. A. Church, Hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. Journal of Personality and Social Psychology, pp. 72, 218-232, 1997.
- [39] Dan-Gyeong Kim, The causal relationship between trust in instructor, self-management, psychological skills and recognized athletic performance of softball players. Graduate School of Education of DanKook University. 2014.
- [40] Sung-Jee Yang, The relationship between the multidimensional perfectionism and emotion, sport coping, self management, cognitive performance of golfer. Ph.D. dissertation, Graduate School of KonKuk University. 2012.
- [41] Jin-Chul Hwang, The relationship among the perfectionism, self-management and cognitive performance of korean female professional golfers. Ph.D. dissertation. Graduate School of Kyunghee University. 2013.
- [42] Jin-Bae Jeong, The structural relationships among self-management and sport coping, risk Perceptions and recognized performances for teaching middle and high school golfers. Ph.D. dissertation, Graduate School of Soongsil University. 2013.
- [43] Hun-Jong Kim, Correlations between basketball coach's transformational leadership and self-management, team cohesion, exercise commitment and perceived performance. Ph.D. dissertation, Graduate school of SunMoon University, 2011.

유 원 용(Ryu, Won Yong)



- 1999년 2월 : 인하대학교 체육학사
- 2001년 2월 : 인하대학교 교육학석사
- 2007년 8월 : 인하대학교 체육학박사
- 2011년 9월 ~ 현재 : 경인여자대학교 교양과 조교수
- 관심분야 : 엘리트체육, 사회체육
- E-Mail : ryu0602@kiwu.ac.kr