

펜싱 에페 선수의 성취목표성향과 자기관리가 심리기술에 미치는 영향

이상기*

¹아시아펜싱연맹

Influence of Goal Orientation and Self-management of Fencing Epee Players on Psychological Skills

Lee sang ki^{1*}

¹Asian Fencing Federation

요약 본 연구는 2017년 국가대표 펜싱 에페 선수 선발전에 참가한 선수를 대상으로 성취목표성향과 자기관리가 심리기술에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 수집한 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 활용하여 설문지 타당도 및 신뢰도 검사, 빈도분석, Pearson의 상관분석, 중다회귀분석을 실시하여 얻은 결과는 다음과 같다. 첫째, 과제지향성과 대인관리, 정신관리, 자아지향성과 훈련관리, 대인관리, 정신관리, 팀조화, 몸관리와 불안조절, 정신관리와 팀조화가 상관이 있는 것으로 나타나 펜싱 에페 선수의 성취목표성향과 자기관리, 심리기술이 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 성취목표성향과 자기관리가 심리기술에 미치는 영향을 분석하기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과 유의한 영향은 없었으나 하위 요인간 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

• 주제어 : 펜싱, 에페, 성취목표성향, 자기관리, 심리기술

Abstract In this study, 109 athletes participating in the national fencing Epee competitions in 2017 were sampled. The purpose of this study was to investigate the effect of achievement goal orientation and self-management on psychological skills of fencing Epee athletes. The research tools used to achieve these research objectives are psychological techniques developed by Kim, Byung-joon (2001), a sports achievement goal orientation test paper, and an athlete self-management questionnaire developed by Huh Jung-hoon (2001) I used the questionnaires. The results obtained were analyzed by SPSS 22.0 program, test validity and reliability test, frequency analysis, Pearson's correlation analysis and multiple regression analysis. First, task orientation and interpersonal management, mental management, self-orientation and training management, interpersonal management, mental management, team harmony, body management and anxiety control, mental management and team harmony have significant correlations. The relationship between goal orientation, self-management, and psychological skills was found to be correlated. Second, to analyze the effect of achievement goal orientation and self-management on psychological skills, multiple regression analysis showed that there was no statistically significant effect but the subordinate had a partial effect.

• Key Words : Fencing, Epee, achievement goal orientation, self-management, psychological skills

1. 서론

1.1 연구의 필요성

스포츠 종목 중에서도 긴 역사를 자랑하는 펜싱 에페는 이탈리아 남부 지역에서 남자들 간의 결투에서 기원하였다. 펜싱은 관습 유무에 따라 플뢰레와 사브르, 에페로 분류되어 경기가 이루어진다. 에페 경기의 경우 플뢰레와 사브르와 달리 1/24초라는 시간 내 상대 선수의 신체 중 어느 한 부분을 먼저 찌르면 득점을 인정받는 특징을 지닌다.

이러한 경기방식은 과거의 결투 방식이 잔존해있어 다른 종목 보다 규칙이 엄격하지 않지만, 찌르는 시간의 지속성에 따라 경기 결과가 결정되므로 상대보다 빨리 찔러야한다는 심리적, 체력적으로 부담감을 안고 있다. 또 에페의 경우 보호 장치인 관습이 없어 전 신체를 과녁으로 활용할 수 있다. 이에 따라 다른 종목보다 다양한 기술을 구사하도록 하지만, 관습이 없어 공격 중 예기치 못한 상대방의 역공격, 지속적인 공격과 수비 등 극도의 주의를 갖게 한다.

이러한 특징으로 선수들에게 있어서 공격을 주저하게 하는 데 영향[1]을 미칠 수 있으며, 이들은 경기 상황 외 훈련 상황에서도 실전과 같은 심리적인 스트레스와 압박감이 클 것이며 이를 해소 또는 완화해줄 수 있는 기전이 필요하다.

종목을 불문하고 스포츠 심리학 연구자들은 개인의 심리상태와 경기력 사이의 관계를 규명하기 위하여 다양한 시도를 통해 경기력과 구체적인 심리적 요인 간의 밀접함을 밝혔다[2,3,4,5,6,7,8]. 이러한 연구들은 스포츠 상황에서 선수가 최상의 운동 수행능력과 기량에 도달할 수 있도록 하는 심리적 기제에 초점을 두고 연구를 진행해왔다.

펜싱과 관련한 연구들을 살펴보면 에페 종목에 국한하지 않더라도 비교적 스포츠 과학적 관점에서의 연구적 시도가 미비하며, 대부분의 연구가 척도 개발, 체력 요인, 역학적 요소가 중점이 된 연구[1,9,10,11]로 실제 스포츠 현장에서 일어날 수 있는 예측불가 한 심리적 요인, 전략 등에 대한 연구는 전무 한 실정이다. 실제 현장에서는 펜싱 경기의 경기력 구성요소를 꼽으라면 기술, 체력 요인과 함께 심리요인을 중요 요소로 꼽고 있으며, 선수 스스로 관리하기 어렵고 제어하기 힘들다는 의견이 선수, 지도자들에게서 자주 언급되고 있다.

또 펜싱경기는 3분씩 3라운드로 진행되며 한정된 공

간인 피스트 안에서 경기가 이루어져 경기전략과 관련된 스트레스와 더불어 심리적 부담감과 그 외적인 스트레스, 심리적 문제점들이 나타날 가능성이 크다. 따라서 이를 완화해줄 수 있는 전문적인 심리적 처치 및 관리가 더욱 필요하나 현 실정에서는 체계적인 프로그램 설정 전 단계인 기초자료의 수집이 시급하다.

Williams에 의하면 집중, 긍정적인 정신태도, 자신감, 신체적, 자기관리 등이 선수들에게 중요한 공통적인 심리요인이라고 밝혔다[12]. 또 조대용, 엄성호는 자기관리를 기반으로 하는 심리기술훈련이 스트레스는 감소시키고, 운동 수행 능력을 향상시키는 데 긍정적이라고 하였고, 선수들에게 있어서 심리기술이 중요함을 강조[2]하여 이미 경험적으로 선수들에게 있어서 개인의 목표설정과 그 방향, 성향 파악, 자기관리 등이 중요한 요소임은 다양한 방법을 통해 강조하였다.

우수한 선수일수록 자신의 목표가 뚜렷하며, 자기 관리 또한 철저하다는 것은 이미 많은 연구 또는 경험적으로 제시되어져 왔다. 또 인간은 늘 자신이 추구하는 바를 이루기 위해 목표를 세우고 구체적인 시간 내 목표를 달성하고자 저마다 노력을 기울인다. 더욱이 운동선수들은 순간적인 찰나에 의해 경기 결과가 결정될 수 있어 더욱 성취목표 지향적 존재라고 할 만큼 목표설정은 남다른 의미이다.

성취목표성향이론에 의하면 스포츠 상황에서 선수가 수행에 대한 목표를 어떻게 지각하는 가에 따라 성취행동 패턴이 결정 될 수 있다[13,14,15,16]. Meaher & Nicholls에 따르면 저마다 다른 성취상황에 놓여있는 개인은 자신의 유능감을 나타내기 위하여 서로 상반 되는 성취목표성향을 가진다고 하였다[14]. 대표되는 이원적인 성향으로 과제(task)성향과 자아(ego)성향에 따라서 성취행동이 결정될 수 있으며, 그 사람의 생각과 행동이 크게 영향을 받는다고 주장하였다. 이에 따라 본 연구자는 선수 개인의 성향을 파악하여 그에 맞는 관리 및 심리기술훈련의 적용이 필요하다 판단된다.

세계적으로 성공한 운동선수의 경우 철저한 자기관리가 심리기술 향상은 물론 운동선수로서의 삶을 성공으로 이끌어주었다고 한다[17,18,19]. 운동선수의 신체적, 생리적, 심리적 측면의 자기관리는 운동 수행의 결과를 직·간접적으로 영향을 미치며, 실제 선수들의 인터뷰 결과 자기관리에 철저했음을 언론을 통해 많이 언급되어왔다[20]. 이에 따라 선수들의 최고의 경기력 실현 및 우수한

선수로서의 발전가능을 위해서는 철저한 자기관리가 뒷받침 되어야 함을 시사한다.

자기관리는 선수개인이 이루고자하는 목표 설정에 따라 관리되어야 효율적으로 관리가 가능할 것이다. 또 Williams & Krane는 우수선수일수록 기술, 체력, 심리적 요소가 우수한 것이 아니라 그들만의 성향차이가 있으며, 자기관리 또한 투철하며 심리기술도 뛰어난 것으로 나타나 성취목표성향, 자기관리, 심리기술 변인간의 논리적 근거를 제시하고 있다[21].

실제 선수들은 개인의 상황과 성향에 따라 목표를 적절히 세우고 이에 따른 기술, 체력, 전략, 심리적 목표를 세우고 연습에서 잘된 경험, 이 전 경기에서 잘된 성공적인 장면이 이 후 경기수행에서 나타날 수 있도록 노력한다. 이에 따라 펜싱 에페전수를 대상으로 성취목표성향과 자기관리, 심리기술의 관계 및 영향을 규명하는 것이 일차적 목표이며, 이차적으로는 현장 또는 연습 상황에서 일어날 수 있는 심리적 문제점들을 해결할 수 있는 심리적 훈련 프로그램의 개발이 필요할 것이다.

따라서 본 연구는 펜싱 에페전수들의 경기력 향상 및 성공적인 운동수행을 위하여 성취목표성향, 자신의 목표달성을 위한 자기관리를 모색하고 경기 상황에 직·간접적인 다양한 심리적 요인을 극복할 수 있는 심리기술에 대한 영향을 규명하여, 우리나라 펜싱 에페의 발전과 우수선수 양성을 위한 기초자료로 활용할 수 있을 것이라 판단된다.

1.2 연구의 목적 및 가설

본 연구는 펜싱 에페 선수들의 성취목표성향과 자기관리가 심리기술에 미치는 영향을 규명하고자한다. 연구목적에 따른 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 가설 1. 펜싱 에페 선수의 성취목표성향, 자기관리, 심리기술은 상관이 있을 것이다.
- 가설 2. 펜싱 에페 선수의 성취목표성향은 심리기술에 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 펜싱 에페 선수의 자기관리는 심리기술에 영향을 미칠 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구 대상

본 연구의 대상은 2017년 국가대표 펜싱 에페선수 선발전에 참가한 선수 121명을 전수포집하였다. 연구대상의 구성은 대학, 일반부로 구성되어 있으며 121명 중 불성실하게 응답하거나 누락이 발생한 자료 12부를 제외한 109명의 자료를 활용하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

<Table 1> Characteristics of subjects

Section		Frequency	%
Gender	Male	69	47.6
	Female	40	36.7
total		109	100.0

2.2 측정 도구

1) 성취목표성향 설문지

성취목표성향 설문지는 Duda가 개발한 스포츠 성취목표 성향 설문지(TEOSQ)[22]를 김병준이 번안한 설문지[23]를 활용하였다. 이 설문지는 2요인 총 13문항, 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 선행연구[24]에서의 내적 일관성신뢰도는 과제지향성 .853, 자아지향성 .801로 나타나 구조적 타당성이 입증된 설문지이다.

2) 자기관리 설문지

자기관리 설문지는 스포츠 상황에서 운동선수의 자기관리를 측정하기 위한 도구로 허정훈이 개발한 운동선수 자기관리 설문지(ASMQ)[25]를 사용하였다. 이 설문지는 4요인, 18문항으로 구성되어 있으며, 선행연구[25]에서 밝혀진 내적일관성 신뢰도는 .68-.71로 나타나 구조적 타당성이 입증된 설문지이다.

3) 심리기술 설문지

본 연구에서 활용한 스포츠 심리기술 설문지는 스포츠 상황에 대한 선수들의 심리기술을 측정하기 위한 목적으로 유진, 허정훈에 의해 개발된 설문지[20]이다. 심리기술 설문지는 7개 요인에 따른 4개 문항, 총 28문항으로 각 문항에 대한 응답 방법은 5점 Likert척도로 구성되어 있으며, 국내 선행연구[26]에서 자신감 .81, 집중력 .80, 목표설정 .80, 팀조화 .74, 심상 .73, 의지력 .74, 불안조절 .68의 준수한 내적 일관성이 나타났다.

2.3 측정도구의 타당도 및 신뢰도

측정도구의 구성 타당도를 검증하기 위해 수집된 자료를 탐색요인분석 중 주성분 분석(principal components factor analysis)을 실시하였으며 직교회전방식 요인분석 중 베리맥스(Varimax)를 활용하였다. 요인적재량은 .4이상, 신뢰도는 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

1) 성취목표성향 설문지

성취목표성향 설문지의 탐색적 요인분석 및 신뢰도검사를 실시한 결과는 다음 <표 2>와 같다.

<Table 2> Achievement Goal Orientation Validity and Reliability

Achievement goal orientation	section		Cronbach's α
	Task orientation	ego-orientation	
10	.779	.049	.780
8	.701	.155	
12	.668	.140	
7	.652	.249	
11	.581	.316	
13	.574	.263	
9	.565	.181	
5	.025	.763	
6	.286	.649	
2	.222	.648	
3	.080	.558	.697
4	.295	.501	
1	.229	.486	
eigen value	3.234	2.531	
variance	24.881	19.473	
accumulate(%)	24.881	44.354	
Kaiser-Mryer-Olkin=.798			

표본의 적절성을 측정하는 KMO 값 .798로 Bartlett 검증 통계값 384.703(df=78, p=.001)로 나타났으며 2개의 요인은 전체 분산의 44.35%를 설명해준다. 내적일관성을 측정하기 위하여 Cronbach's α 를 이용하여 신뢰도 검사를 실시한 결과 자아지향성 .697, 과제지향성 .780으로 나타나 내적일관성이 양호한 것으로 나타났다.

2) 자기관리 설문지

자기관리 설문지의 탐색적 요인분석 및 신뢰도검사를 실시한 결과는 다음 <표 3>과 같다.

<Table 3> Self management Validity and Reliability

Self-management	section				Cronbach's α
	training	body	Interpersonal	mental	
3	.858	.020	.017	.189	.619
11	.828	-.043	.269	.027	
13	.794	.039	.192	.147	
5	.704	.445	.007	.041	
16	.683	.490	.088	.019	.623
15	.114	.822	.195	.005	
12	-.170	.612	-.089	.235	
10	.189	.609	-.117	-.056	
2	.165	.608	.226	.185	
17	.169	.532	.367	-.237	.576
6	.189	-.102	.724	.124	
3	.213	.139	.704	-.326	
18	.078	.325	.585	.149	
14	.168	.429	.113	.682	
8	.173	-.096	.114	.634	
7	.107	.543	.026	.579	.764
eigen value	3.574	3.177	2.355	1.644	
variance	19.854	17.648	13.082	9.243	
accumulate (%)	19.854	37.502	50.585	59.828	
Kaiser-Mryer-Olkin=.718					

표본의 적절성을 측정하는 KMO 값 .718으로 Bartlett 검증 통계값 892.514(df=153, p=.001)로 나타났으며, 중복 적합치가 나타난 1, 4번 문항은 삭제하였다. 4개의 요인은 전체 분산의 59.83%를 설명해준다. 내적일관성을 측정하기 위하여 Cronbach's α 를 이용하여 신뢰도 검사를 실시한 결과 훈련관리 .619, 몸관리 .623, 대인관리 .576, 정신관리 .764로 나타나 내적일관성이 양호한 것으로 나타났다.

3) 심리기술 설문지

심리기술 설문지의 탐색적 요인분석 및 신뢰도검사를 실시한 결과는 다음 <표 4>와 같다. 표본의 적절성을 측정하는 KMO 값 .715로 Bartlett 검증 통계값 1861.264(df=378, p=.001)로 나타났으며 7개의 요인은 전체 분산의 69.24%를 설명해준다. 내적일관성을 측정하기 위하여 Cronbach's α 를 이용하여 신뢰도 검사를 실시한 결과 의지력 .834, 심상 .847, 팀조화 .829, 자신감 .625, 집중력 .622, 불안조절 .719, 목표설정 .693으로 나타나 내적일관성이 양호한 것으로 나타났다.

<Table 4> Psychology Skills Validity and Reliability

Psychology skills	section							Cronbach's α
	will power	image	Team harmony	Confidence	concentration	Anxiety control	Goal setting	
14	.799	.037	.229	.185	.072	-.197	.053	.834
11	.790	.165	.125	-.075	.088	-.149	.311	
18	.727	.081	.280	.006	-.010	.184	-.055	
27	.598	.156	.489	.248	.001	-.068	-.151	
24	.066	.741	.268	.341	-.016	-.086	.054	.847
20	.426	.730	.029	.013	.146	.077	-.258	
26	.057	.707	.319	.351	-.093	.030	.246	
6	-.026	.657	.144	.257	-.199	.077	-.117	
15	.327	.295	.767	.159	.040	-.063	-.072	.829
22	.021	.277	.765	.110	.105	-.309	.079	
8	.316	-.054	.721	.013	-.020	.299	-.014	
28	.323	.267	.672	.083	.012	.076	-.174	
23	.042	.259	.108	.804	-.055	-.229	-.002	.625
1	.059	.207	.086	.761	-.031	.094	-.083	
9	.260	.274	.068	.708	.079	.014	-.187	
25	.295	.232	.358	.452	-.103	-.188	-.172	
12	.290	-.086	-.145	.032	.730	-.074	-.308	.622
19	-.129	.044	.116	-.281	.721	.109	.177	
4	-.006	.120	.182	-.228	.632	.467	.050	
16	.182	-.361	.051	.323	.568	.260	.098	
5	-.021	.027	-.005	-.070	.209	.828	.228	.719
2	-.008	.014	.052	.179	.516	.634	.011	
3	.099	.045	-.105	-.172	.120	.150	.678	.693
7	.306	.372	.091	.288	.124	-.264	-.556	
eigen value	3.367	3.329	3.101	3.050	2.438	2.241	1.591	
variance	12.988	11.889	11.076	10.892	8.708	8.004	5.683	
accumulate(%)	12.988	24.877	35.953	46.845	55.553	63.557	69.240	
Kaiser-Mryer-Olkin=.715								

2.4 자료처리

자료분석을 위해 통계프로그램 SPSS 22.0프로그램을 사용하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성과 설문지의 타당도 확인을 위해 빈도분석과 탐색적요인분석(exploratory factor analysis)과 Cronbach's α 계수를 활용하였다. 성취목표성향, 자기관리, 심리기술 변인 간의 관계를 검증하기 위하여 상관분석(correlation analysis)을 실시하였으며, 성취목표성향, 자기관리가 심리기술에 미치는 영향을 규명하기 위하여 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

3. 결과

3.1 성취목표성향, 자기관리, 심리기술의 관계

성취목표성향, 자기관리, 심리기술 각 변인 간의 관련성을 파악하기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출한 결과는 다음 <표 5>와 같다.

<표 5>의 결과에 따르면 과제지향성과 대인관리(.262**), 정신관리(.315*), 자아지향성과 훈련관리(.203*), 대인관리(.302**), 정신관리(.201**), 팀조화(.231*), 몸관리와 불안조절(.205*), 정신관리와 팀조화(.189*)가 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다.

<Table 5> Pearson's Correlation analysis result

구분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Task orientation	1												
2. ego-orientation	.578 **	1											
3. t raining	.174	.203*	1										
4. body	.117	.168	.502 **	1									
5. Interpersonal	.262 **	.302 **	.622 **	.519 **	1								
6. mental	.315 **	.201*	.279 **	.291 **	.491 **	1							
7. will power	.114	-.121	.051	-.058	-.097	-.116	1						
8. image	-.113	-.181	.040	-.116	-.023	-.046	.343 **	1					
9. Team harmony	-.097	-.231*	-.090	-.143	-.183	-.189*	.606 **	.532**	1				
10. Confidence	-.071	-.115	.097	-.115	.069	-.030	.462 **	.538**	.409 **	1			
11. concentration	.049	-.089	.091	.109	-.071	-.086	.071	-.043	.049	-.090	1		
12. Anxiety control	-.003	-.125	-.051	-.205*	-.174	-.067	-.027	-.032	.049	.003	.459 **	1	
13. Goal setting	-.012	-.046	.023	-.084	-.067	-.141	.461 **	.481 **	.443 **	.544 **	.043	-.049	1

*p<.05, **p<.01

3.2 성취목표성향과 자기관리가 심리기술에 미치는 영향

펜싱 에페선수들의 성취목표성향, 자기관리가 심리기술에 미치는 영향을 분석하기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다. 성취목표성향 2요인, 자기관리 6요인을 예측변인으로 심리기술 7요인을 종속변인으로 각각에 대하여 분석하였다.

<표 6>의 결과에 따르면 의지력, 심상, 팀조화, 자신감, 집중력, 불안조절, 목표설정 예측변인 간 통계적으로 유의미한 영향이 나타나지 않았다. 의지력 $R^2=.113$ 로 총 변량의 11.3%, 심상 $R^2=.061$ 로 총 변량의 6.1%, 팀조화 $R^2=.089$ 로 총 변량의 8.9%, 자신감 $R^2=.079$ 로 총 변량의 7.9%, 집중력 $R^2=.083$ 로 총 변량의 8.3%, 불안조절 $R^2=.076$ 로 총 변량의 7.6%, 목표설정 $R^2=.034$ 로 총 변량의 3.4% 설명하는 것으로 분석되었다.

4. 논의

본 연구는 펜싱 에페선수의 성취목표성향과 자기관리

가 심리기술에 미치는 영향을 규명하고자 하는 데 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하고자 실시한 연구과정에 따른 연구 결과를 종합하여 논하고자 한다.

본 연구에서 성취목표성향과 자기관리, 심리기술의 변인 간 상관분석을 실시한 결과 과제지향성과 대인관리, 정신관리, 자아지향성과 훈련관리, 대인관리, 정신관리, 팀조화, 몸관리와 불안조절, 정신관리와 팀조화가 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 다소 종목에 차이는 있으나 배드민턴 국가대표 선수를 대상으로 한 이동수, 김유나의 연구[27]에서 과제지향성과 불안조절, 대인관리와 팀조화, 훈련관리와 자신감, 집중력, 목표설정, 심상, 정신관리와 불안조절이 유의한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 체조선수를 대상으로 한 서연희의 연구[28]에서 성취목표성향, 자기관리, 심리기술 변인들 간의 유의미한 상관관계를 보여 본 연구결과와 부분적으로 일치하고 있다. 과제지향성이 높은 선수들은 개인 내적 의 관점이 부각되어 있어 개인이 바람직하다고 생각하는 주관적 성공의 개념을 개인의 목표로 추구하며 자기 자신의 내적 관점에서 평가하고 자기 스스로 조절하고 노력하는 성향이다. 자아지향성이 높은 선수들은

<Table 6> Regression analysis result

section	Psychology skills														
	will power		image		Team harmony		Confidence		concentration		Anxiety control		Goal setting		
	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t	
constant	3.813	4.727	5.303	5.343	5.530	7.416	4.470	6.600	2.519	3.083	5.316	5.245	4.128	4.608	
1	Task	.468	2.716**	-.036	-.175	.132	.851	-.023	-.160	.269	1.583	.195	.928	.093	.498
	ego	-.375	-2.343*	-.294	-1.494	-.301	-2.039*	-.153	-1.139	-.242	-1.493	-.241	-1.201	-.081	-.454
2	training	.221	1.547	.196	1.126	.060	.457	.151	1.270*	.190	1.326	.211	1.190	.152	.970
	body	-.061	-.321	-.351	-1.499	-.101	-.576	-.333	-2.083	.285	1.481	-.391	-1.637	-.157	-.743
	Interpersonal	-.214	-1.003	.083	.320	-.102	-.518	.209	1.175	-.321	-1.492	-.313	-1.174	-.045	-.192
	mental	-.136	-1.288	-.017	-.127	-.119	-1.198	-.042	-.462	-.101	-.923	.025	.186	-.150	-1.255
		R ² =.113 F=2.114		R ² =.061 F=1.097		R ² =.089 F=1.656		R ² =.079 F=1.348		R ² =.083 F=2.814		R ² =.076 F=1.398		R ² =.034 F=.603	
1. Achievement goal orientation 2. Self-management															

개인이 성취 상황에서 결과에 대해 객관적으로 평가하고자 한다. 이러한 성향은 성격 특성 뿐 아니라 환경의 영향을 받으므로 먼저 선수들의 성향을 파악하고 종목 특성에 적절한 성향으로의 성장과 더불어 성향에 따른 체계적이고 정량화 된 관리를 통해 심리기술의 향상 및 관리가 필요하다.

성취목표성향과 자기관리가 심리기술에 미치는 영향을 분석하기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과 통계적으로 유의한 영향은 없었으나 하위 요인간 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 이동수, 김유나의 연구에서 불안조절은 과제지향, 정신관리 순으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고 집중력은 훈련관리, 목표설정, 훈련관리, 대인관리 순, 팀 조화는 대인관리, 훈련관리, 심상은 훈련관리가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타내[27] 다소 본 연구의 결과와는 다른 연구결과로 나타났으나 이는 종목에 특성 또는 선수 저마다의 성향에 따른 것으로 판단되며 펜싱 에페선수의 특성과 성향 파악이 필요하다는 점을 시사한다.

또 김철이의 연구에서는 성취목표성향 중 과제지향 성향이 높은 선수가 자아지향 성향이 높은 선수보다 심리기술요인에 대한 중요도가 높게 나타났으며, 이에 따라 심리기술 수준도 높아 불안 조절, 자신감 등이 우수하다[29]고 하여 본 연구결과와 부분적으로 맥락을 함께 한다.

심리기술, 불안 조절 등과 같은 요인들은 이미 많은 선

행연구를 통하여 심리기술훈련과 같은 지속적인 정신관리, 심리관리를 통하여 향상될 수 있다고 입증되어왔다 [30,5,31,6,32,33,27]. 이러한 선행연구의 결과에 따라 본 연구는 통계적으로 유의한 영향은 없었으나 향후 펜싱 에페 선수의 심리기술 향상을 위한 프로그램 개발 등에 있어서 방향성을 제시할 수 있을 것으로 판단된다.

우수한 선수의 경우 체력, 기술, 심리기술 훈련 뿐 아니라 정신 훈련 등을 포함하는 자기관리전략을 가지고 있으며, 자기관리와 심리기술은 매우 밀접한 관련을 갖는다[34]고 하여 본 연구에서 갖는 의미와 펜싱 에페선수들에게 필요한 심리적 요소가 무엇인지에 대해 재구성해 볼 수 있는 계기가 될 수 있으며, 체계적인 프로그램의 구성과 관리가 필요함을 시사한다.

결론적으로 운동선수로써 성공하기 위해서는 본인의 성향, 성취목표 구성에 따라 엄격한 자기관리와 스스로 결정하고, 절제, 철저해야 할 필요가 있다.

성취목표성향의 특성상 기술 수준 및 경기력 수준에 따라 성취목표성향이 차이가 있을 수 있다. 또 펜싱경기는 짧은 시간 안에 공격을 하고 방어해야 하는 대인 경기인 특성상 성향을 제어 또는 확고하게 유도할 필요가 있으며 심리기술 또한 적절하게 활용하여 실전에서 발휘할 수 있도록 하는 것이 중요하다고 판단된다. 본 연구 관련 선행연구에서는 성취목표성향, 자기관리가 심리기술에 영향을 미치며 그 관리가 중요하다고 하고 있다 [14,35].

이에 따라 각 선수들의 특성을 고려하여 상황에 따라 심리적 요소를 강화시키기 위하여 성취목표성향 파악하고 이에 따른 자기관리, 심리기술 등 약점은 보완하고 강점을 강화시킨다면 경기력 향상에 도움이 될 것이다.

따라서 본 연구의 결과는 실제 현장에서 선수들의 경기 상황, 훈련 상황에서 필요한 전략 구성과 선수 목표관리, 성향 관리, 선수관리 등에 적절히 이용될 수 있는 기초자료라 판단된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 2017년 국가대표 펜싱 에페선수 선발전에 참가한 선수 121명을 전수표집하였다. 연구대상의 구성은 대학, 일반부로 구성되어 있으며 121명 중 불성실하게 응답하거나 누락이 발생한 자료 12부를 제외한 109명의 자료를 활용하였다. 펜싱 에페 선수들을 대상으로 성취목표성향과 자기관리가 심리기술에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 활용된 조사도구는 김병준(2001)이 번안한 스포츠 성취목표성향 설문지, 허정훈(2001)이 개발한 운동선수 자기관리 설문지, 유진, 허정훈(2002)에 의해 개발된 심리기술 설문지를 활용하였다. 얻어진 결과는 SPSS 22.0프로그램을 활용하여 설문지 타당도 및 신뢰도 검사, 빈도분석, Pearson의 상관분석, 중다회귀분석을 실시하였다. 이와 같은 절차를 통한 연구결과에 따른 결론은 다음과 같다.

첫째, 과제지향성과 대인관리, 정신관리, 자아지향성과 훈련관리, 대인관리, 정신관리, 팀조화, 몸관리와 불안조절, 정신관리와 팀조화가 유의한 상관이 있는 것으로 나타나 펜싱 에페선수의 성취목표성향과 자기관리, 심리기술의 관계가 상관이 있는 것으로 나타났다.

둘째, 성취목표성향과 자기관리가 심리기술에 미치는 영향을 분석하기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과 통계적으로 유의한 영향은 없었으나 하위 요인간 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구를 수행하는 과정에서 도출된 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상을 펜싱 에페선수들만으로 한정하였으므로 향후 연구에서는 연구의 대상을 확대시켜 연구 대상별 비교 연구가 필요 할 것이다.

둘째, 후속연구에서는 펜싱 선수의 심리적 요인을 정확하게 규명하기 위해 양적연구와 질적 연구를 병행하고,

관찰, 심층면담과 같은 다양한 연구방법을 적용한다면 보다 질 높은 연구결과를 얻을 수 있을 것으로 판단된다.

REFERENCES

- [1] J. S. Shim, H. M. Mo. "Development and Application of Competition Type Analysis Paper in Fencing Epee Event." "Korean Journal of Sport Science", Vol.12, No.3, pp. 58-76, 2001.
- [2] D. Y. Cho, S. H. Um. "Effects of Psychological Skill Training on the Psychological Factors of Determining Performance Levels and Training-Related Stress in University Soccer Players". "Korean Society of Sport Psychology", Vol.19, No.4, pp. 1-20, 2008.
- [3] Y. M. Chung. "The relationship between athletes' performance and performance strategy of cycle racers : An exploration of the practice and competition settings". "The Korean Society of Sports Science", Vol.19, No.2, pp. 355-367. 2010.
- [4] H. K. Kim, S. H. Jung. "Effect of Badminton national team players applying PSTP Effectiveness". "The Korea Journal of Sport ", Vol.12, No.1, pp. 7-17, 2014.
- [5] S. Y. Cho, S. H. Oh, Y. J. Lee. "The Effect of the Psychological Skills Training on the Sports Psychological Training and Athletic Performance of the Bowlers in a Women's Company Team". "Journal of coaching development", Vol.16, No.2, pp. 175-187. 2014.
- [6] T. K. Han, Y. N. Kim, S. H. Jung. "Effect of Competitive State Anxiety and Psychological Skills in Increase Efficacy-Building Strategies Program on Athletes of Badminton National Women Team and Candidate Women Team". "Journal of coaching development". Vol.16, No.4, pp. 25-34. 2014.
- [7] J. S. Kim, J. Y. Jeon. "Perception of Psychological Factors Affecting Performance on the Youth Players". "Korean Journal of Sport Science", Vol.27, No.2, pp. 421-435, 2016.

- [8] Defrancesco, C., & Burke, K. L. "Performance Enhancement Strategies Used in a Professional Tennis Tournament" *International Journal of Sport Psychology*, Vol.28, pp. 185-195, 1997.
- [9] Y. S. Kim, J. S. Kim, C. B. Kim. "The Analysis of Game Technical Pattern in Fencing of Modern Pentathlon". *Korean Journal of Sport Science*, Vol.15, No.4, pp. 195-205, 2004.
- [10] B. H. Kim, K. J. Jang, D. W. Yook. "The Development and Effects of Acute Stress Coping Strategy of the National Fencing Players". *Korean Journal of Sport Science*, Vol.18, No.3, pp. 84-99, 2007.
- [11] K. H. Kim, T. G. Kim. "Correlation of isokinetic strength and angular velocity of knee during Fente motion in elite fencer". *Journal of Digital Convergence*, Vol.12, No.9, pp. 407-415, 2014.
- [12] Williams, J. M. "Psychological characteristics of peak performance". In J. M. Williams(Ed.). "Applied sport psychology: Personal growth to peak performance," 2nd ed., pp. 123-132, 1993.
- [13] Dweck, C. S. "Motivational processes affecting learning." *American Psychologist*, 41, 1040-1048, 1986.
- [14] Maehar, M. L., & Nicholls, J. L. "Culture and achievement" motivation: A second look. In N. Warren(Ed). "Studies in cross-cultural psychology," 2, 221-267. Orlando, FL: Academic Press. 1980.
- [15] Nicholls, J. G. "Achievement motivation Conception of ability, subjective experience, task choice, and performance." *Psychological*, Vol.91, pp. 328-346. 1984.
- [16] Nicholls, J. G. "The competitive ethos and democratic." *Cambridge, MA: Harvard University Press.* 1989.
- [17] M. H. Kim. "The relationship of Tenacity, Self-management, Exercise emotion and athletic performance of Kumdo players". *Kyung Hee University Graduate School of Physical Education*, 2014.
- [18] S. M. Uh. "Effects of Self-Management and Mental Power on Competitive State Anxiety and Game Immersion of Athletes". *Pai Chai University Graduate School*, 2014.
- [19] J. H. Lee. "The relationships among mentoring experience, self-management and sports performance strategy of golf players". *Sang Myung University Graduate School*, 2014.
- [20] J. H. Huh, J. Yoo. "The Self Management Strategies of Korean National Athletes: Qualitative Research". *Korean Society of Sport Psychology*, Vol.15, No.3, pp. 27-32. 2004.
- [21] Williams, J. M, & Krane, V. "psychological characteristics of peak performance." In J. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, pp. 162-178. 2001.
- [22] Duda, J. L. "Motivation in sport setting: A goal perspective approach." In G. C. Robert(Ed), *Motivation in sport and exercise* (pp.57-91). Champaign, IL: Human Kinetics. 1992.
- [23] B. J. Kim. "Goal Orientation as a Predictor of Sources of Enjoyment and Stress in Youth Sports". *Korean Society of Sport Psychology*, Vol.1, No.1, pp. 125-140, 2001.
- [24] J. H. Choi. " The Effects of college athlete' Achievement Goal Orientation on Trust of instructor of Self-management." *Kyung Hee University, Graduate School of Education.*. 2015.
- [25] J. H. Huh. "Development and Validation of Athletes' Self-Management Questionnaire". *Korean Society of Sport Psychology*, Vol.14, No.2, pp. 95-105. 2003.
- [26] C. K. Lee. "A Case Study on the Effects of Psychological Skills Training to Professional Golf Player". *Busan University of Foreign Studies Graduate School*. 2012.
- [27] D. S. Lee, Y. N. Kim. "Influence of Goal Orientation and Self-management of Junior National Badminton team on Psychological Skills". *The Korean Journal of Sport* , Vol.14, No.3, pp. 107-117, 2016.]

- [28] Y. H. Seo. "Influence of Goal Orientation and Self-management of Gymnasts on Psychological Skills". "Journal of Korean Society for the Study of Physical Education", Vol.1, No.3, pp. 171-183, 2012.
- [29] C. Y. Kim. "Interrelationship among the Achievement Goal Orientations, the Perception of Psychological Factors Correlated with Performance, and Self-management in Male Youth Soccer Players". "Kyung Nam University Graduate School". 2005.
- [30] Y. K. Kim. The Causal Relationships among Degree of Maturation, Self-Management and Sport Psychological Skill in Gymnasts. "Korean Journal of Sport Science", Vol.18, No.2, pp. 94-103, 2007.
- [31] C. I. Mun. "The Influences of Self-Management and Psychological Skills on Concentration among Elite Shooting Athletes". "Journal of coaching development", Vol.13, No.2, pp. 47-57, 2011.
- [32] J. H. Park, Y. N. Kim, T. K. Han. "Junior National Badminton Player in the Sport Psychology Program Applies the Competitive State Anxiety and Psychological Skills". "Journal of coaching development", Vol.16, No.3, pp. 149-156, 2014.
- [33] Y. S. O, W, H. Kim, "Convergent research on how golf affects the subjective happiness of mothers who have children with disabilities", Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 6, No. 4, pp. 47-54, 2015.
- [34] Weinberg, R. S., & Gould, D. "Arousal, stress, and anxiety." "Foundations of sport and exercise psychology," pp. 91-113. 1995.
- [35] J. M. Moon, B. K. Jung, "Structural Relationship among Professionalism of Elementary School Sport Instructors, Job Burnout and Turnover Intention", Journal of digital Convergence , Vol. 14, No. 5, pp. 527-539, 2016.

저자소개

이 상 기(Lee Sang-Ki)

[정회원]



- 1986년 8월 : 제10회 서울 아시안 게임 펜싱 에페 단체전 금메달
- 1998년 8월 : 제13회 방콕 아시안 게임 펜싱 남자 에페 단체전(금메달), 개인전(은메달)
- 2000년 8월 : 제27회 시드니올림픽 펜싱 남자 에페 개인전 동메달
- 2012년 8월 : 제 30회 런던올림픽 남자펜싱 국가대표 임원

<관심분야> : 펜싱, 체육학, 웰니스, 경기력