

# 대학운동선수의 자기관리 구성개념 분석

이나은<sup>1</sup>, 최재원<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>중앙대학교 대학원 스포츠산업정보학과, <sup>2</sup>중앙대학교 스포츠과학부

## Analysis on Constructs Concept of University Athletes' Self Management

Na-Eun Lee<sup>1</sup>, Jae-won Choi<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Division of Department of Sport Industry & Information, Graduate of Chung-Ang University,

<sup>2</sup>Division of Sport Science, Chung-Ang University

요 약 본 연구의 목적은 대학운동선수들을 대상으로 자기관리 구성개념을 개방형 질문지와 포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview)의 두 가지 통합연구방법을 통하여 규명하고자 하였다. 자료 수집은 서울·경기 소재 대학에 재학 중인 운동선수 157명을 대상으로 개방형 질문지를 실시하였으며 또한 대학운동선수 14명을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하여 자료를 수집하였다. 이에 일련의 연구절차를 통하여 도출된 결과는 다음과 같다. 첫째, 개방형 질문지의 귀납적 내용분석 결과 대학운동선수의 자기관리는 생활관리, 훈련관리, 시합관리, 정서관리, 학업관리, 대인관리, 목표(동기)관리, 장비관리로 8가지 일반영역이 도출되었다. 둘째, 포커스 그룹 인터뷰 결과에서는 귀납적 내용분석을 보다 타당성 있게 지지하고, 스포츠 현장 중심적인 면담 사례들이 심도 있게 도출되었다. 본 연구의 결과들은 대학운동선수의 성공적인 선수생활을 위한 전략 수립과 대학운동선수들의 자기관리 측정도구 개발에 기초자료로서 활용될 수 있을 것이다.

주제어 : 대학운동선수, 자기관리, 개방형 질문지, 포커스 그룹 인터뷰, 귀납적 내용 분석

**Abstract** The purpose of this study was to establish the concept of self - management in university athletes through two integrated research methods as an open-ended questionnaire and focus group interview. Data collection was conducted with open questionnaire for 157 athletes attending in Seoul·Gyeonggi-do university and the 14 university athletes were collected data by focus group interview. Results from a series of research procedures are as follow. First, the result of open-ended questionnaire's inductive content analysis, university athletes' self management included 8 general sectors such as life management, training management, competitive management, emotion management, study management, interpersonal management, goal(motivation) management, equipment management. Second, in the focus group interview results, inductive content analysis was more properly supported, and interviews focused on sports field were deeply derived. The results of this study will be used as a basic data to establish strategies for successful athletes' life and develop to university athletes' self management.

**Key Words** : University athlete, Self-management, Open-ended questionnaire, Focus group interview, Inductive content analysis

### 1. 서 론

대부분의 선수들은 모두 성공하려는 강한 욕구를 가

지고 있다. 성공하기 위하여 목표를 설정하고 그 목표를 달성하기 위하여 끊임없이 경쟁하고 노력한다. 물론 성공에 대한 저마다 해석과 의미는 다르지만 성공한 선수

\*This research was supported by the Chung-Ang University Research Scholarship Grants in 2017.

\*Corresponding Author : Jae-Won Choi (jaewonc@cau.ac.kr)

Received May 30, 2018

Accepted August 20, 2018

Revised July 26, 2018

Published August 28, 2018

들에게 공통적으로 발견할 수 있는 것은 자기관리에 철저하다는 사실이다[1]. 대부분의 사람들은 성공한 사람들이 남긴 위대한 업적이나 기록을 높게 평가하지만 때로는 성공한 사람들의 위대한 업적이나 기록보다 어려움을 극복하고 스스로 자신에게 엄격한 통제와 관리를 통하여 훌륭한 모습을 보이는 것에 더 높은 평가를 내리는 경우도 많다.

운동선수는 필연적으로 경쟁 대에 서야 하며, 그 경쟁에는 승자와 패자가 분명하게 결정되는 냉혹한 평가와 결과가 산출되는 스포츠 현장의 특성은 선수들에게 철저한 자기관리를 요구하고 이제 자기관리는 선수들의 개인적 역량으로 여겨지고 있다.

자기관리(Self management)에 대한 정의는 추구하는 학자, 학문 영역이 추구하는 관점에 따라 다소 다르게 정의되고 있다. Kim[2]은 자기관리의 사전적 의미를 참고하여 자신이 스스로 정상적으로 유지하도록 보살피는 것이라 정의하였고, Jeong[3]은 자기관리 과정을 개인이 목표를 위해 스스로 노력하고 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것으로 정의하였다.

조금 다른 의미로서 교육심리학에서는 자기관리를 자신의 행동을 변화시키려고 행동적 학습 원리를 활용하는 것으로서 자신의 학습에 대한 통제를 가하는 것으로 정의하였다[4].

선행연구들은 대부분 인지 심리적 속성으로서 선수들의 자기관리가 성공적인 수행과 높은 상관관계가 있음을 지속적으로 보고하였다. 성공한 선수들은 그렇지 못한 선수들과 비교하여 상대적으로 집중력, 동작에 대한 심상, 성공에 대한 집념과 신념, 구체적 목표 설정과 이를 달성하기 위한 반복적 훈련, 치밀한 시합 전략 수립, 불안과 각성의 조절, 긍정적인 정서, 시합에 대한 철저한 심리적 전략 등이 좋다고 보고하였다[5-9].

전술한 내용들에 대한 연구들은 최적 수행을 위한 우수선수의 특성 그리고 심리기술 및 전략에 대한 폭넓은 지식과 정보를 제공하였다.

그러나 사실 우수선수들의 심리기술 및 시합 전략은 선수들의 특성적 요인을 제외하고 대부분 반복적 훈련과 학습을 통하여 달성되며 반복적 훈련은 그 내재적 속성이 자기관리에서 지속되고 강화된다.

따라서 우수선수로서 심리적 기술과 전략도 자신의 통제와 인내 그리고 반복성을 기초로 한 자기관리 요인이라고 할 수 있다.

국내에서도 다양한 종목의 운동선수들에게 자기관리가 최고수행과 경기력에 직·간접적으로 영향을 미치는 가치치 높은 인자임이 다수의 연구를 통하여 입증되고 있다.

과거 Yoo와 Chang[10]은 우리나라 선수와 지도자에게 스포츠 현장에서 필요한 심리기술을 조사한 연구에서 선수와 지도자 공히 자신감, 목표설정, 의지력과 더불어 자기관리를 중요한 요인으로 보고하였다. 또한 Kang 과 Choi[11]도 프로골프선수들의 최적 수행을 위한 심리기술 요인에 대한 심층면담 결과에서도 각성 및 불안조절, 집중력, 목표설정, 자신감, 루틴과 함께 자기관리를 중요한 요인으로 보고하였다. 이와 유사하게 Um[12]도 양궁선수의 실제 시합 상황에서 승패에 영향을 미치는 요인으로 자신감, 집중력에 이어 자기관리를 세 번째로 중요한 요인이라고 보고하였다.

대학운동선수들에 대한 자기관리 연구를 살펴보면 Huh, Kim 과 Yoo[13]는 대학운동선수들의 자기관리전략에 대한 질적연구를 통해 대학운동선수들의 인지행동적 자기관리를 행동관리, 정신관리, 몸관리, 생활관리로 그 구성개념을 정립하였다.

그러나 2000년대 초반까지 소수의 국내 연구들에서 보고된 운동선수들의 자기관리는 사실 자기관리의 명확한 구성 개념의 정립 없이 선수들의 심리기술 요인에서 일부 경험적 진술에 의존하였던 것이 사실이다. 또한 자기관리에 대한 타당성 있는 측정도구 개발 연구가 진행되지 않아 구체적으로 선수들의 자기관리를 정량적으로 평가할 수 없었을 뿐만 아니라 자기관리를 이루고 있는 하위 요인들에 대한 구성개념이 명확하게 확립되지 않았다.

이러한 제한점을 극복하기 위하여 Huh[14]는 운동선수 자기관리 검사지(Athletes' Self-Management Questionnaire: ASMQ)를 개발하고 그 타당성을 확보하였다. Huh[14]가 개발한 ASMQ는 155명의 대학 및 실업선수들을 대상으로 자기관리에 대한 문항을 선정하고 선정된 문항은 다시 고등학교, 대학 실업팀 운동선수들을 표집하여 다양한 통계적 접근을 기초로 측정도구로서 타당성과 신뢰성을 확보하였다.

이러한 과정을 통하여 개발된 ASMQ는 총 18문항으로 운동선수들의 자기관리를 몸 관리, 정신관리, 훈련관리, 대인관리의 4개 요인으로 확정하였다.

Huh[14]의 ASMQ 개발은 그동안 서구사회에서 우수

선수의 심리적 특성과 심리적 전략에서 모호하게 언급되었던 자기관리를 한국인의 토착적 심리 그리고 국내 스포츠 환경에 부합되는 척도를 개발하였다는 측면에서 매우 의미 있는 연구라 할 수 있다.

과거부터 지금까지 우리나라 엘리트 체육의 관점에서 볼 때 대학 운동선수들은 각종 세계대회와 올림픽 경기에서 좋은 성적으로 엘리트 스포츠 발전과 국위 선양에 크게 기여하였다.

최근 막을 내린 2018년 평창 동계 올림픽에서도 참가 선수 144명 중 20.1%인 29명이 대학 소속 선수들이었다는 보고[15]를 볼 때 대학운동선수들은 우리나라 엘리트 스포츠를 지탱하는 모태로서의 역할을 충실히 수행하고 있음을 반증한다.

그러나 최근 대학운동선수들의 스포츠 환경은 매우 급진적으로 변화하고 있으며 이러한 대학운동선수를 둘러싸고 있는 환경, 제도, 정책의 변화는 선수들에게 많은 부담감과 함께 선수들에게 많은 변화를 요구하고 있는 실정이다.

2017년 국내에서 발생한 초유의 정유라 사태를 계기로 대학운동부 정책과 관련하여 특기자 선발, 운동선수들의 학업 및 학습권에 대한 많은 변화를 가져왔다.

교육부에서는 대학운동선수 핵심적 정책으로 학생들의 기본학습능력을 갖출 수 있도록 체육특기자 선별 시 학교 내신 성적도 함께 반영하도록 제정하였다. 또한 대학스포츠총장협의회(Korea University Sport Federation: KUSF)는 대학운동선수로 경기에 참여하기 위해서는 최소 C학점 이상의 충족 요건을 취득하지 못하면 경기에 참여하지 못하도록 법적, 제도적 장치를 마련하였다[16].

과거부터 학생운동선수들의 학습권 보장에 대한 논의가 지속적으로 이루어져 왔다. 이러한 논쟁의 핵심은 운동선수들에게도 다양한 학습의 기회를 보장하여 학생선수의 인성 개발과 발달론적 관점에서 개인적 성장과 발달을 폭 넓게 도모해야 한다는 것이다. 그러나 최근 까지 대학운동선수들은 관습적으로 학업 보다는 불가피하게 운동에 몰입하는 사례가 많아서 운동선수들의 인권, 학습권 등의 문제들이 지속적인 논쟁으로 인식되어 왔다.

이러한 과거의 대학운동선수들의 관습과 최근의 대학 스포츠 환경과 정책은 많은 운동선수들에게 많은 부담, 스트레스를 유발시키고 있으며 대학운동선수들이 효율적으로 학업과 운동을 병행하기 위해서는 보다 철저하고 엄격한 자기관리가 요구되고 있다.

또 다른 측면에서 대학운동선수들의 일부는 지도자, 운동장소, 경제적 여건 등이 대부분 선수 스스로 해결책을 찾아야 하는 선수들도 있어 우수선수로서 성장하고 선수생활을 연장하기 위해서는 체계적인 훈련과 자기관리가 필요하다.

그러나 시대적으로 대학운동선수의 환경은 빠르게 변화하고 있고 그 어느 시기보다도 대학운동선수들의 자기관리가 중요한 이슈임에도 불구하고 아직까지 대학운동선수만을 대상으로 그들의 자기관리 연구는 미흡하다. 이를 반영하듯 최근 Ji[17]는 시기적으로 대학운동선수로서의 역할과 학생으로서의 역할을 균형적으로 발전시키기 위해서는 자기관리가 필수적 요인이라고 언급하였다. 물론 Huh, Kim과 Yoo[13]가 이미 대학운동선수들의 자기관리 전략에 대한 연구를 진행하였지만 현재의 대학 환경, 정책, 제도, 인식의 급격한 시대적 변화에서 대학운동선수들의 자기관리를 보다 심도 있게 설명할 수 있는 지에 대해서는 다소 의문이다.

또한 Huh, Kim과 Yoo[13]는 대학생 자기관리 요인을 개방형 질문지를 통하여 귀납적 분석이 되었기 때문에 현장 중심적이고 실제적인 선수들의 의미 있는 사례들의 진술을 취득하는 것에는 다소 제한점이 있었다.

따라서 본 연구는 국내 대학 스포츠 환경과 문화 그리고 대학운동선수 특성을 반영하는 대학운동선수들의 자기관리에 대한 구성개념과 스포츠심리학 측면에서 측정 도구 개발의 학문적 융합을 시도해 보고자 한다.

이러한 본 연구의 목적은 시대적으로 대학운동선수들의 자기관리가 어떠한 요인으로 구성되어 있는지를 재조명 해보고 나아가 선수, 지도자들에게 대학운동선수들이 더욱 발전하고 성장할 수 있는 효율적인 자기관리 전략을 수립하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

## 2. 연구방법

본 연구는 대학운동선수들의 자기관리에 대한 구성개념을 정립하기 위하여 개방형 질문지(Open-ended Questionnaire)와 포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview: FGI)의 두 가지 병행형 통합연구방법[18-20]을 채택하여 심층적으로 분석하고자 하였다.

먼저 대학운동선수들의 자기관리의 구성개념을 탐색하고자 개방형 질문지를 통한 귀납적 내용분석을 실시하

였다. 다음으로 FGI 방법을 채택하여 개방형 질문지의 귀납적 내용분석 결과들에 대한 진실성, 타당성 그리고 동일성을 확보하고자 하였다. 더불어 FGI는 개방형 질문에서 놓치기 쉬운 자료의 틈새[21]를 메우고 소수의 의견을 수렴하여[22] 보다 심도 있는 분석을 위하여 실시하였다.

## 2.1 연구 참여자

본 연구의 연구 참여자는 모두 2018년 대한체육회에 등록된 선수들이며 동시에 서울·경기 소재 대학에 재학 중인 운동선수 157명이었으며 표집방법은 임의표집 방법을 채택하였다. 성별은 남자 114명, 여자 43명이었으며, 운동종목으로는 축구, 농구, 배구, 야구의 단체종목선수가 88명 그리고 사격, 테니스, 골프, 수상스키, 사격, 유도, 볼링, 배드민턴의 개인종목선수가 69명 이었다. 또한 연구대상자의 학년은 1학년 34명, 2학년 50명, 3학년 47명, 4학년 26명이었다. 이들은 모두 대학소속 운동선수로서 학업과 운동을 병행하고 있었으며 운동시간은 하루 1-4 시간 꾸준히 운동하고 있었다. 또한 대부분 단체종목 선수들은 대학에서 제공하는 숙소에서 지도자와 함께 단체생활을 하고 있었으며 개인종목은 개인훈련 일정에 따라 훈련하고 있었다. 특이 사항은 개인종목 선수들은 전담 지도자가 있는 선수, 지도자가 없는 선수가 혼재되어 있었으며 일부 개인종목 선수들은 방학 기간 내 합숙생활과 해외 전지훈련을 병행하고 있었다. 연구 참여자는 모두 학업 활동과 더불어 U-리그, 전국체전, 대학선수권 대회의 전국 규모 대회에 꾸준히 참여하고 있었으며 이중 4명의 선수는 국가대표로서 활동하고 있었다. 연구 참여자의 연령은 22.7세(표준편차 1.31세), 운동경력은 7.7년(표준편차 2.71년)이었다.

한편 FGI 연구 참여자는 개방형 설문에 참여하지 않은 대학운동선수 14명을 목적적 표집 하였다. 먼저 성별은 남자 9명, 여자 5명이었으며 종목은 단체종목 6명, 개인종목 8명이었다. 또한 학년은 1학년 2명, 2학년 4명, 3학년 6명, 4학년 2명이었다. FGI 참여자는 본 연구의 참여자로 스스로 동의하고 연구 목적에 대한 이해가 풍부하며 자신의 생각을 토론하고 설명할 수 있는 대상으로 선정하였다. 참여자의 연령은 23세(표준편차 1.22세), 운동경력 8.1년(표준편차 2.98년)이었다.

## 2.2 조사도구 및 자료수집

본 연구에서 자료 수집은 개방형 질문지, FGI의 순차

적으로 자료를 수집하였다. 1차적으로 개방형 질문지의 귀납적 내용분석을 실시하였으며 개방형 질문지의 자료의 틈새, 심층적 면담 내용 도출, 소수 의견 수렴을 위하여 2차적으로 FGI를 순차적으로 실시하였다.

개방형 질문지를 통한 귀납적 내용 분석(inductive content analysis)은 연구관점의 경험적 내용을 근거로 현상에 대한 구성요인들을 귀납적으로 분석하여 결과를 도출하는 분석 방법이다[23].

본 연구에서는 사전에 개방형 질문을 통하여 취득된 반응들을 기초로 귀납적 내용분석을 채택하여 구성개념을 완성시킨 선행연구들[13, 24, 25]이 참조되었다.

개방형 질문지 구성은 먼저 선행연구들을 참조하여 자기관리의 명확한 정의를 실시하고자 하였다. 자기관리에 대한 정의는 무엇보다도 선수들을 이루고 있는 환경의 이해에서부터 시작된다. 따라서 선수들의 환경을 평소상황, 연습상황, 시합상황(시합준비상황 포함)으로 정의하였다.

다음으로 자기관리에 대한 정의는 대학운동선수로서 본인의 목표를 달성하고 우수선수가 되기 위하여 중점적으로 생각하고 행동하며 지속적으로 노력하고 있는 관리요인으로 정의하였다.

이러한 정의를 토대로 대학운동선수들의 자기관리 요인을 3개 이상 자유롭게 기술할 수 있도록 개방형 질문지를 구성하였으며 동시에 연구 참여자의 사회 인구학적 특성을 살펴보기 위하여 성별, 종목, 대학, 학년, 연령을 동시에 조사하였다.

개방형 질문지의 문항은 “**대학운동선수로서 본인의 목표를 달성하기 위하여 평상 시, 훈련 시, 시합 상황에서 스스로 자기를 통제하고 중요하게 관리하는 요인은 무엇입니까? 중요하게 생각되는 자기관리 요인을 3가지 이상 심사숙고하여 기술하여 주십시오!**”로 구성하였다.

한편 대학운동선수들의 개방형 질문지 작성에 앞서 스포츠심리학 교수, 질적 연구 경험자, 감독(코치)의 4인 전문가 집단 회의를 통하여 개방형 질문지의 타당성을 검증하였다. 또한 개방형 질문이 대학 선수들의 자기관리 구성 요인을 탐색할 수 있는지 그리고 개방형 질문이 대학 운동선수들에게 공통의 의미로 받아들여지는지 등을 탐색하기 위하여 대학운동선수 5인을 대상으로 예비 조사를 실시하였다.

FGI는 연구자가 어떤 특정 연구 목적을 위해서 준비

된 주제를 그 목적에 따라 모여진 소수인의 그룹에서 토론하는 과정으로 토론 과정에서 도출되는 상호작용 그리고 기술내용들을 통합하여 분석하는 질적 연구 방법이다 [26].

FGI에 대한 질적 연구는 대학운동선수라는 특정한 집단의 문화적 특성과 환경을 기술하려는 목적의 현상학적 연구방법[19]으로 접근하여 구체적인 현장의 인지 행동적 기술을 통하여 대학운동선수들의 자기관리에 대한 구성개념을 폭 넓게 분석하고 이를 위해 그룹 인터뷰를 실시하였다.

FGI에 참가한 연구 참여자는 모두 14명으로 단체종목 선수 6명(축구 2명, 농구 2명, 야구2명) 개인종목 선수 8명(수상스키 1명, 사격 1명, 골프 2명, 테니스 1명, 배드민턴 1명, 스노우보드 1명, 볼링 1명)이었다.

본 연구에서 FGI는 각각 1차 5명, 2차 4명, 3차 5명의 3회 총 14명을 실시하였다. FGI는 인터뷰를 진행하는 연구자의 숙련도에 따라 원만한 토론과 질 높은 자료를 색출할 수 있다는 선행연구[27]의 진술에 따라 사전 전문가 집단 회의(스포츠심리학 교수 2인, 심리학 박사 3인)를 통하여 반구조화 질문을 구성하였다.

또한 반구조화된 질문은 다시 4명(단체종목 2인, 개인종목 2인)의 대학운동선수들을 대상으로 사전 조사(pilot test) 개념의 심층 면담을 실시하였다. 이에 반구조화 질문이 연구의 목적을 훌륭히 수행하여 토론과 기술로 연결될 수 있도록 일부 수정하여 반구조화 질문 문항을 최종 완성하였다.

반구조화된 질문의 구성은 개방형 설문지와 유사하게 첫째, 대학 운동선수로서 목표를 달성하고 우수선수로 성장하기 위하여 중점적으로 생각하고 실천하는 자기관리 요인을 탐색하고 둘째, 연습상황에서 중요하게 생각하고 실천하는 자기관리 요인을 탐색하고 셋째, 시합상황과 시합 리허설 상황에서 중요하게 생각하고 실천하는 자기관리 요인을 집중적으로 토론, 면담하였다.

한편 개방형 질문지와 FGI는 사전 조사에 앞서 연구 참여자의 감독과 코치진에게 연구의 취지와 목적을 자세히 설명하고 도움을 요청하였으며 이에 허락을 득한 후 조사하였다. 일부 감독이 없는 선수들은 지도교수에게 동의를 구하였다. 개방형 질문지 작성과 FGI 조사는 모두 정규 운동이 종료된 후 편안한 마음으로 강의실에서 실시하였으며 감독과 코치의 참여가 솔직한 기술과 반응에 영향을 미칠 수 있다고 판단하여 참석을 배제시켰다.

개방형 질문지에 소요된 시간은 약 15분-20분, FGI는 약 60-90분정도 소요되었다.

또한 개방형 질문지는 연구자가 직접 답변 이후 즉시 수거하였으며, 모든 인터뷰 기록은 사전 연구대상자에게 동의를 구한 후 휴대전화 녹음기와 디지털 녹음기(digital recorder)로 동시에 녹취하여 자료를 수집하였다.

### 3. 자료 분석

수집된 개방형 질문지는 문서편집기를 이용하여 각 원자료를 구분하여 입력하였으며 자료의 분석은 귀납적 내용분석 절차를 통하여 분석되었다. 귀납적 내용분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 스포츠 심리학과 질적 연구에 대한 연구 경험을 가진 3명의 전문가집단(연구자, 스포츠심리학 교수1인, 질적 연구 경험 박사 1인)을 구성하여 선수들이 응답한 반응에 대하여 친숙해지도록 수차례 숙독하도록 하였다. 이 과정에서 운동종목 특성, 운동 환경 등 선수들의 반응에 영향을 미치는 다양한 상황적 요소들을 이해하도록 노력하였다[25].

이러한 과정을 통하여 주요관점을 목록화 하고 기초적 수준에서 개요화(outline)하였다. 연구에 적합한 정보를 드러내는 것과 단독으로 의미가 있는 가장 작은 단위의 정보조각들을 기초로 범주화에 쓰여 질 문장과 문단 또는 절을 부호화(coding)하였다[28]. 부호화는 의미 있는 원자료의 어두에 사전 목록화된 단어를 기입하고 나중에 정렬(sorting)하였다.

둘째, 전문가 집단은 대학운동선수들이 응답한 내용을 중심으로 의미 있는 응답이라고 간주되는 원자료를 색출하고 이에 공통적인 주제로 분류하였다.

모든 원자료는 각각 서로 잘 어울리는가? 그리고 범주 간에 구별점이 분명히 나타나는가? 라는 수렴적 사고와 확산적 사고를 염두에 두고 의미의 유사성과 차별성에 맞게 범주화하였다.

이때 원자료에서 유사성과 공통성에 따라 함께 묶여서 상이의 개념과 더 일반적인 '세부영역'로 통합하고 다시 그 의미의 유사성을 고려하여 좀 더 포괄적인 개념 차원의 '일반영역'으로 분류하는 3단계 범주화 방법을 채택하였다[24].

셋째, 연구진은 귀납적 분석을 통하여 도출된 원자료,

세부영역, 일반영역의 과정은 다각도 검증(triangulation)을 통해 전문가 집단 모두 동의한 내용만을 결과로 인정하였으며, 전문가 집단의 의견이 일치하지 않을 경우 의견이 있는 부분에 대해 전문가 집단의 합의가 이루어질 수 있도록 토론을 실시하였다.

FGI 토론과 면담 내용은 자료 분석을 위해 전사(transcription)를 하였으며 이때 토론 또는 개별적으로 대화한 내용들은 그대로 기술하였다. 또한 연구 참여자의 표현을 수정하지 않고 있는 그대로 옮겨 당시 느낌이나 행동에 대한 생각이 왜곡되지 않도록 하고 나아가 연구자의 주관적 내용으로 자료가 오염되지 않도록 하였다. 그러나 녹취 과정에서 표현에 문제가 되는 잘못된 정보를 찾아내고, 철자, 띄어쓰기, 여러 가지 표기법 오류를 교정하여 의미의 왜곡을 최소화[29]하였다.

구체적으로 FGI 토론과 면담 내용들의 분석은 Barking과 Gelberg[30]가 제시한 인터뷰 또는 면담의 자료 분석 방법에 대한 선행연구를 참고로 기록물의 순환적 과정을 통해 분석하고 종합화하여 범주화 하였다.

연구자들은 전사된 토론 및 면담 내용들을 반복적으로 숙독-재 숙독 과정을 통하여 각 문장에 내재되어 있는 핵심 단어나 구절들의 일차적으로 유의미한 정보(meaningful information)들을 도출하였다. 도출된 정보들은 반복적인 비교 및 검토 그리고 통합과정을 통하여 주제(theme)들로 범주화되었으며 이 주제들은 하나의 현상(finding)들로 최종 확정하였다.

또한 질적 연구의 진실성을 확보하기 위하여 연구자의 진술된 내용을 토대로 연구자와 연구 참여자 간 재검토를 실시하여 진술 내용의 명확성을 재차 검토하였으며[31], 스포츠심리학자, 질적 연구 경험이 있는 박사로서 이루어진 전문가 집단을 구성하여 다각도 검증(triangulation)방법의 전문가 감사(external audit)를 실시하여 자료의 진실성을 확보하였다.

#### 4. 결 과

<Fig 1>은 대학운동선수들의 자기관리에 대한 개방형 질문지 응답의 귀납적 내용 분석 결과이다. 결과에 따르면 대학운동선수들의 자기관리를 살펴보면 총482개의 원자료가 색출되었으며 세부영역으로는 22개 일반영역은 8개의 영역이 도출되었다.

각각의 요인을 세부적으로 살펴보면 일반영역은 “생활관리”, “훈련관리”, “시합관리”, “정서관리”, “학업관리”, “대인관리”, “목표(동기)관리”, “장비관리”로 8개의 일반영역이 도출되었다.

먼저 “생활관리” 요인은 전체 원자료 482개 중 94개로 19.5%의 반응비율을 나타내어 대학운동선수들의 자기관리 요인 중 가장 높은 반응 비율을 보였다. 세부영역으로는 수면과 휴식, 체중조절, 부정적 건강행동, 음식조절의 4개 세부영역이 도출되었다.

중요 원자료는 충분한 수면, 평소 체중관리, 술과 흡연 절제, 철저한 위생관리, 음식조절, 건강보조제 섭취 등과 같이 진술하였다. FGI에서 도출된 생활관리에 대한 구체적인 면담 내용은 다음과 같다.

“충분한 수면은 피로회복의 가장 기본이 되지요, 잘 자야 내일 운동과 시합에 힘을 몰아서 쓸 수가 있습니다 숙면 안대를 사용하여 꼭 자려고 노력 합니다.”(Lee(1), Choi)

“저희는 특별하게 감독님이나 코치님이 정해져 있지 않습니다 그래서 먹는 것, 자는 것, 체중조절과 같은 개인 생활관리가 무엇보다도 중요하며 운동에 해가 되는 행동도 스스로 절제하고 통제해야 합니다그래야 오래 운동선수생활을 할 수 있으니까요(Yoo, Park(1))

“먹고 싶은 것, 늘고 싶은 것, 하고 싶은 것 다 하고 성공할 수 있는 운동선수는 없습니다운동선수는 절제와 통제의 연속입니다 내가 하고 싶지 않아도 내가 하기 싫어도 최고가 되기 위하여 감내하고 따라야 합니다그런 의미에서 술 담배, 절제되지 못한 생활은 절대적으로 피해야 합니다.”(Jang, Lee(2))

“몸이 가벼워야 훈련을 충실히 할 수 있습니다. 체중이 늘면 운동하기도 싫고 게을러집니다그리고 체중이 늘면 체력 운동이 힘들어요 민첩성도 떨어져요”.

“소화가 잘 되지 않는 음식은 피합니다. 소화흡수가 잘 되는 음식을 선택하며 보양 음식도 간간히 먹고 있습니다.” (Kang, Kim(2), Lee(2))

Raw data	Details area	General area (Response frequency/ proportion)
Enough sleep Enough rest Rest for condition Deep sleep	→ Sleep and rest	Life management (94/19.5)
Maintain proper weight Usual weight management Diet	→ Weight control	
Alcohol ablation No smoking Overeating A restrained life Thorough hygiene management	→ Negative health active	
Meal management Food regulation Intake of health supplements Health food ingestion	→ Food control	
Continuous training Training according to schedule Repeat training Repeated basic training	→ Regular training	
Insufficient skill training Reinforcement training Lack of skill training in the competition Instructor instructions training	→ Personal training	Training management (90/18.7)
Fitness training Weight training Strength training Endurance training Strong training Higher-quality training	→ Fitness training	
Self reflection training Diary Write a diary	Training reflection	
Pre-match image training Keep routine before game Detente Self talk Cope with crisis situation Concentration Game strategy	→ Psychological skill	Competitive management (67/13.9)
Opponent team analysis Opponent team tactical analysis Relative player analysis Relative player style analysis Past match analysis	→ Analysis	
Stadium information Place of play Weather & Climate Stadium environment	→ Match environment	

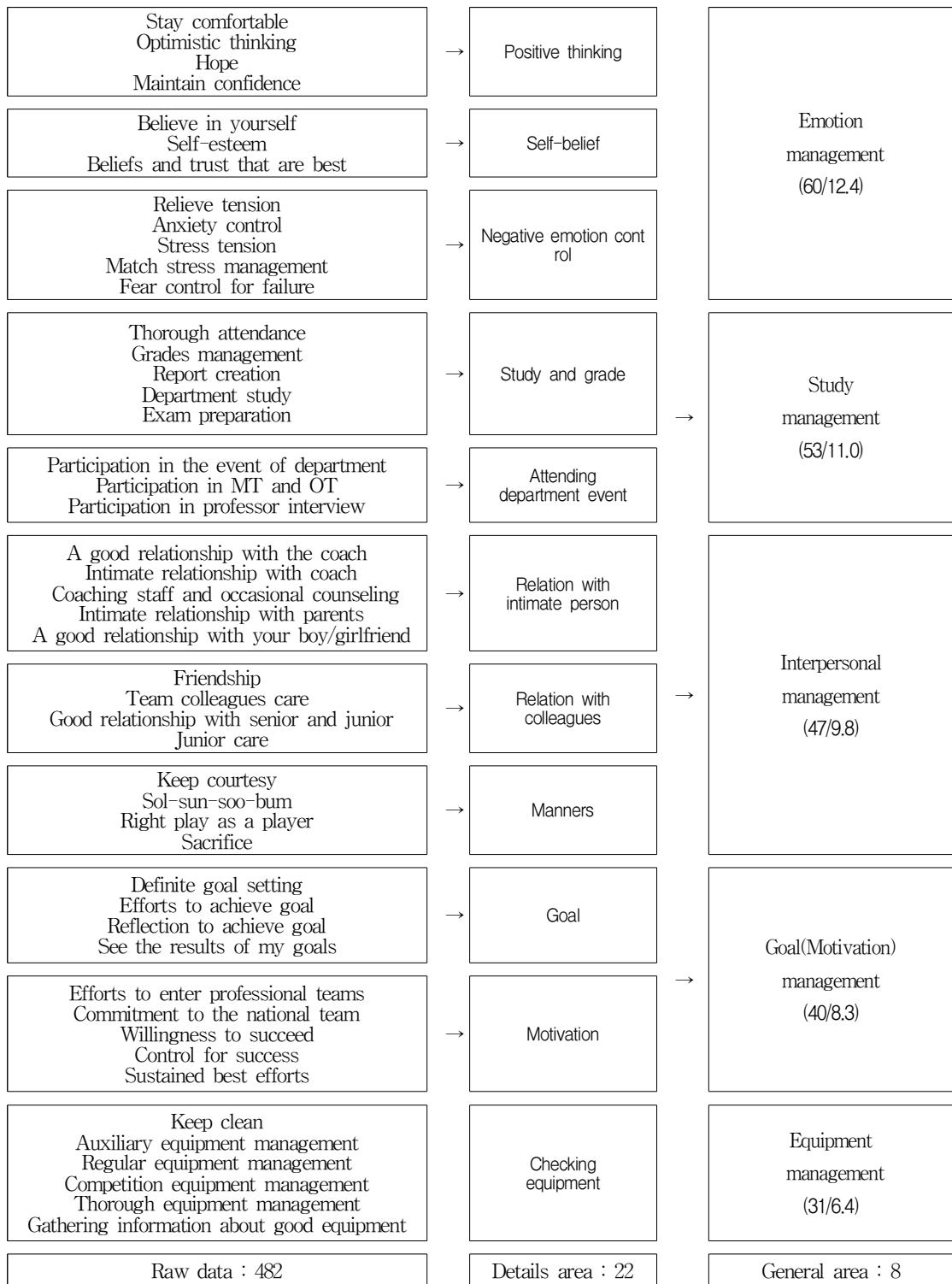


Fig. 1. Inductive analysis and categorize on self management of university athletes.



다음으로 대학운동선수들의 자기관리 요인은 “훈련관리”로 나타났으며 전체 반응 482개 중 90개로 18.7%이었다. 세부영역으로는 규칙적인 운동, 개인훈련, 체력훈련, 훈련 반성의 4개 요인으로 분류되었다. 중요 원자료는 스케줄에 따른 훈련, 반복 훈련, 부족한 기술훈련, 지도자 지시 사항 훈련, 웨이트 트레이닝, 양보다는 질 높은 체력 훈련, 자기반성, 훈련일지 등으로 진술하였다.

FGI에서 진술된 훈련관리와 관련된 내용은 다음과 같다.

“제가 1학년 때 보다 수업 참여 때문에 단체운동 시간과 운동량이 절대적으로 줄었습니다 좋은 점도 있지만 개인훈련이 매우 중요하게 되었습니다 부족한 운동량은 개인훈련으로 채워야하기 때문에 개인훈련을 많이 신경 쓰고 있습니다.(Jo)

“실질적으로 수업에 모두 참여하다 보니 단체로 운동하는 시간과 훈련에 투자하는 시간이 절대적으로 감소한 것이 사실입니다.(Choi(1), Kim(1))

“따라서 새벽, 야간 그리고 공휴일에 틈틈이 개인운동을 하지 않으면 훌륭한 경기력을 기대하기 어렵습니다 때문에 짧은 시간에 몰입하여 운동하고 시간을 계획적으로 분배하여 훈련하려고 노력하고 있습니다(Park(2))

“거의 매일 거르지 않고 기본훈련과 기초체력 훈련을 반복적이며 습관적으로 하고 있습니다 개인훈련은 나에게 부족한 면들을 채워 줄 수 있는 중요한 시간으로 부족한 기량 기술훈련을 증점적으로 하고 있습니다. 특히 개인훈련은 훈련이나 시합에서 감독님께서 지적해주시는 부분을 고칠 수 있는 중요한 시간입니다(Jang)

“체력은 모든 운동의 기본입니다. 개인적으로나 팀적으로 체력 향상은 운동선수들이 가장 중요하게 생각하는 부분입니다.(Seo)

“하루를 반성하고 문제점을 간략하게 메모하는 일기를 습관처럼 씁니다 반성 없이 발전할 수 없습니다. 사소한 문제라도 하루를 마감하면서 반성하고 미래 같은 실수를 반복하지 않으려고 노력하고 있습니다(Seo)

“감독님이나 코치님께서 말씀하신 지적사항, 바라는 내용들은 반드시 기록하고 반복된 지적이 나오지 않도록 노력하고 있습니다.(Park(1))

다음으로 대학운동선수들의 자기관리 요인으로 “시합관리”로 나타났다. “시합관리” 요인은 전체반응 482개 중 67개로 13.9% 반응비율을 나타내었다. 세부영역으로는

심리기술, 분석, 시합환경의 3개 요인으로 분류되었으며 중요 원자료는 시합 전 이미지트레이닝, 시합 전 루틴 지키기, 위기 상황 대처 전략 세우기, 상대팀 분석, 상대선수 분석, 지난 경기 분석, 경기장 정보, 경기장 환경 등으로 진술하였다. FGI에서 진술된 시합관리와 관련된 내용은 다음과 같다.

“시합 전 나만의 징크스, 시합 루틴을 지키려고 해요 루틴을 지키면 마음도 편해지고 안정되는 것 같아요.”

“만드시 시합상황에서 위기는 옵니다. 잘되는 경기도 그리고 잘 되지 않는 경기도 위기는 옵니다 마음속으로 위기가 왔을 때 어떻게 해야 하는지에 대하여 항상 생각하고 준비하고 있습니다.(Kim(3), Jo, Kang, Park(1))

“상대팀이 어떤 스타일인지 또한 중요 선수에 대한 스타일을 미리 생각하고 이에 대비하려고 노력하고 있어요 또한 지난번 경기를 생각하며 잘된 점, 잘못된 점을 기억하고 잘못된 것을 반복하지 않으려고 전략을 짜요 특히 저는 수비이기 때문에 각 팀의 공격선수 분석을 많이 합니다.(Chai, Lee(3), Lee(1))

“U리그는 홈 앤 어웨이 방식으로 이루어지기 때문에 다음에 반드시 같은 팀과 경기를 합니다 그래서 반드시 경기를 분석하고 생각하면서 다음 경기에는 더 좋은 모습을 보일 수 있도록 준비합니다(Chai, Jang)

“여러 가지 경기장과 관련된 정보를 미리 체크하여 거기에 맞게 훈련하고 있습니다 예를 들어 오전에 시합이 있다면 오전에 신체 리듬을 맞추고 비가 왔을 때와 바람이 불 때 나만의 준비 사항을 만들어 시합에 출전합니다.(Choi, Kim(1), Kim(3))

다음으로 대학운동선수의 자기관리 요인으로 범주화된 요인은 “정서관리”이었다. “정서관리”요인은 전체 반응 수 482개 중 60개로 12.4%의 반응 비율을 나타내었다. 세부영역으로는 긍정적 사고, 자기 믿음, 부정적 정서 조절의 3개 요인으로 분류되었으며, 낙관적 사고, 희망, 자신감 유지, 자기 존중, 최고라는 신념, 긴장 유지, 스트레스 관리 등으로 진술하였다. FGI에서 진술된 정서관리와 관련된 내용은 다음과 같다.

“항상 긍정적으로 생각하려고 하고 매사 잘 될 거라는 믿음을 가지려 합니다 그래야 진짜 마음도 편안해 지고 스트레스를 덜 받거든요(Jo, Jang)

“올 해 프로팀 지명을 받아야 하는데 그것 때문에 고민이 많습니다. 예측을 할 수 없거든요. 그래도 항상 긍정적인 생각을 하고 희망을 버리지 않고 있어요. 저를 좋아하는 프로팀 감독님이 반드시 있을 것이라고 생각하고 생활하고 있어요. 반드시 프로무대에 설 수 있을 것이라는 믿음을 가지고 행동하고 생활하고 있어요.(Seo)

“연속적인 시합과 학업 생활이 힘이 듭니다. 어떤 경우에는 너무 스트레스를 받거든요. 가끔 스트레스를 풀기 위하여 영화도 보고 당구도 치고 여자 친구도 만나고 있습니다. 이렇게라도 하지 않으면 지치고 짜증나고 저만 힘들어지거든요.(Kang, Yun)

“나는 최고다. 나를 이길 수 있는 선수는 없다. 적어도 50m에서는 내가 최고다. 난 반드시 우승하고 성공한다. 날 믿고 내가 최고라는 생각을 가지려고 마음으로 주문을 외웁니다. 가끔 아침에 거울을 보면서 ‘잘생겼다’ ‘내가 최고다’, ‘이번에 꼭 1위 한다’, ‘난 내가 자랑스럽다’라고 큰 소리로 외치고 나오기도 합니다.(Yun)

다음으로 대학운동선수의 자기관리 요인은 “학업관리”이었다. “학업관리”요인은 전체 반응 수 482개 중 53개로 11.0%의 반응 비율을 나타내었다. 세부영역으로는 학업 및 학점, 학과 행사 참석의 2개 요인으로 분류되었으며, 출석 철저, 학점 관리, 시합준비, 학과 행사 참가, 교수 면담 참가 등의 진술들이 있었다. FGI에서 진술된 자기관리와 관련된 내용은 다음과 같다.

“학과 공부는 이제 선택사항이 아니라 필수입니다. 어차피 정책이 바뀌었기 때문에 의무적으로 수업에 참석해야 하고 또 학점을 받기 위하여 노력하여야만 합니다. 학점은 맞아야 경기에 참여할 수 있기 때문에.....”(Choi, Park)

“일정부분 학점을 받아야하기 때문에 틈틈이 보고서도 작성해야 하고 수업 준비도 해야 합니다. 힘들지만 수업 내용 중 재미있는 내용도 있고 운동생활에 도움이 되는 내용도 있어 수업 시간에 졸지 않고 집중하려고 노력하고 있습니다. 그렇지만 습관이 안돼서 힘들기는 합니다.”(Jo, Yun, Lee(2))

“이론수업도 참석해야 하고 해양스포츠, 스키 수업과 같은 실기수업도 이제 모두 참석해야 합니다. 그리고 학과 행사도 빠지지 않으려고 합니다. 가끔은 운동보다 수업이 더 중요하다는 생각이 듭니다. 어차피 운동선수로

성공하지 못할 수도 있어서 미래를 위하여 긍정적으로 생각하고 있습니다.(Kim(2), Lee(1))

“감독님 코치님께서 모두 수업에 들어가 철저히 공부하라고 합니다. 교양과목의 경우 일반학과 학생들과 동일하게 경쟁하여야하기 때문에 출석시험에 철저히 대비하지 않으면 안됩니다.(Lee(3), Kang, Jo)

“제가 1학년 당시 의무적으로 수업에 참석하지 않았기 때문에 4학년이 된 지금 수업 참여가 괴롭고 힘듭니다. 그래도 이제 제도가 바뀌고 저의 미래를 위해서는 저도 바뀌어야 한다고 생각합니다. 선수이기 전에 학생의 신분이기 때문에 학생의 신분으로서 지켜야 할 의무를 지키려고 노력하고 있습니다.(Jang, Yun)

“학과 교수님과 면담, MT, OT, 집중 수업 모두 참가해야 합니다. 때론 몇몇 교과목은 학생들과 만나 팀 프로젝트도 수행해야 합니다. 저녁 운동 끝나고 참석해서 나를 열심히 듣고 제가 할 일이 있으면 적극 참여하려 노력하고 있습니다. 그래도 저번 학기에 평점 3.0을 넘어 얼마나 기뻐했는지 모릅니다. 운동선수도 하면 잘할 수 있다는 자신감이 조금 생겼어요. 우리 농구부에 저번 학기 학과 수석한 선수도 있어요. 대단한 것 같아요.”(Park, Lee(1), Kim(3)).

다음으로 대학운동선수의 자기관리는 “대인관계관리”이었다. “대인관계관리”요인은 전체 반응 수 482개 중 47개로 9.8%의 반응 비율을 나타내었다. 세부영역으로는 주요타자와의 관계, 동료관계, 예의 3개의 요인으로 분류되었으며 감독과의 원만한 관계, 동료애, 선·후배와 원만한 관계 유지, 후배 챙기기, 예의 지키기, 술선수법, 부모님과 원만한 관계, 선수로서 바른 행동 등의 진술들이 있었다. FGI에서 진술된 대인관계관리와 관련된 내용은 다음과 같다.

“감독님과 코치님과 원만한 소통은 선수로서 매우 중요합니다. 경기력에 도움이 되는 말씀들을 많이 해주십니다. 그래서 감독님과 대화는 제가 신경 써서 들으려고 실천하려 합니다.(Seo)

“경기력과 성적은 저 혼자만의 역량으로 되는 것이 아니기 때문에 선배 후배들과 좋은 관계를 유지하려고 많은 신경을 씁니다. 특히 가능한 한 팀 동료들에게 신경 쓰고 해가 되는 행위는 하지 않으려고 합니다. 특히 후배

들에게 많은 정보를 주고 저도 배웁니다”. (Lee(1), Lee(3).

“훌륭한 선수들은 운동만 잘해서 되는 것은 아닌 것 같습니다 평소에도 바르고 술선수법하고 또 희생해야 합니다. 특히 대학에서는 많은 윗분들이 계시기 때문에 예의범절에 신경 써서 행동하려고 무척 노력하고 있습니다 이러한 태도가 운동선수 아닙니까?”.(Kim(2), Kim(1), Seo)

“제가 이렇게 좋은 대학에 와서 좋은 환경에서 운동하고 공부하는 것은 다 부모님 덕인 것 같습니다 운동으로 좋은 모습 보이고 성공하기 위하여 부모님의 은혜에 고맙게 생각하고 있고 부모님과 좋은 관계를 유지하기 위하여 노력하고 있습니다 운동선수로서 부모님의 역할은 끝이 없는 것 같습니다 철철이 보약에 부족함이 없이 지원해 주십니다 그래서 부모님과 많은 대화를 하려고 하고 부모님의 은혜를 잊지 않으려고 노력하고 있습니다”.(Kang)

“시험을 준비할 때 여자 친구랑 싸운 날에는 신경이 쓰여 경기에 집중이 안될 때도 있어요요기분이 안 좋아서 집중을 못하니까 경기 결과에 영향을 미치기도 해요”.(Yun)

다음으로 대학운동선수의 자기관리는 “목표(동기)관리”로 나타났다. “목표(동기)관리”요인은 482개의 전체 반응 수 중 40개로 8.3%의 반응 비율을 나타내었다. 세부 영역으로는 목표와 동기의 2개 요인으로 범주화 되었으며, 확실한 목표 설정, 지속적인 목표 달성 확인, 목표 달성을 위한 헌신, 프로팀 진출(지명)을 위한 노력, 대표 팀 발탁을 위한 노력, 성공하겠다는 의지 등의 진술들이 있었다. FGI에서 진술된 목표(동기)관리와 관련된 내용은 다음과 같다.

“목표는 선수로서 지속적으로 힘을 생성해내는 원천입니다. 꾸준히 목표를 설정하고 때론 대회 마다 목표를 세우고 달성되었는지 확인합니다(Park)

“내 목표는 오직 프로팀을 가는 것입니다. 뚜렷한 목표가 있기에 힘든 운동도 참아내고 있는 것 같습니다. 마음속에서 목표를 세우고 목표를 달성하기 위하여 저와의 싸움을 계속하고 있습니다. 곧 있을 프로지명에 꼭 제 이름이 있을 수 있도록 노력하고 있습니다. 운동의 목표가 최종 프로선수였기 때문에 최선의 노력을 다하고 있습

니다.”(Park, Lee(1))

“17세 청소년 대표에 발탁된 적이 있어서 성인 대표 팀에도 합류하고 싶습니다. 부상을 당하여 쉬고 있지만 목표가 있기 때문에 참고 묵묵히 재활 훈련에 전념하고 있습니다. 아마도 목표가 없었다면 부상당했을 때 이미 운동을 그만두었을 겁니다. 당시 부상이 심각했거든요.”.(Jo, Yun, Seo)

“조금만 더 노력하면 최고가 될 수 있을 것 같습니다. 종목의 선수가 아직 많지 않아 조금만 노력하면 국가대표가 될 수 있을 듯합니다. 목표가 분명하니 제가 무엇을 어떻게 해야 하는지 분명하게 눈에 보입니다. 그저 묵묵히 지금처럼 참아가며 운동 해야죠(Park)

“목표를 세우는 것도 중요하지만 그 목표를 달성할 수 있는 구체적인 노력도 필요합니다. 그리고 목표가 달성 되면 또 더 높은 목표를 설정하고 꾸준히 관리해야 합니다. 목표가 없는 선수들은 결국 1,2학년 때 운동을 그만 두더라고요.”.(Choi)

마지막으로 대학운동선수의 자기관리 요인은 “장비관리”로 나타났다. 482개의 전체 반응 수 중 31개로 6.4%를 차지하였다. 세부영역으로는 장비점검 및 확인 1개 요인으로 범주화되었다. 청결유지, 장비의 정기적 점검, 철저한 장비 관리, 좋은 장비에 대한 정보 수집 등의 원자료가 색출되었다. FGI에서 진술된 장비관리와 관련된 내용은 다음과 같다.

“저희 종목은 종목의 특성 상 운동 장비가 경기력의 절반은 차지합니다. 농담으로 장비가 좋아 우승했다는 말도 합니다. 그래서 성적을 내기 위해서는 장비의 선택과 세심한 관리가 매우 철저해야 합니다.”(Choi)

“선수에게 운동 장비와 기구는 전쟁터에 무기와 같습니다. 장비의 청결과 꾸준한 관리는 성적뿐만 아니라 운동선수로서의 기본적으로 갖추어야 할 행동입니다. 특히 시험에 나가는 장비는 연습 장비보다 더 세심하게 관리하고 있습니다.”(Kim(1), Lee(1), Park)

“좋은 성적과 경기력을 위해서는 새로운 장비에 관심과 정보를 수집합니다. 특히 동계스포츠는 다른 종목에 비하여 장비 관리가 매우 중요합니다. 그래서 세심하고 꼼꼼하게 장비를 관리하고 바로 경기에 뒀을 수도 있도록 준비해 두고 있습니다. 때론 전문가의 도움을 받아 시험을 준비할 때도 있습니다.”(Yun, Seo, Choi)

## 5. 논의

본 연구는 대학운동선수들의 자기관리 구성개념을 개방형질문지와 FGI의 두 가지 병행형 통합연구방법을 채택하여 심층적으로 분석하고자 하였다.

먼저 개방형 질문지의 귀납적 내용 분석을 통하여 대학운동선수들의 자기관리 요인은 8개의 일반영역, 22개의 세부영역이 범주화 되었으며 482개의 원자료가 도출되었다.

일반영역으로는 “생활관리”, “훈련관리”, “시합관리”, “정서관리”, “학업관리”, “대인관리”, “목표(동기)관리”, “장비관리”의 순으로 나타났다.

본 연구의 결과를 통합적으로 살펴보면 대학운동선수들의 자기관리는 기존 국내의 스포츠심리학에서 다루어져 왔던 우수선수의 인지 행동적 특성이 본 연구의 결과에서 도출된 생활관리, 시합관리, 정서관리, 훈련관리, 목표(동기) 관리의 범주화로 폭 넓게 확인되었다.

한편으로는 국내 대학스포츠 환경에 부합되는 학업관리 요인도 새롭게 자기관리 요인으로 색출되었다.

FGI 결과에서는 귀납적 내용분석 결과들을 지지하고 범주화의 타당성을 높이는 진술들이 여과 없이 심도 있게 진술되어 귀납적 분석에서 놓치기 쉬운 자료의 틈새를 훌륭하게 보완하였다.

그러나 본 연구에서 8개의 영역으로 범주화된 대학선수들의 자기관리 요인들은 FGI 진술에 비추어 과거의 선행연구들과 구별되는 차이점이 발견되었다. 특히 최근의 대학스포츠 환경의 급격한 변화는 대학운동선수들에게 보다 구체적이며 세밀한 자기관리를 요구하고 있는 것으로 판단되었다.

좀 더 세부적으로 본 연구에서 대학운동선수들의 자기관리 요인 중 가장 높은 반응 비율(19.5%)을 보인 영역은 생활관리 영역 이었다.

과거 소수의 연구들은 서구사회의 문화적 특성으로 간주되는 합리주의, 개인주의, 경험주의[32]에서 탈피하여 좀 더 다른 시각으로 우수선수가 되기 위한 조건을 일상생활 영역으로 확대 해석한 연구들이 있었다.

Vealey[33]는 운동선수들의 심리기술훈련에 대한 방향성 제시의 연구에서 우수선수의 조건으로 대인관리기술과 라이프 스타일 조작적 훈련이 중요하다고 언급하였다.

이와 유사하게 Gould, Jackson과 Finch[9]는 국가대표

피겨 스케이팅 선수들을 대상으로 스트레스 원천과 극복 전략에 대한 연구에서 인간관계, 체중조절, 부상, 불안관리, 헌신적 훈련, 긍정적 사고, 무시 등의 요인으로 보고하였다.

국내에서는 Huh, Kim과 Yoo[13]이 대학운동선수들의 자기관리에 대한 귀납적 내용 분석 연구에서 행동관리, 정신 관리와 함께 몸 관리와 생활 관리가 범주화 되었고 두 요인이 반응 비율 전체 비율 중 약 40% 이상을 차지할 만큼 중요한 요인으로 보고하였다.

이러한 선행연구들의 보고와 유사하게 본 연구에도 생활관리, 대인관리의 범주화로 반영되고 있었다.

이러한 결과들은 토대로 분석해 보면 대학운동선수들은 선수로서의 목표를 달성하기 위하여 평소 음식, 수면, 체중조절, 담배, 술과 같은 부정적 건강 행동을 철저히 절제하고 통제하고 있음을 알 수 있다.

본 연구에서 생활관리에 대한 귀납적 내용분석에서의 원자료들과 FGI 내용들을 보다 면밀하게 검토해 보면 대학운동선수들의 생활관리는 결국 자기통제(self-control)의 내재적 속성이 폭 넓게 포함되어 있는 것으로 보인다.

대학운동선수들은 수면, 체중, 과식, 술, 담배, 위생관리, 음식조절 등과 같이 선수로서 건강한 신체와 컨디션에 부정적 영향을 미치는 요인들에 대하여 철저히하고 엄격하게 자기 통제 하고 있었으며 궁극적으로 대학운동선수들은 자기관리가 생활 속 통제의 연속이라고 믿고 행동하고 있었다.

자기통제는 장기적인 목표를 달성하기 위하여 순간의 욕구나 행동을 자제함으로써 즐거움과 만족을 지연시키는 능력[34]을 말하며 나아가 바람직하지 않은 행동경향을 줄이는 인지 행동적 특성[35]이라고 정의할 수 있다.

일반적으로 사람들은 심리적 또는 정신적으로 어려운 상황에 직면하게 되면 자기반성을 기초로 자기 인식과 분석 및 이해를 통해 의식적인 방식으로 자기를 철저히 통제한다. 나아가 어려움의 대처에서 인간은 무의식, 습관적 방법으로 자아방어 기제(ego defense mechanism)를 사용하여 그 어려움을 스스로 관리하며 적응해 나가는 경향이 있다[36,37].

FGI를 기초로 살펴보면 현재 대학운동선수들이 훈련과 시합 그리고 학업에 대한 강도 높은 스트레스를 지속적으로 받고 있음이 확인되었다. 이와 더불어 선수지속, 프로팀 지명, 국가대표 선발 등과 같이 예측할 수 없는

미래 지향적 목표를 추구하고 있었다. 대학운동선수들은 대부분 불투명한 미래에 정신적 압박감이 있어 보인다.

본 연구의 결과를 토대로 살펴보면 대학운동선수들은 불투명한 미래에 대한 대처 방어 기제로 자신을 끊임없이 통제하고 엄격하게 자신을 관리하는 생활관리가 나타나고 있다고 볼 수 있다.

다음으로 대학운동선수들의 자기관리 요인으로는 훈련관리, 시합관리, 목표관리로 도출되었는데 이러한 결과들은 어쩌면 훈련관리, 시합관리와 목표관리는 선수생활을 끝마치는 그날 까지 선수들이 지속적으로 관리하고 발전시켜야 하는 자기관리 요인인지 모른다. 운동선수는 필연적으로 선수생활 동안 반복적으로 운동하고 경쟁하고 시합에 참가해야 하는데 이러한 운동선수들의 숙명이 훈련관리, 시합관리, 목표관리의 요인으로 자연스럽게 표출된 것으로 보이며 이러한 결과들은 사전 예측 가능하며 생소하지 않다.

그러나 본 연구에서 대학운동선수들이 인지 행동적 관점에서 훈련 관리와 시합관리는 상호 관련성과 보완성 측면도 있었지만 그 세부적 측면에서는 상이한 차이를 보였다.

본 연구에서의 훈련관리는 결국 경쟁상황인 시합상황에서 성공하고 승리하기 위하여 개인 최적 수준의 준비과정으로서 인식되고 있는 것으로 보인다. 즉, 규칙적인 훈련과 개인훈련, 체력훈련, 훈련반성을 통하여 최적의 경쟁상태(대회, 시합, 경쟁)를 준비하는 과정이라 할 수 있다.

반면에 시합관리는 그 핵심적 속성이 시합상황에서 최적 수행을 이끌고 나아가 승리하기 위한 구체적 기술과 전략들을 준비하고 관리하는 것으로 나타났다. 구체적으로 시합상황에서의 심리기술, 상대팀이나 선수 분석, 경기 환경 분석 등을 통하여 경쟁상황에서 우의를 선점하기위한 인지 심리적 전략 측면이 강조되고 있었다.

과거 Yoo와 Jang[10]은 국내 올림픽 선수들의 정신적 준비와 전략에 관한 연구에서 시합 같은 훈련, 운동집착/집중, 강도 높은 훈련, 일지의 활용 등의 훈련 준비 요인을 보고하였다. 이러한 선행연구의 보고는 본 연구와 매우 일치하는 결과라 할 수 있다.

그러나 FGI 내용은 왜 대학운동선수들에게 훈련관리가 집중하고 몰입해야 하는지를 현실적 이유를 진술하고 있었다. FGI 일부 내용을 보면 최근 대학운동선수들에게 직면하고 있는 공부하는 운동선수의 새로운 패러다임은

선수들에게 불가피하게 훈련시간의 양적 부족 현상으로 나타났다. 또한 일부 선수들은 훈련시간의 양적 부족 현상이 결국 경기력을 하락시킬 것으로 우려하고 있었다. 따라서 선수들에게 가장 중요한 훈련시간 부족을 해결하기 위하여 보다 철저하고 체계적인 훈련관리의 중요성으로 표출된 것으로 판단된다.

과거 지도자의 계획화된 훈련 프로그램과 생활 통제에 익숙해 있던 선수들에게 대학스포츠 사회의 시대적 변화는 대학운동선수들에게 스스로 훈련하고 분석하고 나아가 개인의 부족한 운동을 보완하기 위해서 더욱 철저한 훈련관리를 요구하고 있었다. 시합관리와 관련해서는 이미 과거부터 최고 선수들이 갖고 있는 인지 행동적 특성의 연구들을 통하여 최고 수행을 위한 선수들의 심리적 요인 그리고 전략들이 보고되었다.

Draper, Salmela와 Natalie[38]의 OMSAT(Ottawa Mental Skills Assessment Tool) 그리고 Thomas, Murph와 Hardy[39]의 TOPS(Test Of Performance Strategies) 등의 연구들은 우수선수들의 심리적 특성 그리고 시합 전략을 매우 자세하게 언급하고 나아가 측정도구로서 활용되었다.

선행연구들은 일관되게 최고 수행을 달성하는 선수들이 그렇지 못한 선수들과 비교했을 때 뚜렷한 목표를 설정하고 안정적인 정서를 유지하며, 이미지트레이닝, 심상, 혼잣말과 같은 심리적 기술을 효율적으로 사용하고 치밀한 시합전략을 실행한다고 보고하였다.

또한 Orlick과 Partington[6]도 미국의 올림픽 메달리스트들을 조사한 연구에서 집중력, 심상, 성공에 대한 진념, 치밀한 시합 전략 수립, 이미지 트레이닝과 같은 심리적 기술과 전략이 메달을 따지 못한 선수들보다 높게 나타났다고 보고하였다. Gould, Eklund와 Jackson[7]도 선수들이 최상수행을 보일 때 시합에 대한 철저한 준비와 사고 및 감정상태의 안정을 보였다고 보고하였다.

이러한 선행연구 결과들은 본 연구에서 도출된 심리기술, 시합분석, 시합환경의 구체적 범주화를 통하여 자세하게 반영되고 있었으며 더욱 의미 있는 것은 시합관리와 관련한 FGI 진술 내용이다.

FGI는 대학운동선수들의 시합과 관련하여 이미지트레이닝, 혼잣말, 루틴, 위기상황 대처 전략, 심상과 같은 심리기술을 관리하고 있다고 언급하였다. 나아가 개인의 심리적 기술이나 전략뿐만 아니라 시합 전 상대팀, 상대 선수를 분석하고 경기 환경까지도 꼼꼼하면서 폭 넓은

시합관리를 하고 있었다.

특히 선수들의 진술에서 혼잣말, 루틴, 심상과 같은 심리 기술 용어들이 다수 언급된 것은 매우 흥미롭다.

2000년 초반 Huh, Kim과 Yoo[13]의 대학선수 자기관리 연구에서 정신관리 영역으로 범주화된 심리적 연습, 긍정적인 생각, 평소와 같이 하기, 기도하기와 같은 심리 기술을 언급하면서도 그 구체적 심리기술과 실천은 찾아보기 힘들다고 보고하였다.

그러나 대학운동선수들은 이미 최고의 엘리트 선수나 우수선수들이 수행하고 있는 구체적인 심리기술을 인지하고 시합 상황에서 구체적으로 실행하고 있는 것으로 나타났다. 나아가 대학선수들이 진술한 심상, 이미지트레이닝, 혼잣말, 루틴과 같은 심리기술의 구체적 키워드를 언급할 만큼 심리기술 실행의 성숙도를 보였다.

이는 아마도 현재의 대학운동선수들 그리고 지도자들이 다양한 학습(대학교과과정)채널과 지도자 보수 교육 등을 통하여 심리 기술 훈련에 대한 구체적 정보를 제공받고 있음을 알 수 있었다. 어쩌면 대학운동선수들의 학습권 보장의 제도적 변화는 우리가 추구하는 대학 교육과 학습의 순기능일지도 모른다.

따라서 대학운동선수들이 국가를 대표하고 우수한 선수들로 성장하기 위해서는 지도자 그리고 학생선수들에게 성공적 수행을 위한 심리 기술 및 심리 전략에 대하여 더 많은 과학적 정보와 대학 교과과정을 통하여 심층적으로 다루어져야 할 것으로 판단된다.

종합하여 보면 자기관리 하위요인으로 범주화된 훈련관리, 시합관리, 목표관리는 비교적 문화적 특성이 고려되지 않는 일반화된 운동선수들의 관리 차원으로 볼 수 있다.

그러나 특이한 사항은 과거 선행연구들[2,14]에서 자기관리 요인으로 훈련관리, 정신관리로 크게 범주화한 반면에 본 연구에서는 시합관리, 훈련관리를 정확하게 구분하고 있는 것이다. 이는 대학운동선수들은 시합과 평소 연습 상황에서의 심리 기술 그리고 시합 상황에서의 전략은 다른 차원으로 인식하고 대처 방식도 다를 뿐만 아니라 매우 세부적인 접근을 시도하고 있음을 의미한다. 미래 연구에서는 심리기술훈련과 같은 경기력 향상을 위한 연구들은 이제 선수들의 시합상황과 연습상황을 분리하여 해석할 필요성이 대두된다.

다음으로 본 연구의 대학운동선수의 자기관리 요인으로 “정서관리” 요인이 도출되었다. 세부영역으로 긍정적

사고, 자기 믿음, 부정적 정서 조절의 3개 요인이 범주화되었다. 본 연구의 분석과정에서 연구자의 고민은 정서관리의 세부영역과 원자료가 시합관리, 연습관리의 요인들과 모호한 동일성이 있다는 것이다. 예를 들어 정서관리에서 나타난 자신감, 자기 믿음, 경쟁 스트레스의 관리 등은 일반 시합관리 또는 훈련관리 에서도 일부 유사한 단어로 도출되었기 때문이다.

그러나 FGI 진술 내용은 시합관리, 연습관리와 구별되는 차이점이 발견되고 있는데 정서관리는 선수들이 불가피하게 직면하는 시합과 경쟁의 스트레스, 목표에 대한 예측 불가능 속에서 오는 부정적 정서를 관리하고 극복하려는 모습이 엿보인다.

시합관리와 훈련관리는 선수들이 최고 수행을 위한 심리적 행동 과정이라면 정서관리는 운동선수들이 필연적으로 직면하게 되는 경쟁 스트레스에 대한 부정적 정서의 관리 측면으로 이해된다.

이와 관련하여 Na, Jung과 Kim[40]은 프로 골프 선수들을 대상으로 실시한 긍정심리에 관한 질적 연구에서 성공한 선수들과 그렇지 못한 선수들과의 비교했을 때 자기효능감, 희망, 낙관주의에서 차이가 있다고 보고하였다. 더불어 성공한 골퍼들은 그렇지 못한 선수들에 비하여 자신감과 자기믿음의 자기효능감을 가지고, 긍정적 사고를 바탕으로 낙관적 태도를 보인다고 하였다. 이러한 선행연구들은 본 연구의 결과를 일부분 해석할 수 있는 단서를 제공한다.

다음으로 대학운동선수들의 자기관리 요인으로는 “학업관리”로 범주화 되었다. 본 연구를 통하여 흥미로운 것은 기존의 자기관리 연구에서 전혀 언급되지 않았던 “학업관리” 요인이 새롭게 도출되었다는 것이다. 학업관리의 세부영역으로는 학업과 학점, 학과 행사 참석의 2개 요인이 추출되었다.

이러한 결과는 시대적으로 대학운동 환경과 대학 스포츠 정책의 변화와 무관하지 않는 결과로서 최근 일련의 대학운동선수들을 둘러싸고 있는 환경의 변화는 대학 선수들에게 더욱 강화된 학업관리를 요구하고 있다. 그 핵심은 공부하는 운동선수의 개념으로 압축된다.

대학 스포츠 정책과 관련하여 선수들에게 기본적인 학습권을 보장하고 공부하는 운동선수의 모델을 정착시키기 위하여 엄격한 관리 기준을 법제화 하였다. 특히 대학 선수로서 활동하고 제도권 내의 시합을 참가하기 위하여 C학점 이상의 학점 취득을 충족하는 선수들만 참가할 수

있도록 하였다. 이러한 대학선수들의 제도와 환경의 변화들은 자연히 학생으로서 갖추어야 할 학점과 학생 활동에 적극성을 보이고 있는 것으로 판단된다.

또한 최근 대학운동선수들의 변화는 긍정적 측면에서 학생으로서 학업과 배움에 대한 인식이 변화가 있었으며 자연스럽게 정착되고 있는 과정으로 볼 수 있겠다.

Siedentop[41]은 이미 학원스포츠가 주류를 이루어 왔던 엘리트 스포츠가 교육적 목표보다는 엘리트 스포츠 정책의 과제 수행 상 많은 역기능과 문제점을 야기했다고 언급하였다.

물론 현실적 측면에서 대학운동선수의 학업과 운동의 병행에 대하여 다소 부정적 시각을 가지는 학생, 지도자, 부모들이 있었던 것이 사실이다. 그러나 이제 운동하는 학생선수에게도 배움의 장을 보장해 주어 성적의 높고 낮음을 떠나 학교생활에서 얻을 수 있는 기본적 교육의 참의미를 느끼도록 해야 하며[42] 이러한 정책이 실효를 거둘 수 있도록 더 많은 사회적 논의가 이루어져야 할 것으로 판단된다.

한편 대학운동선수들의 자기관리로 대인관계 요인이 도출되었으며 세부영역으로는 주요타자와의 관계, 동료 관계, 예의의 3개 요인으로 범주화 되었다.

대인관계와 관련한 한국인의 토착적 심리에는 기본적으로 관계적 자기(relational self)가 발달되어 있다고 보고되고 있다. 한 개인의 정체성과 성격적 특질을 온전히 이해하기 위해서는 '나'와 '우리'를 함께 보아야 한다고 하였다. 나와 우리는 다른 차원의 대치되는 관계가 아니라 상호보완적인 관계로서 나와 우리를 하나로 보아야 한다[43].

본 연구를 통하여 대학운동선수들의 의식 속에는 자기 자신의 성공과 목표달성을 위해서는 팀과 동료의 중요성을 높게 평가하고 있는 것으로 보인다. 감독, 코치, 부모와 같은 주요타자와의 교류와 관계 그리고 선배, 후배, 동료의 친밀한 교류과정을 통해 일체감을 느끼고 독특한 집단정체성을 형성하고 있는 것으로 판단된다.

또한 본 연구에서 대인관계관리의 세부 영역으로 도출된 예의는 인내, 자제, 예의를 미덕으로 삼는 우리문화의 분위기[32]가 충분히 반영된 것으로 해석할 수 있겠다.

대인관계의 기능은 일반적으로 심리적 건강의 중요한 지표가 될 수 있다고 보고되고 있는 바[43,44]. 궁극적으로 대학운동선수로서의 성장과 발달을 위해서는 긍정적 대인관계를 통한 건강한 심리상태 유지도 매우 중요한

관리적 지표라고 할 수 있겠다.

또 하나의 대학운동선수들의 자기관리 요인으로 전체 반응 중 높은 반응 비율(6.4%)은 아니지만 장비관리 요인이 범주화 되었다.

스포츠에서 장비와 도구는 기록단축을 위해서 점차 과학화되고 있으며 이에 스포츠 과학자들은 경기력의 극대화를 위해서 장비와 도구 연구를 지속적으로 수행하고 있다[45].

이제 스포츠 도구와 장비는 경기력 향상을 위한 또 하나의 중요한 단서가 되고 있으며 첨단과학기술의 도움 없이는 경기력을 극대화할 수 없는 상황이다.

이는 최근의 스포츠 장비의 과학화로 많은 선수들이 최적 수행을 위하여 사용하는 장비들을 철저히 관리하는 것으로 밝혀졌다. 특히 본 연구에서 언급되지는 않았지만 일부 개인종목 선수들에게서 장비관리의 중요성이 더욱 높게 나타났다.

본 연구에서 대학운동선수들의 자기관리에서 장비관리 요인 범주화는 본 연구의 자기관리 범주 중 시합관리의 영역으로도 판단된다. 그러나 최근 선수들의 경기력 향상을 위한 측면을 고려할 때 고유의 관리 차원으로 분류된 것으로 판단된다. 이는 FGI 면담에서 종목의 특성상 장비가 경기력의 절반을 차지한다는 진술에서 장비관리의 중요성을 엿볼 수 있다.

## 6. 결론 및 제언

본 연구는 대학운동선수들을 대상으로 그들이 평소 연습과 시합상황 그리고 평상시에 선수 스스로가 자기관리를 위해 어떠한 사고와 행동 그리고 전략을 사용하고 있는지를 탐색하여 자기관리의 구성개념을 정립하고자 하였다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 대학운동선수들을 대상으로 개방형질문지와 FGI를 통하여 자료를 수집하고 귀납적 내용분석과 질적 분석 방법을 병행하여 자료를 분석하였다.

이러한 연구의 절차를 통하여 대학운동선수들의 자기관리 구성개념은 크게 생활관리, 훈련관리, 시합관리, 정서관리, 학업관리, 대인관리, 목표(동기)관리, 장비관리의 8개 요인이 범주화 되었으며, 세부영역 22개 원자료는 482개가 도출되었다. 또한 FGI에서는 개방형 질문지의 귀납적 내용분석에서 도출된 범주 내용들을 지지하고 자

료를 진실성, 타당성을 확보하였다.

나아가 FGI에서는 개방형 질문지에서 놓치기 쉬운 자료의 틈새를 메우고 소수의 의견을 수렴하기 위하여 대학운동선수들의 진술내용을 여과 없이 서술하였다. 이러한 과정은 궁극적으로 대학운동선수들의 자기관리에 대한 구성개념을 심층적으로 분석하는데 유용하였다.

본 연구의 결과는 시대적으로 대학운동선수들의 환경의 변화를 충족하는 자기관리의 구성개념을 재조명 할 수 있었으며 나아가 대학운동선수들을 심도 있게 이해하고 대학운동선수들이 성공적으로 목표를 달성할 수 있도록 전략을 수립하는데 도움이 될 수 있을 것으로 기대된다.

그러나 본 연구를 수행하면서 과정 중 다소 부족했던 내용을 중심으로 미래 보다 심도 있는 연구를 위하여 몇 가지 제언하고자 한다.

먼저 본 연구의 개방형 질문지를 분석하는 과정에서 연구 참여자의 성별, 종목, 학년 등의 세부적 특성을 구별하여 제시하지 못하여 일부 범주화 과정에서 학업관리, 장비관리 요인들이 연구 참여자의 특성을 심도 있게 반영할 수 없었다. 예를 들어 개인종목 선수들이 단체종목 선수들보다 생활관리와 장비관리에 더 많은 가치를 보았다. 이는 단체종목 선수들의 일률적인 숙소생활 그리고 개인종목 선수들의 장비의 중요성이 반영된 결과라 예측된다.

다음으로 대학운동선수들의 자기관리에 대한 측정도구가 시급히 개발되어야 할 것으로 판단된다. 이미 Huh[14]의 ASMQ가 개발되었지만 대학운동선수들의 자기관리를 명확하게 측정하기에는 시대적으로 많은 변화가 있었다. 또한 ASMQ가 일반 운동선수들(고등학교, 대학생, 실업선수)을 대상으로 진행되었기 때문에 대학운동선수들의 자기관리를 독립적으로 측정하기에는 제한점이 존재한다. 따라서 최근 대학운동선수들의 시대적, 환경적 변화 그리고 이러한 변화에 따른 대학운동선수들의 사회 심리적 대처와 인지 행동적 특성을 고려한 측정도구가 개발되어야 할 것으로 판단된다.

## REFERENCES

- [1] J. H. Huh & D. S. Chang. (2004). Theoretical approach on athletes self management strategies. *Journal of coaching development*, 6(2), 3-11.
- [2] B. J. Kim. (2003). Measuring self-management practices in Korean athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 14(4), 125-140.
- [3] J. B. Jeong. (2013). *The Structural Relationships among Self Management and Sport Coping, Risk Perceptions and Recognized Performances for teaching middle and high school Golfers*. Soongsil university. Ph.D. thesis.
- [4] Korean educational psychology association(2000). *Terminology of educational psychology*. Seoul : Hakjisa.
- [5] J. Loehr. (1982). *Athletic Excellence : Mental Toughness Training for sports*, Forum Publishing Company, Denver.
- [6] T. Orlick & J. Partington.(1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- [7] D. Gould. R. C. Eklund. & S. A. Jackson. S. (1992). 1998 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- [8] D. Crews. (1993). Self-regulation strategies in sport and exercise. In R.N. Singer., M.Murphy., & L.K. Tinnant (Eds.), *Handbook on research in sport psychology*. NY: Macmillan Publishing Company. 557-568.
- [9] D. Gould. S. A. Jackson. & L. Finch. (1993). Sources of stress experienced by national champion figure skaters. Final report submitted to U.S Olympic Committee.
- [10] J. Yoo. & D. S. Chang. (1996). Mental preparation strategies for best performance among olympic athletes. *The Korean Journal fo Physical Education*, 35(2), 125-142.
- [11] S. G. Kang & J. W. Choi. (2003). Development of psychological skill training program for pro-golf players. *Korean Journal of Sport Psychology*, 14(2), 265-285.
- [12] S. H. Um. (2003). Elite archer's cognitive and behavioral strategies for the concentration during competitive situations. *Korean Journal of Sport Psychology*, 14(1), 51-68.
- [13] J. H. Huh. B. J. Kim & J. Yoo. (2001). Korean Athletes' Self-management Strategies in Practice and Competition. *Korean journal of physical eduaction*, 40(1), 187-198.
- [14] J. H. Huh. (2003). Development and Validation of Athletes' Self-Management Questionnaire. *Korean Society of Sport Psychology*, 14(2), 95-109.
- [15] Y. H. Lee. (2018). *Pyeongchang Winter Olympic college students...Challenge medals..* <http://news.unn.net/news/articleView.html?idxno=184598>
- [16] H. Y. Lee & J. E. Lee. (2017). Survey for Attendance for Class of University Golf Player. *Journal of Golf Studies*, 11(4), 17-32.
- [17] M. J. Ji. (2017). A Study on the Relationship Among Self



- Management, Career Satisfaction and the Career Continuance of College Athletes. *The Korean Journal of Sport, 15(1)*, 611-621.
- [18] D. Gould, K. Dieffenbach & A. Moffett. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172-204.
- [19] S. H. Oh & B. J. Kim. (2008). New concept of validity for psychological assessment instrument and its usage. *Korean Journal of Sport Psychology, 13(3)*, 111-126.
- [20] H. J. Park & D. S. Chang. (2015). The effect of sport psychological skill training for improvement of psychological skill and life skill to elementary school boys volleyball player. *Korean Journal of Sport Science, 26(3)*, 515-527.
- [21] S. M. Han & S. L. Yoo. (2018). Exploring Grit Forming Environment in Physical Activity. *Korean Society of Sport Psychology, 29(1)*, 1-16.
- [22] Y. S. Kim & S. H. Park. (2014). The factors influencing olympic performance perceived by Korean athletes participated in 2012 London olympic games. *Korean Journal of Sport Science, 25(4)*, 904-918.
- [23] A. L. Strauss & J. Corbin. (1990). Basics of Qualitative Research. Newbury Park, CA: Sage Publications. 15, 270.
- [24] J. W. Choi, S. G. Kang, K. D. Kang, H. Y. Jung & M. U. Chun. (2011). An In-depth Analysis on Youth's E-sports Participation Motivation. *Journal of Sport and Leisure Studies, 45(1)*, 621-634.
- [25] S. J. Park. (2002). *Development of the sport weness scale and on-line system*. Chung Ang University, Ph.D. thesis.
- [26] T. L. Yoon. (2013). *Qualitative research methodology*. Gangwon, arche.
- [27] D. L. Morgan. (1986). Focus groups as qualitative research. In qualitative research methods. Sage Publications.
- [28] Y. S. Lincoln & E. G. Guba. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- [29] Y. C. Kim. (2012). *Qualitative Data Analysis 1, Bricoleur*. academypress ; seoul.
- [30] S. Barkin, G. Ryan, & L. Gelberg. (1999). What pediatricians can do to further youth violence prevention—a qualitative study. *Injury Prevention, 5(1)*, 53-58.
- [31] J. D. Creswell. (2009). *Research design: Qualitative quantitative and mixed methods approaches*. London and Thousand Oake: Sage Publication.
- [32] S. J. Choi. (1996). Psychological characteristics of Koreans and Supervision of athletes. *Korean Society of Sport Psychology workshop presentation file*, 3-21.
- [33] R. S. Vealey. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sports Psychologist, 2*, 318-335.
- [34] E. M. Kim & J. Y. Lee. (2013). The mediating effects of ego defense mechanisms in the relationship between college students' self-reflection and self-control. *Korean Journal of counseling, 4(3)*, 1939-1959.
- [35] G. C. Blackhart, B. C. Nelson, A. Winter & A. Rockney. (2011). Self control in relation to feelings of belonging and acceptance. *Self and Identity, 10*, 152-165.
- [36] B. E. Compas, V. L. Malcame & K. M. Fondacaro. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Personality, 66(6)*, 919-946.
- [37] D. L. Segal, F. L. Coolidge & H. Mizuno. (2007). Defense mechanism differences between younger and older adults: A cross-sectional investigation. *Aging & Mental Health, 11(4)*, 415-422.
- [38] S. P. Draper, J. H. Salmela & D. B. Natalie. (1995). *The Ottawa mental skills assesment tool: A confirmatory factor analysis*. In R. Vanfiaechem-Raway & Y. Vanden (Eds.). Proceedings of the 4th European Congress of Sports Psychology. Lisbon, Portugal.
- [39] P. R. Thomas, S. M. Murphy & L. Hardy. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sport Science, 17*, 697-711.
- [40] J. E. Na, J. H. Chung & M. S. Kim. (2017). Exploring positive psychological capital in golf. *Journal of Coaching Development, 19(1)*, 11-18.
- [41] D. Siedentop. (1990). *Introduction to physical education fitness and sport*. California: Mayfield publishing Co.
- [42] C. H. Shin, D. J. Kim & J. K. Oh. (2011). College athletes' perception on athlete study support program. *Korean Journal of Sport Pedagogy, 19(3)*, 39-54.
- [43] Y. K. Cho. (2003). A Study on I-Consciousness-We-Consciousness-Relationships between I-Consciousness-We-Consciousness and Individuality-Relatedness, Psychosocial Maturity, and Interpersonal Problems. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy, 15(1)*, 91-109.
- [44] S. Guisinger & S. J. Blat. (1994). Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic. *American Psychologist, 49*, 104-111.
- [45] M. S. Lee & J. H. Shon. (2009). Sport Philosophy : Is wearing full Length swim suit considered as an act of

technical doping?-sport ethical approach-. *Philosophy of Movement*. 17(4), 161-171.

이 나 은(Lee, Na Eun)

[학생회원]



- 2017년 2월 : 중앙대학교 스포츠 과학과 학사
- 2017년 2월 ~ 현재 : 중앙대학교 스포츠산업정보학과 석사과정
- 관심분야 : 스포츠심리학, 골프
- E-Mail : mary1541@naver.com

최 재 원(Choi, Jae Won)

[정회원]



- 1993년 2월 : 한양대학교 체육학과 (이학박사)
- 1998년 3월 ~ 현재 : 중앙대학교 체육대학 교수
- 2013년 8월 ~ 현재 : 중앙대학교 안성캠퍼스 학생지원처 처장
- 관심분야 : 스포츠심리학, 골프
- E-Mail : jaewonc@cau.ac.kr