creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000264966
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2015학년도 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

검도선수들의 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 화 랑

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

검도선수들의 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향

Effect of Exercise Stress with it on KumDo Players`
Perception of Athletic Performance

2015년 8월 25일

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 화 랑

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

검도선수들의 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향

지도교수 정 명 수

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2015년 5월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 화 랑

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이화랑의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 宋塤燮 인

심사위원 조선대학교 교수 徐永煥 인

심사위원 조선대학교 교수 郭明秀 인

2015년 6월

조선대학교 교육대학원

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1
A. 연구의 필요성 ····· 1
B. 연구의 목적 ····· 3
C. 연구의 제한점 ····· 3
D. 연구의 가설 ····· 3
E. 연구모형 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5
A. 스트레스 ····· 5
1. 운동스트레스 ····· 5
2. 스트레스 종류 ····· 7
3. 스트레스의 유형 ····· 9
B. 인지된 경기력 ····· 11
C. 선행연구 고찰 ····· 12

Ⅲ. 연구 방법 ····· 15
A. 연구 대상 ····· 15
B. 조사 도구 ····· 16
1. 운동 스트레스 ····· 16
2. 인지된 경기력 ····· 17
3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 ····· 18
C. 연구 절차 ····· 22

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

D. 자료처리 ····· 24

Ⅳ. 연구 결과 ····· 25

A. 운동 스트레스에 대한 차이분석 ····· 25

1. 소속에 따른 운동 스트레스 차이 ····· 25

2. 경기력에 따른 운동 스트레스 차이 ····· 26

3. 운동경력에 따른 운동 스트레스 차이 ····· 26

B. 인지된 경기력에 대한 차이분석 ····· 28

1. 소속에 따른 인지된 경기력 차이 ····· 28

2. 경기력에 따른 인지된 경기력 차이 ····· 29

3. 운동경력에 따른 인지된 경기력 차이 ····· 29

C. 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향 ····· 30

1. 측정변수 간 상관분석 ····· 30

2. 운동 스트레스가 경기운영에 미치는 영향 ····· 31

3. 운동 스트레스가 심판인식에 미치는 영향 ····· 32

4. 운동 스트레스가 경기 영향력에 미치는 영향 ····· 33

Ⅴ. 논 의 ····· 35

A. 배경변인에 따른 운동 스트레스 차이 ····· 35

B. 배경변인에 따른 인지된 경기력 차이 ····· 37

C. 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향 ····· 38

Ⅵ. 결 론 ····· 40

참고문헌 ····· 42

부 록 ····· 48

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 연구대상자의 일반적 특성 ····· 15
표 2. 운동 스트레스 설문지 구성 ····· 16
표 3. 인지된 경기력 설문지 구성 ····· 17
표 4. 운동 스트레스에 대한 요인 분석결과 ····· 18
표 5. 운동 스트레스에 대한 신뢰도 분석결과 ····· 20
표 6. 인지된 경기력에 대한 요인 분석결과 ····· 21
표 7. 인지된 경기력에 대한 신뢰도 분석결과 ····· 22
표 8. 소속에 따른 운동 스트레스 t-검정 분석결과 ····· 25
표 9. 경기력에 따른 운동 스트레스 t-검정 분석결과 ····· 26
표 10. 운동경력에 따른 운동 스트레스 일원분산분석 결과 ····· 27
표 11. 소속에 따른 인지적 경기력 t-검정 분석결과 ····· 28
표 12. 경기력에 따른 인지된 경기력 t-검정 분석결과 ····· 29
표 13. 운동경력에 따른 인지된 경기력 일원분산분석 결과 ····· 30
표 14. 측정변수의 상관관계 분석결과 ····· 31
표 15. 경기운영에 대한 다중회귀분석 결과 ····· 32
표 16. 심판인식에 대한 다중회귀분석 결과 ····· 33
표 17. 경기영향력에 대한 다중회귀분석 결과 ····· 34

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그 림 목 차

그림 1. 연구모형 4
그림 2. 연구절차 23

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

Effect of Exercise Stress with it on KumDo Players` Perception of Athletic Performance

Lee Hwa-Rang
Advisor : Prof. Jung, Myung-Soo, Ph.D.
Department of Physical Education,
Graduate School of Education. Chosun University

This research aimed to define the influence of exercise stress of Kumdo athletes on the recognized athletic performances. In order to achieve such objective, the researcher participated in the 95th National Athletic Competition in 2014. Among total 238 athletic players participated from high school and college teams, the questionnaire which had duplicated answers or omitted ones were exempted due to lack of reliability and the questionnaire of total 238 athletes which consisted of 142 from high school team and 88 from college team were selected as the final data for analysis. The validity and reliability were verified using statistical program SPSS/PC+ WIN 18.0 against the collected data and the meaningful results were drawn through the statistical process that was compromised to the objective of this research. The gained conclusions are as following.

First, there were the difference regarding exercise stress of Kumdo athletes along background characteristics.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Looking to the differences along their belonging teams, the factors of dissatisfaction in teaching/exercise and career/study showed the significant differences statistically. That is, the athletes of college teams suffered from more stress. The differences along athletic performances showed the significant differences in all factors statistically and the excellent athletes recognized more exercise stress than normal ones regarding whole factors. While the differences along exercise career showed the significant differences in the factors of dissatisfaction in teaching/exercise and privacy, the athletes with career over 8-10 years and 11 years showed the higher level regarding the factors of game content/function.

Second, there were the differences regarding the recognized athletic performances of Kumdo athletes along background characteristics.

The athletic performances along their belonging teams showed the significant difference statistically regarding the recognition of judge and influence of game. That is, high school teams showed the high average scores regarding the recognition of judge and college team showed the high scores regarding the influence of game.

The differences from athletic performances showed the significant meaning along the difference of athletic performances and the ones from adult team showed the higher scores. The differences along exercise career showed the significant differences regarding the factors of recognition of judges statistically, as the result of post-verification, the group with over 11 years showed the higher level than the group with over 11 years.

The third, exercise stress of Kumdo athletes influenced on the recognized athletic performances.

As the results of analyzing influential power of exercise stress,

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

career/concern about study and dissatisfaction in privacy were included in the model and the factors of operating of game and recognition of judge influenced on it in positive way. Regarding the influential power of game, career/concern about career influenced on it in positive way and the factor privacy influenced on it in positive way.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

A. 연구의 필요성

현대인의 스트레스는 급변화가 이루어지는 21세기에서 가장 중요한 문제로 대두되고 있다. 이러한 스트레스는 일상생활 속에서 신체적, 정신적으로 부정적인 영향을 초래하는데 불안, 우울, 적대감, 수면장애 등의 심리적 요인과 초조, 좌절, 불만족, 분노 등의 감정적 요인이 스트레스를 초래하는 원인이 된다(김현경, 2008).

스포츠 현장에서의 스트레스 또한 부정적 기능이 더 많이 작용되며, 운동선수들이 최상의 경기력을 발현하는데 있어 방해요소가 되고 있다(황재욱, 육동원, 김성훈, 권승민, 신정택, 2013). 스트레스의 정도가 높아지면, 인지적 · 생리적 과정에서 부정적인 영향을 미치며, 이는 고 각성 상태의 긴장으로 자신감을 저하시키게 되고(Smith, 1986), 스포츠를 통하여 얻을 수 있는 즐거움까지 감소시킨다(Gould, Petlichoff, Simons & Vevera, 1987). 심지어 정도가 심해지면, 일탈행위를 야기할 수 있으므로, 운동선수들이 받는 스트레스를 감소 · 관리해야 될 필요성을 갖는다(황재욱 등, 2013).

스포츠 현장에서의 경쟁은 현저한 심리적, 생리적 반응을 유발할 가능성을 가진 사회적 스트레스 요인을 유발할 수 있다(Salvador, 2005, Salvador & Costa, 2009). 운동선수의 과도한 경쟁 또한 운동에 흥미를 잃을 뿐만 아니라, 중도포기의 원인이 되기도 한다(Gould & petlichkoff, Vevera, 1987; (Salvador, 2005, Salvador & Costa, 2009). 선수가 경쟁에서 승리를 쟁취하기 위해서는 체력, 기능 그리고 결정적인위기에서 벗어날 수 있는 심리적 요인 등이 필수적으로 요구된다(Williams & Krane, 1993).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

검도경기는 심신을 안정시키지 못하거나 자신감이 상실했을 때 즉, 심리적인 불안이나 마음의 동요가 없어야 최대의 운동수행을 발휘할 수 있다(이종림, 1996). 실제로 지난 세계선수권대회에서 우승한 K선수는 심적 부담감으로 좋은 성적을 얻지 못하였으나, 심리상담사와의 꾸준한 심상훈련이 우승하는 데 도움이 되었다고 밝힌 인터뷰가 이를 뒷받침 한다(김윤태, 김기정, 설영환, 전병덕, 2013). 선수에게 있어 승리는 개인이 궁극적으로 도달해야 하는 가장 이상적인 상태이자 반드시 추구해야 될 과제이다(김윤희, 서수균, 2008; Burns, 1980). 특히, 한국의 스포츠는 오래전부터 금메달 지상주의로 흘러가고 있기 때문에, 운동선수들은 이를 충족하기 위해 완벽한 훈련과 준비, 완벽한 수행을 추구하는 성향이 매우 높다(조현익, 소영호, 2010).

위의 설명과 같이 완벽을 추구하는 선수들은 그에 따른 불만족 상태로 인해 다양한 스트레스 요인으로 작용될 것이며, 불 안정된 심리상태는 다양한 변수로 부정적인 결과를 초래하거나, 인식하게 될 것으로 판단된다. 즉, 시합상황에서 발생하는 모든 부정적 원인을 다양한 곳에서 결부시킬 것이며, 이는 평소 일상생활까지 유지되는 등, 스트레스가 연속적으로 순환되면 평소 훈련에 악영향이 미칠 것이며, 또 다른 부정적 결과를 초래할 가능성이 다분할 것이다.

따라서 본 연구는 검도선수들의 스트레스 성향을 파악하여 일반적 특성에 따른 차이를 규명하는 등, 이를 토대로 다각적인 대안방법을 모색함에 있어 중요한 자료로 활용될 것으로 판단된다. 또 이러한 스트레스 상태는 선수들의 경기력에 어떠한 영향을 미치는 지 규명함으로써, 지도자와 심판, 그리고 선수 및 관계자 등 상호 협력적이며 발전적인 관계라는 의식을 함양시켜 검도선수들의 경기력 향상은 물론, 운동의 즐거움을 회복할 수 있는 기초자료가 되길 기대한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 연구의 목적

본 연구는 검도선수들의 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향력을 규명하는데 있다. 이러한 목적을 통해 일선의 검도 지도자와 선수들의 상호 협력적인 관계의 의식으로 함양 및 경기력향상을 위한 기초자료를 제공하는데 있다.

C. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다.

1) 본 연구의 대상자들은 특정시합에서 조사되었기 때문에 일반화하는데 제약이 따를 것이다.

2) 본 연구는 고등학교· 대학교 검도선수들로 한정하였기 때문에, 다른 종목에 적용 및 일반화하는데 한계가 있을 것이다.

D. 연구의 가설

본 연구의 목적에 따라 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

1) 배경변인(소속, 경기력, 운동경력)에 따른 검도선수들의 운동 스트레스는 차이가 있을 것이다.

2) 배경변인(소속, 경기력, 운동경력)에 따른 검도선수들의 인지된 경기력은 차이가 있을 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 검도선수들의 운동 스트레스는 인지된 경기력을 영향을 미칠 것이다.

E. 연구모형

이 연구는 검도선수들의 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향력을 규명하기 위하여 <그림 1>과 같은 연구모형을 설정하였다.

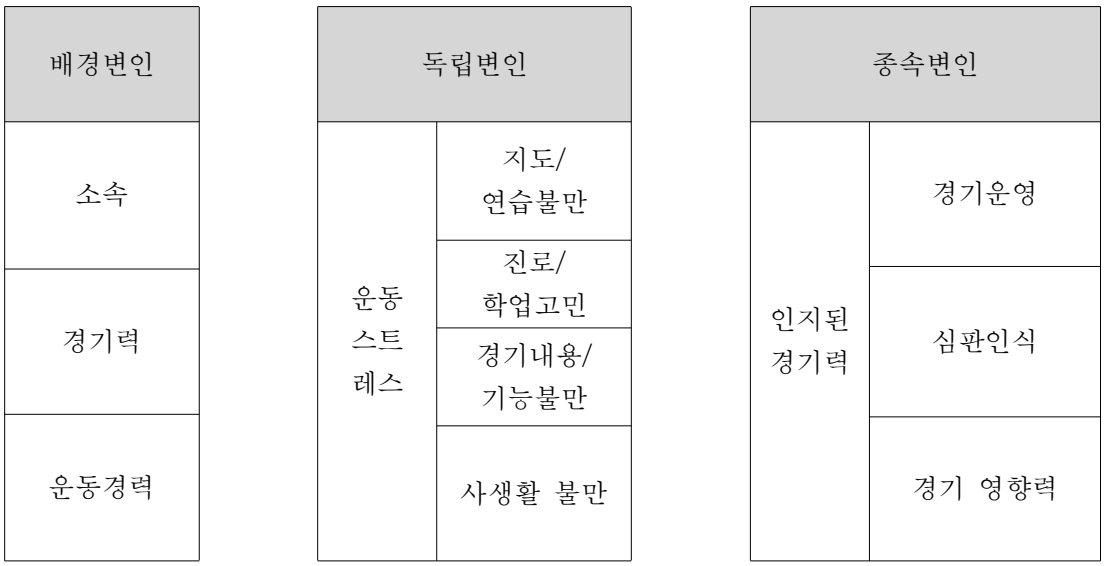

그림 1. 연구모형

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

A. 스트레스

1. 운동스트레스

오늘날처럼 갈등과 경쟁이 치열한 산업 사횡에서는 사회가 구조적으로나 기능적으로 복잡하게 변화함으로 이에 적응해야 하는 현대인들의 대부분은 많은 신체적, 심리적 부담감을 느끼고 있으며 이런 부담감을 일명 스트레스라 한다. 스트레스(stress)라는 말의 어원은 라틴어의 ‘strainger'로써 “팽팽하게 죈다”라는 뜻에서 유래되었는데, 이후 string, strest, straisee 등으로 쓰이다가 14세기에 이르러서 오늘날의 “stress"라는 용어로 쓰이기 시작했다. 스트레스는 인간의 삶에서 빠질 수 없는 지극히 정상적인 한 부분이면서, 인간이 살아가면서 새로운 기술과 지식 그리고 행동양식을 습득하기 위해서는 직면해야 하는 불가피한 부분일 수밖에 없다. 스트레스는 긍정적인 스트레스(eustress)와 부정적인 스트레스(distress)가 있지만 우리는 일상생활에서의 스트레스라는 용어는 대체적으로 부정적인 스트레스를 의미하는데 사용하고 있다(이양주, 2009) 이러한 스트레스가 지나칠 때에는 인간에게는 어려움이 발생하게 된다. 이때 사람은 정서적, 인지적, 생리적 기능의 혼란을 경험하게 되고, 지속적인 스트레스는 신체에게 악영향을 끼치게 되며 죽음에 까지 이르게 하는 여러 질병으로 발전하게 된다(이양주, 2009).

일반인들의 스트레스는 스포츠심리학의 범주에서 주로 운동선수들의 경쟁불안으로 축약된다. 선수가 운동을 수행하는 과정에서 발생되는 스트레스는 계속적으로 선수의 수행이나 생활전반에 걸쳐 영향을 미치게 된다. 경쟁을

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

전제하는 운동상황의 특성으로 인해 선수는 경기는 물론 경기 외적 상황에서도 수행과 관련된 스트레스 즉 운동스트레스를 지속적으로 경험한다고 해도 과언이 아니다. 이러한 상황은 선수가 경기 상황은 물론 경기와 무관한 상황에서도 스트레스를 받고 있음을 보여주는 것이다. 또한 엘리트 선수라 할지라도 선수 개인적 특성에 따라 스트레스는 차이가 있으며, 모든 운동선수들은 경기와 관련해 유사한 스트레스원에 노출되어 있다(이상미, 2009). 엘리트 선수들이 운동수행에서 나타나는 스트레스는 크게 두 가지로 구분하여 시합상황에서의 선수의 반응과 경기와 무관한 상황에서의 반응을 들 수 있다.

Smith(1986)는 운동선수가 특정 유형의 스트레스에 장기적으로 노출되면 만성적인 스트레스로 인한 탈진을 경험하게 되며, 스트레스로 인한 탈진증후군 측면에서 직면한 상황을 과대평가해 중압감을 느끼거나 무력감, 지루함 등으로 이내 자신을 과소평가 하게 된다고 하였다. 또한 신체적인 측면에서 긴장, 피로, 불면증 등이 유발되며 행동적 측면에서는 근육의 경직으로 인해 부적절한 행동이 나타나고 산만한 형태를 보인다고 지적하였다. 운동선수들은 자신이 속한 운동 종목의 운동능력에 커다란 가치를 두고 있으며, 이것은 제3자의 선수능력에 대한 평가에 대해 매우 민감하게 반응하는 요인으로 작용할 수 있다. 선수들의 경기력에 대한 정보는 부모, 감독과 코치, 선수와 관련된 중요한 사람, 팀 동료와 상대선수의 상호작용에 의하여 상호평가 되어진다. 특히 동료와의 재능비교를 통하여 직접적으로 평가되어진다.

Scanlan, Stein, & Revizza(1991)은 운동은 일반적으로 경쟁적인 상황으로서 경쟁적인 운동은 재능이나 능력의 사회적 평가를 받기 때문에 스트레스를 유발시킬 수 있다고 하였으며, 선수가 운동을 지속하는 과정에서 스포츠에 참가하는 운동선수들의 경우에는 실패에 대한 걱정, 경제적 부담, 훈련에 필요한 시간, 재능에 대한 회의, 대인관계 등이 스트레스를 유발하는 요인이라고 제안하였다. 스트레스가 가지고 있는 특징이 실제상황이나 능력과 외부의 기대에서 오는 차이에서 나타나는 긴장상태(Lazarus & Folkman, 1984)라는 정

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

의처럼 경기에 참가하는 선수들은 항상 타인에게 노출된 상태에서 상대와의 경쟁을 해야 하고, 타인의 기대를 받고 있으므로 스트레스부터 자유로울 수가 없다. 그러나 적당한 정도의 스트레스는 선수들의 각성수준을 적정한 정도로 유지시키므로 경기에 있어서 오히려 유익할 수 있다는 견해(Anshel, 2002)가 있으며, 그 때문에 최고 수행을 위해 경기장에 들어선 선수들은 스트레스를 무조건 피해야 하는 것이 아니라 적절히 조절하고, 잘 대응하여야 하는 것으로 받아들여 스트레스에 대해 파악하고, 적절히 대처하는 것은 매우 중요하다.

2. 스트레스 종류

1) 자극으로서의 스트레스(Stimulus based Model of Stress)

자극으로서의 스트레스(stimulus based model of stress)는 행동주의 전통에서 비롯된 것으로 최근까지 심리학자들이 스트레스에 대하여 내린 가장 보편적인 정의로서 스트레스를 인간에게 영향을 주는 어느 정도 객관적인 물리적 위협이나 심리적 위협이 존재하는 자극으로 보는 입장이다. 이 개념을 기초로 한 연구는 스트레스를 독립변인으로 보고 자극이 곧 스트레스진단이 되고, 보통 대화에서 사용되는 스트레스와 구별하기 위해 이를 스트레스원(stressor)이라고 정의하였다. 개체가 스트레스원(stressor)을 어떻게 지각하느냐에 따라 반응은 크게 달라진다. 스트레스 원을 미리 방어하게 되면 경고반응을 일으키게 되고 그것이 곧 스트레스의 본질을 결정하게 된다. 개체의 심리적, 생리적 반응이 과도하게 나타나는 경우도 있다(정원길, 2001). 즉, 자극으로서의 스트레스 개면은 스트레스 자극에 대한 개인의 수용 능력이나 취역성의 정도에도 개인차가 있다는 한계를 고려하지 못한다는 점에서 한계를 갖는다(한준상, 1995). 따라서 같은 조건과 환경에서도 개인의 심리적 대처방법과 적응형태에 따라 긍정적인 혹은 부정적인 스트레스 요인으로 작용하게 됨을 의미한다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

2) 반응으로서의 스트레스(Response-based Model of Stress)

반응으로서의 스트레스(Response-based Model of Stress)는 생물학과 의학계에서 널리 사용되는 정의로 스트레스는 개인의 생물학적, 심리학적, 감정적, 또는 행동적 향상성 기능이 붕괴되거나, 변경되는 것을 의미한다. 또한 어떤 특정한 반응 또는 반응 군을 스트레스로 보거나 적어도 스트레스 개념을 변수로 보는 관점도 이에 속한다. 홍순덕(1999)은 신체가 스스로를 보호하기 위해 자신이 보유하고 있는 자원을 동원함으로서 내적인 반응을 한다고 하였다. 이러한 적응 과정은 경계 반응기(alarm reaction stage), 저항기(resistance stage), 소진기(exhaustion stage)단계를 거치는데 적응 자원이 모두 소진되면, 심리적, 생리적 결과로 나타난다. 그렇기에 반응으로서의 스트레스에 대한 연구는 주로 유해한 자극과 신체 생리적 기능의 변화와 관계를 나타내는 연구이며, 스트레스의 적응과 생리화학, 해부학, 신경조직에 대한 이해를 증진시키는데 큰 공헌을 하였다. 그러나 생황의 모든 측면에서 항상성 유지는 늘 도전을 받게 되므로 스트레스 반응과 일상생활에서의 반응을 구별하기 어렵고, 동일한 스트레스 반응이라도 서로 다른 자극에 의하여 유발되었을 가능성이 있는데 무엇이 긴장원 스트레스 자극이고 무엇이 아닌지 구분하기도 어렵다. 심리학적으로 스트레스를 정의 할 때는 단순한 반응으로 보기보다는 개인에게 경험되고 해석되는 스트레스에 더 관심을 가지게 된다(정원길, 2001).

3) 상호작용으로서의 스트레스(Transactional Model of stress)

상호작용으로서의 스트레스(Transactional Model of stress)는 개인을 둘러싼 주변의 생활환경과 개인 간의 관계성을 강조하는 것으로 스트레스를 개인과 환경과의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보는 입장이다. 환경과 개인의 관계를 중심으로 스트레스를 설명하고 있는 관계적 관점은 인지심리학 측면에서 스트레스를 정의하고, 인간의 평가 차원을 중시한 해석이다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

Folkman 등(1980)은 스트레스란 인간과 환경사이의 특별한 관계로써 그 관계가 안녕을 위협한다고 판단이 될 때 경험하게 되는 것이라 정의하였다. 즉, 스트레스를 환경과 개인의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보고 심리과정에 근거를 둔 관점으로 환경내의 자극 특성과 이에 대한 반응의 매개체로서 개인의 지각, 인지, 감정 같은 특성을 강조하고 있다(박지희, 2010). 또한 한준상(1995)은 지도자의 심리적 스트레스 용인을 지도과정의 관점에서 보았고, 이에 때한 관계성은 지도방법과 지배요소 그리고 역할과정의 수행에 따라 나타나는 상호스트레스의 요인으로 작용됨을 의미한다. 다시 말해 운동에 있어 지도자의 역할은 선수들의 경기활동에 결정적인 지배요소로 작용되며, 운동집단의 정체성과 특수성에 비추어 다를 어떤 조직보다 실제로 많은 영향을 미친다(조미수, 2013).

3. 스트레스의 유형

스트레스 원들에 정서적 경험들은 스트레스의 유형이라 할 수 있다. 스트레스의 유형들에 대하여 구체적으로 알아보면 다음과 같다.

1) 좌절

우리가 하려는 어떤 행동이나 목표가 어떤 장애물에 의하여 방해 받을 때 느끼는 불쾌한 감정을 말한다. 고도로 기계화되고 발전되는 도시화 사회에서 우리는 우리의 소원, 계획 목표를 성취하지 못할 때가 많다. 이 때 우리는 좌절을 검험하며 가벼운 놀림에서 분노, 우울, 공격과 같은 정서적 반응을 경험한다. 더욱 심할 때는 생리적 반응도 나타나게 된다(박진민, 2006).

2) 압박감

어떤 행동 기준에 맞추기 위하여 자신에게 지나친 과잉부담을 안겨 줄 때 느끼는 긴장상태를 말한다. 압박감은 자기 스스로 부과하는 내적 압박감과

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

외부에서 주위사람들이 갖는 역할 기대감, 시간 압박감등의 외적 압박감으로 구분된다. 내적 압박감은 자신이 스스로 부과하는 요구 때문에 누구에게나 인정받으려 하고, 모든 사람을 만족 시키려고 하고, 누구에게나 실망을 주지 않으려고 단 1분도 쉬지 않고 일할 경우에 생긴다. 그 결과 잠을 안자고, 안절부절하고, 불평하고, 피곤하게 되어 신체적 질병에 까지도 걸리게 되는 부정적인 결과가 나타나기도 하지만 생산적인 결과를 가져오는 경우도 있다. 외적 압박감은 직장에서의 시간적 압력, 주위 사람들로부터 받는 완벽성에 대한 기대감, 가정에서의 역할, 사회 환경에서의 압박감, 학교에서 받는 경쟁적 학업 등에서 온다(박진민, 2006).

3) 갈등

둘 또는 그 이상의 양립할 수 없는 욕망 목표, 동기들이 동시에 일어나서 모두 달성할 수 없을 때 경험하는 불쾌한 정서를 말한다. 갈등상태에 있는 사람은 고민이나 불확실성의 경험으로 스트레스를 경험한다.

4) 불안

장차 좋지 않은 일이 일어날 것 같은 예감이 뒤따르는 애매하고 불쾌한 감정으로서 걱정, 근심, 두려움, 공포, 안절부절, 긴장과 같은 정서를 말한다. 대체로 사람들은 자신이 경험하는 스트레스의 이유를 알고 있다. 그러나 만성적으로 불안한 사람들은 왜 불안을 느끼는지, 앞으로 일어날지도 모르는 두려움을 주는 일이 무엇인지 알지 못한다. 대개 이들은 근육긴장, 주의력 저하, 불규칙한 호흡, 우울과 초조한 감정, 수면 장애 및 식욕주빈, 잦은 분노와 짜증, 유쾌한 자극에 대한 과잉반응, 변덕적인 정서를 나타낸다.

5) 무감각

자극이 너무 반복적이고 기계적이거나, 나무 과소하여 개인이 지루하거나 외롭거나, 무료하여 가치 있는 일을 못하는 정서장애를 말한다. 고도로 기계

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

화된 사회에서 개인이 반복적인 단순노동에 접하면 무기력하게 되며, 아동과 청소년이 부모의 적절하고 세심한 관심과 사람의 자극을 받지 못하면 성장호르몬이 형성되지 않아 성장이 지연되고 무료함, 외로움, 무서움을 겪게 되는 것도 여기에 속한다(박진민, 2006).

B. 인지된 경기력

경기력(performance)이란 경기장에서 선수 개인이나 팀이 발휘하는 기술을 포함한 종합적인 능력을 말한다. 이러한 경기력은 여러 가지(신체적·형태학적·생리적·사회학적·물리적·심리적 등) 요인이 직접 또는 간접적으로 영향을 미치게 된다. 이는 유전적인 요인은 물론이고 체격이나 체력, 훈련량, 훈련기간 및 경기 당시의 심리적인 상태, 경험유무, 경기장의 조건 등 내적, 외적인 요인이 수없이 많다고 할 수 있다.

이렇게 경기력은 체력, 심리기술, 경기기술, 전술 등의 경기력 구성요인함수 관계가 볼 수 있으며, 그 중에서 체력과 기술은 훈련방법과 정도에 따라 크게 달라질 수 있어 그 결과를 비교적 쉽게 평가하거나 정량화 시킬 수 있지만 심리적, 사회적 요인은 인간의 내면적 문제이기 때문에 평가하거나 정량화 시키는 것이 쉽지 않다. 따라서 각종 스포츠 종목에 있어서 경기력의 향상을 위해서는 우선적으로 그 종목의 경기력을 결정하는 요인을 파악해야 하며, 그 요인들의 우선순위에 따라 경험과 관찰을 통하여 향상을 도모해야한다. 경기력 요인을 체계적으로 분류한다는 것은 효율적인 훈련과 훈련의 극대화를 가져오게 하는 과학적인 훈련의 기초가 되는 것이라 하겠다(오근훈, 2007). 잠재적 스포츠 참가자들에게 동기를 부여하고 활동을 부추김으로 해서 이들은 스포츠에 참가하게 되고 스포츠에 참가하는 이들의 신체활동을 지원하는 것이 스포츠 프로그램의 주요한 목적이 되었다(Biddle & Smith, 1991).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인지된 경기력은 실제 스포츠 현장에서 경기력을 측정하기 어려운 종목의 경기력을 측정하기 위해 개발되었다. 예를 들면, 단체종목의 경기나 토너먼트 경기 등에서 개인의 경기력을 측정하는 것은 쉽지 않다. 이와 같은 종목 선수의 경기력은 선수들이 인지하는 경기력을 측정하는 것이 보다 효과적이라고 할 수 있다. 이러한 선수들이 인지하는 경기력을 측정하도록 개발된 것이 바로 수행평가지인데 Mamassis & Dogani(2004)는 테니스 선수들의 경기력을 측정할 수 있는 수행평가지인 내적동기 검사지를 개발하여 그들의 인지된 경기력을 측정하였다. 내적동기 검사지는 선수들의 운동수행을 측정하기 위해 5점 척도로(1점: 전혀 그렇지 않다. 5점: 매우 그렇다) 하여 8가지 하위요인들로 구성하였다. 수행평가지의 8가지 하위요인은 다음과 같다. 첫째, 그들의 정신적인 태도와 사고 즉, 그들이 시합에 임하는 긍정적 정신과 태도를 의미하며, 둘째, 시합 중 자신감 수준 즉, 그들이 시합에 임하는데 있어서 어느 정도 자신감이 있는가, 셋째, 노력의 양, 즉 시합에 임하는데 어느 정도 하였는가, 넷째 기술의 질, 즉, 자신의 기술이 어느 정도 되는가, 다섯째, 신체의 느낌, 즉, 시합에 임하는데 있어서 자신의 신체적 조건이 최상의 상태에 있는가, 여섯째, 타이밍과 리듬, 즉, 경기를 진행하는데 있어서 자신의 순간적인 발휘력이 어떠한가, 일곱째, 집중력, 경기에 어느 정도 집중하였는가, 여덟 번째, 시합에서 기대했던 수행과 실제 수행의 비교, 즉, 자신이 시합에서 기대했던 수행보다 좋은 성과를 거두었는가 등이다.

C. 선행연구 고찰

스트레스에 대한 연구는 Selye(1982)의 현대적인 이론 정립 이후 해마다 꾸준히 증가하고 있다. 선수들의 스트레스와 대처방안 및 적응력에 관한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

스포츠 심리학자들은 스트레스를 어떤 사건에 이르는 과정이라고 보았다. 이런 과정 모형을 기초로 McGrath(1970)는 스트레스를 '목표를 달성하지 못했을 때 중대한 결과가 나타나는 조건 하에서 환경적 목표와 반응 능력 사이의 상당한 불균형' 이라고 정의하였다(김병준, 2001: 재인용)

Cohen & Lazarus(1974)는 심리적 스트레스는 "선수가 가진 자원을 초과하여 선수의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 선수와 환경의 특정한 관계" 라고 스트레스를 정의 하였다.

Lazarus & Folkman(1984)는 개인의 물리적인 능력이나 심리적인 능력에 과중한 부담을 주는 상황과 관련해서 스트레스라고 정의 하였다.

박지희(2010)는 규칙적이고 지속적인 운동참여는 그 자체로도 하나의 스트레스와 자극으로 신체적, 정신적 피로를 초래하긴 하지만 동시에 일상생활에서 축적된 신체적, 정신적 스트레스를 해소하는 역할을 한다. 규칙적이고 지속적인 신체활동은 생리적으로 긍정적인 효과를 가져 올 뿐만 아니라 심리적인 만족감도 제공하여, 몸과 마음의 긍정적 조화를 촉진시키는 역할을 해 줄 수 있다.

Scanlan, Stein & Ravizza(1991)은 운동선수들에 있어서의 스트레스원에는 최대 역량을 발휘해야한다는 걱정, 훈련을 위한 비용과 시간, 자신의 재능에 대한 의구심 그리고 가족 구성원의 죽음과 같은 스포츠 외적인 관계나 충격적인 경험 등이 포함 된다고 제안 하였다.

Loehr, Neuhauser, Malecki(1984)는 운동선수가 시합 중에 최고의 경기력을 발휘하기 위해서는 육체적인 체력은 물론 정신적인 체력이 강해야 하며, 정신적인 힘은 기본적으로 심리적인 기능을 보다 구체화하는 것으로 이러한 심리적인 기능을 구체화시키려면 집중력 향상, 일상적인 생활태도의 조절능력, 스트레스 관리능력, 올바른 상황 판단능력, 에너지 통제능력, 유발된 동기수준 유지 및 기술의 시각화 조절능력 등이 포함되어야 한다고 하였다.

Foster & Porter(1986)는 모든 스포츠에서는 경기의 승패는 신체적 능력

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(근력, 스피드, 균형감감, 협응력)과 같이 심리적 능력(집중력, 자신감, 불안 등)의 조화에 의해 결정되는데 운동경기에서 최소 50%는 심리기술에서 좌우된다고 주장하였다(박지희, 2010: 재인용)

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

A. 연구대상

본 연구는 2014년 제95호 전국체육대회에 참가한 고등부, 대학부 선수들을 모집단으로 설정하고, 표집은 집락표집 방법으로 전체 238명의 선수들 중, 하나의 문항으로 집약 또는 이중기입 등 불성실하게 응답하여 신뢰성이 결여된 8명의 자료는 제외한 후, 총 230명의 선수들의 자료를 채택하였다. 경기력의 구분은 청소년· 국가대표 선수경력 및 최근 전국대회 입상실적에 따라 분류하였다. 구체적인 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성 N=230

구 분		빈도(명)	백분율(%)
소속	고등부	142	61.7
	대학부	88	38.3
경기력	우수선수	98	42.6
	일반선수	132	57.4
운동경력	4년 이하	22	9.6
	5-7년	74	32.2
	8-10년	66	28.7
	11년 이상	68	29.6
	합계	230	100.00

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 조사도구

1. 운동 스트레스

본 연구의 운동 스트레스 척도는 오윤경(2004)이 개발한 고등학교 탁구선수의 운동 스트레스 척도를 참고하여, 본 연구의 대상과 목적에 부합되도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문지는 4개의 하위요인으로 지도와 연습불만 6개 문항, 진로와 학업고민 5개 문항, 경기내용과 기능불만 5개 문항, 사생활불만 5개 문항, 총 21개의 문항으로 제작하였다. 설문지는 자기평가기입법(Self-Administration)의 5점 Liketr 척도로 1='전혀 그렇지 않다'부터 5='매우 그렇다'까지 구성되었으며, 구체적인 구성은 <표 2>와 같다.

표 2. 운동 스트레스 설문지 구성

변 수		요 인	문항 수	문항번호
독립 변수	운동 스트레스	지도와 연습불만	6	1, 2, 3, 4, 5, 6
		진로와 학업고민	5	7, 8, 9, 10, 11
		경기내용과 기능불만	5	12, 13, 14, 15, 16
		사생활 불만	5	17, 18, 19, 20, 21
합 계			21문항	

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 인지된 경기력

본 연구의 인지된 경기력을 측정하기 위한 설문지는 노원택(2008), 김진영(2007), 그리고 김지묵(2010)의 연구에서 사용된 설문지를 본 연구목적에 부합되도록 수정 및 보완하였다. 설문지의 하위요인은 경기운영, 심판인식, 경기 영향력의 총 3요인으로 각 요인에 5문항, 총 15문항으로 제작하였다. 설문지는 5점 Liketr 척도로 1='전혀 그렇지 않다'에서 5='매우 그렇다'까지 구성되었으며, 구체적인 구성은 <표 3>과 같다.

표 3. 인지된 경기력 설문지 구성

변 수		요 인	문항 수	문항번호
종속 변수	인지된 경기력	경기운영	5	1, 2, 3, 4, 5
		심판인식	5	6, 7, 8, 9, 10
		경기영향력	5	11, 12, 13, 14, 15
합 계			15문항	

구체적으로, 본 연구의 목적을 달성하기 위한 측정도구는 위와 같은 설문지로 구성하였으며, 배경변인 3문항과 운동 스트레스 21문항, 그리고 인지된 경기력 15문항, 총 39문항으로 구성하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도

1) 운동 스트레스에 대한 타당도 검증

운동 스트레스에 대한 타당도 검증은 Varimax방식을 이용한 주성분분석의 탐색적 요인분석에 의해 검증되었다.

표 4. 운동 스트레스에 대한 요인분석결과

문 항	요 인			
	1요인	2요인	3요인	4요인
지도/연습6	.889	.057	.110	.165
지도/연습5	.858	.017	.035	.102
지도/연습4	.722	.324	.172	-.048
지도/연습1	.692	.203	.389	.104
지도/연습3	.654	.468	-.062	.114
사생활3	.186	.744	.129	.150
사생활4	.046	.742	.105	.125
사생활2	.453	.665	.123	-.135
경기내용/기능3	-.018	-.055	.918	.106
경기내용/기능1	.257	.327	.743	.107
경기내용/기능5	.445	.381	.597	.142
진로/학업2	.052	-.010	.069	.905
진로/학업1	.143	.130	.133	.846
진로/학업4	.095	.493	.102	.556
전체	3.493	2.431	2.025	2.006
분산(%)	24.953	17.367	14.463	14.331
누적(%)	24.953	42.320	56.783	71.114
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.813				
Bartlett Test of Sphericity=1644.992, df=91, Significance=.000				

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

먼저 고유치(Eigenvalue) 1이상 되는 요인이 6개로 추출되어, 요인의 개념을 명확하게 설명해주지 못한 4개를 삭제문항으로 결정하였다. 2차 요인분석 결과, 1이상 되는 요인이 4개로 추출되었으나, 3개의 문항이 기준치 .4에 미치지 못하거나 두 개 이상의 요인에 중복적재치를 보여 삭제한 후 <표 4>와 같은 결과를 도출하였다.

그 결과, 운동 스트레스에 대한 4요인 15문항의 요인구조가 명확하게 추출되었으며, 분석 자료의 적합도를 살펴보기 위한 KMO지수는 .813, 유의수준 .001로서 변수의 설정이 좋은 것으로 확인되었다(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.813, Bartlett Test of Sphericity=1644.992, p<.001). KMO값은 요인분석 문항의 상관계수 크기를 비교하여 표본의 적절성을 결정하는 측정치이며, 범위는 0과 1사이로 1에 가까울수록 가장 이상적이며, .8이상이면 꽤 이상적인 것으로 판단할 수 있으므로 본 연구는 이상적인 자료로 나타났다. 또 설명하는 분산은 각각 24.953%, 17.367%, 14.463%, 14.331% 총 설명변량은 71.114%이며, 요인적재치는 최소 .556부터 .905로 기준치 .4를 상회하므로 측정도구의 타당성이 확보되었다.

2) 운동 스트레스 신뢰도 검증

운동 스트레스 4요인에 대한 cronbach's α 신뢰도 계수는 <표 5>에서 나타난 바와 같이 지도와 연습불만(cronbach's α=.870), 사생활 불만(cronbach's α=.701), 경기내용과 기능불만(cronbach's α=.778), 진로와 학업고민(cronbach's α=.743)으로 나타났다. 일반적으로 cronbach's α 신뢰도 계수는 .6을 상회하면 수용 가능한 것으로 간주하므로 본 연구의 운동 스트레스 척도는 내적 일관성이 있는 것으로 확인되었다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 5. 운동 스트레스에 대한 신뢰도 분석결과

요 인		항 목	Cronbach's α
운동 스트레스	지도/연습불만	1, 3, 4, 5, 6	.870
	사생활 불만	2, 3, 4	.701
	경기내용/기능불만	1, 3, 5	.778
	진로/학업고민	1, 2, 4	.743

3) 인지된 경기력에 대한 타당도 검증

인지된 경기력에 대한 타당도를 검증하기 위한 방법 또한 Varimax방식을 이용한 주성분분석의 탐색적 요인분석에 이해 검증되었다.

우선, 고유치 1이상 4개의 요인으로 추출되었고, 요인의 개념을 전혀 설명하지 못한 부적합한 2개를 삭제문항으로 결정하였다. 같은 절차의 2차 요인분석 결과, 1개의 문항이 다른 요인과 중복적재치를 보여 삭제한 후, 3요인 12문항이 통계적으로 적합하게 추출되었다(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.777, Bartlett Test of Sphericity=532.856, p<.001). 구체적으로, 각 요인의 설명 분산은 24.994%, 18.361%, 18.014%, 총 설명 분산은 61.319%이며, 요인적재치는 경기영향(.675-.843), 심판인식(.508-.763), 경기운영(.563-796)의 세 개의 요인아 기준치 .4를 상회하므로 인지된 경기력의 측정도구의 타당성이 확보되었다<표 6>.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 6. 인지된 경기력에 대한 요인분석 결과

문 항	요 인		
	1요인	2요인	3요인
경기영향1	.843	.020	.205
경기영향2	.785	-.052	.352
경기영향5	.742	-.071	.209
경기영향3	.675	-.442	.063
심판인식1	.029	.763	-.031
심판인식5	.125	.711	-.313
심판인식2	-.263	.705	.003
심판인식3	-.387	.508	.038
경기운영4	.035	-.254	.796
경기운영3	.197	.058	.674
경기운영2	.440	.067	.665
경기운영5	.436	-.292	.563
전체	2.993	2.203	2.162
분산(%)	24.994	18.361	18.014
누적(%)	24.944	43.305	61.319
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.777			
Bartlett Test of Sphericity=532.856, df=66, Significance=.000			

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 인지된 경기력에 대한 신뢰도 검증

인지된 경기력에 대한 cronbach's α 신뢰도 계수는 <표 7>에서 제시하는 바와 같이 경기영향 .832, 심판인식 .656, 경기운영 .635로써 기준치 .6을 상회하여, 인지된 경기력에 대한 cronbach's α 신뢰도 계수는 양호한 것으로 확인되었다.

표 7. 인지된 경기력에 대한 신뢰도 분석결과

요인		항목	Cronbach's α
인지된 경기력	경기영향	1, 2, 3, 5	.832
	심판인식	1, 2, 3, 5	.656
	경기운영	2, 3, 4, 5	.635

C. 연구 절차

본 연구는 광범위한 선행연구와 문헌조사를 통해 설문지의 초안을 작성하였다. 제작된 설문지는 스포츠 심리학 박사 1인, 검도 지도자 2인의 전문가에게 설문지의 구성 및 문항의 난이도를 검토 및 논의하는 내용타당도 검증을 통해 설문지를 보완하였다. 보완된 설문지는 G광역시 소재한 고등하교 11명의 선수들을 대상으로 예비검사를 실시하는 등, 제작된 문항들은 선수들이 쉽게 이해할 수 있는 문항으로 구성되어 있는지에 대한 절차를 거쳤다.

최종 확정된 설문지는 2014년 제95회 전국체육대회에 연구자가 직접 참여하여 고등학교, 대학교 선수들을 대상으로 본 연구의 목적과 취지 설명 후, 동의를 구하고 직접 배부 및 회수하였다. 수집된 자료는 일부 불성실하

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다고 판단되는 8부를 제외하였고, 타당도 및 신뢰도를 검증하였다. 이와 같은 절차를 통해 본 연구목적에 적합한 통계절차를 시행하였다.

선행연구와 문헌고찰을 통한 자료수집

▽

설문지 제작 및 내용타당도 검증(전문가분석)

▽

예비조사 실시

▽

설문지 동의 후, 배부 및 회수

▽

수집된 자료 코딩

▽

자료 분석

▽

결과 해석 및 논문 작성

그림 2. 연구절차

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

D. 자료처리

본 연구의 수집된 자료는 SPSS/PC+ WIN 18.0 통계프로그램을 활용하여 분석하였고, 모든 통계의 유의수준은 .05로 설정하였다. 구체적인 방법은 다음과 같다.

첫째, 배경변인에 따른 검도선수들의 운동 스트레스에 대한 차이를 확인하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하고, 집단 간 차이는 t-검증과 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 사후검증은 Duncan을 사용하여 분석하였다.

둘째, 배경변인에 따른 검도선수들의 인지된 경기력에 대한 차이를 확인하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하고, 집단 간 차이는 t-검증과 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 사후검증은 Duncan을 사용하여 분석하였다.

셋째, 검도선수들의 운동 스트레스와 인지된 경기력의 하위요인 간 상호관련성을 알아보기 위하여 Pearson의 상관계수를 산출한 후, 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과

A. 운동 스트레스에 대한 차이분석

1. 소속에 따른 운동 스트레스 차이

고등부, 대학부 검도선수들의 운동 스트레스 차이를 분석하기 위하여 독립 t-검정을 실시하였다. 그 결과, 지도와 연습불만요인과 진로와 학업고민 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로, 두 요인의 t통계값은 각각 -3.119(P<.01), -5.331(P<.001)로 확인되었다. 즉, 대학부 선수들의 평균(M=2.88/3.60)이 고등부 선수들의 평균(M=2.58/3.08)보다 높게 나타났다 <표 8>.

표 8. 소속에 따른 운동 스트레스 t-검정 분석결과

변인		소속 따른 차이				
		고등부(n=142)	대학부(n=88)	df	t	p
운동 스트레스	지도/연습	2.58±.69	2.88±.72	228	-3.119	.002
	진로/학업	3.08±.79	3.60±.68	228	-5.331	.000
	경기내용/기능	3.66±.93	3.69±1.08	205.498	-.214	.831
	사생활	2.14±.90	2.39±1.13	228	-1.788	.075

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 경기력에 따른 운동 스트레스 차이

우수·일반검도선수들의 운동 스트레스 차이를 분석하기 위하여 독립 t-검정을 실시한 결과는 <표 9>와 같다. 경기력에 따른 차이는 모든 요인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 각 요인의 t통계값은 -4.426(P<.001), -9.132(P<.001), -2.809(P<.01), -2.793(P<.01)으로 확인되었다. 즉, 일반선수들의 평균 (M=3.75/3.61/3.84/2.46)이 우수선수들의 평균 (M=2.53/2.94/3.46/2.07)보다 높게 나타났다.

표 9. 경기력에 따른 운동 스트레스 t-검정 분석결과

변인		경기력 따른 차이				
		우수(n=98)	일반(n=132)	df	t	p
운동 스트레스	지도/연습	2.53±.73	3.75±.57	228	-4.426	.000
	진로/학업	2.94±.76	3.61±.68	173.280	-9.132	.000
	경기내용/기능	3.46±1.03	3.84±1.00	228	-2.809	.005
	사생활	2.07±.92	2.46±1.11	228	-2.793	.006

3. 운동경력에 따른 운동 스트레스 차이

운동경력에 따른 검도선수들의 운동 스트레스 차이를 위한 일원분산분석 결과는 <표 10>과 같다. 운동경력에 따른 차이결과는 진로와 학업고민을 제외한 3개의 요인들이 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 지도와 연습불만의 t통계값 5.399(P<.001),을 포함하여 경기내용과 기능불만 7.511(P<.001),

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

사생활불만 6.742(P<.001)로 3개의 요인들이 유의하였다.

표 10. 운동경력에 따른 운동 스트레스 일원분산분석 결과

변인		경력구분	n	M±SD	df	F	p	post-hoc
운동 스트레스	지도/연습	4년 이하	22	3.06±.95	3	5.399	.001	D, C < A
		5-7년	74	2.91±.63				
		8-10년	66	2.77±.56				
		11년 이상	68	2.51±.79				
	진로/학업	4년 이하	22	3.22±.90	3	2.164	.093	
		5-7년	74	3.53±.72				
		8-10년	66	3.48±.77				
		11년 이상	68	3.25±.75				
	경기내용/기능	4년 이하	22	3.09±.99	3	7.511	.000	A < D < C
		5-7년	74	3.45±1.01				
		8-10년	66	4.07±.97				
		11년 이상	68	3.74±.96				
	사생활	4년 이하	22	2.36±.87	3	6.742	.000	D < A, B, C
		5-7년	74	2.44±1.19				
		8-10년	66	2.57±1.04				
		11년 이상	68	1.84±.79				

A=4년 이하, B=5-7년, C=8-10년, D=11년 이상

사후검증결과, 지도와 연습불만 요인은 4년 이하(M=3.06)의 집단이 11년 이상(M=2.51)과 8-10년(M=2.77)의 집단보다 높게 나타났다. 경기내용과 기능불만 요인의 경우, 8-10년(M=4.07)의 집단이 4년 이하(M=3.09)와 11년 이상(M=3.74)의 집단보다 높은 평균값을 보이며, 사생활 관리요인은

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

11년 이상(M=1.84)의 집단이 4년 이하(M=2.36), 5-7년(M=2.44), 9-10년(M=2.57)의 집단보다 낮게 나타났다.

B. 인지된 경기력에 대한 차이분석

1. 소속에 따른 인지된 경기력 차이

고등부, 대학부 검도선수들의 인지된 경기력 차이를 분석하기 위하여 독립 t-검정을 실시하였다<표 11>.

표 11. 소속에 따른 인지된 경기력 t-검정 분석결과

변인		소속 차이				
		고등부(n=142)	대학부(n=88)	df	t	p
인지된 경기력	경기운영	3.06±.80	2.80±.84	228	2.290	.023
	심판인식	2.93±.98	3.04±.99	228	-.844	.400
	경기영향	3.58±.58	3.16±.72	155.811	4.600	.000

그 결과, 경기운영과 경기영향의 두 요인에서 유의한 차이를 보였다. 구체적으로, 두 요인의 t통계값은 각각 2.290(P<.05), 4.600(P<.001)로 확인되었다. 즉, 고등부 선수들의 평균(M=3.06/3.58)이 대학부 선수들의 평균(M=2.80/3.16)보다 높게 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 경기력에 따른 인지된 경기력 차이

우수·일반검도선수들의 인지된 경기력 차이를 분석하기 위하여 독립 t-검정을 실시한 결과는 <표 12>와 같다. 경기력에 따른 차이는 경기운영과 경기영향 요인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로, 두 요인의 t통계값은 −3.580(P<.001), −7.213(P<.001)로서 일반선수(M=2.74/3.08)보다 우수선수(M=3.12/3.68)가 높은 평균점수를 보이고 있다.

표 12. 경기력에 따른 인지된 경기력 t-검정 분석결과

변인		경기력 차이				
		우수(n=98)	일반(n=132)	df	t	p
인지된 경기력	경기운영	3.12±.85	2.74±.74	228	-3.580	.000
	심판인식	3.06±.99	2.86±.98	228	-1.564	.119
	경기영향	3.68±.53	3.08±.68	177.367	-7.213	.000

3. 운동경력에 따른 인지된 경기력 차이

운동경력에 따른 검도선수들의 인지된 경기력 차이를 위한 일원분산분석 결과는 <표 13>과 같다. 운동경력에 따른 차이결과는 심판인식요인에서 통계적으로 유의하였다. 구체적으로 F통계값은 3.357로 유의수준 α=.05 수준에서 유의한 차이를 보였다. 사후검증 결과, 5-7년(M=2.76)의 경력을 가진 선수들보다 11년 이상(M=3.27)의 경력의 선수들이 높은 것으로 확인되었다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

표 13. 운동경력에 따른 인지된 경기력 일원분산분석 결과

변인		경력구분	n	M±SD	df	F	p	post-hoc
인지된 경기력	경기 운영	4년 이하	22	3.00±.69	3	1.699	.168	
		5-7년	74	3.10±.84				
		8-10년	66	2.79±.79				
		11년 이상	68	2.96±.87				
	심판 인식	4년 이하	22	2.94±.54	3	3.357	.020	B < D
		5-7년	74	2.76±.90				
		8-10년	66	2.93±1.07				
		11년 이상	68	3.27±1.05				
	경기 영향력	4년 이하	22	3.30±.54	3	2.425	.066	
		5-7년	74	3.58±.71				
		8-10년	66	3.41±.59				
		11년 이상	68	3.30±.70				

C. 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향

1. 측정변수 간 상관분석

우선, 측정변수들의 상호 관련성을 알아보기 위하여 Pearson의 상관계수를 산출하였고, 결과는 <표 14>와 같다. 독립변수인 운동 스트레스에 대한 상관계수를 살펴보면, r=.249에서 r=.786까지 α=.01수준에서 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 확인되었다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

표 14. 측정변수의 상관관계 분석결과

	1	2	3	4	5	6	7
1	1	.528**	.249**	.786**	.425**	.406**	.162*
2		1	.456**	.444**	.205**	.363**	.294**
3			1	.360**	.215**	.214**	.303**
4				1	.509**	.534**	.302**
5					1	.092	.434**
6						1	.245**
7							1
M	2.77	3.40	3.68	2.29	2.96	2.97	3.42
SD	.72	.77	1.03	1.05	.83	.99	.67

1=지도/연습불만, 2=진로/학업고민, 3=경기내용/기능불만, 4=사생활불만, 5=경기운영, 6=심판인식, 7=경기영향 *P<.05, **P<.01

아울러 독립변수 간의 상관계수가 다중공선성(multicollinearity) 기준인 .8보다 적은 것으로 확인되었기 때문에 다중공선성 문제는 없는 것으로 간주된다. 종속변수인 인지된 경기력에 대한 상관계수는 r=.245부터 r=.534까지 정(+)의 상관을 보이고 있으며, 독립변수와 종속변수 간의 상관계수는 r=.205부터 r=.425까지 정(+)의 낮은 상관이 있는 것으로 확인되었다.

2. 운동 스트레스가 경기운영에 미치는 영향

운동 스트레스가 경기운영에 미치는 영향력을 규명하기 위한 다중회귀분석을 실시함에 앞서, 측정 변인들 간의 자기상관이 존재하는지의 여부를 확인

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

하였다. 그 결과, Dubin-Watson값은 2.225로 확인되어, 자기상관의 문제는 존재하지 않는 것으로 판명되었다.

표 15. 경기운영에 대한 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	P
경기운영	상수	1.153	.252		4.571	.000
	지도/연습	-.073	.086	-.064	-.856	.393
	진로/학업	.373	.088	.347	4.241	.000
	경기내용/기능	.112	.058	.139	1.920	.056
	사생활	.144	.052	.183	2.768	.006
R2(adj. R2)=.245(.231), F=18.238, P=.000 Durbin-Watson= 2.225						

다중회귀분석은 경기운영에 대한 예측력을 확인하기 위해 입력방법을 선택하여 분석되었으며, <표 15>와 같이 전체모형의 F통계값은 18.238, 유의확률 .001로서 모형에 포함된 독립변수는 유의하게 설명하고 있으며, 모형의 설명력은 24.5%(23.1%)로 확인되었다. 즉 운동 스트레스요인에서 진로와 학업고민(β=4.241, p<.001)과 사생활요인(β=2.768, p<.01)이 영향 있는 변수로 확인되었다.

3. 운동 스트레스가 심판인식에 미치는 영향

측정 변인들 간의 자기상관이 존재하는지의 여부를 확인하기 위한 Dubin-Watson값은 2.460으로 비교적 2에 근접하기 때문에 자기상관의 문제는 존재하지 않는 것으로 판명되었다.

<표 16>의 결과와 같이 전체모형의 F통계값은 11.710, 유의확률 .001로

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

서 모형에 포함된 독립변수는 유의하게 설명하는 것으로 확인되었다.

표 16. 심판인식에 대한 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	P
심판인식	상수	1.292	.316		4.093	.000
	지도/연습	-.062	.107	-.045	-.578	.564
	진로/학업	.408	.110	.318	3.711	.000
	경기내용/기능	-.007	.073	-.008	-.100	.920
	사생활	.215	.065	.229	3.305	.001
R2(adj. R2)=.172(.158), F=11.710, P=.000 Durbin-Watson= 2.460						

모형의 설명력은 17.2%(15.8%)로 확인되며, 즉 운동 스트레스요인에서 진로와 학업고민(β=4.241, p<.001)과 사생활요인(β=2.768, p<.01)이 영향 있는 변수로 확인되었다.

4. 운동 스트레스가 경기 영향력에 미치는 영향

종속변인 경기영향력을 측정하기 위한 독립변인들 간의 자기상관이 존재하는지의 여부를 확인하기 위한 Dubin-Watson값은 1.763으로 나타나 자기상관의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

<표 17>의 결과와 같이 전체모형의 F통계값은 95.080, 유의확률 .001로서 모형에 포함된 독립변수는 유의하게 설명하는 것으로 확인되었다. 모형에 포함된 변수는 진로와 학업고민(β=13.473, p<.001)과 사생활 불만(β=-108, p<.05) 요인이 영향 있는 변수로 확인되었다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 17. 경기영향력에 대한 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	P
경기 영향력	상수	1.070	.143		7.489	.000
	지도/연습	.071	.049	.077	1.460	.146
	진로/학업	.670	.050	.773	13.473	.000
	경기내용/기능	.008	.033	.012	.240	.810
	사생활	-.069	.029	-.108	-2.338	.020
R2(adj. R2)=.628(.622), F=95.080, P=.000 Durbin-Watson= 1.763						

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 논 의

본 연구의 궁극적인 목적은 고등부·대학부 검도선수들의 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향력을 규명하는 데 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 2014년도 제95회 전국체육대회에 참가한 고등부 142명, 대학부 88명, 총 230명의 선수들의 표본을 선정하였으며, 수집된 자료는 연구가설에 따라 적합한 통계분석 절차를 거쳐 분석되었다. 그 결과, 의미 있는 결과들을 도출할 수 있었으며, 다음과 같이 논의하고자 한다.

A. 배경변인에 따른 운동 스트레스 차이

검도선수들의 배경변인(소속, 경기력, 운동경력)에 따른 운동 스트레스의 차이는 있었다.

첫째, 소속(고등부·대학부)에 따른 운동 스트레스 차이를 분석한 결과, 경기내용 및 기능과 사생활 요인에서는 차이를 나타나지 않았으나, 지도/연습 요인과 진로/학업 요인에서 유의한 차이를 보임으로써, 대학부 선수들이 평소 훈련과정, 그리고 진로 및 학업고민이 많은 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 볼링 선수들의 운동 스트레스 차이를 밝혀 낸 김연주(2014)의 연구와 부분적으로 일치하며, 지도자와의 갈등, 진로문제, 과중한 훈련 등에 의한 스트레스가 높다고 보고된 선행연구들(김병준, 김정수, 1998; 조현익, 이양주, 2011)이 간접적으로 지지하고 있다. 이와 같은 결과는 검도 지도자들에게 시사하는 바, 대학부 선수들이 진로/학업, 평소 훈련에 대한 고민이 더욱 높은 것을 고려하여, 선수 스타일을 배려하는 지도법, 그리고 지도자의 관점에

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

서 보다 명확한 목적의식을 고취시킨다면 운동 스트레스가 감소되고, 경기력은 더욱 더 향상 될 것으로 사료된다.

둘째, 경기력(우수, 일반)에 따른 운동 스트레스의 차이를 분석한 결과, 지도/연습, 진로/학업, 경기내용/기능, 사생활의 4요인에서 모두 유의한 차이를 보였다. 즉, 4요인 모두에서 일반선수들이 더 높은 운동 스트레스를 겪는 것으로 확인되는데, 이러한 결과는 주니어 골프선수들을 대상으로 실시된 신혜승(2014), 고등학교 볼링선수들을 대상으로 실시된 이상규(2014), 고등부 태권도 선수의 의해 실시된 김정훈과 이석훈(2012) 연구결과와 상이하게 도출된 반면, 고등학교 태권도 선수들을 대상으로 실시된 이준상(2014)의 연구에서는 입상경험 집단이 높은 스트레스를 보인다는 결과와 부분적으로 일치하고 있다. 본 연구에서 나타난 결과는 검도선수들의 자존감 저하현상에 따른 일상생활 불만족 상태로 추측되며, 일반선수들 중심의 프로그램 등 보다 동기를 유발할 수 있도록 다양한 주제의 접근법을 제기하고자 한다.

셋째, 운동경력에 따른 운동 스트레스 차이를 분석한 결과, 진로/학업 요인은 유의한 차이를 보이지 않았으나, 지도/연습, 경기내용/기능, 사생활의 3요인에서 유의한 차이를 보였다. 지도/연습에 대한 스트레스 요인은 경력이 가장 낮은 집단이 많은 집단보다 높은 스트레스를 겪으며, 경기내용/기능에 대한 스트레스 요인은 반대로 경력이 낮은 집단보다 많은 집단이 높은 스트레스를 겪는 것으로 확인되었다. 또한 사생활에 대한 스트레스 요인에서는 경력이 가장 많은 집단보다 낮은 집단에서부터 많은 집단 순으로 스트레스를 겪는 것으로 확인되었다. 본 연구의 지도/연습 요인의 결과를 유추할 때, 입상을 위한 수단으로 경력이 많은 선수들 위주의 프로그램, 혹은 관심이 집중되기 때문에 낮은 선수들이 스트레스를 겪는 것으로 짐작할 수 있으며, 경기내용/기능에 대한 결과는 경력이 높은 선수들일수록 더욱 완벽한 성향을 추구한다는 김연주(2014)의 주장이 이를 뒷받침하고 있다. 그리고 사생활 요인의 경우, 경력이 적은 집단에서 더욱 통제를 많이 받아 스트레스를 겪는

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

것으로 사료된다.

학생운동선수들이 운동을 중도 포기하는 원인으로는 과한 훈련, 경쟁, 지도자와 동료 간의 갈등 등의 개인적 원인으로부터 과다한 스트레스를 경험하기 때문이라고 주장한다(김경원, 송우엽, 2001; 류호상, 2004; Gould & Whitley, 2009). 이러한 스트레스는 매년 약 24% 정도가 중도에 탈락하게 되며(이규일, 허창혁, 류태호, 2011), 이를 예방하기 위해 다각적인 방법에서 모색되어야 할 것이다.

B. 배경변인에 따른 인지된 경기력 차이

검도선수들의 배경변인(소속, 경기력, 운동경력)에 따른 인지된 경기력의 차이는 있었다.

첫째, 소속(고등부·대학부)에 따른 인지된 경기력 차이에 대한 결과는 심판인식에서 유의한 차이는 없었으나, 경기운영과 경기영향 요인에서 유의한 차이를 보였다. 즉 고등부 선수들이 더 높은 평균점수를 보이며, 이와 같은 결과는 김지묵(2010)과 박경훈, 빙원철, 그리고 이선장(2009)의 연구와 상반된 결과를 보이며, 본 연구에서는 고등부 선수들이 인지된 경기력에 대해 보다 긍정으로 수용하는 것으로 확인되었다. 검도경기는 좁은 공간에서 빠르게 움직이는 상대방을 파악해야 하는 상대성 종목으로 매 경기마다 일관된 경기력을 유지할 수 없다. 때문에 본 연구결과를 토대로 일반화하는데 많은 제약이 따른다.

둘째, 경기력에 따른 인지된 경기력에 대한 차이를 분석한 결과, 우수한 선수들이 경기운영과 경기영향 요인에서 일반선수들보다 높은 경기력을 인지하는 것으로 확인되었다. 인지된 경기력은 경기상황에서의 심리상태와 비례하는데, 불 안정된 심리상태는 부정적인 결과를 초래할 것이란 주장이 일방적

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

이다(김민희, 2014; 최용석, 2013; Smith, 1996). 즉 주관적인 성격이 매우 짙은 심리적 요인이 신체적, 정신적 반응 상태로 불쾌감, 우울감 등을 동반하게 됨으로써 경기력에 절대적인 악영향을 미치고, 그렇게 인지하게 되는 것으로 사료된다(Levitt, 1980; Martens, Verley & Burton, 1990).

셋째, 운동경력에 따른 인지된 경기력에 대한 차이를 분석한 결과, 경기운영과 경기영향력에 대한 요인은 유의한 차이가 없었으나, 심판인식에 대한 요인에서는 유의한 차이를 보이고 있다. 즉, 심판인식에 대한 요인에서 11년 이상 집단의 선수들이 5-7년의 집단 선수들보다 경기력에 대해 높게 인지하는 것으로 확인되었다. 이와 같은 결과는 많은 선행연구들(김준현, 2014; 박경훈, 2008; 송성규, 2013)의 결과를 뒷받침하고 있으며, 실제 경기에서의 축적된 경험은 본인의 실력을 인지된 경기력과 결부시켜 높게 판단하는 것으로 사료된다.

C. 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향

검도선수들의 운동 스트레스는 인지된 경기력에 영향을 미치고 있다.

운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향력을 규명하기 위한 분석결과, 종속변수의 경기운영, 심판인식, 경기영향력은 독립변수의 진로/학업과 사생활 요인이 영향 있는 변수로 채택되었다. 즉 운동 스트레스의 하위요인 중 진로/학업 요인과 사생활 요인이 인지된 경기력에 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

운동선수들이 겪는 스트레스는 부상, 스포츠 만족감 저하, 운동능력 저하 등 경쟁상황에서 매우 부정적인 효과를 초래하며, 이는 심리적 변화에 많은 영향을 미친다(김병준, 2001). 특히, 청소년기의 운동선수들은 출세의 수단이 되어 과도한 경쟁을 야기하는 경향이 진로에 대한 압박, 인격적 성숙 결

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

여, 시합에 대한 중압감, 좌절 등의 심리적 부담이 과도한 스트레스로 중도 탈락하게 되는 중요한 요인이라고 할 수 있다(박경희, 2003; 이대형, 2009; Goodnow, 1988). 이러한 문제를 해결하기 위한 방법으로 다양하게 접근하고자 노력하고 있으나 특히, 진로 및 진학문제에 직면해 있는 학교운동선수들은 경기결과에 압박감을 갖는 시기만큼 상담자의 역할로써 각자 능력에 맞게 지도하며 칭찬 및 격려로 자신감을 상승시키기 위한 노력이 요구된다(정우영, 2013).

우리나라 운동선수들은 다른 나라보다 강한 통제를 받음에 따라 대인관계 만족도가 낮고, 대인관계로 인한 스트레스를 겪고 있는 것으로 확인된 바, 운동선수들의 사생활(가정생활, 학교생활)을 존중하여, 만족할 수 있는 기초적인 생활여건을 제공받을 수 있도록 노력해야 할 것이다. 운동선수들의 받게 되는 스트레스는 무엇이며, 왜라는 궁금증을 갖고 신중하게 접근하는 방법이 스트레스를 감소시키고, 경기력과 직접적인 영향을 받게 될 것으로 사료됨에 따라 이에 따른 연구가 활발하게 이루어져야 할 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅶ. 결 론

이 연구는 검도선수들의 운동 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향력을 규명하는데 목적을 두었다. 이러한 목적을 달성하기 위하여, 2014년 제95회 전국체육대회에 연구자가 직접 참여하였다. 경기에 참가한 고등·대학부 총 238명의 선수들 중, 이중기입 또는 기입이 누락 된 설문지는 신뢰성이 결여된 것으로 판단하여 제외하였고, 고등부 142명, 대학부 88명, 총 230명을 최종 분석 자료로 선정하였다. 수집된 자료는 SPSS/PC+ WIN 18.0 통계프로그램을 활용하여, 타당도 및 신뢰도 검증을 거쳤으며, 본 연구목적과 부합된 통계절차를 거쳐 의미 있는 결과를 도출하였다. 도출된 결론을 다음과 같다.

첫째, 배경변인에 따른 검도선수들의 운동 스트레스는 차이가 있었다.

소속에 따른 차이를 보면, 지도/연습불만 요인과 진로/학업고민 요인이 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 대학부 선수들이 더 많은 스트레스를 겪고 있다. 경기력에 따른 차이는 모든 요인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 전체 요인에서 우수한 선수보다 일반선수들이 많은 운동 스트레스를 지각하고 있다. 운동경력에 따른 차이는 경력에 낮을수록 지도/연습불만, 사생활불만 요인에서 유의한 차이를 보인 반면, 경기내용/기능 요인에서는 8-10년, 11년 이상의 경력을 가진 선수들이 높았다.

둘째, 배경변인에 따른 검도선수들의 인지된 경기력은 차이가 있었다.

소속에 따른 인지된 경기력 차이는 심판인식과 경기영향 요인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 심판인식에는 대학부, 경기영향에서는 고등부가 높은 평균점수를 보였다. 경기력에 따른 차이는 전체 요인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 일반선수들이 우수선수들보다 더 높은 점수를

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

보였다. 운동경력에 따른 차이는 심판인식 요인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 사후검증 결과, 11년 이상의 집단이 5-7년 집단보다 높게 나타났다.

셋째, 검도 선수들의 운동 스트레스는 인지된 경기력에 영향을 미친다.

운동 스트레스에 대한 영향력의 분석결과, 인지된 경기력의 모든 요인에서 진로/학업고민, 사생활불만 요인이 모형에 포함되었으며, 경기운영과 심판인식 요인은 정(+)의 방향으로 영향을 미치고 있다. 경기영향력은 진로/학업고민 요인이 정(+), 사생활 요인이 부(-)의 방향으로 유의한 영향을 미치고 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

김경원, 송우엽(2001). 스트레스 유형에 따른 청소년 운동선수들의 탈진. 한국스포츠심리학회지, 12(1), 161-179.

김민희(2014). 검도선수의 승부근성, 자기관리, 스포츠정서 및 경기력의 관계. 미간행 박사학위논문, 경희대학교 체육대학원.

김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정 도구 개발. 한국스포츠심리학회지, 12, 69-90.

김병준, 김정수(1998). 청소년 스포츠 참가자 심층이해(2). 한국스포츠심리학회지, 9(1), 33-49.

김연주(2014). 볼링선수들의 완벽주의 성향이 스포츠자신감과 운동 스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.

김윤태, 김기정, 설영환, 전병덕(2013). 고교 검도선수의 심리기술훈련이 정신력과 경기력에 미치는 영향. 대한무도학회지, 15(2), 111-122.

김윤희, 서수균(2008). 완벽주의에 대한 고 평가와 치료. 한국심리학회지, 20(3), 581-613.

김정훈, 이석훈(2012). 고교 태권도선수의 운동 스트레스에 따른 생활만족도 및 운동지속의사의 관계. 무예연구, 6(1), 65-85.

김준현(2014). 체육고등학교 선수들의 성취목표성향이 운동열정 및 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.

김지묵(2010). 중·고등학교 축구선수의 심판판정에 대한 인식도와 운동 스트레스 및 인지된 경기력의 관계. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.

김진영(2007). 축구심판에 대한 중·고등학교 여자축구선수들의 인식도 조사

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

연구. 미간행 석사학위논문, 목포대학교 교육대학원.

김현경(2008). 고등학교 검도선수들의 스트레스 요인이 탈진에 미치는 영향. 대한검도학회지, 24(1), 52-60.

노원택(2008). 축구선수들의 심판인식도 조사연구. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.

노형진(2005). SPSS/Amos에 의한 사회조사연구: 범주형 데이터 분석 및 공분산 구조분석. 서울: 형설출판사.

류호상(2004). 선수의 과훈련과 탈진. 코칭능력개발지, 6(2), 13-22.

박경훈(2008). 태권도 선수의 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학교.

박경희(2003). 청소년의 스트레스 원인과 대처방식에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 관동대학교 대학원.

박지희(2010). 무용인의 소속 및 전공별 스트레스 요인과 대처방안. 미간행 석사학위논문. 대구 가톨릭대학교 교육대학원.

박진민(2006). 중·고등학교 축구선수들의 스트레스 요인에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.

박경훈, 빙원철, 이선장(2009). 태권도선수들의 경쟁불안과 인지된 경기력과의 관계. 한국사회체육학회지, 37(2), 1469-1479.

송성규(2013). 에어로빅체조 선수의 자기관리가 성취목표성향, 몰입 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 대학원.

신혜승(2014). 주니어 골프 선수들의 스트레스와 자신감에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 사회교육대학원.

오근훈(2007). 운동선수 환경 요인이 사회적 건강에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문 조선대학교 대학원.

오윤경(2004). 고등학교 탁구선수의 운동 스트레스 척도개발. 미간행 박사학위논문, 창원대학교 대학원.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이규일, 허창혁, 류태호(2011). 중고등학교 학생선수들의 중도탈락 원인 특성 및 개선방안. 체육과학연구, 22(3), 2189-2202.

이상규(2014). 고교 볼링선수들의 스트레스가 스포츠 대처와 지속수행에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.

이상미(2009). 에어로빅체조선수의 운동상해가 운동스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사 학위논문. 상명대학교 대학원.

이대형(2009). 홀리스틱 관점에서 체조선수의 스트레스 요인에 관한 분석. 홀리스틱교육연구, 13(1), 111-125.

이양주(2009). 고교 육상선수의 운동스트레스가 선수생활만족과 운동지속 및 포기 의도에 미치는 영향, 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.

이종림(1996). 검도서울 : ㈜한국문원.

이준상(2014). 고등학교 태권도선수들의 스포츠태도가 운동 스트레스 및 운동몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 관동대학교 교육대학원.

정원길(2001). 기혼여성의 스트레스와 대처방안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 목원대학교 산업정보대학원.

정청희, 김병준(1999). SPORTS 심리학의 이해. 서울: 도서출판 금광.

정우영(2013). 중. 고등학교 운동선수들의 스트레스 요인과 대처방안 인과모형 검증. 한국사회체육학회, 53(1), 519-534.

조미수(2013). 무용전공 대학생의 스트레스와 전공만족이 진로태도성숙에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 세종대학교 대학원.

조현익, 소영호(2010). 운동선수들의 완벽주의 성향과 스트레스 대처 및 분노표현 양식의 관계. 체육과학연구원, 21(3), 372-385.

조현익, 이양주(2011). 고교 육상선수들의 운동스트레스가 선수생활만족과 운동지속 및 포기의도에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 20(4), 3-18.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

최용석(2013). 대학검도선수의 성취목표성향과 경쟁불안 및 스포츠일탈과의 관계. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.

한준상(1995). 학교 스트레스. 연세대학교 출판부.

홍순덕(1999). 초등학생의 스트레스와 문제행동에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 한남대학교 대학원.

황재욱, 육동원, 김성훈, 권승민, 신정택(2013). 대학 골프선수들의 스트레스에 관한 척도 개발. 한국체육과학회지, 22(3), 599-613.

Anshel, M. H.(2002). Sport psychology: from theory to practice (4thed). SanFrancisco, CA: Pearson Education.

Biddle, S., & Smith, A.,(1991). Motivating Adult for Physical Activity: Towards a Healthier Present. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 62(7), 39-43.

Burns, D. D. (1980). The erfectionist's script for self-defeat. Psychology Today, November. 34-51.

Cohen, F. & Lazarus, R. S.,(1974). Active coping processes, coping dispositions, and recovery from surgery. Phychosom Medcine, 35, 357-389.

Folkman,E., & Henry, W. E.(1980). Growing old: the process of disengagement, New York : Basic Books.

Gould, D., Petlichoff., Simons, J., Vevera, M. (1987). Relationship between Competitive state Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. Journal of Sport Psychology, 9, 33-42.

Goodnow, J. J.(1988). Parents' ideas, actions, and feelings: Models and methods for developmental and social psychology. Child

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

evelopment, 59, 286-320.

Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Various factors causes burnout in college athletes. Journal of Intercollegiate Sport, 2(1), 16-30.

Lazarus, R. s., & Folkman, S.(1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.

Levitt, E. E. (1980). The psychology of anxiety. Hillsdale, NJ : Erlbaum.

Loehr, R. C., Neuhauser, E. F., Malecki, M. R.,(1984) Growth and reproduction of the earthworm Eisenia fetida after exposure to sublethal concentrations of metals. Pedobiologia 27:89-97

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mammasis, G, Doganis, G.(2004). The Effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety. Self-confidence, and tennis performance. Journal of Applied Sport Psychology. 16: 118-137.

Salvador, A. (2005). Coping with competitive situations in humans. Neurosci. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 29, 195-205.

Salvador, A., & Costa, R. (2009). Coping with competition: neuroendocrine responses and cognitive variables. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 33, 160-170.

Scanlan, T. K, Stein, G. L., & Revizza, K.(1991). An in-depth study of former elite figure skater Ⅲ, Sources. Journal of Sport & Exercise Psychology, 13, 254-265

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive affective model of athletic

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

burnout, Journal of Sport Psychology, 8, 36-80.

Smith, R. (1996). Performance anxiety, cognitive interference, and concentration enhancement strategies on sports, In I.G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason (Eds.), Cognitive interference: theories, methods, and findings(pp.261-283). Mahwh, NJ: Erlbaum.

Selye, S.(1982). Stress: eustress, distress, and human perspectives. Arteriosclerosis, 10, 358-366.

Williams, J. K. & Krane, V. (1993). Psychologic characteristics of peak performance. In. J. M. Williams(eds), Applied Sports Psychology: Personal Growth to Peak Performance, 137-247. Palo Alto, Ca: Mayfield.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부록 1>

운동 스트레스와 경기력에 대한 설문지

안녕하십니까?

저는 조선대학교 교육대학원에서 체육교육을 전공하는 000입니다.

연구자에게 귀한 시간을 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 연구는 검도 선수들이 겪게 되는 운동 스트레스가 무엇이며, 이러한 스트레스는 경기력과 어떠한 관련이 있는지에 대한 궁금증을 풀고자 시작되었습니다. 본 연구를 토대로 검도선수들이 받는 운동스트레스를 파악하여 향후, 경기력 향상에 조금이나마 일조하고자 하오니 솔직한 답변 부탁드립니다.

아울러 설문지의 질문에 대한 대답에는 틀린 답이 없으며 질문지는 자세히 읽고 나서 평소의 자기 생각을 솔직하고 성의 있게 응답해 주시면 됩니다. 응답한 결과는 컴퓨터를 이용하여 통계자료로만 사용되며, 연구목적 이외에는 어떤 다른 목적으로 사용하지 않을 것입니다.

작성해주신 질문지는 귀중한 자료로 삼겠습니다. 감사합니다.

2014년 10월

조선대학교 교육대학원

이 화 랑

1. 귀하의 소속은? ① 고등학교 ② 대학교
2. 귀하의 최근 입상실적은? (대회 위)
3. 귀하의 운동경력은? (약 년 개월)

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1. 운동 스트레스 설문지

운동 스트레스에 관한 문항들입니다. 한 문장에 너무 많은 시간을 할애하지 말고 현재의 느낌을 나타내는 숫자에 "✓", "○" 의 방법으로 표기하여 주시기 바랍니다.

설 문 항 목	매우 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 강압적인 훈련방법이 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
2. 선생님의 잔소리가 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
3. 선생님과 마음이 맞지 않아 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
4. 운동량이 많아서 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
5. 체력운동을 너무 심하게 시켜서 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
6. 선생님이 이유없이 혼내서 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
7. 진로 고민 때문에 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
8. 진로가 잘 결정되지 않아 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
9. 대학이나 실업팀에 못 갈 것 같아 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
10. 성적에 대한 부담이 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
11. 선수로 성공하지 못할 것 같아 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
12. 시합을 못했을 때 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
13. 연습만큼 실력이 나오지 않아서 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
14. 게임이 잘 풀리지 않을 때 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
15. 집중이 안되고 자신감이 없을 때 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
16. 선생님이 시키는 대로 안되어 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
17. 시합 끝나고 휴가 없을 때 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
18. 공휴일에 운동할 때 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
19. 여가시간이 부족해서 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
20. 사생활을 간섭받을 때 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤
21. 선생님이 믿지 못하고 몰래 확인해볼 때 스트레스 받는다	①	②	③	④	⑤

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 인지된 경기력 설문지

설 문 항 목	매우 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 경기에 열정적으로 임했다고 생각한다	①	②	③	④	⑤
2. 경기에서 냉정한 플레이를 했다고 생각한다	①	②	③	④	⑤
3. 감정에 치우치지 않고 연습대로 임했다고 생각한다	①	②	③	④	⑤
4. 적절한 반칙은 도움이 된다고 생각한다	①	②	③	④	⑤
5. 생각했던 대로 경기에 임하려고 노력했다	①	②	③	④	⑤
6. 심판은 판정에 대한 경험을 갖고 있다 생각한다	①	②	③	④	⑤
7. 심판은 선입견(학연, 지연)없이 동등한 판정했다	①	②	③	④	⑤
8. 판정은 원활한 경기흐름을 위해 적절했다	①	②	③	④	⑤
9. 심판의 판정을 신뢰한다	①	②	③	④	⑤
10. 매번 일관된 판정을 한다고 생각한다	①	②	③	④	⑤
11. 시합 날 컨디션에 따라 승·패가 달라진다고 생각한다	①	②	③	④	⑤
12. 판정에 따라 경기 흐름이 바뀔 수 있다 생각한다	①	②	③	④	⑤
13. 지도자의 역량은 경기력에 영향을 미친다고 생각한다	①	②	③	④	⑤
14. 경기전 전략은 경기력에 영향을 미친다고 생각한다	①	②	③	④	⑤
15. 선생님의 조언은 경기력에 도움이 된다	①	②	③	④	⑤