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]I804:24011-200000264990
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2015년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

남, 여 체조선수들의 자기관리가 경기상황에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 효 빈

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

남, 여 체조선수들의 자기관리가 경기상황에 미치는 영향

Effect of self-management of male and female gymnastic with situation of game

2015년 8월 25일

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 효 빈

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

남, 여 체조선수들의 자기관리가 경기상황에 미치는 영향

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2015년 5월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 효 빈

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

김효빈의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

위원장 조선대학교 이 경 일 인

위 원 조선대학교 이 기 봉 인

위 원 조선대학교 김 현 우 인

2015年 6月

조선대학교 교육대학원

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

Abstract

I. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 3
3. 연구의 모형 ····· 3
4. 연구의 변인 및 가설 ····· 4
5. 연구의 제한점 ····· 5
6. 용어의 정리 ····· 5

II. 이론적 배경 ····· 7

1. 기계체조 ····· 7
   1) 기계체조의 특성 ····· 7
   2) 체조의 역사 ····· 7
   3) 체조의 경기의 규정 ····· 8
   4) 체조의 종목구성 ····· 9
2. 자기관리 ····· 13
3. 경기상황 대처 ····· 15

III. 연구방법 ····· 16

1. 연구대상 ····· 16
2. 조사도구 ····· 17
   1) 예비검사 ····· 17
   2) 설문지의 구성 ····· 18
   3) 설문지의 타당도 ····· 19
   4) 설문지의 신뢰도 ····· 22
3. 조사절차 ····· 23

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 자료분석 ····· 23

Ⅳ. 연구결과 ····· 24
1. 일반적 특성에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이 ····· 24
1) 성별에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이 ····· 24
2) 소속에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이 ····· 26
3) 입상경력에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이 ····· 32
2. 체조선수들의 자기관리요인이 체조경기상황대처요인에 미치는 영향 ····· 37
1) 체조선수들의 자기관리행동요인이 집중력요인에 미치는 영향 ····· 39
2) 체조선수들의 자기관리행동요인이 불안조절요인에 미치는 영향 ····· 40
3) 체조선수들의 자기관리행동요인이 목표설정요인에 미치는 영향 ····· 41
4) 체조선수들의 자기관리행동요인이 심상요인에 미치는 영향 ····· 42

Ⅴ. 논의 ····· 43
1. 인구통계학적 특성에 따른 자기관리의 차이 ····· 43
2. 인구통계학적 특성에 따른 경기상황대처의 차이 ····· 45
3. 남, 여체조선수의 자기관리에 따라 경기상황대처에 미치는 영향 ····· 47

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 49
1. 결 론 ····· 49
2. 제 언 ····· 50

참고문헌 ····· 51

부 록 ····· 53

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 대상자의 특성 ····· 16
표 2. 설문지의 구성 내용 ····· 18
표 3. 자기관리행동요인에 대한 탐색적 요인분석 결과 ····· 19
표 4. 상황 대처에 대한 탐색적 요인분석 결과 ····· 21
표 5. 설문지의 신뢰도 ····· 22
표 6. 성별에 따른 자기관리요인에 대한 t-검증 결과 ····· 25
표 7. 성별에 따른 경기상황대처요인에 대한 t-검증 결과 ····· 26
표 8. 소속에 따른 생활관리요인의 일원변량분석 결과 ····· 27
표 9. 소속에 따른 정신력관리 요인의 일원변량분석 결과 ····· 27
표 10. 소속에 따른 몸 관리요인의 일원변량분석 결과 ····· 28
표 11. 소속에 따른 대인관계관리요인의 일원변량분석 결과 ····· 28
표 12. 소속에 따른 대인관계관리의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 ····· 29
표 13. 소속에 따른 집중력의 일원변량분석 결과 ····· 30
표 14. 소속에 따른 불안조절의 일원변량분석 결과 ····· 30
표 15. 소속에 따른 목표설정의 일원변량분석 결과 ····· 31
표 16. 소속에 따른 심상요인의 일원변량분석 결과 ····· 31
표 17. 입상경력에 따른 생활관리요인의 일원변량분석 결과 ····· 32
표 18. 입상경력에 따른 정신력관리 요인의 일원변량분석 결과 ····· 33
표 19. 입상경력에 따른 몸 관리요인의 일원변량분석 결과 ····· 33
표 20. 입상경력에 따른 대인관계관리요인의 일원변량분석 결과 ····· 34
표 21. 입상경력에 따른 집중력요인의 일원변량분석 결과 ····· 35
표 22. 입상경력에 따른 집중력요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 ····· 35
표 23. 입상경력에 따른 불안조절요인의 일원변량분석 결과 ····· 36
표 24. 입상경력에 따른 목표설정요인의 일원변량분석 결과 ····· 36
표 25. 입상경력에 따른 심상요인의 일원변량분석 결과 ····· 37
표 26. 체조선수들의 자기관리요인과 체조경기 상황대처요인간의 상관분석 결과 ····· 38
표 27. 자기관리행동요인과 집중력 요인의 중다회귀분석 결과 ····· 39

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 28. 자기관리행동요인과 불안조절요인의 중다회귀분석 결과 ····· 40
표 29. 자기관리행동요인과 목표설정요인의 중다회귀분석 결과 ····· 41
표 30. 자기관리행동요인과 심상요인의 중다회귀분석 결과 ····· 42

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

Effect of self-management of male and female gymnastic with situation of game

본인이름 Hyo-Bin Kim
Advisor : Prof. 지도교수 Hyeon u Kim
Ph.D.
Department of Physical Education,
Graduate School of Education. Chosun
University

The goal of this study is to evaluate the self-management of gymnastic athletes in coping with condition of gymnastics competition depending on the demographical statistical nature of male and female gymnastic athletes.

For the goal of this study, total 215 athletes who participated in the team events of gymnastics competition of the 95th National Sports Festival which held in Oct. 2014. The target subjects were who registered as athletes in the Korea Gymnastic Association. The sample subjects were selected by random sampling. The athletic self-management questionnaire (ASMS), developed by Huh Junghoon (2003), was modified and supplemented, and then was used to evaluate the self-management as a research tool. Korea Athlete Sport Coping Scale (KASCS), developed by Yoo Jin and Park Seongjoon (1998), was modified and supplemented to adapt for the purpose of this study, and used. For data processing SPSS/Win v. 19.0 program was used to conduct descriptive statistics and one-way ANOVA. Scheffe test was used for post hoc test.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

The analyzed results of the relationship between the self-management of male and female gymnastic athletes and the coping with the condition of gymnastics competition were followed.

First, there is a partial difference between the self-management based on the demographical statistical nature and the coping with the condition of gymnastics competition. Self-management was partially different depending on having a prize winning career and the affiliation of the athletes, and different depending on the gender. In conclusion, there is a difference in coping with the condition of gymnastics competition depending on the gender, affiliation and a prize winning career.

Second, there is a relation between self-management and the coping with the condition of gymnastics competition of the athletes. The coping of the condition of gymnastics competition of the athletes, such as the concentration, anxiety control, goal setting, and imagery, was partially, statically affected by the self-management of the athletes.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

체조경기는 기술이 매우 복잡하고 섬세할 뿐만 아니라 다양한 동작을 정확하게 대처해야 하는 종목이다. 스포츠에서 성공한 많은 선수들은 자기관리를 잘하기 때문이다. 이름만 들어도 알 수 있는 선수들, 그들의 삶은 자기관리의 연속이다. 많은 언론보도들은 최상의 수행을 보인 선수들을 기사화할 때 자지관리에 철저했다는 언급을 빼놓지 않는다(허정훈, 유진, 2004). 자기관리는 자신의 특성 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 다양한 전략들을 이용하여 개인의 사고나 환경을 주도적으로 조절함으로써 자신 스스로가 발전하기 위한 노력이다. 체조는 모든 스포츠의 기본이 되는 종목(대한체조협회, 2010)으로 강한 체력과 조정력 그리고 예술적 표현력이 겸비되어야 하는 종목이다. 더불어 어려운 기술을 실수 없이 연기해 내기 위해서는 선수 개인의 심리적 조절능력이 필요하다. 체조 종목은 다른 스포츠와 달리 한 선수가 여러 종목을 해 내야 하기 때문이다. 남자는 6종목(마루운동, 안마, 링, 도마, 평행봉, 철봉), 여자는 4종목(마루운동, 도마, 평행봉, 평균대)을 모두 소화해야만 한다. 그러다보니 선수들이 견뎌야 할 체력적, 심리적 부담은 매우 크다(여윤기, 2010).

스포츠 상황에서의 운동선수들의 성공적인 수행은 개인 내적, 외적, 환경적 요인 등 다양한 요인들에 의해 결정되며, 성공적인 목표달성을 위해서 신체적, 정신적 뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기관리가 요구된다. 이러한 자기관리는 자기통제, 자기조절과 같은 용어들이 함께 사용되며 자기 스스로를 조절하는 것으로 스스로에 대해 철저해 지는 것을 말한다(백화승, 2012). 사실 자기관리란 운동선수뿐만 아니라 우리들의 일상생활 속에서 지속적으로 이루어지는 것으로 이미 개개인의 일반적인 생활 속에 베여있다. 자신의 목표 달성을 위해 시간을 관리하고, 건강과 체력을 관리하며, 평소 생활 습관을 환

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

경과 상황에 맞게 조절하거나, 견인불발의 인내력을 발휘한다거나, 자신의 행동을 계획하는 등등이 모두 포함된다. 경기력을 향상시키기 위하여 선수들은 강도 높은 훈련을 하게 되는데 이는 그들이 겪고 극복해야 할 가장 커다란 역경상황으로 볼 수 있으며, 신체적, 정신적으로 최상의 컨디션을 유지하기 위해 일상생활에서도 많은 것들을 자제하고 관리해야만 한다.(김대은, 2010) 체조는 오랫동안 연습해 온 기술을 실수 없이 자동적으로 발휘해야 하는 종목이기 때문에 기술력, 연기력과 강한 체력, 특히 섬세함이 필요한 종목이다. 체조선수들의 시합전, 시합 중 심리상태는 환경적 문제, 신체적 문제. 그리고 개인적 문제 등 여러 요인에 의해 영향을 받으며(정진수 2009) 선수 스스로 심리상태를 통제하고 조절, 유지 할 수 있는 능력이 최상의 기량을 발휘하는데 절대적인 영향을 미치는 것으로 보고 있다. 시합직전에 규칙적인 식사를 하지 않거나 체중조절을 하지 못하여 무리한 체중감량으로 수면방해를 초래하고 스트레스를 받게 되면 관중의 야유, 시기순의 변화, 연기점수에 대한 의의 등으로 경기력에 많은 영향을 미치게 된다.(백화승, 2012)

대처(coping)의 개념을 Lazarus와 Folkman(1984)은 '개인의 자원을 초과하는 것으로 인지 평가되는 특정한 내·외적 요구를 처리하기 위해 끊임없이 시도되는 인지적, 행동적 과정' 이라고 정의하였다. 운동선수는 개인적으로 고유한 목표성향을 가지고 이에 대한 성취를 위해 스스로를 관리하며 노력할 뿐만 아니라 상황에 따른 여러 환경을 이겨내기 위해 노력한다(김용규, 2008). 운동선수들이 스포츠 상황에서 직면하는 스트레스와 역경상황을 어떻게 대처하는 가에 대한 연구는 많은 학자들에 의해서 연구되어지고 있다(여운기, 김용규, 2008; 나선홍, 박진성, 2005; 유진, 박성준, 1998; Crocker, 1992 Gaudreau et al, 2001).

운동선수들은 시합 혹은 훈련 때 다양한 스트레스에 직면하게 된다. 선수들이 경험하게 되는 스트레스의 원인은 구체적으로 경기력 향상에 대한 부담뿐만 아니라 수행, 사회적/자기 기대, 부상, 대인적 갈등, 메디아, 재정, 슬럼프, 시간관리 등으로 매우 다양한 스트레스에 직면하고 있다(박정근. 1996; Croker & Graham, 1995 Gould, Jackson & Finch 1993). 다양한 변화에 대하여 정확한

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

대처가 요구되는 체조종목은 신체와 연기를 통해 아름다움을 표현하고 안정된 심리상태에서 일정한 페이스로 경기를 수행할 수 있는 능력이 중요시 된다. 또한 아무런 반응이 없는 기구를 대상으로 혼자서 단계적으로 연습하고, 습득된 기술을 정신력으로 연기하는 경기이며(김호신, 2006), 아주 작은 점수 차에 의해서 경기의 승패가 결정되기 때문에 심리적인 요인이 매우 중요하다(이윤철, 2009).

이와 더불어 1년에 많은 대회를 소화해야 하는 선수들은 이를 성공적으로 이끌기 위해서 체력적 부분은 물론 정신적인 부분에서도 자기관리의 능력이 요구되며, 훈련과 시합에 몰입할 수 있는 여건을 마련해 줄 필요가 있다(홍희선, 2009). 결국 스포츠 상황에서 선수들의 자기관리는 다른 어떤 측면보다 심리적인 측면에 대해 많은 연구가 이루어져야 한다고 볼 수가 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 남, 여 체조선수들의 자기관리 유형이 경기상황대처에 긍정적인 요인을 규명하여 체조선수들이 자기관리의 중요성을 알고 경기상황에 대처함으로써 경기력향상을 위한 기초적 자료와 정보를 제공하는데 목적이 있다.

이러한 연구목적을 달성하기 위해 구체적으로 해결하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

1) 성별에 따라 자기관리, 경기상황대처에 차이를 규명한다.
2) 소속에 따라 자기관리, 경기상황대처에 차이를 규명한다.
3) 입상경력에 따라 자기관리, 경기상황대처에 차이를 규명한다.
4) 체조선수들의 자기관리요인이 경기상황대처에 미치는 영향을 규명한다.

3. 연구의 모형

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

배경변인 연구통계 학적 특성	**독립변인** 자기관리	**종속변인** 체조경기상황대처
성별	몸 관리	집중력
소속	정신력관리	불안조절
입상경력	대인관계관리	목표설정
	생활관리	심상

4. 연구의 변인 및 가설

남, 여 기계체조선수들의 자기관리가 경기상황대처에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하고자 한다.

가설 Ⅰ. 인구통계학적 변인에 따라 자기관리, 경기상황대처에 차이가 있을 것이다.

가설 Ⅰ-1. 성별에 따라 자기관리, 경기상황대처에 차이가 있을 것이다.

가설 Ⅰ-2. 연령에 따라 자기관리, 경기상황대처에 차이가 있을 것이다.

가설 Ⅰ-3. 선수경력에 따라 자기관리, 경기상황대처에 차이가 있을 것이다.

가설 Ⅰ-4. 입상경력 유무에 따라 자기관리, 경기상황대처에 차이가 있을 것이다.

가설 Ⅱ남, 여 체조선수들의 자기관리가 경기상황대처에 영향을 미칠 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구대상은 체조라는 종목에 한정하였기 때문에 다른 종목이나 영역의 일반화에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구에 참여한 체조선수는 남, 여 고등부 및 일반부 선수이며 대한체조 협회의 등록되어 있는 선수들로 제한하였다.

셋째, 본 연구는 선수 개개인의 환경적인 요인을 고려하지 않았다.

넷째, 남, 여 기계체조선수들의 자기관리에 따라 상황대처에 미치는 영향 중 본 연구에서 설정한 변수 이외의 변수도 있을 수 있으나, 본 연구에서는 포함하지 않았다.

6. 용어의 정의

본 연구에서는 다음과 같은 용어 정의를 갖는다.

1) 자기관리

본 연구에서의 자기관리는 스포츠 상황에서 운동선수의 자기관리를 말하는 것으로 허정훈(2003)이 제시한 몸 관리, 대인 관리, 훈련 관리, 정신 관리로 구분하였다.

· 몸 관리는 마사지하기, 부상예방과 치료, 컨디션 조절 등으로 최상의 경기력을 위한 선수들의 노력이며 일상적으로 사용하는 자기관리 전략이다.

· 훈련 관리는 선수들이 연습에 최선을 다하는 것과 규칙적인 훈련과 부족한 개인연습으로 훈련에 집중하려는 노력을 의미한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

· 정신 관리는 평소 연습과 시합상황에서 불안과 두려움 등 심리적 문제를 조절하고 힘든 훈련을 이겨내며, 자신감을 갖는 등의 자기관리 전략을 말한다.
· 대인관계관리는 팀 동료, 친구 등 주변 인물들과의 관계에서 나타나는 인간관계 관리 측면으로 관계 중심적인 한국문화의 특수성을 내포하고 있다.

이러한 자기관리의 개념모형은 선수들이 일상생활과 훈련, 그리고 시합에 직면했을 때 자기 스스로 조절을 통해서 최상의 상태를 유지하기 위한 전략으로 구성되어 있다. 또한 개인 내적, 외적, 환경적 요인을 포괄하는 심리 행동적인 전력이다. 이러한 결과는 실제 스포츠 현장에서 운동선수들의 자기관리에 대한 구체적인 개념과 다양한 자료를 제공해 주고 있다.

2) 체조경기 상황 대처

본 연구에서 체조경기 상황 대처는 체조선수가 체조경기 상황에서 위기나 스트레스에 대처하는 것을 말하며, 집중력, 불안조절, 목표설정, 심상으로 구분하였다.

· 집중력은 마음이나 주의를 집중할 수 있는 힘을 말하며, 감각에 의하여 획득한 현상이 마음속에서 재생된 것을 말한다.
· 불안조절은 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 야기된 불균형적 정서 상태인 불안, 초초, 불쾌함을 회복하기위해 노력하는 스트레스에 대한 긍정적 의미전환, 감정의 분출 대처방식이다.
· 목표설정은 개인이 의식적으로 얻고자 하는 사물이나 혹은 상태를 말하며, 장래 어떤 시점에 달성하려고 시도하는 것이다.
· 심상은 감각에 의하여 획득한 현상이 마음속에서 재생된 것을 말한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 기계체조

1) 기계체조의 특성

기계체조는 기계를 사용하는 모든 예술적 체조를 칭한다. 기계를 이용하여 신체의 안정성, 난이도, 우아함, 독창성 등을 동작으로 나타내는 종목이다. 기계는 인간생활의 역사 중 여러 가지 기회로 시작되었고, 또한 체육인에 의하여 발전해 기계의 형이나 크기에 따라 기술이 진보되었으며, 종목 특성에 따라 변천하게 되었다. 체조경기의 특성은 우선 신체를 조화 있게 발달시켜 주며 고도의 경기기술을 통하여 신체를 경쾌하고 민첩하게 만들어 주는 것이다. 특히 체조경기는 근력, 지구력, 유연성, 민첩성, 평행감각 등 체력을 길러주고, 미적 표현력을 길러줌으로써 기능 향상을 통하여 성취감을 갖게 해준다.

그러나 체조경기에 있어서는 기술을 연속적으로 실시해야 되기 때문에 하나하나의 기술을 올바르게 하는 것 외에 연속적으로 실시할 때 매우 어려움이 뒤따른다. 결국 체조 경기의 특성은 기구의 상대로 혼자서 단계적으로 연습을 쌓아올리고, 올바른 기술을 습득하여 최후에는 자신의 심신을 단련하여 그의 작품을 나타내 보이는 경기이다(스포츠과학연구소,1986).

2) 체조의 역사

오늘날 우리들이 보는 화려한 체조경기는 언제부터 시작되었는가. 다른 많은 스포츠 종목에서와 마찬가지로 체조 경기에 있어서도 남자경기가 먼저 시작이 되었다. 기계체조의 역사는 고대 이집트에서 시작했다고 보는 것이 옳다. 수렵의 성공을 기원하기 위해 재주를 넘거나 어린이들의 유희를 통해서 즐기는 일, 혹은

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

공중의 무용수나 곡예사가 그 동작을 행하는 등에서 운동의 형태가 분화되어 발전하여왔다고 볼 수 있다(스포츠과학연구소,1986). 고대의 원시적 체조가 합리적인 체계를 갖추기 시작한 것은 18세기부터이며, 17세기경 독일의 교육자 바제도(J.B Basedow)와 잘츠만(C.Salzmann)은 체조의 필요성을 역설하였고, 18세기 구츠무츠(J.GutsMut-hs)가 세운 기본 체계를 독일의 얀(F.L.jahn), 덴마크의 나흐테갈(F.Nachtegall), 스웨덴의 링(P.Ling) 등 근대적인 형태로 발전시켰다.

체조는 1881년 국제체조연맹(Federation Internationalesyique/FIG)이 결성되고, 1896년 제 1회 올림픽 대회에서 정식 종목으로 채택 되면서 크게 발전하게 되었다. 그러나 여자 체조는 겨우 1936년 베를린 올림픽에서 처음으로 국제적인 여자 경기대회가 열렸다. 공식적인 경기대회로 알려진 것은 1934년 제 10회 부다페스트 세계선수권 대회이지만 그 이전에 유럽에서 개회되었던 남자 경기 대회에서 여가의 연기가 논의 되었던 것으로 알려지고 있다(대한체육회, 스포츠과학연구소, 1986).

3) 체조의 경기의 규정

기계체조 경기의 방식은 제1경기 (예선 단체전 및 개인전), 제2경기(개인종합경기), 제3경기(종목별 결승경기), 제4경기(단체 결승경기)로 나타낸다.

(1) 제1경기는 단체 및 예선으로, 제2경기, 제3경기, 제4경기의 출전자격을 결정한다.

(2) 제2경기는 개인종합 결승경기로, 여자 4종목의 연기로 경기에 참가한다. 예선 36위(팀 당 최고3명)이내의 선수로 구성되며, 제1경기 전적은 포함되지 않고 다시 0점부터 시작한다.

(3) 제3경기는 종목별 결승경기로 예선 8위(팀 당 최고2명)이내의 선수로 구성되며, 제1경기 전적은 포함되지 않고 다시 0점부터 시작한다.

(4) 제4경기는 단체 결승결기로 예선 6위 팀 이상으로 구성되며, 제1경기전적

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

은 포함되지 않고 다시 0점부터 시작한다.

4) 체조의 종목구성

(1) 남자체조

① 마루운동(Floor Exercise)

마루운동은 구획된 사방 12m²의 탄성마루 위에서 공중돌기 동작과 힘, 균형, 유연성, 물구나무서기 및 조화로운 리듬의 동작을 조합하여 모른 마루매트 공간사용, 최대 70초의 시간동안 행하는 안무운동이다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 아크로바틱 기술을 연속적으로 많이 시도해야하며 실시에 있어 감점을 최소화해야한다. 특히 라인감점에 있어서 한발 또는 한손이 마루 공간 밖에 닿은 경우 0.1감점, 양발 또는 양손, 신체 일부가 마루 공간 밖에서 착지할 경우 0.5감점, 마루 공간 밖에서 연기를 시작한 경우 난도 점수가 없어 라인감점을 최소화해야 한다.

② 안마(Pommel Horse)

안마의 높이는 105cm, 길이 160cm, 폭 35cm의 말 위에 2개의 손잡이가 있으며, 현대의 한마경기는 말의 모든 부분에서 다양한 버티기 동작으로 다리를 벌리거나 모아서 실행하는 여러 종류의 선회와 진자운동으로 특색을 이루고 있다. 모든 동작은 반드시 스윙만으로 구성되어야 하며, 연기도중 아주 경미한 멈춤이나 힘의 사용이 있어서는 안 된다. 즉, 힘 기술과 버티기의 기술을 해서는 안 된다. 높은 점수를 얻기 위해서는 높은 고난도 기술을 정확하게 많이 시도해야 하고, 기술면에 있어서 진폭은 신체가 완전하게 펴진 상태로 이루어져야 하며 리듬성이 결여 되어서는 안 된다.

③ 링(Rings)

매트위에서 높이 260cm로부터 2개의 링 줄과 줄에 연결된 지름 18cm의 링이 달려있으며 링 연기는 흔들기, 힘 기술 및 버티기 기술이 다양하게 구성된다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

이러한 구성요소는 버티기 자세 또는 물구나무서기 자세로 연결되는 매달리기 자세로 실행되며, 팔을 직선으로 펴는 것이 필수적인 요건이다. 현대 체조에서 링운동은 흔들기와 힘 기 동작 간의 전이로 정의할 수 있다. 링 운동 중, 링 줄이 흔들리거나 꼬여서는 안 된다.

높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도(D 난도이상) 힘 기에서 힘 기로 상승되어지는 기술을 연속적으로 많이 시도해야 연결점수를 받을 수 있으며, 힘 기 및 버티기 시 정확한 각도와 2초 이상의 정지시간을 엄수하여 감점을 최소화해야 한다.

④ 도마(vault)

단체경기는 1차시기결과로 평가 되며 결승경기 참가자는 1, 2차 시기에서 뛰기 그룹이 상이한 연기를 실시하며 결승경기 참가자는 1, 2차 시기에서 뛰기 그룹이 상이한 연기를 해야 한다. 도마의 길이는 95~105cm, 높이 135cm로 되어 있는 말을 도움닫기 하여 두 다리를 모아 발 구름(발 구름 전 도움집기 할 수도 있고 그렇지 않은 수 도 있음)한 후 한손 또는 양손을 기구에 집고 뛰어 넘는 경기이다. 도마에서 신체의 두 축을 중심으로 1회 또는 복합적인 비틀기 동작을 포함한다. 도움닫기 거리는 25m 이내로 제한되며 연기는 2,0~7.0점까지의 기술가치점이 정해져 있다.

체조선수는 2차시기의 결승경기와 결승진출을 위한 예선경기에서 상이한 뛰기 그룹이나 상이한 비행 국면 기술을 실행해야 하며 이를 제외하고는 한 번의 도마 연기를 실시한다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 기술을 시도해야 하고, 높은 비행국면과 착지매트에 구획된 폭 1,00m~1.5m의 선을 밟거나 이탈해서는 안 되며 정확한 착지가 점수에 큰 영향을 미친다.

⑤ 평행봉(Parallel Bar)

평행봉의 높이는 180cm, 길이 350cm, 직경 5cm의 계란모양의 평행한 두 개의봉으로 되어있고, 현대의 평행봉 운동은 모든 가능한 연기요소 그룹에서 선택된 스윙과 비행동작으로 구성해야 한다. 특히 기구의 모든 잠재성을 반영하여 다

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

양한 매달리기와 팔 걸쳐 버티기 자세를 연속적인 전환형태로 실행되어야 한다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 기술을 시도해야 하며 낮은 비행, 각도 이탈, 물구나무서기에서 여분의 흔들기, 손 움직임 등의 감점을 최소화해야 한다.

⑥ 철봉(Horizontal Bar)

철봉의 높이는 매트위에서 높이 260cm, 직경 2.8cm의 봉으로 되어 있고 모든 연기는 정지함이 없이 흔들기를 중심으로 구성하고, 현대의 철봉 경기는 스윙, 틀기, 그리고 비행동작의 부드러운 연결로 구성된 역동적인 연기가 되어야 하며, 이러한 동작들은 다양한 손잡기 동작으로 봉에서 가까이 또는 멀리 떨어져 기구의 가능한 모든 부분을 이용하여 변화를 주면서 연기를 실시해야 한다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 기술을 시도해야 하고 다양한 손잡기 요소(on bar)에서 비행요소나 비행요소에서 비행요소로 직접 연결되는 기술을 시도해야 연결점수를 받을 수 있으며, 실시 면에 있어서 비행요소는 응대하고 높은 비행국면과 스윙요소는 큰 진폭과 다이나믹하게 실시해야 한다. 높은 점수를 얻기 위해서는 강력하고 스릴 넘치는 비행요소의 연속동작과 다양성 있는 연속적인 기술의 변화는 가치점이 높게 평가된다. 실시 면에 있어 비행요소는 높게 날아야 하고, 스윙요소는 큰 폭과 유연해야 하며 다이나믹하게 실시해야 한다.

(2) 여자체조

① 도마(Vault)

도마의 높이는 125cm로 구름판에 양발을 밟은 후 도마 위에 양손을 짚고 튀겨서 연기되어지는 종목으로써 구름판을 밟기 전에 한 가지 요소이상의 동작은 허용되지 않는다. 도마 종목은 다른 종목과 달리 채점규칙에 시작점수가 나와 있는데 기술은 2.40~7.10까지의 가치 점으로 되어 있다. 그 중에서 기술을 선택하여, 뛰는 종목 표시 번호를 주심에게 보이고 연기하는 종목으로써 단체경기 및 개인종합경기에서는 1번 뛰기로 득점이 인정되고 종목별 결승경기에 진출하고자 하는 선수는 단체경기 시, 서로 방향이 다른 공중돌기를 포함하여 2차시기까지

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

연기를 실시한다. 종목별 결승경기는 2번의 다른 뛰기에서 평균점이 득점이 된다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 기술을 시도해야 하고, 전체적인 기술의 동작은 다이나믹하고 정확한 돌기와 틀기를 완벽하게 함으로써 좋은 점수를 받을 수 있다. 옆선을 밟거나 이탈해서는 안 되며 정확한 착지가 점수에 큰 영향을 미친다.

② 이단평행봉(Uneven Bar)

높은 봉250cm, 낮은 봉170cm의 봉위, 봉아래 에서 물구나무서기와 흔들기는 중심으로 정지함이 없이 틀기, 공중돌기, 스윙기 등으로 양봉사이를 이동하는 것을 구성하고 있다. 이렇게 구성되어진 동작들을 어려운 요소들 간에 직접 연결하면서 크고 정확하게 실시함으로써 좋은 점수를 얻을 수 있다. 최근에는 리듬이나 연속적인 것을 중요시 하고 남자의 철봉경기의 기술을 응용하는 다양한 기술을 많이 활용하고 있으며, 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 기술을 시도해야 하며 낮은 비행, 각도 이탈, 물구나무서기에서 여분의 흔들기, 손 움직임 등의 감점을 최소화해야 한다.

③ 평균대(Balance Beam)

높이 125cm, 길이 500cm, 폭 10cm 의 대위에서 전체의 연기가 90초를 넘어서는 안 되며 시간초과는 0.10, 2초를 초과했을 때는 0.30점의 감점을 받는다. 또한 30초 이내의 너무 짧은 연기는 5.0의 감점을 받는다. 평균대 앞, 옆 뒤로 하는 비행요소나 턴, 점프, 봉에 근접한 요소 등으로 다양하게 구성하여야 하며 특히 가치 점을 가진 요소들을 직접적으로 연기함으로써 좋은 점수를 받을 수 있다. 전체적인 연기의 리듬은 빠르고 느린 움직임들 사이에서 약동적인 변화를 갖고 동시에 다이나믹한 흐름으로 실시해야 한다.

④ 마루운동(Floor Exercise)

마루운동은 구획된 사방 12m²의 탄성 마루 위에서 90초를 초과하지 않는 시간 안에 노래가 없는 오케스트라나 피아노 또는 다른 악기를 사용하여 체조적인 비행요소와 댄스적인 요소 및 턴, 점프 등으로 구성하여 실시해야 한다. 특히

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

미적 아름다움을 표현할 수 있는 종목으로써 마루의 충분한 사용과 앞, 옆, 뒤방향의 변화, 음악 특성에 맞추어 느리고 빠른 움직임 사이의 다이나믹한 변화, 음악과 동작의 조화로움 들이 어우러진 연기를 실시해야 한다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 아크로바틱 기술을 연속적으로 많이 시도해야 하며 실시에 있어 감점을 최소화해야 한다.

특히 라인감점에 있어서 한 발 또는 한 손이 마루 공간 밖에 닿을 경우 0.1감점, 양발 또는 양손이 마루 공간 밖에 닿을 경우 0.3 감점, 마루 공간 밖에서 착지할 경우 0.5감점, 마루 공간 밖에서 연기를 시작한 경우 난도 점수가 없어 라인감점을 최소화해야 한다.

2. 자기관리

자기관리(self-management)란 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략을 사용하여 변화를 주도하는 과정 혹은 자신의 행동과 생활과제를 관리 하는 능력 (Jones, Nelson & Kazdin, 1977; Miller,1998)이다. 즉 자기 관리 과정은 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것이다. 자기관리를 보는 관점은 무엇을 중점적으로 보는가에 따라 그 해석이 다양하다. 먼저 인간을 보는 관점에서 인간은 행동방식에 따라 통제되는 인간(controlledperson)과 통제하는 인간(controlling person)으로 구분 된다(Rehm & Rokke, 1988). 통제되는 인간은 자신의 행동이 환경에 의해 영향을 받고 여러 가지 내, 외적단서나 결과에 반응하려고 하는 반면 통제하는 인간은 어떤 목적을 달성하기 위하여 내, 외적 요소나 결과들을 조절하려고 한다.

이와 같은 인간의 두 가지 유형은 각각 분리된 것이 아니라 모든 인간 속에 내재해 있다고 본다. 하지만 우리가 지향하고 있는 것은 통제되는 인간보다 주변 환경을 조절하고 통제 할 수 있는 인간으로 성장시키는데 목적이 있다. 따라서

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자기관리는 행동수정의 원리나 심리학적 개념에 근거하여 조절하고 통제하는 과정을 새롭게 학습하는 과정이라고 볼 수 있다.

둘째, 행동적 관점에서 보는 자기관리이다. 초기 행동주의 접근은 관찰 가능한 행동만이 관심의 대상이었고 생각이나 감정과 같은 요소는 무시되어 왔다. 그러나 생각, 사고, 신념, 믿음, 기대와 같은 인지적 요인이 행동에 포함됨으로써 인간의 행동을 이해하는 방식은 더욱 복잡해지고 방대해졌다. 행동을 보는 관점에서 관심을 두는 요인은 인간의 내적 조건보다 환경적인 변인이나 개인이 가진 감정, 인지적 요인을 변화시키는데 초점을 둔다(Kanfer, 1970). 마지막으로 철학적 관점으로서의(Kanfer, 1970)은 자기관리에 대한 다음과 같은 이론적인 틀을 제시하였다. 첫째, 변화의 원천과 행위자로서 개인 스스로 참여하는 것이 매우 중요한 것이다. 둘째, 대부분의 문제행동은 자기반응 혹은 사고, 환상, 상상, 계획과 같은 인지적 요인들과 관련되어 있다.

셋째, 개인은 행동을 변화시키기 위하여 도움을 요청하지만 실제 지금까지 익숙해온 행동 방법을 고수하려는 경향이 있기 때문에 변화는 어렵고 힘든 과정이다. 그렇기 때문에 개인이 자신의 변화에 대한 필요성을 인식하고 동기수준이 높아야한다. 이러한 개인의 동기는 자기관리의 첫 번째 단계이면서 가장 중요한 목표이다.

넷째, 자기관리의 목표는 단지 문제행동을 수정하거나 상황을 제거하는 것이 아니라 앞으로 문제 상황에 닥쳤을 때 문제 상황을 스스로 판단하는 방법, 효과적으로 대처하는 기술과 같은 일반적인 기술들을 배울 수 있도록 하는데 있다. Yates(1986)는 자기관리에 대한 철학적 이해에 대해 '자기관리에 대한 책임은 자신에게 있으며, 자기관리는 외부적 환경으로부터 자신을 통제하는 것이 아니라 진정으로 자기(self)를 통제하는 과정이다.' 라고 했다. 또한 그는 인간의 행동은 사회적, 물리적 환경에 영향을 받기도 하지만 인간은 환경들을 통제할 수 있는 능력을 가지고 있다. 환경적 요인이 인간의 행동, 생각, 감정에 영향을 줄 수도 있지만 또한 인간의 이러한 점들이 환경을 조절할 수 있어 서로 상호작용 하는 관계라고 밝혔다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 경기상황 대처

우리나라는 최근 들어 기계체조 부분에서 세계적인 경기력 수준을 유지하고 있다. 그래서 국내에서도 우리나라 체조의 경기력을 유지하고 향상시키기 위한 노력들이 스포츠의 하위 학문 분야에서 다양하게 이루어지고 있다(이주형,2003). 이러한 상황에서 기계체조는 기술이 매우 복잡하고 섬세하며, 다양한 변화에 대하여 정확한 대처가 요구되는 종목으로 체조경기에서는 안정된 심리상태에서 일정한 페이스로 경기를 수행할 수 있는 능력이 중요시된다(이윤철,2009). 기계체조 경기는 아무런 반응이 없는 기구를 대상으로 혼자서 단계적으로 연습하고, 습득된 기술을 정신력으로 연기하는 경기이며(김호신,2006). 아주 작은 점수 차에 의해서 경기의 승패가 결정되기 때문에 경기에서 벌어지는 여러 상황들에서의 심리적인 방해요인이나 경기대처능력이 다른 구기종목보다 많이 필요 한 종목이기도 한다. 또한 경기력 향상은 모든 스포츠의 최종 목표이며, 성공적인 경기력을 발휘하기 위해서는 체력, 운동기술, 정신력의 3요소가 모두 원활하게 이루어질 때 가능하다고 볼 수 있다. 이와 같은 요소를 더욱더 향상시키고 관리하기 위하여 지도자들 및 선수들은 끊임없는 노력을 해야 한다. 선수와 지도자, 그리고 스포츠 심리학자들은 경기상황대처에 관련 된 심리기술 훈련을 통하여 시합 중에 최적의 심리상태를 유지하고, 선수 자신이 지니고 있는 잠재력을 모든 경기상황에서 완전하게 발휘하는 문제에 관심을 두게 되었다(김정수,1998). 최근 운동선수들이 스포츠 상황에서 직면하는 다양한 역경상황을 어떻게 대처(cope)해 나아가는가에 따라 경기력에 차이가 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 전국 남, 여 기계체조선수들의 자기관리가 경기상황대처에 미치는 영향 정도를 연령별, 경력별 특성에 따라서 알아보고자 2014년 10월에 개최된 제 95회 전국체육대회 체조경기 단체종목에 참가한 선수를 대상으로 선정하여 무선표집법을 이용하여 총 215명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 15부를 제외하고 최종적으로 200부의 설문지를 본 연구에 사용하였다. 설문에 참여한 응답자의 기술 통계량은 <표 1>과 같다.

표 1. 대상자의 특성

	구분	빈도	%
성별	남	112	56.0
	여	88	44.0
	Total	200	100
입상경력	입상없음	8	4.0
	1-3회	38	19.0
	4-6회	57	28.5
	7회 이상	97	48.5
	Total	200	100.0
소속	고등학교		63.5
	대학교		10.0
	일반		26.5
	Total	0	100.0

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 조사도구

본 연구는 설문지를 통한 설문지법을 사용하였으며, 설문지는 신뢰도 검사를 통해 신뢰도에 문제를 발생시키는 것으로 나타난 문항을 제거한 운동선수의 자기관리 행동요인과 경기상황대처 요인 50문항으로 구성되었다. 이 연구의 자기관리 행동요인에 관련한 설문지는 허정훈 등(2001)이 개발한 자기 관리 행동 검사지를 수정·보완하여 예비검사를 통한 내용의 적합성과 적용가능성을 검토하였다.

경기상황대처에 관한 설문지는 유진 등(1996)이 개발한 검사지를 이용하여 이 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 예비검사를 통해 내용의 적합성과 적용가능성을 검토하여 사용하였다. 집중력과 불안조절에 해당하는 문항은 역으로 채점하며, 모든 문항은 “전혀 아니다”부터 “매우 그렇다”의 5점 리커트 척도로 구성되었다.

1) 예비검사

이 연구에서 사용한 설문지는 세 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증하였다. 첫 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 체육전담교사에게 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다.

첫 번째 예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 교수 및 체조 전문가를 중심으로 하여 전문가 집단을 구성한 다음 연구자가 설문내용을 한 문항씩 그 개념을 설명한 후 의미가 통하지 않거나 이해하기 어려움이 있는 단어나 문장 혹은 내용을 지적하도록 요구하며, 특히 문항 구성이 해당 개념을 잘 반영하고 있는지, 그리고 문항들이 특정 내용영역의 독특한 의미를 얼마나 잘 나타내주는지를 질문하였다. 이와 같이 과정을 통하여 지적된 사항은 두 번째 예비검사 설문지에 반영 하였다.

두 번째 예비검사는 체조선수를 대상으로 소수인원인 50명으로 조사를 실시하였고 그 결과로 세 번째 예비검사의 목적은 첫 번째, 두 번째 예비검사를 통하여 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가함과 동시에 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증 하는데 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 설문지의 구성

(1) 자기관리행동요인

자기관리행동요인은 몸 관리, 정신력관리, 대인관계관리, 생활 관리의 4가지 하위영역으로 <표 2>와 같이 19문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 “매우 그렇지 않다”에 1점 “매우 그렇다”에 5점으로 순차적으로 부과하였다. 결과에 나오는 자기관리 행동요인의 값은 그 하위변인 값의 평균값을 의미한다.

(2) 경기상황대처요인

경기상황대처요인은 집중력, 불안조절, 목표설정, 심상의 4가지 하위 영역으로 <표 2>와 같이 27문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 “매우 그렇지 않다”에 1점 “매우 그렇다”에 5점으로 순차적으로 부과하였다. 결과에 나오는 체육수업몰입의 값은 그 하위 변인 값의 평균값을 의미한다.

표 2. 설문지의 구성 내용

항 목	구 성 내 용	문 항 수
일반적 특성	성별, 소속, 입상경력	3
자기관리행동	몸 관리	5
	정신력관리	4
	대인관계관리	5
	생활관리	5
경기상황대처	집중력	9
	불안조절	8
	목표설정	5
	심상	5
총 계		49

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 설문지의 타당도

설문지의 타당도를 검증하기 위하여 체조선수 50명을 대상으로 예비검사(Pilot Test)를 실시한 설문지를 토대로 탐색적 요인분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석을 위하여 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값과 유의도를 분석하여 최대우도법과 오블리민 사각회전 방법을 사용하여 요인들의 해석을 용이하도록 하였다.

(1) 자기관리행동요인

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다.

표 3. 자기관리행동요인에 대한 탐색적 요인분석 결과

문항 \ 요인	생활관리	정신력관리	몸 관리	대인관계관리
V22	**.808**	-.356	.346	.418
V21	**.768**	-.363	.291	.598
V23	**.612**	-.372	.338	.381
V24	**.585**	-.556	.381	.348
V25	**.558**	-.475	.386	.523
V12	.328	**-.854**	.541	.374
V13	.385	**-.836**	.499	.425
V9	.416	**-.613**	.510	.351
V19	.537	**-.561**	.364	.425
V6	.260	-.419	**.794**	.246
V11	.341	-.441	**.638**	.162
V8	.412	-.538	**.620**	.480
V7	.368	-.502	**.598**	.525
V10	.253	-.430	**.478**	.245
V17	.442	-.433	.282	**.796**
V15	.406	-.390	.344	**.730**
V20	.516	-.316	.211	**.606**
V14	.415	-.280	.173	**.452**
V18	.419	-.253	.287	**.423**
KMO	.895	적합도	1606.289	
P-value	.001	검정 P	.001	

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

먼저, 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본 적합도를 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값이 0.895로 나타남으로써 KMO 값이 1에 가까울수록 적합도가 크다는 기준에 비추어 각 질문지의 표본 적합도가 인정됨을 알 수 있다.

또한, 요인분석의 적합성을 보여주는 Bartlett의 구형성 검정 결과, χ^2=1606.289 ($p<.001$)로 나타나 해당 상관행렬이 요인모형에 적절하다는 점을 확인하였다.

본 연구의 탐색적 요인분석은 각 질문 문항이 관련된 요인들 간의 상관이 예상되었기 때문에 요인추출은 최대우도법을 사용한 공통요인 분석을 하였고, 회전방식은 오블리민 사각회전(oblique roration) 방식을 통하여 분석하였다.

자기관리행동요인 세부 요인 구조로서 5개의 문항이 포함된 요인 Ⅰ은 '생활관리'로 명명되었고, 요인 적재치가 .558~.808 사이로 분포되었다. 4개의 문항으로 구성된 요인Ⅱ는 '정신력관리'로 명명되었고, 요인 적재치가 .561~.854 사이에 있었다. 5개의 문항으로 요인 Ⅲ은 '몸 관리'로 명명되었고, 요인 적재치가 .478~.794사이에 분포되었다. 5개의 문항으로 구성된 요인 Ⅳ는 '대인관계관리'로 명명되었고, 요인 적재치가 .423~.796사이에 분포되었다.

(2) 상황대처요인

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

먼저, 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본 적합도를 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값이 0.891로 나타남으로써 KMO값이 1에 가까울수록 적합도가 크다는 기준에 비추어 각 질문지의 표본 적합도가 인정됨을 알 수 있다.

또한, 요인분석의 적합성을 보여주는 Bartlett의 구형성 검정 결과, χ^2=1645.260 ($p<.001$)로 나타나 해당 상관행렬이 요인모형에 적절하다는 점을 확인하였다.

본 연구의 탐색적 요인분석은 각 질문 문항이 관련된 요인들 간의 상관이 예

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

상되었기 때문에 요인추출은 최대우도법을 사용한 공통요인 분석을 하였고, 회전 방식은 오블리민 사각회전(oblique rotation) 방식을 통하여 분석하였다.

표 4. 상황 대처에 대한 탐색적 요인분석 결과

문항 \ 요인	집중력	불안조절	목표설정	심상
V27	.735	-.161	-.322	-.375
V28	.723	-.266	-.275	-.325
V26	.680	-.120	-.248	-.436
V29	.679	-.195	-.312	-.415
V31	.670	-.174	-.165	-.490
V47	.653	-.224	-.239	-.466
V30	.607	-.042	-.119	-.341
V32	.568	.013	-.326	-.439
V48	.553	-.140	-.143	-.463
V55	-.334	.836	-.054	.286
V54	-.241	.738	-.142	.179
V52	-.282	.684	.006	.153
V38	-.164	.662	.009	.047
V51	-.206	.581	-.087	.120
V34	.019	.565	.106	-.194
V39	-.074	.528	.104	.023
V50	-.005	.522	.047	.140
V43	.194	-.036	-.753	-.135
V42	.285	-.062	-.722	-.216
V44	.319	-.047	-.514	-.309
V41	.425	-.193	-.513	-.330
V45	.134	.213	-.425	-.117
V37	.540	-.149	-.356	-.805
V35	.482	-.051	-.229	-.669
V33	.605	-.019	-.405	-.616
V36	.427	-.148	-.190	-.609
KMO	.891		적합도	1645.260
P-value	.001		검정 P	.001

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

경기상황대처의 세부 요인 구조로서 9개의 문항이 포함된 요인Ⅰ은 '집중력'으로 명명되었고, 요인 적재치가 .553~.735 사이로 분포되었다. 8개의 문항으로 구성된 요인 Ⅱ는 '불안조절'로 명명되었고, 요인 적재치가 .522~.836 사이에 있었다. 5개의 문항으로 구성된 요인 Ⅲ은 '목표설정'으로 명명되었고, 요인 적재치가 .425~.753사이에 분포되었다. 4개의 문항으로 구성된 요인 Ⅳ는 '심상'으로 명명되었고, 요인 적재치가 .609~.805사이에 있었다.

4) 설문지의 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 방법을 이용하였으며 다음의 <표 5>와 같다.

표 5. 설문지의 신뢰도

변 인	요인명	Cronbach's Alpha
자기관리행동요인	생활관리	.813
	정신력관리	.806
	몸 관리	.771
	대인관계관리	.747
경기상황대처요인	집중력	.868
	불안조절	.846
	목표설정	.721
	심상	.793

<표 5>에 의하면 본 설문지를 구성하고 있는 변인의 문항 간 신뢰도 Cronbach's Alpha 는 .721에서 .8685사이에 위치함으로써 설문지의 신뢰도가 높은 것으로 나타난 것으로 사료된다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 조사 절차

본 연구의 절차는 각 매개변인의 요인 간 비교에 맞추어 설문대상을 선정한 후 설문을 실시하였다. 본 연구의 특성상 솔직한 운동선수 자기관리 및 체조경기 상황대처요인 파악이 중요하므로 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 연구자가 조사대상자에게 연구 목적과 설문지 작성방법을 설명한 후 자기평가기입법(self-administration method)을 이용하여 자료를 수집하였다.

4. 자료 분석

본 연구에서 회수된 설문지 중 응답이 불량하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석 대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료를 코딩한 후, SPSS/Win v. 19.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 자료 처리 하였다.

첫째. 일반적 특성 파악을 위하여 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다.

둘째. 타당성검증을 위하여 요인분석(Factor analysis)을 실시하였으며, 동일한 집단으로 분리된 요인들의 신뢰성검증을 위하여 Cronbach`s α 계수를 산출하였다.

셋째. 가설검증은 변수들 간의 차이를 알아보기 위하여 t-test, 일원분산분석(One- way ANOVA)과 사후검정(Sheffe)을 실시하였다.

넷째. 운동선수 자기관리가 체조경기 상황대처에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression)을 사용하였다.

다섯째. 통계적인 유의수준은 .05로 설정하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구결과

본 연구에서는 체조선수들의 자기관리가 경기상황대처에 미치는 영향을 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 첫째, 일반적 특성에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이를 분석하였다. 둘째, 체조선수들의 자기관리가 경기상황대처에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 일반적 특성에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이

1) 성별에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이

성별에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이를 검정하기 위하여 독립표본 T-검정을 실시하였다.

(1) 성별에 따른 자기관리요인의 차이

성별에 따른 자기관리요인의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 6>과 같다.

표 6. 성별에 따른 자기관리요인에 대한 t-검증 결과

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

변인	구분	생활관리 (M±SD)	정신력관리 (M±SD)	몸 관리(M±SD)	대인관계관리 (M±SD)
성별	남학생	4.0357 (.90969)	3.8214 (.98835)	3.7679 (.92007)	3.7768 (1.15243)
	여학생	3.9659 (.63334)	3.3068 (.77842)	3.5841 (.69429)	4.0000 (.87099)
	t	.612***	4.004**	1.557*	−1.509***

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

<표 6>에 따르면, 생활관리(t=.612, p<.001), 정신력관리(t=4.004, p<.01), 몸 관리(t=1.557, p<.05)요인에서 남자가 여자보다 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타난 것으로 사료된다. 반면에 대인관계관리(t=−1.509, p<.001) 요인에서는 여자가 남자보다 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타난 것으로 사료된다.

(2) 성별에 따른 경기상황대처요인의 차이

성별에 따른 경기상황대처요인의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 7>과 같다.

또한, <표 7>에 따르면, 집중력(t=.789, p<.05), 목표설정(t=1.023, p<.001), 심상(t=.897, p<.05)요인에서 남학생이 여학생보다 높게 나타났으며, 불안조절(1.637, p<.001)요인에서는 여학생이 남학생에 비해 낮게 나타난 것으로 사료된다. 경기상황대처요인은 통계적으로 유의한 것으로 나타난 것으로 사료된다.

표 7. 성별에 따른 경기상황대처요인에 대한 t−검증 결과

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

변인	구분	집중력 (M±SD)	불안조절 (M±SD)	목표설정 (M±SD)	심상 (M±SD)
성별	남학생	3.8333 (1.08498)	2.4464 (.90881)	3.2143 (.87434)	3.6696 (1.15773)
	여학생	3.7273 (.72282)	2.2614 (.61578)	3.1023 (.60723)	3.5341 (.92163)
	t	.789*	1.637***	1.023***	.897*

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

2) 소속에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이

소속에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

(1) 소속에 따른 자기관리요인의 차이

소속(고, 대, 일반)에 따른 자기관리요인(생활관리, 정신력관리, 몸 관리, 대인관계관리)의 차이를 규명하기 위하여, 세 수준간의 자기관리요인의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

① 소속에 따른 생활관리요인의 차이

학년별에 따라 생활관리요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 8>과 같다.

표 8. 소속에 따른 생활관리요인의 일원변량분석 결과

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	.378	2	.189	.294	.096
집단내	126.617	197	.643		
전 체	126.995	199			

소속은 생활관리요인에 있어서 F=.384로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 소속(고등학교, 대학교, 일반)에 따라 생활관리요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 소속별로 생활관리요인에 영향을 미치지 않는다.

② 소속에 따른 정신력관리 요인의 차이

소속에 따라 정신력관리 요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 9>과 같다.

표 9. 소속에 따른 정신력관리 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	1.578	2	.789	.901	.408
집단내	172.617	197	.876		
전 체	174.195	199			

소속은 정신력관리요인에 있어서 F=.408로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 소속에 따라 정신력관리에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 소속별로 정신력관리에 영향을 미치지 않는다.

③ 소속에 따른 몸 관리 요인의 차이

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

소속에 따라 몸 관리요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 10>와 같다.

표 10. 소속에 따른 몸 관리요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	3.091	2	1.545	2.264	.107
집단내	134.475	197	.683		
전 체	137.566	199			

소속은 몸 관리요인에 있어서 F=2.264로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 소속에 따라 몸 관리에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 소속별로 몸 관리에 영향을 미치지 않는다.

④ 소속에 따른 대인관계관리요인의 차이

소속에 따라 대인관계관리요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 11>와 같다.

표 11. 소속에 따른 대인관계관리요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	25.564	2	12.782	13.231	.001
집단내	190.311	197	.966		
전 체	215.875	199			

소속은 대인관계관리요인에 있어서 F=13.231로 유의수준 0.01%에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 소속별(고, 대, 일반)에 따라 대인관계관리요인에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 소속별로 대인관계관리요인

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

에 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 한편, 이들 세 수준간의 사후검증 결과는 다음의 <표 12>와 같다.

표 12. 소속에 따른 대인관계관리의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	사례수	평균	표준편차	사후검증
고등학교	127	3.8819	.95630	1,3>2
대학교	20	2.9000	1.48324	
일반	53	4.2264	.80004	
전체	200	3.8750	1.04154	

<표 12>에 제시된 바와 같이, 소속에 따른 대인관계관리의 차이를 분석한 결과, 일반(M=4.2264)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 고등학교(M=3.8819), 대학교(M=2.9000)의 순으로 나타난 것으로 사료된다. 한편 사후검증결과, 일반 선수와 고등학생 집단과 대학생 집단간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

(2) 소속에 따른 경기상황대처요인의 차이

소속(고등학교, 대학교, 일반)에 따른 경기상황대처요인(집중력, 불안조절, 목표설정, 심상)의 차이를 규명하기 위하여, 세 수준간의 자기관리요인의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

① 소속에 따른 집중력 요인의 차이

소속에 따라 집중력 요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

량분석한 결과는 다음의 <표 13>과 같다.

표 13. 소속에 따른 집중력의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	4.145	2	2.072	2.366	.096
집단내	172.531	197	.876		
전 체	176.676	199			

소속은 집중력에 있어서 F=2.366으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 소속에 따라 집중력에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 소속별로 집중력에 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있다.

② 소속에 따른 불안조절 요인의 차이

소속에 따라 불안조절 요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 14>과 같다.

표 14. 소속에 따른 불안조절의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	3.171	2	1.586	2.536	.082
집단내	123.184	197	.625		
전 체	126.355	199			

소속은 불안조절에 있어서 F=2.536으로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 소속에 따라 불안조절에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 소속별로 불안조절에 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

③ 소속에 따른 목표설정 요인의 차이

소속에 따라 목표설정에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 15>과 같다.

표 15. 소속에 따른 목표설정의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	2.359	2	1.180	2.017	.136
집단내	115.196	197	.585		
전 체	117.555	199			

소속은 목표설정에 있어서 F=2.017로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 소속에 따라 목표설정에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 소속별로 목표설정에 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있다.

④ 소속에 따른 심상요인의 차이

소속에 따라 심상요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 16>와 같다.

표 16. 소속에 따른 심상요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	5.558	2	2.779	2.511	.084
집단내	218.022	197	1.107		
전 체	223.580	199			

소속은 심상요인에 있어서 F=2.511로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 소속에 따라 심상요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 소속별로 심상요인에 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

3) 입상경력에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이

입상경력에 따른 자기관리요인, 경기상황대처요인의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

(1) 입상경력에 따른 자기관리요인의 차이

입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)에 따른 자기관리요인(생활관리, 정신력관리, 몸 관리, 대인관계관리)의 차이를 규명하기 위하여, 세 수준간의 자기관리요인의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

① 입상경력에 따른 생활관리요인의 차이

입상경력에 따라 생활관리요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 17>와 같다.

표 17. 입상경력에 따른 생활관리요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	2.946	3	.982	1.552	.202
집단내	124.049	196	.633		
전 체	126.995	199			

입상경력은 생활관리요인에 있어서 F=1.552로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)에 따라 생활관리요인에 차이가 없는 것을 의미하는 것으로, 입상경력은 생활관리요인에 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다.

② 입상경력에 따른 정신력관리요인의 차이

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

입상경력에 따라 정신력관리요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 18>과 같다.

표 18. 입상경력에 따른 정신력관리 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	3.550	3	1.183	1.359	.257
집단내	170.645	196	.871		
전 체	174.195	199			

입상경력은 정신력관리요인에 있어서 F=1.359로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)에 따라 정신력관리요인에 차이가 없는 것을 의미하는 것으로, 입상경력은 정신력관리요인에 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다.

③ 입상경력에 따른 몸 관리요인의 차이

입상경력에 따라 몸 관리요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 19>과 같다.

표 19. 입상경력에 따른 몸 관리요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	2.296	3	.765	1.109	.347
집단내	135.270	196	.690		
전 체	137.566	199			

입상경력은 몸 관리요인에 있어서 F=1.109로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)에 따라 몸 관리요인에 차이가 없는 것을 의미하는 것으로, 입상경력은 몸 관리요인에 영

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다.

④ 입상경력에 따른 대인관계관리 요인의 차이

입상경력에 따라 대인관계관리요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 20>과 같다.

표 20. 입상경력에 따른 대인관계관리요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	5.480	3	1.827	1.702	.168
집단내	210.395	196	1.073		
전 체	215.875	199			

입상경력은 대인관계관리요인에 있어서 F=1.702로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)에 따라 대인관계관리요인에 차이가 없는 것을 의미하는 것으로, 입상경력은 대인관계관리요인에 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다.

(2) 입상경력에 따른 경기상황대처요인의 차이

입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)에 따른 경기상황대처(집중력, 불안조절, 목표설정, 심상)의 차이를 규명하기 위하여, 세 수준간의 경기상황대처요인의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

① 입상경력에 따른 집중력 요인의 차이

입상경력에 따라 집중력요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 21>와 같다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

표 21. 입상경력에 따른 집중력요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	11.106	3	3.702	4.382	.005
집단내	165.570	196	.845		
전 체	176.676	199			

입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)은 집중력요인에 있어서 F=4.382로 유의수준 0.1%에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)에 따라 집중력요인에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 입상경력은 집중력요인에 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 한편, 이들 세 수준간의 사후검증 결과는 다음의 <표 22>와 같다.

표 22. 입상경력에 따른 집중력요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	사례수	평균	표준편차	사후검증
1. 없음	8	3.2500	1.58114	
2. 1~3회	38	3.4123	1.17131	
3. 4~6회	57	3.7895	.83958	2,3,4>1
4. 7회 이상	97	3.9759	.77616	
전체	200	3.7867	.94224	

<표 22>에 제시된 바와 같이, 입상경력에 따른 집중력요인의 차이를 분석한 결과, 집중력요인은 7회 이상(M=3.9759)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 4~6회(M=3.7895), 1~3회(M=3.4123), 없음(M=3.2500)의 순으로 나타난 것으로 사료된다. 한편 사후검증결과, 7회 이상, 4~6회, 1~3회 집단이 입상경력이 없는 집단에 비해 통계적으로 유의하게 높게 나타난 것으로 사료된다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

② 입상경력에 따른 불안조절요인의 차이

입상경력에 따라 불안조절요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 23>과 같다.

표 23. 입상경력에 따른 불안조절요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	4.728	3	1.576	2.540	.058
집단내	121.627	196	.621		
전 체	126.355	199			

입상경력은 불안조절요인에 있어서 F=2.540으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)에 따라 불안조절요인에 차이가 없는 것을 의미하는 것으로, 입상경력은 불안조절요인에 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다.

③ 입상경력에 따른 목표설정요인의 차이

입상경력에 따라 목표설정요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 24>과 같다.

표 24. 입상경력에 따른 목표설정요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	.203	3	.068	.113	.952
집단내	117.352	196	.599		
전 체	117.555	199			

입상경력은 목표설정요인에 있어서 F=.113으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)에 따라

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

목표설정요인에 차이가 없는 것을 의미하는 것으로, 입상경력은 목표설정요인에 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다.

④ 입상경력에 따른 심상 요인의 차이

입상경력에 따라 심상요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 25>과 같다.

입상경력은 심상요인에 있어서 F=2.554로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이는 입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)에 따라 심상요인에 차이가 없는 것을 의미하는 것으로, 입상경력은 심상요인에 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다.

표 25. 입상경력에 따른 심상요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	8.411	3	2.804	2.554	.057
집단내	215.169	196	1.098		
전 체	223.580	199			

<표 25>에 제시된 바와 같이, 입상경력(없음, 1~3회, 4~6회, 7회 이상)에 따른 심상요인의 차이를 분석한 결과, 심상요인은 7회 이상(M=3.8144)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 1~3회(M=3.5000), 4~6회(M=3.3860), 없음(M=3.2500)의 순으로 나타난 것으로 사료된다.

2. 체조선수들의 자기관리요인이 체조경기상황대처요인에 미치는 영향

체조선수들의 자기관리요인이 체조경기상황대처요인에 미치는 영향을 알아보

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 사전 단계로 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시하였으며, 구체적인 결과는 <표 26>과 같다.

표 26. 체조선수들의 자기관리요인과 체조경기 상황대처요인간의 상관분석 결과

	몸 관리	정신력 관리	대인관계관리	생활 관리	집중력	불안	목표설정	심상
몸 관리	1							
정신력 관리	.544**							
대인관계 관리	.353**	.427**						
생활관리	.434**	.494**	.502**					
집중력	.380**	.453**	.529**	.556**				
불안	-.082	-.043	-.163*	-.240**	-.181*			
목표설정	.238**	.366**	.390**	.383**	.347**	.000		
심상	.349**	.524**	.502**	.525**	.557**	-.092	.357**	1

** p<.01

<표 26>에서 보는 바와 같이, 관련 변인간의 상관관계는 .163에서 .557이었으며 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

이와 같은 상관분석의 결과에 따라 입력 방법에 의한 중다회귀분석을 실시하였다. 체조경기상황대처요인을 종속변인으로 하는 중다회귀분석의 최종 단계에서 나타난 구체적인 분석 결과는 다음과 같다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

1) 체조선수들의 자기관리행동요인이 집중력요인에 미치는 영향

본 연구의 가설은 '체조선수들의 자기관리행동요인이 집중력요인에 영향을 미칠 것이다.'이었다. 이를 검증하기 위하여 자기관리 행동요인과 집중력 요인에 관하여 중다회귀분석을 실시하였다. <표 27>은 자기관리 행동요인이 집중력에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과이다.

표 27. 자기관리행동요인과 집중력 요인의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	.514	.299		1.718	.087
몸 관리	.076	.076	.067	1.000	.319
정신력관리	.139	.071	.138	1.949	.053
대인관계관리	.262	.059	.289	4.421	.001
생활관리	.369	.081	.313	4.541	.001
R=.644, R^2=.415, R^{*2}=.403, F=34.574, p=.001					

<표 27>에 의하면 체조선수 자기관리 행동요인이 집중력 요인에 영향을 미치는 것으로 나타난 것으로 사료된다. [F=34.574, p=.001] . 이는 체조선수 자기관리 행동요인에 긍정적으로 인식할수록 집중력이 높다는 것을 의미한다. 집중력요인에 대한 체조선수 자기관리 행동요인의 예측값은 41.5%(R^2=.415)를 설명하여 주고 있으며, 추정된 회귀식(y=0.514+0.262*대인관계관리+0.369*생활관리)이 의미가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 각 변수의 기여도를 살펴보면, 생활관리(β=.369, p=.001), 대인관계관리(β=.262, p=001)는 유의한 영향을 주는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

2) 체조선수들의 자기관리행동요인이 불안조절요인에 미치는 영향

본 연구의 가설은 '체조선수들의 자기관리행동요인이 불안조절요인에 영향을 미칠 것이다.'이었다. 이를 검증하기 위하여 자기관리 행동요인과 불안조절요인에 관하여 중다회귀분석을 실시하였다. <표 28>은 자기관리 행동요인이 불안조절요인에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과이다.

표 28. 자기관리행동요인과 불안조절요인의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	3.285	.319		10.310	.001
몸 관리	−.008	.081	−.008	−.098	.922
정신력관리	.105	.076	.123	1.378	.170
대인관계관리	−.065	.063	−.085	−1.026	.306
생활관리	−.254	.087	−.254	−2.924	.004
R=.265, R^2=.070, R^{*2}=.051, F=3.673, p=.007					

<표 28>에 의하면 체조선수 자기관리 행동요인이 불안조절요인에 영향을 미치는 것으로 나타난 것으로 사료된다. [F=3.673, p=.007] . 이는 체조선수 자기관리 행동요인에 긍정적으로 인식할수록 불안조절요인이 낮다는 것을 의미한다. 불안조절요인에 대한 체조선수 자기관리 행동요인의 예측값은 26.5%(R^2=.265)를 설명하여 주고 있으며, 추정된 회귀식(y=3.285 + −.254*생활관리)이 의미가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 각 변수의 기여도를 살펴보면, 생활관리(β=−.254, p=.004)는 유의한 영향을 주는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

3) 체조선수들의 자기관리행동요인이 목표설정요인에 미치는 영향

본 연구의 가설은 '체조선수들의 자기관리행동요인이 목표설정요인에 영향을 미칠 것이다.'이었다. 이를 검증하기 위하여 자기관리 행동요인과 목표설정요인에 관하여 중다회귀분석을 실시하였다. <표 29>는 자기관리 행동요인이 목표설정요인에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과이다.

표 29. 자기관리행동요인과 목표설정요인의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	1.325	.281		4.718	.001
몸 관리	−.024	.072	−.026	−.338	.736
정신력관리	.158	.067	.192	2.360	.019
대인관계관리	.164	.056	.223	2.953	.004
생활관리	.181	.076	.188	2.366	.019
R=.472, R^2=.223, R^{*2}=.207, F=13.992, p=.001					

<표 29>에 의하면 체조선수 자기관리 행동요인이 목표설정요인에 영향을 미치는 것으로 나타난 것으로 사료된다. [F=13.992, p=.001] . 이는 체조선수 자기관리 행동요인에 긍정적으로 인식할수록 목표설정요인이 높다는 것을 의미한다. 목표설정요인에 대한 체조선수 자기관리 행동요인의 예측 값은 47.2%(R^2=.472)를 설명하여 주고 있으며, 추정된 회귀식(y=1.325+0.181*생활관리+0.164*대인관계관리+0.158*정신력관리)이 의미가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 각 변수의 기여도를 살펴보면, 생활관리(β=.181, p=.019), 대인관계관리(β=.164, p=004), 정신력관리(β=.158, p=019)는 유의한 영향을 주는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

4) 체조선수들의 자기관리행동요인이 심상요인에 미치는 영향

본 연구의 가설은 '체조선수들의 자기관리행동요인이 심상요인에 영향을 미칠 것이다.'이었다. 이를 검증하기 위하여 자기관리 행동요인과 심상요인에 관하여 중다회귀분석을 실시하였다. <표 30>는 자기관리 행동요인이 심상요인에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과이다.

표 30. 자기관리행동요인과 심상요인의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	.104	.337		.308	.759
몸 관리	−.016	.086	−.013	−.188	.851
정신력관리	.336	.080	.297	4.187	.001
대인관계관리	.254	.067	.250	3.809	.001
생활관리	.343	.092	.258	3.734	.001
R=.642, R^2=.412, R^{*2}=.400, F=34.140, p=.001					

<표 30>에 의하면 체조선수 자기관리 행동요인이 심상요인에 영향을 미치는 것으로 나타난 것으로 사료된다. [F=34.140, p=.001] . 이는 체조선수 자기관리 행동요인에 긍정적으로 인식할수록 심상요인이 높다는 것을 의미한다. 심상요인에 대한 체조선수 자기관리 행동요인의 예측 값은 64.2%(R^2=.642)를 설명하여 주고 있으며, 추정된 회귀식(y=.104+0.343*생활관리+0.336*정신력관리+0.254*대인관계관리)이 의미가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 각 변수의 기여도를 살펴보면, 생활관리(β=.343, p=.001), 정신력관리(β=.336, p=001), 대인관계관리(β=.254, p=001)는 유의한 영향을 주는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 논 의

본 연구에서는 남, 여 체조선수들의 자기관리에 따라 경기상황에 발생될 수 있는 심리적 방해요인을 파악하고 경기에 어떤 영향을 미쳤는지 알아보기 위하여 1) 인구통계학적 특성에 따른 자기관리의 차이 2) 인구통계학적 특성에 따른 경기 상황대처의 차이 3) 자기관리에 따라 경기상황대처에 미치는 영향을 분석함으로써 선수들이 경기상황에서 보다 체계적이고 효율적으로 자신을 통제할 수 있는 능력을 향상 시키는데 도움을 주며 경기 수행에 영향을 미치는 심리적 방해요인들을 자기관리를 통하여 개인의 능력을 극대화 시키는 대처방안을 제공하기 위함이다. 이러한 연구의 목적을 위해 대한체조협회 등록되어 있는 선수 중 2014년 10월에 개최된 제 95회 전국체육대회 체조경기 단체종목에 참가한 선수 총 215명을 대상으로 선정하여 무선표집법의 분석을 실시하였다.

1. 인구통계학적 특성에 따른 자기관리의 차이

인구통계학적 성별에 따른 자기관리의 차이 검증을 위해 t-검증을 실시하였고, 소속과 입상경력에 따른 자기관리의 차이 검증을 위해서는 일원변량분석을 실시하였다. 통계적으로 유의한 차이가 나타난 변인에 대해서는 Sheffe의 사후검증을 실시하였다.

인구 통계학적 특성에 따른 자기관리의 차이는 평균적으로 남자가 여자보다 높게 나타난 것으로 사료된다. 성별에 따른 차이는 자기관리의 하위변인인 몸관리, 정신력관리, 생활 관리는 남자가 여자보다 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타난 것으로 사료된다. 반면에 대인관계관리요인에서는 여자가 남자보다 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타난 것으로 사료

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

된다. 성별에 따른 생활 관리의 차이는 남자(M=4.0)가 여자(M=3.9)보다 자기관리가 높은 것으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이(p<.001)를 보이고 있다.

정신력관리에서 남자(M=3.8)가 여자(M=3.3)보다 높게 통계적으로 유의한 차이 (p<.01)가 나타난 것으로 사료된다. 체조는 다른 종목과는 달리 엄청난 집중력이 필요한 종목이다. 집중을 하지 않았을 경우에는 부상을 심하게 입을 수가 있다. 난이도가 높은 기술을 실수 없이 자동으로 연기를 해야 하는 종목이기 때문에 오랫동안 연습을 해야 하며, 기술은 물론 체력, 집중력이 필요하다. 여자선수들은 기술을 배우는 과정에서 부상에 대한 두려움이 먼저 앞서기 때문에 정신력이 남자선수들보다 낮게 나타난 것 같다.

몸 관리에서도 남자(M=3.7)가 여자(M=3.5)보다 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이(p<.05)가 나타난 것으로 사료된다. 반면 대인관계관리는 여자(M=4.0)가 남자(M=3.7)보다 높게 나타났으며, 유의한 차이(p<.001)를 보이고 있었다.

백화승(2012)도 여자선수들은 훈련 과정에서 타인과의 관계를 유지하기 위한 시간 또는 개인적인 시간을 소유하고 싶어 하기 때문에 훈련시간 외적 여건을 이용하여 일상적인 여가생활을 즐기는 것이 남자선수보다 여자선수가 그 폭이 넓고 더 많은 시간을 치중하기 때문에 유의한 차이가 난다고 보고함으로써 본연구결과를 뒷받침해주고 있다.

소속에 따른 자기관리의 차이는 전체적으로 통계적인 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 생활 관리는 일반(M=4.07)의 집단에서 가장 높게 나왔으며, 고등학교(M=3.98), 대학교(M=3.95)의 순으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 정신력 관리는 일반(M=3.67)의 집단에서 가장 높게 나왔으며, 고등학교(M=3.59), 대학교(M=3.35)의 순으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 몸 관리는 일반(M=3.81)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 고등학교(M=3.68), 대학교(M=3.35)의 순으로 사후검증결과 유의한 차이가 없는 것으로 나타난

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

것으로 사료된다. 반면 대인관계관리는 일반(M=4.22)이 가장 높게 나왔으며, 고등학교(M=3.88), 대학교(M=2.90)의 순으로 집단간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

입상경력에 따른 자기관리요인은 전체적으로 통계적인 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 생활 관리는 7회 이상(M=4.11)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 4~6회(M=3.94), 1~3(M=3.89)의 순으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 정신력 관리는 7회 이상(M=3.73), 없음(M=3.5), 1~3회(M=3.47), 4~6회(M=3.45) 순으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 몸 관리는 7회 이상(M=3.78)이 가장 높게 나타났으며, 1~3회(M=3.65), 4~6회(M=3.58), 없음(M=3.37)의 순으로 집단간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며 마지막으로 대인관계관리는 7회 이상(M=4.02)이 가장 높게 나왔고, 1~3회(M=3.84), 4~6회(M=3.71), 없음(M=3.37)순으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이와 같이 성별, 소속, 입상경력에서는 인구통계학적 특성에 따른 자기관리의 차이가 없었다.

2. 인구통계학적 특성에 따른 체조경기 상황 대처의 차이

인구통계학적 성별에 따른 체조경기 상황대처의 차이 검증을 위해 t-검증을 실시하였고 소속과 입상경력에 따른 자기관리의 차이 검증을 위해서는 일원변량분석을 실시하였다. 통계적으로 유의한 차이가 나타난 변인에 대해서는 Sheffe의 사후검증을 실시하였다. 인구 통계학적 특성에 따른 체조경기 상황대처의 차이는 평균적으로 남자가 여자보다 높게 나타난 것으로 사료된다. 성별에 따른 차이는 경기상황 대처의 하위변인인 집중력에서 통계적으로 유의한 차이가 있다.

경기장에 들어서면 선수는 긴장하게 되고 초조하게 되며, 고도의 불안과 관련되는 과각성 상태, 안전부절, 집중불능, 의기소침, 의욕상실, 걱정 등의 부정적 정신 상태에 부딪치는 것이 일반적이다(김기웅, 1999).

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

본 연구의 성별에 따른 경기상황대처는 집중력(t=.789, p<.05), 목표설정(t=1.023, p<.001), 심상(t=.897, p<.05)요인에서 남학생이 여학생보다 높게 나타났으며, 불안조절(1.637, p<.001)요인에서는 여학생이 남학생에 비해 낮게 나타난 것으로 사료된다.

소속에 따라 집중력은 일반(M=4.00)으로 가장 높게 나타났으며, 고등학교(M=3.74), 대학교(M=3.51)의 순으로 나타났으며 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 불안조절은 일반(M=2.16)으로 가장 낮게 나타났고, 대학교(M=2.30), 고등학교(M=2.45)으 순으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 이러한 경우 일반, 대학교 소속의 선수들이 고등학교 선수들보다 낮게 나타났는데, 이는 고등학생 선수는 시합경험, 출전횟수가 상대적으로 작고, 불안조절에 대한 경험이 많지 않기 때문이라고 생각된다. 이는 실업팀 양궁 선수가 고등학교, 대학교 양궁선수보다 정신관리가 높다는 선행연구(김용호, 이소미, 2007;문한식, 박진성 2008)의 연구결과와 일치함을 볼 수 있다. 목표설정은 일반(M=3.24)이 가장 높게 나왔으며, 고등학교(M=3.18), 대학교(M=2.85)의 순으로 나타났고, 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 심상요인에서는 일반(M=3.81)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 고등학교(M=3.59), 대학교(M=3.20)의 순으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

입상경력에 따른 집중력요인의 차이를 분석한 결과, 집중력요인은 7회 이상(M=3.9759)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 4~6회(M=3.7895), 1~3회(M=3.4123), 없음(M=3.2500)의 순으로 나타난 것으로 사료된다. 한편 사후검증결과, 7회 이상, 4~6회, 1~3회 집단이 입상경력이 없는 집단에 비해 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

불안조절은 7회 이상(M=2.21) 이 가장 낮게 나타났으며, 4~6회(M=2.43), 1~3회(M=2.57), 없음(M=2.62)의 순으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 목표설정은 1~3회(M=3.21)가 가장 낮게 나타났고, 7회 이상(M=3.17), 없음(M=3.12), 4~6회(M=3.12) 순으로 유이한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 마지막으로 심상은 7회 이상(M=3.81)이 가장 높게 나왔으며,

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

1~3회(M=3.50), 4~6회(M=3.38), 없음(M=3.25)순으로 집단간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

3. 남, 여체조선수의 자기관리에 따라 경기상황대처에 미치는 영향

체조선수들의 자기관리요인이 체조경기상황대처요인에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다. 자기관리가 집중력요인에 미치는 영향은 생활관리(β=.369), 대인관계관리(β=.262), 정신력관리(β=.139), 몸 관리(β=.076) 순으로 각 변수의 기여도를 살펴보면, 생활관리(β=.369 P=.000), 대인관계관리(β=3262, P=.000)는 유의한 영향을 주는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 체조선수 자기관리 행동요인이 불안조절요인에 영향을 미치는 것으로 나타난 것으로 사료된다. [F=3.673, p=.007] . 이는 체조선수 자기관리 행동요인에 긍정적으로 인식할수록 불안조절요인이 낮다는 것을 의미한다. 불안조절요인에 대한 체조선수 자기관리 행동요인의 예측 값은 26.5% (R^2=.265)를 설명하여 주고 있으며, 추정된 회귀식(y=3.285+ −.254*생활관리)이 의미가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 각 변수의 기여도를 살펴보면, 생활관리(β=−.254, p=.004)는 유의한 영향을 주는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

자기관리가 목표설정요인에 미치는 영향은 몸 관리를 제외하고 생활관리(β=.181), 대인관계관리(β=.164), 정신력관리(β=.158) 순으로 행동요인이 목표설정요인에 영향을 미치는 것으로 나타난 것으로 사료된다. [F=13.992, p=.000]

이는 체조선수 자기관리 행동요인에 긍정적으로 인식할수록 목표설정요인이 높다는 것을 의미한다. 체조선수들의 자기관리 행동요인이 심상요인이 미치는 영향은 몸 관리를 제외한 생활관리(β=.343), 정신력관리(β=.336), 대인관계관리(β=.254)순으로 나타난 것으로 사료된다. 이에 따른 체조 선수의 자기관리가 체조경기 상황 대처를 설명하는 설명비율을 살펴보면, 집중력요인은 전체변량 중

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

약41.5% (R^2=.145)를 설명하고 있고, 불안조절요인은 전체변량 중 약 26.5% (R^2=.265)로 가장 낮게 나타났으며, 목표설정요인에 대한 체조선수 자기관리 행동요인의 예측 값은 47.2% (R^2=.472)를 설명하여 주고 있으며, 심상요인의 경우 전체변량 중 약 64.2% (R^2=.642)로 가장 높게 설명이 되었다. 본 연구 결과를 볼 때 체조 선수들의 자기관리는 체조경기 상황 대처에 영향을 미치는 것으로 나타난 것으로 사료된다. 자기관리를 통하여 경기에서 발생하는 문제에 대해 적극적으로 해결하기 위해 상황대처를 하는 것으로 볼 수가 있다.

윤슬기, 이경현, 최성희(2006)에 의하면 스트레스는 운동선수들에게 유해한 영향을 주며, 사기저하, 슬럼프 등을 야기 시키고, 이는 경기력 저하로 이어질 수 있다고 언급하였다. 이처럼 선수들이 최상의 경기력을 얻을 수 있도록 지도자는 선수가 평소에 자기관리를 통해 경기에 상황 대처를 잘 할 수 있도록 다양하고 체계적인 방법으로 지도해야 할 것이며, 선수들은 자기관리의 중요성을 인식하여 철저히 자기관리를 하여야 할 것이다.(김대은, 2010)

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구의 목적은 남, 여 체조선수들의 자기관리에 따라 경기상황대처에 미치는 영향을 분석하여 체조선수들의 경기수행에 영향을 미치는 심리적 방해 요인들을 자기관리를 통하여 개인의 능력을 극대화 시키는 대처방안을 제공하는데 그 목적이 있다. 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 연구 대상으로는 대한체조협회 등록되어 있는 선수 중 2014년 전국체육대회 참가한 남, 여 고등부 및 일반부 선수를 모집 대상으로 설정하고 무선 표집법을 이용하여 총 215명을 표집하였다. 본 연구에서 자기관리 척도는 허정훈(2003)이 개발한 운동선수 자기관리 설문지(ASMQ)를 수정·보안하여 사용하였고, 체조경기 상황대처에 대한 도구는 유진, 박성준(1998)이 개발한 한국판 스포츠 대처 척도(KASCS:Korean Athlete Sport Coping Scale)를 본 연구목적에 맞게 수정·보안하여 사용하였다.

설문지 응답 자료를 회수한 후 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료는 제외시켰다. 분석 가능한 자료의 처리방법은 SPSS/Win v. 19.0 통계프로그램을 이용하여 분석하였고, 체조선수의 인구통계학적 특성에 따른 차이를 알아보기 위해 t-test와 일원변량분석(one-way ANOVA)그리고 표준중다회귀분석(Standard multiple regression analysis)를 실시하였고, 사후검증으로는 Scheffe를 이용하였다. 이러한 절차를 통하여 체조 선수의 자기관리와 체조경기 상황 대처의 관계를 분석한 결과 결론은 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성에 따른 자기관리와 체조경기 상황 대처는 부분적으로 차이가 있다. 입상경력과 소속에 따라 자기관리는 부분적으로 차이가 있으며, 성별에 따른 자기관리는 차이를 보이고 있었다. 성별과 소속, 입상경력에 따라 체조경기 상황 대처는 차이를 보이고 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

둘째, 체조 선수들의 자기관리와 체조경기 상황 대처는 관계가 있다. 체조 선수의 자기관리가 체조경기 상황 대처에 미치는 영향은 집중력, 불안조절, 목표설정, 심상에서 부분적으로 정적인 영향을 미쳤다.

2. 제 언

본 연구에서는 체조 선수들의 자기관리와 체조경기 상황 대처의 관계를 분석하여 체조 발전을 위한 자료를 제공하고자 연구를 진행하였다. 변화가 생기는 환경에 대응할 수 있도록 지도자들의 자료를 제공하기 위해 본 연구를 통해 체조의 발전을 위해서 개선되어야 할 부분들과 보다 발전된 연구 결과를 얻을 수 있도록 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 연구대상을 고등학생부터 일반부까지로 한정하였는데 이 연구의 결과를 바탕으로 연구대상선정에 있어 최상의 경기력을 요구하는 국가대표를 대상으로 연구에 적용하면 보다 구체적인 문제점과 대안이 나타날 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구는 양적 연구방법인 조사도구로 설문지를 사용하였기 때문에 연구자들의 특성에 따른 자기관리와 체조경기 상황 대처의 대한 내면적인 면을 연구하는 데는 한계성이 있었다. 따라서 후속되는 연구에서는 자기관리가 체조경기 상황 대처에 구체적으로 영향을 미치고 도움이 되는지 내면적인 요소들을 알기 위한 심층적인 분석이 필요할 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

김기웅(1999). 경기 심리상태 조사연구Ⅱ. 한국체육학회지. 38. 1. 197-207

김대은(2010). 체조선수의 자기관리와 체조경기 상황 대처의 관계. 석사 학위논문. 한국체육대학교 대학원

김정수(1998). 탁구선수를 위한 정신훈련 프로그램 개발 및 적용 연구. 박사학위논문. 서울대학교 대학원

김용호, 이소미(2007). 레슬링선수의 자기관리와 정신력의 관계. 한국스포츠리서치, 18(1), 133-142

김호신(2006). 체조선수들의 경기력 수준에 따른 심리기술 능력에 관한 연구. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.

나선홍, 박진성(2005). 중, 고등학교 운동선수의 대처반응 분석 한국스포츠리서치, 16(3) 637-545

대한 체육회(1986). 여자체조경기, 스포츠과학연구소.

대한 체육회(2011). 체점경기규칙

박정근(1996). 스포츠 심리학. 서울: 도서출판 대한미디어. 87-100, 117-118

박진성, 문한식(2008). 교양 스키에 참여한 대학생의 참여동기가 몰입에 미치는 영향. 경성대학교 대학원 박사학위논문.

백화승(2012). 고등학교 체조선수의 자기관리가 경기상황대처에 미치는 영향. 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원

이윤철(2009). 국가대표 체조선수의 경기수행에 영향을 미치는 심리적 방해요인과 대처방안. 경희대학교 체육대학원. 박사학위논문.

이주형(2003). 체조지도자의 선수관리에 대한 질적연구. 한국체육대학교 대학원 박사학위논문.

유진(1996). 운동선수들의 심리적 기술 검사지 개발. 한국체육학회지, 35(3), 107-124.

유진, 박성준(1998). 스포츠 대처 척도의 개발과 구조적 타당화 검증. 한국체육학회지, 37(2), 151-168.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

윤슬기, 이경현, 최성희(2006). 대학팀 운동선수들의 스트레스 대처방식. 한국체육학회지, 45(3), 159-168.

정진수(2009). 국가대표 체조 선수들의 심리기술훈련 프로그램 적용 효과. 경희대학교 체육대학원 박사학위논문.

여윤기, 김용규(2008). 배드민턴선수의 목표성향과 선수의 성숙도 및 스포츠대처의 관계. 한국체육학회지, 47(6) 235-244.

허정훈, 유진(2004) 국가대표 선수들의 자기관리전략. 한국스포츠심리학회지, 15(3), 27~52.

허정훈(2001). 운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당화의 인과모형 검증. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.

허정훈(2003). 운동선수 자기관리 검사지(ASMQ) 개발. 한국스포츠심리학회지, 14(2), 95-109.

홍희선(2009). KLPGA 골프선수들의 자기관리와 운동만족의 한계. 한국스포츠심리학회지, 20(1), 49-63.

Crocker, P.R.E(1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. International Journal of Sport Psychology, 23, pp. 161-175

Kolkman, s., & Lazarus, R.S (1984). An analysis of coping in a middle-aged communuty sample. Journal of Health and Social Behauior, 21, pp. 219-239. New York: The Free Press.

Kanfer, F. H.(1970). Self Regulation: Research, issues, and speculation. In C. Neuringer and J. L. Michael(Eds), Behavior modification in clinical psychology. New York : Appleton-Century-Crofts.

Miller, D. (1998). Enhancing adolescent competence : Strategies for classroom management. West / Wadsworth: An International Thomson Publishing Company.

Gaudreau, P ., Lapierre, A.M., & Blondin, J.P.(2001)

Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. (1993b)

Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E.(1997)

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

부 록

남, 여 체조선수들의 자기관리가 경기상황에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 : 김 현 우

석사과정 : 김 효 빈

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

안녕하십니까?

본 질문지는『남 · 여 체조선수들의 자기관리가 경기상황에 미치는 영향』에 대해 알아보기 위한 것입니다. 본 질문 내용은 옳고 그른 답이 없으며, 여러분의 개인적 생각을 솔직하게 응답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 본 설문 응답 내용은 연구 외에는 어떠한 목적으로도 사용되지 않을 것입니다. 시간을 내어 본 조사에 참여하여 주신 여러분께 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

조선대학교 석사과정 김 효 빈

Ⅰ. 일반적 사항에 대한 질문입니다.

다음 사항을 읽어보시고 해당란에 ☑표시를 하여 주십시오.

1. 귀하의 성별은?

① 남 ② 여

2. 귀하의 소속은?

① 고등학생 ② 대학생 ③ 일반부

3. 귀하의 입상 경력은?

① 없음 ② 1~3회 ③ 4 ~ 6회 ④ 7회 이상

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

운동선수 자기관리 행동 질문지

※ 다음의 문항들은 귀하가 평소 운동 중에 경험하고 있는 자기관리에 대하여 느끼는 정도를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항은 옳고 그름이 없으니 솔직하게 응답하는 것이 무엇보다 중요합니다.

	검 사 문 항	매우 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	부족한 점을 보충하기 위해 개인연습을 한다.	①	②	③	④	⑤
2	동료들과 원만한 대인관계를 유지한다.	①	②	③	④	⑤
3	규칙적으로 훈련한다.	①	②	③	④	⑤
4	항상 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5	평소에 몸을 아낀다.	①	②	③	④	⑤
6	개인훈련을 한다.	①	②	③	④	⑤
7	자신감을 가지고 운동한다.	①	②	③	④	⑤
8	무엇이든 할 수 있다는 생각을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	평소에 체중 조절을 한다.	①	②	③	④	⑤
10	선후배에게 잘한다.	①	②	③	④	⑤
11	윗사람들에게 항상 예의를 갖춘다.	①	②	③	④	⑤
12	시합 전에 음식을 조절한다.	①	②	③	④	⑤
13	내 자신을 믿는다.	①	②	③	④	⑤
14	팀 동료들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
15	선수로서 지켜야 할 사항을 철저히 지킨다.	①	②	③	④	⑤
16	규칙적인 생활을 한다.	①	②	③	④	⑤
17	도구를 청결히 한다.	①	②	③	④	⑤
18	시합에서 항상 이긴다는 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
19	부상예방과 치료를 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

체조경기 상황대처 검사 질문지

※다음의 문항들은 귀하가 평소에 느끼는 체조경기 상황대처 알아보기 위한 것입니다.

	검 사 문 항	매우 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	규칙적인 생활을 통해 최상의 컨디션을 만든다.	①	②	③	④	⑤
2	차분히 문제가 뭔지 파악하고 처리하려 한다.	①	②	③	④	⑤
3	마음을 가다듬고, 정신을 집중하여 이겨내려 한다.	①	②	③	④	⑤
4	적당한 휴식과 생활패턴의 조절을 통해 이겨내려 한다.	①	②	③	④	⑤
5	코치나 전문가와 상담하고 가장 적절한 방법을 찾는다.	①	②	③	④	⑤
6	예전의 극복경험을 생각해 내고 그것을 이용해 본다.	①	②	③	④	⑤
7	일단 감정을 누르고 논리적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	나 자신을 시험할 수 있는 좋은 계기로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9	누군가에게 짜증을 내거나 성질을 낸다.	①	②	③	④	⑤
10	그렇게 최악은 아니라고 스스로 위로한다.	①	②	③	④	⑤
11	‘잘 될 거야’ 라며 자꾸 되내인다.	①	②	③	④	⑤
12	좋은 경험이 될 것이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13	문제를 일으킨 사람(심판, 코치, 동료)들을 비난한다.	①	②	③	④	⑤
14	혼자서 중얼거리거나 욕을 해버린다.	①	②	③	④	⑤
15	여유를 갖고 문제를 바라보려 한다.	①	②	③	④	⑤
16	깨끗이 체념하고 그냥 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
17	지난 일에 너무 연연해하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
18	마음을 비우고 시합에 임한다.	①	②	③	④	⑤
19	모든 것을 운명에 맡긴다.	①	②	③	④	⑤
20	다른 사람(동료, 코치)의 입장을 이해하려 한다.	①	②	③	④	⑤
21	즐겁고 재미있었던 추억을 떠올린다.	①	②	③	④	⑤
22	하루 종일 TV나 비디오를 본다.	①	②	③	④	⑤
23	시합이나 훈련에 대한 생각을 일체하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
24	당분간 연습이나 시합에 참여하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
25	잠을 많이 잔다.	①	②	③	④	⑤
26	가급적 누구와도 이야기를 하지 않으려 한다.	①	②	③	④	⑤
27	사람들(코치 등)과 마주치지 않으려 한다.	①	②	③	④	⑤