



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](#)

2015학년도 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

# 실업팀 검도선수들의 자기관리가 경쟁불안에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 철 규

# 실업팀 검도선수들의 자기관리가 경쟁불안에 미치는 영향

The Influence of self-Management on Competition  
Anxiety of Business Team Kum do Player

2015년 8월 25일

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 철 규

# 실업팀 감독선수들의 자기관리가 경쟁불안에 미치는 영향

지도교수 정 명 수

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2015년 5월


조선대학교 교육대학원


체육교육전공

최 철 규

## 최철규의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 이 경일 인 

심사위원 조선대학교 교수 리 준영 인 

심사위원 조선대학교 교수 최 마영 인 

2015년 6월

조선대학교 교육대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
A. 연구의 필요성 .....	1
B. 연구의 목적 .....	3
C. 연구의 문제 .....	3
D. 연구모형 .....	4
E. 연구의 제한점 .....	5
F. 용어의 정의 .....	5
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>6</b>
A. 검도 .....	6
1. 검도운동의 특성 .....	6
2. 검도용구 및 경기장 규격 .....	7
3. 경기방법 및 규칙 .....	7
B. 자기관리 .....	8
1. 자기관리의 개념 .....	8
2. 스포츠상황에서의 자기관리 .....	8
3. 운동선수의 자기관리 .....	9
C. 경쟁불안 .....	10
1. 경쟁불안의 개념 .....	10
2. 경쟁불안의 원인 .....	12
3. 경쟁불안의 구성 .....	13

<b>Ⅲ. 연구방법</b> .....	<b>14</b>
A. 연구 대상 .....	14
B. 조사도구 .....	15
1. 자기관리 .....	15
2. 경쟁상태 불안 .....	15
3. 조사도구의 타당도와 신뢰도 .....	16
C. 연구절차 .....	20
D. 자료처리 .....	21
<b>Ⅳ. 연구결과</b> .....	<b>22</b>
A. 자기관리에 대한 차이분석 .....	22
1. 경기력에 따른 자기관리 차이 .....	22
2. 운동경력에 따른 자기관리 차이 .....	23
B. 경쟁상태 불안에 대한 차이분석 .....	24
1. 경기력에 따른 경쟁상태 불안 차이 .....	24
2. 운동경력에 따른 경쟁상태 불안 차이 .....	24
C. 자기관리가 경쟁상태 불안에 미치는 영향 .....	25
1. 각 하위요인 간 상관분석 .....	25
2. 자기관리가 경쟁상태 불안에 미치는 영향 .....	26
<b>Ⅴ. 논의</b> .....	<b>30</b>
1. 배경변인(경기력, 운동경력)에 따른 자기관리는 차이가 있는가 .....	30
2. 배경변인(경기력, 운동경력)에 따른 경쟁상태 불안은 차이가 있는가 ..	32
3. 실업팀 검도선수들의 자기관리는 경쟁상태 불안에 어떠한 영향을 미치는가 .....	33

VI. 결론 및 제언 .....	35
1. 결 론 .....	35
2. 제 언 .....	36
참고 문헌 .....	37
부    록 .....	44



## 표 목 차

표 1. 경쟁불안의 유형과 개념 .....	11
표 2. 연구대상자의 일반적 특성 .....	14
표 3. 자기관리 설문지 구성 .....	15
표 4. 경쟁상태 불안 설문지 구성 .....	16
표 5. 자기관리에 대한 요인분석결과 .....	17
표 6. 자기관리에 대한 신뢰도 분석결과 .....	18
표 7. 경쟁상태 불안에 대한 요인분석결과 .....	19
표 8. 경쟁상태 불안에 대한 신뢰도 분석결과 .....	20
표 9. 경기력에 따른 자기관리 t-검정 분석결과 .....	22
표 10. 운동경력에 따른 자기관리 일원분산분석결과 .....	23
표 11. 경기력에 따른 경쟁상태 불안 t-검정 분석결과 .....	24
표 12. 운동경력에 따른 경쟁상태 불안 일원분산분석결과 .....	25
표 13. 하위요인 간 상관관계 분석결과 .....	26
표 14. 인지적 상태불안의 다중회귀분석 결과 .....	27
표 15. 신체적 상태불안의 다중회귀분석 결과 .....	28
표 16. 자신감의 다중회귀분석 결과 .....	28

# 그림 목 차

그림 1. 연구모형 ..... 4

# ABSTRACT

## The Influence of self-Management on Competition Anxiety of Business Team Kum do Player

Choi Chul-Kyu

Advisor : Prof. Jung, Myung-Soo, Ph.D.

Department of Physical Education,

Graduate School of Education. Chosun

University

The purpose of this study was to investigate the influences of self-management on self-confidence and competition anxiety of high school Kumdo players. The data were collected from the 101 Kumdo players in high schools by the convenience sampling method. Excluding 14 data that some parts of the research were left out or that were unduly answered, total 236 data were analyzed by the t-test, one-way ANOVA and multiple regression using SPSS WIN 20.0. The results of the analysis were summarized as follows.

First, there were no differences found among the high school Kumdo players by the personal characteristics.

Second, the differences in self-confidence of high school Kumdo players by the personal characteristics were found to be significant in the coaching leadership factor where the female students were higher in the self-confidence than the male

students. And there were no differences found by the grades and exercising careers of the players.

Third, the gender factor did not affect the competition anxiety of the high school bowling players by the personal characteristics, but the differences by the grades and exercising careers of the players found to be significant.

These findings were based on the results and the theories of precedent studies on the elf-management, self-confidence and competition anxiety. Finally the empirical suggestions of the study has been presented.

# I. 서 론

## A. 연구의 필요성

오늘날 스포츠는 경기력 향상을 위한 목적으로 기술 및 체력에 비해 경기에 치중하는 심리에 큰 관심과 초점을 두고 있다(조인철, 김영훈, 이병기, 2002). 즉 선수들은 경기상황에서 어떠한 방법으로 부정적인 요소를 통제하거나 조절하여, 평소의 기량을 발휘하느냐의 문제가 꾸준히 대두되고 있다(정승태, 박동철, 2008). 과거 이러한 문제는 체력, 기술, 기능발달 등에서 찾으려 하였으나, 점차적으로 선수들의 기량이 평준화되면서 심리적인 요인들이 승패를 좌우하는 결정적인 요인으로 강조되고 있다(김승철, 2005).

여기서 부정적인 요소를 최소화하여 경기력을 극대화할 수 있는 방안으로 자기관리가 필수적인 요소라 판단된다. 스포츠에서 자기관리(Self-management)란 성공수행 및 목표달성을 위한 신체적, 정신적, 그리고 훈련과 사생활 등 다양한 측면에서 스스로 조절하는 것을 의미하며(김병준, 2003; 김판곤, 2007; 안정덕, 송강영, 2008; 이진택, 김재원, 2009; 허정훈, 2003; Jones, Nelson & Kazdin, 1977), 재능이 아무리 뛰어난 세계적인 선수들일지라도 철저한 자기관리가 없었다면 성공할 수 없다는 것은 부정할 수 없기 때문이다(허정훈, 2001). 일례로 골프 황제 타이거우즈의 경우, 수년간 최정상의 위치에 머물다가 순간의 잘못으로 정신적인 측면의 자기관리를 극복하지 못하고 슬럼프에 빠지는 등, 최상의 수행과 경기력을 보인 선수들이 기사화할 때 자기관리가 철저했다는 언급을 빼놓지 않는다(허정훈, 유진, 2004). 이처럼 자기관리의 노력 여하에 따라 경기력과 직결되는 결과를 초래한다는 선행연구들(권성호, 김방출, 2007; 문한식, 박진성, 2008; 윤혜선, 김병준, 김량, 문용관, 2006; 조현익, 소영호, 2007; Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A., 1992a, 1992b)이 자기관리의 중요성을 실증적으로 증명하고 있다.

이처럼 선수들이 성공적인 수행을 위해서는 철저한 자기관리가 반드시 필요하다는 측면에서 경기력에 상당한 영향력을 나타내고 있는 경쟁불안을 중심으로 살펴보면, 일반적으로 경기력에 부정적 영향을 끼치는 심리적 요인으로 경쟁불안을 제기하고, 이는 불안의 이론을 경기상황으로 적용시켜 구성된 개념이다 (Martens, 1990).

Smith(1996)는 선수 개인의 인지평가과정에서 송출되는 성격이 짙은 경쟁불안이 다차원성을 내포한다고 주장하였으며, 실제로 각성과 관련하여 경기수행에 심각한 저해요인으로 작용(김민정, 2012; 김복선, 2006; 박경민, 2012; Martens, Vealey, & Burton, 1990)되는 반면, 긍정적 영향을 미치기도 한다(최영옥, 김윤태, 원주연, 2000; Parfitt, Hardy, & Pates, 1995). 이와 같이 최상수행과 관련된 심리적인 요인들은 모든 선수들에게 매우 중요한 요건이 되겠지만 골프, 볼링, 사격, 양궁, 체조, 검도 등과 같은 개인적인 요소가 많은 종목들은 구기 종목과 같은 단체 경기보다 경쟁불안이 높다고 할 수 있다(구진경, 2002; Martens, 1977).

검도는 우리 문화의 고유한 전통을 지니고 예로부터 전투의 수단으로 우리 민족의 역사 속에서 그 뿌리를 찾으며(김기봉, 양광규 2004), 오늘날에는 스포츠의 한 종목으로서 우리나라 무도스포츠 대중화에 기여한 종목이라 할 수 있다(곽낙현, 김영학 2010). 특히, 마음을 의미하는 기(氣)와 기술을 의미하는 검(劍), 체력을 가리키는 체(體)의 일치가 강조되어온 운동으로 일원적 관계를 가지고 있으며, 이들 중 정신력은 기술이나 체력보다 더욱 중요한 상위의 요소로 개념화되어 있다. 특별히 검도종목은 심리적 요인이 경기력의 결정적인 역할을 하는데, 이러한 관점은 검도 승부에서 패인으로 강조되는 놀라움, 두려움, 의심, 망설임의 사계(四戒)가 정신작용이라는 점에서 강조되기 때문이다(김영학, 이인희, 허건식, 윤동식, 1998).

경쟁상황에서 경쟁은 필연적이며 선수들은 다양한 방법을 통해 승리하려고 한다. 경기력이 우수한 선수일수록 자기관리 및 경기운영 능력이 탁월하다고 보고(신대철, 김종옥, 김현식, 2003; 최관용, 2000)된 바와 같이, 자기관리는 선수들의 행동 이외에 자신감과 경기불안 등의 경기력과 관련된 요인들과 아주 밀접

한 관련이 있다(김경수, 천길영, 2010; 정성우, 표내숙, 2009; 조현익, 윤병민, 소영호, 2008). 또 박경민(2012)은 테니스 선수가 자기관리를 잘 할수록 불안이 낮아지며 자신감이 높아진다는 보고와 같이, 두 변인사이의 아주 밀접한 관련이 있음에도 불구하고, 검도 선수들을 대상으로 실시된 연구가 미비한 실정이다. 이에 따라 이 연구는 경기경험이 많은 실업팀 선수들을 대상으로 두 변인간의 관계를 규명하는 데에서 연구의 필요성이 제기되며, 자기관리의 중요성을 일깨워 주고 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공함에 있어 매우 의미 있는 연구라 판단된다.

## B. 연구의 목적

본 연구에서는 실업팀 검도선수들의 자기관리가 경쟁불안에 어떠한 영향을 미치는지 규명하는데 있다. 이러한 목적을 통해 도출된 결과는 일선의 지도자 및 선수들에게 효율적인 훈련과 지도법의 지침을 제공하는데 있다.

## C. 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 배경변인에 따라 자기관리에는 차이가 있는가?

첫째, 실업팀 검도선수들은 경기력에 따라 자기관리에는 차이가 있는가?

둘째, 실업팀 검도선수들은 운동경력에 따라 자기관리에는 차이가 있는가?

2. 배경변인에 따라 경쟁상태 불안은 차이가 있는가?

첫째, 실업팀 검도선수들은 경기력에 따라 경쟁상태 불안은 차이가 있는가?

둘째, 실업팀 검도선수들은 운동경력에 따라 경쟁상태 불안은 차이가 있는가?

3. 자기관리는 경쟁상태 불안에 어떠한 영향을 미치는가?

첫째, 자기관리는 인지적 상태불안에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 자기관리는 신체적 상태불안에 어떠한 영향을 미치는가?

셋째, 자기관리는 상태 자신감에 어떠한 영향을 미치는가?

## D. 연구모형

본 연구는 실업팀 검도선수들의 자기관리가 경쟁불안에 미치는 영향을 분석하기 위하여 <그림 1>과 같은 연구모형을 설정하였다.



그림 1. 연구모형



## E. 연구의 제한점

본 연구를 수행하는데 다음과 같은 제한점을 두었다.

- 1) 실업 검도선수들을 대상으로 한정하였기 때문에 일반화하는데 한계가 있을 것이다.
- 2) 본 연구는 특정시합에서 조사되었기 때문에 일반화하는데 제약이 따를 것이다.

## F. 용어의 정의

본 연구의 목적 규명을 위해 연구에 있어 중요한 변인에 대한 용어를 다음과 같이 정의하였다.

### 1. 자기관리(Competitive State Anxiety)

자기관리란 개인이 변하기 위한 노력으로서 스스로 환경여건과 행동결과를 수정하고 조정하며 관리하는 것으로 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이다. 본 연구의 자기관리는 대인 관리, 훈련관리, 몸관리, 정신 관리로 구분한다.

### 2. 경쟁상태 불안(Cognitive State Anxiety)

경쟁상태 불안이란 경쟁상황에서 운동선수들이 느끼는 상황에 대한 반응으로서 자율 신경계의 활성화 각성을 수반하는 의식적, 무의식적으로 지각한 우려 또는 긴장의 감정이다. 본 연구의 경쟁불안은 인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 자신감으로 구분한다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### A. 검도

#### 1. 검도운동의 특성

검도는 검술과 검법의 발전으로 인하여 교육적 소재로서 ‘검도(劍道)’라는 용어로 발전했다. 이러한 발전과정을 통해 현대 검도는 “검술을 통한 인격수양”이라고 정의한다(김영학, 1998). 검도수련의 목적은 정직한 길이면 참된 길을 찾으려는데 있다. 칼이 아닌 죽도를 이용한다 하더라도 죽도를 함부로 사용하지 않는 마음가짐의 엄숙한 자세는 검도의 예의(삼례: 국기에 대한 예, 스승의 대한 예, 상호간의 예)를 지키고 심신의 연마를 게을리함 없이 정도에 따라 수련함을 원칙으로 한다(대한검도회, 2011).

현대 스포츠계에서 검도는 체육경기의 한 종목이며 명칭이다. 공격부위로는 머리, 손목, 허리, 목과 가슴 등으로 구분되며 이 부위 중 어느 한 곳이든 기(氣), 검(劍), 체(體)가 일치되어 먼저 치거나 찌르는 선수가 한판으로 득점할 수 있다. 따라서 경기에서 승리를 하기 위해서는 다양한 공격 기술 즉 선(先)의 선(先), 대(對)의 선(先), 후(後)의 선(先)과 같은 공격과 방어가 원활하게 이루어져야(攻防不二) 경기를 승리로 이끌 수 있게 된다.

검도 경기에 있어서는 죽도를 사이에 두고 자신과 상대의 일정한 거리의 공방 중 순간적인 타격을 펼쳐 승패가 결정되는 경기 특성으로부터 정신적, 신체적, 기술적 요소가 상호 관여하고 있다고 할 수 있다. 정신적 요인이 기술로 표현되고, 기술적 요인은 체력이 바탕이 있어야 하며 신속하고 정확한 타격 동작이나 몸 움직임의 가능케 하는 체력 요인은 영향을 준다(위승완, 1999).

## 2. 검도용구 및 경기장 규격

검도 용구에는 도복(道服), 호구(護具), 죽도(竹刀), 목검(木劍) 등이 있다. 도복은 흰색 또는 검색, 상의와 하의로 구분되며 호구는 머리와 얼굴을 보호하는 호면(護面), 손목을 보호하는 호완(護腕), 가슴과 몸통을 보호하는 갑(甲), 허리 아래를 두르는 갑상(甲裳)등을 구분되어 반영구적으로 사용할 수 있다. 죽도는 나이와 성별에 따라 그 길이와 무게가 별도로 규정되어 있으며(대학, 일반의 경우 길이 120cm, 무게 500g 이상), 경기장 규격은 9~11m 길이의 정사각형으로 되어 있다(대한검도회, 2014).

## 3. 경기방법 및 규칙

첫째 : 도복을 착용하며, 모든 수련과정 및 경기 시에는 맨발로 한다. 일반적으로 초심자의 경우는 도복만, 일정 수준 이상에 도달한 후에는 수련 중 호구를 착용한다. 속옷을 도복 안에 입는 것이 보통이나, 입지 않는 경우도 있다.

둘째 : 모든 공격은 우렁찬 소리의 기합과 함께 이루어진다. 공격 시에는 기합을 넣거나 공격 부위를 외치면서 수련을 하며 실제경기의 시작 시와 경기 중 수시로 기합(기부림)을 내어 상대방의 기세를 누르고 자신의 의지를 끌어올린다.

셋째 : 검도경기는 단체전(5인조, 7인조)과 개인전으로 구분된다. 승부는 죽도로 상대의 유효격자부위(머리, 손목, 허리, 목)를 정확하게 격자(擊刺)하면 득점으로 인정되며, 제한시간(5분 원칙)내에 두 판을 선취한 자가 승리한다. 득점은 기세(기합)와 죽도의 올바른 사용, 올바른 몸놀림이 일치할 때만을 유효타격으로 인정한다. 개인전은 경기 시간 안에 두 판을 먼저 얻는 쪽이 이기며 경기 시간 종료 시까지 한 선수가 한판만을 얻었을 경우 한판을 얻은 선수의 승리가 된다. 경기 시간은 보통 5분이며 그 시간 내에 결판이 나지 않았을 때는 연장전이 이루어진다. 연장전은 시간의 제한 없이 한판을 먼저 얻는 쪽이 승리하게 된다. 단체경기는 미리 정해진 순서에 따라 1:1로 경기를 하여 승부를 가린다. 보통 5인조, 7인조 경기로 이루어지는 것이 보통이다. 여자부 경기는 3인조, 5인조 경기로 이루어

어진다. 단체전 순위는 7인조의 경우에는 선봉, 2위, 3위, 중견, 5위, 부장, 주장 순이며 5인조의 경우 선봉, 2위, 중견, 부장, 주장 순으로 경기가 진행된다. 3인조의 경우에는 선봉, 중견, 주장의 순서로 경기가 진행된다. 단체전에서 승수가 같을 경우에는 포인트가 많은 쪽이 승리하며, 승패와 포인트가 모두 같을 경우에는 대표전을 치러 승부를 결정하게 되는데, 대표전에서는 개인전 연장전과 마찬가지로 무제한 단판승부가 펼쳐진다.

## B. 자기관리

### 1. 자기관리의 개념

자기관리(Self-management)란 개인이 변하기 위한 노력으로서 스스로 환경 여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것으로 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이다(Jones, Nelson & Kazdin, 1977). 또한 자기관리란 자신과 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정이다(유진, 1996). 이러한 자기관리는 자기를 변화시키기 위한 방법으로 자기통제(Self-control), 자기조절(Self-regulation)과 같은 용어로 설명되고 있으며 자기관리는 자기통제, 자기조절이라는 용어와 유사한 개념으로 혼용되어져 왔다.

### 2. 스포츠상황에서의 자기관리

스포츠와 운동 상황에서 자기관리란 스포츠 상황에서 자신과 생활에서 자기 스스로의 절제를 통해 정신적으로 준비하고 극복해 나가는 과정이다(유진, 1996). 즉 운동선수에게 자기관리란 성공적인 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인 면뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로를 조절하여 스스로에 대해 철저해 지는 것을 말한다(김성훈, 2013). 운동

선수들에게 있어 철저한 자기관리는 선수로서의 성공과 실패를 가늠하는 가장 기본적인 척도일 것이다(김대은, 2010). 허정훈 등(2004)은 실천적인 자기관리 프로그램을 개발하여 이를 중재전략으로 사용함으로써 수행을 높이고 더 나은 선수생활과 함께 지도자들에게 선수관리에 유용한 정보를 제공해야 한다고 제안하며 자기관리가 필요하다고 하였다.

### 3. 운동선수의 자기관리

유진과 장덕선(1996)은 운동선수에게 자기관리란 최고수행을 위하여 일상생활에서 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정으로 정의된다고 하였다.

스포츠 상황에서 자기관리는 광범위하고 포괄적인 개념으로 정의되며, 독자적인 체계를 가질 수 있는 이론적, 실제적 주체로서 매우 중요하다. 특히 서구의 그것과는 달리 토착적 관점에서 발전될 가능성이 많다(김병준, 2003). 스포츠심리학 분야에서 진행된 여러 연구들과 운동선수의 자기관리와의 유사성은 우수선수의 성격 연구, 엘리트선수 연구 등에서 밝혀진 우수한 선수의 인지 행동적 특징에서 찾아 볼 수 있다. 우수선수의 성격과 인지 행동적 특성을 살펴보면 최고수준의 선수들은 훈련을 효과적으로 충분히 하며, 명확한 일일 목표를 설정하고, 이미지 트레이닝과 모의훈련을 하며, 시합에 대비해서 심리적으로 철저하게 준비를 하는 것으로 밝혀졌다(Orlick & Partington, 1988). 결국, 운동선수에게 있어서 충실한 자기관리는 성공적인 목적수행을 위해 반드시 지켜져야 할 신체적 관리, 정신적인 관리, 대인관계나 사생활에 이르기까지 다각도로 자신을 통제하고 조절하는 것으로 스스로에게 철저해지는 것을 말한다(허정훈, 유진, 2004).

운동선수의 자기관리는 대인, 훈련, 몸, 정신관리의 네 개의 요인으로 구분되며, 각 요인을 요약하면 다음과 같이 설명할 수 있다(허정훈, 2001).

첫째, 대인관리는 관계 관리 등의 자기관리 전략을 말한다. 지도자와 팀 동료, 선후배, 친구 등 주변 인물들과의 관계에서 나타나는 인간관계관리 측면으로 관계 중심적인 한국문화의 특수성을 내포하고 있다.

둘째, 훈련 관리는 선수들이 최상의 경기력을 위해 연습에 최선을 다하는 것과 규칙적인 훈련과 부족한 개인연습으로 훈련에 집중하려는 노력을 의미한다.

셋째, 몸관리는 부상 예방과 치료, 마사지하기 몸 컨디션 조절, 웨이트 트레이닝으로 최상의 경기력을 위한 선수들의 노력으로써 일상적으로 사용하는 자기관리 전략이다.

넷째, 정신 관리는 평소연습과 경기상황에서 불안과 두려움 등의 심리적 문제를 조절하고 힘든 훈련을 이겨내며, 자신감을 갖는 등의 자기관리 전략을 말한다.

## C. 경쟁불안

### 1. 경쟁불안의 개념

경쟁을 주요 요소로 포함하고 있는 스포츠 상황에서 경쟁 과정에 수반되고 가장 뚜렷하게 나타나는 특징이 있다면 그것은 바로 경쟁으로부터 발생하는 불안, 즉 경쟁불안(competitive anxiety)이다(정구인, 1995). 즉 운동선수들이 공통적으로 직면하게 되는 문제에서 파생되는 불안을 경쟁불안이라 할 수 있다(이정규, 1999).

Lazarus(1976)는 “불안이란 죄의식(quilt), 걱정(distress), 흥분(excitement), 수줍음(shame), 공포(fear)등과 같은 기초적인 정서를 포함한다.”고 주장하였으며 Mandler(1958)는 “불안이란 자신의 감정을 통제할 수 없는 무력한 상태이고, 이것은 잘 조직된 행동을 발생하는 것과 같은 것”이라고 하였다. 이처럼 학자들마다 조금씩의 견해 차이는 있지만 불안이란 높은 수준의 신체적 각성이 동반된 걱정, 우울 등의 주관적인 정서라고 정의할 수 있다(Spielberger, 1966). 다시 말해 경쟁불안이란 경쟁요소를 지니고 있는 스포츠 상황에 의해 일어나는 것으로써 개인의 내적 요인에 따라 결정된다.

Martens(1977)는 Spielberger(1966)의 이론을 경기 상황에 적용시켜 경쟁

특성불안(Competitive Trait Anxiety)과 경쟁상태 불안(Competitive State Anxiety)의 두 가지로 구분하였다. 이는 특별히 경쟁적 상황이 환경적 자극일 경우에 비추어 개념화한 것이다.

### a. 경쟁 특성불안의 개념

경쟁 특성불안이란 개인의 성격적 성향에 따라 다르며(남정훈, 2008), Fisher와 Zwart(1982)는 불안에 대한 성격적 요인이 불안 반응 요인의 47%를 설명한다고 주장하였다. 다시 말해, 경쟁적인 상황을 위협적인 것으로 지각하고 이와 같은 상황에 대해 우려와 긴장의 감정으로 반응하려는 경향으로 선천적 기질로 시합에 대한 자극을 위협적인 것으로 느끼는 성격적 특성을 말한다.

### b. 경쟁상태 불안의 개념

경쟁상황에서 선수들이 느끼는 상황에 대한 반응으로서 자율 신경계의 활성화 또는 각성을 수반하는 의식적 또는 무의식적으로 지각한 우려 또는 긴장의 감정이라고 할 수 있다(정구인, 1995). 또한 시합 상황에서 경쟁의 과정을 위협적 요인으로 인식하여 긴장, 걱정, 두려움 등의 감정으로 반응하려는 개인적 성향이다. 그리고 경쟁이라는 환경적 요인이 위협적이지 않음에도 과도하게 나타나는 상태불안의 반응이라고도 할 수 있다(남정훈, 2008). 경쟁불안에는 경쟁 특성불안과 경쟁상태 불안이 있으며, 유형 및 개념을 요약하면 다음의 <표 1>과 같다.

표 1. 경쟁불안의 유형과 개념

유형	개념
경쟁 불안	스포츠 경쟁 상황에서 발생하는 불안, 경쟁 불안은 그 본질에 따라 경쟁상태 불안과 경쟁 특성 불안으로 구분함.
경쟁 특성불안	특정 경쟁 상황에서 발생하는 불안, 불안을 유발하는 자극이 스포츠 상황인 것을 제외하면 일반 상태 불안과 동일함.
경쟁상태 불안	경쟁 상황을 위협적으로 지각하여 우려나 긴장으로 반응하는 경향 Spieberger(1966)의 특성 불안에 대한 스포츠 고유의 개념임.

## 2. 경쟁불안의 원인

일반적으로 운동경기 상황에서 발생하는 상태불안은 경쟁이라는 요소로부터 비롯된다. 경기상황에서 느끼는 경기불안은 무엇보다도 실패공포, 주위 사람들 평가에 대한 두려움, 코치나 팀 구성원간의 갈등, 부상에 대한 공포 등이 주원인이 된다(Passer, 1983). 또한 상황적 요구로부터 오는 실패공포, 결과에 대한 불확실성, 자신감의 결여, 주위의 압력 등과 선수 자신이 갖고 있는 성격적 특성과 밀접한 관계를 가지고 있다. 또한 신체적 불만(Somatic complaints), 부적감(Feeling of inadequacy), 통제상실(Loss of control), 불공정한 판정, 마음에 들지 않는 시설 조건 등은 경기상황에서 직접적인 불안의 요인이 되기도 한다.

일반적으로 경기불안을 연구하는 스포츠 심리학자들이나 선수를 직접 지도하는 코치의 경험에 의하면 고조된 경기불안은 운동경기 수행에 부적효과를 미치는 것(Cratty, 1983; Landers, 1980; Singer, 1980; Sonstroem, 1984)으로 알려져 있으나, 이론적으로 볼 때 특히, 적정수준이론에 의하면 경기불안이 반드시 유해한 것만은 아니며 정도에 따라 운동 수행에 유익한 효과도 나타날 수 있다(Passer, 1982, 1983; Somstroem, 1984).

그러나 보다 일반적으로는 운동경기 상황에서 선수가 느끼는 경기불안은 대체로 과도한 것이므로 운동 수행에 악영향을 미치는 경우가 대부분이라 할 수 있다. 또한 경기상황에서의 불안이 과도할 때 선수로 하여금 경기상황을 기피하게 만들거나, 경기불안 상태에서 수행을 함으로써 선수가 갖고 있는 기량을 최대로 발휘할 수 없게 될 뿐만 아니라 경기불안으로 인하여 부상이 발생하기도 한다(정구인, 1995).

## 3. 경쟁불안의 구성

Spielderger(1972)에 의해 개발된 상태·특성불안 검사(State-Trait Anxiety Inventory: STAI)는 특성불안과 상태불안을 동시에 측정할 수 있는 비교적 간단한 자기보고형의 불안척도로서 높은 신뢰도를 가지고 있음이 많은 연구에서



보고되었다(신동성 등, 1988). 그러나 STAI는 일반인들의 불안을 측정하기 위한 것으로 선수들의 시합상황에서 경험하게 되는 경쟁불안을 측정하기에는 부족한 점이 있어 이를 보완하기 위해 Koivula, Hassmen & Fallby(2002)는 스포츠 경쟁불안 검사(SportCompetitionAnxietyTest:SCAT)를 개발하였다.

Martens의 SCAT는 15문항으로서 그 내용을 보면, 스포츠 상황에서의 불안은 경쟁으로부터 발생하는 것이며 나아가 스포츠 상황의 불안을 보다 직접적으로 측정하기 위해서는 스포츠 상황에서의 경쟁을 염두에 둔 구체적인 불안측정검사가 고안되어야 한다는 점에 근거를 두고 있다. 그 후 Martens, Burton, Vealey, Bump,& Smith(1990)에 의해 개발된 경쟁상태 불안검사(Comepetitive State Anxiety Inventory-2:CSAI-2)는 일반 심리학의 불안을 특성불안과 상태불안으로 정의하고 그것을 측정하는 것에 초점을 맞추었다(Koivula, Hassmen & Fallby, 2002). 따라서 CSAI-2는 STAI또는 SCAT보다 최근의 스포츠 상황에서 불안에 관련된 연구와 이론에 가장 가깝게 접근된 것으로, 검사내용은 인지적 상태불안과 신체적 상태불안 그리고 상태 자신감의 3요인을 측정하는 27개 문항으로 구성되어 있다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### A. 연구 대상

본 연구는 2014년 제95회 전국체육대회에 참가한 실업팀 108명의 선수들을 모집단으로 설정하였다. 조사대상의 표집은 집락표집 방법으로 연구 참여에 동의한 105명의 선수들에게 설문지를 배포하였다. 이러한 과정에서 일부 불성실하게 응답하여 신뢰성이 결여된 4명의 자료는 제외하고, 총 101명의 선수들을 대상으로 선정하였다. 경기력의 구분은 청소년·국가대표 선수경력 및 최근 전국대회 입상실적에 따라 분류하였다. 구체적인 일반적 특성은 <표 2>와 같다.

표 2. 연구대상자의 일반적 특성

구 분		빈도(명)	백분율(%)	비고
경기력	우수선수	55	54.46	
	일반선수	46	45.54	
경력	7 ~ 9년	26	25.75	
	10 ~ 12년	36	35.64	
	13년 이상	39	38.61	
합계		101	100.00	

## B. 조사도구

### 1. 자기관리

본 연구의 자기관리 척도는 허정훈(2003)이 개발한 운동선수 자기관리 설문지 (ASMQ)를 본 연구의 대상과 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문지는 4개의 하위요인으로 대인관리 5문항, 훈련관리 4문항, 몸 관리 5문항, 정신관리 4문항 총 18개 문항의 5점 Likert 척도로 1='전혀 아니다'부터 5='매우 그렇다'까지 구성되었다. 구체적인 설문지 구성은 <표 3>과 같다.

표 3. 자기관리 설문지 구성

변 수	구성내용	문항 수	문항번호
독립변수      자기관리	대인관리	5	2, 10, 12, 15, 17
	훈련관리	4	1, 3, 6, 18
	몸관리	5	5, 9, 11, 13, 16
	정신관리	4	4, 7, 8, 14
합    계		18	

### 2. 경쟁상태 불안

본 연구에 사용된 검사 도구는 Martens 등(1990)이 개발 한 경쟁상태 불안 검사지 CSAI-2(Competitive State Anxiety Inventory-2)를 본연구의 대상과 목적에 맞게 사용하였다. 이 척도는 3개의 하위요인으로 상태 인지적 불안 9문항, 신체적 불안 9문항, 자신감 9문항으로 이루어져있으며 4점 Likert 척도로서 1='매우 그렇지 않다'에서 4='매우 그렇다'까지 구성되었다. 구체적인 특성은 <표 4>와 같다.

표 4. 경쟁상태 불안 설문지 구성

변 수	구성내용	문항 수	문항번호
종속변수	경쟁불안	9	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25
	신체적 불안	9	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26
	자신감	9	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27
합 계		27	

### 3. 조사도구의 타당도와 신뢰도

#### a. 자기관리에 대한 타당도 검증

자기관리 설문지의 수집된 자료의 탐색적 요인분석 요인추출방법은 Varimax 방식을 이용한 주성분분석을 통하여 분석하였다. 먼저 설문지 문항의 타당도를 검증하기 위하여 표본적합도 검증(KMO)과 고유치(Eigenvalue)가 1이상 되는 요인의 수에 의해 결정한 결과 4개의 요인으로 추출되었다. 그러나 몸 관리 4번 문항과 정신관리 1번, 두 개의 문항이 다른 요인의 .4의 중복 적재치를 보여 삭제하였고, 2차 요인분석 결과, 4요인 16문항이 수용가능 한 수준으로 확인되었다.

<표 5>에서 보는 바와 같이 실업팀 검도선수 자기관리에 관한 하위요인으로 대인관리, 정신관리, 훈련관리, 몸관리의 4개 요인으로 분류되었으며, 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 타당성과 적절성에서 통계적으로 유의한 것으로 검증되었다(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .802, Bartlett Test of Sphericity=836.154,  $p<.000$ ). KMO값은 요인분석 문항의 상관계수 크기를 비교하여 표본의 적절성을 결정하는 측정치이다. 범위는 0과 1사이인데 1에 가까울수록 바람직하고 .8이상이면 요인분석을 하기에 꽤 이상적인 것으로 판단할 수 있다(노형진, 2005).

표 5. 자기관리에 대한 요인분석결과

문항	요인			
	몸관리	대인관리	정신관리	훈련관리
대인관리4	.822	.296	.075	.057
대인관리2	.813	.165	.110	.252
대인관리3	.798	.002	.096	.257
대인관리1	.738	.274	.255	.007
대인관리5	.613	.236	.250	.207
정신관리2	.135	.792	.307	.113
정신관리3	.321	.784	.347	.118
정신관리4	.383	.738	-.013	.242
훈련관리1	.402	.148	.750	.035
훈련관리3	-.019	.289	.741	.099
훈련관리4	.117	.362	.580	.162
훈련관리2	.306	-.064	.420	.291
몸관리3	.059	.124	-.011	.856
몸관리5	.164	.293	.244	.652
몸관리1	.334	.284	.120	.622
몸관리2	.195	-.213	.374	.488
전체	3.611	2.499	2.209	2.165
분산(%)	22.568	15.618	13.809	13.533
누적(%)	22.568	38.187	51.995	65.528
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.802				
Bartlett Test of Sphericity=836.154, df=120, Significance=.000				

위에서 제시한 바처럼 KMO값은 .802, 유의수준은 .001로써 변수의 설정이 좋은 것으로 확인되었다. 변인별 요인적재량은 .42에서 .856까지 나타나 모든 문항들이 .4의 기준치를 모두 상회하는 것으로 확인되었고, 전체 4요인의 설명량은 65.528%로 나타났다.

### b. 자기관리에 대한 신뢰도 검증

실업팀 검도선수에 대한 cronbach's  $\alpha$  신뢰도 계수는 <표 6>과 같이 나타났다.

표 6. 자기관리에 대한 신뢰도 분석결과

	요 인	항 목	Cronbach's $\alpha$
자기관리	대인관리	1, 2, 3, 4, 5	.877
	정신관리	2, 3, 4	.872
	훈련관리	1, 2, 3, 4	.699
	몸관리	1, 2, 3, 5	.684

위의 표에서 보이는 바와 같이 대인관리(cronbach's  $\alpha$ =.877), 정신관리(cronbach's  $\alpha$ =.872), 훈련관리(cronbach's  $\alpha$ =.699), 몸관리(cronbach's  $\alpha$ =.684)로 나타났다. 일반적으로 cronbach's  $\alpha$  계수가 .6이상이면 수용할 만한 것으로 여겨지므로 본 연구에서는 내적 일관성이 있는 것으로 확인되었다.

### c. 경쟁상태 불안에 대한 타당도 검증

경쟁상태 불안의 타당도 검증 또한 위와 같은 절차를 통하여 진행되었으며, 설문지 문항의 타당도를 검증하기 위하여 표본적합도 검증(KMO)과 고유치(Eigenvalue)가 1이상 되는 요인의 수에 의해 결정한 결과 6개의 요인으로 추출되었다. 이에 따라 요인의 개념을 명확하게 설명하지 않은 문항을 삭제하는 과정을 거치는 등 수차례 요인분석을 재 실시하였다. 그 결과, <표 7>에서 제시하는 바와 같이 인지적 상태불안(2, 3, 4, 5, 8, 9)과 신체적 상태불안(1, 3, 5)의 9개의 문항을 삭제하였고, 총 3요인 18문항이 적합한 수준의 타당도로 검증되었다.

실업팀 검도선수 경쟁상태 불안에 관한 하위요인은 인지적 상태불안, 신체적 상태불안 자신감의 3요인으로 통계적으로 적절한 것으로 확인되었다(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.802, Bartlett Test of Sphericity =836.154,  $p$ <.000). 대인관리, 정신관리, 훈련관리, 몸관리의 4개 요인으로 분류되었으며, 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 타당

성과 적절성에서 통계적으로 유의한 것으로 변수의 설정이 좋은 것으로 확인되었다(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.799, Bartlett Test of Sphericity =830.892,  $p<.000$ ). 경쟁상태 불안 변인별 요인적 재량 또한 .521에서 .818로써 모든 문항들이 .4의 기준치를 모두 상회하며, 전체 3요인 설명량이 57.488로 확인되었다.

표 7. 경쟁상태 불안에 대한 요인분석결과

문 항	요 인		
	자신감	신체적 상태불안	인지적 상태불안
자신8	.815	-.060	.057
자신6	.802	-.126	.061
자신9	.775	-.021	-.029
자신3	.767	-.083	-.115
자신7	.733	.001	-.324
자신5	.730	-.009	.092
자신1	.584	-.016	-.546
자신2	.523	.004	-.410
자신4	.521	-.044	-.494
신체9	-.115	.818	.024
신체7	-.143	.771	.309
신체8	.218	.696	.170
신체2	-.307	.667	-.028
신체4	-.068	.656	.286
신체6	.067	.627	.340
인지6	-.146	.320	.674
인지7	.002	.293	.629
인지1	.148	.333	.554
전체	5.538	3.523	1.287
분산(%)	30.768	19.573	7.147
누적(%)	30.768	50.341	57.488
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.799			
Bartlett Test of Sphericity=830.892, df=153, Significance=.000			

#### d. 경쟁상태 불안에 대한 신뢰도 검증

경쟁상태 불안에 대한 신뢰도 결과는 <표 8>과 같이 나타났다. 인지적 상태불안(cronbach's  $\alpha=.636$ ), 신체적 상태불안(cronbach's  $\alpha=.832$ ), 자신감(cronbach's  $\alpha=.886$ )으로 3개 요인 모두가 .6이상으로 나타나 경쟁상태 불안도구의 내적 일관성 또한 신뢰로운 것으로 확인되었다.

표 8. 경쟁상태 불안에 대한 신뢰도 분석결과

	요인	항목	Cronbach's $\alpha$
경쟁상태 불안	인지적 상태불안	1, 6, 7	.636
	신체적 상태불안	2, 4, 6, 7, 8, 9	.832
	자신감	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	.886

### C. 연구절차

본 연구는 광범위한 선행연구 조사를 통해 설문지를 선정한 후, G광역시에 소속된 대학교 10명의 선수들을 대상으로 예비검사를 실시하였다. 설문지의 문항들은 선수들이 이해하기 쉬운 문항들로 구성되어 있음을 확인하였고, 본 조사는 제95회 전국체육대회에 참가한 선수들을 대상으로 실시되었다. 연구자는 대회 개최지인 제주도에 직접 참관하여, 실업팀 선수들에게 연구의 목적과 취지를 설명한 후, 동의를 구하여 설문지를 배부하여 회수하였다. 전체 참가한 선수 108명에서 105명의 선수들에게 설문지를 배부하였고, 수집된 자료를 코딩하는 과정에서 일부 불성실한 4명의 자료는 제외하였고, 101명의 자료를 활용하여 본 연구목적에 맞는 통계절차를 거쳤다.



## D. 자료처리

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

첫째, 실업팀 검도선수들의 자기관리의 차이를 확인하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하고, 집단 간 차이는 t-검증과 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였고, 사후검증은 Duncan을 사용하여 분석하였다.

둘째, 실업팀 검도선수들의 경쟁상태 불안 차이를 확인하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하고, 집단 간 차이는 t-검증과 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였고, 사후검증은 Duncan을 사용하여 분석하였다.

셋째, 실업팀 검도선수들의 자기관리와 경쟁상태 불안의 하위요인 간 상호 관련성을 알아보기 위하여 Pearson의 상관계수를 산출한 후 자기관리가 경쟁상태 불안간의 어떠한 영향을 가지는지 확인하기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

## IV. 연구 결과

### A. 자기관리에 대한 차이분석

#### 1. 경기력에 따른 자기관리 차이

실업팀 검도선수들의 경기력을 우수선수 일반선수로 구분하여 자기관리의 차이를 분석한 t-검증 결과는 <표 9>와 같이 나타났다. 자기관리의 하위요인에서 대인관리와 정신관리의 t값이 각각 2.744( $p < .01$ )와 5.291( $p < .001$ )로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다. 구체적으로 우수선수 ( $M=4.28$ ,  $M=4.17$ )가 일반선수( $M=3.93$ ,  $M=3.43$ )보다 대인관리 및 정신관리가 높은 것으로 확인되었다. 반면, 몸관리( $t=1.054$ ,  $p > .05$ )와 훈련관리( $t=1.821$ ,  $p > .05$ )는 통계적으로 유의하게 나타나지 않았으며, 평균점수를 보면 대인관리 및 정신관리보다 현저하게 낮은 것으로 보인다.

표 9. 경기력에 따른 자기관리 t-검증 분석결과

변인	경기력따른차이				
	우수선수(n=55)	일반선수(n=46)	df	t	p
몸관리	3.58±.82	3.42±.61	99	1.054	.294
대인관리	4.28±.64	3.93±.62	99	2.744	.007
훈련관리	3.75±.63	3.53±.55	99	1.821	.072
정신관리	4.17±.61	3.43±.79	99	5.291	.000

## 2. 운동경력에 따른 자기관리 차이

운동경력에 따른 실업팀 검도선수들의 자기관리 차이를 위한 일원분석결과는 <표 10>과 같이 나타났다. 우선, 몸관리( $F=1.889$ ,  $P>.05$ )와 대인관리( $F=2.859$ ,  $P>.05$ )에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 훈련관리의 F값은  $3.181(P<.05)$ 로써 유의한 차이를 보였다. 그리고 정신관리의 F값은  $4.223(P<.05)$ 으로써 유의한 차이를 확인할 수 있었다. 집단 간 차이에 대한 사후비교분석 결과, 훈련관리에서 8년이하( $M=3.59$ )의 경력을 가진 선수들보다 12년 이상( $M=3.83$ )의 경력 선수들이 더 높은 것으로 확인되었다. 그리고 정신관리에서는 8년 이하( $M=3.59$ )와 9-11년( $M=3.65$ )의 경력의 선수들은 동질집단으로 볼 수 있고, 12년 이상( $M=4.11$ )의 경력을 가진 집단보다 낮은 것으로 나타났다.

표 10. 운동경력에 따른 자기관리 일원분산분석 결과

변인	경력구분	n	M±SD	df	F	p	post-hoc	
자기 관리	몸관리	8년 이하	26	3.38±.62	2	1.889	.157	
		9-11년	36	3.39±.65				
		12년 이상	39	3.68±.84				
	대인관리	8년 이하	26	4.03±.60	2	2.859	.062	
		9-11년	36	3.98±.73				
		12년 이상	39	4.31±.56				
	훈련관리	8년 이하	26	3.59±.62	2	3.181	.046	A < C
		9-11년	36	3.50±.47				
		12년 이상	39	3.83±.66				
정신관리	8년 이하	26	3.67±.68	2	4.223	.017	A, B < C	
	9-11년	36	3.65±.86					
	12년 이상	39	4.11±.72					

A=8년 이하, B=9-11년, C=12년 이상

## B. 경쟁상태 불안에 대한 차이분석

### 1. 경기력에 따른 경쟁상태 불안 차이

실업팀 검도선수들의 경기력에 따른 경쟁상태 불안 차이를 위한 t-검증 결과는 <표 11>과 같이 나타났다. 인지적 상태불안의 t통계값은 -1.904로 나타나 차이가 없고, 동일한 불안수준을 보인다고 할 수 있으며, 신체적 상태불안의 t통계값 -2.836(P<.01)으로 나타났고, 자신감의 t통계값 5.881(P<.001)로 유의한 차이를 보였다. 즉 우수선수(M=2.20)보다 일반선수(M=2.51)가 신체적 불안수준이 높으며, 자신감은 우수선수(M=2.89)가 일반선수(M=2.36)보다 높은 것으로 확인되었다.

표 11. 경기력에 따른 경쟁상태 불안 t-검증 분석결과

변인	경기력따른차이					
	우수선수(n=55)	일반선수(n=46)	df	t	p	
경쟁상태 불안	인지적 상태불안	2.58±.53	2.79±.61	99	-1.904	.060
	신체적 상태불안	2.20±.54	2.51±.55	94.966	-2.836	.006
	자신감	2.89±.47	2.36±.43	97.824	5.881	.000

### 2. 운동경력 따른 경쟁상태 불안 차이

운동경력에 따른 경쟁상태 불안 차이를 위한 일원분석결과는 <표 12>와 같이 나타났다. 인지적 상태불안(F=.431, P>.05)과 신체적 상태불안(F=.573, P>.05)은 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면 자신감의 F통계값은 6.110(P<.01)로 유의한 차이가 나타났다. 사후비교분석 결과 8년 이하(M=2.57), 9-11년(M=2.47)은 동일집단으로 12년 이상(M=2.85)의 집단보다 낮은 것으로 확인되었다.

표 12. 운동경력에 따른 경쟁상태 불안 일원분산분석 결과

변인	경력구분	n	M±SD	df	F	p	post-hoc
인지적 상태불안	8년 이하	26	2.77±.64	2	.431	.651	
	9-11년	36	2.64±.56				
	12년 이상	39	2.66±.54				
경쟁상태 불안	8년 이하	26	2.44±.62	2	.573	.566	
	9-11년	36	2.29±.54				
	12년 이상	39	2.32±.56				
자신감	8년 이하	26	2.57±.49	2	6.110	.003	A, B < C
	9-11년	36	2.47±.52				
	12년 이상	39	2.85±.48				

A=8년 이하, B=9-11년, C=12년 이상

## C. 자기관리가 경쟁상태 불안에 미치는 영향

### 1. 각 하위요인 간 상관분석

실업팀 검도선수들의 자기관리와 경쟁상태 불안의 하위요인 간 상호 관련성을 알아보기 위하여 Pearson의 상관계수를 산출하였고, 결과는 <표 13>과 같다. 자기관리에 대한 상호계수는  $r=.429$ 에서  $r=.557$ 까지  $\alpha=.01$ 수준에서 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 경쟁상태 불안에 대한 상관계수는 신체적 상태불안과 인지적 상태불안에서  $r=.557$ ( $P<.01$ )로 상관이 있으며, 인지적 상태불안과 자신감의 계수  $r=-.230$ ( $P<.05$ )로 부(-)의 낮은 상관이 있는 것으로 나타났다. 그리고 신체적 상태불안과 자신감의 계수  $r=-.196$ 으로 부(-)의 낮은 상관을 보였다. 또한 본 연구에서 설정한 독립변수와 종속변수 간의 상관계수는 자신감의  $r=.332$ 에서  $r=.642$ 로서 정(+)의 상관을 보였으며, 독립변수 간 상관계수는 다중공선

성(multicollinearity) 기준인 .8보다 적은 것으로 확인되었기 때문에 다중회귀분석을 실시하였다.

표 13. 하위요인 간 상관관계 분석결과

	몸관리	대인관리	훈련관리	정신관리	인지불안	신체불안	자신감
몸관리	1	.491**	.471**	.429**	-.133	-.041	.372**
대인관리		1	.509**	.557**	-.008	-.066	.332**
훈련관리			1	.531**	-.044	-.032	.378**
정신관리				1	-.171	-.192	.642**
인지불안					1	.557**	-.230*
신체불안						1	-.196*
자신감							1
M	3.50	4.12	3.65	3.83	2.68	2.34	2.64
SD	.73	.65	.60	.79	.57	.57	.52

## 2. 자기관리가 경쟁상태 불안에 미치는 영향

### a. 자기관리가 인지적 상태불안에 미치는 영향

실업팀 검도선수들의 자기관리가 인지적 상태불안에 영향을 미치고 있는지 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 14>와 같이 나타났다. 우선 다중회귀분석을 실시함에 있어 변인들 간의 자기상관이 존재하는지의 여부를 확인하기 위하여 Durbin-Watson값을 확인한 결과, 1.549로 비교적 2에 근접하게 나타났기 때문에 독립변인간 자기상관의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

종속변수 인지적 상태불안을 예측하기 위해 입력방법을 선택하였으며 그 결과,

자기관리의 4개의 하위요인은 모두 영향 없는 변인으로 확인되었다( $R^2=.055$ ,  $F=1.388$ ,  $p>.05$ ). 즉 실업팀 검도선수들의 자기관리는 인지적 상태불안에 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

표 14. 인지적 상태불안의 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변수	B	SE	$\beta$	t	P
인지적 상태불안	상수	2.913	.414		7.031	.000
	몸관리	-.111	.094	-.141	-1.175	.243
	대인관리	.139	.115	.158	1.215	.227
	훈련관리	.063	.120	.066	.522	.603
	정신관리	-.169	.093	-.234	-1.821	.072

$R^2(\text{adj. } R^2)=.055(.015)$ ,  $F=1.388$ ,  $P=.224$      Durbin-Watson= 1.549

### b. 자기관리가 신체적 상태불안에 미치는 영향

실업팀 검도선수들의 자기관리가 신체적 상태불안에 영향을 미치고 있는지 다중회귀분석을 실시한 결과, Durbin-Watson값은 1.757로 비교적 2에 근접하게 나타났기 때문에 독립변인간 자기상관의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

<표 15>와 같이 신체적 상태불안의 예측력을 확인하기 위한 결과, 자기관리 요인 중 정신관리( $\beta=-2.001$ ,  $p<.05$ )가 영향 있는 변수로 선택되었다. 전체 모형의 F값은 1.338로 유의확률 .335로써 유의하지는 않았지만, 정신관리가 신체적 상태불안의 부(-)의 방향으로 영향을 미친다고 할 수 있다.

표 15. 신체적 상태불안의 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변수	B	SE	$\beta$	t	P
신체적 상태불안	상수	2.621	.412		6.369	.000
	몸관리	.013	.093	.017	.141	.888
	대인관리	.023	.114	.026	.202	.840
	훈련관리	.079	.119	.084	.660	.511
	정신관리	-.185	.092	-.258	-2.001	.048
$R^2(\text{adj. } R^2)=.044(.005)$ , $F=1.114$ , $P=.335$ Durbin-Watson= 1.757						

### c. 자기관리가 자신감에 미치는 영향

자신감에 대한 다중회귀분석 결과는 <표 16>과 같이 나타났다.

표 16. 자신감의 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변수	B	SE	$\beta$	t	P
자신감	상수	.949	.294		3.229	.002
	몸관리	.099	.067	.138	1.481	.142
	대인관리	-.079	.081	-.098	-.971	.334
	훈련관리	.030	.085	.034	.346	.730
	정신관리	.409	.066	.619	6.205	.000
$R^2(\text{adj. } R^2)=.429(.405)$ , $F=18.044$ , $P=.000$ Durbin-Watson= 1.642						

먼저, 실업팀 검도선수들의 자기관리가 자신감에 영향을 미치고 있는지 다중회귀분석을 실시한 결과, Durbin-Watson값은 1.642로 비교적 2에 근접하게 나



타났기 때문에 독립변인간 자기상관의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

모형의 F값은 18.044, 유의확률 .001로서 모형에 포함된 독립변수는 유의하게 설명하고 있으며, 모형의 설명력은 42.9%(40.5%)로 나타났다. 또한 정신관리 요인에서 영향 있는 변수로 모형에 선택되었으며, 베타 값은 .619( $P < .001$ )로 확인되었다.

## VI. 논 의

본 연구의 궁극적인 목적은 실업팀 검도선수들의 자기관리가 경쟁상태 불안에 미치는 영향력을 규명하는 데 있다. 이러한 목적을 달성하고자 2014년도 제95회 전국체육대회에 참가한 선수들 중에서 101명을 연구대상자로 선정하였고, 수집된 자료는 제기된 연구문제를 토대로 분석되었으며, 의미 있는 결과를 도출하였다. 따라서 도출된 결과들을 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

### 1. 배경변인(경기력, 운동경력)에 따른 자기관리는 차이가 있는가?

실업팀 검도선수들은 배경변인(경기력, 운동경력)에 따라 자기관리에는 차이가 있었다.

첫째, 경기력에 따른 자기관리의 차이를 분석한 결과 몸관리와 훈련관리에서는 통계적으로 유의한 차이를 밝혀내지 못하였으나, 우수선수 집단에서 다소 높은 평균점수를 보였다. 그러나 대인관리와 정신관리에서 우수한 선수들이 일반선수들에 비해 통계적으로 유의한 차이를 보여, 시합대비 자기관리 능력이 우수하다는 것을 증명하였다. 이와 같은 결과는 골프선수들의 자기관리의 차이를 밝혀 낸 박철민(2005), 박한샘(2014), 이안나(2012), 정신관리에서 같은 결과를 밝혀 낸 최광현(2014)의 연구와 일치한다.

여자체조 선수들의 자기관리 차이를 규명한 여수정(2014)의 연구와 태권도 선수들을 대상으로 실시된 이영모(2012)의 연구와 부분적으로 일치하였다. 하키와 핸드볼 운동선수들은 우수한 선수들이 훨씬 높은 점수를 보인다는 허정훈(2004)의 연구결과와 일맥상통하며, 입상실적이 많은 우수한 선수들이 자기관리를 더욱 충실하다고 보고된 양홍관(2014), 임신자(2006), 한재성(2014)의 결과와 흡사하다. 이처럼 효율적인 자기관리는 기술의 차이보다 심리상태나 정신력에 좌우된 것으로 보이며, 불안에 대한 대처능력이 높고 내적심상을 긍정적으로

하는 등, 자기암시를 자주 사용하는 것으로 사료된다(김석일, 2006). 또한 국가대표 선수들은 시합대비 다양한 방법으로 철저한 몸관리와 정신관리, 대인관리, 훈련관리 및 생활관리 등을 유지하면서 최상의 컨디션을 유지하기 위해 노력한다는 허정훈과 유진(2004)의 보고가 본 연구결과를 지지해주고 있으며, 우수한 운동선수들일수록 자기관리를 통해 심리상태를 스스로 통제하고 조절 및 유지할 수 있는 능력이 갖춰짐으로써 최상의 경기력을 발휘하는데 절대적인 영향을 미친다 할 수 있다(이우만, 1999).

둘째, 운동경력에 따라 실업팀 검도선수들의 자기관리는 차이가 있었다.

즉, 몸 관리와 대인관리에서는 통계적으로 유의한 차이를 발견하지 못하였지만, 평균점수의 차이에서 경력이 많은 선수들일수록 관리를 잘하는 것으로 확인되었다. 반면, 훈련관리와 정신관리에서 운동경력이 많을수록 시합대비 자기관리를 더욱 잘하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 볼링의 서동미(2008), 경마의 (이금주, 2005), 그리고 유도의 조경구(2009)의 연구와 부분적으로 일치하였다. 또한 선수의 경험은 자기관리 행동에 높은 점수를 보인다는 김종이(2012)와 고화섭(2014)의 연구에서 주장한 바처럼 많은 경험을 바탕으로 효율적인 연습과 자기관리에 대한 방법을 터득하고 있는 것으로 사료된다. 즉 자기관리의 중요성을 경험이 적은 선수들보다 더욱 높이 인지하는 것으로 판단된다. 정도현(2014)의 연구에서는 체조종목의 특성으로 선수수명이 짧기 때문에 경력이 높은 선수들일수록 자기관리가 더욱 철저하고 이는 더욱 오랜 선수생활 유지를 위하는 것이라 보고되고 있다. 아울러 김병준(2003)의 연구 결과를 보면 입상경력이 있는 선수는 스스로 자신의 운동능력이 높다고 지각해 자기관리 행동이 논리적이라고 주장한 바와 같이 대체적으로 우수한 선수들은 일반선수들보다 자기관련 전략을 더욱 효율적으로 수행하며, 자기관리를 잘하는 선수들이 더욱 우수한 경력을 보인다는 점을 고려 할 때, 우수한 경기력을 발휘하기 위해서는 성공적 자기관리가 꼭 필요한 요소로 볼 수 있다(허정훈, 2001; 허정훈, 유진, 2004). 이상의 결과는 많은 선행연구들(김대은, 2010; 김성훈, 2013; 박경민, 2012; 박상후, 2009)의 연구에서도 다양한 접근으로 지지할 뿐만 아니라, 경력이 낮은 선수들에게 자기관리의 중요성을 일깨워준다.

## 2. 배경변인(경기력, 운동경력)에 따른 경쟁상태 불안은 차이가 있는가?

실업팀 검도선수들은 배경변인(경기력, 운동경력)에 따라 경쟁상태 불안의 차이는 있었다.

첫째, 경기력에 따라 경쟁상태 불안 수준의 차이는 있었다.

불안은 상상적인 위협에 의한 주관적인 성격이 매우 길기 때문에 정신적/신체적 반응상태로써 불쾌감 또는 짜증감을 동반하게 된다. 또 우울이나 긴장, 그리고 흥분이 활성화 된 상태의 불안 반응은 대체로 외부로 표출되기도 한다 (Levitt, 1980; Martens, Verley & Burton, 1990). 즉 불규칙적인 호흡 및 심박수, 떨림, 근육경련 등의 신체적 증상은 경기력에 절대적인 악영향을 미치게 된다(오준석, 김안나, 2013).

본 연구에서는 인지적 상태불안에서 통계적으로 유의한 차이를 밝혀내지 못하였지만, 우수선수보다 일반선수가 보다 높게 인지하는 것으로 응답하였다. 신체적 상태불안은 일반선수가 더욱 높은 불안점수를 보였고, 자신감에서는 우수한 선수가 높은 점수를 보이며, 통계적으로 유의했다. 이는 대학검도선수들을 대상으로 실시된 최용석(2013)의 연구에서 자신감 수준이 매우 높다는 보고와 유사한 결과이다. 또 다양한 종목에서 유사한 결과를 도출하였는데, 우수연(2014)의 테니스, 고영웅(2014)은 수영, 명중환(2012)은 육상, 김기중(2009)은 배구 등 많은 종목에서 위의 주장과 유사한 결과를 도출하였다. 많은 심리학자들의 주장과 같이 불안은 경기력에 정적인 영향을 발휘하지 못하는 요인이기 때문에 일반선수들에게 더 높은 점수를 보이는 반면, 인지적/신체적 불안과 반대개념인 자신감은 일반선수들이 더욱 낮은 점수를 보이는 것이다.

둘째, 운동경력에 따라 경쟁상태 불안 수준의 차이는 있었다.

운동경력에 따라 경쟁상태 불안의 차이를 검증한 결과, 인지적 상태불안과 신체적 상태불안에서는 통계적으로 유의한 차이를 밝혀내지 못하였다. 체조선수들을 대상으로 실시된 정도현(2014)의 연구와 일치한 반면, 이태섭(2008)의 연구와는 상이한 결과를 나타내고 있다. 그러나 본 연구는 자신감 요인에서 경력이

가장 많은 선수들이 가장 높은 점수를 보이며, 경력이 낮은 선수와 확연한 차이를 보이고 있다. 이는 많은 선행연구들의 결과가 본 연구를 지지하고 있다(김복선, 2006; 김민정, 2012; 정도현, 2014; 최거창, 2012). 높은 자신감은 수행을 할 때 인지적 상태불안이나 생리적 각성 상태를 완화시킨다. 또 자신감이 향상될 때 신체적 능력에 대한 믿음이 강해져 신체적 긴장 정도는 줄어든다. 운동경력이 많은 선수들은 많은 경기 출전을 통해, 경기 중 일어나는 상황에 대한 대처능력 과 그에 따르는 두려움이 적기 때문이라고 사료된다(오준석, 2013).

실제 경기상황에서 경쟁불안에 대한 논의는 끊임없이 제기될 것이다. 최근 과학의 발달 및 체계적인 훈련 등의 방법의 도입으로 선수들의 경기력은 평균화되고 있기 때문에, 경기상황에서 경쟁불안에 대한 논의는 끊임없이 제기될 것이다. 이러한 관점에서 변민희(2013)는 불안에 대한 강도보다 방향해석에 초점을 맞춰 진행된 연구결과, 불안에 대한 강도도 중요하지만, 방향을 해석하는 차이에서 선수들의 경기력과 밀접한 차이를 보인다고 주장하였다. 즉, 상황에 따른 불안을 긍정적으로 인지하는 것을 매우 중요하게 여기고 있다. 그의 주장에 따르면 우수한 선수들이 인지적 상태불안과 신체적 상태불안, 그리고 자신감 요인 모두에서 긍정적으로 해석한다는 결과를 보고하였다. 인지적 상태불안과 신체적 상태불안은 부적관계, 자신감은 경기력에 정적관계가 있다고 보고(정재은, 육동원, 김병현, 2007; Jones, Swain, 1992)되고, 경쟁불안의 원인 중의 하나로 신체적 상태에 만족하지 못한 신체적인 불안요소가 가장 큰 원인으로 지목되기 때문에 이를 어떻게 해석하는가의 차이는 경기상황에서 매우 중요하게 다루어야 될 문제라 판단된다(신동성 등, 1993).

### 3. 실업팀 검도선수들의 자기관리는 경쟁상태 불안에 어떠한 영향을 미치는가?

첫째 자기관리가 인지적 상태불안에 미치는 영향력을 확인하기 위한 중다회귀 분석 결과, 몸 관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리의 4요인 모두 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다. 이는 여자체조선수들이 자기관리가 인지적 상태불

안에는 유의한 영향을 미치지 않는다는 정도현(2104)의 결과와 일치하며, 정신 관리 및 대인관리 요인이 인지적 상태불안에 부(-)의 영향을 미친다는 박경민(2012)의 결과와는 상이하게 나타났다.

둘째, 자기관리가 신체적 상태불안에 어떠한 영향을 미치는가의 연구문제에서 정신관리가 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 몸 관리 요인에서 정(+ )의 방향으로 유의미하게 기여하는 것으로 보고된 조현익, 윤병민, 그리고 소영호(2008)의 연구에서는 몸 관리의 자기관리 노력수준이 높을수록 불링선수들의 불안이 가중된다 하였다. 이러한 결과는 본 연구결과와 다소 상이한 결과를 초래하는데, 실제 선수들은 연습이나 시합 중에 경쟁으로부터 야기되는 심리적 부담이 크기 때문에 몸 관리에서부터 자기관리에 대한 노력이 영향을 미치는 요인이라 설명되고 있다. 본 연구에서는 정신관리가 신체적 상태불안에 부(-)의 방향으로 영향을 미친다는 결과를 유추해볼 때, 경기 전 선수들은 주위로부터 받게 되는 압박감, 부담감 등의 정신적 상태는 떨림, 심박수 증가, 근육경련 등 신체적인 불안으로 표출될 수 있을 것이라 판단된다.

셋째, 실업팀 검도선수들의 자기관리가 자신감에 미치는 영향력을 알아보기 위한 분석결과, 자기관리 중 정신관리 요인이 정(+ )의 방향으로 유의한 것으로 확인되었다. 즉 시합대비 정신적 관리는 자신감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석된다. 실제 자기관리 행동이 스포츠 자신감에 직접적인 관련이 깊고, 영향을 미치게 된다는 선행연구(문한식, 박진성, 2008; 이승목, 2010; 황원제, 2013)들이 본 연구결과를 지지하며, 경기 전 의도적으로 선수들에게 자신감을 심어주고나, 안정감을 주는 자기관리가 필요하다는 전병관(2000)의 선행연구가 뒷받침한다.

운동선수들의 자기관리는 자신감을 예측하는데 매우 중요한 변인임은 이의를 제기할 수 없으며, 자신감을 향상시키는 요인들의 대부분의 선수들의 정신적인 측면을 내포하고 있다(조현익, 윤병민, 소영호, 2008). 즉 정신적인 측면에서 자신감을 향상시키는 방법으로는 언어설득, 긍정적 심상, 긍정적 대화, 자화, 무의식 등이 강조되며, 이를 뒷받침할만한 실증적 연구가 시행되어 명확하게 제시할 수 있어야 한다.

## VII. 결론 및 제언

### 1. 결 론

본 연구는 실업팀 검도선수들의 자기관리가 경쟁상태 불안에 미치는 영향력을 규명하는데 목적을 두었다. 이러한 목적을 달성하기 위하여, 2014년 제95회 전국체육대회에 연구자가 직접 참여하여 전체 108명의 선수들 중에서 이중기입, 하나의 번호로 집약 등 신뢰성이 결여된 자료는 제외한 후, 101명의 자료를 최종적으로 채택하였다. 수집된 자료는 SPSS/PC+ WIN 18.0 통계프로그램을 활용하여, 타당도 및 신뢰도 검증을 확인하였으며, 본 연구목적에 부합된 통계적 절차를 통해 의미 있는 결과를 도출하였고, 다음과 결론을 얻었다.

첫째, 실업팀 검도선수들은 배경변인에 따라 자기관리에는 차이가 있었다.

경기력에 따라 대인관리 및 정신관리에서 유의한 차이가 밝혀졌으며, 우수한 선수들이 일반선수보다 높은 점수를 보이고 있었다. 운동경력에 따른 자기관리의 차이를 보면 훈련관리와 정신관리에서 유의한 차이를 보이고, 사후검증 결과, 운동경력이 많은 집단에서 경력이 적은 집단보다 높은 것으로 확인되었다.

둘째, 실업팀 검도선수들은 배경변인에 따라 경쟁상태 불안에 차이가 있었다.

경기력에 따른 차이는 신체적 상태불안과 자신감요인에서 차이를 보였으며, 우수한 선수가 신체적 상태불안이 낮고 자신감은 높은 것으로 확인되었다. 운동경력에 따른 차이는 인지적 상태불안과 신체적 상태불안에서는 차이를 밝혀내지 못하였으나 자신감요인에서 유의한 차이가 나타났다. 사후검정 결과, 운동경력이 많은 집단에서 가장 높은 자신감을 보였다.

셋째, 실업팀 검도선수들의 자기관리는 경쟁상태 불안에 영향을 미치고 있었다.

인지적 상태불안에서는 유의한 영향이 없었으나, 신체적 상태불안에서 정신관리 요인이 부(-)의 영향을 미치고, 자신감요인의 정신관리에서 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

## 2. 제 언

본 연구에서 얻은 결과와 진행하는 과정에서 발견된 문제점을 기초로 후속연구에 대한 제언을 다음과 같이 제시하였다.

첫째, 본 연구는 특정경기, 종목에 한정하였기 때문에 보다 다양하고 많은 경기에서 조사되어 일반화할 수 있는 자료 후속연구가 이뤄져야 될 것이다.

둘째, 검도 선수들의 자기관리에 대해 보다 세부적이고 다각적인 연구로 접근하여 경기력 향상을 위한 자기관리 방법을 제시할 수 있는 연구가 필요할 것이다.

셋째, 자기관리가 경쟁불안 뿐만 아니라, 스트레스와 자아존중감 등, 부정적이거나 긍정적인 결과에 대한 역할을 담당할 수 있는 지, 구체적인 연구가 필요할 것이다.



## 참 고 문 헌

- 고영웅(2014). 중학교 수영선수의 경쟁상태 불안과 운동수행능력의 관계. 석사학위논문, 수원대학교 대학원.
- 고화섭(2014). 대학운동선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 곽낙현, 김영학(2010). 『매일신보』를 통해서 본 검도기사 연구. 대한무도학회지, 12(2), 27-41.
- 구진경(2002). 여자 육상선수의 경기 전 상태불안과 경기력의 관계. 미간행 석사학위논문, 수원대학교 교육대학원.
- 권성호, 김방출(2007). 육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 18(1), 1-14.
- 김경수, 천길영(2010). 씨름선수의 자기관리가 자신감 및 경기력에 미치는 영향. 대한무도학회지, 12(1), 173-186.
- 김기봉, 양광규(2004). 고교검도 선수의 체조성과 심폐기능의 특성 비교. 한국스포츠리서치, 15(2), 1151-1161.
- 김기중(2009). 고등학교 배구선수의 경쟁상태 불안 수준이 경기수행능력에 미치는 영향. 석사학위논문. 인천대학교 대학원.
- 김대은(2010). 체조선수의 자기관리와 체조경기 상황대처의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 김민정(2012). 요트선수의 경쟁상태 불안과 스트레스지각에 관한 고찰. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 김민희(2014). 검도선수의 승부근성, 자기관리, 스포츠정서 및 경기력의 관계. 미간행 박사학위논문, 경희대학교 체육대학원.
- 김병준(2003). 골프심리 기술훈련 효과에 관한 당일사례연구. 한국스포츠심리학회지, 14(2), 213-233.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. 체육과학연구, 14(4), 125-140.
- 김복선(2006). 경쟁불안이 배드민턴 선수의 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위

- 논문. 부산외국어대학교 대학원.
- 김석일(2006). 여자축구선수의 심리기술과 자기관리의 관계. 한국스포츠심리학회지, 16(2), 223-243.
- 김성훈(2013). 체조선수들의 자기관리가 성취목표 성향에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 김승철(2005). 스포츠심리학 핸드북. 서울: 도서출판 무지개사.
- 김영학(1998). 본국검법의의미와 방법에 관한 연구. 용인대학교 논문집, 15, 219-230.
- 김영학, 이인희, 허건식, 윤동식(1998). 검도의 이해, 서울: 무지개사.
- 김종이(2012). 하키선수들의 자기관리행동과 심리적 기술이 스포츠자신감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 김판곤(2007). 프로와 아마 축구선수의 심리기술과 자기관리 특성 분석. 미간행 석사학위논문, 창원대학교 대학원.
- 남정훈(2008). 이침 요법이 경쟁상태 불안과 골프퍼팅 수행에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 노형진(2005). SPSS/Amos에 의한 사회조사연구: 범주형 데이터 분석 및 공분산 구조분석. 서울: 형설출판사.
- 대한검도회(2011). 검도예절. [www.kumdo.org](http://www.kumdo.org)
- 대한검도회(2014). 검도용어. [www.kumdo.org](http://www.kumdo.org)
- 명중환(2012). 남자 단거리 육상 선수의 경쟁상태 불안과 경기수행 능력의 관계. 석사학위논문. 수원대학교 대학원.
- 문학식, 박진성(2008). 양궁선수들의 자기관리와 자신감과의 관계. 한국스포츠심리학회, 19(1), 19-32.
- 박경민(2012). 중학생 남자 테니스선수들의 자기관리가 경쟁불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 교육대학원.
- 박상후(2009). 유도선수들의 자기관리에 따른 선수만족 및 운동 몰입이 지도효율에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 박철민(2005). 대학골프선수들의 스트레스 요인과 대처전략에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 박한샘(2014). 골프선수들의 자기관리 행동이 스트레스와 지속의지에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.

- 변민희(2013). 육상선수의 경쟁불안의 방향해석과 경기력 관계. 미간행 석사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 서동미(2008). 볼링선수들의 자기관리와 운동 몰입 및 선수만족의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 신대철, 김종옥, 김현식(2003). 국가대표 사이클 선수의 경기력 형성 요인. 한국체육학회지, 42(3), 343-354.
- 신동성 (1993). 경기 종목과 기능 수준에 따른 운동 선수의 심리적 특성. 박사학위 논문. 성균관대학교 대학원.
- 신동성, 구해모, 김병현, 류정무, 이강현, 이병기, 이종영, 이한규(1988). 최적운동 수행을 위한 심리적 컨디션닝. 대한체육회 훈련원 스포츠과학연구소.
- 신동성, 김승철, 이강현(1993). 우수선수와 일반선수의 심리적 요인 비교. 한국체육과학연구원, 4(1), 67-95.
- 안정덕, 송강영(2008). 올림픽 국가대표선수와 일반선수의 자기관리 비교 분석. 한국스포츠심리학회지, 19(3), 197-207.
- 양홍관(2014). 체조선수의 자기관리전략이 성취목표지향성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전주대학교 대학원.
- 여수정(2014). 여자체조선수의 자기관리와 자신감 및 경기력의 관계. 석사학위논문, 한국체육대학교.
- 오준석(2013). 남자 기계체조경기의 경쟁상태불안 개념구조 탐색 및 검사지 개발. 박사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 오준석, 김안나(2013). 남자체조경기 경쟁상태 불안 측정도구의 타당성 검증. 한국체육학회지, 52(5), 291-305.
- 우수연(2014). 테니스 경기자의 성격요인과 경쟁상태 불안의 관계. 석사학위논문, 동국대학교.
- 위승완(1999). 중·고교 검도선수들의 운동능력 인자구조분석. 석사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 유진(1996). 운동선수들의 심리적 기술 검사지 개발. 한국체육학회지, 35(3), 3107-3123.
- 유진, 장덕선(1996). 최고 수행을 위한 올림픽 선수들의 정신적 준비와 전략. 한국체육학회지 35(2). 2125-2142.
- 윤혜선, 김병준, 김량, 문용관(2006). 운동선수 자기관리 중재프로그램 적용의

- 효과. 한국스포츠심리학회지, 17(2), 53-70.
- 이금주(2005). 경마선수들의 자기관리가 운동몰입 및 선수만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 이승목(2010). 축구선수들의 자기관리와 스포츠 자신감에 운동 몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 관동대학교 대학원.
- 이안나(2012). 프로골프선수들의 완벽주의 성향이 자기관리 행동과 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이영모(2012). 대학 태권도 선수의 자기관리 전략이 운동열정, 운동정서, 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 이우만(1999). 엘리트 골프선수들의 심리적 방해요인과 대처방안. 미간행 박사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 이정규(1999). 골프 경기 중 심리적 불안이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 조선대학교 교육대학원.
- 이진택, 김재원(2009), [현장사례연구] 육상 국가대표 후보 선수들의 심리기술과 자기관리의 관계, 체육과학연구, 20(4). 60-68.
- 이태섭(2008). 기계체조선수의 경쟁상태불안에 관한 연구. 석사학위논문. 강원대학교 교육대학원.
- 임신자(2006). 태권도선수 자기관리 전략 비교연구. 한국여성체육학회지, 20(5), 69-79.
- 전병관(2000). 육상선수의 경기력과 심리적 불안요소에 관한 연구. 한국체육학회, 39(4), 113-123.
- 정구인(1995). 기계체조 선수들의 기능수준과 대상별 정신력과 경쟁 불안. 박사학위 논문, 세종대학교 대학원.
- 정도현(2014). 기계체조선수의 경기 전 자기관리가 경쟁불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 정성우, 표내숙(2009). 체조선수들이 인식하는 체조코치의 리더십유형과 자신감의 관계. 한국스포츠심리학회지, 20(2), 99-111.
- 정승태, 박동철(2008). 대학 검도선수들의 경쟁불안에 관한 연구. 대한검도학회지, 24(1), 6-19.
- 정재은, 육동원, 김병현(2007). 심리기술이 국가대표 피겨스케이팅 선수들의 경쟁상태불안과 인지된 수행에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회, 18(1),

33-55

- 조경구(2009). 유도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 조인철, 김영훈, 이병기(2002). 유도선수의 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향. 용인대학교 체육학과 연구논총, 12(1), 312-322.
- 조현익, 소영호(2007). 대학운동선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. 한국체육학회지, 46(6), 205-218.
- 조현익, 윤병민, 소영호(2008). 고교 불링선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 19(4), 21-34.
- 최거창(2012). 기계체조선수의 경쟁상태 불안이 스포츠자신감에 미치는 영향. 석사학위논문, 전주대학교 대학원.
- 최관용(2000). 정상급 여자 유도선수의 경기력 형성을 위한 성장단계별 지도행동 분석. 한국체육학회, 39(1), 627-641.
- 최광현(214). 유도선수의 상황대처능력에 따른 자기관리와 운동수행성과의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 최영욱, 김윤태, 원주연(2000). 고교 불링선수들의 경쟁지향성과 경쟁상태 불안, 자기효능감 및 수행결과와의 관계. 한국체육학회지, 29(3), 338-348.
- 최용석(2013). 대학검도선수의 성취목표성향과 경쟁불안 및 스포츠일탈과의 관계. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 한재성(2014). 육상선수의 자기관리가 경기력 및 자기만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 허정훈(2001). 운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당도와 인과모형 검증. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 허정훈(2002). 운동선수의 자기관리 검사지(ASMQ) 개발. 한국스포츠심리학회, 14(2), 103-118.
- 허정훈(2004). 성취목표 지향성과 자기관리의 관계분석. 체육과학연구소, 15(3), 127-135.
- 허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략 질적연구. 한국스포츠심리학회지, 15(3), 27-52.
- 황원제(2013). 레슬링선수의 자기관리 행동이 스포츠자신감과 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 목포대학교 대학원.

- Cratty, B. J.(1983). *Perceptual and Motor Development in infants and children.* (3rd Ed.), Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Fisher, A. C. & Zwart, E. F.(1982). Psychological of athletes' anxiety responses. *Journal of Sport Psychology*, 4(2), 139–158.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A.(1992a). 1998 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, pre competitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358–382.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A.(1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The sport Psychologist*, 6, 383–402.
- Jones, R. T., Nelson, R. E.,& Kazdin, A. E.(1977). The role of external variables in self reinforcement: A review. *Behavior Modification*, 1, 147–178.
- Jones. J. G., & Swaim, A. (1992). Relationships Between Sport Achievement Orientation and competitive State Anxiety *The Sport Psychologist*, 642–654.
- Koivula, N., Hassmen, P., & Fallby, J. (2002).Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and individual differences*, 32(5), 865–87.
- Landers, D. M.(1980). the arousal–performance relationship revisited. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 77–90.
- Lazaru, R. S.(1976). *Psychological stress and the coping process.* New York: McGraw–Hill.
- Levitt, E. E. (1980). *The psychology of anxiety.* Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Mandler, G. Mandler, J. M. & Urveller, E. T.(1958). Autonomic feedback: The perception, 56, 367–373.
- Martens ,R. ,Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory–2(CSAI–2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport(pp.117–173).* Champaign, IL: Human Kinetics.

- Martens, R. (1982). Sport competition anxiety test. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Martens, R.(1977). Sport Competition Anxiety Test(SCAT). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R.(1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick & Partington, J.(1998). Mental links to excellence. The Sport Psychologist, 2, 105–130.
- Parfitt, G., Hardy, L., & Pates, J. (1995). Somatic anxiety and physiological arousal: Their effects upon a high anaerobic, low memory demand task. International Journal of Sport Psychology, 26, 196–312.
- Passer, M. W.(1982). Children in sport: Participation Motives and psychological stress. Quest, 33, 231–244.
- Passer, M. W.(1983). Competitive trait anxiety in children and adolescents. in J. M. Silva III & R. S. Weinberg(Eds.), Psychological foundations of sport, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, INC.
- Singer, R. N.(1980). Motor Learning and human performance(3rd). New York: Macmillan publishing Co.
- 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.
- Sonstroem, R. J.(1984). An overview of anxiety in sport. In J. M. Silva & R.S. Weinberg(Eds.), Psychological Foundations of sport, (pp. 104–117). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Spielberger, C. D.(1966). Anxiety. Current Trends in theory and Research (Vol. 1). New York: Academic Press.

<부록>

자기관리와 경쟁상태 불안 설문지

안녕하십니까?

저는 조선대학교 교육대학원에서 체육교육을 전공하는 000입니다.  
 연구자에게 귀한시간을 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 연구는 검도 선수들이 자기 관리를 통해 경쟁불안에 미치는 영향에 대한 것을 알아보고 심리적인면의 개선방안을 마련하여 선수들의 실력 향상에 도움이 되도록 모색하고자 작성 하였습니다.

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.

작성해 주신 질문지는 귀중한 자료로 삼겠습니다. 감사합니다.

2014년 10월  
 조선대학교 교육대학원  
 최철규

1. 귀하의 최근 입상실적은? (                          대회                          위 )

2. 귀하의 운동경력은? ( 약          년                  개월)

※아래의 설문지 작성 시 번호표시 할 때 참고하시기 바랍니다.

- ① 매우 그렇지 않다.
- ② 대체로 그렇지 않다.
- ③ 보통 이다.
- ④ 대체로 그렇다.
- ⑤ 매우 그렇다.



## 1. 자기관리에 관한 설문지

다음 문장을 읽고 현재 자신의 느낌을 문장 오른쪽에 있는 적합한 숫자에 0표를 하시오. 옳고 그런 답이 있는 것이 아니며, 한 문장에 너무 많은 시간을 보내 생각하지 말고 현재의 느낌을 나타내는 숫자에 표시 해 주십시오.

설문항목	매우 그렇지 않다	대체 로 그렇 지 않다	보 통 이 다	대체 로 그 렇 다	매우 그 렇 다
1. 부족한 점을 개인 연습한다.	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. 평소 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. 수면을 조절한다.	①	②	③	④	⑤
12. 윗사람들에게 항상 예의를 갖춘다.	①	②	③	④	⑤
13. 시합 전에 음식을 조절한다.	①	②	③	④	⑤
14. 내 자신을 믿는다.	①	②	③	④	⑤
15. 팀 동료들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
16. 잠을 충분히 잔다.	①	②	③	④	⑤
17. 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
18. 체력훈련을 열심히 한다.	①	②	③	④	⑤

## 2. 경쟁불안에 관한 설문지

설문항목	매우 그렇 지 않다	대 체 로 그 렇 지 않 다	대 체 로 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 이번 시험에 신경이 쓰인다.	①	②	③	④
2. 초조하다.	①	②	③	④
3. 마음이 가볍다.	①	②	③	④
4. 자신감에 대하여 의문을 갖는다.	①	②	③	④
5. 내 몸이 과도하게 민감해 진다.	①	②	③	④
6. 마음이 편하다.	①	②	③	④
7. 기량을 잘 발휘할 수 없을까봐 걱정이 된다.	①	②	③	④
8. 몸이 긴장된다.	①	②	③	④
9. 자신이 있다.	①	②	③	④
10. 질까봐 걱정이 된다.	①	②	③	④
11. 속이 긴장된다.	①	②	③	④
12. 안심이 된다.	①	②	③	④
13. 압박감 때문에 답답할까봐 걱정된다.	①	②	③	④
14. 몸이 이완된다.	①	②	③	④
15. 새로운 도전에 자신감이 솟는다.	①	②	③	④
16. 경기를 못할까봐 걱정된다.	①	②	③	④
17. 심장이 빨라진다.	①	②	③	④
18. 시험을 잘 해낼 자신이 있다.	①	②	③	④
19. 목표하는 바를 이룰지 걱정이 된다.	①	②	③	④
20. 속이 철렁한다.	①	②	③	④
21. 정신적으로 여유가 생긴다	①	②	③	④
22. 다른 사람이 내 경기를 보고 실망할까봐 걱정된다.	①	②	③	④
23. 손이 끈적거린다.	①	②	③	④
24. 내가 목표를 달성하는 것을 상상하니까 자신 있다.	①	②	③	④
25. 집중을 못할까봐 걱정이 된다.	①	②	③	④
26. 몸이 굳는다.	①	②	③	④
27. 정신적 압박을 견디어 낼 자신이 있다.	①	②	③	④