



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](#)

2016년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

프로 경륜선수의 자기관리가

스트레스에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 성 현

프로 경륜선수의 자기관리가
스트레스에 미치는 영향

The effects of self management of professional
bicyclists on stress

2016년 02월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 성 현

프로 경륜선수의 자기관리가 스트레스에 미치는 영향

지도교수 윤 오 남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2015년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 성 현

김성현의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 이 경 일 인

심사위원 조선대학교 교수 김 현 우 인

심사위원 조선대학교 교수 윤 오 남 인

2015 년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구의 문제	3
3. 연구의 가설	4
4. 용어의 정리	5
II. 이론적 배경	6
1. 경륜	6
2. 자기관리의 일반적 개념	11
3. 스포츠 상황에서 자기관리의 이론적 접근	20
III. 연구방법	23
1. 연구대상	23
2. 검사도구	23
3. 자료수집	29
4. 자료분석	29
IV. 연구결과	31
1. 프로 경륜선수들의 자기관리 행동분석	31
1-1. 프로 경륜선수들의 연령별 자기관리 행동분석	31
1-2. 프로 경륜선수들의 기수별 자기관리 행동분석	32

1-3. 프로 경륜선수들의 등급별 자기관리 행동분석	33
1-4. 프로 경륜선수들의 출신별 자기관리 행동분석	34
1-5. 프로 경륜선수들의 결혼여부별 자기관리 행동분석	35
2. 프로 경륜선수들의 스트레스 행동분석	36
2-1. 프로 경륜선수들의 연령별 스트레스 행동분석	36
2-2. 프로 경륜선수들의 기수별 스트레스 행동분석	38
2-3. 프로 경륜선수들의 등급별 스트레스 행동분석	39
2-4. 프로 경륜선수들의 출신별 스트레스 행동분석	40
2-5. 프로 경륜선수들의 결혼여부별 스트레스 행동분석	41
3. 프로 경륜선수들의 스트레스 행동분석	42
3-1. 프로 경륜선수들의 자기관리가 생활고와 은퇴 후 진로에 미치는 영향	42
3-2. 프로 경륜선수들의 자기관리가 낙차와 부상에 미치는 영향	43
3-3. 프로 경륜선수들의 자기관리가 컨디션관리와 부정적 시각에 미치는 영향	44
3-4. 프로 경륜선수들의 자기관리가 시합성적에 미치는 영향	45
3-5. 프로 경륜선수들의 자기관리가 제한된 사회생활에 미치는 영향	46
V. 논 의	47
VI. 결론 및 제언	51
참 고 문 헌	54
부록(설문지)	61

표 목 차

<표-1> 운동선수 자기관리 행동 검사지의 신뢰도분석 결과 김병준(2003)	25
<표-2> 프로 경륜선수 자기관리 검사지에 대한 탐색적 요인분석 결과	25
<표-3> 프로 경륜선수 자기관리 검사의 하위요인과 문항내용 및 신뢰도	26
<표-4> 프로 경륜선수 스트레스 검사지에 대한 탐색적 요인분석 결과	27
<표-5> 프로 경륜선수 스트레스 검사의 하위요인과 문항내용 및 신뢰도	28
<표-6> 프로 경륜선수의 자기관리와 스트레스 유형간의 상관관계	29
<표-7> 연령별 자기관리 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석	32
<표-8> 기수별 자기관리 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석	33
<표-9> 등급별 자기관리 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석	34
<표-10> 출신별 자기관리 행동분석의 평균과 표준편차	35
<표-11> 결혼여부별 자기관리 행동분석의 평균과 표준편차	36
<표-12> 연령별 스트레스 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석	37
<표-13> 기수별 스트레스 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석	39
<표-14> 등급별 스트레스 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석	40
<표-15> 출신별 스트레스 행동분석의 평균과 표준편차	41
<표-16> 결혼여부별 스트레스 행동분석의 평균과 표준편차	42
<표-17> 자기관리가 생활고와 은퇴후 진로에 미치는 영향	43
<표-18> 자기관리가 낙차와 부상에 미치는 영향	44
<표-19> 자기관리가 컨디션관리와 부정적 시각에 미치는 영향	45
<표-20> 자기관리가 시합성적에 미치는 영향	45
<표-21> 자기관리가 제한된 사회생활에 미치는 영향	46

ABSTRACT

The effects of self management of professional bicyclists on stress

Kim, Sung Hyun

Adviser : prof. Yoon, Oh-Nam, Ph.d.

Department of Physical Education

Graduate School of Chosun University

This study investigated the effect of self-management on stress in professional bicyclists through a survey method. Current professional cyclists were recruited as subjects for the study. Subjects were asked to participate the survey in their spare time at their training camp staying during the competition season. Survey questions were developed based on previous studies on self-management methods and stress to examine the impact of self-management on stress. Statistical analyses were performed using SPSS version 18.0 with significance level at 0.05. This study explored how athletes manage their training, mind, life and body according to age, term, grade, background, and marital status based on through statistical analysis of survey results. No significant difference was found in training management according to individual differences, implying that all bicyclists do training management by recognizing its importance. When the effects of stress arising from

individual differences on economic hardship, career after retirement, fall and injury, condition management, negative perspective, competition results and limited social life were examined, statistically significant difference was found by age. Subjects were under stress from risk of fall and injury from fall due to the nature of cycling sports and being influenced by the stress when undergoing training to minimize injuries. Cyclists were found to be significantly affected by training management and physical management for best competition outcomes that were perceived as stressful events. To sum up the above findings, although technical aspects are critical, it is important to reduce internal stress bicyclists themselves to undergo training management and achieve satisfactory competition results despite burden of injuries. For this reason, training with internal factors is warranted in the training techniques of professional bicyclists.

I 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

프로선수들의 자기관리는 이제는 강조하지 않아도 선수생명과 경기력에 영향을 주기 때문에 선수들 스스로가 인지하고 있다.

자기관리란 자기통제를 의미하며(Thoresen & Mahoney, 1974), 자기조절(Crews, 1993; Kanfer, 1970)과 동일하여서 유사한 용어로 함께 사용되어 왔다(김혜숙, 박한샘, 1996). 어떠한 행동을 자신이 스스로 변화시키기 위하여서 변화 시키는 것을 직접 주도하고 나서는 기술이나 전략들을 나타낸다. 개인의 변화에 대한 스스로의 노력은 환경의 여건을 어떻게 조성하느냐에 따라서 자기관리의 많은 변화를 가지고 올 수 있다(Jones, Nelson & Kazdin, 1977).

공식적으로 성공했다는 많은 사람들은 자기관리에 대해 철저함을 나타내고 있다. 대표적인 예를 살펴보면 농구 황제인 마이클 조던을 비롯하여 골프의 타이거우즈도 이에 속할 수 있으며 우리나라를 대표하는 박세리 등이 자기관리에 있어 철저하기로 유명한 사람들이다. 정신력을 바탕으로 체력 및 기술들을 모두 빠지지 않고 손색 없이 사용할 수 있어야 하며 이러한 결과를 위한 철저한 자기관리는 노력에 의한 것이라 할 수 있을 것이다(허정훈, 2003).

선수들의 시합의 궁극적인 목표라 할 수 있는 것은 경기 시간에 최대한 자신의 능력을 다 발휘해 보는 것이다. 이를 위하여서는 꾸준한 심리적 훈련과 함께 최적의 신체 상태유지에 기여해야 한다. 선수들은 심리적 기술을 평소에 훈련하여 이러한 주의집중 상태에 대하여서 안정적으로 대처해야 할 것이다. 이에 물론 심리적인 기술들의 최대 목적은 선수들이 특정한 상황에서 자신의 경기력을 최대로 발휘 할 수 있도록 하기 위한 신체적 자신감을 비롯한 정신적 안정을 위하여 자율조정 시키고 있으며 스스로 잘

해결하고 있을 것으로 생각된다(신동성, 1988). 자율조정을 잘하기 위해서는 자기관리가 우선되어 심리적 안정을 찾을 수 있는 환경을 만들어야 한다는 것이다.

성공을 경험한 선수들은 대부분이 목표를 명확하게 하며 달성 가능 할 정도로 집념을 가지고 훈련방법을 비롯한 심상훈련방법을 기본 숙달을 가능하게 했으며 불안함을 해소하고 그러한 시합을 위해 대비한 것은 정신적인 준비를 일관성 있게 추진하는 것이라 할 수 있다. 이를 비롯한 우수선수들은 자신감, 시각화, 심상조절 능력 긍정적 에너지, 태도를 조절하는 능력이 일반적인 선수들 보다 높게 나타나고 있다(김병현, 1995; 신동성, 김승철, 이강현, 1993).

프로경기 스포츠인 경륜 선수들 또한 이에 상응하게 자기관리에 집중하고 있다. 자기관리는 고유 행동관리, 훈련관리, 생활관리 영역에서 40대 선수가 20대, 30대 선수보다 높았다(박광진, 2005).

이러한 연구결과는 젊음 선수들에게 경각심을 갖게 하여 자기관리는 이제 연령에 구분하지 않고 선수등록과 함께 진행되고 있다. 선행연구 사례를 보았듯이 자기관리에 대한 경기영향 및 향상 방안들은 많이 제시되어졌고 이를 실제 행동으로 옮기면서 경기력 향상에도 영향을 주었다. 하지만 의도하지 않은 문제를 가져다 주었다. 자기관리를 위한 방법들이 선수에게는 새로운 스트레스 사례로 작용을 하고 있다는 것이다.

선행연구에서 프로 경륜선수의 스트레스 사례들을 제시하여 살펴보니 많은 관중들이 주시하고 있는 현장에서 항시 경주를 실시하는 선수들은 경기결과에 대한 압박과 결과로 인한 관객들의 부정적인 시선과 경기도중 관중들을 비롯한 외부와의 절대적 접촉에 대한 차단을 위해 통제되는 상황의 생활들이 선수들에게는 많은 스트레스의 사례들이 되고 있으며, 성적하위 5% 퇴출이라는 규정 등의 직업의 특수성, 평균적으로 2주에 한번씩 출전하게 되어 경기상황의 여러번의 노출과 경기를 위한 경쟁에서 나타나는 낙차와 부상의 스트레스도 높게 나타났다(박광진, 2005).

여기에 선수가 아닌 일반인으로서의 스트레스가 더해진다면 스트레스의 사례는 무수히 많아질 것으로 사료된다. 이러한 여러 상황들에 노출되어진 프로 경륜선수들에게 자기관리는 또 다른 부담과 스트레스로 작용하여 순기능을 위한 자기관리 행동이 선수들의 경기력에 악영향을 주지는 않을지 우려된다.

다양한 방법들을 활용하여 자기관리를 실시하고 있다. 하지만 이러한 자기관리를 위해 선수들이 관심을 가지고 관리를 하는 행동이나 생각들이 선수들의 새로운 스트레스 사례로 대두 되고 있다.

이에 본 연구는 이러한 선수들의 자기관리를 위한 방법들이 프로 경륜선수들에게 스트레스로 작용하여 프로 경륜선수들의 자기관리 척도(박광진, 2005)와 프로 경륜선수들의 스트레스 척도(박광진, 2005)의 상관관계를 알아보고자 한다. 이를 통해 프로 경륜선수들에게 자기관리의 효율적인 방안을 모색하여 적절한 자기관리 방법을 제시해 줄 수 있을 것이다.

2. 연구문제

본 연구에서 살펴본 구체적 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 기초 변인에 따라 프로 경륜선수들의 자기관리는 차이가 있을 것인가?
- 2) 기초 변인에 따라 프로 경륜선수들의 스트레스는 차이가 있을 것인가?
- 3) 프로 경륜선수들의 자기관리는 스트레스에 영향을 미칠 것인가?

3. 연구가설

가설 I. 프로 경륜선수들의 자기관리는 기초변인에 따라 차이가 있을 것이다.

- I-1. 프로 경륜선수들의 자기관리는 연령에 따라 차이가 있을 것이다.
- I-2. 프로 경륜선수들의 자기관리는 등급에 따라 차이가 있을 것이다.
- I-3. 프로 경륜선수들의 자기관리는 기수에 따라 차이가 있을 것이다.
- I-4. 프로 경륜선수들의 자기관리는 출신에 따라 차이가 있을 것이다.
- I-5. 프로 경륜선수들의 자기관리는 결혼여부에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 II. 프로 경륜선수들의 스트레스는 기초변인에 따라 차이가 있을 것이다.

- II-1. 프로 경륜선수들의 스트레스는 연령에 따라 차이가 있을 것이다.
- II-2. 프로 경륜선수들의 스트레스는 등급에 따라 차이가 있을 것이다.
- II-3. 프로 경륜선수들의 스트레스는 기수에 따라 차이가 있을 것이다.
- II-4. 프로 경륜선수들의 스트레스는 출신에 따라 차이가 있을 것이다.
- II-5. 프로 경륜선수들의 스트레스는 결혼여부에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 III. 프로 경륜선수들의 자기관리는 스트레스에 영향을 미칠 것이다.

- III-1. 프로 경륜선수들의 정신관리는 스트레스에 영향을 미칠 것이다.
- III-2. 프로 경륜선수들의 생활관리는 스트레스에 영향을 미칠 것이다.
- III-3. 프로 경륜선수들의 훈련관리는 스트레스에 영향을 미칠 것이다.
- III-4. 프로 경륜선수들의 몸 관리는 스트레스에 영향을 미칠 것이다.

4. 용어의 정의

본 연구에 사용하고 있는 주요 개념에 대한 정의는 다음과 같다.

1) 생활관리 : 일상생활에서의 규칙적인 수면, 규칙적인 식사, 숙면상태, 균형잡힌 식사 등을 통한 생활적 측면의 자기관리 행동.

2) 몸관리 : 운동선수로서 부상의 예방과 치료, 몸의 컨디션을 비롯한 음식과 수면 등의 조절을 통한 신체적 자기관리와 관련된 행동.

3) 정신관리 : 경쟁상황이 강조되는 경기인 경륜스포츠의 특성으로 인한 불안과 선수들을 바라보는 일반인들의 부정적인 시선들을 극복하고 성공적으로 경기에 임할 수 있는 태도와 관련이 깊은 것으로 선수 자신이 자신감을 높이면서 정신적 사고를 긍정적으로 스스로 관리하는 행동.

4) 훈련관리 : 평상시 경기를 위해 어떠한 규칙적 훈련을 실시하고 있는지와 개인 연습시간의 부족한 상황과 기술 및 체력의 향상을 위한 신체적 자기관리의 행동.

5) 경륜 : 선수들이 일곱명으로 구성되어 있으며 자전거를 이용하여 달리는 것을 기본으로 끝인 지점에 먼저 통과하는 것을 겨루는 경기.

6) 선수등급 : 선수들의 경기결과에 따라 선발급, 우수급, 특선급으로 구분하여 최고 특선급이 가장 우수한 등급이며 다음은 우수급으로 나타나고 선발급의 선수들은 가장 낮은 단계의 등급으로 구분된다.

7) 선수경력 : 프로선수가 되기 이전에 아마추어 사이클 선수의 경력과 경험이 있는 선수들을 선수출신이라고 정의하며, 그렇지 않은 선수들을 비선수출신의 선수라고 정의한다.

II 이론적 배경

훈련된 상황에 대하여서 운동선수들이 자기관리는 공공연히 이루어지는 스포츠 상황으로는 자기관리에 대하여 선수들에게 매우 중요하다고 인식되는 당연한 여건들이 있으며, 스포츠 상황과 관련되어진 많은 연구들은 희박한 경기상황으로 인한 다양한 선행연구들의 내용과 문서들이 부족하다고 제시되어지고 있다. 이러한 상황에서 본 연구에서는 경륜의 대한 한국의 역사와 개념을 비롯하여 선수들의 전법이나 체력특성과 관련된 내용들을 제시하였으며 일반적인 상황의 자기관리의 대한 정의와 다양한 모델과 관점들을 나타내고 있어서 적용분야에 대한 소개와 스포츠 상황에서의 자기관리의 이론적인 안내와 접근을 실시하려 한다.

1. 경륜

1) 경륜의 역사와 개념

(1) 경륜의 역사

자신의 체력으로 추진력을 발생시키는 자전거는 항상 빠르게 달리고 싶어하는 인간들의 생각을 실현시킬 수 있게 해준 하나의 창조물이다(박창현, 1997). 1970년 프랑스의 드 시브라크(di Sivrac)백작의 의해 2개의 목재 바퀴로 만든 것 이륜차가 시발점이 된 것이다.

그런 이후 1816년 프랑스의 니에푸스가 핸들을 장착하여 좌우로 방향을 바꿀 수 있는 베로시페르 (veloci • fere)를 개발하였으며, 1839년 영국의 맥밀란(macmillan)은 후륜구동형 자전거를 개발하였는데 이는 페달을 이용하여 자전거를 이용하는 방법이다. 그리고 1861년 프랑스의 미요는 크랭크와 페달을 연결하여 앞바퀴에 연결하여 달릴 수 있도록 개발하였는데 이러한 방법은 전륜구동방식의 개발로써 자전거가 본격적으로 보급되어지는 계기가 되었다.

그런 이후 실용적인 자전거와 효과적인 교통적 수단의 가치를 지니고 있는 것으로 인정을 받아 지속적으로 개발하여져 왔으며 오늘날의 자전거 산업 발달 및 기계적 발달에도 큰 영향을 주었다. 이러한 보급질 되어진 자전거는 덴마크 수도 코펜하겐에 거주하는 인구 백만에 자전거는 2백만대의 보급이 되어진걸로 보아도 자전거와 국민들의 생활과 많은 연관성이 있는 것으로 보인다. 자전거의 도로에서의 경기는 운동적 수단으로써 1986년 프랑스의 파리와 후양을 추파하는 도로에서 이루어지는 경기가 처음이었으며, 1893년 미국 시카고에서 제1회 선수권 대회를 실시하였으며, 올림픽대회에서도 정기 시합을 시작할때부터 지금까지 정식종목으로 인정되어 시행되고 있다. 이러한 경기를 사이클을 형태적으로 경륜에 가깝게 발전시킨 것은 덴마크가 일찍부터 코펜하겐 근교에 오드랍이라는 경기장을 완공하여 경륜이 탄생하게 되었으며 이와 함께 단승식이라는 것과 연승식이라는 투표할 수 있는 권한을 부여하여 현재와 유사한 방식으로 진행되어지기 시작했다. 주로가 370m의 경기장인 오드랍은 폭은 8m, 시멘트 포장의 시공방식을 이용하였으며, 14,000명이 이용할 수 있는 관람석을 완비하였다. 경륜은 주로 오후 7시에 시작하여 10시까지 이어지는 야간 경기로 진행이 되었으며 출전하는 선수들은 프로와 아마를 구분하지 않았으며 아마선수가 출전하여도 자격에 관하여서는 불만을 갖지 않았다. 현대적 방식으로 자리잡은 경륜방법은 세계2차 대전이후 일본에서 게임으로 응용하여 경기방법과 규칙들을 만들어서 최초로 시작하게 되었다. 세계2차 세계대전에서 패전하게 된 일본은 자국민들에게 팽배하게 자리잡아버린 패배감을 줄여보고 종식시키고자 하나의 도구로써 경륜을 이용하였으며, 국가를 다시 재건하기 위하여서는 세금확보가 시급하였는데 이러한 방법을 이용하여서 지방제정 확보를 위해 많이 활용되어지게 되었다. 1948년 고꾸라 경륜장에서 처음으로 실시되어진 이후에는 일본안의 경륜장은 전국적으로 50여개를 넘어서고 있다.

이러한 일본의 경륜에 대한 사업적 성공은 자전거 공업에 대한 발전과 자전거 장비에 대한 수출을 증대시켜주었으며 수익금을 각종 공익적 목적을 위한 사업으로 활용하

여(병원설립, 학교, 도로공사 등)에 전쟁 이후의 국가를 다시 재건하는데 재정적으로 큰 힘이 될 수 있었다. 가장 우수하게 평가받는 부분은 우려하였던 범죄행위나 가장의 불화로 인한 파탄등의 일들이 많지 않았으며 경정과 경마를 함께 공영의 경기로 인식되게 함으로써 내기를 하는 문화가 국민들에게 건전한 오락문화로 다가 설 수 있도록 하는 좋은 계기가 되었다.

경륜의 경기 방법을 만든 것은 영구에서 발달한 경마를 응용하여서 발달시킨 것으로써 국민들이 친숙해 하고 다루기 쉬운 자전거를 이용하여 일정한 장소에서 이동하거나 경주하게 되는 방식으로 이러한 방식에 사람들이 경주권을 구매하여 승자를 맞출 수 있도록 함으로써 쾌감을 즐겁게 누릴 수 있게 만들어 주었으며 경기장 안에서 모두 보면서 진행할 수 있는 방법을 실시함으로써 팬들에게는 새로운 방식으로 발전되어질 수 있는 요인이 되었던 것이다. 스포츠 오락게임으로 인식하게 해주는 큰 요인중의 하나라고 볼 수 있다.

우리나라에서 경륜을 성공적으로 시행하게 되었던 것은 1950년에 오토레이스경기법이 제정되어지면서 일본에서는 세계대전이후로 실사되어지고 있는 경마와 함께 일본 전역에 5대 공영경기로 전성기를 누리게 되었다.

(2) 경륜의 개념

경륜은 이러한 메리트를 가진 자전거와 인간의 강인한 체력과 투지, 자전거는 자기의 체력을 이용해 지상을 자유롭게 그리고 더 빨리 달리고 싶다는 인간의 꿈을 실현한 창조물의 하나이다. 그리고 경륜은 선두를 다투는 스틸과 박진감, 자신의 예상이 적중했을 때의 기쁨 등 일석이조의 재미를 만끽할 수 있는 레저스포츠이다. 또한, 두뇌플레이가 함께 조화를 이뤄 펼쳐지는 과학적인 스포츠이다.

경륜이란 누가 먼저 골인 지점에 도달하는가를 일곱 명의 선수가 정해진 거리를 자전거로 달려서 겨루는 경기이다. 그렇지만 절대 단순한 '경주'가 아니다. 빠르게 달려야

하는 것뿐만 아니라 다른 상대방을 이기고 자신이 우위에 있는 것을 자랑스러워하는 ‘경쟁적’의 요소가 강한 스포츠 종목이기 때문이다.

만약에 경륜이 각자의 코스에 맞는 직선코스를 달리는 100미터 육상경기처럼 이루어지는 방식이라면 속도가 빠른 사람이 지속적으로 우위에 서게 되므로 레이스를 한다는 의미가 무색해 지게 된다. 하지만 경륜을 타원형의 경사진 트랙을 정해진 경기 규칙 안에서 어떻게, 어디를 달려도 무관하며 허락되어진 규칙 안에서 상대를 비집거나 뛰어 넘어서도 상관이 없다. 이러한 경쟁으로 인해 경륜이 스틸 넘치고 박진감이 흐르는 경주라는 말을 듣게 되고, 경륜만의 독특한 매력으로서 사랑받을 수 있는 원천이 되어지고 있는 것이다.

사실적으로 선수들은 우위를 점하기 위하여 경기를 해결하는 방법에 대한 두뇌싸움을 벌이고 있으며 이러한 방법으로는 선행, 추입, 짓히기, 마크 등 어떠한 전법이든지 구사한다. 또한 이러한 네가지의 전법들은 경륜 레이스에서 가장 흔하게 사용하는 기본적인 성격으로 경륜은 이러한 색다른 방식의 양상을 전법을 이용하게 되므로 선수조차 항상 예상 밖의 상황에 대하여 대처해야 하며 결과를 그야말로 예측할 수 없는 경주가 되어지는 것이다.

2) 한국의 경륜

86서울 아시안게임, 88서울 올림픽을 성공적으로 치러내기 위해 잠실 주 경기장과 올림픽공원을 조성하고 시설로써 체조, 펜싱, 수영, 역도, 테니스, 자전거경기장(올림픽 벨로드롬)의 6개 경기장과 미사리에 조정경기장 1개를 많은 예산을 투입하여 건설하게 되었다.

대회를 성공적으로 마치고 난 후 경기장의 다양한 활용을 실시하여 많은 공연과 문화예술 행사를 실시하게 되었다. 하지만 조정경기장과 자전거 경기장은 사후 활용에

대한 명확한 활용 대책이 세워지지 않아 그냥 방치되어지고 있었다.

서울올림픽 당시에 올림픽 벨로드롬, 조정호의 경기 후 활용방법에 대한 검토가 있었지만 대회가 종료 된 이후 국민체육진흥공단(1989년)에 의한 본격적인 연구 검토가 이루어 졌다. 그 결과물로 올림픽벨로드롬을 활용하여 경륜사업을 실시하고 미사리 조정호를 활용하여 경정사업을 하는 것이 최선의 방법이라는 결론을 내리고 당시 체육청소년부를 통해 경륜·경정법의 제정을 추진하였다.

1991년 9월 경륜·경정법은 국회에 제출되어지게 되었으며, 관련된 분과위원회의 검토와 토의를 거쳐 본회의를 통해 통과되어 동원 법률 제4476호로 확정되고 곧 공포되었으며, 동 시행령은 1992년 10월 1일부로 발효되어지게 됐다. 1994년 10월 15일 잠실 경륜장이 개장을 하였고, 2000년 12월 8일 경남 창원경륜장이 개장하였다. 경륜사업 계획단계에서 사행성을 조장한다는 주위의 반대와, 올림픽 공원이 훼손 되어지는 등의 이유로 많은 반대가 있었다. 하지만 지금은 예산을 투입해서 만든 올림픽 시설물들을 적극적으로 활용하여 시민들에게 여가를 즐길수있는 공간을 제공하며, 법을 이용하여 사행성의 확산을 억제하면서도 시장경제에도 새로운 고용을 창출하고 수익금을 100% 공공의 목적으로 사용하려고 했던 초기 목적이 지금도 잘 반영되어 지고 있다.

3) 경륜선수들의 체력특성과 전법

다음과 같이 세 가지로 구분되어지는 선수들의 각질이라 하는게 있다. 순간적인 대쉬력은 부족하지만 일정하게 스피드를 지속적으로 오래 유지할 수 있는 지구형과 순간적으로 스피드를 보여줄 수 있는 스프린터형, 경주상황에 따라서 지구형과 스프린터형의 특성을 자유롭게 비교하여 구사할 수 있는 복합형으로 구분되어 진다.

2. 자기관리 일반적 개념

1) 자기관리 정의

자기를 관리하는 것이란 자신의 어떤 행동들을 변화시켜주기 위하여 기술이 행동들을 사용해 변화주도를 하는 과정이다. 즉 자기관리의 과정 개인이 변화하기 위해 노력하고 스스로 환경여건을 수정하며 행동결과 조정을 하고 관리하는 방법이다(Jones, Nelson & Kazdin, 1977). 그리고 Litrownik(1982)는 자기관리의 절차는 목표되어진 성과에 대해 독립적이며 자기 주도적 수행에 기여하는 일련의 행동이나 작용과 관련되어 지는 것이라고 덧붙여 설명하였다.

즉, 자기관리 개체는 목표한 행동에 많이 관련되어진 선행사건이나 후속사건에 대해 스스로 조정해서 자기의 행동을 수정 및 유지시키는 것을 나타낸다.

이런 개념들은 자기 변화를 위한 방법으로 자기통제(Thoresen 등, 1974), 자기조절(Kanfer, 1970; 1971)과 유사함을 용어로 설명되고 있으며, 자기관리(self-management)의 개념은 자기통제(self-control)의 의미로 자기조절(self-regulation)인 용어와 비슷하다는 개념으로 혼용되어 서로 사용되어 왔다. 특히 자기통제 용어가 행동적 연구문헌에 자기관리라 용어보다도 널리 사용되었으나 자기관리와 유사한 의미로 간주되어져 있다.

2) 자기관리에 대한 관점

자기관리 관점에 대해서는 크게 세 가지로 구분되어진다. 첫째 인간을 바라보는 관점, 둘째 행동을 바라보는 관점, 셋째 철학적인 관점이다. 먼저 자기관리서 인간이해 관점은 인간의 행동방식에 관해 통제되는 인간(controlled person)과 통제하는 인간(controlling person)의 두가지 유형으로 구분될 수 있다(Rehm & Rokke, 1988). 통제

되어지는 인간은 자신의 행동에 관하여 환경에 의한 영향을 받고 여러 사항에 대해 내적, 외적단서 결과에 반응된다. 이에 반해 통제된 인간은 어떤 목적을 달성하기 위하여 내적, 외적 요소나 결과들을 조절하려 한다. 이와 같은 인간의 두 가지 유형으로는 각각 분리된 것이 아닌 모든 인간의 내면에 내재되어 있다. 그렇지만 우리가 지향하고 있는 것들은 통제되어지는 인간보다도 주변 환경 조절을 하고 통제 가능한 인간으로 성장시키는데 목적이 있다. 이러한 원인에 따라 자기관리 행동수정 원리와 심리학적 개념에 의해 조절하며 통제된 과정에 대해 새롭게 학습한 과정이라 볼 수 있다.

자기관리 과정이란 학습의 원리를 자기의 행동에 적용시키는 것에 만족하지 않고 자기관리 원리에 대한 이해로써 스스로 응용 가능한 능력도 습득할 수 있도록 한다. 자기관리 여러 기법들은 궁극적인 자신과 환경 조절할 수 있는 기술과 함께 능력을 키워주는데 초점이 있다. 자기관리 기법은 자신 삶에 대해 보다 적극적이며 자율적으로 살수 있도록 도와주는 접근 방법이다. 즉 지도자나 전문가 도움에 전적으로 의존하지 않아도 자기 지시적 삶을 영위할 수 있는 힘을 키워주는데 초점 맞추어지는 것이다.

초기에 행동주의적 접근은 관찰 가능한 행동만 관심의 대상이며 생각이나 감정과 유사한 요소는 무시되었다. 그렇지만 신념, 사고, 믿음, 기대, 생각과 같은 인지적인 요인이 행동에 포함됨으로써 인간행동을 이해하는 방식은 더욱 복잡하며 방대해졌다. 행동을 바라보는 관점에서 살펴보면, 자기관리에서 관심을 두는 요인은 인간 내적 조건보다도 환경적 변인 및 개인이 가진 감정, 인지적 요인 변화에 초점을 둔다(Kanfer & Gaelick, 1986).

자기관리 철학적 관점을 살펴보면 첫째, 변화 원천과 행위자로 개인 스스로 참여하는 매우 중요한 방법이다. 둘째, 대부분 문제행동들은 자기반응이나 상상, 사고, 계획, 환상과 같은 인지적 요인들로 관련되어져 있다. 셋째, 개인행동을 변화시키기 위해 도움을 요청하였지만 지금까지 실제적으로 익숙해져 왔던 행동 방법을 고수하려는 경향이 있기에 변화는 어렵고 힘든 방법이다. 그렇기에 개인이 자신의 변화에 대하여 필요

성 인식을 하고 동기적 수준이 높아야 가능하다. 이렇게 개인적 동기는 자기관리에 대해서는 첫번째 단계이며 가장 중요한 목표이다. 넷째, 자기관리 목표는 단지 문제행동 수정이나 상황적 제거가 아니라 앞으로 문제 상황에 닥쳤을 때 스스로 판단할 수 있는 방법, 효과적 대처가 가능한 기술과 같은 일반적인 기술을 배울 수 있게 하는데 있다 (Kanfer & Gaelick, 1986).

3) 자기관리 유형 및 특성

자기관리라는 것은 크게 선행사건에 대해 제시되어지는 절차 및 후속사건을 제시하는 절차로써 분류할 수 있다. 자기 교수 및 그림 단서를 사용하여 자기관리 절차는 자극조건이나 선행사건을 다루는 것에 반해, 자기감독이나 자기 강하와 자기 평가방법은 후속사건에 대해 다룬다는 점에서 근본적 차이가 있다. 자기관리의 유형은 공통적 방법으로 개인에 의해 조정되어지는 점은 공통적이지만 행동에 영향을 주는 방식 및 근거는 서로 다르다. 즉, 전자의 방법은 일관적이고 명확한 자극 조건을 제공해주는 반면, 후자의 방법은 행동에 대한 지속적 측정과 결과를 제공해준다(Mank, 1987).

자기관리 다양한 절차 중 직업 환경서 효과적 적용되어져 온 절차를 살펴보면 자기 감독과 자기강화를 비롯한 자기교수 및 그림 단서 등이 있다(Agran & Martin, 1987).

(1) 자기감독

자기감독(Self-monitoring)이란 자신의 행동을 관찰하고 수행을 체계적으로 보고하는 방법이나 기록하는 것들을 의미한다. 자기감독 구성의 과정에 대하여서는 아직도 논란을 일으킬 수 있는 여지가 있으나 일반적 반응변별 이나 자기기록 등 다단계 과정으로만 설명된다(Mace & Kratochwill, 1988). 우선적으로 목표 반응 유무를 인식하며 변별 가능할 수 있어야 하며, 다음 단계에서 목표반응 발생을 체계적으로 기록한다. 이

밖에 일부 학자는 제시되어진 목표 준거에 대해 자기 평가를 자기감독 다단계 과정에 포함시켜 나타내기도 한다.

자기감독의 일반적 자기관리 중재의 첫 번째 단계로 간주되어지는 것이 초기 아동 대상의 내현적인 행동이나 대인관계 기술 및 학업기술과 체중관리 등에 관한 영역에 적용되어졌다. 최근 평가 도구를 비롯하여 행동변화에 대해 처치기법으로도 광범위하게 활용되어지고 있다(Karoly & Kanfer, 1982). 평가나 처치와 관련되어진 자기감독의 기능은 다음과 같다.

첫째, 처치 이전 단계에서 부모, 교사, 아동의 기능에 대해 전반적 정보를 획득 가능하도록 할 수 있다. 이러한 정보를 기반으로 목표 행동 정의나 기초선 측정, 치료계획 수립에 관한 과정들을 진행 할 수 있다.

둘째, 중재 단계에 있어 처치효과를 평가하기 위해 유용하게 사용가능한 측정치를 제공하여 준다(McFall, 1977).

셋째, 강박관념, 고통, 악몽, 두통, 긴장과 같은 내현적 행동의 목표행동일 경우에 유용하게 적용 가능하다(Alberto & Troutman, 1990). 대상에 따라서 부정확할 수 있는 우리가 인터뷰나 설문지 같은 간접적 방법보다 더 가치 있다는 평가를 얻어낼 수 있다.

넷째, 반응성(reactivity)은 치료적 측면에 대해 자기감독의 기능으로써 목표행동 변화가 가능하다고 볼 수 있다.

다섯째, 자기감독의 효과적 치료절차로 개인의 변별력 향상 및 명확히 확립되어진 행동 연쇄를 방해함으로써 부적절한 행동을 저해시켜서 적절하게 반응하도록 학습하기 위한 단계로써 복귀시켜 준다.

마지막으로 환경에 의한 행위가 통제되는 방식에 대해 학습함으로써 사전 및 사후 사건에 대해 자신이 관리하려고 하는 노력을 기울이게 되어 자신의 행동이 타인에게로 미치는 효과를 인식하게 된다. 결론적으로 환경적 사건 및 행동 간의 관계에 대해서는

개인들의 이해를 증진시켜준다.

자기감독 효과를 설명 가능할 수 있는 반응성(reactivity)대상에게 본인 행동을 관하여 자료에 기록하도록 요구하면서 기록되어진 행동 비율에 변화를 나타내어지게 되는 것을 의미해준다(Webber et al, 1993). 자기관리 한 현상으로 반응성을 간주할 경우에 반응성 작용하는 방식이나 그 이유 파악하는 것은 매우 가치가 높다고 할 수 있다. 그리고 교사는 효과적인 절차를 개발하며 시행하고자 하기 위하여 자기감독 반응성에 대해 어떠한 영향을 미치는 여러 가지 변인들에 대해 고려해 볼 필요성이 있다(Gross & Drabman). 이런 변인에는 목표행동 유의성(valence)이나 행동을 변화시키고자 하는 동기와 과제와 난이도 및 감독에 관한 강화 및 피드백을 비롯하여 감독된 행동 유형의 수와 자기감독의 빈도 및 시기와 함께 자기기록 도구 등이 있다(Gross & Drabman, 1982; Karoly & Kanfer, 1982; Kazdin, 1974; Mace & Kratochwill, 1988). 이와 더불어 변인은 실험적 지지가 있기는 하지만 피드백, 강화, 유의성을 제외하고서는 지금껏 충분한 증거가 수립되지 않았다는 점을 유의하여야 한다.

Liberty(1984)는 자기감독 관련해 행동에 대해 바람직한 방향으로 변화하려는 경향이 있으며 드러나도록 관찰을 실시할 경우에 목표 행동 변화가 더욱 명확해지는 것을 밝혀냈는데 이와 같은 측면들은 기록의 정확도가 높지 않더라도 자기감독에 대해서는 효과적일 수 있다는 것을 의미한다. Liberty(1984)의 연구에서 가장 정확한 자기감독을 했을 때에는 가장 많은 생산율을 보였지만 이와 상충하게 Herbert와 Bear(1972), Lipinski와 Nelson(1974)의 연구에서는 자기기록에 대해 부정확할 때에도 자기감독에 대해 반응적이라는 것이 입증되어졌다. 그리고 Ciminero 및 동료(1977)는 자기감독에 대한 발생기록은 물론이거니와 개인의 행동을 인식하고 있고 관찰하는 것으로써 구성되어져 있기에 자신의 행동은 관찰하였으나 기록에 대해 실패했을 경우에도 반응적 효과가 발생 가능할 수 있다는 것을 시사하였다.

(2) 자기강화

자기강화(Self-reinforcement)는 목표행동에 대하여 어떻게 수행적 행동의 결과를 강화하는 기회제공 방법을 전통적 자기감독이나 자기평가와 조합되어 사용되어 왔다. 이러한 방법은 크게 자기보상이나 자기벌로 나누어지는데, 전자는 강화제의 역할로써 전달을 위해 준거를 판단한 절차와 관련되어지는 반면, 후자는 바람직하지 않은 행동 발생에 대해 불유쾌한 결과 전달에 대해 중점을 두고 있다. 이와 같이 자기강화는 자기보상(Thoreasen & Mahonet, 1974)과 자기벌(Mahoney, 1974) 모두의 행동을 변화시키는데 효과적 전략으로 입증되어져 왔다.

그렇지만 Moore와 그 동료들에 따른 연구(1989)에서는 이와 상반되는 결과 보이고 있으나, 자기강화에 따른 이런 혼동되는 결과값을 다음과 같은 두 가지 측면으로만 설명하고 있다. 강화제 유형이 대상 정신 지체인들에게 흥미롭지 못했거나 기존 외부로 시작되어 전달되어져서 온 강화작용에 익숙해져버린 결과 자기강화를 효율적 방법으로 시행하는데 실패하였을 가능성에 대해 고려해볼 수가 있다. 이에 따라 이들은 강화제 선택에 대해 신중하게 할 것과 외부적으로 강화에 대해 도입하며 내적 측면과 연합시키는 동시에 점진적으로 외부강화를 소거시켜 나가는 Shaping 전략을 강조하였다.

(3) 자기교수

자기교수(Self-instruction)는 특정 방향으로의 행동의 변화를 증진시키기 위하여 언어적 행동들을 사용한 것을 의미한다. 대상자로 하여금 발화를 통해 처해버린 상황에서 바람직한 행동에 대해 스스로 유지해 나가도록 유도(Gillford et al, 1984)해주는 데 과제 수행에 앞서 과제의 특징적 발화에 대해 스스로 하는 방식을 습득함으로써 교사 또는 직업훈련교사들에 의하여 지도되어지는 것처럼 자기의 행동을 주도해 나간다 (Agran & Moore, 1994). 자기발화 변화를 위해서는 모델링, 연습, 인지적인 시연 등의

방법이 사용된다(Hollin, 1990). 교수제공이 되지 않거나 지역사회 환경에서 독립적 수행을 향상시키기 위해 가치 있는 교수 전략으로의 잠재성을 지니고 있으며(Hughes & Martin, 1993) 직업훈련이 시행 안되는 환경에서도 일반화 될 수 있다(Guevremont et al, 1986).

자기교수 절차는 정신 지체가 있는 사람에게도 효과적인 방법으로 적용되어 왔으나, 직업 환경과 관련해 새로운 기술의 습득(Martin & Poland, 1980); Hughes, 1985), 작업 과제의 위계 달성(Agran, Fodor-Davis & Moore, 1986), 문제해결 능력(Hughes, Hugo & Blatt, 1996)들과 유사한 측면에 효과적인 것이 입증되었다.

(4) 그림 단서

시각적인 단서들을 먼저 배열하여서 대상으로 하여금 바람직한 행동들의 발생을 촉진시키는 전략으로 초기 체중조절 혹은 금연과 같은 측면으로 매우 성공적 사례로 사용되었다. 그림단서는 정신지체 사람의 목표행동에 대해 향상시킨 것에도 성공적으로 적용됐으며 습득이나 일반화 향상시키는 데에도 효과적 절차들로 입증되었다(Mank, 1987). 이와 같이 선행사건에 대해 조정된 절차들은 행동의 변화를 유지시키기 위해서 실행한 자극 통제들에 중점을 두고 있다.

이와 같은 자기관리 전략은 단독적으로 혹은 몇몇 절차들의 적절한 조합이 사용되어져 왔으며 부적절한 행동에 대해 감소시키는 효과적으로 적용되어 왔다(Spragg, 1983).

4) 자기관리 모델

자기관리에 대해 다양한 인지적 행동 접근들 중 대표적인 몇 가지 자기관리 모델에 대해 소개한다. 우선은 Bandura(1986)가 주장한 사회-인지적(social-cognitive)요인이

인간들의 학습 행동변화들에 영향을 끼친다고 가정한다. Bandura 모델에서 가장 핵심적 방법으로 다루고 있는 개념은 인간들의 자기효능감(self-efficacy)이다. 인간은 자신이 지각하기에 어떤 행동들에 관해서 자신이 성공적 방법으로 수행할 가능할 것이라는 기대감이 있다. 인간은 자신들의 능력을 잘 발휘할 수 있을 것이라 기대하는 행동들에 노력을 더욱 기울이는 것을 반복하는 반면에 자신 없이 수행할 것 같은 행동은 회피하려 하는 경향이 있다. Bandura의 주장은 이러한 자신의 행동들에 대한 자기 효능감의 방법이 그의 행동방향을 결정지어주는 중요한 요인이라 보았다. 자신들의 효능감에 대한 기대들은 다음 중요하게 생각되는 4 가지 정보들에 의해 판단된다고 보았다. 이는 실제수행의 성취경험, 간접경험, 언어적 설득, 신체적·정서적상태의 지각인 것이다.

Meichenbaum의 자기를 관리하는 모델로 자기지도훈련(self-instructional training)인 것을 주장하며 개발하였다. 자기지도 훈련과 인간들의 자기지도 능력의 초점을 둔 것으로 자기지도 능력이 인간 행동과 행동변화에 대해 조절한다고 가정한다. 특히 이 관점에서 문제행동들은 부적절한 자기진술에 의해서 발생한다고 본다. 그로 인해 보다 적절한 방법의 자기진술에 대해 배움으로 인해 인지적 재구조화 작업이 자기지도 훈련 목표이다. 그는 자기지도훈련 적용의 3가지 측면에 대한 접근법을 제시하는데 첫째, 문제행동에 대해 정확하고 구체화하기 위하여 정보수집 작업을 하고 있는 문제 행동을 일으킨 잘못되어 있는 인지과정을 평가한 것이다. 둘째, 문제 상황을 인지적 변화를 통해 새롭게 재구성한 단계이면서 셋째, 변화를 촉진시키는 단계라 볼 수 있다. 이런 맥락에서 자기지도 훈련에 대한 중요 특징은 교육을 통해 문제행동을 다시 인식하고 시범 및 실제연습을 통해 적합한 인지적이나 행동적 기술을 습득한 것이다. 이런 기술에는 이완훈련, 체계적 둔감법, 자기강화, 주장훈련, 문제해결 등이 포함된다(김혜숙, 박한샘, 1996).

5) 자기관리 적용분야

자기관리라는 것은 일상생활에서 지속적으로 이루어지는 것으로써 사람들은 이미 삶의 많은 부분 속에 자기관리를 적용시키고 있다. 예를 들면 몸관리, 학습관리, 정신관리, 생활습관 관리, 시간관리 등 자신들이 원하고 있는 목표를 달성하기 위해 행동에 대해 계획하고 환경을 조절할 수 있는 잠재력을 가지고 있다. 자기관리 기법은 주로 구체적 문제 영역을 중심으로 발달되어 왔다. 임상적으로 볼 때 자기관리 기법에 관한 연구들은 긴 역사를 가지고 있지 않지만 최근 프로그램개발과 효과성을 측정하는 연구들이 꾸준히 이뤄져 왔다. 자기관리 프로그램이 지속적으로 연구되는 문제영역을 살펴보면 수면장애, 학업성취, 대인관계기술, 발달장애, 불안, 체중감소, 중독장애 등이다(김혜숙, 박한샘, 1996).

여기에서 주목할만한 것은 자기관리를 할 수 있는 문제 영역들이 눈으로 관찰할 수 있는 행동뿐 아니라 분노 감정, 자신감, 우울증, 불안과 같은 정서 등도 포함되어진다는 것이다. 즉 자기관찰을 통해 이런 감정을 일으키게 하는 자기 파괴적이거나 비합리적 생각을 찾아낸다. 부적응적인 자기진술 찾아내고 난 다음 보다 현실적이며 적응적인 자기진술 기술형태로 바뀌어서 인지적 재구조화를 통해 정서와 행동변화를 일으킬 수 있다.

3. 스포츠 상황의 자기관리 이론적 접근

1) 자기관리 개념적 정의

관점의 차이에 따라 스트레스를 다양한 시각에서 정의되고 있으나 스트레스에 따른 인체의 생리적 변화는 동일한 경로를 거친다. 인체 내의 호르몬은 항상성을 유지하려

는 경향이 있다. 신체의 항상성이 유지되는 상태에서는 건강이 유지되나 외부자극이나 내부자극에 의해 항상성이 파괴되는 경우 어떤 형태든지 인체는 이상 징후를 보이게 된다. 인체 내·외부의 스트레스원에 의해 항상성이 파괴되는 경우 자극원의 성격과는 무관하게 체내에서는 뇌하수체전엽과 부신의 호르몬 분비에 의해 자극에 대처하는 반응을 보인다(Selye, 1956).

스포츠와 운동 상황에서 자기관리란 자신과 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정으로 정의될 수 있다(유진, 1996). 즉, 운동선수 자기관리는 성공적인 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인 면뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로를 조절하는 것으로 스스로에 대해 철저해 지는 것을 말한다.

최근 허정훈 등(2001)은 한국의 대학 대표급 및 실업선수 155명(남:97, 여:58)을 대상으로 평소훈련과 시합 시 자기관리를 위해 어떠한 행동을 사용하고 있는지 개방형 질문지를 사용하여 조사하고 삼중 검증(triangulation)방법을 이용해 귀납적 내용분석을 시행한바 있다. 그 결과 한국 운동선수들의 자기관리 개념 모형을 도출하였다.

이와 같이 한국의 운동선수들은 성공적인 선수생활과 최상의 운동수행을 위해 몸관리, 정신관리, 훈련관리, 생활관리의 4가지 영역에서 자기관리 행동을 사용하고 있었다. 몸 관리는 마사지하기, 부상예방과 치료, 몸 컨디션 조절, 웨이트 트레이닝으로 최상의 경기력을 위한 선수들의 노력이며 일상적으로 사용하는 자기관리 행동이다. 훈련관리는 선수들이 연습에 최선을 다하는 것과 규칙적인 훈련과 부족한 개인연습으로 훈련에 집중하려는 노력을 의미한다. 정신관리는 평소연습과 시합상황에서 불안과 두려움 등 심리적 문제를 조절하고 힘든 훈련을 이겨내며, 자신감을 갖는 등의 자기관리 행동을 말한다. 생활관리는 평소 규칙적이고 절제된 생활을 의미하는 것으로 술·담배 자제, 수면관리, 대인관계관리 등의 자기관리 행동을 말한다.

특히 대인관계관리는 팀 동료, 친구 등 주변 인물들과의 관계에서 나타나는 인간관

계관리 측면으로 관계 중심적인 한국문화의 특수성을 내포하고 있다.

2) 스포츠심리학의 자기관리 연구

스포츠 현장에서 자기관리는 우수선수와 비 우수 선수의 성격특성을 비교한 연구에서 엿볼 수 있다. Morgan(1979, 1980)은 우수선수와 비 우수선수의 성격특성을 비교한 수 정신건강 프로파일(빙산형: iceberg profile)을 개발하였다. 우수 선수들은 긴장, 우울, 분노, 피로, 혼동점수가 낮고 활력점수가 전체 평균보다 훨씬 높은 빙산형의 모습을 나타냈다. 비 우수 선수에 비해 우수선수들은 부정적인 정신상태는 낮고 긍정적인 정신상태는 매우 높다는 것이다. 유사하게 Silva(1984)는 우수선수의 심리적 특성은 동질성은 매우 강할 것으로 예측하고 이를 피라미드로 나타냈다. 초보 선수들은 학교대표, 대학대표, 국가대표 등 자연적인 선발과정을 통해 본래의 성격적 특질이 점점 높은 수준의 선수와 같게 되며 그 밖의 다른 특성은 줄어들기 때문에 결국 피라미드의 상층부로 올라갈수록 우수선수들은 동질의 성격특성을 갖게 된다는 것이다.

이러한 결과는 많은 학자들의 관심 속에 재평가되었고 방법론적 결함 등으로 인해 스포츠 수행을 예측하는 것은 회의적이라는 주장도 제기된 바 있다. 하지만 우수선수들이 외향적 특성을 소유하고 있는지 알아보기 위해 시행된 메타분석에서 외향성과 스포츠 성공에 대한 효과크기는 우수선수와 비 우수선수 간에 통계적인 차이를 발견하지 못했으나 부가적으로 사회성, 정서적 안정성, 야망, 우월성, 책임감, 리더십, 자신감, 지속성, 낮은 불안수준 등에서는 유의한 차이가 있음을 발견하였다(Tanden Auweele, Cuyper, Mele & Rzewneck, 1993).

Wrinberg와 Gould(1995)은 우수선수들의 심리 전략에 대해서 선수들은 경기 중 역경에 대처하는 구체적인 계획을 수립하고 연습에 임하며, 경기 중과 경기 전에 예기치 못한 상황에 대처하는 일련의 사건이나 생각은 배제하며, 경기 전에 정신연습을 한다고 했다. 뿐만 아니라 경기 전에 상대선수에 대하여 걱정하지 않고 자신이 할 수 있는

일에 초점을 맞추고, 자세한 경기계획을 갖고 있으며, 각성과 불안을 조절하는 방법을 익힌다고 밝혔다. 이는 우수선수들이 성격적, 심리적으로 규칙적인 훈련과 훈련에 대한 철저한 자세, 그리고 정신연습 혹은 대처전략 등과 같은 개개인의 고유한 자기관리 전략을 사용하고 있음을 말해준다.

자기관리는 심리기술(psychological skills)과도 매우 밀접한 관련을 갖는다. 심리기술훈련의 기본적인 개념은 운동수행에 영향을 주는 정신적인 측면과 신체적인 측면, 시합준비기술 등에 긍정적으로 집중하는 것이다. 심리기술이란 생각과 감정의 조절을 통해 스포츠상황에서 겪는 스트레스를 극복하고 경기력을 극대화하는데 필요한 모든 정신적인 전략과 기법이라고 정의할 수 있다. 이러한 심리기술을 훈련하는 것에 대해 Vealey(1988)는 ‘수행을 향상시키고 긍정적인 태도로 시합에 임하는데 도움이 되는 정신기술(mental skills)을 가르쳐주거나 향상시켜 주기 위해 개발된 기법이나 전략’이라고 정의한다. 이러한 용어는 정신훈련, 정신연습, 이미지트레이닝, 정신력 훈련, 대처전략 등과 유사하게 사용되고 있다.

Vealey(1988)는 1980년부터 1988년 사이에 출간되는 심리기술훈련을 다룬 전문서적을 내용 분석한 결과 심리기술훈련을 ‘기술(skills)’과 ‘방법(methods)’으로 구분하였다. 기술은 다시 기초기술과 수행기술, 촉진기술로 방법은 기초방법과 심리기술훈련방법으로 분류하였다. 여기서 기술이란 훈련을 통해서 달성하려 하는 최종의 결과를 의미하며 방법은 심리기술을 발달시키기 위해서 선수가 사용하는 절차나 기법을 말한다. 일반적인 경기력은 체력, 기술, 정신력과 함수 관계가 있다고 말한다. 그 중에서 체력과 기술을 훈련방법과 정도에 따라 크게 달라질 수 있어 그 결과를 비교적 쉽게 평가하거나 정량화 시킬 수 있지만 심리적, 사회적 요인은 인간의 내면적인 문제이기 때문에 평가하거나 정량화 시키는 것이 쉽지 않다. 실제로 어떤 선수가 특정 스포츠에 적합한 체력이나 훌륭한 기술을 가지고 있다 하더라도 심리적 요인이 바람직하지 못하여 경기에 패배하거나 좋지 못한 경기 기록을 작성하는 경우의 예를 종종 볼 수 있다(신

동성, 1988). 이러한 사실에서 경기력에 관련된 신체적, 기술적 능력뿐만 아니라 심리적요인 특히 정신적 자기관리가 경기력에 미치는 영향은 대단히 크다고 보아야 할 것이다.

Loehr(1982)는 정신력은 선천적으로 소유하고 태어나는 것이 아니라 후천적으로 습득하는 것이라고 주장하면서 운동경기에서 가장 중요한 정신적 기술은 경기 중에 이상적인 심리 상태를 유지하는 일이라고 하였다. 이러한 이상적인 심리상태를 경험할 때 나타나는 내적 분위기로 신체적 긴장이완, 정신적인 평온함, 낮은 불안, 활력이 넘치는 의욕, 정신적 집중, 자신에 대한 신뢰감 그리고 자기통제능력 등 12가지를 제시하였다. 특히 자기통제 능력은 자기 스스로를 제어하고 관리할 수 있는 힘으로 자기관리 능력과 유사한 개념으로 설명될 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 참여자는 2015년 현재 국민체육진흥공단 경륜운영본부에 소속된 경륜선수로 등록된 전체 선수 500여명을 대상으로 실시하였다. 선수들은 분석목적에 따라 나이, 등급, 출신, 기수, 결혼유무별로 구분하였다. 참여한 선수들은 거의 매일 2시간 이상씩 연습에 참가하고 있으며, 개인훈련도 각자 스케줄대로 실시하고 있는 것으로 조사되었으며 이 중 설문답안에 적극 참여한 312명의 설문지를 대상으로 했다.

2. 검사 도구

본 연구의 검사 도구는 허정훈 등(2001)의 자기관리개념 모형을 토대로 하여 작성된 김병준(2003) 운동선수 자기관리 행동의 측정 검사지로서 박광진의 검사지는 운동선수의 정신력 관리, 생활관리, 훈련관리, 몸관리의 4개 영역으로 구분해서 측정하였다.

자기관리 검사지에 관련된 신뢰도와 스트레스 척도에 관한 검사지에 대한 신뢰도 및 요인분석 결과들을 살펴보니 내적 일관성 계수(Cronbach 알파)가 <표-1>을 비롯하여 다음과 같이 나타났다. 그리고 자기관리 검사지에서는 탐색적 요인분석에서 4개 요인이 도출되었으며 하위 요인과 총점과의 상관관계, 선수 급별(국가대표 상비군, 체육고등학교 선수, 고교선수, 중학선수)비교, 운동 능력 수준별(높음, 보통, 낮음)비교, 주전 선수 여부 비교 등의 방법으로 타당도의 증거를 제시하였다. 스트레스 검사지에서는 요인분석에서 6개의 요인이 도출되었다.

<표-1> 운동선수 자기관리 행동 검사지의 신뢰도분석 결과 김병준(2003).

자기관리 행동요인	신뢰도 계수(α)
정신력관리	0.87
생활관리	0.80
훈련관리	0.77
몸관리	0.71

<표-2> 프로 경륜선수 자기관리 검사지에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인	문항	요인 1	요인 2	요인 3	요인 4
훈련관리	자기7	.733	.027	.223	-.118
	자기14	.669	.113	.187	.224
	자기2	.607	.287	.188	-.049
	자기10	.607	.213	-.040	.249
생활관리	자기9	.602	.386	.016	.106
	자기6	.596	-.038	.357	.152
	자기3	.204	.792	.052	.002
	자기1	.008	.784	.127	.082
정신관리	자기8	.372	.646	-.012	.003
	자기5	.068	.558	.371	.204
	자기4	.192	.185	.800	-.041
몸관리	자기13	.378	.091	.627	.238
	자기12	.298	.046	-.119	.765
	자기11	-.044	.096	.283	.645
교유치		4.475	1.469	1.053	1.017
변량비율		31.966	10.491	7.523	7.264
누가변량비율		31.966	42.456	49.979	57.243
KMO and Bartlett's Test					
K-M-O				.843	
Bartlett's				$\chi^2=1104.237, p=.00$	

<표-3> 프로 경륜선수 자기관리 검사의 하위요인과 문항내용 및 신뢰도

	문 항	합계와의 상관계수	a계수	전체 신뢰도
훈련관리	7	.470	.806	.670
	14	.553	.801	
	2	.532	.802	
	10	.486	.804	
생활관리	9	.558	.799	.654
	6	.475	.805	
	3	.489	.804	
	1	.402	.811	
정신관리	8	.503	.804	.737
	5	.454	.807	
	4	.422	.809	
몸관리	13	.514	.804	.683
	12	.309	.818	
	11	.233	.829	

<표-4> 프로 경륜선수 스트레스 검사지에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인	문항	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5
생활고와 은퇴 후 진로	19	.746	.343	.144	.154	.194
	4	.714	.071	.002	.254	.300
	18	.710	.405	.078	.154	.103
	20	.702	.236	.227	.070	.152
	3	.687	.153	.065	.307	.116
	34	.656	.050	.264	.115	.035
	27	.650	.179	.326	.176	.091
	10	.635	.215	.118	.250	.216
	24	.613	.188	.330	-.126	.134
	35	.524	.254	.119	.133	-.081
낙차와 부상	29	.486	.368	.249	.130	.033
	9	.440	.066	.170	.310	.392
	15	.274	.712	.111	.174	.093
	12	.164	.634	.265	.351	.027
	13	.244	.606	.180	.087	.206
	23	.307	.593	.398	.091	.073
	25	.317	.542	.444	-.002	.176
	17	.092	.532	.348	.042	.084
컨디션관리와 부정적 시각	7	.142	.525	.166	.519	.170
	14	.377	.520	.033	.192	.152
	28	.179	.145	.740	.088	-.007
	32	.088	.229	.663	.186	.106
	33	.203	.295	.614	.125	.120
	22	.113	.111	.598	.183	.081
시험성적	26	.267	.216	.487	-.010	.251
	11	.314	.212	.425	.396	.205
	1	.186	.208	.164	.804	.027
	2	.251	.139	.169	.798	.050
제한된 사회생활	8	.505	.324	.005	.518	.156
	30	.244	.092	.451	.504	-.029
	6	.102	.184	-.033	.087	.814
	16	.065	.202	.079	-.069	.774
	5	.298	-.052	.005	.286	.655
	31	.023	.194	.347	-.050	.627
	21	.358	-.115	.286	-.005	.411
36	.171	.271	.166	.128	.274	
고유치		12.938	2.231	2.125	1.638	1.386
변량비율		35.939	6.198	5.903	4.551	3.850
누가변량비율		35.939	42.137	48.040	52.591	56.440
KMO and Bartlett's Test						
K-M-O				.93		
Bartlett's				$\chi^2=6044.051, p=.00$		

<표-5> 프로 경륜선수 스트레스 검사의 하위요인과 문항내용 및 신뢰도

	문 항	합계와의 상관계수	α 계수	전체 신뢰도
생활고와 은퇴 후 진로 (11)	19	.770	.942	.816
	4	.626	.943	
	18	.716	.942	
	20	.681	.943	
	3	.633	.943	
	34	.565	.944	
	27	.683	.943	
	10	.663	.943	
	24	.574	.944	
	35	.480	.944	
	29	.600	.943	
컨디션 관리와 부정적인 시각 (10)	9	.575	.943	.824
	15	.604	.943	
	12	.602	.943	
	13	.571	.943	
	23	.657	.943	
	25	.661	.943	
	17	.462	.944	
	7	.599	.943	
	14	.571	.943	
	28	.483	.944	
낙차와 부상 (7)	32	.506	.944	.839
	33	.568	.944	
	22	.431	.945	
	26	.519	.944	
	11	.641	.943	
	1	.528	.944	
	2	.546	.944	
제한된 사회생활 (5)	8	.657	.943	.861
	30	.514	.944	
	6	.400	.945	
	16	.372	.945	
	5	.446	.944	
시합성적 (3)	31	.413	.945	.846
	21	.394	.945	
	36	.410	.945	

<표-6> 프로 경륜선수의 자기관리와 스트레스 유형간의 상관관계

	생활고 와 은퇴 후 진로	낙차와 부상	컨디션 관리와 부정적 시각	시합 성적	제한된 사회 생활	훈련 관리	생활 관리	정신 관리	몸 관리
생활고와 은퇴후진로	1	.689**	.598**	.639**	.510**	.047	-.020	.039	-.045
낙차와부상		1	.664**	.605**	.472**	.150**	-.001	.067	-.009
컨디션관리와 부정적시각			1	.545**	.441**	.046	.013	.018	-.025
시합성적				1	.332**	.116*	-.015	.071	-.079
제한된 사회생활					1	.049	.043	.061	.017
훈련관리						1	.469**	.485**	.318**
생활관리							1	.357**	.221**
정신관리								1	.231**
몸관리									1

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

3. 자료 수집

본 연구는 경륜선수들의 훈련지를 찾아가거나 시합에 입소한 참가자들에게 연구취지를 설명하고 협조를 부탁하였다. 참여자들에게 본 연구의 목적을 소개하고, 연구목적과 관련된 정보수집을 최대화하기 위해 질문이 있을 경우 성실히 답변을 제공하였다. 참여자들은 제시된 검사지를 작성했으며, 작성된 질문지는 그 자리에서 회수하였다. 이렇게 수집된 질문지는 자료 분석을 위해 컴퓨터에 입력하였다.

4. 자료 분석

나이, 등급, 출신, 기수, 결혼유무별로 자기관리에 어떠한 차이가 있는지 살펴보기 위하여 각각의 집단을 독립변인으로 자기관리 요인을 종속변인으로 한다.

SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 연구의 목적에 따라 분석 하였으며, 모든 통계치의 유의수준은 $p < .05$ 수준으로 설정했다.

(1) 기초변인에 대한 자기관리와 스트레스는 t-test를 실시하고 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였다.

(2) 자기관리가 스트레스에 미치는 영향을 살펴보기 위해 회귀분석(Regression Analysis)을 실시하였다.

(3) 필요한 경우 사후검증을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 프로 경륜선수들의 자기관리 행동분석

프로 경륜선수들의 연령별, 기수별, 등급별, 출신별, 결혼여부별로 선수들의 훈련관리, 정신관리, 생활관리, 몸 관리를 구분하여 통계적 결과를 살펴보았다. 독립 t-test를 통해 구분하여 비교하였으며, 일원변량분석을 통해 여러항목들에 대한 통계적 유의한 차이를 알아보았다. 유의한 차이가 나타난 항목에 관해서는 사후검정을 통해 자세한 차이가 무엇이었는지 파악해보았다. 다음의 결과를 세부적으로 나타내고 있으며 아래의 세부적 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1-1. 프로 경륜선수들의 연령별 자기관리 행동분석

프로 경륜선수들의 연령별 자기관리 행동을 분석한 결과는 <표- 7>의 내용과 같이 나왔다. 연령대별 구분을 위해 20대, 30대, 40대, 50대로 구분하였다. 훈련관리에 관해서는 20대와 40대가 평균보다 높은 훈련관리를 하면서 자기관리에 집중하고 있으나 유의한 수준이상으로 차이는 나타나지 않고 있다. 생활관리는 40대와 50대 선수들이 다른 연령대의 선수들에 비해 조금 더 관리를 하고 있는 것으로 나타났지만 다른 연령대와의 유의수준으로 비교해 본 결과 유의한 수준 이상으로는 차이가 나타나지 않았다. 정신적인 관리는 모든 연령대에서 유사하게 관리를 하고 있는 것으로 나타났으며 모든 연령대에서 유사하게 관리하는 것이기에 유의한 차이가 나타나지 않는 것으로 나왔다. 몸 관리는 선수들의 평균을 유사하게 나타냈으나 유의수준으로 확인해 본 결과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 필요에 의해 사후검증을 실시하여 보니 30대에서 몸관리가 다소 저조하게 나왔으며 연령대가 높은 40대와의 비교에서 유의수준의 차이를 나타냈다. 하지만 50대의 몸관리와 30대의 몸관리 평균차이는 다소 크게 나타나지만 50대 선수들의 인원이 많지 않는 것으로 통계적으로는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표-7> 연령별 자기관리 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석

연령	인원수		훈련관리	생활관리	정신관리	몸 관리
20대	26	M	3.62	3.02	3.76	3.15
		SD	0.69	0.60	0.71	0.70
30대	198	M	3.53	3.09	3.75	2.90
		SD	0.52	0.63	0.63	0.76
40대	84	M	3.69	3.22	3.86	3.26
		SD	0.54	0.61	0.62	0.81
50대	4	M	3.41	3.31	3.50	3.50
		SD	0.67	0.71	0.40	0.41
전체	312	M	3.58	3.12	3.78	3.03
		SD	0.54	0.63	0.63	0.78
	F		1.89	1.12	0.83	4.82
	p		.131	.339	.475	.003
	Post - hoc					4>3.1>2

1-2. 프로 경륜선수들의 기수별 자기관리 행동분석

프로 경륜선수들의 기수별 자기관리 행동을 분석한 결과는 <표- 8>의 내용과 같이 나왔다. 기수별 통계적 구분을 위하여 1~7기까지를 초기기수 그룹으로, 8~14기까지를 중기기수 그룹으로, 15기 이상을 후기기수 그룹으로 구분하여 비교해보았다. 훈련 관리는 전체 기수별 평균은 3.58로 나타났으며 초기기수는 3.66으로 평균보다는 조금 더 높게 나타났으며 중기기수는 평균과 유사한 3.56으로 나타났고 후기기수 또한 3.53으로 평균적 훈련관리를 하고 있는 것으로 유의한 차이가 나타나지는 않았다. 생활관리는 평균 3.12로 나왔으며 모든 기수에서 이와 유사한 초기그룹 3.18, 중기그룹 3.14, 후기그룹 3.04로 나타났고 유의한 차이는 나타나지 않았다. 정신관리의 평균은 3.78로 나왔으며 모든 기수에서 이와 유사한 초기그룹 3.81, 중기그룹 3.75, 후기그룹 3.81로 나타났고 유의한 차이는 나타나지 않았다. 몸 관리의 평균은 3.02로 나왔으며 모든 기수에서 이와 유사한 초기그룹 3.22, 중기그룹 2.95, 후기그룹 3.04로 나타났고 중기그룹이 다소 낮게 나타났으나 유의한 차이는 보이지 않았다.

<표-8> 기수별 자기관리 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석

기수별	인원수		훈련관리	생활관리	정신관리	몸 관리
초기기수 (1~7기)	62	M	3.66	3.18	3.81	3.22
		SD	0.53	0.64	0.65	0.88
중기기수 (8~14기)	172	M	3.56	3.14	3.75	2.95
		SD	0.51	0.63	0.63	0.78
후기기수 (15기이상)	76	M	3.53	3.04	3.81	3.04
		SD	0.62	0.61	0.63	0.69
전체	312	M	3.58	3.12	3.78	3.02
		SD	0.54	0.63	0.63	0.78
	F		1.09	1.04	0.32	2.69
	p		.337	.354	.724	.069

1-3. 프로 경륜선수들의 등급별 자기관리 행동분석

프로 경륜선수들의 등급별 자기관리 행동을 분석한 결과는 <표- 9>의 내용과 같이 나왔다. 등급별 구분은 경륜선수들의 현재 등급을 그대로 적용하여 선발급, 우수급, 특선급으로 구분하였다. 훈련관리에서 전체 선수들은 3.58로 나왔으며 선발급은 3.53, 우수급은 3.60, 특선급은 3.64로 모든 등급에서 훈련관리는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 생활관리의 평균값은 3.12로 선발급은 3.13, 우수급은 3.09, 특선급은 3.20으로 나타났으나 통계적 비교에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 정신관리의 평균은 3.78로 나타났으며 선발급은 3.78, 우수급은 3.75, 특선급은 3.85로 나왔으며 통계적으로는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 몸 관리는 전체 평균이 3.03이며 선발급은 3.01, 우수급은 3.03, 특선급은 3.08로 나타났으며 통계적 유의한 차이는 나타나지 않았다. 전체 선수들은 등급별 차이에 따라 자기관리는 일원변량분석을 통해 분석을 해보았으나 선수들의 등급별 차이와는 무관하게 자기관리를 유사하게 하고 있는 것으로 나타났다.

<표-9> 등급별 자기관리 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석

등급별	인원수		훈련관리	생활관리	정신관리	몸 관리
선발급	139	M	3.53	3.13	3.78	3.01
		SD	0.53	0.67	0.62	0.81
우수급	128	M	3.60	3.09	3.75	3.03
		SD	0.54	0.51	0.63	0.77
특선급	45	M	3.64	3.20	3.85	3.08
		SD	0.60	0.78	0.71	0.75
전체	312	M	3.58	3.12	3.78	3.03
		SD	0.54	0.63	0.63	0.78
	F		0.93	0.49	0.39	0.15
	p		.396	.611	.677	.860

1-4. 프로 경륜선수들의 출신별 자기관리 행동분석

프로 경륜선수들의 출신별 자기관리 행동을 분석한 결과는 <표- 10>의 내용과 같이 나타났다. 출신별 구분은 선수출신과 비선수출신으로 구분하여 조사해보았다.

훈련관리에서 선수출신의 현재 선수들의 평균은 3.56으로 나타났으며 비선수 출신의 평균은 3.60으로 나타났다. 평균의 차이로 본다면 큰 차이가 나타나지 않았으며 통계적 유의수준도 유의한 차이를 보이지 않았다. 생활관리의 선수출신은 평균 3.08로 나타났고 비선수출신은 3.50으로 평균의 차이에서는 다소 차이가 있었으며 통계적으로도 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 정신관리의 선수출신 평균은 3.76으로 비선수출신은 3.80으로 평균차이는 크지 않았으며 통계적으로도 유의한 차이가 나타나지 않았다. 마지막으로 몸 관리에서의 선수출신 평균은 3.06으로 비선수출신의 평균은 2.96으로 통계적 차이도 크지 않았으며 통계적 유의한 차이도 나타나지 않았다.

<표-10> 출신별 자기관리 행동분석의 평균과 표준편차

등급별	인원수		훈련관리	생활관리	정신관리	몸 관리
선수출신	203	M	3.56	3.08	3.76	3.06
		SD	0.57	0.66	0.63	0.80
비선수출신	109	M	3.60	3.50	3.80	2.96
		SD	0.49	0.55	0.63	0.76
		t	-.597	-1.562	-.0513	1.053
		p	.172	.020	.987	.595

1-5. 프로 경륜선수들의 결혼여부별 자기관리 행동분석

프로 경륜선수들의 결혼여부에 따른 자기관리 행동을 분석한 결과는 <표- 11>의 내용과 같이 나타났다. 결혼여부별 구분은 기혼자와 미혼자로 구분하여 조사하였다.

훈련관리에서 기혼자의 평균은 3.56으로, 미혼자는 3.63으로 평균적 차이는 크지 않았으며 통계적 유의한 차인도 나타나지 않았다. 생활관리의 기혼자의 평균은 3.15, 미혼자는 3.03으로 평균적 차이는 존재하였으나 통계적 유의한 차이는 나타나지 않았다. 정신관리에서 기혼자의 평균은 3.83, 미혼자는 3.58로 나타났으며 평균적 차이도 나타났으며 통계적으로도 유의한 차이를 나타냈다. 몸 관리는 기혼자의 평균이 3.00, 미혼자는 3.16으로 나타났으며 통계적으로는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 결혼 여부에 따른 통계적 결과를 보니 선수들의 자기관리에서 기혼자들이 미혼자들 보다 정신적 관리에서 유의한 차이를 보이며 우월한 결과를 나타냈다.

<표-11> 결혼여부별 자기관리 행동분석의 평균과 표준편차

구별	인원수		훈련관리	생활관리	정신관리	몸 관리
기혼	250	M	3.56	3.15	3.83	3.00
		SD	0.53	0.63	0.61	0.80
미혼	62	M	3.63	3.03	3.58	3.16
		SD	0.60	0.59	0.67	0.72
		t	-.868	1.284	2.812	-1.443
		p	.055	.249	.600	.807

2. 프로 경륜선수들의 스트레스 행동분석

프로 경륜선수들의 연령별, 기수별, 등급별, 출신별, 결혼여부별로 구분하여 선수들의 생활고와 은퇴후의 진로, 낙차와 부상, 컨디션관리와 부정적시각, 시합성적, 제한된 사회생활에 대해 비교분석하여 통계적 결과를 살펴보았다. 독립 t-test를 통해 구분하여 비교하였으며, 일원변량분석을 통해 여러항목들에 대한 통계적 유의한 차이를 알아보았다. 유의한 차이가 나타난 항목에 관해서는 사후검정을 통해 자세한 차이가 무엇이었는지 파악해보았다. 다음의 결과를 세부적으로 나타내고 있으며 아래의 세부적 내용을 살펴보면 다음과 같다.

2-1. 프로 경륜선수들의 연령별 스트레스 행동분석

프로 경륜선수들의 연령별 스트레스 행동을 분석한 결과는 <표- 12>의 내용과 같이 나왔다. 연령대별 구분을 위해 20대, 30대, 40대, 50대로 구분하였다. 생활고와 은퇴 후 진로에 대한 연령별 통계를 살펴보면 20대는 3.29, 30대는 3.61, 40대는 3.69, 50대는 3.20으로 나타났으며 전체 평균은 3.60으로 나타났다. 이러한 차이에 의해 통계적 비교를 실시하니 유의한 차이가 나타났다. 20대의 선수들이 생활고와 은퇴후의 진로에 대

해 고민이 많은 것으로 나타났으며 사후검증을 통해 살펴보니 20대의 연령대는 30대와 40대에 비해 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 낙차와 부상은 평균이 3.69를 기준으로 유사한 평균값들이 나왔으며 통계적으로도 유의한 차이가 나타나지 않았다. 컨디션관리와 부정적 시각의 평균은 3.32로 연령대별 평균과 큰 차이가 나타나지 않았으며 통계적으로도 유의한 차이가 나타나지 않았다. 시험성적에 관한 전체평균은 3.80으로 20대는 3.78, 30대는 3.86, 40대는 3.72, 50대는 2.75로 평균적 비교에서도 차이가 드러났으며 통계적 차이에서도 유의한 차이가 나타났다. 유의한 차이에 의한 사후검증을 통해 살펴보니 50대 연령대에서 시험성적에 대해 다른 연령에 비해 스트레스 지수가 높은 것으로 나타났다. 제한된 사회생활에 대한 전체평균은 3.12로 전체 연령대에서도 유사한 평균값이 나왔으며 통계적으로도 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표-12> 연령별 스트레스 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석

연령	인원수		생활고와 은퇴후진로	낙차와 부상	컨디션관리와 부정적시각	시험성적	제한된 사회생활
20대	26	M	3.29	3.59	3.21	3.78	2.97
		SD	0.59	0.57	0.59	0.63	0.64
30대	198	M	3.61	3.71	3.38	3.86	3.17
		SD	0.66	0.63	0.59	0.65	0.64
40대	84	M	3.69	3.70	3.22	3.72	3.04
		SD	0.66	0.58	0.61	0.67	0.64
50대	4	M	3.20	3.56	2.91	2.75	3.29
		SD	0.39	0.64	0.39	0.35	0.36
전체	312	M	3.60	3.69	3.32	3.80	3.12
		SD	0.66	0.61	0.59	0.66	0.64
		F	2.96	0.34	2.31	4.41	1.32
		p	.032	.795	.076	.005	.265
		Post - hoc	3.2>4.1			1.3>4	

2-2. 프로 경륜선수들의 기수별 스트레스 행동분석

프로 경륜선수들의 기수별 스트레스 행동을 분석한 결과는 <표- 13>의 내용과 같
 이 나왔다. 기수별 통계적 구분을 위하여 1~7기까지를 초기기수 그룹으로, 8~14기까
 지를 중기기수 그룹으로, 15기 이상을 후기기수 그룹으로 구분하여 비교해보았다. 생
 활고와 은퇴후 진로에 대한 평균값은 3.60으로 초기기수는 3.61, 중기기수는 3.67, 후기
 기수는 3.43으로 평균에서의 차이를 나타냈으며 통계적으로도 유의한 차이가 있는 것
 으로 나타났다. 정확한 분석을 위해 사후검증을 실시하였으며 후기기수가 초기기수 및
 중기기수보다 생활고와 은퇴후 진로에 대한 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 낙차와
 부상을 살펴보면 평균 3.69로 기수별 평균값이 유사하게 나왔으며 통계적으로 유의한
 차이가 나타나지 않았다. 컨디션관리와 부정적 시각의 평균은 3.32로 초기기수는 3.11,
 중기기수는 3.39, 후기기수는 3.32로 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으
 로 나타났다. 이를 정확히 분석하기 위해 사후검증을 통해 살펴본 결과 초기기수의 선
 수들이 중기기수를 비롯한 후기기수의 선수들 보다 컨디션관리와 부정적 시각에 대한
 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 시합성적의 평균은 3.80을 기수별 차이가 유의하게
 나타나지 않았으며, 제한된 사회생활의 평균은 3.12로 전체 기수별 차이를 비교해본 결
 과 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표-13> 기수별 스트레스 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석

연령	인원수		생활고와 은퇴후진로	낙차와 부상	컨디션관리와 부정적시각	시합성적	제한된 사회생활
초기기수	62	M	3.61	3.58	3.11	3.66	3.04
		SD	0.72	0.59	0.56	0.70	0.61
중기기수	172	M	3.67	3.77	3.39	3.81	3.18
		SD	0.63	0.59	0.57	0.66	0.63
후기기수	78	M	3.43	3.62	3.32	3.89	3.04
		SD	0.64	0.66	0.63	0.63	0.66
전체	312	M	3.60	3.69	3.32	3.80	3.12
		SD	0.66	0.61	0.59	0.66	0.64
	F		3.74	2.90	5.40	2.05	2.01
	p		.025	.057	.005	.129	.135
	Post - hoc		2.1>3		2.3>1		

2-3. 프로 경륜선수들의 등급별 스트레스 행동분석

프로 경륜선수들의 등급별 스트레스 행동을 분석한 결과는 <표- 14>의 내용과 같이 나왔다. 등급별 구분은 경륜선수들의 현재 등급을 그대로 적용하여 선발급, 우수급, 특선급으로 구분하였다. 생활고와 은퇴후 진로에 대한 평균은 3.60으로 선발급은 3.68, 우수급은 3.58, 특선급은 3.38로 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자세한 검증을 위해 사후검증을 실시하였으며 선발급 선수들이 특선급 선수들에 비해 생활고와 은퇴후 진로에 대한 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 낙차와 부상은 평균값이 3.69로 등급별 선수들이 유사한 평균값을 나타냈으며 통계적으로는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 컨디션관리와 부정적 시각에 대한 전체평균은 3.32이고 선발급은 3.41, 우수급은 3.25, 특선급은 3.51로 나타났으며 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증을 통해 살펴보니 선발급 선수들이 우수급 선수들에 비해 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났으며, 특선급 선수와는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 시합성적의 전체평균은 3.80으로 선수들의 평균값에 차이가 많지 않았으며 통계적으로도 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 제한된 사회생활의 평균은 3.12로

전체등급 선수들의 평균과 차이가 많지 않았으며 통계적으로도 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표-14> 등급별 스트레스 행동분석의 평균과 표준편차 및 일원변량분석

연령	인원수		생활고와 은퇴후진로	낙차와 부상	컨디션관리와 부정적시각	시합성적	제한된 사회생활
선발급	139	M	3.68	3.75	3.41	3.79	3.14
		SD	0.67	0.61	0.58	0.69	0.66
우수급	128	M	3.58	3.70	3.25	3.80	3.10
		SD	0.64	0.61	0.61	0.63	0.64
특선급	45	M	3.38	3.51	3.22	3.82	3.11
		SD	0.61	0.59	0.58	0.66	0.55
전체	312	M	3.60	3.69	3.32	3.80	3.12
		SD	0.66	0.61	0.59	0.66	0.64
		F	3.67	2.71	3.29	0.03	0.12
		p	.026	.068	.038	.970	.880
		Post - hoc	1.2>3		1>2.3		

2-4. 프로 경륜선수들의 출신별 스트레스 행동분석

프로 경륜선수들의 출신별 자기관리 행동을 분석한 결과는 <표- 15>의 내용과 같이 나타났다. 출신별 구분은 선수출신과 비선수출신으로 구분하여 조사해보았다. 생활고와 은퇴후 진로를 살펴보면 선수출신의 평균3.60과 비선수출신의 평균 3.61로 출신별 비교를 해보니 유의한 차이가 나타나지 않았다. 낙차와 부상의 선수출신 평균은 3.67, 비선수출신은 3.75로 평균적 차이가 크지 않았으며 유의한 차이도 나타나지 않았다. 컨디션관리와 부정적 시각의 선수출신의 평균은 3.29, 비선수출신의 평균은 3.37로 차이가 크지 않았으며 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 시합성적의 선수출신 평균은 3.78, 비선수출신의 평균은 3.84로 유의한 차이가 나타나지 않았으며 제한된 사회생활도 평균적 차이가 적고 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표-15> 출신별 스트레스 행동분석의 평균과 표준편차

연령	인원수		생활고와 은퇴후진로	낙차와 부상	컨디션관리와 부정적시각	시합성적	제한된 사회생활
선수출신	203	M	3.60	3.67	3.29	3.78	3.16
		SD	0.64	0.59	0.59	0.64	0.62
비 선수출신	109	M	3.61	3.75	3.37	3.84	3.05
		SD	0.70	0.66	0.59	0.69	0.66
		t	-.110	-.1050	-1.092	-.787	1.411
		p	.224	.358	.952	.274	.347

2-5. 프로 경륜선수들의 결혼여부별 스트레스 행동분석

프로 경륜선수들의 결혼여부에 따른 스트레스 행동을 분석한 결과는 <표- 16>의 내용과 같이 나타났다. 결혼여부별 구분은 기혼자와 미혼자로 구분하여 조사하였다. 생활고와 은퇴후 진로에 대한 기혼자의 평균은 3.64이고 미혼자는 3.43으로 나타났다. 평균적 차이는 크지 않았으나 통계적 분석을 통해 살펴보니 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증을 통해 살펴보니 기혼자가 미혼자에 비해 생활고와 은퇴후 진로에 대한 스트레스 높은 것으로 나타났다. 기혼자와 미혼자의 낙차와부상, 컨디션관리와 부정적 시각, 시합성적, 제한된 사회생활에 대한 평균차이가 크지 않았으며 통계적으로도 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표-16> 결혼여부별 스트레스 행동분석의 평균과 표준편차

연령	인원수		생활고와 은퇴후진로	낙차와 부상	컨디션관리와 부정적시각	시합성적	제한된 사회생활
기혼	250	M	3.64	3.70	3.34	3.79	3.13
		SD	0.67	0.61	0.59	0.67	0.64
미혼	62	M	3.43	3.68	3.25	3.82	3.09
		SD	0.59	0.64	0.61	0.63	0.63
		t	2.237	.205	1.001	-.304	.401
		p	.486	.267	.783	.990	.901

3. 프로 경륜선수들의 자기관리가 스트레스에 미치는 영향

프로 경륜선수들의 자기관리와 생활고와 은퇴후 진로, 낙차와 부상, 컨디션관리와 부정적 시각, 시합성적, 제한된 사회생활에 대한 아래의 결과와 같이 나타났다.

3-1. 프로 경륜선수들의 자기관리가 생활고와 은퇴후 진로에 미치는 영향

프로 경륜선수들의 자기관리가 생활고와 은퇴 후 진로에 미치는 영향을 <표 - 17>에서 보는바와 같이 설명력(adj R²)이 .009로 나타났으며, F값은 .698로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 자기관리가 생활고와 은퇴 후 진로에 회귀계수만큼 영향을 미친다고 할 수 있으므로, 이들 변인 간의 상대적인 기여도를 나타내는 β 값을 살펴보면 모든 요인에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표-17> 자기관리가 생활고와 은퇴후 진로에 미치는 영향

	b	SE	β	t	p	R^2	adj R^2	F
훈련관리	.090	.086	.075	1.054	.293	.009	-.004	.698
생활관리	-.057	.069	-.054	-.824	.411			
정신관리	.038	.069	.037	.558	.577			
몸 관리	-.055	.051	-.066	-1.090	.277			

3-2. 프로 경륜선수들의 자기관리가 낙차와부상에 미치는 영향

프로 경륜선수들의 자기관리가 낙차와 부상에 미치는 영향에 대해 살펴본 결과 <표-18>에서 보는바와 같이 나타났으며 설명력(adj R^2)이 .032로 나타났으며, F값은 2.538로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 결과를 통해 선수들의 자기관리의 훈련관리 항목에 있어서 낙차와 부상에 유의한 차이를 보여주며 영향을 주는 것으로 나타났다. 자기관리가 낙차와 부상에 회귀계수만큼 영향을 미친다고 할 수 있으므로, 이들 변인 간의 상대적인 기여도를 나타내는 β 값을 살펴보면 훈련관리를 제외한 자기관리 항목에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표-18> 자기관리가 낙차와 부상에 미치는 영향

	b	SE	β	t	p	R^2	adj R^2	F
훈련관리	.228	.079	.203	2.889	.004			
생활관리	-.087	.063	-.089	-1.373	.171			
정신관리	.013	.069	.013	.205	.838	.032	.019	2.538
몸 관리	-.044	.047	-.057	-.950	.343			

3-3. 프로 경륜선수들의 자기관리가 컨디션관리와 부정적 시각에 미치는 영향

프로 경륜선수들의 자기관리가 컨디션관리와 부정적 시각에 미치는 영향을 <표 - 19>에서 보는바와 같이 설명력(adj R^2)이 -.009로 나타났으며, F값은 .304로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 자기관리가 컨디션관리와 부정적 시각에 회귀계수만큼 영향을 미친다고 할 수 있으므로, 이들 변인 간의 상대적인 기여도를 나타내는 β 값을 살펴보면 모든 요인에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표-19> 자기관리가 컨디션관리와 부정적시각에 미치는 영향

	b	SE	β	t	p	R^2	adj R^2	F
훈련관리	.069	.078	.063	.886	.376			
생활관리	-.006	.062	-.007	-.103	.918	.004	-.009	.304
정신관리	.000	.062	.000	.002	.998			
몸 관리	-.033	.046	-.044	-.726	.469			

3-4. 프로 경륜선수들의 자기관리가 시합성적에 미치는 영향

프로 경륜선수들의 자기관리가 시합성적에 미치는 영향을 <표 - 20>에서 보는바와 같이 설명력(adj R^2)이 .022로 나타났으며, F값은 2.755으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자기관리의 훈련관리와 몸 관리가 시합성적에 유의한 차이의 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 자기관리가 시합성적에 회귀계수만큼 영향을 미친다고 할 수 있으므로, 이들 변인 간의 상대적인 기여도를 나타내는 β 값을 살펴보면 훈련관리와 몸 관리가 유의한 차이를 나타내고 있다.

<표-20> 자기관리가 시합성적에 미치는 영향

	b	SE	β	t	p	R^2	adj R^2	F
훈련관리	.209	.085	.174	2.471	.014			
생활관리	-.089	.068	-.085	-1.315	.190	.035	.022	2.755
정신관리	.048	.068	.046	.703	.483			
몸 관리	-.106	.050	-.126	-2.120	.035			

3-5. 프로 경륜선수들의 자기관리가 제한된 사회생활에 미치는 영향

프로 경륜선수들의 자기관리가 시합성적에 미치는 영향을 <표 - 21>에서 보는바와 같이 설명력(adj R²)이 -.009로 나타났으며, F값은 .343으로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 자기관리가 제한된 사회생활에 회귀계수만큼 영향을 미친다고 할 수 있으므로, 이들 변인 간의 상대적인 기여도를 나타내는 β 값을 살펴보면 모든 요인에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표-21> 자기관리가 제한된 사회생활에 미치는 영향

	b	SE	β	t	p	R ²	adj R ²	F
훈련관리	.023	.083	.020	.275	.784	.004	-.009	.343
생활관리	.019	.067	.018	.279	.781			
정신관리	.046	.067	.046	.688	.492			
몸 관리	-.003	.049	-.004	.950	.950			

V. 논 의

1. 프로 경륜선수들의 자기관리

프로 경륜선수들의 자기관리 행동분석을 훈련관리, 생활관리, 정신관리, 몸 관리부분으로 구분하여 조사를 실시하여 보니 각 연령별 몸 관리에서 연령대가 높을수록 자신들의 몸 관리에 집중하여 실시하고 있는 것으로 나타났다. 이는 연령에 따른 신체적 변화 현상에 대하여 다소 젊은 선수들의 경쟁과의 우수성을 유지하고자 기초체력 및 운동체력에도 집중하여 관리하고 있는 것으로 사료된다. 이러한 실험결과로 비추어 볼 때 젊은 선수들의 몸 관리가 지금부터 시작된다면 프로선수로서의 경쟁력과 경기기록에도 우수함을 오랫동안 유지할 수 있을 것으로 사료된다.

프로 경륜선수들의 기수별 자기관리에 대해 살펴보니 훈련관리, 생활관리, 정신관리, 몸 관리 부분 모두에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 프로 경륜선수로서 오랜 경력이 있는 선수이거나 새롭게 선발된 프로선수들 모두가 프로선수로서 자기관리에 집중하며 소홀한 선수가 없다는 것으로 볼 수 있을 것이다.

프로 경륜선수들의 선발급, 우수급, 특선급의 선수를 대상으로 훈련관리, 생활관리, 정신관리, 몸 관리 모두를 살펴보니 등급별 선수들간의 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이를 통해 선수들의 등급에 따른 차이보다는 프로선수로서 등급의 차이보다는 자기관리에 대한 책임을 다한다면 선의의 경쟁속에서 우수선수로서 발돋움 할 수 있음을 인지하고 있는 것으로 사료된다.

프로 경륜선수들의 선수와 비선수 출신을 대상으로 훈련관리, 생활관리, 정신관리, 몸 관리 모두를 살펴보니 다른 항목에서는 차이가 나타나지 않았지만 생활관리 측면에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 통해 아마추어 엘리트 선수출신의 프로 경륜선수들이 경륜의 자기관리에 대한 필요성에 대한 인식이 높은 것으로 사료되어 자기관리의 생활관리 측면도 높게 나타난 것으로 보인다.

프로 경륜선수들의 기혼자와 미혼자를 대상으로 훈련관리, 생활관리, 정신관리, 몸 관리 모두를 살펴보니 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이를 통해 기혼자나 미혼자 모두 자기관리에 집중하여 체계적 관리를 실시하고 있는 것으로 생각된다.

2. 프로 경륜선수들의 스트레스

프로 경륜선수들의 스트레스가 연령별로 생활고와 은퇴 후 진로, 낙차와 부상, 컨디션관리와 부정적 시각, 시합성적, 제한된 사회생활에 대해 살펴보니 생활고와 은퇴후 진로에서 20대의 선수들이 다른 연령대에 비해 많은 스트레스가 있는 것으로 나타났다. 이는 젊은 선수들이 향후 자신의 기록과 지속적 선수생활에 대해 불안감을 가지고 선수생활에 임하고 있는 것으로 사료된다. 시합성적에 대해서는 50대의 선수들이 다른 연령대의 선수들보다 많은 스트레스가 있는 것으로 나타났다. 이는 연령에 따른 신체적 약점에 대해 시합성적 기록이 스트레스지수를 높이는 것으로 보인다.

프로 경륜선수들의 스트레스가 기수별로 생활고와 은퇴 후 진로, 낙차와 부상, 컨디션관리와 부정적 시각, 시합성적, 제한된 사회생활에 대해 살펴보니 후기기수의 선수들이 생활고와 은퇴후 진로에 대한 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 이를 통해 프로 경륜선수로서 오랫동안 지속할수록 미래에 대한 고민과 스트레스가 높은 것으로 나

타났다. 이를 통해 프로 경륜선수들의 생활고와 은퇴 후 진로에 대한 스트레스를 낮출 수 있도록 안정적 선수생활을 위한 방안이 마련되어야 할 것으로 보인다. 선수들의 컨디션관리와 부정적 시각에 대해 살펴보니 초기기수의 선수들이 컨디션관리와 부정적 시각에 대해 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 이는 프로 경륜선수로 이제 막 시작하는 선수들이 선수로서의 만족감과 사명감 보다는 주위의 시선에 스트레스를 느끼는 것으로 사료된다. 이를 보완하기 위한 대책이 강구 되어야 할 것으로 보인다.

프로 경륜선수들의 스트레스가 등급별로 생활고와 은퇴 후 진로, 낙차와 부상, 컨디션관리와 부정적 시각, 시합성적, 제한된 사회생활에 대해 살펴보니 선발급 선수들이 다른 등급의 선수들보다 생활고와 은퇴 후 진로에 대해 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 이는 선수들의 등급에 따른 경제적 보상의 차이에 따른 것으로 사료된다. 선발급 선수들은 컨디션관리와 부정적 시각에 대해서도 우수급 선수들에 비해 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

프로 경륜선수들의 스트레스가 출신별로 생활고와 은퇴 후 진로, 낙차와 부상, 컨디션관리와 부정적 시각, 시합성적, 제한된 사회생활에 대해 살펴보니 선수출신과 비선수출신의 프로 경륜선수 모두에서 유의한 차이가 나타나지 않는 것으로 나타났다.

프로 경륜선수들의 스트레스가 결혼여부별로 생활고와 은퇴 후 진로, 낙차와 부상, 컨디션관리와 부정적 시각, 시합성적, 제한된 사회생활에 대해 살펴보니 기혼자와 미혼자 선수들 모두에서 유의한 차이가 나타나지 않는 것으로 나타났다.

3. 프로 경륜선수들의 자기관리와 스트레스

프로 경륜선수들의 자기관리가 선수들의 생활고와 은퇴후 진로에 대해서는 영향을 많이 끼치지 않는 것으로 나타났다. 자기관리가 낙차와 부상에 대하여서는 영향을 주고 있는 것으로 나타났는데 이는 자기관리 중 훈련을 어떻게 관리 하는지에 따라 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 이를 통해 훈련프로그램 구성에 있어서 낙차와 부상에 대한 대책이나 피할 수 있는 방법들에 대한 훈련도 필요할 것으로 사료된다.

프로 경륜선수들의 자기관리가 컨디션관리와 부정적 시각에 대해서는 통계적으로 유의한 차이만큼의 영향을 주지는 않는 것으로 나타났다. 자기관리가 시합성적에는 영향을 주는지 살펴보니 훈련관리와 몸 관리가 선수들의 시합성적에 유의한 차이 이상의 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 이는 생활관리와 정신적 관리보다는 경륜 스포츠의 특성상 기록이나 성적으로 평가되어지므로 신체적 훈련이 더욱 유의하게 영향을 주고 있는 것으로 사료된다. 자기관리가 제한된 사회생활에 대해서는 통계적으로 유의한 차이만큼의 영향을 끼치지 않는 것으로 나타났다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

프로 경륜선수들의 자기관리에 대한 연령별, 기수별, 등급별, 출신별, 결혼여부별로 훈련관리는 어떻게 하는지와 정신관리, 생활관리, 몸 관리를 하는데 있어서 통계적 분류를 통해 살펴보니 훈련관리는 프로선수들로서 개인차를 비롯한 연령별, 기수별, 등급별, 출신별, 결혼여부에 관해 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 것으로 보아 훈련관리는 모든 선수들이 중요성을 인지하고 실시하고 있는 것으로 볼 수 있다. 정신관리도 선수들이 연령별, 기수별, 등급별, 출신별로는 유의한 차이가 나타나지 않았으나 결혼여부에 따른 통계적 분석에서는 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과로 보아 선수들의 결혼여부는 정신적 안정감 및 승부에 대한 도전감과 프로 선수로서의 인지와 필요성에 대한 인식이 높은 것으로 나타났다. 이를 통해 프로경륜 선수들의 스포츠 참여에 있어서 결혼여부는 정신적 긴장감과 의지를 더욱 높여주는 것으로 나타났다. 생활관리 측면을 살펴보니 연령별, 기수별, 등급별, 출신별, 결혼여부별로 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않는 것으로 나타났다. 이를 통해 개인 생활 관리에 대한 훈련을 비롯한 삶에 있어서 중요성을 인지하고 건전한 생활관리에 노력하고 있는 것으로 생각된다. 몸 관리 측면을 살펴보니 연령대별로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 30대와 40대가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 몸 관리 부분에 대해 40대 선수가 30대 선수보다 더 높게 나타난 것으로 나타났다. 이를 통해 40대의 선수들이 30대 선수들의 몸 관리에 경쟁적 측면으로 많이 인식하고 있는 것으로 보인다. 기수별, 등급별, 출신별, 결혼여부별로는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 몸 관리는 체력 및 선수로 경기에 참여하는 방법과도 직결되는 부분으로 연령대별로 가장 크게 영향을 주고 있는 것이다.

선수들의 연령별, 기수별, 등급별, 출신별, 결혼여부별로 갖는 스트레스가 선수들의 생활고와 은퇴후 진로, 낙차와 부상, 컨디션관리와 부정적 시각, 시합성적, 제한된 사회 생활에 대해 어떠한 영향을 주는지 연구해본 결과 연령대별 연구에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 생활고와 은퇴후 진로에 대해서는 20대가 30대와 40대에 비교하여 생활고 및 진로에 대한 고민이 더 높은 것으로 나타났다. 시합성적의 연구에서는 50대가 다른 연령 전체에 비해 시합결과에 대한 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 기수별 차이에 따른 스트레스의 영향을 연구한 결과 생활고와 은퇴후 진로에 관해 후기기수의 선수들의 초기기수 및 중기기수의 선수들보다 스트레스에 대한 영향을 많이 받는 것으로 나타났다. 컨디션관리와 부정적 시각에 대해서는 초기기수의 선수들이 중기 및 후기기수의 선수들에 비해 스트레스에 따른 영향을 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 이는 선수생활을 처음 시작한 선수들이 연속한 선수들에 비해 미래에 대한 불안이 높은 것으로 나타낼 수 있으며, 선수생활을 연속한 선수들이 처음 시작한 선수에 비해 주위의 시선에 대한 부정적 시각을 많이 의식하고 있는 것으로 볼 수 있다. 등급별 연구를 살펴보면 선발급 선수들이 특선급 선수들에 비해 생활고와 은퇴후 진로에 대한 스트레스가 높은 것으로 나타났으며, 컨디션관리와 부정적 시각에 대하여서는 선발급선수들이 우수급 선수들에 비해 높은 것으로 나타났다. 이를 통해 선발급 선수들의 선수로써 경기에 임하는 기본자세와 생활하는데 있어 스트레스가 상위급의 선수들인 우수급과 특선급 선수들에 비해 높은 것으로 나타났다. 출신별 연구에서는 선수출신과 비 선수출신의 선수들 모두 유의한 차이가 나타나지 않았다. 결혼여부에 관한 연구에서는 생활고와 은퇴후 진로에 관해 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

위의 연구를 기반으로 프로 경륜선수들의 자기관리가 스트레스에 미치는 영향에 대해 회귀분석을 통한 비교 연구한 바에 의하면 자기관리가 선수들의 생활고와 은퇴후 진로에 대해 유의한 차이를 나타내지 않았다. 낙차와 부상에 대한 연구에서는 선수들

의 훈련관리는 낙차와 부상에 대한 유의한 차이를 보이며 영향을 끼치고 있는 것으로 나타났다. 프로 경륜선수들의 자기관리가 컨디션관리와 부정적 시각에 대한 연구에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다. 선수들의 자기관리와 시합성적에 대한 연구에서는 훈련관리와 몸 관리가 선수들의 시합성적에 유의한 영향을 끼치고 있는 것으로 나타났다. 선수들의 자기관리가 제한된 사회생활에 대한 연구에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이를 통해 경륜 스포츠라는 특성으로 결과에 대한 준비와 자전거라는 장비를 이용한 스포츠 특성으로 인한 낙차의 위험과 낙차로 인한 부상에 대해 스트레스는 받고 있으며 이를 줄이고자 훈련하는데 있어 영향을 받고 있는 것으로 보인다. 시합성적에 관한 연구의 유의한 차이로 훈련관리와 우수한 결과를 위해 자신의 신체적 관리를 하는것에 스트레스로 느낄 정도의 영향을 받고 있는 것으로 나타났다.

2. 제언

프로 경륜선수라는 종목적 특성상 자기관리가 많이 중요해지고 있으며 종목의 특성으로 인한 자기관리는 곧 다른 스포츠 종목과는 다르게 스스로 관리해야 하는 항목들과 스스로 조절해야 하는 내용들이 많이 있는 것으로 연구결과 보여졌다. 이러한 자기관리 항목들은 선수들에게 스트레스라는 부정적 영향을 끼치는 것으로 보여지고 있기 때문에 프로 경륜선수로써 스포츠 참여에 대한 만족도를 높이고 지속성을 유지할 수 있도록 스트레스 사례들에 대한 연구를 통해 스트레스 사항들을 줄여 나갈 수 있는 방법들이 연구되었으면 한다.

프로 경륜선수들의 스트레스 사례에 따라 선수개인의 스포츠 참여가 소홀해지며 만족감이 떨어진다면 이는 경륜이라는 스포츠에 대한 경기력 하락으로 직결될 수 있으므로 많은 연구와 선수들의 복지차원의 보상 또한 이루어 져야 할 것으로 생각된다.

참고문헌

- 경륜 · 경정법(1992). 경륜 · 경정 특별법.
 경륜사업단. (1993). 스포츠 의학.
 국민체육진흥공단 · 경륜사업본부(1996). 경륜 관계규정집.
 김법풍(2001). 경륜선수의 시체부위별 상해에 관한 연구. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
 김병준(1996). 운동선수 자기관리 행동의 측정. 『체육 과학연구』, 『제 14 권』, 제 4호, 125~140.
 김병현(1995). 운동경기 상황과 스포츠 심리학. 스포츠 과학. 한국체육과학연구원. 제 52호, 10-15.
 김상식(2000). 경륜선수의 기술등급별 성취목표지향 · 성취동기의 관계. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
 김승현(2002). 경륜선수의 등급에 따른 경주전법과 상해의 관계. 국민대학교 스포츠산업대학원 석사학위논문.
 김혜숙, 박한샘(1996). 인지행동 상담기법 개발 및 보급보고서 : 자기관리기법 I, 청소년상담연구, 26, 13~43.
 박석래(2003). 고등학교 운동선수들의 자기관리전략 분석. 『석사학위논문, 순천대학교』.
 박광진(2005). 프로 경륜선수들의 자기관리 행동 분석. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
 신동성(1998). 경기전 최상의 컨디션 유지 방법. 한국체육과학연구원.
 신동성, 김승철, 이강현(1993). 우수선수와 일반선수의 심리적 요인 비교분석. 체육과학 논총, 4(1), 65-93.

- 신동성, 김승철, 이강현(1993). 우수선수와 일반선수의 심리적 요인 비교. 체육과학논
 총. 한국체육과학연구원.
- 신동성, 이강현(1994). 우수선수와 일반선수의 심리적 요인 비교. 『체육과학논총』,
 『제 5 권』, 제 2 호, 38~67.
- 신동성(1998). 경기 전 최상의 컨디션 유지방법. 한국체육과학연구원.
- 신동성, 구해모, 김병현, 류정무, 이강현, 이병기, 이종영, 이한규(1998). 최적수행을
 위한 심리적 컨디셔닝. 대한체육회 훈련원 스포츠 과학연구소.
- 유 진(1996). 운동선수들의 심리적 기술 검사지 개발. 『한국 체육학회지』, 『제 35
 권』, 제 3 호, 107~124.
- 유 진, 허정훈(2001). 한국 운동선수들의 팀 단합전략. 『한국스포츠 심리학회지』,
 『제 12 권』, 제 2 호, 121~135.
- 유 진, 허정훈(2002). 스포츠 심리기술 질문지 개발과 타당화. 『한국체육학회 학회
 지』, 『제 41권』, 제 3 호, 41~50.
- 이민재(2000). 경륜선수의 등급에 따른 사회적 촉진효과와 경기수행만족의 관계. 한
 국체육대학교 석사학위논문.
- 이승아(1998). 자기관리 전략이 보호 작업장에서 일하는 정신지체인의 독립적인 작
 업 과제 수행 행동 및 생산량에 미치는 효과. 이화여자대학원 석사학위논문.
- 이임생(2002). 경기력 향상을 위한 프로축구 선수들의 자기관리 전략. 고려대학교 교
 육대학원 석사학위논문.
- 이희철(1998). 경륜선수들의 사이클 선수 출신여부와 경주전법에 따른 상해연구. 한
 국체육대학교 석사학위논문.
- 장덕선(1995). 우수선수 최고수행의 심리적 경험 ; 심층적 접근. 중앙대학교 박사 학
 위논문.
- 지동철(2001). 경륜 출범의 시대적 배경과 발전방향. 용인대학교 대학원 석사학위논문.

- national champion figure skaters. Final report submitted to U. S. olympic committee.
- Grews, D(1993) Self-regulation strategies in sport and exercise. In R. N. Singer., M. Murphy., & L. K. Tinnant (Eds), Handbook on research in sport psychology (pp.557-568). NY: Macmillan Publishing Company.
- Gross, A., & Drabman, R. S. (1982). Teaching Self-recording, self-evaluation, and self-reward to nonclinic children and adolescents. In P. Karoly & F. H. Kanter (Eds.), Self-management and behavior change: From theory to practice (pp. 285-314), New York: Pergamon Press.
- Hollin, C. R. (1990). Cognitive-behavioral interventions with young offenders, NY: Pergamon Press.
- Hughes. C. (1985) The Effects of self-instruction on-task behavior and work performance in a vocational training setting setting. (ERIC Document Service NO. 293 228).
- 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.
- 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.
- Kanfer, F. H.(1971). The maintenance of behavior by self-generated stimuli and reinforcement. In A. Jacobs and L. B. Sachs(Eds.).
- Kanfer, F. H., & Gaelick, L.(1986). Self Management Methods, In Kanfer, F. H. & Goldstein, A. P. (3rd Eds.), Helping People Change. N. Y.: Pergamon Press.
- Karoly, P., & Kanfer, F. H. (1982). Self-management and Behavior change: From

- heory to theory to practice. MY: Pergamon Press.
- Liberty, K. (1984). Self-monitoring and skill generalization: A review of current research. In M. Boer (Ed.), Investigating the problems of skill generalization. Seattle: University of Washington, Washington Research Organization.
- Lipinski, D., & Nilson, P. (1974). The reactivity and unreliability of self-monitoring. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 118-123.
- Loehr, J. E.(1982). *Athletic excellonce : Mental toughness traning for sports*. Forum Publishing Company.
- Mace, F. C., & Kratochwill, T. R. (1988) Self-monitoring, In J. C. Witt, S. N. Elliott, & F. M. Gresham (Eds.), *Handbook of behavior therapy in education*. New York: Plenum Press.
- Mahoney. M J., & Avener. M. (1977). psychology of the elite athlete : An exploratory study. *cognitive Therapy and Research*. 1, 135-141.
- Martens, R.(1987). *Coach guide to sport psychology*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Martin, R. A., & Poland, E. Y. (1980). *Learning to Change: A self-management approach to adjustment*. (pp 242-245). NY: McGraw-Hill.
- Mank, D. M. & Horner, R. H. (1985). Self-recruited feedback: a cost-effective proedure for maintaining behavior. (ERIC Document Service No. 279, 123).
- Mcfall, R. M. (1977). Parameters of self-monitoring, In J. D. Cone & R. P. Hawkins (Eds), *Behavior Assessment: New directions in clinical psychology*. New York: Brunner/Mzel.
- Moore, S. C., Agran, M., & Fodor-Davis. J. (1989). Using self-management

- strategies to increase the production rates of workers with severe handicaps. *Education and Training of the Mentally Handicapped*, 24, 324-332.
- Morgan, W. P.(1979). Prediction of performance in athletes, In P. Klavora & J.V. Daniel(Eds.). *Coach, Athlete, and the Sport Psychologist*(pp.174-186). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Morgan, W. P.(1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 50-76.
- Moy. s(1992). A culturally sensitive psycho educational model for understanding and treating Asian-American clients. *Journal of psychology and christianity*. 4. 358-367.
- Orlick, T, & Parrtington. J. (1998). Mental links to excellence. *The sport psycholotist*. 2. 105-130.
- Silva, J. M.(1984). Personality and sport performance : Controversy and challenge. In J.M. Silva & R.S, Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*(pp. 59-69). Champaign, IL:Human Kinetics.
- Spragg, P. A. (1983). Counseling approaches with retarded persons: Current status and an attempt at integration. *Region IV Conference of the American Association on Mental Deficiency* (ERIC Document Service No. 282. 376).
- Thoresen, C. E., & Mahoney, M. J.(1974). *Behavioral self control*. New York : Holt, Rinehart ant Winson.
- Toresen, C. E., & Mahonet, M. J. (1974). *Behavior self-control*. New York: Holt.
- Vanden Aueele, Y., Cuyper, B. D, Mele, V. V., & Rzewnicki, R.(1993). *Elite*

- performance and personality: Form description and prediction to diagnosis and intervention. In R.N. Singer., M. Murphy., & L.K. Tinnant (Eds.), Handbook on Research in Sport Psychology(pp. 257-289). N. Y: Macmillan Publishing Company.
- Vealey, R. S.(1988). Future directions in psychological skills training. The Sport Psychologist, 2, 318-336.
- Webber, J., Schenermann, B., McCall, C. & Coleman. M. (1993). Research on self-monitoring as a behavior management technique in special education classroom: A descriptive review. Remedial and special Education, 14(2), 38-56.
- Weinberg. R. S., & Gould, D.(1995). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Willians. J. M., & Krane, J. (1993). psychological characteristics of peak performance. J. M. williams (Eds.), Applied sport psychology : personal Growth to peak performance (pp. 137-147). california : May fiel publishing company.

본 설문지는 경륜선수 여러분의 평소 훈련시간이나 시합생활에서 나타나는 자신의 모습과 감정 상태를 생각해보고, 여러분의 선수 생활이 좀 더 나아 갈수 있도록 도움을 드리기 위한 것입니다.

모든 질문에는 정답이 없으며, 응답한 내용은 철저히 비밀로 할 것입니다. 편안한 마음으로 평소 느끼고 생각하는 그대로를 한 문항도 빠짐없이 표시해주시기 바랍니다.

참여해 주셔서 감사합니다.

2015년 6월

조선대학교 교육대학원 체육교육전공

김 성 현

※ 다음 설문을 잘 읽고 해당되는 곳에 V표하거나 괄호()안에 적어서 답해 주세요.
만약 모르는 문장이나 단어가 있다면 질문해 주세요.

1. 신의 나이는 몇 살입니까? ()살

2. 당신의 기수는 몇 기입니까? ()기

3. 당신의 현재 등급은 무엇입니까?
① 특선 ② 우수 ③ 선발

4. 당신은 선수출신입니까?
① 예 ② 아니오

5. 당신은 기혼입니까?
① 예 ② 아니오

※다음의 문항들은 자기관리에 관해 기술한 것입니다. 자기관리란 자신을 변화시키기 위해 자신들의 행동을 관리(통제)하고 책임지는 것을 말합니다. 여러분의 느낌이나 생각과 가장 잘 맞는 곳에 V표를 해주시면 감사하겠습니다.

문 항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1 규칙적인 수면을 취한다.	①	②	③	④	⑤
2 훈련과 시험 시 항상 집중한다.	①	②	③	④	⑤
3 규칙적인 식사를 한다.	①	②	③	④	⑤
4 가족과 즐거운 대화를 한다.	①	②	③	④	⑤
5 숙면을 취한다.	①	②	③	④	⑤
6 몸 상태를 파악해서 훈련한다.	①	②	③	④	⑤
7 이미지 트레이닝을 한다.	①	②	③	④	⑤
8 균형 잡힌 식사를 한다.	①	②	③	④	⑤
9 규칙적인 훈련을 한다.	①	②	③	④	⑤
10 감기예방에 최선을 다한다.	①	②	③	④	⑤
11 운동 후 오침(낮잠)을 한다.	①	②	③	④	⑤
12 체중관리에 신경 쓴다.	①	②	③	④	⑤
13 가정의 불화를 없앤다.	①	②	③	④	⑤
14 부상관리를 한다.	①	②	③	④	⑤

※다음은 경륜선수 생활중 여러분이 겪는 스트레스를 알아보는 것입니다.

스트레스란 어떤 상황 또는 일로 인해 느끼게 되는 불안이나 긴장, 짜증, 부담감 등을 말합니다. 여러분의 느낌이나 생각과 가장 잘 맞는 곳에 V표를 해주시면 감사하겠습니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1 시합성적이 저조할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
2 시합성적에 대한 부담으로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
3 은퇴 후 나의 진로를 생각하면 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
4 안정적이지 못한 수입 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
5 제한된 사회생활 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
6 시합 시 외부와의 차단으로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
7 부상이나 슬럼프가 왔을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
8 성적저조로 인해 생활이 어려워질 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
9 시합으로 인해 정상적인 사회생활이 힘들 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
10 가장으로서의 경제적인 책임감 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
11 항상 최상의 컨디션을 유지해야 한다는 압박감 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
12 낙차 후 몸 회복이 잘 안될 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
13 시합 시 낙차위험 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
14 시합통보가 4주 이상 오지 않을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
15 부상으로 인한 치료 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
16 3박 4일 동안 간혀 있는 것에 대한 억압 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
17 고질적인 부상으로 인한 통증으로 운동을 못할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
18 부상 후 시합에 출전하지 못해 금전적인 문제 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
19 규칙적이지 못한 수입과 점점 줄어드는 수입때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
20 일정한 수입에 늘어나는 지출 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
21 어디 가서 직업을 떳떳하게 얘기 할 수 없을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
22 시합 때 자전거와 몸이 맞지 않을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
23 부상으로 인해 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
24 5% 퇴출제도로 인해 시합 시 성적에 대한 불안감 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
25 훈련 중 사고와 부상 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
26 시합 출전일이 일정치 않아서 컨디션 관리가 어려워 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
27 현실에 급급해 이직에 대해 생각조차 못할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
28 꾸준한 운동스케줄을 소화하지 못할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
29 물가상승대비 선수상금이 올라가지 않을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
30 많은 훈련량에 비해 성적이 잘 나오지 않을 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
31 가족과 떨어져서 지내는 일 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
32 연습 시 동료 선수들보다 운동능력이 떨어질 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
33 충분히 훈련이 안됐을 때 시합입소 시 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
34 운동밖에 배운 게 없어 은퇴 후 뭘 해야 할지 몰라 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
35 장기제재로 인한 생활고 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
36 지인들이 경륜경기를 조작이라고 말할 때 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤