



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 8월

석사학위논문

검도선수의 자기관리행동에 따른
운동몰입이 인지된 경기력에
미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육

김 대 성

검도선수의 자기관리행동에 따른
운동몰입이 인지된
경기력에 미치는 영향

The Effects of Exercise Flow on Perceived
Performance according to Self-management Behavior
in Kumdo Players

2016년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 대 성

검도선수의 자기관리 행동에 따른 운동몰입이 인지된 경기력에 미치는 영향

지도교수 : 백 승 현

이 논문을 교육학 석사(체육교육) 학위 청구논문으로 제출함.

2016년 6월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 대 성

김대성의 교육학 석사학위 논문을
인준함

심사위원장 조선대학교 교수 정명수 인

심사위원 조선대학교 교수 서영환 인

심사위원 조선대학교 교수 백승현 인

2016년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구 필요성	1
2. 연구 목적	5
3. 연구 모형	5
4. 연구 가설	6
5. 용어의 정의	7
6. 연구 제한점	9
II. 연구방법	10
1. 연구대상 및 표집방법	10
2. 조사 도구	12
1)인구통계적특성	13
2)자기관리행동	13
3)운동몰입	14
4)인지된경기력	14
3. 자료처리 방법	14
4. 타당도, 신뢰도 및 상관관계 분석	15
1)탐색적 요인분석	15
2)신뢰도 분석 및 최종문항	17
3)상관관계 분석	19

III. 연구결과	21
1. 인구통계적특성 에 따른 자기관리 의차이분석	21
1)소속에 따른 자기관리의 차이	21
2)경력에 따른 자기관리의 차이	22
3)개인입상경력에 따른 자기관리의 차이	23
4)단체입상경력에 따른 자기관리의 차이	24
2. 자기관리행동, 운동몰입, 인지된경기력의 인과관계	25
1)자기관리행동이 운동몰입에 미치는 영향	25
2)자기관리행동이 인지된경기력에 미치는 영향	26
3)운동몰입이 인지된경기력에 미치는 영향	27
IV. 논의	28
1.인구 통계적 특성에 따른 자기관리행동의 차이	28
2.자기관리행동이 운동몰입에 미치는 영향	29
3.자기관리행동이 인지된경기력에 미치는 영향	30
4.운동몰입이 인지된경기력에 미치는 영향	31
V. 결론 및 제언	32
1. 결론	32
2. 제언	33
참고문헌	35
부록(설문지)	38

표 목 차

표 1. 대한체육회 등록 검도선수, 팀현황	10
표 2. 연구대상자의 일반적 특성	11
표 3. 설문지 구성	13
표 4. 자기관리의 탐색적 요인분석 결과	16
표 5. 운동몰입, 인지된 경기력 탐색적요인분석 결과	17
표 6. 신뢰도 분석결과	18
표 7. 최종 설문문항	19
표 8. 상관관계분석결과	20
표 9. 소속에 따른 자기관리행동의 차이	22
표 10. 경력에 따른 자기관리행동의 차이	23
표 11. 개입입상경력에 따른 자기관리의 차이	24
표 12. 단체입상경력에 따른 자기관리의 차이	24
표 13. 자기관리행동이 운동몰입에 미치는 영향	25
표 14. 자기관리행동이 인지된경기력에 미치는 영향	26
표 15. 운동 몰입과 인지된 경기력의 인과관계	27

그림 목 차

그림 1. 연구모형 6

ABSTRACT

The Effects of Exercise Flow on Perceived Performance according to Self-Management Behavior in Kumdo Players

Kim Dae-sung

Advisor : Prof. Seung hun Paek

Major in Physical Education

Graduate School of Education Chosun University

The purpose of this study was to examine the effect of exercise flow on perceived performance according to self-management behavior in kumdo players. This study analyzed that what subfactors of self-management(mental, daily-living, personal routine, training, interpersonal relationship, and physical conditioning) induced exercise flow and how they had an effect on perceived performance.

The population selected was amateur team players who attended the National Amateur Kumdo Competition held from March 31 to April 3, 2016, high school players who attended the National Spring Middle-High School Kumdo Competition held from April 8 to 10, 2016, and college players. A self-administration method was used. Exploratory factor analysis and reliability analysis were conducted to test validity and reliability of questionnaire and correlation analysis was made to

test the relation of each factor and multicollinearity. In the results of the study, frequency analysis, t-test, and one-way ANOVA were performed to analyze demographic characteristics and self-management difference. When there was a significant difference in one-way ANOVA, the Scheffe's post-hoc test was performed. Multiple regression analysis was used to test hypotheses. Finally, the following conclusions were drawn.

First, there was a partially significant difference in self-management(mental, daily-living, personal routine, training, interpersonal relationship, and physical conditioning) according to demographic characteristics.

Second, self-management behavior had an effect on exercise flow in kumdo players.

Third, self-management behavior had an effect on perceived performance in kumdo players.

Fourth, exercise flow had an effect on perceived performance in kumdo players.

While higher mental, personal routine, and training management were associated with higher exercise flow, higher daily-living, personal routine, and training management were associated with higher perceived performance. Moreover, higher exercise flow was associated with better perceived performance.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대사회의 스포츠는 단순한 경쟁이 아닌 정치적, 세계적으로 나아가 인간의 강인함을 표출하는 수단이 되어가고 있다. 이러한 경쟁 속에서 인간은 점차 발전해가고 있으며 각종 국제대회에서 좋은 성적을 거두기 위해 스포츠 과학을 도입하여 선수개인의 능력을 극대화 하는 방안을 항상 검토 중이며 적용해 오고 있다. 현대 스포츠 경기에서 정신력과 상황대처능력 그리고 사고력과 감정 조절력 등의 심리요인 등이 경기결과에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 운동선수들은 이미 직·간접적으로 느끼고 있으며 경험하고 또한 널리 인식되고 있다(어성문, 2014).

검도의 사계와 검리는 심리적인 요인이며 기, 검, 체는 신체적인 요인을 이야기한다. 검도시합에서 패배의 요인으로 강조되는 놀라움(驚), 두려움(懼), 의심(疑), 망설임(惑)의 검도의 사계(四戒)가 정신적인 부분이라는 점에서 더욱 확실해진다(김태경, 1996). 그렇기 때문에 검도는 신체단련 뿐만 아니라 정신수양을 목표로 행해져 왔다. 검리(理)를 행동으로 나타내고 사회에 전개하는 것이야 말로 검도가 추구하는 검도(道)이며, 타격하는 것만으로 참된 인간형성을 할 수는 없을 것이고, 그 이념만을 추구한다고 해서 우리 사회가 바라는 참된 인간교육을 목표로한 대로 달성할 수 있는 것은 아닐 것이다. 그것을 실천하는 것이야말로 검도가 인간 교육을 통해 현대사회에서 살아남을 수 있는 존재가치인 것이다(권기성, 2007). 검도는 예로부터 마음을 의미하는 기(氣)와 기술을 의미하는 검(劍), 그리고 체력을 가리키는 체(體)의 일치가 강조되어왔다. 특히, 이 3요소는 일원적 관계를 맺고 있으며 이들 중 정신력은 기술, 체력보다 더욱 중요한 요소로 자리하고 있음에 따라 위와 같은 정신력에 관련된 연구의 필요성이 요구된다(김태경, 1996).

우리나라에서도 점차 검도가 학교체육 뿐만 아니라 생활체육으로써 널리 보급되어지면서 대중 스포츠로서의 큰 인기를 끌고 있다. 눈으로만 즐기는 스포츠가 아닌 직접 움직이고 땀 흘리며 느끼는 스포츠로써 심신을 수련하는 데는 검도만한 운동도 없을 것이다(권기성, 2007).

이렇듯 검도는 승패를 좌우하는 다양한 요인들이 존재한다. 이러한 요인들을 통제하고 발전시키기 위한 노력이 필요하기 때문에 자기관리는 필수요소라고 할 수 있겠다.

운동선수에게 몸은 재산이자 생명이다. 그렇기 때문에 꾸준한 자기관리를 통하여 승리와 성공을 맛볼 수가 있는 것이다(심윤미, 2014).

자기관리란 자기 자신을 스스로 관리 하는 것으로 각종 질병의 예방과 건강상태를 꾸준히 유지하며, 이미지트레이닝을 통해 전략과 기술의 습득을 위해 꾸준히 나아가는 것을 말한다. 엘리트 운동선수의 자기관리는 자신만의 기술을 연구하고 개발하며 자신의 신체가 가장 이상적인 상태의 체중을 유지하며 개인의 좋지 않은 습관을 절제하고 일상생활 및 훈련 중 부상을 최대한 방지하는 것 등 자신의 목표를 달성하기 위해 다양한 노력을 스스로 하는 행동을 말한다(고경주, 2013). 이처럼 자기관리는 자신에 대해 좋은 느낌과 감정을 추구하려고하는 강력한 욕구가 모든 인간에게 자리 잡고 있기 때문이다. 그리하여 스포츠 선수들은 자기관리를 철저히 함으로써 현대사회에서 본인을 어떻게 지각하며 현대사회와 소속단체의 어느 정도 기여하고 있는지 자신의 가치가 어느 정도 인지를 스스로 인지하는 것이 성공적인 인생을 살아가는 데 중요한 부분으로 작용되며(배진희, 2004), 운동선수의 대부분이 훈련과 스포츠 경기는 자신과의 싸움 또는 정신력의 싸움이라고 표현한다. 그렇기 때문에 선수는 자신과의 싸움에서 필히 이겨내야 하며 기술과 체력을 향상시키고 보다 빠른 적응을 위해 자기관리를 강하게 요구하고 있다(홍희선, 2009).

선행연구에서는 홍희선(2009)의 자기관리와 운동만족에 관계에 관한 연구, (박현우, 2013)의 중·고등학교 씨름선수의 자기관리행동이 스포츠자신감에

미치는 영향에 관한 연구에서 자기관리행동은 운동만족과 스포츠자신감에 영향을 미친다는 연구결과로 보아 운동만족과 자신감은 강력한 운동몰입을 경험하고 맞본 선수에게서 나오는 현상이므로써 자기관리와 운동몰입은 밀접한 관계를 가지고 있다(박상후, 2010). 자기관리에 영향을 받는 운동몰입은 선수들이 훈련이나 경기에 임하는 심리적 자세로 볼 수 있다. 또한, 선수들은 도전과 과제의 난이도와 본인의 기량이 큰 차이 없이 균형을 이루었을 때 선수는 자신의 과제수행, 훈련 상황, 경기상황에서 몰입을 경험하게 된다. 이러한 몰입은 선수와 수행자에게 극도의 즐거움을 선사하며 이와 같은 몰입 상태가 이루어지기 위해서는 도전 상황과 기술이 평형이라고 인지했을 경우이며 반대로 높은 수준의 도전과 경기의 대상자가 수준이 월등하게 높을 경우 불안과 권태를 불러올 수도 있다. 그러므로 본인의 내적동기와 관련된 쾌락과 즐거움이 많을 때 도전과 경기상황에서 깊고 강한 몰입을 경험하게 되며 장기간 스포츠에 관여되는 것으로 설명할 수 있다(임재혁, 2013).

운동을 통한 긍정적 결과는 철저한 훈련과 심리적 욕구들이 충족이 되어야 한다. 스포츠경기에서는 노력과 집중이 강하게 요구되고 있다. 운동선수가 인지된 경기상황에 완전한 몰입을 하지 못하는 경우에 자신의 기량을 100% 발휘하지 못하고 패배 또는 좋은 경기력을 보여주지 못하고 주변인과 팀에 실망감을 안겨주는 경우가 있다. 이러한 것들은 선수 개인의 신체적 능력 이외에도 심리적상태가 경기력에 영향을 준다는 것을 알 수 있다(김태희, 2011). 즉, 선수 개인의 경기력은 완전한 몰입 상태가 아니면 훈련 상황에서 아무리 뛰어난 실력을 보여주더라도 실제 경기 중에는 훈련 때만큼의 좋은 실력을 보여주지 못한다고 볼 수 있다.

좋은 경기력을 보여주기 위해서는 운동몰입이라는 심리적인 요인과의 관계가 높다. 또한 운동몰입은 강한 내적 동기에서 나타나며 수행중인 특정 활동에 완전히 빠져 있는 상태로서 스포츠 현장에서 몰입경험은 만족감, 즐거움, 성취감 등 운동몰입을 이끌어내는 중요한 동기로 작용하게 된다(소용호, 2007).

운동선수들이 최상의 성과를 거두기 위해서는 체력, 체격, 기술, 심리적 요인들이 조화롭게 잘 이루어졌을 경우 최상의 효과를 볼 수 있다. 이렇듯 승패를 좌우할 수 있는 요인 중의 자기관리의 중요성은 스포츠뉴스, 신문, 기사로도 잘 알려진 바가 있으며 접하기 쉬운 부분이다. 꾸준한 자기관리를 통해서 좋은 성과를 거두고 선수생명을 연장하는 많은 선수들이 있다. 예를 들면 국내 프로야구선수 이승엽 선수는 41살의 많은 나이에 불구하고 KBO 통산 400홈런과 한일통산 559홈런이라는 대기록을 세웠다. 이러한 세계적인 선수는 야구는 ‘나이가 아니라 실력으로 하는 것이다.’ 라는 말을 하며 후배들보다 일찍 경기장에 나와 땀을 흘리며 경기를 준비 한다(이정아, 2011. 12. 27). 또 우리나라 최초 프리미어리그에 진출한 박지성 선수는 대표팀에서 가장 연습이 심한 선수로 손꼽는 선수이다. 그만큼 자기관리를 중요하게 생각하고 실천했기 때문에 성공을 거두었다고 할 수 있다(동아일보, 2010). 세계적인 성공을 이룬 선수들에게는 저마다의 자기관리가 중요하게 강조되었다(고화섭, 2014).

이와 같이 검도선수의 자기관리와 운동 몰입 및 운동만족은 밀접한 관련이 있다고 할 수 있으며, 선수들은 각자의 목표와 좋은 성적을 위하여 부단히 노력하고 있기 때문에 많은 양의 훈련과 과제를 소화하며 만족할 수 있는 결과에 부응하기 위해 훈련에 몰두하며 철저한 자기관리를 하고 있다. 하지만 본인이 만족하지 못한 결과를 나타내고 슬럼프를 겪게 되면 부정적인 생각은 물론 목표의식이 퇴색되며 동기부여의 힘이 약해지게 된다고 할 수 있다. 또한 자기관리에 관한 선행연구는 만족과 자신감(이한국, 2015; 이슬기, 2015; 홍희선, 2009; 황원제, 2013; 이성열, 2010)과 관련된 연구가 다수를 차지하고 있으며, 운동몰입을 매개로한 자기관리와 경기력과의 관계규명연구는 부족한 실정이다. 이러한 이유에서 자기관리에 대한 중요성을 인식함으로써 그에 따른 운동몰입이 선수 본인에게 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석하여 향상된 경기력을 발휘할 수 있도록 정보를 제시하는 것이 본 연구의 필요성이라 할 수 있겠다.

2. 연구의 목적

본 연구의 특정 종목인 검도에서 선수의 자기관리행동은 집단별 차이가 존재하는가를 파악하고 이러한 자기관리행동이 운동몰입에 어떠한 영향을 미치는지 관계를 규명하여 검도선수들의 자기관리행동의 중요성을 인식시키고 올바른 자기관리행동의 지표와 운동몰입을 통한 경기력 향상을 제공하는 데 그 목적이 있다.

첫째, 인구통계적 특성에 따른 검도선수의 자기관리행동의 차이를 규명 한다.

둘째, 검도선수의 자기관리행동이 운동몰입에 미치는 영향을 규명한다.

셋째, 검도선수의 자기관리행동이 인지된경기력에 미치는 영향을 규명 한다.

넷째, 검도선수의 운동몰입이 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명한다.

3. 연구모형

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 선행연구와 여러 가지 이론을 토대로 설정한 변수간의 관계를 살펴보기 위하여 <그림 1>과 같은 연구 모형을 설정하였다.

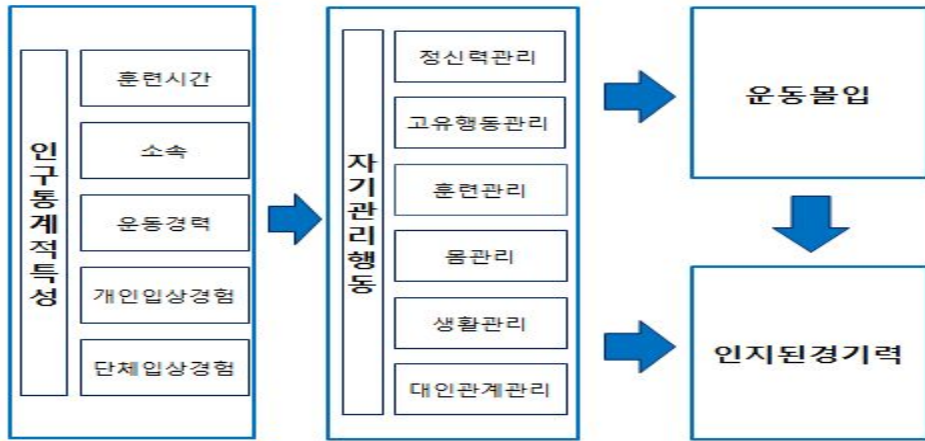


그림 1. 연구모형

4. 연구가설

본 연구의 목적 달성을 위해 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설1. 인구통계적특성(소속, 운동경력, 개인입상경험, 단체입상경험, 훈련시간)에 따른 김도선수의 자기관리행동(정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리, 몸관리, 생활관리, 대인관계관리)에는 차이가 있을 것이다.

가설1-1. 소속에 따른 자기관리행동(정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리, 몸관리, 생활관리, 대인관계관리)에는 차이가 있을 것이다.

가설1-2. 운동경력에 따른 자기관리행동(정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리, 몸관리, 생활관리, 대인관계관리)에는 차이가 있을 것이다.

가설1-3. 개인입상경험에 따른 자기관리행동(정신력관리, 고유행동관리, 훈

련관리, 몸관리, 생활관리, 대인관계관리)에는 차이가 있을 것이다.

가설1-4. 단체입상경험에 따른 자기관리행동(정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리, 몸관리, 생활관리, 대인관계관리)에는 차이가 있을 것이다.

가설1-5. 훈련시간에 따른 자기관리행동(정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리, 몸관리, 생활관리, 대인관계관리)에는 차이가 있을 것이다.

가설2. 검도선수의 자기관리행동(정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리, 몸관리, 생활관리, 대인관계관리)은 운동몰입에 영향을 미칠 것이다.

가설3. 검도선수의 자기관리행동(정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리, 몸관리, 생활관리, 대인관계관리)은 인지된 경기력에 영향을 미칠 것이다.

가설4. 검도선수의 운동몰입은 인지된 경기력에 영향을 미칠 것이다.

5. 용어의 정의

1) 검도

본 연구에서의 검도는 체육경기의 한 종목이며 생활체육과 엘리트체육으로 나누어져 있다. 검도는 죽도를 가지고 상대방을 타격하는 경기이며 예를 중요시하는 스포츠이다. 검도는 무도의 정신이 강조되고 있으며 예로 시작해서 예로 끝나는 스포츠이다. 본 연구에서는 엘리트 검도 선수를 대상으로 하고 있으며 엘리트검도선수들의 경기력에 미치는 요인들을 규명하고자 한다.

2) 자기관리

자기관리는 자신을 통제하는 행동이라고 말할 수 있다. 본 연구에서 자기관리는 검도선수의 몸관리, 생활관리, 대인관계관리, 정신력관리, 훈련관리, 고유행동관리 6가지 요인으로 구성되어 있다. 이러한 하위요인들이 어떠한 작용을 하는지에 해서 알아보고자 한다.

① 몸관리: 몸관리는 선수 개인의 컨디션을 관리하는 행위로서 부상방지 와 치료를 위해 노력하고 훈련에 필요한 몸상태를 관리하는 행동이다.

②생활관리: 생활관리는 항상 성실한 태도를 유지하고 소속해있는 팀 내에서 자신의 인식을 긍정적으로 인식시키기 위한 행동을 말한다.

③대인관계관리: 대인관계관리는 소속팀 이외에도 타인과의 긍정적인 관계를 유지하는 것을 이야기한다.

④정신력관리: 정신력관리는 훈련과 경기상황에서 최고의 정신상태를 유지 하기위한 노력행위이며 승리할 수 있다는 자신감을 가지고 이미지트레이닝 (Image training)에 임하는 것을 말한다.

⑤훈련관리: 훈련관리는 개인이나 단체 간의 수행해야 하는 과제에서 규칙을 지키며 성실하게 수행하는 것을 이야기한다.

⑥고유행동관리: 고유행동관리는 자신만의 훈련프로그램이나 훈련이나 경기 전 긴장감을 덜기 위한 자신만의 독특한 행동을 이야기한다.

3) 운동몰입

운동몰입은 본인에게 주어진 과제나 훈련상황 또는 실제 경기 상황에 몰두 하는 심리적 상태를 말한다. 신체적, 정신적으로 몰두의 상태가 평행을 이루 었을 때 가장 이상적인 수행능력이 발휘되며 최고의 즐거움을 선사하는 상태 를 말한다.

4) 인지된경기력

인지된경기력은 선수 개인이나 팀 전체가 경기장에서 발휘할 수 있는 체력, 기술, 그리고 심리적 요인과 같은 능력들을 스스로 인지하고 있는 것을 말한다.

6. 연구의 제한점

첫째, 본 연구의 모집단은 남자 고등부, 대학부, 일반부 선수들을 대상으로 하였기에 중등부와 여자검도선수들에게 연구결과를 적용시키기에 한계가 있다.

둘째, 본 연구에 활용된 변인인 자기관리행동과 운동몰입 외에 인지된경기력에 영향을 미치는 다른 변인은 통제하지 못하였다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 표집방법

본 연구의 연구대상자는 2016년 현재 전국 대한체육회 등록 고등부, 대학부, 실업팀 남자 선수 875명을 모집단으로 설정하였다.

표 1. 대한체육회 등록 검도선수, 팀 현황

	고등부		대학부		실업팀		계	
	남	여	남	여	남	여	남	여
선수	387	37	339	28	149	11	875	76
팀	41	15	25	9	17	3	83	27

(체육정보센터, 2015)

표 2. 연구대상자의 일반적 특성

	구분	빈도	%
소속	고등학교	107	33.8
	대학교	106	33.4
	실업팀	104	32.8
경력	1년-5년 이하	86	27.1
	6년-10년 이하	121	38.2
	11년 이상	110	34.7
개인입상	있다	130	41.0
	없다	187	59.0
단체입상	있다	219	69.1
	없다	98	30.9

설문지의 구성은 운동선수 자기관리검사지(김병준2003)를 토대로 하여 검도선수 특성에 맞게 구성하였고 운동몰입과 인지된경기력의 문항 또한 선행 연구를 통한 자료와 검도 전문가, 석사학위 이상 소지자 3명의 회의를 통해 구성하였다. 설문조사는 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여 표본을 추출하였고, 설문지의 작성은 자기평가기입법(self administration method)을 사용하여 실시하였다. 설문지는 2016년 3월 31일 - 4월 3일 개최되었던 전국실업검도대회에서 실업팀 선수들에게 설문을 직접 배포, 수집하였고 2016년 4월 8일 - 4월 10일까지 개최된 춘계전국 중·고등학교 검도대회에서 고등부 선수들에게 설문을 직접 배포, 수집하였으며, 검도선수를 전문적으로 육성하는 대학에 직접 방문하여 설문조사를 실시하였다. 총 3개의 집단에 각 110부씩 330부를 수집하였으며 불성실한 응답, 이중기입, 누

락된 설문문항 13부를 제외한 317부를 최종 사용하였다.

2. 조사도구

본 연구에 사용된 설문지는 자기관리행동검사지(김병준, 2003)를 참고하여 검도선수의 특성에 맞게 구성된 설문지로 인구통계적특성, 자기관리행동, 운동몰입, 인지된경기력의 4개의 영역으로 구성하였고, 인구통계적특성(소속, 운동경력, 개인입상경험, 단체입상경험) 4문항, 자기관리(정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 몸관리, 대인관계관리) 31문항, 운동몰입 4문항, 인지된경기력 6문항으로 총 45문항을 구성하였다. 측정척도는 ‘리커트(Likert scale) 5점’ 척도를 사용하였고, 구체적인 설문지의 요인별 구성은 <표 3>와 같다.

표 3. 설문지 구성

구성지표	구성내용	문항수	선행연구
인구통계적 특성	소속 운동경력 개인입상경험 단체입상경력	4문항	박진환(2014)
	정신력관리	7문항	김병준(2003), 허승욱(2013)
자기관리행동	생활관리	6문항	
	고유행동관리	4문항	
	훈련관리	6문항	
	대인관계관리	4문항	
	몸관리	4문항	
운동몰입	운동몰입	4문항	신성득(2009), 김다혜(2009)
인지된 경기력	인지된경기력	6문항	정진배(2013), 이세희(2014)
총 문항 수		45문항	

1) 인구 통계적 특성

인구 통계적 특성 중 소속, 운동경력, 개인입상경험, 단체입상경험을 박진환(2014)의 대학검도선수들의 자기관리가 선수생활만족 및 운동지속의사에 미치는 영향의 설문지를 바탕으로 하여 본 연구의 맞게 4문항으로 구성하였다.

2) 자기관리행동

자기관리행동은 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸관리의 6개 하위요인으로 구성하였으며, 총 31문항으로 구분하였다. 하위요인의 추출과 문항의 선별작업은 김병준(2003)의 운동선수 자기관리행동

의 측정에 관한 문항과 허승욱(2013)의 전문 스키선수의 자기관리에 대한 문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다.

3) 운동몰입

운동몰입의 문항은 4문항으로 구성하였으며, 이는 신성득(2009)의 유도지도자 지도행동유형에 따른 운동몰입과 김다혜(2009)의 생활체육 수영참가자의 운동몰입에 관한 문항을 본 연구 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다.

4) 인지된경기력

인지된경기력의 문항은 6문항으로 구성하였으며, 이는 정진배(2013)의 중, 고등학교 골프선수를 대상으로 한 인지된경기력에 관한 문항과 이세희(2014)의 댄스스포츠 지도자의 리더십유형에 따른 인지된경기력에서 사용된 문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정 보완하여 사용하였다.

3. 자료처리방법

본 연구의 자료처리는 SPSS Ver. 22.0 통계패키지 프로그램을 이용하여 자료 분석의 목적에 따라 전산처리할 계획이다. 본 연구에 사용될 통계 기법은 인구통계적 특성의 빈도를 파악하기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시할 계획이며, 인구통계적 특성과 검도선수의 자기관리행동의 차이를 알아보기 위해 t-test와 일원배치분산분석(one way ANOVA)을 실시하였다. 또한, 일원배치분산분석을 실시한 후 유의한 차이가 나타날 경우 사후검증을 실시하였다. 또한 설문지의 타당도와 신뢰도를 확보하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 신뢰도분석(Cronbach's α)을 실시하였으며,

다중공선성 검증을 위해 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하였다. 마지막으로 본 연구의 연구목적을 달성하기 위해 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

4. 타당도, 신뢰도 및 상관관계 분석

1) 탐색적 요인분석

본 연구는 각 대상들의 설문지를 예비조사를 통하여 설문지 수정 후 본 설문을 실시하였으며 Varimax방식을 이용하여 주축요인 분석을 실시하였다. 그리하여 .5 이상의 요인들을 가설검증 변수들로 구성하였다. <표 4>의 자기관리행동의 탐색적 요인분석 결과 23개의 문항은 자기관리행동 6개의 (정신력 관리, 훈련관리, 생활관리, 대인관계관리, 몸관리, 고유행동관리) 하위영역으로 구분되었으며, KMO= .898, BTS= 3818.807, Sig= .000의 결과 값이 나타나 타당성 측면과 구성적 측면에서 적합한 구성임을 입증하였고, 설문 문항의 설명력 또한 70.072% 결과 값이 나타났다.

표 4. 자기관리의 탐색적 요인분석 결과

	정신력	훈련	생활	대인	몸관리	고유행동
정신력2	.857	.109	.117	.149	.032	.008
정신력3	.825	.033	.062	.061	.079	.072
정신력1	.810	.158	.042	.112	.083	-.005
정신력5	.756	.216	.143	.089	.183	.013
정신력7	.581	.286	.178	.121	.121	.259
정신력6	.561	.258	.180	.110	.029	.295
훈련18	.153	.772	.161	.062	.097	-.010
훈련19	.181	.762	.137	.109	.116	.154
훈련20	.164	.737	.077	.328	.095	-.025
훈련21	.178	.665	.336	.090	.073	.032
훈련23	.178	.545	.086	.137	.227	.284
생활11	.137	.123	.778	.241	.174	.063
생활12	.191	.209	.751	.067	.143	.126
생활10	.056	.200	.748	.242	.263	.052
생활13	.143	.161	.708	.185	.062	.210
대인26	.181	.186	.171	.820	.099	.053
대인27	.087	.182	.272	.792	.184	-.035
대인25	.195	.148	.195	.768	.164	.014
몸관리29	.096	.054	.190	.105	.859	.143
몸관리30	.191	.233	.192	.158	.800	.169
몸관리28	.143	.291	.235	.328	.623	.038
고유행동15	.141	.114	.127	.052	.123	.894
고유행동14	.076	.060	.172	-.056	.140	.890
합계	3.689	3.065	2.820	2.418	2.147	1.978
분산	16.039	13.327	12.260	10.511	9.337	8.598
누적	16.039	29.365	41.625	52.137	61.474	70.072

KMO= .898, BTS= 3818.807, Sig= .000

<표 5>는 운동몰입과 인지된 경기력에 대한 탐색적요인분석 결과로 타당

성 면에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 구성 측면과 적합성 측면에서 KMO= .875, BTS= 2665.810, Sig= .000의 결과 값으로 적합한 구성임을 입증하였고, 누적 설명력은 67.040%로 무난함을 증명하였다.

표 5. 운동몰입, 인지된 경기력 탐색적요인분석 결과

	운동몰입	인지된경기력
운동몰입3	.874	.187
운동몰입2	.867	.114
운동몰입4	.829	.291
운동몰입1	.828	.132
인지된경기력5	.012	.828
인지된경기력1	.196	.789
인지된경기력2	.170	.740
인지된경기력6	.274	.572
합계	3.030	2.333
분산	37.876	29.164
누적	37.876	67.040
KMO= .875, BTS= 2665.810, Sig= .000		

2) 신뢰도 분석 및 최종 문항

1) 신뢰도 분석

신뢰도는 측정도구의 일관성(consistency) 및 안정성 등에 관계가 있으며, 동일개념으로 반복측정 하더라도 동일한 값을 얻을 수 있는 결과 값을 말한

다. 본 연구에서는 내적 타당도와 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 이용하여 신뢰도 분석을 실시하였다. 분석 결과 모든 변인에서 .7이상의 값이 도출되어 내적 일관성 및 신뢰도가 검증된 변인으로 구성되어 있음을 나타내 주고 있다.

표 6. 신뢰도 분석결과

요인		항목	Cronbach's α
자기관리	정신력관리	정신력관리(1,2,3,5,6,7)	.873
	생활관리	생활관리(10,11,12,13)	.843
	고유행동관리	고유행동관리(14,15)	.869
	훈련관리	훈련관리(18,19,20,21,23)	.823
	대인관계관리	대인관계관리(25,26,27)	.841
	몸관리	몸관리(28,29,30)	.821
운동몰입	운동몰입	운동몰입(1,2,3,4)	.893
인지된경기력	인지된경기력	인지된경기력(1,2,5,6)	.745

2) 최종 문항

인구통계적특성, 자기관리행동, 운동몰입, 인지된경기력의 탐색적 요인분석의 결과 값을 통하여 최종 문항을 선정하였다.

탐색적 요인분석을 통하여 변인간의 관계를 분석하여 상관성이 높은 문항과 공통되는 변인들을 나누어서 묶는 과정과 나누어진 요인 중 연관성이 없는 요인을 제외하였으며, 적재 값이 .5 이하의 도출 되었거나, 하위요인으로서의 공통성에 관련이 없다고 판단된 문항을 석사학위 이상 소지자 3명과 회의 를 통하여 문항을 제거하는 문제에 대해 본 연구를 진행하는 데에 있어

지장이 없다는 판단 하에 문항을 제거하고 <표 7>과 같이 구성하였다.

표 7. 최종 설문문항

요인		최초문항	제외 문항	최종 문항
인구통계적 특성	소속	1,2,3,4		1,2,3,4
	운동경력			
	개인입상경험			
	단체입상경험			
자기관리행동	정신력관리	1,2,3,4,5,6,7	4	1,2,3,5,6,7
	생활관리	8,9,10,11,1 2,13	8,9	10,11,12,13
	고유행동관리	14,15,16,17	16,17	14,15
	훈련관리	18,19,20,21 ,22,23		18,19,20,21,23
	대인관계관리	24,25,26,27	24	25,26,27
	몸관리	28,29,30,31	31	28,29,30
운동몰입	운동몰입	1,2,3,4		1,2,3,4
인지된 경기력	인지된경기력	1,2,3,4,5,6	3,4	1,2,5,6

3) 상관관계 분석

각 연구별 타당성(discriminant validity) 확인을 위해 Person의 상관관계를 실시하였으며, 모든 변인에서 정(+)의 상관관계 값이 나타났다. 또한, Pearson의 상관계수는 .189~.523으로 모든 변인에서 .8 이하의 값이 도출되었으므로 다중공선성에도 문제가 없음이 나타났다.

표 8. 상관관계분석결과

	정신력	생활	고유	훈련	대인	몸관리	운동몰입	인지된 경기력
정신력	1							
생활	.403**	1						
고유	.293**	.338**	1					
훈련	.496**	.506**	.277**	1				
대인	.390**	.523**	.110	.470**	1			
몸관리	.384**	.520**	.330**	.471**	.480**	1		
운동몰입	.446**	.390**	.340**	.524**	.291**	.362**	1	
인지된 경기력	.240**	.397**	.382**	.337**	.189**	.252**	.406**	1

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

Ⅲ. 연구결과

1. 인구통계적 특성에 따른 자기관리의 차이분석

1) 소속에 따른 자기관리의 차이

소속에 따른 자기관리행동 에서의 차이를 알아보기 위해 분석한 결과는 <표 9> 과 같다. 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시한 결과 자기 관리행동의 6개 하위요인 중 훈련관리를 제외한 정신력, 생활, 고유행동, 대인관계, 몸 관리에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

사후검증(post-hoc)을 실시한 결과 정신력관리에서는 실업팀과 고등학생 팀에서 두드러진 차이가 나타났으며, 생활, 고유행동, 대인관계, 몸관리에서는 고등학생 팀과 실업팀 간에 두드러진 차이가 나타났다.

특히, 정신력관리는 실업팀에서 가장 높은 평균값(M=4.354)이 나타났으며, 생활관리(M=3.923), 고유행동관리(M=3.374), 훈련관리(M=4.049), 대인관계관리(M=4.393), 몸관리(M=4.034)에서는 고등부>실업팀>대학팀 순으로 높은 평균값이 나타났다.

표 9. 소속에 따른 자기관리행동의 차이

		N	M	Sd	F	P	post-hoc	
자기관리행동	정신력	고등학교(a)	107	4.192	.644	6.305**	.002	b-c
		대학교(b)	106	4.047	.678			
		실업팀(c)	104	4.354	.549			
	생활	고등학교(a)	107	3.923	.653	5.030**	.007	a-b
		대학교(b)	106	3.649	.723			
		실업팀(c)	104	3.873	.633			
	고유	고등학교(a)	107	3.374	1.062	3.730*	.025	a-b
		대학교(b)	106	2.976	1.155			
		실업팀(c)	104	3.139	.977			
훈련	고등학교(a)	107	4.049	.567	1.791	.168		
	대학교(b)	106	3.889	.622				
	실업팀(c)	104	3.975	.661				
대인	고등학교(a)	107	4.393	.575	4.480*	.012	a-b	
	대학교(b)	106	4.151	.614				
	실업팀(c)	104	4.224	.622				
몸관리	고등학교(a)	107	4.034	.744	4.889**	.008	a-b	
	대학교(b)	106	3.701	.794				
	실업팀(c)	104	3.795	.864				

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

2) 경력에 따른 자기관리의 차이

경력에 따른 자기관리행동에서의 차이를 알아보기 위해 분석한 결과는 <표 10> 와 같다. 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시한 결과, 자기관리행동에서의 6개 하위요인 중 정신력관리에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

사후검증(post-hoc)을 실시한 결과 1년-5년 이하의 집단과 6년-10년 이하, 11년 이상 집단 간 두드러진 차이가 나타났으며, 특히, 1년-5년 이하(M=3.986)<6년-10년 이하(M=4.214)<11년 이상 집단(M=4.342) 순으로 높

은 평균값이 나타났다.

표 10. 경력에 따른 자기관리행동의 차이

		N	M	Sd	F	P	post-hoc
정신력	1년-5년이하(a)	86	3.986	.669	7.938***	.000	a-b, c
	6년-10년이하(b)	121	4.214	.648			
	11년이상(c)	110	4.342	.556			
생활	1년-5년이하	86	3.733	.653	1.670	.190	
	6년-10년이하	121	3.791	.729			
	11년이상	110	3.905	.637			
자기관리	1년-5년이하	86	3.111	1.001	.223	.800	
	6년-10년이하	121	3.211	1.172			
	11년이상	110	3.155	1.031			
훈련	1년-5년이하	86	3.935	.575	.583	.559	
	6년-10년이하	121	3.950	.617			
	11년이상	110	4.022	.655			
대인	1년-5년이하	86	4.279	.596	.119	.888	
	6년-10년이하	121	4.259	.624			
	11년이상	110	4.236	.611			
몸관	1년-5년이하	86	3.798	.745	.265	.767	
	6년-10년이하	121	3.882	.832			
	11년이상	110	3.839	.843			

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

3) 개인입상경력에 따른 자기관리의 차이

검도선수의 개인입상경력에 따른 차이를 분석한 결과, 자기관리행동의 하위요인 중 정신력관리($t=3.964^*$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 특히 정신력관리는 개인입상 경력이 없는 집단($M=4.085$)보다 개인입상경력이 있는 집단($M=4.358$)이 높은 평균값을 나타냈다.

표 11. 개입입상경력에 따른 자기관리의 차이

		N	M	Sd	P	t 값	
자기관리	정신력	있다	130	4.358	.554	.017	3.964*
		없다	187	4.085	.668		
	생활	있다	130	3.875	.639	.322	1.320
		없다	187	3.773	.705		
	고유	있다	130	3.377	1.023	.916	2.971
		없다	187	3.016	1.091		
	훈련	있다	130	4.043	.607	.913	1.736
		없다	187	3.921	.623		
	대인	있다	130	4.246	.577	.319	-.253
		없다	187	4.264	.634		
	몸관리	있다	130	3.821	.866	.118	-.436
		없다	187	3.861	.773		

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

4) 단체입상경력에 따른 자기관리의 차이

검도선수의 단체입상 경력에 따른 차이를 분석한 결과, 자기관리행동의 모든 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 12. 단체입상경력에 따른 자기관리의 차이

		N	M	Sd	P	t 값	
자기관리	정신력	있다	219	4.332	.591	.938	5.947
		없다	98	3.895	.635		
	생활	있다	219	3.871	.648	.286	2.221
		없다	98	3.689	.731		
	고유	있다	219	3.283	1.075	.710	2.979
		없다	98	2.898	1.038		
	훈련	있다	219	4.041	.625	.147	3.056
		없다	98	3.814	.577		
	대인	있다	219	4.286	.585	.523	1.291
		없다	98	4.191	.663		
	몸관리	있다	219	3.869	.831	.382	.811
		없다	98	3.789	.768		

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

2. 자기관리 행동, 운동몰입, 인지된경기력의 인과관계

1) 자기관리행동이 운동몰입에 미치는 영향

검도선수의 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리가 운동몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리($t=3.524^{***}$), 고유행동관리($t=2.934^{**}$), 훈련관리($t=5.625^{***}$),는 운동몰입에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 운동몰입에 영향을 미치는 자기관리행동의 중요변수가 정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리 요인임을 알 수 있다. 자기관리행동은 운동몰입 전체 변량의 35.5%를 설명해 주고 있다.

표 13. 자기관리행동이 운동몰입에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수		t	유의확률(P)
	B	표준오차	베타			
(상수)	-.181	.338			-.535	.593
정신력	.265	.075	.194		3.524 ^{***}	.000
생활	.099	.078	.077		1.266	.207
고유	.120	.041	.149		2.934 ^{**}	.004
훈련	.469	.083	.334		5.625 ^{***}	.000
대인	-.033	.083	-.023		-.394	.694
몸관리	.055	.063	.052		.885	.377
		R ² = .355,		F=28.389		
중속변수 = 운동몰입						

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

2) 자기관리행동이 인지된경기력에 미치는 영향

검도선수의 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리가 인지된경기력에 미치는 영향을 분석한 결과, 자기관리행동의 하위요인인 생활관리($t=3.951^{***}$), 고유행동관리($t=4.758^{***}$), 훈련관리($t=2.533^*$),는 인지된경기력에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 인지된경기력에 영향을 미치는 자기관리행동의 중요변수가 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리 요인임을 알 수 있다. 자기관리행동은 인지된경기력 전체변량의 24.5%를 설명해 주고 있다.

표 14. 자기관리행동이 인지된경기력에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수		유의확률(P)
	B	표준오차	베타	t	
(상수)	1.073	.330		3.250	.001
정신력	.005	.073	.004	.063	.950
생활	.301	.076	.261	3.951 ^{***}	.000
고유	.191	.040	.262	4.758 ^{***}	.000
훈련	.206	.082	.163	2.533 [*]	.012
대인	-.051	.081	-.040	-.623	.534
몸관리	-.028	.061	-.029	-.458	.647
		R ² = .245	F=16.725		
종속변수 = 인지된경기력					

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

3) 운동몰입이 인지된경기력에 미치는 영향

검도선수의 운동몰입과 인지된경기력 의 인과관계를 분석한 결과 운동몰입($t=7.875^{***}$)은 인지된경기력에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동몰입은 인지된경기력 전체변량의 16.2%를 설명해 주고 있다.

표 15. 운동몰입과 인지된경기력의 인과관계

	비표준화 계수		표준화 계수		유의확률(P)
	B	표준오차	베타	t	
(상수)	2.012	.173		11.606 ^{***}	.000
운동몰입	.366	.046	.406	7.875 ^{***}	.000
		R ² = .162	F=62.016		
종속변수 = 인지된경기력					

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

IV. 논의

본 연구는 검도선수의 자기관리행동에 따른 운동몰입이 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하여 검도선수의 자기관리행동(정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸관리)의 하위요인 중 어떠한 요인들이 운동몰입을 하게 하는지를 알아보고 이를 통해 인지된 경기력에 미치는 영향을 알아보는 데 그 목적이 있다.

1. 인구 통계적 특성에 따른 자기관리행동의 차이

검도선수들의 인구 통계적 특성에 따른 자기관리에는 유의한 차이가 나타났다.

첫째, 소속에 따른 자기관리의 차이를 분석한 결과 자기관리행동의 6개 하위요인 중 훈련관리를 제외한 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 대인관계관리, 몸관리에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 정신력관리에서는 실업팀과 고등학생 팀에서 두드러진 차이가 나타났으며, 생활관리, 고유행동관리, 대인관계관리, 몸관리에서는 고등학생 팀과 실업팀 간에 두드러진 차이가 나타났다. 특히, 정신력관리는 실업팀선수들이 가장 높게 나타났으며, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸관리에서는 고등부, 실업팀, 대학팀 순으로 높게 나타났다.

이러한 결과는 대학, 실업팀의 자유스러운 운동 및 개인 생활에 비해 고등부 선수들의 제한된 생활의 패턴을 알 수 있으며 자기관리행동에 대한 지도자의 영향을 나타낸다고 할 수 있다. 김은수(2016)의 고등학교 검도선수들의 성취목표성향에 따른 자기관리가 경기력에 미치는 영향에 관한 연구에서 고등부 선수는 대학입학을 앞두고 자신의 건강과 컨디션에 관심을 가지고 신경을 쓰고 있다는 연구결과는 본 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다. 이금

주(2005)의 경마선수들의 자기관리가 운동몰입 및 선수만족에 미치는 영향에 관한 연구에서는 운동경력이 자기관리행동에 유의한 차이가 없었으며 오히려 선수생활 초기에 자기관리행동을 신경 쓰는 결과를 보이며 본 연구결과와는 상반된 결과를 보인다.

둘째, 경력에 따른 자기관리의 차이를 분석한 결과 자기관리행동의 하위요인 중 정신력관리에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 1년-5년 이하의 집단과 6년-10년 이하, 11년 이상 집단 간 두드러진 차이가 나타났다. 또한 11년 이상의 집단에서 평균값이 가장 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 경력이 높아질수록 경험이 쌓이게 되고 다양한 상황에서의 대처능력이 향상되어 노련한 경기운영이 가능해지는 것을 알 수 있다.

셋째, 개인입상경력에 따른 자기관리의 차이를 분석한 결과 자기관리행동의 하위요인 중 정신력관리에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 특히 정신력 관리는 개인입상 경력이 없는 집단보다 개인입상경력이 있는 집단에서 높게 인식하는 것으로 나타났다. 이 결과는 자기관리행동을 잘 이행하는 선수들 일수록 개인입상에 가까워질 가능성이 커진다는 것을 알 수 있으며 특히, 정신력관리는 선수들의 경기운영에 중요한 역할을 한다고 할 수 있다. 그러므로 마인드컨트롤, 이미지트레이닝, 팀 훈련을 잘 수행하여 정신력관리를 향상시킨다면 경기력향상에 많은 도움을 줄 수 있으리라 판단된다.

넷째, 단체입상경력에 따른 자기관리행동의 차이를 분석한 결과 자기관리행동의 모든 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 단체입상 경력은 개인입상경력과 달리 자기관리행동의 모든 요인에서 유의한 차이가 없는 것으로 보아 검도종목의 특성상 단체경기는 최대의 응집력과 그날의 컨디션, 팀의 분위기가 가장 크게 작용하는 성질이 있기 때문에 자기관리행동이 영향이 없는 것으로 보여진다. 또한 본 연구의 대상이 단체입상경험이 있는 선수만을 대상으로 하였다면 다른 결과를 기대할 수 있을 것이다. 본 연구는 선수개인의 수준과 입상경험을 크게 나누지 않고 조사를 하였기에 이와 같은 결과가 나왔을 가능성도 있을 것이다. 후속연구에서는 단체입상경험자와 단체입

상을 경험하지 못한 선수의 자기관리행동을 비교하는 연구도 가치 있는 연구가 될 것이다.

2. 자기관리행동이 운동몰입에 미치는 영향

검도선수의 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리가 운동몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리,는 운동몰입에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 운동몰입에 영향을 미치는 자기관리행동의 요인 중 정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리 요인이 가장 중요한 요인이라는 것을 알 수 있다. 이는 서동미(2008)의 볼링선수들의 자기관리와 운동몰입 및 선수만족의 관계에 관한 연구에서 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리, 자기관리 등의 자기관리행동들이 운동몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 것과, 심윤미(2015)의 대학생 에어로빅선수들의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향에 관한 연구에서 에어로빅 선수들의 자기관리행동 요인이 높을수록 운동몰입이 높아지는 결과는 본 연구결과를 지지해주고 있다. 본 연구의 정신력관리는 선수 개인의 승리를 향한 강한 의지와 긴장감을 극복할 수 있도록 노력함은 물론 긍정적인 사고를 위해 얼마만큼 심리적 안정을 위해 노력해야하는지를 말해 주고 있으며 정신력관리를 위한 고유행동관리와 훈련관리를 통하여 선수개인의 가장 안정적인 심리적 상태를 유지해야만 더욱 깊은 운동몰입 상태로 다가갈 것이다. 즉 운동몰입을 이끌어내기 위한 방법으로 자기관리행동의 중요성을 말해주고 있다. 그렇기 때문에 선수들은 자기관리의 중요성을 인지하고 실행해야 할 것이다.

3. 자기관리행동이 인지된경기력에 미치는 영향

검도선수의 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 생활관리, 고유행동관리,

훈련관리, 대인관계관리가 인지된경기력에 미치는 영향을 분석한 결과, 자기관리행동의 하위요인인 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리는 인지된경기력에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자기관리행동의 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리 요인이 인지된경기력에 중요한 요인이 된다는 것을 알 수 있다. 김종욱, 조민선, 김현식(2007)은 선수의 자기관리행동은 인지된 경기력이 승리의지와 기량발휘 등에 영향을 미친다고 보고하였다. 이영모(2012)의 대학 태권도 선수의 자기관리 전략이 운동열정, 운동정서, 인지된경기력에 미치는 영향에 관한 연구에서 자기관리행동은 인지된경기력에 매우 중요한 요인으로 작용된다고 하여, 본 연구의 결과와 일치하고 있다. 즉 모든 선수가 경기 내외적으로 최상의 경기력을 발휘하기 위해서는 어떠한 생각과 어떠한 태도로 자기관리행동을 하여야 하는지 선수 개개인이 지각하여야 하며 경기력에 관련하여 자기관리행동이 중요하다는 것을 잊지 말아야 할 것이다.

4. 운동몰입이 인지된 경기력에 미치는 영향

검도선수의 운동몰입과 인지된경기력의 인과관계를 분석한 결과 운동몰입은 인지된경기력에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전상대(2008)와 양영호(2015)의 연구결과 운동몰입은 경기력에 긍정적인 영향을 미친다고 나타났으며 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 선수들은 운동에 대한 높은 몰입을 통해 심리적인 안정을 가지게 되고 이로 인한 자신감의 향상과 만족감이 스스로 인지된경기력에 긍정적인 영향을 준 것으로 판단된다. 선수들은 지도자의 지도유형과 선수들이 즐겁게 훈련할 수 있는 팀 분위기와 같은 선수의 만족, 자신감에서 깊은 운동몰입을 한다고 볼 수 있다. 따라서 지도자는 선수들이 운동몰입 할 수 있는 분위기와 훈련방침을 잘 편성하도록 노력해야 할 것이다(손준호, 김기만, 허용 2013). 따라서 본 연구를 통하여 검도선수들의 자기관리행동이 중요한 요인임을 지도자도 인지해야 할 것이며 그에 따른 훈련방법을 제시해야 할 것이다. 선수 또한 인지된경기력의 향상을 위해 자기관리행동의 중요성을 인지해야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 검도선수의 자기관리행동에 따른 운동몰입이 인지된경기력에 미치는 영향을 규명하여 검도선수의 자기관리행동(정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸관리)의 하위요인 중 어떠한 요인들이 운동몰입을 하게 하는지를 알아보고 이를 통해 인지된 경기력에 미치는 영향을 알아보는데 궁극적인 목적이 있겠다.

본 연구는 2016년 3월 31일 - 4월 3일 개최 되었던 전국실업검도대회에서 실업팀 선수와 2016년 4월 8일 - 4월 10일까지 개최된 춘계전국 중·고등학교 검도대회에서 고등부 선수 및 대학검도선수들을 모집단으로 선정하였다. 평가기법은 개별면접조사(Personal Interview)인 자기평가기입법에 의해 연구를 실시하였다. 또한 설문지의 타당도와 신뢰도 검증을 위해 탐색적요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였으며, 각 변인의 관계성과 다중공선성 검증을 위해 상관관계분석을 실시하였다. 연구결과에서는 인구통계적특성과 자기관리행동의 차이분석을 위해 빈도분석(frequency analysis), t-test, 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, 일원배치분산분석에서 유의한 차이가 있을 경우 scheffe 방법을 이용한 사후검증을 실시하였다. 최종 연구목적 달성인 가설검증을 위해 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 인구통계적 특성에 따른 자기관리행동(정신력관리, 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸관리)은 부분적으로 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 검도선수의 자기관리행동은 운동몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다.

셋째, 검도선수의 자기관리행동은 인지된 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 검도선수의 운동몰입은 인지된 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

최종적으로 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리를 높게 인식할수록 운동몰입이 높음을 알 수 있었고, 자기관리행동의 하위요인인 생활관리, 고유행동관리, 훈련관리를 높게 인식할수록 인지된 경기력이 높아짐을 알 수 있었다. 또한 운동몰입이 높을수록 인지된경기력이 좋아짐을 알 수 있다.

2. 제언

본 연구를 진행하는데 있어 한계점과 보완해야 할 사항을 바탕으로 제언을 하자면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 검도선수들의 실력향상을 위한 변인으로 자기관리행동을 선정하였으나, 후속연구에서는 검도선수들의 특성을 고려한 다양한 변인을 적용하여 연구되어야 할 것이라 판단된다.

둘째, 본 연구는 검도선수들의 자기관리행동을 통해 운동몰입과 인지된경기력의 인과관계를 규명하였으나, 후속연구에서는 검도선수들의 자기관리행동과 검도선수들의 경기력 향상을 위한 내적반응으로 다양한 변인과의 관계를 살펴볼 필요가 있을 것이라 판단된다.

셋째, 본 연구는 검도시합을 앞둔 선수들에게 조사를 실시하였으나 후속연구에서는 시합이 끝난 후 다음시합을 준비하는 선수들에게 조사를 실시하여 본 연구의 연구결과와 비교분석하는 연구 또한 가치 있는 연구가 될 수 있을 것이라 판단된다.

넷째, 본 연구는 대회에 참가한 선수들을 대상으로 하여 연구를 하였지만 후속연구에서는 입상자와 비입상자들의 자기관리행동의 차이를 비교하는 연구 또한 가치 있는 연구가 될 것이라 생각하며 연구의 결과를 본 연구와 비교하는 연구가 필요할 것이라 판단된다.

참고문헌

- 고경주(2013). **중등학교 태권도 선수들의 자기관리와 경기력과의 관계**. 미간행석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 고화섭(2014). **대학운동선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 인지된 경기력에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 권기성(2007). **검도경기에서 선제득점 및 유형이 경기결과에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문. 경운대학교 산업정보대학원.
- 김다혜(2009). **생활체육 수영참여자의 운동몰입과 생활만족에 관한 연구**. 미간행석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.
- 김병준(2003). **운동선수 자기관리행동의 측정**. **체육과학연구지**, 14(4), 125-140.
- 김은수(2016). **고등학교 검도선수들의 성취목표성향에 따른 자기관리가 경기력에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 김종욱, 조민선, 김현식 (2007). **스포츠지도자의 리더십과 선수의 자기관리 및 경기력의 관계**. **한국체육학회지** 46(6), 335-343
- 김태경(1996). **한국 검도선수들의 인지심리적 기술 특성에 관한 연구**. 미간행석사학위논문. 수원대학교 대학원
- 김태희(2011). **태권도 선수들의 운동몰입이 경쟁불안에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문. 경희대학교
- 동아일보(2010. 7. 8). **자기관리 철저한 박지성 “책임감에 오버할라” 스페인 평가전서뻘**. 2016.1.5. <http://news.donga.com/3/all/20100708/29714251/1>
- 박상후(2010). **유도 선수들의 자기관리에 따른 선수만족 및 운동몰입이 지도효율성에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 박진환(2014). **대학검도선수들의 자기관리가 선수생활만족 및 운동지속의사에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.

- 박현우(2013). 중·고등학교 씨름선수의 자기관리행동이 스포츠자신감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.
- 배진희(2004). 댄스스포츠 참여자의 신체적 자기 지각과 심리적 변인의 관계. 미간행박사학위논문. 한양대학교 대학원
- 서동미(2008). 볼링선수들의 자기관리와 운동몰입 및 선수만족의 관계. 미간행석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 소영호(2007). 생활체육 참가자의 참가정도와 감각추구성향이 운동몰입에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지 18(3) 21-36
- 손준호, 김기만, 허용 (2007). 대학씨름 코치의 지도행동유형에 따른 운동몰입과 인지된경기력의 관계. 코칭능력개발지 15(4), 25-32
- 신성득(2009). 유도지도자의 지도유형에 따른 운동 몰입, 스트레스, 탈진이 상해심리에 미치는 영향. 미간행박사학위논문. 경기대학교 일반대학원
- 심윤미(2015). 대학생 에어로빅 선수들의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 경기대학교 교육대학원
- 양영호(2015). 스쿼시 선수의 운동몰입과 자아존중감, 인지된 경기력의 관계. 미간행석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 여성문(2014). 운동선수의 자기관리 및 정신력이 경쟁 상대불안 및 운동 몰입에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 배재대학교 일반대학원.
- 이금주(2005). 경마선수들의 자기관리가 운동몰입 및 선수만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 한국체육대학교 대학원
- 이성열(2010). 볼링선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 국민대학교 스포츠산업대학원.
- 이세희(2014). 댄스스포츠 지도자의 변혁적 리더십이 선수의 심리적 안정 및 인지된 경기에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 이슬기(2015). 씨름선수의 자기관리가 운동 자신감 및 운동만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 이영모(2012). 대학 태권도 선수의 자기관리 전략이 운동열정, 운동정서, 인

- 지된경기력에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 이정아(2011. 12. 27). 전설 이승엽 내사전에 초라한 은퇴는 없다. 2016. 1. 5 <http://www.hani.co.kr/arti/sports/baseball/709556.html>
- 이한국(2015). 엘리트 탁구선수의 자기관리가 자신감 및 운동만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 임재혁(2013). 태권도 선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 경희대학교
- 전상대(2008). 태권도 지도자의 카리스마리더십이 선수들의 운동몰입 및 성과에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 단국대학교 스포츠과학대학원.
- 정진배(2013). 중·고등학교 골프선수 지도를 위한 자기관리와 스포츠대처, 위험지각 인지된 경기력 간의 구조적 관계. 미간행박사학위논문. 숭실대학교 일반대학원
- 허승욱(2013). 전문 스키선수의 자기관리에 따른 스포츠 심리적 기술 및 스포츠 자신감의 관계. 경기대학교 일반대학원
- 홍희선(2009). KLPGA 선수들의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향. 미간행박사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- 황원제(2013). 레슬링선수의 자기관리행동이 스포츠자신감과 경기력에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.

<설문지 구성>

이 설문은 **【검도선수의 자기관리행동에 따른 운동몰입이 인지된경기력에 미치는 영향】**에 대해 알아보기 위한 설문지입니다.

이 설문지의 질문에는 정답이 없습니다. 솔직한 감정이나 생각에 따라 체크를 하여주시면 됩니다. 응답하신 내용은 연구목적 이외에 다른 용도로는 절대 사용하지 않을 것이며, 개인에 대한 사항은 비밀이 보장됨을 약속드립니다.

바쁘신 시간에도 불구하고 설문에 답해주셔서 진심으로 감사드립니다.

2016. 조선대학교 대학원 석사과정 김 대 성

□ 다음은 일반적 사항에 관한 질문입니다.

1. 귀하의 소속은?

- ① 고등학교 ② 대학교 ③ 실업팀

2. 귀하의 운동경력은? ()년

3. 귀하의 팀에서 개인 입상경력(전국대회 3위 이상)은? ()

- ① 있다 ② 없다

4. 귀하의 팀에서 단체 입상경력(전국대회 3위 이상)은? ()

- ① 있다 ② 없다

□ 다음은 자기관리행동에 관한 질문입니다. 의견이 일치하는 곳에 √를 해주시기 바랍니다.

설문내용		매우 그렇지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
정 신 력 관 리	1. 승리생각으로 검도경기에 임한다.	①	②	③	④	⑤
	2. 이길 수 있다는 자신감을 갖는다.	①	②	③	④	⑤
	3. 시합에서 항상 이긴다는 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
	4. 긍정적 생각을 갖기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
	5. 할 수 있다는 자신감을 갖는다.	①	②	③	④	⑤
	6. 실력을 향상 시킨다는 생각으로 훈련한다.	①	②	③	④	⑤
	7. 긴장감 극복을 위해 노력 한다.	①	②	③	④	⑤
생 활 관 리	8. 동료 간에 예의를 지킨다.	①	②	③	④	⑤
	9. 규칙적인 생활을 한다.	①	②	③	④	⑤
	10. 매사에 성실하게 행동한다.	①	②	③	④	⑤
	11. 말과 행동을 올바르게 한다.	①	②	③	④	⑤
	12. 도구를 청결히 한다.	①	②	③	④	⑤
	13. 팀웍을 위해 솔선수범한다.	①	②	③	④	⑤
고 유 행 동 관 리	14. 긴장을 풀기 위한 독특한 행동을 한다.	①	②	③	④	⑤
	15. 긴장을 풀기 위하여 자신만의 행동을 한다.	①	②	③	④	⑤
	16. 훈련 계획을 세워 실천 한다.	①	②	③	④	⑤
	17. 기술과 경기력 향상을 위한 관련 자료를 얻고자 한다.	①	②	③	④	⑤
훈 련 관 리	18. 훈련 시 힘들어도 참고 견딘다.	①	②	③	④	⑤
	19. 실전(시합)과 같은 훈련을 실시한다.	①	②	③	④	⑤
	20. 훈련 시 최선을 다해 연습한다.	①	②	③	④	⑤
	21. 훈련에 방해되는 행동은 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
	22. 기술 및 체력의 개인훈련을 한다.	①	②	③	④	⑤
	23. 이미지 트레이닝을 한다.	①	②	③	④	⑤
대 인 관 계 관 리	24. 좋은 인간관계를 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
	25. 인간관계를 원만히 한다.	①	②	③	④	⑤
	26. 예의를 중요하게 여긴다.	①	②	③	④	⑤
	27. 상대방을 존중한다.	①	②	③	④	⑤
몸 관 리	28. 부상예방과 치료에 노력한다.	①	②	③	④	⑤
	29. 몸에 좋은 것을 챙겨먹는다.	①	②	③	④	⑤
	30. 몸 관리에 최선을 다한다.	①	②	③	④	⑤
	31. 충분한 수면을 취한다.	①	②	③	④	⑤

□ 다음은 운동몰입에 관한 질문입니다. 의견이 일치하는 곳에 √를 해주시기 바랍니다.

설문내용	매우 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보 통 이 다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 검도선수인 것이 자랑스럽다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 검도를 앞으로도 계속 할 생각이다.	①	②	③	④	⑤
3. 검도는 나의 삶에 매우 소중한 부분이다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 검도에서 많은 행복감을 느끼고 있다.	①	②	③	④	⑤

□ 다음은 인지된 경기력에 관한 질문입니다. 의견이 일치하는 곳에 √를 해주시기 바랍니다.

설문내용	매우 그렇 지 않 다	그렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매우 그 렇 다
1. 나의 경기운영이 괜찮다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나의 경기력은 만족할만하다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 항상 좋은 경기를 할 수 있을 것이라고 확신한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나의 공격성공률은 높은 편이다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 내 기술에 만족하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
6. 나만의 경기를 잘 수행하였다고 생각될 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤