



## 저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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](#) 

2019년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

# 기계체조선수들이 지각하는 코칭행동과 자기관리, 운동 몰입의 관계

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

황인정

# 기계체조선수들이 지각하는 코칭행동과 자기관리, 운동 몰입의 관계

Coaching acts recognized by gymnastics, self management  
and movement absorbing relationship

2019년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

황 인 정

# 기계체조선수들이 지각하는 코칭행동과 자기관리, 운동 몰입의 관계

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2019년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

황 인 정

# 황인정의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 안 용 덕 인

심사위원 조선대학교 교수 홍 완 기 인

심사위원 조선대학교 교수 김 현 우 인

2019년 6월

조선대학교 교육대학원

## < 목 차 >

### ABSTRACT

<b>I. 서 론</b> .....	<b>1</b>
A. 연구 필요성 .....	1
B. 연구 목적 .....	3
C. 연구가설 .....	3
D. 연구의 제한점 .....	3
 <b>II. 이론적 배경</b> .....	 <b>5</b>
A. 코칭 행동 .....	5
1. 코칭의 개념 .....	5
2. 민주적 코칭 행동 .....	6
3. 통제적 코칭 행동 .....	7
B. 자기관리 .....	7
1. 대인 관리 .....	8
2. 훈련 관리 .....	9
3. 몸 관리 .....	9
4. 정신 관리 .....	9
C. 운동 몰입 .....	9
1. 인지몰입 .....	10
2. 행위몰입 .....	11
 <b>III. 연구 방법</b> .....	 <b>12</b>
A. 연구 대상 .....	12
B. 조사 도구 .....	13

- 1. 코칭 행동 ..... 13
- 2. 자기 관리 ..... 14
- 3. 운동 몰입 ..... 17
- C. 조사절차 ..... 18
- D. 자료처리 ..... 19

#### IV. 연구 결과 ..... 20

- A. 배경변인 특성에 따른 차이 ..... 20
  - 1. 성별에 따른 차이 ..... 20
    - 1) 코칭행동 ..... 20
    - 2) 자기관리 ..... 20
    - 3) 운동몰입 ..... 21
  - 2. 소속에 따른 차이 ..... 21
    - 1) 코칭행동 ..... 21
    - 2) 자기관리 ..... 22
    - 3) 운동몰입 ..... 23
  - 3. 경기력 수준에 따른 차이 ..... 24
    - 1) 코칭행동 ..... 24
    - 2) 자기관리 ..... 24
    - 3) 운동몰입 ..... 25
- B. 변인 간 인과관계 ..... 25
  - 1. 코칭행동과 자기관리 ..... 26
    - 1) 코칭행동이 몸관리에 미치는 영향 ..... 26
    - 2) 코칭행동이 대인관리에 미치는 영향 ..... 26
    - 3) 코칭행동이 훈련관리에 미치는 영향 ..... 27
    - 4) 코칭행동이 정신관리에 미치는 영향 ..... 27
  - 2. 코칭행동과 운동몰입 ..... 28
    - 1) 코칭행동이 인지몰입에 미치는 영향 ..... 28
    - 2) 코칭행동이 행위몰입에 미치는 영향 ..... 28
  - 3. 자기관리와 운동몰입 ..... 29

1) 자기관리가 인지 몰입에 미치는 영향 .....	29
2) 자기관리가 행위몰입에 미치는 영향 .....	29
<b>V. 논 의 .....</b>	<b>31</b>
A. 배경변인 특성에 따른 차이 .....	31
B. 코칭행동과 자기관리 및 운동몰입의 관계 .....	32
<b>VI. 결 론 및 제언 .....</b>	<b>34</b>
1. 결론 .....	34
2. 제언 .....	35
<b>참고문헌 .....</b>	<b>36</b>
<b>부록 .....</b>	<b>42</b>

## 〈표 목차〉

〈표 1〉 연구대상자의 일반적 특성 .....	12
〈표 2〉 코칭행동에 대한 탐색적 요인분석 결과 .....	14
〈표 3〉 코칭행동에 대한 신뢰도 분석결과 .....	14
〈표 4〉 자기관리에 대한 탐색적 요인분석 결과 .....	16
〈표 5〉 자기관리에 대한 신뢰도 분석 결과 .....	17
〈표 6〉 운동 몰입에 대한 탐색적 요인분석 결과 .....	18
〈표 7〉 운동 몰입에 대한 신뢰도 분석결과 .....	18
〈표 8〉 성별에 따른 코칭행동의 차이 .....	20
〈표 9〉 성별에 따른 자기관리의 차이 .....	21
〈표 10〉 성별에 따른 운동 몰입의 차이 .....	21
〈표 11〉 소속에 따른 코칭행동의 차이 .....	22
〈표 12〉 소속에 따른 자기관리의 차이 .....	23
〈표 13〉 소속에 따른 운동 몰입의 차이 .....	24
〈표 14〉 경기력 수준에 따른 코칭행동의 차이 .....	24
〈표 15〉 경기력 수준에 따른 자기관리의 차이 .....	25
〈표 16〉 경기력 수준에 따른 운동 몰입의 차이 .....	25
〈표 17〉 변인 간 상관관계 분석결과 .....	26
〈표 18〉 코칭행동이 몸관리에 미치는 영향 .....	26
〈표 19〉 코칭행동이 대인관리에 미치는 영향 .....	27
〈표 20〉 코칭행동이 훈련관리에 미치는 영향 .....	27
〈표 21〉 코칭행동이 정신관리에 미치는 영향 .....	28
〈표 22〉 코칭행동이 인지 몰입에 미치는 영향 .....	28
〈표 23〉 코칭행동이 행위 몰입에 미치는 영향 .....	29
〈표 24〉 자기관리가 인지 몰입에 미치는 영향 .....	29
〈표 25〉 자기관리가 행위 몰입에 미치는 영향 .....	30

## <그림 목차>

<그림 1> 조사절차 .....	19
-------------------	----

## ABSTRACT

Coaching acts recognized by gymnastics, self management  
and movement absorbing relationship.

Hwang In -Jeong

Advisor : Prof. Kim, Hyun-Woo Ph.D.

Major in Physical Education

Graduate School of Education, Chosun University

This study was conducted with the aim of providing basic data for gymnasts' exercise performance and performance improvement by identifying differences in coaching behavior, self-management, exercise immersion, and causal relationship between variations in the bowels of mechanical gymnasts. To achieve this goal, 349 middle school or higher gymnasts registered with the Korea Gymnastics Association in 2019 participated and meaningful results were derived by suitable analysis procedures.

First, after analyzing the difference according to the background variable.

First, the analysis of gender-specific differences showed that male athletes were highly aware of the gymnastic leader's controlled coaching behavior, and were better at managing interpersonal, training management, mental care and behavior immersion.

Second, the analysis of differences by affiliation showed that the controlled coaching actions were perceived higher in order of the general, secondary, and high school students, and there was no significant difference between self-management and exercise immersion

Third, the analysis of differences according to the level of performance showed that there was no significant difference in the coaching behavior of the leader, and that the superior athletes were better at managing training and engaging in action than the average athlete.

Second, The results of the analysis of causality between the lesions are.

First, the democratic coaching behavior in the coaching behavior, in which mechanical gymnasts are perceived, showed positive influence on the body

management, interpersonal management, training management and mental management of self-management. In other words, they predicted that the higher the perception of democratic coaching, the better self-management. On the other hand, it was predicted that the higher the perception of controlled coaching with positive influence on training management, the higher the training management of gymnasts.

Second, democratic coaching behavior showed positive influence on cognitive immersion in the coaching behavior of mechanical gymnasts. This confirmed that gymnasts can increase cognitive immersion when they feel they are guiding their coaches through democratic coaching.

Third, the physical and mental management of mechanical gymnasts showed positive influence on cognitive and behavioral immersion. It predicts that the better you manage your body and mind, the more aware and engaged you are. On the other hand, interpersonal control has been found to be negative to cognitive immersion by gymnasts due to negative influence on cognitive immersion.

# I. 서 론

## A. 연구의 필요성

스포츠현장에서 코치의 행동은 선수들의 경기력 및 운동수행력 뿐만 아니라, 운동에 대한 몰입과 같은 심리적 안정을 결정할 수 있는 중요한 매개체가 된다(손준호, 김기만, 허용, 2013; 오준석, 박종태, 2017). 일례로, 최근 스포츠지도자로 가장 주목받는 박항서 감독을 보더라도, 스포츠에서 지도자 역할은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

스포츠에서 코치의 행동은 오래전부터 많은 관심을 보였고, 팀의 경기력에 절대적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 구성원간의 사회적, 심리적 기능을 원활하게 조절하는 것도 코치의 역할이다(김명철, 노영태, 2005). 선수들이 지각하는 지도자의 코칭행동은 선수들에게 상당한 영향력을 행사한다(Smith & Smoll, 2007).

코칭행동은 선수들이 설정한 목표에 도달할 수 있도록 코치가 영향력을 행사하는 행동을 말한다(정지혜, 허정훈, 2014). 그리고 자기결정성 동기이론의 관점에서 코칭행동은 자율성 지지와 통제적 방식의 두 가지 행동범주로 분류된다(Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2002). 여기서 자율성 지지 코칭행동은 자기 주도적 노력에 의한 자기 책임의식을 경험 할 수 있도록 조건을 조성하는 유형으로 정의되나(양명환, 2015 재인용), 기계체조 종목은 어려운 기술습득 및 반복수행에 있어 두려움과 부상 등 다양한 시행착오를 경험하고 특히, 운동경력이 짧은 어린 선수들은 자기 주도적 행동에 의한 수행이 현실적으로 이루어지지 않고 있기 때문에 자율성 지지보다 민주적 코칭행동이 대상자들을 위한 개념적 정의로 적합하다고 본다. 이에 본 연구에서 다루는 코칭행동은 민주와 통제적 코칭행동으로 분류하고, 민주적 코칭행동은 “선수들이 추구하는 목표에 도달토록 긍정적 환경을 조성하는 유형”, 그리고 통제적 코칭행동은 “코치의 지시 및 명령에 따르게 하는 등, 선수에게 자율권을 보장하지 않는 행동”으로 정의한다(김병준 외 9인, 2007; 김동화, 오준석, 2017; 오준석, 박종태, 2017 재인용). 기계체조 종목의 경우 모든 스포츠 종목에 비해서 고난이도의 높은 기술과 정확성, 안전성, 개인의 독창성, 그리고 아름다움을 표현해야 하는 고도의 집중력이 요구 되는 종목으로 자율적이고 민주적 코칭행동의 훈련환경은 선수들의 집중력 저하를 예측하고 이는 선수들의 부상위험이 노출되어 있다(서연희, 2014).

스포츠 상황에서의 자기관리는 운동선수들이 성공적인 수행을 위해 일상생활과 훈련 상황에서 자신의 신체와 정신, 훈련과 대인관계 측면에서 자기 스스로를 관리하는 총체적인 전략을 의미하는 것이다(허정훈, 2003). 또한 자기관리는 자신의 행동을 변화시키기 위하여 여러 가지 다양한 기술이과 전략을 사용하여 개인의 사고와 환경여건을 수정하고 행동의 결과를 조정하며 관리하는 것이다(이주호, 이동현, 2013). 자기관리에 관한 다수의 선행연구를 살펴보면, 운동선수들이 자기관리를 잘 했을 때 자신감을 가지게 되고 긍정적인 기분을 경험한다고 하였다(문한식, 박진성, 2008). 그리고 기계체조 종목은 다양한 변화에 대하여 정확한 상황대처가 요구된다. 예를 들어, 기계체조 종목은 남자 6종목(마루, 안마, 링, 도마, 평행봉, 철봉), 여자 4종목(도마, 이단평행봉, 평균대, 마루)으로 구분되어 있고, 각 종목별로 상이한 기술 및 동작이 요구되는 종목이다. 따라서 기계체조 선수들의 자기관리 행동은 다른 종목에 비해 더욱 중요하다 생각되며, 경기력을 결정하는데 주요한 요인이 된다고 볼 수 있다. 즉 운동선수들이 얼마나 목표를 확고히 하고 철저한 자기관리를 통해 경기준비를 하였는가 하는 것이 경기력에 많은 영향을 미치게 된다(이병혁, 이소미 2016). 체조선수의 자기관리는 일상생활이나 훈련 및 경기에 직면했을 때 스스로의 조절을 통해 최상의 상태를 유지하기 위한 전략이며, 외적, 개인의 내적, 환경적 요인을 포괄하는 심리행동적인 전략이다(최민주, 2015). 김대은(2010)은 자기관리를 열심히 한 선수들은 경기상황 중 갑작스런 변수에도 유연하게 대처한다고 해석했고, 김진표, 정유철, 김주영(2011)은 자기관리가 경기력과 운동만족에 영향을 미치는 중요한 요인이라고 주장하고 있다.

스포츠 현장에서는 자기관리 뿐만 아니라 운동 몰입 또한 운동선수들의 시합상황에서 최 상위 능력을 위해서 꾸준히 연구되고 있는 주제다. 운동 몰입이란 운동에 대해서 선수 자신이 동일시하는 심리적 상태를 말하는 것으로, 연습이나 시합을 하는 중에 자신이 동작을 하는데 고도로 몰두해 있고, 힘이 들지 않으며, 자동적으로 이루어지는 것 같은 느낌이 드는, 몸과 마음이 하나가 되는 순간을 의미한다(김병준, 2003 ; 조선령, 2016). Csikszentmihalyi(1975)는 운동 몰입과 관련해 운동 수행의 향상과 운동의 지속을 위해서는 높은 수준의 몰입이 필요하다고 하였으며, 조현익, 소영호(2007)는 몰입을 사람들이 어떤 일에 완전히 몰두할 때 갖는 심신일치의 느낌 또는 자동적으로 통제되는 것을 몰입이라 정의 하고 있다. 이와 함께 김명균(2005)은 몰입은 목적을 충실히 수행하는 과정에서 온다고 하였으며, 몰입 시에 활동이 목적에서 벗어난 것이 아니라 몰입되었다는 것은 운동수행과 목적의 완전한 결합을 의미한다고 하였다(최건용, 2018). 즉 기계체조선수들이 지각하는 코칭행동 자기관리 및 운동 몰입과 어떠한 관련

성을 갖는지 알아보는데 매우 의미 있다고 생각되어 본 연구를 시작하게 되었다.

## B. 연구의 목적

기계체조 선수들이 지각하는 코칭행동과 자기관리, 운동몰입의 차이와 변인 간 인과 관계를 규명하는데 목적이 있다. 아울러, 스포츠현장을 위해 실증연구로 기계체조선수들의 운동 수행 및 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다.

## C. 연구가설

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 배경변인에 따라 코칭행동, 자기관리, 운동 몰입은 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 성별에 따라 코칭행동, 자기관리, 운동 몰입은 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 소속에 따라 코칭행동, 자기관리, 운동 몰입은 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 경기력 수준에 따라 코칭행동, 자기관리, 운동 몰입은 차이가 있을 것이다.

가설 2. 기계체조선수들이 지각하는 코칭행동과 자기관리, 운동 몰입은 영향관계가 있을 것이다.

- 2-1. 기계체조선수들이 지각하는 코칭행동은 자기관리에 정(+) 또는 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 2-2. 기계체조선수들이 지각하는 코칭행동은 운동 몰입에 정(+) 또는 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 2-3. 기계체조선수들의 자기관리 행동은 운동 몰입에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

## D. 연구의 제한점

본 연구를 수행하는데 다음과 같은 제한점을 갖는다.

- 1) 본 연구는 특정대회에 참가한 중등부 이상의 기계체조선수들을 대상으로 조사하였

기 때문에 연구결과를 모든 선수들에게 적용하기에 한계가 있을 것이다.

2) 본 연구에서는 조사방법으로 설문지를 활용한 자기평가기입법이기에 때문에 설문 응답에 대한 응답자의 주관적인 반응을 통제하지 못하였다.

## II. 이론적 배경

### A. 코칭 행동

#### 1. 코칭의 개념

코칭은 헝가리의 도시 코치(Koch)에서 네 마리의 말이 끄는 마차에서 유래되었는데, 이는 마차를 탄 구성원과 소통하며 구성원이 원하는 장소까지 갈 수 있도록 도움을 주는 것을 의미한다. 따라서 스포츠에서 코칭(Coaching)이란 선수가 스스로 달성 가능한 목표를 세우고, 목표를 이룰 수 있도록 지도자가 도움을 주는 행위이다(한국코칭심리학회, 2012). 또한 코칭의 의미는 ‘경기의 지도를 받다’ 등 개인이 지닌 능력을 최대한 발휘하여 목표를 이룰 수 있도록 돕는다는 것을 가리키는 말이다. 코칭은 학자들마다 자신이 관찰하려는 지도특성을 구체화하여 조작적으로 정의하게 되기 때문에 보는 관점에 따라 다양하게 정의된다(최영준, 2011). 가장 넓은 의미에서의 코칭이란 ‘전문이며 직업적인 코치와 선수 또는 일반인들이 자신의 삶의 모든 면을 성공적으로 증진시키고자 하는 일련의 관계’를 나타낸다. 스포츠에서의 코칭은 선수에게서 요구되는 체력, 기술, 지식, 팀과 선수관리 등을 효과적으로 유지 발전시키기 위한 모든 총체적인 행위를 말한다(강상조, 안문용, 최관용, 김혜진, 2010). 다시 말하면, 코칭은 잠재력이 있는 선수를 선발하여 체계적이고 효과적인 훈련계획을 통해 기술과 전술을 지도하고, 선수들 간의 원활한 팀 유지와 운영을 위해 효과적으로 관리, 통제하며, 시합에서 좋은 결과를 낼도록 하는 행위의 총체이다. 이러한 코칭은 코칭 행동과 유사한 용어로서 코치의 지도 행동 혹은 리더십을 의미하기도 한다(최관용, 2010). 스포츠 집단은 다른 집단에 비해 선수가 지도자에게 의존하는 의존도가 높기 때문에 지도자와 지도자의 코칭행동을 이해하는 것은 선수의 운동수행과 심리적 반응을 설명하고 예측하는데 중요하다(김영귀, 2001). 코치는 항상 팀 구성원의 분위기 조성을 위하여 팀 미팅과 독특하고 명량한 분위기를 만들며, 정신적 안정의 촉구, 정서적 융합, 인격적 규합을 포착하도록 배려하여 팀의 사기를 높여야 하며 각 개인의 구성원들의 기능을 파악하여 도움을 주며 기능을 발휘할 수 있도록 책임을 지니고 있다. 또한 코치는 선수의 참여가 자의적인가, 강제적인가를 알아내야한다. 왜냐하면, 선수가 자발적으로 참여하였다면 코치의 생각이나 지도를 잘 받아들이려는 경향이 있으나 타의적일 때는 때때로 반발할 수도 있기 때문이

다. 코치는 선수의 운동 기술뿐만 아니라 일반적 태도에도 영향을 미친다. 코치는 폭넓은 지식을 갖추고 선수들로부터 존경을 받을수록, 그들에게 미치는 영향력은 더 커진다(이경우, 1999). 아무리 어린 선수나 후보 선수라 할지라도 코치의 자질이나 능력을 나름대로 평가할 수 있기 때문에 코치는 지도하는 선수의 능력수준과 관계없이 훈련에 대한 새로운 지식과 효과적인 지도방법을 찾으려 노력해야 한다(권묘희, 2006 ; 홍용표, 2008).

코칭의 직접적인 목적은, 선수가 지니고 있는 잠재 능력을 최대로 개발시켜 경기력 향상을 가져옴과 동시에 우수한 선수를 만들어내는데 있으며, 코칭의 간접적인 목적은 훈련과 경기를 통하여 선수들이 지켜야 할 규칙과 예의 그리고 스포츠맨십을 길러주므로 사회의 규율과 국가의 법규를 올바르게 지켜나가게 함으로써 신체적 뿐만 아니라 정신적, 사회적, 도덕적으로 올바른 인격체를 형성하는데 있다(윤익선, 1996 ; 김명철, 노영태, 2005). 차정근(2009)은 선수 본인의 연습이나 훈련도 중요하지만, 코치는 선수에게 경기 수행을 위한 보다 효율적인 훈련방법을 제공해 주어야 하며, 선수들로 하여금 의욕적인 훈련에 임할 수 있도록 여러 가지 여건형성을 위해 노력해야 한다고 하였다. 따라서 유능한 코치는 선수의 경기력을 최대한으로 향상시켜 줄 수 있고 매일 반복되는 훈련에 적극적이고 의욕적으로 임할 수 있도록 동기유발을 잘 시켜줄 수 있는 지도자를 말한다(이명원, 2010).

## 2. 민주적 코칭행동

민주적 코칭 유형은 코치와 선수들 간에 전체적으로 화목하고 협조적이고 코치와 선수들 간의 문제나 선수와 선수간의 문제를 서로 대화로써 해결하고 훈련 능률도 올라가고, 또한 선수 상호간에 좋은 평가를 받고자 노력하며 일정한 수준에 도달하게 되면 코치 없이 선수 스스로 자발적이고 능동적인 훈련을 수행하게 된다. 코치가 게임의 전술과 전략, 연습방법, 집단목표의 의사결정 시 운동선수에게 많은 참여를 허용하는 행동(최영준, 2011). 또한 지도자가 선수들로 하여금 팀의 목표설정, 훈련방법 그리고 팀의 전술과 전략에 관한 의사결정의 상당 부분을 함께 참여하도록 하는 지도유형이다. 이러한 민주적 유형의 팀은 분위기가 원만하며, 기대 이상의 경기 결과를 얻는 경우도 있으나 때로는 팀의 질서가 무너져 와해된 분위기로 건잡을 수 없는 소용돌이에 휘말릴 가능성도 있다(이경수, 2003). 대체로 장기간의 지도를 필요로 할 때 유리한 지도유형이라고 볼 수 있다(이훈희, 2009).

### 3. 통제적 코칭행동

통제적이란 사전적 의미는 일정한 방침이나 목적에 따라 행위를 제한하거나 제약하는 것이다. 통제적인 코칭행동(controlling coaching behavior)은 강압적이고 압박적이고 (pressuring), 독재적이고 권위적인 형태를 선수들에게 가하는 코칭형태이다. 이러한 행동은 통제소재(locus of causality)가 내부가 아닌 외부에 있는 것이다(김종식, 2013). 선수에게 높은 강도의 훈련을 강조하고, 선수에게 기술과 전술을 중점적으로 지도하며, 팀의 체계를 세우고 선수의 활동을 규제하고 구성하는 행동을 의미한다(홍용표, 2008). 운동선수에게 항상 일정한 거리를 두고 행동하며, 코치의 권위를 강조하며 코치자신이 모든 의사를 결정하려는 지도행동(최영준, 2011), 또한 선수에게는 강하고 어려운 과제를 도달하도록 강조하고 수행능력을 향상하는데 모든 목적을 두고 지도하는데 있어서 지도자의 권위를 매우 중시하는 유형의 지도이다. 이러한 지도유형의 지도자들은 선수들이 자신의 말과 행동을 따르고 언제나 존중하지 않는 것을 가장 멸시 하며 모든 상황에서 자신의 의견을 제시해야만 된다는 획일적인 사고 유형을 자지고 있다. 언제나 선수에게는 강하고 힘든 훈련을 강조하며 경기력을 향상만을 주 목적으로 두고 모든 사항은 코치가 독단적으로 결정하여 실행하며 코치의 권위에 중점을 두는지도 형태로 성공과 실패에 대한 책임 한계가 확실하다(최영준, 2011). 대체적으로 구기경기나 투기경기에서 많이 나타나고 있다. 지금까지의 연구 결과에 의하면 팀의 성적은 권위주의의 지도유형이 대체로 앞서고 있는 것으로 알려지고 있다(이훈희, 2009).

### B. 자기관리

자기관리(self-management)란 인지심리학에서의 의식적 자아인 '자기'와 행동주의심리학에서의 인간의 행동변화를 유발하는 외적, 환경적 자극수단인 '관리', 두 용어의 합성어로 자신의 행동을 통제하여 스스로를 관리하는 것을 말한다(김태우, 2014). '자기 관리'이란 성공적인 기술 수행과 목표 달성을 위해 행동을 변화 시키는 기술이나 전략을 활용하여 변화를 주도하는 과정이라고 정의 하며, 자신의 행동, 생활을 관리하며 환경요인을 수정하고 결과를 조절하고 관리하는 능력이라고 설명 한다(Miller, 1988). 자기 관리라는 스스로를 변화시키기 위한 방법을 의미하며 그 용어는 다양한 문헌에서 자기 규제, 자기 통제 라는 용어와 유사한 개념으로서 활용되어 왔다. 특히 자기통제라는 용어는 자기 관리라는 용어보다 더 널리 활용되어져 왔으나. 두 용어는 같

은 의미로 활용되고 있다(Cooper, Heron & Heward, 1987). 또한 자기관리는 최고의 운동 수행력을 보이고 혁신적인 운동선수 생활을 이루기 위해 목표를 설정하고 설정한 목표를 성취하기 위해 노력하는 방법으로서, 일상과 훈련, 시합상황에서 필요한 신체적, 정신적, 사회적으로 스스로 인식하고, 자신의 변화를 도모하기 위해 도전하는 인지행동 전략을 의미한다(허정훈, 유진, 2004). 개인이 변하기 위한 노력으로서 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것으로 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이다(Jones, R T., Nelson. R E, & Kazdin, A E(1977). 권선아(2010)는 자기관리를 자신을 변화시키기 위한 방법으로서 자기통제나 조절과 비슷한 의미로 사용되고 있으며 그 중 자기 통제의 개념은 자기관리라는 용어보다 광범위하게 사용되거나 자기관리와 같은 의미로 인식되고 있다. 즉, 개인이 변화하기 위하여 스스로 환경적 여건을 이겨내고 원하는 결과를 위하여 행동을 통제하며 관리하는 것이라 정의하였다. 운동선수들에게 있어 철저한 자기관리는 선수로서의 성공과 실패를 가늠 하는 가장 기본인 척도일 것이다. 그래서 성공한 운동선수들에 대한 언론보도에는 언제나 정연하고 엄격한 자기관리에 대한 언급이 뒤 따른다(최광현, 2014). 사실 자기관리란 운동선수뿐만 아니라 우리들의 일상생활 속에서 지속적으로 이루어지는 것으로 이미 개인의 일반적인 생활 속에 배여 있다. 자신의 목표 달성을 위해 시간을 관리하고, 건강과 체력을 관리하며, 평소 생활 습관을 환경과 상황에 맞게 조절하거나, 견인불발의 인내력을 발휘한다거나, 자신의 행동을 계획하는 등등의 모두 포함된다(허정훈, 2001).

자기관리로는 크게 대인관리, 훈련관리, 몸 관리, 정신관리가 있으며 체조선수들은 이러한 자기관리가 경기력과 기량 향상에 크게 작용한다는 것을 인지하고 있으며 철저한 자기관리를 통해 경기력과 수행능력을 향상하기 위한 부단한 노력을 기울이고 있다(정도현, 2014). 허정훈(2001)은 운동선수들의 자기관리 행동을 측정하는 개발연구에서 다음과 같은 구성개념을 정의하였다.

## 1. 대인 관리

대인관리는 훈련 이외의 시간에 이루어지는 팀 동료나 선후배등 주변의 인물들과의 관계에서 나타나는 인간관계 관리를 의미하며 이는 한국문화의 특수성을 내포하고 있다(허정훈, 2001). 기술향상이나 컨디션 등에 직접적인 영향을 미치지 않지만 시합상황 등에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 요인이다(최문영, 2015).

## 2. 훈련 관리

훈련관리란 평소 규칙적이며 계획적인 훈련과 부족한 개인연습을 통해 체력과 기술을 향상시키려고 하는 선수들의 훈련관리를 의미하며(허정훈, 2001), 선수들이 연습에 최선을 다하고, 규칙적인 훈련과 부족한 기술에 대한 개인 훈련을 통해 훈련에 집중하고자 하는 노력을 의미한다(조보성, 2016).

## 3. 몸 관리

선수들의 경기와 훈련을 위한 모든 관리 행동을 의미하며, 몸 관리의 요인으로서 컨디션 조절을 위한 스트레칭과 마사지나 부상예방 훈련과 치료 등의 신체적인 모든 면의 자기관리를 의미하며(허정훈, 2001). 체력훈련이나 몸의 컨디션 조절 등으로 최상의 경기력을 내기 위한 선수들의 노력과 자기관리 행동전략을 의미 한다(조보성, 2016).

## 4. 정신 관리

정신관리란 평소 연습과 시합의 상황에서 발생하는 심리적 문제인 불안이나 두려움 등을 이겨내고 자신감을 가지는 자기관리 전략을 의미하며(이한국, 2015), 김병준(2003)은 정신관리는 힘든 훈련 상황을 견디고 성취하며 긴박하고 스트레스 수준이 높은 경쟁 상황인 스포츠 상황에서 부정적인 정서를 컨트롤 하고 성장해 나가며 자신감을 높이는 것을 의미한다.

## C. 운동몰입

Csikszentmihalyi는 몰입의 개념 자체를 가지고 온 학자로 운동 몰입은 ‘모든 사람들이 완전 빠져있는 상태에서 행동할 때 느끼지는 신체적, 정신적 흥분 상태’로 정의하고 있다(이재용, 2017). 즉, 어떤 일에 푹 빠져 완전히 몰두하는 상태로서, 시공간의 감각을 느끼지 못하고 주변상황을 전혀 의식하지 못하며 어떠한 보상이 없이도 즐거운 상태를 의미한다(홍희선, 2009). 운동 몰입(absorption in sport)을 논하기 전에 먼저 몰입의 학문 분야에서 몰입에 대한 많은 연구가 다루어지는데 이는 개인의 활동에 대한 몰

입은 성과나 결과에 어떠한 영향을 미칠 수 있기 때문이다(어성문, 2014). 일반적으로 몰입은 어떤 활동에 대한 활동자 자신의 완전한 참여에 기인한다(최석민, 1998). Kanungo(1982)는 운동몰입을 선수자신이 운동을 함으로서 동일시하는 심리적 상태라고 정의 하였고, Steers와 Porter(1991)는 개인의 행동의지와 태도의 결합으로 자신의 목표와 가치를 굳게 믿고 최선의 노력, 받아들이는 신념과 강도를 받아 성공적으로 개인의 업무에 있어서 수행하고자 지속적인 활동으로 설명하였다(이태훈, 2016). 또한 운동수행 시 자신의 운동기능과 환경의 요구조건이 조화를 이루어 활동 그 자체에 완벽하게 몰두할 때 느끼는 최적의 심리상태를 말한다(노재훈, 2011).

일반적으로 몰입은 인지몰입과 행위몰입으로 구분할 수 있다. 노재훈(2011)은 운동수행 시 자신의 운동기능과 환경의 요구조건이 조화를 이루어 활동하는 그 자체에 완벽한 몰두를 하며 느끼는 최적의 심리상태라고 칭하였으며, 운동몰입의 하위요인으로 두 가지의 몰입을 제시하였다. (오창균, 2010)은 인지몰입으로서 자신이 하고 있는 운동에 대한 심리적인 기대심리로 운동에 대한 선호도와 운동에 참여하거나 하고 싶은 욕구, 운동에 대한 인식 정도를 의미한다고 하여 운동 몰입을 이끄는 중요한 요소라고 제시하였으며, 다음으로 행위몰입으로 자신이 하고 있는 운동에 대한 정보 및 지식과 상상적인 행위에 대한 관심의 수준의 정도를 의미하는 것으로 운동 몰입의 행동적인 측면을 강조하였다. 운동 몰입은 운동선수들로 하여금 최고의 경기 결과를 이루기 위한 긍정적인 역할 영향을 나타내는 요인으로 연구되어 지고 있다(이재용, 2017).

## 1. 인지 몰입

인지몰입(cognition commitment)은 자신이 참여하는 운동에 대한 심리적 기대로써 운동에 대한 선호 정도와 운동에 참여하고 싶은 욕구 또는 운동에 대한 인식의 정도를 의미한다. 즉, 운동수행이나 신체활동의 목적, 예측할 수 있는 결과에 대해 적합한 대안을 찾고, 그 대안을 검증하는 과정에 몰입하는 것을 의미한다(봉성용, 전선혜, 2010). 이러한 의미적 특성을 지니고 있는 인지몰입은 운동 상황에서 최고 수준의 경험, 즐거움, 만족감 등과 같이 운동에 참여한 사람들로 부터 운동에 더욱 집중할 수 있도록 심리적 준비상태를 이끄는 내적동기로 작용하게 된다(정용각, 1997). 또한 인지몰입은 사람들이 운동 수행 과정에서 도전과 성취를 위해 표출하는 인지적 노력이라 할 수 있다(진대근, 2018).

## 2. 행위 몰입

행위몰입(behavior commitment)은 자신이 행하고 있는 상상적 행위와 운동에 대한 정보에 관련된 관심의 정도를 의미한다. 선수에 있어서 행위몰입은 개인의 태도와 의지의 결합으로 자신의 가치와 목표를 기대고 받아들이는 정도로써 신념의 강도, 최선의 노력을 하고자 하는 의지, 선수가 성공적으로 수행하고자 하는 지속적인 활동으로 운동에 대해 선수 자신이 동일시되는 심리적 상태라 할 수 있다. 이러한 몰입은 선수들에게 운동 상황에서의 활동과 의미 있는 활동이 이상적인 운동 몰입의 활동으로 나타난다고 볼 수 있으며(박상우, 2017), 행위몰입은 몰입하는 자신 즉, 신체활동을 하는 자신이 몰입하는 것을 말한다(진대근, 2018)

### Ⅲ. 연구 방법

#### A. 연구대상

본 연구는 2019년 대한체조협회에 등록된 중등부 이상의 기계체조선수들을 모집단으로 설정하고, 표집은 집락표집 방법으로 2019년 4월에 개최한 종별선수권대회와 5월에 개최한 전국소년체육대회에 참가한 378명의 선수들에게 설문지를 배부하였으나, 부호화 과정에서 일부 누락 또는 하나의 번호에 집약된 불성실한 29명의 자료를 제외한 349명의 자료를 채택하였다. 구체적인 일반적 특성은 <표 1>에 제시하였으며, 경기력 수준은 국가대표 및 청소년대표 경력을 준거로 구분하였다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

n=349

구 분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	186	53.3
	여자	163	46.7
소속	중등부	146	41.8
	고등부	85	24.4
	대학부	36	10.3
	일반부	82	23.5
경기력	일반선수	106	30.4
	우수선수	243	69.6

## B. 조사도구

본 연구는 선행연구에서 개발되고 사용한 설문지를 연구목적과 선수특성을 고려하여 수정 및 보완하였다. 설문지는 자기평가기입법(Self-Administration)의 5점 Liketr 척도로 1='전혀 그렇지 않다'부터 5='매우 그렇다'까지 구성하였고 점수가 높을 수록 각각의 변수를 높게 지각하는 것으로 해석한다.

측정도구의 구성타당성은 변수들 간 구조를 파악하는데 목적을 둔 공통요인분석의 최대우도법과 회전은 사각회전 방식의 직접 오블리민 방법의 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그리고 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) Test와 고유치(Eigenvalue) 1이상 되는 요인의 수에 의해 결정하고 요인 적재치 .4를 기준으로 문항을 제거하였다. 아울러, 신뢰도 검증은 하위 척도별 Cronbach'a 신뢰도 계수를 산출하였다.

### 1. 코칭행동

기계체조선수들이 지각하는 코칭행동의 척도는 Chelladurai와 Seleh(1980)가 개발하고 김병현(1990)이 번안한 한국판 스포츠리더십 척도(Leadership Scale for Sport; Lss)를 활용하여 김동화와 오준석(2017)의 연구에서 타당화한 설문지를 본 연구목적과 적합하게 재구성하였다. 구체적으로, Lss의 민주적 행동을 민주적 코칭행동으로, 훈련과 지시행동을 통제적 코칭행동으로 명명하였고 각 요인에 5개의 문항, 총 10개의 문항으로 제작하였다.

코칭행동에 대한 타당성을 검증하기 위한 탐색적 요인분석 결과는 <표 2>와 같다. 그 결과, 2요인 10개 문항에 명확하게 추출되었고, KMO값은 .834, Bartlett의 구형성 검정결과  $\chi^2=2539.433(p<.001)$ 로 나타남으로서 전체자료에 대한 표본 적합도와 적합한 공통요인이 존재한다는 점을 확인하였다. 구체적으로 통제행동 5개 문항에 대한 요인적재치는 .837에서 .894까지의 사이로 기준치 .4를 상회하였고, 민주행동 5개 문항 또한 .815에서 .876까지 분포되어 있음을 확인하였다. 그리고 전체 분산율은 70.424%로 요인구조가 타당한 것으로 인정되었다. 아울러 코칭행동에 대한 신뢰도 분석 결과는 <표 3>과 같이 .901과 .922로 나타남으로서 신뢰성을 확인하였다.

표 2. 코칭행동에 대한 탐색적 요인분석 결과

문항	요인		공통성
	통제행동	민주행동	
q9	.894	.065	.804
q7	.892	-.051	.798
q8	.877	-.144	.791
q6	.862	-.161	.768
q10	.837	.119	.715
q2	-.115	.876	.780
q4	.027	.870	.758
q3	.033	.842	.710
q1	.054	.820	.675
q5	-.169	.815	.694
고유치	3.403	2.231	
분산(%)	42.537	27.886	
누적(%)	42.537	70.424	

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.834  
 Bartlett Test of Sphericity=2539.422, df=45, Significance=.000

표 3. 코칭행동에 대한 신뢰도 분석결과

	요인	항목	문항수	Cronbach's α
코칭 행동	민주행동	1, 2, 3, 4, 5	5	.901
	통제행동	6, 7, 8, 9, 10	5	.922

## 2. 자기관리

기계체조선수들의 자기관리 행동을 측정하기 위한 도구는 허정훈(2003)에 의해 개발

된 운동선수 자기관리행동 설문지를 기계체조선수들을 위한 설문지로 적합하게 수정 및 보완하였다. 설문지는 몸 관리, 대인관리, 훈련관리 및 정신관리의 4개 하위요인에 각 5개 문항, 총 20개의 문항으로 구성하였다.

자기관리에 대한 타당성을 검증하기 위한 탐색적 요인분석 결과, 고유치 1이상의 요인이 4개로 명확하게 추출되었으나, 몸 관리 3번 문항이 훈련관리와 중복적재치를 보여 삭제문항으로 결정하였다. 삭제 후 분석결과는 <표 4>와 같다. 구체적으로 살펴보면, 전체 자료의 KMO 값은 .911, Bartlett의 구형성 검정  $\chi^2=4307.181(p<.001)$ 로 변수의 설정이 좋은 것으로 확인되었다. 요인적재량은 대인관리는 .700에서 .851, 정신관리는 .652에서 .851, 훈련관리 .665에서 .775, 몸 관리 .558에서 .875까지의 사이로 분포되어 기준치 .4를 상회하였고, 전체를 설명하는 분산은 70.114%로 표본 적절성을 확인하였다. 그리고 각 요인에 대한 신뢰도 계수는 몸 관리 .810, 대인관리 .908, 훈련관리 .861, 정신관리 .892로 나타났다<표 5>.

표 4. 자기관리에 대한 탐색적 요인분석 결과

문항	요인				공통성
	대인관리	정신관리	훈련관리	몸 관리	
q9	.851	.239	.086	.054	.792
q8	.818	.102	.296	.114	.780
q7	.798	.182	.257	.141	.755
q10	.751	.186	.273	.083	.680
q6	.700	.364	.168	.275	.762
q19	.166	.851	.098	.098	.771
q18	.120	.850	.277	.092	.822
q17	.128	.823	.268	.143	.786
q20	.303	.658	.165	.131	.569
q16	.370	.652	.178	.210	.638
q11	.202	.191	.775	.263	.747
q13	.083	.219	.773	.205	.694
q14	.350	.149	.673	.054	.601
q15	.295	.267	.671	.219	.657
q12	.198	.185	.665	.251	.578
q2	.071	.098	.212	.875	.825
q4	.030	.152	.218	.822	.747
q1	.340	.195	.177	.567	.506
q5	.303	.155	.469	.558	.647
고유치	3.879	3.558	3.367	2.517	
분산(%)	20.418	18.727	17.719	13.250	
누적(%)	20.418	39.145	56.864	70.114	

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.911  
 Bartlett Test of Sphericity=4307.181, df=171, Significance=.000

표 5. 자기관리에 대한 신뢰도 분석 결과

요인	항목	문항수	Cronbach's $\alpha$
자기관리	몸 관리	1, 2, 4, 5	.810
	대인관리	6, 7, 8, 9, 10	.908
	훈련관리	11, 12, 13, 14, 15	.861
	정신관리	16, 17, 18, 19, 20	.892

### 3. 운동 몰입

운동 몰입을 측정하기 위한 도구는 정용각(2004)이 타당화한 스포츠 몰입행동 척도를 사용하여 본 연구와 적합하게 수정 및 보완하였다. 설문지는 인지몰입(cognitive commitment)과 행위몰입(behavioral commitment)의 두 개의 하위요인으로 각 요인에 4개 문항 총 8개 문항으로 구성하였다.

운동 몰입에 대한 탐색적 요인분석 결과, <표 6>과 같이 2요인 8개 문항이 명확하게 추출되었고, KMO값 .862, 구형성 검정  $\chi^2=1954.168$ 로 적합성을 확보하였다. 그리고 인지몰입의 적재량은 .804-.895, 행위몰입 적재량 .725-.837까지의 사이로 기준치를 만족하였다. 아울러, 인지몰입의 신뢰도 분석 결과는  $\alpha=.929$ , 행위몰입  $\alpha=.852$ 의 높은 계수 값으로 나타났다<표 7>.

표 6. 운동 몰입에 대한 탐색적 요인분석 결과

문항	요인		공통성
	인지몰입	행위몰입	
q2	.895	.273	.876
q1	.886	.194	.822
q3	.884	.259	.848
q4	.804	.351	.769
q6	.159	.837	.726
q7	.242	.823	.737
q5	.270	.792	.700
q8	.327	.725	.632
고유치	3.276	2.833	
분산(%)	40.955	35.413	
누적(%)	40.955	76.368	

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.834  
 Bartlett Test of Sphericity=2539.422, df=45, Significance=.000

표 7. 운동 몰입에 대한 신뢰도 분석결과

	요인	항목	문항수	Cronbach's $\alpha$
운동 몰입	인지몰입	1, 2, 3, 4	4	.929
	행위몰입	5, 6, 7, 8	4	.852

### C. 조사절차

본 연구는 광범위한 선행연구와 문헌조사를 통해 설문지의 초안을 작성하였고, 제작된 설문지는 해당분야의 전문가에게 설문지의 구성 및 문항의 난이도를 검토 및 논의하는 내용타당도 검증을 통해 설문지를 수정 및 보완할 것이다. 제작된 설문지는 G시에

소재한 중학교 기계체조선수 10여명의 선수들을 대상으로 예비검사를 실시하여 제작된 문항들이 쉽게 이해할 수 있는 문항으로 구성되어 있는지 평가할 것이다. 최종 확정된 설문지는 대한체조협회에서 주관하는 종별선수권대회에 연구자가 직접 방문하여 조사할 것이며, 설문에 앞서 연구목적과 취지를 설명한 후, 동의를 구하고 설문지를 배부 및 회수할 것이다. 구체적인 절차는 <그림 1>과 같다.

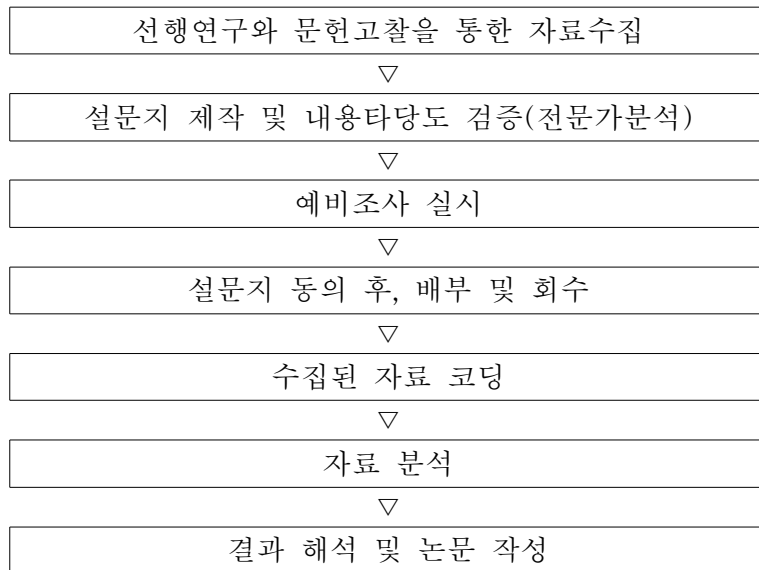


그림 1. 조사절차

#### D. 자료처리

본 연구의 수집된 자료는 SPSS 22.0 통계프로그램을 활용하여 분석할 것이고, 모든 통계의 유의수준은  $\alpha=0.05$  수준으로 설정할 것이다. 구체적인 방법은 다음과 같다.

첫째, 배경변인에 따른 집단 간 차이는 t-검증과 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였고, 차이 존재 시 사후검증은 Scheffe를 사용할 것이다.

둘째, 측정변인 간 관련성과 다중공선성 문제를 살펴보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하고, 다중회귀분석을 통해 변인 간 영향관계를 검증할 것이다.

## IV. 연구 결과

### A. 배경변인 특성에 따른 차이

#### 1. 성별에 따른 차이

##### 1) 코칭행동

체조선수 성별에 따른 코칭행동의 차이를 분석한 결과는 <표 8>와 같다. 구체적으로 민주적 코칭행동은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고( $p>.05$ ), 통제적 코칭행동의  $t$  값 4.796으로 남자선수( $M=3.23$ )가 여자선수( $M=2.88$ ) 보다 높은 점수를 보였다.

표 8. 성별에 따른 코칭행동의 차이

변인	남여 차이					
	남( $n=186$ )	여( $n=163$ )	df	t	p	
코칭 행동	민주행동	4.00±.63	3.88±.61	347	1.831	.068
	통제행동	3.23±.88	2.88±.81	347	4.796	.000

##### 2) 자기관리

체조선수 성별에 따른 자기관리의 차이를 분석한 결과는 <표 9>와 같이 몸 관리에서는 유의한 차이가 없었고, 대인관리, 훈련관리, 정신관리에서 유의한 차이를 보였다. 대체적으로 남자선수들의 평균이 각각 4.28, 3.75, 4.06으로 여자선수들의 평균 각각 4.11, 3.59, 3.86으로 높은 점수를 보였다.

표 9. 성별에 따른 자기관리의 차이

변인	남여 차이					
	남(n=186)	여(n=163)	df	t	p	
몸관리	3.98±.78	3.96±.61	347	.382	.703	
자기 관리	대인관리	4.28±.55	4.11±.51	347	3.039	.003
	훈련관리	3.75±.71	3.59±.58	347	2.310	.021
	정신관리	4.06±.64	3.86±.65	347	2.865	.004

### 3) 운동 몰입

체조선수 성별에 따른 운동 몰입 차이를 분석한 결과는 <표 10>와 같이 행위몰입에 서는 유의한 차이가 없었고( $p>.05$ ), 인지몰입에서 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 인지몰입의 t값은 2.027로 남자선수들( $M=3.30$ )이 여자선수들( $M=3.13$ ) 보다 높은 점수를 보였다.

표10 . 성별에 따른 운동 몰입의 차이

변인	남여 차이					
	남(n=186)	여(n=163)	df	t	p	
운동 몰입	인지몰입	3.30±.79	3.13±.80	347	2.027	.043
	행위몰입	3.85±.69	3.71±.67	347	1.821	.070

## 2. 소속에 따른 차이

### 1) 코칭행동

소속에 따른 코칭행동의 차이를 분석한 결과, <표 11>와 같이 민주적 코칭행동은 유의한 차이가 없었고, 통제적 코칭행동에서 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 통제적 코칭행동의 F값은 4.632로 유의확률  $p<.01$  수준에서 차이를 보였다. 사후검증을 보면, 대학부 집단( $M=2.55$ )보다 일반부( $M=3.00$ ), 중등부( $M=3.08$ ), 고등부( $M=3.17$ )의 순으로 높은 점수를 보였다.

표 11. 소속에 따른 코칭행동의 차이

변인	소속	n	M±SD	df	F	p	post-hoc (Scheffe)
코칭 행동	중등(A)	146	3.94±.60	3	.509	.676	
	민주 고등(B)	85	4.00±.57				
	대학(C)	36	4.00±.74				
	일반(D)	82	3.89±.66				
통제 행동	중등(A)	146	3.08±.88	3	4.632	.003	C < D, A, B
	고등(B)	85	3.17±.79				
	대학(C)	36	2.55±.90				
	일반(D)	82	3.00±.87				

## 2) 자기관리

소속에 따른 자기관리의 차이를 분석한 결과는 <표 12>와 같이 몸관리, 대인관리, 훈련관리 및 정신관리에서 모두 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 12. 소속에 따른 자기관리의 차이

변인	소속	n	M±SD	df	F	p	post-hoc (Scheffe)
자기 관리	중등(A)	146	3.99±.71	3	1.513	.211	
	고등(B)	85	3.98±.68				
	대학(C)	36	3.74±.88				
	일반(D)	82	4.03±.62				
대인관리	중등(A)	146	4.19±.52	3	.327	.806	
	고등(B)	85	4.17±.59				
	대학(C)	36	4.19±.60				
	일반(D)	82	4.25±.49				
훈련관리	중등(A)	146	3.68±.62	3	.103	.958	
	고등(B)	85	3.65±.74				
	대학(C)	36	3.69±.60				
	일반(D)	82	3.70±.66				
정신관리	중등(A)	146	3.95±.62	3	1.365	.254	
	고등(B)	85	4.00±.60				
	대학(C)	36	4.11±.81				
	일반(D)	82	3.89±.67				

### 3) 운동 몰입

소속에 따른 운동 몰입의 차이를 분석한 결과, <표 13>와 같이 하위변인 인지몰입과 행위몰입 모두 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 13. 소속에 따른 운동 몰입의 차이

변인	소속	n	M±SD	df	F	p	post-hoc (Scheffe)	
운동 몰입	중등(A)	146	3.22±.81	3	1.533	.206		
	고등(B)	85	3.31±.64					
	대학(C)	36	3.37±1.01					
	일반(D)	82	3.08±.82					
	행위몰입	중등(A)	146	3.79±.69	3	.376	.770	
		고등(B)	85	3.84±.62				
		대학(C)	36	3.72±.68				
		일반(D)	82	3.75±.73				

### 3. 경기력 수준에 따른 차이

#### 1) 코칭행동

경기력 수준에 따른 차이를 보면, <표 14>와 같이 민주적 코칭행동과 통제적 코칭행동 모두 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 14. 경기력 수준에 따른 코칭행동의 차이

변인	경기력 수준 차이					
	우수(n=106)	일반(n=243)	df	t	p	
코칭행동	민주행동	3.91±.63	3.96±.62	347	-.614	.539
	통제행동	3.04±.83	3.02±.89	347	.187	.852

#### 2) 자기관리

경기력 수준에 따른 차이를 보면, <표 15>와 같이 몸관리, 대인관리 및 정신관리에서는 유의한 차이가 없었고, 훈련관리에서만 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 우수선수 집단(M=3.79)이 일반선수 집단(M=3.63)보다 훈련관리에서 더 높은 점수를 보였다.

표 15. 경기력 수준에 따른 자기관리의 차이

변인	경기력 수준 차이					
	우수(n=106)	일반(n=243)	df	t	p	
몸 관리	4.04±.58	3.94±.75	347	1.243	.215	
자기 관리	대인관리	4.24±.48	4.18±.56	347	.823	.411
	훈련관리	3.79±.55	3.63±.69	347	2.051	.041
	정신관리	4.05±.58	3.93±.68	347	1.567	.118

### 3) 운동 몰입

경기력 수준에 따른 차이를 분석한 결과, <표 16>와 같이 나타났다. 구체적으로 인지몰입에서는 유의한 차이가 없었고, 행위몰입의 t값 2.553으로 유의확률  $p < .05$  수준에서 유의한 차이를 보였다. 즉 우수선수 집단( $M=3.93$ )이 일반선수 집단( $M=3.72$ )보다 더 높은 점수로 나타났다.

표 16. 경기력 수준에 따른 운동 몰입의 차이

변인	경기력 수준 차이					
	남(n=186)	여(n=163)	df	t	p	
운동 몰입	인지몰입	3.31±.85	3.19±.77	347	1.291	.198
	행위몰입	3.93±.64	3.72±.69	347	2.553	.011

## B. 변인 간 인과관계

체조선수들이 지각한 코칭행동과 자기관리, 운동 몰입의 인과관계 분석에 앞서 관련 변인 간 관련성을 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 그 결과 <표 17>와 같이 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 독립변수 코칭행동 간 상관계수  $r = -.086$ 으로 유의한 상관이 없고, 코칭행동의 하위변인 민주적 코칭행동과 자기관리 간 상관이 존재하였다. 두 변인 간 상관계수  $r = .226$ 에서 .479까지의 정(+)의 상관이 있었다. 그리고 민주적 코칭행동과 운동 몰입의 상관계수  $r = .226$ 과  $r = .337$ 로 유의확률  $p < .01$  수준에서 유의한 정(+)의 상관이 있다. 그리고 자기관리와 운동 몰입 간 상관계수  $r = .225$ 에서  $r = .603$ 까지의 정(+)의 상관이 있다. 아울러, 독립변수 간 상관이 없으므로 다중공선성 문제를 해결되었고, 인과관계 분석을 실시함에 있어 적합한 것으로 확인되었다.

표 17. 변인 간 상관관계 분석결과

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	-.086	.353**	.448**	.479**	.435**	.226**	.377**
2		1	.006	.010	.083	-.078	.039	-.048
3			1	.462**	.616**	.449**	.363**	.527**
4				1	.580**	.545**	.225**	.411**
5					1	.553**	.336**	.502**
6						1	.471**	.603**
7							1	.587**
8								1
M	3.95	3.03	3.97	4.20	3.68	3.97	3.22	3.79
SD	.62	.87	.71	.54	.66	.65	.80	.68

1=민주행동, 2=통제행동, 3=몸 관리, 4=대인관리, 5=훈련관리, 6=정신관리, 7=인지 몰입, 8=행위몰입/ \*\*p<.01

### 1. 코칭행동과 자기관리

#### 1) 코칭행동이 몸 관리에 미치는 영향

체조선수들이 지각한 코칭행동이 자기관리의 하위변수 몸 관리에 미치는 영향력을 분석한 결과 <표 18>와 같이 F값 24.932로 유의한 모형으로 확인되었다. 구체적으로 독립변수 코칭행동은 몸 관리를 12.6%를 설명하고 있으면, 유의한 영향을 미치는 변수로는 민주적 코칭행동으로 베타 값은 .356으로 정(+)의 영향력을 예측하였다.

표 18. 코칭행동이 몸 관리에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	SE	$\beta$	t	p
	상수	2.294	.269		8.532	.000
몸관리	민주행동	.403	.057	.356	7.061	.000
	통제행동	.029	.041	.036	.718	.473
$R^2(\text{adj. } R^2)=.126(.121), F=24.932^{***}$				Durbin-Watson= 1.741		

\*\*\*p<.001

#### 2) 코칭행동이 대인관리에 미치는 영향

체조선수들이 지각한 코칭행동이 대인관리에 미치는 영향력을 분석한 결과, <표 19>와 같이 독립변수는 대인관리를 20.3%를 설명하고 있으며 F값 44.144로 유의한 모형

으로 확인되었다. 유의한 영향을 미치는 변수로는 민주적 코칭행동으로 베타 값은 .452로 유의한 정(+)의 영향력을 보였다.

표 19. 코칭행동이 대인관리에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	SE	$\beta$	t	p
	상수	2.563	.197		13.031	.000
대인관리	민주행동	.393	.042	.452	9.394	.000
	통제행동	.030	.030	.049	1.012	.312
$R^2(\text{adj. } R^2)=.203(.199), F=44.144^{***}$ Durbin-Watson= 1.649						

\*\*\*p<.001

3) 코칭행동이 훈련관리에 미치는 영향

체조선수들이 지각한 코칭행동이 훈련관리에 미치는 영향력을 분석한 결과 <표 20>와 같이 24.%의 설명력으로 유의한 모형으로 확인하였다(F=56.056, p<.001). 영향력을 미치는 변수로는 민주적 코칭행동의 베타 값 .489(p<.001), 통제적 코칭행동 베타 값 .125(p<.01)의 순으로 정(+)의 영향력을 예측하였다.

표 20. 코칭행동이 훈련관리에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	SE	$\beta$	t	p
	상수	1.361	.232		5.853	.000
훈련관리	민주행동	.516	.049	.489	10.437	.000
	통제행동	.094	.035	.125	2.673	.008
$R^2(\text{adj. } R^2)=.245(.240), F=56.056^{***}$ Durbin-Watson= 1.691						

\*\*\*p<.001

4) 코칭행동이 정신관리에 미치는 영향

체조선수들이 지각한 코칭행동이 정신관리에 미치는 영향력은 <표 21>와 같이 19.1%의 설명력으로 유의한 모형으로 확인하였다(F=40.821, p<.001). 유의한 영향을 미치는 변수로는 민주적 코칭행동으로 베타 값 .432(p<.001)로 정(+)의 영향력을 예측하였다.

표 21. 코칭행동이 정신관리에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	SE	$\beta$	t	p
	상수	2.288	.238		9.601	.000
정신관리	민주행동	.450	.051	.432	8.891	.000
	통제행동	-.031	.036	-.041	-.844	.399
$R^2(\text{adj. } R^2)=.191(.186), F=40.821^{***}$				Durbin-Watson= 1.629		

\*\*\*p<.001

## 2. 코칭행동과 운동 몰입

### 1) 코칭행동이 인지 몰입에 미치는 영향

체조선수들이 지각한 코칭행동이 인지 몰입에 미치는 영향력을 분석한 결과 <표 22>와 같이 나타났다. 독립변수 코칭행동은 인지 몰입을 5.4% 설명하고 있으며, F값 9.952로 유의한 모형으로 확인하였다. 종속변수 인지 몰입에 영향력을 미치는 변수로는 민주적 코칭행동으로 베타 값은 .231로 정(+) 영향력을 예측하였다.

표 22. 코칭행동이 인지 몰입에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	SE	$\beta$	t	p
	상수	1.900	.316		6.019	.000
인지몰입	민주행동	.295	.067	.231	4.400	.000
	통제행동	.053	.048	.058	1.113	.266
$R^2(\text{adj. } R^2)=.054(.049), F=9.952^{***}$				Durbin-Watson= 1.629		

\*\*\*p<.001

### 2) 코칭행동이 행위 몰입에 미치는 영향

체조선수들이 지각한 코칭행동이 행위 몰입에 미치는 영향력을 분석한 결과는 <표 23>와 같이 F값 28.663으로 유의한 모형으로 확인되었고, 14.2%를 설명하였다. 영향력을 미치는 변수로는 민주적 코칭행동으로 베타 값 .375로 정(+)의 영향력을 확인하였다.

표 23. 코칭행동이 행위 몰입에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	SE	$\beta$	t	p
	상수	2.204	.258		8.553	.000
행위몰입	민주행동	.411	.055	.375	7.509	.000
	통제행동	-.013	.039	-.016	-.322	.747
$R^2(\text{adj. } R^2)=.142(.137), F=28.663^{***}$				Durbin-Watson= 1.873		

\*\*\*p<.001

### 3. 자기관리와 운동 몰입

#### 1) 자기관리가 인지 몰입에 미치는 영향

체조선수들의 자기관리 행동이 인지 몰입에 어떠한 영향력을 미치는지 분석한 결과, <표 24>와 같이 나타났다. 구체적으로 전체 모형의 F값은 30.267로 유의한 모형으로 확인하였고(p<.001), 26%의 설명력을 보였다. 유의한 영향을 미치는 변수로는 정신관리의 베타 값 .421로 정(+)의 영향력을 예측하고, 몸관리의 베타 값은 .200으로 정(+)의 영향력을 확인하였다. 반면, 대인관리의 베타 값은 -.129로 부(-)의 영향력을 예측하였다.

표 24. 자기관리가 인지 몰입에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	SE	$\beta$	t	p
	상수	.834	.308		2.706	.007
	몸관리	.225	.068	.200	3.323	.001
인지몰입	대인관리	-.190	.089	-.129	-2.126	.034
	훈련관리	.067	.082	.055	.815	.415
	정신관리	.516	.073	.421	7.095	.000
$R^2(\text{adj. } R^2)=.260(.252), F=30.267^{***}$				Durbin-Watson= 1.678		

\*\*\*p<.001

2) 자기관리가 행위 몰입에 미치는 영향

체조선수들의 자기관리 행동이 행위 몰입에 미치는 영향력을 분석한 결과는 <표 25>와 같다. 독립변수 자기관리는 종속변수 행위몰입을 45.1%를 설명하고 F값 70.564로 유의한 모형으로 확인하였다. 영향력을 미치는 변수는 몸 관리와 정신관리로 정신관리의 베타 값은 .428로 정(+)의 영향력을 예측하고, 몸 관리의 베타 값은 .277로 정(+)의 영향력 순으로 유의한 변수를 확인하였다.

표 25. 자기관리가 행위 몰입에 미치는 영향

종속변수	독립변수	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
행위몰입	상수	.602	.228		2.643	.009
	몸관리	.268	.050	.277	5.351	.000
	대인관리	-.012	.066	-.009	-.174	.862
	훈련관리	.105	.060	.101	1.739	.083
	정신관리	.449	.054	.428	8.356	.000
		$R^2(\text{adj. } R^2)=.451(.444)$ , $F=70.564^{***}$		Durbin-Watson= 1.758		

\*\*\* $p < .001$

## V. 논 의

본 연구는 기계체조 선수들의 경기력 향상을 위한 실증연구로 선수들이 지각하는 코칭 행동과 자기관리, 운동 몰입의 인과관계를 규명하기 위한 목적에 의해 수행되었다. 목적달성을 위해 적합한 통계 분석절차를 통해 의미 있는 결과를 도출하였고, 도출된 결과를 중심으로 기존연구와 비교논의 하고자 한다.

### A. 배경변인 특성에 따른 차이

기계체조선수들이 지각한 코칭행동에서 성별의 따른 차이를 분석한 결과, 민주적 코칭행동은 유의한 차이가 없었으나, 통제적 코칭행동은 남자선수들이 여자선수들보다 유의적으로 더 높은 점수를 보였다. 이는 남자선수들이 코치들의 행동을 강압적 · 독재적 · 권위적인 행동 등 여자선수들보다 더욱 엄격하게 지도한다고 해석할 수 있다. 자기관리 중 몸 관리에서는 유의한 차이가 없었고 대인관리, 훈련관리, 정신관리에서 유의한 차이를 보였는데, 여자선수 보다 남자선수들이 높은 점수를 보였다. 이러한 결과는 체조선수들을 대상으로 수행한 김대은(2012)의 연구와 일치하였지만, 정도현(2014)의 연구와는 상반된 결과이다. 이러한 결과에 김대은(2012)은 여자선수들이 대부분 남자 지도자로부터 지도를 받고 있기 때문에 자기 문제나 기술 문제점에 대해서 잘 물어보지 않고 말하기를 꺼려 해 지도자와 많은 대화를 못하고, 남자 선수는 자신의 기술에 대한 문제점이나 개인적인 문제들을 팀 동료나 지도자와 많은 상담을 하고 있기 때문에 대인관리가 높다고 하였다. 그리고 훈련관리는 남자선수들의 경우, 훈련시간 이 끝난 후 개인연습을 통해 자기관리를 하고 있는 반면 여자선수들은 훈련이 끝나면 여가시간에 치중을 하기 때문에 남자가 여자보다 높다고 하였는데, 이러한 주장보다 남자선수들이 자기결정성 동기 수준이 더 높기 때문이라 생각된다. 이유는 상대적으로 남자보다 여자선수들의 선수층이 더 얇고, 경쟁팀 또는 적기 때문에 낮은 목표의식을 갖고 있기 때문이라 본다. 여자선수들이 자기관리와 수행에 대한 자신감 및 목표설정 등에 더 낮은 행동을 보인다는 기존연구(정도현, 2014)의 결과가 이를 뒷받침한다. 그리고 김대은(2012)은 정신관리에서 남자선수는 자신의 기량과 지금까지의 연습결과를 믿는 경우가 많은 반면, 여자선수의 경우 훈련에서 연기의 대한 자신감을 많이 가지지 못한 선수들이 많고

이에 따라 경기에 임할 경우 부상의 대한 두려움이 먼저 앞서고 자신감이 없어지기 때문이라 하였지만, 이 또한 남자선수와 여자선수의 자신감과 목표설정(정도현, 2014), 완벽주의 성향이 더 낮은 여자선수들의 특성(박은경, 2016)에서 더욱 설득력을 갖고, 자기관리에서 남자선수들이 더 높은 이유는 동기수준에서 그 원인이 있다고 제시한 정도현(2014)의 연구가 지지한다.

운동 몰입은 행위몰입에서는 유의한 차이가 없었고, 인지몰입에서 유의한 차이를 보였고, 남자선수들이 더 높은 점수를 보였다. 이러한 결과는 체조선수들을 대상으로 운동몰입의 차이를 분석한 김은지(2004)의 결과와 다르게 나타났다. 반면, 에어로빅 체조선수들을 대상으로 수행한 송성규(2013)의 연구와는 부분적으로 일치하였는데, 운동몰입의 통제와 무아경 요인에서 남자선수들이 더 높은 점수를 보였다. 이러한 결과를 유추하면, 남자선수들이 여자선수들보다 자기 자신을 통제하고, 인지적인 측면에서 운동에 대한 관심이 높은 것으로 추측한다. 즉 남자선수들이 운동에 대한 목표의식과 지향적 동기 등의 자발적 운동수행력이 더 강한 것으로 생각된다.

소속에 따른 코칭행동에 대한 차이를 분석한 결과, 전체적으로 통제적 코칭행동이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 대학부 집단보다 일반부, 중등부, 고등부의 순으로 높은 점수가 나타났다. 이러한 결과는 에어로빅체조 선수들을 대상으로 한 연구 성동호(2010)의 결과와는 부분적으로 일치하였다. 그리고 기계체조선수들을 대상으로 수행한 이진호(2011)의 연구와 유사한 결과로 이는 중·고등부 선수들은 대학이나 실업의 진로가 결정되지 않은 상황, 그리고 습득해야 될 동작이나 고난이도 기술이 많음에 따라 보다 강압적인 지도행동을 보인다고 하였다.

경기력 수준에 따른 차이를 분석한 결과, 코칭행동은 유의한 차이가 없었고, 자기관리에서 훈련관리, 운동 몰입에서 행위몰입에 대한 변수에만 유의한 차이를 보였다. 훈련관리와 행위몰입은 경기력이 우수한 집단이 더욱 높은 점수를 보였는데, 이는 입상실적이 많을수록 자기관리 전략을 수립한다는 서동미(2008)의 연구를 지지한다. 행위몰입은 임재혁(2013)과 홍희정(2011)의 연구와 일치하였고, 이러한 결과는 우수한 선수들이 스스로 계획한 목표에 따라 직접 행동하는 자기결정성 동기수준이 높기 때문이라 생각된다.

## B. 코칭행동과 자기관리 및 운동몰입의 관계

기계체조 선수들이 지각하는 코칭행동과 자기관리, 운동 몰입의 인과관계를 분석한

결과, 코칭행동의 하위변수 민주적 코칭행동이 선수들의 몸 관리, 대인관리, 훈련관리 및 정신관리 모두 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 영향력을 보였고, 통제적 코칭행동은 훈련관리에서만 정(+)<sup>1</sup>의 영향력을 보였다. 이는 선수들이 코치들의 민주적 코칭행동을 높게 지각할수록 다차원적인 개념인 몸 관리, 대인관리, 훈련관리 및 정신관리 모두 촉진시킬 수 있고, 통제적 코칭행동을 높게 지각하게 될 때 선수들의 훈련관리 행동을 높일 수 있는 것으로 예측된다. 이러한 결과는 김동화, 오준석(2017) 연구결과와 일치하였다. 선수들은 코치들이 소통, 칭찬 등의 민주적인 행동으로 지도한다고 지각될 때 자기관리는 더욱 잘하게 된다고 해석할 수 있다.

코칭행동과 운동몰입의 관계를 살펴보면, 민주적 코칭행동이 인지 몰입과 행위 몰입에 유의한 영향을 미치는 변수로 확인되었다. 즉 기계체조선수들이 코치의 행동을 민주적이라고 지각할 때, 운동 몰입을 높일 수 있다고 해석한다. 이러한 결과는 코치와 선수의 관계가 긍정적일수록 운동 몰입 수준을 높일 수 있다는 김동화와 오준석(2017)의 연구가 지지하며, 코치와 선수는 수평적 관계에서 훈련이나 지도방법 등에 상호작용하게 될 때 운동 몰입을 높일 수 있다 하였다. 이에 반해, 코치가 비협력적인 행동을 보인다고 판단할 때 선수들의 몰입 수준은 낮아질 수 있다고 보고한 박상혁과 최마리(2014)의 연구는 스포츠현장에 시사 하는 바가 크다고 본다.

자기관리와 운동 몰입의 관계를 살펴보면, 인지몰입, 행위몰입 모두 자기관리의 하위 변인 몸 관리와 정신관리에 유의한 정(+)<sup>1</sup>의 영향력을 보였다. 그리고 대인관리는 인지 몰입에 부(-)<sup>1</sup>의 영향력을 보였다. 이러한 결과는 기계체조선수들이 몸관 리와 정신관리를 잘할수록 인지몰입과 행위몰입을 높일 수 있는 반면, 대인관리를 잘할수록 인지몰입은 낮아질 수 있음을 추측할 수 있다. 김상기(2013)의 연구에서는 정신관리와 몸 관리가 운동 몰입을 높일 수 있는 변인이라고 밝혀내어 본 연구를 지지하였다. 이는 운동선수들의 몸 관리와 더불어 인지적인 측면에서 수행에 대한 긍정적인 생각을 촉진될수록 수행력이 향상될 수 있음을 시사하였고, Jackson(1992)의 결과가 이의 주장을 뒷받침한다.

그리고 체조선수들을 대상으로 수행한 오준석(2016)은 자기관리의 중요성을 강조하였는데, 자기관리는 효율적인 수행전략 수립하는데 매우 중요한 선행조건이 되고, 체조선수들의 지향적 동기와 지속력을 높여줄 수 있다 하였다. 그리고 곽선행(2012)은 여자 선수들이 자기관리 행동을 잘할 때 다음 동작을 수행하는데 강한 믿음을 가질 수 있다고 하였다. 즉 체조선수들의 자기관리 행동은 운동에 대한 몰입수준을 높일 수 있고, 이는 운동수행 및 지속력을 촉진시킬 수 있는 중요한 변수로 확인하였다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

이 연구는 기계체조 선수들이 지각하는 코칭행동과 자기관리, 운동몰입의 차이와 변인 간 인과관계를 규명함으로써 체조선수들의 운동수행 및 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공하는데 목적을 두고 수행하였다. 이러한 목적달성을 위해 2019년 대한체조협회에 등록된 중학교 이상의 체조선수 349명이 참여하였고, 적합한 분석절차에 의해 의미 있는 결과를 도출하였다. 도출된 결과를 중심으로 다음과 같이 결론을 맺고자 한다.

#### 1. 배경변인에 따른 차이

첫째, 성별에 따른 차이를 분석한 결과, 남자선수들이 체조 지도자의 통제적인 코칭행동을 높게 지각하고, 자기관리의 대인관리, 훈련관리, 정신관리, 그리고 행위 몰입을 더욱 잘하는 것으로 나타났다.

둘째, 소속에 따른 차이를 분석한 결과, 대학부 선수보다 일반부, 중등부, 고등부의 순으로 통제적 코칭행동을 높게 지각하고, 자기관리와 운동 몰입의 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 경기력 수준의 따른 차이를 분석한 결과, 지도자의 코칭행동은 유의한 차이가 없었고, 우수한 선수들이 일반선수들보다 훈련관리와 행위 몰입을 더욱 잘하는 것으로 나타났다.

#### 2. 변인 간 인과관계를 분석한 결과

첫째, 기계체조 선수들이 지각하는 코칭행동에서 민주적인 코칭행동이 자기관리의 몸관리, 대인관리, 훈련관리 및 정신관리에 유의한 정(+)의 영향력을 보였다. 즉 민주적인 코칭행동을 높게 지각할수록 자기관리를 더 잘할 수 있음을 예측하였다. 반면, 통제적 코칭행동은 훈련관리에 정(+)의 영향력으로 통제적인 코칭행동을 높게 지각할수록 체조선수들의 훈련관리를 높일 수 있는 것으로 예측하였다.

둘째, 기계체조 선수들이 지각한 코칭행동에서 민주적인 코칭행동이 인지 몰입에 유의한 정(+)의 영향력을 보였다. 이는 체조선수들이 코치들의 민주적인 코칭행동으로 지도한다고 느낄 때 인지 몰입을 높일 수 있음을 확인하였다.

셋째, 기계체조 선수들의 몸관리와 정신관리는 인지 및 행위몰입에 정(+ )의 영향력을 보였다. 이는 몸관리와 정신관리를 잘할수록 인지 및 행위몰입을 높일 수 있다고 예측한다. 반면, 대인관리는 인지몰입에 부(-)의 영향력으로 체조선수들이 대인관리는 인지몰입에 부정적인 것으로 밝혀졌다.

## 2. 제 언

본 연구결과를 토대로 후속연구를 제안하면 다음과 같다.

첫째, 기계체조 선수들은 민주적인 코칭행동을 선호하는 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과를 토대로 체조선수들의 운동수행 및 경기력 향상을 위한 방안으로 다양한 변인과의 인과관계 연구가 필요할 것이다.

둘째, 선수들의 대인관리는 인지몰입에 방해되는 요인으로 밝혀졌다. 즉 자기관리는 다차원적인 긍정적 개념이 아님을 확인하였다. 이러한 결과를 토대로 다양한 종목의 선수들을 대상으로 재확인하여 대인관리의 역할과 구성개념을 명확하게 구명해야 할 것이다.

셋째, 체조선수의 운동수행 및 경기력 향상과 더불어 체조종목의 활성화 및 저변확대를 위한 연구도 필요할 것이다. 이는 선수층 부족이 선수들의 운동수행 및 경기력과 직결되기 때문이다.

## 참 고 문 헌

- 강상조, 안문용, 최관용, 김혜진(2010). 코치론. 서울: 대한미디어.
- 곽선행(2012). 여자체조선수들의 2×2 성취목표성향과 스포츠능력믿음, 체조효능감 간의 관계에 자기관리 조절효과. 체육과학연구, 제2호, 285-296.
- 권묘희(2006). 여자고등학교 농구코치의 지도행동과 자아유능감과의 관계. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권선아(2010). KLPGA 선수의 성취목표성향이 스포츠 자신감 자기관리행동에 미치는 영향. 용인대학교 체육학과 대학원, 미간행 석사학위논문.
- 김대은(2010). 체조선수의 자기관리와 체조경기 상황 대처의 관계. 한국체육대학교 대학원, 미간행 석사학위논문.
- 김대은, 최관용, 최영준(2012). 체조선수의 자기관리와 체조경기 상황 대처의 관계. 한국사회안전학회지, 8(1), 107-131.
- 김동화, 오준석(2017). 기계체조선수들이 지각하는 코칭행동과 자기관리, 결과기대의 인과관계. 한국체육교육학회지, 22(2), 139-150.
- 김명균(2005). 운동선수가 지각한 리더십 행동이 팀 응집력, 운동몰입, 운동만족도에 미치는 영향. 동신대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명철, 노명태(2005). 체조 코칭 행동범주가 선수만족에 미치는 영향, 코칭능력개발지 7(1), 167-180.
- 김병준(2002). 알고보면 쉬운 멘탈 트레이닝: 테니스. 무지개사.
- 김병준(2003). 골프심리 기술훈련 효과에 관한 당일사례연구, 한국스포츠심리학회지, 14(2), 213-233.
- 김병준, 김설형, 문익수, 성장훈, 안양옥, 양은석, 윤용진, 은희관, 최재원, 최영준 (2007). 코칭과학. 서울: 도서출판 대한미디어.
- 김병현(1990). 스포츠 집단의 지도력 측정도구 개발. 1990년도 체육과학연구 과제종합 보고서. 한국체육과학연구원.
- 김상기(2013). 대학 골프선수의 성격특성이 자기관리와 운동몰입에 미치는 영향. 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김영귀(2001). 하키코치의 지도행동유형에 따른 선수 만족에 관한 연구. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은지(2004). 지도자의 리더유형에 따른 체조선수들의 몰입경험 : 초등학교 기계체조선수들을 중심으로. 세종대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김종식(2013). 통계적 코칭행동과 집단응집력 및 지도자신뢰, 운동만족간의 인과분석. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김진표, 정유철, 김주영(2011), 복싱선수들의 자기관리가 운동 몰입과 운동만족에 미치는 영향, 22(1), 151-162.
- 김태우(2014). 대학운동선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 운동지속에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 노재훈(2011). 고등학교 골프선수의 운동 몰입과 자아존중감이 경기력에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 문한식, 박진성(2008). 양궁선수들의 자기관리와 자신감의 관계, 한국스포츠심리학회지, 19(1), 19-32.
- 박상우(2017). 스포츠센터 회원의 운동가치인식과 과제목표성향, 운동몰입, 운동지속에 관한 인과모형, 단국대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 박상혁, 최마리(2014). 인문, 사회과학편: 스포츠 탈퇴를 예측하는 코치-선수 부합의 영향력. 한국체육학회, 53(3), 161-107.
- 박은경(2016). 기계체조선수의 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.
- 봉성용, 전선혜(2010). 농구 동호회 참여자의 재미요인과 참여정도가 스포츠 몰입에 미치는 영향. 한국여성체육학회지, 24(4), 117-130.
- 서동미(2008). 볼링선수들의 자기관리와 운동 몰입 및 선수만족의 관계. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 서연희(2014). 기계체조 선수의 성취목표성향 자기관리 및 수행전략의 구조관계 분석. 한국체육과학회지 23(5), 505-516.
- 손준호, 김기만, 허용(2013). 대학씨름 코치의 지도행동유형에 따른 운동몰입과 인지된 경기력의 관계. 코칭능력개발지 2013. 제15권, 제4호, pp 25-32.
- 송성규(2013). 에어로빅체조 선수의 자기관리가 성취목표성향, 몰입 및 경기력에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 양명환(2015). 자율적 코칭행동, 자기조절동기, 의도적 연습 및 운동만족의 관계. 코칭능력개발지 17(3), 77-91.
- 어성문(2014). 운동선수의 자기관리 및 정신력이 경쟁 상태불안 및 운동 몰입에 미치는 영향. 배재대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 오준석(2016). 기계체조선수들의 운동스트레스와 자기관리, 중도포기의도의 구조적 관

- 계. 한국체육학회 55(5), 91-104.
- 오준석, 박종태(2017). 청소년 운동선수들이 지각하는 비언어 코칭행동 척도개발. 한국 발육발달학회지, 25(1), 87-97.
- 오창균(2010). 수영참가자의 운동욕구와 운동 몰입 및 운동지속수행의 관계. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤익선(1996). 스포츠지도론. 서울 : 태근문화사.
- 이경수(2003). 조정지도자 운동지도행동의 체계적 관찰 분석. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경우(1999). 코치의 리더십 행동유형과 집단응집력의 관계. 단국대학교학원 석사학위논문.
- 이명원(2010). 다이빙 지도자의 지도행동유형과 운동만족도 및 인지된 경기력의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이병혁, 이소미(2016). 스쿼시선수의 훈련목표수준에 따른 선수의 자기관리 및 경기력의 관계. 한국여성체육학회 학술세미나자료집. 120-120.
- 이재용(2017). 유도선수들의 운동 몰입과 승부근성 및 운동지속수행의 관계. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이주호, 이동현(2013). 골프지도자의 멘토링이 선수의 자기관리 및 스포츠수행전략에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 제54호, 687-698.
- 이진호(2011). 남·여 기계체조 지도자 지도유형에 따른 운동만족과 인지된경기력과의 관계. 목포대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이태훈(2016). 중·고등학교 유도 지도자의 전문능력이 운동몰입과 선수성과에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이한국(2015). 엘리트 탁구선수의 자기관리가 자신감 및 운동만족에 미치는 영향. 한국 교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이훈희(2009). 초등학생 태권도 수련자들이 선호하는 태권도장 지도자의 리더십 유형, 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문.
- 임재혁(2013). 태권도 선수의 자기관리가 운동 몰입 및 운동만족에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 정도현(2014). 기계체조선수의 경기 전 자기관리가 경쟁불안에 미치는 영향. 목포대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰

- 입행동에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입행동 척도의 타당도 검증. 한국스포츠심리학회지, 15(1), 1-22.
- 정지혜, 허정훈(2014). 여자농구 지도자들의 코칭지식과 코칭행동 및 집단응집력의 관계. 코칭능력개발지, 16(2), 47-57.
- 조보성(2016). 볼링선수들의 자기관리행동이 경기력 및 운동만족에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조선령(2016). 대학 스포츠 선수들의 스포츠자신감과 운동만족 및 운동 몰입의 관계. 한국사회체육학회지 63, 511-523.
- 조현익, 소영호(2007). 대학 운동선수의 자기관리가 운동 몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. 한국체육학회지, 46(6), 205-218.
- 진대근(2018). 스포츠클럽 참가 중학생의 운동몰입과 운동열정이 운동정서 및 운동지속에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.
- 차정근(2009). 육상지도자의 코칭행동에 따른 선수 성숙 운동수행 만족의 관계. 한국체육대학교 학원 미간행, 석사학논문.
- 최건용(2018). 야구 지도자와 선수간의 리더십 행동별 유형과 운동 몰입, 운동만족, 성취목표성향과의 관계. 동국대학교대학원박사학위논문.
- 최관용(2010). 과학적 코칭론. 미간행, 12-14
- 최광현(2014). 유도선수의 상황대처 능력에 따른 자기관리와 운동수행성과의 관계. 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문.
- 최문영(2015). 성인 탁구선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 경기력에 미치는 영향. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최민주(2015). 여자 기계체조 선수들의 자기관리와 스포츠심리기술의 관계. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최석민(1998). 열린교육의 원리탐색에 관한 연구: 몰입의 원리. 초등교육연구, 12(1), 317-318.
- 최영준(2011). 태권도 지도자의 코칭유형과 수련생의 학습유형 척도 개발 및 타당도 검증. 한국체육대학교 대학원 박사학위논문.
- 허정훈(2001). 운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 다양화 인과모형 검증. 중앙대학교 미간행 박사학위논문.
- 허정훈(2003). 운동선수 자기관리 검사지(ASMQ) 개발. 한국스포츠심리학회지, 14(2),

- 95-109.
- 허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략: 질적연구. 한국스포츠심리학회, 15(3), 27-52.
- 홍용표(2008). 태권도 지도자의 코칭행동이 선수의 경쟁상태 불안에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍희선(2009). KLPGA 선수들의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향. 경희대학교 체육대학원 박사학위논문.
- 홍희정(2011). 태권도 품새선수의 성취목표와 내적동기가 운동몰입에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The - 55 development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-498.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Sanfrancisco CA.: Jossey-bass.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49 (1), 14-23.
- Gould, D, Eklund, R.C.,&Jackson, S.A.(1992). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence:I. Mental preparation, pre-competitive cognition, and affect, *The Sport Psychologist*, 358-382.
- 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.
- Kanungo, R. N. (1982). Work alienation and involvement : Problems and prospect. *International Review of Applied Psychology*, 30, 1-5.
- Miller, D. (1998). *Enhancing adolescent competence: Strategies for classroom management*. West Wadworth. An International Thomson Publishing Company.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY:

University of Rochester Press.

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social-Cognitive Approach to Coaching Behaviors. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 75-90). Champaign, IL, US: Human Kinetics.

Steers, R. M., & Porter, L. W. (1991). *Motivation and work behavior*(5 sub edition). NY: Mcgraw Hill College.

<부록 1>

안녕하십니까?

먼저 연구자에게 귀한 시간을 할애해주신 여러분들께 감사드리며 기계체조의 발전과 활성화를 위해 애써주신 귀하의 노고에 다시 한번 감사의 말씀을 전합니다.

본 설문지는 “기계체조선수들이 지각하는 코칭행동과 자기관리, 운동 몰입의 관계”를 규명하기 위한 연구에 사용될 측정도구입니다.

각 문항에는 옳고 틀린 답이 없으므로 여러분의 개인적 견해나 평소 느낀 점을 바탕으로 작성해주시면 감사하겠습니다.

귀하께서 작성하신 설문지 내용은 통계법 제 8조 및 9조의 규정에 의하여 연구목적 이외에는 절대로 사용되지 않을 것이며, 개인에 대한 의견이나 사항은 기밀로 보장될 것을 약속드립니다.

아울러 바쁘신 와중에도 설문에 응해 주신 여러분께 진심으로 감사의 마음을 표합니다.

조선대학교 교육대학원 석사과정  
황 인 정

※ 첫 번째 설문은 평소 여러분들이 생각하는 **지도자의 행동**을 알아보기 위한 것입니다. 여러분의 생각과 가깝게 판단되는 번호에 "✓"의 방법으로 표기하여 주시기 바랍니다.

<설문 1> 코칭 행동	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나의 지도자는 훈련과 관련된 의견을 자주 물어본다.	①	②	③	④	⑤
2. 나의 지도자는 나의 의견을 잘 들어주는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3. 나의 지도자는 내가 이해할 수 있도록 설명한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나의 지도자는 나의 강점과 약점을 자세히 설명해준다.	①	②	③	④	⑤
5. 나의 지도자는 내게 적합한 기술과 전략을 설명해준다.	①	②	③	④	⑤
6. 나의 지도자는 사소한 실수도 싫어한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나의 지도자는 지적을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나의 지도자는 지시나 명령을 자주 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
9. 나의 지도자는 따끔한 충고를 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
10. 나의 지도자는 잘못된 부분을 자주 다그친다.	①	②	③	④	⑤

※ 두 번째 설문은 평소 여러분들의 자기관리 행동을 알아보기 위한 것입니다.

<설문 2> 자기관리	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 평소에 몸을 아낀다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 평소에 체중 조절을 한다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 평소에 수면 조절을 한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 시험이 다가오면 음식 조절을 한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 평소에 부상부위 관리를 한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 동료들과 원만한 대인관계를 유지한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 선·후배에게 잘한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 윗사람들에게 항상 예의를 갖춘다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 팀 동료들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 부족한 부분을 보완하기 위해 개인 연습한다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 평소에 규칙적으로 훈련한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 평소에 개인훈련을 자주 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
14. 시험이 다가오면 훈련량을 조절한다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 체력훈련을 열심히 한다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 항상 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 자신감을 가지고 운동한다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 무엇이든 할 수 있다는 생각을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 내 자신을 믿는다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 성공하는 나의 모습을 상상한다.	①	②	③	④	⑤

※ 세 번째 설문은 평소 여러분들이 생각하는 **지도자의 행동**을 알아보기 위한 것입니다.

<설문 3> 운동몰입	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 체조는 앞으로도 계속 하고 싶은 운동이다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 운동시간이 항상 기다려진다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 운동시간에 많은 행복감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 운동을 더 많이 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 체조종목의 기술이나 방법에 관한 정보를 얻으려고 노력하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 체조종목에 관한 영상 등을 자주 찾아본다.	①	②	③	④	⑤
7. 주변 동료, 선·후배와 운동과 관련된 이야기를 자주 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 체조를 잘하기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤

● 끝으로 귀하와 관련하여 몇 가지 알아보고자 합니다.  
해당되는 번호에 "✓" 방법으로 표기 혹은 기입하여 주시기 바랍니다.

1. 성별? ① 남자 ② 여자	2. 소속? ①중학교 ② 고등학교 ③ 대학교 ④ 실업
3. 선수경력? 약 ___년 ___개월	4. 경력? ① 국가대표 ② 상비군 ③ 없음

★ 수고하셨습니다. 끝까지 응답해 주셔서 진심으로 감사드립니다.