



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](#)

2021년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

# 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

손 원 진

# 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향

The Effects of Personality Traits on Exercise  
Commitment and Performance in Weight Lifters

2021년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

손 원 진

# 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향

지도교수 김 홍 남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2021년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

손 원 진

# 손원진의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 서영환 인

심사위원 조선대학교 교수 김옥주 인

심사위원 조선대학교 교수 김홍남 인

2021년 6월

조선대학교 교육대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구 목적 .....	3
3. 연구가설 .....	4
4. 연구의 제한점 .....	5
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>6</b>
1. 성격특성 .....	6
1) 성격의 정의 .....	6
2) 성격특성 5요인 .....	7
2. 운동몰입 .....	9
3. 경기력 .....	10
1) 경기력의 정의 .....	11
2) 경기력 결정요인 .....	12
<b>III. 연구방법</b> .....	<b>13</b>
1. 연구대상 .....	13
2. 조사도구 .....	14

3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증 .....	15
1) 성격특성 타당도 및 신뢰도 .....	15
2) 운동몰입 타당도 및 신뢰도 .....	17
3) 경기력 타당도 및 신뢰도 .....	18
4. 연구절차 .....	19
5. 자료 분석 .....	19
<b>IV. 연구결과 .....</b>	<b>20</b>
1. 역도선수의 인구통계학적 특성에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이 검증 .....	20
2. 역도선수의 성격특성, 운동몰입, 경기력의 상관관계 .....	26
3. 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향 .....	27
<b>V. 논의 .....</b>	<b>32</b>
1. 역도선수의 인구통계학적 특성에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이 검증 .....	32
2. 역도선수의 성격특성, 운동몰입, 경기력의 상관관계 .....	33
3. 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향 .....	34
<b>VI. 결론 및 제언 .....</b>	<b>36</b>

1. 결론 .....	36
2. 제언 .....	37
<b>참고문헌 .....</b>	<b>39</b>
<b>부록 .....</b>	<b>44</b>



## 표 목 차

〈표 1〉 연구대상자의 인구통계학적 특성 .....	13
〈표 2〉 설문지의 주요 구성 내용 .....	15
〈표 3〉 성격특성에 대한 타당도 및 신뢰도 분석 .....	16
〈표 4〉 운동몰입에 대한 타당도 및 신뢰도 분석 .....	17
〈표 5〉 경기력에 대한 타당도 및 신뢰도 분석 .....	18
〈표 6〉 성별에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이 .....	20
〈표 7〉 연령에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이 .....	21
〈표 8〉 결혼여부에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이 .....	23
〈표 9〉 학력에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이 .....	24
〈표 10〉 선수경력에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이 .....	25
〈표 11〉 역도선수의 성격특성, 운동몰입, 경기력의 상관관계 .....	26
〈표 12〉 역도선수의 신경성이 운동몰입에 미치는 영향 .....	27
〈표 13〉 역도선수의 호감성이 운동몰입에 미치는 영향 .....	28
〈표 14〉 역도선수의 개방성이 운동몰입에 미치는 영향 .....	28
〈표 15〉 역도선수의 성실성이 운동몰입에 미치는 영향 .....	29
〈표 16〉 역도선수의 신경성이 경기력에 미치는 영향 .....	29
〈표 17〉 역도선수의 호감성이 경기력에 미치는 영향 .....	30
〈표 18〉 역도선수의 개방성이 경기력에 미치는 영향 .....	30
〈표 19〉 역도선수의 성실성이 경기력에 미치는 영향 .....	31

## ABSTRACT

### The Effects of Personality Traits on Exercise Commitment and Performance in Weight Lifters

SON WON-JIN

Advisor : Prof. KIM, HONG NAM

Major in Physical Education,  
Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to examine the effects of personality traits on exercise commitment and performance in weight lifters. The study is also intended to investigate how psychology and personality has influenced weight lifters' exercise and performance after COVID-19 and provide basic data for arousing general public's interest and contributing to their participation in weight lifting.

The participants of this study were male and female weight lifters who participated in national games(National Weight Lifting Tournament of Representative of Cities and Provinces of the Ministry of Culture, Sports and Tourism, National Junior Sports Festival, National Sports Festival, and representative selection). To prevent epidemic outbreaks in the aftermath of COVID-19, a questionnaire survey was conducted in no contact using the on-line survey platform made by N company. A total of 283 questionnaires were used for data analysis. Frequency analysis, factor analysis, t-test, correlation, and multiple regression analysis were applied and the following conclusions were drawn.

First, the sub-factors of personality traits were analyzed according to weight lifters' gender. For neuroticism, females showed a high difference.

Agreeableness, openness, and conscientiousness were more commonly perceived in males, females, and males, respectively. For the sub-factors of exercise commitment, cognitive commitment and behavioral commitment were more commonly perceived in females. For the sub-factors of performance, while females showed a big difference in game satisfaction, males showed a big difference in game performance.

Second, for the sub-factors of personality traits according to weight lifters' age, there was a high difference in neuroticism and conscientiousness in those in the 40s. Agreeableness and openness were more commonly perceived by those in the 30s. For the sub-factors of exercise commitment, cognitive commitment and behavioral commitment were more commonly perceived in those in the 50s. For the sub-factors of performance, while those in the 50s showed a big difference in game satisfaction, those in the 40s showed a big difference in game performance.

Third, for the sub-factors of personality traits according to weight lifters' marital status, neuroticism, agreeableness, and conscientiousness were highly perceived by married participants. For the sub-factors of exercise commitment, there was a high difference in cognitive commitment and behavioral commitment in married participants. For the sub-factors of performance, while game satisfaction was highly perceived by single participants, game performance was highly perceived by married participants.

Fourth, for the sub-factors of personality traits according to weight lifters' education, while there was a high difference in neuroticism and agreeableness in university graduates, there was a high difference in openness and conscientiousness in graduate school graduates. For the sub-factors of exercise commitment, cognitive commitment and behavioral commitment were highly different in high school graduates. For the sub-factors of performance, while game satisfaction was highly different in high school graduates, game performance was highly different in graduate school graduates.

Fifth, for the sub-factors of personality traits according to weight lifters'

career, there was a difference in agreeableness in 10~14 years career and neuroticism and conscientiousness were highly perceived in over 15 years career. For the sub-factors of exercise commitment, cognitive commitment was highly perceived in over 10~14 years career but behavioral commitment were highly perceived in 6~9 years career. For the sub-factors of performance, there was a high difference in game satisfaction and game performance in 6~9 years career.

Sixth, the correlation among personality traits, exercise commitment, and performance was analyzed in weight lifters. For the sub-factors of personality traits, neuroticism was positively(+) correlated with agreeableness and conscientiousness and agreeableness was positively(+) correlated with openness and conscientiousness. Openness was positively(+) correlated with conscientiousness but negatively(-) correlated with game satisfaction. For the sub-factors of exercise commitment, cognitive commitment was positively(+) correlated with behavioral commitment and behavioral commitment was positively(+) correlated with game satisfaction and game performance.

Finally, for the effects of personality traits on exercise commitment and performance in weight lifters, openness had a significant effect on performance.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

세상 모든 것, 즉 직업, 생활, 경제, 문화에 빛과 그림자와 같은 양극화가 있는 것처럼 스포츠에도 인기 종목과 비인기종목이 있다. 인기 종목은 스포츠채널에서의 많은 중계와 언론노출을 통해 대중들에게 쉽게 비추어지지만 비인기종목은 적은 중계로 대중들에게 친숙하지 못하다. 또한 같은 운동선수일지라도 인기 종목의 선수와 비인기종목의 선수의 연봉차이도 크게 난다.

그동안 많은 스포츠 스타들이 예능 출연이 많아지면서 대중들에게 친숙한 선수들로 자리 잡기 시작했다. 축구, 야구, 농구 등과 같은 인기 종목은 그렇다 치지만 비인기종목이었던 배구, 피겨스케이트는 김연경, 김연아, 이상화 선수의 예능 출연으로 인해 대중의 관심을 끌기 시작했던 것으로 보면 방송은 운동종목에 큰 영향을 미친다고 볼 수 있다.

최근 ‘노는 언니’라는 프로그램에서는 수영, 피겨, 골프, 펜싱, 배구 등 각자의 종목에서 이름을 내비췄던 고정 멤버뿐만 아니라 씨름, 여자축구, 여자야구, 탁구, 핸드볼, 역도 등 비인기종목 선수들을 섭외해 대중의 관심을 받을 수 있는 하나의 통로가 되고 있다.

또한, 4년에 한 번 열리는 올림픽 때 메달을 따야 겨우 관심을 받아 미디어에 노출 되는 비인기종목들이 최근 유튜브 ‘스포티스트’를 통해 많은 관심을 받고 있다. 스포티스트 채널 운영자인 강석원 대표는 다양한 비인기 운동 종목을 전부 업로드 하기 보단 몇 개의 종목에 초점을 맞췄다. 육상, 수구, 체조, 다이빙, 유도, 수영, 복싱, 역도 등 10개의 비인기 운동 종목을 결정하고 매 달 각 협회 홈페이지를 통해 경기 일정을 파악했다. 이후 장소, 시간, 촬영 일정 등을 파악하여 촬영할 종목들에 대해 순서를 정하고 사전조사를 통해 유망한 선수들을 파악하였다(네이버포스트, 2019). 특히 ‘제 15회 학산배 전국장사씨름대회 단체전 결승 황찬섭 VS 김원진’ 경기 영상은 1년 만에 역주행에 성공하며 조회 수 218만회를 기록했다. 인기 에 힘입어 11월30일 KBS2에서 씨름 예능 프로그램 ‘태백에서 금강까지-씨름의

회열'이 첫 방송됐으며, 이어 '여대부 멀리뛰기 선수들 날아다닌다'(348만회), '체조 선수 윤나래 평균대, 도마, 마루 경기 장면'(282만회), '여자 초등생 100미터 12초 한수아, 남자 중학생 10초 서민준'(269만회), '고소공포주의 지상 10M 남자 중학교부 다이빙 5위부터 1위까지'(221만회) 등 육상, 체조에 대한 조회 수가 증가하면서 관심도 같이 증가하였다(네이버포스트, 2019).

스포츠스트의 가장 신경쓰고 중요하게 생각한 목표였던 '다양한 시청자 확보'도 얻었다. 초기 스포티스트의 주요 시청 층은 20~50대의 남성 시청자였다. '상대적으로 스포츠에 관심이 적은 시청 계층의 재미와 흥미를 돋굴 수 있는 콘텐츠'를 만들기 위해 고심했다. 특히 10대와 여성 시청자들을 위해 선수 결정부터 화면 편집·자막 디자인 등에 몰두했다. 이러한 결과 역도의 경우 기존 업로드 한 미디어와 달리 저 체급 여자 선수들을 다뤄 시청자에게 새롭고 신선하다는 평가를 받았다. 그 결과 작년 10월에 게재된 조회 수 109만회의 '감동주의! 역도 현역 여고부 선수들 명승부'라는 영상은 주 시청 연령대가 10~20대였고, 여성 시청률은 40%까지 증가했다(네이버포스트, 2019).

역도는 핸드볼, 스키점프 등과 같은 비인기종목과 마찬가지로 영화 '킹콩을 들다'와 드라마 '역도요정 김복주'를 통해 다른 비인기종목에 비해 인지도가 있는 편이다.

역도 경기는 높은 집중력과 기술로 순간의 힘을 축적해 빠르게 동작을 변환하는 특징을 가지고 있다. 연습 상황과 실제 경기 상황에서도 똑같이 집중되어 기술동작이 나타날 때 좋은 결과를 얻을 수 있다(이선주, 2015). 이러한 좋은 결과를 얻기에는 선수들의 개인적인 심리상태와 특성이 운동몰입과 선수의 최고의 능력을 발휘하는데 큰 영향을 미친다. 그 중 선수들의 성격은 경기력에 영향을 미치는 중요한 심리적 지표이다(Johnson, 1954). 성격은 정확히 단언하기는 어렵지만 일반적으로 개인이 가지고 있는 차별화된 행동 특성이라고 정의하고 있으며, 선수들이 가지고 있는 성격특성이 경기수행력과 관련된 특성 변인들과 가까운 관계가 있음이 입증되고 있다(Hollander, 1967; 은희관 등, 2012). 그 중 운동몰입은 최상의 수행능력을 예측할 수 있는 중요한 단서이다. 운동몰입은 운동 및 스포츠 활동에 완벽하게 몰두할 때 일어나는 최적의 심리적인 현상을 말한다(김병준, 2002).

현재 코로나-19 감염병으로 인하여 역도뿐만 아니라 모든 운동종목이 무관중 경

기로 이루어지고 있다. 이승훈(2000)에 따르면 실책, 파울, 리바운드 지표를 제외하고 팀 승률, 필드골, 3점슛, 자유투, 어시스트, 속공, 스틸, 덩크슛 부분에서 관중의 응원이 있을 때와 없을 때가 차이가 난다고 하였다. 이렇듯 메이저 종목인 농구, 야구, 배구, 축구도 무관중 경기로 진행되는 상황인데 역도와 같은 비인기종목은 더 더욱 관중도 증계도 없이 진행되고 있는 현실이다.

이렇듯 비인기종목도 인기 종목과 마찬가지로 매년 수많은 경기와 대회가 치러지고 있지만 단지 비인기종목이라는 이유로 큰 관심을 받지 못하고 있다. 가수나 배우처럼 자신의 노래와 연기를 바라봐주는 팬과 대중들이 있듯이 운동선수들도 역시 본인의 노력을 바라봐주는 관중이 있어야 더욱 더 성장하고 경기력을 향상시킬 수 있을 것이다.

역도선수에 관한 선행연구의 경우 역도선수들의 근기능 및 역도 동작 시 피로관련 변인의 변화(강승민, 2010), 역도선수들이 기록향상을 위한 연구동향 분석(염옥진, 2011), 여자 역도선수의 전문체력과 경기기록과의 관계(김종규, 2002), 남자 역도선수의 웨이트 트레이닝 동작에 따른 혈중젖산과 근전도 분석(박종환, 2016) 등 역도선수의 역학적, 운동 상해 부분의 연구들이 이루어지고 있지만 선수들의 심리와 성격이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향에 대한 연구들은 미비한 실정이다.

따라서 본 연구 결과를 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 어떠한 영향을 미치는지 알아봄으로써 코로나-19 감염병으로 인하여 선수들의 심리와 성격이 운동하는데 있어서 어떠한 영향을 미치는 지 또한 경기력에도 영향을 미치는지 알아보도록 하고, 더 나아가 역도 종목에 관심과 많은 일반 사람들이 역도 생활체육 즉, 크로스핏 등과 같은 생활체육에 많은 참여를 할 수 있는 긍정적 효과를 가져올 수 있는 기초적 자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구 목적

본 연구는 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 어떠한 영향을 미치는지를 규명함으로써 코로나-19 감염병으로 인하여 선수들의 심리와 성격이 운동하는데 있어서 어떠한 영향을 미치는 지, 또한 경기력에도 영향을 주는지 알아보도록

하고, 더 나아가 역도 종목에 대한 관심과 많은 일반 사람들이 역도 생활체육 참여에 기여할 수 있는 기초적 자료를 제공하는데 목적이 있다.

### 3. 연구가설

본 연구는 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위해 가설을 설정하였다.

가설 1. 인구통계학적 특성에 따라 역도선수의 성격특성에 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 성별에 따라 성격특성에 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 연령에 따라 성격특성에 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 결혼여부에 따라 성격특성에 차이가 있을 것이다.
- 1-4. 학력에 따라 성격특성에 차이가 있을 것이다.
- 1-5. 선수경력에 따라 성격특성에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 인구통계학적 특성에 따라 역도선수의 운동몰입에 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 성별에 따라 운동몰입에 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 연령에 따라 운동몰입에 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 결혼여부에 따라 운동몰입에 차이가 있을 것이다.
- 1-4. 학력에 따라 운동몰입에 차이가 있을 것이다.
- 1-5. 선수경력에 따라 운동몰입에 차이가 있을 것이다.

가설 3. 인구통계학적 특성에 따라 역도선수의 경기력에 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 성별에 따라 경기력에 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 연령에 따라 경기력에 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 결혼여부에 따라 경기력에 차이가 있을 것이다.
- 1-4. 학력에 따라 경기력에 차이가 있을 것이다.
- 1-5. 선수경력에 따라 경기력에 차이가 있을 것이다.



가설 4. 역도선수의 성격특성, 운동몰입, 경기력에 상관관계가 있을 것이다.

가설 5. 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 영향을 미칠 것이다.

#### 4. 연구의 제한점

본 연구는 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 코로나-19 여파로 감염병 확산 방지를 위해 비대면(언택트)으로 N사의 온라인 설문조사 플랫폼을 이용한 설문조사를 실시하여 대상자들의 상황이나 응답의 오차들을 통제하기에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구는 코로나-19 감염병과 역도선수의 상황 두 사이에 나타나는 관계성을 고려하지 않아 선수에게 미칠 다양한 요인을 고려하지 못하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 성격특성

#### 1) 성격의 정의

성격은 개인을 특징짓는 지속적이며 일관된 행동 양식이다(김소연, 2008). 또한 성격(personality)은 생물학적-환경적 맥락 속에서 나타난 인지적, 정서적, 외현적 행동특질의 일부 특성으로 선천적으로 타고난 것을 말한다(최성희, 2012). 김정길, (2014)의 성격(Personality)의 의미는 개성, 인성, 품격, 인격 등 다양한 어휘를 가지고 있으며 습관, 태도, 능력, 정서, 지성 등 많은 요소를 포괄적으로 가지고 있어 매우 다양한 의미의 정확한 개념을 나타내기에는 어려움이 있다. 성격 심리학자들은 성격의 의미를 학자마다 다르게 규명하고 있다(김정길, 2014).

성격에 대한 많은 학자들의 정의를 살펴보면, 네이버블로그(2013)에 의하면 Cattell(1965)은 성격이란 어떤 주어진 상황에서 각각 개인이 어떤 행동을 할 것인가를 우리들에게 예측하게 해주는 것이라고 말하였으며, Rychman(2000)은 성격에 대해 개인이 가지고 있는 조직화되고 역동적인 특징으로서 이러한 특징은 다양한 상황 속에서 개인의 행동, 동기, 인지에 영향을 준다고 명명하였다.

Allport(1961)의 연구에서는 성격이 행동에 미치는 영향의 정도로 기본특성(cardinaltraits), 이차적 특성(secondarytraits), 중심특성(centraltraits)으로 비교하였다. 기본특성은 개인의 삶을 완전히 지배하는 도전, 열정과 같은 핵심적인 특성을 밀하며, 중심특성은 기본특성보다는 개인의 행동에 미치는 영향은 약하지만 비교적 일관적이고 보편성을 나타내는 특징이고, 이차적 특성은 매우 약한 영향을 미치는 특징이라며 즉, 성격이란 한 개인의 본 모습, 즉 그 활동을 행하고 끌고 나가는 내적에 있는 생각과 행동실천을 결정해 주는 신념, 신체적 체계의 역동적인 조직이라 말하였다(이영주, 2009, 재인용).

Sullivan(1953)은 Allport와 반대로 개인의 성격 그 자체뿐만 아니라 성격사이의 상호작용을 강조하여, 성격이란 각각 상호간의 상황에서 지속적으로 인간행동을 파악하는 유형이라고 하였다. 또한 Hilgard(1979)는 성격이란 환경에 독보적으로 적

응하도록 하는 개개인의 특징과 행동양식의 종합적, 전체적 체계라고 하여 인간관계의 측면 중 대인관계를 통한 중요성을 강조하였다.

한편 Mau(1980)는 성격의 사회적 영향을 강조한다. 즉, 성격이란 사회에서 나타나는 상태 및 개인의 역할을 조항 하는 모든 성격의 완전체라고 한다. 성격은 다른 사람에게 어떻게 평가되고 어떠한 영향을 주느냐의 사회적 성질에 지나지 않는다는 의미이다. 인간은 사회적 동물로서 다른 사람과 밀접한 인간관계에 있으므로 이 학설은 확연히 일면의 진리를 내포하고 있다고 할 수 있으나 성격의 주체성이 무시되어 있는 것이 단점이다(김소연, 2008).

## 2) 성격특성 5요인

5요인 모델(Five Factor Model)은 어휘론 적 접근 및 질문지법 접근의 이 두 가지 접근법을 이용해서 연구의 시발점이 되었다. 어휘론 적 접근법은 인간의 성격 특성을 나타내는 형용사를 수집하여 성격 특성을 나타내는 단어를 분류하였다면, 질문지법은 성격특성을 나타내는 단어들을 요인분석을 통해 단어들의 근원을 추출하는 것이라고 볼 수 있다(김상기, 2013).

5요인 모델은 성격을 ‘측정’하는 의미지, 좋고 나쁨을 ‘평가’를 하려는 것이 아니다. 특성이론의 대부라고 불리는 Allport는 성격 이해에서 특성보다도 개인의 개별 특성을 중요시하였다. 공교롭게도 Allport의 특성어 연구에서 시작된 특성이론 연구는 ‘어떠한 특성이 몇 개 필요한지가 명확하지 않다’는 그의 문제제기에 해결할 수 있는 성과로 제기된 것이 ‘5대 요인모형(Big Five theory)’이다(Wiggins, 1966). 5대 요인모형은 성격전체를 구성하는 기본적 요인을 첫째, 동조성, 둘째, 안정성, 셋째, 외향성, 넷째, 정서 동조성, 다섯째, 성실성으로 보았다. Goldberg(1981)는 이 5요인을 다른 타인을 생각할 때의 판단하는 차원으로 본다. Goldberg는 5대 요인모형의 의미는 제안된 5개의 요인에서 단순하게 끝나는 것이 아니라 그 이상의 의미를 가지고 있으며, 인간 이해를 위한 포괄적인 이론이라고 말하였다. 특성이 계층구조로 되어 있는 것으로 예를 들면, 이 5대 요인은 고차원적인 특성(domain)으로 가정하고 각 아래에 하위특성으로 갈라지는 체제로써 제안할 수 있다. 즉 5개 요인만으로 ‘성격 전체를 개관할 수 있다’는 것이 이 모델의 장점이다. 또 다른 많은 특성이나 심리학적 구성개념을 자리매김을 하고 이해하기

위한 공통적인 개념구조로써도 매우 유효한 모델이라고 할 수 있다(최성희, 2012).

### (1) 외향성

타인과의 상호작용을 원하고 타인의 관심을 끌고자 하는 정도를 나타낸다. ‘사교적인’, ‘활동적인’ 또는 ‘자기 주장적인’과 같은 특성으로 대표되고, 대인관계에서 뿐만 아니라 외계(外界)에 활발하게 작용하는 적극성에 관한 요인이다(최성희, 2012). 외향성이 높은 사람은 적극적이고 활동적이며, 확고한 의견이 있고, 흥미를 좋아하는 쾌활한 성격 특징을 갖는다. 또한 추구하는 사회적 환경의 자극강도의 질을 결정하는 요인이며, 구체적인 직업에 대한 적성과 관련이 높은 특성이다(한성림, 2012). 외향성이 낮은 사람은 조용하고 억제하며, 수줍음을 잘 타고 뒤로 물러서는 경향이 있다(John, 1990).

### (2) 호감성

타인과 조화를 이루고 편안한 관계를 유지하는 것을 의미한다. ‘사려성’이나 ‘공감성’으로 대표되는 대인관계와 관련된 요인으로 ‘착한’, ‘너그러운’, ‘활동적인’ 등의 특징을 나타낸다. 이와 반대적인 것은 ‘이기적인’, ‘냉담한’ 것과 같은 특성이 대표적이다. 이 요인의 본질을 ‘애착’으로 본다면 ‘어리광’이나 ‘독립의존’과 같은 주변의 개념도 포함할 수가 있을 것이다(최성희, 2012). 호감성은 사회적으로나 심리적으로 건전한 생활을 하게하고 호감성이 높은 개인은 인기가 많은 것도 사실이지만 자신의 이익을 위해 싸우려는 자세가 부족하거나 과학적 분석을 정확히 해내기 위한 회의나 비판적인 사고가 부족하다고 나타났다(민병모, 2001).

### (3) 성실성

‘진지함’이나 ‘주의 깊음’, ‘철저한’, ‘책임감 있는’, ‘계획적인’과 같은 신뢰성을 대표하는 특징으로써 참을성이 있고, 열심히 일하며, 성취 지향적인 것과 같이 성취를 위해 노력하는 것을 대표적인 특징으로 하고 있다(최성희, 2012). 성실성이 낮은 사람은 부주의하고 주위가 산만하다고 불린다. 또한 본인 행동에 일관성이 없으며 일상생활에 목표와 계획성이 없다. 게으르고, 나태하며, 우유부단하고, 일이나 도덕의 기준을 지키지 않는다. 성실성에는 유능감, 조직화 능력, 책임감, 목표지향

성, 자기 통제력, 완벽성이 포함되며, 일과 가장 관련이 있는 요인들로 구성되어 있다(김상웅, 2007).

#### (4) 개방성

새로운 생각이나 경험을 받아들이는 것을 의미하고, ‘진취성’이나 ‘흥미가 넓다’는 특성으로 대표되는 요인이다(최성희, 2012). 개방적인 사람들은 자신의 내부와 외부 상황 모두에 관심을 보이고 풍부한 경험을 느낀다. 그러므로 고상한 아이디어에서부터 관습적이지 않은 일까지 경험하기를 원하고, 감정 경험에서도 긍정적인 경험뿐만 아니라 부정적인 경험도 마다하지 않는다(유태용, 민병모, 2001; 중앙고용정보원, 2001).

#### (5) 정서적 불안정성

정서적 불안정성은 스트레스 유발 인자를 경험하는 인지 및 행동 스타일의 개인차를 말한다(Costa et. al., 1992). 이 척도의 특성은 성격 5요인 척도 중 정서적 불안정성과 적응에 가장 밀접한 것으로 보여진다. 정서적 불안정성 점수가 높은 사람은 만성적으로 부정적인 감정들과 다양한 정신적인 병리현상을 경험하기 쉽다(Costa et. al., 1992). 정서적 불안정성이 다른 사람에 비해 높은 사람은 사고가 불합리적이고 충동적 행동에 의해 스트레스에 매우 약하다고 나타났다. 정서적 불안정성에는 불안, 분노, 우울, 자의식, 충동성, 스트레스 취약성 등을 포함하고 있다(중앙고용정보원, 2001).

## 2. 운동몰입

몰입이란 단어를 처음 명명하였던 Csikszentmihalyi(1975)는 몰입 경험이란 일반적인 상황 안에서 나타날 수 있는 상태를 말한다. 이러한 상태는 개인이 주어진 환경에 알맞게 상호작용을 할 때 발생되며 이는 즐거운 상태라 명명하였다. 이처럼 스포츠나 여가 활동에 참여하는 사람들 중에는 몰입하여 시간이 가는 줄도 모르는 가 하면 잠시 관여하였다가 조금씩 관심이 증가 되거나 곧 관심이 없어지는 경우

를 흔히 볼 수 있다(윤흥한, 2011).

몰입은 분야에 따라 달리 개념이 적용되어 다차원적으로 파악되어지고 있다. 흔히 사용되는 몰입은 ‘commitment(연루, 개입)’, ‘involvement(몰입, 간여)’, ‘concentration(집중, 몰두)’, ‘absorption(흡수)’, ‘cognitive engagement(인지적 간여)’, ‘immersion(집중훈련의 개념)’ 등이 몰입으로 번역되어 관련 전문용어로 사용되어지고 있다(유영달, 2005).

Schmidt와 Stein(1991)은 Kelley(1983)의 몰입과 사랑 요인 모델을 스포츠 분야에 적용하였다. Kelley는 사랑이란 긍정적인 행동과 감정이라고 말하였고, 몰입을 지속시키는 요인은 안정된 힘이며, 사랑의 감정은 긍정적 정신이라고 제시하였다. 따라서 몰입과 사랑이 되려면 안정적이고 긍정적 정서 일 때 사랑에 몰입할 수 있다는 것이다. 이와 같은 이론을 적용하여 스포츠에서의 만족과 즐거움은 긍정적 정서를 사랑의 감정과 대신할 수 있다. 예를 들어 스포츠에서 몰입은 참여기간으로 정의하였다. 조현익, 소영호(2007)의 연구에서 운동선수의 최적의 수행과 운동몰입의 공통점을 통해 최상의 수행의 이론적 신념을 정하고 이에 관한 모형적 기틀을 제안하였다. 최상의 수행과 최저의 수행에서 몰입빈도와 강도를 설명하여 최상의 수행 동안에는 몰입경험이 생기고 그 반대로는 나타나지 않는다고 하였다.

김병준(2002)에 의하면 몰입은 운동과 스포츠 상황에 완전하게 빠져들 때 나타나는 최상의 심리적 현상을 말하며, 시합이나 훈련 상황에서도 자신이 동작을 하고 있지만 깊이 몰두하여 힘을 들이지 않고 본능적으로 행동이 이루어지는 느낌이 들어 마음과 몸이 하나가 되는 순간이라 한다(김병준, 2002).

따라서 참여지속성을 위해 계속과 기다림 의사를 보여주는 것과 몰입 상태에 들어가기 전 행위 상태로서 정보를 얻고 최우선적 관심을 갖는 마음의 행태를 스포츠 몰입 정도라고 정의할 수 있다. 이것은 자기 자신이 하고 있는 운동에 완전히 빠져들어서 자신의 삶에 가치를 높이는 활동으로 인식하고 있는 상태를 말한다(황기하, 2007).

### 3. 경기력

## 1) 경기력의 정의

경기력이란 선수 개인이나 팀의 기술 또는 전술과 같은 모든 것을 발휘하는 능력을 말한다(추요한, 2016). 이는 일회성 기록이 아니라 장기간의 철저한 준비와 노력, 훈련을 통해 얻은 안정적인 개인의 운동능력을 말한다(이상호, 2006).

또한 경기력은 선수들의 내·외적 요인 즉 신체적, 생리적, 심리적, 물리적, 사회 환경적 제반 요인에 의한 상호작용의 결과로써 나타난다고 볼 수 있다(이재용, 2006).

선행연구들을 살펴보면 특히 심리적인 부분과 경기력에 대한 연구가 많이 이뤄지고 있다(양영호, 2014). 경기력은 어떤 한두 가지 요인에 의해 형성되는 것이 아니라 최상의 경기력을 형성하기 위해서는 지도자와 선수의 끊임없는 상호작용과 환경적인 지원 하에 이루어지는 것이라고 말하고 있다(양영호, 2014).

다양한 스포츠 종목의 선수들이 경기 상황에서 최고의 경기력을 나타내기 위해서 경기력을 구성하는 것들이 경기 상황에 맞게 적절히 반응할 경우 최고의 경기 수행력이 나타난다. 즉, 좋은 성과를 나타내기 위해서는 경기력을 결정짓는 요소를 파악하는 것이 중요하고 요소들의 우선순위에 따라 체계적으로 분류하는 것이 효과적으로 훈련을 극대화시킬 수 있는 과학적인 기초자료가 될 수 있다(김수양, 2009).

또한, 스포츠 상황에서 경기력은 체력, 정신력, 기술, 전술 등의 통합적 상황에 의해 나타날 수 있다. 그러나 스포츠 선수들의 경기력을 발휘하는 장면에서 심판판정으로 인한 문제로 경기에 재미가 떨어지는 경우가 가끔 나타난다. 이와 같은 편파판정과 오심은 팬들의 감정뿐만 아니라 선수들의 심리상태에 동요, 과격한 경기를 만들어 선수들의 기술 발휘와는 관계없이 심리적인 불안으로 경기 성과에도 부정적인 영향을 미치게 된다(신동성, 2000).

따라서 많은 스포츠 종목 모두 경기력을 향상시키기 위해서 우선으로 경기력을 높일 수 있는 방법을 분석하여야 하며 관련된 요소들마다 우선순위로 나누어 고도의 경기수행을 향상시켜야 한다. 이와 같이 경기력 요소를 구체적으로 분류하는 것이 효과적으로 훈련하는 방법이며 훈련과정의 극대화를 가져오게 하는 과학적 자료가 되는 것이다(허동진, 2011).

## 2) 경기력 결정요인

경기현장에서 경기력에 영향을 미치는 심리요인으로는 동기(motivation), 성격(personality), 불안(anxiety), 자아개념(self efficacy), 집중력(concentration), 주의형태(attention), 공격성(aggression), 정신력(mental toughness) 등이 있다(이재용, 2006).

또한 경기력을 결정하는 요소에는 다양한 운동수행 방법이 작용하게 되는데, 체력, 체격, 훈련량, 유전, 심리상태 훈련기간, 환경, 경험 등의 내, 외적 요소가 상당히 많다고 할 수 있다. 즉, 신체적, 사회학적, 물리적, 형태학적, 심리적, 생리학적 요소 등이 직접적, 간접적으로 영향을 미치게 된다(김지묵, 2010). 따라서 다양한 스포츠 종목에 맞춰 경기력을 향상시키기 위해서는 우선순위로 경기력 결정요소를 생각하고 그 요소들의 우선순위에 따라 경험과 관찰을 통한 발전을 기대해야 한다. 경기력에 유의한 영향을 미치는 요소를 구체적으로 분류하는 것은 효과적인 훈련 과정 뿐만 아니라 훈련을 극대화를 가져오게 하는 과학적인 기초자료가 된다(신상훈, 2020).



### III. 연구방법

#### 1. 연구 대상

본 연구의 대상은 선수생활 중 각종 전국대회(문화관광부 장관기 전국시도대항 역도대회, 소년체전, 전국체전, 대표선발전)에 참가한 남·여 역도선수를 모집단으로 선정하였으며, 코로나-19 여파로 감염병 확산 방지를 위해 비대면(언택트)으로 N사의 온라인 설문조사 플랫폼을 이용한 설문조사를 실시하여 총 300명을 표본을 추출하여 조사하였다. 설문지 300부 중 불성실한 응답이나, 이중 기입 그리고 무기입 등 본 연구에서 사용할 수 없다고 판단된 설문지 17부를 제외하고 283부를 자료 분석에 사용하였다. 연구 대상자의 인구통계학적 특성의 구체적인 내용은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

변인	구분	(n)	(%)
성별	남자	227	80.2
	여자	56	19.8
연령	20대	61	21.6
	30대	195	68.9
	40대	26	9.2
	50대	1	0.4
	60대 이상	0	0
결혼 여부	미혼	219	77.4
	기혼	64	22.6
학력	중학교 졸업	0	0
	고등학교 졸업	32	11.3
	대학교 졸업	247	87.3
	대학원 졸업	4	1.4
선수경력	5년 이하	0	0
	6~9년	38	13.4
	10~14년	163	57.6
	15년 이상	82	29.0

## 2. 조사 도구

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 역도선수의 성격특성, 운동몰입과 경기력에 관한 항목으로써 역도선수의 성격특성이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향을 파악하기 위하여 아래와 같은 선행연구에서 타당도와 신뢰도가 검증된 측정도구를 본 연구 목적에 맞게 보완·수정하여 질문지를 확보하였다. 또한, 연구목적 내용에 타당한 변인 총 53개의 문항을 사용하였으며, 변인은 인구통계학적 특성, 성격특성, 운동몰입, 경기력 요인이며, 질문지는 Likert 5점 척도로 구성하였다. 본 연구에서 사용한 질문지의 세부적인 내용은 다음 <표 2>와 같다.

### (1) 성격특성

성격특성에 관한 조사도구는 최성희(2012)의 연구에서 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 보완·수정하여 사용하였다.

### (2) 운동몰입

운동몰입에 관한 조사도구는 최성희(2012)의 연구에서 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 사용하였다.

### (3) 경기력

경기력에 관한 조사도구는 신상훈(2020)의 연구에서 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 사용하였다.

표 2. 설문지의 주요 구성 내용

구성지표	문항내용	문항 수
인구통계학적 특성	성별, 연령, 결혼 여부, 학력, 선수경력	6
성격특성	외향성(7문항), 신경성(8문항), 성실성(6문항), 개방성(4문항), 호감성(4문항)	29
운동몰입	행위몰입(4문항), 인지몰입(8문항)	12
경기력	경기만족(3문항), 경기수행력(3문항)	6
	총 문항 수	53

### 3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

이미 선행연구에서 타당도 및 신뢰도가 검증이 되었더라도 본 연구에서 또한 적합한지를 알아보기 위해 타당도 및 신뢰도를 또 한 번 검증하였다. 설문지의 타당도와 신뢰도를 확보하기 위해 탐색적 분석을 활용하였고, 주성분 분석의 베리맥스 집교회전 방식을 통하여 요인들을 해석하였다. 일반적인 신뢰도의 측정방법인 Cronbach's  $\alpha$  계수 산출을 통해 검증하였으며, 신뢰도의 척도인 Cronbach's 값이 .50이상인 문항을 사용하였다.

#### 1) 성격특성 타당도 및 신뢰도

성격특성에 대한 주성분 분석의 탐색적 요인분석 결과 요인부하량은 .4이상으로 설정하였다. 신체만족 설문지 문항은 최초 29문항으로 구성하였고, 외향성 전체문항과 신경성 1문항, 성실성 2문항이 제거되어 고유값(eigen value)이 1.0이상인 4개 요인을 최종적으로 추출하였다.

신경성의 요인적재량은 .645-.829, 호감성의 요인적재량은 .730-.845, 개방성의

요인적재량은 .747-.863, 성실성의 요인적재량은 .592-.801로 나타났다. 총 분산은 62.305%로 나타났으며, Cronbach's  $\alpha$ 는 .741-.865로 높은 수치를 보이고 있어 성격특성 척도는 타당도 및 신뢰도를 확보하고 있는 것으로 나타났다.

표 3. 성격특성에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항내용	신경성	호감성	개방성	성실성
신경성7	.829	.079	.053	.184
신경성6	.810	.095	-.001	.144
신경성5	.764	.035	.024	.186
신경성1	.718	-.045	.029	.148
신경성4	.674	.169	.057	.073
신경성2	.655	.034	-.022	.183
신경성8	.645	.094	.034	-.108
호감성4	.065	.845	.162	.161
호감성3	.127	.819	.133	.015
호감성1	-.026	.808	.029	.213
호감성2	.138	.730	.016	.145
개방성1	.089	.053	.863	.026
개방성3	-.028	.145	.859	-.022
개방성2	-.014	.048	.804	.118
개방성4	.072	.054	.747	.094
성실성5	.130	.132	.099	.801
성실성2	.148	.109	.053	.692
성실성1	.177	.150	.064	.664

성실성6	.200	.526	.005	.592
고유치	3.906	2.985	2.757	2.190
분산(%)	20.557	15.713	14.510	11.525
누적(%)	20.557	36.270	50.780	62.305
Cronbach's α	.865	.839	.843	.741

KMO=.850,  $\chi^2=2298.760$ , df=171, sig=.000

## 2) 운동몰입 타당도 및 신뢰도

운동몰입에 대한 주성분 분석의 탐색적 요인분석 결과 요인부하량은 .4이상으로 설정하였다. 운동몰입 설문지 문항은 최초 12문항으로 구성하였고, 인지몰입 5문항, 행위몰입 2문항이 제거되어 고유값(eigen value)이 1.0이상인 2개 요인을 최종적으로 추출하였다.

인지몰입의 요인적재량은 .697-.895, 행위몰입의 요인적재량은 .832-.896으로 나타났다. 총 분산은 77.975%로 나타났으며, Cronbach's α는 .798-.807로 높은 수치를 보이고 있어 운동몰입 척도는 타당도 및 신뢰도를 확보하고 있는 것으로 나타났다.

표 4. 운동몰입에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항내용	인지몰입	행위몰입
인지몰입2	.895	.091
인지몰입3	.739	.436
인지몰입4	.697	.488
행위몰입1	.182	.896
행위몰입3	.319	.832
고유치	1.968	1.931

분산(%)	39.357	38.618
누적(%)	39.357	77.975
Cronbach's α	.807	.798

KMO=.790,  $\chi^2=614.060$ , df=10, sig=.000

### 3) 경기력 타당도 및 신뢰도

경기력에 대한 주성분 분석의 탐색적 요인분석 결과 요인부하량은 .4이상으로 설정하였다. 경기력 설문지 문항은 최초 6문항으로 구성하였고, 인지몰입 5문항, 행위몰입 2문항이 제거되어 고유값(eigen value)이 1.0이상인 2개 요인을 최종적으로 추출하였다.

경기만족의 요인적재량은 .718-.904, 경기수행력의 요인적재량은 .840-.842로 나타났다. 총 분산은 70.274%로 나타났으며, Cronbach's α는 .580-.772의 수치를 보이고 있어 경기력 척도는 타당도 및 신뢰도를 확보하고 있는 것으로 나타났다.

표 5. 경기력에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항내용	경기만족	경기수행력
경기만족1	.904	.045
경기만족2	.868	.044
경기만족3	.718	-.046
경기수행력3	-.042	.842
경기수행력2	.063	.840
고유치	2.093	1.421
분산(%)	41.854	28.420
누적(%)	41.854	70.274

---

Cronbach's $\alpha$	.772	.580
---------------------	------	------

---

KMO=.592,  $\chi^2=352.068$ , df=10, sig=.000

## 4. 연구절차

본 연구의 절차는 연구자가 직접 연구대상자를 찾아가 역도선수들을 대상으로 본 연구의 목적과 취지를 전달한 후 동의를 구하여 자기 평가기입법 (self-administration method)을 통해 직접 설문지를 응답하도록 하여야 했지만 코로나-19 여파로 감염병 확산 방지를 위해 비대면(언택트)으로 N사의 온라인 설문조사 플랫폼을 이용한 설문조사를 통해 본 연구를 진행하였다.

수집된 설문지는 불성실한 응답이나, 이중 기입 그리고 무 기입 등 본 연구에서 사용할 수 없다고 판단된 설문지를 제외한 나머지 설문지는 자료처리를 통해 연구 결과에 사용되었다.

## 5. 자료 분석

본 연구에서 설문지 300부 중 불성실한 응답이나, 이중 기입 그리고 무 기입 등 본 연구에서 사용할 수 없다고 판단된 설문지 17부를 제외하고 283부를 SPSS WIN 26.0 프로그램을 이용하여 자료 분석에 사용하였다. 본 연구에서 사용된 자료 분석 처리 방법은 첫째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석 방법을 실시하였다. 둘째, 설문지 타당성검증을 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 신뢰성을 검증하기 위하여 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 위해 Cronbach`s  $\alpha$  계수를 산출하여 값을 도출하였다. 셋째, 변수들 간의 차이를 검증하기 위하여 일원분산분석과 사후검증을 실시하였고 성격특성, 운동몰입, 경기력 사이의 상관관계를 검증하기 위한 상관관계 분석을 실시하였으며, 마지막으로 성격 특성이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 역도선수의 인구통계학적 특성에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이 검증

#### 1) 성별에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이

성별에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이를 검증한 결과는 다음 <표 6>과 같다.

성별에 따른 성격특성의 하위요인인 신경성에서는 여성(M=3.16)이 평균적으로 높은 차이를 보였으며, 호감성은 남자(M=1.90)가 개방성은 여자(M=2.59)가 성실성은 남자(M=1.90)가 더 크게 인지하는 것으로 나타났다. 운동몰입의 하위요인인 인지몰입(M=4.23), 행위몰입(M=4.30) 모두 여자가 더 크게 인지하는 것으로 나타났으며, 경기력의 하위요인인 경기만족에서는 여자가(M=4.29)가 경기수행력은 남자(M=4.26)가 평균적으로 큰 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 6. 성별에 따른 성격특성, 운동몰입 경기력 차이

변인	연령	n	M	SD	F	
성격특성	신경성	남자	227	3.00	0.75	2.132
		여자	56	3.16	0.82	
	호감성	남자	227	1.90	0.73	.247
		여자	56	1.84	0.79	
	개방성	남자	227	2.47	0.90	.715
		여자	56	2.59	0.94	
성실성	남자	227	3.04	0.88	2.511	
	여자	56	2.83	0.96		
운동몰입	인지몰입	남자	227	4.12	0.61	1.711
		여자	56	4.23	0.52	



행위몰입	남자	227	4.24	0.71	.330
	여자	56	4.30	0.75	
경기만족	남자	227	4.23	0.54	.637
	여자	56	4.29	0.60	
경기수행력	남자	227	4.26	0.64	2.358
	여자	56	4.12	0.69	

## 2) 연령에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이

연령에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이를 검증한 결과는 다음 <표 7>과 같다.

연령에 따른 성격특성의 하위요인인 신경성(M=3.06)과 성실성(M=3.13)에서는 40대가 평균적으로 높은 차이를 보였으며, 호감성(M=1.92)과 개방성(M=2.53)은 30대가 더 크게 인지하는 것으로 나타났다. 운동몰입의 하위요인인 인지몰입(M=5.00), 행위몰입(M=4.50)에서는 50대가 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 경기력의 하위요인인 경기만족(M=4.67)에서는 50대가 경기수행력(M=4.33)은 40대가 평균적으로 큰 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 7. 연령에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이

변인	연령	n	M	SD	F
신경성	20대	61	2.95	0.71	.635
	30대	195	3.05	0.78	
	40대	26	3.06	0.83	
	50대	1	2.29		
성격특성 호감성	20대	61	1.83	0.67	.467
	30대	195	1.92	0.75	
	40대	26	1.78	0.82	
	50대	1	1.75		
개방성	20대	61	2.45	0.79	.303
	30대	195	2.53	0.93	

		40대	26	2.41	1.06	
		50대	1	2.00		
		20대	61	2.72	0.84	
	성실성	30대	195	3.07	0.91	2.988
		40대	26	3.13	0.87	
		50대	1	2.00		
		20대	61	4.14	0.56	
	인지몰입	30대	195	4.13	0.61	
		40대	26	4.19	0.54	
운동몰입		50대	1	5.00		
		20대	61	4.30	0.71	
	행위몰입	30대	195	4.24	0.73	.181
		40대	26	4.27	0.59	
		50대	1	4.50		
		20대	61	4.21	0.53	
	경기만족	30대	195	4.25	0.56	.447
		40대	26	4.17	0.52	
		50대	1	4.67		
경기력		20대	61	4.28	0.63	
	경기 수행력	30대	195	4.21	0.67	.402
		40대	26	4.33	0.56	
		50대	1	4.00		

### 3) 결혼여부에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이

결혼여부에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이를 검증한 결과는 다음 <표 8>과 같다.

결혼여부에 따른 성격특성 하위요인에서는 신경성(M=3.09), 호감성(M=1.90), 성실성(M=3.15) 모두 기혼이 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났고, 운동몰입 하위요인에서는 인지몰입(M=4.22)과 행위몰입(M=4.34) 모두 기혼에서 높은 차이

를 보였고 경기력의 하위요인인 경기만족(M=4.27)은 미혼이, 경기수행력(M=4.32)은 기혼이 높게 인지하는 것으로 나타났다.

표 8. 결혼여부에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이

변인	결혼여부	n	M	SD	F	
성격특성	신경성	미혼	219	3.01	0.76	.542
		기혼	64	3.09	0.78	
	호감성	미혼	219	1.88	0.69	.017
		기혼	64	1.90	0.89	
개방성	미혼	219	2.51	0.91	.192	
	기혼	64	2.45	0.92		
성실성	미혼	219	2.95	0.90	2.360	
	기혼	64	3.15	0.89		
운동몰입	인지몰입	미혼	219	4.11	0.59	1.687
		기혼	64	4.22	0.61	
	행위몰입	미혼	219	4.23	0.74	1.297
		기혼	64	4.34	0.61	
경기력	경기만족	미혼	219	4.27	0.57	3.270
		기혼	64	4.13	0.46	
	경기수행력	미혼	219	4.21	0.66	.402
		기혼	64	4.32	0.61	

#### 4) 학력에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이

학력에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이를 검증한 결과는 다음 <표 9>과 같다.

학력에 따른 성격특성 하위요인인 신경성(M=3.06)과 호감성(M=1.90)에서는 대학교 졸업이, 개방성(M=3.00)과 성실성(M=3.63)은 대학원 졸업이 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다. 운동몰입 하위요인인 인지몰입(M=4.22)과 행

위몰입(M=4.31) 모두 고등학교 졸업이 높은 차이를 보였으며, 경기력의 하위요인인 경기만족(M=4.27)은 고등학교 졸업이 경기수행력(M=4.38)은 대학원 졸업이 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 9. 학력에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이

변인	학력	n	M	SD	F	
성격특성	신경성	고등학교 졸업	32	2.87	0.67	1.610
		대학교 졸업	247	3.06	0.78	
		대학원 졸업	4	2.57	0.87	
	호감성	고등학교 졸업	32	1.82	0.60	1.160
		대학교 졸업	247	1.90	0.76	
		대학원 졸업	4	1.38	0.48	
	개방성	고등학교 졸업	32	2.48	0.72	.620
		대학교 졸업	247	2.49	0.93	
		대학원 졸업	4	3.00	1.19	
성실성	고등학교 졸업	32	2.83	0.62	1.555	
	대학교 졸업	247	3.01	0.93		
	대학원 졸업	4	3.63	0.43		
운동몰입	인지몰입	고등학교 졸업	32	4.22	0.58	.417
		대학교 졸업	247	4.13	0.60	
		대학원 졸업	4	4.00	0.00	
	행위몰입	고등학교 졸업	32	4.31	0.76	.361
		대학교 졸업	247	4.25	0.71	
		대학원 졸업	4	4.00	0.00	
경기력	경기만족	고등학교 졸업	32	4.27	0.62	.214
		대학교 졸업	247	4.24	0.55	
		대학원 졸업	4	4.08	0.17	
	경기수행력	고등학교 졸업	32	4.25	0.66	.106
		대학교 졸업	247	4.23	0.65	
		대학원 졸업	4	4.38	0.48	

### 5) 선수경력에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이

선수경력에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이를 검증한 결과는 다음 <표

10>과 같다.

선수경력에 따른 성격특성 하위요인에서는 호감성(M=1.93)이 10~14년이 차이를 보였고 신경성(M=3.07), 성실성(M=3.11) 모두 15년 이상을 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났다. 운동몰입 하위요인은 인지몰입(M=4.18)이 10~14년에 높게 인지하는 것으로 나타났고, 행위몰입(M=4.30)은 6~9년을 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났다. 마지막으로 경기력 하위요인인 경기만족(M=4.32)과 경기수행력(M=4.33)에서는 6~9년이 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 10. 선수경력에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이

변인	선수경력	n	M	SD	F	
성격특성	신경성	6~9년	38	2.88	0.79	.856
		10~14년	163	3.04	0.77	
		15년 이상	82	3.07	0.68	
	호감성	6~9년	38	1.82	0.73	.619
		10~14년	163	1.93	0.79	
		15년 이상	82	1.84	0.83	
	개방성	6~9년	38	2.50	0.90	.001
		10~14년	163	2.49	0.98	
		15년 이상	82	2.50	0.88	
성실성	6~9년	38	2.76	0.90	1.896	
	10~14년	163	3.00	0.90		
	15년 이상	82	3.11	0.53		
운동몰입	인지몰입	6~9년	38	4.06	0.60	.795
		10~14년	163	4.18	0.61	
		15년 이상	82	4.10	0.77	
	행위몰입	6~9년	38	4.30	0.71	.594
		10~14년	163	4.28	0.70	
		15년 이상	82	4.18	0.50	

경기력	경기만족	6~9년	38	4.32	0.60	.513
		10~14년	163	4.22	0.48	
		15년 이상	82	4.25	0.61	
	경기수행력	6~9년	38	4.33	0.60	2.936
		10~14년	163	4.29	0.74	
		15년 이상	82	4.09	0.74	

## 2. 역도선수의 성격특성, 운동몰입, 경기력의 상관관계

표 11. 역도선수의 성격특성, 운동몰입, 경기력의 상관관계

	a	b	c	d	e	f	g	h
a	1							
b	.208**	1						
c	.108	.179**	1					
d	.388**	.459**	.182**	1				
e	-.028	-.066	.000	-.103	1			
f	-.022	-.060	.011	-.089	.610**	1		
g	.019	-.036	-.152*	-.006	.061	.122*	1	
h	-.045	-.069	.141*	-.049	.091	.186**	.026	1

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

a=신경성, b=호감성, c=개방성, d=성실성, e=인지몰입, f=행위몰입, g=경기만족, h=경기수행력

본 연구는 역도선수의 성격특성, 운동몰입, 경기력을 분석하기 위해 상관관계분석을 실시하였으며 결과는 다음 <표 11>과 같다.

<표 11>에 의하면 성격특성의 하위변인인 신경성은 호감성과 성실성에 유의한 상관관계( $r = .208 \sim .388$ )가 있었으며, 호감성은 개방성, 성실성과 유의한 상관관계( $r = .179 \sim .459$ )를 보이며, 개방성은 성실성, 경기만족, 경기수행력과 유의한 상관관

계( $r=-.152\sim.182$ )가 있었으며, 인지몰입은 행위몰입과 유의한 상관관계( $r=.610$ )를 마지막으로 행위몰입은 경기만족과 경기수행력과 유의한 상관관계( $r=.122\sim.186$ )를 나타내었다.

### 3. 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향

#### 1) 역도선수의 신경성이 운동몰입에 미치는 영향

표 12. 역도선수의 신경성이 운동몰입에 미치는 영향

변인	종속변수 : 신경성				
	비 표준화 계수		표준화계수	t	F
	b	SE	$\beta$		
인지몰입	-.030	.097	-.023	-.305	.117
행위몰입	-.009	.081	-.008	-.111	
$R = .029, R^2 = .001$					

<표 12>에 의하면 역도선수의 성격특성이 운동몰입에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 역도선수의 성격특성의 하위요인인 신경성이 운동지속에 미치는 영향에 대한 회귀식 설명력은  $R^2 = .001$ 이며, 운동몰입과 유의한 영향이 미치지 않는 것으로 나타났다.

#### 2) 역도선수의 호감성이 운동몰입에 미치는 영향

표 13. 역도선수의 호감성이 운동몰입에 미치는 영향

변인	종속변수 : 호감성				F
	비 표준화계수		표준화계수	t	
	b	SE	$\beta$		
인지몰입	-.059	.093	-.048	-.632	.704
행위몰입	-.032	.078	-.031	-.411	
R =.071 R <sup>2</sup> =.005					

<표 13>에 의하면 역도선수의 성격특성이 운동몰입에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 역도선수의 성격특성의 하위요인인 호감성이 운동지속에 미치는 영향에 대한 회귀식 설명력은 R<sup>2</sup> =.005이며, 운동몰입과 유의한 영향이 미치지 않는 것으로 나타났다.

### 3) 역도선수의 개방성이 운동몰입에 미치는 영향

<표 14>에 의하면 역도선수의 성격특성이 운동몰입에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 역도선수의 성격특성의 하위요인인 개방성이 운동지속에 미치는 영향에 대한 회귀분석 차이가 없음을 알 수 있다.

표 14. 역도선수의 개방성이 운동몰입에 미치는 영향

변인	종속변수 : 개방성				F
	비 표준화계수		표준화 계수	t	
	b	SE	$\beta$		
인지몰입	-.016	.115	-.011	-.143	.028
행위몰입	.023	.096	.018	.235	
R =.014, R <sup>2</sup> =.000					

### 4) 역도선수의 성실성이 운동몰입에 미치는 영향



<표 15>에 의하면 역도선수의 성격특성이 운동몰입에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 역도선수의 성격특성의 하위요인인 성실성이 운동지속에 미치는 영향에 대한 회귀분석 차이가 없음을 알 수 있다.

표 15. 역도선수의 성실성이 운동몰입에 미치는 영향

변인	종속변수 : 성실성				
	비 표준화계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	$\beta$		
인지몰입	-.118	.114	-.078	-1.038	1.656
행위몰입	-.052	.095	-.041	-.551	
R = .108, R <sup>2</sup> = .012					

### 5) 역도선수의 신경성이 경기력에 미치는 영향

표 16. 역도선수의 신경성이 경기력에 미치는 영향

변인	종속변수 : 신경성				
	비 표준화 계수		표준화계수	t	F
	b	SE	$\beta$		
경기만족	.028	.083	.020	.330	.337
경기수행력	-.054	.071	-.045	-.760	
R = .049, R <sup>2</sup> = .002					

<표 16>에 의하면 역도선수의 성격특성이 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 역도선수의 성격특성의 하위요인인 신경성이 경기력에 미치는 영향에 대한 회귀분석 차이가 없음을 알 수 있다.

### 6) 역도선수의 호감성이 경기력에 미치는 영향

<표 17>에 의하면 역도선수의 성격특성이 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 역도선수의 성격특성의 하위요인인 호감성이 경기력에 미치는 영향에 대한 회귀분석 차이가 없음을 알 수 있다.

표 17. 역도선수의 호감성이 경기력에 미치는 영향

변인	종속변수 : 호감성				
	비 표준화 계수		표준화계수	t	F
	b	SE	$\beta$		
경기만족	-.046	.080	-.034	-.578	.830
경기수행력	-.077	.068	-.068	-1.136	
R =.077, R <sup>2</sup> =.006					

### 7) 역도선수의 개방성이 경기력에 미치는 영향

<표 18>에 의하면 역도선수의 성격특성이 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 역도선수의 성격특성의 하위요인인 개방성이 경기력에 미치는 영향에 대한 회귀식 설명력은 R<sup>2</sup> =.044이며, 이상의 결과 경기만족 ( $\beta$ =-.155)요인에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 18. 역도선수의 개방성이 경기력에 미치는 영향

변인	종속변수 : 개방성				
	비 표준화 계수		표준화계수	t	F
	b	SE	$\beta$		
경기만족	-.257	.097	-.155	-2.658**	6.434
경기수행력	.203	.082	.145	2.477	
R =.210, R <sup>2</sup> =.044					

### 8) 역도선수의 성실성이 경기력에 미치는 영향

<표 19>에 의하면 역도선수의 성격특성이 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 역도선수의 성격특성의 하위요인인 성실성이 경기력에 미치는 영향에 대한 회귀분석 차이가 없음을 알 수 있다.

표 19. 역도선수의 성실성이 경기력에 미치는 영향

변인	종속변수 : 성실성				
	비 표준화 계수		표준화계수	t	F
	b	SE	$\beta$		
경기만족	-.008	.098	-.005	-.080	.335
경기수행력	-.067	.083	-.048	-.812	
R =.049, R <sup>2</sup> =.002					

## V. 논 의

### 1. 역도선수의 인구통계학적 특성에 따른 성격특성, 운동몰입, 경기력 차이 검증

성별에 따른 성격특성의 하위요인인 신경성에서는 여성(M=3.16)이 평균적으로 높은 차이를 보였으며, 호감성은 남자(M=1.90)가 개방성은 여자(M=2.59)가 성실성은 남자(M=1.90)가 더 크게 인지하는 것으로 나타났다. 운동몰입의 하위요인인 인지몰입(M=4.23), 행위몰입(M=4.30) 모두 여자가 더 크게 인지하는 것으로 나타났다. 경기력의 하위요인인 경기만족에서는 여자가(M=4.29)가 경기수행력은 남자(M=4.26)가 평균적으로 큰 차이를 보이는 것으로 나타났다.

연령에 따른 성격특성의 하위요인인 신경성(M=3.06)과 성실성(M=3.13)에서는 40대가 평균적으로 높은 차이를 보였으며, 호감성(M=1.92)과 개방성(M=2.53)은 30대가 더 크게 인지하는 것으로 나타났다. 운동몰입의 하위요인인 인지몰입(M=5.00), 행위몰입(M=4.50)에서는 50대가 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 경기력의 하위요인인 경기만족(M=4.67)에서는 50대가 경기수행력(M=4.33)은 40대가 평균적으로 큰 차이를 보이는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 대한민국 역도는 남녀 상관없이 좋은 성적을 내고 있으며, 다른 종목에 비해 성별 불균형이 적은 운동이다. 또한 30~50대 역도선수들이 선수생활을 하고 은퇴를 하면서 자연스럽게 지도자의 길뿐만 아니라 생활체육을 통해 역도를 계속적으로 함으로써 역도에 대한 관심과 애정을 놓지 않고 있다.

결혼여부에 따른 성격특성 하위요인에서는 신경성(M=3.09), 호감성(M=1.90), 성실성(M=3.15) 모두 기혼이 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났고, 운동몰입 하위요인에서는 인지몰입(M=4.22)과 행위몰입(M=4.34) 모두 기혼에서 높은 차이를 보였고 경기력의 하위요인인 경기만족(M=4.27)은 미혼이, 경기수행력(M=4.32)은 기혼이 높게 인지하는 것으로 나타났다.

이는 기혼자가 성격특성, 운동몰입, 경기력에서 높게 인지하는 것으로 나타났는데 미혼자나 나이 어린 선수들, 유망주들에 비해 기혼자나 베테랑 선수들한테는 속

소 생활은 의무가 아닌 선택권이 주어진다. 선수들이 더 개방적으로 움직일 수 있고 덜 통제받는다라는 점에서 기혼자가 높게 인지하는 것으로 나타난 것으로 보인다.

학력에 따른 성격특성 하위요인인 신경성(M=3.06)과 호감성(M=1.90)에서는 대학교 졸업이, 개방성(M=3.00)과 성실성(M=3.63)은 대학원 졸업이 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다. 운동몰입 하위요인인 인지몰입(M=4.22)과 행위몰입(M=4.31) 모두 고등학교 졸업이 높은 차이를 보였으며, 경기력의 하위요인인 경기만족(M=4.27)은 고등학교 졸업이 경기수행력(M=4.38)은 대학원 졸업이 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다.

학력에 따라 역도선수들의 많은 차이를 보였는데 대부분 역도선수들은 어렸을 때부터 역도를 시작하여 체육특기자제도를 통해 대학교에 입학하였다. 대학에 입학하여 경기력이 뛰어난 선수들은 일찍이 선수생활을 하거나 나머지 대부분은 대학을 졸업하고 실업팀을 들어가는 경우가 대부분이었다. 또한 현재 선수생활을 하면서 은퇴 후 삶을 위해 대학원에 진학하여 공부를 하는 경우도 나타났다.

선수경력에 따른 성격특성 하위요인에서는 호감성(M=1.93)이 10~14년이 차이를 보였고 신경성(M=3.07), 성실성(M=3.11) 모두 15년 이상을 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났다. 운동몰입 하위요인은 인지몰입(M=4.18)이 10~14년에 높게 인지하는 것으로 나타났고, 행위몰입(M=4.30)은 6~9년을 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났다. 마지막으로 경기력 하위요인인 경기만족(M=4.32)과 경기수행력(M=4.33)에서는 6~9년이 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다.

이는 장은영(2013)의 연구결과로 보아 3년 이상의 선수들이 평균이 높게 나타난 결과로 보아 역도 운동은 전문 기술습득과 선수의 근력, 순발력 등의 체력 향상이 매우 어려운 종목으로 역도 종목의 특성에 따라 경력이 많은 선수에게 유리하게 작용된 결과라 사료된다(이선주, 2015). 또한 경력이 증가함에 따라 선수들은 경력이 적은 선수보다 경험이나 환경적 조건, 심판이나 관중 혹은 천지, 그리고 관중 등에 대한 대처기능에 후천적인 학습효과의 결과로 사료되어진다(문갑렬, 2005).

## 2. 역도선수의 성격특성, 운동몰입, 경기력에 따른 상관관계

역도선수의 성격특성, 운동몰입, 경기력의 상관관계 분석 결과 역도선수의 성격 특성 하위요인인 신경성은 호감성, 성실성에서 정적(+)상관이 나타났으며, 호감성에서는 개방성과 성실성에서 정적(+)상관이 나타났다. 개방성에서는 성실성과 정적(+)상관이 나타났으며, 경기만족에서 부적(-)상관이 나타났다. 운동몰입의 하위요인인 인지몰입에서는 행위몰입과 정적(+)상관이 나타났고, 행위몰입은 경기만족과 경기수행력과 정적(+)상관이 있는 것으로 확인되었다.

이러한 결과는, 역도 선수 자신의 명확한 운동 목표를 설정하였을 때 높은 성취 의욕과 목표 달성을 위하여 지속적으로 노력하며, 선수는 자기 자신을 컨트롤 할 수 있게 되어 경기수행력이 향상 될 것으로 예측할 수 있다(이선주, 2015).

그러나 2020년에는 코로나-19 감염병 여파로 대부분의 경기가 취소되었으며, 특히 2020년 마지막 엘리트 대회인 중고대연맹회장기 대회는 열리지 못한 상황이였다. 이런 상황일수록 선수들은 심리적인 특성과 동반해 훈련을 해야 하며, 시합이 없어 동기부여 및 운동에 대한 회의감이 들 수 있는 상황에서 본인 스스로 컨트롤을 하여 긍정적인 마인드를 통해 운동에 더욱 더 몰입할 수 있도록 노력해야 할 것이다. 또한 지도자는 선수들이 꾸준히 운동에 몰입하여 수행할 수 있도록 다양한 유형을 적용하여 경기력이 향상 될 수 있도록 해야 할 것으로 사료된다(이선주, 2015).

이러한 결과를 통해 운동몰입과 경기력에 대한 후속적 연구들이 더욱 심도 있게 다뤄져야하겠지만 본 연구 결과와 비교하였을 때 운동몰입과 경기력 간에는 서로 밀접한 관계가 있다는 것을 확인할 수 있었다. 또한 양영호(2015), 장유나(2017), 남지민(2017)의 연구를 포함한 선행연구들의 결과를 비추어 볼 때 본 연구결과의 운동몰입과 경기력에 영향을 미친다는 결과는 의미 있는 것으로 해석할 수 있다.

### 3. 역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향

역도선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였으며, 역도선수의 성격특성의 하위요인인 신경성, 호감성,

개방성, 성실성이 운동몰입에 미치는 영향에 대한 회귀분석 차이와 신경성, 호감성, 성실성이 경기력에 미치는 영향에 대한 회귀분석 차이가 없음을 알 수 있었다.

역도선수의 성격특성 중 개방성요인이 경기력에 미치는 영향에 대한 회귀식 설명력은  $R^2 = .044$ 이며, 이상의 결과 경기만족( $\beta = -.155$ )요인에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

역도 올림픽 챔피언이었던 장미란 선수 역시 역도를 시작하기 전까지는 소심하고 내성적인 성격이었다. 낮도 많이 가리며 움직이는 것을 좋아하지 않는 성격이었다. 부모님의 권유로 훈련 시작 일주일 만에 생애 첫 대회에서 1등을 한 후, 고등학교 1학년 때 본격적으로 역도선수의 길에 들어섰다. 엘리트 선수로는 상당히 늦은 출발이었다. 중학교 때까지는 평범하고 조용한 학생이었던 장미란 선수는 운동을 하면서 180도 달라진 것이다. 또한 장미란 선수는 역도는 개인종목이지만 배려의 종목이며, 다른 선수가 기록 도전을 시작하면 같이 ‘화이팅’을 외치며 다른 선수의 템포에 맞춰 쉬었다 들어가는 그들만의 룰이 있다(스포츠조선, 2015)며, 역도를 통해 건강뿐만 아니라 정신적으로도 건강해졌으며 이는 결국 운동을 즐기고 잘하게 되며 기록 갱신을 통해 스스로 성취감을 느끼면서 경기력까지 좋아지는 현상이 나타난 것으로 보인다.

이상의 논의를 종합해보면, 역도선수의 성격특성이 경기력에 영향을 미치고 있는 것으로 보이며 특히 역도를 통해 변화되는 성격이 경기력에 큰 영향을 미치는 것으로 파악되었다. 즉, 개인운동이지만 팀 운동 못지않게 힘든 운동 속에서 서로 격려하고 기록 갱신을 위해 응원하는 역도 문화 속에서 배려와 협동을 배우며 긍정적인 마음으로 역도를 할 수 있는 환경 덕분에 선수들의 경기력도 좋아지는 일석 이조의 효과를 나타내고 있다. 따라서 본 연구는 역도선수의 성격특성이 경기력에 어떠한 영향을 미치는지 파악하였으며, 앞으로는 운동몰입에도 어떠한 영향을 미치는지 규명함으로써 일반인들의 역도에 대한 관심과 생활체육 역도에도 많은 참여를 할 수 있도록 더 많은 연구들이 이루어져야 할 것이고, 역도를 활용한 다양한 운동 프로그램 척도를 개발한다면 많은 참여자들이 늘어나고 관심을 가질 것으로 판단된다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 역도선수의 성격특성이 운동몰입과 경기력에 어떠한 영향을 미치는지를 규명함으로써 코로나-19 감염병으로 인하여 선수들의 심리와 성격이 운동하는데 있어서 어떠한 영향을 미치는 지 또한 경기력에도 영향을 주는지 알아보도록 하고, 더 나아가 역도에 대한 관심과 일반인들의 역도 운동참여에 기여할 수 있는 기초적 자료를 제공하는데 목적이 있다.

본 연구의 대상은 선수생활 중 각종 전국대회(문화관광부 장관기 전국 시도대항 역도대회, 소년체전, 전국체전, 대표선발전)에 참가한 남·여 역도선수를 모집단으로 선정하였으며, 코로나-19 여파로 감염병 확산 방지를 위해 비대면(언택트)으로 N사의 온라인 설문조사 플랫폼을 이용한 설문조사를 실시하여 총 283부의 자료를 연구에 사용하였다. 본 연구의 목적을 규명하기 위해 빈도분석, 요인분석, 차이검증 상관관계 및 다중회귀분석 방법을 이용하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 역도선수의 성별에 따른 성격특성의 하위요인인 신경성에서는 여자가 평균적으로 높은 차이를 보였으며, 호감성은 남자가 개방성은 여자가 성실성은 남자가 더 크게 인지하는 것으로 나타났다. 운동몰입의 하위요인인 인지몰입, 행위몰입 모두 여자가 더 크게 인지하는 것으로 나타났으며, 경기력의 하위요인인 경기만족에서는 여자가 경기수행력은 남자가 평균적으로 큰 차이를 보이는 것으로 나타났다.

둘째, 역도선수의 연령에 따른 성격특성의 하위요인인 신경성과 성실성에서는 40대가 평균적으로 높은 차이를 보였으며, 호감성과 개방성은 30대가 더 크게 인지하는 것으로 나타났다. 운동몰입의 하위요인인 인지몰입, 행위몰입에서는 50대가 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 경기력의 하위요인인 경기만족에서는 50대가 경기수행력은 40대가 평균적으로 큰 차이를 보이는 것으로 나타났다.

셋째, 역도선수의 결혼여부에 따른 성격특성 하위요인에서는 신경성, 호감성, 성실성 모두 기혼이 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났고, 운동몰입 하위요인



에서는 인지몰입과 행위몰입 모두 기혼에서 높은 차이를 보였고 경기력의 하위요인인 경기만족은 미혼이, 경기수행력은 기혼이 높게 인지하는 것으로 나타났다.

넷째, 역도선수의 학력에 따른 성격특성 하위요인인 신경성과 호감성에서는 대학교 졸업이, 개방성과 성실성은 대학원 졸업이 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다. 운동몰입 하위요인인 인지몰입과 행위몰입 모두 고등학교 졸업이 높은 차이를 보였으며, 경기력의 하위요인인 경기만족은 고등학교 졸업이 경기수행력은 대학원 졸업이 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다.

다섯째, 역도선수의 선수경력에 따른 성격특성 하위요인에서는 호감성이 10~14년이 차이를 보였고 신경성, 성실성 모두 15년 이상을 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났다. 운동몰입 하위요인은 인지몰입이 10~14년에 높게 인지하는 것으로 나타났고, 행위몰입은 6~9년을 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났다. 마지막으로 경기력 하위요인인 경기만족과 경기수행력에서는 6~9년이 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다.

여섯째, 역도선수의 성격특성, 운동몰입, 경기력의 상관관계 분석 결과 역도선수의 성격특성 하위요인인 신경성은 호감성, 성실성에서 정적(+)상관이 나타났으며, 호감성에서는 개방성과 성실성에서 정적(+)상관이 나타났다. 개방성에서는 성실성과 정적(+)상관이 나타났으며, 경기만족에서 부적(-)상관이 나타났다. 운동몰입의 하위요인인 인지몰입에서는 행위몰입과 정적(+)상관이 나타났고, 행위몰입은 경기만족과 경기수행력과 정적(+)상관이 있는 것으로 확인되었다.

일곱째, 역도선수의 성격특성이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향으로는 역도선수의 성격특성 중 개방성요인이 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 2. 제언

본 연구 과정과 결과 속에서 나타난 문제점과 후속연구에서 고려해야 할 문제에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 역도선수들을 대상으로 본 연구의 목적과 취지를 전달한 후 동의를 구하여 자기 평가기입법(self-administration method)을 통해 직접 설문지

를 응답하도록 하여야 했지만 코로나-19 여파로 감염병 확산 방지를 위해 비대면 (언택트)으로 N사의 온라인 설문조사 플랫폼을 이용한 설문조사를 실시하였지만, 후속 연구에서는 코로나-19로 인한 사회적 거리두기 및 5인 이상 집합금지가 완화되면 직접 연구 대상자들에게 설문조사를 받아 더 정확하고 확실한 연구가 진행되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구의 역도선수의 성격특성이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향에 대해 규명하려 하였지만 코로나-19라는 변수를 예상하지 못하여 후속연구에서는 코로나-19 같은 사회적 감염병과 운동선수와의 관계성을 나타낼 수 있는 연구가 진행되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 역도선수의 성격특성이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향에 대해 규명하였지만 후속 연구에서는 코로나-19로 인한 역도선수들에게 미칠 다양한 요인을 파악하여 연구가 진행되어야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강승민(2010). 역도선수들의 근기능 및 역도 동작 시 피로관련 변인의 변화. 미간행 박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 김병준(2002). (알고 보면 쉬운) 멘탈 트레이닝: 테니스. 무지개사.
- 김병준(2002). 알고 보면 쉬운 멘탈 트레이닝: 테니스, 무지개사.
- 김상기(2013). 대학 골프선수의 성격특성이 자기관리와 운동몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 김상용(2008). 아동의 성격5요인과 태권도 수련의 관계. 미간행 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.
- 김소연(2008). 대학골프선수의 성격특성이 심리기술 및 경기수행력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 호서대학교 대학원.
- 김수양(2009). 태권도지도자의 변혁적 리더십이 선수경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김정길(2014). 대학생 운동선수들의 성격특성에 따른 스트레스 대처방식. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 김종규(2002). 여자 역도선수의 전문체력과 경기기록과의 관계. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 남지민(2017). 중 · 고 아마추어골프 선수의 운동몰입과 골프경기력의 관계: 스포츠맨십의 매개효과를 중심으로. 미간행 석사학위논문. 숭실대학교 대학원.
- 네이버블로그(2013). 성격의 이해. <https://blog.naver.com/parkstwo/>.
- 네이버포스트(2019). 비인기 운동종목 선수의 ‘무한도전’ 보여드립니다. CCBC. <https://post.naver.com/viewer/postView>.
- 문갑렬(2005). 역도선수의 심리기술 능력이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 교육대학원.
- 민병모(2001). 성격 5요인 모형에서 개인-조직 일치도와 수행의 관계. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 박종환(2016). 남자 역도선수의 웨이트 트레이닝 동작에 따른 혈중젖산과 근전도

- 분석. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 스포츠조선(2015). ‘멘토 장미란’ 내성적 성격, 운동하며 달라졌다.  
<https://sports.chosun.com/news/ntype>.
- 신동성(2000). 코칭론. 서울: 동원사.
- 신상훈(2020). 훈련시설의 제한이 검도선수의 운동몰입과 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 양영호(2014). 스쿼시 선수의 운동몰입과 자아존중감, 인지된 경기력의 관계. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 양영호(2015). 스쿼시 선수의 운동몰입과 자아존중감, 인지된 경기력의 관계. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 염옥진(2011). 역도선수들의 기록향상을 위한 연구동향 분석. 미간행 석사학위논문. 우석대학교 교육대학원.
- 유영달(2005). 몰입감 모델(flow model)의 심리치료적 활용. 한국심리학회, 17(1), 35-55.
- 유태용, 민병모(2001). 다양한 장면에서 수행을 예측하기 위한 5요인 성격모델의 사용가능성과 한계. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 14(2), 114-134.
- 윤홍한(2011). 대학 스키·스노우보드 수업의 재미요인과 운동지속행동, 운동몰입의 관계. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 은희관, 오상덕, 김성민, 추중호(2012). 스포츠운동 심리학의 이해. 서울. 경문사.
- 이상호(2006). 골프참가자의 심리·사회적 성숙과 건강과의 관계. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 이선주(2015). 역도 지도자의 리더십 유형이 선수의 운동몰입과 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 교육대학원.
- 이승훈(2000). 프로농구에서 응원이 선수들의 경기력에 미치는 영향 : 99~2000 프로농구를 중심으로. 미간행 석사학위논문. 건국대학교 교육대학원.
- 이영주(2009). 성격과 정서노동의 관계에서 정서지능의 매개효과 연구. 미간행 석사학위논문. 한국항공대학교 대학원.
- 이재용(2006). 중·고등학교 유도선수들의 경기력과 성격특성 및 정신력의 관계. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.

- 장유나(2017). 대학 태권도 겨루기 팀 건강성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 우석대학교 교육대학원.
- 장은영(2013). 유도지도자의 리더십 유형에 따른 선수만족 및 경기력과의 관계. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 대학원.
- 조현익, 소영호(2007). 인문, 사회과학편: 대학 운동선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. 한국체육학회지, 46(6), 205-218.
- 중앙고용정보원(2001). 직업선호도검사 상담가이드. 울산 : 한국 산업인력공단.
- 최성희(2012). 마라톤 동호인의 성격특성, 운동몰입 및 운동중독 간의 인간관계. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 일반대학원.
- 추요한(2013). 고등학교 여자배구선수의 경기력 향상의 의미 연구. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원.
- 한성립(2012). 중학생의 5요인 성격특성과 스트레스 대처방식 및 학업소진과의 관계. 미간행 석사학위논문. 경성대학교 교육대학원.
- 허동진(2011). 검도선수의 심판판정 인식과 경기 스트레스 및 인지된 경기력의 관계. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 황기하(2007). 직장인 인라인스케이트 참여동기가 운동몰입행동 및 직무만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- Allport, G. W.(1961). Pattern and Growth in personality, New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Cattell, R. B.(1965). The scientific analysis of personality. Baltimore, Md.: Penguin.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R.(1992). NEO-PI-R professional manual. Odessa, FL. : Psychological Assessment Resources.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ernest R. Hilgard(1979). An obituary section in the American Psychologist. American Psychologist, 34(1), 1~2.
- Goldberg, L. R.(1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicon. InL. Wheeler(Ed),Review of

- personality an social psychology, 2,141-165. Beverly Hill, CA: Sage.
- Hollander, E. P.(1967). Principle and methods for social psychology Oxford University.
- John, O. P.(1990). The “Big Five” factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. Pervin (Ed.), Handbook of personality theory and research(pp. 66-100). New York: Guilford.
- Johnson, W. R., Hutton, D. C., & Johnson, G. B. (1954). Personality traits of some champion athletes as measured by two projective tests: The Rodrschach and H-T-P. Research Quarterly, 25, 484-485.
- Kelly, H. H.(1983). Love and commitment. In H. H. Kelly, E. Berscheid, A, Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau, & D. R. Petersen(Eds.), Close Relationship(pp. 265-314). New York: W. H. Freeman and Company.
- Rychman, R. M.(2000). Theories of personality(6th ed.). California: Brooks Cole Publishing Company.
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L.(1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(3), 254-265.
- Sullivan, H. S. (1953). The Interpersonal theory of psychiatry. New York : W. W. Northon & Company, Inc.
- Wiggins, J. S.(1966). The Five-Factor model of personality: Theocratical perspectives. New York: The Guilford Press.



< 부 록 >

## 설 문 지

### 역도 선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향

안녕하십니까?

본 설문지는 역도 선수의 성격특성이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향에 대해 알아보기 위하여 다음과 같이 조사를 하고자 합니다.

귀하의 응답 내용은 숫자로 통계처리 되므로 비밀이 보장되며, 오로지 연구 목적으로만 사용될 것입니다.

본 질문지는 따로 정답이 있는 것이 아니며, 귀하께서 평소에 느끼신 대로 솔직하게 설문해 주시면 감사하겠습니다.

2021

조선대학교 교육대학원

체육교육전공



I. 다음 항목들은 성격특성에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(✓)하여 주시기 바랍니다.

문 항		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
외향성	1. 여러 사람들과 어울려 지내는 것이 좋다.	⑤	④	③	②	①
	2. 사람들과 이야기하는 것은 정말 좋다.	⑤	④	③	②	①
	3. 마음이 늘 즐겁고 기쁘다.	⑤	④	③	②	①
	4. 활기 있고 생동감 있는 곳에 가기를 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
	5. 나는 잘 웃는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	6. 나는 활동적인 사람이다.	⑤	④	③	②	①
	7. 나는 종종 힘이 넘치고 활기가 있다.	⑤	④	③	②	①
신경성	1. 일을 할 때 절차와 순서를 밟아서 체계적으로 처리하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	2. 나에게 맡겨진 일은 책임감을 가지고 끝까지 잘 하려고 노력한다.	⑤	④	③	②	①
	3. 일단 약속을 하면 그것을 실행하려고 항상 영두 해 둔다.	⑤	④	③	②	①
	4. 해야 할 일을 제때에 처리하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	5. 소지품을 깔끔하고 깨끗하게 정리해 둔다.	⑤	④	③	②	①
	6. 분명한 목표를 세우고 단계적으로 추진해 간다.	⑤	④	③	②	①
	7. 해야 할 일의 분량을 잘 조절하여 정해진 시간 내에 해낸다.	⑤	④	③	②	①
	8. 목표달성을 위해 열심히 노력한다.	⑤	④	③	②	①
성실성	1. 나는 걱정을 많이 하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	2. 스트레스를 조금만 받아도 쉽게 무기력해 지는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	3. 다른 사람에 대하여 종종 열등감을 느낀다.	⑤	④	③	②	①
	4. 신경이 예민하고, 자주 긴장되곤 한다.	⑤	④	③	②	①
	5. 일이 잘못될 때는 용기를 잃게 되고, 포기해 버리고 싶을 때가 많다.	⑤	④	③	②	①
	6. 나의 문제를 잘 해결할 수 없어 다른 사람에게 의지할 때가 많다.	⑤	④	③	②	①
개방성	1. 어떤 사람들은 나를 차갑고 계산적인 사람이라고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
	2. 어떤 사람들은 나를 자기중심적이며 이기적인 사람으로 생각한다.	⑤	④	③	②	①
	3. 어떤 사람들이 싫으면, 쉽게 싫다고 표현한다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나는 동정심이나 감정에 의해 쉽게 마음이 약해지는 사람이 아니다.	⑤	④	③	②	①
호감성	1. 시나 예술작품을 감상할 때 쉽게 감동을 느낀다.	⑤	④	③	②	①
	2. 자연의 모습이나 예술작품에 흥미가 끌릴 때가 많다.	⑤	④	③	②	①
	3. 지적인 호기심이 강한 편이다.	⑤	④	③	②	①
	4. 인간 존재나 우주에 관해 생각하는 것은 별로 흥미가 없다.	⑤	④	③	②	①

Ⅱ. 다음 항목들은 운동몰입에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(✓)하여 주시기 바랍니다.

문 항		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
인지 몰입	1. 나는 이 운동이 자랑스럽다.	⑤	④	③	②	①
	2. 나는 이 운동을 앞으로 계속 할 생각이다.	⑤	④	③	②	①
	3. 나는 이 운동 시간이 항상 기다려지는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나는 이 운동은 나의 삶에 매우 중요한 부분이다.	⑤	④	③	②	①
	5. 나는 이 운동을 생각하면 즐거워진다.	⑤	④	③	②	①
	6. 나는 이 운동에서 많은 행복감을 느끼고 있다.	⑤	④	③	②	①
	7. 나는 시간만 있다면 이 운동을 더 많이 하고 싶다.	⑤	④	③	②	①
	8. 나는 이 운동은 여가에 내가 가장 하고 싶어 하는 운동이다.	⑤	④	③	②	①
행위 몰입	1. 나는 이 운동의 기술이나 운동방법에 관한 정보를 얻으려고 노력하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	2. 내가 하고 있는 운동에 관한 신문이나 잡지에 난 기사 또는 TV중계가 있으면 우선적으로 보는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	3. 나는 가끔 이 운동을 멋지게 하는 상상을 종종 한다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나는 이 운동에 미쳐(몰입)있는 것 같다.	⑤	④	③	②	①

Ⅲ. 다음 항목들은 경기력에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(✓)하여 주시기 바랍니다.

문 항		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
경기 만족	1. 나의 경기력이 상승세이다.	⑤	④	③	②	①
	2. 나는 현재 최고의 기량을 발휘 할 수 있다.	⑤	④	③	②	①
	3. 나는 나의 경기력에 만족할 만하다.	⑤	④	③	②	①
경기 수행력	1. 나는 좋은 경기를 할 것이라 확신한다.	⑤	④	③	②	①
	2. 나는 좋은 경기력을 갖추었다.	⑤	④	③	②	①
	3. 나는 훌륭한 선수라고 생각한다.	⑤	④	③	②	①

\* 다음은 귀하의 인구통계학적 특성을 알아보기 위한 문항들입니다. 해당 번호에  표기해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남자                                  ② 여자

2. 귀하의 연령은?

- ① 20대                                  ② 30대                                  ③ 40대                                  ④ 50대  
⑤ 60대 이상

3. 귀하의 결혼 여부는?

- ① 미혼                                  ② 기혼

4. 귀하의 학력은?

- ① 중학교 졸업                          ② 고등학교 졸업                          ③ 대학교 졸업                          ④ 대학원 졸업

5. 귀하의 선수경력은?

- ① 5년 이하                                  ② 6~9년                                  ③ 10~14년                                  ④ 15년 이상