

2008년 2월

석사학위논문

태권도선수의 자기관리가 경기력 및  
선수만족에 미치는 영향

*The Effects of Taekwondo Athletic's Self Control  
on Ability of Competition and Satisfaction*

조선대학교 대학원

체육학과

최 광 용

태권도선수의 자기관리가 경기력 및  
선수만족에 미치는 영향

*The Effects of Taekwondo Athletic's Self Control  
on Ability of Competition and Satisfaction*

2008년 2월

조선대학교 대학원

체육학과

최 광 용

태권도선수의 자기관리가 경기력 및  
선수만족에 미치는 영향

지도교수 : 이 계 행

이 논문을 석사학위신청 논문으로 제출함

2007년 10월

조선대학교 대학원

체육학과

최 광 용

# 최광용의 석사학위논문을 인준함

위원장    조선대학교 교수                    인

위원      조선대학교 교수                    인

위원      조선대학교 교수                    인

2007년    월

조선대학교 대학원

## < 목 차 >

### ABSTRACT

<b>I. 서 론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	4
3. 변인 및 가설 .....	4
4. 용어의 정의 .....	5
5. 연구의 제한점 .....	6
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>7</b>
1. 태권도선수의 자기관리 .....	7
2. 태권도 경기력 요인 .....	18
3. 선수만족 .....	20
<b>III. 연구방법</b> .....	<b>22</b>
1. 연구대상 .....	22
2. 조사도구 .....	22
3. 조사절차 .....	25
4. 자료처리 및 분석방법 .....	26

<b>IV. 연구결과</b> .....	<b>27</b>
1. 연구대상의 일반적 특성 .....	27
2. 인구통계학적 특성에 따른 자기관리 차이 .....	28
3. 인구통계학적 특성에 따른 경기력과 선수만족 차이 .....	32
4. 자기관리가 경기력과 선수만족에 미치는 영향 .....	34
<b>V. 논의</b> .....	<b>36</b>
<b>VI. 결론 및 제언</b> .....	<b>38</b>
1. 결 론 .....	38
2. 제 언 .....	39
<b>참고문헌</b> .....	<b>40</b>
<b>부 록</b> .....	<b>44</b>

## < 표 목차 >

<표 1>. 심리적 기술과 방법의 구분(Vealey, 1988) .....	13
<표 2>. 수행단계에 따른 자기조절 전략(Crews, 1993) .....	15
<표 3>. 운동수행의 결정요인(신동성, 1997) .....	18
<표 4>. 설문지의 구성지표와 내용 및 문항수 .....	23
<표 5>. 자기관리 요인분석 .....	24
<표 6>. 측정도구 신뢰도 .....	25
<표 7>. 연구대상자의 일반적 특성 .....	27
<표 8>. 성별에 따른 자기관리 차이 .....	28
<표 9>. 연령에 따른 자기관리 차이 .....	29
<표 10>. 운동경력에 따른 자기관리 차이 .....	30
<표 11>. 입상경력에 따른 자기관리 차이 .....	31
<표 12>. 성별에 따른 경기력과 선수만족 차이 .....	32
<표 13>. 연령에 따른 경기력과 선수만족 차이 .....	32
<표 14>. 운동경력에 따른 경기력과 선수만족 차이 .....	33
<표 15>. 입상경력에 따른 경기력과 선수만족 차이 .....	33
<표 16>. 자기관리가 경기력에 미치는 영향 .....	34
<표 17>. 자기관리가 선수만족에 미치는 영향 .....	35

## <그림 목차>

그림 1. 태권도선수의 자기관리와 경기력 및 선수만족의 관계모형 .....	4
그림 2. 한국 운동선수들의 자기관리 개념 모형 .....	8
그림 3. 운동수행을 위한 이상적인 삼각관계 .....	16



# *ABSTRACT*

## *The Effects of Taekwondo Athletic's Self Control on Ability of Competition and Satisfaction*

*Choi, Kwang- yong*  
*Advisor : Prof. Lee Gye haeng*  
*Department of physical Education*  
*Graduate School of Chosun University*

The purpose of this study was to investigate the effects of taekwondo athletic's self control on ability of competition and satisfaction.

In order to achieve this goal, 400 persons were as subject. Out of 400 questionnaires distributed, but 101 questionnaires containing many double responses or no responses were disregarded such that 299(74.8%) were used for analysis.

The instrument for data collection was a questionnaire whose content and construct validity was examined by group of experts, professional and the Cronbach alphas ranged from .792-.837, it was deemed to be very reliable. The independent and dependent variable questionnaire that used by Huh(2003), Wie(2006), Hong, Kim, Lee(2001), Hacman & Oldham(1980), Ahn(1996), Choi(2000).

Data analysis consisted of descriptive statistics, t-test, one way ANOVA, scheffe post hoc tests, multiple regression analysis. Based on the results,

The following conclusions were drawn:

First, there was a significant difference in athletic career of taekwondo life management.

Second, there was a significant difference in winning a prize career of taekwondo athlete body, training and life management.

Third, there was a significant difference in a sex of taekwondo athlete by socio-demographic variables.

Forth, taekwondo athletic's self control influence partly on ability of competition and satisfaction.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

현대의 스포츠는 참가에 의의를 찾았던 과거와는 달리 국력 신장의 평가나 민족적 우월성의 과시 수단으로 변모하고 있다. 이러한 추세에 따라 세계 각국은 국제 경기 대회에서 보다 나은 성적을 올리기 위하여 스포츠 과학을 총동원하여 경기력 향상에 심혈을 기울이고 있다. 이런 상황에서 상대적 중요성이 더욱 강조되고 있는 부분인 강한 정신력은 물론 철저한 자기관리의 필요성이 강조되고 있는 추세이다(이금주, 2005).

운동선수의 자기관리는 스포츠 상황에서 경기의 승패와 선수생활의 성공에 밀접한 관련성이 있다. 자기관리는 우리 문화적 특성에서 발견되는 선수의 고유한 행동으로 선수는 물론, 지도자들도 매우 중요하게 인식하고 있다(윤혜선, 김병준, 김량, 문용관(2006). 스포츠에서 성공한 많은 선수들은 자기관리를 성공비결로 꼽는다. 언론 보도들도 최상의 수행을 보인 선수들에 대한 기사에서 '자기관리에 최선을 다했다'는 내용이 빠지지 않고 포함되고 있다(권수정, 2005).

이렇게 중요한 운동선수의 자기관리란 무엇인가? 선수들의 삶 속에 늘 존재하는 자기관리는 신체적, 사회적 요인, 고유한 행동적 요인을 포함하는 보다 포괄적인 개념이다. 자기관리는 스스로 자신의 목표달성을 위해 행동조절에 초점을 맞추어 좀 더 구체적인 목표를 추구하고 설정에서부터 달성까지의 전 과정으로 자기통제, 자기조절과 같은 용어들과 함께 사용되고 있다(윤혜선 외, 2006).

Yates(1986)는 철학적 관점에서 자기관리의 책임은 자기 자신에게 있으며, 자기관리는 외부적 환경으로부터 자신을 통제하는 것이 아니라 진정으로 자기를 통제하는 과정이라고 하였다.

스포츠와 운동 상황에서 자기관리란 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비

하고 극복해가는 과정으로 정의될 수 있다(유진, 1996). 즉 운동선수의 자기관리는 성공적인 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인면 뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로를 조절하는 것으로 스스로에 대해 철저해 지는 것을 말한다(김석일, 2006).

스포츠에서 성공적인 수행은 개인 내적, 외적, 환경적 요인 등 다양한 요인들에 의해 결정되며 선수로서 성공하기 위해서는 심리적, 행동적인 자기관리가 요구된다. 자기관리는 심리 행동적 전략의 하나로 개인이 목표를 달성하기 위해서 신체적, 정신적인면뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 스스로 철저해 지는 것을 말한다.

그동안 자기관리에 대한 연구들은 운동선수로서 자기관리가 중요하다는 것을 강조하고 있으며, 실제로 우수한 선수들의 경우 독특한 자기관리 기법이 있으며, 자기관리는 과학적이며, 철저한 계획과 습관 속에 묻어나고 있으며, 수시로 자기관리에 대한 생각을 하고 있는 것으로 밝혀지고 있다(김병준, 2003).

이와 같이 운동선수들의 자기관리는 늘 경험적으로 선수들의 삶 속에 존재하는 것임에도 아직 태권도선수들을 위한 이론적 개발이 충분히 되어 있지 않다.

자기관리와 관련된 선행연구를 살펴보면, 스포츠상황에서 선수의 자기관리는 다른 어떤 측면보다 심리적인 측면에 대해 많은 연구가 이루어져 왔다. 우수선수들이 갖는 심리행동적인 특징을 규명하는 과정에서 성공한 선수들은 그렇지 않은 선수들과 비교할 때 성공에 대한 집념과 목표 설정에 따른 효과적인 훈련, 시합을 가상한 심리적인 준비, 매우 치밀한 시합 대비 전략, 시합의 불확실한 상황에 대한 수습 계획 등이 매우 좋은 것으로 밝혀졌다(Orlick & Partington, 1988). 한국선수들을 대상으로 한 자기관리 연구는 유진과 장덕선(1988)의 연구에서도 선수와 지도자 모두 자신감, 목표설정, 의지력 등과 함께 자기관리를 매우 중요하게 인식하고 있다.

이외에도 박현숙(2006)은 무용과 댄스스포츠 전공자의 자기관리와 정서의 관계, 박광진(2006)은 프로경륜선수들의 자기관리 행동, 홍현아(2005)는 자기관리훈련프로그램이 운동수행과 심리적 변인에 미치는 효과, 권승주(2005)는 경마기수의 자기관리와 성

적의 관계에서 자기관리 요인이 여러 종목의 수행과 관련된 연구결과에서 다양한 관계가 있는 것으로 나타나고 있다.

자기관리와 경기력과 관련하여 김철이(2005)는 청소년 축구선수들을 대상으로 경기력과 자기관리 행동간의 관계에 대한 알아보았고, 신대철(2002)는 국가대표 사이클 선수의 경기력 요인 분석을 실시하였고, 정국현(2003)은 태권도 국가대표 선수의 경기력에 관한 질적연구를 통하여 자기관리 능력이 경기력에 커다란 영향을 미치는 것으로 분석하였다.

선수만족과 관련해서는 체조(김명철, 2005), 축구(김은석, 2005), 펜싱(고정선, 2006), 스키(허승은, 2004)등의 연구에서 선수만족과 관련된 리더십 유형, 지도행동유형, 코칭행동범주 등의 요인들과의 관계를 알아보았다. 그러나 이금주(2005)는 경마선수들의 자기관리가 선수만족에 미치는 영향을 알아보았고, 정적인 관계가 있는 것으로 나타났다.

태권도 경기는 최상의 경기력과 선수들의 만족을 위해서 엄격한 자기관리가 필요한 종목이다. 조금의 체중 조절 실패만 있어도 경기력에 큰 영향을 미치고, 심리적인 요인도 크게 작용하는 종목이다. 또한, 지구력과 스피드, 강인한 체력도 요구가 되는 경기이다. 그러나 이와 같이 자기관리가 철저하게 요구되는 태권도 종목에 대한 자기관리와 경기력 및 선수만족과의 관계에 대한 연구는 그동안 부족한 실정이다.

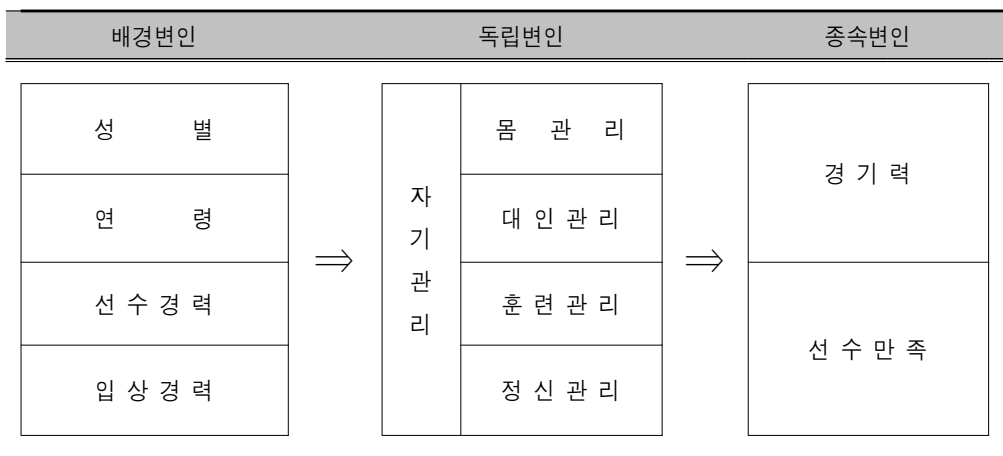
따라서, 본 연구는 태권도선수의 철저한 자기관리는 경기력 향상 및 만족과 밀접한 관련이 있으며, 이는 태권도 경기의 선수와 지도자 모두에게 보다 합리적이고 과학적인 훈련방법으로 접근을 가능하게 할 수 있을 뿐만 아니라 자기관리의 중요성을 인식하고, 스스로를 평가하며, 구체적인 자기관리 전략 수립과 경기력 및 선수만족의 향상에 도움이 될 수 있는 기초 자료를 제시해 보고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 태권도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 어떠한 영향을 미치는지를 분석 규명하고, 어떠한 훈련 방법이 더 효과적인가를 알고자 하는데 있다.

## 3. 변인 및 가설

본 연구는 연구에서 설정한 가설 모형은 그림 1과 같다.



(그림 1). 태권도선수의 자기관리와 경기력 및 선수만족의 관계모형

태권도선수의 자기관리와 경기력 및 선수만족의 관계모형을 근거로 하여 설정한 가설은 다음과 같다.

가설 1. 배경변인(성별, 연령, 선수경력, 입상경력)에 따라 자기관리, 경기력, 선수만족에는 차이가 있을 것이다.

가설 2. 인구통계학적 특성에 따른 경기력과 선수만족에 대한 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 자기관리가 경기력과 선수만족에 영향을 미칠 것이다.

#### 4. 용어의 정의

본 연구에서는 태권도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 미치는 영향을 규명하기 위한 요인들에 대해 다음과 같이 정의하였다.

##### 1) 자기관리

자기관리란 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이다. 이러한 과정은 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것으로 자신의 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해가는 과정으로 정의할 수 있다(유진, 1996). 본 연구에서는 태권도 선수들의 경기력과 선수만족에 영향을 줄 수 있는 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리 4가지 자기관리를 의미한다.

## 2) 경기력

경기력이란 경기장에서 선수 개인이나 팀이 발휘하는 기술을 포함한 종합적인 능력을 말한다(신대철, 2002). 본 연구에서는 태권도선수들이 느끼는 본인의 경기력 수준으로 정의한다.

## 3) 선수만족

선수만족은 운동과 관련된 태도로서 운동수행에서 발생하는 긍정적인 정서상태를 말하며(Kanungo, 1982), 선수들 욕구가 어느 정도 충족되고 있는가에 대한 반응으로 운동선수 생활에 대한 만족도, 선수들간의 인간관계에 대한 만족도, 선수생활로 인한 욕구충족 등의 정서적 반응을 의미한다. 본 연구에서는 태권도 선수들이 평소 훈련과 시합과정 중에 느끼는 만족의 정도를 의미한다.

## 5. 연구의 제한점

본 연구는 태권도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 미치는 영향을 규명하는데 있어서 다음과 같은 제한점이 있다.

첫째, 인구통계학적 특성변인과 자기관리 이외의 다른 요인에 의해 경기력 및 선수만족이 영향을 받을 수 있다.

둘째, 연구대상을 연구기간 내 대회에 참가하는 태권도선수로 한정하였기 때문에 연구결과를 일반화하는 데 주의가 요구된다.

셋째, 설문응답에 있어 지도자의 영향을 완전히 배제하지는 못할 것이다.



## II. 이론적 배경

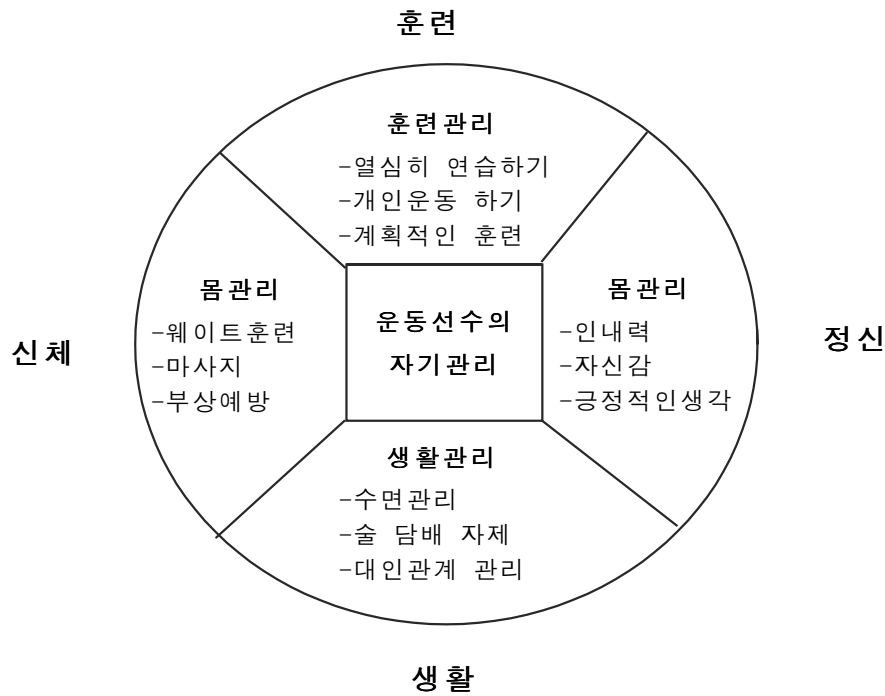
### 1. 태권도선수의 자기관리

#### 1) 자기관리의 개념적 정의

자기관리란 자신의 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이다. 즉 자기관리 과정이라는 것은 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것이다(Jones 등 1977). 이러한 개념은 자기를 변화시키기 위한 방법으로 자기통제(Thoresen 등, 1974), 자기조절(Kanfer, 1970; 1971)과 같은 용어로 설명되고 있으며, 자기관리(Self-management)는 자기통제(Self-control), 자기조절(Self-regulation)이라는 용어와 유사한 개념으로 서로 혼용되어져 왔다. 특히 자기통제라는 용어가 행동적 연구문헌에서 자기관리라는 용어보다 널리 사용되었으나 자기관리와 같은 의미로 간주되었다.

스포츠와 운동 상황에서 자기관리란 자신과 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정으로 정의될 수 있다(허정훈, 2001). 즉, 운동선수 자기관리는 성공적인 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인면 뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로를 조절하는 것으로 스스로에 대해 철저해 지는 것을 말한다.

최근 허정훈 등(2001)은 한국의 대학 대표 급 및 실업선수 155명(남:97, 여:58)을 대상으로 평소훈련과 시합시 자기관리를 위해 어떠한 전략을 사용하고 있는지 개방형 질문지를 사용하여 조사하고 삼중 검증(triangulation)방법을 이용해 귀납적 내용분석을 시행한 바 있다. 그 결과 그림 2와 같은 한국운동선수들의 자기관리 개념을 도출하였다.



(그림 2) 한국 운동선수들의 자기관리 개념 모형

(그림 2)에 나타난 바와 같이 한국의 운동선수들은 성공적인 선수생활과 최상의 운동수행을 위해 몸관리, 정신관리, 훈련관리, 생활관리의 5가지 영역에 몸 컨디션 조절, 웨이트트레이닝으로 최상의 경기력을 위한 선수들의 노력이며 일상적으로 사용하는 자기관리 전략이다. 훈련관리는 선수들이 연습에 최선을 다하는 것과 규칙적인 훈련과 부족한 개인연습으로 훈련에 집중하려는 노력을 의미한다. 정신관리는 평소연습과 시합상황에서 불안과 두려움 등 심리적 문제를 조절하고 힘든 훈련을 이겨내며, 자신감을 갖는 등의 자기관리 전략을 말한다. 생활관리는 평소 규칙적이고 절제된 생활을 의미하는 것으로 술·담배 자제, 수면관리, 대인관계관리 등의 자기관리 전략을 말한다. 특히 대인관계관리는 팀 동료, 친구 등 주변 인물들과의 관계에서 나타나는 인간관계

관리 측면으로 관계중심적은 한국문화의 특수성을 내포하고 있다.

이러한 자기관리의 개념모형은 선수들이 일상생활과 훈련, 그리고 시합에 직면했을 때 자기 스스로 조절을 통해서 최상의 상태를 유지하기 위한 전략으로 구성되어 있으며 개인 내적, 외적, 환경적 요인을 포괄하는 심리 행동적인 전략이다. 또한 신체적, 정신적, 사회적 측면뿐만 아니라 스포츠 현장 특수성을 포함하고 있다. 이러한 결과는 실제 스포츠 현장에서 운동선수들의 자기관리에 대한 구체적인 개념과 다양한 자료를 제공해주고 있다.

## 2) 자기관리에 대한 관점

자기관리에 대한 관점은 크게 세 가지로 구분된다. 첫째 인간을 보는 관점 둘째, 행동을 보는 관점, 셋째, 철학적 관점이다. 우선 자기관리에서 인간을 이해하는 관점은 인간의 행동방식에 따른 통제되는 인간(controlled person)과 통제하는 인간(controlling person)의 2가지 유형으로 나눌 수 있다(Rehm & Rokke, 1988). 통제되는 인간은 자신의 행동이 환경에 의해 영향을 받고 여러 가지 내, 외적단서나 결과에 반응한다. 반면 통제하는 인간은 어떤 목적을 달성하기 위해, 내 외적 요소나 결과들을 조절하려고 한다. 이와 같은 인간의 두 가지 유형은 각각 분리된 것이 아니라 모든 인간의 내면 속에 내재되어 있다. 하지만 우리가 지향하고 있는 것은 통제되는 인간보다 주변 환경을 조절하고 통제할 수 있는 인간으로 성장시키는데 목적이 있다. 따라서 자기관리는 행동수정의 원리나 심리학적 개념에 근거하여 조절하고 통제하는 과정을 새롭게 학습하는 과정이라고 볼 수 있다.

자기관리 과정은 학습의 원리를 자신의 행동에 적용시키는데 그치지 않고 자기관리 원리를 이해함으로써 스스로 응용할 수 있는 능력도 습득하도록 한다. 자기관리의 여러 기법들은 궁극적으로 자신과 환경을 조절할 수 있는 기술과 능력을 키우는데 초점을 둔다. 자기관리 기법은 자신의 삶을 보다 적극적이고 자율적으로 살아갈 수 있도록 도와주는 접근이다. 즉 지도자나 전문가의 도움에 전적으로 의존하지 않더라도 자기

지시적인 삶을 영위할 수 있는 힘을 키워주는데 초점이 맞추어지는 것이다.

초기 행동주의 접근은 관찰 가능한 행동만이 관심의 대상이었고 생각이나 감정과 같은 요소는 무시되었다. 그러나 생각, 사고, 신념, 믿음 기대와 같은 인지적 요인이 행동에 포함됨으로써 인간의 행동을 이해하는 방식은 더욱 복잡해지고 방대해졌다. 행동을 보는 관점에서 보면, 자기관리에서 관심을 두는 요인은 인간의 내적 조건보다 환경적인 변인이나 개인이 가진 감정, 인지적 요인을 변화시키는데 초점을 둔다.

자기관리의 철학적 관점은 첫째, 변호의 원천과 행위자로서 개인 스스로 참여하는 것이 매우 중요한 것이다. 둘째, 대부분의 문제행동은 자기반응 혹은 사고, 환상, 상상, 계획과 같은 인지적인 요인들과 관련되어 있다. 셋째, 개인은 행동을 변화시키기 위하여 도움을 요청하지만 실제 지금까지 익숙해온 행동 방법을 고수하려는 경향이 있기 때문에 변화는 어렵고 힘든 과정이다. 그렇기 때문에 개인의 동기는 자기관리의 첫 번째 단계이면서 가장 중요한 목표이다. 넷째, 자기관리의 목표는 단지 문제행동을 수정하거나 상황을 제거하는 것이 아니라 앞으로 문제 상황에 닥쳤을 때 문제 상황을 스스로 판단하는 방법, 효과적으로 대처하는 기술과 같은 일반적인 기술들을 배울 수 있도록 하는데 있다(Kanfer & Gaelic, 1986).

Yates(1986)는 철학적 관점에서 자기관리의 책임은 자기 자신에게 있으며, 자기관리는 외부적 환경으로부터 자신을 통제하는 것이 아니라 진정으로 자기를 통제하는 과정이라고 밝혔다. 또한 그는 인간은 사회적, 물리적 환경에 영향을 받기도 하지만 환경을 통제할 수 있는 능력을 가지고 있다. 환경적 요인이 인간의 행동, 생각, 감정에 영향을 줄 수도 있지만 인간의 이러한 점들이 환경을 조절할 수 있어 서로 상호작용하는 관계라고 설명하였다. 이는 Bandura의 상호결정론(reciprocal determinism)과 일맥상통한다. 또한 인간은 환경에 단지 순응하거나 회피하는 것이 아니라 자신이 원하는 방향으로 환경을 조절할 수 있기 때문에 생산적이고 창의적인 존재이며 자기관리는 전 생애를 통해서 일어나는 과정이라고 정의 하였다.

한편 Cormier(1985)는 자기관리 기법의 장점들에 대해, 자기관리과정을 통해 환경에 대한 통제능력이 향상되고 타인에 의존하려는 경향이 줄어들며, 자기관리 기법은 일상

생활에서 쉽게 적용시킬 수 있기 때문에 실용적이다. 또한 개개인이 사용하기 편리하며 학습의 일반화 효과에 있어 원리를 이해하면 여러 가지 문제에 적용시킬 수 있다고 밝혔다. 이상과 같이 여러 학자들이 정의한 자기관리는 인간의 자율성, 책임성, 창조성에 대한 믿음으로 함축할 수 있으며 이것이 핵심이다.

### 3) 스포츠에서 자기관리 연구

스포츠와 운동상황에서 선수들의 자기관리에 대한 뚜렷한 연구는 발견되지 않고 있다. 하지만 자기관리는 성공적인 수행과 목표달성을 위해 선수들 스스로 문제행동을 수정하고, 새로운 행동 혹은 바람직한 행동을 강화하기 위해 이미 일상생활과 훈련 등 다양한 측면에서 지속적으로 이루어지고 있다.

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

이러한 결과는 많은 학자들의 관심 속에 재평가되었고 방법론적 결함 등으로 인해 스포츠 수행을 예측하는 것은 회의적이라는 주장도 제기된 바 있다. 하지만 우수선수들이 외향적 특성을 소유하고 있는지 알아보기 위해 시행된 메타분석에서 외향성과 스포츠 성공에 대한 효과크기는 우수선수와 비우수선수 간에 통계적인 차이를 발견하지 못했으나 부가적으로 사회성, 정서적 안정성, 야망, 우월성, 책임감, 리더십, 자신감, 지

속성, 낮은 불안수준 등에서는 유의한 차이가 있음을 발견하였다(Vanden Auweele, Cuyper, Mele & Rzewnick, 1993).

한편 성격특성 연구의 가변성에 대한 신뢰할 만한 연구로 현장연구의 필요성이 대두되었다. Orlick과 Partington(1998)은 우수선수들이 공통적으로 가지고 있는 심리적인 요인을 구체적으로 제시하였다. 1984년 올림픽에 출전한 캐나다 대표선수들 중 메달리스트를 대상으로 질적 연구를 수행한 결과 최고수준의 선수들은 충분한 훈련을 하고 일일목표를 세우며, 심상훈련과 모의 훈련을 하고 시합에 대비해 심리적 준비를 철저히 하는 것으로 밝혀졌다. 우수선수와 비우수선수의 심리적 특성에 관한 연구(Mahoney & Avenier, 1977; Gould, 1981, 1992)도 우수선수들은 불안에 더 잘 대처하고 내적인 심상을 더 자주 사용하며 긍정적으로 생각하기 등의 자기암시를 더 자주 사용하고 있었다. 뿐만 아니라 자신감과 경기에 대한 집중력이 높으며 실수에 대한 대처능력도 높았다고 밝혔다.

Weinberg와 Gould(1995)는 우수선수들의 심리전략에 대해서 선수들은 경기중 역경에 대처하는 구체적인 계획을 수립하고 연습에 임하며, 경기중과 경기 전에 예기치 못한 상황에 대처하는 일련의 전략을 연습한다. 또한 당면한 수행에 완전히 집중하고 경기와 관련 없는 사건이나 생각은 배제하며, 경기 전에 정신연습을 한다고 했다. 뿐만 아니라 경기 전에 상대선수에 대하여 걱정하지 않고 자신이 할 수 있는 일에 초점을 맞추고, 자세한 경기계획을 갖고 있으며, 각성과 불안을 조절하는 방법을 익힌다고 밝혔다. 이는 우수선수들이 성격적, 심리적으로 독특한 특성을 가지며 자신감, 불안조절, 집중력 등 심리적 기술뿐만 아니라, 규칙적인 훈련과 훈련에 대한 철저한 자세, 그리고 정신연습 혹은 대처전략 등과 같은 개개인의 고유한 자기관리 전략을 사용하고 있음을 말해준다.

자기관리는 심리기술(Psychological skills)과도 매우 밀접한 관련을 갖는다. 심리기술훈련의 기본적인 개념은 운동수행에 영향을 주는 정신적인 측면과 신체적인 측면, 시합준비기술 등에 긍정적으로 집중하는 것이다. 심리기술이란 생각과 감정의 조절을 통해 스포츠상황에서 겪는 스트레스를 극복하고 경기력을 극대화하는데 필요한 모든

정신적인 전략과 기법이라고 정의할 수 있다. 이러한 심리기술을 훈련하는 것에 대해 Vealey(1988)는 ‘수행을 향상시키고 긍정적인 태도로 시합에 임하는데 도움이 되는 정신기술(mental skills)을 가르쳐주거나 향상시켜 주기 위해 개발된 기법이나 전략’이라고 정의한다. 이러한 용어는 정신훈련, 정신연습, 이미지트레이닝, 정신력 훈련, 대처전략 등과 유사하게 사용되고 있다.

Vealey(1988)는 1980년부터 1988년 사이에 출간되는 심리기술훈련을 다룬 전문서적을 내용 분석한 결과 심리기술훈련을 ‘기술(skills)’과 ‘방법(methods)’으로 구분하였다. 기술은 다시 기초기술과 수행기술, 촉진기술로 방법은 기초방법과 심리기술훈련방법으로 분류하였다. 여기서 기술이란 훈련을 통해서 달성하려는 하는 최종의 결과를 의미하며 방법은 심리기술을 발달시키기 위해서 선수가 사용하는 절차나 기법을 말한다. <표 1>에서 나타난 바와 같이 Vealey(1988)는 기초기술로서 의지력, 자아존중감, 자신감 등 정신적인 측면을, 수행기술로서 신체적, 정신적인 각성을, 직접적으로 운동수행에 영향력을 미치지 않는 않지만 이를 촉진하는 기술로서 대인관계기술과 생활관리를 들고 있다. 뿐만 아니라 방법적인 측면에서 신체적인 훈련 등을 중요하게 분류하고 있으며 우리가 흔히 심리기술로 부르고 있는 목표설정과 심상, 이완, 사고조절 등을 심리기술 훈련방법으로 구분하고 있다.

<표 1>. 심리적 기술과 방법의 구분(Vealey, 1988)

기술	기초기술	의지 자각 자아존중감 자신감	방법	기초방법	신체 훈련 교육
	수행기술	최적 신체적 각성 최적 정신적 각성 최적 주의집중		심리기술 훈련방법	목표설정 심상 신체이완 사고조절
촉진기술	대인 관계기술 라이프스타일 관리				

Martens(1987)도 심리기술훈련에 포함시켜야 할 기본적인 심리기술로 심상기술(imagery skills), 심리에너지 관리(psychic energy management), 스트레스관리(stress management), 주의집중 기술(attentional skills), 목표설정기술(goal setting skills) 등 다섯 가지를 들고 있다. 이러한 심리기술과 방법은 선수들의 신체적인 면, 정신적인 면, 그리고 생활과 대인관계 기술에 이르기까지 자기관리 영역과 매우 밀접한 것으로 나타나고 있다. 최근 Crews(1993)는 최상 스포츠 수행을 위한 심리기술을 인공두뇌(cybernetics)이론에 바탕을 둔 자기조절(self-control) 기법을 제안하였다. 인공두뇌 이론은 신체의 다양한 체계를 비교 연구하는 인간 제어 시스템의 과학으로서 자기탐지, 자기평가, 자기강화의 3단계 자기조절 모델로 설명하고 있다(Kanfer & Karoly, 1972).

<표 2>는 이러한 3단계 조절작용을 수행 전, 수행 중, 수행 후에도 이용할 수 있는 실행전략으로 나타낸 것이다. 이는 행동, 인지(계획, 목표설정), 정서(정서적 상태), 생리(신체적 조건), 환경변인간의 복잡한 상호작용과의 관련 속에서 자기조절을 설명하고 있다. 선수들은 중요한 시합이 다가오면 행동적, 인지-정서적, 심리 생리적 자기관리 전략을 수립하게 되는데 이들 전략들은 수행의 진행단계 즉, 수행전이나 수행 중, 수행 후에 따라 적절히 조절하여 이용한다면 성공적인 수행과 최상수행에 도달할 수 있다는 것이다.



<표 2>. 수행단계에 따른 자기조절 전략(Crews, 1993)

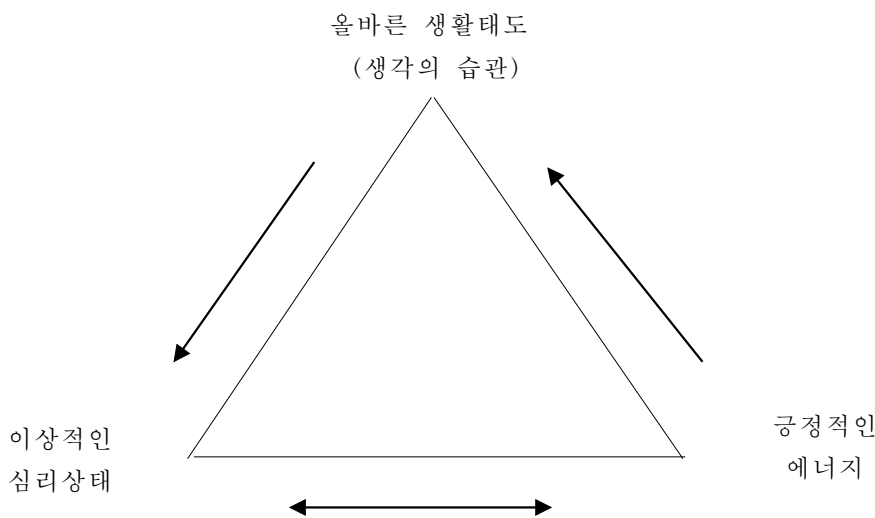
	수행전	수행중	수행후
행동적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 계약 실행 제한</li> <li>2. 습관계획 먹기/자기/ 신체/정신연습</li> <li>3. 자기탐지 실행/제한/경쟁</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 관습수정 신체자세</li> <li>2. 자기탐지 보조유지 생리적 욕구</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 관습평가 주의력 초점 유지 정서적 조절 유지</li> <li>2. 자기평가 목표/통계로 비교</li> </ol>
인지-정서	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 목표설정 수행/인지/정서/생리</li> <li>2. 자아-집중</li> <li>3. 독백</li> <li>4. 시각화/심상</li> <li>5. 생체송환</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 결합/분리</li> <li>2. 자아탐지</li> <li>3. 독백</li> <li>4. 시각화/심상</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 목표조정</li> <li>2. 자아집중</li> <li>3. 독백</li> <li>4. 시각화/심상</li> </ol>
심리생리적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 생체송환훈련</li> <li>2. 고조된 자각</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 고조된 자각</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 고조된 자각</li> </ol>

예를 들면 수행 전 선수들의 행동전략은 자기 스스로 혹은 팀과의 어떤 약속이 이루어질 때 실행 가능한 사항이나 제약사항을 파악한다. 다음으로 일상적인 생활관리로 먹고 자는 것을 조절하고 신체적으로 훈련하며, 정신연습을 실시한 다음 마지막으로 자기탐지 국면에서 운동수행에 대한 탐지를 하는 것이다. 이와 동시에 인지-정서적인 전략을 사용할 수 있는데 목표설정, 집중력, 독백(self-talk), 심상 등 심리기술의 방법을 시행한다. 또한 심리 생리적 전략으로 자신을 스스로 각성시키고 활성화시키는 자각국면에서 자기를 조절한다. 이러한 수행 전의 자기조절 전략은 최상 수행에 다다르기 위한 선수들의 자기관리 전략이며 이를 선택하여 사용할 수 있다는 것이다.

한편 운동수행 능력을 극대화하기 위해서는 근본적으로 경기수행을 위한 이상적인 심리상태와 긍정적 에너지의 흐름이 심리적인 태도와의 굳건한 협응으로 이루어져야 한다. 이러한 이상향의 삼각관계 요인들의 상호관계를 삼각형의 형태로 표시하면 <그

림 3>과 같다. (그림 3)에서 보는 바와 같이 평소훈련과 연습 시 올바른 사고와 행동, 규칙적인 생활 습관이 최적 수행을 위한 심리상태를 가져오고 또한 긍정적인 에너지 흐름을 촉진시켜 주거나 통제를 가능하도록 하는데 기여한다는 것이다.

이는 올바른 생활태도가 이상적인 심리상태와 긍정적인 에너지의 상호작용을 통해 최상의 수행을 나타내준다는 것을 설명하고 있다. 즉, 일상생활에서 수면과 음식조절, 부상예방과 치료 등 신체적 컨디션을 최상의 수준으로 조절하고, 규칙적이고 계획적인 훈련 등의 일관된 생활패턴, 나아가 긍정적인 사고 등의 정신적 관리를 토대로 자신감과 같은 이상적인 심리상태가 긍정적인 에너지와 상호작용 하여 운동수행에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다.



(그림 3). 운동수행을 위한 이상적인 삼각관계(신동성, 1998)

한편, Loehr(1982)는 운동선수가 시합 중에 최고의 경기력을 발휘하기 위해서는 신체는 물론 정신적인 체력이 강해야 한다고 지적하고, 정신적인 힘은 기본적으로 심리적인 기능을 보다 구체화하는 것이라고 말하고 있다. 따라서 그는 이러한 심리적인 기능을 구체화시키려면 집중력의 향상, 일상적인 생활태도의 관리능력, 스트레스 관리능

력, 올바른 상황 판단능력, 에너지 관리능력, 유발된 동기수준 유지 및 기술의 시각화 조절능력 등이 포함되어야 한다고 밝히면서 ‘정신력이란. 몸과 마음의 아주 특별한 관계를 이해하고 통제할 수 있는 능력이나 힘’이라고 정의를 내렸다. 이러한 관점에서 최상의 경기력을 발휘하기 위한 정신력은 신체적 · 정신적인 자기관리 능력의 조화가 전제조건임을 알 수 있다.

일반적인 경기력은 체력, 기술, 정신력과 함수 관계가 있다고 말한다. 그 중에서 체력과 기술은 훈련방법과 정도에 따라 크게 달라질 수 있어 그 결과를 비교적 쉽게 평가하거나 정량화 시킬 수 있지만 심리적, 사회적 요인은 인간의 내면적 문제이기 때문에 평가하거나 정량화시키는 것이 쉽지 않다. 실제로 어떤 선수가 특정 스포츠에 적합한 체력이나 훌륭한 기술을 가지고 있다 하더라도 심리적 요인이 바람직하지 못하여 경기에 패배하거나 좋지 못한 경기 기록을 나타내는 경우와, 체력이나 기술수준이 약간 낮은데도 불구하고 우수한 심리적 요인의 자기조절 능력 때문에 승리하거나 좋은 경기 기록을 작성하는 경우의 예를 종종 볼 수 있다(신동성, 1998). 이러한 사실에서 경기력에 관련된 신체적, 기술적 능력뿐만 아니라 심리적 요인 특히 정신적 자기관리가 경기력에 미치는 영향은 대단히 크다고 보아야 할 것이다.

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

## 2. 태권도 경기력 요인

경기력이란 경기장에서 선수 개인이나 팀이 발휘하는 기술을 포함한 종합적인 능력을 말하는 것으로 여기에는 여러 가지 요인이 작용하게 된다. 유전적인 요인은 물론이고 체격이나 체력, 훈련강도, 훈련기간 및 경기 당시의 심리적인 상태, 경험유무, 경기장의 조건 등 내적·외적인 요인이 수없이 많다고 할 수 있다. 따라서 각종 스포츠 종목에 있어서 경기력의 향상을 위해서는 우선적으로 그 종목의 경기력을 결정하는 요인을 파악해야 하며, 그 요인들의 우선순위에 따라 경험과 관찰을 통하여 향상을 도모해야 한다. 경기력 요인을 체계적으로 분류한다는 것은 효율적인 훈련과 훈련의 극대화를 가져오게 하는 과학적인 훈련의 기초가 되는 것이다(신대철, 2002).

신동성(1997)은 운동수행에 영향을 미치는 요인으로 개인의 내적요인 즉 신체적, 생리적, 심리적 요인과 외적요인 즉 물리적, 사회적 요인으로 구분하였으며 그것을 다음 표 3과 같이 세분화하였다.

<표 3>. 운동수행의 결정요인(신동성, 1997)

운동수행요인				
내적 요인			외적 요인(환경적 요인)	
신체적 요인	생리적 요인	심리적 요인	물리적 요인	사회적 요인
신장, 체중 등	체력	성격, 동기, 정신력 등	기후, 시설 및 기자재 등	관중, 코치, 팀 구성원

또한 채홍원, 장용수, 우복원(1989)은 스포츠 경기수행의 성취요인을 운동적 요인, 생리적요인, 심리적요인, 형태구성적 요인으로 구분하였다.

- 운동적 요인

- 신체적 능력 : 스포츠 분야에 대한 능력뿐만 아니라 일반적인 능력 즉 순발력, 지구력, 스피드, 유연성, 조정능력, 운동감각 등
- 운동능력 : 특정한 능력뿐만 아니라 일반적인 능력, 스포츠 분야의 기술, 운동의 콤비네이션 등
- 전략 : 특정한 것뿐만 아니라 일반적인 전술
- 경기수행 : 경기 상황에서의 운동요인들의 분석

- 생리적 요인

- 심장의 기능 : 유산소, 무산소 젖산과 무산소, 비젖산의 특징을 지닌 과정에 대한 일반적이고 특별한 변화, 적응에 관한 사항
- 근구조 : 부하에 개한 반응, 일반적 또는 특수한 감각, 섬유구조와 운동수행, 근력의 상호작용 지구력과 스피드, 특수적응, 근비대에 관한 사항
- 운동기관 : 일반적으로 특정한 의미에서 부하에의 반응, 관절과 인대의 부하에 대한 민감성, 유연성의 발달 등에 관한 요소

- 심리적 요인

- 인성 : 스포츠 분야에 대한 일반적이고 특정한 인성적 특성, 그들의 상호작용(동기, 불안, 공격성)
- 사회 심리학적인 현상 : 집단 구조와 인성뿐만 아니라 집단 구조와 운동수행 사이의 관계 (사회학적 요인들과 수행 사이의 상호작용)

- 형태 구성적 요인

- 신장과 넓이의 측정, 허리 둘레의 측정
- 체지방(LBM) : 지방조직의 특정한 적응
- 체격의 형태 : 스포츠 분야에 대한 일반적이고 특정한 특징의 체형

### 3. 선수만족

만족이란 일반적으로 마음의 흡족한 것을 의미하는 심리적 개념인데 선수만족도 다른 만족과 마찬가지로 감정적, 정서적 반응이다. 대체로 선수만족을 직무 만족과 유사한 개념으로 정의를 내리고 있다.

직무 만족을 직무에서 얻어지는 또는 경험되는 욕구 충족의 정도이며 이것은 개인적인 것이므로 각 개인의 가치 체계에 따라 상이한 형태를 나타낸다고 할 수 있으며, 조직 및 직무에 대한 참여자들의 만족정도가 직무 만족이라고 하였다.

코치가 선수를 지도하는 동기는 선수가 운동에 참여하는 동기와 일치할 수도 있고 일치하지 않을 수도 있다. 코치에게 무엇보다도 가장 중요한 과제는 각자의 선수지도 동기를 분명히 해두는 것이다. 그리고 지도하고 있는 선수들이 운동에 참여함으로써 얻으려고 하는 것이 무엇인가를 밝히는 일은 또 다른 중요한 과제가 된다.

선수만족은 스포츠 집단 활동을 통하여 느껴지는 욕구와 충족 또는 만족에 대한 개인의 인식 정도로 정의되며 집단 구성원이 과제의 수행, 타 구성원과의 사회적 관계, 지도자 행동 등에 대하여 기대하는 정도와 실제 인식하는 정도의 차이를 주관적으로 평가한 정도를 의미한다(이한규, 1992).

이러한 선수만족은 과제수행만족, 사회적 상호작용 만족, 코치의 지도성 유형만족 등의 3개 하위변인으로 구성된다.

과제수행만족은 선수가 자신의 운동기술을 개발하는데 제공받았던 기회와 과제수행에 대하여 만족하는 정도를 의미한다(Widmeyer & Williams, 1991).

사회적 상호작용 만족은 선수가 동료에 의하여 운동부 구성원으로서 인정받았던 정도와 동료와의 사회적 상호작용에 대하여 만족하는 정도를 의미한다(Widmeyer & Williams, 1991).

코치의 지도성 유형 만족은 코치의 지도에 대하여 선수가 만족하는 정도를 의미한다(Widmeyer & Williams, 1991).

선행연구를 살펴보면 Gordon(1988)은 선수만족은 성원의 역할이 팀 소속감의 수준

에 따라 달라지며, 과업행동은 전반적인 선수만족과 관련이 깊으며 관계성 행동은 지도자에 대한 만족의 척도가 된다고 하여 지도자 행동이 선수만족에 영향을 미치는 주요한 요인임을 예시하고 있다. 또한 이한규(1992)의 연구에서는 스포츠 집단의 지도자의 지도자 행동유형이 선수만족에 중요한 요인으로 작용한다고 주장하였다. 한편 채관석(1997)의 연구에서는 코칭행동에 대한 일치정도가 선수만족을 통해 응집성에 영향을 미친다고 하였다.

### III. 연구방법

본 연구는 태권도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서 사용한 연구대상과 조사도구, 조사절차, 자료처리방법은 다음과 같다.

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 2007년 현재 대한태권도협회에 선수등록이 되어 있는 태권도선수들로서 2007년 4-5월 중에 개최되는 경기에 참가하는 태권도선수(고등부, 대학부, 일반부)를 모집단으로 설정한 후 임의표본추출법(convenience sampling)으로 표본을 추출하였다. 총 400명을 대상으로 조사를 실시하였으나 그 중에서 299명(74.8%)의 자료가 실제 분석에 이용되었다.

#### 2. 조사도구

본 연구에서는 태권도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보기 위한 자료수집 도구로 설문지를 이용하였다.

##### 1) 설문지의 구성

설문지는 배경변인으로 4개 문항, 독립변인으로 자기관리에 관한 문항 18개, 종속변인으로 경기력 문항 3개와 선수만족에 대한 문항 5개로 총 30개 문항으로 구성되었다.

설문지의 구체적인 구성지표와 구성내용은 <표 4>와 같으며 각 변인의 구체적인 변인구성과 내용은 다음과 같다.



<표 4>. 설문지의 구성지표와 내용 및 문항수

변 인	구성지표	구성내용	문항수
배경변인	인구통계학적 특성	성별, 연령, 운동경력, 입상경력	4
독립변인	자기관리	몸 관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리, 생활관리	18
종속변인	경기력, 선수만족	경기력, 선수만족	8

### (1) 배경변인

본 연구에서 설정할 배경변인은 4개 문항으로 성별, 연령, 선수경력, 수상경력으로 구성되어 있다. 경기입상경력은 0회, 1-2회, 3-4회, 5회 이상 3위이내 입상한 집단으로 구분하여 이를 묻는 문항 1개로 구성하였다.

### (2) 자기관리

본 연구에서 자기관리에 대한 설문지는 허정훈(2003)이 개발한 운동선수 자기관리 검사지를 사용하였다. 이 척도는 운동선수의 자기관리를 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리, 생활관리의 5개 영역으로 구분하며 5단계 척도를 사용하였다.

### (3) 경기력 및 선수만족

경기력 설문지는 위재욱(2005), 홍준희, 김정수, 이중순(2001)등이 사용한 내용을 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였고, 선수만족 설문지는 Hacman & Oldham(1980)에 의해 개발되었으며, 안현경(1996), 최금이(2000) 등이 번안 사용한 질문지를 수정, 보완하여 사용하였고, 5단계 척도로 구성되었다.

## 2) 타당도와 신뢰도

### (1) 타당도 검증

<표 5>. 자기관리 요인분석

문항	대인관리	몸 관리	생활관리	훈련관리	정신관리
자기 관리1	.688				
자기 관리2	.826				
자기 관리3	.748				
자기 관리4	.569				
자기 관리5		.575			
자기 관리6		.683			
자기 관리7		.711			
자기 관리8		.778			
자기 관리9		.560			
자기 관리10			.576		
자기 관리11			.813		
자기 관리12			.606		
자기 관리13				.468	
자기 관리14				.824	
자기 관리15				.737	
자기 관리16					.713
자기 관리17					.809
자기 관리18					.697
고유값	4.994	1.872	1.620		
분산%	27.744	10.399	9.001		
누적%	27.744	38.143	47.145		

## (2) 신뢰도 검증

신뢰도(reliability)에는 측정의 안정성, 일관성, 예측가능성 그리고 정확성 등의 개념이 포함되어 있다. 본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다.

<표 6>. 측정도구 신뢰도

변인		Cronbach's $\alpha$
자기 관리	훈련 관리 몸 관리 정신 관리 대인 관리 생활 관리	.730
경기력		.806
선수만족		.612

## 3. 조사절차

태권도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 미치는 영향을 알아보기 위하여 본 연구자와 교육받은 보조조사원들이 2007년 4-6월 중에 개최되는 태권도 경기대회에 직접 방문하여 선수들과 지도자들에게 양해를 구하고, 직접 표집 대상자들에게 설문지를 배포하고 설문 목적과 기입방법을 설명해 준 뒤 자기평가기입법(self-administration method)으로 설문내용에 응답하도록 할 것이다. 수집된 자료는 정밀 검토하여 무응답한 문항이 있거나 문항간의 응답이 불성실하고 응답의 일관성이 결여되었다고 판단되는 설문지는 모두 제외하여 응답의 신뢰도를 제고하였다.

#### 4. 자료처리 및 분석방법

설문지의 응답결과 자료를 회수한 후, 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고, 유효 표본만을 코딩의 지침에 따라 부호화(coding)하여 컴퓨터에 개별 입력시킨 후, Windows용 SPSS/PC+ 12.0을 활용하여 자료분석의 목적에 따라 전산처리 하였다.

본 연구의 자료를 분석하기 위해 이용된 통계적인 방법을 구체적으로 제시하면 다음과 같다.

첫째, 측정도구의 신뢰도를 측정하기 위하여 Cronbach'  $\alpha$ 계수를 구하고 구성타당도를 검증하기 위하여 요인분석을 실시하였다.

둘째, 태권도 선수들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다.

셋째, 배경변인(성별, 연령, 선수경력, 경기참가경력)에 따른 자기관리와 경기력 및 선수만족간의 차이를 분석하기 위하여 t-test와 일원변량분석을 사용하였다.

넷째, 자기관리에 따른 경기력의 차이는 중다회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 자기관리에 따른 선수만족의 차이는 중다회귀분석을 실시하였다.

## IV. 연구결과

본 연구는 태권도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보는데 그 목적이 있다.

### 1. 연구대상의 일반적 특성

회수된 조사표본집단의 인구통계학적 일반특성은 <표 7>과 같다. 조사결과 남·여 구성비는 각각 남자(74.2%), 여자(25.4%)로 나타났으며, 연령에서는 20-24세(94.6%)가 가장 많았고, 선수경력에서는 5년 이상(92.0%)이 가장 많았으며, 입상경험에서는 3-4회(36.1%)가 가장 많았다.

<표 7>. 연구대상자의 일반적 특성

변인	구분	빈도(%)
성별	남	222(74.2)
	여	76(25.4)
연령	20세 미만	9(3.0)
	20-24세	283(94.6)
	25-29세	7(2.3)
선수경력	2-4년	24(8.0)
	5년 이상	275(92.0)
입상	0회	35(11.7)
	1-2회	107(35.8)
	3-4회	108(36.1)
	5회 이상	49(16.4)

## 2. 인구통계학적 특성에 따른 자기관리 차이

### 1) 성별에 따른 자기관리

성별에 따른 자기관리에 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 8>과 같이 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 8>. 성별에 따른 자기관리 차이

	성별	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
훈련 관리	남	222	3.757	.647	-.261
	여	76	3.779	.559	
몸 관리	남	222	3.663	.651	1.085
	여	76	3.571	.596	
정신 관리	남	222	3.692	.671	-.060
	여	76	3.697	.576	
대인 관리	남	222	3.708	.776	.242
	여	76	3.684	.717	
생활 관리	남	222	3.621	.766	-.315
	여	76	3.653	.745	

## 2) 연령에 따른 자기관리

연령에 따른 자기관리에 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 9>와 같이 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 9>. 연령에 따른 자기관리 차이

		SS	DF	MS	F	p
훈련관리	집단-간	.715	2	.358	.917	.401
	집단-내	115.481	296	.390		
	합계	116.196	298			
몸관리	집단-간	.469	2	.235	.575	.563
	집단-내	120.736	296	.408		
	합계	121.205	298			
정신관리	집단-간	2.143	2	1.071	2.591	.077
	집단-내	122.403	296	.414		
	합계	124.546	298			
대인관리	집단-간	2.696	2	1.348	2.353	.097
	집단-내	169.541	296	.573		
	합계	172.237	298			
생활관리	집단-간	.547	2	.273	.473	.624
	집단-내	171.073	296	.578		
	합계	171.619	298			

### 3) 운동경력에 따른 자기관리

운동경력에 따른 자기관리에 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 10>와 같이 생활관리에서  $p < .01$ 로 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 10>. 운동경력에 따른 자기관리 차이

		SS	DF	MS	F	p
훈련 관리	집단-간	1.165	1	1.165	3.008	.084
	집단-내	115.031	297	.387		
	합계	116.196	298			
몸 관리	집단-간	.767	1	.767	1.892	.170
	집단-내	120.438	297	.406		
	합계	121.205	298			
정신 관리	집단-간	.610	1	.610	1.461	.228
	집단-내	123.936	297	.417		
	합계	124.546	298			
대인 관리	집단-간	.026	1	.026	.045	.833
	집단-내	172.211	297	.580		
	합계	172.237	298			
생활 관리	집단-간	4.069	1	4.069	7.213	.008**
	집단-내	167.551	297	.564		
	합계	171.619	298			

\*\* $p < .01$



#### 4) 임상경력에 따른 자기관리

임상경력에 따른 자기관리에 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 11>과 같이 훈련관리  $F(3, 295)=3.739, p<.05$ , 몸관리  $F(3, 295)=3.038, p<.05$ , 생활관리  $F(3, 295)=4.157, p<.01$  집단 간 유의한 차이가 밝혀짐에 따라 사후검증을 실시하였다. 그 결과 훈련관리 요인에서의 0회 집단( $M=3.478$ )보다 3-4회 집단( $M=3.868$ )이 높게 나타났으며, 몸관리 요인에서 0회 집단( $M=3.360$ )보다 3-4회 집단( $M=3.713$ )이 높게 나타났다. 또한 생활관리 요인에서의 0회 집단( $M=3.238$ )보다 3-4회 집단( $M=3.716$ )이 높게 나타났다.

<표 11>. 임상경력에 따른 자기관리 차이

		SS	DF	MS	F	p	post-hoc
훈련관리	집단-간	4.257	3	1.419	3.739	.012*	III < I
	집단-내	111.940	295	.379			
	합계	116.196	298				
몸관리	집단-간	3.632	3	1.211	3.038	.029*	III < I
	집단-내	117.573	295	.399			
	합계	121.205	298				
정신관리	집단-간	2.127	3	.709	1.709	.165	
	집단-내	122.418	295	.415			
	합계	124.546	298				
대인관리	집단-간	1.489	3	.496	.857	.464	
	집단-내	170.748	295	.579			
	합계	172.237	298				
생활관리	집단-간	6.960	3	2.320	4.157	.007**	III < I
	집단-내	164.659	295	.558			
	합계	171.237	298				

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

I :0회, II :1-2회, III :3-4회, IV :5회 이상

### 3. 인구통계학적 특성에 따른 경기력과 선수만족 차이

#### 1) 성별에 따른 경기력과 선수만족 차이

성별에 따른 경기력과 선수만족에 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 12>와 같이 선수만족 요인에서  $p < .01$ 로 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 12>. 성별에 따른 경기력과 선수만족 차이

	성별	N	M	SD	t
경기력	남	222	3.265	.873	-1.556
	여	76	3.443	.808	
선수만족	남	222	3.022	.686	-2.826**
	여	76	3.263	.480	

\*\* $p < .01$

#### 2) 연령에 따른 경기력과 선수만족 차이

연령에 따른 경기력과 선수만족에 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 13>과 같이 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 13>. 연령에 따른 경기력과 선수만족 차이

		SS	DF	MS	F	p
경기력	집단-간	1.997	2	.999	1.361	.258
	집단-내	217.283	296	.734		
	합계	219.281	298			
선수만족	집단-간	1.713	2	.857	2.059	.129
	집단-내	123.123	296	.416		
	합계	124.836	298			

### 3) 운동경력에 따른 경기력과 선수만족 차이

운동경력에 따른 경기력과 선수만족에 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 14>과 같이 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 14>. 운동경력에 따른 경기력과 선수만족 차이

		SS	DF	MS	F	p
경기력	집단-간	.269	1	.269	.365	.546
	집단-내	219.011	297	.737		
	합계	219.281	298			
선수만족	집단-간	.349	1	.349	.834	.362
	집단-내	124.487	297	.419		
	합계	124.836	298			

### 4) 입상경력에 따른 경기력과 선수만족 차이

입상경력에 따른 경기력과 선수만족에 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 15>와 같이 경기력  $F(3, 295)=2.869$ ,  $p<.05$  집단 간 유의한 차이가 밝혀짐에 따라 사후검증을 실시하였다. 경기력 요인에서의 0회 집단( $M=3.019$ )보다 3-4회 집단( $M=3.314$ )이 높게 나타났다.

<표 15>. 입상경력에 따른 경기력과 선수만족 차이

		SS	DF	MS	F	p	post-hoc
경기력	집단-간	6.217	3	2.072	2.869	.037*	III < I
	집단-내	213.063	295	.722			
	합계	219.281	298				
입상경력	집단-간	2.130	3	.710	1.707	.166	
	집단-내	122.706	295	.416			
	합계	124.836	298				

\* $p<.05$ ,

I : 0회, II : 1-2회, III : 3-4회, IV : 5회 이상

#### 4. 자기관리가 경기력과 선수만족에 미치는 영향

##### 1) 자기관리가 경기력에 미치는 영향

<표 16>에서 제시된 바와 같이 자기관리가 경기력에 영향을 미치는가에 대한 설명력은 전체 변량의 14.0%(R<sup>2</sup>)을 나타내고 있으며, 표준화된 회귀계수( $\beta$ )를 살펴보면, 대인관리( $\beta=.214$ ), 훈련관리( $\beta=.187$ ), 생활관리( $\beta=.127$ ), 몸관리( $\beta=.089$ ), 정신관리( $\beta=.016$ )순으로 나타났다. 대인관리( $p<.01$ )가 통계적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 대인관리가 경기력에 정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

<표 16>. 자기관리가 경기력에 미치는 영향

자기 관리	경기력	
	Beta	t
(상수)		2.590
훈련 관리	.187	2.203
몸 관리	.089	1.063
정신 관리	.016	.195
대인 관리	.214	2.918**
생활 관리	.127	1,792
R <sup>2</sup>	.140	
F	9.552	

\*\* $p<.01$

##### 2) 자기관리가 선수만족에 미치는 영향

<표 17>에서 제시된 바와 같이 자기관리가 선수만족에 영향을 미치는가에 대한 설명력은 전체 변량의 14.0%(R<sup>2</sup>)을 나타내고 있으며, 표준화된 회귀계수( $\beta$ )를 살펴보면, 대인관리( $\beta=.184$ ), 생활관리( $\beta=.109$ ), 몸관리( $\beta=-.012$ ), 정신관리( $\beta=-.030$ ), 훈련관리( $\beta=-.068$ )순

으로 나타났다. 대인관리( $p < .01$ )가 통계적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 대인관리가 선수만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

<표 17>. 자기관리가 선수만족에 미치는 영향

자기 관리	선수만족	
	Beta	t
(상수)		8.297
훈련관리	-.068	-1.027
몸관리	-.012	-.174
정신관리	-.030	-.451
대인관리	.184	3.195**
생활관리	.109	1.952
$R^2$	.071	
F	4.480	

\*\* $p < .01$

## V. 논 의

태권도 선수들의 운동경력에 따른 자기관리 요인 중 생활관리 요인에서 유의한 차이를 보였는데, 이러한 결과는 허정훈(2001)의 연구와 부분적으로 일치하는 것으로 나타났다. 선수의 운동경력과 수준이 높아질수록 일상생활과 훈련 등 정신적인 내적측면에서 다양한 상황적 경험을 통해 자기관리 행동 전략을 수립하고 있는 것으로 사료된다. 즉 태권도는 단체경기와는 다르게 개인 종목 중 상대와 대결하는 구조의 격투 종목임을 감안할 때 철저한 자기 관리가 요구된다 하겠다.

태권도 선수들의 입상경력에 따라 자기관리 요인 중 훈련관리, 몸관리, 생활관리 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 임신자(2006)의 연구와 부분적으로 일치한다. 태권도 선수들의 수준에 따른 자기관리 행동의 하위요인은 대체로 입상경력이 많은 선수가 낮은 선수보다 높게 나타나는데, 태권도 경기인 경우 우수선수와 비우수선수의 차이란 대체적으로 체력이나 기술의 차이보다는 심리상태나 정신력에 좌우된다. 우수선수들의 심리적 특성을 보면 불안 대처 능력이 높고, 내적인 심상을 더 자주 하며, 긍정적으로 생각하기 등의 자기암시를 자주 사용한다. 또한 자신감과 경기에 대한 집중력이 높으며, 실수에 대한 대처능력도 높은 것으로 보고되고 있다(김석일, 2006). 입상경력이 많은 선수일수록 훈련을 통한 자기관리와 일상생활에서의 음주, 흡연, 수면, 생활절제 등의 몸에 해로운 영향을 미치는 몸관리에서 더욱 철저하다고 사료된다.

성별에 따라 선수만족에 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 태권도라는 종목상의 특징을 고려할 때, 남성적인 특성을 지닌 격투 종목으로 여자 선수들보다는 남자 선수들에게 있어 철저한 자기관리를 통해 경기에서 우수한 성적을 거두었을 경우 즉, 상대방을 누르고 이겼을 경우 더욱 큰 만족감을 느끼는 것으로 사료된다.

입상경력에 따라 경기력에 유의한 차이가 나타났다. 입상경력은 운동몰입과도 연관이 있어 생각할 수 있는데, 모든 선수들간의 운동몰입 정도가 다르고 운동몰입은 곧 경기

력과 이어지게 된다. 또한 과거에 입상 경험이 있는 선수들은 과거의 경험을 살려 상대선수와의 대결에서 자신감을 가질 수 있으며, 경기운영의 노련미를 통해 좋은 경기력을 보이는 것으로 사료된다.

자기관리 요인 중 대인관리가 경기력과 선수만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 합숙이라는 단체생활을 통해 이루어지는 경기와는 직접적인 관계가 없는 지도자와 선수와의 관계, 선수와 선수간의 동료관계, 선후배 관계 등의 대인관리를 다른 무엇보다도 중요시 생각하는 것으로 사료된다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결 론

본 연구는 태권도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보는 데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위한 연구 대상은 2007년 4-5월 중에 개최되는 경기에 참가하는 태권도선수(고등부, 대학부, 일반부) 299명을 대상으로 하였다.

자료처리를 위한 통계분석 방법은 SPSS WIN ver. 12.0 프로그램을 이용한 상관관계분석과 회귀분석을 실시하였다. 설문지의 각 항목에 대한 분석 방법은 우선 각 항목별 빈도분석을 실시하여 표본의 일반적인 성향을 알아본 후, 자료를 본 연구의 목적에 따라 전산처리 하였다. 이와 같은 방법을 이용하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

#### 1) 인구통계학적 특성에 따른 자기관리에 대한 차이

- (1) 운동경력에 따른 자기관리 요인 중 생활관리에 대한 유의한 차이가 나타났다.
- (2) 입상경력에 따른 자기 관리 요인 중 훈련관리, 몸관리, 생활관리에 대한 유의한 차이가 나타났다.

#### 2) 인구통계학적 특성에 따른 경기력과 선수만족에 대한 차이

- (1) 성별에 따른 선수만족에 대한 유의한 차이가 나타났다.
- (2) 입상경력에 따른 경기력에 대한 유의한 차이가 나타났다.



### 3) 자기관리가 경기력과 선수만족에 미치는 영향

(1) 자기관리 요인 중 대인관계 요인이 경기력에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

(2) 자기관리 요인 중 대인관계 요인이 선수만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 2. 제 언

첫째, 본 연구에서 설정한 태권도 선수들의 자기관리 요인에 대해 선수들이 인식하고 있는 자기관리의 개념의 차이로 인해 객관적인 자료를 얻는데 몇 가지 문제점을 지니고 있다. 추후 연구자는 보다 객관적인 자료를 얻기 위해서는 자기관리에 대한 명확한 개념을 연구 대상이 인식할 수 있도록 해야 할 것이다.

둘째, 지도자는 선수들에게 자기관리와 심리훈련의 중요도를 인식하고 적용을 통한 선수들의 경기력 향상과 선수만족을 높일 수 있도록 해야 할 것이다. 이러한 과정을 통해 자기관리가 스스로 관리, 실천이 가능하며, 심리훈련의 효과를 극대화하는 것이 중요하다.

선수들은 자기관리를 통해 자신의 행동에 책임감을 갖게 되고, 자기관리의 습관화를 통해 각각의 선수들은 팀의 일원으로써 성숙된 자세를 갖고 역할을 처리해낼 수 있는 능력을 배양하게 될 것이다. 또한 선수들이 주도적으로 핵심가치의 중요성에 대해 인식하고 이를 바탕으로 주어진 과제를 수행하는 습관을 갖도록 하는 것이 중요하다.

지도자는 선수의 경기 결과만을 갖고 평가해서는 안 된다. 선수의 노력과 전략, 실천 행동들에 대한 긍정적인 피드백을 통해 선수들이 스스로 자신감을 가질 수 있도록 유도해야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강상조(1994). **체육연구법**. 서울: 21세기교육사.
- 권수정(2005). **중고등학교 탁구선수의 자기관리행동과 특성 스포츠 자신감에 관한 연구**. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권승주(2005). **경마 기수의 자기관리가 경주 성적에 미치는 영향 분석**. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명철(2005). **체조 코칭 행동범주가 선수만족과 집단응집력에 미치는 영향**. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. **체육과학연구**, 14(4), 125-140.
- 김석일(2006). 노년층 싸이클 동호인들의 자기관리 및 생성감 인식. **한국스포츠리서치**, 17(2), 171-184.
- 김승규(1993). **코치의 지도유형에 따른 선수들이 만족도**. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김우성(1995). **스포츠조직에 있어서 지도자 행동유형과 조직유효성의 관계**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은석(2005). **축구지도자의 리더십 유형이 성원만족에 미치는 영향**. 경기대학교 스포츠과학대학원 석사학위논문.
- 김철이(2005). **청소년 축구선수의 성취목표 성향, 경기력 관련 심리요인의 중요도 인식 및 자기관리 행동간의 관계**. 경남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혜숙, 박한샘(1996). 인지행동 상담기법 개발 및 보급보고서: 자기관기기법 I. **청소년상담연구**, 26, 13-43.
- 박광진(2006). **프로 경륜선수들의 자기관리 행동 분석**. 창원대학교 대학원 석사학위논문.

- 박정근(1996). **스포츠심리학**. 서울: 대한미디어.
- 박현숙(2006). **무용과 댄스스포츠 전공자의 신체적 자기 지각과 자기관리가 정서에 미치는 영향**. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 스포츠과학연구소(1984). 경기력향상을 위한 공학적 접근과 훈련 지침서. **대한체육회**.
- 신대철(2002). **국가대표 사이클 선수의 경기력 요인 분석**. 한국체육대학교 대학원 박사학위논문.
- 신동성(1998). **정신력, 스포츠심리학**. 서울: 도서출판 태근.
- 신동성, 구해모, 김병현, 류정무, 기강현, 이병기, 이종영, 이한규(1998). **최적운동 수행을 위한 심리적 컨디셔닝**. **대한체육회 훈련원 스포츠과학연구소**.
- 신동성, 김승철, 이강협(1993). 우수선수와 일반선수의 심리적 요인비교 분석. **체육과학논총**, 4(1). 65-93
- 위재욱(2005). **스키선수의 능력지각이 경쟁 상태 불안 및 자기효능감과 경기력에 미치는 영향**. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유진(1996). 운동선수들의 심리적 기술 검사지 개발, **한국체육학회지**, 35(3), 107-124.
- 유진, 장덕선(1998). Sport psychology and psychological skills perceived by coach and athletes in Korea: exploratory study, **서울 국제스포츠과학 학술대회 발표논문**.
- 유석진(2000). **리더십 유형이 대학·실업 핸드볼 선수들의 스포츠자신감 인지된 수행에 미치는 영향**. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 유홍주(1985). **우수선수집단과 비우수선수집단의 리더십 유형에 관한 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤혜선, 김병준, 김량, 문용관(2006). 운동선수 자기관리 중재프로그램 적용의 효과. **한국스포츠심리학회**, 17(2), 53-70.

- 이금주(2005). 경마선수들의 자기관리가 운동몰입 및 선수만족에 미치는 영향. 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문.
- 이한규(1992). 스포츠 집단의 구조적 요인과 집단효율성의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 임신자(2006). 태권도선수 자기관리 전략 비교연구, 한국여성체육학회지, 20(5), 69-79.
- 장덕선(1995). 우수선수 최고수행의 심리적 경험: 심층적 접근, 중앙대학교 박사학위 논문.
- 장재심(2006). 유도지도자의 지도행동유형에 따른 선수만족에 관한 연구. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정국현(2003). 태권도 국가대표 선수의 경기력에 관한 질적 연구. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 채관석(1997). 코칭행동에 대한 선호·인식의 일치 정도와 성원만족 및 응집성의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 채홍원, 장용수, 우복원(1989). 엘리트 스포츠 트레이닝론. 서울: 보경문화사.
- 허승은(2004). 스키코치의 지도유형이 선수만족 및 경기력에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 허정훈(2001). 운동선수의 자기관리 측정도구의 구조적 타당화와 인과모형 검증, 중앙대학교 박사학위 논문.
- 허정훈, 김병준, 유진(2001). 대학운동선수들의 자기관리 전략: 평소 연습과 시합상황의 비교, 한국체육학회지, 40(1), 187-198.
- 홍준희, 김정수, 이중순(2001). 성취목표성향과 능력지각이 경쟁상태불안에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지.
- 홍현아(2005). 자기관리훈련 프로그램 적용이 운동수행과 심리적 변인에 미치는 효과. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Bird, A. M.(1977a). Team structure and success as related to cohesiveness and

- leadership, *Journal of Social Psychology*, 103, 217-223.
- Bird, A. M. (1977b). Development of a model for predicting team performance, *Research Quarterly*, 48, 24-32.
- Chelladurai, P.(1978). *A contingency model of leadership in athletics. Unpublished doctoral dissertation.* University of Waterloo, Canada.
- Chelladurai, P.(1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6, 27-41.
- Chelladurai, P., & Carron, A. V.(1978). *Leadership.* Ottawa: Sociology of Sport Monograph Series, Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation.
- Chelladurai, P. & Saleh, S.D.(1978). Preferred Leadership in sports. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 3, 85-92.
- Fiedler, F. E.(1967). *A theory of leadership effectiveness.* New York: McGraw Hill.
- Fiedler, F. E.(1968). Personality and Situational Determinants of Leadership Effectiveness, in D. Cartwright & A. Zander(eds.), *Group Dynamic: Research and Theory, Harper & Row*, 362-380.
- Gordon, S.(1988). Behavioral correlates of coaching effectiveness. Unpublished doctoral dissertation. University of Alberta, Canada.
- Hollander, E. P., & Juian, j. w.(1969). Contemporary trends in the analysis of leadership processes. *Psychological Bulletin* 71. 387-397.
- Widmeyer, W. N., & Williams, J. M.(1991). Prediction cohesion in coaching teams. *Small Group Research*, 22, 548-557.
- Yates, B. T. (1986). *Applications in self-management.* Belmont. CA: Wardworth Publishing. Co.

## 부 록

### 설 문 지

이 설문조사는 태권도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 미치는 영향을 알아보기 위한 것입니다.

본 설문지의 질문에는 정답이 없습니다. 질문내용을 잘 읽으신 후 한 문항도 빠짐없이 느끼신 대로 솔직하게 대답해 주십시오.

귀하께서 응답하신 내용은 연구목적 이외의 다른 용도로는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

바쁘신 시간에도 불구하고 설문에 답해주셔서 진심으로 감사드리며 늘 건강하시고 행복하시길 바랍니다.

2007년 4월  
조선대학교 대학원  
석사과정 최광용

응 답 요 령

※ 다음 문항을 읽으시고, 자신이 느끼는 정도와 가장 가깝다고 생각되는 것에 ○로 표시해 주십시오. 응답요령은 다음과 같습니다.

	전 혀 그렇지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1) “전혀 그렇지 않다”고 생각되면 1에 ……	①	2	3	4	5
2) “그렇지 않다”고 생각되면 2에 ……………	1	②	3	4	5
3) “보통이다”라고 생각되면 3에 ……………	1	2	③	4	5
4) “그렇다”고 생각되면 4에 ……………	1	2	3	④	5
5) “매우 그렇다”고 생각되면 5에 ……………	1	2	3	4	⑤

1. 자기관리

※ 다음 문항을 읽고 느끼시는 정도를 해당란에 ○표해 주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1) 부족한 점을 개인 연습한다.	1	2	3	4	5
2) 동료들과 원만한 대인관계를 유지한다.	1	2	3	4	5
3) 규칙적으로 훈련한다.	1	2	3	4	5
4) 항상 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4	5
5) 평소 몸을 아낀다.	1	2	3	4	5
6) 개인훈련을 한다.	1	2	3	4	5
7) 자신감을 가지고 운동한다.	1	2	3	4	5
8) 무엇이든 할 수 있다는 생각을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
9) 평소에 체중 조절을 한다.	1	2	3	4	5
10) 선후배에게 잘한다.	1	2	3	4	5
11) 수면을 조절한다.	1	2	3	4	5
12) 윗 사람들에게 항상 예의를 갖춘다.	1	2	3	4	5
13) 시합전에 음식을 조절한다.	1	2	3	4	5
14) 내 자신을 믿는다.	1	2	3	4	5
15) 팀 동료들과 사이좋게 지낸다.	1	2	3	4	5
16) 잠을 충분히 잔다.	1	2	3	4	5
17) 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
18) 체력훈련을 열심히 한다.	1	2	3	4	5



## 2. 경기력

문	항	매우 낮다	조금 낮다	보통	조금 높다	매우 높다
1)	자신이 생각하기에 이번 대회 참가자 중 자신의 능력은 어느 정도입니까?	1	2	3	4	5
2)	자신이 생각하기에 고등학교(대학교 또는 일반부) 내에서 자기의 능력은 어느 정도인가?	1	2	3	4	5
3)	자신이 생각하기에 전국에서 자기의 능력은 어느정도인가?	1	2	3	4	5

## 3. 선수만족

문	항	전 혀 그렇지 않 다	그렇지 않 다	보통 이다	그렇다	매 우 그렇다
1)	나는 지금하고 있는 운동에 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
2)	나는 운동을 그만두고 싶다는 생각을 자주한다.	1	2	3	4	5
3)	나는 대체로 선수생활 뿐만 아니라 학교생활에서도 만족을 느낀다.	1	2	3	4	5
4)	나의 동료선수들은 선수생활에 매우 만족한다.	1	2	3	4	5
5)	나의 동료선수들은 운동을 그만두고 싶다는 말을 자주한다.	1	2	3	4	5

※ 다음은 귀하에 관한 질문입니다. 해당하는 번호에 V 표하여 주십시오.

1. 성별은 : ① 남                      ② 여

2. 나이는 ? (        )세

3. 선수경력은 : (        )년 (        )개월

4. 귀하께서 작년 한해동안 전국규모 대회에서 3위이내 입상한 회수는?

① 0회    ② 1-2회    ③ 3-4회    ④ 5회 이상

☺ 끝까지 응답해 주셔서 대단히 감사합니다 ☺

## 저작물 이용 허락서

학 과	체육학과	학 번	20067141	과 정	석사
성 명	한글: 최광용 한문 :崔光鏞 영문 :Choi Kwang- yong				
주 소	광주광역시 서구 내방동 내방마을 주공아파트 109동 1603호				
연락처	E-MAIL : kbctu@hanmail.net				
논문제목	한글 : 태권도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 미치는 영향 영문 : The Effects of Taekwondo Athletic' s Self Control on Ability of Competition and Satisfaction				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래  
 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한  
 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을  
 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의  
 의사 표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을  
 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는  
 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을  
 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의( 0 ) 조건부 동의(     ) 반대(     )

2007 년    11 월    30 일

저작자 :    최 광 용 (서명 또는 인)

**조선대학교 총장 귀하**