

## 투척선수들의 자기관리가 심리적 행복감에 미치는 영향

이명선<sup>1</sup>, 이문숙<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>충남대학교 체육교육과, <sup>2</sup>충남대학교 스포츠과학과

### Effects of self-management on psychological happiness in throwers

Myung-Sun Lee<sup>1</sup> and Moon-Sook Lee<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Physical Education, Chungnam National University.

<sup>2</sup>Department of Sports Science, Chungnam National University.

**요약** 본 연구는 육상 투척 선수들의 자기관리와 심리적 행복감의 관계를 실증적으로 규명하기 위한 것으로 연구의 대상자는 대한육상경기연맹에 등록된 고등부, 대학, 일반실업 육상투척선수로서 제91회 전국체전 대회에 출전한 고등부, 대학, 일반실업 선수(남 :82, 여:102)로서 총 184명을 대상으로 조사하였다. 수집된 자료를 분석하기 위해 변량분석(ANOVA)과 중다회귀분석(multiple regression)을 실시한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 투척선수들의 사회인구학적 특성에 따른 자기관리 및 심리적 행복감에는 차이가 없는 것으로 나타났다. 둘째, 투척종목 선수들의 자기관리와 심리적 행복감에는 유의한 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 자기관리는 심리적 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 종합해 볼 때, 이 연구에서는 육상경기 중 투척경기의 선수들의 사회인구학적 특성에 따른 자기관리와 심리적 행복감에는 차이가 없고, 자기관리는 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 선수들의 심리적 행복감을 통한 최적의 경기수행을 이끌어 내기 위해 철저한 자기관리를 위한 프로그램을 제공해야 한다는 종합적인 결론을 제시할 수 있다.

**Abstract** The purpose of this study was to identify the effects of field athletes' self-management on their psychological happiness. The subjects of the study were 184 athletes (male=82, female=102) who participated in the 91th National Athletes Meeting. All statistical analyses and description methods were computed by SPSS window 18.0. The discriminant analysis was used to find effects of self-management on their psychological happiness, ANOVA and Multiple regression. The results of this study were as followings: First, there was not significant difference to The Relationship between social-demographical variables and self-management, their psychological happiness. Second, self-management had a significant effect on psychological happiness. Based on the results, Field athletes's self-management has a positive effect on their psychological happiness.

**Key Words** : Field athletes, Self-management, Psychological Happiness

### 1. 서론

운동선수에게 있어서 자기관리란 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정이며, 훈련을 통하여 신체적, 정신적으로 강건함과 더불어 철저한 사생활에 이르기까지 다양하고 복합적인 자기조절을 의미하는 것이다[6]. 최근 운동선수에게 있어 자기관리의 중요성은 언론을 통해 지속적으로 강조되고 있으며 꾸준한 자기관리를 통해 선수생명을 늘려가는 많은 선수들을

볼 수 있다.

자기관리는 철저한 준비와 훈련을 꾸준히 하면서 일상 생활에서 솔선수범하고 모범을 보이는 절제된 생활과 더불어 강인한 정신력을 유지하는 것 등으로 요약될 수 있다[1]. 이러한 의미에서 자기관리를 스포츠와 연결하여 해석해 보면, 스포츠 현장에서 성공적인 수행은 개인 내적, 환경적 요인 등 다양한 요인에 의해 결정되며 선수로서 성공하기 위해서는 심리적, 행동적인 자기관리가 더욱 더 강조된다고 할 수 있다[19].

\*교신저자 : 이문숙(fesaikho@hanmail.net)

접수일 10년 12월 04일

수정일 (1차 11년 02월 10일, 2차 11년 03월 09일)

게재확정일 11년 03월 10일

자기관리가 스포츠와 직접적으로 관련된 선행연구를 살펴보면, 우수한 운동선수들과 그렇지 않은 선수들을 비교해 볼 때, 성공적인 경기력을 발휘하는 선수들은 성공에 대한 집념과 목표 설정에 따른 효과적인 훈련, 시합을 가상한 심리적인 준비, 치밀한 시합 대비 전략, 시합의 불확실한 상황에 대한 수습 계획 등 자기관리가 매우 좋은 것으로 밝혀졌고[3], 운동선수가 시합 중에 최고의 경기력을 발휘하기 위해서는 신체는 물론 정신적인 체력이 강해야 한다고 지적하면서 신체적, 정신적인 자기관리의 조화가 최적의 경기수행을 위한 전제조건임을 강조하였다[2]. 한국선수들을 대상으로 한 자기관리 연구[14]에서는 심리기술 요인에 대한 중요도 질문에 자기관리를 매우 중요한 요인으로 주목하였다.

제시된 자기관리와 스포츠의 관련성을 종합하면, 결국 운동선수들의 철저한 자기관리는 운동수행에 대한 자신감과 불안감을 해소하고 심리적으로 안정감을 줄 수 있는 토대가 된다.

심리적 행복감이란 개인의 정신건강을 결정짓는 중요한 요소로 파악되며, 개인의 기대 수준이 계속적으로 유지되면서 주어진 상황을 기꺼이 수용하고 적응하여 행복하다고 느껴 개인의 가치와 자아존중이 이루어진 것이라 말할 수 있다[8].

[15]의 연구에서는 자기관리 중재프로그램의 효과를 검증한 결과 자신이 정한 실천전략을 잘 수행했을 때 자신감과 긍정적 사고를 지니게 되며, 그와 반대일 경우에는 불안과 부정적인 생각이 연습이나 생활에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자기관리는 최상의 경험, 우수선수들의 인지행동적 특성과 대처에 관한 연구들[10]과 같이 수행과 관련된 개인 수준의 체험뿐만 아니라 대인관계와 생활관리에 이르기까지 매우 다양한 구조를 지닌 주제로 예측되고 있음에도 불구하고 아직 실천적으로 개발되지 못하고 있는 실정이다[5].

[21]은 자기관리가 데뷔부터 은퇴까지 지속적으로 관심을 가져야 하기 때문에 심층적 관점에서 접근하여 선수들이 실제로 자기관리에 활용할 수 있는 정보를 제공할 수 있는 방안의 모색이 필요하다고 언급하였다.

특히, 투척경기는 최상의 경기력을 수행하기 위해 엄격한 자기관리가 절실한 종목이다. 투척경기는 속도를 겨루는 트랙경기과 달리 주어진 공간 안에서 많이 던진 거리를 겨루는 개인종목으로 3회를 실시하여 기록 순으로 8명이 결승 진출자로 선발된 후, 다시 3회를 실시하여 결승을 치루는 경기로 짧은 시간 안에 최대의 기량을 발휘해야 하는 경기이다.

그리고, 투척경기는 참가한 선수전원이 1회씩 번갈아

던지는 경기규정으로 인하여 장시간 동안 개인과 싸워야 하는 고된 경기이며 경기에서 승리하기 위해서는 보다 많은 시간을 혼자서 투자해야 하는 외로움이 존재하고 있다.

그러므로 타 육상경기보다 철저한 자기관리를 통해 선수의 궁극적인 목표인 최대 경기력을 발휘하기 위한 노력을 기울여야만 한다. 더불어 철저한 자기관리를 통한 성공적인 경기수행의 체험은 선수들의 심리적 행복에 영향을 미칠 것으로 사료된다.

따라서 본 연구에서는 투척경기 선수들의 자기관리와 심리적 행복감과의 관계를 규명함으로써 자기관리의 중요성을 인식하고, 구체적인 자기관리의 전략을 수립함과 더불어 선수들의 삶의 질 향상을 도모하고자 한다.

이러한 연구목적을 달성하기 위한 연구문제를 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 투척선수들의 사회인구학적 특성(소속, 종목, 경력)에 따라 자기관리 및 심리적 행복감에는 어떠한 차이가 있는가?

둘째, 투척선수들의 자기관리는 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는가?

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구 대상

본 연구의 대상자는 대한육상경기연맹에 등록된 고등부, 대학, 일반실업 육상투척선수로서 2010년 10월 진주 종합운동장에서 개최된 제91회 전국체전 대회에 출전한 고등부, 대학, 일반실업 남·여선수로 총 184명을 대상으로 조사하였다. 연구대상의 특성은 다음 표 1과 같다.

[표 1] 사회인구학적 특성

	변인	빈도	계
성별	남	82	184
	여	102	
나이	10대	103	184
	20대	72	
	30대	9	
소속	고등부	98	184
	대학부	44	
	일반부	42	
경력	5년 이하	86	184
	10년 이하	65	
	15년 이하	22	
	16년 이상	11	

종목	포환	50	184
	원반	54	
	해머	41	
	창	39	

## 2.2 측정도구

### 2.2.1 자기관리

자기관리를 측정하기 위해 운동선수 자기관리 검사지 (ASMQ)를 토대로 수행된 [9]연구의 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 하위영역으로 신체관리 3문항, 운동관리 3문항, 대인관리 3문항, 정신관리 3문항으로 구성하였으며 전체 신뢰도는 .793으로서 비교적 신뢰할만한 질문지라고 할 수 있다.

### 2.2.2 심리적 행복감

심리적 행복감 척도는 [13]의 문항을 토대로 작성하였으며 하위영역으로는 자아실현 4문항, 성취감 3문항, 몰입감 3문항으로 구성하였으며 전체 Cronbach's  $\alpha$  값이 .814로서 신뢰할 수 있는 질문지이다.

## 2.3 설문지의 타당도 및 신뢰도

타당도의 검증을 위하여 개념타당도 검증방법을 사용하였다. 이 연구에서는 개념타당도를 검증하기 위해서 탐색적 요인분석(EFA)법을 사용하였으며, 요인의 고유치는 1.0이상, 요인적재량은 .50이상을 기준으로 하였다. 관련된 변수를 축소, 압축하여 의미있는 과정을 파악하기 위해서 주성분 분석을 사용하였으며, 인자구조의 단순화를 위하여 직교회전방법 중 베리맥스 회전(varimaxrotation)을 이용하였다. 결과는 표 2와 같다.

[표 2] 측정변인의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

구 인	요인	문항수	고유값	분산%	누적%	요인 $\alpha$	전체 $\alpha$
자기관리	신체관리	3	6.435	28.467	52.765	.821	.793
	운동관리	3	5.987	17.872	43.043	.790	
	대인관리	3	2.121	10.112	27.054	.697	
	정신관리	3	3.014	18.032	35.014	.759	
심리적 행복감	자아실현	4	7.256	32.567	32.567	.850	.814
	성취감	3	3.253	17.043	49.610	.770	
	몰입감	3	2.674	10.452	60.062	.810	

## 2.4 조사절차

육상투척 종목, 경력 및 성별에 따른 자기관리와 심리적 행복감의 관계를 규명하기 위한 조사 절차는 사전에 연구의 목적과 내용을 교육받은 보조 연구자와 본 연구자를 포함한 총 10명이 2010년 제91회 전국체전에 참가한 선수들을 표집하기 위해 시합전날 팀 관계자(감독이나 코치)들을 만나 이해를 구한 후 선수들에게 조사의 목적과 검사내용 및 작성방법을 설명한 뒤 조사대상자들에게 자기관리 검사지와 심리적 행복감 검사지를 배포하여 자기평가 기입법으로 응답하도록 지시하고 완성된 설문지를 회수하였다.

## 2.5 자료 처리

회수된 질문지는 무응답 및 불성실한 자료와 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 것을 제외하고 유효 표본만을 부호화(coding)하였다. 부호화 한 자료는 SPSS 18.0을 이용하여 분석의 목적에 따라 전산처리 하였으며, 이 연구에서의 통계방법은 변량분석(ANOVA)과 중다회귀분석(multiple regression)을 실시하였다. 또한 통계적 유의수준은  $p < .05$ 로 설정하였다.

## 3. 결과

### 3.1 운동선수의 사회인구학적 특성(종목, 소속, 경력)에 따른 자기관리 및 심리적 행복감의 차이

#### 3.1.1 사회인구학적 특성에 따른 자기관리의 차이

사회인구학적 특성에 따른 자기관리의 차이를 알아보기 위하여 변량분석을 실시한 결과, 표 3과 같이 나타났다.

[표 3] 사회인구학적 특성에 따른 자기관리의 차이

변 수	N	신체관리a	대인관리b	운동관리c	정신관리d	자기관리	
		M(SD)					
종 목	일반	54	12.22(6.26)	10.40(2.16)	10.57(1.85)	10.85(2.20)	42.70(6.64)
	포환	50	10.87(1.93)	10.84(3.26)	10.32(2.07)	11.00(1.89)	44.38(8.34)
	창	39	10.79(2.09)	10.05(1.95)	9.95(2.32)	10.38(1.99)	41.17(7.24)
	해머	41	11.12(1.82)	11.07(2.03)	11.02(1.84)	11.17(1.95)	44.40(6.45)
F-value			1.270	1.071	1.517	.882	1.480
소 속	고	98	10.90(2.09)	10.18(2.22)	10.43(2.22)	10.88(2.19)	42.41(7.42)
	대	44	10.80(1.50)	10.84(1.56)	10.47(1.73)	10.65(1.65)	42.77(4.81)
	일반	42	12.60(6.74)	11.30(3.41)	10.52(1.89)	11.00(2.00)	45.42(8.63)
F-value			3.658*	3.462*	.026	.314	2.661
post-hoc		a>b					
경 력	5년이하	86	10.73(2.07)	10.13(2.25)	10.33(2.18)	10.67(2.18)	41.88(7.64)
	10년이하	65	11.24(1.62)	10.89(1.74)	10.64(1.91)	11.27(1.81)	44.06(5.39)
	15년이하	22	12.86(9.28)	11.13(4.33)	10.18(1.70)	10.13(1.69)	44.31(2.24)
	16년 이상	11	12.70(1.88)	11.50(2.22)	10.90(2.28)	11.60(1.89)	46.70(7.25)
F-value			2.002	.571	1.620	2.482*	1.753

p < .05

표 3은 자기관리에 대하여 종목, 소속, 경력의 차이를 비교하기 위한 일원변량분석의 결과로서 종목별 자기관리 전체 평균값은 해머던지기가 (44.40)으로 가장 높게 나타났고, 다음으로 포환던지기(44.36), 원반던지기(42.70), 창던지기(41.17) 순으로 나타났다. 그러나 이러한 평균의 차이는 유의수준  $p < .05$ 에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

소속에 따른 자기관리의 평균을 살펴보면, 일반은 45.42, 대학부는 42.77, 고등부는 42.41순을 나타냈지만 이러한 평균의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 자기관리 하위요인 중 신체관리와 대인관리의 평균차이가  $p < .05$ 에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 사후검증 결과 신체관리가 대인관리보다 높게 나타

났다.

마지막으로 경력에 따른 자기관리의 평균값을 살펴보면, 16년 이상이 46.70으로 가장 높게 나타났으며, 5년 이하가 44.88로 그 뒤를 이었으며, 15년 이하는 44.31, 10년 이하는 44.06의 순으로 나타났으며 경력에 따른 정신관리의 평균 차이만  $p < .05$ 에서 의미있는 차이를 보이고 있다.

### 3.1.2 사회인구학적 특성에 따른 심리적 행복감의 차이

사회인구학적 특성에 따른 심리적 행복감의 차이를 알아보기 위하여 변량분석을 실시한 결과는 표 4와 같이 나타났다.

[표 4] 사회인구학적 특성에 따른 심리적 행복감의 차이

변 수	N	자아실현	성취감	몰입경험	심리적행복감	
		M(SD)				
종 목	일반	54	11.64(2.84)	9.98(2.08)	10.75(5.99)	32.39(7.56)
	포환	50	11.38(2.51)	10.54(2.10)	10.48(1.82)	32.40(5.29)
	창	41	11.82(2.52)	9.46(2.23)	9.58(1.87)	30.48(5.63)
	해머	39	11.43(2.35)	11.50(9.89)	10.25(1.91)	33.62(10.84)
F-value			.297	1.164	1.044	.829
소 속	고등	98	11.43(2.61)	10.46(6.61)	9.88(2.00)	31.78(8.39)
	대학	44	11.61(2.81)	9.91(1.86)	10.20(1.60)	31.72(4.60)
	일반	42	11.80(2.14)	10.47(1.92)	11.38(6.66)	33.67(7.87)
F-value			1.030	.336	.211	2.561
경 력	5년이하	86	11.23(2.65)	10.58(7.02)	9.94(2.09)	31.75(8.69)
	10년이하	65	12.07(2.58)	10.10(1.82)	10.20(1.50)	32.38(4.74)
	15년이하	22	11.72(1.77)	9.63(1.61)	11.59(9.20)	32.95(10.24)
	16년이상	11	10.50(2.67)	10.80(2.61)	11.40(1.89)	32.70(5.65)
F-value			.248	1.567	.428	1.188

p < .05

표 4에서 제시된 바와 같이 종목에 따른 심리적 행복감에서는 해머가 33.62로 가장 높은 평균을 보였으며, 포환(32.40), 원반(32.39), 창(30.48) 순으로 나타났다. 그러나 종목에 따른 심리적 행복감의 평균에 대한 차이는  $p < .05$  수준에서 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

소속에 따른 심리적 행복감에서는 일반의 평균 점수가 33.67로 가장 높았으며 고등부(31.78), 대학부(31.72)의 순으로 나타났다. 이러한 평균의 차이는  $p < .05$  수준에서 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

마지막으로 경력에 따른 심리적 행복감에서는 15년 이하의 평균이 32.95로 가장 높게 나타났고, 16년 이상은 32.70으로 두 번째로 높았으며 10년 이하가 32.385, 5년 이하는 31.75의 순으로 나타났으나 이러한 평균의 차이는  $p < .05$  수준에서 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 사회인구학적 특성에 따른 심리적 행복감에서 평균의 차이는 다소 있으나 이러한 평균의 차이는 유의미 하지 않다는 것을 알 수 있다.

### 3.2 투척선수의 자기관리가 심리적 행복감에 미치는 영향

투척선수의 자기관리와 심리적 행복감의 관계를 알아보기 위해 먼저, 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시하였다. 분석결과 상관계수는 .321에서 .899로 나타났으며 모든 변인들 사이에서 유의한 정적 상관관계를 보이고 있는 것으로 나타났다. 표 5는 상관관계 분석 결과이다.

다음으로, 각 변인간 구체적인 회귀분석을 실시하였다. 결과는 다음 표 6과 같다. 결과에 따르면 자기관리는 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기관리가 자아실현에 미치는 설명력은 .415이며, 성취감에는 .221, 몰입감에는 .132로 나타났다. 자기관리 하위요인이 자아실현에 미치는 영향에서는 전 영역에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 성취감에는 신체관리와 운동관리가 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 몰입감에는 정신관리가 의미 있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기관리가 심리적 행복감에 의미 있는 영향을 미친다는 결과로 해석될

[표 5] 변인간의 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7
1. 신체관리	1.000						
2. 운동관리	.796**	1.000					
3. 대인관리	.770**	.754**	1.000				
4. 정신관리	.816**	.767**	.899**	1.000			
5. 자아실현	.499**	.419**	.423**	.429**	1.000		
6. 성취감	.321**	.547**	.667**	.484**	.587**	1.000	
7. 몰입감	.392**	.396**	.379**	.526**	.577**	.544**	1.000

\*\* $p < .05$

[표 6] 투척선수들의 자기관리가 심리적 행복감에 미치는 영향

투입변인		비표준화 회귀계수		표준화 회귀계수( $\beta$ )	t	p	F	R <sup>2</sup>
독립변인	종속변인	B	SE					
신체관리	자아실현	.224	.101	.132	2.432	.014	54.525	.415
		.311	.087	.352	3.874	.000		
		.059	.057	.069	1.034	.046		
		.253	.066	.263	3.211	.000		
신체관리	성취감	.211	.112	.152	2.211	.000	11.964	.221
		.243	.059	.434	3.996	.000		
		.024	.135	.027	.179	.001		
		.134	.139	.151	.969	.028		
신체관리	몰입감	.293	.173	.275	1.693	.032	6.778	.132
		.080	.151	.083	.526	.018		
		.070	.160	.066	.438	.041		
		.201	.112	.138	1.876	.000		
신체관리	심리적 행복감	.217	.102	.160	2.047	.000	38.978	.328
		.120	.045	.132	1.551	.010		
		.054	.051	.054	.987	.031		
		.071	.060	.066	1.057	.018		

수 있다.

표 6에서 보는 바와 같이 자기관리는 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기관리가 자아실현에 미치는 설명력은 .415이며, 성취감에는 .221, 몰입감에는 .132, 전체 심리적 행복감에는 .328로 나타났다. 자기관리 하위요인이 자아실현에 미치는 영향에서는 전 영역에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 성취감에는 신체관리와 운동관리가 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 몰입감에는 정신관리가 의미 있는 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 자기관리가 심리적 행복감에 의미 있는 영향을 미친다는 결과로 해석될 수 있다.

#### 4. 논의

운동선수에게 코치나 전문가가 최고의 경기력을 위해 부단한 노력을 해야 할 부분은 무엇인가? 기술을 습득하도록 철저한 훈련을 시키는 것도 중요하다. 하지만 경기력을 향상시키기 위해 개인의 기본적인 정보와 지표가 없다면 무엇을 기준으로 치열한 경쟁상황을 준비시킬 수 있을 것인가? 이러한 의미가 본 연구의 본질적인 목적이 되었다. 이러한 문제를 해결하기 위해 이미 수없이 많은 연구들이 이루어져 왔고, 이를 설명하고자 하는 개념들도 다양하게 제시되어 왔다. 그러나 몇몇 인기 종목을 중심으로 한정되어 연구되어져 왔다.

본 연구는 육상투척 선수들의 자기관리와 심리적 행복감과 관계의 실증적으로 규명하기 위해 설정된 연구가설을 중심으로 분석하였으며 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 사회인구학적 특성에 따른 전체 자기관리 평균은 유의미한 차이가 없었으며, 소속에 따른 자기관리 하위영역 중, 신체관리와 대인관리만이 의미 있는 차이를 나타내었다. 또한 경력에 따른 자기관리는 정신관리에서만 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났고 종목에 따른 자기관리는 유의미한 차이가 없었다.

그리고 투척선수들의 사회인구학적 특성에 따른 심리적 행복에도 약간의 평균차이를 보이고 있지만 이러한 평균의 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 연구대상이 참가한 전국체전 경기는 각 시도 또는 전국대회 규모에서 선발된 선수로서, 경기 수준이 높은 선수이며, 우수한 선수들은 자기관리가 잘 된다는 연구결과들이 지지하고 있다. 따라서 인구사회적 특성, 종목, 소속, 경력이 자기관리에 영향을 줄 수 있는 주요 변인이 아닌 것으로 판단된다. 즉, 전국대회에 참가한

우수 전문 운동선수들은 오랜 기간 많은 경기에 참가하면서 자기관리에 대한 중요성을 인식하고 좋은 경기력을 위해 적극적인 자기관리 프로그램을 습관화 하였을 것으로 사료된다.

국가대표 선수들의 자기관리를 심층분석 한 결과 자기관리가 잘 된 선수들은 자신감과 긍정적 기분을 경험하였고, 그렇지 않은 많은 선수들은 불안과 부정적 기분을 느꼈다고 하였다[20].

한편, [12]의 연구에서도 하위집단에서 상위집단보다 인지적 불안과 신체적 불안의 강도가 높게 나타났으며, [11]의 연구결과 우수선수들이 비우수 선수들보다 자신감의 방향에서 더 높게 나타났다.

그리고 [18]의 연구에 의하면, 긴장과 불안에서 우수 선수가 낮은 것은, 경기상황에 대한 적응도가 높아 상대적으로 긴장과 불안이 낮은 것으로 심리적 부담감이 적음을 나타내며, 우울과 적의 또한 우수 선수가 낮게 나타나 성공적이고 긍정적인 운동수행의 효과를 가져 온다고 하였으며 이를 종합하면, 결론적으로 선수들의 자기관리 및 최적의 심리상태 즉, 심리적 행복감은 소속이나 경력, 종목에 기인하는 것이라기 보다는 철저한 자기관리로 우수한 경기력을 부단히 실천하는 우수선수들의 특성으로 해석되어야 할 것이다.

본 연구의 최종 목적인 투척선수의 자기관리가 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석한 결과 자기관리는 심리적 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선수들이 느끼는 심리적 행복감은 성공적인 경기 수행의 경험과 운동수행의 만족으로 설명될 수 있을 것이다.

볼링선수들을 대상으로 한 연구에서 자기관리가 높을수록 선수만족이 높음을 나타냈고[11], 격투기 운동선수들을 대상으로 한 연구에서도 자기 관리정도가 높을수록 운동만족도 수준이 높았으며, 운동만족 정도가 높을수록 자신감 수준이 높은 것으로 나타났다[7].

그리고 육상선수들의 자기관리와 자신감을 분석한 결과 두 변인간에는 긍정적 상관계수가 나타났으며, 1번의 시기로 경기가 끝나는 트랙종목의 선수들보다 3-6회의 기회가 주어지는 필드종목의 선수들이 자기관리에 의한 자신감에 많은 영향을 받는 것으로 나타났다[4].

지금까지 많은 스포츠 심리학자들은 운동수행 능력과 경기력 향상에 대한 연구에서 다양한 심리요인들이 운동수행의 결과에 영향을 미친다는 연구를 진행해 왔으며, 우수한 선수들의 경우 운동 수행능력과 경기력을 나타내는 체격이나 체력뿐 아니라 선수 자신의 심리상태를 정확히 알고 대처하는 능력이 뛰어난 것으로 나타났다[6]. 아울러, 어떤 종목의 스포츠든 최고의 경기를 수행하기 위해서는 신체적·생리적·역학적 그리고 심리적 요인들

이 적정수준의 조화가 있어야 최상의 경기력을 발휘할 수 있다[17].

심리적인 측면에서 육상선수들은 최상의 경기력을 발휘하기 위해 시합 전 불안감을 해소할 수 있도록 의식적으로 자신감을 갖게 해 주거나 선수에게 안정감을 주도록 하는 등의 여러 가지 자기관리가 필요하다[16].

이상의 연구결과와 논의를 종합하여 볼 때, 투척선수들의 경기력을 극대화하기 위해 여러 가지 심리요인을 통제하는 것이 선수 자신이나 코치에게 현실적으로 중요한 문제이다. 철저한 자기관리를 통한 심리적 행복감은 결국 자신감을 고취시키고 운동만족을 충족시켜 최고의 경기력을 발휘할 수 있을 것으로 사료된다.

## 5. 결론

육상투척 선수들의 자기관리와 심리적 행복감의 관계를 실증적으로 규명하기 위해 본 연구의 대상자는 대한육상경기연맹에 등록된 고등부, 대학, 일반실업 육상투척 선수로서 2010년 10월 진주종합운동장에서 개최된 제91회 전국체전 대회에 출전한 고등부, 대학, 일반실업 남·여선수로 총 184명을 대상으로 조사하였다.

육상투척 선수들의 자기관리와 심리적 행복감의 관계를 검증하기 위해 변량분석(ANOVA)과 중다회귀분석(multiple regression)을 실시한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 투척선수들의 사회인구학적 특성에 따른 자기관리 및 심리적 행복감에는 차이가 없는 것으로 나타났다.

둘째, 투척종목 선수들의 자기관리와 심리적 행복감에는 유의한 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 자기관리는 심리적 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 결론을 종합해 볼 때, 이 연구에서는 육상경기 중 투척경기의 우수선수들은 사회인구학적 특성에 따른 자기관리와 심리적 행복감에는 차이가 없고, 자기관리는 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 선수들의 심리적 행복감을 통한 최적의 경기수행을 이끌어 내기 위해 철저한 자기관리를 위한 프로그램을 제공해야 한다는 종합적인 결론을 제시할 수 있다.

## 참고문헌

[1] Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E.(1993). "The rols of external variables in self reinforcement;

A review", Behavior Modification, 1, pp. 147~178, 1977.

- [2] Loehr, J. E, "Athlctc excellence : Mental toughness training for sports",(forum publishing Company). 1982.
- [3] Orlick, T & partington. J. "Mental links to exvcellence", The Sport Psychologist, Vol. 2, pp. 105~130. 1988.
- [4] 권성호, 김방출, "육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향", 한국스포츠심리학회지, 제18권, 제1호, pp. 1~14, 2007.
- [5] 김영재, "대학 스키동아리 매니아들의 운동지속의도 분석", 한국체육학회지 인문사회과학편, 제45권, 제2호, pp. 197~205, 2006.
- [6] 김원배, 윤영길, 김영숙, "아마추어 골퍼들의 불안과 자신감 기준 개발", 한국스포츠심리학회지. 제16권, 제2호. pp. 1~18. 2005.
- [7]. 김종탁, "격투기 운동선수들의 자기관리가 운동만족 및 자신감에 미치는 영향", 대한무도학회지, 제11권, 제3호, pp. 305~318, 2009.
- [8] 김해성, "여행경험이 노인여행자들의 심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 연구", 청주대학교 대학원 석사학위논문. 2004.
- [9] 김희정, "펜싱 선수들의 자기관리가 선수만족에 미치는 영향", 순천향대학교 교육대학원, 석사학위 논문. 2007.
- [10] 박정근, 문익수, 최만식, "국가대표선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구", 한국스포츠심리학회 추계학술 발표회 논문집. 체육학회지, 제40권, 제1호, pp. 187~198, 1995.
- [11] 서동미, "볼링선수들의 자기관리와 운동몰입 및 선수만족의 관계", 한국체육대학교 대학원, 석사학위논문, 2008.
- [12] 신길수, 이동재, "정구선수들의 수행에 영향을 미치는 상황요인과 불안의 강도와 방향", 한국체육학회지 제33권, 제3호, pp. 3106~3117, 1994.
- [13] 양명환, "신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발", 한국스포츠심리학회지, 제9권, 제2호, pp. 113~124, 1998.
- [14] 유진, 장덕선, "스포츠 심리학과 심리적 기술에 대한 한국 코치와 운동선수들의 인식 : 탐색적 분석", 국제스포츠과학 학술대회 PROCEEDINGS1, 1998.
- [15] 윤혜선, 김병준, 김량, 문용관, 운동선수 자기관리 중재프로그램 적용효과. 한국스포츠심리학회지. 제17권, 제2호, pp. 53~70, 2006.
- [16]전병관, "육상경기선수의 경기력과 심리적 불안요소에 관한 연구", 한국체육학회지.제39권, 제4호. pp. 257~264. 2000.
- [17] 정청희, "스포츠 수행의 극대화를 위한 정신기능",

- 한국스포츠심리학회지. 제2권, 제2호, pp. 13~24. 1991.
- [18] 조영주, 오윤경, 진국희, 개인종목 여자선수의 대상과 기능수준별 정서상태. 경남체육연구, 제9권, 제1호, PP 1~14. 2004.
- [19] 허정훈, 김병준, 유진, “대학 운동선수들의 자기관리 전략”, 한국체육학회지, 제40권, 제1호, 2001.
- [20] 허정훈, 유진, 국가대표 선수들의 자기관리 전략: 질적연구. 한국스포츠심리학회지. 제15권, 제3권. pp. 27~5, 2004.
- [21] 현무성, 축구선수의 자기관리 개념화 연구. 한국사회체육학회지. 제24권, pp. 603~610, 2005.

---

**이 명 선(Myung-Sun Lee)**

[정회원]



- 2007년 2월 : 한국체육대학교 (석사)
- 2009년 3월 : 충남대학교 체육학과 박사과정

<관심분야>

트레이닝방법론, 운동생리학

---

**이 문 숙(Moon-Sook Lee)**

[정회원]



- 1999년 2월 : 충남대학교 사회체육학과 (체육학석사)
- 2010년 8월 : 충남대학교 체육학과 (이학박사)

<관심분야>

여가 및 (치료)레크리에이션, 특수체육, 여가사회, 심리학