

## 고등학교 육상선수의 성취목표성향과 자기관리의 관계

고의석<sup>1</sup>, 한건수<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>대구대학교 스포츠레저학과

### Relationships between achievement goal orientation and self-management in high school track & field athletes

Wisug Ko<sup>1</sup> and Gun-Soo Han<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Sports & Leisure Studies, Daegu University

**요 약** 본 연구의 목적은 고등학교 육상선수들의 성취목표성향과 자기관리의 관계가 성별, 세부종목별, 그리고 운동경력에 따라 어떠한 차이가 있는지를 규명하는 것이다. 체육고등학교에 재학 중인 229명의 육상선수들이 설문에 참여하였으며, 설문자료를 분석하여 다음과 같은 결과를 도출하였다. 남학생들의 성취목표성향은 여학생들에 비해 과제목표지향적이었으며( $p < 0.05$ ), 자기관리의 세부영역 중에서도 대인관리, 정신관리, 그리고 몸 관리에서 여학생들보다 높게 나타났다( $p < 0.05$ ). 세부종목에 따른 결과를 살펴보면, 도약 선수들이 투척선수들에 비해 정신관리가 높게 나타났다( $p < 0.05$ ), 다른 자기관리의 세부영역에서는 통계적 유의성이 없었다. 성취목표성향과 자기관리는 고등학교 육상선수들의 경기력에 영향을 미치는 요인으로 볼 수 있지만 현장에서 적용하기 위해서는 본 연구에서 나타난 결과를 보다 세심한 주의가 필요하다.

**Abstract** This study examined the relationship between an achievement goal orientation and self-management in track & field athletes' of physical education high schools. Moreover, we hypothesized that the achievement goal orientation and self-management would be differed by their gender, special field, and career. Participants were 229 athletes. They completed achievement goal orientation and self-management questionnaires independently. Results from each statistical method based on the research questions revealed that there was a statistical difference in the subject goal orientation( $p < 0.05$ ). Gender had a significant effect on the interpersonal, mental strength, and the body management( $p < 0.05$ ). The mental strength was only statistically affected by their special field. The results indicated that the achievement goal orientation and the self-management may affect performance of high school track & field athletes. Several limitations, implications and suggestions for the future study were discussed.

**Key Words** : Achievement goal orientation, Self-management, Performance, Track & field

### 1. 서론

성취목표성향은 인간의 동기유발에 유용한 정보를 제공해 준다. 개인이 가지고 있는 성취목표에 따라 노력과 열정에 차이가 나타나며, 성공과 실패를 평가하는 잣대가 되는 것이다[1]. 성취목표성향은 크게 과제목표성향과 자아목표성향으로 나눌 수 있다[2]. 과제목표성향인 사람의 특성을 살펴보면, 다른 사람의 과제 수행 방법에는 관심

이 없고, 내재적 동기로 인해 과제에 참여를 하며, 과제수행 결과가 향상되었을 때에는 긍정적인 영향을 기대한다. 따라서 과제목표성향이 높은 사람일수록 과제 선택 시 지속적인 노력을 위하여 보다 어려운 과제를 선택하고, 효과적인 과제수행 전략을 수립하여 선택한 과제에 대해 적응한다. 반면에 자아목표성향이 높은 사람은 다른 사람과의 비교를 준거로 주어진 경쟁에서 승리하는 데에 초점을 두며[3], 과제수행에 실패 했을 경우 과제에 다시 참

이 논문은 2012학년도 대구대학교 학술연구비 지원에 의하여 연구되었음.

\*Corresponding Author : Gun-Soo Han

Tel: +82-10-2010-9031 email: guns00@gmail.com

접수일 12년 07월 26일 수정일 (1차 12년 08월 22일, 2차 12년 08월 27일, 3차 12년 08월 31일) 게재확정일 12년 10월 11일

여 하는 경향이 강해 과제목표성향이 높은 사람 보다 부적응적 수행행동을 보이는 것으로 나타났다[1].

엘리트 스포츠선수들의 성취목표성향 특성을 파악하기 위하여 실시된 연구들의 공통점은 경기력이 높은 선수일수록 자신감이 높고, 명확한 목표를 가지고 있으며, 불안 및 시험상황의 대처에 효율적이며[3-6], 또한 치밀한 준비[7]를 하는 것으로 나타났다. 따라서 성취목표성향은 엘리트 스포츠 선수들의 성공여부를 가늠할 수 있는 중요한 변인이라고 할 수 있다[8-11].

스포츠에서 자기관리는 승부를 결정짓는 중요한 변인으로, 그 중요성은 끊임없이 부각되고 있다. 따라서 오래전부터 엘리트 스포츠선수의 자기관리에 대한 정립이 지속되었다. 선행연구와 이론을 바탕으로 자기관리를 간략하게 요약해보면, 1) 철저한 준비와 꾸준한 훈련, 2) 일상생활에서의 술선수법, 3) 절제된 생활의 유지, 그리고 4) 강인한 정신력을 유지하는 것이라고 할 수 있다[12]. 모든 종목이 그러하듯 육상경기도 기술 수준이 향상될수록 코치나 감독의 영향력은 줄어들며, 대신 선수 자신의 자기관리의 중요성이 더욱 커지게 된다[13]. 냉혹한 스포츠 현장에서 철저한 자기관리는 생존하기 위한 필요조건이므로 스포츠에서 자기관리와 경기력과의 인과관계를 규명하기 위해 다양한 연구들이 시도되었지만[14, 15, 16, 17], 대부분이 주로 우수 및 비우수 선수 간의 자기관리 차이 그리고 인기 종목에 국한되어 이루어졌다.

성취목표성향과 자기관리는 스포츠 분야에서 지속적으로 연구되고 있다. 조건상, 최영준[5]은 체조선수를 대상으로 성취목표성향과 자기관리의 관계를 규명하였다. 이 연구에서 체조선수의 성취목표성향과 자기관리는 유의미한 정적인 상관관계가 있다는 사실을 입증하였다. 이 연구의 결과에 의하며 성취목표성향을 가지고 있는 선수들의 경우 반복되는 훈련에 적극적으로 참여하는 것은 성공적인 운동수행을 위해 철저한 자기관리를 하는 것이라고 하였다. 축구선수들을 대상으로 한 김용규, 강지훈, 김택진[4]의 연구에서는 성취목표성향의 과제목표지향성은 자기관리의 하위영역인 몸 관리, 대인관리, 훈련관리, 그리고 정신관리와 유의미한 정적인 상관관계를 보인 반면에 자아목표지향성은 자기관리의 모든 하위영역과 통계적으로 유의한 상관관계가 없다고 하였다. 정지혜, 이유미, 김재훈[18]의 여자농구선수들의 성취목표성향과 자기관리의 관계 연구에서도 성취목표성향 중에서도 과제목표성향만이 자기관리와 유의미한 정적인 상관관계를 보였으며, 자아목표성향은 통계적으로 유의한 영향력을 나타내지 못하였다.

태권도 시범단원의 성취목표성향과 자기관리의 관계의 연구에서는 자기관리의 하위요인인 정신관리, 훈련관

리, 대인관리에 유의미한 정적인 영향을 그리고 몸 관리에는 유의미한 영향을 미치는 않으며, 자아목표성향은 자기관리의 하위요인에 유의미한 영향을 미치는 않는다고 하였다[19]. 특히 허정훈[20]의 경우 운동선수의 자기관리를 정립하였으며, 이러한 이론을 보다 확고히 다지기 위해 성취목표성향과의 관계를 심층적으로 분석하여 그 중요성을 부각시키는데 공헌하였다. 위와 같은 선행연구를 종합해보면, 성취목표성향과 자기관리의 관계는 종목별, 성별 등 개인의 특성 및 과제수행의 난이도에 따라 다양한 결과를 예측할 수 있다.

육상경기에서 최적의 경기력을 발휘하기 위해서는 역학적, 생리적, 그리고 심리적 요인들의 상호작용에 따라 좌우된다[21, 22]. 따라서 육상경기의 국제적인 경기력을 위해서는 보다 다각적인 스포츠 과학적 연구가 필요하다. 또한 본 연구의 연구대상자인 체육고등학교 육상경기 선수들은 학생이면서도 체계적인 훈련시스템에 연중 합숙 훈련과 학업을 병행해야 하는 어려움을 가지고 있다. 과도한 훈련, 합숙훈련으로 인한 다양한 경험 부족, 그리고 진로 문제 등으로 개인의 목표를 달성하기 위해서는 극복해야 할 것들이 많다[23]. 또한 이들은 치열한 스포츠 상황에 내몰리고 있어 성공적인 수행 및 올바른 과제 해결에 대한 능력이 부족하다. 따라서 본 연구는 체육고등학교 육상선수들을 대상으로 성별, 육상경기 종목별, 그리고 운동경력별에 따라 성취목표성향과 자기관리의 차이 및 육상선수의 성취목표성향에 따라 자기관리에 미치는 영향을 규명하고, 끝으로 성취목표성향과 자기관리의 관계는 어떠한지 알아봄으로써 육상선수 및 지도자들에게 보다 성공적인 수행이라는 과제에 대한 문제 해결의 실마리를 제공하고자 시작되었다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

육상선수의 자기관리가 성취목표지향성에 미치는 영향을 규명하기 위하여 2012년 4월 현재 대한육상경기연맹에 등록되어 있는 남녀 고등학교 육상선수를 모집단으로 설정하였다. 유의추출방법(purposive sampling method)을 이용하여 S시, D시, G도에 위치한 체육고등학교 육상선수 264명을 연구대상으로 최종 선정하였다. 체육고등학교에 재학 중인 육상선수들을 연구대상자로 선정한 이유는 첫째, 단체 합숙 훈련을 실시하고 있어 상대적으로 연구대상자의 통제가 용이하고, 둘째, 경기력 측면에서 다른 고등학교 육상선수들보다 높은 수준을 가지고 있어 미래 우리나라 국가대표로서의 가능성이 많기 때문에 이

들을 연구하는 것은 미래의 우리나라 육상경기의 경기력을 예측할 수 있는 기회로 판단되었기 때문이다. 작성이 완료된 총 264부의 수거된 설문지 중에서 응답이 불성실하다고 판단되는 35부를 제외하고 총 229부를 본 연구의 최종 분석 자료로 사용하였다. 연구대상자의 일반적인 특성을 살펴보면, 성별의 경우, 남자가 165명(72.0%), 여자가 64명(28.0%), 육상종목의 경우 단거리 선수가 117명(51.1%), 중·장거리 선수가 55(24.0%), 도약 선수가 32명(14.0%) 그리고 투척 선수가 25명(10.9%)으로 나타났다. 또한 선수경력의 경우, 2년 이하의 선수경력이 33명(14.4%), 3년 이상 5년 미만인 117명(51.1%), 6년 이하 8년 미만이 62명(27.1%), 그리고 9년 이상이 17명(7.4%)으로 나타났다.

## 2.2 조사도구

이 연구의 조사도구는 설문지이다. 사용된 설문지는 국내외의 선행연구에서 이미 신뢰도 및 타당도 검증을 실시하여 사용했던 측정도구이며 이번 연구에 적합하다고 판단되는 설문지를 사용하였다. 육상선수들의 자기관리를 측정하기 위하여 허정훈[20]이 개발한 운동선수 자기관리 설문지(ASMQ)를 사용하였다. 이 척도는 4개의 하위변인(몸 관리 : 5문항, 대인관리 : 5문항, 훈련관리 : 4문항, 정신관리 : 4문항) 총 18문항으로 이루어져 있다. 육상선수들의 성취목표성향은 Duda와 Nicholls(1989)가 개발한 성취목표검사지(TEOSQ : Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire)를 사용하였다. 이 설문지는 7개의 과제관련 목표지향 및 6개의 자아관련 목표지향 등 총 13문항으로 구성되었으며, 변영신[24]과 성창훈[25] 등에 의해 변환되어 타당성이 검증된 척도를 사용하였다. 본 설문지의 문항에 대한 반응 형태는 5점 리커트 척도(‘매우 그렇다’ 5점부터 ‘전혀 아니다’ 1점)로 구성되었다.

## 2.3 설문지의 타당도 및 신뢰도

이 연구에서 사용된 연구도구의 타당도를 검사하기 위해 5명의 관련분야 전공 박사들로 구성된 전문가 회의를 통하여 설문지를 검토하였고, 내용타당도 및 문항의 적합성을 논의하였으며 필요한 부분에 대해서는 수정 및 보완하였다.

설문지의 타당도 검증과 요인추출을 위한 탐색적 요인 분석(exploratory factor analysis)방법으로 주성분 분석(principal component analysis)과 각 요인에 대한 적재치를 최대로 하기 위한 직각회전 중 배리맥스(varimax) 방식을 사용하였으며, 고유값이 1 이상을, 요인적재량은 .50 이상인 요인만을 추출하였다.

표 1은 자기관리 요인분석 및 신뢰도 검사 결과이다. 정신관리, 대인관리, 훈련관리 그리고 몸 관리의 네 가지 요인으로 분류되었고, 자기관리의 하위요인 모두 고유값이 1 이상의 결과를 보였으며, 누적설명력은 총 분산의 20.9%로 나타났다. 또한 자기관리 설문지의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's  $\alpha$ 검사를 실시한 결과, 정신관리 .833, 대인관리 .803, 몸 관리 .719 그리고 훈련관리 .765의 신뢰도 수준으로 검사되었다.

【표 1】 자기관리 요인분석 및 신뢰도 분석 결과  
【Table 1】 Results in factor analysis and reliability of self-management

설문 문항 (변수)	요인(factor)				공통성
	정신 관리	대인 관리	몸 관리	훈련 관리	
2	.852	.194	.013	.200	.803
3	.823	.235	.119	.161	.773
4	.769	.197	.132	.048	.650
1	.514	.455	.216	.104	.528
1	.185	.797	.062	.164	.700
2	.075	.796	.125	.037	.656
4	.261	.768	.057	.115	.674
3	.339	.606	.130	.151	.521
3	.099	.074	.865	.088	.770
5	.033	.112	.862	.071	.762
1	.316	.180	.524	.289	.491
1	.026	.272	.197	.850	.836
3	.366	.060	.101	.841	.855
고유값	1.283	1.559	1.049	5.129	
분산(%)	14.864	20.704	12.835	20.981	
누적(%)	56.550	41.686	69.385	20.981	
신뢰도	.833	.803	.719	.765	

표 2는 성취목표성향 요인분석 및 신뢰도 검사 결과이다. 성취목표성향은 과제지향과 자아지향의 두 가지 요인으로 분류되었고, 성취목표성향의 하위요인 모두 고유값이 1 이상의 결과를 보였으며, 누적설명력은 총 분산의 53.4%로 나타났다. 또한 성취목표성향 설문지의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's  $\alpha$ 검사를 실시한 결과, 과제지향 .784 그리고 자아지향 .619의 신뢰도 수준으로 검사되었다.

표 1과 표 2에서 나타난 각 변인의 신뢰도는 Nunnally[26]가 제시한 탐색적 연구분야에서 제시한  $\alpha$ 값 .60 이상을 나타내고 있으며, 내적일관성이 비교적 높은 수준으로 신뢰할만한 측정도구로 나타났다.

### 2.5 조사절차

자료 수집기간은 2012년 5월 중순부터 6월 중순까지 진행되었다. 설문조사는 연구자가 직접 학교를 방문하여 지도교사에게 본 연구의 목적을 설명한 후 학생선수들에게 설문지를 배포하였으며 참여자들은 개별적으로 자기평가기입법(self-administration method)에 따라 설문내용에 응답하였다. 육상선수의 성취목표성향과 자기관리의 관계를 규명하기 위하여 해당 체육고등학교 육상선수들을 대상으로 설문지를 배부한 후 현장에서 설문을 완료하도록 하였으며, 질문이 완료된 설문지는 현장에서 곧바로 수거하였다.

[표 2] 성취목표성향 요인분석 및 신뢰도 분석 결과  
[Table 2] Results in factor analysis and reliability of achievement goal orientation

설문 문항 (변수)	요인(factor)		공통성
	과제지향	자아지향	
7	.812	-.073	.665
4	.750	-.082	.569
1	.676	.123	.473
6	.665	.305	.535
3	.605	.167	.394
5	.562	.359	.445
3	-.091	.780	.616
5	.097	.753	.576
4	.344	.650	.541
고유값	3.280	1.532	
분산(%)	32.646	20.826	
누적(%)	32.646	53.472	
신뢰도	.784	.619	

### 2.6 자료 처리

수집된 자료는 SPSS version 18.0을 이용하여 자료 처리 및 통계분석을 실시하였다. 내적일치도를 알아보기 위하여 Cronbach's a계수를 구하였고 기술통계와 상관관계 분석을 실시하였으며, 탐색적 요인분석을 실시하였다. 본 연구의 목적을 규명하기 위하여 배경변인(성별, 세부종목, 운동경력)에 따른 육상선수들의 성취목표성향과 자기관리의 차이를 알아보기 위해 t test 및 일원변량분석(one-way ANOVA)을 각각 실시하였고, 집단 간 통계적 유의미한 하위영역에 대한 사후검증을 실시하였다. Pearson의 상관관계분석을 통해 성취목표성향과 자기관리의 관계를 알아보았으며, 성취목표성향이 자기관리에 미치는 영향을 규명하기 위하여 중다회귀분석(multiple regression)을 실시하였다.

## 3. 결과

### 3.1 육상선수들의 배경변인(성별, 세부종목, 운동경력)에 따른 성취목표성향과 자기관리의 차이

성별에 따른 고등학교 육상선수들의 성취목표성향과 자기관리의 차이를 살펴보았다. 표 3에서 보는 바와 같이, 성취목표성향의 경우 남학생이 여학생보다 과제목표성향을 높게 지각하는 것으로 나타났으며, 자아성향의 경우 여학생이 남학생보다 높게 나타났지만 5% 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않은 것으로 밝혀졌다.

[표 3] 성별에 따른 성취목표성향과 자기관리의 차이  
[Table 3] Differences in achievement goal orientation and self-management by gender

변인	성별	n	M	SD	t	
성취 목표 성향	과제 목표	남자	165	4.00	.600	2.568*
	과제 목표	여자	64	3.77	.593	
	자아 목표	남자	165	3.48	.799	-.237
	자아 목표	여자	64	3.51	.527	
자기 관리	대인 관리	남자	165	3.75	.807	2.217*
	대인 관리	여자	64	3.50	.701	
	정신 관리	남자	165	3.92	.699	2.377*
	정신 관리	여자	64	3.69	.585	
훈련 관리	몸 관리	남자	165	3.47	.798	2.313*
	몸 관리	여자	64	3.21	.664	
	훈련 관리	남자	165	3.40	.899	.204
	훈련 관리	여자	64	3.37	.617	

Note. \* = p<.05

육상선수들의 성별에 따른 자기관리의 차이에서는 대인관리, 정신관리, 몸 관리에서 남학생이 여학생보다 높게 나타나 5%의 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였지만, 훈련관리에서는 남학생과 여학생의 차이는 없는 것으로 나타났다.

세부종목에 따른 고등학교 육상선수들의 성취목표성향과 자기관리의 차이를 살펴보았다. 표 4는 개인종목에 따른 성취목표성향 및 자기관리 차이의 일원변량분석 결과이다.

표 4에서 나타난 바와 같이 육상선수들의 세부종목에 따른 성취목표성향의 차이는 5% 수준에서 통계적으로 유의하지 않았다. 자기관리의 경우, 정신관리에서만 육상 선수들의 개인종목에 따라 유의한 차이를 보였다. 운동경

력에 따른 고등학교 육상선수들의 성취목표성향과 자기관리의 차이 결과, 5% 수준에서 통계적으로 유의하지 않았다.

[표 4] 세부종목에 따른 성취목표성향과 자기관리의 차이  
[Table 4] Differences in achievement goal orientation and self-management by personal preferences

변인	세부종목	n	M	SD	F	사후 검정
성취목표성향	과제목표					
	단거리(a)	117	3.93	.611	.358	
	중장거리(b)	55	3.88	.626		
	도약(c)	32	4.00	.624		
투척(d)	25	4.00	.528			
자기관리	단거리(a)	117	3.49	.702	.017	
	중장거리(b)	55	3.47	.787		
	도약(c)	32	3.50	.661		
	투척(d)	25	3.49	.866		
정신관리	단거리(a)	117	3.67	.749	2.732*	c<d
	중장거리(b)	55	3.75	.861		
	도약(c)	32	3.39	.709		
	투척(d)	25	3.96	.796		
대인관리	단거리(a)	117	3.82	.644	1.867	
	중장거리(b)	55	3.77	.708		
	도약(c)	32	3.90	.694		
	투척(d)	25	4.14	.692		
몸관리	단거리(a)	117	3.33	.751	1.430	
	중장거리(b)	55	3.56	.710		
	도약(c)	32	3.30	.725		
	투척(d)	25	3.49	.995		
훈련관리	단거리(a)	117	3.39	.781	.786	
	중장거리(b)	55	3.50	.954		
	도약(c)	32	3.29	.693		
	투척(d)	25	3.24	.914		

Note: \* = p<.05

### 3.2 육상선수들의 성취목표성향과 자기관리의 상관관계

표 5는 육상선수들의 성취목표성향(과제성향, 자아성향) 요인들과 자기관리(정신관리, 대인관리, 몸 관리, 훈련관리) 요인들 간의 관계를 규명하기 위하여 상관관계를 분석한 결과이다. 성취목표성향의 과제성향의 경우 자기관리의 모든 하위요인(정신관리, 대인관리, 몸 관리, 훈련관리)들과 정적인 상관을 보였으며, 자아성향의 경우 자기관리의 2개의 하위요인(정신관리, 대인관리)들과 정적인 상관을 나타냈지만 몸 관리와 훈련관리는 통계적으로 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다.

[표 5] 육상선수들의 성취목표성향과 자기관리의 상관관계

[Table 5] Correlations between achievement goal orientation and self-management

변인	정신 관리	대인 관리	몸 관리	훈련 관리	과제 성향	자아 성향
정신관리	1					
대인관리	.575*	1				
몸 관리	.367*	.329**	1			
훈련관리	.446**	.380**	.377**	1		
과제목표성향	.508**	.437**	.146*	.326**	1	
자아목표성향	.180**	.232**	.109	.020	.310**	1

Note : \*\* = p<.01, \* = p<.05

### 3.3 육상선수들의 성취목표성향이 자기관리에 미치는 영향

육상선수들의 성취목표성향이 자기관리에 어떠한 영향을 미치는지 규명하기 위하여 성취목표성향의 2개 요인인 과제목표성향과 자아목표성향을 설명(독립)변수로 자기관리 4개 하위요인인 정신관리, 대인관리, 몸 관리, 훈련관리를 목적(종속)변수에 대해 중다회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 6과 같다. 자기관리 하위요인인 정신관리를 예측 분석한 결과 과제목표성향은 정신관리에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자아목표성향은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며, 정신관리의 전체 변량 중 25.2%의 설명력이 있는 것으로 나타났다.

[표 6] 육상선수들의 성취목표성향과 자기관리의 중다회귀분석 결과

[Table 6] Results in multiple regression of achievement goal orientation and self-management

목적 변수	설명 변수	비표준화		표준화 회귀계수(β)	R2	F
		β	SEβ			
정신 관리	과제목표	.500	.078	.500	.252	39.452*
	자아목표	.025	.065	.025		
대인 관리	과제목표	.404	.070	.404	.194	28.414*
	자아목표	.106	.058	.106		
몸 관리	과제목표	.125	.088	.125	.017	3.002
	자아목표	.070	.073	.070		
훈련 관리	과제목표	.354	.090	.354	.106	14.477*
	자아목표	-.090	.075	-.090		

\*p<0.05

자기관리 하위요인인 대인관리를 예측 분석한 결과 과제목표성향은 대인관리에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자아목표성향은 유의한 영향을 미치는 않는 것으로 나타났으며 대인관리의 전체 변량 중 19.4%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 자기관리 하위요인인 몸 관리를 예측 분석한 결과 과제목표성향과 자아목표성향에서 모두 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고 몸 관리의 전체 변량 중 1.7% 정도로 비교적 적은 설명력이 있는 것으로 나타났다. 자기관리 하위요인인 훈련관리를 예측 분석한 결과 과제목표성향은 훈련관리에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자아목표성향은 유의한 영향을 미치는 않는 것으로 나타났으며, 훈련관리의 전체 변량 중 10.6%의 설명력이 있는 것으로 나타났다.

#### 4. 논 의

이 연구의 목적은 체육고등학교 재학 중인 남녀 육상경기선수들을 대상으로 이들의 성취목표성향이 자기관리에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하는 것이며, 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 체육고등학교 육상경기선수들의 성별에 따른 성취목표성향과 자기관리차이에서 유의미한 차이가 있었다. 세부적으로 살펴보면 성취목표성향의 과제목표성향과 자기관리 하위요인인 대인관리, 정신관리, 몸 관리에서 성별간에 차이가 있었으며, 남학생이 여학생보다 통계적으로 높게 지각하는 것으로 나타났다. 특히 과제목표성향에서의 차이는 천경민[11]의 연구 청소년의 운동행동 변화단계에 따른 성취목표성향과 스포츠 자신감의 결과에서와 같이 남학생이 여학생보다 과제목표지향성을 가지는 것으로 나타났으며, 그 이유는 남학생의 성향이 자신의 유능성을 상대적 기준에 근거하여 비교하기보다는 과제에 대해 절대적 기준을 가지고 있고, 자신의 노력에 귀인 하여 숙련과 학습에 초점을 맞추기 때문이라고 하였다. 즉, 남학생의 경우 여학생 보다 내재적이며 개인적인 만족에 가치를 둬으로써 성취목표성향의 인지, 정서, 행동적 차이에서 노력의 이유를 타인이 아니라고 여기는 남학생만의 독특한 성향을 가지고 있다[20,27].

본 연구에서 나타난 체육고등학교 육상경기선수들의 성별에 따른 자기관리 차이 결과는 고된 훈련 및 엄격한 학교생활의 통제는 본 연구결과에서 보듯이 다른 일반선수를 대상으로 실시한 연구결과[28,29]와 상이하게 나타났다. 왜냐하면 체육고등학교 재학 중인 육상경기 선수들이 의식하고 자각하는 자기관리의 개념을 더욱 엄격하게 통제하기 때문이라고 사료된다.

육상경기의 세부종목에 따른 성취목표성향의 차이에 대한 분석결과, 통계적으로 유의미한 결과를 도출하진 못하였지만 도약과 투척 선수들이 단거리와 중장거리 선수들 높게 지각하는 것으로 나타났다. Duda[30]의 연구에서, 성취목표성향의 하위요인의 특징을 다음과 같이 제시하였는데, 과제목표성향인 사람들은 보다 어려운 난이도 또는 실현 가능한 과제를 그리고 자아목표성향은 사람들은 매우 쉽거나 실현 불가능한 과제를 선택한다고 하였다. 본 연구결과, 도약이나 투척경기 선수들은 훈련시간에 주어진 과제에 대한 이해를 통해 자기 자신의 목표와 비교하여 과제를 수행하는 과제목표성향이 단거리나 중장거리 선수들보다 높게 나타난 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 체육고등학교 육상경기선수들의 성취목표성향과 자기관리의 관계를 규명하기 위한 상관관계 분석결과, 성취목표성향 중에서 과제목표성향만이 자기관리의 4개 하위요인인 정신관리, 대인관리, 훈련관리, 몸 관리와 유의한 정적 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 허정훈[20], 김미량, 이동현[31]의 복싱선수의 성취목표성향과 자기관리의 연구와 체조선수의 성취목표성향과 자기관리의 관계를 분석한 연구[5]와도 유사한 결과를 보여주고 있다. 성취목표성향의 한 요인인 자아목표성향은 자기관리의 4개 하위요인 중 정신관리와 대인관리에서만 유의한 정적 상관관계를 보였으며, 몸 관리와 훈련관리는 자아목표성향과 통계적으로 유의미한 상관관계가 나타나지 않아 정지혜, 이유미, 김재훈[18]의 여자농구선수들을 대상으로 실시된 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다. 이렇듯 선행연구와 본 연구결과에서 볼 수 있듯이 운동경기 종목별, 성별 그리고 환경적인 요소에 따라 성취목표성향과 자기관리의 상관관계 아직도 불분명하게 나타나고 있어 이에 대한 후속연구가 필요하다고 사료된다.

마지막으로 체육고등학교 육상선수들의 자기관리에 대한 성취목표성향의 설명력을 살펴보면, 성취목표성향은 자기관리의 몸 관리 요인을 제외하고 유의한 설명력을 나타냈다. 하위요인에 따른 분석결과, 성취목표성향의 2개 하위요인 중에서 과제목표성향은 자기관리의 4개 하위요인 중 몸 관리를 제외한 나머지 3개 하위요인에서 유의한 설명력을 보여준 반면, 자아목표성향은 자기관리의 4개 하위요인 모두에서 유의한 설명력이 없음을 보여주었다. 학교현장에서의 체육수업 그리고 엘리트 스포츠 현장에서 문제 해결을 위해 더욱 효과적인 것인 외적인 요인을 기준으로 하는 자아목표성향 보다는 내적인 요인을 기준으로 하는 과제목표성향이다. 체육고등학교 학생들은 규율적인 생활에 익숙하여 본인들 스스로 몸 관리를 철저히 관리한다고 생각하여 자기관리의 다른 하위요인인 대인관리, 정신관리, 그리고 훈련관리에 더 많은 관심

을 기율인다는 반증이며, 결과적으로 자기관리 요인 중 몸 관리 요인에 대해 선수들이 다소 낮게 인식하고 있는 것이라고 해석할 수 있다. 따라서 경기력 향상 측면에서 체육고등학교 육상경기 선수들의 의식전환이 필요하다고 판단된다.

본 연구는 체육고등학교의 육상선수들을 대상으로 성취목표성향과 자기관리의 관계를 규명하였으며, 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 체육고등학교 육상선수들은 남녀간, 세부종목 간 그리고 운동경력 간에는 성취목표성향과 자기관리의 차이는 없었다. 둘째, 체육고등학교 육상선수들의 성취목표성향과 자기관리 간에는 정적 상관관계를 보였다. 마지막으로 체육고등학교 육상경기 선수들의 성취목표성향이 높을수록 자기관리의 정도가 높았다. 이러한 연구의 결과를 유용하게 활용한다면 막연하고 획일적인 자기관리에서 벗어나 자기 자신과 종목에 대한 이해를 바탕으로 하여 선수 스스로의 자율적인 관리가 이루어지게 하는 토대가 될 수 있으며, 이런 자기관리는 성취목표성향에 따라 긍정적 측면을 이끌어 낼 수 있도록 하는데 많은 영향을 미칠 것으로 사료된다.

## References

- [1] Kim, S. I., "The passion and persistence to the level of goal orientation in life sports participants", *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 20, pp. 61-76, 2009.
- [2] Roberts, G. C., "Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate", Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.
- [3] Nam, I. S., Noh, M. R., & Yeo, J. E., "The effect of participation level and achievement goal orientations on sport commitment and exercise adherence intention of man tennis clubs members", *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol. 33, pp. 45-55, 2009.
- [4] Kim, Y. K., Kang, J. H., & Kim, D. J., "The relationships among achievement goal orientation, self-management and sport mental power of football players", *Journal of Coaching Development*, Vol. 12, pp. 9-16, 2010.
- [5] Cho, K. S., & Choi, Y. J., "The relationship model among achievement goal orientation, self-management and sport coping in gymnasts", *Journal of Coaching Development*, Vol. 12, pp. 97-107, 2010.
- [6] Cohen, P. J., "An exploratory study on peak performance in golf", *The Sport Psychologist*, Vol. 5, pp. 1-14, 1991.
- [7] Vealey, R. S., "Current status and prominent issues in sport psychology intervention", *Medicine & Science in Sport & Exercise*, Vol. 26, pp. 495-502, 1994.
- [8] Kwak, H. P., & Song, M. K., "The impacts of achievement goal orientation on sport confidence among high school Taekwondo players", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol. 19, pp. 411-421, 2010.
- [9] Kim, Y. C., Jang, H. S., & Shin, Y. E., "The effect of achievement goal orientation on self-actualization in wrestling player", *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, Vol. 11, pp. 191-204, 2009.
- [10] Park, J. D., & Park, M. W., "The analysis of relationship between the Taekwondo instructor's style of leadership and the players' achievement goal orientation upon self-actualization", *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, Vol. 11, pp. 89-100, 2009.
- [11] Cheon, K. M., "Achievement goal orientation and sport confidence according to the stage of change in exercise behavior of adolescences", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 36, pp. 493-503, 2009.
- [12] Kane, T. D., & Baltes, T. R., "Causes and consequences of free-set goal: an investigation of athletic self-regulation", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 23, pp. 55-75, 2001.
- [13] Kim, B. J., "Measuring self-management practices in Korean athletes", *Korean Journal of Sport Science*, Vol. 14, pp. 125-140, 2003.
- [14] Kim, S. I., "The relationship between psychological skill and self-management of female soccer players", *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 16, pp. 223-243, 2005.
- [15] Kim, Y. K., "The causal relationships among degree of maturation, self-management and sport psychological skill in gymnasts", *Korean Journal of Sport Science*, Vol. 18, pp. 94-103, 2007.
- [16] Nam, I. S., "The effect of self-management on sport coping and affects of men's University athletes", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 40, pp. 83-94, 2010.
- [17] Han, G. S., & Lee, M. S., "Effects of participation in leisure activities on self-management skills of high school athletes", *Journal of Coaching Development*, Vol. 12, pp. 57-62, 2010.

- [18] Chung, J. H, Lee, Y. M, & Kim, J. H, "The relationship between sport goal orientation and self management of woman's basketball players", Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 21, pp. 143-159, 2010.
- [19] Lim, S. H, Song, S. R, & Park, S. S, "The structural relationship among achievement goal orientation, self-management and athletic satisfaction of Taekwondo demonstration athlete's", The Korea Journal of Sports Science, Vol. 19, pp. 357-368, 2010.
- [20] Huh, J. H, "The relationship between sport goal orientation and athletic self-management", Korean Journal of Sport Science, Vol. 15, pp. 127-135, 2004.
- [21] Koo, B. J, & Kim, J. H, "The relationship among member satisfaction, performance and leadership of adolescent field & track coach's", Journal of Korean Society for the study of Physical Education, Vol. 15, pp. 175-184, 2010.
- [22] Kwon, S. H, & Kim, B. C, "The effects of athletes' self-management on their self-confidence", Korean Journal of Sport Psychology, Vol, 18, pp. 1-14, 2007.
- [23] Cho, H. I, & So, Y. H, "The influences of self-management on exercise commitment and satisfaction of performance in college athletes", The Korean Journal of Physical Education, Vol. 46, pp. 205-218, 2007.
- [24] Byun, Y. S, "The structural relationship model between motivational factors on achievement goal orientation", The Korean Journal of Physical Education, Vol. 33, pp. 3062-3072, 1994.
- [25] Sung, C. H, "The effects of achievement goal orientation and goal-setting styles on motivational behaviors and performance", Seoul National University, Unpublished doctoral dissertation, 1995.
- [26] Nunnally, J. C, "Psychometric theory. 2nd edition", McGraw-Hill.
- [27] Kim, Y. K, "Analysis of casual structure among achievement goal orientation, self-management and sport coping in fencers", The Korean Journal of Physical Education, Vol. 47, pp. 143-152, 2008.
- [28] Park, S. R, "A study on self-management strategy of high school player", Suncheon National University, Unpublished master's thesis, 2003.
- [29] Park, K. J, "Comparative study of mental health symptom and self-management in high school athletes", Kyungnam University, Unpublished master's thesis, 2006.
- [30] Duda, J. L, "Motivation in sport setting: a goal

perspective approach", In, G. C. Roberts, 1992.

- [31] Kim, M. L, & Lee, D. H, "Analysis of casual structure among self-management, achievement goal orientation, and sport coping in boxing athletes", The Korean Journal of Physical Education, Vol. 48, pp. 139-148, 2009.

---

### 고 의 석(Wisug Ko)

[정회원]



- 2001년 8월 : University of Florida, Gainesville(Ph.D)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 대구대학교 스포츠레저학과 교수

<관심분야>

Psychology of sport and exercise, Leisure studies

---

### 한 건 수(Gun-Soo Han)

[정회원]



- 2010년 8월 : University of Arkansas, Fayetteville (Ph.D. in Kinesiology)
- 2011년 9월 ~ 현재 : 대구대학교 스포츠레저학과 교수

<관심분야>

Kinesiology, Leisure studies, Track &Field