

# 운동선수의 자기관리 및 정신력이 경기력에 미치는 영향

## Influence of Self Management and Mental Power on Athletic Performance

김홍설

배재대학교

Hong-Seol Kim(hongseol@pcu.ac.kr)

### 요약

본 연구는 운동선수의 자기관리 및 정신력이 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 2009년 D시에 소재하고 있는 체육계열 중고등학교 학생선수와 대학교 운동선수를 모집단으로 선정, 최종 353명을 자료 분석에 활용하였다. 본 연구에서 사용된 조사도구는 설문지였으며, 설문문항에 대한 신뢰도 검증결과 각 변인 하위척도의 신뢰도 값은 자기관리의 경우 .720에서 .867, 정신력의 경우 .759에서 .898로서 비교적 신뢰할만한 수준인 것으로 나타났다. 타당도 분석결과 KMO 지수가 자기관리 .925, 정신력 .892로 나타나 요인분석을 위한 변인선정이 적절하였음이 밝혀졌으며, Bartlett 구형검정치의 경우 자기관리 및 정신력 등 모든 변인에서 통계적으로 유의미하게 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 본 연구에서 사용된 주요 통계기법은 상관분석(correlation), 회귀분석(regression)이었다. 이와 같은 연구방법을 통해 얻어진 결과를 종합하여 도출시킨 결론은 다음과 같다. 첫째, 운동선수의 자기관리는 경기력에 영향을 미친다. 둘째, 운동선수의 정신력은 경기력에 영향을 미친다.

■ 중심어 : | 자기관리 | 정신력 | 경기력 |

### Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of self management and mental power on athletic performance. To attain the goal of the study some athletics of D city physical education middle school, high school, University in D city. Then, using the physical education middle and high school were complete collection, and University were random sampling method, finally drew out and analyzed 353 athletics in total. Data collected through a questionnaire designed for this study consist of fixed alternative choice response to items constructed to represent the operational definition for each variable. Statistics employed for data analysis was correlation and regression. Based upon the results of the study, the following conclusions appear warranted: 1. Self management influence on athletic performance. 2. Mental power influence on athletic performance.

■ keyword : | Self Management | Mental Power | Athletic Performance |

## I. 서론

오늘날 스포츠가 국력신장의 주요 수단이 된다는 여

러 보고서가 발표되고 있으며, 이러한 이유로 인하여 우리나라뿐만 아니라 세계 각국은 국제경기대회에서 보다 나은 성적을 거두기 위하여 선수의 선발, 훈련은

접수번호 : #100706-008

접수일자 : 2010년 07월 06일

심사완료일 : 2010년 08월 01일

교신저자 : 김홍설, e-mail : hongseol@pcu.ac.kr

물론 효율적인 선수관리를 위해 스포츠과학을 총동원하고 있다. 따라서 국제시합의 경쟁은 더욱 치열하게 전개되고 있으며, 이러한 상황에서 중요성이 상대적으로 강조되고 있는 부분이 철저한 자기관리 및 강인한 정신력이다[4].

운동선수들은 최고의 경기력을 발휘하기 위해 운동기술, 체력, 심리기술 등 경기력을 향상시키기 위해 많은 시간과 노력을 기울인다. 그 가운데, 선수들의 자기관리는 스스로 자신의 목표를 달성하기 위해 행동조절에 초점을 맞추어 좀 더 구체적인 목표를 추구하고 목표 설정에서부터 달성에 이르기까지 전 과정으로 선수들에게 있어서 가장 기본이 되는 행동양식이다. 즉 자신이 어떠한 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이며 이러한 과정은 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 환경 여건을 수정하고 행동 결과를 조정하며 관리하는 것이다[13].

또한 자기관리란 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략을 사용하는 것이다. 즉 자기관리 과정은 개인이 만회하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것이다[13]. 또한, 자기관리는 자기조절[12][14]의 용어와 함께 사용되고 있으며, 자기관리는 개인의 내적, 외적, 환경적 요인 등을 포괄하는 주체이다. 이와 같은 자기관리는 심리행동적 전략의 하나로 개인의 목표를 달성하기 위해서 신체적, 정신적인 측면뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 스스로 철저해지는 것을 말한다[7].

스포츠상황에서 선수의 자기관리는 주로 사회심리적 측면으로의 연구가 진행되어 왔다. 우수 선수들이 갖는 심리행동적인 특징을 규명하는 과정에서 성공한 선수들은 그렇지 않은 선수들과 비교할 때 성공에 대한 집념과 목표설정에 따른 효과적인 훈련, 시합을 가상한 심리적인 준비, 매우 치밀한 시합대비 전력, 시합의 불확실한 상황에 대한 수습계획 등이 매우 우수한 것으로 밝혀졌다[4].

한편, 운동선수들에게 있어서 정신력은 경기력 향상에 영향을 미치는 요인, 즉 성격, 동기, 공격성, 욕구수준, 경쟁불안, 각성, 주의 등을 통제하여 이상적인 심리

상태를 유지하는 것이다[10].

또한 Loehr[15]는 정신력은 선천적으로 소유하고 태어난 것이 아니라 후천적으로 습득하는 것이며, 모든 운동선수나 지도자가 연구하고 지배해야만 하는 가장 마지막 단계의 과정이라고 주장하고 있다. 또한 정신력을 강화시키기 위해서는 자기 자신의 정신적인 강점과 약점 혹은 미비점을 보완하여 분석, 파악할 수 있는 능력이 있어야 하고, 효율적인 정신력 강화 훈련이 요구된다고 밝히고 있다.

경기력과 운동수행결과에 대한 성공과 실패에 영향을 주는 요인은 신체적, 체력적, 심리적, 사회환경적 측면 등 다양한 근원을 찾을 수 있지만 무엇보다 신체적 훈련의 정도에 못지않게 정신적 측면이 중요시된다 하겠다. 특히 경기 전 혹은 경기 중 선수들이 갖게 되는 심리적 상태는 운동수행능력에 지대한 영향을 미친다[16].

따라서 본 연구에서는 운동선수들의 자기관리 및 정신력이 경기력에 미치는 영향을 분석함으로써 경기현장에서 선수들의 실질적 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다.

이러한 목적을 달성하기 위한 연구가설은 다음과 같다.

첫째, 운동선수의 자기관리는 경기력에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 운동선수의 정신력은 경기력에 영향을 미칠 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 2009년 D시에 소재하고 있는 체육계열 중 고등학교 학생선수와 대학교 운동선수를 모집단으로 선정하였다. 구체적으로 체육계열 중 고교 각각 1개교의 재학생 384명(중 119명, 고 265명)을 전집하였으며, 대학교 운동선수의 경우 난수표를 이용한 무선표집법을 실시하여 1개 대학교를 선정하여 다음 운동선수 95명을 추출, 설문조사하였으며 설문조사인원은 대회출전, 부상 등으로 인하여 조사에 응할 수 없는 선수들을 제외

한 총 375명이었다. 이 가운데 불성실한 응답자 및 누락자를 제외한 최종 353명을 본 연구 대상으로 선정, 사용하였다.

표 1. 조사대상의 일반적 특성

집단	구분	분포(명)	비율(%)
성	남	277	78.5
	여	76	21.5
종목	개인	114	32.3
	대인	113	32.0
	단체	126	35.7
학력	중학생	73	20.7
	고등학생	196	55.5
	대학생	84	23.8

본 연구 조사대상의 일반적 특성으로서 [표 1]과 같이 남성 277명(78.5%), 여성 76명(21.5%)의 분포를 보이고 있고, 개인종목 114명(32.3%), 대인종목 113명(32.0%), 단체종목(126명(35.7%))이었으며 중학생 73명(20.7%), 고등학생 196명(55.5%), 대학생 84명(23.8%)이었다.

## 2. 측정 도구

본 연구의 측정 도구는 설문지였다. 설문지의 구성 내용은 사회환경적 변인 3문항으로 구성되었으며, 자기관리 변인의 경우 허정훈 등[9]의 운동선수 자기관리 검사지 개발 연구, 그리고 정신력 변인은 김병현 등[1]의 한국형 정신력 검사지 개발 연구를 토대로 구성된 문항을 본 연구의 목적에 부합되도록 발췌한 다음 수정 및 보완하여 사용하였다. 경기력 변인의 경우 대회입상 횟수로 구성하였다. 구체적으로 자기관리변인은 총 18 문항으로 이루어졌으며, 4개 영역 즉 몸관리 5문항, 대인관리 5문항, 훈련관리 4문항, 정신관리 4문항의 영역으로 분류하였다. 정신력 변인의 경우 총 30문항으로 구성되었으며, 3개 하위변인으로 구분되었다. 즉 자기효능감, 걱정, 도전의식 변인 등 각각 10문항씩 구성되었다. 이들 척도는 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)의 5단계 리커트 척도로 구성되었다. 또한, 경기력 변인의 경우 선수생활기간 동안 개인(자기 자신) 또는 팀의 국내대회 3위 이상 입상횟수로 구성하였다.

표 2. 자기관리 요인분석 및 신뢰도분석 결과

문항	정신관리	몸관리	훈련관리	대인관리
4.나는 항상 긍정적으로 생각한다.	<b>.754</b>	.220	.300	.321
5.나는 자신감을 가지고 운동을 한다.	<b>.733</b>	.311	.288	.301
11.나는 내 자신을 믿는다.	<b>.730</b>	.209	.278	.296
6. 나는 몸 관리를 잘 한다.	.344	<b>.881</b>	.381	.220
8. 나는 평소에 체중조절을 한다.	.333	<b>.860</b>	.228	.209
10. 나는 수면조절을 한다.	.311	<b>.822</b>	.219	.201
13. 나는 시험 전에 음식조절을 한다.	.190	<b>.820</b>	.202	.199
1.나는 나의 부족한 부분에 대해 개인 연습을 한다.	.300	.179	<b>.765</b>	.228
2.나는 규칙적으로 운동한다.	.287	.221	<b>.731</b>	.188
3.나는 평소 개인훈련을 한다.	.267	.184	<b>.701</b>	.188
14.나는 체력훈련을 열심히 한다.	.263	.130	<b>.700</b>	.181
7.나는 동료들과의 원만한 대인관계를 유지하고 있다.	.309	.201	.208	<b>.830</b>
9.나는 윗사람에게 예의를 갖추려 노력한다.	.227	.275	.188	<b>.802</b>
12.나는 팀 동료들과 사이좋게 지낸다.	.203	.298	.165	<b>.789</b>
고유치	4.555	4.309	3.211	1.220
분산(%)	29.222	28.991	20.229	8.331
누적(%)	29.222	28.213	78.442	86.773
Cronbach's $\alpha$	.867	.720	.720	.777
KMO: .925, Bartlett: $\chi^2 = 7744.236, p = .000$				

본 연구에서 사용한 설문지의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  방법을 사용하여 검증하였다. 각 변인의 신뢰도 및 하위척도의 신뢰도의 경우 [표 2][표 3]에서 보는 바와 같이 자기관리 변인의 신뢰도 값은 변인전체 .802, 몸관리 .720, 대인관리 .777, 훈련관리 .720, 정신관리 .867 등으로 나타났으며, 정신력 변인의 신뢰도 값은 변인전체 .847, 자기효능감 .840, 걱정 .759, 도전의식 .898 등으로 나타났다.

표 3. 정신력 요인분석 및 신뢰도분석 결과

문항	자기 효능감	걱정	도전 의식
10. 나는 다음 대회에서 좋은 성적이 나올 것 같다.	<b>.881</b>	.220	.381
11. 나는 다음 대회에서 승리할 것이다.	<b>.860</b>	.209	.228
14. 나는 다음 대회에서 최상의 실력을 발휘할 수 있을 것이다.	<b>.856</b>	.290	.227
15. 나는 다음 대회에서 주어진 역할을 충실히 할 것이다.	<b>.839</b>	.287	.293
16. 나는 다음 대회가 자신이 있다.	<b>.833</b>	.190	.254
18. 나는 다음 대회 경기가 잘 풀릴 것이라는 확신이 있다.	<b>.829</b>	.188	.217
19. 나는 다음 대회에서 경기를 잘 해 낼 수 있을 것이다.	<b>.811</b>	.187	.188
20. 나는 다음 대회가 나의 기량을 충분히 발휘할 수 있는 기회라 생각한다.	<b>.808</b>	.166	.165
2. 나는 다음 대회가 걱정된다.	.201	<b>.830</b>	.208
3. 나는 다음 대회에서 실수할까봐 걱정된다.	.275	<b>.802</b>	.188
6. 나는 대회를 앞두고 이전에 실패했던 시험이 자꾸 떠오른다.	.298	<b>.789</b>	.165
9. 나는 다음 대회가 막연히 부담스럽다.	.287	<b>.788</b>	.166
12. 나는 다음 대회를 회피하고 싶다.	.291	<b>.765</b>	.190
13. 나는 다음 대회를 포기하고 싶다.	.208	<b>.755</b>	.201
1. 나는 다음 대회에서 팀에 꼭 필요한 선수가 되겠다.	.179	.228	<b>.799</b>
4. 나는 다음 대회에서 내가 목표한 것을 반드시 이룩해 내겠다.	.221	.188	<b>.789</b>
5. 나는 다음 대회에서 꼭 승리자가 되겠다.	.184	.188	<b>.776</b>
7. 나는 다음 대회에서 내가 주인공이 되겠다는 각오이다.	.199	.187	<b>.771</b>
8. 나는 다음 대회에서 2등은 없다는 각오이다.	.187	.176	<b>.756</b>
17. 나는 다음 대회를 통하여 최고의 자리에 오르고 싶다.	.176	.155	<b>.749</b>
고유치	4.309	3.221	1.210
분산(%)	28.991	28.331	20.229
누적(%)	28.991	57.322	77.551
Cronbach's $\alpha$	.840	.759	.898
KMO: .892, Bartlett: $\chi^2=2716.258$ , $p=.000$			

또한 본 연구는 구인 타당도를 검증하고자 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인추출은 주성분분석, 직교회전방식을 적용하였으며, 변인 선정의 적절성에 대한 KMO 지수는 자기관리 .925, 정신력 .892로 나타나 요인분석을 위한 변인 선정이 적절하였음이 밝혀졌으며

또한 요인분석 모형의 적합성 여부를 나타내는 Bartlett 구형검정치의 경우 자기관리( $\chi^2=7744.236$ ,  $p<.001$ ), 정신력( $\chi^2=2716.258$ ,  $p<.001$ )등으로 각각 나타남으로써 유의미한 것으로 확인되었다.

### 3. 조사 절차 및 자료 처리

본 연구에서는 <운동선수의 자기관리 및 정신력이 경기력에 미치는 영향>에 관한 설문지를 조사 대상자에게 배포한 다음, 자기평가기입법(self-administrated method)으로 설문내용에 대하여 응답하도록 지시하고 완성된 설문지를 회수하였다. 설문 조사는 본 연구자를 포함하여 보조 조사원 2명이 표집 대상 학교를 직접 방문하여 관계자 및 조사 대상자에게 사전에 협조를 받은 다음 실시하였다.

또한, 회수된 설문지 가운데 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외된 다음 유용한 자료를 사례별로 입력하여 분석·처리하였다. 본 연구의 결과분석에서 사용된 통계분석방법은 상관분석(correlation), 회귀분석(regression)이었다. 본 연구에서 설정한 유의수준 즉 p는 <.05로 설정하였다.

## III. 결과분석 및 논의

### 1. 관련 변인간의 상관관계 분석

독립변인간의 다중공선성은 중다회귀분석 결과에 결정적 영향을 주기 때문에 반드시 점검해야 하므로[11], 본 연구에서는 [표 4]와 같이 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시하였으며, 그 결과 기초상관행렬에서 독립변인간의 상관의 경우 통계적으로 유의한 값이 존재하나 상관계수 값이 .708 이하(일반적으로 .9 이상의 경우 다중공선성이 의심됨)이므로 다중공선성의 문제가 없음을 알 수 있다.

표 4. 관련 변인간의 상관관계 분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8
몸 관리 (1)	1							
대인관리 (2)	.124 (.013)	1						
훈련관리 (3)	.223 (.000)	.071 (.154)	1					
정신관리 (4)	.246 (.000)	.424 (.000)	.462 (.000)	1				
자기효능감(5)	.457 (.000)	.519 (.000)	.706 (.000)	.708 (.000)	1			
걱정(6)	-.321 (.000)	-.269 (.000)	-.434 (.000)	-.494 (.000)	-.272 (.000)	1		
도전의식 (7)	.108 (.042)	.405 (.000)	.390 (.000)	.376 (.000)	.522 (.000)	-.349 (.000)	1	
경기력 (8)	.148 (.005)	.248 (.000)	.172 (.000)	.105 (.661)	.104 (.037)	-.262 (.000)	.213 (.000)	1

(0)안은 유의도 값임

## 2. 운동선수의 자기관리가 경기력에 미치는 영향

운동선수의 자기관리가 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 [표 5]와 같이 회귀분석을 실시한 결과, 독립변인인 자기관리의 하위척도인 몸관리, 대인관리, 훈련관리 등의 변인에서 종속변인인 경기력에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 독립변인의 전체 설명변량 값, 즉 이 회귀모형의 전체 설명력은 20.0%( $R^2=.200$ )이며, F값이 24.876으로 .1%(우연에 의해서 발생할 확률이 .1% 미만)수준에서 통계적으로 적합한 모형인 것으로 나타났다. 또한 특정변인의 표준 오차의 크기를 의미하는 공차의 경우 대부분 1.0에 근접하고 있어 독립변인간의 다중공선성이 거의 존재하지 않는 것으로 조사되었다. 이와 같이 대부분의 자기관리 변인에서 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났음을 볼 때 다음과 같은 논의가 가능하다.

펜싱선수들의 자기관리가 선수만족에 미치는 영향에 관한 김희정의 연구[4]에서 자기관리 기법은 문제행동의 수정뿐만 아니라 새로운 행동의 학습이나 바람직한 행동을 강화시키기 위해 사용할 수 있다고 지적함으로써 본 연구결과를 지지하여 주고 있다. 즉 그는 새로운 운동을 배우거나 건강을 유지하기 위하여 체력관리 프로그램이나 시간 및 정신에너지를 효율적으로 사용하

기 위한 자기관리 프로그램을 개발할 수 있다고 주장함으로써 본 연구 결과를 지지하여 주고 있다[3].

표 5. 운동선수의 자기관리가 경기력에 미치는 영향에 관한 회귀분석결과

독립변인	종속변인: 경기력				
	B	Beta	t값	유의도	공차
몸 관리	.558	.299	6.392	.000	.923
대인관리	.666	.267	5.310	.000	.799
훈련관리	.446	.207	4.004	.000	.753
정신관리	.163	.152	1.367	.172	.622
상 수	5.104		8.181	.000	
R: .448 R <sup>2</sup> : .200 F값: 24.876(.000)					

(0)안은 유의도 값임

또한, 안정덕, 송강영[6]의 연구에서 올림픽 국가대표와 일반 선수의 자기관리 비교분석을 실시한 결과, 올림픽 대표선수와 일반선수 모두 최고의 경기력을 펼치는데 가장 중요한 요인으로 자신감과 집중력을 꼽아 심리 및 정신적 자기관리의 중요성을 강조하였고, 남자 국가대표 선수의 경우 자기관리 하위영역인 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리에서 일반 남자선수집단에 비해 높은 수준임을 강조함으로써 본 연구결과를 지지하여 주고 있다. 또한, 김석일[2]은 여자 축구선수 291명을 대상으로 경기력 수준과 연령에 따라 심리기술과 자기관리의 관계를 분석한 결과, 연령에 따른 자기관리 차이는 대학 및 실업 선수가 대인관리 및 훈련관리의 개념이 높았고, 몸관리는 고교선수들이 가장 높은 개념을 가지고 있었다고 주장함으로써 본 연구결과를 지지하여 주고 있다. 결국, 근육마사지, 부상 예방과 치료, 몸 상태 조절, 웨이트트레이닝으로 최상의 경기력을 발휘하기 위한 선수들의 노력인 몸관리, 선수들이 연습에 최선을 다하는 것과 규칙적인 훈련과 부족한 개인 연습으로 훈련에 집중하려는 노력의 총체인 훈련관리, 그리고 팀, 동료, 친구 등 주변 인물들과의 관계에서 나타나는 인간관계 관리 측면인 대인관리를 통하여 실제 경기에서 그 실력을 발휘하는 것으로 해석할 수 있다.

따라서 위의 논의를 종합해 볼 때, 선수들이 일상생활과 훈련, 그리고 시합에 직면했을 때 자기 스스로 조절을 통해서 최상의 상태를 유지하기 위한 전략이며 개

인의 내적, 외적 사회적 요인을 포괄하는 심리·행동적 전략인 자기관리는 경기력에 지대한 영향을 미친다고 할 수 있다.

### 3. 운동선수의 정신력이 경기력에 미치는 영향

운동선수의 정신력이 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 [표 6]과 같이 회귀분석을 실시한 결과, 독립변인인 정신력의 하위척도인 자기효능감, 걱정, 도전의식 등의 변인에서 종속변인인 경기력에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 독립변인의 전체 설명변량 값, 즉 이 회귀모형의 전체 설명력은 8.6%( $R^2=.086$ )이며, F값이 12.534로 .1%(우연에 의해서 발생할 확률이 .1% 미만) 수준에서 통계적으로 적합한 모형인 것으로 나타났다. 또한 공차의 경우 대부분 1.0에 근접하고 있어 독립변인간의 다중공선성이 거의 존재하지 않는 것으로 조사되었다. 이와 같이 정신력 변인에서 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났음을 볼 때 다음과 같은 논의가 가능하다.

표 6. 운동선수의 정신관리가 경기력에 미치는 영향에 관한 회귀분석결과

독립변인	종속변인: 경기력				
	B	Beta	t값	유의도	공차
자기효능감	.184	.136	1.638	.024	.719
걱정	-.469	-.218	-4.228	.000	.867
도전의식	.369	.156	2.680	.008	.618
상수	5.281		7.413	.000	
R: .294 R <sup>2</sup> : .086 F값: 12.534(.000)					

()안은 유의도 값임

본 연구는 박운서[5]의 “중등학교 남자 태권도 선수의 경기력과 자기효능감 관계에 대한 연구”에서 운동선수의 경기력이 자기효능감에 영향을 미친다고 주장함으로써 본 연구결과를 간접적으로 지지하여 주고 있다.

Loehr[12]는 세계적인 선수들을 대상으로 실시한 연구에서 훌륭한 선수와 이들의 지도자는 훈련의 성과가 적어도 50% 가량은 정신력의 요인이라고 주장하고 있다. 경기에서의 정신기술은 이상적인 수행을 위한 심리 상태를 유지하는 길이라고 주장함으로써 본 연구결과

를 직간접적으로 지지하여 주고 있다.

선수가 우수한 경기력을 발휘하기 위해서는 체격을 포함한 기량과 기술 및 심리적 요인이 뛰어나야 한다. 이러한 요인들 중에서 무엇보다 중요한 것은 끊임없는 노력과 최선을 다하고자 하는 불굴의 정신이다. 선수가 경기에서 승리하기 위해서는 이러한 요인들이 뒷받침되어야 하지만 특히 강인한 정신력이 승리의 열쇠이다. 스포츠에 참가하여 성공하기 위해서는 기본적으로 승리하겠다는 욕구, 즉 승부근성이 있어야 한다. 욕구가 강한 선수는 어려움에 부딪혀도 쉽게 포기하지 않고 끝까지 노력한다. 또한 선수가 수많은 고난을 인내하며 승리하고자 하는 강한 욕망을 바탕으로 한 정신력 없이는 성공할 수 없다. 이러한 성취욕구는 타고난 성격에 의해서 결정되기도 하지만 더욱 중요한 것은 선수 자신의 능력에 대한 평가와 정신력에 의해 더 많은 영향을 받는다[8].

이러한 관점에서 최상의 경기력을 발휘하기 위한 정신력은 신체적, 정신적인 자기관리 능력의 조화가 전체 조건임을 알 수 있다. 일반적인 경기력은 체력, 기술, 정신력과 함수관계가 있다. 그 중에서 체력과 기술은 훈련방법과 정도에 따라 크게 달라질 수 있어 그 결과를 쉽게 평가하거나 정량화시킬 수 있지만 심리적인 요인은 인간의 내면적 문제이기 때문에 평가하거나 정량화시키기 쉽지 않다. 따라서 경기력과 관련된 신체적, 기술적 능력뿐만 아니라 심리적 요인 특히 정신적 요인이 경기력에 미치는 영향을 지대하다 할 수 있다.

## IV. 결론

본 연구는 운동선수의 자기관리 및 정신력이 경기력에 미치는 영향을 규명하는 데 그 목적이 있었다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 운동선수를 대상으로 분석한 결과를 종합, 이를 토대로 도출시킨 결론은 다음과 같다. 첫째, 자기관리는 경기력에 영향을 미친다. 즉, 자기관리가 뛰어난 운동선수일수록 경기에 대한 승리의 의지와 기량발휘에 대한 의지력이 높아 우수한 성적을 거둬줄 수 있다. 둘째, 정신력은 경기력에 영향을 미친다. 즉, 자기 자신에 대한 확고한 믿음과 경기에 대한

불안, 걱정, 두려움을 극복하고 개인적 목표에 대한 도전의식이 강할수록 경기에서의 좋은 성적을 거둬 줄 수 있다.

따라서, 운동선수에게 있어서 경기력, 즉 보다 우수한 성적을 거두기 위해 필수적으로 요구되는 몸관리, 대인관계관리, 훈련관리, 정신관리 등의 자기관리 변인 및 자기효능감, 걱정, 도전의식 등의 정신력 변인에 대한 보다 체계적이고 심도 있는 연구와 논의, 그리고 후속 연구가 활발하게 진행되어야 할 것이다.

**참 고 문 헌**

[1] 김병현, 이한규, 엄한주, “한국형 정신력 검사지 개발( I)”, 체육과학연구, 제9권, 제4호, 25-28, 1998.  
 [2] 김석일, “여자 축구선수의 심리기술과 자기관리의 관계”, 한국스포츠심리학회지, 제16권, 제2호, pp.223-243, 2005.  
 [3] 김홍설, 송강영, 이에리사, “운동선수의 자기관리가 정신력에 미치는 영향”, 한국콘텐츠학회 2009 춘계종합학술대회자료집, pp.415-419, 2009.  
 [4] 김희정, *펜싱선수들의 자기관리가 선수만족에 미치는 영향*, 순천향대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008.  
 [5] 박운서, *중등학교 남자 태권도 선수의 경기력과 자기효능감 관계에 대한 연구*, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문, 2002.  
 [6] 안정덕, 송강영, “올림픽 국가대표선수와 일반선수의 자기관리 비교분석”, 한국스포츠심리학회지, 제19권, 제3호, pp.197-207, 2008.  
 [7] 유진, “운동선수들의 심리적 기술검사지 개발”, 한국체육학회지, 제35권, 제3호, 1996.  
 [8] 정정희, *골프경기를 위한 심리기술 훈련*, 도서출판 무지개사, 2000  
 [9] 허정훈, 김병준, 유진, “대학운동선수들의 자기관리전략: 평소연습과 시합상황의 비교”, 한국체육학회지, 제40권, 제1호, 2003.  
 [10] 허훈희, *운동선수들의 스트레스요인이 정신력수*

준에 미치는 영향

, 원광대학교 대학원 석사학위논문, 2008.

[11] 양병화, *다변량자료분석의 이해와 활용*, 학지사, pp.67-68, 1998.  
 [12] D. Crews, *Self-regulation strategies in sport and exercise*. In R. N. Singer., M. Murphy., & L. K. Tinnant(eds.), *Handbook on research in sport psychology*, NY: Macmillan Publishing Company, 1993.  
 [13] R. T. Jones, R. E. Nelson, and A. E. Kazdin, "The Role of external variable in self reinforcement: A review, Behavior Modification," Vol.1, pp.147-178, 1977.  
 [14] F. H. Kanfer, *The maintenance of behavior by self generated stimulus and reinforcement*. In A Jacobs and L. B. Sachs(eds.), *The psychology of private event*. New York: Academic Press, 1971.  
 [15] J. E. Loehr, *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Forum Publishing Company, 1982.  
 [16] L. E. Unestall, *Inner Mental Training for Sport In Mental Training for Coaches and Athletics*, The Coaching Association of Canada Ottawa Washington D. C: Hemisphere, 1982.

**저 자 소 개**

김 홍 설(Hong-Seol Kim)

정희원



- 1987년 2월 : 서울대학교 체육학 학사
- 1992년 8월 : 서울대학교 대학원 교육학석사
- 1999년 8월 : 서울대학교 대학원 교육학박사

• 2000년 3월 ~ 현재 : 배재대학교 레저스포츠학과 교수  
 <관심분야> : 레저스포츠학, 스포츠사회심리학