



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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](#) 

김 미 숙 교수지도
석사학위 청구논문

댄스스포츠 지도자의 멘토링이
선수의 운동몰입 및 경기력에
미치는 영향

2024

성신여자대학교 문화산업예술대학원
문화산업예술대학 표현예술치료전공
함혜빈

댄스스포츠 지도자의 멘토링이
선수의 운동몰입 및 경기력에
미치는 영향

김 미 숙 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2023년 11월

성신여자대학교 문화산업예술대학원
문화산업예술대학 표현예술치료전공
함혜빈

인 준 서

함혜빈의 석사학위 논문으로 인준함

2023년 11월

심사위원장 박 인 혜 인

심 사 위 원 김 은 혜 인

심 사 위 원 김 미 숙 인

성신여자대학교 문화산업예술대학원

논문개요

선수입문 시기에는 즐거움, 포용적인 분위기와 자원 확대에 따른 자신감 향상이 중요하고 시간 흐름에 따라 신체적 노화나 경기력 저하 등의 경험을 받아들이고 이해하는 것이 중요하다. 신체, 심리, 기술, 경기운영, 종목 지식 등의 자원은 선수의 경기력 발현에 중요요소로 작용하는 동시에 선수의 기록수립에 핵심자원이 되고 경기력발달과정에서 선수는 다양한 심리적 경험을 하는데, 이러한 경험은 안정적 경기력발달에 순기능으로 작동한다(김덕현, 2023). 경기력발달에 영향을 주는 요인으로는 신체적 요인, 심리적 요인, 기술적 요인, 경기운영능력, 종목에 대한 지식 등이 있는데 이 중에 선수들의 체력이나 기술의 능력 등 외적인 요인은 직접 눈으로 확인할 수 있지만, 심리적인 요인은 정확한 척도로 측정하기 어려워 경기를 준비하는 과정에서나 경기중에 있어 심리적 요인이 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타난다(신대철, 2002). 경기력 향상을 위한 심리적 발달 계획은 선수들의 경기력발달을 위해 필요하고, 이는 경기력 향상 및 훈련 효율성의 기반이 되어 경기력 향상뿐만 아니라 선수 생활 지속에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다.

댄스스포츠는 다른 예술 분야의 스포츠와 달리 구체적인 기술점수 및 예술점수가 체계화되어 있지 않기 때문에 경기의 심사기준이 객관적이기보다 주관적인 경우가 더 많고 심사위원들의 마음을 움직이기 위해 선수는 더욱 기술적인 완벽성과 예술적인 표현훈련에 매진하게 된다. 이러한 상황의 연속은 선수에게 신체적, 정신적 노력과 더불어 오랜 시간의 파트너십 유지에 따른 노력이 요구되고, 그에 따른 심리적 안정에 대한 훈련이 필요하다. 2인 1조로 하는 종목인 댄스스포츠는 파트너와의 갈등사례도 경기력을 좌우하는데 중요한 요인이며, 파트너와의 갈등을 해결할 방법도 절실히 요구된다. 최근에는 기술의 표현과 난이도 등이 점차 다양해지면서 새로운 기술을 경기

에서 선보이기 위해서는 선수에게 더 많은 신체적, 정신적 노력과 오랜 시간의 기술습득 훈련이 필요하므로 선수의 경기력 향상을 위해 효과적인 훈련방법을 연구하는 것이 시급한 시점이다.

최근 여러 분야에서 학술적 연구주제로 선수가 운동에 몰입할 수 있도록 효과적인 방법으로 꾸준한 자기관리와 규칙적인 운동습관을 예시로 들면서 그 방법을 지도하는 지도자의 멘토링에 대한 중요성이 함께 주목받고 있다. 실제로 우수한 경기력을 선보인 선수를 관찰해보면, 그들 뒤에는 조력자 역할을 담당하는 우수한 지도자, 부모, 동료, 선·후배 등의 멘토가 항상 존재한다(김세웅·장진, 2005). 하여, 본 연구는 신뢰도 높은 지도자의 멘토링은 선수가 오랜 시간 고된 훈련시간을 견디고 오직 운동에 몰입할 수 있도록 도움을 준다는 선행연구들을 토대로 댄스스포츠 선수 156명을 대상으로 멘토링, 운동몰입, 경기력 사이의 상관관계를 알아보고 댄스스포츠 선수의 긍정적인 멘토링 경험이 운동몰입에 어떠한 영향을 주며, 운동몰입의 향상이 선수의 자신감을 높여 경기력 향상에 도움이 될 수 있는지도 알아보고 그에 따른 기초적 자료를 제공하는데 주된 목적이 있으며 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 멘토링은 운동몰입($r=.25, p<.01$)과, 경기력($r=.20, p<.05$)에 정적상관이 있고, 운동몰입은 경기력($r=.68, p<.001$)에 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 운동몰입은 멘토링과 경기력 간의 관계를 완전매개함을 알 수 있었다. 셋째, 멘토링 기능에서 응답자들은 심리·사회적 기능을 가장 높게 지각하고 역할모형기능을 가장 낮게 지각하는 것으로 확인되었다. 넷째, 경기력에서 응답자들은 여유를 가장 높게 지각하고, 압박감을 가장 낮게 지각하는 것으로 나타났다. 다섯째, 운동몰입에서 응답자들은 자기목적적 경험을 가장 높게 지각하고 무아경을 가장 낮게 지각하는 것으로 확인되었다.

이 연구의 가장 핵심적인 내용은 멘토링이 댄스스포츠 선수에게 운동몰입 및 경기력에 인과적 영향을 미치느냐는 것이었다. 분석결과 멘토링은 댄스스포츠 선수에게 운동몰입과 경기력에 모두 영향을 미치는 것으로 나타났다.

멘토링이 운동몰입의 향상에 영향을 주고 운동몰입의 향상은 경기력에 긍정적 영향을 주고 있었다. 따라서 운동몰입은 멘토링과 경기력을 연결하는 중요한 요인으로 작용함을 알 수 있었다. 운동몰입을 경험하기 위해서는 최적의 각성 수준과 고도의 집중력이 필요하며, 운동에 계속해서 참여하여 운동기술이 숙련되어야 운동몰입을 경험할 수 있기 때문에 이를 돕는 멘토의 역할은 매우 중요하다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구의 가설	5
4. 연구모형	6
5. 용어의 정의	6
1) 경기력	6
2) 멘토링	7
3) 운동몰입	7
II. 이론적 배경	8
1. 댄스스포츠의 개념 및 특성	8
1) 댄스스포츠의 종류와 경기 종목	11
2) 댄스스포츠의 특성	13
3) 댄스스포츠의 경기방식	14
2. 경기력의 개념 및 특성	16
1) 경기력의 해석	18
2) 지능을 반영한 경기력의 종류	19
3. 멘토링의 개념 및 특성	22
1) 멘토링의 해석	23
2) 멘토링의 관계적 발전 단계	24
3) 멘토링의 기반이론	25

4) 멘토링의 유형	26
5) 멘토링의 기능	27
6) 멘토링의 효과	29
7) 멘토링이 운동 수행에 미치는 효과	31
4. 운동몰입의 이해	32
1) 운동몰입의 구성요인과 몰입요소	34
5. 선행연구	39
III. 연구방법	42
1. 연구대상	42
2. 측정도구	43
1) 멘토링	43
2) 운동몰입	44
3) 경기력	44
3. 자료분석	46
IV. 연구결과	47
1. 주요 변수의 기술통계	47
2. 주요 변수의 상관관계	48
3. 일반적 특성에 따른 주요 변수의 차이	50
1) 성별에 따른 주요 변수의 차이	50
2) 소속에 따른 주요 변수의 차이	50
3) 주종목에 따른 주요 변수의 차이	51
4. 매개효과 검증	52

V. 논의	54
1. 일반적 특성에 따른 멘토링, 운동몰입, 경기력의 차이	54
1) 성별에 따른 차이	54
2) 소속과 주종목에 따른 차이	55
2. 멘토링과 운동몰입의 관계	55
3. 멘토링과 경기력의 관계	57
4. 운동몰입과 경기력의 관계	57
5. 멘토링, 운동몰입, 경기력의 상관관계와 매개효과	58
VI. 결론 및 제언	59
1. 결론	59
2. 제언	62

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

표 1. 댄스스포츠의 종목별 특성	12
표 2. 댄스스포츠의 다층적 특성	13
표 3. 경기력의 개념 및 정의	18
표 4. 경기력의 해석	19
표 5. 경기지능의 종류	20
표 6. 심리지능의 종류	21
표 7. 멘토링의 해석	23
표 8. 멘토링의 관계적 발전단계	24
표 9. 멘토링의 기반이론	25
표 10. 공식적-비공식적 멘토링의 특징	26
표 11. 멘토링의 여러 가지 기능	28
표 12. 멘토링의 효과	29
표 13. 운동몰입의 개념 및 정의	34
표 14. Csikszentmihalyi의 8가지 몰입체험요소	37
표 15. 멘토링이 선수의 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향	39
표 16. 운동몰입이 경기력에 미치는 영향	41
표 17. 연구대상의 인구통계학적 특성	43
표 18. 조사도구의 하위요인 신뢰도 분석결과	45
표 19. 주요 변수의 기술통계	48
표 20. 주요 변인 간의 상관관계	49
표 21. 성별에 따른 주요 변수의 차이 검증	50
표 22. 소속에 따른 주요 변수의 차이 검증	51
표 23. 주종목에 따른 주요 변수의 차이 검증	51
표 24. 멘토링과 경기력 간의 관계에서 운동몰입의 매개효과	52

그림 목차

그림 1. 연구모형	6
그림 2. Scanlan의 운동몰입의 하위 개념	36
그림 3. Simons와 Scanlan(1992)가 운동몰입의 구체적인 요소	36
그림 4. 운동몰입의 매개효과모형	53

I. 서론

1. 연구의 필요성

선수는 경쟁상황에서 여러 복합적인 상황을 마주하는데 경기중에 자신이 필요한 정보를 수용할 수 있는 기능과 능력이 있어야 한다(김덕현, 2023). 선수의 경기력은 선수입문부터 은퇴까지 연속적으로 발달하고(김덕현, 2023) 경기력발달은 시기마다 선형적 상승, 하락, 유지 등 다양한 궤적이나 흐름이 형성되며 구체화 된다(Gulbin et al., 2013).

선수입문 시기에는 즐거움, 포용적인 분위기와 자원 확대에 따른 자신감 향상이 중요하고 시간 흐름에 따라 신체적 노화나 경기력 저하 등의 경험을 받아들이고 이해하는 것이 중요하다. 신체, 심리, 기술, 경기운영, 종목 지식 등의 자원은 선수의 경기력 발현에 중요요소로 작용하는 동시에 선수의 기록수립에 핵심자원이 되고 경기력발달과정에서 선수는 다양한 심리적 경험을 하는데, 이러한 경험은 안정적 경기력발달에 순기능으로 작동한다(김덕현, 2023). 경기발달능력은 경기 흐름을 주도하고 풀어가는 능력으로 자신에게 유리한 흐름을 조성함에 따라 경기력 발현에 기여(정광채 · 양대승, 2016) 하고, 종목 지식은 종목에 대한 지식으로 훈련 효율성을 증진(정지혜, 2004) 시켜 선수의 자원 확대에 도움이 된다.

경기력발달에 영향을 주는 요인으로는 신체적 요인, 심리적 요인, 기술적 요인, 경기운영능력, 종목에 대한 지식 등이 있는데 이 중에 선수들의 체력이나 기술의 능력 등 외적인 요인은 직접 눈으로 확인할 수 있지만, 심리적인 요인은 정확한 척도로 측정하기 어려워 경기를 준비하는 과정에서나 경기중에 있어 심리적 요인이 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타난다(신대철, 2002). 선수들의 경기력에 영향을 미치는 심리적 요인으로는 성격, 동기,

공격성, 욕구 수준, 자아개념, 경쟁불안, 집중력, 정신력, 응집력, 주시 등의 여러 가지 요인이 있으며 이러한 요인들이 적정수준을 유지하지 못할 때, 선수들의 경기력이 현저하게 저하된다고 보고하였다(김성민, 2014). 하여, 선수입문부터 은퇴까지 경기력 변화를 토대로 경기력 향상을 위한 심리적 발달 계획은 선수들의 경기력발달을 위해 필요하고, 이는 경기력 향상 및 훈련 효율성의 기반이 되어 경기력 향상뿐만 아니라 선수 생활 지속에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다.

댄스스포츠의 경기는 5종목으로 구성된 작품을 개인의 기술뿐 아니라 커플의 기술적 측면, 예술적 측면, 파트너십 측면, 음악적 측면을 무대에서 선보이면서 다른 커플들과 미적 우위를 겨루는 경기이다(육인성, 2020). 댄스스포츠 선수는 종목마다 특성을 살려야 하고 각자의 개성이 돋보이는 작품을 구상하여 대회에 출전하며 강인한 체력 및 조정력을 비롯한 예술적 표현력까지 겸비해야 한다. 또 대회에서 높은 순위를 얻거나 최상의 기술을 펼치기 위해서 개인의 능력뿐만이 아니라 파트너와의 조화가 그 무엇보다 중요하게 요구된다(육인성, 2020). 어려운 기술을 안정적이고 완벽하게 소화하고, 아름답게 표현하는가에 따라 경기의 승패가 결정된다.

다른 예술 분야의 스포츠와 달리 구체적인 기술점수 및 예술점수가 체계화되어 있지 않기 때문에 경기의 심사기준이 객관적이기보다 주관적인 경우가 더 많고 심사위원들의 마음을 움직이기 위해 선수는 더욱 기술적인 완벽성과 예술적인 표현훈련에 매진하게 된다. 이러한 상황의 연속은 선수에게 신체적, 정신적 노력과 더불어 오랜 시간의 파트너십 유지에 따른 노력이 요구되며, 그에 따른 심리적 안정에 대한 훈련이 필요하다. 2인 1조로 하는 종목인 댄스스포츠는 파트너와의 갈등사례도 경기력을 좌우하는데 중요한 요인이며 파트너와의 갈등을 해결할 방법도 절실히 요구된다. 최근에는 기술의 표현과 난이도 등이 점차 다양해지면서 새로운 기술을 경기에서 선보

이기 위해서는 선수에게 더 많은 신체적, 정신적 노력과 오랜 시간의 기술 습득 훈련이 필요하므로 선수의 경기력 향상을 위해 필요한 효과적인 훈련 방법을 연구하는 것이 시급한 시점이다.

일반적으로 스포츠선수로서 갖추어야 할 역량 중 하나인 체력 및 신체 관리를 위해서는 꾸준한 자기관리와 규칙적인 운동습관이 필요한데 조현익과 소영호(2007)는 대학 운동선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족도에 미치는 영향에 관한 연구에서 대학 운동선수들이 자기관리의 수준이 높을수록 운동몰입이 높아진다고 보고하였다(조현익·소영호, 2007). 정다운(2013)은 양궁선수를 대상으로 시합상황에서 자기관리의 중요성이 몰입에 영향을 주어 승패에 영향을 부여한다고 보고하고 있다(양우림, 2021). 최근 여러 분야에서 학술적 연구주제로 선수가 운동에 몰입할 수 있도록 효과적인 방법으로 꾸준한 자기관리와 규칙적인 운동습관을 예시로 들면서 그 방법을 지도하는 지도자의 멘토링에 대한 중요성이 함께 주목받고 있다. 실제로 우수한 경기력을 선보인 선수를 관찰해보면, 그들 뒤에는 조력자 역할을 담당하는 우수한 지도자, 부모, 동료, 선·후배 등의 멘토가 항상 존재한다(김세웅·장진, 2005).

아직 정신적으로 성숙 되지 못한 선수에게는 화려한 기술도 좋지만 스스로 철저한 자기관리와 체력관리 그리고 절제된 생활이 요구되므로 정신적으로 믿고 의지할 수 있는 지도자의 역할이 가장 중요하다. 신체상으로는 성인으로 성숙 되었어도 기술이나 정신력 면에서는 아직 완성되지 않은 선수에게는 경기력 향상과 자신의 장래진로를 열어줄 수 있는 멘토가 꼭 필요하다(김세웅·장경로, 2005). 신뢰도 높은 지도자의 멘토링은 선수가 오랜 시간 고된 훈련시간을 견디고 오직 운동에 몰입할 수 있도록 도움을 준다는 선행연구들을 많이 찾아볼 수 있었다. 지도자의 멘토링이 훈련시간이나 경기 중 선수의 운동몰입 및 경기력 향상에 긍정적인 영향을 주고(김윤경·황

향희, 2013), 지도자와 선수 사이의 관계와 신뢰도에 따라 선수의 경기결과 및 운동 효과에 직접적인 영향을 미칠 수 있다는 선행연구에 따라 스포츠 분야에서 날로 그 중요성이 강조되고 있다. 이는 지도자의 멘토링이 선수의 운동 만족과 운동몰입에 관한 선행변수임을 의미하는 것이다(전경우, 2020).

지도자의 멘토링 기능을 통한 선수와의 상호작용은 지도자와 선수 모두에게 긍정적인 영향을 주어 운동에 더욱 집중할 수 있는 환경을 제공하게 되고(백성익·서진교·윤상문, 2019), 미래의 진로와 그 외의 피드백을 주고받음으로써 선수는 운동에 더욱 몰입할 수 있게 된다. 이러한 선행연구를 근거로 댄스스포츠 선수의 운동몰입 및 경기력 향상을 위해 멘토링에 대한 영향력을 알아보고자 한다. 선수가 패배나 슬럼프와 같은 좌절 상황을 극복하고 다시 도전할 때 지도자의 멘토링이 선수에게 미치는 영향을 자세히 조사하고 지도자의 멘토링과 댄스스포츠 선수의 운동몰입 및 경기력 사이에 어떠한 실증적 관계가 존재하는지 알아보고자 한다.

2. 연구의 목적

선행연구를 종합해 볼 때, 지도자의 멘토링이 선수의 운동몰입 및 경기력 간에 밀접한 관련성이 있음을 알 수 있었다. 이를 토대로 본 연구는 댄스스포츠 선수의 운동 수행능력과 경기력 향상을 위한 방안으로 멘토링을 기준에 두고 선수의 운동 효과 및 경기력에 직접적인 영향을 미칠 수 있는지 조사하고, 댄스스포츠 선수의 경기 수행능력을 높이기 위한 기초자료를 제공할 뿐만 아니라 타 종목의 관계자들에게도 유용한 정보를 제공하는 목적이 있다.

3. 연구의 가설

연구의 목적에 따른 연구가설은 다음과 같다.

첫째, 댄스스포츠 지도자의 멘토링은 선수의 운동몰입에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 댄스스포츠 지도자의 멘토링은 선수의 경기력 향상에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 운동몰입은 선수의 경기력에 영향을 미칠 것이다.

넷째, 멘토링을 통한 운동몰입의 향상이 선수의 경기력 향상에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구모형

연구모형은 <그림 1>과 같다.

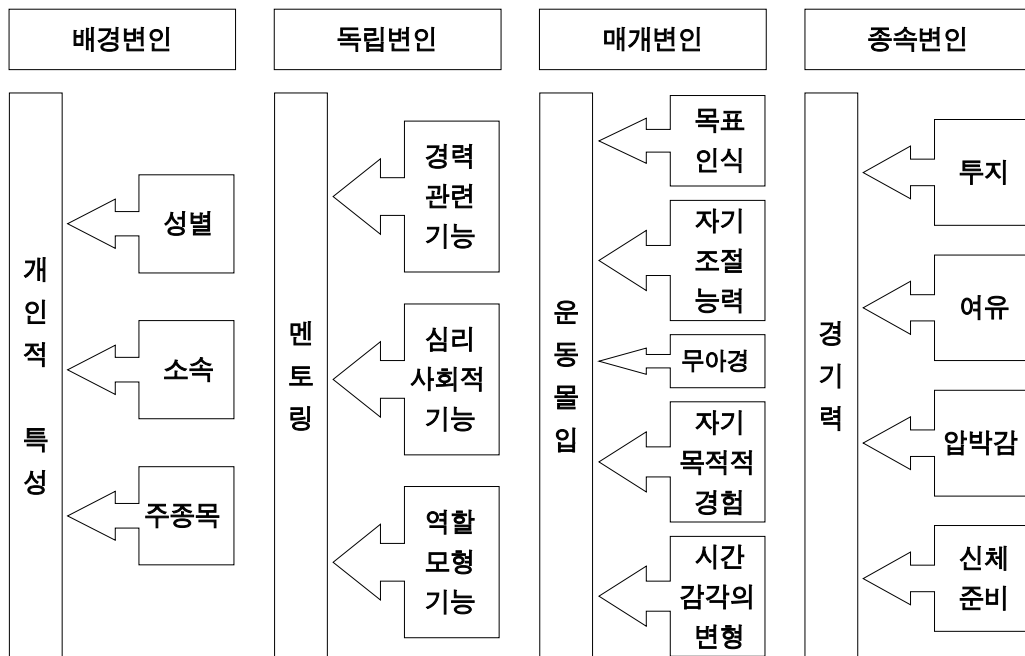


그림 1. 연구모형

5. 용어의 정의

1) 경기력

경기력(performance)은 경기장에서 선수 개인이나 팀이 발휘하는 기술을 포함한 종합적인 능력(박성진, 2007)으로, 선수가 경기력을 향상하기 위해 이루어지는 시간의 경과성과 더불어 개인적·환경적·주변적인 영향이 작용하는 전체의 과정을 의미한다(경기지도자연수원, 1997).

2) 멘토링

멘토링이란 조직 내에서 하급자인 멘티가 조직 생활에서 직면하게 되는 다양한 문제와 조직의 독특한 문화의 정서를 잘 이해할 수 있도록 경험이 풍부한 멘토와 유기적인 관계를 맺는 행위이며(김세웅, 장경로, 2006), 지도자의 세심한 배려, 관심, 지도역량 등의 개념이 포함되어 있다. 지식과 경험이 많은 선배나 지도자 등이 경험과 지식이 부족한 사람에게 조언이나 지원을 해주기 위해 관계를 형성하는 것을 멘토링(Mentoring)이라 한다.

3) 운동몰입

봉성용(2010)은 운동몰입은 운동에 열정적으로 빠져 있는 사람들의 태도라 하였고, Scalan(1993)은 운동에 몰두할 때 일어나는 최적의 심리상태를 운동몰입이라고 하였다.

운동몰입에는 인지몰입과 행위몰입이 있다. 인지몰입은 상황을 긍정적으로 인지하여 참여에 대한 욕구를 높이고(전경우, 2020), 자신감을 높이는 것을 말한다. 인지몰입은 정신적인 몰입의 상태로 목표에 대한 가치를 인정하고 그것이 삶에 미치는 영향(김영진, 2021)을 긍정적으로 인지할수록 자신감도 높아진다(전경우, 2020). 행위몰입은 스스로의 목표를 세우고 훈련에 더욱 집중하기 위해 정보 수집과 지식을 쌓는 적극적인 신체활동을 행위몰입이라고 한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 댄스스포츠의 개념 및 특성

춤은 인간의 기원과 가장 닿아 있는 예술이면서 춤은 인간이 표현할 수 있는 가장 아름다운 동작이며, 강렬한 에너지를 발휘하거나 내 품기도 하고, 절제된 리듬에 따라 움직이기도 한다(이경숙, 2011). 춤은 감정 또는 사상의 표현인 동시에 신체의 일부 혹은 전 부위의 율동적 움직임(최동현, 1988)이며, 일반적으로 사용되는 움직임과는 달리 근본적으로 미적 가치를 추구하기 위해 창조된 인간 행위라 볼 수 있다(Hanna, 1987).

댄스스포츠는 춤과 스포츠의 특성을 결합한 활동으로, 춤의 예술적인 특성과 스포츠의 경쟁적인 특성을 모두 포함하고 있다. 댄스스포츠는 예술적인 표현과 몸의 민첩성, 근력, 그리고 파트너와의 조화가 필요하고 춤의 스타일, 움직임, 의상, 그리고 감정적인 표현에 따라 다양하게 나타낸다. 선수는 기술적인 테크닉과 예술적인 표현력을 결합하여 높은 평가를 받기 위해 경쟁하게 되며 감정과 예술을 표현함과 동시에 스포츠의 요소를 통해 스포츠적 성격을 유지한다. 댄스스포츠는 레저 활동면에서 사회공동체의 일원으로서 지녀야 할 협동 정신, 타인에 대한 예의와 인격존중 및 배려의 정신을 기를 수 있다는 평가와 함께 스포츠예술의 극치라는 찬사를 한 몸에 받고 있다(이경숙·임일혁, 2008).

남성 댄서는 파트너를 안내하고 이끄는 역할을 하며, 동작은 힘과 안정성을 나타내고 여성은 부드러운 몸짓으로 아름다움을 표현하여 춤의 예술적인 특성을 나타낸다. 여성 댄서들은 우아한 움직임과 감정적인 표현을 통해 춤의 아름다움을 전달하고 이러한 요소들은 춤의 예술적인 측면을 돋보이게 한다. 댄스스포츠는 남성과 여성의 특성을 조화롭게 결합하고, 리더십과 부

드러움, 운동적 기술과 예술적 표현력을 함께 갖춘 활동으로 설명되고 감정을 신체를 통해 표현하며, 시각적으로 관찰된다.

댄스스포츠는 감정, 메시지, 또는 이야기를 전달하기 위해 다양한 표현 기법을 사용한다. 이러한 기술은 댄서가 자신의 감정과 생각을 관객에게 전달하는 도구로 작용하며, 몸의 움직임을 조화롭고 아름다운 형태로 구성하는데 중점을 두어 자신의 몸을 조화롭게 움직여 아름다운 시각적 효과를 만들어 관객에게 미적 경험을 제공한다. 선수는 자유롭게 신체를 움직여 감정, 스토리를 표현하며, 이는 예술적 창조의 중요한 부분이다. 이는 댄스스포츠의 예술적 특성을 강조하는데 기인하며 댄스스포츠의 고도화된 경기용 기술은 예술적 창조에 도움을 준다.

경기용 댄스스포츠는 높은 기술적 수준을 요구하며, 정밀한 움직임과 조화로운 연결을 통해 점수를 얻어야 한다. 이러한 기술적 경기는 예술적 창조와 경쟁을 결합하여 댄스스포츠를 고도화된 예술과 스포츠로 만들어 왔다. 즉, 자유로운 움직임과 표현, 고도화된 경기용 기술을 통해 예술적으로 발전해왔으며 이러한 특징은 댄스스포츠 활동이 가진 고유하고 독특한 매력과 아름다움을 형성하고 있다.

다른 측면에서 댄스스포츠는 자신과 타인을 더 잘 이해하고 소통하는 훌륭한 매개체가 될 수 있다. 춤을 추면서 '또 다른 나'를 표현하고 상대방에 대해 더 많은 것을 알아가며 춤을 통해 자아실현과 타인을 이해하게 된다. 감정, 생각을 신체 움직임을 통해 표현하며 자신의 움직임, 스타일 및 표현을 통해 나를 표현하고 자아 정체성을 발견할 수 있게 돕는다. 이는 자기 자신과의 연결을 높일 수 있고, 몸의 표현을 통해 더 깊은 이해와 조화를 찾을 수 있다.

따라서 댄스스포츠는 자기개발과 감정적인 성장을 촉진하는 중요한 활동 중 하나이며 춤을 추는 동안 자아를 표현하고, 타인과의 연결을 강화하는

과정은 개인과 사회적 관계를 향상하는 데 도움을 준다. 이러한 경험은 자기 인식과 자아실현에 긍정적인 영향을 주며 이 과정을 통해 더 풍부한 삶을 살 수 있도록 도와줄 수 있다.

한국댄스스포츠는 대한체육회의 정식종목으로 전국 체육대회와 장애인 체육대회를 개최하고 있으며, 사단법인의 한국댄스스포츠도 국제, 국내 대회를 활발히 개최하고 있다. 댄스스포츠의 경기는 크게 생활체육과 엘리트 체육으로 분리되어 있고 생활체육은 남녀노소에 상관없이 댄스스포츠를 즐기는 사람들이 무대를 즐기며 건강을 목적으로 신체를 단련하는 운동으로 인식되어 점차 그 인기가 높아지고 있다. 엘리트 체육은 대한체육회에 선수등록 절차를 거쳐 경기대회에 임하는 선수들로 구성되어 있고 선수들은 국가대표 선발, 전국체육대회, 전국프로아마추어대회 등 많은 경기에 출전하고 다른 커플들과 경쟁해야 하는 특성이 있다.

현재 댄스스포츠는 엘리트 체육인 동시에 생활체육의 한 분야로 자리 잡고 있으며 처음에는 스포츠댄스라는 용어로 시작되었고 2000년 시드니 올림픽 시범 종목에 들어가면서 ‘댄스스포츠’로 통일했지만 계속해서 ‘스포츠댄스’로 알고 있는 사람이 많아 올림픽 정식종목을 추진하는 국제기구에서 ‘댄스스포츠’로 명칭을 규명했다(국제올림픽위원회, 2022).

댄스스포츠의 종목은 스탠다드 댄스와 라틴아메리카 댄스로 나뉜다. 스탠다드 댄스 5종목은 왈츠, 탱고, 비엔나왈츠, 폴스트롯, 퀵스텝으로, 라틴아메리카 댄스는 차차차, 삼바, 룸바, 파소도블레, 자이브 등 5종목으로 구성되어 있다. 댄스스포츠는 아시안게임, 동아시아 게임 시범 종목으로 포함되어 있었으며, 2018년 아르헨티나 부에노스아이레스에서 개최된 청소년올림픽에서는 댄스스포츠를 새로운 종목으로 추가하기도 했었다. 1924년에 스탠다드 댄스 다섯 종목의 표준과 기법이 정립되었고, 1974년에는 라틴아메리칸 댄스 다섯 종목의 표준과 기법이 정립되었다(육인성, 2020).

본래 댄스스포츠의 전통적인 명칭은 볼룸댄스(ballroom dance)라 일컬어지며 사교를 목적으로 하는 댄스(social dance)로 출발하였지만, 세계댄스스포츠연맹(WDSF; 전신은 IDSF)이 1997년 국제올림픽위원회(IOC)에 정식명칭을 ‘DanceSport’로 등록하면서 현재는 국내 전문체육 및 생활체육의 한 영역으로 자리매김하였다(육인성, 2020).

1) 댄스스포츠의 종류와 경기 종목

댄스스포츠의 경기로서 정식종목은 스탠다드 댄스와 라틴아메리카 댄스로 구분되고 종목별로 댄스의 특성이 다르게 구성되어 총 10개 종목으로 이루어졌다. 스탠다드 댄스와 라틴아메리카 댄스는 비슷하면서도 대조되는 특징을 가지고 있다.

스탠다드 댄스는 영국을 중심으로 발전되었으며 다섯 가지의 종목으로 나누어졌다(이경숙·임일혁, 2008). 스탠다드 댄스의 특징은 일정한 방향(시계 반대 방향)으로 나아가고 춤을 추는 위치나 방향이 정해져 있으며, 남성의 의상은 턱시도 여성은 드레스를 착용하고(이경숙·임일혁, 2008) 폐쇄형 홀드 방법(close hold)을 이용하여 기본자세를 항상 취해야 하는 특징이 있고 왈츠(Waltz), 탱고(Tango), 폭스트롯(Foxtrot), 비엔나왈츠(VienneseWaltz), 퀵스텝(Quick step)으로 다섯 종목으로 구성되어 있다.

라틴아메리칸 댄스는 오래전 미국에 살던 흑인들의 움직임에 의해 춤으로 발전하였으며 그 리듬의 발생이 대부분 쿠바의 하바네라이다(이경숙, 2011). 라틴아메리칸 댄스는 삼바와 파소도블레만 일정한 방향으로 진행하고 차차, 룸바, 자이브는 진행하는 방향이 일정하지 않고 춤을 추는 위치에 제한이 없으며 파트너와의 홀드의 방법도 개방형 홀드(Open hold)와 폐쇄형 홀드(close hold), 독립형(single) 자세를 자유롭게 사용하여 상당히 자유롭고 다

양한 움직임의 표현이 가능하다는 특징이 있다. 구성은 삼바(Samba), 차차차(ChaChaCha), 룸바(Rumba), 파소도블레(Pasodoble), 자이브(Jive)로 다섯 종목이다.

<표 1>은 댄스스포츠에 대한 종목과 종목별 특성을 나타낸 표이다.

표 1. 댄스스포츠의 종목별 특성

분야	연결 형태	종목	발생지	무대활용	분당에너지 소비량	의상
스탠다드 댄스	폐쇄형 (closed)	왈츠	독일	시계 반대 방향으로 진행	58.1±5.7%kcal	
		탱고	아르헨티나		56.7±5.1%kcal	
		슬로우 폭스트롯	미국		52.0±5.2%kcal	
		퀵스텝	미국		65.1±5.9%kcal	
		비엔나왈츠	오스트리아		80.7±7.7%kcal	
라틴아메리카 댄스	개방형 (open)	차차차	쿠바	자유롭게 활용	71.1±7.5%kcal	
	폐쇄형 (closed) · 독립형 (single)	삼바	브라질	시계 반대 방향으로 진행	66.0±5.5%kcal	
		룸바	쿠바	자유롭게 활용	54.0±5.0%kcal	
		파소도블레	스페인	시계 반대 방향으로 진행	53.0±4.8%kcal	
		자이브	미국	자유롭게 활용	70.0±7.0%kcal	

출처: 육인성(2020), 정미송(2007)

2) 댄스스포츠의 특성

댄스스포츠는 예술성을 갖는 댄스의 개념과 경쟁성을 지닌 스포츠의 개념을 결합한 올림픽 스포츠로 남성과 여성이 커플을 이루고 주로 음악의 리듬에 맞추어 신체의 움직임을 통하여 미적 가치를 창조하는 스포츠(유우봉, 2000)이며, 음악에 맞추어 추는 파트너 춤 혹은 터칭 댄스(현선희, 2003)라 한다. 댄스스포츠의 다층적 특성을 살펴보면 <표 2>와 같다.

표 2. 댄스스포츠의 다층적 특성

특성	내용
사회 문화적 특성	댄스스포츠는 사회성을 발달해주는 생활체육으로서 그 움직임이 크고 다양하며 파트너와 최고의 조화로 일체감을 표현해야 하는 고도의 운동기술과 예술성을 요구하는 스포츠로서 사회성 발달을 위한 효과적인 활동 가능성을 충분히 내포(정세영, 2005)하고 있다.
스포츠적 특성	댄스스포츠는 스포츠 중에서도 대 근육을 사용하는 활발한 신체활동이며 서로 협동하며 경쟁해야 하는 스포츠의 신체적, 심리적, 사회적 가치를 고루 갖추고 있는 훌륭한 스포츠이다(김미영, 2006). 댄스스포츠는 예술성보다는 스포츠적 특성이 강하고, 기계공학적인 요소보다는 생체학적 요소가 많으며, 흥행적 효과보다는 교육적 효과가 큰 올림픽 스포츠로서의 특성을 갖추고 있다고 하여 댄스스포츠의 스포츠적 성격을 강조한 바 있다(김은혜, 2002).
운동 기능적 특성	댄스스포츠의 동작과 기술은 주로 전진, 후진, 회전으로 구성되고, 워킹으로 진행되므로 근력과 지구력을 발달시키고 빠른 동작으로 리듬감을 유지하므로 심폐기능에 도움이 되는 유산소운동이며 운동 강도와 운동 시간적 측면에서 일반인에게 우수한 유산소운동 프로그램이다(이경숙, 2011).
교육적 특성	댄스스포츠 그 자체에 규칙과 예법이 담겨 있으므로 이를 배우고 즐기므로써 자연스럽게 그 나라의 문화를 이해할 수 있다(김세정, 1999). 건전한 분위기 속에 파트너에 대한 배려심으로 예의범절을 몸에 익힘으로써 인격 형성에 도움을 줄 수 있다(이경숙, 2011).
예술적 특성	댄스스포츠는 음악의 리듬에 맞추어 신체의 아름다운 움직임을 표현하는 표현예술인 동시에 음악을 신체로 포용하는 종합예술의 성격을 띠었다고 볼 수 있다(이경숙, 2011).

3) 댄스스포츠의 경기방식

경기방식은 분야(division)와 부문(section)으로 구분되며 경기를 진행하는 운영방식은 참가하는 커플 수에 따라 몇 개조로 분류하여 조별로 다섯 종목을 순차적으로 경기하도록 하고 있다(조미호, 2008). 한 종목씩 경기를 1조부터 2조와 3조 등의 순서로 경기를 한 후 다시 두 번째 종목을 같은 방식으로 여러 조가 순차적으로 경기를 한다(조미호, 2008). 예선전은 종목별로 대략 1분 30초에서 2분 이내로 치러지며, 경기장의 크기를 고려하여 무대 안에 많게는 20커플이 함께 경기장에 입장하여 대회 측에서 준비한 음악을 듣고 춤을 추게 된다.

경기 진행방식은 50커플이 대회에 출전했다면 3~5개 조로 나누어 1라운드(1차 예선전)를 거쳐 뛰어난 커플을 2라운드(2차 예선전)에 약 50% 정도 진출시킨다. 다음 2라운드에 진출한 커플들이 다시 경기에 임하고 그렇게 몇 번의 라운드(예선전)에 걸쳐 최종 6커플만이 결승에 오르게 된다. 보통 국내 경기는 3~4라운드에 걸쳐 결승전에 진출할 수 있고 국제경기는 많게는 10라운드에 걸쳐 결승전에 진출할 수 있다. 최종적으로 결승전에 진출한 6커플의 팀만이 순위결정전을 할 수 있다. 다음 경기에 진출하는 선수를 심판이 결정하는 방식으로 예선에서 준결승까지의 판정은 각각의 선수에게 부여한 체크(check)된 수에 따라 다득점 순으로 결정되고 결승은 심판의 순위선정으로 1위부터 6위까지 결정된다(조미호, 2008). 결승에 진출한 6커플은 대회에서 지정한 종목으로 개인 시연을 하고 경기를 시작해야 한다.

댄스스포츠 경기방식은 피겨스케이팅, 에어로빅과 같이 한 팀의 선수를 여러 심판이 판정하는 것과 달리 토너먼트식 경기로 진행되며 홀수로 구성된 최소 다섯 명 이상의 심판이 예선전 경기마다 출전 선수의 50%를 선정하는 과정을 반복한다는 측면에서 주최 및 주관 측의 관점에서 경기 진행을 효율

적으로 하기 위해 적용하고 있는 방식이라고 할 수 있다(조미호, 2008). 이처럼 결승전에 진출하기 위해 서바이벌형식의 경기방식으로 경기가 치러지며 결승전에 갈수록 선수들은 더 많은 체력과 강인한 정신력이 필요로 하다.

댄스스포츠 경기방식을 보면 스포츠 적 특성이 강하고 기계공학적 요소보다는 생체 역학적 요소가 많으며 흥행적 효과보다는 교육적 효과가 큰 올림픽 스포츠로서의 특성을 가지는 동시에 훌륭한 파트너십을 발휘하며 춤을 추는 과정에서 신체가 서로 접촉하는 터칭 댄스를 특징으로 절묘한 조화미와 다양한 리듬을 보여주는 예술적 특성도 가지고 있다(김혜빈, 2011).

댄스스포츠의 기술과 동작은 기본적으로 전진, 회전, 후진 등으로 구성되어 기본 움직임에서 가장 중요한 요소는 균형이며 남녀가 각기 중심을 잡고 평형성을 유지하면서 운동 중심축을 함께 이동하기 때문에 서로에게 불편함을 주지 않기 위해 계속해서 균형을 잡으려고 노력하게 되어 균형성을 길러 준다. 비교적 빠른 워킹으로 리듬감을 유지하므로 심폐기능 향상에 도움이 되고 경기 시에는 무산소운동과 유산소운동이 같이 이루어지기 때문에 심폐 지구력 강화 및 혈액순환도 촉진 시키는 운동 생리학적 특성도 보이며 댄스스포츠경기의 경쟁은 단순한 대결이 아니라 합동된 선의의 경쟁을 하는 선수 활동을 통하여 협동심, 책임감, 스포츠맨십 등을 몸에 익히고 파트너에 대한 인격존중과 선생님에 대한 예의 등과 같은 도덕적 정신을 함양시켜 관용성을 기를 수 있는 사회학적 가치도 엿보인다(김혜빈, 2011).

2. 경기력의 개념 및 특성

경기장에서 선수 개인이나 팀이 발휘하는 기술을 포함한 종합적인 능력을 경기력이라 할 수 있다(박성진, 2007). 스포츠 현장과 체육학계에서 경기력은 절대적 가치로 인식되고, 목표 성취를 통한 인간의 성장이나 운동 발달은 물론 최적 수행, 최고기록 수립, 최상수행 발현 등 다양한 영역에서 논의되고 있다(김덕현, 2023). 경기력 논의는 심리적 안정감, 체력증진, 신체 능력 향상, 훈련 방법개선 등을 통하여 영역을 확대하고 있으며, 경기력 구성요소와 구성요소의 단일개념까지 논의가 점증하고 있다(김덕현, 2023).

경기력을 결정할 때는 여러 가지 요인들이 작용하는데 유전적인 요인은 물론, 체격이나 체력, 훈련의 강도, 훈련 기간 및 경기 당시의 심리적 상태, 경기 출전 유 무, 경기장의 조건 등 내·외적인 요인의 영향을 받을 수 있고(신대철, 2002) 신체적, 심리적, 사회학적 요인 등이 직·간접적으로 경기력에 영향을 미칠 수 있다(김성민, 2014).

경기력을 좌우하는 요인들을 신동성(1997)은 선수의 신체적, 생리적, 심리적 부분은 개인적 내적 요인으로, 물리적·사회적 부분은 외적 요인으로 구분하였고, 채홍원, 장용수와 우복원(1989)은 형태 구성적 요인·생리적 요인·심리적 요인으로 분류하였고(김현아, 2010), Singer(1980)는 유전적 요인과 성장기의 경험, 사전운동경험 및 학습된 기능·훈련 상태 및 신체적 속성, 흥미와 동기, 문화적·가족적 동료집단의 영향 및 지도자의 지도 등을 경기력 요인으로 분석하기도 하였다. 이처럼 경기력은 신체적 기능과 같은 단일 요인에 의해서 결정되지 않고 신체적·생리적·역학적·심리적·환경적 인적 요인과 스포츠 종목, 운동형태, 개인의 수준에 따라 다양한 요인 등의 복합적인 작용으로 결정되며(김의수·이용수·최은택, 2002), 개인, 환경, 과제의 상호관계 속에서 생성(Newell, 1986)된다.

경기력의 구성요소는 종목이나 개인의 특성에 따라 차이가 있다. 예를 들면, 전신 근육 활동이 요구되는 레슬링, 복싱, 육상종목에서는 체력이 강조되고 네트를 중심으로 플레이하는 배구, 탁구는 기술이, 사격이나 양궁 종목은 심리요인이 중요하게 나타났다(윤영길·김원배·임태희, 2006). 축구에서는 기술, 매개기술, 심리, 전술(윤영길·이용수, 2006), 댄스스포츠에서는 파트너십, 투자능력, 정신적 요인, 트레이닝 요인(김영미·서수진, 2015) 등이 경기력 구성요소이며, 태권도에서는 자기관리, 전술, 기술, 심리기술, 기초체력, 훈련환경, 대인관계가 경기력 구성요소로 논의되고 있다(임태희, 2009). 이처럼 경기력 구성요소는 체력, 기술, 심리 등이 내재화되고, 종목 특징이 반영되어 구체화 된다. 이러한 결과는 경기력 향상을 위한 구성요소가 경기 종목 및 개인특성에 따라 차이가 있다는 것을 알 수 있다.

경기력에 영향을 미치는 긍정적 요인에서 김정수와 전재연(2016)은 선수의 경기력 발현에 긍정적 영향을 미치는 요인으로 정신력, 동기, 안정적 정서, 사회적 관계가 있다고 하였고 김영숙과 박상혁(2014)은 심리적인 내면의 준비, 훈련의 강화, 컨디션 조절, 훈련비용 지원, 주변의 응원, 자부심, 시합 분위기, 팀 응집력, 경험 공유 등으로 인식하였다.

선수의 경기력 발현에 부정적 영향을 주어 경기력 향상을 방해하는 요인은 주변의 과도한 기대로 인한 심리적인 압박, 부정적인 선후배 사이의 대인관계, 과도한 훈련으로 인한 컨디션 저하, 불안정한 팀 분위기, 시설 미흡, 비효과적인 숙소배치로 인한 경기력 저하가 참가 선수가 인식하는 부정적 요인으로 인식되고 있다. 이처럼 경기력 논의는 경기력에 영향을 미치는 긍정과 부정의 양면적 영향력으로 구분되고, 경기력의 논의는 경기력 구성요소의 단일개념 심화를 통하여 이론을 체계화시켜왔다(김덕현, 2023). 운동선수에게 경기력이란 기술적, 전술적으로 경기를 내가 원하는 방향으로 이끌어 나가는 능력이다. 경기중에 선수는 육체적, 생리적인 외적인 요인과 역학적,

심리 및 정서적인 내면적 요인과의 상호작용이 매우 중요하며 정확성과 효율성을 요구하는 수행능력이 복합적으로 구성되어 있다. 경기력 영향 요인에서 선수의 성장 경험이나 경기경험은 축적된 자원의 영향력과 지도자와의 상호작용을 통해 개념을 구체화하고 있다.

1) 경기력의 해석

경기력에 대한 개념 및 정의는 <표 3>과 같다.

표 3. 경기력의 개념 및 정의

연구자(연도)	개념 및 정의
강익필(2015)	운동선수가 규정화된 규칙에 따라 상대보다 높은 점수를 받아서 승자가 되기 위해 발휘하게 되는 운동 능력
지나, 김현식, 최유리(2013)	운동선수가 발휘할 수 있는 기술이나 태도 등을 포함한 총체적인 능력
문현희(2008)	스포츠에서 선수의 승·패를 좌우할 수 있는 요인
박연정(2015)	다양한 내적 요인과 외적인 요인을 포함한 종합적인 능력
서보영(2016)	장기간의 노력과 함께 고된 훈련 과정을 통해 얻은 개인의 안정적인 운동 능력
이승은(2007)	신체적, 생리적, 역학적, 심리적 요인 등의 상호작용으로 개인과 팀이 발휘하게 되는 종합적인 능력
이제행(2007)	선수가 운동경기를 수행할 수 있는 기술적 및 전술적 능력
전문규(2019)	운동선수의 총체적인 경기 수행 능력
하중혜(2000)	선수의 신체적 조건과 운동기술의 상호 복합적인 작용을 통해 형성되는 능력
Starkes(1993)	장기적인 노력을 통해 얻어지는 개인의 운동 능력

출처: 김건형(2021)

다음 <표 4>는 경기력을 다양한 관점으로 순발력, 유연성, 지구력, 민첩성 등의 체력 관점과 체중, 신장 등의 체격 관점, 그리고 자신감, 동기, 불안조절, 정서조절, 축구지능, 정신력 등을 배경으로 하여 심리 관점, 기술의 최적화나 기술의 안정성 확보의 기술 관점, 전술의 다양성과 전술의 통한 경기 흐름 주도, 전술 관점, 지도자의 역량 등으로 구분했다.

표 4. 경기력의 해석

경기력의 해석	
체력 관점	순발력, 유연성, 지구력, 민첩성
체격 관점	체중, 신장
심리 관점	자신감, 동기, 불안조절, 정서조절, 축구지능, 동기, 정신력
기술 관점	기술의 최적화, 기술의 안정성 확보
전술 관점	전술의 다양성, 전술의 통한 경기 흐름 주도
지도자의 역량	멘토링

출처: 김덕현(2023)

2) 지능을 반영한 경기력의 종류

지능을 반영한 경기력은 경기지능, 심리지능, 신체지능으로 나뉜다(윤영길, 2011).

(1) 경기지능

경기지능은 경기를 분석하고 학습하며 종목에 대한 지식과 새로운 방법을 구축하거나 활용하는 등 신체지능을 경기맥락에 적용하는 역할을 하고(강지

훈, 운영길, 2013), 신체지능을 경기상황에 구현하기 위한 매개로 작용한다. 경기 환경요구에 최적화된 방안을 찾고 실행하는 능력으로 실천지능, 분석지능, 학습능력, 종목지능, 창의 지능으로 구성된다(운영길, 2011). 경기지능의 종류와 내용은 <표 5>와 같다.

표 5. 경기지능의 종류

경기지능의 종류	연구자(년도)	내용
실천지능	운영길(2009)	경기상황에 경기력 자원구현과 성과에 중요한 자원이다.
분석지능	운영길, 최영욱(2009)	상황을 지각해 분석하고 최적의 해결책을 찾는 과정(운영길, 2011)으로 선수의 약점을 파악하고 승리를 위한 방안에 활용할 수 있다.
	운영길, 전재연(2013)	분석력을 포함하는 축구 지도력이나 우수선수의 핵심요소로 인식된다.
학습능력	김정수, 전재연(2016)	선수가 경기력을 발현하기 위해서는 필요자원에 대한 가치체계가 요구되는데, 이때 학습능력은 선수의 체력, 기술, 심리의 자원을 형성할 수 있다.
창의 지능	운영길(2010)	시합에서 선수가 새로운 기술을 생성하고 수행전략을 활용하여 경기상황에 구현하기 위해서는 창의 지능이 필요하다.

(2) 심리지능

심리지능은 노력, 정신력, 목표의식, 운동 열정으로 구성된다. 경기력의 지능 중 특히, 심리지능의 노력은 스포츠 신동이나 스포츠 성인 영재의 자원으로 선수에게 필요조건이 되고, 정신력, 목표의식, 운동 열정은 노력의 정도에 따라 영향력이 달라지며(운영길, 2009), 내용은 <표 6>과 같다.

표 6. 심리지능의 종류

종류	내용
정신력	심리적 강인함이나 고통을 극복하는 자원으로 자신감, 각성 조절, 주의 조절, 심상, 동기, 긍정적 에너지로 구성되어 내적 문제를 극복하고 수행을 지속하게 한다.
목표의식	실력 발현의 중요한 변인으로 선수성장에 꼭 필요하며, 운동 열정은 선수의 내적 동기를 자극해 경기력에 영향을 준다(김육한, 이봉, 2015).

(3) 신체지능

신체지능은 훈련이나 경기에서 신체를 컨트롤 하는 능력으로 체력, 기술, 운동기술, 체격조건으로 구성(윤영길, 2011)되어 스포츠 영재의 필수 자원으로 평가된다. 신체지능의 체력은 순발력 및 스피드와 지구력, 기술 발휘에 기여(윤영길, 2011)가 되고, 신체 지능의 신체조건은 종목의 적합성에 따라 핵심자원으로 인식되며 종목의 특성에 따라 필요조건이 다르게 반영된다(고병구·김주학, 2004). 신체지능의 운동기술은 체격과 체력을 기반으로 반복 학습을 통하여 완성된다. 이처럼 신체지능은 시합에서 기술 발휘에 발판이 되며, 시합에서 구현됨에 따라 성공지능으로 발전하게 된다(김정수·윤영길, 2014).

즉, 지능을 반영한 경기력의 구성요소는 신체, 경기, 심리지능은 선수의 내적 자원으로 선수의 성취를 위한 자원이 된다. 종합해 보면, 경기력은 체력, 기술, 심리, 전술이나 신체, 역학, 생리, 심리의 상호작용 결과로 논의되고, 계속해서 경기력에 대한 논의는 선수의 심리적 안정감, 체력증진, 신체 능력 향상, 훈련 방법개선을 위하여 영역을 확대하고 있고, 경기력은 스포츠 현장과 체육학계에서 절대적 가치로 인식되면서 목표 성취를 통한 인간의 성장이나 운동 발달, 최적 수행, 최고기록 수립, 최상수행 발현 등 다양한 영역에서 논의되고 있다.

이처럼 경기력 논의는 선수의 기량과 선수 보호를 위해 사회적 책임이나 도덕 지능까지 확대되고, 사회적 변화양상을 반영한 구성요소로 체계화되어 개념을 구축하며 선수성장에 도움이 되고 있다(김덕현, 2023).

3. 멘토링의 개념 및 특성

멘토(Mentor)라는 말의 어원은 그리스 신화인 호머(Homer)의 오딧세이(Odyssey)에서 유래되었다(성정아, 2012). B.C 1200년경 당시 멘토(Mentor)라는 스승이 당시 오디세우스(Odysseus)의 아들이자 이타카 왕국의 왕자인 텔리마커스를 20년 동안 지혜롭고 현명한 왕으로 성장시켜 주면서 유래된 용어이다(성정아, 2012). 조직 속에서 새로운 지식을 창출 및 증진할 수 있도록 학습과 개발 하는 문화를 권장하고(장은호, 2021), 공개적인 지식교환, 의사소통 능력, 건설적인 협력을 통해 구성원들의 역량을 관리하는 환경에서 경험과 지식을 바탕으로 다른 사람을 지도하고 조언해 주는 사람이 필요한데 이러한 역할을 행하는 사람을 멘토라고 지칭하기 시작하였다(장은호, 2021).

멘토링은 경험이 많은 상사가 멘토가 되어 경험이 적은 후배를 멘티로 선정하여 지원해주고 이끌어 주는 것은 물론, 코치처럼 멘티의 업무역량을 향상 목적으로 구체적인 업무와 관련된 지식과 지혜를 가르쳐주며, 멘티의 자신감을 높여주기 위해 상담가의 역할을 하기도 한다(성정아, 2012). 멘티의 승진이나 보상, 권한 형성과 같은 후원을 하고 있으며 멘티가 필요로 하는 욕구충족 및 문제를 해결할 때 도움을 제공해주기도 한다(김철, 2009). 동시에 멘토링은 지혜와 신뢰로 한 사람의 인생을 이끄는 지도자의 역할 수행의 미로 사용되고 있다(장은호, 2021). 즉, 멘토링은 조직 내에서 조언을 해주는 사람과 받는 사람인 멘토와 멘티 간의 관계를 형성하고 유지하는 과정을 뜻

한다(성정아, 2012). 이러한 멘토링은 상호작용을 통해 자신들의 잠재력과 실력을 개발, 성장시키는 활동이라 할 수 있다.

1) 멘토링의 해석

선행연구를 통한 멘토링에 대한 개념을 살펴보면, 학자마다 다양한 정의를 내리고 있다. 해석 또한 다양하며 이는 <표 7>과 같다.

표 7. 멘토링의 해석

연구자(년도)	멘토링의 해석
Bozeman and Feeney(2007)	멘토링은 멘토가 직무, 경력, 전문성 개발 등과 관련이 있다고 인식하고 멘티가 지식, 사회적 자본 및 사회 심리적 지원을 비공식적으로 전달받는 방법(장은호, 2021)
Kram(1983)	멘토링은 구성원들의 전문적이고 심리 사회적인 발달을 지원하는 역할
Noe(1988)	사람들이 사회활동과 조직 생활을 하면서 형성하게 되는 다양한 관계 중에서 유능하고 경험이 많은 사람이 조직 생활을 처음 하는 사람에게 조직의 공식적 및 비공식적인 규범에 적응할 수 있게 조직의 업무와 연관된 문제를 해결할 수 있도록 도와주는 강하고 특별한 인간관계(장은호, 2021)
김세웅, 장경로(2005)	멘토(Mentor)는 관련 분야에서 전문성을 가지고 자신의 지식 및 경험을 토대로 타인에게 조언할 수 있는 숙련자로서 경험 및 역량이 부족한 비숙련자인 멘티(Mentee)와의 상호작용을 통해 도움을 제공하는 교육적 활동(김연진, 2021)
임재문(2009)	멘토와 멘티 사이에 발생 하는 상호작용 관계
정미향(2004)	조직 내에서 자신의 역할을 수행하고 부하직원이 조직에 원활히 적응하여 성공할 수 있도록 지원 및 지도해 줄 뿐만 아니라 경력계획과 역량개발에 지속적으로 집중하는 과정(장은호, 2021)

2) 멘토링의 관계적 발전 단계

멘토와 멘티의 관계는 일방적이 아니라, 쌍방적인 상호작용을 하는 관계이다(김영진, 2021). 서로의 상호작용을 통해 질적, 양적인 면에서 변화를 거듭하게 된다(성정아, 2012). 변화의 단계를 거치면서 멘토링은 멘토와 멘티의 상호 호의적인 관계와 상호 대립의 상태로 나눌 수 있다. 멘토링에 있어 상호 대립의 상태는 멘토링 말기에 주로 발생하였고, 이러한 대립 관계는 서로 간을 멘토와 멘티 관계로부터 분리하고 현재 조직에서 요구되는 적절한 관계로 변화하게 된다(임재문, 2008). Kram(1983)은 공기업에서 18쌍의 관리자들을 대상으로 심층 면접을 통하여 멘토링을 체계적으로 연구하여 단계별로 발전하는 심리적인 구성요소와 조직적인 구성요소를 자세하게 나타낸 멘토링 발전단계를 시작단계, 발전단계, 분리단계, 재정립단계로 구분하였다(이승욱, 2014). 멘토링의 관계적 발전단계는 <표 8>과 같다.

표 8. 멘토링의 관계적 발전단계

단계	정의	내용
시작단계	멘토 관계가 시작되면서 서로의 중요성이 높아지는 6개월에서 1년 미만	<ul style="list-style-type: none"> • 멘티는 멘토가 도움을 줄 것이라 생각(임재문, 2008). • 시간이 지남에 멘티는 멘토의 도움과 관심을 느낌 • 상호 간 비공식적 만남을 시도하고 그 만남이 긍정적일 때 비로소 멘토 관계가 성립(이주호, 2014).
발전단계	경력개발 기능과 사회 심리적 기능이 최고조에 달하는 2년-5년(최진훈, 2013)	<ul style="list-style-type: none"> • 상호 간에 멘토 관계의 가치를 발견 • 멘토의 경력개발기능과 사회 심리적 기능이 강하게 발현(최진훈, 2013). • 멘토의 일방적인 도움이 아닌 상호 간에 도움을 주는 관계로 변화(이주호, 2014).

단계	정의	내용
분리단계	멘토링의 구조적인 역할 관계에서 중요경험 또는 감정적 경험이 일어나는 과도기 5년 이후(임재문, 2008)	<ul style="list-style-type: none"> • 멘토 멘티 상호 간에 재평가(최진훈, 2013) • 멘토의 승진이나 이동 그리고 멘티가 독립에 대한 필요성을 느낌에 따라 구조적, 심리적 분리가 발생(임재문, 2008) • 제한된 기회로 상호관계가 저해하는 분노 및 적대감이 유발되기도 함(최진훈, 2013)
재정립단계	분리상태가 몇 년간 지속 된 후 새로운 멘토링 관계가 형성(임재문, 2008)	<ul style="list-style-type: none"> • 분리로 인한 스트레스가 감소하고 오랜 친구와 같은 동등한 형태로 새로운 멘토링 관계가 시작(임재문, 2008)

출처: 임재문(2008)

3) 멘토링의 기반이론

멘토링의 기반이론으로는 사회적 교환 이론과 자원이론, 커뮤니케이션 관점에서 행동화 이론을 통해 형성되며(장은호, 2021), 내용은 <표 9>와 같다.

표 9. 멘토링의 기반이론

기반이론	내용
사회적 교환 이론	멘토와 멘티 간 상호 의존성을 설명할 수 있는 이론적 토대를 제공하고 멘티들은 인식된 비용과 편익의 획득에 기초하여 멘토링 관계를 유지하며(Homans 1974), 호혜성(reciprocity)의 규범을 준수(Gergen 1969)한다. 동시에 편익과 보상이 비용보다 더 큰 경우 관계를 형성하기 시작한다(장은호, 2021).
자원이론	유형 및 무형 자원을 멘티가 획득하고 멘토는 해당 자원을 전달하는 것으로 단독으로 또는 일회성으로 얻기가 어려우며, 시간의 경과와 더불어 통합적이고 시너지 효과가 있는(장은호, 2021) 방식이다.
행동화 이론	멘토들이 멘티들과 즉시 멘토링 관계를 맺지 않고, 멘티가 특정 과제를 수행하면 그 결과를 평가해서 멘티에게 더 큰 이익(장은호, 2021)을 제공하는 방법이다.

출처: 장은호(2021)

4) 멘토링의 유형

멘토링의 유형은 멘토와 멘티의 관계가 공식적인가 비공식적인가로 구분된다. 비공식적 멘토링은 조직과 상관없이 서로가 필요한 입장에서 혈연, 학연, 지연 등에 의해 자연스럽게 관계를 맺음으로써 도움을 주고받는 것을 말한다(성정아, 2012). 가정의 부모-자녀, 학교의 교사-제자, 친구, 선후배 사이에 자연스럽게 발생하는 관계이다. 이러한 비공식적 멘토링 관계는 멘토링 이라고 명명하지는 않지만, 신뢰를 바탕으로 도움과 지지를 제공하여 멘토는 멘티의 역할모델이 되어 주고 적절한 조언이나 기술을 전수해준다(윤나비, 2007).

공식적 멘토링은 조직에서 공식적인 방법으로 연결되는 것을 말한다. 체계적인 프로그램을 통해 인위적으로 멘토-멘티 관계를 성립하여 목표에 따른 관계를 맺게 해주는 것이다(성정아, 2012).

공식적 멘토링과 비공식적 멘토링의 특징은 <표 10>과 같다.

표 10. 공식적-비공식적 멘토링의 특징

공식적 멘토링	비공식적 멘토링
인위적인 발생	자연적인 발생
멘토의 수준 관리 용이	멘토의 수준 관리 어려움
멘티의 학습 내용이 체계적	멘티의 학습 내용의 비체계적
멘토와 멘티의 상호 간에 낮은 심리적 연대감	멘토와 멘티의 상호 간에 높은 심리적 연대감
관계 유지하기 위해 비용이 발생	관계 유지하기 위해 비용이 발생하지 않을 수 있음
멘토링 프로그램의 효과를 파악할 수 있음	멘토링 프로그램의 효과를 파악하기 어려움
멘토-멘티 관계의 기한이 정해져 있음	멘토-멘티의 관계에 기한이 없음
단기적인 목표에 초점	장기적인 목표에 초점

출처: 성정아(2012)

5) 멘토링의 기능

멘토링의 가장 대표적인 기능은 구성원이 일을 잘 수행할 수 있게 도와주고 동기유발 및 만족도를 높이면서 구성원들의 심리를 안정된 상태로 만들어(이윤석, 2021) 구성원들이 최적의 상태로 업무에 임할 수 있도록 돕는 것이다. 멘토링의 경력관련기능 중 주요기능들을 살펴보면, 선수들의 상황을 고려하여 지지하고, 다른 관리자들과 직접적인 접촉을 통해 관계를 형성할 수 있도록 도우며, 부족한 지식과 기술을 지도한다. 나아가 도전적인 업무를 부여함으로써 훈련, 성과 등에 대한 피드백을 준다.

멘토링 중 심리 사회적 기능은 팀원들 간에 발생할 수 있는 갈등과 역할 모호성을 감소시킬 뿐만 아니라(Kim, Im, & Hwang, 2015), 선수의 긍정적인 성장과 심리적 안정에 도움을 준다. 멘토링의 역할모델 기능을 통해 멘티가 멘토와 지속적인 상호관계를 가지면서 멘토를 존경하게 되고, 멘토의 가치관이나 태도, 행동 등을 닮아가는 것을 알 수 있다(김성민, 2014). 선수들은 바람직한 지도자의 행동을 본받고 배우며, 지도기능을 통해 선수가 자신의 상태를 회복하고 경기에 몰입할 수 있게 한다.

심리적인 슬럼프를 극복할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 멘토링의 상담 기능은 지도자와 선수 사이의 깊은 이해관계를 형성해 주고 심리적인 안정과 만족감을 높여줄 뿐만 아니라 지도자와 선수 사이의 신뢰를 쌓는 과정이다. 몸 상태에 대한 상담과 맞춤형 운동 및 운동 방향 설정 또한 지도자의 지도력과 멘토링 속에서 일어나는 것이다(김송은, 2019). 김송은(2018)과 이승희(2007)는 멘토링의 다양한 기능들은 멘토와 멘티의 지속적 관계발전을 유지하는 일련의 과정으로 스포츠상황에서 선수의 심리적 안정이나 경기력 향상 등에 많은 도움을 준다고 하였다.

멘토링의 여러 가지 기능을 살펴보면 <표 11>과 같다.

표 11. 멘토링의 여러 가지 기능

기능	정의	
경력관련기능	후원	공식적 회의에 같이 참여, 비공식적 모임에서 멘티를 돋보이게 함(김성민, 2014). 수평적/수직적 이동을 할 수 있는 기회제공(김성민, 2014).
	노출 및 소개	조직에서 멘티의 경력발전에 영향을 미칠 가능성이 있는 다른 관리자들과 문서상 또는 직접적인 접촉을 필요로 하는 업무를 부여함으로써 그러한 사람들과의 관계를 갖도록 해주는 기능(김성민, 2014).
	지도	멘토가 부여한 업무를 성공적으로 수행하고 다른 사람으로부터 멘티가 인정을 받으며 경력목표를 달성하는데 필요한 지식 및 기술을 전해주는 기능(박민식, 2008).
	보호	멘티가 만족할만한 성과를 올릴 수 있고 준비가 되었다고 판단될 때까지 노출 및 소개를 유보하여 부정적 평판을 줄여줌. 좋지 않은 상황에 대한 책임소재를 가려주는 중재자의 역할(김영진, 2021).
	도전적인 업무부여	도전적인 업무를 부여, 기술훈련, 성과에 대한 피드백을 제공(김성민, 2014).
심리사회적기능	수용 및 지원	상호 간의 신뢰를 바탕으로 상호존경을 통해 자아의식을 높임(김성민, 2014).
	상담	개인적인 문제들에 대한 서로의 생각과 관심을 나눔으로써 심리적인 안정, 만족감을 공유함(김종래, 2009).
	우정	멘토와 멘티가 업무 또는 외적으로 비공식적인 관계를 통해서 서로를 이해하고 호의적인 관계를 유지(김성민, 2014).
역할모형기능	역할모델기능	멘티가 멘토를 바람직한 역할모형을 설정하고 그의 태도, 가치관, 행동을 닮아가는 것, 양 당사자 간의 의도와는 관계없이 일어나기도 함(이만기, 2006).

출처: :김성민(2014)

6) 멘토링의 효과

Wilson & Elman(1990)은 멘티는 기술을 학습하여 조직 생활 요령을 터득하고 자신감 회복과 효과적인 행동원칙을 학습하며, 멘토 자신도 삶의 재 활력을 느끼게 된다고 하였다(최상준, 2010). Zey(1984)는 멘토링을 통하여 멘티와 멘토의 개인적 차원과 더불어 조직적 차원에서도 긍정적인 영향력을 준다고 주장하였으며 조직 측면에서의 멘토링 효과는 첫째, 멘토의 구성원 의 소속감 증대, 둘째, 멘토를 양성함으로써 중간지도자가 자연스럽게 육성 (성정아, 2012), 셋째, 구성원 상호 간의 신뢰도 공동체가 자리 잡게 되며 이 를 바탕으로 인재개발 및 생산성 향상과 다양한 조직계층 간의 활발한 의사 소통도 가능해질 수 있다고 하였다(성정아, 2012).

멘토링을 통하여 멘티가 얻을 수 있는 장점으로는 기술적 지식을 학습하 고 조직의 요령을 터득하여, 자신감과 유효성을 개발하여 높은 수준의 초기 경력 성공을 경험할 수 있다는 점이다(성정아, 2012). 멘토링의 성과는 멘토 의 유·무에 따라 많은 차이를 보일 것이며, 멘티에게 긍정적인 영향을 미치 게 된다(최상준, 2010). 멘토링의 다양한 효과는 <표 12>와 같다.

표 12. 멘토링의 효과

구분	효과	내용
멘티	관리자의 지위 접근	권위 있는 지위획득이 용이, 인적자원, 예산, 자원 등에 대한 중앙통제 위치에 더 가까워짐(김현미, 이정훈, 2015).
	경력개발에 대한 지식획득	경력향상 요소에 대한 지식을 획득하고 승진경로에 대한 필요 방법과 지식을 획득(최상준, 2010).
	조직에 대한 지식 획득	조직구조, 정책, 인사특성과 같은 조직 운영에 대한 폭넓은 이해를 갖게 됨(성정아, 2012).
	조직 몰입	조직에 대한 운영방법 등에 대한 학습과 조직 전반의 만족, 이직률 감소(천관호, 2013).

구분	효과	내용
	직무 만족	과업을 용이하게 할 수 있는 정보와 지원에 대한 접근이 용이, 경험 풍부, 직무만족도 높음(천관호, 2013).
	경력계획	경력 욕구와 목표에 대한 대화를 통하여 경력목표와 경력 경로에 대해 인식(최상준, 2010).
	낙관주의	조직에 대한 애착과 주인의식으로 희망적이고 낙관적인 성향을 갖게 됨(김현미, 이정훈, 2015).
멘토	경력향상	멘티를 지도하면서 재학습, 과업완수에 대한 평판 구축과 승진촉진, 멘티에게 존경심 및 충성심 촉진(김현미, 이정훈, 2015).
	지적능력과 정보획득	멘토의 지위 유지에 요구되는 지식의 축적에 멘티가 기여하여 멘토는 자신의 직위에 필요한 지식, 정보 취득(최상준, 2010).
	신뢰받는 충고자	기술적 재능과 경험을 제공하여 멘티나 조직 내에서 존경과 신뢰 획득(정승철, 2012).
	심리적 보상	기술과 기량을 반영할 기회 획득하고 개인의 가치와 지도에 만족감과 자긍심 고취(정승철, 2012).
조직	개인의 통합	조직의 목표에 일치 및 수용, 소속감 증대(김현미, 이정훈, 2015).
	이직률 감소	멘티에게 긍정적인 피드백이 멘토를 향한 충성심과 이직률 감소 요소(천관호, 2013).
	관리자 개발	멘토는 멘티에게 기술과 지식 전달함으로써 완전한 관리자로서 변환과 관리개발 위험성 감소(천관호, 2013).
	관리자 계승	멘토링은 관리자 세대를 연결하는 관리 수단으로 멘토는 조직의 가치와 문화의 주요 요소를 전수(최상준, 2010).
	생산성 향상	멘티에게 기술을 향상시켜 생산성 향상, 효율성 증대(최상준, 2010).
	조직의 의사소통	멘토 관계를 통한 연결망은 다양한 조직계층 간의 의사소통 향상(최상준, 2010).

출처:최상준(2010)

7) 멘토링이 운동 수행에 미치는 효과

지도자의 멘토링 역할이 효과적으로 수행될 때 선수는 운동에 관심과 열의, 애착 등이 긍정적인 태도로 운동에 더욱 몰입할 수 있게 된다. 변신규, 김종식과 김현륜(2018), 윤찬수(2019), 최윤희와 김현륜(2019)의 선행연구들에서는 경기현장에서 지도자의 멘토링이 선수가 설정한 목표에 도달하기 위해 매우 중요한 요소라 하였고(김영진, 2021), 경기력 향상을 위해 훈련에 임할 때 지도자가 선수들을 적극적으로 참여하게 했을 때 운동몰입에 긍정적 영향을 준다고 보고하였다.

이처럼 선수와 지도자의 조화로운 관계가 형성되고 이것이 오랫동안 유지될 때 훈련 효과를 높일 수 있을 뿐만 아니라 경기에서도 좋은 성과를 낼 수 있다(손성도·김영갑, 2005). 실제로 성공한 사람들의 상당수는 멘토링을 해주는 사람, 즉 멘토(Mentor)가 있는 것으로 인식된다(Kram, 1983). 지도자는 선수의 능력을 최대한으로 끌어올려 목표달성을 시키기 위해 노력해야 하고, 선수들은 자신의 경기력을 높여 줄 수 있는 멘토를 만나는 것이 자신의 성장에 중요한 요인이 될 수 있다.

결과적으로 조직 내 다양한 측면에서 멘토링은 직장 동료, 고객, 상사, 부하직원 간의 관계가 자연스럽게 형성되고 이러한 멘토링 관계는 개인의 경력을 발전시킬 수 있다는 점에서 구성원에게 매우 유용하다(장은호, 2021). 멘토와 멘티의 관계는 업무수행에 필요한 지원과 지식, 존중, 조직 정치에 대한 탐색을 지원하여 멘토와 멘티 모두에게 혜택을 제공할 수 있다(장은호, 2021).

4. 운동몰입의 이해

몰입은 우리가 완전히 무언가에 빠져 있을 때 일어나는 총체적인 감각의 각성으로(청정희, 2009) 어떤 일을 하거나 놀이를 할 때 그것에 푹 빠져 매우 즐거운 심리상태를 경험하고, 자신이 몰두하고 있는 상황 이외에는 다른 상황에 정신을 빼앗기지 않는 것이다(전경우, 2020).

몰입은 활동의 목적에 도달시키는 과정에서 그것을 위한 효과적인 방법을 찾고 그러한 방향으로 도달하고자 하는 과정이라고 한다면, 몰입을 인지적 과정이라고 말할 수 있다(김명균, 2005). 몰입하는 상태가 이루어지려면 나의 기술과 도전의 상황이 가능하다고 인지하였을 때이며, 반대로 거의 도전의 대상이 아니거나 너무 높은 기술은 권태와 불안을 가져오기도 한다(이정환, 2020). 몰입상태는 개인의 기술과 요구되는 도전이 동등하고 수행자가 수행에 전적으로 관여할 때 발생되며 스포츠에 참여하는 동안 최적의 경험을 장악한 중요한 심리적 상태로 볼 수 있다(이정환, 2020). 즉, 몰입의 목적은 충실히 기술과 도전을 수행하는 과정에서 온다고 볼 수 있으며, 몰입되었다는 것은 운동 수행과 목적이 완전한 결합을 의미한다(이정환, 2020).

몰입은 개인이 정신과 의식을 한 곳에 집중시킬 수 있는 심리적 행동으로 해석할 수 있고 개념적으로 몰입은 스포츠에 참여하는 동안 최적의 경험을 장악한 중요한 심리적 상태이다(송춘현, 2003). 운동몰입을 스포츠 참가를 지속하기 위한 욕망과 의지를 보여주는 심리적 개념으로, 특정 여가에 애정을 갖고 지속하고자 하는 의지를 표현하는 태도라고 하였다(박상우, 2017).

Schmidt와 Stein(1991)은 스포츠상황에서의 몰입을 참여 기간으로 정의하면서, 이는 즐거움과 만족 경험을 통해 형성되는 것으로 스포츠에 계속해서 참여하고자 하는 심리상태를 몰입이라 설명하였다(박상우, 2017).

운동몰입은 스포츠상황에 빠졌을 때 일어나는 최적의 심리상태를 말하며,

몰입은 선수들이 운동에 더욱 몰두할 수 있도록 하는 내적 동기가 될 뿐 아니라 몸과 마음을 분산시키지 않고 운동에 집중하게 하여 경기력을 향상시키고(전경우, 2020), 선수들이 최고수행을 하는데 긍정적인 역할을 하며 선수들의 참여 만족과 운동 지속을 유지하는 데에도 긍정적인 영향을 나타내는 중요한 요인이다(박소현, 2009). 운동몰입은 모든 스포츠에서 선수들이 경기력, 태도, 기술에 긍정적인 영향을 주는 요인으로 밝혀졌으며, 운동몰입에 대한 관심은 체육학, 스포츠심리학 분야에서도 증가하고 있다(송권석·유종상, 2007). 즉, 운동몰입은 운동을 수행하려는 강력한 내적 욕구로서, 운동몰입의 경험은 즐거움 및 만족감 등과 함께 운동을 유지할 수 있도록 할 뿐만 아니라 기술의 기량을 높이기 위한 최상의 훈련 상태를 유지하도록 하여 경기력 향상에 많은 도움을 주는 변인이며(김석일·오은택, 2013), 선수의 행동 의지와 태도의 결합으로서 각자의 목표와 가치를 믿고 운동을 할 수 있도록 도와주는 중요한 심리요소이다.

운동몰입은 경기상황이나 운동 수행에 완전하게 몰입하고 집중했을 때 선수는 몰입을 느끼며, 선수는 이러한 심리적 요소를 사용하여 자신의 최고 수준의 경기력을 발휘할 수 있는 최적의 상태를 만든다(이용인·윤대현, 2003). 운동선수의 몰입은 선수가 자신의 운동 수행에 완전히 몰입하여 시간이 정지된 것 같이 느끼고, 주변과 혼연일체가 될 때 나타난다(이정환, 2020). 운동몰입은 경기에서 관중이나 시설 등 수행과는 관계없는 것에 정신을 빼앗기지 않고 경기를 진행하기 위해 온 감각과 정신을 기울여 만족스러운 경기력을 갖게 된다.

운동몰입의 개념에 대해서는 다양한 주장들이 있으며 이에 관해 정의 내린 연구자들의 의견은 <표 13>과 같다.

표 13. 운동몰입의 개념 및 정의

연구자(연도)	개념 및 정의
Deci & Ryan(1985)	경험을 통해 얻게 되는 모든 것들을 모든 작용과 연결이 되며, 자의식이 있는 상태를 즐기는 것
Ghani & Deshpande(1994)	개인이 운동에 몰입하고 있을 때 느끼게 되는 총체적인 집중과 즐거움
Scanlan et al.(1993)	자기 목적적 경험과 무아지경, 명확한 목표, 통제 감각, 과제에 대한 집중, 도전과 기술의 균형, 시간의 변형 등이 내포된 개념
신기철(2018)	스포츠에 참여하고 있는 상황에서 최상의 경험이 추구되는 중요한 심리적 상태
전경우(2020)	운동을 지속하고자 하는 개인적 열망과 희망, 신념 등을 포괄하고 있는 것
정용각(2004)	스포츠 참가에 대한 애착의 심리상태로써 지속성의 심리적 토대가 반영되어 동기화하는 힘
홍희선(2009)	어떠한 일을 실행하는 데 있어서 심리적 즐거움을 제공하고 자아 존중감(self-esteem)을 촉진하게 되어 자기목적적인 경험(autotelic experience)이 되고 자아 발현의 기회를 제공하는 것

출처: 김건형(2021).

1) 운동몰입의 구성요인과 몰입요소

운동몰입의 구성요인을 Steers와 Potter(1983)는 운동몰입은 개인의 태도와 행동 의지의 결합으로 자신의 목표와 가치를 믿고 받아들이는 신념의 강도와 최선의 노력을 하고자 하는 의지, 개인의 업무에 의해서 성공적으로 수행하고자 하는 계속적인 활동이라고 설명하면서 다음과 같은 두 개의 범주로 구분하였다(박상우, 2017).

(1) 인지몰입(Cognitive commitment)

자신이 참여하고 있는 운동의 심리적인 기대로 운동의 선호도와 운동에

참여하고자 하는 의지와 욕구의 정도를 의미한다(봉성용, 2010). 이는 운동이나 행동의 목적을 찾고, 검증하는 과정에서 몰입하는 것이다(김세훈, 2014). 이러한 개념적 특성을 가지는 몰입은 스포츠 현장에서 최고 수준의 경험, 만족감, 즐거움 등과 같이 운동에 참여하는 사람들로 하여 운동 지속과 운동에 더욱 몰두할 수 있도록 심리적 준비상태를 이끌어 내는 내적 동기로 작용하게 된다(정용각, 1997).

인지몰입은 의미를 만들어 내는 과정을 통해서 새로운 몰입과 의미가 형성되고 궁극적으로 자기 목적적 자아실현이 이루어지며, 목적을 충실히 수행하는 과정에서 온다고 볼 수 있는데, 활동의 목적에 도달시키는 과정, 그것을 위한 효과적인 방법을 찾고 그러한 방향으로 도달하고자 하는 인지적인 과정이라고 표현할 수 있다(최석민, 1998).

(2) 행위몰입(Behavioral commitment)

자신이 스포츠 활동에 필요한 희생을 감수할 수 있는 정도로 경제적 희생과 사회적 희생을 감수하고 스포츠 활동을 하고자 하는 욕구로 의식을 좁혀 스스로 삶의 가치가 높은 활동으로 인식하고 있는 상태로 정의할 수 있다(김형기, 2009). 즉 자신이 행하고 있는 운동에 대한 정보와 상상적 행위에 관련된 관심 수준의 정도로 선수에 있어서 행위몰입은 태도와 행동 의지의 결합으로서 선수 자신의 목표와 가치를 굳게 믿고 받아들이는 신념의 강도, 최선의 노력을 하고자 하는 의지, 선수의 운동 활동에 있는 성공적으로 수행하고자 하는 활동으로 선수에게 관심 대상이 주는 만족감이 활동을 지속시키는 힘이 되고, 선수들은 이러한 몰입된 활동과 의미 있는 내재적인 활동이 이상적인 운동몰입의 활동으로 나타난다고 볼 수 있다(홍성호, 2011).

운동몰입에 영향을 미치는 요인은 즐거움, 기술발달, 사교의 요인, 컨디션, 건강/체력, 사교 등과 같은 내적 동기와 외적 동기의 요인이 긍정적인 영향

을 미치는 것으로 나타났고(정용민, 2001), 운동몰입을 저해하는 요인은 처벌, 자신감 부족, 수업내용 불만 등의 연구(성창훈, 백성수, 2000)가 있다.

운동몰입의 대표적인 특징은 스포츠상황에 빠져 다른 상황에 정신을 빼앗기지 않는 집중의 상태인 동시에 스포츠 활동을 계속하고 싶다는 열망과 희망, 신념 등을 포괄하는 의미이기도 하다(전경우, 2020). 다음 <그림 2>는 Scanlan의 운동몰입의 하위 개념에 대한 내용이고, <그림 3>는 Simons와 Scanlan(1992)가 운동몰입의 구체적인 요소들을 개념화하여 모델로 제시한 내용이다.

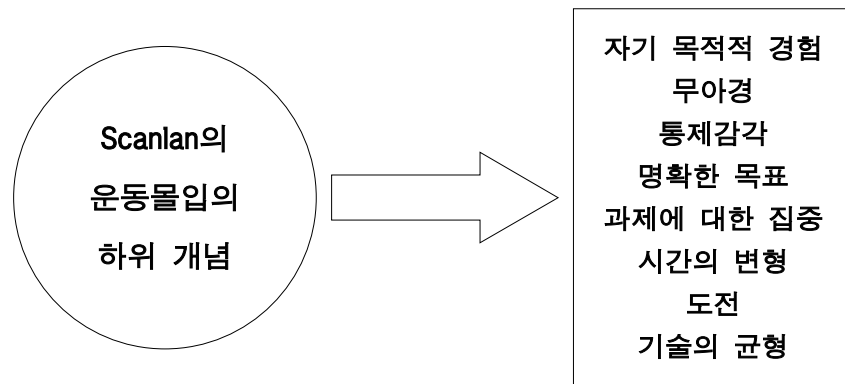


그림 2. Scanlan의 운동몰입의 하위 개념

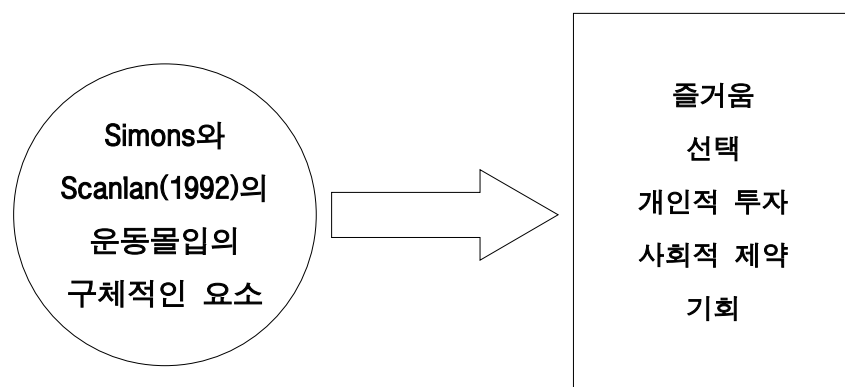


그림 3. Simons와 Scanlan(1992)가 운동몰입의 구체적인 요소

<표 14>는 운동몰입의 요소들을 체계적으로 정리하여 각 요소들이 가지고 있는 특징을 Csikszentmihalyi¹⁾가 구체적으로 제시한 표이다.

그에 따르면 과제의 난이도와 개인의 기능 수준이 균형을 이룰 때 몰입을 경험할 수 있으며, 목표가 명확한 경우와 통제감이 강한 사람일수록 몰입의 정도가 높다는 것을 밝혀 설명하였다(김건형, 2021).

표 14. Csikszentmihalyi의 8가지 몰입체험요소

요소	특징
과제와 기술의 균형	과제의 난이도가 개인의 수준과 균형을 이룰 때 일어난다(이윤석, 2021).
행위와 의식의 일치	수행자는 과제에 강하게 몰두하게 되며 이러한 몰입은 자발적으로 일어나게 된다(이윤석, 2021).
명확한 목표	뚜렷한 수행목표를 가지고 있는 사람이 몰입 체험을 느낄 가능성이 높다(이윤석, 2021).
즉각적인 피드백	피드백의 유형보다는 피드백이 가지고 있는 목표달성에 관한 상징적인 메시지가 더 중요하다(이윤석, 2021).
수행과제집중	수행자는 몰입의 순간에 수행 중인 과제에 철저하게 집중을 하게 된다(권명호, 2009).
통제감	몰입 체험의 순간에 사람들은 어떤 상황을 통제할 수 없다는 부정적인 생각을 하지 않으며 통제가 가능하다고 느낀다(권명호, 2009).
자아의식의 상실	개인의 자아의식이 환경과 일체가 될 때 일어나기 때문에 자아의식을 상실한다고 느낄 수 있다(이윤석, 2021).
시간감각의 왜곡	완벽한 몰입의 순간에는 시간의 억압으로부터 자유를 찾음으로써 환희를 느낀다(이윤석, 2021).

출처: 김건형(2021)

1) Mihaly Csikszentmihalyi(1934~) 칙센트미하이이는 크로아티아 리제카(Rijeka)에서 태어났다. 아버지는 이탈리아 주재 헝가리 영사였다. 그의 성(姓)인 칙센트미하이이는 헝가리 지명 중 하나인 칙(Csik)에서 온 미카엘 천사라는 뜻이다. 1997년에 발표한 『Finding Flow』에서 칙센트미하이이는 성공적인 삶을 위해서는 한 가지에 빠져드는 '몰입'이 필요하다고 주장하면서, 몰입을 통한 행복은 스스로의 힘으로 만들어지기 때문에 더욱 값지다고 말하였다.

이처럼 운동몰입은 선수의 최고기량을 이끌어 내는데 긍정적인 역할을 하며 선수의 참여 만족과 운동 지속을 유지하는 데에도 긍정적인 영향을 나타내는 중요한 요인이다(이정환, 2020). 선수의 정체성은 운동몰입 결정에 긍정적 작용을 하며 강한 영향을 미치고 선수의 태도, 최선의 노력 의지, 행동 의지 결합의 목표와 가치를 믿고 받아들이려는 신념의 강도, 선수 운동 활동의 성공적 수행의 계속적 활동에 있어 선수 자신이 동일시하는 심리적인 상태라고 정리할 수 있다(박지윤, 2019). 선수는 성공적인 운동 수행을 위하여 운동몰입의 상태로 이어가기 위해서는 개인의 신체적, 정신적, 사회적, 물리적 등 다양한 측면에서 자신을 통제 및 조절할 수 있어야 한다. 운동몰입은 선수의 훈련 도중에 중요요소로 작용하여 심리 및 정신적인 상태에 긍정적으로 영향을 주며, 운동에 대한 진정한 즐거움과 매력을 느낄 수 있게 한다(이승욱, 2014).

선수는 자신의 목표를 설정하고 그것을 달성하기 위해 항상 최선을 다하게 되고, 미래에 대한 기대가 높아짐에 따라 운동몰입을 경험하게 된다. 그러한 운동몰입의 경험은 선수의 기대감정에 직접적 또는 간접적으로 영향을 미친다. 운동몰입을 경험하는 선수는 의식이나 지각을 한곳에 집중하게 되며 목표에만 명확하게 반응하고(정태호, 2013), 운동몰입이 높으면 운동 참가에 적극적이며 반대로 운동몰입이 낮으면 스포츠 참가에 소극적으로 임하게 된다(손승범·홍석표, 2008). 높은 수준의 운동몰입은 운동을 오랫동안 유지하게 하는 원인이 되며, 선수의 운동몰입은 목표를 명확히 인식하고 의식이나 지각을 집중하도록 도움을 준다(정태호, 2013).

5. 선행연구

멘토링이 선수들의 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향과 운동몰입이 경기력에 미치는 영향에 대한 다양한 연구가 이루어지고 있다(김성수, 2023). 이에 대한 선행연구는 <표 15>는 멘토링이 선수의 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향에 대한 선행연구를 요약한 표이다.

표 15 멘토링이 선수의 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향

연구자(년도)	연구제목	연구내용
김세웅, 장경로(2005)	멘토링이 대학 스포츠 선수의 생활만족과 몰입에 미치는 영향	멘토링의 역할이 대학 스포츠선수의 부담감을 완화하고 선수생활에 대한 만족도를 높여 줄 수 있다.
김성민(2014)	태권도선수의 멘토링 경험과 스포츠 스트레스 및 경기력의 관계	멘토링은 스포츠 스트레스와 경기력에 의미 있는 영향력을 행사하는 매우 중요한 요인이며, 태권도 선수가 지각하는 멘토링 경험은 집단의 목표를 달성하기 위한 경기력을 향상 시킨다.
김윤경, 황향희(2013)	대학 태권도 선수의 멘토링 경험이 스포츠 자신감과 스포츠 몰입에 미치는 영향	멘토링 기능은 운동선수의 자신감 및 몰입감을 향상하는 효과가 있으며, 체계화된 멘토링 프로그램의 개선이 필요하다.
권다영(2016)	에어로빅 선수의 멘토링이 선수의 운동몰입 및 스포츠 자신감에 미치는 영향	에어로빅선수의 멘토링 경험은 훈련 몰입도를 향상 시켜 집중력 높은 훈련을 통하여 선수 스스로 자신감을 갖게 돕는다. 하여, 경기력 향상에도 긍정적인 영향을 주어 선수의 운동성취 및 만족도를 높일 수 있다.
권명호(2016)	멘토링이 KPGA선수의 운동몰입을 통한 운동성취에 미치는 영향	멘토링은 운동몰입을 통하여 운동성취를 강화, 운동몰입은 변인간의 관계에 내재된 중요한 매개 변인임을 알 수 있다.

연구자(년도)	연구제목	연구내용
백성익, 서진교, 윤상문(2019)	댄스스포츠 지도자의 멘토링 기능이 선수의 운동몰입 및 기대감정에 미치는 영향	댄스스포츠 지도자의 멘토링 기능 중 경력개발은 행위몰입에, 심리사회기능은 인지몰입에 유의한 영향을 준다.
변종식, 김종식, 김현륜(2018)	볼링선수가 지각한 지도자의 멘토링과 스포츠 자신감 및 운동몰입의 관계	지도자의 멘토링이 스포츠 자신감, 운동몰입의 구조적 상관관계가 있음을 알 수 있었으며, 멘토링으로 얻은 스포츠 자신감을 통해 운동몰입을 증진한다는 결론을 얻었다.

이 밖에도 최상준(2010)의 멘토링이 선수의 성취목표지향성, 스포츠자신감, 자기관리 행동을 알아본 결과 선수들에게 지도자의 멘토적 역할은 선수들의 자신의 선수 생활에 있어 목표에 대한 성취와 자신감, 그리고 자기관리를 형성하는데 직접적이고 긍정적인 영향을 주는 역할을 한다고 나타났으며(천관호, 2013), 성낙광(2010)의 체조지도자의 멘토링이 선수의 성취목표지향성, 스포츠 자신감에 관한 연구에서 체조선수들에게 지도자의 멘토적 역할은 선수들 자신의 선수 생활에 있어 목표에 대한 성취와 체조 경기를 수행하는데 필요한 자신감을 형성하는데 직접적이고 긍정적인 영향을 하는 것으로 나타났다(천관호, 2013).

이승희(2008)의 중·고 운동선수들을 대상으로 실시한 연구에서는 운동선수의 운동 성취를 높이기 위해서는 긍정적인 멘토링 경험을 높이는 노력이 필요하고, 스포츠 자신감과 스포츠 몰입을 향상하기 위해 체육계 지도자들의 적극적이고 꾸준한 관찰이 필요하다고 제시하였고(천관호, 2013), 장중오(2007)의 태권도 지도자의 리더십이 선수 멘토링과 팀 성과를 분석한 결과 스포츠에서는 멘토링의 효과는 기업 측면에서도 효과적인 면을 충분히 발휘할 수 있다고 하였다(성정아, 2012).

표 16 운동몰입이 경기력에 미치는 영향

연구자(년도)	연구제목	연구내용
김대훈, 김유신(2013)	골프선수의 성취목표 성향이 운동몰입과 경 기력에 미치는 영향	성취목표성향의 하위요인인 자아지향적 요인과 과제지향적 요인은 경기력의 하위 요인인 수행성공, 심리성숙 요인 모두 부 분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.
박금숙(2021)	골프선수의 운동몰입 이 운동 수행기능 및 자기 효능감, 경기력 향상에 미치는 영향	운동몰입의 행위몰입 요인이 자기효능감의 긍정적 영향을 미치고, 경기력 향상의 관 계에서는 운동몰입의 인지몰입과 행위몰입 요인이 경기력에 긍정적인 영향을 준다.
정동혁, 김병주(2011)	대학부 태권도 선수의 성취목표지향성이 운동 몰입과 경기력 결정 심 리요인에 미치는 영향	성취목표지향성의 하위요인인 과제목표지 향성은 운동몰입에 통계적으로 유의한 영 향을 미치며, 운동몰입은 경기력 결정 심 리요인에 유의한 영향을 미친다.

<표 16>은 운동몰입이 경기력에 미치는 영향에 대한 선행연구를 요약한 것으로 선행연구들을 종합해 보면, 멘토링은 선수들이 자신의 운동 목표를 설정하고 목표를 향해 훈련할 때 필요한 필수조건인 운동몰입을 할 때 긍정적인 영향을 주며, 선수들이 경험한 운동몰입이 경기력까지 영향을 주는 것으로 나타났다. 종목이나 선수에 따라 다소 차이가 있겠지만 실제 훈련현장이나 경기장에서도 지도자들이 선수들의 정신적인 능력을 강화하기 위한 별도의 훈련과 상담을 하는 경우가 상당히 있다. 최근에는 경기력의 극대화를 위해 정신력, 심리적으로 도움을 줄 수 있는 훈련방법연구가 활발히 진행되고 있다.

다양한 스포츠 분야의 선행연구를 토대로 댄스스포츠 선수들에게는 멘토링이 선수들의 운동몰입에 미치는 영향과 운동몰입이 경기력에 어떠한 영향을 주고 있는지에 대하여 알아보고 멘토링이 운동몰입과 경기력 사이에 어떠한 영향을 주는지에 대한 상관관계를 알아보고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

연구의 목적을 달성하고자 대한체육회에 소속된 국내 현역 댄스스포츠 선수들을 모집단으로 선정하였다. 2022년 9월~2022년 11월로 기간을 설정하고 현재 선수 활동하는 댄스스포츠 선수 150명과 댄스스포츠 동호인으로서 대회에 참가하는 일반인 선수 3명, 총 153명의 자료를 분석에 활용하였으며 연구대상의 일반적 특성은 <표 17>에 제시한 바와 같다. 성별을 살펴보면 남성은 52명으로 38.0%, 여성은 85명으로 62.0%으로 나타났다. 소속은 중등부 8명(5.8%), 고등부 19명(13.9%), 대학부 16명(11.7%), 일반부 91명(66.4%), 동호인 3명(2.2%)으로 나타났다.

주종목에서는 라틴아메리카 댄스 116명(85.3%), 스탠다드 댄스는 20명(14.7%)으로 나타났다. 대회장과 선수들의 학원으로 방문하여 선수에게 본 연구의 목적 및 필요성을 설명하고 사전허락을 받은 후 설문지를 배포하고 자기평가기입법(self-administrationmethod)설문내용에 대하여 솔직하게 응답하도록 하여 완성된 설문지를 회수하고 전산 처리 하였다.

표 17. 연구대상의 인구통계학적 특성 (N=153)

대상특성	대상구분	표본수(명)	표본분포(%)
성별	남성	52	38.0
	여성	85	62.0
소속	중등부	8	5.8
	고등부	19	13.9
	대학부	16	11.7
	일반부	91	66.4
	동호인	3	2.2
주종목	스탠다드 댄스	20	14.7
	라틴아메리카 댄스	116	85.3

2. 측정도구

본 연구에서는 댄스스포츠 지도자의 멘토링이 선수들의 운동 몰입 및 경기력에 영향을 주는지 알아보기 위하여 전문가 집단을 구성하여 내용 타당도를 검증한 권다영(2016)의 설문지를 기초로 하여 본 연구목적에 맞게 보완·수정하여 사용하였다.

1) 멘토링

멘토링의 측정도구는 Neo(1988)가 개발한 멘토링 경험 척도를 기초로 하여 Dreher & Ash(1990), 홍대식(2013), 전익기(2009), 이규태(2008)가 사용한 설문지를 토대로 본 연구목적에 맞게 보완·수정하여 사용하였으며, 멘토링에 대한 설문 문항은 경력관련기능 9문항, 심리·사회적기능 8문항, 역할모형

기능 5문항 총 22문항으로 구성하였다(권다영, 2016). 각 질문에 대한 응답은 5점 리커트 척도(Likert-type) ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’로 구성하였다. 본 연구에서의 문항내적합치도 계수는 경력관리기능 .93, 심리·사회적기능 .92, 역할모형기능 .84, 전체 .96으로 나타났다.

2) 운동몰입

운동몰입의 측정도구는 Csikzentmihalyi(1993)의 운동몰입 요인을 토대로 Jackson & Marsh(1996)가 개발한 몰입상태 측정척도(flowstate scal, FSS)를 김동현(2014)이 사용한 하키선수들의 운동몰입에 관한 설문지를 본 연구 목적에 맞게 보완·수정하여 사용하였으며, 김대근(2011)이 번안하여 사용했던 측정 도구이다. 운동몰입에 대한 설문 문항은 명확한 목표인식 4문항, 자기조절능력 4문항, 무아경 4문항, 자기목적적 경험 4문항, 시간감각의 변형 4문항 총 20문항으로 구성하였다. 각 질문에 대한 응답은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’ 리커트 척도(Likert-type)의 5점 척도로 구성하였다(권다영, 2016). 본 연구에서의 문항내적합치도 계수는 명확한 목표인식 .90, 자기조절능력 .77, 무아경 .86, 자기목적적 경험 .91, 시간감각의 변형 .60, 전체 .90으로 나타났다.

3) 경기력

경기력의 측정도구는 장세용(2014)의 스포츠자신감 척도를 그대로 사용하였으며, 경기력 대한 설문 문항은 투지 6문항, 여유 6문항, 압박감 6문항, 신체준비 6문항으로 총 24문항으로 구성하였다. 각 질문에 대한 응답은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’ 리커트 척도(Likert-type)의 5점 척

도로 구성하였다(권다영, 2016). 본 연구에서의 문항내적합치도 계수는 투지 .88, 여유 .91, 압박감 .62, 신체준비 .84, 전체 .92로 나타났다.

<표 18>은 조사도구에 따라 하위요인의 신뢰도를 분석하였다.

표 18. 조사도구의 하위요인 신뢰도 분석결과

변수	하위요인	문항번호	문항수	Cronbach' s α (신뢰도 척도 값)
멘토링	경력관련기능	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9	.902
	심리, 사회적기능	11, 12, 13, 14, 16, 17	6	.869
	역할모형기능	19, 20, 22	3	.712
운동몰입	목표인식	1, 2, 3, 4	4	.869
	무아경	9, 11, 12	3	.902
	자기목적적 경험	13, 14, 15, 16	4	.849
	시간감각의 변형	17, 18, 19	3	.728
경기력	투지	1, 2, 3, 6	4	.875
	여유	8, 9, 10, 11, 12	5	.895
	압박감	13, 14, 15, 16, 18	5	.862
	신체준비	19, 20, 21, 22, 23, 24	6	.891

3. 자료분석

본 연구에서 수집한 자료는 SPSS 27.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며 구체적인 분석방법은 다음과 같다(권다영, 2016).

첫째, 연구대상의 인구통계학적 및 일반적 특성의 분포를 확인을 하기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 척도의 신뢰도를 확인하기 위하여 문항내적합치도(Cronbach' α) 계수를 산출하였다.

셋째, 주요 변수의 자료의 정규성과 일반적 경향성 여부를 확인하기 위해 기술통계분석을 실행하였다.

넷째, 주요 변수 사이의 관련성 사실을 확인하기 위하여 Pearson 적률상관분석을 실행하였다.

다섯째, 일반적 특성에 따라 주요 변수의 차이를 검증하기 위해 독립표본 t-검증(t-test) 및 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였다(권다영, 2016).

여섯째, 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 3단계 검증을 실시하였고(권다영, 2016), 매개효과의 유의성을 확인하기 위해 Sobel test(1982)를 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 주요 변수의 기술통계

본 연구는 주요 변수인 멘토링, 운동몰입, 경기력의 정규성 여부 및 일반적 경향성을 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하였고 그 결과를 <표 19>에 제시하였다. 변수의 하위요인 평균을 살펴보면, 멘토링에서는 경력관리기능 4.35, 심리·사회적기능 4.36, 역할모형기능 4.19로 나타났다. 즉, 응답자들은 심리·사회적기능을 가장 높게 지각하고 역할모형기능을 가장 낮게 지각하는 것으로 확인되었다.

운동몰입에서는 목표인식 4.32, 자기조절능력 3.41, 무아경 3.18, 자기목적적 경험 4.50, 시간감각의 변형 3.78로 나타났다. 즉, 응답자들은 자기목적적 경험을 가장 높게 지각하고 무아경을 가장 낮게 지각하는 것으로 확인되었다. 경기력에서는 투지 3.86, 여유 3.87, 압박감 3.35, 신체준비 3.75로 나타났다. 즉, 응답자들은 여유를 가장 높게 지각하고, 압박감을 가장 낮게 지각하는 것으로 나타났다.

변수의 왜도 범위는 $-1.20 \sim -.01$, 첨도 범위는 $-.97 \sim 6.09$ 로 나타났다. 왜도의 절대값이 3보다 작고 첨도는 7보다 작으므로 모든 변수가 정규분포함을 알 수 있었다(Kline, 2005).

다음 <표 19>는 주요 변수의 기술통계이다.

표 19. 주요 변수의 기술통계

(N=153)

변수	평균	표준편차	왜도	첨도
멘토링	4.32	.60	-.72	-.15
경력관리기능	4.35	.63	-.88	.71
심리·사회적기능	4.36	.64	-.81	-.10
역할모형기능	4.19	.73	-.73	-.15
운동몰입	3.84	.55	-.26	-.07
목표인식	4.32	.68	-1.20	1.94
자기조절능력	3.41	.79	-.23	-.47
무아경	3.18	.94	-.07	-.97
자기목적적 경험	4.50	.62	-1.82	6.09
시간감각의 변형	3.78	.70	-.01	-.50
경기력	3.71	.61	-.57	.62
투지	3.86	.82	-.59	-.04
여유	3.87	.86	-.60	-.46
압박감	3.35	.63	-.12	.13
신체준비	3.75	.73	-.53	.76

2. 주요 변수의 상관관계

본 연구의 주요 변수인 멘토링, 운동몰입, 경기력의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 적률상관관계분석을 실시하였고 그 결과를 <표 20>에 제시하였다(서상화, 2023). 멘토링은 운동몰입($r=.25, p<.01$), 경기력($r=.20, p<.05$)과 정적상관이 있고, 운동몰입은 경기력($r=.68, p<.001$)과 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

다음 <표 20>은 주요 변인 간의 상관관계를 나타낸 표이다.

표 20. 주요 변인 간의 상관관계

(N=153)

	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3	3-1	3-2	3-3
1.멘토링	1													
1-1.경력관련 기능	.92 ***	1												
1-2.심리·사 회적기능	.93 ***	.77 ***	1											
1-3.역할모형 기능	.88 ***	.71 ***	.78 ***	1										
2.운동몰입	.25 **	.22 *	.26 **	.20 *	1									
2-1.목표인식	.43 ***	.33 ***	.48 ***	.38 ***	.65 ***	1								
2-2.자기조절 능력	.03	.01	.04	.03	.81 ***	.36 ***	1							
2-3.무아경	.03	.05	.05	-.0 2	.73 ***	.19 *	.62 ***	1						
2-4.자기목적 적 경험	.37 ***	.31 ***	.35 ***	.36 ***	.72 ***	.64 ***	.41 ***	.26 **	1					
2-5.시간감각 의 변형	.16	.19 *	.13	.10	.76 ***	.37 ***	.52 ***	.44 ***	.50 ***	1				
3.경기력	.20 *	.18 *	.23 **	.13	.68 ***	.53 ***	.57 ***	.41 ***	.58 ***	.46 ***	1			
3-1.투지	.20 *	.16	.22 *	.17 *	.72 ***	.50 ***	.62 ***	.50 ***	.54 ***	.50 ***	.87 ***	1		
3-2.여유	.05	.01	.10	.03	.45 ***	.38 ***	.40* **	.22 **	.40* *	.28* **	.81 ***	.62 ***	1	
3-3.압박감	.14	.16	.15	.06	.41 ***	.24 **	.38 ***	.31* **	.33* *	.24* **	.68 ***	.50 ***	.32 ***	1
3-4.신체준비	.27 **	.27 **	.28 **	.15	.58 ***	.53 ***	.41 ***	.28 ***	.56 ***	.42 ***	.82 ***	.59 ***	.56 ***	.46 ***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

3. 일반적 특성에 따른 주요 변수의 차이

1) 성별에 따른 주요 변수의 차이

성별에 따른 주요 변수의 차이를 검증하기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였고 그 결과를 <표 21>에 제시하였다. 분석결과, 성별에 따른 운동몰입 ($t=2.75$, $p<.01$), 경기력($t=2.35$, $p<.05$)의 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로는 남성이 여성보다 운동몰입, 경기력이 높은 것으로 확인되었다.

다음 <표 21>은 성별에 따른 주요 변수의 차이 검증한 내용이다.

표 21. 성별에 따른 주요 변수의 차이 검증

변수구분	성별	명	M±SD	t
멘토링	남성	52	4.44±.55	1.85
	여성	85	4.24±.62	
운동몰입	남성	52	4.00±.55	2.75**
	여성	85	3.74±.53	
경기력	남성	52	3.86±.66	2.35*
	여성	85	3.61±.56	

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

2) 소속에 따른 주요 변수의 차이

소속에 따른 주요 변수의 차이를 검증하기 위해 일원분산분석을 실시하였고 그 결과는 <표 22>와 같다. 분석결과, 소속에 따른 주요 변수의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 22. 소속에 따른 주요 변수의 차이 검증

변수구분	소속	명	M±SD	F	Scheffé
멘토링	중등부	8	4.64±.47	1.93	-
	고등부	19	4.24±.44		
	대학부	16	4.44±.41		
	일반부	91	4.30±.66		
	동호인	3	3.70±.59		
운동몰입	중등부	8	3.39±.44	2.78	-
	고등부	19	3.69±.54		
	대학부	16	3.85±.49		
	일반부	91	3.92±.55		
	동호인	3	3.40±.43		
경기력	중등부	8	3.39±.59	.75	-
	고등부	19	3.66±.42		
	대학부	16	3.72±.56		
	일반부	91	3.75±.65		
	동호인	3	3.53±.56		

3) 주종목에 따른 주요 변수의 차이

주종목에 따른 주요 변수의 차이를 검증하기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였고 그 결과를 <표 23>에 제시하였다(김민희, 2023). 분석결과, 주종목에 따른 주요 변수의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 23. 주종목에 따른 주요 변수의 차이 검증

변수구분	주종목	명	M±SD	t
멘토링	스탠다드 댄스	116	4.36±.60	1.49
	라틴아메리칸 댄스	20	4.15±.53	
운동몰입	스탠다드 댄스	116	3.86±.53	.24
	라틴아메리칸 댄스	20	3.83±.54	
경기력	스탠다드 댄스	116	3.73±.60	.21
	라틴아메리칸 댄스	20	3.70±.45	

4. 매개효과 검증

매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 3단계 절차를 적용하였다(박지영, 2023). 첫 번째 단계에서는 독립변수가 매개변수를 유의하게 설명하는지를 검증하고, 두 번째 단계에서는 독립변수가 종속변수를 유의하게 설명하는지를 검증하며(박지영, 2023), 마지막 단계에서는 독립변수와 매개변수가 동시에 종속변수를 유의하게 설명하는지를 검증한다. 여기서 매개변수는 종속변수를 유의하게 설명해야 하고, 독립변수의 표준화 회귀계수가 두 번째 단계에서의 표준화 회귀계수보다 작게 나타나야 매개효과가 성립한다(서상화, 2023). 이 작아진 표준화 회귀계수가 유의한 수준을 유지하면 부분매개(partial mediating)로 해석하고, 유의하지 않게 변하면 완전매개(full mediating)가 성립하는 것으로 판단한다(조연경, 2022).

멘토링과 경기력 간의 관계를 운동몰입이 매개하는지를 검증한 결과를 <표 24>에 제시하였다.

표 24. 멘토링과 경기력 간의 관계에서 운동몰입의 매개효과

구분	변수의 매개방향	B	SE	β	F	R2
1(독립변인→매개변인)	멘토링→운동몰입	.23	.08	.25**	8.89**	.062
2(독립변인→종속변인)	멘토링→경기력	.20	.09	.20*	5.73*	.041
3(독립,매개변인 →종속변인)	멘토링→경기력	.04	.07	.04	58.30***	.465
	운동몰입→경기력	.74	.07	.67***		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

첫 번째 단계에서 독립변수인 멘토링이 매개변수인 운동몰입을 유의미하게 설명하였고($\beta=.25$, $p<.01$), 두 번째 단계에서는 독립변수인 멘토링이 종

속변수인 경기력을 유의하게 설명하였으며($\beta=.20$, $p<.05$), 세 번째 단계에서는 운동몰입($\beta=.67$, $p<.001$)이 경기력을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 여기서 두 번째 단계의 표준화 회귀계수가 세 번째 단계로 넘어갈 때 .25에서 .04로 영향력이 작아졌으며 작아진 회귀계수가 유의하지 않게 변화했으므로 운동몰입은 멘토링과 경기력 간의 관계를 완전매개함을 알 수 있었다(서상화, 2023). 또한 Sobel test를 실시하여 매개효과의 유의미성을 검증한 결과(서상화, 2023), z검정통계량이 2.77로 유의수준 .01에서 유의미한 것으로 나타나 완전매개효과가 유의함을 알 수 있었다. 하여, 운동몰입은 독립변인과 종속변인간의 관계에 내재된 중요한 매개변인임을 알 수 있다(권명호, 2009).

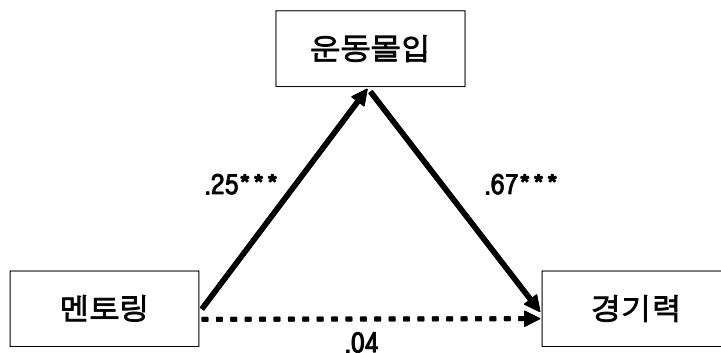


그림 4. 운동몰입의 매개효과모형

V. 논의

체육학 분야에서는 다양한 시각을 통해 운동선수들의 경기력 향상에 대한 상호심리학적 접근들을 시도해 왔다(김성민, 2014). 본 연구에서는 댄스스포츠 지도자의 멘토링이 선수의 운동몰입과 경기력에 긍정적 영향을 주고 멘토링과 경기력의 상관관계에 운동몰입이 매개체 역할을 한다는 연구결과를 얻었다. 연구결과를 토대로 멘토링과 경기력 간의 관계에서 운동몰입의 상관관계에 대해 논의해보고자 한다.

1. 일반적 특성에 따른 멘토링, 운동몰입, 경기력의 차이

일반적 특성에 따른 멘토링, 운동몰입, 경기력의 차이를 분석한 결과(권다영, 2016)에서는 성별에 따른 멘토링의 영향은 큰 차이가 나지 않았으며, 운동몰입, 경기력은 여성보다 남성이 더 높은 것으로 나타났다. 소속에 따라서는 멘토링의 영향, 운동몰입, 경기력은 차이가 없는 것으로 나타났고, 주종목도 마찬가지로 멘토링의 영향, 운동몰입, 경기력에 차이가 없는 것으로 나타났다.

1) 성별에 따른 차이

성별에 따른 본 연구결과는 멘토링은 성별에 상관없이 유의한 영향을 주고 있었고 운동몰입과 경기력에서는 남성이 여성보다 운동몰입, 경기력이 높은 것으로 확인되었다.

선행연구를 살펴보면 박미나(2009)의 중고등학교 선수들을 대상으로 한

연구에서 성별에 따라 대인관리, 정신관리 그리고 자기관리에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(성정아, 2012) 남자선수가 여자선수보다 자기관리 수준이 높은 것으로 나타났다. 이외에도 김희정(2007)의 연구에서도 성별에 따른 자기관리의 차이를 나타냈고 이러한 선행연구를 종합해 볼 때 성별에 따라 자기관리에 차이가 있고 특히 남자선수가 여자선수보다 자기관리 수준이 높은 것은 남자선수들이 여자선수들보다 활동적이고, 적극적인 성격에서 나타나는 결과로 보인다(성정아, 2012). 이러한 결과는 본 연구결과를 지지해주고 있다.

2) 소속과 주종목에 따른 차이

본 연구결과는 멘토링은 소속과 주종목에 관계없이 선수에게 영향을 주고 있었다. 소속별로 멘토링의 차이를 보고한 고아라(2011)는 저학년 집단이 고학년보다 멘토링의 중요성을 높게 지각하였고, 반대로 홍성우(2009)는 학년이 높아질수록 멘토링을 지각하는 수준이 높은 것으로 나타냈다(성정아, 2012). 그러나 본 연구에서는 소속과 주종목에 관계없이 멘토링의 영향을 비슷하게 받고 있었다.

운동몰입과 경기력도 소속과 주종목에 관계없이 비슷한 몰입도와 경기력을 가지고 있었다.

2. 멘토링과 운동몰입의 관계

댄스스포츠 지도자의 멘토링은 선수의 운동몰입에 긍정적인 영향을 주며(양우림, 2021) 멘토링의 기능 중 심리, 사회적기능을 가장 높게 지각하는

것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과와 유사한 연구로 김세웅과 장경로(2006)는 멘토에게서 편안함과 심리적인 안정감을 느끼게 되면 태권도 선수들의 운동몰입이 높아진다고 하였고, 김윤경(2013)은 멘토링을 통한 선수들의 몰입은 긍정적인 심리적 부분을 향상 시킬 수 있다고 하였다. 김봉갑(2014)은 선수들의 운동몰입을 높일 수 있는 방법 중 하나는 지도자의 실제적인 경험에서 나온 경기운영방법과 불안한 선수들의 심리적인 부분들은 긍정적인 멘토링을 통하여 향상할 수 있다고 보고하였고 김세웅, 장경로(2005)는 경력 및 기술 발전을 위해서 지도자의 멘토링이 가장 중요한 역할이라고 하였다.

즉, 지도자가 멘토링의 기능을 수행하게 되면 목표를 명확히 설정해주어 더 나은 학습이 될 수 있고 이에 따라 선수가 운동에 몰입할 수 있도록 도와준다.

본 연구에서 운동몰입을 위한 방안으로 제시한 멘토링에 대해 응답자들은 심리·사회적기능을 가장 높게 지각하고 있었지만, 김진홍(2011)의 연구에 의하면 지도자의 멘토링과 운동몰입의 상관관계에 지도자 멘토링의 하위요인 중 역할모형기능의 상관관계가 제일 높게 나타났다. 즉, 선수는 지도자의 외적모습 또는 행동 속에서 그에 따른 존경심과 모방이 일어난다는 것도 알 수 있다. 또한 김지나(2013)는 선수들의 운동몰입은 자신의 목표달성에 따른 수행능력의 향상과 동기유발은 자신이 닮고 싶은 지도자의 모습 속에서 모방 되어지며, 지도자와의 원활한 관계 형성과 자신의 정체성은 역할모형기능에서 일어난다고 하였다.

3. 멘토링과 경기력의 관계

댄스스포츠의 지도자의 멘토링은 선수의 경기력에 긍정적인 영향을 준다는 결과가 나타났다. 이승희(2008)의 연구에서 운동선수의 멘토링 경험은 운동몰입 및 운동성취에 유의한 영향을 미치며(권명호, 2009), 멘토링은 경기력을 높이는 중요한 요인이라고 하며 본 연구결과를 뒷받침 해주고 있다.

이강석(2009)은 경기력 향상을 위한 빙상지도자의 멘토링 분석연구에서 지도자의 멘토링은 선수의 풍부하고 다양한 지식을 보유하게 할 뿐만 아니라 선수생활에서의 성취감 고취는 물론 확실한 목표를 정립하는데 효과를 얻을 수 있다고 제시하였다(김성민, 2014). 이영화(2014)는 지도자의 조언은 선수의 기량을 향상할 수 있고, 지도자의 행동과 조치는 선수의 경기력에 도움을 준다고 제시하였고 선수의 훈련결과에도 긍정적인 방향으로 영향을 준다고 하였다(김성민, 2014). 김지나(2013)는 태권도 선수의 경기력에 관한 연구에서 멘토링경험이 선수의 경기력에 중요한 변인으로 작용한다고 하였다.

4. 운동몰입과 경기력의 관계

댄스스포츠 선수의 경기력 향상과 운동몰입의 관계에서는 운동몰입의 인지몰입과 행위몰입 요인 모두 경기력 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 남자 프로골퍼를 대상으로 연구를 진행한 정재환(2017)은 운동몰입과 경기력은 직접적인 관계가 있다고 하였고, 골프선수들의 운동몰입과 경기력 향상에 관하여 연구한 김대훈과 김유신(2013)은 운동몰입도가 높은 선수일수록 경기력이 우수하다고 하였다. 이러한 선행연구결과는 본 연구의 결과를 지지하는데 충분하며 선수들에게 운동몰입은 경기력 향상에 직접적이고 긍정적인 영향을 미치는 요인이라는 결과를 알 수 있었다.

5. 멘토링, 운동몰입, 경기력의 상관관계와 매개효과

멘토링은 운동몰입($r=.25, p<.01$), 경기력($r=.20, p<.05$)과 정적상관이 있고, 운동몰입은 경기력($r=.68, p<.001$)과 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

이 결과는 선수들의 운동몰입과 경기력에 멘토링이 직접적인 영향을 미치고, 선수들의 멘토링에 대한 경험은 운동몰입 및 경기력에 의미 있는 영향을 주고 있음을 알 수 있었다. 즉, 멘토링→운동몰입→경기력 등 일련의 시간적, 논리적, 누적적 인과구조를 보이고 있다(권명호, 2009). 따라서 선수들의 긍정적인 멘토링 경험이나 몰입은 운동수행 중에 있어 경기 능력을 향상시키고 선수생활에 있어 전반적으로 만족도를 높이고 있다고 판단된다.

이러한 결과를 권명호(2009)의 KPGA 투어프로 선수들의 운동몰입은 멘토링에 대한 매개변수로서의 역할을 통해 골프선수들의 운동성취에 더 큰 영향을 미친다고 볼 수 있다(권명호, 2009)는 선행연구결과가 뒷받침 해주고 있다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 지도자와 댄스스포츠 선수를 대상으로 하여 멘토링, 운동몰입, 경기력의 관계를 도출된 결과를 기초로 각 변수의 영향력을 분석하였다. 하여, 댄스스포츠 선수가 긍정적인 멘토링 경험을 통하여 훈련에 집중할 수 있도록 도우며 자신감을 높여 경기력 향상과 만족도 높은 선수 생활에 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공하는데 주된 목적이 있고 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 멘토링은 운동몰입($r=.25, p<.01$)에 정적상관이 있고, 즉 멘토링은 운동몰입에 영향을 미치고 있었다.

둘째, 멘토링은 경기력($r=.20, p<.05$)에 정적상관이 있고, 즉 멘토링은 경기력($r=.68, p<.001$)에 영향을 미치고 있었다.

셋째, 운동몰입은 경기력($r=.68, p<.001$)에 정적상관이 있고, 즉 운동몰입은 경기력에 영향을 미치고 있었다.

넷째, 운동몰입은 멘토링과 경기력 간의 관계가 완전히 매개함을 알 수 있었다.

결과적으로 멘토링이 스포츠선수의 운동몰입과 경기력에 영향을 미친다는 선행연구와 같이 멘토링은 댄스스포츠 선수의 성별, 나이, 소속, 주종목과 관계없이 영향을 주고 있었다. 이에 본 연구의 결과가 조금 더 사실적 근거가 되어 멘토링은 선수의 운동몰입 및 경기력에 긍정적 영향을 줄 수 있다는 선행연구의 내용을 뒷받침해주고 있다.

멘토링은 선수에게 부담감을 완화 시키고 자신감과 마음의 안정을 얻을 수 있게 해주며(김세웅·장경로, 2005) 지도자의 멘토링에 따라 선수 개개인의 마음가짐이 달라질 수 있고 그 마음가짐은 경기력으로 연결될 수 있다. 그러므로 경기력 향상에 있어 멘토링은 선수에게 굉장히 중요한 훈련방법이며 지도자는 체계화 된 멘토링 프로그램의 개선을 주도할 필요가 있다(김윤경·황향희, 2013). 지도자는 선수들에게 반복적인 목표 인식을 갖게 해주어 선수의 자존감 및 경기력을 향상해 줄 의무가 있고 멘토링을 통한 선수의 자존감 상승은 자신의 능력을 신뢰하게 되고 긍정적으로 스스로를 바라보게 된다. 김윤경과 황향희(2013)는 선수의 자신감이 높아지고 자신감이 높을수록 운동에 대한 몰입도가 증가하게 된다고 하였다(권다영, 2016). 결과적으로 경기상황에서 자신감이 없으면 몰입의 상황에 이르기가 힘들고 결국 좋은 수행결과를 낼 수가 없게 된다.

지도자의 바람직한 멘토링을 통해 선수는 자존감이 향상되고 집중력을 함께 높임으로써 운동몰입을 경험하고 최상수행을 통해 좋은 경기결과를 얻을 수 있다는 것을 알 수 있었다. 따라서 지도자는 선수가 훈련수행이나 경기중에 있어 항상 자신의 실력을 믿고 또 선수들이 스스로를 신뢰할 수 있도록 선수의 멘탈 관리에 관심을 가져야 한다.

운동몰입에서 응답자들은 자기목적적 경험을 가장 높게 지각한다는 결과로 보아 선수들 자신이 직접적인 경험이 많을수록 운동몰입을 경험할 가능성이 크고, 스스로 가지고 있는 기술의 난이도가 높을수록 운동몰입도가 높다는 결과에 따라 선수들의 운동몰입을 높이기 위해서 지도자의 종목 지식 전달이 중요하다는 것도 알 수 있었다.

이 연구의 가장 핵심적인 내용은 멘토링이 댄스스포츠 선수를 대상으로 운동몰입 및 경기력에 인과적 영향을 미치느냐는 것이었다. 분석결과는 다음과 같았다. 멘토링은 운동몰입에 직접적인 긍정적 영향을 미치며, 이로 인

한 운동몰입도의 향상은 경기력에도 직접적이고 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 운동몰입은 멘토링과 경기력 간의 관계를 연결하는 중요한 매개변수로 작용하고 있음을 알 수 있었다(권명호, 2009). 운동몰입을 경험하기 위해서는 최적의 각성수준과 고도의 집중력이 필요하며, 지속적으로 운동에 참여하고 운동기술이 숙련되어야 운동몰입을 경험할 수 있기 때문에 이를 돕는 멘토의 역할은 매우 중요하며, 운동선수에게 있어서 긍정적인 멘토링은 몰입도를 높일 수 있는 중요한 요인으로 볼 수 있다(권명호, 2009).

선수는 각자 정해놓은 목표의 달성을 위하여 운동에 몰입해야 하고 몰입하기 위하여 멘토의 긍정적인 멘토링을 기대하게 된다. 그리하여 선수와 멘토는 상호교환적 관계를 가진다고 볼 수 있으며(권명호, 2009), 지도자는 이러한 관계를 더욱 발전시켜 선수가 미래에 대한 긍정적인 희망과 확신을 가질 수 있도록 노력해야 하고, 확신 있는 미래의 제시는 선수의 운동몰입과 경기력 향상에 도움이 되며, 나아가 경기결과에도 큰 영향을 줄 수 있을 것이다.

2. 제언

지도자는 멘토의 역할을 바르게 수행하기 위해 자신이 가장 잘할 수 있는 적성을 찾아 역량을 개발할 필요가 있다(김성민, 2014). 선수가 최고의 기량을 선보일 수 있도록 멘토링의 지도기능과 상담기능 등을 분석하여 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 기능을 인지해야 한다. 이를 선수 지도에 적극 활용한다면 선수의 경기력 향상에 무한한 효과가 있을 것이라고 판단된다.

따라서 멘토가 될 수 있는 지도자와 코치에게 멘토, 멘토링 기능 등에 대한 적절한 교육이 시행되어야 하며, 운동 현장에 적합한 멘토링 프로그램 등(김성민, 2014)을 개발할 필요성이 제기된다.

본 연구를 통해 도출된 결과 및 논의를 토대로 다음과 같이 후속연구에서 고려해야 할 연구 과제를 제시하고자 한다(권다영, 2016). 지도자들의 바람직한 멘토링은 어떤 것이며 멘토링에 대하여 긍정적인 신호를 받은 선수를 추려 질적 연구를 통해 선수가 생각하는 바람직한 지도자의 역할에 대하여 알아볼 필요가 있다. 또 같은 주제로 향후 연구에서는 양적 연구방법과 질적 연구와 동시에 진행하여 연구한다면 더 정확한 연구결과로 본 연구의 한계를 뒷받침해 줄 수 있을 것으로 보인다. 연구내용을 분석할 때 수치적 접근에 의존하기보다는 질적 연구와의 조화로운 결합을 통해 깊이 있는 연구결과를 도출해야 할 필요가 있다(권다영, 2016).

지도자는 바람직한 지도자의 멘토링 역할을 연구하게 되고 타 종목 선수도 긍정적인 멘토링을 경험할 수 있도록 하여 이를 통해 선수가 운동에 대한 집중력과 자신감을 높임으로써 경기력 향상에 도움이 되길 바란다.

참고문헌

- 강지훈, 윤영길(2013). 스포츠심리학 연구에서 성공지능의 도입 가능성. **스포츠사이언스**, 31(1), 1-10.
- 고병구, 김주학(2004). 엘리트 구기종목 선수들의 체력 프로파일. **체육과학연구**, 15(2), 103-116.
- 고아라(2011). **골프지도자의 멘토링이 골프선수의 성취목표지향성과 스포츠자신감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 테크노경영대학원.
- 권다영(2016). **에어로빅체조선수의 멘토링이 운동 몰입 및 스포츠자신감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 권명호(2009). **멘토링이 KPGA 선수의 운동몰입을 통해 운동성취에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 김건형(2021). **태권도 선수가 지각한 지도자의 슈퍼리더십과 셀프리더십, 심리적 임파워먼트, 운동몰입 및 경기력에 관한 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 김대근(2011). **중년여성 휘트니스클럽 회원의 운동몰입이 신체적 자기 효능감 및 스포츠 가치관에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 대전대학교대학원.
- 김대훈, 김유신(2013). 골프선수들의 성취목표성향이 운동 몰입과 경기력에 미치는 영향. **한국골프학회지**, 7(2), 57-66.
- 김덕현(2023). **육상선수의 경기력발달주기와 단계별 심리경험**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 일반대학원.
- 김동현(2014). **하키지도자의 지도행동유형이 선수의 운동몰입과 선수만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.

- 김명균(2005). **운동선수가 지각한 리더십 행동이 팀 응집력, 운동몰입, 운동 만족도에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 동신대학교 대학원.
- 김미영(2006). **댄스스포츠 의상의 조형성과 미적 특성에 관한 연구**. **복식문화 연구**, 14(6), 1042-1055.
- 김민희(2023). **한국과 베트남 청소년의 기업가정신이 창업의지에 미치는 영향 비교: 글로벌 인식의 조절효과를 중심으로**. 미간행 석사학위 논문. 계명대학교 글로벌창업대학원.
- 김봉갑(2014). **대학태권도 선수들의 멘토링 경험이 스포츠 대처 및 운동몰입에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 김석일, 오은택(2013). **태권도선수의 성취목표성향과 활력 및 운동몰입의 구조적 관계**. **한국체육학회지**, 52(1), 291-302.
- 김성민(2014). **태권도 선수의 멘토링 경험과 스포츠 스트레스 및 경기력의 관계**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 김성수(2023). **탁구선수의 자기관리행동이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 김세웅, 장경로(2005). **대학운동선수들의 조직사회화과정에서의 멘토링의 역할**. **한국스포츠사회학회지**, 18(1), 87-101.
- 김세웅, 장경로(2006). **대학스포츠 선수들의 멘토링 경험이 조직사회화에 미치는 영향**. **한국체육학회지**, 45(3), 391-420.
- 김세웅, 장진(2005). **대학스포츠 팀 구성원의 멘토 관계에서 멘토의 역할 및 기능**. **한국사회체육학회지**, 25, 21-33.
- 김세정(1999). **순수예술무용, 민속춤, 댄스스포츠를 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 김송은(2018). **대학교 스포츠클럽 참여자가 지각한 지도자의 멘토링과 스포츠 자신감 및 운동 몰입의 관계**. **한국체육과학회지**, 27(5), 355-367.

- 김송은(2019). 홈트레이닝 지도자의 멘토링과 운동 몰입 및 운동지속의사의 관계. **한국체육과학회지**, 17(4), 751-762.
- 김영미, 서수진(2015). 댄스스포츠 선수의 경기력 결정요인 탐색. **한국체육학회지**, 54(3), 31-43.
- 김영숙, 박상혁(2014). 2012 런던올림픽 출전 선수들이 지각하는 올림픽경기력 영향 요인. **체육과학연구**, 25(4), 904-918.
- 김영진(2021). **생활체육 참여자의 멘토링이 운동몰입 및 그것에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 김육한, 이봉(2015). 골프 참여자들의 참여동기와 운동열정, 운동몰입, 운동지속수행의 구조적 관계. **한국체육학회지**, 54(2), 137-148.
- 김윤경(2013). **대학 태권도 선수들의 멘토링경험이 스포츠자신감과 스포츠몰입에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 강원대학교 대학원.
- 김윤경, 황향희(2013). **대학 태권도 선수들의 멘토링 경험이 스포츠자신감과 스포츠몰입에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 강원대학교 교육대학원.
- 김은혜(2002). **댄스스포츠 참가가 스트레스, 사회적 지지 및 정신건강에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 건국대학교 대학원.
- 김의수, 이용수, 최은택(2002). **꿈은 이루어진다**. 서울: 대한미디어.
- 김정수, 윤영길(2014). 축구 성공지능 하위 요인의 상대적 중요도. **체육과학연구**, 25(1), 30-38.
- 김정수, 전재연(2016). 청소년 선수의 경기력 영향 심리요인 인식. **체육과학연구**, 27(2), 421-435.
- 김종래(2009). **스포츠 센터 소비자의 멘토링이 스포츠 몰입과 소비자 행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 김지나(2013). **태권도선수의 멘토링과 경기대처능력 및 경기력의 관계**. 미

- 간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김진홍(2011). **태권도 지도자의 멘토링이 선수만족 및 운동몰입에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 군산대학교 대학원.
- 김철(2009). **멘토링 기능이 멘티의 직무태도에 미치는 영향에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 충주대학교 경영대학원.
- 김현미, 이정훈(2015). 대학엘리트 스포츠팀의 멘토링연구. **한국체육과학회지**, 24(2), 829-842.
- 김현아(2010). **체조선수의 경기력 향상요인탐색**. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원.
- 김형기(2009). **테니스 참가자의 몰입경험과 자아존중감에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 김혜빈(2011). **16주간 댄스스포츠 트레이닝이 여자 초등학생의 신체조성, 신체정렬 및 유산소성 능력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김희정(2007). **펜싱 선수들의 자기관리가 선수만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 순천향대학교 교육대학원.
- 박금숙(2021). 프로선수들의 운동 몰입이 운동수행능력 및 자기 효능감, 경기력향상에 미치는 영향. **한국골프학회지**, 15(4), 327-339.
- 박미나(2009). **중고등학교 학생 운동선수의 성격요인(HEXACO)이 자기관리와 운동만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 박민식(2008). **체육전공 학생들의 학과적응에 대한 비공식적 멘토링의 구체적 기능에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교.
- 박상우(2017). **스포츠센터 회원의 운동가치인식과 과제목표성향, 운동몰입, 운동지속에 관한 인과모형**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.

- 박성진(2007). **국가대표 사격선수의 경기력에 영향을 미치는 요인분석**. 미간행박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 박소현(2009). **수영선수들의 몰입경험이 운동지속에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교.
- 박지영(2023). **여성창업가의 사회적 자본과 자기효능감이 창업성과에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 글로벌창업대학원.
- 박지윤(2019). **생활체육 수영참가자의 참여동기와 운동지속, 운동몰입에 관한 탐색**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 스포츠산업대학원.
- 백성익, 서진교, 윤상문(2019). **댄스스포츠 지도자의 멘토링 기능이 선수들의 운동 몰입 및 기대감정에 미치는 영향**. **한국스포츠학회지**, 17(1), 685-693.
- 변신규, 김종식, 김현륜(2018). **볼링선수가 지각한 지도자의 멘토링과 스포츠 자신감 및 운동 몰입의 관계**. **한국스포츠학회지**, 16(4), 985-993.
- 봉성용(2010). **농구동호회 참여자의 재미요인과 참여정도가 스포츠몰입에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 서상화(2023). **대학생의 사회부과 완벽주의가 진로준비행동에 미치는 영향 : 사회불안과 학습된 무기력의 매개효과**. 미간행 석사학위논문. 대구대학교 재활과학대학원.
- 성낙광(2010). **체조지도자의 멘토링이 선수의 성취목표지향성 및 스포츠자신감에 미치는 영향**. **한국체육과학회지**, 19(4), 307-318.
- 성정아(2020). **멘토링과 라켓종목 선수의 자기관리, 조직몰입 및 운동만족의 관계**. **한국융합과학회지**, 9(3). 128-147(20쪽)
- 성창훈, 백성수(2000). **중학교 체육수업의 재미 촉진요인과 저해요인**. **한국스포츠교육학회지**, 7(2), 99-116.
- 손성도, 김영갑(2005). **태권도 지도자의 감성적 리더십과 고객만족 및 충성도**

- 의 관계. **한국스포츠산업경영학회지**, 10(3), 81-90.
- 손승범, 홍석표(2008). 스포츠 동호인의 인지된 기량 및 몰입경험과 구매 후 행동의 관계. **한국체육학회지**, 47(3), 217-226.
- 송권석, 유종상(2007). 핸드볼 지도자의 리더십 유형과 선수들의 선호도 및 팀 성적의 관계. **한국스포츠리서치**, 18(5), 1125-1136.
- 송춘현(2003). 스포츠지도자의 리더십과 선수의 가외적 노력이 운동몰입과 팀응집력 및 운동만족에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 신대철(2002). 국가대표 사이클 선수의 경기력 요인 분석. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 신동성(1997). 심리측정적 접근 (psychometric approach): 정신력. **한국스포츠심리학회 학술발표논문집**, 1997(3), 151-169.
- 양우림(2021). 중국 에어로빅 대학 선수가 경험하는 지도자 멘토링이 자기 관리, 운동몰입, 수행전략에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 우석대학교 일반대학원.
- 유우봉(2000). **댄스스포츠의 이론과 실제**. 서울:무도원.
- 육인성(2020). 댄스스포츠 파트너십과 기본심리육구 및 훈련관여의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문. 인천대학교 일반대학원.
- 윤나비(2007). 청각장애 청소년의 멘토링 경험과 자아정체감 관계분석:청각장애를지닌 특수학교 고등부 학생을 중심으로. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 윤영길(2009). 축구선수의 실천지능과 전술운용에서 실천지능의 활용 가능성. **한국스포츠심리학회지**, 20(2), 113-127.
- 윤영길(2010). 스포츠신동과 스포츠성인영재의 수월성을 통해 본 스포츠영재의 잠재성. **체육과학연구**, 21(4), 1582-1594.

- 윤영길, 김원배, 임태희(2006). 종목에 따른 경기력 구성 요소의 기여도. **한국 스포츠심리학회지**, 17(1), 1-11.
- 윤영길, 이용수(2006). 축구 경기력 결정 요인의 구조와 위계적 중요도. **한국 스포츠심리학회지**, 17(4), 87-100.
- 윤영길, 전재연(2013). 스포츠 영재성의 발화 환경. **체육과학연구**, 24(2), 244-255.
- 윤영길, 최영옥(2009). 축구 지도력 펀더멘틀의 상대적 중요도. **체육과학연구**, 20(3), 636-644.
- 윤찬수(2019). 대학 학생선수의 멘토링과 투지(grit) 및 인지된 경기력의 구조적 관계. **한국스포츠학회지**, 599-610.
- 이강석(2009). 경기력향상을 위한 빙상지도자의 멘토링 분석. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교.
- 이경숙(2011). **댄스스포츠의 미학적 탐색**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교.
- 이경숙, 임일혁(2008). 댄스스포츠의 미학적 탐색-라틴아메리칸을 중심으로-. **움직임의 철학 : 한국체육철학회지**, 16(4), 339-364.
- 이규태(2008). **호텔직원의 멘토링 기능이 조직몰입에 미치는 영향에 관한 연구: 감성지능에 따른 조절효과를 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 이상호, 이만기(2006). 멘토역량과 멘토링기능에 관한 모델연구. **한국전문경영인학회지**, 9(1), 229-262.
- 이승욱(2014). **태권도 지도자의 멘토링이 선수의 자기관리, 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 이승희(2007). **중·고등학교 운동선수의 멘토링 경험과 운동성취에 대한 인과모형 분석**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.

- 이영화(2014). **여자 사이클 경기력 향상을 위한 지도자의 멘토링분석**. 미간행 석사학위논문. 우석대학교 교육대학원.
- 이용인, 윤대현(2003). 목표의 난이도가 축구공 리프팅 수행에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 42(3), 239-248.
- 이윤석(2021). **레슬링 선수의 멘토링 경험이 성취목표지향성 및 스포츠자신감과 운동몰입에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 용인대학교 일반대학원.
- 이정민(2016). **유도지도자의 전문성과 선수들의 자기관리 및 지도효율성의 관계**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 이정환(2020). **디비전리그에 참가하는 축구동호인의 심판판정인식이 운동몰입 및 참여지속에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 이주호(2014). **골프선수 멘토링 경험과 자기관리 및 스포츠수행전략의 관계**. 미간행 박사학위논문. 상명대학교.
- 임재문(2008). **멘토링 기능이 호텔직원의 역할스트레스와 직무태도 및 이직의도에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 임태희(2009). 태권도 경기력 모형개발과 요인에 따른 우선순위. **체육과학연구**, 20(1), 57-69.
- 장세용(2014). **스포츠자신감 개념 구조 탐색 및 척도 개발: 투기종목 선수를 대상으로**. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 장원섭(2002). 대학에서의 직업교육 활성화를 위한 멘토링 시스템 모형 개발. **연세대학교 교육연구소. 연구계획서 보고서 1(1)**, 19-35.
- 장은호(2021). **멘토링이 개인 및 조직성과에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 장종오(2007). **태권도 지도자의 리더십이 선수 멘토링과 팀 성과에 미치는**

- 영향.** 미간행 박사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 전경우(2020). **스포츠센터 지도자의 멘토 기능과 성취목표성향, 자신감, 운동 몰입 및 운동지속의도의 구조적 관계.** 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 전익기(2009). 태권도도장의 멘토링 기능이 조직문화 및 조직유효성에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 18(1), 533-548.
- 정광채, 양대승(2016). 세계 정상급 태권도 선수들의 경기 운영형태에 따른 득점 유형분석. **한국체육과학회지**, 25(5), 1303-1315.
- 정다운(2013). **양궁선수 경기력결정 심리요인 개념구조.** 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 정동혁, 김병주(2011). 대학부 태권도 선수들의 성취목표지향성이 운동 몰입과 경기력결정 심리요인에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 13(3), 59-68.
- 정미송(2007). 댄스스포츠 종목별 에너지 소모량의 유용성. **한국무용과학회지**, 14, 1-11.
- 정미향(2004). **호텔조직에 있어서 멘토링 관계가 조직성과에 미치는 영향에 관한 연구.** 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 정세영(2005). **댄스스포츠 참여가 여중생의 사회성에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 정승철(2012). **축구지도자의 멘토링 유형과 선수의 성취목표지향성, 스포츠 자신감 및 자기관리 행동의 인과관계.** 미간행 석사학위논문. 우석대학교.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여 동기, 각성추구, 정서적요인이 스포츠몰입행동에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입행동 척도의 타당도 검증. **한국**

스포츠심리학회지, 15(1), 1-21.

정용민(2001). 생활체육 참여 동기, 스포츠몰입, 여가만족간의 인과관계. 한국 체육학회지, 40(1), 749-760.

정재환(2017). 남자 프로골퍼의 운동 정서가 운동 몰입과 운동수행 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.

정지혜(2004). 우수 농구 코치들의 코칭지식에 대한 질적연구. 체육과학연구, 15(1), 94-108.

정태호(2013). 중등교사의 여가스포츠 참가가 스포츠 몰입 및 심리적 웰빙에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 일반대학원.

조미호(2008). 댄스스포츠 심판의 판정전문화에 대한 질적 분석. 미간행 박사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.

조연경(2022). 정서표현 양가성과 심리적 안녕감 간의 관계 : 방어기제를 통한 심리적 수용의 조절된 매개효과. 미간행 석사학위논문. 가톨릭대학교 상담심리대학원.

조현익, 소영호(2007). 대학 운동선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. 한국체육학회지, 46(6), 205-218.

천관호(2013). e스포츠에서 팀 성과에 대한 영향요인에 관한 연구 : 리그 오브 레전드의 4개 팀 사례를 중심으로. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.

청정희, 이용현, 이홍식, 정용철(2009). 스포츠심리학의 이해와 적용. 서울: 메디컬코리아.

최동현 역(1988) / 로데릭 랑게. 춤의 본질. 서울:신아.

최상준(2010). 태권도 지도자의 멘토링이 선수의 성취목표지향성, 스포츠 자신감 및 자기관리 행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 체육대학원.

- 최상준(2010). 태권도지도자의 멘토링이 선수의 성취목표지향성, 스포츠자
신감 및 자기관리행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경희대
학교.
- 최석민(1998). 열린교육의 원리탐색에 관한 연구 : 몰입의 원리. *초등교육연
구*, 12(1), 53-66.
- 최윤희, 김현륜(2019). 육상선수의 지각한 지도자 멘토링과 운동몰입 및 생활
만족도의 관계. *한국스포츠학회지*, 28(2), 383-393.
- 최진훈(2013). 골프선수의 멘토역량과 멘토기능이 신뢰, 자기효능감 및 선
수만족에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 건국대학교.
- 현선희(2003). 댄스스포츠에 대한 대학생의 인식 연구. 미간행 박사학위논
문. 동덕여자대학교 대학원.
- 홍대식(2013). 테니스지도자의 멘토링 기능과 선수들의 인지된 자유감, 자아
실현 및 운동정서의 관계. 미간행 박사학위논문. 명지대학교대학원.
- 홍성우(2009). 태권도학과 학생들의 멘토링이 조직몰입에 미치는 영향. 미
간행 석사학위논문. 경희대학교대학원.
- 홍성호(2011). 생활체육 수영참가자의 참여동기, 운동몰입요인 및 생활만족
간의 관련성 연구. 미간행 석사학위논문. 경기대학교.
- Dreher, G. F. & Ash, R. A.(1990). A Comparative Study of Mentoring
among Men and Women in Managerial, Professional and Technical
Positions. *Journal of Applied Psychology*, 75, 539-546.
- Gulbin, J., Weissensteiner, J., Oldenziel, K., & Gagné, F. (2013). Patterns of
performance development in elite athletes. *European Journal of
Sport Science*, 13(6), 605-614.
- Hanna, J. L.(1987). *To Dances Human*. London: University of Chicago
Press Ltd.

- Kim, S. S., Im, J., & Hwang, J. (2015). The effects of mentoring on role stress, job attitude, and turnover intention in the hotel industry. *International Journal of Hospitality Management*, 48, 68-82.
- Kram, K. E. (1983). Phases of Mentor Relationship. *Academy of Management Journal*, 26(4), 607-625.
- Noe, R.A. (1988). An Investigation of the Determinants of Successful Assigned Mentoring Relationships. *Personnel Psychology*, 41, 457-479.
- Scanlan & Simons (1992). The construct of sport enjoyment. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, *Champaign, IL: Human Kinetics*, 199-215.
- Scanlan, T. K. (1993). Social psychological aspects of competition for male youth sports participations. Predictor of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.
- Wilson & Elman. (1990). Organizational benefits of mentoring. *Academy of Management Executive*, 4, 88-94.
- Zey, M. G. (1984). *The mentoring connection*. Homewood. Illinois: Dow-Jones-Irwin.

ABSTRACT

Whether the mentoring of dance sports leaders affects athletes' athletic commitment and performance

Ham, Hye-Bin

Department of Cultural Industry and Arts

Convergence Design Major

Graduate School of Cultural Industry and Arts

Sungshin University

During the player entrance period, it is important to improve confidence by expanding pleasure, inclusive atmosphere and resources, and to accept and understand experiences such as physical aging and deterioration of performance over time. Resources such as physical, psychological, technical, game management, and sports knowledge act as important factors in the player's performance, while also becoming a key resource in setting a player's record, and in the process of performance development, players have various psychological experiences, which work as a positive function for stable performance development (Kim Deok-hyun, 2023). Factors affecting performance development include

physical factors, psychological factors, technical factors, game management capabilities, and knowledge of events, among which external factors such as players' physical strength and technical ability can be directly identified, but psychological factors are difficult to measure on an accurate scale, indicating that psychological factors have the greatest impact in preparing for the game or during the game (Shin Dae-cheol, 2002). Psychological development compartments for performance improvement are necessary for the development of players' performance, which will serve as the basis for performance improvement and training efficiency, which will have a positive impact on not only performance improvement but also on the continuation of player life.

Unlike other arts sports, dance sports do not have specific technical and artistic scores systematized, so the criteria for judging the game are more subjective than objective, and players focus on more technical perfection and artistic expression training to move the judges' minds. The continuation of this situation requires athletes' physical and mental efforts, as well as efforts to maintain a long partnership, and training on psychological stability is required accordingly. Dance sports, a two-person event, is an important factor in determining the performance of conflicts with partners, and a way to resolve conflicts with partners is also urgently needed. Recently, as the expression and difficulty of techniques have gradually diversified, it is urgent to study effective training methods necessary to improve players' performance, as players need more physical and mental effort and long-term skill acquisition training to show new skills in the game.

Recently, the importance of mentoring leaders who guide the method has been drawing attention, citing steady self-management and regular exercise habits as an effective way to help athletes immerse themselves in exercise in various fields. Observing players who actually showed excellent performance, there are always mentors behind them such as excellent leaders, parents, colleagues, seniors and juniors who act as assistants (Kim Se-woong, Jang Jin, 2005). The main purpose of this study is to analyze the influence of each variable based on the results derived after analyzing the relationship between mentoring, athletic commitment, and performance of 156 dance sports athletes based on previous studies that show that mentoring by reliable leaders helps athletes endure long and arduous training hours and only immerse themselves in exercise, and to provide basic data that can help dance sports athletes focus on training through positive mentoring experiences, and improve their confidence to improve their performance.

First, mentoring is an exercise commitment ($r=.25$, $p<.01$) and performance ($r=.20$, $p<.05$) has a positive correlation, and athletic commitment is performance ($r=.68$, $p<.001$) was found to have a positive correlation. Second, it was found that exercise commitment completely mediated the relationship between mentoring and performance. Third, in the mentoring function, respondents were found to have the highest perception of psychological and social functions and the lowest perception of role model functions. Fourth, in terms of performance, respondents perceived leisure the highest and pressure the lowest. Fifth, it was confirmed that respondents perceived self-purpose experiences the

highest and self-awareness the lowest in exercise commitment.

The most important content of this study was whether mentoring had a causal effect on athletic commitment and performance for dance sports athletes. As a result of the analysis, mentoring has a direct impact on exercise commitment, and improvement in exercise commitment has a direct impact on performance.

Therefore, it can be seen that exercise commitment acts as an important parameter connecting the relationship between mentoring and performance. Experiencing athletic commitment requires an optimal level of arousal and high concentration, and the role of mentors to help them experience athletic commitment is very important because they must continue to participate in exercise and be skilled in athletic skills, and positive mentoring can be seen as an important factor to increase immersion for athletes.

[부록] 설문지

댄스스포츠 지도자의 멘토링이 선수의 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 설문지 작성에 참여해 주신 것에 대해 진심으로 감사드립니다.

이 설문지는 여러분들께서 재학 중인 대학 또는 학과가 보다 나은 서비스를 제공하도록 하기 위한 작업으로 『댄스스포츠 지도자의 멘토링이 선수의 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향』을 알아보기 위한 것입니다.

설문지의 질문에 옳고 그른 답이 있는 것은 아니며, 단지 귀하의 생각을 조사하는 것입니다. 귀하께서 응답하신 내용은 학문적 목적 이외에는 절대로 이용하지 않을 것을 약속드리며 개인에 대한 사항은 통계법 제 8조 및 9조의 규정에 의하여 순수한 학문의 목적 이외에는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드립니다. 주어진 문항을 잘 읽으시고 한 문항도 빠짐없이 작성해 주시면 감사하겠습니다.

감사합니다.

성신여자대학교 일반대학원 석사과정

지도교수 : 김 미 숙

연구자 : 함 혜 빈

I. 귀하의 일반적 특성에 관한 질문입니다.

문항을 잘 읽고 해당란에 “v” 표 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남자 ② 여자

2. 귀하의 소속은?

- ① 중등부 ② 고등부 ③ 대학부 ④ 일반부 ⑤ 동호인

3. 귀하의 운동경력은?

- ① 1년~3년 ② 3~5년 ③ 5년 이상

4. 귀하의 댄스스포츠 주 종목은 무엇입니까?

- ① 라틴

- ② 스탠다드

멘토링이란? 선·후배 관계나 스승과 제자 사이와 같은 관계에서 훌륭한 ‘조언자’ 나 ‘선구자’ 적 역할을 해주는 사람과 그 가르침을 멘토(mentor)라고 하고, 그에게 조언을 받는 대상자를 멘티(mentee)라고 합니다.

멘토(조언자)는 일반적으로 당신에게 조언을 해 줄 수 있는 대상인 선배, 스승, 코치, 아버지 등 누구나 조언자의 역할을 하는 대상으로써 많은 경험과 지식을 가지고 당신에게 조언을 주고 선구자적인 역할을 하는 사람을 의미합니다.

I. 멘토링에 관한 사항입니다.

귀하의 생각과 일치하는 항목의 번호에 “V” 표시 해 주십시오.

설 문 사 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	그는 나를 영향력 있는 사람들과 접촉할 수 있게 해준다.	①	②	③	④	⑤
2	그는 내 발전을 위해 준비하도록 격려한다.	①	②	③	④	⑤
3	그는 경력목표를 달성할 수 있는 방법을 알려준다	①	②	③	④	⑤
4	그는 운동을 수행하는데 특별한 방법을 알려준다.	①	②	③	④	⑤
5	그는 내 경력발전에 위험이 될 수 있는 일로부터 보호해준다.	①	②	③	④	⑤
6	그는 내가 처리할 업무를 수행하는데 도움을 준다.	①	②	③	④	⑤
7	그는 새로운 기능을 배울 수 있도록 업무를 준다.	①	②	③	④	⑤
8	그는 나의 성과에 관하여 교훈과 피드백을 준다.	①	②	③	④	⑤

설문사항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
9	그는 새로운 방법을 시도할 것을 권한다.	①	②	③	④	⑤
10	그는 나를 하나의 인격체로 대우해 준다.	①	②	③	④	⑤
11	그는 내가 해결하지 못한 문제에 관심을 보여준다.	①	②	③	④	⑤
12	그는 나의 이야기를 들어준다.	①	②	③	④	⑤
13	그는 고민에 대한 대안이 될 수 있는 그의 경험을 이야기 해준다.	①	②	③	④	⑤
14	그에게 친근감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
15	그는 걱정이나 불만을 털어놓을 수 있도록 한다.	①	②	③	④	⑤
16	그는 나의 관심과 고민 등을 공감하고 도와준다.	①	②	③	④	⑤
17	그는 내가 상의했던 문제에 대한 비밀을 지켜준다.	①	②	③	④	⑤
18	그는 식사 또는 취미생활 등을 함께 하도록 초대했다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 그가 생활하는 방식을 닮으려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 그의 교육의 가치와 태도에 동의한다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 그를 존경한다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 그와 비슷한 위치가 될 때 현재 그가 취하는 행동을 닮으려고 노력할 것이다.	①	②	③	④	⑤

Ⅱ. 운동몰입에 관한 사항입니다.

귀하의 생각과 일치하는 항목의 번호에 “V” 표시 해 주십시오.

설 문 사 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 하고자 하는 운동에 대해서 명확하게 이해하고 있다.	①	②	③	④	⑤
2	내가 하고 싶어 하는 운동이 무엇인지 정확하게 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 운동에 참여할 때 내가 목표하는 것을 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 운동에 참여할 때 나의 목표가 명확하다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 운동이 내 의지에 의해서 완전히 통제됨을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 운동에 참여하는 동안 내가 어떻게 하고 있는 지에 대해 걱정하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 운동에 참여할 때 나 자신을 컨트롤하고 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 운동에 참여할 때 내 몸을 완전히 조절하고 있음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 운동에 참여할 때는 다른 사람들이 나에게 어떤 반응을 보일지에 대해 전혀 신경 쓰지 않는다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 동작을 컨트롤 할 수 있는 것처럼 느낀다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 운동에 참여하는 것에 몰입하여 내가 어떻게 보여질 것인가에 대해 걱정하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
12	운동에 참여하는 것에 몰두하여 다른 사람들이 나에게 대해 어떻게 생각하고 있는지에 대해 걱정하지 않는다.	①	②	③	④	⑤

설 문 사 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
13	나는 운동에 참여하면서 얻어지는 경험들을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 운동에 참여하는 동안 느낌이 좋았고, 그 느낌을 다시 느끼고 싶다.	①	②	③	④	⑤
15	운동에 참여하면서 얻은 경험은 나에게 좋은 느낌을 주었다.	①	②	③	④	⑤
16	운동에 참여하면서 얻은 경험이 나에게 큰 보상이 된다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17	운동에 참여할 때 시간의 흐름이 빠르게 지나가는 것처럼 느낀다.	①	②	③	④	⑤
18	운동에 참여할 때 시간의 흐름이 평소와는 다른 것처럼 느낀다.	①	②	③	④	⑤
19	운동에 참여하는 동안 시간이 멈춰진 것처럼 느낀다.	①	②	③	④	⑤
20	운동에 참여하는 상황이 때때로 느리게 진행되는 것처럼 느낀다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 경기력에 관한 사항입니다.

귀하의 생각과 일치하는 항목의 번호에 “V” 표시 해 주십시오.

설 문 사 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 다른 선와의 경쟁에서 승리할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 다른 선수에게 강인한 모습을 보일 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 우승을 하려고 하는 근성이 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 겁먹지 않는다.	①	②	③	④	⑤

설 문 사 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
5	나는 두려움이 없다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 다른 선수들에게 기죽지 않는다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 중요한 동작을 표현하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 과감하지 못하다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 자신 있게 동작을 하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 소극적인 경기를 한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 다른 선수에게 밀리는 경기를 한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 기술을 실시할 때 망설인다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 당황하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 흥분하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 긴장하지 않는다	①	②	③	④	⑤
16	나는 돌발 상황을 침착하게 대처할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 다른 선수의 동작이 잘 보인다	①	②	③	④	⑤
18	나는 내가 할 동작만 하면서 경기를 뚫는다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 경기준비가 되어있다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 체중관리를 잘 했다.	①	②	③	④	⑤

설 문 사 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
21	나는 운동량이 충분하다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 컨디션이 좋다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 훈련을 통해 경기력이 향상되었다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 몸이 아주 가볍게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤

<제목 차례>

ABSTRACT 75

<표 차례>

표 1. 댄스스포츠의 종목별 특성 12

표 2. 댄스스포츠의 다층적 특성 13

표 3. 경기력의 개념 및 정의 18

표 4. 경기력의 해석 19

표 5. 경기지능의 종류 20

표 6. 심리지능의 종류 21

표 7. 멘토링의 해석 23

표 8. 멘토링의 관계적 발전단계 24

표 9. 멘토링의 기반이론 25

표 10. 공식적-비공식적 멘토링의 특징 26

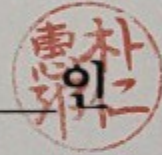
표 11. 멘토링의 여러 가지 기능	28
표 12. 멘토링의 효과	29
표 13. 운동몰입의 개념 및 정의	34
표 14. Csikszentmihalyi의 8가지 몰입체험요소	37
표 15 멘토링이 선수의 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향	39
표 16 운동몰입이 경기력에 미치는 영향	41
표 17. 연구대상의 인구통계학적 특성 (N=153)	43
표 18. 조사도구의 하위요인 신뢰도 분석결과	45
표 19. 주요 변수의 기술통계 (N=153)	48
표 20. 주요 변인 간의 상관관계 (N=153)	49
표 21. 성별에 따른 주요 변수의 차이 검증	50
표 22. 소속에 따른 주요 변수의 차이 검증	51
표 23. 주종목에 따른 주요 변수의 차이 검증	51
표 24. 멘토링과 경기력 간의 관계에서 운동몰입의 매개효과	52
표 25	79
표 26	81
표 27	81
표 28	83
표 29	84

인 준 서

함혜빈의 석사학위 논문으로 인준함

2023년 11월

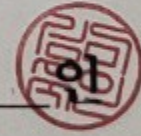
심사위원장 _____ 박 인 혜



심사위원 _____ 김 은 혜



심사위원 _____ 김 미 숙



성신여자대학교 문화산업예술대학원