

김 현 경 교수지도
박사학위청구논문

장애인 스포츠선수의 자기관리 측정도구
개발 및 특성에 따른 프로파일

2012

성신여자대학교 대학원
체육학과
안 현 숙

장애인 스포츠선수의 자기관리 측정도구
개발 및 특성에 따른 프로파일

김 현 경 교수지도

이 논문을 박사학위논문으로 제출함

2011년 11월

성신여자대학교 대학원

체육학과

안 현 숙

인 준 서

안현숙의 박사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 경기에서 최상의 수행을 위하여 사전에 장애인 스포츠선수들이 시행하고 있는 자기관리가 어떠한 요소들로 구성되어 있는지를 파악하고, 이를 측정하기 위한 도구를 개발하는데 그 목적이 있다. 또한 장애인 스포츠선수들의 특성변인인 성별, 수준별, 휠체어사용, 지도유무, 운동경력, 훈련량, 직업유무, 연령별, 장애유형에 따른 자기관리의 차이를 검증하고자 하였다.

본 연구는 두 부분으로 나눌 수 있다. 제1 연구는 장애인 스포츠선수의 자기관리 측정도구의 개발이다. 측정도구는 선행연구와 심층인터뷰를 토대로 59문항을 개발하였으며, 이를 수정 보완하여 내용타당도와 안면타당도를 거쳐 75문항을 확정하였다. 척도는 5점 Likert척도(1점은 '전혀 그렇지 않다', 2점은 '거의 그렇지 않다', 3점은 '가끔 그렇다', 4점은 '자주 그렇다', 5점은 '매우 그렇다')로 구성하였다. 장애인 특성상 질문지 수거의 어려움으로 인해 수거된 자료를 SPSS 15.0 프로그램을 이용하여 무작위 50% 표본추출로 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 나누어 실시하였다. 장애인 스포츠선수 226명을 대상으로 탐색적 요인분석을 한 결과 정신관리(6문항), 훈련관리(6문항), 생활관리(6문항), 몸관리(4문항), 시합전관리(3문항)요인으로 총 5요인 25문항이 추출되었다. 문항의 고유치는 9.526~1.033이고, 요인적재치는 .415~.811로 나타났다. 전체 누적변량은 60.68%이고, 신뢰도 검증결과 내적합치도 Cronbach' α 는 .799~.844로 나타났다. 교차 타당화를 위해 장애인 스포츠선수 206명을 대상으로 확인적 요인분석을 한 결과 RMSEA(0.073), RMR(0.067)이 0.08 이하이고, NFI(0.959), NNFI(0.959), CFI(0.963), IFI(0.964)는 0.9 이상으로 나타나 적당한 모형으로 확인되었다.

제2 연구는 장애인 스포츠선수들의 특성변인에 따른 프로파일 검증으로 성별(남/여), 수준별(대표유무), 휠체어사용, 지도유무, 운동경력, 훈련량, 직업유무, 연령별, 장애유형별로 자기관리의 차이를 규명하고자 하였다. 이를 위해 432명의 장애인 스포츠선수들을 대상으로 T 검정(T-test)과 일원변량분산분석(one-way ANOVA)을 시행한 결과 성별에 따른 남녀 간에 차이가 나타나지 않았고, 대표유무에 따라 경기력과 직접관련이 있는 훈련관리와 시합전관리에서 차이를 보였다. 휠체어의 사용에 따라 몸관리에서 유의한 차이를 보였고, 운동경력은 훈련관리에서 5년 이하 선수보다 16년에서 20년 사이의 선수들에서 유의한 차이를 보였으며, 경력이 많을수록 높은 자기관리를 보였다. 훈련량에 따라서는 모든 자기관리 하위요인에서 유의한 차이를 보였다. 또한 직업유무에 따라서도 훈련관리와 몸관리에서 유의한 차이가 나타났다. 그러나 지도유무, 연령별, 장애유형에서는 어느 요인에서도 유의한 차이를 보이지 않았다.

제2 연구결과에서 경기력과 직결되는 훈련시간과 시합전관리가 여러 부분에서 차이를 보이는 것은 일과 병행하고 있는 선수들의 환경을 보여주는 것으로 판단되며, 보다 나은 수행을 위해서는 시간적 확보와 훈련에 몰입할 수 있는 환경을 마련할 수 있도록 해야 할 것이다. 지도유무에 따라 유의한 차이를 보이지 않는 것은 일반선수들처럼 팀 소속이 아닌 클럽활동의 지도여서 모든 면에서 유의하지 않은 결과로 보여 진다. 이것은 장애인선수들에게 지원해야 할 부분이며, 어려움이라고도 볼 수 있겠다.그러기에 체계적인 지원과 혜택이 주어져야 할 것이며, 선수들의 인식 또한 지원받는 것이 아닌 투자한다는 생각으로 훈련시간을 확보하여 운동에 전념해야 할 것이다. 또한 이제는 생활체육이 아닌 전문체육 선수로써 좀 더 적극적인 방법과 강한 정신력으로 훈련에 전념해야 할 것으로 판단된다.

이상을 종합하여 보면 장애인 스포츠선수를 위한 자기관리 척도개발은 신뢰롭고 타당한 측정도구라고 할 수 있으며, 이를 토대로 장애인 스포츠 선수의 자기관리 모형을 설정하였다. 즉, 평상시에 선수들은 계획적이며, 규칙적인 생활로 자신의 몸상태를 파악하여 일정한 생활루틴을 만들어야 한다. 이를 바탕으로 철저한 정신적인 준비를 하여 훈련에 임해야 하고, 점차적으로 시합이 가까워짐에 따라 모든 요인들을 자신에게 맞게 조절하고 자신의 중심에서 계획하고 준비해야 할 것이다. 이는 다시 시합과 연습을 반복함으로써 자신에게 맞는 최적의 자기관리 영역상태를 설정하고 확립할 수 있도록 전반적인 자기관리를 구성하여야 할 것이다.

마지막으로 후속연구로 종목을 세분화해서 종목별 준거기준을 만들어 좀 더 구체적인 방안을 마련해 할 것이며, 선수들에게 스포츠 심리에 대한 체계적인 교육이 필요할 것으로 본다. 또한 스포츠선수들의 현재 기분상태와 자신이 지각하고 있는 수행기술에 대한 부분을 보충하여 비교분석 해야 할 것을 제안한다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구문제	6
4. 연구 제한점	7
5. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 장애인 스포츠의 이론적 고찰	9
1) 장애인의 이론적 배경	9
2) 장애인 스포츠와 선수의 개념	18
2. 자기관리의 이론적 고찰	23
1) 일반심리학에서의 자기관리 연구	23
2) 스포츠심리학에서의 자기관리 연구	29
III. 연구 1. 장애인 스포츠선수의 자기관리 측정도구 개발	48
1. 연구방법	49
1) 연구대상	49
2) 자료처리	52
2. 연구결과	57

1) 문항개발 결과 -----	57
2) 탐색적 요인분석 결과 -----	63
3) 확인적 요인분석 결과 -----	73
3. 논의 -----	76
IV. 연구 2. 장애인 스포츠선수의 특성에 따른 자기관리 프로파일 -----	80
1. 연구방법 -----	80
2. 연구결과 -----	82
3. 논의 -----	96
V. 종합논의 -----	103
VI. 결론 및 제언 -----	108
1. 요약 및 결론 -----	108
2. 제 언 -----	110

참고문헌

Abstract

부 록

표 목 차

표 1. 다양한 차원에 따른 장애의 개념 -----	10
표 2. 장애의 유형 -----	12
표 3. 패럴림픽(P), 스페셜 올림픽(S), 데프림픽(D)의 스포츠 종목 -----	20
표 4. 장애유형별 현황 -----	21
표 5. 종목별 현황 -----	22
표 6. 자기조절 능력의 양식과 특징 -----	26
표 7. 스포츠에서 자기관리전략 선행연구 -----	31
표 8. 스포츠에서 자기관리전략 선행연구(계속) -----	32
표 9. 스포츠에서 자기관리전략 선행연구(계속) -----	33
표 10. 스포츠에서 자기관리전략 선행연구(계속) -----	34
표 11. 수행 단계별 자기조절 전략 -----	38
표 12. 최고수행을 위해 요구되는 선수들의 기술 -----	40
표 13. 심리요인과 관련된 자기관리의 국내선행 연구 -----	42
표 14. 심리요인과 관련된 자기관리의 국내선행 연구(계속) -----	43
표 15. 심리요인과 관련된 자기관리의 국내선행 연구(계속) -----	44
표 16. 자기관리와 관련될 수 있는 장애인 국내선행 연구 -----	47
표 17. 연구대상자의 개인적 특성 -----	49
표 18. 예비조사 대상자의 성별 및 장애유형 -----	50
표 19. 탐색적 요인분석 대상자의 성별 및 장애유형 -----	51
표 20. 확인적 요인분석 대상자의 성별 및 장애유형 -----	51
표 21. 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석 -----	56
표 22. 심층인터뷰를 통한 자기관리 질적 탐색 -----	58

표 23. 심층인터뷰를 통한 자기관리 질적 탐색(계속) -----	59
표 24. 본 문항 -----	60
표 25. 본 문항(계속) -----	61
표 26. 본 문항(계속) -----	62
표 27. 1차 요인분석 KMO and Bartlett's Test -----	63
표 28. 1차 요인분석 결과 선정된 32문항의 요인구조 -----	65
표 29. 2차 직교회전 요인분석 KMO and Bartlett's Test -----	66
표 30. 2차 직교회전 요인분석의 25문항 요인구조 -----	68
표 31. 2차 사교회전 요인분석 KMO and Bartlett's Test -----	69
표 32. 최종적 사교회전 요인분석의 25문항 요인구조 -----	70
표 33. 최종적 요인의 신뢰도 검증 -----	71
표 34. 변수들 간 상관관계 -----	72
표 35. 5요인 25문항 척도에 대한 확인적요인분석 모형적합도 평가 -----	73
표 36. 변수들 간 상관관계 -----	74
표 37. 연구대상자의 일반적 특성 -----	81
표 38. 성별에 따른 자기관리 하위요인별 차이검증 결과 -----	83
표 39. 대표경력에 따른 자기관리 하위요인별 차이검증 결과 -----	84
표 40. 휠체어 사용여부에 따른 자기관리 하위요인별 차이검증 결과 -----	86
표 41. 지도 유무에 따른 자기관리 하위요인별 차이검증 결과 -----	87
표 42. 운동경력에 따른 자기관리 하위요인별 일원변량분석 -----	89
표 43. 주당 훈련량에 따른 자기관리 일원변량분석 -----	90
표 44. 직업유무에 따른 자기관리 하위요인에 따른 일원변량분석 -----	92
표 45. 연령대에 따른 자기관리 하위요인에 따른 일원변량분석 -----	93
표 46. 장애유형에 따른 자기관리 하위요인별 일원변량분석 -----	95

그림 목 차

그림 1. 척수손상에 따른 기능적 활동	13
그림 2. 한국 운동선수들의 자기 관리 개념 모형	35
그림 3. 운동선수의 자기관리 모형	36
그림 4. 국가대표 선수들의 자기관리	37
그림 5. 연구 절차	48
그림 6. 1차 요인분석 스크리 도표	64
그림 7. 장애인운동선수의 자기관리 5요인 25문항 경로분석	75
그림 8. 성별에 따른 자기관리	83
그림 9. 수준(대표경력)에 따른 자기관리	85
그림 10. 휠체어 사용여부에 따른 자기관리	86
그림 11. 지도유무에 따른 자기관리	87
그림 12. 운동경력에 따른 자기관리	88
그림 13. 훈련량에 따른 자기관리	91
그림 14. 직업유무에 따른 자기관리	92
그림 15. 연령대에 따른 자기관리	94
그림 16. 장애유형에 따른 자기관리	95
그림 17. 장애인 스포츠선수의 자기관리모형	105

I. 서론

1. 연구의 필요성

일반적으로 스포츠 선수들은 최상의 수행을 이루기 위해 무엇을 어떻게 해야 하나라는 고민을 자주 한다. 또한 성공한 사람들은 어떻게 해서 성공하였으며, 그들은 무엇을 하였기에 성공하였는가에 대한 관심을 갖게 된다.

일반 저서들을 보면 사람들은 성공하기 위하여 자기관리의 계명을 지키고, 자기관리 노트를 사용하여 모든 면에서 규칙적이고 일관성 있게 행동하기를 강조한다(박지현, 2007; 데일카네기, 2010; 홍정기, 2009). 스포츠 상황에서도 선수와 코치 모두가 자기관리의 중요성을 인식하고 있고(김병준, 2003), 성공의 궤도에 있는 선수들은 자기관리의 중요성을 강조하고 있다(테일리안, 2009, 12, 12일자; 이만갑, 2002). 그러나 모든 선수들이 자기관리에 성공해서 최고의 경기력을 발휘하는 것은 아니다. 어떠한 선수들은 자기관리를 철저히 하여 성공의 궤도를 달리기도 하지만 그와 반대로 잘못된 선택과 관리소홀로 선수생활을 마감하는 상황까지 가는 선수들도 있다. 몇몇 국내선수들도 마찬가지로 자신의 좋은 이미지가 잘못된 자기관리로 인하여 실추되고 회복되지 못하는 경우도 있다(미디어오늘칼럼, 2009, 9, 2일자; 서울신문스포츠, 2009, 5, 20일자). 이처럼 스포츠 현장에서 선수생활을 유지하기 위해 자신을 조절하고 통제하는 자기관리의 필요성을 강조할 수 있으며, 자기관리는 선수생활을 유지하고 지탱하기 위한 중요한 요소라고도 할 수 있다. 특히 경력이 많아지고 나이가 들어가면서 스스로의 행동에 책임을 부여하는 시기가 오면 선수들의 자기관리 중요성은 더욱더 부각될 수 있다.

일반적으로 자기관리 연구에 대한 출발점은 자아이론가인 1890년 James로부터 시작되었으며, 본격적으로 심리학자들이 자기관리의 체계적인 연구

에 대해 관심을 갖게 된 것은 1960년대 이후라 볼 수 있다(이경임, 1996).

자기관리는 심리학 분야에서 개인통제(personal control), 자기조절(self-regulation), 자기수정(self-modification)이라는 다양한 용어로 혼용되어 사용되고 있으며, 자기조사(self-assessment), 자기기획(self-planning), 자기지도(self-direction), 자기감시(self-monitoring), 그리고 자기평가(self-evaluation)의 능력을 포함한다(송재호 역, 2008; 홍기철, 1994; Alberto & Troutman, 1995; Martin & Pear, 1996; Miller, 1998; Shapiro, 1994). 즉, 자기관리란 인간의 행동을 설명함에 있어 단순한 외적 요인만을 고려하기 보다는 자기관리 과정의 핵심적 요소로서 개인의 인지과정 또한 중요한 요인이라 가정 하에 자신의 행동을 스스로 관리하기 위하여 인지적 행동수정의 원리를 적용하는 것을 의미한다(박복식, 2000).

그러나 스포츠상황에서 자기관리개념은 우리나라의 스포츠 환경에서만 발견되는 토착적인 개념이라 할 수 있으며, 우리가 말하고 있는 자기관리는 서구의 개념에서 유사하거나 같은 개념으로 찾아보기는 힘들다(김병준, 2003; 허정훈, 김병준, 유진, 정의권, 2000). 자기관리는 서구의 연구에서 흔히 발견되지 않고 문헌에서도 중요하게 다루어지고 있지 않지만 한국의 스포츠상황에서는 선수와 지도자들이 중요도를 높이 평가하는 것으로 간주되며, 이것은 스포츠 자체가 갖고 있는 요인보다는 문화적인 차이에서 기인했을 것이라고 판단하고 있다(김병준, 2003).

국내 스포츠 상황에서 일반선수들을 대상으로 자기관리연구가 본격적으로 시작된 것은 2000년대에 들어오면서이다. 스포츠 현장에서 최고수행을 위한 심리요소들이 붓물처럼 쏟아지면서 자연스럽게 심리적인 요소만이 아닌 생활전반을 포함하는 요소들이 나왔으며, 그것이 경기력에 중요한 요소가 되는 것을 발견하게 되었다(유진, 장덕선, 1996; 장덕선, 1995).

그 중요성으로 스포츠 현장에서의 자기관리의 연구들이 시작되었으며(김석일 김영재, 2004; 김한별, 남정훈, 2010; 마정순, 이영기, 2004; 박경주, 2006; 박석래, 2003; 안정덕, 송강영, 2008; 허정훈, 유진, 2004), 경기력과 관

련된 연구들(김로빈, 권승민, 김성훈, 2010; 김종민, 2007; 문지영, 조마리, 2010; 정호중, 2005; 최광용, 2008)과, 자신감과 관련된 연구들(권성호, 김방출, 2007; 김경수, 천길영, 2010; 박준모, 2011; 정서우, 표내숙, 2009; 조현익, 윤병민, 소영호, 2008), 그 밖의 심리요인과 연관된 연구들(구본철, 2005; 김용호, 이소미, 2007; 남인수, 2010; 이정우, 이정렬, 2010; 정지혜, 2006; 조현익, 소영호, 2007) 등 여러 방면에서 연구되어지고 있다.

그러나 지금까지 자기관리 연구들은 일반 선수들을 대상으로 하였거나 일반 장애인의 심신의 장애를 극복하고자 진행한 연구들이 대부분이며, 장애인 스포츠선수를 대상으로 한 연구는 미비하고 부족한 실정이다. 또한 장애인 척도개발은 김정숙, 박재국(2008)의 지체장애인을 위한 운동지속수행연구가 처음이다.

스포츠 현장에서는 성공조건으로 철저한 자기관리를 지적하는 언론보도가 증가하고 있고(김병준, 2003), 그 중요성을 선수와 지도자뿐만 아니라 스포츠 심리학자들도 모두 인식하고 있다(허정훈, 2002). 그러나 그럼에도 불구하고 이에 대한 직접적인 연구가 부족한 것은 선행연구의 부족과 현장과 동떨어진 연구자들의 인식, 측정도구의 부재 등이 우선 문제로(허정훈, 2002) 지적되고 있으며, 이는 장애인 스포츠에도 해당한다고 볼 수 있다. 현재 점차적으로 자기관리와 관련된 많은 연구들이 진행되고 있지만 장애인을 대상으로 한 자기관리 연구는 미비하며 이는 장애인 스포츠에 대한 지원부족이나 의식부족, 인기부족 등 여러 가지 측면의 열악한 환경 때문이라고 볼 수 있다.

선행되어진 장애인 스포츠와 관련된 연구들을 보면 휠체어농구선수를 대상으로 한 김대현, 최승권, 김운기(2008)의 연구에서는 허정훈(2002)이 제시한 4가지 자기관리 요인 중에 생활관리를 제외한 대인관리, 몸관리, 훈련관리의 3가지 요인만이 추출되었고, 김성훈(2010)의 연구에서는 비장애인 스포츠 선수와 장애인 스포츠 선수 간에 심리적 요인이 비슷하다는 선행연구(Depauw & Gavron, 1995; Sherrill, 2004)와 상반되는 연구결과가 나타났다.

보편적으로 장애인 스포츠선수들에게 일반선수들에 의해 운동이나 스포츠 장면에서 개발되어진 심리측정도구를 그대로 적용하고 있다. 이것은 장애인의 특성과 수준을 고려하지 않은 왜곡된 연구결과가 도출될 수 있으며(김정숙, 박재국, 2008), 장애가 없는 선수들에게 성공적이었던 경기력 향상 기술이 장애를 가진 선수들에게도 동일하게 작용할 것이라고 추정하는 것은 잘못된 것이며, 전문가들은 이점을 주의해야 한다. 또한 장애가 있는 선수들이 사용할 경우 특수한 사항들을 확인하는 것이 고려되어야 한다(Crocker, 1993).

일반적으로 지체장애인은 비장애인에 비해 운동수행 시 여러 가지 육체적 한계에 직면하는 경우가 더 많을 수 있다(이범진, 2006). 이에 Bawden(2006)은 생활을 포함한 전반적인 영역에서 장애인 선수들은 다리경련, 화장실에 가야 할 필요성, 욕창, 장애인의 접근성, 수송문제, 숙박시설문제 등 스스로 제어할 수 없는 요소들이 있으며, 선수들은 자신이 제어할 수 없는 요인들에 의해 좌절될 수 있다고 하였다.

이처럼 장애인 스포츠선수들은 경기기술만이 아닌 신체와 생활과 관련된 문제해결 능력이 경기력에 직접적인 영향이 있을 것으로 사료되며 이러한 요인들을 사전에 파악하고 키워함을 의미할 수 있을 것이다. 따라서 심리적인 요인의 경우에는 장애인과 비장애인이 서로 유사한 경우들을 발견할 수 있지만(Cox & Davis, 1992; Depauw & Gavron, 1995; Pensgaard, Roberts & Ursin, 1999; Sherrill, 2004), 생활을 포함한 전반적 요인을 내포하고 있는 자기관리는 일반선수들과 차이가 있을 것으로 판단된다. 그러기에 장애인 스포츠선수들의 특수성을 고려한 연구들이 시행되어야 할 것으로 사료된다.

한편 과거에는 장애인 스포츠에 전념하고 있는 선수들의 인원이 연구대상으로 하기에 부족한 상황이었고, 스포츠선수들이 전문체육인이라기 보다는 전문체육의 초기영역에 있는 생활체육의 의미(정성현, 안동영, 김태형, 2010)가 컸으며, 건강을 위한 목적과 사회통합적인 관계형성을 주요관점으로(김종현, 2006; 이세윤, 1985; Kennedy, 1989)) 참여하고 있었기에 전문성을 확보하지

못하였을 것으로 본다. 그러나 현재 2005년 국민체육진흥법 개정에 따라 장애인체육업무가 보건복지부에서 문화체육관광부로 이관되면서 장애인체육을 국민체육의 한 분야로 자리매김하고 있고 장애인 스포츠를 위해 많은 투자가 이루어지고 있다. 그로 인하여 많은 장애인들이 스포츠종목에 대한 관심과 적극적인 참여가 이루어지고 있다(대한장애인체육회). 이처럼 앞으로 늘어나는 장애인 스포츠선수를 위하여 전략적인 차원에서 장애인 스포츠선수들의 특성을 고려한 심리적 지원차원의 자기관리 측정도구의 필요성이 대두된다. 따라서 장애인 특수성을 고려한 장애인 스포츠선수의 자기관리 측정도구의 필요성을 인식하게 되었으며, 비장애인을 위한 척도를 맹목적으로 사용하기 보다는 장애인의 특성과 수준에 맞는 적절한 개발이 필요하다고 판단하였다.

이에 본 연구는 최상의 경기수행과 지속적인 선수생활을 위하여 장애인 스포츠선수 스스로가 자신을 통제하고 조절하고 관리할 수 있는 심리적 기반 요소인 자기관리를 측정할 수 있는 측정도구를 개발하여 장애인 스포츠 선수의 성공적인 수행과 지속적인 선수생활을 위한 다각적인 정보를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 스포츠상황에서 장애인 스포츠선수의 자기관리를 측정할 수 있는 측정도구를 개발하고 장애인 특성에 따라 프로파일을 검증 하는 것에 그 목적이 있다. 이에 따라 장애인 스포츠선수들의 자기관리가 어떠한 요인으로 이루어져 있는지 구성개념을 명확히 하고 이를 측정할 수 있는 도구를 개발하여, 실제 현장에서 사용할 수 있도록 타당화하는 것이다. 또한 선수들의 특성변인을 구분하여 변인들의 자기관리에 어떠한 차이가 존재하는지 프로파일을 검증하고자 하였다.

3. 연구문제

1) 연구 1 문제

- (1) 장애인 스포츠선수용 자기관리 측정도구의 요인구조는 어떠한가?
- (2) 장애인 스포츠선수용 자기관리 측정도구는 신뢰롭고 타당한가?

2) 연구 2 문제

- (1) 장애인 스포츠선수의 특성변인인 성별에 따른 자기관리는 통계적으로 유의한 차이가 있는가?
- (2) 장애인 스포츠선수의 특성변인인 수준별에 따른 자기관리는 통계적으로 유의한 차이가 있는가?
- (3) 장애인 스포츠선수의 특성변인인 휠체어사용여부에 따른 자기관리는 통계적으로 유의한 차이가 있는가?
- (4) 장애인 스포츠선수의 특성변인인 지도유부에 따른 자기관리는 통계적으로 유의한 차이가 있는가?
- (5) 장애인 스포츠선수의 특성변인인 운동경력에 따른 자기관리는 통계적으로 유의한 차이가 있는가?
- (6) 장애인 스포츠선수의 특성변인인 훈련량에 따른 자기관리는 통계적으로 유의한 차이가 있는가?
- (7) 장애인 스포츠선수의 특성변인인 직업유무에 따른 자기관리는 통계적으로 유의한 차이가 있는가?
- (8) 장애인 스포츠선수의 특성변인인 연령별에 따른 자기관리는 통계적으로 유의한 차이가 있는가?
- (9) 장애인 스포츠선수의 특성변인인 장애유형에 따른 자기관리는 통계적으로 유의한 차이가 있는가?

4. 연구 제한점

1) 본 연구의 참여자는 대한장애인체육회의 산하단체인 경기단체에 등록된 선수 중 시각장애, 뇌성마비, 지적장애, 청각장애의 선수를 제외한 척수장애(Spinal cord injury), 소아마비(Polio), 절단(Amputation) 및 기타장애 선수를 대상으로 하였다.

2) 대한장애인체육회 등록선수 중 일부 선수만을 대상으로 하였기 때문에 전체 장애인 선수를 대표하여 일반화 하는 것에는 한계가 있다.

3) 본 연구의 참여자들은 질문내용에 성실히 답변하였다고 가정한다.

5. 용어의 정의

1) 장애인 스포츠선수

본 연구에서의 장애인 스포츠선수는 대한장애인체육회의 산하단체인 경기단체에 선수로 등록된 자이다.

2) 자기관리

스포츠 상황에서 최고수행을 위하여 평상시 자신이 정한 목표를 성공적으로 수행하기 위해 자신의 정신과 행동 그리고 생활전반을 조절하고 통제하여 관리하는 통합적인 능력을 말한다.

3) 정신관리

스포츠 상황에서 불안 등 부정적인 정서를 극복하고 성공적인 수행을 하기 위해 스트레스요인을 감소시키고 긍정적인 사고를 갖는 등의 인지적인 자기관리 전략이다.

4) 생활관리

일상생활에서 수행하고 있는 수면의 조절, 컨디션 조절, 부상의 예방과 치료 등 생활전반에서 행하는 자기관리 전략이다.

5) 몸관리

자신의 생리적인 현상을 파악하고 조절하려고 하거나 자신이 가지고 있는 신체적 고통을 최소화하려는 신체적인 면의 자기관리 전략이다.

6) 훈련관리

평소 훈련 시 규칙적인 훈련과 부족한 개인연습 등을 통하여 체력과 기술 향상을 위해 꾸준히 노력하려고 하는 훈련 상황에서의 자기관리 전략이다.

7) 시합전관리

시합에서 최상의 수행을 이루기 위해 사전에 시합이 가까워짐에 따라 시합을 위해 음식을 조절하거나 훈련에 관련된 계획이나 반성을 등 시합과 밀접한 관련이 있는 자기관리 전략이다.

II. 이론적 배경

본 연구는 자기관리 질문지 개발을 위해 장애인의 전반적인 개념과 특성들을 파악하고 일반적인 자기관리의 개념과 스포츠 상황에서의 자기관리개념들을 탐색하며, 자기관리 개념을 정의하기 위하여 관련된 이론과 선행연구를 고찰하고자 한다.

1. 장애인 스포츠의 이론적 고찰

1) 장애인의 이론적 배경

(1) 장애인의 개념

① 일반적 장애인 개념

일반적으로 장애(障礙)란 ‘가로막아서 중간에 거치적거림’을 뜻한다. 또한 장애는 ‘저해하다’, ‘거치적거리다’등의 의미로 사용된다. 그러면 장애인(障礙人)이라는 말의 ‘장애’도 같은 의미인가. 장애인의 ‘장애’는 능력이 온전하지 못한 것이 사실이지만, 그것이 다른 사람이나 사회에 폐를 끼치는 것이 아니라 일차적으로 장애인 자신에게 영향을 미친다. 즉, 장애의 방향이 본인 내부로 향하고 있다는 것이다(김상섭, 2005).

『장애인 복지법』 시행령에 의한 ‘장애인’이란 신체적·정신적 장애로 오랫동안 일상생활이나 사회생활에서 상당한 제약을 받는 자를 말한다(보건복지부, 2010). 또한 장애인 복지의 이념으로서 리허빌리테이션(rehabilitation)과 노멀라이제이션(normalization)이 양론과 같이 내세워지고 있다. 능력이나 권력의 회복을 어원으로 하는 리허빌리테이션은 자립개념을 기초로 하고, 비인간적 처우에 대한 저항을 배경으로 하는 노멀라이제이션은 공생개념으

로 통한다.(양광규, 2010).

1997년 WHO가 장애의 개념과 범주를 개별적, 사회적 모델 개념의 차이로 다음과 같이 <표 1>에서 설명하고 있다.

표 1. 다양한 차원에 따른 장애의 개념

	손상유형 (impairments)	활동 (activities)	참여 (participation)	상황요인 (contextual factors)
기능의 수준	신체 (신체의 부분)	개인 (전체로서의 개인)	사회 (사회와의 관계)	환경적 요인(기능상의 외부적 영향) 개인적 요인(기능상의 내부적 영향)
특징	신체기능 신체구조	개인의 일상 활동	상황에서의 관련	신체적, 사회적, 태도적, 세계의 형태
긍정적 측면	기능적, 구조의 통합	활동	참여	촉진자
부정적 측면	손상	활동제한	참여제한	장벽, 어려움

김종인, 오이표, 김남익, (2007)

즉, 장애라는 현상을 질병, 중양, 건강조건 등에 의해 직접적으로 야기된 개인(individual)의 문제로 간주하는 것이 개별적 모델로서, 개인의 장애 ‘문제’에 그 핵심을 두고, 이러한 문제의 원인이 장애가 발생시키는 근본적인 제한 혹은 심리적인 상실에 기인된다고 본다. 반면 사회 모델은 장애현상을 장애를 가진 사람의 사회통합이라는 관점에서 사회적인(societal) 문제로 간주하여, 장애는 개인에게 귀속된 것이 아니고 사회적 환경에 의해 창조된 조건들의 복잡한 집합체로 보는 것이다. 결함 혹은 손상(impairments)은 신체 구조나 물리적, 심리적 기능상의 상실이나 비정상성을 의미하는 것으로 이러한 기능상의 제한, 신체 혹은 신체 부분의 기본적인 기능을 수행하는

데 따르는 불능을 말한다. 활동(activity), 활동제한(activity limitation)은 개인적 수준에서 기능의 범위와 본질로서 일상생활과 관계된 개인의 활동을 다룬다. 참여(participation), 참여제한(participation restriction)은 손상, 활동, 건강조건, 생활요인과 관련한 생활상황에서 개인의 연관성 정도의 본질로 정의한다. 따라서 참여의 차원은 사회적 현상을 따르며 개인의 참여 정도, 참여를 촉진하거나 방해하는 사회적 반응을 의미한다(김종인, 오이며, 김남익, 2007).

② 법적 장애인 개념

우리나라 법정장애인은 『장애인 복지법』(2010. 3. 31. 법률 제 10220호)에 장애인의 정의와 기본이념, 권리를, 『장애인복지법시행령』(2010. 7. 12. 대통령령 22269호)은 장애인의 종류 및 기준을, 그리고 『장애인복지법시행규칙』(2011. 4. 7. 보건복지부령 제50호)은 장애인의 장애등급을 각각 규정하고 있다.

『장애인 복지법』 제2조는 ‘장애인은 신체적·정신적 장애로 인하여 장기간에 걸쳐 일상생활 또는 사회생활에 상당한 제약을 받는 자’로 규정하고, 신체적 장애는 주요 외부 신체기능의 장애와 내부기관의 장애 등을, 정신적 장애는 정신지체 또는 정신적 질환으로 발생하는 장애로 규정하고 있다.

『장애인복지법시행령』은 별표 1에 장애인의 종류와 기준을 규정하고 있는데, 장애인의 종류를 ① 지체장애인(가. 신체일부를 잃은 사람, 나. 관절장애가 있는 사람, 다. 지체기능장애가 있는 사람, 라. 신체에 변형 등의 장애가 있는 사람) ② 뇌병변장애인 ③ 시각장애인 ④ 청각장애인(가. 청력을 잃은 사람, 나. 평형기능에 장애가 있는 사람) ⑤ 언어장애인 ⑥ 지적장애인 ⑦ 자폐성장애인 ⑧ 정신장애인 ⑨ 신장장애인 ⑩ 심장장애인 ⑪ 호흡기장애인 ⑫ 간장애인 ⑬ 안면장애인 ⑭ 장루장애인 및 요루장애인 ⑮ 간질장애(가. 성인 간질, 나. 소아청소년 간질) ⑯ 중복된 장애의 합산 판정으로 규정하고 있다.

장애의 유형별 분류와 기준은 <표 2>와 같다.

표 2. 장애의 유형

대분류	중분류	소분류	기준
신체적 장애	외부 신체기 능장애	지체장애인	절단장애, 관절장애, 지체기능장애, 왜소증으로 변형 등의 장애
		뇌병변 장애인	뇌성마비, 외상성뇌손상, 뇌졸중 등 뇌의 기질적 병변으로 인한 장애
		시각장애인	시력장애, 시야결손장애
		청각장애인	청력장애, 평형기능장애
		언어장애인	언어장애, 음성장애, 구어장애
	내부기 능신체 장애	안면장애인	안면부위의 변형이나 기형인 장애
		신장장애인	혈액투석, 복막투석, 신장기능의 영속적인 장애
		심장장애인	심장 기능부전으로 인한 호흡곤란 등의 장애
		호흡기장애인	폐나 기관지 등 호흡기관의 만성적인 기능부전인 호흡기능장애
		간장애인	간의 만성적 기능부전과 그에 따른 합병증 등의 간 기능장애
정신적 장애	장루·요루장애인	배변기능이나 배뇨기능의 장애인 장루·요루장애	
	간질장애인	간의 만성적 기능부전과 그에 따른 합병증의 간기능 장애	
	지적장애인	정신발육이 항구적으로 지체된 장애	
	정신장애인	정신분열병, 분열형 정동장애, 양극성 정동장애, 반복성 우울장애에 따른 감정조절·행동·사고 기능 및 능력 장애	
	자폐성장애인	소아자폐 등 자폐성 장애	

강미경(2009); 보건복지부 장애인복지법 시행령(2011) 재구성

(2) 장애인의 장애유형

① 척수장애(Spinal cord injuries)

척수장애는 척추(vertebrae)나 척추신경의 손상 혹은 질병으로 인한 것이다(Winnick, 2000). 거의 대부분의 경우 척수의 손상에 의한 마비를 동반한다. 마비의 정도는 척주에서 손상된 부위의 기능과 그에 따라 손상된 신경 섬유 위치와 관련된다.

<그림 1>에서 나타난 것처럼 척수손상은 척주(spinal column) 부위(경추, 흉추, 요추, 천추)에 손상을 입거나 입은 부위 위쪽의 척주 번호에 따라 의

② 척수성 소아마비(Polio)

소아마비는 척수의 회백질에 폴리오(Polio) 바이러스가 감염되어 근육을 움직이는 신경세포가 파괴되는 질병으로(유영복, 2011), Polio-virus가 음식과 함께 입으로 들어가 척수의 전각세포(척수의 전외측에 있는 세포이며, 운동 신경기능을 관장함)가 바이러스에 감염되고, 체간이나 사지의 이완성 운동 마비를 나타낸다(양광규, 2010).

소아마비는 두 가지로 분류되는데 하나는 척수성 소아마비이고, 다른 하나는 뇌성 소아마비이다. 척수성 소아마비는 전염병으로서, 척수신경이 폴리오바이러스에 침범되어 수족의 마비가 일어나고, 뇌성 소아마비는 출산 직후의 여러 가지 원인에 의하여 뇌신경이 침범되어 일어나는 것으로 전염성은 전혀 없다. 또 마비의 상태도 현저하게 달라서, 척수성 소아마비의 경우는 움직이지 않는 손발을 다른 사람이 굴신시키면 힘이 빠진 것 같이 흐늘 흐늘 움직이는 이완성 마비이지만, 뇌성 소아마비는 손발의 근육이 뻣뻣해지는 경직성 마비를 일으킨다(유영복,2011).

소아마비의 마비는 상지보다 하지가 많으며, 동요관절(안정되지 않는 관절), 반장슬(무릎이 과다하게 신전함), 내반첨족이 되고, 체간의 마비에서는 마비성 측만(배근이 마비되므로 척추가 활모양으로 굽음)을 볼 수 있다. 체간 및 하지의 장구(裝具), 지팡이 등을 사용 하며, 때로는 휠체어를 사용하는 경우도 있다(양광규, 2010). 또한 유형별로 차이가 있으나 임상적 증상으로 발열, 식욕감소, 오심 및 구토, 가벼운 흉통 및 복통 등이 하나 또는 몇 개의 증상이 나타나고 심하면 더불어 목, 몸통 상지 및 하지 등의 근육통을 호소하며, 목과 척추부를 경직성을 호소한다. 마비의 경우에는 근육부분수축, 심한 변비, 근육쇠약, 호흡약화, 연하곤란, 약한 기침, 홍조와 부분적 얼룩진 피부, 쇠 목소리, 근육마비, 건반사의 약화, 일시적인 방광마비 등과 같은 증상이 추가된다(박지환 외, 2009).

③ 절단 장애(amputation) 및 기타

절단은 사지 전체나 사지의 부분이 손실된 것으로 후천성과 선천성을 모두 포함한다. 후천성 절단은 질병, 종양, 외상이 원인이 될 수 있으며, 선천성 절단은 수정 후 세 달 동안 태아가 완전한 발달을 이루는데 실패할 경우 초래된다. 선천성 절체 사지의 결손이나 부분적인 결손에 대한 원인은 잘 알려져 있지 않다. 일반적으로 선천성 기형에는 두 가지 유형이 있는데, 그 첫 번째 유형은 단지증(phocomelia)이라 하며, 사지의 중간부위가 손실된 것으로 근위와 원위는 정상적인 것을 말한다. 여기에서 손이나 발은 정상적인 해부학적 구조와는 달리 어깨나 엉덩이에 직접 붙어 있다. 손실의 두 번째 유형은 손이나 손가락이 정상적인 구조가 아닌 정형 외과적 절단과 유사한 형태를 보이는 것으로, 분절 이하의 손실을 나타낸다. 그러나 대부분의 경우, 손과 같은 부위의 미성숙으로 나타나는데, 이러한 손실은 항상 팔꿈치 관절 이하와 편측에서 나타난다.

뇌병변 장애란 뇌성마비, 외상성 뇌손상, 뇌졸중 등 뇌의 기질적 병변에 기인한 신체적 장애로서 보행이나 일상생활동작에 제한을 받는 상태를 말한다. 뇌의 병변이 있는 경우에는 대부분 반신에 마비가 오는 반신불수(편마비)가 오며, 척수손상 시에는 사지마비나 하지마비가 된다. 또한 마비된 근육은 기장이 항진되며 관절을 운동시켜 보면 뻣뻣한데, 가장 흔히 보는 것이 근경직(筋硬直)이다. 그러나 뇌병변에서는 감각신경이 대부분 그대로 남아 있다(한신영 편저, 2009).

뇌성마비(CP), 뇌졸중, 외상성 뇌손상(TBI)의 원인은 각각 다르지만 모두 뇌손상에 의한 것이다. 외상성 뇌손상은 두 가지로 분류되는데 외부형 뇌손상은 단단하거나 날카로운 물체에 의해 생기게 되나, 치명적이지는 않다. 따라서 손상이 일어나는 뇌의 부분에 의해 통제되는 행동과 감각 기능에 있어 결함이나 문제를 초래한다. 내부형 뇌손상은 인지적 또는 지각의 결핍, 운동 능력 결핍, 경련 장애, 의사소통 문제와 기타 문제를 보인다(Heward, 1984).

뇌손상의 정도와 위치에 따라 극심한 정도(신체의 움직임 제어에 대한 저반적인 어려움)부터 가벼운 정도(간단한 언어장애)에 이르기까지 매우 다양한 수준의 장애가 나타난다. 뇌졸중(cerebral vascular accident; CVA)은 혈액 순환 장애로 인한 뇌조직의 손상이다. 뇌졸중은 생존을 담당하는 뇌 영역의 심각한 손상을 일으킨다. 생존과 관련된 기능에는 운동기능, 조절, 감각, 인지, 의사소통, 정서, 의식 등이 있다. 뇌졸중 환자는 최소한의 기능부터 완전 의존까지 다양한 정도의 장애를 가지게 된다. 뇌손상 부위에 따라 뇌성마비와 외상성 뇌손상의 징후와 유사한 경우가 있다(김의수, 2005).

보행상의 장애정도는 ‘도움과 보호가 필요한 사람’, ‘보행이 현저하게 제한된 사람’, ‘보행이 상당한 정도 제한된 사람’, ‘보행이 경중한 정도 제한된 사람’, ‘보행이 경미하게 제한된 사람’, ‘보행시 과행을 보이는 사람’으로 분류되고 있고, 일상생활동작에서의 장애정도는 ‘일상생활동작이 상당히 제한된’, ‘섬세한 일상생활동작이 현저히 제한된 사람’, ‘섬세한 일상생활동작이 상당히 제한된 사람’, ‘섬세한 일상생활동작이 경중한 정도 제한된 사람’으로 분류된다(보건복지부·보건사회연구원, 2009).

(3) 장애인의 심리적 특성

한국 보건사회연구원(2001)의 보고서에 따르면 대부분의 장애는 예방 가능한 각종 질환 및 사고 등 후천적인 원인(89%)에 의해 발생하였으며, 특히 지체장애의 경우는 후천적 원인에 의한 장애발생이 96.3%로 매우 높은 것으로 나타났다. 선천적 지체장애인들은 타고난 신체적 결함에 대해서 담대할 수 있는 반면에 후천적 지체장애인의 경우는 사고와 질병 등으로 얻게 되는 신체적 결함에 대한 심리적 갈등이 가장 큰 문제로 대두되며(문용, 김기영, 윤형기, 2000), 지체장애인의 심리적 변화와 관련된 심층적으로 검증한 연구가 부족하고, 특히 후천적 지체장애의 경우에는 정신적 스트레스와 심리적 갈등이 선천적 지체장애인보다 더 큰 문제가 된다고 지적하고 있다(양

한나, 김권일, 노형규, 2006). 또한 척수장애인은 대부분 교통사고나 추락 등의 이상성 원인에 의해 발생함으로써 급격한 신체적, 정신적 변화를 겪게 되며, 신체적으로 이동이 제한됨으로써 사회적 활동이 위축되며, 정신적 변화를 겪는다. 이는 정신적으로 손상 이후 슬픔, 절망, 초조 등의 우울감과 같은 감정적 변화를 보이게 되어 신체적 정신적인 변화를 최소화하는 방법 중의 하나가 운동프로그램에 참여하는 것이라고 하였다(문용, 김기영, 윤행기, 2000; 안동영, 2007). 또한 후천성 절단장애인은 절단 후 절단부 통증, 환각통, 절단부 변형, 환각지 등의 증상과 더불어 자신의 사지 손실에 따른 신체 활동의 감소와 심각한 심리적인 문제를 일으킨다고 하였다(김경숙, 장명제, 장경호, 최원현, 1998). 뇌손상은 뇌의 상해로 인해 협응력 부족, 계획적이고 연속적인 동작의 어려움, 근 경직, 두통, 언어 장애, 마비, 경련 이외에 다양한 감각 장애(시각 및 청각의 문제) 등의 신체적 장애가 나타날 수 있으며, 인지적 장애는 단기 및 장기 기억의 상실, 주의력과 집중력 부족, 인지능력의 변화, 읽기 쓰기와 같은 의사소통 장애, 계획과 연계 과정에서의 지체, 판단력 부족으로 나타난다. 사회적, 정서적, 행동적 장애에는 감정의 기복, 동기부족, 낮은 자존감, 자기중심적 사고, 자기-감독의 어려움, 충동 억제에 어려움, 고집, 우울증, 성기능 저하, 조울증, 타인과의 관계형성 어려움 등이 있다(김의수, 2005).

장애인의 경우 자신이 가지고 있는 장애로 인하여 정상적인 경험이 제한되기 때문에 일반인과 비교할 때 상대적인 열등과, 왜곡된 성격 그리고 욕구불만 등을 가질 수 있다고 하였다(조재훈, 2002). 또한 지체 장애를 가진 사람들은 장애의 원인과 관계없이 냉대, 수술 등에서 오는 공포감, 왜곡된, 성격, 열등감, 욕구불만 등을 갖게 된다(이태영, 김정권, 1984). 그러기에 자신에 대한 그릇된 판단으로 인하여 자아개념은 부정적으로 되고, 무기력을 만들어 자립생활에 악영향을 미치게 된다(Marglit & Zak, 1984).

사회적 자아존중감도 비장애인보다 낮으며, 이는 사회적 상호관계를 가질

기회가 제한되어 있어서 사회적 관계를 통한 자기평가가 비장애인 보다 긍정적이지 않게 나타났다고 하였다(고현아, 2009; 유영복, 2011).

특수체육에서는 자기개념과 신체상을 향상시키고 신체의 이해와 구별 그리고 성취동기, 자기존중, 자신감, 자기표현, 극기, 협력, 경쟁심 등의 심리상태를 긍정적으로 강화하여 성공적이고 만족할 수 있는 태도로 유도하는 것을 중요함으로 강조하고 있다(Craft & Hogan, 1985).

스포츠 활동을 통해서 장애인으로 하여금 자신의 육체적 결함에 대한 심리적 균형과 자신감을 갖게 하며, 신체장애로 인해 심각할 정도의 절망적 심리상태를 극복하는데 도움이 되고, 심리 속에 내재되어 있는 절망적 심리상태를 자신감, 자존심, 자기억제 및 경쟁심과 동료애 등으로 바꾸어 주는 계기를 마련한다고 하였다(Iso-Ahola & Weissinger, 1987).

2) 장애인 스포츠와 선수의 개념

장애인 스포츠는 장애인 생활체육과 장애인 전문체육으로 나눌 수 있다. 이 중에서 전문체육에 종사하는 자를 보통 스포츠인이라 하며, 스포츠 선수는 직접 경기에 참여하여 스포츠 활동을 전문적으로 하는 자를 일컫는다(김상겸, 2007). 또한 국민체육진흥법(법률 제9976호 제2조 4항)에 ‘선수’란 경기단체에 선수로 등록된 자를 말한다. 즉, 대한장애인체육회의 산하단체인 경기단체에 선수로 등록된 자를 장애인 스포츠 선수라고 지칭할 수 있다.

대한장애인 스포츠에서 생활체육은 일상생활에서 쉽게 할 수 있는 체육활동으로 여가시간을 활용, 건강유지, 새로운 인간관계 형성을 위한 유익한 생활문화이며, 전문체육은 체육을 통해 건강증진과 인간능력의 한계를 뛰어넘어 자신의 기량을 스포츠를 통해 발휘할 수 있는 제반조건을 조성하는 것을 말한다.

한편 장애인 스포츠 종목에는 하계종목과 동계종목으로 나눌 수 있는데, 하계종목에는 양궁, 육상, 배드민턴, 보치아, 싸이클, 축구, 사격, 수영, 골볼, 유도, 론볼, 역도, 탁구, 좌식배구, 농구, 휠체어펜싱, 휠체어테니스, 볼링, 휠체어럭비, 조정 등이 있고, 동계종목에는 크로스컨트리, 아이스 슬레이지 하키, 알파인스키, 휠체어컬링이 있다(대한 장애인체육회).

따라서 장애인 스포츠(adapted sport)는 장애인의 독특한 요구를 충족시키기 위하여 변형한 스포츠나 새로 만든 스포츠를 일컬으며, 장애인만이 참가하는 분리된 환경이거나 일반인과 함께 참여하는 통합된 환경에서 이루어질 수 있다. 장애인 스포츠(adapted sport)는 참가에 초점을 맞추어 일반 스포츠(regular sport)와 장애인 스포츠(disability sport)로 구분하며, 장애인만이 하는 스포츠를 포함한다. 장애인만이 하는 스포츠는 장애인과 관련된 스포츠를 포함하는 용어로 disability sport를 사용한다(김의수, 2005).

장애가 있는 사람들은 격렬한 훈련, 전문적인 지도, 기능별 수준, 경쟁요소 등이 있는 스포츠에 참여한다. 또한 국제적인 대회인 패럴림픽(Paralympic), 스페셜올림픽(special Olympics), 데프림픽(Deaflympics) 등 공식적인 대회에 참가할 수 있다. 패럴림픽은 절단, 시각장애, 왜소증, 뇌성마비, 그리고 휠체어를 타는 모든 선수들이 참가하는 최고 수준의 국제 경기이다. 스페셜올림픽 대회는 인지 및 발달장애 선수들이 참가하며 경쟁보다는 서로간의 기술을 보여주며 참가하는데 목적이 있다. 데프림픽은 패럴림픽과 비슷한 대회인데 궁극적으로 세계적인 엘리트 청각장애 스포츠 선수들의 국제적인 경쟁을 추구한다(최승권, 한동기, 강문주, 김권일, 박병도, 이재원, 2006). <표 3>은 패럴림픽, 스페셜올림픽, 데프림픽의 스포츠 참가종목이다.

표 3. 패럴림픽(P), 스페셜 올림픽(S), 데프림픽(D)의 스포츠 종목

종목	P	S	D	종목	P	S	D
양궁	●			롤러스케이팅		●	
육상	●	●	●	럭비	●		
배드민턴		●	●	요트	●	●	
농구	●	●	●	사격	●		●
보치아	●	●		스키	●	●	●
볼링	●	●	●	스노보드		●	●
컬링	●			스노슈잉		●	
사이클	●	●	●	축구	●	●	●
마술	●	●		소프트볼		●	
펜싱	●			스피드스케이팅		●	
피겨스케이팅		●		수영	●	●	●
골볼	●			탁구	●	●	●
골프		●		팀 핸드볼		●	●
체조		●		테니스	●	●	●
하키	●	●	●	배구	●	●	●
유도	●			수구			●
오리엔티어링			●	레슬링			●
역도	●	●		-	-	-	-

(최승권 외, 2006)

<표 4>는 2011년 제31회 전국장애인체육대회에 출전한 대한 장애인체육회에 등록된 장애유형별 선수들의 출전현황과 <표 5>는 종목별 출전 현황이다. 장애인선수들은 일반선수들과 마찬가지로 1년에 한번 개최하는 전국 장애인체육대회를 가장 큰 국내대회로 인정하고 있다.

표 4. 장애유형별 현황

장애종류/ 종목	절단 및 기타장애			시각장애			지적장애			청각장애			뇌성마비			계		
	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계
골볼	-	-	-	69	24	93	-	-	-	-	-	-	-	-	-	69	24	93
농구	91	10	101	-	-	-	-	-	-	-	-	-	128	-	128	219	10	229
당구	64	13	77	-	-	-	-	-	-	4	1	5	-	-	-	68	14	82
댄스 스포츠	32	17	49	8	7	15	3	1	4	2	6	8	-	-	-	45	31	76
론볼	171	82	253	-	-	-	6	2	8	-	-	-	-	-	-	177	84	261
배드민턴	128	45	173	-	-	-	-	-	-	17	17	34	31	22	53	176	84	260
보치아	-	-	-	-	-	-	85	33	118	-	-	-	-	-	-	85	33	118
볼링	71	41	112	70	44	114	24	7	31	32	28	60	25	10	35	222	130	352
사격	105	27	132	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	105	27	132
사이클	33	5	38	22	9	31	7	-	7	11	-	11	23	9	32	96	23	119
수영	94	48	142	10	7	17	2	3	5	10	8	18	36	19	55	152	85	237
양궁	57	14	71	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57	14	71
역도	75	25	100	35	5	40	1	-	1	50	20	70	91	57	148	252	107	359
요트	13	2	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	2	15
유도	-	-	-	30	-	30	-	-	-	31	24	55	-	-	-	61	24	85
육상트랙	28	2	30	33	9	42	24	5	29	27	21	48	38	29	67	150	66	216
육상필드	43	11	54	26	7	33	54	29	83	14	14	28	38	25	63	175	86	261
조정	24	11	35	17	13	30	-	-	-	-	-	-	27	26	53	68	50	118
배구	123	35	158	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	123	35	158
축구	-	-	-	97	-	97	105	1	106	213	-	213	256	-	256	671	1	672
탁구	228	105	333	27	24	51	6	1	7	29	20	49	28	14	42	318	164	482
파크골프	110	54	164	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	6	14	118	60	178
럭비	121	17	138	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	122	17	139
테니스	66	14	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	66	14	80
펜싱	50	13	63	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	13	63
태권도	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	8	26	-	-	-	18	8	26
게이트볼	48	14	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48	14	62
바둑	13	6	19	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	6	20
합계	1,788	611	2,399	445	149	594	318	82	400	458	167	625	729	217	946	3,738	1,226	4,964

대한장애인체육회(2011)

표 5. 종목별 현황

팀명/구분	합계	팀명/구분	합계	팀명/구분	합계
골볼	남 69	사이클	남 96	좌식배구	남 123
	여 24		여 26		여 35
	계 93		계 119		계 158
농구	남 219	수영	남 152	축구	남 671
	여 10		여 85		여 1
	계 229		계 237		계 672
당구	남 68	양궁	남 57	탁구	남 318
	여 14		여 14		여 164
	계 82		계 71		계 482
댄스스포츠	남 45	역도	남 252	파크골프	남 118
	여 31		여 107		여 60
	계 76		계 359		계 178
론볼	남 177	요트	남 13	휠체어럭비	남 122
	여 84		여 2		여 17
	계 261		계 15		계 139
배드민턴	남 176	유도	남 61	휠체어테니스	남 66
	여 84		여 24		여 14
	계 260		계 85		계 80
보치아	남 85	육상필드	남 175	휠체어펜싱	남 50
	여 33		여 86		여 13
	계 118		계 261		계 63
볼링	남 222	육상트랙	남 150	태권도	남 18
	여 130		여 66		여 8
	계 352		계 216		계 26
사격	남 105	조정	남 68	게이트볼	남 48
	여 27		여 50		여 14
	계 132		계 118		계 62
바둑	남 14	-	-	전체합계	남 3,738
	여 6	-	-		여 1,226
	계 20	-	-		계 4,964

대한장애인체육회(2011)

2. 자기관리의 이론적 고찰

1) 일반심리학에서의 자기관리 연구

(1) 일반심리학에서 자기관리 개념

‘자아’와 ‘자기’는 학술적인 경우라도 같은 뜻으로 사용되는 경우가 많다(이만갑, 2002). 자아(ego)와 자기(self)는 둘 다 ‘나’를 뜻한다. 융의 심리학에서 자아(ego)는 의식의 중심부이고 자아는 감각을 통해진 정보를 받아들여 사고하는 센터이다. 그래서 자아는 내가 의식하고 있는 나를 말한다. 그러나 자기(self)는 자아가 의식하지 못하는 자신의 잠재성이다. 자기는 나도 잘 모르는 내 자신의 본성이기 때문이다. 따라서 자기는 자아가 의식적으로 탐색할 때만이 그 모습이 발견된다. 자아는 개별성을 표현하는 마음의 부분으로서 자기에 비해 이기적이며 자기중심적인 면이 강하다. 다시 말하면 자아는 이기적인 본성의 측면이며 자기는 근원적인 인격의 측면이다. 자기(self)는 보통 자아(ego)라는 말과 혼용한다(김형섭, 2009).

자기관리 연구에 대한 출발점은 자아이론가인 1890년 James로부터 시작되었지만 심리학자들이 자기관리의 체계적인 연구에 대해 관심을 갖게 된 것은 1960년대 이후라 볼 수 있다(이경임, 1996). 그는 자아를 분석하여 한 개인이 자기 자신이라고 생각하는 모든 것 즉, 신체적 정신적 능력을 위시해서 물질적 소유물, 가족, 친구, 조상, 일, 명성에 이르기까지의 모든 지각 대상을 자아 개념에 포함시켰다. James의 자아개념 속에는 사회적 참조체계(frame of reference)가 내포되어 있으며, 자기 평가적 기능을 지니고 있다(김희경, 1990).

개인통제(personal control), 자기조절(self-regulation), 자기수정(self-modification)이라는 다양한 용어로 혼용되어 사용되고 있으며, 자기조사(self-assessment), 자기기획(self-planning), 자기지도(self-direction),

자기감시(self-monitoring), 그리고 자기평가(self-evaluation)의 능력을 포함한다(송재호 역, 2008; 홍기철, 1994; Alberto & Troutman, 1995; Martin & Pear, 1996; Miller, 1998; Shapiro, 1994).

즉, 자기관리란 인간의 행동을 설명함에 있어 단순한 외적 요인만을 고려하기 보다는 자기관리 과정의 핵심적 요소로서 개인의 인지과정 또한 중요한 요인이라 가정 하에 자신의 행동을 스스로 관리하기 위하여 인지적 행동수정의 원리를 적용하는 것을 의미한다(박복식, 2000). 따라서 Brighham(1982)는 개인이 자신의 환경과 행동을 조화시키는 능력, 곧 개인이 행동분석의 원리와 절차를 적용해서 개인의 환경-행동 상호작용을 수정하려고 노력을 기울이는 능력으로 정의하였다.

한편 자기관리는 학생들에게 자기점검, 자기교수, 자기평가, 그리고 자기강화 등 적절한 기능을 숙달할 것을 요구하며, 연구자들은 자기관리를 일반적으로 자기교수, 자기감독 혹은 자기기록, 자기측정이나 자기평가, 자기강화의 네 가지 유형으로 분류하고 있다. 각각의 절차에 대한 정의 및 특성은 다음과 같다(송재홍 역, 2008).

첫째는 자기교수(self-instruction)로 특정한 방향으로 행동을 변화시키기 위해 언어적 행동을 사용하는 것을 의미하며, 대상으로 하여금 언어를 통하여 적절한 행동을 스스로 해 나가도록 유도하는 것으로 과제를 수행하기 전에 정해진 발화를 스스로에게 하는 방법을 습득하여 교수에 의해 지도되는 것처럼 자신의 행동을 주도해 나가는 것이다. 둘째 자기감독(Self-monitoring)은 대상자가 자기 자신의 행동을 관찰한 후 행동 발생 빈도를 객관적으로 기록하는 것으로 반응 변별과 자기기록의 과정으로 구성되어 있다(Mace & Kratochwill, 1988).

자기관리와 유사개념인 자기통제(self-control)는 행위자 스스로가 자신의 행위를 조절하고 수정하는 것을 말한다, 기본적으로 어떤 사람이 미래에 일어날 다른 행동(표적행동)을 통제하기 위한 행동을 미리 할 때 자기관리가 일어난다(Waltson & Tharp, 2006; Yates, 1986). 자기관리와 연관되어 사용되고 있는 용

어들의 이해는 자기관리의 이해를 위한 첫걸음이라 할 수 있다(홍희선, 2009).

Kuhl(1985)에 의하면 자기조절은 자기유지(self-maintenance)와 자기발달(self-development)의 기능을 하며, 자기통제는 목표유지(goal-enactment)의 기능을 하는 것으로 보았다. 자기조절 능력의 양식과 특징은 <표 6>에 나타나 있다.

Kuhl(1985)은 자신이 원하는 목표를 추구하는 동안 자기조절 양식을 사용하는 사람이 보이는 특징으로 첫째, 목표와 관련된 어떤 결정에 이르는 시간이 적게 걸린다. 둘째, 단계 내에서 맥락에 민감한 방식으로 의지기제와 전략을 선택하여 사용한다. 셋째, 자신이 의도에 대한 의식적 모니터링을 적절하게 사용한다. 넷째 특정행위를 계획하고 적절한 시간과 상황에 계획된 행위를 착수한다. 다섯째, 어려운 과제를 계속하기 위하여 암묵적으로 자신의 주의통제와 방해되는 충동을 억제할 수 있다. 여섯째, 어렵고 즐겁지 않은 부분이 있는 목표를 융통성 있게 다룬다. 일곱째, 자신의 동기적, 정서적 상태를 통제하는 초동기적 기제들을 직관적으로 사용하는데 높은 숙달을 보인다. 여덟째, 유인동기로 경고해서 목표를 유지하거나 실패해도 숙련된 대처를 한다. 아홉째, 의지력을 나타내도록 요구하면, 다른 모드 사용자보다 자기조절에 대한 자기효능감과 자기결정감을 더 높게 평가한다(홍희선, 2009 재인용).

표 6. 자기조절 능력의 양식과 특징

구분	자기통제	자기조절
목적	자기유지 및 자기발달	의도유지 및 목표수행
정의	유지하지 않은 과정에 대한 억압된 행위제어의 의식적 유형	선택한 행위를 지원하기 위해 가능한 많은 하위체계와 과정들을 통합한 확장된 암묵적(무의식적)과정
기능	경쟁적 행동경향이 강해져 어려운 의도실행을 힘들게 하는 위험을 감소시키기 위해 많은 하위체계와 과정 등을 억압	자신의 욕구, 느낌, 생각에 모든 주의를 집중하고 그 각각을 동시적 또는 성공적으로 처리할 방법을 모색
예	친구와의 수다나 영화 관람과 같은 매력적인 대안들과 관련된 모든 생각을 억제하여 공부하려는 자신의 의도 실행을 하려 할 때	친구와 함께 공부하는 것으로 자신의 욕구만족과 의도실행을 동시에 하려할 때
표현	내적 독촉(inner dictatorship)	내적 민주주의(inner democracy)
self	자기통제의 표적(target)	자기조절의 원리 또는 작인(agent)
self의 역할	자기관련 생각과 느낌들이 현재의 의식적 의도를 약화시키는 위협을 줄이기 위해 self를 억압->의도가 행위통제의 주체	자기발생적(self-generated) 목표와 행위에 대한 인지적, 정서적 지원을 제공-> self가 행위통제의 주체
긍정 측면	경솔하거나 미숙한 행동, 목표달성에 불필요한 행동이 억제됨	목표수행에 진정한 몰두(commitment)가 능함
부정 측면	목표나 의도가 외적 요구인 경우, 결과적으로 외적통제를 사용하게 됨	경솔해 보이거나 행동주의자, 지나친 낙관주의자가 될 위험이 가능

(홍희선, 2009 재인용)

Yates(1986)는 철학적 관점에서 자기관리의 책임은 자기 자신에게 있으며, 자기관리는 외부적 환경으로부터 자신을 통제하는 것이 아니라 진정으로 자기(self)를 통제하는 과정이고, 신체적 사회적 환경은 말과 생각, 행동과 감정을 통제하지만 인간은 이러한 환경들을 통제할 수 있고 수정하여 결국 행동 자체를 변화시킬 수 있다고 하였다. 이것을 반두라(Bandura, 1981)는 이를 ‘타협적 상호결정론’이라 불렀다. 이는 개인으로서 인간은 환경이 어떻게 인간을 통제하는지를 고려하지 않고서는 자기관리를 수행할 수 없지만 인간의 생각과 감정, 그리고 행동의 통제는 인간과 환경에 의해 공유되며, 인간과 환경은 서로

통제하고 있다고 하였다. 또한 Goldfried와 Merbaum(1973)은 자기통제의 요소에 변화의 목표와 방향을 자기 자신이 결정하는 것과 그 목표를 달성하기 위하여 자신의 생활과 자신의 주변을 재배치하는 것을 포함시키고 있다(이성진, 2001).

(2) 일반심리학에서 자기관리 모델

Cormier와 Cormier(1985)는 자기관리 기법의 장점들에 대해 자기관리 과정을 통해 환경에 대한 통제능력이 향상되고 타인에 의존하려는 경향이 줄어들며, 자기관리 기법은 일상생활에서 쉽게 적용시킬 수 있기 때문에 실용적이며, 또한 개개인이 사용하기 편리하며 학습의 일반화 효과가 있어 원리를 이해하며 여러 가지 문제에 적용시킬 수 있다고 밝혔다. 자기관리의 다양한 인지 행동적 접근들 중에서 대표적으로 손꼽히는 세 가지 자기관리 모델은 다음과 같다(김혜숙, 박한샘, 1996).

첫째, 자기효능감 모델이며 Bandura(1986)는 사회인지적(social-cognitive)요인이 인간의 학습과 행동 변화에 영향을 미친다고 가정하였다. 그의 모델에서 가장 핵심으로 다루는 개념이 바로 인간의 자기 효능감(self-efficacy)이며, 개인이 자기효능감을 확대시키는 것을 궁극적인 자기관리의 목표로 삼았다. 여기에서 자기관리란 개인이 자신에게 필요한 자기 효능감을 증대시킬 수 있는 기술들을 개발할 수 있도록 촉진하는 과정, 즉 개인의 성공경험을 넓혀가면서 자신의 능력에 대한 믿음을 증가시키고 스스로 행동을 선택할 줄 알고 행동의 자기관리에 대한 책임을 느끼면 자기효능감이 증대된다고 보는 것이다.

둘째, 자가지도 훈련 모델로서 자가지도 훈련(self-instruction training)은 인간이 자가지도 능력에 초점을 둔 것으로 자가지도 능력이 인간의 행동과 행동 변화를 조절한다고 가정한다. 특히 이 관점에서 문제행동은 부적절한 자기 진술에 의해 발생한다고 가정하므로, 보다 적절한 자기진술을 배움으로써 인지적으로 재구조화 하는 작업이 자가지도 훈련의 목표이다. 자가지

도 훈련의 중요한 특징은 교육을 통하여 문제행동을 재인식하고 시범이나 실제 연습을 통하여 적합한 인지적 혹은 행동적 기술을 습득하는 것이며, 이러한 기술에는 문제해결, 자기강화, 이완훈련, 체계적 둔감법 그리고 주장 훈련 등이 포함된다.

셋째, 자기통제(self-control)의 의미로 처음으로 자기통제에 대한 용어를 쓴 Skinner(1953)는 조작적 조건화의 원리로 자기통제에 접근하였으며, 통제란 행동을 가능하게 하는 변인을 조작하고자 할 때에만 나타나며 이러한 통제는 유기체의 내부적인 힘보다 외부의 변인들에 의해 조작되어지는 과정이라고 하였다(이경임, 1996).

Kanfer와 Goldstein(1991)은 자기통제를 특수한 상황에서의 개인의 활동이라 보고 자기통제가 야기 될 수 있는 상황을 결정적 자기통제(decisional self-control)와 지연된 자기통제(protracted self-control)의 유형으로 구분하였다. 또한 Kanfer와 Gaelick(1986)은 인간이 자신의 행동을 조절하고 수정하려는 의지에 관심을 갖고, 자기통제 피드백 고리(feedback-loop)라는 자기관리과정을 설명하는 모델을 제시하였으며 다음과 같다.

첫째, 자기관찰(self-monitoring)단계로 자신의 행동을 관찰하는 단계로서 여기에서 관찰은 단지 행동 자체에 대한 관찰뿐만 아니라 행동 이전의 선행 사건과 그 이후의 결과, 이들의 상호작용을 관찰하는 대상으로 포함한다. 또한 관찰할 행동들은 외형적인 행동과 더불어 생각이나 감정과 행동까지도 포함된다. 자기관찰은 주먹구구식으로 이루어지는 것이 아니라 문제행동과 관련지어 매우 체계적인 방법으로 기록한다. 자기관찰의 능력은 발달단계나 개인적 요인에 따라 영향 받는다.

둘째, 자기평가(self-evaluation)단계로 자신이 목표로 결정한 기준과 실제 수행 정도를 비교하는 과정이다. 실제 수행은 앞의 자기관찰을 통하여 진행 과정을 체계적인 수치로써 알 수 있다. 기준의 선택은 개인의 주관적인 기준이나, 사회규범, 전문가, 또는 중요한 타인에 의해서 결정될 수 있다. 이러한

기준은 그 개인에게 매우 현실적이고 구체적인 형태로 제시되어야 한다.

셋째, 자기강화(self-reinforcement)단계로 자기 평가단계에서 자기평가의 결과, 목표수준에 도달하면 스스로에게 강화를 주는 것이다. 자기관리의 기본 원리는 자신의 행동은 스스로의 힘으로 조절하고 통제한다는 데 있다. 그러므로 행동결과에 대한 강화도 외부적인 요인에 의존하지 않고 자신에게 보상이나 벌을 줌으로써 자기관리 능력을 높여간다고 본다. 자기강화의 형태는 내면적, 외현적일 수 있으며 언어적이나 상징적 그리고 신체적인 보상을 모두 포함한다.

2) 스포츠심리학에서의 자기관리 연구

세계적으로 스포츠 현장에서 자기관리란 용어는 공식화되지는 않았지만 오래전부터 선수들 사이에서 사용하고 있었으며, 누구나 한번쯤은 생각하고 실행했던 기술이다. 메이저리그에서는 ‘프로선수라면 자기관리는 알아서 해야 한다’고 하며, 야구선수인 K선수는 꾸준한 자기관리와 연구하는 자세로 선수생활을 하고, 몸관리를 위해 트레이너의 처방을 받아 요소별로 정제된 비타민을 하루 세 번 나눠 20알을 먹고, 등판하지 않는 날이면 반드시 웨이트 트레이닝으로 체력을 다지며, 경기 후에는 ‘상대 타자들의 타격 습성이나 좋아하는 코스, 구질 등을 파악하며 잠든다’고 밝혔다(kbs sport, 2002, 5, 7). 또한 축구선수 K선수도 자신의 블로그에 ‘365일 330일 이상 10시전 귀가하기, 300일 이상 하루 두 시간 운동하기, 100일 이상 웨이트 트레이닝 빠트리지 않고 하기, 술 담배 일절 금지하기, 인스턴트 멀리하기, 마지막으로 20년간 지키기’라는 철두철미하고 지속적인 자기관리를 말하였다. 이처럼 선수들이 강조하는 만큼 운동선수로서의 성공조건으로 철저한 자기관리를 지적하는 스포츠현장의 언론보도가 쏟아지고 있다. 그러나 그것에 비해 학술계에서는 주목할 만한 관심을 받지 못하였다(김병준, 2003).

스포츠 학계에서 자기관리에 대한 연구의 시작은 2000년대에 들어오면서

이다. 스포츠 현장에서 최고수행을 위한 요소들이 붓물처럼 쏟아지면서 자연히 심리적인 요소만이 아닌 생활전반을 포함하는 요소들이 나왔으며, 그것이 경기력과 경기 중에 중요한 요소가 되는 것을 발견하게 되었다(유진, 장덕선, 1996; 장덕선, 1995).

최고수행을 위한 심리요소들의 연구를 보면, Vealey(1988)는 심리기술을 심상, 신체이완, 사고조절, 목표설정을 포함하는 심리방법(Psychological methods)과 심리기술(Psychological skills)로 구분하였고, 심리기술은 주의조절, 각성조절, 자신감, 의지/동기, 대인관계 기술, 자기/생활관리, 자가, 자아 존중감의 8개 요인으로 구분하였다. Orlick과 Partington(1986)은 목표설정, 일관성, 자신감, 팀, 단합, 친밀한 관계, 이완, 심상이 심리적 요인으로 매우 중요하다고 밝혔다. 또한 한국 최우수선수들의 최고의 수행에서 경험한 심리적인 요인을 규명한 연구에서도 선수들은 시합 전에 자기관리, 목표달성 신념, 정신훈련, 노력과 보상 등의 요인을 중요하게 언급하고 있다(장덕선, 1995). 이처럼 여러 연구(Loehr, 1982a,b; Mahoney, 1987)에서도 심리요소만이 아닌 생활전반의 요소들이 심리에 중요한 요인들로 포함되어 있고, 자기관리 요소들이 심리요인에 포함되어 있는 것을 확인할 수 있었다.

스포츠선수의 자기관리개념은 우리의 스포츠 환경에서만 발견되는 토착적인 개념이라 할 수 있으며, 우리나라가 말하고 있는 자기관리는 서구의 개념에서 유사하거나 같은 개념으로 찾아보기는 힘들었다(김병준, 2003; 허정훈, 김병준, 유진, 정의권, 2000). 자기관리는 서구의 연구에서 흔히 발견되지 않고 문헌에서도 중요하게 다루어지지 않지만 한국의 스포츠상황에서도 선수와 지도자들이 중요도를 높이 평가하는 것으로 간주되며, 이것은 스포츠 자체가 갖고 있는 요인보다는 문화적인 차이에서 기인했을 것이라고 판단하고 있다(김병준, 2003). 이를 발판으로 한국적인 자기관리의 연구가 본격적으로 연구되기 시작하였다.

허정훈, 김병준, 유진(2001)은 대학생을 대상으로 평소연습과 시합상황으로 구분된 자기관리 전략 탐색을 연구하였으며. 이를 시작으로 뒤를 이어 허정훈

(2003)은 운동선수에 맞는 자기관리 질문지를 개발하였다. 동시에 김병준(2003)도 자기관리가 언론과 스포츠 현장에서 중요하게 다루어지는 문제임에도 불구하고 연구가 많이 되지 않은 이유는 자기관리가 우리의 스포츠 환경에서만 발견된 개념이며 이론적 틀과 측정 도구가 부족했기 때문이라고 지적하여, 경기력을 결정하는데 어떠한 자기관리 요소가 중요한가를 운동선수의 자기모형의 틀로 마련하였다. 그 이후에 다양한 종목에서 자기관리의 영향력을 증명하였으며, 많은 연구들이 진행되었고, 현재까지도 활발한 연구들이 진행되고 있을 만큼 자기관리는 스포츠에서 중요한 요소로 자리매김 하고 있다. <표 7>~<표 10>은 스포츠 상황에서 2000년대에 들어오면서 시작되어진 자기관리전략에 관한 선행연구들을 살펴보았다.

표 7. 스포츠에서 자기관리전략 선행연구

연구자	연구대상	측정도구	연구결과
허정훈, 김병준, 유진 (2001)	서울경기 대학대표선수 122명	자기관리에 대한 개방형질문지	평소와 시합상황에서 자기관리는 행동관리, 정신관리, 몸관리, 생활관리, 기타관리로 구분, 8개의 중분류 주제와 연습과 시합상황에서 각각 25개와 23개의 세분화된 소분류로 재 구분.
김병준 (2003)	일반학생 대상 204명	전문가 회의를 거친 40문항	경기력관련과 자기통제여부를 차원으로 설정, 6개의 자기관리 중 정신력, 훈련, 몸관리는 경기력과 직접 관련된 요인으로, 대인관계, 고유행동, 생활관리는 경기력과 직접관련이 없는 요인으로 배치하여 모형설정 함.
박석래 (2003)	고등학교남녀 운동선수 361명	허정훈(2002) 운동선수 자기관리검사지	대인관리, 훈련관리, 정신관리, 몸관리 부상관리로 분류 성별은 정신관리에서 차이, 학년별은 대인관리, 훈련관리에서 차이, 종목별과 수준별은 대인관리, 훈련관리, 정신관리에서 차이를 보임으로 전국대회입상선수가 높게 전체적으로 높게 나옴.
허정훈, 유진 (2004)	12명의 국가대표선수	심층면접을 통한 질적연구	몸관리, 정신관리 대인관계관리, 훈련관리, 생활관리, 고유행동관리의 6개차원 36범주가 나타났으며, 정신관리가 가장 높은 빈도로 나타남.
마정순, 이영기 (2004)	전국 중, 고, 대 및 실업 축구여자선수 291명	허정훈(2002) 운동선수 자기관리검사지	자기관리질문지 문항 중 6개 문항을 제외한 19개 문항들에서 여자축구 현장에서 적용되기에 적합하게 나타남.

표 8. 스포츠에서 자기관리전략 선행연구(계속)

연구자	연구대상	측정도구	연구결과
허정훈, 박성제 (2004)	서울 및 경기지역과 인천광역시 전국체전 대표선수 433명	허정훈(2002) 운동선수 자기관리검사지	성별은 정신관리가 남자가 높음, 종목별은 훈련관 리, 대인관리가 단체와 투기종목이 높음, 수준별은 몸관리가 대학 실업 우수, 대인관리는 고교와 실업 우수, 전체적으로 실업선수가 자기관리가 높음.
허정훈 (2004)	하키 핸드볼 남녀우수선수 와 고교선수 169명	Duda(1992) 성취목표지향성 질문지 허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지	남자선수들 중 우수선수가 과제성향이 높고 자기관 리는 우수선수가 정신관리에서 높음, 상관관계 회 귀계수 산출결과 과제지향성 이 경쟁지향성보다 자 기관리에 의미 있는 관계를 나타냄.
김석일, 김영재 (2004)	전국 중,고,대학 및 실업 여자축구선수 291명	허정훈(2002) 운동선수 자기관리검사지	수준별 정신관리가 주전선수가 높게, 소속별은 대인 관리가 대학, 실업선수가 높게, 몸관리는 고교선수 가 높게, 훈련관리는 대학, 실업선수가 높게 나타남.
현무성, 이성철 (2005)	고등학교축구 연맹에 등록선수405명	개방형 설문, 축구선수의 자기관리척도 제작	48항의 세부영역은 생활관리, 훈련관리, 체력관리, 정신력관리, 몸관리, 경력관리, 대인관리, 심리관리 의 8항의 일반영역 분류로 해서 정신관리, 몸관리, 생활관리, 경력관리, 대인관리의 18항으로 나타남.
김석일, (2005a)	수도권지역 스포츠센터, 댄스스포츠 학원 및 문화센터 703명	김병준(2003) 운동선수 자기관리행동 측정질문지	수준별은 자기관리의 모든 요인에서 높음, 참여빈 도는 '거의매일' 참여가 훈련, 정신력관리에 높음.
김영재 (2005)	대학아마추어 스키선수 194명	허정훈(2002) 운동선수 자기관리검사지	성별은 정신관리가 남자가 높음, 체류기간은 정신 관리에서 차이, 출전회수에 따라 훈련관리 차이, 과 거활동경험에 따라 대인관리에 차이를 보임.
안주미, 김상현 (2005)	전국 중,고,대학 스포츠에어로빅 선수 160명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지	성별은 정신관리, 훈련관리, 대인관리 남자가 높음. 소속별은 대인관계에서 중등부가 높음, 종목별은 정 신관리는 6인조, 대인관리는 남자가 높음.

표 9. 스포츠에서 자기관리전략 선행연구(계속)

연구자	연구대상	측정도구	연구결과
(2006)	경남지역 고교운동선수 135명	김광일, 김재환, 원호택(1984) 허정훈, 유진(2001) 개발한 모형과 분석자료	몸관리가 남자가 높음, 종목과 운동경력은 집단간 자기관리가 유의하지 않음, 개인기록경기선수는 몸관리와 신체화, 정신관리와 강박증에서 높은 부적 상관보임.
장재근 등(2006)	고등,대학 및 일반 육상선수 441명	김병준(2003) 운동선수 자기관리행동 측정질문지	성별은 남자가 정신관리, 고유행동관리에서 높음, 연령대는 20대가 고유행동관리와 몸관리가 높음, 경력별은 11년이상 집단이 정신력관리, 몸관리, 훈련관리, 대인관리의요인의 수준이 높게 나타남. 학력별은 생활관리, 훈련관리, 몸관리가 높게 나타남.
최홍희 (2006)	부산광역시 중·고등학교 엘리트선수 418명	허정훈(2002) 운동선수 자기관리검사지	자기관리, 생활관리, 훈련관리, 고유행동관리, 능동적 행동관리 5요인 26문항으로 분류. 성별은 남자가 훈련관리에서 높음, 고등학생이 훈련관리와 고유행동관리가 높음, 전국대회입상자가 자기관리가 높음.
임신자 (2006)	서울 및 경기지역과 인천지역 남녀 태권도팀 282명	김병준(2003) 운동선수 자기관리행동 측정질문지	성별은 정신력요인, 몸관리가 남자가 높게 나타남. 경력별로 정신력요인, 고유행동에서 차이가 남, 수준별은 우수선수가 생활관리를 제외한 모든 요인에서 차이가 높음.
박경주 (2006)	경남지역 고등학교 운동선수 135명	김광일, 김재환, 원호택(1984)간이정 신진단검사, 허정훈(2002) 운동선수 자기관리검사지	성별은 남자가 신체화, 우울증에서 낮고, 여자는 공포불안, 편집증, 정신증, 부가사항에서 낮음, 몸관리는 남자가 높음, 종목과 운동경력은 자기관리에서 유의한 차가 없음, 자기관리와 정신건강 하위요인은 몸관리와 신체화, 정신관리와 강박증에서 높은 부적 상관을 보임.
문행자 (2007)	고등부, 대학부 에어로빅선수 260명	김병준(2003) 운동선수 자기관리행동 측정질문지, 배소십,오현욱(2005) 자아존중감 척도	성별은 남자가 몸관리, 훈련관리, 고유행동관에서 높음, 몸관리가 성별차이에 큰 공헌, 수준별은 우수선수들이 정신관리, 몸관리, 훈련관리, 고유행동관리, 생활관리가 높음, 반면 대인관리는 비우수가 높음. 고유행동관리가 가장 큰 공헌. 고 자아존중감집단이 정신관리, 몸관리, 훈련관리, 생활관리가 높음.

표 10. 스포츠에서 자기관리전략 선행연구(계속)

연구자	연구대상	측정도구	연구결과
조대용 외 (2007)	2005년도단체 대항태권도대회 참가선수 165명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지	성별은 남자가 대인관리, 훈련관리, 정신관리에서 높음, 수준별은 대학, 일반부가 몸관리, 정신관리에 높음.
김석일, 오인석 (2008)	고교, 대학 및 실업 복싱선수 152명	김병준(2003) 운동선수 자기관리행동 측정질문지 유진, 박성준(1998) 스포츠대처 척도	연령별 자기관리는 청소년이 고유행동관리, 생활관리가 높음, 수행수준은 정신관리가 중급선수가 높음, 자아존중감이 높은 선수가 고유행동관리를 제외한 모든 자기관리의 하위요인에서 높은 개념을 보임.
문원기 (2008)	중,고,대학생 사격선수 293명	김병준(2003) 운동선수 자기관리행동 측정질문지 유진, 박성준(1998) 스포츠대처 척도	자기관리와 대처방식의 상관관계는 여자선수가 높은 경향을 보임. 종목별은 소총종목이 높고, 소속별은 대학생이 높음, 대처방식에 미치는 영향은 여자가 문제중심대처와 정서중심대처가 높음, 종목은 소총선수가 초연과 회피를 더 영향받음. 소속은 회치를 제외한 나머지 대처방식요인들이 중,고,대학선수들에게 영향을 미침.
안정덕, 송강영 (2008)	2004년 올림픽대표 선수 261명, 경력 없는 선수 252	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지	국가대표 남자는 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신력관리요인이 높음, 여자는 훈련관리만 높음.
김병건 (2008)	카누연맹등록 카누선수 65명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지 오수학(2002) 스포츠 수행전략검사	국가대표선수가 몸관리, 훈련관리, 정신관리에 더 중요하게 인지, 혼잣말, 컨디션조절, 심상과 목표설정, 긴장풀기에서도 더 우수한 수행전략 세움.
조대용 (2009)	대한축구협회 등록된 축구남녀선수 532명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지	성별은 남자가 높게, 소속별은 대학, 일반부가 몸관리, 훈련관리, 정신관리가 높음, 수준별은 정신관리, 몸관리가 유의, 훈련시간은 몸관리, 정신관리가 유의.
김한별, 남정훈 (2010)	전국체육대회 출전사격선수 155명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지	성별은 남자는 몸관리, 여자는 훈련관리, 정신관리, 대인관리가 높음, 소속별은 일반부가 높고, 경제수준은 경제수준이 상위 집단이 전체적으로 높고, 훈련관리가 가장 큰 차이를 보임, 경력은 10년 이상이 정신관리가 가장 낮고, 4-10년 미만이 정신관리가 매우 높음.

이처럼 자기관리에 대한 선행연구들은 일반선수들을 중심으로 이루어져 있었다. 선행연구를 간략히 살펴보면, 허정훈, 김병준, 유진(2001)은 자기관리의 초기 개념적인 부분을 탐색하기 위해 다양한 종목의 대학운동선수 122명을 대상으로 개방형 자료조사를 통해 귀납적 내용분석을 하였다. 그 결과 운동선수들의 자기관리는 신체, 정신, 행동, 그리고 생활관리 면에서 각각 구조화하였으며, <그림 2>에서 보는 것처럼 몸관리, 행동관리, 정신관리, 그리고 생활관리로 나타났다. 4개의 자기관리 영역은 어느 정도 독립적일 수 있지만 영역들 사이의 유기적인 관련성도 고려해야 한다고 하였다. 예를 들어, 정신관리의 구체적인 내용들은 행동관리의 내용과 연계될 수 있으며, 생활관리와 몸 관리 사이에서도 밀접한 관계가 있음을 제시하였다. 또한 자기관리를 스포츠 상황에서 운동선수들이 성공적인 수행을 위해 일상생활과 훈련 상황에서 자신의 몸과 정신, 훈련과 대인관계 측면에서 자기 스스로를 관리하는 총체적인 전략으로 정의하였다(허정훈, 2002).

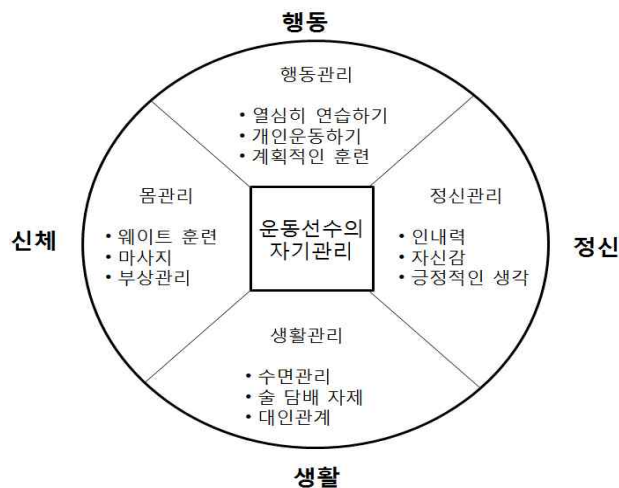


그림 2. 한국 운동선수들의 자기 관리 개념 모형
(허정훈, 김병준, 유진, 2001)

다른 측면에서 김병준(2003)는 서구의 스포츠 과학에서 말하는 자기관리와 우리가 말하는 자기관리와는 다른 개념임을 강조하면서 자기관리행동 질문지를 개발하였다. 요인구조의 타당성과 신뢰성 검사 결과 <그림 3>과 같이 몸관리, 정신력관리, 훈련관리, 대인관계관리, 생활관리, 고유행동관리 등 6개 요인이 추출되었다.

<그림 3>에 나타난 것처럼 우선 경기 수행성취목표 관련 여부를 한 차원으로, 자기통제 여부를 다른 차원으로 설정하였다. 정신력관리와 훈련관리, 몸관리는 경기수행 성취목표와 밀접한 관련이 있고, 나머지 요인은 경기수행 성취목표와 관련이 상대적으로 낮으며, 경기수행목표를 촉진하는 요인으로 보았다. 또한 자기관리는 그 의미가 포괄적이며 우수 선수의 인지행동적 특징으로 제시된 집중력, 자신감, 불안조절, 의욕과 동기, 목표설정, 철저한 준비와 훈련 등의 개념이 모두 반영되어 있으면서 일상생활과 대인관계까지도 그 영역에 포함될 수 있다고 하였다.

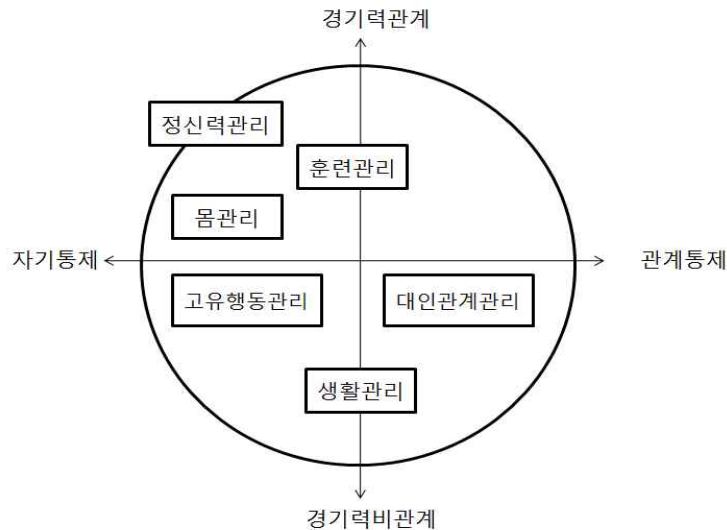


그림 3. 운동선수의 자기관리 모형(김병준, 2003)

다음으로 허정훈과 유진(2004)은 국가대표 선수 12명을 대상으로 심층면접을 통해 질적 연구를 수행한 결과 국가대표 선수들의 자기관리는 몸관리, 정신관리, 대인관계관리, 훈련관리, 생활관리, 고유행동관리로 나타났다. 이 연구에서는 자기관리의 긍정적 측면과 부정적 측면을 탐색하고 <그림 4>와 같은 이론적인 모델을 제시하였다.

<그림 4>에서 나타나는 것처럼 국가대표선수들은 6가지 차원의 자기관리를 하고 있었고, 자기관리를 잘했을 때 자신감과 기분에 긍정적 영향을 미친다고 응답하였으며, 자기관리가 안되었을 때는 불안과 부정적인 기분이 든다고 응답하였다(허정훈, 유진, 2004). 이것은 자기관리가 심리적인 요소에 많은 영향을 미치고 있는 결과라 보겠다. 또한 자기관리는 최상의 수행과 성공적인 선수생활을 위해 목표를 세우고 이를 달성해가는 과정으로 평소생활과 훈련, 시합상황에서 신체적, 정신적, 사회적으로 자신의 사고와 행동을 스스로 조절하고 제어하며, 스스로의 변화를 위해 노력하는 인지행동전략으로 정의하였다.

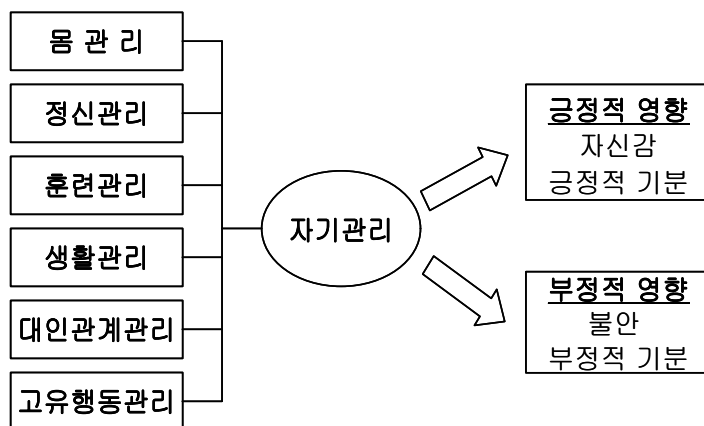


그림 4. 국가대표 선수들의 자기관리(허정훈, 유진, 2004)

스포츠에서 자기관리는 개인 내적, 외적, 지도자 요인 등을 포괄하는 주제이며 심리 행동적 전략의 하나로 개인의 목표를 달성하기 위해서 사생활과 대인관계 등의 다양한 측면에서 스스로 철저해 지는 것을 말한다. 즉, 자기 관리란 자신과 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정으로 정의 될 수 있다(유진, 1996). 운동선수들의 자기관리란 개인이 목표를 달성하기 위해 신체적, 정신적 측면뿐만 아니라 훈련과 시험, 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로의 절제를 통해 철저해지는 것을 말한다(허정훈, 박성제, 2004). 스포츠 상황에서 자기관리와 관련된 직접적인 연구는 자기조절전략(Crew, 1993)이나 심리기술과 방법(Vealey, 1988) 등에서 부분적으로 관련된 영역을 볼 수 있다(이만옥, 2010)

Crew(1993)는 자기조절작용을 3단계로 경쟁 전-중-후로 나누어 각 단계별 행동, 인지-정서, 심리-생리적 측면의 실행전략을 제시하였다. <표 11>은 조절작용을 수행 전, 수행 중, 수행 후에도 이용할 수 있는 실행전략으로 이는 행동, 인지(계획, 목표설정), 정서(정서적 상태), 생리(신체적 조건), 환경 변인간의 복잡한 상호작용과의 관련 속에서 자기조절을 설명하고 있다(이금주, 2005).

표 11. 수행 단계별 자기조절 전략(Crews, 1993)

구 분	수행 전	수행 중	수행 후
행동적	1. 계약: 실행/제한 2. 습관계획 3. 자기- 탐지 실행/제한/경쟁	1. 습관수정 신체자세 2. 자기-탐지 보조유지 생리적육구	1. 습관 평가 주의력 초점 유지 정서적 조절 유지 2. 자기평가 목표/통계로 비교
인지-정서	1. 목표설정 수행/인지/정서/생리 2. 자아-집중 3. 독백 4. 시각화/심상 5. 생체송환 (무의식적인 생리심리적 반응의 의식적 통제)	1. 결합/분리 2. 자아-탐지 3. 독백 4. 시각화/심상	1. 목표조절 2. 자아-집중 3. 독백 4. 시각화/심상
심리-생리적	1. 생체송환 훈련 2. 고조된 지각	1. 고조된 지각	1. 고조된 지각

(장덕선, 이에리사 정구인, 2005 재인용)

① 스포츠 상황에서 자기관리와 심리상태 관련연구

선행연구들을 보면 스포츠 상황에서 자기관리의 중요성을 인식할 수 있었으며, 심리적인 요인에 자기관리의 요소가 어느 정도 영향을 미치고 있는지를 선행연구들을 통해서 살펴볼 수 있었다.

남인수(2010)의 연구에서는 자기관리는 자신감과 심리적인 요소에서 영향을 받으며, 자기관리가 자기 자신이 추구하는 바를 획득함에 있어 매우 중요한 요소로 인식되고 있고, 문지영, 조마리(2010)의 연구에서도 많은 대회에서 우승한 선수들은 나름대로 자기관리의 문답내용이 있으며 철저한 자기관리가 우승의 요인이고, 경기력에도 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한 이병혁(2007)의 연구에서는 훈련목표수준이 높은 선수일수록 경기력이 우수하였으며, 평소훈련을 열심히 한 선수가 자신감을 갖고 경기에 임할 수 있고 이러한 요소들이 경기력을 높이는데 중요한 요소로 자기관리능력이 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 밖에도 다양한 심리적 특성들이 경기력에 영향을 미치는 것을 볼 수 있었으며, 이 안에 자기관리에 포함되는 요소들을 발견할 수 있었다.

Gould, Eklund과 Jackson(1992)는 성공한 선수들과 비성공적인 선수들을 비교할 때 명료히 구분되는 몇 가지의 공통점이 있는데 집중력, 동작에 대한 심상, 성공에 대한 집념, 목표설정에 따른 효과적인 훈련, 치밀한 시합 준비전략, 긍정적인 기대와 노력, 시합에 대한 철저한 심리적 준비 등이 좋다고 보고하고 있다.

최대 운동 수행을 위해 요구되는 심리요소로 장덕선, 이에리사, 정구인(2005)는 <표 12>는 사격선수를 대상으로 심리기술을 구성하였는데 이 연구에서도 나왔듯이 경기력을 향상시킬 수 있는 요소로 생활기술, 신체기술, 전문기술, 전술적 기술, 심리기술들 전반적인 요소들이 수행에 영향을 줄 수 있음을 보여준 것을 보면 자기관리의 요소들이 심리요소에 포함되어 있음을 확인 할 수 있었다.

표 12. 최고수행을 위해 요구되는 선수들의 기술

탁월한 사격수행				
생활기술	신체기술	전문기술	전술적기술	정신기술
				동기/ 헌신
				목표설정
식이/영양	건강	자세		정신적 준비
수면	체력	파지	게임전 준비	프리샷 루틴
알코올/약물	지구력	호흡	시리즈 관리	이완
성실성/개인조직	근력	조준	시합 계획	활성화
	파워	격발	시합 시간	집중력
에티켓/물의 지식	유연성	추적	파트너십	긍정적 태도
	평형성	예언	초기장점 획득	사고조절
대인관계	협응력	분석	페이스 조절	스트레스 관리
가족관계	타이밍	리듬사격	심신의 조화	압박감조절
팀정신	시력	영점사격	기후 점검	정서적 조절
		크리크 수정		시각화/심상
				자신감/ 신념/신뢰성

(장덕선, 이에리사, 정구인, 2005 재인용)

자기관리와 심리요인들과 관련된 선행연구들을 분류하였는데 <표 13~표 15>를 보면 자기관리와 경기력, 자신감과 관련된 연구들이 가장 많았으며, 목표, 몰입/만족, 심리기술, 정신력, 내적동기, 운동대처, 운동사기 등 다양한 심리요인과 결부시킨 연구들이 진행되어 왔다. 전반적으로 연구들에서 나왔듯이 우수선수가 비우수선수에 비해 심리적, 자기관리 요소들이 높았으며, 자기관리를 잘하는 선수일수록 심리요인도 높게 나타났다. 또한 훈련량이 많을수록, 경력이 많을수록, 남자선수가 여자선수에 비해 높게 나타남으로써 자기관리를 잘하고 있음이 드러났다. 자기관리가 다른 심리요인에도 영향을 주어 자기관리를 잘하는 선수는 자신감이 높거나, 경기력이 좋아지는 결과들이 도출된 것도 볼 수 있었으며, 이것은 자기관리가 운동수행에 막대한 영향을 주

고 있음을 시사하는 것이라 하겠다.

김경수, 천길영(2010)의 씨름선수의 자기관리가 자신감 및 경기력에 미치는 영향을 보면 평소동료 선수와 선후배 또는 지도자와 인간관계를 잘 관리하며, 규칙적이고 계획적인 훈련과 부족한 개인 연습을 통해 체력과 기술을 향상시키며 자신을 관리하거나 부상을 사전에 방지하기 위하여 스트레칭을 충실히 하며 평소 몸 컨디션을 조절하는 등의 자기관리를 잘 할 때 자신의 능력을 입증할 수 있고 또한 사회적 지지를 얻게 되며 자신감을 상승 시킬 수 있을 것이라고 하였다.

권성호와 김방출(2007)의 연구에서도 자기관리와 자신감은 밀접한 관계가 있다고 하였으며, 자기관리를 통해 자신감을 향상시킬 수 있음을 시사하였고, 김병준(2003)도 자기관리가 자신감에 일부분 영향을 줄 수 있을 것이라고 하였다. 자신감은 수행의 향상을 돕는 개인의 심리적 기제(Hollenbeck & Hall, 2004)로서 자기관리와 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다. 또한 조현익, 윤병민, 소영호(2008)은 볼링선수를 대상으로 한 연구에서처럼 정신관리와 대인관리 수준이 높을수록 능력입증, 사회적지지, 코치 지도력 신체적/정신적 준비의 총체적인 자신감 수준이 긍정적으로 높아지는 것을 의미하기 때문에 자기관리의 중요성은 더욱 증가 될 수 있다.

표 13. 심리요인과 관련된 자기관리의 국내선행 연구

요인	연구자	연구대상	측정도구	연구결과
경 기 력 관 련	(2005)	강원도 춘천시내 중,고등학교 운동선수 245명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지, 강신욱(1999) 운동대회 입상실적평가 방법	자기관리요인 중 성별에서 남자가 훈련관리에서 높음, 연령은 차이 없음, 참여기간은 5년 미만이 훈련관리에서 차이, 참여유형에 따라 모든 요인에서 차이, 특히 단체가 개인종목이 높게 나옴, 개인종목이 대인관리, 훈련관리, 신체관리가 경기력에 직접영향, 대인 종목은 유의한 영향 없음.
	김종민 (2007)	대한축구협회 등록된 선수532명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지	성별은 여자가 몸관리가 높음, 소속은 대학 일반선수가 몸관리, 훈련관리, 정신관리가 높음, 수준별은 우수선수가 몸관리 정신관리가 높음.
	이병혁 (2007)	고등학교 이상의 남녀스쿼시 선수 134명	변영신(1993) 수행목표 수준 질문지 재구성 허정훈(2002) 운동선수 자기관리검사지	남자가 훈련목표수준, 정신력관리가 높고, 연령이 높아 질수록 신체관리능력, 경기력이 높음. 훈련목표수준은 자기관리에 영향을 미치는데 수준이 높을수록 신체관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리 능력이 높음. 자기관리능력이 높을수록 경기력이 우수하며, 훈련관리와 정신관리가 경기력에 많은 영향을 미침.
	최광용 (2008)	대한태권도협 회 등록된 고,대,실업의 태권도선수 299명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지, 위재옥(2005) 경기력설문지 안현경(1996)선수 만족설문지	운동경력은 생활관리가 집단 간 유의함, 입상경력은 훈련관리, 몸관리, 생활관리가 집단 간 유의함, 자기관리가 경기력과 선수만족에 미치는 영향은 대인관리가 정적인 영향을 줌.
	강구민, 김성훈, 권승민, 이한우 (2009)	대한태권도협 회 등록된 고,대,실업의 태권도선수 650명	김병준(2003) 운동선수 자기관리행동측정 질문지, Manassis 와 Doganis(2004) 수행평가지	성별은 생활관리, 고유행동관리가 여자가 높음, 훈련관리, 대인관계관리는 남자가 높음, 소속은 대학이 높음, 고유행동은 실업이 고등부보다 높게 훈련관리는 실업이 높게, 대인관리는 대학이 높음, 수준별은 국내정상이 정신력, 생활관리, 고유행동관리가 높음, 자기관리가 인지된 경기력에 영향을 미침.
	문지영, 조마리 (2010)	KLPGA 소속 선수 219명	허정훈(2002) 운동선수 자기관리검사지, 송춘현과 이계윤(2000) 운동만족도 척도	자기관리문항탐색결과 정신관리, 훈련관리, 신체관리가 도출, 시드유무에 따른 자기관리는 집단 간 차이 없음, 운동경력도 차이가 없음, 자기관리가 운동만족과 경기력에 유의한 영향을 줌, 정신관리, 훈련관리가 경기력에 영향을 미침.
	김로빈, 권승민, 김성훈 (2010)	고, 대학 및 프로 골프선수 473명	김병준(2003) 운동선수 자기관리행동측 정질문지, Manassis 와 Doganis(2004) 수행평가지	자기관리와 인지된 수행은 대부분 정적(+)상관을 보임, 남자는 훈련관리와 몸관리, 여자는 고유행동관리와 생활관리에서 정적 상관을 보임, 자기관리가 인지된 수행에 미치는 영향은 남자는 생활관리, 정신력관리, 훈련관리가 유의, 여자는 정신력관리, 생활관리, 대인관계관리가 유의함, 소속은 고등부가 정신력, 생활, 훈련관리가 유의, 대학부는 생활, 정신력, 몸관리가 유의, 프로는 정신력, 생활, 대인관계, 고유행동관리가 유의.

표 14. 심리요인과 관련된 자기관리의 국내선행 연구(계속)

요인	연구대상	측정도구	연구결과	
자 신 감 관 련	윤병민, 소영호 (2008)	전국규모대 회 참가한 고교 남녀 볼링선수	허정훈(2003) 운동선수자기관리 김원배(1999) 스포츠자신감 강주희(2000) 경쟁특성불안	자신감하위요인에 대인관리, 정신관리에 정(+)적으로 기여, 자기관리 하위요인 중 몸관리 만이 경쟁불안을 설명하는데 정(+)의 방향으로 기여.
	권성호 김방출 (2007)	전국체전 육상선수 152명	김병준(2003) 운동선수 자기관리행동측정 김원배(1999) 스포츠 자신감검사지	자기관리와 자신감은 성별, 소속별, 종목별로 유의한 상관관계보임, 정신력관리는 대부분의 자신감에 영향을 주어 자신감 향상에 중요한 요소로 작용함.
	문한식, 박진성 (2008)	고,대,실업 남녀 양궁선수 199명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지, 김원배(1999) 스포츠자신감	성별은 차이나지 않음. 소속별은 실업팀이 높았으며, 정신관리, 사회적지지, 코치지도력, 신체적/정신적에 유의함. 수행수준은 우수선수들이 높았으며, 몸관리, 훈련관리, 정신관리, 사회적지지, 코치지도력, 신체적/정신적준비에서 유의함.
	정성우, 표내숙 (2009)	종별체조선 수권대회 참가자 290명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지 김원배, 홍준희(2001) 자신감 척도	성별은 훈련관리, 정신관리가 남자가 높음, 소속별은 대, 일반이 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리, 자신감은 신체적, 정신적준비가 유의함. 수준은 입상경력이 높을수록 대인관리, 훈련관리, 정신관리, 자신감의 신체적, 정신적준비, 능력입증에서 유의, 운동경력이 높을수록 대인관리, 훈련관리, 정신관리, 코치지도성, 능력입증에서 유의. 자기관리는 자신감에 정적(+)상관관계가 있음.
	김종탁 (2009)	격투기(태권 도,유도,씨름) 선수193명	김병준(2003) 운동선수 자기관리행동측정 김원배(1999) 스포츠자신감질문 지, 홍희선(2009) 운동만족도질문지	경력이 많을수록 정신력관리, 생활관리, 몸관리가 높음, 수준이 높을수록 대인관계관리를 제외한 모든 자신감요인에서 높음. 자기관리정도가 높을수록 운동만족도 수준이 높고, 운동만족도 수준이 높을수록, 자신감이 높음. 선수생활과 사회승인만족에 정신력관리와 몸관리가 영향을 미침.
	이성열 (2009)	프로, 실업의 성인 볼링선수 174명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지, 김원배(1999) 스포츠자신감	자기관리는 성별, 연령, 경력에서 몸관리에서 차이가 남, 자신감은 성별, 연령, 소속, 경력에서 차이가 남, 자기관리가 자신감에 미치는 영향은 자신감 하위요인과 자기관리하위요인 모두 정(+)방향으로 영향을 미침.
	김경수, 천길영 (2010)	서울경기지 역 중,고,대,실 업씨름선수 360명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지, 김원배(1999) 스포츠자신감 질문지	소속은 정신관리는 실업집단이, 훈련관리는 대학과 실업이 높음, 운동경력은 10년이상이 정신관리, 훈련관리에서 높음, 출전횟수는 30-50회미만이 대인관리, 훈련관리에서 높음, 입상경험은 우승집단이 훈련관리에서 높음. 자기관리는 자신감에 유의한 정적상관 보임, 정신관리는 사회적지지, 신체적/정신적, 능력입증 그리고 경기력에서 가장 큰 영향.
	박준모 (2011)	고등학교생 권투선수 235명	김병준(2003) 운동선수 자기관리행동측 정질문지, 김원배(1999) 스포츠자신감 질문지	집단별 일반부선수가 정신력관리, 생활관리, 훈련관리에서 높았으며, 고유행동관리는 대학부 일반부가 높음, 수준은 우수한 선수들이 몸관리, 정신력관리, 고유행동관리, 훈련관리, 생활관리, 대인관계관리 순으로 높음, 스포츠자신감을 예측하는데 자기관리 하위요인 모두가 예측력을 보임.

표 15. 심리요인과 관련된 자기관리의 국내선행 연구(계속)

요인	연구자	연구대상	측정도구	연구결과
정신력 관련관	(2005)	대한체육회 산하단체 선수 130명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지 김원배(2002) 스포츠정신력 검사지	자기관리에서 성별 훈련관리만 차이. 종목별은 정신관리에서 기록종목이 높은 차이를 보임. 정신력은 남자가 17개 문항에서 높게 나타남. 볼골투지에서 남녀차이. 인내근기만 투기종목이 높음. 종목에 따른 차이는 없음.
	김용호, 이소미, (2007)	정상급 그레코로 만형선수 148명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지 김원배(2002) 스포츠정신력 검사지	소속은 훈련관리에서만 유의, 경기실적에 따른 자기관리는 유의하지 않음, 운동경력은 대인관리를 제외한 나머지 변인에서 유의, 몸관리, 훈련관리, 정신관리는 9년 이상 7년 미만의 순으로 나타남. 자기관리가 정신력에 미치는 영향은 자기관리와 승부욕과의 관계는 전체변량 중 4.9% 설명력 가짐.
내적 동기 관련관	정지혜 (2006)	남녀 고교, 대학 및 실업팀 하키선수와 핸드볼선수	신동성 등(2003) 내적동기 질문지, 허정훈(2002) 운동선수 자기관리검사지	자기관리에서 남자가 몸관리를 제외한 정신관리, 훈련관리, 그리고 대인관리에서 모두 높게 나타남, 학력별로는 몸관리에서 실업 및 대학선수가 높게 나타남, 대표유무는 훈련관리에서 비대표 선수들이 높게 나타남, 스포츠에 흥미를 갖고 있는 남녀 실업 및 대학대표선수들이 자기관리와 더 높은 관련성을 나타냄.
대처 관련관	남인수 (2010)	서울, 대구, 경북지역 대학 운동선수 328명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지, 유진, 박성준 (1998) 스포츠대처척도, 정용각(1997) 정서측정도구	경력별은 자기관리, 스포츠대처, 정서는 차이가 없음, 정신관리, 대인관리, 훈련관리는 정서중심적 대처에 정적영향, 정신관리, 훈련관리, 몸관리는 문제중심적대처에 정적영향, 정신관리, 대인관리는 초연대처에 정적영향, 몸관리는 부적영향, 정신관리, 대인관리는 긍정적, 정서에 정적영향, 부정적정서에는 부적영향, 문제중심적 대처, 초연대처는 긍정적 정서에 정적 영향, 회피대처는 부적영향, 회피대처는 부정적 정서에 정적 영향.
	김대은 (2010)	전국종별선 수권참가 체조선수 246명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지, 유진, 박성준 (1998) 스포츠대처척도	성별은 남자가 대인관리, 훈련관리, 정신관리에서 높음, 소속은 몸관리가 고등생, 대학이 높음, 입상경력은 훈련관리에서 차이, 운동경력은 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리에서 차이가 남, 몸관리, 훈련관리, 정신관리는 체조경기 상황대처에 초연한 것으로 나타남.
몰입 관련관	조현익, 소영호 (2007)	서울, 경기, 대전, 충남지역 대학운동선 수 304명	허정훈(2003) 운동선수, 정용각(1997) 스포츠몰입척도 이계윤(2000) 운동만족척도	몸관리와 훈련관리는 인지몰입에 정의 방향으로 유의, 몸관리와 훈련관리 그리고 정신관리는 행위몰입에 정의 방향으로 유의, 자기관리는 운동만족의 각 하위변수에 유의미하게 기여, 대인관리만 부적영향, 선수생활만족을 설명하는데 자기관리의 하위요인 변수 중 몸관리, 훈련관리, 정신관리가 정의 방향으로 유의미.
사기 관련관	이정우, 이정렬 (2010)	대한체육회 산하단체 선수 893명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지, 구본철(1994) 선수사기 척도	운동선수의 사기와 자기관리의 관계는 불만감과 소속감 경우 자기관리의 모든 하위요인에 부적영향, 생동감과 의욕은 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리와 정적상관.

② 스포츠 상황에서 자기관리와 장애인 관련연구

앞서 선행연구들을 보았듯이 자기관리에 관한 연구들은 일반 선수들을 대상으로 하였거나 일반 선수들을 대상으로 한 척도들을 사용하여 진행되어 연구되어 왔었다. 현재 장애인 스포츠선수를 대상으로 심리적인 연구가 이루어지고는 있지만 자기관리와 관련된 연구는 미비하며 부족한 실정이다. 이는 이제껏 모든 관심들이 일반선수들에게만 있었음을 의미하고, 사회적 지지도를 볼 수 있는 부분이라 본다. 또한 앞으로 장애인 스포츠선수들에게도 많은 관심을 가지고, 충분한 지원과 연구들이 이루어져야 한다는 측면을 보여주는 것이라 하겠다.

육현철, 김경숙(2006)의 장애인 수영선수의 경기력 향상 방안으로 환경의 개선, 훈련시설, 연금, 경기단체, 대회유치 등의 문제해소의 필요성을 제기 하였으며, 장애인 선수의 기능적 측면과 기술적 측면에 대한 연구와 노력이 필요하다고 밝혔다. 또한 경기 상황에서 선수의 심리와 경기력과의 상관관계를 증명하고 훈련프로그램 구성의 필요성을 제시하였다.

장애인과 관련하여 자기관리에 대한 선행연구를 간략하게 보면 박소영, 노재화(1999)의 장애인휠체어 농구선수들을 대상으로 한 연구에서는 정신력은 마음이 작동하는 활기, 원기 및 강도이고, 동기화의 기반이라고 하였으며, 정신력은 자신감, 각성조절, 주의조절, 시각 및 이미지 조절, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절의 7요인으로 구성 하였다. 그 결과 휠체어 선수들은 자신감, 시각 및 이미지조절, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절 요인이 20점 이상으로 비교적 높은 점수를 기록하였다. 또한 성공을 거두려는 의욕, 승리하려는 욕구인 동기수준이 높은 반면, 경기 전이나 경기 중에 느끼는 불안과 스트레스, 노여움, 좌절 등에 대하여 효율적으로 대처할 수 있는 능력인 각성조절이나 경기 중에 불필요한 간섭을 배제하고 중요한 상황에서 지속적으로 주의를 집중할 수 있는 능력인 주의조절이 낮게 나왔다. 이는 정신력의 불균형으로 운동수행에 좋지 않은 영향을 주며 정신력을 강화시키

기 위한 훈련을 체계적으로 실시하고 있지 않다는 것을 의미한다.

김대현, 최승권, 김운기(2008)의 연구에서는 휠체어 선수들의 몸관리와 목표설정이 중요하게 적용되어야 함을 강조하며, 팀의 조화가 훈련관리에 부적인 영향으로 나타났고 이는 훈련관리에 있어 일반스포츠 종목과 다르게 전문적인 선수라기보다는 직업과 운동을 병행하고 있으며, 이것이 시간적, 환경적, 경제적 제약이 훈련 참여 및 지속에 있어 부적인 영향을 미치는 것으로 보았다.

정성형, 안동영, 김태형(2010)의 연구에서는 자기관리 문항의 단일성을 확보하지 못하였으며, 일반인을 대상으로 한 질문지를 생활체육에 참여하는 장애인을 대상으로 적용하였을 경우 최적화되지 않았음을 시사하였다. 또한 생활체육 장애인의 생태학적 특성에 맞는 요인들로 재해석하여 문항을 재구성하고 이에 따른 재검증을 시도해야 함을 제시하였다. 이것은 전문체력과 생활체육에서의 접근방법이 다름을 확인할 수 있는 부분이라 하겠다.

Bawden(2006)는 장애인올림픽 사격선수가 결승전에 필요한 기술을 지속적으로 연습하고 자신의 최고기록을 향한 좋은 구역의 궤도에 있게 됨을 알고 있는데도 다리경련에 의해 10점대 기록을 유지하다가 7.5점이라는 점수를 얻어 좌절하는 경험을 하였으며, 이에 따른 문제 대처 방법으로 갑자기 일어난 경련을 경험할 때 스스로 훈련을 만들어 대처하는 방법이라고 하였다. 그러기에 장애인 스포츠선수는 자신들이 제어할 수 없는 요소들인 다리경련, 화장실에 가야할 필요성, 욕창, 장애인의 접근성, 수송문제, 숙박시설 문제 등에 대처해야 한다고 하였다.

<표 16>는 장애인 스포츠 선수의 자기관리와 관련될 수 있는 연구들을 간략히 요약해 보았다.

표 16. 자기관리와 관련될 수 있는 장애인 국내선행 연구

	연구대상	측정도구	연구결과
노재화 (1999)	전국휠체어농구 대회 참가선수 56명	Loehr(1982) 정신력 진단 검사지	정신력은 자신감, 각성조절, 주의조절, 시각 및 이미지 조절, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절의 7요인 구성. 자신감, 시각 및 이미지조절, 동기수준, 긍정적 에너지 그리고 태도조절 수준은 평균 20점 이상으로 높게 나타남, 각성조절, 주의조절은 17-19점으로 낮게 나타남.
육현철, 김경숙 (2006)	올림픽 훈련 계획표, 훈련자료, 문헌자료 기사	올림픽 훈련 계획표, 훈련자료, 문헌자료 기사	경기력을 높이기 위해 환경개선필요, 훈련시설, 연금, 경기단체, 대회유치 등의 문제해소 필요, 장애인선수의 기능적 측면과 기술적 측면에 대한 연구와 노력필요, 스포츠 상황에서 선수의 심리와 경기력과의 상관관계를 증명하고 훈련프로그램 구성 필요.
최경훈, 김영갑 (2007)	전국장애인체육대회 참가선수 장애인 218명, 비장애인 236명	김병준(2001) 신체적 자기개념 질문지 안범희(1985) 대인관계성향질문지	참여정도에 따라 신체적 자기개념 차이, 대인관계 성향도 차별화, 4년 이상 꾸준히 운동한 집단이 외도, 유연성, 체지방, 지구력, 근력 요인의 평가 수준이 높음, 과도한 운동보다 1시간내지 2시간미만의 집단이 집단의 역할성, 표현성, 사회관계 수준이 높게 나타남.
김대현, 최승권, 김운기 (2008)	대한장애인농구협회 등록선수 106명	유진(1996) 운동선수 심리기술검사지 허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지	WA집단이 AWA집단에 비해 집중력과 불안조절이 높음, 자기관리 차이 없음, 경력별은 경력이 많을수록 WA집단이 목표설정과 심상이 높고, 짧을수록 AWA집단이 높음, 영향은 몸관리는 목표설정, 팀조화에 영향, 대인관리는 팀조화, 심상과 의지력에 영향, 훈련관리는 의지력, 심상, 목표설정과 팀조화에 영향.
김정숙, 박재국 (2008)	휠체어 장애인선수 169명 특수학교 학생 121명	남은경(2000) 운동 지속수행척도	지체장애인을 위한 운동지속수행 척도는 3개의 하위요인으로 구성되어 경향성5문항, 가능성3문항 강화성3문항으로 이루어졌으며 신뢰도와 타당도를 확인하였고 적합함을 확인함.
최광용 (2008)	대한태권도협회 등록선수 299명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리검사지 안현경(1996)	성별과 연령별 모든 요인에서 유의한 차이 없음, 운동경력은 생활관리에서 유의, 입상경력은 훈련관리, 몸관리, 생활관리에서 3-4회 집단이 0회집단보다 높게 유의.
김정숙 (2009)	경기B시와 S시에서 개최된 댄스스포츠대회 선수 89명	김병준(2001) 스포츠목표성향 질문지 홍선옥(1996) 신체적 자기효능감	신체적 자기효능감 수준은 남자가 높음, 연령별은 과제성향과 신체적 자기표현자신감에서 유의한 차이, 운동경력별은 신체적 자기효능감이 높다고 밝힘. 자아성향에서 인지된 신체능력과 신체적 자기표현 자신감요인에서 유의함.
임낙철, 김석일 (2009)	각 종목별 활약한 선수 310명	정용각(2000) 경서감성척도 유진, 꽃님(2008) 열정척도 Thomas 외(1999) 스포츠수행전략설문지	긍정적정서는 우수선수가 높음, 열정은 수준에 관계없이 조화/강박열정에 영향을 미침, 성별은 여자가 혼잣말이 높음, 장애시기별 시합전략개념은 선천적 장애의 선수가 자동적 수행요인이 높음.
김한철, 서인호, 정연택 (2010)	경북 생활체육 참가자 340명	허정훈(2003) 운동선수 자기관리 검사지. 김병준, 오수학(2002) 한국판 운동수행전략 검사지	성별은 자기관리는 몸관리에서 남성이 높음, 운동수행은 남성이 컨디션조절에서 높음, 경력별은 자기관리에 유하지 않음, 운동수행은 감정조절에서 2-3년 집단이 1-2년보다 높음, 장애등급은 자기관리는 정신관리에서 3급이 높고, 운동수행에서는 유의하지 않음.
정성현, 안동영, 김태형 (2010)	생활체육을 실시하고 있는 지체장애인 224명	김병준(2001) 스포츠목표성향. 허정훈(2003) 운동선수 자기관리 검사지. 황성환(2009) 여가참가척도	목표성향 6문항, 자기관리4문항이 단일 차원성을 확보하지 못함. 자기성향은 몸관리, 정신관리에 정적영향미침. 대인관리는 부적영향, 과제성향은 몸관리, 훈련관리, 대인관리에 정적 영향미침, 훈련관리는 운동참가에 정적 영향미침 다른 요인은 그렇지 않음.

III. 연구 1. 장애인 스포츠선수를 위한 자기관리 측정도구 개발

본 연구는 장애인 스포츠선수의 자기관리의 측정도구 개발과 타당화를 그 목적으로 하고 있다. 이를 위해 첫째, 선행연구와 문헌검토, 심층인터뷰를 통하여 문항을 수집, 개발하였다. 둘째, 선수들을 대상으로 자료를 수집하고 문항분석과 탐색적 요인분석을 시행하였다. 셋째, 개발된 질문지의 교차타당화를 위한 확인적 요인분석을 시행하였다.

연구절차는 <그림 5>와 같다.



그림 5. 연구 절차

1. 연구방법

1) 연구대상

본 연구 대상자는 대한장애인체육회의 산하단체인 경기단체에 등록된 선수 중 시각장애, 뇌성마비, 지적장애, 청각장애의 선수를 제외한 척수장애(spinal cord injury), 소아마비(Polio-virus), 절단(amputation) 및 기타장애를 가진 선수를 대상으로 제한한다. <표 17>~<표 20>은 연구단계별 대상자의 특성이다. 연구대상자는 총 468명으로 심층인터뷰대상자는 10명이며, 예비조사는 26명, 탐색적 요인분석은 226명, 확인적 요인분석은 206명이다.

<표 17>은 심층인터뷰 대상자의 개인적 특성이다. 심층인터뷰 대상자는 남자가 7명, 여자가 3명으로 대상자의 평균나이는 40.8(\pm 6.84)세이며, 운동경력은 평균 11.7(\pm 5.50)년이고, 대표경력은 평균11.7(\pm 3.75)년이다. 본 인터뷰 대상자 중 대표경력이 없는 C선수는 현재 참가하고 있는 종목에서 여자선수를 대표로 뽑지 않고 있는 상황이며, 참가하고 있는 종목에서 1, 2위에 속해 있는 상위권선수이다.

표 17. 연구대상자의 개인적 특성

구 분	성별	나이	운동경력	대표경력	장애등급	장애유형
A선수	여	44	6	2	1급(휠체어)	소아마비
B선수	여	45	10	7	1급(휠체어)	소아마비
C선수	여	49	4	0	1급(휠체어)	소아마비
D선수	남	29	5	5	1급(휠체어)	척수장애
E선수	남	33	15	2	1급(휠체어)	척수장애
F선수	남	39	17	10	1급(휠체어)	소아마비
G선수	남	37	10	8	1급(휠체어)	척수장애
H선수	남	49	15	8	1급(휠체어)	척수장애
I선수	남	46	20	11	6급	골수염
J선수	남	37	15	3	3급(휠체어)	소아마비

<표 18>은 예비조사 대상자의 성별 및 장애유형이다. 예비 연구대상은 총 26명으로 육상 12명(46.2%), 배드민턴 4명(15.4%), 탁구 4명(15.4%), 당구 4명(15.4%), 볼링 2명(7.7%)의 선수로 나이는 평균 47.38(\pm 8.11)세이고, 운동경력은 3.84(\pm 3.77)년, 대표경력은 .80(\pm 3.00)년이다.

표 18. 예비조사 대상자의 성별 및 장애유형

변인	구분	빈도	백분율(%)
성별	남	15	57.7
	여	11	42.3
장애유형	척수장애	12	46.2
	소아마비	9	34.6
	절단장애	1	3.8
	기타	4	15.3

탐색적 요인분석과 확인적 요인분석에 참여한 연구대상자는 장애인체육회의 산하단체인 경기단체에 등록된 선수로서 유형별 장애를 가진 선수를 제외한 선수로 7-10월에 진행된 각 종목별 장애인대회에 출전한 선수를 대상으로 하였다. 모두 수합한 자료를 무작위 50% 표본추출을 통해 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 나누어 사용하였다.

탐색적 요인분석에 사용된 질문지는 총 226부이며, 세부사항으로 남자선수 163(72.1%)명, 여자선수 63(27.9%)명이고, 장애유형은 척수장애, 소아마비, 절단장애 및 기타장애를 가진 선수이며, 각 종목인원은 탁구 41(18.1%)명, 사격 33(14.6%)명, 배드민턴 29(12.8%)명, 농구 27(11.9%)명, 양궁 27(11.9%)명, 론볼 23(10.2%)명, 펜싱 17(7.5%)명, 육상 11(4.96%)명, 볼링 11(4.9%)명, 수영 7(3.1%)명이다. 총 인원의 나이는 평균 43.46(\pm 8.21)세이고, 운동경력은 6.99(\pm 6.0)년, 대표경력은 1.79(\pm 3.90)년이다.

<표 19>는 탐색적 요인분석의 연구대상자의 성별 및 장애유형이다.

표 19. 탐색적 요인분석 대상자의 성별 및 장애유형

변인	구분	빈도	백분율(%)
성별	남	163	72.1
	여	63	27.9
장애유형	척수장애	126	56.8
	소아마비	67	30.2
	절단장애	13	5.9
	기타	16	7.2

확인적 요인분석에 사용된 질문지는 총 206부이며, 세부적인 사항으로는 남자가 159(77.2%)명, 여자가 47(22.8%)명이며, 종목별로 탁구 35(17.0%)명, 배드민턴 32(15.5%)명, 농구 30(14.6%)명, 사격 26(12.6%)명, 양궁 24(11.7%)명, 론볼 19(9.2%)명, 볼링 12(5.8%)명, 펜싱 11(5.3%)명, 육상 11(5.3%)명, 수영 6(2.9%)명으로 총 인원은 206명이다. 총 인원의 나이는 평균43.33(±8.43)세이고, 운동경력은 6.76(±5.93)년, 대표경력은 1.64(3.64)년이다. <표 20>은 확인적 요인분석 연구대상자의 성별 및 장애유형이다.

표 20. 확인적 요인분석 대상자의 성별 및 장애유형

변인	구분	빈도	퍼센트	총계
성별	남	159	77.2	206
	여	47	22.8	
병명	척수장애	136	66.0	206
	소아마비	35	17.0	
	절단장애	24	11.7	
	기타	11	5.3	

2) 자료처리

(1) 문항개발

자기관리는 우리나라에서만 있는 토착적인 개념이며 이를 위한 척도개발에 관해서는 일반선수를 대상으로 한 선행 연구들(김대현, 최승권; 김병준, 2003; 김운기, 2008; 허정훈, 2002; 현무성, 이성철, 2005)이 있으며, 이를 토대로 문항개발의 원자료로 활용하였다. 또한 장애인의 문헌검토와 장애인 선수들의 심층인터뷰를 통해 장애인의 특성을 검토하여 포함하였다. 심층인터뷰는 스포츠 심리학을 전공하고 있는 본 연구자가 직접 훈련현장에 가서 인터뷰를 하였으며, 자기관리에 대한 심층인터뷰를 위해 선행연구를 바탕으로 반구조적 면담(semi structured interview)을 구성하여 인터뷰를 하였다. 인터뷰 동안 참여자의 진술이 연구자 자신의 기준에 얼마나 벗어나든지 간에 중립적이고 비판단적인 자세로 임하도록 노력하였고, 말하기보다 듣고, 진지한 관심으로 청취하였으며(허정훈, 유진, 2004), MP3 플레이어를 이용하여 녹음하였다. 본 인터뷰에서 나온 결과는 자기관리의 문항탐색을 위한 과정으로만 사용하였다. 장애인 선수들은 운동경험과 심리적 경험 지도를 많이 받지 않았기 때문에 개방형 질문으로 생각을 유도해서 쓰는 것보다 심층적 면담을 통해 좀 더 깊이 있게 질문하는 하는 것이 바람직하다고 판단하여 진행하였다. 질문은 첫째 훈련과정에서 자기관리는 어떻게 하십니까? 둘째, 평소 몸관리는 어떻게 하십니까? 셋째 생활관리는 어떻게 하십니까? 넷째 정신관리는 어떻게 하십니까? 다섯째 대인관리는 어떻게 하십니까?를 상황에 맞추어 질문하였으며, 훈련시에 언제부터 자기관리를 시작하는지 그때부터 시작하여 시합까지 어떻게 자기관리를 하는 지를 반 구조화된 면담을 구성하여 질문을 하였다. 마지막으로 자기관리를 본인이 생각하는 대로 한마디로 정의하도록 하였다.

녹음된 자료는 인터뷰가 끝나 후에 전사(transcribe)하여 문항분석 자료로

활용하였다. 선수들의 인터뷰 내용은 선행연구들이 제시한 방법(Bogdan & Biklen, 2007; Gould, Jackson & Finch, 1993)에 따라 귀납적 절차를 통하여 분석하였다. 결과에서 나타난 자료는 원자료를 중심으로 문항개발에 참고자료로 사용하였다.

선행연구와 심층인터뷰를 중심으로 후보문항개발을 위해 스포츠심리학 석사학위와 장애인 선수지도가 있는 연구자, 스포츠심리학 교수, 스포츠심리학 박사, 체육교육학 박사 그리고 장애인 지도자 중 국문학전공자의 심의를 거쳐 장애인 스포츠선수들의 이해도와 특성을 고려한 예비 59문항을 개발하였다. 1차 예비조사는 경기도에서 훈련하고 있는 26명의 선수들을 대상으로 하였으며, 이해도와 문항 반응을 고려하여 수정 보완하였다. 예비문항 탐색 중 경기에 대한 전술전략들이 누락되어 보충하였으며, 경기력과 관련된 문항들을 추가 하였다. 이를 토대로 지체 장애인의 집중력과 반응능력을 고려하여 30~40문항이 적절(김용국, 성장훈, 2007)하나, 문항의 수정과 추가를 포함하여 최종적으로 예상되는 문항의 2~3배를 제작한다는 기준(박도순, 2004)에 의해 최종적으로 75문항을 개발하였다.

모든 문항은 긍정문 형식을 사용하였으며, 문항의 반응형태는 다중 문항 척도(multiple-item scale)형태의 동간척도(likert scale)이며, 반응의 척도 수는 적절한 함수적 연산을 위해 제안(Cohen, 1983)하고 있는 5단계(Likert)척도를 사용하였다. 1점은 '전혀 그렇지 않다', '거의 그렇지 않다' 2점, '가끔 그렇다' 3점, '자주 그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점으로 구성하였다. 아울러 측정도구에는 응답자의 기초적인 배경을 확인하기위해 성별과 연령, 운동경력과 대표경력, 장애유형과 휠체어 사용여부, 현재상태(직업유무)를 묻는 문항을 포함하였다. 마지막에는 자기관리가 시합에 미치는 영향력(영향도)과 자신을 평가하는 점수(조절도), 그리고 현재 지도자의 지도를 받고 있는지를 포함하였다.

(2) 요인분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 15.0 버전을 이용하여 기초통계치(빈도, 평균, 표준편차)를 산출하였으며, 탐색적 요인분석을 위하여 SPSS 15.0 버전을 이용하여 요인분석을 하였고, 확인적 요인분석을 위한 자료는 LISREL 8.8 버전을 이용하여 분석 하였다.

장애인 스포츠선수의 특성상 선수층이 얇고 다양한 유형의 장애를 갖고 있는 선수들이 많고 목적적 표집방법에 의한 선수인원과 일반선수에 비하여 지원해택이 부족하여 장애인 종목에서 대회가 1년에 2-3회 치워지는 경기 종목도 있어 그 이유로 인해 질문지 수거에 어려움이 있었다. 따라서 모든 질문지를 수거한 다음 SPSS 15.0 버전 프로그램을 이용하여 무작위 50% 표본추출을 통하여 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 나누어 분석하였다. 질문지는 7-10월 동안 치러지는 각 종목의 경기대회에 연구자가 직접 방문하여 질문지를 수거하였으며, 수거된 질문지는 총 436부로 불성실하게 답변한 4부를 제외한 432부를 본 연구에 사용하였다. 질문지 수거 시 선수들이 누락한 것과 보충해야 할 문항이 있으면 그 자리에서 보완하였으며, 개인별 질문이 있을 경우 그에 충실히 응답하였다. 그러나 선수들은 설문지에 대해 부정적인 생각들을 많이 가지고 있었으며, 그러한 점을 감안하여 충실히 응할 수 있도록 구연 설명을 하였다. 또한 질문지 응답 장소를 한정하여 설문에 응하는 자세들을 체크하였고, 충실히 답변할 수 있도록 유도하여 신뢰도를 높이는 방법으로 사용하였다.

① 탐색적 요인분석 방법

탐색적 요인분석을 위한 요인분석(factor analysis)방법은 현실의 자료에서 소수의 내용분석, 즉 요인을 추출하는 방법(이순목, 2010)으로 많은 측정변수를 공통적인 요인으로 묶어 자료의 복잡성을 줄이고 측정된 변수들이 동일한 구성 개념을 측정하고 있는지를 파악하기 위한 방법이다(성태제,

2010). 요인분석을 이용하는 목적으로 첫째, 자료의 양을 줄여 요약시켜주며 둘째, 여러 변수를 몇 개의 새로운 요인을 묶음으로써 변수들 내에 존재하는 상호독립적인 특성발견 요인으로 묶이지 않는 변수를 제거한다. 이 변수를 통해 중요도가 낮은 변수를 선별하여 측정도구의 타당성을 검증한다(조영주, 2010).

요인분석에는 세 가지 중요한 요소가 있는데, 이들은 측정된 자료, 요인분석의 소프트웨어, 그리고 요인추출이다. 그 중 요인추출(factoring)은 요인분석 자체를 의미할 정도로 요인분석의 핵심과정(이순목, 2010)이며, 요인추출을 위해 요인분석을 반복(replicate)해 볼 것을 권고(Cone, Foster, 2004)하고 있다.

본 연구에서 문항분석은 기초 통계치를 사용하였으며, 평균과 표준편차를 사용하였고, 빈도분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 주성분분석과 각 요인에 대한 적재치를 최대로 하기 위한 직교회전방식(Varimax)을 사용하였으며, 신뢰도는 내적일치도로 Cronbach' α 계수를 산출하여 검증하였다. 마지막으로 자기관리 영역은 어느 정도 독립적일 수 있지만 영역들 사이의 유기적인 관련성도 고려(허정훈, 2002)해야 한다는 점을 고려해서 최종적으로 공통요인분석 방법을 사용하였으며, 회전요인이 상관이 되도록 하는 사교회전방식(Promax)을 사용하였다(성태제, 2010). 이러한 분석은 SPSS V15.0 프로그램을 사용하였다.

② 확인적 요인분석 방법

개별 측정모형들의 잠재변수를 서로 공분산으로 연결시킨 것을 확인요인 분석 모형(Confirmatory Factor Analysis Model) 또는 확인적 측정모형(Confirmatory Measurement Model)이라고 한다. 즉, 확인요인 분석모형은 각각의 측정모형들에서 잠재변수들끼리 상관을 인정하는 모형이다(김대업, 2009). 또한 확인적 요인분석은 요인분석의 두 모형 중 공통요인모형을 확인적(검증적)목적에서 사용하는 방법론(이순목, 2010)이라고 할 수 있다.

확인적 요인분석을 위한 본 자료는 LISREL 8.8 버전을 사용하였다. LISREL은 구조방정식의 대표적인 패키지이며, 표준화추정치는 요인(잠재변수)들의 분산을 1로 한다. 확인적 요인분석에서 가장 먼저 해야 하는 것이 모형 적합도에 대한 χ^2 검증이다. χ^2 검증은 전반적인 모형의 적합도(overall fit of model)를 나타내기 때문에 확인적 요인분석 및 경로분석의 모든 결과 값에서 가장 우선으로 검토해야 한다. 또한 확인적 요인분석의 결과가 탐색적 요인분석결과에 비해 단일 차원성, 신뢰성 및 타당성에서 보다 정밀한 결과를 도출한다고 알려져 있다(김대업, 2009).

<표 21>은 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 비교한 것이다.

표 21. 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석

	탐색적 요인분석	확인적 요인분석
측정변수	(측정)변수, 지표변수	측정변수, 관찰변수
공통요인	공통요인 또는 요인	이론변수, 요인, 잠재변수
잔차	고유요인	고유요인, 측정오차
세가지 모수	1. 요인계수(요인부하값) 2. 요인간 상관(회전방식에 따라 0으로 고정 또는 0이 아닌 값을 허용) 3. 고유분산	1. 요인계수 2. 요인간 상관(처음부터 0이 아닌 값을 허용함이 관례) 3. 고유요인의 분산/공분산
회전	기초구조에 대해서 회전하여 최종구조 산출	연구자가 제시하는 모형은 일종의 최종구조이므로 회전 불필요
공통분	연구자가 사전 추정치를 주어야 기초구조가 산출됨	연구자가 제시한 모형에 따라서 컴퓨터가 '공통분 계산치'를 제공
요인해석	측정변수의 집단으로부터 공통의 의미를 받아서 요인의 이름을 붙임	연구자가 이미 요인의 명칭을 가지고 있고, 그 요인을 재는 측정 변수를 구체적으로 선정할 뿐임
요인구조의 직각/사각	기초구조는 직각구조, 최종구조는 자료의 성질에 따라서 직각 또는 사각구조로 산출	대체로 사각구조를 설정함
분석자료	상관행렬	상관행렬 또는 공분산행렬

(이순복, 2010)

2. 연구결과

1) 문항개발 결과

<표 22>~<표 23>은 심층인터뷰를 통해서 얻어진 자료를 귀납적 방법으로 분석한 결과이다. 본 자료는 원자료를 중심으로 문항탐색에 필요한 자료로만 활용하였다. 심층인터뷰를 통해 나온 결과는 신체관리(24.1%), 정신관리(21.2%), 훈련관리(20.3%), 강인한 정신력관리(11.8%), 생활관리(11.4%), 체력관리(6.3%), 대인관계관리(5.1%)의 순으로 나타났다.

심층인터뷰를 통해 얻어진 결과를 살펴보면 신체관리의 24.1%에 포함된 범주들은 음식의 조절, 보약 섭취, 충분한 휴식, 컨디션조절, 찜질, 마사지, 스트레칭이나 샤워로 몸의 이완, 부상예방을 위해 신경을 쓰는 것이 포함되었다. 정신관리는 21.1%로 이미지트레이닝, 목표를 설정, 긍정적사고, 즐거운 마음, 기도 그리고 편안한 마음, 사고의 조절, 시합을 위해 긴장감을 조성, 운동에만 집중, 자기최면 등으로 정신을 가다듬었다. 훈련관리는 20.3%로 시합과 연관된 훈련의 조절과 계획된 연습, 시합에 적응, 세부적인 기술인 정교한 기술 습득, 꾸준한 연습으로 훈련의 관리를 하였다. 강인한 정신력관리는 정신관리와 유사하나 김병준(2003)의 연구에서처럼 자신감에 관한 문항이 포함되어 따로 분류하였다. 강인한 정신력관리는 11.8%로 강한 의지, 강한 믿음, 자신감 등이 포함되었으며, 생활관리는 11.4%로 규칙적인 생활, 일상생활에서 이루어지는 수면조절, 술 담배 안하기, 행동자제, 원만한 가정생활을 만드는 것이 포함되었다. 체력관리는 6.3%로, 체력과 관련된 체력보강, 체력훈련, 체중조절, 근육움직임의 최소화가 포함되었고, 대인관계관리는 5.1%로 주위사람들과 인맥을 좋게 하는 등 사람들과 잘 어울릴 수 있는 범주들이 포함되었다.

표 22. 심층인터뷰를 통한 자기관리 질적 탐색

원자료	빈도수	범주	차원(%)
음식을 많이 먹어도 적게 먹어도 안 됨 음식이 자극적인건 피하고 몸에 해로운건 안 먹으려고 함 음식을 굉장히 많이 조절하는 편함	19	음식조절	신체관리 (24.1%)
간단한 영양제 정도만 챙겨먹음 체력에 필요한 보충제를 먹음 한약 등을 꾸준히 섭취하고 있음	15	보약	
휴식을 많이 취함 시합전날은 꼭섬	7	충분한 휴식	
운동할 시간을 줄여서 짧게 하고 끝내고 컨디션 조절함 부부생활조절을 함	5	컨디션조절	
허리가 많이 아파서 주물러 달라고 하고 스스로 찜질함 뜨거운 물로 지짐	4	찜질 마사지	
스트레칭을 함 폼을 풀음	3	스트레칭	
따뜻한 물로 샤워를 함	2	샤워	
너무 과하다 싶으면 부상으로 갈수 있어서 조금 더 신경을 씀 시합 압박해서 몸이 아프면 안 되어 신경 씀	2	부상예방	
안 되는 부분과 지적받은 부분을 이미지트레이닝 함 들어가기 전에 드는 모습을 항상 상상함 평상시 했던 양만큼 꾸준히 이미지 트레이닝 함	10	이미지트레이닝	
목표의식이 뚜렷하게 함 2012년 금메달인데 우선 출전권을 획득하는 것을 목표로 설정	10	목표설정	
마음을 편안하게 가지려고 함 어찌 됐든 마음을 가라앉힘	7	편안한 마음	
8보다 10점이 쓰기가 더 쉬운 거라고 생각함 나한테 도움이 안되는 생각은 안하려고 함 실수(소변)를 하더라도 크게 신경 쓰지 않고 경기를 임함	6	사고조절	
운동을 좋아하니깐 유지하는 것 같음	4	즐거움 마음	
대회 경기하는 모습들을 생각함 계속 긴장을 가져가면서 생활을 함 연습을 하더라도 시합이다라고	4	긴장감조성	
마음으로 좀더 집중을 해요	1	운동에만 집중	
좋은 생각만 함 좋은게 좋은거라고 생각함	2	긍정적인 사고	
스트레스를 풀려고 노력을 많이 함 노래를 듣고 많이 풀음	2	스트레스해소	
기도하고 달래기도 하는데 특별히 외적으로 보이는 것은 없음 신앙생활을 많이 하니깐 기도도 많이 함	2	기도	훈련관리 (20.3%)
자기 최면을 많이 함 '잘한다 잘한다' 저 스스로 잘했다 수고했다 굉장히 많이 함	2	자기최면	
시합 일정이 공식적으로 나오면 1월 달부터 연습을 함 최대한 운동시간을 안 놓치려고 함 시합시간에 맞추어서 운동을 함	15	계획된 연습	
3개월 전부터 강약조절하면서 운동 함 시합이 가까워질수록 훈련량을 줄임 동료들과 코치감독과 조율하려고 노력 함	12	훈련조절	

표 23. 심층인터뷰를 통한 자기관리 질적 탐색(계속)

원 자료	빈도수	범주	차원(%)
시험이 합성이면 합성에서 연습을 함 상대방 약점들을 빨리빨리 파악하려고 함 일주일전부터 시험때랑 똑같이 하려고 많이 함 연습할 때 상황들을 많이 유지하려고 함	9	시험적응	훈련관리 (계속)
한 달 전에는 집중훈련을 함 스타트가 부족하다면 스타트에만 신경을 씀	4	집중훈련	
나만이 신경써서 정교하게 함 최대한 끌어 낼 수 있는 역량을 만들기 위해 주행패턴들을 생각 함	4	정교한기술중점	
훈련을 지속적으로 하려고 준비를 많이 함 반복되면서 훈련함 꾸준히 해야 하는 상황임 평소에 준비를 차곡차곡해서 결과는 순응하는 스타일임	4	꾸준한 연습	
'하면 된다' '될 것이다 들 수 있다' 생각함 '항상 내가 이길 수 있다'라고 생각함 어렸을 때부터 '하면 된다'라고 생각을 갖고 열심히 함	12	강한의지	강인한 정신력 (11.8%)
'넌 최고다'라는 생각을 함 '너는 누가 뭐라고 해도 너의 자세가 최고다'라고 자신감을 많이 혼자서 생각함	9	자신감	
'넌 할 수 있어'라는 말을 많이 함 그 정도면 경쟁이 되니깐 그 기록만 내자라고 생각함	7	강한믿음	
되도록 평상시 리듬대로 함 잠자리가 바뀌어서 잠이 안 오면 수면제 복용을 함 신경을 많이 쓰면 잠이 잘 안 오는데 잠을 잘 자려고 노력함 보통 11시에 자려고 노력함	10	수면조절	생활관리 (11.4%)
담배는 피긴 한데 시험 전에는 거의 안피 술약속을 나가도 모임이 있어도 술은 거의 안 먹음	8	술담배	
생활을 일정하게 안하면 리듬이 깨지니깐 똑같이 하려고 함 항상 준비함	5	규칙적인생활	
외부사람과 잘 안 만날려고 함 부부관계절제 함	2	자제하기	
이해해 줄려고 노력 함	2	원만한 가정생활	
체력적인 부분을 보강을 많이 함 장애 특성에 맞게 유연성, 체조, 요가, 수영 등을 함 재활훈련을 같이 하고 있음	5	다양한 체력보강	체력관리 (6.3%)
근육에 무리가 안가게끔 함 안쓰던 근육을 쓰면 어떻게 될지 몰라 많이 안 움직이려고 함 집안일을 별로 안함 외출도 안함	4	움직임 최소화	
운동치료가 프로그램 만들면 헬스장에서 강화목적으로 함 자전거로 하체가 부실해서 보강을 많이 해줌	4	체력훈련	
보통 다이어트를 2달 정도부터 들어감 동점상황에서는 가벼운 사람이 유리하니깐 체중조절함	2	체중조절	
사람들과의 관계는 잘 맺고 있고 자주 왕래하는 편임 아무리 긴장이 되도 친하게 화기애애하게 함 중간역할이라 잘 조화를 이루어야겠다고 생각함	5	잘 어울리기	대인관계 관리 (5.1%)
다른 사람과의 트러블은 안 만들려고 함	4	절제된 대인관계	
장점을 많이 많이 보려고 함 주위에 운동하는 친구들 밖에 없음	2	인맥 만들기	
라이벌이라 해서 피하는 경우는 없고 편하게 얘기함	1	대화 잘하기	
합계	237	-	합계(100%)

심층인터뷰를 통해 나타난 자료는 원자료를 중심으로 사용하였으며, 선행연구와 본 심층인터뷰에 나타난 자료를 토대로 1차 예비판 59문항을 선별하였다. 1차 예비판은 경기지역에서 훈련하고 있는 26명의 선수들을 대상으로 한 후 1차 예비판에서 누락된 내용과 문항의 어휘 등을 장애인선수에게 맞추어 최종적으로 75문항을 선별하였다. 1차 예비판을 수정 보완한 최종 75문항은 다음 <표 24>~<표 26>과 같다.

표 24. 본 문항

문항	문항 내용
1.	운동에 대한 개인적인 목표가 있다.
2.	꾸준히 연습하려고 한다.
3.	체력 유지를 위하여 몸에 좋은 것을 먹는다.
4.	경기에서 이길 수 있다는 자신감이 있다.
5.	훈련에 방해가 되는 것은 하지 않는다.
6.	시합에 맞추어 나에게 맞는 운동 프로그램을 실행한다.
7.	매일 연습한다.
8.	체력 유지를 위해 다양한 운동을 한다.
9.	집중력 있게 훈련을 한다.
10.	시합시기에 맞게 훈련을 조절한다.
11.	나에게 맞는 달성목표를 설정하고 이루려고 한다.
12.	정해 놓은 훈련시간은 지키려고 한다.
13.	개인적으로 체력보강운동을 한다.
14.	항상 이미지 트레이닝을 한다.
15.	시합상황처럼 긴장감을 조성하여 연습훈련을 한다.
16.	훈련계획을 잘 실행한다.
17.	장비관리를 철저히 한다.
18.	식단 및 음식량을 조절한다.
19.	생리적인 실수(대소변, 재채기 등)를 하더라도 당황하지 않는다.
20.	운동을 위해 절제된 생활을 한다.
21.	경기력과 관련된 목표를 구체적으로 갖는다.
22.	시합에 맞게 훈련일정도 똑같이 하려고 한다.
23.	몸 관리에 최선을 다한다.
24.	훈련에 임할 때는 최선을 다한다.
25.	원만한 대인관계를 유지하려고 한다.

표 25. 본 문항(계속)

문항	문항 내용
26.	때 스스로 동기부여 할 수 있는 방법이 있다.
27.	수면시간을 일정하게 유지한다.
28.	부상예방과 치료를 위해 노력한다.
29.	항상 긍정적인 생각을 한다.
30.	경기력 향상을 위해 운동에 관한 정보를 수집한다.
31.	운동에 대한 목표를 세우면 반드시 도달한다.
32.	생활리듬을 일정하게 유지한다.
33.	피로회복을 위해 노력한다.
34.	'하면 된다'라는 신념이 강하다.
35.	현재목표부터 미래목표까지 단계별 목표를 세운다.
36.	일정한 시간에 운동하려고 한다.
37.	언제나 '난 최고다'라는 생각을 한다.
38.	다른 사람들과의 트러블을 피한다.
39.	시합 전 시합에 대한 목표가 뚜렷하다.
40.	경기에 대한 자신감을 가지고 있다.
41.	규칙적인 기술(루틴)을 지키며 훈련한다.
42.	몸에 무리가 가지 않도록 한다.
43.	매사에 편안한 마음을 가지려고 한다.
44.	경기력 향상을 위해 노력한다.
45.	경기 장비를 최적화 하려고 노력한다.
46.	시합상황에 대한 이미지트레이닝을 한다.
47.	질병에 걸리지 않도록 매사에 조심한다.
48.	즐거운 마음으로 훈련을 한다.
49.	훈련일지를 작성한다.
50.	언제나 경기(전략, 전술)에 대해 연구한다.

표 26. 본 문항(계속)

문항	문항 내용
51.	흡연을 하지 않으려고 한다.
52.	어떤 상황에서도 포기하지 않는다.
53.	컨디션 조절을 위해 충분한 수면을 취한다.
54.	운동에 흥미를 잃지 않으려고 한다.
55.	모든 생활을 규칙적으로 하려고 한다.
56.	예의를 중요시 한다.
57.	항상 마음의 평정을 갖으려고 한다.
58.	운동을 하려는 의욕이 매우 강하다.
59.	시합이 다가오면 나 자신만 생각하려고 한다.
60.	시합 전 음식이나 식사량을 조절한다.
61.	다른 일(직업, 가정 등)보다는 운동을 우선으로 한다.
62.	체력강화와 유지를 위하여 영양제 복용을 한다.
63.	나만의 혼잣말을 언제나 되새긴다.
64.	운동정보를 위해 다른 사람의 지문을 얻는다.
65.	신체의 고통을 최소화 하려고 한다.
66.	나의 생체 리듬(생리, 대소변의 간격 등)을 파악하고 있다.
67.	수면을 조절한다.
68.	몸에 조금이라도 이상이 있으면 즉각 진단받거나 치료한다.
69.	시합을 위해 생체리듬(생리, 대소변의 간격 등)을 일정하게 하려고 한다.
70.	내 몸 상태를 최대한 경기에 맞춘다.
71.	선수로서 지켜야 할 사항을 철저히 지킨다.
72.	시합에 대비하여 운동 강약을 조절한다.
73.	훈련과정을 중요시 여긴다.
74.	경기에 대한 전략과 전술을 계획한다.
75.	누군가의 도움보다 내 스스로 무엇이든 하려고 한다.

2) 탐색적 요인분석 결과

문항탐색과 예비조사를 거쳐 얻어진 장애인선수들의 자기관리 75문항으로 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 다음과 같은 결과를 얻었다.

요인분석을 실시하기 전에 수집한 자료가 요인분석에 적합한지를 알아보기 위해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)의 표본적합도(MSA)와 Bartlett의 구형성 검증(Bartlett's test of sphericity)을 점검해보았다.

KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 측정치는 변수 쌍의 상관이 다른 변수에 의해 설명되지 않는다는 것을 의미하며, KMO 값이 1에 가까울수록 요인을 분석하기에 적합함을 의미한다(성태제, 2010). 보통 .90이상이면 매우 좋은 편, .50미만이면 받아들일 수 없는 것으로 판정한다(이희지, 2009).

본 연구에서는 <표 27>과 같이 KMO측정치가 .933으로 요인선정의 적합성이 인정되었다고 볼 수 있으며, Bartlett의 구형성 검증은 변인간의 상관행렬인지의 여부를 판단하기 위한 것으로 요인분석모형의 적합성 여부를 나타낸다. 수치로는 유의확률이 작을수록($p < .05$) 요인분석하기에 적합함을 나타내는데 본 연구에서는 $p < .000$ 으로 유의하게 나타났기 때문에 요인분석하기에 적합함을 갖춘 것을 볼 수 있었다. 적정 요인 수는 스크리 도표(Scree plot)를 참조(황해익, 소연숙, 최혜진, 손원경, 2008)하고 해석가능성을 고려하여 결정하였다<그림 6>.

표 27. 1차 요인분석 KMO and Bartlett's Test

KMO 측도		.933
	Approx. Chi-Square	3908.424
Bartlett's 구형성 검증	df	496
	Sig.	.000

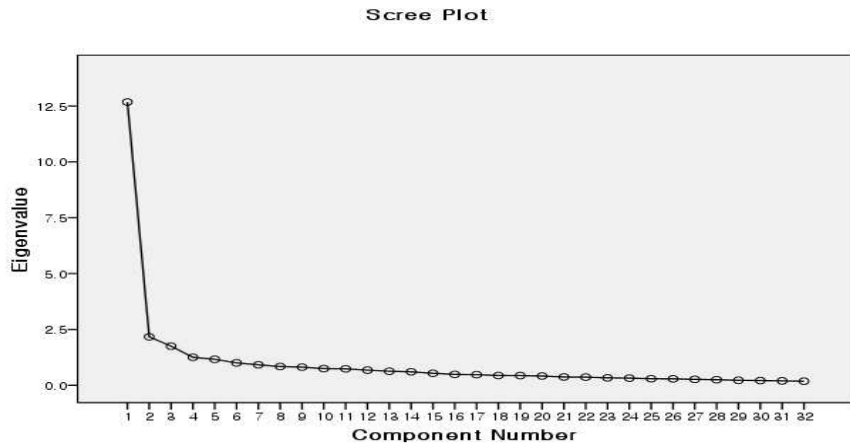


그림 6. 1차 요인분석 스크리도표

예비연구에서 추출된 75문항의 요인구조를 밝히기 위하여 1차 탐색적 요인 분석을 실시하였다. 요인추출방법은 주성분분석(Principal component analysis)을 이용하였으며 요인회전 방법은 직교회전(varimax rotation)방식으로 하였다. 이 과정을 통해 75문항 중 43문항이 탈락되었으며, 최종적으로 총 6개 요인의 32문항으로 결정되었다.

1차 요인분석 결과 선정된 32문항의 요인 구조는 <표 28>과 같다.

표 28. 1차 요인분석 결과 선정된 32문항의 요인구조

	1	요인2	요인3	요인4	요인5	요인6
a56 예의를 중요시 한다.	.754					
a29 항상 긍정적인 생각을 한다.	.738					
a57 항상 마음의 평정을 갖으려고 한다.	.708					
a48 즐거운 마음으로 훈련을 한다.	.680					
a38 다른 사람들과의 트러블을 피한다.	.596					
a34 '하면 된다'라는 신념이 강하다	.587					
a27 수면시간을 일정하게 유지한다.	.773					
a53 컨디션 조절을 위해 충분한 수면을 취한다.	.655					
a28 부상예방과 치료를 위해 노력한다.	.650					
a55 모든 생활을 규칙적으로 하려고 한다.	.618					
a33 피로회복을 위해 노력한다.	.582					
a32 생활리듬을 일정하게 유지한다.	.571					
a7 꾸준히 연습하려고 한다.	.728					
a61 정해놓은 훈련시간은 지키려고 한다	.709					
a2 매일 연습한다.	.705					
a8 체력유지를 위해 다양한 운동을 한다.	.504					
a12 정해놓은 훈련시간은 지키려고 한다.	.498					
a71 선수로서 지켜야 할 사항을 철저히 지킨다.	.638					
a73 훈련과정을 중요시 여긴다.	.628					
a72 시합에 대비하여 운동 강약을 조절한다.	.600					
a74 경기에 대한 전략과 전술을 계획한다.	.584					
a70 내 몸 상태를 최대한 경기에 맞춘다.	.471					
a64 위해 다른 사람 사람의 자문을 얻는다.	.452					
a60 시합 전 음식이나 식사량을 조절한다.	.713					
a59 시합이 다가오면 나 자신만 생각하려고 한다.	.642					
a49 훈련일지를 작성한다.	.617					
a50 언제나 경기(전략, 전술)에 대해 연구한다.	.502					
a63 나만의 혼잣말을 되새긴다.	.476					
a68 몸에 조금이라도 이상이 있으면 즉각 진단받거나 치료한다.	.664					
a65 신체의 고통을 최소화 하려고 한다.	.636					
a69 시합을 위해 생체리듬(생리, 대소변의 간격 등)을 일정하게 하려고 한다.	.603					
a66 나의 생체리듬(생리, 대소변의 간격)을 파악하고 있다.	.524					

1차 요인분석을 실시한 후 전문가 회의 결과 2번 요인과 6번 요인의 문항들을 같은 요인으로 보고 처음부터 다시 5개 요인을 설정하여 2차 요인 분석을 실시하였다. 2차 요인 분석도 1차 요인분석과 마찬가지로 주성분분석(Principal component analysis)을 이용하였으며 요인회전 방법은 직교회전(varimax rotation)으로 하였다. 신뢰도 검증을 위해 Cronbach' α 로 설정하였다. <표 29>와 같이 KMO지수는 .920으로 요인선정의 적합성이 인정되었고, Bartlett의 구형성 검증은 $p < .000$ 으로 유의하여 요인분석하기에 적합함으로 나타났다. 2차 요인분석 과정은 요인을 반복분석 과정을 통해 5요인의 자기관리 구성요인을 구조화 하였다. 최종 요인 부하량과 내용의 일관성을 검토한 결과 1차 요인분석과 비교하면 5번 문항이 추가되었으며 7번, 12번, 63번, 64번, 70번, 71번, 73번, 74번 문항이 삭제되었다. 그 이유는 요인적재치가 너무 작거나, 두 개의 요인에 높은 요인부하량을 나타내거나 그리고 어떠한 요인에도 묶이지 않았으며, 높은 부하량을 나타냈어도 요인에 적절한 문항으로 판단되지 않았기 때문이다. 결과적으로 최종적으로 총 25문항으로 결정되었으며, 이들이 차지하는 변량은 60.63%로 나타났다. 삭제된 문항을 제외한 모든 문항에서 공통변량(communalities extraction: h^2)은 .372이상을 나타내었다.

2차 요인분석 결과 KMO 검정은 <표 29>와 같으며, 최종적인 탐색적 요인분석 구조는 <표 30>과 같다.

표 29. 2차 직교회전 요인분석 KMO and Bartlett's Test

KMO 측도		.920
	Approx. Chi-Square	2628.901
Bartlett's 구형성 검정	df	300
	Sig.	.000

2차 요인분석 결과 <표 30>을 보면 5개 요인을 추출한 결과 전체분산의 60.63%가 설명되었고 결정된 요인 1~요인 5의 각각의 고유치는 9.526~1.033이고, 설명변량은 38.10~4.132로 나타났다. 5개의 결정된 요인 1의 요인적재량은 보면 요인 1은 .623~.790, 요인 2는 .563~.811, 요인 3은 .415~.700, 요인 4는 .601~.789, 요인 5는 .601~.665의 요인부하량을 나타내어 요인이 적합함을 나타내었다. 요인부하량이 .4 이상의 요인부하량을 나타내는 문항을 해당 요인으로 판단할 때 첫째 요인인 요인 1은 a56, a57, a29, a48, a38, a34의 6문항을 '정신관리'요인으로, 요인 2는 a27, a28, a53, a55, a32, a33의 6문항을 '생활관리'요인으로, 요인 3은 a2, a8, a50, a61, a72, a5의 6문항을 '훈련관리'요인으로, 요인 4는 a60, a59, a49의 3문항을 '시합전관리'요인으로, 요인 5는 a69, a68, a66, a65의 4문항을 '몸관리' 요인으로 명명하여 분류하였다. 따라서 총 25개 문항으로 구성된 장애인 스포츠선수의 자기관리전략 측정도구는 다섯 개의 요인으로 구성되었다고 볼 수 있다.

표 30. 2차 직교회전 요인분석의 25문항 요인구조

문항	내용	1	요인2	요인3	요인4	요인5	신뢰도	<i>h</i>
a56	중요시 한다.							.669
a57	항상 마음의 평정을 갖으려고 한다.	.730						.659
a29	항상 긍정적인 생각을 한다.	.711					.826	.613
a48	즐거운 마음으로 훈련을 한다.	.685						.597
a38	다른 사람들과의 트러블을 피한다.	.654						.497
a34	‘하면 된다’ 라는 신념이 강하다.	.623						.574
a27	수면시간을 일정하게 유지한다.	.811						.744
a28	부상예방과 치료를 위해 노력한다.	.667						.637
a53	컨디션 조절을 위해 충분한 수면을 취한다.	.636					.799	.660
a55	모든 생활을 규칙적으로 하려고 한다.	.609						.662
a32	생활리듬을 일정하게 유지한다.	.596						.666
a33	피로회복을 위해 노력한다.	.563						.586
a2	매일 연습한다.			.700				.611
a8	체력유지를 위해 다양한 운동을 한다.			.686				.552
a50	언제나 경기(전략, 기술)에 대해 연구한다.			.670			.810	.651
a61	정해놓은 훈련시간은 지키려고 한다.			.660				.598
a72	시합에 대비하여 운동 강약을 조절한다.			.454				.573
a5	훈련에 방해가 되는 것은 하지 않는다.			.415				.372
a60	시합 전 음식이나 식사량을 조절한다.				.789			.704
a59	시합이 다가오면 나 자신만 생각하려고 한다.			.697			.844	.585
a49	훈련일지를 작성한다.			.601				.542
a69	시합을 위해 생체리듬(생리, 대소변의 간격 등)을 일정하게 하려고 한다.					.665		.662
a68	몸에 조금이라도 이상이 있으면 즉각 진단받거나 치료한다.					.655	.829	.620
a66	나의 생체 리듬(생리, 대소변의 간격)을 파악하고 있다.					.607		.571
a65	신체의 고통을 최소화 하려고 한다.					.601		.519
고유치(eigenvalue)		9.526	1.997	1.464	1.137	1.033		
변량비율(% of variance)		38.10	7.989	5.858	4.549	4.132		
누적변량(cumulative %)		38.10	46.09	51.95	56.50	60.63		
요인명		정신 관리	생활 관리	훈련 관리	시합전 관리	몸관리		

<표 31>, <표 32>는 최종적 요인 분석 방법으로 공통요인분석 방법의 분석결과이다. 공통요인분석 방법으로 주축요인추출(Principal axis factoring analysis)방법을 사용하였으며, 요인회전 방법은 회전요인이 상관되도록 하는 사교회전 방식인 프로맥스(Promax rotation)로 하였다.

KMO측정치는 .920으로 요인선정의 적합성이 인정되었고, Bartlett의 구형성 검증은 $p < .000$ 으로 유의하여 요인분석하기에 적합함으로 나타났다.

<표 32>에 나타났듯이 5개로 결정된 요인의 요인적재량을 보면 요인 1은 .574~.863, 요인 2은 .430~.942, 요인 3는 .317~.707, 요인 4는 .474~.814, 요인 5는 .456~.682의 요인부하량을 나타내어 요인의 적합함을 나타내었다.

표 31. 2차 사교회전 요인분석 KMO and Bartlett's Test

KMO 측도		.920
	Approx. Chi-Square	2628.901
Bartlett's 구형성 검증	df	300
	Sig.	.000

표 32. 최종적 사교회전 요인분석의 25문항 요인구조

문항	내용	1	요인2	요인3	요인4	요인5
a56	중요시 한다.					
a57	항상 마음의 평정을 갖으려고 한다.	.762				
a29	항상 긍정적인 생각을 한다.	.744				
a48	즐거운 마음으로 훈련을 한다.	.689				
a38	다른 사람들과의 트러블을 피한다.	.614				
a34	‘하면 된다’ 라는 신념이 강하다	.574				
a27	수면시간을 일정하게 유지한다.		.942			
a28	부상에방과 치료를 위해 노력한다.		.602			
a53	컨디션 조절을 위해 충분한 수면을 취한다.		.572			
a32	생활리듬을 일정하게 유지한다.		.565			
a55	모든 생활을 규칙적으로 하려고 한다.		.554			
a33	피로회복을 위해 노력한다.		.430			
a50	언제나 경기(전략, 전술)에 대해 연구한다.			.707		
a2	매일 연습한다.			.705		
a61	정해놓은 훈련시간은 지키려고 한다.			.644		
a8	체력유지를 위해 다양한 운동을 한다.			.620		
a72	시합에 대비하여 운동 강약을 조절한다.			.357		
a5	훈련에 방해가 되는 것은 하지 않는다.			.317		
a60	시합 전 음식이나 식사량을 조절한다.				.814	
a59	시합이 다가오면 나 자신만 생각하려고 한다.				.527	
a49	훈련일지를 작성한다.				.474	
a69	시합을 위해 생체리듬(생리, 대소변의 간격 등)을 일정하게 하려고 한다.					.682
a68	몸에 조금이라도 이상이 있으면 즉각 진단 받거나 치료한다.					.641
a65	신체의 고통을 최소화 하려고 한다.					.487
a66	나의 생체 리듬(생리, 대소변의 간격)을 파악하고 있다.					.456
	요인명	정신 관리	생활 관리	훈련 관리	시합전 관리	몸관리

<표 33>은 최종요인에 대한 신뢰도 검증으로 각 문항별 신뢰도 계수는 .922이상으로 나타났으며, 전체 신뢰도는 계수는 .927이다.

표 33. 최종적 요인의 신뢰도 검증

	평균	표준편차	항목-전체 상관관계	항목이 삭제된 경우 Cronbach 알파
a2	4.02	.942	.546	.925
a5	3.28	1.045	.514	.925
a8	3.01	1.117	.429	.927
a27	3.35	1.094	.608	.924
a28	3.67	.969	.618	.924
a29	4.10	.887	.586	.924
a32	3.52	1.005	.725	.922
a33	3.55	.949	.687	.923
a34	3.91	.935	.613	.924
a38	4.07	.882	.478	.926
a48	4.09	.899	.599	.924
a49	2.52	1.194	.408	.927
a50	3.27	1.105	.585	.924
a53	3.58	1.020	.700	.922
a55	3.76	.994	.720	.922
a56	4.18	.830	.509	.925
a57	3.97	.879	.621	.924
a59	3.22	1.137	.487	.926
a60	3.12	1.147	.481	.926
a61	3.18	1.217	.519	.925
a65	3.59	1.019	.488	.926
a66	3.73	1.108	.459	.926
a68	3.34	1.125	.507	.925
a69	3.53	1.096	.559	.925
a72	3.59	1.010	.709	.922

전체 항목에 대한 Cronbach' α = .927

<표 34>는 최종요인에 대한 상관관계 분석결과이다. 상관관계는 두 변수의 관계, 즉 한 변수가 변해감에 따라 다른 변수가 어떻게 변해 가는지를 말해주는 통계기법(황해익, 손연숙, 최혜진, 손원경, 2008)이다.

자기관리 하위요인의 상관을 알아보기 위하여 상관분석을 실시한 결과 정신관리요인은 생활관리요인과 $r=.644$ 로 $p<.01$ 의 수준에서 가장 높은 상관을 보였다. 그 다음으로 생활관리와 훈련관리요인에서 $r=.620(p<.01)$ 을 보였으며, 정신관리와 시합전관리에서 $r=.297(p<.01)$ 로 가장 낮은 상관관계를 보였고, $p<.01$ 의 수준에서 한 요인에 속하는 문항들의 상관관계가 .297 ~ .644로 자기관리의 하위 요인이 서로 의미 있는 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 따라서 문항 내적 상관이 승인 가능한 것으로 판명되었다.

표 34. 변수들 간 상관관계

구 분	정신관리	생활관리	훈련관리	시합전관리	몸관리
정신관리	1.000				
생활관리	.644**	1.000			
훈련관리	.557**	.620**	1.000		
시합전관리	.297**	.531**	.525**	1.000	
몸관리	.516**	.595**	.544**	.379**	1.000

** $p<.01$

3) 확인적 요인분석 결과

먼저 <표 35>에서 보는 바와 같이 확인적 요인분석 결과에 따른 적합도 지수를 보면 카이제곱검정 결과 모형적합도가 기각되기는 하였으나 이 방법은 제1종 오류가 큰 것으로 보고되고 있으며 표본크기에 따른 민감성과 영가설의 엄격성 등의 이유로 모형적합에 대한 판단은 χ^2 검증에만 의존해서는 안 되고, 다른 적합도 지수들과 함께 판단 할 수 있으며, χ^2 검증에서 p 값이 .05미만으로 나와 영가설이 기각되더라도 적합도 지수들의 경험적 기준들을 통해 모형의 적합도를 설명할 수 있다(이순목, 2010). 따라서 <표 35>에서처럼 다른 지수들을 통해 살펴본 결과 그 적합도가 나쁘지 않은 것으로 나타났다. 적합도 지수들의 값은 1에 가까울수록 적합도가 높은 것과 0에 가까울수록 적합도가 높은 것 두 가지로 나눌 수 있다. 0.9 이상이 권장되는 적합도 지수들은 절대적합지수(GFI, AGFI)와 증분적합지수(NFI, NNFI, IFI, RFI, TLI, CFI, RNI)가 있고, RMSEA와 RMR은 지수의 값이 0.08 이하일 때 적당한 모형이라고 평가된다(김대업, 2009). 본 연구에서는 RMSEA(0.073), RMR(0.067)이 0.08 이하이고, NFI(0.959), NNFI(0.959), CFI(0.963), IFI(0.964)이 0.9 이상으로 나타나 적당한 모형이라고 할 수 있다.

표 35. 5요인 25문항 척도에 대한 확인적 요인분석 모형적합도 평가

지수	χ^2	df	p	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	IFI	RMR
모형 지수값	560.434	265	0.0	0.0737	0.934	0.959	0.963	0.964	0.067
기준값		0		.08 이하	.90 이상	.90 이상	.90 이상	.90 이상	.08 이하
합치도 기준판정	말하기 어려움			적합	적합	적합	적합	적합	적합

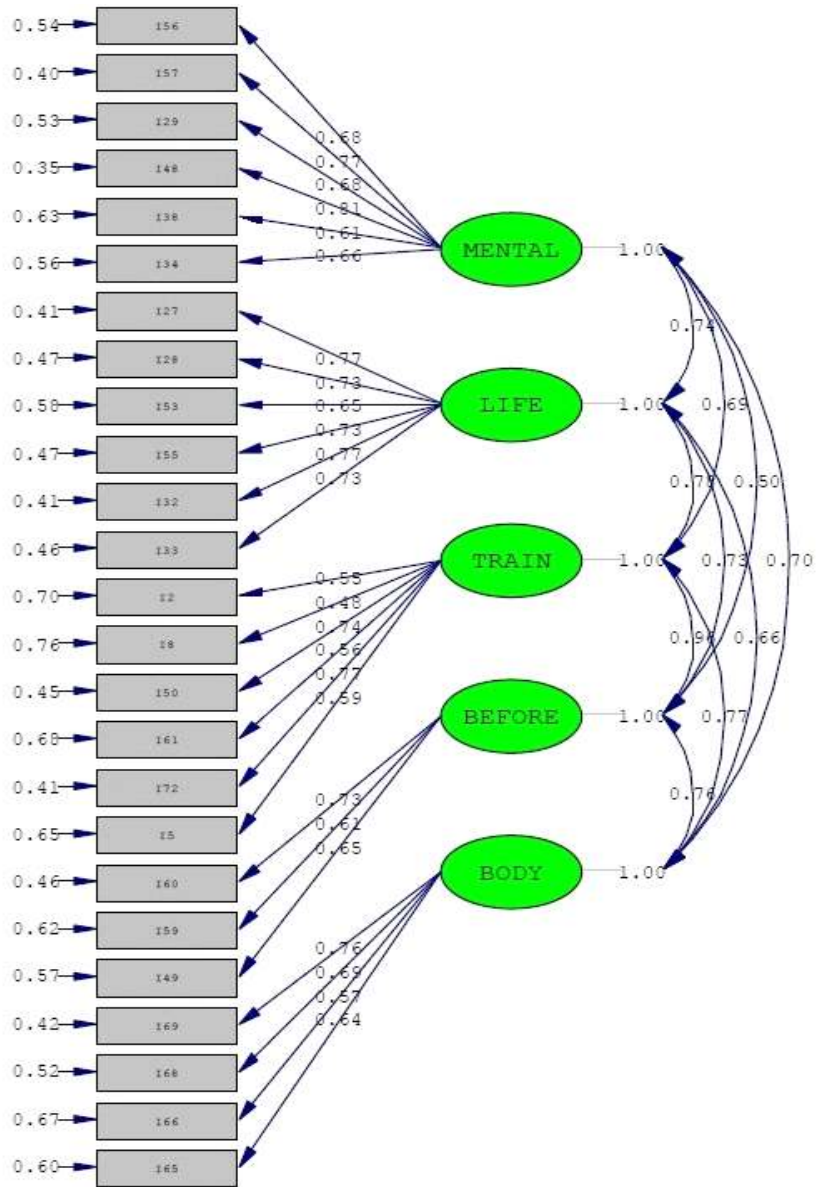
이순목(2010) 적용

자기관리의 5요인 25문항의 경로분석에 대한 결과는 <그림 7>과 같이 나타났다. 모든 경로계수는 통계적으로 유의한 관계로 파악되었으며($p<.05$), 정신관리(MENTAL), 생활관리(LIFE), 훈련관리(TRAIN), 시합전관리(BEFORE), 몸관리(BODY)의 5개 요인구조로 이루어졌다. 정신관리, 훈련관리, 생활관리는 각각 6문항씩 이루어져 있고, 시합전관리는 3문항, 몸관리는 4문항으로 이루어져 있다. 요인별 적재치는 최대 .81에서 최소 .48로 나타났고, 요인 간 상관은 최대 .96에서 최소 .50으로 나타났으며, 오차는 최대 .76에서 최소 .35의 결과로 나타났다. 확인적 요인분석 결과 장애인 스포츠선수의 자기관리 척도의 하위구조 및 문항구성은 통계적으로 매우 양호한 수준이며 그 적합성이 확인되었다고 볼 수 있다.

확인적 요인분석 결과 계산된 구인 상호 간의 상관계수를 보면 검사의 하위요인으로 잡은 다섯 개 자기관리 요인 간 적지 않은 상관이 존재하는 것으로 나타났다. <표 36>은 변수들 간의 상관관계 행렬이다.

표 36. 변수들 간 상관관계

구 분	정신관리	생활관리	훈련관리	시합전관리	몸관리
정신관리	1				
생활관리	.741	1			
훈련관리	.694	.783	1		
시합전관리	.504	.727	.961	1	
몸관리	.698	.656	.771	.764	1



MENTAL:정신관리, LIFE:생활관리, TRAIN:훈련관리, BEFORE:시합전 관리, BODY:몸관리,

그림 7. 장애인 스포츠선수의 자기관리 5요인 25문항 경로분석

3. 논의

본 연구는 장애인 스포츠선수의 자기관리를 측정할 수 있는 측정도구를 개발하기 위한 연구이다. 앞서 세운 연구문제를 토대로 장애인 스포츠선수의 자기관리 측정도구개발 과정에서 나온 결과를 보면 장애인 스포츠선수의 자기관리 측정도구는 신뢰롭고 타당하다는 것을 알 수 있었다. 따라서 장애인 스포츠선수의 자기관리 측정도구는 장애인 스포츠선수의 자기관리에 적합한 측정도구라 판단되며 자기관리의 하위요인에 대한 세부적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 자기관리에 대한 하위요인인 정신관리는 생각과 감정의 조절을 통해 스포츠 상황에서 겪는 스트레스를 극복하고 경기력을 극대화하는데 필요한 모든 정신적인 측면으로 볼 수 있다(Vealey, 1988). 이는 평소연습과 시합상황에서 불안과 두려움 등 심리적 문제를 조절하고 힘든 훈련을 이겨내며, 자신감을 갖는 전략적인 측면으로 정의(허정훈, 2002)할 수 있다. 본 연구결과에서 정신관리 속에 포함된 문항들을 보면 예의를 중요시하거나 마음의 평정, 긍정적 생각, 즐거운 마음, 다른 사람과의 트러블을 피하고, '하면된다'라고 다짐하는 부분들이 포함되어 있었으며, 이것은 마음의 안정과 더불어 스트레스를 만들지 않으려는 부분이 포함된 것이며 강한 신념을 내포하고 있어 선행연구와 일치한다고 볼 수 있다. 올림픽 선수인 유도선수 사이먼 잭슨(Simon Jackson)은 정신적으로 가장 강한 선수가 금메달을 차지 할 것이며, 자신은 정신적으로 가장 강한 선수이며 4년 동안 굉장히 열심히 훈련하였다고 한다(Bawden, 2006). Cox와 David(1992)도 장애인 선수들은 신체적으로나 정신적으로 대처해야 할 일들이 많으며, 장애의 심리적 효과를 극복하는 것은 심리적 기능의 향상을 가져올 수 있고 정신적으로 강해지기 위한 노력은 엘리트 단계에서 성공하는 중요한 요소라고 하였다.

선수들은 큰 대회를 앞두고 언제나 기대와 걱정, 불안 속에서 시합을 맞

이하게 되는데 이런 측면을 극복하기 위해서는 우선 마음을 가다듬고 다지는 부분을 훈련 속에서 먼저 행해야 하며 정신적인 부분에서도 강도 높은 준비를 해야 할 것으로 본다. 따라서 정신관리는 스포츠 상황에서 불안 등 부정적인 정서를 극복하고 성공적인 수행을 하기 위해 스트레스 요인을 감소시키고 긍정적인 사고를 갖는 인지적인 자기관리 전략이라 볼 수 있다.

둘째, 자기관리에 대한 하위요인인 생활관리는 선행연구에서는 모범적인 생활을 하고 매사에 솔선수범하며, 선후배관리 등 자신을 드높이는 전략으로 나타났으며(김병준, 2003), 본 연구결과에서는 생활관리 속에 포함된 문항들을 보면 수면의 조절, 부상예방, 규칙적인 생활 및 유지, 컨디션조절 등이 나타났다. 이것은 훈련에 방해가 될 수 있는 부분과 영향을 줄 수 있는 부분들을 조절함으로써 최상의 컨디션을 만들려고 하는 일상생활에서 조절하는 생활전반의 영역들이라 할 수 있다. 따라서 일상생활에서 수행하고 있는 수면의 조절, 컨디션 조절, 부상 예방과 치료 등 생활전반에서 행하는 전략을 생활관리라고 볼 수 있다.

셋째, 자기관리에 대한 하위요인인 훈련관리는 Fletcher 와 Arnold(2011)의 연구에서는 관리자들의 주요 작용들은 경기의 전략과 트레이닝계획, 경기를 위한 선수선발과 규칙과 규정을 지키는 것이라고 하였으며 영국의 럭비연합팀이 승리할 수 있는 주요 작용들이라고 보았다. 이는 곧 선수에게 직접적인 영향임을 보여주는 것이라 생각된다. 본 연구결과에서 훈련관리 속에 포함된 문항들을 보면 매일 연습하거나 체력을 위해 다양한 운동을 하고 훈련량을 조절하거나 훈련에 방해가 되는 것은 하지 않으며, 전략 전술을 연구하는 내용이 포함되었다. 이처럼 훈련을 잘 관리하는 것이 곧 경기와 직결될 수 있는 부분이며, 스포츠선수로서 경기에 영향을 주는 가장 큰 요인으로 볼 수 있을 것이다. 훈련관리는 경기와 전문기술과 관련된 문항들을 포함하고 있는 전략으로 선수들이 소홀히 여기지 않고 철저하게 지키고 유지해야 하는 전략이다. 따라서 평소 훈련 시 규칙적인 훈련과 부족한 개인연습 등을 통하여 체력과 기술

향상을 위해 꾸준히 노력하려고 하는 훈련 상황에서의 전략이라 볼 수 있다.

넷째, 자기관리에 대한 하위요인인 시합전관리는 Fletcher와 Arnold(2011)의 연구에서는 시합에 대비해서 탁월한 그룹의 선수들이 강한 준비를 하고 있음을 보였고 본 연구결과에서도 시합이 임박하게 되면 선수들은 자신의 일지작성과 식사의 조절, 자신만을 생각을 하는 문항들이 포함되었다. 선수들은 시합이 다가오면 더욱더 집중하게 되고, 그것에 따라 세심한 준비를 하게 된다. 시합에서 최고의 수행을 이루기 위해서는 사전에 철저한 준비를 해야 하는데 시합이 가까워짐에 따라 시합을 위해 음식을 조절하거나 훈련에 관련된 계획이나 반성 등을 평소보다는 다르게 좀 더 신경 쓰는 측면에 중점을 두는 것으로 나타났다.

허정훈(2003)의 연구에서 훈련일지를 쓰는 것이 우수선수 집단에만 적용되고 일반선수의 일반성에 근거하지 않은 문항으로 판단하였으나 본 연구에서는 시합전에 이루어 질 수 있는 문항으로 해석하였다. 그리고 허정훈, 유진(2004)의 연구에서 훈련관리 속에 평소훈련과 시합을 앞둔 시점에서 훈련관리가 일어나고 있음을 보였는데 본 연구결과에서는 시합날짜가 잡히면 선수들은 스스로 훈련 스케줄에 따라 훈련하거나 훈련반성을 하는 것으로 나타났다. 훈련반성은 평소에는 신경을 쓰지 않다가도 시합이 다가옴으로써 선수들은 반성을 하게 되고 꾸준한 것이 아닌 일시성의 일지를 사용하기도 한다. 훈련에 있어 일지에 대한 의미는 분명히 중요하며 선수들 모두가 중요하게 관리해야 하는 부분으로 판단된다. 시합을 위한 음식조절은 그 의미가 다르게 분류해 볼 필요가 있는 것으로 판단하였다. 생활관리에서의 음식조절은 일상적인 소화불량, 일상적인 체중조절의 측면일 수 있으나 시합전의 음식조절은 종목과 관련되어 예민해질 수 있는 음식량에 대한 제한, 종목에 따른 체중 관리를 위한 조절, 새로운 음식의 제한, 경기에 필요한 요소들의 섭취 등의 측면으로 해석할 수 있겠다. 따라서 시합전 관리는 시합이 다가옴으로써 행하는 시합과 밀접한 관련이 있는 요소들을 조절하는 전략이라 볼 수 있다.

다섯째, 자기관리에 대한 하위요인인 몸관리는 선행 연구에서는 몸 컨디션,

부상의 예방과 치료, 음식과 수면조절 등을 통한 신체적인 면이라고 정의하였다(허정훈, 2002). 그러나 본 연구에서는 이와 같은 문항들은 생활관리 속에서 이루어질 수 있는 요소들로 판단하였으며 생활관리 문항들로 분류 하였고, 장애인선수들의 몸관리를 다른 측면에서 해석하였다. 본 연구에서 포함된 몸관리 문항들은 자신의 생체리듬을 일정하게 유지하려는 것과 생체리듬의 파악, 자신의 장애에 대해 즉각적인 치료와 회복, 그리고 자신의 신체적인 고통을 최소화하려는 전략이 포함되었다. Bawden(2006)은 장애인선수들은 다음과 같이 제어할 수 없는 요소들인 다리경련, 화장실에 가야할 필요성, 욕창 등을 일반선수들과 다르게 더욱더 대처해야 함을 강조하였으며, 그것이 곧 경기수행에 직접적인 영향이 있음을 보여주었다. 장애인 선수들의 장애는 너무 다양해서 어느 한부분에 초점을 둘 수는 없다. 그러나 근본적으로 가지고 있는 장애는 무시할 수 없는 부분이며, 작은 장애라고 인식하고 있더라도 장애인 스포츠선수로 활약하기 위해서는 그만큼의 장애를 가지고 있다고 볼 수 있다. 그러기에 자신의 생리적인 현상을 파악하고 조절하려고 하거나 자신이 가지고 있는 신체적 고통을 최소화하려는 신체적인 요인들의 전략들을 세워야 한다. 따라서 신체와 관련된 요인들을 몸관리 전략으로 볼 수 있다.

이처럼 장애인 스포츠선수의 자기관리에 대한 하위요인들을 정의하였으며, 마지막으로 종합해보면 장애인선수의 자기관리는 정신관리, 생활관리, 훈련관리, 시합전관리, 몸관리 등 포괄적인 영역을 포함하고 있으며, 선행연구들(김병준, 2003; 마정순, 이영기, 2004; 허정훈, 2002)과 같이 다차원적 개념구조를 가지고 있다고 볼 수 있다. 본 연구결과에서 나타난 자기관리는 일반심리학에서 다루는 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위해 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정(Jones, Nelson & Kazdin, 1977)을 포함하여 스포츠상황에서 자신의 최상의 수행을 위해 일상생활에서부터 훈련 상황까지 자신의 정신과 행동 그리고 생활전반을 조절하고 통제하여 방향을 잡고 유지 할 수 있는 통합적인 능력으로 정의 할 수 있다.

IV. 연구 2. 장애인 스포츠선수의 특성에 따른 자기관리 프로파일

본 연구는 연구문제를 토대로 구조적 타당도와 신뢰도가 검증된 자기관리 측정도구를 이용하여 장애인 스포츠선수의 특성변인인 성별, 연령별, 수준별, 운동경력별, 훈련시간별, 장애유형별, 휠체어사용여부, 직업유무, 지도유무별로 선수들의 자기관리에 어떠한 차이가 있는지를 검증 하였다.

1. 연구방법

1) 연구대상

본 연구의 참여자는 대한 장애인체육회의 산하단체인 경기단체에 등록된 선수로써 유형별 장애를 가진 선수를 제외한 선수로 7-10월에 진행된 각종목별 장애인대회와 제31회 전국장애인체육대회에 출전한 선수이다. 장애인 스포츠선수는 척수장애, 소아마비, 절단장애 및 기타장애를 가진 장애인 선수이며, 수거된 질문지중 불성실히 대답하거나 누락부분이 많은 4부를 제외한 432부를 사용하였다. 연구대상자는 남자 322(74.5%)명, 여자 110(25.5%)명이며, 세부종목은 탁구 76(17.6%)명, 배드민턴 61(14.1%)명, 사격 59(13.7%)명, 농구 57(13.2%)명, 양궁 51(11.8%)명, 론볼 42(9.7%)명, 펜싱 28(6.5%)명, 볼링 23(5.3%)명, 육상 22(5.1%)명, 수영 13(3.0%)명으로 총 인원의 평균 나이는 43.33(± 8.43)세이고, 운동경력은 6.76(± 5.9)년, 대표경력은 1.36(± 3.64)년이다.

<표 37>은 연구대상자의 일반적 특성이다.

표 37. 연구대상자의 일반적 특성

변인	구분	빈도	퍼센트
성별	남	322	74.5
	여	110	25.5
연령대	20대	29	6.7
	30대	126	29.2
	40대	197	45.7
	50대	73	16.9
	60대 이상	6	1.4
대표유무	있음	144	33.4
	없음	286	66.4
	결측값	1	0.2
훈련량 (주당)	1-5	39	9.0
	6-10	188	43.5
	11-15	127	29.4
	16-20	54	12.5
	20시간 이상	24	5.6
장애유형	척수장애	246	56.9
	소아마비	127	29.4
	절단장애	22	5.1
	기타	35	8.1
	결측값	2	0.5
휠체어 사용유무	사용함	324	75.0
	사용하지 않음	108	25.0
직업유무	직업 + 운동	105	24.3
	간헐적인 일+운동	139	32.2
	운동전념	188	43.5
지도유무	지도 받음	197	45.6
	지도받지 않음	222	51.4
	결측값	13	3.0

2) 자료처리

장애인 스포츠선수의 특성변인인 성별, 연령별, 수준별, 운동경력별, 훈련량별, 장애유형별, 휠체어사용여부, 직업유무, 지도유무에 따라 자기관리에 어떠한 차이가 있는지 살펴보기 위해 각각의 집단의 평균과 표준편차를 산출하였으며, 특성변인들을 독립변인으로 자기관리 요인을 종속변인으로 한 T-검정(T-test)과 일원변량 분석(one-way ANOVA)을 시행하였다. 사후 검증은 Scheffe를 사용하였다. 이러한 분석은 SPSS V15.0 프로그램을 사용하였으며, 유의수준은 $p < .05$ 이다.

2. 연구결과

장애인 스포츠선수의 특성변인인 성별, 연령별, 수준별, 운동경력별, 훈련량별, 장애유형별, 휠체어사용여부, 직업유무, 지도유무에 따라 장애인 스포츠선수의 자기관리에 어떠한 차이가 있는지 살펴보았으며, 다음과 같다.

1) 장애인 스포츠선수의 남녀 성별 비교

장애인 스포츠선수의 남녀 간에 자기관리가 차이가 있는지를 확인하기 위해 T-test를 실행하였다. 그 결과는 다음과 같다. <표 38>, <그림 8>의 문항의 결측값을 제외한 남녀에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리($t=.438$), 생활관리($t=.247$), 훈련관리($t=1.195$), 시합전관리($t=-1.101$), 몸관리($t=.652$)의 모든 요인에서 유의하지 않는 것($p > .05$)으로 나타났다. 그러나 훈련관리에서 남자가 여자보다 조금 더 높게 나타났으나 모든 요인에서 유의하지는 않는

것으로 나타났다.

표 38. 성별에 따른 자기관리 하위요인별 차이검증 결과

자기관리 하위요인	성별	사례수	평균	표준편차	t	p
정신관리	남	318	24.33	3.82	.438	.681
	여	109	24.14	4.33		
생활관리	남	317	21.50	4.69	.247	.805
	여	109	21.62	4.86		
훈련관리	남	318	20.43	4.68	1.195	.052
	여	109	19.53	5.23		
시합전관리	남	318	8.97	2.75	-1.101	.271
	여	109	9.30	2.75		
몸관리	남	320	14.37	3.19	.652	.515
	여	109	14.14	3.30		

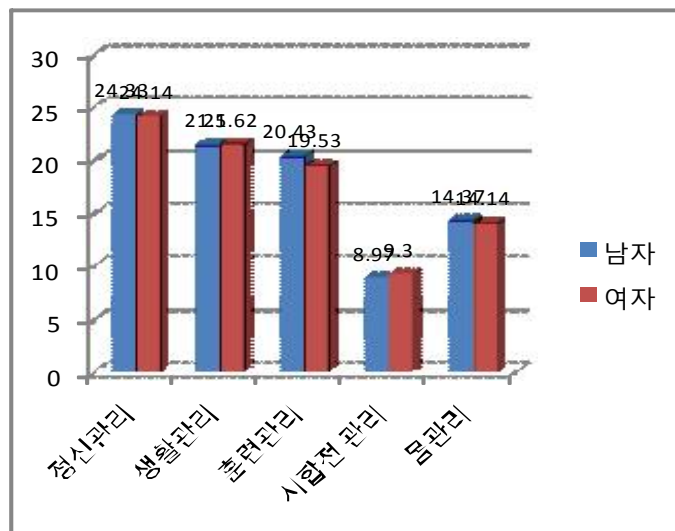


그림 8. 성별에 따른 자기관리

2) 장애인 스포츠선수의 수준별 비교

장애인 스포츠선수의 수준에 따라 대표경력유무를 보았으며 수준 간에 자기관리에 차이가 있는지를 확인하기 위해 T-test를 실행하였다. 그 결과는 다음과 같다. <표 39>, <그림 9>의 문항의 결측값을 제외한 대표경력 유무에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리($t=-1.420$), 생활관리($t=-1.514$), 몸관리($t=.114$)의 요인에서 유의하지 않는 것($p>.05$)으로 나타났으나, 경기력과 직접관련이 있는 훈련관리($t=-5.349$)와 시합전관리($t=-2.360$)에서는 유의한 차이가 있는 것($p<.05$)으로 나타났다. 경기력과 직접 관련이 있는 훈련관리와 시합전관리는 대표경력이 있는 그룹이 없는 그룹에 비해 훈련관리를 잘 하며 시합전에 자기관리를 잘하는 것으로 나타났다.

표 39. 대표경력에 따른 자기관리 하위요인별 차이검증 결과

자기관리 하위요인	대표여부	사례수	평균	표준편차	t	p
정신관리	있음	140	24.66	4.08	-1.420	.156
	없음	285	24.08	3.89		
생활관리	있음	140	22.02	4.59	-1.514	.131
	없음	284	21.29	4.73		
훈련관리	있음	141	22.18	4.37	-5.349	.000***
	없음	285	19.82	4.84		
시합전관리	있음	141	9.49	2.63	-2.360	.019*
	없음	284	8.83	2.76		
몸관리	있음	142	14.66	2.98	-1.582	.114
	없음	285	14.14	3.29		

* $p<.05$, *** $p<.001$

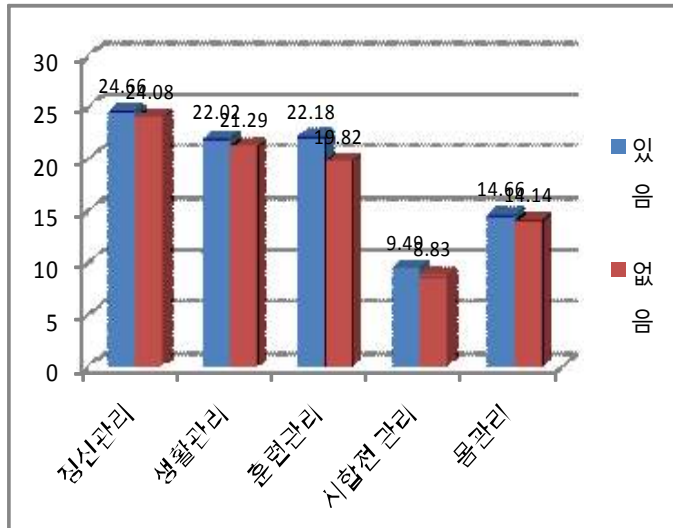


그림 9. 수준(대표경력)에 따른 자기관리

3) 장애인 스포츠선수 휠체어 사용여부에 따른 비교

장애인 스포츠선수들의 휠체어 사용여부에 따른 자기관리에 차이가 있는지를 확인하기 위해 T-test를 실행하였다. 그 결과는 다음과 같다. <표 40>, <그림 10>의 문항의 결측값을 제외한 휠체어 사용에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리($t=-.289$), 생활관리($t=-.636$), 훈련관리($t=.302$), 시합전관리($t=-.954$)의 요인에서 유의하지 않는 것($p>.05$)으로 나타났으나, 몸관리($t=2.498$)에서는 유의한 것($p<.05$)으로 나타났다. 장애의 중증으로 인해 휠체어를 사용하는 선수들이 몸관리를 더 잘 하는 것으로 나타났다.

표 40. 월케어 사용여부에 따른 자기관리 하위요인별 차이검증 결과

자기관리 하위요인	월케어 사용여부	사례수	평균	표준편차	t	p
정신관리	사용함	321	24.25	3.91	-.289	.773
	사용하지 않음	106	24.38	4.10		
생활관리	사용함	321	21.45	4.63	-.636	.525
	사용하지 않음	105	21.78	4.86		
훈련관리	사용함	321	20.64	4.59	.283	.777
	사용하지 않음	106	20.48	5.54		
시합전관리	사용함	321	8.98	2.58	-.863	.389
	사용하지 않음	106	9.27	3.15		
몸관리	사용함	323	14.53	2.91	2.498	.032*
	사용하지 않음	106	13.64	3.86		

* $p < .05$

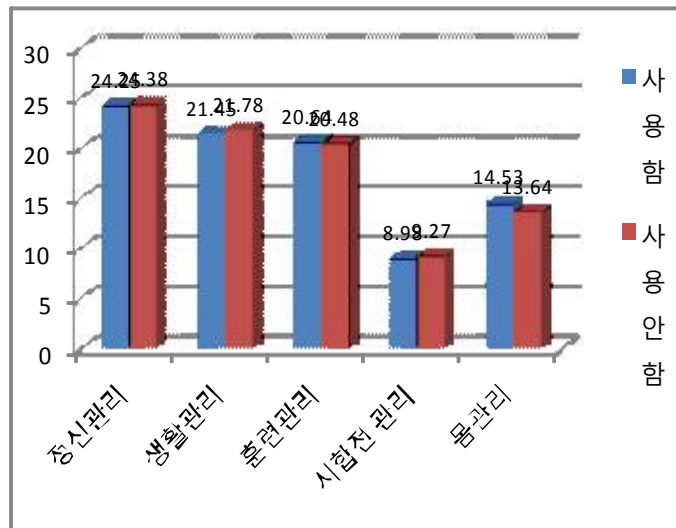


그림 10. 월케어 사용여부에 따른 자기관리

4) 장애인 스포츠선수 지도자의 지도유무 비교

장애인 스포츠선수들의 지도자의 지도유무에 따른 자기관리에 차이가 있는지를 확인하기 위해 T-test를 실행하였다. 그 결과는 다음과 같다. <표 41>, <그림 11>의 문항의 결측값을 제외한 지도자의 지도유무에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리($t=.348$), 생활관리($t=.579$), 훈련관리($t=1.269$), 시합전관리($t=-.574$), 몸관리($t=.209$)의 모든 요인에서 유의하지 않는 것($p>.05$)으로 나타났다.

표 41. 지도 유무에 따른 자기관리 하위요인별 차이검증 결과

자기관리 하위요인	지도유무	사례수	평균	표준편차	t	p
정신관리	지도받음	195	24.20	4.13	-.348	.728
	지도받지 않음	220	24.34	3.81		
생활관리	지도받음	195	21.63	4.41	.556	.579
	지도받지 않음	219	21.37	4.91		
훈련관리	지도받음	195	20.51	4.66	1.269	.270
	지도받지 않음	221	19.90	4.99		
시합전관리	지도받음	194	8.96	2.57	-.574	.567
	지도받지 않음	221	9.11	2.87		
몸관리	지도받음	196	14.34	2.99	.209	.835
	지도받지 않음	221	14.27	3.41		

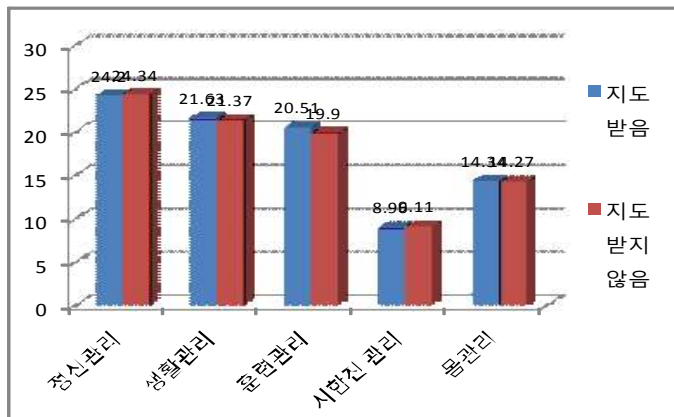


그림 11. 지도유무에 따른 자기관리

5) 장애인 스포츠선수의 운동경력에 따른 비교

장애인 스포츠선수의 운동경력 간에 자기관리가 차이가 있는지를 확인하기 위해 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실행하였다. 그 결과는 다음과 같다. <표 42>, <그림 12>의 문항의 결측값을 제외한 운동경력에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리(F=1.905), 생활관리(F=1.898), 시합전관리(F=1.273), 몸관리(F=2.170)에서 유의하지 않는 것($p>.05$)으로 나타났으나, 훈련관리(F=4.642)에서는 유의($p<.01$)하게 나타났다. 5년 이하의 선수보다 16년에서 20년 사이의 선수들이 훈련관리를 더 잘 하는 것으로 나타났다.

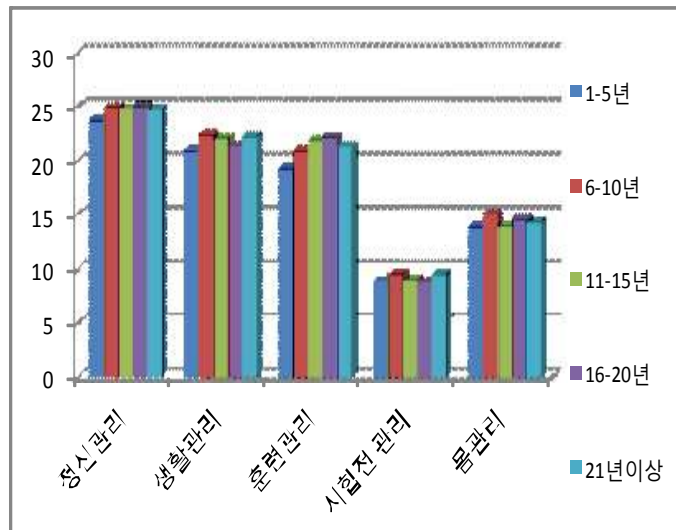


그림 12. 운동경력에 따른 자기관리

표 42. 운동경력에 따른 자기관리 하위요인별 일원변량분석

자기관리 하위요인	운동경력	사례수	평균	표준 편차	F	p	사후 검증
정신관리	1-5년	249	23.80	3.99	1.905	.109	-
	6-10년	104	24.90	3.65			
	11-15년	35	24.74	4.43			
	16-20년	20	25.05	3.92			
	21년 이상	16	24.68	3.94			
생활관리	1-5년	248	20.99	4.79	1.898	.110	-
	6-10년	104	22.37	4.27			
	11-15년	35	22.08	5.08			
	16-20년	20	21.30	4.69			
	21년 이상	16	22.25	3.69			
훈련관리	1-5년	249	19.37	4.69	4.642	.001**	a<d
	6-10년	105	20.90	5.10			
	11-15년	35	21.88	4.52			
	16-20년	20	22.20	4.11			
	21년 이상	16	21.25	4.29			
시합전 관리	1-5년	248	8.85	2.63	1.273	.280	-
	6-10년	105	9.51	2.81			
	11-15년	35	8.97	3.10			
	16-20년	20	8.70	2.57			
	21년 이상	16	9.5	2.92			
몸관리	1-5년	249	13.97	3.28	2.170	.072	-
	6-10년	104	15.02	2.98			
	11-15년	35	14.02	3.48			
	16-20년	20	14.64	2.30			
	21년 이상	16	14.37	2.84			

** $p < .01$

6) 장애인 스포츠선수 훈련량에 따른 비교

장애인 스포츠선수의 훈련량에 따른 자기관리가 차이가 있는지를 확인하기 위해 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실행하였다. 그 결과는 다음과 같다. <표 43>, <그림 13>의 문항의 결측값을 제외한 훈련량에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리($F=4.960$), 생활관리($F=7.032$), 훈련관리($F=17.244$), 시합전관리($F=3.372$), 몸관리($F=4.799$)의 모든 요인에서 유의한 것($p < .05$)으

로 나타났다. 그룹별로 정신관리, 생활관리, 훈련관리, 시합전관리 그리고 몸관리의 모든 부분에서 유의하였으며, 그룹 간에는 주당 운동시간을 많이 가질수록 자기기관리 요인에 영향을 모두 미치는 것으로 나타났다.

표 43. 주당 훈련량에 따른 자기관리 일원변량분석

자기관리 하위요인	훈련시간	사례수	평균	표준편차	F	p	사후검증
정신관리	1-5	39	23.44	3.80	4.960	.001**	a,b<e
	6-10	184	23.60	4.17			
	11-15	127	24.7	3.54			
	16-20	53	24.41	3.72			
	21시간 이상	24	26.12	3.86			
생활관리	1-5	38	19.84	4.79	7.032	.000***	a,b<e
	6-10	184	20.62	4.76			
	11-15	127	22.30	4.37			
	16-20	53	22.90	4.40			
	21시간 이상	24	24.00	3.73			
훈련관리	1-5	39	17.28	5.30	17.244	.000***	a<c<e
	6-10	185	18.95	4.65			
	11-15	127	21.08	4.43			
	16-20	53	22.74	3.84			
	21시간 이상	24	24.29	3.08			
시합전관리	1-5	39	8.23	2.68	3.372	.010*	a<e
	6-10	184	8.80	2.80			
	11-15	127	9.14	2.60			
	16-20	53	9.64	2.67			
	21시간 이상	24	10.58	2.46			
몸관리	1-5	39	13.56	3.08	4.799	.001**	a,b<d,e
	6-10	186	13.77	3.29			
	11-15	127	14.83	3.03			
	16-20	53	14.83	3.12			
	21시간 이상	24	15.79	2.62			

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

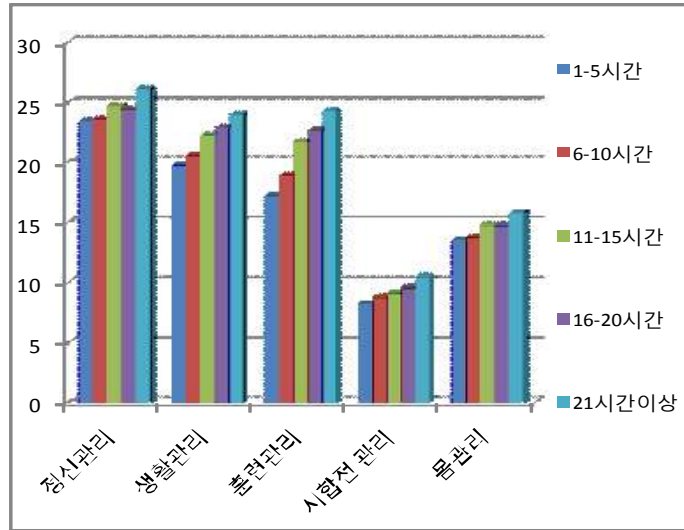


그림 13. 훈련량에 따른 자기관리

7) 장애인 스포츠선수 직업유무에 대한 비교

장애인 스포츠선수의 직업유무에 따라 자기관리에 차이가 있는지를 확인하기 위해 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실행하였다. 그 결과는 다음과 같다. <표 44>, <그림 14>의 문항의 결측 값을 제외한 직업유무에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리($t=.738$), 생활관리($t=2.937$), 시합전관리($t=.706$)에서는 유의하지 않는 것($p>.05$)으로 나타났으나, 훈련관리($t=11.677$), 몸관리($t=3.577$)는 유의한 것($p<.05$)으로 나타났다. 일과 관련되었거나 직업에 종사하고 있는 경우보다는 운동에 전념하고 있는 경우가 훈련과 몸관리를 잘 하고 있는 것으로 나타났다.

표 44. 직업유무에 따른 자기관리 하위요인에 따른 일원변량분석

자기관리 하위요인	직업유무	사례수	평균	표준 편차	F	p	사후 검증
정신관리	직업 + 운동	102	24.30	3.95	.738	.479	-
	간헐적 일+운동	138	23.96	3.78			
	운동전념	187	24.50	4.08			
생활관리	직업 + 운동	102	21.68	4.51	2.937	.054	-
	간헐적 일+운동	138	20.76	5.05			
	운동전념	186	22.01	4.44			
훈련관리	직업 + 운동	103	19.60	4.89	11.677	.000***	a,b<c
	간헐적 일+운동	138	18.98	4.47			
	운동전념	187	21.42	4.80			
시합전 관리	직업 + 운동	103	8.99	2.88	.706	.494	-
	간헐적 일+운동	137	8.87	2.64			
	운동전념	187	9.22	2.72			
몸관리	직업 + 운동	103	13.83	3.37	3.577	.029*	a,b<c
	간헐적 일+운동	138	14.04	2.64			
	운동전념	188	14.77	2.96			

* $p < .05$, *** $p < .001$

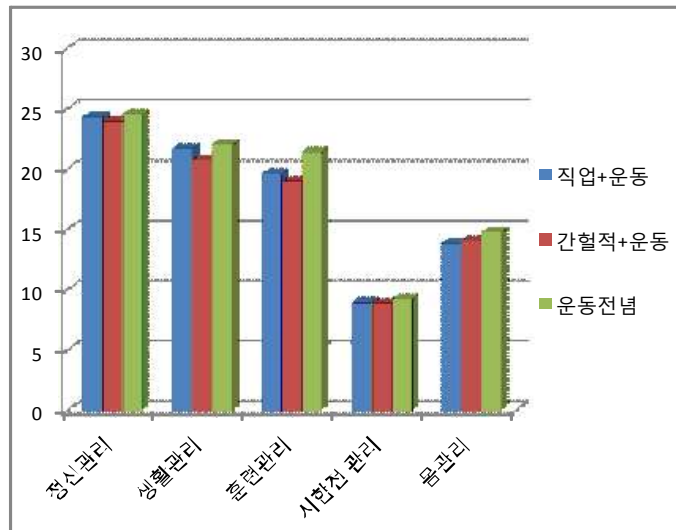


그림 14. 직업유무에 따른 자기관리

8) 장애인 스포츠선수의 연령별에 따른 비교

장애인 스포츠선수의 연령별에 따른 자기관리가 차이가 있는지를 확인하기 위해 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실행하였다. 그 결과는 다음과 같다. <표 45>, <그림 15>의 문항의 결측 값을 제외한 연령에 따른 자기관리요인을 보면, 정신관리(F=.876), 생활관리(F=1.357), 훈련관리(F=.671), 시합전관리(F=.380), 몸관리(F=.493)의 모든 요인에서 유의하지 않는 것($p>.05$)으로 나타났다.

표 45. 연령대에 따른 자기관리 하위요인에 따른 일원변량분석

자기관리 하위요인	성별	사례수	평균	표준편차	F	<i>p</i>
정신관리	20대	29	24.34	3.45	.876	.478
	30대	124	23.97	4.16		
	40대	194	23.97	4.00		
	50대	73	25.01	3.64		
	60대 이상	6	23.50	4.04		
생활관리	20대	29	20.55	5.34	1.357	.248
	30대	124	21.10	4.60		
	40대	193	21.54	4.69		
	50대	73	22.42	4.52		
	60대 이상	6	22.83	3.76		
훈련관리	20대	29	20.89	2.25	.671	.631
	30대	124	20.30	2.04		
	40대	195	19.81	4.48		
	50대	73	20.69	4.46		
	60대 이상	6	20.50	1.87		
시합전관리	20대	29	9.38	2.89	.380	.823
	30대	124	8.88	2.68		
	40대	194	9.01	2.69		
	50대	73	9.26	2.94		
	60대 이상	6	9.00	2.17		
몸관리	20대	29	14.72	2.49	.493	.741
	30대	124	14.39	2.93		
	40대	196	14.19	3.48		
	50대	73	14.44	3.07		
	60대 이상	6	13.00	4.00		

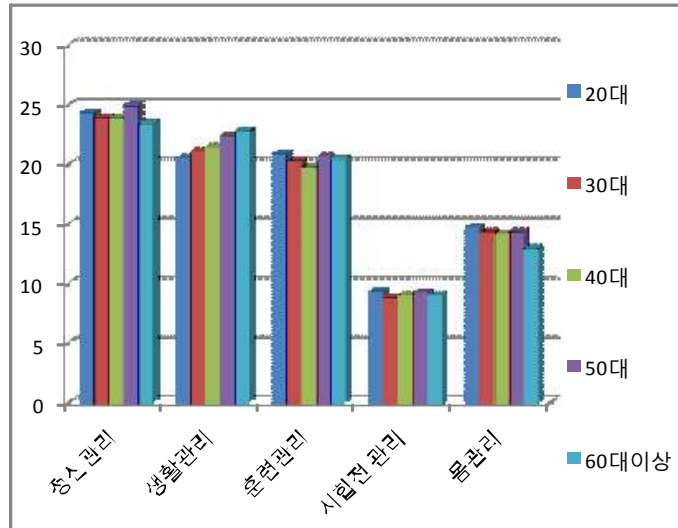


그림 15. 연령대에 따른 자기관리

9) 장애인 스포츠선수의 장애유형에 따른 비교

장애인 스포츠선수의 장애유형에 따른 자기관리가 차이가 있는지를 확인하기 위해 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실행하였다. 그 결과는 다음과 같다. <표 46>, <그림 16>의 문항의 결측 값을 제외한 장애유형에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리($F=.487$), 생활관리($F=.717$), 훈련관리($F=.954$), 시합전관리($F=.613$), 몸관리($F=.769$)의 모든 요인에서 유의하지 않는 것 ($p>.05$)으로 나타났다.

표 46. 장애유형에 따른 자기관리 하위요인별 일원변량분석

자기관리 하위요인	장애유형	사례수	평균	표준편차	F	p
정신관리	척수장애	245	24.11	3.98	.487	.692
	소아마비	126	24.58	3.83		
	절단장애	21	24.18	4.07		
	기타장애	33	24.29	3.94		
생활관리	척수장애	245	21.30	4.54	.717	.542
	소아마비	126	21.97	4.68		
	절단장애	20	21.05	5.72		
	기타장애	33	21.93	5.24		
훈련관리	척수장애	246	20.20	4.85	.954	.415
	소아마비	126	20.08	4.55		
	절단장애	21	21.90	4.90		
	기타장애	33	19.84	5.58		
시합전관리	척수장애	245	8.92	2.66	.613	.607
	소아마비	126	9.23	2.74		
	절단장애	21	9.57	3.02		
	기타장애	33	9.09	3.10		
몸관리	척수장애	245	14.47	3.01	.769	.512
	소아마비	127	13.96	3.37		
	절단장애	21	14.62	2.69		
	기타장애	33	14.36	4.12		

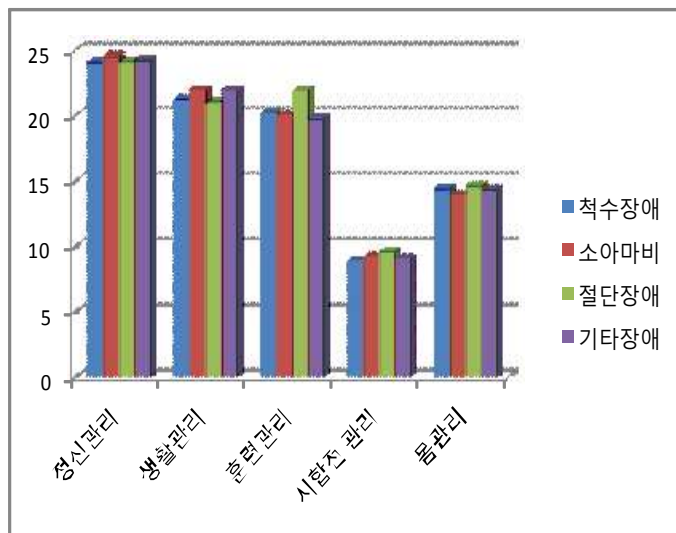


그림 16. 장애유형에 따른 자기관리

3. 논의

본 연구는 장애인 스포츠선수의 특성변인에 따른 자기관리에 차이가 있는지를 확인하기 위한 연구이며, 앞에서 제시한 9개의 연구문제를 중심으로 장애인 스포츠선수의 특성변인에 따른 논의를 다음과 같이 하였다.

첫째, 장애인 스포츠선수의 특성변인인 성별에 따른 자기관리요인의 차이는 남녀 간의 정신관리, 생활관리, 훈련관리, 시합전관리, 몸관리의 모든 요인에서 유의하지 않았으며, 훈련관리에서 남자가 여자보다 조금 더 높게 나타났다으나 유의하지는 않았다. 이는 선행연구들(문한식, 박진성, 2008; 최광용, 2008; 허정훈, 김병준, 유진, 2001; 허정훈, 박성제, 2004)과 같이 성별에서는 차이 없는 결과와 일치하며 남자가 여자에 비해 신체활동 장면에서 보다 활동적이고 적극적으로 참가하기 때문으로 보는 연구들(구본철, 2005; 김영재, 2005; 박석래, 2003; 이금주, 2005; 정지혜, 2008; 정호중, 2005)과는 다른 결과를 보이고 있었다. 이것은 엘리트 스포츠 분야에서 여성들의 참여는 남성에 비해 상대적으로 오랜 역사를 가지지 않았지만 그 성과는 주목할 만하고 예전에 비해 각종 경기에서 여성에게 문호를 개방하여 여성의 참여비율이 점차 높아지고 있다(홍양자, 이경옥, 홍려교, 나정선, 2000). 또한 남자만의 영역이 아니라 여자들도 똑같이 경쟁하고 같은 혜택을 누릴 수 있기 때문에 남녀 간에 차이가 없어진 것으로 판단된다. 그것은 남녀가 비슷하거나 똑같은 경쟁 상태에 있음을 의미하며 이것은 남녀 간의 차이는 중요한 부분으로 판단이 되지 않는다고도 볼 수 있겠다.

둘째, 장애인 스포츠선수의 특성변인인 수준별에 따른 자기관리 차이는 장애인 스포츠선수의 대표경력유무를 수준으로 보고 그에 따른 차이를 보았

다. 수준 간의 자기관리 차이를 보면 정신관리, 생활관리, 몸관리의 요인에서 유의하지 않는 것으로 나타났으나, 경기력과 직접관련이 있는 훈련관리와 시합전관리에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 경기력과 직접관련이 있는 훈련관리와 시합전관리는 대표경력이 있는 그룹이 경력이 없는 그룹에 비해 훈련관리를 잘하며 시합전 자기관리를 잘하는 것으로 나타났다. 선행연구들에서도 우수한 선수와 비우수선수의 경우 전반적인 요인에서 차이가 있는 것으로 밝혀졌는데(김경수, 천길영, 2010; 김병건, 2008; 김병준, 2003; 김석일, 2005a; 문행자, 2007; 박석래, 2003; 박준모, 2010; 안정덕, 송강영, 2008; 임낙철, 김석일, 2007; 임신자, 2006; Gould, Feltz, Hom, & Weiss, 1981; Mohoney et al., 1987; Fletcher & Arnold(2011)), 본 연구결과에서는 훈련관리와 시합전관리에서 차이를 보였다. 이것은 장애인 스포츠선수들의 특성상 장애를 가지고 있는 모든 선수들이 생활에서 일부분 장애로 인하여 꾸준하게 관리하고 조절하고 있기 때문일 것으로 판단되며, 그렇기 때문에 경기와 직접적으로 관련이 있는 훈련관리와 시합전관리에서 전문체육선수들이 강조하고 있는 기술적인 요인과 연관된 요인들에서 차이를 보인 것으로 판단된다.

셋째, 장애인 스포츠선수의 특성변인인 휠체어 사용여부에 따른 자기관리에 차이가 있는지를 확인하였다. 그 결과 휠체어 사용에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리, 생활관리, 훈련관리, 시합전관리의 요인에서 유의하지 않는 것으로 나타났고, 몸관리에서는 유의한 것으로 나타났다. 이것은 휠체어를 사용하는 선수들이 장애의 증증으로 인해 몸관리를 잘 하는 것이라 보겠다. 선행연구에서 휠체어 사용에 따른 자기관리를 보면 휠체어 농구선수가 장애가 없는 휠체어농구 선수보다 집중력과 불안조절에서는 높게 나타났으나, 자기관리에서는 차이가 나지 않았다(김대현, 최승권, 김운기, 2008). 이는 연구대상자의 특성에서 기인한 것이며, 연구대상자가 장애인과 비장애인을

비교대상으로 한 것이기 때문에 차이가 없는 것으로 판단된다. 그러나 본 연구 대상자는 모두 장애인선수이며, 그 중에 휠체어를 탄 선수와의 비교이며 휠체어를 타는 선수는 장애를 입은 선수 중에서도 중증에 속한다고 볼 수 있기에 선수생활을 유지하기 위해서는 몸관리에 더욱더 신경을 쓰고 관리할 수밖에 없어 차이가 있는 것으로 판단된다.

넷째, 장애인 스포츠선수의 특성변인인 지도자의 지도유무에 따른 자기관리에 차이가 있는지를 확인하였다. 그 결과 지도유무에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리, 생활관리, 훈련관리, 시합전관리, 몸관리의 모든 요인에서 유의하지 않는 것으로 나타났다.

선행연구에서 지도자의 지도유무에 따른 자기관리의 변화연구가 없어서 비교할 수는 없지만 엘리트환경에서는 주로 코치진이나 감독에 의한 체계적인 훈련관리를 받게 되거나(Fletcher & Arnold, 2011), 시간관리 같은 경우 주로 코치와 상의해서 나누어 관리를 한다(Macquet, 2010). 그러나 장애인 스포츠에서는 이런 환경을 좀처럼 보기가 어렵다. 현재 각 종목당 전문지도자가 생기고 있으나 그것은 극히 제한되어 있고 국가대표선수와 국가대표 후보 선수에게만 주어진 혜택이라 볼 수 있다. 점차적으로 장애인 스포츠에서도 실업팀이 생겨나고 있지만 체계가 잡히려면 오랜 기간이 소요될 것으로 판단되며 현재는 턱없이 부족한 상황이다. 그리고 본 연구결과에서 나온 지도자의 지도는 전문체육 지도자로만 구성되어 있는 것이 아닌 생활체육 지도자의 지도도 포함되었으며, 본 연구에서 생활체육지도자를 배제하지 못하였다. 따라서 이와 같이 지도의 부족으로 모든 요인에서 유의하지 않는 결과가 나온 것으로 사료된다. 코치가 있는 선수들이 코치가 없는 선수들에 비해 자기관리 및 경기력이 모두 높은(이병혁, 2007)은 만큼 전문적인 지도자들의 지원과 체계적인 지도가 시급하다고 보겠다.

다섯째, 장애인 스포츠선수의 특성변인인 운동경력 간에 자기관리에 차이가 있는지를 확인하였다. 그 결과 운동경력에 따른 자기관리의 하위요인 중 정신관리, 생활관리, 시합전관리, 몸관리에서 유의하지 않는 것으로 나타났고, 훈련관리에서만 유의한 것으로 나타났다. 또한 운동경력이 5년 이하의 선수보다 16년에서 20년 사이의 선수들이 훈련관리를 더 잘 하는 것으로 나타났다. 이것은 선행연구(김석일, 2005a, b; 김용호, 이소미, 2007; 김한철, 서인호, 정연택, 2010; 장재근, 이경현, 심진이, 최성희 2006)에서와 같이 비슷한 결과를 보였으며, 경력이 많은 선수들일수록 자기관리를 잘하였으며, 본 연구에서도 경력이 오래된 선수들이 훈련관리를 더 잘하는 것으로 나타났다. 이병혁(2007)은 운동경력이 많은 선수일수록 훈련목표수준이나 신체관리 및 경기력이 높다고 하였는데 일반인들은 16년에서 20년 동안의 장기간 선수생활을 하기란 쉽지 않다. 그러나 장애인스포츠의 경우 50~60세까지도 운동을 할 수 있는 종목들이 상당히 많이 존재하기에 선수들은 오랜 경력이 경험축적과 실력으로 쌓여 훈련관리를 유지한 것으로 판단된다. 김한철, 서인호, 정연택(2010)은 경력에 따라 자기관리요인이 유의하지 않는 것은 경력이 높을수록 평상시나 훈련, 시합상황에서 자기관리전략이 뛰어난 반면에 장애인들의 경우 3년 미만의 초보적인 경우가 많아서 평상시나 시합상황에서 자기관리 전략의 영향이 크게 미치지 않는 것으로 제시하였다. 또한 정성현, 안동영, 김태형(2010)의 연구에서도 훈련관리만이 운동참가에 정적인 영향을 보였다. 본 연구에서도 훈련관리만이 유의하게 나타났고 많은 자기관리 하위요인이 유의하지 않는 것은 아직까지 경험이 많지만 오랜 기간에 비해 투자한 시간이 많지 않은 경험부족 때문에 다른 요인에서는 차이가 나지 않은 것으로 판단된다.

여섯째, 장애인 스포츠선수의 특성변인인 훈련량에 따른 자기관리에 차이가 있는지를 확인하였다. 그 결과 훈련량에 따른 자기관리요인을 보면 정신

관리, 생활관리, 훈련관리, 시합전관리, 몸관리의 모든 요인에서 유의한 것으로 나타났으며, 주당 훈련시간을 많이 가질수록 자기기관리 요인에 영향을 모두 미치는 것으로 나타났다. 이것은 김석일(2005a)의 연구에서처럼 운동참여빈도에 따라 '1~2회'보다 '거의 매일' 참여하는 사람들이 훈련관리와 정신클관리에 대한 개념이 높게 나타난 것과 같은 결과라 볼 수 있다. 장애인 종목 특성상 하루 1~2시간의 운동으로도 매일 할 수는 있겠으나, 보편적으로 주당 훈련시간을 훈련량으로 의미할 수 있으며 그것이 자기기관리에 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 일반선수들은 '거의 매일'이란 개념은 중요하지 않을 것이다. 일반선수들의 운동 환경을 보면 학생들이나 실업팀 즉, 소속팀에 속해 있는 선수들은 일정시간을 규칙적으로 운동에 참여한다. 그러나 장애인 스포츠선수의 경우에는 직업을 가지고 있으며 신체적, 환경적 제약을 많이 받고 있기 때문에 '거의 매일' 훈련하거나 훈련 시간의 확보는 자신의 의지와 노력 없이는 안 되는 부분이다. 그렇기에 본 연구에서 훈련시간이 많을수록 모든 자기기관리요인에 유의미하게 나온 것은 당연한 결과라고 생각된다. 성공적인 수행을 위해서 선수들은 전적인 노력과 이행, 일일 목표설정, 경쟁자극, 심상훈련 등을 하였으며, 그들은 잘 발달된 시합계획을 갖고 있고 (Orlick & Partington, 1988), 우수한 선수들은 각자의 능력을 발휘하기 위해 나름대로 자신의 상황에 맞게 훈련과 시합상황에서 숙련된 행위를 해내고 있다(Gould, Eklund, & Lincoln(1992a, b). 이처럼 탁월한 기능을 가진 선수는 시합에서 잘하기 위해 연습에 최선을 다할 때만 가능하며(장덕선, 1996), 그러기 위해서는 시간적 투자가 없으면 최고수행의 결과를 얻기 어려울 것이다. 따라서 장애인 스포츠선수들은 기능의 향상과 최상의 수행을 위해서는 환경의 영향을 받아도 일정시간 훈련에 참여해야만 하며 그것이 전반적인 기술향상 및 자기관리 향상으로 이어질 것으로 판단된다.

일곱째, 장애인 스포츠선수의 특성변인인 직업유무에 따라 자기기관리에 차

이가 있는지를 확인하였다. 그 결과 직업유무에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리, 생활관리, 시합전관리에서는 유의하지 않는 것으로 나타났으나, 훈련관리, 몸관리는 유의한 것으로 나타났다. 일시적인 일에 종사하거나 직업에 종사하고 있는 경우보다는 운동에 전념하고 있는 경우가 훈련과 몸관리를 잘 하고 있는 것으로 나타났으며, 일시적이거나 직업에 종사하는 선수와 훈련에만 전념하는 선수 간에 차이가 있었다.

김중현(2006)은 직업이란 독립된 사회인으로 권리와 의무를 수행하는 것이며 직업을 통한 사회참여가 가능하게 될 때 비로소 삶의 보람과 노동의 즐거움을 맛보게 되므로 경제적 자립을 위한 수단으로 사용되고 있다고 하였다. 송채훈(2001)의 연구에서는 생활체육참여자를 대상으로 한 연구이지만 직업을 가지고 있는 사람 중에 자영업, 사무직, 전문직 직업의 경우가 다른 직업군에 속해 있는 사람들에 비해 참여기간이 가장 높게 나타났으며, 안정된 직업이 참여율이 높은 결과를 보였다. 그 만큼 안정된 직업은 금전적이거나 정신적으로도 안정되어 있다고 볼 수 있다. 그러나 일시적이거나 직업을 갖고 있는 경우에는 직업적인 상황에 의해 생활리듬의 불규칙이 일어나고 이것이 곧 운동에 전념할 수 있는 에너지의 분산으로 이어져 자신의 훈련관리와 신체관리의 소홀로 이어진 것으로 판단된다. 따라서 일시적이거나 직업을 가지고 있는 선수와 운동에만 전념하고 있는 선수들의 차이는 이런 이유에 기인한 것이라 사료되며 그러기에 직업에 종사하고 있는 선수들은 자기관리에 더욱더 세심한 관리가 요구되고, 그에 대한 대처방안을 강구하여 자신의 신체리듬과 생활리듬 등 전반적인 자기관리 유지에 노력해야 할 것으로 본다.

여덟째, 장애인 스포츠선수의 특성변인인 연령별에 따른 자기관리가 차이가 있는지를 확인하였다. 그 결과 연령에 따른 자기관리요인을 보면, 정신관리, 생활관리, 훈련관리, 시합전관리, 몸관리의 모든 요인에서 유의하지 않는

것으로 나타났다. 이것은 최광용(2008)의 연구와 같은 결과로 대체적으로 40~50대 이후로 연령이 증가할수록 신체활동에 대한 관심과 욕구가 증가한다고 하여 연령별에서도 차이가 있을 것(조재훈, 2002)으로 예상하였으나 본 연구결과에서는 운동에 대한 자기관리는 연령에 따라 차이가 없음으로 나타났다. 예전에 비해 현재는 장애인체육이 보건복지부에서 문화관광부로 이관되면서 장애인체육의 시설확충과 예산지원의 혜택으로 장애인의 운동참여 의미가 달라졌기 때문으로 보며, 그것으로 인해 운동참여의 연령별에 따른 차이는 없는 것으로 판단된다.

아홉째, 장애인 스포츠선수의 특성변인인 장애유형에 따른 자기관리의 차이가 있는지를 확인하였다. 그 결과 장애유형에 따른 자기관리요인을 보면 정신관리, 생활관리, 훈련관리, 시합전관리, 몸관리의 모든 요인에서 유의하지 않는 것으로 나타났다. 생활체육대상으로 한 연구들(김선중, 1994; 조재훈, 2002)에서 척수장애, 뇌성마비, 소아마비 간에 운동태도에 차이를 보였으나, 본 연구에서는 차이를 나타내지 않았다. 이것은 어느 장애유형의 선수이든 간에 경기에 참여할 때는 같은 목표를 향하고 있는 것이며, 그렇기에 연습에 임하는 태도나 정신적인 부분은 비슷한 것으로 판단된다.

V. 종합논의

실제 경기장에서는 누구나 최고수행을 원하며 성공하길 바란다. 그것은 모든 선수들이 자신이 이루려는 목표를 설정하고 그에 대한 노력을 하며 생활의 절제 등 자기관리에 힘쓰고 있는 이유일 것이다. 최고수행을 위해 자신을 관리하고 통제하고 조절할 수 있는 것은 쉽지만은 않은 일이다. 성공하기 위해서는 우수한 선수들이 해왔던 것처럼 자신의 목표를 향해 긴 시간 동안 열심히 노력하고 꾸준히 자신을 통제하고 조절해야만 한다.

어떤 종목이든 최상의 경기 수행을 위해서는 신체적, 생리적, 역학적 그리고 심리적 요인들이 적정수준의 조화가 있어야 최상의 경기력을 발휘할 수 있다(정청희, 김병준, 1999). 그러나 장애인 종목은 아직까지 여러 측면에서 정착화가 되어있지 않고 체계가 잡혀있지 않는 것이 현실이다. 장애인을 위한 특수한 환경과, 정책적 지원 등 많은 혜택이 이루어져 있지 않고, 전문 지도자의 체계적인 지도부족으로 선수의 기량뿐만 아니라 인식 또한 일반인들과 차이가 있다고 볼 수 있다. 그럼에도 불구하고 장애인 종목도 종목별로 세계적으로 상위권에 속해 있는 종목들이 있다. 어려운 상황 속에서 최고의 위치에 오를 수 있고, 선수생활을 유지 할 수 있다는 것은 그들만이 가진 무엇인가가 있으며, 그것이 경기력에 영향을 미칠 것이라 생각된다. 그들이 자신을 관리하는 능력들은 무엇이며, 어떠한 것들이 있는지를 알아보는 의미에서 장애인 스포츠선수를 위한 척도개발은 의미가 있으며 중요한 부분으로 사료되어 본 연구를 시행하였다.

본 연구에서 장애인 스포츠선수의 자기관리를 측정할 수 있는 측정도구를 개발하였으며, 신뢰도와 타당도를 검증하였다. 또한 확인적 요인분석을 실시하여 측정도구의 적합함을 증명하였다. 증명된 자기관리요인은 총 5요인으로 정신관리(6문항), 생활관리(6문항), 훈련관리(6문항), 시합전관리(3문항),

몸관리(4문항)로 이루어져 있으며, 요인별로 논의를 하였다. 이를 토대로 성별, 연령별, 수준별, 운동경력별, 훈련시간별, 장애유형별, 휠체어사용여부, 직업유무, 지도유무에 따라 자기관리에 어떠한 차이가 있는가라는 연구문제를 설정하여 분석하였다. 그 결과 경기력과 직접적으로 영향이 있는 시합전 관리와 훈련관리요인이 장애인의 특성변인에서 차이를 보였으며, 훈련시간의 확보가 자기관리의 하위요인에서 차이를 보이는 것으로 나타났다. 이는 훈련시간을 많이 가짐으로써 운동에 대한 목표도 계획하게 되고 생활도 관리하게 되며, 최상의 경기 기능 발휘를 위해 몸관리도 잘 하게 됨을 의미하는 것이라 볼 수 있다. 장애인은 장애 특성상 자신이 원하거나 하고 싶다고 해서 무엇이든 쉽게 할 수 있는 특수한 환경과 생활여건이 마련되어 있지는 않다. 신체적 결함 때문에 일반인과 같은 생활패턴을 가질 수 있는 사람은 드물 것이다. 그러나 본 연구결과에서 장애인 선수들이 이런 환경을 극복하고 훈련에 전념하고 있는 결과가 나타났으며, 그것이 곧 성공의 지름길로 보여 진다.

다음은 연구결과를 토대로 장애인 스포츠선수의 자기관리모형을 설정하였다. <그림 17>은 장애인 스포츠선수들의 자기관리 모형이다. 자기관리모형을 보면 장애인 선수들은 평상시 훈련에서 일차적으로 수면조절, 부상예방과 치료, 컨디션조절 등 전반적인 생활을 유지하도록 하며 자신의 신체를 파악하여 규칙적으로 생활하는 철저한 생활루틴을 만들어야 한다. 이를 바탕으로 마음의 안정과 더불어 강인한 정신적 준비를 해야 하며, 적절한 훈련시간을 확보하여 시합에 영향력이 있는 충실한 훈련과 시합에 대한 준비와 전략적인 계획을 확립함으로써 계획적인 훈련관리를 시행해야 할 것이다. 최종적으로는 시합이 다가옴에 따라 모든 요인들이 자신에게 맞게 조절되고 자신의 중심에서 이루어져야 하는 것이다. 이것은 다시 시합과 연습을 반복함으로써 자신에게 맞게 조절하여 자신의 최적의 자기관리 영역상태를 파악하고 확립할 수 있도록 전반적인 자기관리를 구성하여야 한다.



그림 17. 장애인 스포츠선수의 자기관리모형

일반인을 위한 체육 프로그램은 신체적인 능력 향상이나 기술 습득에 가장 큰 목적을 두고 있는 반면에 장애인의 경우 운동기능과 향상은 사회성 함양에 초점을 맞추고 있다(Seaman, 1974). 시합은 사회성 함양과 단지 자기만족에 그칠 수는 없는 것이다. 실제 경기현장에 가보면 선수들은 건강목적에 운동을 시작하였다지만 실제 경기에 임할 때 자신도 모르게 높은 욕구를 발휘하게 된다. 하지만 준비되어 있지 않는다면 그것은 또 다른 좌절과 실망으로 이어질 수 있다.

성공한 선수들이 성공에 대한 집념, 목표설정에 따른 효과적인 훈련, 치밀한 시합 준비전략, 긍정적인 기대와 노력, 시합에 대한 철저한 심리적 준비 등의 능력이 좋다고 보고하고 있고(Gould, Eklund & Jackson, 1992), 올림픽선수들이 정신적으로 강하게 준비하고 있고 대처방법을 강구하고 있는 만큼(Cox & David, 1992) 장애인 스포츠선수들은 적극적인 방법으로 훈련에 임해야 하며 체계적인 계획으로 시합에 대비한 준비를 해야 할 것으로 판단된다. 또한 중증장애인 선수들은 스스로 제어할 수 없는 요소들을 파악하여

대처하는 방법을 만들어 훈련에 적용시켜야 하며 규칙적인 생활리듬으로 자신을 조절 할 수 있는 능력을 키워야 할 것이다.

현재 많은 전문체육선수들 속에 생활체육선수들이 자리 잡고 있다. 이제 장애인 선수들은 경기에 임하는 자세와 정신적 준비를 건강목적이 아닌 전문체육인으로써 전환하여 목표의식 고취와 체계적인 훈련계획을 준비해야 함이 필요하며, 좀 더 강한 정신적 무장으로 효과적인 훈련이 될 수 있게 자기관리를 통한 준비와 전략을 계획해야 할 것이다.

또한 장애인 스포츠선수들은 환경적인 요소인 신체활동과 생활여건에서 어려움이 있다. 직업수행을 하지 못하는데서 오는 정신적, 환경적, 상황적, 경제적 등 여러 어려움이 있으며 실질적으로 경제적 열악한 환경이야 말로 운동참여에 가장 큰 어려움일 것이다. 실제 개인 훈련시에는 종목별 장비 및 장소 사용에 따른 비용을 감수해야 하는데 경제적 생활여건이 따르지 못하고 있는 것이 현실이다. 그러나 선수들이 생활하면서 힘든 역경에 직면했을 때 앞에 제시한 요인들을 극복하고 선수생활을 지속시킬 수 있게 하는 것은 능동적인 자기관리와 정신력 강화 측면에서 그 해답을 찾아야 하고 선수들은 다양한 방법을 습득하고 체득하는 주체자로서 그 해결점을 마련해야 할 것이다(김용호, 이소미, 2007). 선수들 자신이야 말로 자신의 상황을 잘 알고 그에 대처할 수 있는 주체자로서 그 해결점의 열쇠인 것이다.

로저스는 자기실현이 가능하려면 실현경향과 함께 노력하는 성질을 충분히 발휘하여 제대로 작용할 수 있도록 유기체적 가치부여과정(organismic valuing process)을 밟는 것이 필요하며 그렇게 하는 동안에 사람은 자유의지를 갖고 행동을 선택하는 능력을 갖게 된다고 하였다(이만갑, 2002). 또한 낙관주의 자들이 비관주의자들보다 삶에서 어려움에 부딪혔을 때 긴장을 덜 경험하는(Snyder, Lopez, 2002) 만큼 장애인 스포츠선수들은 언제나 스스로를 변화시킬 수 있게 환경을 조절하는 방법을 익히며, 자기를 탐색하여 자신의 문제점과 그 원인을 인식하여 변화시켜가야 한다(Yates, 1986). 그리고

전문기술에 대한 정보를 수집함으로써 자신이 이루고자하는 목표에 대한 자기점검의 기회로 삼고, 좀 더 지향된 기술로 발전할 수 있도록 연구해야 할 것이다. 이것은 어느 날 갑자기 되는 것이 아니기에 선수들은 꾸준한 자기관리를 통하여 자신을 고취시키는 방법으로 사용하여야 한다.

경기 상황에서 스포츠선수로서의 성공조건으로 철저한 자기관리를 지적하고 있는 만큼(김병준, 2003), 경기시와 평상시 훈련 상황과 생활에서 자기 스스로 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복하여 자기관리를 유지해야 할 것이다(유진, 1996). 스포츠선수의 자기관리는 성공적인 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인 면뿐만이 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로를 통제해야 하는 것이다(홍현아, 2005).

장애인체육에서의 어려움을 극복하고 개선해 나가는 것이 앞으로의 과제이며, 스포츠선수들은 자신의 임무에 충실할 수 있는 심리기반인 자기관리에 좀 더 세심한 관리가 요구됨을 본 연구에서 확인하였다. 운동선수의 자기관리라는 개념은 국외에서는 연구되지 않은 토착적인 주제라는 사실을 고려하면 선수의 자기관리 측정도구를 개발하는 일은 우리의 학계가 선수와 지도자를 위해 공헌해야 하는 과제중의 하나임을 지적하였다(김병준, 2003). 이런 측면에서 장애인 스포츠선수의 자기관리 측정도구의 개발은 의미 있는 연구라 판단되며, 이를 토대로 더욱더 구체적이고 심화된 연구들이 지속되어 연구되길 바란다.

본 연구에서 나타난 자기관리는 주로 연습상황의 자기관리를 다루었다. 그러나 시합과 연습상황에서 조금씩 다르게 평가하기도 하지만 선행연구들을 보면 연습시에 했던 그대로 하거나 ‘특별한 것이 없다’라는 결과(안현숙, 김현경, 2010)를 볼 수 있었다. 그만큼 시합은 연습의 연속이라 판단할 수 있으며, 시합 때 무엇을 특별하게 하기보다는 연습상황에서 실천하고 수행한 기술들을 그대로 유지하는 것이 기술이기에 선수들은 훈련에 중점을 두어 관리해야 하며, 나아가 시합상황까지 유지 할 수 있는 자기관리 기술을 익히고 습득하여 철저히 자기관리를 지켜야 할 것으로 사료된다.

VI. 결론 및 제언

1. 요약 및 결론

선행되어온 많은 측정도구와 연구들은 주로 일반선수들에게 초점이 맞추어져 있다. 현재 우리나라에서 장애인에 대한 정책은 점차적 좋아지고 있으며 선수들 또한 짧은 기간에 상당히 많은 증가추세를 보이고 있고, 앞으로도 증가할 것으로 예상된다. 그에 맞추어 장애인 스포츠선수에게 맞는 측정도구가 요구되고 필요성이 제기되어 본 연구를 시작하였다. 본 연구는 장애인 스포츠선수가 경기상황에서 최고의 수행을 위해 사전에 어떠한 요소들로 구성되어 있는지를 파악하고 이를 측정하기 위한 도구를 개발하여 이를 타당화 하는데 목적이 있다. 또한 장애인 스포츠선수들의 특성변인인 성별, 수준별, 휠체어사용여부, 지도유무별, 운동경력별, 훈련량별, 직업유무, 연령별, 장애유형에 따른 자기관리의 차이를 검증하고자 하였다.

본 연구는 두 부분으로 나누어 시행하였으며 그 결과는 다음과 같다.

제1 연구는 장애인 스포츠선수의 자기관리 측정도구 개발과 타당화이다. 장애인 스포츠선수 226명을 대상으로 탐색적 요인분석을 한 결과 정신관리(6문항), 훈련관리(6문항), 생활관리(6문항), 몸관리(4문항), 시합전관리(3문항) 요인으로 총 5요인 25문항이 추출되었다. 고유치는 9.526~1.033이고, 요인적재치는 .415~.811로 나타났다. 전체 설명변량은 60.68%이고, 신뢰도 검증결과 내적합치도 Cronbach' α 는 .799~.844로 나타났다. 교차 타당화를 위한 확인적 요인분석결과는 RMSEA(0.073), RMR(0.067)이 0.08 이하이고, NFI(0.959), NNFI(0.959), CFI(0.963), IFI(0.964)이 0.9 이상으로 나타나 적당한 모형으로 나타났다.

제 2 연구는 장애인 스포츠선수의 특성에 따른 프로파일 연구로 성별, 수

준별, 휠체어사용여부, 지도유무별, 운동경력별, 훈련량별, 직업유무, 연령별, 장애유형별로 자기관리의 차이를 규명하고자 하였다. 이를 위해 432명의 장애인 스포츠선수들을 대상으로 T-검정(T-test)과 일원변량분석(one-way ANOVA)을 시행한 결과 성별에서는 남녀 간에는 차이가 나타나지 않았고, 대표유무에 따라 경기력과 직접관련이 있는 훈련관리와 시합전관리에서는 차이를 보였다. 휠체어 사용에 따라서는 몸관리에서 유의한 차이를 보였으며, 훈련량에 따라서는 모든 요인에서 차이가 나타났다. 또한 직업유무에 따라서 훈련과 몸관리에서도 차이가 나타났다. 그러나 지도유무, 연령별, 장애유형에서는 어느 요인에서도 차이를 보이지 않았다.

이상을 종합하여 보면 본 연구에서 장애인 스포츠선수를 위한 자기관리 척도개발은 신뢰롭고 타당한 측정도구로 확인되었으며, 특성에 따른 프로파일의 검증한 결과 경기력과 직결되는 훈련시간과 시합전관리에서 주로 차이를 보였다. 이것은 일과 병행하고 있는 선수들의 환경을 보여주는 것으로 판단되며 보다 좋을 수행을 위해서는 시간적인 확보와 운동에 몰입할 수 있는 환경을 마련할 수 있도록 해야 할 것으로 판단된다. 또한 지도유무에 따라 유의한 차이를 보이지 않는 것은 일반선수들처럼 팀 소속이 아닌 클럽활동의 지도로 전문적인 지도를 받지 못한 환경으로 모든 면에서 유의하지 않은 결과로 보여 진다. 이는 장애인선수들에게 지원해야 할 부분이며, 어려움이라고 볼 수 있겠다. 그러기에 전폭적인 정책적 지원과 혜택이 주어져야 할 것이며, 선수들의 인식 또한 생활체육 개념에서 전문체육개념으로 생각 전환이 요구되어진다. 선수들은 지원받는 것이 아닌 투자한다는 생각으로 훈련시간을 확보하여 운동에 전념해야 할 것으로 판단된다.

2. 제 언

선행되어온 많은 연구들은 일반선수를 대상으로 한 연구들로 일반 선수용 척도를 사용하여 연구하였는데 본 연구에서는 장애인 스포츠선수용 측정도구를 개발되었다는 점에서 그 의의를 가질 수 있겠다. 그러나 본 연구과정에서 질문지 조사 시 현장을 가보면 선수들은 질문지에 대해 무척 회의적이고 좋지 않은 시선으로 바라보았다. 그것은 불성실한 답을 할 수도 있다는 것인데 그것을 배제하지는 못하였다. 이러한 문제점을 최대한 해결하기 위하여 연구자가 직접 현장에서 선수들에게 충실히 써 줄 것을 권고하였으며, 확인 작업을 거쳤다. 또한 동기를 유발할 수 있는 방법을 사용하였으며 선수들이 직접 와서 질문지를 측정하도록 유도하였다. 앞으로도 동기유발을 할 수 있는 방법들을 더 많이 모색한다면 더욱더 충실한 답변들이 될 수 있는 것을 확인하였다.

그리고 현장에서 한 종목당 여러 유형의 장애유형들이 속해 있어서 그것을 배제하는데 어려움이 있었다. 또한 선수들의 이해력 부족과 상지마비의 경우 글쓰기의 어려움이 있었다. 본 측정도구를 가장 쉬운 말로 만들려고 노력하였으나 몇몇 사람들은 아직까지 용어들의 의미를 정확하게 이해하지 못하는 경우를 보았다. 그것은 교육수준의 저하이기도 하겠지만 아직 스포츠심리를 이해하고 있지 못하는 것으로 판단 할 수 있겠다. 그러기에 차후에 스포츠심리에 대한 교육이 체계적으로 이루어져야 할 필요성이 제기된다.

또한 종목별 대회감소와 다양한 장애유형의 분포로 종목별 인원확보에 어려움이 있어 종목별로 세분화 하지 못한 아쉬움이 있었다. 좀 더 긴 기간의 자료 수집을 통하여 각 종목별 비교와 종목에 맞게 세부적으로 구성되어 장애인 스포츠선수들의 준거기준을 만들어야 할 필요성이 있을 것으로 사료된다. 이에 각 종목에 대한 심층연구를 통해 면밀한 연구들이 선행되어야 할 것으로 본다. 또한 본 연구를 계기로 후속연구에서 좀 더 다양한 장애인 스

포츠선수용 척도개발이 이루어져야 할 것으로 본다.

그리고 본 연구에서 전체적으로 우수선수들이 자기관리를 잘하고 있음이 드러났으나 질문지 수거 시 몇몇 우수선수들이 자기관리 체크에 소극적인 모습을 보이기도 하였다. 현재 국가대표에 소속되어 있기는 하지만 선수들마다 느끼는 자기관리가 다른 것을 확인하였으며 현재 기분상태와 자신이 지각하고 있는 기량에 따라 조금씩 차이가 있을 것으로 보아진다. 그러기에 차후에는 좀 더 이 부분을 보완할 수 있도록 현재 기분상태와 자신이 지각하고 있는 수행기술에 대한 부분을 보충하여 비교분석 해야 할 것으로 사료된다.

참고문헌

- 장구민, 김성훈, 권승민, 이한우(2009). 태권도 선수들의 자기관리전략이 인지된 경기력에 미치는 영향. *대한무도학회지*, 11(2), 205-219.
- 강미경(2009). 장애유형에 따른 장애인의 여가활동참여가 생활만족도에 미치는 영향. 가야대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 고현아(2009). 지체장애인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 사회통합을 중심으로. 백석대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 구본철(2005). 고등학교 선수의 자기관리와 스포츠 정신력관의 관계. *한국스포츠리서치*, 16(5), 135-144.
- 권성호, 김방출(2007). 육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회*, 18(1), 1-14.
- 김경수, 천길영(2010). 씨름선수의 자기관리가 자신감 및 경기력에 미치는 영향. *대한무도학회지*, 12(2), 65-80.
- 김경숙, 장명제, 장경호, 최원현(1998). *특수체육*. 서울: 태근.
- 김기정(2003). 청년기 학생들을 위한 자기관리 프로그램의 개발. *학생생활연구*, 21, 69-133.
- 김대업(2009). *AMOS A TO Z 논문작성절차에 따른 구조방정식 모형분석*. 학현사.
- 김대은(2010). *체조선수의 자기관리와 체조경기 상황 대처의 관계*. 한국체육대학교대학원 석사학위논문.
- 김대현, 최승권, 김운기(2008). 휠체어농구선수의 심리기술과 자기관리 특성 분석. *용인대학교 특수체육연구*, 6, 63-80.
- 김로빈, 권승민, 김성훈(2010). 골프 선수들의 자기관리가 인지된 수행에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 42(2), 1173-1184.

- 김병건(2008). 카누 국가대표와 비국가대표 선수의 자기관리 및 수행전략 비교. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리 행동의 측정. *체육과학연구*, 14(4), 125-140.
- 김상겸(2007). 헌법상 스포츠선수의 권리보호에 관한 연구. *스포츠와 법*, 10(4), 통권 13호, 143-173.
- 김삼섭(2005). 특수교육의 심리학적 기초. 시그마프레스.
- 김석일(2005a). 댄스스포츠 참여성향에 따른 자기관리 분석. *한국스포츠리서치*, 16(5). 통권 92호, 437-450.
- _____ (2005b). 여자축구선수의 심리기술과 자기관리의 관계. *한국스포츠심리학회*, 16(2), 223-243.
- 김석일, 김영재(2004). 한국 여자 축구 선수들의 자기관리 프로파일. *한국스포츠리서치*, 15(6), 1805-1906.
- 김석일, 오인석(2008). 복싱선수의 자기관리전략과 스트레스대처전략. *한국사회체육학회지*, 33, 1231-1244.
- 김선중(1994). 지체장애인의 스포츠참가 경험과 스포츠 태도의 관련성에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영재(2005). 아마추어 대학스키 선수들의 자기관리 전략. *한국체육학회지*, 44(6). 815-822.
- 김용국, 성창훈(2007). 지체장애인의 신체적 자기개념 측정도구 개발 및 타당화. *한국특수체육학회지*, 15(3), 27-50.
- 김용호, 이소미(2007). 레슬링선수의 자기관리와 정신력의 관계. *한국스포츠리서치*, 18(1), 통권 100호, 133-142.
- 김정숙(2009). 지체장애인 운동선수의 심리변인 분석. *중북·지체부자유아교육*, 52(2), 177-188.
- 김정숙, 박재국(2008). 지체장애인을 위한 운동지속수행 척도 적용연구. *중북·지체부자유아교육*, 15(1), 63-77.

- 김종민(2007). *축구선수의 성별과 소속 및 경기력에 따른 자기관리능력*. 울산대학교대학원 석사학위논문.
- 김종인, 오인표, 김남익 공저(2007). *재활스포츠 개론*. 한국학술정보.
- 김종탁(2009). 격투기 운동선수들의 자기관리가 운동만족 및 자신감에 미치는 영향. *대한무도학회지*, 11(3), 305-318.
- 김종현(2006). *지체장애인의 스포츠 참여와 사회성의 관계*. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김한철, 서인호, 정연택(2010). 장애인들의 생활체육 참여가 자기관리 및 운동수행전략에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 39, 511-521.
- 김혜숙, 박한샘(1996). 인지행동 상담기법 개발 및 보급보고서: 자기관리기법. *청소년 상담연구*, 26, 13-43.
- 김희경(1990). *청소년의 자아개념에 영향을 미치는 환경변인에 관한 연구*. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 남인수(2010). 대학 남자 운동선수의 자기관리가 스포츠대처 및 정서에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 40, 83-94.
- 데일카네기(2010) 베스트트렌드 옮김. *데일카네기의 자기관리론*. 더클래식.
- 마정순, 이영기(2004). 여자 축구 선수들의 자기관리 검사지 구조적 타당도 검증. *한국스포츠리서치*, 15(6), 479-492.
- 문용, 김기영, 윤형기(2000). 후천적 지체장애인의 스포츠사회화 주관자, 장애 특성, 및 생활체육 참여간의 인과모형. *한국체육학회지*, 39(1), 791-807.
- 문원기(2008). *사격선수의 자기관리가 대처방식에 미치는 영향*. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문지영, 조마리(2010). KLPGA선수들의 자기관리와 운동만족 및 경기력의 인과관계. *한국체육과학회지*, 19(4), 661-671.
- 문한식, 박진성(2008). 양궁선수들의 자기관리와 자신감과의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 19(1), 19-32.

- 문행자(2007). 에어로빅체조 선수들의 자기관리 전략. *한국스포츠리서치*, 18(2), 통권101호, 265-278.
- 문화일보(2002, 11. 1). *한국을 떨친 골프스타들: 빈틈없는 자기관리* '닭은꼴' 53면.
- 박경주(2006). *고등학교 개인종목선수와 자기관리와 정신건강과의 비교*. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박도순(2004). *질문지 작성 방법론*. 서울: 교육과학사.
- 박복식(2000). *자기관리기법 훈련이 초등학교 아동의 인성특성 변화에 미치는 효과*. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 박석래(2003). *고등학교 운동선수들의 자기관리전략 분석*. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박소영, 노재화(1999). 장애인 휠체어 농구선수들의 정신력 요인 조사. *한국 특수체육학회지*, 7(1), 145-152.
- 박준모(2011). *권투선수의 자기관리행동이 스포츠자신감에 미치는 영향*. 목포대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박지현(2007). *성공을 위한 자기관리 노트*. 새희망.
- 박치환 외 공저(2009). *신경계 질환별 물리치료*. 현문사.
- 보건복지부(2011). *장애인 복지법 시행령*.
- 보건복지부·보건사회연구원(2009). *2008년 장애인실태조사*. 정책보고서.
- 성태제(2010). *SPSS/AMOS를 이용한 알기 쉬운 통계분석*. 학지사.
- 송재홍 역(2008). *자기조정학습의 교실적용*. 교육과학사.
- 송채훈(2001). 스포츠사회화 상황요인이 지체장애인의 생활체육참여와 생활만족에 미치는 영향. *한국스포츠사회학회지*, 14(1), 185-201.
- 안동영(2007). *지체장애인을 위한 운동프로그램 내용분석*. 한국체육대학교 대학원 박사학위논문.
- 안정덕, 송강영(2008). 우수선수와 일반서수의 자기관리 비교 분석. *한국스포츠 심리학회지*, 19(3), 197-207.

- 안주미, 김상현(2005). 스포츠에어로빅스 선수의 자기관리 차이 분석. *한국스포츠리서치*, 16(3), 통권 90호, 615-622.
- 안현숙, 김현경(2010). 장애인올림픽사격선수들의 최고수행을 위한 인지행동 전략탐색. *한국체육과학회지*, 19(3), 301-313.
- 양한나, 김권일, 노형구(2006). 수중운동에 참가한 후천적 지체장애인의 장애 수용 및 자아존중감 변화. *한국체육학회지*, 45(1), 283-290.
- 유영복(2011). *중·장년층 소아마비장애인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인 연구*. 강남대학교 사회복지전문대학원 석사학위논문.
- 유진, 장덕선(1996). 최고 수행을 위한 올림픽선수들의 정신적 준비와 전략. *한국체육학회지*, 35(2), 125-142.
- 육현철, 김경숙(2006). 장애인 수영 선수의 경기력 향상 방안. *한국스포츠리서치*, 17(4), 통권97호, 529-538.
- 이경임(1996). *인지적-행동적 자기통제훈련이 아동의 자기통제능력, 과제수행능력 및 개인간 문제해결능력의 개선에 미치는 효과*. 경상대학교 박사학위논문.
- 이금주(2005). *경마선수들의 자기관리가 운동몰입 및 선수만족에 미치는 영향*. 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문
- 이만갑(2002). *자기와 자기의식*. 도서출판 소화.
- 이만옥(2010). *태권도 선수의 시합 전 자기관리와 경쟁불안이 신체적 자기개념 및 경기수행성취목표에 미치는 영향*. 경희대학교 체육대학원 박사학위논문.
- 이범진(2006). 지체장애인 운동선수의 정신력 조사연구. *한국특수체육학회지*, 14(2), 1-15.
- 이병혁(2007). *스쿼시선수의 훈련목표수준에 따른 선수의 자기관리 및 경기력의 관계*. 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문.
- 이성열(2009). *볼링선수들의 자기관리가 자신감에 미치는 영향*. 국민대학교 스포츠산업대학원 석사학위논문.

- 이성진(2001). *행동수정*. 교육과학사.
- 이순목(2010). *요인분석의 기초*. 교육과학사.
- 이정우, 이정렬(2010). 대학 운동선수의 선수사기가 자기관리에 미치는 영향. *코칭능력개발지*, 12(2), 55-63.
- 이태영, 김정권(1984). *특수교육학*. 형설출판사.
- 이희지(2009). *초등학생의 일상생활의 스트레스 척도개발*. 서울교육대학교 교육대학원 박사학위논문.
- 일본장애인스포츠협회 역음, 양광규 옮김(2010). *장애인스포츠 지도 입문*. 시그마프레스.
- 임낙철, 김석일(2009). 지체장애선수의 정서, 열정, 생활만족, 시합전략. *한국스포츠심리학회지*, 20(4), 111-127.
- 임신자(2006). 태권도 자기관리 전략 비교연구. *한국여성체육학회지*, 20(5), 69-79.
- 장덕선(1995). *우수 선수 최고수행의 심리적 경험: 심층적 접근*, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- _____ (2005a). *사격선수를 위한 정신훈련 지침서*. 체육과학연구원.
- _____ (2005b). 아테네 올림픽 사격선수의 인지행동전략. *한국체육학회지*, 44(4), 271-284.
- 장덕선, 이에리사, 정구인(2005). *스포츠 카운슬링*. 도서출판 태근.
- 장재근, 이경현, 심진이, 최성희(2006). 육상선수들의 개인적 특성에 따른 자기관리 행동전략. *한국스포츠리서치*, 17(1), 통권94호, 467-474.
- 정성우, 표내숙(2009). 체조선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 20(4), 229-242.
- 정성현, 안동영, 김태형(2010). 생활체육 참여 지체장애인의 성취목표성향, 자기관리, 운동참가의 관계. *한국사회체육학회지*, 40, 499-507.
- 정지혜(2006). 내적동기와 자기관리와의 관계. *한국체육과학회지*, 15(1),

233-246.

- 정청희, 김병준 공저(1999). *Sport 심리학의 이해*. 금광.
- 정호중(2005). *운동선수들의 자기관리가 경기력에 미치는 영향*. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조대용, 엄성호, 김중민, 유정인, 이범진(2007). 태권도 선수의 성별과 수준별 자기관리전략 비교. *코칭능력개발지*, 9(2), 171-178.
- 조영주(2010). *무용몰입의 개념구조 탐색 및 척도 개발*. 창원대학교 대학원 박사학위논문.
- 조재훈(2002). 신체활동 참여가 지체장애인의 운동태도에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 41(5), 1051-1061.
- 조현익, 소영호(2007). 대학 운동선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 46(6), 205-218.
- 조현익, 윤영민, 소영호(2008). 고교볼링선수의 자기관리가 자신감 및 경쟁불안에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 19(4), 21-34.
- 최경훈, 김영갑(2007). 지체장애 운동선수의 신체적 자기개념과 대인관계성향의 관계. *한국사회체육학회지*, 29, 693-704.
- 최광용(2008). *태권도선수의 자기관리가 경기력 및 선수만족에 미치는 영향*. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 켈빈 S. 홀 공저, 김형섭 역(2009). *용의 심리학 입문*. 문예출판사.
- 한국보건사회연구원(2001). *2000년도 장애인 실태조사*. 서울: 한국보건사회연구원.
- 한신영 편저(2009). *최신 특수교육학*. 서울: 도서출판 희소.
- 허정훈(2002). *운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당화와 인과모형 검증*. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- _____ (2003). 운동선수의 자기관리 검사지(ASMQ) 개발. *한국스포츠심리학회지*, 15(3), 27-52.

- _____ (2004). 스포츠 성취목표지향과 자기관리의 관계 분석. *체육과학연구*, 15(3), 127-135.
- 허정훈, 김병준, 유진(2001). 대학 운동선수들의 자기 관리 전략: 평소연습과 시합상황의 비교. *한국체육학회지*, 40(1), 187-198.
- 허정훈, 김병준, 유진, 정의권(2000). 단체운동선수들의 자기관리와 팀 단합. *The 2000 Seoul International Sport Science Congress. 한국체육학회*, 421-428.
- 허정훈, 박성제(2004). 운동선수 자기관리 프로파일 분석 : 판별분석의 적용, *한국스포츠리서치*, 15(5), 875-884.
- 허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략: 질적연구. *한국스포츠심리학회지*, 15(3), 27-52.
- 현무성, 이성철(2005). 축구선수의 자기관리 개념화 연구. *한국사회체육학회지*, 24, 603-610.
- 홍기철(1994). 교육대학생의 초등학교 보조교사 봉사활동 프로그램의 개발. *대구교육대학교 초등교육연구논총*, 21(1), 243-282.
- 홍양자, 이경옥, 홍려교, 나정선(2000). 아시아 여성체육의 현황 및 발전 방안. *한국여성체육학회지*, 14(2), 253-264.
- 홍정기(2009). *현대인의 자기관리*. 한국학술정보(주).
- 홍희선(2009). *KLPGA 선수들의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향*. 경희대학교 체육대학원 박사학위논문.
- 홍현아(2005). *자기관리훈련 프로그램 적용이 운동수행과 심리적 변인에 미치는 효과*. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황해익, 송연숙, 최혜진, 손경원(2008). *영유아 아동연구에서의 SPSS자료분석*. 창지사.
- Alberto. P. A. & Troutman, A. C.(1995). *Applied behavior analysis for teachers(4th ed.)*. New York: Merrill-macmillan.

- Bawden, M.(2006). Providing Sport Psychology Support for Athletes with Disabilities. Dosit, J.. *The sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*, (pp. 665-683). John Wiley & Sons.
- Bandura(1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Cohen, J.(1983). The cost of dichotomization. *Applied Psychological Measurement*, 7, 249-253.
- Cone, J. D. & Foster, S. L.(2004)(정옥분, 임정하 역, 2006). *Dissertations and Theses From Start to Finish: Psychology and Related Fields*. Sigma Press.
- Cormier, W. H. & Cormier, L. S.(1985). *Interviewing Strategies for helpers*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Cox, R. & Davis, R.(1992). Psychological skills of elite wheelchair athlete. *Palestra*, 8(3), 16-21.
- Craft, D. H. & Hogan, P. I.(1985). *Development of self-concept and self-efficacy: Considerations for mainstreaming*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2(4), 320-327.
- Crews, D.(1993). Self-regulation strategies in sport and exercise. In R.N. Singer, M. Murphy., & L. K. Tinnant(Eds), *Handbook on research in sport psychology*(pp. 557-568), NY; Macmillan Publishing Company.
- DePauw, K. P. & Gavron, S.(1995). 최승권, 한동기, 강문주, 김권일, 박병도, 이재원 옮김(2005). *장애인 스포츠*. 무지개사.
- Fletcher, D. & Arnold, R.(2011). A Qualitative study of performance Ledership and Manegement in Elite Sport. *Journal of sport and*

- Exercise Psychology, 23(2), 223-242.*
- Gould, D., Feltz, D., Hom, T. & Weiss, M.(1982). Reasons for discontinuing involvement in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior, 5*, 155-165.
- Gould, D., Eklund R.C., & Jackson, S.A(1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychology, 6*, 358-382.
- Gould, D., Eklund R.C., & Jackson, S.A(1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychology, 6*, 383-402.
- Hedrick, B. N., & Broadbent, E(1996). Predictors of physical activity among university graduates with physical disabilities. *Therapeutic Recreation Journal, 30*, 137-148.
- Heward, W. L.(1984). *Exceptional children : an introductory survey of special education*. Columbus, Ohio: C.E. Merrill, 438-479.
- Hollenbeck, G.P., Hall, D.T.(2004). Self-confidence and leader performance. *Organizational Dynamics, 33(3)*, 254-269.
- Iso-Ahola, S.E. & Weissinger. E.(1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology, (5)*, 356-364.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin A. E.(1977). The role of external variables in self reinforcement: A review. *Behavior Modification, 1*, 147-178.
- Joseph. P. W.(2005). 김의수 역(2006). *특수체육과 장애인스포츠*. 무지개사.
- Kanfer, F. H. & Goldstein, A.P.(1991). *Helping people change, A textbook of methods*. Pergamon Press.
- Kuhl, J.(1985). Volitional of cognitive behavior consistency:

- Self-regulatory processes and action versus state orientation. In J. Kuhl & J. Meckman(Eds.), *Action control(pp. 101-128)*, New York: Springer.
- Loehr, J. E.(1982a). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports : Colorado*. Forum Publishing Company.
- Loehr, J. E.(1982b). *Mental toughness training for sport achieving athletic excellence training*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Mace, F. C. & Kratochwill, T. R.(1988). Self-monitoring and behavior change. In J. C. Witt, S. N. Elliott, & F. M. Gresham(Eds.), *Handbook of behavior therapy in education(pp. 489-522)*. New York: Plenum.
- Macquet, A. C.(2010). Time management in the context of elite sport training. *The Sport Psychologist, 24(2)*, 194-210.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. & Perkins, T. S.(1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist, 1*, 181-199.
- Marglit, M. & Zak, I.(1984). Anxiety and self Concept of Learning Disabled Children. *Journal of Learning Disabilities, 17(9)*, 537-539.
- Martin & Pear(1996). *Behavior modification: What it is and how to do it*. Englewood Cliffs, N. J. :Prentice Hall.
- Miller, D.(1998). *Enhancing adolescent competence: Strategies for classroom management*. West/Wadsworth: An International Thomson Publishing Company.
- Orlick, T. & Partington, J.(1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist, 2*, 105-130.
- Pensgaard, A. M., Roberts, G. C. & Ursin, H(1999). Motivational factor

- and coping strategies of Norwegian Paralympic and Olympic winter sport athletes. *Physical Activity Quarterly*, 16, 238-250.
- Shapiro, E. S.(1994). *Behavior change in the classroom: Self-management Interventions*. New York: Guilford Press.
- Sherrill, C.(2004). *Adapted physical education, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespon(6th ed)*. St. Louis: Mcgraw-Hill.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J.(2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Vealey, R. S., Hayadhi, S. W., Garner, H. M. & Giacobbi, P.(1998). Sources of Sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 54-80.
- Waltson, D. L. & Tharp, W. R.(2006), 정경미, 조성은, 최부열, 윤희김(2010). *충동과 자기관리*. 박학사.
- Yates, B. T.(1986). *Applications in self-management*. Belmont, CA: Wadsworth, 1-5.
- <http://blog.naver.com/nicekorea08?Redirect=Log&logNo=10088244088>(윤석용블로그)
- <http://news.kbs.co.kr/sports/baseball/2002/05/07/1012210.html>(KBS NEWS)
- http://twtkr.olleh.com/view.php?long_id=LRvfQ(김병지 트위터)

Abstract

The Development of Self-Management Scales for Athletes with Disabilities and Profiles by Characteristics

Ahn Hyun Sook

Department of Physical Education

(Majoring in Sport psychology)

Graduate School of

Sungshin Women's University

The dissertation attempts to develop and validate measurement instruments for self-management of athletes with disability. Furthermore, the dissertation examines differences in self-management scales among them depending on gender, level of representation, use of wheelchair, official training, experience, amount of training, jobs, age, and types of disabilities. More specifically, first part of this dissertation develops measurement instruments of self-management for athletes with disabilities and then tests their validity. In doing so, measurement instruments were initially drawn from literature review and in-depth interviews, resulting in 59 items. After revision and validity tests of those items, 75 items were finally chosen as measurement instruments of self-management. Each item was measured using 5-point Likert scales ('1': strongly disagree, '2': disagree, '3': so so, '4': agree, '5': strongly

agree). Since survey respondents or athletes with disabilities had difficulty responding survey questionnaire, random filtering process of 50% samples was conducted to increase sample representation. Using 226 samples, the dissertation conducted exploratory factor analysis, drawing five factors of self-management: mental management (6 items), training management (6 items), life management (5 items), physical management (4 items), and ex-ante competition management (3 items). The basic statistics of exploratory factor analysis shows eigen value (9.526-1.033), factor loading (0.415-0.811), and total cumulative variance (60.68%). The Cronbach' α for reliability test was .799~.844. Statistics of confirmatory factor analysis for cross-validity test using 206 athletes with disabilities shows RMSEA(0.073) and RMR(0.067) which are less than 0.08 and NFI(0.959), NNFI(0.959), CFI(0.963), and IFI(0.964) which are less than 0.9, indicating that model is valid.

Second part of the dissertation examines differences of self-management depending on characteristics of athletes with disabilities, which include gender(male/female), level of representation, use of wheelchair, official training, experience, amount of training, jobs, age, and types of disabilities. The analysis focuses on 432 athletes with disabilities and utilizes T-test and one-way ANOVA. The empirical findings indicate that gender makes no difference, while level of representation is closely related to training management and ex-ante management. Use of wheelchair makes difference in physical management and sports experience between 16 and 20 years makes more significant difference in training management than experience with less than 5 years. Amount of

training is also related to all five management components. Furthermore, jobs are related to training management and physical management. However, official training, age and types of disabilities did not make differences in self-management of athletes with disabilities.

In summary, the results indicate that measurement instruments of self-management are valid and reliable and thus can be used for self-management model for athletes with disabilities. In daily life, athletes with disabilities should act in plan, make a regular life, routinizing their life, and enhance their mind with full preparation. As the game day is approaching, they should effectively manage all factors addressed above in consideration of their body and mind. It should be repeated even after the game ends. The second part of the dissertation suggests that differences in training hours and ex-ante competition management closely linked to game are related to situation of athletes, especially for their work. Therefore, for better performances, it is crucial to allow sufficient time for training and guarantee good environment under which athletes with disabilities can focus their energy on the game. With regard to official training, athletes with disabilities seem to train and exercise in clubs rather than formal teams. This is also important, but may not be easy to resolve such problems. As a consequence, systematic assistance and aids from governments are crucial. On the other hand, athletes should change their minds to become professional and make every effort for training time. The future study should consider separation of games and then develop specified measurement instruments for each game.

부 록

부록 1. 장애인 스포츠선수의 자기관리 질문지(75문항)

장애인 스포츠선수의 자기관리에 대한 조사

안녕하십니까?

본 설문지는 장애인 스포츠선수들의 자기관리 전략을 세우는데 도움을 줄 수 있는 측정도구를 개발하기 위한 것입니다.

귀하께서 응답하신 내용은 철저히 비밀이 보장되며, 익명으로 처리되어 사생활을 침해하는 경우는 결코 없을 것입니다. 응답하신 자료는 연구목적 이외의 다른 용도에는 사용하지 않을 것입니다.

본 설문에 응답해 주신 귀하의 답변은 본 연구에 소중한 자료로 활용되며, 모든 문항에 옳고 그름이 없으니 빠짐없이 솔직하게 답변해 주시기 바랍니다.

마지막으로 바쁘신 가운데 설문에 응답해 주신 보답으로 소정의 선물로 감사의 마음을 대신하겠습니다. 감사합니다.



성신여자대학교

성신여자대학교 스포츠심리학전공

지도교수 : 김현경

연구자 : 안현숙 ☎ 010-3220-0424

☞ 본 설문지를 연구목적에 사용하도록 동의하십니까? 예 ()

1. 귀하의 종목과 세부종목: 종목() 예:육상), 세부종목() 예:100m)

2. 귀하의 나이는? () 세) 3. 귀하의 성별은? () ① 남 ② 여

4. 주당 운동시간은? (하루) 시간,) 일)

5. 귀하의 운동(선수)경력은?() 년), 국가대표(or 후보선수)경력은?() 년)

6. 귀하의 장애등급은: 일반등급(), 종목등급()

7. 귀하의 병명은?() 예) 척수장애, 소아마비 등등

8. 현재 종목에서 휠체어 사용유무?() ① 사용 한다 ② 사용하지 않는다.

9. 귀하의 현재상태? ()

① 현재 직업(실업팀외)에 종사하고 있으며 운동을 병행한다.

② 간헐적으로 일을 하며 나머지 시간은 운동을 한다.

③ 운동에만 전념한다(실업팀 포함).

◆ 다음은 선수생활에 관한 질문입니다. 문항을 잘 읽고 현재 어떻게 생각하고 있는지 전혀 그렇지 않다(1) ~ 매우 그렇다(5)까지 일치하는 번호에 V 표를 해 주십시오.

번호	질 문	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다
1.	나는 운동에 대한 개인적인 목표가 있다.	1	2	3	4	5
2.	꾸준히 연습하려고 한다.	1	2	3	4	5
3.	체력 유지를 위하여 몸에 좋은 것을 먹는다.	1	2	3	4	5
4.	경기에서 이길 수 있다는 자신감이 있다.	1	2	3	4	5
5.	훈련에 방해가 되는 것은 하지 않는다.	1	2	3	4	5
6.	시합에 맞추어 나에게 맞는 운동 프로그램을 실행한다.	1	2	3	4	5
7.	매일 연습한다.	1	2	3	4	5
8.	체력 유지를 위해 다양한 운동을 한다.	1	2	3	4	5
9.	집중력 있게 훈련을 한다.	1	2	3	4	5
10.	시합시기에 맞게 훈련을 조절한다.	1	2	3	4	5
11.	나에게 맞는 달성목표를 설정하고 이루려고 한다.	1	2	3	4	5
12.	정해 놓은 훈련시간은 지키려고 한다.	1	2	3	4	5
13.	개인적으로 체력보강운동을 한다.	1	2	3	4	5
14.	항상 이미지 트레이닝을 한다.	1	2	3	4	5
15.	시합상황처럼 긴장감을 조성하여 연습훈련을 한다.	1	2	3	4	5
16.	훈련계획을 잘 실행한다.	1	2	3	4	5
17.	장비관리를 철저히 한다.	1	2	3	4	5
18.	식단 및 음식량을 조절한다.	1	2	3	4	5
19.	생리적인 실수(대소변, 재채기 등)를 하더라도 당황하지 않는다.	1	2	3	4	5
20.	운동을 위해 절제된 생활을 한다.	1	2	3	4	5
21.	경기력과 관련된 목표를 구체적으로 갖는다.	1	2	3	4	5
22.	시합에 맞게 훈련일정도 똑같이 하려고 한다.	1	2	3	4	5
23.	몸 관리에 최선을 다한다.	1	2	3	4	5
24.	훈련에 임할 때는 최선을 다한다.	1	2	3	4	5
25.	원만한 대인관계를 유지하려고 한다.	1	2	3	4	5

번호	질 문	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다
26.	힘들 때 스스로 동기부여 할 수 있는 방법이 있다.	1	2	3	4	5
27.	수면시간을 일정하게 유지한다.	1	2	3	4	5
28.	부상에방과 치료를 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
29.	항상 긍정적인 생각을 한다.	1	2	3	4	5
30.	경기력 향상을 위해 운동에 관한 정보를 수집한다.	1	2	3	4	5
31.	운동에 대한 목표를 세우면 반드시 도달한다.	1	2	3	4	5
32.	생활리듬을 일정하게 유지한다.	1	2	3	4	5
33.	피로회복을 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
34.	'하면 된다'라는 신념이 강하다.	1	2	3	4	5
35.	현재목표부터 미래목표까지 단계별 목표를 세운다.	1	2	3	4	5
36.	일정한 시간에 운동하려고 한다.	1	2	3	4	5
37.	언제나 '난 최고다'라는 생각을 한다.	1	2	3	4	5
38.	다른 사람들과의 트러블을 피한다.	1	2	3	4	5
39.	시합 전 시합에 대한 목표가 뚜렷하다.	1	2	3	4	5
40.	경기에 대한 자신감을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
41.	규칙적인 기술(루틴)을 지키며 훈련한다.	1	2	3	4	5
42.	몸에 무리가 가지 않도록 한다.	1	2	3	4	5
43.	매사에 편안한 마음을 가지려고 한다.	1	2	3	4	5
44.	경기력 향상을 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
45.	경기 장비를 최적화 하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
46.	시합상황에 대한 이미지트레이닝을 한다.	1	2	3	4	5
47.	질병에 걸리지 않도록 매사에 조심한다.	1	2	3	4	5
48.	즐거운 마음으로 훈련을 한다.	1	2	3	4	5
49.	훈련일지를 작성한다.	1	2	3	4	5
50.	언제나 경기(전략, 전술)에 대해 연구한다.	1	2	3	4	5

번호	질 문	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다
51.	음주나 흡연을 하지 않으려고 한다.	1	2	3	4	5
52.	어떤 상황에서도 포기하지 않는다.	1	2	3	4	5
53.	컨디션 조절을 위해 충분한 수면을 취한다.	1	2	3	4	5
54.	운동에 흥미를 잃지 않으려고 한다.	1	2	3	4	5
55.	모든 생활을 규칙적으로 하려고 한다.	1	2	3	4	5
56.	예의를 중요시 한다.	1	2	3	4	5
57.	항상 마음의 평정을 찾으려고 한다.	1	2	3	4	5
58.	운동을 하려는 의욕이 매우 강하다.	1	2	3	4	5
59.	시합이 다가오면 나 자신만 생각하려고 한다.	1	2	3	4	5
60.	시합 전 음식이나 식사량을 조절한다.	1	2	3	4	5
61.	다른 일(직업, 가정 등)보다는 운동을 우선으로 한다.	1	2	3	4	5
62.	체력강화와 유지를 위하여 영양제 복용을 한다.	1	2	3	4	5
63.	나만의 혼잣말을 언제나 되새긴다.	1	2	3	4	5
64.	운동정보를 위해 다른 사람의 자문을 얻는다.	1	2	3	4	5
65.	신체의 고통을 최소화 하려고 한다.	1	2	3	4	5
66.	나의 생체 리듬(생리, 대소변의 간격 등)을 파악하고 있다.	1	2	3	4	5
67.	수면을 조절한다.	1	2	3	4	5
68.	몸에 조금이라도 이상이 있으면 즉각 진단받거나 치료한다.	1	2	3	4	5
69.	시합을 위해 생체리듬(생리, 대소변의 간격 등)을 일정하게 하려고 한다.	1	2	3	4	5
70.	내 몸 상태를 최대한 경기에 맞춘다.	1	2	3	4	5
71.	선수로서 지켜야 할 사항을 철저히 지킨다.	1	2	3	4	5
72.	시합에 대비하여 운동 강약을 조절한다.	1	2	3	4	5
73.	훈련과정을 중요시 여긴다.	1	2	3	4	5
74.	경기에 대한 전략과 전술을 계획한다.	1	2	3	4	5
75.	누군가의 도움보다 내 스스로 무엇이든 하려고 한다.	1	2	3	4	5

부록 2. 장애인 스포츠선수의 자기관리 질문지(최종)

◆ 다음은 선수생활에 관한 질문입니다. 문항을 잘 읽고 현재 어떻게 생각하고 있는지 전혀 그렇지 않다

(1) ~ 매우 그렇다(5)까지 일치하는 번호에 V 표를 해 주십시오.

번 호	질 문	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다
1.	중요시 한다.	1	2	3	4	5
2.	항상 마음의 평정을 갖으려고 한다.	1	2	3	4	5
3.	항상 긍정적인 생각을 한다.	1	2	3	4	5
4.	즐거운 마음으로 훈련을 한다.	1	2	3	4	5
5.	다른 사람들과의 트러블을 피한다.	1	2	3	4	5
6.	‘하면 된다’ 라는 신념이 강하다.	1	2	3	4	5
7.	수면시간을 일정하게 유지한다.	1	2	3	4	5
8.	부상예방과 치료를 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
9.	컨디션 조절을 위해 충분한 수면을 취한다.	1	2	3	4	5
10.	모든 생활을 규칙적으로 하려고 한다.	1	2	3	4	5
11.	생활리듬을 일정하게 유지한다.	1	2	3	4	5
12.	피로회복을 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
13.	매일 연습한다.	1	2	3	4	5
14.	체력유지를 위해 다양한 운동을 한다.	1	2	3	4	5
15.	언제나 경기(전략, 전술)에 대해 연구한다.	1	2	3	4	5
16.	정해놓은 훈련시간은 지키려고 한다.	1	2	3	4	5
17.	시합에 대비하여 운동 강약을 조절한다.	1	2	3	4	5
18.	훈련에 방해가 되는 것은 하지 않는다.	1	2	3	4	5
19.	시합 전 음식이나 식사량을 조절한다.	1	2	3	4	5
20.	시합이 다가오면 나 자신만 생각하려고 한다.	1	2	3	4	5
21.	훈련일지를 작성한다.	1	2	3	4	5
22.	시합을 위해 생체리듬(생리, 대소변의 간격 등)을 일정하게 하려고 한다.	1	2	3	4	5
23.	몸에 조금이라도 이상이 있으면 즉각 진단받거나 치료한다.	1	2	3	4	5
24.	나의 생체 리듬(생리, 대소변의 간격)을 파악하고 있다.	1	2	3	4	5
25.	신체의 고통을 최소화 하려고 한다.	1	2	3	4	5

문 항 수	척 도	요 인 수	요 인 명	문 항 번 호 및 채 점 방 법
25	1-5	5	정신관리	1+2+3+4+5+6=30
			생활관리	7+8+9+10+11+12=30
			훈련관리	13+14+15+16+17+18=30
			시합전관리	19+20+21=15
			몸관리	22+23+24+25=20