

Original Article

The Relationship between Julsil and Self-Management in Male Adolescent Athletes: The Moderating Effects of Achievement Goal Orientation

Hangyeol Lee and Sungho Kwon*

Seoul National University

Article Info

Received 2024. 06. 10.

Revised 2024. 12. 23.

Accepted 2024. 12. 27.

Correspondence*

Sungho Kwon

sh1kwon@snu.ac.kr

Key Words

Adolescent athletes, Julsil, Self-Management, Achievement Goal Orientation, Moderating effects

PURPOSE This study examined Julsil impact on self-management and the moderating effect of achievement goal orientation in adolescent male athletes. **METHODS** Adolescent male athletes ($n=248$) registered with the Korean Sports & Olympic Committee participated in a survey. After exclusion of data from seven respondents who provided insincere responses, 241 responses were used for the final analysis. After verification of the measurement tool's construct validity, technical statistical analysis and correlation analysis were performed. Finally, multiple regression analysis and PROCESS Macro (Model 1) were used to verify the research hypothesis. **RESULTS** 1) Male adolescent athletes' Julsil and 2) task goal orientation had significant positive effects on self-management, but ego goal orientation did not. 3) The moderating effect of task goal orientation on the relationship between Julsil and self-management was significant, but that of ego goal orientation was not. **CONCLUSIONS** 1) Male adolescent athletes' Julsil and 2) task goal orientation had significant positive effects on self-management, but ego goal orientation did not. 3) The moderating effect of task goal orientation on the relationship between Julsil and self-management was significant, but that of ego goal orientation was not.

서론

박지성, 김연아, 손흥민, 김연경, 이정후. 이들의 공통점은 무엇일까? 지난 2023년 12월 한국기업평판연구소에서 발표한 스포츠 스타 브랜드 평판 순위로도 확인할 수 있듯이(Jeong, 2023), 이들은 각 종목에서 대중들에게 최고로 인정받는 선수들이다. 또 이 선수들은 체력과 기술뿐만 아니라 정신력과 사생활 등 다방면에서 철저하게 자기관리를 한다는 공통점을 가지고 있다. 재능에만 의존하지 않고, 철저한 자기관리를 통해 최고의 경기력을 보여줌으로써 국민들에게 감동을 안겨주고 후배 운동선수들에게 귀감이 되고 있다.

스포츠에서 경기의 승패와 운동선수의 성공 여부는 신체적 능력과 심리적 능력의 조화에 의해 결정된다(Ohuruogu et al., 2016). 그렇기에 선수 스스로가 훈련과 시험, 생활 등 여러 환경에서 개인

의 행동과 정서를 조절하여야 최상의 수행력을 발휘할 수 있다. 이처럼 운동선수의 최상수행에 필요한 개념인 자기관리는 자신의 행동을 변화하거나 유지하기 위해 스스로 다양한 기술이나 전략을 통해 사고와 환경을 수정하고 행동의 결과를 관리하는 것을 의미하며(Duckworth et al., 2007), 스포츠 상황에서는 성공적인 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인 면뿐만 아니라 훈련과 사생활 등 다양한 측면에서 스스로를 철저히 조절하는 인지행동전략으로 정의된다(Kim & Kim, 2019).

다수의 스포츠 스타들이 자기관리를 통해 우수한 경기력을 보여주었다는 것을 실제 사례를 통해 확인할 수 있으며, 이는 여러 연구 결과에서도 확인할 수 있다. 미국의 올림픽 대표선수를 대상으로 수행된 연구에서는 올림픽에서 좋은 성적을 나쁜 성적을 받았을 때를 비교하였으며, 기록의 달성 여부는 시험에 대한 철저한 심리적인 준비와 같은 자기관리 측면과 밀접한 관련이 있다고 보고했다(Gould et al., 1992a, 1992b). 또한 우수선수가 기술과 체력뿐만 아니라 인지적, 행동적 측면에서도 구분이 된다는 연구들이 진행되었으며(Mahoney & Avenier, 1977; Orlick & Partington, 1988), 나아

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

가 PSIS(Mahoney et al., 1987), OMSAT(Draper et al., 1995), TOPS(Thomas et al., 1999)와 같은 우수선수의 인지 행동적 특징을 측정할 수 있는 도구의 개발로 이어졌다. 그러나 이러한 연구는 수행과 직접적으로 관련된 개인 수준의 체험에만 국한되고 있어 우리나라의 스포츠 환경에서 발견되는 자기관리 개념과는 차이가 있다. 즉, 서구권에서의 연구는 개인의 심리적 특징만 반영하여 일상생활에서의 자기관리는 배제되고 있다는 한계를 보인다(Kim, 2003).

이에 Heo(2003)와 Kim(2003)은 국내의 문화적 특성에서 추출한 선수들의 고유한 행동을 포함하는 개념인 자기관리를 정립하고 측정도구를 개발하였다. 이러한 연구들을 통해 집단중심주의, 의무지향, 위계적인 관계로 대표되는 한국 스포츠에서 발견되는 운동선수의 자기관리를 측정하고 실증적인 연구결과를 도출할 수 있게 되었다(Moon & Park, 2008).

Yoon et al.(2006)은 자기관리 중재 프로그램이 자신감과 긍정적인 사고로의 전환에 도움이 되어 연습이나 생활에 영향을 미친다는 결과를 제시하였으며, 이외에도 스포츠자신감과 인지된 경기력, 자신감, 운동만족, 운동몰입, 운동지속과 같은 심리적 변인들과의 정적인 경향성이 보고되고 있다(Kim & Kwon, 2018; Ko & Chun, 2014; Kwon & Kim, 2007; Song & Lee, 2015). 따라서 최상의 경기력을 발휘하기 위해 선수는 철저한 자기관리를 통해 행동을 조절할 수 있어야 하며, 지도자는 선수들이 자기관리를 할 수 있도록 적극적인 지도와 관리를 해야 할 것이다(Cho & So, 2007).

우리나라의 청소년 운동선수들은 상급 학교 진학, 프로팀 입단, 국가대표 등의 목표를 이루기 위해 힘든 훈련과 합숙생활 등을 참아낸다. 이처럼 최고의 경기력을 발휘하기 위해 훈련과 자기관리에 최선을 다했음에도 그에 상응하는 보상이 주어지지 않는다면, 선수들의 심리상태와 운동행동에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Hong et al., 2023). 그럼에도 불구하고 포기하지 않고 최선을 다하는 이유는 선수로서의 성공에 대한 '절실함'이 존재하기 때문으로 볼 수 있다(Park & Hong, 2023).

절실함은 한국의 스포츠 분야에서뿐 아니라 다양한 분야에서 사용·언급되고 있는 단어이다. '절실(切實)함'은 느낌이나 생각이 빠져리게 강렬한 상태 혹은 매우 시급하고도 긴요한 상태로 설명할 수 있다(표준국어대사전). 우리나라 스포츠에서 성공을 거둔 운동선수들과 지도자들의 인터뷰에서 자주 언급되는 단어가 절실함인 만큼, 운동선수로서 성공의 근원이자 최상 수행이 가능하게 된 심리적 상태 요인으로 절실함을 꼽는 사례는 빈번하게 발견된다(Kwon et al., 2015). 이처럼 스포츠계에서 흔히 사용되고 있는 절실함이라는 개념은 학계에서는 사용되지 않는 상태였고, 이에 Kwon et al.(2015)은 운동선수의 절실함을 '운동선수의 느낌이나 생각이 최상 수행을 위해 빠져리게 시급하고도 긴요한 상태'로 정의하고, 성공 기대·자기 절제·인내와 극복까지 3개의 요인으로 구성된 절실함 척도를 개발하였다. 이후 절실함과 관련된 후속 연구를 통해 절실함은 운동몰입과 인지된 경기력(Kim, 2022; Kwon et al., 2020; Lee et al., 2020), 자아 탄력성(Lee, 2019), 운동지속의도(Park & Hong, 2023), 경기 수행 능력과 승부 근성(Kim, 2017, 2018) 등과 관련성이 높은 것으로 나타났다.

절실함과 자기관리는 개념적으로 보았을 때 관련성이 있음을 유추해 볼 수 있다. 절실함은 최상 수행을 위한 관심과 열망으로 인해 발생하는 심리적 자세인 만큼, 시합 전 연습에 매진하고 운동 외 시간에도 행동을 조절하는 자기관리의 수준에 도움이 될 것이다(Kwon

et al., 2015). 실제로 절실함을 측정하는 질문지를 살펴보면 질문 문항에서도 공통적인 부분을 확인할 수 있다. '시합과 훈련을 위해 자기관리를 철저히 한다', '승리를 위해 힘든 훈련의 고통은 참아낼 수 있다'와 같은 절실함 척도의 질문 문항은, '훈련에 방해가 되는 것은 하지 않는다', '힘들어도 끝까지 참고 견뎌낸다'와 같은 자기관리 척도의 질문 문항과 유사한 측면을 가지고 있다.

Kim(2003)이 개발한 운동선수 자기관리 모형에 따르면, 6개의 자기관리 요인 중 대인관계관리, 고유행동관리, 생활관리는 경기력과 직접 관련성이 없다고 여겨지는 자기관리 영역이다(Kim, 2003). 반대로 최상수행을 위한 시급한 관심과 열망으로 표현되는 절실함과 유의한 관계가 있을 것으로 보이는 자기관리는 경기력과 직접적인 관련이 있는 몸관리, 훈련관리, 정신력 관리일 것이며, 추가로 선수의 경기력과 관련된 요소들을 폭넓게 뒷받침해 주는 배경의 역할을 할 수 있는 생활관리까지 포함될 수 있을 것이다(Kim, 2003).

절실함과 자기관리의 관계를 살펴본 선행연구는 찾아볼 수 없었으나, 자기관리는 자신의 내적 과정을 통제하는 것으로 인지적 요소들과 관련이 있으며(Yates, 1985), 동기가 높을수록 자기관리행동이 극대화된다는 여러 선행연구의 결과가 있었다(Hwang, 2016; Jang, 2020). 이러한 연구결과를 통해 성공에 대한 강렬한 열망이 있는 선수들일수록 자기관리를 철저히 할 것이라는 것을 유추해 볼 수 있다.

나아가 두 개념 모두 한국의 문화적 특수성을 반영한 개념으로, 전통적으로 성실한 노력과 자기조절을 강조하는 유교문화권에 속해 있으며(Kim et al., 2018) 운동을 제외하면 진로 선택에 있어서 어려움을 겪는다는 한국 청소년 운동선수의 현실로 인해(Chizuru & Kim, 2011; Kang, 2015) 더욱 밀접한 관계를 맺으리라 예측된다.

이와 더불어 청소년 운동선수의 자기관리에 영향을 미치는 주요한 심리적 변인으로 목표를 실현하는 과정에 있어 개인의 행동과 심리에 영향을 미치는 개념인 성취목표성향이 다수의 연구에서 제시되고 있다. 성취목표성향이란 자신의 성공과 능력을 판단하는 데 영향을 미치는 개인의 성향을 뜻하며, 유능성에 대한 지각에 영향을 미치는 개인의 주관적인 해석과 관련이 있다(Maehr & Zusho, 2009). Nicholls(1984)에 따르면 성취목표성향은 과제목표성향과 자아목표성향으로 구분된다. 과제목표성향을 가진 개인은 과제에 대한 숙련과 학습에 초점을 두고 자신의 이전 수행과 비교하는 경향을 보이며, 자아목표성향을 가진 개인은 다른 사람과 비교하여 주관적인 자기 능력을 평가한다(Buch et al., 2017; Jöesaar et al., 2011).

운동선수의 성취목표성향에 따라 선수 개인의 성취와 관련된 행동이 다르게 나타난다는 것은 다양한 선행연구에서 밝혀진 바가 있으며(Kang & Jang, 2014), 이러한 맥락에서 청소년 운동선수의 절실함과 자기관리와의 관계는 성취목표성향에 의해 조절될 수 있을 것으로 예상된다. 예를 들어, 과제목표성향을 가지고 있는 운동선수의 경우 자신의 최상 수행과 운동선수로서의 성공에 대한 열망을 이루어내기 위해 자기 자신을 스스로 조절하고 노력하는 모습을 보일 것이고, 평가의 관점도 내적으로 초점을 맞출 가능성이 높을 것이다. 반대로 자아목표성향을 가진 선수는 자신을 평가할 때 비교적 외적인 상황에 달린 승리와 경쟁에 초점을 맞출 것인데, 이처럼 외적 비교를 하게 되면 절실함이 자기관리보다는 다른 사람과의 경쟁이나 승리에 집착을 하는 것처럼 부적합한 성취 행동 패턴을 보일 수 있을 것이다(Treasure et al., 2001).

이처럼 성취목표성향의 차이에 따라 절실함이 자기관리에 미치는 영향이 다를 수 있기에 청소년 운동선수의 성취목표성향은 절실함과

자기관리의 관계에서 중요한 조절변인으로서 작용할 가능성이 있다. 성취목표성향은 개인의 성격적인 특성이지만, 오히려 상황적 요인에 의해 영향을 받을 수 있다(Han, 2008). 따라서 청소년 운동선수 개인이 스스로 어떤 목표를 가지는지, 또는 코치가 선수들을 어떻게 지도하는지 등 다양한 요인에 따라 선수의 성취목표성향이 달라질 수 있다(Han, 2008). 특히 남자선수들의 경우 여자선수들에 비해 경기 결과를 더 중시하고 자아목표성향이 높다는 점에서 볼 때(Chun & Choo, 2011; Lee & Oh, 2012) 청소년 남자선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향을 성취목표성향이 조절하는지를 검증하는 연구를 통해 남자 청소년 운동선수들의 심리적 준비와 이에 필요한 지도자들의 효과적 지도에 도움이 될 것으로 예측된다.

특히 운동선수들의 자기관리에 대한 연구는 주로 우수선수와 비우수선수 간의 자기관리 차이를 밝혀 자기관리의 필요성과 중요성을 제시하고 다양한 차원에서 자기관리의 효과성을 밝히고자 수행된 반면, 현장의 선수들이나 지도자에게 도움이 될 수 있도록 자기관리 수준에 영향을 주는 변인을 다루는 연구는 미비한 실정이다. 이에 본 연구는 남자 청소년 운동선수의 자기관리에 영향을 줄 수 있는 변인을 탐색하고 그 관계를 검증하고자 한다.

따라서 본 연구의 목적은 자기관리에 영향을 주는 주된 심리적 특성으로 절실함과 성취목표성향을 설정하여 이 변인들이 남자 청소년 운동선수의 자기관리에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보고, 성취목표성향의 하위요인인 자아목표성향과 과제목표성향이 각각 절실함과 자기관리의 관계를 조절하는지를 검증하는 데 있다. 연구목적의 달성을 위해 설정한 연구 가설은 다음과 같으며, 이를 <Figure 1>, <Figure 2>와 <Figure 3>로 시각화하였다. 첫째, 남자 청소년 운동선수의 절실함과 성취목표성향은 자기관리에 유의한 영향을 미칠 것이다. 둘째, 남자 청소년 운동선수의 성취목표성향 중 과제목표성향은 절실함과 자기관리의 관계를 조절할 것이다. 셋째, 남자 청소년 운동선수의 성취목표성향 중 자아목표성향은 절실함과 자기관리의 관계를 조절할 것이다.

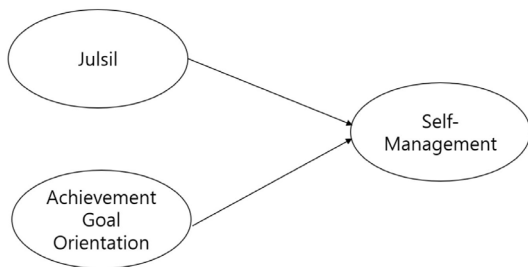


Fig. 1. Hypothetical Research Model 1

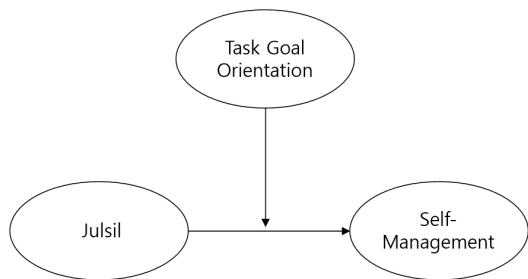


Fig. 2. Hypothetical Research Model 2

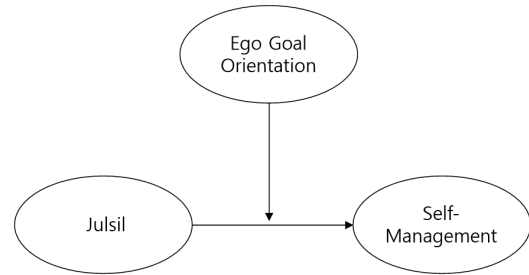


Fig. 3. Hypothetical Research Model 3

연구방법

연구대상

본 연구는 대한체육회 산하기관에 등록된 남자 청소년 운동선수 248명을 편의표집방법을 통해 선정하였으며 이들을 대상으로 설문 조사를 실시했다. 연구대상자들에게 연구자가 직접 연구에 대한 전반적인 내용을 설명하였으며, 수집된 정보는 연구 목적 이외에 사용되지 않음을 고지한 후 연구참여에 동의를 한 인원에게 대해서만 설문을 진행하였다. 응답 중 내용이 지나치게 편중되거나 불성실한 응답은 분석에 부적합하다고 판단하여 제외한 후 총 241부의 자료를 바탕으로 연구를 진행하였다. <Table 1>에 최종적으로 사용된 연구대상자의 일반적 특성을 정리했다.

측정도구

1) 운동선수 절실함

남자 청소년 운동선수의 절실함을 측정하기 위해 Kwon et al. (2015)이 개발한 운동선수 절실함 척도를 활용하였다. 운동선수 절실함 척도는 성공기대 5문항(예, 운동선수로서 꼭 성공하고 싶다), 자기절제 5문항(예, 시합과 훈련을 위해 자기관리를 철저히 한다), 인내와 극복 5문항(예, 승리를 위해 힘든 훈련의 고통은 참아낼 수 있다)까지 총 3요인 15문항으로 6점 리커트 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 운동선수의 절실함이 높음을 의미한다.

확인적 요인 분석 결과, $\chi^2(df)=227.897(87)$, $p<.05$, TLI=.930, CFI=.942, RMSEA=.082로 모형의 적합도는 기준치를 만족하는 수

Table 1. Characteristic subjects (n=241)

Category	Sub-category	N	Percentage
School	Middle School	92	38.2
	High School	149	61.8
	Soccer	116	48.1
Category of Sport	Baseball	65	27
	Basketball	20	8.3
	Others	40	16.6
Experience	Less than 4 year	58	24.1
	4~8 year	111	46
	More than 8 year	72	29.9
Sum		241	100

준으로 나타났다. 또한 척도에 대한 Cronbach's α 값은 성공기대는 .831, 자기절제는 .896, 인내와 극복은 .915로 나타났다.

2) 운동선수 자기관리

남자 청소년 운동선수의 자기관리를 측정하기 위해 Kim(2003)이 개발한 운동선수 자기관리행동 척도를 활용하였다. 운동선수 자기관리 척도는 정신력관리 8문항(예, 할 수 있다는 자신감을 갖기 위해 노력한다), 고유행동관리 5문항(예, 긴장을 풀기 위해 독특한 행동을 한다), 대인관계관리 3문항(예, 좋은 인간관계를 가지려고 노력한다), 생활관리 8문항(예, 규칙적인 생활을 한다), 훈련관리 6문항(예, 최선을 다해 연습한다), 몸관리 5문항(예, 부상예방과 치료를 위해 노력한다)까지 총 6요인 35문항으로 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 운동선수의 자기관리 수준이 높음을 의미한다.

본 연구에서는 운동선수 자기관리 척도 중 두 개의 요인(고유행동관리, 대인관계관리) 연구자가 보고자 하는 학생선수 자기관리의 개념과 거리가 멀다고 판단되어 연구자와 스포츠심리학 교수 1인과 스포츠심리학 박사 1인으로 구성된 전문가 협의를 통해 연구의 대상과 목적에 부합하도록 삭제하였다. Kim(2003)이 개발한 운동선수 자기관리 모형에 따르면, 6개의 자기관리 요인 중 대인관계관리, 고유행동관리, 생활관리는 경기력과 직접 관련성이 없다고 여겨지는 자기관리 영역이다. 반대로 최상수행을 위한 시급한 관심과 열망으로 표현되는 절실함과 유의한 관계가 있을 것으로 보이는 자기관리는 경기력과 직접적인 관련이 있는 몸관리, 훈련관리, 정신력 관리와 이 요인들을 폭넓게 뒷받침해 주는 배경의 역할을 할 수 있는 생활관리일 것이다(Kim, 2003).

1차 확인적 요인분석 결과, 생활관리 2문항(12, 16번 문항), 몸관리 1문항(5번 문항), 훈련관리 1문항(11번 문항)이 .50 이하의 요인 부하량을 보여 삭제하였으며, 그 이후에도 적합도 지수 기준을 충족하지 못하여 수정지수(M.I.: Modification Indices)가 10 이상인 문항(정신력 관리 18-30번, 훈련관리 3-29번)을 묶음으로써 수정하였다. 이후 확인적 요인분석을 실시한 결과, $\chi^2(df)=503.463(223)$, $p<.05$, TLI=.904, CFI=.903, RMSEA=.072로 모형의 적합도는 기준치를 만족하는 수준으로 나타났다. 따라서 운동선수 자기관리 척도의 최종 문항은 정신력 관리 8문항, 생활관리 6문항, 훈련관리 5문항, 몸관리 4문항 총 4요인 28문항으로 구성하였으며, 척도에 대한 Cronbach's α 값은 정신력 관리는 .882, 생활관리는 .819, 훈련관리는 .833, 몸관리는 .825로 나타났다.

3) 성취목표성향

남자 청소년 운동선수의 성취목표성향을 측정하기 위해 Duda & Nicholls(1992)가 개발한 스포츠성취목표성향 검사지를 Kim(2001)이 변안한 스포츠 성취목표성향 척도를 사용하였다. 스포츠 성취목표성향 척도는 과제목표성향 7문항(예, 새로운 기술을 배우고 그것을 더 많이 연습할 때 가장 잘했다고 느낀다), 자아목표성향 6문항(예, 다른 선수들이 나보다 못할 때 가장 잘했다고 느낀다)까지 총 2요인 13문항으로 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 운동선수의 성취목표성향이 높음을 의미한다. 모든 문항이 .50 이상의 요인부하량을 보였지만 적합도 지수 기준을 충족하지 못했다. 이는 타당도 검증이 충분하지 않은 것으로 판단하였으며, 문항을 내용적으로 검토하였다. 1, 5문항(운동 시 나만이 어떤 동작이나 운동기술을 할 수 있는 사람이라고 느낄 때 가장 잘했다고 느

낀다. 재미있는 무엇인가를 배웠을 때 가장 잘했다고 느낀다.)은 명확한 기준이 없어 응답자의 가치관이나 해석의 정도에 따라 주관적이고 편향이 섞인 답변이 나올 가능성이 높다고 판단되어 삭제되었다. 이후 수정지수(Modification Indices)가 10 이상인 문항(과제목표성향 8, 12번)을 묶음으로써 수정하였다. 이후 확인적 요인분석을 실시한 결과, $\chi^2(df)=126.958(42)$, $p<.05$, TLI=.900, CFI=.923, RMSEA=.092로 모형의 적합도는 전반적으로 수용할 만한 수준으로 나타났다. 따라서 성취목표성향 척도의 최종 문항은 과제목표성향 6문항, 자아목표성향 5문항으로 총 2요인 11문항으로 구성하였으며, 척도에 대한 Cronbach's α 값은 과제목표성향은 .865, 자아목표성향은 .830으로 나타났다.

자료분석

본 연구에서는 SPSS 26.0과 AMOS 21.0 프로그램을 활용하여 자료를 분석하였다. 첫째, 빈도분석을 통해 연구대상자의 인구통계학적 특성을 확인하였다. 둘째, 기술통계분석을 실시하여 자료의 정규성을 검증하였다. 셋째, 최대우도법(Maximum Likelihood)을 적용한 확인적 요인분석과 내적합치도 분석(Cronbach's α)을 실시하여 측정도구의 신뢰도와 타당도 검증을 했다. 넷째, 상관관계 분석을 통해 변인 간 상관관계를 분석하였다. 다섯째, 연구가설을 검증하기 위해 다중회귀분석과 PROCESS Macro(Model 1)를 활용하였다. 끝으로 본 연구의 모든 실증분석은 유의수준 $\alpha=.05$ 에서 검증하였다.

연구결과

기술통계분석

<Table 2>는 본 연구 변인들의 기술통계분석을 실시한 결과이다. 각 변인의 평균과 표준편차, 왜도, 첨도의 수치를 살펴본 결과 왜도 값이 ± 3 이상을, 첨도 값이 ± 8 이상을 넘지 않는 것으로 나타나 정규성을 충족하였다(Kline, 2005).

상관관계분석

<Table 3>은 각 연구변인 간 상관관계를 분석한 결과이다. 자아목표성향 변인은 생활관리를 제외한 자기관리의 모든 요인과 유의한 상관관계가 없었으며, 이를 제외한 연구변인들은 모두 유의한 상관을 보이는 것으로 나타났다. 또한 상관계수 값이 .8을 초과하는 값이 확인되지 않음으로 다중공선성에 문제가 없는 것으로 확인되었다.

가설검증

1) 청소년 운동선수의 절실함과 성취목표성향이 자기관리에 미치는 영향

청소년 운동선수의 절실함과 성취목표성향이 자기관리에 미치는 영향을 검증하기 위해 청소년 운동선수의 절실함과 성취목표성향의 하위요인인 과제목표성향과 자아목표성향을 독립변수로 투입하고, 자기관리를 종속변수로 회귀식을 설정한 다음 다중회귀분석을 실시하였다. 분석 결과에 따르면 회귀모형은 <Table 4>와 같이 통계적

Table 2. Descriptive statistics

Variables	Mean	SD	Skewness	Kurtosis
Expectation of success	4.75	.95	-.932	1.065
Self control	4.53	.98	-.419	.227
Perseverance and overcoming	5.20	.81	-1.356	3.183
Mental management	4.40	.56	-.779	-.265
Life management	4.12	.61	-.208	-.598
Training management	4.25	.61	-.208	-.598
Physical management	4.18	.72	-1.028	1.050
Ego goal orientation	3.40	.91	-.228	-.375
Task goal orientation	4.05	.71	-.431	-.725

으로 유의하였고($F=38.523, p<.001$), 31.9%의 설명력을 나타냈다. 절실함은 $\beta=.347(p<.001)$ 으로 자기관리에 유의한 영향을 미치고 있었다. 또한 과제목표성향도 $\beta=.394(p<.001)$ 로 자기관리에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아목표성향은 자기관리에 유의한

영향을 미치지 못했다($\beta=-.052, p>.05$).

2) 청소년 운동선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향에 있어 과제목표성향의 조절효과

청소년 운동선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향에 있어 과제목표성향의 조절효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)의 PROCESS Macro 모델 1을 이용하여 분석하였다. 분석 결과는 <Table 5>와 같다.

분석 결과 자기관리에 대한 절실함($\beta=.283, p<.001$)과 과제목표성향($\beta=.276, p<.001$), 그리고 상호작용항($\beta=.144, p<.01$) 영향력의 유의성이 검증되었다. 이때 상호작용항(절실함 X 과제목표성향) 투입에 따른 R^2 변화량(.025)의 유의성($p<.01$) 역시 확인되었으며, 이에 근거하여 절실함과 자기관리의 관계에서 과제목표성향의 조절효과가 있다고 판단하였으며, 이를 <Figure 4>와 같이 시각화하였다.

<Figure 4>에서 각 선은 과제목표성향의 수준에 따른 절실함과 자기관리 간의 관계를 나타낸다. 과제목표성향이 평균보다 1 표준편차 낮은 수준(-1SD)을 나타내는 경우, 절실함과 자기관리 간의 관계는 완만하게 증가하는 경향을 보인다(파란 선, Task goal orientation -1SD). 반면 과제목표성향이 평균보다 1 표준편차 높은 수준(+1SD)을 나타내는 경우, 절실함과 자기관리 간의 관계는 더 가파르게 증가하는 양상을 보인다(주황 선, Task goal orientation +1SD). 이는 청소년 운동선수의 과제목표성향의 수준이 높아질수록 절실함이 자기관리에 미치는 영향력이 커지는 것을 의미한다.

Table 3. Results of correlation analysis

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Expectation of success	1								
2. Self control	.621**	1							
3. Perseverance and overcoming	.693**	.703**	1						
4. Mental management	.179**	.230**	.403**	1					
5. Life management	.191**	.376**	.433**	.669**	1				
6. Training management	.255**	.358**	.512**	.669**	.725**	1			
7. Physical management	.279**	.413**	.468**	.656**	.649**	.703**	1		
8. Ego goal orientation	.073	.000	.049	.124	.160*	.079	.035	1	
9. Task goal orientation	.189**	.158*	.309**	.435**	.395**	.457**	.327**	.372**	1

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

Table 4. Effects of julsil and achievement goal orientation on self-management in adolescent athletes

Variables	B	SE	β	t(p)	TOL	VIF
(constant)	1.977	.226		8.743**		
Julsil	.236	.037	.347	6.323**	.939	1.065
Task goal orientation	.304	.046	.394	6.660**	.811	1.233
Ego goal orientation	-.031	.034	-.052	-.904	.860	1.163
F(p)				38.523**		
adjusted R ²				.319		

** $p<.01$

Table 5. Result of moderation analysis for Task goal orientation

Variables	β	SE	t	p	LLCI	ULCI
(constant)	4.224	.029	143.560	.000	4.166	4.282
Julsil	.283	.040	7.146	.000	.205	.361
Task goal orientation	.276	.042	6.580	.000	.193	.358
Julsil X Task goal orientation	.144	.048	3.018	.003	.050	.238

** $p < .01$

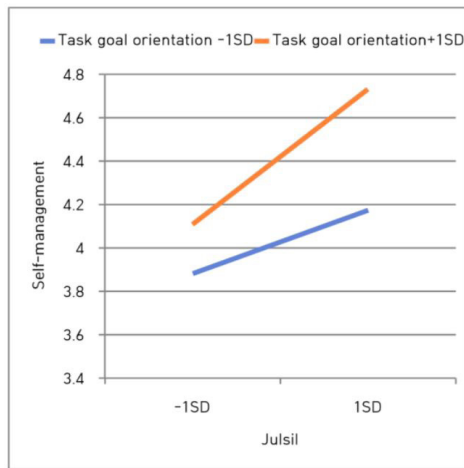


Fig. 4. Moderating effect of Task goal orientation on the relationship between Julsil and self-management

Table 6. Result of moderation analysis for Ego goal orientation

Variables	β	SE	t	p	LLCI	ULCI
(constant)	4.242	.032	133.699	.000	4.179	4.304
Julsil	.299	.039	7.584	.000	.221	.376
Ego goal orientation	.050	.035	1.420	.157	-.019	.119
Julsil X Ego goal orientation	.053	.045	1.172	.242	-.036	.142

F=20.568**, R²=.207, Δ R²=.005

** $p < .01$

3) 청소년 운동선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향에 있어 자아목표성향의 조절효과

청소년 운동선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향에 있어 과제 목표성향의 조절효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)의 PROCESS Macro 모델 1을 이용하여 분석하였다. 분석 결과는 <Table 6>와 같다.

청소년 운동선수의 자아목표성향이 절실함과 자기관리의 관계에

미치는 조절효과를 검증하기 위해 분석한 결과 자기관리에 대한 절실함($\beta=.299, p<.001$) 요인의 영향력에 대한 유의성은 검증되었으나, 자아목표성향($\beta=.050, p>.05$)과 상호작용항($\beta=.053, p>.05$)은 유의한 영향을 미치지 못했다. 따라서 청소년 운동선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향에 있어 자아목표성향의 조절효과는 존재하지 않는 것으로 확인되었다.

논의

본 연구는 남자 청소년 운동선수의 절실함과 성취목표성향이 자기관리에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고, 성취목표성향이 절실함과 자기관리의 관계를 조절하는지를 검증하기 위해 진행되었다.

결과를 살펴보면 설정한 연구변인의 하위요인 간 상관관계 분석에서 자아목표성향 변인은 생활관리를 제외한 자기관리의 나머지 하위요인들과 유의하지 않은 것으로 나타났다. 우선 가장 눈에 띄는 결과는 과제목표성향은 자아목표성향과 달리 자기관리의 모든 하위변인들과 정적상관이 있다는 것이다. 이러한 결과는 과제목표성향과 자아목표성향을 구분하는 기본적인 개념의 차이에서 그 원인을 찾아볼 수 있다.

과제목표성향은 자기 자신을 내적인 관점에서 평가하고 스스로를 조절하고 노력하는 성향이기에(Lochbaum et al., 2016) 경쟁 자체보다는 과제의 반복 숙달이 이루어지는 훈련 상황에 보다 적합한 개념으로 자기관리와 관련이 높을 것으로 사료된다. 반대로 타인과 비교하는 성향인 자아목표성향의 경우 내적 조절이나 노력보다는 외적인 상황에 달린 승리와 경쟁 등에 초점을 맞추므로 자기관리와의 관련성이 낮은 것으로 보인다(Chung et al., 2010; Park & Han, 2016). 따라서 선수들의 성취목표성향에 따라 심리 행동적 자기관리의 양상이 다를 것이며 이는 많은 선행연구들이 제시한 대로 과제 목표성향의 긍정적 측면을 확인할 수 있는 부분이다(Babic et al., 2014).

절실함과 성취목표성향의 관계를 살펴본 선행연구가 미비하기에 절실함과 자아목표성향 간의 관계가 유의하지 않게 나타난 결과를 해석하는 데 제한점이 있다. 그러나, 이러한 결과는 앞서 제시한 성취목표성향과 자기관리 간의 관계에 비추어 간접적으로 유추할 수 있을 것으로 판단된다. 상급학교 진학, 프로팀 입단 등의 목표를 이루기 위해 힘든 훈련과 합숙생활을 참아내고 최고의 경기력을 발휘하기 위해 최선을 다하는 것과 관련된 심리적 상태 요인인 절실함은 시합 전 연습에 매진하고 운동 외 시간에도 행동을 조절하는 등 자기관리 및 조절과 연관성이 크다(Kwon et al., 2015). 그렇기에 절실한 선수는 자신의 목표를 이루기 위해 경쟁과 승부의 결과에만 신경을 쓰는 것보다는 최상수행을 하기 위해서 훈련이나 자기관리 등의 내적인 노력과 조절에 신경을 쓰는 경향이 있는 것으로 해석할 수 있다.

그러나 Choi & Jang(2017)이 지적한 바와 같이 자신이 목표한 바를 이루기 위해 지속적인 경쟁에 노출되며 경쟁에서 밀릴 시 운동을 포기할 수밖에 없게 되는 현실에 놓인 국내 청소년 운동선수들, 즉 운동선수로서의 성공이 절실한 이들에게 있어 승리와 경쟁은 가장 우선되는 목표이다. 이러한 목표하에서는 자아목표성향이 과제목표성향보다 유리할 것이며(Park & Han, 2016), 자아목표성향은 성공에 대한 강한 열망을 가지고 있는 절실한 선수들에게 남보다 더 잘

해야 한다는 승부욕과 정신력에 영향을 미칠 수 있는(Kim & Kim, 2010) 불가결한 심리적 변인으로 볼 수도 있다. 이처럼 절실함과 성취목표성향 간의 관계는 여러 심리적·상황적 특성에 의해 달라질 수 있을 것으로 보이기에, 후속 연구를 통한 검증이 필요하다.

둘째, 남자 청소년 운동선수의 절실함은 자기관리에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 Lee & Kwon(2024)의 연구 결과와 일치하는 결과이다. 운동선수에게 있어서 절실함은 목표수행에 대한 최고의 집념으로 설명되며, 스포츠에서 목표수행에 대한 실천적 결과에 직접적으로 영향을 미치는 훈련에 매진할 수 있도록 도와줄 뿐만 아니라 운동 외의 시간에도 지속적으로 자기관리를 하게 도와주는 심리적 전제 조건으로서 작용하기 때문에 다음과 같은 결과가 나타난 것으로 사료된다(Lee & Kwon, 2024).

셋째, 남자 청소년 운동선수의 과제목표성향은 자기관리에 유의한 정적 영향을 미쳤지만, 자아목표성향은 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이는 선수가 자기관리를 하는 데에 있어서 성취목표성향이 유의한 영향을 미칠 수 있음을 의미하는 결과이다. 이는 자기 스스로에 대한 비교를 통해 성공을 평가하는 과제목표성향이 자기관리와 밀접한 관련이 있으며, 타인 참고적 성향인 자아목표성향이 승리, 경쟁과 같은 외적 상황에 보다 많은 초점을 맞추기에 자기관리와 관련성이 낮게 나타난 것으로 보고된 선행연구(Heo, 2004; Koo & Yoon, 2012; Park & Han, 2016)들과 일치하는 결과이다. 하지만, 고등학교 태권도 선수들을 대상으로 진행한 Choi & Jang(2017)의 연구에서 과제목표성향과 자아목표성향 모두 자기관리에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타난 것과는 차이가 있는 결과이다. 해당 연구에서는 이러한 결과가 연구대상인 고등학교 태권도 선수들과 국내 태권도 현장의 특성에 귀인한 것이라고 해석하였는데, 구체적으로 이들은 상급학교에 진학하기 위해 동료 선수들과 지속적으로 경쟁하고 승리해야 하며 이러한 상황에 의해 최상수행에 있어 필수 단계라고 할 수 있는 자기관리에 더 많은 집중을 하게 되는 원인으로 작용할 수 있다고 해석한다. 또한 이러한 주장은 Hong et al.(2001)이 양궁선수들과 농구선수들을 대상으로 한 연구에서 과제성향과 자아성향이 모두 높은 집단이 그렇지 않은 집단보다 경기력 관련 변인에서 더 좋은 점수를 보였다는 결과와 Chung et al.(2010)의 연구에서 성취목표성향에 따른 기능 수준과 연습량에서 큰 차이가 나타나지 않았다는 연구의 결과와도 일맥상통한다.

이처럼 본 연구의 결과와 다양한 선행연구들의 결과를 통해 남자 청소년 운동선수의 자기관리에 있어 과제목표성향의 긍정적인 측면을 확인할 수 있었지만, 그렇다고 과제목표성향이 절대적으로 유용하다는 확신은 조심할 필요가 있다. 성취목표성향은 연령, 성, 문화 등 개인적/사회적/환경적 요인에 많은 영향을 받으므로(Urdan & Kaplan, 2020) 다양한 측면에서 접근과 분석이 필요하다. 실제로 선행연구들을 살펴보면, 자아목표성향이 가지는 긍정적인 결과(Kim, 2010; Kim & Lee, 2009; Lee et al., 2021)도 확인할 수 있다.

끝으로, 남자 청소년 운동선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향에 있어 과제목표성향의 조절효과는 존재했으며, 자아목표성향의 조절효과는 존재하지 않았다. 이 결과는 청소년 운동선수의 과제목표성향의 수준이 높을수록 절실함이 자기관리에 미치는 정적 영향력이 커지지만, 자아목표성향의 수준은 절실함이 자기관리에 미치는 관계에 유의한 효과가 없었다는 것을 보여준다. 이러한 결과를 해석하기 위해서는 성취목표성향의 본질적인 차이와 남자 청소년 운동선수의 심리적/상황적 특성을 고려해야 한다.

우선, 과제목표성향을 가진 선수는 자신의 능력을 평가할 때 과제의 숙달과 자신의 성장에 중점을 두고 평가하는데(Lochbaum et al., 2016), 이러한 성향으로 인해 내적인 자기평가와 조절을 강조하고 지속적으로 자기 자신을 개선하고 향상하는 데 중점을 두게 된다(Kim & Lee, 2018). 이러한 특성은 상급학교 진학, 프로팀 입단 등 중요한 목표를 이루기 위해 성실히 훈련하고 자기관리를 해야 하는 절실한 남자 청소년 운동선수들에게 매우 중요할 것이다. 따라서 과제목표성향이 높은 선수들은 자신을 지속적으로 개선하고자 하는 동기부여가 강하며, 이는 절실함이 자기관리에 미치는 긍정적인 영향을 증폭시킬 것으로 사료된다.

반면, 자아목표성향을 가진 선수는 자신의 능력을 평가할 때 타인과의 비교를 통해 평가하기에 주로 외적 성과와 경쟁에 초점을 맞춘다(Jöesaar et al., 2011). 이러한 성향은 과제목표성향에 비해 경쟁 상황에서 승리하는 것 자체를 위한 강력한 동기부여를 받을 수 있다는 면에서는 긍정적이지만(Kim & Kim, 2010; Park & Han, 2016) 자기관리와 직접적인 연관성은 낮을 것으로 판단된다. 이는 자아목표성향을 가진 개인은 내적조절이나 노력의 투입보다는 외적인 승리와 경쟁에 관심을 보이므로 활동에 대한 자신감과 유능감이 낮을 시 도전적인 과제를 회피하고 노력과 흥미를 기울이지 않기에 수행감소와 부적응적 행동을 보일 수 있기 때문이다(Buch et al., 2017; Harwood et al., 2015). 자신의 목표를 이루고자 하는 열망과 집념의 수준이 매우 높은 절실한 청소년 운동선수들의 경우 목표를 이루어 나가는 과정에서 여러 도전과 경쟁에 맞닥뜨리게 된다. 이때 노력이나 자기관리에 집중하여 목표를 이루고자 하는 과제목표성향이 높은 선수들에 비해 자아목표성향이 높은 선수들은 경쟁과 승리 그 자체에 집중한 나머지 자기관리와 같은 내적인 노력보다는 승리를 할 수 있는 단편적인 행동들을 선택할 것이고, 이는 여러 부적응적 행동으로도 이어질 수 있다(Hurst et al., 2022; Steyn & Nolte, 2021). 따라서 선수의 자아목표성향과 자기관리의 수준의 직접적인 연관성이 낮기에 절실함과 자기관리의 관계에 있어 자아목표성향의 조절효과는 나타나지 않은 것으로 해석할 수 있다.

결론적으로 청소년 운동선수들의 절실함이 자기관리에 미치는 영향에 있어 과제목표성향의 조절효과는 존재하지만 자아목표성향의 조절효과가 존재하지 않는 결과가 도출된 것은, 과제목표성향이 내적 조절과 노력에 중점을 두기 때문에 절실함이 자기관리에 미치는 긍정적 영향을 증폭시키는 반면, 자아목표성향은 외적 성과와 경쟁에 초점을 맞추기 때문에 절실함이 자기관리 간의 관계에 영향을 미치지 못한 것으로 사료된다. 이는 청소년 운동선수들이 목표를 달성하기 위해 자기관리를 효과적으로 수행하기 위해서는 과제목표성향이 중요하다는 것을 시사한다. 이러한 결과는 청소년 운동선수들의 성취목표성향을 이해하고, 이들을 효과적으로 지도하기 위한 중요한 기초 자료가 될 수 있을 것으로 기대된다.

결론 및 제언

본 연구의 목적은 남자 청소년 운동선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향과 성취목표성향의 조절효과를 검증하는 데 있다. 본 연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 남자 청소년 운동선수의 절실함은 자기관리에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째,

남자 청소년 운동선수의 과제목표성향은 자기관리에 유의한 정적 영향을 미쳤으나 자아목표성향은 자기관리에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 남자 청소년 운동선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향에 있어 과제목표성향의 조절효과는 유의했으나, 자아목표성향의 조절효과는 존재하지 않는 것으로 나타났다. 정리하자면, 남자 청소년 운동선수들의 절실함은 자기관리와 정적인 관계를 가지며, 이러한 관계는 과제목표성향을 가진 운동선수들에게 더욱 극대화되고 있음을 의미한다. 이는 남자 청소년 운동선수들에게 있어 자신의 절실한 목표를 달성하는 데 필요한 자기관리를 효과적으로 수행하기 위해서 과제목표성향이 중요하다는 것을 시사하며, 나아가 이들을 효과적으로 지도하기 위한 중요한 기초 자료가 될 수 있다는 점에서 의의가 있다. 현장 지도자들은 성공에 대한 열망이 절실한 청소년 운동선수들을 지도할 때 과제에 대한 숙련과 학습에 초점을 두고 자신의 이전 수행과 비교할 수 있도록 해야 한다. 또한 절실함이 경기력에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구 결과의 구체적인 원인을 밝히는 데 기여할 수 있으며, 나아가 한국 운동부 문화에서만 발견되는 절실함과 자기관리와 같은 개념의 이론적 배경에 일조하여 후속 연구에 도움이 될 수 있다는 점에서 본 연구의 학술적 의의를 찾을 수 있다.

본 연구를 진행하면서 도출한 결과를 기반으로 연구의 한계점과 향후 연구에 대한 제언을 제시하고자 한다. 첫째, 이 연구의 대상자는 중/고등학교의 남자 청소년 운동선수들로 구성되어 있다. 따라서 이 연구에서 나타난 결과물을 토대로 다른 나이대, 수준, 성별의 선수들에게 나타날 수 있는 심리적 현상을 해석하고 설명하고 일반화하기에는 다소 무리가 있다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 나이대, 수준, 더불어 여자선수를 포함하여 연구를 진행한다면 또 다른 의미 있는 결과물을 도출해 낼 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구가 남자 청소년 운동선수의 자기관리에 미치는 절실함과 성취목표성향의 영향을 확인함에 따라, 향후 연구에서는 이러한 자기관리 전략이 경기력 향상에 미치는 실질적인 효과와 그 효과의 지속성을 검토할 필요가 있다. 특히, 절실함이 자기관리에 미치는 영향을 더 잘 활용하기 위해 심리적 지원 프로그램의 효과를 종단적으로 평가하는 연구가 필요할 것이다. 이를 통해 실제 운동 현장에서 자기관리의 효과를 극대화할 수 있는 실질적 방안을 제시할 수 있다. 셋째, 이 연구는 청소년 운동선수의 자기관리에 영향을 미치는 심리적 변인으로 절실함과 성취목표성향에 초점을 맞추었으나, 후속 연구에서는 자기관리에 영향을 미치는 다른 심리적 변수나 환경적 요인들에 대한 고려가 필요하며, 이를 통해 청소년 운동선수들의 자기관리에 대한 보다 심도 있는 이해를 할 수 있으리라 기대된다. 넷째, 최근 세대 변화에 따라 학교 운동부 문화와 관련된 선수들의 사고방식과 생활방식이 변화하고 있다. 특히, 코로나 19 팬데믹 사태로 MZ세대의 사회성 위축 문제에 대한 우려가 존재하며, 더 이상 사회적 접촉은 대면 접촉에 한정되지 않고 온라인상의 비대면 소통이 활발해지고 있다(Choi et al., 2022). 이에 따라 후속 연구에서는 MZ세대인 청소년 운동선수들의 절실함과 자기관리가 기성세대에 비해 어떻게 달라졌는지 탐색하고, 이들의 디지털 및 미디어 활용이 절실함과 자기관리에 미치는 영향을 조사하여 최신 트렌드를 반영한 맞춤형 자기관리 전략을 도출하는 것도 중요한 과제로 볼 수 있다. 다섯째, 절실함과 자기관리는 한국 운동부의 문화적 특수성이 반영된 개념이다. 스포츠의 보편적 특성을 고려할 때 운동선수의 심리적 특성은 국가를 막론하고 비슷하게 나타나야 하나, 문화적 특성과 스포츠 정책의 차이 등으로 인해

국가별 운동선수의 심리적 특성은 천차만별로 나타난다(Yan et al., 2020). 이에 절실함과 자기관리의 관계가 타 국가에서는 어떻게 나타나는지 비슷한 문화권이나 아예 다른 문화권에서의 탐색도 필요할 것이다.

CONFLICT OF INTEREST

논문 작성에 있어서 어떠한 조직으로부터 재정을 포함한 일체의 지원을 받지 않았으며 논문에 영향을 미칠 수 있는 어떠한 관계도 없음을 밝힌다.

AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: H Lee, Data curation: H Lee, Formal analysis: H Lee, Methodology: H Lee, S Kwon, Project administration: S Kwon, Visualization: H Lee, Writing-original draft: H Lee, Writing-review & editing: H Lee, Supervision: S Kwon

참고문헌

- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014).** Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 44, 1589-1601.
- Buch, R., Nerstad, C. G., & Säfvenbom, R. (2017).** The interactive roles of mastery climate and performance climate in predicting intrinsic motivation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(2), 245-253.
- Chizuru, M., & Kim, H. S. (2011).** The relationship between life skills and career exploration behaviors according to sports career pattern of Korean and Japan university athletes. *The Korean Journal of Physical Education*, 50(3), 119-131.
- Cho, H. I., & So, Y. H. (2007).** The influences of self management on exercise commitment and satisfaction of performance in college athletes. *The Korean Journal of Physical Education*, 46(6), 205-218.
- Choi, J. C., & Jang, S. Y. (2017).** The relationship among achievement goal orientation, self-management and sport confidence in high school taekwondo players. *The Korean Journal of Physical Education*, 56(1), 217-230.
- Choi, J. W., Lee, J. Y., Kim, H. S., & Park, J. S. (2022).** *Social Development of the MZ Generation in the Era of COVID-19*. National Youth Policy Institute.
- Chun, B. K., & Choo, S. J. (2011).** The relationship among achievement goal orientations, tenacity and sport commitment of university athletes. *The Korea Journal of Sport Science*, 20, 469-481.
- Chung, J. H., Lee, Y. M., & Kim, J. H. (2010).** The relationship between sport goal orientation and self management of woman's basketball players. *Korean Journal of Sport Psychology*, 21(1), 143-159.
- Draper, S. P., Salmela, J. H., & Durand-Bush, N. (1995).** *The Ottawa mental skills assessment tool: A confirmatory factor analysis*. Bruxelles: La fédération européenne de la psychologie du sport et de l'activité corporelle.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007).** Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992).** Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992a).** 1988 US Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6(4), 358-382.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992b).** 1988 US Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6(4), 383-402.
- Han, T. J. (2008).** The relationship among amateur wrestlers' achievement goal orientation, self-management and sport self-confidence. *Korean Journal of Sport Psychology*, 19(4), 35-52.
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M., & Raine, A. S. (2015).** A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9-25.
- Hayes, A. F. (2013).** *Methodology in the social sciences. introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York NY: Guilford Press.
- Heo, J. H. (2003).** Development and validation of athletes self-management questionnaire (ASMQ). *Korean Journal of Sport Psychology*, 14(2), 95-109.
- Heo, J. H. (2004).** The relationship between sport goal orientation and athletic self management. *Korean Journal of Sport Science*, 15(3), 127-135.
- Hong, J. H., Kim, J. S., & Lee, J. S. (2001).** The effects of achievement goal orientation and perceived competence on competitive state anxiety. *Korean Journal of Sport Psychology*, 12(2), 151-163.
- Hong, S. B., Baek, J. K., Jung, S. H., & Park, I. K. (2023).** Relationship between sport motivation, effort-reward imbalance, their grit and exhaustion in athletes. *The Korean Journal of Sport*, 21(1), 577-591.
- Hurst, P., Ring, C., & Kavussanu, M. (2022).** Ego orientation is related to doping likelihood via sport supplement use and sport supplement beliefs. *European Journal of Sport Science*, 22(11), 1734-1742.
- Hwang, S. G. (2016).** The relationship between a motivational climate and self-management for elite athletes. *Journal of Digital Convergence*, 14(5), 493-500.
- Jang, N. R. (2020).** *The Relationship among the coaching leadership, self determination motivation and self management of tennis player*. Ph.D. Dissertation, Korea National Sport University.
- Jeong, G. H. (2023, December 29).** [Sport Star Brand Reputation] 1st Son Heung Min, 2nd Lee Jung Hoo, 3rd Lee Kang In. *Gukjenews*. Retrieved from <https://www.gukjenews.com/news/articleView.html?idxno=2889118>
- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011).** Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 500-508.
- Kang, H. W., & Jang, S. Y. (2014).** The relationship between achievement-goal orientation and sport flow: Multi-group analysis across background variable. *Korean Journal of Sport Psychology*, 25(1), 101-113.
- Kang, S. W. (2015).** A study on differences of career barriers, employment stress and career development behavior among collegiate athletes, sport-majored college students and non-sport-majored college students. *The Korean Journal of Physical Education*, 54(1), 83-95.
- Kim, B. J. (2001).** Goal orientation as a predictor of sources of

- enjoyment and stress in youth sports. *Korean Journal of Sport Psychology*, 12(1), 125-140.
- Kim, B. J. (2003).** Measuring self-management practices in Korean athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 14(4), 125-140.
- Kim, B. J. (2017).** *The effects of desperation on game performance of boxing athlete: Focused on exercise flow and tenacity*. Ph.D. Dissertation, Kyonggi University.
- Kim, B. J. (2018).** The influence of boxing athlete's desperation on exercise flow and game performance. *The Korean Journal of Sport*, 16(3), 563-572.
- Kim, B. J., & Lee, J. M. (2018).** The effect of achievement goal orientation on team cohesiveness in collegiate athletes : mediate effect verification of self management. *The Korean Journal of Physical Education*, 57(2), 87-102.
- Kim, J. E., Lee, S. R., & Yang, S. J. (2018).** A study of the characteristic of Korean grit: Examining multidimensional clustering of grit. *Korean Journal of Culture and Social Issues*, 24(2), 131-151.
- Kim, J. Y., & Kwon, C. D. (2018).** How self-management affects exercise satisfaction and exercise adherence for Taekwondo players. *Korean Journal of Sports Science*, 27(2), 361-371.
- Kim, M. L., & Kim, B. T. (2010).** The mediating effects of athletes' self-management between perceived autonomy support and mental power of taekwondo competitors. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, 12(1), 147-157.
- Kim, M. L., & Lee, D. H. (2009).** Analysis of casual structure among self-management, achievement goal orientation, and sport coping in boxing athletes. *The Korean Journal of Physical Education*, 48(5), 139-148.
- Kim, N. J., & Kim, G. K. (2019).** A structural relation among acievement goal orientation, self-management, sport commitment and performance satisfaction on taekwondo demonstration team. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 10(4), 147-165.
- Kim, S. H. (2022).** The structural relationship among social support, julsil and exercise flow of high school female taekwondo players. *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, 36(1), 15-28.
- Kim, Y. G. (2010).** The relationships among degree of maturation, goal orientation and self-management of female badminton players. *The Korean Journal of Physical Eucation*, 49(3), 183-192.
- Kline, T. J. (2005).** *Psychological Testing: A Practical Approach to Design and Evaluation*. California: Sage publications.
- Ko, H. S., & Chun, B. K. (2014).** The effects of college athlete' self-management to sport confidence and perceived performance. *Korean Journal of Sports Science*, 23(1), 547-561.
- Koo, S. Y., & Yoon, Y. J. (2012).** Verification on the relation model of baseball club members' achievement goal orientation, self-management, exercise immersion, and exercise satisfaction. *The Korean Journal of Physical Education*, 51(5), 479-489.
- Kwon, S. H., Jang, D. J., Lee, D. H., Lee, S. J., & Kim, T. W. (2020).** The structural relationship among julsil, flow and perceived performance of athlete. *Korean Journal of Sport Psychology*, 31(4), 47-59.
- Kwon, S. H., & Kim, B. C. (2007).** The effects of athletes' self-management on their self-confidence. *Korean Journal of Sport Psychology*, 18(1), 1-14.
- Kwon, S. H., Moon, M. K., & Ahn, H. Y. (2015).** Exploration of concept and structure of athletes' julsil and development of athlete's julsil scale. *Korean Journal of Sport Psychology*, 26(3), 109-124.
- Lee, D. H., & Kwon, S. H., (2024).** The Relationship Between Adolescent Athletes' Julsil and Competitive Trait Anxiety: The Mediating Effects of Self-Management. *The Korean Journal of Sport Science*, 35(2), 328-336.
- Lee, D. H., Kwon, S. H., & Ahn, J. H. (2020).** Relationship between college athletes' grit, julsil and perceived performance. *The Korean Journal of Sports Science*, 29(6), 219-235.
- Lee, J. S. (2019).** The structural relationship among julsil, ego resilience and training engagement of badminton athletes. *The Korean Journal of Sport*, 17(1), 555-566.
- Lee, S. J., Kwon, S. H., Kim, Y. S., & Lee, D. H. (2021).** The effect of adolescent athletes' achievement goal orientation and perception of error on their sport-confidence. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 646-657.
- Lee, Y. J., & Oh, S. H. (2012).** The Influence of Achievement Goal Orientation on Sport Self-confidence and Sport Commitment of High School Bowling Player. *International Journal of Coaching Science*, 14(1), 35-45.
- Lochbaum, M., Kazak Çetinkalp, Z., Graham, K. A., Wright, T., & Zazo, R. (2016).** Task and ego goal orientations in competitive sport: A quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kinesiology*, 48(1), 3-29.
- Maehr, M. L., & Zusho, A. (2009).** *Achievement Goal Theory: The Past, Present, and Future*. In *Handbook of motivation at school* (pp. 91-118). New York: Routledge.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977).** Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive therapy and research*, 1, 135-141.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987).** Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1(3), 181-199.
- Moon, H. S., & Park, J. S. (2008).** The Relationship between archers' self management and self-confidence. *Korean Journal of Sport Psychology*, 19(1), 19-32.
- Nicholls, J. G. (1984).** Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Ohuruogu, B., Jonathan, U. I., & Ikechukwu, U. J. (2016).** Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition. *Journal of Education and Practice*, 7(12), 47-50.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988).** Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 2(2), 105-130.
- Park, I. K., & Hong, S. B. (2023).** The structural relationship among

- effort-reward, julsil, and intention of athletic continuation in collegiate student-athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 34(2), 97-106.
- Park, K. H., & Han, M. H. (2016).** The effects of achievement goal orientation on psychological skills of Korean high school taekwondo athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 27(1), 35-50.
- Song, E. I., & Lee, J. H. (2015).** Effects of self-management of college Taekwondo athletes on sport confidence, exercise flow, and exercise satisfaction. *Journal of Korean Society Wellness*, 10(4), 171-182.
- Steyn, B. J., & Nolte, K. (2021).** The ego phenomenon and the doping problem in sport: a historical conceptual analysis. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 314.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. E. W. (1999).** Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of sports sciences*, 17(9), 697-711.
- Treasure, D. C., Duda, J. L., Hall, H. K., Roberts, G. C., Ames, C., & Maehr, M. L. (2001).** Clarifying misconceptions and misrepresentations in achievement goal research in sport: A response to Harwood, Hardy, and Swain. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(4), 317-329.
- Urdan, T., & Kaplan, A. (2020).** The origins, evolution, and future directions of achievement goal theory. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101862.
- Yan, C., Kwon, S. H., Kim, Y. S. (2020).** The effect of athletes' julsil on sport flow: A Comparative Study of Korea and China, *The Korea Journal of Sports Science*, 29(4), 415-427.
- Yates, B. T. (1985).** *Self-management*. The science and art of helping yourself. Belmont, California: Wadsworth Publ. Co.
- Yoon, H. S., Kim, B. J., Kim, R., & Moon, Y. G. (2006).** Effects of self-management training on psychological skills and self-management practices in professional players. *Korean Journal of Sport Psychology*, 17(2), 53-70.

남자 청소년 운동선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향: 성취목표성향의 조절효과

이한결¹, 권성호²

¹서울대학교 체육교육과 석사과정

²서울대학교 체육교육과 교수

[목적] 본 연구는 남자 청소년 운동선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향과 성취목표성향의 조절효과를 검증하는 데 있었다.

[방법] 대한체육회에 등록된 청소년 운동선수(남자) 248명을 대상으로 실시하였으며, 이 중에서 불성실한 응답을 보인 7명의 자료를 제외한 총 241명의 자료를 최종분석에 활용하였다. 측정도구의 구성타당도 검증과 기초통계분석(기술통계, 상관분석)을 실시하였으며, 다중회귀분석과 PROCESS Macro(Model 1)을 통해 연구가설을 검증하였다.

[결과] 첫째, 남자 청소년 운동선수의 절실함은 자기관리에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 남자 청소년 운동선수의 과제목표성향은 자기관리에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 자아목표성향은 자기관리에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 남자 청소년 운동선수의 절실함이 자기관리에 미치는 영향에 있어 과제목표성향의 조절효과는 유의했으나, 자아목표성향의 조절효과는 존재하지 않는 것으로 나타났다.

[결론] 본 연구의 결과는 남자 청소년 운동선수의 절실함은 자기관리와 정적인 관계를 가지며, 이러한 관계는 과제목표성향을 가진 운동선수들에게 더욱 극대화되고 있음을 의미한다. 이러한 결과는 남자 청소년 운동선수들에게 있어 자신의 절실한 목표를 달성하는 데 필요한 자기관리를 효과적으로 수행하기 위해서 과제목표성향이 중요하다는 것을 시사하며, 나아가 이들을 효과적으로 지도하기 위한 중요한 기초 자료가 될 수 있다는 점에서 의미가 있으며, 한국 운동부 문화에서만 발견되는 토속심리학적 개념의 이론적 배경에 일조한다는 학술적 의미가 있다.

주요어

청소년 운동선수, 절실함, 자기관리, 성취목표성향, 조절효과