

태권도선수들이 지각한 지도자의 리더십과 자기관리 및 운동지속의사의 관계*

최 천(중원대학교 교수) · 송은일**(중원대학교 교수)

국문초록

본 연구는 태권도선수들이 지각한 지도자의 리더십과 자기관리 및 운동지속의사의 관계를 알아보고자 2021년 대한태권도협회에 등록된 태권도선수를 대상으로 총 189명의 설문 응답이 최종 분석 자료로 사용되었으며, SPSS 18.0 통계프로그램을 이용하여 요인분석 및 상관관계분석, 중다회귀분석을 실시 하였으며, 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 태권도선수들이 지각한 리더십은 자기관리에 영향을 미친다. 둘째, 태권도선수들이 지각한 리더십은 운동지속의사에 영향을 미친다. 셋째, 자기관리는 운동지속의사에 영향을 미친다. 이상의 연구에서 도출된 결과는 리더십은 자기관리와 운동지속의사에 영향을 미치고 자기관리는 운동지속의사에 중요한 변수로 작용한다.

주제어 : 태권도선수, 리더십, 자기관리, 운동지속의사

* 이 논문은 2020년도 중원대학교 연구년 지원으로 진행된 연구임.

** sei4682@jwu.ac.kr

I. 서 론

대한체육회에 등록된 태권도 학생선수는 2021년 8월 기준으로 남학생 6,843명, 여학생 3,298명 총 10,141명의 선수가 등록되어 있다. 축구, 야구 다음으로 가장 많은 종목이며, 단체를 제외한 개인종목에서는 가장 많다. 이중 고등학생은 남학생 2,049명, 여학생 962명 총 3,011명으로 등록되어 있다(대한체육회, 2021). 학생 선수들은 국가대표나 스타플레이어의 꿈과 희망을 가질 수 있는 시기이며, 학생 선수의 최종적인 목표는 운동능력 향상과 우수한 경기 실적으로 원하는 진로를 향해 나아가는 것이지만 다양한 환경 및 심리적 요인으로 운동을 중도 포기하는 선수들도 종종 발생하고 있다(장지현, 정구인, 2020). 성장기에 있는 학생선수들의 특정 목표와 경기력을 위한 기량 향상도 중요하겠지만 그들의 심리적, 생리적 상태를 적절히 파악하여 관리하는 것도 매우 중요하고(권영우, 정월, 2019), 지도자는 선수와 상호 간에 협응력을 높이고 원활한 의사소통과 세심한 상황을 고려하는 리더십을 갖추는 것이 요구된다.

리더십은 집단의 목적을 달성하기 위하여 구성원들의 활동을 선도하는 지도자의 행동이다(Hemphill & Coons, 1957). 스포츠분야에서 리더십이 중요하게 여겨지는 이유는 지도자의 리더십이 선수 개인 및 팀의 목표 달성을 위해 영향력을 행사하는 행동과정으로 지도자의 리더십에 따라 선수 개인 및 팀의 성적이 좌우되고, 선수의 기술 및 전술 능력과 더불어 그들의 경기력에 영향을 미치며(이덕성, 설진일, 설강훈, 2009; 정용학, 곽한병, 이종현, 2012), 다른 어느 조직보다도 선수들에게 발휘하는 통솔력과 영향력의 총체라고 할 수 있는 지도자의 리더십은 매우 중요한 역할을 하며(김현식, 2007), 선행 연구들을 통해 리더십은 선수의 지도자신뢰, 팀 응집력 및 효과성, 운동만족, 운동지속의사, 운동 몰입, 경기력과 비롯하여 선수 개인의 자기관리에 영향을 미치는 주요 변인으로 확인되고 있다(김대은, 2019).

자기관리는 자신의 행동변화를 위한 자발적 노력으로 스스로를 통제하고 환경에 따른 대처와 행동의 결과를 관리하는 것을 의미한다(Jones, Nelson, & Kazdin, 1977). 운동선수들은 일반인에 비해 자기관리를 잘할 것 이라 생각할 수 있지만, 내·외적인 요인들과 자기관리에 소홀하여 경기력이 나빠지는 경우가 있으며(송은일, 이종호, 2015), 우수한 선수로 장기간 유지하기 위해서는 자기관리 측면에서 철저해야 한다고 보고하고 있다(Gould, Jackson, & Finch, 1993). 자기관리에 대해 엄대영, 임기태, 박상윤(2017)은 선수들의 철저한 자기관리는 자신의 의도와 목표를 일치시켜 주고 최상의 수행결과를 가져오는데 큰 역할을 담당하고 있는 것으로 보고하였다.

이와 관련하여 김현일(2016)은 자기관리를 소홀히 하거나 잘못 한 경우 운동을 지속하지 못하고 중도에 포기하게 되어 개인뿐만 아닌 팀에 대한 손실이 발생될 수 있어 중도에 포기하지 않도록 운동을 지속시키는 노력도 매우 중요한 부분이라고 보고하고 있다. 따라서 운동선수의 성공적인 운동수행과 목표달성을 위해 스스로가 자신을 통제하며 관리하는 자세는 매우 중요하며(공성배, 2017), 자기관리는 운동지속에 깊은 관여를 하는 것으로 보고되고 있다(구대웅, 이근모, 김준, 2013; 이양주, 임덕순, 2014).

한편, Weinberg & Gould(1995)와 김대은(2019)는 운동지속의사에 대해 자율적 의지에 따라 운동을 능동적이고 규칙적으로 참여하고 수행하며 지속하려는 의지로 정의하고 있다. 운동선수에게 있어서 운동지속의사는 운동에 대한 집착 또는 운동 빈도, 시간 및 운동 강도 등을 포함한 지속적인 운동참여를 의미하고, 운동참여율 또는 참가율로 표현된다(김영재, 2001). 운동지속에 대해 여러 학자들(노동연, 공성배, 한대호, 2015; 원우영, 김종식, 김현륜, 2019)은 개인적, 사회적, 환경적 변인의 영향을 받으며, 이들 변인은 다양한 상호작용을 통하여 상당한 영향을 미친다고 보고하고 있다. 또한 한상철(2017)과 이양주, 임덕순(2014), 김주연(2018)은 자기관리가 철저한 선수들은 규칙적이고 절제된 관리와 부족한 기술훈련을 통해 수행능력향상과 운동지속에도 중요하게 작용한다고 보고하였다.

이를 종합해보면, 지도자의 리더십은 철저한 자기관리 돕고, 자기관리를 잘하는 선수들은 운동지속의사가 높은 것으로 판단된다.

이러한 의미에서 선수들이 지각한 리더십은 자기관리, 운동지속의사에 영향을 받을 수 있는 선수들의 관점에서 연구를 진행하고자 하며, 고등학교 태권도 선수들이 지각한 리더십과 자기관리 및 운동지속의사 관계규명을 통하여 지도자와 선수간의 유대관계를 높여주고 운동지속에 긍정적인 결과를 얻을 수 있는 자료제공과 동시에 일선 태권도 지도자의 리더십 개선과 혁신에 필요한 기초자료를 제공하는데 본 연구의 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상

이 연구는 2021년 대한태권도협회에 등록된 고등학교 태권도선수를 대상으로 연구의 목적과 취지를 충분히 설명한 후 유의표집을 이용하여 표본을 추출하였다. 총 189명을 표집하였으며, 수집된 자료 중 누락 또는 신뢰성이 없다고 판단되

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

특성	수준	빈도	비율(%)
성별	남자	137	74.1
	여자	48	25.9
학년	1학년	56	30.3
	2학년	59	31.9
	3학년	70	37.8
경력	5년 이하	71	38.4
	6년 이하	32	17.3
	7년 이하	26	14.1
	8년 이상	56	30.3
전체		185	100.0

는 자료 4부를 제외한 185부를 실제분석에 사용하였다. 이들의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 조사도구

이 연구에서 사용한 연구도구는 기초배경 문항과 리더십, 자기관리, 운동지속의사로 구성되었다. 또한 각 변인의 측정을 위한 각 설문 문항은 5단계 Likert 척도로 구성되었으며 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 리더십

리더십은 Wright(1996)가 스포츠상황에 맞도록 개발한 질문지를 기초로 김정완과 김정남(2002)이 번안하고 유정인, 문익수, 성창훈(2009)의 연구에서 사용한 질문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정 보완하여 사용하였다.

2) 자기관리

자기관리는 허정훈(2001)이 측정도구의 구조적 타당화와 인과모형 검증을 통해 개발하고 정진배(2012)의 연구에서 사용한 질문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였다.

3) 운동지속의사

운동지속의사는 Corbin & Lindsey(1994)가 개발하고 최성훈(2004)의 연구에서 타당도를 검증한 설문지를 사용하였다.

3. 타당도 및 신뢰도

타당성 검증을 위하여 탐색적 요인분석법을 이용하였다. 탐색적 요인분석 방

법은 직교회전 방식을 통해서 각 요인별로 요인적재량이 어느 정도 커야하는지에 대한 일반적 기준은 보통 $\pm .30$ 이상이면 유의하다고 보지만, 논문에서는 $\pm .40$ 이상이면 높은 유의성을 가진 것으로 본다(김경식, 2005; 송지준, 2011). 따라서 요인 적재치 $.40$ 이상인 문항들만 사용하였다. 그리고 각 요인의 신뢰도를 검증하기 위하여 수리적 모형을 이용하여 일관성의 정도를 검증하는 Cronbach's α 계수를 이용하는 내적일관성기법을 이용하였다.

<표 2>는 리더십 요인분석 결과이다. 25문항에 대하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과 고유치가 1.0 이상인 총 2개의 요인이 도출되었고 각 요인은 부하량이

표 2. 리더십 요인분석 결과

문항	개별적배려	카리스마
18. 지도자는 나에게 미래의 꿈을 심어준다.	.883	.303
20. 지도자는 나의 운동목표를 나와 함께 의논한다.	.810	.092
17. 지도자는 내가 자신에게 무엇을 기대하는지 안다.	.803	.276
19. 지도자는 내가 장래목표를 구체적으로 설정하도록 한다.	.800	.134
22. 지도자는 나에게 장래에 대한 확실한 비전을 준다.	.800	.344
16. 지도자는 장래를 위한 구체적인 방안을 준다.	.788	.353
13. 지도자는 나의 장래목표를 파악하고 있다.	.751	.306
21. 지도자는 문제가 생기면 내의견을 존중한다.	.743	.292
14. 지도자는 나의 장래를 걱정하고 도와준다.	.732	.449
1. 지도자는 체육인으로서 능력을 갖추고 있다.	.172	.831
2. 지도자는 체육지도자로서 천부적 자질이 있다.	.258	.803
3. 지도자는 틀에 박히지 않고 상황에 따라 행동한다.	.227	.778
4. 지도자는 선수들이 잘할수 있다는 믿음을 준다.	.364	.773
고유값	5.828	3.357
분산(%)	44.831	25.825
누적(%)	44.831	70.656
신뢰도	.936	.855
KMO=.935, $\chi^2 = 1797.352$, $df=78$, $sig=.000$		

.40 이상으로 공통변량은 총 70.66%로 나타났으며, 다른 요인과 중복 부하량을 보인 문항이 삭제되었다. 또한 KMO값이 .935이면서 Bartlett의 구형성검증도 유의한 차이(χ^2 1797.352, $df=78$ $p<.000$) 보여 표본 적절성이라는 기본가정에 문제가 없는 것으로 확인되었다.

<표 3>은 자기관리 요인분석 결과이다. 25개 문항에 대하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과 고유치 1.0 이상인 총 4개의 요인이 도출되었고 각 요인은 부하량이 .40 이상인 것만 추출한 것이며 공통변량은 총 70.67로 나타났다. 또한 KMO값이

표 3. 자기관리 요인분석 결과

문항	정신관리	대인관리	훈련관리	몸관리
8. 자신감을 가지고 운동한다.	.842	.197	.228	.099
17. 내 자신을 믿는다.	.835	.302	.096	.137
11. 무엇이든 할 수 있다는 생각이 든다.	.795	.158	.335	.151
5. 항상 긍정적으로 생각한다	.767	.256	.186	.097
19. 팀 동료들과 사이좋게 지낸다.	.299	.844	.042	-.030
2. 동료들과 원만한 대인관계를 유지한다.	.248	.789	.140	-.110
13. 선후배에게 잘한다.	.206	.749	.291	.233
15. 윗사람에게 항상 예의를 갖춘다.	.120	.719	.236	.262
7. 개인훈련을 한다.	.148	.160	.820	.025
1. 부족한 점을 연습한다.	.396	.239	.697	.145
10. 다른 선수보다 열심히 훈련한다.	.185	.185	.637	.258
16. 시합 전에 음식을 조절한다.	.060	.104	.051	.805
12. 평소에 체중조절을 한다.	.014	-.024	.250	.717
14. 수면을 조절한다.	.303	.102	.019	.717
고유 값	3.162	2.774	1.999	1.962
분산(%)	22.584	19.815	14.276	14.014
누적(%)	22.584	42.399	56.675	70.688
신뢰도	.902	.843	.737	.668

KMO=.852, χ^2 =1304.685, $df=91$, $sig=.000$

.852이면서 Bartlett의 구형성검증도 유의한 차이를(χ^2 1304.685, $df=91$, $p<.000$) 보여 표본 적절성이라는 기본가정에 문제가 없는 것으로 확인되었다.

<표 4>는 운동지속 요인분석 결과이다. 15개 문항에 대하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과 고유치 1.0 이상인 총 3개의 요인이 도출되었고 각 요인은 부하량이 .40 이상인 것만 추출한 것이며 공통변량은 총 69.054로 나타났다. 또한 KMO값이 .881이면서 Bartlett의 구형성검증도 유의한 차이를(χ^2 963.683, $df=55$ $p<.000$) 보여 표본 적절성이라는 기본가정에 문제가 없는 것으로 확인되었다.

표 4. 운동지속 요인분석 결과

문항	강화성	가능성	경향성
3. 규칙적으로 운동하거나 신체적으로 활동한다.	.843	.103	.222
5. 특별한 보상이 없어도 신체활동에 참여한다.	.805	.295	.172
14. 내가 노력하면 잘할 수 있다.	.759	.260	.211
2. 운동이 나에게 좋다는 신념을 갖고 있다.	.707	.317	.228
13. 운동을 좋아하는 친구가 있다.	.665	.276	.197
10. 주변에 운동할 장소 등이 있고 사용할 수 있다.	.245	.811	.183
15. 부모, 형제, 친구 등이 운동하는 것을 도와준다.	.211	.768	.308
12. 운동하는데 가족들이 도움을 준다.	.361	.729	.006
9. 체력이 좋은 편이다.	.143	.072	.881
7. 내 외모와 몸매에 만족한다.	.230	.152	.779
1. 체력과 운동에 지식이 많다.	.288	.240	.627
고유 값	3.269	2.207	2.120
분산(%)	29.717	20.065	19.271
누적(%)	29.717	49.782	69.053
신뢰도	.880	.785	.742
KMO=.881, χ^2 =963.683, $df=55$, $sig=.000$			

4. 자료처리 방법

수집된 자료는 SPSS 18.0 통계프로그램을 활용하여 연구 목적에 맞게 분석하였다. 첫째, 연구대상자의 일반적 특성을 확인하기 위해 기술통계를 하였다. 둘째, 조사도구의 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석과 Cronbach's α 에 의한 신뢰도분석을 하였다. 셋째, 변인 간의 관계를 알아보기 위해 상관관계분석 및 다중회귀분석을 실시하였다. 이때 모든 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

Ⅲ. 결과

1. 연구 변인 간 상관관계 분석

태권도선수들이 지각한 지도자의 리더십, 자기관리, 운동지속의사의 관계를 규명하기 위하여 회귀분석을 실시하기 이전에 회귀분석에 투입된 변수 간의 상관관계를 확인하였으며, 분석결과는 <표 5>에 제시하였다. 상관관계 분석 결과 모든

표 5. 변인들 간 상관관계

	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)
1)	1								
2)	.601**	1							
3)	.287**	.433**	1						
4)	.497**	.514**	.552**	1					
5)	.101	.230**	.327**	.234**	1				
6)	.295**	.372**	.578**	.501**	.357**	1			
7)	.496**	.555**	.661**	.685**	.301**	.540**	1		
8)	.461**	.567**	.466**	.637**	.285**	.454**	.625**	1	
9)	.220**	.380**	.653**	.486**	.389**	.582**	.530**	.442**	1

1)카리스마, 2)개별적 배려, 3)정신관리, 4)대인관리, 5)몸관리, 6)훈련관리, 7)강화성, 8)가능성, 9)경향성

변인들 간에 있어 다중공선성의 기준(송지준, 2011)인 .8보다 작게 나타나 회귀분석의 기본가정인 다중공선성에 문제가 없는 것으로 확인되었다.

2. 리더십이 자기관리에 미치는 영향

태권도선수들이 지각한 리더십이 자기관리에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6>에 의하면 리더십의 하위요인인 개별적 배려는 자기관리의 모든 하위요인에 유의한($p<.001$, $p<.01$) 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 카리스마는 자기관

표 6. 리더십과 자기관리 중다회귀분석

변 수	비표준화 계수		표준화계수	t	
	B	SE	β		
정신 관리	(상수)	1.752	.398	4.402	
	카리스마	.055	.108	.042	.508
	개별적 배려	.482	.098	.408	4.879***
R=.434, R ² =.189, F=21.165***					
대인 관리	(상수)	2.183	.248	8.808	
	카리스마	.260	.068	.295	3.850***
	개별적 배려	.269	.061	.336	4.397***
R=.565, R ² =.319, F=42.661***					
몸 관 리	(상수)	2.325	.450	5.170	
	카리스마	-.078	.123	-.057	-.636
	개별적 배려	.326	.111	.264	2.929**
R=.234, R ² =.055, F=5.280					
훈 련 관 리	(상수)	2.234	.314	7.124	
	카리스마	.111	.085	.111	1.299
	개별적 배려	.276	.078	.305	3.560***
R=.382, R ² =.146, F=15.596					

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

리의 하위요인인 대인관리($p<.001$)만 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 리더십은 자기관리 전체변량의 21.1%, 42.7%, 5.3%, 15.6%를 설명하는 것으로 나타났다.

3. 리더십이 운동지속의사에 미치는 영향

태권도선수들이 지각한 리더십이 운동지속의사에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7>에 의하면 리더십의 하위요인인 개별적 배려는 운동지속의사의 모든 하위요인에 유의한($p<.001$) 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 카리스마는 운동지속의사의 경향성을 제외한 모든 요인에 유의한($p<.001$, $p<.05$) 영향을 미치는 것으로 나타났고, 리더십은 운동지속의사의 전체변량의 48.9%, 48.8%, 15.4%를 설명하는 것으로 나타났다.

표 7. 리더십과 운동지속의사 종다회귀분석

변 수	비표준화 계수		표준화계수	t	
	B	SE	β		
강 화 성	(상수)	1.603	.279	5.738	
	카리스마	.259	.076	.255	3.405***
	개별적 배려	.371	.069	.402	5.372***
R=.591, R ² =.349, F=48.886***					
가 능 성	(상수)	1.510	.298	5.064	
	카리스마	.203	.081	.188	2.502*
	개별적 배려	.446	.074	.454	6.053***
R=.587, R ² =.345, F=47.831***					
경 향 성	(상수)	1.781	.392	4.545	
	카리스마	-.016	.107	-.013	-.154
	개별적 배려	.438	.097	.388	4.525***
R=.380, R ² =.145, F=15.387***					

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

4. 자기관리가 운동지속의사에 미치는 영향

태권도선수들이 지각한 자기관리가 운동지속의사에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8>에 의하면 자기관리의 하위요인인 대인관리는 운동지속의사의 하위요인인 강화성과 가능성에 유의한($p<.001$) 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 정신관리는 강화성과 경향성($p<.001$)에 몸 관리와 훈련 관리는 경향성($p<.001$, $p<.05$)에만 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기관리는 운동지속의사의 전체변량이 66.1%, 35.92%, 47.6%를 설명하는 것으로 나타났다.

표 8. 자기관리와 운동지속의사 중다회귀분석

변 수	비표준화 계수		표준화계수	t	
	B	SE	β		
(상수)	.446	.260		1.718	
강 화 성	정신관리	.271	.050	.346	5.463***
	대인관리	.495	.068	.429	7.272***
	몸관리	.037	.039	.049	.953
	훈련관리	.110	.063	.107	1.742
	R=.771 R ² =.595, F=66.156***				
(상수)	.448	.323		1.384	
가 능 성	정신관리	.073	.062	.087	1.176
	대인관리	.625	.085	.509	7.363***
	몸관리	.077	.048	.097	1.607
	훈련관리	.123	.078	.113	1.571
	R=.666, R ² =.444, F=35.942***				
(상수)	-.298	.348		-.856	
경 향 성	정신관리	.390	.066	.407	5.870***
	대인관리	.150	.091	.106	1.638
	몸관리	.133	.052	.145	2.569*
	훈련관리	.302	.084	.242	3.584***
	R=.717, R ² =.514, F=47.595				

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

IV. 논의

2021년 현 사회상황은 코로나19로 인한 팬데믹(Pandemic)으로 많은 사람들이 고통을 받고 있다. 운동선수들 또한 팬데믹(Pandemic) 상황에서 훈련과 시합 등이 취소 또는 연기되어 마음껏 기량을 펼칠 기회가 줄어들고 있어 선수들의 자기관리에 지도자의 역할은 많은 부분을 차지한다.

이러한 현 상황에서 태권도선수들이 지각하는 리더십이 자기관리와 운동지속의사의 관계를 규명하는데 있어 도출된 결과를 중심으로 논의하고자 한다.

첫째, 리더십의 하위요인인 개별적 배려는 자기관리의 모든 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선수들에게 친근감과 배려적 행동이 많을수록 자기관리에 긍정적인 영향을 주는 것으로 판단할 수 있으며, 선수들이 지각한 지도자의 리더십이 자기관리에 긍정적인 도움을 준다는 선행연구(김대은, 2019; 김종욱, 조민석, 김현식, 2007; 이양주, 임덕순, 2014; 최종만, 2018)와 개별적 배려와 비슷한 의미로 선수의 기분을 이해하고 지속적인 정보제공을 한다는 자율성지지가 자기관리에 영향을 준다(공성배, 이태현, 김종필, 2017)는 연구결과가 본 연구를 지지해 주고 있다. 따라서 선수들이 자기관리 능력을 향상시키기 위해서는 지도자들이 선수들과 많은 대화를 통한 유대감은 자기관리 능력을 향상시키는데 도움이 된다고 판단된다.

둘째, 리더십의 하위요인인 개별적 배려는 운동지속의사의 모든 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 카리스마는 경향성을 제외한 모든 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 리더십이 운동계획 수립과 훈련방향에 긍정적으로 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다. 이는 리더십이 운동지속의사에 정적으로 영향을 미친다고 보고한 (김대은, 2019; 김병식, 유종만, 최태식, 2015; 이양주, 임덕순, 2014)의 연구가 본 연구를 지지하고 있다. 한편 임번장(1987)은

지도자와 운동참여자의 인간관계의 중요성을 강조하면서 교감과 접촉은 운동지속의지를 높이는 중요한 요인으로 보고하고 있어, 선수들과 지도자에 대한 상호 보완적인 관계가 운동지속에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 한편, 권위적인 리더십도 운동지속에 영향을 미친다는 선행연구(정용학, 곽한병, 이종현, 2012; 연정상, 2012)의 결과는 본 연구의 결과와 부분적으로 상반된다. 이러한 결과에 대해 장지현과 정구인(2021)은 지도자의 권위적인 태도는 운동지속보다 운동포기에 영향을 미쳤을 것으로 보고하고 있으며, 김사엽(2016)은 선수들에게 새롭고 도전적인 것을 강요하게 되면 심리적 부담과 부정적인 영향으로 운동지속 수행 회피를 하게 된다고 보고하고 있다.

위 내용을 종합해보면 리더십유형이 운동지속에 연관이 있으며, 현재 직면해 있는 코로나19라는 팬데믹(Pandemic) 상황 또한 영향을 미쳤을 것이라 판단된다.

셋째, 자기관리와 운동지속의사의 관계에서 대인관리는 경향성을 제외한 모든 하위요인에 영향을 미치는 것으로 나타났고 정신 관리는 가능성을 제외한 모든 하위요인에 몸 관리와 훈련 관리는 경향성에만 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기관리가 잘 될수록 운동지속이 높다는 것을 알 수 있으며, 자기관리가 중도포기를 막고 지속해서 운동에 참여할 수 있도록 긍정적 영향을 미친다는 문길상(2014)의 연구와 자기관리가 철저한 선수들은 규칙적이고 절제된 관리로 운동에 대한 지속의지가 높다(이양주, 임덕순, 2014; 김주연, 권천달, 2018)는 연구결과가 본 연구를 지지하고 있다. 이와 관련하여 최인태(2010)는 운동선수들이 성공적인 운동수행을 위해 일상생활과 훈련 상황에서 자기를 스스로 관리하는 총체적인 전략이 요구된다고 보고하고 있다.

선수들은 자기관리에 대해 소홀하게 되면 운동을 지속하지 못하고 은퇴의 기로에 서기도 한다. 이처럼 운동선수들의 자기관리는 아무리 강조해도 나쁘지 않을 정도로 중요하며, 삶의 한 부분으로 인식되도록 지도 및 노력해야할 것으로 판단된다.

V. 결론

이 연구는 태권도 선수들이 지각한 지도자의 리더십과 자기관리 및 운동지속의사의 관계를 규명하는데 있다. 이상과 같은 연구절차에 의해 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 리더십은 자기관리에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 리더십은 운동지속의사에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 자기관리는 운동지속의사에 영향을 미치는 것으로 나타났다

이상의 연구에서 도출된 결과를 종합해보면 리더십은 자기관리와 운동지속의사에 정적으로 영향을 미치고, 자기관리는 운동지속의사에 중요한 변수로 작용한다는 정보를 얻었다. 또한 사회적상황과 대상 및 연구 분석적 방법에 따라 다른 결과가 나타날 수도 있다는 한계가 있어 다른 시각에서 후속연구가 필요할 것이다.

참고문헌

- 강철우, 이창환, 정승훈(2019). 중학생 태권도 지도자의 리더십 유형이 유대감, 선수만족 및 운동지속에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 10(1), 63-86.
- 공성배, 이태현, 김종필(2017). 씨름선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지와 자기관리 및 운동지속의사의 관계. **한국체육과학회지**, 26(7), 699-709.
- 공성배(2017). 청소년 씨름선수들의 열정과 자기관리 및 운동몰입의 구조적 관계. **한국사회체육학회지**, 67, 209-219.
- 구대웅, 이근모, 김준(2013). 수영참여자의 열정, 정서가 자기관리 및 운동지속수행에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 52(1), 87-100.
- 권영우, 정월(2019). 초등학교 체조선수의 일회성운동이 혈압, 심박수, 혈당, 체력

- 주기 리듬과 dipping에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 28(1), 1225-1238.
- 김대은(2019). 체조선수가 지각한 지도자의 리더십과 자기관리 및 운동지속의사의 관계. **한국스포츠학회지**, 17(3), 953-961.
- 김경식(2005). 스포츠과학 연구방법론. 서울: 무지개사
- 김병식, 유종만, 최태식(2015). 스포츠클럽 지도자의 리더십이 운동몰입과 운동지속의사에 미치는 영향. **스포츠사이언스**, 32(2), 9-22.
- 김영재(2001). 여가운동 지속행동모델의 이론적 고찰. **한국사회체육학회지**, 15, 323-337.
- 김정완, 김정남(2002). 변혁적 리더십이 운동선수의 지도자 동일시와 신뢰, 그리고 운동행동에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 43-64.
- 김종욱, 조민선, 김현식(2007). 스포츠지도자의 리더십과 선수의 자기관리 및 경기력의 관계. **한국체육학회지**, 46(6), 335-343.
- 김주연, 권찬달(2018). 태권도선수들의 자기관리가 운동만족 및 운동지속에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 27(2), 361-371.
- 김현식(2007). 스포츠지도자의 리더십과 지도자 신뢰 및 선수만족의 관계. **한국사회체육학회지**, 29, 45-55.
- 김현일(2016). 대학 태권도 선수들의 성취목표지향성과 자기관리와 운동지속의 관계. **한국스포츠학회지**, 14(4), 823-833.
- 노동연, 공성배, 한대호(2015). 종합격투기 재미요인이 운동몰입과 운동지속의도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 60, 341-350.
- 대한체육회(2021). 스포츠지원 포털 등록현황 및 통계정보 <https://g1.sports.or.kr/stat/stat01.do>.
- 문길상(2014). 청소년 태권도선수의 성취목표성향이 자기관리행동 및 운동지속수행력에 미치는 영향. 기간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 송은일, 이종호(2015). 대학 태권도선수의 자기관리가 스포츠자신감, 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향. **한국웰리스학회지**, 10(4), 171-182.
- 송지준(2011). **통계분석방법**. 경기: 21세기사.
- 신대철, 김종욱, 김현식(2003). 사회체육 : 국가대표 사이클 선수의 경기력 형성요

- 인. **한국체육학회지**, 42(3), 343-354.
- 엄대영, 임기태, 박상윤(2017). 여자축구선수의 자기관리가 경기몰입과 선수생활만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 15(3), 629-638.
- 연정상(2012). **운동지도자의 리더십유형이 선수만족과 운동지속에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 우석대학교 대학원.
- 원우영, 김종식, 김현륜(2019). 펜싱선수가 지각한 지도자의 통제된 코칭행동과 스포츠자신감 및 운동지속의사의 관계. **한국체육과학회지**, 28(1), 463-472.
- 유정인, 문익수, 성창훈(2009). 고등학교 운동선수들이 지각한 지도자의 변혁적 리더십과 심리적 욕구 및 운동만족의 구조적 관계. **한국체육학회지**, 48(4), 65-81.
- 이덕성, 설진일, 석강훈(2009). 변혁적-거래적 리더십에 따른 정구 지도자의 신뢰와 조직 몰입의 관계. **한국사회체육학회지**, 35, 373-385.
- 이양주, 임덕순(2014). 대학태권도선수들이 지각한 리더십유형과 자기관리 및 운동지속 수행의 관계. **대한무도학회지**, 16(2), 49-63.
- 임변장(1987). 한국 사회체육 진흥을 위한 구체적 추진방향. **대한체육회**, 232, 116-119.
- 장지현, 정구인(2021). 학교운동부지도자의 리더십 행동유형과 학생선수의 마인드셋, 운동몰입, 운동지속의 구조적 관계. **학습자중심교과교육연구**, 21(3), 1069-1094.
- 정용학, 곽한병, 이종현(2012). 대학 운동선수가 인식한 지도자의 리더십유형과 스포츠가치관 및 운동지속수행의 관계. **한국스포츠학회지**, 10(4), 23-36.
- 정진배(2012). **중고등학교 골프선수 지도를 위한 자기관리와 스포츠대처, 위험지각 및 인지된 경기력 간의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 숭실대학교 대학원.
- 최인태(2010). **중고교 테니스 선수들의 자기관리가 스포츠대처 및 운동탈진에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 최성훈(2004). 여가-레크리에이션 분야에서 활용가능한 운동지속 검사지의 타당도 검증. **한국체육학회지**, 45(4), 237-247.
- 최종만(2018). 핸드볼 지도자의 리더십 유형이 자기관리 및 팀 응집력에 미치는

- 영향. **학습자중심교과교육연구**, 18(5), 665-681.
- 허정훈(2004). 성취목표 지향성과 자기관리의 관계분석. **체육과학연구**, 5(3), 127-135.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R.(1994). *Concepts of physical fitness*. Dubuque, LA: Wm. C. Brown communications.
- Gould, D. Jackson, S., & Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(2), 134-159.
- Hemphill, J. K., & Coons, A. E. (1957). *Development of the leader behavior description questionnaire*. In *Leader Behavior: Its Description and Measurement*, The Ohio State University.
- 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.
- Weinberg, R. S., & Gould, D.(1995). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

ABSTRACT

The Relationship between Leadership, Self-Management and Exercise Adherence of Taekwondo player

Choi-Chun(Jung Won Univ.) · Song, Eun-Il(Jung Won Univ.)

The purpose of this study was to investigate the relationship between Taekwondo players' leadership, self-management, and exercise adherence, 189 of Taekwondo players registered with the Korea Taekwondo Association in 2021. Frequency analysis, factor analysis, reliability analysis, correlations analysis, multiple regression analysis and executed using SPSS 18.0 programs. As the results, the following conclusion was derived. First, Taekwondo players' perceptual leadership affects self-management. Second, Taekwondo players' perceptual leadership affects exercise adherence. Third, self-management affects the exercise adherence. The results of the above studies show that leadership affects self-management and exercise adherence, and self-management acts as an important variable in exercise adherence.

Key word : Taekwondo players, Leadership, Self-management, Exercise adherence

논문투고일 : 2021.12.27.

심사일 : 2022.01.20.

심사완료일 : 2022.02.17.