

학생 선수들의 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십의 조절효과

정태겸(신한대학교 조교수) · 신승아(국민대학교 박사) · 정명규(경희대학교 박사)

국문초록

이 연구는 운동선수 개인의 긍정적 심리 상태에 관한 유용한 중재 전략의 하나인 셀프리더십의 실천적 활용에 대한 다양한 시사점을 목적으로 학생 선수들의 대표적 긍정 정서인 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십의 조절효과를 검증한 연구이다. 연구목적의 달성을 위해 이 연구에서는 학생 선수(고등학교, 대학교)들을 대상으로 스노우볼 표집법을 사용하여 연구표본을 확보하였고, 수집된 자료에 대한 검수 과정을 통해 353부를 최종 분석 자료로 활용하였다. 이후 수집된 표본들을 대상으로 SPSS(28 ver), AMOS(21 ver), PROCESS macro(4.2 ver)를 활용하여 빈도분석, 기술통계 분석, 확인적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관 분석, 그리고 PROCESS macro Model 1을 활용한 조절효과 검증을 실시하였다. 설정된 연구가설의 검증을 통해 본문에서는 셀프리더십 수준 따라 선수들의 운동만족과 운동몰입의 관계가 조절될 수 있다는 학술적 시사점을 도출하였고, 이후 선수 개인의 셀프리더십 증진에 대한 지도자들의 의미와 역할을 토대로 효율적인 리더십 발휘 및 긍정적인 조직문화 구축 등과 같은 실천적 측면의 실무적 방향성을 제안하였다.

주제어 : 셀프리더십, 운동만족, 운동몰입, 조절효과

I. 서론

1. 연구의 필요성

셀프리더십은 학생 운동선수 개인의 긍정적 심리 상태에 관한 유용한 중재 전략의 하나이다. 여기서의 셀프리더십(self-leadership)이란, 선수 스스로 자신을 통제하고 관리함으로써 개인의 사고와 행동을 변화시켜 나가는 리더십을 뜻하는 개념으로(Manz, 1986), 기존 지도자 중심의 리더십 이론과는 다른 선수 개인의 자기관리 측면에 관한 새로운 리더십 패러다임을 의미한다(김선옥, 2012; 송정명, 정명규, 이용주, 2017).

셀프리더십은 크게 효율적인 수행을 위해 스스로 행동을 자각하고 개선하고자 하는 행동지향적(behavior focused) 전략과 즐거움을 통한 동기유발이나 내재적 보상 등과 관련된 자연적 보상(natural reward) 전략, 그리고 긍정적 사고 방식이나 사고 패턴 등에 대한 건설적 사고(constructive thought pattern) 전략으로 구분된다(문종현, 이동철, 2016; 송정명 등, 2017; 조규보, 윤호원, 노동연, 2020; Houghton & Neck, 2002; Manz, 1986; Prussia, Anderson, & Manz, 1998). 그리고 개인의 긍정적이고 효율적인 행동과 사고, 태도를 이끄는 과정에서 사용되는 이들 건설적 사고, 자연적 보상, 행동지향적 측면의 셀프리더십 전략들은 심리적 측면에서 선수들의 긍정적인 변화를 이끄는 것으로 나타났다(공성배, 박성배, 김보겸, 2014; 문종현, 이동철, 2015; 박영민, 김한별, 남정훈, 2011; 조경아, 문숙자, 2019). 예를 들어 송정명 등(2017)은 셀프리더십이 태권도 선수들의 운동스트레스와 운동탈진을 중재하는 변인으로 작용하고 있음을 규명하였으며, 대학 축구선수들을 대상으로 한 김성훈과 홍성진(2021)의 연구 또한 셀프리더십이 선수들의 자기효능감과 집단응집력에 긍정적인 영향력을 미치고 있음을 밝히기도 하였다.

제시된 내용과 같은 학생 선수들의 긍정적 정서 함양에 대한 중재 방안으로서

가지는 셀프리더십의 유의미한 역할 속에서 다수의 연구자가 지적하고 있는 바와 같이 선수 개인의 정서가 다양한 요인들 간의 상호작용에 의해 결정될 수 있다는 사실에 근거하여 볼 때, 셀프리더십의 추가적인 역할을 고려해 볼 필요가 있다. 특히, 스포츠 경기 현장에서 수행된 이전 연구들이 주로 예측 변수로서 셀프리더십의 효과성에 초점을 맞춰 왔다는 점으로 인해 학생 선수들의 심리적 상태에 대한 셀프리더십의 중재적 역할의 이해가 부족하다는 사실을 기초로 볼 때, 관련 연구의 필요성은 매우 클 것으로 판단된다.

이에 본 연구에서는 학생 선수들의 긍정적 정서의 중재 전략으로서 셀프리더십의 실증적인 활용성에 대한 유용한 정보를 제공하기 위해 스포츠 경기 현장에서 발견되는 대표적 긍정 정서인 운동만족 및 운동몰입과의 관련성을 중심으로 셀프리더십의 역할을 탐구하고자 한다.

여기서 말하는 긍정적 심리 상태로서의 운동만족(exercise satisfaction)과 운동몰입(exercise commitment)은 각각 운동수행 과정에서 경험하는 긍정적인 감정(Chelladurai & Riemer, 1997; Riemer & Chelladurai, 1998)과 선수개인이 운동과 자신을 동일시하는 심리정서 상태(Kanungo, 1982)로 명명되는 심리학적 개념이다. 그리고 운동수행 능력 향상이나 운동지속의도 증진, 그리고 운동스트레스, 경쟁상태불안 등과 같은 부정적 정서 감소(김주연, 권천달, 2018; 박병철, 2022; 신기철, 2018; 양종훈, 2011; 이용선, 이근모, 장승현, 2012; 정명규, 송정명, 김경섭, 2020) 등에 관한 유효성을 기초로 운동만족과 운동몰입이 운동선수에게 있어 주요한 심리적 요소로 설명되고 있는 상황에서 볼 때, 이들 변인들과 셀프리더십 간의 다차원적인 관련성을 규명한다는 것은 매우 유의미한 작업이 될 것으로 기대된다.

특히, 만족이 몰입에 대한 선행변수로 작용할 수 있다는 이론적 토대 속에서(오인수 등, 2007) 이들 간의 관계가 단순한 인과적 구조를 넘어 다양한 변인들 간 상호작용에 의해 복잡한 형태로 발현될 수 있다는 주장들을 기초로 할 때(박재춘, 2017; 백승규, 이영면, 2010; 오세이, 곽호경, 2013; 한진옥, 정태욱, 김상호, 2008),

만족과 몰입의 관계에서 셀프리더십의 조절효과를 밝힌다는 것은 관련된 이론 축적에 있어 시사하는 바가 클 것이다.

서술된 내용을 종합하여 이 연구에서는 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십이 가진 조절변수로서의 역할을 규명하고자 한다. 스포츠 경기 현장에서 운동만족과 운동몰입에 대한 셀프리더십이 가진 중재적 역할에 관한 연구가 미흡한 상황에서 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십의 조절 효과에 관한 본 연구는 학생 선수들의 긍정적 정서 함양에 관한 이론 및 학술적 시사점이 크다고 할 것이며, 더불어 선수 개인의 긍정적 정서에 관한 중재 전략으로서 셀프리더십의 활용과 적용에 대한 실효성 높은 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

2. 연구목적 및 연구가설

제시한 연구의 필요성을 토대로 이 연구에서는 학생 선수 개인의 긍정적 심리 상태에 관한 유용한 중재 전략의 하나인 셀프리더십에 대한 다양한 시사점을 제공하기 위해 운동 선수들의 대표적인 긍정적 심리 상태인 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십의 조절 효과 검증을 구체적인 연구목적으로 설정하였다.

이상의 연구목적 달성을 위해 연구가설의 구체적인 내용은 아래와 같다.

H1. 학생 선수들의 건설적 사고 전략은 운동만족과 운동몰입의 관계에서 조절 변수로 작용할 것이다.

H2. 학생 선수들의 행동지향적 전략은 운동만족과 운동몰입의 관계에서 조절 변수로 작용할 것이다.

H3. 학생 선수들의 자연적 보상 전략은 운동만족과 운동몰입의 관계에서 조절 변수로 작용할 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

이 논문은 학생 선수들의 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십의 조절효과 규명에 관한 연구이다. 설정된 연구목적을 달성하기 위해 고등학교 및 대학교에 소속되어 농구, 볼링, 사격, 수영, 씨름, 야구, 유도, 축구, 태권도 등 다양한 경기종목에서 활동 중인 선수들을 모집단으로 설정하였다. 자료 수집은 스노우볼 표집(Snowball sampling)을 이용하여 22년 9월 ~ 12월까지 약 3개월간 진행되었으며, 이때 설문응답자들은 SNS를 통해 온라인 설문 링크를 제공받아 자기평가기입에 입각하여 질문에 응답하였다. 이후 자료를 대상으로 특정 패턴이나 무응답, 함정 문항 응답경향 등을 토대로 연구자들에 의해 자료의 적절성이 높다고 평가된 최종 353부를 최종 연구대상으로 선정하였다.

최종 연구대상의 인구학적 특성에 대한 상세 설명은 다음과 같다. 첫째, 성별에서 남자 180명(51.0%), 여자 173명(49.0%)으로 나타났다. 둘째, 소속에서 고교 155명(43.9%), 대학 198명(56.1%)으로 나타났다. 셋째, 종목에서 개인종목 189명(53.5%), 단체종목 164명(46.5%)으로 나타났다.

2. 검사도구

이 연구에서는 다수의 이전 연구들을 통해 타당성과 신뢰성이 검증된 설문지를 검사도구로 활용하였다. 검사도구(설문지) 출처 및 구성에 대한 자세한 설명으로, 먼저 셀프리더십 문항은 Prussia 등(1998), 최정일, 정명규와 임신자(2017), 이수현(2018)의 연구에서 사용된 척도를 바탕으로, 이를 수정 및 보완하여 건설적

사고 전략(6문항), 행동지향적 전략(5문항), 자연적 보상 전략(5문항)으로 재구성하였다. 다음 운동만족 문항은 최정일 등(2017)의 연구에서 사용된 척도를 바탕으로, 이를 수정 및 보완하여 운동만족 단일 요인(4문항)으로 재구성하였다. 마지막 운동몰입 문항은 박경훈과 정명규(2021), 정용각(1997)의 연구에서 사용된 척도를 바탕으로, 이를 수정 및 보완하여 운동몰입 단일 요인(5문항)으로 재구성하였다.

검사도구로 사용된 척도 내의 각 문항들은 스포츠심리학 및 스포츠사회학 박사 3인에 의해 내용타당성이 검증되었으며, 구체적으로 인구학적 특성을 제외하고, 1 = 강한 부정에서부터 7 = 강한 긍정까지의 Likert 7점 척도로 설정되었다.

3. 통계처리방법

이 연구에서는 SPSS 28.0과 AMOS 21.0, 그리고 PROCESS macro 4.2 등을 이용하여 연구목적 달성을 위해 다음과 같이 통계처리하였다. 첫째, 연구대상의 인구학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석(frequency analysis)과 기술통계 분석(descriptive statistics)을 실시하였다. 둘째, 검사도구(설문지)의 타당성을 검토하기 위해 측정모형 분석에 따른 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis, CFA)을 실시하였고, 신뢰성을 검토하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 셋째, 연구대상인 학생 선수들의 셀프리더십, 운동만족, 운동몰입 간의 상관성을 확인하기 위해 상관분석(correlation analysis)을 실시하였다. 넷째, Hayes(2018)가 제안한 PROCESS macro Model 1을 이용하여 학생 선수들의 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십의 조절효과를 규명하였다.

III. 연구결과

1. 타당성 및 신뢰성

측정모형 분석에 따른 확인적 요인분석(CFA)과 Cronbach's α 계수 산출을 이용하여 검사도구의 타당성과 신뢰성을 평가하였다<표 1>. 분석결과, 미국심리학회(APA)가 제안하는 모형 적합도를 충족하는 검정지수(CMIN/df= 731.800/265, CFI= .966, TLI= .961, SRMR= .031, RMSEA= .071)와 AVE .5 이상(.673 ~ .837), CR .7 이상(.916 ~ .953), α .7 이상(.963 ~ .974)의 측정치를 확인하였고, 이를 기초로

표 1. 타당도 및 신뢰도 결과

Factor	Item	B	t	β	α	AVE	CR
운동만족	es1	1		.946	.974	.837	.953
	es2	1.007	39.940	.956			
	es3	1.028	42.954	.969			
	es4	.987	35.983	.934			
건설적 사고 전략	sl1	1		.900	.969	.673	.925
	sl2	.932	26.552	.896			
	sl3	.982	31.652	.953			
	sl4	.976	27.574	.909			
	sl5	.952	28.780	.923			
	sl6	.956	28.541	.920			
행동지향적 전략	sl7	1		.947	.963	.691	.918
	sl8	.985	37.967	.948			
	sl9	.938	28.055	.873			
	sl10	.958	33.625	.921			
	sl11	.931	29.498	.887			
자연적 보상 전략	sl12	1		.886	.964	.686	.916
	sl13	.979	27.982	.930			
	sl14	.984	29.416	.948			
	sl15	.968	27.060	.918			
	sl16	.967	26.779	.914			
운동몰입	ec1	1		.959	.972	.778	.946
	ec2	1.015	48.825	.972			
	ec3	1.051	55.614	.988			
	ec4	1.041	51.251	.979			
	ec5	.813	21.823	.780			
CMIN(df)= 731.800(265), CFI= .966, TLI= .961, SRMR= .031, RMSEA= .071							

집중타당성과 신뢰성이 충족되었다(배병렬, 2017; Garrido, Abad, & Ponsoda, 2016). 더불어 상관계수 최대 .760 의 제공(.578) 보다 AVE 지수 최소가 더 높은 것을 확인하였고, 이를 기초로 판별타당성이 충족되었다(Anderson & Gerbing, 1988; Fornell & Larcker, 1981)〈표 1〉.

2. 정규성 검증

연구결과 도출에 앞서 왜도와 첨도를 통해 데이터 정규성을 평가하였다〈표 2〉. 검증 결과, 왜도(검정기준= ± 2 , .856 ~ 1.130)와 첨도(검정기준= ± 7 , 3.128 ~ 3.847) 모두 보편적 평가 기준을 충족하는 결과가 도출되어 정규성 가정이 추정되었다 (West, Finch, & Curran, 1995).

3. 상관관계

피어슨의 상관계수를 이용하여 단일차원성(unidimensionality)이 확인된 운동만족, 운동몰입, 셀프리더십 구성 요인들 간의 상호 관련성 및 방향성을 확인하였다 〈표 2〉. 검증 결과, 운동만족과 운동몰입, 그리고 셀프리더십 구성 요인들 간의 상관계수가 보편적 다중공선성 검정기준($< .8$)을 충족하는 .527 ~ .760 수준에서 정(+)적 상관관계를 맺고 있음이 산출되었다($p < .01$).

표 2. 상관분석 및 기술통계 분석 결과

	a	b	c	d	e
a. 운동만족	1				
b. 건설적 사고 전략	.527**	1			
c. 행동지향적 전략	.553**	.732**	1		
d. 자연적 보상 전략	.539**	.760**	.732**	1	
e. 운동몰입	.631**	.687**	.709**	.737**	1
M	3.027	2.903	2.645	2.856	2.877
SD	1.319	1.487	1.422	1.473	1.392
왜도	.856	.985	1.097	.874	1.130
첨도	3.196	3.302	3.847	3.128	3.614

notel. ** $p < .01$

4. 가설검증

Hayes(2018)가 제안한 PROCESS macro Model 1에 근거하여 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십의 조절효과를 검증하였다(부스트래핑 5000, 신뢰구간 95%). 가설 검증에 대한 분석결과의 상세 내용은 다음과 같다.

1) 셀프리더십 하위영역 건설적 사고 전략의 조절효과

운동만족과 운동몰입의 관계에서 건설적 사고 전략의 조절효과에 관한 가설검

표 3. 건설적 사고 전략의 조절효과

구 분	coeff	s.e	t	LLCI	UCLI
(상수)	1.577	.241	6.529***	1.102	2.052
운동만족	.004	.078	.053	-.149	.158
건설적 사고 전략	.039	.080	.480	-.120	.197
운동만족 X 건설적 사고 전략	.120	.020	5.883***	.080	.160

F= 182.093***, $R^2 = .610$, R^2 변화량= .039***

notel. *** $p < .001$

note2. LLCI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
 ULCI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

증 결과는 아래와 같다<표 3>. 분석결과, 운동몰입에 대한 운동만족과 건설적 사고 전략 간 상호작용항($\beta = .120, p < .001$) 영향력의 유의성이 확인되었다. 그리고 이때 상호작용항 투입에 따른 R^2 변화량(.039)의 통계적 유의성($p < .001$) 또한 검증되었으며, 이를 기초로 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십의 건설적 사고 전략이 가진 조절효과가 추정되었다.

검증된 결과를 기초로, 조절변수 특정 값에서 종속변수에 대한 독립변수 영향력의 조건부 효과를 분석한 결과, 건설적 사고 전략에 따른 운동만족과 운동몰입 간의 단순 기울기는 M-1SD에서 부터 M+1SD 범위까지의 모두에서 유의한 것으로 나타났다<표 4>, <그림 1>.

표 4. 건설적 사고 전략에 따른 조건부 효과

구 분	Effect	s.e	t	LLCI	UCLI
M-1SD	.174	.056	3.118	.064	.283
M	.352	.042	8.367	.269	.435
M+1SD	.530	.048	11.137	.436	.623

notel. LLCI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
 UCLI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

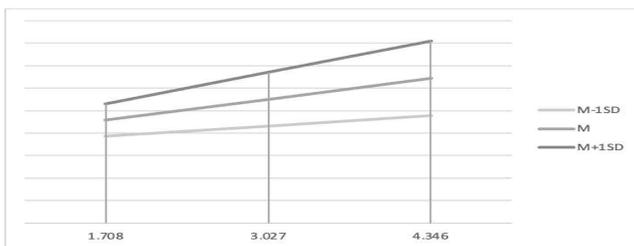


그림 1. 건설적 사고 전략의 조절효과

2) 셀프리더십 하위영역 행동지향적 전략의 조절효과

운동만족과 운동몰입의 관계에서 행동지향적 전략의 조절효과에 관한 가설검증

결과는 아래와 같다<표 5>. 분석결과, 운동몰입에 대한 운동만족($\beta = .146, p < .05$)과 행동지향적 전략($\beta = .241, p < .01$), 그리고 운동만족과 행동지향적 전략 상호작용항($\beta = .073, p < .001$) 영향력의 유의성이 확인되었다. 그리고 이때 상호작용항 투입에 따른 R^2 변화량(.015)의 통계적 유의성($p < .001$) 또한 검증되었으며, 이를 기초로 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십의 행동지향적 전략이 가진 조절효과가 추정되었다.

표 5. 행동지향적 전략의 조절효과

구 분	coeff	s.e	t	LLCI	UCLI
(상수)	1.138	.231	4.928***	.684	1.593
운동만족	.146	.074	1.983*	.001	.292
행동지향적 전략	.241	.085	2.849**	.075	.407
운동만족 X 행동지향적 전략	.073	.020	3.591***	.033	.113

F= 174.387***, $R^2 = .600$, R^2 변화량= .015***

note1. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

note2. LLCI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
 UCLI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

검증된 결과를 기초로, 조절변수 특정 값에서 종속변수에 대한 독립변수 영향력의 조건부 효과를 분석한 결과, 행동지향적 전략에 따른 운동만족과 운동몰입 간의 단순 기울기는 M-1SD에서 부터 M+1SD 범위까지의 모두에서 유의한 것으로 나타났다<표 6>, <그림 2>.

표 6. 행동지향적 전략에 따른 조건부 효과

구 분	Effect	s.e	t	LLCI	UCLI
M-1SD	.236	.056	4.242	.126	.345
M	.339	.043	7.824	.254	.424
M+1SD	.443	.048	9.155	.348	.538

note1. LLCI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
 UCLI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

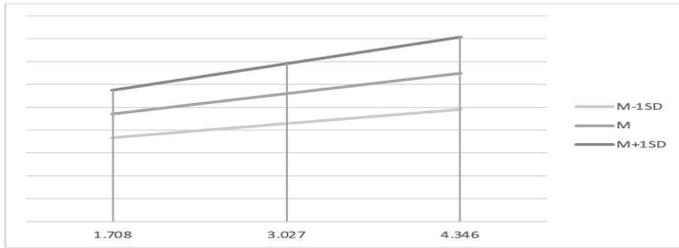


그림 2. 행동지향적 전략의 조절효과

3) 셸프리더십 하위영역 자연적 보상 전략의 조절효과

운동만족과 운동몰입의 관계에서 자연적 보상 전략의 조절효과에 관한 연구가설의 검증 결과는 아래와 같다(표 7). 분석결과, 운동몰입에 대한 운동만족과 자연적 보상 전략 간 상호작용항($\beta = .108, p < .001$) 영향력의 유의성이 확인되었다. 그리고 이때 상호작용항 투입에 따른 R^2 변화량(.033)의 통계적 유의성($p < .001$) 또한 검증되었으며, 이를 기초로 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셸프리더십의 자연적 보상 전략이 가진 조절효과를 추정하였다.

검증된 결과를 기초로 조절변수 특정 값에서 종속변수에 대한 독립변수 영향력

표 7. 자연적 보상 전략의 조절효과

구 분	coeff	s.e	t	LLCI	UCLI
(상수)	1.409	.223	6.330***	.971	1.846
운동만족	.017	.070	.246	-.120	.154
자연적 보상 전략	.129	.078	1.649	-.025	.282
운동만족 X 자연적 보상 전략	.108	.019	5.750***	.071	.145

F= 218.900***, $R^2 = .653$, R^2 변화량= .033***

note1. *** $p < .001$

note2. LLCI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
 ULCI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

의 조건부 효과를 분석한 결과, 자연적 보상 전략에 따른 운동만족과 운동몰입 간의 단순 기울기는 M-1SD에서 부터 M+1SD 범위까지의 모두에서 유의한 것으로 나타났다(표 8), <그림 3>.

표 8. 자연적 보상 전략에 따른 조건부 효과

구 분	Effect	s.e	t	LLCI	UCLI
M-1SD	.167	.050	3.309	.068	.266
M	.326	.040	8.232	.248	.404
M+1SD	.486	.046	10.502	.395	.577

note1. LLCI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
 ULCI= boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

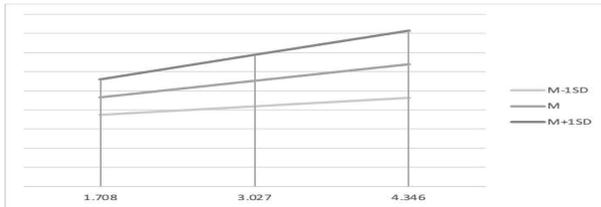


그림 3. 자연적 보상 전략의 조절효과

IV. 논의

이 논문은 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십이 가진 조절효과 규명을 통해 학생 선수들의 긍정적 정서 함양에 대한 셀프리더십 활용 및 적용에 관한 시사점 제공을 위해 수행된 연구이다. 설정된 연구목적을 달성하기 위해 이 연구에서는 고교 및 대학에 소속되어 활동 중인 학생 선수들을 대상으로 Hayes(2018)가 제안한 PROCESS macro Model 1을 이용하여 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀

프리더십의 조절효과에 관한 연구가설을 검증하였다.

셀프리더십 조절효과에 관한 연구가설을 검증한 결과, 첫째, 운동만족과 운동몰입의 관계는 건설적 사고 패턴과 긍정적인 습관 등에 관한 건설적 사고 전략(H1)에 따라 달라질 수 있는 것으로 나타났다. 둘째, 운동만족과 운동몰입의 관계는 효율적인 행동을 위한 선수 개인의 자의식에 관한 행동지향적 전략(H2)에 따라 달라질 수 있는 것으로 나타났다. 셋째, 운동만족과 운동몰입의 관계는 즐거움을 통한 동기유발이나 보상 등에 관한 자연적 보상 전략(H3)에 따라 달라질 수 있는 것으로 나타났다.

도출된 결과는 학생 선수들의 대표적 긍정 정서인 운동만족과 운동몰입 간의 관계가 셀프리더십이라는 선수 스스로 자신을 통제하고 관리함으로써 개인의 사고와 행동을 변화시켜 나가고자 하는 리더십 수준에 따라 달라질 수 있음을 의미한다. 그리고 이는 만족과 몰입의 관계에서 셀프리더십의 조절효과를 보고한 연구가 미흡하다는 점으로 인해 직접적인 비교검토의 제한점이 있으나 셀프리더십이 다양한 심리적 요소들 간의 관계를 증대할 수 있음을 밝힌 관련 연구자들의 주장(곽설영, 2020; 김민정, 조광민, 2010; 안현석, 남정훈, 2013; 최정일 등, 2017)과 더불어 개인의 긍정적 심리 요소들 간의 발현되는 상호 관련성을 기초로 다차원적인 측면에서 셀프리더십과 운동만족, 운동몰입 간의 관계를 규명한 이전 연구(공성배 등, 2014; 박영민 등, 2011; 송정명 등, 2017; 왕지윤, 이지안, 2020; 정명규 등, 2020; 홍동호, 정진욱, 2021)들의 결과와 맥을 같이 하고 있다.

셀프리더십 수준이 높은 선수들의 경우, 보편적으로 자기 행동을 스스로 통제 및 관리하며, 건설적인 사고와 습관을 통해 부정적인 신념이나 생각을 긍정적으로 변화시키고, 또 그 과정에서 즐거움과 동기부여가 이뤄질 수 있도록 노력한다는 특성이 있다(Manz & Sims, 1989, 2001; Neck & Houghton, 2006). 그리고 셀프리더십이 가진 이와 같은 특성은 스트레스나 불안 등과 같은 부정적인 정서를 극복하고 나아가 선수 개인의 보다 긍정적인 정서 함양을 이룰 수 있음을 의미한다고 할 것이며, 이와 같은 특성으로 인해 결과적으로 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십의 조절효과가 나타난 것으로 판단된다.

한편, 도출된 결과에서 셀프리더십의 조절효과가 강화적인 측면에서 나타났다는

점은 주목할 내용이다. 즉, 스포츠 경기 현장에서 선수들이 경험하는 대표적인 정서이자 주요한 심리적 요인으로 설명되고 있는 운동만족과 운동몰입의 관계구조가 셀프리더십에 의해 높아질 수 있다는 점은 셀프리더십의 실증적 활용 방향성을 제시하는 결과라고 할 것이다.

제시된 내용과 같은 맥락에서 실제 훈련 및 경기 현장에서 선수 개인으로 하여금 셀프 리더가 되어 자신을 보다 효율적이고 합리적으로 관리할 수 있도록 이끄는 능력 확보의 중요성은 매우 크다고 할 것이며, 이런 가운데 관련 연구자들이 제안하고 있는 바와 같이 개인의 셀프리더십 수준이 조직 문화나 리더십 등에 따라 상이할 수 있다는 점에서 볼 때(김민정, 조광민, 2010; 김세화, 이희정, 심덕섭, 2010; 정맹정, 김준성, 2022; 최성애, 2011), 그와 관련성이 높은 지도자들은 의미 있는 역할을 수행할 것으로 기대된다. 따라서 우수한 선수로서 성장하기 위해 노력해 나가는 학생 선수들로 하여금 셀프 리더로서 자신을 보다 효율적이고 합리적으로 관리할 수 있는 능력을 갖출 수 있도록 경기 지도자들은 개인 및 경기종목의 특성을 바탕으로 효율적인 리더십 발휘 및 긍정적인 조직 문화 구축 등을 위해 노력해야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

이 논문은 학생 선수 개인의 긍정적 심리 상태에 관한 유용한 중재 전략의 하나인 셀프리더십에 대한 다양한 시사점을 제공을 목적으로 운동 선수들의 대표적인 긍정적 심리 상태인 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십이 가진 조절효과 규명한 연구이다. 연구를 통해 본문에서는 셀프리더십 수준 따라 학생 선수들의 운동만족과 운동몰입의 관계가 조절될 수 있다는 학술 및 이론적 시사점을 도출하였고, 이후 선수 개인의 셀프리더십에 대한 지도자들의 유의미한 역할을 토대로 효율적인 리더십 발휘 및 긍정적인 조직 문화 구축 등과 같은 셀프리더십 증진을 위한 실천적 측면의 실무적 방향성을 제안하였다.

이 연구는 학생 선수 개인의 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십의 조절효과 규명을 통해 해당 변수들이 가지는 인과관계를 다각적인 측면에서 검증하여 구체적인 메커니즘을 제시하였다는 점에서 학술적 시사점을 갖는다. 따라서 도출된 결과에 관한 객관적이고 일관된 근거들을 확보하고, 나아가 보다 실천적인 측면의 중재 전략을 마련하기 위한 후속연구들이 필요하다고 판단되며, 이에 연구가 가진 한계점을 바탕으로 마지막으로 다음과 같이 제안하고자 한다.

첫째, 이 연구가 운동만족과 운동몰입 관계에서의 역할을 중심으로 선수 개인의 긍정적 정서에 관한 중재전략으로서 셀프리더십을 논하고 있다는 한계점을 바탕으로 다양한 변수들과의 추가적인 관계 규명을 통해 심리적 중재전략으로서 셀프리더십의 실천적 활용을 위한 다채로운 정보를 제공하길 바란다.

둘째, 특정 시점에 관한 횡단적 연구설계로 수행되었다는 점으로 인해 운동만족과 운동몰입의 관계에서 셀프리더십 중재적 역할을 명확히 설명하는 데 있어 이 연구의 한계점이 있으며, 성별, 종목 등과 같은 외생 요인들의 효과를 완전히 통제하지 못하였다는 제한점 또한 가지고 있다. 이에 향후 관련 연구에서는 종단적 연구설계나 통제 변수 도입 등과 같은 다각적인 차원의 접근을 통해 보다 유용한 학술적, 실무적 시사점을 제공하길 바란다.

참고문헌

- 공성배, 박성배, 김보겸(2014). 민속씨름 선수들의 셀프리더십과 운동열정 및 선수 만족의 관계. **한국체육과학회지**, 23(5), 827-837.
- 곽설영(2020). **중국 고등학교 운동선수의 정서지능과 인지된 경기력의 관계에서 셀프리더십 및 스트레스 대처의 매개효과**. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 김민정, 조광민(2010). 셀프리더십을 매개로 한 태권도 지도자의 서번트 리더십이 운동만족 및 성과에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 49(5), 223-234.

- 김선옥(2012). **자기관리와 리더십 관점에서 본 육상선수의 셀프리더십**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 체육대학원.
- 김성훈, 홍성진(2021). 대학축구선수들의 셀프리더십, 자기효능감, 집단응집력과의 관계. **인문사회** 21, 12(1), 2083-2094.
- 김세화, 이희정, 심덕섭(2010). 셀프리더십의 선행요인 및 성과변수와의 관계에 관한 연구 : 셀프 애플리케이션의 매개효과를 중심으로. **대한경영학회지**, 23(3), 1287-1312.
- 김주연, 권천달(2018). 태권도선수들의 자기관리가 운동만족 및 운동지속에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 27(2), 361-371.
- 문중현, 이동철(2016). 셀프리더십과 고객지향적 행동 및 직무소진 관계에서 사회적 기술의 조절효과. **리더십연구**, 7(1), 83-104.
- 박경훈, 정명규(2021). 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동자기도식이 운동몰입 및 운동지속의사에 미치는 영향. **무예연구**, 15(4), 185-206.
- 박병철(2022). **수구 선수의 심판판정 인식과 운동몰입, 경쟁상태 불안 및 인지된 경기력의 관계**. 미간행 박사학위논문, 수원대학교 대학원.
- 박영민, 김한별, 남정훈(2011). 골프선수의 셀프리더십과 신체적 자기효능감 및 운동몰입의 관계. **한국체육과학회지**, 20(3), 541-555.
- 박재춘(2017). 직무만족, 생활만족 및 조직몰입의 관계 : 생활만족의 매개효과와 고용형태의 조절효과를 중심으로. **노동정책연구**, 17(1), 27-64.
- 배병렬(2017). **Amos 24 구조방정식모델링**. 서울: 청람.
- 백승규, 이영면(2010). 직무만족과 조직몰입의 관계에서 생활만족이 미치는 조절효과. **인적자원관리연구**, 17(4), 349-371.
- 송정명, 정명규, 이용주(2017). 고등학교 태권도선수의 셀프리더십에 따른 운동스트레스 및 운동탈진의 관계. **한국체육과학회지**, 26(5), 385-397.
- 신기철(2018). **태권도선수의 운동 몰입, 경쟁상태 불안, 인지된 경기력 간의 인과관계**. 미간행 박사학위논문, 경남대학교 대학원.
- 안현석, 남정훈(2013). 운동선수의 핵심자기평가와 셀프리더십 및 임파워먼트의 관계. **한국체육과학회지**, 22(5), 593-605.
- 양중훈(2011). 중·고교 야구선수의 자기관리와 운동만족 및 경기력의 관계. **한국**

체육과학회지, 20(2), 269-278.

- 오세이, 곽호경(2013). 초등학교 스포츠클럽활동 참가자의 몰입경험과 학교생활만족 간에 여가조절감의 조절효과. **한국여가레크리에이션학회지**, 37(4), 110-129.
- 오인수, 김광현, Darnold, T. C., 황종오, 유태용, 박영아, & 박량희(2007). 직무만족, 조직몰입, 성과, 이직의도 간의 관련성 : 문헌고찰 및 메타분석. **인사조직연구**, 15(4), 43-86.
- 왕지윤, 이지안(2020). 미용전공 중국유학생의 대학생활만족도와 학업적 자기효능감의 관계에서 셀프리더십의 매개효과. **한국산학기술학회논문지**, 21(11), 340-348.
- 이수현(2013). **단체종목 대학운동선수들의 셀프리더십이 조직몰입 및 운동성공에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 이용선, 이근모, 장승현(2012). 고등학교 태권도 선수의 사회적 자본이 운동선수만족 및 운동스트레스에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 51(4), 93-109.
- 정맹정, 김준성(2022). 중국 제조업의 조직문화가 조직몰입과 직무만족에 미치는 영향 : 셀프리더십의 매개효과. **리더십연구**, 13(3), 137-166.
- 정명규, 송정명, 김경섭(2020). 태권도 선수의 셀프리더십, 운동 몰입 및 경기력의 관계. **무예연구**, 14(1), 183-202.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 조경아, 문숙자(2019). 간호사의 셀프리더십이 조직몰입과 직무만족에 미치는 영향: 임파워먼트 매개효과 중심으로. **학습자중심교과교육연구**, 19(1), 1197-1212.
- 조규보, 윤호원, 노동연(2020). 태권도 시범단 소속 대학생의 셀프리더십이 진로결정자기효능감 및 진로준비행동에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 22(4), 165-180.
- 최성애(2011). 스포츠지도자의 슈퍼리더십이 선수들의 셀프리더십과 개인학습에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 25(1), 157-169.
- 최정일, 정명규, 임신자(2017). 태권도 품새 선수의 스포츠자신감, 셀프리더십과 운

- 동만족 간의 구조적 관계. **한국여성체육학회지**, 31(1), 37-51.
- 한진옥, 정태욱, 김상호(2008). 스키장 고객의 지각된 서비스품질, 고객만족, 고객몰입 간의 관계 : 경험의 조절효과. **한국체육학회지**, 47(3), 245-255.
- 홍동호, 정진욱(2021). 중등학교 축구선수의 셀프리더십이 운동몰입 및 운동성취에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 30(5), 29-41.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Chelladurai, P., & Riemer, H. A. (1997). A classification facets of athlete satisfaction. *Journal of Management*, 11(2), 133-159.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Garrido, L. E., Abad, F. J., & Ponsoda, V. (2016). Are fit indices really fit to estimate the number of factors with categorical variables? Some cautionary finding via Monte Carlo simulation. *Psychological Methods*, 21(1), 93-111.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis : A Regression Based Approach(2nd ed.)*. NY: The Guilford Press.
- Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2002). Therevised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Journal of Managerial Psychology*, 17(8), 672-691.
- Kanungo, R. N. (1982). Measurement of job and work involvement. *Journal of Applied Psychology*, 67(3), 341-349.
- Manz, C. C. (1986). Self-Leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *The Academy of Management Review*, 11(3), 585-600.
- Manz, C. C. & Sims, H. P. (1989). *Superleadership : Leading Others to Lead Them*

- selves*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- Manz, C. C. & Sims, H. P. (2001). *The New Superleadership : Leading Others to Lead Themselves*. San Francisco, CA:Berrett-Koehler.
- Neck, C. P. & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research : Past developments, present trends, and future possibilities. *Journal of Managerial Psychology*, 21(4), 270-295.
- Prussia, G. E., Anderson, J. S., & Manz, C. C. (1998). Self-leadership and performance outcomes: the mediating influence of self-efficacy. *Journal of Organizational Behavior : The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 19(5), 523-538.
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). *Journal of Sport & Exercise psychology*, 20(2), 127-156.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). *Structural equation models with nonnormal variables : Problems and remedies*. Sage Publications, Inc.

ABSTRACT

The Moderating Effect of Self-leadership of Student Athletes in the Relationship between Exercise Satisfaction and Exercise Commitment

Jung, Tae-Gyeom(Shinhan Univ.) · Shin, Seung-A(Kookmin Univ.)
· Jung, Myung-Kyu(Kyunghee Univ.)

The objective of this study is to validate the moderating effect of self-leadership on the relationship between exercise satisfaction and exercise commitment, as the leading positive psychological states in student athletes, to explore various implications for the practical application of self-leadership as a useful mediation strategy for individual positive psychological states in student athletes. To accomplish the research objective, a sample of active athletes affiliated with high schools and universities was collected using the snowball sampling, and a final sample of 353 participants was used for data analysis through a screening process. The collected data underwent frequency analysis, descriptive statistics analysis, confirmatory factor analysis (CFA), reliability analysis, and correlation analysis using SPSS(28 ver), AMOS(21 ver), and PROCESS macro(4.2 ver), as well as the moderation effect analysis using the PROCESS macro model 1. The study findings through the validation of the set research hypotheses derived the scholarly implication that the relationship between athletes' exercise satisfaction and exercise commitment can be moderated depending on their level of self-leadership. Subsequently, the study put forward practical recommendations for effective leadership implementation, the cultivation of a positive organizational culture, and other practical aspects, based on the significance and role of leaders in enhancing self-leadership among individual athletes.

Key words: Self-leadership, Exercise satisfaction, Exercise commitment, Moderating effect

논문투고일 : 2023.06.30

심사일 : 2023.08.25

심사완료일 : 2023.08.28