

## 사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기 및 운동몰입의 관계

### Relationship between emphatic ability, training motive atmosphere and sports immersion of shooting coaches

이대명\*(한국체육대학교 박사과정) · 최관용(한국체육대학교 교수)

Dae Myung Lee\* *Korea National Sport University* · Kwan Yong Choi *Korea National Sport Univ*

#### 요약

이 연구는 사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기 및 운동몰입의 관계를 구명하는데 목적이 있다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 2022년 대한사격연맹에 등록된 실업팀, 대학생, 고등학생 선수 281명을 선정했다. SPSS 22.0 프로그램을 이용해 자료처리 했으며, 빈도분석과 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석 및 다중회귀분석을 통해 다음과 같은 결과를 도출했다. 이러한 절차를 통해 분석한 결과, 결론은 다음과 같이 나타났다. 첫째, 사격지도자의 공감능력은 훈련동기분위기에 통계적 유의한 수준에서 정적(+), 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 사격지도자의 공감능력은 운동몰입에 통계적 유의한 수준에서 정적(+), 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 사격선수의 훈련동기분위기는 운동몰입에 통계적 유의한 수준에서 정적(+), 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

#### Abstract

The purpose of the present study is to investigate the relationship between emphatic ability, training motive atmosphere and sports immersion of shooting coaches. For this purpose, 281 members from business teams, university students and high school students, registered at the Korea Shooting Federation in 2022, were selected for the study. The data processing was conducted using the SPSS 22.0 program, and the following results were derived by using the frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis and the multiple regression analysis. As a result of conducting the analysis through such processes, the results are as follows. First, the emphatic ability of shooting coaches had static(+) influence in the partially statistically significant levels for the training motive atmosphere. Second, the emphatic ability of shooting coaches had static(+) influence in partially statistically significant levels for sports immersion. Third, the training motive atmosphere of shooting athletes had static(+) influence in partially statistically significant levels for sports immersion.

Key words : Shooting coach, emphatic ability, training motive atmosphere, sports immersion

## I. 서론

대한민국 사격은 1996 애틀랜타올림픽을 제외하고 1988년부터 현재까지 꾸준히 메달을 이어오고 있다. 88 서울 올림픽에서 차영철이 은메달을 획득하고 92 바르셀로나 올림픽에서 여갑순과 이은철이 각각 금메달을 획득하면서 세계 강국으로 떠오른 대한민국 사격은 2010 광저우 아시안게임에서는 금메달 13개, 은메달 8개, 동메달 7개를 획득하면서 대한민국 아시안게임 역사상 가장 많은 메달을 안겨준 종목으로 기록되고 있다. 이렇듯 대한민국 사격은

세계적으로 최정상의 경기력을 보유하고 있다. 이러한 높은 경기력을 꾸준히 유지하기 위해서는 과학적인 훈련프로그램과 지도자의 지도력 그리고 선수의 열정, 집중력, 기술 등이 동반되어야 한다. 전문 스포츠의 성공적 결과는 선수의 재능과 노력, 그리고 지도자의 탁월한 지도능력과 자질에 달려있다. 선수의 뛰어난뿐 아니라 그와 같이 지도자의 탁월한 지도능력과 자질이 스포츠의 높은 성공적 요인으로 평가받고 있다(김진희, 2011).

\* 1dm1597@hanmail.net

현대 사회에는 소통을 강조하는 많은 이들이 존재하고 있으며 소통능력에 대한 중요성 또한 커지고 있다. 특히, 최고의 경기력을 지향하는 스포츠 현장에서 지도자와 선수간의 소통은 경기력, 즉 스포츠상황의 성패를 결정짓는 중요한 요소이다(남광우, 임요준, 김병주, 2018). 이런 소통능력향상을 위해 타인에 대한 공감능력이 필요하다. 공감능력이 높을수록 타인에 대한 이해력이 높아지고 타인의 가치를 정확하게 판단할 뿐 아니라 원활한 의사소통 분위기를 제공함으로써 관계 형성을 높이는데 중요한 역할을 한다. 이러한 공감능력향상은 집단구성원들 간의 정서적 유대감형성에 결정적 역할을 하고 있다(백유미, 2015). 관계형성과 유대감형성에 결정적 역할을 하는 공감능력은 소통이 중요시되는 현 스포츠 상황에서 지도자가 갖추어야 할 중요한 요소인 것이다(박정호, 2020; 소영호, 2016; 유원철, 조옥상2021). 따라서 스포츠 지도자는 이러한 공감능력향상을 통해 선수들과 정서적 유대감을 형성하고 선수에 대한 이해력을 높이는 것이 중요하다. 이는 지도자의 지도력 향상과 선수의 경기력 향상에 중요한 열쇠로 작용할 것이다. 전문스포츠에서 지도자의 공감능력이 지도력과 선수의 경기력 향상에 긍정적인 영향이 있을 것이라 예상되지만 실제 스포츠 지도자의 공감능력을 주제로 한 선행연구는 미흡한 수준이다. 따라서 지도자의 공감능력에 대한 여러 측면의 다양한 사례와 현상을 주제로 한 연구가 진행되어야 할 것이다.

또한, 지도자의 공감능력은 지도자와 선수의 원활한 의사소통을 유도함으로써 선수의 훈련동기분위기 향상을 이끄는 단초가 될 것이라 사료된다. 특히, 끊임없는 경쟁이 요구되는 스포츠 현장에서 선수들의 수행능력과 동기, 성취감 및 성과 등은 지도자의 훈련조성 분위기에 따라 달라진다고 보고되면서(Kuczka & Treasure, 2005), 선수의 행동을 변화시키는 동기분위기에 주목하고 있다(이현, 2021). 대부분의 운동 종목들은 훈련하는 상황에서 숙련 또는 경쟁 분위기가 조성된다. 특징이 다른 두 가지의 뜻을 가진 훈련동기분위기를 구분하여 연구조사 하는 것이 필요하다(박종학, 2015). 훈련동기분위기는 숙련 분위기와 경쟁 분위기 두 가지 요소로 구분된다. 숙련 분위기는 훈련하는 과정에서 발생하는 개인의 운동기술과 주어진 과제 향상에 목적을 두는 것을 말하며, 경쟁 분위기는 승리를 강조한 동료들과의 경쟁을 말한다. 이러한 훈련동기분위기는 구성원과의 협력을 통해 경기력을 극대화 시키고 운동향상에 필요한 직접적인 요인이다(Hur, Berg, & Wilderom, 2011). 또한, 팀의 분위기는 운동 수행능력을 향상시키고 운동의 효율성을 극대화하기 위한 중요 변인 중에 하나이다. 리더의 지위나 권위의 남용을 감소시키며, 구성원들의 화합을 상승시킬 수 있는 환경이 조성되어 팀의 성적 향상에 중요한 요소로서의 의미를 갖고 있다(김영갑, 2012). 이현(2021)의 연구에서 지도자가 조성하는 동기분위기에 따라 지도자와 선수의 관계에 직간접적인 영향이 있다는 보고가 있다. 이러한 연구내용은 지도자와 선수의 관계에 필수적인 공감능력의 중요성을 말해주는 것이며, 지도자의 공감능력과 훈련동기분위기의 높은 관련성을 확인한 결과라 할 수 있다.

한편, 성공한 운동선수의 배경에 빠지지 않고 등장하는 것이 집중

력과 훈련과정에 매진하는 선수의 행동이다(공인구, 2015). 0.1점 차이에 등위가 갈리는 사격은 경기상황에서 집중이 흐트러지는 순간 상위권 순위에서 하위권으로 쉽게 무너질 수 있는 종목이다. 이러한 점을 미뤄봤을 때 운동몰입은 사격선수들의 중요한 경기력 요인이라 말 할 수 있다. 운동몰입은 운동을 지속적으로 수행하는 강한 욕구를 뜻하며, 최고의 수행경험과 즐거움 그리고 자신감에 영향을 받아 선수가 스포츠상황에서 더욱 집중할 수 있도록 이끄는 힘이라 정의할 수 있다. 또한, 누군가가 어떠한 대상에게 빠지거나 본인이 활동함에 있어 다른 곳에 시선을 두지 않고 한 곳에 온전하게 빠져 있는 정서적인 상태라 할 수 있다(최현혁, 2011). 박신영(2018), 김주영(2013)은 운동선수들이 운동에 몰입하게 되면 훈련에 성실히 참여하는 긍정적인 태도의 결과와 함께 훈련이나 경기에 대한 만족감 상승을 느끼고, 경기력향상이라는 중요한 성과를 이끌어 낸다고 말하였다. 또한, 허정훈, 설정덕(2011)은 운동몰입과 동기분위기는 직접적인 관련이 있으며 운동수행능력 향상을 위해 즐겁게 운동하고 몰입하기 위해 동기분위기를 강조해야 한다고 하였다.

이처럼 지도자의 공감능력과 훈련동기분위기, 운동몰입이 지도자의 역량개선과 함께 선수 경기력에 긍정적 부분을 차지하고 있으며, 변인간의 관련성 또한 높을 것으로 예상된다. 하지만 사격을 포함한 모든 종목에서 스포츠 지도자의 공감능력에 대한 연구가 진행되지 않고 있다. 앞으로의 연구를 통해 사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기 및 운동몰입의 관계를 알아낼 것이다. 연구를 통해 얻은 자료는 사격선수의 경기력 향상과 지도자의 지도역량개선에 기여할 뿐 아니라 지도자의 공감능력의 선행연구로서 여러 변수들과 비교분석 할 수 있는 기초자료를 제공해줄 것으로 기대한다.

이러한 연구목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구 가설을 설정 하였다. 첫째, 사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기는 관계가 있을 것이다. 둘째, 사격지도자의 공감능력과 운동몰입은 관계가 있을 것이다. 셋째, 사격선수의 훈련동기분위기와 운동몰입은 관계가 있을 것이다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

이 연구의 대상은 2022년 대한사격연맹에 등록된 고등학생, 대학생, 실업팀 소속의 사격선수를 모집단으로 선정하고, 유층집락무선표집 방법을 이용하여 300명의 자료를 수집하였다. 설문조사를 실시하기 전 연구대상자에게 연구의 목적과 설문내용 및 방법 등을 설명한 후, 자기평가기입법으로 작성하도록 하였다. 작성이 완료된 설문지는 현장에서 즉시 수거하였으며, 수집된 300명의 설문지 중 연속된 번호로 작성하였거나 기입하지 않는 등 신뢰성이 부족하다고 판단된 19부의 설문지를 제외한 총 281부의 설문지 자료를 이용하였다. 이에 따른 연구대상의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 대상의 특성

		n=281	
구분		사례수(n)	백분율(%)
성별	남	177	63.0
	여	104	37.0
소속	고등학교	111	39.5
	대학교	56	19.9
	실업팀	114	40.6
입상 실적	전국대회	141	50.2
	국제대회	82	29.2
	실적없음	58	20.6
세부 종목	권총	121	43.1
	소총	141	50.2
	클레이	19	6.8

## 2. 조사도구

사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기 및 운동몰입의 관계 구명을 위한 조사도구로 설문지를 이용하였다. 설문지는 배경변인을 묻는 4문항, 독립변인으로 지도자의 공감능력을 묻는 36문항, 그리고 종속변인으로 훈련동기분위기를 묻는 21문항, 운동몰입을 묻는 12문항으로 총 73문항으로 구성하였다. 구성내용은 <표 2>와 같다.

표 2. 조사도구의 구성내용

구분 지표	구성내용(문항)	문항
인구통계학 특성	성별, 소속 입상실적, 세부종목	4
공감능력	인지적(1~12)	12
	정서적(13~24)	12
	행동적(25~36)	12
훈련동기분위기	숙련분위기(1~12)	12
	경쟁분위기(13~21)	9
운동몰입	인지몰입(1~8)	8
	행위몰입(9~12)	4
총		73

### 1) 공감능력

사격지도자의 공감능력을 측정하기 위하여 허순행(2017)이 개발한 설문지를 이 연구에 적합하도록 사격종목 상황에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 지도자의 공감능력의 하위요인으로는 인지적, 정서적, 행동적으로 이루어져 있으며, 총 36문항으로 구성되었다.

### 2) 훈련동기분위기

훈련동기분위기를 측정하기 위해 Seifriz와 Duda, Chi(1992)가 개발한 스포츠 동기분위기 설문지를 허정훈(1998)이 번안하였고, 새복만(2012)과 김남식, 백재근(2020)의 연구에서 사용한 설문지를 기

초로 하여 이 연구에 적합하도록 사격종목 상황에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 훈련동기분위기의 하위요인으로는 숙련분위기, 경쟁분위기로 이루어져 있으며, 총 21문항으로 구성되었다.

### 3) 운동몰입

운동몰입을 측정하기 위해 Scanlan(1993)이 개발한 운동몰입 질문지를 정용각(1997)이 재구성하였고, 김재용(2021)의 연구에서 사용한 설문지를 기초로 하여 이 연구에 적합하도록 사격종목 상황에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 운동몰입의 하위요인으로는 인지몰입, 행위몰입으로 이루어져 있으며, 총 12문항으로 구성되었다.

## 3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도

조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 내적일관성을 검증하는 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다. 탐색적 요인분석의 추출방법으로는 주성분방법을 사용하였으며, 회전방식은 직접 오블리민 방식을 실시하였다. 요인 적재치가 .4 이상인 문항을 추출하였으며, 이에 미달하는 수치 문항은 삭제하였다(송지준, 2015).

### 1) 공감능력

공감능력에 대한 탐색적 요인 분석과정에서 개념적으로 부적절한 문항과 .4이하의 낮은 부하량 및 공통성을 보인 하위요인 중 인지적 1문항, 행동적 5문항과 정서적 하위요인을 제거하였다. 총 분산은 49.95%로 나타났으며,  $KMO=.881(\chi^2=2438.695)$ ,  $p=.001$ 로 요인분석 기준에 부합하는 수치를 나타내고 있어 타당도가 입증되었다. 신뢰도는 .721-.859로 나타나 조사도구의 신뢰성을 확보하였다. 공감능력에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다.

표 3. 공감능력 타당도 및 신뢰도 검사결과

문항	인지적	행동적	Cronbach $\alpha$
공감능력33	.752	.205	.859
공감능력34	.719	.091	
공감능력27	.700	-.067	
공감능력25	.677	-.010	
공감능력26	.667	-.144	
공감능력36	.666	.035	
공감능력32	.657	.026	
공감능력28	.621	-.151	
공감능력31	.585	.054	
공감능력29	.521	.106	
공감능력35	.516	-.219	
공감능력7	.081	.869	.721
공감능력8	.130	.866	
공감능력10	-.045	.849	
공감능력11	-.017	.832	
공감능력9	.115	.744	
공감능력12	-.006	.574	
공감능력4	.278	-.573	
고유치	6.083	2.910	
분산%	33.794	16.164	
누적%	33.794	49.958	

$KMO=.881$ ,  $\chi^2=2438.695$ ,  $df=153$ ,  $p=.001$

## 2) 훈련동기분위기

훈련동기분위기에 대한 타당도와 신뢰도 분석과정에서 개념적으로 부적절한 문항과 .4이하의 낮은 부하량 및 공통성을 보인 하위요인 중 숙련분위기 7문항을 삭제하였다. 총 분산은 48.75%로 나타났으며,  $KMO=.894$  ( $\chi^2=1665.249$ ),  $p=.001$ 로 요인분석 기준에 부합하는 수치를 나타내고 있어 타당도가 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도는 .801-.885로 나타나 조사도구의 신뢰성을 확보하였다. 훈련동기분위기에 대한 탐색적 요인분석 결과는 <표 4>과 같다.

표 4. 훈련동기분위기 타당도 및 신뢰도 검사결과

문항	경쟁분위기	숙련분위기	Cronbach $\alpha$
훈련동기분위기19	.775	-.008	.885
훈련동기분위기16	.765	.046	
훈련동기분위기17	.757	.035	
훈련동기분위기15	.755	.029	
훈련동기분위기14	.666	-.242	
훈련동기분위기13	.633	-.037	
훈련동기분위기21	.623	.080	
훈련동기분위기20	.604	.037	
훈련동기분위기18	.581	-.011	.801
훈련동기분위기10	.024	.828	
훈련동기분위기8	.010	.795	
훈련동기분위기7	-.285	.653	
훈련동기분위기5	.117	.566	
훈련동기분위기12	-.039	.495	
고유치	4.739	2.087	
분산%	33.850	14.905	
누적%	33.850	48.755	

$KMO=.894$ ,  $\chi^2=1665.249$ ,  $df=91$ ,  $p=.001$

## 3) 운동몰입

운동몰입에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과이다. 변인을 살펴보면 부적절한 문항과 .4이하의 낮은 공통성 및 부하량을 보인 하위요인 중 행위몰입 1문항을 삭제하였다. 총 분산은 69.06%로 나타났으며,  $KMO=.935$  ( $\chi^2=2698.693$ ),  $p=.001$ 로 타당도는 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도는 .836-.944로 나타나 조사도구의 높은 신뢰성을 확보하였다. 운동몰입에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 운동몰입 타당도 및 신뢰도 검사결과

문항	인지몰입	행위몰입	Cronbach $\alpha$
운동몰입5	1.020	-.135	.944
운동몰입6	.959	-.062	
운동몰입3	.945	-.086	
운동몰입7	.809	.009	
운동몰입4	.715	.199	
운동몰입1	.601	.203	
운동몰입2	.573	.276	
운동몰입8	.569	.189	
운동몰입11	.004	.856	.836
운동몰입10	.048	.688	
운동몰입12	.427	.489	
고유치	6.963	.634	
분산%	63.304	5.761	
누적%	63.304	69.065	

$KMO=.935$ ,  $\chi^2=2698.693$ ,  $df=55$ ,  $p=.001$

## 4. 자료수집

대한체육회에 등록되어 있는 고등학생, 대학생, 실업팀 선수에게 2022년 1월부터 4월까지 약 3개월에 걸쳐 자료를 수집하였다. 총 300명에게 설문지를 배포하였지만 불성실하게 작성된 19명의 자료를 제외한 281명의 자료를 연구에 활용하였다. 설문지는 전국 대회에 참가한 사격선수들을 직접 만나서 연구의 목적을 설명하고 배포하였으며, 자기평가 기입법으로 작성하도록 하였다. 작성이 완료된 설문지는 현장에서 바로 회수하였다.

## 5. 자료처리

사격선수들에게 회수한 자료를 메모장에 코딩하여 통계 프로그램 Windows SPSS PC+ 22.0을 사용하여 분석하였다. 연구대상의 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석 및 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다. 또한, 변인 간의 관련성을 살펴보기 위해 상관관계 분석을 실시하였고, 다중회귀분석을 통해 연구가설을 확인하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 변인 간의 상관관계

설정된 연구가설을 검증하기 위해 이 연구에서 사용된 공감 능력과 훈련동기분위기 및 운동몰입의 하위요인 간 관련성을 검증하기 위해 Pearson의 상관관계 분석을 실시하였다. 분석한 결과 <표 6>과 같다.

표 6 변인간의 상관관계 분석

요인	M(SD)	1	2	3	4	5	6
인지적 (1)	3.35 (.62)	1					
행동적 (2)	2.25 (.60)	-.250**	1				
경쟁 분위기 (3)	4.21 (.54)	.437**	-.468**	1			
숙련 분위기 (4)	2.67 (.84)	-.133*	-.453**	-.245**	1		
인지 몰입 (5)	4.11 (.73)	.362**	-.354*	.612**	-.205**	1	
행위 몰입 (6)	4.04 (.85)	.330**	-.283**	.511**	-.142*	.730**	1

\* $p=.05$ , \*\* $p=.01$ , \*\*\* $p=.001$

### 2. 사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기의 관계

<표 7>은 사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기의 관계를

검증한 결과이다. 이를 구체적으로 살펴보면, 먼저 훈련동기분위기의 하위요인인 숙련분위기에서 상위요인인 공감능력의 하위요인 행동적( $\beta=.448, p=.001$ )은 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 따른 회귀식 설명력을 보면, 전체변량 중 20.0%( $R^2=.200$ )로 나타났다.

또한, 훈련동기분위기의 하위요인인 경쟁분위기에서 상위요인인 공감능력의 하위요인 인지적( $\beta=.341, p=.001$ )요인이 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 공감능력의 하위요인 행동적( $\beta=-.383, p=.001$ )요인은 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 따른 회귀식 설명력을 보면, 전체변량 중 32.4%( $R^2=.324$ )로 나타났다.

표 7. 사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기의 관계

	숙련분위기				경쟁분위기			
	B	SE	$\beta$	t(p)	B	SE	$\beta$	t(p)
(상수)	1.364	.340		4.016 (.001)	3.994	.202		19.779 (.001)
인지적	-.028	.074	-.021	-.380 (.704)	.296	.044	.341	6.727 (.001)
행동적	.624	.077	.448	8.114 (.001)	-.345	.046	-.383	-7.551 (.001)
	$R=.454$ $R^2=.200$ $F(p)=36.004(.001)$				$R=.573$ $R^2=.324$ $F(p)=68.057(.001)$			

### 3. 사격지도자의 공감능력과 운동몰입의 관계

<표 8>은 사격지도자의 공감능력과 운동몰입의 관계를 검증한 결과이다. 이를 구체적으로 살펴보면, 먼저 운동몰입의 하위요인인 인지몰입 요인은 상위요인인 공감능력의 하위요인 중 인지적( $\beta=.292, p=.001$ )에 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 공감능력의 하위요인 행동적( $\beta=-.281, p=.001$ )에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 따른 회귀식 설명력을 보면, 전체변량 중 19.9%( $R^2=.199$ )로 나타났다.

또한, 운동몰입의 하위요인인 행동몰입 요인은 상위요인인 공감능력의 하위요인 중 인지적( $\beta=.277, p=.001$ )에 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 따른 회귀식 설명력을 보면, 전체변량 중 14.6%( $R^2=.146$ )로 나타났다.

표 8. 사격지도자의 공감능력과 운동몰입의 관계

	인지몰입				행위몰입			
	B	SE	$\beta$	t(p)	B	SE	$\beta$	t(p)
(상수)	3.741	.297		12.591 (.001)	3.463	.355		9.751 (.001)
인지적	.342	.065	.292	5.280 (.001)	.376	.078	.277	4.851 (.001)
행동적	-.342	.067	-.281	-5.086 (.001)	-.301	.080	-.214	-3.752 (.287)
	$R=.453$ $R^2=.199$ $F(p)=35.804(.001)$				$R=.390$ $R^2=.146$ $F(p)=24.900(.001)$			

### 4. 사격선수의 훈련동기분위기와 운동몰입의 관계

<표 9>은 사격선수의 훈련동기분위기와 운동몰입의 관계를 검증한 결과이다. 이를 구체적으로 살펴보면, 먼저 운동몰입의 하위요인인 인지몰입 요인은 상위요인인 훈련동기분위기의 하위요인 중 경쟁분위기( $\beta=.597, p=.001$ )에 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 따른 회귀식 설명력을 보면, 전체변량 중 37.3%( $R^2=.373$ )로 나타났다.

또한, 운동몰입의 하위요인인 행위몰입 요인은 상위요인인 훈련동기분위기의 하위요인 중 숙련분위기( $\beta=-.018, p=.001$ )에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 따른 회귀식 설명력을 보면, 전체변량 중 25.6%( $R^2=.256$ )로 나타났다.

표 9. 사격선수의 훈련동기분위기와 운동몰입의 관계

	인지몰입				행위몰입			
	B	SE	$\beta$	t(p)	B	SE	$\beta$	t(p)
(상수)	.855	.327		2.614 (.009)	.756	.412		1.321 (.187)
숙련 분위기	-.051	.043	-.059	-1.205 (.229)	-.018	.054	-.018	-10.065 (.001)
경쟁 분위기	.808	.066	.597	12.242 (.001)	.793	.083	.507	-8.79 (.380)
	$R=.615$ $R^2=.373$ $F(p)=84.360(.001)$				$R=.511$ $R^2=.256$ $F(p)=49.213(.001)$			

## IV. 논의

이 연구는 사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기 및 운동몰입에 관련성을 조사하는데 목적이 있다. 제시된 연구 가설에 따라 도출된 결과를 중심으로 논의하였다.

첫째, 사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기의 관계를 분석해본 결과, 공감능력의 하위요인인 인지적 요인은 훈련동기분위기 하위요인인 경쟁분위기에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 공감능력의 하위요인인 행동적 요인은 훈련동기분위기 하위요인인 경쟁분위기에 부적(+)인 영향을, 숙련분위기에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 공감능력의 하위요인인 행동적 요인과 훈련동기분위기의 하위요인인 숙련분위기의 연관성이 가장 높게 나타났다. 이는 지도자의 의사소통능력 향상이 선수의 훈련 목표와 주어진 과제에 집중할 수 있는 능력향상에 중요한 변수로 작용한다는 것을 알 수 있었다. 사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기의 직접적인 관계를 규명한 선행연구는 미흡한 실정이며, 깊이 있는 논의는 어렵지만, 이 연구결과는 지도자의 소통능력, 리더십 및 지도특성 유형과 같은 지도자의 역량 및 자질 등 공감능력과 관련이 있는 지도자의 요인들이 훈련동기분위기에 도움을 준다고 보고한 선행연구들(김남식, 백재근, 2020; 권서준, 원영인, 김지태, 2018; 박종학, 2015; 이현, 2021)과 같은 결과를 나타냈다. 또한, 이 연구결과는 공감능력이 높을수록 집중하는 능력이 향상되고, 선수의 산만한 사고를 줄여주는 영향으로 코치가 선수의 말

에 귀 기울여 주는 행위만으로도 효과가 있다는 김현정(2010)의 연구결과와도 같은 결과라고 할 수 있다.

이를 종합해보면, 사격 선수의 훈련동기분위기, 훈련목표, 과제 집중, 집중력향상을 위해서는 지도자의 의사소통능력과 공감능력이 뒷받침 되어야 한다는 것을 알 수 있었다. 이에 지도자는 선수들과의 원활한 소통을 위해 우선적으로 공감능력 향상에 집중할 필요가 있으며, 선수의 경기력 향상을 위한 하나의 전략적 방법으로 인식하고 소통능력과, 공감능력에 집중할 필요가 있다.

둘째, 사격지도자의 공감능력과 운동몰입의 관계를 분석해본 결과 공감능력의 하위요인인 인지적 요인은 운동몰입의 하위요인인 인지몰입, 행위몰입에 모두 정적인 영향이 있는 것으로 나타났다. 공감능력의 하위요인인 행동적 요인은 운동몰입의 하위요인인 인지몰입에 정적인 영향이 있는 것으로 나타났다. 선행연구에서 지도자의 공감능력과 선수의 운동몰입에 대한 연구가 미흡한 실정이라 대상은 다르지만 공감능력과 밀접한 관련이 있는 소통에 대한 선행연구를 찾아보았다. 그 중 의사소통이 조직몰입에 영향을 준다는 정상섭(2011)의 연구결과와 스포츠 클럽 지도자의 의사소통이 수업몰입에 영향을 준다는 장재욱, 서수진(2021)의 연구결과를 보았을 때 이 연구와 부분적으로 일치한 결과를 도출했음을 알 수 있었다. 또한, 김정훈(2019)의 연구에서는 몰입이 높을수록 수직적 의사소통이 높게 나타났으며, 의사소통은 조직 생활만족도와 유의성이 낮게 나타났다. 이러한 결과는 이 연구와 부분적으로 상이한 결과라 할 수 있다. 이처럼 지도자의 공감능력이 선수의 운동몰입에 긍정적인 영향을 행사하고 있으며, 지도자의 공감능력을 통한 선수와의 원활한 소통은 집중력이 특히 중요한 사격 경기에서 선수의 운동몰입을 이끌어내는 중요한 요인이라 할 수 있다. 하지만 중요도에 비해 선행연구가 많이 이뤄지지 않은 점은 아쉬움이 크다. 이 연구를 시작으로 공감능력에 대한 선행연구가 많이 나왔으면 한다. 지도자의 공감능력을 높인다면 선수와의 의사소통이 원활해질 것이며, 선수 본인의 의지로 목표설정과 계획을 세우고 운동에 몰입할 수 있는 강력한 동기를 만들 것이다.

셋째, 사격선수의 훈련동기분위기와 운동몰입의 관계를 분석해본 결과 훈련동기분위기의 하위요인인 숙련분위기는 운동몰입의 하위요인인 행위몰입에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 훈련동기분위기의 하위요인인 경쟁분위기는 운동몰입의 하위요인인 인지몰입에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 임수연, 민솔비, 김용은, 김준(2020)의 연구에서 숙련분위기는 운동몰입 하위요인인 인지몰입, 행위몰입에 정적인 영향을 미쳤으며, 경쟁분위기는 운동몰입 하위요인인 행위몰입에만 정적인 영향을 미쳤다고 보고했다. 또한, 허정훈, 설정덕(2011)의 연구에서는 학생에게 숙련분위기가 운동몰입에 정적인 영향을 미친다고 보고하였으며, 운동능력 향상이 목적인 경우에는 몰입을 위해 숙련분위기를 강조해야 한다고 보고하고 있다. 허정훈, 김상현(2009)의 연구에서도 숙련분위기는 몰입과 정적인 상관을 보여주었고 경쟁분위기는 부적인 상관을 보여주었다. 이러한 선행연구 결과는 이 연구와 부분적으로 상반된 결과라고 할 수 있다. 전반적으로 살펴보면 사격선수의 훈련동

기분위기와 운동몰입의 관계는 훈련동기분위기의 하위요인인 경쟁분위기에서만 운동몰입의 높은 관련성이 나타나고 있으며, 이러한 결과는 0.1점으로 승부가 갈리는 사격이라는 종목 특성의 영향이 있을 것으로 생각된다. 눈에 보이지 않을 만큼의 작은 차이로 승부가 갈리는 사격은 동료들과의 강한 경쟁분위기를 만들고 이러한 영향은 선수의 운동몰입에 높은 관련성을 만들어 낸 것으로 판단된다.

종합적으로 살펴보면, 사격지도자의 높은 공감능력은 선수와의 원활한 소통을 이끌어내며, 이는 선수의 훈련동기분위기를 높여주는 역할을 하는 동시에 운동몰입에 긍정적 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 2022년 현재 사격 선수의 경기력을 높이기 위한 많은 방법들이 존재하고 있다. 그 중 지도자의 역할의 중요성은 많은 연구와 현장 경험을 통해 증명이 되고 있다. 사격 선수가 훈련 또는 경기를 위해 사대에 들어가면 사대 밖에 있는 지도자는 선수의 행동과 모습만을 보고 선수의 상태가 어떠한지 제대로 된 판단이 어렵다. 사대에 들어가기 전 선수와 지도자는 충분한 소통이 있어야 한다. 만약 선수가 마음의 문을 열지 않고 지도자와 소통을 피한다면 지도자는 제대로 된 지도를 할 수 없게 된다. 사격지도자는 선수에 대한 공감능력을 높이고 선수에게 먼저 다가 갈 수 있어야 한다. 하지만 이러한 중요도에 비해 현재 스포츠 영역에서 공감능력에 대한 연구가 미흡한 수준이다. 소통의 중요성이 강조되는 만큼 앞으로 지도자의 공감능력에 대한 심도 깊은 연구가 이뤄져야 할 것이다.

## V. 결론 및 제언

이 연구는 사격지도자의 공감능력과 훈련동기분위기 및 운동몰입의 관계를 조사하는데 목적이 있다. 목적 달성을 위해 2022년 대한사격연맹에 등록된 고등학생, 대학생, 실업팀 소속의 사격선수 281명을 모집단으로 선정하여 자료를 수집하였다. 목적에 맞게 SPSS 22.0 프로그램을 이용해 자료처리 했으며, 빈도분석과 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석 및 다중회귀분석을 통해 결과를 도출하였다.

첫째, 사격지도자의 공감능력은 훈련동기분위기에 정적, 부적인 영향을 미쳤다. 둘째, 사격지도자의 공감능력은 운동몰입에 정적, 부적인 영향을 미쳤다. 마지막으로 사격선수의 훈련동기분위기는 운동몰입에 정적, 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이 연구에서는 사격지도자의 공감능력이 훈련동기분위기와 운동몰입에 영향을 미친다는 유의미한 결과를 확인하였다. 하지만 연구방법에서 양적 연구를 적용하여 진행하였기에 단순히 공감능력과 훈련동기분위기, 운동몰입의 관련성만 검증했을 뿐 심도 깊은 연구로 이어지지 못했다는 한계를 가지고 있다. 이러한 문제를 보완하기 위해 후속 연구가 필요하다고 생각된다. 이 연구의 결과를 기초적 근거로 참고하면서 추가적으로 다양한 연구방법을 적용하여 지도자가 갖추어야 할 필수 요소로 인식 될 수 있도록 연구가 진행되길 바라는 마음이다. 이러한 결과는 지도자의 지도력 향상만이 아닌 전반적인 스포츠 발전에 일조할 수 있을 것이라 기대한다.

## 참고문헌

- 공인구(2015). **고등학교 태권도 겨루기 선수의 심리적자본, 목표지향성, 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 권서준, 원영인, 김지태(2018). 태권도 주장의 리더십 유형과 훈련동기 분위기의 관계분석. **한국웰니스학회지**, 13(3), 211-221.
- 김남식, 백재근(2020). 중학교 축구선수의 성취목표성향, 훈련동기분위기 및 경쟁상태불안의 관계. **스포츠사이언스**, 8(4), 55-66.
- 김영갑(2012). 태권도지도자의 감성적 리더십과 팀분위기, 선수만족도 및 팀성과의 관계. **한국체육학회지**, 51(6), 295-305.
- 김재용(2021). **청소년 운동몰입과 스마트폰 중독에 관한 연구: 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과를 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 김정훈(2019). 교정시설 종사자의 조직몰입이 의사소통을 매개로 조직 생활만족도에 미치는 영향. **한국교정복지학회지**, 62, 1-25.
- 김주영(2013). 대학 여자운동선수의 정서지능이 운동몰입 및 운동생활성가에 미치는 영향. **스포츠사이언스**, 30(2), 53-61.
- 김진희(2011). 선수중심 코칭에 대한 코치의 역할과 자질. **코칭능력개발지**, 13(1), 49-55.
- 김현정(2010). **상담자의 몰입 수준이 소진에 미치는 영향**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 남광우, 임요준, 김병주(2018). 유도선수가 지각한 지도자의 의사소통유형과 운동열정 및 운동성과의 관계. **대한무도학회지**, 20(4), 89-101.
- 박신영(2018). 사격 지도자의 지도유형이 운동몰입, 선수만족 및 지도효율성에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 16(1), 469-479.
- 박종학(2015). 유도 지도자의 지도특성과 훈련동기분위기 및 운동만족의 관계. **대한무도학회지**, 17(4), 67-77.
- 박정호(2020). 초등학생 테니스 선수-지도자 행동부합과 운동지속의 관계: 내적동기의 매개효과검증. **한국초등체육학회지**, 25(4), 203-215.
- 백유미(2015). 코치의 공감능력과 직무만족이 몰입수준에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 17(2), 145-152.
- 새복만(2012). **중국 체육고등학교 육상투척선수들의 성취목표성향과 동기분위기가 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 소영호(2016). 고등학교 운동선수의 코치-선수관계와 운동열정 및 인지된 경기력의 관계. **한국체육학회지**, 55(5), 105-115.
- 송지준(2015). **논문작성에 필요한 SPSS / AMOS 통계분석방법**. 경기:

21세기사.

- 유원철, 조옥상(2021). 체조 올림픽 메달리스트가 인식한 국가대표 지도자의 교육자적 자질. **스포츠사이언**, 39(1), 25-40.
- 이현(2021). 청소년 골프선수의 동기 분위기와 코치-선수관계 및 운동성과의 관계. **한국웰니스학회지**, 16(3), 27-34.
- 임수현, 민술비, 김용은, 김준(2020). 학교스포츠클럽 참가 중학생의 케어링분위기와 동기분위기가 운동몰입 및 스포츠인성에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 25(1), 187-200.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠몰입에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 정상섭(2011). 학교조직 내 의사소통이 조직몰입에 미치는 영향. **한국초등교육학회지**, 24(4), 351-374.
- 장채욱, 서수진(2021). 중학교스포츠클럽 지도자의 언어적 · 비언어적 의사소통이 지도자신뢰 및 수업몰입에 미치는 영향. **한국융합학회지**, 12(8), 267-277.
- 최헌혁(2011). 대학 유도선수들이 지각한 변혁적 리더십과 기본 심리 욕구 및 운동몰입 간의 구조적 관계. **한국체육학회지**, 50(3), 287-300.
- 허순향(2017). **공감능력 척도 및 프로그램 개발**. 미간행 박사학위논문. 대전대학교 대학원.
- 허정훈 (1998). **수업분위기 지각이 유능감과 내적 동기에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 중앙대학교 대학원.
- 허정훈, 김상현(2009). 청소년 농구선수들의 동기분위기 지각이 재미와 몰입에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 11(4), 73-82.
- 허정훈, 설정덕(2011). 청소년 운동선수들의 동기분위기, 재미 및 운동몰입 간의 인과관계 검증. **한국스포츠심리학회지**, 22(4), 69-82.
- Seifriz, J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to achievement related effect and conditions in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmit, G. W., & Simons, J. P. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth- sport domain. *Journal of Sport & Exercise psychology*, 15, 16-38.
- Hur, Y., Van den Berg, P. T., Wilderom, C. P. M. (2011). Transformational leadership as a mediator between emotional intelligence and team outcomes. *The Leadership Quarterly*, 22, 591-603.
- Kuczka, K. K., & Treasure, D. C. (2005). Self-handicapping incompetent sport: Influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise*, 6 (5), 539-550.