

대학 태권도 선수들의 회복탄력성과 번아웃 및 학습태도의 관계

김수연(상지대학교 교수) · 최연호*(조선대학교 교수)

국문 초록

본 연구는 대학 태권도 선수들의 회복탄력성과 번아웃 및 학습태도의 관계를 알아보는 데 목적이 있다. 이를 위해 서울, 경기, 충남, 충북지역의 대학교 남·여 태권도 선수들을 모집단으로 선정하여 300명의 표본을 추출하였으며, 이 중 응답의 일관성이 결여되는 11명의 자료를 제외한 총 289명의 자료를 최종분석에 사용하였다. 수집된 자료처리는 SPSS 23.0을 이용하여 기술통계, 상관관계 분석, 신뢰도 분석, AMOS 23.0을 이용하여 확인적 요인분석, 구조방정식 모형검증을 실시하였으며, 다음과 같은 결과를 도출하였다. 첫째, 대학 태권도 선수의 회복탄력성은 번아웃에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 대학 태권도 선수의 회복탄력성은 학습태도에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 대학 태권도 선수의 번아웃은 학습태도에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 결론적으로 대학 태권도 선수들의 회복탄력성이 증대되면 선수와 학생의 역할을 동시에 수행하는데 발생할 수 있는 번아웃을 예방 및 감소시킬 수 있으며, 긍정적인 학습태도도 형성할 수 있다. 따라서 스포츠와 학업의 균형을 유지하여 선수들의 내, 외적 성장에 긍정적인 발판이 될 수 있도록 지속적인 교육 및 환경을 조성하고 도모해야 할 것이다.

주제어 : 대학 태권도, 선수, 회복탄력성, 번아웃, 학습태도

*choiyh1@chosun.ac.kr

I. 서 론

대학 생활은 졸업과 동시에 사회로 진출하는 과정에서 진로 방향을 선택해야 하는 중요한 시기이지만 운동선수들에게 나타날 수 있는 성적에 대한 압박은 진로 결정을 앞둔 선수들에게 부정적 심리 요소로 작용하기도 한다(김범준, 엄정식, 2018; 송은일, 이종호, 2018). 이러한 문제점을 해소할 수 있는 대안으로 개인에게 신체적·정신적으로 긍정적인 효과를 가져다줄 수 있는 회복탄력성을 꼽을 수 있다(Reivich & Shatte, 2002). 특히, 대학 태권도 겨루기 선수들의 회복탄력성 증대는 힘든 훈련과 학습을 동시에 수행해야 하는 상황 속에서 안정적인 심리상태를 만들어주는 심리기술 향상이 가능하다(Mack & Casstevens, 2001). 이런 심리기술훈련을 통해 문제해결방안의 직접적인 전략설정에 도움이 되고 선수 개인의 보호와 증진에 큰 효과를 가져다주기 때문에 선수들의 경기력 향상을 위한 회복탄력성 연구가 필요하다(김수안, 2014).

최근 회복탄력성과 관련해 태권도 분야에서도 그 중요성을 인식하여 그릿, 성취목표성향, 스트레스, 심리기술 요인, 심리적 안녕감, 인지된 경기력 등의 관계를 파악한 연구들이 진행되고 있다(양진영, 이상인, 이진환, 2019; 오상훈, 2020; 윤성찬, 김희정, 서대원, 2020). 송은일과 이종호(2018)는 태권도선수의 회복탄력성은 운동지속의도에 영향을 미치고 회복탄력성이 높을수록 다양한 도전과제를 유연하게 대처할 수 있으며, 오상훈(2020)은 회복탄력성의 향상이 스트레스에 대한 저항뿐만 아니라 스트레스 감소 효과를 불러일으킨다고 제시하고 있다. 특히, 이근철(2016)은 스포츠 현장에서 선수들이 경험할 수 있는 부정적 요인으로부터 효과적으로 대처해 낼 개인의 역량과 자원이 충분하지 못하고, 과도한 훈련과 심신 고갈로 일어난 탈진 현상이 점차 축적되어 번아웃으로 연결된다고 하였다.

대학 태권도 선수들에게 동료, 지도자, 심리, 신체 등 다양한 방법으로 받

생활 수 있는 주된 요소인 번아웃은 스포츠 분야에서도 매우 중요하게 인식되고 있으며, 부정적인 현상 규명에 중점을 두고 연구가 이루어지고 있다(김수연, 최연호, 2020; 송영호, 2016; 심영균, 김지태, 이석준, 2020). 윤영종(2017)은 유도선수의 회복탄력성이 탈진 현상을 완화 시켜주는 매개 역할을 하며, 영향력이 있음을 보고하였다. 특히, 이양주(2018)는 복싱선수들의 회복탄력성과 탈진에는 부적인 관계가 있음을 연구결과로 제시하면서, 회복탄력성이 지니는 특성은 운동선수의 번아웃 현상과 직·간접적인 관계가 있고, 이런 번아웃 현상은 선수의 학업에도 지장을 줄 수도 있다고 주장하였다.

학생운동선수들의 또 다른 삶의 측면인 학업과 관련하여 김신희(2013)는 개인종목 스포츠 선수들의 정기적인 스포츠활동이 회복탄력성을 증가시키고 동시에 학교생활에도 긍정적이라고 설명하고 있다. 또한, 박세진과 이신동(2020)은 회복탄력성과 학업소진은 유의한 상관관계를 나타내고 대학생들이 긍정적인 마음가짐이 높을수록 학업에 대한 열의가 고갈되는 현상이 감소함을 연구결과로 보여주면서 다양한 방면의 연구가 필요함을 제시하고 있다. 이처럼 회복탄력성에 관한 연구는 활발히 진행되고 있지만, 회복탄력성이 대학 태권도 겨루기 선수들의 번아웃과 학습태도에 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 대학 태권도 선수에게 직접적인 영향을 줄 수 있는 회복탄력성과 번아웃 그리고 학습태도의 관계를 검증하는 것은 대학 태권도 선수들의 경기력과 원만한 대학 생활 중 신체적·정신적 위기 극복이라는 측면에서 큰 의미가 부여될 것으로 기대된다.

따라서 본 연구는 학업과 운동을 동시에 수행해야 하는 대학 태권도 선수들의 회복탄력성이 번아웃과 학습태도에 어떤 영향이 있는지 규명하는 것에 연구의 목적이 있다.

본 연구에서는 대학 태권도선수들의 회복탄력성과 번아웃 및 학습태도의 관계를 규명하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 가설 1. 회복탄력성은 번아웃에 부(-)적 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 회복탄력성은 학습태도에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 번아웃은 학습태도에 부(-)적 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울, 경기, 충남, 충북지역의 대학교 남녀 태권도 겨루기 선수들을 모집단으로 선정한 후 편의표본 추출법을 이용하여 300명의 표본을 회수하였으며, 이중 누락되거나 불성실하게 작성한 11부를 제외한 289부를 최종분석 자료로 사용하였다. 연구 참여자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

구분		빈도	비율(%)
성별	남자	204	70.6
	여자	85	29.4
학년	대학교 1학년	86	29.8
	대학교 2학년	79	27.3
	대학교 3학년	55	19.0
	대학교 4학년	69	23.9
선수경력	5년 미만	19	6.6
	7년 미만	54	18.7
	9년 미만	91	31.5
	12년 미만	84	29.1
	12년 이상	41	14.2
합		289	100

2. 측정도구

본 연구의 목적을 달성하기 위해 연구의 목적에 부합되는 선행연구와 이론에 근거한 구조화된 설문지를 사용하였다. 아울러 모든 측정도구의 응답반응은 5점 척도로 구성하였다. 구체적인 구성내용은 다음과 같다.

첫째, 회복탄력성을 측정하기 위해 신우열, 김민규, 김주환(2009)이 개발한 척도를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 통제성 9문항, 긍정성 9문항, 관계성 9문항, 총 27문항으로 사용하였다.

둘째, 번아웃을 측정하기 위해 심영균, 김지태, 이석준(2020)이 개발한 번아웃 척도(Taekwondo Athletes Burnout Scale: TABS)를 김수연(2020)의 연구에서 타당도를 검증한 질문지를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여, 심신고갈 9문항, 동료불화 4문항, 지도자 불화 4문항, 성취/동기저하 6문항, 총 23문항으로 사용하였다.

셋째, 학습태도를 측정하기 위해 한국교육개발원(1992)에서 제작한 학습태도 척도를 서미경(2006), 홍찬임(2010)의 연구에서 타당도를 검증한 질문지를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 수업흥미 5문항, 수업집중 5문항, 학습의욕 5문항, 수업동기 5문항, 총 20문항으로 사용하였다.

3. 측정도구의 타당도와 신뢰도

본 연구에서는 구조화된 설문지의 적용에 앞서 측정도구의 적합성을 검증하기 위해 전문가 집단을 통한 안명타당도 검증을 실시하였다. 이후 측정 조사항목의 타당도와 신뢰도를 확인하기 위해 최대우도(Maximum Likelihood: ML)법을 이용하여 확인적 요인분석과 Cronbach's α 계수를 이용한 신뢰도 분석을 실시하였다. 또한, 모형의 적합도는 χ^2 , TLI(>.9), CFI(>.9), RMSEA(<.01)를 기준으로 판단하였다(홍세희, 2000).

<표 2>와 같이 회복탄력성의 확인적 요인분석 결과 중복적재치가 나타난 통제성 4문항(1, 6, 8, 9), 긍정성 4문항(10, 12, 17, 18), 사회성 4문항(19, 20, 21, 27)을 제거하였다. 제거한 이후의 적합도는 $\chi^2=202.143$, $df=87$, TLI=.907, CFI=.923, RMSEA=.068으로 나타났으며, 신뢰도는 .775~.850으로 나타났다.

번아웃의 확인적 요인분석 결과 중복적재치가 나타난 심신고갈 2문항(1, 2)을 제거하였다. 제거한 이후의 적합도는 $\chi^2=430.480$, $df=183$, TLI=.948, CFI=.955, RMSEA=.069로 나타났으며, 신뢰도는 .910~.952로 나타났다.

표 2. 확인적 요인분석 및 신뢰도

요인	잠재변수	측정변수	B	β	t	α
회복 탄력성	통제성	→ 통제성2	1.146	.744	8.569***	.775
		→ 통제성3	1.104	.683	8.183***	
		→ 통제성4	1.000	.555	-	
		→ 통제성5	.980	.585	7.432***	
		→ 통제성7	.919	.555	7.174***	
	공정성	→ 긍정성11	1.000	.465	-	.767
		→ 긍정성13	1.122	.578	6.344***	
		→ 긍정성14	1.145	.643	6.676***	
		→ 긍정성15	1.363	.734	7.030***	
		→ 긍정성16	1.413	.694	6.892***	
	관계성	→ 사회성22	1.000	.595	-	.850
		→ 사회성23	1.126	.763	9.684***	
		→ 사회성24	1.155	.785	9.848***	
		→ 사회성25	.968	.669	8.882***	
		→ 사회성26	1.085	.740	9.501***	
$\chi^2=202.143$, df=87, TLI=.907, CFI=.923, RMSEA=.068						
변이아웃	심신고갈	→ 심신3	1.000	.738	-	.910
		→ 심신4	1.015	.736	12.408***	
		→ 심신5	1.075	.764	12.921***	
		→ 심신6	1.069	.799	13.558***	
		→ 심신7	1.015	.756	12.784***	
		→ 심신8	1.159	.842	14.328***	
		→ 심신9	1.078	.755	12.759***	
	동료불화	→ 동료10	1.000	.757	-	.922
		→ 동료11	1.141	.875	15.974***	
		→ 동료12	1.197	.933	17.207***	
		→ 동료13	1.157	.888	16.258***	
	지도자 불화	→ 지도자14	1.000	.865	-	.952
		→ 지도자15	1.124	.940	24.046***	
		→ 지도자16	1.159	.941	24.069***	
		→ 지도자17	1.146	.911	22.401***	
성취/동기 감소	→ 감소18	1.000	.849	-	.933	
	→ 감소19	.989	.881	19.817***		
	→ 감소20	.906	.717	14.213***		
	→ 감소21	1.020	.842	18.287***		
	→ 감소22	1.073	.890	20.188***		
	→ 감소23	1.046	.844	18.363***		
$\chi^2=430.480$, df=183, TLI=.948, CFI=.955, RMSEA=.069						

***p<.001

표 3. 학습태도의 확인적 요인분석 및 신뢰도

요인	잠재변수	측정변수	B	β	t	α
학습태도	흥미	→ 흥미1	1.000	.694	-	.767
		→ 흥미3	.725	.448	6.817***	
		→ 흥미5	1.031	.754	10.880***	
	의욕	→ 의욕11	1.000	.825	-	.836
		→ 의욕12	1.067	.871	14.195***	
		→ 동기16	1.000	.754	-	
	동기	→ 동기17	.995	.738	11.951***	.807
		→ 동기19	1.116	.795	12.827***	

 $\chi^2=47.486$, $df=17$, $TLI=.950$, $CFI=.970$, $RMSEA=.079$
*** $p<.001$

<표 3>과 같이 학습태도의 확인적 요인분석 결과 중복적재치가 나타난 학습흥미 2문항(2, 4), 학습의욕 3문항(10, 13, 15), 학습동기 2문항(18, 20)을 제거하였다. 제거한 이후의 적합도는 $\chi^2=47.486$, $df=17$, $TLI=.950$, $CFI=.970$, $RMSEA=.079$ 로 나타났으며, 신뢰도는 .767~.836으로 나타났다.

4. 자료처리

본 연구에서 수집한 자료의 처리는 SPSS 23.0을 이용하여 기술통계, 상관관계 분석, 신뢰도 분석을 실시하였으며, AMOS 23.0을 이용하여 확인적 요인분석, 구조방정식 모형검증을 실시하였다. 아울러 본 연구의 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

Ⅲ. 결과

1. 정규성 검증

본 연구에서는 측정모형과 구조모형의 추정을 최대우도법으로 설정하였기

때문에 정규성 검증을 실시하였다. 그 결과 <표 4>와 같이 왜도<-.193~.610>와 첨도<-.626~.699>의 값은 정규성을 충족한 것으로 판단된다(Kline, 2011).

표 4. 정규성 검증

변수		왜도		첨도	
		통계량	표준오차	통계량	표준오차
회복탄력성	통제성	.274	.143	-.024	.286
	긍정성	.470	.143	.472	.286
	관계성	.451	.143	.057	.286
변아웃	심신고갈	-.193	.143	.465	.286
	동료불화	.457	.143	-.513	.286
	지도자 불화	.610	.143	-.626	.286
	성취/동기 감소	.223	.143	-.442	.286
학습태도	학습흥미	.157	.143	.699	.286
	학습의욕	.595	.143	.940	.286
	성취동기	.302	.143	.441	.286

2. 상관관계 분석

표 5. 상관관계 분석

구분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	1									
2	.528**	1								
3	.538**	.579**	1							
4	-.268**	-.223**	-.190**	1						
5	-.322**	-.263**	-.195**	.454**	1					
6	-.313**	-.229**	-.208**	.403**	.774**	1				
7	-.346**	-.301**	-.253**	.607**	.688**	.684**	1			
8	.343**	.417**	.315**	-.148*	-.198**	-.118*	-.146*	1		
9	.285**	.280**	.223**	-.131*	-.232**	-.151*	-.168**	.624**	1	
10	.280**	.350**	.286**	.022	.050	.051	.008	.587**	.408**	1

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

1=통제성, 2=긍정성, 3=사회성, 4=심신고갈, 5=동료불화, 6=지도자불화, 7=성취/동기감소, 8=학습흥미, 9=학습의욕, 10=성취동기

본 연구에서 설정한 변인간의 관계를 알아보기 위해 상관계수 분석을 실시하였다. 그 결과 <표 5>와 같이 상관계수가 .08보다 작게 나타나 다중공선성에 문제는 없는 것으로 나타났다(Kline, 2011).

3. 측정모형 검증

Anderson과 Gerbing(1988)은 구조모형을 검증하기 전 측정모형을 먼저 검증하는 것을 권장하고 있다. 이에 본 연구에서는 측정모형을 검증을 실시하였다. 그 결과 <표 6>과 같이 적합도는 $\chi^2=94.012$, $df=32$, TLI=.932, CFI=.952, RMSEA=.082로 나타나, 측정모형의 적합도는 문제가 없는 것으로 나타났다(김주환, 김민규, 홍세희, 2009; Kline, 2011).

표 6. 측정모형의 적합도 분석 결과

구분	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA	p
측정모형	94.012	32	.932	.952	.082	.000

4. 구조모형 검증

본 연구에서 설정된 가설에 대한 수용 여부를 판단하기 위한 통계적 모형(statistical model)을 설정하였으며, 그 내용은 <표 7>과 같다. 구체적인 가설 검증결과는 다음과 같다.

가설 1. 대학 태권도 선수의 회복탄력성은 번아웃에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다($\beta=-.430$, $t=-6.017$, $p<.001$).

가설 2. 대학 태권도 선수의 회복탄력성은 학습태도에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다($\beta=.702$, $t=7.503$, $p<.001$).

가설 3. 대학 태권도 선수의 번아웃은 학습태도에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다($\beta=-.243$, $t=-3.341$, $p<.001$).

표 7. 가설검증 결과

	잠재변인		B	β	S.E	t	검증결과	
가설 1	회복탄력성	→	변아웃	-.866	-.430	.144	-6.017***	채택
가설 2	회복탄력성	→	학습태도	.897	.702	.120	7.503***	채택
가설 3	변아웃	→	학습태도	-.154	-.243	.046	-3.341***	채택
$\chi^2=94.012$, df=32, TLI=.932, CFI=.952, RMSEA=.082								

 $\chi^2=94.012$, $df=32$, $TLI=.932$, $CFI=.952$, $RMSEA=.082$
*** $p<.001$

IV. 논 의

본 연구는 대학 태권도 선수들의 회복탄력성과 학습태도, 변아웃의 관계를 분석하였으며, 도출된 연구결과에 따른 구체적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 대학 태권도 선수들의 회복탄력성은 변아웃에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 이양주(2018)는 선수들의 스트레스, 불안감, 변아웃 등을 감소시키는데 회복탄력성이 촉매역할을 한다고 하였고, 곽동훈(2021)은 회복탄력성의 하위요인인 관계성, 통제성, 긍정성은 변아웃의 하위요인인 심신고갈, 지도자불화, 성취 및 동기감저하, 동료불화에 모두 부(-)적인 영향을 미쳤다고 하였으며, 전현수, 이근철, 권성호(2013)는 엘리트 선수들의 회복탄력성과 변아웃 간에 부(-)적 관계가 있다고 보고하여 본 연구결과와 일치한다.

즉, 대학 태권도 선수들이 자신에게 어떤 문제나 어려운 일이 생겼을 때 해결방안을 생각할 수 있고, 해결해보려고 노력하는 통제성, 문제나 사건이 발생했음에도 불구하고 낙관적으로 바라볼 수 있는 관점을 확대하고, 해결해 낼 수 있다고 믿는 긍정성, 대인관계에서 타인의 감정과 생각을 알고자 노력하며, 원활한 의사소통을 이루려는 관계성의 회복탄력성이 높을수록 동료 및 지도자와의 불화, 성취감 결여, 신체, 정서적 고갈의 변아웃을 감소시킨다는

것을 알 수 있다.

그러므로 회복탄력성이 증대될 수 있도록 바람직한 가치관 정립, 인성교육 그리고 생활 및 훈련 분위기를 조성하여, 선수들의 번아웃이 감소되고 미리 예방할 수 있도록 주기적인 심리측정을 통해 과학적인 프로그램 제공이 꾸준히 이뤄져야 할 필요가 있다.

둘째, 대학 태권도 선수들의 회복탄력성은 학습태도에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 선수들의 회복탄력성이 높을수록 학습에 대한 흥미, 의욕, 성취동기가 증대된다는 것을 알 수 있다.

이와 관련하여 대학 태권도 선수들의 회복탄력성과 학습태도의 관계를 규명한 선행연구가 없어 직접적인 비교는 어렵지만, 임상희(2005)는 회복탄력성이 높은 선수들은 여러 도전과제에 유연한 대처행동을 보여주며 성공적인 적응이 가능하다고 하였고, 오상훈(2020)은 회복탄력성이 주관적이고 일상에서 느끼는 경험적인 감정인 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하면서 회복탄력성이 선수 개인의 행복과 밀접한 관련을 맺고 있다는 것을 주장하여 본 연구결과와 맥락이 같다.

즉, 대학 태권도 선수들이 자신에게 어떤 문제나 어려운 일이 생겼을 때 해결방안을 생각할 수 있고, 해결해보려고 노력하는 통제성, 문제나 사건이 발생했음에도 불구하고 낙관적으로 바라볼 수 있는 관점을 확대하고, 해결해 낼 수 있다고 믿는 긍정성, 대인관계에서 타인의 감정과 생각을 알고자 노력하며, 원활한 의사소통을 이루려는 관계성의 회복탄력성이 높을수록 수업을 재미있게 느끼고, 적극적인 의욕을 보이며, 습득한 지식을 실제 경기 현장에 응용해보려는 노력인 학습태도가 긍정적으로 나타난다는 것을 알 수 있다.

그러므로 대학 태권도 선수들에게 긍정적인 학습태도의 중요성을 인지시키고, 학생 본연의 역할에 충실하여 문무를 겸비한다는 것은 실제 경기 상황에서 스스로 과학적인 접근을 가능하게 하여 내적인 성장도 함께 도모할 수 있다. 그러기 위해서 회복탄력성을 높은 수준으로 만들기 위한 노력을 다각적인 측면으로 해야 할 것이며, 이러한 과정을 통해 태권도 겨루기 수행 능력의 향상뿐만 아니라 심리적 안정을 취해 기복 없는 실력 유지 및 향상, 나아

가 지속적인 발전을 이루어야 할 것이다.

셋째, 대학 태권도 선수들의 번아웃은 학습태도에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 선수들의 번아웃의 정도가 높을수록 학습에 대한 흥미, 의욕, 성취동기가 감소된다는 것을 알 수 있다.

이와 관련하여 권순용, 김종호, 조옥연, 임승엽(2012)은 훈련으로 인한 피로는 학생 선수들이 수업에 대한 태도를 긍정적으로 작용시키지 못하는 부분이라고 주장하여 본 연구결과와 일치한다. 또한 Gould & Whitley(2009)가 선수들의 번아웃이 스포츠 환경을 너머 학습이나 일상환경과 관련될 수 있다고 제시한 주장과 그 맥락이 같다. 특히, 원세종(2020)은 대학 태권도 선수들의 번아웃은 학습태도에 영향을 미칠 것이라는 가설은 기각되었지만, 심신의 고갈과 동료 그리고 지도자와의 불화, 성취욕구의 번아웃과 학습에 대한 흥미, 의욕, 성취동기의 학습태도는 유의한 부적 상관관계가 있다고 보고하면서 두 변수간에 세부적인 인과관계 검증이 필요하다고 제안하였다.

종합적으로, 본 연구는 번아웃과 학습태도 간의 유의한 관계를 규명함과 동시에 학습태도 증진을 위한 선행변수로 번아웃이 유효하다는 것도 증명되면서 학생 선수들이 스포츠와 학업의 균형을 유지하기 위해 필요한 기초적인 정보를 제공할 수 있다는 측면에서 연구의 가치가 있다고 판단된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 대학 태권도 선수들의 회복탄력성과 번아웃 및 학습태도에 미치는 영향을 규명하였고, 그 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 대학 태권도 선수의 회복탄력성은 번아웃에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 대학 태권도 선수의 회복탄력성은 학습태도에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 대학 태권도 선수의 번아웃은 학습태도에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론적으로, 대학 태권도 선수들의 회복탄력성이 증대되면 선수와 학생의 역할을 동시에 수행하는데 발생될 수 있는 번아웃을 예방 및 감소시킬 수 있으며, 긍정적인 학습태도도 형성할 수 있다. 따라서 스포츠와 학업의 균형을 유지하여 선수들의 내, 외적 성장에 긍정적인 발판이 될 수 있도록 지속적인 교육 및 환경을 조성하고 도모해야 할 것이다.

본 연구에서는 연구대상을 대학 태권도 겨루기선수들로 제한하여 연구를 진행하였지만, 태권도 경기화가 기술체계에 따라 세분화되어 변화 및 발전을 이루고 있기에 후속 연구에서는 시범 및 품새 선수를 포함하여 다양한 고찰이 필요할 것으로 생각된다. 또한, 본 연구는 수도권 및 충청도의 대학 태권도선수들을 연구대상으로 선정하여 지역적인 제한점이 있어 후속 연구에서는 연구대상을 전국으로 확대할 필요성이 있다.

참고문헌

- 곽동훈(2021). **고등학교 태권도선수들의 회복탄력성과 경쟁불안 및 번아웃의 관계**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 권순용, 김종호, 조옥연, 임승엽(2012). 학생선수의 학습태도 및 학습능력 제고 방안. **한국사회체육학회지**, 47(1), 663-674.
- 김범준, 엄정식(2018). 대학 투기종목 선수들의 운동열정과 회복탄력성 및 운동지속의도의 관계. **한국스포츠학회지**, 16(3), 551-561.
- 김수안(2014). **프로야구 선수의 탄력성 연구 : 역경 극복 과정을 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김수연(2020). 고등학교 태권도 선수들의 사회적 지지와 문제해결능력 및 번아웃의 관계. **세계태권도문화학회지**, 11(2), 31-43.
- 김수연, 최연호(2020). 통제적 코칭행동이 청소년 태권도 선수의 일상우울과 번아

- 웃에 미치는 영향. **세계태권도문화학회지**, 28(1), 251-268.
- 김신희(2013). **중학생의 토요 스포츠데이 참여가 자아탄력성 및 사회적능력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 상명대학교 교육대학원.
- 김주환, 김민규, 홍세희(2009). **구조방정식모형으로 논문쓰기**. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 박세진, 이신동(2020). 대학생의 진로스트레스, 사회부와 완벽주의 및 회복탄력성이 학업소진에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 20(12), 1245-1264.
- 서미경(2006). **담임교사의 리더십 유형이 중학생의 학습태도와 학업성취에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 대학원.
- 송영호(2016). 고등학교 운동선수가 지각하는 통제적 코칭행동과 탈진 및 인지된 경기력의 관계. **한국체육학회지**, 55(2), 167-179.
- 송은일, 이종호(2018). 대학태권도선수의 사회적지지가 운동스트레스 및 회복탄력성에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 16(1), 459-468.
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. **한국청소년연구**, 20(4), 105-131.
- 심영균, 김지태, 이석준(2020). 청소년 태권도 선수의 번아웃 척도 (TABS) 개발 및 타당화 검증. **세계태권도문화학회지**, 26, 185-206.
- 양진영, 이상인, 이진환(2019). 고등학교 태권도 겨루기 학생선수의 사회성 기반 회복탄력성이 심리기술 및 경기력에 미치는 영향. **무예연구**, 13(2), 47-72.
- 오상훈(2020). 청소년 태권도 선수의 회복탄력성이 스트레스와 삶의 만족에 미치는 영향. **세계태권도문화학회지**, 11(2), 217-233.
- 원세종(2020). 대학태권도선수의 스포츠 번아웃과 학교 학습태도 및 삶의 만족도의 구조적 관계. **세계태권도문화학회지**, 11(3), 219-234.
- 윤성찬, 김희정, 서대원(2020). 대학 태권도선수들의 그릿과 회복탄력성 및 운동몰입의 관계. **세계태권도문화학회지**, 27(1), 105-121.
- 윤영중(2017). **유도선수의 회복탄력성이 운동지속의도에 미치는 영향 - 탈진과 스트레스의 매개변인을 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 이근철(2016). **운동선수 코치의 번아웃(burnout) 경험탐색 및 척도개발**. 미간행 박

- 사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 이양주(2018). 고등학교 복싱선수들의 회복탄력성과 스트레스 대처양식 및 탈진의 관계. **한국체육학회지**, 57(5), 159-172.
- 임상희(2005). **아동의 자아탄력성이 스트레스와 대처행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 전북대학교 대학원.
- 전현수, 이근철, 권성호(2013). 엘리트스포츠 지도자들의 회복탄력성과 직무스트레스, 탈진의 관계. **코칭능력개발지**, 15(4), 33-42.
- 한국교육개발원(1992). **교육의 본질 추구를 위한 교육 평가 체제연구**. 연구자료(RM 92-05-02).
- 홍세희(2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지**, 19(1), 161-177.
- 홍찬임(2010). **고등학교 수영선수의 학습태도와 경기력과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review an recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 16-30.
- Kline, R. B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed). New York: Guilford Press.
- Mack, G., & Casstevens, D.(2001). Mind Gym: An Athlete' s Guide to Inner Excellence. New York: McGraw-Hill.
- Reivich, K., & Shatt, A.(2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway Books.

ABSTRACT

The relationship among Resilience, Burnout and Learning attitude of University Taekwondo players

Kim, Su-Yeon(Sangji university) · Choi, Yeon-Ho(Chosun University)

The purpose of this study was to investigate the relationship among resilience, burnout and learning attitude of university Taekwondo players. In order to achieve this, a sample of 300 drawn out of the university Taekwondo players from Seoul, Gyeonggi, Chungnam and Chungbuk were selected as a population, data acquired from 11 people were excluded due to inconsistency in their responses. Therefore, the data of 289 people were used for final analysis. The acquired data were analyzed through the frequency analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and structural equation modeling from the statistical software SPSS 23.0 and AMOS 23.0. The results obtained from this process were as follows. First, the resilience of university Taekwondo players was found to have a negative(-) effect on burnout. Second, the Resilience of university Taekwondo players was found to have a positive effect on Learning Attitude. Third, the Burnout of university Taekwondo players was found to have a negative(-) effect on learning attitude.

Key words: university Taekwondo, players, resilience, burnout, learning attitude

논문투고일 : 2021.03.30.

심사일 : 2021.04.09.

심사완료일 : 2021.04.30.