

태권도 시범 대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠 대처 및 인지된 경기력에 미치는 영향

전재준(경희대학교 석사) · 전정우*(경희대학교 교수)

국문 초록

본 연구는 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠 대처 및 인지된 경기력에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하는데 목적이 있다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 서울시, 경기도, 충청북도, 경상남도, 전라남도 지역의 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수를 대상으로 370부의 설문지를 배부하였고 이 중 338부의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 이후 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석, 상관분석, 회귀분석을 실시하였으며, 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기관리행동이 스포츠 대처에 미치는 영향분석 결과, 문제 중심적 요인에 훈련관리, 정신관리, 몸관리, 대인관리 순으로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 회피 요인에는 훈련관리, 정신관리 순으로 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향분석 결과, 훈련관리, 정신관리 순으로 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 스포츠 대처가 인지된 경기력에 미치는 영향분석 결과, 문제 중심적, 초연, 정서 중심적 순으로 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 태권도 시범 대회, 자기관리행동, 스포츠 대처, 경기력

본 연구는 전재준(2020)의 석사학위논문을 수정 · 요약함.
*jjw6267@khu.ac.kr

I. 서 론

태권도 시범은 태권도의 기본동작, 겨루기, 품새, 호신술, 격파 및 특기 동작 등을 조화롭게 구성하여 보여주는 태권도의 종합예술이라고 할 수 있다(이규형, 2000). 태권도 시범단은 1990년대 후반부터 본격적으로 성장하였으며, 시대적 변화에 따라 태권도 시범의 형태 및 내용이 빠르게 변화하고 있다(김규리, 2015). 그 중 주목할 만한 변화는 태권도 시범이 경기화 되며 겨루기, 품새와 더불어 태권도의 균형적인 발전을 이루고 있다.

태권도 시범 대회 of the 시작은 국기원에서 주최하는 세계 태권도 한마당이 최초였고 그 후로 많은 시범 대회가 점차 마련되었다(김기동, 2012). 특히 최근에는 태권도 시범 특기자 전형이 대학 입시에 추가되면서 중·고등학생 선수들의 경쟁이 더욱 치열해지며 해마다 괄목할 만한 성장을 하고 있다. 김영진과 전정우(2018)의 연구에 따르면, 2014년 이후 한국체육대학교 총장배 태권도 시범 대회를 시작으로 용인대학교 총장배, 경희대학교 총장기대회와 같은 대학주관의 태권도 대회에 시범부문이 신설되며 태권도 시범 경기는 양적, 질적으로 모두 발전하고 있다.

이렇듯 태권도 시범 종목의 경기화가 급속도로 진행되고 있으며, 이것은 시범 선수들에게 경기력 향상을 위한 노력이 필요하다는 것을 말한다. 하지만 아직까지 시범은 무도적 가치를 포함한 공연화의 개념이 일반적이기 때문에 스포츠 경기로서의 대처가 매우 필요한 상황이다. 또한 태권도 시범의 경기화에 따라 자연스레 태권도 시범 선수들의 고난도 기술이 발전 되고, 입상 실적을 위해서 경기력 향상을 위한 노력이 절실히 필요한 상황이다. 타 종목에서 경기력 향상을 위해 자기관리행동을 대한 연구를 살펴보면 조경구(2009)의 연구에서는 자기관리행동은 전문 운동선수들이 경기의 승패를 스스로 가늠할 수 있는 중요한 요소로 작용하고 있다고 하였고, 여수정(2014)의 연구에서는 우수한 성적을 내는 선수들의 대다수가 탁월한 경기력을 위하여 자신만

의 자기관리를 수행하고 있는 것으로 나타났다. 또한 Jones, Nelson, Kazdin(1977)은 자기관리에 대해 “자신이 어떤 행동을 변화시키기 위해 기술이나 전략들을 사용하여 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과의 조정 및 관리를 통해 변화를 주도하는 과정”이라고 정의하였다. 즉, 운동선수는 자기관리를 통해 신체적, 정신적으로 성장하며, 성공적인 목표 달성을 위한 필수 조건이라고 말하고 있다.

자기관리와 경기력의 관계에 대한 선행연구는 다양한 운동 종목에서 살펴볼 수 있는데 이를 세부적으로 살펴보면 복싱선수의 성취목표 성향과 자기관리 및 경기력의 관계(김재철, 2011), 씨름선수의 자기관리가 자신감, 성취목표지향성 및 경기력에 미치는 영향(김경수, 천길영, 2011), 성인 탁구선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 경기력에 미치는 영향(최문영, 2015), 볼링 선수들의 자기관리 행동이 경기력 및 운동만족에 미치는 영향(조보성, 2016), 중등학교 태권도 선수들이 자기관리와 경기력의 관계(고경주, 2012) 등이 있으며, 이를 통해 많은 스포츠 종목에서 자기관리 요인은 경기력을 위한 중요한 변수라는 것을 유추할 수 있다. 이와 더불어 정식적인 측면에서 심리기술까지 고려해야 하는데, 허정훈(2001)은 스포츠와 운동 상황에서 자기관리란 자신의 생활에서 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 나가는 과정이라 말하였다. 즉, 대회에서 우수한 성적을 내기 위해서는 선수들이 안정된 심리 상태를 유지하는 것이 중요하다(임태희, 2013).

그리고 운동선수들이 겪는 스포츠 상황에서 유발되는 스트레스 요인들을 조절하고 경기력이 향상되도록 하는 대응방안이 부각되고 있다. 이것은 선수들이 더 좋은 경기력을 발휘해야 하는 상황이나 즉흥적으로 발생하는 돌발 상황에서 대처하는 능력이 필요하다는 것이다. 선수들이 반응하는 대처의 정도에 따라 성적이 뒤바뀔 수 있고 이것은 스포츠 대처 능력이 경기력과 밀접한 관계에 있다고 할 수 있다(양대승, 김기동, 강현우, 2018; 라호원, 2020; 변신규, 2018; 허재석, 2013; 정진배, 2012). 이러한 스포츠 대처에는 선행 연구에 따르면 세 가지 요인의 대처 방안이 있으며 첫째는 방어의 형태로 대처를 하는 입장이다(Hann, 1977). 둘째는 개인 성향이 스트레스 적응에 영향을 미

친다는 입장이고(Eysenck, Eysenck, 1985), 셋째는 상황 지향적 접근에서 대처를 이해하는 입장이다.

한편 대학 입시 방편으로 진행되고 있는 태권도 시범 대회는 각 대학교 총장기, 세계태권도한마당, 한국여성태권도연맹 태권도대회 등이 반영되고 있으며, 매년 약 10개 이상 진행됨에 따라 고등학생 선수는 많은 경기수를 소화해야 한다. 또한 대회마다 경기 규칙이 다르고 종목 특성 상 부상 정도와 빈도가 높아서 선수들이 받는 스트레스는 높아져 가고 있다(김중수, 2017). 그러나 이러한 상황에도 불구하고 고등학생 선수들은 대학 진학과 본인의 목표달성을 위해 경기력 향상이 절실하지만, 고등학생 태권도 시범 선수들을 대상으로 수행된 스포츠 대처에 대한 연구나 인지된 경기력에 대한 연구도 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수들의 자기관리가 스포츠 대처 및 인지된 경기력에 미치는 영향관계를 파악하는데 그 목적이 있다. 이에 상기 언급한 세 가지 요인의 영향 관계에 대한 연구를 통해 고등학생 태권도 시범 선수들의 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공하고 자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 K대학교, Y대학교, H대학교 태권도 총장기(배) 대회에 참여한 5개 지역(서울시, 경기도, 충청북도, 경상남도, 전라남도)의 370명의 고등학생 시범선수를 대상으로 비확률적 표본추출방법(Non-probability Sampling) 중 편의의표출법(Convenience Sampling)을 사용하여 표본을 추출하였다. 2019년 11월 1일부터 12월 31일까지 약 370부의 설문지를 배부하였고, 이 중 32부가 불성

실하거나 일률적인 응답이 나타나서 이를 제외하고 총 338부의 자료를 최종 분석에 이용하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 실시한 빈도분석(Frequency Analysis)결과는 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 대상의 일반적인 특성

구분		빈도(명)	퍼센트(%)
성별	남	250	74.0
	여	88	26.0
학년	1학년	99	29.3
	2학년	110	32.5
	3학년	129	38.2
시범경력	1년 미만	96	28.4
	1년 이상~3년 미만	79	23.4
	3년 이상	163	48.2
입상실적 경험	유	166	49.1
	무	172	50.9
합계		338	100

2. 조사도구

본 연구의 조사 도구는 설문지를 활용하였고, 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 태권도 시범 대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠 대처 및 인지된 경기력에 미치는 영향을 파악하기 위하여 사용된 설문지는 선행연구 자료들을 토대로 초안을 작성하였고, 이후 예비조사 및 전문가 집단 회의를 통하여 재구성하였다. 문항은 인구통계학적 특성 4문항, 자기관리행동 18문항, 스포츠대처 32문항, 인지된 경기력 8문항 총 62문항으로 구성하였으며, 사용된 조사 도구의 구성 지표는 다음 <표 2>와 같다.

표 2. 조사 도구의 구성지표

구성지표		구성 내용	문항 수	
배경변인	인구통계학적 특성	성별	1	4 문항
		학년	1	
		시범경력	1	
		입상실적	1	
독립변인	자기관리행동	몸관리	5	18 문항
		대인관리	5	
		훈련관리	4	
		정신관리	4	
매개변인	스포츠대처	문제 중심적	8	32 문항
		정서 중심적	8	
		초연	8	
		회피	8	
종속변인	인지된 경기력	단일요인	8	8 문항
합계			62 문항	

구체적으로 살펴보면 자기관리행동 설문지는 허정훈(2001)이 개발한 운동선수 자기관리 검사지(ASMQ)를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 스포츠 대처 설문지는 유진과 박성준(1998)이 개발한 스포츠 대처척도(KASCS)를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 단체종목 경기, 토너먼트 경기에서 개개인의 경기력을 측정하기 어렵기 때문에 이러한 종목의 경기력을 측정하기 위해 인지된 경기력이 만들어졌다. 경기력 측정이 어려운 종목에서는 선수가 스스로 인지하는 경기력을 측정하는 것이 효율적이라고 할 수 있다. 이에 인지된 경기력 설문지는 Mamassis와 Doganis(2004)가 개발한 설문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 인지된 경기력을 측정하기 위해 구성된 척도는 단일 척도로 총 8문항이다. 또한, 이들 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (5점)로 구성하여 사용하였다.

3. 조사도구의 타당도와 신뢰도

본 연구에서는 자기관리행동, 스포츠대처, 인지된 경기력 문항에 대한 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)과 Cronbach's α 계수를 통한 문항 간의 내적 일치도를 산출하였다. 이때, 요인분석 방법으로 주성분 분석방법(principle components analysis)의 직각회전 방식 중 베리맥스(Varimax)방법을 사용하였다. 또한, 요인추출기준은 고유치 1 이상의 요인으로 하였고, 요인 적재치 .5 이상 문항을 포함하였다.

1) 자기관리행동의 타당도와 신뢰도

자기관리행동 문항의 타당도와 신뢰도 검증에 대한 자세한 내용은 다음 <표 3>과 같다.

먼저 탐색적 요인분석의 결과는 총 4개의 하위요인이 도출되었고, KMO 측도가 .862, Bartlett의 구형성 검정이 2358.978($p = .000$), 요인 수에 대한 전체 설명력은 60.273%인 것으로 나타났다. 다음으로 Cronbach's α 를 통해 내적 일치도를 확인한 결과, 보편적 신뢰도 검증 기준인 .7 이상으로 대인관리는 .853, 정신관리는 .872, 훈련관리는 .739, 몸관리는 .707로 나타나 신뢰성이 확보되었다.

2) 스포츠 대처의 타당도와 신뢰도

스포츠 대처 문항의 타당도와 신뢰도 검증에 대한 자세한 내용은 다음 <표 4>와 같다.

먼저 탐색적 요인분석의 결과는 총 4개의 하위요인이 도출되었고, KMO 측도가 .882, Bartlett의 구형성 검정이 4628.695(.000), 요인 수에 대한 전체 설명력은 51.511%인 것으로 나타났다. 다음으로 Cronbach's α 를 통해 내적 일치도를 확인한 결과, 보편적 신뢰도 검증 기준인 .7 이상으로 정서 중심적은 .918, 회피는 .834, 문제 중심적은 .825, 초연은 .819로 나타나 신뢰성이 확보되었다.

표 3. 자기관리행동의 탐색적 요인분석 결과

문항	요인1	요인2	요인3	요인4
	대인관리	정신관리	훈련관리	몸관리
자기8	.846	.160	.037	.078
자기9	.786	.234	.112	.041
자기6	.751	.220	.104	.095
자기7	.744	.074	.199	.025
자기10	.722	.112	.049	.137
자기16	.143	.867	.124	.087
자기18	.201	.807	.168	.080
자기17	.266	.790	.181	.107
자기15	.174	.745	.191	.163
자기13	.073	.127	.753	.084
자기11	.126	.168	.703	.134
자기14	.017	.095	.699	.098
자기12	.288	.219	.670	.122
자기1	.015	.181	-.008	.760
자기2	.128	.085	-.071	.733
자기4	.018	.109	.205	.625
자기5	.080	-.041	.140	.617
자기3	.109	.096	.326	.555
고유치	3.273	2.892	2.352	2.332
분산(%)	18.181	16.069	13.066	12.957
누적(%)	18.181	34.251	47.316	60.273
Cronbach's α	.853	.872	.739	.707

KMO= .862, Bartlett의 구형성 검정= 2358.978, df=153, p= .000

표 4. 스포츠 대처 분석 결과

문항	요인1	요인2	요인3	요인4
	정서중심적	회피	문제중심적	초연
대처10	.818	-.016	.058	.010
대처11	.806	-.049	.221	.085
대처12	.799	-.045	.212	.071
대처14	.791	-.062	.169	.107
대처9	.778	-.033	.061	.154
대처16	.759	.037	.083	.080
대처13	.749	-.088	.106	.066
대처15	.738	.025	.130	.121
대처26	-.035	.776	.005	-.055
대처25	-.102	.729	-.152	-.083
대처28	.022	.716	-.077	-.063
대처30	.019	.713	-.023	.013
대처31	-.119	.702	-.045	-.043
대처27	-.028	.672	-.099	-.040
대처32	.071	.590	-.064	-.199
대처29	-.022	.559	.014	.108
대처2	.178	-.037	.726	.147
대처3	.188	-.200	.700	.133
대처6	.135	-.055	.640	.124
대처8	-.022	.028	.628	.164
대처4	.170	-.231	.615	.079
대처7	.094	-.088	.607	.211
대처1	.174	.006	.607	.113
대처5	.083	.023	.593	.294
대처20	.037	-.020	.111	.744
대처22	-.025	-.007	.176	.696
대처21	.136	-.114	.163	.666
대처19	.087	-.090	-.029	.664
대처23	.098	.070	.221	.662
대처17	.100	-.109	.167	.575
대처24	.051	-.049	.243	.540
대처18	.236	.007	.265	.505

고유치	5.169	3.928	3.773	3.613
분산(%)	16.154	12.276	11.790	11.291
누적(%)	16.154	28.430	40.221	51.511
Cronbach' s α	.918	.834	.825	.819
KMO= .882, Bartlett의 구형성 검정= 4628.695, df=496, p= .000				

3) 인지된 경기력의 타당도와 신뢰도

인지된 경기력 문항의 타당도와 신뢰도 검증에 대한 자세한 내용은 다음 <표 5>와 같다.

먼저 탐색적 요인분석의 결과는 단일요인이 도출되었고, KMO 측도가 .905, Bartlett의 구형성 검정이 1090.277(.000), 요인 수에 대한 전체 설명력은 54.033%인 것으로 나타났다. 다음으로 Cronbach' s α 를 통해 내적 일치도를 확인한 결과, 보편적 신뢰도 검증 기준인 .7 이상인 .876으로 나타나 신뢰성이 확보되었다.

표 5. 인지된 경기력 분석 결과

문항	요인
	인지된 경기력
인지된 경기력7	.793
인지된 경기력3	.792
인지된 경기력2	.744
인지된 경기력6	.740
인지된 경기력8	.734
인지된 경기력1	.699
인지된 경기력4	.688
인지된 경기력5	.683
고유치	4.323
분산(%)	54.033
누적(%)	54.033
Cronbach' s α	.876
KMO= .905, Bartlett의 구형성 검정= 1090.277, df=28, p= .000	

4. 자료처리

본 연구는 조사 도구를 자기기입형 설문지법(Self-Administered Questionnaires)으로 이용하였고, SPSS Ver 23.0 프로그램을 이용하여 다음과 같은 방법으로 처리하였다. 첫째, 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다. 둘째, 설문지 구성의 타당도와 신뢰도를 분석하기 위해 탐색적 요인 분석(Exploratory Factor Analysis)과 신뢰도 분석(Reliability Analysis)을 실시하였다. 셋째, 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동, 스포츠 대처, 인지된 경기력의 변인 간 상관분석(Correlation Analysis)을 실시하였다. 넷째, 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동, 스포츠 대처, 인지된 경기력의 영향관계를 파악하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 전체 변인에 대한 상관관계 분석

고등학생 태권도 시범선수의 자기관리행동, 스포츠 대처, 인지된 경기력의 상관관계를 분석하고자 Pearson의 적률상관계수를 산출하기 위하여 상관분석(Correlation Analysis)을 실시하였다. 상관관계분석결과는 다음 <표 6>과 같이 나타났다.

분석 결과, 스포츠 대처의 하위요인 중 회피 요인은 정서 중심적 요인과 상관성이 나타나지 않았고, 그 외의 모든 변인 간에 부(-)적 상관이 나타났다. 또한, 이를 제외한 모든 요인에는 정(+)적 상관이 나타났고, 변인 간의 상관계수는 최대값이 .618로 나타났다. 이는 다중 공성선의 검정기준인 .8 이상의

높은 상관관계 값이 나타나지 않은 결과로 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타났다.

표 6. 전체 변인의 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
a	1								
b	.234**	1							
c	.333**	.327**	1						
d	.303**	.447**	.419**	1					
e	.431**	.420**	.532**	.618**	1				
f	.267**	.251**	.169**	.405**	.364**	1			
g	.322**	.282**	.250**	.434**	.484**	.267**	1		
h	-.170**	-.250**	-.149**	-.272**	-.185**	-.090	-.141**	1	
i	.188**	.226**	.273**	.314**	.369**	.277**	.311**	-.156**	1

**p<.01 a: 몸관리, b:대인관리, c: 훈련관리, d: 정신관리, e: 문제 중심적, f: 정서 중심적, g: 초연, h: 회피, i: 인지된 경기력

2. 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠 대처에 미치는 영향

1) 자기관리행동이 문제 중심적에 미치는 영향

<표 7>은 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠 대처의 하위요인인 문제 중심적에 미치는 영향을 분석한 결과이다. 자기관리행동이 문제 중심적 요인에 미치는 영향은 $F=89.277$, $p<.001$ 수준에서 회귀모형이 통계적으로 매우 유의한 것으로 나타났고, 모형의 설명력은 51.2%(Adjusted $R^2=.51.2$)로, Durbin-Watson은 1.888로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 자기관리행동의 모든 하위요인인 몸관리($p<.001$), 대인관리($p<.05$),

정신관리($p<.001$), 훈련관리($p<.001$)가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 훈련관리($\beta=.399$), 정신관리($\beta=.264$), 몸관리($\beta=.196$), 대인관리($\beta=.110$)요인 순으로 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 7. 자기관리행동이 문제 중심적에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

종속변인	독립변인	B	S.E	β	t	Sig
문제 중심적	(상수)	.322	.224		1.437	.152
	몸관리	.177	.037	.196	4.762	.000
	대인관리	.125	.049	.110	2.537	.012
	정신관리	.237	.039	.264	6.042	.000
	훈련관리	.337	.039	.399	8.759	.000

F= 89.277^{***}, R²= .517, Adjusted R²= .512, Durbin-Watson= 1.888

^{***}p<.001

2) 자기관리행동이 정서 중심적에 미치는 영향

<표 8>는 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠대처의 하위요인인 정서 중심적에 미치는 영향을 분석한 결과이다.

표 8. 자기관리행동이 정서 중심적에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

종속변인	독립변인	B	S.E	β	t	Sig
정서 중심적	(상수)	1.843	.347		5.306	.000
	몸관리	.176	.058	.163	3.051	.002
	대인관리	.105	.076	.077	1.374	.170
	정신관리	-.059	.061	-.055	-.966	.335
	훈련관리	.350	.060	.344	5.850	.000

F=19.922^{***}, R²= .193, Adjusted R²= .183, Durbin-Watson= 1.626

^{***}p<.001

자기관리행동이 정서 중심적 요인에 미치는 영향은 F=19.922, p<.001 수준에서 회귀모형이 통계적으로 매우 유의한 것으로 나타났고, 모형의 설명력은 18.3%(Adjusted R²=.183)로, Durbin-Watson은 1.626으로 나타났다. 세부적으로

살펴보면 자기관리행동의 하위요인인 몸관리($p<.01$), 훈련관리($p<.001$)가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 훈련관리($\beta=.344$), 몸관리($\beta=.163$) 순으로 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3) 자기관리행동이 초연에 미치는 영향

<표 9>은 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠대처의 하위요인인 초연에 미치는 영향을 분석한 결과이다.

표 9. 자기관리 행동이 초연에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

종속변인	독립변인	B	S.E	β	t	Sig
	(상수)	1.891	.255		7.416	.000
	몸관리	.160	.042	.196	3.778	.000
초연	대인관리	.084	.056	.082	1.502	.134
	정신관리	.016	.045	.020	.364	.716
	훈련관리	.252	.044	.330	5.751	.000
F= 25.497 ^{***} , R ² = .234, Adjusted R ² = .225, Durbin-Watson= 1.284						

*** $p<.001$

자기관리행동이 초연 요인에 미치는 영향은 $F=25.497$, $p<.001$ 수준에서 회귀모형이 통계적으로 매우 유의한 것으로 나타났고, 모형의 설명력은 22.5%(Adjusted R²=.225)로, Durbin-Watson은 1.284로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 자기관리행동의 하위요인인 몸관리($p<.001$), 훈련관리($p<.001$)가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 훈련관리($\beta=.330$), 몸관리($\beta=.196$) 순으로 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4) 자기관리행동이 회피에 미치는 영향

<표 10>은 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠대처의 하위요인인 초연에 미치는 영향을 분석한 결과이다.

자기관리행동이 회피 요인에 미치는 영향은 $F=9.281$, $p<.001$ 수준에서 회귀

모형이 통계적으로 매우 유의한 것으로 나타났고, 모형의 설명력은 8.9%(Adjusted R²=.089)로, Durbin-Watson은 1.869로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 자기관리행동의 하위요인인 대인관리(p<.05), 훈련관리(p<.01)가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 훈련관리(β = -.181), 대인관리(β = -.152) 순으로 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 10. 자기관리행동이 초연에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

종속변인	독립변인	B	S.E	β	t	Sig
	(상수)	3.785	.357		10.601	.000
회피	몸관리	-.085	.059	-.080	-1.427	.155
	대인관리	-.201	.078	-.152	-2.562	.011
	정신관리	.004	.062	.003	.056	.955
	훈련관리	-.179	.061	-.181	-2.914	.004
F= 9.281 ^{***} , R ² = .100, Adjusted R ² = .089, Durbin-Watson= 1.869						

^{***}p<.001

3. 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향

<표 11>는 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과이다.

표 11. 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

종속변인	독립변인	B	S.E	β	t	Sig
	(상수)	1.425	.378		3.772	.000
인지된 경기력	몸관리	.069	.063	.061	1.102	.271
	대인관리	.107	.083	.075	1.291	.198
	정신관리	.162	.066	.143	2.449	.015
	훈련관리	.215	.065	.202	3.303	.001
F= 12.538 ^{***} , R ² = .131, Adjusted R ² = .120, Durbin-Watson= 1.991						

^{***}p<.001

자기관리행동이 인지된 경기력 요인에 미치는 영향은 F=12.538, p<.001 수

준에서 회귀모형이 통계적으로 매우 유의한 것으로 나타났고, 모형의 설명력은 12.0%(Adjusted R²=.120)로, Durbin-Watson은 1.991로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 자기관리행동의 하위요인인 정신관리(p<.05), 훈련관리(p<.01)가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 훈련관리(β =.202), 정신관리(β =.143) 순으로 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4. 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 스포츠 대처가 인지된 경기력에 미치는 영향

<표 12>은 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 스포츠 대처가 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과이다.

표 12. 스포츠 대처가 인지된 경기력에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

종속변인	독립변인	B	S.E	β	t	Sig
인지된 경기력	(상수)	1.275	.366		3.487	.001
	문제 중심적	.287	.075	.228	3.836	.000
	정서 중심적	.155	.056	.148	2.757	.006
	초연	.208	.079	.150	2.624	.009
	회피	-.085	.054	-.079	-1.567	.118
F= 18.738 ^{***} , R ² = .184, Adjusted R ² = .174, Durbin-Watson= 2.075						

^{***}p<.001

스포츠 대처가 인지된 경기력에 미치는 영향은 F=18.738, p<.001 수준에서 회귀모형이 통계적으로 매우 유의한 것으로 나타났고, 모형의 설명력은 17.4%(Adjusted R²=.174)로, Durbin-Watson은 2.075로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 스포츠 대처의 하위요인인 문제 중심적(p<.001), 정서 중심적(p<.01), 초연(p<.01)이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 문제 중심적(β =.228), 초연(β =.150), 정서 중심적(β =.148) 순으로 정(+)적인 영향에 미치는 것으로 나타났다.

IV. 논의

본 연구에서는 태권도 시범 대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠 대처 및 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하여 태권도 시범 경기 문화 발전을 위한 기초 자료를 제공하는데 목적이 있다. 이에 첫째, 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠 대처에 미치는 영향, 둘째, 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향, 셋째, 스포츠 대처가 인지된 경기력에 미치는 영향에 대하여 알아보았다.

본 연구에서 나타난 결과를 바탕으로 정리된 사실에 관해 다음과 같이 논의하고자 한다.

1. 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠 대처에 미치는 영향

태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠 대처에 미치는 영향을 분석한 결과를 보면, 먼저 스포츠 대처의 문제 중심적 요인에 자기관리행동 중 훈련관리, 정신관리, 몸관리, 대인관리 순으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 훈련관리 요인은 매우 높은 영향을 미치는 것으로 나타난 것을 보았을 때, 이것은 선수가 평소 훈련 및 일상에서 자기관리를 통한 개인의 신체 및 정신을 통제하는 것이 스포츠 상황에서 벌어지는 문제를 해결하는 데 있어 중요하다는 것을 의미한다. 펜싱 선수들을 대상으로 자기관리와 스포츠 대처 관계에 대해 연구한 김용규(2008)의 연구와 운동선수 자기관리행동의 측정에 대해 연구한 김병준(2003)의 연구에서도 자기관리행동이 스포츠 대처에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 일치하였다. 따라서 선수 본인이 자신을 잘 알고 통제가 가능해야 경기 현장

에서 연출되는 다양한 상황을 지혜롭게 해결할 수 있는 것으로 사료된다.

스포츠 대처의 정서 중심적 요인에 자기관리행동 중 훈련관리, 몸관리 순으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 신체적인 자기관리가 우수하게 수행되었을 때 경기 현장에서 정서적으로 안정적인 대처를 한다는 것을 의미한다. 이와 같은 결과는 Orlick과 Partington(1988)의 연구에서 1984년 LA올림픽에서 출전한 캐나다 선수들 중 메달리스트들은 메달을 획득하지 못한 선수들보다 동작에 대한 이미지 컨트롤이 우수하였고, 집중력이 뛰어난 것으로 나타난 결과와 일치한다. 따라서 운동선수들이 평소 훈련에서 이루어지는 신체 활동이 강한 정신력을 이끌어 내어 경기 현장에서 안정적인 정서 상태를 유지할 수 있는 것으로 사료된다.

스포츠 대처의 초연 요인에 자기관리행동 중 훈련관리, 몸관리 순으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 자신이 부족한 기능 개선이나 부상 방지를 위한 신체적인 관리 등을 잘 수행했던 선수가 경기에 대해 유연하고 지혜롭게 대처한다는 것을 의미한다. 이와 같은 결과는 최용열(2015)의 연구에서 훈련관리, 몸 관리, 대인관리의 자기관리가 수반되어야 경기장에서 벌어지는 문제에 대해 순응적이고 여유롭게 대처한다는 결과와 일치한다. 따라서 선수들의 불필요한 집착을 피하고 유연한 대처를 지도하기 위해서는 자기관리행동 중 몸관리, 훈련관리가 중요한 것으로 사료된다.

스포츠 대처의 회피 요인에 자기관리행동 중 훈련관리, 대인관리 순으로 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 인간관계가 원만하고 훈련상태가 잘 수행될수록 발생하는 문제에 대해 피하지 않고 직시하여 상황을 능동적으로 해결할 수 있다는 것을 의미한다. 이와 같은 결과는 채혜연(2014)의 연구에서 무용전공 여학생의 대인관리가 회피 요인에 대해 부적인 영향을 미친다는 결과와 일치하고,곽정현과 송남정(2012)의 연구에서 태권도 품새 선수들의 회피는 대인관리에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타난 결과와 부분적으로 일치한다. 태권도에서 내포되는 무도 정신과 시범 종목이 갖는 특유의 단체 성향 때문에 개인적인 회피는 부정적으로 작용될 수 있다. 따라서 지도자들은 선수들이 팀워크에 대한 긍정적인 인식을 갖도록 하여 공동체의

식을 함양시키고, 훈련장 및 대회장에서 벌어지는 스포츠 상황에 대해 소극적으로 대처하지 않도록 유도하는 것이 적절하다고 사료된다.

2. 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향

태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과를 보면, 자기관리행동 중 훈련관리, 정신관리 요인 순으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 고등학교 태권도 선수들을 대상으로 한 유기만(2015)의 연구와 부분적으로 일치하고, 양성지(2012)의 연구에서 개인목표가 뚜렷한 레슬링 선수들일수록 시합을 준비하는 데 있어 자기관리행동을 충실하게 수행한다는 결과와 일치한다. 본 연구에서는 훈련관리가 가장 영향을 크게 미치는 것으로 나타났다. 시범 종목을 살펴보면 짧은 체공시간 내에 여러 번 차기, 다양한 회전 후 차기, 도움을 받아 공중으로 높게 올라 발차기를 차는 등 자신의 한계에 가까운 고난이도 격파 위주로 구성되어 있고, 대부분 1분 이내 시연하는 규정으로 짧은 시간 내에 폭발적인 경기력을 보여줘야 한다. 이렇듯 순발력을 필요로 하는 기술이 대부분이며 이런 기술의 숙련은 강도 높은 양질의 훈련에서 수반되기 때문에 훈련 관리의 수치가 높게 나타난 것으로 사료된다. 그다음으로 정신관리가 높게 나타났는데 수련의 가치를 매우 중요하게 여기는 태권도의 정신적 가치가 반영되었다고 할 수 있다.

3. 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 스포츠 대처가 인지된 경기력에 미치는 영향

태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 스포츠 대처가 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과를 보면, 스포츠 대처 중 문제 중심적, 정서

중심적, 초연 요인 순으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 양대승, 김기동, 강현우(2018)의 연구에서 대학 태권도 겨루기 선수들이 인지하고 있는 스포츠 대처가 경기력 향상에 도움이 된다는 결과와 일치하고, 김지나, 김현식, 최유리(2013)의 연구에서 태권도선수들은 스포츠 대처 요인 중 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처가 인지된 경기력에 정적 영향을 미친다는 결과와 일치한다. 또한, 유소연(2014)의 연구에서 운동선수가 적극적 대처를 많이 사용할수록 경기력에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와 일치하며 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 이렇듯 스포츠 대처 중 회피 요인을 제외한 모든 요인이 정적인 영향을 미치는 것으로 해석 할 수 있으며, 선수들이 더 나은 경기력을 발휘하기 위해서는 회피하지 않는 것이 중요하다고 해석 할 수 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 스포츠 대처 및 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석하고자 하였다. 이에 따른 연구 방법, 결과 및 논의를 바탕으로 도출된 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기관리행동이 스포츠 대처에 미치는 영향을 분석한 결과 문제 중심적 요인에 훈련관리, 정신관리, 몸관리, 대인관리 순으로 나타났고, 정서 중심적 요인과 초연 요인에 훈련관리, 몸관리 순으로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회피 요인에는 훈련관리, 대인관리 순으로 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 보아 선수가 자기관리를 철저하게 수행하고 훈련에 적극적으로 참여할수록 스포츠 상황에서 발생하는 문제를 우수하게 해결 할 수 있을 것이다.

둘째, 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과 훈련관리, 정신관리 순으로 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 보아 목표 설정을 뚜렷이 정하고 자기관리행동에 대한 의식을 높이는 것으로 인지된 경기력을 향상시킬 수 있을 것이다.

셋째, 스포츠 대처가 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과 문제 중심적, 초연, 정서 중심적 순으로 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회피 요인만 제외된 결과를 보아 스포츠 상황에서 발생하는 문제에 대해 회피하지 않고 적극적으로 대응하여 경기력을 향상시킬 수 있을 것이다.

이러한 결과를 종합적으로 살펴보면 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 우수하게 수행되었을 경우 스포츠 대처 및 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 스포츠 상황에서 발생하는 문제에 대해 타인 및 환경에 의지하지 않고 능동적으로 해결하려는 방식은 인지된 경기력 향상을 위한 중요한 요소로 나타났다. 따라서 아직 자기 통제 및 경험이 부족한 고등학생 태권도 시범 선수에게 자기관리행동에 대한 중요성을 강조한다면 경기력을 더욱 향상시킬 수 있을 것이다.

2. 제언

본 연구에서 태권도 시범대회에 참가하는 고등학생 선수의 자기관리행동이 원활하게 수행되었을 경우 스포츠 대처 및 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 파악하였다. 이러한 결과를 바탕으로 후속연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 설문대상을 고등학생으로 제한을 두어 일반화를 하기에 무리가 있다. 현재 시범 선수 인원을 조사해보면 중·고등부보다 대학부 선수들이 더 많지만, 오히려 공식적인 시범 대회의 횟수는 고등부가 더 많기 때문에 제한을 두었다. 향후 대학부 공식 대회의 확장에 따라, 후속 연구에서는 인적 인프라가 더 좋은 대학부를 포함하여 설문대상의 범위를 넓혀 진행

될 필요성이 있다.

둘째, 본 연구에서는 태권도 시범의 공연화보다 최근 정립되고 있는 경기화의 개념에 초점을 두었다. 다시 말해, 태권도 시범 중 격파 부문으로 진행되고 있는 반면, 아직 격파 기술 용어 정립, 격파 채점 기준, 경기 규칙의 통일성, 경기 운영의 안정성 등에서 미비함으로 인해 경기 형태가 불안정한 것으로 판단된다. 또한 태권도 시범 종목의 경기화에 발맞추어 시범 선수들의 선수 의식성장도 더욱 요구되는 상황이다. 향후 태권도 시범 대회의 완성도가 높아지고 선수들의 선수 의식 또한 높아짐에 따라 인지된 경기력 향상에 관련된 요인들을 더 정확히 분석할 가치가 있다고 사료된다.

따라서 후속 연구에서는 위와 같은 연구의 한계를 극복하고 변인간의 관계를 더욱 포괄적이고 구체적으로 분석하여 태권도 선수들의 인지된 경기력 향상을 위한 자료를 제공 할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 곽정현, 송남정(2012). 태권도 품새 선수들의 자기관리와 스포츠자신 감 및 스포츠 대처의 관계. **한국사회체육학회지**, 48(1), 547-558.
- 고경주(2012). **중등학교 태권도 선수들의 자기관리와 경기력의 관계**. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.
- 김경수, 천길영(2011). 씨름선수의 자기관리가 자신감 및 경기력에 미치는 영향. **대한무도학회지** 12(2), 65-80.
- 김규리(2015). **태권도 시범단 내의 사회적 지지와 자아탄력성 및 정신건강의 관계**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김기동(2012). **세계태권도한마당의 변천과정**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. **체육과학연구**, 14(4), 125-140.
- 김영진, 전정우(2018). 태권도 시범경연대회의 현황 및 발전방안. **국기원 태권도연**

구, 9(4), 43-64.

김용규(2008). 펜싱선수들의 성취목표지향성과 자기관리 그리고 스포츠대처의 인과 모형분석. **한국체육학회지**, 47(5), 143-152.

김재철(2011). **복싱선수의 성취목표 성향과 자기관리 및 경기력의 관계**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.

김종수(2017). 태권도 시범 수행에 영향을 미치는 심리요인 탐색. **태권도연구**, 8(1), 45-72

김지나, 김현식, 최유리(2013). 태권도선수의 멘토링과 경기대처능력 및 경기력의 인과관계. **한국스포츠학회지**, 11(3), 39-50.

라호원(2020). **고등학교 태권도 선수들의 마음 챙김과 자율적 행동조절, 스포츠대처 및 경기력의 관계**. 미간행 박사학위논문, 대구대학교 대학원.

변신규(2018). 볼링선수의 스포츠대처, 스포츠탈진, 지각된 경기력의 경로모형 검증. **한국체육과학회지**, 27(4), 283-295

양대승, 김기동, 강현우(2018). 대학 태권도 겨루기 선수의 실패내성, 스포츠 대처, 및 경기력의 관계. **국기원태권도연구**, 9(4), 87-107.

양성지(2012). **골프선수의 다차원 완벽주의와 정서, 스포츠 대처, 자기관리 및 인지된 경기수행의 관계**. 미간행 박사학위논문, 건국대학교 대학원.

여수정(2014). **여자체조선수의 자기관리와 자신감 및 경기력의 관계**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.

유기만(2015). **고등학교 태권도 선수들의 자기관리가 성취목표성향 및 인지된 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.

유소연(2014). **운동선수의 완벽주의 성향에 따른 역경대처 방식 및 운동탈진과 경기력의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문, 충남대학교 대학원.

유진, 박성준(1998). 스포츠 대처 척도의 개발과 구조적 타당화 검증. **한국체육학회지**, 37(2), 151-168.

이규형(2000). 태권도 교육철학의 개념과 내용에 관한 고찰. **한국체육학회지**, 39(4), 37-50.

임태희(2013). 심리기술훈련이 2012 런던올림픽 태권도 국가대표선수의 경기력에 미치는 영향. **체육과학연구** 24(2), 384-399.

정진배(2012). **중·고등학교 골프선수 지도를 위한 자기관리와 스포츠대처, 위협지각 및 인지된 경기력 간의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문, 숭실대학

교 대학원.

- 조경구(2009). **유도선수의 자기관리가 경기력 및 선수 만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 조보성(2016). **볼링선수들의 자기관리행동이 경기력 및 운동만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 채혜연(2014). **무용전공 여학생의 자기관리가 자신감 및 대처능력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 최문영(2015). **성인 탁구선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.
- 최용열(2015). **대학 유도선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지가 자기관리 및 상황 대처 능력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 허재석(2013). **사격선수들의 스트레스 요인이 스포츠대처와 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 허정훈(2001). **운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당화의 인과모형 검증**. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences*. New York: Plenum Pres.
- Hann, N. (1977). *Coping and defending*. New York: Academic Pres.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E. (1977). The role of external variables in self reinforcement: A review. *Behavior Modification, 1*(2), 147-178.
- Mamassis,G., & Doganis,G.(2004). The effects of mental training programon juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 118-137.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist, 2*(2), 105-130.

ABSTRACT

The Effect of Self-Management Behavior of High School Students Participating in Taekwondo Demonstration Contest on Sports Handling and Recognized Performance

Jeon Jae-joon(Kyung Hee Univ.) · Jeon Jeong-Woo(Kyung Hee Univ.)

This study aims to identify how high school students' self-management behavior in taekwondo demonstration competitions affects sports response and perceived performance, and provide basic data for athletes participating in taekwondo demonstration competitions. To achieve the purpose of this study, about 370 questionnaires were distributed to high school students participating in taekwondo demonstration competitions in Seoul, Gyeonggi-do, Chungcheongbuk-do, Gyeongsangnam-do, and Jeollanam-do. The results of the analysis are as follows by conducting frequency analysis, factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and regression analysis to analyze the collected data. First, an analysis of the impact of self-management behavior on sports coping showed that problem-driven factors had positive (+) effects on training management, mental management, physical care and interpersonal management, and negative (-) effects on avoidance factors in training management and mental management. Second, an analysis of the impact of self-management actions on recognized performance showed that they have positive effects in the order of training management and mental management. Third, an analysis of the impact of sports coping on perceived performance showed that it had a positive (+) effect in the order of problem-centered, premiere, and emotion-oriented.

Keywords: Taekwondo Demonstration Contest, Self-Management Behavior, Sports Handling, Performance

논문투고일 : 2021.03.31.
심사일 : 2021.04.24.
심사완료일 : 2021.04.30.