

## 태권도 시범단원들의 자기관리, 운동몰입, 경기력의 관계

김주연(경주대학교 교수) · 나채만\*(경동대학교 교수)

### 국문초록

이 연구는 태권도 시범단원들의 자기관리, 운동몰입, 경기력의 관계를 규명하는데 목적이 있다. 연구의 목적을 달성하기 위해 서울, 경기, 강원, 대구, 전북에 소재하고 있는 대학 태권도 시범단원 263명을 연구대상으로 선정하였고, SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 자기관리의 하위요인 중 정신관리, 훈련관리는 운동몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 자기관리의 하위요인 중 정신관리, 신체관리는 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 운동몰입은 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 태권도 시범단원, 자기관리, 운동몰입, 경기력

---

\* chaeman007@naver.com

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

자기관리는 OECD DeSeCo(Defining and Selecting Key Competencies) 프로젝트에서 제시한 21세기 핵심역량 중 하나로 성공적이고 행복한 삶을 살아가는 데 필요한 가장 기본적인 역량으로 꼽힌 바 있다(한국교육신문, 2019). 또한, 삶의 특정 시기에만 필요로 하는 능력이 아니라 삶의 전반을 아울러 요구되는 모든 지식, 기능, 태도를 총칭하는 개념으로(김서현, 2018) 우리 사회의 다양한 분야에서 요구되고 있는 능력 중 하나이다(김현일, 2017). 최근 태권도시범은 단순한 기술 구성의 시범이 아니라 시나리오를 바탕으로 연출하고 기획하는 형태의 경기화, 공연예술화 되면서 상대적인 우수성을 평가하는 경쟁이 과열되고 있다(천우호, 2019). 이는 결과적으로 태권도 시범단원들에게 난이도 높은 태권도 기술 이외에도 연기, 댄스, 퍼포먼스 등의 다양한 수행능력을 요구하는 상황이다(이미연, 2017). 그에 따라 성공적인 태권도 시범을 위해서는 시범단원들의 수행능력 향상을 위한 노력이 필요하다는 지적이 나타나고 있다(이준석, 김종수, 2018). 이에 태권도 분야에서도 시범단원들의 수행능력 향상이 경기력 향상과 성공적인 시범으로 이어질 수 있도록 다양한 방안이 강구되어야 한다는 주장이 제기되고 있다.

이와 같은 태권도 시범의 발전은 시범단원들의 수행능력과 관련하여 그 중요성 더욱 부각되고 있으며, 다양한 심리요인 중 자기관리가 대표적인 수행능력 향상 방안으로 제시되고 있다(김상명, 남미희, 이용주, 2018). 이에 대해 설종호, 최공집(2019)은 철저한 자기관리가 수행능력 향상 전략으로 활용 가능한 만큼 시범단원들의 특성에 맞는 자기관리 전략이 필요하다고 하였으며, 이용주, 남미희(2018)는 태권도 시범단원들은 노력과 훈련을 통해 시범의 완성도를 높이려고 하고, 시범의 완성도가 높다는 것은 성공적인 시범과 동일

한 의미로 철저한 자기관리를 통해 이뤄낼 수 있다고 하였다.

자기관리는 자신의 행동을 변화시키기 위하여 전략이나 기술을 사용하여 변화를 주도하는 과정으로, 개인이 스스로 환경여건을 통제하거나 수정하고 행동결과를 자율적으로 조정, 관리하는 능력을 의미한다(Jones, Nelson & Kazdin, 1977). 일반적으로 자기관리는 대인관리, 정신관리, 신체관리, 훈련관리 등의 다차원적인 요인으로(김병준, 2003; 허정훈, 2003) 구성되어 있으며, 시범단원들은 이를 중심으로 수행능력 향상과 자기개발을 위해 자신을 조절하고 통제하며 스스로를 관리하게 된다. 자기관리는 시범수행자에 대한 불안감과 부담감을 해소하고 재미와 즐거움을 느끼게 할 뿐만 아니라 자신도 모르게 모든 수행에 빠져들게 하는데(김남중, 김근국, 2019), 이러한 현상을 몰두하는 상태, 전념하는 상태로 훈련에 전적으로 빠져드는 몰입 즉 정신적 상태를 말하며, 이를 운동몰입이라고 한다는 점에서(구수용, 윤양진, 2012; 박명국, 김경렬, 오근희, 2010) 시범단원들의 자기관리가 운동몰입에 영향을 주는 변수로 작용할 수 있다. 이때 운동몰입은 훈련과 시범상황에서 몸과 마음이 하나 되는 순간이라 할 수 있으며, 이러한 순간은 억지로 만들어지지 않고 자신도 모른 채 훈련과 시범상황에 빠져드는 특징을 갖고 있다(윤원정, 2014). 또한 최상의 경험과 즐거움, 만족감 등과 함께 운동을 지속해서 끌어내는 강한 내적욕구와 밀접한 관련이 있으며(천경민, 2010; 배소심, 장승원, 2006), 시범경기력 향상에도 도움이 된다. 아울러 경기력은 시범단원들이 시범상황에서 발휘할 수 있는 운동수행능력으로(정일홍, 강주성, 2012) 자신이 설정한 목표를 달성하고 성공적인 수행을 위해 요구되는 핵심역량이며(정범철, 2018), 신체적, 심리적, 사회 환경적 요인에 의한 상호작용의 결과로서(한승용, 2013) 만족스러운 결과를 끌어내는 중요한 변수로 보고 되고 있다(김미정, 2017).

이상과 같은 자기관리, 운동몰입, 경기력에 관한 선행연구를 살펴보면, 이용주, 남미희(2018)는 태권도 시범단원들의 자기관리가 운동몰입에 영향을 미치는 만큼 평소 자기관리에 소홀해서는 안 될 것이며, 자기관리가 능숙할 때 태권도에 몰입한다면 자신의 잠재능력을 최대한 발휘할 수 있다고 하였으며, 심영균, 이석준, 정우민(2019)은 고등학교 태권도선수들의 경기력 향상을 위해

서는 선수들이 부상이나 신체적 컨디션에 대해 관리하고 자신의 심리적 안정과 훈련 환경이나 시간에 대한 관리, 그리고 자신이 속한 환경에서 중요한 타인들과의 관계에 대한 관리 등 자기관리를 통해 향상될 수 있다고 하였다. 또한 원영인, 심영균, 김지태(2018)는 대학 태권도선수들의 운동몰입 수준이 높아질수록 시합에 집중하게 되고, 이러한 집중 상태가 선수들의 경기력에 긍정적 영향을 미치게 된다고 하였다. 그리고 Jackson(1992)은 운동몰입 수준을 높이기 위해서는 자기관리가 필요하며, 지속적인 자기관리는 몰입수준을 높이고 최상의 경기력을 발휘하는데 효율적이라고 하였다(염두승, 윤상문, 2012).

이를 종합해보면, 자기관리가 운동몰입과 경기력에 관련이 있고 운동몰입은 경기력과 밀접한 관련이 있을 것으로 예측할 수 있다. 그러나 앞서 제시하였듯이 태권도가 시나리오를 바탕으로 연출하고 기획하는 형태의 경기화, 공연예술화로 변화되고 있으며, 이에 태권도 시범단원들의 수행능력과 경기력 향상 그리고 성공적인 시범을 위한 다각적인 접근이 필요하지만, 태권도 시범단원들을 대상으로 분석한 연구는 매우 미흡한 실정이다. 이에 태권도 시범단원들을 대상으로 자기관리, 운동몰입, 경기력의 영향관계를 분석할 필요가 있다고 사료된다.

이러한 의미에서 본 연구는 태권도 시범의 경기화, 공연예술화에 따른 태권도 시범단원들의 수행능력 향상의 일환으로 자기관리의 중요성이 부각되고 있다는 현실을 직시하여, 태권도 시범단원들의 자기관리, 운동몰입, 경기력의 관계를 체계적으로 규명하고자 한다. 본 연구의 문제는 다음과 같다.

- 첫째, 태권도 시범단원들의 자기관리가 운동몰입에 어떠한 영향을 미치는가?
- 둘째, 태권도 시범단원들의 자기관리가 경기력에 어떠한 영향을 미치는가?
- 셋째, 태권도 시범단원들의 운동몰입이 경기력에 어떠한 영향을 미치는가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구에서는 서울, 경기, 강원, 대구, 전북에 소재한 4년제 대학교 태권도 학과(전공)에 재학중인 태권도 시범단원을 모집단으로 설정하였다. 표집방법은 비확률표본추출법(non-probability)중의 한 방법인 편의표본추출법(convenience random sampling)을 이용하였으며, 설문지는 자기평가기입법(self-administering method)을 통해 작성하도록 하였다. 설문지는 총 270부를 배포하여 회수된 설문지 중 불성실하게 응답하였거나 이중기입, 무기입 등 신뢰성이 없다고 판단되는 7부를 제외한 263부의 자료를 최종분석에 활용하였으며, 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

| 구분 |     | 빈도  | 퍼센트  | 구분             |         | 빈도  | 퍼센트  |
|----|-----|-----|------|----------------|---------|-----|------|
| 성별 | 남   | 261 | 82.1 | 수련<br>기간       | 3년-6년미만 | 54  | 20.6 |
|    | 여   | 47  | 17.9 |                | 6년-9년미만 | 61  | 23.2 |
| 학년 | 1학년 | 86  | 33.0 |                | 9년이상    | 148 | 56.2 |
|    | 2학년 | 78  | 29.3 | 대회<br>참가<br>횟수 | 1회-3회미만 | 43  | 16.4 |
|    | 3학년 | 52  | 19.8 |                | 3회-6회미만 | 37  | 14.1 |
|    | 4학년 | 47  | 17.9 |                | 6회이상    | 183 | 69.5 |

### 2. 조사도구

본 연구의 측정변수는 자기관리, 운동몰입, 경기력으로 구성하였으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점에 이르기까지 5단계 Likert 척도로 측정하였다.

자기관리를 측정하기 위해 허정훈(2001)이 개발하고 최상준(2010)이 사용한

문항을 본 연구자의 대상에 맞게 수정, 보완하여 17문항으로 구성하여 조사하였으며, 운동몰입을 측정하기 위해 Kanungo(1982)가 개발하고 이민규, 주형철, 조성원, 강귀석(2013)이 사용한 문항을 본 연구의 대상에 맞게 수정, 보완하여 6문항으로 구성하여 조사하였다. 그리고 경기력을 측정하기 위해 Fiedler & Billo(1973)가 개발하고 한승용(2013)이 사용한 문항을 본 연구의 대상에 맞게 수정, 보완하여 5문항으로 구성하여 조사하였다.

### 3. 측정도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서는 조사도구의 타당성을 검증하기 위해 요인추출방식 중 주성분분석법과 Varimax 방식에 의한 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인의 추출은 고유값 1.0이상을 기준으로 하였고, 요인 적재치가 .5이상인 문항을 선택하였다.

자기관리, 운동몰입, 경기력의 타당도와 신뢰도를 분석한 결과는 <표 2>, <표 3>, <표 4>에 제시된 바와 같으며, 각 요인의 누적분산율은 자기관리 64.729%, 운동몰입 59.777%, 경기력 66.103%로 나타났으며, 신뢰도를 분석한 결과 자기관리 .736~.864, 운동몰입 .863, 경기력 .871로 모두 양호하게 나타났다.

### 4. 자료처리

본 연구는 자료분석을 위해 SPSS 18.0을 사용하였다. 설문지 구성의 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 신뢰도 확보를 위해 내적일관성 검증인 Cronbach's  $\alpha$  계수를 통한 신뢰도 분석을 실시하였다. 그리고 본 연구의 주요 목적인 자기관리, 운동몰입, 경기력의 관계를 알아보기 위해 상관관계 및 회귀분석을 실시하였다.

표 2. 자기관리에 대한 요인분석

| 문항내용                                                     | 대인관리        | 정신관리        | 신체관리        | 훈련관리        |
|----------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 나는 선후배에게 잘 한다                                            | <b>.764</b> | .070        | .040        | .177        |
| 나는 윗사람에게 항상 예의를 갖춘다                                      | <b>.784</b> | .171        | -.017       | .145        |
| 나는 팀 동료와 사이좋게 지낸다                                        | <b>.771</b> | .373        | .075        | .061        |
| 나는 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력한다                                  | <b>.779</b> | .212        | .099        | .010        |
| 나는 동료와 원만한 관계를 유지한다                                      | <b>.708</b> | .358        | .196        | .055        |
| 나는 내 자신을 믿는다                                             | .261        | <b>.755</b> | .026        | .128        |
| 나는 무엇이든 할 수 있다는 생각을 가지고 있다                               | .192        | <b>.821</b> | .060        | .166        |
| 나는 항상 긍정적으로 생각한다                                         | .229        | <b>.748</b> | .048        | .203        |
| 나는 자신감을 가지고 운동한다                                         | .284        | <b>.747</b> | .079        | .183        |
| 나는 잠을 충분히 잔다                                             | -.050       | .141        | <b>.831</b> | -.025       |
| 나는 수면을 조절한다                                              | .038        | .147        | <b>.864</b> | .077        |
| 나는 평소에 체중조절을 한다                                          | .134        | -.025       | <b>.675</b> | .270        |
| 나는 시합 전에 음식을 조절한다                                        | .162        | -.052       | <b>.745</b> | .137        |
| 나는 개인훈련을 한다                                              | .111        | .256        | .089        | <b>.695</b> |
| 나는 체력훈련을 한다                                              | .116        | .102        | .093        | <b>.728</b> |
| 나는 부족한 점을 개인연습 한다                                        | .071        | .357        | .155        | <b>.671</b> |
| 나는 규칙적으로 훈련한다                                            | .060        | .024        | .090        | <b>.723</b> |
| 고유값                                                      | 5.702       | 2.366       | 1.699       | 1.236       |
| 분산(%)                                                    | 33.542      | 13.920      | 9.995       | 7.271       |
| 누적(%)                                                    | 33.542      | 47.463      | 57.458      | 64.729      |
| Cronbach's $\alpha$                                      | .864        | .855        | .800        | .736        |
| KMO= .853, Bartlett $\chi^2$ = 1977.91, df= 136, p= .000 |             |             |             |             |

표 3. 운동몰입에 대한 요인분석

| 문항내용                                                   | 운동몰입   |
|--------------------------------------------------------|--------|
| 나는 운동능력 향상을 위해 노력한다                                    | .712   |
| 나는 운동이 내 생활에서 가장 중요하다                                  | .788   |
| 나는 내게 중요한 일들은 운동과 관련이 있다.                              | .776   |
| 나는 연습상황에서 집중력을 갖도록 노력한다                                | .786   |
| 나는 내 생활의 대부분을 운동과 함께 한다                                | .734   |
| 나는 내 운동에 투자와 노력을 한다                                    | .836   |
| 고유값                                                    | 3.587  |
| 분산(%)                                                  | 59.777 |
| 누적(%)                                                  | 59.777 |
| Cronbach's $\alpha$                                    | .863   |
| KMO= .823, Bartlett $\chi^2= 718.32$ , df= 15, p= .000 |        |

표 4. 경기력에 대한 요인분석

| 문항내용                                                   | 경기력    |
|--------------------------------------------------------|--------|
| 나의 경기력은 상승세이다                                          | .699   |
| 나는 정상급의 경기력을 가졌다                                       | .861   |
| 나의 경기력은 만족할 만하다                                        | .864   |
| 나는 최상급의 선수이다                                           | .865   |
| 나는 항상 좋은 경기를 할 수 있을 것이라 생각한다                           | .762   |
| 고유값                                                    | 3.305  |
| 분산(%)                                                  | 66.103 |
| 누적(%)                                                  | 66.103 |
| Cronbach's $\alpha$                                    | .871   |
| KMO= .809, Bartlett $\chi^2= 689.13$ , df= 10, p= .000 |        |

### Ⅲ. 연구결과

#### 1. 상관관계 분석

본 연구에서 설정한 각 변수들 간의 관련성을 알아보기 위해 상관관계를 <표 5>와 같이 살펴 본 결과 자기관리, 운동몰입, 경기력은 통계적으로 유의한 상관을 가지는 것으로 나타나 자료의 적합성을 확인할 수 있었다.

표 5. 측정변수간 상관관계

| 구분 | M     | S.D  | a      | b      | c      | d      | e      | f |
|----|-------|------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| a  | 4.252 | .600 | 1      |        |        |        |        |   |
| b  | 4.152 | .664 | .557** | 1      |        |        |        |   |
| c  | 3.072 | .871 | .212** | .189** | 1      |        |        |   |
| d  | 3.594 | .660 | .311** | .440** | .295** | 1      |        |   |
| e  | 4.008 | .596 | .354** | .519** | .170** | .542** | 1      |   |
| f  | 3.050 | .812 | .157*  | .296** | .358** | .238** | .280** | 1 |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

note. a=대인관리, b=정신관리, c=신체관리, d=훈련관리, e=운동몰입, f=경기력

#### 2. 자기관리가 운동몰입에 미치는 영향

태권도 시범단원들의 자기관리(대인관리, 정신관리, 신체관리, 훈련관리)와 운동몰입의 관계를 분석한 결과 <표 6>과 같이 나타났다. 자기관리의 구성변수인 정신관리( $\beta=.318$ ,  $t=5.120$ ), 훈련관리( $\beta=.388$ ,  $t=6.972$ )가 운동몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 39.4%( $R^2=.394$ )의 설명력을 가지고 있는 것으로 나타났다. 그러나 대인관리( $\beta=.060$ ,  $t=1.022$ ), 신체관리( $\beta=-.017$ ,  $t=-.342$ )는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 6. 자기관리가 운동몰입에 미치는 영향

| 종속변수                                  | 독립변수 | B     | S.E  | $\beta$ | t        |
|---------------------------------------|------|-------|------|---------|----------|
| 운동몰입                                  | 상수   | 1.346 | .237 |         | 5.677    |
|                                       | 대인관리 | .060  | .059 | .060    | 1.022    |
|                                       | 정신관리 | .285  | .056 | .318    | 5.120*** |
|                                       | 신체관리 | -.012 | .035 | -.017   | -.342    |
|                                       | 훈련관리 | .351  | .050 | .388    | 6.972*** |
| F(4,258)=41.863, R <sup>2</sup> =.394 |      |       |      |         |          |

\*\*\*p<.001

### 3. 자기관리가 경기력에 미치는 영향

태권도 시범단원들의 자기관리(대인관리, 정신관리, 신체관리, 훈련관리)와 경기력의 관계를 분석한 결과 <표 7>과 같이 나타났다. 자기관리의 구성변수인 정신관리( $\beta=.248$ ,  $t=3.456$ ), 신체관리( $\beta=.308$ ,  $t=5.195$ )가 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 18.7%( $R^2=.187$ )의 설명력을 가지고 있는 것으로 나타났다. 그러나 대인관리( $\beta=-.064$ ,  $t=-.941$ ), 훈련관리( $\beta=.058$ ,  $t=.901$ )는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

### 4. 운동몰입이 경기력에 미치는 영향

태권도 시범단원들의 운동몰입과 경기력의 관계를 분석한 결과 <표 8>과 같이 나타났다. 운동몰입( $\beta=.280$ ,  $t=4.704$ )은 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 7.8%( $R^2=.078$ )의 설명력을 가지고 있는 것으로 나타났다.

표 7. 자기관리가 경기력에 미치는 영향

| 종속변수                        | 독립변수 | B     | S.E  | $\beta$ | t        |
|-----------------------------|------|-------|------|---------|----------|
| 경기력                         | 상수   | 1.023 | .374 |         | 2.736    |
|                             | 대인관리 | -.087 | .092 | -.064   | -.941    |
|                             | 정신관리 | .303  | .088 | .248    | 3.456*** |
|                             | 신체관리 | .287  | .055 | .308    | 5.195*** |
|                             | 훈련관리 | .071  | .079 | .058    | .901     |
| F(4,258)=14.877, $R^2=.187$ |      |       |      |         |          |
| ***p<.001                   |      |       |      |         |          |

표 8. 운동몰입이 경기력에 미치는 영향

| 종속변수                        | 독립변수 | B     | S.E  | $\beta$ | t        |
|-----------------------------|------|-------|------|---------|----------|
| 경기력                         | 상수   | 1.524 | .328 |         | 4.649    |
|                             | 운동몰입 | .381  | .081 | .280    | 4.704*** |
| F(1,261)=22.127, $R^2=.078$ |      |       |      |         |          |
| ***p<.001                   |      |       |      |         |          |

## IV. 논의

본 연구는 태권도 시범단원들의 자기관리, 운동몰입, 경기력의 관계를 분석하여 도출된 특징적인 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

먼저 태권도 시범단원들의 자기관리가 운동몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 운동몰입을 심화시키는 자기관리로는 정신관리, 훈련관리인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이용주, 남미희(2018)가 연구한 태권도 시범단원들의 자기관리가 운동몰입 및 태권도 시범 만족도에 미치는 영향의 연구결과와 일치하며, 또 임재혁, 송선영, 석류(2015)가 연구한 태권도 선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향의 연구결과와도 부

분적으로 일치한다. 그리고 윤정옥, 유한철(2018)이 연구한 태권도 시범선수의 선수 및 입상경력이 자기관리와 운동몰입에 미치는 영향관계의 연구결과와도 부분적으로 일치한다.

이에 본 연구의 결과는 태권도 시범단원들의 자기관리가 운동몰입을 높이는 데 중요한 역할을 하고 있음을 보여주는 결과라 할 수 있다. 즉, 기술과 체력 향상을 위한 규칙적인 시범단 훈련과 개인 훈련 등의 훈련관리와 긴장감이나 불안을 조절하여 자신감과 긍정적인 사고를 끌어내는 정신관리가 운동몰입 수준을 높이는데 긍정적으로 기여하고 있음을 보여주는 결과라 할 수 있다. 운동몰입은 최상의 경험과 즐거움, 만족감 등과 함께 운동에 대한 지속적인 참여와 경기력 향상에 중요한 역할을 한다(천경민, 2010; 배소심, 장승원, 2006).

따라서 태권도 시범단원들의 최상의 경험과 경기력 향상을 위해 필수적으로 제시되고 있는 운동몰입을 유도하기 위해서는 시범단원들이 자기관리의 중요성을 인지하고 효율적으로 자신을 관리할 수 있도록 자기관리프로그램의 개발과 보급이 필요할 것으로 판단된다.

다음으로 태권도 시범단원들의 자기관리가 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 경기력을 향상하는 자기관리로는 정신관리, 신체관리인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 한승용(2013)의 대학 태권도선수들의 자기관리가 경기력에 유의한 영향을 미치며, 신체관리 정신관리가 높을수록 경기력이 향상된다는 연구결과와 일치하는 결과이다. 그리고 문종숙, 최공집(2018)의 고등학교 태권도선수들의 자기관리가 경기력에 유의한 영향을 미치며, 정신관리, 대인관리, 신체관리, 훈련관리가 높을수록 경기력이 높게 나타난다는 연구결과와 이승행(2017)의 태권도 품새선수들의 자기관리가 경기력에 영향을 미치며, 신체/훈련관리, 정신관리, 대인관리가 높을수록 경기력에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과와 부분적으로 일치하는 결과이다. 또한 김상명 등(2018)은 태권도 시범단원들의 자기관리가 경기력에 유의한 영향을 미치며, 신체관리와 훈련관리가 경기력 향상에 영향을 미친다는 연구결과와도 부분적으로 일치하는 결과이다.

이에 본 연구의 결과는 태권도 시범단원들이 시범상황에서 발휘할 수 있는

운동수행능력인 경기력에는 자기관리 요인 중 신체관리와 정신관리가 중요하게 작용하고 있음을 보여주는 결과이다. 즉, 목표를 위해 컨디션을 조절하고 부상을 예방하는 등의 신체관리와 긍정적 사고, 자신감, 안정감을 끌어내는 정신관리가 경기력 향상에 긍정적으로 기여하고 있음을 보여주는 결과이다. 따라서 태권도 시범단원들의 경기력 향상을 위해서는 체계적인 자기관리의 필요성을 강조하고, 자기관리 전·후 수행능력의 변화추이를 정기적으로 제시하여 경기력을 향상할 수 있는 여건 마련의 노력이 필요할 것으로 판단된다.

마지막으로 태권도 시범단원들의 운동몰입은 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 운동몰입 수준이 높을수록 경기력이 향상하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 운동몰입 수준이 높을수록 경기력 향상에 도움이 된다는 다수의 선행연구 결과(김은지, 정명규, 2018; 손나래, 2019; 이병관, 2019; 정명규, 송정명, 김경섭, 2020)와 일치하는 결과이다.

이에 본 연구의 결과는 태권도 시범단원들의 경기력 향상을 위해서는 운동몰입 수준을 높이려는 노력이 무엇보다 중요할 수 있음을 보여주는 결과라 할 수 있다. 즉, 태권도 시범단원들이 훈련과 시범상황에서 형성되는 운동몰입은 난이도 높은 태권도 기술과 다양한 수행능력을 요구하고 있는 경기력에 긍정적으로 기여하고 있음을 보여주는 결과라 할 수 있다. 따라서 태권도 시범단원들의 경기력 향상을 위해 운동몰입 수준을 높일 수 있도록 훈련 환경을 조성하고 태권도 시범단원들의 특성을 고려한 다양한 훈련프로그램의 개발과 보급이 필요할 것으로 판단된다.

## V. 결론

본 연구는 태권도 시범단원들의 자기관리, 운동몰입, 경기력의 관계를 규명하는데 목적이 있다. 이에 서울, 경기, 강원, 대구, 전북에 소재한 4년제 대학교 태권도학과(전공)에 재학중인 태권도 시범단원 263명의 자료가 실제분석에

사용되어 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 자기관리의 하위요인 중 정신관리, 훈련관리는 운동몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나 대인관리, 신체관리에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

둘째, 자기관리의 하위요인 중 정신관리, 신체관리는 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나 대인관리, 훈련관리는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

셋째, 운동몰입은 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상과 같은 본 연구의 결과를 종합하여 볼 때, 태권도 시범단원들의 운동몰입과 경기력을 향상하기 위해서는 자기관리의 중요성을 인지하고 효율적으로 자신을 관리할 수 있도록 자기관리프로그램이 개발되고, 보급되어야 할 필요성이 있으며, 이러한 노력은 태권도 시범단원들의 자기관리에 매우 유용하게 활용될 수 있을 것으로 판단된다.

한편, 본 연구를 진행하면서 몇 가지 한계점이 발견되어 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구의 대상은 일부 지역 4년제 대학교 태권도학과(전공)에 재학중인 태권도 시범단원들을 대상으로 실시하였기에 연구결과를 일반화하기에는 한계점을 가지고 있다. 후속연구에서는 전국의 태권도 시범단원들을 대상으로 확대하여 진행할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 태권도 시범단원들을 대상으로 자기관리, 운동몰입, 경기력에 대한 관계를 규명하는데 목적이 있었으나, 후속연구에서는 다양한 심리적 변인들을 적용하여 체계적이고 지속적인 연구가 이루어진다면 시범단원들의 특성을 이해하는데 도움이 될 것이다.

## 참고문헌

구수용, 윤양진(2012). 야구동호인의 성취목표성향, 자기관리, 운동몰입, 운동만족의

- 관계모형 검증. **한국체육학회지**, 51(5), 479-489.
- 김남중, 김근국(2019). 태권도 시범단의 성취목표성향과 자기관리, 운동몰입 및 공연만족의 구조적 관계. **국기원태권도연구**, 10(4), 147-165.
- 김미정(2017). 유도선수들의 운동능력민음과 인지된 경기력 관계에서 승부근성 및 스포츠자신감의 매개효과 분석. **대한무도학회지**, 19(2), 35-50.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. **체육과학연구**, 14(4), 125-140.
- 김상명, 남미희, 이용주(2018). 태권도 시범단원의 자기관리 및 스트레스 대처가 경기력에 미치는 영향. **무예연구**, 12(3), 97-114.
- 김서현(2018). 자기관리 역량 구성 요인에 대한 뇌과학적 이해와 교육적 시사점. 미간행 석사학위논문, 서울교육대학교 교육전문대학원.
- 김은지, 정명규(2018). 여자 태권도선수들이 인식하는 지도자의 리더십과 운동 몰입, 경기력과의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 20(2), 1-14.
- 김현일(2017). 대학 태권도 선수들의 다차원적 완벽주의성향이 자기관리와 운동몰입에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 15(2), 669-679.
- 문중숙, 최공집(2018). 고등학교 태권도선수의 자기관리가 운동만족과 경기력에 미치는 영향. **무예연구**, 12(4), 153-169.
- 박명국, 김경렬, 오근희(2010). 배드민턴 동호인들의 참여 정도에 따른 운동 몰입과 여가만족의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(3), 83-93.
- 배소심, 장승원(2006). 댄스스포츠의 재미거리와 운동지속의사의 관계. **한국체육과학회지**, 15(3), 99-110.
- 설중호, 최공집(2019). 태권도시범단원의 자기관리가 운동만족 및 경기수행력에 미치는 영향. **무예연구**, 13(3), 181-202.
- 손나래(2019). 고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스와 운동몰입 및 경기력의 관계. **대한무도학회지**, 21(3), 1-15.
- 심영균, 이석준, 정우민(2019). 고등학교 태권도선수의 실수인식과 자기관리 및 인지된 경기력에 관계. **세계태권도문화학회지**, 10(2), 83-98.
- 염두승, 윤상문(2012). 여자 축구선수들의 경기몰입 및 스포츠대처가 자기관리에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 10(3), 35-45.
- 원영인, 심영균, 김지태(2018). 대학 태권도선수의 은퇴불안이 운동몰입과 인지된

- 경기력에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 9(2), 105-125.
- 윤원정(2014). **태권도 지도자의 카리스마적 리더십에 따른 신뢰 및 운동몰입의 관계**. 미간행 박사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 윤정옥, 유한철(2018). 태권도 시범선수의 선수 및 입상경력이 자기관리와 운동몰입에 미치는 영향관계. **한국체육과학회지**, 27(2), 95-112.
- 이미연(2017). 대학 태권도 시범단원의 자기관리가 무대불안과 시범 공연성취감에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 8(2), 55-74.
- 이민규, 주형철, 조성원, 강귀석(2013). 중학생이 인식하는 방과 후 체육교사의 리더십행동유형과 자긍심, 운동 몰입 및 지속적 참여의도의 구조관계분석. **한국체육과학회지**, 22(5), 361-378.
- 이병관(2019). 고교 태권도 선수의 내재적 · 외재적 활동만족도가 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 10(4), 211-228.
- 이승행(2017). 태권도 품새 선수의 승부근성이 자기관리와 경기력에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 26(4), 229-239.
- 이용주, 남미희(2018). 태권도시범단의 자기관리가 운동몰입 및 태권도시범 만족도에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 16(1), 95-105.
- 이준석, 김종수(2018). 태권도 시범단원의 시범공연 전 불안요인 탐색. **한국스포츠학회지**, 16(4), 1129-1137.
- 임재혁, 송선영, 석류(2015). 태권도 선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 29(2), 177-192.
- 정명규, 송정명, 김경섭(2020). 태권도 선수의 셀프리더십, 운동 몰입 및 경기력의 관계. **무예연구**, 14(1), 183-202.
- 정범철(2018). 육상선수들의 성취목표지향성과 성취정서 및 인지된 경기력의 관계. **한국체육학회지**, 57(5), 141-157.
- 정일홍, 강주성(2012). 공수도 국가대표선수의 경기력 향상 요인. **한국체육교육학회지**, 17(1), 135-145.
- 천경민(2010). 청소년의 운동지능이 성취목표성향과 운동몰입에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 15(2), 79-92.
- 천우호(2019). 대학 태권도 품새 및 시범 선수의 인식에 따른 체력육성 프로그램

- 개선방안. **한국스포츠학회지**, 17(3), 911-917.
- 최상준(2010). **태권도지도자의 멘토링이 선수의 성취목표지향성, 스포츠자신감 및 자기관리행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 한국교육신문(2019). 역량중심 교육의 새로운 접근.  
<http://www.hangyo.com/news/article.html?no=87464>.
- 한승용(2013). **대학 태권도 선수들의 자기관리전략 및 승부근성이 경기력에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 서남대학교 대학원.
- 허정훈(2001). **운동선수 자기관리 측정도구의구조적 타당화와 인과모형 검증**. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 허정훈(2003). 운동선수 자기관리 검사지(ASMQ)개발. **한국스포츠심리학회지**, 14(2), 95-109.
- Fiedler, F. E., & Billo, M. W.(1973). *Correlates of performance in community collage Technical Report*. University of Washington.
- Jackson, S. A.(1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of applied sport psychology*, 4(2), 161-180.
- 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.
- Kanungo, D. J.(1982). Measurement of job and work involvement. *Journal of Applied Psychology*, 67(3), 341-349.

## ABSTRACT

### **The relationship between Self-management, Exercise commitment and performance of Taekwondo demonstrators**

Kim, Ju-Yeon(Gyeongju Univ.) · Na, Chae-Man(Kyungdong Univ.)

The study aim to investigate relationship between Self-management, Exercise commitment and performance of Taekwondo demonstration member. For this study, 263 university Taekwondo demonstration member who live in Seoul, Gyeonggi, Gangwon, Daegu, Jeonbuk were selected as a case. Using the SPSS 18.0 program, exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis and regression analysis were conducted to draw the following conclusions. First, Among sub factor of Self-management, mental management and Training management are positive effect on Exercise commitment. Second, Among sub factor of Self-management, mental management and physical management are positive effect on the performance. Third, Exercise commitment is positive effect on the performance.

Key words: Taekwondo demonstration member, Self-management, Exercise commitment, performance

논문투고일 : 2020.03.30.  
심사일 : 2020.04.10.  
심사완료일 : 2020.04.30.