

# 다차원 불안이론에 따른 대학교 태권도 품새선수의 경쟁상태불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화의 조절효과

석류(경희대학교 스포츠심리상담센터 센터장), 송남정\*(우석대학교 교수)

## 국문 초록

이 연구는 다차원 불안이론을 바탕으로 하여 인지 불안과 상태불안, 그리고 인지된 경기력의 관계를 검증하고, 나아가서 경쟁상태불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화의 조절효과를 분석하였다. 수집된 자료는 SPSS 21.0 Version program과 AMOS 21.0 Version program을 이용하여 빈도분석, 기술통계, 확인적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석, 구조방정식분석과 혼잡말 수준에 따른 다집단분석을 실시하여 다음과 같은 결과를 얻었다. 첫째, 경쟁상태불안과 경기력의 관계에서 경쟁상태불안의 인지불안은 인지된 경기력에 부(-)적 영향이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 경쟁상태불안과 경기력의 관계에서 경쟁상태불안의 인지불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화는 조절효과가 있는 것으로 분석되었다.

주제어 : 다차원 불안, 경쟁상태불안, 인지불안, 상태불안, 인지된경기력, 긍정적 자화, 태권도, 품새

---

\*tkd-sng@hanmail.net

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

전문 운동선수에게 있어서 가장 중요한 것은 바로 경기를 잘 운영하는 능력인 경기력일 것이다. 경기력이란, 시합에서 자신의 운동수행능력을 최고로 발휘할 수 있으며, 상대와 상황에 관계없이 경기를 잘 수행할 수 있다는 믿음(송민규, 장세용, 정동혁, 최봉준, 2012)으로 정의될 수 있다. 이러한 경기력은 다차원적인 요인에 의해 형성되며, 최고의 경기력을 발휘하기 위해서는 신체적 준비와 더불어 심리적 준비가 필요하기에 심리적 준비를 위한 개입이 매우 중요하다고 할 수 있다(이양주, 2018).

태권도 경기는 경쟁과 도전이 주요 요소로 이루어져 있으며, 품새 경기 중 새품새 또는 창작품새 경기의 경우 가상의 상대와 공방을 시연하는 경기(석류, 광정현, 2017)로 높은 수준의 신체적 능력과 더불어, 체조선수의 공중회전과 같은 세로 회전이나 피겨스케이팅선수의 회전 점프와 같은 가로회전과 품새 기술을 접목한 동작이 포함되어 매우 높은 퍼포먼스 기술 수준을 요구받는 종목이라 할 수 있다(신성진, 신연지, 오경록, 2020).

현장에서 경기하는 대부분의 종목들이 경기 수행에 있어서 심리적인 요인에 의해 큰 영향(이지애, 2010)을 받듯이 태권도의 품새 종목 또한 경기력에 있어서 심리적인 영향에서 자유로울 수 없으며, 높은 기술적 수준을 요구로 인해 더욱 심화되고 있다.

이에 태권도선수의 경기력과 심리요인에 대한 연구는 다양하게 이루어지고 있으며(이용주, 2017; 장권, 김중수, 2018), 선수 개개인이 가지고 있는 기량을 최고로 이끌어 낼 수 있도록 선수들의 심리적 기술에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있다(이혜선, 양명환 2013; 조은정, 박범영, 2016; 추연경, 손준호, 2016; Dewar & Kavussanu, 2011).

경기력과 관련하여 연구되고 있는 심리적인 요인들 중 불안은 스포츠 상황에서 경쟁불안으로 설명되며, 신체의 활성화와 각성상태를 수반하는 걱정, 초조함과 우려 등의 부정적인 정서상태로(Spielberger, 1966), Martens, Burton, Bump와 Smith(1990)에 의해 다차원적 불안으로 제시되었다. Martens 등(1990)에 따르면, 경쟁상태불안에는 경기에 대한 부정적인 생각인 인지불안과 자율신경계의 신체반응으로 이야기되는 상태불안, 그리고 성공에 대한 확신인 상태자신감으로 구성된다고 하였다.

여기에서 주목할 만한 것은 정신적 불안과 신체적 불안인 상태불안이 각각 경기력에 다른 영향을 미친다는 것이다. 인지불안은 경기 1주 전에는 안정적으로 유지되어야 하며, 상태불안은 경기 며칠 전에 안정적으로 유지되나, 어느 순간 갑작스럽게 상승하여 경기가 시작될 때 정점에 도달한다(Martens et al., 1990). 이는 불안이란 요인은 경기가 진행되는 동안에도 선수들에게 상당히 큰 영향을 미치는 심리적인 요인(Pijipers, Oudejans, & Bakker, 2005)이며, 인지불안과 상태불안은 서로 다른 변화 양상을 보여준다는 것을 시사한다.

이러한 불안의 다차원성은 정신적인 불안인 인지불안과 신체적인 불안인 상태불안은 선수의 경기력에 미치는 영향에 차이를 만들어내며, 이에 따른 연구들 또한 진행되어 왔다.

불안 연구의 발전과 함께 불안이 경기력에 미치는 영향에 대하여 다양하게 연구되어 왔으며, 불안을 조절하기 위해 다양한 심리기법들이 적용되고 있다. 적용되는 심리기법들은 스포츠수행전략으로서 경기력과 불안과의 관계가 부(-)적으로 나타나 이를 조절하고 개선하는 방법들로서 연구되어지고 있다(이재은, 여윤기, 2016).

연구되고 있는 스포츠수행능력, 즉 심리기술에는 다양한 기법들이 적용되고 있는데, 그 중 긍정적 자화는 스포츠심리기술훈련(Psychological Skills Training)에서 빠지지 않고 수행되는 훈련으로서 그만큼 뛰어난 효과를 가진 것으로 평가받고 있다(이은경, 류효상, 2020).

긍정적 자화는 “개인이 자신의 감정과 지각을 해석하고 평가와 확신을 조절 및 변화시키며 수단과 강화를 제공해주는 자신과의 대화”로 정의

(Hackfort & Schwenkmezger, 1993) 되었으나, 혼잣말에 대한 지속적인 연구를 통해 심리기술로서 검증되어 수행향상에 긍정적인 영향을 주며, 불안완화, 수행향상, 자신감, 동기향상, 정서안정의 효과가 있는 것으로 보고되었다(윤기운, 2007).

긍정적 자화에 대한 연구를 살펴보면, Ziegler(1987)는 테니스 초보자들을 대상으로 긍정적 자화를 적용하여 지도적 혼잣말의 사용이 스토르크를 기능을 향상시킨다는 것을 확인하였으며, Landin과 Hebert(1999)의 연구에서는 엘리트 테니스 선수들의 발리 수행에 효과가 있었음을 증명하며, 긍정적 자화 전략은 선수들에게 도움이 되며(Thalwell & Greenlees, 2003; Weinberg, Grove & Jackson, 1992), 부정적 자화의 사용은 선수들의 자신감 하락과 운동수행을 저하시킨다는 연구결과가 나타났다(Rotella, Gamsneder, Oala & Billing, 1980).

또한, 경기력 향상에 직접적인 영향을 주며, 효율적 기술 학습, 긍정적 정서의 증대 등이 가능하며(최승식, 2006; Gould, Hodge, Peterson, & Giannini, 1989; Weinberget al., 1992), 이는 경기력에 영향을 주는 것으로 연구되었다(김정목, 김영욱, 배연석, 2015; 양진은, 신정택, 김지수, 2015; 이충섭, 2014).

긍정적 자화는 불안의 감소에도 역할을 하는 것으로 연구되었는데, 태권도 시범단원들을 대상으로 한 김종수와 장권(2019)의 연구나, 태권도 겨루기 선수를 대상으로 한 김은지(2020)의 연구, 탁구 선수를 대상으로 한 임태희, 장창용(2013)의 연구에서는 긍정적 자화의 훈련을 통해 불안이 감소한 것으로 분석되었다.

이와 같은 긍정적 자화와 불안에 관련된 연구들을 살펴보면, 긍정적 자화는 불안을 효과적으로 조절할 수 있을 것이라 기대되며, 조절된 불안은 경기력에 긍정적인 영향을 미칠 것이라 예상할 수 있다.

성공적인 운동수행을 위해서는 선수들의 부정적 심리요소를 통제하거나 제거하기 위한 노력이 필요하며(김진구, 정상택, 광병유, 2000), 김민진(2010)과 양진은(2014)은 태권도 선수들의 경쟁상태 불안은 경기력에 영향을 미치므로 경쟁상태불안을 낮추기 위한 다양한 방법이 제시되어야 한다고 하였다. 특히

많은 함성소리로 가득한 겨루기대회 환경과 차이를 보이며 경기에 집중된 품새대회 환경은 품새선수들의 심리적인 요인이 경기력에 많은 영향을 미칠 것으로 판단된다.

이에 본 연구는 다차원 불안이론을 바탕으로 하여 품새선수들의 인지 불안과 상태불안, 그리고 인지된 경기력의 관계를 검증하고, 나아가서 경쟁상태불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화의 조절효과를 분석하여 차후 이루어질 선수들의 불안수준을 조절하기 위한 심리기술훈련 연구의 기초자료 제공에 연구의 필요성 및 목적이 있다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

표 1. 연구참여자의 일반적 특성

내용		빈도	퍼센트	내용		빈도	퍼센트
성별	남자	112	51.85	현단	2단	4	1.85
	여자	104	48.15		3단	26	12.04
	합계	216	100.00		4단	183	84.72
나이	20세 이하	25	11.57	선수 경력	5단	3	1.39
	21세	85	39.35		합계	216	100.00
	22세	73	33.80		3년이하	55	25.46
	23세이상	33	15.28		4년~6년	94	43.52
	합계	216	100.00		7년이상	67	31.02
학년	1학년	44	20.37	긍정적 자화 수준	합계	216	100.00
	2학년	83	38.43		low	103	47.69
	3학년	60	27.78		high	113	52.31
	4학년	29	13.43		합계	216	100.00
	합계	216	100.00				

연구의 목표를 달성하기 위하여 비확률 표본 추출법 중 편의표본추출법을 이용하여 대학교 태권도 품새 선수를 연구대상자로 모집단으로 선정하고 표 집하였다. 설문지는 Google을 통해 배부 및 회수하였으며, 회수된 설문지 중 불성실하게 응답한 자료를 제외하고 216부를 최종 분석 자료로 선정하였다. 연구참여자의 자세한 사항은 다음 <표 1>과 같다.

## 2. 조사도구 및 타당도와 신뢰도

연구의 목적을 달성하기 위하여 경쟁상태불안과 인지된 경기력, 그리고 긍정적 자화를 측정하였다. 경쟁상태불안은 Martens 등(1990)이 개발한 경쟁상태불안검사(CSAI-2)를 사용하였으며, 인지된 경기력은 최상국(2012)이 사용하고, 원영인, 심영균, 김지태(2018)가 대학태권도선수를 대상으로 사용한 설문지를 선정하여 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 마지막으로 긍정적 자화는 Thomas, Murphy와 Hardy(1999)가 개발한 것을 김병준과 최마리(2017)가 우리나라 실정에 맞도록 번안한 스포츠수행전략검사지2(Test of performance strategies2)를 사용하여 측정한 후, 평균을 기준으로 긍정적 자화가 낮은(low) 집단과 높은(high) 집단으로 분류하였다.

경쟁상태불안과 인지된 경기력의 타당도 검증을 위해 측정모형의 확인적 요인분석을 실시하였다<표 2>. 분석결과, 모든 요인적재치가 .5이상으로 나타났다. ave(인지된 경기력=.768, 인지불안=.787, 상태불안=.543), CR(인지된 경기력=.943, 인지불안=.971, 상태불안=.913),  $\alpha$  계수(인지된 경기력=.942, 인지불안=.970, 상태불안=.913)가 모두 기준치 이상으로 나타났다. 모형적합도 또한 기준을 충족( $\chi^2 = 412.245$ ,  $df = 227$ ,  $TLI = .955$ ,  $CFI = .960$ ,  $RMSEA = .062$ )하여 분석에 문제가 없을 것으로 판단된다.

표 2. 측정모형의 확인적 요인분석

	내용	$\beta$	B	S.E.	C.R.	ave	CR	$\alpha$
안정 경기	나는 경기에 대한 두려움이 없다.	1.000	.897					
	나는 항상 경기에 이길 것이라고 확신하고 있다	1.039	.934	.046	22.441			
	나의 경기력은 예전에 어느 때 보다는 최고의 기량을 발휘하고 있다.	.998	.910	.047	21.011	.768	.943	.942
	나의 경기력은 상승세이다.	.729	.760	.051	14.420			
	나의 경기력은 만족 할 만하다.	.933	.870	.049	18.863			
인지 불안	나는 이번 시합이 걱정된다.	1.000	.840					
	내 자신의 능력이 의심스럽다.	.982	.875	.058	16.968			
	기량을 잘 발휘할 수 있을까 걱정된다.	1.194	.905	.066	18.055			
	질까봐 걱정된다.	1.130	.921	.060	18.694			
	부담감 때문에 답답해질 것 같다.	.976	.879	.057	17.109	.787	.971	.970
	경기를 잘 못할까봐 걱정이 된다.	1.044	.895	.059	17.695			
	목표를 달성할 수 있을지 염려스럽다.	1.222	.917	.066	18.543			
	나는 시합 중 심판 판정이 공정하지 않으면 스트레스 받는다.	.906	.835	.058	15.653			
상태 불안	집중을 못할까봐 걱정이 된다.	1.205	.915	.065	18.452			
	초조하다.	1.000	.609					
	신경이 곤두 서 있다.	1.143	.705	.133	8.570			
	몸이 긴장된다.	1.253	.764	.138	9.074			
	속이 불편하다.	1.489	.842	.154	9.694			
	몸이 편안하다.	1.207	.688	.143	8.415	.543	.913	.913
	가슴이 막 뚫다.	1.549	.901	.153	10.106			
	속이 철렁하다.	1.323	.814	.140	9.479			
	손에 땀이 난다.	1.057	.664	.129	8.195			
	몸이 경직되어 있다.	.887	.580	.120	7.373			
$\chi^2 = 412.245, df=227, TLI=.955, CFI=.960, RMSEA=.062$								

### 3. 자료처리방법

수집된 모든 자료는 Microsoft office Excel 365로 코딩한 후, SPSS 21.0 Version program과 AMOS 21.0 Version program을 이용하여 빈도분석(frequency analysis), 기술통계(Descriptive Statistics), 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis), 신뢰도 분석(reliability analysis), 상관관계분석(correlation analysis), 구조방정식분석(structural equation model analysis)과 혼합집단 수준에 따른 다집단분석(multi-group structural modelling analysis)을 실시하였다.

### 4. 연구가설 및 연구모형

이 연구는 대학교 태권도 품새선수들의 경쟁상태불안과 경기력의 관계에서 긍정적 자화의 조절효과를 분석하여 선수들의 불안수준을 조절하기 위한 심리기술훈련 연구의 기초자료 제공에 목적이 있으며, 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 가설과 <그림 1>과 같이 연구모형을 설정하였다.

가설1. 경쟁상태불안은 인지된 경기력에 영향이 있을 것이다.

1-1 경쟁상태불안의 인지불안은 인지된 경기력에 영향이 있을 것이다.

1-2 경쟁상태불안의 상태불안은 인지된 경기력에 영향이 있을 것이다.

가설2. 경쟁상태불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화는 조절효과가 있을 것이다.

2-1 경쟁상태불안의 인지불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화는 조절효과가 있을 것이다.

2-2 경쟁상태불안의 상태불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화의 조절효과가 있을 것이다.

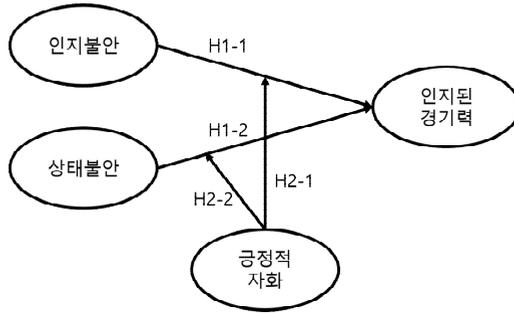


그림 1. 연구모형

### Ⅲ. 연구결과

#### 1. 기술통계 및 상관관계 분석

각 요인들 간의 관계를 분석하기 전, 자료에 대한 전체적인 경향성 정규성과 변인 간의 상호작용을 알아보기 위해 기술통계 및 상관관계 분석을 실시하였다. 기술통계 결과, 인지불안  $M \pm SD = 2.834 \pm 1.075$ , 상태불안은  $M \pm SD = 3.197 \pm .850$ , 인지된 경기력의 경우  $M \pm SD = 3.246 \pm 1.001$ 로 분석되었다. 또한, 상관관계 분석을 실시한 결과, 상관계수가 .8이상으로 분석되지 않아 다중공선성의 문제는 없을 것으로 판단되며, 자세한 분석결과는 다음 <표 3>과 같다.

표 3. 인지불안, 상태불안, 인지된 경기력의 상관관계

	N	M	SD	인지불안	상태불안	인지된경기력
인지불안	216	2.834	1.075	1		
상태불안	216	3.197	.850	.037	1	
인지된경기력	216	3.246	1.001	-.668**	.029	1

\*\*  $p < .01$

## 2. 경쟁상태불안과 경기력의 관계

긍정적 자화에 따른 조절효과의 검증에 앞서 경쟁상태불안과 경기력의 구조적 관계를 검증한 결과 <표 4>와 같이 나타났다. ‘H1-1. 경쟁상태불안의 인지불안은 인지된 경기력에 영향이 있을 것이다.’ 는  $\beta = -0.728(p < .001)$ 로 분석되어 채택되었으나 ‘H1-2 경쟁상태불안의 상태불안은 인지된 경기력에 영향이 있을 것이다.’ 는 기각되었다.

표 4. 경쟁상태불안과 경기력의 구조적 관계

	가설	$\beta$	S.E.	C.R.	가설검증
H1-1	인지불안 → 경기력	-.728	.067	-10.786***	채택
H1-2	신체불안 → 경기력	.123	.084	1.468	기각

\*\*\*  $p < .001$

## 3. 경쟁상태불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화의 조절효과

경쟁상태불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적자화의 조절효과를 검증한 결과, <표 5>와 같이 분석되었다. 분석결과, ‘H2-1 경쟁상태불안의 인지불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화는 조절효과가 있을 것이다.’ 는 긍정적 자화가 낮은(low) 집단과 높은(high)집단 모두 유의한 관계로 나타났으며,  $\chi^2$  의 차이를 검증한 결과,  $p < .05$ 수준에서 집단간 차이가 있는 것으로 분석되어 인지불안과 경기력의 관계에서 긍정적 자화는 조절효과가 있는 것으로 분석되었다. 그러나 ‘H2-2 경쟁상태불안의 상태불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화의 조절효과가 있을 것이다.’ 는 기각되었다.

표 5. 긍정적 자화에 따른 다집단 분석결과

	가설	집단	$\beta$	S.E.	C.R.	$\Delta x^2$	가설검증
H2-1	인지불안 → 경기력	low	-.346**	.124	-2.777	4.438*	채택
		high	-.669***	.075	-8.926		
H2-2	신체불안 → 경기력	low	.066	.160	.411	.230	기각
		high	-.034	.131	-.258		

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

#### IV. 논의

연구의 목적을 달성하기 위하여 대학교 태권도 품새선수 216명을 대상으로 자료를 수집하여 경쟁상태불안과 경기력의 관계와 두 요인간의 관계에서 긍정적 자화의 조절효과를 확인한 결과 다음과 같이 나타났다.

첫째, 경쟁상태불안과 경기력의 관계에서 경쟁상태불안의 인지불안은 인지된 경기력에 부(-)적 영향이 있는 것으로 나타났으나, 상태불안은 유의한 관계가 분석되지 않았다.

둘째, 경쟁상태불안과 경기력의 관계에서 경쟁상태불안의 인지불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화는 조절효과가 있는 것으로 분석되었으나, 상태불안과의 관계에서는 유의한 결과가 나타나지 않았다.

종합해보면, 다차원적 불안이론의 관점에서 인지불안과 상태불안은 인지된 경기력에 미치는 영향이 다르게 나타날 수 있으며, 인지불안의 경우 긍정적 자화로 조절될 수 있다고 생각할 수 있다. 이를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

연구결과에 의하면, 경쟁상태불안의 인지불안은 인지된 경기력에 영향을 미치지만, 상태불안은 유의한 영향관계가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 불

안이 다차원적으로 작용한다는 다차원 불안이론에 입각한 결과로 생각될 수 있을 것이다.

태권도의 품새 선수들은 경기와 관련된 인지적 불안을 가지고 있다. 불안감으로 인해 경기에 집중을 못하거나, 몸이 뻣뻣해지는 느낌을 받고 특정 기술에 대한 불안을 많이 느껴 과도한 연습을 하게 되고, 실수에 대한 강박을 가지는 등의 인지적 불안을 호소하고 있다(조슬기, 김정택, 김정모, 황재욱, 2015). 이러한 선수들의 인지적인 불안은 태권도 품새선수들의 심리적 방해요인을 연구한 윤준영(2014)과 전민우(2016)의 연구결과에 따르면, 경기력에 높은 영향수준을 가지고 있는 것으로 분석되었다.

이와 관련하여 선행된 경쟁상태불안과 인지된 경기력의 관계에 대한 연구들을 살펴보면, 김정환(2019)의 엘리트 펜싱선수를 대상으로 한 연구, 송진섭(2017)의 배구선수를 대상으로 한 연구와 임신자, 정명규, 전민우(2014)의 태권도 품새선수를 대상으로 한 연구에서도 인지불안이 인지된 경기력과 부(-)적 관계가 분석되었으며, 이 연구를 통해 지지하는 것이 가능할 것으로 판단된다.

또한 선행된 연구(김정환, 2019; 송진섭, 2017; 임신자 등, 2014)에서도 상태불안은 경기력과 유의한 관계가 나타나지 않았는데, 이는 상태불안은 경기력과 역 U의 관계를 가지고 있으며, 상태불안의 신체적 반응은 긍정적인 긴장이나 몸이 위명업 되는 것과 비슷한 감각으로 때때로 그 차이를 인식하기 힘들기 때문으로 생각된다. 예를 들어 심박수의 급격한 증가는 불안에만 국한되는 생리적 반응이 아니다(Levenson, 1992). 분노나 슬픔, 기분 좋은 흥분, 육체적 활력이나 주의력 증가와 같은 현상과도 관련이 있으며, 오히려 낮은 인지 불안과 함께 강렬한 생리적 증상을 보고하는 일부 운동선수는 불안감을 전혀 경험하지 않고 분노, 깊은 관심, 흥분, 증가된 활력 또는 주의력을 경험할 수 있다(Frijda, 1986). 결과적으로 신체적 불안의 강도를 측정하는 것이 아니라 자율적 각성의 측정이 되기 쉽다. 이는 다차원적인 불안을 측정하는 경쟁상태불안(CSAI-2)의 문제점으로 지적되어 왔다(Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000).

이처럼 다차원 불안이론과 같이 인지불안과 상태불안은 수행능력에 각각 다른 영향관계를 가지고 있으며, 특히 인지 불안은 경기력과 부(-)적 직선관계를 가지고 있어 적절한 조절이 필요하다. 이는 긍정적 자화로서 그 조절이 가능한 것으로 분석되었다.

심리적 방해요인과 대처방안을 연구한 오영숙(2006), 윤준영(2014), 슈에잉(2020)과 전민우(2016)의 연구에서도 심리적 방해요인인 불안에 대한 대처방안으로 긍정적 사고를 동반한 자화가 사용된 것을 볼 때, 긍정적 자화는 인지불안의 감소에 효과적인 것으로 생각된다.

또한, 스포츠심리기술훈련에서 제공하는 프로그램에는 긍정적 자화 훈련이 대부분 포함되어 긍정적 자화 훈련을 통해 선수들의 인지된 경기력을 비롯하여 자신감과 같은 긍정적 정서를 함양하는 것으로 나타났다(김주연, 하상원, 소영호, 2018; 이은경, 류호상, 2020).

긍정적 자화는 인지재구성의 방법 중 하나로서 연구되고 있으며, 인지재구성을 통한 긍정적 자기진술문을 혼잣말, 즉 긍정적 자화로서 활용하고 있다(김은지, 2020; 하지선, 김대권, 2015). 이는 혼잣말 전략이 선수들에게 가장 간단한 전략이자 매우 효과적인 방안이며, 선수 개인의 수행향상에만 집중할 수 있는 심리기술로서 활용이 가능하기 때문이다(최승식, 2006; Gould, Finch, & Jackson, 1993; Heggebo, 2019).

불안조절과 관련하여, 실제 선수들에게 긍정적 자화를 적용한 김은지(2020), 김종수와 장권(2019), 임태희와 장창용(2013)의 연구에서 긍정적 자화가 불안조절에 효과적인 방법인 것이 입증되었으며, 김은지(2020)와 김종수, 장권(2019)는 세부종목이 다를 뿐, 태권도 선수라는 점에서 이 연구와 비슷한 모집단을 형성하고 있는 것으로 보아, 이 연구의 결과는 선행된 긍정적 자화에 대한 실험연구의 결과를 통계적으로 지지하는 결과라고 할 수 있을 것이다.

## V. 결론 및 제언

다차원 불안이론을 바탕으로 하여 대학교 태권도 품새선수 216명을 대상으로 표집하여 인지 불안과 상태불안, 그리고 인지된 경기력의 관계를 검증하고, 나아가서 경쟁상태불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화의 조절효과를 분석하였다.

연구결과, 첫째, 경쟁상태불안과 경기력의 관계에서 경쟁상태불안의 인지불안은 인지된 경기력에 부(-)적 영향이 있는 것으로 나타났으나, 상태불안은 유의한 관계가 분석되지 않았으며, 둘째, 경쟁상태불안과 경기력의 관계에서 경쟁상태불안의 인지불안과 인지된 경기력의 관계에서 긍정적 자화는 조절효과가 있는 것으로 분석되었으나, 상태불안과의 관계에서는 유의한 결과가 나타나지 않았다.

이와 같은 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 이 연구에서는 경쟁상태불안과 인지된 경기력의 관계에서 다양한 심리기법들 중 긍정적 자화, 즉 혼잣말 기법의 조절효과를 분석하였다. 추후 연구에서는 혼잣말 기법 외에 다른 심리기법을 적용하여, 심리기법이 불안조절에 어떠한 효과가 있는지 통계적으로 검증하는 것이 필요할 것이라 생각된다.

둘째, 불안의 다차원성은 인지불안과 상태불안만이 아닌 시간과 공간에 따라 그 차이가 존재하나, 이 연구에서는 일차원적 검증만이 실시되었다. 추후 불안에 대한 연구가 진행된다면, 불안을 일차원적 검증만이 아닌, 시 공간적인 측면을 고려한 다차원적인 검증이 필요할 것으로 판단된다.

## 참고문헌

- 김민진(2010). **태권도 선수의 경쟁상태불안이 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사 학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 김병준, 최마리(2017). 스포츠수행전략검사2(TOPS2) 한국판의 신뢰도와 타당도. **한국스포츠심리학회지**, 28(2), 13-27.
- 김은지(2020). **태권도선수의 긍정적 정서함양을 위한 Self-Talk 중심의 인지재구성 프로그램 효과검증**. 미간행 박사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 김정목, 김영욱, 배연석(2015). 엘리트 씨름선수의 혼잣말 기능과 정신력 및 인지된 경기력의 구조적관계. **코칭능력개발지**, 17(3), 57-66.
- 김정환(2019). 엘리트 펜싱선수들의 과훈련인식, 경쟁상태불안, 인지된 경기력의 관계. **한국스포츠학회지**, 17(3), 943-952.
- 김중수, 장권(2019). 태권도 시범에서의 혼잣말(Self-Talk). **한국스포츠학회지**, 17(1), 695-704.
- 김주연, 하상원, 소영호(2018). 청소년 골프선수들의 코칭지식이 스포츠 수행전략과 특성스포츠자신감에 미치는 영향. **골프연구**, 12(4), 1-16.
- 김진구, 정상택, 곽병유(2000). 고등학교 축구선수들의 수준별 시합 전 경쟁불안. **한국스포츠심리학회지**, 11(2), 109-122.
- 석류, 광정현 (2017). 청소년 태권도 품새선수들의 스포츠자신감이 자아존중감 및 자아타당성에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 26(6), 273-284.
- 송민규, 장세용, 정동혁, 최봉준(2012). 한국 태권도 선수의 열정이 스포츠정서 및 인지된경기력에 미치는 영향. **대한무도학회지**.14(2), 99-111.
- 송진섭(2017). **프로-대학 배구선수의 경쟁상태 불안과경기력 관계**. 미간행 박사학위논문, 동국대학교대학원.
- 슈에잉잉(2020). **중국 엘리트에어로빅선수의 심리적 방해요인 탐색과 대처방안에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.

- 신성진, 신연지, 오경록(2020). 고등학교 엘리트 품새선수의 자기관리가 스포츠 수행전략 및 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 18(2), 1221-1234.
- 양진은(2014). 심리기술훈련이 고등학교 태권도 선수의 경쟁불안, 내적 동기, 스포츠 자신감, 수행전략 및 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 동의대학교 교육대학원.
- 양진은, 신정택, 김지수(2015). 심리기술훈련이 고등학교 태권도선수의 경쟁불안, 내적 동기, 스포츠 자신감, 수행전략 및 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 10(2), 147-160.
- 오영숙(2006). 양궁 국가대표 선수들의 심리적 방해요인에 대한 대처방안 연구. 미간행 박사학위논문, 상지대학교 대학원.
- 원영인, 심영균, 김지태(2018). 대학 태권도선수의 은퇴불안이 운동몰입과 인지된 경기력에 미치는 영향. **국기원 태권도연구**, 9(2), 105-125.
- 윤기운(2007). 운동수행에서 혼잣말(self-talk)사용에 관한 탐색적 분석. **한국체육학회지**, 44(4), 461-275.
- 윤준영(2014). 태권도 품새선수의 심리적 방해요인 탐색. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 이양주(2018). 청소년 검도선수들의 심판스트레스와 자기효능감, 경쟁불안 및 인지된 경기력의 관계. **대한무도학회지**, 20(3), 55-70.
- 이용주(2017). 고등학교 태권도선수의 운동스트레스, 경쟁 상태불안과 경기력간의 구조모형. **한국스포츠학회지**, 15(2), 51-61.
- 이은경, 류호상(2020). 심리기술훈련에 따른 고등학교 수영선수의 정서상태, 스포츠 수행전략, 인지된 경기력에 대한 사례연구. **한국스포츠심리학회지**, 31(2), 107-122.
- 이재은, 여윤기(2016). 대학 태권도 선수의 심리기술이 경쟁상태불안과 스포츠자신감에 미치는 영향. **대한무도학회지** 18(3), 29-41.
- 이지애(2010). 리듬체조 선수들의 일반적 특성과 인지된 경기력과의 관계. 미간행 석사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 이충섭(2014). 청소년 복싱선수들의 인지평가와 수행전략의 관계에서 정서의 매개

- 효과. **한국스포츠심리학회지**, 25(1), 77-88.
- 이혜선, 양명환(2013). 운동선수들의 운동능력믿음, 성취목표성향, 자기조절동기 및 운동몰입 간의 관계분석. **한국체육교육학회지**, 17(4), 167-185.
- 임신자, 정명규, 전민우(2014). 태권도 품새 선수의 운동스트레스가 경쟁상태불안과 경기력에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 29(1), 45-58.
- 임태희, 장창용(2012). 2012 런던 패럴림픽 대비 탁구 국가대표 심리기술훈련 단일 사례 연구. **한국특수체육학회지**, 21(4), 57-72.
- 장권, 김종수(2018). 태권도 겨루기 선수 경기력 향상을 위한 개인별 루틴 개발. **한국스포츠학회지**, 16(1), 607-618.
- 전민우(2016). 국가대표 태권도 품새 선수들의 경기력에 영향을 미치는 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 조슬기, 신청택, 김정모, 황재욱(2015). 태권도 품새 선수 경쟁상태불안 검사지 개발 및 타당화 연구. **체육과학연구**, 26(4), 702-722.
- 조은정, 박범영(2016). 리듬체조 심리기술훈련 프로그램 (PSTP) 현장적용 및 효과검증 사례연구. **한국스포츠심리학회지**, 27(3), 13-23.
- 최상국(2012). 축구선수의 사회적지지 및 사회적 건강이 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 최승식(2006). 스포츠 수행 시 혼잣말 사용과 심리적 기능간의 관계. 미간행 박사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 추연경, 손준호(2016). 심리기술훈련이 국가대표장애인 양궁선수의 수행전략과 자기관리 및 양궁기록에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 30(4), 303-317.
- 하지선, 김대권(2015). 여자 테니스선수를 위한 합리적 인지재구성 프로그램 개발 및 적용. **한국스포츠심리학회지** 26(4), 47-62.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N. & Williams, C.(2000) Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18(8), 605-626, DOI: 10.1080/02640410050082314.
- Dewar, A. J., & Kavussanu, M.(2011). Achievement goals and emotions in golf: The mediating and moderating role of perceived performance.

- Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 525-532.
- Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A.(1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J.(1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychologist*, 11, 128-140.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). *Anxiety*. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant(Eds.), *Handbook of sport psychology*. NewYork: Macmillan.
- Heggebo, B. (2019). *Self-Talk As A Tool For Performance Development*. *Articles: Believeperform*. <https://believeperform.com/self-talktool-performance-development/>.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Levenson, R.W. (1992). Autonomic nervous system differences among emotions. *Psychological Science*, 3, 23-27.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. and Smith, D.E. (1990) *Development and Validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*. In: Martens, R., Vealey, R.S. and Burton, D., Eds., *Competitive Anxiety in sport*, Human Kinetics, Champaign, 117-190.
- Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D., & Bakker, F.C.(2005). Anxiety-induced changes in movement behaviour during the execution of a complex whole-body task. *The Quarterly. Journal of Experimental Psychology*, 58(3), 421-445.
- Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billings, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study on young developing

- athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, 350-354.
- Spielberger, C. D.(1966). *Theory and research on anxiety*. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior*, 3-22. New York: Aca-demaic.
- Thalwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318-337.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Science*, 17, 697-711.
- Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: a comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist*, 6, 3-13.
- Ziegler, S. G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405-411.

## ABSTRACT

### **Moderate Effect of positive self talk in Between Perceived performance and Competitive State Anxiety among Collegiate Taekwondo Poomsae Athletes According to the multidimensional anxiety theory**

Seok, Ryu(Kyung Hee University), Song, Nam-Jeong(Woosuk Univ.)

This study verified the relationship between cognitive anxiety, state anxiety, and perceived performance based on the multi-dimensional anxiety theory, and further analyzed the effect of controlling positive self-awareness in the relationship between competitive state anxiety and perceived performance. Using the SPSS 21.0 Version program and AMOS 21.0 Version program, frequency analysis, technical statistics, verification factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, structural equation analysis, and multi-group analysis in the level of monologue were performed, and the following results were obtained. First, in the relationship between competitive status anxiety and performance, cognitive anxiety of competitive state anxiety has a negative effect on perceived performance. Second, positive self-awareness was analyzed to have a controlling effect in the relationship between cognitive anxiety of competitive status anxiety and perceived performance in the relationship between competitive status anxiety and performance.

Key words: Multi-dimensional anxiety, competitive state anxiety, cognitive anxiety, condition anxiety, perceived performance, positive self-awareness, Taekwondo, Poomsae

논문투고일 : 2021.03.31.  
심사일 : 2021.04.25.  
심사완료일 : 2021.04.30.