

태권도 선수의 셀프리더십, 운동 몰입 및 경기력의 관계

정명규(경희대학교 겸임교수) · 송정명(경희대학교 겸임교수)*
· 김경섭(상지대학교 겸임교수)

국문초록

본 연구는 태권도 선수들의 경기력 향상과 관련된 심리적 요인들의 심층적인 관계 규명에 대한 기초자료 제공을 목적으로 셀프리더십, 운동 몰입, 경기력 간의 구조적 관계를 규명하였다. 이와 같은 내용에서 본 연구에서는 제 46회 전국대학태권도 개인선수권대회에 참가한 196명의 태권도 선수들을 연구대상으로 선정하였고, PASW/PC 21.0과 AMOS 21.0 통계프로그램을 사용하여 빈도분석, 확인적 요인분석과 신뢰도분석, 상관관계분석 및 구조방정식 모형을 실시하였다. 이후 Bootstrapping을 통해 간접효과의 유의성을 검증하였다. 연구결과 첫째, 태권도 선수의 셀프리더십은 운동 몰입에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 태권도 선수의 셀프리더십은 경기력에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 태권도 선수의 운동 몰입은 경기력에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 태권도, 셀프리더십, 운동 몰입, 경기력

* songjm3@naver.com

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

스포츠는 선수들이 치열한 경쟁상황에서 최상의 경기력을 발휘하고 유지해야 한다. 이에 효과적인 경기력 향상전략을 마련하기 위해 관련 연구자들은 많은 노력을 기울이고 있다. 이때 선수 개인의 체력과 기술, 경기력에 큰 영향을 미친다는 측면에서 심리적 요소의 중요성이 강조되고 있다(김성문, 남정훈, 2009; 엄성호, 2003; 이용주, 2017; 정청희 2006).

심리적 요소는 운동수행과의 관련성을 기초로 태권도 경기현장에서도 경기력 향상전략의 측면에서 중요하게 다루어진다. 특히 체급경기라는 태권도 겨루기 종목의 특성에서 최상의 경기력 발휘에 대한 선수 스스로의 철저한 자기관리가 필수적이다(강구민, 김성훈, 권승민, 이한우, 2009; 심영균, 이석준, 정우민, 2019; 정연성, 2013). 효과적인 자기관리 전략마련의 대한 필요성은 더욱 높아지고 있으며, 이때 셀프리더십은 변수가 가진 의미와 역할을 기초로 태권도 선수들의 유용한 자기관리 전략의 하나로 접근되고 있다.

셀프리더십은 스포츠선수의 심리적 특성과 관련하여 꾸준히 연구되어 지고 있다. 셀프리더십이란 지도자 중심의 전통적 리더십 개념과는 달리 선수 자신이 리더가 되어 스스로를 관리하고 통제하는 리더십을 의미한다(전명규, 2013; 조병섭, 2011). 그간 자기관리와 통제능력을 중심으로 개인행동과 생각을 변화시키기 위해 자기 자신에게 영향력을 발휘한다는 측면에서 운동선수들이 갖추어야 할 자기관리 전략으로서 설명되고 있다(이용주, 최공집, 정명규, 2017; 전명규, 2013; 최정일, 정명규, 임신자, 2017). 이에 스포츠심리학 분야에서는 실증적인 차원에서 셀프리더십의 효과성을 검증하기 위해 노력해 오고 있으며, 구체적으로 이동준과 김화복(2017)은 사격선수들의 건설적 사고와 행동지향적 측면의 셀프리더십이 개인의 경기력 향상을 이끈다고 하였고,

또한 조병섭(2011)은 골프선수들을 대상으로 그들의 경기력에 대한 건설적 사고와 자연적 보상적 측면의 셀프리더십이 갖는 긍정적인 효과를 규명하였다.

셀프리더십과 더불어 운동 몰입은 태권도 선수들의 수행향상에 대한 주요한 심리 변인으로서 역할과 의미가 강조되고 있다. 일반적으로 운동 몰입이란 스포츠 활동에 대해 동일시하는 선수 개인의 심리상태를 뜻하는 개념이다(조병섭, 2003; Kanungo, 1982). 그동안 경기력 향상에 관한 대표적인 연구주체의 하나로 접근되고 있으며, 실증적인 측면의 관계규명에 관한 선행연구들에서 경기력과의 유의한 인과관계가 밝혀지고 있다. 구체적으로 송은일(2014)은 높은 수준의 운동 몰입이 개인의 경기력을 결정하는데 있어 중요한 역할을 작용한다고 주장하며, 최상의 경기력을 위한 몰입의 중요성을 강조하였다. 실제 태권도 경기종목에 관한 박명수(2013), 김은지와 정명규(2018), 원영인, 심영균과 김지태(2018) 등의 선행연구들은 태권도 선수들의 경기력 향상에 대한 운동 몰입의 긍정적인 역할을 보고하고 있다.

종합하여 보면, 태권도 선수들의 셀프리더십, 운동 몰입은 그들의 경기력 향상에 대한 주요 심리 변인이라 할 수 있다. 더불어 선행연구(박영민, 김한별, 남정훈, 2011; 송은일, 김화복, 2014; 조병섭, 2011)들의 지적인 바와 같이 셀프리더십이 몰입에 대한 선행변수로 작용한다는 내용에서 볼 때, 이들 변인들은 상호보완의 측면에서 구조적인 관계를 맺을 것으로 판단된다. 즉, 자신에 대한 셀프리더십이 개인의 운동에 대한 몰입수준을 높이고, 높아진 몰입도가 다시 경기력 향상으로 이어지는 순환적 구조관계를 맺고 있다는 것이다.

그러나 그간의 연구들이 주로 개별적인 변인들의 관계규명에 집중하고 있다는 점에서 실증적인 차원에서 셀프리더십, 운동 몰입, 경기력 간의 구조적 관계를 밝힌다는 것은 제한적인 현실이다. 때문에 수행 향상에 이끄는 선수 개인의 심리적 요소들이 상호보완의 관계를 가진다는 사실을 토대로 해당 변인 간의 구조관계의 규명이 이루어져야 할 것으로 판단된다. 이에 대한 연구는 향후 태권도 겨루기선수들의 경기력 향상과 관련된 심리 변인들의 심층적인 관계를 밝히는 의미 있는 작업으로 예상된다.

따라서 본 연구에서는 태권도 선수들의 경기력 향상방안 마련의 일환에서

구조방정식모형을 통해 셀프리더십, 운동 몰입, 경기력의 구체적인 관계를 규명하고자 하였다. 이를 통해 향후 태권도 선수들의 경기력과 관련된 심리적 요인들의 심층적인 관계규명에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 가설

1) 셀프리더십과 운동 몰입의 관계

운동 몰입은 선수들의 최상의 경기력에 대한 대표적인 심리적 요소이다. 그리고 관련 선행연구(노재훈, 2011; 박희영, 윤형기, 2017; Harris & Harris, 1984; Orlick, 1990)들은 우수한 선수일수록 더 높은 몰입수준을 지닌다고 밝히며 성공적인 수행을 위한 몰입의 중요성을 강조하고 있다.

이와 같은 내용을 토대로 최근 태권도 경기현장에서도 경기력 향상을 위한 몰입향상방안의 필요성이 높아지고 있으며, 셀프리더십은 그에 대한 주요 변수의 하나로 접근되고 있다. 이때의 셀프리더십이란 자기관리 전략의 측면에서 선수 스스로가 자신을 통제하고 관리하는 리더십을 의미하는 것으로, 박영민 등(2011), 송은일과 김화복(2014), 조병섭(2011)은 운동 몰입에 대한 실증적인 차원에서의 셀프리더십 효과성을 보고하고 있다.

이상의 내용에서 볼 때, 태권도 선수의 셀프리더십은 그들의 운동 몰입에 대한 주요 선행변수로 작용할 것으로 판단되며, 이를 토대로 본 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

H1. 태권도 선수의 셀프리더십은 운동 몰입에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.

2) 셀프리더십과 경기력의 관계

스포츠 경기현장에서 운동선수들의 철저한 자기관리는 그들이 발휘하는 우수한 경기력의 근간이다(강구민 등, 2009; 심영균 등, 2019; 정연성, 2013). 이를 기초로 태권도 경기현장에서도 효과적인 자기관리 전략마련의 필요성이 높아지고 있으며, 이때 셀프리더십은 선수들의 특성에 보다 유용한 관리전략

의 하나로 접근되고 있다(이용주 등, 2017; 최정일 등, 2017). 그리고 이와 관련하여 이동준과 김화복(2017), 조병섭(2011), 백성익과 장은서(2017) 등은 셀프리더십을 경기력 향상에 대한 주요변인이라 주장하며, 셀프리더십의 유의한 효과성을 밝히고 있다.

이상의 내용에서 볼 때, 태권도 선수의 셀프리더십은 개인의 경기력 향상에 유용한 자기관리 전략으로 작용할 것으로 판단되며, 이를 토대로 본 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

H2. 태권도 선수의 셀프리더십은 경기력에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.

3) 운동 몰입과 경기력의 관계

스포츠가 가진 적자생존의 경쟁적 환경에 기인하여 태권도 선수들의 최상의 경기력을 위한 효과적인 전략마련의 필요성이 강조되고 있는 현실에서 최근 선수 개인의 심리요인들은 경기력과의 관련성을 기초로 그 중요성이 보다 높아지고 있다(김성문, 남정훈, 2009; 이용주, 2017; 정청희 2006). 그리고 이때 운동 몰입의 경우, Csikszentmihaly(1997)의 주장을 기초로 선수들의 최고수행을 위한 최적의 심리상태로 접근되고 있으며, 실제 태권도(김은지, 정명규, 2018; 박명수, 2013, 원영인 등, 2018), 수영(강효민, 오원석, 2017), 골프(김대훈, 김유신, 2013), 인라인스케이트(임주희, 김정현, 이명철, 2017) 등의 다양한 종목선수들을 대상으로 한 선행연구들은 경기력 향상에 대한 운동 몰입의 긍정적인 효과를 밝히고 있다.

이상의 내용에서 볼 때, 운동 몰입은 태권도 선수들의 경기력에 대한 주요 선행변수로 작용할 것으로 판단되며, 이를 토대로 본 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

H3. 태권도 선수의 운동 몰입은 경기력에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

설정된 연구목적을 달성하기 위해 본 연구는 제 46회 전국대학태권도 개인선수권대회(2019. 3. 26 ~ 4. 2)에 참가한 태권도 겨루기선수를 연구대상으로 선정하였으며, 자료 수집은 편의표본추출법(convenience sampling)으로 실시되었다. 대회기간 동안 총 250부 설문지를 배부한 후 회수된 설문지 중 응답이 누락되거나 불성실한 응답으로 판단되는 24부를 제외한 196부를 최종분석에 사용하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성에 대한 구체적인 내용은 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 인구통계학적 특성

구분	내용	빈도(N)	퍼센트(%)
성별	남	142	72.4
	여	54	27.6
심리상담유무	있다	47	24.0
	없다	149	76.0
심리상담의향	있다	94	48.0
	없다	102	52.0
합계		196	100.0

2. 조사도구

본 연구에서 사용된 조사도구는 선행연구를 통해 타당도와 신뢰도가 검증된 설문지를 바탕으로 재구성한 것으로, 인구통계학적 특성 3문항, 셀프리더십 12문항, 운동 몰입 9문항, 경기력 4문항의 총 28문항으로 구성하였다. 구체적으로 셀프리더십은 Prussia, Anderson과 Manz(1998), 양필석(2008) 등이 사용한 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 운동 몰입은 Scanlan, Simons,

Carpenter, Schmidt와 Keeler(1993)가 개발하고 정용각(1997), 김은지와 정명규(2018) 등이 사용한 척도를 수정·보완하여 재구성하였다. 마지막 경기력은 조병섭(2003), 임신자, 정명규와 전민우(2015) 등이 사용된 문항들을 수정·보완하여 사용하였다. 그리고 인구통계학적 특성을 제외한 모든 문항은 7점 Likert 척도로 구성하였으며, 자세한 설문지 구성내용은 아래 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지 구성내용

구분	구성내용	문항
인구통계학적 특성	성별, 심리상담유무, 심리상담의향	3
셀프리더십	행동지향적(4), 자연적보상(4), 건설적사고(4)	12
운동 몰입	인지몰입(4), 행위몰입(5)	9
경기력	경기력(4)	4
합계		28

3. 타당도 및 신뢰도

본 연구에서는 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)과 Cronbach's α 계수를 이용한 신뢰도 분석을 실시하여 사용된 조사도구의 타당도 및 신뢰도를 검증하였다. 도출된 결과에 대한 구체적인 내용은 아래 <표 3>과 같다.

먼저, 확인적 요인분석의 모형적합도를 검증한 결과 $\chi^2 = 418.024$, $df = 260$, $GFI = .859$, $AGFI = .823$, $CFI = .966$, $TLI = .961$, $RMR = .049$, $RMSEA = .056$ 으로 모두 적합지수 기준치를 충족한 것으로 나타났으며, 그리고 검정지표인 평균분산추출(AVE) .5이상, 개념신뢰도(C.R.) .7이상, Cronbach's α .7이상으로 나타나 모든 요인의 신뢰도와 집중타당도가 확보되었다.

다음으로 판별타당도를 검증하기 위해 각 변수의 평균분산추출(AVE) 지수와 상관관계수 제공의 크기를 비교한 결과, <표 3>, <표 4>의 결과에서와 같이 AVE 값의 최소(.653)가 상관관계 제공 값의 최대(.460) 보다 큰 것으로 나타나 조사도구의 판별타당도를 확보하였다(Fornell & Larcker, 1981).

표 3. 셀프리더십, 운동 몰입, 경기력의 확인적 요인분석 결과

잠재변수		측정변수	비표준화계수	표준화계수	t	α	AVE	C.R.
셀프 리더십	행동 지향적	j1	1	.848				
		j2	1.035	.874	15.792***	.917	.685	.897
		j3	1.108	.915	17.051***			
		j4	.968	.800	13.650***			
	j5	1	.814					
	자연적 보상	j6	1.157	.860	14.086***	.913	.653	.883
		j7	1.122	.883	14.613***			
		j8	1.049	.849	13.835***			
	건설적 사고	j9	1	.842		.917	.670	.890
		j10	1.042	.854	14.797***			
		j11	1.062	.865	15.117***			
		j12	1.138	.869	15.232***			
운동 몰입	인지 몰입	f1	1	.921		.949	.728	.915
		f2	1.019	.915	21.652***			
		f3	.997	.909	21.273***			
		f4	1.008	.884	19.668***			
	행위 몰입	f5	1	.914		.957	.698	.920
		f6	.980	.896	20.352***			
		f7	1.040	.941	23.493***			
		f8	.981	.869	18.787***			
		f9	1.019	.898	20.503***			
경기력	g1	1	.863		.926	.700	.903	
	g2	1.131	.910	17.738***				
	g3	1.085	.890	17.009***				
	g4	1.042	.824	14.790***				
$\chi^2 = 418.024$, df= 260, GFI= .859, AGFI= .823, CFI= .966, TLI= .961, RMR= .049, RMSEA= .056								

4. 자료처리방법

본 연구에서는 연구목적을 달성하기 위해 수집된 자료를 바탕으로 PASW/PC 21.0과 AMOS 21.0을 사용하여 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 규명하기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다. 둘째, 사용된 조사도구의 타당도와 신뢰도를 규명하기 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)과 신뢰도분석(reliability analysis)을 실시하였다. 셋째, 단일차원성이 검증된 요인들의 상호관련성을 확인하기 위해 상관관계 분석(correlation analysis)을 실시하였다. 넷째, 연구모형을 검증하기 위해 구조방정식 모형(structural equation modeling)을 실시하였고, 이후 부트스트래핑(bootstrapping)을 이용하여 간접효과의 유의성을 검증하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 상관관계분석

다음 <표 4>는 사용된 변인들의 상호관련성을 확인하기 위하여 실시된 상관관계 분석의 결과이다. 그 결과, 각 요인들은 서로 간의 .230~.678 수준의 정(+)적 상관관계를 맺고 있는 것으로 확인되었으며, 이때 상관관계의 최대가 .8 보다 작게 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

표 4. 각 변인들 간의 상관관계분석 결과

	a. 행동지향적	b. 자연적보상	c. 건설적사고	d. 인지몰입	e. 행위몰입	f. 경기력
a	1					
b	.576** (.332)	1				
c	.620** (.384)	.568** (.323)	1			
d	.371** (.138)	.230** (.053)	.334** (.112)	1		
e	.418** (.175)	.309** (.095)	.376** (.141)	.443** (.196)	1	
f	.678** (.460)	.561** (.315)	.579** (.335)	.534** (.285)	.505** (.255)	1

$p < .01$

note: ()의 값은 소수점 넷째 자리에서 반올림한 값임.

2. 연구모형의 적합도

다음 <표 5>는 가설 검증을 위해 설정된 연구모형의 적합도 검증에 관한 내용이다. 도출된 결과에 대한 자세한 내용으로, $\chi^2 = 43.402$, $df = 24$, $GFI = .954$, $AGFI = .914$, $CFI = .982$, $TLI = .973$, $RMR = .038$, $RMSEA = .064$ 로 검출되어 평가지표인 GFI , $AGFI$, TLI , CFI .8-.9이상, RMR .05-.08 이하를 충족하는 것으로 나타나 수용 가능한 모델임을 확인하였다(우종필, 2016; Bagozzi & Yi, 1988).

표 5. 연구모형의 적합도 검증결과

	GFI	AGFI	CFI	TLI	RMR	RMSEA
검증결과	.954	.914	.982	.973	.038	.064
수용수준		.8-.9이상			.05-.08	

3. 연구가설 검증

다음 <표 6>는 연구목적을 달성하기 위해 설정된 연구가설에 대한 검증결과로, 도출된 결과에 대한 자세한 내용은 다음과 같다. 첫째, H1 “태권도 선수의 셀프리더십은 운동 몰입에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.”는 경로계수($\beta = .678$, $t = 6.392^{***}$)의 통계적 유의성이 검증되어 채택되었다. 둘째, H2 “태권도 선수의 셀프리더십은 경기력에 정(+)적 향을 미칠 것이다.”는 경로계수의($\beta = .527$, $t = 4.980$) 통계적 유의성이 검증되어 채택되었다. 셋째, H3 “태권도 선수의 운동 몰입은 경기력에 정(+)적 향을 미칠 것이다.”는 경로계수($\beta = .451$, $t = 3.637$)의 통계적 유의성이 검증되어 채택되었다.

표 6. 연구모형의 가설검증 결과

가설	경로	경로계수	S.E.	t	검증여부
H1	셀프리더십 → 운동몰입	.678	.103	6.392***	채택
H2	셀프리더십 → 경기력	.527	.118	4.980***	채택
H3	운동 몰입 → 경기력	.451	.144	3.637***	채택

*** $p < .001$

4. 연구모형의 인과효과분석

다음 <표 7>, <그림 1>은 구조방정식 모형에서 요인 간의 전체적 영향관계를 의미하는 인과효과(causal effect)의 검증결과이다. 도출된 결과에 대한 자세한 내용으로, 먼저 운동 몰입에 대한 셀프리더십의 총 효과는 .678로 확인되었고, 경기력에 대한 운동 몰입의 총 효과는 .451로 확인되었다. 그리고 태권도 선수의 경기력에 대한 셀프리더십의 직접효과, 간접효과, 총 효과는 각각 .527, .306, .833로 확인되었으며, 추가로 부트스트래핑(bootstrapping)을 통한 간접효과와 유의성이 검증되었다. 또한, 본 연구모형의 전체적인 인과효과의 총 효과는 1.962로 나타났다.

표 7. 연구모형의 인과분석 결과

경로	직접효과	간접효과	총 효과
셀프리더십→운동몰입	.678		.678
셀프리더십→경기력	.527	.306	.833
운동 몰입→경기력	.451		.451
			1.962

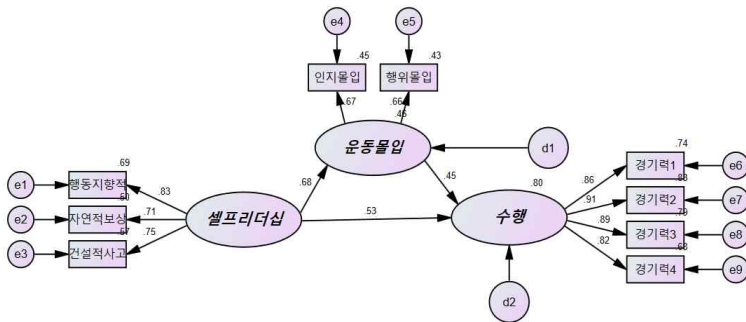


그림 1. 구조모형의 검증결과

IV. 논 의

본 연구는 태권도 선수들의 경기력 향상과 관련된 심리요인들의 심층적인 관계규명에 대한 기초자료 제공을 목적으로 셀프리더십, 운동 몰입, 경기력 간의 구조적 관계를 규명하였다. 이를 위해 구조방정식모형을 바탕으로 연구가설을 검증하였고, 도출된 결과에 대한 자세한 논의는 다음과 같다.

첫째, H1 ‘태권도 선수의 셀프리더십이 운동 몰입에 정(+)적 영향을 미칠

것이다.’ 는 통계적 유의성이 확인되어 채택되었다. 이는 태권도 선수들이 발휘하는 자신에 대한 셀프리더십이 개인의 운동 몰입에 대한 주요 변수로 작용하고 있음을 의미하는 것으로, 셀프리더십과 운동 몰입의 관계를 규명한 선행연구(박영민 등, 2011; 송은일, 김화복, 2014; 조병섭, 2011)와 유사한 결과이다.

최상의 경기력에 대한 주요 심리요인이라는 사실을 기초로 최근 태권도경기현장에서 운동 몰입의 중요성은 보다 강조되고 있다(강효민, 오원석, 2017; 김대훈, 김유신, 2013; 김은지, 정명규, 2018; 박명수, 2013, 원영인 등, 2018; Csikszentmihaly, 1997). 이러한 내용에서 선수들의 몰입수준을 높이기 위한 방안마련의 필요성이 더욱 커지고 있으며, 이때 셀프리더십은 운동 몰입과의 유의미한 관계를 기초로 태권도 선수의 특성에 맞는 효과적인 자기관리 전략의 하나로써 새롭게 주목을 받고 있다.

이때의 셀프리더십이란 선수 스스로가 자신을 관리하고 통제하는 능력을 말하는 것으로(전명규, 2013; 조병섭, 2011), 앞선 연구들을 통해 운동선수에 대한 구체적이고 현실적인 자기관리 전략의 하나로서, 운동 몰입 향상에 대한 긍정적인 영향력이 확인되고 있다. 구체적으로 조병섭(2011)과 박영민 등(2011)은 셀프리더십이 골프선수들의 운동 몰입에 긍정적인 영향을 미친다는 사실을 확인하였으며, 이런 내용에서 태권도 선수들의 셀프리더십 또한 그들의 운동 몰입에 유의한 영향을 미친 것으로 판단된다.

둘째, H2 ‘태권도 선수의 셀프리더십이 경기력에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.’ 는 통계적 유의성이 확인되어 채택되었다. 이는 셀프리더십이 태권도 선수들의 수행능력향상을 이끄는 효과적인 전략으로 활용될 수 있음을 뜻하는 것으로, 셀프리더십과 경기력의 관계를 규명한 선행연구(이동준, 김화복, 2017; 조병섭, 2011; 백성익, 장은서, 2017)와 유사한 결과이다.

자기관리와 운동수행과의 관계가 규명되면서 경기력 향상을 위한 효과적인 자기관리의 중요성은 보다 높아지고 있다(강구민 등, 2009; 심영균 등, 2019; 정연성, 2013). 특히, 체급경기라는 태권도 겨루기경기의 특성으로 인해 훈련, 정신, 신체 등 다양한 부분에서 철저한 자기관리가 요구된다는 점에서 태권

도 선수들에 대한 그 중요성은 더욱 강조되고 있다.

이러한 현실에서 최근 셀프리더십은 변수가 가진 의미와 역할을 기초로 태권도 선수들에 유용한 자기관리 전략의 하나로 접근되고 있다(이용주 등, 2017; 최정일 등, 2017). 이와 관련하여 Neck과 Houghton(2006)은 수행과의 관계에서 셀프리더십이 개인의 유능감과 효능감과의 관계를 기초로 과제수행에 대한 성과를 높여준다고 하였고, 이에 관한 선행연구 또한 실증적인 차원에서 운동선수들의 경기력에 대한 셀프리더십의 긍정적인 영향력을 밝히고 있다(백성익, 장은서, 2017; 이동준, 김화복, 2017; 전명규, 2013; 조병섭, 2011).

이런 내용에서 태권도 품새 선수들을 대상으로 셀프리더십과 경기력의 관계를 밝힌 이용주 등(2017)을 토대로 볼 때, 셀프리더십은 태권도 선수에 대한 유용한 자기관리 전략이라 할 것이며, 이로 인해 도출된 결과와 같이 선수들의 경기력에 긍정적인 영향을 미친 것으로 판단된다.

셋째, H3 ‘태권도 선수의 운동 몰입이 경기력에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.’는 통계적 유의성이 확인되어 채택되었다. 이는 태권도 선수들의 운동에 대한 몰입경험이 개인의 수행능력향상에 대한 주요 심리변수로 작용하고 있다는 것으로, 운동 몰입과 경기력의 관계에 관한 선행연구(강효민, 오원석, 2017; 김대훈, 김유신, 2013; 임주희 등, 2017)와 유사한 결과이다

일반적으로 운동 몰입이란 스포츠 활동에 대해 동일시하는 선수 개인의 심리상태를 뜻하는 개념으로(조병섭, 2003; Kanungo, 1982), 그동안 선수들이 경험하는 대표적인 긍정적 정서의 하나로 설명되어 왔다. 그리고 이는 앞서의 내용과 같이 운동선수들의 최상의 수행에 대한 최적의 심리상태로 설명되고 있으며, 실제 태권도 선수들을 대상으로 진행된 선행연구들은 도출된 결과와 같이 경기력 향상에 대한 운동 몰입이 갖는 유의한 효과성을 보고하고 있다(김은지, 정명규, 2018; 박명수, 2013; 원영인 등, 2018).

한편, 본 연구에서는 연구가설을 검증한 결과들을 토대로 세 변인들의 인과효과를 분석하였다. 그 결과, 태권도 선수들의 셀프리더십과 운동 몰입, 경기력은 서로 유의미한 인과관계를 맺고 있으며, 이때 운동 몰입은 셀프리더십과 경기력의 관계에서 의미 있는 매개변수임을 확인하였다. 이와 같은 관

계는 세 변인 간의 심리요인들이 상호보완의 관계를 맺고 있음을 뜻하는 결과로, 태권도 선수들의 자기주도적 리더십인 셀프리더십이 그들의 운동 몰입 수준을 높여줄 수 있고, 이러한 높은 몰입수준이 다시 경기력 향상을 이끌 수 있다는 것으로 설명할 수 있다.

종합하여 보면, 도출된 결과는 태권도 선수들의 셀프리더십, 운동 몰입, 경기력은 상호 간에 유의미한 순환적 구조 관계를 맺고 있으며, 이때 셀프리더십은 선수들의 운동 몰입 및 경기력 향상에 대한 주요 선행변수로 작용한다고 할 것이다. 즉, 셀프리더십이 태권도 겨루기선수들의 긍정적 정서함양을 통해 개인의 수행향상을 이끄는 효과적인 자기관리 전략으로 활용할 수 있다는 것이다. 따라서 확인된 연구결과를 기초로 태권도 현장에서는 선수들의 경기력 향상을 이끄는 과정에서 선수 스스로가 자신을 관리하고 통제하는 셀프리더십 능력을 높일 수 있도록 겨루기경기의 특성에 맞는 효과적인 셀프리더십 향상방안을 마련하고, 실제 현장에 이를 적용하기 위해 노력해야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 태권도 선수들의 경기력 향상방안 마련의 일환에서 선수들의 경기력과 관련된 심리적 요인들의 심층적인 관계규명을 목적으로 진행되었고, 연구를 통해 다음과 같은 결론을 도출하였다.

분석결과, 첫째, 태권도 선수의 셀프리더십은 운동 몰입에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 태권도 선수의 셀프리더십은 경기력에 정(+)-적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 태권도 선수의 운동 몰입은 경기력에 정(+)-적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 태권도 선수들의 셀프리더십, 운동 몰입, 경기력은 상호 간의 유의한 인과관계를 맺고 있으며, 이때 셀프리더십은 경기력 향상에 관한

자기관리 전략의 차원을 넘어 태권도 경기현장에서 선수들의 긍정적 정서에 대한 선행변수로 작용하고 있음을 의미하는 결과이다. 이와 같은 측면에서 태권도 선수들의 경기력 향상에 관한 유용한 자기관리 전략마련의 중요성이 높아지고 있다는 점에서 볼 때, 경기현장에서의 선수 및 지도자들은 셀프리더십의 효과성을 인식하고, 셀프리더십 향상을 위한 태권도 선수의 특성에 맞는 효과적인 교육프로그램을 마련해야 할 것이다.

한편, 구조방정식 모형을 통해 태권도 선수들의 셀프리더십, 운동 몰입, 경기력 간의 관계규명에 대한 연구가 미흡한 현실에서 본 연구의 결과는 향후 관련 후속연구들에 대한 의미 있는 기초자료가 될 것으로 기대된다. 특히 경기력 향상전략마련에 대한 현장요구와 관련하여 태권도 선수들의 특성에 맞는 효과적인 향상전략의 하나인 셀프리더십에 대한 의미 있는 자료를 제공하였다는 점에서 중요한 의의가 있다. 따라서 도출된 결과를 토대로 해당 변인에 관한 지속적인 후속연구가 이루어져야 할 것이며, 마지막으로 연구를 진행하는 과정에서 나타난 한계점을 중심으로 추후에 이루어질 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본연구가 변수의 포괄적인 개념을 바탕으로 진행되었다는 점에서 하위요인 간 구체적인 인과관계의 규명을 통해 선수들의 셀프리더십에 대한 폭넓은 시사점을 제공하길 바란다.

둘째, 본 연구는 양적자료를 중심으로 결과를 도출하였으며, 추후 연구에서는 심층면담 등과 같은 질적 연구를 통해 실질적으로 활용될 수 있는 효율적인 셀프리더십 프로그램이 마련되어야 할 것이다.

참고문헌

강구민, 김성훈, 권승민, 이한우(2009). 태권도 선수들의 자기관리전략이 인지된 경기력에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 11(2), 205-219.

- 강효민, 오원석(2017). 수영선수의 성취목표성향이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 70, 395-404.
- 김대훈, 김유신(2013). 골프선수들의 성취목표성향이 운동 몰입과 경기력에 미치는 영향. **골프연구**, 7(2), 57-66.
- 김성문, 남정훈(2009). 병상선수의 경기력결정에 영향을 미치는 심리요인 계층분석. **한국체육학회지**, 48(1), 127-138.
- 김은지, 정명균(2018). 여자 태권도선수들이 인식하는 지도자의 리더십과 운동 몰입, 경기력과의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 20(2), 1-14.
- 노재훈(2011). **고등학교 골프선수의 운동 몰입과 자아존중감이 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 박명수(2013). 중학교 태권도선수의 운동재미가 운동몰입과 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 22(1), 233-245.
- 박영민, 김한별, 남정훈(2011). 골프선수의 셀프리더십과 신체적 자기효능감 및 운동몰입의 관계. **한국체육과학회지**, 20(3), 541-555.
- 박희영, 윤형기(2017). 대학골프선수의 임상경력에 따른 운동몰입이 인지된 경기력에 미치는 다집단 조절효과 연구. **한국체육과학회지**, 26(1), 385-404.
- 백성익, 장은서(2017). 라인댄스 선수들의 셀프리더십이 자기관리 및 경기력에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 15(1), 555-563.
- 송은일, 김화복(2013). 프로 배구선수의 셀프리더십이 운동몰입 및 팀워크와의 관계. **한국스포츠학회지**, 11(1), 179-191.
- 송은일(2014). 대학 골프선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 운동 몰입에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 12(4), 19-28.
- 심영균, 이석준, 정우민(2019). 고등학교 태권도선수의 실수인식과 자기관리 및 인지된 경기력에 관계. **세계태권도문화학회지**, 10(2), 83-98.
- 양필석(2008). **핵심자기평가가 조직유효성에 미치는 영향: 셀프리더십과 심리적 임파워먼트의 매개효과를 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 울산대학교 대학원.
- 엄성호(2003). 우수양궁선수의 시합집중을 위한 인지행동 전략. **한국스포츠심리학회지**, 14(1), 51-68.

- 우종필(2016). **우종필교수의 구조방정식모델 개념과 이해**. 서울: 한나래.
- 원영인, 심영균, 김지태(2018). 대학 태권도선수의 은퇴불안이 운동몰입과 인지된 경기력에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 9(2), 105-125.
- 이동준, 김화복(2017). 사격선수의 자신감 및 경기력에 대한 셀프리더십의 기여도. **한국스포츠학회지**, 15(1), 725-735.
- 이용주(2017). 고등학교 태권도 선수의 운동스트레스, 경쟁 상태불안과 경기력간의 구조모형. **한국스포츠학회지**, 15(2), 51-61.
- 이용주, 최공집, 정명규(2017). 태권도 품새 선수의 셀프리더십이 운동탈진과 경기력에 미치는 영향. **무예연구**, 11(1), 73-88.
- 임신자, 정명규, 전민우(2015). 태권도 품새 선수의 운동스트레스가 경쟁 상태불안과 경기력에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 29(1), 45-58.
- 임주희, 김정현, 이명철(2017). 인라인 스케이트 선수들의 스포츠 자신감, 운동 몰입과 인지된 경기력의 구조적 관계. **코칭능력개발지**, 19(3), 22-29.
- 전명규(2013). 병상선수 셀프리더십과 스포츠 자신감 및 경기력 관련성. **한국체육측정평가학회지**, 15(2), 51-51.
- 정연성(2013). 고등학교 태권도 선수의 자기관리와 인지된 수행의 관계에서 정신력의 매개효과. **대한무도학회지**, 15(2), 103-116.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 정청희(2006). 스포츠 심리학이란. **대한스트레스학회지**, 14(4), 325-335.
- 조병섭(2003). **골프지도자의 카리스마 리더십에 따른 리더동일시 및 신뢰, 운동몰입이 지도효율성에 미치는 영향**. 미간행 박사학위 논문. 단국대학교 대학원.
- 조병섭(2011). 중, 고등학교 골프선수의 셀프리더십이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 46(1), 833-842.
- 최정일, 정명규, 임신자(2017). 태권도 품새 선수의 스포츠자신감, 셀프리더십과 운동만족 간의 구조적 관계. **한국여성체육학회지**, 31(1), 37-51.
- Bagozzi, R. P. & Yi, Y. (1988). On the Evaluation of Structural Equation Models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74-94.

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. NY: Basic Books.
- Fornell, C. & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Kanungo, R. N. (1982). Measurement of job and work involvement. *Journal of Applied Psychology*, 67(3), 341-349.
- Harris, D. & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. IL: Leisure Press.
- Neck, C. P. & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research. *Journal of Managerial Psychology*, 21(4), 270-295.
- Orlick, T. D. (1990). *In pursuit of excellence* (2nd ed). IL: Human Kinetics.
- Prussia, G. E., Anderson, J. S. & Manz, C. C. (1998). Self-leadership and performance outcomes: The mediating influence of self-efficacy. *Journal of Organizational Behavior*, 19(5), 523-538.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The Sport Commitment Model: Development for the Youth-Sport Domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 16-38.

ABSTRACT

The Relationship among Self-leadership, Exercise Commitment, and Athletic Performance of Taewondo Players

Jung, Myung-Kyu · Song, Jeong-Myeong(Kyunghee Univ.) · Kim, Kyung-Sub(Sangji Univ.)

This study investigated the relationships among self-leadership, immersion in exercise, and athletic performance in Taekwondo in order to provide a systematic understanding of psychological factors pertaining to athletic performance. To achieve the purpose of this study, 196 Taekwondo players participated in the 46th National Collegiate Taekwondo Championship were selected as subjects of study. For the data analysis, it was carried out frequency analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis and structural equation modeling by using PASW 21.0 and AMOS 21.0 statistical programs, and then it was verified the significance of indirect effect through Bootstrapping. As a result, first, Taekwondo players' self-leadership had a positive effect on exercise commitment. Second, Taekwondo players' self-leadership had a positive effect on athletic performance. Third, Taekwondo players' exercise commitment had a positive effect on athletic performance.

Key words: Taekwondo, Self-leadership, Exercise Commitment, Performance

논문투고일 : 2019.12.27.

심 사 일 : 2020.01.11.

심사완료일 : 2020.01.30.