

고등학교 태권도 선수의 심리적 자본이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향

Effect of Psychological Capital on Exercise Commitment and Performance of High School TKD Athlete

저자 (Authors)	김태욱, 조은형 Kim, Tae-Uk, Cho, Eun-Hyung
출처 (Source)	한국사회체육학회지 59(1) , 2015.2, 507-517(11 pages) Journal of Sport and Leisure Studies 59(1) , 2015.2, 507-517(11 pages)
발행처 (Publisher)	한국사회체육학회 KOREAN SOCIETY OF SPORT AND LEISURE STUDIES
URL	http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE06285294
APA Style	김태욱, 조은형 (2015). 고등학교 태권도 선수의 심리적 자본이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 59(1), 507-517
이용정보 (Accessed)	이화여자대학교 211.48.46.*** 2020/04/29 15:33 (KST)

저작권 안내

DBpia에서 제공되는 모든 저작물의 저작권은 원저작자에게 있으며, 누리미디어는 각 저작물의 내용을 보증하거나 책임을 지지 않습니다. 그리고 DBpia에서 제공되는 저작물은 DBpia와 구독계약을 체결한 기관소속 이용자 혹은 해당 저작물의 개별 구매자가 비영리적으로만 이용할 수 있습니다. 그러므로 이에 위반하여 DBpia에서 제공되는 저작물을 복제, 전송 등의 방법으로 무단 이용하는 경우 관련 법령에 따라 민, 형사상의 책임을 질 수 있습니다.

Copyright Information

Copyright of all literary works provided by DBpia belongs to the copyright holder(s) and Nurimedia does not guarantee contents of the literary work or assume responsibility for the same. In addition, the literary works provided by DBpia may only be used by the users affiliated to the institutions which executed a subscription agreement with DBpia or the individual purchasers of the literary work(s) for non-commercial purposes. Therefore, any person who illegally uses the literary works provided by DBpia by means of reproduction or transmission shall assume civil and criminal responsibility according to applicable laws and regulations.

고등학교 태권도 선수의 심리적 자본이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향

김 태 욱 · *조 은 형 (성균관대학교)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

과거 태권도는 무도에서 시작하여 수련의 의미를 부각시켜 왔다면 오늘날 태권도는 경쟁의 요소를 가미시켜 스포츠의 형태를 띠고 있다. 특히 태권도는 1961년 경기화의 공식적 시작 이후 1973년 세계태권도 선수권 대회를 기점으로 경기화를 통한 도약의 발판을 마련하였으며(WTF, 2008), 세계화 추진 결과 올림픽 정식종목 채택이라는 성과를 이뤘고, 꾸준한 경기규칙 개정과 함께 스포츠과학의 발달로 한층 더 경쟁력 있는 무도스포츠로 발전하였다.

이처럼 태권도 경기화가 빠르게 성장하면서 경기 기술은 비약적으로 발전하였으나 이에 따른 경기력에 대한 논란이 급부상 하게 되었다. 특히 태권도의 기원이 무도에서 출발한 만큼 전통적 기술이론과 경기화에 따른 새로운 기술 변화 사이의 이질적 구조는(임태희, 2009) 경기력에 대한 논의를 증폭시키고 있는 실정이다. 더욱이 경기력을 구성하는 요인들이 선수들의 체력, 기술, 심

리, 전술 등을 포함하고 있으며(윤영길, 김원배, 임태희, 2006), 최상의 운동수행능력을 위해 기술 다음으로 중요시 되는 요인이 심리적 요인임을 살펴볼 때(임태희, 2007) 태권도 선수들의 최고의 경기력을 위해 심리적 요인에 대한 이해가 필요하다.

이를 위해 최근 태권도 선수들에게 요구되는 것 가운데 하나가 그들의 심리적 강점을 증대시킬 수 있는 방안이 떠오르고 있다. 즉, 태권도 선수들의 개인적 역량 개발 및 역량 자체를 향상시키기 위해 그들의 심리적 자본이 요구되고 있다. 심리적 자본(psychological capital)이란 개인의 심리적 강점을 바탕으로 목표를 달성하고 성과를 향상시킬 수 있는 긍정적 심리상태를 의미하는데(양진영, 2014; Luthans, 2002), 이는 개인이 주어진 환경에 대하여 긍정적인 심리적 강점을 활용하여 진취적인 사고와 행동을 함으로써 성과를 향상시킬 수 있는 것으로 보고되고 있다(이병철, 이채익, 2009).

따라서 심리적 자본은 개개인의 강점을 개발하고 약점을 보완하는 기능을 할 수 있기 때문에 태권도 선수들이 심리적 자본을 형성하게 되면 자신의 강점을 더욱 발달시키고 약점을 보완하려는 노력을 하게 될 가능성이 크다. 즉, 태권도 선수 개인의 심리적 자본을 바탕으로 자신

* taedori1974@hanmail.net

의 약점을 보완하여 강점으로 연결시키려는 긍정적인 태도형성으로 운동몰입이 증가될 것이다. 또한 자신의 강점과 약점에 대한 이해와 이를 긍정적인 마인드로 개발하고자 하는 노력은 그들의 성과라 할 수 있는 경기력과 직접적으로 연결될 가능성이 높다.

스포츠 분야에서 운동선수들의 심리적 자본에 따른 태도 및 효과성을 살펴본 연구는 보고된 바 없다. 하지만 심리적 자본은 일반 조직학 연구에서 파생된 다양한 자본에 대한 개념을 확장한 결과이며(양진영, 2014; Luthans et al., 2008), 일반 경영학 분야에서 심리적 자본은 긍정적 감정(Avey, Wernsing, & Luthans, 2008)을 통해 조직구성원들의 태도나 행동에 영향을 주며, 개인의 긍정적 감정을 활용하여 내적으로 동기를 유발한다고 보고되고 있다(Avey et al., 2008). 특히 심리적 자본을 구성하는 자아효능감은 긍정조직행태의 기준을 가장 잘 충족시키는 요인으로서(양진영, 2014; Luthans, 2002) 운동몰입과의 관계(김영미, 한혜원, 2013; 전병관, 황진철, 2012; 정석우, 표내숙, 2009), 및 경기력(강호정, 이종근, 정희석, 2009; 김순미, 김순영, 2010)과 밀접한 관계가 있음을 보고되고 있다. 이와 같은 선행연구 결과에 따라 태권도 선수 역시 개인의 심리적 자본으로 인하여 긍정적 감정을 유발하고 운동 및 훈련에 전념하고자 하는 내적 동기를 유발하여 운동에 몰입하게 될 가능성이 높다. 또한 심리적 자본은 직무성과와 매우 밀접한 관계가 있다고 보고된 최근 선행연구들(Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007; Luthans, Avolio, Walumbwa, & Li, 2005; Luthans, Norman, Avolio, & Avey, 2008)을 종합해 볼 때 운동선수들의 직무성과라 할 수 있는 경기력 내지 경기성과와 밀접한 관련이 있을 것으로 추측된다. 따라서 태권도 선수들이 자신의 긍정적 심리역량으로 대치될 수 있는 심리적 자본을 형성하게 되면 운동몰입과 경기력 향상을 기대할 수 있을 것으로 예측해 볼 수 있다.

한편 태권도 선수 개개인이 운동에 대한 몰입이 증가하게 되면 이에 대한 성과로써 경기력 향상에 기여할 수 있을 것이다. 운동몰입이란 운동선수들이 특정한 성취

상황에서 자신의 능력을 발달시키고, 획득 및 증명해 보이고자 하는 욕구로 정의할 수 있는데(Ames & Archer, 1988), 이는 운동선수들이 자신의 능력을 입증하기 위해 혹은 자신의 목표를 달성하기 위하여 운동 및 훈련에 전념하고자 하는 의지로 설명할 수 있다. 특히 스포츠 현장에서 운동선수들이 수행의 향상과 함께 능동적인 자세로 운동에 몰입하게 되면 운동 및 훈련에 대한 참여도가 높아질 가능성과 더불어 이에 따른 경기력이 향상될 수 있음을 짐작해 볼 수 있다.

스포츠 분야의 운동참여와 관련된 선행연구들에서 운동몰입은 경기력과 밀접한 관련이 있다고 보고되고 있다(김상균, 2011; 윤영수, 2013; 이성혜, 2010; 이수현, 2013; 정동혁, 김병주, 2011; 최준철, 2011). 특히 태권도 선수와 관련하여 이들이 운동에 몰입하게 된다는 것은 훈련에 적극적으로 참여하고자 하는 태도를 형성함으로써 이에 따른 성과인 경기력을 향상을 기대할 수 있을 것이다.

태권도 선수뿐만 아니라 모든 스포츠의 승패가 선수들의 근력이나 스피드, 균형 감각 등의 신체적 능력과 집중력, 자신감, 불안 등의 심리적 능력의 조화로 결정되며(황진철, 2013), 태권도 경기는 선수들의 체격, 체력, 운동기술이 비슷한 상황에서 이루어지기 때문에 무엇보다 심리적 요인이 중요하다(박명수, 2013). 더욱이 신체적 성장과 다르게 정신적으로 성숙하지 못한 고등학교 태권도 선수들에게 개인의 심리적 강점을 개발하고 약점을 보완하는 역할을 할 수 있는 자본 형성은 그들의 운동에 대한 몰입과 경기력 향상에 크게 기여할 수 있을 것으로 생각된다. 특히 대학 입시를 앞두고 있는 고등학교 선수들에게 있어서 경기력은 그 어떠한 요인보다 중요하며, 이에 대한 성과를 달성하기 위한 개인의 역량 개발할 수 있는 심리적 자본이 요구되고 있는 것이다.

이와 같은 의미에서 고등학교 태권도 선수 개인의 심리적 강점을 개발하고 약점을 보완할 수 있는 심리적 자본과 운동몰입 및 경기력과의 관계를 살펴볼 필요가 있다. 따라서 본 연구는 고등학교 태권도 선수의 심리적 자

본이 운동몰입과 경기력에, 운동몰입은 경기력에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하는데 그 목적이 있다.

2. 연구 문제

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 구체적으로 다음과 같은 연구문제를 해결하고자 한다.

연구문제 1. 고등학교 태권도 선수의 심리적 자본은 운동몰입에 어떠한 영향을 미치는가.

연구문제 2. 고등학교 태권도 선수의 심리적 자본은 경기력에 어떠한 영향을 미치는가.

연구문제 3. 고등학교 태권도 선수의 운동몰입은 경기력에 어떠한 영향을 미치는가.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 고등학교 태권도 선수들의 심리적 자본이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 2014년 수도권 소재의 고등학교 태권도 선수단을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 표본은 고등학교 태권도 선수단 가운데 비확률 표본추출법(non-probability sampling)

표 1. 인구통계학적 특성

특성	구분	빈도(n)	빈도(%)
성별	남	142	89.9
	여	16	10.1
학년	1학년	64	40.5
	2학년	58	36.7
	3학년	36	22.8
선수경력	5년이하	64	40.5
	5년이상	94	59.5
입상경력	전국대회	32	20.3
	시도대회	74	46.8
	없음	52	32.9
계		158	100

중 편의표본추출법(convenient sampling method) 사용하여 표본을 추출하였다. 설문의 정확성을 기하기 위하여 자기평가기입법(self-administration)으로 설문지를 작성하도록 하였으며, 총 200부를 배포하여 불성실하다고 판단되거나 설문지 내용의 일부가 누락된 10부와 결측치가 있는 32부를 제외한 158부의 자료가 실제분석에 사용되었다. 구체적인 연구대상은 <표 1>과 같다.

2. 측정도구

1) 설문지의 구성

본 연구에서 고등학교 태권도 선수들의 심리적 자본을 측정하기 위해 사용한 측정문항은 Luthans, Avolio & Avey(2007)가 개발한 심리적 자본 설문지(Psychology Capital Questionnaire : PCQ 12 Core Items of Self Rater)를 국내에서 양진영(2014)이 대학 스포츠 선수들을 대상으로 사용된 설문 항목을 본 연구에 맞게 수정 및 보완하여 총 12문항으로 구성하여 측정하였다.

운동몰입은 Kanungo(1982)에 의해 개발되어 안현경(1996)이 번안하고 오경록 및 한혜원(2011), 이민규, 주형철, 조성원, 강귀석(2013)이 사용한 설문지를 수정 보완하여 총 6문항으로 구성하여 측정하였다.

경기력은이용호(2007)와 양성지(2012)가 구성한 설문지를 참고하여, 황진철(2013)이 수정 보완한 내용을 채수정 · 보완하여 총 10문항으로 구성하여 측정하였다.

마지막으로 본 연구대상자의 인구통계학적 특성을 측정하기 위하여 학교, 성별, 학년, 선수경력, 입상경력 등 총 5문항을 구성하여 측정하였다. 인구통계학적 특성을

표 2. 설문지 구성

구분	구성내용	문항
심리적 자본	자아효능감(3), 희망(4), 복원력(3), 낙관주의(2)	12
운동몰입	운동몰입	6
경기력	기술 및 경기운영력(4), 경기자신감(6)	10
인구통계학적 특성	학교(1), 성별(1), 학년(1), 선수경력(1), 입상경력(1)	5
	합계	33

제외한 모든 문항은 “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점에 이르기 까지 5단계 Likert 척도로 구성되어 측정하였다. 구체적인 내용은 <표 2>와 같다.

2) 설문지의 타당도와 신뢰도

본 연구에서는 내용타당도(content validity) 검사는 스포츠 경영학 박사 1인과 연구자 2인이 본 연구의 적합성 여부를 측정하였고, 구성타당도(construct validity)는 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석의 요인 추출방식은 주성분분석(principal component analysis)을 이용하였으며, 다차원으로 구성된 심리적 자본과 경기력 요인에 대한 회전방식은 직각회전방식인 배리맥스(varimax)방식을 이용하였다. 이 과정에서 요인의 추출은 고유치(eigen value) 1.0이상, 요인적재치 .40이상을 기준으로 하였다. 또한, 조사도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 문항간의 내적일관성을 나타내는 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석의 구체적인 내용은 <표 3>, <표 4>, <표 5>와 같다.

표 3. 심리적 자본 탐색적 요인분석

문항	복원력	희망	자아효능감	낙관주의	공통성
pc10	.860	.100	.113	.258	.830
pc9	.853	.145	.146	.190	.807
pc8	.837	.211	.215	.088	.800
pc7	.112	.844	.274	.070	.805
pc5	.000	.816	.002	.218	.713
pc4	.384	.718	.105	.202	.715
pc6	.390	.654	.378	.198	.762
pc2	.184	.053	.897	.056	.845
pc1	.020	.178	.823	.243	.769
pc3	.387	.278	.703	.060	.724
pc12	.212	.233	.154	.901	.934
pc11	.270	.231	.165	.882	.931
고유치	2.783	2.616	2.337	1.898	
공통분산	23.195	21.803	19.476	15.815	
누적분산	23.195	44.998	64.474	80.288	
Cronbach's α	.891	.852	.826	.939	

KMO=.811, $\chi^2=1254.092$, df=66, sig=.000

표 4. 운동몰입 탐색적 요인분석

문항	운동몰입	공통성
ec1	.864	.746
ec3	.843	.641
ec6	.836	.710
ec4	.817	.667
ec2	.801	.540
ec5	.735	.700
고유치	4.004	
공통분산	66.727	
누적분산	66.727	
Cronbach's α	.898	

KMO=.821, $\chi^2=570.965$, df=15, sig=.000

표 5. 경기력 탐색적 요인분석

문항	경기자신감	기술 및 경기운영력	공통성
p8	.860	.210	.595
p10	.834	.208	.743
p9	.830	.262	.842
p7	.754	.380	.695
p5	.730	.367	.667
p6	.690	.381	.622
p3	.211	.893	.713
p2	.272	.818	.784
p4	.328	.767	.757
p1	.324	.700	.738
고유치	4.031	3.125	
공통분산	40.313	31.245	
누적분산	40.313	71.559	
Cronbach's α	.915	.867	

KMO=.890, $\chi^2=1080.132$, df=45, sig=.000

3. 자료처리방법

본 연구의 자료처리방법은 SPSS 18.0 통계프로그램을 이용하였다. 먼저 고등학교 태권도 선수들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 검사도구의 타당성을 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis : EFA)을 실시하였다. 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위하여 신뢰도 분석을 실시하였으며, 구성개념간 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계

분석을 실시하였다. 그리고 본 연구의 목적인 고등학교 태권도 선수들의 심리적 자본이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을, 운동몰입이 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다.

III. 결 과

1. 각 변수간의 상관관계

각 요인별 척도들에 대하여 서로의 관계를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시한 결과 다음 <표 6>과 같다. 본 연구에서 활용한 각 변수들 간의 관계를 살펴본 결과 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

2. 심리적 자본이 운동몰입에 미치는 영향

고등학교 태권도 선수들의 심리적 자본이 운동몰입에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시하여 <표 7>과 같은 결과를 도출하였다. 심리적 자본이 운동몰입에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F값은 $p < .001$ 에서 37.059로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속변수의 설명력을 나타내는 $R^2 = .492$ 로 이는 심리적 자본이 운동몰입에 49.2%의 설명력을 나타낸다. 또한 심

리적 자본의 하위요인인 자아효능감($\beta = .280, t = 4.092, p < .001$), 희망($\beta = .104, t = 1.409$), 복원력($\beta = .252, t = 3.562, p < .001$), 낙관주의($\beta = .272, t = 3.849, p < .001$)로 나타나 심리적 자본의 하위요인인 희망 요인을 제외한 나머지 모든 요인들이 운동몰입에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 7. 심리적 자본이 운동몰입에 미치는 영향

변인	B	SEB	β	t
(상수)	.879	.255		3.446***
효능감	.284	.069	.280	4.092***
운동몰입 희망	.104	.074	.104	1.409
복원력	.231	.065	.252	3.562***
낙관주의	.251	.065	.272	3.849***
F=37.059 R ² =.492				

*** $p < .001$

3. 심리적 자본이 경기력에 미치는 영향

고등학교 태권도 선수들의 심리적 자본이 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시하여 <표 8>과 같은 결과를 도출하였다. 먼저 심리적 자본이 경기력의 하위요인인 기술 및 경기운영력에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F값은 $p < .001$ 에서 13.068로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속변수의 설명력을 나타내는 $R^2 = .255$ 로 이는 심리적 자본이 기술 및 경기운영력에 25.5%의 설명력을 나타낸다. 또한 심리적 자본의 하

표 6. 각 변수간의 상관관계

	M	S.D.	1	2	3	4	5	6	7
자아효능감	3.540	.841	1.000						
희망	3.240	.849	.475**	1.000					
복원력	3.476	.934	.435**	.482**	1.000				
낙관주의	3.487	.927	.379**	.511**	.472**	1.000			
운동몰입	3.898	.854	.542**	.497**	.552**	.550**	1.000		
기술 및 경기운영력	3.069	.791	.276**	.405**	.340**	.455**	.426**	1.000	
경기자신감	3.097	.843	.412**	.493**	.419**	.652**	.622**	.646**	1.000

** $p < .01$

위요인인 자아효능감($\beta = .031, t = .379$), 희망($\beta = .192, t = 2.150, p < .05$), 복원력($\beta = .091, t = 1.059$), 낙관주의($\beta = .302, t = 3.528, p < .001$)로 나타나 심리적 자본의 하위요인인 희망과 낙관주의 요인이 기술 및 경기운영력에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음은 심리적 자본이 경기력의 하위요인인 경기자신감에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F값은 $p < .001$ 에서 34.718로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속변수의 설명력을 나타내는 $R^2 = .476$ 으로 이는 심리적 자본이 경기자신감에 47.6%의 설명력을 나타낸다. 또한 심리적 자본의 하위요인인 자아효능감($\beta = .127, t = 1.832$), 희망($\beta = .150, t = 2.005, p < .05$), 복원력($\beta = .055, t = .767$), 낙관주의($\beta = .501, t = 6.972, p < .001$)로 나타나 심리적 자본의 하위요인인 희망과 낙관주의 요인이 경기자신감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 8. 심리적 자본이 경기력에 미치는 영향

변인	B	SEB	β	t
(상수)	1.221	.286		4.270***
기술 및 경기운영력				
효능감	.029	.078	.031	.379
희망	.179	.083	.192	2.150*
복원력	.077	.073	.091	1.059
낙관주의	.258	.073	.302	3.528***
F=13.068 $R^2=.255$				
경기자신감				
(상수)	.401	.256		1.570
효능감	.127	.070	.127	1.832
희망	.149	.074	.150	2.005*
복원력	.050	.065	.055	.767
낙관주의	.456	.065	.501	6.972***
F=34.718 $R^2=.476$				

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

4. 운동몰입이 경기력에 미치는 영향

고등학교 태권도 선수들의 운동몰입이 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 단순회귀분석을 실시하여 <표 9>와 같은 결과를 도출하였다. 먼저 운동몰입

이 경기력의 하위요인인 기술 및 경기운영력에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F값은 $p < .001$ 에서 34.541로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속변수의 설명력을 나타내는 $R^2 = .181$ 로 이는 운동몰입이 기술 및 경기운영력에 18.1%의 설명력을 나타낸다. 또한 운동몰입($\beta = .426, t = 5.877, p < .001$)으로 나타나 기술 및 경기운영력에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음은 운동몰입이 경기력의 하위요인인 경기자신감에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F값은 $p < .001$ 에서 98.541로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속변수의 설명력을 나타내는 $R^2 = .387$ 로 이는 운동몰입이 경기자신감에 38.7%의 설명력을 나타낸다. 또한 운동몰입($\beta = .622, t = 9.927, p < .001$)로 나타나 경기자신감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 9. 운동몰입이 경기력에 미치는 영향

변인	B	SEB	β	t
기술 및 경기운영력				
(상수)	1.534	.268		5.732***
운동몰입	.394	.067	.426	5.877***
F=34.541 $R^2=.181$				
경기자신감				
(상수)	.703	.247		2.848**
운동몰입	.614	.062	.622	9.927***
F=98.541 $R^2=.387$				

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

IV. 논 의

태권도 경기는 비슷한 체급의 선수들 간 공방전을 통하여 승패를 가르는 경기로서 체격, 체력, 운동기술이 비슷한 상황 내에서 심리적 요인이 경기 결과에 중요한 영향을 미칠 수 있다. 이에 본 연구에서는 고등학교 태권도 선수의 심리적 자본이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 따라서 본 연구 결과를 토대로 특징적인 사실들을 논의하고자 한다.

1. 심리적 자본이 운동몰입에 미치는 영향

고등학교 태권도 선수의 심리적 자본이 운동몰입에 미치는 영향을 규명한 결과 심리적 자본의 하위요인인 희망 요인을 제외한 자아효능감, 복원력, 낙관주의 요인이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구에서 설정한 연구문제 1은 부분적으로 채택되었다. 스포츠 분야에서 심리적 자본과 운동몰입과의 관계를 살펴본 선행 연구는 매우 제한적이나 심리적 자본의 하위요인 가운데 자아효능감은 심리적 자본을 설명하는 가장 대표적인 변수로서(Luthans, 2002; Luthans & Youssef, 2007) 다수의 선행연구에서(김민아, 2013; 이미란, 2012; 이승목, 2011) 자아효능감은 운동몰입에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하여 본 연구를 부분적으로 지지하고 있다. 또한 심리적 자본의 구성요인들의 공통점은 환경에 대한 긍정적 평가, 동기부여 된 노력과 인내에 기초한 성과와 개연성을 지니기 때문에(Luthans & Avolio, 2009) 운동몰입과 관계를 간접적으로 유추해볼 수 있다.

고등학교 태권도 선수들이 긍정적 심리상태인 심리적 자본을 형성하게 되면 운동에 더욱 몰입할 수 있는 동기부여를 제공한다고 할 수 있다. 이와 같은 결과는 고등학교 태권도 선수들이 자신의 심리적 상태에 대한 안정감을 바탕으로 할 수 있다는 자신감과 어려운 훈련이나 경기 상황을 극복하려는 의지 및 미래에 대한 긍정적인 태도를 형성할 때 운동에 더욱 전념하게 됨을 의미한다. 특히 고등학교 태권도 선수들에게 가장 중요한 요인 가운데 하나가 그들의 성적이며, 이러한 성적은 곧 그들이 목표로 하는 대학 진학과 밀접한 관련이 있기 때문에 운동에 몰입할 수 있는 계기를 마련할 수 있는 수단으로 심리적 자본이 작용됨을 알 수 있다. 따라서 고등학교 태권도 선수들의 운동몰입을 위해 긍정적인 심리적 상태를 갖출 수 있는 방안이 요구된다 할 것이다.

반면 고등학교 태권도 선수의 심리적 자본의 하위요인 가운데 희망 요인은 운동몰입에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났는데 이와 같은 결과는 고등학교

태권도 선수단의 문화에서 기인한다고 할 수 있다. 즉, 고등학교 태권도 선수들은 거의 모두 선수단에 소속되어 함께 훈련과정을 거치며, 개별적인 행동에 대한 제약이 따르기 때문에 목표를 직접적으로 추구하기 힘든 상황에 놓여 있을 가능성이 높다. 또한 스포츠 집단에서 나타나는 위계적인 문화와 함께 코치의 지도력에 의해 선수들이 행동을 하게 됨으로 자신의 의지와 별개로 수동적인 활동을 하게 되어 도전적이며, 진취적인 사고를 지니지 못했을 가능성이 크다. 따라서 고등학교 태권도 선수들에게 독창적인 사고를 바탕으로 훈련과 경기를 진행할 수 있는 방안이 마련된다면 운동에 대한 몰입이 증가될 수 있을 것이다.

2. 심리적 자본이 경기력에 미치는 영향

고등학교 태권도 선수의 심리적 자본이 경기력에 미치는 영향을 규명한 결과 심리적 자본의 하위요인인 희망과 낙관주의 요인이 경기력의 하위요인인 기술 및 경기 운영력과 경기자신감에 모두 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구에서 설정한 가설 2는 부분적으로 채택되었다. 임태희(2013)는 태권도 국가대표 선수들을 대상으로 심리기술훈련이 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과 심리기술훈련의 효과가 수행전략이 향상됨을 규명하였으며, 선수들의 시합 결과의 성패에 대한 원인을 심리적인 것에서 찾았다고 보고하여 본 연구결과를 지지하고 있다.

이와 같은 결과는 고등학교 태권도 선수들이 경기력 인지는 현재의 심리상태를 대변할 수 있는 자아효능감과 복원력 요인보다 미래 시점의 변수로 설명되는 희망과 낙관주의에 의해 영향을 미치게 됨을 의미한다. 즉, 선수들이 발휘하는 능력에 확신을 갖기 위해 현재 자신의 상황보다 미래의 긍정적인 심리상태를 지니고 있을 때 더욱 경기수행능력에 대한 효과성이 나타난다고 할 수 있다. 이는 선수들이 경기상황에 놓여 있을 경우 자신 스스로에 대한 긍정적인 믿음과 확신을 불어넣어 미래의 공

정적인 자신의 이미지를 연상하고 이에 따른 이미지 트레이닝을 상기시킴으로서 경기수행능력을 극대화 하게 되는 것이다. 따라서 고등학교 태권도 선수의 경기력 증대를 위해 일상적으로 자신의 미래에 대한 긍정적인 마인드를 형성할 수 있도록 노력이 강구되어야 할 것이며, 선수 개개인 스스로 이에 대한 방안을 마련할 수 있도록 노력해야 할 것이다.

3. 운동몰입이 경기력에 미치는 영향

고등학교 태권도 선수의 운동몰입이 경기력에 미치는 영향을 규명한 결과 경기력의 하위요인인 기술 및 경기운영력과 경기자신감에 모두 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구에서 설정한 연구문제 3은 채택되었다. 운동선수들을 대상으로 운동몰입이 경기력에 유의한 영향을 미친다는 선행연구들이((김수연, 2008; 윤찬수, 2006; 이기형, 2008; 이재환, 2009) 본 연구를 지지하고 있다.

이와 같은 결과는 고등학교 태권도 선수들이 평소 운동 및 훈련에 몰입하게 되면 최고의 경기수행능력이 향상될 수 있음을 의미한다. 스포츠 상황에서 선수들의 운동몰입은 선수가 발휘할 수 있는 최고 수준의 경기력을 위한 필수요소로 작용되기 때문에(송춘현, 2003) 훈련 상황 내에서도 실전과 같은 경기에 임하는 자세로 운동에 몰입할 때 경기력을 극대화 할 수 있을 것이다. 따라서 고등학교 태권도 선수들은 훈련 상황에서도 실전과 같은 자세로 운동에 전념할 수 있도록 노력이 요구된다 할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 고등학교 태권도 선수의 심리적 자본이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 이를 위해 경기도 소재 6개 고등학교 태권도 선수단을

대상으로 총 158명의 선수들을 표집하여 연구한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 고등학교 태권도 선수의 심리적 자본의 하위요인인 자아효능감, 복원력, 낙관주의 요인은 운동몰입에 영향을 미치며, 희망 요인은 영향을 미치지 않는다. 하지만 희망 요인 역시 중요한 시사점을 제공 할 수 있음을 알 수 있었다.

둘째, 고등학교 태권도 선수의 심리적 자본의 하위요인인 희망과 낙관주의 요인은 경기력의 하위요인인 기술 및 경기운영력과 경기자신감에 유의한 영향을 미친다. 고등학교 태권도 선수들의 미래에 대한 긍정적인 사고가 경기력과 밀접한 관련이 있음을 확인하였다.

셋째, 고등학교 태권도 선수의 운동몰입은 경기력의 하위요인인 기술 및 경기운영력과 경기자신감에 유의한 영향을 미친다. 고등학교 태권도 선수의 최고의 경기수행능력을 위해서 훈련 및 운동에 전념해야 함을 확인하였다.

이상의 결과는 고등학교 태권도 선수의 심리적 자본이 운동몰입과 경기력에, 운동몰입은 경기력에 미치는 영향을 규명하여 고등학교 태권도 선수들의 운동몰입과 경기력을 예측하는데 긍정 심리요인이 작용됨을 확인할 수 있었다. 하지만 본 연구의 결과를 도출해내고 의미 있는 시사점을 제시하였음에도 불구하고 몇 가지 연구한계 및 보완점을 지니고 있다. 향후 연구에서는 이러한 사안을 반영하여 연구가 진행될 필요가 있다.

첫째, 본 연구에서는 고등학교 태권도 선수들을 대상으로 연구를 진행하였으나 수도권이라는 제한을 두고 시작하였다. 향후 연구에서는 확장된 연구가 진행되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구의 결과변수인 경기력은 단순히 어떠한 요인에 의해 결정되는 것이 아니기 때문에 이에 영향을 미칠 수 있는 다양한 변수를 활용한 연구가 진행될 필요성이 있다. 더욱이 경기력을 결정하는 요인으로 가장 크게 작용되는 것이 기술적 요인이라는 선행연구를 바탕으로 이를 포함한 확장된 연구가 진행되어야 할 것이다.

● 참고 문헌 ●

- 강호정, 이종근, 정희석(2009). 골프지도자 카리스마리더십이 엘리트골프 선수들의 선수생활만족과 경기력향상에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 18(3), 693-704.
- 김민아(2013). 지도자 신뢰가 대학 태권도 선수의 스포츠자신감과 운동몰입에 미치는 영향. 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 김상균(2011). 골프 참여자의 몰입경험이 운동지속성에 미치는 영향. 석사학위논문. 단국대학교 경영대학원.
- 김수연(2010). 태권도 지도자의 서번트 리더십에 따른 임파워먼트와 운동몰입 및 경기력의 인과관계. 박사학위논문. 상지대학교 대학원.
- 김순미, 김순영(2010). 한국 여자프로골프 선수의 경기력 요인이 평균타수 및 투어성적에 미치는 영향. 한국여성체육학회지, 24(2), 129-140.
- 김영미, 한혜원(2013). 대학운동선수의 승부근성과 자기관리, 운동몰입 및 경기력의 관계. 한국여성체육학회지, 27(1), 163-177.
- 박명수(2013). 중학교 태권도선수의 운동재미가 운동몰입과 인지된 경기력에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 22(1), 233-245.
- 송춘현(2003). 스포츠 지도자의 리더십과 선수의 가외적 노력이 운동몰입과 팀 응집력 및 운동만족에 미치는 영향. 박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 안현경(1996). 상사의 리더십 특성이 부하의 내적 동기배이션에 미치는 영향. 석사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 양성지(2012). 골프선수의 다차원 완벽주의, 정서, 스포츠대처, 자기관리 및 인지된 경기수행의 관계. 박사학위논문. 건국대학교 대학원.
- 양진영(2014). 오센틱 리더십이 대학 스포츠 선수의 심리적 자본 형성에 미치는 영향모델. 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 오경록, 한혜원(2011). 한국프로농구(KBL)선수의 상해심리와 스트레스 및 운동몰입의 관계. 한국여성체육학회지, 25(1), 131-142.
- 윤영길, 김원배, 임태희(2006). 종목에 따른 경기력 구성 요소의 기여도. 한국스포츠심리학회지, 17(1), 1-10.
- 윤영수(2013). 볼링 지도자의 리더십 유형이 고교 볼링선수의 운동몰입과 경기력 인지에 미치는 영향. 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 윤찬수(2006). 육상선수의 성숙도와 신체적 자기효능감 및 인지된 경기력의 관계. 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 이기형(2008). 대학 축구선수의 경기력 수준과 경기몰입경험과의 관계. 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 이미란(2012). 태권도 선수들의 참여동기가 자기효능감과 운동몰입에 미치는 영향. 석사학위논문. 경원대학교 교육대학원.
- 이민규, 주형철, 조성원, 강귀석(2013). 중학생이 인식하는 방과 후 체육교사의 리더십행동유형과 자긍심, 운동 몰입 및 지속적 참여의도의 구조관계분석. 한국체육과학회지, 22(5), 361-378.
- 이병철, 이채익(2009). 지방공무원의 심리적 자본이 직무만족과 조직시민행동에 미치는 영향에 관한 연구. 한국지방정부학회, 13(3), 67-87.
- 이성혜(2010). 고교 태권도 팀의 멘토관계기능이 운동몰입 및 성과에 미치는 영향. 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 이수현(2013). 단체종목 대학운동선수들의 셀프리더십이 조직몰입 및 운동성공에 미치는 영향. 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 이승목(2011). 축구선수들의 자기관리와 스포츠 자신감이 운동몰입에 미치는 영향. 석사학위논문. 관동대학교 교육대학원.
- 이우호(2007). 유도선수의 경쟁가치리더십과 선수성숙도 및 인지된 경기력의 관계. 박사학위논문. 수원대학교 대학원.
- 이재환(2009). 유도지도자의 리더십유형에 따른 선수만족과 훈련몰입 및 경기력의 관계. 박사학위논문. 상지대학교 대학원.
- 임태희(2009). 태권도 경기력 모형개발과 요인에 따른 우선순위. 체육과학연구, 20(1), 57-69.
- 임태희(2013). 심리기술훈련이 2012 런던올림픽 태권도 국가대표 선수의 경기력에 미치는 영향. 체육과학연구, 24(2), 384-399.
- 전병관, 황진철(2012). 주니어 골프선수들의 성취목표성향이 스포츠자신감과 운동몰입에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 21(6), 571-581.
- 정동혁, 김병주(2011). 대학부 태권도 선수들의 성취목표지향성이 운동몰입과 경기력결정 심리요인에 미치는 영향. 대한무도학회지, 13(3), 59-68.
- 정성우, 표내숙(2009). 체조선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 20(4), 229-242.
- 최준철(2011). 고등학교 테니스 선수 지도자의 카리스마 리더십과 운동몰입, 운동생활만족, 경기력과의 구조적 관계. 석사학위논문. 순천향대학교 교육대학원.
- 황진철(2011). 주니어 골프선수들의 성취목표성향이 스포츠자신감과 운동몰입에 미치는 영향. 석사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- 황진철(2013). 한국여자프로골프선수의 완벽주의 성향, 자기관리 및 경기력의 관계. 박사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the class-

- room: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of educational psychology*, 80(3), 260.
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Luthans, F. (2008). Can positive employees help positive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 44(1), 48-70.
- Kanungo, R. N. (1982). Measurement of job and work involvement. *Journal of applied psychology*, 67(3), 341.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of organizational behavior*, 23(6), 695-706.
- Luthans, F., & Avolio, B. J. (2009). The "point" of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 30(2), 291-307.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance. *Management and Organization Review*, 1(2), 249-271.
- Luthans, F., Norman, S. M., Avolio, B. J., & Avey, J. B. (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate—employee performance relationship. *Journal of organizational behavior*, 29(2), 219-238.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2006). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Watson, E. V. (1983). The recording activities of the BBS (1923-83) and their impact on advancing knowledge. *Journal of British Bryological Society*, 1, 17-30.
- 인터넷 사이트
WTF(2008). <http://www.wtf.org/>

ABSTRACT

Effect of Psychological Capital on Exercise Commitment and Performance of High School TKD Athlete

Kim, Tae-Uk · Cho, Eun-Hyung

The purpose of this study was to investigate the influence of psychological capital on exercise commitment and performance of high school TKD Athlete. The study conducted a research survey through convenience sampling method aimed in metropolitan high school TKD athlete. 200 questionnaires were distributed and 158 were selected as final valid sample by removing 42 questionnaires that have insufficient answers. Then data were analyzed through frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, Multiple and simple regression analysis using the SPSS 18.0. The results of this study were as follows. First, Psychological capital of high school tkd athlete had a partially positive impact on exercise commitment. Second, Psychological capital of high school tkd athlete had a partially positive impact on performance. Third, exercise commitment of high school tkd athlete had a positive impact on performance.

Key Words : psychological capital, exercise commitment, performance, high school TKD Athlete

접 수 일 : 2014. 11. 30

게재확정일 : 2015. 2. 24