

철학적 관점에서의 태권도 겨루기 학생 선수 정신력에 관한 연구

김기삼*
한국체육대학교

A Study on Student Players' Mental Strength in Taekwondo Competition from a Philosophical Perspective

Ki-Sam Kim*
Korea National Sport University

요약 본 연구는 학생 태권도 겨루기 선수들의 정신력이 태권도 겨루기 경기력에 미치는 영향을 분석하고자 실시하였다. 연구 대상은 대한태권도협회에 태권도 겨루기 선수로 등록이 되어 있는 중학교, 고등학교, 대학교 343명을 대상으로 편의표집 방법을 사용하였으며, 전문가 회의를 통해 Loehr가 제작한 Mental Toughness Test 검사도구를 사용하였다. 자료분석은 일반적 특성에 따른 정신력의 하위요인별 수준을 분석하기 위하여 t-test, 일원배치분산을 실시하였고, 집단 간 다중비교를 위하여 Schéffe test를 통해 사후검증을 실시하였다. 정신력의 하위요인별 수준과 경기력을 분석하기 위하여 상관분석 및 다중회귀분석을 실시하였다. 연구결과 태권도 겨루기 학생 선수들의 일반적 특성인 성별과 연령에 따른 정신력 차이에서 정신력 관련 하위요인 중 자신감, 각성 수준 조절, 시각화 및 상상조절, 동기 수준, 긍정적 에너지, 태도 조절은 성별과 연령에서 유의한 차이가 나타났고, 인지된 경기력에서는 연령과 운동 경력에서 유의한 차이가 나타나 결과적으로 태권도 겨루기 학생 선수들의 경우 심리적 훈련 이외에 연령과 다양한 경험이 정신력과 관련 하위요소에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 태권도 겨루기 학생 선수들 중 특히 중학교 고등학교 시기에는 다양한 시합의 경험과 훈련 시 심리적으로 동반하여 시합에서의 결과적인 자신 평가에 대한 두려움을 이겨낼 수 있도록 지도와 훈련이 제공되어야 하겠다.

키워드 : 철학, 태권도, 겨루기, 학생 선수, 정신력

Abstract This study aimed to analyze the impact of mental strength on the competitive performance of student Taekwondo sparring athletes. A total of 343 middle school, high school, and university students registered as Taekwondo sparring athletes with the Korea Taekwondo Association were conveniently sampled. The Mental Toughness Test developed by Loehr was utilized after expert consultations. Data analysis involved t-tests and one-way ANOVA to assess the levels of mental strength sub-factors based on general characteristics, followed by post hoc tests using the Schéffe method for intergroup comparisons. Correlation analysis and multiple regression were conducted to examine the relationship between sub-factors of mental strength and competitive ability. The results indicated significant differences in mental strength sub-factors—confidence, level of awakening regulation, visualization and mental imagery regulation, motivation level, positive energy, and attitude control—based on gender and age among Taekwondo sparring student athletes. In terms of perceived competitive ability, significant differences were found based on age and sports experience. Consequently, beyond psychological training, the study revealed that age and diverse experiences positively influence specific aspects of mental strength among Taekwondo sparring student athletes. Therefore, coaching and training for these athletes, particularly during middle and high school years, should incorporate psychological aspects alongside diverse competition experiences and training to help overcome performance evaluation anxieties during matches.

Key Words : Philosophy, Taekwondo, Sparring, Student athlete, Mental strength

*Corresponding Author : Ki-Sam Kim(the crab@naver.com)

Received November 29, 2023

Accepted January 20, 2024

Revised January 22, 2024

Published January 28, 2024

1. 서론

세계적인 회원국을 보유한 태권도는 올림픽에서 정식 종목이며, 훌륭한 경기적 요소와 정신 수련의 무도적 성격을 갖고 있다[1]. 이처럼 태권도는 신체 수련 및 정신적 수련이 가능한 종목으로 최근 태권도가 갖고 있는 가치관을 공고히 하기 위해 교육철학이 중요해지고 있다. 이러한 이유로 태권도가 전 세계적으로 대중적 보급에 따른 보편화, 2000년 시드니올림픽부터 태권도 겨루기가 정식 종목으로 채택되어 지금까지도 올림픽 정식 종목 운영이 되고 있기 때문이다[2]. 또한, 태권도의 성공적인 양적 성장의 위상만큼 정체성과 깊이 있는 연구는 향후 태권도의 본질 및 정체성 논의 등을 바탕으로 학문적 지식 향상을 위해 필요하겠다[3].

태권도는 무도에서 출발하였고, 오늘날에는 스포츠로 발전하였다. 무도라는 개념은 무도, 무술, 무예로 혼용되어 사용되지만 영어로 Mastial Arts의 하나의 개념을 사용하고 있고, 다양한 개념의 변천 과정은 시대상 반영과 의미 부여 차이로 기술상의 본질에서는 차이가 없다. 다만, 무도 개념이 인간의 움직임을 통해 철학·정신성이 강조되는 수련으로 이해되고 있지만 스포츠는 경쟁성의 특징이 강조된다고 할 수 있다[4]. 이와 같이 태권도가 무도에서 출발하여 스포츠로 발전을 하면서 경쟁 상황에서 선수들은 여러 요인들로 인해 어려움을 겪고 있는데, 특히 태권도 겨루기 선수들의 경우는 태권도의 전 세계 보편화, 심판 판정, 전자호구 도입 등 다양한 변화와 세계 수준 보편화로 경기력 향상 등에서 더욱 어려움을 겪는다[2,5].

스포츠 경기 상황에서 경기력에 나타나는 정신적인 부분은 무시할 수 없는 부분이며, 대부분 스포츠 경기에서 선수들의 경기 승리 비결이 자신감, 집중력, 정신력 등에 의한 결과라고 나타나고 있다[6]. 이처럼 태권도는 상대를 제압하는 기법으로 관련 기술에서 겨루기의 경우 상대를 차고, 피하는 다양한 움직임이 있다. 태권도가 무도로써 몸의 수행을 통한 정신과 철학적 기반의 자아실현 목표가 있다면 스포츠 관점에서는 상대와의 경쟁을 통해 경기력에 대한 사이에서 현재 태권도가 세계적 성장에 최적화된 성장 만큼의 본질을 찾고, 학문적 지식의 향상, 경기력 향상 등을 위해서는 다각도의 연구와 학문적·철학적 논의가 필요한 이유이다. 이와 관련하여 기존 선행 연구들에서는 태권도의 새로운 패러다임 가능성에 대한 정체

성 담론 연구[7], 태권도의 무도 및 스포츠적 성질에서의 본질적 가치[8], 태권도 정체성 담론에 대한 비판적 성찰[9]의 연구들이 있으나 학문과 철학 개념에 기초하여 개념적 논의에 한정된 연구[10]들이 대부분이다. 태권도에서 특히 겨루기는 기술과 관련된 실질적이고, 경험적인 실험과 관찰의 병행을 통한 철학적 관점과 개념 등에 대한 연구는 전무한 실정이다.

기존 선행 연구가 부족한 상황 이외에도 태권도 겨루기가 전 세계적 수준이 평준화 되어가면서 태권도 중추국 자존심과 기술력, 경기력 향상을 위해서는 태권도 겨루기 선수들에 대한 연구가 필요하다. 특히, 태권도 겨루기에 있어 훌륭한 기술, 적합한 체력 요건, 체력 훈련 이외에 태권도의 심리적 요인이 경기력에 긍정적인 영향을 미치기 때문에[6] Lee[10]의 연구와 같이 태권도 삼원론적 철학에 기초하여 태권도 정신 차원에서의 태권도 철학에 기술적 내용과 정신적 내용이 내포된 훈련 등을 집목한 연구가 필요하다. 또한, 태권도 겨루기 훈련을 하고 있는 학생 선수들은 기술·체력·정신적 훈련 등을 지속적으로 실시하고 있고, 태권도 겨루기 학생 선수들의 일반적 특성(성별, 학교별, 운동경력)에 따라 태권도 겨루기 경기력에 직·간접적으로 영향을 미치는 여러 가지 심리적 요인 중 평가·분석이 가능한 정신력 관련 하위요인을 중심으로 살펴볼 수 있어 본 연구가 필요하다고 판단하였다.

따라서 본 연구의 목적은 향후 태권도 겨루기 분야에 국위선양과 태권도 겨루기 기술 저변 확대에 가장 중추적인 역할을 담당하는 학생 태권도 겨루기 선수들의 심리적 요인 중 정신력이 태권도 겨루기 경기력에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 더불어 현장에서 본 연구를 토대로 지도자들이 선수 지도 시 심리 훈련 기초 자료 활용과 태권도 겨루기 선수들의 경기력 향상에도 이바지하고자 하였다. 이러한 본 연구 목적을 달성하기 위하여 중학교·고등학교·대학교 학생 태권도 겨루기 선수 정신력이 태권도 겨루기 경기력에 미치는 영향을 규명하고자 다음의 연구 가설을 설정하였다.

- 가설 1. 학생 태권도 겨루기 선수의 일반적 특성에 따른 정신력의 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 학생 태권도 겨루기 선수의 일반적 특성에 따른 인지된 경기력의 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. 학생 태권도 겨루기 선수의 정신력은 경기력에 영향을 미칠 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구 대상 및 표집방법

본 연구는 학생 태권도 겨루기 선수들의 정신력이 태권도 겨루기 경기력에 미치는 영향을 분석하고자 실시하였다.

본 연구의 대상은 대한태권도협회에 태권도 겨루기 선수로 등록이 되어 있는 중학교, 고등학교, 대학교 343명을 대상으로 편의표집방법(convenience sampling method)을 사용하였다. 조사는 개별적으로 연구의 목적을 설명하고, 대상자들이 충분히 이해한 후 참여 의사를 밝힌 대상으로 사전 동의 절차를 마친 후 조사를 실시하였다. 설문지는 사전에 교육된 보조연구원 4명이 직접 방문하여 실시하였으며, 설문지 작성에 소요되는 시간은 약 15~20분이었다. 설문지의 작성 방법은 자기평가기입법(self-administration method)을 통해 실시하였고, 총 배포된 설문지 343부 중에서 조사 내용 일부 누락 등 회수된 설문 내용에서 불성실하게 응답한 설문지 총 23부를 제외하여 최종 320부의 설문지를 실제 분석에 사용하였다. 연구 대상자 일반적 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. General characteristics of the research subjects

Characteristic	Division	No.
Gender	Male	214
	Female	106
Level of Education	Middle School	98
	High School	106
	University	116
Exercise Experience	Less than 3 years	34
	Less than 3~5 years	42
	Less than 5~7 years	116
	More than 7 years	128
Total		320

2.2 측정도구

본 연구의 학생 태권도 겨루기 선수들의 정신력 측정

을 위하여 Loehr[11]가 제작한 Mental Toughness Test를 Shin[12]이 번안하고, 개발한 검사도구를 스포츠 심리학 교수 1인, 태권도 겨루기 국가대표 코치 1인, 태권도 겨루기 국가대표 선수 1인, 태권도 겨루기 심판 1인, 연구자를 포함한 전문가 회의를 통해 본 연구의 목적에 맞게 사용하였다.

본 검사지의 구성은 Table 2와 같이 일반적 특성에 대한 총 3개의 문항과 정신력 관련 총 42개 문항으로 구성하였고, 자신감, 각성수준 조절, 집중력 조절, 시각 및 심상 조절, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도 조절로 구성되어 있으며, 총 7개의 하위 요인과 각 7개의 하위 요인별 각각의 문항수는 6개로 구성되어 총 42개의 문항이다. 인지된 수행능력 즉, 경기력 관련 문항은 총 5개 문항으로 구성되었으며, 본 검사지의 총 문항은 50문항이었다.

설문지 응답 형태는 Likert 5점 평점 척도로 “매우 그렇다” 5점, “그렇다” 4점, “보통이다” 3점, “그렇지 않다” 2점, “매우 그렇지 않다” 1점을 부여하고, 총 점수의 점수가 높을수록 정신력이 우수한 것으로 평가하였다. 본 연구의 신뢰도 검사를 위해 각 요인의 척도별 문항 신뢰도를 Cronbach's α 계수를 산출하였고, 평균 .823으로 나타났다.

2.3 자료처리

본 연구의 자료분석은 SPSS(Statistical Package for the Social Science) WIN 22.0 프로그램을 이용하여 연구목적에 따라 분석하였다. 연구대상자들의 일반적 특성 파악은 기술통계를 실시하였고, 연구대상자 일반적 특성에 따른 정신력의 하위요인별 수준을 분석하기 위하여 t-test, 일원배치분산(One-way ANOVA)을 실시하였다. 또한 집단 간 다중비교를 위하여 Schéffe test를 통해 사후검증을 실시하였다. 정신력의 하위요인별 수준과 경기력을 분석하기 위하여 상관분석(Correlation Analysis)

Table 2. Composition of the questionnaire

Variable	Number of Questions	Question Number	
Gender, Level of Education, Exercise Experience	3	A	1, 2, 3
Self Confidence	6	B	4, 11, 18, 25, 32, 39
Arouse Control	6		5, 12, 19, 26, 33, 40
Attention Control	6		6, 13, 20, 27, 34, 41
Visualization and Imagery Control	6		7, 14, 21, 28, 35, 42
Motivation Level	6		8, 15, 22, 29, 36, 43
Positive Energy	6		9, 16, 23, 30, 37, 44
Attitude Control	6		10, 17, 24, 31, 38, 45
competitive performance	5	C	46, 47, 48, 49, 50

Table 3. Differences in self-confidence based on the general characteristics of taekwondo sparring student athletes

Division		Self Confidence				
		M	SD	N	P	Schéffe
Gender	Male	3.5433	.7644	214	.332	
	Female	3.4326	.7513	106		
	T	2.769				
Level of Education	Middle School	3.1244	.6145	98	.020*	A < B < C
	High School	3.6504	.7806	106		
	University	3.8327	.8273	116		
	F	3.231				
Exercise Experience	Less than 3 years	3.1535	.7147	34	.001***	A < B < C < D
	Less than 3~5 years	3.4207	.7664	42		
	Less than 5~7 years	3.4643	.8438	116		
	More than 7 years	3.6640	.7421	128		
	F	1.994				

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

및 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다. 모든 통계적 유의 수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

3. 연구결과

3.1 학생 태권도 선수들의 일반적 특성에 따른 정신력 차이

Table 3에 나타난 것과 같이 학생 태권도 겨루기 선수들의 일반적 특성에 따른 정신력 차이에서 정신력의 하위요인인 자신감에서는 학교별($F=3.231, p<.020$), 운동경력($F=1.994, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 성별($t=2.769, p=.332$)에서는 통계적인 유의 차이는 나타나지 않았다. Schéffe 사후 검증의 결과에서

는 대학교 태권도 겨루기 선수가 고등학교 태권도 겨루기 선수, 중학교 태권도 겨루기 선수보다 더 높게 나타났고, 운동 경력에서 7년 이상이 3년 미만보다 자신감이 더 높은 것으로 나타났다.

Table 4와 같이 학생 태권도 겨루기 선수들의 일반적 특성에 따른 정신력 차이에서 정신력의 하위요인인 각성 수준 조절의 결과는 학교별($F=3.472, p=.000$)에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 학생 태권도 겨루기 선수들의 성별($t=3.159, p=.250$)과 운동경력($F=2.164, p=.910$)에서는 통계적 유의 차이가 나타나지는 않았다.

Schéffe 사후 검증의 결과에서는 대학교 태권도 겨루기 선수가 고등학교 태권도 겨루기 선수보다 각성 수준 조절이 높게 나타났고, 고등학교 태권도 겨루기 선수가

Table 4. Differences in level of awakening regulation based on the general characteristics of taekwondo sparring student athletes

Division		Arouse Control				
		M	SD	N	P	Schéffe
Gender	Male	3.4237	.8127	214	.250	
	Female	3.2736	.7941	106		
	T	3.159				
Level of Education	Middle School	3.3704	.5140	98	.000***	A < B < C
	High School	3.5231	.6726	106		
	University	3.6226	.8390	116		
	F	3.472				
Exercise Experience	Less than 3 years	2.5620	.5236	34	.910	
	Less than 3~5 years	3.2443	.5905	42		
	Less than 5~7 years	3.5343	.5440	116		
	More than 7 years	3.7309	.8430	128		
	F	2.164				

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

Table 5. Differences in attention regulation based on the general characteristics of taekwondo sparring student athletes

Division		Attention Control				
		M	SD	N	P	Schéffe
Gender	Male	3.3312	.6561	214	.225	
	Female	3.2117	.6329	106		
	T	2.864				
Level of Education	Middle School	3.1244	.5139	98	.420	
	High School	2.7190	.6046	106		
	University	3.4370	.7419	116		
	F	3.319				
Exercise Experience	Less than 3 years	2.6730	.6546	34	.001***	A < B < C < D
	Less than 3~5 years	3.2908	.7229	42		
	Less than 5~7 years	3.5784	.8125	116		
	More than 7 years	3.7492	.8454	128		
	F	2.974				

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

중학교 태권도 겨루기 선수보다 더 높게 각성 수준 조절이 더 높은 것으로 나타났다.

Table 5와 같이 학생 태권도 겨루기 선수들의 일반적 특성에 따른 정신력 차이에서 정신력의 하위요인인 주의 조절은 운동 경력($F=2.974, p=.001$)에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 성별($t=2.864, p=.225$)과 학교별($F=3.319, p=.420$)에서는 통계적 유의 차이가 나타나지는 않았다. Schéffe 사후 검증의 결과에서는 운동경력 7년 이상($M=3.7492$)이 5~7년 미만($M=3.5784$)보다, 5~7년 미만($M=3.5784$)이 3~5년 미만($M=3.2908$)보다, 3~5년 미만($M=3.2908$)이 3년 미만($M=2.6730$)보다 주의 조절이 더 높은 것으로 나타났다.

Table 6과 같이 학생 태권도 겨루기 선수들의 일반적 특성에 따른 정신력 차이에서 정신력의 하위요인인 시각

화 및 심상 조절의 결과로는 성별($t=3.469, p=.001$)과 학년($F=3.764, p=.020$)에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 운동경력($F=2.137, p=.475$)에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. Schéffe 사후 검증의 결과에서는 성별에서는 여자($M=3.5346$) 학생 태권도 겨루기 선수가 남자($M=3.1350$) 태권도 겨루기 학생보다 더 높게 나타났고, 학교별에서는 대학교($M=3.9210$) 학생 태권도 겨루기 선수가 고등학교($M=3.6560$) 학생 태권도 겨루기 선수보다, 고등학교($M=3.6560$) 학생 태권도 겨루기 선수가 중학교($M=3.5331$) 학생 태권도 겨루기 선수보다 시각화 및 심상 조절이 더 높게 나타났다.

Table 7과 같이 학생 태권도 겨루기 선수들의 일반적 특성에 따른 정신력 차이에서 정신력의 하위요인인 동기 수준은 학교별($F=3.630, p=.001$)에서만 통계적으로 유의

Table 6. Visualization and mental imagery regulation based on the general characteristics of taekwondo sparring student athletes

Division		Visualization and Imagery Control				
		M	SD	N	P	Schéffe
Gender	Male	3.1350	.6763	214	.001***	A < B
	Female	3.5346	.8102	106		
	T	3.469				
Level of Education	Middle School	3.5331	.5132	98	.020*	A < B < C
	High School	3.6560	.6430	106		
	University	3.9210	.7461	116		
	F	3.764				
Exercise Experience	Less than 3 years	3.4417	.6908	34	.475	
	Less than 3~5 years	3.5409	.7052	42		
	Less than 5~7 years	3.7835	.7764	116		
	More than 7 years	3.8729	.8991	128		
	F	2.137				

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

Table 7. Differences in motivation levels based on the general characteristics of taekwondo sparring student athletes

Division		Motivation Level				
		M	SD	N	P	Schéffe
Gender	Male	3.8693	.8246	214	.390	
	Female	3.2451	.7968	106		
	T	3.140				
Level of Education	Middle School	2.8654	.5905	98	.001***	A < B < C
	High School	3.3485	.7479	106		
	University	3.7680	.8031	116		
	F	3.630				
Exercise Experience	Less than 3 years	3.5490	.7353	34	.420	
	Less than 3~5 years	3.2765	.6984	42		
	Less than 5~7 years	3.5408	.7611	116		
	More than 7 years	3.7061	.8124	128		
	F	2.137				

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

한 차이가 나타났으며, 성별($t=3.140$, $p=.390$)과 운동경력($F=2.137$, $p=.425$)에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. Schéffe 사후 검증의 결과에서는 학교별에서 대학교($M=3.7680$) 학생 태권도 겨루기 선수가 고등학교($M=3.3485$) 학생 태권도 겨루기 선수보다, 고등학교($M=3.3485$) 학생 태권도 겨루기 선수가 중학교($M=2.8654$) 학생 태권도 겨루기 선수보다 동기 수준이 더 높게 나타났다.

Table 8과 같이 학생 태권도 겨루기 선수들의 일반적 특성에 따른 정신력 차이에서 정신력의 하위요인인 긍정적 에너지는 학교별($F=3.173$, $p=.001$)과 운동경력($F=2.772$, $p=.001$)에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 성별($t=2.964$, $p=.525$)에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. Schéffe 사후 검증의 결과

에서는 학교별에서는 대학교($M=3.6491$)이 학생 태권도 겨루기 선수가 고등학교($M=3.3286$) 학생 태권도 겨루기 선수보다, 고등학교($M=3.3286$) 학생 태권도 겨루기 선수가 중학교($M=2.7944$) 학생 태권도 겨루기 선수보다 더 높은 것으로 나타났고, 운동경력 7년 이상($M=3.6959$)이 5~7년 미만($M=3.4860$)보다, 5~7년 미만($M=3.4860$)이 3~5년 미만($M=3.3177$)보다, 3~5년 미만($M=3.3177$)이 3년 미만($M=2.8955$)보다 긍정적 에너지가 더 높은 것으로 나타났다.

Table 9와 같이 학생 태권도 겨루기 선수들의 일반적 특성에 따른 정신력 차이에서 정신력의 하위요인인 태도 조절에서는 성별($t=3.541$, $p=.001$)과 학년($F=3.478$, $p=.000$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 운동경력($F=2.125$, $p=.650$)에서는 통계적으로 유의한 차이

Table 8. Differences in positive energy based on the general characteristics of taekwondo sparring student athletes

Division		Positive Energy				
		M	SD	N	P	Schéffe
Gender	Male	3.4978	.8306	214	.525	
	Female	3.3498	.8127	106		
	T	2.964				
Level of Education	Middle School	2.7944	.5148	98	.001***	A < B < C
	High School	3.3286	.6974	106		
	University	3.6491	.8123	116		
	F	3.173				
Exercise Experience	Less than 3 years	2.8955	.6588	34	.001***	A < B < C < D
	Less than 3~5 years	3.3177	.6755	42		
	Less than 5~7 years	3.4860	.7224	116		
	More than 7 years	3.6959	.8120	128		
	F	2.772				

*** $p < .001$

Table 9. Differences in attitude control based on general characteristics of taekwondo sparring student athletes

Division		Attitude Control				
		M	SD	N	P	Schéffe
Gender	Male	3.8904	.8442	214	.001*	A < B
	Female	3.5768	.6992	106		
	T		3.541			
Level of Education	Middle School	2.8878	.6323	98	.000*	A < B < C
	High School	3.4591	.7464	106		
	University	3.7660	.7997	116		
	F		3.478			
Exercise Experience	Less than 3 years	3.7198	.8047	34	.650	
	Less than 3~5 years	3.5445	.7965	42		
	Less than 5~7 years	3.2275	.7429	116		
	More than 7 years	3.9820	.8211	128		
	F		2.125			

*** $p < .001$

가 나타나지 않았다. Schéffe 사후 검증의 결과에서는 성별에서는 남자(M=3.8904) 학생 태권도 겨루기 선수가 여자(M=3.5768) 학생 태권도 겨루기 선수 보다 더 높은 것으로 나타났으며, 학교별에서는 대학교(M=3.7660) 학생 태권도 겨루기 선수가 고등학교(M=3.4591) 학생 태권도 겨루기 선수 보다, 고등학교(M=3.4591) 학생 태권도 겨루기 선수가 중학교(M=2.8878) 학생 태권도 겨루기 선수 보다 태도 조절이 더 높은 것으로 나타났다.

3.2 학생 태권도 선수들의 일반적 특성에 따른 인지된 경기력 차이

Table 10과 같이 학생 태권도 겨루기 선수들의 일반적 특성에 따른 인지된 경기력에서는 학년($F=3.629$, $p=.001$)과 운동경력($F=3.211$, $p=.001$)에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 성별($t=3.115$, $p=.210$)에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. Schéffe

사후 검증의 결과에서는 학교별에서는 대학교(M=3.8129) 학생 태권도 겨루기 선수가 고등학교(M=3.7797) 학생 태권도 겨루기 선수 보다, 고등학교(M=3.7797) 학생 태권도 겨루기 선수가 중학교(M=3.4252) 학생 태권도 겨루기 선수 보다 더 높은 것으로 나타났고, 운동경력 7년 이상(M=3.7681)이 5~7년 미만(M=3.5774)보다, 5~7년 미만(M=3.5774)이 3~5년 미만(M=3.3690)보다, 3~5년 미만(M=3.3690)이 3년 미만(M=3.2108)보다 인지된 경기력이 더 높게 나타났다.

3.3 학생 태권도 선수들의 정신력이 경기력에 미치는 영향

Table 11과 같이 학생 태권도 겨루기 선수들의 경기력은 정신력 하위요인인 자신감($r=.211^{**}$), 주의조절($r=.174^{**}$), 긍정적에너지($r=.241^{**}$), 태도조절($r=.213^{**}$)에서 유의한 정적 상관관계가 나타났고, 나머지의 정신력의

Table 10. Differences in perceived competitive ability based on general characteristics of taekwondo sparring student athletes

Division		Competitive Performance				
		M	SD	N	P	Schéffe
Gender	Male	2.9356	.6951	214	.210	
	Female	3.1334	.7235	106		
	T		3.115			
Level of Education	Middle School	3.4252	.6632	98	.001***	A < B < C
	High School	3.7797	.7855	106		
	University	3.8129	.8610	116		
	F		3.629			
Exercise Experience	Less than 3 years	3.2108	.7256	34	.001***	A < B < C < D
	Less than 3~5 years	3.3690	.7309	42		
	Less than 5~7 years	3.5774	.7784	116		
	More than 7 years	3.7681	.7981	128		
	F		3.211			

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

Table 11. Correlation between mental strength and competitive ability in taekwondo sparring athletes

Variable	Self Confidence	Arouse Control	Attention Control	Imagery Control	Motivation Level	Positive Energy	Attitude Control	Competitive performance
Self Confidence	1.000	.112**	.034	-.411	.272	.360	.252**	.211**
Arouse Control	-	1.000	.219	.316**	.360**	.395	.055	.045
Attention Control	-	-	1.000	-.422	.212	.257**	-.454	.174**
Imagery Control	-	-	-	1.000	.284**	.479	.166**	-.339
Motivation Level	-	-	-	-	1.000	.428	.357	-.251
Positive Energy	-	-	-	-	-	1.000	.697	.241**
Attitude Control	-	-	-	-	-	-	1.000	.213**

** $p < .01$

Table 12. Regression analysis results of competitive ability and mental strength

Variable		B	SE B	β	t	Sig t
Dependent Variable	Independent Variable					
Performance	Self Confidence	.0177	.068	.151	.318	.003
	Arouse Control	.0123	.070	.332	.174	.386
	Attention Control	.0146	.039	.139	2.694	.001
	Imagery Control	.0124	.044	.060	1.402	.854
	Motivation Level	.0336	.046	.255	1.413	.347
	Positive Energy	.249	.014	.136	2.785	.001
	Attitude Control	.215	.075	.322	1.671	.024
(Constant)		2.425	.213		9.167	.000

MR=.214, R²=.031, F= 2.622, Sig F= .017

하위요인인 각성 조절, 심상조절, 동기수준에서는 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

Table 12는 학생 태권도 겨루기 선수들의 경기력과 정신력 하위요인에 대한 회귀분석을 실시하였다. Table 12에서 정신력의 하위요인 중에서 자신감(β :.151)과 주의 조절(β :.139), 긍정적에너지(β :.136), 태도조절(β :.322)에서는 통계적으로 유의하게 나타났다. 하지만 각성조절(β :.332), 심상조절(β :.060), 동기수준(β :.255)의 경우에는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 정신력의 하위요인인 자신감과 주의조절, 긍정적 에너지, 태도조절은 인지된 경기력에 정적으로 영향을 미친 것으로 나타났으며, 정신력 요인은 경기력의 변량에 3.1%(R²=.031)로 설명하는 것으로 나타났다.

4. 논의

4.1 학생 태권도 선수들의 일반적 특성에 따른 정신력 차이

태권도 겨루기 학생 선수들에게 있어 정신력은 겨루기 경기력에 영향을 미치는 중요한 부분이라 판단되며, 본 연구의 결과에서 시각화 및 심상 조절을 제외한 정신력의 하위요인별에서 중학교·고등학교·대학교 남자 선수들의

평균이 여자 태권도 겨루기 선수들 보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 Lee & Lee[13]의 연구에서 태권도 겨루기 선수들은 아니지만 탁구 선수 대상의 정신력 차이 검증 결과에서 여자 선수들이 남자 선수 보다 유의하게 낮게 나타난 것과 유사한 결과이며, Kim & Ha[14]의 연구에서도 유도 남자 선수의 정신력이 여자 선수 보다 높게 나타난 것과 동일한 결과를 나타냈다. 태권도 선수 대상의 다른 연구에서도 Kim, Lee, & Lim[15]는 태권도 선수 대상에서 선수들 각각 자신의 태권도 경력에 따라 자신감, 각성 수준 조절 긍정적 에너지 등에서도 유의한 차이가 나타나 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고 있으며, Yu & Cheon.[16]의 연구에서 복싱 선수 정신력 분석의 결과에서는 본 연구와 상이한 결과로 태권도 겨루기와 복싱과 같은 격투기 종목에서도 종목의 특성과 개인적 특성에 따른 정신력에 영향을 미치는 것이 다를 수 있다고 판단할 수 있겠다. 이처럼 각각의 운동 선수의 정신력과 관련하여 선수들의 성별, 연령, 운동 경력에 따라 다를 수 있다는 점과 운동의 경력을 바탕으로 개인의 운동 기술 수준과 연령에 따른 다양한 종목별로도 경험을 통해 정신력에 긍정적 영향을 미칠 수 있다고 판단된다.

따라서 정신력 향상에는 심리적 요인과 관련된 훈련과 더불어 많은 시합 및 경쟁에서의 경험을 통해서 정신력

향상과 경기력 향상에 영향을 미친다고 할 수 있겠으며, Jeong et al.[1]의 연구와 같이 태권도의 경우 훈련 과정에서의 상호작용이 매우 중요하고, 태권도 겨루기 훈련의 과정이 단순한 신체 발달과 기술 발달의 목적만이 아닌 다양한 인간과 환경 속에서의 경험을 통해 조화를 이뤄진다는 점에서 그 맥이 같다고 볼 수 있다. 또한, Lee & Song[17], Park[18]의 연구에서도 태권도 훈련 과정에서 자아존중감, 리더십, 자신감 등 인간 내면 요소의 긍정적인 발달이 가능하다고 한 연구 결과와 같이 태권도 겨루기 학생 선수들에게 있어 정신력의 훈련은 연령과 다양한 경험을 통해 영향을 미친다고 할 수 있겠다.

4.2 학생 태권도 선수들의 일반적 특성에 따른 인지된 경기력 차이

본 연구에서 전체적으로 태권도 겨루기 학생 선수들이 연령 즉, 학년이 높아지고, 운동 경력이 자연스럽게 많아질수록 인지된 경기력이 높아지는 연구결과는 Kim et al.[15]의 연구와 동일한 연구 결과를 나타냈다. 본 연구 대상자들과 마찬가지로 중학교, 고등학교, 대학교의 과정을 통해서 태권도 겨루기의 여러 시합의 경험, 훈련 과정 등을 통해서 태권도 겨루기 선수들이 경기력 성장과 더불어 승리의 성취 경험 등 다양한 경험을 통해서 학생 선수 자신들에게 부정적으로 미칠 수 있는 환경에 대한 자기 감정 조절과 관련된 전략 등에 다양한 경험이 있기 때문이라고 판단된다. 이와 유사한 결과로 태권도 겨루기는 아니지만 Kim[19]의 연구결과에서 유도 학생 선수들의 경쟁 불안과 경기력에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 결과에서 중학교와 고등학교 학생 유도 선수들과 대학교 및 일반 선수들의 경쟁 불안이 각각 비교 연령대에서 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 결과가 나타났는데 이러한 결과는 대학과 대학 졸업 후 일반 선수 등 각 종목별 시합 상황 등에서 상대적으로 경험과 연령이 낮은 어린 선수들에 대비하여 경험 부족 등의 이유로 막연한 두려움, 경기 결과에 따라 지도자 또는 부모, 동료 등에 대한 자신의 평가에 대한 우려가 어린 학생 선수들의 경우 상대적으로 높게 나타나는 것으로 판단된다.

따라서 태권도 겨루기 뿐만 아니라 모든 스포츠 상황에서 결과 만을 중요 시 하는 사회적 분위기 등에 대비하기 위하여 정신적 훈련을 일련의 과정, 루틴을 통하여 본인이 인지하고 있는 경기력의 수준을 긍정적 상황으로 연

상하는 긍정적 자화 등으로 꾸준히 훈련한다면 자신의 경기력을 최대로 올릴 수 있을 것으로 판단된다.

4.3 학생 태권도 선수들의 정신력이 경기력에 미치는 영향

Kim et al.[15]의 연구에서 태권도 선수 대상에서 주의-태도·시각화 및 심상·자신감·각성수준 조절과 동기수준 및 긍정적 에너지가 태권도 선수의 경기력에 유의한 영향을 미치는 결과와 같이 본 연구도 동일한 결과를 나타내었다. Kim[19]의 연구결과에서도 유도 선수 대상의 경쟁 불안이 선수들에게 영향을 미치는 것으로 나타났는데 선수는 심리적 요인에 의해 경기력에 영향을 미치고 선수 개인의 역량 발휘에 매우 중요한 역할을 하고 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 태권도 겨루기 학생 선수들에게 있어서 정신력 강화 훈련 등은 선수들이 연령과 더불어 다양한 경험을 통해 경기력 향상에 매우 중요한 영향을 미친다고 할 수 있겠다. 또한 중학교와 고등학교 학생 선수들은 정신력 강화 훈련 등을 통해 자신의 평가에 대한 우려를 벗어나 개인 기량을 발휘하는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 학령기 태권도 겨루기 학생들의 경우 정신력을 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램 제공과 더불어 다양한 시합 경험과 연습 시 시합 상황과 동일한 훈련 등이 학생 선수들에게 제공되어야 할 것으로 판단된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 태권도 겨루기 학생 선수들의 정신력과 인지된 경기력에 대하여 조사하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

태권도 겨루기 학생 선수들의 일반적 특성인 성별과 연령에 따른 정신력 차이에서 정신력 관련 하위요인 중 자신감, 각성 수준 조절, 시각화 및 심상조절, 동기 수준, 긍정적 에너지, 태도 조절은 성별과 연령에서 유의한 차이가 나타났고, 인지된 경기력에서는 연령과 운동 경력에서 유의한 차이가 나타나 결과적으로 태권도 겨루기 학생 선수들의 경우 심리적 훈련 이외에 연령과 다양한 경험이 정신력과 관련 하위요소에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구를 통하여 태권도 겨루기 학생 선수들 중 특히 중학교 고등학교 시기에서는 다양한 시합의 경험

과 훈련 시 심리적 훈련을 동반한 훈련이 필요한 것으로 나타나 시합에서의 결과적인 자신 평가에 대한 두려움을 이겨낼 수 있도록 지도와 훈련이 제공되어야 하겠다. 이를 위한 실천적인 방법으로 태권도 삼원론적 철학에 기초하여 태권도 정신 차원에서 태권도 철학에 기술적 내용과 정신적 내용이 내포된 훈련 등을 접목할 필요가 있겠다.

후속 연구를 위하여 다음과 같이 제안하고자 한다. 정신력과 관련된 요인들 이외에 지도자의 리더십, 개인 성격, 환경적 요소 등 다양한 심리적·사회적 변화 요인을 추가로 연구한다면 정신력에 미치는 다양한 훈련 프로그램 개발과 경기력 향상에 보다 더 구체적인 정보 제공이 가능할 것으로 판단된다.

REFERENCES

- [1] K. Y. Jeong., & S. J. Kim. (2023). A Study on Educational Philosophy in Taekwondo Training: Based on John Dewey's Empiricist Educational Theory. *Journal of the World Society of Taekwondo Culture*, 14(2), 1-11. DOI : 10.18789/jwstc.2023.39.1
- [2] S. J. kim., & K. K. Choi. (2023). Study on Technological Change Scores of TKD Kyorugi Athletes after the Introduction of Electronic Protectors. *Journal of coaching development*, 25(5), 115-129. DOI : 10.47684/jcd.2023.09.25.5.115
- [3] S. B. Choi., J. H. Jeong., & S. J. Kim. (2019). Definition of the Limitations of Philosophizing Taekwondo. *Journal of the World Society of Taekwondo Culture*, 10(1), 1-13. DOI : 10.18789/jwstc.2019.22.1
- [4] K. M. Lee. (2001). A study on the principle of han philosophy of Taekwondo. *World Journal of Taekwondo Research*, 5, 17-25.
- [5] H. J. Kwon., & J. G. Lee. (2019). Oriental Philosophical Meaning of Justice in Taekwondo Competition. *Journal of the Korean Society for the Philosophy of Sport, Dance & Martial Arts*, 27(4), 151-161. DOI : 10.31694/PM.2019.12.27.4.013
- [6] D. H. Kim., & K. S. Moon. (2023). Mediating Effect of Stress Coping on Relationship between Taekwondo Athletes' Emotional Intelligence and Perceived Performance. *The Korean Journal of Sports*, 21(1), 515-526. UCI : I410-ECN-0102-2012-690-001168113
- [7] J. S. Lee, & Y. K. Ahn. (2013). Exploration on the possibility of the new paradigm regarding Taekwondo identity of discourse. *Philosophy of Movement: Journal of Korean Philosophic Society for Sport and Dance*, 21(1), 205-221.
- [8] I. H. Im. (2017). Taekwondo from the Value Perspective of Martial Arts. *Journal of the World Society of Taekwondo Culture*, 8(3), 1-9. DOI : 10.18789/jwstc.2017.16.1
- [9] H. J. Lee, & E. S. Yang. (2017). Critical Discussion of Taekwondo Identity and Direction. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 8(4), 1-25. DOI : 10.24881/tjk.2017.8.4.1
- [10] C. H. Lee. (2014). Technical Implications of Taekwondo Philosophy. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 5(2), 25-37. DOI : 10.24881/tjk.2014.5.2.25
- [11] J. E. Loehr. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Forum publishing company, Denver: Colorado.
- [12] D. S. Shin. (1997). psychometric approach: Mental Toughness. *Korean Journal of Sport Psychology*, 4, 151-169. UCI : I410-ECN-0102-2009-690-007487901
- [13] K. H. Lee, & E. L. S. Lee. (1997). Difference of mental toughness between successful and non-successful table tennis. *Gyeongnam Sports Research*, 2(2), 15-23.
- [14] S. C. Kim, & H. J. Ha. (1995). A Descriptive Study of Judo Players' Mental Toughness. *Korean Society of Sport Psychology*, 6(2), 101-110. UCI : I410-ECN-0102-2009-690-007487118
- [15] H. D. Kim, H. I. Lee, & J. G. Lim. (2005). The Effects of Mental Toughness of Taekwondo player on Performance. *Journal of P. E Sport Leisure Studies*, 11(1), 87-100. UCI : I410-ECN-0102-2008-690-002608506
- [16] J. M. Yu, & I. H. Cheon. (1993). The Relationship between Mental Strength and Performance of Boxers. *The Research Institute of Physical Education*, 12(1), 59-65.
- [17] K. H. Lee, & H. S. Song. (2002). The Relation-

ship between Taekwondo Training and Characteristics of Character Centering on the Pupils Both Sexes of Primary Schools in Seoul Areas. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 18(2), 135-146.

DOI : 10.51979/KSSLS.2002.11.18.135

- [18] E. S. Park. (2009). A Study of Leadership Inclination difference on Elementary School Students in Relation to Taekwondo Training. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, 11(2), 221-232.

UCI : I410-ECN-0102-2012-690-001098345

- [19] K. H. Kim. (1999). The Effect of Competitive State Anxiety with 3 sub-categories on the Performance of Judo Athletes. *Korean journal of physical education*, 38(2), 255-270.

UCI : I410-ECN-0102-2021-600-000207705

김기삼(Ki-Sam Kim)

[정회원]



- 2009년 8월 : 한국대학교 대학원 체육학과 (체육학석사)
- 2021년 2월 : 한국대학교 대학원 체육학과 (체육학박사 수료)
- 2009년 4월~현재 : 세계태권도연맹

- 관심분야 : 체육철학, 태권도, 겨루기
- E-Mail : thecrab@naver.com