

고등학교 태권도 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지, 마음챙김 및 정신력의 관계: 종목에 따른 조절효과

강현우(한국스포츠과학원 초빙연구원) · 장세웅*(가천대학교 교수)

국문초록

이 연구는 고등학교 태권도 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지, 마음챙김, 정신력의 인과관계를 검증함과 동시에 종목(겨루기, 품새)에 따른 조절효과를 검증하는데 목적이 있다. 이에 고등학교 태권도 선수 332명의 자료를 수집하여 연구를 진행하였다. 수집된 자료는 PASW 23.0, AMOS 23.0 프로그램을 이용하여 빈도분석, 확인적 요인분석, 기술통계, 상관분석, 구조방정식모형분석, 다집단 구조방정식분석을 시행하였다. 그 결과 첫째, 고등학교 태권도 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지는 마음챙김과 정신력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 고등학교 태권도 선수들의 마음챙김이 정신력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 지도자의 자율성지지가 마음챙김에 미치는 영향에서 겨루기 종목이 품새 종목 보다 통계적으로 유의하게 높은 영향을 미치는 것으로 나타나 종목에 따른 조절효과가 검증되었다. 따라서 고등학교 태권도 선수들의 마음챙김과 정신력 강화를 위해 종목 특성을 반영한 지도자의 자율성지지 코칭행동 기반 맞춤형 심리지원 프로그램을 개발하여 현장에 적용한다면, 선수들이 자신의 목표를 경기력 향상에 도움을 줄 수 있을 것이다.

주제어 : 태권도, 자율성지지, 마음챙김, 정신력, 조절효과

I. 서 론

1. 연구의 필요성

스포츠 분야에서 선수들의 성공에 필요한 다양한 요소 중 우수한 지도자의 존재는 매우 큰 비중을 차지하며, 이는 지금까지 성공적인 성과를 달성한 선수들의 인터뷰나 기사 등에서 지도자에 대한 감사 표시가 빠짐없이 언급되는 이유이기도 하다(양대승, 배환성, 2017; 이경현, 강현우, 2019). 지도자들은 훈련 계획 수립부터 기술 지도, 체력 훈련, 전략 및 전술 분석, 컨디션 조절, 그리고 생활 관리에 이르기까지 다양한 영역을 지도하기 때문에 지도자의 코칭 방식에 따라 선수들의 경기력이 크게 변화할 수 있다는 점에서 매우 중대한 의미를 가진다(남광우, 김종식, 2016; 장세용, 홍연지, 2023; 황정동, 주재형, 임승현, 2016; Denison, Mills & Konoval, 2017). 이와 관련하여 지도자의 코칭 행동 중 자기결정성 이론에 기반한 자율성지지의 중요성이 강조되고 있다.

자율성지지란 선수들의 의견과 행동을 존중하고, 스스로 선택하여 결정할 수 있는 기회를 지속적으로 제공하는 것을 의미한다(Mossman, Slemp, Lewis, Colla & O' Halloran, 2024). 이러한 코칭 방식은 선수들의 자율성을 충족시켜 내적 동기를 유발함으로써, 즐겁고 자율적인 훈련 분위기를 조성하여 잠재된 능력을 발휘하도록 유도할 뿐만 아니라 불안이나 번아웃 등의 부정적인 감정 상태를 예방할 수 있다(Haerens et al., 2018; Kim, & Choi, 2024). 또한, 그동안 선수들의 승리에만 초점을 맞춰오던 것에서 벗어나, 지도자의 환경적·사회적 책임 측면에서 선수들과 장기적인 목표와 가치를 공유하고 함께 발전해 나아감으로써 선수들의 심리적 안정감 향상과 전인적인 성장에 중요한 역할을 한다(Ryan, Deci, & Vansteenkiste, 2016). 최근 스포츠 분야에서 수행된 자율성지지 관련 연구를 살펴보면, 지도자의 자율성지지는 선수들의 마인드셋과 그릿(강민영, 2024), 스포츠 자신감(정창순, 김영선, 2022), 기본심리육구(박

종화, 2021), 자기관리(김영재, 조성균, 2024), 긍정심리자본(김수연, 2021) 등의 다양한 변인에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 이러한 지도자의 자율성지지는 선수들의 자기성찰적 행동을 향상시켜 자신의 감정과 생각을 잘 인식하고 균형 잡힌 심리 상태를 유지하는데 도움주기 때문에 마음챙김과의 관련성을 유추해볼 수 있다(원혜인, 정원정, 2022; Gerpott, Fasbender & Burmeister, 2020).

마음챙김은 현재 순간의 감각과 생각을 자각하고, 비판단적으로 수용하여, 과제에 빠르게 집중하고 유지하는 능력을 말한다(강현우, 장세용, 2021; Schuman-Olivier et al., 2020). 마음챙김이 높은 선수들은 실제 경기 중 발생하는 다양한 상황에 민감하게 반응하지 않고, 자신의 감각, 감정, 생각을 있는 그대로 인지하고 받아들여 집중함으로써, 긍정적 심리상태를 유발시켜 최상의 수행을 도모할 수 있다(이훈오, 임창하, 리쉬광, 안현석, 송용관, 2023; Gustafsson, Skoog, Davis, Kenttä & Haberl, 2015). 이러한 측면에서 마음챙김은 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 자기조절과 주의집중 전략으로 주목받고 있으며(Martin & Ergas, 2016; Röthlin, Horvath, Birrer & Holtforth, 2016; Thienot et al., 2014), 실제로 스포츠 선수들의 창의성 증가(윤기운, 박유찬, 2022), 불안 및 탈진 감소(김다솔, 문화실, 2022; 이훈오 등, 2023; Josefsson et al., 2017), 경기 수행 향상(양윤경, 2023; Blecharz et al., 2014) 등에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려지고 있다. 뿐만 아니라 마음챙김은 정신력 강화시키는데 핵심적인 역할을 하는 것으로 보고되고 있으며(강현우 등, 2021; 김다솔 등, 2022; 권오정, 천승현, 송용관, 2018), 정신력은 선수들이 직면하게 되는 역경 속에서도 목표 달성을 위해 마음이나 주의를 오로지 시합에 집중하고 유지하게 만드는 심리적 요소(Walker, 2016)라는 점에서 마음챙김과 밀접한 관련을 가진다.

정신력은 스포츠 상황에서 선수들이 최상의 경기력을 발휘하는데 결정짓는 데 핵심적인 역할을 하는 심리적 요인으로써 그 중요성이 꾸준히 주목받고 있으며, 역경 상황을 이겨내고 보다 높은 수준에 도달하고자 끊임없이 노력하는 강력한 의지를 나타내는 개인의 내적인 심리적 역량을 말한다(김원배,

2002; Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett & Temby, 2015). 높은 수준의 정신력을 보유한 선수들은 스포츠 상황에서 경험하게 되는 신체적·심리적 역경으로 인해 발생하는 극한의 스트레스에도 효율적인 대처를 통해 끝까지 포기하지 않고 최선의 노력을 다해 최상의 능력을 발휘함으로써 목표를 달성하는 특성을 보인다(송용관, 김태규, 최형준, 황승현, 2018; Connaughton, Hanton, Jones, & Wadey, 2008). 정신력은 선수들이 안정적인 심리상태일 때 발현될 가능성이 높으며(양대승, 김기동, 강현우, 2020; Sheard, Golby & Wersch, 2009), 지도자의 자율성지지는 선수들의 심리적 안정감을 향상시킴으로써 긍정적인 심리상태를 유지하는데 도움을 주기 때문에 선수들의 정신력을 발휘하는 원동력으로 작용할 수 있다(윤영길, 전재연, 2015; Mossman et al., 2024).

앞서 언급한 내용을 종합해보면, 고등학교 태권도 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지와 마음챙김, 정신력에 영향을 미치며, 마음챙김은 정신력에 직접적인 영향을 미칠 수 있음을 예측해 볼 수 있다. 하지만 태권도 종목에서 이와 관련된 변인에 대한 연구들은 대학, 고등학교 태권도 선수 모두를 대상으로 자율성지지와 정신력의 관계를 분석한 연구(김미량, 김병태, 2010), 겨루기와 품새 종목 구분없이 청소년 선수를 대상으로 마음챙김과 정신력의 관계를 검증한 연구(강현우, 장세용, 2021) 등이 다소 제한적인 형태로 진행되어 연구 결과를 현장에 적용하는데 한계를 보이고 있는 것으로 판단된다. 특히, 태권도 세부종목(겨루기, 품새)에 따른 지도자의 자율성지지, 마음챙김 및 정신력의 인과관계의 차이를 세분화하여 분석하는 것은 현장의 지도자들이 각 종목에 적합한 코칭행동을 적용하는데 도움이 되는 의미 있는 자료가 될 수 있음에도 이와 관련된 연구는 부족한 상태이다(김동규, 최철환, 2021; 송남정, 박정현, 2022). 이에 본 연구에서는 고등학교 태권도 선수를 대상으로 지도자의 자율성지지, 마음챙김 및 정신력의 관계를 분석하고, 이러한 관계에 종목에 따른 조절효과 분석을 통해 선수들의 심리상태를 보다 세분화하여 복합적으로 검증하는데 그 목적이 있다. 이러한 연구는 고등학교 태권도 선수들의 정신력 강화에 도움을 줄 수 있는 지도방식의 개발과 현장적용 확대를

위한 실증적인 근거로 활용될 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 대한태권도협회에 선수등록을 마친 고등학교 태권도 선수 340명을 대상으로 2024년 6월 1일부터 7월 15일까지 자료를 수집하였다. 수집된 자료 중 기입누락 등의 문제점이 발견된 8명의 설문지를 제외한 332명의 자료를 최종자료로 연구를 진행하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시된 바와 같다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

구분		빈도	퍼센트
종목	겨루기	141	42.5
	품새	191	57.5
성별	남	220	66.3
	여	112	33.7
학년	1학년	136	41.0
	2학년	87	26.2
	3학년	109	32.8
수련기간	1~5년	89	26.8
	6~10년	202	60.8
	11년 이상	41	12.3
합계		332	100

2. 조사도구

1) 지도자 자율성지지

지도자의 자율성지지를 측정하기 위해 William & Deci(1996)가 개발하고 김기형, 박종길(2009)이 번역하여 타당성을 검증한 척도를 본 연구의 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 측정도구는 단일요인 6문항으로 구성되어 있다. 모든 문항은 5점 Likert 척도(‘전혀 아니다’ 1점 ~ ‘아주 그렇다’ 5점)를 사용해 측정하였다.

2) 마음챙김

마음챙김을 측정하기 위해 Thienot 등(2014)이 개발한 설문지를 권오정, 천승현, 송용관(2018)이 번안하여 타당화하고, 이훈오 등(2023)의 연구에서 사용된 바 있는 척도를 사용하였다. 이 검사지는 자각, 비판단, 재집중 3개의 하위요인으로 구성되었으며, 각 하위요인별 5문항씩 총 15개 문항으로 구성되었다. 모든 문항은 5점 Likert척도(전혀 아니다: 1점 ~ 아주 그렇다: 5점)를 사용하여 측정하였다.

3) 정신력

정신력은 Gucciardi 등(2015)가 개발한 척도를 바탕으로 송용관 등(2018)이 번안하여 타당화하고, 한상민, 황승현(2024)의 연구에서 사용된 한 검사지를 사용하였다. 이 검사지는 자기신념, 주의조절, 정서조절, 성공설정, 상황지식, 회복력, 낙관주의 7개 하위요인으로 구성되어 있으며, 각 요인별 3문항씩 총 21문항으로 구성되어 있다. 모든 문항은 5점 Likert 척도(전혀 아니다: 1점 ~ 아주 그렇다: 5점)를 사용하여 측정하였다.

3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

본 연구에 사용한 조사도구의 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위해 총 11개 요인, 42문항이 모두 포함된 측정모형에 대한 확인적 요인분석(최대우도법)을 실시하였으며, 그 결과를 바탕으로 후속 분석을 실시하여 개념신뢰도, AVE 값을 산출하고, Cronbach's α 분석을 실시하였다. 측정모형의 설정은 선행연구를 근거로 하여 <표 2>에 제시된 분류와 같이 11개의 잠재변수가 각각에 해당하는 측정문항을 설명하도록 설정하였다.

분석결과, <표 2>에 제시된 바와 같이 측정모형의 적합도 지수는 $\chi^2=1468.727$, $df=764$, $p<.001$, $Q=1.922$, $TLI=.914$, $CFI=.924$, $RMSEA=.053$ 으로 나타났다. 각 요인을 측정하기 위한 문항들의 요인부하량은 모두 .5 이상인 것으로 나타나 본 연구에서 사용된 측정도구의 타당성이 입증되었다. 또한 각 하위요인은 개념신뢰도 .7이상, AVE(집중타당도) .5이상, Cronbach α .7이상의 기준치를 모두 충족시키는 것으로 나타나 본 연구에서 수집된 자료의 타당도 및 신뢰도가 검증되었다.

4. 자료처리

수집된 자료를 분석하기 위해 EXCEL 2016, PASW 23.0, AMOS 23.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 절차로 분석하였다. 첫 번째로 연구 참여자들의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 두 번째로 연구에 사용된 측정도구에 대한 타당성 및 신뢰도 검증을 위해 확인적 요인분석을 실시하였으며, 개념신뢰도, 집중타당도(AVE), Cronbach α 값을 산출하였다. 세 번째로 하위요인에 대한 기술통계를 실시하였으며, 하위요인들 간 상관관계를 분석하였다. 네 번째로 자율성지지, 마음챙김, 정신력의 관계 검증을 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 마지막으로 종목(겨루기, 품세)에 따른 자율성지지, 마음챙김, 정신력 간의 경로계수의 차이를 검증하기 위해 다집단 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

표 2. 전체 측정모형의 타당도 및 신뢰도 검증 결과

잠재변수	문항	λ	S.E	α	AVE	개념신뢰도
자율성지지	A1	.759***	-	0.909	0.738	0.944
	A2	.802***	.074			
	A3	.777***	.073			
	A4	.822***	.073			
	A5	.802***	.075			
	A6	.784***	.078			
마음 챙김	B1	.761***	-	0.873	0.717	0.927
	B2	.836***	.078			
	B3	.811***	.077			
	B4	.717***	.074			
	B5	.699***	.082			
	B6	.771***	-	0.903	0.675	0.912
	B7	.843***	.067			
	B8	.870***	.069			
	B9	.808***	.075			
	B10	.756***	.073			
	B11	.736***	-	0.892	0.719	0.927
	B12	.785***	.074			
	B13	.792***	.078			
	B14	.823***	.076			
	B15	.815***	.075			
정신력	C1	.859***	-	0.847	0.806	0.925
	C2	.877***	.050			
	C3	.706***	.062			
	C4	.719***	-	0.802	0.728	0.889
	C5	.770***	.087			
	C6	.801***	.085			
	C7	.728***	-	0.761	0.629	0.836
	C8	.704***	.085			
	C9	.713***	.085			
	C10	.671***	-	0.798	0.723	0.886
	C11	.835***	.096			
	C12	.802***	.091			
	C13	.718***	-	0.790	0.715	0.883
	C14	.768***	.077			
	C15	.766***	.081			
회복력	C16	.741***	-	0.788	0.675	0.862
	C17	.744***	.092			
	C18	.752***	.083			
	C19	.829***	-	0.855	0.784	0.916
	C20	.816***	.059			
	C21	.796***	.058			

*** $p < .001$, λ =표준화 요인적재치, S.E=표준오차

III. 연구결과

1. 기술통계 및 상관관계 분석

앞서 수행한 측정모형 검증결과를 바탕으로 11개의 각 하위요인별 측정변수들의 항목묶음(item parceling)을 실시한 후 기술통계분석 및 상관분석을 진행하였다.

표 3. 기술통계 및 상관관계 분석

변수	M(SD)	왜도	첨도	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
A	3.88(.64)	.195	-.686	1										
B	3.76(.61)	.349	-.289	.235**	1									
C	3.44(.81)	-.083	.048	.279**	.489**	1								
D	3.59(.68)	.445	.010	.318**	.612**	.630**	1							
E	3.82(.60)	.236	-.533	.351**	.611**	.387**	.579**	1						
F	3.80(.62)	.391	-.322	.348**	.567**	.406**	.619**	.710**	1					
G	3.69(.65)	.386	-.471	.305**	.552**	.380**	.564**	.602**	.682**	1				
H	3.84(.64)	.299	-.643	.273**	.588**	.411**	.598**	.685**	.709**	.654**	1			
I	3.85(.60)	.424	-.582	.329**	.591**	.423**	.541**	.666**	.684**	.679**	.716**	1		
J	3.72(.65)	.422	-.527	.359**	.508**	.439**	.618**	.622**	.705**	.619**	.678**	.676**	1	
K	3.79(.65)	.349	-.628	.365**	.571**	.451**	.580**	.605**	.669**	.651**	.647**	.686**	.705**	1

** $p < .01$, A=자율성지지, B=자각, C=비판단, D=재집중, E=자기신념, F=주의조절, G=정서조절, H=성공설정, I=상황지식, J=회복력, K=낙관성

그 결과, <표 3>에 제시한 바와 같이 하위요인의 평균점수는 3.44 ~ 3.88점의 범위를 보이는 것으로 나타났으며, 표준편차, 왜도, 첨도에서 이상치를 보이지 않는 것으로 나타나 정규성에 문제가 없는 것으로 판단하였다. 또한 상관관계 분석결과 11개의 하위요인들 간에는 .235 ~ .716의 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

2. 구조방정식 모형검증

고등학교 태권도 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지와 마음챙김, 정신력의 관계를 검증하기 위해 구조방정식 모형분석 실시하였다.

분석결과, 구조모형의 적합도 지수는 $\chi^2=235.593$, $df=101$, $TLI=.956$, $CFI=.963$, $RMSEA=.063$ 으로 비교적 적합한 모형으로 나타났다. 각 변인 간 경로를 살펴본 결과, 자율성지지가 마음챙김에 미치는 영향의 표준화 경로계수(SRW)는 $.384(p<.001)$ 로 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 자율성지지가 정신력에 미치는 영향의 표준화 경로계수(SRW)는 $.118(p<.01)$ 으로 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 마음챙김이 정신력에 미치는 영향의 표준화 경로계수(SRW)는 $.801(p<.001)$ 로 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 4. 구조방정식모형 분석 결과

경로	RW	SRW	S.E	C.R(t)
자율성지지 → 마음챙김	.277	.384	.047	5.951***
자율성지지 → 정신력	.088	.118	.034	2.615**
마음챙김 → 정신력	.829	.801	.071	11.675***

*** $p<.001$, ** $p<.01$, SRW=표준화경로계수

3. 측정동일성 검증

고등학교 태권도 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지가 마음챙김과 정신력에 미치는 영향을 분석한 결과, 모든 경로에서 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 종목 특성에 따른 조절효과 검증을 위한 조건이 성립되었다. 따라서 조절효과 검증을 위해 측정모형을 바탕으로 측정동일성 검증을 실시하였으며, 측정 동일성은 집단간 어떠한 제약도 하지

많은 자유모델을 기저모형으로 선정하여 집단간 요인부하량을 동일하게 제한한 제약모형과 비교를 통해 검증하였다. 검증결과, 종목에 따른 자유모델과 제약모델의 χ^2 검증 결과($\Delta \chi^2=14.836$, $\Delta df=31$, $p=.093$)가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 이는 연구에 참여한 고등학교 태권도 겨루기와 품새 선수들 모두 측정도구의 내용을 동일하게 인식한다는 것을 의미함에 따라 측정동일성이 확보되었다.

표 5. 측정동일성 검증

구분	모형	χ^2	df	$\Delta \chi^2$	Δdf	p
종목	자유모델	2671.051	1528	41.836	31	.093
	λ 제약	2712.882	1559			

note. $\alpha=.05$, $\Delta df=31$, χ^2 기각 기준치=43.77

4. 조절효과 검증

측정동일성이 확보됨에 따라 종목에 따른 조절효과를 검증하기 위해 다집단 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 분석결과, 첫 번째로 겨루기와 품새 집단 모두 자율성지지가 마음챙김에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 대응별 모수비교(pairwise parameter comparison) 결과는 $Z=3.026$ 으로서 기각 기준치(± 1.96 : $\alpha=.05$) 이상으로 나타남에 따라 집단 간 경로계수의 차이가 유의하였으며, 이는 종목에 따른 조절효과가 있다는 것을 의미한다. 두 번째로 겨루기와 품새 집단 모두 자율성지지가 정신력에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며, 대응별 모수비교(pairwise parameter comparison) 결과 또한 $Z=.193$ 으로 기각 기준치(± 1.96 : $\alpha=.05$)를 넘지 않는 것으로 나타남에 따라 집단 간 경로계수의 차이가 유의하지 않았으며, 이는 종목에 따른 조절효과가 없다는 것을 의미한다. 세 번째로 겨루기와 품새 집단 모두 마음챙김이 정신력에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

하지만, 대응별 모수비교(pairwise parameter comparison) 결과는 $Z=.167$ 으로 서 기각 기준치(± 1.96 : $\alpha=.05$) 넘지 않는 것으로 나타남에 따라 집단 간 경로계수의 차이가 유의하지 않았으며, 이는 종목에 따른 조절효과가 없다는 것을 의미한다.

표 6. 종목에 따른 조절효과 분석 결과

경로	겨루기(n=141)			품새(n=191)			Z
	B	β	S.E	B	β	S.E	
자율성지지 → 마음챙김	.392	.485***	.074	.111	.177*	.057	3.026
자율성지지 → 정신력	.092	.116	.048	.081	.112	.048	.193
마음챙김 → 정신력	.821	.842***	.090	.850	.743***	.120	.167

*** $p<.001$, * $p<.05$ note. Z: $\alpha=.05$ 수준에서의 기각 기준치 ± 1.96

IV. 논의

이 연구는 고등학교 태권도 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지, 마음챙김, 정신력의 인과관계를 분석함과 동시에 종목에 따른 조절효과를 검증하는데 그 목적이 있으며, 도출된 연구결과를 토대로 다음과 같이 논의하였다.

첫 번째로 고등학교 태권도 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지가 마음챙김과 정신력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 선수들의 마음챙김은 정신력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 해석해보면, 고등학교 태권도 선수들이 지도자가 자신의 욕구 파악과 의견을 청취하기 위해 노력하고, 선택권을 부여하는 등의 자율성지지 행동을 한다고 느낄수록 마음챙김을 촉진하여 선수 개인의 현재 심리상태를 있는 그대로 느끼고, 긍정적인 태도로 받아들이며 현재에 집중하게 만드는 역할을 한다는 것을 의미할 뿐만 아니라 스포츠 상황에서 직면하게 되는 다양한 역경상황에

서도 자신의 목표를 이루고자 하는 강력한 의지를 발휘하게 만든다는 것을 의미한다. 또한, 마음챙김 수준이 높을수록 강인한 정신력을 발휘하게 된다는 것을 말한다.

이와 같은 결과는 원혜인, 정원정(2022)의 연구에서 발레전공자가 인식하는 교수의 자율성지지가 마음챙김에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 결과와 일치하는 결과로써, 태권도는 신체를 통한 반복훈련, 공연과 시합 등의 많은 부분에서 발레와 공통점이 존재하기 때문에 이러한 결과가 나타난 것으로 판단된다. 또한, Pan, Kao, Hsu, Thomas & Cobb(2024)의 연구에서 직장인의 자율성 욕구가 충족될수록 개인은 자신의 업무에 더 많은 통제권과 선택권을 갖게 되며, 이로 인해 현재 순간에 더욱 집중하고 주의를 기울일 수 있는 여유가 생기기 때문에 마음챙김이 촉진된다고 보고한 결과에 근거할 때 선수들의 자율성 욕구 충족은 대표적으로 지도자의 자율성지지에 의해 좌우되기 때문에 (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Mahoney, Ntoumanis, Gucciardi, Mallett & Stebbings, 2016) 본 연구의 결과를 간접적으로 지지해주는 결과라고 할 수 있다. Li, Zhao, Liu, Dai & Huang(2023)의 연구에서 코치의 자율성 지지 환경 조성은 운동선수들의 정신력을 증진시키는데 효과적이라고 보고한 결과와 송승관, 천승현, 황승현(2017)의 연구에서 스포츠 상황에서 자율성지지에 의해 영향을 받는 심리적 욕구만족이 정신력을 증가시키는 것으로 나타난 결과와 직·간접적으로 일치하는 결과를 보였다. 뿐만 아니라 Wu 등(2021)의 연구에서 대학 운동선수들의 마음챙김 수준이 높을수록 정신력 발달에 기여한다는 결과와 강현우, 장세용(2021)의 연구에서 청소년 태권도 선수들의 마음챙김이 정신력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 결과와도 일치하는 결과이다.

고등학교 선수들은 미래 진로에 대한 고민 등으로 인해 심리적으로 매우 큰 스트레스를 겪는 시기이기 때문에 이로 인한 경기력 저하, 중도포기 등의 부정적인 문제를 발생될 수 있다(김순영, 윤지선, 2024). 따라서 이러한 스트레스에 잘 대처하고 극복하는데 중요한 강인한 정신력이 필요한 중요한 시기라고 할 수 있다. 따라서 도출된 연구 결과를 근거로 고등학교 태권도 선수

들의 마음챙김과 정신력 강화를 위해 지도자의 자율성지지를 반영한 심리 개입 프로그램 개발과 적극적인 현장적용이 이루어져야 할 것으로 판단된다.

두 번째로 고등학교 태권도 선수들의 자율성지지, 마음챙김, 정신력의 관계에서 종목의 조절효과를 분석한 결과, 지도자의 자율성지지가 마음챙김에 미치는 영향에서 두 종목 모두 유의한 정적 영향을 미쳤으며, 겨루기 종목의 경로계수의 크기가 품새 종목 보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타나 종목에 따른 조절효과가 검증되었다.

이와 관련하여, 태권도 선수를 대상으로 한 양혜진, 석류(2024)의 연구에서 과제성향과 인지불안의 관계, 완벽주의 성향의 노력과 인지불안과의 관계, 우려는 인지불안과 상태불안의 관계에서 품새 집단이 겨루기 집단에 비해 유의한 영향을 미쳐 세부 종목에 따른 조절효과가 있는 것으로 나타났으며, 대학 태권도 선수를 대상으로 한 정태검, 정명규(2021)의 연구에서 회복탄력성이 운동만족에 미치는 영향에서 겨루기 종목과 품새 종목이 유의한 차이를 보여 종목에 따른 조절효과가 있는 것으로 보고되었다. 이러한 결과들은 본 연구에서 검증한 변인과는 다른 변인을 활용했다는 점에 다소 차이가 존재하지만, 태권도의 세부 종목에 따라 심리적 변인의 인과관계가 변화할 수 있다는 것을 검증했다는 점에 유사성이 존재한다. 하지만 아직까지 도출된 결과를 종합적으로 비교가 가능할 만한 관련성이 다소 부분하기 때문에 태권도 뿐만 아니라 개인 및 팀, 기록 및 대인종목 등을 대상으로 좀 더 다양한 심리적 변인 간의 관계에 대한 조절효과 연구를 지속적으로 수행한다면 종목 특성을 고려한 맞춤형 심리지원에 도움을 줄 수 있을 것이다.

특히, 국내 지도자들은 통제적인 지도 스타일에 익숙하고, 이러한 코칭이 선수들의 경기력 향상에 필수불가결한 요소라고 생각하고 있다(김미량, 김병태, 2010). 또한, 태권도 겨루기는 상대방과 서로 타격이 이루어지는 종목 특성으로 인해 부상의 위험이 매우 크기 때문에 자칫 무거운 분위기에서 통제적인 훈련 상황이 연출될 수 있다. 하지만 최근에 수행되는 다수의 연구들에서 통제적인 코칭 환경에서의 훈련이 선수들의 경기력 저하와 재미와 의욕을 상실시켜 동기를 감소시킬 뿐만 아니라 슬럼프에 이르기까지 부정적인 영향

을 미치게 되는 것으로 보고되고 있다(김규동, 2011). 이와 더불어 자율성지지 코칭이 항상 긍정적인 결과만을 가져오지는 않으며, 지나치게 무분별한 자율성지지의 경우 훈련의 방향성과 효과를 저해할 수도 있다. 따라서 이러한 부분에 주의하여 본 연구에 도출된 연구결과를 바탕으로 지도자는 상황에 맞게 자율성지지의 정도를 세심하게 조절하고, 종목 특성, 선수 개인의 특성, 팀의 목표 등을 반영한 유연한 접근을 통해 자율성 지지 환경을 조성한다면, 마음챙김 수준을 효율적으로 증가시켜 선수들의 성과달성에 도움이 될 수 있을 것이다.

V. 결론 및 제언

고등학교 태권도 선수를 대상으로 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지, 마음챙김, 정신력의 관계에 대한 검증 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다. 고등학교 태권도 선수들의 지각하는 지도자의 자율성지지는 마음챙김과 정신력에 긍정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 마음챙김은 정신력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 종목에 따른 조절효과를 분석한 결과, 지도자의 자율성지지가 마음챙김에 미치는 영향에서 두 종목 모두 긍정적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 겨루기 종목이 품새 종목 보다 통계적으로 유의하게 높은 영향을 미치는 것으로 나타나 종목에 따른 조절효과가 검증되었다. 따라서 이러한 결과를 근거로 고등학교 태권도 선수들의 마음챙김과 정신력 강화를 위해 종목 특성을 반영한 지도자의 자율성지지 코칭행동 기반 맞춤형 심리지원 프로그램을 개발하여 현장에 적용한다면, 선수들이 자신의 목표를 성취하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

지금까지 스포츠 현장에서 마음챙김 강화를 위한 다양한 시도들이 이루어지고 있지만, 마음챙김에 영향을 미치는 선행변수에 대한 탐색은 다소 부족한 실정이기 때문에 스포츠 선수들의 마음챙김을 형성에 도움이 되는 다양한

환경적·개인적 변수에 대한 지속적인 탐색을 위한 후속 연구가 필요할 것이다. 또한, 아직까지 종목 특성에 따른 조절효과에 대한 연구결과를 현장에 적용하기에는 다소 한계가 존재하는 만큼, 태권도 세부 종목 뿐만 아니라 개인 및 팀, 기록 및 대인종목 등의 다양한 종목 특성이 심리적 변인들 간의 인과 관계에 미치는 조절효과에 대한 연구가 폭넓게 수행될 필요가 있으며, 이러한 연구들은 종목 특성을 고려한 현장 맞춤형 심리지원의 개발과 적용에 도움을 줌으로써, 궁극적으로 선수들의 수행력 향상에 긍정적으로 기여할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강민영(2024). 청소년 태권도 선수의 자율성지지 코칭행동과 마인드셋 및 그릿의 관계 분석. **한국스포츠학회지**, 22(2), 693-705.
- 강현우, 장세용(2021). 청소년 태권도 선수들의 마음챙김, 긍정심리자본 및 정신력의 관계. **무예연구**, 15(3), 125-145.
- 권오정, 천승현, 송용관(2018). 한국형 스포츠 마음챙김 척도의 타당성 검증. **한국체육학회지**, 57(4), 159-175.
- 김규동(2011). **골프선수 부모와 지도자의 자율성 지지가 기본적심리욕구 만족과 자기관리에 미치는 인과모형 검증**. 미간행 박사학위논문, 부산외국어대학교 대학원.
- 김기형, 박종길(2009). 대학 운동선수의 지각된 자율성 지지와 기본욕구 및 동기적 성향 간의 구조모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 33-48.
- 김다솔, 문화실(2022). 태권도 선수의 마음 챙김 수준이 경쟁상태 불안과 정신력에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 20(3), 749-758.
- 김동규, 최철환(2021). OTT 기반 골프 레슨 특성과 서비스 지속이용의도 간의 관계: 골프 관여도의 다집단분석. **골프연구**, 15(3), 161-172.
- 김미량, 김병태(2010). 태권도 선수가 지각하는 코치의 자율성 지지와 정신력의 관

- 계에서 자기관리의 매개효과 검증. **대한무도학회지**, 12(1), 147-157.
- 김수연(2021). 대학 태권도 지도자의 자율성 지지와 실수인식 및 긍정심리자본의 관계. **국기원태권도연구**, 12(2), 15-25.
- 김순영, 윤지선(2024). 고교야구 선수들의 멘탈코칭 프로그램 적용을 통한 효과분석: GROW 코칭 모델을 기반으로. **한국체육과학회지**, 33(2), 159-168.
- 김영재, 조성균(2024). 태권도 품새 선수들이 지각하는 자율성지지가 자기관리, 운동열정 및 운동지속수행에 미치는 영향. **무예연구**, 18(1), 153-180.
- 김원배(2002). 스포츠 정신력 개념 구조 탐색 및 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 21-41.
- 남광우, 김종식(2016). 대학 지도자의 자율성지지행동 및 통제된 코칭행동과 선수의 열정 및 운동행동의 관계. **한국사회체육학회지**, 66, 373-386.
- 박종화(2021). 태권도 선수들이 지각하는 자율성지지와 기본심리육구, 자기조절동기 및 도핑의도의 관계. **대한무도학회지**, 23(2), 77-89.
- 송남정,곽정현(2022). 대학생 태권도 선수의 스트레스 대처방식과 인지된 경기력의 관계에 대한 다집단분석: 겨루기와 품새를 중심으로. **국기원태권도연구**, 13(2), 43-52.
- 송용관, 김태규, 최형준, 황승현(2018). 베이지안 추정 (Bayesian Estimation)을 활용한 정신력 (Mental Toughness)의 개념구조 확인 및 한국어척도 개발. **한국체육측정평가학회지**, 20(4), 15-31.
- 송용관, 천승현, 황승현(2017). 스포츠 상황에서의 코칭방식이 선수들의 심리적 욕구만족, 정신력, 그리고 소진에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 56(1), 247-261.
- 양대승, 김기동, 강현우(2020). 대학 태권도 겨루기 선수들의 긍정심리자본, 정신력 및 탈진의 관계. **세계태권도문화학회지**, 11(2), 187-202.
- 양대승, 배환성(2017). 태권도 겨루기 선수의 지도자신뢰와 수행전략의 관계에서 심판판정인식의 매개효과. **한국체육과학회지**, 26(6), 393-404.
- 양윤경(2023). 청소년 선수의 사회인지적 마음챙김과 경기수행능력의 관계에서 일상적 창의성과 학습전이의 직렬다중매개효과. **한국스포츠심리학회지**, 34(4), 113-125.

- 양혜진, 석류(2024). 대학생 태권도 선수들의 성취목표 성향, 완벽주의 성향과 경쟁 상태불안의 관계에서 세부종목의 조절효과. **무예연구**, 18(2), 91-110.
- 원혜인, 정원정(2022). 발레전공자가 인식하는 교수의 자율성지지가 마음챙김과 자기애에 미치는 영향. **대한무용학회논문집**, 80(3), 117-131.
- 윤기운, 박유찬(2022). 운동선수의 마음챙김과 창의성의 관계: 자기자비의 조절효과 검증. **코칭능력개발지**, 24(4), 196-206.
- 윤영길, 전재연(2015). 아시안게임 출전 경험으로 축적한 여자축구선수의 심리자본. **체육과학연구**, 26(2), 368-378.
- 이경현, 강현우(2019). 대학 태권도 지도자의 자율성지지 코칭행동이 선수들의 경기력에 미치는 영향: 그릿의 매개효과. **한국체육학회지**, 58(6), 89-99.
- 이훈오, 임창하, 리쉬광, 안현석, 송용관(2023). 대학 남자 운동선수들의 마음챙김과 불안의 관계. **코칭능력개발지**, 25(6), 62-73.
- 장세용, 홍연지(2023). 태권도지도자의 커뮤니케이션 스타일이 재등록 의도에 미치는 영향: 성별과 연령에 따른 조절효과. **무예연구**, 17(4), 203-218.
- 정창순, 김영선(2022). 근대 5종 선수가 인식하는 지도자의 자율성지지가 스포츠 자신감을 통해 운동성가에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 20(1), 843-854.
- 정태겸, 정명규(2021). 대학 태권도 선수들의 회복탄력성, 운동만족의 관계에서 경기종목의 조절효과. **대한무도학회지**, 23(4), 45-58.
- 한상민, 황승현(2024). 운동선수의 자기자비가 스포츠 대처에 미치는 영향: 정신력의 매개효과. **코칭능력개발지**, 26(6), 3-11.
- 황정동, 주재형, 임승현(2016). 지도자의 자율성 지지가 중·고교 핸드볼선수의 지도자-운동선수 관계 및 열정과의 관계. **한국체육과학회지**, 25(1), 87-97.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 75-102.
- Blecharz, J., Luszczynska, A., Scholz, U., Schwarzer, R., Siekanska, M., & Cieslak, R. (2014). Predicting performance and performance satisfaction: Mindfulness and beliefs about the ability to deal with social barriers in sport.

- Anxiety, *Stress & Coping*, 273), 270-287.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International journal of sport psychology*, 39(3), 192-204.
- Denison, J., Mills, J. P., & Konoval, T. (2017). Sports' disciplinary legacy and the challenge of 'coaching differently' . *Sport, Education and Society*, 22 (6), 772-783.
- Gerpott, F. H., Fasbender, U., & Burmeister, A. (2020). Respectful leadership and followers' knowledge sharing: A social mindfulness lens. *Human Relations*, 73(6), 789-810.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., & Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263-281.
- Haerens, L., Vansteenkiste, M., De Meester, A., Delrue, J., Tallir, I., Vande Broek, G., ... & Aelterman, N. (2018). Different combinations of perceived autonomy support and control: Identifying the most optimal motivating style. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(1), 16-36.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., ... & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8, 1354-1363.
- Kim, S. K., & Choi, H. (2024). Effects of coaches' autonomy support on athletes' aggressive behavior and athlete burnout: verification of the mediating effects of coach-athlete relationship and team efficacy. *Frontiers in Psychology*, 15, 1388185.
- Li, N., Zhao, S., Liu, C., Dai, K., & Huang, W. (2023). Exploring the relationship be

- tween perceived social support and college students' autonomous fitness behavior: Chain mediating effect test. *Frontiers in psychology*, 13, 1036383.
- Mahoney, J. W., Ntoumanis, N., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Stebbings, J. (2016). Implementing an autonomy-supportive intervention to develop mental toughness in adolescent rowers. *Journal of applied sport psychology*, 28(2), 199-215.
- Martin, C., & Ergas, O. (2016). Mindfulness, sport and the body: the justification of physical education revisited. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10(2), 161-174.
- Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O' Halloran, P. (2024). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 540-563.
- Pan, L., Kao, K. Y., Hsu, H. H., Thomas, C. L., & Cobb, H. R. (2024). Linking job autonomy to helping behavior: A moderated mediation model of transformational leadership and mindfulness. *Current Psychology*, 1-16.
- Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse Holtforth, M. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7(3), 727-733.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. *Developmental psychopathology*, 1, 385-438.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371-394.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire(SMTQ). *European Jour*

- nal of Psychological Assessment*, 23(3), 186-193.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80.
- Walker, S. P. (2016). Mindfulness and mental toughness among provincial adolescent female hockey players. *South African Journal of Sports Medicine*, 28, 46-50.
- Williams, G. C., & Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students: a test of self-determination theory. *Journal of personality and social psychology*, 70(4), 767.
- Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., Ren, F. F., & Chang, Y. K. (2021). Relationship between mindfulness, psychological skills, and mental toughness in college athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6802.

ABSTRACT

The Relationship between Perceived Coach Autonomy Support, Mindfulness, and Mental Toughness in High School Taekwondo Athletes: The Moderating Effect of Event Type

Kang, Hyun-Woo(Korea Institute of Sport Science) · Jang, seyong(Gachon Univ.)

This study aimed to verify the causal relationships among high school Taekwondo athletes' perceived coach autonomy support, mindfulness, and mental toughness, and to examine the moderating effect of different Taekwondo events(kyoruki, poomsae). Data were collected from 332 high school Taekwondo athletes. The collected data were analyzed using PASW 23.0 and AMOS 23.0 programs, performing frequency analysis, confirmatory factor analysis, descriptive statistics, correlation analysis, structural equation modeling, and multi-group structural equation modeling. The results revealed the following: First, perceived coach autonomy support had a positive impact on both mindfulness and mental toughness of high school Taekwondo athletes. Second, athletes' mindfulness positively influenced their mental toughness. Third, in the relationship between coach autonomy support and mindfulness, the sparring event showed a statistically significant higher effect compared to the poomsae event, indicating a moderating effect of the Taekwondo event type. Based on these findings, it is recommended to develop and implement a customized psychological support program incorporating coach autonomy support behaviors that reflect the characteristics of different events to enhance high school Taekwondo athletes' mindfulness and mental toughness. Such programs could help athletes achieve their goals and improve their performance.

Key words: Taekwondo, autonomy support, mindfulness, mental toughness, moderating effect

논문투고일 : 2024.09.30

심사일 : 2024.10.17

심사완료일 : 2024.11.14

www.kci.go.kr