

태권도 선수의 자기자비와 정신력의 관계에서 회복탄력성의 매개효과

김주한¹ · 박경훈^{2*} · 장세웅^{3*}

1. 가천대학교, 박사 2. 단국대학교, 교수 3. 가천대학교, 교수

요약

목적 본 연구는 태권도 선수의 자기자비와 정신력 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증하는 데 목적이 있다.

방법 자료 수집은 2025년 9월 1일부터 10월 30일까지 약 2개월간 진행되었으며, 대한태권도협회에 등록된 고등학교 및 대학교 태권도 선수 513명을 대상으로 자기자비, 회복탄력성, 정신력 척도를 활용하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 확인적 요인분석과 구조방정식 모형을 통해 분석하였다.

결과 자기자비는 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미쳤으며, 회복탄력성은 정신력에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 자기자비와 정신력의 관계에서 회복탄력성은 완전매개효과를 가지는 것으로 확인되었다.

결론 도출된 결과에 따르면 태권도 선수의 정신력은 단순한 의지력에 의해 형성되는 것이 아니라, 자기자비를 바탕으로 한 회복탄력성의 작동 과정을 통해 형성될 수 있음을 시사한다. 따라서 태권도 선수의 정신력 향상을 위해서는 자기자비와 회복탄력성을 통합적으로 고려한 심리훈련 프로그램이 필요할 것으로 판단된다.

주제어 자기자비, 회복탄력성, 정신력, 태권도, 매개효과

I. 서론

엘리트 스포츠에서 경기력(Performance)의 차이는 더 이상 체력이나 기술 수준만으로 충분히 설명되기 어려운 단계에 이르렀다. 훈련의 과학화와 국가 단위 지원 시스템의 고도화로 인해 선수 간 신체 및 기술적 격차는 점차 축소되고 있으며, 이에 따라 경기력의 안정성과 지속성을 결정하는 요인으로서 심리적 역량의 중요성이 더욱 강조되고 있다(Huang, Tang, 2025). 특히 국제 경쟁이 심화되는 현대 스포츠 환경에서는 단순히 높은 수행 능력을 일시적으로 발휘하는 수준을 넘어, 반복되는 실패와 압박 상황 속에서도 수행을 유지하고 빠르게 회복할 수 있는 심리적

적응 능력이 핵심 경쟁력으로 작용한다고 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 선수 개인이 지닌 심리적 자원과 그 작동 메커니즘을 구조적으로 이해하는 것은 경기력 향상뿐 아니라 장기적 선수 발달 측면에서도 중요한 과제로 판단된다. 또한 이와 같은 논의는 태권도 종목에서도 예외가 아니다.

태권도는 대한민국을 대표하는 스포츠이자 올림픽 정식 종목으로서 국제 스포츠 무대에서 지속적으로 그 위상을 공고히 해오고 있으며, 특히 대한민국은 태권도의 종주국으로서 선수 육성 체계와 경기 운영 측면에서 중심적 역할을 수행하고 있다(홍연지, 장세웅, 2024). 이러한 구조 속에서 고등학교 및 대학교 태권도 선수들은 향후 국가대표 및 국제 경쟁력을 책임질 핵심 인재 집단으로 이해될 수 있으며, 이들의 경기력 향상은 단순한 개인 성과를 넘어 국가 스포츠 경쟁력과 직결되는 문제로 해석될 수 있다. 따라서 태권도 선수의 경기력 향상 과정은 신체적, 그리고 기술적

이 논문은 김주한의 2026학년도 박사학위 논문을 이루 수정한 것임.

* naganolola@gachon.ac.kr; pkh656@hanmail.net

요인에 국한되지 않고, 심리적 요인을 포함한 통합적 관점에서 접근될 필요가 있다. 특히 경기 상황에서의 심리적 안정성과 회복 능력을 설명할 수 있는 변인에 대한 체계적 검토가 요구된다. 즉, 태권도 선수의 경기력 향상을 심리적 관점에서 이해하기 위해서는 경기 상황에서 최상수행을 유지하는 것은 물론, 실패 이후 다시 회복하도록 돕는 심리 요인에 주목할 필요가 있다. 그중 정신력은 태권도 선수의 수행 안정성과 지속성을 설명하는 대표적인 심리 변인으로 볼 수 있다.

일반적으로 정신력은 스트레스와 압박이 높은 상황에서도 수행 수준을 유지하고 목표 달성을 위해 지속적으로 노력할 수 있는 심리적 역량으로 정의되며(Gucciardi et al., 2015), 엘리트 선수의 성공을 설명하는 핵심 변인 중 하나로 지속적으로 강조되어 왔다. 이와 관련된 몇 편의 선행연구에 따르면 정신력이 높은 선수들은 역경 상황에서 긍정적인 사고를 유지하고, 문제 중심 대처를 통해 상황을 분석하며(Nicholls et al., 2008), 통제하기 어려운 상황에서는 정서중심 대처를 활용하여 부정적 감정을 조절하는 경향을 보이는 것으로 알려져 있다(Crust & Azadi, 2010). 또한 실패를 회피 대상이 아닌 도전 과제로 인식하고 적극적으로 극복하려는 태도를 보인다는 점에서(Kaiseler et al., 2009), 정신력은 일관된 최상수행을 설명하는 핵심 변인 중 하나로 이해될 수 있다.

그러나 기존 연구에서 정신력은 주로 수행 결과를 설명하는 변인으로 다루어져 왔을 뿐, 어떠한 심리적 과정을 통해 형성되는지에 대한 구조적 설명은 상대적으로 부족한 실정이다. 특히 정신력을 단순한 개인의 의지나 성격적 특성으로 환원하여 이해하는 접근은 실제 스포츠 현장에서 적용 가능한 개입 전략을 도출하는 데 한계를 지닌다. 따라서 정신력을 형성하는 선행 요인, 또는 다양한 변인과의 관련성을 규명하는 연구가 진행될 필요성이 있으며, 이러한 접근은 선수들의 심리적 적응 과정을 보다 정교하게 이해하는 데 도움이 되는 의미있는 접근이 될 것이라고 판단된다. 앞서 언급한 바와 같이 정신력이 실패 이후의 정서조절과 수행 회복 과정 속에서 형성되는 하나의 심리변인이라면, 이를 가능하게 하는 선행 심리자원이 무엇인지 검토할 필요가 있다.

그중 자기자비(self-compassion)는 선수의 실패 경험을 자기비난이 아닌 수용과 재해석의 과정으로 전환시킨다는 점에서 정신력 형성과 관련하여 주목할 필요가 있는 변인이다. 구체적으로 자기자비는 개인이 실패나 고통스러운

경험에 직면했을 때 이를 과도한 자기비난의 대상으로 인식하기보다 수용적이고 균형적인 태도로 받아들이는 심리적 성향으로 정의되며(Zessin et al., 2015), 부정적 정서를 완화하고 정서적 안정성을 유지하는 데 중요한 역할을 하는 것으로 보고되고 있다.

최근 스포츠심리학 분야에서도 자기자비는 선수의 심리적 적응과 회복을 설명하는 중요한 선행 변인으로 주목받고 있다(왕응함, 이지향, 조희태, 2024). 자기자비 수준이 높은 선수들은 압박 상황에서도 부정적 정서를 효과적으로 조절하고 보다 안정적인 수행 상태를 유지하는 경향을 보이며(Kwon et al., 2019), 이러한 특성은 경기 상황에서의 심리적 붕괴를 방지하고 수행 지속성을 확보하는 데 중요한 기반으로 작용할 수 있다. 즉, 자기자비는 실패 상황에서 선수의 정서적 균형을 유지하도록 돕는 심리적 출발점으로 이해될 수 있으며, 이러한 정서적 안정은 정신력 형성 과정의 기초가 될 수 있다고 사료된다.

특히 자기자비는 단순히 정서적 안정에 그치지 않고, 스트레스와 실패 상황 이후의 회복 과정과도 밀접하게 관련되는 변인으로 이해될 수 있다. 선수들은 과도한 훈련, 성적 부진, 부상, 경쟁 압박 등 다양한 요인으로 인해 지속적인 스트레스 상황에 노출되어 있으며(정범철, 2018), 이러한 경험은 수행 저하뿐 아니라 심리적 위축과 운동 지속 의도 감소로 이어질 수 있다(쉐잉잉, 소민영, 김상식, 2020). 이러한 맥락에서 회복탄력성(Resilienc)은 스트레스와 역경을 극복하고 다시 적응할 수 있도록 하는 핵심 심리적 자원으로 제시되며, 회복탄력성이 높은 선수일수록 부정적 경험 이후에도 빠르게 수행 수준을 회복하고 안정적인 경기력을 유지하는 경향을 보인다(진청예, 류호상, 2024; 이양주, 2019).

따라서 자기자비가 실패와 스트레스 상황을 수용적으로 해석하도록 돕는 정서적 자원이라면, 회복탄력성은 이러한 수용적 태도가 실제 수행 회복과 정신력 발휘로 이어지는 과정을 설명하는 심리적 기제로 볼 수 있다. 즉, 자기자비가 실패 경험에 대한 정서적 붕괴를 완화하고 심리적 균형을 유지하도록 돕는 출발점이라면, 회복탄력성은 그 이후의 회복 과정이 실제 수행 안정성과 정신력 발휘로 연결되도록 하는 핵심적인 연결 기제로 이해될 수 있다.

태권도 종목에서도 회복탄력성의 중요성은 지속적으로 강조되어 왔다. 태권도 선수들은 반복적인 경기 경험과 경쟁 상황 속에서 실패와 좌절을 빈번하게 경험하기 때문에, 이를 극복하고 지속적으로 수행을 유지하기 위한 심리적

회복 능력이 필수적으로 요구된다(김지태, 2019; 김형진, 2020). 따라서 태권도 선수의 경기력 향상 과정에서 회복탄력성은 단순한 보조적 변인이 아니라, 수행 유지와 회복을 설명하는 핵심 심리적 기제로 작용할 가능성이 높다. 이러한 점에서 회복탄력성은 자기자비와 정신력 사이에 단순히 삽입되는 통계적 변인이 아니라, 실패 수용이 수행 회복으로 전환되는 심리적 과정을 설명하는 매개 변인으로 설정될 수 있다고 사료된다.

앞서 논의한 내용을 종합해보면, 태권도 선수의 정신력은 자기자비와 같은 선행 심리자원의 영향을 받을 수 있으며, 이 과정에서 회복탄력성은 자기자비가 정신력으로 이어지는 심리적 경로를 설명하는 핵심 매개 변인으로 기능할 가능성이 있다. 즉, 자기자비가 높은 선수일수록 실패와 스트레스 상황을 보다 수용적으로 해석하고, 이를 통해 회복탄력성을 강화하며, 결과적으로 압박 상황에서도 안정적인 정신력을 발휘할 수 있는 구조가 형성될 것으로 해석된다. 그럼에도 불구하고 태권도 선수를 대상으로 자기자비, 회복탄력성, 정신력 간의 관계를 통합적으로 검증한 연구는 충분히 이루어지지 않은 실정이며, 특히 이들 간의 구조적 경로를 실증적으로 확인한 연구는 제한적인 수준에 머물러 있다.

이에 본 연구는 태권도 선수의 자기자비와 정신력 간의 관계에서 회복탄력성이 어떠한 매개적 역할을 수행하는지를 구조적으로 검증하고자 한다. 이를 통해 태권도 선수의 정신력이 단순한 의지나 개인적 특성의 결과가 아니라, 자기자비와 회복탄력성을 중심으로 형성되는 심리적 적응 과정의 산물임을 규명하고자 한다. 나아가 본 연구는 태권도 선수의 경기력 향상을 위한 심리적 개입이 정신력 자체를 직접적으로 강화하는 방식에서 벗어나, 자기자비를 기반으로 회복탄력성을 증진시키는 방향으로 설계될 필요가 있음을 제시하고, 이를 바탕으로 태권도 선수의 심리적 적응과 수행 안정성 향상에 필요한 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 태권도 선수의 자기자비와 정신력의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증하기 위하여 대한태권도협

회에 선수로 등록된 수도권, 충청도, 전라도, 경상도 지역에 소재한 고등학교 및 대학교 태권도 선수를 대상으로 진행하였다. 연구대상자는 비확률표집 방법 중 편의표집을 활용하여 모집하였으며, 연구의 목적과 절차를 충분히 설명한 뒤 자발적으로 참여 의사를 밝힌 선수만을 연구에 포함하였다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

구분	세부구분	빈도	유효퍼센트
성별	남자	332	64.7
	여자	181	35.3
학력	고등학생	253	49.3
	대학생	260	50.7
총계		513	100

자료 수집은 총 526명을 대상으로 이루어졌으며, 이 중 다수의 무응답, 동일 응답의 반복, 응답 패턴의 불성실성이 확인된 13명의 자료를 제외하였다. 이에 따라 최종 분석에는 총 513명의 자료가 사용되었다. 구체적으로 성별은 남자 332명(64.7%), 여자 181명(35.3%)으로 나타났으며, 학력은 고등학생 253명(49.3%), 대학생 260명(50.7%)으로 확인되었다.

2. 측정도구

본 연구에서는 태권도 선수의 자기자비, 회복탄력성, 정신력을 측정하기 위하여 선행연구에서 개발되거나 국내 상황에 맞게 번안·타당화된 척도를 사용하였다. 모든 문항은 5점 Likert 척도로 구성하였으며, 점수가 높을수록 해당 심리 특성이 높게 나타나는 것으로 해석하였다.

1) 자기자비

태권도 선수의 자기자비를 측정하기 위하여 유혜진, 송용관, 김승재, 천승현(2017)이 Neff(2003b)의 Self-Compassion Scale을 국내 스포츠 환경에 맞게 번안·타당화한 한국판 자기자비 척도를 사용하였다. 이 척도는 자기친절, 자기비판, 공통된 인간성, 고립감, 마음챙김, 과잉 동일시의 6개 하위요인과 총 26문항으로 구성되어 있다. 자기비판, 고립감, 과잉 동일시 문항은 역채점 처리하였으며, 역채점 환산 후 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높은 것으로 해석하였다.

2) 정신력

태권도 선수의 정신력을 측정하기 위하여 Gucciardi 등 (2015)이 개발하고 송용관 등(2017)이 국내 환경에 맞게 변안한 Mental Toughness Index를 본 연구 목적에 맞게 사용하였다. 이 척도는 단일차원 8문항으로 구성되어 있으며, 어려움에 직면했을 때 필요한 기술이나 지식을 활용할 수 있는지, 압박 상황에서도 목표를 유지할 수 있는지 등 선수의 정신적 강인함을 측정하는 문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 정신력을 태권도 선수의 수행 안정성과 관련된 핵심 결과 변인으로 설정하였다.

3) 회복탄력성

태권도 선수의 회복탄력성을 측정하기 위하여 신우열, 김민규, 김주환(2009)이 개발한 회복탄력성 척도를 본 연구 목적에 맞게 사용하였다. 이 척도는 총 27문항으로 구성되어 있으며, 원인분석력, 감정 통제력, 충동 통제력, 감사하기, 생활 만족도, 낙관성, 관계성, 커뮤니케이션 능력, 공감 능력의 9개 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 회복탄력성을 자기자비와 정신력의 관계를 연결하는 핵심 매개 변인으로 설정하였다.

3. 연구절차

본 연구는 연구대상자 모집, 연구 참여 동의, 설문조사, 자료 검토 및 분석의 절차에 따라 진행하였다. 구체적으로 먼저 자료 수집은 2025년 9월 1일부터 ~10월 30일까지 약 2개월에 걸쳐 수집하였으며, 대한태권도협회에 선수로 등록된 고등학교 및 대학교 태권도 선수를 대상으로 연구 목적과 절차를 설명한 후 자발적으로 참여 의사를 밝힌 선수들에게 설문지를 배포하였다. 고등학생 선수의 경우 미성년자가 포함되어 있으므로, 설문 실시 전 소속 학교 지도자에게 연구 목적과 절차를 설명하고 협조를 구하였으며, 연구 참여 과정에서 선수 본인의 자발적 참여 의사를 확인하였다. 또한 연구 참여 여부에 따라 어떠한 불이익도 발생하지 않으며, 언제든지 참여를 중단할 수 있음을 안내하였다. 특히 연구자는 설문 응답 과정에서 익명성과 비밀보장이 이루어진다는 점을 안내하였고, 연구 참여로 인해 발생할 수 있는 불이익이 없음을 고지하였다.

설문지는 성별, 학력 등 일반적 특성과 함께 자기자비, 회복탄력성, 정신력 척도로 구성하였다. 설문은 연구자가

직접 배포하거나 지정된 장소에서 대면 방식으로 실시하였으며, 응답 시간은 약 20~30분 정도 소요되었다. 회수된 설문지는 응답 누락 여부, 동일 응답 반복, 응답 패턴의 불성실성 등을 검토한 후 분석 자료로 활용하였다. 모든 자료는 익명 처리하였으며, 연구 목적 외에는 사용하지 않도록 관리하였다.

4. 자료처리

수집된 자료는 EXCEL 2010을 활용하여 코딩 및 정리한 후, SPSS 28.0과 AMOS 28.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 먼저 연구대상자의 일반적 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 다음으로 측정도구의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위하여 확인적 요인분석과 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 또한 주요 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하여 자료의 정규성을 검토하였으며, 자기자비, 회복탄력성, 정신력 간의 관련성을 확인하기 위해 상관관계 분석을 실시하였다.

이후 자기자비가 정신력에 미치는 영향과 회복탄력성의 매개효과를 검증하기 위하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 모형 적합도는 CFI, TLI, RMSEA, SRMR 등을 기준으로 평가하였으며, 회복탄력성의 매개효과 유의성은 부트스트래핑 방법을 활용하여 검증하였다. 모든 통계적 유의성은 $\alpha = .05$ 수준에서 판단하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 측정모형 검증 결과

본 연구에서는 자기자비, 회복탄력성, 정신력 척도의 이론적 구조를 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 본 연구에서 사용한 측정도구들은 선행연구를 통해 요인 구조가 제시된 척도이므로, 탐색적 요인분석보다는 확인적 요인분석을 통해 측정모형의 적합성을 검토하는 것이 타당하다고 판단하였다. 확인적 요인분석 결과는 <표 2>와 같다.

초기 분석에서는 자기자비, 정신력, 회복탄력성의 전체 문항을 투입하여 측정모형을 검토하였으나, 일부 문항은 잠재요인에 대한 설명력이 낮거나 개념적으로 중복되는 양상을 보였다. 구체적으로 자기자비 척도에서는 자기자비 1

표 2. 확인적요인분석 결과

구분	요인	문항	λ	C.R.	AVE	α
자기 자비	자기친절	4	.526~.801	.83	.56	.781
	자기비판	2	.714~.835	.81	.67	.747
	공통된 인간성	4	.524~.659	.79	.48	.706
	고립감	4	.648~.788	.86	.61	.807
	마음챙김	4	.667~.792	.87	.62	.807
	과잉 동일시	4	.680~.800	.88	.60	.834
정신력	단일요인	8	.656~.801	.93	.63	.915
	원인분석	3	.732~.822	.88	.64	.827
	감정통제	3	.681~.761	.79	.55	.756
회복 탄력성	충동통제	2	.759~.837	.87	.77	.775
	감사하기	2	.894~.920	.93	.86	.903
	생활만족	3	.711~.787	.83	.62	.795
	낙관성	3	.762~.820	.89	.68	.842
	관계성	3	.767~.917	.91	.78	.883
	커뮤니케이션	3	.719~.855	.86	.67	.827
	공감능력	3	.799~.844	.89	.68	.865

*** $p < .001$ $\chi^2=3124.635$, $p < .001$, CFI=.903, TLI=.907, RMSEA=.052

번, 24번, 25번, 26번 문항이 제외되었으며, 회복탄력성 척도에서는 회복탄력성 9번과 11번 문항이 제외되었다. 해당 문항들은 표준화 요인부하량이 상대적으로 낮거나, 동일 하위요인 내 다른 문항과 의미상 중복되는 경향을 보여 측

정모형의 간명성과 구성개념의 명료성을 확보하는 차원에서 제외하였다. 문항 삭제는 단순히 적합도 향상만을 목적으로 한 것이 아니라, 문항의 이론적 적합성, 요인부하량, 구성개념의 내용 타당성을 함께 고려하여 이루어졌다 (Kline, 2016). 이에 따라 문항의 이론적 적합성과 통계적 기준을 함께 고려하여 일부 문항을 조정한 후 최종 측정모형을 설정하였다.

최종 모형의 적합도는 $\chi^2=3124.635$, $p < .001$, CFI=.903, TLI=.907, RMSEA=.052로 나타났다. CFI와 TLI는 .90 이상, RMSEA는 .06 이하로 확인되어 측정모형의 적합도는 전반적으로 수용 가능한 수준으로 판단된다. 표준화 요인 부하량은 .524~.920의 범위에서 모두 통계적으로 유의하게 나타났으며, 이는 각 문항이 해당 잠재요인을 적절히 설명하고 있음을 의미한다.

개념신뢰도는 .79~.93의 범위로 나타나 전반적으로 양호하였으며, 평균분산추출값은 공통된 인간성 요인에서 .48로 다소 낮게 나타났으나, 그 외 요인은 대체로 .50 이상을 충족하였다. 또한 Cronbach's α 는 .706~.915의 범위로 확인되어 각 요인의 내적 일관성은 수용 가능한 수준으로 판단된다. 따라서 본 연구의 측정모형은 자기자비, 회복탄력성, 정신력 간의 구조적 관계를 검증하기 위한 분석 기반으로 활용하기에 적절한 것으로 판단된다.

표 3. 기술통계 및 상관관계 분석 결과

	M	SD	왜도	첨도	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p
a	3.47	.76	-.19	.44	-.119**	1													
b	3.06	.92	-.05	-.09	.461	.162**	1												
c	3.28	.70	.16	.52	-.044	.508**	.268**	1											
d	2.96	.87	.02	.05	.583**	.056	.515**	.030	1										
e	3.51	.69	.15	.43	-.147**	.443**	.193**	.668**	-.057	1									
f	3.04	.87	-.11	.21	.574**	-.114**	.332**	-.145**	.596**	-.193**	1								
g	3.83	.69	.11	-.14	.462**	-.001	.359**	-.029	.539**	-.042	.735**	1							
h	3.75	.71	-.19	.50	.533**	-.042	.370**	-.052	.610**	-.200**	.711**	.678**	1						
i	3.62	.73	.06	-.02	.459**	-.021	.351**	-.053	.525**	-.179**	.705**	.675**	.738**	1					
j	3.63	.80	-.09	-.11	.040	.285**	.139**	.442**	-.017	.315**	-.168**	-.106*	-.032	-.037	1				
k	2.10	1.12	.83	-.12	.504**	-.124**	.326**	-.155**	.494**	-.171**	.671**	.516**	.562**	.554**	-.098*	1			
l	3.69	.79	-.20	-.17	.471**	-.132**	.302**	-.160**	.488**	-.128**	.670**	.591**	.537**	.540**	-.275**	.642**	1		
m	3.94	.74	-.13	-.81	-.065	.346**	.140**	.496**	-.072	.390**	-.219**	-.136**	-.128**	-.122**	.635**	-.202**	-.290**	1	
n	2.31	1.07	.58	-.26	.437**	-.037	.330**	-.077	.476**	-.068	.605**	.565**	.559**	.526**	-.016	.501**	.473**	-.142**	1
o	3.49	.83	-.13	.14	.374**	.036	.277**	.022	.442**	-.009	.566**	.573**	.545**	.511**	-.136**	.422**	.521**	-.149**	.704**

** $p < .01$

note. a:친절, b:비판, c:인간성, d:고립감, e:마음챙김, f:동일시, g:정신력, h:원인분석, i:감정통제, j:충동통제, k:감사하기, l:생활만족, m:낙관성, n:관계성, o:커뮤니케이션, p:공감능력

2. 기술통계 및 상관관계 분석 결과

주요 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 및 상관관계 분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다. 먼저 기술통계 분석 결과, 주요 변인의 평균은 2.101~3.948의 범위로 나타났으며, 표준편차는 .691~1.122의 범위로 확인되었다. 왜도는 -.203~.831, 첨도는 -.812~.522의 범위로 나타나 정규성 가정을 심각하게 위반하지 않는 것으로 판단된다. Kline(2016)은 구조방정식 모형에서 왜도의 절대값이 3을 초과하거나 첨도의 절대값이 10을 초과할 경우 정규성 위반 가능성을 검토할 필요가 있다고 제시하였다. 본 연구의 왜도와 첨도는 이 기준을 초과하지 않아 정규성 가정은 수용 가능한 수준으로 판단하였다. 특히 정신력은 평균 3.837로 비교적 높은 수준을 보였으며, 회복탄력성 하위요인 중 낙관성도 3.948로 높게 나타났다. 반면 감사하기와 관계성은 상대적으로 낮은 평균을 보여, 태권도 선수의 회복탄력성 하위요인 가운데 일부 영역은 상대적으로 취약할 가능성이 있는 것으로 해석된다. 또한 상관관계 분석 결과, 자기자비는 회복탄력성과 유의한 정적 상관을 보였으며($r=.819, p<.01$), 정신력과도 유의한 정적 상관을 나타냈다($r=.769, p<.01$). 또한 회복탄력성은 정신력과 매우 높은 정적 상관을 보였다($r=.914, p<.01$). 이러한 결과는 자기자비, 회복탄력성, 정신력이 서로 밀접하게 관련되어 있음을 보여주며, 회복탄력성이 자기자비와 정신력의 관계에서 매개적 역할을 수행할 가능성을 시사한다.

3. 구조모형 검증 결과

자기자비, 회복탄력성, 정신력 간의 구조적 관계를 검증하기 위하여 <그림 1>과 같이 구조방정식 모형을 설정하여 분석을 실시하였다. 분석 결과, 적합도는 $\chi^2=1909.160, p<.001, CFI=.903, TLI=.905, RMSEA=.061$ 로 나타났다. CFI와 TLI는 .90 이상, RMSEA는 .08 이하로 본 연구의 구조모형은 전반적으로 수용 가능한 적합도를 보이는 것으로 판단된다.

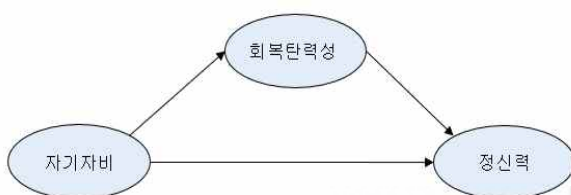


그림 1. 연구모형

구조모형 분석 결과, <표 4>와 같이 자기자비는 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.819, p<.001$). 이는 자기자비 수준이 높은 태권도 선수일수록 스트레스와 실패 상황을 보다 수용적으로 해석하고, 이를 통해 회복탄력성을 높게 형성할 가능성이 있음을 의미한다.

표 4. 구조모형 검증 결과

경로	β	S.E.	C.R.	p	결과
자기자비 → 회복탄력성	.819	.058	14.513	<.001	채택
회복탄력성 → 정신력	.914	.060	16.952	<.001	채택
자기자비 → 정신력	.020	.066	.320	.749	기각

또한 회복탄력성은 정신력에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다($\beta=.914, p<.001$). 이는 회복탄력성이 높은 선수일수록 압박 상황에서도 수행을 유지하고, 실패 이후 다시 심리적 균형을 회복하며, 정신력을 안정적으로 발휘할 가능성이 높다는 것을 의미한다.

반면 회복탄력성을 투입한 상태에서 자기자비가 정신력에 미치는 직접효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta=.020, p=.749$). 이는 자기자비가 정신력에 직접적으로 영향을 미치기보다는 회복탄력성을 통해 간접적으로 영향을 미칠 가능성을 보여주는 결과로 해석된다.

4. 회복탄력성의 매개효과 검증 결과

자기자비와 정신력 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증하기 위하여 부트스트래핑을 실시하였다. 분석 결과는 <표 5>와 같다.

분석 결과, 자기자비가 정신력에 미치는 총효과는 $\beta=.769$ 로 유의하게 나타났다($p<.001$). 그러나 회복탄력성을 매개변인으로 투입한 이후 자기자비가 정신력에 미치는 직접효과는 $\beta=.020$ 으로 감소하였으며, 통계적으로 유의하지 않았다($p=.749$). 반면 자기자비가 회복탄력성을 거쳐 정신력에 미치는 간접효과는 $\beta=.749$ 로 나타났으며, 부트스트래핑 검증 결과 통계적으로 유의하였다($p<.001$).

이러한 결과는 회복탄력성이 자기자비와 정신력 간의 관

표 5. 회복탄력성의 매개효과 검증 결과

경로	직접 효과	간접 효과	총 효과	p
자기자비→회복탄력성→정신력	.020	.749	.769	<.001

계를 완전매개하고 있음을 의미한다. 즉, 태권도 선수의 자기자비는 정신력에 직접적으로 영향을 미치기보다는, 회복탄력성을 향상시키는 과정을 통해 정신력에 영향을 미치는 것으로 해석된다. 따라서 태권도 선수의 정신력 향상을 위해서는 정신력 자체를 직접적으로 강화하는 접근뿐 아니라, 실패와 스트레스를 수용적으로 해석하도록 돕는 자기자비와, 이를 바탕으로 심리적 회복 능력을 증진시키는 회복탄력성 중심의 심리적 개입이 함께 고려될 필요가 있다.

IV. 논 의

본 연구는 태권도 선수의 자기자비와 정신력 간의 관계를 중심으로, 이들 관계에서 회복탄력성이 어떠한 매개적 역할을 수행하는지를 구조적으로 검증하고자 수행되었다. 특히 정신력을 단순한 의지나 개인적 특성으로 설명하는 기존 접근에서 벗어나, 자기자비라는 정서적 자원과 회복탄력성이라는 적응적 기제를 통해 정신력이 형성되는 과정적 구조를 규명하는 데 연구의 초점을 두었다. 이를 통해 태권도 선수의 경기력 유지와 향상을 설명하는 심리적 메커니즘을 보다 정교하게 이해하고, 현장에서 적용 가능한 심리적 개입 방향을 제시하고자 하였다. 따라서 일련의 분석과정을 거쳐 도출된 결과에 근거하여 다음과 같이 논의하였다.

먼저, 태권도 선수의 자기자비는 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자기자비가 단순히 자신을 위로하거나 부정적 감정을 일시적으로 완화하는 수준의 심리적 태도에 머무르지 않고, 실패와 스트레스 이후 다시 심리적 균형을 회복하도록 돕는 선행 자원으로 기능한다는 점을 보여준다. 자기자비는 개인이 실패나 고통스러운 경험에 직면했을 때 이를 과도한 자기비난의 대상으로 인식하지 않고, 수용적이고 균형적인 태도로 받아들이도록 하는 심리적 성향으로 설명된다(Neff, 2003a; Neff, 2003b). 이러한 특성은 반복적인 경쟁과 평가 상황에 노출되는 태권도 선수에게 매우 중요한 의미를 갖는다. 태권도 선수는 경기 패배, 부상 위험, 지도자의 평가, 팀 내 경쟁, 진로 불안 등 다양한 스트레스 상황을 경험한다. 이 과정에서 자기자비가 낮은 선수는 실패를 자신의 무능력이나 결함으로 확대해석할 가능성이 높지만, 자기자비가 높은 선수는 실패를 자기 전체에 대한 부정적 평가로 일반화하지 않고, 보다 수용적이고 균형적인 시각에서 해석할 수

있다.

이러한 결과는 자기자비가 정서적 안정과 심리적 적응을 촉진한다는 선행연구의 흐름과 맥을 같이한다. 구체적으로 문은주와 최해연(2015)은 자기자비가 부정적 정서를 완화하고 심리적 균형을 유지하는 데 기여한다고 보았으며, 박세란과 이훈진(2015) 역시 자기자비가 실패 경험을 보다 유연하게 수용하도록 돕는 심리적 자원임을 강조하였다. 또한 Keng, Smoski, & Robins(2012)는 자기자비와 마음챙김적 태도가 정서조절 능력과 밀접하게 관련된다고 보았으며, 이는 본 연구에서 자기자비가 회복탄력성에 유의한 영향을 미친 결과를 설명하는 중요한 근거가 된다. 즉, 자기자비가 높은 선수는 부정적 정서를 억누르거나 회피하기보다 이를 있는 그대로 인식하고 수용함으로써, 감정적 동요를 줄이고 다시 수행 상황으로 복귀할 수 있는 심리적 기반을 마련하는 것으로 판단된다.

특히 자기자비의 하위 구성요소인 자기친절, 공통된 인간성, 마음챙김은 회복탄력성의 형성과 직접적으로 관련될 수 있다. 자기친절은 실패 상황에서 스스로를 가혹하게 비난하지 않도록 돕고, 공통된 인간성은 실패를 자신만의 문제가 아니라 누구나 경험할 수 있는 보편적 과정으로 이해하게 한다. 마음챙김은 부정적 정서에 과잉 동일시하지 않고 현재 경험을 균형 있게 바라보도록 한다. 이러한 세 가지 요소는 태권도 선수가 실패 이후 심리적으로 무너지지 않고, 다시 훈련과 경기 상황에 적응할 수 있도록 하는 회복탄력성의 정서적 기반으로 작용한다고 볼 수 있다. 이와 같은 해석은 자기자비가 스트레스 상황에서 심리적 보호요인으로 기능한다는 Neff(2003a, 2003b)의 관점과도 일치한다.

또한 본 연구의 대상이 고등학생과 대학생 태권도 선수라는 점을 고려하면, 자기자비와 회복탄력성의 관계는 선수 성장 과정의 맥락에서도 의미 있게 해석될 수 있다. 고등학생 선수는 지도자의 피드백이나 경기 결과에 민감하게 반응할 가능성이 높고(심수연, 김용수, 2015), 대학생 선수는 진로 선택과 경기 성과에 대한 부담을 함께 경험할 수 있다(김성문, 손원일, 2018). 이러한 상황에서 자기자비는 실패 경험을 과도한 자기비판으로 연결하지 않고, 이를 수용하고 재구성하도록 돕는 심리적 자원으로 기능할 수 있다. 다만 본 연구는 학력에 따른 차이를 직접 검증한 연구는 아니므로, 이러한 논의는 고등학생과 대학생 간 차이를 설명하기 위한 것이 아니라 태권도 선수들이 경험할 수 있는 다양한 심리적 부담 속에서 자기자비가 회복탄력성 형

성에 기여할 수 있음을 해석하는 수준에서 이해될 필요가 있다. 즉, 자기자비는 특정 발달 단계에 한정된 특성이라기 보다, 태권도 선수의 심리적 회복 기반을 설명하는 공통된 심리 자원으로 볼 수 있다.

둘째, 회복탄력성은 정신력에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 태권도 선수는 경기 중 실점, 판정, 상대의 압박, 순간적인 기술 실패와 같은 상황을 반복적으로 경험한다. 이러한 상황에서 일시적으로 흔들리지 않는 것도 중요하지만, 더 중요한 것은 흔들린 이후 다시 자신의 경기 흐름을 회복하는 능력이라고 볼 수 있다. 회복탄력성은 바로 이 지점에서 정신력과 연결된다. 즉, 회복탄력성이 높은 선수는 부정적 상황을 경험하더라도 감정적 동요에 오래 머무르지 않고, 상황을 다시 해석하며, 다음 수행에 필요한 집중 상태로 비교적 빠르게 복귀할 수 있다(Masten, 2001; Galli & Vealey, 2008). 따라서 본 연구에서 회복탄력성이 정신력에 유의한 영향을 미친 결과는, 태권도 선수의 정신력이 단순한 의지력이나 타고난 강인성만으로 설명되기보다 실패 이후 다시 수행을 회복하는 심리적 능력과 밀접하게 관련되어 있음을 보여주는 것으로 판단된다.

태권도 경기는 짧은 시간 안에 공격과 방어가 반복되고, 순간적인 판단과 반응이 경기 결과를 좌우하는 특성을 가진다. 작은 실수나 판정, 상대의 전략 변화에 따라 경기 흐름이 급격하게 바뀔 수 있으며, 이러한 상황에서 선수의 정서적 동요는 집중력 저하와 수행 실패로 이어질 가능성이 높다. 따라서 태권도 선수에게 요구되는 정신력은 단순히 참고 버티는 힘이라기보다, 경기 흐름이 흔들리는 순간에도 자신의 감정과 주의를 다시 정렬하고 다음 수행으로 연결하는 능력으로 이해될 필요가 있다. 본 연구에서 회복탄력성이 정신력에 강한 정적 영향을 미친 결과역시 이러한 중독 특성과도 밀접하게 연결된 것이라고 볼 수 있다.

특히 회복탄력성의 하위요인들은 정신력의 구성 요소와도 깊이 관련된다. 구체적으로 정서조절능력은 경기 중 돌발 상황에서 감정적 동요를 제어하고 수행에 필요한 집중을 유지하게 하며, 충동통제능력은 심판 판정에 대한 불만, 상대의 도발, 예기치 못한 실수와 같은 상황에서 즉각적이고 부적절한 반응을 억제하게 한다. 마찬가지로 원인분석능력은 실패나 부진을 단순히 자신의 무능력으로 해석하지 않고, 조절 가능한 문제로 재구성하게 하는데 도움이 된다고 알려져 있다(Clough et al., 2002; Gucciardi et al., 2015). 따라서 회복탄력성의 세부 요인들은 경기 중 발생하는 부정적 사건을 정서적으로 조절하고, 인지적으로 상황

을 재해석하며, 행동적으로 다음 수행을 준비하게 한다는 점에서 정신력을 구성하는 다양한 변인들이 실제 경기 상황에서 발휘될 수 있도록 돕는 역할을 하는 심리변인의 하나로 해석가능하다.

이러한 결과는 정신력이 단순한 성격 특성이라기보다, 스트레스 상황에서의 적응과 회복 능력에 의해 강화될 수 있다는 현대 스포츠심리학의 관점과도 부합한다. 이와 관련하여 Gucciardi et al.(2017)은 정신력을 고정된 특성으로 보기보다, 다양한 심리적 자원과 상황적 경험 속에서 발달하는 복합적 구조로 이해할 필요가 있다고 보았다. 이러한 관점에서 보면, 태권도 선수의 정신력 향상은 강한 의지나 인내를 반복적으로 요구하는 방식만으로는 충분하지 않을 수 있다. 오히려 실패 이후 감정을 조절하고, 그 원인을 분석하며, 다시 수행으로 복귀하는 회복 과정을 훈련하는 것이 보다 실제적인 접근이라고 판단된다.

셋째, 자기자비와 정신력의 관계에서 회복탄력성은 완전 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 자기자비가 정신력에 직접적으로 영향을 미치기보다는, 회복탄력성을 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다. 즉, 자기자비는 실패와 스트레스 상황에서 자신을 과도하게 비난하지 않고 정서적 균형을 유지하도록 돕는 심리적 출발점이 될 수 있지만, 이러한 정서적 안정이 곧바로 경기 상황에서의 정신력으로 전환되는 것이 아닌, 실패를 수용하는 것에서 더 나아가, 흔들린 감정을 조절하고, 상황을 다시 해석하고 다음 수행으로 복귀하는 과정이 필요하다는 것을 의미한다. 본 연구에서 회복탄력성이 완전매개효과를 보였다는 것은 바로 이 전환 과정에서 회복탄력성이 핵심적인 역할을 수행한다는 점을 보여준다.

이러한 결과는 매우 중요한 이론적 의미를 갖는다고 할 수 있다. 이와 관련하여, 기존 선행연구들에서는 자기자비가 정신력에 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 점이 강조되어 왔으나(강현우, 장세용, 2021; Padgett et al., 2019), 본 연구의 결과는 자기자비가 정신력으로 이어지기 위해서는 회복탄력성이라는 심리적 회복 과정이 함께 작동해야 함을 보여준다는 점에서 의미가 있다. 즉, 자기자비가 높은 선수는 실패를 수용하고 부정적 감정을 조절하는 데에는 유리할 수 있지만, 실패를 받아들이는 것만으로 경기력이 곧바로 회복되거나 정신력이 발휘되는 것은 아니다. 실수 이후 다시 감정을 조절하고, 원인을 분석하며, 다음 수행에 집중하는 과정이 이어져야 한다. 본 연구에서 회복탄력성이 완전매개효과를 보였다는 것은, 자기자비가 제공하는 정서적

안정이 회복탄력성을 통해 실제 수행 회복과 정신력 발휘로 연결된다는 점을 의미한다. 따라서 회복탄력성은 자기자비와 정신력을 단순히 연결하는 통계적 매개변인이 아니라, 정서적 수용이 실제 수행 회복과 정신력 발휘로 이어지도록 돕는 심리적 통로로 이해될 수 있다.

예를 들어, 경기 중 중요한 순간에 실수한 선수가 있다고 가정할 때, 자기자비가 높은 선수는 그 실수를 자기 전체에 대한 부정적 평가로 확대하지 않고, 누구나 경험할 수 있는 일로 받아들일 수 있다. 그러나 이러한 수용만으로 경기 흐름이 곧바로 회복되는 것은 아니다. 실제 경기력 회복을 위해서는 실수의 원인을 분석하고, 감정적 동요를 조절하며, 다시 다음 동작에 집중하는 과정이 필요하다. 바로 이 지점에서 회복탄력성이 작동한다. 즉, 자기자비가 실패 이후 자신을 무너뜨리지 않도록 돕는 정서적 기반이라면, 회복탄력성은 그 기반을 바탕으로 다시 수행 상태로 돌아가게 하는 심리적 회복 과정이라고 해석할 수 있다.

본 연구에서 자기자비가 정신력에 미치는 직접효과가 회복탄력성 투입 이후 유의하지 않게 나타난 점은 이러한 해석을 뒷받침한다. 이는 자기자비가 정신력 형성에 중요하지 않다는 의미가 아니라, 자기자비의 영향이 회복탄력성을 통해 보다 구체적인 수행 회복 과정으로 이어진다는 의미로 이해할 필요가 있다. 따라서 태권도 선수의 정신력 향상을 위해 자기자비 훈련만을 단독으로 적용하는 것은 충분하지 않을 수 있다. 자기자비를 통해 실패와 스트레스에 대한 수용적 태도를 형성하고, 동시에 회복탄력성 훈련을 통해 정서조절, 원인분석, 충동통제, 목표 재설정 능력을 함께 강화하는 통합적 접근이 필요하다.

이러한 논의는 태권도 현장에 중요한 실천적 시사점을 제공한다. 태권도 지도 현장에서는 정신력을 흔히 강한 의지, 인내, 근성의 문제로 이해하는 경향이 있다. 그러나 본 연구 결과는 정신력이 단순히 더 참고 더 버티는 방식으로 강화되는 것이 아니라, 실패를 받아들이는 방식과 다시 회복하는 과정 속에서 형성된다는 점을 보여준다. 따라서 선수에게 단순히 강한 정신력을 요구하기보다, 실패 상황을 어떻게 해석하고, 부정적 감정을 어떻게 조절하며, 다시 경기 흐름으로 복귀할 것인지를 함께 훈련하는 과정이 필요하다고 판단된다. 이는 태권도 선수의 심리기술훈련, 상담, 지도자 교육 프로그램에서 자기자비와 회복탄력성을 함께 다루어야 함을 시사한다.

종합하면, 본 연구의 결과는 태권도 선수의 정신력이 단순한 개인적 특성이나 의지력의 산물이 아니라, 자기자비

와 회복탄력성을 통해 형성되는 심리적 적응 과정의 결과임을 보여준다. 자기자비는 실패와 스트레스 상황에서 선수가 자신을 지나치게 비난하지 않도록 돕는 정서적 기반이며, 회복탄력성은 이러한 정서적 기반을 실제 수행 상황에서 정신력으로 전환시키는 핵심 심리 기제로 작용한다. 특히 회복탄력성이 완전매개효과를 나타냈다는 점은, 태권도 선수의 정신력 향상을 위한 개입이 정신력 자체를 직접적으로 강화하는 방식에만 머물러서는 안 된다는 점을 시사한다. 향후 태권도 선수 심리훈련 프로그램은 자기자비 기반 정서훈련과 회복탄력성 기반 인지·행동훈련을 통합적으로 구성할 필요가 있으며, 이러한 접근은 선수의 경기력 향상뿐 아니라 장기적인 선수생활 유지와 심리적 안정에도 기여할 수 있을 것으로 판단된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 태권도 선수의 자기자비와 정신력 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증하고자 수행되었다. 분석 결과, 자기자비는 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미쳤으며, 회복탄력성은 정신력에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 회복탄력성은 자기자비와 정신력의 관계를 완전매개하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 태권도 선수의 정신력 강화가 자기자비를 토대로 한 회복탄력성이 선행될 때 보다 효과적으로 이루어질 수 있음을 시사한다.

하지만 본 연구는 다음과 같은 부분에서 일부 한계를 지닌다. 첫째, 횡단적 설문자료를 활용하였기 때문에 변인 간 인과적 흐름을 시간적 변화 속에서 설명하는 데에는 제한이 있다. 둘째, 연구대상이 고등학교 및 대학교 태권도 선수로 한정되어 있어 초등, 중등 및 실업팀 선수에게 결과를 일반화하는 데에는 신중할 필요가 있다. 셋째, 자기보고식 설문자료를 활용하였으므로 실제 경기 수행이나 지도자 평가와 같은 객관적 지표를 함께 반영하지 못한 한계가 있다.

이에 따라 향후 연구에서는 종단연구나 실험연구를 통해 자기자비와 회복탄력성이 정신력에 미치는 영향을 보다 정밀하게 검증할 필요가 있다. 또한 초등, 중등, 고등, 대학, 실업팀 선수 등 선수 경력과 경기 수준에 따른 다집단 분석을 실시한다면, 태권도 선수의 발달 단계별 심리적 특성을 보다 구체적으로 확인할 수 있을 것으로 판단된다. 마지막으로 자기자비와 회복탄력성 중심의 심리훈련 프로그램을

개발하고, 실제 경기력 및 심리적 안정성에 미치는 효과를 검증하는 후속연구가 이루어질 필요가 있다.

References

- 강현우, 장세용(2021). 청소년 태권도 선수들의 마음챙김, 긍정심리자본 및 정신력의 관계. **무예연구**, 15(3), 125-145.
- 곽동훈(2020). 운동선수의 자기비판 성향과 정신력의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 31(1), 45-62.
- 김성문, 손원일(2018). 대학 태권도선수의 자기관리가 경기력 심리결정요인과 스포츠자신감에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 20(3), 123-138.
- 김성훈(2021). 고등부 태권도 선수들이 인지하는 진성리더십, 회복탄력성, 인지된 경기력과의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 23(1), 11-20.
- 김원배(2002). 스포츠 정신력 개념 구조 탐색 및 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 21-41.
- 문은주, 최해연(2015). 운동선수의 심리적 특성과 회복탄력성의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 26(2), 123-140.
- 박성무, 허진영(2020). 프로골퍼의 회복탄력성 잠재프로파일 분류에 따른 자기관리, 운동능력믿음, 인지된 경기력의 차이. **한국체육과학회지**, 29(3), 241-257.
- 박세란, 이훈진(2015). 자기자비 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 27(4), 1039-1063.
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). 회복탄력성 검사지수의 개발 및 타당도 검증. **한국청소년연구**, 20(4), 105-131.
- 심수연, 김용수(2015). 대학교 운동선수의 스포츠 종목별 심리기술 특성. **한국스포츠심리학회지**, 26(4), 1-15.
- 셰잉잉, 소민영, 김상식(2020). 중국 전문스포츠 에어로빅선수의 자아탄력성과 운동지속수행의도의 관계 및 자아관리의 매개 효과. **한국융합과학회지**, 9(1), 52-69.
- 양진영, 이상인, 이진환(2019). 고등학교 태권도 겨루기 학생선수의 사회적 기반 회복탄력성이 심리기술 및 경기력에 미치는 영향. **무예연구**, 13(2), 47-72.
- 왕응함, 이지향, 조희태(2024). 완벽주의 우려가 엘리트 선수의 스포츠 경기력에 미치는 영향: 자기자비 및 회복탄력성의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**, 35(4), 71-88.
- 유혜진, 송용관, 김승재, 천승현(2017). 여자 학생운동선수의 스포츠 자기자비심 척도 타당화. **한국체육교육학회지**, 22(2), 151-168.
- 윤성찬, 김희정, 서대원(2020). 대학교 운동선수들의 그릿과 회복탄력성 및 운동몰입의 관계. **세계태권도문화학회지**, 11(2), 105-121.
- 이양주(2019). 고등학교 복싱선수들의 스포츠자신감과 자아탄력성 및 운동지속의도의 관계. **대한무도학회지**, 21(2), 77-90.
- 정범철(2018). 육상선수들의 사회적 지원과 회복탄력성 및 운동스트레스의 관계. **한국사회체육학회지**, 74(1), 333-348.
- 조용래, 노상선(2011). 자기자비 대 주의분산 처치와 특질 자기자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. **한국심리학회지**, 30(3), 707-726.
- 진청예, 류호상(2024). 대학 운동선수의 사회적 지지, 회복탄력성, 주관적 행복감, 및 운동지속수행의 구조적 관계. **코칭능력개발지**, 26(1), 3-11.
- 홍연지, 장세용(2024). 태권도 선수들이 인식하는 피로심리가 운동슬럼프에 미치는 영향: 배경변인에 따른 조절효과 검증. **무예연구**, 17(4), 185-201.
- Browne, M. W., & Cudeck, R.(1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Sage.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D.(2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-43). London: Thomson.
- Crust, L., & Azadi, K.(2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51. <https://doi.org/10.1080/17461390903049972>
- Galli, N., & Vealey, R. S.(2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.
- 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. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Huang, M., & Tang, Y.(2025). Tech-driven excellence: A quantitative analysis of cutting-edge technology impact on professional sports training. *Journal of Computer Assisted Learning*, 41(1), e13082. <https://doi.org/10.1111/jcal.13082>
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A.(2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728-733.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J.(2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kline, R. B.(2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- Kwon, O. J., Yang, J., Lim, T., & Han, H.(2019). Structural relationship among resilience, psychological skills and performance of taekwondo sparring athletes. *Archives of Budo*, 15(1), 123-131.
- Ma, J., & Xiao, Q.(2024). Relationship between self-compassion and compassion for others: The mediated effect of perceived social support and psychological resilience. *Psychological Reports*, 0(0), 1-20.
- Masten, A. S.(2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

- Neff, K. D.(2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D.(2003c). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H.(2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Young, Y., & Kotera, Y.(2022). Academic motivation of Indonesian university students: Relationship with self-compassion and resilience. *Healthcare*, 10(12), 2435.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S.(2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

The Mediating Effect of Resilience on the Relationship Between Self-Compassion and Mental Toughness in Taekwondo Athletes

Kim, Ju-han¹ · Park, Kyeong-Hoon^{2*} · Jang, Se-Yong^{3*}

1. Gachon University, Ph.D. 2. Dankook University, Professor 3. Gachon University, Professor

Abstract

Purpose The purpose of this study was to examine the mediating effect of resilience in the relationship between self-compassion and mental toughness among Taekwondo athletes

Method A total of 513 high school and university Taekwondo athletes registered with the Korea Taekwondo Association participated in this study. Data were collected using validated scales measuring self-compassion, resilience, and mental toughness. The collected data were analyzed using confirmatory factor analysis and structural equation modeling.

Results The results indicated that self-compassion had a significant positive effect on resilience, and resilience had a significant positive effect on mental toughness. Furthermore, resilience fully mediated the relationship between self-compassion and mental toughness. These findings suggest that mental toughness in Taekwondo athletes is not directly influenced by self-compassion, but is developed through a psychological adaptation process involving resilience.

Conclusion Therefore, it is necessary to design psychological training programs that integrate both self-compassion and resilience in order to effectively enhance mental toughness in Taekwondo athletes.

Keywords Keywords: self-compassion, resilience, mental toughness, Taekwondo, mediation effect

논문투고일: 2026.05.06.

논문심사일: 2026.06.04.

심사완료일: 2026.06.25.

논문발간일: 2026.06.30.