

태권도 선수의 자기자비와 회복탄력성의 관계 : 성별 및 학력 집단을 중심으로

김주한¹ · 박경훈^{2*} · 장세용^{3*}

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

요약

목적 본 연구는 태권도 선수의 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하고, 이 관계가 성별과 학력에 따라 차이를 보이는지 확인하는 데 목적이 있다.

방법 고등학교 및 대학교 태권도 선수 513명의 자료를 분석에 활용하였다. 측정도구는 자기자비 척도와 회복탄력성 척도를 사용하였으며, SPSS 30.0과 AMOS 30.0을 활용하여 기술통계, 구조방정식모형, 측정동일성 검증 및 다집단 분석을 실시하였다.

결과 자기자비는 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 성별과 학력 집단 모두에서 측정동일성은 수용 가능한 수준으로 확인되었으며, 성별 및 학력 집단 모두에서 자기자비가 회복탄력성에 미치는 경로는 유의하게 나타났다. 그러나 성별과 학력에 따른 집단 간 경로계수 차이는 통계적으로 유의하지 않았다.

결론 자기자비는 태권도 선수의 회복탄력성을 설명하는 중요한 심리적 요인으로 판단된다. 또한 배경변인에 따른 조절효과는 유의하지 않아, 이들의 관계는 태권도 선수 집단에서 비교적 안정적으로 작동하는 심리적 구조로 해석된다.

주제어 태권도 선수, 자기자비, 회복탄력성, 조절효과, 측정동일성

I. 서론

엘리트 스포츠에서 선수의 경기력은 더 이상 체력이나 기술 수준만으로 충분히 설명되기 어렵다. 훈련 방법의 과학화, 경기분석 기술의 고도화, 체력관리 체계의 발전으로 선수 간 신체적·기술적 격차는 점차 축소되고 있으며, 이러한 환경 속에서 선수의 심리적 역량은 경기력의 안정성과 지속성을 결정하는 핵심 요인으로 부각되고 있다 (Huang & Tang, 2025). 특히 태권도와 같이 경기 상황이 빠르게 전환되고, 순간적인 판단과 정서조절이 경기 결과에 직접적인 영향을 미치는 종목에서는 선수의 심리적 자원을 보다 체계적으로 이해할 필요가 있다.

태권도는 대한민국을 대표하는 국기 스포츠이자 올림픽 정식 종목으로, 국제 스포츠 무대에서 지속적인 경쟁력을 요구받는 종목이다(홍연지, 장세용, 2023). 특히 고등학교와 대학교 태권도 선수들은 향후 전문 선수, 국가대표, 지도자 등으로 성장할 가능성을 지닌 핵심 집단이라는 점에서, 이들의 심리적 특성을 이해하고 지원하는 일은 태권도 종목의 지속적 발전과도 밀접한 관련이 있다. 그러나 이 시기의 선수들은 경기 성적, 진학과 진로, 지도자 평가, 팀 내 경쟁, 부상 가능성 등 다양한 스트레스 요인에 지속적으로 노출된다. 따라서 태권도 선수의 장기적 성장과 경기력 유지를 이해하기 위해서는 훈련량이나 기술 수준뿐 아니라, 실패와 스트레스 이후 다시 적응하는 심리적 회복 과정에 주목할 필요가 있다.

이와 관련하여 최근 스포츠심리학 분야에서는 자기자비와 회복탄력성이 중요한 심리자원으로 논의되고 있다. 자기자비는 개인이 실패나 고통스러운 경험에 직면했을 때

이 논문은 김주한의 2026학년도 박사학위 논문을 이루 수정한 것임.

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

자신을 과도하게 비난하거나 회피하지 않고, 친절하고 균형 잡힌 태도로 자신의 경험을 수용하는 심리적 성향을 의미한다(Neff, 2003a). 자기자비는 자기친절, 공통된 인간성, 마음챙김이라는 긍정적 요소를 포함하며, 자기비판, 고립감, 과잉동일시와 같은 부정적 반응을 완화하는 기능을 가진다(Neff, 2003b; Neff, 2011). 스포츠 맥락에서도 자기자비는 자기비판과 반추를 줄이고, 실수 이후 정서적 안정과 적응적 대처를 돕는 심리적 자원으로 보고되고 있다(Mosewich et al., 2011; Mosewich et al., 2019).

회복탄력성은 개인이 역경, 실패, 스트레스 상황에 직면했을 때 이를 극복하고 다시 적응할 수 있는 능력을 의미한다(Masten, 2001; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). 스포츠 상황에서 회복탄력성은 패배, 부상, 경기 중 실수, 심판 판정, 훈련 스트레스와 같은 다양한 압박 속에서도 선수가 다시 목표지향적 행동을 회복하도록 돕는 핵심 심리적 자원으로 이해된다(Galli & Vealey, 2008; Secades et al., 2014). 회복탄력성이 높은 선수는 스트레스 상황에서 정서적 동요를 조절하고, 실패의 원인을 보다 객관적으로 분석하며, 다음 수행을 위한 심리적 준비 상태를 회복하는 경향을 보인다.

자기자비와 회복탄력성은 개념적으로 구분되지만, 선수의 심리적 적응 과정을 설명하는 데 밀접하게 연결된다. 자기자비는 실패와 스트레스 상황에서 정서적 안정과 자기수용을 가능하게 하며, 회복탄력성은 이러한 정서적 안정이 실제 회복과 적응으로 이어지도록 돕는다. 즉, 자기자비가 높은 선수는 부정적 경험을 자기비난의 대상으로만 받아들이기보다 수용적이고 균형 있게 해석할 가능성이 높으며, 이러한 태도는 역경 이후 다시 적응하는 데 필요한 심리적 기반으로 작용할 수 있다. 선행연구에서도 자기자비는 심리적 건강, 정서조절, 스트레스 대처, 웰빙과 관련이 있는 것으로 보고되었으며(Zessin et al., 2015; Neff, 2023), 스포츠 및 부상 맥락에서도 선수의 심리적 회복과 적응에 긍정적으로 작용할 수 있음이 제시되었다(Huysmans & Clement, 2017). 또한 회복탄력성은 스포츠 선수의 스트레스 대처, 운동 지속, 경기력 유지, 심리적 웰빙과 관련된 중요한 변인으로 보고되고 있다(Galli & Vealey, 2008; Secades et al., 2014; Codonhato et al., 2018).

다만 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향이 모든 선수 집단에서 동일하게 나타난다고 단정하기는 어렵다. 성별과 학력은 태권도 선수의 경기 경험, 정서표현 방식, 진로 부담, 자기관리 수준과 관련될 수 있는 배경변인이다. 성별의 경우, 남자 선수와 여자 선수는 동일한 실패나 스트레스 상

황을 경험하더라도 이를 해석하고 표현하는 방식에서 차이를 보일 가능성이 있다. 또한 학력의 경우, 고등학생 선수는 진학, 경기실적, 지도자 평가의 영향을 크게 받는 시기에 놓여 있는 반면, 대학생 선수는 성인기로의 전환, 실업팀 진출, 진로 결정, 경기력 유지 등 보다 복합적인 과제에 직면한다. 이러한 차이는 자기자비가 회복탄력성으로 이어지는 과정에도 영향을 미칠 수 있다고 판단된다.

태권도 및 무도 관련 선행연구에서도 배경변인을 활용한 조절효과 검증은 지속적으로 수행되어 왔다. 장세용, 배환성 및 지준철(2020)은 규칙적인 무도수련 참여 대학생을 대상으로 그릿과 정신건강의 관계에서 배경변인에 따른 조절효과를 검증하였으며, 이규동, 이지향 및 장세용(2019)은 태권도 선수의 심판판정 인식과 인지된 경기력의 관계에서 배경변인에 따른 조절효과를 분석하였다. 또한 홍연지와 장세용(2023)은 태권도 선수의 피로심리와 운동슬럼프의 관계에서 성별과 종목에 따른 조절효과를 검증하였고, 강현우와 장세용(2024)은 고등학교 태권도 선수의 자율성지지, 마음챙김 및 정신력의 관계에서 종목에 따른 조절효과를 검토하였다. 최근 김남경과 장세용(2026) 역시 대학 태권도 선수의 완벽주의 성향과 실패공포의 관계에서 성별, 학년, 운동경력, 종목, 입상경력에 따른 조절효과를 분석하였다. 이러한 선행연구들은 태권도 선수의 심리적 변인 간 관계가 단순히 전체 집단의 경로만으로 설명되기보다, 성별, 학력, 종목, 운동경력 등 선수의 배경적 특성에 따라 다르게 나타날 가능성이 있음을 보여준다.

다만 태권도 선수의 심리적 특성을 다룬 연구들에서 성별, 학력, 운동경력과 같은 배경변인은 대체로 집단 간 평균 차이를 확인하거나, 분석 과정에서 통제해야 할 일반적 특성으로 처리되는 수준에 머물러 있는 경우가 많다. 그러나 선수의 심리적 회복 과정은 전체 집단의 평균 차이만으로 충분히 설명되기 어렵다. 특히 자기자비가 회복탄력성으로 이어지는 과정은 선수의 성별, 발달단계, 경기 경험, 진로 부담과 같은 맥락에 따라 다르게 나타날 가능성이 있다. 그럼에도 태권도 선수를 대상으로 자기자비와 회복탄력성의 관계가 성별과 학력 집단에서 동일하게 작동하는지, 혹은 집단에 따라 차이를 보이는지를 구조적으로 검토한 연구는 아직 충분하지 않은 실정이다.

이때 성별과 학력에 따른 집단 비교를 수행하기 위해서는 측정동일성 검토가 선행될 필요가 있다. 동일한 측정도구가 집단 간에 동일한 방식으로 기능하지 않는다면, 경로 차이가 실제 심리구조의 차이인지, 아니면 문항 반응 방식

의 차이인지 명확하게 구분하기 어렵기 때문이다 (Vandenberg & Lance, 2000; Cheung & Rensvold, 2002; Kline, 2016). 따라서 자기자비와 회복탄력성의 관계를 배경변인에 따라 비교하기 위해서는 단순히 경로계수의 차이만을 확인하는 데 그치지 않고, 집단 간 측정구조의 동등성을 함께 검토하는 절차가 필요하다고 판단된다.

앞서 기술한 내용을 종합하면, 태권도 선수의 자기자비는 스트레스와 실패 경험 이후 심리적 안정과 회복을 촉진하는 중요한 선행 요인으로 작용할 가능성이 있다. 그러나 이러한 관계가 성별이나 학력에 따라 동일하게 나타나는지에 대해서는 아직 경험적 검증이 충분하지 않다. 이에 본 연구는 태권도 선수의 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향을 분석하고, 이 관계에서 성별과 학력이라는 배경변인에 따라 차이가 나타나는지를 검토하는 데 목적이 있다. 특히 집단 간 비교 과정에서 측정동일성 검토를 함께 수행함으로써, 태권도 선수의 심리적 회복 자원을 보다 타당하게 이해하고, 선수 특성에 따른 심리훈련 및 상담 개입 전략을 마련하는 데 필요한 기초자료를 제시하고자 한다.

이에 본 연구에서는 연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 1. 태권도 선수의 자기자비는 회복탄력성에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 태권도 선수의 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향은 성별에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 3. 태권도 선수의 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향은 학력에 따라 차이가 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 태권도 선수의 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하고, 이 관계가 성별과 학력이라는 배경변인에 따라 차이를 보이는지를 확인하기 위하여 대한태권도 협회에 선수로 등록된 고등학교 및 대학교 태권도 선수 526명을 대상으로 자료를 수집하였다. 연구대상자는 비확률표집 방식 중 편의표집을 활용하여 모집하였으며, 연구의 목적과 절차를 충분히 설명한 뒤 자발적으로 참여 의사를 밝힌 선수만을 연구대상에 포함하였다.

수집된 설문지 중 다수의 무응답, 동일 번호 반복 응답,

응답 패턴의 비일관성 등이 확인된 13부를 제외하였으며, 최종적으로 513명의 자료를 분석에 활용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 성별은 남자 332명(64.7%), 여자 181명(35.3%)으로 나타났으며, 학력은 고등학생 253명(49.3%), 대학생 260명(50.7%)으로 확인되었다. 이러한 표본 구성은 자기자비와 회복탄력성 간 관계를 분석하고, 성별 및 학력에 따른 조절효과를 검토하는 데 필요한 기초적 표본 규모를 확보한 것으로 판단된다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

구분	집단	빈도(n)	백분율(%)
성별	남자	332	64.7
	여자	181	35.3
학력	고등학생	253	49.3
	대학생	260	50.7
총계		513	100

2. 측정도구

1) 자기자비

본 연구에서는 태권도 선수의 자기자비 수준을 측정하기 위하여 유혜진, 송용관, 김승재, 천승현(2017)이 Neff (2003b)의 Self-Compassion Scale을 국내 스포츠 환경에 맞게 번안·타당화한 한국판 스포츠 자기자비 척도를 사용하였다. 본 척도는 자기친절, 자기비판, 공통된 인간성, 고립감, 마음챙김, 과잉동일시의 6개 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 26문항의 5점 Likert 척도 방식으로 응답하도록 구성되었다.

자기비판, 고립감, 과잉동일시 문항은 역채점하여 분석하였으며, 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높은 것으로 해석하였다. 본 연구에서는 태권도 선수들이 경기 실패, 훈련 스트레스, 지도자 평가 등의 상황에서 자신을 수용하고 정서적으로 균형을 유지하는 정도를 측정하기 위한 도구로 자기자비 척도를 활용하였다. 다만 본 연구의 분석 과정에서는 확인적 요인분석을 통해 각 문항의 요인부하량과 모형 적합도를 검토하였으며, 측정모형 검증 결과를 바탕으로 후속 구조모형 분석에 활용하였다.

2) 회복탄력성

회복탄력성은 신우열, 김민규, 김주환(2009)이 개발한 회복탄력성 검사를 본 연구 목적에 맞게 일부 수정하여 사

용하였다. 본 척도는 총 27문항으로 구성되어 있으며, 원인 분석력, 감정통제력, 충동통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 관계성, 커뮤니케이션 능력, 공감능력의 9개 하위요인을 포함한다. 각 문항은 5점 Likert 척도 방식으로 응답하도록 구성되었다.

본 연구에서 회복탄력성은 태권도 선수가 경기와 훈련 과정에서 경험하는 스트레스, 실패, 심리적 압박을 극복하고 다시 적응할 수 있는 능력으로 정의하였다. 점수가 높을수록 스트레스 상황 이후 정서적 균형을 회복하고, 긍정적인 적응을 유지하는 능력이 높은 것으로 해석하였다. 또한 회복탄력성 척도 역시 확인적 요인분석을 통해 구성타당도를 확인하였으며, 각 하위요인의 신뢰도와 요인부하량을 검토한 후 구조모형 분석에 활용하였다.

3. 연구절차

본 연구는 수도권, 충청도, 전라도, 경상도 지역에 소재한 고등학교 및 대학교 태권도 선수를 대상으로 진행하였다. 본 연구는 인문사회과학 분야에서 수행된 자기보고식 설문조사 연구로서, 의학적 처치, 생리적 개입, 실험적 조작 또는 신체적 위해 가능성을 포함하지 않는 연구에 해당한다. 이에 연구자는 자료 수집에 앞서 연구대상자에게 연구의 목적, 설문 응답 방법, 참여의 자율성, 개인정보 보호, 익명성 보장 등을 설명한 후 설문조사를 진행하였다. 이후 자발적으로 연구 참여에 동의한 선수들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 미성년자인 고등학생 선수의 경우 연구 참여 과정에서 연구 목적과 응답 내용의 익명성, 자발적 참여 및 중도 철회 가능성을 충분히 설명한 후 자료를 수집하였다.

설문조사는 연구자가 직접 배포하거나 연구 협조자의 도움을 받아 대면 방식으로 진행하였다. 설문 응답에는 약 20분 정도가 소요되었으며, 응답 과정에서 특정 답변을 유도하지 않도록 주의하였다. 회수된 설문지는 응답 누락, 동일 응답 반복, 불성실 응답 여부를 검토한 후 분석 가능한 자료만 최종 분석에 포함하였다. 모든 자료는 익명화하여 처리하였으며, 연구 목적 이외의 용도로 사용하지 않았다.

4. 자료처리

수집된 자료는 Excel 2010을 활용하여 코딩한 후, SPSS 30.0과 AMOS 30.0을 사용하여 분석하였다. 구체적인 자료 처리 절차는 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 일반적 특성을 확인하기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 이를 통해 성별과 학력에 따른 표본 분포를 확인하였다.

둘째, 자기자비와 회복탄력성의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하여 기술통계 분석을 실시하였다. 이를 통해 주요 변인의 분포 특성과 정규성 가정을 검토하였다.

셋째, 자기자비와 회복탄력성 측정도구의 구성타당도를 확인하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 측정모형의 적합도는 CFI, TLI, RMSEA를 중심으로 검토하였으며, 각 문항의 표준화 요인부하량, 개념신뢰도(C.R.), 평균분산 추출값(AVE), Cronbach's α 를 확인하여 신뢰도와 타당도를 종합적으로 판단하였다.

넷째, 자기자비와 회복탄력성의 관계를 확인하기 위하여 상관분석을 실시하였다. 상관분석은 주요 변인 간 관계의 방향성과 강도를 사전에 검토하기 위한 절차로 활용하였다.

다섯째, 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하기 위하여 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 모형의 주요 경로계수를 확인하고, 통계적 유의성을 기준으로 가설 1을 검증하였다. 구조모형의 적합도 역시 CFI, TLI, RMSEA를 기준으로 검토하였다.

여섯째, 성별과 학력에 따른 집단 간 구조적 차이를 검토하기 위하여 다집단 구조방정식 분석 절차를 적용하였다. 다집단 분석에 앞서 집단 간 경로계수 비교가 가능한지를 확인하기 위하여 측정동일성 검증을 실시하였다. 측정동일성은 자유모형과 요인부하량 동일모형을 비교하는 방식으로 검토하였으며, χ^2 차이검증과 CFI, TLI, RMSEA 및 적합도 변화량을 종합적으로 고려하여 판단하였다. 이후 성별 및 학력 집단별로 자기자비가 회복탄력성에 미치는 경로계수를 산출하고, 집단 간 경로 차이는 임계비 차이값을 기준으로 검증하였다. 이때 임계비 차이값이 ± 1.96 이상일 경우 $\alpha=.05$ 수준에서 집단 간 차이가 유의한 것으로 해석하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 측정모형 검증 결과

구조모형 분석에 앞서 자기자비와 회복탄력성 척도의 측정구조가 본 연구자료에 적합한지를 확인하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 본 연구에서는 자기자비의 6개 하위요인과 회복탄력성의 9개 하위요인을 잠재변수로 설

정하고, 각 하위요인에 해당하는 문항을 관측변수로 투입하였다. 이를 통해 각 측정문항이 해당 잠재요인을 적절하게 설명하는지 확인하고, 후속 구조모형 분석을 위한 측정모형의 적절성을 검토하였다.

확인적 요인분석 결과, <표 2>와 같이 측정모형의 적합도는 $\chi^2=3124.635$, $p<.001$, CFI=.903, TLI=.907, RMSEA=.052로 나타났다. CFI와 TLI는 .90 이상, RMSEA는 .06 이하로 확인되어 전반적으로 수용 가능한 수준의 모형 적합도를 보이는 것으로 판단하였다. 또한 각 요인의 표준화 요인부하량은 .524에서 .920의 범위로 나타났으며, 모든 요인부하량은 통계적으로 유의하였다. 이는 각 문항이 해당 잠재요인을 비교적 안정적으로 설명하고 있음을 의미한다. 측정도구의 신뢰도와 타당도를 확인하기 위하여 개념신뢰도(C.R.), 평균분산추출값(AVE), Cronbach's α 를 산출하였다. 분석 결과, 개념신뢰도는 .79에서 .93의 범위로 나타나 .70 이상의 기준을 충족하였으며, Cronbach's α 역시 .706에서 .903의 범위로 확인되어 내적 일관성이 확보된 것으로 판단된다. 평균분산추출값은 대부분의 요인에서 .50 이상으로 나타났으나, 공통된 인간성 요인은 .48로 기준에 다소 미치지 못하였다. 다만 해당 요인의 개념신뢰도와 Cronbach's α 가 모두 .70 이상으로 확인되었고, 요인부하량 역시 통계적으로 유의하였다는 점을 고려할 때, 후속 분석에 활용하는 데 큰 무리는 없는 것으로 판단하였다.

표 2. 측정모형의 신뢰도 및 타당도 검증 결과

변인	요인	λ	C.R.	AVE	α
자기자비	자기친절	.526~.801	.830	.560	.781
	자기비판	.714~.835	.810	.670	.747
	공통된인간성	.524~.659	.790	.480	.706
	고립감	.648~.788	.860	.610	.807
	마음챙김	.667~.792	.870	.620	.807
	과잉동일시	.680~.800	.880	.600	.834
회복탄력성	원인분석	.732~.822	.880	.640	.827
	감정통제	.681~.761	.790	.550	.756
	충동통제	.759~.837	.870	.770	.775
	감사하기	.894~.920	.930	.860	.903
	생활만족	.711~.787	.830	.620	.795
	낙관성	.762~.820	.890	.680	.842
	관계성	.767~.917	.910	.780	.883
	커뮤니케이션	.719~.855	.860	.670	.827
	공감능력	.799~.844	.890	.680	.865

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

2. 기술통계 및 상관관계 분석 결과

자기자비와 회복탄력성의 기술통계 및 상관관계 분석 결과는 <표 3>과 같다. 자기자비 하위요인의 평균은 2.96에서 3.51의 범위로 나타났으며, 회복탄력성 하위요인의 평

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
a	3.47	.76	-.19	.44	-.119**	.461**	-.044	.583**	-.147**	.462**	.533**	.459**	.040	.504**	.471**	-.065	.437**	.374**
b	3.06	.92	-.05	-.09	1	.162**	.508**	.056	.443**	-.001	-.042	-.021	.285**	-.124**	-.132**	.346**	-.037	.036
c	3.28	.70	.16	.52		1	.268**	.515**	.193**	.359**	.370**	.351**	.139**	.326**	.302**	.140**	.330**	.277**
d	2.96	.87	.02	.05			1	.030	.668**	-.029	-.052	-.053	.442**	-.155**	-.160**	.496**	-.077	.022
e	3.51	.69	.15	.43				1	-.057	.539**	.610**	.525**	-.017	.494**	.488**	-.072	.476**	.442**
f	3.04	.87	-.11	.21					1	-.042	-.200**	-.179**	.315**	-.171**	-.128**	.390**	-.068	-.009
g	3.75	.71	-.19	.50						1	.678**	.675**	-.106*	.516**	.591**	-.136**	.565**	.573**
h	3.62	.73	.06	-.02							1	.738**	-.032	.562**	.537**	-.128**	.559**	.545**
i	3.63	.80	-.09	-.11								1	-.037	.554**	.540**	-.122**	.526**	.511**
j	2.10	1.12	.83	-.12									1	-.098*	-.275**	.635**	-.016	-.136**
k	3.69	.79	-.20	-.17										1	.642**	-.202**	.501**	.422**
l	3.94	.74	-.13	-.81											1	-.290**	.473**	.521**
m	2.31	1.07	.58	-.26												1	-.142**	-.149**
n	3.49	.83	-.13	.14													1	.704**
o	3.82	.74	-.14	-.26														1

* $p<.05$, ** $p<.01$

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

균은 2.10에서 3.94의 범위로 확인되었다. 왜도는 -.20에서 .83, 첨도는 -.81에서 .52의 범위로 나타나 전반적으로 정규성 가정을 크게 저해하지 않는 수준으로 판단된다.

상관관계 분석 결과, 자기자비의 긍정적 하위요인인 자기친절, 공통된 인간성, 마음챙김은 회복탄력성의 주요 하위요인들과 대체로 유의한 정적 상관을 보였다. 반면 자기비판, 고립감, 과잉 동일시와 같은 부정적 하위요인은 일부 회복탄력성 하위요인과 부적 상관을 보이거나, 관계성·감사하기 등 일부 요인과 정적 상관을 보이는 등 다소 혼재된 양상을 나타냈다. 이러한 결과는 자기자비와 회복탄력성이 전반적으로 관련성을 지니고 있으나, 자기자비의 하위요인 특성에 따라 회복탄력성과의 관계 양상이 다르게 나타날 수 있음을 시사한다.

3. 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향

가설 1은 태권도 선수의 자기자비가 회복탄력성에 정적 영향을 미칠 것이라는 내용이다. 이를 검증하기 위하여 자기자비가 회복탄력성에 미치는 경로를 구조방정식모형을 통해 분석하였다. 분석 결과는 <표 4>와 같다.

분석 결과, 자기자비는 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.816$, C.R.=14.108, $p<.001$). 이는 태권도 선수가 실패나 스트레스 상황에서 자신을 과도하게 비난하기보다 수용적이고 균형적인 태도를 유지할수록, 역경 이후 다시 적응하고 회복하는 능력이 높아질 수 있음을 의미한다. 따라서 가설 1은 채택되었다.

표 4. 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향

경로	B	S.E.	C.R.	ρ	β	결과
자기자비 → 회복탄력성	.835	.059	14.108	<.001	.816	채택

모형적합도 $\chi^2=287.146$, $df=89$, $\chi^2/df=3.226$, CFI=.909, TLI=.908, RMSEA=.073

4. 측정동일성 검토 결과

성별 및 학력에 따른 집단 간 경로 차이를 검증하기에 앞서, 자기자비와 회복탄력성 척도가 각 집단에서 동일한 방식으로 측정되는지를 확인하기 위하여 측정동일성 검토를 실시하였다. 이를 위해 성별 집단과 학력 집단을 각각 구분한 후, 자유모형과 요인부하량 동일모형을 비교하였다. 측정동일성 판단은 χ^2 차이검증과 함께 CFI, TLI,

RMSEA 및 적합도 변화량을 종합적으로 고려하였다. 이는 χ^2 차이검증이 표본크기에 민감하게 반응할 수 있기 때문에, CFI와 RMSEA의 변화량을 함께 검토하는 것이 보다 안정적인 판단 기준이 될 수 있기 때문이다(Vandenberg & Lance, 2000; Cheung & Rensvold, 2002; Kline, 2016).

분석 결과, 자기자비 척도의 성별 집단에서는 자유모형의 적합도가 $\chi^2=829.693(df=388)$, CFI=.903, TLI=.884, RMSEA=.047로 나타났으며, 요인부하량 동일모형의 적합도는 $\chi^2=845.910(df=404)$, CFI=.903, TLI=.889, RMSEA=.046으로 확인되었다. 두 모형 간 차이는 $\Delta\chi^2=16.217$, $\Delta df=16$ 으로 나타났으며, 이는 $\alpha=.05$ 수준의 χ^2 기준값인 26.30보다 낮았다. 또한 $\Delta CFI=.000$, $\Delta RMSEA=-.001$ 로 적합도 변화량도 매우 작은 수준이었다. 따라서 자기자비 척도의 성별 집단 간 요인부하량 동일성은 확보된 것으로 판단하였다.

자기자비 척도의 학력 집단에서도 동일한 결과가 확인되었다. 자유모형의 적합도는 $\chi^2=820.894(df=388)$, CFI=.905, TLI=.887, RMSEA=.047로 나타났으며, 요인부하량 동일모형의 적합도는 $\chi^2=827.888(df=404)$, CFI=.907, TLI=.894, RMSEA=.045로 확인되었다. 두 모형 간 차이는 $\Delta\chi^2=6.994$, $\Delta df=16$ 으로 나타나 χ^2 기준값보다 낮았고, $\Delta CFI=.002$, $\Delta RMSEA=-.002$ 로 적합도 변화도 크지 않았다. 이에 따라 자기자비 척도는 학력 집단 간에도 요인부하량 동일성이 확보된 것으로 판단하였다.

회복탄력성 척도의 성별 집단에서는 자유모형의 적합도가 $\chi^2=1022.642(df=478)$, CFI=.934, TLI=.917, RMSEA=.047로 나타났으며, 요인부하량 동일모형의 적합도는 $\chi^2=1065.514(df=494)$, CFI=.931, TLI=.916, RMSEA=.048로 확인되었다. 두 모형 간 χ^2 차이는 $\Delta\chi^2=42.872$, $\Delta df=16$ 으로 나타나 χ^2 차이검증 기준에서는 자유모형과 요인부하량 동일모형 간 차이가 확인되었다. 그러나 $\Delta CFI=-.003$, $\Delta RMSEA=.001$ 로 나타나 적합도 변화량은 매우 작은 수준이었다. 따라서 χ^2 차이검증이 표본크기에 민감하게 반응할 수 있다는 점을 고려하여, 본 연구에서는 CFI와 RMSEA 변화량을 함께 검토한 결과 회복탄력성 척도의 성별 집단 간 요인부하량 동일성은 수용 가능한 수준으로 판단하였다.

회복탄력성 척도의 학력 집단에서는 자유모형의 적합도가 $\chi^2=1081.909(df=478)$, CFI=.926, TLI=.908, RMSEA=.050으로 나타났으며, 요인부하량 동일모형의 적합도는 $\chi^2=1104.836(df=494)$, CFI=.925, TLI=.909, RMSEA=.049로 확인되었다. 두 모형 간 차이는 $\Delta\chi^2=22.927$, $\Delta df=16$

표 5. 성별 및 학력에 따른 측정동일성 검토 결과

척도	집단	모형	χ^2	df	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	$\Delta\chi^2$	Δdf	ΔCFI	$\Delta RMSEA$	판단
자기 자비	성별	자유모형	829.693	388	2.138	.903	.884	.047	-	-	-	-	-
		λ 동일모형	845.910	404	2.094	.903	.889	.046	16.217	16	0	-.001	수용
	학력	자유모형	820.894	388	2.116	.905	.887	.047	-	-	-	-	-
		λ 동일모형	827.888	404	2.049	.907	.894	.045	6.994	16	.002	-.002	수용
회복 탄력성	성별	자유모형	1022.642	478	2.139	.934	.917	.047	-	-	-	-	-
		λ 동일모형	1065.514	494	2.157	.931	.916	.048	42.872	16	-.003	.001	수용
	학력	자유모형	1081.909	478	2.263	.926	.908	.050	-	-	-	-	-
		λ 동일모형	1104.836	494	2.237	.925	.909	.049	22.927	16	-.001	-.001	수용

note. 성별 및 학력 집단의 요인부하량 동일성 검토에서 $\Delta df=16$ 일 때 $\alpha=.05$ 기준 χ^2 값은 26.30

으로 나타났으며, 이는 $\alpha=.05$ 수준의 χ^2 기준값인 26.30보다 낮은 수준이었다. 또한 $\Delta CFI=$ -.001, $\Delta RMSEA=$ -.001로 적합도 변화가 거의 없는 것으로 나타났다. 따라서 회복탄력성 척도의 학력 집단 간 요인부하량 동일성도 확보된 것으로 판단하였다.

종합하면, 자기자비와 회복탄력성 척도는 성별과 학력 집단에서 전반적으로 요인부하량 동일성이 수용 가능한 수준으로 확인되었다. 이에 따라 본 연구에서는 성별 및 학력 집단 간 자기자비가 회복탄력성에 미치는 경로계수 차이를 검증하기 위한 통계적 전제가 충족된 것으로 판단하고, 후속 다집단 경로분석을 실시하였다.

5. 성별 및 학력에 따른 집단 간 경로 차이 검증 결과

성별 및 학력 집단에서 측정동일성이 수용 가능한 수준으로 확인됨에 따라, 자기자비가 회복탄력성에 미치는 경로가 성별과 학력에 따라 차이를 보이는지 검증하였다. 분석 결과는 <표 6>과 같다.

표 6. 성별 및 학력에 따른 집단 간 경로 차이 검증 결과

구분	집단	B	S.E.	C.R.	p	β	Z	결과
성별	남	.848	.074	11.500	<.001	.807	-1.381	기각
	여	.682	.094	7.237	<.001	.715		
학력	고	.781	.072	10.866	<.001	.819	.985	기각
	대	.905	.103	8.756	<.001	.782		

note. 차이 검증 기준= $\pm 1.96(p<.05)$, $\pm 2.58(p<.01)$

먼저 성별에 따른 분석 결과, 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향은 남자 선수 집단에서 비표준화 계수 $B=.848$, 표준오차 $S.E.=.074$, 표준화 계수 $\beta=.807$ 로 나타났으며, 통계적으로 유의하였다($C.R.=11.500$, $p<.001$). 여자 선수

집단에서도 비표준화 계수 $B=.682$, 표준오차 $S.E.=.094$, 표준화 계수 $\beta=.715$ 로 나타났으며, 통계적으로 유의한 정적 영향을 보였다($C.R.=7.237$, $p<.001$). 그러나 성별 집단 간 경로계수 차이 검증 결과 $Z=-1.381$ 로 나타나 ± 1.96 의 기준을 충족하지 않았다. 따라서 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향은 남자 선수와 여자 선수 모두에서 유의하게 나타났으나, 그 영향의 크기는 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 판단된다.

다음으로 학력에 따른 분석 결과, 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향은 고등학생 집단에서 비표준화 계수 $B=.781$, 표준오차 $S.E.=.072$, 표준화 계수 $\beta=.819$ 로 나타났으며, 통계적으로 유의하였다($C.R.=10.866$, $p<.001$). 대학생 집단에서도 비표준화 계수 $B=.905$, 표준오차 $S.E.=.103$, 표준화 계수 $\beta=.782$ 로 나타났으며, 통계적으로 유의한 정적 영향을 보였다($C.R.=8.756$, $p<.001$). 그러나 학력 집단 간 경로계수 차이 검증 결과 $Z=.985$ 로 나타나 ± 1.96 의 기준을 충족하지 않았다. 따라서 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향은 고등학생과 대학생 모두에서 유의하게 나타났으나, 그 영향의 크기는 학력에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 판단된다.

종합하면, 자기자비는 성별과 학력에 관계없이 태권도 선수의 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 그러나 성별 및 학력 집단 간 경로계수 차이는 모두 유의하지 않아, 자기자비와 회복탄력성의 관계가 배경변인에 따라 달라진다는 가설 2와 가설 3은 기각되었다.

IV. 논 의

본 연구는 태권도 선수의 자기자비가 회복탄력성에 미치

는 영향을 검증하고, 이러한 관계가 성별과 학력에 따라 차이를 보이는지를 확인하는 데 목적이 있었다. 연구 결과, 자기자비는 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미쳤으며, 성별과 학력 집단 모두에서 자기자비가 회복탄력성에 미치는 경로는 유의하게 나타났다. 그러나 성별 및 학력에 따른 집단 간 경로계수 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 자기자비가 태권도 선수의 회복탄력성을 설명하는 주요 심리자원으로 기능하지만, 그 영향이 성별이나 학력에 따라 뚜렷하게 달라지지는 않음을 의미한다. 따라서 도출된 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하였다.

먼저, 본 연구에서 자기자비는 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 태권도 선수가 실패나 스트레스 상황에서 자신을 과도하게 비난하기보다 수용적이고 균형적인 태도를 유지할수록, 역경 이후 다시 적응하고 회복하는 능력이 높아질 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 자기자비가 심리적 건강, 정서조절, 스트레스 대처 및 웰빙과 밀접한 관련성을 가진다는 선행연구의 흐름과 일치한다(Neff, 2003a; Zessin et al., 2015; Neff, 2023). 또한 스포츠 맥락에서 자기자비가 자기비판, 반추, 실수에 대한 과도한 걱정을 완화하고 선수의 정서적 안정과 적응적 대처를 촉진한다는 연구결과와도 같은 맥락에서 이해된다(Mosewich et al., 2011; Mosewich et al., 2019).

자기자비는 단순히 자신을 위로하는 감정적 태도에 머무르는 개념이 아니다. 자기자비는 실패와 고통을 어떻게 해석하고, 그 상황에서 자신을 어떻게 대할 것인가와 관련된 정서적·인지적 조절 자원이라고 볼 수 있다. 자기자비 수준이 높은 선수는 경기 실패나 실수 경험을 자신의 전체적 능력 부족으로 일반화하지 않고, 수행 과정에서 나타날 수 있는 일시적 경험으로 받아들일 가능성이 높다. 이러한 태도는 실패 이후의 감정적 충격을 완화하고, 다시 훈련과 경기 상황에 적응할 수 있는 심리적 여유를 제공한다. 따라서 자기자비는 회복탄력성을 강화하는 중요한 선행 요인으로 해석될 수 있다.

태권도 선수는 경기 과정에서 실수, 판정 불만, 상대 선수의 압박, 부상 위험, 지도자의 평가, 팀 내 경쟁 등 다양한 스트레스 요인을 반복적으로 경험한다. 이러한 상황에서 자기비판적 태도가 강한 선수는 실패 경험을 심리적으로 오래 끌고 가거나 다음 수행에서 위축될 가능성이 있다. 반면 자기자비가 높은 선수는 실패를 인정하되 그 경험에 과도하게 매몰되지 않고, 현재의 과제와 다음 수행에 다시 집중할 수 있다. 이러한 정서적 균형은 회복탄력성의 핵심

요소인 정서조절, 원인분석, 충동통제, 재도전 능력과 밀접하게 연결된다. 이와 같은 점에서 본 연구결과는 태권도 선수의 회복탄력성을 이해할 때, 단순히 강한 의지나 인내심을 강조하기보다 실패 이후 자신을 대하는 방식에 주목해야 함을 보여준다.

특히 회복탄력성은 단순히 어려움을 견디는 능력이 아니라, 스트레스 상황 이후 다시 적응하고 성장할 수 있는 능력을 포함한다(Masten, 2001; Galli & Vealey, 2008). 이러한 회복 과정에서 자기자비는 출발점의 역할을 수행한다고 판단된다. 실패를 수용하지 못하고 자기비난에 머무는 선수는 심리적 회복 과정으로 진입하기 어렵다. 반면 자기자비는 실패를 인정하면서도 자신을 보호하는 정서적 안전지대를 제공하며, 이를 통해 선수는 다시 문제를 분석하고 훈련에 몰입할 수 있게 된다. 따라서 자기자비는 회복탄력성의 정서적 기반이자, 선수의 적응적 회복 과정을 촉진하는 심리적 자원으로 이해될 수 있다.

다음으로, 본 연구에서는 성별에 따른 집단 간 경로 차이가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 구체적으로 남자 선수와 여자 선수 모두에서 자기자비는 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미쳤으나, 두 집단 간 경로계수의 차이는 유의하지 않았다. 이는 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향이 특정 성별 집단에서만 나타나는 것이 아니라, 남녀 태권도 선수 모두에게 비교적 안정적으로 작용하는 심리적 기제일 가능성을 보여준다. 이러한 결과는 태권도 선수들을 대상으로 피로심리와 운동슬럼프의 관계에서 성별에 따른 조절효과가 나타나지 않았다고 보고한 홍연지와 장세용(2023)의 연구와 유사한 흐름을 보인다. 해당 연구에서도 남자 집단과 여자 집단 모두에서 피로심리가 운동슬럼프에 유의한 영향을 미쳤으나, 대응별 모수비교 결과 성별에 따른 경로 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 태권도 선수 집단에서 성별은 일부 심리변인의 평균 수준이나 경험 양상과 관련될 수는 있으나, 특정 심리적 경로 자체를 일관되게 조절하는 핵심 요인으로 작용하지 않을 가능성이 있다.

이러한 해석은 최근 대학 태권도 선수를 대상으로 완벽주의 성향과 실패공포의 관계에서 배경변인에 따른 조절효과를 검증한 김남경과 장세용(2026)의 연구와도 연결된다. 해당 연구에서는 배경변인에 따른 차이 가능성을 검토하였으나, 심리적 변인 간 관계가 특정 배경변인에 따라 일관되게 차별화되기보다는 경쟁 환경과 개인 내적 성향이 결합된 구조 속에서 부분적으로 작동할 가능성이 제시되었다.

본 연구에서도 남자 선수와 여자 선수 모두 자기자비가 회복탄력성에 유의한 영향을 미쳤으나, 성별에 따른 경로 차이는 유의하지 않았다. 따라서 성별 조절효과가 유의하지 않았다는 결과는 자기자비와 회복탄력성의 관계가 성별 구분을 넘어 태권도 선수 집단 전반에서 비교적 안정적으로 작동할 수 있음을 보여주는 결과로 해석하는 것이 타당하다고 판단된다.

물론 성별에 따라 스포츠 사회화 경험, 정서표현 방식, 지도자 피드백을 수용하는 방식, 실패 경험을 해석하는 방식은 다르게 나타날 수 있다. 그러나 본 연구 결과는 이러한 차이가 자기자비와 회복탄력성의 구조적 관계 자체를 변화시킬 정도로 강하게 작용하지는 않았음을 시사한다. 특히 태권도 선수는 성별과 관계없이 강도 높은 훈련, 경기 성과에 대한 압박, 반복적인 평가 환경에 놓여 있다. 이와 같은 공통된 경기환경은 자기자비가 회복탄력성으로 이어지는 심리적 경로를 비교적 유사하게 형성하게 했을 가능성이 있다. 따라서 성별에 따른 차이를 전제하기보다, 남녀 선수 모두에게 자기자비 기반 심리훈련이 적용될 수 있음을 고려할 필요가 있다.

다만 성별 조절효과가 유의하지 않았다는 결과를 성별 차이가 전혀 존재하지 않는다는 의미로 확대 해석해서는 안 된다. 본 연구에서 검증한 것은 자기자비가 회복탄력성에 미치는 구조적 경로의 차이이며, 성별에 따른 평균 수준 차이나 개별 하위요인의 반응 양상까지 충분히 설명하는 것은 아니다. 특히 자기비판, 고립감, 과잉 동일시와 같은 자기자비의 부정적 하위요인이나 관계성, 커뮤니케이션, 공감능력과 같은 회복탄력성의 관계적 하위요인은 성별에 따라 다르게 작동할 가능성이 있다. 이러한 점을 고려하면, 후속 연구에서는 전체 경로 차이뿐 아니라 자기자비와 회복탄력성 하위요인의 문항반응 특성, 성별에 따른 정서표현 양상, 그리고 문항기능차이를 보다 세밀하게 검토할 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구에서는 학력에 따른 집단 간 경로 차이 역시 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 고등학생 선수와 대학생 선수 모두에서 자기자비는 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미쳤으나, 두 집단 간 경로계수의 차이는 유의하지 않았다. 이는 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향이 고등학생 선수와 대학생 선수 모두에게 공통적으로 적용될 수 있음을 의미한다. 즉, 발달단계와 선수 생활 환경에는 차이가 존재하지만, 실패와 스트레스 상황에서 자신을 수용하고 정서적으로 균형을 유지하는 태도가

회복탄력성으로 이어지는 기본 구조는 비교적 안정적으로 유지된 것으로 판단된다.

고등학생 선수는 진학, 경기실적, 지도자 평가, 또래 경쟁 등 비교적 외부 평가 중심의 환경에 놓여 있는 경우가 많다. 반면 대학생 선수는 성인기로의 전환, 실업팀 진출, 진로 결정, 경기력 유지와 같은 보다 복합적인 과제에 직면한다. 이러한 점에서 학력은 선수의 심리적 부담과 생활 맥락을 구분하는 중요한 배경변인이라고 볼 수 있다. 그럼에도 본 연구에서 학력 집단 간 경로 차이가 유의하지 않았다는 것은, 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향이 특정 발달단계에만 제한되지 않고 태권도 선수 전반에 걸쳐 비교적 보편적으로 작동할 수 있음을 보여준다. 이는 대학 태권도 선수의 완벽주의 성향과 실패공포의 관계에서 배경변인에 따른 조절효과를 검토한 김남경과 장세용(2026)의 연구와도 맥락을 같이한다. 해당 연구에서는 배경변인에 따라 심리적 특성이 달라질 수 있다는 가능성을 인정하면서도, 대학 태권도 선수의 경우 학업, 훈련, 진로 부담이 전반적으로 유사하게 작용할 가능성이 있으며, 이러한 구조적 특성이 집단 간 차이를 약화시켰을 수 있다고 해석하였다. 본 연구에서도 고등학생과 대학생이라는 학력 차이는 분명 존재하지만, 태권도 선수로서 경험하는 경기실적 압박, 훈련 부담, 지도자 평가, 진로 불안이라는 공통된 수행환경이 자기자비와 회복탄력성의 관계를 비교적 유사하게 만들었을 가능성이 있다.

또한 태권도 선수의 피로심리와 운동슬럼프의 관계를 검토한 홍연지와 장세용(2023)의 연구에서 종목에 따른 측정동일성이 확보되지 않았다는 결과는, 집단 간 비교 연구에서 단순히 배경변인을 설정하는 것만으로는 충분하지 않으며, 측정구조가 집단 간 동일하게 작동하는지 확인하는 절차가 필요함을 보여준다. 본 연구는 성별과 학력 집단에서 자기자비와 회복탄력성의 측정동일성을 검토한 후 경로 차이를 분석하였다는 점에서, 기존 태권도 선수 대상 조절효과 연구의 흐름을 보다 측정학적으로 확장한 시도라고 볼 수 있다.

이러한 결과는 현장 적용 측면에서도 의미가 있다. 고등학생과 대학생은 훈련환경과 진로과제에서 차이를 보이지만, 자기자비를 통해 실패 경험을 수용하고 정서적 균형을 회복하도록 돕는 개입은 두 집단 모두에게 적용 가능할 것으로 판단된다. 다만 개입의 내용과 강조점은 집단 특성에 따라 달라질 필요가 있다. 고등학생 선수에게는 경기 실패 이후 과도한 자기비난을 줄이고, 지도자와 부모의 평가를

균형 있게 받아들이도록 돕는 방향이 중요하다. 대학생 선수에게는 진로불안, 경기력 유지 부담, 성인 선수로서의 자기관리 문제를 함께 고려하여 자기자비와 회복탄력성을 연결하는 심리훈련 전략이 요구된다.

종합하면, 본 연구는 태권도 선수의 자기자비가 회복탄력성을 높이는 중요한 심리적 자원임을 확인하였으며, 이러한 관계가 성별과 학력에 따라 유의하게 달라지지는 않는다는 점을 제시하였다. 이는 자기자비와 회복탄력성의 관계가 태권도 선수 집단에서 비교적 안정적으로 작동하는 심리적 구조일 가능성을 보여준다. 나아가 기존 태권도 선수 대상 조절효과 연구들에서 성별, 학력, 종목 등 배경변인이 항상 일관된 조절효과를 보이지 않았다는 점을 고려할 때, 본 연구결과 역시 태권도 선수의 심리적 관계를 단순히 배경변인별 차이로만 설명하기보다, 공통된 경기환경과 개인 내적 심리자원의 구조적 관계 속에서 이해할 필요가 있음을 시사한다. 따라서 태권도 선수의 심리적 회복과 적응을 지원하기 위해서는 성별이나 학력에 따른 차이만을 전제하기보다, 모든 선수에게 적용 가능한 자기자비 기반 심리훈련을 마련하고, 이후 선수의 발달단계와 개인적 특성에 따라 세부 내용을 조정하는 접근이 필요하다고 판단된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 태권도 선수의 자기자비가 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하고, 이 관계가 성별과 학력에 따라 차이를 보이는지 확인하는 데 목적을 두었다. 이를 위해 고등학교 및 대학교 태권도 선수 513명을 대상으로 자료를 수집하였으며, 구조방정식모형과 다집단 분석을 활용하여 연구가설을 검증하였다.

연구 결과, 태권도 선수의 자기자비는 회복탄력성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 성별과 학력 집단 모두에서 자기자비가 회복탄력성에 미치는 경로는 유의하게 나타났으나, 집단 간 경로계수 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 자기자비가 태권도 선수의 회복탄력성을 설명하는 주요 심리자원으로 기능하지만, 그 영향이 성별이나 학력에 따라 뚜렷하게 달라지지는 않음을 의미한다.

이러한 결과를 바탕으로 태권도 선수의 회복탄력성을 강화하기 위한 심리훈련에서 자기자비를 주요 개입 요인으로

고려할 필요가 있다. 선수 지도 현장에서는 실패 이후 더 강한 의지나 반복 훈련만을 강조하기보다, 선수가 실패 경험을 균형 있게 받아들이고 자기비판에서 벗어나 다음 수행으로 전환할 수 있도록 돕는 접근이 요구된다.

또한 자기자비 기반 회복탄력성 증진 프로그램은 성별과 학력에 따라 완전히 다른 방식으로 설계되기보다, 공통된 기본 구조를 유지하되 선수의 발달단계와 경기환경을 고려하여 세부 내용을 조정하는 방식이 적절할 것으로 판단된다.

마지막으로, 본 연구의 제한점과 후속 연구 방향은 다음과 같다. 본 연구는 편의표집을 활용하였고, 횡단연구 설계와 자기보고식 설문자료에 근거하였기 때문에 연구결과의 일반화와 인과적 해석에는 신중할 필요가 있다. 또한 자기자비와 회복탄력성 척도를 연구 맥락에 맞게 일부 수정하여 사용하였으므로, 후속 연구에서는 수정 문항의 내용타당도와 문항 기능을 보다 정교하게 검토할 필요가 있다. 아울러 본 연구는 태권도라는 특정 종목과 고등학교 및 대학교 학생 선수 표본을 대상으로 하였기 때문에, 향후 다양한 종목, 선수 수준, 연령 집단을 포함한 후속 연구를 통해 자기자비와 회복탄력성의 관계를 재검증할 필요가 있다.

References

- 강현우, 장세용(2024). 고등학교 태권도 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지, 마음챙김 및 정신력의 관계: 종목에 따른 조절효과. **무예연구**, 18(4), 199-220.
- 김남경, 장세용(2026). 대학 태권도 선수의 완벽주의 성향이 실패 공포에 미치는 영향: 배경변인에 따른 조절효과. **무예연구**, 20(1), 201-227.
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). 회복탄력성 검사지수의 개발 및 타당도 검증. **한국청소년연구**, 20(4), 105-131.
- 유혜진, 송용관, 김승재, 천승현(2017). 여자 학생운동선수의 스포츠 자기자비심 척도 타당화. **한국체육교육학회지**, 22(2), 151-168.
- 이규동, 이지향, 장세용(2019). 태권도 선수들의 심판 판정 인식과 인지된 경기력의 관계: 배경변인의 조절효과 검증. **무예연구**, 13(4), 175-193.
- 장세용, 배환성, 지준철(2020). 규칙적인 무도수련 참여 대학생들의 그릇이 정신건강에 미치는 영향: 배경변인의 조절효과. **한국스포츠학회지**, 18(2), 355-364.
- 홍연지, 장세용(2023). 태권도 선수들이 인식하는 피로심리가 운동슬럼프에 미치는 영향: 배경변인에 따른 조절효과 검증. **무예연구**, 17(4), 185-201.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B.(2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance.

- Structural Equation Modeling*, 9(2), 233-255.
- Codonhato, R., Rubio, V., Oliveira, P. M. P., Resende, C. F., Rosa, B. A. M., Pujals, C., & Fiorese, L.(2018). Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics. *PLoS ONE*, 13(12), e0210174.
- Galli, N., & Vealey, R. S.(2008). Bouncing back from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.
- 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.
- Huysmans, Z., & Clement, D.(2017). A preliminary exploration of the application of self-compassion within the context of sport injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(1), 56-66.
- Kline, R. B.(2016). *Principles and practice of structural equation modeling(4th ed.)*. Guilford Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B.(2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S.(2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L.(2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 103-123.
- Mosewich, A. D., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. E.(2019). Self-compassion in the stress process in women athletes. *The Sport Psychologist*, 33(1), 23-34.
- Neff, K. D.(2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D.(2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D.(2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D.(2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S.(2014). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 409-416.
- Vandenberg, R. J., & Lance, C. E.(2000). A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, practices, and recommendations for organizational research. *Organizational Research Methods*, 3(1), 4-70.
- 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.

The Relationship Between Self-Compassion and Resilience in Taekwondo Athletes: Focusing on Group Comparisons by Gender and Academic Level

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 This study examined the effect of self-compassion on resilience in Taekwondo athletes and tested whether this relationship differed by gender and academic level.

Method Data from 513 high school and university Taekwondo athletes were analyzed. Self-compassion and resilience scales were used, and descriptive statistics, structural equation modeling, measurement invariance testing, and multi-group analysis were conducted using SPSS 30.0 and AMOS 30.0.

Results Self-compassion had a significant positive effect on resilience. Measurement invariance was confirmed at an acceptable level across both gender and academic level groups. In addition, the path from self-compassion to resilience was significant in all groups. However, the differences in path coefficients according to gender and academic level were not statistically significant.

Conclusion Self-compassion may serve as an important psychological factor in explaining resilience among Taekwondo athletes. This relationship did not differ significantly by gender or academic level.

Keywords Taekwondo athletes, self-compassion, resilience, moderating effect, measurement invariance

논문투고일: 2026.05.06.

논문심사일: 2026.06.08.

심사완료일: 2026.06.25.

논문발간일: 2026.06.30.