Check for updates

한국여성체육학회지, 2026. 제40권 제3호. pp. 131-146
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
2026. Vol.40, No.3, pp. 131-146
https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2026.9.40.3.131(ISSN 1229-6341)

중·고등학교 태권도 품새선수의 승부근성과 스포츠 라이프스킬의 관계: 스포츠 수행전략의 매개효과 검증

황유정, 한영훈, 조소현(가천대학교, 박사과정)·문원영(가천대학교, 석사과정)·장세용*(가천대학교, 교수)

국문초록

본 연구는 태권도 품새선수의 승부근성이 스포츠 라이프스킬에 미치는 영향에서 스포츠 수행전략의 매개효과를 검증하여 현장의 선수 및 지도자들에게 이론적인 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다. 연구대상은 2026년 대한태권도협회에 등록되어 있는 중·고등학교 품새선수 305명을 대상으로 연구를 진행하였다. 이후 수집된 자료는 SPSS 26.0과 AMOS 26.0 프로그램을 이용하여 빈도분석, 확인적 요인분석, 기술통계분석, 상관관계분석, 구조방정식 모형분석을 실시하였으며, 매개효과는 부트스트래핑을 통해 검증하였다. 연구 결과, 첫째, 품새선수의 승부근성은 스포츠 라이프스킬에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 품새선수의 승부근성은 스포츠 수행전략에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 품새선수의 스포츠 수행전략은 스포츠 라이프스킬에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 품새선수의 승부근성은 스포츠 수행전략을 거쳐 스포츠 라이프스킬에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타나 스포츠 수행전략은 승부근성과 스포츠 라이프스킬의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다.

한글주요어 : 태권도 품새, 승부근성, 스포츠 수행전략, 스포츠 라이프스킬

* 장세용, 가천대학교, E-mail : naganolala@gachon.ac.kr

Ⅰ. 서 론

태권도는 겨루기, 품새, 격파의 세 종목으로 구분되며, 이 중 품새는 공격과 방어의 기술을 연결하여 상대방 없이 스스로 겨루기를 할 수 있도록 이어 놓은 연무 형식의 기술 체계로 정의된다(윤원정, 2023). 품새 훈련은 시선, 호흡, 몸의 중심 이동, 신체의 신축, 힘의 강약과 완급, 근육의 통제 등을 정교하게 다듬는 과정을 통해 기본동작만으로는 습득하기 어려운 표현력과 균형 감각을 길러준다(윤원정, 2023). 품새는 2006년 제1회 세계태권도품새선수권대회를 계기로 생활체육에서 경기스포츠로 빠르게 전환되었으며, 2018년 자카르타 아시아경기대회 정식종목 채택과 새 품새 개발 등을 통해 세계화와 경기화가 지속적으로 이루어지고 있다(윤원정, 2023). 이에 따라 품새 수련 인구와 대회 참가 선수 또한 꾸준히 증가되고 있다.

한편 품새는 체조나 사격과 같이 스스로의 신체와 정신을 통제하며 정해진 동작을 수행하는 종목으로, 상대와 직접 부딪히며 즉각적으로 반응해야 하는 종목인 겨루기와는 요구되는 심리적 특성이 다르다(석류, 2024). 품새선수는 겨루기 선수에 비해 심리기술 영역의 영향을 민감하게 받아들이며, 선수의 흐트러진 정신력은 손끝과 발끝의 미세한 흔들림으로 이어져 정교한 채점체계를 가진 품새 경기에서 곧바로 경기력 저하로 나타난다(석류, 2024). 또한 품새 경기는 득점으로 승패가 결정되는 겨루기와 달리 각 품새별 동작의 정확성과 표현력에 대한 심판의 시각적 관찰을 통해 승패가 가려지므로 심판의 주관적 판단이 개입될 수밖에 없다(김형준, 박주식, 2023).

이처럼 품새선수는 심판의 주관적 판정이라는 통제 불가능한 외적 요인 속에서도 스스로의 정신력을 다잡아 정교한 동작을 일관되게 수행해야 하는 이중의 심리적 부담을 안고 있다. 윤원정(2023)연구에 따르면 태권도 품새선수를 대상으로 한 심리학적 연구는 운동몰입이 자신감에 미치는 영향을 규명하였고, 석류(2024)는 심리기술훈련의 적용 효과를 확인하였으며, 황유정, 장세용(2025)연구는 스포츠 경쟁성향이 스포츠 라이프스킬을 매개로 스포츠 수행전략에 미치는 영향을 검증하였다. 최근 들어 시도되고 있으나 여전히 소수에 그치고 있으며, 특히 심리기술훈련을 통해 품새 경기의 경쟁상태불안을 낮추고 수행전략을 향상시킬 수 있는 방안을 지속적으로 모색해야 한다는 제언에서도 알 수 있듯이, 품새선수의 심리적 특성이 실제 승패를 가르는 종목에서 경기력 향상으로 이어지는 구체적인 기제에 대한 연구는 아직 미미한 수준에 그치고있다(석류, 2024).

승부근성은 단순한 신체적・기술적 능력을 넘어 지도자, 동료, 부모 등 선수를 둘러싼 환경이 공통적으로 요구하는 심리적 특성이라는 점에서, 스포츠 현장에서 경기력 향상을 위한 핵심 심리요인으로 인식되고 있다(공성배, 2016). 승부근성과 경기력 간의 관계를 규명한 선행연구에 따르면 유도선수를 대상으로 한 연구에서 승부근성이 운동몰입과 그릿(Grit) 수준을 높이는 데 기여하는 것으로 보고되었으며(전승훈, 홍승한, 2021), 복싱선수를 대상으로 한 연구에서는 선수의 긍정정서가 승부근성을 높이고 이렇게 형성된 승부근성이 운동지속의도로 이어지는 매개관계가 확인되었다(공성배, 2022).

상대와 직접 부딪히지 않는 사격 종목에서도 승부근성의 하위요인인 투혼과 승부욕이 선수의 성장마인드셋을 높이고 운동성과에 영향을 미치는 것으로 나타나, 승부근성이 접촉이 있는 투기 종목뿐 아니라 개인 기록·표적 경기에서도 경기력을 예측하는 심리 변인임이 확인되고 있어, 종목을 불문하고 선수의 심리적 특성과 경기력을 예측하는 중요한 변인임이 반복적으로 확인되고 있다(이대명, 2024). 이러한 선행연구들은 승부근성이 신체 접촉이나 기록 경쟁뿐 아니라, 심판의 주관적 평가에 의해 승패가 결정되는 종목에서도 유사한 심리적 기능을 할 가능성을 시사한다. 그러나 정해진 동작을 정확성과 표현력으로 평가받는 품새 종목을 대상으로 승부근성의 역할을 규명한 연구는 매우 부족한 실정이다.

한편, 승부근성과 더불어 선수의 경기력에 직접적인 영향을 미치는 심리적 기제로 스포츠 수행전략을 들 수 있다. 스포츠 수행전략은 시합 상황에서 사용되는 운동선수의 심리기술과 전략을 종합적으로 지칭하는 개념으로, 개인의 내적 변인을 고려하는 심리적 측면에서의 수행전략을 의미하며 기술적, 정신적, 전략적 측면에서 다뤄진다(김병준, 최마리, 2017; 윤솔, 한광령, 김기섭 2016; 이동현, 이지항, 2021; 황유정, 장세용, 2025 ;Thomas, Murphy, & Hardy, 1999). 구체적으로 혼잣말, 컨디션조절, 심상과 목표설정, 긴장풀기, 감정조절 등의 하위요인으로 구성되며(Thomas, Murphy, & Hardy, 1999; 김병준, 오수학, 2002), 훈련이나 시합상황에서 이러한 전략을 빈번하고 효율적으로 사용하는 선수일수록 몰입 수준과 수행에 대한 주관적 성공인식이 높은 것으로 보고된다(Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001; Frey, Laguna, & Ravizza, 2003).

스포츠 수행전략의 효용성을 검증한 선행연구들을 살펴보면, 대학 운동선수를 대상으로 자기관리가 스포츠 수행전략을 매개로 인지된 경기력에 영향을 미친다는 연구(소영호, 2016)와, 고등학교 운동선수를 대상으로 스포츠 수행전략이 운동열의 및 스포츠 자신감을 예측한다는 연구(소영호, 하상원, 2022)가 보고되었다. 이러한 스포츠 수행전략의 중요성은 태권도 선수들을 대상으로 한 선행연구에서도 나타나고 있는데, 차여진(2023)연구에 따르면 대학 남자 태권도선수를 대상으로 내적동기와 스포츠자신감이 스포츠 수행전략에 정적 영향을 미친다는 연구를 통해, 태권도 선수의 심리적 특성이 수행전략 수준을 예측하는 주요 변인임이 확인된 바 있다. 또한 품새선수를 대상으로 한 연구에서는 선수의 스포츠 경쟁성향이 스포츠 수행전략에 정적 영향을 미치며, 이 과정에서 스포츠 라이프스킬이 완전매개 역할을 한다는 결과가 보고되어, 품새선수의 심리적 기질과 수행전략 간의 관계에서 스포츠 라이프스킬이 지니는 중요성을 시사하였다(황유정, 장세용, 2025).

이러한 스포츠 수행전략과 함께 고려해야 할 변인으로 스포츠 라이프스킬을 들 수 있다. 라이프스킬은 심리기술과 마찬가지로 설명과 연습을 통해 습득할 수 있다는 공통점을 지니지만, 심리기술이 스포츠 상황에서의 경기력 향상을 목적으로 하는 것과 달리, 스포츠 환경에서 습득한 기술을 스포츠 밖 일상생활 영역으로 전이시켜 긍정적 발달과 성공적인 삶을 도모하는 데 목적을 둔다는 점에서 구별된다(양윤경, 2024). 이처럼 스포츠 현장에서 훈련과 경기를 통해

학습되는 라이프스킬을 스포츠 라이프스킬이라 하며, 목표설정, 시간관리, 감정조절, 대인관계, 문제해결 등이 대표적인 하위 기술로 다뤄진다(박유진, 김용민, 윤우경, 김종식, 2022; 양윤경, 2024).

스포츠 라이프스킬과 관련된 선행연구에 따르면 학교운동부를 대상으로 한 연구에서는 라이프스킬 함양 프로그램을 개발·적용하여 학생선수들의 라이프스킬 발현 양상을 탐색하였고(최규현, 이옥선, 2020), 골프 학생선수를 대상으로 한 사례연구에서는 심리기술과 라이프스킬을 결합한 맞춤형 훈련을 적용한 결과 참여자들의 라이프스킬 수준이 향상된 것으로 나타났다(양윤경, 2024). 또한 중등학교 학생선수를 대상으로 한 연구에서는 자기관리와 스포츠자신감 수준이 높을수록 라이프스킬 수준도 높은 것으로 확인하였다(박유진, 김용민, 윤우경, 김종식, 2022). 학생선수의 라이프스킬 전이와 회복탄력성, 스포츠 수행전략의 관계를 검증한 연구에서는 라이프스킬 전이와 스포츠 수행전략이 정적 상관을 보였을 뿐 아니라, 유진안, 안재웅, 김종식(2024) 연구에 따르면 라이프스킬 전이가 회복탄력성에 미치는 영향을 스포츠 수행전략이 매개하는 것으로 나타나 라이프스킬과 스포츠 수행전략이 서로 밀접하게 연계된 심리적 자원임을 보여주었다.

이에 본 연구는 중·고등학교 품새선수를 대상으로 승부근성이 스포츠 라이프스킬에 미치는 영향을 검증하고, 이 관계에서 스포츠 수행전략의 매개효과를 검증하고자 한다. 따라서 본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 품새선수의 승부근성은 스포츠 라이프스킬에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 품새선수의 승부근성은 스포츠 수행전략에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 품새선수의 스포츠 수행전략은 스포츠 라이프스킬에 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 품새선수의 스포츠 수행전략은 승부근성과 스포츠 라이프스킬의 관계를 매개할 것이다.

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구 대상

연구 대상은 2026년 대한태권도협회에 등록된 중·고등학교 품새선수 320명을 대상으로 비확률표집방법의 목적적 표집방법(purposive sampling)을 사용

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	179	58.7
	여자	126	41.3
소속부	중등부	79	25.9
	고등부	226	74.1
선수경력	1~3년	211	69.2
	3~5년	51	16.7
	5~7년	21	6.9
	7~9년	14	4.6
	10년 이상	8	2.6
입상경력	없음	106	34.8
	1~3회	83	27.2
	4~6회	38	12.5
	7~9회	24	7.9
	10회 이상	54	17.7
합계		305	100.0

하여 연구를 진행하였다. 연구대상자가 미성년자인 점을 고려하여 연구의 배경과 절차, 수집된 개인정보 보호 방안에 대해 학생 및 학부모에게 충분히 고지하였으며, 학생의 자발적 참여 의사와 학부모의 서면 동의가 함께 확보된 대상자에 한하여 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료 중 기입누락, 이중기입 등 응답의 신뢰성이 부족한 것으로 판단된 15부를 제외하고, 총 305부를 최종 분석에 사용하였다. 연구 참여자의 일반적 특성은 〈표 1〉과 같다.

2. 측정도구

1) 승부근성

승부근성은 경기 상황에서 상대나 자신에게 지지 않으려는 의지와 어려운 상황에서도 목표를 끝까지 관철하려는 심리적 성향을 의미한다. 이를 측정하기 위해 신정택, 김성훈, 박윤식(2009)이 개발한 승부근성 검사지를 본 연구에 맞게 사용하였다. 척도의 구성은 투혼, 자신감, 승부욕 3개의 하위요인 총 20문항으로 구성되었으며, 선행연구를 바탕으로 5점 Likert 척도를 사용하여 측정하였다. 또한 승부근성 검사지의 확인적 요인분석을 실시한 결과, 적합도 지수는 비교적 양호한 수준인 것으로 나타났다(χ^2=381.620, df=116, p〈.001, TLI=.909, CFI=.922, RMSEA=.083; 5, 10, 15번 문항 삭제).

2) 스포츠 수행전략

스포츠 수행전략은 시합과 훈련 상황에서 최적의 수행을 위해 선수가 의도적으로 사용하는 심리기술과 전략의 총체로, Thomas, Murphy & Hardy(1999)가 개발한 검사지를 김병준, 오수학(2002)이 한국인 실정에 맞게 번안한 한국판 스포츠 수행전략 척도(TOPS)를 본 연구에 맞게 사용하였다. 척도의 구성은 혼잣말, 컨디션조절, 심상과 목표설정, 긴장풀기, 감정조절 5개의 하위요인 총 24문항으로 구성되었으며, 선행연구를 바탕으로 5점 Likert 척도를 사용하여 측정하였다. 또한 스포츠 수행전략 검사지의 확인적 요인분석을 실시한 결과, 적합도 지수는 비교적 양호한 수준인 것으로 나타났다(χ^2=411.663, df=179, p〈.001, TLI=.927, CFI=.938, RMSEA=.062; 9, 22, 24번 문항 삭제).

3) 스포츠 라이프스킬

스포츠 라이프스킬은 스포츠 현장에서 훈련과 경기를 통해 학습되는 라이프스킬을 의미하며, Cronin과 Allen(2017)이 개발한 검사지를 임태희 등(2019)이 한국인 실정에 맞게 번안한 한국판 스포츠 라이프스킬 척도에서 장창용 등(2020)이 학생선수를 대상으로 개발한 학생선수용 스포츠 라이프스킬 척도(LSSSA)를 사용하여 측정하였다. 스포츠 라이프스킬 척도는 목표설정, 시간관리, 스트레스 대처, 긍정적 생각, 갈등해결, 의사소통, 감정조절 7개의 하위요인 총 26문항으로 구성되었으며, 선행연구를 바탕으로 5점 Likert 척도를 사용하여 측정하였다. 또한 스포츠 수행전략 검사지의 확인적 요인분석을 실시한 결과, 적합도 지수는 비교적 양호한 수준인 것으로 나타났다(χ^2=522.162, df=278, p〈.001, TLI=.924, CFI=.935, RMSEA=.051).

표 2. 측정모형 검증 결과

변인	하위요인	문항	λ	C.R.	AVE	개념신뢰도	α
승부근성	투혼	→ a1	.694	–	.721	.954	.919
		→ a2	.750	12.863***			
		→ a3	.813	13.867***			
		→ a4	.781	13.367***			
		→ a6	.812	13.854***			
		→ a7	.732	12.570***			
		→ a8	.829	14.130***			
		→ a9	.743	12.750***			
	자신감	→ b11	.592	–	.599	.855	.819
		→ b12	.777	10.594***			
		→ b13	.809	10.837***			
		→ b14	.801	10.779***			
	승부욕	→ c16	.789	–	.649	.902	.844
		→ c17	.733	13.677***			
		→ c18	.789	14.878***			
		→ c19	.646	12.937***			
		→ c20	.698	11.837***			
스포츠 수행전략	혼잣말	→ d1	.844	–	.631	.872	.883
		→ d6	.818	17.252***			
		→ d13	.844	17.971***			
		→ d20	.738	14.988***			
	컨디션 조절	→ e10	.655	–	.619	.888	.877
		→ e12	.654	10.428***			
		→ e15	.689	9.012***			
		→ e17	.914	8.955***			
		→ e19	.891	12.894***			
	심상과 목표설정	→ f3	.663	–	.609	.861	.793
		→ f4	.648	9.717***			
		→ f8	.787	11.035***			
		→ f16	.719	10.500***			
	긴장풀기	→ g5	.808	–	.635	.873	.857
		→ g11	.893	17.535***			
		→ g18	.755	14.742***			
		→ g23	.657	12.433***			
	감정조절	→ h2	.834	–	.572	.842	.878
		→ h7	.869	18.198***			
		→ h14	.767	15.593***			
		→ h21	.740	14.857***			

변인	하위요인	문항	λ	C.R.	AVE	개념신뢰도	α
스포츠 라이프스킬	목표설정	→ i1	.573	–	.670	.888	.838
		→ i2	.906	11.211***			
		→ i3	.826	10.808***			
		→ i4	.763	10.335***			
	시간관리	→ j5	.783	–	.725	.888	.857
		→ j6	.845	15.442***			
		→ j7	.827	15.213***			
	스트레스 대처	→ k8	.756	–	.570	.799	.773
		→ k9	.756	12.461***			
		→ k10	.674	11.257***			
	긍정적 생각	→ l11	.775	–	.546	.804	.776
		→ l12	.636	11.064***			
		→ l13	.721	12.669***			
		→ l14	.576	9.259***			
		→ l15	.566	9.363***			
	갈등해결	→ m16	.648	–	.716	.925	.874
		→ m17	.844	12.803***			
		→ m18	.882	13.176***			
		→ m19	.793	12.227***			
		→ m20	.652	10.434***			
	의사소통	→ n21	.748	–	.564	.795	.768
		→ n22	.749	10.191***			
		→ n23	.681	9.972***			
	감정조절	→ o24	.513	–	.599	.812	.717
		→ o25	.717	8.288***			
		→ o26	.846	8.464***			

***p<.001

4) 측정모형의 타당도 및 신뢰도 검증 결과

본 연구에 사용한 측정도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위해 확인적 요인분석(최대우도법)의 결과가 비교적 양호한 수준으로 나타나, 모든 잠재변인과 하위요인을 하나의 모형으로 설정하여 측정모형에 대한 AVE(집중타당도), 개념신뢰도, Cronbach's α분석을 실시하였다. 그 결과, 승부근성, 스포츠 수행전략, 스포츠 라이프스킬이 모두 포함된 측정모형의 적합도 지수는 χ^2=389.772, df=146, p<.001, TLI=.914, CFI=.927, RMSEA=.073으로, 비교적 적합한 수준으로 나타나 측정도구의 타당성이 검증된 것으로 판단하였다. 마찬가지로 각 하위요인의 AVE, 개념신뢰도, 그리고 Cronbach's α계수 역시 기준치를 모두 충족시키는 것으로 나타나서 본 연구에서 수집된 자료의 신뢰도에 문제가 없다고 판단하였다.

3. 연구절차 및 자료처리 방법

본 연구는 중・고등학교 태권도 지도자에게 연구의 목적과 취지를 설명한 후, 연구대상자가 미성년자인 점을 고려하여 학생의 자발적 참여 의사와 학부모의 동의를 모두 확인한 후 자료를 수집하였다. 자료 수집은 연구자와 보조연구자 1명이 사전 협의된 일시와 장소에 직접 방문하여 설문지 작성 방법을 안내한 후 실시하였다. 회수된 설문지 중 기입누락 등 불성실한 응답은 분석에서 제외하였으며, 최종 자료는 2인 1조로 코딩하여 입력오류를 최소화하였다.

수집된 자료는 SPSS 26.0과 AMOS 26.0을 활용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 수집된 자료의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 확인적 요인분석 및 개념신뢰도, AVE, Cronbach's α값을 산출하였다. 셋째, 하위요인에 대한 기술통계분석 및 하위요인 간의 대략적인 관계를 확인하기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 넷째, 승부근성과 스포츠 수행전략 및 스포츠 라이프스킬의 관계를 검증하기 위해 구조방정식 모형분석을 실시하였다. 이때 각 경로의 독립적 유의성을 우선 확인하기 위해 가설 1~3을 개별 모형으로 검증한 후, 세 변인을 모두 포함한 통합모형을 통해 가설 4의 매개효과를 분석하였으며, 스포츠 수행전략의 매개효과는 부트스트래핑(bootstrapping)으로 검증하였다. 또한 모든 통계적 유의수준은 α =.05로 설정하였다.

Ⅲ. 결 과

1. 기술통계 및 상관관계 분석

각 변인의 측정모형 검증결과를 바탕으로 하위요인별 측정변수들의 항목묶음(Item parceling)을 실시한 하위요인의 정규성 검토 및 상관관계를 확인하기 위해 기술통계분석과 상관관계분석을 실시하였다. 그 결과 〈표 3〉에 제시한 바와 같이 하위요인의 평균점수는 2.18~4.26점의 범위를 보이는 것으로 나타났으며 표준편차, 왜도, 첨도에서 이상치를 보이는 하위요인은 없는 것으로 나타나 정규성에 문제없는 것으로 판단하였다.

상관관계분석 결과 〈표 3〉에 제시된 바와 같이 수행전략의 컨디션 조절과 승부근성의 투혼, 승부욕, 수행전략의 혼잣말이, 수행전략의 감정조절과 승부근성의 승부욕, 수행전략의 혼잣말, 심상과 목표설정이, 라이프스킬의 목표설정과 수행전략의 컨디션 조절, 감정조절이, 라이프스킬의 시간관리와 수행전략의 컨디션조절, 감정조절이, 라이프스킬의 갈등해결과 수행전략의 컨디션조절, 감정조절이, 라이프스킬의 의사소통과 승부근성의 자신감, 승부욕, 수행전략의 혼잣말, 컨디션조절, 라이프스킬의 목표설정, 시간관리, 스트레스대처가, 라이프스킬의 감정조절과 수행전략의 컨디션조절의 상관이 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그 외의 요인들은 통계적으로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다.

표 3. 하위요인 간 기술통계 및 상관관계 분석 결과

	M(SD)	왜도	첨도	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n
a	4.16(.58)	−.217	−.570	1													
b	3.92(.70)	−.170	−.591	.669***	1												
c	4.26(.60)	−.507	−.472	.647***	.587***	1											
d	3.83(.75)	−.259	−.719	.230***	.284***	.194***	1										
e	3.66(.80)	−.769	.687	−.074	−.158**	.052	.043	1									
f	4.22(.60)	−.649	.154	.328***	.283***	.333***	.391***	.167**	1								
g	3.43(.75)	.030	−.087	.401***	.455***	.259***	.285***	−.145**	.288***	1							
h	2.91(.95)	−.072	−.587	−.178**	−.263**	−.067	.103	.373***	.040	−.372***	1						
i	3.73(.66)	−.116	.124	.281***	.241***	.276***	.344***	−.025	.378***	.333***	−.053	1					
j	3.35(.76)	.143	−.405	.250***	.255***	.152**	.351***	−.079	.338***	.318***	−.089	.535***	1				
k	3.42(.74)	−.201	−.112	.285***	.396***	.116*	.275***	−.204***	.250***	.412***	−.217***	.356***	.437***	1			
l	3.82(.69)	1.197	1.452	.379***	.534***	.291***	.330***	−.150**	.283***	.335***	−.192***	.222***	.285***	.556***	1		
m	4.01(.57)	−.029	−.409	.355***	.311**	.247**	.237**	.029	.288***	.315***	−.074	.326***	.203***	.358***	.362***	1	
n	2.18(.75)	.961	1.849	−.127*	−.070	−.067	.028	.040	−.131*	−.047	.203***	−.038	.005	−.062	−.128*	−.196***	1
o	3.97(.57)	.105	−.696	.342***	.284***	.206***	.155**	−.002	.266***	.275***	−.178**	.238***	.148**	.319***	.339***	.484***	−.193***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, a:투혼, b:자신감, c:승부욕, d:혼잣말, e:컨디션조절, f:심상과 목표설정, g:긴장풀기, h:감정조절, i:목표설정, j:시간관리, k:스트레스대처, l:긍정적 생각, m:갈등해결, n:의사소통, o:감정조절

2. 연구가설 검증

1) 품새선수의 승부근성이 스포츠 라이프스킬에 미치는 영향

품새선수의 승부근성이 라이프스킬에 미치는 영향을 검증하기 위하여 구조방정식 모형분석을 실시하였다. 가설 1의 구조모형의 적합도 지수는 χ^2=182.264, df=34, p<.001, TLI=.904, CFI=.952, RMSEA=.053으로 비교적 적합한 모형으로 나타났다. 또한, <표 4>와 같이 승부근성이 라이프스킬에 β=.638(t=7.376, p<.001)의 통계적으로 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다.

2) 품새선수의 승부근성이 스포츠 수행전략에 미치는 영향

품새선수의 승부근성이 수행전략에 미치는 영향을 분석한 결과, 가설 2의 적합도 지수는 χ^2=131.309, df=19, p<.001, TLI=.976, CFI=.948, RMSEA=.059로 비교적 적합한 모형으로 나타났다. 또한, <표 5>와 같이 승부근성이 수행전략에 β=.715(t=7.143, p<.001)의 통계적으로 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다.

표 4. 승부근성이 라이프스킬에 미치는 영향

경로	β	S.E.	t	결과
승부근성 → 스포츠 라이프스킬	.638	.071	7.376***	채택

***p<.001

표 5. 승부근성이 수행전략에 미치는 영향

경로	β	S.E.	t	결과
승부근성 → 스포츠 수행전략	.715	.089	7.143***	채택

***p<.001

3) 품새선수의 스포츠 수행전략이 스포츠 라이프스킬에 미치는 영향

품새선수의 수행전략이 라이프스킬에 미치는 영향을 분석한 결과, 가설 3의 적합도 지수는 χ^2=258.261, df=53, p<.001, TLI=.967, CFI=.957, RMSEA=.069로 비교적 적합한 모형으로 나타났다. 또한, <표 6>과 같이 수행전략이 라이프스킬에 β=.893(t=7.100, p<.001)의 통계적으로 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다.

4) 품새선수의 승부근성이 스포츠 수행전략을 거쳐 스포츠 라이프스킬에 미치는 영향

품새선수의 승부근성이 스포츠 수행전략을 거쳐 스포츠 라이프스킬에 미치는 영향을 분석한 결과, 가설 4의 구조모형의 적합도 지수는 χ^2=360.795, df=87, p<.001, TLI=.970, CFI=.910, RMSEA=.076으로 비교적 적합한 모형으로 나타났다. 또한 <표 7>에 제시된 것과 같이 승부근성이 수행전략을 거쳐 라이프스

표 6. 수행전략이 라이프스킬에 미치는 영향

경로	β	S.E.	t	결과
스포츠 수행전략 → 스포츠 라이프스킬	.893	.122	7.100***	채택

***p<.001

표 7. 승부근성이 라이프스킬에 미치는 영향에서 수행전략의 매개효과

경로	효과			결과
	직접효과	간접효과	총 효과	
A → B	.720***	–	.720***	완전 매개
B → C	.911***	–	.911***	
A → C	–.021	.656***	.635***	

***p<.001
note. A: 승부근성, B: 스포츠 수행전략, C: 스포츠 라이프스킬

표 8. 매개효과 검증결과

경로	β	S.E.	Bootstrapping BC 95% CI	
			Lower	Upper
A → B → C	.656***	.151	.444	1.045

***p〈.001
note. A: 승부근성, B: 스포츠 수행전략, C: 스포츠 라이프스킬

킬에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의미하게 나타나 연구가설 4는 채택되었다. 구체적으로 승부근성이 라이프스킬에 미치는 영향은 가설 1과는 다르게 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(β=.-.021, t=-.171, p=.864). 이와 같은 결과는 수행전략은 승부근성과 라이프스킬의 관계를 완전매개하는 것을 의미한다.

또한, 가설 4로 설정한 승부근성이 라이프스킬에 미치는 영향에서 수행전략의 매개효과에 대한 유의성 검증을 위해 〈표 8〉에 제시한 바와 같이 Bootstrapping 기법을 이용하였으며, 반복횟수는 5000번, 통계적 유의성은 95% 신뢰구간에서 검증하였다. 그 결과 승부근성이 수행전략을 통해 라이프스킬에 미치는 간접효과는 β=.656으로 나타났으며, 신뢰구간(confidence intervals)에 0이 포함되지 않는 것으로 나타나(Lower=.444, Upper=1.045) 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다.

Ⅳ. 논 의

본 연구는 중・고등학교 품새선수를 대상으로 승부근성이 스포츠 라이프스킬에 미치는 영향을 규명하고, 이 관계에서 스포츠 수행전략의 매개효과를 검증하는 데 목적이 있다. 이를 달성하기 위해 설정한 가설 검증 결과에 근거하여 다음과 같이 논의하였다.

첫째, 품새선수의 승부근성은 스포츠 라이프스킬에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 경쟁 상황에서 목표를 포기하지 않고 끝까지 수행을 유지하려는 심리적 특성(투혼, 자신감, 승부욕)이, 목표설정이나 갈등해결과 같이 스포츠 현장 밖에서도 요구되는 삶의 기술로 확장될 수 있음을 보여준다. 승부근성이 선수의 심리・행동적 결과를 예측하는 변인이라는 점은 유도선수의 운동몰입과 그릿 수준을 높인다고 보고한 전승훈과 홍승한(2021), 복싱선수의 긍정정서가 승부근성을 거쳐 운동지속의도로 이어진다고 밝힌 공성배(2022), 사격선수의 성장마인드셋과 운동성과를 예측한다고 보고한 이대명(2024)의 연구를 통해 반복적으로 확인되어 왔다. 한편 학생선수의 라이프스킬이 경기력에 정적 영향을 미친다고 보고한 허정훈과 서다슬(2019), 배드민턴 선수의 라이프스킬과 인지된 경기력의 긍정적 관계를 확인한 김문희(2022)의 연구는 라이프스킬이 무엇에 영향을 주는지를 밝힌 것이지, 라이프스킬이 무엇으로부터 영향을 받는지를 밝힌 것은 아니었다. 본 연구는 승부근성이 라이프스킬을 예측하는 변인이 될 수 있음을 확인하였다는 점에서 이러한 선행연구의 흐름을 보완하는 결과로 볼 수 있다. 다만 이러한 영향은 두 변인만을 투입한 개별 모형에서 확인된 것으로, 수행전략을 함께 투입한 통합모형에서는 직접효과가 유의하지 않게 나타났다. 이는 승부근성이 라이프스킬에 미치는 영향이 수행전략을 경유한 간접적 경로를 통해 발현됨을 시사하며, 이에 대해서는

넷째 논의에서 구체적으로 다루었다.

둘째, 품새선수의 승부근성은 스포츠 수행전략에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 승부근성이 높은 선수일수록 훈련과 경기 상황에서 혼잣말, 심상과 목표설정과 같은 수행전략을 더 적극적으로 활용하는 경향을 보인 것이다. 대학 남자 태권도선수의 내적동기와 스포츠자신감이 수행전략에 정적 영향을 미친다고 보고한 차여진(2023), 학생선수의 자아존중감과 회복탄력성이 수행전략을 예측한다고 밝힌 서주애(2022)의 연구는 선수의 내적 심리자원이 수행전략을 이끄는 요인이 될 수 있음을 보여준다. 품새는 정해진 동작의 정확성과 표현력을 스스로 통제해야 하는 종목이라는 점에서, 끝까지 포기하지 않으려는 승부근성이 강할수록 이를 뒷받침할 수행전략을 더 적극적으로 찾게 되는 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 품새선수의 스포츠 수행전략은 스포츠 라이프스킬에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경기 중 자신의 생각과 감정, 목표를 관리하는 수행전략을 잘 활용하는 선수일수록, 이러한 습관이 경기장 밖에서도 목표를 세우고 스트레스에 대처하며 감정을 다스리는 능력으로 자연스럽게 이어진 것으로 볼 수 있다. 고등학교 운동선수의 수행전략이 운동열의와 스포츠자신감을 예측한다고 보고한 소영호와 하상원(2022)의 연구는 수행전략이 선수 개인의 내적 상태를 향상시키는 요인임을 보여주는데, 본 연구는 그 영향력이 라이프스킬이라는 더 넓은 삶의 영역까지 이어질 수 있음을 확인하였다.

넷째, 품새선수의 승부근성이 스포츠 수행전략을 거쳐 스포츠 라이프스킬에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타나, 스포츠 수행전략은 승부근성과 스포츠 라이프스킬의 관계를 완전매개하는 것으로 확인되었다. 승부근성이 라이프스킬에 미치는 직접적인 경로는 유의하지 않았던 반면 수행전략을 경유한 경로만이 유의하게 나타나, 승부근성이라는 심리적 특성 그 자체보다는 그것이 구체적인 수행전략으로 전환되는 과정이 라이프스킬 형성으로 이어지는 실질적인 통로임을 보여준다. 자기관리와 스포츠자신감 수준이 높을수록 라이프스킬 수준도 높다고 보고한 박유진 외(2022), 구조화된 프로그램을 통해서만 학생선수의 라이프스킬 발현이 뚜렷하게 나타났다고 밝힌 최규현과 이옥선(2020), 심리기술과 결합한 맞춤형 훈련을 통해 라이프스킬 수준이 향상되었다고 보고한 양윤경(2024)의 연구는 공통적으로, 라이프스킬이 심리적 특성만으로 자연히 형성되는 것이 아니라 구체적인 훈련이나 전략적 개입을 거쳐야 형성되는 기술이라는 점을 보여준다. 라이프스킬 전이와 수행전략의 관계에서 수행전략이 매개 역할을 한다고 보고한 유진안 외(2024)의 연구 역시 두 변인이 밀접하게 연계된 심리적 자원임을 뒷받침한다. 한편 스포츠 경쟁성향이 라이프스킬을 거쳐 수행전략에 영향을 미친다고 보고한 황유정과 장세용(2025)의 연구는 본 연구와 매개변인 및 결과변인의 배치가 상반된다. 이는 두 연구가 전제하는 선행변인의 성격이 다르기 때문으로 볼 수 있다. 경쟁성향은 협력성향과 대립성향을 아우르는 개념으로 타인과의 관계 속에서 발현되는 반면, 승부근성은 자신의 수행을 끝까지 유지하려는 과제 지향적 특성에 가깝다. 따라서 경쟁성향은 대인관계 기술이나 갈등해결과 같은 라이프스킬과 먼저 연결되지만, 승부근성

은 혼잣말이나 심상과 같은 자기조절적 수행전략으로 우선 전환된다고 해석할 수 있다. 특히 품새는 상대와의 겨루기가 아니라 정해진 동작을 스스로 통제해야 하는 종목이라는 점에서, 본 연구의 경로 구조는 종목 특성에 부합한다고 판단된다.

이러한 결과를 종합해 볼 때, 품새선수의 승부근성은 그 자체로 라이프스킬에 곧바로 이어지기보다, 수행전략이라는 구체적인 행동 전략으로 전환되는 과정을 거쳐야 라이프스킬로 발현된다고 볼 수 있다.

Ⅴ. 결 론

본 연구의 결과를 바탕으로 한 결론은 다음과 같다. 첫째, 품새선수의 승부근성은 스포츠 라이프스킬에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 품새선수의 승부근성은 스포츠 수행전략에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 품새선수의 스포츠 수행전략은 스포츠 라이프스킬에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 품새선수의 승부근성은 스포츠 수행전략을 거쳐 스포츠 라이프스킬에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타나 스포츠 수행전략은 승부근성과 스포츠 라이프스킬의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 승부근성이라는 심리적 특성만으로는 라이프스킬이 자연히 형성되지 않으며, 이를 구체적인 행동 전략으로 전환하는 과정이 반드시 필요함을 시사한다. 현장의 지도자는 선수의 승부근성을 독려하는 데 그치지 않고, 혼잣말과 심상, 목표설정 등 수행전략을 체계적으로 지도할 필요가 있다. 특히 품새는 판정의 주관성이 개입되는 종목으로 선수가 결과를 스스로 통제하기 어렵다는 점에서, 승부근성이 좌절이나 소진으로 이어지지 않도록 이를 관리 가능한 수행전략으로 연결해 주는 지도자의 역할이 중요하다. 이러한 접근은 선수의 경기력 향상뿐 아니라 은퇴 이후의 삶으로 전이되는 라이프스킬 형성에도 기여할 수 있을 것이다.

이 연구는 품새선수들의 승부근성이 스포츠 라이프스킬에 미치는 영향에서 스포츠 수행전략의 매개효과를 검증하여, 선수들의 경기력 향상에 도움을 줄 수 있는 이론적 근거를 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 그러나 본 연구는 품새선수를 특정하여 연구가 진행되었기 때문에 도출된 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 보다 다양한 종목의 선수들을 대상으로 비교하여 연구가 폭넓게 진행될 필요성이 있다.

참고문헌

공성배(2016). 유도선수의 승부근성과 운동몰입 및 선수만족과의 구조적 관계. **대한무도학회지, 18**(4), 79-90.

공성배(2022). 복싱선수의 긍정정서와 승부근성 및 운동지속의도의 관계. **코칭능력개발지, 24**(3), 12-20.

김문희(2022). 배드민턴 선수의 라이프스킬(Life Skill)이 인지된 경기력에 미치는 영향. **융합과 통섭, 5**(2), 125-139.

김병준, 오수학(2002). 한국판 스포츠 수행전략검사(TOPS)의 타당화(1): 문항개발과 요인탐색. **한국체육측정평가학회지, 4**(1), 13-29.

김병준, 최마리(2017). 스포츠 수행전략검사 2 (TOPS 2) 한국판의 신뢰도와 타당도. **한국스포츠심리학회지, 28**(2), 13-27.

김형준, 박주식(2023). 태권도 품새 경기의 채점 항목별 신뢰도 분석. **코칭능력개발지, 25**(4), 190-197.

박유진, 김용민, 윤우경, 김종식(2022). 중등학교 학생선수들의 자기관리, 스포츠자신감 및 라이프스킬의 관계. **한국스포츠학회지, 20**(4), 807-817.

서주애(2022). 학생선수의 내적 심리자원이 스포츠수행전략에 미치는 영향: 자아존중감과 회복탄력성을 중심으로. **한국융합과학회지, 11**(5), 137-152.

석류(2024). 태권도 품새선수들을 위한 스포츠심리기술훈련 개발 및 적용효과. **무예연구, 18**(1), 21-40.

소영호(2016). 대학 운동선수의 자기관리와 스포츠 수행전략 및 인지된 경기력의 관계. **한국사회체육학회지, 65**, 215-227.

소영호, 하상원(2022). 고등학교 운동선수의 스포츠 수행전략과 운동열의 및 스포츠 자신감의 관계. **한국사회체육학회지, 88**, 269-282.

신정택, 김성훈, 박윤식(2009). 국내 정상급 선수를 위한 승부근성 검사지 개발. **한국사회체육학회지, 36**, 755-772.

양윤경(2024). 골프 학생선수를 위한 맞춤형 심리기술-라이프스킬 훈련(PS-LST) 적용 사례: 해결중심 단기상담 모델 기반. **한국스포츠심리학회지, 35**(3), 21-35.

유진안, 안재웅, 김종식(2024). 학생선수들의 라이프스킬전이, 회복탄력성 및 스포츠수행전략의 관계. **한국스포츠학회지, 22**(4), 767-777.

윤솔, 한광령, 김기섭(2016). 권위주의 성향이 스포츠 수행전략에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 25**(4), 253-260.

윤원정(2023). 고등학교 품새선수의 운동몰입이 자신감에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국스포츠학회지, 21**(1), 783-792.

이동현, 이지항(2021). 대학 엘리트 축구선수의 징크스의존도, 스포츠수행전략, 귀인, 정신력의

관계연구. **영재와 영재교육, 20**(4), 119-137.

이대명(2024). 사격선수의 승부근성과 마인드셋 및 운동성과의 관계. **코칭능력개발지, 26**(7), 35-42.

임태희, 윤미선, 배준수, 양윤경, 권오정(2019). 한국판 스포츠 라이프스킬 검사지(KLSSS) 타당화. **체육과학연구, 30**(1), 20-33.

장창용, 임태희, 배준수, 정현우, 김윤희(2020). 학생선수를 위한 스포츠 라이프스킬 척도 개발 및 타당화. **한국스포츠심리학회지, 31**(2), 27-41.

전승훈, 홍승한(2021). 대학 유도선수의 승부근성과 운동몰입 및 그릿(Grit)의 관계. **Sports Science, 39**(2), 159-166.

차여진(2023). 대학 남자 태권도 선수의 내적동기와 스포츠자신감이 스포츠수행전략에 미치는 영향. **한국스포츠학회지, 21**(3), 667-677.

최규현, 이옥선(2020). 라이프스킬 함양을 위한 학교 운동부 프로그램 개발 및 적용에 따른 라이프스킬 발현 유형 탐색. **한국체육학회지, 59**(5), 71-85.

허정훈, 서다슬(2019). 대학 학생선수의 라이프스킬(Life Skills)이 인지된 경기력에 미치는 영향. **코칭능력개발지, 21**(4), 84-94.

황유정, 장세용(2025). 태권도 품새선수의 스포츠 경쟁성향이 스포츠 수행전략에 미치는 영향: 스포츠 라이프스킬의 매개효과 검증. **한국체육학회지, 64**(6), 659-671.

Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105-119.

Frey, M., Laguna, P. L., & Ravizza, K. (2003). Collegiate athletes' mental skill use and perceptions of success: An exploration of the practice and competition settings. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(2), 115-128.

Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(2), 129-153.

Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences, 17*(9), 697-711.

The Relationship Between Competitive Spirit and Sport Life Skills in Middle and High School Taekwondo Poomsae Athletes: The Mediating Effect of Sport Performance Strategies

Youjeong Hwang, Yeounghun Han, Sohyun Cho(Gachon University, Ph.D Student)·
Wonyoung Moon(Gachon University, M.A.)·Seyong Jang(Gachon University, Professor)

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the mediating effect of sport performance strategies in the relationship between competitive spirit and sport life skills among Taekwondo Poomsae athletes, thereby providing fundamental theoretical data for athletes and coaches in the field. The participants were 305 middle and high school Taekwondo Poomsae athletes registered with the Korea Taekwondo Association in 2026. The collected data were analyzed using SPSS 26.0 and AMOS 26.0, and frequency analysis, confirmatory factor analysis, descriptive statistics, correlation analysis, and structural equation modeling were conducted. The mediating effect was verified through bootstrapping. The results were as follows. First, the competitive spirit of Taekwondo Poomsae athletes had a significant positive (+) effect on sport life skills. Second, the competitive spirit of Taekwondo Poomsae athletes had a significant positive (+) effect on sport performance strategies. Third, the sport performance strategies of Taekwondo Poomsae athletes had a significant positive (+) effect on sport life skills. Fourth, the indirect effect of competitive spirit on sport life skills through sport performance strategies was statistically significant, indicating that sport performance strategies fully mediated the relationship between competitive spirit and sport life skills.

Key words: Taekwondo Poomsae, competitive spirit, sport performance strategies, sport life skills

논문 접수일 : 2026. 08. 10
논문 승인일 : 2026. 09. 10
논문 게재일 : 2026. 09. 30