creative commons

COMMONS DEED

**저작자표시 2.0 대한민국**

**이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게**

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

**다음과 같은 조건을 따라야 합니다:**

BY:

**저작자표시**. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

**저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.**

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000236382

2008학년도

체육교육 석사학위논문

# 태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 스트레스와 심리기술에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

강 봉 원

# 태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 스트레스와 심리기술에 미치는 영향

The effect that leadership of Taekwondo leader gives to player's stress and psychological skills

2008년 2월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

강 봉 원

# 태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 스트레스와 심리기술에 미치는 영향

지도교수 윤 오 남

이 논문을 석사학위신청 논문으로 제출함

2007년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육학과

강 봉 원

# 강봉원의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 위 승 두 인

위 원 조선대학교 교수 정 명 수 인

위 원 조선대학교 교수 윤 오 남 인

2007년 12월

# 조선대학교 교육대학원

# 목 차

ABSTRACT ····· V

**Ⅰ. 서 론** ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1

2. 연구문제 ····· 3

3. 용어의 정의 ····· 3

4. 연구의 제한점 ····· 4

**II. 이론적 배경** ····· 5

1. 지도자의 리더십 ····· 5

1) 지도자의 리더십 개념 ····· 5

2) 리더십의 유형 ····· 8

2. 태권도 선수의 스트레스 ····· 11

1) 태권도 선수의 스트레스에 대한 개념 ····· 12

2) 스트레스와 운동 ····· 13

3) 스트레스와 역할과 기능 ····· 17

3. 심리기술 ····· 18

1) 심리기술의 개념 ····· 18

2) 심리기술의 필요성 ····· 21

**III. 연구 방법** ····· 24

1. 연구의 대상 및 기간 ·····24
2. 설문지 구성 ·····25
1) 태권도 지도자의 리더십유형의 측정 ·····25
2) 태권도 선수의 스트레스 측정 ·····26
3) 심리기술의 측정 ·····27
3. 분석방법 ·····28

**Ⅳ. 분석결과** ·····29
1. 응답자의 일반적 사항 ·····29
2. 일반적 사항에 따른 지도자의 리더십, 선수의 스트레스, 심리기술 차이 ·31
1) 일반적 사항에 따른 태권도 지도자의 리더십 인식 차이 ·····31
2) 일반적 사항에 따른 태권도 선수의 스트레스 차이 ·····33
3) 일반적 사항에 따른 태권도 선수의 심리기술 차이 ·····34
3. 태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 스트레스에 미치는 영향 ·····36
1) 심리적 환경요인에 미치는 영향 ·····36
2) 정서적 및 불안요인에 미치는 영향 ·····37
3) 신체/정신적 건강요인에 미치는 영향 ·····38
4. 태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 심리기술에 미치는 영향 ·····39
1) 불안에 미치는 영향 ·····39
2) 도전의식에 미치는 영향 ·····40
3) 심상조절에 미치는 영향 ·····41
4) 자신감에 미치는 영향 ·····42

5) 주의집중에 미치는 영향 ····· 43
6) 각성조절에 미치는 영향 ····· 44

**Ⅴ. 결론 및 제언** ····· 45

참고문헌 ····· 49
부록 ····· 53

# 표 차례

표 2-1. 리더십의 정의 ····· 6
표 3-1. 리더십 검사지의 하위영역별 신뢰도 ····· 26
표 3-2. 태권도선수 스트레스의 하위영역별 신뢰도 ····· 27
표 3-3. 심리적 기술의 하위영역별 신뢰도 ····· 27
표 4-1. 응답자의 일반적 사항 ····· 30
표 4-2. 일반적 사항에 따른 태권도 지도자의 리더십 인식 차이 ····· 31
표 4-3. 일반적 사항에 따른 태권도 선수의 스트레스 차이 ····· 33
표 4-4. 일반적 사항에 따른 태권도 선수의 심리기술 차이 ····· 34
표 4-5. 태권도 지도자의 리더십이 심리적 환경요인에 미치는 영향 ····· 36
표 4-6. 태권도 지도자의 리더십이 정서적 불안요인에 미치는 영향 ····· 37
표 4-7. 태권도 지도자의 리더십이 신체/정신적 건강요인에 미치는 영향 ····· 38
표 4-8. 태권도 지도자의 리더십이 불안에 미치는 영향 ····· 39

표 4-9. 태권도 지도자의 리더십이 도전의식에 미치는 영향 ·····40
표 4-10. 태권도 지도자의 리더십이 심상조절에 미치는 영향 ·····41
표 4-11. 태권도 지도자의 리더십이 자신감에 미치는 영향 ·····42
표 4-12. 태권도 지도자의 리더십이 주의집중에 미치는 영향 ·····43
표 4-13. 태권도 지도자의 리더십이 각성조절에 미치는 영향 ·····44

## 그림 차례

그림 3-1. 연구모형 ·····24

## *ABSTRACT*

# The effect that leadership of Taekwondo leader gives to player's stress and psychological skills



**bong-won, Kang**

**Advisor : Prof. oh-nam, Yun Ph. D.**

**Department of Physical Education,**

**Graduate School of Chosun University**



When we think of the scope and level of the leadership and influence a leader has on the members in the sports organization, we may fairly say that the leadership in the sports is more conspicuous than in any other organization. And the types of leadership of a leader who leads a team composed of the different players in the level, character or environment can be important variables in the cohesion power of a team, its efficiency and its capacity in the games. Therefore, in this thesis we attempted to analyze how a Taekwondo leader's leadership affected the stress and mental techniques of Taekwondo players.

For this analysis, we surveyed the stress and psychological skills of Taekwondo players according to a leader's leadership targeting 397

players in 00 region, and we drew the following conclusion after the analysis.

Firstly, when we analyzed a leader's leadership, the stress of players and the difference of mental techniques in the general affairs, boy players made a higher evaluation of the Taekwondo leader's democratic guidance action and social support action than girl players in the results of the analysis of the difference of the Taekwondo leader's recognition, and in view of the frequency of the participation in the games, there appeared a meaningful difference in the democratic guidance action. In the results of the analysis on the difference of Taekwondo players in general affairs, girl players showed a higher stress than boy players in the factors of mental environment and emotional worrying factors. In addition, the players with more than 10 years' career showed a lower stress of emotional worrying factors than the players with less career. In the results of the analysis on the difference of mental technology of Taekwondo players in general matters boy players displayed a higher level than girl players in the sense of challenge, mental adjustment, confidence, psychological techniques of the adjustment of disillusion. Seen from the viewpoint of the frequency of the participation in the games, there appeared in the sense of challenge, mental adjustment, and confidence, and also there were some differences according to the times of winning prizes in the sense of challenge, mental adjustment, and confidence and the control of awakening, and in view of players' career there appeared some differences in the sense of challenge, mental adjustment, and

confidence.

Secondly, in the results of the analysis as to the influence of the Taekowndo leader's leadership on the stress of a Taekowndo player, it appeared that in the influence of the Taekwondo leader's leadership upon a mental environment factor, the higher the Taekwondo leader's social support action got, the lower the stress of the mental environmental factor became, whereas the higher an authoritative guidance action got, the higher the stress of the mental environmental factor became. And in the influence of the Taekwondo leader's leadership upon an emotional worrying factor, it was shown that the higher the Taekwondo leader's authoritative guidance action got, the higher the stress of the emotional worrying factor became, while the higher the social support action got, the lower the stress of the emotional worrying factor became. In addition, in the influence of the Taekwondo leader's leadership upon the factors of the physical and mental health, an authoritative guidance action appeared to have a meaningful positive influence, and the higher the authoritative guidance action of the Taekwondo leader got, the higher the stress of the factors of a Taekwondo player's physical and mental health became.

Thirdly, in the results of the analysis on the influence of the Taekwondo leader's leadership upon the psychological techniques of a Taekwondo player, it was shown that the Taekowndo leader's leadership had a positive effect upon the worry in the social support action, that is, the higher the Taekwobdo leader's social supporting action got, the higher the level of the worry of a Taekwondo player

became. When we see the results how the Taekwondo leader's leadership cast an effect on the sense of challenge, it appeared that a social supporting action cast a meaningful positive influence, that is, the higher the Taekwondo leader's social supporting action got, the higher a Taekwondo player's sense of challenge became accordingly. In addition, when we see the results of the influence of the Taekowndo leader's leadership upon a mental adjustment, it appeared that a social supporting action laid a meaningful positive effect, and the higher the Taekwondo leader's social supporting action got, the higher a Taekwondo player's mental adjustment became accordingly. In the results of the analysis on the influence of Taekowndo leader's leadership upon concentration, an authoritative instruction action cast a negative effect, that is, the higher the Taekwondo leader's authoritative guidance action got, the lower a Taekwondo player's concentration became accordingly. Finally in the results of the analysis on the influence of Taekowndo leader's leadership upon awakening adjustment, it was shown that a social supporting action cast a meaningful positive effect, that is, the higher the Taekwondo leader's social supporting action got, the higher a Taekwondo player's awakening adjustment became as much.

# Ⅰ. 서론

## 1. 연구의 필요성

조직이 발전하기 위해서는 조직의 인적 자원 활용이 중요하며, 인적 자원의 효율적 활용을 이끌어내기 위해서는 지도자의 리더십이 매우 큰 요소로 작용한다(이재길, 1998). 다른 모든 조직에서와 마찬가지로 스포츠 조직에 있어서도 조직의 효과적인 운영과 선수들의 효율적인 지도, 육성을 위해서 지도자의 리더십이 상당히 중요하다. 특히 스포츠 조직에서 지도자가 구성원들에게 발휘하는 통제력과 영향력의 범위와 수준을 생각해본다면, 다른 어느 조직보다도 스포츠 조직에서의 리더십의 중요성은 더욱 두드러진다고 할 수 있다. 또한, 수준, 성격, 환경이 다른 선수들로 구성된 팀을 이끌어 가는 지도자가 가지는 리더십 유형은 팀의 응집력과, 팀 효율성 및 팀 경기력에 중요한 변수라고 할 수 있겠다(이계윤, 2000).

지금까지의 스포츠에 관련한 리더십에 대한 연구는 다양한 측면으로 진행되어 왔다. 특히 운동경기 상황에서의 체계적인 리더십 연구는 지도자의 특성 차이, 지도자 행동 그리고 지도자와 선수 상호관계 부문에서 이루어져 왔다. 그러나 리더십에 관한 이론이 스포츠 상황에 적용하여 검증되어 왔으나 각각의 이론들이 지닌 구인 타당성 결여, 측정도구의 문제점, 상황 변인의 오염 효과 등으로 효율적인 리더의 역할들을 명확하고 일관성 있게 규명하지 못하였다(이계윤, 2000). 왜냐하면 리더십에 관한 기존의 이론들이 이분법적 접근방법(either or approach)일 뿐만 아니라 양적 연구에 지나치게 의존하였기 때문이다(하형주, 1996).

따라서 이러한 이론들을 스포츠 상황에 비판적 시각 없이 그대로 적용시킨데에는 문제점이 따른다고 볼 수 있다. 이러한 문제점을 해결하기위하여

Quinn(1988)은 지금까지의 목적 지향적(purposive), 정적(static), 엔트로피적(entropic) 개념에 바탕을 둔 리더십 이론에서 벗어나 리더십을 전체적(holistic), 역동적(dynamic), 생산적(generative)인 개념으로 대응가치 리더십(Competing values leadership)이란 새로운 리더십 이론을 제시하였다.

대응가치 리더십 이론은 인식적 편견을 불식하고 대응하는 리더 역할을 명백하게 부각시키면서, 역동적인 관계를 제공해 준다. 즉 리더 역할이 상호 배타적이 아니고 양면적이거나 상호 보완적인 기능인 대응적 가치를 (Competing value) 가지면서, 각각의 요인들이 총체적 역동적으로 파악할 수 있다고 보는 이론이다(하형주, 1996; Quinn, 1988).

그러나 이 이론은 이윤의 극대화를 목적으로 한 경영자의 역할에 초점을 맞추어 전개된 이론이기 때문에 스포츠 상황에 그대로 적용하는 것은 무리가 따른다. 이에 김병현(1992)은 Quinn(1988)의 대응가치 리더십 모형과 Chelladurai(1978)의 다차원적 리더십 모형을 스포츠 집단에 부합하도록 수정·보완하여 8개 하위요인, 24개 문항으로 구성 대응가치 리더십 측정도구(COVALSS; Competing Values Leadership Scale for Sport)를 개발하였다.

김병현(1992)의 연구를 확장하여 하형주(1996)는 스포츠 지도자를 효율적, 비효율적 리더십 프로파일로 구분하여 대응가치 리더십이론에 스포츠 현장에 맞게 적용시켰다. 이계윤(2000)은 8개 프로야구 팀 감독들의 리더십을 대응가치 리더십 검사지로 측정하여 효율적 리더십 프로파일과 비효율적 리더십 프로파일로 구분하였고, 효율적인 리더십이 선수의 스트레스 및 생활만족도와 정적인 상관이 있다는 것을 규명하였다.

이러한 선행 연구들은 리더십에 관한 연구들 중에서 획기적으로 발전된 결과로 스포츠 지도자가 효율적인 팀의 운영과 선수들의 수행을 향상시키기 위해서 해야 할 역할들이 무엇인지 제시해주었다.

하지만 지도자가 해야 할 역할 및 스포츠 지도자의 효율적 리더십 프로파일과 비효율적 리더십 프로파일을 규명하는 등의 발전이 있었지만 대응가치 리더십 이론의 틀에서 리더십이 다른 변인에 미치는 영향에 관한 연구는 많이 부족한 것이 현실이다.

따라서 본 연구에서는 태권도 지도자의 리더십이 태권도선수들의 스트레스와 심리기술에 어떠한 영향을 미치는 가를 분석하고자 한다.

## 2. 연구문제

이를 위해 본 연구에서는 연구문제를 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 일반적 사항에 따른 지도자의 리더십, 선수의 스트레스, 심리기술에 차이는 어떠한가?

둘째, 태권도 지도자들의 리더십은 태권도 선수들의 스트레스에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 태권도 지도자들의 리더십은 태권도 선수들의 심리기술에 영향을 미칠 것이다.

## 3. 용어의 정의

1) 지도자의 리더십

리더십이란 용어는 리더십을 활용하는 목적과 시각에 따라, 그리고 사용하는 사람이 어떠한 환경에서 활용하느냐에 따라 그 의미가 다르게 나타날 수 있다. 리더십은 개인적인 특성, 행동, 타인에 대한 영향력, 상호작용의 형태, 역할 관계, 한 관리직책의 점유 및 영향력의 합법성에 관한 타인들의 지각 등에 의하여 정의되어 왔다(김대운, 이성연 & 박유진, 1997: 박내희, 1993).

2) 스트레스

스트레스는 인간으로서 생각하는 그 자체가 스트레스의 연속이라 할 만큼 일상생활에서 흔히 사용하는 스트레스(stress)라는 말의 어원은 라틴어의 strictus 또는 stringere라는 말에서 유래되었다. 최근의 연구를 종합해 볼 때, 스트레스라는 의미는 크게 두 가지의 다른 의미로 사용된다는 것을 볼 수 있다.

첫째는 개인의 물리적인 능력이나 심리적인 능력에 과중한 부담을 주는 상황과 관련해서 스트레스라고 정의를 한다(Lazarus & Folkman, 1984). 둘째는 상황의 요구에 따른 개인의 인지평가, 감정반응, 행동 반응을 논할 때 스트레스라는 용어를 사용한다. 많은 연구에서는 후자를 정의하여 스트레스를 불안, 우울, 화냄 등과 같이 불편한 상태를 회피하려는 감정적인 상태를 언급할 때 사용을 한다(Smoll & Smith, 1996).

3) 심리기술

심리기술이란 태권도선수들이 가지고 있는 불안, 도전의식, 심상조절, 자신감, 주의집중, 각성조절 등의 측도를 심리적 기술 검사 지를 통하여 측정하여 점수의 높고 낮음을 나타나는 상태를 말한다.

## 4. 연구의 제한점

위의 연구를 진행함에 있어 본 연구는 다음과 같은 제한점을 지니고 있다.

첫째, 연구의 대상 선정이 한정된 지역을 중심으로 이루어졌기 때문에 연구결과를 우리나라 전체로 일반화하기에는 다소 무리가 있었다.

둘째, 연구의 기간이 정해진 관계로 일정 기간 내에 연구를 진행한 관계로 시간적 제한점을 지닌다.

셋째, 태권도 지도자의 리더십과 선수들의 심리기술 그리고 스트레스의 관계만을 변수로 한정하였으므로 이에 따른 제한점을 지닌다.

# Ⅱ. 이론적 배경

## 1. 지도자의 리더십

1) 지도자 리더십의 개념

리더십에 대한 연구는 그 개념의 중요성, 복합성, 다차원성 등으로 인하여 여러 가지 방향에서 다양하게 이루어졌다(이재규, 김성국, 권중생, 1996). 리더십이란 용어는 리더십을 활용하는 목적과 시각에 따라, 그리고 사용하는 사람이 어떠한 환경에서 활용하느냐에 따라 그 의미가 다르게 나타날 수 있다. 지금까지 리더십을 연구하는 과정에서 용어에 대한 일반적인 정의가 명확하게 설정되어 있지 않아 그 의미의 모호성을 한층 더 가중시키고 있다(박내희, 1993: Janda, 1960). Bannis(1595)에 따르면 여러 연구에서 설명한 복잡하고 모호한 리더십의 개념이 리더십을 이해하는 데에 더 장애가 되고 있다고 말하며, Stogdill(1974)은 리더십을 정의하는데 있어서 연구하는 학자 수 만큼이나 그 개념 정의도 다양하다라고 하였다. 이와 같은 학문상의 개념 차이는 연구자 개인의 시각 차이에서 오는 결과이기도 하지만, 그 주원인은 연구하고자 하는 현상의 선택 차이, 그리고 연구과정에서 수집한 자료의 해석 차이인 경우가 많다. 또한 실제 사회에서 사용하고 있는 리더십을 단순한 자의적 의미로 보면, 지도력, 통솔력, 지휘권, 감독, 선도력 등 매우 다양한 용어 형태로 표현하고 있다. 그러나 아무리 리더십의 개념 정의와 표현형태가 다양하다할지라도 이들을 두루 관통하는 공통 분모가 있기 마련이며, 그것은 리더와 추종자의 역할관계, 리더와 추종자의 특성과 상호작용, 권한 등을 함축하는 내용이다(오윤진, 1994).

리더십은 개인적인 특성, 행동, 타인에 대한 영향력, 상호작용의 형태, 역할

관계, 한 관리직책의 점유 및 영향력의 합법성에 관한 타인들의 지각 등에 의하여 정의되어 왔다(김대운, 이성연 & 박유진, 1997: 박내희, 1993).

또 연구자의 관점에 따라서 리더십의 개념이 다양하다. A.D. Szilagyi와 M.T. Wallace는 '어떤 목적 또는 목표를 달성하기 위한 한 사람이 다른 사람에게 영향을 미치려고 시도하는 과정' 이라고 하고, G. Moorhead와 R.W. Griffin은 '영향력을 성공적으로 사용하도록 인지된 사람들에 의해 특징지어진 속성 이다' 라고 하며, R.A. Baron과 J. Greenberg은 '한 개인이 그룹 또는 조직의 목표를 달성하기 위해 다른 그룹의 구성원들에게 영향력을 미치는 과정이다' 라고 했다. 이와 같이 리더십에 대한 정의가 다양하면서도 그리 간단하지 않다. 그중에서 여러 학자들이 주장한 리더십의 대표적 정의를 요약하면 다음 <표 2-1>과 같다.

<표 2-1> 리더십의 정의

| 년도 | 연구자 | 리더십의 정의 |
|---|---|---|
| 1950 | Stogdill | 조직화되어 진 집단의 활동이 목표설정과 목표달성으로 노력하도록 영향력을 미치는 과정 |
| 1960 | Janda | 독특한 유형의 권력관계로서 집단의 한 구성원이 자신의 행동패턴을 다른 구성원이 규정할 권리를 갖는다고 지각할<br>때 발생한다. |
| 1961 | Tannenbaum, Weshler & Massarik | 어떠한 주어진 상황에서 구체적 목표의 달성을 위하여 행사하는 커뮤니케이션 과정을 통하여 특정의 목표 내지 여러 목표를 향하여 발휘되는 개인간의 영향력 |
| 1968 | Hollander & Julian | 리더십은 광의의 의미로 2인 내지 그 이상의 사람들 간의 영향 관계가 존재 |
| 1971 | House | 조직의 목표를 달성하기 위한 구성원들의 효과적 행동을 위해 그들의 동기, 능력과 만족에 긍정적으로 영향을 미치는 것 |
| 1972 | Fleishman | 어떤 성과나 목표달성을 지향하도록 의사소통 과정을 통해서 개인간의 영향력을 행사하려는 시도 |
| 1974 | Stogdill | 리더십은 리더가 성과달성을 목적으로 집단구성원에게 |

| | | |
|---|---|---|
| | | 영향력을 미치는 과정 |
| 1975 | Koonz & O'Donell | 조직 구성원들로 하여금 공동목표를 달성하도록 영향력을 주는 것 |
| 1978 | Katz & Kahn | 조직 구성원들로 하여금 공동목표를 달성하도록 영향력을 주는 것 |
| 1982 | Jago | 리더십은 하나의 과정이고, 속성이다. 즉 리더십의 과정은 집단목적을 달성하기 위해 조직화된 집단 구성원의 활동을 조정하고, 지휘하기 위한 강제적인 영향력의 사용을 말하며, 리더십의 속성은 그런 영향력을 성공적으로 이용할 것이라고 지각하는 사람들에게 나타나는 특징 |
| 1984 | Rauch & Behling | 조직된 집단이 목표달성을 위한 활동에 영향을 주는 것 |
| 1990 | Bass | 상황이나 집단 구성원들의 인식과 기대를 구조화 재구조화와 지각과 기대를 포함하는 둘 이상의 구성원들 간의 교류하는 상호작용 |
| 1994 | Drath & Palus | 사람들이 함께 일을 하는 것에 대한 유대감을 형성하는 과정으로서 이를 통해 사람들은 이해하게 되고 몰입하게 된다. |
| 1996 | Robbins | 리더가 일정한 상황에서 다른 구성원들로 하여금 조직이나 집단의 공동목표를 달성하는 데 필요한 행위를 하도록 영향을 미치는 과정, 또는 그러한 능력 |
| 2001 | 백기복 | 전 방향의 조원들이 이슈를 통한 공동의 성과창출 노력에 자발적, 지속적으로 몰입하도록 이끌어가는 과정 |
| 2003 | 박내희 | 특정한 집단이나 조직의 목적 또는 목표를 달성하기 위해서 리더가 추종자에게 영향력을 행사하는 과정 |

자료출처 : 서혜진(2006), 태권도 지도자의 리더십이 선수의 지도자 만족에 미치는 영향 : 대응가치 리더십 이론을 중심으로, 청주대학교 대학원 체육교육학 석사 논문, p.7 재구성.

일반적으로 리더십은 한 개인이 다른 구성원에게 이미 설정된 목표를 향하여 정진하도록 영향력을 행사하는 과정으로 정의하고 있으나, 이러한 활동과 관련된 적극적인 강화, 목표설정, 집단간 관계 관리 등에 관한 실제적이고 효과적인 리더십의 활동을 연구하고 이해하기란 너무나 광범위한 연구 분야라고 할 수 있을 것이다.

이와 같이 리더십에 내포되어 있는 기본적 개념들은 다음과 같이 요약할 수

있다.

첫째, 리더십은 목표와 관련된다. 즉 조직이나 집단이 달성하고자 하는 미래상으로서의 목표를 전제로 행동이 전개되는 과정이며 조직 관리의 필수불가결한 요소이다.

둘째, 리더십은 지도자와 추종자간의 관계이다. 리더는 그가 통솔하는 조직이나 집단 전체의 목표와 그 자신의 권위에 입각하여 추종자의 행동에 영향을 미친다.

셋째, 리더십은 공식적 계층제의 책임자만이 갖는 것은 아니다. 즉 집단내의 타구성원의 행동을 자극하고 영향을 미치는 과정이라면 동료간 또는 말단에 있는 자도 행사하기도 한다. 이는 조직책임자의 직권력과 구별되어야 한다.

넷째, 리더십은 리더가 추종자에게 일방적으로 행동을 강요하는 것이 아니라 어디까지나 상호작용 과정을 통해서 발휘되는 것이다.

다섯째, 리더십은 리더의 권위를 통해서 발휘되는 것이다. 리더가 타인의 행동을 유도하고, 인도하며, 조정. 통합할 수 있는 능력에 따라 발휘되는 것이다. 그러한 권위는 공식적. 법적으로 부여된 지위뿐만 아니라 전문가적인 기술능력과 기타 여러 가지 지도자의 자질과 특성에 내재하는 것이다. 지도자의 권위가 그 추종자들에 의하여 수용되는 정도와 그가 리더십을 발휘하는 정도 간에는 밀접한 상관관계가 있다.

여섯째, 리더십은 소속집단 및 조직 내에서 분화된 여러 가지 직능을 수행한다(이상효. 유희형, 2005). 그 중에는 지도자에 관한 요인, 추종자에 관한 요인, 그리고 상황적 집단들이 영향을 미친다.

2) 리더십의 유형

Chelladurai(1978)는 지도행동과 대상자의 만족 및 결과의 관계를 조정하는 상황적 조건을 고려함으로써 다차원 리더십 모형을 개발하여 상황적 행동이론

을 연구하였다. 이 이론은 대상자의 과제 수행과 만족은 지도행동과 많은 선행요건들이 상호작용 함으로써 발생된다고 주장하고 있다.

또한 이 이론의 기본가정은 과제수행과 만족은 세 가지 유형의 지도행동이 일치될 때 가능하다는 것이다. 즉 이 모형에서 과제수행과 만족은 세 가지 유형의 지도행동, 대상자에 의하여 선호된 지도행동, 실제로 나타난 지도행동에 의하여 결정된다고 간주한다.

이 모형의 세 가지 유형은 첫째, 지도행동 유형, 둘째, 이러한 지도행동에 의한 선행요건, 셋째, 지도행동의 결과로 분류되어진다. 상황적 특성은 규모와 형태 그리고 종목의 특성 등에 의하여 결정된다. 지도자 특성은 경력, 지도자 경력 등을 의미하며 대상자의 특성은 성별과 경력 등을 의미한다.

요구된 행동 또는 규정된 행동은 팀 체계내의 지표에 관한 것으로서 규모, 기술수준, 공식적 구조, 규범적 권력, 과제 등에 의하여 규정된 지도자의 행동유형을 의미한다.

상황조건은 지도자가 어떤 방법을 행하도록 요구한다(Weinberg & Gould, 1995). 다시 말하면 구조적인 체계는 그 자체가 행동을 요구한다. 그리고 사람들은 만들어진 규범에 순응하기를 요구한다. 예컨대 체육교사는 학생 및 부모 앞에서 어떤 특정한 방식으로 행동하도록 기대된다.

또한 지도자는 다른 지도자나 관찰자 앞에서 특정한 방식으로 행동하도록 기대된다. 목표관리, 프로그램 구성, 그리고 사회적, 경제적, 문화적 환경 등은 스포츠 지도자의 행동을 규정한다. 선호된 행동은 상황적 변인과 대상자에 의하여 선호되는 지도행동에 영향을 미친다.

실제적으로 행동은 지도자의 성격과 능력에 의하여 직접적인 영향을 받으나 요구된 행동이나 선호된 행동은 간접적인 영향을 받는다. 실제적 지도행동은 적응 행동과 반응 행동의 두 가지 형태로 분류된다(Chellandurai & Sal도, 1978; Osborn & Hunt, 1975).

적응 행동은 집단의 성격이 동질적인 경우에 지도자가 상황에 따라 투여하는 행동이며 재반응 행동은 집단이 이질적인 경우에 지도자가 대상자의 욕구에 직면하여 표출하는 재반응적 행동이다(Reimer & Chelladurai, 1995).

Chelladurai(1978)는 지도자의 특징인 성격, 능력, 경험 등은 직접적으로 이러한 행동에 영향을 준다고 주장하였다.

다차원 지도행동과 관련된 연구는 지도행동의 선호와 인식에 영향을 미치는 요인과 지도행동의 결과로써 대상자의 운동수행과 만족 등 두 가지로 구성된다.

Hersey와 Blanchard(1977)의 상황적 리더십 이론을 검증하기 위하여 Chelladurai와 Carron(1983)은 고등학교 1, 2, 3학년 선수와 대학 농구 선수의 지도자행동 유형의 선호를 조사한 결과, 훈련과 지시 행동은 학년이 올라갈수록 덜 선호 하였으며, 대학 선수들은 선호의 정도가 다시 증가 되었다. 또한 사회지지 행동에 대한 선호는 고등학교에서 대학으로 올라갈수록 증가 되었다.

상황적 변인 또한 다차원 지도자행동 이론에서 적용되고 있다. 상황적 변인은 일반적으로 조직의 목표, 과제 유형, 문화 등 세 가지로 구분되어 연구되고 있다.

Erle(1981)의 연구에서 대학 대표 하키 팀의 목표는 대학 교내 하키 팀의 목표와 지도자행동 선호와 관련이 있다고 주장하고 있다. 연구결과에 따르면 대학 대표 팀은 긍정적 보상 행동이나 민주적 행동보다는 훈련과 지시행동과 사회적지지 행동을 더 선호하고 있는 것으로 나타났다.

또한 과제 유형은 지도자행동의 인식과 관련되어 있다. Chelladurai(1978)의 연구에서 팀 스포츠(농구) 선수는 개인스포츠(수영)선수보다 훈련과 지시행동을 선호하고 있는 것으로 나타났다.

한편 우리나라의 김병현 등(1989, 1994)의 연구에서는 개인스포츠, 투쟁스

포츠, 팀 스포츠에서의 지도자행동 유형을 비교한 결과, 세가지 유형 스포츠에서 훈련과 지시행동을 제외하고 나머지 모든 코치 행동 차원은 상이하게 나타났다. 즉, 투쟁스포츠 선수들은 개인스포츠 선수보다 더 민주적, 사회적지지, 긍정적 보상 행동을 선호하고 인식하였으며, 개인스포츠 선수들을 팀 스포츠선수보다 더 민주적인 코치 행동을 인식하고 있다고 주장하였다.

또한 Chelladurai(1987)는 현대적 스포츠와 전통적 스포츠에서의 지도자행동 인식과 선호의 차이를 규명하였다. 그들은 일본의 농구 선수, 배구선수와 전통스포츠인 유도 선수 그리고 캐나다의 현대적 스포츠 선수를 비교 한 결과, 일본의 현대적 스포츠에 참여하고 있는 선수들은 캐나다의 현대적 스포츠에 참여하고 있는 선수들에 비해 더 민주적 행동을 선호한다고 주장하였으며, 일본의 전통스포츠 유도 선수들은 다른 두 집단에 비하여 더 전체적 지도자행동을 선호하고 있다고 주장하였다. 일본의 두 스포츠 집단 선수들은 캐나다 선수 집단에 비하여 사회적지지 행동을 선호하였으나, 캐나다 운동 선수집단은 일본의 전통 스포츠선수집단보다 더 긍정적 보상 행동을 선호하고 있는 것으로 나타났다.

또한 Chelladurai 등 (1984)은 LSS와 만족 척도를 사용하여 일본과 미국 운동선수들의 지도자행동 선호 및 인식과 만족, 그리고 개인 운동 수행결과를 분석하였다. 그 결과를 살펴보면, 일본 선수들은 민주적, 사회적지지 행동을 더 선호하고 있으며, 캐나다 운동선수들은 훈련과 민주적 행동을 더 선호하고 있는 것으로 나타났다. 또한 일본 선수들은 그들의 코치를 더 권위적으로 인식하고 있었으며 캐나다 운동 선수들은 그들의 코치를 훈련과 지시행동, 민주적, 긍정적 보상행동을 하고 있는 것으로 인식하고 있다.

## 2. 태권도 선수의 스트레스

1) 태권도 선수의 스트레스에 대한 개념

스트레스는 인간으로서 생각하는 그 자체가 스트레스의 연속이라 할 만큼 일상생활에서 흔히 사용하는 스트레스(stress)라는 말의 어원은 라틴어의 strictus 또는 stringere라는 말에서 유래되었다. 여기서 strictus라는 말은 팽팽한(tight), 좁은(narrow) 등의 뜻을 가졌으며, stringere 라는 말은 팽팽하다(tight) 등의 의미를 가지고 있다. 이러한 어원은 개인이 스트레스를 경험할 때 느끼는 답답한 느낌, 근육의 긴장 등을 반영하고 있다. 이후 스트레스란 말은 환경에서 오는 어려움, 경제적 곤란 등을 의미 하였으며, 비로소 18세기에 이르러서 물리학과 공학에서 스트레스라는 개념이 사용되기 시작했다(한국 심리학회, 1997).

스트레스라는 용어는 19세기에 그 근원을 두었는데, 현대적 스트레스라는 용어를 처음 사용한 사람으로 Cannon을 지칭하고 있다(Mason, 1985). 그는 스트레스를 산소부족, 저혈압 등의 조건 하에서 생기는 항상성 유지(homeopathies)의 장애로 생각했다. 근래에 와서는 학자에 따라 스트레스는 매우 다양하게 정의되며 도식화되어 왔다. 최근의 연구를 종합해 볼 때, 스트레스라는 의미는 크게 두 가지의 다른 의미로 사용된다는 것을 볼 수 있다.

첫째는 개인의 물리적인 능력이나 심리적인 능력에 과중한 부담을 주는 상황과 관련해서 스트레스라고 정의를 한다(Lazarus & Folkman, 1984). 예를 들면, 보다 우수한 선수와 대결을 펼쳐야 하는 경우를 스트레스 유발인(stressor)이라고 할 수 있다. 이때의 경우는 상황의 요구도와 그 요구에 대응할 수 있는 개인적인 또는 사회적인 자원 사이의 균형에 관한 문제로 볼 수 있다. 대체할 수 있는 자원보다 상황의 요구도가 더 클 경우 스트레스 상황이라고 할 수 있다.

둘째는 상황의 요구에 따른 개인의 인지평가, 감정반응, 행동 반응을 논할 때 스트레스라는 용어를 사용한다. 많은 연구에서는 후자를 정의하여 스트레스를 불안, 우울, 화냄 등과 같이 불편한 상태를 회피하려는 감정적인 상태를 언급할 때 사용을 한다(Smoll & Smith, 1996).

유병관(1988)은 스트레스를 지속 시간에 따라 많은 사람에게 격변을 일으키거나 영향을 주며, 죽음, 생명을 위협하는 질병, 해고, 출산, 중대한 시험같이 해롭거나 위협을 줄 수 있는 부정적 경험들, 일상생활이 혼돈, 문제로서 일상적인 생활을 통해 경험하는 사건들이라고 했으며, 백기청(1991)은 개인의 지각, 인지나 스트레스 대처능력 등의 특징도 환경의 일부분이고 환경에 영향을 줄 수 있다고 했다.

심리학의 구조로서의 스트레스는 행동. 과학에 있어 가장 모호한것 중 하나로 여겨져 왔다. 스트레스는 각기 다른 연구자들에 의하여 자극변인, 중재변인, 혹은 반응변인으로써 정의되어 왔다. 스트레스는 반응변인으로서의 촉진제, 중재변인으로서 의중매제, 반응변인으로의 행동이다.

여러 가지 관점에서 McGrath(1970)는 스트레스를 개념화하였다. 따라서 Spielberger(1972)는 스트레스의 개념에 다소 차이가 있는 것으로 다음과 같이 제시하였다. 그는 불안을 스트레스 → 위험지각 → 상태불안 반응과 같은 순서로서 일련의 연속된 과정으로 묘사 하였다. 또한 본질적으로 스트레스란 용어는 객관적으로 신체적 또는 심리적으로 느끼는 위험의 정도에 의해 특정 지어지는 환경적 조건이나 상황을 의미하는데 사용되어 왔다고 제안하기도 했다.

2) 스트레스와 운동

스포츠는 단순한 근육의 운동만이 아닌 자기 자신의 새로운 기록에 도전하는 개인적 기준(육상, 수영에서의 기록단축)이나 그 종목이 규정한 규범적 기준(체조, 다이빙에서의 규정종목 또는 난이도), 또는 환경적 기준(팀 경기에서 상대 팀과의 경쟁)의 세 가지 유형 가운데 어느 한 가지 이상에 도전하는 상황을 전제로 하게 되며 이때의 운동수행 과정은 경쟁이라는 특성을 필수적으로 동반하게 된다. 이와 같이 주요 요소로 포함하고 있는 스포츠 상황에서 경쟁과정에

수반되고 가장 뚜렷하게 나타나는 큰 특징은 경쟁으로부터 발생하는 불안 즉, ‘경쟁불안’ 이다(신동성, 1988).

경쟁불안(스트레스)은 어떤 개인이 경쟁이라 하는 특수한 사항을 위협적인 것으로 지각함으로써 발생되는 상태불안을 말하며(Martens, 1977), 또한 경쟁 스트레스는 외적인 요구도가 내적인 대응 능력보다 월등히 클 때 과중한 부담으로 다가오는 것을 의미한다.

시합시 선수들이 당면하는 문제는 불안, 이로 인한 각성상태의 부적절, 운동수행에 필요하거나 적합하지 않은 사고, 주의산만, 의욕상실, 자신감 결여, 실패에 대한 두려움과 같은 것이 있다. 실제 경기상황에서 선수가 경험하는 여러 가지 생각과 느낌은 ‘○○나는 잘 할 수 있다, ○○는 자아 확신적 사고와, ○○내가 잘못하면 어떻게 하나?, ○○라는 자아 회의적 사고, 그리고 ○○숨이 막힌다, ○○라든지, ○○어깨가 뻣뻣해지는 것 같다, ○○는 등의 신체불편증상으로 압축되어 나타나는 것이 공통적인 사항이다. 이와 같은 신체적 불편증상은 심리적 부담에 의한 과도한 긴장에 수반하여 나타나는데 이러한 경향은 선수들의 성별, 경력, 종목특성에 따라 다소의 차이가 있을 수 있다. 특히 남자 선수들이 여자 선수들에 비해 상대적으로 경쟁상태에 더 민감하고 강하게 반응하는 상황 종속적인 성향을 보이며, 선수의 경력이 증가 할수록 상대적으로 자신감은 감소하는 반면에 선수경력이 낮을수록 경쟁상황에 도전적이어서 자아 회의적 부정 사고를 덜 할 가능성이 있다. 이로 인하여 경기력에 부정적인 영향을 미치게 되므로 경기를 준비하는 신체적인 준비과정과 더불어 경기에 영향을 미치는 내. 외적 요인에 대한 심리적인 준비과정이 필요한 것이다(김기웅, 1996).

Loehr(1982)는 운동선수가 시합 중에 최고의 경기력을 발휘하기 위해서는 육체적인 체력은 물론 정신적인 체력이 강해야 하며, 정신적인 힘은 기본적으로 심리적인 기능을 보다 구체화하는 것으로 이러한 심리적인 기능을 구체화

시키려면 집중력의 향상, 일상적인 생활태도의 조절능력, 스트레스 관리 능력, 올바른 상황 판단능력, 에너지 통제능력, 유발된 동기수준 유지 및 기술의 시각화 조절능력 등이 포함되어야 한다고 하였다. 따라서, 정신력이란 '몸과 마음의 아주 특별한 관계를 이해하고 통제할 수 있는 능력이나 힘' 이라고 정의를 내릴 수 있으며, 스포츠 경기상황에서 정신력의 본질은 이러한 몸과 마음의 관계를 통제할 수 있는 것이라고 할 수 있겠다. 이러한 정신력의 요인 중 스트레스 관리는 중요한 것으로 스트레스는 경기중에 부상이나 부정적 영향을 미치는 것으로 알려져 왔다(Smith & Small, 1990).

경쟁을 전제하는 운동 상황의 특성으로 인해 선수는 경기는 물론 경기 외적 상황에서도 수행과 관련된 스트레스를 지속적으로 경험한다. Scanlan 등(1991)이 26명의 엘리트 피겨스케이트 선수를 대상으로 한 심층 면접을 통해 선수들의 스트레스 유발 요인을 시합의 부정적인 측면, 주요 타자와의 부정적 관계, 스케이팅에 필요한 비용과 조건, 개인적 문제, 정신적 상처(trauma)의 경험으로 설명하고 있다.

이러한 결과는 선수는 경기 상황은 물론 경기와 무관한 상황에서도 스트레스를 받고 있음을 보여주는 동시에 모든 선수에게 스트레스에 개인차가 있음을 보여준다. 또한 미국의 국가 대표선수 17명을 대상으로 질적 접근을 시도한 Gould 등(1993)의 연구에서도 선수의 스트레스 유발 요인을 경기와 관련된 문제, 수행에 대한 기대와 압박감 기량 발휘에 요구되는 심리적.신체적.환경적 요인, 진로와 관련된 문제, 기타 문제로 분류하고 있어 Scanlan(1991)의 연구 결과와 유사하다. 단지 대회에서 우승한 수 71%의 선수가 우승하기 이전 보다 더 많은 스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타나는 사실이 특이점으로 발견된다.

최영곤(1990)은 경기 종목별 운동선수의 스트레스를 연구하였는데, 스트레스의 적응 요인에서는 레슬링 선수가 가장 많이 스트레스를 받고 축구 선수가

가장 적게 스트레스를 받는다고 하였으며, 또한 스트레스의 좌절 요인에서는 럭비선수가 가장 많고 복싱선수가 가장 적게 스트레스를 받는다고 하였다. 과잉 부담의 요인에서는 레슬링 선수가 가장 높게 스트레스를 받고 있고, 핸드볼 선수가 가장 낮게 스트레스를 받는 것으로 보고하고 있으며, 고창순(1991)은 운동선수를 대상으로 스트레스와 스포츠 상해와의 관련성을 비교 분석한 결과, 부모의 월수입과 종교에 따른 생활 스트레스는 차이가 없다고 하였고 상해군이 비상해군보다 높은 스트레스를 나타냈으며, 개인경기 선수보다 단체경기 선수들이 스트레스를 더 많이 받는다고 하였다.

조창남(1996)은 단체종목의 실업선수, 대학선수 350명을 대상으로 스트레스 요인을 조사해 스트레스 요인을 경기전 요인, 경기결과 요인, 운동수행 요인, 대인관계 요인, 여가요인, 훈련중 요인, 경기중 요인, 사회적 요인으로 분류했다. 하지만 요인분류 항목이 산만하고 요인 간 중복 문항이 문제점으로 지적된다.

김설향(1993)은 운동선수의 성격형성, 주의 형태 및 생활 스트레스와 상해유발과의 관계를 분석한 결과 운동선수의 상해경험 유무에서 집단간에는 성격특성, 주의형태 및 생활 스트레스의 차이가 있으며, 운동선수의 성격특성, 주의형태 및 생활 스트레스는 상해유발 빈도와 관계가 있다고 하였다.

이용근(1994)은 고등학교 운동선수의 스트레스 예방책과 해소방안을 위해 스트레스에 대한 실태를 연구한 결과, 스트레스에 대한 지식에 대해 잘 모른다고 하였고 과반수가 운동 때문에 스트레스를 받는다고 하며, 스트레스는 감독과 코치 때문에 가장 많이 받는다고 하였다.

한명우, 김용승(1994)은 엘리트 선수들의 스트레스 요인에 대해 연구하기 위하여 엘리트선수(유도, 레슬링, 복싱)등을 대상을 연구한 결과 투기종목 선수들은 중요한 타인과의 관계(선후배와의 갈등, 이성과의 갈등, 지도자와의 갈등, 부모와의 갈등), 시합의 부정적 측면(시합에 대한 걱정, 시합에서의 패배, 시합

준비에 대한 걱정, 시합 후에 대한 걱정, 시합의 중요성), 개인적 문제(운동과 관련된 신체적/정신적 어려움, 개인 내적 갈등, 운동 전념에 대한 회의, 성 문제, 자기 재능에 대한 의심, 선수촌 생활) 그리고 정신충격의 경험(가정/가족문제, 가정형편의 어려움, 가까운 사람의 부상/사망)의 네 가지 요인에 의해 스트레스를 받는 것으로 나타났다.

이상의 선행연구들에서 경기시 선수들이 경험하는 스트레스 요인과 이러한 스트레스가 스포츠 수행과 경기력에 직접적으로 영향을 미친다는 사실이 밝혀졌다. 이에 따라 스포츠 현장에서의 경기력 향상을 위해서는 스트레스 요인을 조사하고, 이를 근거로 경기력에 부정적 영향을 미치는 스트레스에 효율적으로 대처할 수 있도록 하는 것이 필요하다.

3) 스트레스의 역할과 기능

1920년대 중반 스트레스의 아버지라 일컫는 Selye가 일반 적응 증후군(general adaptation syndrome : GAS)라는 개념을 발포하면서 스트레스가 신체 부위에 부정적 영향을 준다고 생각하기에 이르렀다(Quick & Quick, 1984). 스트레스의 개념을 혐오적 으로 규정하고 스트레스는 생리적, 정신적, 신체적 측면 어느 곳에나 부정적 결과만을 초래한다고 주장되어왔다. 그러나 1960년대 중반을 기점으로 해서 스트레스의 순기능적 측면이 강조되기 시작했다(이종목, 1990).

적정수준의 스트레스는 오히려 개인에게 긍정적 가치를 부여한다는 이 개념을 1908년 Yerkes와 Dodson의 변별학습 실험 결과에서 착안되었다(이종목, 1989).

최적수준 모델이라고 불리 우는 이 개념을 입증하는 한 실험의 예가 있다(박희준, 1991). 전기충격을 스스로 통제할 수 있는 관리직 쥐와 전기 충격을 스스로 통제할 수 없는 부하직 쥐의 스트레스 호르몬 방출량을 비교해 보았다.

스트레스 호르몬으로 노아드레날린의 분비량이 측정되었다. 3시간 동안의 전기 충격실험 처치 후 부하직 쥐 쪽의 노아드레날린 방출량이 관리직 쥐의 방출량보다 더 많을 것으로 예상했으나, 의외로 스트레스를 통제할 수 있었던 관리직 쥐 쪽의 노아드레날린 방출량이 더 많았다. 그래서 실험을 계속해서 21시간 동안 연장해 보았다. 그 결과 예측할 수 있는바와 같이 부하직 쥐의 노아드레날린 방출량이 현저히 많았다. 스트레스를 통제할 수 있었던 관리직 쥐에 기어서 최초의 5~6시간은 전기 충격을 통제하는 기법을 배우는 고통의 시간이었기 때문이다. 관리직 쥐에게 있어서 초기의 전기 충격은 대단한 스트레스였지만 통제방법을 학습한 이후에는 전기 충격을 받지 않을 수 있기 때문에 그 이후에는 스트레스가 되지 않는다. 스트레스 그 자체가 인생의 조미료라고 표현한 Selye의 말처럼 스트레스 없는 인생도 맛이 없다. 그러나 적정 수준 이상의 스트레스가 문제이다. 모든 생명체는 생물학적 동질정체(Homeostasis) 또는 항상성의 원리를 이용하여 자기 자신을 보호한다. 그러나 적정수준 이상의 스트레스를 받게 되면 항상성의 균형을 유지하는데 어려움을 겪게 되고 따라서 유기체는 이에 상응하는 댓가를 지불 해야만 한다. 스트레스에 대처하기 위한 생물학적 보호 기능은 주로 신경계와 내분비계에 의하여 이루어진다(Levinthal, 1983).

## 3. 심리기술

1) 심리기술의 개념

스포츠 과학에서는 최대의 경기력을 발휘하기 위해서 크게 기술, 체력 그리고 심리기술을 필수 요인으로 들고 있다. 특히 엘리트 선수들의 경우 이러한 요인들 중에서 어느 하나라도 갖추어지지 못한다면 우수한 선수로서의 성장은 기대하기 어렵다. 또한 어느 한 요인에 문제가 생길 경우 최대의 경기력을 발

휘하기란 불가능하며 문제의 발단은 사소하게 시작될 수 있겠지만 그 문제가 지속되면서 다른 요인에도 영향을 미쳐서 복합적인 문제로 발전하는 경우가 많다.

연습과 시합 때 에 경기력의 차이가 나는 이유는 무엇일까? 연습이나 시합 때에 선수가 가지고 있는 기술수준에서는 큰 변동이 없다. 그렇지만 심리상태는 상황에 따라 크게 달라지기 마련이다. 따라서 선수나 지도자, 그리고 일반 관중들은 심리적 이유 때문에 경기력에 변동이 생긴다고 믿는다. '정신력이 부족하다', '마음이 흔들린다', '의지가 없다', '집중이 안 된다', '얼었다' 등의 표현은 경기에서 심리적 측면의 중요성을 강조하는 말들이다.

이러한 심리적 혹은 정신적 능력을 향상시켜서 최대의 경기력을 발휘하게 하는 훈련이 바로 심리기술 훈련이다.

많은 운동 심리학자들은 지금까지 운동수행자들의 수행에 영향을 주는 심리적인 측면을 발달시키고자 실시하는 훈련을 정신훈련(mental training) 또는 정신연습(mental practice), 시상화(visualization), 심상(imagery), 정신적 재연(mental rehearsal) 등과 같은 다양한 전문용어 들로 사용해 왔다. 이처럼 수행자들의 심리적인 요인을 규명하고자 표현한 많은 개념들의 혼란을 피하기 위해 Vealey(1988)와 Gould(1995)는 심리기술훈련(psychological skills training)이란 용어로 사용하였다. 심리적 기술은 자신의 심리상태를 조절하여 최상수행을 발휘할 수 있게 하는 능력을 말하는 것으로 긍정적인 자기-자각(self-awareness), 스트레스 대처, 불안감소, 각성조절, 자신감 증진, 자긍심 증진 등과 같은 변화를 의미하고, 심리적 방법은 심리기술을 적절하게 유지하기 위한 목표설정훈련, 심상훈련, 이완훈련, 주의 집중훈련 등과 같은 테크닉을 말한다. 따라서 심리기술훈련이란 여러가지 심리적 방법을 연습하고 훈련하여 심리기술을 향상시키는 것을 의미한다.

한편, 학자들은 정신훈련을 교육적인 측면에서 강조하면서 심리적 기술 훈련

을 심리적 기술(psychological skills)과 심리적 방법(psychological mehtods)으로 구분하여 설명하였다. 이러한 심리기술 훈련들은 신체적인 메카니즘에서 내적인 정서 상태까지 하나의 직접적인 통로로 연결되어 있다는 것을 전제로 하고 있으며, 선수들은 시합에서 적정 각성 상태를 유지하고 수행능력을 향상시키기 위해 많은 훈련방법들을 실시하였다. 여러 가지 심리기술 훈련 방법 중에서 명상이 이완과 심상, 목표설정에 가장 유익한 것으로 인식되고 있다. 운동선수들은 여러 가지 심리기술 훈련을 이용해 신체와 마음을 함께 결합할 수 있다. 따라서 운동 수행능력을 향상시킬 수 있게 된다(Syer & Connolly, 1984).

Syer와 Connolly(1984)는 스포츠에서 심신이 일치되었다는 것은 '생리적-심리적인 향상성(homeostasis)또는 평형성(equilibrium)'이 동일하게 균형을 유지하게 되는 것이라고 주장하였다.

심리적 기술에 대한 지금까지의 연구를 종합하면 선수의 심리상태를 운동기술의 수행과 밀접한 관계가 있다고 결론을 내릴 수 있다. 심리기술(psychological skills)이란 '생각과 감성의 조절을 통해 스포츠 상황에서 겪는 스트레스를 극복하고 경기력을 극대화하는데 필요한 모든 정신적인 적략과 기법' 이라고 정의 할 수 있다.

심리기술이란 개념은 다른 유사개념과 중복되어 개념상 혼란을 초래하기도 한다. 우선 심리기술이란 용어는 Martens(1987)가 정립한 심리기술 훈련 모형이 영향을 받아 주로 미국과 캐나다의 학자들이 사용하고 있다. 이와 관련된 개념에는 정신훈련(mental training), 정신연습(mental practice), 이미지 트레이닝(image training), 정신력 훈련(mental toughness training), 대체전략(coping strategy), 심리적 준비(psychological preparation), 심리적 시연(mental rehearsal), 정신기술훈련(mental skills training), 인간 잠재력 훈련(human potential training)등 매우 다양하다.

스포츠 심리기술(sport psychology skill)은 불안이나 각성 그리고 자신감

수준을 적절하게 변화시키며, 스포츠 경쟁에서 수행을 촉진시키고 설계된 기법과 전략들로서(Vealey, 1988) 최고 운동수행(peak performance)을 위한 중요한 준비측면으로서 인식되고 있다(Zaichkowsky & Takenaka, 1993: 장덕선, 1996: 이동재, 장덕선, 1999).

스포츠 상황에서 개인의 정신력이 성공과 실패에 미치는 영향은 직관적, 경험적으로 인정하고 있는 것은 사실이다. 이러한 정신력은 운동기능을 나타내는 신체 기술이란 용어와 상반되는 심리기술 능력이라고 표현되고 있다(정청희, 2000).

스포츠 심리기술과 성격에는 다음과 같은 특징이 있다.

첫째, 심리적 구조로서 심리적 구조는 성격과 지각된 유능감, 긍정적 자아개념, 성취목표지향, 특성불안, 정신력 그리고 의미의 감지라 말할 수 있다.

두 번째로는 최상수행 전략을 들 수 있는데 최상의 수행 전략은 우선 목표설정이 무엇보다 중요하며 그 수행목표에 집중하고, 정신집중의 숙달을 위해 노력하며 몰입하고 심상을 가지며 자신감을 가져야 한다.

세 번째는 역경대처 전략으로 예상하지 못한 일에 대하여 준비하고 심리적 대처훈련을 필요로 하며 자동적으로 대처하고 반응할 수 있는 역경대처 전략이 필요하다. 성격과 운동수행에 있어 스포츠에서 성공을 점칠 수 있는 개인적 특성 기능에는 별 차이는 없으나 우승자는 결정되어 있다. 그리고 또한, 만능선수, 천적 선수, 전천후 선수는 스포츠심리학자의 최초 연구대상이 된다.

2) 심리기술의 필요성

선수들은 지금까지 스포츠를 수행하면서 승리할 수 있는 경기에서 갑작스런 컨디션의 난조로 패했다든지, 시합의 결정적인 순간에 불안이 높아져 주의 집중을 할 수 없었다든지, 시합과 연습할 때, 운동하고 싶은 마음과 의욕이 없어졌다든지, 자신의 수행에 대하여 만족하지 못한 상황을 경험했을 것이다. 이런 상황에 직면하여 선수들의 심리적인 요소가 경기에 매우 크게 작용한다는 것을

느꼈을 것이다.

따라서 매일 같이 반복되는 단조로운 훈련 방법은 선수들에게 종종 운동에 대한 심리적인 권태감과 싫증을 느끼게 한다. 일부 선수들은 자신들의 운동수행이나 결과에 의해 크게 영향을 받지 않고 훈련을 꾸준하고 침착하게 수행하게 되는데, 그들은 다른 선수들보다 자기 자신을 조절하는 심리기술이 탁월하기 때문이다.

Williams(1993)는 '많은 우수선수들이 세계적인 프로테니스 경기에서 95%가 심리적인 요인에 의해 승패가 결정된다고 말하면서도 여전히 신체적인 기술 훈련에 주당 10-20시간을 배정하고 있을 뿐, 심리적인 훈련은 거의 무시하고 있는 실정' 이라고 밝히고 있다.

경기상황에서 선수들은 그날의 심신의 컨디션에 따라 경기의 승패가 결정된다. 보통 우리들은 신체적 능력이 비슷한 경우 경기의 승자는 패자보다 심리적인 기술이 더 우수하다고 할 수 있다. 매일매일 반복되는 훈련에서 그러한 심리적인 불균형을 잘 관찰해 보면, 어떤 날은 완벽하게 수행을 하는 날이 있는 반면에 어떤 날은 자신이 생각한대로 운동 수행을 발휘하지 못하게 되는데, 이러한 변화의 원인은 바로 심리기술 요인들에 의해 일어난다.

사실상 스포츠에서 승패는 신체의 기술, 근력, 스피드, 균형감각, 협응력, 스포츠기술, 전략과 심리기술의 조합에 의해서 결정되고, 선수나 지도자들은 스포츠에서의 50%내외는 심리기술에 의해서 좌우된다고 믿고 있으며(정청희, 1999), 특히 골프, 테니스, 피겨스케이팅과 같은 종목은 승패의 80%-90%정도까지 심리기술에 의해서 결정된다고 보고하였다(Porter & Foster, 1986).

심리기술 훈련이 스포츠 수행에 긍정적 효과를 준다는 연구 보고서는 이미 100여 편 이상이 된다. 그리고 1970년대 동유럽의 위성 국가들이 올림픽에서 상당히 많은 메달을 획득하였는데, 그 당시에 심리 기술 훈련은 매우 중요한 역할을 하였다. 그들이 사용했던 다양한 방법들이 비밀스럽게 숨겨져 있다가

20여 년이 지난 90년대 이후 조금씩 공개되고 있다. 올림픽에 참가하였던 선수 중 83% 이상이 정신훈련을 하였음이 밝혀졌고, 현재에는 거의 모든 종목에서의 모든 선수가 정신 훈련을 하고 있다(정청희, 1999).

심리기술훈련의 효과를 검증한 연구는 국내에서도 쉽게 찾아 볼 수 있으며(김상천, 2003 ; 김진환, 1999 ; 설정덕, 2000, 윤종찬, 2000 ; 주동엽, 2000), 현재까지도 활발히 연구가 진행 중이다. 또한 심리기술에 대한 중요성을 강조한 경우도 흔히 찾아 볼 수 있다.

Forster(1986)는 모든 운동경기에서 최소 50%는 심리기술에 의해 좌우되며, 골프나 테니스, 피겨스케이팅과 같은 운동종목은 80-90% 정도가 심리기술에 의해 결정된다고 하였다. 또한 세계적인 프로 골퍼인 Jack Nicklaus(1974)도 골프에서 성공적인 샷(shot)을 위해서는 50%가 정신력에 달려 있다고 하였다. 그렇지만 스포츠 과학이 스포츠의 중요한 역할을 하고 있는 현 시점에서도 많은 우수선수들이 여전히 심리적인 기술 훈련은 무시하고 있는 경향이 있다. 심리기술훈련은 운동을 지속적으로 참여하게 하는 동기를 유지 및 향상시키고, 운동기술을 효율적으로 습득하게 하며, 컨디션을 유지하게 하고, 갑작스럽게 닥쳐온 시련에 효율적으로 대처하는 방법을 익히기 위하여 반드시 필요하다(정청희, 2000).

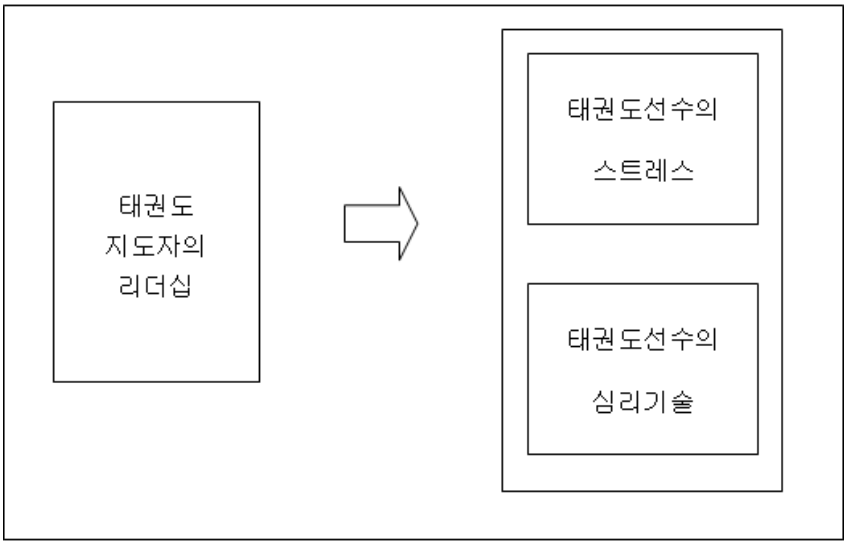
# Ⅲ. 연구방법

## 1. 연구의 대상 및 기간

본 연구를 수행함에 있어서 연구 대상은 서울지역의 고등학교 태권도 선수를 대상으로 지도자의 리더십에 따른 태권도선수들의 스트레스와 심리기술에 대하여 조사하고자 한다. 본 연구의 측정도구는 구조화된 조사표를 사용하였고, 본 연구자가 직접 현장에서 자기기입식(自己記入式)으로 조사하여 자료를 수집 하였다.

설문 조사의 기간은 2007년 10월 15일부터 10월 19일까지 실시 하였으며, 배포된 400부의 설문지 중 부적합한 3부를 제외한 397부가 최종 자료로 사용되었다.

이를 분석하기 위한 본 연구의 연구 모형은 아래 <그림 3-1>과 같다.




연구모형 <그림 3-1>

## 2. 설문지 구성

본 연구에서는 태권도 지도자의 리더십 유형이 선수들의 스트레스 및 심리적 기술에 미치는 영향을 분석하기 위하여 자료수집 도구로 질문지를 사용하였으며, 그 구성은 다음과 같다.

1) 태권도 지도자의 리더십유형의 측정

Chelladurai와 Saleh (1980)에 의해 개발된 LSS (Leader ship Scale for Sports)는 5개의 코칭 행동 범주로 구성되어 있으며, 코치의 선호된 지도행동을 묻는 40개의 문항과 실제 인지된 지도행동을 묻는 40개의 문항에서 본 연구에 맞게 재구성하여 15문항을 지도자의 리더십 유형을 묻는 질문으로 사용하였다. LSS는 항목의 내적 일치도와 내용 타당도 및 요인 타당도를 포함한 척도의 신뢰도와 타당도가 이미 여러 연구에서 광범위하게 보고되어 왔다. 본 설문지의 보고된 신뢰도 계수는 .52 ~ .86으로 보고되고 있다.

LSS에 의해 측정된 3개 코칭행동 차원은 민주적 지도행동, 권위적 지도행동, 사회적 지지행동 등이다. 그리고 한글판 LSS는 김병현 등(1990)이 우리말로 번안하여 번안에 따르는 타당도는 문항 간 상관을 통해 입증되었다. 본 연구에서 코치의 지도자 행동 유형은 실제로 선수들이 인지한 지도자행동 유형만을 측정하였다.

본 연구에서 사용된 검사지의 신뢰도를 분석하기 위하여 Window 용 SPSS의 하위프로그램인 신뢰도를 이용하여 문항간 내적합치도를 나타내는 $\alpha$계수를 산출하였다. 그 결과는 다음의 표 <3-1>과 같다.

<표 3-1> 리더십 검사지의 하위영역별 신뢰도

| 하위측정개념 | 문항번호 | 문항수 | 내적합치도(α계수) |
|---|---|---|---|
| 민주적 지도행동 | 1,4,9,13,15 | 5 | .832 |
| 권위적 지도행동 | 2,6,8,11,14 | 5 | .470 |
| 사회적 지지행동 | 3,5,7,10,12 | 5 | .790 |

<표 3-1>에서 보듯이 측정검사지 신뢰도를 나타내는 내적합치도를 보면, 대부분의 하위요인들이 안정적인 값을 보여주고 있다. 하지만, 권위적 지도행동을 측정하는 5문항은 내적합치도가 .470으로 나타나 다소 불안정적인 신뢰계수를 보여주었다. 하지만, 권위적 지도행동을 제외한 나머지 요인들은 모두 .80이상으로 안정적인 수준을 보여주고 있기 때문에 본 연구에서 사용하기 위한 검사지로서 비교적 신뢰가 있는 것으로 판단된다.

2) 태권도 선수의 스트레스 측정

본 연구에서 측정하고자 하는 태권도 검사 도구는 양춘호(2000)에 의해 제작된 스트레스 측정 질문지를 사용하였으며, 총 문항수는 34문항중에서 본 연구에 맞게 재구성하여 사용하였다. 설문지의 구성은 심리적 환경요인, 정서적 및 불안요인, 신체적. 정신적 건강요인으로 구성하였고, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 5점 Likert척도로 구성되었다. 검사지의 구성내용과 스트레스의 하위영역별 신뢰도는 다음 표<3-2>과 같다.

<표 3-2> 태권도선수 스트레스의 하위영역별 신뢰도

| 하위측정개념 | 문항번호 | 문항수 | 내적합치도(α계수) |
|---|---|---|---|
| 심리적 환경요인 | 1,4,8,11,14 | 5 | .872 |
| 정서적 및 불안요인 | 2,5,7,10,13 | 5 | .876 |
| 신체. 정신적 건강요인 | 3,6,9,12,15 | 5 | .875 |

3) 심리기술 측정

태권도 선수의 심리기술측정은 최근 우찬명(2003)이 개발한 검사지를 사용하였으며, 구성내용은 불안, 도전의식, 심상조절, 자신감, 주의집중, 각성조절의 총 6개 하위영역으로 28문항으로 구성되었고, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 5점 Likert척도로 구성되었다. 검사지의 구성내용과 심리적 기술의 하위영역별 신뢰도는 다음 표 <3-3>과 같다.

<표 3-3> 심리적 기술의 하위영역별 신뢰도

| 하위측정개념 | 문항번호 | 문항수 | 내적합치도(α계수) |
|---|---|---|---|
| 불안 | 1,7,13,19 | 4 | .794 |
| 도전의식 | 2,8,14,20 | 4 | .811 |
| 심상조절 | 3,9,15,21,25 | 5 | .832 |
| 자신감 | 4,10,16,22,26 | 5 | .839 |
| 주의집중 | 5,11,17,23,27 | 5 | .758(역문항) |
| 각성조절 | 6,12,18,24,28 | 5 | .826 |

### *3.* 분석 방법

본 조사에서 수집된 자료의 통계처리는 데이터 코딩(data coding)과 데이터 크리닝(data cleaning) 과정을 거쳐 SPSS 12.0 for Windows 통계 패키지 프로그램을 활용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다

첫째, 표본의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 측정 도구의 타당도를 분석하기 위하여 요인분석(Factor Analysis)을 실시하였으며 측정도구에 대한 신뢰도를 파악하기 위하여 Cronbach's α를 통한 신뢰도 분석(Reliability Analysis)을 실시하였다.

셋째, 본 연구의 문제를 검증하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 사용하였다.

# Ⅳ. 분석 결과

## *1.* 응답자의 일반적 사항

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 태권도 선수 397명이 최종 분석에 사용되었다. 이들의 일반적 사항을 살펴보면 다음과 같다. 우선, 성별은 남자가 74.1%로 여자의 25.9%에 비하여 많았다. 연령은 20세 미만이 99.0%로 대부분을 차지하였으며 출전 횟수는 시합때마다 주전으로 출전하는 경우가 33.6%, 시합때 가끔 출전하는 경우가 36.3%, 거의 출전하지 못한다가 7.1%, 전혀 출전하지 못한다가 2.0%로 조사되었다. 수상 횟수는 1회 이하가 43.1%, 2-3회가 22.7%, 4-5회가 13.9% 등으로 조사되었으며 10회 이상은 11.6%였다. 선수 경력은 5-10년 미만이 44.6%로 가장 많았고 3-5년 미만은 29.5%, 1-3년 미만은 15.6% 등으로 조사되었다.

<표 4-1> 응답자의 일반적 사항

| 구 분 | | 빈도(명) | 백분율(%) |
|---|---|---|---|
| 성별 | 남자 | 294 | 74.1 |
| | 여자 | 103 | 25.9 |
| 연령 | 20세 미만 | 393 | 99.0 |
| | 20-25세 미만 | 4 | 1.0 |
| 출전 횟수 | 시합때마다 주전으로 출전하다 | 177 | 44.6 |
| | 시합때 가끔 출전한다 | 184 | 46.3 |
| | 나는 거의 출전하지 못한다 | 28 | 7.1 |
| | 전혀 출전하지 못한다 | 8 | 2.0 |
| 수상 횟수 | 1회 이하 | 171 | 43.1 |
| | 2-3회 | 90 | 22.7 |
| | 4-5회 | 55 | 13.9 |
| | 6-7회 | 18 | 4.5 |
| | 8-9회 | 17 | 4.3 |
| | 10회 이상 | 46 | 11.6 |
| 선수 경력 | 1년 미만 | 12 | 3.0 |
| | 1-3년 미만 | 62 | 15.6 |
| | 3-5년 미만 | 117 | 29.5 |
| | 5-10년 미만 | 177 | 44.6 |
| | 10-15년 미만 | 28 | 7.1 |
| | 15년 이상 | 1 | .3 |
| 합계 | | 397 | 100.0 |

## 2. 일반적 사항에 따른 지도자의 리더십, 선수의 스트레스, 심리기술 차이

### 1) 일반적 사항에 따른 태권도 지도자의 리더십 인식 차이

<표 4-2> 일반적 사항에 따른 태권도 지도자의 리더십 인식 차이

| 구 분 | | | 민주적 지도행동 | 권위적 지도행동 | 사회적 지지행동 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | M (SD) | M (SD) | M (SD) |
| 성별 | 남자 | | 3.35 (.62) | 2.82 (.57) | 3.65 (.56) |
| | 여자 | | 3.13 (.69) | 2.84 (.46) | 3.42 (.70) |
| | t | | 2.949** | -.382 | 3.255** |
| 출전 횟수 | 주전 출전 | a | 3.30 (.69) | 2.77 (.55) | 3.59 (.66) |
| | 가끔 출전 | b | 3.33 (.58) | 2.87 (.53) | 3.57 (.56) |
| | 출전 못함 | c | 3.04 (.72) | 2.86 (.58) | 3.65 (.57) |
| | F | | 3.116* | 1.420 | .327 |
| | 사후검증 | | c<a=b | | |
| 수상 횟수 | 1회 이하 | | 3.28 (.62) | 2.84 (.53) | 3.62 (.55) |
| | 2-3회 | | 3.18 (.67) | 2.84 (.48) | 3.52 (.58) |
| | 4-5회 | | 3.26 (.60) | 2.84 (.53) | 3.51 (.71) |
| | 6-9회 | | 3.40 (.77) | 2.66 (.67) | 3.67 (.73) |
| | 10회 이상 | | 3.49 (.63) | 2.83 (.61) | 3.65 (.61) |
| | F | | 2.083 | .842 | .922 |
| 선수 경력 | 3년 미만 | | 3.27 (.59) | 2.83 (.53) | 3.60 (.47) |
| | 3-5년 미만 | | 3.24 (.61) | 2.83 (.49) | 3.61 (.56) |
| | 5-10년 미만 | | 3.32 (.70) | 2.82 (.57) | 3.59 (.68) |
| | 10년 이상 | | 3.34 (.60) | 2.81 (.64) | 3.46 (.60) |
| | F | | .434 | .022 | .542 |
| 합계 | | | 3.29 (.65) | 2.82 (.54) | 3.59 (.60) |

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

일반적 사항에 따른 태권도 지도자의 리더십 인식 차이에 대한 분석결과, 우선 성별에 따라 살펴보면 민주적 지도행동(p<.01)과 사회적 지지행동(p<.01)에서 차이를 보였으며 모두 여자에 비하여 남자가 높게 나타났다. 즉, 여자 선수에 비하여 남자 선수가 태권도 지도자의 민주적 지도행동과 사회적 지지행동을

높게 평가하였다.

출전 횟수에 따라 살펴보면 민주적 지도행동에서 유의한 차이를 보였으며 거의 혹은 전혀 출전하지 못하는 경우(M=3.04)에 비하여 시합때 마다 주전으로 출전하는 경우(M=3.30)와 시합때 가끔 출전하는 경우(M=3.33) 태권도 지도자의 민주적 지도행동을 높게 평가하였다($p<.05$).

수상 횟수와 선수경력에 따른 태권도 지도자의 리더십 인식 차이는 없었다.

### 2) 일반적 사항에 따른 태권도 선수의 스트레스 차이

<표 4-3> 일반적 사항에 따른 태권도 선수의 스트레스 차이

| 구 분 | | | 심리적 환경요인 | 정서적 불안요인 | 신체/정신적 건강요인 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | M (SD) | M (SD) | M (SD) |
| 성별 | 남자 | | 2.79 (.77) | 2.49 (.78) | 2.73 (.84) |
| | 여자 | | 3.17 (.78) | 2.74 (.79) | 2.88 (.81) |
| | t | | -4.245*** | -2.852** | -1.514 |
| 출전 횟수 | 주전 출전 | | 2.80 (.78) | 2.57 (.76) | 2.75 (.83) |
| | 가끔 출전 | | 2.94 (.79) | 2.55 (.81) | 2.76 (.84) |
| | 출전 못함 | | 3.07 (.83) | 2.50 (.80) | 2.90 (.81) |
| | F | | 2.338 | .104 | .488 |
| 수상 횟수 | 1회 이하 | | 2.88 (.81) | 2.50 (.87) | 2.71 (.90) |
| | 2-3회 | | 2.99 (.80) | 2.64 (.67) | 2.89 (.72) |
| | 4-5회 | | 2.95 (.84) | 2.66 (.81) | 2.84 (.80) |
| | 6-9회 | | 2.70 (.78) | 2.44 (.73) | 2.57 (.84) |
| | 10회 이상 | | 2.85 (.63) | 2.55 (.73) | 2.83 (.82) |
| | F | | .939 | .915 | 1.356 |
| 선수 경력 | 3년 미만 | a | 2.84 (.80) | 2.46 (.89) | 2.74 (.89) |
| | 3-5년 미만 | b | 2.93 (.80) | 2.58 (.74) | 2.80 (.84) |
| | 5-10년 미만 | c | 2.90 (.73) | 2.64 (.76) | 2.80 (.80) |
| | 10년 이상 | d | 2.82 (1.05) | 2.17 (.82) | 2.52 (.90) |
| | F | | .318 | 3.329* | 1.076 |
| | 사후검증 | | | d<a=b=c | |
| 합계 | | | 2.89 (.79) | 2.55 (.79) | 2.77 (.83) |

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

일반적 사항에 따른 태권도 선수의 스트레스 차이에 대한 분석결과 우선 성벽별에 따라 심리적 환경요인(p<.001)과 정서적 불안요인(p<.01)에서 유의한 차이를 보였으며 모두 여자가 높게 나타났다. 즉, 남자 선수에 비하여 여자 선수의 심리적 환경요인과 정서적 불안요인 스트레스가 높은 것으로 나타났다.

출전 횟수와 수상 횟수에 따른 스트레스 차이는 없었으며 선수 경력에 따라서는 정서적 불안요인에서 차이를 보였다. 즉, 선수 경력이 10년 이상(M=2.17)인 경우 그 이하의 선수 경력자에 비하여 정서적 불안요인 스트레스가 낮은 것으로 나타났다(p<.05).

### 3) 일반적 사항에 따른 태권도 선수의 심리기술 차이

<표 4-4> 일반적 사항에 따른 태권도 선수의 심리기술 차이

| 구 분 | | 불안 | 도전의식 | 심상조절 | 자신감 | 주의집중 | 각성조절 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | M (SD) | M (SD) | M (SD) | M (SD) | M (SD) | M (SD) |
| 성별 | 남자 | 3.49 (.69) | 3.77 (.62) | 3.33 (.60) | 4.10 (.86) | 3.02 (.51) | 3.10 (.59) |
| | 여자 | 3.63 (.73) | 3.49 (.60) | 3.15 (.58) | 3.81 (.77) | 3.00 (.52) | 2.79 (.56) |
| | t | -1.726 | 4.088*** | 2.723** | 2.985** | .403 | 4.712*** |
| 출전횟수 | 주전 출전 | a 3.56 (.75) | 3.78 (.64) | 3.36 (.61) | 4.17 (.83) | 2.96 (.54) | 3.05 (.61) |
| | 가끔 출전 | b 3.46 (.67) | 3.66 (.63) | 3.25 (.58) | 4.00 (.81) | 3.07 (.47) | 3.02 (.58) |
| | 출전 못함 | c 3.70 (.58) | 3.47 (.51) | 3.03 (.56) | 3.40 (.82) | 2.99 (.51) | 2.82 (.58) |
| | F | 2.126 | 4.591* | 4.995** | 13.520*** | 2.002 | 2.282 |
| | 사후검증 | | c<b<a | c<a=b | c<a=b | | |
| 수상횟수 | 1회 이하 | a 3.61 (.65) | 3.59 (.60) | 3.15 (.59) | 3.83 (.82) | 3.02 (.49) | 2.93 (.62) |
| | 2-3회 | b 3.41 (.76) | 3.71 (.65) | 3.34 (.53) | 3.94 (.86) | 3.09 (.45) | 3.11 (.58) |
| | 4-5회 | c 3.47 (.63) | 3.65 (.60) | 3.36 (.54) | 4.15 (.79) | 2.96 (.49) | 2.99 (.50) |
| | 6-9회 | d 3.44 (.79) | 3.91 (.71) | 3.39 (.70) | 4.49 (.77) | 2.98 (.51) | 3.09 (.57) |
| | 10회 이상 | e 3.60 (.76) | 3.97 (.57) | 3.50 (.63) | 4.40 (.76) | 2.91 (.68) | 3.21 (.63) |
| | F | 1.59 | 4.560** | 4.525** | 8.303*** | 1.158 | 2.911* |
| | 사후검증 | | a<c<b<d<e | a<b=c=d<e | a<b<c<e<d | | a<b=c=d<e |
| 선수경력 | 3년 미만 | 3.60 (.60) | 3.51 (.49) | 3.13 (.51) | 3.66 (.66) | 3.06 (.47) | 2.94 (.54) |
| | 3-5년 미만 | 3.59 (.71) | 3.67 (.64) | 3.23 (.56) | 3.92 (.80) | 2.94 (.46) | 2.94 (.60) |
| | 5-10년미만 | 3.49 (.73) | 3.78 (.64) | 3.36 (.62) | 4.22 (.88) | 3.04 (.56) | 3.09 (.62) |
| | 10년 이상 | 3.31 (.67) | 3.79 (.71) | 3.43 (.69) | 4.15 (.85) | 3.06 (.44) | 3.14 (.52) |
| | F | 1.736 | 3.650* | 3.693* | 9.292*** | 1.138 | 2.355 |
| | 사후검증 | | a<b<c=d | a<b<c=d | a<b<d<c | | |
| 합계 | | 3.53 (.70) | 3.70 (.63) | 3.28 (.60) | 4.02 (.84) | 3.01 (.51) | 3.02 (.60) |

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

일반적 사항에 따른 태권도 선수의 심리기술 차이에 대한 분석결과, 우선 성별에 따라서는 도전의식(p<.001), 심상조절(p<.01), 자신감(p<.01), 각성조절(p<.001)에서 차이를 보였으며 모두 남자 선수가 높게 나타났다. 즉, 여자 선수

에 비하여 남자 선수의 도전의식, 심상조절, 자신감, 각성조절의 심리기술 수준이 높은 것으로 나타났다.

출전 횟수에 따라서 살펴보면 도전의식, 심상조절, 자신감에서 차이를 보였다. 도전 의식은 거의 혹은 전혀 출전하지 못하는 경우(M=3.47) 가장 낮았으며 그 다음으로 가끔 출전하는 경우(M=3.66) 높게 나타났고 시합때마다 주전으로 출전하는 경우(M=3.78)의 도전의식이 가장 높았다. 심상조절($p<.01$)과 자신감($p<.001$)은 거의 혹은 전혀 출전하지 못하는 경우에 비하여 시합때마다 주전으로 출전하는 경우와 가끔 출전하는 경우 높은 것으로 나타났다.

수상횟수에 따라서는 도전의식, 심상조절, 자신감, 각성조절에서 차이를 보였으며 우선 도전의식은 수상횟수가 1회 이하(M=3.59)인 경우 가장 낮았고 그 다음으로 4-5회(M=3.65), 2-3회(M=3.71), 6-9회(M=3.91)의 순으로 높게 나타났으며 수상횟수가 10회 이상(M=3.97)인 경우 도전의식 수준이 가장 높았다($p<.01$). 심상조절은 수상횟수가 1회 이하(M=3.15)인 경우 가장 낮았고 수상횟수가 10회 이상(M=3.50)인 경우 심상조절 수준이 가장 높았다($p<.01$). 자신감은 수상 횟수가 1회 이하(M=3.83)인 경우 가장 낮았고 그 다음으로 2-3회(M=3.94), 4-5회(M=4.15), 10회 이상(M=4.40)의 순으로 나타났고 수상횟수가 6-9회(M=4.49)인 경우 자신감이 가장 높았다($p<.001$). 각성조절은 수상횟수가 1회 이하(M=2.93)인 경우 가장 낮았고 수상횟수가 10회 이상(M=3.21)인 경우 가장 높았다($p<.05$).

선수 경력에 따라 살펴보면 도전의식, 심상조절, 자신감에서 차이를 보였다. 도전의식($p<.05$)과 심상조절($p<.05$)은 선수 경력이 3년 미만일 때 가장 낮았으며 5-10년 미만과 10년 이상인 경우 가장 높은 것으로 나타났다. 자신감은 선수 경력이 3년 미만(M=3.66)인 경우 가장 낮았으며 그 다음으로 3-5년 미만(M=3.92), 10년 이상(M=4.15)인 경우 높게 나타났으며 선수 경력이 5-10년 미만(M=4.22)일 때 자신감이 가장 높았다($p<.001$).

## *3.* 태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 스트레스에 미치는 영향

### *1)* 심리적 환경요인에 미치는 영향

<표 4-5> 태권도 지도자의 리더십이 심리적 환경요인에 미치는 영향

| 구 분 | β | SE | Beta | t |
|---|---|---|---|---|
| (상수) | 4.022 | .373 | | 10.794 |
| 민주적 지도행동 | -.095 | .072 | -.077 | -1.322 |
| 권위적 지도행동 | .217 | .072 | .149 | 3.016** |
| 사회적 지지행동 | -.399 | .076 | -.304 | -5.242*** |
| | $R^2$ = .189 | F = 30.469*** | | |

**p<.01, ***p<.001

태권도 지도자의 리더십이 심리적 환경요인에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으며(p<.001), 태권도 지도자의 리더십이 심리적 환경요인을 18.9% 설명하였다. 유의한 영향을 미치는 변수를 살펴보면, 사회적 지지행동(B=-.304, p<.001)은 부(-)의 영향을, 권위적 지도행동(B=.149, p<.01)은 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 통해 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 높을수록 심리적 환경요인의 스트레스는 낮아지나 권위적 지도행동이 높을수록 심리적 환경요인 스트레스는 높아지는 것으로 나타났다.

### 2) 정서적 및 불안요인에 미치는 영향

<표 4-6> 태권도 지도자의 리더십이 정서적 불안요인에 미치는 영향

| 구 분 | β | SE | Beta | t |
|---|---|---|---|---|
| (상수) | 2.585 | .393 | | 6.574 |
| 민주적 지도행동 | .025 | .076 | .020 | .329 |
| 권위적 지도행동 | .288 | .076 | .198 | 3.796*** |
| 사회적 지지행동 | -.258 | .080 | -.197 | -3.217** |
| | $R^2$ = .097 | F = 14.067*** | | |

**p<.01, ***p<.001

태권도 지도자의 리더십이 정서적 및 불안요인에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으며(p<.001), 태권도 지도자의 리더십이 정서적 불안요인을 9.7% 설명하였다. 유의한 영향을 미치는 변수를 살펴보면, 권위적 지도행동(B=.198, p<.001)은 정(+)의 영향을, 사회적 지지행동(B=-.197, p<.00)은 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 통해 태권도 지도자의 권위적 지도행동이 높을수록 정서적 불안요인 스트레스는 높아지나 사회적 지지행동이 높을수록 정서적 불안요인의 스트레스는 낮아지는 것으로 나타났다.

### *3)* 신체/정신적 건강요인에 미치는 영향

<표 4-7> 태권도 지도자의 리더십이 신체/정신적 건강요인에 미치는 영향

| 구 분 | β | SE | Beta | t |
|---|---|---|---|---|
| (상수) | 1.997 | .420 | | 4.756 |
| 민주적 지도행동 | .054 | .081 | .042 | .673 |
| 권위적 지도행동 | .378 | .081 | .246 | 4.670*** |
| 사회적 지지행동 | -.132 | .086 | -.095 | -1.539 |
| | $R^2$ = .075 | F = 10.623*** | | |

***p<.001

태권도 지도자의 리더십이 신체/정신적 건강요인에 미치는 영향에 대한 분석 결과 회귀식은 의미가 있었으며(p<.001), 태권도 지도자의 리더십이 신체/정신적 건강요인을 7.5% 설명하는 것으로 나타났다. 권위적 지도행동(B=.246, p<.001)이 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 권위적 지도행동이 높을수록 태권도 선수의 신체/정신적 건강요인 스트레스가 높아지는 것으로 나타났다.

## *4.* 태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 심리기술에 미치는 영향

### *1)* 불안에 미치는 영향

<표 4-8> 태권도 지도자의 리더십이 불안에 미치는 영향

| 구 분 | β | SE | Beta | t |
|---|---|---|---|---|
| (상수) | 2.437 | .361 | | 6.741 |
| 민주적 지도행동 | .031 | .070 | .028 | .440 |
| 권위적 지도행동 | .128 | .070 | .099 | 1.835 |
| 사회적 지지행동 | .175 | .074 | .151 | 2.369* |
| | $R^2$ = .026 | F = 3.552* | | |

*p<.05

태권도 지도자의 리더십이 불안에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으며(p<.05), 태권도 지도자의 리더십이 불안을 2.6% 설명하였다. 사회적 지지행동(B=.151, p<.05)이 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 높을수록 태권도 선수의 불안 수준이 높은 것으로 나타났다.

### 2) 도전의식에 미치는 영향

<표 4-9> 태권도 지도자의 리더십이 도전의식에 미치는 영향

| 구 분 | β | SE | Beta | t |
|---|---|---|---|---|
| (상수) | 2.867 | .319 | | 8.985 |
| 민주적 지도행동 | .103 | .061 | .106 | 1.675 |
| 권위적 지도행동 | -.025 | .062 | -.021 | -.399 |
| 사회적 지지행동 | .157 | .065 | .151 | 2.409* |
| | $R^2$ = .058 | F = 8.010*** | | |

*p<.05

태권도 지도자의 리더십이 도전의식에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으며(p<.001), 태권도 지도자의 리더십이 도전의식을 5.8% 설명하였다. 사회적 지지행동(B=.151, p<.05)이 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 높을수록 태권도 선수의 도전의식이 높아지는 것으로 나타났다.

### *3)* 심상조절에 미치는 영향

<표 4-10> 태권도 지도자의 리더십이 심상조절에 미치는 영향

| 구 분 | β | SE | Beta | t |
|---|---|---|---|---|
| (상수) | 2.537 | .306 | | 8.298 |
| 민주적 지도행동 | .072 | .059 | .078 | 1.232 |
| 권위적 지도행동 | -.012 | .059 | -.011 | -.205 |
| 사회적 지지행동 | .151 | .062 | .152 | 2.417* |
| | $R^2$ = .046 | F = 6.273*** | | |

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

태권도 지도자의 리더십이 심상조절에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으며(p<.001), 태권도 지도자의 리더십이 심상조절을 4.6% 설명하였다. 사회적 지지행동(B=.152, p<.05)이 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 높을수록 태권도 선수의 심상조절이 높아지는 것으로 나타났다.

### *4)* 자신감에 미치는 영향

<표 4-11> 태권도 지도자의 리더십이 자신감에 미치는 영향

| 구 분 | β | SE | Beta | t |
|---|---|---|---|---|
| (상수) | 3.132 | .436 | | 7.183 |
| 민주적 지도행동 | .119 | .084 | .091 | 1.416 |
| 권위적 지도행동 | .026 | .084 | .016 | .305 |
| 사회적 지지행동 | .119 | .089 | .085 | 1.335 |
| | $R^2$ = .023 | F = 3.112* | | |

*p<.05

태권도 지도자의 리더십이 자신감에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으나(p<.05) 유의한 영향을 미치는 변수는 없어 태권도 지도자의 리더십은 태권도 선수의 자신감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

### *5)* 주의집중에 미치는 영향

<표 4-12> 태권도 지도자의 리더십이 주의집중에 미치는 영향

| 구 분 | β | SE | Beta | t |
|---|---|---|---|---|
| (상수) | 3.724 | .263 | | 14.152 |
| 민주적 지도행동 | -.079 | .051 | -.100 | -1.566 |
| 권위적 지도행동 | -.171 | .051 | -.181 | -3.361** |
| 사회적 지지행동 | .009 | .054 | .011 | .168 |
| | $R^2$ = .030 | F = 4.045** | | |

**p<.01

태권도 지도자의 리더십이 주의집중에 미치는 영향에 대한 분석결과, 회귀식은 의미가 있었으며(p<.05), 태권도 지도자의 리더십이 주의집중을 3.0% 설명하는 것으로 나타났다. 권위적 지도행동(B=-.181, p<.01)이 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 권위적 지도행동이 높을수록 태권도 선수의 주의집중은 낮아지는 것으로 나타났다.

### *6)* 각성조절에 미치는 영향

<표 4-13> 태권도 지도자의 리더십이 각성조절에 미치는 영향

| 구 분 | β | SE | Beta | t |
|---|---|---|---|---|
| (상수) | 2.395 | .306 | | 7.831 |
| 민주적 지도행동 | .054 | .059 | .059 | .920 |
| 권위적 지도행동 | -.021 | .059 | -.019 | -.352 |
| 사회적 지지행동 | .142 | .062 | .143 | 2.267* |
| | $R^2$ = .037 | F = 5.072** | | |

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

태권도 지도자의 리더십이 각성조절에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으며(p<.01), 태권도 지도자의 리더십이 각성조절을 3.7% 설명하였다. 사회적 지지행동(B=.143, p<.05)이 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 높을수록 태권도 선수의 각성조절이 높아지는 것으로 나타났다.

# Ⅴ. 결론 및 제언

다른 모든 조직에서와 마찬가지로 스포츠 조직에 있어서도 조직의 효과적인 운영과 선수들의 효율적인 지도, 육성을 위해서 지도자의 리더십이 상당히 중요하다. 특히 스포츠 조직에서 지도자가 구성원들에게 발휘하는 통제력과 영향력의 범위와 수준을 생각해본다면, 다른 어느 조직보다도 스포츠 조직에서의 리더십의 중요성은 더욱 두드러진다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 태권도 지도자의 리더십이 태권도선수들의 스트레스와 심리기술에 어떠한 영향을 미치는 가를 분석하고자 하였다.

이를 분석하기 위해  서울지역 고등학교 태권도 선수 397명을 대상으로 지도자의 리더십에 따른 태권도선수들의 스트레스와 심리기술에 대하여 조사하였고, 분석결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

먼저 인구통계학적인 분석결과는, 성별은 남자가 74.1%로 여자의 25.9%에 비하여 많았고, 연령은 20세 미만이 99.0%로 대부분을 차지하였으며 출전 횟수는 시합때마다 주전으로 출전하는 경우가 33.6%, 수상 횟수는 1회 이하가 43.1%, 선수 경력은 5-10년 미만이 44.6%로 가장 많았다.

## *1.* 일반적 사항에 따른 지도자의 리더십, 선수의 스트레스, 심리기술 차이

먼저, 일반적 사항에 따른 태권도 지도자의 리더십 인식 차이에 대한 분석결과, 여자 선수에 비하여 남자 선수가 태권도 지도자의 민주적 지도행동과 사회적 지지행동을 높게 평가하였고, 출전 횟수에 따라 살펴보면 민주적 지도행동에서 유의한 차이를 보였으며 거의 혹은 전혀 출전하지 못하는 경우에 비하여

시합때 마다 주전으로 출전하는 경우와 시합 때 가끔 출전하는 경우 태권도 지도자의 민주적 지도행동을 높게 평가하였다.

둘째, 일반적 사항에 따른 태권도 선수의 스트레스 차이에 대한 분석결과는 남자 선수에 비하여 여자 선수의 심리적 환경요인과 정서적 불안요인 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 또한, 선수 경력이 10년 이상인 경우 그 이하의 선수 경력자에 비하여 정서적 불안요인 스트레스가 낮은 것으로 나타났다.

셋째, 일반적 사항에 따른 태권도 선수의 심리기술 차이에 대한 분석결과, 여자 선수에 비하여 남자 선수의 도전의식, 심상조절, 자신감, 각성조절의 심리기술 수준이 높은 것으로 나타났다. 출전 횟수에 따라서 살펴보면 도전의식, 심상조절, 자신감에서 차이를 보였고, 도전 의식은 거의 혹은 전혀 출전하지 못하는 경우(M=3.47) 가장 낮았으며, 심상조절($p<.01$)과 자신감($p<.001$)은 거의 혹은 전혀 출전하지 못하는 경우에 비하여 시합 때마다 주전으로 출전하는 경우와 가끔 출전하는 경우 높은 것으로 나타났다. 수상횟수에 따라서는 도전의식, 심상조절, 자신감, 각성조절에서 차이를 보였으며, 선수 경력에 따라 살펴보면 도전의식, 심상조절, 자신감에서 차이를 보였다.

### *2.* 태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 스트레스에 미치는 영향

먼저, 태권도 지도자의 리더십이 심리적 환경요인에 미치는 영향에 대한 분석결과를 보면, 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 높을수록 심리적 환경요인의 스트레스는 낮아지나 권위적 지도행동이 높을수록 심리적 환경요인 스트레스는 높아지는 것으로 나타났다.

둘째, 태권도 지도자의 리더십이 정서적 및 불안요인에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으며, 태권도 지도자의 권위적 지도행동이 높을

수록 정서적 불안요인 스트레스는 높아지나 사회적 지지행동이 높을수록 정서적 불안요인의 스트레스는 낮아지는 것으로 나타났다.

셋째, 태권도 지도자의 리더십이 신체/정신적 건강요인에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으며, 권위적 지도행동이 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 권위적 지도행동이 높을수록 태권도 선수의 신체/정신적 건강요인 스트레스가 높아지는 것으로 나타났다.

### *3.* 태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 심리기술에 미치는 영향

태권도 지도자의 리더십이 불안에 미치는 영향에 대한 분석결과, 첫째, 사회적 지지행동이 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 높을수록 태권도 선수의 불안 수준이 높은 것으로 나타났다.

둘째, 태권도 지도자의 리더십이 도전의식에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으며, 사회적 지지행동이 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 높을수록 태권도 선수의 도전의식이 높아지는 것으로 나타났다.

셋째, 태권도 지도자의 리더십이 심상조절에 미치는 영향에 대한 분석결과, 사회적 지지행동이 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 높을수록 태권도 선수의 심상조절이 높아지는 것으로 나타났다.

넷째, 태권도 지도자의 리더십이 자신감에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으나, 유의한 영향을 미치는 변수는 없어 태권도 지도자의 리더십은 태권도 선수의 자신감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

다섯째, 태권도 지도자의 리더십이 주의집중에 미치는 영향에 대한 분석결과,

회귀식은 의미가 있었으며, 권위적 지도행동(B=-.181, p<.01)이 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 권위적 지도행동이 높을수록 태권도 선수의 주의집중은 낮아지는 것으로 나타났다.

여섯째, 태권도 지도자의 리더십이 각성조절에 미치는 영향에 대한 분석결과 회귀식은 의미가 있었으며, 사회적 지지행동이 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 높을수록 태권도 선수의 각성조절이 높아지는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 심리기술 훈련에 있어 지도자의 리더역할이 영향을 미친다는 사실을 규명하였다. 따라서 다음과 같이 태권도 선수들의 보다 효과적인 기술력 향상을 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 지도자들이 선수 개개인에 대한 데이터를 구축하고 항상 선수의 상태를 분석하여 개별적으로 지도한다면 선수들에게 큰 도움이 될 것으로 예상된다.

둘째, 효과적인 심리기술훈련을 위해서는 충분한 사전준비가 필요하다. 즉, 참여 선수의 개인적인 특성을 파악해야하고, 훈련 참여자와 태권도 지도자가 친밀한 유대감을 형성하고 지도자에 대한 믿음을 확보하여야 한다.

# 참고 문헌


김기웅(1996), 경기시 선수의 심리적 상태에 관한조사 연구, 한국스포츠 심리학회지, 7(2), 79-88.

김상천(2003), 골프선수의 심리훈련이 불안 및 정서상태와 골프 어프로치에 미치는 영향, 미간행 박사학위 논문, 조선대학교 대학원.

김병현(1989), 경기 종목 특성에 따른 코치의 지도 행동유형에 관한 연구, 한국체육과학연구원.

김병현(1994), 운동경기상황과 스포츠심리학, 한국체육학회 논문 제32회, p. 37-42.

김설향(1993), 운동선수의 성격 특성, 주의형태 및 생활 스트레스와 상해 유발과의 관계, 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.

김진환(1999), 목표설정과 상상훈련 프로그램이 경쟁불안, 자기 효능감 및 운동수행에 미치는 영향, 미간행 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원.

고창순(1991), 스트레스와 스포츠 상해의 연관성에 관한 연구, 체육인 사회 재적응 평가척도 제작, 서울 ; 서울대학교 의과대학 국민체력 과학연구소.

박희준(1991), 노조간부의 리더십 스타일과 조합원들의 노조몰입과의 관련성에 관한 연구, 서울대학교 대학원 경영학과 석사 논문.

백기청(1991), 스트레스와 생활사건, 정신건강연구, 제10집 10-36.

설정덕(2000), 심리기술훈련 프로그램이 엘리트 골프선수들의 운동수행능력에 미치는 영향, 미간행 박사학위 논문, 한양대학교 대학원.

신동성(1988), 최적 운동 수행을 위한 심리적 컨디셔닝, 대한체육회, 보경 문화사.

이동재, 장덕선(1999), 스포츠 최상 수행에서의 긍정적 경험, 한국체육학회지, 38(2), 328-345.

이종목(1990), 여성노동者의 직무스트레스와 조직행동과의 관係에 관한 공변량 구조모형, 고려대학교 대학원 심리학과 박사논문.

이용근(1994), 운동선수들의 스트레스 예방과 해소방안에 대한 연구, 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.

유병관(1988), 운동선수의 스트레스 요인과 대처행동의 관계, 충북대학교 교육대학원 석사학위 논문.

윤종찬(2000), 양궁선수의 심리훈련이 불안과 시각적 주의 및 기록에 미치는 영향, 미간행 박사학위 논문, 전남대학교 대학원.

정청희(1999), 생활 스트레스, 사회적지지, 대처기술과 스포츠 부상의 관계, 한국스포츠심리학회.

정청희(2000), 스포츠 심리학의 발전과 과제, 한국체육사학회, 6, 166-181.

조창남(1996), 단체 구기종목 선수들이 받는 스트레스와 그 해소방안에 관한 연구, 한양대학교 박사학위 논문.

주동엽(2000), 심리기술훈련 방식이 경쟁불안 및 생리적 요인과 골프 퍼팅에 미치는 영향, 미간행 박사학위 논문, 전남대학교 대학원.

최영곤(1990), 경기.종목별 운동선수들의 스트레스에 관한 연구, 부산대학교 대학원 석사학위 논문.

한명우, 김용승(1994), 엘리트 선수들의 스트레스 요인에 대한 연구, 체육과학연구과제종합보고서, 제6권 1호, 1-14, 한국체육과학연구원.

한국심리학회(1997), 현대 심리학의 이해, 서울; 학문사.

Foster, J., & Porter, K.(1986), The Mental Athlete. Inner training Peak performance. Janeart, Ltd.

Gould, D., & Weinberg, R. S.(1995), Foundations of sport and exercise psychlolgy, Human kinetics.

Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984) Stress, appraisal, and coping. New

York; Springer.

Martens, R. (1977), Sport competition anxiety test (91-94), Champaign, IL ; Humankinetics publisher.

Martens, R. (1987), Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL ; Human Kinetics.

Mason, J. W.(1985), A historical view of the stress field (part Ⅱ), Journal of Human Stress, 11, 22-36.

McGrath, j, e(1970), A conceptual formulation for research on stress. In J. N. McGrath (Ed), Social Psychological Factors in Mestress (1-13). New york; Holt, rinehart and winston.

Nicklaus, J.(1974), Golf my way. New York ; Siman & Schuster.

Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1996), Competitive anxiety ; sources, consequences, and intervention strategies. In F.L. Smoll & R.E. Smith, (Eds.). Children and youth in sport a biopsychosocial perspective (359-380). Boston, MA ; McGraw-Hill.

Spielberger, C. D. (1972), Anxieth as an emotional state. in C.D. spielberger (ed). Anxiety ; Current Trends in Theory and Researchl (24-54). New York ; academic.

Stogdill.R.M.(1974). Hand book ofleadership : A Survey oftheory andresearch. New York : FreePress. 259.

Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K.(1991). An in-depth study of former etlite figure skaters : III. Sources of Stress. Journal of Sport & Exertcise Psychology, 13.

Syer, J. & Connolly, C. (1984), Sporting body sporting mind ; anathiet s guide to mental traning. New york ; Cambridge University Press.

Vealey, R. S.(1988) Future directions in psychological skills training. The Sport Psychologist, 2, 318-336.

Weinberg, R. S. & Gould, D.(1995). Foundation of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, J. M. (1993), Applied sport Psychologist ; personal growth to peak perfermance. Mayfield Publishing Company.

# 부록 - 설문지

| |
|---|
| * 본 조사는 통계법 제 13조 및 제 14조에 의거 비밀이 보장되며 통계자료 목적 이외에는 사용하지 않습니다. |

## 태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 스트레스와 심리기술에 미치는 영향

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 시간을 내어주셔서 대단히 감사드립니다.

본 설문조사는「**태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 스트레스와 심리기술에 미치는 영향**」을 위한 설문조사로써 귀하께서 응답하신 모든 내용은 학술적인 목적으로만 사용되며 무기명으로 처리되어 오직 통계자료로만 활용됨을 약속드립니다.

귀하의 의견은 본 연구에 소중한 자료로 사용되오니, 바쁘시더라도 적극적으로 협조해 주시면 많은 도움이 되겠습니다.

감사합니다.

2007. 10.

| I | **다음은 태권도지도자의 리더십 유형에 관한 질문입니다. 질문을 보고 동의하는 정도에 √ 표기를 해주십시오.** |
|---|---|

| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
|---|---|---|---|---|
| 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |

| | 문항 내용 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 우리코치는 시합의 작전에 대해 선수들에게 의견을 묻는다. | | | | | |
| 2 | 우리코치는 선수들과 상의하지 않고 훈련 계획을 세운다. | | | | | |
| 3 | 우리코치는, 팀 구성원들 사이의 갈등을 해결할 수 있도록 도와준다. | | | | | |
| 4 | 우리코치는 중요한 문제들을 결정할 때 선수들의 동의를 구한다. | | | | | |
| 5 | 우리코치는 선수들의 부상방지나 치료를 위해 노력한다. | | | | | |
| 6 | 우리코치는 자신의 행동에 대해서 설명하지 않는다. | | | | | |
| 7 | 우리코치는 선수들에게 개인적인 호의를 베푼다. | | | | | |
| 8 | 우리코치는 어떤 점에 대해서도 양보하지 않는다. | | | | | |
| 9 | 우리코치는 어떤 사항을 결정할 때 선수들과 상의한다. | | | | | |
| 10 | 우리코치는 선수들에게 느낀 친근감을 표현한다. | | | | | |
| 11 | 우리코치는 선수들과 심리적 거리를 적당하게 두고 있다. | | | | | |
| 12 | 우리코치는 우리의 개인적인 문제에 대하여 도움을 준다. | | | | | |
| 13 | 우리코치는 연습방법에 대해 선수들의 의견을 묻는다. | | | | | |
| 14 | 우리코치는 모든 문제에 대하여 선수의견을 듣지 않는다. | | | | | |
| 15 | 우리코치는 선수들이 자신의 목표를 스스로 정하도록 한다. | | | | | |

| II | **다음은 태권도선수의 스트레스에 관한 질문입니다. 질문을 보고 동의하는 정도에 √ 표기를 해주십시오.** |
|---|---|

| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
|---|---|---|---|---|
| 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |

| 문항 내용 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 전체적으로 볼 때 현재 자신이 하고 있는 일에 대하여 만족한다. | | | | | |
| 2 | 잠이 드는데 어려움을 느낀다. | | | | | |
| 3 | 가슴의 답답함과 전율을 느낀다. | | | | | |
| 4 | 평상시 일을 할 때 의욕이나 흥미를 잃고 있다. | | | | | |
| 5 | 짜증을 잘 내는 편이다. | | | | | |
| 6 | 긴장 속에서 살고 있다고 느낀다. | | | | | |
| 7 | 가족이나 친한 사람과 함께 있는 시간도 편안하지 않다. | | | | | |
| 8 | 아침까지 피로가 남고, 일에 기력이 솟지 않는다. | | | | | |
| 9 | 가슴이 죄이거나 압박감을 느낀다. | | | | | |
| 10 | 기력이 떨어지고 건강이 나빠졌다고 느낀다. | | | | | |
| 11 | 일찍 잠에서 깨면 기분이 상쾌하다. | | | | | |
| 12 | 매우 피곤하고 지쳐 있어 먹는 것조차도 힘들다고 느낀다. | | | | | |
| 13 | 근심걱정 때문에 편안하게 잠을 자지 못한다. | | | | | |
| 14 | 일하는 것이 힘들다고 느껴진다. | | | | | |
| 15 | 머리가 아프고 현기증을 느낀다. | | | | | |

| III | **다음은 태권도선수의 심리기술에 관한 질문입니다. 질문을 보고 동의하는 정도에 √ 표기를 해주십시오.** |
|---|---|

| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
|---|---|---|---|---|
| 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 나는 시합 중에도 결과에 대하여 걱정한다. | | | | | |
| 2 | 나는 내 스코어가 나쁜 상태에 있어도 끝까지 시합을 포기하지 않는다. | | | | | |
| 3 | 나는 시합할 경기를 생각하면 각 경기의 모습이 선명하게 떠오른다. | | | | | |
| 4 | 나는 시합을 잘 풀어갈 수 있다는 느낌이 든다. | | | | | |
| 5 | 나는 시합 중 다른 사람들이 나에 대하여 어떻게 생각하는지를 의식한다. | | | | | |

| 문항 내용 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 나는 시합도중 감정이 격해져도 스스로 조절해 나간다. | | | | | |
| 7 | 나는 시합 전에 시합을 잘 해낼 수 있을지 걱정을 한다. | | | | | |
| 8 | 나는 시합이 잘 안 풀리더라도 파이팅 하려고 노력한다. | | | | | |
| 9 | 나는 시합에서 상대선수와 대결한 상태에서 경기의 전체적인 모습을 확실히 그릴 수 있다. | | | | | |
| 10 | 나는 경기에 들어서면 잘 할 수 있을 것 같은 느낌이 든다. | | | | | |
| 11 | 나는 시합 중 어려운 상황에서 정신을 집중하는데 어려움을 느낀다. | | | | | |
| 12 | 나는 시합 중 열 받는 일이 생겨도 동요 하지 않는다. | | | | | |
| 13 | 나는 시합에서 형편없는 플레이를 할까봐 걱정을 한다. | | | | | |
| 14 | 나는 객관적으로 열세인 시합에서도 최선을 다한다. | | | | | |
| 15 | 나는 시합 전에 각 경기의 특성을 머릿속으로 그리는 연습을 한다. | | | | | |
| 16 | 나는 시합에서 나 자신을 굳게 믿는다. | | | | | |
| 17 | 나는 시합 중 이겼을 경우와 졌을 경우를 염려하고 있는 나를 발견하곤 한다. | | | | | |
| 18 | 나는 시합이 잘 풀리지 않을 때에도 차분하게 플레이를 할 수 있다. | | | | | |
| 19 | 나는 시합 날이 가까워지면 불안 해 진다. | | | | | |
| 20 | 나는 시합 중 어떤 상황에서도 최선을 다한다. | | | | | |
| 21 | 나는 연습 중에 발차기시의 내 행동을 머릿속으로 그릴 수 있다. | | | | | |
| 22 | 나는 우수한 선수로서 자신감이 있다. | | | | | |
| 23 | 나는 연습에 들어갔다가도 정신 집중이 되지 않아 중단 했다가 다시 시작하곤 한다. | | | | | |
| 24 | 나는 시합중 불안해지더라도 대담하게 플레이를 할 수 있다. | | | | | |
| 25 | 나는 경기에 들어가기 전 나에게 가장 바람직한 동작의 모습을 머릿속으로 그릴 수 있다. | | | | | |
| 26 | 나는 진실로 내가 우수한 선수라고 믿는다. | | | | | |
| 27 | 나는 플레이 중 다른 선수들의 시선을 의식한다. | | | | | |
| 28 | 긴장 압박되는 상황을 나는 도전이라 생각하고 기꺼이 맞이한다. | | | | | |

| Ⅳ | **다음은 일반적 사항에 관한 질문입니다. 질문을 보고 동의하는 정도에 √ 표기를 해주십시오.** |
|---|---|

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

① 남자 ② 여자

2. 귀하의 연령은 ?

① 20세 미만 ② 20-25세 미만 ③ 25-30세 미만
④ 30-35세 미만 ⑤ 35세 이상

3. 귀하의 출전회수는 어떠합니까?

① 시합때마다 주전으로 출전한다. ② 시합때 가끔 출전한다.
③ 나는 거의 출전하지 못한다. ④ 전혀 출전하지 못한다.

4 귀하의 수상 횟수는?

① 1회 ② 2-3회 ③ 4-5회
④ 6-7회 ⑤ 8-10회 ⑥ 10회 이상

5. 귀하의 운동선수 경력은?

① 1년 미만 ② 1-3년 미만 ③ 3-5년 미만
④ 5-10년 미만 ⑤ 10-15년 미만 ⑥ 15년 이상

-설문에 응해주셔서 대단히 감사합니다-

# 저작물 이용 허락서

| 학 과 | 체육교육전공 | 학 번 | 20058099 | 과 정 | 석사 |
|---|---|---|---|---|---|
| 성 명 | 한글: 강 봉 원 영문 : Kang bong - won | | | | |
| 주 소 | 경기도 시흥시 신천동 888-20 태성빌라 103동B01호 | | | | |
| 연락처 | E-MAIL : bong_won@nate.com | | | | |
| 논문제목 | 한글 : 태권도 지도자의 리더십이 태권도 선수의 스트레스와 심리기술에 미치는 영향<br>영문: The effect that leadership of Taekwondo leader gives to player's stress and psychological skills | | | | |

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사시가없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

**동의여부 : 동의( O ) 조건부 동의( ) 반대( )**

2007년 12 월 14 일

저작자: 강 봉 원 (서명 또는 인)

# 조선대학교 총장 귀하