



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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](#)

2023년 2월

박사학위 논문

태권도 전공 여부에 따른
효능감 및 수행능력성취감에
미치는 심리적 요인분석

조선대학교 대학원

체육학과

김 명 식

태권도 전공 여부에 따른
효능감 및 수행능력성취감에
미치는 심리적 요인분석

Analysis of Psychological Factors Affecting Efficacy and
Performance sense According to Taekwondo Major

2023년 2월 24일

조선대학교 대학원

체육학과

김 명 식

태권도 전공 여부에 따른
효능감 및 수행능력성취감에
미치는 심리적 요인분석

지도교수 윤 오 남

이 논문을 이학박사 학위신청 논문으로 제출함

2022년 10월

조선대학교 대학원

체육학과

김 명 식

김명식의 박사학위논문을 인준함

위원장 세한대학교 교수 최공집 (인)

위원 조선대학교 교수 이계행 (인)

위원 조선대학교 교수 정재환 (인)

위원 조선대학교 교수 김옥주 (인)

위원 조선대학교 교수 윤오남 (인)

2023년 1월

조선대학교 대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구 문제	5
4. 연구 모형	7
II. 이론적 배경	8
1. 효능감	8
2. 수행능력성취감	10
3. 자기관리행동	12
4. 태권도자신감	15
III. 연구방법	18
1. 연구 대상	18
2. 조사 도구	20
3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도	22
4. 자료처리	28

IV. 연구결과	29
1. 태권도 전공자의 일반적 특성에 따른 차이	29
2. 태권도 비전공자의 일반적 특성에 따른 차이	40
3. 태권도 전공 여부에 따른 차이	51
4. 태권도 전공 여부에 따른 세부요인 간 상관관계	54
5. 태권도 전공자의 세부요인 간 상호작용	59
6. 태권도 비전공자의 세부요인 간 상호작용	87
V. 논의	115
1. 태권도 전공생·비전공생의 일반적 특성과 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도자신감의 차이	115
2. 태권도 전공 여부에 따른 세부요인 간 상호작용	120
VI. 결론 및 제언	125
1. 결론	125
2. 제언	126
참고문헌	127
부 록	135

표 목 차

표 1. 조사 참여자의 일반적 특성	19
표 2. 설문지의 세부구성내용	20
표 3. 효능감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	23
표 4. 수행능력성취감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	24
표 5. 태권도 자신감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	25
표 6. 자기관리행동에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	26
표 7. 태권도 전공자의 성별에 따른 차이	29
표 8. 태권도 전공자의 세부종목에 따른 차이	32
표 9. 태권도 전공자의 수련기간에 따른 차이	35
표 10. 태권도 전공자의 학력에 따른 차이	38
표 11. 태권도 비전공자의 성별에 따른 차이	40
표 12. 태권도 비전공자의 세부종목에 따른 차이	42
표 13. 태권도 비전공자의 수련기간에 따른 차이	45
표 14. 태권도 비전공자의 학력에 따른 차이	48
표 15. 태권도 전공 여부에 따른 차이	51
표 16. 태권도 전공자의 각 요인별 상관관계	56
표 17. 태권도 비전공자의 각 요인별 상관관계	58
표 18. 전공자의 수행능력성취감 중 이해능력성취감이 효능감에 미치는 영향	59
표 19. 전공자의 수행능력성취감 중 수행자신감이 효능감에 미치는 영향	60
표 20. 전공자의 수행능력성취감 중 수행성취가 효능감에 미치는 영향	61
표 21. 전공자의 수행능력성취감 중 수행집중이 효능감에 미치는 영향	62
표 22. 전공자의 자기관리행동 중 정신력관리가 효능감에 미치는 영향	63
표 23. 전공자의 자기관리행동 중 고유행동관리가 효능감에 미치는 영향	64
표 24. 전공자의 자기관리행동 중 생활관리가 효능감에 미치는 영향	65
표 25. 전공자의 자기관리행동 중 훈련/연습관리가 효능감에 미치는 영향	66

표 26. 전공자의 자기관리행동 중 대인관계관리가 효능감에 미치는 영향	67
표 27. 전공자의 자기관리행동의 중 몸관리가 효능감에 미치는 영향	68
표 28. 전공자의 태권도자신감 중 신체/정신적 준비가 효능감에 미치는 영향	69
표 29. 전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 효능감에 미치는 영향	70
표 30. 전공자의 태권도자신감 중 지도자 지도력이 효능감에 미치는 영향	71
표 31. 전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 효능감에 미치는 영향	72
표 32. 전공자의 자기관리행동 중 정신력관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	73
표 33. 전공자의 자기관리행동 중 고유행동관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	74
표 34. 전공자의 자기관리행동 중 생활관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	75
표 35. 전공자의 자기관리행동 중 훈련/연습관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	76
표 36. 전공자의 자기관리행동 중 대인관계관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	77
표 37. 전공자의 자기관리행동 중 몸관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	78
표 39. 전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 수행능력성취감에 미치는 영향	80
표 40. 전공자의 태권도자신감 중 지도자 지도력이 수행능력성취감에 미치는 영향	81
표 41. 전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 수행능력성취감에 미치는 영향	82
표 42. 전공자의 태권도자신감 중 신체/정신적 준비가 자기관리행동에 미치는 영향	83
표 43. 전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 자기관리행동에 미치는 영향	84
표 44. 전공자의 태권도자신감 중 지도자지도력이 자기관리행동에 미치는 영향	85
표 45. 전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 자기관리행동에 미치는 영향	86
표 46. 비전공자의 수행능력성취감 중 이해능력성취감이 효능감에 미치는 영향	87
표 47. 비전공자의 수행능력성취감 중 수행자신감이 효능감에 미치는 영향	88
표 48. 비전공자의 수행능력성취감 중 수행성취가 효능감에 미치는 영향	89
표 49. 비전공자의 수행능력성취감 중 수행집중이 효능감에 미치는 영향	90
표 50. 비전공자의 자기관리행동 중 정신력관리가 효능감에 미치는 영향	91
표 51. 비전공자의 자기관리행동 중 고유행동관리가 효능감에 미치는 영향	92
표 52. 비전공자의 자기관리행동 중 생활관리가 효능감에 미치는 영향	93
표 53. 비전공자의 자기관리행동 중 훈련/연습관리가 효능감에 미치는 영향	94
표 54. 비전공자의 자기관리행동 중 대인관계관리가 효능감에 미치는 영향	95

표 55. 비전공자의 자기관리행동의 중 몸관리가 효능감에 미치는 영향	96
표 56. 비전공자의 태권도자신감 중 신체/정신적 준비가 효능감에 미치는 영향	97
표 57. 비전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 효능감에 미치는 영향	98
표 58. 비전공자의 태권도자신감 중 지도자 지도력이 효능감에 미치는 영향	99
표 59. 비전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 효능감에 미치는 영향	100
표 60. 비전공자의 자기관리행동 중 정신력관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	101
표 61. 비전공자의 자기관리행동 중 고유행동관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	102
표 62. 비전공자의 자기관리행동 중 생활관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	103
표 63. 비전공자의 자기관리행동 중 훈련/연습관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	104
표 64. 비전공자의 자기관리행동 중 대인관계관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	105
표 65. 비전공자의 자기관리행동 중 몸관리가 수행능력성취감에 미치는 영향	106
표 66. 비전공자의 태권도자신감 중 신체/정신적 준비가 수행능력성취감에 미치는 영향	107
표 67. 비전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 수행능력성취감에 미치는 영향	108
표 68. 비전공자의 태권도자신감 중 지도자 지도력이 수행능력성취감에 미치는 영향	109
표 69. 비전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 수행능력성취감에 미치는 영향	110
표 70. 비전공자의 태권도자신감 중 신체/정신적 준비가 자기관리행동에 미치는 영향	111
표 71. 비전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 자기관리행동에 미치는 영향	112
표 72. 비전공자의 태권도자신감 중 지도자지도력이 자기관리행동에 미치는 영향	113
표 73. 비전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 자기관리행동에 미치는 영향	114

그림 목 차

그림 1. 연구모형	7
------------------	---

ABSTRACT

Analysis of Psychological Factors Affecting Efficacy and Performance sense According to Taekwondo Major

Kim, Myeong-sik

Advisor : Yoon, Oh-Nam Ph.D.

Department of Physical Education,
Graduate School Chosun University

This study aimed to investigate the influence, relationship, and difference of psychological factors created through Taekwondo on efficacy and performance achievement for Taekwondo majors and non-majors living in the Honam region. Psychological factors were set as efficacy, sense of performance achievement, self-management behavior, and taekwondo confidence, and 582 subjects were surveyed, 32 inappropriate questionnaires were excluded, and a total of 550 questionnaires were confirmed.

The method of processing the collected data was processed according to the purpose of analysis using the statistical program SPSS 27.0. For the general characteristics of the subjects, frequency analysis was used. Factor analysis and confirmatory factor analysis were conducted to verify construct validity of the questionnaire. It was calculated as Cronbach's α coefficient

through reliability verification of factors composed of the same group. An independent sample t-test and one-way ANOVA were conducted to compare the differences between each factor. Pearson's correlation analysis was conducted between each factor, and multiple regression analysis was conducted to analyze detailed relationships. The significance level for all statistics was set at $p < .05$.

First, According to the general characteristics (gender, specific event, training period, academic background) of taekwondo major students, there were partially significant differences in the sense of accomplishment and self-confidence in taekwondo. Taekwondo non-major students showed a partially significant difference in their sense of efficacy, sense of performance achievement, and self-confidence in Taekwondo according to general characteristics (gender, specific event, training period, academic background).

Second, As for the difference between Taekwondo majors and non-majors, Taekwondo majors showed a significantly higher difference than non-major students in the sense of performance achievement factor. In taekwondo confidence, non-major students showed a significantly higher difference than major students.

Third, Taekwondo majors' sense of accomplishment, self-management behavior, and Taekwondo confidence all had a significant effect on their sense of efficacy. Taekwondo self-confidence had a significant effect on performance achievement and self-management behavior. In addition, the self-management behavior of non-taekwondo majors had a significant effect on the sense of efficacy and performance achievement.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

태권도는 우리나라 국기이며 태권도는 신체단련 및 정신수양을 위해 대부분 태권도장에서 수련하고 있지만, 세계대회 입상과 전문지도자를 목표로 선수 생활 속 수련을 하기도 한다.(임영진, 2020). 그리고 태권도 전문성 함양을 위해 대학에 진학을 많이 한다. 대학은 개인의 잠재력과 재능 및 자질을 개발해 주고 대학생들이 사회에 진출하는데에 방향성을 제시해주는 기관이며, 연구와 학문중심의 역할을 한다(김현호, 2011). 국내에선 1982년 용인대학교 태권도학과를 시작으로 유능한 태권도 지도자 양성을 위해 교육과정을 개발하고 체계적인 학문으로 자리 잡고자 하였다(이동호, 2002). 태권도에 대한 전문성은 태권도라는 학문을 연구하고 수련하면 쌓을 수 있으며, 태권도를 전문적으로 연구하는 선수들의 경우 경기 상황에서 습득한 기술 및 지식을 필요한 상황에 적절하고 효율적으로 드러낼 수 있어야 한다(임영진, 2020). 그렇지만 대학에서 태권도 학문을 연구하지 않는 사람도 태권도장에서 수련을 받는다. 이러한 태권도 교육은 수련 경험을 통하여 몸, 마음, 머리를 균형적으로 발달시켜 사람다운 삶의 길을 창조 및 탐구하는 인간화의 과정이다(정명수, 이천인, 2003). 따라서 태권도장에서 태권도를 수련하여 신체와 정신을 단련시키는 태권도 비전공자와 태권도 학문을 연구하는 전공자에 심리적 요인의 차이가 있을 수 있기에 분석이 필요할 것으로 사료된다.

태권도 기술체계 중 겨루기는 제한된 경기장에서 빠르게 움직이면서 상대와 겨루는 투기 스포츠로 숙련된 기술, 강인한 체력, 경기 흐름 파악, 상대 움직임 대응, 득점하기 위한 준비 상태 등의 복잡한 상황 속에서 판단하므로 고도의 긴장이 수반된다.(문현도, 2009) 따라서 선수들은 복잡하고 긴장을 수반하는 스포츠 환경에서 긍정적 또는 부정적으로 받아들이는 의식적이고 주관적인 경험을 한다.

스포츠 선수들은 수치화된 기록을 통해 평가를 받고 작은 실수나 오차로 승자

와 패자가 결정된다(천성민, 김병준, 2019). 실수가 없는 훈련상황의 동일한 기량과 같은 경기 수행을 위해서는 신체적, 역학적, 생리적, 심리적요인 등이 복합적으로 적절하게 조화가 이루어지게 될 때 최상의 경기력을 발휘할 수 있다(강성구, 최재원, 2003). 여러 요인들 중에 심리적 요인에는 자기관리행동, 효능감, 자신감, 수행능력성취감 등을 이야기할 수 있다.

효능감은 개인이 성공적인 과제수행을 통해 원하는 결과를 얻을 수 있다는 능력에 대한 판단과 신념이다(Bandura, A. 1977). 흔히 사용하는 자신감(selfconfidence)은 성공적인 수행을 해낼 수 있다는 믿음과 확신의 정도를 의미하는 반면, 효능감은 확신의 정도를 포함해서 인지된 능력의 구체적인 수준을 의미한다(Bandura, A. 1986, 1990). 또한 높은 효능감을 가진 사람은 구체적인 목표를 선택하고 도전적인 경향을 나타내며, 낮은 효능감을 가진 사람은 자신이 통제 가능하다고 생각하는 쉬운 과제를 선택하는 경향을 나타낸다(Bandura, 1993). 따라서 효능감 수준에 따라 행동의 선택과 행동의 지속에 영향을 미친다(Bandura, 1997).

효능감에 대해 연구를 한 김희정, 오철희(2016)는 생활체육 태권도 참여자의 조화열정 요인이 자기효능감의 모든 요인에 유의미한 영향을 미쳤다고 보고하였고, 강박열정 요인은 자기효능감의 인지된 신체능력에 유의한 영향을 미쳤다고 보고하였다. 또한 인지된 신체능력이 심리적 행복감의 자신감에 영향을 미쳤고, 신체적 자기표현 자신감은 심리적행복감의 자신감에 영향을 미쳤다고 보고하였다. 그리고 원영인, 김지태, 김학환(2018)은 대학 태권도 선수의 자기효능감(자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호)이 스트레스 대처방식의 하위요인인 문제 중심적 대처, 정서중심적 대처, 초연, 회피에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 보고하였으며, 은퇴불안의 하위요인인인 심리적 상태, 동료은퇴, 부상발생, 부모기대, 경기력저하, 종목특성에 모두 부분적으로 영향을 미친다고 보고하였다.

성취감은 바라던 일을 이루겠다는 내적 의욕이고 목표에 도달할 때까지 시간을 투자해 노력하며 결과적으로 목표한 바를 달성했을 때 나타나는 느낌이다(오아람, 2013). 이러한 성취감은 개인의 성취목표에 따라 목표 달성을 위해 힘쓰는

노력 정도와 동기 수준에 의해 크게 영향을 받게 된다(Duda, 1993; Robert, 1992). 현대의 사회에선 수행을 완벽하게 해내는 것을 높게 평가하고 인정하는 성취지향적인 사회이다(김수연, 2005). 이러한 사회적 경향성은 스포츠 및 여러 상황과 환경에서 쉽게 볼 수 있다.

성취감에 대한 연구를 한 이미연(2017)은 대학 시범단원의 자기관리 모든 하위 요인이 신체적 성취감과 심리적 성취감에 긍정적 영향을 미쳤고, 대인관리를 제외한 훈련관리, 신체관리는 기술적 성취감에 영향을 미친다고 하였다. 그리고 정국현, 최광근(2003)은 대학 태권도 시범단 활동 참가가 자아성취감과 자아정체감에 유의한 차이가 있다고 하였다.

자기관리란 목표를 달성하기 위해 자신의 행동을 정립된 계획으로 수정해나감으로써 전략과 기술 등을 활용하여 자신의 주어진 환경조건을 변화시키며 명확한 목표를 지향하는 것을 말한다(Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E. 1997; Miller, 1998; Kane, Baltes, 2001). 또는 스포츠 경쟁 상황 속에서 목표 달성과 성공적인 수행을 위해 신체적, 정신적 그리고 훈련 상황과 사생활까지 철저히 조절해나가는 것이다(김병준, 유진, 허정훈 2001).

자기관리는 태권도를 전공한 선수 및 지도자에게 중요할 수 있는 심리적 요인이며, 이에 대해 많은 연구자들이 다양한 관점에서 자기관리의 중요성 제기 및 개선을 위한 연구를 보고하였다. 이미연(2017)은 태권도 시범단원의 자기관리(대인관리)가 무대불안(신체적 불안, 정서적 불안)에 긍정적 영향을 미쳤고 자기관리(정신관리, 대인관리, 훈련관리)는 무대불안(인지적 불안)에 긍정적 영향을 미쳤다고 하였다. 그리고 신성진(2020)은 자기관리는 대학교 태권도 선수의 스포츠 대체전략과 경기력에 부분적으로 유의미한 영향을 미쳤다고 하였고, 스포츠 대처전략이 자기관리와 경기력 간에 부분적으로 매개역할을 한다고 하였다. 또한 김성문, 손원일(2018)는 자기관리는 대학 태권도 선수의 경기력 심리결정 요인과 스포츠자신감에 영향을 미친다고 하였다.

자신감이란 성공적으로 일을 해낼 수 있다라는 마음 상태 즉 성공에 대한 확신이며 자신의 행동에 대한 긍정적인 생각과는 다르다(Weinberg & Gould,

1996). 그리고 자신감은 개인의 모든 행동에 영향을 미치며, 개인이 어떤 일을 수행하려고 할 때 성공적으로 수행하기 위한 여러 방법을 두고 적절한 선택과 노력의 정도가 대체로 자신감에 의하여 결정된다(Bandura, 1977; Vealey, 1988).

자신감은 태권도 전공인들에게 사회 진출이나 경기력에 큰 영향을 줄 수 있는 요인으로 자신감 관련 연구에서 긍정적인 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 송명훈, 양대승(2019)은 태권도 선수의 수행전략이 스포츠자신감과 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미쳤고, 스포츠자신감도 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였다. 김주영, 강명구, 최봉준(2020)은 무도스포츠 전공 대학생의 자기관리행동이 정신관리, 신체관리, 대인관리가 자신감의 능력입증에 긍정적 영향을 주었고 정신관리와 훈련관리가 자신감의 코치 지도력에 긍정적 영향을 미쳤다고 하였다. 그리고 자기관리행동의 훈련관리가 자신감의 신체, 정신적 준비에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 또한 김수연, 이강구(2016)는 품새선수의 지도자신뢰는 스포츠자신감에 유의한 영향을 미치고, 스포츠자신감은 품새수행능력에 유의한 영향을 미쳤다고 하였다.

본 연구는 태권도 전공의 여부가 태권도인의 효능감과 수행능력성취감에 긍정적인 영향을 주어 태권도인으로서 성공적인 삶을 사는 것에 중요한 심리요인으로 작용될 것이라는 가정으로 태권도인의 효능감 및 수행능력성취감에 관한 심리적 요인을 분석하는데 필요성을 제시하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 태권도 전공 여부에 따른 효능감 및 수행능력성취감에 미치는 심리적 요인을 분석하여 태권도 전공자와 비전공자의 차이와 인과관계를 규명하는 것이다. 더 나아가, 전공 여부를 떠나 태권도인들에게 공통적으로 필요한 심리적 요인이 무엇인지 판별해내고, 전공자 및 비전공자 각각 개선해야 될 심리적 요인은 무엇일지 알고자 하는 목적이 있다.

3. 연구 문제

태권도 전공 여부에 따른 효능감 및 수행능력성취감에 미치는 심리적 요인을 규명하는데 다음과 같은 대립가설을 설정하였다.

가설 1. 태권도 전공자와 비전공자의 일반적 특성(성별, 전공종목, 수련기간, 학력)에 따라 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감의 차이가 있을 것이다.

1-1. 태권도 전공자와 비전공자의 일반적 특성에 따라 효능감(자기조절 효능감, 자신감, 과제난이도 선호)의 차이가 있을 것이다.

1-2. 태권도 전공자와 비전공자의 일반적 특성에 따라 수행능력성취감(이해능력 성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중)의 차이가 있을 것이다.

1-3. 태권도 전공자와 비전공자의 특성에 따라 자기관리행동(정신력 관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습 관리, 대인관계 관리, 몸관리)의 차이가 있을 것이다.

1-4. 태권도 전공자와 비전공자의 특성에 따라 태권도 자신감(신체/정신적 준비, 사회적지지, 지도자 지도력, 능력입증)의 차이가 있을 것이다.

가설 2. 태권도 전공자와 비전공자 간의 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감의 차이가 있을 것이다.

2-1. 태권도 전공 여부에 따라 효능감(자기조절 효능감, 자신감, 과제난이도 선호)의 차이가 있을 것이다.

2-2. 태권도 전공 여부에 따라 수행능력성취감(이해능력 성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중)의 차이가 있을 것이다.

2-3. 태권도 전공 여부에 따라 자기관리행동(정신력 관리, 고유행동관리, 생활 관리, 훈련/연습 관리, 대인관계 관리, 몸관리)의 차이가 있을 것이다.

2-4. 태권도 전공 여부에 따라 태권도 자신감(신체/정신적 준비, 사회적지지, 지도자 지도력, 능력입증)의 차이가 있을 것이다.

가설 3. 태권도 전공 여부에 따라 효능감과 수행능력성취감에 영향을 미치는 심리적 요인이 있을 것이다.

3-1. 태권도 전공 여부에 따라 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감이 효능감에 영향을 미칠 것이다.

3-2. 태권도 전공 여부에 따라 자기관리행동, 태권도 자신감이 수행능력성취감에 영향을 미칠 것이다.

3-3. 태권도 전공 여부에 따라 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감의 상관계수가 있을 것이다.

4. 연구 모형

본 연구를 위해 다음의 <그림 1>과 같이 연구 모형을 구성하여 진행하였다.



그림 1. 연구모형

일반적 특성에 따른 각 요인별 차이와 상호작용 및 인과관계를 살펴보기 위해 연구모형을 설정하였다. 효능감의 자기조절 효능감, 자신감, 과제난이도 선호이며, 수행능력성취감은 이해능력 성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중의 요인으로 구분하였다. 자기관리행동은 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계 관리, 몸관리이며, 태권도 자신감은 신체/정신적 준비, 사회적지지, 지도자 지도력, 능력입증의 요인으로 구분하였다.

II. 이론적 배경

본 연구는 태권도 전공 여부에 따른 효능감 및 수행능력성취감에 미치는 심리적 요인분석으로 본 장에서는 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감에 대해 기술하고자 한다.

1. 효능감

효능감은 개인이 성공적인 과제수행을 통해 원하는 결과를 얻을 수 있다는 능력에 대한 판단과 신념이다(Bandura, A, 1977). 또한 효능감은 어떤 과제에서 원하는 결과가 나타나기 위해 요구되는 것에 대한 대책을 세워 적절하게 조치를 취할 수 있다는 능력에 대한 믿음이다(Bandura, A, 1986, 1990). 흔히 사용하는 자신감(selfconfidence)은 수행을 성공적으로 해낼 수 있다는 믿음과 확신의 강도를 의미하는 반면 자기효능감은 확신의 강도를 포함해서 인지된 능력의 구체적인 수준을 의미한다(Feltz, D. L, 1988)

높은 효능감을 가진 사람은 구체적인 목표를 선택하고 도전적인 경향을 나타내며, 낮은 효능감을 가진 사람은 자신이 통제 가능하다고 생각하는 쉬운 과제를 선택하는 경향을 나타낸다(Bandura, 1993). 따라서 효능감 수준에 따라 행동의 선택과 행동의 지속에 영향을 미친다(Bandura, 1997). 사람들은 자신의 능력 밖 과제에 대해 회피하고, 자신의 능력 범주 안에 있는 활동을 수행하고자 하며, 개인의 효능에 대한 판단이 특정 행동을 선택하는데에 부분적으로 영향을 미친다. 또한 개인 스스로의 능력에 대한 믿음이 약할수록 어려운 과제에 당면할 때 쉽게 포기하고, 능력에 대한 믿음이 강할수록 과제수행에 많은 노력을 투입하며 행동 지속 시간도 길다(김동환, 2000).

1) 효능감 선행연구

효능감에 관한 선행연구에서 긍정적인 인과관계를 나타내고 있다는 것을 김희정, 오철희(2016), 김철주, 정창근, 이기정, 장종오(2003), 원영인, 김지태, 김학환(2018), 백정희(2011) 등의 연구를 통해 확인할 수 있다.

생활체육 태권도 참여자의 운동 열정이 자기 효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보고자 한 김희정, 오철희(2016)는 180명의 생활체육 태권도 참여자를 대상으로 자료 수집 후 분석하였다. 그 결과 생활체육 태권도 참여자의 운동열정의 조화열중 요인이 자기효능감의 모든 요인에 유의미한 영향을 미쳤다고 보고하였고, 강박열정 요인은 자기효능감의 인지된 신체능력에 유의한 영향을 미쳤다고 보고하였다. 또한 신체적 자기효능감 중 인지된 신체능력이 심리적 행복감의 자신감에 영향을 미쳤고, 신체적 자기표현 자신감은 심리적행복감의 자신감에 영향을 미쳤다고 보고하였다.

김철주, 정창근, 이기정, 장종오(2003)는 태권도 수련이 신체적 자기효능감에 미치는 영향을 규명하기 위해 초등학생 태권도 수련생과 비수련생 260명을 대상으로 자료수집 및 분석하였다. 그 결과 초등학생의 태권도 수련 참가 여부에 따른 자기효능감의 차이는 신체적 자기효능감, 인지된 신체능력 등에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다고 하였고, 태권도 수련경험은 신체적 자기표현 자신감, 신체적 자기효능감, 인지된 신체능력에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤다고 보고하였다.

대학태권도 선수 204명을 대상으로 자기효능감, 스트레스 대처방식, 은퇴불안의 관계에 대해 연구하고자 한 원영인, 김지태, 김학환(2018)은 질문지를 수집하고 분석하여 다음과 같은 결과를 나타냈다. 자기효능감(자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호)은 스트레스 대처방식의 하위요인인 문제중심적 대처, 정서중심적 대처, 초연, 회피에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 또한 자기효능감(자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호)은 은퇴불안의 하위요인인인 심리적 상태, 동료은퇴, 부상발생, 부모기대, 경기력저하, 종목특성에 모두 부분적

으로 영향을 미친다고 보고하였다.

태권도 전공생들과 체육 전공생들의 자기 효능감, 우울, 불안 및 스트레스를 비교하고자 한 김태호, 주진만, 손원일(2020)은 태권도 및 체육 전공생 80명을 대상으로 자료 수집 후 분석하였다. 태권도 전공 학생들과 체육 전공 학생들 간의 자기효능감의 차이를 확인한 결과 통계적으로 유의미한 차이를 확인할 수 없었다고 보고하였다.

백정희(2011)는 무용참여 여부와 성별에 따른 자기효능감과 무용 인식도 차이를 알아보기 위해 대학생을 대상으로 자료 수집 및 분석하였다. 그 결과 무용참여 경험집단이 무경험집단보다 높은 자기효능감을 보였다고 보고하였다.

운동을 통해 효능감에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보여지며, 태권도 뿐만 아니라 체육과 무용의 경험으로도 효능감이 향상될 수 있다는 것을 확인할 수 있다.

2. 수행능력성취감

성취감은 바라던 일을 이루겠다는 내적 의욕이고 목표에 도달할 때까지 시간을 투자해 노력하며 결과적으로 목표한 바를 달성했을 때 나타나는 느낌이다(오아람, 2013). 또는 자신의 인생을 성공적이고 가치 있다고 판단하여 심리적으로 안정감을 느끼고 주관적으로 행복과 이익을 느끼는 상태로 규정된다(오영훈, 2003). Neugarten(1961)은 생활만족의 측면에서 성취감이라는 개념을 최초로 사용하였다. 그는 성취감을 매일을 살아가는 생활에서부터 기쁨을 느끼고 긍정적으로 자신의 역할이나 존재에 대하여 생각하며 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것이라고 정의하였다(최영달, 2002). 이러한 성취감은 개인의 성취목표에 따라 목표 달성을 위해 힘쓰는 노력 정도와 동기 수준에 의해 크게 영향을 받게 된다(Duda, 1993; Robert, 1992).

수행은 생각 또는 계획한 대로 일을 해낸다는 것과 적절하게 해낼 수 있는 일

을 뜻하며, 능력은 어떤 일을 맡아서 능히 해내는 힘 그리고 어떤 일에 대한 재주와 능력이라고 뜻한다(강은주, 2016). 현대의 사회에선 수행을 완벽하게 해내는 것을 높게 평가하고 인정하는 성취지향적인 사회이다(김수연, 2005). 이러한 사회적 경향성은 스포츠 및 여러 환경에서 쉽게 볼 수 있다.

Persell(1975)은 무용, 스포츠, 학업 등의 모든 분야에서 성취의 정도를 결정하는 주요 요인 세 가지를 말하였다. 첫째, 과제에 대해 개인이 지닌 능력이 성취 정도를 결정하고 둘째, 개인 가정 또는 가족의 교육적, 경제적, 사회적, 문화적 조건에 의해 결정되며 셋째, 무용 환경은 제시된 과제를 둘러싸고 있어 무용성취를 결정하는 주요 요인으로 작용하며 무용 활동을 통해 개인이 지니고 있는 능력이나 노력으로 성취의 정도를 결정한다. 즉, 여러 요인에 영향을 받은 수행능력이 성취도를 결정한다고 볼 수 있다.

1) 수행능력성취감 선행연구

태권도 전공생의 성취감에 관한 선행연구에서 긍정적인 인과관계를 나타내고 있다는 것을 정국현, 최광근, (2003), 이미연(2017), 최은혜(2017)의 연구를 통해 확인할 수 있다.

태권도 전공 대학생의 시범단 활동 참가와 자아성취감 및 자아정체감의 관계를 규명하고자 한 정국현, 최광근(2003)은 대학 태권도 전공 학생을 대상으로 자료 수집 후 분석하였다. 그 결과 태권도 전공 대학생의 시범단 활동 참가에 따른 자아성취감 및 자아정체감은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

이미연(2017)은 자기관리가 무대불안과 시범 공연성취감에 미치는 영향을 규명하기 위해 대학 태권도 시범단원 252명을 대상으로 자료수집 및 분석하였다. 그 결과 자기관리의 모든 하위요인이 신체적 성취감과 심리적 성취감에 긍정적 영향을 미쳤고, 대인관리를 제외한 훈련관리, 신체관리는 기술적 성취감에 영향을 미친다고 하였다.

여러 무용과 발레 전공의 무용단 소속 무용수와 프리랜스 무용수를 대상으로

무용단 소속 여부에 따른 무용수행능력 성취감에 미치는 심리적 요인 비교 분석을 위해 최은혜(2017)는 질문지를 수집하고 분석하여 다음과 같은 결과를 나타냈다. 무용단소속 무용수들은 자기행동관리의 훈련(연습) 관리 요인, 심리적 기술의 자신감 요인, 심리적 안녕감의 자율성 요인이 무용수행능력 성취감에 결정적인 성취감을 주었고 프리랜스 무용수들은 훈련(연습) 관리, 자율성, 자신감 요인을 개선시켜 무용수행능력성취감이 향상되게 하고 무용수로서 지속적인 활동을 영위할 수 있게 한다고 보고하였다.

3. 자기관리 행동

자기관리는 스포츠 경쟁 상황 속에서 목표 달성과 성공적인 수행을 위해 신체적, 정신적 그리고 훈련 상황과 사생활까지 철저하게 조절해나가는 것을 정의하고 있다(김병준, 유진, 허정훈 2001). 그리고 한승용(2010)은 자기관리가 스포츠 현장에서 운동선수에게 필요한 경기력과 수행 능력 향상을 위해 스스로 통제하고 개발 및 관리해 나가는 과정으로서, 자기관리는 운동선수들에게 매우 중요한 요소라고 하였다. 또한 자기관리는 목표를 달성하기 위해 자신의 행동을 정립된 계획으로 수정해나가면서 전략과 기술 등을 활용하여 자신의 주어진 환경조건을 변화시키며 명확한 목표를 지향한다(Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E. 1997; Miller, 1998; Kane, Baltes, 2001). 즉, 자기관리는 개인 스스로 환경과 상황을 제어할 수 있는 능력과 기술을 육성하는 목적이 있고, 문제가 되는 행동을 수정하는 데에만 초점을 두는 것이 아니라 문제 상황을 인지하고 효율적인 방법을 찾아 대처하게 만드는 능력을 양성하는데 있다(김혜숙, 박한샘, 1996; Kanfer & Gaelick, 1991).

자기관리는 스스로 개발하기 위한 방법으로 자기조절(Kanfer, 1970; 1971), 자기통제(Thoresen & Mahoney, 1974)와 같은 용어로 설명되고 유사한 개념으로 혼용됐다.

자기관리는 두가지 요인으로 결합되었는데 인지적 요인과 행동적 요인이 이에

해당된다. 인지적 요인은 깊이 잘 생각할 수 있는 능력, 계획에 대한 사려 깊은 능력, 문제해결 능력, 평가능력 등이 포함되고 행동적 요인은 자기강화, 자기 평가 자기 점검 등이 포함된다(이예원, 2016).

허정훈, 김병준, 유진(2001)은 자기관리 4개의 구성요인으로 신체관리, 정신관리와 함께 훈련관리 그리고 대인관리를 소개하였다.

첫째 신체관리란 스포츠 상황에서 신체에 스트레스를 줄 수 있는 행동을 잘 제어하고 있는지를 의미한다.

둘째 정신관리는 스포츠 상황에서 자신을 믿고, 긍정적으로 바라보고, 자신감 있게 행동하는 등 자신을 주관적으로 인지하는지에 대한 수준을 의미한다.

셋째 훈련관리는 운동선수가 평상시 훈련에 대하는 자세로서 정기훈련이 끝나도 개인훈련을 하며 선수 스스로 계획적이고 적극적으로 훈련에 참여하는지의 정도를 의미한다.

넷째 대인관리는 주변 사람들과의 연대를 유지하기 위해 자신의 팀 동료, 선배 등에게 노력하는 정도의 행동을 말하며, 상호 관계 형성에서 나타나는 개인의 사회문화적 특성을 포함한다.

1) 자기관리행동 선행연구

태권도 전공생의 자기관리행동에 관한 선행연구에서 긍정적인 인과관계를 나타내고 있다는 것을 이미연(2017), 신성진(2020), 김성문, 손원일(2018), 이병수, 이재율 (2022)의 연구를 통해 확인할 수 있다.

태권도 시범단원의 무대불안과 시범성취감이 자기관리에 의해 어떤 영향을 미치는지 규명한 이미연(2017)은 서울, 경기 지역에 소재한 대학교 태권도 시범단에 소속된 대학생 252명의 수집된 자료로 통계적인 분석을 하였다. 분석 결과 시범단원의 자기관리 중 대인관리는 무대불안의 신체적 불안과 정서적 불안에 긍정적 영향을 미쳤고 정신관리, 대인관리, 훈련관리는 무대불안의 인지적 불안에 긍정적 영향을 미쳤다고 보고하였다.

신성진(2020)은 대학교 태권도 선수의 자기관리와 스포츠 대처전략 및 경기력 간의 구조적 관계를 연구하였고 전국의 대학교에서 태권도를 전공하는 15개 팀 중 312명에게 자료를 수집하고 분석하였다. 그 결과 자기관리는 대학교 태권도 선수의 스포츠 대체전략과 경기력에 부분적으로 유의미한 영향을 미쳤다고 하였고, 스포츠 대처전략이 자기관리와 경기력 간에 부분적으로 매개역할을 한다고 보고하였다.

대학에서 태권도 선수생활을 하는 대학생 216명을 대상으로 대학 태권도 선수의 자기관리가 경기력 심리결정요인과 스포츠자신감에 미치는 영향을 규명한 김성문, 손원일(2018)이 자료 분석한 결과 자기관리는 대학 태권도 선수의 경기력 심리결정 요인과 스포츠자신감에 영향을 준다고 보고하였다.

이병수, 이재율 (2022)은 중고등학교 태권도수련생 146명을 대상으로 자료를 수집해 자기관리행동이 일반적 특성에 따른 운동몰입에 미치는 영향에 대해 연구하였다. 결과는 일반적 특성 모두에서 유의미한 영향을 미친 자기관리행동의 정신관리는 인지 몰입과 행위 몰입 모두 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 신체관리, 훈련관리, 대인관리는 일반적 특성에 따라 인지 몰입과 행위 몰입에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

이상의 선행연구 조사내용을 정리해보면, 태권도 전공생의 자기관리는 불안 감소, 경기력 향상, 스포츠자신감 향상, 운동몰입 향상 등의 효과를 나타내고 있다.

4. 태권도자신감

자신감은 성공적으로 일을 해낼 수 있다라는 마음 상태 즉 성공에 대한 확신이며, 자신의 행동에 대한 긍정적인 생각과는 다르다(Weinberg & Gould, 1996). 또한 개인이 가지고 있는 기능이 아닌 개인이 가지고 있는 기능으로 무엇을 할 수 있는지에 대한 판단으로 정의되어져 왔다(권혁철, 2016; Felts& Riessinger, 1990).

자신감은 개인의 모든 행동에 영향을 미치며, 개인이 어떤 일을 수행하려고 할 때 성공적으로 수행하기 위한 여러 방법을 두고 적절한 선택과 노력의 정도가 대체로 자신감에 의하여 결정된다(Bandura, 1977; Vealey, 1988).

자신감을 자신감의 수준, 자신감의 일반성, 자신감의 강도 3가지 요인으로 분류하였다(김종이,2012; 박정근,1992).

첫 번째 자신감의 수준은 수행하는 과제의 난이도에 따른 자신감의 기대 변화가 있을 수 있다. 낮은 수준의 과제를 성취할 때 자신감이 증가할 수 있다.

두 번째 자신감의 일반성은 자신감의 기대에 따라 변화될 수 있다.

세 번째 자신감의 강도는 자신감의 기대에 따라 달라진다. 낮은 자신감의 기대는 쉽게 사라지고 아주 높고 숙련된 기대를 가진 사람은 어려운 일도 잘 견디고 인내할 수 있다.

Bandura(1994)는 높은 자신감을 지닌 사람은 성취하려는 활동과 개인의 복지 증진에 적극적인 자세를 갖으며, 과거의 실패를 충분치 못한 노력, 부족한 지식 및 기술로 인한 것으로 생각하여 노력을 통해 충분히 습득할 수 있다고 생각한다고 하였다. 그리고 높은 수준의 과제를 도전하는 마음으로 대하여 활동 자체에 흥미와 관심을 가지고 자신 스스로 달성하려는 목표를 세워 그것에 전력을 다한다고 하였다. 또한 어려움에 직면한 상황 속에서 극복할 수 있다는 확신을 가져

실패를 통한 좌절에서 빨리 헤어나오려는데 힘을 다한다고 하였다.

반면에 낮은 자신감을 지닌 사람은 성취와 복지 증진에 소극적이고 과거의 실패가 과제에 대해 적성이 맞지 않는 이유 때문이라고 생각하며 몇 번 안되는 실패에도 자신의 능력에 대한 믿음이 떨어지게 된다. 높은 수준의 과제가 자신에게 위협요소라고 생각하고 회피하며 포부가 낮아 자신이 선택한 일도 깊게 관여하는 경향이 있다. 어려운 상황에 직면할 때 자신의 결점, 부딪쳐야 할 난관 그리고 부정적 결과에 집착하여 성공이라는 결과와 멀어지게 된다. 그래서 난관에 봉착할 때 쉽게 포기하고 실패를 통한 좌절을 쉽게 이겨내지 못한다(Bandura, 1994).

이처럼 스포츠 상황에서도 운동선수가 어려움에 직면할 수 있는데 이를 극복해나갈 수 있다는 자신감이 필요하다고 할 수 있다. 김경수, 천길영(2010)은 자신감을 운동선수의 경기력 향상에 매우 중요한 심리적 요인이라고 하였다. 그리고 스포츠에서의 자신감이란 경쟁 상황에서 승리에 대해 확신을 가져 주어진 과제를 성공적으로 수행해낼 수 있다는 믿음을 의미한다(김수환, 김지태, 이만형, 2013; 김원배, 1999; Vealey, 1986). Vealey(1986)는 스포츠 경쟁 상황에서 성공적인 수행을 위해 개인이 지닌 능력에 대한 확신의 정도라는 자신감의 개념을 구체화 시켜 스포츠 자신감의 이론적 방향을 정립하였다. 선수 개인마다 경쟁 상황에서 성공적으로 수행해낼 수 있는 여러 요인들이 잠재되어있고 그 중 스포츠 자신감은 과제를 행함에 있어 긍정적인 결과로 나타날 수 있는 중요한 요인 중 하나라고 할 수 있다(이경선, 2003).

1) 태권도자신감 선행연구

태권도 자신감에 관한 선행연구에서 긍정적인 인과관계를 나타내고 있다는 것을 송명훈, 양대승(2019), 김주영, 강명구, 최봉준(2020), 김수연, 이강구 (2016)의 연구를 통해 확인할 수 있다.

태권도 겨루기 선수의 수행전략, 스포츠자신감 및 인지된 경기력의 관계를 규

명한 송명훈, 양대승(2019)은 겨루기 선수 226명에게 자료를 수집해 분석하였다. 그 결과 겨루기 선수들의 수행전략이 스포츠자신감과 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미쳤고, 스포츠자신감도 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하였다.

김주영, 강명구, 최봉준(2020)은 무도스포츠를 전공하는 대학선수들의 자기관리 행동이 자신감과 경기력에 미치는 영향에 대해 연구하였고 무도스포츠 대학선수 172명을 대상으로 자료를 수집하였다. 결과는 자기관리행동의 정신관리, 신체관리, 대인관리가 자신감의 능력입증에 긍정적 영향을 주었고 정신관리와 훈련관리가 자신감의 코치 지도력에 긍정적 영향을 미쳤다고 하였다. 그리고 자기관리행동의 훈련관리가 자신감의 신체,정신적 준비에 긍정적 영향을 미친다고 보고하였다.

대학 품새선수 289명을 대상으로 지도자 신뢰와 스포츠 자신감 및 품새 수행 능력의 관계에 대해 연구한 김수연, 이강구(2016)는 다음과 같은 결과를 나타냈다. 태권도 품새 선수의 지도자신뢰는 스포츠자신감에 유의한 영향을 미치고, 스포츠자신감은 품새수행능력에 유의한 영향을 미쳤다고 보고하였다.

태권도 전공생 196명에게 자료를 수집한 김동현, 임태희(2012)는 태권도 전공생의 멘토링 경험과 스포츠 자신감 간의 관계를 알아보았다. 결과는 멘토링 경험의 사회심리기능, 경력관련기능은 상태 스포츠 자신감과 특성 스포츠 자신감에 긍정적 영향을 미쳤다고 보고하였다.

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 태권도 전공자와 비전공자를 대상으로 자기관리행동과 태권도 자신감이 효능감과 수행능력성취감에 미치는 영향과 관계성에 대해 확인하고자 하였으며 다음과 같은 연구대상, 조사도구, 연구절차 및 자료분석 과정을 통해 연구를 수행하였다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 태권도 전공자와 비전공자들을 대상으로 선정하였으며 대상자들의 일반적 특성인 성별과 세부종목, 수련기간, 학력을 바탕으로 연구하였다. 태권도를 통해 긍정적인 심리상태가 전공자와 비전공자에게서 차이가 나타나는지 영향성과 관계성을 규명하고자 자기관리행동과 태권도 자신감, 효능감, 수행능력성취감을 요인으로 설정하였다. 이에 참여한 대상자들의 일반적 특성은 <표 1>의 내용과 같다. 전체 582명에게 설문을 받았으며 적절하지 못하게 참여한 설문 32명의 설문을 제외한 550명의 설문을 기반으로 확인하였다.

표 1. 조사 참여자의 일반적 특성

		빈도(명)	비율(%)
성별	남성	378	68.7
	여성	172	31.3
세부종목	겨루기	68	12.3
	폼새	277	50.4
	시범	205	37.3
수련기간	1-3년	95	17.3
	3-6년	124	22.5
	6-9년	114	20.7
	10년 이상	217	39.5
학력	전문대재(졸)	46	8.4
	대학재(졸)	389	70.7
	석사재(졸)	115	20.9

2. 조사 도구

본 연구를 위한 설문지 구성은 <표 2>와 같이 구성하여 실시하였다. 설문지에 대한 요인은 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감으로 구분하였으며, 세부적 요인으로는 효능감의 자기조절 효능감, 자신감, 과제난이도 선호의 20문항으로 구분하였으며, 수행능력성취감은 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중으로 14문항으로 구분하였다. 자기관리행동은 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리의 35문항으로 구분하였다. 태권도 자신감은 신체/정신적 준비, 사회적지지, 지도자지도력, 능력입증으로 15문항 구분하였다. 일반적 특성은 4문항으로 설정하여 전체 88문항으로 구성하였다.

표 2. 설문지의 세부구성내용

구 분	내 용	문 항수
일반적 특성	성별, 세부종목, 수련기간, 학력,	4
효능감	자기조절 효능감, 자신감, 과제난이도 선호	20
수행능력성취감	이해능력 성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중	14
자기관리 행동	정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리	35
태권도 자신감	신체/정신적 준비, 사회적지지, 지도자지도력, 능력입증	15
	합계	88

1) 효능감

본 연구 대상자들의 효능감에 대한 측정을 위해 김아영과 차정은(1996)이 개발한 일반적 자기효능감 예비척도 질문지를 김아영(1997)이 수정하여 질문지를 사용하였으며, 설문 문항은 자기조절 효능감, 자신감, 과제난이도 선호 3개 세부 요인으로 총 20문항으로 구성하였다. 각 문항은 5단계 Likert 5점 척도를 적용하여 응답하도록 제작하였다.

2) 수행능력성취감

본 연구 대상자들의 수행능력성취감에 대한 측정을 위해 Shere와 Maddux(1982)가 개발한 질문지를 오아람(2013)이 수정하여 사용한 질문지와 무용수행능력의 스포츠 분야에서 운동능력에 대한 자기평가를 측정한 도구를 윤선의(2009)가 무용수의 무용 수행능력개발에 대한 검사지로 사용한 질문지를 합하여 태권도 상황에 맞추어 수정하여 사용하였다. 이 설문 문항은 이해능력 성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 4개 세부 요인으로 총 14문항으로 구성하였다. 각 문항은 5단계 Likert 5점 척도를 적용하여 응답하도록 제작하였다.

3) 자기관리행동

본 연구의 대상자들의 자기관리행동에 대한 측정을 위해 김병준(2003)이 개발한 운동선수 자기관리행동 설문 문항을 태권도 상황에 수정에 맞게 번안하여 사용하였다. 이 설문 문항은 탐색적 요인분석 결과 정신력 관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습 관리, 대인관계 관리, 몸 관리의 6개 세부 요인으로 총 35문항으로 구성하였다. 각 문항은 5단계 Likert 5점 척도를 적용하여 응답하도록 제작하였다.

4) 태권도 자신감

본 연구의 대상자들의 태권도 자신감에 대한 측정을 위해 Vealey(1998)가 개발한 스포츠 자신감 질문지(Sources of Sport-Confidence:SSCQ)를 한국 실정에 맞게 변안한 김원배(1999)의 설문 문항을 태권도 상황에 맞추어 수정하여 사용하였다. 이 설문 문항은 신체/정신적 준비, 사회적지지, 지도자 지도력, 능력입증 4개 세부 요인으로 총 15문항으로 구성하였다. 각 문항은 5단계 Likert 5점 척도를 적용하여 응답하도록 제작하였다.

3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구를 위해 수정 보완한 설문지에 대한 타당도와 신뢰도 확보를 위해 다음과 같이 분석을 통해 확인하였으며, 타당성 확보는 탐색적 요인분석을 통해 확인하였다. 이를 통해 구성되어진 문항들에 대한 신뢰도는 Cronbach's α 계수를 통해 신뢰도 검정을 실시하였다.

1) 효능감에 대한 타당도와 신뢰도 분석

효능감에 대한 분석결과는 다음 <표 3>과 같이 나타났다.

표 3. 효능감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	자기조절효능감	자신감	과제난이도 선호도
7	.893	.318	.124
5	.892	.308	.236
8	.886	.355	.230
4	.844	.358	.319
3	.842	.323	.199
6	.805	.374	.273
14	.305	.852	.235
13	.177	.821	.212
11	.419	.748	.258
10	.440	.743	.274
15	.594	.682	.107
17	.034	.129	.894
16	.152	.238	.874
18	.340	.207	.847
19	.478	.386	.682
고유값	7.037	35.183	35.183
분산(%)	5.357	26.785	61.969
누적(%)	4.351	21.753	83.721
신뢰도	.981	.936	.919

KMO = .852, $X^2 = 9750.556$, $df = 190$, $sig = .000$

효능감에 대한 요인별 분석에서 3가지 요인에 대해 탐색적 요인분석의 결과에서 충족할 수 있는 요인 값을 나타내고 있으며, 이러한 요인에 대한 값들은 <표 3>에 나타나 있다. 신뢰수준은 91~98% 정도로 높게 나타났다.

2) 수행능력성취감에 대한 타당도와 신뢰도 분석

수행능력성취감에 대한 분석결과는 다음 <표 4>와 같이 나타났다.

표 4. 수행능력성취감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	수행집중	이해능력	수행성취	수행자신감
14	.934	.081	.063	.143
13	.924	.066	.012	.203
12	.914	.061	.139	.091
11	.846	.053	.209	.139
2	.070	.901	-.046	.082
1	.137	.860	-.056	.026
3	.061	.827	.163	-.031
4	-.024	.771	.030	-.030
9	.164	.005	.934	.125
10	.112	.004	.916	.169
8	.088	.083	.894	.256
6	.177	.014	.144	.890
7	.115	.021	.184	.873
5	.195	-.005	.189	.801
고유값	3.435	2.856	2.701	2.405
분산(%)	24.535	20.397	19.296	17.179
)				
누적(%)	24.535	44.932	64.228	81.408
)				
신뢰도	.942	.864	.936	.862

KMO = .785, X² = 3236.900, df = 91, sig=.000

수행능력성취감에 대한 요인별 분석에서 4가지 요인에 대해 탐색적 요인분석의 결과에서 충족할 수 있는 요인 값을 나타내고 있으며, 이러한 요인에 대한 값들은 <표 5>에 나타나 있다. 신뢰수준은 86~94% 수준으로 나타났다.

3) 태권도 자신감에 대한 타당도와 신뢰도 분석

태권도 자신감에 대한 분석결과는 다음 <표 5>와 같이 나타났다.

표 5. 태권도 자신감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	지도자 지도력	신체, 정신적 준비	능력입증	사회적지지
10	.948	.070	.150	.084
11	.926	.101	.175	.093
9	.917	.124	.167	.079
8	.895	.043	.160	.136
2	.069	.933	.160	.062
4	.099	.910	.303	.070
1	.102	.897	.227	.135
3	.079	.843	.361	.113
12	.198	.199	.871	.070
13	.145	.223	.871	.130
15	.195	.396	.846	.121
14	.198	.290	.763	.144
5	.156	.135	.009	.882
7	.158	.130	.165	.875
6	.014	.026	.158	.829
고유값	3.616	3.611	3.271	2.367
분산(%)	24.105	24.076	21.808	15.777
누적(%)	24.105	48.181	69.989	85.766
신뢰도	.959	.958	.927	.857

KMO = .805, $X^2 = 4792.227$, df = 105, sig=.000

태권도 자신감은 요인별 분석에서 4가지 요인에 대해 탐색적 요인분석의 결과에서 충족할 수 있는 요인 값을 나타내고 있으며, 이러한 요인에 대한 값들은 <표 7>에 나타나 있다. 신뢰수준은 85~95% 수준으로 높게 나타났다.

4) 자기관리행동에 대한 타당도와 신뢰도 분석

자기관리행동에 대한 분석결과는 다음<표 6>과 같이 나타났다.

표 6. 자기관리행동에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	생활 관리	정신력 관리	훈련,연습 관리	몸 관리	고유행동 관리	대인관계 관리
18	.934	.141	.057	.132	.112	.068
16	.903	.164	.185	.144	.080	.049
19	.881	.179	.141	.128	.210	-.010
15	.875	.271	.092	.143	.186	.047
20	.872	.128	.083	.158	.134	.219
21	.855	.214	.207	.138	.099	.167
17	.826	.109	.225	.169	.240	.176
14	.777	.243	.235	.111	.328	.076
5	.190	.923	.147	.124	.013	.049
2	.085	.896	.032	.096	.010	-.005
3	.168	.889	.112	.153	.100	.060
1	.143	.887	.081	.149	.003	.040
4	.212	.878	.125	.176	.136	.108
8	.120	.871	.180	.153	.222	.128
6	.167	.841	.098	.102	.122	.169
7	.316	.776	.139	.222	.172	.234
27	.166	.144	.919	.028	.208	.127
26	.190	.123	.902	.074	.192	.071
24	.176	.164	.902	.040	.198	.179
25	.135	.042	.893	.085	.233	.086
22	.142	.128	.840	.074	.134	.238
23	.179	.205	.831	.101	.275	.190

31	.153	.182	.102	.906	.062	.107
34	.208	.160	.067	.898	-.029	.117
35	.134	.188	.063	.878	-.025	.126
32	.150	.171	.084	.858	.091	.041
33	.155	.170	.013	.851	.026	.104
13	.172	.062	.240	-.079	.864	.063
12	.228	.134	.260	.034	.846	-.023
10	.242	.048	.284	.018	.840	.113
11	.331	.154	.258	.085	.821	.086
9	.158	.350	.215	.153	.607	.332
28	.251	.196	.272	.224	.038	.837
29	.069	.192	.364	.119	.156	.802
30	.267	.290	.221	.218	.175	.787
고유값	6.994	6.933	5.607	4.383	3.961	2.545
분산(%)	19.983	19.809	16.019	12.523	11.318	7.271
누적(%)	19.983	39.792	55.811	68.334	79.651	86.922
신뢰도	.976	.973	.975	.952	.931	.923

$$KMO = .675, X^2 = 21112.431, df = 595, sig=.000$$

자기관리행동은 요인별 분석에서 6가지 요인에 대해 탐색적 요인분석의 결과에서 충족할 수 있는 요인 값을 나타내고 있으며, 이러한 요인에 대한 값들은 <표 7>에 나타나 있다. 신뢰수준은 92~97% 수준으로 높게 나타났다.

4. 자료처리

수집된 자료를 처리한 방법은 통계프로그램 SPSS 27.0을 이용하여 분석 목적에 따라 처리하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도분석(Frequency analysis)을 이용하였다. 요인분석(Factor analysis)과 확인적 요인분석은 설문지에 대한 구성타당도 검증을 위해 실시하였다. 동일집단으로 구성되어진 요인들에 대한 신뢰도 검증을 통해 Cronbach's α 계수로 산출하였다. 독립표본 t-test와 일원분산분석(one-way ANOVA)은 각 요인들 간 차이를 비교하기 위해 실시하였다. scheffe를 이용하여 사후검정하였다. 각 요인 간 Pearson의 상관관계분석을 실시하였으며, 다중회귀분석을 실시하여 세부적 관계들에 대해 분석하였다. 모든 통계치에 대한 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 태권도 전공자의 일반적 특성에 따른 차이

1) 태권도 전공자의 성별에 따른 차이

태권도 전공자의 성별에 따라 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도자신감의 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 7>과 같이 나타났다. 효능감의 세부적 요인에서의 성별에 따른 차이는 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 보이지 않았다, 수행능력성취감은 이해능력 성취감에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났지만 수행자신감, 수행성취, 수행집중은 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 자기관리행동의 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리에서 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 태권도 자신감의 신체/정신적 준비, 사회적지지, 지도자 지도력, 능력입증에서도 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

표 7. 태권도 전공자의 성별에 따른 차이

변인	성별	N	M±SD	t	p (post-hoc)
자기조절 효능감	남자	193	3.81±1.17	-.263	.546
	여자	95	3.85±1.14		
효능감 자신감	남자	193	3.40±.88	.305	.939
	여자	95	3.37±.87		
과제난이도	남자	193	3.28±.95	.465	.475
	여자	95	3.22±1.04		

	이해능력 성취감	남자	193	3.88±.72	1.637	.033*
		여자	95	3.72±.86		
	수행자신감	남자	193	3.66±.83	.875	.133
		여자	95	3.57±.91		
수행 능력 성취감	수행성취	남자	193	3.36±1.19	-.119	.467
		여자	95	3.38±1.24		
	수행집중	남자	193	3.20±1.13	.288	.418
		여자	95	3.16±1.19		
	정신력관리	남자	193	3.35±1.09	1.954	.233
		여자	95	3.08±1.13		
	고유행동관리	남자	193	2.87±.83	1.948	.387
		여자	95	2.66±.88		
자기 관리 행동	생활관리	남자	193	3.02±.97	1.498	.304
		여자	95	2.83±.93		
	훈련, 연습 관리	남자	193	3.25±1.17	2.372	.942
		여자	95	2.90±1.18		
	대인관계 관리	남자	193	3.16±.84	.798	.281
		여자	95	3.07±.92		
	몸관리	남자	193	3.25±.97	1.145	.096
		여자	95	3.11±1.05		

태권도 자신감	신체, 정신적 준비	남자	193	3.40±1.08	.729	.763
		여자	95	3.30±1.07		
	사회적지지	남자	193	3.44±.93	.396	.387
		여자	95	3.39±.89		
	지도자 지도력	남자	193	3.03±1.09	-2.128	.959
		여자	95	3.32±1.09		
	능력입증	남자	193	3.40±1.06	1.496	.777
		여자	95	3.20±1.06		

* $p < .05$

2) 태권도 전공자의 세부종목에 따른 차이

태권도 전공자의 세부종목에 따라 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감의 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 8>과 같이 나타났다. 효능감의 세부적 요인에서의 성별에 따른 평균적 차이는 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 보이지 않았다, 수행능력성취감은 이해능력 성취감에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났지만 수행자신감, 수행성취, 수행집중은 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 자기관리행동의 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리에서 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 태권도 자신감은 신체/정신적 준비와 사회적지지에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났고 지도자 지도력, 능력입증은 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

표 8. 태권도 전공자의 세부종목에 따른 차이

변인	전공 종목별	N	M±SD	F	<i>p</i> (post-hoc)
자기조절 효능감	겨루기	63	3.80±1.14	2.104	.124
	폼새	119	3.98±1.09		
	시범	106	3.66±1.23		
효능감 자신감	겨루기	63	3.40±.85	.259	.772
	폼새	119	3.42±.83		
	시범	106	3.34±.94		
과제난이도	겨루기	63	3.32±.98	.233	.792
	폼새	119	3.28±.93		
	시범	106	3.21±1.03		

	이해능력 성취감	겨루기	63	3.91±.65	5.669	.004**	
		폼새	119	3.96±.69			
		시범	106	3.62±.89			
	수행자신감	겨루기	63	3.61±.86	.070	.933	
		폼새	119	3.62±.84			
		시범	106	3.66±.88			
	수행 능력 성취감	수행성취	겨루기	63	3.50±1.15	.753	.472
			폼새	119	3.38±1.22		
			시범	106	3.27±1.22		
수행집중	겨루기	63	3.29±1.21	.365	.694		
	폼새	119	3.17±1.12				
	시범	106	3.13±1.14				
정신력관리	겨루기	63	3.40±1.02	.662	.516		
	폼새	119	3.21±1.17				
	시범	106	3.24±1.08				
자기 관리 행동	고유행동관리	겨루기	63	2.79±.85	.235	.790	
		폼새	119	2.77±.81			
		시범	106	2.85±.89			
	생활관리	겨루기	63	3.01±.91	.306	.737	
		폼새	119	2.90±.98			
		시범	106	2.98±.97			
	훈련, 연습 관리	겨루기	63	3.13±1.14	.026	.974	
		폼새	119	3.12±1.17			
		시범	106	3.15±1.23			
대인관계관리	겨루기	63	3.25±.88	1.067	.345		
	폼새	119	3.06±.84				
	시범	106	3.13±.89				
몸관리	겨루기	63	3.20±.99	.019	.981		
	폼새	119	3.19±1.00				
	시범	106	3.22±1.00				

태권도 자신감	신체, 정신적 준비	겨루기	63	3.13±1.02	4.096	.018*
		폼새	119	3.57±.98		
		시범	106	3.27±1.18		
	사회적지지	겨루기	63	3.26±.92	3.494	.032*
		폼새	119	3.59±.77		
		시범	106	3.33±1.03		
	지도자 지도력	겨루기	63	3.11±1.00	.052	.949
		폼새	119	3.11±1.08		
		시범	106	3.16±1.18		
능력입증	겨루기	63	3.25±1.14	1.848	.159	
	폼새	119	3.48±1.00			
	시범	106	3.23±1.08			

* $p < .05$

3) 태권도 전공자의 수련기간에 따른 차이

태권도 전공자의 수련기간에 따라 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감의 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 9>와 같이 나타났다. 효능감의 세부적 요인에서의 성별에 따른 평균적 차이는 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 보이지 않았다. 수행능력성취감은 이해능력 성취감과 수행성취에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났지만 수행자신감과 수행집중은 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 자기관리행동의 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리는 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 태권도 자신감은 신체/정신적 준비, 사회적지지, 지도자 지도력, 능력입증에서 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

표 9. 태권도 전공자의 수련기간에 따른 차이

변인	수련기간	N	M±SD	t	<i>p</i> (post-hoc)
자기조절 효능감	6-9년	71	3.91±1.10	.729	.433
	10년이상	217	3.80±1.18		
효능감 자신감	6-9년	71	3.42±.82	.387	.550
	10년이상	217	3.38±.89		
과제난이도	6-9년	71	3.20±.93	-.657	.796
	10년이상	217	3.28±.99		

	이해능력 성취감	6-9년	71	4.05±.62	2.873	.028*
		10년이상	217	3.75±.81		
	수행자신감	6-9년	71	3.62±.78	-.071	.249
		10년이상	217	3.63±.88		
수행 능력 성취감	수행성취	6-9년	71	3.52±1.09	1.250	.044*
		10년이상	217	3.31±1.24		
	수행집중	6-9년	71	3.23±1.17	.430	.858
		10년이상	217	3.17±1.14		
	정신력관리	6-9년	71	3.42±1.04	1.415	.185
		10년이상	217	3.21±1.13		
	고유행동관리	6-9년	71	2.84±.86	.418	.985
		10년이상	217	2.79±.84		
	생활관리	6-9년	71	2.95±.98	-.010	.701
		10년이상	217	2.96±.96		
자기 관리 행동	훈련, 연습 관리	6-9년	71	3.25±1.13	.941	.292
		10년이상	217	3.10±1.20		
	대인관계 관리	6-9년	71	3.23±.83	1.202	.753
		10년이상	217	3.09±.87		
	몸관리	6-9년	71	3.02±.94	-1.750	.435
		10년이상	217	3.26±1.01		

태권도 자신감	신체, 정신적 준비	6-9년	71	3.54±1.05	1.623	.896
		10년이상	217	3.30±1.08		
	사회적지지	6-9년	71	3.42±.92	-.048	.735
		10년이상	217	3.42±.91		
	지도자 지도력	6-9년	71	3.28±1.01	1.373	.157
		10년이상	217	3.08±1.12		
	능력입증	6-9년	71	3.39±.99	.498	.191
		10년이상	217	3.32±1.09		

* $p < .05$

4) 태권도 전공자의 학력에 따른 차이

태권도 전공자의 학력에 따라 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감의 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 10>과 같이 나타났다. 효능감의 자기 조절 효능감, 자신감, 과제난이도에서 학력에 따른 평균적 차이는 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 보이지 않았다. 수행능력성취감의 이해능력 성취감, 수행 성취, 수행자신감, 수행집중에서 통계적 유의미한 차이는 보이지 않았으며, 자기 관리행동의 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 태권도 자신감에서도 세부적 요인들의 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

표 10. 태권도 전공자의 학력에 따른 차이

변인		학력	N	M±SD	t	<i>P</i> (post-hoc)
효능감	자기조절 효능감	대학졸	204	3.89±1.12	1.556	.104
		석사졸	84	3.66±1.24		
효능감	자신감	대학졸	204	3.41±.85	0.798	.114
		석사졸	84	3.32±.94		
과제난이도		대학졸	204	3.23±.96	-.961	.442
		석사졸	84	3.35±1.02		
이해능력 성취감		대학졸	204	3.79±.82	-.986	.103
		석사졸	84	3.89±.67		
수행 능력	수행자신감	대학졸	204	3.64±.82	.306	.252
		석사졸	84	3.61±.94		
성취감	수행성취	대학졸	204	3.44±1.17	1.589	.103
		석사졸	84	3.19±1.27		
수행집중		대학졸	204	3.18±1.13	-.048	.682
		석사졸	84	3.19±1.19		

자기 관리 행동	정신력관리	대학졸	204	3.28±1.10	.519	.342	
		석사졸	84	3.21±1.14			
	고유 행동관리	대학졸	204	2.82±.83	.562	.379	
		석사졸	84	2.76±.89			
	생활관리	대학졸	204	2.98±.96	.629	.883	
		석사졸	84	2.90±.95			
	훈련, 연습 관리	대학졸	204	3.09±1.20	-1.042	.243	
		석사졸	84	3.25±1.14			
	대인관계 관리	대학졸	204	3.14±.87	.261	.789	
		석사졸	84	3.11±.85			
	몸관리	대학졸	204	3.18±.99	-.695	.911	
		석사졸	84	3.27±1.01			
	태권도 자신감	신체, 정신적 준비	대학졸	204	3.34±1.07	-.690	.814
			석사졸	84	3.43±1.10		
사회적지지		대학졸	204	3.39±.90	-.864	.847	
		석사졸	84	3.50±.94			
지도자 지도력		대학졸	204	3.11±1.14	-.421	.100	
		석사졸	84	3.17±1.01			
능력입증		대학졸	204	3.28±1.09	-1.394	.251	
		석사졸	84	3.47±1.00			

* $p < .05$

2. 태권도 비전공자의 일반적 특성에 따른 차이

1) 태권도 비전공자의 성별에 따른 차이

태권도 비전공자의 성별에 따라 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감의 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 11>과 같이 나타났다. 효능감의 자기 조절 효능감은 통계적으로 유의한 차이가 나타났지만, 자신감과 과제난이도는 성별에 따른 평균적 차이는 나타났으나 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 수행능력성취감은 수행집중이 통계적으로 유의한 차이가 나타났지만, 이해능력 성취감, 수행성취, 수행자신감에서 통계적 유의미한 차이는 보이지 않았다. 자기 관리행동의 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 태권도 자신감도 신체/정신적 준비, 사회적지지, 지도자 지도력, 능력입증에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 11. 태권도 비전공자의 성별에 따른 차이

변인	성별	N	M±SD	t	<i>p</i> (post-hoc)
자기조절 효능감	남자	185	3.58±1.09	-2.274	.000***
	여자	77	3.90±.77		
효능감 자신감	남자	185	3.21±.75	-.708	.666
	여자	77	3.28±.73		
과제난이도	남자	185	3.59±.85	-.011	.196
	여자	77	3.59±.93		

수행 능력 성취감	이해능력 성취감	남자	185	2.58±.96	1.178	.070	
		여자	77	2.43±.81			
	수행자신감	남자	185	3.09±1.26	.603	.903	
		여자	77	2.99±1.29			
	수행성취	남자	185	3.34±1.02	-1.041	.136	
		여자	77	3.48±.91			
	수행집중	남자	185	3.39±1.20	-1.099	.008**	
		여자	77	3.56±.97			
	자기 관리 행동	정신력관리	남자	185	3.09±1.15	-.734	.646
			여자	77	3.20±1.12		
고유행동관리		남자	185	2.70±.79	-1.039	.318	
		여자	77	2.81±.85			
생활관리		남자	185	2.80±.90	0.465	.169	
		여자	77	2.74±.80			
훈련, 연습 관리		남자	185	3.19±1.12	-0.972	.475	
		여자	77	3.33±1.14			
대인관계 관리		남자	185	3.02±.82	.212	.301	
		여자	77	3.00±0.71			
몸관리		남자	185	3.06±.97	-1.509	.338	
		여자	77	3.26±.92			
태권도 자신감		신체, 정신적 준비	남자	185	4.04±.70	1.284	.811
			여자	77	3.92±.72		
	사회적지지	남자	185	4.11±.69	.029	.693	
		여자	77	4.11±.74			
	지도자 지도력	남자	185	4.08±.67	1.646	.780	
		여자	77	3.93±.68			
	능력입증	남자	185	3.89±.70	-.353	.345	
		여자	77	3.93±.64			

* $p < .05$

2) 태권도 비전공자의 세부종목에 따른 차이

태권도 비전공자의 세부종목에 따라 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감의 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 12>와 같이 나타났다. 효능감의 자기조절 효능감, 자신감, 과제난이도는 세부종목에 따른 평균적 차이는 나타나지 않으나 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 수행능력성취감은 이해능력 성취감이 통계적으로 유의한 차이가 나타났지만, 수행성취, 수행자신감, 수행집중에서 통계적 유의미한 차이를 보이지 않았다. 자기관리행동의 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 태권도 자신감도 신체/정신적 준비, 사회적지지, 지도자 지도력, 능력입증에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 12. 태권도 비전공자의 세부종목에 따른 차이

변인	전공 종목별	N	M±SD	F	<i>p</i> (post-hoc)
자기조절 효능감	겨루기	5	3.72±.95	.294	.746
	품새	158	3.64±1.02		
	시범	99	3.74±1.01		
효능감 자신감	겨루기	5	3.25±.60	.154	.857
	품새	158	3.25±.75		
	시범	99	3.20±.74		
과제난이도	겨루기	5	3.88±.59	.286	.752
	품새	158	3.58±.88		
	시범	99	3.60±.87		

수행 능력 성취감	이해능력 성취감	겨루기	5	3.65±.89	3.809	.023*	
		폼새	158	2.53±.96			
		시범	99	2.49±.83			
	수행자신감	겨루기	5	3.93±1.11	1.945	.145	
		폼새	158	3.12±1.21			
		시범	99	2.92±1.34			
	수행성취	겨루기	5	3.86±.29	.605	.547	
		폼새	158	3.38±1.01			
		시범	99	3.36±.99			
	수행집중	겨루기	5	3.60±.97	.444	.642	
		폼새	158	3.49±1.17			
		시범	99	3.36±1.11			
	정신력관리	겨루기	5	3.57±.85	.734	.481	
		폼새	158	3.07±1.14			
		시범	99	3.19±1.16			
	자기 관리 행동	고유행동관리	겨루기	5	2.44±1.05	1.602	.204
			폼새	158	2.67±.83		
			시범	99	2.84±.75		
생활관리		겨루기	5	3.30±1.10	.904	.406	
		폼새	158	2.76±.88			
		시범	99	2.79±.86			
훈련, 연습 관리		겨루기	5	3.00±1.50	.916	.401	
		폼새	158	3.31±1.13			
		시범	99	3.12±1.09			
대인관계관리		겨루기	5	3.33±1.24	.403	.669	
		폼새	158	3.01±.80			
		시범	99	3.02±.75			
몸관리		겨루기	5	3.48±1.16	.539	.584	
		폼새	158	3.08±.95			
		시범	99	3.16±.97			

태권도 자신감	신체, 정신적 준비	겨루기	5	3.45±.44	1.823	.164
		폼새	158	4.04±.70		
		시범	99	3.98±.72		
	사회적지지	겨루기	5	4.33±.97	.567	.568
		폼새	158	4.08±.71		
		시범	99	4.15±.67		
	지도자 지도력	겨루기	5	4.35±.60	1.656	.193
		폼새	158	3.98±.68		
		시범	99	4.11±.68		
능력입증	겨루기	5	3.50±.93	.995	.371	
	폼새	158	3.93±.68			
	시범	99	3.89±.69			

* $p < .05$

3) 태권도 비전공자의 수련기간에 따른 차이

태권도 비전공자의 수련기간에 따라 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감의 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 13>과 같이 나타났다. 효능감의 자기조절 효능감이 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 자신감과 과제난이도는 수련기간에 따른 평균적인 차이가 나타났지만 통계적인 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 수행능력성취감은 이해능력 성취감, 수행성취, 수행자신감, 수행집중에서 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았고 자기관리행동의 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 태권도 자신감 또한 신체/정신적 준비, 사회적 지지, 지도자 지도력, 능력입증에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 13. 태권도 비전공자의 수련기간에 따른 차이

변인	수련기간	N	M±SD	F	<i>p</i> (post-hoc)
효능감 자기조절 효능감	1-3년	95	3.43±1.10	5.892	.003**
	3-6년	124	3.75±.97		
	6-9년	43	4.03±.82		
	전체	262	3.68±1.01		
효능감 자신감	1-3년	95	3.16±.72	.790	.455
	3-6년	124	3.29±.70		
	6-9년	43	3.20±.90		
	전체	262	3.23±.74		
과제난이도	1-3년	95	3.50±.90	1.299	.274
	3-6년	124	3.68±.83		
	6-9년	43	3.52±.90		
	전체	262	3.59±.87		

수행 능력 성취감	이해능력 성취감	1-3년	95	2.40±.91	1.898	.152
		3-6년	124	2.58±.89		
		6-9년	43	2.70±.99		
		전체	262	2.53±.92		
	수행자신감	1-3년	95	3.04±1.34	.019	.982
		3-6년	124	3.07±1.24		
		6-9년	43	3.08±1.20		
		전체	262	3.06±1.27		
	수행성취	1-3년	95	3.52±.98	1.855	.159
		3-6년	124	3.34±.93		
		6-9년	43	3.18±1.15		
		전체	262	3.38±.99		
	수행집중	1-3년	95	3.50±1.16	1.118	.329
		3-6년	124	3.48±1.11		
		6-9년	43	3.20±1.19		
		전체	262	3.44±1.14		
정신력관리	1-3년	95	3.16±1.13	.099	.906	
	3-6년	124	3.11±1.11			
	6-9년	43	3.08±1.27			
	전체	262	3.12±1.14			
자기 관리 행동	고유행동관리	1-3년	95	2.67±.72	.610	.544
		3-6년	124	2.75±.87		
		6-9년	43	2.83±.80		
		전체	262	2.73±.81		
	생활관리	1-3년	95	2.80±.85	.069	.933
		3-6년	124	2.76±.87		
		6-9년	43	2.79±.94		
		전체	262	2.78±.87		
	훈련, 연습 관리	1-3년	95	3.28±1.05	.218	.804
		3-6년	124	3.22±1.17		
		6-9년	43	3.15±1.17		
		전체	262	3.23±1.12		
	대인관계관리	1-3년	95	2.98±.80	2.450	.088
		3-6년	124	3.11±.76		
		6-9년	43	2.82±.79		
		전체	262	3.02±.78		
몸관리	1-3년	95	3.12±.93	.929	.396	
	3-6년	124	3.18±.90			
	6-9년	43	2.94±1.16			
	전체	262	3.12±.96			

태권도 자신감	신체, 정신적 준비	1-3년	95	4.03±.69	.633	.532
		3-6년	124	4.03±.71		
		6-9년	43	3.90±.71		
		전체	262	4.01±.70		
	사회적지지	1-3년	95	4.12±.72	.658	.519
		3-6년	124	4.06±.68		
		6-9년	43	4.20±.72		
		전체	262	4.11±.70		
	지도자 지도력	1-3년	95	3.97±.68	1.550	.214
		3-6년	124	4.11±.67		
		6-9년	43	3.95±.68		
		전체	262	4.03±.68		
능력입증	1-3년	95	3.91±.67	2.883	.058	
	3-6년	124	3.83±.71			
	6-9년	43	4.12±.61			
	전체	262	3.90±.69			

* $p < .05$

4) 태권도 비전공자의 학력에 따른 차이

태권도 비전공자의 학력에 따라 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감의 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 14>와 같이 나타났다. 효능감의 자기 조절 효능감, 자신감, 과제난이도는 학력에 따른 평균적인 차이가 나타났지만 통계적인 유의미한 차이가 나타나지 않았고 수행능력성취감은 이해능력 성취감, 수행성취, 수행자신감, 수행집중에서 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 또한 자기관리행동의 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계 관리, 몸관리에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 태권도 자신감은 신체/정신적 준비, 지도자 지도력, 능력입증에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고 사회적지지에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

표 14. 태권도 비전공자의 학력에 따른 차이

변인	학력	N	M±SD	F	<i>p</i> (post-hoc)
자기조절 효능감	전문대	46	3.73±1.10	.875	.418
	대학재졸	185	3.70±.98		
	석사재졸	31	3.45±1.07		
효능감 자신감	전문대	46	3.28±.74	.556	.574
	대학재졸	185	3.24±.74		
	석사재졸	31	3.11±.74		
과제난이도	전문대	46	3.59±.87	.772	.463
	대학재졸	185	3.56±.90		
	석사재졸	31	3.77±.67		

수행 능력 성취감	이해능력 성취감	전문대	46	2.64±.96	.731	.483	
		대학재졸	185	2.49±.92			
		석사재졸	31	2.64±.86			
	수행자신감	전문대	46	3.13±1.25	.576	.563	
		대학재졸	185	3.08±1.28			
		석사재졸	31	2.83±1.25			
	수행 능력 성취감	수행성취	전문대	46	3.38±1.00	.361	.698
			대학재졸	185	3.36±1.01		
			석사재졸	31	3.52±0.85		
수행집중	전문대	46	3.29±1.06	1.129	.325		
	대학재졸	185	3.44±1.20				
	석사재졸	31	3.69±.89				
정신력관리	전문대	46	3.14±1.12	2.652	.072		
	대학재졸	185	3.19±1.16				
	석사재졸	31	2.68±1.01				
자기 관리 행동	고유행동관리	전문대	46	2.68±.74	1.625	.199	
		대학재졸	185	2.78±.80			
		석사재졸	31	2.51±.90			
	생활관리	전문대	46	2.60±.71	1.410	.246	
		대학재졸	185	2.83±.90			
		석사재졸	31	2.72±.91			
	훈련, 연습 관리	전문대	46	3.21±1.13	1.527	.219	
		대학재졸	185	3.29±1.12			
		석사재졸	31	2.91±1.10			
대인관계관리	전문대	46	3.11±.68	1.628	.198		
	대학재졸	185	3.03±.80				
	석사재졸	31	2.79±.81				
몸관리	전문대	46	3.25±.90	.789	.456		
	대학재졸	185	3.11±.95				
	석사재졸	31	2.98±1.08				

태권도 자신감	신체, 정신적 준비	전문대	46	4.19±.69	6.388	.002**
		대학재졸	185	4.03±.71		
		석사재졸	31	3.62±.56		
	사회적지지	전문대	46	4.04±.75	.351	.704
		대학재졸	185	4.13±.68		
		석사재졸	31	4.08±.73		
	지도자 지도력	전문대	46	4.25±.61	3.613	.028*
		대학재졸	185	3.96±.68		
		석사재졸	31	4.14±.70		
능력입증	전문대	46	3.81±.66	3.614	.028*	
	대학재졸	185	3.97±.67			
	석사재졸	31	3.64±.75			

* $p < .05$

3. 태권도 전공 여부에 따른 차이

1) 태권도 전공 여부에 따른 차이

태권도 전공자와 비전공자들의 전공 여부에 따라 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도 자신감의 대한 차이를 살펴본 결과는 <표 15>와 같이 나타났다. 효능감의 자기조절 효능감, 자신감, 과제난이도는 전공여부에 따른 평균적인 차이가 나타났지만 통계적인 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 수행능력성취감은 이해능력 성취감, 수행성취, 수행자신감에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났지만 수행집중에서 통계적 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 또한 자기관리행동의 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 태권도 자신감의 모든 세부적 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

표 15. 태권도 전공 여부에 따른 차이

변인	전공	N	M±SD	t	p
자기조절 효능감	전공자	288	3.87±1.10	2.109	.381
	비전공자	262	3.68±1.01		
효능감 자신감	전공자	288	3.43±.92	2.824	.210
	비전공자	262	3.23±.74		
과제난이도	전공자	288	3.29±.99	-3.735	.221
	비전공자	262	3.59±.87		

	이해능력 성취감	전공자	288	3.82±.78	17.729	.004**
		비전공자	262	2.53±.92		
	수행자신감	전공자	288	3.63±.86	6.204	.000***
		비전공자	262	3.06±1.27		
수행 능력 성취감	수행성취	전공자	288	3.37±1.20	-.159	.000***
		비전공자	262	3.38±.99		
	수행집중	전공자	288	3.18±1.15	-2.642	.721
		비전공자	262	3.44±1.14		
	정신력관리	전공자	288	3.26±1.11	1.407	.209
		비전공자	262	3.12±1.14		
	고유행동관리	전공자	288	2.80±.85	.997	.460
		비전공자	262	2.73±.81		
	생활관리	전공자	288	2.96±.96	2.232	.111
		비전공자	262	2.78±.87		
자기 관리 행동	훈련, 연습 관리	전공자	288	3.13±1.18	-.973	.186
		비전공자	262	3.23±1.12		
	대인관계 관리	전공자	288	3.13±.86	1.571	.082
		비전공자	262	3.02±.78		
	몸관리	전공자	288	3.20±.99	1.002	.428
		비전공자	262	3.12±.96		

태권도 자신감	신체, 정신적 준비	전공자	288	3.36±1.08	-8.166	.000***
		비전공자	262	4.01±.70		
	사회적지지	전공자	288	3.42±.91	-9.774	.001***
		비전공자	262	4.11±.70		
	능력입증	전공자	288	3.33±1.07	-7.328	.000***
		비전공자	262	3.90±.69		
	지도자 지도력	전공자	288	3.13±1.10	-11.443	.000***
		비전공자	262	4.03±.68		

* $p < .05$

4. 태권도 전공 여부에 따른 세부요인 간 상관관계

1) 태권도 전공자의 각 요인별 상관관계 검증

본 연구를 위한 세부적 요인들 간의 상관관계를 분석한 결과 <표 16>에서 보는 바와 같이 효능감 중 자기조절효능감에서의 자신감($r=.766, p<.01$), 과제난이도($r=.563, p<.01$), 이해능력성취감($r=.131, p<.05$), 수행자신감($r=.205, p<.01$), 수행성취($r=.182, p<.01$), 수행집중($r=.160, p<.01$), 신체/정신 준비($r=.134, p<.05$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났고, 자기조절효능감에서의 정신력관리($r=-.121, p<.05$)는 부적상관이 있는 것으로 나타났다.

효능감 중 자신감에서의 과제난이도($r=.670, p<.01$), 이해능력성취감($r=.139, p<.05$), 수행자신감($r=.248, p<.01$), 수행성취($r=.188, p<.01$), 수행집중($r=.168, p<.01$), 신체/정신 준비($r=.197, p<.01$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났고, 자신감에서의 정신력관리($r=-.130, p<.05$)는 부적 상관이 있는 것으로 나타났다.

효능감 중 과제난이도에서의 이해능력성취감($r=.142, p<.05$), 수행자신감($r=.187, p<.01$), 수행성취($r=.118, p<.05$), 훈련/연습 관리($r=.174, p<.01$), 능력입증($r=.144, p<.05$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

수행능력성취감 중 이해능력성취감에서의 수행집중($r=.147, p<.05$), 훈련/연습관리($r=.123, p<.05$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

수행능력성취감 중 수행자신감에서의 수행성취($r=.395, p<.01$), 수행집중($r=.354, p<.01$)은 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

수행능력성취감 중 수행성취에서의 수행집중($r=.263, p<.01$)은 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동 중 정신력관리에서의 고유행동관리($r=.340, p<.01$), 생활관리($r=.437, p<.01$), 훈련/연습관리($r=.337, p<.01$), 대인관계관리($r=.410, p<.01$), 몸관리($r=.389, p<.01$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동 중 고유행동관리에서의 생활관리($r=498, p<.01$), 훈련/연습관리($r=549, p<.01$), 대인관계관리($r=387, p<.01$), 몸관리($r=165, p<.01$)는 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동 중 생활관리에서의 훈련/연습관리($r=408, p<.01$), 대인관계관리($r=437, p<.01$), 몸관리($r=372, p<.01$), 신체/정신준비($r=186, p<.01$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동 중 훈련/연습관리에서의 대인관계관리($r=525, p<.01$) 몸관리($r=217, p<.01$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났고, 훈련/연습관리에서의 사회적지지($r=-159, p<.01$)는 부적 상관이 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동 중 대인관계관리에서의 몸관리($r=391, p<.01$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동 중 몸관리에서의 지도자지도력($r=-136, p<.05$)은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다.

태권도자신감 중 신체/정신준비에서의 사회적지지($r=252, p<.01$), 지도자지도력($r=234, p<.01$), 능력입증($r=584, p<.01$)은 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

태권도자신감 중 사회적지지에서의 지도자지도력($r=255, p<.01$), 능력입증($r=302, p<.01$)은 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

태권도 자신감 중 지도자지도력에서의 능력입증($r=395, p<.01$)은 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

표 16. 태권도 전공자의 각 요인별 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1															
2	.766**	1														
3	.563**	.670**	1													
4	.131*	.139*	.142*	1												
5	.205**	.248**	.187**	.044	1											
6	.182**	.188**	.118*	.070	.395**	1										
7	.160**	.168**	.144*	.147*	.354**	.263**	1									
8	-.121*	-.130*	-.091	.077	-.090	-.015	.030	1								
9	.031	.031	.082	-.009	-.026	-.044	-.051	.340**	1							
10	.082	.099	.082	.046	-.023	-.078	.003	.437**	.498**	1						
11	.003	.106	.174**	.123*	.072	-.096	.033	.337**	.549**	.408**	1					
12	-.073	-.050	-.056	.053	.025	.027	.031	.410**	.387**	.437**	.525**	1				
13	-.041	-.038	-.061	.022	-.085	-.078	-.049	.389**	.165**	.372**	.217**	.391**	1			
14	.134*	.197**	.092	.006	-.030	-.007	.057	-.054	.077	.186**	.112	-.037	-.013	1		
15	.009	-.016	-.058	-.101	-.004	-.021	.092	-.025	-.030	.030	-.159*	-.063	-.006	.252**	1	
16	.002	-.013	.018	.004	-.057	-.054	.048	-.028	-.006	.024	-.064	-.052	-.136*	.234**	.255**	1
17	.038	.080	.144*	-.072	-.045	-.073	.035	.015	.082	.102	.040	-.016	-.033	.584**	.302**	.395**

** $p < .01$
 1=자기조절효능감, 2=자신감, 3=과제난이도, 4=이해능력성취감, 5=수행자신감, 6=수행성취, 7=수행집중, 8=정신력관리, 9=교우행동관리, 10=생활관리, 11=물리연습관리, 12=대인관계관리, 13=몸관리, 14=신체정신준비, 15=사회적지지, 16=지도자지도력, 17=능력일중

2) 태권도 비전공자의 각 요인별 상관관계 검증

본 연구를 위한 세부적 요인들 간의 상관관계를 분석한 결과 <표 17>에서 보는 바와 같이 효능감 중 자기조절효능감에서의 고유행동관리($r=.154, p<.05$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

수행능력성취감 중 이해능력성취감에서의 수행자신감($r=.511, p<.01$), 수행성취($r=.303, p<.01$), 수행집중($r=.324, p<.01$)은 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

수행능력성취감 중 수행자신감에서의 수행집중($r=.122, p<.05$), 훈련연습관리($r=.126, p<.05$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

수행능력성취감 중 수행성취에서의 수행집중($r=.605, p<.01$)은 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동 중 정신력관리에서의 고유행동관리($r=.289, p<.01$), 생활관리($r=.354, p<.01$), 훈련연습관리($r=.311, p<.01$), 대인관계관리($r=.302, p<.01$), 몸관리($r=.575, p<.01$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동 중 고유행동관리에서의 생활관리($r=.442, p<.01$), 훈련연습관리($r=.517, p<.01$), 대인관계관리($r=.355, p<.01$), 몸관리($r=.333, p<.01$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동 중 생활관리에서의 훈련연습관리($r=.330, p<.01$), 대인관계관리($r=.348, p<.01$), 몸관리($r=.415, p<.01$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동 중 훈련연습관리에서의 대인관계관리($r=.455, p<.01$), 몸관리($r=.359, p<.01$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동 중 대인관계관리에서의 몸관리($r=.594, p<.01$)는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

표 17. 태권도 비전공자의 각 요인별 상관관계

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1																
2	.072	1														
3	-.014	-.034	1													
4	.064	.041	-.080	1												
5	.091	.043	-.107	.511**	1											
6	-.058	.008	-.026	.308**	.113	1										
7	-.044	.009	-.065	.324**	.122*	.605**	1									
8	.027	.011	-.098	-.069	.042	.004	.110	1								
9	.154*	-.040	-.066	-.109	.088	-.040	-.078	.289**	1							
10	.023	.003	-.042	-.021	.041	.018	.039	.354**	.442**	1						
11	.052	.042	-.079	-.014	.126*	.005	-.005	.311**	.517**	.330*	1					
12	-.091	.026	-.046	-.055	.024	.006	.035	.302**	.355**	.348**	.455**	1				
13	.001	.010	-.052	-.121	-.061	-.054	.051	.575**	.333**	.415**	.359**	.594**	1			
14	-.039	.043	.015	-.010	.097	-.034	-.035	.013	-.030	-.059	.065	-.046	-.026	1		
15	.010	.010	-.115	-.046	-.090	.071	.004	-.041	-.045	.032	-.059	-.019	.004	.040	1	
16	-.065	-.007	-.068	-.102	-.108	-.010	-.021	-.037	-.087	-.107	-.081	-.058	-.076	.023	.047	1
17	-.047	-.062	.037	-.106	-.078	-.020	-.050	-.112	-.046	-.037	-.079	-.076	-.107	-.038	.046	-.094

**p<.01

1=자기 조절효능감, 2=자신감, 3=과제만이도, 4=이해능력성취감, 5=수행자신감, 6=수행성취, 7=수행집중, 8=정신력관리, 9=고유활동관리, 10=생활관리, 11=훈련연습관리, 12=대인관계관리, 13=음관리, 14=신체정신준비, 15=사회적지지, 16=지도자지도력, 17=능력입중

5. 태권도 전공자의 세부요인 간 상호작용

1) 태권도 전공자의 수행능력성취감이 효능감에 미치는 영향

표 18. 전공자의 수행능력성취감 중 이해능력성취감이 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 이해능력성취감			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수 b	계수 SE	계수 β		
(상수)	3.348	.189		17.719***	
자기조절효능감	.033	.062	.049	.540	2.392
자신감	.039	.091	.043	.427	
과제난이도	.068	.063	.085	1.076	
R ² =.025, adj R ² =.014					

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

태권도 전공자의 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감 요인과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 18>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 19. 전공자의 수행능력성취감 중 수행자신감이 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 수행자신감			t	F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수		
	b	SE	β		
(상수)	2.777	.205		13.562***	
자기조절효능감	.024	.067	.033	.367	6.347***
자신감	.196	.098	.200	1.996*	
과제난이도	.031	.068	.035	.449	
$R^2 = .063, \text{adj } R^2 = .053$					

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

태권도 전공자의 수행능력성취감의 하위요인인 수행자신감 요인과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 19>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 6.7%($R^2 = .063$)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 자신감($\beta = .200, t = 1.996, p < .05$)으로 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 20. 전공자의 수행능력성취감 중 수행성취가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 수행성취			
	비		표준화	t
	표준화	계수	계수	
b	SE	β	F	
(상수)	2.476	.290		8.529***
자기조절효능감	.099	.094	.095	1.046
자신감	.180	.139	.131	1.292
과제난이도	-.029	.097	-.023	-.297
$R^2 = .039, \text{adj } R^2 = .029$				

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

태권도 전공자의 수행능력성취감의 하위요인인 수행성취 요인과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 20>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 21. 전공자의 수행능력성취감 중 수행집중이 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 수행집중			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수	β		
	b	SE			
(상수)	2.372	.277		8.549***	
자기조절효능감	.069	.090	.069	.761	3.131*
자신감	.107	.133	.082	.805	
과제난이도	.058	.093	.050	.629	
R ² =.032, adj R ² =.022					

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

태권도 전공자의 수행능력성취감의 하위요인인 수행집중 요인과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 21>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

2) 태권도 전공자의 자기관리행동이 효능감에 미치는 영향

표 22. 전공자의 자기관리행동 중 정신력관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 정신력관리				
	비	표준화		t	F
	표준화	계수	계수		
b	SE	β			
(상수)	3.843	.270		14.242***	
자기조절효능감	-.049	.088	-.052	-.562	1.734
자신감	-.112	.129	-.089	-.865	
과제난이도	-.003	.090	-.003	-.034	
$R^2 = .018, \text{adj } R^2 = .008$					

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 22>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다

표 23. 전공자의 자기관리행동 중 고유행동관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 고유행동관리				F	
	비		표준화			t
	표준화 계수	계수	계수	계수		
b	SE	β	β			
(상수)	2.635	.208			12.657***	
자기조절효능감	.002	.068	.003	.028	.735	
자신감	-.043	.100	-.044	-.430		
과제난이도	.095	.069	.110	1.375		
$R^2 = .008, \text{adj } R^2 = -.003$						

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 고유행동관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 23>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다

표 24. 전공자의 자기관리행동 중 생활관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 생활관리			
	비		표준화	t
	표준화	계수	계수	
b	SE	β	F	
(상수)	2.570	.235		10.933***
자기조절효능감	.010	.077	.012	.135
자신감	.077	.113	.071	.687
과제난이도	.027	.078	.028	.347
$R^2 = .010, \text{adj } R^2 = .000$				

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 생활관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 24>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 25. 전공자의 자기관리행동 중 훈련/연습관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 훈련/연습관리				
	비		표준화	t	F
	표준화	계수	계수		
b	SE	β			
(상수)	2.557	.284		9.008***	
자기조절효능감	-.220	.092	-.215	-2.378*	4.931**
자신감	.179	.136	.132	1.313	
과제난이도	.250	.095	.207	2.641**	
$R^2 = .050, \text{adj } R^2 = .039$					

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 훈련/연습관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 25>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 5%($R^2 = .050$)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 자기조절효능감($\beta = -.215, t = -2.378, p < .05$), 과제난이도($\beta = .207, t = 2.641, p < .01$)로 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 26. 전공자의 자기관리행동 중 대인관계관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 대인관계관리			
	비		표준화	t
	표준화	계수	계수	
b	SE	β	F	
(상수)	3.344	.212		15.752***
자기조절효능감	-.060	.069	-.081	-.875
자신감	.035	.102	.036	.346
과제난이도	-.031	.071	-.035	-.433
$R^2 = .006, \text{adj } R^2 = -.004$				

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 대인관계관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 26>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 27. 전공자의 자기관리행동의 중 몸관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 몸관리				
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수		
	b	SE	β	t	F
(상수)	3.406	.244		13.939***	
자기조절효능감	-.018	.080	-.021	-.229	.368
자신감	.023	.117	.020	.196	
과제난이도	-.063	.081	-.062	-.776	
$R^2 = .004, \text{adj } R^2 = -.007$					

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 몸관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 27>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

3) 태권도 전공자의 태권도자신감이 효능감에 미치는 영향

표 28. 전공자의 태권도자신감 중 신체/정신적 준비가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 신체/정신적 준비			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수	계수		
	b	SE	β		
(상수)	2.614	.259		10.077***	
자기조절효능감	-.031	.084	-.034	-.372	4.190**
자신감	.332	.124	.270	2.674**	
과제난이도	-.077	.086	-.070	-.891	
$R^2 = .042, \text{adj } R^2 = .032$					

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 신체/정신적 준비와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 28>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 4.2%($R^2=.042$)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 자신감($\beta=.270, t=2.674, p<.01$)로 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 29. 전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 사회적지지				F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수	t	
	b	SE	β		
(상수)	3.526	.224		15.709***	
자기조절효능감	.049	.073	.062	.667	.568
자신감	-.001	.108	-.001	-.008	
과제난이도	-.086	.075	-.093	-1.155	
R ² = .006, adj R ² = -.005					

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 사회적지지와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 29>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 30. 전공자의 태권도자신감 중 지도자 지도력이 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 지도자 지도력			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수	β		
	b	SE			
(상수)	3.142	.270		11.625***	
자기조절효능감	.023	.088	.024	.264	.167
자신감	-.080	.130	-.064	-.616	
과제난이도	.053	.090	.047	.584	
R ² = .002, adj R ² = -.009					

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 지도자 지도력과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 30>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 31. 전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 능력입증			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수			
b	SE	β			
(상수)	2.903	.259		11.205***	
자기조절효능감	-.071	.084	-.077	-.842	2.284
자신감	.030	.124	.025	.241	
과제난이도	.186	.086	.171	2.149*	
$R^2 = .024, \text{adj } R^2 = .013$					

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 능력입증과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 31>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 2.4%($R^2 = .024$)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 과제난이도($\beta = .171, t = 2.149, p < .05$)가 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4) 태권도 전공자의 자기관리행동이 수행능력성취감에 미치는 영향

표 32. 전공자의 자기관리행동 중 정신력관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 정신력관리			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수	계수		
b	SE	β			
(상수)	3.209	.426		7.539***	
이해능력성취감	.103	.085	.073	1.218	1.280
수행자신감	-.152	.086	-.118	-1.767	
수행성취	.010	.060	.011	.171	
수행집중	.056	.062	.058	.902	
$R^2 = .018, \text{adj } R^2 = .004$					

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 32>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 33. 전공자의 자기관리행동 중 고유행동관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 고유행동관리				
	비 표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	β		
(상수)	2.984	.329		9.068***	
이해능력성취감	-.001	.066	-.001	-.009	
수행자신감	.002	.067	.002	.037	.257
수행성취	-.024	.046	-.034	-.524	
수행집중	-.032	.048	-.043	-.658	
$R^2 = .004, \text{adj } R^2 = -.010$					

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 고유행동관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 33>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 34. 전공자의 자기관리행동 중 생활관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 생활 관리			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수	β		
b	SE				
(상수)	2.900	.371		7.817***	
이해능력성취감	.062	.074	.050	.833	
수행자신감	.004	.075	.004	.054	.650
수행성취	-.070	.052	-.088	-1.343	
수행집중	.014	.054	.017	.262	
$R^2 = .009, \text{adj } R^2 = -.005$					

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 생활관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 34>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 35. 전공자의 자기관리행동 중 훈련/연습관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 훈련/연습 관리			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수	β		
	b	SE	β		
(상수)	2.187	.453		4.824***	
이해능력성취감	.190	.090	.125	2.100	
수행자신감	.137	.092	.100	1.497	1.866
수행성취	-.083	.064	-.085	-1.310	
수행집중	.002	.066	.002	.028	
$R^2 = .026, \text{adj } R^2 = .012$					

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 훈련/연습관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 35>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 36. 전공자의 자기관리행동 중 대인관계관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 대인관계관리				F	
	비		표준화			t
	표준화	계수	계수			
b	SE	β				
(상수)	2.807	.335			8.372***	
이해능력성취감	.055	.067	.049		.821	
수행자신감	.011	.068	.011		.162	
수행성취	.010	.047	.015		.223	
수행집중	.012	.049	.016		.254	
R ² = .004, adj R ² = -.010						

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 대인관계관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 36>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 37. 전공자의 자기관리행동 중 몸관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 몸관리			t	F
	비		표준화		
	표준화	계수	계수		
b	SE	β			
(상수)	3.497	.384		9.104***	
이해능력성취감	.040	.077	.031	.526	
수행자신감	-.068	.078	-.059	-.877	.759
수행성취	-.043	.054	-.052	-.791	
수행집중	-.017	.056	-.019	-.296	
$R^2 = .011, \text{adj } R^2 = -.003$					

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

태권도 전공자의 자기관리행동의 하위요인인 대인관계관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 37>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

5) 태권도 전공자의 태권도자신감이 수행능력성취감에 미치는 영향

표 38. 전공자의 태권도자신감 중 신체/정신적 준비가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 신체/정신적 준비				F
	비	표준화		t	
	표준화	계수	계수		
b	SE	β			
(상수)	3.415	.417		8.193***	
이해능력성취감	-.003	.083	-.002	-.038	
수행자신감	-.069	.084	-.055	-.823	.438
수행성취	-.005	.058	-.006	-.085	
수행집중	.074	.061	.078	1.213	
$R^2 = .006, \text{adj } R^2 = -.008$					

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 신체/정신적 준비와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 38>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 39. 전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 사회적지지			t	F
	비	표준화			
	표준화	계수	계수		
b	SE	β			
(상수)	3.830	.351		10.919***	
이해능력성취감	-.137	.070	-.117	-1.963	
수행자신감	-.033	.071	-.031	-.462	1.782
수행성취	-.026	.049	-.034	-.530	
수행집중	.103	.051	.129	2.021*	
R ² =.025, adj R ² = .011					

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 사회적지지와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 39>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 2.5%(R²=.025)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 수행집중($\beta = .129$, $t = 2.021$, $p < .05$)이 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 40. 전공자의 태권도자신감 중 지도자 지도력이 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 지도자 지도력				t	F
	비		표준화			
	표준화 계수	계수	계수	계수		
	b	SE	β			
(상수)	3.351	.425			7.893***	
이해능력성취감	-.002	.085	-.002		-.029	
수행자신감	-.087	.086	-.068		-1.011	.760
수행성취	-.045	.059	-.050		-.762	
수행집중	.081	.062	.085		1.318	
R ² = .011, adj R ² = -.003						

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 지도자 지도력과 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 40>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 41. 전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 능력입증			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수	β		
	b	SE			
(상수)	3.908	.410		9.521***	
이해능력성취감	-.106	.082	-.077	-1.292	
수행자신감	-.051	.083	-.041	-.614	1.104
수행성취	-.064	.057	-.072	-1.106	
수행집중	.074	.060	.079	1.234	
$R^2 = .015, \text{adj } R^2 = .001$					

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 능력입증과 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 41>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

6) 태권도 전공자의 태권도자신감이 자기관리행동에 미치는 영향

표 42. 전공자의 태권도자신감 중 신체/정신적 준비가 자기관리행동에 미치는 영향

변인	종속변수 : 신체/정신적 준비			t	F
	비		표준화		
	표준화 계수 b	계수 SE	계수 β		
(상수)	3.281	.293		11.183***	
정신력 관리	-.137	.066	-.141	-2.061*	
고유행동 관리	-.041	.094	-.032	-.437	
생활관리	.317	.082	.282	3.853***	4.132**
훈련/연습 관리	.139	.068	.152	2.026*	
대인관계 관리	-.199	.092	-.159	-2.163*	
몸 관리	-.031	.071	-.029	-.439	
R ² =.081, adj R ² = .061					

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 신체/정신적 준비와 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 42>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 8.1%(R²=.081)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 정신력관리($\beta = -.141$, $t = -2.061$, $p < .05$), 생활관리($\beta = .282$, $t = 3.853$, $p < .000$), 훈련/연습관리($\beta = .152$, $t = 2.026$, $p < .05$), 대인관계관리($\beta = -.159$, $t = -2.163$, $p < .05$)가 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 43. 전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 자기관리행동에 미치는 영향

변인	종속변수 : 사회적지지			t	F
	비		표준화 계수		
	표준화 계수	계수			
b	SE	β			
(상수)	3.574	.255		14.011***	
정신력 관리	-.008	.058	-.009	-.131	
고유행동 관리	.048	.082	.044	.586	
생활관리	.099	.071	.104	1.387	1.816
훈련/연습 관리	-.170	.060	-.219	-2.850**	
대인관계 관리	-.007	.080	-.007	-.093	
몸 관리	.002	.062	.002	.031	
R ² =.037, adj R ² = .017					

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 사회적지지와 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 43>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 3.7%(R²=.037)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 훈련/연습관리($\beta = -.219$, $t = -2.850$, $p < .01$)가 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 44. 전공자의 태권도자신감 중 지도자지도력이 자기관리행동에 미치는 영향

변인	종속변수 : 지도자 지도력			t	F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수		
b	SE	β			
(상수)	3.516	.308		11.427***	
정신력 관리	.013	.070	.013	.190	
고유행동 관리	.010	.098	.007	.098	
생활관리	.125	.086	.109	1.453	1.439
훈련/연습 관리	-.075	.072	-.081	-1.047	
대인관계 관리	-.002	.096	-.001	-.016	
몸 관리	-.182	.075	-.165	-2.429*	
$R^2 = .030, \text{adj } R^2 = .009$					

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 지도자지도력이 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 44>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 3%($R^2 = .030$)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 몸관리($\beta = -.165, t = -2.429, p < .05$)가 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 45. 전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 자기관리행동에 미치는 영향

변인	종속변수 : 능력 입증			t	F
	비		표준화		
	표준화	계수			
b	SE	β			
(상수)	3.213	.300		10.724***	
정신력 관리	-.011	.068	-.011	-.158	
고유행동 관리	.065	.096	.052	.678	
생활관리	.143	.084	.129	1.702	.999
훈련/연습 관리	.013	.070	.014	.185	
대인관계 관리	-.089	.094	-.072	-.952	
몸 관리	-.064	.073	-.060	-.875	
R ² = .021, adj R ² = .000					

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

태권도 전공자의 태권도자신감의 하위요인인 능력입증이 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 45>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 자기관리행동에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

6. 태권도 비전공자의 세부요인 간 상호작용

1) 태권도 비전공자의 수행능력성취감이 효능감에 미치는 영향

표 46. 비전공자의 수행능력성취감 중 이해능력성취감이 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 이해능력성취감			t	F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수		
	b	SE	β		
(상수)	2.500	.401		6.237***	
자기조절효능감	.055	.056	.060	.974	1.001
자신감	.042	.077	.034	.543	
과제난이도	-.083	.065	-.078	-1.262	
$R^2 = .012, \text{adj } R^2 = .000$					

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

태권도 비전공자의 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감 요인과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 46>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 47. 비전공자의 수행능력성취감 중 수행자신감이 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 수행자신감			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수	계수		
	b	SE	β		
(상수)	3.024	.549		5.503***	
자기조절효능감	.109	.077	.088	1.417	1.803
자신감	.057	.105	.033	.540	
과제난이도	-.151	.090	-.104	-1.689	
$R^2 = .021, \text{adj } R^2 = .009$					

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

태권도 비전공자의 수행능력성취감의 하위요인인 수행자신감 요인과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 47>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 48. 비전공자의 수행능력성취감 중 수행성취가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 수행성취				
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수	t	
	b	SE	β		
(상수)	3.657	.434		8.417***	
자기조절효능감	-.057	.061	-.059	-.943	.357
자신감	.015	.083	.011	.177	
과제난이도	-.030	.071	-.026	-.421	
$R^2 = .004, \text{adj } R^2 = -.007$					

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

태권도 비전공자의 수행능력성취감의 하위요인인 수행성취 요인과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 48>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 49. 비전공자의 수행능력성취감 중 수행집중이 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 수행집중			t	F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수		
	b	SE	β		
(상수)	3.893	.499		7.795***	
자기조절효능감	-.052	.070	-.046	-.737	.546
자신감	.016	.096	.010	.164	
과제난이도	-.085	.082	-.065	-1.044	
$R^2 = .006, \text{adj } R^2 = -.005$					

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

태권도 비전공자의 수행능력성취감의 하위요인인 수행집중 요인과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 49>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

2) 태권도 비전공자의 자기관리행동이 효능감에 미치는 영향

표 50. 비전공자의 자기관리행동 중 정신력관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 정신력관리				
	비 표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	β		
(상수)	3.455	.498		6.938***	
자기조절효능감	.028	.070	.025	.405	.894
자신감	.009	.095	.006	.093	
과제난이도	-.128	.081	-.097	-1.572	
$R^2 = .010, \text{adj } R^2 = -.001$					

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 50>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다

표 51. 비전공자의 자기관리행동 중 고유행동관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 고유행동관리			
	비 표준화		표준화	
	계수	계수	t	F
	b	SE	β	
(상수)	2.685	.349		7.693***
자기조절효능감	.125	.049	.157	2.558*
자신감	-.059	.067	-.054	-.878
과제난이도	-.061	.057	-.066	-1.069
$R^2 = .031, \text{adj } R^2 = .019$				

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 고유행동관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 51>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 3.1%($R^2 = .031$)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 자기조절효능감($\beta = .157, t = 2.558, p < .05$)이 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 52. 비전공자의 자기관리행동 중 생활관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 생활관리			t	F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수		
	b	SE	β		
(상수)	2.863	.383		7.469***	
자기조절효능감	.019	.054	.022	.354	.190
과제난이도	-.041	.063	-.041	-.662	
$R^2 = .002$, adj $R^2 = -.009$					

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 생활관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 52>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 53. 비전공자의 자기관리행동 중 훈련/연습관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 훈련/연습관리			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수	β		
	b	SE			
(상수)	3.220	.491		6.561***	
자기조절효능감	.053	.069	.048	.776	.869
자신감	.054	.094	.036	.573	
과제난이도	-.099	.080	-.077	-1.236	
R ² = .010, adj R ² = -.002					

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 훈련/연습관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 53>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 54. 비전공자의 자기관리행동 중 대인관계관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 대인관계 관리				F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수	t	
	b	SE	β		
(상수)	3.331	.343		9.715***	
자기조절효능감	-.073	.048	-.094	-1.521	1.007
자신감	.033	.066	.032	.510	
과제난이도	-.042	.056	-.046	-.742	
R ² =.012, adj R ² = .000					

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 대인관계관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 54>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 55. 비전공자의 자기관리행동의 중 몸관리가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 몸관리				t	F
	비		표준화			
	표준화 계수	계수	계수	β		
b	SE					
(상수)	3.296	.419			7.858***	
자신감	.010	.080	.008		.129	.242
과제난이도	-.057	.068	-.052		-.837	
R ² = .003, adj R ² = -.009						

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 몸관리와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 55>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

3) 태권도 비전공자의 태권도자신감이 효능감에 미치는 영향

표 56. 비전공자의 태권도자신감 중 신체/정신적 준비가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 신체/정신적 준비			
	비		표준화	
	표준화 계수	계수	계수	t
	b	SE	β	F
(상수)	3.931	.309		12.725***
자기조절효능감	-.029	.043	-.042	-.678
자신감	.044	.059	.047	.752
과제난이도	.013	.050	.016	.252
$R^2 = .004$, adj $R^2 = -.008$				

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 신체/정신적 준비와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 56>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 57. 비전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 사회적지지			t	F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수		
	b	SE	β		
(상수)	4.408	.306		14.418***	
자기조절효능감	.006	.043	.008	.131	1.161
자신감	.006	.058	.006	.094	
과제난이도	-.092	.050	-.115	-1.853	
$R^2 = .013, \text{adj } R^2 = .002$					

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 사회적지지와 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 57>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 58. 비전공자의 태권도자신감 중 지도자 지도력이 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 지도자 지도력				
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수		
	b	SE	β	t	
				F	
(상수)	4.406	.297		14.837***	
자기조절효능감	-.044	.042	-.065	-1.053	.773
자신감	-.004	.057	-.004	-.068	
과제난이도	-.054	.048	-.069	-1.108	
$R^2 = .009, \text{adj } R^2 = -.003$					

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 지도자 지도력과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 58>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 59. 비전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 효능감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 능력입증			t	F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수		
	b	SE	β		
(상수)	4.090	.301		13.600***	
자기조절효능감	-.029	.042	-.043	-.685	.594
자신감	-.053	.058	-.058	-.928	
과제난이도	.027	.049	.034	.551	
$R^2 = .007, \text{adj } R^2 = -.005$					

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 능력입증과 효능감의 하위요인인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 59>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 효능감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

4) 태권도 비전공자의 자기관리행동이 수행능력성취감에 미치는 영향

표 60. 비전공자의 자기관리행동 중 정신력관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 정신력관리				t	F
	비		표준화			
	표준화	계수	계수	β		
	b	SE	β			
(상수)	2.966	.300			9.873***	
이해능력성취감	-.206	.094	-.166		-2.194*	
수행자신감	.100	.064	.111		1.555	2.489*
수행성취	-.089	.089	-.077		-.992	
수행집중	.197	.078	.197		2.515*	
R ² = .037, adj R ² = .022						

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 60>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 3.7%(R²=.037)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 이해능력성취감($\beta = -.166$, $t = -2.194$, $p < .05$), 수행집중($\beta = .197$, $t = 2.515$, $p < .05$)이 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 61. 비전공자의 자기관리행동 중 고유행동관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	중속변수 : 고유행동 관리				F	
	비		표준화			t
	표준화	계수	계수	β		
b	SE					
(상수)	2.852	.212			13.436***	
이해능력성취감	-.176	.066	-.200		-2.651**	
수행자신감	.124	.045	.193		2.719** 2.812*	
수행성취	.026	.063	.032		.419	
수행집중	-.040	.055	-.056		-.719	
R ² =.042, adj R ² = .027						

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 고유행동관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 61>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 4.2%(R²=.042)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 이해능력성취감($\beta = -.200$, $t = -2.651$, $p < .01$), 수행자신감($\beta = .193$, $t = 2.719$, $p < .01$)이 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 62. 비전공자의 자기관리행동 중 생활관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 생활 관리				t	F
	비		표준화			
	표준화 계수	계수	계수	계수		
	b	SE	β			
(상수)	2.670	.234			11.412***	
이해능력성취감	-.072	.073	-.076		-.988	
수행자신감	.050	.050	.073		1.003	.435
수행성취	-.001	.070	-.002		-.019	
수행집중	.043	.061	.056		.706	
R ² = .007, adj R ² = -.009						

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 생활관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 62>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 63. 비전공자의 자기관리행동 중 훈련/연습관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 훈련/연습 관리			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수			
b	SE	β			
(상수)	3.020	.298		10.136***	
이해능력성취감	-.137	.093	-.112	-1.474	
수행자신감	.161	.064	.182	2.529*	1.622
수행성취	.023	.089	.020	.260	
수행집중	-.003	.078	-.003	-.036	
R ² =.025, adj R ² = .009					

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 훈련/연습관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 63>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 2.5%(R²=.025)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 수행자신감($\beta = .182$, $t = 2.529$, $p < .05$)이 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 64. 비전공자의 자기관리행동 중 대인관계관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 대인관계 관리				
	비 표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	β		
(상수)	2.986	.210		14.229***	
이해능력성취감	-.095	.065	-.111	-1.450	
수행자신감	.045	.045	.073	1.012	.656
수행성취	-.007	.062	-.009	-.119	
수행집중	.047	.055	.068	.854	
$R^2 = .010, \text{adj } R^2 = -.005$					

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 대인관계관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 64>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 65. 비전공자의 자기관리행동 중 몸관리가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 몸 관리				F	
	비		표준화			t
	표준화	계수	계수			
b	SE	β				
(상수)	3.378	.253			13.358***	
이해능력성취감	-.149	.079	-.143		-1.890	
수행자신감	.004	.054	.005		.066 2.076	
수행성취	-.106	.075	-.110		-1.408	
수행집중	.137	.066	.163		2.080*	
R ² =.031, adj R ² = .016						

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

태권도 비전공자의 자기관리행동의 하위요인인 대인관계관리와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 65>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 3.1%(R²=.031)의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 세부적으로는 수행집중($\beta = .163$, $t = 2.080$, $p < .05$)이 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

5) 태권도 비전공자의 태권도자신감이 수행능력성취감에 미치는 영향

표 66. 비전공자의 태권도자신감 중 신체/정신적 준비가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 신체/정신적 준비			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수	계수		
	b	SE	β		
(상수)	3.996	.188		21.260***	
이해능력성취감	-.051	.059	-.067	-.876	
수행자신감	.075	.040	.135	1.872	.975
수행성취	-.013	.056	-.018	-.226	
수행집중	-.012	.049	-.019	-.242	
$R^2 = .015, \text{adj } R^2 = .000$					

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 신체/정신적 준비와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 66>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 67. 비전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 사회적지지			t	F
	비		표준화		
	표준화	계수	계수		
	b	SE	β		
(상수)	4.127	.187		22.106***	
이해능력성취감	-.016	.058	-.021	-.274	
수행자신감	-.048	.040	-.087	-1.201	1.100
수행성취	.083	.056	.117	1.490	
수행집중	-.030	.049	-.050	-.626	
R ² = .017, adj R ² = .002					

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 사회적지지와 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 67>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 68. 비전공자의 태권도자신감 중 지도자 지도력이 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 지도자 지도력			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수			
b	SE	β			
(상수)	4.247	.181		23.453***	
이해능력성취감	-.051	.057	-.069	-.904	
수행자신감	-.040	.039	-.075	-1.039	.975
수행성취	.014	.054	.021	.266	
수행집중	-.001	.047	-.002	-.022	
$R^2 = .015, \text{adj } R^2 = .000$					

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 지도자 지도력과 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 68>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 69. 비전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 수행능력성취감에 미치는 영향

변인	종속변수 : 능력입증			t	F
	비	표준화			
	표준화 계수	계수	β		
b	SE				
(상수)	4.130	.183		22.514***	
이해능력성취감	-.066	.057	-.088	-1.145	
수행자신감	-.018	.039	-.032	-.448	.845
수행성취	.022	.055	.032	.407	
수행집중	-.022	.048	-.037	-.463	
R ² = .013, adj R ² = -.002					

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 능력입증과 수행능력성취감의 하위요인인 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취, 수행집중 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 69>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 수행능력성취감에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

6) 태권도 비전공자의 태권도자신감이 자기관리행동에 미치는 영향

표 70. 비전공자의 태권도자신감 중 신체/정신적 준비가 자기관리행동에 미치는 영향

변인	종속변수 : 신체/정신적 준비			t	F
	비		표준화 계수 β		
	표준화 계수 b	SE			
(상수)	4.154	.210		19.750***	
정신력 관리	.021	.048	.034	.435	
고유행동 관리	-.049	.068	-.056	-.722	
생활관리	-.052	.059	-.064	-.873	.801
훈련/연습 관리	.088	.049	.140	1.800	
대인관계 관리	-.066	.074	-.073	-.890	
몸 관리	-.005	.067	-.006	-.070	
$R^2 = .018, \text{adj } R^2 = -.005$					

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 신체/정신적 준비와 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 70>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 자기관리행동에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 71. 비전공자의 태권도자신감 중 사회적지지가 자기관리행동에 미치는 영향

변인	종속변수 : 사회적지지			t	F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수		
b	SE	β			
(상수)	4.206	.210		20.030***	
정신력 관리	-.040	.048	-.064	-.825	
고유행동 관리	-.039	.067	-.045	-.582	
생활관리	.061	.059	.076	1.022	.461
훈련/연습 관리	-.032	.049	-.051	-.658	
대인관계 관리	-.017	.074	-.019	-.224	
몸 관리	.040	.067	.054	.594	
R ² = .011, adj R ² = -.013					

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 사회적지지와 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 71>과 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 자기관리행동에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 72. 비전공자의 태권도자신감 중 지도자지도력이 자기관리행동에 미치는 영향

변인	종속변수 : 지도자 지도력			t	F
	비		표준화		
	표준화 계수	계수	계수		
b	SE	β			
(상수)	4.358	.203		21.469***	
정신력 관리	.022	.046	.036	.463	
고유행동 관리	-.027	.065	-.032	-.419	
생활관리	-.060	.057	-.078	-1.054	.686
훈련/연습 관리	-.024	.047	-.040	-.514	
대인관계 관리	.016	.071	.018	.218	
몸 관리	-.036	.065	-.050	-.549	
R ² = .016, adj R ² = -.007					

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 지도자지도력이 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸관리 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 72>와 같이 나타났다. 회귀분석을 실시한 결과 자기관리행동에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 73. 비전공자의 태권도자신감 중 능력입증이 자기관리행동에 미치는 영향

변인	종속변수 : 능력 입증			t	F
	비		표준화 계수		
	표준화 계수	SE			
b	SE	β			
(상수)	4.214	.205		20.533***	
정신력 관리	-.046	.047	-.076	-.976	
고유행동 관리	.008	.066	.009	.117	
생활관리	.022	.058	.028	.377	.752
훈련/연습 관리	-.027	.048	-.044	-.562	
대인관계 관리	-.012	.072	-.013	-.161	
몸 관리	-.039	.066	-.054	-.596	
$R^2 = .017, \text{adj } R^2 = -.006$					

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

태권도 비전공자의 태권도자신감의 하위요인인 능력입증이 자기관리행동의 하위요인인 정신력관리, 고유행동관리, 생활관리, 훈련/연습관리, 대인관계관리, 몸 관리 요인과의 상호작용을 확인한 결과에 대해 <표 73>과 같이 나타났다. 회귀 분석을 실시한 결과 자기관리행동에 대해 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

V. 논 의

1. 태권도 전공생·비전공생의 일반적 특성과 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도자신감의 차이

본 연구에서는 일반적 특성을 성별, 세부종목, 수련기간, 학력으로 나누고, 일반적 특성에 따른 효능감, 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도자신감의 차이를 분석하였다.

1) 태권도 전공생·비전공생의 일반적 특성과 효능감의 차이

비전공생의 자기조절효능감은 수련기간에 따라 유의미한 차이를 나타냈다. 이는 태권도의 체계적인 급별 학습을 통해 수련기간이 더 많은 수련생이 비교적 많은 성취와 실패를 겪어서 이러한 결과가 나타난 것으로 사료된다. 이계행, 최공집(2014)는 장기간의 태권도 수련이 초등수련생의 신체구성과 체력, 성장인자에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였다. 또한 태권도 수련은 초등학교 시기의 수련생들의 정서적, 신체적, 사회적, 인지적 발달에 큰 영향을 미치며, 상호존중, 사회규칙, 친화력 등의 사회에 적응하는 방법을 배우게 된다(한태준, 김형수, 2010). 이렇듯 유소년 시절부터 수련을 시작하여 수련기간이 긴 태권도인은 신체적, 심리적 성장 수준이 높아 비전공생의 수련기간에 따른 효능감이 유의미한 차이가 나타난 것으로 사료된다. 또한 비전공생의 자기조절효능감이 남성보다 여성에게서 높게 나타났다. 정현주(2004)는 태권도라는 운동이 여성의 신체적 자기효능감을 향상 시킬 수 있는 조건을 형성하여 남성과의 신체적 자기효능감의 격차를 좁힐 수 있는 유용한 운동이라고 하였다. 또한 김두한, 안근아(2013)는 태권도장에서 여성사범이 남성사범의 보조적 역할에 그치는 일이 많고, 진급과 보수에 있

어 불평등한 처우를 받는다고 하였다. 따라서 본 연구에서 비전공생의 효능감이 남성보다 여성에게서 높게 나온 것도 남성이 집중되어있는 사회에서 스스로를 통제하여 계획적으로 과제를 수행해나가려는 지속적인 습관에 의한 결과로 사료된다.

전공생의 효능감은 성별, 세부종목, 수련기간, 학력에 따라 평균적인 차이는 있지만 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 또한 비전공생의 효능감 중 세부종목, 학력에 따른 유의한 차이는 나타나지 않았다. 뿐만 아니라 태권도 전공생과 비전공생의 효능감 차이를 살펴보면 평균적인 차이는 보이지만 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 태권도 전공 학생들과 체육 전공 학생들 간의 자기효능감의 차이를 확인한 김태호, 주진만, 손원일(2020)의 연구에서도 두 그룹 간의 유의미한 차이가 나타나지 않았다고 하였다. 즉, 태권도, 체육 등의 몸을 움직여 성취와 실패를 자주 겪다 보면 전공 여부를 떠나 개인의 효능감이 향상될 것으로 사료된다.

2) 태권도 전공생·비전공생의 일반적 특성과 수행능력성취감의 차이

전공생의 세부종목에 따른 수행능력성취감 차이는 이해능력성취감에서 품새, 겨루기, 시범 순으로 유의하게 나타났다. 태권도 품새는 정신과 기술의 핵심을 모아서 올바르게 몸과 마음을 단련하여 스스로의 몸을 보호하기 위한 목적으로 만들어진 수련양식으로써 공방원리를 직접 또는 간접으로 나타낸 행동양식이다(국기원, 2005). 즉, 품새 전공생들은 대학에서 태권도를 연구하여 태권도 본질을 잘 이해하고, 겨루기와 시범 전공생들보다 더 많은 품새 수련을 하기 때문인 것으로 사료된다.

수련기간 간의 수행능력성취감 차이는 이해능력성취감과 수행성취에서 10년 이상의 수련자보다 6~9년의 수련자에게서 더 높은 차이가 나타났다. 조태석(2020)은 저경력 카레이서가 자동차 메커니즘이나 기술에 대한 개념이 정립되지 않아 자신의 경기력에 대한 과대평가 수준이 높고, 경력이 증가하면서 점차

어려움을 느끼게 되어 인지된 경기력이 낮아질 수 있다고 하였다. 비슷한 맥락으로 본 연구에서 비전공자의 저경력자에게서 더 우수하게 나타난것도 6~9년 수련기간에 해당되는 수련생들이 10년 이상의 수련자보다 태권도에 대한 이해력과 수행능력에 과대평가를 하는 경향이 있을 수 있다고 보여진다.

태권도 비전공생의 성별간 수행능력성취감의 차이는 수행집중에서 남자보다 여자에게서 더 유의한 차이가 나타났다. 대학에서 태권도를 전공하지 않은 여자는 태권도 사회에서 수행능력에 대해 더 큰 노력을 기울이는 것으로 보여진다. 이에 대한 선행연구들은 여성 태권도인이 직업에 대해 수준 높은 소명의식, 자부심을 지니고 있으며, 자연적으로 맞닥뜨릴 남성과의 경쟁에서 살아남기 위해 끊임없이 노력하고 있다는 보고가 뒷받침 해주고 있다(전난희, 2017; 김남수, 김은숙, 2017; 반은아, 2022).

태권도 비전공생의 세부종목간 수행능력성취감의 차이는 이해능력성취감에서 겨루기, 품새, 시범 순으로 유의한 차이가 나타났다. 태권도 품새는 양궁, 사격, 체조와 같이 환경이 변하지 않는 폐쇄 운동에 해당하고, 태권도 겨루기는 공격자의 움직임에 따라 반응해야 하는 개방 운동에 해당한다(최치선, 임태희, 2013). 또한 운동기술의 단계는 폐쇄 운동에서 개방운동으로 확장되어 운동의 난이도가 올라간다(김선진, 2010). 따라서 더 어려운 종목을 수행한 태권도인들이 태권도에 대한 이해와 수행능력에 있어서 더 높은 수준을 보여준 것으로 사료된다.

태권도 전공생과 비전공생의 수행능력성취감을 비교해보면 이해능력성취감, 수행자신감, 수행성취에서 전공생이 비전공생보다 더 높은 차이가 나타났다. Ewert & Hollenhorst(1989)는 운동에 오랜시간 참여하여 자신의 잠재된 능력을 최대한으로 습득하는 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 자아성취감이 높은 것으로 나타났다(김선진, 2010). 이와 같이 본 연구의 전공생이 비전공생보다 더 오랜 기간 수련한 대상자들이기에 전공생에게서 수행능력성취감이 더 높은 것으로 나타났다고 보여진다.

3) 태권도 전공생·비전공생의 일반적 특성과 자기관리행동의 차이

태권도 전공생과 비전공생 모두 자기관리행동의 세부종목, 수련기간, 학력에 따라 평균적인 차이는 있지만 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 또한 태권도 전공생과 비전공생 간의 자기관리행동 차이에서도 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 김성훈, 신종훈(2017)은 농구선수들의 경력, 소속, 팀 역할, 시작 동기별 자기관리 차이가 통계적으로 유의하게 나타나지 않았다고 하였다. 경기의 좋은 결과를 얻기 위해 개인별로 관리해야 할 부분에 적극적으로 임하는 것은 경력, 소속, 종목, 학력 등을 떠나 모두 수준 높은 상태인 것으로 사료된다.

최관용(1999)은 고등학교 시기는 기술적인 수준에서 발전을 보이지만 자기관리를 인식하기 이른 시기이며, 고등학교 선수는 대학교 선수보다 자기관리에 대한 인식이 부족하다고 하였다. 본 연구의 대상자들은 전공 여부를 파악하기 위해 청소년이 아닌 성인들로 이루어져 진행되었다. 따라서 사회 경험이 더 많고 대학의 전문적인 교육을 받으며, 태권도 수련을 통해 자기관리 방법을 습득하였기에 차이가 나타나지 않은 것으로 사료된다.

4) 태권도 전공생·비전공생의 일반적 특성과 태권도자신감의 차이

태권도 전공생의 세부종목 간의 태권도자신감 차이는 사회적지지에서 품새-시범-겨루기 순으로 나타났고, 신체/정신적 준비에서 품새-시범-겨루기 순으로 유의한 차이가 나타났다. 대학 운동부에 소속된 선수들이 성장하기 위해서 훌륭한 자질을 지닌 지도자와 경험자의 보호와 지도 등이 필요하다(최상준, 2010). 또한 선수들에게 자신감은 경기와 훈련 상황에서 가장 중요하고 필수적으로 지녀야 할 심리적 요인으로 인식되고 있다(한국스포츠심리학회, 2005). 사회적지지와 신체/정신적 준비에서 품새와 시범은 상대와 겨루는 겨루기와 달리 비접촉 종목으로 개인의 기술을 성공할 때와 타인의 응원과 지지에 더 큰 영향을 받는 것으로 사료된다.

태권도 전공생과 비전공생 간의 태권도자신감 차이는 모든 하위요인에서 비전공생이 전공생보다 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다.

이진옥(1978)은 전공 학생들이 비전공 학생들보다 스포츠에 대해 부정적인 태도를 가지고 있다고 보고하였다. 본 연구의 결과와도 유사한 맥락으로 생각해볼 수 있으며, 비전공생들이 태권도에 대한 전문적인 교육을 받지 않았던 것이 지도자나 경험자, 타인의 칭찬과 믿음에 의존하는 것에서 자신감이 높아지는 것으로 보여진다.

2. 태권도 전공 여부에 따른 세부요인 간 상호작용

인간이 목표설정 후 지속적인 노력을 통해 목표 달성을 할 때 성취감을 경험하게 된다고 하였는데(최미란, 남승구, 2001), 본 연구에서도 같은 결과를 나타냈다. 태권도 전공자의 수행능력성취감의 수행자신감이 효능감 중 자신감에 유의한 영향을 미쳤으며, 효능감 중 자신감과 수행능력성취감의 상관관계가 수행자신감, 수행성취, 수행집중, 이해능력성취감 순으로 유의하게 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉, 수행능력성취감은 효능감에 긍정적인 상관관계와 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 동작을 정확하게 만들려는 목표에 부합하게 많은 시간을 투자해 연습한 과정에서 오는 자신감이 어려운 과제와 복잡한 상황 속에서 해낼 수 있다는 효능감을 향상시키는 것으로 보여진다.

효능감과 성취감에 관한 선행연구를 살펴보면, 이명자(2022)는 실용무용전공 대학생의 무용효능감이 무용공연자신감에 유의미한 영향을 미친다고 보고하였고, 전형구(2009)도 댄스스포츠를 참여한 성인 대상자들의 효능감이 성취감에 유의한 영향을 미쳤다고 보고하였다.

태권도 전공자의 자기관리행동이 효능감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 훈련/연습관리가 과제난이도 선호에 정(+)적 영향을 미쳤고, 자기조절효능감에 부(-)적 영향을 미쳤다. 또한 효능감 중 과제난이도와 자기관리행동의 상관관계는 훈련/연습 관리에서 유의하게 상관이 있는 것으로 나타났고, 효능감 중 자기조절효능감과 자기관리행동의 정신력관리에서에서 부(-)적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 효능감 중 자신감과 자기관리행동의 정신력관리에서 유의하게 부(-)적 상관이 있는 것으로 나타났다. 태권도 비전공자의 자기관리행동이 효능감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 고유행동관리가 자기조절효능감에 정(+)적 영향을 미쳤다. 또한 효능감 중 자기조절효능감요인과 자기관리행동의 상관관계는 고유행동관리요인에서 정(+)적 상관이 있다고 나타났다. 종합해보면 태권도인들의 자기관리행동은 효능감 부분적으로 긍정적인 영향을 미치며, 효능감과 자기관리행동이 부분적으로 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 과제수행에 어려움

이 따르면 그것을 극복하여 달성하기 위한 노력과 분석을 시도하기 때문인 것으로 보여지지만, 자기관리를 하여 효능감이 어느 수준 이상으로 높아지면 스스로를 과대평가하여 관리를 소홀히 하는 것으로도 생각해볼 수 있을 것이다. 효능감과 자기관리에 관한 선행연구를 살펴보면 권혁철(2016)은 태권도시범단 참여동기가 자기관리에 미치는 영향에 자기효능감이 부분적으로 매개역할을 한다고 하였고, 이원미, 신종섭(2017)은 태권도 시범단원의 자기관리가 신체적 자기효능감에 부분적으로 영향을 미친다는 보고하였다. 즉, 태권도인의 자기관리는 효능감을 향상시켜 태권도 수행에 긍정적인 영향을 미친다고 볼 수 있지만 적절함이 필요하기도 하다는 것을 생각해 볼 수 있다.

태권도 전공자의 태권도 자신감이 효능감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 신체/정신적 준비가 자신감에 유의하게 정(+)적 영향을 미쳤고, 능력입증이 과제난이도에 유의하게 정(+)적 영향을 미쳤다. 또한 효능감 중 과제난이도와 태권도자신감의 상관관계는 능력입증에서 유의하게 정(+)적 상관이 있는 것으로 나타났고, 자신감과 신체/정신적 준비의 상관관계에서 유의하게 정(+)적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 자기조절효능감과 신체/정신적 준비의 상관관계에서 유의하게 정(+)적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 개인의 신체 및 정신을 태권도 목표와 기술훈련에 적합하게 준비시키는 과정에서 해낼 수 있다는 자신감이 생기는 것이라고 볼 수 있다. 효능감과 자신감에 관한 선행연구를 살펴보면, 이명자(2022)는 실용무용전공 대학생의 무용효능감이 무용공연자신감에 유의미한 영향을 미친다고 하였고, 오덕자, 강정경(2017)은 필라테스 수업참여 무용전공대학생의 신체적 자기효능감 중 인지된 신체능력이 무용자신감 중 정신적 자신감, 무용수행 자신감, 무대공연 자신감에 통계적으로 유의한 영향을 미친다고 보고하였다. 또한, 운동선수의 스포츠 특성 자신감이 자아효능감에 유의하게 정적인 영향을 미쳤다는 보고(최미란, 2016)는 본 연구의 태권도자신감이 효능감과 정적 상관이 있다는 결과와 태권도자신감이 효능감에 긍정적인 영향을 미쳤다는 결과를 지지해주고 있다.

태권도 전공자의 태권도자신감이 수행능력성취감에 미치는 영향을 살펴본 결

과, 사회적지지가 수행집중에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤다. 이는 가족, 지도자, 동료들에게 격려, 칭찬, 지지를 받으면 주변 환경의 관계 요소가 단단하게 받쳐주어 심적으로 안정한 상태에서 본인의 수행에 집중을 할 수 있는 것으로 보여진다. 자신감과 성취감에 관한 선행연구들을 살펴보면, 한임숙(2013)은 무용 전공 대학생의 성격특성과 자신감 및 무용성취감 간에는 인과적 관계가 있다고 보고하였다. 또한 최용원, 황성우(2021)는 스트리트 댄서의 자신감은 성취감에 영향을 미친다고 하였고, 여포유(2020)는 태권도 공연 연출가로부터 멘토링을 받은 태권도 공연 참여자들의 공연자신감이 공연성취감에 유의한 영향을 미친다고 보고하여 본 연구와 일치한 것을 볼 수 있다.

태권도 비전공자의 자기관리행동이 수행능력성취감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 정신력관리는 수행집중에 정(+)^적 영향을 미쳤고, 이해능력성취감에 부(-)^적 영향을 미쳤다. 고유행동관리는 수행자신감에 정(+)^적 영향을 미쳤고, 이해능력성취감에 부(-)^적 영향을 미쳤다. 훈련/연습 관리는 수행자신감에 정(+)^적 영향을 미쳤다. 몸관리는 수행집중에 정(+)^적 영향을 미쳤다. 또한 태권도 비전공자의 수행능력성취감 중 수행자신감과 자기관리행동의 상관관계는 훈련연습관리요인에서 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 자기관리행동과 수행능력성취감에 관련된 선행연구를 살펴보면, 허정훈(2002)은 종목을 불문하고 경기력 수준이 높은 우수선수는 체계적이고 과학적인 자기관리를 하고 있는 것으로 규명하였다. 또한 최은혜(2018)의 연구에서 직업무용수는 자기관리행동의 고유행동관리 요인을 제외한 나머지 요인들이 무용수행 능력성취감의 하위요인 각각에 부분적으로 유의하게 영향을 미쳤으며, 비직업무용수는 자기관리행동의 모든 요인들이 무용수행 능력성취감의 하위요인 각각에 부분적으로 유의하게 영향을 미쳤다고 하였다. 즉, 개인의 루틴이나 체계적인 관리에 의해 어려운 과제나 방해요인이 발생하더라도 집중과 노력을 통해 자신감이 생기게 되는 것으로 보여진다. 따라서 비전공자의 자기관리행동은 수행능력성취감에 영향을 미쳐 경기력에도 이어질 것으로 사료된다.

운동선수의 자기관리는 수행과 목표를 성공적으로 달성하기 위해 신체적, 정신

적, 훈련 및 사생활 같은 다양한 측면에서 자기를 철저히 조절하는 것이다(허정훈, 유진, 2004). 이에 본 연구에서 태권도 전공자의 태권도자신감이 자기관리 행동에 미치는 영향을 살펴본 결과, 신체/정신적 준비가 생활관리, 훈련/연습관리에 유의하게 정(+)적 영향을 미쳤으며, 정신력관리와 대인관계관리에 유의하게 부(-)적 영향을 미쳤다. 또한, 사회적지지가 훈련/연습관리에 부(-)적 영향을 미쳤고, 지도자 지도력이 몸관리에 유의하게 부(-)적 영향을 미쳤다. 뿐만 아니라 자기관리행동 중 생활관리와 태권도자신감의 상관관계는 신체/정신적 준비에서 유의하게 정적 상관이 있는 것으로 나타났고, 자기관리 행동 중 훈련/연습관리와 태권도자신감의 사회적지지, 몸관리와 지도자지도력에서 유의하게 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 자기관리행동과 태권도자신감에 관한 선행연구를 살펴보면, 김주영, 강명구, 최봉준(2020)은 무도스포츠를 전공하는 대학선수의 자기관리 행동이 자신감과 경기력에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하였고, 허승욱(2013)은 전문 스키 선수의 자기관리가 스포츠 자신감에 긍정적인 영향을 미쳤다는 보고하였다. 따라서 자기를 조절하고 관리하는 행동을 통해 태권도를 수행할 때 필요한 자신감이 향상된다는 것을 확인할 수 있다. 종합하면, 자기관리를 통해 자신감을 향상시켜 목표로 했던 것을 달성하면 향상된 자신감을 토대로 더 체계적인 자기관리가 들어갈 것으로 사료된다. 하지만 허정훈, 유진(2004)은 국가대표 선수들이 시합 준비와 자기관리가 철저히 준비됐을 때 오히려 결과에 욕심을 내 안 좋은 성적이 나온 경우가 있었다고 하였다. 이와 같이 본 연구의 전공생들 또한 그간 쌓아온 체계적이지 못한 개인 고유의 자기관리 방법이 태권도자신감에 부(-)적인 영향을 준 것으로 사료되며 개별성을 고려한 체계적인 자기관리 교육이 필요할 것으로 사료된다.

종합하면, 태권도 전공자는 수행능력성취감과 자기관리행동 그리고 태권도 자신감이 효능감에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳤고, 태권도자신감이 수행능력성취감에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳤으며, 태권도 자신감이 자기관리행동에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 따라서 태권도 자신감이 다른 심리적 요인에 전체적으로 영향을 미치게되는 것을 보아, 태권도를 수련하기 위해 신체적,

정신적 준비와 주변에서 뒷받침해줄 수 있는 지도자와 가족, 동료 등의 격려와 칭찬이 태권도 전공자에게 필수적인 것으로 보여진다. 또한 유능한 지도자와의 상호작용이 긍정적으로 연결되면서 개인 스스로가 태권도 능력에 대해 증명해낼 때 태권도에 대한 자신감이 향상되므로 이러한 자신감은 다른 심리적 요인에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 생각해볼 수 있다.

태권도 비전공자는 자기관리행동이 효능감과 수행능력성취감에 부분적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 따라서 비전공자는 사회 또는 태권도 수행에서 어려운 과제와 복잡한 상황이 발생해도 자기관리를 통해 만들어진 본인만의 체계적인 계획과 경험으로 만족할 때까지 지속적인 집중과 노력을 한다는 것으로 생각해볼 수 있다. 따라서 본 연구는 태권도 수련 및 전문성 함양을 통해 태권도인이 수준 높은 심리적 상태를 지녀 효능감과 수행능력성취감에 긍정적 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구의 결과를 통해 태권도 전공생과 비전공생의 심리적 요인의 차이와 미치는 영향을 규명하고 그에 따른 심리적 기술방법 자료로 활용되어질 수 있을 것이다.

첫째, 태권도 전공생의 일반적 특성(성별, 세부종목, 수련기간, 학력)에 따라 수행능력성취감, 태권도 자신감에서 부분적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 태권도 비전공생은 일반적 특성(성별, 세부종목, 수련기간, 학력)에 따라 효능감, 수행능력성취감, 태권도 자신감에 부분적으로 유의미한 차이가 나타났다.

둘째, 태권도 전공생과 비전공생 간의 차이는 수행능력성취감 요인에서 태권도 전공생이 비전공생보다 유의미하게 높은 차이를 보였고 태권도 자신감에서 비전공생이 전공생보다 유의미하게 높은 차이를 나타냈다.

셋째, 태권도 전공자의 수행능력성취감, 자기관리행동, 태권도자신감 모두 효능감에 유의미한 영향을 미쳤으며, 태권도 자신감이 수행능력성취감과 자기관리행동에 유의미한 영향을 미쳤다. 또한 태권도 비전공자의 자기관리행동이 효능감과 수행능력성취감에 유의미한 영향을 미쳤다.

2. 제언

본 연구를 통해 결론을 도출하고 그에 따른 지속적 연구의 필요성을 인지하게 되어 다음과 같은 지속적 연구에 대해 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 호남 지역에 거주하는 태권도 전공자 및 비전공자를 대상으로 하였기에 본 연구의 결과를 일반화하기에는 어려움이 따를 것이며, 후속 연구에서는 다른 지역의 태권도인들 대상으로 하는 연구가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구에서 태권도 전공자와 비전공자의 효능감과 수행능력성취감에 영향을 미치는 심리적 요인 외에도 다른 심리적 요인을 통한 다양한 관점이 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 태권도 전공자 및 비전공자 대상으로 대회 참여 경험 집단과 미참여 집단과 같은 일반적 특성을 좀 더 광범위하게 적용하여 후속 연구에 적용해볼 필요가 있을 것을 사료된다.

넷째, 본 연구 대상자간의 태권도 수련을 통한 심리적 변화에 대해 심층 인터뷰와 같은 정성적 연구 방법이 병행될 필요가 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

- 강성구, 최재원(2003). 프로골프선수들의 심리기술훈련 프로그램 개발. **한국스포츠심리학회지**, 14(2), 265-285.
- 강은주(2016). **무용전공 여고생의 신체이미지와 무용수행능력의 관계**. 미간행 박사학위논문, 공주대학교 대학원.
- 국기원(2005). **태권도 교본**. 서울; 오성출판사.
- 권혁철(2016). **태권도 시범단의 참여동기가 자기관리 행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 김경수, 천길영(2010). 씨름선수의 자기관리가 자신감 및 경기력에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 12, 65-80.
- 김남수, 김은숙(2017). 여성 태권도 지도자의 사회적 현실. **한국체육과학회지**, 26(5), 217-229.
- 김동현, 임태희(2012). 태권도 전공생의 멘토링 경험과 스포츠자신감 관계. **한국스포츠학회지**, 10(3), 63-75.
- 김동환(2000). **어머니의 심리특성이 자녀의 심리 행동특성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 김두한, 안근아(2013). 태권도장 여성사범의 불평등 직무환경 개선방안. **한국스포츠학회지**, 11(4), 315-323.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. **체육과학연구**, 14(4), 125-140.
- 김병준, 유진, 허정훈(2001). 대학 운동선수들의 자기관리 전략 : 평소연습과 시합상황의 비교. **한국체육학회지**, 제 40권, 제1호 pp. 197-198.
- 김선진(2010). **운동학습과 제어(개정판)**. 서울: 대한미디어.
- 김성문, 손원일 (2018). 대학 태권도선수의 자기관리가 경기력 심리결정요인과 스포츠자신감에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 20(1), 57-69.
- 김성훈, 신종훈(2017). 농구선수들의 자기격려-낙담과 자기관리, 자아존중감, 운동 지속의지 간의 인과분석. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 11(1), 123-139.

- 김수연(2005). **대학생의 완벽주의 성향과 우울 및 자아존중감과의 상관연구 - 완벽성향 척도(ARS-R)를 중심으로**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교.
- 김수연, 이강구 (2016). 태권도 품새 선수의 지도자 신뢰와 스포츠 자신감 및 품새 수행능력의 관계. **국기원태권도연구**, 7(3), 131-147.
- 김수환, 김지태, 이만형(2013). 청소년 야구선수가 지각하는 프로야구 스포츠스타 이미지가 자기관리행동 및 스포츠자신감에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 54, 167-176.
- 김아영(1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. **교육심리연구**, 11(2), 1-19.
- 김원배(1999). 자신감 질문지(SSCQ)의 타당성 검증. **한국스포츠심리학회지**, 10(2), 107-122.
- 김종이(2012). **하키선수들의 자기관리 행동과 심리적 기술이 스포츠 자신감에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 김주영, 강명구, 최봉준(2020). 무도스포츠를 전공하는 대학선수들의 자기관리행동이 자신감과 경기력에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 18(3), 1039-1048.
- 김철주, 정창근, 이기정, 장종오(2003). 태권도 수련이 신체적 자기효능감에 미치는 영향. **세계태권도학회지**, 6(0), 587-641.
- 김태호, 주진만, 손원일(2020). 태권도 전공 학생들과 체육 전공 학생들의 자기효능감 우울, 불안 및 스트레스의 비교 연구. **세계태권도문화학회지** 11(2), 65-84.
- 김현호(2011). **경호관련학과 대학교육과정이 학생들의 진로의식에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 김혜숙, 박한샘(1996). 인지행동 상담기법 개발 및 보급 보고서: 자기관리기법 I. **청소년상담연구**, 26, 13-43.
- 김희정, 오철희(2016). 생활체육 태권도 참여자의 운동열정이 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 7(4), 231-252.
- 문현도(2009). **대학 태권도 선수의 시합 전·후의 정서 및 행동적 특성 분석**. 미

- 간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 박정근(1992). 스포츠자신감에 대한 이론적 고찰. **한국스포츠심리학회지**, 3(1), 3-9.
- 반은아(2022). 20대 여성 태권도사범의 삶과 경험에 관한 내러티브 탐구. **무예연구**, 16(2), 23-45.
- 백정희(2011). 무용참여 여부와 성별에 따른 자기 효능감과 무용 인식도 차이 분석. **한국무용과학회지**, 23, 1-8.
- 송명훈, 양대승(2019). 태권도 겨루기 선수의 수행전략, 스포츠자신감 및 인지된 경기력의 관계. **세계태권도문화학회지**, 10(2), 115-132.
- 신성진 (2020). 대학교 태권도선수의 자기관리와 스포츠 대처전략 및 경기력 간의 구조적 관계. **한국스포츠학회지**, 18(4), 607-624.
- 여포유(2020). 태권도 공연 연출가의 멘토링 역할이 참여만족, 긍정적 감정, 공연자신감 및 성취감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 우석대학교.
- 오덕자, 강정경(2017). 필라테스 수업참여 무용전공대학생의 신체적 자기효능감이 무용 자신감에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 26(1), 873-883.
- 오아람(2013). 무용전공 대학생들의 신체관리가 무용 자신감과 무용능력성취감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 상명대학교 대학원.
- 오영훈(2003). 가정주부의 스포츠 여가활동 참여가 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 원영인, 김지태, 김학환(2018). 대학 태권도선수의 자기효능감, 스트레스 대처방식, 은퇴불안의 관계. **한국체육학회지**, 57(2), 225-238.
- 윤선의(2009). 대학 무용전공 학생의 자기효능감이 무용수행능력 개발에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 이경선(2003). 탁구선수의 스포츠 자신감 형성 요인과 스포츠 자신감과의 관계. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 이계행, 최공집(2014). 장기간 태권도 수련이 초등학생의 신체구성, 건강체력과 성장인자에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 16(2), 115-125.
- 이동호(2002). 태권도학과 교육과정에 대한 학생들의 인지도 분석. 미간행 석사

- 학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 이명자(2022). 실용무용전공 대학생의 긍정심리자본과 무용효능감이 무용공연자 신감에 미치는 영향. **한국무용연구**, 40(1), 91-115.
- 이미연(2017). 대학 태권도 시범단원의 자기관리가 무대불안과 시범 공연성취감에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 8(2), 55-74.
- 이병수, 이재울 (2022). 중고등학교 태권도수련생들의 자기관리 행동이 일반적 특성에 따른 운동몰입에 미치는 영향. **세계태권도문화학회지**, 13(3), 69-88.
- 이예원(2016). 무용전공 대학생들의 완벽주의 성향과 자기관리 및 성취목표성향간의 관계. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 이원미, 신종섭. (2017). 태권도 시범단원의 자기관리와 신체적 자기지각, 신체적 자기효능감 및 공연자신감의 관계. **한국체육과학회지**, 26(4), 403-419.
- 이진옥(1978). 체육전공 및 비전공학생의 스포츠(Sports)에 대한 태도. **한국체육학회지**, 16-, 27-40.
- 임영진(2020). **고등학교 태권도 선수의 스포츠 참여동기와 성취목표지향성 및 성취행동 간의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문, 우석대학교.
- 전난희(2017). 여성 태권도 심판의 삶에 대한 연구. **국기원태권도연구**, 8(4), 97-126.
- 전형구(2009). **댄스스포츠 참여동기가 효능감 성취감 및 행복감에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 서남대학교.
- 정국현, 최광근, (2003). 태권도 전공 대학생의 시범단활동 참가와 자아성취감 및 자아정체감의 관계. **한국사회체육학회지**, 19(2), 1409-1420.
- 정명수, 이천인(2003). 태권도장 수련생 관여도가 도장경영 활성화에 미치는 영향. **스포츠科學研究**, 14, 137-149.
- 정현주(2004). **태권도 참여형태·기간 및 성별에 따른 신체적 자기효능감 차이 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 조태석(2020). **카레이서의 자기관리 행동과 경기력과의 관계에서 집중력과 자기효능감의 매개효과**. 미간행 박사학위논문, 목포대학교.

- 차정은(1997). **일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 천성민, 김병준(2019). 우수 운동선수의 슈퍼심리기술형성 과정과 특성. **한국스포츠심리학회지**, 30(1), 129-148.
- 최관용(1999). **국가대표 여자 유도선수의 경기력 형성에 기여하는 지도자요인 분석**, 미간행 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 최미란(2016). 운동선수의 스포츠 자신감과 자아효능감 분석. **한국체육학회지**, 55(5), 43-55.
- 최미란 · 남승구(2001), 여가스포츠활동 참여와 자아성취감의 관계, **한국스포츠사회학회지**, 14(2), pp.555-566.
- 최상준(2010). **태권도지도자의 멘토링이 선수의 성취목표지향성, 스포츠자신감 및 자기관리행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원
- 최영달(2002). **성인의 생활체육 참가를 통한 여가 및 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 최용원, 황성우(2021). 스트리트 댄서의 자기관리, 자신감, 흥미 및 성취감 간의 매개효과검증. **한국무용학회지**, 20(4), 37-48.
- 최은혜(2017). **무용단소속 여부에 따른 무용수행능력성취감에 미치는 심리적으로인 비교 분석**. 미간행 박사학위논문, 세종대학교.
- 최은혜(2018). 직업무용수들의 자기관리행동과 무용수행능력성취감의 관계. **한국스포츠학회지** 16.2 : 679-688.
- 최치선, 임태희(2013). Gentile의 운동학습 이론에 근거한 태권도 기술체계 분류. **국기원태권도연구**, 4(3), 57-81.
- 한국스포츠심리학회(2005). **스포츠심리학핸드북**. 서울: 레인보우 북스.
- 한승용(2013). **대학 태권도 선수들의 자기관리 전략 및 승부근성이 경기력에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 서남대학교 대학원.
- 한임숙(2013). 사회과학분야 : 무용전공 대학생의 성격특성과 자신감 및 무용성취감의 관계. **한국무용과학회지**, 30(3), 123-136.

- 한태준, 김형수. (2010). 태권도 수련 시작시기와 연령이 초등학생의 감성지능 발달에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 15(1), 273-285.
- 허승욱(2013). **전문 스키선수의 자기관리에 따른 스포츠 심리적 기술 및 스포츠 자신감의 관계**. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 허정훈(2002). **운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당화와 인과모형 검증**. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 허정훈, 김병준, 유진(2001). 대학 운동선수들의 자기관리 전략: 평소연습과 시합상황의 비교. **한국체육학회지**, 40(1), 187-198.
- 허정훈, 유진,(2004) 국가대표 선수들의 자기관리 전략: 질적연구. **한국스포츠심리학회지**, 15(3), pp.27-52.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-Efficacy in Cognitive Development and Funtioning, *Educational Psychologist*, 28 117-148
- Bandura, A. (1994). Encyclopedia of human behavior. 4, *Academic Press*.
- Bandura, A. (1997). Psychology of computer use: X VIII. Parameters Internetuse, abuse and addiction : The first 90 days of the internet usage survey.
- Bandura, A.(1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A.(1986). Social Foundations of Thought and Actions. *Prentice-Hall*, 335-453
- Bandura, A.(1990) Perceived Self-efficacy in the exercise of Personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Duda, J(1993). A goal perspective theory of meaning and motivation in sport. *In the 8th World Congress of Sport Psychology Proceeding*, 65-81, Lisbon, Porutugal.
- Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation. *Journal of leisure*

- research*, 21(2), 124-139.
- Felts, D. L., & Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo motive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 12, 132-143.
- Feltz, D. L. (1988). Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(2), 151-166.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E. (1997). The role of external variables in self reinforcement: A review. *Behavior Modification*, 1, 147-178.
- Kane, T. D. & Baltes, T. R. (2001). Causes and Consequences of free-set goals: An investigation of athletic self-regulation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 36-48.
- Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, issues, and speculations. *Behavior modification in clinical psychology*, 74, 178-220.
- Kanfer, F. H. (1971). The maintenance of behavior by self-generated stimuli and reinforcement. *The psychology of private events*, 39-57.
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-management methods.
- Miller, D. E. (1998). Enhancing adolescent competence: Strategies for classroom management. *Wadsworth Publishing Company*.
- Neugarten, A. (1961). Satisfaction and Happiness. *Social Indicators Research*, 8, 385-422.
- Persell, C. H. (1975). synthesis. Education and inequality: Theoretical and empirical NY: *The Free Press*.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise : constraints and conceptual convergence. In G. Roberts(Ed.), *Motivation in Sport and Exercise*, 3.

- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., & Jacobs, B.(1982). The self-Efficacy Scale : Constraction and validation., *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Thoresen, C. E., & Mahoney, M. J. (1974). Behavioral self-control. *Holt McDougal*.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2(4), 318-336.
- Vealey, R. S.(1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientati on: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*. 8, 221-246.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1996). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL.

부 록

설 문 지

태권도 전공 여부에 따른 효능감 및 수행능력성취감에 미치는 심리적 요인 분석

안녕하세요.

본 설문지는 “태권도 전공 여부에 따른 효능감 및 수행능력성취감에 미치는 심리적 요인 분석”에 대해 연구하고자 작성 된 설문지입니다.

모든 질문에는 정답이 없으며, 여러분의 생각대로 솔직하게 적어주시면 됩니다.

바쁘시더라도 시간을 내어 협조해 주셔서 대단히 감사합니다.

2022년
조선대학교 일반대학원
연구자 : 김 명 식
지도교수 : 윤 오 남

문항체크는 [√] 표시로 체크해주시기 바랍니다.

① 태권도 전공 (해당자만)			
1-1	본인의 성별은?	① 남성 ② 여성	
1-2	세부종목은?	① 겨루기 ② 품새 ③ 시범	
1-3	수련기간은?	① 1~3년 ② 3~6년 ③ 6~9년 ④ 10년 이상	
1-4	귀하의 학력은?	① 전문대졸업 ② 대학졸업 ③ 석사졸업 ④ 박사재학이상	

② 태권도 비 전공 (해당자만)			
2-1	본인의 성별은?	① 남성 ② 여성	
2-2	세부종목은?	① 겨루기 ② 품새 ③ 시범	
2-3	수련기간은?	① 1~3년 ② 3~6년 ③ 6~9년 ④ 10년 이상	
2-4	귀하의 학력은?	① 전문대졸업 ② 대학졸업 ③ 석사졸업 ④ 박사재학이상	

“효능감”에 관한 질문입니다.
 문항체크는 숫자위에 [√], [0] 표시로 체크해주시기 바랍니다.

	문 항	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	⑤	④	③	②	①
2	나는 계획을 잘 계획 할 수 있다.	⑤	④	③	②	①
3	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석 할 수 있다.	⑤	④	③	②	①
4	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
5	나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행 상태를 확인한다.	⑤	④	③	②	①
6	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	⑤	④	③	②	①
7	나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력 한다.	⑤	④	③	②	①
8	나는 무슨 일이든 정확하게 처리 한다.	⑤	④	③	②	①
9	나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아 불안하다.	⑤	④	③	②	①
10	어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 든다.	⑤	④	③	②	①
11	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수 가 없다.	⑤	④	③	②	①
12	주변 사람들이 나보다 모든 일에서뛰어난 것 같다.	⑤	④	③	②	①
13	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 받는다.	⑤	④	③	②	①
14	나는 부담스러운 상황에서는 우울함을 느낀다.	⑤	④	③	②	①
15	나는 어려운 일이 생기면 불안해져서 아무것도 할 수가 없다.	⑤	④	③	②	①
16	어렵거나 도전적인 일에 매달리는것은 재미있는 일이다.	⑤	④	③	②	①
17	일은 쉬운것일수록 좋다.	⑤	④	③	②	①
18	일을 선택한다면 나는 쉬운 것 보다는 어려운 것을 선택 할 것이다.	⑤	④	③	②	①
19	아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일이 좋다.	⑤	④	③	②	①
20	실수를 좀 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	⑤	④	③	②	①

“수행능력성취감”에 관한 질문입니다.
 문항체크는 숫자위에 [√], [0] 표시로 체크해주시기 바랍니다.

문 항		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1	이론에 대한 이해 능력이 점차 향상되었다.	⑤	④	③	②	①
2	태권도에 관한 지식을 더 많이 알게 되었다.	⑤	④	③	②	①
3	태권도 실기 이해 능력이 향상 되었다	⑤	④	③	②	①
4	태권도 구성 능력이 향상되었다.	⑤	④	③	②	①
5	다른 동료들보다 더 우수하다는 것을 보여 주었을 때 자신감이 생겼다.	⑤	④	③	②	①
6	태권도 기술을 성공했을 때 자신감이 생겼다	⑤	④	③	②	①
7	태권도 동작을 정확하게 할 자신이 생겼다	⑤	④	③	②	①
8	태권도 기술 사용에 힘을 잘 사용하여 동작을 수행 하게 되었다.	⑤	④	③	②	①
9	어려운 동작도 잘 해낼 자신이 생겼다.	⑤	④	③	②	①
10	태권도 동작을 연습하기 위해 다양한 방법을 사용하 였다.	⑤	④	③	②	①
11	어려운 동작을 성공할 때까지 집중해서 노력하였다.	⑤	④	③	②	①
12	수행이 미흡한 부분은 반복해서 분석하였다	⑤	④	③	②	①
13	태권도 동작을 이해할 때까지 분석하고 관찰하였다	⑤	④	③	②	①
14	내 동작에 만족할 때까지 노력하였다.	⑤	④	③	②	①

“자기관리행동”에 관한 질문입니다.
 문항체크는 숫자위에 [√], [0] 표시로 체크해주시기 바랍니다.

문 항		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1	부족한점을 보충하기 위해 개인연습을 한다.	⑤	④	③	②	①
2	규칙을 철저히 지키며 훈련한다.	⑤	④	③	②	①
3	힘들어도 끝까지 참고 견뎌낸다.	⑤	④	③	②	①
4	체력훈련(연습)을 위한 프로그램을 세워 실시한다	⑤	④	③	②	①
5	충분한 수면을 취한다	⑤	④	③	②	①
6	긴장을 풀기위해 독특한 행동을 한다.	⑤	④	③	②	①
7	나만의 연습 계획표를 만들어 실시한다.	⑤	④	③	②	①
8	매사에 성실하게 올바른 행동을 한다.	⑤	④	③	②	①
9	미래에 성공한다는 긍정적인 생각을 한다.	⑤	④	③	②	①
10	테크닉이 향상되는 것을 생각하며 연습한다.	⑤	④	③	②	①
11	무용 전후에 스트레칭을 충분히 한다.	⑤	④	③	②	①
12	음주나 흡연을 하지 않는다	⑤	④	③	②	①
13	팀워크를 위해 솔선수범 한다.	⑤	④	③	②	①
14	이론을 습득하기 위하여 관련 자료를 자주 본다.	⑤	④	③	②	①
15	최선을 다해 연습한다.	⑤	④	③	②	①
16	무용수로서 지켜야 할 사항을 철저히 지킨다.	⑤	④	③	②	①
17	할 수 있다는 자신감을 갖기 위해 노력한다.	⑤	④	③	②	①
18	무엇이든 할 수 있다는 생각을 가지고 있다.	⑤	④	③	②	①
19	규칙적인 생활을 한다.	⑤	④	③	②	①
20	동료들 간에 예의 바르게 한다	⑤	④	③	②	①

	문 항	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
21	도구를 청결히 한다	⑤	④	③	②	①
22	연습할 때 딴 생각은 하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
23	말과 행동을 올바르게 가지려고 노력한다.	⑤	④	③	②	①
24	입상할 수 있다는 자신감을 갖기 위해 노력한다	⑤	④	③	②	①
25	몸 관리에 항상 최선을 다한다.	⑤	④	③	②	①
26	몸에 좋다는 것을 자주 먹는다.	⑤	④	③	②	①
27	좋은 인간관계를 가지려고 노력한다.	⑤	④	③	②	①
28	긴장을 풀기 위하여 자신만의 행동을 한다.	⑤	④	③	②	①
29	연습에 방해되는 것은 하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
30	대회(콩쿨)에서 항상 이긴다는 생각을 한다	⑤	④	③	②	①
31	실력이 향상되는 것을 생각하며 연습한다.	⑤	④	③	②	①
32	부상예방과 치료를 위해 노력한다	⑤	④	③	②	①
33	예의를 중요시 한다	⑤	④	③	②	①
34	불안감을 극복하려고 노력한다.	⑤	④	③	②	①
35	인간관계를 원만히 하려고 한다.	⑤	④	③	②	①

“태권도 자신감”에 관한 질문입니다.
 문항체크는 숫자위에 [√], [0] 표시로 체크해주시기 바랍니다.

	문 항	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1	태권도 기술훈련에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	⑤	④	③	②	①
2	팀 동료로부터 격려나 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다.	⑤	④	③	②	①
3	유능한 지도자 밑에서 무용할 때 자신감이 생긴다.	⑤	④	③	②	①
4	다른 무용수보다 무용을 잘했을 때 자신감이 생긴다.	⑤	④	③	②	①
5	지도자의 예측이 믿을 만할 때 자신감이 생긴다.	⑤	④	③	②	①
6	무용 기술을 향상시켰을 때 자신감이 생긴다.	⑤	④	③	②	①
7	나를 보고 믿음직한 태권도 수련생이라고 말할 때 자신감이 생긴다.	⑤	④	③	②	①
8	지도자가 훌륭한 사람이라고 느껴질 때 자신감이 생긴다	⑤	④	③	②	①
9	다른 무용수보다 공연을 더 잘했을 때 자신감이 생긴다.	⑤	④	③	②	①
10	나의 목표에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다	⑤	④	③	②	①
11	지도자와 가족이 격려해 줄 때 자신감이 생긴다	⑤	④	③	②	①
12	지도자의 결정에 믿음이 갈 때 자신감이 생긴다.	⑤	④	③	②	①
13	다른 무용수보다 더 우수하다는 것을 보여주었을 때 자신감이 생긴다.	⑤	④	③	②	①
14	나는 신체적/정신적으로 공연을 잘 준비하였을 때 자신감이 생긴다.	⑤	④	③	②	①
15	지도자로부터 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다	⑤	④	③	②	①