국기원 태권도연구, 2019, 제10권, 제4호, 255-281
Taekwondo Journal of Kukkiwon, 2019, Vol. 10, No. 4, 255-281
http://dx.doi.org/10.24881/tjk.2019.10.4.255

유소년 태권도 수련에 따른 즐거움, 운동자기-도식, 운동지속의도의 관계

김성문*(가톨릭관동대학교 교수)

요 약

본 연구는 유소년 태권도 수련의 즐거움, 운동자기-도식 및 운동지속의도의 관계를 분석하는데 연구목적을 두었다. 이를 위해 강원도, 경상북도, 대구 지역에서 태권도 수련에 참여하는 321명을 대상으로 편의표본표출법에 의해 수집된 자료를 통계 분석하였다. 분석을 위해 SPSS, AMOS 23.0 통계패키지를 이용하여 빈도분석, 탐색적 · 확인적 요인분석, 상관관계분석, 다중회귀 및 3단계 위계적 회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결과를 얻었다. 첫째, 태권도 수련 즐거움은 운동자기-도식에 정(+)적 영향을 미친다. 둘째, 태권도 수련 즐거움은 운동지속의도에 정(+)적 영향을 미친다. 셋째, 운동자기-도식은 운동지속의도에 정(+)적 영향을 미친다. 넷째, 태권도 수련 즐거움과 운동지속의도의 관계에서 운동자기-도식은 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해 태권도 수련에 있어서 유소년들에게 운동자기-도식의 긍정적 형성관점 중요함을 시사한다.

주제어: 태권도, 수련 즐거움, 운동자기-도식, 운동지속의도

* drksm@cku.ac.kr

Ⅰ. 서 론

태권도는 국기로서 태권도 진흥 및 태권도공원 조성 등에 관한 법률로 명문화되고, 우리나라를 대표하는 문화브랜드로 그 위상을 확고히 하고 있다(태권박스미디어, 2018. 2. 30). 태권도는 다른 무도에 비하여 태권도 수련의 필요성을 대외적으로 역설할 수 있으며, 대내적으로 국가차원의 체계적인 지원과 육성을 기대하는 무도이며(연합뉴스, 2018. 4. 2), 태권도 수련의 접근경로를 쉽게 언급할 수 있는 보편화된 신체활동이다. 유소년들의 태권도 수련에 따른 강점으로는 전인적 인간완성에 일생동안 영향을 미치는 매우 중요한 과정으로(김상운, 2011), 단체 활동을 통한 사회성의 함양(김민성, 2009; 임태희, 2009)을 볼 수 있고, 지적, 정서적, 신체적 발달(유상문, 2004; 최영훈, 오경록, 2010)과 함께 예절인식, 태도・인식변화에 긍정적 영향(김성문, 2017; 임태희, 2017)을 가져오게 하며, 신체적 자기개념 변화에 효과적이며(임태희, 김동현, 2012), 인성발달(김성문, 이계산, 2017)에 긍정적 영향을 주고 있다. 그리고 유소년들의 성장 발달에 매우 유의한 영향관계가 있음(유신환, 2010; 이재수, 한종우, 지용석, 2004)을 나타내고 있다. 특히 이러한 강점 중에서 태권도는 어려운 수련과정을 이겨내면서 내적으로 동기화되며(임태희, 2017), 수련과정속에 태권도 수련으로 갖게 되는 정서적 감정들을 갖게 되는데, '즐거움'과 '재미'가 이에 해당한다. 태권도 연구영역에서 태권도 수련에 의해 형성될 수 있는 즐거움은 태권도 수련의 지속의도를 갖게 되고, 유소년들의 성장발달학적 측면에서 지속적 수련을 하는 요인으로 그 의미를 시사한다. 특히 태권도장에서 유소년 수련생들은 태권도를 수련하면서 즐거움과 재미요인들의 유발 원인에 대한 연구가 보고되는데(박도헌, 김수교, 유한나, 신진화, 2017; 최천, 전재진, 곽정현, 2011), 품새와 겨루기를 통한 자기표현과 함께 또래집단 속에서 수련기간 간 태권도 기능에 대한 유능감의 발현은 운동지속에 유의한 의미를 부여한다. 그리고 태권도장에서 모여서 수련함으로 교우관계와 사회성 발달로 상호 친밀감과 관계만족을 통한 즐거움과 재미의 요소가 극대화되는데 이는 태권도장에서 태권도 수련에 대한 즐거움과 재미의 근간을 이룬다.

최근 연구는 스포츠에서 즐거움의 방향성을 세 가지로 제시하고 있다. 첫째가 신체활동 발현에 따른 즐거움을 '쾌락'으로, 둘째가 자아실현과 같은 성취욕을 '희락'으로, 그리고 셋째로 자아인식의 과정에서 얻는 즐거움을 '열락'으로 구분하여 즐거움의 본질을 탐색했다(이학준, 1998). 한편, 태권도의 유희적 가치 탐색을 위한 연구들이 함께 수행되었는데, 신체활동의 즐거움(김성현, 2008; 최천, 전재진, 곽정현, 2011), 재미(권천달, 2018) 등이 쾌락적 즐거

움에 영향을 미치는 정서적 요인으로 보고하였고, 수련의 지각된 재미는 행동의도(윤지호, 신석민, 이혁기, 2016)와 함께 운동지속의도(김상국, 권오성, 2013)에 영향을 준다는 인과관계의 연구가 태권도 수련즐거움의 본질을 이해하기 위한 노력이라고 할 수 있다. 태권도 수련과정은 이학준(1998)이 제시한 즐거움의 세 가지 요소를 모두 포함하며 태권도 수련즐거움으로 표현된다. 이학준과 양은석(2017)은 태권도 수련에서 행해지는 즐거움을 일련의 과정인 "발로 차고, 기합을 넣고, 뛰고, 부수고하는 일련의 모든 활동"에서 느끼는 정서감정을 '쾌락'으로, 수련과정에서 고통과 어려움의 극복을 통한 만족감을 '희락'으로, 태권도정신을 깨달음으로서 자아를 인식하는 즐거움을 '열락'으로 구분하여 주장한 바 있다. 이는 태권도 수련이 갖는 즐거움에 대한 경험으로 유소년 시기부터 갖게 되는 정서적 경험의 소중함을 나타낸다. 즉, 태권도 수련 즐거움의 변인 연구는 태권도 수련지속의 중요한 심리적 변인이 되며, 태권도 수련에 있어서 중요하게 다루어야 할 변인임을 시사한다.

한편, 유소년기의 태권도 수련이 갖는 즐거움의 경험은 성인 태권도 학습자들에게 태권도에 대해 유의미한 영향을 미칠 수 있다는 추측이 가능하다. 이러한 의미는 즐거움의 경험적 탐색이 인지적으로 행동변화를 가지게 되는데 이를 운동자기-도식으로 설명이 가능하다. 운동자기-도식은 자신의 경험적 활동에 의한 조직화한 행동양식이며(이만령, 박인경, 2018), 과거 운동경험이 운동자기-도식에 영향을 줌으로(김병준, 2009), 자연스럽게 자신의 운동행동과 관련된 생각의 틀로 구체화된다(박인경, 2011). 선행연구에서 운동자기-도식은 신체활동의 설명변인으로 운동자기-도식이 만들어진 사람과 그렇지 않은 사람의 차이가 나타나는데 긍정적 혹은 부정적 영향관계에서 운동의 지속유무를 결정한다(이만령, 2014; 이만령, 박인경, 2018; Eccles et al, 1989; Markus, 1977; Swann & Hill, 1982)고 주장한다. 이러한 관계는 유소년 태권도의 수련목적을 이해하기 위한 인과관계 설정이 가능한 이론적 근거가 된다. 개인에게 적합한 운동선택이 운동행동에 대한 정보의 대응과 함께 운동실천태도와 지속의도에 영향을 미치는 것으로(박인경, 김영호, 2013; 박인경, 박승하, 2012), 박인경과 김영호(2013)는 대학생들의 주당운동시간과 성별에 따른 운동자기-도식과 운동지속의도에 유의미한 차이를 보고했으며, 성인인 체육전공 대학생들에게 있어서 남성이 여성보다 운동자기-도식과 자기효능감이 높게 나타났고(정영수, 2015), 아동의 경우 운동자기-도식이 높은 집단이 운동 자기효능감과 운동수행 수준이 높고(박영승, 2017), 운동을 재미있어 하는 사람이 실제 운동으로 참여한다(박인경, 2011)는 주장으로 운동자기-도식과 운동지속의도와의 인과관계 설정의 이론적 근거를 제공하고 있다.

운동자기-도식에 대한 연구동향은, 운동자기-도식이 운동지속의도를 높이고(조현익, 2015), 신체활동에 있어서 의미 있는 설명변인으로, 운동실천의도의 중요한 요인(박인경, 강수진, 2016; Estabrooks & Courneya, 1997; Yin & Michael, 2000)이 된다. 또한 주관적 운동경험에서 긍정적 웰빙이 운동자기-도식 형성에 관여하고, 운동지속에 영향을 준다. 그리고 심리적 스트레스 경험은 운동자기-도식에 부적으로 작용해 운동지속을 방해한다(신은철, 2016)는 실증적 사실도 존재한다. 또한 성인에 있어서도 운동행동에 대해서 높은 운동변화단계에 있는 집단일수록 운동자기-도식은 강하게 형성된다고 주장한다(박인경, 강수진, 2016). 또한 아동의 운동수행에 있어서 인지평가는 운동자기-도식을 매개하여 운동수행에 영향을 미치게 되고, 운동참여의식의 향상을 위한 운동자기-도식을 높일 수 있는 프로그램의 개발이 구체적으로 필요하다고 제시하고 있다(김인수, 2016).

이러한 인과관계 설정에서 태권도 수련즐거움의 경험에 따른 운동자기-도식과 운동지속의 인과성은 선행연구에서 운동수행과정에 중요한 변인임을 일관되게 주장하고 있다.

이상의 연구결과를 종합해 볼 때, 태권도 연구에서 태권도가 가지는 고유의 운동자기-도식에 대한 본질적 탐색으로 운동자기-도식에 의한 신체활동량에 차이가 있음을 나타낸(박인경, 김유라, 박승하, 2016) 연구가 부족하나마 존재하고 있다. 박인경(2011)은 운동자기-도식의 본질탐색에서 운동행동의 인지적, 행동적, 감정적 측면의 요인구조를 탐색하여, 인지적 운동자기-도식의 형성이 태권도 수련의 운동지속형성에 마땅한 변인으로 존재하지만, 선행단계라고 할 수 있는 태권도 수련에 의한 운동자기-도식의 형성근거를 확인하는 태권도 수련즐거움에 대한 속성 탐색은 매우 미비하다. 따라서 태권도 수련과정에서 나타난 긍정적 즐거움에 바탕을 둔 즐거움 요인이 인지적 운동자기-도식의 형성에 미치는 인과구조를 설정하고, 이를 매개로 한 태권도 수련지속이 가능한지를 검증할 필요가 있다.

이러한 관계 구조 하에 본 연구의 목적은 태권도의 수련 즐거움과 운동자기-도식 및 운동지속의도의 인과관계 분석으로 태권도 종목에 특화된 인과관계를 검증하는 것과 태권도 수련이 가지는 독특한 즐거움에 대한 요인검증을 통하여 궁극적으로 유소년 태권도 수련의 운동자기-도식과 운동지속의도에 대한 인식변화의 의미를 확인하는 것이다. 즉 태권도 수련과정에서 즐거움을 경험하고, 이에 따른 운동자기-도식 형성에 의한 즐거움의 인식변화로 운동지속의도의 올바른 방향성을 찾고, 태권도 수련지속의 기초자료를 제시하는데 연구의 시사성을 갖고자, 본 연구는 다음과 같은 연구가설을 설정하여 연구목적을 달성하고자 한다. 첫째, 태권도 수련 즐거움은 운동자기-도식에 영향을 미칠 것이다. 둘째, 태권도 수련 즐거움은 운동지

속의도에 영향을 미칠 것이다. 셋째, 운동자기-도식은 운동지속의도에 영향을 미칠 것이다. 넷째, 태권도 수련 즐거움이 운동지속의도에 운동자기-도식이 매개할 것이다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

이 연구는 태권도 수련 유소년들을 대상으로 태권도장에서 태권도 수련을 하는 연구대상자들을 편의표본추출법으로 표집하여, 태권도 수련 즐거움, 운동자기-도식, 운동지속의도의 관계를 알아보기 위해 자기기입식 방법으로 설문조사를 실시하였다. 지역은 강원도, 경상도, 대구시 지역에서 태권도 수련을 하는 참여자들을 선정하여 2019년 4월부터 6월까지 총 330부를 수집하였다. 이 중 응답의 모호성으로 자료처리가 어려운 9부를 제외하여 총 321부가 자료처리에 분석되었다. 연구대상자의 일반적 특성은 다음 〈표 1〉과 같이 제시하였다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성(N=321)

구분		빈도(n)	퍼센트(%)
성별	남자	202	62.9
	여자	119	37.1
학년	초등학교	184	57.3
	중등학교	137	42.7
목적	운동	101	31.5
	단증취득	45	14.0
	기술습득	23	7.2
	미래계획	31	9.7
	선수생활	100	31.2
	기타	21	6.5
경력	2년 이하	86	26.8
	4년~5년 이하	192	59.8
	5년 이상	43	13.4

구분		빈도(*n*)	퍼센트(%)
빈도	주3회 이하	28	8.7
	주4~5회 이하	75	23.4
	주5~6회 이하	196	61.1
	주5회 이상	22	6.9
수준	유급자	39	12.1
	1~2(품)단	156	48.6
	3~4(품)단	126	39.3

1. 조사도구의 타당도와 신뢰도

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 유소년 태권도 수련생 321명을 편의표본추출법으로 이용하였으며, 자기평가 기입법에 의해 평가하도록 하였다. 본 연구에서 사용된 변인들을 측정하기 위한 설문 문항의 구성은 연구 변인들과 직접 관련된 문항들을 수정 · 보완하여 사용하였다. 조사도구에 대한 구성은 일반적 특성(6문항), 태권도 수련 즐거움(14문항), 운동자기-도식(14문항), 운동지속의도(4문항) 등 총 38문항으로 구성하였다. 태권도 수련 즐거움에 관련된 설문지는 태권도 수련의 재미요인, 신체활동의 즐거움, 유희적 가치, 스포츠에서의 삼락 등의 연구(권천달, 2018; 김상국, 권오성, 2013; 김성현, 2008; 김수현, 2008; 박도헌 등, 2017; 송선영, 2010; 이학준, 1998)에서 검증된 내용을 포함한 문항으로 본 연구 상황에 맞게 재구성하였으며, 문항의 타당성을 위해 예비조사를 통하여 질문의 이해도와 내용충실도를 확인한 후 수정 · 보완하여 본 조사를 실시하였다. 그리고 운동자기-도식(박인경, 2011; 박영승, 2017) 및 운동지속의도(오수학, 송윤경, 김현정, 허미향, 조정환, 2000)는 선행연구에서 타당도가 검증되어 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 이후 통계적 절차인 SPSS 23.0 통계분석 패키지를 이용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 분석방법으로 주성분분석에 직교회전방식인 베리멕스 방법을 이용하여 타당도를 확보하였다. 그리고 AMOS 23.0을 활용하여 태권도 수련 즐거움과 운동자기-도식에 대한 측정변수의 확인적 요인분석으로 구성타당도를 추가적으로 확보하였다. 각 요인 적재치는 .40 이상의 값을 나타내는 문항만을 선택하여 자료를 분석하였다. 모든 자료의 통계적 유의수준은 a=.05에서 검증하였다.

1) 태권도 수련 즐거움

본 연구에서 사용된 태권도 수련 즐거움은 선행연구에서 나타난 수련즐거움에 대한 조작적 정의를 통해 구성하였다. 〈표 2〉에 나타낸 바와 같이 태권도 수련 즐거움은 스포츠상황에서 즐거움으로 기쁨, 좋아함, 경험된 재미와 같은 느낌으로(Scanlan & Simons, 1992), 태권도 수련에서 행해지는 즐거움을 쾌락, 희락, 열락으로 구분한 이학준과 양은석(2017)의 연구를 기초로 조작적 정의를 하였다. 변수의 조작적 정의는 선행연구에서 검증된 변수들을 이용해야 함으로(신건권, 2013), 첫째, '쾌락은' 일련의 과정인 "발로 차고, 기합을 넣고, 뛰고, 부수고 하는 일련의 모든 활동"에서 느끼는 정서감정을 표현할 수 있는 내용으로 욕구발현에서 찾아오는 즐거움, 즉각적인 즐거움, 활동자체의 즐거움으로, 둘째, '희락'은 태권도 수련과정에서 고통과 어려움의 극복을 통한 만족감으로 자아실현의 즐거움, 성취의 감정으로, 셋째, '열락'은 태권도정신을 깨달음으로서 자아를 인식하는 즐거움으로 "앎"을 통한 정서적 감정을 나타낸 문항으로 '쾌락, 희락, 열락'을 측정하는 3요인 14문항으로 최종 선정하여 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지 응답하도록 했다. 그리고 변수의 조작적

표 2. 태권도 수련 즐거움 검사지 구성 내용의 근거

변수	조작적정의	측정항목	관련연구
쾌락	태권도 수련 과정인 "발로차고, 기합을 넣고, 뛰고, 부수고 하는 일련의 모든 활동"에서 느끼는 정서감정	태권도 수련이 즐겁고 재미있다. 태권도를 할 때 신이 난다. 태권도 수련을 할 때 계속하고 싶다. 태권도 수련시간이면 기분전환이 되어 재미있다.	송선영(2010) 원명구(2012) 박순이(2000)
희락	수련과정에서의 고통과 어려움의 극복을 통한 만족감	태권도 실력이 늘어서 재미있다. 태권도 동작을 습득하는 것이 흥미롭다. 태권도의 어떤 움직임도 표현해 낼 자심감이 있다. 태권도를 할 때 두려움을 느끼지 않는다.	김민태(2016) 송선영(2010)
열락	태권도정신을 깨달음으로서 자아를 인식하는 즐거움	태권도를 하는 내 모습이 자랑스럽다. 다른 사람이 규칙을 지키지 않더라도 나는 지킨다. 태권도 수련시간에 뭔가 이룰 수 있어서 재미있고 즐겁다. 태권도 수련은 자기통제와 목표 달성이라고 생각한다. 태권도의 정신에 대하여 이해하고 있다. 내가 하는 태권도가 자랑스럽다.	송선영(2010) 신석령(2004) 임재영(2009) 이동호(2007)

정의로 수집된 자료는 측정변수에 대한 예비적인 수단으로 활용하고자 탐색적 요인분석을 실시하였다(신건권, 2013).

탐색적 요인분석 결과는 〈표 3〉과 같이 KMO값이 .881로 높게 나타났으며, 요인분석 모형의 적합성을 나타내는 Bartlett의 구형성 검정치는 x^2=780.609, 유의확률 .000으로 나타나 요인분석의 사용이 적합하며, 공통요인의 존재로 문항 모형이 적합하며, 신뢰도(.623~.727)는 비교적 안정되게 나타났다. 이후, 태권도 수련 즐거움에 대한 측정변수의 확인적 요인분석을 실시하여 태권도 수련 즐거움 요인에 대한 조작적 정의에 함의할 수 있도록 측정변수에 대한 확인적 요인분석 과정을 추가로 실시하였다.

표 3. 태권도 수련즐거움의 탐색적 요인분석 결과

항목	열락	쾌락	희락	Cronbach's α
내 모습의 자랑스러움	.711	.260	.028	.727
내가 하는 태권도의 자랑스러움	.694	.286	.199	
목표의 달성	.673	.070	.291	
태권도의 규칙 준수	.668	.157	.229	
즐겁고 재미있다	.090	.861	.125	.715
신이 난다	.297	.725	.169	
계속하고 싶다	.330	.602	.278	
동작표현의 자신감	.141	.262	.810	.623
동작습득의 흥미로움	.324	.138	.732	
고유치	2.216	1.896	1.491	
분산	24.622	21.062	16.570	
누적분산	24.622	45.684	62.254	

KMO=.881, p〈.000, Bartlett 구형성검정 χ^2=780.609, df=36

확인적 요인분석은 〈표 4〉와 같이 다변량 정규성을 가정하는 최대우도법(ML)을 활용하였고, 측정변수들의 구성개념과 변수구성의 타당성을 확인하기 위하여 적합도 지수를 평가한 결과, CMIN=37.720, p〈.037, df=24, CFI=.982, IFI=.982, TLI=.973, RMSEA=.042, RMR=.022로 나타나 측정변수의 측정항목이 구성개념에 적합한 것으로 나타났다. 또한, 요인적재량은 탐색적 연구일 경우 수용기준인 .5이상으로 나타났고(신건권, 2013), 모든 요인의 개념 신뢰

도(CR)가 .784~.793로 기준치 .7이상을 만족하였고, 평균분산추출지수(AVE)가 .504~.549로 기준치 .5이상의 값으로 나타났다. 따라서 태권도 수련의 즐거움에 대한 측정변수의 개념 신뢰도를 확보했다. 태권도 수련 즐거움의 잠재변수 간 상관계수 중 가장 큰 값이 .546으로 상관계수의 제곱, 즉 결정계수는 .320(.566×.566)로 나타나 조사도구의 판별타당도는 충족된 것으로 나타났다.

표 4. 태권도 수련즐거움에 대한 측정변수의 확인적 요인분석 결과

변수	요인	측정항목	Estimate	S.E	*t*	*p*	CR	AVE
수련 즐거움	쾌락	1	.638	-	-	-	.785	.549
		2	.699	.109	8.202	***		
		3	.685	.119	9.159	***		
	열락	9	.604	-	-	-	.793	.512
		10	.614	.120	8.399	***		
		12	.594	.118	8.202	***		
		14	.712	.136	9.232	***		
	희락	6	.663	-	-	-	.784	.504
		7	.632	.124	8.290	***		
χ^2=37.720(*df*=24, *p*<.037), CFI=.982, IFI=.982, TLI=.973, RMSEA=.042, RMR=.022								

***p<.001

2) 운동자기-도식

운동자기-도식을 측정하는 Kendzierski(1988)의 성인용 질문지를 초등학생용 수정문항으로 타당화한 박인경(2011)과 김인수(2016)의 운동자기-도식에 관련한 14문항을 본 연구 목적에 맞게 수정하여 구성했다. 행동적운동자기-도식과 인지·정서적 운동자기-도식 2요인 14문항으로 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지 응답하도록 했다.

표 5. 운동자기-도식의 탐색적 요인분석 결과

항목	인지·정서적 운동자기도식	행동적운동 자기도식	신뢰도
나는 태권도를 할 때의 기분을 알고 있다.	.750	.106	.766
나는 태권도를 너무 힘들게 했을 때 느낌을 알고 있다.	.629	.138	
나는 태권도를 하면 내 몸이 왜 좋아지는지 알고 있다.	.628	.251	
나는 태권도를 하면 내 몸이 어떻게 좋아지는지 알고 있다.	.605	.324	
나는 태권도를 하면 마음과 기분이 좋아지는 것을 알고 있다.	.602	.295	
나는 태권도를 하면 내 몸이 어떻게 변할지 알고 있다.	.561	.372	
나는 평소와 다른 곳에서도 태권도를 어떻게 해야 하는지 알고 있다.	.171	.811	.745
나는 태권도를 일주일에 몇 번 해야 좋은지 알고 있다.	.176	.734	
나는 내가 하는 태권도의 올바른 동작에 대해 알고 있다.	.305	.708	
나는 태권도를 연습할 때 얼마나 힘들게 해야 하는지 알고 있다.	.347	.551	
고유치	2.667	2.424	
분산	26.673	24.242	
누적분산	26.673	50.914	

KMO=.895, p<.000, Bartlett 구형성검정=851.599, df=45

탐색적 요인분석결과, 요인구조에 이중 적재된 4문항이 삭제되고, 선행연구와 같은 2요인 구조의 10문항으로 확인되었다. 〈표 5〉에 나타낸 바와 같이 요인부하량의 범위는 행동적 운동자기-도식(.561~.750)과 인지·정서적 운동자기-도식(.551~.811)이 각각 높게 나타났으며, KMO 값이 .895로 나타났고, 요인분석의 적합성을 나타내는 Bartlett의 구형성 검정치는 χ^2=851.599, 유의확률 .000으로 각각 나타나 적합성과 공통요인이 존재하여 문항모형이 적합하였다. 신뢰도는 .745～.766으로 비교적 안정된 신뢰도를 나타냈다. 이후, 운동자기-도식에 대한 측정변수의 확인적 요인분석 과정을 추가로 실시하였다.

확인적 요인분석결과, 〈표 6〉에 나타낸 바와 같이 다변량 정규성을 가정하는 최대우도법(ML)을 활용하였고, 측정변수들의 구성개념과 변수구성의 타당성의 추가적 확인을 위하여 적합도 지수를 평가하였다. 분석과정에서 인지·정서적 운동자기-도식 하위요인의 '나는 태권도를 하면 내 몸이 어떻게 변할지 알고 있다' 와 행동적 운동자기-도식 하위요인의 '나는 태권도를 연습할 때 얼마나 힘들게 해야 하는지 알고 있다'의 항목이 표준화회귀계수가 .5이하로 나타나 측정변수를 측정항목에서 제거한 후 모형추정을 다시 하여 적합도를 평가하였

다. 분석결과, CMIN=1.448, p〈.044, df=34, CFI=.981, IFI=,982, TLI=.975, RMSEA=.037, RMR=.025로 나타나 측정변수의 측정항목이 구성개념에 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도는 .745~.766으로 비교적 안정적으로 나타났다. 또한, 요인적재량은 탐색적 연구일 경우 수용기준인 .5이상으로 나타났고(신건권, 2013), 모든 요인의 개념 신뢰도(CR)가 .784~.793로 기준치 .7이상을 만족하였고, 평균분산추출지수(AVE)가 .502~.543으로 기준치 .5이상의 값으로 나타났다. 따라서 운동자기-도식에 대한 측정변수의 개념 신뢰도를 확보했다. 그리고 운동자기도식의 잠재변수 간 상관계수 중 가장 큰 값이 .632로 상관계수의 제곱, 즉 결정계수는 .399(.632×.632)로 나타나 조사도구의 판별타당도는 충족된 것으로 나타났다.

표 6. 운동자기-도식의 확인적 요인분석 결과

변수	요인	측정항목	Estimate	S.E	t	p	CR	AVE
운동자기-도식	인지·정서운동자기도식	기분을 알고 있다.	.693	-	-	-	.833	.502
		힘들게 했을 때 느낌	.678	.125	8.192	***		
		내 몸이 왜 변하는지	.639	.130	8.122	***		
		내 몸이 어떻게 좋아지는지	.643	.123	8.065	***		
		마음과 기분이 좋아지는 것	.650	.126	8.336	***		
	행동적 운동자기도식	평소와 다른 곳에서도 태권도를 어떻게 해야 하는지	.716	-	-	-	.780	.543
		일주일에 몇 번 해야 좋은지	.607	.083	9.042	***		
		태권도의 올바른 동작에 대해	.731	.095	10.273	***		

χ^2=49.224(df=34, p〈.044), CFI=.981, IFI=.982, TLI=.975, RMSEA=.037, RMR=.025

***p〈.001

3) 운동지속의도

오수학 등(2000)이 운동지속의도를 측정할 수 있도록 한 관련 문항을 본 연구 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 질문지 구성은 단일요인 4문항으로 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)로 응답하였다. 타당성 검증으로 탐색적 요인분석결과〈표 7〉, 선행연구와 같은 요인구조로 문항 탈락 없이 단일요일 4문항으로 KMO값이 .779로 비교적 높게 나타났으며, 요인분석의 적합성을 나타내는 Bartlett의 구형성 검정치는 χ^2=383.578, 유의확률 .000으로 나타나 적합하며, 공통요인이 존재한다고 할 수 있다. 신뢰도는 .800으로 비교적 높은 신뢰도를 나타냈다.

표 7. 운동지속의도의 탐색적 요인분석 결과

항 목	요 인	신뢰도
지속적으로 태권도 활동(수련)을 할 것이다	.823	.800
태권도 활동을 통해 더 많은 경험을 쌓고 싶다	.799	
시간적 여유가 없더라도 태권도활동(수련)을 꾸준히 하고 싶다	.771	
앞으로도 태권도 수련을 계속하기 위해 노력할 것이다.	.770	
고유치	2.502	
분산	62.557	
누적분산	32.557	

KMO=.779, p<.000, Bartlett 구형성 검정 χ^2=383.578, df=6

4) 측정모형의 적합도 검증

연구를 수행하기 위한 측정모형의 적합도를 검증하기 위해 AMOS 23.0을 이용하여 분석한 결과〈표 8〉과 같다. 모형의 적합도가 χ^2값이 401.223에 따른 유의확률(p=.000)은 적합하지 않는 것으로 나타났지만, χ^2값은 표본크기와 자료 분포의 정규성에 매우 민감하게 반응하므로 다른 적합도 지수 평가를 통하여 판단한 결과 적합도 수용기준을 모두 충족하여 (RMR=.035, RMSEA=.052, TLI=.912, GFI=.900, CFI=.925), 측정모형이 적합함을 확인하였다 (김계수, 2007).

표 8. 측정모형의 적합도 검증

구분	GFI	RMSEA	RMR	TLI	GFI	CFI
검증결과	.900	.052	.035	.912	.900	.925
수용수준	.8~.9이상	.05 이하	.05이하	.8~.9이상	.8~.9이상	.8~.9이상

3. 자료처리

이 연구에서는 SPSS와 AMOS 23.0 통계분석 패키지를 사용하였다. 연구대상자의 일반적 특성에 대한 빈도분석, 측정도구의 타당도와 내적 일관성을 알아보기 위해 탐색적 요인분석, Cronbach's α를 이용한 신뢰도 분석, 조작적 측정변인의 타당도를 확보하기 위한 확인적 요인분석 및 측정변인들과의 관계를 분석하기 위한 상관관계, 다중회귀 및 위계적 회귀분석

을 통하여 인과관계 및 매개효과를 분석하였다. 본 연구는 a=.05의 통계적 유의수준으로 설정하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 태권도 수련 즐거움, 운동자기-도식, 운동지속의도의 관계

태권도 수련즐거움, 운동자기-도식, 운동지속의도 간의 상관관계를 분석한 결과, 모두 정(+)의 상관을 보였으며, 변인 간 .8 이상을 보이는 부분이 없어 독립변인 간 다중공선성과 자기 상관의 문제를 위배하지 않아 판별타당도를 확보하였다〈표 9〉.

표 9. 각 변인 간 상관관계분석 결과

구분	쾌락	희락	열락	행동도식	인지도식	수행의지
쾌락	1					
희락	.501**	1				
열락	.566**	.546**	1			
행동도식	.519**	.513**	.589**	1		
인지도식	.407**	.483**	.526**	.632**	1	
수행의지	.550**	.426**	.577**	.539**	.432**	1
M±SD	3.88±.66	3.98±.71	4.00±.62	3.98±.57	3.90±.66	4.10±.66

**p〈.01

1) 태권도 수련 즐거움에 따른 운동자기-도식에 미치는 영향

태권도 수련 즐거움이 운동자기-도식에 미치는 관계성을 검증하기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시한 결과 각각의 F값이 유의미하고, Durbin-Watson 지수는 잔차 간의 상관관계가 없는 2에 가까워 회귀모형이 적합함을 나타내어, 〈표 10〉에 분석결과를 제시하였다.

표 10. 태권도 수련 즐거움에 따른 운동자기-도식의 다중회귀분석 결과

독립변인	행동적운동자기-도식				인지 · 정서적운동자기-도식			
	B	S.E.	β	$t(p)$	B	S.E.	β	$t(p)$
(상수)	1.283	.177		7.249	1.196	.219		5.454
쾌락	.183	.046	.213	3.958***	.089	.057	.090	1.550
희락	.173	.043	.215	4.064***	.236	.053	.254	4.468***
열락	.324	.051	.351	6.329***	.356	.063	.336	5.625***
	R^2=.427, Ad R^2=.422, F=78.785, DW=1.880				R^2=.336, Ad R^2=.329, F=53.413, DW=1.440			

***p<.001

〈표 10〉을 살펴보면, 태권도 수련 즐거움에 따른 운동자기-도식의 영향관계에서 태권도 수련 즐거움은 운동자기-도식의 하위변인인 행동적운동자기-도식이 전체변인의 예언변량 중 42.2%(R^2=.422, F=78.785, p<.001)를 설명해주고 있다. 구체적으로 하위 요인 중 쾌락요인(β=.213, t=3.958, p<.001), 희락요인(β=.215, t=4.064, p<.001), 열락요인(β=.351, t=6.329, p<.001) 모두에서 행동적 운동자기-도식에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 변인으로 확인되었다. 그리고 인지 · 정서적 운동자기-도식에 전체변인의 예언 변량 중 32.9%(R^2=.329, F=53.413, p<.001)를 설명해 주고 있다. 구체적으로 희락요인(β=.254, t=4.464, p<.001)과 열락요인(β=.336, t=5.625, p<.001)이 각각 인지 · 정서적 운동자기-도식에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 변인으로 확인되었다. 하지만 태권도 수련 즐거움의 하위요인 중 쾌락요인은 인지 · 정서적 운동자기-도식에는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

2) 태권도 수련 즐거움에 따른 운동지속의도에 미치는 영향

태권도 수련 즐거움이 운동지속의도에 미치는 관계성을 검증하기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시한 결과 F값이 유의미하고, Durbin-Watson 지수는 잔차간의 상관관계가 없는 2에 가까워 회귀모형이 적합함을 나타냈다. 다음 〈표 11〉을 살펴보면, 태권도 수련 즐거움에 따른 운동지속의도의 관계에서 태권도 수련 즐거움은 운동지속의도의 전체변인에 대한 예언 변량 중 40.5%(R^2=.402, F=73.460, p<.001)를 설명해주고 있다. 구체적으로 하위요인에서 쾌락요인(β=.308, t=5.655, p<.001), 열락요인(β=.362, t=6.437, p<.001)이 운동지속의도에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 변인으로 확인되었다.

하지만 태권도 수련 즐거움의 하위요인 중 희락요인은 운동지속의도에는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 11. 태권도 수련 즐거움에 따른 운동지속의도의 다중회귀분석 결과

독립변인	운동지속의도			
	B	S.E.	β	$t(p)$
(상수)	1.089	.208		5.232
쾌락	.308	.054	.308	5.655***
희락	.069	.050	.074	1.375
열락	.387	.060	.362	6.437***
	R^2=.410, Ad R^2=.405, F=73.460, DW=1.599,			

***p<.001

3) 운동자기-도식의 운동지속의도의 미치는 영향

운동자기-도식에 따른 운동지속의도에 미치는 관계성을 검증하기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시한 결과 F값이 유의미하고, Durbin-Watson 지수는 잔차 간의 상관관계가 없는 2에 가까워 회귀모형이 적합함을 나타냈다. 〈표 12〉를 살펴보면, 운동자기-도식이 운동지속의도에 미치는 영향관계에서 운동자기-도식은 운동지속의도의 전체변인에 대한 예언변량 중 30.0%(R^2=.300, F=73.460, p<.001)를 설명해주고 있다. 구체적으로 행동적운동자기-도식요인(β=.443, t=7.345, p<.001), 인지 · 정서적운동자기-도식요인(β=.153, t=2.530, p<.05)이 운동지속의도에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 변인으로 확인되었다.

표 12. 운동자기-도식에 따른 운동지속의도의 다중회귀분석 결과

독립변인	수행의지			
	B	S.E.	β	$t(p)$
(상수)	1.464	.226		6.471
행동적 운동자기-도식	.513	.070	.443	7.345***
인지 · 정서적운동자기-도식	.154	.061	.153	2.530*
	R^2=.305, Ad R^2=.300, F=69.731, DW=1.356			

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

2. 태권도 수련 즐거움과 운동지속의도의 관계에서 운동자기-도식의 매개효과

1) 태권도 수련 즐거움과 운동지속의도의 관계에서 행동적자기-도식 매개효과

태권도 수련 즐거움과 운동지속의도의 관계에서 운동자기-도식의 행동적자기-도식이 어떠한 매개 효과를 갖는지 앞선 다중회귀분석결과를 바탕으로 3단계 절차로 위계적 회귀분석을 실시하여 〈표 13〉과 같이 나타냈다.

표 13. 태권도 수련 즐거움에 따른 운동지속의도에 행동적운동자기-도식 매개효과분석

매개효과 검증단계	독립변수	종속변수	β	t	p	R^2
1단계	쾌락	행동적 자기-도식	.213	3.958	.000	.427
	희락		.215	4.064	.000	
	열락		.351	6.329	.000	
2단계	쾌락	운동지속 의도	.308	5.655	.000	.410
	희락		.074	1.375	.170	
	열락		.362	6.437	.000	
3단계(독립변수)	쾌락	운동지속 의도	.261	4.778	.000	.439
	희락		.026	.478	.633	
	열락		.284	4.862	.000	
3단계(매개변수)	행동적운동 자기-도식		.224	4.021	.000	

행동적 운동자기-도식을 매개변인으로 설정하고 분석한 결과, 1단계는 독립변수인 태권도 수련 즐거움의 쾌락(β=.213, t=3.958, p〈.001), 희락(β=.215, t=4.064, p〈.001), 열락(β=.351, t=6.329, p〈.001)이 행동적 자기-도식에 정(+)의 영향을 미치고, 2단계는 독립변수인 쾌락(β=.308, t=5.655, p〈.001), 열락(β=.362, t=6.437, p〈.001)이 운동지속의도에 정(+)의 영향을 미치고, 3단계는 독립변수인 쾌락(β=.261, t=4.778, p〈.001), 열락(β=.284, t=4.862, p〈.001)과 매개변수인 행동적자기 도식(β=.224, t=4.021, p〈.001)이 각각 운동지속의도에 유의미한 값을 나타내고 있다. 유의수준을 가늠할 수 있는 t값과, p값은 3단계까지 모두 유의미했으며, 2단계에서의 독립변수의 효과도 3단계의 독립변수의 효과보다 크게 나타나 매개효과 분석결과가 유의미하다고 볼 수 있다. 또한 모형의 설명력을 나타내는 R^2값은 매

개변인이 포함되기 전/후를 비교했을 때 단계별로 1단계에서 3단계로 .012가 증가하는(1단계=.427, 2단계=.410, 3단계=.439) 설명력을 제시하여 태권도 수련 즐거움과 운동지속의도의 관계에서 운동자기-도식의 하위요인인 행동적 자기-도식은 부분매개 효과를 가진다고 할 수 있다.

2) 태권도 수련 즐거움과 운동지속의도의 관계에서 인지 · 정서적 운동자기-도식 매개효과

태권도 수련 즐거움과 운동지속의도의 관계에서 운동자기-도식의 인지 · 정서적운동자기-도식이 어떠한 매개 효과를 갖는지 앞선 다중회귀분석결과를 바탕으로 3단계 절차로 위계적 회귀분석을 실시하여 다음 〈표 14〉와 같이 나타났다.

표 14. 태권도 수련 즐거움에 따른 운동지속의도에 인지 · 정서자기-도식 매개효과분석

매개효과검증단계	독립변수	종속변수	β	t	p	R^2
1단계	쾌락	인지 · 정서적 자기도식	.090	1.550	.122	.336
	희락		.254	4.468	.000	
	열락		.336	5.625	.000	
2단계	쾌락	운동지속의도	.308	5.655	.000	.410
	희락		.074	1.375	.170	
	열락		.362	6.437	.000	
3단계(독립변수)	쾌락	운동지속의도	.297	5.471	.000	.420
	희락		.043	.780	4.436	
	열락		.321	5.482	.000	
3단계(매개변수)	인지 · 정서적 운동자기-도식		.122	2.315	.021	

인지 · 정서적자기 도식을 매개변인으로 설정하고 분석한 결과, 1단계에서는 태권도 수련 즐거움의 독립변수인 희락(β=.254, t= 4.468, p〈.001), 열락(β=.336, t=.5.625, p〈.001)이 인지 · 정서적자기-도식에 정(+)의 영향을 미치고, 2단계에서는 쾌락(β=.308, t=5.655, p〈.001), 열락(β=.362, t=6.437, p〈.001)이 인지 · 정서적자기-도식에 정(+)의 영향을 미치고, 3단계는 쾌락(β=.321, t=5.471, p〈.001), 열락(β=.321, t=5.482, p〈.001)과 매개변수인

인지 · 정서적자기-도식(β=.122, t=2.315, p〈.05))이 운동지속의도에 각각 유의미한 지수 값을 각각 나타내고 있다. 그리고 유의수준을 가늠할 수 있는 t값과, p값은 3단계까지 모두 유의미했으며, 2단계에서의 독립변수의 효과도 3단계의 독립변수의 효과보다 크게 나타나 매개효과 분석결과가 유의미하다고 볼 수 있다. 또한 모형의 설명력을 나타내는 R^2값은 매개변인이 포함되기 전/후를 비교했을 때 단계별로 1단계에서 3단계로 .084가 증가하는(1단계=.336, 2단계=.410, 3단계=.420) 설명력을 제시하고 있어서 태권도 수련 즐거움과 운동지속의도의 관계에서 운동자기-도식의 하위요인인 인지 · 정서적자기-도식은 부분매개 효과를 가진다고 할 수 있다.

Ⅳ. 논 의

본 연구목적은 유소년 태권도 수련생들의 태권도 수련 즐거움이 운동자기-도식과 운동지속의도에 미치는 영향을 분석함으로써 유소년 태권도 수련생들에게 태권도 정신에 따른 운동참여를 유도하고 태권도 수련을 통한 미래 수련 방향을 가지는 긍정적 운동자기-도식 형성과 함께 성인기의 참된 태권도 정신의 함양을 준비하는데 필요한 기초자료를 제공하는데 있으며 연구목적을 달성하기 위해 설정된 연구문제를 중심으로 논의하였다.

첫째, 태권도 수련 즐거움의 쾌락, 희락, 열락요인이 행동적운동자기-도식에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체활동 발현에 따른 즐거움인 '쾌락'요인은 태권도 수련에서 느끼는 발로 차고, 기합을 넣고, 뛰고, 부수고하는 일련의 모든 활동에서 느끼는 정서감정으로 수련과정에서 체득한 인식이다. 선행연구에 따르면, 스포츠의 즐거움은 그 자체가 갖는 독특한 매력으로(이학준, 1998), 스쿠버다이빙의 즐거움이 스포츠를 좋아하고 사랑하는 마음에 영향을 주고(김성문, 2012), 심리적 웰빙에 의한 즐거움이 스포츠 동아리 집단에 더 긍정적인 변화단계를 가져오며(양명환, 김덕진, 김정수, 2008), 초등학생의 태권도 수련의 재미요인은 자신감과 함께 또래관계(친구와의 교제, 적응)와 사회성 발달(책임, 사교, 협동, 지배, 계획성)에 긍정적인 영향을 준다는(박도헌 등, 2017) 결과를 본 연구결과가 일정부분 지지하고 있다. 즉, 태권도장에서 인식하게 되는 태권도 고유의 쾌락요인은 행동적운동자기-도식에 영향을 주는 것으로, 태권도 수련만이 가지는 독특한 즐거움

의 영향 관계를 확인한 부분이라고 판단된다. 또한 자아실현과 같은 성취욕의 '희락'요인은 태권도 수련과정에서 고통과 어려움을 극복하고 만족감을 얻는 정서감정임으로, 이러한 과정을 통한 자아인식의 과정에서 얻는 즐거움의 정서감정인 '열락'요인으로 각각 행동적운동자기-도식에 영향을 미치는 것이다. 그리고 태권도 수련에 따른 재미적 요소인 흥미, 즐거움, 행복감 등의 긍정적인 정서반응이 초등학생들의 자기효능감과 정신건강에 영향을 준다(장윤창, 박남희, 2018)는 보고를 본 연구결과가 지지하고 있다. 누군가의 통제에서 시작했지만 태권도 수련의 즐거움을 통하여 수련생 스스로가 자기효능감의 향상과 함께 태권도 수련이 가지는 기쁨과 행복을 느끼고, 태권도 정신으로의 자연스런 녹아듦이 미래지향적 행동적운동자기-도식을 갖게 됨을 나타낸다고 해석할 수 있다. 따라서 본 연구결과는 태권도 지도자들에게 수준별 교육훈련과 프로그램 및 수련방법의 다양화를 모색하여 즐거움에 대한 외연의 확대가 필요함을 나타낸다. 이는 태권도 지도자들이 태권도 수련생들에 대한 태권도 수련 즐거움의 발전을 위한 노력에 적극적으로 부응하지 못하면 미래, 성인 태권도 수련을 위한 운동자기-도식의 형성에 부정적인 영향을 줄 수 있음을 나타내는 결정적 자료가 될 수 있다. 즉, 유소년 태권도 수련의 즐거움은 태권도 수련의 행동적 운동자기-도식에 긍정적 경험으로 인식되어져야 하는 선행요인임을 시사한다.

한편 태권도 수련 즐거움의 희락, 열락요인이 인지 · 정서적 운동자기-도식에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 희락요인이 인지 · 정서적 운동자기-도식에 영향을 미치는 것은 초등학생의 태권도 수련이 가지는 어려움의 극복을 통한 경험은 수련 기간 간 갖게 되는 태권도 고유의 즐거움으로 태권도 수련에 대한 행동의도에 명확한 기저를 이루게 하고, 태권도 수련만이 가지는 독특한 인내의 과정으로 미래를 예측하는 선행요인이라는데 함의하고 있다(윤지호, 신석민, 이혁기, 2016). 또한 열락요인이 인지 · 정서적 운동자기-도식에 영향을 미치는 것은 태권도 정신을 깨달음으로 얻는 즐거움으로 유소년들에게 엄격한 태권도 수련으로 갖는 태권도 정신의 교육훈련은 아니지만, 태권도장에서 지도자들에 의해 주어지는 교육적 가치를 통해 태권도 정신의 함양에서 나타나는 즐거움이 인지 · 정서적 운동자기-도식에 긍정적인 영향을 주는 것으로 해석할 수 있다.

그러나 쾌락요인은 인지 · 정서적 운동자기-도식에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났는데, 이는 오늘날 태권도장에서 실시하는 수련 프로그램에 내재된 오락 혹은 레크리에이션 등에 의한 즐거움만이 운동자기-도식을 형성하지는 않는다는 것을 역설적으로 나타낸 결과라고 해석할 수 있다. 물론 작금의 태권도장에서 실시하는 오락적 레크리에이션이 무조건

잘못이라고 비판 할 수는 없다. 본 연구에서 실시한 수련 즐거움이 100% 태권도 수련만이 가지는 즐거움이라고 주장하는 데는 한계가 있다. 따라서 연구대상자에 의한 한정된 해석으로 태권도 수련에서 느끼는 발로 차고, 기합을 넣고, 뛰고, 부수고하는 일련의 모든 활동에서 느끼는 정서감정인 수련과정에서 체득한 인식의 즐거움만으로는 인지 · 정서적 운동자기-도식에 긍정적인 영향을 주기에는 무리일 것이라고 추측을 해 본다.

둘째, 태권도 수련 즐거움이 운동지속의도에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구에 따르면, 태권도 수련 즐거움의 차이는 재미에서 유의미한 차이를 보이고(최천, 전재진, 곽정현, 2011), 초등학교 고학년의 경우 태권도 수련 지각에서 흥미와 같은 재미요인이 수련지속의도에 긍정적 정서반응을 보인다고 하여(김민태, 2016) 본 연구결과를 뒷받침하고 있다. 수련지속 의도는 수련생의 평가가 좋거나 나쁨에 따른 인지평가로 결정이 된다. 즉 정서적 만족이 되면 자연스런 운동지속의 결정변인이 되며, 참여만족에 의한 즐거움이 운동지속의도에 긍정적 영향을 미친다(김상국, 권오성, 2013; 유형철, 2010; 원명구, 2012). 더하여 태권도 수련 즐거움을 가지기 위해서는 수련 콘텐츠의 다양화가 필요하다. 연구자들이 연구방법론을 다양화하는 것처럼 태권도 수련 즐거움을 배가하기 위한 타 무도의 이해가 함께 점철되어야 한다. 이는 타 무도와의 합리적 융합프로그램을 통한 즐거움 탐색(최영준, 김귀종, 조영상, 2010)이 되어야 한다는 결과를 본 연구 결과가 지지하고 있다.

태권도 수련에서 음악줄넘기와 같은 도구활용(이충영, 남중진, 김정모, 2012), 음악 품새(강승호, 2004), 태권 체조(송선영, 2010), 리듬 태권도(정선미, 2005) 등의 즐거움 탐색은 태권도 수련 지속에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 나타낸다. 하지만 창의적이고 태권도 정신이 흐트러지지 않는 범위 내에서 조화롭고 다양한 태권도 수련 즐거움 요인의 개발이 선행되어야 한다. 또한 본 연구에서 나타난 태권도의 “멋”을 아는 정서적 내면인 열락의 즐거움이 수련지속의도에 영향을 미칠 것으로 해석한 부분은 김천규(2007)의 연구에서 “멋”이 높은 집단일수록 수련지속의도에 영향을 미친다고 하여 본 연구결과를 지지하고 있다. 이는 태권도 수련 즐거움의 하위요인 중 ‘열락’이 태권도정신을 깨달음으로서 자아를 인식하는 즐거움으로 앎을 통한 정서적 감정임을 나타낸다는 것을 시사한다. 한편 태권도 수련 즐거움의 ‘희락’요인이 운동지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않았다. 이러한 결과는 수련과정의 고통과 어려움을 감내해야 하는 태권도 수련 고유의 인내과정을 수반해야 함으로서 얻는 즐거움이 반감되는 현실적 어려움에서 나타난 결과라고 생각된다. 이러한

의미는 태권도 수련의 중도탈락이 가져다주는 원인과 맥을 같이 하는 결과라고 판단된다. 따라서 태권도 수련생들의 희락 요인의 긍정적 인식을 위한 추가적 연구의 필요성을 시사해 준다.

셋째, 태권도 수련 즐거움에 따른 운동자기-도식이 운동지속의도에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구에 따르면, 박인경, 김유라 및 박승하(2016)는 운동자기-도식 수준이 높은 집단이 신체활동량에 영향을 주고, 운동자기-도식을 형성한 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 운동실천의도가 높다는 결과(Kendzierski; 1990, Estabrooks & Courneya, 1997)가 본 연구 결과를 절대적으로 지지해 주고 있다. 운동자기-도식이 운동을 계속할 수 있는 동기부여강화의 작용으로 운동지속의도를 함께 가지게 된다(Kendzierski, 1988). 김인수(2016)는 운동자기-도식의 구성요인이 행동적 요인, 인지·정서적 요인으로 운동수행을 함에 있어서 노력이라는 부분이 작용해야 하는데 이것은 태권도 수련에 있어서 이미 유소년들이 운동수행의 즐거움, 어려움, 극한의 도전 등을 통한 과제의 성공으로 자기 자신의 과제수행에 강한 자신감을 갖게 되어 태권도 수련 지속의도에 강력한 의지를 표명하여 선행연구 결과들을 지지해 주고 있다. 한편, 주어진 과제의 수행과 회피는 인지평가의 부분이 영향을 미치는데(Jones, Meijen, McCarth, & Sheffieked, 2009), 태권도 수련의 즐거움에 의한 경험적 기억으로 형성된 운동자기-도식은 스스로의 인지평가에 긍정적으로 작용하여 운동지속의도에 긍정적인 역할을 한다고 할 수 있다. 이러한 결과는 태권도 지도자들과 유관 기관들은 유소년 시기의 태권도 수련이 성인기의 잠재적 태권도 수련에 대한 운동지속의 연속성을 감안한다면 운동자기-도식의 긍정적 형성을 위한 교육프로그램, 교육환경, 지도자의 교육역량, 즐거움을 확대한 프로그램의 개발과 공유, 대학 태권도 전공자의 미래역량, 태권도 정신의 철학적 외연의 확대, 태권도 수련의 긍정심리 등의 연구가 지속되어야 하며, 일반심리 상담과 스포츠심리 상담의 협업을 통한 수련생들의 정서적 도움 등, 일일이 나열할 수 없을 만큼 중요한 변인들의 발전적 연구가 함께 공존해야 함을 시사한다.

넷째. 태권도 수련 즐거움과 운동지속의도의 관계에서 운동자기-도식의 매개효과를 검증한 결과, 태권도 수련 즐거움의 쾌락과 열락요인은 운동지속의도에 행동적 운동자기-도식과 인지·정서적 운동자기-도식 요인에 각각 부분매개 한다. 이러한 연구결과를 볼 때, 유소년들의 태권도 수련 즐거움으로 형성된 긍정적 정서가 운동지속의도를 갖고 수련 행위를 지속하는데 필요한 직접적 즐거움에 행동적 운동자기-도식과 긍정적 심리의 행복감인 인·정서

적 운동자기-도식의 형성이 긍정적 수련 지속의지를 갖는데 결정적 역할을 하는 것으로 판단할 수 있다. 본 매개효과 검증은 태권도 수련계획 프로그램에서 운동자기-도식 형성에 필요한 태권도 수련 즐거움의 효과를 검증하는 연구와 더불어 운동지속의도에 미치는 매개효과를 검증하게 되어 태권도 연구에 많은 시사점을 부여한다.

Ⅴ. 결론 및 제언

이 연구목적은 유소년 태권도 수련생들의 운동지속의도를 갖게 하는 선행변인의 탐색을 시도하고자 기존에 독립변인으로 연구된 태권도 수련 즐거움과 운동자기-도식을 선행변인으로 연구모형을 설정하여 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 유소년들의 태권도 수련의 즐거움은 운동자기-도식의 형성에 정(+)적 영향의 미침은 유소년 태권도 지도자들에게 태권도 수련 즐거움을 강조해서 구체적인 즐거움 요인을 개발해야 함을 나타낸다. 둘째, 유소년들의 태권도 수련의 즐거움은 장래 태권도 수련의 지속 가능성에 유의미한 영향의 미침은 유소년 태권도 지도자들에게 유소년들의 태권도 수련의 즐거움에 대한 정확한 의미를 강조해야 함을 나타낸다. 셋째, 유소년들의 운동자기-도식은 태권도 수련의 지속 가능성에 유의미한 영향을 미치는 변인임을 확인하였고, 유소년 태권도 지도자들에게 태권도 수련 지속에 영향을 주는 유의미한 운동자기-도식 형성에 대하여 사려 깊은 지도를 해야 함을 나타낸다. 넷째, 유소년들의 태권도 수련 즐거움으로 형성된 운동지속 의도는 행동적운동자기-도식과 인지・정서적운동자기-도식의 형성이 긍정적으로 수련 지속의지를 갖게 하는데 결정적 역할을 한다고 판단한다. 따라서 본 연구가 나타낸 긍정적 역할은 유소년 태권도 수련생들의 즐거움 요인이 운동자기-도식의 형성에 중요한 인자이며, 성인 태권도를 위한 운동변화단계의 운동지속에 대한 준비단계로서 중요성을 나타낸다고 할 수 있다.

본 연구를 수행하면서 추후연구를 위한 제언사항으로 유소년들의 태권도 수련 즐거움 요인은 심층면담을 통해 심도 있는 요인을 추출하여 조작적으로 정의된 질문지의 한계를 극복할 필요가 있다. 또한 유소년 층과 비교하여 청소년기의 태권도 수련의 즐거움을 탐색하여 운동지속의도에 영향을 주는 운동자기-도식의 변화를 종단적으로 연구해 볼 필요가 있으며, 태권도 수련 즐거움과 운동지속의도의 관계에서 운동자기-도식의 매개효과를 검증

한 한 부분에서 희락요인이 운동지속의도에 행동적 운동자기-도식과 인지 · 정서적 운동자기-도식 요인에 영향을 주지 않은 부분의 연구방법(표집의 방법, 연구대상 등)을 추가적으로 구상할 필요가 있다. 마지막으로 한정된 지역보다는 전국적으로 지역을 확대한 연구 설계와 해외의 태권도 수련생들을 계층 된 분류로 분석하여 다양한 측면에서 검증된다면, 태권도 연구 기초자료에 발전적 제언을 할 수 있을 것으로 생각된다.

참고문헌

강승호(2004). **음악유형에 다른 태권도 품새시 운동강도 및 정서변화.** 미간행 석사학위논문, 계명대학교 대학원.

권천달(2018). 태권도수련생의 재미요인과 운동정서가 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 27**(1), 379-389.

김계수(2007). **NEW AMOS 7.0 구조방정식 모형분석.** 서울: 한나래.

김민성(2009). **초등학교 태권도 수련생의 참여 동기와 수련만족이 학교 생활태도에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.

김민태(2016). **태권도 수련활동의 재미요인이 내적동기와 수련지속의도에 미치는 영향.-초등학교 고학년 태권도 수련생을 중심으로-.** 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.

김병준(2009). **운동심리학: 이해와 활용.** 서울: 레인보우북스.

김상국, 권오성(2013). 태권도수련생의 재미요인이 운동몰입과 참여만족 및 운동지속행동과의 관계. **한국사회체육학회지, 51**(1), 295-310.

김성문(2012). 대학생들의 스쿠버다이빙 학습활동의 신체적 · 교육적 만족, 쾌락적 즐거움 및 스포츠애호도의 구조적 관계. **한국사회체육학회지, 47,** 699-708.

김성문(2017). 유소년 태권도 수련의 태도 · 인식변화, 자기조절능력, 교유관계의 구조적 관계. **대한무도학회지, 18**(3), 59-73.

김성문, 이계산(2007). 태권도 수련생의 심리적 가치, 염치 및 인성발달의 관계. **대한무도학회지, 19**(3), 59-71.

김성현(2008). **초등학생의 태권도수련이 신체활동의 즐거움 및 정서발달에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 서남대학교 대학원.

김수현(2008). **초등학생의 태권체조 참여에 따른 유희적 가치 탐색.** 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.

김인수(2016). 아동의 운동자기-도식, 능력믿음, 인지평가와 운동수행의 구조적관계. **한국체육**

교육학회지, 21(3), 127-141.

김인수(2016). 초등학생의 운동자기도식과 자기효능감 및 운동참여 의도와의 구조적 관계. **한국초등교육학회지, 21**(1), 175-187.

김천규(2007). **태권도의 수련지속결정요인 분석.** 미간행 박사학위논문, 명지대학교 대학원.

박도헌, 김수교, 유한나, 신진화(2017). 초등학생 태권도 수련의 재미요인이 신체적 자기효능감, 또래관계, 사회성 발달에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 26**(2), 307-322.

박순이(2000). 초등학생의 즐거움 검사지 개발을 위한 탐색적 요인분석. **한국초등체육학회지, 6**(2), 99-111.

박영승(2017). **초등학교 아동의 운동자기도식이 자기효능감과 운동참여 및 운동수행에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 광주교육대학교 교육대학원.

박인경(2011). 운동자기-도식의 본질에 관한 경험적 탐색. **한국체육학회지, 50**(6), 235-247.

박인경, 강수진(2016). 성인의 신체활동과 관련된 운동자기-도식, 운동심상 그리고 운동자기효능감. **한국스포츠심리학회지, 27**(1), 21-34.

박인경, 김영호(2013). 대학생의 주당운동시간과 관련된 변화단계, 운동자기-도식 그리고 운동지속의사. **한국스포츠심리학회지, 24**(2), 89-102.

박인경, 김유라, 박승하(2016). 운동자기-도식이 신체활동관련 정보에 대한 반응시간과 신체활동에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지, 27**(2), 65-78.

박인경, 박승하(2012). 운동자기-도식의 측정도구 개발 및 타당도 검증. **한국스포츠심리학회지, 23**(2), 41-55.

송선영(2010). **태권도수련생의 태권체조에 대한 즐거움 인식.** 미간행 석사학위논문, 경희대학교 체육대학원.

신건권(2013). **AMOS 20 통계분석 따라 하기.** 서울: 도서출판 청람.

신석령(2004). **초등학생의 태권도 수련 프로그램과 정신력과의 관계.** 미간행 박사학위논문, 조선대학교 대학원.

신은철(2016). 생활체육참여자의 주관적 운동경험과 운동자기-도식, 운동지속의 구조적 관계. **한국체육과학회지, 25**(3), 543-555.

양명환, 김덕진, 김정수(2008). 대학생의 스포츠동아리와 교양체육활동이 심리적 욕구, 동기 및 심리적웰빙 변인에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지, 19**(4), 87-104.

연합뉴스. **'국기(國伎) 태권도 법률로 지정... 태권도법 개정안 국회통과'.** 2018년 4월 2일 자료. https://www.yna.co.kr

오수학, 송윤경, 김현정, 허미향, 조정환(2000). 운동지속수행 검사지의 구인타당화. **한국체육측정평가학회지, 2**(2), 39-52.

원명구(2012). **태권도장 수련생들의 태권도수련재미에 다른 내적동기 및 수련지속의지간의 관계.** 미간행 석사학위논문, 경희대학교 테크노경영대학원.

유상문(2004). **태권도 수련이 유소년의 지적 · 정서적 · 신체적 · 사회적 발달에 미치는 영향.**

미간행 석사학위논문, 명지대학교 교육대학원.

유신환(2010). 유소년 태권도 선수들의 칼슘량, 신체구성, 등속성 근기능 간의 상관성 및 수련 정도별 재변인의 차이. **대한무도학회지, 12**(1), 187-198.

유형철(2010). **중·고등학교 럭비선수의 참여 동기에 따른 운동지속의지 및 참여만족도의 관계.** 미간행 석사학위논문, 경원대학교 교육대학원.

윤지호, 신석민, 이혁기(2016). 초등학생 태권도 수련의 지각된 재미와 행동의도 간의 인과관계: 대인적 여가제약 조절효과 중심으로. **한국체육학회지, 55**(6), 23-35.

이만령(2014). 운동 자기-도식과 자기효능감이 20대의 신체활동에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 23**(4), 497-509.

이만령, 박인경(2018). 운동자기-도식 형성의 영향요인에 관한 경험적 탐색. **한국스포츠심리학회지, 29**(1), 43-55.

이재수, 한동우, 지용석(2004). 태권도 수련정도가 유소년들의 골밀도 수준과 신체구성 변인에 미치는 효과. **한국체육학회지, 43**(4), 427-437.

이학준(1998). 스포츠에서의 삼락: 쾌락, 희락 그리고 열락. **한국체육학회지, 37**(2), 9-18.

이학준, 양은석(2017). 태권도 정체성과 방향성의 비판적 논의. **국기원 태권도연구, 8**(4), 1-25.

임태희(2009). 태권도 수련에 따른 유소년의 사회성 변화. **체육과학연구, 20**(2), 387-399.

임태희(2017). 태권도수련에 따른 유소년의 예절인식 변화. **국기원 태권도연구, 8**(4), 231-248.

임태희, 김동현(2012). 태권도 수련에 따른 신체적 자기개념 인식 변화. **한국콘텐츠학회논문지, 12**(9), 408-421.

장윤창, 박남희(2018). 초등학생 태권도 수련활동의 재미요인과 신체적 자기효능감 및 정신건강의 관계. **한국체육과학회지, 27**(1), 607-618.

정선미(2005). **리듬태권도 훈련프로그램이 신체조성 및 체력에 미치는 효과.** 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.

정영수(2015). 대학생의 운동자기-도식이 스포츠 정서조절과 자기효능감에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 24**(6), 449-460.

조현익(2015). 달리기애호가들의 운동자아도식과 자기관리 및 지속의도의 관계. **한국체육과학회지, 24**(1), 415-428.

최영준, 김귀종, 조영상(2010). 태권도장 지도자의 합기도 프로그램 적용에 대한 이해. **한국스포츠학회지, 8**(2), 319-329.

최영훈, 오경록(2010). 태권도 수련에 따른 유소년들의 신체적 자아개념이 사회적 능력 및 정서적 능력에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 19**(2), 445-457.

최천, 전재진, 곽정현(2011). 초등학교 태권도 수련생의 신체활동 즐거움 및 자기표현. **세계태권도문화학회지, 3,** 1-11.

태권박스미디어. **'태권도, 우리나라 국기(國技)로 지정'.** 2018년 2월 30일 자료. http://www.tkdbox.com

Eccles, J. S., Wigfield, A., Flanagan, C. A., Miller, C. Reuman, D., & Yee, D. (1989). Self-concepts, domain values, and self-esteem Relations and changes at early adolescence. *Journal of Personality, 57,* 283-310.

Estabrooks, P., & Courneya, K. S. (1997). Relationships among self-schemas, intention, and exercise behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19,* 15-168.

Jones, M., Meijen, C., McCarth, P. J., & Sheffieked, D. (2009). A theory of challenge and threat state in athletes. I*nternational Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(2), 161-180.

Kendzierski, D. (1988). Self-schemata and exercise. *Basic and Applied Social Psychology, 9,* 45-59.

Kendzierski, D. (1990). Exercise self-schemata: cognitive and behavioral correlate. *Health Psychology, 9,* 69-82.

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about self. *Journal of Personality and Social Psychology, 9,* 45-59.

Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). *The construct of sport enjoyment.* In G. C. Roberts.(Ed)., Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.

Swann, W. B., & Hill, C. A. (1982). When our kdentities are mistaken: Reaffirming self-conceptions through social interaction. *Journal of Personality Social Psychology, 43,* 59-66.

Yin, Z., & Michael, P. B. (2000). Behavioral and cognitive correlates of exercise self-schemata. *The Journal of Psychology, 134,* 269-282.

The Analysis of Among Enjoyment, Exercise Self Schema, Exercise Adherence Intention According to Youth Taekwondo Training

Kim, Sung-Mun (Catholic Kwandong University, Professor)

Abstract

The purpose of this study was to analyze the relationship among enjoyment, exercise self-schematic, and exercise intention of youth Taekwondo training. For this purpose, the data collected by the Convenience Sampling Method were statistically analyzed for 321 participants in Taekwondo training in Gangwon-do, Gyeongsangbuk-do, and Daegu-si. For the analysis, frequency analysis, exploratory and confirmatory factor analysis, correlation analysis, multiple regression, and three-step hierarchical regression analysis were performed using SPSS and AMOS 23.0 statistical packages. First, Taekwondo training enjoyment had a positive effect on exercise self-schematic. Second, Taekwondo training enjoyment had a positive effect on exercise intention. Third, exercise self-schematics had a positive effect on exercise intention. Fourth, exercise self-schematic was partially mediated in the relationship between Taekwondo training enjoyment and exercise intention. These results suggest that the importance of positive formation of exercise self-schema is important for youth in taekwondo training.

Keywords: Taekwondo, enjoyment, exercise self-schema, exercise adherence intention

논문투고일: 2019. 10. 31.
논문심사일: 2019. 11. 07.
심사완료일: 2019. 12. 01.