

고교 태권도 선수의 내재적·외재적 활동만족도가 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향

이병관* (단국대학교 교수)

요약

이 연구는 고교 태권도 선수의 태권도 내재적·외재적 활동만족도와 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 규명하여 태권도 선수 관리에 실증적 자료를 제공하고자 연구를 수행하였다. 연구 대상은 2018년 현재 고교 태권도 선수 229명을 대상으로 하였다. 가설검증을 위한 통계방법은 확인적 요인분석과 구조방정식모형분석(SEM)을 실시하였다. 그 결과 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 태권도 활동만족도의 두 요인인 내재적 활동만족도와 외재적 활동만족도는 모두 운동몰입에 긍정적인 영향을 미친다. 특히 내재적 활동만족도가 외재적 활동만족도보다 운동몰입에 더 큰 영향력을 행사하였다. 둘째, 운동몰입은 경기력에 긍정적인 영향을 미친다. 이러한 결과는 고교 태권도 선수가 태권도 활동에 대한 만족도가 높을수록 운동몰입도를 증대시키는 것으로 해석된다. 아울러 내재적 활동만족도가 외재적 활동만족도보다 더 크게 나타남으로써 태권도 활동에 대해 정서적, 인지적 만족도를 높이기 위한 전략이 요구된다. 더 나아가 태권도 운동몰입 증대를 위한 의미 있는 훈련 프로그램의 도입이 적극적으로 요구된다.

주제어: 태권도, 내재적 활동만족도, 외재적 활동만족도, 운동몰입, 경기력

* lbkgood@dankook.ac.kr

I. 서론

태권도는 대한민국에서 공인된 스포츠로 몸과 마음을 수련하는 대표적인 운동(신근우, 2017)으로서 세계인이 인지하고 수련하는 스포츠로 자리 잡았다. 여기에는 태권도 고유의 정신 함양과 운동 효과 그리고 무예로서의 자기방어 등 다양한 효과가 있었기에 가능했다고 본다. 이와 같이 태권도는 대한민국의 국기로서 세계에 자랑할 만한 가치가 크게 내재되어 있는 무형의 자원으로서 지속적으로 발전해 오고 있다.

태권도 선수는 태권도의 스포츠화에 직접적인 활동을 하는 인적 자원으로서 태권도 발전에 없어서는 안 될 중요 요소이다. 선수들의 강한 훈련은 더욱 박진감 넘치는 경기력을 보여주고 이는 곧 태권도 발전에 많은 기여를 해주고 있다. 선수가 좋은 경기력을 보여주는 것은 관중들에게 태권도 경기의 진수를 보여주는 것인 동시에 대회에 많은 관중을 불러 모으는데 효과를 발휘한다. 아울러 선수는 자신의 향상된 경기력을 통해 좋은 성적을 거두어 자신이 목표로 하는 성과 창출을 도모한다. 최근에는 국제대회에서 우리나라 선수만이 1위를 하는 독무대가 아님을 보여준다. 메달을 여러 나라가 차지하는 것을 보면 그만큼 우리나라 선수의 기량이 떨어졌다기보다는 세계의 태권도 선수가 경기력이 그만큼 향상되었고 보편화되었음을 반증하는 것이라 할 수 있다.

선수가 좋은 경기력을 보여주기 위해서는 운동 및 훈련을 열심히 해야 하겠지만, 무엇보다도 선수의 마음가짐과 태권도 활동에 대한 만족감이 어느 정도이냐가 중요하다. 태권도 활동만족도는 “태권도 선수가 현재 자신이 수련 및 수행하고 있는 태권도 활동에 만족하는 정도” 또는 “태권도 수련 활동의 참여 경험을 통하여 개인이 느끼는 즐겁고 유쾌한 정서적 상태나 태도 및 욕구의 만족 정도(송영춘, 2012)”로서 태권도 활동에 대한 애착심과 정서적 의미감 등이 충족되었을 때 나타나는 결과라 할 수 있다. 특히 자신의 태권도 활동의 결과로서 정서적이고, 심리적인 의미감을 갖는 것이기 때문에 향후 태권도 활동의 지속성에 상당한 영향력을 행사한다는 측면에 매우 중요한 요인이다. 그럼에도 불구하고 태권도 활동에 대한 만족감이 질적으로 어느 정도이냐가 중요할 수가 있다. 왜냐하면 태권도 운동이 되었던 어느 운동이 되었든 간에 하기 싫은 운동을 억지로 한다면 그만큼 운동 능력 향상에 부정적으로 작용하기 때문이다.

일반적인 만족의 정의에서도 “한 개인이 가지는 기대와 그 사람이 실제로 받는 실제적 보상의 일치 정도(정두환, 2008; 송영춘, 2012)”를 거론한 것은 만족이 투입된 노력과 기대에

어느 정도 부응했느냐의 개인적·주관적 평가로서의 의미가 크다. 그러므로 태권도 활동만족도가 심리적·정서적으로 완충되어 있느냐와 활동의 결과물로서의 활동한 만큼의 성과가 나타나 있느냐의 문제로서 태권도 현장에서 선수 관리에 큰 시사점을 준다. 이에 따라 태권도 선수의 활동만족도는 내재적으로 결속되어 있느냐와 외재적으로 성과가 도출되어 있느냐의 두 요인으로 설명할 수 있다. 여기서 내재적 결속은 태권도 활동의 내재적 만족도를 의미하는데 내재적 활동만족도는 “태권도 활동이 선수에게 심리적, 정서적으로 의미를 크게 갖게 되어 마음속 깊이 긍정적으로 결속되어 있는 만족도”라고 할 수 있다. 반면에 외재적 성과의 도출은 외재적 활동만족도로서 “태권도 선수의 태권도에 대한 기술 및 기량 등이 향상되었다든지, 또는 자신의 태권도 목표를 달성했을 때의 만족감” 즉 기술 향상 및 성과 향상 등에 대한 만족감이라고 표현된다. 이 두 요인의 융합이 활동만족도라고 할 수 있으며, 이 활동만족도가 클 경우는 선수의 다양한 측면에서 미래 발전을 가져올 것으로 기대되므로 이 연구에서는 이를 중요한 변수로 여겨 독립변수 위치시켜 관련 변수와의 관계를 구조적으로 보고자 하는 것이다. 특히 많은 요인들 중 태권도 선수의 활동만족도는 운동몰입 및 경기력 측면에서 매우 효과적으로 작용할 것으로 기대된다. 선수만족도 또는 태권도 운동만족도는 경기력 향상을 가져오고(이은희, 2017; 정진희, 2012), 태권도 참가만족도는 운동몰입도를 증가시키고(한지혜, 2017), 태권도 수련활동만족도가 신체적 자기효능감을 향상시키고(송영춘, 2012; 신근우, 2017), 태권도 수련만족도가 지속활동에 영향(최동섭, 2016)을 미친다는 여러 연구들을 볼 때, 무엇보다도 선수가 수행하고 있는 태권도 활동에 대한 질적 제고가 중요함을 알려준다.

운동몰입은 “선수의 태도와 행동의지와 결합한 것으로 선수들의 목표와 가치를 굳게 믿고, 받아들이는 신념의 강도로서, 최선의 노력을 하고자 하는 의지, 선수활동에 있어서 성공적으로 수행하고자 하는 활동이자 운동에 대해 자신이 동일시하는 심리적 상태 정도(조효중, 2018; 권성호, 2007)”, “운동 수행 시 자신의 운동기능과 환경의 요구 조건이 조화를 이루어 활동 그 자체에 완벽하게 몰두할 때 느끼는 최적의 심리상태 즉 체육 활동에서 완전히 몰입한 상태로써 행동할 때 느끼는 정신적, 신체적 흥분의 상태(Csikszentmihalyi, 1975)”를 의미한다(이성재, 2017). 반면에 경기력은 태권도 선수가 자신의 태권도 능력 혹은 경기상황에서 인지하는 자신의 운동 수행능력과 승리에 대한 자신감이라고 할 수 있다(조효중, 2007; 유인평, 김학적, 이형일, 2010). 이에 반해 조병섭(2003)은 경기력을 “선수가 운동과정을 통해 만들어진 결과로서 자기 자신이 인지하는 객관적인 운동 능력 또는 기능의 향상도”라고

하여 태권도 선수가 경기장에서의 성과뿐만 아니라 평소 태권도 훈련 및 기술 등 다양한 능력의 향상도 경기력으로 설명하고 있다.

이와 같이 이 두 요인은 태권도 선수의 태권도 활동에 있어서 동기유발 및 결과로서 그 인과관계를 맺고 있어서(한지혜, 2017; 송영춘, 2012; 신근우, 2017; 최동섭, 2016) 매우 밀접한 주요 변수로서 상호작용하고 있으며, 이에 따라 태권도 선수의 활동만족도가 전제 되는 경우 더욱 큰 효과를 발휘할 것으로 예상된다. 다만 여기서는 태권도 활동만족도의 질적 제고가 선행되어야 한다. 많은 스포츠 종목 연구에서 활동만족도는 운동몰입 및 경기력 향상에 크게 기여하는 요인(이건우, 2016)으로 거론하지만, 활동만족도의 내용적 측면에서 이를 구체적으로 규명하지 못한 한계를 가지고 있다.

운동만족도는 자신이 현재 수련 및 수행하고 있는 운동 종목에 만족하는 정도이다. 이를 토대로 태권도 활동만족도를 정의하면, 태권도 선수가 현재 자신이 수련 및 수행하고 있는 태권도 활동에 만족하는 정도라고 설명할 수 있다. 또한 태권도 활동을 하면서 자신의 욕구 수준이 충족되고 있다고 느끼는 주관적 즐거움과 개인의 미래와 진로에 대한 긍정적인 사고가 결합되어 나타나는 결과(이혜진, 2012)를 의미한다. 따라서 태권도 활동만족도는 전반적 의미의 활동만족도뿐만 아니라 이 활동만족도가 내재적 활동만족도와 외재적 활동만족도의 두 유형으로 구분된다. 내재적 활동만족도는 태권도 활동이 선수에게 심리적, 정서적으로 의미를 크게 갖게 되어 마음속 깊이 긍정적으로 결속되어 있는 만족도를 의미한다. 즉 태권도 선수가 태권도 활동을 통해서 얻어지는 내면적인 만족으로 자신이 느끼는 주관적 욕구 수준의 충족을 말한다(이혜진, 2012). 반면에 외재적 활동만족도는 태권도 선수의 태권도에 대한 기술 및 기량 등이 향상되었다든지, 또는 자신의 태권도 목표를 달성했을 때의 만족감을 의미한다. 즉, 태권도 선수가 태권도 활동을 통해서 얻어지는 외면적인 만족으로서 자신이 느끼는 객관적 욕구 수준의 충족이며, 여기에는 기술의 향상과 지식의 향상, 태권도 전문성 향상 등을 들 수 있다. 따라서 이 두 태권도 활동만족도 요인이 과연 운동몰입에 영향 관계가 형성되는지, 또는 영향관계가 형성된다면 어떠한 요인이 더 큰 영향력을 행사하는지를 검토해 보는 것은 태권도 선수 관리에 중요한 근거로 활용할 수 있을 것이다. 내면적 요인과 외면적 요인의 효과에 의한 훈련 시 정서적 측면의 강조와 기술적 측면의 강조 등의 전략이 요구되기 때문이다.

그동안의 활동만족도 연구는 이러한 상황을 직시하여 연구하기보다는 단순히 활동만족과 운동몰입과의 관계를 단순한 도식에 의한 분석한 연구들이 대부분으로서 이 두 요인이 운동

몰입에 어떻게 작용하는지는 명확하게 규명되지 못한 한계를 가지고 있다. 따라서 이 연구는 고등학교 태권도 선수의 내재적 태권도 활동만족도와 외재적 태권도 활동만족도 요인은 운동몰입에 영향을 미치는지 그리고 이 두 요인 중 어떠한 요인이 더 큰 영향력을 행사하는지를 구조적(구조방정식모형분석; SEM)으로 검토하는 것과 동시에 고등학교 태권도 선수의 운동몰입이 경기력에 영향을 미치는지를 규명하여 고등학교 태권도 선수 관리에 기초자료로 제공하고자 하는 것이다.

II. 연구방법

1. 연구가설 및 모형

1) 태권도 내재적·외재적 활동만족도와 운동몰입과의 관계

태권도 선수의 태권도 활동만족도는 운동몰입에 영향을 미치는 요인으로 작용할 수 있음을 예측할 수 있다. 태권도 활동에 만족한다는 것은 태권도에 정서적으로 결속되어 있으며, 태권도 기술이나 기량도 성숙되어 있음을 알 수 있으며, 따라서 이러한 선수들은 운동몰입도 또한 높을 것으로 예상된다. 태권도 참가만족도는 운동몰입도를 증가시킨다는 한지혜(2017)의 연구와 태권도 수련활동만족도가 신체적 자기효능감을 향상시킨다는 송영춘(2012)과 신근우(2017)의 연구는 이를 지지해 준다. 또한 태권도 수련만족도가 지속활동을 강화한다고(최동섭, 2016) 하여 태권도 활동만족도의 두 요인(내재적 활동만족도, 외재적 활동만족도)은 선수의 운동몰입을 증대시킬 것으로 예상되어 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 고교 태권도선수의 태권도의 내재적 활동만족도는 운동몰입에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 고교 태권도선수의 태권도의 외재적 활동만족도는 운동몰입에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

2) 태권도 운동몰입과 경기력과의 관계

여러 연구에서 운동몰입은 경기력을 향상시킨다고 하였다. 이는 태권도 선수들에게도 그대로 적용할 수 있을 것으로 예상된다. 고교 태권도 선수의 운동몰입은 경기력을 향상시킨다는 원세중(2010)의 연구를 비롯하여 대학 태권도 선수의 운동몰입과 인지된 경기력 또는 경기력은 관계가 크다는 원영인, 심영균 및 김지태(2018), 김상훈(2015)의 연구를 통해서 지지된다. 또한 태권도 겨루기 선수의 운동몰입은 경기력과 관계한다는 배용적(2017), 신기철(2018)의 연구와 중·고등 태권도 선수의 운동몰입과 인지된 경기력, 또는 경기력은 관계가 있다는 최지훈(2013), 김연지(2016)의 연구 결과도 이를 지지해 준다. 이러한 연구들은 태권도 선수의 운동몰입은 경기력을 향상시킬 것으로 예상되어 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 3. 고교 태권도선수의 운동몰입은 경기력에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

아래의 <그림 1>은 본 연구에서 설정한 연구모형을 제시한 것으로서 내재적 활동만족도와 외재적 활동만족도가 외생변수로 위치하고, 운동몰입과 경기력은 내생변수에 위치시켜 이의 관계를 구조적으로 파악하고자 하는 것이다.

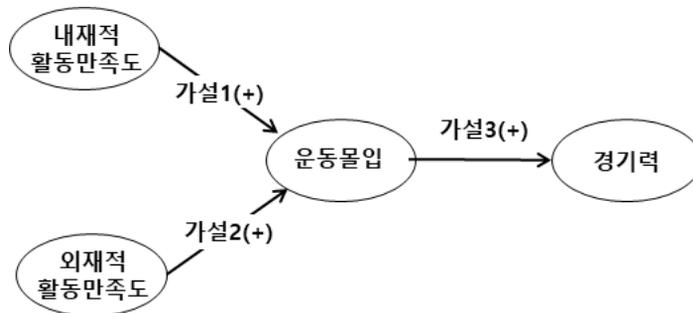


그림 1. 연구모형

2. 연구대상 및 표집

이 연구의 대상은 대한태권도연맹에 선수로 등록된 고등학교 선수들을 모집단으로 하였다. 표집은 비확률표본추출방법인 편의표본추출법을 이용하여 2019년 4월 1일부터 2019년 4월 20일 사이에 서울 및 경기도, 충청남북도에 소재한 고등학교의 태권도 팀의 선수에게

자기평가기입법으로 직접 응답토록 하였다. 최초 272부의 자료를 배포하였으나, 그중 41부가 누락된 231부가 회수되었다. 회수된 설문지 중 응답내용이 부실하거나 연구에 활용하기에 문제가 있다고 판단되는 설문지 2개를 제외한 229개의 설문지가 통계처리 분석에 활용되었다. 본 연구에서 조사된 대상자의 개인적 특성은 <표 1>에 제시되었다.

표 1. 개인적 특성 결과

변수	범주	빈도	%
성별	남자	148	64.3
	여자	81	37.7
학년	1학년	91	39.7
	2학년	79	34.5
	3학년	59	25.8
계		229	100.0

3. 측정도구의 신뢰도와 타당도

1) 측정도구 개요

이 연구에서의 태권도 활동만족도는 “태권도 선수가 현재 자신이 수련 및 수행하고 있는 태권도 활동에 만족하는 정도”를 의미한다. 본 척도는 “태권도 활동이 선수에게 심리적, 정서적으로 의미를 크게 갖게 되어 마음속 깊이 긍정적으로 결속되어 있는 만족도”를 의미하는 내재적 활동만족도와, “태권도 선수의 태권도에 대한 기술 및 기량 등이 향상되었다든지, 또는 자신의 태권도 목표를 달성했을 때의 만족감”을 의미하는 외재적 활동만족도의 두 요인으로 구성된다. 이해진(2012), 정세진(2009), 서미선(2006) 등의 연구에서 활용한 측정도구로서 본 연구의 목적과 대상자에게 적합하도록 일부 수정 보완하여 사용하였으며, 문항은 내재적 활동만족도 3문항, 외재적 활동만족도 3문항의 총 6문항의 5점 리커트 척도로 구성되었다.

운동몰입은 “태권도 선수가 태권도 운동에 완벽하게 몰두할 때 일어나는 심리적인 현상(송인섭, 2003; 이성재, 2017)”을 의미한다. 본 척도는 이성재(2017), 박철용(2001), 송인섭(2003), 조병섭(2003) 등의 연구에서 활용한 전반적 운동몰입을 측정하는 단일차원의 측정

도구로서 본 연구의 목적과 대상자에게 적합하도록 일부 수정 보완하여 사용하였으며, 총8 문항의 5점 리커트 척도로 구성되었다.

경기력은 “태권도 선수 개인이 경기장에서 발휘할 수 있는 능력의 총체로서 경기력에는 태권도 선수의 체력 및 기술, 심리적 요인 등이 복합적으로 작용한다(장덕제, 2007; 이성재, 2017).” 본 척도는 이기철(1999), 신재원(2007), 이성재(2017), 장덕제(2007) 등의 연구에서 활용한 전반적 경기력을 측정하는 단일차원의 측정도구로서 본 연구의 목적과 대상자에게 적합하도록 일부 수정 보완하여 사용하였으며, 총4문항의 5점 리커트 척도로 구성되었다.

2) 확인적 요인분석

측정 항목의 신뢰도 및 타당도 검정을 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다. 모형의 적합도는 $\chi^2=312.550(p=.000)$, $df=129$, $RMR=.052$, $GFI=.857$, $NFI=.892$, $RFI=.872$, $IFI=.933$, $TLI=.920$, $CFI=.933$, $RMSEA=.079$ 로 나타나 수용기준(GFI 등 .8~.9 미만, $RMR=.08$ 이하)을 충족하는 것으로 나타났다(김계수, 2010). 측정 항목들에 대한 요인적 재량은 .660에서부터 .872의 범위에 포함되었으며, AVE값(평균분산추출지수)은 .568 이상으로, 개념 신뢰도는 .838 이상으로 나타나 통계적 기준치인 AVE값은 .5이상, 개념신뢰도는 .7이상을 충족(Hair, Anderson, Tatham & Black, 1998)시키는 것으로 나타나 본 측정도구는 개념타당도와 집중타당도가 있음이 판명되었다. 신뢰도 계수 또한 .846-.913으로 나타나 신뢰성이 인정되었다.

표 2. 확인적 요인분석 및 신뢰도 결과

요인 및 측정항목		표준 적재치	t(CR)	표준 오차	AVE	개념 신뢰도	신뢰도
개념	측정항목						
내재적 만족도	내재적 활동만족도3	.767		.047			
	내재적 활동만족도2	.855	13.470***	.028	.692	.871	.856
	내재적 활동만족도1	.840	13.212***	.034			
외재적 만족도	외재적 활동만족도3	.733		.057			
	외재적 활동만족도2	.832	12.155***	.041	.636	.839	.846
	외재적 활동만족도1	.866	12.596***	.043			
운동 몰입	운동몰입8	.738		.049			
	운동몰입7	.756	11.499***	.042	.575	.915	.913

요인 및 측정항목		표준 적재치	t(CR)	표준 오차	AVE	개념 신뢰도	신뢰도
개념	측정항목						
	운동몰입6	.716	10.852***	.056			
	운동몰입5	.816	12.491***	.036			
	운동몰입4	.785	11.986***	.045			
	운동몰입3	.744	11.306***	.043			
	운동몰입2	.678	10.234***	.043			
	운동몰입1	.799	12.218***	.037			
	경기력4	.660		.071			
경기력	경기력3	.716	9.381***	.063	.568	.838	.857
	경기력2	.836	10.592***	.041			
	경기력1	.872	10.874***	.039			

$\chi^2=312.550(p=.000)$, $df=129$, $RMR=.052$, $GFI=.857$, $NFI=.892$, $RFI=.872$, $IFI=.933$, $TLI=.920$, $CFI=.933$, $RMSEA=.079$

4. 자료처리

자료처리를 위한 통계분석은 SPSS와 AMOS를 활용하여 수행하였다. 구체적으로 첫째, 개인적 특성을 알아보기 위해서 기술분석을 통한 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 각 요인 간의 관계와 판별타당성 검토를 위하여 상관관계분석을 실시하였다. 셋째, 척도의 신뢰성 검사는 Cronbach's α 법을 실시하였다. 넷째, 가설 검증은 확인적 요인분석(CFA: Confirmatory Factor Analysis) 및 구조방정식모형분석(SEM: Structural Equation Model)을 실시하여 통계처리 하였다.

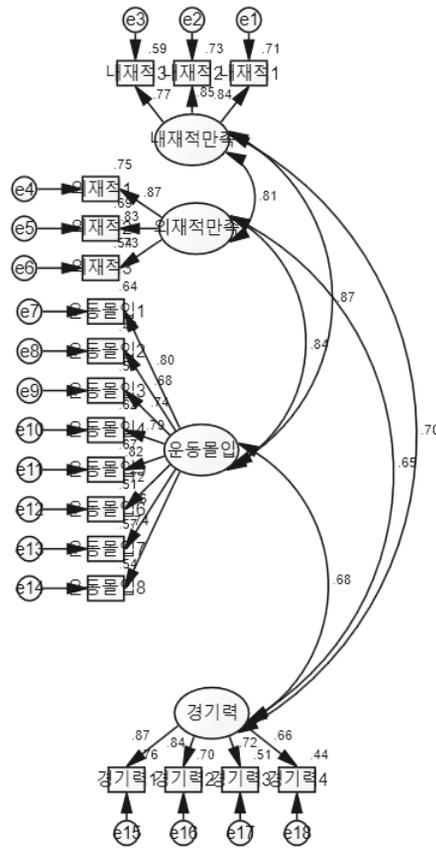


그림 2. 확인적 요인분석 결과

Ⅲ. 연구결과 및 논의

1. 상관관계분석

한편 상관관계 분석을 통한 변수 간 판별타당성을 검증한 결과는 <표 2>에 제시하였다. 그 결과, 구성 요인에 대한 모든 r^2 계수(결정계수)가 평균분산추출지수(AVE) 보다 낮은 것으로 산출되어 판별타당성 또한 확인되었다(Fornell & Larcker, 1981; 우종필, 2012).

표 3. 상관관계결과

변수명	내재적 활동만족도	외재적 활동만족도	운동몰입	경기력
내재적 활동만족도	.692			
외재적 활동만족도	.718*** (.516)	.636		
운동몰입	.774*** (.599)	.749*** (.561)	.575 (.331)	
경기력	.590*** (.348)	.564*** (.318)	.584*** (.314)	.568 (.323)
평균±표준편차	3.40±.84	3.51±.92	3.58±.75	3.26±.89

*** $p < .001$, 괄호 안은 결정계수(r^2), 대각선의 수치는 AVE(평균분산추출값)

2. 구조방정식 모형 검증 및 논의

분석에 앞서 모형의 적합도를 평가 한 결과(표 4), 통계량은 $\chi^2=323.237(p=.000)$, $df=131$, $RMR=.056$, $GFI=.854$, $NFI=.888$, $RFI=.869$, $IFI=.930$, $TLI=.918$, $CFI=.930$, $RMSEA=.080$ 로 적합도 지수가 기준치를 충족시키는 것으로 나타나 본 연구의 가설검증을 위한 연구모형은 적합한 것으로 판명되었다.

구조방정식모형분석에 의한 결과를 살펴보면, 가설 1(내재적 활동만족도 → 운동몰입)에 대한 검증 결과, 내재적 활동만족도는 운동몰입($\beta=.557$, $t=5.664$)에 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 ‘가설 1. 고교 태권도 선수의 내재적 활동만족도는 운동몰입에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.’는 채택되었다. 가설 2(외재적 활동만족도 → 운동몰입)에 대한 검증 결과, 외재적 활동만족도는 운동몰입($\beta=.399$, $t=4.260$)에 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 ‘가설 2. 고교 태권도 선수의 외재적 활동만족도는 운동몰입에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.’는 채택되었다. 이러한 결과는 고교 태권도 선수가 태권도 활동에 만족할수록 운동몰입도는 증가하는 것으로 해석된다. 구체적으로 고교 태권도 선수가 태권도 활동에 대해 내재적으로 만족하고, 외재적으로도 만족할 경우 운동몰입은 증대될 수 있음을 시사하는 것이라 하겠다. 이는 태권도 참가만족도는 운동몰입도를 증가시킨다는 한지혜(2017)의 연구와 태권도 수련활동만족도가 신체적 자기효능감을 향상시킨다는 송영춘(2012)과 신근우(2017)의 연구와 일치

하는 견해라 할 수 있다. 고등학교 태권도 선수는 청소년 시기에 운동 선수로서 기술을 연마하고, 태권도 지식을 터득하여 경기에 임하는 입장에서 태권도 활동만족은 매우 중요한 동기 요인이 될 수 있을 것이다. 즉 태권도 활동에 만족하지 못한다면 당연히 운동몰입도는 낮아질 테고, 이는 곧 경기력 저하로 이어질 것이기 때문이다. 태권도 수련만족도가 지속활동을 강화한다고 한 최동섭(2016)의 연구는 이를 잘 대변해 준다. 한편 태권도 활동의 두 요인 중 내재적 활동만족도가 외재적 활동만족도보다도 더 큰 영향력을 행사함으로써 우선적으로 태권도 선수의 정서적, 심리적 몰입감과 태권도에 대한 애착심을 강화시키는 노력이 요구된다. 태권도 선수에게 기술과 기량도 중요하지만 그 이상의 성과를 올리고 태권도 운동의 지속성을 갖게 하기 위해서는 무엇보다도 태권도 선수와 태권도의 정서적 결속력을 고려한 관리가 필요함을 시사해 준다. 태권도 선수가 태권도 활동에 대해서 좋아하고, 큰 의미성을 가진다면 다소 기량이 떨어진다 하더라도 태권도 활동에 대한 흥미를 가지고 열심히 훈련을 거듭하여 선수로서 미래의 태권도인으로서 의미 있는 행동을 할 것으로 기대된다. 태권도 지도자 및 관계자들은 선수들에 대한 인간적 관심과 전략 프로그램을 통해 태권도 선수의 활동만족도를 높여야 할 것이다.

한편 가설 3(운동몰입 → 경기력)에 대한 검증 결과, 운동몰입은 경기력($\beta = .704, t = 7.900$)에 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 ‘가설 3. 고교 태권도 선수의 운동몰입은 경기력에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.’는 채택되었다. 이러한 결과는 태권도 선수가 운동에 몰입할수록 경기력은 향상될 수 있음을 의미한다. 선행 연구와의 일치여부를 확인하면, 고교 태권도 선수의 운동몰입은 경기력을 향상시킨다는 원세중(2010)의 연구와 대학 태권도 선수의 운동몰입과 인지된 경기력과 관계가 있다는 원영인 등(2018)의 연구와 김상훈(2015)의 연구, 태권도 겨루기 선수의 운동몰입은 경기력과 관계한다는 배용적(2017), 신기철(2018)의 연구와 중·고등 태권도 선수의 운동몰입과 인지된 경기력과 관계가 있다는 최지훈(2013)과 김연지(2016)의 연구 결과는 이 연구 결과와 일치하는 것이다. 따라서 태권도 지도자는 고교 태권도 선수의 운동몰입도를 높일 수 있는 방안을 마련하여 이를 실천해야 할 것이다. 운동몰입도를 높이기 위한 전략으로 선수들에게 태권도 운동의 의미성을 부여하는 동기유발 프로그램 도입이 필요하다. 신체적 및 기술 프로그램과 함께 명상 및 태권도와 관련한 다양한 지식 함양, 그리고 태권도를 도(道)로서의 의미를 심어주는 전략이 필요하다. 또한 팀 및 전체 훈련의 스케줄 외에 개인 자율적 수련 활동을 보장하여 창의적인 운동생활이 될 수 있도록 유도하는 것도 필요하다. 또한 과학적

인 체력단련을 통한 기술의 뒷받침이 필요하며, 선후배간 멘토링제를 실시하여 선수 간 상호보완적 관계 및 인간적 관계를 갖도록 유도하는 관리도 필요하다 하겠다.

표 4. 가설검증 결과

가설 및 경로	표준화계수	t값(CR값)	채택여부
가설1 내재적 활동만족도 → 운동몰입	.557***	5,664	채택
가설2 외재적 활동만족도 → 운동몰입	.399***	4,260	채택
가설3 운동몰입 → 경기력	.704***	7,900	채택

$\chi^2=323.237(p=.000)$, $df=131$, $RMR=.056$, $GFI=.854$, $NFI=.888$, $RFI=.869$, $IFI=.930$, $TLI=.918$, $CFI=.930$, $RMSEA=.080$

*** $p<.001$

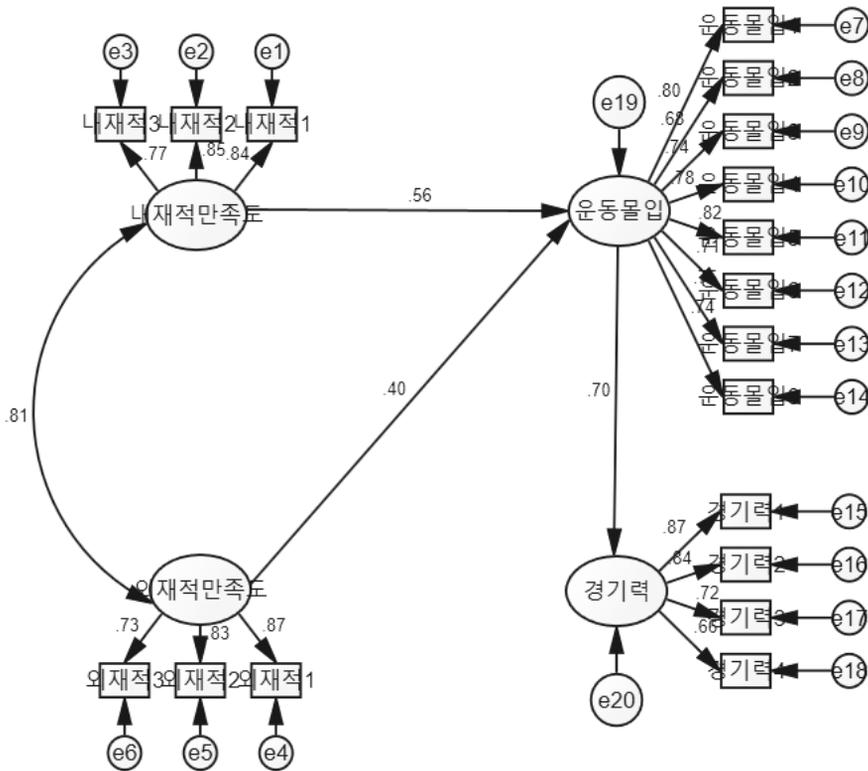


그림 3. 가설검증 결과

IV. 결론 및 제언

이 연구는 고교 태권도 선수의 태권도 내재적·외재적 활동만족도와 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 규명하여 태권도 선수 관리에 실증적 자료를 제공하고자 연구를 수행하였다. 연구 대상은 고교 태권도 선수들이며, 자료 분석에는 229명의 데이터를 활용하여 분석하였다. 가설검증을 위한 통계방법은 확인적 요인분석과 구조방정식모형분석(SEM)을 실시하였다. 그 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 태권도 활동만족도의 두 요인인 내재적 활동만족도와 외재적 활동만족도는 모두 태권도 선수의 운동몰입에 긍정적인 영향을 미친다. 특히 태권도 선수의 내재적 활동만족도가 외재적 활동만족도보다 운동몰입에 더 큰 영향력을 행사하였다. 내재적 활동만족도가 외재적 활동만족도보다도 운동몰입에 더 큰 영향력을 행사함으로써 태권도 선수의 정서적·심리적 몰입감을 증대시키는 동기유발 전략이 필요하고, 더 나아가 태권도에 대한 애착심을 강화시키는 정서적 의미감 부여 전략을 실행해야함을 일깨워 준다. 즉 태권도 선수에게 기술과 기량 함양의 프로그램은 기본적으로 중요하지만, 이를 배가시키기 위해서는 정서적·인지적 측면을 중요시하여 활동만족도를 내재적으로 강화하는 프로그램 도입도 중요함을 시사한다. 둘째, 태권도 선수의 운동몰입은 경기력에 긍정적인 영향을 미친다. 이러한 결과는 태권도 선수가 운동에 몰입할수록 경기력은 향상될 수 있음을 의미한다. 따라서 고교 태권도 선수의 운동몰입 증대를 위한 동기유발 프로그램이나, 자율성을 부여한 창의적인 훈련 프로그램 도입으로 이를 강화해야 할 것이다.

한편 이 연구는 다음과 같은 시사점을 갖는다. 첫째, 그동안 이루어진 태권도 활동만족도는 전반적 활동만족도와 제 변수와의 관계를 규명하는데 주안점을 두고 수행된 연구물들이 대부분이나 이 연구에서는 태권도 활동만족도 변수를 선수와 태권도 활동과 내재적·정서적으로 결속되어 나타나는 만족감인 내재적 활동만족도와 선수의 기술 및 기량 등 기능적 측면의 만족도인 외재적 활동만족도 등 두 요인을 독립변수로 투입하여 운동몰입 및 경기력과의 관계를 살펴보아 의미 있는 결과를 산출하였다는데서 연구의 의의를 갖는다. 향후 고교 태권도 선수에 대한 태권도 활동만족도 연구의 스펙트럼을 넓히는 데 기초 토대가 될 것으로 기대된다. 둘째, 연구결과 고교 태권도 선수의 태권도 활동만족도의 두 요인 모두가 운동몰입에 긍정적인 영향을 미쳤으나, 내재적 활동만족도가 더 큰 영향력을 행사함으로써 고교 태권도 선수의 운동몰입을 증대시키기 위해서는 태권도 선수와 태권도 활동 간에 정서

적으로 결속될 수 있도록 체계적인 관리가 요구된다. 더불어 선수 육성에 있어서 태권도의 기능적 요인 개발도 중요하지만, 선수의 태권도 지속성을 위해서는 내면적이고, 정서적이며, 태권도의 의미를 가질 수 있도록 지도해야 함을 시사한다. 셋째, 이 연구를 통하여 고교 태권도 선수의 운동몰입은 경기력을 증대시키는 원인으로 작용하는 것으로 나타나 선수들의 운동몰입도를 증대시키는 창의적인 훈련 프로그램을 도입하여야 함을 시사한다.

연구의 한계점을 살펴보면, 첫째, 이 연구는 연구대상을 몇몇 지역으로 한정하여 표집하므로써 이 결과를 일반화하기에는 일부 미흡한 측면이 있다. 따라서 향후 연구에서는 연구대상자를 전국적 단위로 확대·표집 하여 이를 보완하였으면 한다. 둘째, 이 연구는 고교 태권도 선수의 사회인구학적 특성에 의한 각 요인의 차이가 있을 것으로 보이나 이를 분석적으로 접근하지 못한 한계를 가지고 있다. 향후 연구에서는 보다 세분화된 결과를 얻어 현장에 반영시킨다는 의미에서 사회인구학적 특성 요인을 반영한 차이검증을 실시하였으면 한다. 셋째, 태권도 활동만족도의 두 요인과 운동몰입, 운동몰입과 경기력과의 관계는 직접적인 관계를 수행하여 의미 있는 결과를 얻었으나, 태권도 활동만족도가 운동몰입을 통하여 경기력에 어떠한 영향을 미치는지는 수행하지 않았다. 향후 연구에서는 내재적, 외재적 활동만족도와 경기력의 사이에서 운동몰입이 매개 작용을 하는지를 검토하는 연구도 의의가 있을 것이다.

참고문헌

- 김상훈(2015). 품새 지도자의 지도유형이 대학 태권도 선수의 운동몰입과 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 김연지(2016). 태권도 지도자 리더십 유형이 중·고등학교 여자 태권도선수의 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 우석대학교 일반대학원.
- 김영제(2016). 생활체육 축구동호인의 운동만족, 운동몰입 및 생활만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 남서울대학교 생활체육대학원.
- 박철용(2001). 운동선수 지도자의 카리스마적 리더십이 팀 응집력, 선수만족 및 운동몰입에 미치는 영향: 선수의 자아개념을 매개변인으로. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 배용적(2017). 태권도 겨루기 선수의 지도자신뢰가 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 우석대학교 일반대학원.

- 서미선(2006). 무용전공 대학생의 사회적 물리적 지원이 전공몰입 및 전공만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 송영춘(2012). 태권도 수련활동 만족도가 신체적 자기효능감 및 학교생활 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경원대학교 사회체육대학원.
- 송인섭(2003). 초등학교 운동선수의 개인특성 변인이 훈련인식, 운동몰입과 운동만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 광주교육대학교 교육대학원.
- 신근우(2017). 청소년의 태권도 수련이 자기 조절력, 자기효능감 및 학교생활만족도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 신기철(2018). 태권도선수의 운동 몰입, 경쟁상태 불안, 인지된 경기력 간의 인과관계. 미간행 석사학위논문, 경남대학교 대학원.
- 신재원(2007). 중등학교 골프지도자의 리더십 유형이 리더십효과성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 원세종(2010). 고등학교 태권도 지도자의 거래적, 변혁적 리더십이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 원영인, 심영균, 김지태(2018). 대학 태권도선수의 은퇴불안이 운동몰입과 인지된 경기력에 미치는 영향. 국기원 태권도연구, 9(2), 105-125.
- 유인평, 김학덕, 이형일(2010). 중학교 태권도 선수의 심리기술이 인지된 경기력에 미치는 영향. 대한무도학회지, 12(3), 251-264.
- 이건우(2016). 배드민턴 지도자의 지도유형에 따른 동호인들의 강습·운동만족도&운동몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 부경대학교 교육대학원.
- 이기철(1998). 스포츠 집단의 조직문화와 리더십 유형 및 효과성이 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 이성재(2017). 고등학교 태권도 지도자의 서번트 리더십이 선수의 자아탄력성 및 운동성과에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 이은희(2017). 대학 태권도지도자의 피드백 유형이 선수만족도와 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전주대학교 교육대학원.
- 이혜진(2012). 무용전공자의 사회적 지지와 무용활동 만족도 및 성과와의 관계. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 장덕제(2007). 씨름지도자의 리더십이 선수 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 정두환(2008). 유-소년 스포츠 화동의 참여동기 및 참여만족에 대한 연구. 미간행 석사학위논문, 강원대학교 대학원.
- 정세진(2009). 대학 무용전공자의 성취목표성향이 무용수행만족도와 무용자신감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 정진희(2012). 여성태권도지도자 지도행동유형에 따른 운동만족도와 인지된 경기력과의 관계.

- 미간행 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 조병섭(2003). **골프지도자의 카리스마 리더십에 따른 리더동일시 및 신뢰, 운동몰입이 지도효율성에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 조효중(2018). **태권도 선수들의 전자호구 사용 만족도가 스포츠 자신감, 운동 몰입, 지각된 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경운대학교 대학원.
- 최동섭(2016). **태권도 수련프로그램 만족도가 수련생의 지속 활동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 최지훈(2013). **중·고등 태권도 선수의 운동재미요인과 운동몰입 및 인지된 경기력의 관계**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 한지혜(2017). **태권도 품새대회 참가만족도가 운동몰입도와 운동지속참여의 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. san francisco: Jossey Bass.

The Effects of Internal and External Activity Satisfaction on High School Taekwondo Athletes on Exercise Commitment and Performance

Lee, Byung-Kwan (Dankook University, Ph.D.)

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effects of high school Taekwondo athletes' internal and external activity satisfaction, exercise commitment, and athletic performance. The subjects of this study were 229 high school Taekwondo athletes. The statistical methods for hypothesis testing were confirmatory factor analysis and structural equation model analysis (SEM). The results were as follows. First, intrinsic satisfaction and external satisfaction, two factors of Taekwondo activity satisfaction, had a positive effect on exercise commitment. In particular, intrinsic satisfaction had more influence on exercise commitment than intrinsic satisfaction. Second, exercise commitment had a positive effect on performance. These results can be interpreted that exercise commitment increases as the high school Taekwondo athletes are satisfied with the Taekwondo activities. Therefore, further strategies are needed to increase emotional and cognitive satisfaction for taekwondo activities.

Keywords: Taekwondo, internal activity satisfaction, external activity satisfaction, exercise commitment, athletic performance