

## 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동자기도식이 운동몰입 및 운동지속의사에 미치는 영향\*

박경훈(세한대학교 교수) · 정명규\*\*(세한대학교 교수)

### 국문 초록

본문은 대학 태권도 겨루기 선수들의 심리적 특성에 맞는 실증적인 운동지속의사 증진 전략마련에 대한 기초자료 제공의 목적에서 운동자기도식과 운동몰입, 운동지속의사의 관계를 규명한 연구이다. 연구목적에 달성하기 위하여 본문에서는 비확률 표집방법의 유목적 표집방법을 이용하여 현재 대학에서 활동하고 있는 겨루기 선수들을 모집단으로 총 300부를 수집하였으며, 그중 불성실한 응답 30부를 제외한 최종 270부를 분석자료로 활용하였다. PASW/Win ver. 25.0을 통하여 빈도분석과 탐색적 요인분석, 그리고 신뢰도 분석과 상관분석, 다중회귀분석을 진행하였고, 다음과 같은 결과를 얻었다. 첫째, 운동자기도식의 하위요인인 행동적 자기도식, 인지-감정적 자기도식은 운동몰입에 긍정(+적인 영향을 미쳤다. 둘째, 운동자기도식의 하위요인인 행동적 자기도식, 인지-감정적 자기도식은 운동지속의사에 긍정(+적인 영향을 미쳤다. 셋째, 운동몰입의 하위요인인 인지몰입과 행위몰입은 운동지속의사에 긍정(+적인 영향을 미쳤다.

주제어 : 운동자기도식, 운동몰입, 운동지속의사

---

\* 본 논문은 2021년도 세한대학교 교내연구비 지원사업에 의해 작성되었음

\*\* ylkiss@hanmail.net

## I. 서 론

2020년 1월 호흡기 감염질환인 코로나바이러스감염증-19(이하, COVID-19)로 인해 전 세계가 정지되었다. COVID-19는 정치, 사회, 경제, 예술, 스포츠, 문화 등 우리 삶의 모든 영역을 사실상 멈추게 하였고, 약 2년이라는 시간이 지났음에도 불구하고 그 파장은 여전히 계속되고 있다.

우리나라 국기라 불리는 태권도 경기현장에서도 COVID-19에 따른 파장은 두드러지게 나타나고 있다. 특히, 정부시책에 따라 실시된 사회적 거리두기로 인해 많은 대회들이 취소 및 연기되었으며, 나아가 선수들의 훈련까지 금지되는 등 실질적인 측면에서 부정적인 영향력을 나타내고 있다.

그러나 이런 파장이 단순히 활동 그 자체에 그치는 것이 아닌 선수들의 중도탈락 및 운동포기로까지 이어질 수 있다는 측면에서 볼 때, 심리적 중재전략에 관한 심층적인 논의가 필요한 시점이라 사료된다. 특히, 사회 진출을 앞둔 많은 대학 태권도 겨루기 선수들이 엘리트로서의 희박한 성공 가능성과 제한적 진로 방향으로 인해 높은 스트레스에 노출하고 있음에도 불구하고(김지호, 안근아, 2017) 대회 취소, 훈련금지 등으로 인해 목표를 상실한 채 진로에 대한 긴장과 불안감만 가중되고 있다는 측면에서 그로 인해 야기될 선수들의 운동포기현상을 방지하기 위한 효과적인 중재전략이 마련되어야 할 것이다.

그 가운데 관련 연구자들은 운동지속의사 증진방안을 기초로 대학 겨루기 선수들의 이탈을 방지하고 예방할 것을 강조하고 있다. 여기서 말하는 운동지속의사란 개인이 자율적으로 운동에 참가한 후에 지속적이고 규칙적으로 수행하는 것을 뜻하는 개념이다(Weinberg & Gould, 1995). 그리고 관련 연구자(빙원철, 송진섭, 윤원정, 2019; 이태규, 2011; Weinberg & Gould, 1995)들은 이때의 운동지속이 운동 자체를 삶의 한 부분으로 허용하는 정도로서 힘든 상황에서 포기하지 않고 운동을 지속하게 하는 심리적 요인이라 설명하며, 이전의 선행연구 결과들

을 기초로 운동지속의사에 관한 심리적 관점에서의 대표적인 예측변수로 운동몰입을 효과성을 강조하고 있다(김현우, 이경현, 2014; 장진우, 2009; 정용각, 1997).

여기서의 운동몰입이란 어떤 활동 자체에 대해서 완벽하게 일치하고 전념하게 되는 경험, 즉 인지와 행위의 관점에서 개인이 운동수행 활동이나 동작에 완전하게 몰두하였을 때 경험하는 심리적인 현상을 의미하며(강현우, 장세용, 2014; 박상우, 2017; Csikszentmihalyi, 1997; Scanlan, Simons & Schmidt, 1993), 실증적인 차원에서 운동지속의사와의 관계를 규명한 다음의 선행연구들은 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동지속의사 증진방안으로서 운동몰입의 가능성을 지지하고 있다. 구체적으로 대학 축구 동호인을 대상으로 운동몰입이 운동지속에 미치는 영향을 밝힌 김현우와 이경현(2014), 여가스포츠 참가자를 대상으로 운동몰입과 운동지속 간의 유의미한 관계를 밝힌 백현과 심상신(2011), 골프참가자를 몰입과 지속에 대해 연구한 이상덕(2009) 등 그간 진행되어 왔던 선행연구들은 대학 겨루기 선수들이 경험하는 운동몰입이 그들의 운동지속의사를 높일 수 있는 유용한 증진방안으로 활용될 수 있음을 보고하고 있다.

한편, 서술된 운동몰입, 운동지속의사와 관련하여 운동자기도식은 그에 대한 주효한 요소로 작용할 것으로 기대된다. 이때의 운동자기도식이란 운동 상황에서 형성되는 개인의 운동정체성을 말하며(박인경, 2011), Kendzierski(1988, 1994)는 운동과 관련된 개인의 판단, 선택, 결정과정에서 사용되는 사고의 틀로 운동자기도식을 접근하기도 하였다. 그리고 운동자기도식이 운동에 관련된 다양한 정보들을 해석하고, 이를 근거한 개인의 구체적인 운동행동을 이끌 수 있다는 측면에서(박인경, 박승하, 2012; 임지현, 정성현, 2020; Corte & Stein, 2005) 수행되어 왔던 관련 연구들은 실증적인 측면에서 운동몰입과 운동지속의사에 대한 운동자기도식이 갖는 의미와 역할을 제시하고 있다. 구체적으로 임지현(2017)은 초등 테니스 선수들의 운동자기도식이 운동몰입에 유의미한 효과성을 확인하였으며, 또한 Banting, Dimmock 및 Lay(2009)와 이만령(2014)은 개인의 운동지속에 대한 운동자기도식의 유의미한 역할을 지적하였다.

그러나 서술된 내용에도 불구하고 스포츠 현장에서 운동선수들을 대상으로 운동자기도식의 효과성을 규명한 연구들이 부족하다는 점에서 볼 때, 그 내용을 실천적인 측면에서 태권도 겨루기 선수들에 적용하는데 있어서 제한점이 높을 것으로 보인다. 때문에 대학 겨루기 선수들의 특성에 맞는 효과적인 운동지속의사 향상전략을 마련하기 위한 과정으로 대학 선수들의 해당변인들이 갖는 인과관계를 보다 심층적으로 규명해야 할 것이다.

이상과 같은 서술된 내용을 기초로 본문에서는 대학 태권도 겨루기 선수들의 특성에 맞는 유용한 운동지속의사 증진방안마련의 일환에서 그들의 운동자기도식, 운동몰입, 운동지속의사 간의 인과관계를 규명하고자 한다. 그리고 이와 같은 구체적인 연구목적의 달성을 위해 설정된 아래의 연구가설에 대한 검증결과와 그에 따른 논의를 토대로 추후 진행될 연구들에 의미 있는 정보들을 제공하고자 한다.

가설 1. 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동자기도식은 운동몰입에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동자기도식은 운동지속의사에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동몰입은 운동지속의사에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본문에서는 대학 태권도 겨루기 선수들을 모집단으로 비확률 표집방법의 유목적 표집을 활용하여 2020년 1월 20일 ~ 2월 14일 약 한 달가량 총 300부 자료를

수집하였고, 이후 연구자들의 검수작업을 통해 불성실한 응답이라 사료되는 30부를 제외한 270부의 자료를 최종분석에 활용하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성에 대한 자세한 내용은 <표 1>과 같다.

표 1. 인구통계학적 특성

| 구 분 |   | n   | %     |
|-----|---|-----|-------|
| 성별  | 남 | 190 | 70.4  |
|     | 여 | 80  | 29.6  |
| 총 계 |   | 270 | 100.0 |

## 2. 자료수집 및 분석

연구목적 달성을 위해 본 연구에서는 선행연구를 통하여 타당도 및 신뢰도가 앞서 검증된 설문지를 기초로 자기-평가기입법(self-administrated method)을 통해 자료를 수집하였다. 연구에 사용된 조사도구인 설문지는 인구통계학적 특성 1문항, 운동자기도식 10문항, 운동몰입 11문항, 운동지속의사 14 문항의 총 36 문항으로 구성하였으며, 인구통계학적 특성에 대한 문항을 제외한 각 문항들은 Like rt 5점으로 설정하였다.

사용된 조사도구의 구성 내용은 <표 2>와 같다. 구체적으로 운동자기도식은 박인경과 박승하(2012)가 개발한 운동 자기도식 설문지를 토대로 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 다음 운동몰입을 측정하기 위해 Scanlan 등(1993)이 제안한 스포츠 몰입 모델을 기초로 정용각(1997)이 번안하고 수정·보완하여 구성한 운동몰입 설문지를 본 연구의 목적에 맞추어 재구성하였다. 마지막 운동지속의사에 관한 문항은 Corbin과 Lindsey(1994)가 처음 개발한 운동지속수행검사지(exercise adherence questionnaire, EAQ)를 기초로 오수학, 송윤경, 김현정, 허미향 및 조정환(2000)이 개발한 한국형 운동 지속수행 검사지를 사용하였다.

표 2. 조사도구 구성지표

| 구성지표      | 구성내용                        | 문항수 |
|-----------|-----------------------------|-----|
| 인구통계학적 특성 | 성별(1)                       | 1   |
| 운동자기도식    | 행동적 자기도식(5), 인지-감정적 자기도식(5) | 10  |
| 운동몰입      | 인지몰입(6), 행위몰입(5)            | 11  |
| 운동지속의사    | 경향성(6), 가능성(4), 강화성(4)      | 14  |
| 총 문항      |                             | 36  |

한편, 본문에서는 수집된 자료를 대상으로 설정된 연구목적을 달성하기 위해 PASW/Win ver. 25.0을 사용하여 다음과 같은 분석을 실시하였다. 첫째, 빈도분석(frequency analysis)을 통해서 연구대상자의 인구통계학적인 특성을 확인하였다. 둘째, 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis, 이하 EFA)을 통하여 설문지의 구성타당도(validity)를 검증하였다. 셋째, Cronbach's  $\alpha$  계수를 활용하여 타당도가 검증된 설문지에 대한 신뢰도(reliability)를 확인하였다. 넷째, 다중공선성 문제를 확인하기 위해 상관분석(correlation analysis)을 실시하여 단일차원성이 확보된 요인들 간의 상관관계를 규명하였다. 다섯째, 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 이용하여 연구가설을 규명하였다.

### Ⅲ. 연구결과

#### 1. 타당도 및 신뢰도

본 논문과 같은 사회과학 연구에서 측정도구를 통한 인간행동의 정량화는 핵심적 요소의 일부이다. 이때의 인간행동 측정의 경우, 보편적으로 수용 가능한 실증적 관점이자, 신뢰성을 평가하기 위한 실증적 분석법에 포함되어 있다는 측

면에서 대부분의 사회과학 연구는 이런 분석적 패러다임에 입각해 측정도구의 타당성 및 신뢰성을 분석절차의 전제조건임 분명히 하고 있다.

이에 본문에서는 연구목적 달성을 위해 사용된 조사도구인 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 EFA를 통한 타당도 검증과 Cronbach 's  $\alpha$  계수 산출을 활용한 신뢰도 검증을 진행하였다. 타당도 분석은 고유값(eigen value) 1.0 이상을 기준으로 설정하여 주성분 분석과 varimax를 통하여 결과를 도출하였으며, 신뢰도 분석은 보편적인 평가기준인 .7 이상을 신뢰성에 대한 검정기준으로 선정하였다. 검증결과의 자세한 설명은 아래 <표 3>과 <표 4>, <표 5>와 같다.

검증결과를 살펴보면, 각각의 설문지의 KMO .8 이상의 결과와 Bartlett의 구형성 검정에 따른 유의성이 확인되었다. 구체적으로 요인적재치 .5 수준에서 먼저, 운동자기도식은 행동적 자기도식, 인지-감정적 자기도식의 2개 요인이 추출되었고, 설명력은 76.277%로 나타났다. 다음 운동몰입에서는 인지몰입과 행위몰입의 2개 요인이 추출되었고, 설명력은 78.192%로 나타났다. 마지막 운동지속의사에서는 경향성, 가능성, 강화성의 3개 요인이 추출되었고, 설명력은 75.890%로 나타났다. 또한 Cronbach 's  $\alpha$  계수를 통해 내적일관성을 검증한 결과, 행동적 자기도식 .925, 인지-감정적 자기도식 .918, 인지몰입 .948, 행위몰입 .921, 경향성 .903, 가능성 .934, 강화성 .903 으로 규명되어 검정기준( $\alpha \geq .7$  일 때, 수용가능)을 상회하는 비교적 높은 신뢰도가 확인되었다.

표 3. 운동자기도식의 EFA 결과

| 문 항                                                       | 행동적<br>자기도식 | 인지-감정적<br>자기도식 |
|-----------------------------------------------------------|-------------|----------------|
| 운동을 언제 하는 것이 내 몸에 맞는지 알고 있다.                              | .838        | .285           |
| 내가 하는 운동의 올바른 동작을 알고 있다.                                  | .837        | .286           |
| 일주일에 몇 번 운동해야 나에게 적절한지 알고 있다.                             | .822        | .346           |
| 평소와 다른 운동 환경에서도 운동을 어떻게 해야 하는지 알고 있다.                     | .790        | .382           |
| 나에게 적합한 운동 프로그램이 무엇인지 알고 있다.                              | .782        | .339           |
| 어떻게 운동을 해야 재미가 있는지 알고 있다.                                 | .330        | .831           |
| 운동을 하면 어떠한 심리적 효과가 나타나는지 알고 있다.                           | .281        | .812           |
| 운동을 하면 내 몸이 왜 변하는지 알고 있다.                                 | .339        | .810           |
| 나에게 무리한 운동을 했을 때의 느낌을 알고 있다.                              | .287        | .798           |
| 운동을 하면 내 몸이 어떻게 변할지 알고 있다.                                | .381        | .772           |
| 고유치                                                       | 3.845       | 3.783          |
| 분산(%)                                                     | 38.447      | 37.83          |
| 누적(%)                                                     | 38.447      | 76.277         |
| Cronbach's $\alpha$                                       | .925        | .918           |
| KMO=.937, Bartlett $\chi^2$ =2096.831, $df=45$ , $p=.000$ |             |                |

표 4. 운동몰입의 EFA 결과

| 문 항                                                       | 인지몰입        | 행위몰입        |
|-----------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 나는 이 운동을 앞으로도 계속 할 생각이다.                                  | <b>.849</b> | .265        |
| 나는 이 운동을 생각하면 즐거워진다.                                      | <b>.848</b> | .345        |
| 이 운동은 나의 삶에 매우 소중한 부분이다.                                  | <b>.845</b> | .320        |
| 나는 이 운동에서 많은 행복감을 느끼고 있다.                                 | <b>.844</b> | .358        |
| 나는 이 운동 시간이 항상 기다려진다.                                     | <b>.836</b> | .250        |
| 나는 이 운동이 자랑스럽다.                                           | <b>.804</b> | .288        |
| 나는 이 운동의 기술이나 운동방법에 관한 정보를 얻으려고 노력하는 편이다.                 | .288        | <b>.839</b> |
| 나는 이 운동에 빠져(몰입)있는 것 같다.                                   | .337        | <b>.820</b> |
| 나는 가끔 이 운동을 멋지게 하는 상상을 종종 해 본다.                           | .207        | <b>.818</b> |
| 시간만 있다면 이 운동을 더 많이 하고 싶다.                                 | .379        | <b>.816</b> |
| 이 운동은 여가에 내가 가장 하고 싶은 활동이다.                               | .299        | <b>.801</b> |
| 고유치                                                       | 4.684       | 3.917       |
| 분산(%)                                                     | 42.58       | 35.612      |
| 누적(%)                                                     | 42.58       | 78.192      |
| Cronbach's $\alpha$                                       | .948        | .921        |
| KMO=.926, Bartlett $\chi^2=2772.955$ , $df=55$ , $p=.000$ |             |             |

표 5. 운동지속의사의 EFA 결과

| 문 항                                                              | 경향성         | 가능성         | 강화성         |
|------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 운동에 관한 지식이 많다.                                                   | <b>.820</b> | .171        | .086        |
| 규칙적으로 운동을 하는 것을 즐긴다.                                             | <b>.788</b> | .323        | .197        |
| 나는 운동 능력에 자신감을 갖고 있다.                                            | <b>.767</b> | .389        | .207        |
| 특별한 계기나 보상이 없어도 운동에 적극적으로 참여할 것이다.                               | <b>.732</b> | .131        | .315        |
| 규칙적으로 운동을 하는 편이다.                                                | <b>.724</b> | .202        | .343        |
| 나는 내 외모와 몸매에 만족한다.                                               | <b>.703</b> | .200        | .191        |
| 가까운 거리에 운동을 할 장소가 있다.                                            | .215        | <b>.854</b> | .271        |
| 나는 체력이 좋은 편이다.                                                   | .248        | <b>.851</b> | .160        |
| 나는 운동 기능이 좋은 편이다.                                                | .290        | <b>.844</b> | .185        |
| 나는 언제든지 운동장소를 이용할 것이다.                                           | .277        | <b>.841</b> | .276        |
| 부모, 형제, 친구 등 운동을 하도록 권장하고 도와주는 사람이 있다.                           | .228        | .170        | <b>.851</b> |
| 내 주변에 운동을 좋아하는 친구들이 있다.                                          | .224        | .261        | <b>.836</b> |
| 내가 운동을 하는데 가족들이 도움을 주고 있다.                                       | .193        | .154        | <b>.823</b> |
| 나는 노력하면 운동을 잘 할 수 있다.                                            | .297        | .287        | <b>.761</b> |
| 고유치                                                              | 3.933       | 3.459       | 3.232       |
| 분산(%)                                                            | 28.096      | 24.706      | 23.088      |
| 누적(%)                                                            | 28.096      | 52.802      | 75.89       |
| Cronbach's $\alpha$                                              | .903        | .934        | .903        |
| KMO= .924, Bartlett $\chi^2 = 2908.488$ , $df = 91$ , $p = .000$ |             |             |             |

## 2. 상관분석

다중공선성 문제를 해결하기 위해 본 논문에서는 상관분석을 통해 단일차원성이 확인된 운동자기도식, 운동몰입, 운동지속의사 구성요인들을 대상으로 요인간의 상관계수를 산출하였다. 다중공선성 문제란 회귀분석 기본가정에 위배되는 것으로, 독립변수들 간 높은 상관관계에 의해 발생하는 문제를 의미한다. 본문에서는 변인간의 인과관계 규명에 앞서 해당문제가 발생되었는지 확인하기 위해 상관분석을 실시하였고, 분석을 통해 아래의 <표 6>의 결과를 얻었다.

구체적으로 운동자기도식에서는 운동몰입, 운동지속의사 .428 ~ .692 수준의 유의한 상관관계를 맺음이 확인되었고, 운동몰입과 운동지속의사의 관계는 .428 ~ .645 수준의 유의한 상관관계를 맺고 있음을 확인하였다. 이후 도출된 결과를 기초로 분석과정에서 다중공선성 문제( $\leq .80$ )가 없다고 판단하였다.

표 6. 상관분석 결과

|   | a      | b      | c      | d      | e      | f      | g |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| a | 1      |        |        |        |        |        |   |
| b | .692** | 1      |        |        |        |        |   |
| c | .542** | .568** | 1      |        |        |        |   |
| d | .589** | .603** | .645** | 1      |        |        |   |
| e | .630** | .678** | .514** | .504** | 1      |        |   |
| f | .581** | .606** | .428** | .446** | .592** | 1      |   |
| g | .568** | .645** | .495** | .505** | .568** | .529** | 1 |

\*\* $p < .01$  a. 행동적 자기도식, b. 인지-감정적 자기도식, c. 인지몰입, d. 행위몰입, e. 경향성, f. 가능성, g. 강화성

## 3. 운동자기도식과 운동몰입의 관계

대학 태권도 겨루기 선수들의 운동자기도식과 운동몰입 간의 관계를 규명하기

위하여 실시한 다중회귀분석에 따른 자세한 내용은 <표 7>과 같다.

첫째, 운동자기도식은 운동몰입의 인지몰입을 36.1%(adj R<sup>2</sup>= .361)로 설명하였으며(F= 76.872,  $p < .001$ ), 구체적으로 인지몰입에 대한 인지-감정적 자기도식( $\beta = .371$ ,  $p < .001$ ), 행동적 자기도식( $\beta = .286$ ,  $p < .001$ ) 순의 효과성이 확인되었다. 둘째, 운동자기도식은 운동몰입의 행위몰입을 41.5%(adj R<sup>2</sup>= .415)로 설명하였으며(F= 96.591,  $p < .001$ ), 구체적으로 인지몰입에 대한 인지-감정적 자기도식( $\beta = .375$ ,  $p < .001$ ), 행동적 자기도식( $\beta = .329$ ,  $p < .001$ ) 순의 효과성이 확인되었다.

표 7. 운동자기도식이 운동몰입에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

|              | 인지몰입                      |      |         |          |
|--------------|---------------------------|------|---------|----------|
|              | B                         | SE   | $\beta$ | $t$      |
| (상수)         | .887                      | .211 |         | 4.206*** |
| 행동적 자기도식     | .317                      | .075 | .286    | 4.226*** |
| 인지-감정적 자기도식  | .414                      | .075 | .371    | 5.485*** |
| F= 76.872*** | adj R <sup>2</sup> = 361  |      |         |          |
|              | 행위몰입                      |      |         |          |
|              | B                         | SE   | $\beta$ | $t$      |
| (상수)         | .623                      | .200 |         | 3.115**  |
| 행동적 자기도식     | .363                      | .071 | .329    | 5.098*** |
| 인지-감정적 자기도식  | .415                      | .072 | .375    | 5.799*** |
| F =96.591*** | adj R <sup>2</sup> = .415 |      |         |          |

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

#### 4. 운동자기도식과 운동지속의사의 관계

대학 태권도 겨루기 선수들의 운동자기도식과 운동지속의사 간의 관계 규명을 위하여 실시한 다중회귀분석에 관한 자세한 내용은 <표 8>과 같다.

첫째, 운동자기도식은 운동지속의사의 경향성을 50.5%(adj R<sup>2</sup>= .505)로 설명하

였으며( $F=138.421, p<.001$ ), 구체적으로 경향성에 대한 인지-감정적 자기도식( $\beta=.463, p<.001$ ), 행동적 자기도식( $\beta=.310, p<.001$ ) 순의 효과성이 확인되었다. 둘째, 운동자기도식은 운동지속의사의 가능성을 41.3%(adj  $R^2=.413$ )로 설명하였으며( $F=95.663, p<.001$ ), 구체적으로 가능성에 대한 인지-감정적 자기도식( $\beta=.392, p<.001$ ), 행동적 자기도식( $\beta=.309, p<.001$ ) 순의 효과성이 확인되었다. 셋째, 운동자기도식은 운동지속의사의 강화성을 44.0%(adj  $R^2=.440$ )로 설명하였으며( $F=100.768, p<.001$ ), 구체적으로 강화성에 대한 인지-감정적 자기도식( $\beta=.484, p<.001$ ), 행동적 자기도식( $\beta=.233, p<.001$ ) 순의 효과성이 확인되었다.

표 8. 운동자기도식이 운동지속의사에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

|               | 경향성   |                           |         |          |
|---------------|-------|---------------------------|---------|----------|
|               | B     | SE                        | $\beta$ | $t$      |
| (상수)          | .706  | .163                      |         | 4.335*** |
| 행동적 자기도식      | .302  | .058                      | .310    | 5.209*** |
| 인지-감정적 자기도식   | .454  | .058                      | .463    | 7.794*** |
| F= 138.421*** |       | adj R <sup>2</sup> = .505 |         |          |
|               | 가능성   |                           |         |          |
|               | B     | SE                        | $\beta$ | $t$      |
| (상수)          | .461  | .206                      |         | 2.239*   |
| 행동적 자기도식      | .350  | .073                      | .309    | 4.773*** |
| 인지-감정적 자기도식   | .447  | .074                      | .392    | 6.062*** |
| F =95.663***  |       | adj R <sup>2</sup> = .413 |         |          |
|               | 강화성   |                           |         |          |
|               | B     | SE                        | $\beta$ | $t$      |
| (상수)          | 1.028 | .186                      |         | 5.532*** |
| 행동적 자기도식      | .244  | .066                      | .233    | 3.688*** |
| 인지-감정적 자기도식   | .508  | .066                      | .484    | 7.648*** |
| F =100.768*** |       | adj R <sup>2</sup> = .440 |         |          |

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

## 5. 운동몰입과 운동지속의사의 관계

대학 태권도 겨루기 선수들의 운동몰입과 운동지속의사 간의 관계를 규명하기 위하여 실시한 다중회귀분석에 따른 자세한 내용은 아래의 <표 9>와 같다.

첫째, 운동몰입은 운동지속의사의 경향성을 31.0%(adj  $R^2$  = .310)로 설명하였으며( $F$  = 61.414,  $p$  < .001), 구체적으로 경향성에 대한 인지몰입( $\beta$  = .324,  $p$  < .001), 행위몰입( $\beta$  = .295,  $p$  < .001) 순의 효과성이 확인되었다. 둘째, 운동몰입은 운동지속의사의 가능성을 22.7%(adj  $R^2$  = .227)로 설명하였으며( $F$  = 40.504,  $p$  < .001), 구체적으로 가능성에 대한 행위몰입( $\beta$  = .291,  $p$  < .001), 인지몰입( $\beta$  = .240,  $p$  < .01) 순의 효과성이 확인되었다. 셋째, 운동몰입은 운동지속의 강화성을 29.9%(adj  $R^2$  = .299)로 설명하였으며( $F$  = 58.281,  $p$  < .001), 구체적으로 강화성에 대한 행위몰입( $\beta$  = .318,  $p$  < .001), 인지몰입( $\beta$  = .290,  $p$  < .001) 순의 효과성이 확인되었다.

표 9. 운동몰입이 운동지속의사에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

|                 | 경향성              |      |         |          |
|-----------------|------------------|------|---------|----------|
|                 | B                | SE   | $\beta$ | $t$      |
| (상수)            | 1.502            | .172 |         | 8.749*** |
| 인지몰입            | .284             | .058 | .324    | 4.885*** |
| 행위몰입            | .261             | .059 | .295    | 4.458*** |
| $F$ = 61.414*** | adj $R^2$ = .310 |      |         |          |
|                 | 가능성              |      |         |          |
|                 | B                | SE   | $\beta$ | $t$      |
| (상수)            | 1.406            | .211 |         | 6.661*** |
| 인지몰입            | .245             | .072 | .240    | 3.43**   |
| 행위몰입            | .299             | .072 | .291    | 4.152*** |
| $F$ = 40.504*** | adj $R^2$ = .227 |      |         |          |

|                                                     | 강화성   |      |                           |                      |
|-----------------------------------------------------|-------|------|---------------------------|----------------------|
|                                                     | B     | SE   | $\beta$                   | $t$                  |
| (상수)                                                | 1.718 | .186 |                           | 9.256 <sup>***</sup> |
| 인지몰입                                                | .273  | .063 | .290                      | 4.341 <sup>***</sup> |
| 행위몰입                                                | .302  | .063 | .318                      | 4.760 <sup>***</sup> |
| F =58.281 <sup>***</sup>                            |       |      | adj R <sup>2</sup> = .299 |                      |
| <sup>***</sup> $p < .001$ , <sup>**</sup> $p < .01$ |       |      |                           |                      |

#### IV. 논의

본 논문은 대학 태권도 겨루기 선수들의 이탈을 방지 전략 마련이라는 목적에서 대학 선수들의 운동자기도식, 운동몰입, 운동지속의사 간의 인과관계를 규명한 연구이다. 연구에서 설정된 목적을 달성하기 위하여 다중회귀분석을 활용하여 가설을 검증하였으며, 도출된 연구의 결과와 선행연구를 토대로 다음과 같이 논의하였다.

첫째, 운동자기도식과 운동몰입의 인과관계 분석 결과, 운동몰입의 하위요인에 대한 운동자기도식의 구성요소인 행동적 자기도식과 인지-감정적 자기도식의 유의성이 확인되어 가설 1은 채택되었다. 구체적으로 행동적 자기도식은 운동몰입의 인지몰입과 행위몰입에 정(+)의 영향을 미쳤고, 인지-감정적 자기도식 또한 인지 및 행위몰입에 정(+)의 영향을 나타냈다.

도출된 결과는 초등학교 테니스 선수를 대상으로 진행한 임지현(2017)의 연구와 일치하는 내용으로, 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동자기도식이 명확하게 인식되고 형성될수록 운동몰입 또한 높아질 수 있음을 의미한다고 할 것이다. 즉, 자신의 운동에 관한 경험 및 정보에 대한 상호작용을 통하여 형성되는 운동자기도식의 특징은 운동몰입에 영향을 미친다는 것이다.

따라서 대학 태권도 겨루기 선수들의 심리적인 특성에 맞춰 운동자기도식을

올바르게 형성시키고, 이를 통해 운동몰입에 대한 수준을 상승시킬 수 있도록 노력해야 할 것이다. 그리고 이때 선수 개인에 맞는 올바른 운동자기도식 형성 프로그램이 개발된다면 경기 현장에서 필요로 하는 매우 유의미한 전략으로 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

둘째, 운동자기도식과 운동지속의사의 대한 인과관계 분석 결과, 운동지속의사 하위요인에 대한 운동자기도식 구성요소인 행동적 자기도식과 인지-감정적 자기도식의 유의성이 확인되어 가설 2는 채택되었다. 구체적으로 행동적 자기도식은 운동지속의사의 경향성, 가능성, 강화성에 정(+)의 영향을 미쳤고, 인지-감정적 자기도식 또한 운동지속의사의 경향성, 가능성, 강화성에 정(+)의 영향을 미쳤다.

제시된 결과는 운동자기도식과 운동지속의사 간의 유의한 관계를 밝힌 관련 선행연구(박인경, 박승하, 2012; 박정은, 2019; 임지현, 2017; Banting et al., 2009; Kendzierski, 1988, 1994; Yin & Boyd, 2000)들을 통해 지지되는 내용으로, 이는 대학 태권도 겨루기 선수들이 지닌 운동자기도식이라는 운동 정체성의 인지적인 결합수준에 따라 힘든 상황에서 포기하지 않고 운동을 지속하려는 의도 역시 달라질 수 있음을 뜻하는 결과라 할 것이다.

현재 대학 태권도 겨루기 선수들의 중도탈락 및 이탈률은 시간이 지날수록 증가되고 있다(김지호, 안근아, 2017; 박효석, 김공, 2012; 신준하, 허진영, 2020). 국가대표 또는 실업팀 선수로서의 희박한 성공가능성과 졸업이후의 협소한 진로선택기회 등은 선수들의 긴장, 불안, 승패에 대한 압박감 등을 야기하고 있으며, 이러한 부정적인 인식과 주위환경들은 대학 겨루기 선수들의 중도탈락을 발생시키는 주요 원인으로 작용하고 있다. 이런 가운데 지난 수개월간 이어지고 있는 COVID-19 팬데믹은 많은 선수들로 하여금 자신의 동기 및 목표까지 상실하게 하고 있으며, 그 과정에서 대학 선수들의 운동 이탈율과 중도 탈락률까지 가속화시키고 있는 실정이다

이와 같은 상황을 반전하기 위해서는 선수들이 지속적으로 운동생활을 이어갈 수 있도록 하는 실질적인 대안이 마련되어야 한다고 생각된다. 그리고 이때 도출

된 결과와 더불어 운동자기도식이 개인의 운동지속에 대한 중요한 심리적 틀이라고 설명한 연구자(김인수, 2016; 임지현, 정성현, 2020)들의 주장을 근거로 할 때, 자신의 운동에 대한 인지적 결합패턴을 뜻하는 운동자기도식은 운동에 대한 올바른 사고형성을 바탕으로 대학 겨루기 선수들의 운동지속의사를 높일 수 있는 심리적 방안으로 활용할 수 있을 것으로 판단된다.

셋째, 운동몰입과 운동지속의사에 대한 인과관계 분석 결과, 운동지속의사 하위요인에 대한 운동몰입 구성요소인 인지몰입과 행위몰입의 유의성이 확인되어 가설 3은 채택되었다. 구체적으로 인지몰입은 운동지속의사의 경향성, 가능성, 강화성에 정(+)의 영향을 나타냈고, 행위몰입 역시 운동지속의사의 경향성, 가능성, 강화성에 정(+)의 영향을 나타냈다.

도출된 내용은 초등학생에서 노인까지 다양한 연령대별 연구(박정호, 2020; 이현, 김현우, 2017) 부터, 엘리트 선수(문지운, 이석준, 정우민, 2018), 동호인(남경완, 김명미, 임승현, 2017; 소영호, 2017), 여가 스포츠 참가자(배세한, 2015, 백현, 심상진, 2011) 까지 수준별 선행연구들과 유사한 결과로, 이는 태권도 경기현장에서 선수들이 경험하는 운동몰입이라는 심리적인 현상이 개인의 운동지속의사 또한 높일 수 있음을 의미한다고 할 것이다. 특히, 개인의 지속적인 운동참여를 유도하는 과정에서 몰입이 지닌 주요한 역할과 그 중요성을 밝힌 소영호(2017)의 주장을 근거로 할 때, 운동몰입은 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동포기를 방지하고 예방하기 위한 과정에서 적극적으로 활용 가능한 심리적 중재전략이라 판단된다.

종합하여 보면, 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동지속의사를 향상시키는데 있어 운동자기도식과 운동몰입은 매우 유용한 심리적 중재방안으로 활용할 수 있을 것이다. 그리고 이때 운동자기도식은 운동지속의사 뿐만 아니라 운동몰입에도 유의미한 효과성을 가진다는 점에서 볼 때, 대학 태권도 겨루기 선수들의 중도 탈락 및 이탈방지에 대한 매우 유용한 심리 전략으로 활용할 수 있을 것이다. 따라서 운동자기도식에 따라 같은 상황에서도 다른 운동행동이 나타난다는 점을 기초로(임지현, 정성현, 2020) 대학 태권도 겨루기 선수에 적합한 운동자기도식을 모색

해야 할 것이며, 나아가 긍정적 운동정체성 형성에 관한 사회적지지, 운동심상 등의 유효성(박정호, 2020; 임지현, 정성현, 2020)에 입각한 훈련 및 교육 프로그램의 마련을 통해 선수들의 올바른 운동자기도식을 형성을 위해 노력해야 할 것이다.

## V. 결론 및 제언

본문은 대학 태권도 겨루기 선수들의 심리적 특성에 맞는 실증적인 운동지속의사 증진전략마련에 대한 기초자료 제공의 목적에서 운동자기도식과 운동몰입, 운동지속의사의 인과관계를 규명한 연구로, 가설검증결과 및 그에 따른 논의를 토대로 하여 아래와 같은 결론을 도출하였다.

설정된 연구가설의 검증결과로서, 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동자기도식과 운동몰입은 운동지속의사에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 이때 운동자기도식은 운동지속의사에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이와 같은 결과는 운동자기도식이 대학 태권도 겨루기 선수들의 중도탈락 및 이탈방지에 대한 유용한 심리적 중재전략임을 뜻한다고 할 것이며, 이에 대학 태권도 겨루기 선수에 적합한 운동자기도식을 모색하여 이를 기초로 선수들로 하여금 올바른 운동자기도식을 형성하게 할 수 있도록 하는 훈련 및 교육 프로그램을 마련해야 할 것이다.

하지만 서술된 내용에도 불구하고 운동자기도식의 경우, 그동안 태권도 겨루기 선수들과 관련하여 자신감, 불안, 동기, 리더십 등의 다른 심리요인에 비해 상대적으로 주목받지 못한 것이 현실이며, 그로 인해 겨루기 선수들의 운동몰입, 운동지속의사 증진과 관련하여 운동자기도식을 기초로 한 유용한 정보를 제공한다는 것은 매우 제한적인 것이 사실이다. 이런 내용에서 도출된 결과의 보다 실천적인 활용을 위한 후속연구가 진행되어야 할 것이며, 마지막으로 건설적인 후속연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 태권도 겨루기 선수들의 운동자기도식에 관한 선행연구의 부족으로 인

해 겨루기 선수들에 보다 적합한 운동자기도식을 이해하고 그에 따른 훈련 및 교육 프로그램을 마련한다는 것이 제한된다는 점에서 그와 관련된 후속연구가 진행되길 바란다. 특히, 대학 겨루기 선수들에게 유효한 심리적 요인들과의 심층적이고 다각적인 관계구명을 통해 보다 긍정적인 운동자기도식 형성을 위한 직·간접적인 측면에서의 유효한 중재전략들을 제공하길 바란다.

둘째, 양적 자료로 진행된 본 연구와는 다른 인터뷰, 참여관찰, 심층면담 등을 근거한 질적 자료에 기초한 접근과 태권도 겨루기 선수들의 특성에 맞는 긍정적인 운동자기도식 형성을 위한 제도, 교육, 훈련프로그램 등 폭넓은 관점에서의 후속 연구를 통해 도출된 결과를 실천적인 측면에서 활용하길 바란다.

## 참고문헌

- 강현우, 장세용(2014). 청소년 축구선수의 성취목표성향과 운동몰입의 관계: 배경변인 간 다집단 분석, **한국스포츠심리학회지**, 25(1), 101-113.
- 김인수(2016). 초등학생의 운동 자기도식과 자기효능감 및 운동참여 의도와의 구조적 관계. **한국체육교육학회지**, 21(1), 175-187.
- 김지호, 안근아(2017). 대학 태권도 겨루기 선수의 운동중도탈락에 관한 문제점과 개선방안. **한국무예학회지**, 11(3), 109-126.
- 김현우, 이경현(2014). 대학 축구 동호인의 스포츠 열정이 스포츠 몰입과 운동지속에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 19(3), 85-100.
- 남경완, 김명미, 임승현(2017). 마라톤동호인의 운동선수정체성과 운동몰입이 운동 자기-도식과 지속행동에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 17(7), 265-280.
- 문지운, 이석준, 정우민(2018). 대학태권도 선수의 취업불안이 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향. **한국웰니스학회**, 13(3), 399-409.
- 박상우(2017). **스포츠센터 회원의 운동가치인식과 과제목표성향, 운동몰입, 운동지속에 관한 인과모형**. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 박인경(2011). **운동 자기도식의 본질 탐색, 측정도구 개발 및 운동행동과의 관계**.

- 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박인경, 박승하(2012). 운동 자기-도식의 측정도구 개발 타당도 검증. **한국스포츠심리학회지**, 23, 41-55.
- 박정은(2019). 20-30대 여성의 운동 자기-도식과 운동지속의도의 관계 : 자율성지지의 매개효과를 중심으로. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박정호(2020). 초등 테니스 선수의 운동심상과 운동 자기-도식, 운동지속의 구조관계 검증. **한국초등체육학회지**, 26(1), 81-93.
- 박효석, 김공(2012). 대학 태권도 선수의 운동스트레스가 중도탈락의도 및 운동지속 수행력에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 21(1), 103-118.
- 배세한(2015). 대학생의 피트니스센터 참여동기가 운동몰입 및 운동지속의사에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 백현, 심상신(2011). 여가스포츠 참여자의 여가경험과 여가기능, 몰입경험 및 운동지속의사에 관한 인과모형. **한국체육학회지**, 50(6), 337-352.
- 빙원철, 송진섭, 윤원정(2019). 생활체육 참가자의 운동몰입이 심리적 만족과 운동지속에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 17(3), 217-231.
- 소영호(2017). 대학 축구 동호인의 스포츠 열정이 스포츠 몰입과 운동지속에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 19(3), 85-100.
- 신준하, 허진영(2020). 대학 태권도 선수들의 운동스트레스가 중도탈락의도에 미치는 영향: 사회적지지의 매개효과. **세계태권도문화학회지**, 11(3), 181-199.
- 오수학, 송윤경, 김현정, 허미향, 조정환(2000). 운동지속수행검사지의 구인타당화. **한국체육측정평가학회지**, 2(2), 39-52.
- 이만령(2014). 운동 자기-도식과 자기효능감이 20대의 신체활동에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 23(4), 497-509.
- 이상덕(2009). 골프참가자의 참가동기와 몰입행동, 참가지속과의 인과관계. **한국체육학회지**, 48(4), 311-321.
- 이태규(2011). 체육수업을 통한 운동지속수행성 분석. 미간행 박사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 이현, 김현우(2017). 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입 및 운동지속의사 분석. **한국스포츠학회지**, 15(3), 59-69.

- 임지현(2017). **초등학교 테니스선수가 지각하는 사회적 지지와 운동심상, 운동자기도식의 구조관계 검증**. 미간행 박사학위논문, 안동대학교 대학원.
- 임지현, 정성현(2020). 초등학교 테니스선수가 지각하는 사회적지지와 운동심상, 운동자기도식의 구조관계 검증. **한국스포츠학회지**, 18(4), 841-853.
- 장진우(2009). **에어로빅스 참가자의 멘토링 경험, 신체적 자아개념 및 운동지속의 관계**. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- Banting, L., Dimmock, J. A., & Lay, B. S. (2009). The role of implicit and explicit components of exercise self-scheme in the prediction of exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 80-86.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1994). *Concepts of physical fitness*. LA : Wm. C. Brown Communications.
- Corte, C., & Stein, K. F. (2005). Body-Weight Self-Schema: Determinant of Mood and Behavior in Women With an Eating Disorder. *Journal of Applied Social Psychology*, 35, 1698-1718.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. NY: Basic Books.
- Kendzierski, D. (1988). Self-schemata and exercise. *Basic and Applied Social Psychology*, 9, 45-59.
- Kendzierski, D. (1994). *Schema theory : An information Processing focus*, In P. K. Dishman(Ed.), *Advance in exercise adherence*. IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P. J., & Schmidt, G. W. (1993). The sport Commitment Model: Measurement development for the youth sport domain. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 15(1), 16-38.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). *Foundations of sport exercise psychology*. IL: Human Kinetics.
- Yin, Z., & Boyd, M. P. (2000). Behavioral and cognitive correlates of self-schematic. *The Journal of Psychology*, 134, 269-282.

## ABSTRACT

### Effects of Exercise Self-Schema on the Exercise Flow and Exercise Adherence Intention of University Taekwondo Sparring Athletes

Park, Kyeong-Hoon · Jung, Myung-kyu(Sehan Univ.)

The objective of this study is to examine the effects of exercise self-schema on the exercise flow and exercise adherence intention of university Taekwondo sparring athletes, in order to provide the basic data for establishing the strategies to practically improve the exercise adherence intention suitable for the characteristics of university Taekwondo sparring athletes. To achieve the objective of this study, total 300 questionnaires were collected from Taekwondo sparring athletes currently working at university by using the purposive sampling of non-probability sampling method. After excluding 30 questionnaires with insincere responses, total 270 questionnaires were used for the final analysis. Through the PASW/Win version 25.0, the frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis were conducted. In the results, first, the subfactors of exercise self-schema such as behavioral self-schema and cognitive-emotional self-schema had positive effects on the exercise flow. Second, the subfactors of exercise self-schema such as behavioral self-schema and cognitive-emotional self-schema had positive effects on the exercise adherence intention. Third, the subfactors of exercise flow such as cognitive flow and behavioral flow had positive effects on the exercise adherence intention.

Key words: Exercise Self-Schema, Exercise Flow, Exercise Adherence Intention

논문투고일 : 2021.10.06.

심사일 : 2021.11.04.

심사완료일 : 2021.11.14.