

태권도 선수의 자율성 지지와 스트레스 대처의 관계에서 심리적 임파워먼트의 매개효과

박경은(성균관대학교 박사과정) · 이지향(성균관대학교 교수) ·
최예림*(세종대학교 겸임교수)

국문초록

이 연구는 코치와 부모의 자율성지지와 운동스트레스 대처의 관계를 확인하고 심리적 임파워먼트의 매개효과를 검증하는 것에 목적이 있다. 이를 위해 대한태권도협회에 선수등록 된 중·고등학교 엘리트 태권도 선수 311명을 대상으로 코치와 부모의 자율성 지지, 스트레스 대처, 임파워먼트에 관한 설문자료를 받아 활용하였다. 그 후 SPSS 21.0, AMOS 18.0 및 Excel 2010 프로그램을 사용하여 빈도분석, 신뢰도 분석, 확인적 요인분석, 상관관계분석, 구조방정식 모형분석을 실시하였고, 매개효과 유의성은 bootstrapping을 이용하여 검증하였다. 그 결과 첫째, 코치와 부모의 자율성지지는 스트레스 대처에 긍정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 코치와 부모의 자율성지지는 임파워먼트에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 임파워먼트는 스트레스 대처에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로, 임파워먼트는 코치와 부모의 자율성지지와 스트레스 대처의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다.

주제어 : 코치-부모 자율성지지, 운동스트레스 대처, 심리적 임파워먼트, 태권도선수

*rsg7914@hanmail.net

I. 서론

1. 연구의 필요성

정체성을 확립하기 시작하는 청소년기는 스포츠 환경에 있는 운동선수들에게도 주요 타자의 영향력이 매우 중요한 시기이다. 그중에서도 코치, 부모와의 관계의 질은 수행력 향상과 관련되기에 그 중요성이 매우 크다(차상욱, 김용규, 2014). 코치와 부모로 대변되는 주요 타자가 선수들의 기분을 이해해주고 행동을 인정해주며 선택의 기회를 제공하는 등의 자율성 지지는 개인의 행동에 일관적으로 영향을 미치는 요소로써 알려지고 있으며, 이러한 측면에서 체육학 분야의 관심이 자율성 지지(autonomy support)로 연결 되었다(김기형, 박중길, 2009; Mageau & Vallerand, 2003).

자율성 지지는 하고 싶은 대로 하도록 방치하는 것을 의미하는 것이 아니라 자신이 원하는 것을 스스로 선택하고, 행동하며, 자신이 설정한 목표를 성취할 수 있도록 뒤에서 지원하고 기다려주는 행위들을 뜻한다(Reeve, 2002). 마찬가지로 스포츠 환경에서의 자율성 지지는 코치가 선수들에게 문제 해결의 상황에서 스스로 결정하고 행동할 수 있도록 기회를 제공하는 것이며, 이러한 과정은 그들에게 지속적인 정보를 제공하고 선택의 기회를 보장하는 것이기에 선수들이 받는 압박을 최소화해주는 것으로 알려져 있다(Black & Deci, 2000).

선행연구에 따르면 코치가 선수들의 자율성을 지지하는 행동을 보여줄 때 보다 높은 수준의 활동 참여도를 보이며 활동에 대한 지속성, 헌신, 즐거움, 안녕감 등의 심리적 요인의 수준이 훨씬 크다고 나타날 뿐만 아니라 선수들의 자발적 훈련 동기가 향상되어 잠재능력 발휘 및 수행력 향상에 긍정적 효과가 있는 것으로 나타나고 있다 (안도희, 박귀화, 정재우, 2008; Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010; Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Lim & Wang, 2009).

부모의 자율성지지 또한 큰 영향을 주는 사회적 맥락요인으로 꼽힌다(Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 1991). 부모의 자율성 지지는 학습자가 더욱 내재적으로 동기화되고, 유능감과 관계성 그리고 학업 성취 등에 긍정적 효과를 보이게 한다(박병훈, 2013; 이지연, 하정희, 전수현, 2006; Deci & Ryan, 2000; Deci, Schwartz, Sheinman, & Ryan, 1981).

또한, 이러한 효과 이외에도 코치와 부모의 자율성 지지는 스트레스 대처에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나 그 중요성이 더욱 강조되고 있다(김기형, 박중길, 2009; Lazarus & Folkman, 1984; Nicholls, Polman, & Levy, 2012). 신체적·감정적으로 큰 변화를 겪는 청소년기는 다양한 스트레스를 경험하게 되는데 스트레스 그 자체보다도 이에 대한 대처가 매우 중요하다. 더욱이 이 시점을 지나는 중·고등학교 운동선수들은 경쟁이라는 환경과 학업과 운동의 병행 등 과거보다 더 많은 요구들을 수용하며 매우 높은 스트레스 수준에 있으며(백혜경, 2019; 한건환, 장휘숙, 안권순, 2004), 이러한 스트레스에 적절히 대처하지 못한다면 청소년기 운동선수들은 탈진이나 소진, 혹은 운동 중단이나 포기 등의 결과로 연결될 수 있다. 따라서 스트레스 대처에 대한 적극적인 관리가 필요한 것이다(심미현, 2013; 이양주, 한용재, 지명근, 2017; 윤상화, 2017).

스트레스 대처의 수준은 동일한 스트레스 상황에서도 개인의 대처에 따라 신체·심리적 적응에 차이가 나타나게 하며 이러한 스트레스 대처에 있어 자율성 지지는 중요한 외부자원으로 알려져 있다(박원희, 오윤자, 2008). 또한 스트레스 대처는 운동선수의 성공여부에 밀접한 영향을 미치기 때문에 자율성 지지와 함께 운동선수를 대상으로 연구될 필요성이 있다(박정근, 전진효, 2003; Lazarus & Folkman, 1984).

한편, 스포츠 현장에서 필요한 운동선수의 심리 기저 요인으로 임파워먼트 개념이 제시되고 있다. 임파워먼트(empowerment)란 ‘내면적 심리요인의 파워를 증대’ 한다는 것으로 자결적 동기와 정서의 형성에 영향을 미치는 것으로 알려진다(지민준, 2007). 리더에게서 부여받은 권한이라는 기존의 관념을 넘어서서 스스로를 관리 및 통제 할 수 있는 신념, 의사결정을 내리기위한 자유

와 권리 등을 의미하며 이를 심리적 임파워먼트라 한다(오정학, 육풍림, 2010).

같은 맥락에서 통제를 벗어나고자 하는 인간의 기본심리를 충족시켜주는 자율성 지지는 의사결정에 자율적 권한을 부여받고 동기수준을 향상시키는 심리적 임파워먼트와 함께 연구 될 필요가 있다고 생각되며, 스트레스 상황에서 스스로 그 원인을 통제할 수 있다면 스트레스에 대한 반응에 변화를 만들 수 있다는 귀인이론이 있기에 심리적 임파워먼트는 스트레스 대처와도 연구될 필요성이 있다고 생각된다(Latack, Kinicki and Prussia, 1995).

이와 같이 선행연구를 고찰한 결과 자율성 지지, 스트레스 대처와 심리적 임파워먼트의 관계성이 예상되나 이들 변인을 종합적으로 살핀 연구는 다소 미흡한 실정이다. 따라서 이 연구는 태권도 선수를 대상으로 코치, 부모의 자율성 지지와 스트레스 대처의 관계를 확인하고 이들 관계에서 심리적 임파워먼트의 매개효과를 검증하여 중·고등학교 태권도 선수들이 스트레스에 대한 적절한 대처를 할 수 있도록 도움이 되는 기초자료를 제시하는 것에 목적이 있다.

이에 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구가설을 설정하였다. 첫째, 코치와 부모의 자율성지지는 태권도 선수의 스트레스 대처에 영향을 미칠 것이다. 둘째, 코치와 부모의 자율성지지는 태권도 선수의 임파워먼트에 영향을 미칠 것이다. 셋째, 태권도 선수의 임파워먼트는 스트레스 대처에 영향을 미칠 것이다. 넷째, 코치와 부모의 자율성 지지와 태권도 선수의 스트레스 대처의 관계에서 임파워먼트의 매개효과가 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

이 연구의 대상은 2019년 대한태권도협회에 정식 등록된 중·고등학교 태권도 선수 311명을 비확률 표집방법의 목적적 표집방법을 활용하여 선정하였

다. 답변이 불성실하거나 문제점이 나타난 설문지를 제외하고 분석을 실시하였으며 구체적인 연구대상의 일반적 특성은 다음의 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

구분		빈도(n)	퍼센트(%)
성별	남	240	77.2
	여	71	22.8
운동경력	3년 이하	122	39.2
	6년 이하	128	41.2
	7년 이상	61	19.6
종별	중등부	130	41.8
	고등부	181	58.2
합계		311	100

2. 조사절차

연구대상자들의 합숙 기간에 맞추어 지도자에게 사전 연락을 취하여 연구 내용에 대한 설명을 한 후 협조를 구하였다. 이후 본 연구자와 보조연구자가 직접 찾아가 선수들에게 연구 진행에 관한 동의를 구한 후 설문을 실시하였으며, 설문 중에라도 언제든지 그만할 수 있음을 안내하였다. 또한 작성이 완료된 설문지는 그 자리에서 회수하였다.

3. 조사도구

1) 자율성지지

이 연구에 활용된 코치와 부모의 자율성지지 척도는 박중길, 김민희 및 김민정이(2010)이 개발하고 연구목적에 따라 최유나, 최예림(2015)이 수정·보완하여 사용한 검사지를 사용하였다. 코치 및 부모지지의 총 2개 요인 16문항의 5점 Likert 척도로 구성되어 있다.

2) 스트레스 대처

스트레스 대처에 대한 척도는 유진과 박성준(1998)이 개발한 한국 운동선수 스트레스 대처 척도를 본 연구에 맞추어 수정 보완하여 사용하였다. 문제 중심적 대처, 정서중심적 대처, 초연 대처, 회피 대처의 총 4개 요인 32문항의 5점 Likert 척도로 구성되어 있다.

3) 심리적 임파워먼트

심리적 임파워먼트 척도는 Thomas와 Velthouse (1990)가 개발하고 Spreizer(1995)에 의해 그 타당성이 입증된 심리적 임파워먼트 척도 (Psychosocial Empowerment Scale)를 국내에서 임혁(2007)이 번안하여 사용한 측정 도구를 활용하였다. 의미성, 유능성, 자기결정력, 영향력의 총 4개 요인 12문항의 5점 Likert 척도로 구성되어 있다.

4. 검사도구의 타당도 검증결과

연구에 사용한 검사 도구에 대한 요인구조 타당성 검증을 위하여 모든 하위요인을 포함한 확인적 요인분석, 즉 측정모형 검증을 실시하였다. 그 결과 최초 전체문항 이 포함된 분석에서는 요인적재치가 기준치에 미치지 못하는 문항이 다수 존재하는 것으로 나타났다. 따라서 문항간의 상관을 고려하여 하나의 문항만을 삭제하는 방식으로 분석을 재실시 하는 과정을 거쳐 최종 11문항이 삭제되었다. 이후 최종 결정된 모형의 적합도는 $\chi^2=1978.969$, $df=1078$, $p<.001$, $Q=1.836$, $TLI=.896$, $CFI=.905$, $RMR=.048$, $RMSEA=.052$ 로 χ^2 와 TLI 수치가 적합한 수치에 미치지 못하는 것으로 나타났지만, χ^2 검증은 사례수에 민감하여 쉽게 기각된다는 점과 함께 CFI, RMSEA 등의 다른 적합도 지수가 비교적 양호한 수준으로 나타나서 후속 분석 절차를 진행하는데 무리가 없다고 판단하였다.

또한 <표 2>에 제시된 것과 같이 각 문항의 요인부하량과 하위요인별 개념

신뢰도, AVE, Cronbach's α 계수가 적합한 수준인 것으로 나타나서 이 연구에서 수집된 자료가 타당하고 신뢰할 만한 수준인 것으로 판단하였다.

표 2. 타당도 및 신뢰도 분석 결과

요인	문항	λ	S.E.	t	AVE	CR	α
코치지지	자율성지지1	.743	-	-	.661	.931	.901
	자율성지지2	.790	.068	13.979***			
	자율성지지3	.827	.069	14.697***			
	자율성지지4	.712	.080	12.492***			
	자율성지지6	.691	.082	12.101***			
	자율성지지7	.695	.069	12.183***			
	자율성지지8	.841	.073	14.965***			
	부모지지	자율성지지9	.737	-			
자율성지지10		.774	.052	17.238***			
자율성지지11		.841	.065	14.972***			
자율성지지12		.766	.077	13.542***			
자율성지지13		.722	.092	12.694***			
자율성지지14		.833	.079	14.814***			
자율성지지15		.698	.096	12.254***			
자율성지지16		.865	.073	15.425***			
문제중심적	스트레스대처8	.700	-	-	.512	.888	.886
	스트레스대처7	.704	.091	11.594***			
	스트레스대처6	.626	.092	10.359***			
	스트레스대처5	.731	.080	12.024***			
	스트레스대처4	.717	.083	11.804***			
	스트레스대처3	.757	.077	12.425***			
	스트레스대처2	.719	.072	11.835***			
	스트레스대처1	.688	.085	11.353***			
정서중심적	스트레스대처14	.851	-	-	.577	.868	.869
	스트레스대처13	.904	.051	20.712***			
	스트레스대처12	.801	.051	17.080***			
	스트레스대처11	.505	.060	9.261***			
	스트레스대처9	.726	.055	14.741***			
초연적	스트레스대처24	.651	-	-	.520	.843	.774

	스트레스대처21	.509	.121	7.571 ^{***}			
	스트레스대처20	.577	.123	8.452 ^{***}			
	스트레스대처19	.619	.112	8.965 ^{***}			
	스트레스대처18	.704	.117	9.888 ^{***}			
회피적	스트레스대처28	.391	-	-	.547	.817	.763
	스트레스대처29	.584	.194	6.749 ^{***}			
	스트레스대처31	.781	.300	6.419 ^{***}			
	스트레스대처32	.884	.315	6.373 ^{***}			
의미성	임파워먼트1	.751	-	-	.642	.843	.837
	임파워먼트2	.844	.073	14.375 ^{***}			
	임파워먼트3	.811	.068	13.895 ^{***}			
유능성	임파워먼트4	.769	-	-	.704	.877	.854
	임파워먼트5	.869	.074	16.084 ^{***}			
	임파워먼트6	.812	.075	14.913 ^{***}			
자기결정력	임파워먼트7	.840	-	-	.683	.866	.855
	임파워먼트8	.746	.065	14.713 ^{***}			
	임파워먼트9	.853	.058	17.723 ^{***}			
영향력	임파워먼트10	.817	-	-	.674	.859	.826
	임파워먼트11	.664	.055	12.298 ^{***}			
	임파워먼트12	.901	.056	17.461 ^{***}			

^{***}p<.001

5. 자료처리

본 연구에서 수집된 자료 분석을 위해 SPSS 21.0과 AMOS 18.0 프로그램을 사용하였다. 먼저 태권도 선수들의 일반적 특성을 알아보기 위한 빈도분석과 측정도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위한 확인적 요인분석을 실시하였으며, 개념신뢰도, AVE, Cronbach's α 계수를 산출하였다. 이후 상관관계분석, 자율성지지가 스트레스 대처에 미치는 영향과 심리적 임파워먼트의 매개효과를 검증하기 위한 구조방정식 모형분석을 실시하였으며, bootstrapping을 이용하여 매개효과 유의성을 검증하였다. 또한, 모두 유의수준 $\alpha=.05$ 에서 검증하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 상관관계 분석

가설검증에 앞서 코치와 부모의 자율성지지, 스트레스 대처와 심리적 임파워먼트 변인 간에 상관관계 분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 3>와 같다. 분석결과 하위요인의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도에서 기준치 이상으로 나타난 요인은 없는 것으로 나타나 정규성이 확보되었다(West, Finch, & Curran, 1995). 대부분의 하위요인 간에는 정적 상관이 존재하는 것으로 나타났다. 스트레스 대처의 회피적 대처요인에서는 부적(-) 상관이 나타났다. 비록 수치적으로는 낮은 상관이지만 분포가 전혀 없는 것은 아니며 이러한 경우도 사회과학에서는 의미 있게 볼 수도 있기에 제외하지 않고 진행하였다. 또한 모든 상관계수가 .90보다 작게 나타나 구성개념 간 판별타당성이 확보되었다.

표 3. 하위요인 상관관계 분석 및 기술분석

	M	SD	왜도	첨도	a	b	c	d	e	f	g	h	i
a	4.24	.65	-.935	.754	1								
b	4.39	.65	-1.358	1.838	.549**	1							
c	3.52	.74	-.117	.225	.443**	.408**	1						
d	3.67	.84	-.790	.772	.408**	.458**	.715**	1					
e	3.36	.72	.162	.166	.356**	.341**	.630**	.571**	1				
f	1.91	.80	1.124	1.227	-.157**	-.226**	-.178**	-.256**	-.048**	1			
g	3.60	.87	-.306	-.052	.465**	.433**	.450**	.428**	.332**	-.215**	1		
h	3.50	.81	-.056	-.004	.442**	.463**	.496**	.496**	.445**	-.157**	.681**	1	
i	3.63	.83	-.238	-.006	.487**	.444**	.466**	.482**	.371**	-.141*	.605**	.726**	1
j	3.38	.80	.016	.331	.408**	.406**	.445**	.448**	.361**	-.120*	.609**	.669**	.666**

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

note. a: 코치지지 b: 부모지지 c: 문제중심적 d: 정서중심적 e: 초연적 f: 회피적 g: 의미성 h: 유능성 i: 자기결정성 j: 영향력

2. 연구가설 검증

1) 자율성지지가 스트레스 대처에 미치는 영향

코치와 부모의 자율성 지지가 태권도 선수의 스트레스 대처에 미치는 영향을 확인하기 위하여 총효과 모델을 검증하였다. 분석결과 구조모형의 적합도 지수는 $\chi^2=24.133(df=8)$, $p=.002$, $Q(\chi^2/df)=3.017$, $CFI=.974$, $TLI=.952$, $RMSEA=.081$, $RMR=.023$ 로서 적합한 것으로 나타났으며, <표 4>와 같이 자율성 지지가 태권도 선수들의 스트레스 대처에 긍정적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 4. 총효과 모델 검증결과

	경로	β	S.E	t	결과
H1	자율성 지지 → 스트레스 대처	.682	.108	8.308***	채택

 $p<.001$

2) 매개효과 검증

코치와 부모의 자율성 지지가 스트레스 대처에 영향을 미칠 것이라는 총효과 모델이 채택되어 심리적 임파워먼트의 매개효과 검증을 실시하였다. 매개효과 검증은 Baron과 Kenny(1986)의 절차에 따라 완전매개효과 검증을 우선 실시한 뒤 부분매개효과 검증을 실시하였다.

(1) 완전매개효과 검증결과

코치와 부모의 자율성 지지와 심리적 임파워먼트의 관계 그리고 심리적 임파워먼트와 스트레스 대처 관계의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 완전매개효과모형을 설정하여 분석을 하였다.

분석결과 모형의 적합도는 $\chi^2=64.669(df=33)$, $p<.001$, $Q(\chi^2/df)=1.960$, $CFI=.979$, $TLI=.971$, $RMSEA=.056$, $RMR=.026$ 로써 모두 기준치 이상인 것으로 나타났다. 또한, 자율성 지지가 심리적 임파워먼트에 미치는 영향($\beta=.754$,

$t=8.903$, $p<.001$)과, 심리적 임파워먼트가 스트레스 대처에 미치는 영향($\beta =.692$, $t=10.787$, $p<.001$)은 모든 부분에서 통계적으로 유의하게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다(표 5).

표 5. 완전매개효과 모델 검증결과

	경로	β	S.E	t	결과
H2	자율성 지지 → 임파워먼트	.754	.117	8.903***	채택
H3	임파워먼트 → 스트레스 대처	.692	.062	10.787**	채택

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

(2) 부분매개효과 검증결과

총효과 모델에 이어 완전매개효과 모델에서도 모든 가설이 채택되어 코치와 부모의 자율성 지지와 스트레스 대처의 관계에서 심리적 임파워먼트의 매개효과를 검증하기 위하여 부분매개 모델 검증을 실시하였다. 분석결과 구조 모형의 적합도는 $\chi^2=48.284$ ($df=32$), $p<.05$, $Q(\chi^2/df)=1.509$, $CFI=.989$, $TLI=.985$, $RMSEA=.041$, $RMR=.019$ 으로써 모형의 모든 적합도가 양호한 것으로 나타나 채택되었다(표 6).

표 6. 부분매개효과 모델 검증결과

	경로	직접효과	효과 간접효과	총효과	결과
H4	자율성 지지 → 임파워먼트	.732***	-	.732***	채택 (부분매개)
	임파워먼트 → 스트레스 대처	.373***	-	.373***	
	자율성 지지 → 스트레스 대처	.410***	.273***	.683***	

*** $p<.001$

구체적으로 코치와 부모의 자율성 지지가 태권도선수들의 스트레스 대처에 미치는 영향은 총효과 모델과 비교하여보면 통계적으로 유의하게 감소한 것으로 나타났다($\beta=.410$, $t=3.791$, $p<.001$). 또한 코치와 부모의 자율성 지지가 심리적 임파워먼트에 미치는 영향과($\beta=.732$, $t=8.764$, $p<.001$), 심리적 임파워먼트가 스트레스 대처에 미치는 영향($\beta=.373$, $t=3.808$, $p<.001$)이 완전매개효과 모델 검증과 같이 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한, bootstrapping기법을 활용하여 간접효과를 검증한 결과, 코치와 부모의 자율성 지지가 심리적 임파워먼트를 거쳐 스트레스 대처에 미치는 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며($\beta=.022, p<.001$), 이러한 결과는 심리적 임파워먼트가 코치와 부모의 자율성 지지와 스트레스 대처의 관계를 부분 매개하는 것을 의미한다.

IV. 논의

이 연구는 코치와 부모의 자율성 지지가 태권도 선수의 스트레스 대처에 미치는 영향을 확인하고, 이들 관계에서 심리적 임파워먼트의 매개효과를 검증하는 것에 목적이 있다. 이를 위하여 중·고등학교 태권도 선수 311명의 자료를 수집하여 분석하였다. 분석결과 코치와 부모의 자율성 지지는 태권도 선수의 스트레스 대처에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 임파워먼트는 이들 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 이에 도출된 결과에 근거하여 다음과 같이 논의하였다.

첫째, 코치와 부모의 자율성 지지는 태권도 선수들의 스트레스 대처에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 이 연구와 유사한 무도종목 선수들을 대상으로 한 백혜경(2011)의 연구결과를 지지한다. 선행연구를 살펴보면 코치와 부모의 자율성 지지는 무도종목 선수들의 스트레스 대처 중 문제 중심적 대처, 정서 중심적 대처에 정적(+) 영향이, 회피적 대처에는 부적(-) 영향이 있다고 나타난다. 태권도 선수들은 개인종목이지만 팀에서 훈련하기에 조직생활에 적응해야하고, 매일 강도 높은 훈련에 참여하며, 운동선수로써 고도의 경쟁에서 오는 긴장이나 불안 등 부정적 감정의 스트레스를 받고 있다. 선수들의 운동 스트레스는 결국 경기력에 부정적 영향을 주기 때문에 이를 관리할 필요가 있다(Lazarus & Folkman(1984). 그러나 현장에서는 등한시 되는 것이 사실이며 선수들의 스트레스는 정신력 등의 핑계로 무시되는 경우

가 많다. 특히 스트레스는 스트레스 그 자체보다도 스트레스 대처가 더욱 중요하다고 선행연구에서도 언급되고 있으므로 보다 강조되어야 한다(박원희, 오윤자 2008). 코치와 부모의 자율성 지지는 태권도 선수들의 스트레스 대처에 긍정적 영향이 있는 것으로 나타난 만큼 선수들의 특수한 상황에서 활용 가능한 스트레스 대처에 대하여 보다 깊게 고민할 필요성이 있으며 코치와 부모 등의 주요 타자들이 일관적으로 선수들의 자율성을 확보해주어 적극적으로 스트레스에 대한 대처와 노력을 할 수 있도록 지원 할 필요가 있다고 생각된다.

둘째, 코치와 부모의 자율성 지지는 태권도 선수들의 심리적 임파워먼트에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 임파워먼트는 개인이 자기 결정권을 가지고 스스로 수행을 조절하도록 하는 것으로, 코치의 자율성 지지 코칭 프로그램이 선수들의 동기향상에 긍정적 영향이 있다는 연구결과를 일부 지지한다(유경은, 천승현, 2017). 또한 스포츠 환경은 아니지만, 부모의 자율성 지지가 자기조절학습과 자기결정 동기에 긍정적 영향을 미친다는 연구 결과도 일부 지지한다(김아영, 차정은, 이다솜, 임인혜, 탁하얀, 송윤아, 2008). 코치와 부모가 자율성을 보장하는 경우, 선수들이 의사결정에 관여할 수 있게 되고 이는 기본적 심리욕구가 충족되어 자율적 동기가 향상된다고 보는 것이다(Deci & Ryan, 2000). 따라서 코치와 부모의 자율성 지지는 자율성 동기이론이 기반이 되는 심리적 임파워먼트에 긍정적 영향을 미치는 것으로 해석된다.

태권도를 비롯한 국내 운동선수들의 훈련 환경은 변화하고 있어 기존의 심리적 압박과 강제적 훈련은 점차 선수들에게 통하지 않으며 선수들은 자신의 감정에 대한 이해를 바라고 지속적 정보 제공과 선택의 기회를 바란다(Black & Deci, 2000). 이것이 지금 현장에서 요구되는 스포츠 상황에서의 자율성 지지이다. 코치와 부모의 자율성 지지가 선수들의 심리적 임파워먼트에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나고, 이는 효율적 성과로 이어질 것으로 예상되는 만큼 현장에서도 선수들과 신뢰로운 관계를 형성하고 선수의 자율성을 지지해주는 등 변화가 시작되어야 한다고 생각되며, 학계에서도 이와 같은 연

구가 다양한 관점으로 수행되기를 기대한다.

셋째, 태권도 선수의 심리적 임파워먼트는 스트레스 대처에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 임파워먼트의 수준이 높을수록 스트레스 대처에 긍정적 영향을 미친다는 것으로 해석할 수 있으며, 이는 스포츠 상황은 아니지만 간호대 학생의 심리적 임파워먼트가 스트레스 대처를 강화시킨다는 연구결과를 일부 지지한다(Pines, Rauschhuber, Norgan, Cook, Canchola, Richardson & Jones, 2012). 특히 이 연구의 대상자인 청소년 태권도 선수들은 격렬한 몸싸움을 요구하는 대인 투기종목이며, 이러한 특성으로 인해 높은 수준의 스트레스를 받고 있다 하였다(양대승, 김기동, 강현우, 2018). 따라서 스트레스 대처에 대한 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타난 임파워먼트에 관심이 더욱 필요하다. 그러나 청소년 태권도 선수에게 심리적 임파워먼트와 스트레스 대처가 중요함에도 불구하고 심리적 임파워먼트가 스트레스 대처에 어떠한 역할을 하는지 세세하게 살핀 연구는 찾아보기 어려운 실정이다. 따라서 이에 대한 지속적인 연구가 진행되어야 할 것이라 생각된다.

넷째, 심리적 임파워먼트는 코치와 부모의 자율성 지지와 스트레스 대처의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 Halbesleben(2006)과 Hobfoll(2001)의 연구결과에 의하여 일부 지지되고 있다. 이들은 직무 스트레스 요인과 직무 스트레스 대처 사이를 임파워먼트가 완전매개하며 완충역할을 한다고 하였다. 이러한 결과는 임파워먼트가 스트레스 대처에 영향을 미칠 수 있다는 COR(자원보존: conservation of resources theory)이론에 의해서 이해될 수 있다. 임파워먼트라는 자원이 스트레스 대처 자원으로써 활용된다는 것이다. 운동선수를 대상으로 한 국내 논문 중 성시백, 김관규, 윤용진(2011)의 연구에서는 지도자의 서번트 리더십과 스포츠 정서의 관계를 임파워먼트가 매개하는 것으로 나타났다. 위의 선행연구들이 이 연구와 완전히 일치하지는 않으나 코치와 부모(가족)라는 주요타자의 영향력과 스트레스 대처를 중심으로 임파워먼트가 주요 매개변인임을 일관적으로 나타내고 있다. 이와 마찬가지로 국내 청소년 태권도 선수들도 코치와 부모가 가장 큰 영향을 미치는 주요타자이다. 태권도는 개인종목이기에 팀 동료만큼 코치와 부모의

영향력이 더욱 클 수 있다. 이에 코치와 부모의 자율성 지지가 스트레스 대처에 긍정적 영향을 미치며, 그 사이에서 임파워먼트가 매개효과를 보이는 것으로 해석된다.

따라서 연구결과에서 나타난 바와 같이 태권도 선수들의 훈련과정에 있어 코치와 부모의 자율성 지지와 함께 심리적 임파워먼트에 대한 고려가 반드시 수반되어야 한다고 생각되며 이러한 현상의 변화가 선수들의 스트레스 대처에 더욱 큰 힘이 되어 줄 것으로 생각된다.

V. 결론 및 제언

이상에서 살펴본 바와 같이 이 연구는 코치와 부모의 자율성 지지가 태권도 선수의 스트레스 대처에 어떠한 영향을 미치는지 확인하고 그 관계에서 심리적 임파워먼트의 매개효과를 검증하는 것에 목적이 있었다. 총 311명의 청소년 태권도 선수들 대상으로 분석하였으며 다음과 같은 결과를 도출하였다.

첫째, 코치와 부모의 자율성 지지는 태권도 선수들의 스트레스 대처에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 다양한 스트레스에 직접적으로 노출된 청소년 태권도 선수에게 코치와 부모의 자율성 지지가 매우 중요한 문제임을 시사해준다.

둘째, 코치와 부모의 자율성 지지는 태권도 선수들의 심리적 임파워먼트에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 영향력은 자율성 지지와 심리적 임파워먼트가 지닌 관계성으로 인하여 자율성 지지가 심리적 임파워먼트의 수준을 향상시킬 수 있다는 것을 의미한다.

셋째, 태권도 선수들의 심리적 임파워먼트는 스트레스 대처에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 임파워먼트를 통한 자율적 동기 유발과 기본적 심리육구 만족 등이 스트레스 대처에 긍정적 영향을 미칠 수 있는 것을 나타낸다.

넷째, 태권도 선수들의 심리적 임파워먼트는 코치와 부모의 자율성 지지와 스트레스 대처의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 코치와 부모의 자율성 지지가 태권도 선수의 스트레스 대처에 긍정적 영향을 미치는 것은 물론, 심리적 임파워먼트를 거쳐 간접적으로도 스트레스 대처에 도움이 된다는 것을 의미한다.

이러한 결과를 종합적으로 살펴보면, 코치와 부모에게서 오는 자율성 지지는 청소년 태권도 선수들의 스트레스에 대처에 긍정적 영향을 미치는 것이며, 코치와 부모의 자율성 지지가 심리적 임파워먼트에도 영향을 미쳐 보다 적극적으로 효과적으로 스트레스에 대처할 수 있도록 유도하는 것으로 판단된다. 하지만 이 연구는 일반적으로 사춘기를 겪는 연령인 국내 중·고등학교 청소년 태권도 선수만을 대상으로 하였기에 선수로써 절정기의 기량을 보여야 하는 대학부나 일반부 선수들과 심리적 변인의 수준에서 차이가 나타날 수 있다. 따라서 일반화 하기에 어려움이 있다. 또한 태권도 선수들 중 겨루기 선수만을 대상으로 하였다. 과거 겨루기 종목의 선수가 압도적으로 많은 비율을 보였던 것과 달리 품새 종목과 시범 종목의 선수들에게서도 많은 저변확대가 일어나고 있으므로 다른 세부 종목 선수들과도 함께 혹은 구분되어 후속 연구가 진행 될 필요성이 있다. 마지막으로 이 연구의 연구방법적인 면에서 기존의 설문지를 활용한 양적연구만을 제한적으로 수행하였기에 보다 다양한 연구방법의 혼합연구를 추가적으로 진행해 볼 필요가 있다고 생각된다.

참고문헌

- 김기동, 강현우, 문원재, 정광채, 양대승(2018). 대학 태권도 선수가 지각하는 통제적 코칭행동과 중도포기의도의 관계에서 그릿 (Grit) 의 매개효과. **한국체육과학회지**, 27(6), 217-227.
- 김기형, 박중길(2009). 대학 운동선수의 지각된 자율성 지지와 기본육구 및 동기적

- 성향간의 구조모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 33-48.
- 김아영, 차정은, 이다솜, 이수현, 임인혜, 탁하얀, 송윤아(2008). **초등학생용 학업 동기 및 공부전략검사 개발 연구**. 서울: 한솔교육.
- 문경숙(2006). 학업스트레스가 청소년의 자살충동에 미치는 영향: 부모와 친구에 대한 애착의 매개효과. **아동학회지**, 27(5), 143-157.
- 박병훈(2013). 체육교육에서 자율성 지지, 심리적 욕구, 자기조절 동기 및 결과변 인간의 관계 모형 검증. **한국체육교육학회지**, 17(4), 127-149.
- 박원희, 오윤자(2008). 초등학생의 스트레스와 스트레스 대처양식. **아동교육**, 17(4), 167-176.
- 박정근, 전진호(2003). 우수 테니스 선수들의 스트레스 요인에 대한 대처방안. **한국스포츠심리학회지**, 14(4), 81-111.
- 박중길, 김민희, 김민정(2010). 인문, 사회과학편: 지각된 무용 자율성 지지 검사지의 개발과 교차 타당화. **한국체육학회지-인문사회과학**, 49(2), 385-398.
- 백혜경, 양명환(2018). 희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향: 코치의 자율성 지지의 조절된 매개효과. **한국체육학회지**, 57(6), 69-86.
- 백혜경, 이경화, 이희영(2019). 동화를 활용한 칭찬활동이 만 4 세 유아의 자아존중감 및 친사회적 행동 향상에 미치는 효과. **학습자중심교과교육연구**, 19, 465-485.
- 성시백, 김관규, 윤용진(2011). 쇼트트랙 지도자의 서번트 리더십과 임파워먼트 및 스포츠 정서의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 22(4), 97-111.
- 심미현(2013). 에어로빅체조선수의 운동스트레스가 운동지속수행 및 운동중단의도에 미치는 영향. **스포츠과학논문집**, 25, 33-58.
- 안도희, 박귀화, 정재우(2008). 자율성 지지, 기본적 욕구 및 심리적 안녕감 간의 관계. **청소년학연구**, 15, 315-338.
- 오정학, 육풍립(2010). 카지노종사원의 임파워먼트, 셀프리더십과 몰입, 고객지향성 및 조직유효성의 구조적 관계: 다층구조방정식 모델을 이용한 인과효과 차이 검증. **외식경영연구**, 13, 123-145.
- 유경은, 천승현, 송용관(2017). 체육수업에서의 학생들의 학습동기가 교사의 교수방식에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 56(2), 145-160.

- 유진, 박성준(1998). 스포츠 심리학: 스포츠 대처 척도의 개발과 구조적 타당화 검증. **한국체육학회지-인문사회과학**, 37(2), 151-168.
- 윤상화(2017). 대학 태권도 선수의 운동스트레스가 탈진과 운동포기에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 15(3), 593-601.
- 이양주, 한용재, 지명근(2017). 엘리트 대학운동선수들의 외상 후 스트레스 장애가 자기관리와 운동선수탈진에 미치는 영향. **전국체육대회기념**, 142-142.
- 이지연, 하정희, 전수현(2006). 성취상황에서 부모태도가 청소년의 미래성공기대와 학업성취도에 미치는 영향: 자존감과 우울을 매개로. **교육심리연구**, 20(4), 873-890.
- 조은정, 임혁(2009). 직무특성이 정신보건사회복지사의 임파워먼트에 미치는 영향과 직무만족의 매개효과. **사회과학연구**, 25(4), 323-345.
- 조효미, 전정우(2015). 고등학교 태권도 겨루기선수가 인지하는 코치지지가 운동스트레스 및 운동몰입에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 6(2), 91-106.
- 지민준(2007). 축구 지도자의 리더십유형과 임파워먼트, 집단응집력, 선수만족의 관계. **한국체육학회지-인문사회과학**, 46(6), 357-368.
- 차상욱, 김용규(2014). 검도선수의 사회적 지지가 완벽주의성향과 경쟁상태불안에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 23(3), 647-659.
- 천승현, 김지현, 유경은, 김승재, 송용관(2017). 체육교사와 동료들에 의해 조성된 동기분위기가 학습자의 동기와 도덕적 행동에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 22(1), 53-70.
- 최유나, 최예림(2019). 코치와 부모의 자율성 지지가 리듬체조 2 부 경기 참가자의 기본 심리적 욕구와 내적동기에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 28(2), 411-423.
- 한건환, 장휘숙, 안권순(2004). 청소년들의 스트레스 경험, 대처방식 및 문제 행동에서 자기존중감의 역할. **청소년학연구**, 11(3), 385-402.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support

- and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science education*, 84(6), 740-756.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). Intrinsic motivation. *The corsini encyclopedia of psychology*, 1-2.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26, 325-346.
- Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess adults' orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of educational Psychology*, 73(5), 642.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.
- Forrester, R. (2000). Empowerment: Rejuvenating a potent idea. *Academy of Management Perspectives*, 14(3), 67-80.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise*, 11(2), 155-161.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: advancing conservation of resources theory. *Applied psychology*, 50(3), 337-421.
- Halbesleben, J. R. (2006). Sources of social support and burnout: a meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of applied Psychology*, 91(5), 1134.
- Latack, J. C., Kinicki, A. J., & Prussia, G. E. (1995). An integrative process model of coping with job loss. *Academy of Management Review*, 20(2), 311-342.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.

- Pines, E. W., Rauschhuber, M. L., Norgan, G. H., Cook, J. D., Canchola, L., Richardson, C., & Jones, M. E. (2012). Stress resiliency, psychological empowerment and conflict management styles among baccalaureate nursing students. *Journal of advanced nursing, 68*(7), 1482-1493.
- Reeve, J. (2002). *Self-determination theory applied to educational settings*.
- Spreitzer, G. M. (1995). Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. *Academy of management Journal, 38*(5), 1442-1465.
- Thomas, K. W., & Velthouse, B. A. (1990). Cognitive elements of empowerment: An “interpretive” model of intrinsic task motivation. *Academy of management review, 15*(4), 666-681.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of sport and exercise, 13*(3), 263-270.

ABSTRACT

The Effects of Coach and Parents' Autonomy Supports on Stress Coping and Empowerment in Taekwondo Athletes

Park, Kyung-Eun · Lee, Ji-Hang(Sungkyunkwan Univ.) · Choi, Ye-Lim(Sejong Univ.)

The purpose of this study is to identify the relationship between coaches and autonomous support of parents, to cope with stress, and to identify the mediating effects of psychological empowerment. To this end, 311 middle school Taekwondo athletes registered with the Korea Taekwondo Association received coach and parent questionnaires on autonomous support, stress coping and empowerment. For statistics, SPSS 21.0, AMOS 18.0, and Excel 2010 programs were used for frequency analysis, reliability analysis, validation factor analysis, correlation, and structural equation model analysis. Bootstrapping also confirmed the importance of the mediation effect. As a result, first, the autonomous support of coaches and parents had a positive effect on coping with stress. Secondly, the autonomous support of coaches and parents had a significant impact on empowerment. Third, empowerment had a significant impact on coping with stress. Finally, empowerment has been found to partially mediate the relationship between coaches and parents autonomy and stress coping. Based on these results, we discussed coaches and parents' autonomous support, coping with stress, and empowerment.

Key words: Coach-Parent Autonomy Support, Stress Coping, Psychological Empowerment, Taekwondo Athlete

논문투고일 : 2020.09.29.
심사일 : 2020.10.10.
심사완료일 : 2020.10.31.

