

태권도 품새·격파선수들의 자기결정성이 그릿 및 운동몰입에 미치는 영향

석류(경희대학교 겸임교수), 전민우*(WPTA 대표)

국문초록

이 연구는 태권도 품새 · 격파선수를 대상으로 자기결정성이 그릿 및 운동몰입에 미치는 영향을 알아보기 위하여 수행되었으며, 태권도 품새 · 격파선수 총 241명을 대상으로 수행되었다. 수집된 자료는 확인적 요인분석을 통해 타당성을 확보하고 신뢰도 분석을 실시하였으며, 다중회귀분석을 이용하여 결과를 도출하였다. 연구결과, 첫째, 자기결정성의 내적동기는 그릿의 모든 하위요인에 영향을 미쳤으나, 외적동기는 조화열정과 흥미유지에만 통계적으로 유의한 영향이 나타났다. 둘째, 자기결정성의 외적동기와 내적동기는 인지몰입에 모두 유의한 영향이 있었으나, 행위몰입에는 내적동기만이 영향이 있었다. 셋째, 그릿의 조화열정과 노력지속은 운동몰입의 인지몰입에, 흥미유지와 노력지속은 행위몰입에 유의한 영향이 분석되었다.

주제어 : 태권도, 품새, 격파, 자기결정성, 그릿, 운동몰입

* yesjmw@hanmail.net

I. 서 론

1. 연구의 필요성

운동을 수행하고 지속하는 것에 있어서 동기는 중요한 역할을 한다. 이는 동기가 인간 행동의 방향과 강도를 정해주는 심리적인 요인으로 행동을 시작 시키고 방향을 결정할 뿐 아니라 행동의 지속성을 강조하는 마음의 힘(신명희, 김광환, 2012)이기 때문이다. Deci와 Ryan(2000)는 이를 보다 구체화하여 내재적 동기 이론을 자기도식 개념을 중심으로 하여 학습자의 자율성에 초점을 맞추어 자기결정성 이론으로 발전시켰다.

일반적으로 우리는 동기를 외적동기와 내적동기로 구분하지만, 자기결정성 이론의 관점에서는 외적 동기와 내적 동기는 단순히 대립적으로 존재하는 것이 아니라 자기결정성의 연속선상에 있다고 설명하고 있다. 그렇기에 외재적 동기는 내재적으로 동기화되지 않은 행동들로 내재화를 통해 자기결정적이 되는 것이다(Deci & Ryan, 2000). 이러한 자기결정성동기는 기본 심리욕구 중 하나로 바라보며(류재준, 2018)하여, 그릿(GRIT)에 영향을 미치는 것으로 연구되었다.

그릿은 성장(growth), 회복탄력성(resilience), 내재적 동기(intrinsic motivation), 끈기(tenacity)의 앞글자를 딴 개념으로(Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007), 상황적 어려움에도 불구하고 인내를 가지고 끝까지 버티는 마음의 힘을 의미한다. 그릿에 대한 연구를 실시한 결과, 그릿이 높은 사람은 끊임없이 노력하고 자기조절력이 높았으며(Duckworth, 2016), 여러 동기적 특성과 함께 행동을 예측할 수 있는 요인(Duckworth & Quinn, 2009)으로 분석되었다. 또한, 그릿이 의도성(intensity)과 밀접하게 관련(유주연, 임태희, 배준수, 2021)되어 자기결정성과 긍정적인 영향관계(이정립, 권대훈, 2016; 조한익, 권혜연, 2010)를 형성하며 행동에 영향을 미치는 핵심적인 영향을 미

치는 요인(류재준, 2018)으로 주목받고 있다.

이러한 자기결정성과 그릿은 자기주도적인 참여와 명확한 목표를 선행조건으로 가지고 있는 운동몰입(Baker, Young, Tedesqui, & McCardle, 2020)과도 관련이 있는 것으로 연구되고 있다. 운동몰입은 신체활동을 통하여 운동게쁨게 빠져 자신에 대한 생각조차도 잊게 되는 심리적 상태로(권성호, 이용현, 이정규, 2011), 활동 그 자체에 몰두하여 나타나는 심신일치의 느낌을 말한다(강현우, 장세용, 2014).

운동몰입은 최대의 운동효율을 내거나 최적의 심리·정서 상태를 유지하는데 도움(Lee & Oh, 2012)을 주기에 전문선수들에게 중요한 심리적 요인으로 여겨져 왔으며, 높은 수준의 운동몰입을 위해서는 순간적인 관심이나 노력이 아닌 그릿과 같은 장기적인 관점이 중요(유주연, 임태희, 배준수, 2021)하다. 그렇기에 운동몰입의 향상과 유지를 위해서는 자기결정성과 그릿과 같은 심리적 요인이 중요할 것으로 판단된다.

이와 관련하여 자기결정성과 운동몰입의 관계에 있어서 검토 참여자(박동훈, 김민환, 2014; 정선영, 박동철, 2021), 복싱클럽 참여 청소년(김진표, 2023) 등을 대상으로 연구가 이루어져 자기결정성과 운동몰입은 정적 관계를 가지고 있음이 분석되었으며, 그릿과 운동몰입의 관계를 규명해야 한다는 요구(유주연, 임태희, 배준수, 2021)에 따라 그릿과 운동몰입의 관계에 대한 연구가 진행되고 있다.

태권도의 품새와 격파는 높은 집중력을 요구하는 종목으로 집중력에 따른 경기 수행력의 차이가 보고되고 있다. 이에 선수들의 집중력의 척도라고 할 수 있는 운동몰입에 어떤 심리적 요인들이 영향을 미치는지를 확인하는 것은 태권도 품새와 격파선수들의 발전을 위하여 필요할 것으로 판단된다.

이에 이 연구에서는 태권도 품새 및 격파선수들의 자기결정성이 그릿과 운동몰입에 미치는 영향을 분석하여 선수들의 자기결정성의 중요성을 확인하고, 그릿과 운동몰입의 관계를 규명함으로써 태권도 품새와 격파참여 선수들의 효과적인 트레이닝을 위한 기초자료를 제공하는 것에 연구의 목적 및 필요성이 있다. 이에 따른 연구가설은 다음과 같다.

- H1. 태권도 품새/격파선수들의 자기결정성은 그림에 영향이 있을 것이다.
 H2. 태권도 품새/격파선수들의 자기결정성은 운동몰입에 영향이 있을 것이다.
 H3. 태권도 품새/격파선수들의 그림은 운동몰입에 영향이 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구참여자

연구의 목적을 달성하기 위하여 2022년 11월, 12월, 두달 간 태권도 품새/격파 선수들을 모집단으로 하여 자료를 수집하였다. 자료수집은 Google 설문지를 활용하였으며, 설문지 상단에 연구에 대한 설명을 기재하여 연구참여자들에게 연구에 대한 정보를 제공하였다. 이에 최종적으로 수집된 자료는 총 239부로 품새 71명, 격파 169명으로 남학생은 180명, 여학생은 59명이었다. 연구참여자들의 자세한 사항은 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자 배경변인

	구분	빈도	%		구분	빈도	%
성별	남자	180	75.1	현단	3단 이하	48	20.0
	여자	59	24.9		4단 이상	191	80.0
	합계	239	100.0		합계	239	100.0
나이	20세	74	30.7	분야	품새	71	29.9
	21세	57	23.7		격파	169	70.1
	22세	41	17.0		합계	239	100.0
	23세	51	21.2	선수경력	5년 미만	126	52.7
	24세 이상	18	7.0		5년 이상	113	47.3
	합계	239	100.0		합계	239	100.0

2. 자료 수집 및 분석

태권도 품새/시범 선수들의 자기결정성, 그릿, 운동몰입을 측정하기 위하여 개발된 설문지를 사용하였다. 먼저, 자기결정성의 경우 Ryan(2004)의 학업적 자기조절척도(SRQ-A)를 기초로 박병기, 이종욱, 홍승표(2005)가 국내상황에 맞게 개발한 척도를 김태동, 김상태(2017)이 재구성하고 타당도를 확보한 설문지를, 그릿은 Duckworth 등(2007)의 Original Grit Scale(GRIT-O)을 이수란과 손영우(2013)가 번안하고 정은이(2019)가 타당화 한 한국형 삼원 그릿 척도를, 마지막으로 운동몰입은 정용각(2004)이 개발한 스포츠몰입척도를 박종인, 노재귀, 임종식(2019)과 같은 최근의 연구에서도 타당도가 검증된 설문지를 사용하였다. 모든 설문지는 이 연구의 특성에 맞게 수정 및 보완하여 적용하였고, 자기평가기입법을 활용하여 자료를 수집하였다.

수집된 자료는 연구의 목적에 맞게 빈도분석(frequency analysis), 기술통계(Descriptive Statistics), 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis), 신뢰도 분석(reliability analysis), 상관관계분석(correlation analysis), 다중회귀분석(Multiple linear regression)이 SPSS Ver.24에 의해 실시되었다.

3. 타당도 및 신뢰도

조사된 자료의 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석결과, 자기결정성의 모형적합도는 $CMIN/DF=2.132$, $NFI=.99$, $TLI=.99$, $CFI=.99$, $RMSEA=.07$ 로 분석되었으며, 그릿은 $CMIN/DF=2.40$, $RMSEA=.08$, $NFI=.93$, $TLI=.95$, $CFI=.96$, 운동몰입은 $CMIN/DF=2.39$, $NFI=.94$, $TLI=.96$, $CFI=.97$, $RMSEA=.07$ 로 분석되어 모형이 적합도의 기준이 충족된 것으로 판단된다. 또한, ave 값은 .53~.96, CR의 경우 .85~.99로 분석되어 모두 기준치를 충족한 것으로 생각되며, 분석에 문제가 없을 것으로 판단된다. 자세한 사항은 <표 2>와 같다.

표 2. 자기결정성, 그림, 운동몰입의 확인적 요인분석

구분		B	β	S.E.	C.R.	AVE	CR
자기결정성	외적 동기	다른 사람들이 내가 운동을 해야 한다고 말하기 때문에 어쩔 수 없이 운동을 한다.	1	.98			
		학교에서 시키니까 어쩔 수 없이 운동을 한다.	.98	.97	.02	48.74	.96
		다른 사람들의 압력이나 강요 때문에 운동을 한다.	1.03	.99	.02	60.39	
	내적 동기	운동기술을 배우는 것이 재미있어서 운동을 한다.	1	.83			
		운동하는 자체가 즐거워서 운동을 한다.	.98	.79	.08	12.46	.67
		운동한 후에 만족스러워서 운동을 한다.	1.22	.83	.10	12.84	
CMIN/DF=2.132, NFI=.99, TLI=.99, CFI=.99, RMSEA=.07							
조화	열정	나는 열정이 강한 사람이다.	1	.87			
		열정을 갖고 하는 일들은 내 삶과 잘 조화를 이룬다.	.93	.91	.05	20.71	
		내가 좋아서 선택하고 목표로 정한 일에 늘 최선을 다한다.	.90	.89	.05	19.57	.77
		실패나 좌절이 좋아하는 일에 대한 내 열정을 꺾지 못한다.	.99	.92	.05	20.99	
		나에게 의미 있고 중요한 일은 반드시 해 내려고 한다.	.83	.79	.04	19.69	
그림	흥미 유지	흥미가 생겨 일을 할 때는 적극적으로 열심히 한다.	1	.75			
		흥미가 있어 시작한 일은 다른 활동보다 더 오랜 시간 지속한다.	1.06	.71	.09	10.67	
		어떤 일에 흥미가 생기면 시간 가는 줄 모르고 그 일을 하게 된다.	1.22	.83	.09	12.54	.53
		목표로 하는 일에 몰입하고 있으면 다른 일에 관심이 잘 가지 않는다.	1.11	.67	.11	10.11	
		몰입해서 오래도록 흥미를 유지하는 활동을 할 때가 많다.	1.18	.67	.12	10.12	
노력 지속		한번 시작한 일은 어떤 어려움이 있더라도 포기하지 않고 끝까지 해낸다.	1	.92			
		시간이 오래 걸리는 힘든 일이라도 끈기있게 계속해 나간다.	.89	.76	.06	15.89	
		나는 실패해도 도전을 멈추지 않는다.	.94	.82	.05	18.35	.74
		주변 상황 때문에 방해 받더라도 인내심을 갖고 목표 달성을 위해 노력한다.	.99	.89	.05	21.49	
		내가 맡아서 진행 중인 일은 오랜 시간이 걸려도 끝까지 잘 마무리한다.	.94	.90	.04	22.18	
CMIN/DF= 2.40, RMSEA=.08, NFI=.93, TLI=.95, CFI=.96							
운동몰입	인지 몰입	나는 현재 하고 있는 운동이 자랑스럽다.	1	.78			
		나는 앞으로도 이 운동을 계속할 생각이다.	.96	.71	.08	11.90	
		나는 항상 운동시간이 기다려지는 편이다.	1.18	.88	.08	15.16	
		운동은 내 삶에 있어서 매우 소중한 부분이다.	.73	.70	.06	11.53	.66
		나는 운동을 할 생각을 하면 즐거워진다.	1.07	.87	.07	15.05	
운동몰입		나는 운동을 하면서 많은 행복감을 느끼고 있다.	1.01	.84	.07	14.38	
		나는 시간만 있다면 운동을 더 많이 하고 싶다.	1.04	.78	.08	13.03	
		나는 여가시간이 더 생긴다면 운동이 가장 하고 싶다.	1.35	.90	.08	15.64	
		내가 생각해도 나는 운동에 빠져(몰입)있는 것 같다.	1	.77			
	행위 몰입	나는 가끔 내가 운동을 멋지게 하는 상상을 해본다.	.95	.83	.07	13.13	
운동몰입		나는 내가 하고 있는 운동이 대중매체에서 다뤄지면 우선적으로 보는 편이다.	1.06	.80	.08	12.72	.66
		나는 운동의 기술이나 운동 방법에 대한 정보를 얻으려고 노력하는 편이다.	1.09	.85	.08	13.46	
CMIN/DF=2.39, NFI=.94, TLI=.96, CFI=.97, RMSEA=.07							

III. 연구결과

1. 자기결정성, 그릿, 운동몰입의 상관관계

자기결정성과 그릿, 운동몰입의 상관관계를 분석한 결과, <표 3>과 같이 분석되었다. 모든 상관계수(r)가 .8이하로 나타나 다중공선성에 대한 문제는 없을 것으로 판단되며, 왜도와 첨도 또한, 기준(± 2)를 넘지 않아 자료를 분석하는 것에 문제가 없을 것으로 생각된다.

표 3. 자기결정성, 그릿, 운동몰입의 상관관계 분석결과

	평균	왜도	첨도	외적	내적	조화	흥미	노력	인지몰입	행위몰입
외적	2.18	.91	-.54	1						
내적	4.63	-.71	-1.11	-.10	1					
조화	4.36	-.62	-.66	.10	.47**	1				
흥미	4.51	-.65	-.42	-.15*	.43**	.52**	1			
노력	4.35	-.46	-.42	-.03	.55**	.61**	.56**	1		
인지몰입	4.19	-.52	-.88	.14*	.53**	.61**	.40**	.50**	1	
행위몰입	4.49	-1.16	1.23	-.01	.51**	.47**	.50**	.61**	.56**	1

** $p < .01$

2. 자기결정성이 그릿에 미치는 영향

자기결정성이 그릿에 미치는 영향을 분석한 결과, 자기결정성과 조화열정($F=38.12$), 흥미유지($F=33.61$), 노력지속($F=55.21$) 모두 $p < .001$ 수준에서 유의하여 회귀식이 성립되었으며, 각각 조화열정은 24%, 흥미유지는 22%, 노력지속은 31%의 설명력을 가지는 것으로 분석되었다. 자세히 살펴보면, 자기결정성의 외적동기는 그릿의 조화열정($\beta=.14$), 흥미유지($\beta=-.13$)순으로 유의한 영향을

미치는 것으로 분석되었으며, 내적동기는 노력지속($\beta=.57$), 조화열정($\beta=.49$), 흥미유지($\beta=.44$)순으로 통계적으로 유의한 영향이 있었던 것으로 나타났다. 자세한 사항은 <표 4>와 같다.

표 4. 자기결정성이 그림에 미치는 영향 분석결과

그릿	조화열정			흥미유지			노력지속		
자기결정성	B	β	t	B	β	t	B	β	t
(상수)	1.05		2.73**	2.44		8.39***	1.12		3.53*
외적동기	.06	.14	2.42*	-.05	-.13	-2.25*	.01	.01	.21
내적동기	.69	.49	8.55***	.47	.44	7.67***	.70	.57	10.49***
F=3812 ^{***} , R ² = .24, ΔR^2 = .24				F=3361 ^{***} , R ² = .22, ΔR^2 = .22			F=5521 ^{***} , R ² = .32, ΔR^2 = .31		

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

3. 자기결정성이 운동몰입에 미치는 영향

자기결정성이 운동몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, <표 5>와 같이 나타났다. 자기결정성과 인지몰입($F=53.75$), 행위몰입($F=42.77$) 모두 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 분석되었으며, 설명력은 인지몰입 31%, 행위몰입 26%로 분석되었다. 자세하게 살펴보면, 자기결정성의 외적동기는 인지몰입($\beta=.19$)에만 유의한 영향이 있는 것으로 분석되었으며, 내적동기는 인지몰입($\beta=.54$), 행위몰입($\beta=.52$)순으로 유의한 영향이 있었던 것으로 분석되었다.

표 5. 자기결정성이 운동몰입에 미치는 영향 분석

운동몰입		인지몰입		행위몰입	
자기결정성	B	β	t	B	t
(상수)	-.14		-.32	1.40	4.12***
외적동기	.10	.19	3.50**	.014	.58
내적동기	.89	.54	10.01***	.66	9.25***
F=53.75***, R ² =.31, ΔR ² =.31			F=42.77***, R ² =.27, ΔR ² =.26		

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

4. 그릿이 운동몰입에 미치는 영향

그릿이 운동몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 그릿과 인지몰입($F=51.55$), 행위몰입($F=55.07$) 모두 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다. 설명력의 경우 인지몰입 39%, 행위몰입 41%로 분석되었으며, 구체적으로 살펴보면, 그릿의 조화는 인지몰입($\beta=.47$)에만 유의한 영향이 있는 것으로 분석되었으며, 흥미는 행위몰입($\beta=.22$)에만 유의한 영향이 분석되었다. 마지막으로 노력은 인지몰입($\beta=.174$), 행위몰입($\beta=.44$)순으로 통계적으로 유의한 영향이 있는 것으로 분석되었다.

표 6. 그릿이 운동몰입에 미치는 영향 분석

운동몰입	인지몰입			행위몰입		
	그릿	B	β	t	B	β
(상수)		.39		1.03	1.02	3.54**
조화열정		.54	.47	7.04***	.08	.08
흥미유지		.10	.07	.97	.27	.22
노력지속		.232	.174	2.55*	.45	.44
		F=51.55***	R ² =.40	ΔR^2 =.39	F=55.07***	R ² =.41
		*** $p<.001$, ** $p<.01$				
		ΔR^2 =.41				

IV. 논의

첫째, 자기결정성의 내적동기는 그릿의 모든 하위요인에 영향을 미쳤으나, 외적동기는 조화열정과 흥미유지에만 통계적으로 유의한 영향이 있었다.

내적동기는 만족이나 즐거움, 재미 등을 얻기 위해 활동에 참여하고 과제를 수행하는 경우를 의미하며(Ryan & Connell, 1989), 내적동기가 높으면 다양한 환경에 융통성을 발휘할 수 있어(류지현, 임지현, 2008), 그릿을 충족시키는 것에

중요한 선행요인이 될 수 있다(김미숙, 이성희, 백성희, 최예술, 2015, 안완식, 2020). 내적동기는 더 많은 노력을 지속하고 포기하지 않게 하며, 어려운 상황에서도 끈기를 가지게 하는 특성(조한익, 권혜연, 2010)을 가지고 있기에, 그것에 유의한 영향을 미친 것으로 생각되며, 이는 이정림, 권대훈(2016)의 결과와 일치하는 것으로 판단된다. 외적동기는 조화열정과 흥미유지에는 유의한 영향이 있었으나, 노력지속에는 유의한 영향이 분석되지 않았다. Deci와 Ryan(2000)는 외적동기의 수준이 증가할수록 적극성, 노력 및 지속성이 줄어들었다고 하였다. 노력지속은 노력과 인내심을 나타내는 요소로 외부요인으로 인해 작용하는 외적동기에 영향을 받지 않을 것으로 판단된다.

둘째, 자기결정성의 외적동기와 내적동기는 인지몰입에 모두 유의한 영향이 있었으나, 행위몰입에는 내적동기만이 영향이 있었다. 이러한 결과는 김진표(2023), 박동훈, 김민환(2014), 정선영, 박동철(2021)이 선행한 무도 선수들의 자기결정성과 운동몰입과의 관계를 연구한 결과와 부분적으로 일치한다고 할 수 있다. 이러한 연구결과들을 바탕으로 생각할 때, 운동에 집중력을 발휘하는 인지몰입은 외적동기와 내적동기 모두에 영향을 받는 요인으로 판단되며, 행위몰입은 실질적으로 운동에 참여하고 행동하는 정도로 개인이 자체적으로 설정한 목표나 내부적 가치에 기반한 동기인 내적동기의 영향만이 분석된 것으로 판단된다. 이러한 결과는 외적동기는 태권도 품새, 격파선수들의 집중력을 순간적으로 높여줄 수는 있으나, 실질적인 행동으로 보여지는 행위몰입에는 영향을 미치지 않는 것을 의미하며, 선수들의 내적동기의 향상을 위한 노력이 필요함을 이야기 해준다.

셋째, 그것의 조화열정과 노력지속은 운동몰입의 인지몰입에, 흥미유지와 노력지속은 행위몰입에 유의한 영향이 있었다. 그것은 압력이나 어려움에 직면했을 때, 꾸준히 노력하고 목표에 도달하기 위해 인내하는 특성으로, 높은 그것을 가지고 있을수록 어려운 상황에서도 명확한 목표를 가지고 이를 달성하고 하는 의지가 높아져 몰입에 긍정적인 영향이 있었던 것으로 판단된다(장선미, 2021). 또한, 조화열정이 운동몰입의 인지몰입에 영향을 미친다는 것은 개인이 운동에 몰입하

고 역량에 집중하며, 노력을 지속할 수 있다는 것을 의미한다. 또한, 흥미유지와 노력지속이 행위몰입에 영향을 미친다는 것은 개인이 활동에 흥미를 가지고 노력을 지속한다면, 점점 노력을 지속할 수 있는 능력이 생성된다고 할 수 있을 것이다.

선행 연구들(김준, 2020; 윤성찬, 김희정, 서대원, 2020; Tedesqui & Young, 2019)에서도 그릿이 인지몰입과 행위몰입의 향상에 영향을 미친다는 결과를 보고하였다. 이러한 연구 결과를 통해 그릿이 운동몰입을 예측하는 요소로 작용할 수 있음을 확인할 수 있다.

V. 결론 및 제언

이 연구는 태권도 품새·격파선수를 대상으로 자기결정성이 그릿 및 운동몰입에 미치는 영향을 알아보기 위하여 수행되었으며, 태권도 품새·격파선수 총 241명을 대상으로 수행되었다. 수집된 자료는 확인적 요인분석을 통해 타당성을 확보하고 신뢰도 분석을 실시하였으며, 다중회귀분석을 이용하여 결과를 도출하였다.

연구결과, 첫째, 자기결정성의 내적동기는 그릿의 모든 하위요인에 영향을 미쳤으나, 외적동기는 조화열정과 흥미유지만 통계적으로 유의한 영향이 나타났다. 둘째, 자기결정성의 외적동기와 내적동기는 인지몰입에 모두 유의한 영향이 있었으나, 행위몰입에는 내적동기만이 영향이 있었다. 셋째, 그릿의 조화열정과 노력지속은 운동몰입의 인지몰입에, 흥미유지와 노력지속은 행위몰입에 유의한 영향이 분석되었다.

이와 같은 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 이 연구는 태권도 품새·격파선수를 대상으로 연구하였기에 태권도의

겨루기 선수 혹은 다른 종목의 선수의 경우로 일반화하는 것은 조심성이 요구된다. 둘째, 연구 결과에서 자기결정성이 그릿과 운동몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에, 태권도나 다른 운동 활동을 하는 개인들에게 자기결정성을 강화하는 방법을 제공할 수 있는 심리중재 프로그램의 개발이 필요할 것으로 판단된다. 이러한 프로그램은 개인들이 목표를 설정하고 그를 위해 노력하며, 어려움에 직면했을 때 인내력을 발휘하는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다. 셋째, 외적동기는 조화열정과 흥미유지에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 것을 생각할 때, 외적동기도 선수들에게 중요한 요소 중 하나로 생각되며, 이에, 흥미를 유지하고 노력을 지속하게 할 수 있는 외부적 보상이나 동기부여를 받을 수 있는 환경을 조성하는 것도 필요할 것으로 판단된다.

참고문헌

- 강현우, 장세용(2014). 청소년 축구선수의 성취목표성향과 운동몰입의 관계: 배경변인 간 다집단 분석. **한국스포츠심리학회**, 25(1), 101-113.
- 권성호, 이용현, 이정규(2011). 심리기술과 운동몰입의 관계설정이 골프수행력에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 20(5), 545-555.
- 김미숙, 이성희, 백선희, 최예솔(2015). 초, 중, 고 학생의 그릿에 영향을 미치는 환경 요인 및 성별, 학년별 특성. **학습자중심교과교육연구**, 15(5), 297-322.
- 김준(2020). 대학교양체육 참가자의 그릿(Grit)과 운동열정이 운동몰입 및 운동지속 의도에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 29(2), 55-71.
- 김진표(2023). 복싱클럽 참여 청소년의 자기결정성 동기가 운동몰입과 운동지속의도에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 25(1), 79-87.
- 김태동, 김상태(2017). 선행학습을 적용한 학교스포츠클럽 참여 청소년의 자기결정성 동기와 운동몰입 및 운동지속의도의 관계. **한국엔터테인먼트산업학회논문집**, 11(1), 111-122.

- 류재준(2018). **그릿, 자기결정성, 성장신념의 관계에서 생애목표의 조절효과**. 미간행 석사학위논문, 서울교육대학교 교육전문대학원.
- 류지현, 임지현(2008). 초등학생의 자기결정성 동기요인이 인지전략과 학업성취에 미치는 인관관계의 검증. **교과교육학연구**, 12(1), 219-238.
- 박동훈, 김민환(2014). 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향. **대한검도학회지**, 25(2), 35-57.
- 박병기, 이종욱, 홍승표(2005). 자기결정성이론이 제안한 학습동기 분류형태의 재구성. **교육심리연구**, 19(3), 699-717.
- 박종인, 노재귀, 임종식(2019). 태권도 선수의 커뮤니케이션만족이 스포츠몰입 및 경기력에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 17(2), 971-980.
- 신명희, 김광환(2012). 영어 학습자의 학습 동기에 영향을 미치는 요인. **디지털정책연구**, 10(9), 443-448.
- 안완식(2020). 중, 고등학교 운동선수들의 자기결정성 동기가 그릿에 미치는 영향: 자아탄력성과 다차원 스포츠자신감의 매개효과. **한국스포츠학회지**, 18(3), 771-782.
- 유주연, 임태희, 배준수(2021). 대학 태권도선수의 그릿, 기본심리육구와 운동몰입에 대한 구조모형 검증. **국기원 태권도연구**, 12(1), 39-49.
- 윤성찬, 김희정, 서대원(2020). 대학 태권도선수들의 그릿과 회복탄력성 및 운동몰입의 관계. **세계태권도문화학회지**, 11(2), 105-121.
- 이수란, 손영우 (2013). 무엇이 뛰어난 학업성취를 예측하는가? - 신중하게 계획된 연습과 투지(Grit). **한국심리학회지: 학교**, 10(3), 349-366.
- 이정림, 권대훈(2016). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취간의 구조적 관계 분석. **청소년학연구**, 23(11), 245-264.
- 장선미(2021). 자유학기(년)제 참여 중학생의 그릿이 몰입과 만족도에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 23(4), 137-179.
- 정선영, 박동철(2021). 검도선수의 자기결정성이 운동몰입 및 자기효능감에 미치는 영향. **대한검도학회지**, 32(1), 91-114.
- 정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입행동 척도의 타당도 검증. **한국스포츠심리학회지**, 15(1), 1-22.

- 정은이(2019). 삼원 그릿 척도(Triarchic Grit Scale)의 개발 및 타당화. **학습자중심교과교육연구**, 19(19), 1232-1255.
- 조한익, 권혜연(2010). 청소년의 자기결정성 학습동기와 학업성취의 관계. **청소년학연구**, 17(11), 47-68.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. & Kelly, D. R.(2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Baker, J., Young, B. W., Tedesqui, R. A., & Mc Cardle, L.(2020). *New perspectives on deliberate practice and the development of sport expertise. In Gershon TenenbaumRobert C. Eklund(Ed.) Handbook of sport psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Duckworth, A., (2016). *Grit: The power of passion and perseverance (Vol. 234)*. New York, NY: Scribner.
- Deci E. L. & Ryan R. M.(2000). The “what” and “why”of goal pursuits: human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Lee, Y. J., & Oh, S. H. (2012). The Influence of Achievement Goal Orientation on Sport Self-confidence and Sport Commitment of High School Bowling Player. *International Journal of Coaching Science*, 14(1), 35-45.
- Ryan, R. M. (2004). *The self-Regulation Questionnaires*. <https://selfdeterminationtheory.org/self-regulation-questionnaires>
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internationalization: Examining reasons for action in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Tedesqui, R. A., & Young, B. W. (2019). Relationships Between Athletes' Self-Reported Grit Levels and Coach-Reported Practice Engagement Over One Sport Season. *Journal of Sport Behavior*, 42(4), 509-523.

ABSTRACT

Effects of self-determination of Taekwondo Poomsae and breaking players on grit and exercise flow

Seok Ryu(Kyunghee Univ.), Jeon, Min-Woo(WTPTA Representative)

This study is conducted to investigate the effect of self-determination on grit and exercise flow targeting Taekwondo Poomsae and breaking players, and a total of 241 Taekwondo Poomsae and breaking players were conducted. The collected data was validated through confirmatory factor analysis, reliability analysis was conducted, and the results were derived using multiple regression analysis. As a result of the study, first, the intrinsic motivation of self-determination had an effect on all sub-factors of grit, but the extrinsic motivation had a statistically significant effect only on harmonious passion and interest maintenance. Second, both extrinsic motivation and intrinsic motivation of self-determination had a significant effect on cognitive flow, but only intrinsic motivation had an effect on action flow. Third, it was analyzed that the harmonious passion and persistence of grit had a significant effect on the cognitive immersion of exercise flow, and the maintenance of interest and persistence of effort had a significant effect on the action flow.

Key words: Taekwondo, Poomsae, breaking, self-determination, grit, exercise flow.

논문투고일 : 2023.06.30
심사일 : 2023.08.24
심사완료일 : 2023.08.28