Vol.11/No.4
2017 WINTER

무예연구 : 한국무예학회
JOURNAL OF MARTIAL ARTS : KOREA SOCIETY OF MARTIAL ARTS

복싱 트레이닝 타격음 만족이 운동정서와 몰입에 미치는 영향

The Effect of Tapping Sound Satisfaction in Boxing Training on Exercise Emotion and Flow

김호섭, 김진표, 김주영 Kim, Ho-Seop · Kim, Jin-Pyo · Kim, Ju-Young

한국무예학회

한국무예학회 : 무예연구 2017, 제11권, 제4호(통권 - 제23호), 65 - 84
Korea Society for Martial Arts : Journal of Martial Arts
2017, Vol.11 . No. 4, 65 - 84

복싱 트레이닝 타격음 만족이 운동정서와 몰입에 미치는 영향*

김호섭 · 김진표 · 김주영**(용인대학교)

국문초록

이 연구는 복싱 트레이닝 타격음 만족이 운동정서와 몰입에 미치는 영향을 규명하여 복싱활성화를 위한 기초자료로 활용하는데 그 목적이 있다. 연구의 대상은 2017년 현재 경인지역 복싱클럽 10곳의 고객들을 모집단으로 선정하였으며, 편의표본추출법을 이용하여 총 300명을 표집하였고, 최종 284명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 설문지의 구성 지표에서 독립변인은 타격음 만족, 매개변인은 운동정서, 그리고 종속변인은 몰입으로 구성하였으며, 배경변인은 인구통계학적특성 요인으로 구성하였고, SPSS WIN 21.0을 이용하여 빈도분석, 요인분석, 신뢰도검증, 상관분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 이와 같은 과정을 거쳐 이 연구에서 얻은 결과는 다음과 같다. 첫째, 복싱 트레이닝 타격음 만족이 운동정서에 미치는 영향을 분석한 결과, 타격음 만족이 운동정서의 재미, 성취, 긍지, 정화, 활력의 순으로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 복싱 트레이닝 타격음 만족이 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 타격음 만족이 몰입의 하위요인인 인지몰입과 행위몰입에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 운동정서가 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 운동정서의 긍지, 재미, 성취, 활력, 정화의 순으로 인지몰입에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 행위몰입에는 성취, 활력, 긍지의 순으로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 복싱, 타격음, 운동정서, 운동몰입

---

* 이 연구는 김호섭(2017)의 석사학위 논문의 내용을 수정 및 보완한 것임.
** kjy100577@naver.com

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

복싱은 오직 두 주먹만을 사용하여 상대방의 허리 벨트라인 위의 신체를 가격하고 방어하며 승부를 겨루는 투기 스포츠로, 우리나라는 1912년 10월 7일에 단성사의 주인인 박승필이 유각권구락부를 조직한 것을 시초로 약 105년의 역사를 가지고 있다(김진표, 2009).

우리나라는 1988년 서울올림픽의 성공적인 개최를 통해 경제적으로 강대국은 물론, 이후 국민의 삶의 질이 향상되어 생활체육이 활성화되기 시작했다. 복싱 또한 과거 엘리트 스포츠로서 큰 인기를 누렸지만, 문화체육관광부에서 실시한 “전국 등록·신고 체육시설업 현황”에서 나타나듯이 2010년 389개의 복싱클럽이 2016년 1223개로 6년 사이 약 3배의 증가세를 보일 정도로 생활체육으로 활성화 되어가고 있다(문화체육관광부, 2017).

이와 관련하여 남은진(2016)은 복싱은 더는 관람 스포츠로서 엘리트 선수들만의 전유물이 아닌 전 국민이 즐길 수 있는 참여 스포츠로서 활성화 되어간다고 했으며, 김주영(2010)은 복싱이 다이어트와 건강증진, 삶의 질 향상, 스트레스 해소를 통해 긍정적인 운동효과가 있다고 주장하여, 생활체육으로 더욱 활성화될 수 있음을 시사했다.

현재 복싱클럽은 생활체육 고객들의 수요에 발맞춰 복싱다이어트, 다이어트복싱, 복싱에어로빅, 복싱 휘트니스, 복싱 GYM 등과 같은 간판을 내 걸고 참여 고객들이 자아실현의 공간적 운동터전을 제공하고, 신체활동을 통하여 건강과 즐거움을 추구하는 공간으로 자리매김을 하고 있다(김주영, 2010).

요즘 복싱클럽의 트렌드는 음악을 활용한 프로그램의 제공인데 이는 타임벨소리, 경쾌하게 울리는 미트와 샌드백 타격소리, 신나는 음악소리, 기합소리 등 여러 소리가 청각을 통해 고객들이 신선한 자극을 주기 때문이라 할

수 있다. 특히 샌드백과 미트 타격 시 울려 퍼지는 타격음을 통해 스트레스 해소는 물론 성취감도 느낄 수 있다. 그뿐만 아니라 미트 트레이닝을 통해 기술을 습득하는 과정에서 울려 퍼지는 경쾌한 타격음 소리에 만족을 넘어 희열을 느끼기도 한다(김호섭, 2017).

전훈(2015)은 정확한 펀치를 날릴 때 귓가로 들려오는 경쾌한 타격음은 참여자의 스트레스 해소와 타격 시 주먹에서부터 전신으로 전해져오는 전율의 경험은 복싱에 빠질 수 없는 매력이라고 했다. 또한 남은진(2016)은 청각의 자극은 신체・정신적 측면뿐만 아닌 정서적인 측면에도 긍정적인 영향을 미친다는 것과 이러한 자극이 참가자들이 즐겁게 운동할 수 있도록 재미, 긍지, 활력, 정화, 성취 등을 유발한다고 했다. 이렇듯 도복늠(1992)의 연구에서도 운동 중 청각의 자극을 통해 운동 시 호흡・심박 수・혈압 및 신진대사와 호르몬분비에 긍정적 영향을 준다고 보고되고 있다.

김호섭(2017)의 연구에 따르면 복싱 참가자는 미트 트레이닝을 통해 다른 종목의 스포츠에서 느낄 수 없는 특별한 만족을 타격음을 통해 경험할 수 있고, 역동적인 복싱기술을 수행하며 겪는 성취감과 만족감 그리고 경쾌하게 울리는 타격음은 참가자의 운동정서에 긍정적인 영향을 준다고 하였다.

운동정서란 신체활동을 통해 경험하는 희열과 흥분, 고통 등의 심리적 상태를 의미하며(김범, 주형철, 이양주, 2016; 오현옥, 2012), 긍정적 정서는 정열적인 감정을 나타내거나 즐겁고 흥분한 것과 같은 감정을 느끼지만, 부정적인 정서는 초조한 감정을 나타내거나 슬프고 신경질적인 감정을 느끼게 한다(Watson, 1998; 공성배, 김보겸, 2017, 재인용). 복싱과 같이 역동적인 운동을 통해 경험하는 긍정적인 운동정서는 복싱에 몰입을 가능케 하며, 이는 지속해서 운동에 참여할 수 있도록 직접 기여한다고 볼 수 있다. 나아가 지속적인 운동참여는 신체활동을 체험하는 경우 긍정적인 정서경험인 즐거움, 행복감, 안정과 같은 긍정적 정서경험이 더욱 높게 나타나고 있다(정용각, 2000).

이렇듯 복싱클럽에서는 다양한 방법을 통해 참가자가 재미와 성취감을 경험시켜야 하며, 이를 통해 참여자의 몰입 행위를 끌어내야 한다. 몰입은 트레이닝에 참여하는 동안 최적의 심리적 상태로 간주하며, 몰입상태에서의 긍정

적인 경험은 운동난이도에 대한 참가자의 기술이 어느 정도 동등하고 참가자가 운동에 전적으로 참여할 때 발생한다고 할 수 있다(송춘현, 2003). 즉, 몰입은 심리학을 비롯하여 다양한 학문에서 다루어지는 관심 분야이며, 운동에서 재미를 경험하는 것은 스포츠 체육활동참가에서의 성공적 경험인 몰입으로 연결되고, 몰입은 활동에 대한 만족감과 긍정적인 정서를 수반한다(Csikszentmihalyi, 1975, 임명주, 2001, 김영미, 한혜원, 2005).

활동에서의 정서는 활동 중 몰입에 통합되어 나타내는데 예를 들어 트레이닝 후 '기분 좋음' 의 변화는 트레이닝 참가에 대한 주요 심리적 이유라고 할 수 있으며, 이처럼 활동의 목적 또는 예측된 결과에 대해 적절한 대안을 찾고 모색하며 그것을 검증하는 과정에서 몰두하는 것이 몰입이라 정의하고 있다(조병섭, 2003). 특히, 특정 종목에서의 몰입은 여가활동의 다양성·활동수준과 같은 양적인 측면보다는 질적인 측면의 여가몰입경험이 만족과 지속적 참여 행동에 더욱 밀접한 연관이 있다(Omodei & Wearing, 1990, 이종길, 1992, 이성철, 1996, 김건철, 1999). 즉, 몰입을 강화하기 위해서는 새로운 기술을 배우고 습득하며 느끼는 재미와 성취감, 그리고 사람들의 내·외적 요소들을 증가시켜 복싱을 지속할 수 있도록 조성함으로써 두 요소 간의 긍정적인 영향을 미칠 수 있도록 해야 한다.

앞서 설명한 타격음 만족, 운동정서, 몰입 간의 선행연구를 살펴보면 타격음 만족이 운동정서와 몰입에 영향을 주고, 운동정서가 몰입에 영향을 주고 있다. 즉 타격음에 대한 만족여부에 따라 재미, 긍지, 활력, 정화, 성취, 몰입 간에 영향을 끼친다고 할 수 있다(전훈, 2015; 정재환, 2017; 이효진, 2014; 김욱한, 2016; 채경환, 2014; 조한범, 우승주, 노도현, 2014; 김주영, 2013; 안수운, 2017; 김동원, 2015).

따라서 복싱 트레이닝 타격음 만족이 운동정서와 몰입에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 중요성을 인식하고, 이를 통해서 복싱클럽 고객의 만족과 더불어 복싱클럽 경영과 다양한 복싱 용품개발 등 스포츠 산업 발전에도 중요한 기초자료를 제공함으로써 복싱클럽 뿐만 아니라 복싱 활성화에 기여할 것이다. 이 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였

다. 첫째, 복싱 트레이닝 타격음 만족이 운동정서에 영향을 미치는가? 둘째, 복싱 트레이닝 타격음 만족이 몰입에 영향을 미치는가? 셋째, 복싱 트레이닝 운동정서는 몰입에 영향을 미치는가?

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구대상

이 연구에서의 모집단은 2017년 현재 경인지역의 복싱클럽 10곳의 고객들을 연구대상으로 선정 하였다. 조사대상자의 표본추출방법은 비확률 표본추출방법 중에서 편의표집방법(convenience sampling)을 사용하여 표본을 추출하였으며, 표집인원은 300명을 선정한 후 설문지 분류 검색과정을 통하여 무성의하거나 문항이 빠진 16명을 제외한 후, 총 284명의 자료를 최종분석에 사용하였다. 이에 따른 구체적인 내용은 <표 1>과 같다.

표 1. 복싱 트레이닝 참가자들의 인구통계학적 특성

변인	구분	N	(%)
성별	남자	179	63.0
	여자	105	37.0
종별	중학생	131	46.1
	고등학생	78	27.5
	성인	75	26.4
빈도	주1-2회	42	14.8
	주3-4회	147	51.8
	주5-6회	95	33.4

<표 1>과 같이 성별에 있어서는 남자가 63.0%, 종별에서는 중학생이 46.1%, 참여빈도에서는 주3-4회 51.8%로 가장 높게 나타났다.

2. 조사도구

이 연구에서는 복싱 트레이닝 타격음 만족이 운동정서와 몰입에 미치는 영향을 분석하기 위하여 조사도구로 설문지를 이용하였다. 설문지의 주요 구성지표는 인구통계학적 특성 3문항, 타격음 만족 7문항, 운동정서 24문항, 몰입 12문항으로 총 47문항으로 이에 따른 구체적인 내용은 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지의 구성 및 내용

변인	구성	구성내용	문항
배경변인	인구통계학적특성	성별, 종별, 참여빈도	3
독립변인	타격음 만족	타격음에 관한 전반적인 심리적 만족	7
매개변인	운동정서	재미, 긍지, 활력, 정화, 성취	24
종속변인	몰입	인지몰입, 행위몰입	12
총계			46

인구통계학적 특성은 성별, 종별, 참여빈도로 총 3문항으로 구성하였으며, 타격음 만족은 전훈(2015)이 사용한 스쿼시 타격음 만족 설문지를 이 연구에 맞게 수정・보완하여 총 7문항(단일요인)으로 구성하였고, 신뢰도는 .909로 나타났다.

운동정서는 유진과 김종오(2002)의 한국형 운동정서 척도를 활용하여 이 연구에 맞게 수정・보완하여 총 24문항으로 구성하였다. 운동정서에 대한 요인분석 및 신뢰도분석 내용은 <표 3>과 같다.

<표 3>과 같이 운동정서에 대한 요인분석 결과 5개의 하위요인으로 나타났으며, 재미 .800-.592(.903), 긍지 .773-.604(.901), 활력 .784-.662(.882), 정화 .769-.690(.874), 성취 .826-.786(.879)로 추출되었으며, 누적설명력은 74.906으로 나타났다.

표 3. 운동정서에 대한 요인분석

문항	재미	긍지	활력	정화	성취	h^2
정서2	.800	.221	.183	.235	.193	.815
정서3	.786	.295	.134	.204	.190	.800
정서1	.767	.101	.156	.196	.173	.691
정서4	.737	.329	.235	.137	.100	.736
정서5	.592	.305	.391	.216	.143	.663
정서8	.108	.773	.339	.179	.225	.807
정서9	.311	.768	.119	.216	.145	.768
정서10	.292	.755	.123	.248	.210	.776
정서7	.263	.652	.359	.121	.233	.692
정서11	.330	.604	.163	.248	.290	.647
정서15	.214	.144	.784	.171	.236	.767
정서14	.232	.209	.761	.249	.128	.754
정서13	.170	.299	.715	.314	.143	.749
정서16	.209	.197	.662	.326	.242	.685
정서19	.177	.257	.246	.769	.061	.753
정서18	.188	.211	.283	.764	.203	.786
정서17	.277	.126	.339	.709	.089	.719
정서20	.253	.230	.141	.690	.320	.715
정서23	.163	.227	.125	.181	.826	.808
정서24	.180	.236	.255	.118	.806	.817
정서22	.218	.210	.211	.170	.786	.782
고유치	3.597	3.419	3.128	2.944	2.643	
분산%	17.127	16.281	14.894	14.020	12.584	
누적%	17.127	33.408	48.302	62.322	74.906	
신뢰도	.903	.901	.882	.874	.879	

KMO .929

몰입은 Scanlan(1993)이 개발하고 정용각(1997)이 번안하여 심윤미(2015), 심세훈(2015) 등이 사용한 설문지를 이 연구에 맞게 수정・보완하여 총 12문항으로 구성하였다. 몰입에 대한 요인분석 및 신뢰도분석 내용은 <표 4>와 같다.

<표 4>와 같이 몰입에 대한 요인분석 결과 2개의 하위요인으로 나타났으며, 인지몰입 .834-.742(.870), 행위몰입 .874-.779(.861)로 추출되었으며, 누적설명력은 75.127로 나타났다.

표 4. 몰입에 대한 요인분석

문항	인지몰입	행위몰입	h^2
몰입02	.834	.182	.729
몰입01	.829	.231	.740
몰입03	.798	.302	.727
몰입05	.742	.409	.717
몰입10	.253	.874	.828
몰입09	.269	.871	.831
몰입11	.280	.779	.685
고유치	2.784	2.475	
분산%	39.764	35.363	
누적%	39.764	75.127	
신뢰도	.870	.861	
KMO .866			

3. 자료처리

이 연구는 복싱 트레이닝 타격음 만족이 운동정서와 몰입에 미치는 영향을 규명하기 위하여 284명의 유효 표본을 코딩의 지침에 따라 부호화하였다. 코딩된 자료는 컴퓨터에 개별 입력시킨 후, SPSS 21.0 통계프로그램으로 분석 목적에 따라 전산처리하였다. 첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 하였다. 둘째, 수집된 자료의 타당도 및 신뢰도를 산출하기 위하여 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 하였다. 셋째, 각 변수 간 관계를 알아보기 위하여 상관관계분석과 다중회귀분석을 하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 상관관계분석

이 연구에서 설정한 연구문제인 타격음 만족에 따른 운동정서, 몰입에 미

치는 영향을 알아보기 위하여 회귀분석에 투입될 변인 간의 상관관계의 분석 결과는 <표 5>와 같다. 타격음 만족은 운동정서의 하위요인인 재미, 긍지, 활력, 정화, 성취, 몰입의 인지몰입, 행위몰입 간, 그리고 운동정서는 운동몰입의 하위요인인 인지몰입, 행위몰입 간에 모두 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(p<.01). 또한, 전체적으로 상관계수가 .396-.727의 범위에서 나타나 다중공선성의 기준치인 .800보다 작으므로 다중공선성 문제는 무시해도 좋다고 판단된다(김계수, 2004).

표 5. 타격음 만족, 운동정서, 몰입의 상관관계

구분	타격음 만족	재미	긍지	활력	정화	성취	인지몰입	행위몰입
1	1							
2	.669**	1						
3	.619**	.682**	1					
4	.520**	.607**	.634**	1				
5	.602**	.615**	.618**	.676**	1			
6	.621**	.524**	.601**	.543**	.509**	1		
7	.616**	.686**	.727**	.674**	.649**	.626**	1	
8	.396**	.447***	.522**	.515**	.440**	.573**	.599**	1

2. 타격음 만족이 운동정서에 미치는 영향

타격음 만족이 운동정서에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6>과 같이, 타격음 만족이 재미에 미치는 영향을 살펴보면, R^2 =.448로 재미에 약 44.8% 정도를 설명하고, β값은 재미(β=.669)로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<.001). 긍지에 미치는 영향을 살펴보면, R^2 =.384로 재미에 약 38.4% 정도를 설명하고, β값은 긍지(β=.619)로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<.001). 활력에 미치는 영향을 살펴보면, R^2 =.270로 재미에 약 27.0% 정도를 설명하고, β값은 활력(β=.520)으로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<.001). 정화에 미치는 영향을 살펴보면, R^2 =.363로

재미에 약 36.3% 정도를 설명하고, β값은 정화(β=.602)로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<.001). 성취에 미치는 영향을 살펴보면, R^2 =.385로 재미에 약 38.5% 정도를 설명하고, β값은 성취(β=.621)로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<.001).

표 6. 타격음 만족이 운동정서에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

변수	B	SE	β	t	p
(상수)	1.340	.193		6.951	.001
타격음 만족	.680	.045	.669	15.126	.001***
재미			F=228.809, R^2 =.448		
(상수)	1.270	.222		5.715	.001
타격음 만족	.687	.052	.619	13.252	.001***
긍지			F=175,603, R^2 =.384		
(상수)	1.402	.262		5.358	.001
타격음 만족	.624	.061	.520	10.225	.001***
활력			F=10.541, R^2 =.270		
(상수)	1.269	.231		5.493	.001
타격음 만족	.683	.054	.602	12.669	.001***
정화			F=160.495, R^2 =.363		
(상수)	.664	.263		2.523	.012
타격음 만족	.816	.061	.621	13.298	.001***
성취			F=176.839, R^2 =.385		

3. 타격음 만족이 몰입에 미치는 영향

타격음 만족이 몰입에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7>과 같이, 타격음 만족이 인지몰입에 미치는 영향을 살펴보면, R^2 =.380으로 인지몰입이 약 38.0% 정도를 설명하고, β값은 인지몰입(β =.616)으로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<.001). 행위몰입에 미치는 영향을 살펴보면, R^2 =.154로 행위몰입이 약 15.4% 정도를 설명하고, β값은 행위몰입(β=.396)으로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<.001).

표 7. 타격음 만족이 몰입에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

변수	B	SE	β	t	p
(상수)	1.134	.229		4.955	.001
타격음 만족	.702	.053	.616	13.147	.001***
인지몰입	F=172.836, R^2 =.380				
(상수)	.475	.426		1.116	.266
타격음 만족	.720	.099	.396	7.249	.001***
행위몰입	F=52,549, R^2 =.154				

4. 운동정서가 몰입에 미치는 영향

운동정서가 몰입에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

표 8. 운동정서가 몰입에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

변수	B	SE	β	t	p
(상수)	.023	.179		.127	.899
재미	.233	.057	.208	4.052	.001***
긍지	.284	.056	.276	5.084	.001***
활력	.172	.049	.182	3.485	.001***
정화	.135	.051	.134	2.620	.009**
성취	.160	.039	.184	4.068	.001***
인지몰입	F=112,007, R^2 =.668				
(상수)	-1.063	.383		-2.773	.006
재미	.049	.123	.027	.395	.693
긍지	.261	.119	.159	2.185	.030*
활력	.303	.106	.200	2.861	.005**
정화	.021	.110	.013	.191	.848
성취	.480	.084	.347	5.715	.001***
행위몰입	F=37.518, R^2 =.403				

<표 8>과 같이, 운동정서가 인지몰입에 미치는 영향을 살펴보면, R^2 =.668로 인지몰입이 약 66.8% 정도를 설명하고, β값은 긍지(β=.276), 재미(β

=.208), 성취(β=.184), 활력(β=.182), 정화(β=.134)의 순으로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났으며(p<.01, p<.001), 행위몰입은 R^2 =.403으로 약 40.3% 정도를 설명하고 있다. β값을 보면 성취(β=.347), 활력(β=.200), 긍지(β=.159)의 순으로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<.05, p<.01, p<.001). 하지만 재미(β=.027)와 정화(β=.013)는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

Ⅳ. 논의

이 연구는 복싱트레이닝 타격음 만족이 운동정서와 몰입에 미치는 영향을 규명하는 데 목적이 있으며, 검증된 결과를 토대로 논의하고자 한다.

1. 타격음 만족이 운동정서에 미치는 영향

타격음 만족이 운동정서에 미치는 영향을 분석한 결과, 타격음 만족이 운동정서의 하위요인인 재미, 긍지, 활력, 정화, 성취에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 전훈(2015)의 스쿼시의 타격음이 참가자의 운동정서와 운동열정에 미치는 영향의 결과와 일맥상통하게 나타났다.

복싱에서 미트 트레이닝은 직접적인 가격을 통해 훈련하는 방법 가운데 하나이며, 미트 트레이닝을 통해 울리는 경쾌한 타격음은 복싱 트레이닝의 큰 재미요소 중 하나라고 할 수 있다. 그러나 글러브가 미트를 가격하여 경쾌한 타격음을 발생시키기 위해서는 적정한 파워와 정확한 자세가 필요하며, 수많은 연습과 노력이 필요하다. 때문에 참가자의 미트 타격음 만족에 따라서 운동에 재미를 느끼고, 긍지를 가지고, 성취감을 느끼는 등 운동수행에 있어서 긍정적인 정서를 형성하게 되는 것으로 판단된다. 그러나 복싱 미트 타격음 만족과 운동정서와 관련된 선행연구는 아직 전무한 실정이라 타격음 만족이 운동정서에 미치는 영향에 대해 설명력 있게 뒷받침 하기는 어려운 실정이다.

하지만 이와 관련하여 만족과 운동정서에 대해 주형윤(2017)의 연구에서 참가자의 만족이 높을수록 운동정서에 영향을 미친다고 보고하여 이 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다. 이처럼 만족도가 높을수록 운동정서에 영향을 미친다는 연구결과와 비교하여 보았을 때, 참가자의 타격음 만족 정도에 따라 운동정서에 영향을 미칠 것으로 판단된다.

따라서 타격음과 같이 청각적 자극을 줄 수 있는 복싱용품 개발 및 복싱 트레이닝 프로그램을 개발하고 보급한다면 참가자들의 운동정서에 보다 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다.

2. 타격음 만족이 몰입에 미치는 영향

타격음 만족이 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 인지몰입과 행위몰입에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 남은진(2016)의 연구에서 복싱클럽 실내음악 친숙도와 조화도에 따른 청각 자극은 복싱클럽 참가자에게 즐거움, 행복감과 같은 긍정적 영향을 주어 인지몰입과 행위몰입에 긍정적 영향을 준다고 보고하였다. 이러한 연구와 비교하여 볼 때, 트레이닝 중 글러브로 미트의 타켓을 정확히 가격했을 때 울리는 조화롭고 친숙한 긍정적 청각 자극은 참가자의 트레이닝 만족을 높이고, 긍정적인 정서를 수반할 뿐만 아니라 참가자들의 감정에 긍정적인 영향을 주어 복싱 트레이닝을 수행하면서 보다 활동적이고, 즐겁고, 의욕이 생겨 더욱 트레이닝에 몰입하게 하는 중요한 변인이라 해석할 수 있다. 또한 이상민(2011)의 연구에서도 재미요인이 참가자의 만족과 몰입을 높이는데 매우 중요한 변인이 확인되어 뒷받침해 주고 있다.

따라서 타격음 만족은 몰입에 영향을 미치는 중요한 변인임을 확인했으며, 경쾌한 타격음을 발생시키기 위해서는 꾸준한 연습과 노력을 필요로 하므로 지도자는 참가자에게 그에 따른 피드백과 트레이닝에 필요한 정보를 제공해 참가자가 만족을 얻어 트레이닝에 몰입할 수 있도록 최선의 노력을 해야 할 것이다.

3. 운동정서가 몰입에 미치는 영향

운동정서가 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 긍지, 재미, 성취, 활력, 정화의 순으로 몰입의 하위요인인 인지몰입에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 성취, 활력, 긍지의 순으로 몰입의 하위요인인 행위몰입에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났으나 운동정서의 하위요인인 재미, 정화는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이와 관련하여 김성문, 남정훈(2010)은 트레이닝 중의 긍정적 정서수준과 먼저 어느 한 분야에 관심과 흥미가 있어야 하며, 이것이 하나의 연장선으로 작용할 때 비로소 몰입에 영향을 미친다고 보고하였다. 또, 정재환(2017)의 연구에서도 트레이닝 참가자가 긍정적으로 인식하고 희열을 느끼는 등의 긍정적 감정을 가진다면 몰입이 높아진다고 했으며, 사회적인 인정보다는 본인의 태도 및 마음가짐에 더 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 운동정서의 재미, 정화와 몰입의 하위요인인 행위몰입과의 관계가 기각된 이 연구결과와 유사함을 알 수 있다. 함두웅(2012)의 연구에서 참여자가 운동정서의 재미, 긍지, 활력 순으로 몰입에 유의한 영향을 미친다고 하였고, 정용각(2004) 또한 재미, 긍지, 활력 등 긍정적인 정서가 스포츠 활동에서의 몰입을 경험한다고 보고하여 이 연구결과를 뒷받침해주고 있다.

따라서 복싱 트레이닝 참가자들의 타격음 만족에 대한 긍정적 정서가 수반될 수 있는 방안을 모색하고, 타격음과 같은 청각적 자극을 줄 수 있는 용품과 프로그램 개발에 심혈을 기울인다면 복싱클럽 참여자들이 만족을 끌어낼 수 있을 뿐만 아니라 복싱 활성화에도 크게 기여하리라 판단된다.

Ⅴ. 결론 및 제언

이 연구는 복싱 트레이닝 타격음 만족이 운동정서와 몰입에 미치는 영향을

규명함으로써 복싱 활성화를 위한 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다.

이에 대한 구체적인 목적을 달성하기 위하여 복싱 트레이닝 타격음 만족을 독립변인, 운동정서를 매개변인, 몰입을 종속변인으로 설정하였다. 그리고 2017년 현재 경인지역의 복싱클럽의 고객들을 대상으로 편의표본추출법(convenience sampling method)을 사용하여 최종 284명의 자료를 추출하였으며, SPSS 21.0을 이용하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 복싱 트레이닝 타격음 만족이 운동정서에 미치는 영향을 분석한 결과, 타격음 만족이 운동정서의 재미, 성취, 긍지, 정화, 활력의 순으로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 복싱 트레이닝 타격음 만족이 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 타격음 만족이 몰입의 하위요인인 인지몰입과 행위몰입에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 운동정서가 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 운동정서의 긍지, 재미, 성취, 활력, 정화의 순으로 인지몰입에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 행위몰입에는 성취, 활력, 긍지의 순으로 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

그러나 이 연구에서 복싱클럽 회원을 대상으로 복싱 타격음만족, 운동정서, 몰입 간의 영향은 규명하였지만, 선행연구가 전혀 없는 실정이므로 경인지역 뿐만 아니라 전국적으로 참여대상을 확대할 필요가 있으며, 엘리트 선수에게도 적용해 볼 필요가 있을 것으로 판단된다. 그러므로 이 연구결과에서 나타난 제한점을 가지고 다음과 같이 제언하고자 한다. 이 연구는 경인지역 복싱클럽 동호인을 대상으로 표본을 추출하였다. 그렇기 때문에 모든 복싱 동호인과 엘리트 선수들에게 일반화하기에는 어려움이 있을 것으로 생각된다. 따라서 더 폭 넓은 대상자를 모집해 연구가 진행된다면 더욱 가치 있는 연구가 될 것으로 판단된다.

참고문헌

공성배, 김보겸(2017). 씨름선수들의 스포츠 자심감과 스포츠 정서 및 운동지속의 관계. **한국사회체육학회지, 68**, 183-193.

김건철(1999). 모험스포츠 참가가 몰입경기 및 생활만족에 미치는 영향. **한국사회체육학회지, 12**, 423-431.

김계수(2004). **AMOS 구조방정식 모형분석**. 데이터솔루션.

김동원(2015). 지체장애인의 융합적 휠체어테니스 교실 참여가 기본적 심리욕구, 운동정서 및 운동 몰입에 미치는 영향. **한국융합학회논문지, 6**(4), 15-23.

김범, 주형철, 이양주(2016). 국민생활체육 랠리배 전국마스터즈 수영동호인들의 성취목표지향성과 열정 그리고 지속참가의도의 관계. **한국사회체육학회지, 64**, 553-563.

김성문, 남승훈(2010). 요트・일반조종면허시험관의 감각추구성향과 활력 및 운동지속의 관계. **한국체육학회지, 49**(4), 167-178.

김영미, 한혜원(2005). 댄스스포츠의 재미요인과 여가몰입 및 여가만족의 관계. **한국체육학회지, 44**(6), 193-202.

김욱한(2016). **골프 참가자들의 마니아 수준과 긍정적정서, 운동몰입의 구조적 관계.** 미간행 박사학위논문. 가천대학교 대학원.

김주영(2010). **복싱클럽의 마케팅믹스 요인에 따른 고객 만족, 관계품질 및 행동의도에 미치는 영향.** 박사학위논문. 경기대학교 대학원.

김주영(2013). 대학 여자운동선수의 정서지능이 운동몰입 및 운동생활성과에 미치는 영향. **스포츠사이언스, 30**(2), 53-61.

김진표(2009). 복싱클럽의 참여정도가 여가만족에 미치는 영향. **용인대학교 연구소, 20**(1), 187-197.

김호섭(2017). **복싱 트레이닝 타격음 만족이 운동정서와 몰입에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.

남은진(2016). **복싱클럽 실내음악 친숙도와 조화도가 운동몰입과 참여지속의사에 미치는 영향.** 석사학위논문. 용인대학교 대학원.

도복늠(1992). **계획된 수술 전 환자교육이 대응양식에 따라 회복에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.

문화체육관광부(2017). **2016년 전국등록, 신고 체육시설업 현황.**

송춘현(2003). **스포츠 지도자의 리더십과 선수의 가외적 노력이 운동 몰입과 팀 응집력 및 운동만족도에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문. 전남대학교 대학원.

심세훈(2015). **초등학생의 학교스포츠클럽 운동동기에 따른 운동몰입이 신체효능감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대학원.

심윤미(2015). **대학생 에어로빅선수들의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대학원.

안수운(2017). 고등학생의 운동몰입이 운동정서 및 운동지속의 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구, 17**(1), 373-398.

오현옥(2012). 신체활동 참여 노인들의 사회적 지원활동이 건강증진에 미치는 영향. **한국체육학회지, 51**(6), 357-366.

유진, 김종오(2002). 한국형 운동-정서 척도의 개발과 타당화 검증. **한국스포츠심리학회지, 13**(2), 103-117.

이상민(2011). **태권도장 수련생의 재미요인이 운동몰입 및 소비자행동에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 단국대학교 스포츠과학대학원.

이성철(1996). **노인의 사회체육 활동과 생활만족의 관계.** 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

이종길(1992). **사회체육활동과 생활만족의 관계.** 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

이효진(2014). **골프지도자 지도유형에 따른 운동정서가 운동몰입에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.

임명주(2001). **댄스스포츠 참가를 통한 여가만족에 영향을 미치는 결정요인에 관한 연구.** 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.

전훈(2015). **스쿼시 타격음이 참가자의 운동정서와 운동열정에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.

정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포**

츠몰입행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.

정용각(2000). 긍정심리학과 스포츠. **한국스포츠심리학회 학술발표논문집,** 1-6.

정용각(2004). 정용각(2004). 여가운동의 참가자의 스포츠 몰입 행동 척도의 타당도 검증. **한국스포츠심리학회지, 17**(1), 79-90.

정재환(2017). **남자 프로골퍼의 운동 정서가 운동 몰입과 운동수행 만족도에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 용인대학교 체육과학대학원.

조병섭(2003). **골프지도자의 카리스마 리더십에 따른 리더동일시 및 신뢰, 운동몰입이 지도효율성에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.

조한범, 우승주, 노도현(2014). 수상스키 참가자의 운동정서, 운동몰입, 운동만족에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지, 62**, 43-55.

주형윤(2017). **대학생의 여가활동참여에 따른 여가만족이 운동정서와 자아존중감에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문. 동신대학교 대학원.

채경환(2014). **배드민턴 참여동기가 운동몰입, 운동정서 및 운동지속 의지에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 조선대학교 대학원.

함두웅(2012). 수상레저스포츠 참여자의 감각추구성향과 몰입경험 및 운동정서의 관계. **한국사회체육학회지, 47**(1), 565-576.

Csikszentmihalyi, M.(1975). *Beyond boredom andcuvdety.* San Francisco: Jossey-Bass.

Omodei, M, & wearing, A. J.(1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of personality and social Psychology, 59*, 762-769.

Scanlan, T. K.(1993). Social psychological aspects of competition for male youngth sports participation: Predicator of enjoyment. J*ournal of Sport Psychology. 28*. 335-354.

Wason, D.(1998). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 1020-1030.

ABSTRACT

The Effect of Tapping Sound Satisfaction in Boxing Training on Exercise Emotion and Flow

Kim, Ho-Seop · Kim, Jin-Pyo · Kim, Ju-Young(Yong-In Univ.)

The purpose of this study was to determine the effect of tapping sound satisfaction in boxing training on exercise emotion and flow and provide basic data that could help activate boxing clubs and boxing. For this purpose, in the population of customers using ten boxing clubs in the Seoul-Incheon area as of 2017, a total of 300 customers were selected through convenience sampling and the data from a total of 284 customers were finally analyzed. As for questionnaire composition, the independent variable was tapping sound satisfaction, the parameter was exercise emotion, the dependent variable was flow, and the background variables were demographic factors; frequency analysis, factor analysis, reliability test, correlation analysis, and multiple regression analysis were performed using SPSS WIN 21.0. From this process, the following conclusion was drawn: First, as for the effect of tapping sound satisfaction in boxing training on exercise emotion, enjoyment, followed by achievement, pride, purification, and vitality, among the sub-areas of exercise emotion was most positively affected by tapping sound satisfaction. Second, as for the effect of tapping sound satisfaction in boxing training on flow, tapping sound satisfaction positively affected cognitive and behavioral flow among the sub-areas of flow. Third, as for the effect of exercise emotion on flow, pride, followed by enjoyment, achievement, vitality, and purification, among the sub-areas of exercise emotion most positively affected cognitive flow and achievement, followed by vitality and pride, most positively affected behavioral flow.

keyword : Boxing, Tapping Sound, Exercise Emotion, Flow

논문투고일 : 2017.09.01.
심 사 일 : 2017.10.15.
심사완료일 : 2017.10.27.

한국무예학회

경기도 용인시 기흥구 덕영대로 1732 경희대학교 체육대학 432호

Tel. **031-201-3763** Fax. **031-201-3743** E-mail. **yudong78@naver.com**

#432 College of Physical Education, Kyung Hee University
#1732 Deogyeong-daero, Giheung-gu, Yongin-si, Gyeonggi-do, 17104, Korea

Tel. **+82-31-201-3763** Tax. **+82-31-201-3743** E-mail. **yudong78@naver.com**

www.kosoma.org