



한국여성체육학회지, 2022. 제36권 제1호. pp. 15-28  
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women  
2022. Vol.36, No.1, pp. 15-28  
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2022.3.36.1.15>(ISSN 1229-6341)

## 여자 태권도 선수들의 사회적 지지, 절실함, 운동 몰입과의 구조적 관계

김성훈\* (K.S.H 스포츠심리상담센터, 센터장)

### 국문초록

본 연구는 고등부 여자 태권도 선수들의 사회적 지지, 절실함, 운동 몰입과의 관계를 분석하는데 목적이 있다. 고등학교 여자 태권도 선수 243명을 대상으로 편의표본 추출을 통해 사회적 지지 질문지, 절실함 질문지, 운동 몰입 질문지를 설문하였다. 본 연구의 목적 달성을 위해 SPSS 26.0과 Amos 21.0을 사용하여 빈도분석, 확인적 요인분석, 신뢰도 검증 및 상관관계 분석을 실시하였으며, 구조방정식모형을 검증하였고, 매개효과 분석은 부스트래핑기법을 활용하였다. 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회적 지지는 절실함에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 사회적 지지는 운동 몰입에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 절실함은 운동 몰입에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 절실함은 사회적 지지와 운동 몰입 간의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 태권도 지도자들의 절실함을 향상시킬 수 있도록 절실함 향상 프로그램 개발의 필요성을 제언한다.

한글주요어 : 사회적지지, 절실함, 운동 몰입, 고등학교 여자 태권도 선수

---

\* 김성훈, K.S.H 스포츠심리상담센터, E-mail : [hloveh@hanmail.net](mailto:hloveh@hanmail.net)

## I. 서론

스포츠심리학에서는 다양한 심리 변인들을 분석하고, 관련성을 파악하여 경기력 향상에 도움을 주며, 심리기술을 향상시키기 위한 상담을 통해 선수들의 최상수행 향상을 위해 노력하고 있다.

최상수행을 향상시키기 위해서는 선수들이 어떠한 심리상태에서 경기를 준비하는지에 대한 상태를 파악하는 것이 주요하며, 이는 기술과 전술의 효율적인 발현에 많은 영향을 미치고 있다(권성호, 문민권, 안효연, 2015). 하지만, 최상수행과 관련한 연구에서는 자신감이나 집중력 등과 같이 경기상황에서 나타나는 심리기술들을 분석하는데 중점을 두고 연구해 왔기 때문에 경기상황에서 자신감이나 집중력 등의 심리기술이 발현되는 원동력이 무엇인지, 경기의 열망 정도, 경기 준비 정도 등에 대한 연구의 필요성이 제기 되었다(권성호 등, 2015).

이에 권성호 등 (2015)은 '절실함'을 개념화 하여 척도를 개발하였다. '절실함'은 우리 나라선수들이 경기에 임하는 자세의 진지함, 열망과 관심의 정도, 심리기술의 발현정도가 최상에 있음을 의미하는 용어이며, 이러한 시도는 서구 문화에 영향을 받아 활용되었던 다양한 심리학적 용어 및 개념들의 연구는 지속되고 있지만, 우리 문화의 독특한 정서나 문화를 반영한 개념을 구조화 하는 데에는 한계가 있었다. 이러한 한계를 극복하고 '절실함'과 관련한 연구는 우리 문화의 특수성을 잘 반영한 개념으로, 우리나라 선수들의 정서나 문화에 맞춰 연구할 수 있는 학문적 분위기 조성에 큰 도움이 되고 있다.

권성호 등 (2015)에 따르면, '절실함'은 '운동선수의 생각과 느낌이 최상수행을 위해 빠져리게 시급하고 긴요한 상태'로 정의하였으며, 자기절제, 인내와 극복, 성공에 대한 기대, 3개의 요인으로 개념화하였다. 3개 요인의 수준이 높을수록 '절실함'이 높아져, 최상수행과 경기 목표 달성을 위한 마음의 준비가 되었음을 의미한다. 또한, '절실함'은 경기를 준비하는 과정과 경기 상황에서의 수행력 발휘에 영향을 주는 심리적 변인으로 설명되며, 선수들의 최상수행을 예측하는데 도움을 줄 수 있다고 한다.

'절실함'과 관련된 연구는 운동 몰입과 인지된 경기력(권성호, 이도홍, 이승주, 김태우, 2020, 이도홍, 2020), 자기조절과 운동 몰입(김현정, 2016), 자아탄력성(이준석, 2019), 경기수행능력과 승부근성(김범준, 2017; 2018)과 관련성이 높은 것으로 나타났으며, 경기력 결정 요인들과 높은 인과성이 있는 것으로 나타나, '절실함'의 향상을 위한 방안이 요구되고, '절실함'에 영향을 줄 수 있는 다양한 변인들과의 관련성도 파악할 필요성을 제언하였다(권성호 등, 2015).

이러한 측면에서, '절실함' 향상에 영향을 주는 변인으로 사회적 지지는 선수 주위의 주요 타자들(부모, 지도자, 동료)의 지속적인 관심과 격려로서 선수들의 안정적인 경기수행과 목표달성을 위해 지속적으로 이뤄져야할 변인으로 인식되고 있으며(김성훈, 신흥범, 2021), 선수들의 내적동기와 목표 설정에 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다(김동현, 김용규, 2018).

사회적 지지는 선수가 주요타자들의 사랑, 관심, 존중을 받아 선수 자신이 가치 있는 사람으로 인식

할 수 있게 하는 것으로서, 선수 자신이 주요타자들에게 긍정적인 도움을 받아 믿음을 갖게 하는 긍정적인 자원으로 정의할 수 있다(김병준, 2006; 박한샘, 조화진, 2018; 이미라, 2000).

주요 타자들의 관심과 격려와 같은 사회적 지지는 문제해결능력을 높이며(안수운, 이철화, 2015), 회복탄력성을 향상시켜 (송은일, 이종호, 2018), 운동몰입(김한별, 2011; 정재은, 2015), 운동지속수행(이민수, 고영준, 2021) 및 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(김성훈, 신흥범, 2021; 박나영, 2021).

특히나, 우리나라 스포츠 문화에서 학부모, 지도자, 동료들의 관심, 지원과 노력 없이는 우수 선수로서 성장하는데 많은 어려움이 있으며, 긍정적이고 효율적인 사회적 지지를 통해 선수들에게 아낌없는 도움을 주어야 할 것이다(강현의, 최덕목, 엄혁주, 2016).

2020 도쿄 올림픽에서 금메달 획득한 선수들의 인터뷰 내용에서도, 주요타자들의 관심과 격려가 메달 획득에 긍정적인 영향을 주었음을 이야기하고 있고, 메달 획득의 이유가 본인 자신을 위한 것일 수도 있지만, 자신들을 지지해 준 주요타자들에 대한 감사의 의미도 내포되어 있음을 알 수 있어(아이뉴스 24, 2021, 07, 29), 사회적 지지는 선수들에게 경기 승리에 대한 절실함을 더욱 더 높이는 선행변인임을 예측할 수 있다.

한편, 스포츠 현장에서 최고의 경기력 발휘 및 경기성과에 많은 영향을 미치는 운동 몰입(권성호, 2008)은 스포츠 참가로 통해 나타나는 믿음, 신념, 희망 등을 의미하고, 지속적인 스포츠 참여 욕구로 인한 전념, 관여 등과 같은 내적동기를 포함

하는 의미라 할 수 있다(권성호, 2008).

이러한 운동 몰입은 사회적 지지와 절실함의 영향을 받는 변수로, 효율적인 사회적 지지는 운동 몰입을 향상시키며, 구체적으로 부모의 지지와 운동몰입의 관계(김한별, 2011; 정재은, 2015), 지도자의 리더십과 운동 몰입과의 관계 연구(이동준, 황지현, 2018) 동료의 사회적 지지와 경기력과의 관계 연구(박나영, 2021)들은 사회적 지지와 운동 몰입의 인과성이 높다는 것을 예측하게 하며, '절실함'과 운동 몰입과의 관련성 연구(권성호 등, 2020; 김범준, 2017; 2018)을 통해 사회적 지지와 '절실함'에 의해 운동 몰입이 영향을 받는 것을 알 수 있다.

또한, 사회적 지지, 절실함, 운동 몰입과의 선행 연구들은 각 변인 간의 관련성이 높은 것으로 나타났으며, 이러한 관련성 연구는 사회적 지지와 운동 몰입과의 관계에서 절실함의 매개효과가 있을 것으로 예측이 가능 하다. 긍정적이고 효율적인 사회적 지지는 선수들의 심리적 준비상태인 절실함을 향상시킬 수 있으며, 이를 통해 운동 몰입의 수준은 향상 될 것으로 예측된다.

종합하면, 제시된 선행연구와 이론적인 근거는 각 변인간의 관련성을 충분히 예측할 수 있으며, 사회적지지, 절실함 및 운동몰입과의 관련성을 파악한 연구가 미흡하기 때문에 이를 밝히는 연구는 의미가 있다.

절실함은 한국 선수들의 문화적 특수성을 고려한 한국 선수들만이 갖는 심리적 요인으로 절실함과 관련한 연구는 토착심리학 관점의 학문적 가치가 높다 할 수 있으며, 이를 발전시키고 관련성을 파악하는 연구는 큰 의미가 있다(권성호 등, 2015).

이러한 측면에서 기존의 선행연구에서 절실함과 운동 몰입, 인지된 경기력과 같은 경기 수행력과의 인과성을 확인하여, 절실함이 경기수행력향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 측면에서 절실함을 향상 시킬 수 있는 선행변인인 사회적 지지와 관련성을 파악하는 연구는 선수들의 경기력 향상에 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 또한,

특히나, 청소년 운동선수들은 경쟁 상황에서의 경기성적의 부담감, 진로에 대한 스트레스, 학업 병행 등으로 스트레스와 같은 부정적인 심리상태가 높은 시기로서, 주요타자들과의 긍정적인 상호작용은 매우 중요하다(성창훈, 유승준, 2011). 고등부 여자 태권도 선수들의 경우, 남자 선수들에 비해 세심한 관심과 지지가 요구되고 주요타자들에게 많은 영향을 받는다는 점에서 볼 때(김은지, 정명규, 2018; 정윤덕, 김영란, 2019) 여자선수들의 심리적 특성을 고려한 사회적지지, 절실함 및 운동몰입과의 관련성을 파악한다면, 여자 태권도 선수들의 경기력 향상에 도움이 될 것으로 예측된다.

이에 본 연구는 고등부 여자 태권도선수들을 대상으로 사회적지지, 절실함, 운동 몰입과의 관련성을 파악하여 선수들의 경기력 향상에 도움을 주고자 한다.

## 2. 연구 가설

이 연구에서 설정한 목적을 달성하기 위해 연구 가설을 설정하였다.

첫째, 고등부 여자 태권도 선수들의 사회적 지지는 절실함에 정적인 영향을 미칠 것이다.

둘째, 고등부 여자 태권도 선수들의 사회적 지지

는 운동 몰입에 정적인 영향을 미칠 것이다.

셋째, 고등부 여자 태권도 선수들의 절실함은 운동 몰입에 정적인 영향을 미칠 것이다.

넷째, 고등부 여자 태권도 선수들의 사회적 지지와 운동 몰입의 관계에서 절실함은 매개 효과가 있을 것이다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

연구대상은 대한태권도협회에 등록된 고등부 여자 태권도 선수 250명을 대상으로 편의표본 추출을 통해 설문하였으며, 설문문항에 응답하지 않거나 불 성실히 응답한 7부를 제외한 243부를 분석하였다. 연구대상의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 대상의 특성

구분	하위변인	사례 수	백분율(%)
학년	1학년	110	45.3
	2학년	86	35.4
	3학년	47	19.3
종목	겨루기	211	86.8
	폼새	32	13.2
	합계	243	100

### 2. 측정도구의 타당도와 신뢰도

#### 1) 사회적 지지

사회적 지지는 Nolten(1994)에 의해 개발된 (Student Social Support Scale: SSSS)를 김성훈, 신흥범(2021)연구에서 활용한 도구를 사용하였다. 지도자지지 9문항, 부모지지 9문항, 동료

지지 9문항, 3요인 27문항으로 5점 Likert 척도로 구성되었다. 사회적 지지의 구성타당도를 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과,

$\chi^2=950.241(df=321, p<.001, Q=2.960)$ , TLI=.947, CFI=.969, RMSEA=.080으로 나타나, 적합도가 만족할 만한 수준으로 나타났으며, 신뢰도 분석 결과, Cronbach's  $\alpha$  값은 .85 ~ .90으로 나타나 적절한 것으로 나타났다.

## 2) 절실함

절실함은 권성호 등(2015)이 개발한 척도를 사용하였으며, 성공기대 5문항, 자기절제 5문항, 인내와 극복 5문항, 3요인 15문항으로 5점 Likert 척도로 구성되었다. 절실함의 구성타당도를 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과,  $\chi^2=262.886(df=87, p<.001, Q=3.022)$ , TLI=.911, CFI=.919, RMSEA=.085으로 나타나, 적합도가 만족할 만한 수준으로 나타났으며, 신뢰도 분석 결과, Cronbach's  $\alpha$  값은 .87 ~ .95으로 나타나 적절한 것으로 나타났다.

## 3) 운동몰입

운동몰입 측정도구는 정용각(2004)의 연구에서 활용한 도구를 사용하였다. 행위몰입 4문항, 인지몰입 8문항, 5점 Likert 척도로 구성되었다.

운동몰입의 구성타당도를 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과,  $\chi^2=169.415(df=53, p<.001, Q=3.197)$ , TLI=.936, CFI=.968, RMSEA=.079으로 나타나, 적합도가 만족할 만

한 수준으로 나타났으며, 신뢰도 분석 결과, Cronbach's  $\alpha$  값은 .90 ~ .93으로 나타나 적절한 것으로 나타났다.

## 3. 자료처리 방법

자료처리 방법은 SPSS 26.0과 Amos 21.0 프로그램을 연구 목적에 따라 활용하였다. 먼저, 측정도구의 구성타당도와 신뢰도분석을 위해 확인적 요인분석(CFA : Confirmatory Factor Analysis)과 신뢰도 분석(Cronbach's  $\alpha$ )을 실시하였으며, 설문대상의 특성을 확인하기 위해 빈도분석과 자료의 정규분포를 알아보기 위해 평균, 표준편차, 첨도, 왜도의 분석을 위해 기술통계분석을 실시하였다. 이후 측정모형의 구성타당도를 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시하여 적합도를 확인하였으며, 개념 신뢰도(CR: Construct Reliability)와 평균분산추출지수(AVE: Average Variance Extracted)를 분석하여 집중타당도와, 판별타당도를 분석하였다. 연구가설을 확인하기 위해 구조방정식 모형 분석(SEM: Structural Equation Modeling)을 실시하였고, 매개효과를 분석하기 위해 부스트래핑을 활용하였다.

## Ⅲ. 연구결과

### 1. 기술통계 분석

하위요인에 대한 기술통계 분석 결과는 <표 2>와 같다. 사회적 지지는 부모지지가 높게 나타났으며( $M=4.14, SD=.57$ ), 절실함에서는 성공기대가 가장 나타났고( $M=4.01, SD=.57$ ), 운동 몰

표 2. 각 변인의 기술통계 분석 결과

변인	M	SD	왜도	첨도
지도자 지지	3.89	.69	-.39	-.04
부모 지지	4.14	.57	-.29	-.54
동료 지지	3.78	.64	.16	-.82
성공기대	4.01	.57	-.24	-.55
자기절제	3.89	.69	-.39	-.04
인내와 극복	3.72	.79	-.11	-.18
행위 몰입	3.80	.88	-.63	.59
인지 몰입	3.89	.87	-.67	.14

입에서는 인지 몰입이 높게 나타났다( $M=3.89$ ,  $SD=.87$ ). 정규성을 확인하기 위해 첨도와 왜도를 분석한 결과,  $\pm 2$ 를 넘지 않아 정규성을 만족하는 것으로 나타났다.

### 2. 측정모형 평가

본 연구에서 설정한 연구가설 검증 전, 측정모형 전체의 구성타당도 검증을 실시하였으며, 결과는 <표 3>과 같다. 확인적 요인분석을 실시한 결과,  $\chi^2=22.777(df=17, p<.001, Q=1.340)$ ,  $TLI=954$ ,  $CFI=.933$ ,  $RMSEA=.065$ 로 나타났으며, 표준

표 3. 측정모형의 CR값, AVE값 및 개념 간 결정계수

변인	CR	AVE	결정계수( $r^2$ )		
			사회적 지지	절실함	운동몰입
사회적 지지	.821	.607	1		
절실함	.869	.690	.588	1	
운동 몰입	.914	.841	.389	.522	1

표 5. 가설검증 및 효과분석

가설	요인	경로	계수	S.E	t	결과	직접 효과	간접 효과	총 효과	
1	사회적 지지	⇨⇨⇨	절실함	.538(.550)	.065	8.217***	채택	.550	.000	.550
2	사회적 지지	⇨⇨⇨	운동 몰입	.135(.162)	.061	2.218*	채택	.162	.295***	.457
3	절실함	⇨⇨⇨	운동 몰입	.457(.536)	.066	6.892***	채택	.536	.000	.536

괄호 안은 표준화계수로 기재함. \*\*\* $p<.001$ , \* $p<.05$

화 계수는 .539~.930으로 나타나 하위요인에 대한 설명력도 적합하게 나타났다. 각 하위요인에 대한 표준화 계수를 활용해 AVE값과 CR값을 분석하였으며, 집중타당도는 AVE값은 .5이상, CR값은 .7이상일 때 적합하며, 판별타당도는 AVE값이 결정계수보다 클 때 적합한 것으로 평가할 수 있다(김계수, 2010). 이러한 기준을 확인한 결과, 판별타당도와 수렴타당도가 있는 것으로 나타나, 전체 측정모형의 구성타당성이 확인 되었다.

### 4. 가설검증

본 연구의 가설검증은 <표 4>, <표 5>와 같다. 각 가설에 대한 검증을 위해 구조방정식모형 분석을 활용하였다.

첫째, “고등부 여자 태권도 선수들의 사회적 지지는 절실함에 정적인 영향을 미칠 것이다.”는 경로계수 .550( $t=8.217, p<.001$ )로 통계적으로 유의한 정적인 인과성이 있는 것으로 나타났다.

둘째, “고등부 여자 태권도 선수들의 사회적 지지는 운동 몰입에 정적인 영향을 미칠 것이다.”는 경로계수 .162( $t=2.218, p<.05$ )로 통계적으로

표 4. 연구모형의 적합도

$\chi^2$	DF	Q	RMSEA	TLI	CFI
21.962	17	1.292	.055	.946	.957

유의한 정적인 인과성이 있는 것으로 나타났다.

셋째, “고등부 여자 태권도 선수들의 절실함은 운동 몰입에 정적인 영향을 미칠 것이다.”는 경로 계수  $.536(t=6.892, p<.001)$ 로 통계적으로 유의한 정적인 인과성이 있는 것으로 나타났다.

#### 4. 매개효과 검증

사회적 지지와 운동 몰입간의 관계에서 절실함의 매개효과를 분석하기 위해 부스트래핑기법을 활용하였으며, 반복 횟수는 2000번, 95% 신뢰 구간으로 설정하여 검증하였다.

넷째, “고등부 여자 태권도 선수들의 사회적 지지와 운동 몰입의 관계에서 절실함은 매개 효과가 있을 것이다.”는 검증결과, 최저구간(.170)과 최고구간(.391)로 유의수준  $***p<.001(a=.000)$ 에서 통계적으로 유의한 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

### IV. 논의

본 연구 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 고등부 여자 태권도 선수들의 사회적 지지는 절실함에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선수들을 위한 사회적 지지가 긍정적이고 효율적일 때, 선수들의 절실함 수준은 높아짐을 예측하는 결과이다.

토착심리학적 개념인 절실함은 척도가 개발되어 다양한 변인들과의 관련성 연구가 진행 중에 있어, 선행연구가 제한적이므로 실질적인 논의점을 제시

하기에는 한계가 있다. 하지만, 권성호 등(2015)은 절실함의 정체를 참가동기, 상대불안 등과 같이 내적동기를 포함하는 개념이며, 정신력(인내력, 승부욕, 불굴의 투지, 한계상황 극복, 분투노력)과 같은 맥락을 가지고 정신력(김원배, 2002)을 더 부각시켜 줄 수 있는 심리적 요인이라 하였다. 이러한 점에서 사회적 지지와 정신력의 관련성을 연구한 선행연구(남진아, 윤영길, 2017; 송춘현, 2016; 박나영, 2021)들이 본 연구를 지지하고 있다.

Gostafson과 Rhodes(2006), Trost 등(2003)은 부모의 지지가 청소년의 운동참여에 대한 높은 가치를 가질 수 있도록 하며, 부모의 적극적인 지원은 운동지속행동, 만족감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 송춘현(2016)은 부모의 통제적 지지가 정신력에 높게 작용하고 자율적 지지는 시합만족을 높게 작용한다고 하여 본 연구 결과를 간접적으로 지지하고 있다. 부모에 의한 훈련과정, 시합 상황에서의 조언, 선수의 장단점을 포함한 기술평가 등의 정보는 정신력의 강화에 보다 효과적임을 알 수 있다.

또한, 남진아, 윤영길(2017)은 태권도 선수들의 정신력 발화 원인 중 사회적 지지가 훈련이나 경기 상황에서 높은 응답비율을 보였으며, 정신력 발화 요인으로 상황과 무관하게 안정적으로 선수들의 정신력 발화에 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 또한, 어렵고 힘든 상황을 극복하는 데에 가장 많은 위로와 도움이 되어 정신력 발화의 동기가 될 수 있음을 언급하여, 본 연구를 간접적으로 지지하고 있다.

박나영(2021)은 사회적지지가 운동의 끈기와 열정으로 대변되는 그릿과 경기력 향상에 도움이

된다고 하여 운동선수들에게 있어서 사회적 지지의 중요성을 이해하는데 도움을 주고 있으며, 연구 결과를 지지하고 있다.

이처럼 사회적 지지는 정신력 형성과 발화에 많은 영향을 미치는 변인임을 알 수 있으며, 이러한 측면을 고려 해 볼 때, 절실함과도 인과성이 높은 변인임을 알 수 있다. 사회적 지지는 주요타자들의 관심, 격려, 존중 등으로 전해지는 긍정적인 자원이다. 이러한 주요타자들은 선수들의 운동참여 시작부터, 은퇴 까지 선수들과 함께하며, 선수들과 상호작용한다는 측면에서 경기를 준비하는 과정이나 경기 상황에서의 경기력 발휘에 영향을 미치는 절실함 형성에 긍정적인 영향을 미치는 변인으로 이해된다(남진아, 윤영길, 2017).

이러한 결과는 절실함을 향상 시킬 수 있는 방안으로 효율적인 사회적 지지가 요구된다. 지도자의 경우, 선수들의 객관적인 평가를 통해 선수들의 현 상황을 이해하려고 노력해야하며, 칭찬, 격려, 존중 등과 같은 긍정적인 피드백을 제공하여 선수들과의 신뢰관계 형성에 노력해야 하며, 특히, 여자 선수들의 경우, 권위주의적인 리더십 보다는 민주적이고 공감적인 리더십을 통해 선수들을 지도하고 관리할 필요성이 있다(김성훈, 2021; 조효미, 2015).

부모의 경우, 이시기에 선수들 스스로가 시합 결과에 대해 민감하게 받아들여지기 때문에 많은 조언은 잔소리로 받아들여져, 스트레스나 선수들의 운동 열정을 떨어트릴 수 있으므로 지나친 참견과 관심보다는 선수들을 믿고 기다려 줄 수 있도록 해야 할 것이다(김한별, 2011; 송춘현, 2016).

동료의 경우, 이시기에는 모든 일을 동료들과 이

야기하며 소통하는 시기이므로 서로의 감정을 조절하고, 서로의 목표와 수행력을 비교하며, 공감 및 상호 존중을 통해 서로 협력할 필요성이 있다(박나영, 2021).

또한, 선수들 스스로도 자신의 목표를 스스로 확인하고, 자신의 경기력 수준을 객관적으로 평가하여, 최선의 노력과 냉정한 자기반성을 통해 훈련과 경기에 대한 자신만의 절실함을 만들어 갈 필요성이 있다.

둘째, 고등부 여자 태권도 선수들의 사회적 지지는 운동 몰입에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선수들을 위한 사회적 지지가 긍정적이고 효율적일 때, 선수들의 운동 몰입 수준은 높아짐을 예측하는 결과이다. 이는 사회적 지지와 운동 몰입의 관계를 연구한 선행연구(김은지, 정명규, 2018; 김한별, 2011; 박나영, 2021; 정재은, 2015)들이 본 연구를 지지하고 있다.

조효미(2015)의 연구에 따르면, 고등부 태권도 선수들의 지도자 지지가 운동스트레스 및 운동 몰입에 미치는 영향에서 지도자 지지는 운동 몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나, 본 연구를 지지하고 있으며, 고등부 선수들의 경우, 미성숙과 진로에 대한 걱정으로 정서적으로 불안정할 수 있는 상황으로 선수들에게 긍정적인 피드백 제공과 지도자들의 신뢰형성이 필요하다고 제언하여 본 연구와 맥을 같이하고 있다.

또한, 여자골프 선수들을 대상으로 부모 지지와 운동 몰입을 연구한 김순영(2018)은 정서적 지지가 운동 몰입에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였으며, 여자 선수들의 경우, 언어적지지, 모델링 등 다양한 사회적 지지요인 보다는 정서적으로 선수들



을 믿고 있음을 보여주며, 위로와 공감을 통해서 선수들을 지지하는 정서적 지지가 운동 몰입에 긍정적인 영향을 준다고 하여, 여자 선수들의 경우, 효율적인 사회적 지지로서 정서적으로 지지할 수 있도록 부모와 지도자들은 유념해야 할 필요성이 있다.

셋째, 고등부 여자 태권도 선수들의 절실함은 운동 몰입에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선수들의 절실함 수준이 높을 때, 선수들의 운동 몰입 수준이 높아짐을 예측하는 결과이다. 이러한 결과는 절실함과 운동 몰입에 관련성을 연구한 선행 연구(권성호 등, 2020; 김범준, 2017; 2018; 김현정, 2016)들이 본 연구를 지지하고 있다.

운동 몰입이 객관적이고 실현가능한 목표설정, 도전과 기술 조화, 수행과제의 집중 등을 통해서 경험될 수 있다는 측면에서, 선수들의 절실함은 운동 몰입의 조건들을 강화하여 선수들이 몰입 할 수 있도록 도와주는 역할을 하는 것으로 볼 수 있다(권성호 등, 2020). 결국, 절실함의 수준이 높아지면, 선수들은 수행에 대한 집중, 자동화된 기술 발휘, 통제된 느낌 등과 같은 최고 수행을 할 수 있는 몰입 경험(권상현, 최재섭, 신정택, 2018; 권성호, 2011)을 할 수 있는 것으로 이해된다.

마지막으로 고등부 여자 태권도 선수들의 사회적 지지와 운동 몰입의 관계에서 절실함은 매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 주요타자들의 효율적인 사회적 지지는 선수들의 절실함을 향상시키고 이러한 절실함의 수준이 높을수록 최고 수행을 할 수 있는 몰입경험을 높이는 것으로 이해된다. 여자선수들의 경우, 긍정적인 사회적 지지가 이뤄질 수 있도록, 보다 세심한 관심을 가질 필요가 있

며, 현장의 지도자들은 선수들과의 수시 상담을 통해 선수들의 사회적지지의 중요성을 인식시키고 공감하며, 선수들의 절실함이 향상될 수 있도록 관심을 가질 필요성이 있다. 이러한 측면에서 여자선수들의 훈육과 지도를 위해 여성지도자들의 현장배치가 많은 도움을 줄 수 있을 것이며, 태권도 여성지도자들의 양성도 관심을 가져야할 것이다.

또한, 사회적 지지가 운동 몰입에 직접적으로 영향을 미치지만, 절실함을 매개하였을 경우, 더 큰 몰입 경험을 할 수 있다는 것은 여자 태권도 선수들의 경기력 형성 과정을 이해하는데 큰 도움이 될 것이다.

이에 토착심리학적 요인인 절실함의 연구를 지속적으로 수행하고, 한국 선수들의 문화와 정서를 이해하는 다양한 심리요인을 밝히고 개념화 하는 연구가 지속적으로 이뤄진다면, 한국 선수들의 심리적인 측면을 이해하고 경기력 형성과정을 설명하는데 큰 도움이 될 것이다.

## VI. 결론 및 제언

이 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 사회적 지지는 절실함을 향상시킨다. 주요타자들의 관심, 격려, 존중 등으로 전해지는 긍정적인 자원은 선수들의 경기 준비 과정, 경기 상황에서의 경기력 발휘에 대한 절실함 형성에 도움을 주므로 효율적인 사회적 지지가 요구된다.

둘째, 사회적 지지는 운동 몰입을 향상시킨다.

여자 선수들의 경우, 효율적인 사회적 지지로서 정서적으로 지지할 수 있도록 부모와 지도자들은

유념해야 할 필요성이 있다

셋째, 절실함은 운동 몰입을 향상시킨다. 절실함은 운동 몰입의 조건들을 강화하여 선수들이 몰입할 수 있도록 도와주는 역할을 하므로, 절실함을 향상시킬 수 있는 방안이 요구된다.

마지막으로, 절실함은 사회적 지지와 운동 몰입 간의 관계에 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 효율적인 사회적 지지를 통해 절실함을 향상시킬 수 있는 방안이 요구된다.

이 연구를 통한 연구 제언은 다음과 같다.

첫째, 절실함과 관련한 다양한 변인들과의 관련한 양적연구 뿐만, 아니라, 심층연구도 함께 진행되어야 할 필요성이 있다. 특히나, 스트레스나 탈진과 같은 선수들에게 부정적인 영향을 미치는 변인들과의 관련 연구가 요구된다. 둘째, 다양한 종목, 학년, 성별, 경기수준 차이에 대한 절실함 수준을 비교 하고 규준을 개발하여 수준의 차이를 비교해 볼 필요성이 있다. 마지막으로 절실함을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하여 선수들의 경기력 향상에 도움을 주어야 할 필요성이 있다.

## 참고문헌

- 강현희, 최덕목, 엄혁주(2016). 그들은 뒷바라지를 통해 무엇을 느꼈는가? 프로축구선수 부모를 대상으로. **한국체육학회지**, 55(5), 209-223.
- 권상현, 최재섭, 신정택(2018). 피겨스케이팅 올림픽 금메달리스트의 최고수행 도달 과정에 투영된 심리적 특성 탐색. **체육과학연구**, 29(1), 203-221.
- 권성호(2008). **운동몰입의 구성개념과 척도개발**. 미간행박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 권성호, 문민권, 안효연(2015). 운동선수의 '절실함'에 대한 개념 및 구조 탐색과 척도개발. **한국스포츠심리학회지**, 26(3), 109-124.
- 권성호, 이용현, 이정규(2011). 심리기술과 운동몰입의 관계설정이 골프수행력에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 20(5), 545-555.
- 김계수(2010). **AMOS 18.0 구조방정식모형분석**. 한나래 아카데미.
- 김동현, 김용규(2018). 주니어 골프선수가 지각한 부모의 사회적 지지와 내적동기 및 스트레스 관계. **골프연구**, 12(2), 133-144.
- 김범준(2017). **복싱선수의 절실함이 경기수행능력에 미치는 영향 : 운동 몰입과 승부근성의 매개변인을 중심으로**. 미간행박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 김범준(2018). 엘리트 복싱선수의 절실함과 운동몰입 및 경기수행능력에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 16(3), 564-572.
- 김병준(2006). **운동심리학 이해와 활용**. 서울: 레인보우박스.
- 김성훈(2021). 고등학교 여자 태권도 선수들이 인지하는 윤리적 리더십과 지도자 신뢰, 운동몰입과의 관계. **한국여성체육학회지**, 35(1), 1-14.
- 김성훈, 신흥범(2021). 태권도 선수들의 사회적 지지, 정서 지능, 인지된 경기력과의 구조적관계. **한국스포츠학회지**, 19(2), 561-671.
- 김순영(2018). 여자 골프 선수가 지각한 부모지지가 스포츠자신감과 운동 몰입에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 27(4), 335-345.
- 김원배(2002). 스포츠정신력 개념구조 탐색 및 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 24-42.
- 김은지, 정명규(2018). 여자 태권도선수들이 인식하는 지도자의 리더십과 운동 몰입, 경기력과의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 20(2), 1-14.
- 김한별(2011). 유소년 골프선수가 지각한 부모의 사회적 지지와 스포츠자신감 및 몰입간의 관계. **한국초등체육학회지**, 17(3), 125-135.
- 김현정(2016). **청소년 운동선수의 절실함과 자기조절 및 운동 몰입 간의 구조관계 검증**. 미간행석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 남진아, 윤영길(2017). 훈련과 경기에서 태권도선수의 정신력 발효요인. **체육과학연구**, 28(2), 474-486.

- 박나영(2021). **사회적 지지가 학생선수의 경기력과 학업성취에 미치는 영향**. 미간행박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 박한샘, 조화진(2018). 전문대학생의 사회적지지, 진로방벽, 진로동기, 진로준비행동의 관계: 진로동기의 매개효과를 중심으로. **학습자중심교과교육연구**, 18(13), 591-616.
- 성창훈, 유승준(2011). 청소년 스포츠에서 선수들이 지각한 부모의 사회적지지 구성요소와 프로파일. **한국체육학회지**, 50(1), 83-92.
- 송은일, 이종호. (2018). 대학 태권도선수의 사회적 지지가 운동스트레스 및 회복탄력성에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 16(1), 459-468.
- 송춘현(2016). 초등학교 운동선수의 시합인지평가와 부모지지, 정신력, 시합만족의 관계에서 부모지지와 정신력의 매개역할. **한국초등체육학회지**, 21(4), 61-72.
- 정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입행동척도의 타당도 검증. **한국스포츠심리학회지**, 15(1), 1-22.
- 정윤덕, 김영란(2019). 여자축구 선수들의 사회적 지지와 운동지속 간 경로에서 과제목표성향의 조절효과 분석. **한국스포츠학회지**, 32(4), 1-18.
- 정재은(2015). 피겨스케이팅선수들이 지각한 부모의 사회적 지지와 신체적 자기 효능감 및 스포츠 몰입의 관계. **한국여성체육학회지**, 29(2), 89-106.
- 조효미(2015). **고등학교 태권도 겨루기선수들의 코치지지가 운동스트레스 및 운동 몰입에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문 경희대학교 대학원.
- 아이뉴스 24(2021, 07, 29). 현장투데이 금메달 남자 펜싱, 그들에게 벽이 느껴진다 '완벽'. <https://www.inews24.com/view/1390557>.
- 안수운, 이철화(2015). 중 고등학교 운동선수의 사회적지지가 문제해결 능력에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 15(2), 857-873.
- 이도홍(2020). **대학운동선수의 그릿(Grit), 절실함과 인지도니 경기력의 관계**. 미간행박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이동준, 황지현(2018). 태권도 지도자의 카리스마 리더십과 리더신뢰, 운동몰입 및 운동성과와의 구조적 관계. **국기원태권도연구**, 9(1), 121-140.
- 이미라(2000). **청소년의 학교생활 적응에 영향을 미치는 사회적지지체계에 관한 연구**. 미간행석사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 이민수, 고영준(2021). 고등학교 씨름선수의 사회적 지지가 선수만족도 및 운동지속수행에 미치는 영향. **사회심리발달연구**, 2(1), 13-26.
- 이준석(2019). 배드민턴선수의 절실함, 자아탄력성 및 훈련관여의 구조적 관계. **한국스포츠학회지**, 17(1), 555-566.
- 조효미(2015). **고등학교 태권도 겨루기선수들의 코치지지가 운동스트레스 및 운동몰입에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문 경희대학교대학원.
- Gustafson, S. L., & Rhodes, R. E.(2006).

- Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sport Medicine*, 36, 79-97.
- Nolten, P. W. (1994). *Conceptualization and measurement of social support: The development of the social support scale*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin, Madison, U. S. A.
- Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(4), 277-282.

## The Structural Relationship among Social Support, Julsil and Exercise Flow of High School Female TaeKwonDo Players

Sung-Hoon Kim(K, S, H Sports Psychological Counseling Center, Center Director)

### ABSTRACT

The purpose of this study was to explore the structural relationship among social support, Julsil and exercise flow of perceived by high school female Taekwondo players. 243 high school female Taekwondo players were selected as participants by convenience sampling, and they were done in social support questionnaire, Julsil questionnaire, and exercise flow questionnaire. For data analysis SPSS 26.0 and Amos 21.0 were used for frequency analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis and structure equation modeling analysis. Bootstrapping analysis was applied to the statistical significance test of the indirect effects. This results were as follows. Firstly, social support had significant positive relationship with Julsil. Secondly, social support had significant positive relationship with exercise flow. Thirdly, Julsil had significant positive relationship with exercise flow. Finally, it was found that Julsil was as a mediator in the relationship between social support and exercise flow. Various discussions on the structural relationship between social support, Julsil and exercise flow were presented. These results suggested the necessity of Julsil improvement program to help their performance improvement of high school female Taekwondo players ability improved.

Key words : social support, Julsil, exercise flow, mediation effect, high school female Taekwondo players

논문 접수일 : 2022. 2. 16

논문 승인일 : 2022. 3. 21

논문 게재일 : 2022. 3. 31