

고등학교 태권도선수가 지각한 동기분위기와 운동열정 및 번아웃의 관계

Relationship among Motivational climate, Exercise passion and Burnout of High school Taekwondo Athletes

이준이(단국대학교 석사) · 빙원철(한국체육대학교 부교수) · 이석준(단국대학교 교수)*

Junelee Lee *Dankook University* · Wonchul Bing *Korea National Sport University* · Sukjun Lee *Dankook University*

요약

이 연구는 고등학교 태권도선수들이 지각하는 동기분위기가 운동열정과 번아웃에 미치는 영향을 알아보는데 목적이 있다. 이를 위해 서울과 경기지역에 거주하는 고등학교 태권도 선수 360명의 표본을 수집하였으며, 수집된 자료 중 응답의 일관성이 결여되는 것으로 판단된 24부를 제외하고, 총 336명의 자료를 최종분석에 사용하였다. 수집된 자료는 빈도분석, 탐색적요인분석, 상관관계, 다중회귀분석을 이용하여 분석하였다. 분석결과에 따른 결과는 다음과 같다. 첫째, 고등학교 태권도선수들이 지각하는 숙련분위기는 강박열정과 조화열정에 정(+)적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경쟁분위기는 강박열정에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 고등학교 태권도선수들의 숙련분위기는 번아웃의 성취감/동기 저하, 지도자 불화, 그리고 동료불화 요인에 부(-)적으로 영향을 미치는 반면 경쟁분위기는 번아웃의 모든 하위요인 심신고갈, 성취감/동기저하, 지도자불화, 동료불화에 정(+)적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 고등학교 태권도선수들의 조화열정은 번아웃의 모든 하위요인 심신고갈, 성취감/동기저하, 지도자불화, 동료불화들에 부(-)적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 강박열정은 지도자불화와 동료불화 요인에 정(+)적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship among motivational climate, exercise passion and burnout of high school Taekwondo athletes. In order to this sample 360 high school Taekwondo athletes sampling from the Seoul, Gyeonggi area. after 24 re-sponses excluded as they were regarded as inconsistent, 336 people were used for the final analysis. The collected data were used the frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis using SPSS 23.0 program. As a result follows. First, The mastery climate positive effect obsessive passion and harmonious passion, and competitive climate positive effect obsessive passion. Second, The mastery climate negative effect burnout(reduced sense of accomplishment and motivation, conflict with coach, conflict with teammate), and the competitive climate negative effect burnout(educed sense of accomplishment and motivation, conflict with coach, conflict with teammate). Third, The harmonious passion negative effect all the sub-factors of burnout, and obsessive passion positive effect the accomplishment and motivation, conflict with coach

Key words : High school Taekwondo athlete, Motivational climate, Exercise passion, Burnout

1. 서론

2024년 파리 올림픽까지 7회 연속 올림픽 정식종목으로 채택된 태권도는 세계적인 스포츠로 자리매김하고 있다(세계태권도연맹, 2020; 심영균, 김지태, 이석준, 2020). 특히, 유소년기부터 시작되는

두터운 청소년 태권도선수층은 우리나라 태권도의 위상을 전 세계에 알리는데 많은 기여를 하고 있다. 이에 청소년 선수들의 운동수행능력을 촉진시킬 수 있는 방안을 도출하기 위한 지속적인 노력을 기울이고 있다(이경현, 강현우, 2019). 특히, Weinberg &

* 이 연구는 제 1저자의 석사학위논문 요약을 수정하여 작성한 것임.

** Lee, Sukjun(sjlee8789@dankook.ac.kr)

Gould(2018)는 청소년 선수들은 스포츠 환경 속에서 다양한 부정적인 요소들로 인해 행동이 변화되기 때문에 경기수행능력을 촉진시키기 위해 훈련분위기의 중요성을 언급하였으며(강동균, 2020; 장창용, 2017), 천승현, 송용관(2011)은 선수들의 노력의 강도는 지도자가 조성하는 동기분위기에 따라 변화되기 때문에 동기분위기가 중요성을 제기하였다.

팀 내·외부의 다양한 상황적인 맥락에 의해 발생하고 선수 개인에 암묵적으로 영향을 미치는 동기적 경향성을 의미하는 동기분위기는 경쟁분위기와 숙련분위기로 구분되어 제시되어 오고 있다(Ames, 1992). 경쟁분위기는 선수 개인의 기준이 아닌 다른 선수들과 비교한 기준에서 우수하게 평가되는 운동수행이 이루어졌을 때 발생하게 되며(강명구, 임태희, 장창용, 2018), 이러한 경쟁분위기를 지각하는 개인은 재미 부족, 활동에 대한 부정적인 태도를 유발한다(Spray, 2002). 반면 숙련분위기는 선수들이 자신의 기준에 기초하여 과거보다 발전된 기능 향상 정도에 만족하는지, 또는 기능 향상에 따른 개인적 보상이 주어지는 환경이 조성되었는지에 따라 발생하는 과정지향적인 관점이다(노미영, 이만령, 2017; 유진, 김필중, 2017). 특히 숙련분위기를 지각하는 개인은 과제활동에 대한 긍정적 태도, 높은 능력 지각, 열정, 내적동기, 도전적 욕구 등을 증가시키는 요인으로 작용하기 때문에(Morgan, 2000), 선수들의 부정적인 정서를 감소시키고 운동에 대한 열정을 촉진시키기 위해 숙련분위기를 제공하는 것이 중요하다고 주장하였다(권순형, 2018; Vazou, Ntoumanis, & Duda, 2006).

선수들이 도달하고 싶은 목표에 달성하기 위해 열의를 갖고 강력하게 추진하는 태도를 의미하는 운동열정(Vallerand, 2010)은 자기결정성 이론을 바탕으로 개인의 수행이 정체성을 자율적인 측면으로 내면화하는지 또는 통제적인 측면으로 내면화하는지에 따라 두 가지로 구분되는 열정모형(조화열정, 강박열정)을 제시하였다(Vallerand et al., 2003). 조화열정은 과제에 능동적으로 집중할 수 있으며 기쁨, 즐거움, 행복함 등과 같은 긍정적인 정서를 촉진하고 높은 수준의 내적 동기와 활력을 부여한다(Vallerand et al., 2003). 하지만 강박열정은 개인의 통제성 동기가 정체성에 통합된 것으로 자신의 심리나 감정 상태 등에 대한 부정적인 현상이 발생한다고 제시되고 있다(Vallerand et al., 2003). 이러한 운동열정이 선수들에게 중요한 이유는 선수들의 번아웃과 밀접한 관련성을 지니고 있기 때문이다(Vallerand, Paquet, Philippe, & Charest, 2010). 특히, 이용건, 주형철(2014)은 운동열정이 선수들의 번아웃을 감소시키는 요인으로 작용하는 것으로 나타났으며, 윤상용, 최현혁(2017)의 연구에서는 강박열정은 번아웃에 정적인 영향을 미치며, 조화열정은 번아웃에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 조화열정은 선수들의 긍정적인 정서를 형성시킬 뿐만 아니라 내적동기를 촉진시키는 요소로 작용하지만, 과도한 강박열정은 번아웃 현상을 유발하는 부정적인 요소로 작용할 수 있기 때문에 지도자는 강박열정 보다는 조화열정을 추구하는 것이 중요하다고 볼 수 있다.

스트레스로 인해 부정적 정서·심리·신체적 소진 및 고갈 현상을 의미하는(Raedek & Smith, 2001), 번아웃(burnout)은 심신고

갈, 지도자불화, 동료불화, 성취감 및 동기결여로 구분되어 제시되어 오고 있다(심영균, 김지태, 이석준, 2020). Flippin(1981)은 일반적으로 중도포기하거나 경쟁의욕을 잃은 선수들에게 번아웃이 발생된다고 지적하였으며, 경기력에 대한 압박, 과도한 훈련, 다양한 스트레스 원인들은 번아웃을 초래하는 강력한 요인으로 작용하고 있다(심영균 등, 2020; Raedek, & Smith, 2004). 이러한 번아웃은 선수들의 경기력에 직접적인 영향을 미치는 요소이며, 나아가 선수들의 중도탈락 현상을 유발하기 때문에 번아웃을 예방하기 위한 노력이 필요하다(김수연, 2020; 김수연, 심영균, 2020; Raedek & Smith, 2001; Leiter & Maslach, 2000. 이에 김덕진(2016)과 오영택, 김선옥, 인소정, 양명환(2016)은 선수들의 번아웃을 감소시키기 위해 동기분위기가 중요하다고 주장하였다. 이러한 맥락에서 살펴보면, 동기분위기는 운동열정과 번아웃을 직간접적인 영향을 미치는 주된 요소로 이해할 수 있으며, 운동열정은 번아웃과 밀접한 관련성을 지닐 것으로 예측된다. 하지만 동기분위기가 운동열정 및 번아웃에 대한 다양한 시사점을 제공하기 위한 누적된 연구는 미비한 실정이므로 연구의 일반화를 위해 세 변인간의 관계에 대한 연구가 필요한 시점이다.

특히, 고등학교 태권도 선수들의 경우 사춘기와 대학입시로 인해 중학생, 대학생 선수들 보다 심리·정서적으로 불안한 시기에 놓여 있기 때문에 또래나 팀과 같은 주변 환경에 더 많은 영향을 받을 가능성이 있다. 따라서 동기분위기에 따라 고등학교 태권도 선수들이 어느 강도의 노력을 쏟을 수 있는지, 이러한 노력은 운동열정을 촉진시키고 번아웃을 사전에 예방하여 선수들의 운동수행능력을 향상시킬 수 있지에 대한 연구가 필요하다. 따라서 본 연구는 고등학교 태권도선수들이 지각하는 동기분위기, 운동열정, 번아웃의 관계를 규명하는데 목적이 있으며, 이를 통해 고등학교 태권도선수의 훈련과 지도에서 발생하는 다양한 문제를 대처할 수 있는 기초자료로 활용하는데 의의가 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상

이 연구의 대상은 2020년 대한태권협회 소속된 고등학교 태권도선수들을 모집단으로 선정한 후 서울·경기지역에 거주하는 고등학교 태권도선수를 대상으로 조사를 실시하였다. 조사에 실시하기 앞서 각 팀의 지도자에게 사전 동의 및 협조를 구한 후, 연구진은 2020년 03월 1일부터 2020년 07월 31일까지 편의표본추출법을 이용하여 총 360명의 표본을 수집하였다. 수집된 자료 중 응답의 일관성이 결여되는 것으로 판단된 24부를 제외하고, 총 336명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 구체적인 연구대상의 인구사회학적 특성은 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 인구사회학적 특성

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	230	68.5
	여자	106	31.5
학년	고등학교 1학년	163	48.5
	고등학교 2학년	106	31.6
	고등학교 3학년	67	19.9
	1년 미만	43	12.8
선수경력	1년 이상~3년 미만	79	23.5
	3년 이상~5년 미만	89	26.5
	5년 이상~7년 미만	81	24.1
	7년 이상	44	13.1
계		336	100

2. 조사도구의 타당도 및 신뢰도

이 연구의 목적을 달성하기 위해 본 연구와 관련된 선행연구에서 사용되었던 구조화된 설문지를 바탕으로 전문가 집단과 내용타당도 검토를 우선적으로 실시하여 본 연구의 맞게 수정보완하여 사용하였으며, 측정도구의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 주성분 분석 추정방법, 직각회전방식 varimax를 이용한 탐색적 요인분석(EFA)과 Cronbach's α 계수를 이용한 신뢰도 분석을 실시하였다. 아울러 모든 조사도구의 응답반응은 5점 Likert Scale 척도로 평정하였다.

1) 동기분위기

동기분위기 설문지는 Seifriz, Duda와 Chi(1992)가 개발한 스포츠 동기분위기지각 척도(Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire)를 허정훈(1998)이 국내여건에 맞게 번안하고 권순형(2018)의 연구에서 타당도를 검증한 질문지를 바탕으로 경쟁분위기 9문항, 숙련분위기 12문항으로 구성하였다. 동기분위기에 관한 탐색적 요인분석(EFA) 결과, 구인타당도를 저해하는 경쟁분위기 #1, #10번 문항을 제거하였다. 제거한 이후 KMO=.907, Bartlett의 구형성 검정값=4338.033로 나타났으며, 신뢰도는 .90이상으로 나타났다<표 2>.

2) 운동열정

운동열정 설문지는 Vallerand 등(2003)이 개발한 운동열정 척도를 유진과 정꽃님(2008)이 국내여건에 맞게 번안하고 타당도를 검증한 설문지를 바탕으로, 조화열정 7문항, 강박열정 7문항 등 총 2개 요인 14문항으로 구성하였다. 운동열정에 관한 탐색적 요인분석(EFA) 결과, 구인타당도를 저해하는 반응을 보인 조화열정 #5, #7, #14번 문항을 제거하였다. 제거한 이후 KMO의 표본 적합성 측정값은 .891, Bartlett의 구형성 검정값은 3033.401로 나타났으며, 신뢰도는 .89이상으로 나타났다<표 3>.

표 2. 동기분위기의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

문항	요인1	요인2
16	.788	-.070
18	.783	-.095
15	.778	-.112
17	.764	-.117
14	.756	-.148
19	.754	-.139
13	.753	-.117
21	.723	-.102
20	.668	-.150
12	.662	-.044
11	.657	.076
05	.200	.845
08	.135	.824
07	.160	.784
04	.086	.780
06	.209	.765
09	.083	.726
03	.055	.698
02	.049	.653
고유치	6.115	4.779
분산(%)	32.183	25.153
누적(%)	32.183	57.337
Cronbach's α	.921	.928
KMO=.907, Bartlett의 구형성 =4338.033, df=171, sig=.000		

표 3. 운동열정의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

문항	요인1	요인2
12	.910	-.056
10	.888	.020
11	.885	-.050
09	.839	.069
08	.833	.073
13	.809	-.017
02	-.013	.879
01	-.114	.869
03	-.041	.834
04	.082	.787
06	.145	.615
고유치	5.349	2.408
분산(%)	48.631	21.888
누적(%)	48.631	70.519
Cronbach's α	.946	.897
KMO=.891, Bartlett의 구형성=3033.401, df=55, sig=.000		

3) 번아웃

번아웃 설문지는 심영균 등(2020)이 개발한 청소년 태권도선수 번아웃 척도(Taekwondo Athletes Burnout Scale for Youth)를 김수연(2020)의 연구에서 타당도를 검증한 설문지를 바탕으로 심신고갈 9문항, 동료불화 4문항, 지도자불화 4문항, 성취감/동기저하 6문항 총 4개 요인 23문항으로 구성하다. 번아웃에 관한 탐색적 요인분석(EFA) 결과, KMO=.926, Bartlett의 구형성 검정값=5947.645로 나타났다으며, 신뢰도는 .90이상으로 나타났다<표 4>.

표 4. 번아웃의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

문항	요인1	요인2	요인3	요인4
심신고갈				
06	.845	.148	.160	.067
03	.844	.188	.076	.101
02	.806	.200	.034	.037
08	.806	.235	.129	.083
04	.781	.098	.122	.108
05	.774	.227	.177	.187
01	.727	.246	-.099	.009
07	.701	.264	.268	.096
09	.676	.394	.237	.123
성취감/동기저하				
21	.240	.832	.096	.058
22	.350	.809	.155	.074
18	.194	.806	.132	.161
23	.334	.794	.133	.096
19	.240	.749	.225	.228
20	.176	.714	.192	.146
지도자불화				
15	.169	.149	.866	.166
16	.128	.212	.847	.293
14	.153	.164	.802	.254
17	.139	.252	.757	.311
동료불화				
11	.008	.151	.243	.843
12	.076	.135	.216	.811
10	.190	.113	.140	.797
13	.146	.137	.310	.598
고유치	9.970	3.275	2.204	1.280
분산(%)	43.349	12.238	8.799	5.564
누적(%)	43.349	57.586	66.385	71.949
Cronbach's α	.945	.953	.963	.936

KMO=.926, Bartlett의 구형성=5947.645, df=253, sig=.000

3. 자료처리

이 연구의 목적을 달성하기 위해 SPSS 23.0 프로그램을 활용하여 연구대상자의 인구사회학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 조사도구의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석(EFA)과 Cronbach's α 계수를 이용한 신뢰도 분석을 실시

하였으며, 주요변인간의 관계를 규명하기 상관관계분석(correlation analysis)과 다중회귀분석(regression analysis)을 실시하였다. 아울러 모든 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

III. 연구결과

1. 상관관계 분석

표 5. 주요변인 간의 상관관계 분석

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 숙련분위기	1							
2. 경쟁분위기	.038	1						
3. 강박열정	.112*	.183**	1					
4. 조화열정	.393**	.005	.314**	1				
5. 심신고갈	.014	.406**	.025	-.163**	1			
6. 성취감/동기저하	-.131*	.351**	-.050	-.197**	.598**	1		
7. 지도자불화	-.175**	.343**	.143**	-.108*	.501**	.543**	1	
8. 동료불화	-.196**	.352**	.142**	-.168**	.528**	.641**	.790**	1

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

고등학교 태권도선수가 지각한 동기분위기와 운동열정 및 번아웃의 관계를 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하였다<표 5>. 그 결과 숙련분위기-심신고갈, 강박열정-심신고갈, 강박열정-성취/동기감저하의 관계를 제외한 변인들간의 상관관계는 유의미한 관계가 형성되는 것으로 나타났으며, 다중공선성의 기준인 .80보다 작으므로 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되었다(Kline, 2011).

2. 동기분위기가 운동열정에 미치는 영향

고등학교 태권도선수의 동기분위기가 운동열정(강박열정, 조화열정)에 미치는 영향을 규명하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다<표 6>. 그 결과 동기분위기가 강박열정을 예측하는 설명력은 4.7%($R^2=.047$), F값은 8.2479($p < .001$)로 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 동기분위기의 하위요인인 경쟁분위기($t=3.456^{**}$)와 숙련분위기($t=2.110^{*}$)는 강박열정에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 6. 동기분위기가 운동열정에 미치는 영향

독립변인	종속변인	B	S.E	β	t	p
숙련분위기	강박열정	.170	.085	.107	2.110*	.046
경쟁분위기	강박열정	.204	.059	.185	3.456**	.001
$R^2=.047$, $F=8.247^{***}$						
독립변인	종속변인	B	S.E	β	t	p
숙련분위기	조화열정	.418	.054	.391	7.714***	.000
경쟁분위기	조화열정	.002	.038	.003	.062	.951
$R^2=.148$, $F=29.822^{***}$						

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

둘째, 동기분위기가 조화열정을 예측하는 설명력은 14.8%($R^2=.148$), F값은 29.822($p<.001$)로 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 동기분위기의 하위요인인 숙련분위기($t=7.714^{***}$)는 조화열정에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3. 동기분위기가 번아웃에 미치는 영향

고등학교 태권도선수의 동기분위기가 번아웃(심신고갈, 성취감/동기저하, 지도자불화, 동료불화)에 미치는 영향을 규명하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다(표 7). 그 결과 동기분위기가 심신고갈을 예측하는 설명력은 16.0%($R^2=.160$), F값은 32.824($p<.001$)로 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 동기분위기의 하위요인인 경쟁분위기($t=8.098^{***}$)는 심신고갈에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 동기분위기가 성취감/동기저하를 예측하는 설명력은 13.9%($R^2=.139$), F값은 27.941($p<.001$)로 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 동기분위기의 하위요인인 경쟁분위기($t=7.017^{***}$)와 숙련분위기($t=-2.842^{**}$)는 성취감/동기저하에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 동기분위기가 지도자 불화를 예측하는 설명력은 16.4%($R^2=.164$), F값은 33.730($p<.001$)로 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 동기분위기의 하위요인인 경쟁분위기($t=7.220^{***}$)와 숙련분위기($t=-4.228^{***}$)는 지도자 불화에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 동기분위기가 동료불화를 예측하는 설명력은 14.8%($R^2=.148$), F값은 30.055($p<.001$)로 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 동기분위기의 하위요인인 경쟁분위기($t=6.937^{***}$)와 숙련분위기($t=-3.724^{***}$)는 동료불화에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 7. 동기분위기가 번아웃에 미치는 영향

독립변인	종속변인	B	S.E	β	t	p
숙련분위기	심신고갈	-.002	.073	-.001	-.021	.983
경쟁분위기		.413	.051	.406	8.098***	.000
$R^2=.160, F=32.824^{***}$						
독립변인	종속변인	B	S.E	β	t	p
숙련분위기	성취감/ 동기저하	-.229	.081	-.144	-2.842**	.005
경쟁분위기		.392	.056	.356	7.017***	.000
$R^2=.139, F=27.941^{***}$						
독립변인	종속변인	B	S.E	β	t	p
숙련분위기	지도자 불화	-.310	.073	-.212	-4.228***	.000
경쟁분위기		.367	.051	.362	7.220***	.000
$R^2=.164, F=33.730^{***}$						
독립변인	종속변인	B	S.E	β	t	p
숙련분위기	동료불화	-.268	.072	-.188	-3.724***	.000
경쟁분위기		.346	.050	.350	6.937***	.000
$R^2=.148, F=30.055^{***}$						

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

4. 운동열정이 번아웃에 미치는 영향

고등학교 태권도선수의 운동열정이 번아웃(심신고갈, 성취감/동기저하, 지도자불화, 동료불화)에 미치는 영향을 규명하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다(표 8). 그 결과 운동열정이 심신고갈을 예측하는 설명력은 2.8%($R^2=.028$), F값은 5.776($p<.001$)로 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 운동열정의 하위요인인 조화열정($t=-3.370^{***}$)은 심신고갈에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 운동열정이 성취감/동기저하를 예측하는 설명력은 3.0%($R^2=.030$)로, F값은 6.070($p<.01$)로 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 운동열정의 하위요인인 조화열정($t=-3.373^{**}$)은 성취감/동기저하에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 운동열정이 지도자불화를 예측하는 설명력은 6.4%($R^2=.064$), F값은 12.442($p<.001$)로 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 운동열정의 하위요인인 강박열정($t=3.777^{***}$)과 조화열정($t=-4.377^{***}$)은 지도자불화에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 운동열정이 동료불화를 예측하는 설명력은 3.4%($R^2=.034$), F값은 6.848($p<.01$)로 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 운동열정의 하위요인인 강박열정($t=3.277^{**}$)과 조화열정($t=-2.747^{**}$)은 동료불화에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 8. 운동열정이 번아웃에 미치는 영향

독립변인	종속변인	B	S.E	β	t	p
조화열정	심신고갈	-.267	.079	-.194	-3.370**	.001
강박열정		.085	.053	.092	1.586	.114
$R^2=.028, F=5.776^{***}$						
독립변인	종속변인	B	S.E	β	t	p
조화열정	성취감/	-.288	.085	-.194	-3.373**	.001
강박열정	동기저하	.020	.057	.020	.347	.729
$R^2=.030, F=6.070^{**}$						
독립변인	종속변인	B	S.E	β	t	p
조화열정	지도자	-.339	.078	-.248	-4.377***	.000
강박열정	불화	.197	.052	.214	3.777***	.000
$R^2=.064, F=12.442^{***}$						
독립변인	종속변인	B	S.E	β	t	p
조화열정	동료불화	-.210	.076	-.158	-2.747**	.006
강박열정		.168	.051	.188	3.277**	.001
$R^2=.034, F=6.848^{**}$						

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

IV. 논의

이 연구의 목적은 고등학생 태권도선수가 지각한 동기분위기와 운동열정 및 번아웃의 관계를 규명하는 데 목적이 있다. 이를 위해 서울·경기 지역에 위치한 고등학교 태권도 팀에 소속된 남·여 고등학교 태권도선수 336명의 자료를 바탕으로 상관관계 분석과 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과에 따른 구체적인 논의는

다음과 같다.

첫째, 고등학교 태권도선수들의 동기분위기가 운동열정에 미치는 영향을 알아본 결과, 동기분위기의 하위요인인 숙련분위기는 강박열정과 조화열정에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경쟁분위기는 강박열정에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 태권도선수가 지각한 숙련분위기는 강박열정과 조화열정에 정적 영향을 미치는 반면 경쟁분위기는 강박열정에만 영향을 미치는 것으로 나타난 연구결과(권순형, 2018)와 무용전공 대학생들의 지각하는 동기분위기는 운동열정에 직간접적인 영향을 미치며, 상호 밀접한 관련성을 지니고 있다고 제시된 연구결과(백민경, 2011)를 지지하고 있다. 특히, Taylor와 Ntoumanis (2007)는 경쟁분위기와 달리 숙련분위기는 자신이 배우는 것에 가치를 두고 이를 숙련하는 데 목적을 두기 때문에 숙련분위기 형성의 중요성을 강조하였다. 즉 환경(긍정 또는 부정적 분위기)에 선수 개인이 영향을 받더라도 결국 이를 받아들이고 내면화하는 것은 선수 개인의 자아정체성에 따라 달라질 수 있다는 것이다. 결국 선수들이 지각하는 숙련분위기는 선수 개인이 지각하고 이를 해석하는 방향에 따라 조화 또는 강박 열정이 증가된다고 볼 수 있다.

둘째, 고등학교 태권도선수들의 동기분위기가 번아웃에 미치는 영향을 살펴본 결과, 숙련분위기는 번아웃의 하위요인인 성취감/동기 저하, 지도자 불화, 동료불화에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경쟁분위기는 번아웃의 모든 하위요인(심신고갈, 성취감/동기저하, 지도자불화, 동료불화)에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선수들의 번아웃을 예측하는데 지도자나 팀의 소속 구성원들의 역할과 분위기가 중요하다고 주장한 심영균 등(2020)과 숙련분위기는 번아웃의 정서·신체적 소진, 성취감 결여 요인과 정적인 관계가 나타났으며, 경쟁분위기는 부적 관계가 있다고 보고한 Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza와 Schena(2015)의 연구결과를 지지하고 있다. 특히 Ames(1992)는 숙련지향적 분위기를 형성하기 위해 지도자는 학생들이 개인의 향상에 초점을 맞춘 목표를 세우도록 가르쳐야 하고 능력의 상대평가적 비교를 줄이기 위한 다양한 활동을 제공해야 하며, 모든 학생들이 적절하게 도전할 수 있는 차별화된 과제를 제시해야 한다고 주장하였다. 즉 선수들이 지각하는 숙련분위기는 번아웃을 감소시키며, 경쟁분위기는 번아웃을 촉진시키는 요인으로 해석할 수 있다. 따라서 지도자들은 선수들의 번아웃을 예방하기 위해 선수들이 숙련분위기를 지각하도록 위와 같은 중재전략을 사용할 필요가 있다.

셋째, 고등학교 태권도선수들의 운동열정이 번아웃에 미치는 영향을 알아본 결과, 조화열정은 번아웃의 모든 하위요인에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 강박열정은 지도자불화와 동료불화에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선수들의 조화열정이 번아웃의 하위요인인 스포츠 가치 저하와 성취감소를 줄여줄 수 있으며, 강박열정은 스포츠가치를 감소시킨다고 보고한 오영택 등(2016)의 연구결과와 운동선수들의 조화

열정은 번아웃에 부적인 영향을 미치고, 강박열정은 번아웃에 정적인 영향을 미친다고 보고한 윤상용과 최현혁(2017)의 연구결과를 지지하고 있다. 즉, 선수들이 자기주도적이고 능동적인 내적동기를 기반으로 스포츠에 대한 열정을 가질 때 번아웃을 예방하거나 긍정적으로 대처할 수 있지만, 반대로 자기통제적이고 압박을 가진 상태에서의 열정은 오히려 주변인들(지도자와 동료들)과 불화를 야기함으로써 번아웃을 초래할 가능성이 크다고 해석할 수 있다.

특히, 이 연구에서 주목해야 할 사항은 강박열정은 번아웃의 하위요인 중 지도자 및 동료 불화에만 유의한 영향을 나타냈다는 것이다. 이러한 결과는 기존 선행연구들과 다르게 나타난 결과이며, 이에 대한 원인은 측정도구 사용의 차이를 파악할 수 있다. 이 연구에서 사용한 척도는 심영균 등(2020)에 의해 개발된 태권도 선수 번아웃 척도(TABS)로 기존 연구들에서 보편적으로 사용하던 ABQ 측정도구(하위요인은 정서/신체적 소진, 성취감 저하, 가치 평가절하)와 다른 구조를 지니고 있기 때문이다(Raedeke & Smith, 2001). 이러한 요인들은 선수 개인의 심리적 과정에 초점을 둔 것으로 태권도 선수 번아웃 척도는 다르다는 것을 알 수 있다. 즉 이 연구는 국내 선수들의 번아웃을 이해함에 있어 지도자나 동료와 같은 환경적 특성의 영향이 중요하다는 주장을 수용하였으며(심영균 등, 2020), 이를 통해 강박열정이 지도자나 동료 간의 불화를 초래하여 번아웃 현상으로 이어진다는 유용한 결과를 도출하였다. 따라서 고등학교 태권도선수들의 번아웃을 예방하기 위해 선수 개인의 심리적 과정 뿐만 아니라 환경적 요소도 충분히 고려할 필요가 있다는 것을 시사한다. 아울러 지도자는 선수와 선수 주변의 동료들이 지지적(supportive) 관계를 형성할 수 있도록 적절한 중재에 많은 노력을 쏟을 필요가 있다.

V. 결론 및 제언

이 연구는 고등학교 태권도선수들이 지각한 동기분위기와 운동열정 및 번아웃의 관계를 규명하기 위해 상관관계 분석과 다중회귀 분석을 실시하였다. 실시한 결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 고등학교 태권도선수들이 지각한 숙련분위기는 강박열정과 조화열정에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경쟁분위기는 강박열정에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 둘째, 고등학교 태권도선수들의 지각한 숙련분위기는 번아웃의 성취감/동기 저하, 지도자 불화, 동료불화 요에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경쟁분위기는 번아웃의 모든 하위요인(심신고갈, 성취감/동기저하, 지도자 불화, 동료불화)에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 셋째, 고등학교 태권도선수들의 조화열정은 번아웃의 모든 하위요인(심신고갈, 성취감/동기저하, 지도자 불화, 동료불화)에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 강박열정은 지도자불화와 동료불화에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

상기의 내용을 종합적으로 해석해보면, 고등학교 태권도선수들

이 지각하는 팀의 동기분위기는 개인의 운동열정과 밀접한 관련성을 지니고 있음을 알 수 있다. 하지만 이러한 운동열정은 선수 개인이 어떤 정체성을 가지고 어떤 방향으로 내면화하느냐에 따라 달라지므로, 선수가 지각한 동기분위기는 조화열정과 강박열정을 결정짓는 요인은 아닌 것으로 해석할 수 있다. 또한 운동열정은 선수들의 번아웃에도 영향을 미치는데, 조화열정은 번아웃을 예방하는 한편 강박열정은 번아웃을 촉진시키는 것으로 나타났다. 결과적으로 지도자들은 선수들이나 팀이 숙련지향분위기를 형성하도록 적절한 중재를 제공하는 것이 중요하다고 볼 수 있다.

후속연구를 위한 구체적인 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 고등학교 태권도 선수를 대상으로 수행하였다는 점에서 일반화하기에 제한점이 존재한다. 따라서 후속연구에서는 다양한 종목의 선수들을 선정하여 지속적인 연구가 필요하며, 개인종목과 단체종목의 선수 개인의 특성을 고려할 뿐 아니라 종목의 특성도 고려할 필요가 있다. 둘째, 스포츠 현장에서 실질적으로 적용되기 위해 지도자들이 숙련분위기를 형성하기 위한 전략들을 탐색할 필요가 있다. 또한 세 변인의 관계가 통계적으로 검증되었다라든가 이를 현장에서 적용하기 위해서는 지도자와 선수들의 내면에 관한 문제에 접할 수 있는 질적연구가 필요하다고 판단된다.

참고문헌

- 강명구, 임태희, 장창용(2018). 케어링 및 동기 분위기는 태권도 선수들의 도덕행동을 예측하는가?. **국기원태권도연구**, 9(1), 77-93.
- 권순형(2018). 태권도팀의 훈련동기분위기와 스포츠열정 및 스포츠 자신감의 구조적관계. **한국스포츠학회지**, 16(4), 1199-1208.
- 김덕진(2016). 고등학교 태권도선수의 동기, 자아탄력성 및 탈진의 관계. **대한무도학회지**, 18(2), 91-104.
- 김수연(2020). 고등학교 태권도 선수들의 사회적 지지와 문제해결능력 및 번아웃의 관계. **세계태권도문화학회지**, 11(2), 31-43.
- 김수연, 심영균(2020). 고등학교 태권도선수의 실수인식과 번아웃 및 탈퇴동기의 관계. **국기원태권도연구**, 11(1), 81-100.
- 노미영, 이만령(2017). 교양골프 수업 참여 여대생의 지각된 동기분위기가 운동지속의도에 미치는 영향: 수업만족의 매개효과. **한국골프연구**, 10(4), 71-79.
- 대한체육회(2020). 스포츠지원포털 2019년도 선수학년현황. 발췌, <https://gl.sports.or.kr/stat/stat01.do>
- 백민경(2011). 무용전공 대학생의 동기분위기 지각과 성취목표성향, 무용열정의 관계. **한국무용연구**, 29(2), 165-182.
- 세계태권도연맹(2020). 발췌, <http://www.worldtaekwondo.org/>
- 심영균, 김지태, 이석준(2020). 청소년 태권도 선수의 번아웃 척도 (TABS) 개발 및 타당화 검증. **세계태권도문화학회지**, 11(1), 185-206.
- 오영택, 김선욱, 인소정, 양명환(2016). 운동열정과 운동선수 탈진 간의 관계: 자기조절동기의 매개효과. **한국체육학회지**, 55(4), 159-174.
- 유진, 김필중(2017). 체육수업에서 학생들의 긍정적 정서는 숙련분위기, 기본심리욕구, 자율적 동기의 인과관계를 조절하는가. **Asian Journal of Physical Education of Sport Science**, 5(1), 29-40.
- 유진, 정꽃남(2008). 무용 열정의 이원론적 모형 분석. **한국스포츠심리학회지**, 19(1), 163-175.
- 유진, 허정훈(2001). 체육 성취목표지향성과 동기분위기 지각이 내적 동기와 운동수행에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회지**, 12(1), 109-123.
- 윤상용, 최현혁(2017). 청소년 운동선수들이 지각한 열정, 기본 심리적 욕구와 운동선수 탈진의 관계. **한국엘니스학회지**, 12(1), 373-384.
- 이정현, 강현우(2019). 청소년 태권도 선수들의 그릿, 스포츠자신감과 경기력의 관계. **한국스포츠학회지**, 17(4), 1349-1358.
- 이학준, 나영일, 지동철, 이윤희(2007). 태권도역사의 연구 동향과 전망. **스포츠인류학연구**, 12(1), 1-30.
- 임낙철, 김승철(2008). 고교육상선수의 성공지각과 수행전략. **한국스포츠심리학회지**, 19(1), 33-49.
- 장혜주(2019). 대학 무용수업에서 지각된 동기분위기, 3×2 성취목표 및 정서간의 구조적 관계. **예술교육연구**, 17(1), 55-68.
- 천승현, 송용관(2011). 한국형 유소년 스포츠 포래집단동기분위기 척도 개발 및 타당화 검증. **한국스포츠심리학회지**, 22(1), 243-260.
- 허정훈(1998). 수업분위기 지각이 유능감과 내적동기에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 허정훈, 설정덕(2011). 청소년 운동선수들의 동기분위기, 재미 및 운동 몰입 간의 인과관계 검증: 재미의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**, 22(4), 69-82.
- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. *Student Perceptions in The Classroom*, 1, 327-348.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 260-267.
- Bentzen, M., Lemyre, P. N., & Kenttä, G. (2016). Development of exhaustion for high-performance coaches in association with workload and motivation: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 10-19.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling(3rd ed)*. New York: Guilford Press.
- Morgan, K. (2000). Athletic challenges. *British Journal of Teaching Physical Education*, 31(4), 10-13.
- Morgan, K., & Kingston, K. (2010). Promoting a mastery motivational climate in a higher education sports class. *Journal of*

-
- Hospitality, Leisure, Sports and Tourism Education*, 9(1), 73.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1998). The relationship between competitive anxiety, achievement goals, and motivational climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(2), 176-187.
- Parastatidou, I. S., Doganis, G., Theodorakis, Y., & Vlachopoulos, S. P. (2014). The mediating role of passion in the relationship of exercise motivational regulations with exercise dependence symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(4), 406-419.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Seifriz, J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to achievement-related affect and cognitions in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(4), 375-391.
- Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453-460.
- Spray, C. (2002). Motivational climate and perceived strategies to sustain pupils' discipline in physical education. *European Physical Education Review*, 8(1), 5-20.
- Taylor, I. M., & Ntoumanis, N. (2007). Teacher motivational strategies and student self-determination in physical education. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 747.
- Vallerand, R. J., Houlfort, N., & Fores, J. (2003). Passion at work. *Emerging Perspectives on Values in Organizations*, 6(8), 175-204.
- Vallerand, R., Paquet, Y., Philippe, F., & Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78(1), 289-312.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach-and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 215-233.
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11(1), 103-108.
- Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 172-183.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*. IL: Human Kinetics.
-