

# 태권도 전공생들의 운동열정이 운동몰입 및 그릿(Grit)에 미치는 영향

박성언(신경대학교 교수) · 문광선\*(한양대학교 교수)

## 국문초록

본 연구는 태권도 전공생들의 운동열정과 운동몰입이 그릿에 미치는 영향을 규명하여 태권도 전공생들의 성장과 발전에 필요한 기초자료를 제공하는데 본 연구의 필요성과 목적이 있다. 이러한 연구의 필요성과 목적을 달성하기 위하여 태권도 전공생 229명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며 이상의 절차와 과정을 통해 도출된 결과는 다음과 같다. 첫째, 태권도 전공생들의 운동열정은 운동몰입에 영향을 미쳤다. 둘째, 태권도 전공생들의 운동열정은 그릿에 부분적으로 영향을 미쳤다. 셋째, 태권도 전공생들의 운동몰입은 그릿에 부분적으로 영향을 미쳤다. 이상의 내용을 토대로 대학에서 태권도 전공생들의 운동열정과 운동몰입을 강화할 수 있는 교육 프로그램이 제공된다면 태권도 전공생들의 성장과 발전에 필요한 그릿을 향상시킬 수 있을 것으로 판단된다.

주제어 : 태권도 전공생, 운동열정, 운동몰입, 그릿

---

\*mks2212@hanmail.net

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

국내 대학들의 정보를 제공하고 있는 대학알리미(<https://www.academyinfo.go.kr>)에 따르면 국내 대학의 태권도 전공은 2017년 기준 약 29개교, 모집인원 약 1천 308명으로 추산되고 있는데(한동희, 한은희, 2018) 현재의 대학들은 학령인구 감소, 대학재정 고갈, 그리고 정부의 대학평가에 따른 태권도 전공의 존속에 대한 위기를 직감하고 있다(강은석, 2019). 따라서 대학경영 환경의 위기 속에서 태권도 전공에 대한 필요성과 당위성에 대한 새로운 개념을 제시하여야 할 필요성이 대두되고 있다. 특히, 태권도 전공의 경쟁력을 강화하기 위하여 사회변화와 흐름에 대응할 수 있는 변화들이 지속적으로 요구되고 있는데(이용국, 최유리, 2017) 이러한 시대적 흐름과 요구에 따라 태권도 전공의 경쟁력을 강화하기 위해서는 무엇보다 태권도 전공생 개인들의 사회적 성공이 뒷받침되어야 할 것으로 판단된다.

개인의 성장과 성공과 관련하여 미국의 심리학자 Angela Duckworth는 성취를 이끌어내는데 필요한 것은 개인의 재능이 아니라 열정과 끈기의 조화를 의미하는 그릿(Grit)이 필요함을 발견하였다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). 그릿은 수많은 역경과 실패에도 불구하고 지속적으로 노력하는 성격의 특성을 의미하는 말로써 이러한 그릿은 장기적인 목표를 달성하기 위한 열정과 인내로 정의되고 있다(박성언, 한승용, 2019). 이처럼 개인의 성공은 노력과 인내를 통하여 이루어지므로(Ericsson & Charness, 1994; Howe, 2001) 대학생들에게 그릿은 미래의 직업적 성공과 개인의 발달을 위해서도 반드시 필요한 요소로 대두되고 있다(정은이, 2018). 또한 Duckworth(2016)는 그릿이 흥미의 탐색과 발견에서부터 시작되며 자발적으로 선호하는 것을 결정할 때 흥미에서 열정으로 이어질 수 있다고 하였다(임효진, 이채원, 2019).

열정(passion)은 추구하고자 하는 개인의 목적을 달성하기 위한 강렬한 끌림이자 동기으로써(Peterson & Seligman, 2004), Vallerand 등(2003)은 이원론적 열정모델에 근거하여 개인이 자율적으로 행동에 참여하도록 이끄는 강한 동기적 힘을 의미하는 조화열정(harmonious passion)과 개인을 통제하고 부득이하게 특정한 일에 참여하도록 만드는 강한 동기적 힘인 강박열정(obsessive passion)으로 구분하였다(김영갑, 최경훈, 2016; 박종화, 박성언, 2017).

스포츠상황에서 열정은 심리적 만족을 통해 발생하는 결과로써 운동수행 중 긍정적인 역할과 부정적인 역할 등의 다양한 상태로 표출되어 목표를 향한 집중과 운동수행 과정에서 발생될 수 있는 부정적인 심리상태를 감소시키는데 영향을 미치는 중요한 요인으로 작용하고 있다(김현주, 김형석, 김덕진, 2019). 또한, 운동수행에 열정적으로 참여하면 운동을 통해 느낄 수 있는 운동만족이나 행복감 등과 같은 긍정적인 정서와 함께 운동몰입(exercise flow)의 단계를 경험하게 된다(김주영, 2019; 박명국, 2013).

운동몰입이란 신체활동 등의 운동 상황에서 몰입의 상태에 빠져있는 것을 의미하는데 몰입을 경험하는 참여자는 자신의 행동을 완벽하게 제어하거나 자신과 주변인 간의 구분이 없어지는 상태를 느끼게 된다(김주영, 2019; Campbell & Will, 1995). 특히, 운동열정 및 운동몰입과 관련하여 열정은 몰입을 위한 핵심적인 선행요인(Bakker, 2005)으로써 몰입의 정도를 심화시키고 있는 것으로 나타났다(김영갑, 최경훈, 2016; 이경현, 장세용, 강현우, 2014). 따라서 운동열정과 운동몰입을 통하여 그릿이 향상된다면 태권도 전공생들의 성장과 발전에 기여하고 나아가 태권도 전공생들의 사회적 성공에 영향을 미칠 수 있는 중요한 선행변수로 작용할 수 있을 것으로 판단된다. 이에 본 연구에서는 태권도 전공생들의 운동열정과 운동몰입이 그릿에 미치는 영향을 규명하여 태권도 전공생들의 성장과 발전에 필요한 학문적 기초자료를 제공하는데 본 연구의 필요성과 목적이 있다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 대학에서 태권도를 전공하고 있는 대학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였고 설문조사 기간은 2019년 12월 27일에서 2020년 1월 2일까지 이루어졌으며 비확률표본추출방법(non-probability sampling method)의 편의표본추출법(convenience sampling)을 통해 서울의 H대학교, 경기도의 K대학교와 S대학교 학생들을 대상으로 네이버 오피스(<https://office.naver.com>)를 활용하여 설문조사를 실시하였다. 이 중, 불성실한 응답 2건을 제외한 229(99%)명의 응답을 최종분석에 사용하였으며 연구대상의 인구통계학적 특성은 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

구분		빈도	퍼센트
성별	남	171	74.7
	여	58	25.3
태권도 전공	겨루기	89	38.9
	폼새	74	32.3
	시범 및 공연	66	28.8
실적	없음	127	55.5
	있음	102	44.5
합계		229	100.0

### 2. 조사도구

본 연구의 조사도구는 설문지를 사용하였고 설문지의 구성은 성별, 전공, 실적의 인구통계학적 특성 3문항, 운동열정 14문항, 운동몰입 10문항, 그릿 12문항 총 39문항으로 구성하였고, 인구통계학적특성을 제외한 설문지의 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (5점)의 5점 Likert척도로 구성하였다.

### 3. 조사도구의 타당도와 신뢰도

조사도구의 타당도 검증은 주성분 요인분석(principal component factor analysis)과 베리맥스(varimax)를 적용하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시하였고 이때 고유 값(eigen value) 1.0, 요인 적재량(factor loading)을 0.5이상의 기준을 통해 유효한 요인을 추출하였으며 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 표본적정성과 Bartlett의 구형성 검증(sphericity test)을 통해 요인분석의 적합성을 확인하였다. 또한 조사도구의 신뢰도 검증은 Cronbach's  $\alpha$ 를 통해 신뢰도를 판단하였으며(Nunnally & Berstein, 1994) 본 연구에서 설정된 변인들의 구체적인 타당도와 신뢰도는 다음 <표 2, 3, 4>와 같다.

#### 1) 운동열정

운동열정을 알아보기 위하여 Vallernand et al(2003)의 열정척도(passion scale)를 바탕으로 유진과 정꽃님(2008), 박종화와 박성언(2017)이 사용한 설문지를 수정 및 보완하여 조화열정과 강박열정 2요인 14문항을 사용하였다.

#### 2) 운동몰입

운동몰입은 Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt., & Keeler(1993)의 ESCM(Expansion of Sport Commitment Model)을 바탕으로 정용각(1997)이 한국의 실정에 맞게 개발한 설문지를 수정 및 보완하여 인지몰입과 행위몰입 2요인 10문항을 사용하였다.

#### 3) 그릿

그릿은 Duckworth et al(2007)의 그릿(GRIT-O) 12문항을 기초로 임효진(2017), 박성언과 한승용(2019)이 사용한 설문지를 수정 및 보완하여 노력지속과 흥미유지 2요인 12문항을 사용하였다.

표 2. 운동열정의 타당도와 신뢰도

문항	조화열정	강박열정
1	<b>.812</b>	.222
2	<b>.804</b>	.219
3	<b>.796</b>	.263
4	<b>.792</b>	.099
5	<b>.788</b>	.152
6	<b>.776</b>	.228
7	<b>.605</b>	.343
8	.165	<b>.804</b>
9	.102	<b>.797</b>
10	.181	<b>.766</b>
11	.356	<b>.721</b>
12	.344	<b>.716</b>
13	.087	<b>.620</b>
14	.363	<b>.605</b>
고유값	6.612	2.020
분산(%)	47.230	14.425
누적(%)	47.230	61.655
cronbachs' $\alpha$	.906	.874
Bartlett의 단위행렬 $\chi^2 = 1821.034$ , $df=91$ , $p=.000$ , Kaiser-Meyer-Olkin의 $MSA=.907$		

표 3. 운동몰입의 타당도와 신뢰도

문항	인지몰입	행위몰입
1	<b>.839</b>	.161
2	<b>.818</b>	.266
3	<b>.780</b>	.359
4	<b>.750</b>	.366
5	<b>.570</b>	.267
6	.147	<b>.759</b>
7	.264	<b>.754</b>
8	.306	<b>.750</b>
9	.321	<b>.740</b>
10	.356	<b>.580</b>
고유값	5.200	1.105
분산(%)	52.004	11.048
누적(%)	52.004	63.052
cronbachs' $\alpha$	.863	.829
Bartlett의 단위행렬 $\chi^2 = 1118.401$ , $df=45$ , $p=.000$ , Kaiser-Meyer-Olkin의 $MSA=.899$		

표 4. 그릿의 타당도와 신뢰도

문항	노력지속	흥미유지
1	<b>.829</b>	-.094
2	<b>.817</b>	-.086
3	<b>.812</b>	-.011
4	<b>.777</b>	.038
5	<b>.757</b>	-.109
6	<b>.699</b>	-.024
7	-.013	<b>.811</b>
8	.091	<b>.792</b>
9	-.050	<b>.788</b>
10	.045	<b>.787</b>
11	-.202	<b>.743</b>
12	-.179	<b>.740</b>
고유값	4.166	3.257
분산(%)	34.715	27.138
누적(%)	34.715	61.853
cronbachs' $\alpha$	.874	.870
Bartlett의 단위행렬 $\chi^2 = 1381.417$ , $df=665$ , $p=.000$ , Kaiser-Meyer-Olkin의 $MSA=.839$		

#### 4. 자료처리

본 연구는 PASW 18.0 통계프로그램을 이용하여 자료를 처리하였으며 기술 통계 분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 단순 및 다중회귀분석을 실시하였으며 이때, 통계적 유의수준은 .05이하로 설정하였다( $\alpha = .05$ ).

### Ⅲ. 결과

#### 1. 태권도 전공생들의 운동열정과 운동몰입 및 그것의 상관관계

태권도 전공생들의 운동열정과 운동몰입 및 그것의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관관계 검정 방법을 통하여 상관관계 분석을 실시한 결과, 다음 <표 5>와 같이 조화열정과 흥미유지(-.034), 인지몰입과 흥미유지(-.084), 노력지속과 흥미유지(-.119)를 제외한 모든 요인에서 상관관계가 있는 것으로 나타났고 상관관계의 지수가 .85이하로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다(Kline, 1998).

표 5. 상관관계 분석

	1	2	3	4	5	6
조화열정	1					
강박열정	.548**	1				
인지몰입	.711**	.566**	1			
행위몰입	.616**	.713**	.658**	1		
노력지속	.650**	.522**	.618**	.656**	1	
흥미유지	-.034	-.249**	-.084	-.190**	-.119	1
평균	4.172	3.241	4.050	3.460	3.844	3.034
표준편차	.664	.840	.761	.818	.742	.875

\*\*p<.01

## 2. 태권도 전공생들의 운동열정과 운동몰입이 그릿에 미치는 영향

### 1) 태권도 전공생들의 운동열정이 운동몰입에 미치는 영향

태권도 전공생들의 운동열정이 운동몰입에 미치는 영향은 다음 <표 6>과 같다.

표 6. 태권도 전공생들의 운동열정이 운동몰입에 미치는 영향

독립변인	종속변인	B	S.E.	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
(상수)		.569	.217		2.627		
조화열정	인지몰입	.657	.061	.573	10.751***	.546	138.366***
강박열정		.229	.048	.252	4.736***		
(상수)		.112	.225		.496		
조화열정	행위몰입	.397	.063	.322	6.250***	.577	156.251***
강박열정		.522	.050	.536	10.415***		

\*\*\*  $p < .001$

첫째, 태권도 전공생들의 운동열정과 운동몰입의 인지몰입 간의 모형의 적합성은  $F=138.366$ ,  $p < .001$  수준에서 회귀모형이 적합한 것으로 나타났으며, 모형의 설명력은 54.6%( $R^2=.546$ )로 나타났다. 운동열정이 인지몰입에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보면 조화열정( $\beta=.573$ ,  $p < .001$ ), 강박열정( $\beta=.252$ ,  $p < .001$ )의 순으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 태권도 전공생들의 운동열정과 운동몰입의 행위몰입 간의 모형의 적합성은  $F=156.251$ ,  $p < .001$  수준에서 회귀모형이 적합한 것으로 나타났으며, 모형의 설명력은 57.7%( $R^2=.577$ )로 나타났다. 운동열정이 행위몰입에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보면 강박열정( $\beta=.536$ ,  $p < .001$ ), 조화열정( $\beta=.322$ ,  $p < .001$ )의 순으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

### 2) 태권도 전공생들의 운동열정이 그릿에 미치는 영향

태권도 전공생들의 운동열정이 그릿에 미치는 영향은 다음 <표 7>과 같다.

첫째, 태권도 전공생들의 운동열정과 그릿의 노력지속 간의 모형의 적합성

은  $F=97.181$ ,  $p<.001$  수준에서 회귀모형이 적합한 것으로 나타났으며, 모형의 설명력은  $45.8\%(R^2=.458)$ 로 나타났다. 운동열정이 노력지속에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보면 조화열정( $\beta=.520$ ,  $p<.001$ ), 강박열정( $\beta=.237$ ,  $p<.001$ )의 순으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 태권도 전공생들의 운동열정과 그릿의 흥미유지 간의 모형의 적합성은  $F=9.459$ ,  $p<.001$  수준에서 회귀모형이 적합한 것으로 나타났으며, 모형의 설명력은  $6.9\%(R^2=.069)$ 로 나타났다. 운동열정이 흥미유지에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보면 강박열정( $\beta=-.330$ ,  $p<.001$ )은 통계적으로 유의한 부정(-) 영향을 미치는 것으로 나타났으나 조화열정은 통계적으로 유의한 영향( $\beta=.147$ ,  $p=.056$ )을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 7. 태권도 전공생들의 운동열정이 그릿에 미치는 영향

독립변인	종속변인	B	S.E.	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
(상수)		.740	.231		3.205		
조화열정	노력지속	.581	.065	.520	8.929***	.458	97.181***
강박열정		.209	.051	.237	4.071***		
(상수)		3.340	.357		9.365		
조화열정	흥미유지	.193	.101	.147	1.922	.069	9.459***
강박열정		-.343	.079	-.330	-4.317***		

\*\*\*  
 $p<.001$

### 3) 태권도 전공생들의 운동몰입이 그릿에 미치는 영향

태권도 전공생들의 운동몰입이 그릿에 미치는 영향은 다음 <표 8>과 같다.

첫째, 태권도 전공생들의 운동몰입과 그릿의 노력지속 간의 모형의 적합성은  $F=109.246$ ,  $p<.001$  수준에서 회귀모형이 적합한 것으로 나타났으며, 모형의 설명력은  $48.7\%(R^2=.487)$ 로 나타났다. 운동몰입이 노력지속에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보면 행위몰입( $\beta=.439$ ,  $p<.001$ ), 인지몰입( $\beta=.330$ ,  $p<.001$ )의 순으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 태권도 전공생들의 운동몰입과 그릿의 흥미유지 간의 모형의 적합성은  $F=4.598$ ,  $p<.05$  수준에서 회귀모형이 적합한 것으로 나타났으며, 모형의 설

명력은 3.1%( $R^2=.031$ )로 나타났다. 운동몰입이 흥미유지에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보면 행위몰입( $\beta=-.237$ ,  $p<.01$ )은 통계적으로 유의한 부적(-) 영향을 미치는 것으로 나타났으나 인지몰입은 통계적으로 유의한 영향( $\beta=.072$ ,  $p=.407$ )을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 8. 태권도 전공생들의 운동몰입이 그릿에 미치는 영향

독립변인	종속변인	B	S.E.	$\beta$	t	$R^2$	F
(상수)		1.167	.194		6.029		
인지몰입	노력지속	.321	.061	.330	5.237***	.487	109.246***
행위몰입		.398	.057	.439	6.968***		
(상수)		3.578	.314		11.405		
인지몰입	흥미유지	.083	.099	.072	.830	.031	4.598*
행위몰입		-.254	.093	-.237	-2.743**		

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

#### IV. 논의

첫째, 태권도 전공생들의 운동열정은 운동몰입에 통계적으로 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났고 이를 세부적으로 살펴보면 조화열정은 인지몰입, 강박열정은 행위몰입에 더 많은 영향력을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 조화열정과 강박열정이 운동몰입에 영향을 미치고 있는 것을 규명하고 있는 선행연구들(김영갑, 최경훈, 2017; 김옥한, 이봉, 2015)의 결과와 일치하고 있는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다.

태권도학은 이론과 실기를 함양하여 우수한 태권도 지도자가 되는데(박성연, 김하영, 2019) 학문적 목표가 있다. 따라서 태권도 전공생들은 자율성이 중심이 되어 스스로 운동에 참여하고자 하는 조화열정이 스스로 인지하고 몰입하는 상태를 의미하는 인지몰입에 더 큰 영향을 주고 있는 것으로 판단되며, 이론과 실기를 함께 학습하는 환경 속에서 운동기술의 연습과 선, 후배

등과 함께 하는 수업 등의 환경을 통하여 발생 가능한 강박열정은 실행하는 몰입의 상태인 행위몰입에 더 큰 영향을 주고 있는 것으로 판단된다. 따라서 태권도 전공생들의 운동열정을 높여줄 수 있는 다양한 사회적지지가 이루어진다면 태권도 전공생들의 운동몰입을 높여주는데 효과적으로 작용할 수 있을 것으로 판단된다.

둘째, 태권도 전공생들의 운동열정은 그것에 부분적으로 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면 운동열정의 조화열정은 노력지속에만 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났고 강박열정은 노력지속에 유의한 정(+)적 영향, 흥미유지에는 유의한 부(-)적 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

열정과 그것을 다룬 경험적 연구는 드물지만 열정과 관계된 연구들(강문선, 양수진, 2019; Bonneville-Roussy, Vallerand, & Bouffard, 2013; Vallerand et al., 2007)을 살펴보면 강박열정보다 조화열정에서 장기적인 의도적 연습과 지속성 등과 같은 노력지속이 높게 나타나고 있다. 따라서 태권도 전공생들의 조화열정을 높이기 위한 구체적인 교육 프로그램이 제공된다면 태권도 전공생들의 노력지속을 향상시킬 수 있을 것으로 판단된다.

한편 강박열정과 그것은 강문선과 양수진(2019)의 선행연구와 상반되는 결과들이 도출되고 있는데 이는 연구대상의 차이에 따른 결과로 판단되며 특히 타인에 의해 통제적 내면화의 과정을 통해 형성되는 강박열정은(강문선, 양수진, 2019; Mageau et al., 2009; Vallerand, 2010) 노력지속을 높여주지만 흥미유지를 높여주지는 못하고 있는 것으로 판단된다. 또한 그것과 관련하여 김범준, 이지향, 전순명(2019)의 연구를 살펴보면 스포츠경기에 참여한 경험 등을 통하여 청소년들의 그것을 향상시킬 수 있고 특히 수많은 시간의 투자와 노력을 기울여야만 성취할 수 있는 세계적인 선수나 성공한 사람들의 경우 열정과 그것의 조화가 크게 작용하고 있음을 밝히고 있다(Ericsson & Charness, 1994). 따라서 조화열정과 강박열정이 노력지속을 높여주는 점과 강박열정이 흥미유지를 떨어뜨리고 있는 것을 살펴보았을 때 조화열정과 강박열정의 적절한 통제와 조화를 통하여 운동열정의 적정수준을 유지하는 것

이 중요한 것으로 판단된다.

셋째, 태권도 전공생들의 운동몰입은 그릿에 부분적으로 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면 운동몰입의 인지몰입은 그릿의 노력지속에만 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났고 운동몰입의 행위몰입은 노력지속에는 정(+)적 영향, 흥미유지에는 부(-)적 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

국내의 그릿에 대한 연구는 초기 단계로써 그릿의 개념이 국내에 도입되어 연구되기 시작한 것은 불과 5년 정도에 불과하여(김정은, 이수란, 양호진, 2018; 박성언, 한승용, 2019) 선행연구들의 결과들과 본 연구의 결과를 비교 및 논의하기에는 현실적 어려움이 존재하고 있다. 그러나 최근의 운동몰입과 그릿의 관계를 연구한 김대은, 원우영, 남광우(2019)의 연구를 살펴보면 운동몰입과 그릿의 하위요인에 따른 구체적인 관계를 밝히지 못하고 있음에도 불구하고 체조선수들의 운동몰입은 그릿에 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 부분적으로 지지해주고 있다.

높은 수준의 몰입에 도달하기 위해서는 순간의 집중력이나 한시적인 행동보다는 개인의 실천의지와 노력행동이 중요한 것으로 나타났다(박휴경, 주형철, 2019). 따라서 본 연구의 결과를 통해 태권도 전공생들의 인지몰입은 노력지속을 높일 수 있는 선행변수로 작용하고 있으므로 대학의 태권도 지도자들이 운동 상황에서 인지몰입과 노력지속의 관계를 상호·보완하는 방식의 지도가 이루어진다면 태권도 전공생들의 노력지속을 더욱 높여 나아갈 수 있을 것으로 판단된다.

한편 본 연구에서는 태권도 전공생들의 행위몰입이 높을수록 노력지속은 높아지고 흥미유지는 낮아지는 결과를 보여주고 있는데 이는 태권도 전공생들의 행위몰입이 노력지속은 높여주되 흥미유지를 저해하고 있는 의미 있는 결과를 보여주고 있다. 이와 관련하여 박광범, 이철원, 조남홍(2015)의 선행연구를 살펴보면 태권도 전공에서는 군대 문화와 같은 폐쇄적인 문화 등이 존재하고 이러한 문화들로 인하여 태권도 자체의 흥미를 사라지게 하는 부작용을 지적하고 있다. 그러나 학생들에게 적절한 운동몰입 수준은 안정적 감정

을 유지하는데 매우 중요하므로(진대근, 추나영, 조송현, 2018) 태권도 전공생들의 적절한 행위몰입 수준을 파악하고 이를 유지할 수 있는 교육들이 이루어진다면 노력지속과 흥미유지를 함께 높여 나아갈 수 있을 것으로 판단된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 태권도 전공생들을 대상으로 운동열정이 운동몰입 및 그것에 미치는 영향을 규명하여 태권도 전공생들의 성장과 발전에 필요한 학문적 기초 자료를 제공하는데 본 연구의 필요성과 목적이 있다. 이러한 연구의 필요성과 목적을 달성하기 위하여 태권도 전공생 229명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며 결과와 논의를 통해 도출된 결론은 다음과 같다. 첫째, 태권도 전공생들의 운동열정은 운동몰입에 영향을 미쳤다. 둘째, 태권도 전공생들의 운동열정은 그것에 부분적으로 영향을 미쳤다. 셋째, 태권도 전공생들의 운동몰입은 그것에 부분적으로 영향을 미쳤다. 이상의 내용을 토대로 대학에서 태권도 전공생들의 운동열정과 운동몰입을 강화할 수 있는 교육 프로그램이 제공된다면 태권도 전공생들의 성장과 발전에 요구되는 그것을 향상시킬 수 있을 것으로 판단된다. 따라서 태권도 전공생들을 교육하는 대학과 관계자들은 태권도 전공생들의 운동열정과 운동몰입을 강화할 수 있는 프로그램에 대한 구체적인 방안과 논의가 시작되어야 할 것으로 판단되며 이러한 과정을 통해 태권도 교육에 대한 환경 개선이 이루어질 것으로 판단된다.

한편, 본 연구에서는 운동열정의 조화열정과 그것의 흥미유지, 운동몰입의 인지몰입과 그것의 흥미유지와의 영향 관계가 규명되지 않아 이와 관련된 구체적인 후속연구가 필요할 것으로 판단되며 이와 더불어 후속연구에서는 태권도 전공생들의 성장과 발전에 요구되는 다양한 변인들에 대한 조사를 통하여 태권도 전공생들의 그것 향상에 필요한 실증적인 연구들이 진행될 수 있기를 기대해본다.

## 참고문헌

- 강문선, 양수진(2019). 대학생의 부모애착과 삶의 만족도의 관계에서 조화강박열정과 그릿(Grit)의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 발달**, 32(2), 79-101.
- 강은석(2019). 국내 태권도학과 교육의 질 제고에 따른 교육과정 문제와 변화. **무예연구**, 13(3), 105-125.
- 김대은, 원우영, 남광우(2019). 체조선수가 인식한 지도자의 멘토링과 운동몰입 및 그릿의 관계. **한국스포츠학회지**, 17(3), 919-927.
- 김범준, 이지향, 전순명(2019). 중학교 스포츠클럽 참여자들의 운동열정, 그릿, 운동지속수행의 관계. **한국사회체육학회지**, 78, 373-384.
- 김영갑, 최경훈(2016). 학생선수의 열정과 운동정서 및 스포츠몰입의 관계. **코칭능력개발지**, 18(2), 77-84.
- 김육한, 이봉(2015). 골프 참여자의 참여동기와 운동열정, 운동몰입, 운동지속수행의 구조적 관계. **한국체육학회지**, 54(2), 137-148.
- 김정은, 이수란, 양수진(2018). 한국형 그릿(Grit) 특성에 대한 고찰: 높은 그릿집단의 다차원적 유형 연구. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 24(2), 131-151.
- 김주영(2019). 초등학생의 번지플라이 운동참여가 건강체력과 운동열정 및 운동몰입에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 24(3), 97-110.
- 김현주, 김형석, 김덕진(2019). 청소년 무도선수의 마인드셋과 그릿: 열정의 매개효과. **대한무도학회지**, 21(3), 17-30.
- 류영주, 양수진(2017). 내재적·친사회적 동기와 삶 만족도의 관계에서 그릿(Grit)과 친사회적 행동의 매개효과. **한국심리학회지: 발달**, 30(4), 93-115.
- 박광범, 이철원, 조남홍(2015). 태권도학과생의 고민. **한국체육과학회지**, 24(3), 121-131.
- 박명국(2013). 주말체육참여 초등학생의 참여 동기와 운동 몰입, 자기 효능감 및 학교생활만족의 관계. **한국사회체육학회지**, 51(1), 435-448.
- 박성언, 김하영(2019). 계획행동이론을 적용한 태권도학과 학생들의 태권도 관련

- 진로의도 및 진로행동의 관계. **국기원 태권도연구**, 10(4), 129-146.
- 박성언, 한승용(2019). 태권도선수들의 그릿(Grit)과 기본심리육구의 영향 관계. **한국발육발달학회지**, 27(4), 363-367.
- 박종화, 박성언(2017). 자기결정성이론을 적용한 체육대학 신입생들의 기본심리육구와 운동열정 및 신체적 자기효능감의 관계. **한국체육과학회지**, 26(3), 417-426.
- 박휴경, 주형철(2019). 대학교양체육 수강생들의 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입의 관계. **한국체육학회지**, 58(6), 277-289.
- 유진, 정꽃님(2008). 무용 열정의 이원론적 모형 분석. **한국스포츠심리학회지**, 19(1), 163-175.
- 이경현, 장세용, 강현우(2014). 축구 동아리 참여 대학생의 성취목표성향이 열정과 몰입에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 56, 737-747.
- 이용국, 최유리(2017). 국가직무능력표준(NCS)에 근거한 태권도학과 교육과정 개발. **국기원 태권도연구**, 8(4), 75-96.
- 임효진(2017). 그릿의 최근 연구동향과 재개념화의 필요성. **교육심리연구**, 31(4), 663-681.
- 임효진, 이채원(2019). 그릿, 열정, 의미추구의 유형에 따른 미래목표 관련 변인의 차이. **교육학연구**, 57(4), 157-181.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠몰입행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 정은이(2018). 대학생의 그릿 군집 유형에 따른 일상적 창의성과 진로결정자기효능감 차이 연구. **학습자중심교과교육연구**, 18(21), 1-26.
- 진대근, 추나영, 조송현(2018). 학교스포츠클럽 참가 중학생의 운동몰입과 운동열정이 운동정서 및 운동지속에 미치는 영향. **교사교육연구**, 57(4), 517-528.
- 한동희, 이은희(2018). 태권도 세계화에 따른 태권도관련 학과 대학생들의 태권도 영어 인식 및 영어 학습 의사소통 방안. **현대영어영문학**, 62(2), 289-310.
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experience. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 22-44.

- Bonneville-Roussy, A., Vallerand, R. J., & Bouffard, T. (2013). The roles of autonomy support and harmonious and obsessive passions in educational persistence. *Learning and Individual Differences, 24*, 22-31.
- Campbell, L. F., & Will, J. D. (1995). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York: Scribner.
- 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), 1087-1088.
- Ericsson, K. A., & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American psychologist, 49*(8), 725-747.
- Howe, M. J. (2001). *Genius explained*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kline, R. B.(1998). *Principle and practice of structural equation modeling(1st ed.)*. New York: Guilford Press.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality, 77*(3), 601-646.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). The assessment of reliability. *Psychometric Theory, 32*(2), 248-292.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strength and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Capenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*(1), 16-38.
- Vallerand, R. J. (2010). *On passion for life activities: The dualistic model of*

*passion*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 756-767.

Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality, 75*(3), 505-534.

## ABSTRACT

### Effects of Exercise Passion and Exercise flow on the Grit of University Taekwondo Students

Park, Sung-Un(Shingyeong Univ) · Moon, Kwang-Sun(Hanyang Univ)

The purpose of this study was to provide basic data necessary for the growth and development of university Taekwondo students concerning the effects of exercise passion and exercise flow on grit. To this end, a survey was conducted of 229 university Taekwondo students. The results are as follows: First, exercise passion has a significant influence on exercise flow. Second, exercise passion has a partially significant influence on grit. Third, exercise flow has a partially significant influence on grit. Therefore, if a program to strengthen exercise passion and exercise flow is provided at the university, it would be expected to improve the grit necessary for the growth and development of university Taekwondo students.

Key words: University Taekwondo students, exercise passion, exercise flow, grit

논문투고일 : 2020.03.23.

심사일 : 2020.04.10.

심사완료일 : 2020.04.29.