

칙센트미하이 몰입이론에 따른 태권도 격파시범선수의 최적경험 과정*

강은석(동아대학교 교수) · 문영재(경희대학교 겸임교수)

허승은**(울지대학교 교수)

국문초록

본 연구는 태권도시범이 공연문화와 스포츠경기로 체계를 갖추고자 노력하는 현 시점에서 태권도 격파시범선수에 대한 선행연구들과 운동몰입 관계를 분석하는 연구들을 고찰하며 격파시범선수들이 훈련과 경기 중 경험하는 일련의 현상들에 대해 깊이 있는 연구의 필요로 시작되었다. 이에 칙센트미하이가 제안한 몰입이론을 바탕으로 태권도 격파시범선수들의 심리학적 측면에서 기인하여 나타난 사실적 경험들을 사회학적 현상으로 규명하여 제시하고자 하였으며 몰입이론을 통해 그들의 최적경험 과정을 해석하고 밖으로 드러내는 작업을 시도하였다. 연구방법은 Spradley가 고안한 나선형적 심화 확인 모형에 따라 1차는 5why기법면담, 2차는 설문지, 3차는 해석 및 대조적 면담을 실시하여 연구의 진실성과 신뢰성을 확보하였다. 연구결과는 첫째, 훈련과 경기 중 보이는 의식의 무질서 상태인 심리적 엔트로피(entropy) 경험에 따른 현상들은 왜 나타나는지 이유를 도출하였으며 둘째, 의식의 질서상태로 표출되는 몰입경험에는 무엇이 이들을 지속적으로 격파시범선수로 활동하게 하는 동력인지 사회학적 측면에서 찾고자 노력하였고 셋째, 태권도 격파시범선수로 활동하며 얻게 되고 반복되는 최적경험의 사실들은 어떤 현실로 나타나고 행동하는지 확인하였다.

주제어 : 최적경험, 몰입이론, 격파시범선수

* 이 논문은 2020년도 동아대학교 교내연구비 지원을 받아 연구되었음.

** hurski@hanmail.net

I. 서 론

심리학과 교육학 분야에서 자주 언급되고 있는 몰입이론은 체육학 분야에도 다양한 관점으로 확대되며 종목에 따른 선수들은 물론, 참여자 및 관람자까지 범위를 넓혀 이들의 몰입이유와 동기를 규명하고자 끊임없이 연구되고 있다(변인숙, 2010; 장남경, 김유겸, 2019; 장진, 박상윤, 2019).

이러한 노력은 인간이 가장 즐거워하는 일을 행할 때 그 영역에서 창의성과 능력을 발휘한다는 선행연구의 결과물로부터 몰입이론은 기인하였기 때문이기도 하지만 어떤 문제가 발생했을 때 해결보다는 수월성 촉진에 초점을 맞추는 긍정심리학과 병리심리학과는 다소 접근방식이 상이하기예(김창대, 2002), 자발적이고 창조적인 자신의 스포츠 종목 세계를 개척하는 선수들의 경우 어느 한 부분의 시각으로 이유를 찾아내는 것은 쉽지 않다.

예컨대, 반복되는 힘든 훈련과 시합과정은 유능함과 노력의 결실에서 오는 즐거움을 동시에 얻는 이른바, 자발적 과정과 탐색이 하나의 원인으로 또는 복합적으로 표출되기 때문이다(고령, 조옥상, 2017; 김영재, 김석일, 2004).

또한 스포츠에서 몰입이론은 흥미와 능력이 통합된 상태를 몰입으로 간주하기 때문에 훈련과 시합에서 얻어지는 유능함과 즐거움이 서로에게 영향을 주는 변증법적 형태로 발전하는 과정에 대해 좀 더 심층적으로 탐색이 가능하고 몰입과정의 순간에 판단과 선택을 행해야 하는 선수들에게 기준을 제공 하는 이론이기에 앞서 유능함과 즐거움을 동시에 충족시키는 과제의 중요성을 강조하는 이론이기에 스포츠 종목별 행위에 따른 선택뿐만 아니라 최적경험을 발전시키는 점에서도 시사점을 제공해 줄 수 있다고 보인다.

이에 몰입은 인간이 어떠한 행위나 활동에 깊이 몰입되어 있을 때 현상학적으로 나타나는 의식상태를 말하는데(Csikszentmihalyi, 1990), 몰입상태에서 우리의 모든 신체 각 기관과 의식은 하나의 목표에 초점을 맞추고 몰입의 과정을 통해 즐거움과 희열, 그리고 자기 충족감을 느끼게 된다(김창대, 2002;

Csikszentmihalyi, 1975).

칙센트미하이(Csikszentmihalyi)에 의해 제시된 몰입이론 개념은 예술적 소양을 가진 자나 과학자와 같이 창조적이고 창의적인 일을 하는 인간들 중에 매우 높은 수준의 성취적 성과를 거둔 소수 인간들이 본인들의 일에 대해 어떤 욕심을 채우기 위한 수단으로 삼지 않고 그 자체의 희열과 즐거움을 위해 행동이나 행위를 한다는 것을 발견하게 되면서 이론이 성립되기 시작하였다(Csikszentmihalyi, 1965).

그리고 앞서 언급한 바와 같이 칙센트미하이의 몰입이론은 체육학문의 스포츠 종목들에 따른 선수들에게도 적용되어 연구가 활발히 진행되고 있으며, 최석환과 김재형 그리고 설수환(2012)의 ‘국가대표 선수의 운동몰입과 운동몰입간의 관계에서 팀 응집력의 매개효과’ 처럼 종목이 아닌 조직별 연구와 이규형과 최환석 그리고 박종영(2011)의 ‘태권도지도자의 코칭유형과 몰입, 수련만족의 관계’ 와 같은 유형별 연구 등도 진행되며 연구범위의 확대를 가져오고 있다.

특히 스포츠 경기에 있어 선수들의 심리를 해석하는 결과들이 몰입이론에 적합한 연구로 손색이 없다는 사실은 체육학 선행연구들을 통해 입증된 사항이며 새로운 스포츠 경기에 선수들을 중심으로 한 몰입이론 연구도 진행될 필요가 있다고 보인다.

이에 이용주(2018)의 ‘태권도 시범단원의 운동몰입에 대한 성취목표성향의 상대적 영향력’ 연구와 김은지와 정명규 그리고 임신자(2018)가 연구한 ‘대학 태권도시범단원의 운동스트레스와 운동몰입, 운동만족의 관계’ 와 같이 경기로써 모양새를 갖추가는 태권도 격파시범 종목에 몰입이론을 적용한 연구가 하나 둘 나타나기 시작했지만 정작 칙센트미하이의 몰입에서 얻어지는 최적경험을 다룬 연구는 태권도 종목 뿐 아니라 체육학 분야 학문에서는 전문한 실정이다(이준호, 이근모, 임새미, 2016).

그 이유는 스포츠 종목에 따른 선수들의 연구가 대부분 심리학적 측면에서 기인한 현상만을 고집하다보니 몰입이론의 심리적 측면만을 확대 해석하고 사회학적 현상으로 볼 수 있는 최적경험의 과정으로 연결하기에 선행된 연구

가 매우 제한적이기 때문에 판단된다.

따라서 본 연구는 태권도 시범이 공연문화와 스포츠경기로 체계를 갖추고자 노력하는 현 시점에서 태권도 격파시범선수에 대한 선행연구들과 운동물입 관계를 분석하는 연구들을 고찰하며 격파시범선수들이 훈련과 경기 중 경험하는 일련의 현상들에 대해 깊이 있는 연구의 필요로 시작되었다.

더불어 칙센트미하이가가 제안한 몰입이론을 바탕으로 태권도 격파시범선수들의 심리학적 측면에서 시작되어 나타난 사실적 경험들을 사회학적 현상으로 규명하여 결과를 나타내고자 하였으며 몰입이론을 통해 그들의 최적경험과정을 해석하고 밖으로 드러내는 작업을 시도하였다.

그리고 본 연구의 참여자와 대상자는 태권도학과에 격파시범 선수로 입학하여 활동한 자들과 고등학교부터 현재까지 격파시범선수로 대회에 참여한 자들로 한정하여 연구를 진행하였다.

II. 연구방법

본 연구방법은 Spradley(1980)가 고안한 나선형적 심화 확인 모형에 따라 3차에 걸쳐 진행되었다.

표 1. 연구 참여자 집단 정보

성명	소속대학	학년	나이	성별	격파시범 선수경력
A	K대학교	4	25	남	7년
B	K대학교	3	24	남	6년
C	H대학교	4	23	여	5년
D	D대학교	4	26	남	8년
E	D대학교	4	23	여	5년
F	B대학교	3	24	남	4년

1차는 2019년 2월에 <표 1>과 같이 국내 4개 대학 태권도학과 격파시범선

수로 활동하고 있는 6명을 연구 참여자로 선정하고 구조화된 면담으로 ①태권도 격파시범을 하게 된 동기 ②태권도 격파시범 훈련 및 시합 중 의식의 무질서(엔트로피) 경험 사례 ③태권도 격파시범 훈련 및 시합 중 몰입경험 사례 ④태권도 격파시범 훈련 및 시합 후 느끼는 자기 목적적 경험과 성격 ⑤태권도 격파시범선수 생활에서 난관들과 그에 따른 본인만의 대처방법, 이상 다섯 가지 질문에 대해 강은석과 신중달(2016)의 연구에서 사용된 5why 기법을 개별적으로 실시하였다.

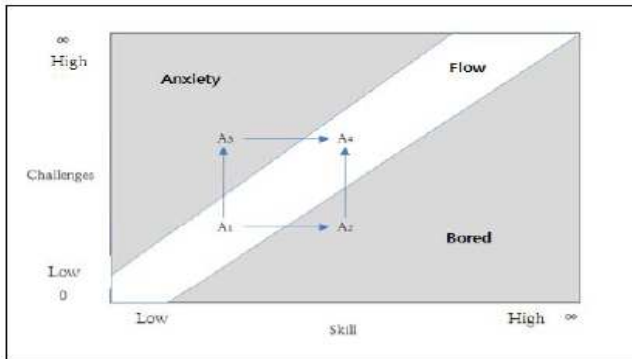


그림 1. 4채널 플로우 모델

표 2. 전문가 집단 정보

성명	소속대학	나이	격파시범선수경력	격파시범지도경력
갑	K대학교	31	6년	4년
을	D대학교	31	6년	3년
병	G대학교	33	7년	6년

5why 기법은 도출된 문제에 대한 현상뿐만 아니라 지속적인 질문을 통해 문제의 본질을 찾아내는 방법으로 ‘왜’ 라는 다섯 번의 질문을 통해 근본적인 원인을 찾아낸다는 이론에서 비롯된 질문방식이며 근거와 검증이 가능한 사실만을 요구하는 통제 가능한 이점이 있다(이채운, 2006).

2차는 본 연구의 1차 면담을 토대로 설문지를 제작하여 2019년 3월 한 달

동안 국내 4개 대학 태권도 시범단 선수들을 연구 대상으로 명명하고 K대학 30명, H대학 28명, D대학 28명, 그리고 B대학 24명 총 110명에게 배포-작성-회수하였다.

표 3. 상위주제와 하위주제

상위주제	하위주제
심리적인 엔트로피 경험	불안함- 격파시범경기환경, 상해와 부상, 경쟁선수, 컨디션저조 지루함- 경기를 위한 대기, 반복된 동작훈련으로 인한 피로 무관심- 동료들과의 관계, 기초적인 경기 동작 훈련
표출되는 몰입경험	자신감- 잘나를 위한 집중력, 열정을 토대로 한 노력, 해내고자하는 의지 동기화- 열광하는 관중의 응원, 화려함, 멋스러움, 나만의 특기기술 호기심- 흥미로움, 새로운 기술 및 동작 시연, 주변인의 평가
반복되는 최적경험	주도성- 자기관리 철저, 긍정적 사고방식, 자기주도훈련의 생활화 경험성- 격파시범경기에 대한 숙련된 경험, 익숙한 심리적 기술과 창조적 기술 지도성- 지도를 위한 자기만의 교수법, 기술훈련 노하우, 팀워크 책임성- 태권도 격파시범 발전을 위한 책임, 후배를 육성해야 한다는 의무

설문지의 문항구성은 인구통계학적 변인을 제외하고 ①태권도 격파시범선수가 된 동기를 시작으로 <그림 1>과 같이 4채널 플로우 모델에 의거한 경험 네 가지 ②불안경험 ③지루한 경험 ④무관심 경험 ⑤몰입경험에 대한 다문항 설문과 ⑥훈련과 시합 중 몰입유무에 따른 실적과 성공관계 ⑦훈련과 시합 중 격파시범에 대한 즐거움, 행복, 희열 경험유무 ⑧격파시범 선수생활 중 몰입이 잘 안 되는 경우 ⑨격파시범 선수생활 중 몰입이 잘되는 경우 ⑩격파시범 선수생활 중 즐거움, 행복, 희열을 느끼는 시기, 그리고 마지막 문항으로 격파시범 선수생활 중 힘들, 어려움, 슬럼프, 난관 등이 있을 시 본인의 대처 방법 이상의 11문항으로 구성되어 분석하였다.

3차는 <표 2>와 같이 태권도 격파시범 선수경력과 지도경력을 가지고 있는 대학소속 지도자들을 본 연구의 참여자로서 전문가 집단으로 명명하고 2019

년 5월 한 달 동안 본 연구방법의 1차와 2차 분석결과에 대한 해석적, 대조적 면담을 통해 연구결과에 대한 신뢰성 확보와 태권도 격파시범선수들의 몰입 및 최적경험을 심리적 요인에서 시작되어 나타난 사회적 현상을 이해하고 규명하는데 초점을 맞추고자 노력하였다.

이에 3차에 걸친 본 연구의 상위주제와 하위주제는 <표 3>과 같이 정리되었으며 본 연구의 진실성 제고를 위해 동료연구자에 의한 조언과 지적 그리고 연구 참여자에 의한 연구결과의 평가작업을 진행하였다(김영천, 2006).

Ⅲ. 연구결과

1. 심리적인 엔트로피 경험

본 장에서는 태권도 격파시범선수들이 훈련과 경기 중 보이는 의식의 무질서 상태인 심리적 엔트로피 경험에 따른 현상들이 왜 나타나는지 이유를 도출하는데 초점을 맞추어 진행하였다.

심리적인 엔트로피(entropy)란, 의식의 무질서 상태를 말하는데 칙센트미하이(Csikszentmihalyi, 1990)는 인간의 의식에 부정적인 영향을 주는 것이 심리적 무질서이며 어떠한 의도나 이를 실행하는데 방해하는 정보들을 심리적 엔트로피라 명명하고 있다.

그리고 이러한 상태가 지속되며 나타나는 현상으로 불안, 고통, 공포, 분노, 질투와 같이 부정적인 종류의 무질서들이 우리 주위를 맴돌며 바람직하지 못한 시각을 통해 사물을 분산시키고 궁극적으로 우리가 원했거나 요구하였던 활동들을 이루지 못하게 만들어 심리적 에너지 소진으로 인한 비효율적 상태에 이르게 된다고 보고하고 있다.

본 연구에 참여자들인 태권도 격파시범선수들 역시 심리적 엔트로피를 경험하였으며 반복적이며 지속적으로 경험하는 이들도 보였다.

시합에서 내 바로 앞 선수의 시범이 끝날 때 즈음이 항상 최고의 불안함을 느낍니다. 아마 이런 경험은 모든 격파시범 선수들이라면 가지고 있을 겁니다. (B, C, F)

시합 전 갖는 불안함은 누구에게나 있지만 문제는 불안함을 받아드리는 각 선수들의 상태와 환경이 불안함의 크기를 좌우 합니다. 다시 말해 불안함을 어떻게 해소하고 경기에 임하느냐는 본인의 심리상태를 이겨낼 만한 정신적, 육체적 스트레스 저항성이 얼마큼 있느냐는 겁니다. (갑)

김은지와 정명규 그리고 임신자(2018)의 연구에 의하면 대학 태권도 시범 단원들은 운동 스트레스가 운동몰입과 운동만족에 부정적인 영향을 미친다는 연구결과를 나타내었는데 이는 본 연구의 면담결과와 매우 유사한 현상임을 확인할 수 있었으며 연구 대상자들의 심리적 엔트론포 경험에 대한 질문지 ②에서 ⑤까지 결과는 <표 4>와 같이 분석되었다.

표 4. 4채널 플로우 모델에 의거한 경험

훈련 및 시합 시 불안함	훈련 및 시합 시 지루함	훈련 및 시합 시 무관심	훈련 및 시합 시 몰입
93.6%(n=104)	34.2%(n=38)	15.3%(n=17)	89.1%(n=99)

4채널 플로우 모델은 본 연구의 방법에서 언급한 <그림 1>과 같이 불안, 지루함, 무관심, 몰입의 관계에 대한 것으로 격파시범 경기기술의 난이도가 높고 개인의 기술능력이 낮을 경우 선수는 불안한 감정을 느끼며 반대로 난이도가 낮고 선수의 능력이 높을 경우 그 선수는 쉽게 지루함을 느끼기도 한다(곽경희, 김기정, 2013).

따라서 <표 4>에서 보듯 불안함은 본 연구의 대상자 대부분이 이를 경험하였다고 볼 수 있으며 지루함은 시합 전 본인의 기술능력이 높는데 반해 길어지는 대기시간과 훈련 시 난이도가 낮은 기술의 반복된 연습으로 인해 피

로도를 호소하는 연구 대상자도 3분의 1정도 있음을 알 수 있었다.

그리고 동료들로부터 느껴지는 소외와 기초적인 경기 동작 훈련 시 주위의 무관심은 불안함, 지루함, 몰입에 비해 상대적으로 낮은 빈도를 보여 태권도 격파시범선수들이 느끼는 무관심은 심리적 엔트로피 경험에 있어 크게 나타나지 않는 것으로 정리할 수 있다.

더불어 89.1%(n=99)를 차지한 몰입은 불안함과 비슷한 빈도를 보여 격파시범선수들이 불안함과 함께 몰입을 교차 반복하며 경험하고 있다는 것을 알 수 있었고 심리적 엔트로피 경험의 부정적 요소인 불안함과 지루함은 이를 제공하는 원인들을 최소화 하거나 그런 감정들을 되도록 빠르게 지나갈 수 있도록 해주는 개인만의 장치들이 필요하다고 판단되었다.

또한 본 연구의 대상자들의 질문지 문항인 ⑧ 격파시범 선수생활 중 몰입이 잘 안 되는 경우는 <표 5>와 같이 나타났다.

표 5. 몰입이 잘 안 되는 경우

컨디션조절실패	부상(상해)	주변환경	기타	총
44.1%(n=49)	37.8%(n=42)	5.4%(n=6)	11.7%(n=13)	100%(n=110)

44.1%(n=49)의 빈도를 나타낸 컨디션 조절 실패와 37.8%(n=42)를 보인 부상은 대표적으로 시합 중 격파시범의 실패와 연결되어 있음을 알 수 있었으며 훈련 시에는 그리 크게 나타나지 않았다.

시합 도중 격파에 실패하게 되는 경우는 둘 중 하나입니다. 컨디션이 안 좋거나 부상을 당하거나……. (A, D)

시합에서 격파성공 요인을 꼽자면 우선적으로 컨디션 조절이요. 부상이 있거나 재활 중이라면 당연히 컨디션이 좋지 않을 것이고……. 육체적 부상과 정신적 스트레스가 주변에 없다면 격파성공의 확률은 높아질 수밖에 없을 겁니다. (을)

태권도 격파시범선수들의 몰입을 떨어트리고 의식을 방해할 때 마다 심리적 엔트로피인 내적 무질서 상태는 자아 기능 효율성을 손상시키는 상태를 맞이하게 되고(Csikszentmihalyi, 1990), 이런 상태가 지속되거나 악화되면 선수들의 자아는 주의를 집중하는 노력과 목표를 수행하는 욕구와 능력을 상실하기도 한다.

그렇기 때문에 본 연구의 대상자들은 심리적인 엔트로피 대처방법으로 <표 6>과 같이 선수 개인마다 대처할 장치들을 통해 극복하고자 노력하고 있음을 알게 되었다.

표 6. 심리적인 엔트로피 대처방법

무시하고 반복훈련	휴식	혼잣말하기	기타	총
29.7%(n=33)	24.3%(n=27)	16.2%(n=18)	28.8%(n=32)	100%(n=110)

본 연구 대상자들이 대처방법으로 제시한 장치들은 다양하게 밝혀졌는데 그 중 가장 높은 빈도를 나타낸 ‘무시하고 반복훈련’은 상황마다 부정적으로 엄습해 오는 조건들을 피하기보단 그 상황에 익숙해지며 악조건에서도 격파를 성공할 수 있도록 주마가편 형식의 장치를 만들어 내기도 하였고 ‘혼잣말하기’를 통해 심리기술 조절과 시범기술 수행 그리고 부정적 사고를 방지하기 위한 이른바 심상훈련을 한다는 의견도 보였다(김종수, 장권, 2019).

그 밖에도 28.8%(n=32)를 차지한 기타항목에는 음주, 노래부르기, 여행, 산행 등 정적인 대처방법보다 동적이며 활동적인 대처방법을 장치적 도구로 활용하고 있는 것으로 나타났다.

2. 표출되는 몰입경험

본 장에서는 의식의 질서상태로 표출되는 몰입경험에 있어 무엇이 태권도 격파시범선수들을 지속적으로 선수활동을 하게 하는 동력인지 사회학적 측면에서 찾아보고자 노력하였다.

이에 칙센트미하이이는 몰입을 경험하는 현상으로 아홉 가지 특징을 제시하였는데 그 특징들은 몰입된 상태에서 경험하는 현상인 행동과 자각의 통합, 자신과 주어진 과제의 통제감과 자신감, 자의식이 사라짐으로 나타나는 자기경계의 확대, 과제에 높아진 집중력, 그리고 활동 그 자체가 목적을 가지는 자기목적성 확립 이상 다섯 가지와 몰입현상이 촉진되는 조건인 과제의 난이도와 개인 기술의 적절한 능력수준, 뚜렷한 목표, 분명한 피드백 이상 네 가지가 있다고 하였다(Csikszentmihalyi, 1990).

따라서 본 연구에서 나타난 태권도 격파시범선수들의 몰입경험은 위에서 언급한 아홉 가지 심리적 특징에 따른 분류과정을 통해 자신감, 동기화, 호기심 이상 세 가지의 사회학적 특징으로 압축하여 제시하였다.

먼저 본 연구 대상자들에게 실시한 첫 번째 질문지 문항인 ❶태권도 격파시범선수가 된 동기는 <표 7>과 같이 나타나 이미 표출되는 몰입경험으로 압축한 자신감, 동기화, 호기심과 연관성이 있는 것으로 확인되었다.

표 7. 태권도 격파시범선수가 된 동기

화려함과 멋스러움	나만의 특기를 위해	관람객들의 열광	기타	총
37.8%(n=42)	31.5%(n=35)	20.7%(n=23)	9%(n=10)	100%(N=110)

태권도 격파시범선수들에게 있어 자신감은 격파시범선수가 된 동기의 모든 이유를 뒷받침 해주는 밑바탕이라 표현할 수 있다.

격파시범을 보는 사람들, 화려한 발차기, 또 다시 열광하는 사람들을 위한 나만의 기술개발 등은 자신감에서 비롯된다고 봐야겠죠. (병)

또한 자신감은 태권도 격파시범을 행함에 있어 심리요인 중 가장 큰 부분을 차지하며(김지혁, 2009), 주어진 과제를 성공적으로 이끌 수 있다는 신념에서 비롯되어 경기력에 중대한 영향을 미친다(김종수, 2017).

그래서 태권도 격파시범의 특징인 찰나를 위한 집중력과 자신의 목표에 시

간과 노력을 기울일 줄 아는 열정, 그리고 경기 중 위기상황이나 불리한 상황에서 끝까지 최선을 다하는 의지가 자신감을 부여하는 동력으로 본 연구에서 나타났다.

동기화는 표출되는 몰입경험에 있어 구체적으로 제시된 <표 7>의 분석결과와 동일하며 특히 관람객들의 열광은 격파시범선수들의 시범 수행을 촉진시키는 동력이지만 반대로 저하시키는 기능도 가지고 있다(김성옥, 김홍필, 1995).

스포츠 경기에서 관람객의 존재이유는 스포츠 조건에 있어 필수불가결한 사항으로 나의 기술과 능력을 보여주는 사람이 있다는 전제조건 하에 스포츠 경기는 이루어지며 관람객의 환호나 원성에 따라 승부가 좌지우지되는 경우도 무시 못 하기 때문이다(임일혁, 김지혁, 2008).

하지만 태권도 격파시범 경기는 상대선수와 면대 면으로 대적하는 경기가 아니기에 관람객들의 열광적 환호만 있을 뿐 원성이나 야유를 찾아볼 수 없는 체조나 피겨스케이팅과 유사하다.

제가 태권도 시범을 시작하게 된 동기가 관람객들의 환호와 응원에 중독되었기 때문입니다. (E)

관람객의 열광은 격파시범선수들의 내적동기를 일으킬만한 조건을 갖추고 있다고 보입니다. 왜냐하면 열광하는 관람객이 없다면 과연 선수들이 자기만의 특별한 기술을 개발할까요? 자기를 보여주는 사람이 있기에 미친 듯이 시합을 위해 훈련한다고 봐야겠죠. (을)

일반적으로 몰입경험은 행위를 행하는 본인이 무언가에 의해 즐거움을 자연스럽게 느끼게 됨으로써 이루어지는데(Csikszentmihalyi, 1990), 태권도 격파시범선수의 경우에는 관람객의 열광 즉, 타인을 통해 보이는 행위와 행동으로 인해 격파시범에 대한 몰입이 이루어지고 반복된 경험을 한다는 특징이 있다고 보인다.

표출되는 몰입경험에 있어 호기심은 김지혁(2009)의 ‘태권도시범 활동 경험에 대한 현상학적 접근’ 연구에서 태권도 격파시범선수들이 태권도 시범을 처음 접하게 된 동기 중 하나로 호기심과 흥미로움이 증폭되어 이루어졌다고 보고하고 있어 본 연구결과에서 확인된 흥미로움, 새로운 기술 및 동작 시연 그리고 주변인의 평가 등의 호기심을 자극한 경험들이 몰입으로 연결되었다는 사실을 뒷받침 해주고 있다.

그리고 본 연구 대상자들의 질문지 문항인 ⑨격파시범 선수생활 중 몰입이 잘되는 경우는 <표 8>과 같이 나타나 질문지 문항 ⑥훈련과 시합 중 몰입유무에 따른 실적과 성공관계가 있다고 생각하는가? 라는 긍정적 답변의 79.2%(n=88)와 실질적 상관관계가 있다고 보인다.

표 8. 몰입이 잘 되는 경우

컨디션이 좋을 때	주변인의 응원	자신감을 가질 때	기타	총
77.4%(n=86)	10.8%(n=12)	8.1%(n=9)	2.7%(n=3)	100%(n=110)

시합이나 훈련 중 격파시범의 성공여부는 우선적으로 고도의 집중력을 필요로 하지만 고도의 집중력을 올리는 방법은 그 기술에 대한 무한반복과 몰입이 동반되어야 합니다. 그러려면 컨디션도 좋아야 하고 동료들의 응원도 격파시범 성공에 많은 도움이 됩니다. (갑)

다시 말해 훈련과 시합 중 성공적 격파를 이끌어 내기 위해서는 행위의 반복과 몰입경험이 지속적으로 표출되어야 하며 추가로 본인의 심리상태와 주변인의 성공을 위한 응원들이 합쳐져 성공적 격파시범 위한 시너지가 생성된다고 정리할 수 있다.

3. 반복되는 최적경험

본 장에서는 태권도 격파시범선수로 활동하며 얻게 되고 반복되는 최적경

험의 사실들이 어떤 현실로 나타나고 행동하는지 사회학적 현상에 비추어 확인하고자 하였다.

그리고 반복되는 최적경험들은 주도성, 경험성, 지도성 그리고 책무성으로 분류 할 수 있었으며 그에 따른 내용들의 거시적인 맥락적 함의는 격파시범 경기 확대와 발전에 대한 희망이었다.

이에 본 연구 대상자들의 질문지 문항인 ⑦격파시범 선수생활 중 즐거움, 행복, 희열의 경험이 있는지에 대한 물음에 90.9%(n=101)가 있다고 대답해 칙센트미하이 주장한 최적경험의 세계에서 느끼는 과정과 감정이 유사하다는 것을 확인하였다.

표 9. 최적경험(즐거움, 행복, 희열 등) 시기

격파성공 시	대표가 되었을 때	후배지도 시	기타	총
69.3%(n=77)	10.8%(n=12)	7.2%(n=8)	11.7%(n=13)	100%(n=110)

동시에 질문지 문항인 ⑩격파시범 선수생활 중 즐거움, 행복, 희열을 느끼는 시기로는 <표 9>와 같이 나타나 최적경험이 하나의 정답이나 결과로 귀결되지 않는다는 점도 알 수 있었다.

최적경험은 심리적 엔트로피를 경험한 후 좌절하지 않고 그 분야나 행위에 지속적인 도전을 통해 몰입경험에 도달하며 긍정적인 피드백 분출과 함께 자아를 강화시키고 복합적인 자아로 발전하며 분화와 통합이라는 과정을 거쳐 본인이 특별한 존재로서 더욱 숙련된 기술을 갖게 되는 이른바 자기 목적적 성격과 자기 목적적 경험을 불러온다(Csikszentmihalyi, 1990).

그리고 그 성격과 경험들은 주도성 즉, 본인 스스로에 엄격한 규칙을 설정하고 이를 실행시키며, 경험성 즉, 엔트로피경험과 몰입경험을 통한 결과물들을 내 것으로 만들 줄 알고, 지도성 즉, 본인을 발전시켜 더 큰 존재로 확대하고자 노력하며, 책무성 즉, 스스로 책임과 의무를 세워 무언가를 남겨야 한다는 욕구를 갖는다(Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1990;

Csikszentmihalyi, 1997a; Csikszentmihalyi, 1997b; Csikszentmihalyi, 1997c).

따라서 본 연구에 대상자와 참여자 그리고 전문가들의 제보는 태권도 격파 시범을 위해 심리적인 엔트로피 경험과 표출되는 몰입경험을 거치며 최적경험을 반복하고 있는 현재라 할 수 있겠다.

예전에는 선배나 코치님의 지시에 운동을 하였지만 학년이 올라갈수록 제 스스로 몸 관리와 훈련을 계획하는 습관이 생겼습니다. (D)

선수들을 지도하며 나의 선한 영향력과 긍정적인 에너지를 통해 할 수 있다는 자신감과 믿음을 주고 있습니다. (병)

먼저 주도성은 위의 면담내용과 같이 격파시범 훈련과 시합을 반복 경험하며 본인을 가르친 지도자의 영향력과 합쳐져 자연스럽게 자기관리를 하게 되고 자기 주도 훈련을 통해 최적경험을 얻고자 하는 성향이 나타남을 알 수 있으며 이는 허정훈과 유진(2004)의 ‘국가대표 선수들의 자기관리 전략’ 연구에서 도출된 개인의 목표를 달성하기 위해 신체, 정신, 훈련, 그리고 사생활까지 스스로를 통제하고 철저해 진다는 결과와 맥락이 유사하다고 볼 수 있다.

또한 경험성은 반복되는 최적경험에 있어 격파시범경기에 대한 숙련된 경험, 익숙한 심리적 기술과 창조적 기술 연결로 나타났는데 이는 홍일화와 강철우(2016)의 ‘대학 태권도 선수의 운동몰입과 운동중독 및 선수생활만족의 구조적 관계’ 연구에서 나타난 운동몰입과 운동중독이 경험을 바탕으로 형성되며 풍부한 경험들은 최적경험 만족과 함께 창의적 기술의 개발 및 연마로 이어진다는 사실을 통해 본 연구결과에 신뢰를 높여주고 있다.

반복되는 훈련과 시합을 통해 나만의 격파시범을 준비하는 방식이 생겼으며 저도 모르게 후배들에게 저만의 방식을 지시하는 제 모습을 보기도 합니다. (A)

선수생활과 지도자 생활을 오래하다 보니 선수들을 가르치는 저만의 노하우가 생기고 팀워크를 만들 줄 아는 사람이 되었습니다. (을)

지도성은 위의 면담내용처럼 격파시범지도를 위한 자기만의 교수법, 기술 훈련 노하우, 그리고 팀워크가 반복되는 최적경험으로 나타났으며 몰입경험으로부터 얻는 즐거움이 성취를 통해 창의성과 자아존중감에 연결된다는 현상은(Csikszentmihalyi, 1997c), 격파시범선수를 지도하는 나만의 방식과 비법이 바로 가르침을 위한 자아를 존중하는 창의적 행동이라 할 수 있겠다.

더불어 자아존중감은 지도성에 있어 운동몰입에 긍정적인 영향을 미친다는 유동현(2019)의 연구와 같이 격파시범선수를 지도하는 위치에 있는 자라면 자아존중감과 창의적 노력을 통해 지속적으로 격파시범선수들을 가르치는 방법에 끊임없이 고민하며 반복된 최적경험을 느끼는 것으로 판단되었다.

태권도 격파시범 종목이 경기화로 이어지고 발전하기 위해서는 저부터 경기에서 선보일 기술들을 개발해야 한다고 생각합니다. (C)

졸업 후 모교에서 지도자 생활을 하며 제가 가지고 있는 모든 역량들을 후배들에게 쏟아 붓고 싶습니다. (F)

태권도 격파시범을 전공한 학생들 대부분은 교육기관 지도자나 태권도 유관기관에서 일하고 싶어 합니다. 태권도 격파시범종목의 발전은 곧 본인들의 직업에 확대도 가져오니까요. (갑)

책무성은 위의 면담내용과 같이 태권도 격파시범 발전을 위한 책임과 후배들을 육성해야 한다는 의무로 압축되었는데 이는 일상적 경험이라는 한계를 뛰어넘기 위한 단일화된 몰입경험으로 볼 수 있으며(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), 최적경험과 삶의 의미가 조우함으로써 비롯되는 존재의 자기 목적적 경험의 방향이라 할 수 있다.

동시에 태권도 격파시범선수들에게 책무성은 행복과 즐거움을 가져다주는

삶의 의미이며 격파시범선수 개인의 존재에 목적을 부여한다.

여기서 개인의 존재에 목적을 부여한다는 의미는 격파시범선수의 삶 자체가 자기 목적적 특성을 가지게 된다는 의미로써 격파시범선수로 살아간다는 것 자체가 삶에 행복과 즐거움을 주는 뜻으로 이는 격파시범선수들이 삶의 목적에 따른 내재적 동기를 부여하는 상태라고 볼 수 있다.

이상과 같이 반복되는 최적경험은 격파시범선수들의 시합과 훈련에서 받은 심리적인 엔트로피 경험을 지나 표출되는 몰입경험의 네겐트로피(negentropy)를 통해 이르게 되었음을 확인하였다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 태권도시범이 공연문화와 스포츠경기로 체계를 갖추고 노력하는 현 시점에서 태권도 격파시범선수에 대한 선행연구들과 운동몰입 관계를 분석하는 연구들을 고찰하며 격파시범선수들이 훈련과 경기 중 경험하는 일련의 현상들에 대해 깊이 있는 연구의 필요로 시작되었다.

이에 칙센트미하이(1990)가 제안한 몰입이론을 바탕으로 태권도 격파선수들의 심리학적 측면에서 기인하여 나타난 사실적 경험들을 사회학적 현상으로 규명하여 제시하고자 하였으며 몰입이론을 통해 그들의 최적경험 과정을 해석하고 밖으로 드러내는 작업을 시도하였다.

연구방법은 Spradley(1980)가 고안한 나선형적 심화 확인 모형에 따라 1차는 6명의 연구 참여자를 선정하여 5why기법의 구조적면담을 실시하였으며 이를 토대로 2차 연구를 위한 설문지를 제작하였다.

그리고 제작된 설문지는 110명의 연구 대상자를 통해 인구통계학적변인을 제외한 11문항의 질문을 실시하였으며 3차는 1차와 2차에서 나타난 결과들을 중심으로 3명의 전문가 집단을 통해 해석 및 대조적 면담을 요구하여 본 연구결과에 대한 신뢰성을 확보하였다.

연구결과는 첫째, 훈련과 경기 중 보이는 의식의 무질서 상태인 심리적 엔트로피 경험에 따른 현상들은 왜 나타나는지 이유를 도출하였으며 둘째, 의식의 질서상태로 표출되는 몰입경험에는 무엇이 이들을 지속적으로 격파시범 선수로 활동하게 하는 동력인지 사회학적 측면에서 찾고자 노력하였고 셋째, 태권도 격파시범선수로 활동하며 얻게 되고 반복되는 최적경험의 사실들은 어떤 현실로 나타나고 행동하는지 확인하였다.

이상에서 본 연구자는 칙센트미하이의 몰입이론을 태권도 격파시범선수들에게 적용하여 그들의 최적경험 과정 연구결과를 토대로 아래와 같이 결론을 도출하였다.

첫째, 몰입이론에 근거하여 이루어진 태권도 격파시범선수들의 최적경험 과정은 훈련과 시합을 위한 준비와 태권도격파시범의 발전이라는 두 가지에 초점을 맞춘다.

그리고 준비와 발전이라는 두 구조는 격파시범선수들의 일상에서 몰입경험과 삶의 의미로 통합이라는 두 축에 따라 태권도 격파시범 훈련과 시합에서 오는 의식의 무질서 문제를 몰입을 통해 의식의 질서로 회복한다.

둘째, 태권도 격파시범 기술유형과 격파시범선수들의 목적과 목표에 따라 최적경험 과정에서 구체적으로 몰입에 대한 현상을 명쾌하게 무엇이라 단정 짓기에는 어려움이 존재하며 심리적인 엔트로피 경험과 표출되는 몰입과정은 순환적 반복을 경험한다.

셋째, 사회학적 접근을 통해 본 태권도 격파시범선수들은 경험에 집중함으로써 현실적인 체험을 바탕으로 격파시범의 경기화에 대한 발전에 노력하고 그 중심에 본인이 중심이 되기를 내심 기대하고 있음을 알 수 있었다.

넷째, 본 연구의 참여자와 대상자인 대학선수들은 태권도 격파시범 종목을 현재 삶의 의미 즉, 몰입이론에서 제시하는 즐거움과 희열을 만나는 매개체로 여기고 있었으며, 몸소 체험하여 습득된 격파시범의 실제적 정의는 복합된 형태로 현상화되고 선수 개개인의 자기 목적적 자아로 성장하며 최적경험을 하는 것으로 나타났다.

다섯째, 최적경험의 핵심적 요소는 태권도 격파시범선수들의 경험 그 자체

가 목적이기에 처음에는 다른 목적으로 행위와 활동을 할지라도 몰입하게 된 행위와 활동은 내적으로 보상을 받는 자기 목적적 경험을 하게 된다.

마지막으로 본 연구를 연결하여 진행될 후속연구는 본 연구결과를 토대로 최적경험을 지속할 수 있는 방안이나 최적경험에 방해가 되는 요소들을 미리 대처하는 연구들을 진행한다면 태권도 격파시범 선수들의 직업 확대에 있어 부정적인 요소들을 효과적으로 감소시킬 수 있을 것으로 판단된다.

참고문헌

- 강은석, 신중달(2016). SNS상에 나타난 몸만들기 유행원인과 유형. **한국체육과 학회지**, 25(6), 75-88.
- 고령, 조옥상(2017). 학생선수들의 완벽주의 성향이 경쟁상태 불안과 운동 몰입에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 15(4), 721-732.
- 곽경희, 김기정(2013). 최적경험 제공을 위한 관광콘텐츠 기획에 관한 연구. **디지털융복합연구**, 11(12), 735-745.
- 김성옥, 김홍필(1995). 관중존재가 근지구력 과제수행에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 6(1), 107-120.
- 김영재, 김석일(2004). 대학 동아리 스키선수들의 스키 몰입행동 분석. **코칭능력개발지**, 6(3), 263-270.
- 김영천(2006). **질적연구방법론1**. 서울: 문음사.
- 김은지, 정명규, 임신자(2018). 대학 태권도시범단원의 운동스트레스와 운동몰입, 운동만족의 관계. **한국여성체육학회지**, 32(2), 43-58.
- 김종수(2017). 태권도 시범 수행에 영향을 미치는 심리요인 탐색. **국기원 태권도 연구**, 8(1), 45-72.
- 김종수, 장권(2019). 태권도 시범에서의 혼잣말. **한국스포츠학회**, 17(1), 695-704.

- 김지혁(2009). 태권도시범 활동 경험에 대한 현상학적 접근. **한국체육철학회지**, 17(1), 115-127.
- 김창대(2002). 몰입이론을 적용한 진로상담 모형. **청소년상담연구**, 10(1), 5-30.
- 변인숙(2010). 댄스스포츠 몰입경험의 재조명. **한국체육철학회지**, 18(3), 221-241.
- 유동현(2019). 태권도 시범단원들의 셀프리더십과 자아존중감, 운동몰입 및 혁신행동 간의 관계. **무예연구**, 13(1), 145-166.
- 이규형, 최환석, 박종영(2011). 태권도지도자의 코칭유형과 몰입, 수련만족의 관계. **코칭능력개발지**, 13(4), 89-100.
- 이용주(2018). 태권도 시범단원의 운동몰입에 대한 성취목표성향의 상대적 영향력. **무예연구**, 12(2), 39-55.
- 이준호, 이근모, 임새미(2016). 태권도시범관련 연구동향 분석. **국기원 태권도연구**, 7(3), 149-165.
- 이채운(2006). **삼성과 도요타**. 서울: 열매출판사.
- 임일혁, 김지혁(2008). 태권도 경기 관중의 미적체험. **한국체육철학회지**, 16(4), 173-187.
- 장남경, 김유겸(2019). 스포츠 경기관람객의 몰입경험 구조 연구. **한국스포츠산업경영학회지**, 24(5), 72-87.
- 장진, 박상운(2019). 대학 교양스포츠 수업의 재미요인이 스포츠몰입과 수업만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 17(4), 61-71.
- 최석환, 김재형, 설수황(2012). 국가대표 선수의 운동몰입과 운동몰입간의 관계에서 팀 응집력의 매개효과. **코칭능력개발지**, 14(3), 53-60.
- 허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략: 질적연구. **한국스포츠심리학회지**, 15(3), 27-52.
- 홍일화, 강철우(2016). 대학 태권도 선수의 운동몰입과 운동중독 및 선수생활만족의 구조적 관계-시범선수와 겨루기선수의 조절효과를 중심으로. **무예연구**, 10(2), 135-154.
- Csikszentmihalyi, M.(1965). *Artistic problems and their solution: an exploration*

- of creativity in the arts*. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). *Beyond boredom and anxiety*. SF: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M.(1988). The ways of genes and memes. *Reality Club Review*, 1(1), 107-128.
- Csikszentmihalyi, M.(1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M.(1997a). *Finding Flow*. NY: Brockman.
- Csikszentmihalyi, M.(1997b). Flow and evolution. *NAMTA Journal*, 22(1), 118-149.
- Csikszentmihalyi, M.(1997c). Happiness and Creativity: Going with the flow. *Futurist*, 32(5), 5.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Spradley, J. P.(1980). *Qualitative Analysis for Social Scientists*. NY: Cambridge University Press.

ABSTRACT

The optimal experience process of Taekwondo breaking competitors in light of the Flow theory by Csikszentmihalyi

Kang, Eun-Suk(Dong-A Univ.) · Moon, Young-Jae(Kyung-Hee Univ.)

· Hur, Seung-Eun(Eul-Ji Univ.)

This study is to deeply investigate a series of phenomena experienced by Taekwondo breaking competitors in their training by analyzing the previous theses about the Taekwondo breaking competitors in general and the theses about their immersion into physical activities of Taekwondo amid the breaking part in Taekwondo becoming an artistic performance and sports games. On the basis of Csikszentmihalyi's immersion theory, a sociological analysis of their experience has been conducted, proposing interpretations about their optimal experiences. The research method is to carry out five structured interviews with six breaking competitors from domestic universities, along with a survey on 110 breaking competitors in four universities. Lastly, another series of interviews has been conducted, which is with three coaches specialized in breaking. This will add up the authenticity and credibility of this study. As the finding of the research, why they experienced some mental entropy, a state of mental confusion, during the games and practices, has been verified. From the immersion experience, why they are participating in breaking games has been verified from the sociological standpoints. lastly, this research shows what facts are actually found in reality as to their experiences as breaking competitors.

Key words: Optimal Experience, Flow theory, Breaking competitors

논문투고일 : 2020.03.29.

심사일 : 2020.04.10.

심사완료일 : 2020.04.29.