

태권도 품새 선수들이 지각하는 자율성지지가 자기관리, 운동열정 및 운동지속수행에 미치는 영향

김영재(경희대학교 석사) · 조성균(경희대학교 교수)*

국문초록

본 연구는 태권도 품새 선수들이 지각하는 자율성지지가 자기관리, 운동열정 및 운동지속수행에 미치는 영향을 살펴보고 이를 통해 태권도 품새 지도자들이 현장에서 적용할 수 있는 실무적 자료를 제공하는데 목적이 있다. 전국의 태권도 품새 선수를 모집단으로 설정하여 비확률표본추출법 중 편의표본추출법을 통해 총 279부 설문지를 최종 분석에 사용하였다. SPSS 25.ver 이용하여 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 단순회귀분석, 다중회귀분석을 사용하여 결과를 도출하였다. 첫째, 자율성지지가 자기관리에 부분적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미쳤다. 둘째, 자율성지지가 운동열정에 부분적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미쳤다. 셋째, 자기관리는 운동지속수행에 유의한 정(+)적인 영향을 미쳤다. 넷째, 운동열정은 운동지속수행에 유의한 정(+)적인 영향을 미쳤다. 따라서 품새 선수의 자율성지지와 자기관리는 운동열정을 높이고 운동을 계속 수행하는데 도움을 주는 핵심적인 요소이다. 코치와 조직은 선수들의 자율성을 존중하고 지원하며 동시에 자기관리 습관을 촉진하여 품새 선수들이 최상의 실력을 개발하고 지속적으로 성장할 수 있는 방안을 제시한다는 점에서 의의가 있다.

주제어 : 태권도, 품새, 지도자, 자율성지지, 자기관리, 운동열정, 운동지속수행

*beomhong@khu.ac.kr

I. 서 론

1. 연구의 필요성

1992년 12월 9일, 서울 올림픽공원 제2체육관에서 열린 '제1회 태권도 한마당'은 태권도 품새 경기의 탄생을 알렸다. 이는 단순히 경기로만 머물지 않고, 무예의 본 모습과 함께 생활 스포츠로서의 태권도의 가능성을 제시하는 중요한 자리를 차지했다(국기원, 2023). 이와 같은 역사적인 이벤트를 계기로 태권도 품새 경기는 무예 스포츠로서 주목받게 되었으며, 이에 따라 관련 연구 또한 확장되고 있다(이정학, 이숙경, 2012). 더불어, 2006년 서울에서 개최된 제1회 세계 태권도 품새 선수권대회를 시작으로 세계 각지에서 다양한 대회들이 열리고 있으며, 국가대표 선발전의 빈도가 증가하고 있다(Bidding Archive, 2023). 특히, 이러한 대회에서 주니어 및 청소년 선수들의 성과가 대학 진학의 가능성으로 이어지고 있어, 초등부부터 고등부까지의 선수층이 점차 확대되고 있음을 확인할 수 있다(황초롱, 2014).

태권도 품새는 고도의 집중력이 필요하며, 경기 방식은 개인, 복식, 단체경기 및 기록경기로 다양하게 구성되어 있어 미세한 동작과 작은 흔들림으로도 감점이 발생하는 특성을 지니고 있다(함정수, 2013). 이러한 경기 특성으로 인해 선수들의 심리적 요인이 경기력에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났으며(송남정, 2019), 따라서 품새 선수들의 훈련 방식은 정확성과 숙련도를 강조하여 구성되어 있다. 최상의 기량을 발휘하고 우수한 성적을 거두기 위해서는 기술, 체력, 전략 등에 대한 전문적인 훈련이 필수적이며, 이러한 훈련은 지도자의 역할에 따라 결정적인 영향을 미친다(전민우, 2016). 지도자는 선수들을 위한 효과적인 훈련 계획 및 시행을 수립하고, 바람직한 지도자의 모습을 보여주기 위해 아낌없는 격려와 선수 중심의 훈련을 제공해야 하며(남광우, 김종식, 2016; 이대명, 2020), 지도자의 역할이 중요해지고 있다.

이렇듯 품새 지도자들이 효과적인 훈련 계획을 수행하기 위하여 각종 지도방식을 시도하고 있었다. 그중에 지도자의 자율성지지는 팀의 동기 분위기를 형성하고 선수 개인의 의도적 연습에 중요한 역할을 수행하고 있다(윤성찬, 2023). 이뿐만 아닌 최근의 선행연구들은 자율성이 증가할수록 학습 효능감이 상승하며, 특히 고학년이 될수록 자율성이 높아질

수록 노력이 성과에 긍정적으로 영향을 미친다는 결과를 보고하고 있다(이슬아, 2015). 더불어, 자율적인 활동이 자기표현의 수단으로 작용하며, 이로 인해 발생하는 행동과 활동이 개인의 정체성에 대한 믿음을 형성하는 것으로 나타났다(Friedman, 2003).

현재의 스포츠는 끊임없는 발전과 변화를 거듭하며, 과거보다 더욱 빠르게 기록 및 기량이 향상되고 있다(이대명, 2020). 이러한 변화 속에서 태권도 품세 지도자의 역할은 특히 자율성 증시가 강조되고 있다. 자율성은 선수들의 의사결정 참여, 목표 설정, 그리고 자발적 행동에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요소로 작용한다(Reeve, 2002). 또한, 선수들의 자기관리는 몸 관리, 대인 관리, 훈련 관리, 정신관리 등 다양한 측면으로 나누어지며, 이러한 자기관리에 대한 지도자의 자율성 지지는 선수의 자기관리에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Jones, Nelson, & Kazdin, 1977; 조임형, 2019).

자기관리는 태권도 품세 선수들의 경기 수행 및 훈련에 부정적인 영향을 미치는 행동들을 자제하고 보완하는 행동으로 정의될 수 있다(노병주, 2017). 이는 선수들의 행동을 향상시키고 경기력을 향상시키는 중요한 역할을 한다. 특히, 운동 열정은 이러한 자기관리와 연관이 있으며, 스포츠 활동을 통해 얻게 되는 운동에 대한 기대, 희망, 요구, 신념, 믿음을 나타내는 것으로 정의된다(조현익, 소영호, 2007).

운동 열정은 선수들의 내적 동기를 활성화시켜 운동을 지속적으로 수행하도록 하는 중요한 역할을 한다(Peterson & Seligman, 2004). 목표 달성을 위한 열정은 선수의 스포츠 성과 향상에 기여하며, 지도자와의 긍정적 관계는 선수의 즐거운 정서 상태를 유지시키고 중도 탈락을 예방하는데 중요하다(Lafreniere, Jowett, Vallerand, Donahue, & Lorimer, 2008; Wankel, 1993). 동기부여와 운동 지속 수행이 결합될 때 선수의 경기력 향상이 나타난다는 연구결과가 있다(이대명, 2020).

태권도 품세는 같은 동작을 반복하게 연습해야 하는 운동으로서 선수들이 지루해서 포기하는 경우도 종종 발생하고 있다. 이때는 지도자가 팀 분위기가 높고 선수에게 동기 부여하는데 자율성지지의 중요성이 나타나고 있다. 스포츠 현장에서 지도자가 선수들에게 자율성을 지지할수록 선수들은 자신이 설정한 목표에 시간과 노력을 기울이게 하는 동기적 힘인 운동열정에 긍정적 효과가 나타난다(이경현, 강현우, 2019). 또한 진무영(2023)과 강주희(2017)의 연구결과는 운동 열정이 운동지속수행에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 제시하고 있다. 이뿐만 아닌 조임형(2019)의 연구에서는 태권도 선수가 지각한 지도자의 자율성지지가 높을수록 선수들의 자기관리가 상승할 것으로 검증이 되며, 자기관리가 높

은 선수들은 운동지속의사가 높아질 것이다(전승훈, 남광우, 관영우, 2016).

이처럼 자율성 지지, 자기관리, 운동 열정에 대한 연구는 다양한 스포츠 분야에서 이루어져 왔으며, 이와 관련된 연구들은 해군 사관생, 사격선수, 태권도 선수 등의 참가자들을 대상으로 한 지도자의 자율성 지지와 자기관리, 운동 열정, 운동 지속 수행 간의 관계를 볼 수 있다(김철용, 최승식, 양상훈, 2021; 윤상진, 신승우, 남광우, 2018; 윤성원, 윤용진, 2017; 이대명, 2020).

이렇듯, 태권도 품새는 지속적으로 변화하고 있는 과정에서 선수들의 운동 현황을 주목할 필요가 있다. 태권도 품새의 경우 사격, 양궁, 피겨 등의 스포츠와 유사하게 상대 선수와 직접적인 신체적 위협 없이 오로지 자신과의 싸움으로 경기를 임한다. 이로 인하여 태권도 선수들의 자기관리가 매우 중요한 역할을 수행하고 있으며, 지도자의 자율성지지는 선수들의 내적동기를 향상시킬 수 있는 요소로서 선수 개인의 의도적 연습에 도움이 될 수 있다.

따라서 이 연구에서는 태권도 품새 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지가 자기관리, 운동열정 및 운동지속수행에 영향을 미치는지를 검증하고자 한다. 이를 통해 태권도 품새선수의 훈련과정과 지도자의 코칭행동에 도움이 될 수 있는 실무적인 자료를 제공할 것이다.

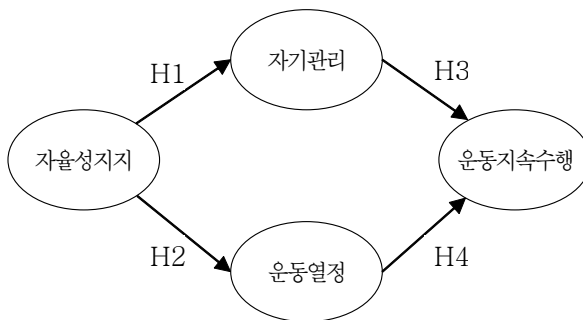


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 2023년 대한태권도협회 태권도 품새 선수등록 및 전국대회에 참가한 품새 선수들을 모집단으로 선정하였고, Google Form을 이용한 온라인 설문조사를 진행하였다.

비확률표본추출법 중 편의표본추출법을 이용하여 322명의 표본을 수집하였다. 회수된 설문지 중 불성실하게 응답 되었거나, 이중 응답으로 본 연구에서 사용할 수 없다고 판단되는 설문지 43부를 제외한 279부의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 본 연구의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 인구통계학적 특성

구분		빈도	백분율%
성별	남자	162	58.1
	여자	117	41.9
참가부분	중등부	42	15.1
	고등부	72	25.8
	대학부	142	50.9
	성인부	23	8.2
선수생활	3년 미만	124	44.4
	3년-5년 미만	55	19.7
	5년-7년 미만	40	14.3
	7년 이상	60	21.5
훈련시간	1시간 미만	7	2.5
	1시간-2시간 미만	20	7.2
	2시간-3시간 미만	62	22.2
	3시간-4시간 미만	106	38.0
	4시간-5시간 미만	40	14.3
	5시간 이상	44	15.8

전국대회 입상	있다	180	64.5
	없다	99	35.5
국제대회 입상	있다	68	24.4
	없다	211	75.6
전체		279	100.0

2. 조사도구

본 연구는 태권도 품새 선수들이 지각하는 자율성지지가 자기관리, 운동열정 및 운동지속수행에 미치는 영향을 규명하기 위하여 설문지를 사용하였다. 설문지의 내용 타당도를 강화하기 위하여 태권도전공 분야의 현직 교수 8명에게 협조를 요청하여, 설문지의 이론적인 문제점을 평가하였다. 이들 교수들은 태권도에 대한 전문 지식과 경험을 보유하고 있어 설문지의 품질 향상에 중요한 기여를 기대할 수 있다.

태권도 품새 선수의 자율성지지를 측정하기 위해 Williams & Deci(1996)가 개발하고 국내 연구에서 임지현(2004)이 연구에 사용된 LCQ척도를 김미량과 김병태(2010)가 운동선수들에게 적합하도록 수정·보완을 통해 사용하여 신뢰도와 타당도를 검증받은 바가 있으며, 황정동(2012)이 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. LCQ는 특정 종목에서 훈련하는 상황을 가정하고 있는 척도이므로 이 연구에서는 태권도 품새 지도자를 평가하기 위해 선수가 평소 태권도 품새 훈련시간에 지도자와의 관계에서 가진 느낌을 솔직하게 반영하도록 한다. 이 척도는 단위요인으로 총 15문항으로 구성되어 있다.

자기관리를 측정하기 위해 허정훈(2003)이 개발하고, 사용한 바 있는 운동선수 자기관리 검사지(Athletic Self Management Questionier: ASMQ)를 토대로 김민희(2014)가 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하며, 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리 4개의 요인으로 총 18문항으로 구성되어 있다.

운동열정을 측정하기 위해 Vallerand et al(2003)이 개발을 하였으며, 열정

척도(Passiom Scale)를 유진, 정꽃님(2008)이 변환하고 박찬수(2022)가 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 조화열정, 강박열정 2개의 요인으로 총 10문항으로 구성되어 있다.

운동지속수행을 측정하기 위해 Corbin과 Lindsey(1994)가 개발을 하였으며, 운동지속수행 척도를 조정환, 남은경(2000)이 번역하여 사용한 한국판 검사지를 오수학, 송윤경, 김현정, 허미양, 조정환(2000)에 의해 구인 타당화 검증을 통해 개발되었던 것을 김현호(2016)가 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 경향성, 가능성, 강화성 3개의 요인으로 총 15문항으로 구성되어 있다.

모든 설문지 문항들은 선행연구를 바탕으로 구성하였으며, 인구통계학적 6 문항, 자율성지지 15문항, 자기관리 18문항, 운동열정 10문항, 운동지속수행 15문항 총 64문항으로 구성하였다. 인구통계학적 특성을 제외하여 모두 7점 Likert 척도로 구성하였다. 구성내용은 다음 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지의 구성 및 문항 수

변인	구성내용	문항 수
인구통계학적특성	성별, 참가, 선수생활, 훈련시간, 전국대회 입상, 국제대회 입상	6
자율성지지	-	15
자기관리	몸관리	18
	대인관리	
	훈련관리	
	정신관리	
운동열정	강박열정	10
	조화열정	
운동지속수행	경향성	15
	가능성	
	강화성	
합 계		64

3. 신뢰도 및 타당도

이 연구에서 자율성지지, 자기관리, 운동열정, 운동지속수행의 타당도를 검증하기 위해 사각회전방식인 최대우도법(ML: Maximum Likelihood)을 사용하여 직접 오블리민을 활용하여 탐색적 요인분석을 실시하였고, 신뢰도를 검증하기 위하여 신뢰도 분석을 Cronbach's α 값으로 실시하였다. 각 변인의 탐색적 요인분석 결과는 다음 <표 3>, <표 4>, <표 5>, <표 6>과 같다. 신뢰도를 확보하기 위해 Cronbach's α 값으로 수리적 모형을 이용하는 방법을 이용하여 일관성 검정을 통해 내적 일관성을 확인하였으며, 신뢰도검증 결과는 <표 7>과 같다. 모든 요인의 Cronbach's α 값이 .7 이상으로 나타나 본 연구에서 사용된 측정도구의 신뢰도를 확보하였다.

표 3. 자율성지지의 탐색적 요인분석 결과

	자율성지지
자율성지지9	.900
자율성지지7	.870
자율성지지12	.866
자율성지지2	.857
자율성지지10	.836
자율성지지4	.832
자율성지지5	.829
자율성지지6	.822
자율성지지11	.817
자율성지지14	.795
자율성지지8	.784
자율성지지3	.756
자율성지지15	.719
자율성지지1	.654
*자율성지지13	.632
전체	9.637
분산(%)	64.248
누적(%)	64.248
KMO=.959, Bartlett $\chi^2=3829.252$, $df=105$, sig=.000	

표 4. 자기관리의 탐색적 요인분석 결과

	대인관리	정신관리	몸관리	훈련관리
대인관리2	.879	-.442	.422	.481
대인관리4	.843	-.391	.361	.422
대인관리3	.817	-.385	.306	.428
대인관리1	.813	-.347	.400	.412
대인관리5	.748	-.382	.387	.430
정신관리2	.429	-.917	.404	.426
정신관리3	.413	-.895	.442	.357
정신관리4	.402	-.866	.467	.364
정신관리1	.457	-.843	.380	.489
몸관리1	.337	-.392	.826	.298
몸관리2	.301	-.396	.819	.296
몸관리4	.442	-.419	.715	.405
몸관리5	.389	-.330	.626	.433
몸관리3	.350	-.277	.591	.425
훈련관리2	.465	-.377	.332	.844
훈련관리1	.348	-.402	.390	.793
훈련관리4	.447	-.371	.396	.636
훈련관리3	.465	-.315	.378	.629
전체	7.737	1.977	1.731	1.419
분산(%)	42.985	10.981	9.615	7.885
누적(%)	42.985	53.966	63.581	71.466

KMO=.898, Bartlett χ^2 =3297.435, df =153, sig=.000

표 5. 운동열정의 탐색적 요인분석 결과

	조화열정	강박열정
조화열정1	.906	.577
조화열정2	.906	.594
조화열정3	.894	.579
조화열정5	.836	.532
조화열정4	.801	.529
강박열정3	.666	.889
강박열정2	.396	.777
강박열정4	.463	.711
강박열정1	.602	.698
강박열정5	.504	.640
전체	5.998	1.326
분산(%)	59.978	13.256
누적(%)	59.978	73.234

KMO=.903, Bartlett $\chi^2=2122.137$, $df=45$, sig=.000

표 6. 운동지속수행의 탐색적 요인분석 결과

	경향성	강화성	가능성
경향성2	0.877	0.140	0.182
경향성3	0.838	0.136	0.159
경향성5	0.808	0.180	0.192
경향성4	0.775	0.227	0.180
경향성6	0.706	0.186	0.067
경향성1	0.692	0.115	0.141
강화성4	0.165	0.904	0.476
강화성1	0.199	0.805	0.530
강화성3	0.128	0.742	0.412
강화성2	0.170	0.611	0.402
가능성4	0.243	0.536	0.711
가능성2	0.126	0.388	0.700
가능성1	0.096	0.341	0.683
가능성3	0.190	0.510	0.679
전체	4.963	3.167	1.24
분산(%)	35.453	22.623	8.857

누적(%)	35.453	58.076	66.933
KMO=.855, Bartlett χ^2 =2030.692, df =91, sig=.000			

표 7. 신뢰도검증 결과

요인	문항수	Cronbach's α
자율성지지	15	.963
자기관리	몸관리	.846
	대인관리	.910
	훈련관리	.821
	정신관리	.931
운동열정	강박열정	.853
	조화열정	.938
운동지속수행	경향성	.905
	가능성	.783
	강화성	.843

4. 자료처리방법

본 연구는 설문지 배포 후 유효 표본으로 선정할 것이며 각 자료는 통계분석을 위하여 부호화(coding) 작업을 한 후, 기입 오류의 검색이 끝난 후 자료를 SPSS ver. 25 통계프로그램을 사용하여 연구목적에 따라 분석하였다. 세부적인 내용은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 설문지 구성의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 최대우도법을 활용하여 탐색적 요인분석과 신뢰도분석을 실시하였다. 셋째, 연구대상자들의 자율성지지, 자기관리, 운동열정, 운동지속수행의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 넷째, 연구대상자들의 자율성지지, 자기관리, 운동열정, 운동지속수행에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석, 다중회귀분석을 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 상관관계분석

태권도 품새 선수들이 지각하는 자율성지지가 자기관리, 운동열정 및 운동 지속수행의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 도출하였다. 상관관계분석 결과는 <표 8>과 같다. 경향성을 제외하여 대부분 하위요인 간의 상관관계 수준은 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 상관관계 계수의 값이 .068~.660으로 다중공선성의 기준치인 .8보다 작게 나타나 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다.

표 8. 상관관계분석 결과

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	1									
B	.447**	1								
C	.543**	.455**	1							
D	.448**	.473**	.513**	1						
E	.534**	.467**	.464**	.468**	1					
F	.431**	.371**	.381**	.430**	.467**	1				
G	.632**	.453**	.474**	.501**	.625**	.635**	1			
H	.154*	.068	.109	.072	.149*	.129*	.103	1		
I	.450**	.495**	.336**	.467**	.474**	.350**	.518**	.195**	1	
J	.558**	.414**	.551**	.540**	.542**	.482**	.660**	.189**	.540**	1

A. 자율성지지; B. 몸관리; C. 대인관리; D. 훈련관리; E. 정신관리; F. 강박열정;
G. 조화열정; H. 경향성; I. 기능성; J. 강화성

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

2. 자율성지지가 자기관리에 미치는 영향

태권도 품새 선수들이 지각하는 자율성지지가 자기관리의 하위요인인 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리 순으로 미치는 영향에 대한 단순회귀분석 실시한 결과는 <표 9>와 같다.

자율성지지는 자기관리의 모든 하위요인에서 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 보면 몸관리는 $\beta = .447$, $F = 69.360$ 으로 나타났으며, 설명력은 19.7%(Adjusted $R^2 = .197$)로 나타났다. 대인관리는 $\beta = .543$, $F = 115.783$ 으로 나타났으며, 설명력은 29.2%(Adjusted $R^2 = .292$)로 나타났다. 훈련관리는 $\beta = .448$, $F = 69.476$ 으로 나타났으며, 설명력은 19.8%(Adjusted $R^2 = .198$)로 나타났다. 정신관리는 $\beta = .534$, $F = 110.437$ 로 나타났으며, 설명력은 28.2%(Adjusted $R^2 = .282$)로 나타났다.

표 9. 자율성지지가 자기관리에 단순회귀분석 결과

종속변수	B	SE	β	t	p	회귀식 적합도와 설명력
(상수)	2.270	.311	-	7.308	.000	$F = 69.360^{***}$, $R^2 = .200$, Adjusted $R^2 = .197$
몸관리	.468	.056	.447	8.328	.000	
(상수)	3.640	.224	-	16.254	.000	$F = 115.783^{***}$, $R^2 = .295$, Adjusted $R^2 = .292$
대인관리	.436	.041	.543	10.760	.000	
(상수)	3.640	.224	-	16.254	.000	$F = 115.783^{***}$, $R^2 = .295$, Adjusted $R^2 = .292$
훈련관리	.436	.041	.543	10.760	.000	
(상수)	2.042	.322	-	6.336	.000	$F = 110.437^{***}$, $R^2 = .285$, Adjusted $R^2 = .282$
정신관리	.613	.058	.534	10.509	.000	

*** $p < .001$

3. 자율성지지가 운동열정에 미치는 영향

태권도 품새 선수들이 지각하는 자율성지지가 운동열정의 하위요인인 강박열정, 조화열정 순으로 미치는 영향에 대한 단순회귀분석 실시한 결과는 <표

10>과 같다.

자율성지지는 운동열정의 모든 하위요인에서 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 보면 강박열정은 $\beta = .431$, $F = 63.048$ 로 나타났으며, 설명력은 18.2%(Adjusted $R^2 = .182$)로 나타났다. 조화열정은 $\beta = .632$, $F = 184.223$ 로 나타났으며, 설명력은 39.7%(Adjusted $R^2 = .397$)로 나타났다.

표 10. 자율성지지가 운동열정에 단순회귀분석결과

종속변수	B	SE	β	t	p	회귀식 적합도와 설명력
(상수)	3.464	.264	-	13.117	.000	$F = 63.048^{***}$, $R^2 = .185$, Adjusted $R^2 = .182$
강박열정	.380	.048	.431	7.940	.000	
(상수)	1.986	0.262	-	7.578	.000	$F = 184.223^{***}$, $R^2 = .399$, Adjusted $R^2 = .397$
조화열정	.644	.047	.632	13.573	.000	

*** $p < .001$

4. 자기관리가 운동지속수행에 미치는 영향

태권도 품새 선수의 자기관리가 운동지속수행의 하위요인인 경향성, 가능성, 강화성 순으로 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 실시한 결과는 <표 11>과 같다.

자기관리가 경향성에 모든 하위요인에서 통계적으로 $p > .05$ 수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 가능성에는 대인관리를 제외한 모든 하위요인에서 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 보면 몸관리 $\beta = .282$, 훈련관리 $\beta = .231$, 정신관리 $\beta = .245$, $F = 37.775$ 로 나타났으며, 설명력은 34.6%(Adjusted $R^2 = .346$)로 나타났다. 강화성에는 몸관리를 제외한 모든 하위요인에서 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대인관리 $\beta = .276$, 훈련관리 $\beta = .249$, 정신관리 $\beta = .279$, $F = 57.055$ 로 나타났으며, 설명력은 44.6%(Adjusted $R^2 = .446$)로 나타났다.

표 11. 자기관리가 운동지속수행에 다중회귀분석결과

	B	SE	β	t	p	회귀식 적합도와 설명력
(상수)	4.687	.394	-	11.891	.000	F=1.724, $R^2=.025$, Adjusted $R^2=.010$
몸관리	-.012	.058	-.015	-.210	.834	
대인관리	.063	.077	.061	.818	.414	
훈련관리	-.014	.067	-.015	-.202	.840	
정신관리	.098	.053	.135	1.847	.066	
(상수)	2.914	.292	-	9.979	.000	F=37.775***, $R^2=.355$, Adjusted $R^2=.346$
몸관리	.205	.043	.282	4.761	.000	
대인관리	-.023	.057	-.024	-.404	.686	
훈련관리	.188	.050	.231	3.778	.000	
정신관리	.163	.039	.245	4.131	.000	
(상수)	1.041	.331	-	3.145	.002	F=57.055***, $R^2=.454$, Adjusted $R^2=.446$
몸관리	.036	.049	.040	.731	.465	
대인관리	.322	.065	.276	4.965	.000	
훈련관리	.250	.056	.249	4.425	.000	
정신관리	.228	.045	.279	5.113	.000	

*** $p < .001$

5. 운동열정이 운동지속수행에 미치는 영향

태권도 품새 선수의 운동열정이 운동지속수행의 하위요인인 경향성, 가능성, 강화성 순으로 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 실시한 결과는 <표 12>와 같다.

운동열정이 경향성에 모든 하위요인에서 통계적으로 $p > .05$ 수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 가능성과 강화성에는 조화열정이 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가능성에 조화열정은 $\beta = .496$, $F = 50.903$ 으로 나타났으며, 설명력은 26.4%(Adjusted $R^2 = .264$)로 나타났다. 경향성에 조화열정은 $\beta = .593$, $F = 109.367$ 로 나타났으며, 설명력은 43.8%(Adjusted $R^2 = .438$)로 나타났다.

표 12. 운동열정이 운동지속수행에 다중회귀분석결과

	B	SE	β	t	p	회귀식 적합도와 설명력
(상수)	4.747	.329	-	14.417	.000	F=2.426, R ² =.017, Adjusted R ² =.010
강박열정	.100	.073	.106	1.370	.172	
조화열정	.029	.063	.036	.461	.645	
(상수)	3.442	.259	-	13.302	.000	F=50.903***, R ² =.269, Adjusted R ² =.264
강박열정	.030	.057	.035	.525	.600	
조화열정	.370	.050	.496	7.446	.000	
(상수)	2.097	.279	-	7.529	.000	F=109.367***, R ² =.442, Adjusted R ² =.438
강박열정	.112	.062	.105	1.803	.073	
조화열정	.545	.054	.593	10.189	.000	

***p<.001

IV. 논의

1. 자율성지지가 자기관리에 미치는 영향

태권도 선수들이 지각하는 자율성지지가 자기관리에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실시한 단순회귀분석 결과, 자율성지지가 자기관리의 모든 요인에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 조임형(2019), 공성배, 이태현, 김종필(2017), 김미량, 김병태(2010) 등의 선행연구 결과와 일치하고 있다. 이는 본 연구 결과가 이전 연구결과를 지지하는 것으로 평가되며, 지도자의 지도 방식이 자율성을 강조함으로써 태권도 품새 선수들이 스스로 자기관리의 필요성을 인식할 수 있도록 하는 효과적인 지도방법으로 판단할 수 있다. 이와 함께 태권도 품새 선수들의 활동에 지도자에 의한 수동적인 행동보다 능동적인 행동을 유도하는 지도 방식으로 인해 자기관리에 정(+)의 효과를 보였다고 판단된다.

자율성지지를 받는 스포츠 선수들은 여러 측면에서 긍정적인 효과를 경험한다. 첫째로, 동기 부여와 목표 달성 측면에서, 선수는 자신의 훈련 및 경기

목표를 스스로 설정하고 조절함으로써 목표 달성에 더 가까워지고 자기조절 능력이 향상되며 팀 내 독립적 업무 수행 능력이 증진된다. 이러한 자율성 지지는 선수들이 자신의 욕구와 가치에 맞는 목표를 설정하고, 그에 따른 행동을 자발적으로 이행할 수 있도록 돕는다. 둘째로, 자기관리는 선수가 스트레스를 효과적으로 관리하고 멘탈 트레이닝을 통해 어려움을 극복하는 방법을 습득하는 데 도움을 준다. 자율성을 갖는 선수들은 자신의 감정과 스트레스를 관리하는 방법을 배우고 이를 통해 경기나 훈련 중에 발생할 수 있는 어려움을 극복하는 데 능숙해진다. 셋째로, 선수는 자체적인 훈련 방법 및 창의적인 문제 해결책을 개발할 수 있어 예기치 못한 상황에 대처하는 능력을 향상시킨다. 자율성을 존중하는 환경에서 선수들은 자신만의 방식으로 문제를 해결하고 새로운 전략을 개발할 수 있는 능력을 키울 수 있다. 넷째, 자기책임성과 의지 강화 측면에서, 자율성지지는 선수에게 자기책임성을 부여하고 성장과 발전에 대한 주도적 의지를 증진시킨다. 선수들이 자율성을 통해 자신의 행동에 대한 책임을 질 수 있고, 그에 따른 성과에 대한 의지를 강화할 수 있다. 다섯째로, 팀 환경에서의 협력적 자율성지지는 팀 내 협력과 소통 능력을 강화하며 선수가 팀 전체의 성과 향상에 기여할 수 있도록 돕는다. 마지막으로, 자율성을 존중하고 지원하는 환경에서 선수들은 훈련과 경기에 대한 만족도를 높일 수 있어 출전 유지에 긍정적인 영향을 미친다. 이러한 환경에서 선수들은 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있으며, 이는 성과 향상과 전체적인 팀 분위기에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

이러한 효과들은 태권도 선수들의 훈련과 실전 경기에서 자율성을 존중하고 지원하는 것이 중요하며, 선수의 자기관리, 동기 부여, 스트레스 관리, 창의성, 협력력, 자기책임성, 만족도, 출전 유지 등 다양한 측면에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 이를 통해 선수들의 종합적인 스포츠 경험과 성과 향상에 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

2. 자율성지지가 운동열정에 미치는 영향

태권도 품새 선수들이 지각하는 자율성지지가 운동열정에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단순회귀분석을 실시한 결과 자율성지지가 운동열정의 모든 요인에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김철용, 최승식, 양상훈(2021), 하혁(2019), 이대명, 장갑석(2021) 등의 연구와 일치하게 나타났으며, 지도자이 자율성지지가 높을수록 선수들의 운동열정이 높아질 것을 확정하였다.

자율성지지가 운동열정에 미치는 효과는 다면적이다. 먼저, 선수의 자기동기 부여를 높여 훈련 및 경기 목표를 스스로 설정하고 선택함으로써 열정을 촉진한다. 개인이 목표를 세우고 이를 달성하면서 얻는 성취감과 만족감은 지속적인 노력을 유도한다. 이러한 자율성은 선수들이 자신의 욕구와 가치에 맞는 목표를 설정하고, 그에 따른 행동을 자발적으로 이행할 수 있도록 돕는다. 또한, 스스로 훈련 일정과 계획을 관리하는 능력은 열정의 유지와 향상에 기여한다. 두 번째로, 경기나 대회에서의 압박과 스트레스를 스스로의 계획으로 관리함으로써 열정을 높이는데 도움이 된다. 이는 선수가 어려운 상황에서도 자신을 통제하고 극복하는 능력을 배우게 하며, 열정을 강화한다. 이러한 자율성은 선수들이 자신의 감정과 스트레스를 관리하는 방법을 배우고 이를 통해 어려움을 극복하는 데 능숙해지도록 돕는다. 셋째로, 운동열정은 자기책임성을 부여하고 개인적인 능력 향상을 촉진한다. 스스로 통제하고 노력하는 선수는 높은 수준의 기술과 체력을 개발하려는 동기부여를 얻게 된다. 이러한 결과는 선수들이 자율성을 통해 자신의 행동에 대한 책임을 질 수 있고, 그에 따른 성과에 대한 의지를 강화할 수 있다.

이러한 결과들은 본 연구에서 태권도 품새 선수들이 지각하는 자율성지지가 운동에 대한 열정을 높이고 지속적인 훈련을 할 수 있도록 도움을 주며, 훈련에 대한 주체적 참여와 발전, 그리고 즐거움을 중시하는 데 중요한 역할을 한다는 것을 시사한다. 이를 통해 향후 지도자나 프로그램 개발에 있어서

자율성지지가 선수들의 운동열정과 성과 향상에 어떻게 기여할 수 있는지에 대한 심층적인 이해와 적용이 요구된다.

3. 자기관리가 운동지속수행에 미치는 영향

태권도 품새 선수의 자기관리가 운동지속수행에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과 자기관리가 운동지속수행의 하위요인인 가능성에서 몸관리, 훈련관리, 정신관리에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다으며, 강화성에서 대인관리, 훈련관리, 정신관리에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자기관리와 운동지속수행 관계에 대한 선행연구는 아직 부족하지만, 이금주(2005)는 몸관리, 훈련 관리, 정신관리가 운동몰입에 영향을 미치고, 조현익과 소영호(2007)는 자기관리가 운동 몰입을 설명하는 중요한 변수임을 보고하였다. 이는 자기관리 측면이 운동 몰입과 관련된 핵심 요인으로 간주되며, 선행 연구 결과는 이러한 자기관리 측면이 운동 경험에 미치는 영향을 설명하는데 기여하고 있다. 대인관리는 규칙적이고 절제된 생활과 관련돼 운동지속수행의 자기확신, 자기효능감, 균형적인 태도, 지식 등에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상되며, 훈련관리는 규칙적인 운동과 개인연습 부족을 포함하여 운동지속수행에 영향을 미칠 것으로 나타났다. 또한, 정신관리는 심리적인 문제 조절과 자신감 향상과 관련돼 운동을 계속 수행하는 데 중요한 역할을 할 것으로 판단된다.

이러한 선행연구들은 운동지속수행과 자기관리 간의 밀접한 관계를 강조한다. 자기관리는 운동 몰입에 영향을 미치는 중요한 요인으로 여겨지며, 이를 통해 선수들은 자신의 행동을 관리하고 조절함으로써 운동에 더욱 집중할 수 있다. 또한, 대인관리, 훈련관리, 정신관리 등의 다양한 측면이 운동지속수행에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이러한 측면들은 운동 성과와 선수의 심리적 안녕에 중요한 영향을 미칠 수 있다. 이러한 연구 결과들은 운동 선

수들의 향후 자기관리 능력을 강화하고, 그에 따른 운동 지속성을 높일 수 있는 효과적인 방법을 모색하는 데 중요한 시사점을 제공한다.

4. 운동열정이 운동지속수행에 미치는 영향

태권도 품새 선수의 운동열정이 운동지속수행에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 운동열정이 운동지속수행의 하위요인인 가능성은 조화열정에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 강화성은 조화열정에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

운동열정과 운동지속수행의 관계에 대한 선행연구 부족으로 정확한 설명이 어렵지만, 유사 선행연구들(김석일, 박성제, 2010; 유진, 정꽃님, 2008; 임낙철, 2008)을 고려하면 열정이 높을수록 개인의 목표평가 성향과 자아평가 성향이 높아진다는 결과가 있다. 열정은 운동행동에서 나타나는 신념과 믿음에 긍정적인 영향을 미치며, 운동 결과는 내부 동기와 관련이 있으며, 운동지속수행의 경향성, 가능성, 강화성은 자기에 대한 의문, 가치, 꾸준한 영향을 함께 고려하는 중요한 영향을 가진다(Corbin & Lindsey, 1994).

본 연구에서는 운동열정이 태권도 품새 선수들의 운동지속수행에 긍정적인 영향을 미치는 다양한 측면을 조사하였다. 운동열정은 목표 달성 동기, 훈련에서의 인내와 노력, 자기효능감 향상, 스트레스 관리, 팀 협력 강화, 자기만족 촉진 등에서 선수들의 운동 지속 수행을 촉진하는 중요한 역할을 한다는 결과를 확인할 수 있었다. 이러한 다양한 영향들은 선수들의 성과 향상과 지속적인 발전, 그리고 운동 경험의 즐거움 증진에 기여한다. 이를 통해 운동열정과 운동지속수행 사이의 밀접한 관계를 이해하고, 이를 통해 운동 선수들의 향후 훈련 및 대회 참여에 대한 전략을 개발하는 데 중요한 시사점을 얻을 수 있다. 이러한 연구는 운동 선수들의 향상된 성과와 운동 경험의 질을 향상시키는 데 기여할 수 있으며, 운동 업계 및 지도자들에게 실질적인 지침을 제공할 수 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구는 태권도 품새 선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지가 자기관리, 운동열정 및 운동지속수행에 영향을 미치는지를 검증하였다. 이를 도출된 결과와 결론은 다음과 같다.

첫째, 자율성지지는 자기관리에 모든 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 자율성지지는 운동열정에 모든 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 운동지속수행의 경향성을 제외한 몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리 모든 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 운동열정 요인인 사회열정에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 품새 선수의 자율성지지와 자기관리는 운동열정을 높이고 운동을 계속 수행하는데 도움을 주는 핵심적인 요소이다. 코치와 조직은 선수들의 자율성을 존중하고 지원하며 동시에 자기관리 습관을 촉진하여 품새 선수들이 최상의 실력을 개발하고 지속적으로 성장할 수 있도록 해야 한다. 이러한 조건 아래에서 선수들은 높은 열정과 헌신을 유지하며 운동을 지속적으로 수행할 수 있을 것이다.

2. 제언

본 연구는 태권도 품새 선수들이 지각하는 자율성지지가 자기관리, 운동열정 및 운동지속수행에 미치는 영향을 규명하여 태권도 품새 선수들의 자기관리와 운동열정 및 운동지속수행을 지속적으로 유지하기 위해서 자율성지지로 인해 선수생활을 어어 갈 수 있는 기초자료를 제공하고 하였다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 향후 태권도 선수들의 발전과 후속연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 태권도 품새뿐만 아니라 겨루기, 시범 종목의 자율성지지와 자기관리, 운동열정 및 운동지속수행에 대한 차이분석을 통해 새로운 결과를 도출하는 것도 의미가 있다고 생각한다. 둘째, 본 연구에서 운동열정, 운동지속수행을 종속변수로 주요 태권도 품새 선수 대상에게 자율성지지, 자기관리를 위한 기초자료를 제공하였지만, 후속연구에서는 태권도 품새 선수뿐만 아닌 생활 스포츠로 태권도를 접하고 있는 태권도인을 대상으로 생활만족도를 종속변수로 사용하면 좀 더 폭을 넓히는 연구결과를 얻을 수 있을 것으로 사료된다. 셋째, 본 연구에서 사용된 자기관리, 운동지속수행 척도는 선행연구를 바탕으로 수정된 문항을 사용하고 있으나, 이 문항들이 전반적인 자기관리와 운동지속수행의 모든 구성요인을 포괄하고 있다고 할 수 없다. 따라서 자기관리와 운동지속수행의 특성을 내포한 객관화된 다른 측정도구에 대한 연구가 이루어져야 할 것으로 판단된다.

참고문헌

- 강주희(2017). **중학생의 학교스포츠클럽활동에 따른 운동열정이 심리적 행복감 및 운동지속수행에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 공성배, 이태현, 김종필(2017). 씨름선수들이 지각하는 지도자의 자율성지지와 자기관리 및 운동지속의 관계. **한국체육과학회지**, 26(2), 699-709.
- 국기원(2023.08.06). **세계태권도한마당** **히스토리**.
<https://blog.naver.com/kukkiwonblog/222540911973>.
- 김미량, 김병태(2010). 태권도 선수가 지각하는 코치의 자율성 지지와 정신력의 관계에서 자기관리의 매개효과검증. **대한무도학회지**, 12(1), 147-157.
- 김민희(2014). **검도선수의 승부근성, 자기관리, 스포츠정서 및 경기력의 관계**. 미간행 박사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 김석일, 박성제(2010). 육상선수의 끈기 및 열정 수준에 따른 성취목표지향성. **체육**

과학연구, 21(4), 1546-1557.

김철용, 최승식, 양상훈(2021). 태권도 지도자의 자율성지지 코칭행동과 스포츠자신감 및 운동열정의 관계. **대한무도학회지**, 23(2), 173-184.

김현호(2016). **대학생 태권도시범단의 각성추구성향이 스포츠몰입과 운동지속수행에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.

남광우, 김종식(2016). 중등학교 선수가 지각한 지도자 공정성과 스포츠자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과. **한국체육학회지**, 55(6), 323-335.

노병주(2017). **에어로빅체조선수의 자기관리가 운동열정 및 스포츠자신감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.

대한태권도협회(2023.08.06). **선수, 지도자, 선수관리담당자 등록현황(2021년도)**. <https://www.koreataekwondo.co.kr/e004/post/2303/e0042>.

손승희(2015). 지도자의 자율성지지와 운동지속의 관계에서 운동행동변화단계에 따른 자결성동기의 조절된 매개효과. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

송남정(2019). 품새선수의 스포츠 자신감이 운동열정, 운동몰입, 인지된 경기력에 미치는 영향. **무예연구**, 13(3), 203-222.

오수학, 송윤경, 김현정, 허미향, 조정환(2000). 운동지속수행 검사지의 구인타당화. **한국체육측정평가학회지**, 2(2), 39-52.

유진, 정꽃님(2008). 무용 열정의 이원론적 모형 분석. **한국스포츠심리학회지**, 19(1), 163-175.

윤상진, 신승우, 남광우(2018). 해군사관생도가 지각한 체육교수자의 자율성지지와 자기관리 및 운동지속의사의 관계. **한국체육학회지**, 57(3), 147-159.

윤성원, 윤용진(2017). 태권도 시범단의 공연자신감과 운동열정 및 운동지속수행의 관계. **한국체육과학회지**, 26(3), 487-498.

윤성찬(2023). **엘리트 태권도선수가 지각한 지도자의 자율성지지, 동기 분위기, 의도적 연습 및 운동몰입의 관계**. 미간행 박사학위논문, 우석대학교 대학원.

이경현, 강현우(2019). 대학 태권도 지도자의 자율성지지 코칭행동이 선수들의 경기력에 미치는 영향: 그릿의 매개효과. **한국체육학회지**, 58(6), 89-99.

- 이대명(2020). **사격지도자의 자율성지지와 운동열정 및 운동지속수행의 관계**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 이대명, 장갑석(2021). 사격지도자의 자율성지지와 운동열정 및 운동지속수행의 관계. **스포츠사이언스**, 39(2), 109-116.
- 이슬아(2015). **무용전공 중·고등학생들이 지각하는 교사의 자율성지지, 기본심리 욕구, 수업참여의도간의 구조적 관계**. 미간행 석사학위논문, 서경대학교 대학원.
- 이영모(2012). **대학 태권도 선수의 자기관리 전략이 운동열정, 운동정서, 인지된 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 이정학, 이숙경(2012). 태권도 품새 선수의 도복 선택 속성이 소비자 태도, 품질만족 및 재 구매의도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 47, 281-292.
- 임낙철(2008). **지체장애선수의 정서, 열정, 생활만족, 시합전략**. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 임지현(2004). **지각된 자율성지지 정도와 학업 성취의 관계에서 자기조절동기 및 학업적 자기효능감의 매개효과 검증**. 미간행 석사학위논문, 이화여자 대학교 교육대학원.
- 전민우(2016). **국가대표 태권도 품새 선수들의 경기력에 영향을 미치는 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 전승훈, 남광우, 권영우(2016). 운동선수가 지각한 지도자의 공정성과 운동지속의사의 관계: 자기관리의 매개효과. **한국스포츠학회지**, 14(4), 765-775.
- 조임형(2019). 대학태권도 선수가 지각한 지도자의 자율성지지에 따른 자기관리와 경기수행 능력의 관계. **한국체육과학회지**, 28(1), 913-926.
- 조정환, 남은경(2000). **여자대학생 건강체력 평가기준 및 인터넷 자료 개발**. Proceedings of The 2000 Seoul International Sport Science Congress, 1115-1121.
- 조현익, 소영호(2007). 인문, 사회과학편 : 대학 운동선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 46(6), 205-218.
- 진무영(2023). **검도수련생이 지각하는 지도자 신뢰,운동만족,스포츠인성,운동지속수**

- 행과의 관계모형 검증.** 미간행 박사학위논문 초당대학교 대학원.
- 하혁(2019). 중·고등학교 학생선수가 지각한 지도자의 자율성지지와 운동지속의도의 관계에서 운동열정의 매개효과 검증. **학습자중심교과교육연구**, 19(24), 901-922.
- 함정수(2013). **중고등학교 품세 선수들의 지각된 심판판정인식이 경기스트레스 및 경기력에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문 경희대학교 대학원.
- 허정훈(2003). 성취목표 지향성과 자기관리의 관계 분석. **체육과학연구**, 15(3), 127-135.
- 황정동(2012). **지도자의 자율성 지지가 중·고교 핸드볼선수의 지도자-운동선수 관계 및 열정에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 황초롱(2014). **태권도 품세선수의 경기력 향상을 위한 훈련 방안 탐색.** 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- Bidding Archive. (2023.08.06.) **세계태권도품세선수권.**
<https://bidding-archive.tistory.com/205>.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and student's autonomous motivation on perspective. *Science Education*, 84, 740-756.
- Corbin, C. B. & Lindsey, R. (1994). *Concepts of physical fitness*. Dubuque, LA : Win. c Brown communications.
- Friedman, M. (2003). *Autonomy, gender, politics*. NewYork: Oxford University Press.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E. (1997). The role of external variables in self reinforcement: A review. *Behavior Modification*, 1, 147-178.
- Lafreniere, M. A., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008). Passion in sport: On the quality of the coach-athlete relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 541-56.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1)*. Oxford University Press.
- Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational settings.

Handbook of self-determination research, 2, 183-204.

- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: on obsessive and harmonious passion. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 756.
- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*.
- Williams, G. C., & Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students: a test of self-determination theory. *Journal of personality and social psychology*, 70(4), 767.

ABSTRACT

Effects of perceived autonomy support on self-care, exercise enthusiasm, and exercise persistence among taekwondo poomsae athletes.

Kim, Young-Jae · Cho, Sung Kyun(Kyunghee Univ.)

The purpose of this study was to examine the effects of perceived autonomy support on self-management, exercise enthusiasm, and exercise persistence among taekwondo poomsae athletes, and to provide practical resources for taekwondo poomsae coaches to apply in the field. A total of 279 questionnaires were used for the final analysis through the convenience sampling method among the non-probability sampling method by setting Taekwondo Poomsae athletes nationwide as the population. Using SPSS 25.ver, frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, simple regression analysis, and multiple regression analysis were used to derive the results. First, autonomy support had a partially significant positive effect on self-management. Second, autonomy support had a partially significant positive effect on exercise enthusiasm. Third, self-management had a significant positive effect on exercise persistence. Fourth, exercise enthusiasm had a significant positive effect on exercise persistence. Therefore, autonomy support and self-management are key factors that can increase athletic enthusiasm and help athletes continue to perform. It is important to note that coaches and organizations can respect and support athletes' autonomy while promoting self-care habits to help them develop their best performance and continue to grow.

Key words : Taekwondo, Poomsae, Leadership, Supporting Autonomy, Self-Care, Self-Management, Sports Passion, Sports Persistence

논문투고일 : 2023.12.31

심 사 일 : 2024.01.30

심사완료일 : 2024.02.07