

태권도 선수들이 인식하는 진로 불안이 운동 만족과 운동지속의도에 미치는 영향

김한재(가천대학교 석사) · 김태호(가천대학교 박사과정) ·

안유경(가천대학교 박사과정) · 장세웅*(가천대학교 교수)

국문 초록

이 연구는 청소년태권도 선수들이 인식하는 진로 불안이 운동 만족과 운동지속의도에 미치는 영향을 규명하기 위한 목적으로 진행되었다. 이 연구에서는 대한태권도협회에 등록된 태권도 선수 250명을 비확률 표집 방법의 목적적 표집 방법으로 선정하여, 연구의 최종 자료로 활용하였다. 수집된 최종 자료는 SPSS 26.0과 AMOS 26.0 프로그램을 활용하여 빈도분석, 기술통계분석 및 상관관계 분석, 확인적 요인분석, 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 도출된 결과는 다음과 같다. 첫째, 진로 불안은 운동지속의도에 통계적으로 유의한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 진로 불안은 운동 만족에 통계적으로 유의한 부(-)적 영향을 주는 것으로 나타났다. 셋째, 운동 만족은 운동지속의도에 통계적으로 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 운동 만족은 진로 불안과 운동지속의도의 관계를 완전매개 하는 것으로 나타났다.

주제어 : 태권도, 청소년, 진로 불안, 운동 만족, 운동지속의도

I. 서 론

잉글랜드 프리미어리그 토트넘의 손흥민, 스페인 라리가 마요르카의 이강인, 메이저리그 샌디에이고의 김하성, 피츠버그의 배지환 등 해외 유명 스포츠 현장에서 활약하는 우리나라 선수들의 성공적인 정착은 청소년들에게 스포츠 선수라는 진로에 대한 관심을 높이는 데 긍정적인 영향을 미치고 있다. 2009년 이후 청소년들이 희망하는 진로로 운동선수를 선택하는 비율이 지속해서 증가하고 있으며, 실제 2019년도의 조사 결과에 따르면 초등학교의 경우 희망 진로 1위(2위 교사, 3위 크리에이터), 중학생은 4위(1위 교사, 2위 의사, 3위 경찰관)로 운동선수를 희망 진로로 선택하는 비율이 높은 순위를 차지한 것으로 나타났다(권순형, 원영인, 이동진, 2020).

그러나 이와 같은 조사 결과와 달리, 실제로 많은 청소년 엘리트 스포츠 선수들은 진로에 대한 불안과 걱정을 겪고 있다. 우리나라 최고 인기 스포츠인 축구선수들을 대상으로 한 선행 연구에 따르면, 1부 리그인 K리그 선수가 될 수 있는 확률은 0.8%에 불과하며, 2부와 3부 리그를 포함하더라도 프로 선수가 될 수 있는 확률은 전체 선수의 3% 이내로, 인기 스포츠임에도 불구하고 학생 선수들이 진로와 관련하여 어려움을 겪고 있는 상황을 지적한 바 있다(권순형 등, 2020; 임성민, 2017).

이처럼 축구선수들을 대상으로 한 선행 연구와 같이, 대부분의 청소년 엘리트 선수들은 종목 특성에 따라 대학, 프로, 혹은 실업팀 소속으로 선수 생활을 연장할 수 있는 선택지가 제한된 상황에 놓여 있다(권순형 등, 2020). 특히 고등학교에 재학 중인 엘리트 선수들은 대학이나 실업, 프로 선수로 진로가 결정되는 시기가 가까워질수록 진로에 대한 불확실성에서 오는 불안을 경험하는 것으로 보고된다(권순형 등, 2020).

선행 연구에 따르면, 청소년 운동선수들은 일반적인 청소년들과는 달리 고된 훈련으로 인한 피로 누적, 지도자와 팀원 간의 관계, 경기 성적에 따른 압박감 등으로 인한 특수한 환경에 노출되어 있다(권순형 등, 2020; 노갑택, 송원석, 2004). 특히 이와 같은 환경에서 발생하는 두려움과 압박감은 선수들의 심리에 부정적인 영향을 미쳐 경기력 저하, 슬럼프, 탈진 등으로 이어질 수 있어 주의가 필요하다고 보고된다(권순형 등, 2020; 김태훈, 2002; 오윤경, 이강현, 2005).

이러한 문제들은 특히 청소년 엘리트 선수들에게 심각하게 작용할 수 있으며, 운동선수

들이 경험하는 진로 불안은 결과적으로 운동 만족을 감소시키는 요인으로 작용할 가능성이 높다. 운동 만족은 훈련 중 목표를 달성하는 과정에서 느끼는 긍정적인 정서 상태를 의미하며(박정범, 2022; Campbell, 1976), 진로 불안은 이러한 긍정적인 감정을 감소시키는 요인으로 작용할 수 있다. 운동 만족은 개인의 기대 충족 여부에 따라 결정되며(박정범, 2022; Beard & Ragheb, 1980), 운동을 지속하려는 의지를 결정짓는 핵심 요인으로 작용하기 때문에 관련 연구가 필요한 시점이다(박정범, 2022; Weinberg & Gould, 1995).

특히 태권도는 다른 종목에 비해 청소년 선수 수가 많으나, 제한된 대학교나 실업팀 입단 기회로 인해 상당수의 선수들이 다른 진로를 선택할 수밖에 없다. 오랜 엘리트 태권도 선수 생활로 인해 의무교육 기회가 일반 학생들보다 부족하며, 투기 종목이라는 부정적인 인식으로 인해 사회 진출에도 어려움을 겪는다는 선행 연구의 결과(강현우, 장세용, 2022)는 태권도 선수들을 대상으로 한 연구 필요성을 뒷받침한다. 그러나 현재까지 진로 불안 관련 연구는 대부분 대학이나 실업팀 선수를 대상으로 진행되었으며(강신욱, 2015; 원영인, 김지태, 2017; 이정훈, 이명선, 2017), 청소년 태권도 선수들을 대상으로 한 연구는 부족한 실정이다.

따라서 본 연구는 청소년 태권도 선수들이 인식하는 진로 불안, 운동 만족, 운동 지속 의도 간의 관계를 검증하고자 한다. 특히, 본 연구는 단순히 청소년 태권도 선수들을 대상으로 한다는 점을 넘어서, 이들이 직면한 심리적 부담과 진로 불안 문제를 심층적으로 다루어 청소년 엘리트 선수들이 겪는 특수한 심리적 요인을 탐구하는 데 의의가 있다. 청소년 태권도 선수들은 경기 결과와 관련된 책임이 선수 개인에게 집중되는 구조적 특성으로 인해 진로 불안이 심리적 부담으로 작용할 가능성이 크며, 이는 다른 종목의 선수들과 차별화되는 부분이다. 이러한 특수성을 고려하여 본 연구는 진로 불안이 운동 만족과 지속 의도에 미치는 영향을 구체적으로 분석함으로써, 청소년 태권도 선수들에게 적합한 심리적 지원과 구조적 개선의 필요성을 제시하고자 한다. 따라서, 본 연구는 청소년 태권도 선수들이 인식하는 진로 불안이 운동 만족과 운동 지속 의도에 미치는 영향을 규명하여, 이들의 진로 선택과 운동 지속 의지를 지원할 수 있는 기초 자료를 제공하는 것을 목적으로 한다.

II. 연구방법

1. 연구 대상

연구 목적을 달성하기 위해 대한태권도협회에 등록된 겨루기, 품새, 시범 종목의 태권도 선수 249명을 비확률 표집 중 목적적 표집 방법으로 선정하였다. 자료 수집에 앞서 서울, 경기, 인천, 충남, 전북 지역의 태권도 지도자들에게 연구 목적과 취지를 설명하고 동의를 얻은 후, 연구 참여 의사를 밝힌 서울 5개 학교, 경기 8개 학교, 인천 3개 학교, 충남 4개 학교, 전북 지역 2개 학교에 연구자와 보조 연구자 2명이 직접 방문하였다. 현장에서 겨루기, 품새, 시범 종목의 선수들에게 연구 목적과 설문 의도, 작성 방법을 충분히 설명한 뒤, 연구 참여 동의를 받고 자기기입 방식으로 설문에 응하도록 하였다. 회수된 자료는 기입 누락 및 이중 기입 여부를 검토하여 정확성을 확보하였다.

표 1. 연구대상자의 특성

	구분	빈도(명)	퍼센트
성별	남성	204	81.9
	여성	45	18.1
학력	고1	89	35.7
	고2	79	31.7
	고3	81	32.5
종목	품새	33	13.3
	겨루기	193	77.5
	시범	23	9.2
입상 성적	전국대회 입상	135	54.2
	시, 도 대회 입상	53	21.3
	입상성적 없음	61	24.5
합계		249	100.0

2. 조사도구

1) 진로불안

진로 불안 측정은 조규판(2008)의 연구에서 사용한 검사지를 활용하였다. 이 검사지는 진로 불안 상태를 측정하는 10문항, 진로 유발 상황을 측정하는 11문항, 그리고 진로 유발 원인을 측정하는 7문항으로 총 28문항으로 구성되어 있다.

2) 운동 만족

운동 만족 측정은 이경현 등(2015)의 연구에서 사용된 검사지를 이용하였다. 이 검사지는 과제 수행 만족도를 측정하는 3문항, 사회적 상호작용을 측정하는 3문항, 그리고 코치의 지도성을 측정하는 3문항으로 총 9문항으로 구성되어 있다.

3) 운동 지속의도

운동 지속 의도는 이경현 등(2015)의 연구에서 사용된 검사지를 통해 측정하였다. 이 검사지는 경향성을 측정하는 9문항과 강화성을 측정하는 6문항으로 총 15문항으로 구성되어 있다.

3. 타당도 및 신뢰도 검증

연구에 사용된 검사 도구의 타당도와 신뢰도를 검증하였다. 타당도 검증은 모든 문항이 포함된 측정 모형을 바탕으로 한 확인적 요인분석(최대우도법)을 통해 이루어졌으며, 신뢰도는 개념 신뢰도, 집중 타당도(AVE), 그리고 Cronbach's α 분석을 통해 검증하였다. 최초 분석 결과, 유발 원인 하위 요

인의 2개 문항이 요인 부하량이 낮아 전문가 회의를 통해 해당 문항을 검토한 결과, 최종 모형의 타당성과 신뢰도에 영향을 미치지 않는다고 판단되어 문항을 삭제하였다. 그 결과, <표 2>에 제시된 바와 같이 본 연구에서 사용된 최종 측정 모형의 적합도 지수는 $\chi^2=2726$, $df=1147$, $p<.001$, CFI=.903, TLI=.901, RMSEA=.074로 나타났으며, 모든 측정 문항의 요인 부하량이 .5 이상으로 연구에 사용된 측정 도구의 타당성이 입증되었다고 판단하였다. 또한, 각 하위 요인의 AVE(집중 타당도), 개념 신뢰도, Cronbach's α 값이 기준치를 충족하여 신뢰도에도 문제가 없는 것으로 확인되었다.

표 2. 확인적요인분석 결과

Factor	Indicator	Standard Estimate	SE	t	ave	개념 신뢰도	α
불안상태	진로불안 1	0.829	-	-	0.636	0.945	0.956
	진로불안 2	0.854	0.065	16.970***			
	진로불안 3	0.870	0.063	17.390***			
	진로불안 4	0.847	0.056	16.680***			
	진로불안 5	0.817	0.054	15.690***			
	진로불안 6	0.827	0.070	16.070***			
	진로불안 7	0.916	0.058	18.950***			
	진로불안 8	0.899	0.060	18.340***			
	진로불안 9	0.574	0.075	9.780***			
	진로불안 10	0.902	0.060	18.430***			
유발상황	진로불안 11	0.833	-	-	0.558	0.932	0.954
	진로불안 12	0.881	0.059	18.130***			
	진로불안 13	0.822	0.062	16.060***			
	진로불안 14	0.771	0.060	14.510***			
	진로불안 15	0.788	0.064	15.050***			
	진로불안 16	0.833	0.062	16.390***			
	진로불안 17	0.775	0.066	14.600***			

	진로불안 18	0.788	0.068	14.900***			
	진로불안 19	0.871	0.062	17.590***			
	진로불안 20	0.823	0.060	16.030***			
	진로불안 21	0.675	0.072	12.010***			
유발원인	진로불안 22	0.779	-	-			
	진로불안 23	0.805	0.068	13.890***			
	진로불안 24	0.787	0.072	13.360***	0.575	0.871	0.912
	진로불안 25	0.857	0.068	14.900***			
	진로불안 26	0.898	0.068	15.960***			
	운동만족 1	0.876	-	-			
과제수행만족	운동만족 2	0.869	0.050	18.340***	0.712	0.881	0.890
	운동만족 3	0.823	0.058	16.320***			
	운동만족 4	0.821	-	-			
사회적상호	운동만족 5	0.828	0.063	15.420***	0.649	0.848	0.857
	운동만족 6	0.810	0.073	13.870***			
	운동만족 7	0.921	-	-			
코치지도성	운동만족 8	0.928	0.040	25.410***	0.843	0.942	0.941
	운동만족 9	0.906	0.042	23.480***			
	운동지속의도1	0.728	-	-			
경향성	운동지속의도2	0.822	0.088	12.930***			
	운동지속의도3	0.817	0.094	12.810***			
	운동지속의도4	0.822	0.103	12.960***			
	운동지속의도5	0.826	0.088	12.960***	0.546	0.915	0.925
	운동지속의도6	0.717	0.099	11.190***			
	운동지속의도7	0.726	0.104	11.380***			
	운동지속의도8	0.710	0.102	11.080***			
	운동지속의도9	0.681	0.110	10.650***			
	운동지속의도10	0.763	-	-			
강화성	운동지속의도11	0.803	0.075	13.490***	0.670	0.924	0.923
	운동지속의도12	0.808	0.078	13.520***			

운동지속의도13	0.859	0.071	14.570***
운동지속의도14	0.824	0.077	13.760***
운동지속의도15	0.847	0.079	14.240***

*** $p < .001$

4. 자료처리

본 연구에서는 SPSS 26.0과 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 분석을 실시하였다. 먼저, 수집된 자료의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도 분석을 수행하였다. 다음으로, 조사 도구의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 측정 모형을 적용한 확인적 요인분석과 함께 개념 신뢰도, AVE, Cronbach's α 계수를 산출하였다. 이어서 하위 요인에 대한 기술통계분석과 하위 요인 간의 대략적인 관계를 확인하기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 마지막으로, 진로 불안, 운동 지속 의도, 운동 만족의 매개효과를 검증하기 위해 구조 방정식모형 분석을 수행하였으며, 매개효과는 부트스트래핑으로 검증하였다. 모든 통계적 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 기술통계 및 상관관계 분석 결과

가설 검증에 앞서 항목 묶음(item parceling)을 실시한 하위 요인의 정규성 검토 및 일반적 상관관계를 확인하기 위해 기술통계분석과 상관관계 분석을 실시하였다. 그 결과, <표 3>과 같이 왜도와 첨도 값에서 이상치(왜도: ± 3 이하, 첨도: $\pm 8 \sim 10$ 이하)를 보이는 하위 요인은 없어 분포의 정규성에는 문제가 없는 것으로 판단하였다.

www.kci.go.kr

표 3. 기술통계 및 상관관계 검증 결과

	M	SD	왜도	첨도	a	b	c	d	e	f	g	h
a	2.2170	0.976	0.573	-0.098	1							
b	2.2050	0.917	0.173	-0.567	.877**	1						
c	2.5691	0.076	0.081	-0.763	.776**	.862**	1					
d	3.8600	0.947	-0.697	0.406	-.248**	-.230**	-.200**	1				
e	4.0000	0.920	-0.890	0.820	-.241**	-.222**	-.233**	.753**	1			
f	4.1260	0.943	-1.110	1.155	-.188**	-.175**	-.140**	.758**	.802**	1		
g	3.6760	0.842	-0.365	0.449	-.157**	-.157**	-.208**	.663**	.648**	.646**	1	
h	4.0560	0.841	-1.009	1.408	-.180**	-.148**	-.174**	.625**	.723**	.714**	.809**	1

** $p < .01$

note. a: 불안상태, b: 유발상황, c: 유발원인, d: 수행만족, e: 사회적상호작용, f: 코치지도성, g: 경향성, h: 강화성

또한, 상관관계 분석 결과 하위 요인 간에는 -.148에서 .877까지의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 다만, 일부 하위 요인 간 상관계수가 0.8 이상으로 나타났으나, 이는 동일한 요인에 포함된 하위 요인 간의 상관으로서 다중공선성 문제와는 직접적인 관련이 없다. 구체적으로 다중공선성은 일반적으로 서로 다른 독립 변수 간의 높은 상관에서 발생하는 문제로, 본 연구에서와 같이 하나의 요인에 포함된 하위 요인 간 상관이 높게 나타난 것은 해당 요인의 내부 일관성이 높음을 의미한다. 따라서 요인 내 일관성이 유지되고 있음을 확인한 결과로 해석하여 다중공선성 문제 없이 각 요인의 구성이 적절하다고 판단하였다.

2. 구조모형검증

연구 가설 검증을 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 연구 가설은 Baron & Kenny(1986)가 제시한 절차에 따라 총효과 모형, 완전 매개효과 모

형, 부분 매개효과 모형을 설정하여 검증하였다. 가설 1을 검증하기 위해 총 효과 모형을 적용한 구조방정식 모형 분석을 실시한 결과, 구조 모형의 적합도는 $\chi^2 = 9.334(df=4)$, $p=.053$, CFI=.995, TLI=.986, RMSEA=.073으로 적합한 것으로 나타났다. 또한, 가설 1은 $-.182(p=.008)$ 로 통계적으로 유의한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다(표 4 참조).

표 4. 연구가설 1 검증결과

경로	β	S.E	t	결과
진로불안 → 운동지속의도	-0.182	0.062	2.633**	채택

** $p<.01$

3. 매개효과검증

1) 완전매개효과모형 검증

연구 가설 2와 연구 가설 3을 검증하기 위해 완전 매개효과 모형을 적용하여 분석을 실시하였다. 그 결과, 구조 모형의 적합도는 $\chi^2 = 45.182(df=18)$, $p<.001$, CFI=.984, TLI=.975, RMSEA=.078로 나타나, 전반적으로 적합한 수준으로 평가되었다. 또한, 연구 가설 2는 $-.238(p<.001)$ 로 통계적으로 유의한 부(-)적 영향을 미쳐 채택되었으며, 연구 가설 3 역시 $.847(p<.001)$ 로 통계적으로 유의한 정(+)적 영향을 미쳐 채택되었다(표 5 참조).

표 5. 가설 2, 3 검증결과

가설	경로	β	S.E	t	결과
H2	진로불안 → 운동만족	-0.238	0.061	-3.590***	채택
H3	운동만족 → 운동지속의도	0.847	0.059	13.302***	채택

*** $p<.001$

www.kci.go.kr

2) 부분매개효과모형 검증

연구 가설 4를 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 이용하여 간접효과의 유의성을 분석하였다. 그 결과, 구조 모형의 적합도는 $\chi^2 = 44.765(df=17)$, $p < .001$, CFI=.984, TLI=.973, RMSEA=.078로 비교적 양호한 수준을 나타냈다. 또한, <표>에 제시된 바와 같이 간접효과가 통계적으로 유의미하게 나타나 연구 가설 4가 채택되었다. 구체적으로, 진로 불안이 운동 지속 의도에 미치는 직접 효과 모형과는 달리 통계적으로 유의하지 않았으나, 부트스트래핑 기법을 통해 검증한 결과, 진로 불안이 운동 만족을 거쳐 운동 지속 의도에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. 이는 운동 만족이 진로 불안과 운동 지속 의도 간 관계를 완전 매개함을 의미한다.

표 6. 연구가설 4 검증 결과

경로	효과			결과
	직접효과	간접효과	총 효과	
진로불안 → 운동만족	-.242***	-	-.242***	채택 (부분매개)
운동만족 → 운동지속의도	.854***	-	.854***	
진로불안 → 운동지속의도	.029	-.207**	-.178***	

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

IV. 논 의

이 연구는 청소년 태권도 선수들이 인식하는 진로 불안, 운동 만족, 운동 지속 의도 간의 관계를 검증하여 이들의 진로 선택에 유용한 기초 자료를 제공하는 것을 목적으로 진행되었다. 연구 목적을 달성하기 위해 설정한 가설 검증 결과에 근거하여 다음과 같이 논의하였다.

첫째, 청소년 태권도 선수들이 인식하는 진로 불안은 운동 지속 의도에 통계적으로 유의한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 과도한 훈련과 장래 불안, 그리고 개인적·사회적 요인이 운동 지속 의도에 영향을 준다고 한 지준철, 장세용(2020)의 연구와 일치한다. 또한, 개인 종목의 선수들은 결과에 대한 책임이 개인에게 집중되기 때문에 단체 종목 선수들보다 더 높은 진로 불안을 경험한다는 강신욱(2015)의 연구 결과와도 맥락을 같이 한다.

운동선수들은 경기 실적뿐 아니라 다양한 내외적 요인으로 인해 높은 스트레스를 받으며, 진로 불안이 과중해지면 종목에 대한 흥미와 만족감을 잃고 운동 지속 의도에 부정적 영향을 미친다는 유명선, 장세용(2023)의 연구는 진로 불안을 줄이기 위한 방안이 필요함을 시사한다. 특히 태권도는 개인 종목 중 가장 많은 선수가 등록된 종목으로, 대학의 관련 전공자가 증가하면서 진로 문제의 심각성이 커지고 있다고 보고된다(홍연지, 장세용, 2023). 따라서 태권도 선수들을 지도하는 학교나 도장 등 현장에서 진로 불안을 개선하려는 노력이 요구된다. 이에 대한태권도협회를 비롯한 제도권에서는 태권도 선수들의 진로 문제를 보다 심도 있게 고민하고, 실업팀이나 지도자 외에 다양한 진로를 선택할 수 있는 구조적 개선이 필요하다고 사료된다.

이 연구는 청소년 태권도 선수들이 겪는 심리적 특수성에 주목했다는 점에서 기존 연구와 차별성을 지닌다. 청소년 태권도 선수들은 경기 결과와 관련된 책임이 선수 개인에게 집중되는 구조적 특성상 진로 불안으로 인한 스트레스가 큰 편이다. 본 연구는 이러한 심리적 특성을 고려하여 진로 불안이 운동 만족과 지속 의도에 미치는 영향을 구체적으로 분석함으로써, 청소년 태권도 선수들만이 겪는 불안 문제를 조명하였다. 이는 단순히 연구 대상의 차이에 그치는 것이 아니라, 이들이 직면한 특수한 심리적 요인을 반영한 접근이라는 점에서 연구의 의의를 부각할 수 있다. 이러한 결과는 청소년 태권도 선수들에게 적합한 심리적 지원 프로그램과 구조적 개선이 필요함을 시사한다.

둘째, 청소년 태권도 선수들이 인식하는 진로 불안은 운동 만족에도 통계적으로 유의한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 진로에 대한 불

확실성과 미래에 대한 걱정이 선수들의 훈련 참여를 방해할 수 있다는 것을 의미한다. 청소년 선수들은 진로 불안으로 인해 훈련에서 집중력을 잃거나 훈련에 대한 열의를 감소시키는 경우가 많다. 이러한 결과는 강신욱(2015)의 연구와 일치하며, 특히 육상 선수처럼 개인 종목에 속하는 선수들은 단체 종목 선수들에 비해 성적에 대한 책임이 모두 개인에게 집중되기 때문에 불확실한 미래에 대한 불안감을 더 크게 경험할 수 있다.

효율적인 훈련 참여는 경기력을 결정짓는 중요한 요소임에도 불구하고, 본 연구에서 나타난 바와 같이 진로 불안이 운동 만족을 감소시키는 것은, 진로 불안이 성적 부진을 초래할 수 있음을 시사한다. 이는 더 큰 불안감으로 이어지며, 결국에는 운동 참여 자체를 제한하는 악순환을 초래할 수 있다. 유명선, 장세용(2023)은 선수들이 경험하는 진로 불안이 스트레스로 작용하며, 이로 인해 운동에 대한 흥미와 만족도를 잃고 운동 지속 의지에 부정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 이러한 결과는 진로 불안이 선수들의 심리적 안정성을 저해하고, 경기력에도 부정적 영향을 미친다는 점에서 그 중요성이 크다.

따라서 청소년 태권도 선수들이 진로 불안을 최소화하고 운동에 더 큰 만족감을 느낄 수 있도록, 가족, 코치, 동료들의 지속적인 지지와 지원이 필요하다. 특히 심리적 안정을 지원하는 프로그램을 도입하여 훈련 중 진로에 대한 불안감을 덜 느끼고 운동에 몰입할 수 있도록 할 필요가 있다. 이러한 사회적 지원은 운동 만족도를 높이고 궁극적으로 경기력 향상에도 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 청소년 태권도 선수들이 인식하는 운동 만족은 운동 지속 의도에 통계적으로 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 운동 만족이 높을수록 운동 지속 의도가 강해진다고 보고한 유용준, 정구인, 김보숙, 윤성호(2018)의 연구 결과와 일치하며, 청소년 선수들의 경우 운동 만족도가 높을수록 태권도를 지속하려는 동기가 강해짐을 시사한다. 선수들이 훈련 과정에서 기술을 습득하거나 성취감을 느끼며 목표를 달성하는 경험이 쌓일수록 운동 지속 의도에 긍정적인 영향을 미친다.

이러한 결과는 현장 지도자들에게 청소년 태권도 선수들이 훈련 과정에서 기술 향상과 성취를 통해 만족감을 느낄 수 있도록 적절한 목표 설정의 중요성을 시사한다. 지도자들은 개개인에게 적합한 목표를 설정하여 선수들이 작은 성취감을 자주 경험하도록 돕는 것이 바람직하며, 이는 운동에 대한 긍정적인 인식을 강화하고 운동 지속 의도를 높이는 데 기여할 것이다.

넷째, 청소년 태권도 선수들이 인식하는 운동 만족은 진로 불안과 운동 지속 의도 간의 관계에서 부분 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 운동 만족이 높을수록 진로 불안이 운동 지속 의도에 미치는 부정적인 영향을 감소시킬 수 있다는 점에서 의미가 크다. 청소년 태권도 선수들은 개인 종목에서 성과 압박이 크기 때문에, 운동 만족을 통한 심리적 안정성이 중요하며, 이는 진로 불안으로 인한 부정적 영향을 완화하는 데 기여할 수 있다.

따라서, 본 연구는 청소년 태권도 선수들이 경험하는 진로 불안이 운동 지속 의도에 미치는 부정적 영향을 운동 만족이 완화할 수 있다는 점에서 청소년 태권도 선수들의 진로 불안을 해결하기 위한 심리적 지원이 필요함을 시사한다. 청소년 선수들이 운동에 대한 긍정적 동기를 유지할 수 있도록 지원하는 것이 중요하며, 지도자들은 체계적 훈련 프로그램과 적절한 피드백 제공을 통해 선수의 성취감을 극대화할 필요가 있다. 이러한 지도자의 노력은 운동 지속 의도와 경기력 향상에도 기여할 것이다.

V. 결론 및 제언

이 연구는 청소년 태권도 선수들을 대상으로 이들이 인식하는 진로 불안, 운동 만족, 운동 지속 의도 간의 관계를 검증하여, 청소년 태권도 선수들의 운동 지속 의도를 높일 수 있는 이론적 기초 자료를 제공하는 것을 목적으로 하였으며, 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 청소년 태권도 선수들이 인식하는 진로 불안은 운동 지속 의도에 통

계적으로 유의한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 청소년 태권도 선수들이 인식하는 진로 불안은 운동 만족에도 통계적으로 유의한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 청소년 태권도 선수들이 인식하는 운동 만족은 운동 지속 의도에 통계적으로 유의한 정(+)적 영향을 주는 것으로 확인되었다. 넷째, 운동 만족은 진로 불안과 운동 지속 의도의 관계를 부분 매개하는 역할을 하며, 청소년 태권도 선수들이 인식하는 운동 만족은 진로 불안이 운동 지속 의도에 미치는 부정적 영향을 일부 완화하는 것으로 나타났다.

이 연구는 청소년 태권도 선수들이 인식하는 진로 불안, 운동 지속 의도, 운동 만족 간의 관계를 검증하여 청소년 선수들에 대한 이해를 높였다는 점에서 의의가 있다. 그러나 연구가 청소년 선수만을 대상으로 하고, 통계적 분석에 의존했다는 점에서 일부 한계가 있다. 이러한 점을 보완하기 위해 다음과 같은 후속 연구를 제안한다.

첫째, 본 연구는 청소년 태권도 선수들이 인식하는 일반적인 관계성을 검증하였다는 점에서 연구 결과를 확대 해석하는 데 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 태권도의 세부 종목별 차이를 검증하고, 실업팀 선수들도 포함하여 보다 폭넓은 연구가 이루어질 필요가 있다. 둘째, 갑작스러운 은퇴를 경험한 선수나 성적 부진으로 인해 선수 생활을 오래 지속하지 못한 선수들을 대상으로 심층 면담을 적용한 연구도 진행되어야 할 것이다.

참고문헌

- 강신욱(2015). 대학 운동선수, 체육계열 대학생, 일반 계열 대학생의 진로장벽, 취업스트레스, 진로준비행동의 차이. **한국체육학회지**, 24(1), 83-95.
- 강현우, 장세용(2022). 청소년 학생선수들의 긍정심리자본과 운동열의 및 인지된 경기력의 관계. **한국체육과학회지**, 31(5), 375-387.

- 권순형, 원영인, 이동진(2020). 중 고 축구선수의 진로불안이 권력거리신념과 경기 수행능력에 미치는 영향. **Asian Journal of Physical Education and Sport Science**, 8(2), 103-113.
- 김태훈(2002). 체육고등학교 유도선수들의 생활만족 및 운동만족에 관한 연구. **대한무도학회지**, 4(2), 205-220.
- 노갑택, 송원석(2004). 국가대표 테니스 선수의 경기력 향상을 위한 트레이닝 프로그램 개발. **명지대학교 예술체육대학연구소예체능집**, 15, 51-65.
- 박정범. (2022). 운동 재활프로그램 참여자의 운동목표가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향. **대한스포츠융합학회지**, 20(2), 23-32.
- 오윤경, 이강현(2006). 고등학교 탁구선수의 운동스트레스 요인분석. **코칭능력개발지**, 8(2), 143-152.
- 원영인, 김지태(2017). 중·고등학교 축구팀 주장의 리더십 유형, 팀 응집력 및 인지된 경기력의 관계. **한국체육학회지**, 56(4), 109-120.
- 유명선, 장세용. (2023). 태권도 선수들이 인식하는 부상에 따른 외상 후 스트레스 장애가 운동슬럼프에 미치는 영향: 피로심리의 매개효과 검증. **무예연구**, 17(1), 55-76.
- 유용준, 정구인, 김보숙, 윤성호(2018). 고등학교 축구선수의 지도자 신뢰와 운동지속의도의 관계에서 운동만족의 매개효과. **코칭능력개발지**, 20(4), 10-19.
- 이경현, 최성주, 홍연지, 장세용(2015). 대학 축구동아리 참여자의 성취목표성향과 운동지속의 관계에서 운동만족의 매개효과 검증. **한국체육교육학회지**, 19(4), 119-130.
- 이정훈, 이명선(2017). 실업팀 육상선수들의 진로불안이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 70, 371-381.
- 임성민(2017). **찾아가는 운동선수 진로교육**. 국민체육진흥공단.(<https://www.sportnest.kr/2768>).
- 조규판(2008). 취업불안척도의 개발 및 타당도 연구. **교육학연구**, 46(2) 53-75.
- 지준철, 장세용(2020). 골프 지도자의 통제적 코칭 행동이 중도 포기의도에 미치는 영향. **골프연구**, 14(2), 95-106.
- 홍연지, 장세용(2023). 태권도 선수들이 인식하는 피로심리가 운동슬럼프에 미치는

영향: 배경변인에 따른 조절효과 검증. **무예연구**, 17(4), 185-201.

- Baron, R.M., & Kenny, D.A.(1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beard J. B., & Ragheb, M. G.(1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 10, 110-120.
- campbell, A.,Converse, P. E., & Rogers, W. L.(1976). *The Quality of American life*. N.Y.: Russel Sage Foundation.
- Weinberg, R. S., & Gould, D.(1995). *Foundations of sport and exercise. psychology*. Champaign, IL: Human Kenetics.

ABSTRACT

Effect of Fatigue Psychology on Sports Slumps of Taekwondo Athletes: Verification of Moderating Effects Based on Background Variables

Kim, Han-Jae · Kim, Tae-Ho · Ahn, Yoo-Kyung · Jang, Se-Yong(Gacheon Univ.)

This study aimed to investigate the impact of career-related anxiety perceived by adolescent Taekwondo athletes on their sports satisfaction and intentions for sustained participation. Using a purposive sampling method, 250 athletes registered with the Korea Taekwondo Association were selected, and the data collected were analyzed using SPSS 26.0 and AMOS 26.0. Analytical techniques included frequency analysis, descriptive statistics, correlation analysis, confirmatory factor analysis, and structural equation modeling. The findings are as follows: First, career anxiety had a statistically significant negative effect on athletes' intentions for continued participation in Taekwondo. Second, career anxiety was shown to have a statistically significant negative influence on sports satisfaction. Third, sports satisfaction positively and significantly influenced the intention for sustained participation. Lastly, sports satisfaction fully mediated the relationship between career anxiety and intentions for continued participation.

Key words: Taekwondo, adolescent athletes, career anxiety, sports satisfaction, sustained participation intention

논문투고일 : 2024.10.09

심사일 : 2024.10.19

심사완료일 : 2024.11.14

www.kci.go.kr