

## 태권도 선수들이 지각하는 주요타자의 자율성 지지와 자기관리 간의 관계에서 자기조절 동기의 매개효과 검증

양명환\* 제주대학교

### Testing Self-Regulation Motivation as a Mediator of the Relationship Between Autonomy Support and Self Management among Taekwondo Athletes

Yang, Myung-Hwan *Jeju National University*

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to test the degree to which self-regulation motivation acts as a mediator of the relationship between autonomy support from family and friends and self management among taekwondo athletes. Taekwondo players(n=152) completed self-administered questionnaires assessing the aforementioned variables. Structural equation modeling(SEM) indicated that autonomy support had positive direct effect on autonomous motivation and self management. Further, autonomy support also had significant indirect effects on self management via self-regulation motivation. Consequently, the effect of autonomy support behavior on athletes' self management was partially mediated by self-regulation motivation. The results of the study provide support for self-determination theory. Implications for practice and future research are discussed.

#### 논문정보

논문투고 : 2010. 12. 28.  
논문수정 : 2011. 01. 27.  
게재확정 : 2011. 02. 08.

*Key words* :  
self-regulation  
motivation, autonomy  
support, self  
management, structural  
equation modeling.

\* E-mail : yangmh@jejunu.ac.kr

## 1. 서론

Deci와 Ryan(1985), Deci와 Ryan(2000)은 사람들이 왜 활동에 참여하고, 노력을 하며, 지속하는지 그 이유는 자기결정 연속체를 따라서 분류할 수 있다고 주장하였다. 자기결정이론(self-determination theory)의 주요 가정은 동기의 질은 속성상 자율적인 것으로 인정할 수 있는 것에서부터 매우 통제적인 것까지의 연속체를 따라서 변화한다는 것이다(Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000, 2001). 자율적 조절(확인적, 내재적 조절)은 개인적 의지의식, 목표행동에 속하는 것으로 생각하는 중요성의 인지, 내적으로 인지된 인과성 소재로부터 나오는 것을 반영한다(deCharms, 1968; Deci & Ryan, 1985; Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). 운동맥락에서 확인적 조절은 외재적 동기의 자율적 조절중의 하나이며, 운동과 관련된 결과를 가치 있게 생각하기 때문에 참여한다. 반대로, 내재적 조절은 개별적인 결과보다는 행동 그 자체와 관련이 있는 즐거움과 만족 때문에 운동에 참여하게 되며 가장 자율적 유형의 운동동기를 나타낸다. 반면, 통제적 조절(내압적, 외적조절)은 타인의 요구에 순응하도록 강요하거나 또는 목표행동 수행을 둘러싼 죄의식과 수치심을 유발하는 유관성을 통하여 행동을 동기화시킨다(Deci & Ryan, 1985; Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000). 외적조절은 외적욕구를 충족시키기 위하여 운동에 참여하며, 가장 통제적인 유형의 외재적 조절이다. 내압적 조절은 부정적 정서를 회피하거나 조건화된 자기가치를 지원하려는 욕망에 의해 강요되는 운동참여를 일컫는다. 상이한 조절 특성과 관련하여 Deci & Ryan(1985), Ryan & Deci(2000)는 행동을 이해하기 위하여 통합하여야 할 부가적 개념이 있다고 제안하였는데, 바로 무동

기의 개념이다. 학습된 무력감과 유사한 상태인 무동기는 행동과 결과간의 연결이 개인에게서 입증되지 못하는 동기 또는 의도성의 결여를 의미한다.

자기결정이론은 자율적 행동조절과 통제적 행동조절 간을 구분한다. 사람들이 진정으로 의지와 선택의 감정을 경험하는 정도와 행동의 개인적 중요성 때문에 행동하는 정도에 따라서 행동은 자율적일 수 있다. 반면, 사람들이 외력이나 내적인 심리적 압력 때문에 행동을 하도록 압박을 받는 정도에 따라서 행동은 통제적인 것이 될 수도 있다. 선행연구로부터 파생된 자율적 조절과 통제적 조절 간을 구별하는 실질적인 중요성은 행동지속과 심리적 행복감과 같은 긍정적인 동기적 결과는 통제적 조절보다는 주로 자율적 조절로부터 유래한다는 것을 지적하고 있다. 예를 들어, 선행연구는 자율적 조절들이 의약처방(Williams, Freedman, & Deci, 1998)과 금연섭생(Williams, Gagne, Ryan & Deci, 2002)의 지속을 더 높게 예언하고, 외래환자의 내원 빈도 증가(Ryan, Plant, & O'Malley, 1995; Williams, Grow, Freedman, Ryan & Deci, 1996), 교육 지속의도 향상(Vallerand, Fortier, & Guay, 1997)을 예측할 수 있다고 보고하였다. 반면 통제적 조절은 운동 입문(Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997)과 관련이 있고 자존심 저하로 반영되는 심리적 행복감 감소(Kernis, Paradise, Whitaker, Wheatman & Goldman, 2000)와 관련이 있는 것으로 보고되었다.

자기결정이론은 조절-결과(regulation-consequence)의 인과성을 설명하는 것과 더불어 특별한 맥락에서 자기 스스로 상이한 조절을 표출하는 메커니즘을 제안하였다. 개인의 자율성을 지지하는 사회적 맥락들은 자기 결정 동기를 촉진하는 반면, 자율성을 방해하는 맥락들(즉, 통제적 맥락들)은 자기 결정 동기를 손상시킨다고 가정을 한다. 즉, 자율성

지지 맥락들(주요타자가 선택을 제공하고, 의미있는 이유를 제시하며, 압력을 최소화하고, 대상 개인의 감정과 전망을 인정해 주는 것)이 내면화(internalization)와 조절과정 통합을 촉진할 것이고, 따라서 효과적이고 장기적인 행동변화를 촉진할 것이라고 주장한다. 예를 들어 선행연구는 개인들이 자신의 환경을 보다 자율성 지지적인 것으로 지각할 때 그들은 향상된 자기주도성과 자율적 조절을 보여주는 성향이 있다고 보고하였다(Deci & Ryan, 1987). Ryan & Grolnick (1986)은 자신의 교사가 자율성을 더 많이 독려하여준다고 지각하는 학생이 자신의 교사가 통제적이라고 지각하는 학생들보다 더 숙달 지향적이고 인지된 유능성도 더 높은 것으로 나타난다는 점을 알아내었다. 비슷하게, Grolnick, Ryan & Deci(1991)은 자신의 부모가 자율성을 독려한다고 지각하는 아동이 학업 자기조절 내면화 수준이 더 높고 더 나은 성적을 보인다는 것을 알아내었다. 체육상황에서도 Wilson과 Rodger(2004)는 여자대학생 운동선수들을 대상으로 높은 자율적 지지 지각은 높은 자율적인 운동조절과 정적인 상관관계가 있을 것이고 더 나아가 미래의 운동지속의도를 더 높게 예측할 수 있을지 여부를 조사하였다. 구조방정식모형 분석결과, 친구로부터 받는 자율성 지지 지각수준이 높을수록 보다 더 자율적인 자기조절(내재적 동기, 확인적 조절동기)과 관련이 있으며, 차후 4개월 동안 운동을 계속할 의도를 더 높게 예언할 수 있다는 점을 지지하였다.

더 나아가 이러한 결과는 코칭행동에서도 입증되고 있다. 코치가 보여주는 여러 가지 행동에 대한 선수들의 지각이 선수들의 동기와 상관관계가 있다는 점에서 이 주장에 힘을 실어주고 있다(Mageau & Vallerand, 2003; Vallerand & Losier, 1999). 예를 들면, Amorose와 Horn(2000)은 자신의 코치가 훈련과 지도를 강조하고, 민주적 행동이 높으며, 권

위적 행동이 낮은 리더십 유형을 갖고 있다고 지각하는 대학선수들은 내재적 동기수준이 높다는 것을 알아내었다. 더욱이 높은 수준의 내재적 동기는 코치가 자주 긍정적이고 정보적인 피드백(즉, 기술적 지도)을 제공하고 처벌 지향적인 피드백과 무시행동은 적게 제공한다고 지각하는 것과 상관관계가 있었다.

Gagne, Ryan과 Bargmann(2003)은 자신들의 코치와 부모가 자율성을 지지하여 준다고 생각하는 체조선수들은 대체로 훨씬 높은 자기결정성 체조동기를 갖고 있는 것으로 보고하였다. 비슷하게 Pelletier, Fortier, Vallerand 그리고 Briere(2001)은 13~22세의 수영선수들을 대상으로 지각된 자율성 지지와 자기 결정성이 높은 내재적 동기와 확인적 조절동기기간에는 정적인 상관관계가 있는 반면, 통제적 코칭행동은 자기결정성이 낮은 동기유형과 상관관계가 있다는 것을 알아내었다.

이와 같이, 주요 타자의 자율성 지지 맥락은 자신의 목표를 설정하고, 행동의 방향을 결정하며, 자신의 흥미와 가치를 추구하는데 많은 도움을 줄 것으로 예측할 수 있다. 요약하면, 자율적 지지를 받을 것으로 지각하는 맥락들은 내재적, 확인적 조절 발달을 촉진한다. 역으로 강압에 의존하는 맥락들은 자율적 조절의 발달을 손상시키며 통제적인 내사적 조절이나 외적조절에 의존도를 증가시킬 것이다.

한편, 자기관리는 자신의 행동을 변화시키거나 유지하기 위해 스스로가 다양한 기술이나 전략을 활용하여 개인의 사고와 환경 여건을 수정하고 행동의 결과를 조정하여 관리하는 것을 의미한다. 특히 스포츠 상황에서 운동선수의 자기관리는 성공적인 수행과 목표 달성을 위해 훈련과 시합, 그리고 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 선수 스스로가 자신의 사고와 행동을 조절하는 개인의 인

지행동전략이라 하였다(허정훈, 유진, 2004). 다시 말해서, 자기관리는 개인의 의지든, 타인의 의지에서 비롯된 것이든 일상생활과 시험 상황에서 지속적으로 이루어지며, 신체와 정신 영역에 관계없이 선수생활을 마칠 때까지 장기간에 걸쳐 적용되는 것이다(김종화, 우동환, 2008).

자기관리에 대한 국·내외의 선행연구 살펴보면, 일부 연구자들(김병준, 2003; 허정훈, 2003)에 의해 자기관리의 요인구조를 탐색하고 측정도구를 개발하였으며, 특히 우리의 문화적 특성에서 추출한 선수들의 고유한 행동을 포함하고 있다는 점에서 의미가 있다고 평가되고 있다. 그러나 자기관리의 이론적 토대를 구축하기 위해 양적, 질적 연구의 필요성을 제기(허정훈, 2003)했음에도 불구하고 성취 목표성향이론의 관점에서 주로 논의되고 있을 뿐 다양한 변인과의 관계나 이론을 접목하려는 시도는 매우 미진한 실정이다.

또한 자기관리는 개인의 의지도 중요하지만, 주요타자(부모, 코치, 동료 등)의 영향도 간과할 수 없는 매우 중요한 요소라 할 수 있다. 이에 본 연구는 자기결정이론에 근거하여 태권도선수들의 자율성 지지와 자기조절 동기 및 자기관리 인과관계를 알아보고자 한다. 구체적으로 주요타자의 자율성 지지가 태권도 선수들의 자기조절 동기를 발달시키고 이어서 자기관리에도 영향을 미칠 것으로 예측하였다.

본 연구의 목적을 구체적으로 검증하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다. 첫째, 자율성 지지는 자율적 동기에만 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이다. 둘째, 자율적 동기만이 자기관리에 정(+)의 직접 영향을 미칠 것이다. 셋째, 자율성 지지는 자기관리에 정(+)의 직접영향을 미칠 것이다. 넷째, 자율성 지지는 자기조절 동기를 경유하여 자기관리에 정(+)의 간접 영향을 미칠 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 제주특별자치도에서 전국체전선발전에 참가한 중·고·대학생 선수 152명을 대상으로 하였다. 연구대상의 구체적 특성을 살펴보면, 성별은 남자선수가 124명(81.6%), 여자선수가 28명(18.4%)으로 나타났으며, 학교등급별은 중학생 52명(34.2%), 고등학생 63명(41.4%), 대학생이 37명(24.3%)으로 나타났다. 또한, 선수경력은 3년 이하가 44명(28.9%), 4-5년이 43명(28.3%), 6년 이상이 65명(47.6%)로 나타났다. 일일평균 훈련시간은 2시간 이하가 24명(15.9%), 3-4시간 84명(55.6%), 5-6시간 40명(26.5%), 7시간 이상이 3명(2.0%)로 나타났다.

### 2. 측정도구

#### 1) 자율성 지지

자율성 지지는 Williams, Crow, Freedman, Ryan, 및 Deci(1996)가 개발한 7문항으로 구성된 건강관리 분위기 질문지(Health Care Climate Questionnaire: HCCQ) 수정버전을 사용하여 평가하였다. 응답자들은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지의 범위에 있는 5점 리커트 척도에 응답하였다. 먼저, 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인 적재치가 .50이상인 문항과 공통인자분산(communality)이 .40 이상인 문항을 선별하여 주축요인분석과 oblimin 사각회전방식을 이용하여 요인분석을 실시한 결과, 2개요인(가족의 지지 3문항, 친구의 지지 3문항) 총 6문항이 추출되었다. 전체 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha=.90$ 으로 높게 나타났고, 하위 요인별 신뢰도 계수도 가족의 지지  $\alpha$

=.92, 친구의 지지  $\alpha=.85$ 로 비교적 높게 나타났다.

## 2) 자기조절동기

동기 척도는 자기결정이론에 기반을 두고 있는 선행 연구(Guay, Vallerand & Blanchard, 2000; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, & Blais, 1995; Standage, Treasure, Duda & Prusak, 2003)들을 바탕으로 양명환(2004)이 번안하고 전문가의 검토와 수정을 거친 20문항의 척도를 사용하였으며, 일부 문항은 태권도 선수들의 특성에 맞추어 수정·보완하여 사용하였다. 먼저, 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인 적재치가 .50 이상인 문항과 공통분산치(communality)가 .40 이상인 문항을 선별하고 추측 요인분석과 oblimin 사각회전방식을 이용하여 고유치가 1이상인 4개의 요인 14문항이 추출되었다. 구체적으로 내재적 동기 4문항, 내사적 동기 4문항, 외적 동기 3문항, 무동기 3문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도를 사용하여 측정하였다. 자기조절동기는 원래 내재적 동기, 확인적 조절동기, 내사적 조절동기, 외적 조절동기, 무동기로 분류될 수 있으나, 내재적 동기와 확인적 조절동기를 합하여 자율적 동기(autonomus motivation)라고 명명하였으며, 내사적 동기, 외적조절동기 및 무동기를 합하여 통제적 동기(controlled motivation)라고 명명하였다. 측정도구의 신뢰도는 자율적 동기가 Cronbach's  $\alpha=.88$ , 통제적 동기가 Cronbach's  $\alpha=.78$ ,로 양호하게 나타났다.

## 3) 자기관리

자기관리는 선수들의 자기관리 수준을 알아보기 위해 허정훈(2003)이 개발한 18문항의 자기관리 질문지를 사용하여 측정하였다. 구체적으로 4개요인(신체관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리)으로 구성

되어 있으며, 5점 리커트 척도에 응답하도록 되어 있다. 선행연구(허정훈, 2003)의 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha=.68 \sim .71$ (신체관리 .70, 대인관리 .71, 훈련관리 .69, 정신관리 .68)로 나타났으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.72 \sim .88$ 로 나타났으며, 전체신뢰도 계수는 .94로 높게 나타났다.

## 3. 연구절차

본 연구자와 연구진들은 자료 수집을 위하여 2009년 제주특별자치도 태권도 전국체전대표선발전에 참가한 중·고·대학교 학생들을 대상으로 하여 시험 1일전에 계체를 하는 동안에 수집하였다. 코치와 선수들에게 본 연구의 취지를 간략히 설명한 뒤, 선수들이 자유로운 분위기에서 질문에 응답할 수 있도록 하였으며, 완료된 질문지는 바로 회수하였다.

응답은 자기평가기입법(self-administration method)으로 질문내용에 응답하였으며, 문항에 대해 이해가 되지 않는 부분은 다시 설명하는 과정을 거치면서 질문지를 완료하는데 약 10 정도 소요되었다.

## 4. 자료분석

수집된 자료는 SPSSWIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석목적에 따라 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 측정도구의 요인구조를 알아보기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 둘째, 내적 일치도를 기준으로 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's alpha 값을 구하였다. 셋째, 자율성 지지, 자기조절동기 및 자기관리간의 인과관계를 알아보기 위해 상관관계 분석과 구조방정식모형(structural equation modeling) 분석을 실시하였다.

### III. 연구결과

본 연구의 목적은 태권도 선수들의 자율성 지지, 자기조절동기 및 자기관리간의 인과관계를 검증하는 것이다. 이러한 구조모형의 인과관계에 앞서 측정모형을 살펴보면 <표 1>과 같다. 먼저 측정모형

#### 1. 측정변인들의 기술통계량과 분포 특성

표 1. 자율성 지지, 자기조절동기 및 자기관리 측정변인들의 표준화 추정치와 분포 특성

	모 수	평균	표준 편차	왜도	첨도	표준화 추정치
가족 지지	as6. 가족들은 태권도 활동을 적극적으로 도와준다	3.69	.99	-.29	-.27	
	as5. 가족들은 태권도 활동을 긍정적으로 생각한다.	3.62	.89	-.19	.12	
	as4. 가족들은 항상 태권도 활동에 관심을 갖는다	3.74	.95	-.26	-.23	
	가족지지(전체)	3.54	.81	-.35	.63	.92
친구 지지	as3. 친구들은 태권도 활동을 적극적으로 지지해준다.	3.33	.89	-.03	.15	
	as2. 친구들은 태권도 활동을 긍정적으로 생각한다.	3.39	.91	.05	-.10	
	as1. 친구들은 내가 하는 태권도 활동에 관심을 갖는다.	3.28	1.04	-.07	-.25	
	친구지지(전체)	3.32	.85	-.10	.19	.86
자율적 동기	m16. 태권도에 몰두하는 즐거움 때문에	3.11	1.04	-.16	.04	.81
	m8. 태권도는 나에게 중요하기 때문에	3.39	.98	-.23	-.08	.84
	m6. 태권볼 하는 게 재미있기 때문에	3.41	.99	-.33	.13	.83
	m11. 태권도를 할 때 가장 보람을 느끼기 때문에	3.30	.95	-.16	.18	.76
통제적 동기	m14. 태권도를 반드시 해야 한다고 생각하기 때문에	2.11	.97	.39	-.50	.71
	m17. 태권도를 하지 않으면 안되기 때문에	2.86	1.07	.03	-.39	.57
	m9. 상이나 트로피를 타기 위하여	3.02	1.08	-.07	-.42	.37
	m5. 왜 내가 태권도에 참여하고 있는지 잘 모르겠다.	2.31	1.07	.71	.17	.26
정신 관리	sm16. 항상 긍정적으로 생각한다.	3.38	.95	.08	-.09	
	sm12. 내 자신을 믿는다.	3.56	.98	-.23	-.27	
	sm8. 무엇이든 할 수 있다고 생각한다.	3.24	.98	.08	-.22	
	sm4. 자신감을 가지고 운동한다.	3.34	.95	-.12	.14	
정신관리(전체)	3.39	.82	-.12	.24	.89	
훈련 관리	sm15. 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력한다.	3.23	.93	-.21	.32	
	sm11. 규칙적으로 훈련한다.	3.55	.93	-.23	.11	
	sm7. 개인훈련을 한다.	3.12	1.07	-.14	-.22	
	sm3. 부족한 점을 개인적으로 연습한다.	3.01	1.00	.01	-.22	
훈련관리(전체)	3.33	.82	-.12	.61	.89	
대인 관리	sm14. 팀 동료들과 사이좋게 지낸다.	3.78	.92	-.26	-.11	
	sm10. 윗 사람에게 항상 예의바르게 행동한다.	3.53	.93	-.15	.08	
	sm6. 선후배에게 잘한다	3.46	.88	.92	-.09	
	sm2. 운동 동료들과 원만한 대인관계를 유지한다.	3.60	.90	-.17	-.01	
대인관리(전체)	3.56	.72	-.09	.08	.77	
신체 관리	sm17. 시합 전에 음식을 조절한다.	3.37	.91	-.00	.35	
	sm9. 평소에 체중조절을 한다.	3.22	.98	.13	-.08	
	sm5. 충분한 수면을 취한다.	3.13	1.00	.01	-.06	
	sm1. 수면시간을 잘 조절한다.	2.99	.99	.22	-.05	
신체관리(전체)	3.23	.68	.16	.79	.79	

의 특성을 알아보고자 왜도, 첨도를 통해서 정규성 분포를 검토하였다.

각 변수의 왜도와 첨도를 살펴본 결과, 각 변수의 왜도가 -.07에서 .39 사이로 나타나 절대값 2를 넘지 않았으며, 첨도 역시 -.08에서 .79 사이로 나타나 절대값 7를 넘지 않은 것으로 나타남으로써 점수들의 분포가 정규성에서 크게 벗어나지 않고 있음을 알 수 있었다.

측정변인들 간의 상관계수도 통계적 동기들과 가족지지, 친구지지 및 자율성지지 그리고 자기관리 변인들 간의 상관계수만 통계적으로 유의하지 않았을 뿐, 자율성지지 변인과 자율적 동기, 자율성 지지와 자기관리, 자율적 동기와 자기관리를 구성하는 측정변인들은 모두 .05수준에서 유의한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 전체의 상관계수의 범위는 .09에서 .83까지 범위를 갖고 있는 것으로 나타났다. <표 2>의 잠재변인들 간의 상관계수의 범위도 .04에서 .67 사이의 범위에서 통계적으로 유의한 상관관계를 보이고 있다. 즉, 자율성 지지와 자율적 동기 및 자기관리 간에 모두 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈다.

한편, 본 연구에서는 가족, 친구의 자율성 지지 변인과 자기관리의 하위변인들은 개별 측정변인이 아니라 이차요인(second order factor)의 평균값을 측정변인으로 간주하고 분석을 하였다. 따라서 <표 1>의 표준화추정치가 제시되어 있는 변인들만을

대상으로 하여 측정모형에 대한 적합도 분석을 실시하였다. 구조모형에 대한 분석에 앞서 측정모형의 적합도를 알아보기 위하여 14개의 측정변인을 모두 포함하여 확인적 요인분석을 실시한 결과, 측정모형의 적합도는 양호하게 나타났다( $\chi^2=118.53$ ,  $df=67$ ,  $p<.001$ ,  $\chi^2/df=1.76$ ,  $IFI=.958$ ,  $TLI=.942$ ,  $CFI=.958$ ,  $RMSEA=.071$ ). 측정모형 분석을 통하여 잠재변인들과 측정변인들의 관계가 적절한 것으로 확인되었기 때문에 다음단계로 구조모형을 분석하고 가설검증을 실시하였다.

## 2. 구조모형 검증

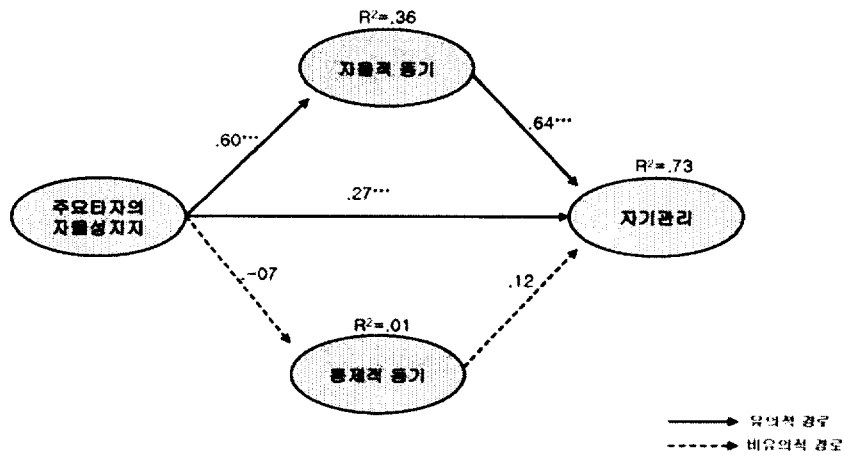
본 연구에서는 자율성 지지가 자기조절동기와 자기관리에 영향을 미치는 과정에 대한 이론적 연구모형을 설정하고 경험적 자료에 대한 구조방정식모형분석을 실시하여 검증하였다. 본 연구에서 제시한 구조모형에 대한 분석결과는 <표 3>이다. <표 3>은 변인들 간의 경로추정 계수를 나타낸 것으로 비표준화회귀계수, 표준오차와 표준화회귀계수, 그리고 t값을 보여주고 있다. <그림 1>은 연구모형을 제시한 것으로 표준화회귀계수를 가지고 변인들 간의 관계를 나타낸 경로도형이다. 본 연구에서는 최대우도법(Maximum Likelihood Estimation)을 이용하여 구조모형의 적합성을 검증한 결과, 양호한 모형 적합도를 나타냈다( $\chi^2=124.05$ ,  $df=70$ ,

표 2 잠재변인간의 상관관계

	자율성 지지	자율적 동기	통제적 동기	자기관리
자율성 지지	1.000			
자율적 동기	.601	1.000		
통제적 동기	.071	.042	1.000	
자기관리	.669	.814	.164	1.000

표 3 자율성 지지, 자기조절동기 및 자기관리 변인들의 경로계수 추정치

모 수	비표준화 추정치	표준오차	t	p	표준화 추정치
자율적 동기 ← 자율성 지지	.650	.095	6.825	.000	.601
통제적 동기 ← 자율성 지지	.049	.073	.674	.500	.071
자기관리 ← 자율적 동기	.041	.058	6.903	.000	.644
자기관리 ← 통제적 동기	.114	.067	1.691	.091	.117
자기관리 ← 자율성 지지	.185	.055	3.377	.001	.274
친구지지 ← 자율성 지지	1.000				.918
가족지지 ← 자율성 지지	.892	.081	11.051	.000	.861
m16 ← 자율적 동기	1.000				.847
m 8 ← 자율적 동기	.952	.079	12.096	.000	.824
m 6 ← 자율적 동기	.930	.086	10.810	.000	.763
m11 ← 자율적 동기	.907	.077	11.783	.000	.810
m14 ← 통제적 동기	1.000				.529
m17 ← 통제적 동기	.933	.249	4.110	.000	.522
m 9 ← 통제적 동기	.947	.390	3.835	.000	.756
m 5 ← 통제적 동기	.395	.201	1.966	.049	.202
신체관리← 자기관리	1.000				.792
대인관리← 자기관리	1.032	.076	13.563	.000	.771
훈련관리← 자기관리	1.352	.108	12.467	.000	.887
정신관리← 자기관리	1.382	.110	12.547	.000	.898



<그림 1> 자율적지지, 자기조절동기 및 자기관리간의 인과관계



표 4. 자율성 지지, 자기결정 동기 및 자기관리 경로도형의 공변량 분해결과

경로	인과효과		
	총 효과	직접효과	간접효과
통제적 동기 ← 자율성 지지	.601	.601	-
자율적 동기 ← 자율성 지지	.071	.071	-
자기관리 ← 자율적 동기	.644	.644	
자기관리 ← 통제적 동기	.117	.117	
자기관리 ← 자율성 지지	.669	.274	.395**

\*\* p<.01

p<.000,  $\chi^2/df=1.76$ , IFI=.956, TLI=.942, CFI=.955, RMSEA=.072).

첫째, 자율성 지지는 자율적 동기에 유의한 정(+)  
의 직접 영향( $\beta=.60$ )을 미치고 있으며, 통제적  
동기에는 유의하지 않는 부(-)의 영향을 미치고 있  
다. 따라서 가설 1은 지지되었다.

두 번째, 자율적 동기는 자기관리에 강한 정(+)  
의 직접 영향( $\beta=.64$ )을 미치는 것으로 나타났으며,  
통제적 동기는 정의 직접 영향을 미치고는 있으나  
통계적으로 유의하지 못하였다. 따라서 연구가설 2  
도 지지되었다. 세 번째, 자율성 지지는 자기관리에  
정(+)  
의 직접 영향( $\beta=.27$ )을 미치는 것으로 나타났  
으며, 이러한 결과는 연구가설 3을 지지하는 것이  
다. 마지막으로 자율성 지지가 자기조절동기를 경  
유하여 자기관리에 미치는 영향력을 살펴본 결과,  
자율성 지지는 자기조절동기를 경유하여 자기관리  
에 유의한 정(+)  
의 간접 영향을 미치는 것으로 나  
타났다. 즉, 자율성 지지는 자기관리에 직접 효과뿐  
만 아니라 자기조절동기를 경유한 간접 효과도 있  
는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 연구가설 4를  
지지하는 것이다.

#### IV. 논의

본 연구는 제주특별자치도 전국체육대회 대표선  
수선발전에 참가한 중·고·대학부 선수들을 대상  
으로 태권도 선수들의 자율성 지지, 자기조절동기  
및 자기관리간의 인과관계를 알아보고자 하였다.

자율성 지지는 자율적 동기에 정(+)  
의 유의한 직  
접 영향을 미치고, 자율적 동기는 자기관리에 유의  
한 정(+)  
의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며,  
자율성 지지는 자기조절 동기를 경유하여 자기관  
리에 정(+)  
의 간접 영향을 미치는 것으로 나타났다.  
이러한 결과는 태권도 선수들의 자기관리에 있어,  
자율성 지지와 자율적 동기가 매우 중요함을 시사  
하는 것이다.

자율성 지지가 자율적 동기에 정(+)  
의 직접영향을  
미치고 통제적 동기에는 의미있는 효과를 유발하지  
않았다는 본 연구의 결과는 자기결정이론의 하위이  
론인 인지평가이론(cognitive evaluation theory)의  
기본 가정을 지지하고 있다. 즉, 개인의 자율성을  
지지하는 사회적 맥락들은 자기 결정 동기를 촉진  
하는 반면, 자율성을 방해하는 맥락들(즉, 통제적  
맥락들)은 자기 결정 동기를 손상시킨다고 가정을  
한다. 인지적 평가이론(Deci & Ryan, 1985)은 자기

결정이론의 하위이론으로서 자기결정 동기에 있어서 가변성을 설명하기 위하여 제안되었고, 특히 내재적 동기의 감소와 증가에 더욱 관심을 둔다. 이하위 이론에 따르면, 개인들이 자신의 행동을 외적 동인(예, 원고마감시간)에 의해 유도된 것으로 지각할 때, 인과성 소재 지각이 내적인 것에서 외적인 것으로 변화한다. 인과성 소재(locus of causality)의 개념은 행동을 시작하고 조절하는 개인적 경험을 말한다(deCharms, 1968). 사람이 내적 인과성 소재를 경험하였을 때 그들은 자신의 행동을 자기 결정적이고 의지적인 것으로 지각한다. 반면, 인과성 소재를 외적인 것으로 지각하면, 외적요인이 행동을 주도한 책임이 있다고 귀인을 하게 된다. 따라서 인과성 소재 지각이 내적에서 외적으로 변화할 때 사람들은 더 이상 활동 그 자체를 위하여 참여하지 않게 되며, 오히려, 어떤 외적인 실체(즉, 원고마감시간) 때문에 참여하게 된다. 인과성 소재에서 이 변화는 활동에 대한 자율성 의식을 저해한다. 그리고 결국에 가서는 자기 결정적 형태의 조절(내재적 동기, 확인적 조절동기)이 감소하고, 비 자기 결정적 형태의 조절(내사적 조절동기, 외적 조절동기 및 무동기)을 증가하게 만든다. 한편, 인과성 소재를 내적으로 지각하도록 촉진하거나 활동을 하는 내적 이유들을 후원하는 사건들은 자율성 의식을 높여주고 그에 따라서 자기 결정적 행동도 증가하게 된다.

구체적으로 남녀 대학교 280명의 선수들을 대상으로 인지된 유능성, 자율성 및 관계성이 인지된 코칭 행동과 선수들의 내재적 동기간의 관계를 매개하는지 여부를 검증한 결과 사회적 지지를 제외하고 모든 코칭 행동들은 인지된 유능성, 자율성 및 관계성을 유의하게 예측하였으며, 이어서 내재적 동기를 유의하게 예측하였다는 Hollembeak와 Amorose(2005) 연구결과와 일치하고 있으며, 유소

년 축구선수 288명을 대상으로 부모의 운동지원 행동에 따른 자기관리 행동을 분석한 결과 부모의 운동 지원 행동은 생활관리, 훈련관리, 대인관리, 신체관리 행동에 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 본 연구의 결과와 일치하고 있다.

또한 자기결정이론에 근거하여 건강관련 행동들을 규명하려는 연구들에서도 주요타자의 자율성 지지는 건강관련 행동에 영향을 미치는 중요한 변인으로 확인되고 있는 결과와도 일치하고 있다. Williams, Gange, Ryan, 및 Deci(2002)는 자율적 지지를 높게 받는다고 지각한 사람들은 금연 성공율이 높게 나타났다고 보고하였으며, 뿐만 아니라 몇몇 연구자들은 체중감량 프로그램(Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996)과 의약 처방 프로그램(Williams, Freedman, & Deci, 1998, Williams, Gagne, Ryan, & Deci, 2002)에도 지속적으로 참여한다는 사실을 밝혀냈다. 이 결과는 체육영역에서 이루어진 Gagne, Ryan과 Bargmann (2003)의 연구와 Amorose와 Horn(2000)의 연구와도 일치하고 있다. 필적할만한 결과들이 교육영역에서 출현하였는데, 지각된 자율적 지지는 자율적 조절 발달, 개념학습 증진, 교육에 대한 긍정적 정서 표현 등에 긍정적인 기여를 한다는 결과와도 맥을 같이 하고 있다(Black & Deci, 2000). 따라서 주요타자들(부모, 가족, 코치, 동료 등)의 자율성을 지지하는 사회적 맥락은 자율적 동기를 촉진한다는 사실이 엘리트 태권도 선수들에게서도 지지되었다.

둘째, 자율적 동기가 자기관리에 정(+의 영향을 미친다는 연구결과도 행동지속과 심리적 행복감과 같은 긍정적인 동기적 결과는 통제적 조절보다는 주로 자율적 조절로부터 유래한다는 선행연구의 결과들(예, Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997)을 지지하고 있다.

셋째, 친구와 부모로부터 받는 자율성 지지행동

은 자기결정성이 높은 자율적 동기를 촉진하고 촉진된 동기가 선수들의 자기관리에도 직접적인 정(+)의 영향을 미치는 것뿐만 아니라 자율적 동기를 매개로 하여 자기관리 행동에 간접적인 영향을 행사하는 것으로 나타났다. 이 결과는 자율성 지지행동이 동기의 결과변인에도 중요한 예측변인이 될 뿐만 아니라 자율적 조절동기와 결합하여 자기관리행동을 예측하는 중요한 선행변인임을 말해주는 것이다. 이 연구의 결과는 자기 결정성이 높은 자율적 조절동기(내재적, 확인적 조절)는 긍정적인 결과를 유발하고 반면, 자기 결정성이 낮은 동기조절(외적조절과 무동기)은 부정적인 결과를 유도할 것으로 예측한 Deci(1980), Deci & Ryan(1985)의 결과들과 일치하고 있다.

본 연구의 결과는 선수들의 자기관리를 위해서는 자율적 조절동기를 높여주고, 태권도 훈련이나 연습이 자기결정적인 것이 되도록 유도하려면 자율성 지지의 분위기가 중요함을 제안하고 있다. 또한, 자기결정이론이 선수들의 자기관리 측면에서 매우 유용하게 접목될 수 있는 이론임을 확인하였다. 따라서 추후 연구에서는 부모와 코치 등 주요한 사회와 주관자들이 선수들의 외재적 목표에 대한 책무를 어떻게 내면화하고 가치화할 수 있도록 독려하고 지도해야 하는가에 대한 지속적인 연구들을 기대해본다. 아울러, 본 연구는 태권도 선수들을 한정하여 연구가 이루어졌기 때문에 다양한 스포츠 종목에서 각 변인들간의 관계를 정립하는 것도 의미 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서는 사회적 동기, 특히 자신의 친구들과 함께 하려는 욕망이 운동참여를 동기유발 시키는 강력한 힘이라는 선행연구(Ryan, Frederick, Leps, Rubio, & Sheldon, 1997)에 근거하여 친구로부터 받는 자율성 지지행동을 연구변인으로 포함시켰으며, 부모의 자율성 지지변인도 부모의 자

율성 지지수준이 높을수록 통제수준이 높은 부모의 자녀들보다 더 높은 유능감을 갖고 독립적인 자기조절을 하며, 성적이 높고 적용도 더 잘하는 것으로 나타난다는 결과(Grolnick & Ryan, 1987)에 근거하여 연구변인에 포함시켰다. 그러나 스포츠 상황에서는 코치와의 상호작용이 매우 중요하며, 코치들로부터 자율성 지지를 받는다는 지각과 선수들의 참여동기 간의 연결고리(Gagne, Ryan & Bargmann, 2003)가 충분히 지지되고 있기 때문에 추후에는 코치의 자율성 지지행동과 동기 및 결과변인간의 관계분석도 분석되어야 할 것이다.

## 참고문헌

- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. *체육과학연구*, 14(4), 125-140.
- 김종화, 우동한(2008). 청소년 축구선수 부모 운동 지원 행동에 따른 자기관리 행동 및 사회성숙도의 관계. *한국스포츠사회학회지*, 21(3), 593-607.
- 양명환(2004). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠동기척도 개발과 타당도 검증. *한국체육교육학회지*, 9(2), 107-132.
- 허정훈(2003). 운동선수 자기관리 검사지(ASMQ) 개발. *한국스포츠심리학회지*, 14(2), 95-109.
- 허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략. 질적 연구. *한국스포츠심리학회지*, 15(3), 27-52.
- Amorose, A.J., & Horn, T.S.(2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perception of their coaches behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 51,

- 1173-1182.
- Black, A.E., & Deci, E.L.(2000). The effect of instructors' support and student autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education, 84*, 740-756.
- deCharms, R.(1968). *Personal causation: the internal affective determinants of behavior*. New York, NY: Academic Press.
- Deci, E. L.(1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: D.C. Heath.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1024-1037. (Reprinted in E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Motivational science: Social and personality perspectives*. (pp. 128-145). Philadelphia, PA: Psychology Press.)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 372-390.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 890-898.
- Grolnick, W.S., Ryan, R.M., & Deci, E.L.(1991). Inner resources for school achievement: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology, 83*, 508-517.
- Hollembeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 20-36.
- Kernis, M.H., Paradise, A.W., Whitaker, D.J., Wheatman, S.R., & Goldman, B.N.(2000). master of one's psychological domain? Not likely if one's self esteem is unstable. *Personality & Social Psychology Bulletin, 26*, 1297-1305.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*, 883-904.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M.(2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion, 25*(4), 279-306.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M., & Blais, M.S. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation,

- and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale(SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550-558.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M.(1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Ryan, R.M.(1995). psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-428.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L.(2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L.(2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudamonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R.M., & Plant, R.W., & O'Mallery, S.(1995). Initial motivations for alcohol treatment: relations with patient characteristics, treatment involvement and dropout. *Addictive Behaviors*, 20, 279-297.
- Standage, M., Treasure, D., Duda, J., & Prusak, K.A.(2003). Validity, Reliability and Invariance of the Situational Motivation Scale(SIMS) across diverse physical activity contexts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 19-43.
- Vallerand, R. J., & Fortier, M. S. (1998). Measure of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and critique. In J. L. Duda (Ed.), *Advance in sport and exercise psychology measurement* (pp. 81-101). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Vallerand, R.J., & Losier, G.F.(1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Vallerand, R.J., Fortier, M.S., & Guay, F.(1997). Self determination and persistence in a real-life setting: Toward motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1161-1176.
- Williams, G. C., Freedman, Z. R., & Deci, E. L. (1998). Supporting autonomy to motivate glucose control in patients with diabetes. *Diabetes Care*, 21, 1644-1651.
- Williams, G. C., Gagné, M., Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2002). Supporting autonomy to motivate smoking cessation: A test of self-determination theory. *Health Psychology*, 21, 40-50.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.

Wilson, P. M, & Rodgers, W. M.(2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 229-242.