



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

스포츠클럽 운동참여와 운동지속행동의
관계: 그릿(GRIT)과 운동몰입의
다중매개효과

김기성

제주대학교 대학원

체육학과

2024년 2월

스포츠클럽 운동참여와 운동지속행동의
관계: 그릿(GRIT)과 운동몰입의
다중매개효과

이 논문을 체육학 석사 학위논문으로 제출함

김기성

제주대학교 대학원
체육학과

지도교수 양명환

김기성의 체육학 석사 학위논문을 인준함

2023년 12월

심사위원장	김미예
위 원	노병주
위 원	양명환



<목 차>

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구의 가설	5
3. 연구 모형	5
4. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 운동참여	8
2. 그릿(GRIT)	8
3. 운동몰입	11
4. 운동지속	12
5. 변인 간 관계에 관한 선행연구 고찰	13
III. 연구방법	28
1. 연구 대상	28
2. 측정 도구	29
3. 연구 절차	34
4. 자료 분석	34
IV. 연구결과	35
1. 인구통계학적 특성에 따른 기초분석	35
2. 상관관계 분석	36
3. 다중매개효과 검증	37
V. 논 의	40
VI. 결 론	46

참고문헌	47
부 록	55

<표 차례>

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성	29
표 2. 그릿 설문지의 문항 구성	31
표 3. 운동몰입 설문지의 문항 구성	32
표 4. 운동지속 설문지의 문항 구성	34
표 5. 성별에 따른 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속	36
표 6. 운동종목에 따른 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속	37
표 7. 장애여부에 따른 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속	37
표 8. 스포츠클럽 참가자의 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속의 기초 통계량 ...	38
표 9. 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속에 대한 직접효과의 유의성 검증 ...	39
표 10. 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속에 대한 간접효과의 유의성 검증 ...	40

<그림 차례>

그림 1. 스포츠클럽 운동참여와 운동지속행동의 관계 : 그릿(GRIT)과 운동몰입의 다중매개효과	5
그림 2. 임종은(2021). 운동참여정도와 운동지속의도의 관계에서 정서적 지지와 정적효능 안녕감의 다중매개효과	14
그림 3. 강현우(2021). 사회적지지와 스포츠수행전략의 관계에서 긍정심리자본과 그릿의 다중매개효과	16
그림 4. 권정희, 정미예(2020). 목표전념, 그릿, 학업참여 및 학업지속의향의 구조적 관계	17
그림 5. 최정아(2023). 부모의 자율성 지지와 우울 간의 관계에서 그릿과 사회적 위축의 연속다중매개효과	18
그림 6. 정은영, 정미란(2022). 영재학생 구조방정식 모형의 표준화 경로계수	19
그림 7. 정은영, 정미란(2022). 일반학생 구조방정식 모형의 표준화 경로계수	19
그림 8. 방인식, 신제구(2022). 코칭리더십과 잡크래프팅의 관계에서 그릿과 프로티언 경력태도의 매개효과	20
그림 9. 주성운, 김민희(2022). 부모의 자율성지지 양육태도와 학업성취의 관계에서 그릿과 스마트폰 의존의 순차적 다중매개효과	20
그림 10. 김상덕, 김옥자(2023). 참여동기와 운동지속의지의 관계에서 자아효능감과 운동몰입이 미치는 영향	21
그림 11. 최유리, 홍영준(2020). 훈련태도와 경기력의 관계에서 인지몰입과 행동몰입의 병렬다중매개효과	22
그림 12. 이강현 등(2011). 참여동기, 스포츠몰입, 참여만족과 지속적 참여의도의 관계모형 분석	25
그림 13. 윤상영, 김학권(2022). 그릿과 운동지속의 관계에서 운동몰입의 매개효과	26
그림 14. 스포츠클럽 운동참여와 운동지속행동의 관계에서 그릿(GRIT)과 운동몰입의 직렬다중매개효과	39

스포츠클럽 운동참여와 운동지속행동의 관계: 그릿(GRIT)과 운동몰입의 다중매개효과

김기성

제주대학교 대학원 체육학과

국문초록

본 연구의 목적은 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속행동 간의 관계에서 그릿과 운동몰입이 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하고자 하였다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 제주도내 스포츠클럽 참가자 324명을 표집, 설문조사를 실시하였으며 대상자의 표집 방법은 비확률적 표집 방식인 유목적 표집방법(purposive sampling)을 사용하였다. 자료처리는 IBM SPSS 26.0과 AMOS 18.0 SPSS PROCESS Macro 4.2를 사용하여 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석, 신뢰도 검증, 빈도분석, Sheffe검증, 기술통계분석, 상관관계 분석 및 다중매개효과 분석을 실시하여 다음과 같은 주요결과를 도출했다. 첫째, 스포츠클럽 참가자의 운동참여가 운동지속에 미치는 영향을 살펴본 결과 운동참여는 운동지속에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 둘째, 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속의 관계에서 그릿의 매개효과를 살펴본 결과 운동참여가 그릿을 거쳐 운동지속에 유의한 간접영향을 미쳤다. 셋째, 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속의 관계에서 운동몰입의 매개효과를 살펴본 결과 운동참여가 운동몰입을 거쳐 운동지속에 미치는 간접효과는 유의한 영향을 미치지 않았다. 넷째, 운동참여와 운동지속의 관계에서 그릿과 운동몰입은 순차적인 다중매개효과를 보였다.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 워라벨(Work-Life Balance), 워케이션(Work-Vacation)과 같이 건강과 웰빙(Well-Being)을 달성하기 위한 일과 삶의 균형을 의미하는 신조어들이 등장하고 있다. 이는 많은 현대인들이 일에 투자하는 시간만큼이나 여가활동에 충분한 시간과 에너지를 투자하고 있음을 의미한다. 2002년 주 5일제 시행과 탄력·유연 근무제의 도입으로 많은 사람들은 늘어난 여가시간에 건강한 심신 유지와 삶의 질 향상에 초점을 두고 있으며(Bartlett & Ghoshal, 2002; 이승철, 2003; 정수진, 전찬수, 2022), 대표적인 여가활동 중 하나가 운동이다. 문화체육관광부의 국민생활체육실태조사에 따르면, 전 국민 생활체육 참여비율은 2013년 43%에서 2022년 61.2%로 증가하여 전 국민의 과반 수 이상이 운동에 참여하는 것으로 나타났다(문화체육관광부, 2022). 이처럼 운동에 참여하는 인구가 증가하고 있다는 것은 지속적이고, 규칙적인 신체활동을 통해 얻을 수 있는 다양한 심리·생리적 혜택 때문일 것이다(김복주 등, 2020). 지속적인 운동참여는 건강과 체력 증진, 스트레스 해소, 여가 및 생활의 질을 향상시킬 수 있기에 단순한 운동참여와는 다른 의미를 지닌다(박소연, 강지현, 전익기, 2007). 그러므로 생활체육 참가자의 운동참여를 촉진시키기 위한 방법을 모색하는 운동지속행동 관련 연구는 중요하다.

일반적으로 운동지속행동을 대표하는 이론이 운동행동변화단계모형(Prochaska & DiClement, 1992)이다. 운동행동변화단계모형에 따르면, 운동과 같은 행위가 최소한 6개월 이상 유지되는 경우를 지속단계에 들어선 것으로 판단한다. 나아가 중도포기를 할 위기가 왔음에도 불구하고 특정 개인이 운동의 지속적 수행을 위해 정기적으로 참여하는 것을 운동지속이라 한다(Dishman, 1981; 안지훈, 2015).

이러한 운동지속에 영향을 주는 변인으로 마인드셋, 운동만족, 회복탄력성 등이 있으며, 최근 주목받는 변인 중 하나는 그릿(GRIT)이다. 장기적인 목표달성을 위한 투지 또는 의지(Duckworth et al., 2007)를 의미하는 그릿은 운동을 영속하게 하는 강력한 동기적 요소로 운동지속을 높일 수 있는 역할을 한다. 특히 여러 동

기적 특성과 행동을 예측할 수 있어 스포츠 영역에서 그 중요성이 강조되고 있다(Duckworth & Quinn, 2009; 박소영, 김영미, 2022; 윤성찬, 김희정, 서대원, 2020; 이정우, 2022). 이와 관련하여 민유선(2020)은 수영선수들의 그릿 수준이 높을수록 운동지속의도를 증가시키고, 신체적 수행 능력과 그 능력을 타인에게 평가받는 자신감이 높아진다고 하였다. 또한, 김창우, 이원일(2021)은 그릿 수준에 따른 성취 목표에 대한 노력이 운동지속을 높일 수 있다고 했다. 이처럼 그릿의 노력과 흥미는 운동열정을 향상시키는 핵심 요소이자 탈진(burn-out)을 감소시킬 수 있는 최적의 심리 변인(박찬수 등, 2022)으로 스포츠 현장에서 그릿은 스포츠 수행에 정(+)적인 영향을 미치며, 운동을 지속하고 몰입할 수 있는 정도를 가늠할 수 있는 지표로 활용되고 있다.

이러한 맥락에서 본 연구는 그릿 수준이 개인의 동기나 정서의 촉매제로 운동지속을 이끌어낼 수 있다는 점에 주목하고자 한다. 이를테면, 강현우(2021)는 청소년 운동선수가 정(+)적인 사회적 지지를 받는다고 지각할수록 긍정심리자본과 그릿을 증가시켜 스포츠수행전략을 향상시킨다고 보고했다. 게다가 권정희, 정미예(2020)는 대학생의 목표전념과 학업지속의향의 관계에서 그릿은 단일매개효과뿐만 아니라 학업참여를 경유한 다중매개효과가 미치는 것을 살피며, 어떤 상황을 해결하고자 하는 의지가 강할수록 자신이 처한 대학생활의 적응과 학업을 완수할 수 있는 태도를 갖게 된다고 하였다. 이러한 연구결과를 토대로 볼 때, 개인이 행하는 일이 좋아서 하는 그릿의 내재적 동기와 계속적으로 도전하는 끈기가 운동지속의 경향성과 가능성을 더욱 증가시켜줄 것으로 예측할 수 있다.

한편, 그릿과 함께 운동지속행동에 정(+)적인 영향을 주는 것으로 평가받는 변인은 운동몰입이다. 운동몰입은 선수가 훈련 및 시합 등 스포츠 활동에 적극적으로 참여하도록 하는 내적동기로 그 상황에 완전히 빠져들어 운동에 열정적으로 임하는 최적의 상태를 의미한다(Csikszentmihalyi, 1975; 남광우, 조옥상, 2014; 봉성용, 전선혜, 2010). 또한, 개인의 마음가짐과 같은 태도를 높여주기 때문에 선수 개인의 기량 증가와 최적의 상태를 유지하는데 도움을 주는 것으로 파악할 수 있다(윤상영, 김학권, 2022; 이양주, 오승현, 2012). 이러한 운동몰입은 지속을 예측할 수 있는 변인으로 제 3자가 강요하지 않아도 일어나며(김병준, 이범기, 2006), 긍정심리요인과 밀접한 관계를 형성하고 있어 스포츠 상황에서 중도탈락

를 감소시키면서 운동지속을 강화할 수 있는 원동력으로 볼 수 있다(Simons et al., 2004; 김선희, 김태형, 서일한, 2022).

선행연구를 살펴보면, 조용순(2022)은 탁구 동호인의 인지몰입은 운동지속의 경향성, 가능성, 강화성에 유의미한 영향을 미치고, 행위몰입은 운동지속의 경향성에 유의미한 영향을 미쳤다고 했다. 또한, 임중은(2022)은 배구클럽 참가 초등교사의 인지몰입과 행위몰입은 운동지속의 운동환경 지속과 운동능력에 모두 정(+)의 영향을 미치는 것을 확인하여 그것과 운동지속의 관계에서 운동몰입의 정(+)적인 관계를 입증한 바 있다. 게다가 윤상영, 김학권(2022)은 스크린 골프 참가자의 그것과 운동지속의 관계에서 그것수준에 따라 애착과 몰입수준이 다르며, 중도포기의 기로에서 흥미요소와 운동몰입을 강화할 수 있는 환경을 제공하면 운동지속이 높아지는 긍정순환구조를 확인하였다.

이렇듯 운동몰입과 운동지속은 서로 상호작용한다는 것을 알 수 있다. 따라서 운동몰입은 운동에 참여하는 대상자가 만족감과 같은 긍정적인 정서를 수반하여 운동지속 여부까지 결정할 수 있는 요인이기 때문에 두 변인의 관계에 대한 연구는 중요하다(김영미, 한혜원, 2009; 이종영, 2000). 즉, 지속적인 운동참여를 위해 열정과 투지를 함양하고 몰두하는 심리적인 잠재요인이 운동을 지속하는데 정(+)적인 영향을 미칠 것으로 판단된다.

일반적으로 다중매개모형은 단순매개모형보다 종속변인에 대한 영향력을 높여 주는 것으로 알려져 있다. 이와 관련하여 운동몰입의 다중매개효과를 검증한 김상덕, 김옥자(2023)는 휠체어 농구선수의 참여동기와 운동지속의 관계에서 자아효능감과 운동몰입은 부분매개효과가 나타났고, 선수의 환경적 요인과 내적 요인을 정확하게 파악하면 운동몰입에 도달하여 운동지속의사가 높아질 것이라고 하였다. 뿐만 아니라 수영 참가자를 대상으로 한 이강현 등(2011)은 운동몰입이 참여만족과 운동지속에 정(+)적인 영향을 미치며 참여동기와 운동지속의 중재변인임을 확인하였다. 이에 지속적인 참가를 위해서는 운동몰입이 중요한 인과관계를 가진 내적변인임을 강조했다. 즉, 신체활동에 대한 내적인 자신감을 느끼게 되면 운동몰입을 경험하게 되고, 궁극적으로 운동지속에 대한 정(+)적인 결과를 수반할 수 있음을 시사한다. 그럼에도 운동지속과 관련한 선행연구들은 단순매개모형 또는 다중병렬매개모형을 활용하여 진행되었다. 이에 본 연구는 그것과 운동몰입

의 직렬다중매개모형을 활용한 연구를 통해 그 다양성을 확보하고자 한다.

종합하면, 운동지속행동을 향상시킬 수 있는 것이 그릿과 운동몰입이며, 그릿과 운동몰입 수준이 높을수록 운동수행을 지속하는데 정(+)적인 영향을 미치고 운동에 완전히 몰두할 수 있는 여건을 조성하고 운동을 지속할 가능성이 크다고 할 수 있다(Duckworth, 2016; 오상훈, 2020). 즉, 각 변인들 간에는 정(+)적인 상호작용이 미치는 것으로 보여지는 바, 운동몰입은 운동참여 수준과 운동지속행동 사이에서 매개변인으로 설정할 수 있다.

매개변인으로 설정된 그릿과 운동몰입의 관계를 살펴본 김보겸, 이태현(2021)은 실업팀 씨름선수들의 그릿은 운동몰입에 정(+)적인 영향이 나타났다고 했다. 나아가 그릿이 향상되면 훈련에 몰입하는 성향이 나타나 경기력에도 정(+)적인 영향을 미칠 수 있어 그릿을 강화시킬 수 있는 환경을 만들어야 한다고 했다. 또한, 대학 태권도 선수를 대상으로 한 유주연, 임태희, 배준수(2021)는 그릿 수준이 높을수록 장기적인 목표에 도달하기 위해 의도적인 노력과 훈련에 몰두할 수 있기 때문에 목적에 대한 집념과 꾸준한 노력이 선행되어야 한다고 주장했다.

앞선 선행연구들과 같이 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속에 변인들에 대한 경로를 살펴본 연구가 이루어지고 있으며(이양주, 김아람, 안근옥, 2015; 박재규, 선혁규, 2019; 김인수, 2018; 장채욱, 김준웅, 2022; 김대은, 원우영, 남광우, 2019; 김준, 2020; 김창우, 이원일, 2021; 이무연, 2016; 양재근, 이동준, 2015), 이와 관련된 연구모형은 스포츠클럽 활동이 평생체육으로 이어가기 위해서는 무엇보다 참가자들의 운동지속행동이 중요하다는 쟁점으로 설정되었다. 본 연구에서는 스포츠클럽 참가자의 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속의 관계성을 살펴봄과 동시에 운동참여와 운동지속 사이에서 그릿과 운동몰입이 다중직렬매개효과가 있다는 것을 검증하고자 한다.

2. 연구의 가설

본 연구에서는 위와 같은 연구목적을 달성하기 위해 아래와 같은 구체적인 가설을 설정하여 이를 규명하고자 한다.

가설 1. 스포츠클럽 참가자의 운동참여수준은 운동지속에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

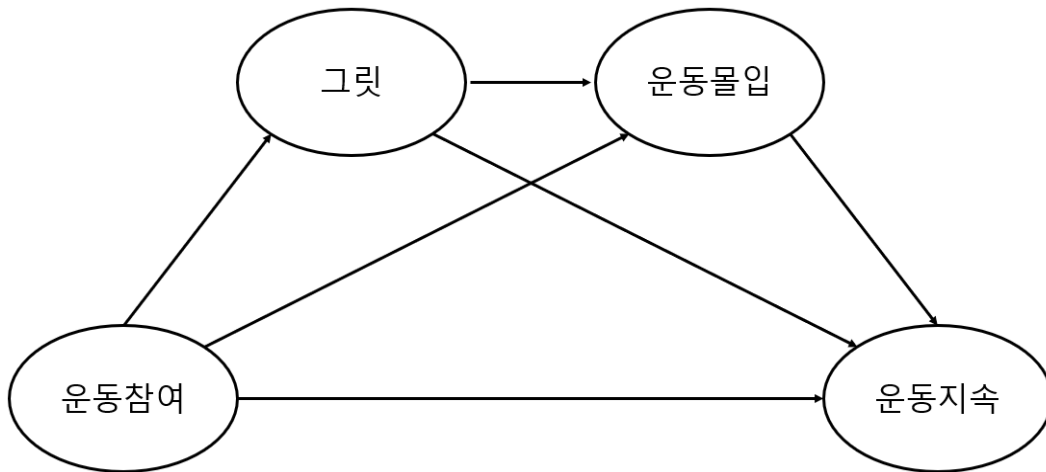
가설 2. 그릿은 운동참여수준과 운동지속행동의 관계를 유의하게 매개할 것이다.

가설 3. 운동몰입은 운동참여수준과 운동지속행동의 관계를 유의하게 매개할 것이다.

가설 4. 그릿과 운동몰입은 운동참여수준과 운동지속행동의 관계를 순차적으로 매개할 것이다.

3. 연구모형

본 연구의 가설적 모형은 <그림 1>과 같이 설정하였다.



<그림 1> 스포츠클럽 운동참여와 운동지속행동의 관계:
그릿(GRIT)과 운동몰입의 다중매개효과

4. 용어의 정의

본 연구의 용어에 대한 조작적 정의는 다음과 같다.

1) 운동참여(Exercise participation)

현재의 신체활동 상태나 정도를 뜻하며 하위요인으로는 운동출석, 운동시간, 운동참여빈도, 운동기간, 운동강도, 운동경력 등의 의미들을 포괄하는 개념이다. 이들은 지극히 개별적인 운동참여 지표이므로 일일이 분석해서는 현재의 신체활동 참여수준에 대한 포괄적인 정보를 얻기 힘들다. 그래서 이러한 각각의 지표들을 총합하여 하나의 운동참여수준으로 규정하였으며, 본 연구에서는 운동참여빈도와 운동경력을 더한 합계치를 구하여 운동참여수준이라고 조작적인 정의를 하였다.

2) 그릿(GRIT)

그릿이란 자신의 목표를 달성하기 위한 열정의 끊임없는 지속을 말한다. 장기적인 시간이 소요되는 과제 수행을 위해 어려운 상황에 처했을 때에도 노력을 기울이며 열정과 끈기를 바탕으로 포기하지 않고, 끝까지 목표를 달성하는 힘이다(Duckworth, 2016). Duckworth & Quinn(2009)의 원칙도에서는 ‘노력의 지속성’과 ‘흥미의 일관성’으로 하위요인을 구성하였지만, 본 연구에서는 6문항 단일요인에서 얻어진 평균값으로 그릿을 정의하였다.

3) 운동몰입(Exercise commitment)

운동에 참여하고 있는 참가자의 심신이 외부에서 기존의 항상성을 유지하는데 방해가 되는 요인이 있음에도 불구하고, 인지적으로 스포츠 활동에 온전히 몰두하고 있는 상태를 말한다. 정용각(2004)은 ‘인지몰입’과 ‘행동몰입’ 2요인으로 하위요인을 구성하였지만, 본 연구에서는 10문항 단일요인에서 얻어진 평균값으로 운동몰입을 정의하였다.

4) 운동지속행동(Exercise continuation)

스포츠 수행에 있어서 자신의 의식적 습관에 지배당하지 않고, 심리적인 자유를 경험하는 상태를 말한다. 운동에 직접 참여하면서 정기적으로 유지하려는 마음이나 의지로서 운동에 대한 집착 및 지속을 뜻한다(안지훈, 2015; 전경우, 황지현, 2019). 본 연구에서는 6문항 단일요인에서 얻은 평균값을 운동지속행동이라고 조작적인 정의를 하였다.

II. 이론적 배경

1. 운동참여(Exercise participation)

운동참여는 다양한 스포츠 현상과 관련되어 이루어지는 사회적 행동으로서 여러 외적인 요인(기간, 방법, 장소)에 의해 그 형태가 달라질 수 있어 다방면에서 세분화 시킬 수 있다(Kenyon & Schutz, 1970). 즉, 개인의 운동 참석여부를 기반으로 한 운동빈도, 운동시간, 운동강도, 운동경력을 포괄적으로 볼 수도 있으며, 각 요소에 따라 운동참여의 정도에는 차이가 존재한다(박재규, 선혁규, 2019). 본 연구에서는 개인이 직접적이고 주기적이며 시간적 투자와 노력을 기울인 종목에 대한 운동참여빈도와 운동경력을 합한 총합을 운동참여 변인으로 살펴보았다. 운동참여빈도는 개인이 1주일에 운동에 직접 참여한 횟수를 말하며, 운동경력은 개인의 전 생애주기 관점에서 최근 혹은 현재까지 가장 오래 지속하고 있는 종목에 대하여 소비한 시간을 말한다.

2. 그릿(GRIT)

운동선수들에게서도 두드러지는 특징 중 하나로 미국의 심리학자 Angela Duckworth(2007)에 의해 최초로 소개되었다. 성장(Growth), 회복력(Resilience), 내재적 동기(Intrinsic Motivation), 끈기(Tenacity)의 단어의 앞 철자를 뺀고 한국에서는 마음근력, 끈기, 열정, 투지 등의 복합된 의미로 변안되었으며(임효진, 2017), 장기적인 시간을 요하는 목표를 이루거나 목표달성 직전의 마지막 장애 도달하기 위한 끈기와 투지라고 할 수 있다. 그릿은 장기적인 목표를 위해 끊임 없이 달려가는 원동력이다. 장기적인 목표는 단기목표가 아닌 몇 년이 걸리는 구체적인 상위목표를 말하며(이정림, 권대훈, 2016; Duckworth & gross, 2014), 심리학에서는 서로 구분되어 있지만 관련되어 있는 비슷한 개념으로는 성장 마인

드셋, 끈기, 회복탄력성, 야망, 투혼, 부지런함 등이 해당된다.

그것은 개인에게 주어진 조건과 상황이 유사한 상황에서 지속적으로 몰두하며, 목표를 달성하기 위해 포기하지 않고 노력하는 마음가짐, 높은 자존감, 자신감과 같은 비인지적인 특성을 갖고 있다. 이러한 요소들은 선천적 재능이나 능력이 아닌 후천적인 근면성과 성실성의 개인차라 할 수 있다. 또한, 긍정심리학(positive psychology)에 이론적 기반을 두고 있어 강점기반(strength-based)의 접근을 주장한다. 그래서 개인이 지니고 있는 강점을 강화하며 부정적인 요소들을 소거하기 위한 방식을 취하며(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), 개인의 성장과 정적 강화에 초점을 둔다(윤성찬, 김희정, 서대원, 2020). 즉, 선천적인 재능보다는 후천적인 노력을 강조한다. 노력은 재능을 기량으로까지 발전시켜주는 동시에 기량이 결실로 이어질 수 있도록 도와주는 것으로 평균 수준의 지능과 재능을 가진 사람도 끈기와 투지를 수반하여 노력한다면 동일한 목표를 가진 사람들 중에서도 자신에게 최고의 성취를 이룰 수 있다는 뜻을 내포하고 있다(Duckworth, 2016; 이옥진, 문한진, 김미예, 2022).

한편, 그것은 스포츠와도 유대가 있어 선수의 성공적인 커리어를 위해 갖춰야 할 중요한 변인 중 하나로 꼽는다. 선수라면 누구나 원하는 최정상급의 운동수행능력을 위해 끝없는 도전과 노력을 이어 나갈 수 있는 의지이며(김대은, 원우영, 남광우, 2019). 이를 이루기 위해 부정적인 경험을 해도 좌절하지 않고 끝까지 노력하려는 성향이기 때문이다(Duckworth et al., 2007). 길지 않은 선수 생활 중에 오랜 시간이 소요되는 목표를 성공적으로 완주하기 위해서는 수많은 슬럼프와 징크스 속에서도 끊임없이 나아가는데 필요한 힘을 제공하는 그것이 최적의 요소로 작용하기 때문이다(김현주, 김덕진, 강상범, 2018). 양승용, 권세정(2013)에 의하면 경기를 하는 과정에서 누구에게나 한계점이 찾아오는데, 이 때 그것이 높은 참가자일수록 높은 성취동기로 인해 이를 극복하는데 용이하다고 강조했다. 이는 그것이 높은 사람일수록 주어진 과제에 더욱 몰입한다는 특징과 밀접한 연관성이 있다(채한승, 이종호, 2001).

그것은 노력의 지속성(perseverance of effort)과 흥미의 일관성(consistency of interest)의 2개의 하위요인으로 구성되어 있다(Duckworth et al., 2007). 노력의 지속성은 오랜 시간과 기간이 소요되는 목표지점을 향하는 동안 어려움이 있어

도 포기하지 않고 나아가는 것이고, 흥미의 일관성은 목표를 향해 정진하는 동안 분산되지 않는 일관적인 관심을 유지하며 나가는 것을 말한다(Duckworth et al., 2007). 이것이 높은 사람들은 실패와 고난을 겪어도 오랜 시간동안 결심과 동기를 유지할 수 있지만, 노력하지 않는다면 개인의 재능은 발휘되지 못한 잠재력으로 남게 된다. 즉, 선천적인 재능이 기량으로 발전할 수도 있지만, 노력 없이는 불가능하다는 것이다. 또한, 이 2개의 하위요인은 차별적인 예측력을 보인다(양찬일, 정병근, 2021). 쉽게 말해 그릿 수준이 높을수록 부정적인 경험을 빨리 떨쳐낼 수 있는 특성을 가지며(이슬비 등 2016), 반대로 그릿 수준이 낮을수록 목표나 관심사가 자주 바뀌고, 이를 위한 노력도 오랫동안 지속하지 못한다(민유선, 2020). 초기의 그릿 연구는 여러 동기적 행동과 개인의 특정 목표를 최종지점까지 완주하는 사람을 선별·예측할 수 있는 요인으로 보거나(Duckworth & Quinn, 2009), 변화무쌍한 산업사회에 발맞추기 위해 그릿의 역량을 높일 수 있도록 교육적인 접근을 강조하기도 했다(Shechtman et al., 2013). 이에 Vallerand(2015)가 교육적 성과를 정(+)적으로 예측하는 요인으로 그릿을 정의한 바 있다(김범준, 이지향, 전순명, 2019). 관련 사례로 학교현장에서 학생들의 그릿수준이 높을수록 조직몰입과 학습몰입, 목표몰입(전상경, 2022; 손병식, 안용덕, 2023; 김영숙, 이경숙, 2021; 이경주, 2021)이 향상된다고 보고했으며, 두산베어스 팀의 조직 그릿이 2019년도 한국시리즈를 우승할 수 있었던 기반이라고 주장하여 그 선례를 접할 수 있다(동아비즈니스리뷰, 2019). 다른 의미로는 개인에서 조직으로 적용규모가 확대해가고 있다는 점도 살펴볼 수 있다(이보람, 2020).

정리하자면, 그릿은 선천적인 운동재능, 잠재성에 상관없이 개인이나 집단의 목표에 영향을 미치지 때문에 주목할 수 있다(김창우, 이원일, 2021). 그리고 스포츠클럽 참가자에게 필요한 이유는 그 자체가 장기적 인내, 열정, 투지이고 목표지점까지 흥미를 잃지 않고 이어가는 성향이며 슬럼프, 징크스를 겪어도 일관성 있게 노력하는 성향이 결론적으로 운동지속행동을 야기하기 때문이다.

3. 운동몰입(Exercise Commitment)

Csikszentmihalyi(1975)에 의해 처음 소개 되었으며 강조하는 의미에 따라 관여(invovement), 전념(commitment), 몰입(flow) 등으로 사용되고 있으며 심리학 분야에서는 특정한 일에 대하여 온전히 몰두하는 상태로 심신과 일치하는 느낌이라 정의한다. 운동몰입은 선수가 훈련 및 시합 등 스포츠 활동에 적극적으로 참여하도록 하는 내적동기로 그 상황에 완전히 빠져들어 운동에 열정적으로 임하는 최적의 상태이다(Csikszentmihalyi, 1975; 정용각, 2004; 남광우, 조옥상, 2014; 봉성용, 2010). 비슷한 개념으로는 참가에 대한 애착, 희망, 신념 등이 해당된다. 즉, 자신이 참여하는 스포츠 상황에 완벽히 몰두하며 내면의 욕구에 의해 발생한 상호작용으로 운동 또는 직무에 대한 선호도와 운동수행에 참여하고 싶은 욕구에 대한 인지수준이라고 할 수 있다(김병준, 2003; 김현우, 이경현, 2014).

이러한 심리상태는 안정적인 관계를 지속하려는 욕구와 규칙적인 참가를 유지하려는 결심의 심리적 토대를 반영해 긍정감과 함께 운동을 지속적으로 유지시킬 수 있다. 뿐만 아니라 선수의 기량을 높이기 위한 최상의 상태로 고양시켜 경기력을 향상할 수 있는 중요한 변인이기도 하다(김석일, 오은택, 2013; 이양주, 오승현, 2012; 유주연, 2020; Scanlan et al., 1993). 또한, 동일 종목과 운동수준을 가진 선수에게 똑같은 시간을 제시했을 때 수행결과를 바탕으로 어떤 선수가 주어진 조건 내에서 집중력이 높았었는지 알 수 있는 지표도 될 수 있다(이승도, 2020). 이는 주어진 환경의 자극수준과 선수의 능력이 부합할 때 나타나기 때문에 오랫동안 지속하기 위해서는 내적동기와 관련된 만족감을 높여야 한다(Csikszentmihalyi, 1975; 정용각, 2004; 유주연, 임태희, 배준수, 2021). 운동몰입은 누구나 경험할 수 있으며 이를 발생시키는 대표적인 동기는 경기력과 기술향상, 승부욕에 대한 갈망과 소망 때문으로 행동, 방향 또는 강도를 결정짓는 기본적인 요인이 된다(김성문, 장진우, 윤상문, 2008; 김수연, 한태용, 최성범, 2017; 윤성찬, 김희정, 서대원, 2020). 나아가 최종목표를 정확하게 인지한다면 의식이나 지각을 조금 더 용이하게 집중할 수 있게 해주는 역할도 한다(정진배, 박정훈, 한대호, 2015). 즉, 신체활동에 참여함으로써 충족된 내면의 욕구에 의하여 발생하는 신체와 내면의 일체감이라 할 수 있다(김현우, 이경현, 2014).

이를 정용각(2004)이 플로우(flow)라는 개념을 기반으로 인지몰입과 행위몰입이라는 2개의 하위요인으로 구분하여 한국판 운동몰입 척도를 개발했다. 인지몰입은 심리적인 기대감으로 운동의 선호 정도, 욕구, 인식정도를 뜻하며, 행위몰입은 운동에 대한 정보와 퍼포먼스의 관심 수준으로 참여자의 행동과 관련된 정보와 상상적인 행위를 뜻한다(박소연, 홍준희, 이슬, 2010). 선수의 입장에서는 자기 의지와 태도가 결합하여 자신의 목표와 가치를 받아들여 최선의 기량을 보여주고자 하는 것으로 개인이나 집단의 목표를 성공적으로 수행하기 위한 신념, 노력, 열정 등이 자신과 동일시되는 심리적 상태이다(박상우, 박규량, 유영훈, 2021; 유주연, 임태희, 배준수, 2021).

종합해보면, 운동몰입은 선수들로 하여금 최적의 운동수행을 이끌어 내는데 도움을 줄 뿐만 아니라 생활체육 참여자들의 운동지속행동을 이끌어 내는 데에도 정(+)-적인 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다.

4. 운동지속(Exercise continuation)

운동지속은 연구자마다 그 의미를 조금씩 다르게 정의하고 있기 때문에 특정하게 정의하는 것이 어렵다(양찬일, 정병근, 2021). 대다수의 연구자들은 연구목적에 의거하여 출석률 혹은 참여율(percentage of attendance)로 정의하였지만(Dishman, 1988; 유연만, 원충희, 1999), 사전적인 의미로만 보았을 때에도 지속은 ‘어떤 행위를 오랫동안 계속하는 것’을 의미한다. Weinberg & Gould(1985)는 직접 참가하는 신체활동을 지속적으로 수행하며 그 활동을 중도포기 없이 규칙적으로 행하는 것이라고 했으며, 최성훈(2004)은 한 개인이 규칙적인 신체운동을 삶의 한 영역으로 받아들이는 정도라고 했다. 그리고 손원목 등(2008)은 개인의 신념과 태도가 행위로 옮겨지는 계획된 미래의 행동이라 하였으며, 안지훈(2015)은 운동에 제약이 왔음에도 불구하고 이를 지속적으로 이어나가는 의도라고 주장했고, 전경우, 황지현(2019)은 운동 수행상태를 계속 유지하려는 의지나 심리적 마음자세라고 정의했다. 하지만, 이에 대한 공통적 정의는 스포츠나 운동에 직접 참여하면서 중단 없이 규칙적으로 행하는 것을 의미하기 때문에 단절된 운동참

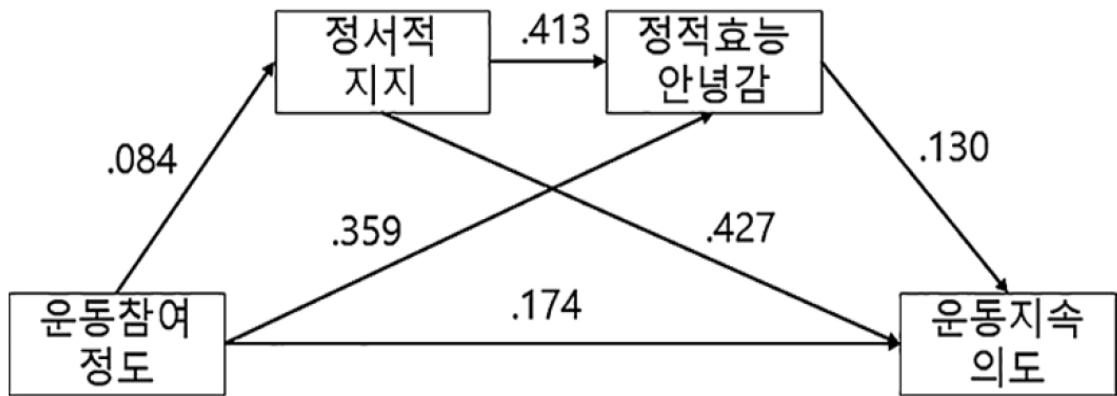
가와는 그 의미와 중요성 측면에서 차이가 있다(최성훈, 2004).

운동지속은 Corbin & Lindsay(1994)에 의해 3개의 하위요인으로 구분되었다. 스포츠를 일상으로 인식해 삶의 요소로 만드는 경향성, 스포츠를 체계적으로 계획하고 실천하도록 일조하는 가능성 그리고 전 생애주기 동안 규칙적인 운동참여를 고양시키는 강화성이다. 운동지속에 영향을 주는 요인으로는 가족, 동료집단, 지도자, 연령, 사회적 지위, 일상생활이 될 수도 있으며, 시간과 정보, 관심의 부족, 비용 부담, 낮은 접근성과 소득수준 등도 나타나고 있다(문화체육관광부, 2022). 정리하자면, 운동지속 연구의 중요성은 운동을 지속할 수 있게 하는 근본적인 원인과 어떤 변인들이 운동지속에 정(+)적인 영향을 미치는지를 파악하는 것이다(민유선, 2020).

5. 변인 간 관계에 관한 선행연구 고찰

1) 운동참여와 운동지속의 관계

운동참여와 운동지속은 일반적으로 정(+)¹⁾의 영향을 보인다. 구체적으로 살펴보면 강동훈, 심성섭(2009)은 벨리댄스 참여정도가 운동지속의사에 미치는 영향을 분석한 결과, 참여정도가 운동지속의사에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고했다. 참여빈도가 많을수록 운동지속의지가 높았고, 참여시간과 경력이 클수록 운동지속가능성과 운동지속의지 모두 높다고 주장했다. 임중은(2021)은 <그림 2>에서 보는 바와 같이 아동의 운동참여정도와 운동지속의도의 관계에서 독립변인과 종속변인 간에 직접적인 영향을 미치면서 정서적 지지와 정적효능 안녕감을 경유하여 운동지속에 간접영향을 미치는 직렬다중매개효과를 확인했다. 이를 통해 정서적 지지와 정적효능 안녕감은 운동을 지속하는데 중요한 매개변수임을 보고했다.



<그림 2> 임종은(2021). 운동참여정도과 운동지속의도의 관계에서 정서적 지지와 정적효능 안녕감의 다중매개효과

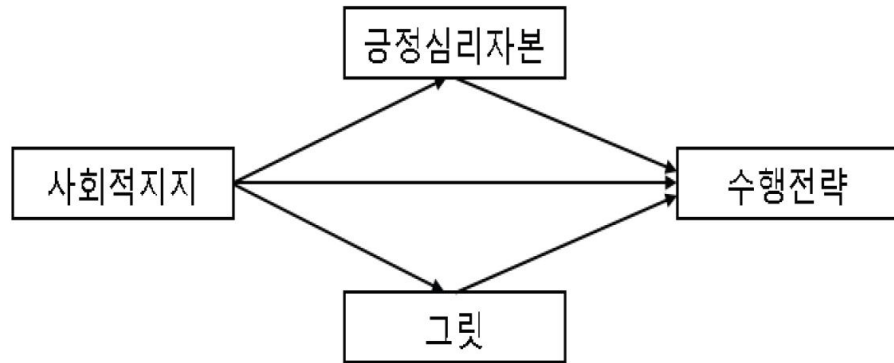
마라톤 참가자를 대상으로 한 이양주, 김아람, 안근옥(2015)은 운동참여 수준이 높을수록 저·중강도로 마라톤을 수행하게 되고, 몰입경험이 높아져 운동지속까지 이끌어낸다고 보고했다. 이를 통해 긍정적인 정서는 신체활동의 적극적인 참가의 지를 고무시켜 지속적으로 참가할 수 있는 원동력으로 작용한다고 했다. 이를 바탕으로 풀코스 참여자들의 구간별 측정으로 범위를 확대한다면 마라톤 참여자들의 운동행동을 이해하는데 보다 실증적인 도움을 줄 수 있을 것이라고 시사했다. 박재규, 선혁규(2019)는 성인의 운동참여수준이 높을수록 운동지속의도가 높다고 보고하며, 운동참여수준이 높은 사람들은 제 3의 제약이 있는 상황에서도 운동에 참여하려는 의사가 참여정도가 낮은 사람들보다 강하다고 했다. 이에 성인의 운동참여를 증가시킬 수 있는 제도와 시설·환경적인 여건 조성을 통해 불안정한 내면에 근원을 둔 근래의 여러 사회적 문제들을 해결할 수 있는 예방과 치료의 방법으로 무게감 있는 역할을 할 것으로 시사했다. 왕시맹, 윤인애(2019)는 운동 참여정도가 높아짐에 따라 운동자기-도식이 증가하는데 나아가 운동 피트니스 앱의 사용이 대학생의 신체활동에 대한 인식을 개선하고, 그에 따라 운동지속의사까지 향상된다고 했다. 이를 통해 운동 자기-도식과 운동지속의사를 향상할 수 있는 운동 피트니스 앱을 개발할 때에는 사회통계학적 특성을 고려해야 할 것을 시사했다. 이에 본 연구에서는 운동참여자의 참여수준에 따른 운동지속의 관계에서 정(+)적인 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

2) 운동참여와 그릿의 관계

운동참여와 그릿은 일반적으로 정(+)의 영향을 보인다. 구체적으로 살펴보면 김인수(2017)는 성장마인드를 외생변인으로 설정하고 그릿, 자기조절과 운동참여의도를 내생변인으로 한 연구모형을 이론모형으로 사용할 수 있다고 보고했다. 나아가 성장마인드는 운동참여의도와 정적인 영향을 미치며, 그릿은 운동참여의도에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 성장마인드를 매개하여 운동참여의도와 자기조절에 영향을 미친다고 했다. 이를 통해 아동의 운동참여의도를 높이기 위해서는 성장마인드는 물론 아동의 그릿 수준을 높이려는 노력이 필요하다고 했다. 중학생을 대상으로 한 장채욱, 김준웅(2022)은 체육수업의 내적동기가 학업그릿의 노력, 유능감, 재미 순으로 유의미한 결과가 나타났음을 보고했다. 체육수업이라는 도전적이고 특별한 활동에 대한 흥미와 선호를 가지는 경향으로 인해, 학업그릿에도 밀접한 영향을 미친다고 했다. 이를 통해 능동적으로 체육수업에 참가할 수 있도록 학생들의 구청과 흥미요소를 반영한 종목을 선정하거나 운동지속을 실천하기 위해 이것을 이끌어주는 보상 제도와 사회적 환경을 조성하는 것이 필요하다고 했다.

3) 그릿의 매개효과

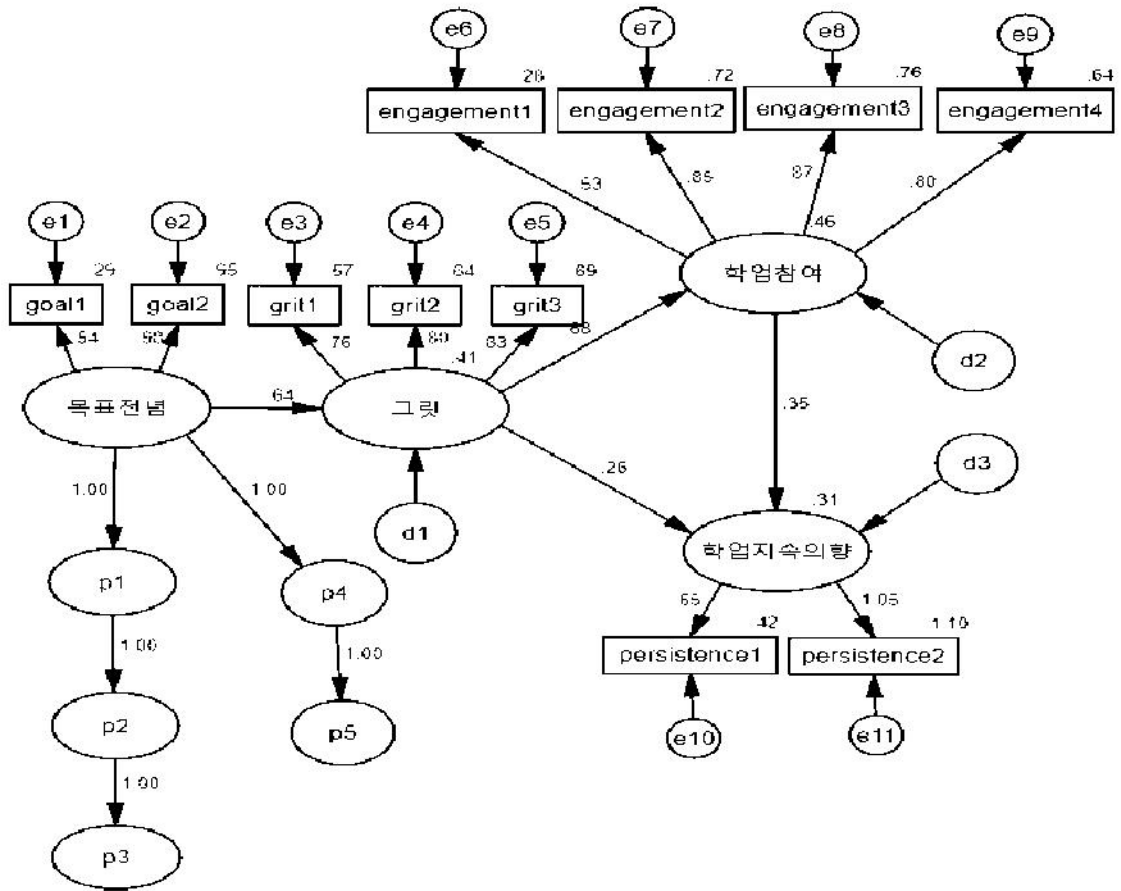
다음은 독립변인과 종속변인 사이에서 그릿의 매개효과에 대해 보고자 한다. 그릿의 특성은 운동선수들에게 있어서 필요한 심리적 특성이기 때문에 관련 연구가 많이 이루어진 편이다. 강현우(2021)는 <그림 3>에서 보는 바와 같이 청소년 운동선수를 대상으로 사회적지지와 스포츠수행전략의 관계를 살펴보고 긍정심리자본과 그릿이 병렬다중매개효과를 미친다고 보고했다. 긍정적인 사회적지지를 받는다고 지각할수록 긍정심리자본과 그릿을 증가시켜 스포츠수행전략을 향상시킨다고 주장하였으며, 이를 스포츠 현장에 적용한다면 선수들의 퍼포먼스 향상에 도움을 줄 수 있을 것임을 시사했다.



<그림 3> 강현우(2021). 사회적지지와 스포츠수행전략의 관계에서 긍정심리자본과 그릿의 다중매개효과

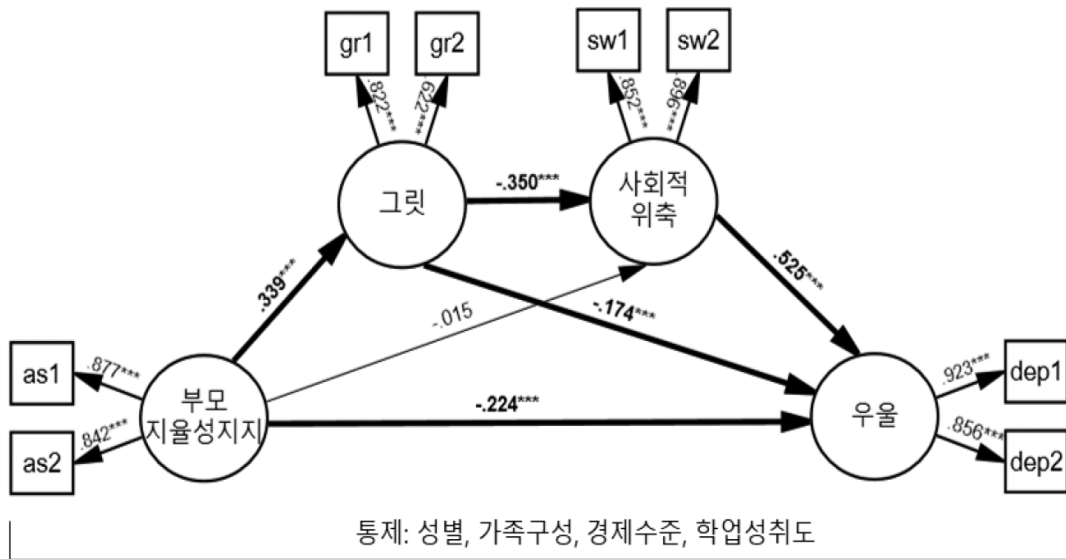
하지만, 본 연구에서는 전문선수가 아닌 생활체육을 즐기는 일반인을 대상으로 할 것이기 때문에 관련 선행연구를 살펴보고자 한다. 구체적으로 원영인(2021)은 골프참여자의 마인드셋과 운동지속의 관계에서 그릿이 부분적으로 매개효과를 갖는다고 했다. 성장 마인드는 운동지속의 모든 하위요인에 직접적인 영향력이 있는 것으로 나타났고 노력지속은 가능성, 경향성에 완전 매개효과가 있는 것으로 나타났으나 강화성에는 매개효과가 성립되지 않았다. 그리고 고정 마인드셋은 운동지속의 하위요인인 강화성, 가능성에 직접적인 영향력이 있는 것으로 나타났고, 흥미 유지의 매개효과를 검증한 결과 가능성에 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이에 골프참여자의 운동지속을 위해서는 장시간이 소요되는 목표를 제시하고, 그 과정에서 단계별로 성취감을 느낄 수 있도록 안내해야 한다고 했다.

권정희, 정미예(2020)는 <그림 4>에서 보는 바와 같이 대학생의 목표전념과 학업지속의향의 관계에서 그릿은 단일매개효과뿐만 아니라 학업참여와 함께 다중매개효과도 나타났음을 보고했다. 이를 통해 어떤 상황을 해결하고자 하는 의지가 강할수록 자신이 처한 대학생활에 적응하여 학업을 완수하려는 태도 역시 클 것이라고 시사했다.



<그림 4> 권정희, 정미예(2020). 목표전념, 그릿, 학업참여 및 학업지속의향의 구조적 관계

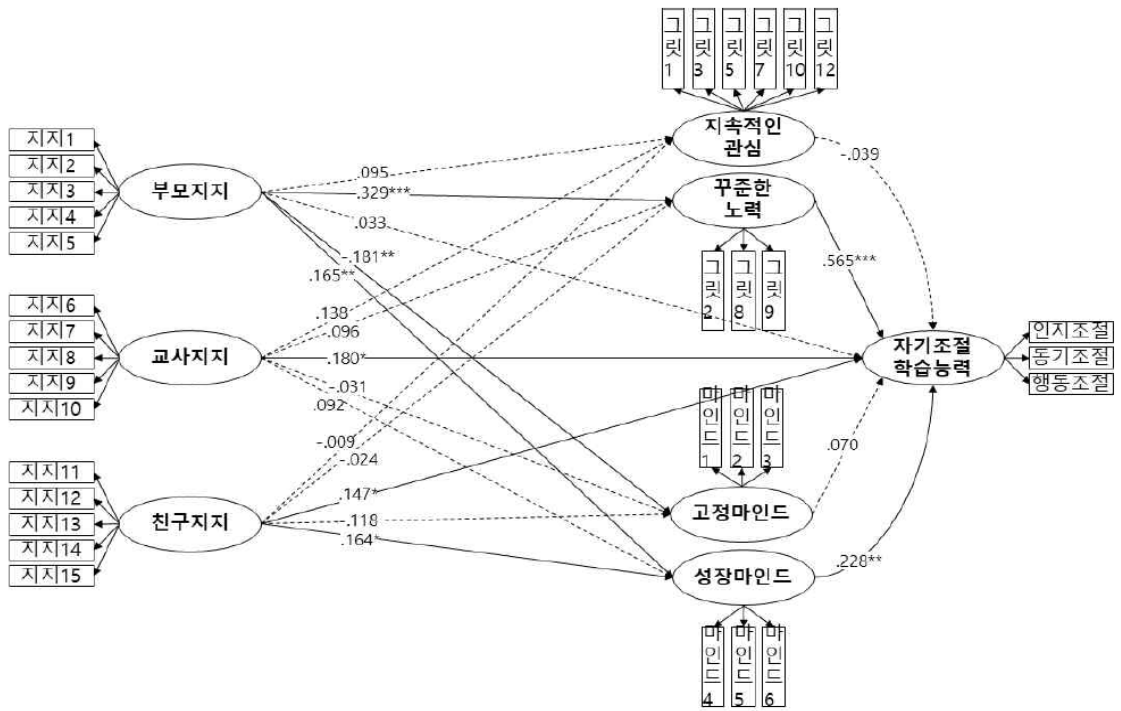
최정아(2023)는 <그림 5>에서 보는 바와 같이 청소년기 부모를 대상으로 자율성 지지와 우울 간의 관계에서 그릿과 사회적 위축의 연속다중매개효과에 대한 분석 결과, 부모의 자율성 지지는 그릿과 사회적 위축을 통해 우울에 영향을 미치며, 이러한 연속다중매개효과는 결과적으로도 유의하다고 보고했다. 또한, 그릿은 부모의 자율성 지지와 사회적 위축 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났으며 그릿과 우울 간의 관계는 사회적 위축에 의해서 부분매개를 갖는다고 했다. 이에 청소년의 정신건강 향상을 위하여 양육방식에 있어서 자율성을 지지하는 편으로의 전환과 그릿의 증진 그리고 사회적 위축의 사전예방 및 소거 등을 위한 노력이 필요하다고 시사했다.



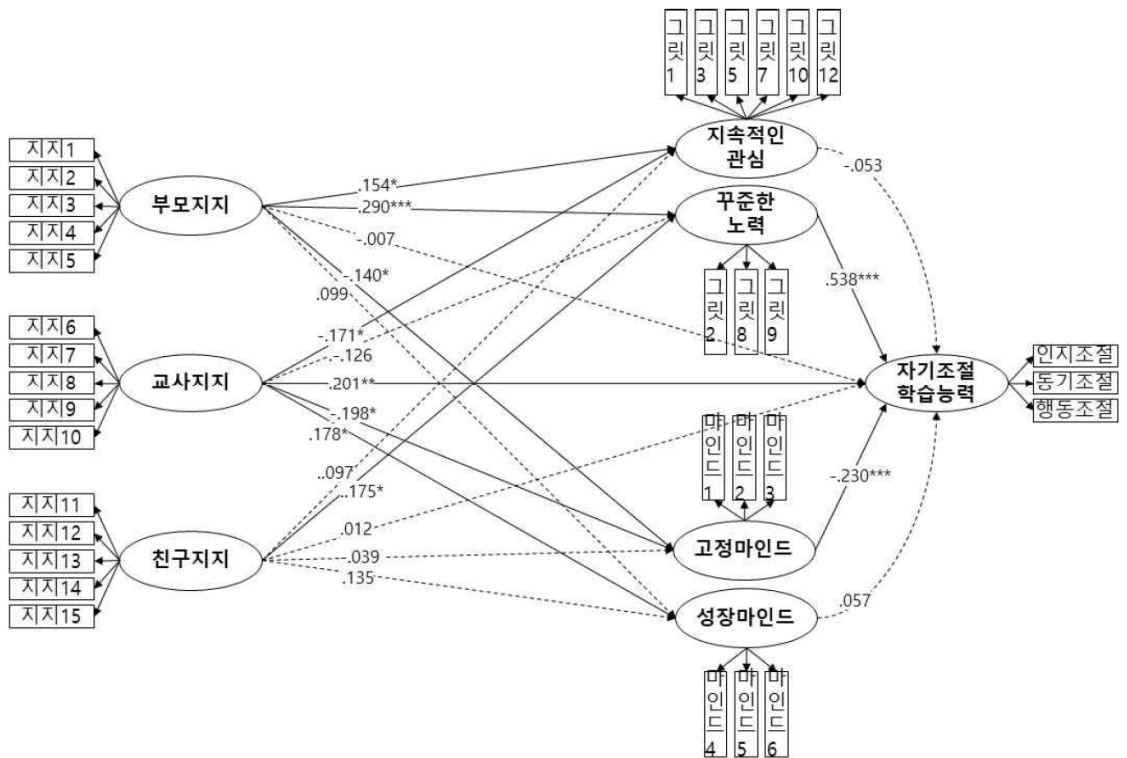
$\chi^2(df; p)=113.890(38;.000)$ $TLI=.986$ $CFI=.994$ $RMSEA=.030(.023, .036)$

<그림 5> 최정아(2023). 부모의 자율성 지지와 우울 간의 관계에서 그릿과 사회적 위축의 연속다중매개효과

정은영, 전미란(2022)은 <그림 6, 7>에서 보는 바와 같이 고등학생의 자기조절 학습능력과 사회적지지의 관계에서 마인드셋과 그릿의 다중병렬매개효과에 대한 일반학생과 영재학생을 비교분석한 결과, 영재학생의 꾸준한 노력은 부모지지와 자기조절학습능력 간에 매개효과가, 성장 마인드셋은 부모지지와 자기조절학습능력, 친구지지와 자기조절 학습능력 사이에서 매개효과가 나타났다고 보고했다. 반면, 일반학생의 꾸준한 노력은 부모지지와 자기조절학습능력, 친구지지와 자기조절학습능력 간에 매개효과가 있었고, 고정 마인드셋은 부모지지와 자기조절학습능력, 교사지지와 자기조절학습능력의 사이에서 매개효과가 나타났음을 확인하였다. 이에 일반학생과 영재학생 두 집단 간의 자기조절학습능력 강화를 위한 교육적 개입의 근거자료를 제공해 줄 것으로 시사했다.

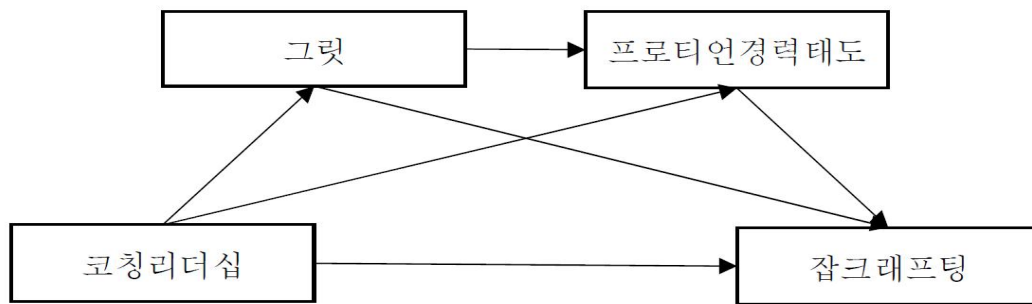


<그림 6> 정은영, 정미란(2022). 영재학생 구조방정식 모형의 표준화 경로계수



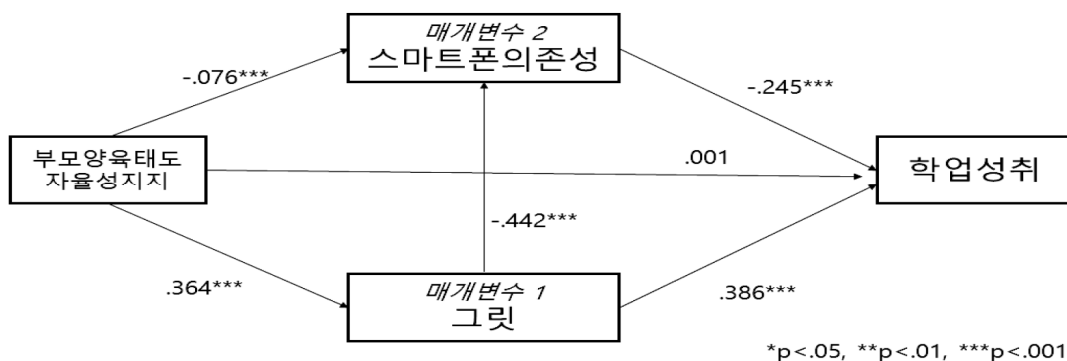
<그림 7> 정은영, 정미란(2022). 일반학생 구조방정식 모형의 표준화 경로계수

방인식, 신제구(2022)는 <그림 8>에서 보는 바와 같이 코칭리더십과 구성원의 잡크래프팅 간에 그릿과 프로티언 경력태도는 순차적으로 정(+)적인 직렬다중매개효과가 나타났다고 보고했다. 구성원의 그릿 수준에 따라 자신감을 갖고 자신의 가치에 따른 경력개발의 주체로서 행동할 수 있는 프로티언 경력태도를 강화하고, 이를 기반으로 직무 적합성을 높여 일의 의미와 가치 의식을 소환하는 잡크래프팅 활동을 증진할 수 있을 것이라고 시사했다.



<그림 8> 방인식, 신제구(2022). 코칭리더십과 잡크래프팅의 관계에서 그릿과 프로티언 경력태도의 매개효과

주성윤, 김민희(2022)는 <그림 9>에서 보는 바와 같이 부모의 자율성지지 양육태도와 학업성취의 관계에서 그릿과 스마트폰 의존의 순차적 다중매개효과가 나타났음을 보고했다. 부모가 자녀에게 자율성을 지지하는 양상을 보이면 자녀의 그릿 수준은 높아지고, 반대로 자녀의 그릿이 높아지면 자녀의 스마트폰에 의존하는 모습이 감소해 결과적으로 학업성취를 높일 수 있을 것이라고 시사했다.

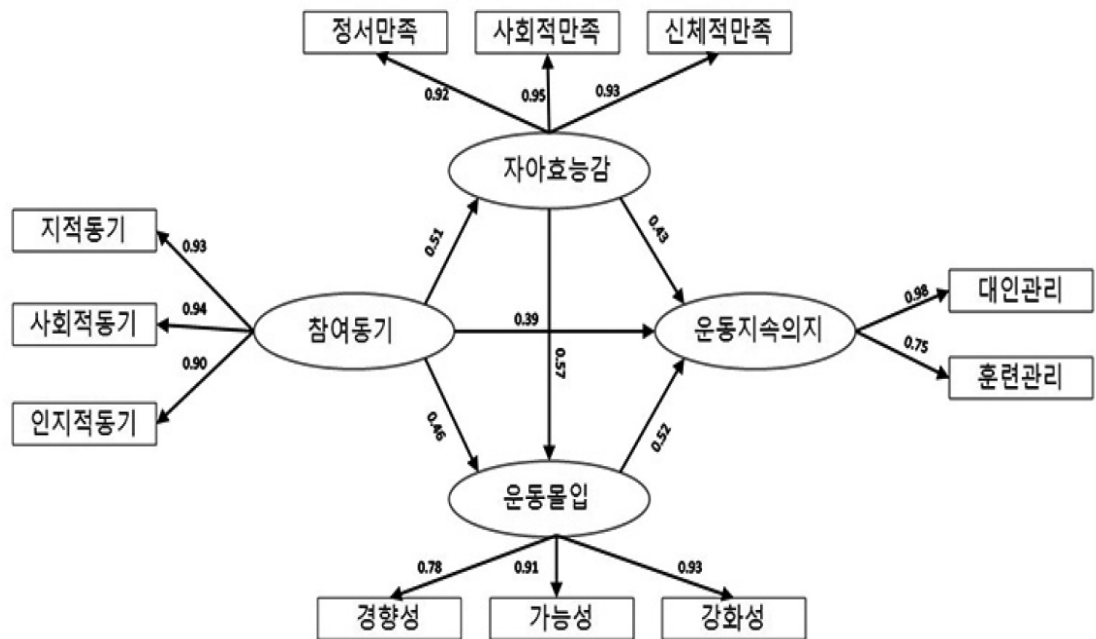


<그림 9> 주성윤, 김민희(2022). 부모의 자율성지지 양육태도와 학업성취의 관계에서 그릿과 스마트폰 의존의 순차적 다중매개효과

종합해보면 엘리트 운동선수가 아닌 일반인을 대상으로 한 연구에서도 운동참여와 운동지속의 관계를 살펴보았을 때 그것의 직·간접적인 매개효과가 있을 것이라고 예측할 수 있다.

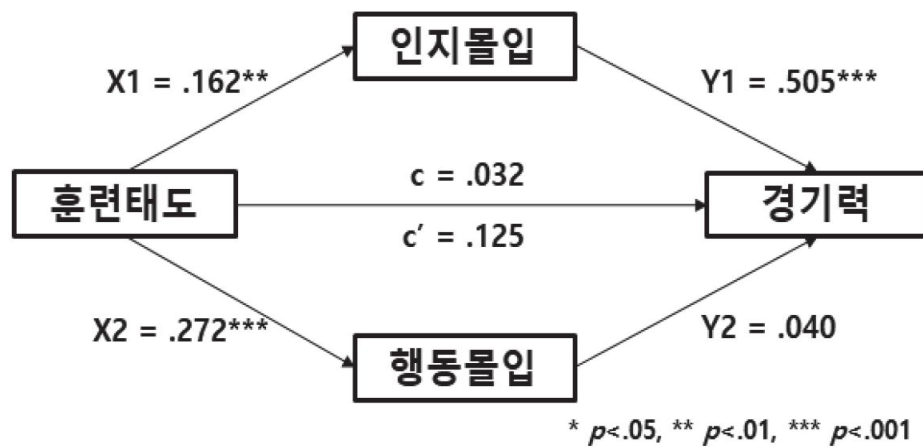
4) 운동몰입의 매개효과

다음은 독립변인과 종속변인 사이에서 운동몰입의 매개효과에 대해 살펴보고자 한다. 김상덕, 김옥자(2023)에 의하면 <그림 10>에서 보는 바와 같이 휠체어 농구선수의 참여동기와 운동지속의지의 관계에서 자아효능감과 운동몰입은 부분 매개효과가 나타났다. 운동지속수행을 이끌어내기 위해서는 선수가 자신의 기량을 보여줄 수 있는 신체적, 정신적 자세와 조건 등이 조화를 이루어야 한다고 했다. 이를 위해 휠체어 농구선수가 운동에 몰입할 수 있도록 환경적 요인을 점검하고 선수 자신의 내적 요인을 정확하게 파악하여 운동몰입에 도달한다면 그에 따라 운동지속의사 역시 높아질 것이라고 시사했다.



<그림 10> 김상덕, 김옥자(2023). 참여동기와 운동지속의지의 관계에서 자아효능감과 운동몰입이 미치는 영향

최유리, 홍영준(2020)에 의하면 <그림 11>에서 보는 바와 같이 태권도 선수의 훈련태도와 경기력의 관계에서 인지몰입과 행동몰입의 다중병렬매개효과를 검증한 결과, 인지몰입에서는 유의한 매개효과가 나타났으며 행동몰입에서는 유의한 결과가 나타나지 않았다고 했다. 이에 인지적 몰입을 통해 경기력에 유의한 영향을 미치는 것을 바탕으로 태권도 선수의 수련태도를 변화시키기 위한 구체적인 방향을 제시할 수 있으며, 운동몰입으로 하여금 경기력 향상을 위한 전략을 구상할 수 있을 것이라고 했다.



<그림 11> 최유리, 홍영준(2020). 훈련태도와 경기력의 관계에서 인지몰입과 행동몰입의 병렬다중매개효과

종합해보면, 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속행동의 관계에서 운동몰입의 직·간접적인 매개효과가 있을 것이라고 예측할 수 있다.

5) 그릿과 운동몰입의 관계

그릿과 운동몰입은 일반적으로 정(+)의 영향을 보인다. 일반인을 대상으로 한 김준(2020)은 교양체육수업 참가자의 그릿이 운동몰입에 부분적으로 정(+)의 영향을 미친다고 했다. 이는 정(+)적인 정서발달을 위해 자율적인 수업환경의 중요성을 강조하며, 그릿이 몰입수준을 결정하는 중요한 요소임을 강조했다. 즉, 강력한 동기를 기반으로 한 운동참여가 그릿에 정(+)적인 영향을 미침에 따라 몰입수준까지 높여 보다 안정적으로 신체활동을 지속할 수 있다는 것이다. 이를 바탕으

로 그릿과 운동몰입은 서로 유의미한 관계를 가진 변인임을 알 수 있다.

나아가 전문선수를 대상으로 한 연구들을 구체적으로 살펴보면, 실업팀 씨름선수 선수를 대상으로 한 김보겸, 이태현(2021)은 그릿이 운동몰입에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 보고했다. 그릿이 향상되면 훈련에 몰입하는 성향이 나타나 경기력에도 정(+)적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 그릿을 강화시킬 수 있는 환경을 만들어야 한다고 강조했다. 태권도 전공자를 대상으로 한 박성언, 문광선(2020)에 따르면 운동몰입의 인지몰입은 그릿의 노력지속에 유의한 영향을 미친다고 했다. 전공생들의 운동몰입을 강화하기 위해 운동상황에서 인지몰입과 노력지속의 관계를 상호·보완하는 방식의 지도가 이루어진다면 노력지속을 더욱 높여나갈 수 있을 것이라고 했다. 대학 태권도 선수를 대상으로 한 유주연, 임태희, 배준수(2021)는 그릿은 운동몰입에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 보고하며 그릿 수준이 높을수록 장기적인 목표에 도달하기 위해 의도적인 노력과 훈련에 몰두하기 때문에 장기목표에 대한 집념과 꾸준한 노력이 선행되어야 한다고 했다. 마찬가지로 대학 태권도 선수를 대상으로 한 윤성찬, 김희정, 서대원(2020)에 의하면 그릿은 운동몰입에 정(+)적인 영향을 미친다고 하였으며, 선수들의 장기적인 목표에 대한 노력과 관심은 운동몰입 수준에 중요한 선행변인이라고 보고했다. 이에 지도자들이 선수들의 내적동기와 사고를 조절할 수 있도록 중재할 필요가 있다고 시사했다. 즉, 개인의 그릿수준이 높을수록 운동몰입에 빠져들기 용이하며, 즐거움을 추구할 가능성도 높다고 할 수 있다. 김대은, 원우영, 남광우(2019)는 체조선수가 인식한 지도자의 멘토링과 운동몰입 및 그릿의 관계에서 운동몰입과 노력의 지속성 간에는 정(+)적 상관관계가 나타났으나 운동몰입과 흥미의 일관성 간에는 부(-)적 상관관계가 나타났다. 즉, 체조선수의 운동몰입과 투지를 높이기 위해서는 무엇보다 지도자의 역량을 개발할 필요가 있다고 시사했다.

종합해보면, 운동참여자의 그릿수준에 따라 운동몰입이 높을 것이라고 예측할 수 있다. 이에 본 연구에서는 운동참여자의 그릿 수준이 높을수록 운동몰입 역시 향상될 것으로 예측할 수 있다.

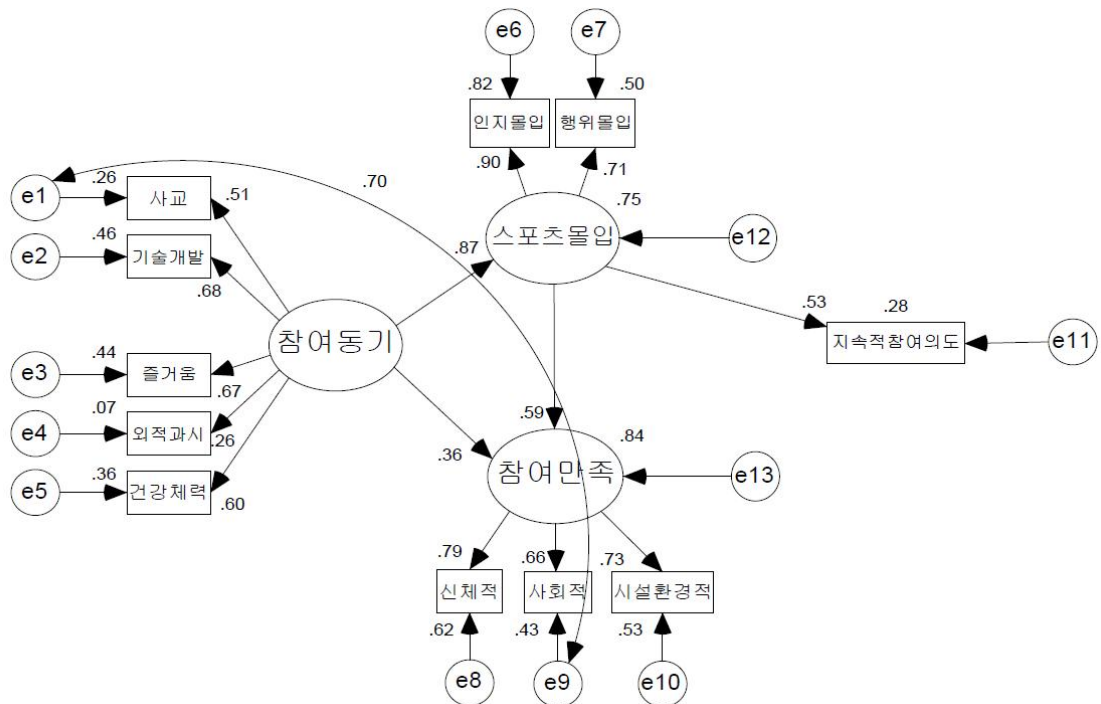
6) 그릿과 운동지속의 관계

운동참여와 운동지속은 일반적으로 정(+)¹⁾의 영향을 보인다. 전문선수를 대상으로 한 양찬일, 정병근(2021)은 중·고등학교 야구선수들을 대상으로 그릿의 하위요인인 노력지속은 운동지속의도에 정(+)²⁾적인 영향을 미치며, 그릿이 운동지속의도를 높여줄 수 있는 중요한 변인임을 보고했다. 또한, 그릿 수준을 높임으로써 성공을 위한 장기적인 목표를 설정하고 운동을 지속할 수 있는 의지를 유지시켜 주는 데에서 의미가 있다고 했다.

일반인을 대상으로 한 선행연구들을 살펴보면 조명진, 한규원(2022)은 골프는 오랜 시간동안 정교함과 노력을 요구하는 특징을 가지므로 높은 수준의 그릿을 함양한 참여자가 목표 의식과 끈기로 인해 지속적인 운동참여를 할 가능성이 높아 운동지속을 유지하는데 그릿이 큰 역할을 하고 있다고 강조했다. 김창우, 이원일(2021)은 골프 필드레슨 참가자를 대상으로 그릿의 하위요인인 노력지속이 운동지속의 하위요인인 가능성과 경향성에 정(+)³⁾적인 영향을 미친다고 보고하며 필드레슨 참가자의 좌절 극복이 성향이 높을수록 특별한 보상체계가 없어도 운동을 지속하려는 경향성이 증가한다고 했다. 반면, 해당연구에서 흥미유지는 운동지속에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 관심이나 흥미를 유지하는 것만으로는 규칙적인 운동계획에 유의한 영향력이 없다는 점을 강조했다. 대학 교양체육 참가자를 대상으로 한 김준(2020)은 그릿의 하위요인인 노력의 꾸준함은 운동지속의 하위요인인 경향성과 강화성에 정(+)⁴⁾적인 영향을 미친다고 보고했다. 스포츠클럽에 참여 중학생을 대상으로 한 김범준, 이지향, 전순명(2019)에 따르면 그릿의 하위요인 중 흥미의 일관성만이 운동지속수행에 유의한 영향을 주는 것으로 보고했다. 수영 참가자를 대상으로 한 민유선(2020)은 수영 종목은 다양한 기술 습득을 위한 장기적인 목표가 필요하므로 그릿의 하위요인인 흥미의 일관성, 노력의 지속성, 상황에 대한 적응성이 높을수록 운동지속의도에 유의한 영향을 미친다고 했다. 이러한 선행연구를 바탕으로 볼 때, 그릿과 운동지속은 정(+)⁵⁾적인 관계가 형성되어 있음을 알 수 있으며, 그릿수준이 높을수록 운동지속행동역시 높을 것이라고 예측할 수 있다.

7) 운동몰입과 운동지속의 관계

운동참여와 운동지속은 일반적으로 정(+)의 영향을 보였으며 대부분 생활체육 참여자를 대상으로 선행연구가 이루어졌다. 구체적으로 이강헌 등(2011)에 의하면 <그림 12>에서 보는 바와 같이 수영 참여자의 스포츠몰입과 지속적 참여의도의 구조방정식에서 최상의 적합도를 가진 인과관계가 나타났다고 보고했다. 이를 바탕으로 생활체육 참가자들이 지속적으로 스포츠에 참가하도록 하기 위해서는 스포츠몰입을 중요한 내적 변인으로 설정해야 한다고 시사했다.

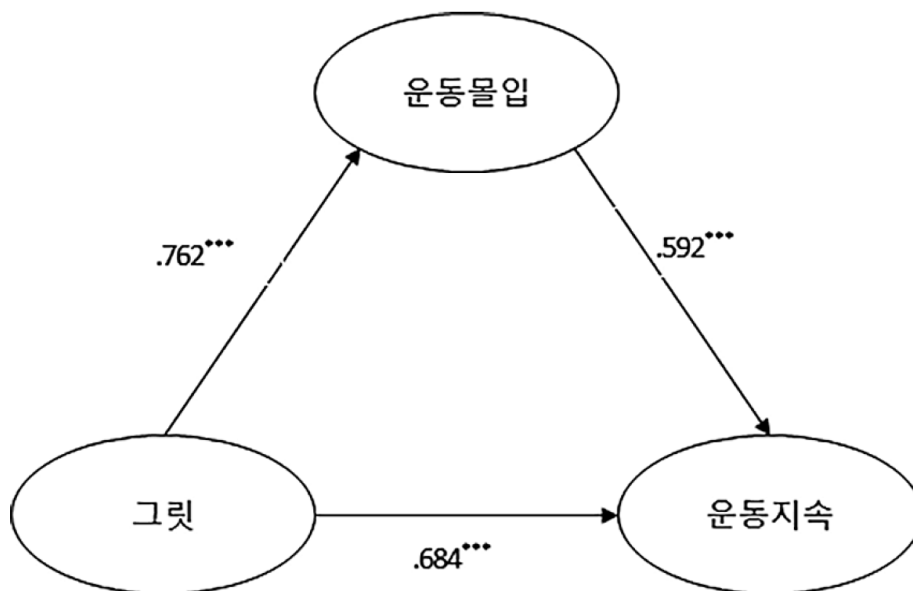


<그림 12> 이강헌 등(2011). 참여동기, 스포츠몰입, 참여만족과 지속적 참여의도의 관계모형 분석

조용순(2022)은 탁구 동호인의 운동몰입의 하위요인인 인지몰입은 운동지속의도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 행위몰입 역시 운동지속의도에 유의한 영향을 미쳤다고 했다. 이를 바탕으로 대상자들에게 명확한 목표의식과 도전의식을 심어준다면 참가자들은 보다 높은 몰입도를 가지고 동호회 활동을 지속할 수 있을 것이라고 시사했다. 이무연(2016)은 여가활동 참여에 대한 행위몰입이 운동지속수행에 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미친다고 했다. 이에 규칙적으로 운동에

참여할 수 있도록 주변의 격려나 대학생들이 운동몰입을 경험할 수 있도록 구체적인 요점을 지적하거나, 체계적인 교육을 통해서 운동지속수행을 높일 수 있을 것이라고 시사했다. 사회인 야구동호인을 대상으로 한 양재근, 이동준(2015)에 따르면 운동몰입은 운동지속행동에 정(+)적인 영향을 미치며 지속적 운동수행을 통해 즐거움과 만족감을 창출할 가능성이 크다고 보고했다. 황세령, 박진성(2012)은 생활체육 참여자의 인지몰입은 운동능력, 운동관심, 운동친구에 정(+)적인 영향을 미치며, 행위몰입은 운동능력, 운동친구에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 보고했다. 이를 통해 인지몰입과 행위몰입 모두 운동지속을 가능하게 하는 중요한 요소임을 강조했다.

윤상영, 김학권(2022)에 의하면 <그림 13>에서 보는 바와 같이 스크린골프 참가자의 그릿 수준에 따라 운동몰입과 운동지속에 정(+)적인 영향을 미치며, 운동몰입 역시 운동지속에 정(+)적인 영향을 미친다고 보고했다. 이에 참가자들이 부정적인 경험을 하더라도 현명하게 극복할 수 있도록 골프의 긍정적인 요소를 제공하여 몰입을 할 수 있는 환경을 제공한다면 중도탈락이 없는 지속가능한 참가를 유도할 수 있을 것이라고 시사했다.



<그림 13> 윤상영, 김학권(2022). 그릿과 운동지속의 관계에서 운동몰입의 매개효과

장순현, 강현욱(2022)은 운동몰입이 운동지속에 영향을 미치는 주요요인으로 작용하며, 운동몰입이 일회성, 단발성이 아닌 꾸준한 운동참여에서 유의한 영향을 미친다고 보고했다. 이를 위해서는 심리적 방해요인을 적극적으로 통제하며, 적당한 난이도를 스스로 설정할 수 있도록 제공하여 매 참여순간마다 꾸준한 성공 경험을 느낄 수 있도록 조절해야 함을 강조했다. 스포츠센터 지도자를 대상으로 한 전경우, 황지현(2019)에 따르면 운동몰입은 운동지속의지에 부분적인 영향을 미친다고 했으며, 행위몰입은 운동지속에 유의한 영향을 미치는 변인임을 보고했다. 또한, 운동몰입은 운동지속의 가능성에 유의한 영향이 나타났고, 인지몰입과 행위몰입은 운동지속의 가능성에 유의한 영향을 미친다고 했다. 이를 바탕으로 자신감 향상시킬 수 있는 지도자의 적절한 멘토 기능이 운동몰입과 운동지속의도를 높일 수 있을 것이라고 했다. 성인 골프참여자를 대상으로 한 이승도(2020)는 운동몰입의 하위요인인 인지몰입은 운동지속의 하위요인인 가능성에 정(+)적인 영향을 미치며 인지몰입이 운동지속의 강화성에도 정(+)적인 영향을 미친다고 보고했다. 이에 운동몰입 경험이 높을수록 운동지속에 대한 욕망 역시 높아지기 때문에 참여자들과의 유대감을 형성하면서 친근감과 만족감을 높여야 할 것이라고 시사했다. 대학생 체육활동 참여자를 대상으로 한 안경일(2017)은 운동몰입의 하위변인인 행위몰입과 인지몰입 모두 운동지속의 하위변인인 경향성과 가능성에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 보고했다. 대학 축구 동호회원을 대상으로 한 김현우, 이경현(2014)은 운동몰입의 하위요인인 행위몰입과 인지몰입 모두 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고했다. 이러한 결과를 통해 엘리트 체육이 아닌 생활체육에서도 운동몰입과 운동지속의 관계가 유효하다는 점을 시사했다. 마지막으로 한희승, 이근모, 김준(2015)은 생활체육 참여자들을 대상으로 한 연구에서 운동몰입의 행위몰입과 인지몰입 모두 운동지속 하위변인에 유의한 정(+)적인 영향을 미친다고 보고했다.

종합하자면, 운동몰입과 운동지속간에는 정(+)적인 상관관계가 형성되어 있음을 알 수 있다. 즉, 운동참여자의 운동몰입 수준이 높을수록 운동지속행동이 높아질 것이라고 예측할 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상을 표집하기 위해 제주스포츠클럽(JSC)에 등록된 동호인 선수 160명과 제주장애인스포츠클럽(JESAD)에 등록된 동호인 선수 120명, 제주특별자치도수영연맹에 등록된 동호회원 50명을 대상으로 총 330명을 선정하여 설문을 진행하였다. 이들에 대한 표집방법은 자기평가기입법(Self-administrated method)을 이용하였으며, 회수된 질문지 가운데 응답내용이 불성실한 자료 6부를 제외하고 324명의 자료를 최종 분석에 활용하였다. 구체적인 연구대상자의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

항목	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	176명	54.3%
	여자	148명	45.7%
나이	20대 이하	121명	37.3%
	30대	80명	24.7%
	40대	62명	19.1%
	50대 이상	61명	18.8%
경력	6개월 미만	73명	22.5%
	6개월-1년 미만	60명	18.5%
	1년-2년 미만	49명	15.1%
	2년 이상	142명	43.8%
참여빈도	거의 참여하지 않음	59명	18.2%
	한 달에 1-2회	76명	23.5%
	1주일에 1-2회	108명	33.3%
	주 5회 이상	81명	25.0%
장애여부	장애인	176명	54.3%
	일반인	148명	45.7%
운동종목	농구	40명	12.3%
	배구	48명	14.8%
	수영	76명	23.5%
	축구	76명	23.5%
	탁구	55명	17.0%
	테니스	29명	9.0%

2. 측정도구

본 연구의 자료를 측정하기 위하여 총 25문항으로 구성된 질문지를 사용하였다. 구체적으로 일반적 특성 3문항, 운동참여 2문항, 그릿 6문항, 운동몰입 8문항, 운동지속 6문항으로 구성되어 있다. 구체적인 측정도구는 다음과 같다.

1) 운동참여수준

스포츠클럽 참가자의 운동참여 정도를 측정하기 위하여 본 연구에서는 서열척도를 활용하였다. 서열척도로 구성된 운동경력과 참여빈도에 대하여 빈도 간 중요도 간격이 등 간격이라고 가정하고 개별빈도가 차지하는 중요도를 나타내기 위하여 간격 서열별로 가중점수를 부여했다.

즉, 운동경력은 총 4개의 빈도로 구성되어 있는데, 6개월 미만에는 1점, 6개월~1년 미만에는 2점, 1년~2년 미만에는 3점, 2년 이상에는 4점의 점수를 부여하였다. 참여빈도 또한 총 4문항으로 구성되어 있으며, 거의 참여하지 않는다는 0점, 한 달에 1~2회 참가에 1점, 1주일에 1~2회 참여에 2점, 주 5회 이상 참여에 3점의 가중치를 부여하였다. 따라서 운동참여수준은 운동경력과 참여빈도를 합한 합성치를 사용하였으며, 점수가 높을수록 운동참여수준이 높은 것을 의미한다.

2) 그릿

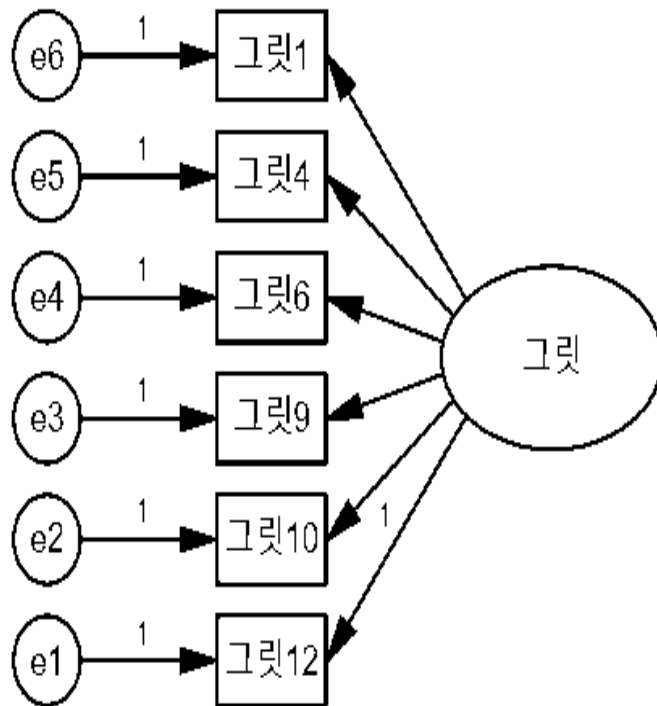
스포츠클럽 참가자들의 그릿을 측정하기 위하여 본 연구에서는 이수란(2014)이 번안한 Duckworth et al., (2009)의 그릿 원척도(Original GRIT Scale, GRIT-O)를 사용하였다. 설문지의 구성은 총 12문항이며, 응답형태는 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 Likert Scale에 의한 5단계(5점) 척도로 ‘중요한 목표를 달성하기 위해 어려움을 극복한 적이 있다.’와 같은 질문으로 구성되어 있다. 척도와 관련한 선행연구인 박나영, 유인창, 조아미(2021)의 연구에서 Cronbach's α 값은 .742로 나타나 구조적 타당성이 입증된 검사지이다. 하지만, 타 요인에 비해 요인적재치가 낮은 2, 3, 5, 7, 8, 11번 문항을 제외한 6문항만을 <표 2>와 같이 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 본 연구에서는 Cronbach's α 값은 .710로 나타났다. 마지막으로 확인적 요인분석을 실시한 결과, 모든 적합도

지수들은 양호한 것으로 나타났다($\chi^2=184.66$, $df=33$, $p<.001$, IFI=.962; TLI=.943, CFI=.964; SRMR=.032; RMSEA=.091).

표 2. 그림 설문지의 문항 구성

문항	요인 적재치	공통성	평균	표준편차	신뢰도
그림4	.688	.662	2.95	1.08	.710
그림1	.635	.756	4.12	.74	
그림10	.566	.649	3.76	.91	
그림12	.512	.655	3.97	.85	
그림6	.442	.592	4.98	.85	
그림9	.374	.640	4.86	1.02	
고유치	3.870				
공통분산(%)	60.102				
누적분산(%)	60.102				

KMO=.824, Battlett $X^2=905.807$, $df=66$, $p<.001$

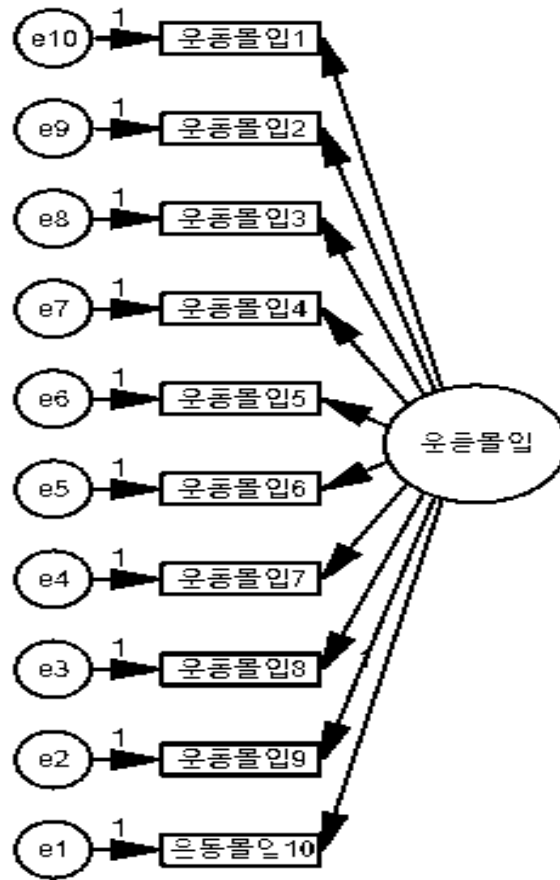


3) 운동몰입

스포츠클럽 참가자들의 운동몰입을 측정하기 위하여 Scanlan(1993)의 ESCM(Expansion of Sport Commitment Model)을 기초로 정용각(1997)이 국내 실정에 맞게 개발한 운동몰입 척도를 사용하였다. 설문지의 구성은 총 12문항이며, 응답형태는 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 Likert Scale에 의한 5단계(5점) 척도 방법으로 구성하였다. 본 척도와 관련한 선행연구인 박철휘, 정연택, 최연재(2021)의 연구에서 Cronbach’s α 값은 .924로 나타나 구조적 타당성이 입증된 검사지이다. 구체적인 설문지 내용은 “이 운동을 하루 일과에 포함하고 싶다.”, “나는 운동할 수 있는 시간이 항상 기다려진다.”와 같은 질문으로 구성되어 있지만, 타 요인에 비해 요인적재치가 낮은 6, 7번 문항을 제외한 10문항만을 <표 3>과 같이 본 연구의 목적에 맞게 사용하였다. 본 연구에서는 Cronbach’s α 값은 .858로 나타났다. 마지막으로 확인적 요인분석을 실시한 결과, 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다($\chi^2=148.134$, $df=35$, $p<.001$, IFI=.932; TLI=.912, CFI=.911; SRMR=.044; RMSEA=.077).

표 3. 운동몰입 설문지의 문항 구성

문항	요인 적재치	공통성	평균	표준편차	신뢰도
운동몰입4	.784	.501	4.21	.80	.858
운동몰입3	.756	.502	3.95	.86	
운동몰입11	.719	.571	4.19	.82	
운동몰입5	.711	.615	4.10	.82	
운동몰입2	.679	.505	4.30	.63	
운동몰입10	.660	.517	3.65	1.03	
운동몰입1	.654	.537	4.20	.76	
운동몰입12	.581	.532	4.10	.82	
운동몰입8	.576	.510	3.81	1.00	
운동몰입9	.557	.535	4.24	.80	
고유치	2.878				
공통분산(%)	61.111				
누적분산(%)	61.111				
KMO=.877, Battlett $X^2=910.237$, $df=45$, $p<.001$					



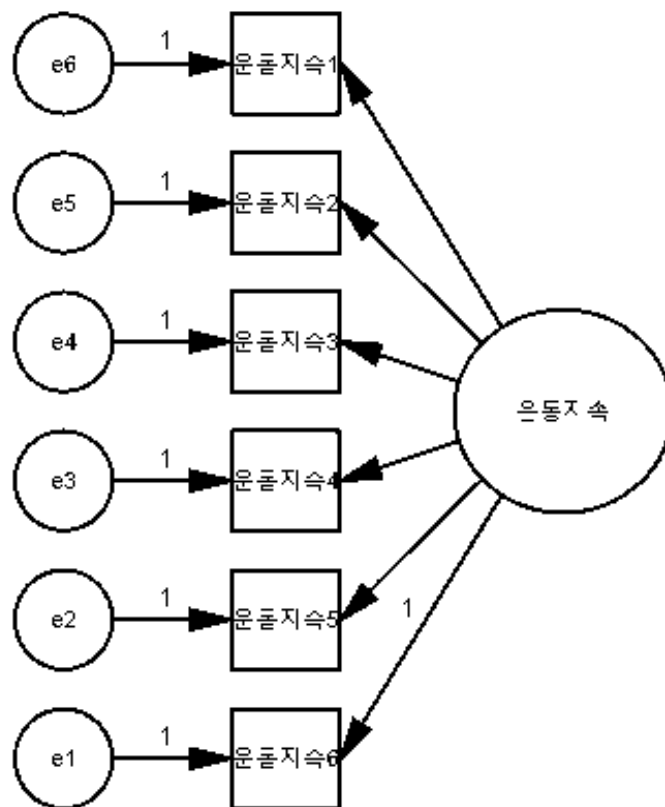
4) 운동지속

운동지속에 관한 문항은 Vallerand(1997)의 연구를 토대로 정용각(2008)이 제작한 설문지를 본 연구의 상황에 적합하게 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구성은 총 6문항이며, 응답형태는 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 Likert Scale에 의한 5단계(5점) 척도 방법으로 <표 4>와 같이 구성하였다. 척도와 관련한 선행연구인 양찬일, 정병근(2021)의 연구에서 Cronbach’s α 값은 .804로 나타나 구조적 타당성이 입증된 검사지이다. 본 연구에서는 Cronbach’s α 값은 .895로 나타났다. 마지막으로 확인적 요인분석을 실시한 결과, 모든 적합도 지수들은 양호한 것으로 나타났다($\chi^2=123.79$, $df=15$, $p<.001$, IFI=.912; TLI=.923, CFI=.922; SRMR=.031; RMSEA=.089).

표 4. 운동지속 설문지의 문항 구성

문항	요인적재치	공통성	평균	표준편차	신뢰도
운동지속3	.804	.646	4.30	.64	.895
운동지속4	.701	.504	4.29	.72	
운동지속1	.700	.500	4.30	.67	
운동지속2	.697	.501	4.30	.64	
운동지속6	.672	.556	4.91	.65	
운동지속5	.549	.503	4.29	.72	
고유치	2.878				
공통분산(%)	61.111				
누적분산(%)	61.111				

KMO=.718, Battlett $X^2=502.544$, $df=15$, $p<.001$



3. 연구절차

본 연구는 2023년 8월 한 달 동안 제주도내 스포츠 동호회원 330명을 선정하여 이루어졌다. 연구자가 직접 경기장 또는 훈련시설에 방문하여 관계자들의 협조를 받아 질문지를 배부하였고 참가자들에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하였으며, 솔직한 응답을 얻기 위하여 응답 요령과 비밀보장에 대해 명시하였다. 참가자들은 원하지 않을 경우 언제든지 철회가 가능하며, 이해가 안되는 문항에 대해서는 질문을 할 수 있도록 하였다. 질문지 작성의 소요 시간은 대략 15분 정도였으며, 참가자들은 자기평가기입법으로 질문지를 작성하였고 완성된 질문지는 현장에서 즉시 회수하였다. 총 330부의 질문지가 배부되었으나 회수된 질문지 가운데 응답내용이 불성실한 자료 6부를 제외하고 324명의 자료를 최종분석에 활용하였다.

4. 자료분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 26.0과 AMOS 18.0, SPSS PROCESS Macro 4.2를 이용하여 연구의 목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫 번째, 변인들의 요인구조와 타당도를 확보하기 위하여 탐색적 요인분석 및 확인적 요인분석을 사용하였다.

두 번째, 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's Alpha 값을 산출하였다.

세 번째, 변인들 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson's의 적률상관계수를 구했다.

네 번째, 연구대상자의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석(frequency analysis) 및 기술통계분석을 실시하였다. 더불어, 사후 검증 중 Sheffe 검증을 실시하였다.

다섯 번째, 운동참여와 운동지속의 관계에서 그릿과 운동몰입의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2017)가 제안한 SPSS PROCESS Macro의 6번 모델을 활용하였다. 매개효과의 신뢰구간을 계산하는 방법으로 부트스트랩(bootstrapping) 기법을 활용하였다.

IV. 연구결과

1. 인구통계학적 특성(성별, 종목, 장애여부)에 따른 기초분석

탐색적 요인분석을 실시하여 추출한 변인들을 바탕으로 인구통계학적 특성에 따라 각 변인별 기술통계량 및 분포특성을 확인하였다. 이에 성별에 따른 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속에 대해 차이를 분석한 결과는 <표 5>와 같다. 분석 결과를 살펴보면 운동참여($F=21.713, p<.001$), 그릿($F=26.453, p<.001$), 운동몰입($F=18.963, p<.001$), 운동지속($F=5.097, p<.05$)은 성별에 따라 유의미한 차이가 나타났다.

표 5. 성별에 따른 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속

변인	남자(N=176)	여자(N=148)	F(p)
운동참여	6.66±1.70	5.76±1.75	21.713***(.000)
그릿	4.25±0.46	3.97±0.52	26.453***(.000)
운동몰입	4.21±0.52	3.96±0.54	18.963***(.000)
운동지속	4.47±0.50	4.34±0.50	5.097*(.025)

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

<표 6> 은 운동종목에 따라 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속에 대해 차이를 분석한 결과이다. 분석 결과를 살펴보면 운동참여($F=37.868, p<.001$), 그릿($F=5.459, p<.001$), 운동몰입($F=8.393, p<.001$), 운동지속($F=5.367, p<.001$) 모두 축구가 검정통계가 가장 높았다. 검정통계가 가장 낮은 종목으로 운동참여는 탁구, 그릿은 테니스, 운동몰입은 수영, 운동지속은 탁구로 각 종목에 따라 유의미한 차이가 나타났다. 또한, Sheffe 사후 검증 결과, 운동 참여와 그릿은 배구, 수영, 테니스보다 농구가 유의미하게 차이가 높게 나타났고, 운동몰입과 운동지속은 배구, 수영보다 농구가 유의미하게 차이가 높게 나타났다.

표 6. 운동종목에 따른 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속

변인	농구 ^a	배구 ^b	수영 ^c	축구 ^d	탁구 ^e	테니스 ^f	F(p)	Sheffe
운동참여	633±154	577±170	604±169	800±000	473±148	579±166	37.868*** (.000)	b,c,f<a
그릿	410±063	398±051	404±049	435±046	416±036	394±056	5.459*** (.000)	b,c,f<a
운동몰입	398±051	394±050	394±056	440±043	416±048	402±065	8.393*** (.000)	b,c<a
운동지속	433±051	443±047	431±048	466±042	431±054	434±050	5.367*** (.000)	b,c<a

*** $p < .001$

다음으로 장애여부에 따라 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속에 대해 차이를 분석한 결과는 <표 7>이다. 분석 결과를 살펴보면, 운동참여($t=4.181, p<.001$)만이 장애여부에 따라 유의미한 차이가 나타났으며, 그릿($t=-.431, p>.05$), 운동몰입($t=.147, p>.05$), 운동지속($t=.878, p>.05$)변인은 장애여부에 따라서 유의한 차이가 없었다.

표 7. 장애여부에 따른 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속

변인	일반인(N=176)	장애인(N=148)	F(p)
운동참여	6.62±1.72	5.81±1.75	17.478***(.000)
그릿	4.11±0.52	4.14±0.50	.184(.668)
운동몰입	4.10±0.58	4.09±0.49	.021(.885)
운동지속	4.44±0.48	4.39±0.53	.771(.381)

*** $p < .001$

2 상관관계 분석

기술통계치의 변인들의 평균을 분석한 결과는 <표 8>과 같다. 운동참여 6.25점, 그릿 4.41점, 운동몰입 4.10점, 운동지속 4.12점으로 나타났다. 그리고 왜도는 $-0.589 \sim -0.128$, 첨도는 $-0.954 \sim 0.196$ 로 나타나 정규분포상에 있음을 가정할 수 있다.

각 요인들 간의 상관관계는 모두 유의한 것으로 나타났다. 첫째, 운동참여는

그릿($r=0.286$, $p<.001$), 운동몰입($r=0.293$, $p<.001$), 운동지속($r=0.317$, $p<.001$)과 정(+)적 상관관계가 나타났다. 이는 운동참여가 높을수록 그릿, 운동몰입, 운동지속이 높게 나타난다는 것을 의미한다. 둘째, 그릿은 운동몰입($r=0.561$, $p<.001$), 운동지속($r=0.429$, $p<.001$)과 정(+)적 상관관계가 나타났다. 이는 그릿이 높을수록 운동몰입과 운동지속이 정(+)적 상관관계가 나타났음을 의미한다. 셋째, 운동몰입은 운동지속($r=0.594$, $p<.001$)과 정(+)적 상관관계가 나타났다. 이는 운동몰입이 높을수록 운동지속이 높다는 것을 의미한다.

표 8. 스포츠클럽 참가자의 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속의 기초 통계량

	A	B	C	D
운동참여(A)	1			
그릿(B)	.377***	1		
운동몰입(C)	.293***	.629***	1	
운동지속(D)	.317***	.513***	.594***	1
평균	6.25	4.41	4.10	4.12
표준편차	1.78	.504	.542	.508
왜도	-.589	-.380	-.128	-.188
첨도	-.954	-.514	-.795	-.196

3. 다중매개효과 검증

운동참여와 그릿, 운동몰입 및 운동지속 간의 직접효과를 분석한 결과는 <표 9>와 같다. 독립변인인 운동참여는 그릿에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다 ($B=0.1077$, $SE=0.0147$, 001 , $t=7.3077$, $p<.001$). 또한, 운동참여와 그릿이 운동몰입에 미치는 영향을 살펴보면 결과, 운동참여($B=0.0198$, $SE=0.0142$, $t=1.3881$, $p>.05$)는 그릿에 유의한 영향을 미치지 않았고, 그릿($B=0.6461$, $SE=0.0499$, $t=12.9590$, $p<.05$)은 운동몰입에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동참여, 그릿, 운동몰입이 운동지속에 미치는 영향을 살펴본 결과, 운동참여($B=0.0327$, $SE=0.0133$, $t=0.1927$, $p<.05$), 그릿($B=0.1927$, $SE=0.0574$, $t=3.3552$, $p<.001$), 운동몰입($B=0.4066$, $SE=0.0521$, $t=7.854$, $p<.001$)은 모두 운동지속에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

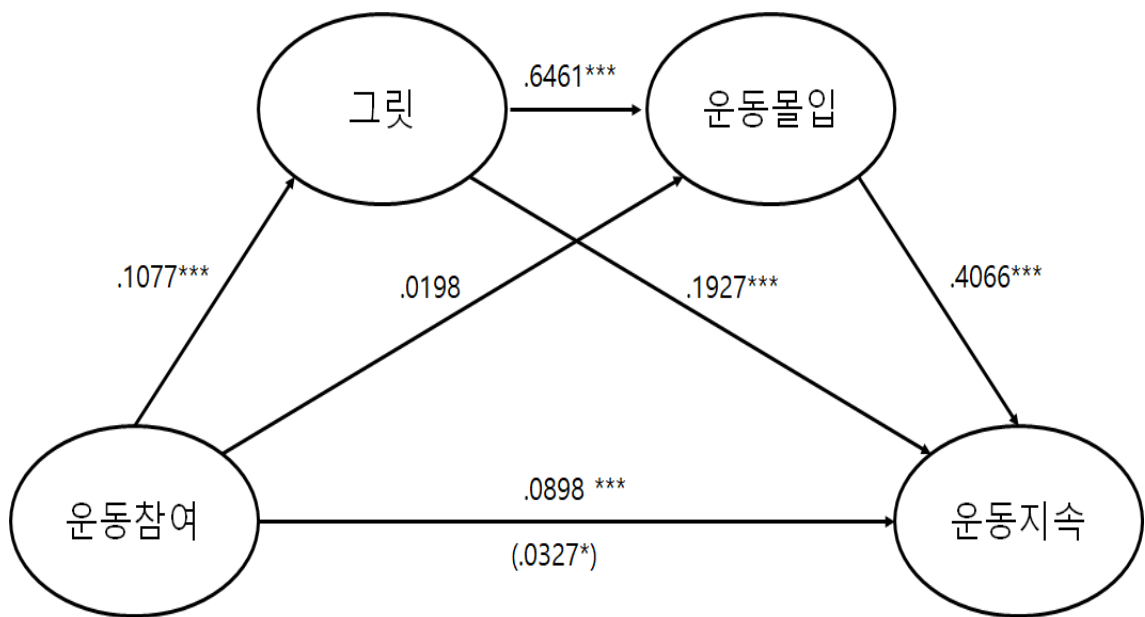
표 9. 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속에 대한 직접효과의 유의성 검증

변수	Coeff.	S.E	t	p	95% CI	
					LLCI	ULCI
종속변인: 그릿 $R^2=.1423$, $F(1, 322)= 53.4019$, $p<.001$						
상수항	3.4486	.0958	36.0077***	.0000	3.2602	3.6371
운동참여	.1077	.0147	7.3077***	.0000	.0787	0.1367
종속변인: 운동몰입 $R^2=.3998$, $F(2, 321)= 106.9270$, $p<.001$						
상수항	1.3092	.1921	6.8144***	.0000	.9312	1.6871
운동참여	.0198	.0142	1.3881	.1661	-.0082	.0478
그릿	.6461	.0499	12.9590***	.0000	.5480	.7442
종속변인: 운동지속 $R^2=0.3692$, $F(3, 320)= 69.9920$, $p<.001$						
상수항	1.7487	0.1918	9.1154	.0000	1.3712	2.1261
운동참여	.0327	.0133	2.4565	.0146	.0065	.0590
그릿	.1927	.0574	3.3552***	.0009	.0797	.3057
운동몰입	.4066	.0521	7.8054***	.0000	.3041	.5091

한편, 운동참여와 운동지속에 대한 간접효과의 유의성 검증에서 매개변인인 그릿과 운동몰입의 개별 매개효과를 분석한 결과는 <표 10>과 같다. 운동참여가 그릿을 거쳐 운동지속으로 가는 경로계수는 0.0208로 95%의 상한값과 하한값(0.0059 ~ 0.0376) 사이에 0이 포함되지 않은 것으로 나타나, 간접효과가 유의한 것을 알 수 있었다. 그러나 운동참여와 운동지속간의 관계에서 매개변인인 운동몰입의 개별 매개효과를 분석한 결과, 운동참여가 그릿을 거쳐 운동지속으로 가는 경로계수는 0.0080으로 95%의 상한값과 하한값(-0.0028~0.0210) 사이에 0이 포함되어 있는 것으로 나타나 운동참여가 운동몰입을 거쳐 운동지속에 미치는 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 마지막으로 운동참여와 운동지속의 관계에서 그릿과 운동몰입의 순차적인 다중매개효과를 분석한 결과 운동참여가 그릿과 운동몰입을 거쳐 운동지속으로 가는 경로계수는 0.0283으로 나타났고, 하한값과 상한값(0.0183~0.0409) 사이에 0이 포함되지 않은 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 설정한 가설 3은 기각되었고, 가설 1, 가설 2, 가설 4는 채택되었다. 전체적으로 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속의 관계는 <그림 15>와 같이 그릿과 운동몰입은 순차적인 매개효과가 있다는 것을 확인하였다.

표 10. 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속에 대한 간접효과의 유의성 검증

간접효과	B	Boot S.E.	Boot LLCI	Boot ULCI
총 간접효과	0.0571	0.0093	0.0396	0.0759
운동참여→그릿→운동지속	0.0208	0.0081	0.0059	0.0376
운동참여→운동몰입→운동지속	0.0080	0.0063	-0.0038	0.0210
운동참여→그릿→운동몰입→운동지속	0.0283	0.0058	0.0183	0.0409



<그림 14> 스포츠클럽 운동참여와 운동지속행동의 관계에서 그릿(GRIT)과 운동몰입의 직렬다중매개효과

V. 논의

지금까지 스포츠활동 참여가 인지, 정서 및 행동적 결과에 긍정적인 영향을 미친다는 연구들은 충분히 진행되어 왔고 운동참여의 당위성을 사변적으로 주장하여온 것에 비해 스포츠활동에 참여함으로써 유발되는 결과와 그 과정에서 작동하는 심리적 메커니즘에 대한 연구는 체계적으로 이루어지지 못하였다. 이러한 이유 때문에 본 연구에서는 스포츠클럽 참여자들을 대상으로 운동참여와 운동지속간의 관계에서 그릿과 운동몰입이라는 심리적 특성들이 어떻게 작용하는지를 살펴보고자 하였다.

우선 주 연구문제인 가설검정을 하기 전에 기초분석으로 인구통계학적 특성에 따라서 운동참여수준, 그릿, 운동몰입 및 운동지속의 평균치 차이를 분석하였다. 이에 대한 결과는 선행연구의 결과와 유사하거나 일치하게 드러났다. 구체적으로 성별은 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속의 평균 점수는 모두 여성에 비해 남성이 더 높은 것으로 나타났다. 다음으로 운동종목은 운동참여, 그릿, 운동몰입, 운동지속의 평균 점수는 축구종목의 참가자들이 가장 높았다. 유의수준이 가장 낮은 종목으로 운동참여는 탁구, 그릿은 테니스, 운동몰입은 수영, 운동지속은 탁구로 각 종목에 따라 유의미한 차이가 나타났다. 또한, Sheffe 사후 검증 결과, 운동 참여와 그릿은 배구, 수영, 테니스보다 농구가 유의미하게 높게 나타났고, 운동몰입과 운동지속은 배구, 수영보다 농구가 유의미하게 높게 나타났다. 마지막으로 장애여부에서 운동참여는 유의한 차이가 나타났지만 그릿, 운동몰입, 운동지속에 대해서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

한편, 이하에서는 본 연구의 주 연구문제인 가설검증 결과에 대하여 논의하였다. 먼저 스포츠클럽 참가자의 운동참여수준과 운동지속의 직접효과를 분석한 결과, 스포츠클럽 참가자의 운동참여수준은 운동지속행동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 운동참여수준이 운동지속행동에 정(+)^{의 영향을 미친다는 다수의 연구결과와 유사한 결과를 보였다(강동훈, 심성섭, 2009; 박재규, 선혁규, 2019; 왕시맹, 윤인애, 2019; 이양주, 김아람, 안근옥, 2015). 구체적으로 벨리댄스 참가자를 대상으로 한 강동훈, 심성섭(2009)의 연구에서는 벨리}

댄스 참여시간이 증가할수록 운동지속가능성과 운동지속의지가 높다고 보고하였다. 이와 유사하게 박재규, 선혁규(2019)의 연구에서는 운동참여정도가 높은 사람들의 경우 낯선 날씨가 부족한 시간, 업무 등의 제한적 상황에서도 운동에 참가하려는 의지가 강하다고 보고하였다. 마라톤 참가자를 대상으로 한 이양주, 김아람, 안근옥(2015)은 참여정도가 높을수록 특정 자각수준에서 마라톤을 수행할 때 운동지속참가가 높아진다고 보고했다. 이러한 긍정정서는 체육활동에 긍정적이며 적극적인 참가의식을 고양시켜 지속적 참여의 원동력으로 작용한다고 했다. 그리고 왕시맹, 윤인애(2019)는 운동을 할 때 관련 앱을 같이 활용하는 것이 운동 경험의 질을 높일 수 있어 운동자기-도식 수준과 운동지속의사까지 향상되기 때문에 운동에 대한 사고방식을 바꾸어야 한다고 했다. 이와 같은 연구결과를 종합하여 본다면, 스포츠클럽참가자들은 기본적으로 운동에 대한 관심과 흥미가 일반인들보다 많아 운동 참여에 적극적이고 긍정적이기 때문에 궁극적으로 운동참여수준이 높을수록 운동지속행동이 증가하는 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 스포츠클럽 참가자의 운동참여수준과 운동지속의 관계에서 그릿의 매개효과를 분석한 결과 그릿은 운동참여수준과 운동지속의 관계를 유의하게 매개하는 것으로 확인되었다. 앞서 특정 목표를 달성하기 위해 투지와 끈기를 갖고 노력하는 그릿이 매개변인으로서 종속변인에 대한 영향력을 향상시킬 수 있다는 선행연구의 결과가 본 연구결과를 부분적으로 지지해주고 있다(강현우, 2021; 원영인, 2021; 권정희, 정미예, 2020; 장채욱, 김준웅, 2022). 구체적으로 강현우(2021)는 심리적인 대처가 부족한 청소년 운동선수는 지도자나 가족으로부터 긍정적인 사회적 지지를 받는다고 느낄수록 긍정심리자본과 그릿을 증가시켜 경기 수행전략을 높일 수 있다고 보고하며 사회적지지 형성의 필요성을 강조했다. 골프참여자를 대상으로 한 원영인(2021)은 마인드셋과 운동지속의 관계에서 노력지속은 가능성, 경향성에 완전매개효과가 나타났고, 흥미유지는 지속 가능성에 부분매개효과를 나타났다고 보고했다. 반면에 흥미유지를 잃어갈수록 지속 가능성에 부(-)적 영향을 미치는 부분매개효과는 자신의 기량과 지식에 대한 믿음이 존재하더라도 골프에 대한 흥미를 잃으면 운동지속의도가 떨어지기 때문에 골프참여자의 운동지속을 위해서는 기술발전에 대한 지속 가능성과 노력의 필요성을 지도해야 한다고 했다. 권정희, 정미예(2020)는 대학생의 목표전념과 학업지속의

향의 관계에서 그릿은 단일매개효과뿐만 아니라 학업참여와 함께 다중매개효과를 보고했다. 개인의 목표를 이루기 위해 끝없이 노력할수록 학업에 지속적으로 참여하여 성공적으로 완주하기 위한 다양한 학업참여 전략을 짜야 한다고 했다. 장채욱, 김준웅(2022)은 체육수업이라는 도전적이고 특별한 활동에 대한 흥미와 선호를 가지는 경향으로 인해 학업그릿에도 밀접한 영향을 미치기 때문에 과제에 대한 지속성을 위해서 그릿이 동원해야 함을 주장했으며, 스포츠클럽 참가자의 지속적인 운동행동을 위해서는 생활체육을 함으로써 얻고자 하는 목적이 분명해야 한다. 이를 달성하기까지는 절대적으로 장기적인 시간을 필요로 하기 때문에 그릿 수준이 높을수록 운동을 지속하려는 의도 역시 높다고 해석했다. 이러한 연구결과를 종합하여 본다면, 스포츠클럽 참가자의 지속적인 운동지속행동을 위해서는 생활체육에서 얻고자하는 목적이 분명해야 하고, 이를 달성하기 위해서는 장기적인 의지가 필요하기 때문에 그릿이 병행되어야 한다고 해석할 수 있다.

셋째, 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속의 관계에서 운동몰입의 매개효과를 살펴본 결과 운동참여와 운동지속의 관계는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 생활체육 수영참가자를 대상으로 한 박정호, 백정민(2017)은 여가 정체성, 개인의 노력은 운동지속의 인과관계에서 운동몰입의 부분매개효과를 보고하였다. 이는 고차원 수준의 여가로 전문기술과 지식습득을 위한 지속적인 참여가 결과로 형성된 것이라고 했다. 이와 유사하게 남자 테니스 동호인을 대상으로 운동참여정도와 운동몰입 간의 관계에서 정(+)의 영향을 보고한 남인수, 노미라, 여지은(2009)의 연구결과와도 다른 결과가 나타났다. 선수와 달리 아마추어의 경우 내적만족과 즐거움을 위해 참여하게 되어 참여정도가 높을수록 몰입행동까지 높아지는 것이라고 했다. 하지만 본 연구의 대상자들은 내적만족 이상으로 승부욕, 과시 혹은 신체 재활 등의 목적으로 생활체육에 참가하는 경우도 있기 때문에 높은 수준의 참여정도가 운동몰입을 높일 수는 없다는 결과가 나온 것으로 해석할 수 있다. 즉, 운동몰입만으로는 스포츠클럽 참가자의 운동지속행동을 향상시키는데 한계점이 있음을 시사하는 결과이다.

넷째, 운동참여와 운동지속의 관계에서 그릿과 운동몰입은 순차적인 다중매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 개인적인 특성변인을 복합적으로 살펴보았을 때 결과변인에 대한 영향력이 높아진다는 것을 알 수 있다. 이러한 연구결과는 직렬 다중매개모형을 통해 종속변인에 대한 영향력을 미친다는 다수의 연구결과와 유사한 결과를 보였다(김상덕, 김옥자, 2023; 방인식, 신제구, 2022; 임종은, 2021). 휠체어 농구선수를 대상으로 한 김상덕, 김옥자(2023)는 참여의지와 운동지속의 관계에서 자아효능감과 운동지속의 부분매개효과를 보고하였다. 운동수행에 있어서 신체적, 심리적 조건이 조화로우며 운동지속으로 이어지는 특성이 있어 운동몰입을 향상시키기 위해서는 선수의 환경적, 내적 요인을 점검하고 수정하는 절차를 통해 운동지속의사를 높일 수 있다고 했다. 임종은(2021)은 아동의 운동참여도와 운동지속의도에 정(+)의 영향을 미치면서 정서적 지지와 정적효능 안녕감을 경유하여 운동지속의도에 간접적인 영향을 주는 매개효과를 보고하였다. 이는 체육활동을 통해 정서적 지지를 높게 지각하면 정적효능 안녕감을 경험한다는 점에서 본 연구와 맥을 같이 하고 있다. 이와 유사하게 방인식, 신제구(2022)는 코칭리더십과 구성원의 잡크래프팅의 관계에서 그릿과 프로티언 경력태도의 순차적 직렬다중매개효과를 보고했다. 코칭리더십이 제공하는 지원활동이 그릿을 높여주고, 지속적인 에너지인 그릿이 개발의 주체적인 프로티언 경력태도를 기반으로 종속변인인 잡크래프팅 활동을 증폭시킬 수 있다고 했다. 이러한 결과를 통해 스포츠클럽 참가자의 운동참여가 높을수록 그릿수준이 향상되고, 운동몰입이 높아져 결과적으로 종속변인인 운동지속행동을 높일 수 있게 된다는 것을 확인할 수 있다.

즉, 신체적 어려움이 있는 장애인, 심리적으로 의욕이 저하된 일반인이 운동을 지속하기 힘든 상황이 닦쳤을 때, 그릿의 끈기와 투지의 특성, 외부요인에 방해받지 않고 온전히 집중하는 운동몰입이 있다면 운동중단의 위기에서 탈출구 역할을 할 수 있을 것이다. 특히 그릿은 운동몰입을 결정하는 선행요인이고 운동몰입은 그릿의 결과변인이라는 것을 입증하였다. 즉, 스포츠 클럽참가자의 정신을 무장시킬 수 있는 요건이 그릿, 운동몰입이며 운동을 하기 싫거나 포기한 상태에

서도 그릿과 운동몰입이 있다면 운동지속을 이끌어낼 수 있는 것이다.

이와 같은 결과를 볼 때, 본 연구는 스포츠클럽 참가자에게 있어서 운동지속 행동은 중요하고 더욱이 본 연구에서 주목한 그릿과 운동몰입은 운동지속행동을 설명할 수 있는 순차적인 매개변수로 확인된 것을 의미한다고 할 수 있다. 이를 위해서는 운동몰입 프로그램을 구성할 때, 그릿에 초점을 두고 프로그램을 짤 수도 있을 것이고, 지도자들은 생활체육 참가자나 예비참가자들에게 그릿과 운동몰입을 통해 지속적인 운동지속행동을 높일 수 있는 교육과정과 노력이 필요하다고 할 수 있다.

종합하자면, 스포츠클럽 참가자의 심리변인인 운동참여와 운동지속의 관계에서 그릿과 운동몰입은 순차적으로 정(+)적인 영향을 이끌어내어 운동지속을 향상시키는 역할을 한다는 것을 검증하였으며, 스포츠클럽 참가자의 그릿과 운동몰입 수준의 중요성에 대해 더욱 힘을 실을 수 있었다. 이는 그릿과 운동몰입이 운동참여와 운동지속의 관계에서 중요한 역할을 하고 있음을 시사하며, 스포츠클럽 참가자의 운동지속을 높이기 위해서는 그릿과 운동몰입을 향상시켜야 한다는 점을 제안하고 있다. 중요한 것은 여러 연구들에서 그릿은 운동몰입을 결정하는 선행변인이고, 운동몰입은 그릿의 영향을 받는 결과변인이라는 점을 지적하였는데, 본 연구에서는 이들 간의 순차적인 관계를 경험적으로 검증하였다는 점에서 의의가 있다고 본다.

이러한 결과에도 불구하고, 본 연구는 몇 가지 제한점이 있음을 밝힌다. 첫째, 연구대상지역이 제주도에 편중되어 있어 연구결과를 전국적으로 일반화하는 데에는 다소 무리가 있다. 둘째, 성공한 세계정상급 선수의 숨겨진 힘으로도 알려져 체육계에서도 관심이 조명되는 그릿을 전문 선수에 비해 연구자료가 부족한 일반인과 장애인을 대상으로 진행하였다는 점에서 생활체육의 운동지속을 위한 연구의 다양성에 기여하였다고 볼 수 있으나, 이러한 결과의 재현 가능성을 추적 조사하는 노력이 요망된다. 셋째, 본 연구에서 운동참여는 참여빈도와 운동경력을 합성하여 운동참여수준으로 조작적인 정의를 하고 사용하였다는 제한점이 있으며, 빈도 간 중요도, 간격도 등 간격이라고 가정하였다는 점에서 비현실적인 가정의 문제가 있다. 추후연구에서는 운동강도와 참여빈도를 결합한 계량적인 측정치를 활용하는 것이 바람직하다고 본다. 넷째, 본 연구에서의 자료수집방법은 전적으로 표준화된 질문지법에 의존하고

있다. 따라서 응답자의 허위보고와 왜곡된 반응 가능성이 존재한다. 이를 제거하기 위해서는 예측조사연구나 면담 및 관찰방법을 함께 적용하는 것이 바람직하다고 권고한다.

VI. 결론

본 연구에서는 다양한 변인들 가운데 스포츠클럽 참가자들의 개인 심리적인 측면에서 운동지속을 높여줄 변인을 찾는데 연구목적에 두었다. 이를 위하여 선행연구들을 토대로 운동지속에 정(+)의 영향을 미치는 변인으로 운동참여, 그릿, 운동몰입을 선정하고 이들의 순차적인 다중매개모형을 검증하였다. 각 변인들 간의 관계를 검증하기 위한 연구모형을 설정한 다음, 제주도내 거주하고 있는 스포츠클럽 참가자 324명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 구조화된 질문지를 통하여 도출된 주요결과는 다음과 같다.

첫째, 스포츠클럽 참가자의 운동참여는 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속의 관계에서 그릿의 매개효과를 살펴본 결과 운동참여가 그릿을 거쳐 운동지속에 유의한 간접영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 스포츠클럽 참가자의 운동참여와 운동지속의 관계에서 운동몰입의 매개효과를 살펴본 결과 운동참여가 운동몰입을 거쳐 운동지속이 미치는 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

넷째, 운동참여와 운동지속의 관계에서 그릿과 운동몰입은 순차적인 다중매개효과가 있는 것으로 나타났다.

결론적으로 스포츠클럽 참가자의 운동지속을 높이기 위해서는 지도자나 참가자들이 그릿과 운동몰입을 향상시킬 수 있는 방안을 모색해 나가도록 유도해야 할 것이다.

참고문헌

- 강동훈, 심성섭(2009). 여성의 벨리댄스 참여정도가 여가만족과 운동지속의사에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 18(3), 121-130.
- 강현우(2021). 청소년 운동선수들이 지각한 사회적지지와 스포츠수행전략의 관계에서 긍정심리자본과 그릿의 다중매개효과. **한국체육학회지**, 60(4), 187-198.
- 김대은, 원우영, 남광우(2019). 체조선수가 인식한 지도자의 멘토링과 운동몰입 및 그릿의 관계. **한국스포츠학회**, 17(3), 919-927.
- 김범준, 이지향, 전순명(2019). 중학교 스포츠클럽 참여자들의 운동열정, 그릿, 운동지속수행의 관계. **한국사회체육학회**, 78, 373-384.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. **체육과학연구**, 14(4), 125-140.
- 김병준, 이범기(2006). 인문·사회과학편: 태권도 경쟁의 결과에 따른 운동정서와 귀인. **한국체육학회지**, 45(3), 177-189.
- 김보겸, 이태현(2021). 실업팀 씨름선수들의 GRIT(그릿), 운동몰입, 경기력의 구조적 관계. **한국체육과학회지**, 30(2), 195-204.
- 김복주, 임은조, 선상규, 박준호, 하지철(2020). 세이타(SAYTHA) 물질이 함유된 마리엔스 제품이 유산소 특성 종목 운동선수의 신체적 회복탄력성 및 뇌파에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 18(3), 1245-1253.
- 김상덕, 김옥자(2023). 휠체어 농구선의 참여동기가 운동지속의지에 미치는 영향: 자아효능감과 운동몰입의 매개효과를 중심으로. **대한체육학회**, 21(2), 49-65.
- 김선희, 김태형, 서일한(2022). 빅데이터를 활용한 코로나19 전후 스포츠산업 변화. **한국체육학회지**, 61(6), 271-285.
- 김성문, 장진우, 윤상문(2008). 생활체육 참가가 스포츠몰입 및 운동증독에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 32, 585-593.
- 김수연, 한태용, 최성범(2017). 태권도 수련생의 만족, 재미, 몰입과 정서 및 분노 조절의 관계. **세계태권도문화학회지**, 8(2), 83-96.

- 김영미, 한혜원(2009). 무용전공 대학생의 무용몰입 경험이 자기효능감과 무용활동만족에 미치는 영향. **한국무용과학회지**, 19, 1-18.
- 김영숙, 이경숙(2021). 간호대학생의 그릿과 학습몰입과의 관계에서 낙관성의 매개효과. **한국간호교육학회지**, 27(2), 144-151.
- 김인수(2017). 초등학생의 체육에 대한 성장마인드, 열정, Grit과 운동수행의 구조적 관계. **한국초등체육학회지**, 23(2), 1-14.
- 김준(2020). 대학교양체육 참가자의 그릿(Grit)과 운동열정이 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 29(2), 55-71.
- 김창우, 이원일(2021). 필드레슨 참여자의 그릿이 마인드셋과 운동지속에 미치는 영향. **Asian Journal of Physical Education of Sport Science (AJPESS) (N/A)**, 9(1), 51-64.
- 김현우, 이경현(2014). 대학 축구 동호인의 스포츠 열정이 스포츠 몰입과 운동지속에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 19(3), 85-100.
- 김현주, 김덕진, 강상범(2018). 청소년 검도선수의 마인드셋과 그릿의 관계에서 성취목표성향의 매개효과. **대한무도학회지**, 20(4), 47-60.
- 권정희, 정미예(2020). 대학생의 목표전념, 그릿(Grit), 학업참여 및 학업지속의향의 구조적 관계. **청소년학연구**, 27(12), 133-160.
- 남광우, 조육상(2014). 유도 학생선수들의 지도자 코칭지식 지각이 지도자 신뢰 및 운동 몰입에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 53(1), 143-154.
- 남인수, 노미라, 여지은(2009). 남자 테니스 동호인의 참여정도와 성취목표성향이 운동몰입, 운동지속의사에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회**, 33(4), 45-55.
- 동아비즈니스리뷰(2019). 287호 김유겸. 스타 영업보다 내부 육성으로 뚝뚝, 9회 말에 뒤집는 ‘조직 그릿(organizational grit)’의 마술.
- 문화체육관광부(2023). 2022 국민생활체육조사.
- 민유선(2020). 생활체육 수영 참여자의 그릿(GRIT)이 운동 지속 의도 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 18(3), 713-724.
- 박나영, 유인창, 조아미(2021). 태권도 학생선수의 그릿과 운동성과의 관계에서 운동지속의 매개효과. **청소년학연구**, 28(1), 1-21.

- 박상우, 박규량, 유영훈(2021). 태권도 시범단원의 운동몰입이 심리적 행복감과 운동지속에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 23(3), 80-87.
- 박성연, 문광선(2020). 태권도 전공생들의 운동열정이 운동몰입 및 그릿(Grit)에 미치는 영향. **무예연구**, 14(2), 225-243.
- 박소연, 강지현, 전익기(2007). 대학생의 교양체육수업 참여 동기가 수업만족도에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 18(4), 171-181.
- 박소연, 홍준희, 이슬(2010). 요가수련 참여자의 몰입이 참여동기에 미치는 영향과 정서의 매개효과. **한국스포츠심리학회 학술발표논문집(N/A)**, 67-78.
- 박소영, 김영미(2022). 무용전공대학생의 그릿(Grit)이 무용몰입에 미치는 영향. **무용예술학연구**, 89(5), 17-27.
- 방인식, 신제구(2022). 코칭리더십이 잡크래프팅에 미치는 영향: 그릿과 프로티언 경력태도의 직렬매개효과. **대한경영학회**, 35(4), 685-714.
- 박재규, 선혁규(2019). 성인의 운동참여정도가 회복탄력성 및 운동지속의도에 미치는 영향. **학습자중심교과교육학회**, 19(19), 1029-1047.
- 박찬수, 정주나, 신연지, 오경록(2022). 대학운동선수의 그릿이 운동열정 및 번아웃에 미치는 영향. **한국사회체육학회**, 90, 335-344.
- 봉성용, 전선혜(2010). 농구 동호회 참여자의 재미요인과 참여정도가 스포츠 몰입에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 24(4), 117-130.
- 손병식, 안용덕(2023). 블렌디드 러닝을 활용한 중학교 학생들의 체육 수업 몰입이 그릿 및 수업 만족도에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 27(6), 101-113.
- 손원목, 윤문길, 홍성태, 김문주(2008). 디지털 환경에서 몰입이 고객참여에 미치는 영향 연구: 온라인 여행시장을 중심으로. **한국항공경영학회 추계학술대회**, 59-72.
- 안경일(2017). 대학생 체육활동 참여자의 운동몰입, 정서, 운동지속의도의 관계. **한국스포츠학회지**, 15(1), 223-234.
- 안지훈, 전현수, 권성호(2015). 대학생의 자기조절이 운동참여수준 및 운동지속의도에 미치는 영향. **전국체전기념 한국체육학회 학술발표회**, 2015, 158.
- 양승용, 권세정(2013). 시계열 분석과 인과모델 비교분석에 의한 국내 골프장 내 장객 수요예측에 관한 연구. **한국관광연구학회**, 27(4), 269-280.

- 양재근, 이동준(2015). 사회인 야구지도자의 리더십과 운동몰입, 운동만족 및 운동지속행동의 구조적 관계. **한국체육과학회지**, 24(5), 315-325.
- 양찬일, 정병근(2021). 중·고등학교 야구선수들의 마인드셋과 그릿 및 운동지속의도의 구조적 관계. **한국웰니스학회지**, 16(2), 199-206.
- 오상훈(2020). 대학선수들의 그릿, 운동몰입, 그리고 번아웃의 관계. **한국체육과학회지**, 29(4), 403-414.
- 유주연, 임태희, 배준수(2021). 대학 태권도선수의 그릿, 기본심리욕구와 운동몰입에 대한 구조모형 검증. **국기원태권도연구**, 12(1), 39-49.
- 유연만, 원충희(1999). 자율체육활동 참가 지속 결정요인에 관한 연구. **스포츠과학연구소논문집**, 13, 381-404.
- 윤상영, 김학권(2022). 배드민턴 동호인의 성취목표성향과 스포츠자신감의 관계에서 자기관리의 조절 효과. **한국사회체육학회지**, 90, 267-277.
- 윤성찬, 김희정, 서대원(2020). 대학 태권도선수들의 그릿과 회복탄력성 및 운동몰입의 관계. **세계태권도문화학회**, 11(2), 105-121.
- 이강현, 조춘환, 정진욱, 신석민, 류민정, 정대철(2011). 수영 참가자의 참여동기, 스포츠몰입, 참여만족과 지속적 참여의도의 관계 모형분석. **코칭능력개발지**, 13(4), 31-40.
- 이경여, 이훈(2019). 여가스포츠에서 관계성 효과 분석; 집단과 개인스포츠 비교. **관광학연구**, 43(1), 55-73.
- 이경주(2021). 교양 무용수업에서 대학생들의 그릿(grit)이 학업열의와 학업 노력에 미치는 영향. **한국무용학회지**, 22(4), 25-38.
- 이무연(2016). 여가활동 참여에 대한 의사결정균형이 운동몰입과 운동지속수행에 미치는 영향. **한국체육과학회**, 25(6), 267-278.
- 이보람(2020). 스포츠그릿(Sports Grit)의 메커니즘 탐색 : 선수들의 그릿 성장을 위한 질적 연구. **한국체육과학회지**, 29(4), 371-389.
- 이수란(2014). Effect of grit, deliberate practice and contingencies of self-worth on academic achievement. Master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- 이슬비, 배은희, 손영우, 이수란(2016). 부정적 피드백의 완충제, 투지(Grit): 부정적 피드백에 대한 정서 반응에 투지가 미치는 영향. **한국사회및성격심리**

- 학회, 30(3), 25-45.
- 이승도(2020). 성인골프참여가 운동몰입을 통한 운동지속에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 14(5), 103-114.
- 이승철(2003). 여가,레크리에이션 : 스키어의 전문화와 스포츠 몰입 미래의 행동 의도와 의 관계. **한국체육학회지**, 42(5), 411-417.
- 이양주, 김아람, 안근옥(2015). 마라톤 참가자의 참여정도와 운동자각도, 몰입 및 운동지속참가와의 관계. **아시아운동학학술지**, 17(3), 7-15.
- 이양주, 오승현(2012). 고등학교 불링선수들의 성취목표성향이 스포츠자신감과 운동몰입에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 14(1), 35-45.
- 이옥진, 문한진, 김미예(2022). 스포츠 그릿의 개념 탐색을 위한 척도의 요인 구조 비교. **한국체육측정평가학회지**, 24(4), 51-63.
- 이정림, 권대훈(2016). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석. **청소년학연구**, 23(11), 245-264.
- 이정우(2022). 생활체육 참여자의 그릿과 생활체육지속의 관계에서 몰입의 매개 효과 검증. **한국웰니스학회지**, 17(4), 429-438.
- 이종영(2000). 직장인의 스포츠활동 참가에 따른 몰입경험이 폴로어십 및 조직시민행동에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 39(3), 161-174.
- 임사라, 박세영(2012). 직장인의 개인 및 집단 여가활동에 따른 여가만족과 조직몰입의 관계에서 직무만족의 매개효과. **한국심리학회지 산업 및 조직**, 25(1), 171-193.
- 임중은(2021). 아동의 운동참여정도가 운동지속의도에 미치는 영향 정서적 지지와 정적효능 안녕감의 다중매개 효과. **한국사회체육학회지**, 85, 353-364.
- 임중은(2022). 배구 클럽 참가 초등교사의 그릿(grit)이 운동지속의도에 미치는 영향: 운동몰입의 매개 효과. **한국체육교육학회지**, 27(3), 121-134.
- 임효진(2017). 그릿(Grit)의 요인구조와 타당도에 관한 탐색적 연구. **아시아교육연구**, 18(2), 169-192.
- 왕시맹, 윤인애(2019). 성별과 운동 피트니스 앱 사용여부에 따른 운동참여정도, 운동자기-도식, 운동지속의사의 차이 및 관계분석. **한국웰니스학회**, 14(3), 171-184.

- 원영인(2021). 골프참여자의 마인드 셋과 운동 지속의 관계에서 그릿의 매개 효과 검증. **골프연구학회**, 15(3), 45-55.
- 장순현, 강현욱(2022). 스포츠클라이밍 참여자의 그릿이 마인드셋 및 운동지속에 미치는 영향. **여가학연구** 20(3), 97-112.
- 장채욱, 김준웅(2022). 체육수업 참여자의 내적동기, 학업Grit 및 운동지속의 관계. **한국스포츠학회**, 20(1), 215-225.
- 전경우, 황지현(2019). 피트니스센터 지도자의 멘토링 역할과 운동만족, 운동몰입 및 운동지속의사의 관계. **한국체육과학회지**, 28(1), 239-252.
- 전상경(2022). 호텔조리사의 유형별 그릿이 조직몰입, 효능감 그리고 직무만족에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 22(11), 590-605.
- 정수진, 전찬수(2022). 워라벨을 위한 체육관련 후생복지 방안: 경기도의회 의원을 대상으로. **한국스포츠학회지**, 20(2), 145-157.
- 정은영, 정미란(2022). 고등학생의 자기조절학습능력과 사회적지지의 관계에서 마인드셋과 그릿의 다중매개효과: 영재학생과 일반학생 비교. **영재교육연구**, 32(4), 545-567.
- 정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입행동 척도의 타당도 검증. **한국스포츠심리학회지**, 15(1), 1-21.
- 정용각(2008). 여가운동 참가자의 스포츠참여행동 모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 19(2), 195-214.
- 조명진, 한규원(2022). 골프참여자의 그릿이 운동열정 및 운동지속에 미치는 영향. **한국골프학회**, 16(1), 201-213.
- 조용순(2022). 탁구 동호인의 참여동기와 운동몰입 및 운동지속의도의 연구. **한국스포츠학회지**, 20(1), 109-118.
- 주성윤, 김민희(2022). 초등학생 자녀가 지각한 부모의 자율성지지 양육태도가 학업성취에 미치는 영향: 그릿과 스마트폰 의존의 순차적 다중매개효과. **청소년학연구**, 29(6), 307-330.

- 채한승, 이종호(2001). 대학생의 생활체육수업 수강에 따른 참여동기와 여가몰입 경험과의 관계. **교육논총**, 5, 271-233.
- 최성훈(2004). 스포츠심리학 : 여가, 레크리에이션 분야에서 활용 가능한 운동지속 검사지의 타당도 검증. **한국체육학회**, 43(4), 237-247.
- 최유리, 홍영준(2020). 태권도 선수의 훈련태도가 경기력에 미치는 영향: 인지몰입과 행동몰입의 병렬다중매개효과. **한국체육교육학회지**, 25(3), 243-255.
- 최정아(2023). 초기 청소년기 부모의 자율성 지지와 우울 간의 관계 그리고 사회적 위축의 연속다중매개효과 검증. **GRI연구논총**, 25(3), 29-54.
- 한희승, 이근모, 김준(2015). 생활체육 참여자의 심리적 욕구만족과 운동몰입 및 운동지속의 관계에 관한 연구. **한국체육과학회지**, 24(6), 225-237.
- 황세령, 박진성(2012). 생활체육 참여자의 운동몰입, 운동중독과 운동지속의 관계. **한국체육과학회지**, 21(5), 551-567.
- Bartlett, C. A., & Ghoshal, S. (2002). Building competitive advantage through people. *MIT Sloan Management Review*, 43(2), 34-41.
- Corbin, C.B. & Lindsay, R. (1994). Concept of Physical Fitness with Laboratories. 8th ed. Dubuque : Wm. C. Brown Publisher.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). Beyond Boredom and Anxiety. San Francisco: Jossey-Bass.
- DiClemente, C. C., & Prochaska, J. O. (1982). Self-change and therapy change of smoking behavior: A comparison of processes of change in cessation and maintenance. *Addictive*, 7(2), 133-142
- Duckworth, A. L., Peterson, G., Matthews, Matthews, M. D., & Kelly, D. R.(2007). Grit: Persverance and passsion for long term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short Grit scale (GRIT - S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.

- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Kenyon, G.S. & Schutz, Z. (1970). Patterns of involvement in sport: Astochastic view. In G.S. Kenyon and T.M. Grogg (Eds.), *Contemporary Psychology of sport*, Chicago: Exercise Institute. 781-798.
- Rod K. Dishman & William Ickes (1981). *Journal of Behavioral Medicine volume 4*, 421-438
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- Seligman, Martin E. P., & Csikszentmihalyi (2000). Positive psychology: An introduction. *Mihaly American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shechtman, N., DeBarger, A. H., Dornsife, C., Rosier, S., & Yarnall, L. (2013). Promoting grit, tenacity, and perseverance: Critical factors for success in the 21st century. Washington, DC: U.S. Department of Education
- Simons, J., Dewitte, S., & Lens, W. (2004). "The role of different types of instrumentality in motivation, study strategies, and performance: Know why you learn, so you'll know what you learn!", *British Journal of Educational Psychology*, 74(3), 343-360.
- Vallerand, R. J. (2015). The psychology of passion: A dualistic model. Series in Positive Psychology.
- Weinberg R. S., Gould D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

II. 다음은 “운동경력”에 관한 문항입니다. 귀하께서 해당하는 곳에 ✓ 바랍니다.

운동경력	문항
()	6개월 미만
()	6개월 ~ 1년 미만
()	1년 ~ 2년 미만
()	2년 이상

III. 다음은 “참여빈도”에 관한 문항입니다. 귀하께서 해당하는 곳에 ✓ 바랍니다.

참여횟수	문항
()	거의 참여하지 않음
()	한 달에 1~2회
()	1주일에 1~2회
()	주 5회 이상

IV. 다음은 스포츠클럽활동 참여를 통한 “그릿(Grit)”을 알아보기 위한 질문입니다. 아래 설문에 대해 귀하의 의견에 일치하는 해당 번호에 ✓ 바랍니다.

나는 _____		전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	중요한 운동목표를 달성하기 위해 어려움을 극복한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
2	운동에서의 어려움은 나를 꺾지 못한다.	①	②	③	④	⑤
3	운동을 열심히 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4	시작한 것은 뭐든지 끝장을 본다.	①	②	③	④	⑤
5	시간이 아주 오래 걸리는 운동목표를 달성한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
6	운동목표를 달성하기 위해 끊임없이 노력한다.	①	②	③	④	⑤

V. 다음은 스포츠클럽활동 참여를 통한 “**운동몰입**”을 알아보기 위한 질문입니다.

아래 설문에 대해 귀하의 의견에 일치하는 해당 번호에 ✓ 바랍니다.

나는 _____		전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	내가 하는 이 운동이 자랑스럽다.	①	②	③	④	⑤
2	이 운동을 앞으로도 계속할 것이다.	①	②	③	④	⑤
3	운동할 수 있는 시간이 항상 기다려진다.	①	②	③	④	⑤
4	이 운동은 나의 삶에 매우 소중한 부분이다.	①	②	③	④	⑤
5	이 운동을 하루 일과에 포함하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
6	이 운동이 내가 제일 하고 싶어하는 운동이다.	①	②	③	④	⑤
7	이 운동에 관한 기술이나 방법에 관한 정보를 얻으려고 노력하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
8	내가 하고 있는 운동에 관한 신문이나 잡지 기사 또는 TV중계가 있으면 우선적으로 보는 편이다.	①	②	③	④	⑤
9	가끔 이 운동을 멋지게 하는 상상을 해본다.	①	②	③	④	⑤
10	이 운동에 미쳐(몰입)있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤

VI. 다음은 스포츠클럽활동 참여를 통한 “**운동지속**”을 알아보기 위한 질문입니다.

아래 설문에 대해 귀하의 의견에 일치하는 해당 번호에 ✓ 바랍니다.

내가 _____		전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	참여하고 있는 운동을 계속할 것이다.	①	②	③	④	⑤
2	참여하고 있는 운동은 나에게 매우 중요하다.	①	②	③	④	⑤
3	참여하고 있는 운동을 어떤 경우에도 계속 이어 나가고 싶다.	①	②	③	④	⑤
4	참여하고 있는 운동을 시간만 허락되면 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
5	참여하는 운동이 적성에 맞지 않아 그만하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
6	참여하고 있는 운동에 싫증을 느껴 그만두고 싶다.	①	②	③	④	⑤

♥ 귀한 시간을 내어 설문에 응답해 주셔서 진심으로 감사드립니다. ♥

<Abstract>

Relationship between Exercise Participation and Exercise
Continuation among Sports Club Participants:
Verifying the Multiple Mediating Effects of Grit and Exercise
Commitment

Gisung, Kim

*Department of kinesiology
Graduate school
Jeju National University, Korea*

This study is intended to verify the mediating role of grit and exercise commitment in the relationship between exercise participation and exercise continuation among sports club participants. To this end, a non-probability purposive sampling method was used to select participants, and a survey was conducted with a sample of 324 subjects from sports clubs on Jeju Island. Data processing was performed by using IBM SPSS 26.0 and AMOS 18.0 SPSS PROCESS Macro 4.2 to conduct exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, reliability testing, frequency analysis, Scheffé's verification testing, descriptive statistical analysis, correlation analysis, and multiple-mediating effect analysis, all of which led to the following key findings. First, examining the effect of exercise participation on exercise continuation among sports club participants, this study found that exercise participation had a significant positive (+) effect on exercise continuation.

Second, examining the mediating effect of grit on the relationship between exercise participation and exercise continuation among sports club participants, this study revealed that exercise participation had a significant indirect effect on exercise continuation through grit. Third, examining the mediating effect of exercise commitment on the relationship between exercise participation and exercise continuation among sports club participants, this study found that exercise participation did not have a significant indirect effect on exercise continuation through exercise commitment. Fourth, this study found that grit and exercise commitment had sequential multiple mediating effects on the relationship between exercise participation and exercise continuation.