

대학씨름선수의 마인드셋(mindset)과 운동몰입 및 운동지속의 관계

공성배(용인대학교 교수) · 김보검*(용인대학교 교수) · 김경연(경기대학교 강사)

국문초록

이 연구는 대학씨름선수의 마인드셋과 운동몰입 및 운동지속의 관계를 규명하는 데 그 목적이 있다. 연구대상은 대학 씨름선수를 모집단으로 하였으며, 표집은 코로나 19 시국임을 고려하여 N사의 인터넷 설문지를 활용하여 연구이용에 동의한 최종 197명의 자료를 확보하였다. 자료분석은 SPSS 25.0, AMOS 22.0 프로그램으로 하였다. 구체적으로 빈도분석, 확인적요인분석, 신뢰도 분석, 상관분석, 구조모형분석 및 매개효과 검증을 하였다. 첫째, 대학씨름선수의 성장마인드셋은 운동몰입에 정의 영향을 미쳤으나, 고정마인드셋은 유의미한 영향을 미치지 않았다. 둘째, 대학씨름선수의 성장마인드셋은 운동지속에 정의 영향을 미쳤으나 고정마인드셋은 운동지속에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 셋째, 대학씨름선수의 운동몰입은 운동지속에 정의 영향을 미쳤다. 넷째, 대학씨름선수의 성장마인드셋은 운동몰입과 운동지속에 매개하였으나, 고정마인드셋은 매개하지 않았다. 넷째, 대학씨름선수의 성장마인드셋은 운동몰입이 매개하여 운동지속에 영향을 미쳤으나 고정마인드셋은 운동몰입이 매개하여 운동지속에 영향을 미치지 않았다.

주제어 : 씨름, 마인드셋, 운동몰입, 운동지속

* bokyoum@hanmail.net

I. 서 론

운동선수들은 승리라는 목표를 두고 상대와 경쟁해야 하는 상황이 전개됨으로 인하여 선수 개인마다 어떤 ‘마인드(mind)’를 가지고 훈련에 참여하는가는 경기력 향상을 위한 중요한 요인이 된다. 선수 개인마다 성향은 다르지만, 자신에 대한 확고한 신념은 운동수행에 긍정적인 결과로 나타나기도 하여(김현주, 강상범, 김덕진, 2018) 스포츠 세계에서 선수의 마인드셋(mindset)은 승리를 향한 긍정적인 자세로 평가받기도 한다.

마인드셋은 자신의 능력에 대하여 개인적 혹은 묵시적으로 형성된 학습자의 신념으로(Dweck, 1999) 외부로는 드러나지 않는 개인의 신념이면서 내적으로는 주변과 자신을 예측하고 그 의미를 해석하는 틀을 제공한다(이정립, 2016; Molden & Dweck, 2006). 이러한 마인드셋은 능력 향상에 대한 자신의 믿음을 기준으로 성장마인드셋과 고정마인드셋으로 구분된다(Dweck, 2006). 성장마인드셋은 재능과 능력은 결코 고정된 것이 아니며(신준하, 2019; Dweck, 2006), 노력의 정도에 따라 재능 및 능력은 얼마든지 향상될 수 있다는 신념이다(홍승한, 2021). 이에 반하여 고정마인드셋은 재능과 능력은 타고난 특성이어서 아무리 열심히 노력한다 해도 결코 변화될 수 없다는 믿음으로(홍승한, 2021; Dweck, 2006) 성장마인드셋과 고정마인드셋은 재능과 능력이라는 관점에 개념을 달리하고 있다.

성장마인드셋 성향의 개인은 도전에 실패하더라도 이를 성장의 기회로 만들어 새롭게 시도해보려 하고, 결과에 대한 집착보다는 과정에서의 즐거움을 느끼며 높은 성취를 이루게 되지만(Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007), 고정마인드셋 성향의 개인은 실패를 민감하게 받아들이며(오주원, 2019; 홍승한, 2021; Dweck, 2006) 실패 확률이 낮은 목표를 선호하고 실패나 실수를 외면하는 경향이 있다(신준하, 2018; 홍승한, 2021; Blackwell et al, 2007; Dweck, 2006).

Sternberg(2000)는 학습자의 학업성취와 연관된 동기 요인을 추정하고 분석하는 데 있어서 학습자의 재능이나 지능보다도 마인드셋이 중요한 요인임을 주장하였듯이, 마인드셋은 특정 직업 소유자나 운동선수에게도 적용이 가능하다. 특히, 학생선수들의 경우 자신의 운동능력과 경기 실적에 의해 자신의 미래가 결정되기 때문에 자신에 대한 기대와 믿음 즉, 성장마인드셋은 목표달성이 불가능해 보이는 상황에서도 연습과 노력을 통해 자신의 능력이 발전하고 개선될 수 있다는 믿음이 개인을 성장시킬 수 있다(오주원, 2019).

김현주 등(2018)은 마인드셋이 검도선수의 성취와 노력에 있어서 매우 밀접한 관계가 있다고 보고하였으며, 홍승한(2021)은 유도선수가 자신에 대한 믿음이 낮고, 사기마저 저하 되어있다면 그 선수는 시합에서 승리를 장담하기 어려울 것임을 강조하였다. 전희섭(2022)은 마인드셋의 선행연구 대부분에서 성장마인드셋은 다양한 요인에 긍정적인 영향을 미치고, 고정마인드셋은 부정적인 영향을 미치거나, 혹은 긍정적 영향이 있더라도 매우 낮은 영향력의 수준이라고 하였다.

이렇게 운동선수의 마인드셋의 중요성과 더불어 스포츠현장에서 중요하게 인식하는 요인은 바로 운동몰입이다. 운동몰입은 마인드셋에 의해 더 강화되는 요인으로(장지현, 정구인, 2021), 운동수행에서 특정한 활동에 대하여 완벽하게 일치하고 전념하게 되는 경험을 말하며(박경훈, 정명규, 2021), 운동선수의 태도와 의지의 결합으로써 개인의 목표와 가치를 굳게 믿고 받아들이는 신념과 의지 및 성공에 대한 계속적인 활동이자 운동수행과 자신을 동일시하는 심리상태이다(Kanungo, 1982).

운동몰입은 운동수행자로부터 운동에 더 몰두하도록 심리적 준비상태를 만들어 내는 중요한 내적동기 요인이며(조현익, 소영호, 2007), 운동이나 경쟁상황에서 몸과 마음을 분산시키지 않고 집중을 유도함으로써 선수들의 경기력 향상의 토대가 되고, 강제로 몰입하려 노력하지 않아도 자연적으로 이루어지는 자연현상이기 때문에(공성배, 2017), 운동수행자가 어느 정도 운동에 몰입하는지의 기준이 되고, 경기력 및 기능향상에 크게 이바지할 수 있다는 점에서 운동선수와 지도자에게

매우 긍정적인 요인이 된다(공성배, 김보검, 허용, 2016).

이러한 운동몰입은 운동선수의 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 주요한 변인이라는 점에서 또 다른 의미가 있다(박경훈, 정명규, 2021). 운동지속은 개인의 건강과 즐거움을 추구하기 위하여 참여하는 생활체육의 운동지속과는 그 맥락에서 차이가 있는 것으로, 선수로서 자신이 참여해오던 종목에 오랜 시간 동안 지속해서 참여하는 형태를 말한다. 운동선수에게 운동지속은 자신의 성장 과정에서부터 참여하게 되는 전문스포츠 영역이기 때문에 선수로서의 성공 여부에 따라 인생의 큰 줄기가 결정되는 만큼 운동지속의 과정도 쉽지만은 않다.

운동선수들은 목표를 성취해 나가는 과정에서부터 선후배 간의 갈등, 미래 성공에 대한 불확실성, 지도자와의 갈등, 부상과 더불어 고된 훈련의 한계를 경험하게 되는데 이를 극복해 나가는 선수도 있지만, 이에 반하여 운동을 중도에 포기하는 선수도 발생하게 된다(공성배, 김보검, 2017). 선수들의 운동지속이 단절되어 운동포기로까지 이어질 수 있다는 측면을 고려해본다면, 선수들의 운동지속을 위한 심층적인 논의가 필요한 시점이 되었다(박경훈, 정명규, 2021).

특히, 비인기스포츠의 경우 선수층이 얇은 데다가 중도에 운동을 포기하는 선수들이 증가하게 된다면, 운동종목 존폐의 문제는 물론 크게 성장할 수 있는 우수한 선수를 잃을 수 있다는 문제에 봉착할 수 있다. 이러한 문제는 씨름 종목 또한 예외는 아니다. 대학씨름선수들은 향후 민속씨름의 중추적인 역할을 담당해야 하는 시점에 있다는 것을 고려해본다면, 대학 운동선수들이 경기에 임하는 총체적인 심리상태는 다른 선수층에 비해 더 중요하게 다뤄져야 하며(이도홍, 2020), 대학씨름선수들의 운동지속을 강화하고 경기력 향상을 위한 선수들의 마인드셋과 운동몰입에 관심을 높일 필요가 있다.

그동안 마인드셋과 운동몰입에 관심을 둔 연구(박휴경, 주형철, 2019; 장지현, 정구인, 2021; 전옥휴, 2022), 마인드셋과 운동지속에 관심을 둔 연구(김수미, 2022; 소영호, 2022; 양찬일, 정병근, 2021; 장지현, 정구인, 2021; 정지혜, 원영인, 2021; Dweck & Leggett, 1988) 등은 매우 제한적으로만 진행되었고, 운동몰입과 운동지

속의 연구(공성배 등, 2016; 김창우, 이원일, 2021; 남인수, 노미라, 여지은, 2009; 문경은, 장미영, 2021; 박경훈, 정명규, 2021; 이가우, 김석기, 2021; 이명찬, 문병일, 2017; Snyder, & Spreitzer, 1977)는 활발하게 진행되고 있다.

이렇게 선행연구에서는 마인드셋과 운동몰입 그리고 운동지속 간의 유의미한 관계가 있다는 것이 검증되었지만, 스포츠 현장에서 이 관계를 규명하는 연구는 매우 제한적으로만 진행했다는 점에서 대학씨름선수를 대상으로 운동지속성을 높이기 위한 마인드셋과 운동몰입의 관계를 규명하는 것은 씨름지도현장의 실증적 연구로서 매우 의미 있을 것으로 판단하였다. 이에 이 연구는 대학씨름선수의 마인드셋과 운동몰입 및 운동지속의 관계를 규명하는 데 그 목적을 두고, 구체적으로 이 연구는 씨름 지도자를 위한 경기력 향상의 기초자료 및 씨름의 학문적인 발전에 기여할 것이다. 연구가설은 다음과 같다.

H1. 대학씨름선수의 마인드셋(성장마인드셋, 고정마인드셋)은 운동몰입에 유의한 영향을 미칠 것이다.

H2. 대학씨름선수의 마인드셋(성장마인드셋, 고정마인드셋)은 운동지속에 유의한 영향을 미칠 것이다.

H3. 대학씨름선수의 운동몰입은 운동지속에 유의한 영향을 미칠 것이다.

H4. 대학씨름선수의 운동몰입은 마인드셋(성장마인드셋, 고정마인드셋)과 운동지속에 매개할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 대학 씨름선수를 모집단으로 하였다. 표집은 코로나 19 시국임을 고려하여 2022년 3월2일부터 3월10일까지 N사의 인터넷 설문지를 활용하여 연구 이용에 동의한 최종 197명의 자료를 확보하였다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

	구분	빈도	퍼센트
학년	1학년	68	34.5
	2학년	46	23.4
	3학년	44	22.3
	4학년	39	19.8
2021년도 입상유무	있음	161	81.7
	없음	36	18.3
선수경력	8년미만	68	34.5
	8년이상	129	65.5
합계		197	100

2. 연구도구

연구도구는 설문지를 이용하였으며 문항은 선행연구를 근거로 하여 5인의 전공분야 전문가를 통해 내용타당도를 확보하였다. 마인드셋의 측정은 Dweck(2006)이 개발하고, 신준하(2019)가 번안한 설문지를 수정·보완하여 사용하였으며, 성장마인드셋 4문항, 고정마인드셋 4문항 등 8문항으로 구성하였다. 운동몰입의 측정은 Omodei & Wearing(1990)이 개발하고, 공성배, 등(2016) 등의 연구에서 사용한 설문지를 수정·보완하여 단일차원의 4문항으로 구성하였다. 운동지속의 측정은 서희진(2003)의 연구에서 사용한 단일차원의 2문항으로 구성하였다. 문항은 Likert 5점 척도로 구성하였다.

3. 타당성 및 신뢰도

측정도구의 타당도를 검증방법은 확인적 요인분석의 최대우도법이다. 적합도 지수는 절대적합지수(χ^2 , GFI, RMSEA)와 증분적합지수(NFI, TLI, CFI)를 복합적으로 고려하여 사용하였다. 적합도 지수는 $\chi^2 = p > .05$, GFI, NFI, TLI, CFI는 .90이상, RMSEA는 .08이하를 적합한 것으로 판단하였다(송지준, 2011).

표 2. 확인적 요인분석 및 신뢰도

요인	문항	β	B	se	t	AVE	CR	α
성장 마인드셋	노력하면 재능·능력은 바뀔	1.000	.914	.125	-			
	노력하면 재능·능력은 좋아짐	.983	.919	.111	20.566			
	노력하면 재능·능력은 높아짐	.967	.823	.281	16.121	.783	.935	.919
	노력하면 재능·능력이 훨씬 좋아짐	.902	.789	.310	14.839			
고정 마인드셋	재능·능력은 노력해도 안바뀔	1.000	.859	.365	-			
	재능·능력은 바꾸지 못함	1.046	.871	.359	15.064			
	재능·능력 바꾸기 어려움	.922	.784	.550	12.940	.601	.857	.897
	재능·능력 쉽게 바꿀 수 없음	.955	.795	.546	13.222			
운동몰입	생각과 행동이 일치	1.000	.729	.355	-			
	운동에 몰두	1.202	.868	.191	11.821			
	정신의 통일	1.343	.845	.291	11.526	.697	.902	.886
	시공간 감각의 상실	1.340	.829	.328	11.317			
운동지속	운동지속 계획	1.000	.923	.134	-			
	운동지속 가능성	1.049	.986	.024	21.509	.920	.958	.953

$\chi^2 = 136.861(\text{cmin}/\text{df}=1.928, p<.000)$, $\text{df}=71$, $\text{GFI}=.908$, $\text{NFI}=.938$, $\text{TLI}=.960$, $\text{CFI}=.969$, $\text{RMSEA}=.069$

<표 2>와 같이, 요인 적재치는 .729이상이며, AVE값은 .601~.920까지로 나타났고, 개념 신뢰도는 .857~.958까지 나타났다. AVE는 0.5이상, C.R은 0.7이상을 충족하고 있다. $\chi^2 = 136.861(\text{cmin}/\text{df}=1.928, p<.001)$, $\text{df}=71$, $\text{GFI}=.908$, $\text{NFI}=.938$, $\text{TLI}=.960$, $\text{CFI}=.969$, $\text{RMSEA}=.069$ 로 나타나 모형의 적합기준을 충족하였다. 요인별 신뢰도(Cronbach's α)는 성장마인드셋 .919, 고정마인드셋 .897, 운동몰입 .886, 운동지속 .953으로 나타났다.

4. 자료처리

자료처리는 197명의 최종자료를 SPSS 25.0 프로그램을 이용하여 빈도분석, 신

뢰도 검증, 상관분석을 실시하였으며, AMOS 22.0 프로그램을 이용하여 확인적 요인분석 및 구조모형분석을 하였다. 그리고 매개효과 검증은 95% 신뢰구간으로 반복횟수를 2,000회로 설정하고, 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 상관분석

표 3. 요인별 상관분석

구분	성장마인드셋	고정마인드셋	운동몰입	운동지속
성장마인드셋	1.000			
고정마인드셋	-.392**	1.000		
운동몰입	.568**	-.193**	1.000	
운동지속	.520**	-.187**	.654**	1.000

** $p < .01$

〈표 3〉과 같이, 상관계수는 $p < .01$ 수준에서 모두 유의한 상관이 존재하였으며, 다중공선성의 기준인 .80(송지준, 2011)보다 작은 -.392부터 .654로 나타났다.

2. 기술통계

표 4. 요인별 왜도 및 첨도

구분	평균	표준편차	왜도	첨도
성장마인드셋	4.18	.80	-.524	-.820
고정마인드셋	2.54	1.05	.204	-.589
운동몰입	4.08	.82	-.374	-1.129
운동지속	4.21	.92	-.884	.006

〈표 4〉와 같이, 왜도는 -.884~.204, 첨도는 -1.129~.006으로 나타나 Hong, Malik,

Lee(2003)가 제시한 왜도 2이내, 첨도 4이내의 기준을 만족하였다.

3. 가설검증

적합도 지수는 Normed $\chi^2 = 1.928$, GFI=.908, NFI=.938, TLI=.960, CFI=.969, RMSEA=.069로 나타나 Normed $\chi^2 (\leq 3)$, GFI, TLI, NFI, CFI($\geq .90$) 및 RMSEA ($\leq .08$)의 기준(송지준, 2011)을 충족하여 연구모형을 채택하였다. <표 4>와 같이, H1-1의 가설검증결과 성장마인드셋은 운동몰입에 $p<.001$ 의 신뢰수준에서 유의한 것으로 나타나 H1-1은 채택되었고, H1-2의 가설검증결과 고정마인드셋은 운동몰입에 유의한 영향을 미치지 않아 H1-2는 기각되었다. H2-1의 가설검증결과 성장마인드셋은 운동지속에 $p<.001$ 의 신뢰수준에서 유의한 것으로 나타나 H2-1은 채택되었고, H2-2의 가설검증결과 고정마인드셋은 운동지속에 유의한 영향을 미치지 않아 H2-2는 기각되었다. H3의 가설검증결과 운동몰입은 운동지속에 $p<.001$ 의 신뢰수준에서 유의한 것으로 나타나 H3은 채택되었다. H4-1의 가설검증결과 운동몰입은 성장마인드셋과 운동지속에 $p<.001$ 의 신뢰수준에서 매개하여 H4-1은 채택되었고, H4-2의 가설검증결과 운동몰입은 고정마인드셋과 운동지속에 매개하지 않아 H4-2는 기각되었다.

표 4. 가설검증 결과

	가설	경로	β	B	se	t값	결과
H1	H1-1	성장마인드셋 → 운동몰입	.499	.624	.068	7.289***	채택
	H1-2	고정마인드셋 → 운동몰입	.021	.033	.046	.453	기각
H2	H2-1	성장마인드셋 → 운동지속	.248	.225	.088	2.814**	채택
	H2-2	고정마인드셋 → 운동지속	.022	.025	.054	.400	기각
H3		운동몰입 → 운동지속	.781	.564	.120	6.527***	채택
H4	H4-1	성장마인드셋 → 운동몰입 → 운동지속			.352***	(.224 ~ 465)	채택
	H4-2	고정마인드셋 → 운동몰입 → 운동지속			.019(-.042 ~ 076)		기각

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

IV. 논의

이 연구는 대학씨름선수의 마인드셋과 운동몰입 및 운동지속의 관계를 규명하는 데 그 목적이 있다. 논의는 다음과 같다.

첫째, 대학씨름선수의 성장마인드셋은 운동몰입에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 고정마인드셋은 운동몰입에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 장지현, 정구인(2021)은 학생선수의 성장마인드셋과 고정마인드셋은 운동몰입에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 박휴경, 주형철(2019)은 대학교양체육 수강생들의 마인드셋은 운동몰입에 통계적으로 정의 영향을 미치는 것으로 나타나, 이 연구의 결과에서 나타난 성장마인드셋에서는 동일함을 고정마인드셋에서는 상이함을 보였다.

이러한 결과는 대학씨름선수들이 재능과 능력은 타고나는 것이 아니라 열심히 노력하면 더 향상될 수 있다는 성장마인드셋의 성향이 강하기 때문에 운동몰입에 긍정적인 영향을 미친것이고, 고정마인드셋은 운동몰입에 유의미한 영향을 미치지 않은 것으로 판단된다. 다만, 선행연구와 달리 고정마인드셋이 운동몰입에 유의미한 영향을 미치지 않은 결과에 관해서는 후속연구를 통해서 이 변인 간의 관계를 밝혀야 할 것이다.

이용인(1995)의 ‘스포츠 최상수행의 심리적 특성에 관한 연구’에서는 탁구, 여자배구, 양궁, 핸드볼, 사격 등의 5개 종목의 선수들을 대상으로 하여 운동몰입에 도움이 되는 요인으로 동기유발, 수행에 대한 좋은 느낌, 자신감, 긍정적 태도 등이라 하였으며, 운동몰입을 방해하는 요인으로 동기결여, 자신감 부족과 부정적 태도 등이라고 하였다. 즉 성장마인드셋 성향의 동기유발, 수행에 대한 좋은 느낌, 자신감, 긍정적 태도 등은 운동몰입을 강화하지만, 고정마인드셋 성향의 동기결여, 자신감 부족과 부정적 태도 등은 운동몰입을 방해한다는 것을 알 수 있다. 또한, 황농문(2008)의 ‘몰입: 인생을 바꾸는 자기혁명’에 의하면 분명한

목표가 있는 활동에서 몰입이 잘 일어나고, 일의 목표가 모호하거나 장기적일 때에는 몰입이 잘 일어나지 않는다고 하였다. 따라서, 운동선수들이 운동에 몰입하기 위해서는 환경적인 문제와 선수 자신의 내적동기가 중요하겠지만, 지도자들이 대학씨름선수에게 부정적인 모습보다는 긍정적인 자세와 리더십을 통해서 성장마인드셋 성향을 강화하도록 하는 노력과 고정마인드셋의 성향을 성장마인드셋 성향으로 변화시키는 교육 등의 노력이 필요함을 시사하고 있다.

둘째, 대학씨름선수의 성장마인드셋은 운동지속에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 고정마인드셋은 운동지속에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 소영호(2022)는 엘리트 선수의 선수지속의도에는 성장마인드셋이 정의 영향을 미친다고하여 이 연구의 결과와 일치하였다. 그러나 장지현, 정구인(2021)은 학생선수의 성장마인드셋과 고정마인드셋 모두 운동지속에 정의영향을 미치며, 김창우, 이원일(2021)은 필드레슨 참가자의 성장마인드셋과 고정마인드셋은 운동지속의 가능성, 강화성에 정의 영향을, 성장마인드셋은 경향성에 정의영향을 미친다고 하여 이 연구의 결과와는 일부 상이함을 보였다.

이러한 결과는 대학씨름선수들이 재능과 능력은 훈련을 통해서 열심히 배우고 노력하면 더 향상될 수 있다는 성장마인드셋의 성향에 기초하고 있기 때문에 운동지속에 긍정적인 영향을 미친것이고, 고정마인드셋의 성향은 선수 자신의 재능과 능력은 극복할 수 없는 한계라고 인식하여 운동지속에 유의미한 영향을 미치지 않은 것으로 판단된다.

운동지속에 영향을 미치는 요인은 개인의 동기이기 때문에(Massie & Shephard, 1971), 운동지속을 강화하기 위해서는 대학씨름선수 개인의 내적 욕구를 정확하게 파악하는 것이 중요하다. 즉, 선수가 자신에게 주어진 상황을 어떤 태도로 받아들이는지, 운동을 지속하려는 성취목표가 있는지 등은 운동지속을 결정하는 심리적 요인이 된다. 또한, 자신의 동기요인을 강화하는 것은 본인이 설정한 목표나 사고에 의해서 강화되기 때문에(Dishman, 1981), 대학씨름선수들이 어떠한 마인드셋 성향이 있느냐에 따라서 운동지속을 강화할 수도 혹은 운동포기의도를 강화

할 수도 있다.

물론 여기에서 운동선수로서 성장의 한계에 있는 모든 선수에게까지 운동지속을 강화하라는 것은 아니며, 대학씨름 지도자가 그동안의 선수를 지도하면서 경험적으로 민속씨름선수로 성장 가능성이 있어 보이는 선수에게는 전문 심리상담 혹은 성장마인드셋 성향을 강화할 수 있는 노력을 뒷받침해야 할 것을 시사하고 있다.

셋째, 대학씨름선수의 운동몰입은 운동지속에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 박경훈, 정명규(2021)는 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동몰입은 운동지속의사에 정의 영향을 미친다고 보고하였으며, 이가우, 김석기(2021)는 중국 무술 학교 여자선수의 운동몰입은 운동지속의도에 정의 영향을 미친다고 하였다. 이외의 운동몰입이 운동지속의도에 정적영향을 미친다는 연구(김준, 이근모, 2007; 남인수 등, 2009; 문경은, 장미영, 2021; 문한식, 조규정, 2012; 이명찬, 문병일, 2017; 전문봉, 2017) 등에서 이 연구의 결과와 동일함을 보였다.

운동지속을 위해서는 높은 수준의 운동수행 과정에서 몰입을 필요로 한다(Csikszentmihalyi, 1975). 운동선수가 훈련에 지속해서 참여하는 것은 운동몰입이라는 내적동기의 적극적인 개입이 있기에 가능하다. 즉, 선수들은 운동기능 향상을 위한 최적의 훈련 상태가 조성되어야 운동몰입이 발생하며, 경기력 향상에 있어서도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(김석일, 오은택, 2013).

대학씨름 선수들은 민속씨름팀으로 진출하거나 선수가 아닌 다른 진로를 모색해야 하는 상황에 부닥쳐 있는 만큼, 대학 시절은 사회로 진출하기 위한 가장 중요한 시기라고 할 수 있다(김보겸, 공성배, 2022). 초중고등학교 과정에서 우수선수의 위치에 있었다라도 대학에서 다치거나, 운동상실로 인하여 운동을 포기하는 상황에 처해진다면, 그동안의 노력은 모두 허사가 되기 때문에 매우 민감한 시기이기도 하다. 따라서, 지도자들은 선수들이 운동할 수 있는 안정된 환경을 구성하여 선수들이 훈련 이외에는 다른 것에 신경쓰지 않도록 하는 노력이 필요하고, 훈련프로그램을 지루하거나, 반복되는 훈련보다는 재미를 인지하며 참여할 방안

을 마련하는 노력도 필요하다.

넷째, 대학씨름선수의 성장마인드셋은 운동몰입과 운동지속에 매개하였으나, 고정마인드셋은 매개하지 않았다. 운동몰입이 마인드셋과 운동지속의 관계에서 매개효과를 규명한 연구는 없는 것으로 나타났다. 하지만, 이 연구에서 나타난 결과를 토대로 논의하면, 이수현(2022)은 예술고등학교 무용전공생의 성취목표성향과 운동지속의도 관계에서 운동몰입은 완전매개한다고 주장하였다. 또한, 무용수행의 수준향상을 위해서는 몰입경험이 필수적이고, 무용수행의 지속적 참여에 몰입이 관여하는 점을 시사하였다. 임지현(2019)은 초등학교 테니스 선수의 운동자기도식과 운동지속의 관계에 운동몰입의 매개효과가 검증되었다고 하였으며, 서은미(2021)는 목표달성성향과 운동지속의도와의 관계에서 운동몰입의 매개효과가 유효하다고 하였다. 임우영(2019)은 농구동호인의 참여동기와 운동지속의 관계에서 운동몰입은 모두 매개효과가 나타났다고 하였다.

이 연구의 결과와 장지현, 정구인(2021)의 연구, 박휴경, 주형철(2019)의 연구를 통해서 성장마인드셋은 운동몰입을 경유해 운동지속에 정의 영향을 미쳤고, 운동몰입이 운동지속에 영향을 미친다는 연구(남인수 등, 2009; 문경은, 장미영, 2021; 전문봉, 2017) 등을 통해서 성장마인드셋과 운동지속의 관계에서 운동몰입의 매개효과는 지지를 받을 수 있다. 하지만, 고정마인드셋에 관한 이 연구의 결과는 장지현, 정구인(2021), 박휴경, 주형철(2019)의 연구와 달리 고정마인드셋은 운동몰입에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 밝혀졌기 때문에 이 변인 간의 매개효과도 후속연구를 통해서 다시 한번 밝혀야 할 것이다. 따라서, 대학씨름지도자는 선수들의 성장마인드셋이 운동몰입 및 운동지속에 미치는 영향이 크기 때문에 선수들의 성장마인드셋 강화방안에 대한 노력이 있어야 할 것이다.

V. 결론

이 연구는 대학씨름선수의 마인드셋과 운동몰입 및 운동지속의 관계를 규명하는 데 그 목적이 있다. 연구대상은 대학 씨름선수를 모집단으로 하였으며, 표집은 코로나 19 시국임을 고려하여 N사의 인터넷 설문지를 활용하여 연구이용에 동의한 최종 197명의 자료를 확보하였다. 결론은 다음과 같다.

첫째, 대학씨름선수의 성장마인드셋은 운동몰입에 정의 영향을 미쳤으나, 고정마인드셋은 유의미한 영향을 미치지 않았다.

둘째, 대학씨름선수의 성장마인드셋은 운동지속에 정의 영향을 미쳤으나 고정마인드셋은 유의미한 영향을 미치지 않았다.

셋째, 대학씨름선수의 운동몰입은 운동지속에 정의 영향을 미쳤다.

넷째, 대학씨름선수의 성장마인드셋은 운동몰입과 운동지속에 매개하였으나, 고정마인드셋은 운동몰입과 운동지속에 매개하지 않았다.

이상의 연구를 종합해보면, 대학씨름선수들은 재능과 능력은 노력의 정도에 따라 얼마든지 향상될 수 있으므로 자신의 목표를 설정하고 열심히 훈련에 참여하면 운동에 더 몰입할 수 있고, 운동지속에도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다. 따라서, 일선 대학의 지도자들은 선수들이 긍정마인드셋 성향의 선수가 될 수 있도록 그 방안 마련이 필요함을 시사하고 있다.

후속연구를 위한 제언은 첫째, 선행연구의 결과와 달리 이 연구에서는 고정마인드셋이 운동몰입과 운동지속에 유의한 영향을 미치지 않았기 때문에 후속연구를 통해서 재규명할 필요가 있다. 둘째, 운동선수를 중심으로 한 마인드셋과 운동몰입, 운동지속의 연구는 매우 미흡한 실정이다. 이에 다양한 종목과 대상자를 통하여 후속연구를 진행할 필요가 있다. 셋째, 이 연구는 코로나 19상황임을 고려하여 비대면 설문조사로 연구를 진행하였으나, 코로나 19에 대한 정부정책의 변화가 주어진다면, 대면으로 설문조사를 진행하는 연구가 진행되어야 할 것이다.

참고문헌

- 공성배(2017). 청소년 씨름선수들의 열정과 자기관리 및 운동몰입의 구조적 관계. **한국사회체육학회지**, 67, 209-219.
- 공성배, 김보겸(2017). 태권도 지도자의 자율성지지와 선수들의 집단효능감 및 운동지속의 관계. **한국스포츠학회지**, 15(3), 807-816.
- 공성배, 김보겸, 허용(2016). 민속씨름선수들의 지도자 신뢰와 운동몰입 및 선수생활지속과의 구조관계. **코칭능력개발지**, 18(3), 23-30.
- 김보겸, 공성배(2022). 대학씨름선수의 GRIT(그릿)과 스포츠 자신감 및 운동수행의 관계. **한국체육과학회지**, 31(1), 195-204.
- 김석일, 오은택(2013). 태권도선수의 성취목표성향과 활력, 운동몰입의 구조적 관계. **한국체육학회지**, 52(1), 291-302.
- 김수미(2022). **고등학생 축구선수의 성장 마인드셋, 고정 마인드셋과 운동지속의도의 관계: 실수인식과 그릿의 매개효과**. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 대학원.
- 김준, 이근모(2007). 해양스포츠 참가자들의 참여동기가 참여만족도에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 46(2), 117-130.
- 김창우, 이원일(2021). 필드레슨 참여자의 그릿이 마인드셋과 운동지속에 미치는 영향. **Asian Journal of Physical Education of Sport Science**, 9(1), 51-64.
- 김현주, 강상범, 김덕진(2018). 청소년 검도선수의 마인드셋과 그릿의 관계에서 성취목표성향의 매개효과. **대한무도학회지**, 20(4), 47-60.
- 남인수, 노미라, 여지은(2009). 남자 테니스 동호인의 참여정도와 성취목표성향이 운동몰입, 운동지속의사에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(4), 45-55.
- 문경은, 장미영(2021). 학생 운동선수들의 스포츠자신감, 운동몰입 및 운동지속의도간의 관계. **한국스포츠학회지**, 19(4), 689-698.

- 문한식, 조규정(2012). 골프 지도자의 지도행동유형과 몰입, 운동지속의사와의 관계. **한국스포츠사회학회지**, 25(3), 15 -176.
- 박경훈, 정명균(2021). 대학 태권도 겨루기 선수들의 운동자기도식이 운동몰입 및 운동지속의사에 미치는 영향. **무예연구**, 15(4), 185-206.
- 박휴경, 주형철(2019). 대학교양체육 수강생들의 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입의 관계. **한국체육학회지**, 58(6), 277-289.
- 서은미(2021). 여자 고등학생 태권도 선수의 성취목표성향이 운동지속의도에 미치는 영향: 운동몰입 매개효과 검증. **세계태권도문화학회지**, 12(3), 165-180.
- 서희진(2003). 대학생의 운동욕구와 교양체육만족 및 운동지속의사의 관계. **한국스포츠사회학회지**, 16(1), 93-109.
- 소영호(2022). 엘리트 학생선수의 마인드셋과 운동열의, 선수지속 및 포기의도의 관계. **한국체육학회지**, 61(1), 25-38.
- 송지준(2011). 논문작성에 필요한 SPSS/AMOS 통계분석방법. 21세기사.
- 신준하(2019). 대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장 마인드셋, 실수인식, 그릿의 인과관계. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 양찬일, 정병근(2021). 중·고등학교 야구선수들의 마인드셋과 그릿 및 운동지속의도의 구조적 관계. **한국웰니스학회지**, 16(2), 199-206.
- 오주원(2019). 마인드셋(mindset), 학업성취도 및 리더십 간의 관계에 대한 연구. **Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities & Sociology**, 9(2), 201-210.
- 이가우, 김석기(2021). 중국 무술학교 여자선수의 운동정서가 운동 몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 35(2), 77-90.
- 이도홍(2020). 대학 운동선수의 그릿(Grit), 절실함과 인지된 경기력의 관계. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 이명찬, 문병일(2017). 우수 선수의 운동열정, 운동몰입 및 운동지속 간의 상관관계. **한국스포츠학회지**, 15(2), 703-711.
- 이수현(2022). 예술고등학교 무용전공생의 성취목표성향과 운동지속의도 관계에서 운동몰입의 매개효과. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

- 이용인(1995). **스포츠 최상수행의 심리적 특성에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이정림(2016). **통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석**. 미간행 박사학위논문. 안동대학교 대학원.
- 임우영(2019). **농구동호인의 대회 참여 동기와 운동지속관계에서 스포츠몰입의 매개효과 검증**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 임지현(2019). 초등학교 테니스 선수의 운동자기도식과 운동지속의 관계에서 운동몰입의 매개효과 검증. **한국스포츠학회지**, 17(4), 965-974.
- 장지현, 정구인(2021). 학교운동부지도자 리더십 행동유형과 학생선수의 마인드셋, 운동몰입, 운동지속의 구조적 관계. **학습자중심교과교육연구**, 21(3), 1069-1094.
- 전문봉(2017). **중국 태권도 품새 지도자의 스포츠리더십이 운동몰입과 운동지속의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 태권도대학원.
- 전옥휴(2022). **아마추어 골퍼들의 참여동기, 마인드셋, 운동몰입 및 심리적 행복감 간의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 한신대학교 대학원.
- 전희섭(2022). **그릿과 마인드셋을 적용한 운동선수 경기력에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 조선대학교 대학원.
- 정지해, 원영인(2021). 골프참여자의 마인드셋과 회복탄력성 및 운동지속의 관계 분석. **골프연구**, 15(1), 29-41.
- 조현익, 소영호(2007). 대학 운동선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 46(6), 205 -218.
- 홍승한(2021). **유도 선수가 인지한 코칭행동과 그릿, 마인드셋, 승부근성의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 황능문(2008). **몰입: 인생을 바꾸는 자기혁명**. 서울: 랜덤하우스코리아.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco:

Jossey-Bass

- Dishman, R. K. (1981). Biologic influences on exercise adherence. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 52, 143-159.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Dweck, C. S. (2015). Carol Dweck revisits the growth mindset. *Education Week*, 35(5), 20-24.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review*, 95(2), 256-273.
- Kanungo, R. N. (1982). Measurement of job and work involvement. *Journal of Applied Psychology*, 67(3), 319-341.
- Massie J. F., & Shephard R. J. (1971). Psychological effects of training-a comparison of individual and gymnasium programs, with a characterization of the exercise drop-out. *Medicine & Science in Sports*, 3, 110-111.
- Molden, D. C., & Dweck, C. S. (2006). Finding meaning in psychology: a lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development. *American Psychologist*, 61(3), 192-203.
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 762-769.
- Snyder, E. E., & Spreitzer, E. A. (1977). Participation in Sport as Related to Educational Expectations among High School Girls. *Sociology of Education*, 50, 47-55.
- Sternberg, R. J. (2000). *Practical intelligence in everyday life*. New York, NY: Cambridge University Press.

ABSTRACT

The Structural Relationship between University Ssireum Players' Mindset, Exercise Flow, and Exercise Adherence

Kong, Seong-Bae · Kim, Bo-Kyum(Yongin Univ.) · Kim, Kyung-Youn(Kyonggi Univ.)

This study was designed to find the relationship between University Ssireum players' mindset, exercise flow, and exercise adherence. To test this 197 University Ssireum players are sampled. The resulting data were processed by means of frequency analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis, structure modeling analysis and mediated effect analysis using SPSS 25.0 and AMOS 22.0 version program. Results derived from the researches based on the aforementioned methods and data analyses are as follows: First, University Ssireum players' growth mindset had positive effect on exercise flow but, fixed mindset had not effect on exercise flow. Second, University Ssireum players' growth mindset had positive effect on exercise adherence but, the fixed mindset had not effect on exercise adherence. Third, University Ssireum players' exercise flow had positive effect on exercise adherence. Fourth, University Ssireum players' growth mindset had positive effect on exercise adherence through exercise flow but, fixed mindset had not effect on exercise adherence through exercise flow.

Key words: Ssireum, mindset, exercise flow, exercise adherence

논문투고일 : 2022.03.31.

심사일 : 2022.04.11.

심사완료일 : 2022.04.26.