

대학 품새 선수의 마인드셋, 그릿 및 운동몰입의 관계

반은아*(백석대학교 초빙교수)

국문초록

본 연구는 대학 품새 선수의 마인드셋, 그릿 및 운동몰입의 관계를 규명하는 데 목적이 있다. 이를 위해 PASW/WIN 21.0 통계프로그램을 이용하여 2023년 대한태권도협회에 등록된 품새 선수 357명의 자료를 분석하였으며, 다음의 결과를 얻었다. 첫째, 품새 선수의 마인드셋은 그릿에 정(+)적 영향을 미쳤다. 둘째, 품새 선수의 마인드셋은 운동몰입에 부분적으로 정(+)적 영향을 미쳤다. 셋째, 품새 선수의 그릿은 운동몰입에 부분적으로 정(+)적 영향을 미쳤다. 결론적으로 마인드셋, 그릿 및 운동몰입의 정적 인과관계가 입증되었으며, 품새 선수의 강한 내적 동기는 운동몰입의 수준을 높일 수 있음을 밝혀냈다.

주제어 : 대학 품새 선수, 마인드셋, 그릿, 운동몰입

*baneuna@daum.net

I. 서 론

겨루기에 이어 경기화에 성공한 품새는 2006년 1월 10일 대한태권도협회가 태권도 품새 경기규칙을 제정하면서 정식 승인대회로 인정되었다. 이후 국제 스포츠로 발전한 품새 경기는 2018 자카르타-팔렘방 아시안게임에서 정식종목으로 채택되었으며, 최근 열린 2022 항저우 아시안게임에서 한국 대표로 출전한 선수 모두 금메달을 획득하면서 대한민국의 위상을 높이는데 일조하였다.

승패를 겨루는 스포츠는 종목별 특성과 규칙에 따라 다양한 요소가 경기에 영향을 미치게 되는데, 최근 높은 수준의 경쟁 속에서 선천적 재능과 신체적 능력보다 비인지적 능력이 경기에 미치는 영향이 크다는 일관된 연구 결과가 보고됨에 따라 이와 관련된 연구가 활발히 진행되고 있다(공성배, 김보겸, 김경연, 2022; 김진표, 이태현, 이지우, 홍일한, 김주영, 김보겸, 2022; 김현주, 김덕진, 강상범, 2018; 김현주, 김형석, 김덕진, 2019; 민병석, 2022; 박휴경, 주형철, 2019; 소영호, 2022; 신준하, 허진영, 2019; 이지우, 홍일한, 공성배, 2022; 최원호, 김수연, 2022; Gustafsson, Hassmen, Kentta & Johansson, 2008).

특히, 스포츠 선수의 심리 요인을 분석한 다수의 연구를 살펴보면 대체로 열정, 끈기, 투지, 인내, 자신감 등의 심리자원은 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 한편 목표 달성을 위해 선수의 운동몰입을 강화하는 반면에 불안, 초조, 좌절과 같이 부정적인 심리자원은 훈련 회피나 성적 부진에 따른 선수 활동 중단으로 이어질 수 있다고 보고되고 있다(전현수, 이기봉, 2022; Duckworth & Seligman, 2005; Heckman & Rubinstein, 2001; Moffitt, Arseneault, Belsky, Dickson, Hancox, Harrington & Caspi, 2011; Richardson, Abraham, & Bond, 2012).

이에 전술한 선행연구의 결과와 품새의 종목 특성상 선수의 심리 기제가 경기 성적뿐만 아니라 경기에 임하는 태도에도 상당 부분 영향을 미칠 수 있

다는 연구(반은아 2022; 주성택, 신다혜, 안성훈, 2023; ZHOU WEINAN, 조성균, 2022)를 근거로 최근 주목받고 있는 마인드셋과 그릿 및 운동몰입 간의 인과관계를 분석하여 태권도의 학문적 성과와 품새 경기 발전에 기여하기 위한 목적에서 연구를 진행하였다.

이를 위해 요인에 대한 개념을 먼저 살펴보면 마인드셋(mindset)은 선수의 동기 수준을 높이기 위해 고려되어야 하는 중요한 비인지적 능력으로 성장 마인드셋과 반대 개념의 고정 마인드셋으로 구분되며(소영호, 2022; Dweck, 2006), 그릿(GRIT)은 Growth(성장), Resilience(회복력), Intrinsic motivation(내재적 동기), Tenacity(끈기)의 약자로 목표 달성을 위한 강력한 의지와 행동력을 의미한다(박휴경, 주형철, 2019; Akin & Arslan, 2014; Duckworth & Gross, 2014). 또한, 운동몰입은 운동 수행을 위해 신체적, 정신적, 심리적으로 완전히 몰두한 상태를 말한다.

마인드셋과 그릿 및 운동몰입은 최근 들어 활발히 진행되는 연구들로 마인드셋과 그릿의 관계를 입증한 연구(김현주 외 2인, 2018; 김현주 외 2인, 2019; 신준하, 허진영, 2019; 최연호, 김수연, 2022)와 마인드셋과 운동몰입 간의 유의미성을 검증한 연구(공성배 외 2인, 2022; 김진표 외 5인, 2022; 민병석, 2022; 이지우 외 2인, 2022)그리고 그릿과 운동몰입에 관한 연구(김보검, 이태현, 2021; 김영준, 문한식, 2023; 김준, 2020; 오상훈, 2020; 유주연, 임태희, 배준수, 2021; 윤상영, 2023; 윤성찬, 김희정, 서대원, 2020)가 진행되었으나 세 변인 간의 인과관계를 규명한 연구는 최연호와 김수연(2022)의 연구가 유일하다.

그들의 연구는 고등학생 겨루기선수를 대상으로 마인드셋과 그릿 및 의도적 연습 간의 구조적 관계를 분석하였는데, 특히 마인드셋의 하위요인인 성장 마인드셋과 그릿 그리고 의도적 연습의 유의미한 관계를 입증하였다. 그러나 태권도는 종목마다 선수의 심리적 특성이 다르게 나타날 수 있다는 선행연구(신기철, 2018; 이숙경, 반은아, 2015; 정국현, 2010; 정도정, 2009; 정명규, 2020)의 주장처럼 겨루기와 품새 선수의 차이를 비교분석 함으로써 태권도의 종목별 특성을 이해하는 데 도움이 될 수 있다.

이에 본 연구는 대학 품새 선수의 마인드셋, 그릿 및 운동몰입의 관계를 규명하여 우수한 품새 선수의 특성을 이해할 수 있으며, 품새 경기가 비약적인 발전을 거듭해 가고 있는 현시점에서 향후 올림픽 정식종목 채택을 목표로 품새 선수 육성을 위한 심리기술훈련 연구의 기초자료를 제공하기 위한 목적에서 수행되었다.

II. 연구방법

1. 연구대상

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	220	61.6
	여자	137	38.4
학년	1학년	147	41.2
	2학년	108	30.3
	3학년	54	15.1
	4학년	48	13.4
	3년 미만	52	14.6
선수경력 (대한태권도협회 등록)	5년 미만	79	22.1
	7년 미만	99	27.7
	7년 이상	127	35.6
	없음	117	32.8
입상실적 (2020-2022)	2회 미만	115	32.2
	4회 미만	70	19.6
	4회 이상	55	15.4
	합계	357	100.0

본 연구는 2023년 3월 1일부터 4월 30일까지 대한태권도협회에 등록된 품새 선수를 모집단으로 선정하여 편의표본 추출방법(convenience sampling method)을 활용하여 380명의 표본을 추출하였다. 자료수집은 google 설문지를 활용하였으며, 일부 항목에 응답하지 않은 23부를 제외한 357부를 최종 분석에 사용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 조사 도구

본 연구에서 사용한 조사 도구는 선행연구에서 사용한 구조화된 설문지로 일반적 특성 4문항, 마인드셋 8문항, 그릿 12문항, 운동몰입 12문항으로 구성되었으며, 일반적 특성을 제외한 모든 문항은 5점 리커트(Likert) 척도를 사용하였다. 구체적인 조사 도구의 구성 내용은 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지 구성

항 목	구성 내용	문항 수
인구통계학적 특성	성별, 학년, 선수경력, 입상실적	4
마인드셋	성장 마인드셋(4), 고정 마인드셋(4)	8
그릿	흥미의 일관성(6), 노력의 지속성(6)	12
운동몰입	인지몰입(8), 행위몰입(4)	12
	총 문항	36

마인드셋은 Dweck, Chiu와 Hong(1995)이 개발한 척도를 전향신(2018), 최관용(2021)의 연구에서 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정 · 보완하였으며, 마인드셋 척도의 하위요인은 성장 마인드셋 4문항, 고정 마인드셋 4문항의 총 8문항으로 구성하였다.

그릿은 Duckworth와 Quinn(2009)이 개발한 그릿-S척도에 수록된 그릿-O척도를 이정림, 권대훈(2016)의 연구에서 타당도를 검증하였으며, 신준하(2018)의 연구에서 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정 · 보완하여 그릿의 하위요인인 흥미의 일관성 6문항, 노력의 지속성 6문항의 총 12문항으로 구성하였다.

운동몰입은 Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simon과 Keeler(1993)의 ESCM(Expansion of the Sport Commitment Model)을 기초로 정용각(1997), 성지현(2022)의 연구에서 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하였으며, 운동몰입의 하위요인은 인지몰입 8문항, 행위몰입 4문항의 총 12문항으로 구성하였다.

3. 타당도와 신뢰도

본 연구는 구성타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석(EFA: exploratory factor analysis)을 실시하여 주성분 분석 방법의 고유값(eigenvalue) 1.0을 기준으로 요인을 추출하였으며, 직교회전의 varimax를 사용하였다. 또한, 측정도구의 문항 간 내적 일관성을 검증하기 위해 Cronbach's α 검사를 진행하였다. 구체적인 결과는 <표 3>, <표 4>, <표 5>와 같다.

표 3. 마인드셋의 탐색적 요인분석 결과

번호	문항 내용	성분	
		고정 마인드셋	성장 마인드셋
1	새로운 기술을 배우고 연습해도 능력은 바꿀 수 없다고 생각한다.	.929	-.054
2	능력은 이미 결정되어 있어서 노력해도 바꾸기 어렵다고 생각한다.	.926	-.069
3	능력은 타고나는 것이라서 아무리 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	.907	-.032
4	열심히 노력해도 능력은 쉽게 바꿀 수 없다고 생각한다.	.900	-.087
1	열심히 노력하면 능력은 얼마든지 바꿀 수 있다고 생각한다.	-.035	.861
2	능력이 낮은 사람이라도 열심히 노력하면 능력을 바꿀 수 있다고 생각한다.	-.075	.854
3	열심히 노력하면 능력이 훨씬 좋아질 것이라고 생각한다.	-.075	.843
4	새로운 기술을 배우고 연습하면 능력은 좋아질 수 있다고 생각한다.	-.040	.834
고유값		3.368	2.892
분산(%)		42.101	36.155
누적(%)		42.101	78.255
Cronbach's α		.938	.871
KMO=.840 Bartlett의 구형성 검정($\chi^2 = 1954.566$, $df = 28$, $p = .000$)			

마인드셋의 측정결과 KMO(Kaizer-Meyer-Olkin)값은 .840, Bartlett의 단위행렬 검정 유의수준은 $p < .001$ 로 나타나 타당성이 확보된 것으로 나타났다. 요인적재치는 .8 수준에서 성장 마인드셋, 고정 마인드셋으로 추출되었으며, 78.255%의 누적 설명력으로 나타났다.

표 4. 그릿의 탐색적 요인분석 결과

번호	문항내용	성분	
		노력의 지속성	흥미의 일관성
1	나는 시작한 일은 무슨 일이 있어도 끝마친다.	.824	-.033
2	나는 목표달성 과정 중에 걸림들을 만나도 좌절하지 않는다.	.795	.088
3	나는 좌절을 딛고 중요한 도전을 극복한 적이 있다.	.781	.080
4	나는 원하는 목표를 이룰 때까지 꾸준히 노력하는 편이다.	.774	.059
5	나는 근면성실하다.	.746	.127
6	나는 노력이자이다.	.733	.011
1	나는 어떤 아이디어나 프로젝트에 잠시 사로잡혔다가 얼마 후에 관심을 잃은 적이 있다.	.096	.831
2	나는 새로운 목표에 관심이 생기면 기존 목표에 제대로 집중하지 못한다.	-.101	.802
3	나는 몇 개월 이상 걸리는 일에 계속 집중하기 힘들다.	-.185	.773
4	나는 한 가지 목표를 세워놓고 다른 목표를 추구한 적이 종종 있다.	.137	.751
5	나의 관심사는 해마다 바뀐다.	.139	.732
6	나는 몇 달에 한 번씩 새로운 일에 관심을 갖게 된다.	.296	.690
고유값		3.793	3.540
분산(%)		31.612	29.504
누적(%)		31.612	61.116
Cronbach's α		.871	.859
KMO= .860 Bartlett의 구형성 검정($\chi^2 = 1966.590$, $df = 66$, $p = .000$)			

그릿의 측정결과 KMO(Kaizer-Meyer-Olkin)값은 .860, Bartlett의 단위행렬 검정 유의수준은 $p < .001$ 로 나타나 타당성이 확보된 것으로 나타났다. 요인적재치는 .6 수준에서 노력의 지속성, 흥미의 일관성으로 추출되었으며, 61.116%의 누적 설명력으로 나타났다.

표 5. 운동몰입의 탐색적 요인분석 결과

번호	문항 내용	성분	
		인지몰입	행위몰입
1	나는 운동시간이 항상 기다려지는 편이다.	.756	.190
2	시간만 있으면 태권도를 더 많이 하고 싶다.	.672	.301
3	나는 태권도 선수를 앞으로도 계속 할 생각이다.	.655	.208
4	나는 태권도 선수로서 자랑스럽다.	.652	.293
5	태권도는 나의 삶에 매우 소중한 부분이다.	.640	.102
6	나는 태권도를 생각하면 즐거워진다.	.637	.269
1	나는 태권도 기술이나 운동 방법에 관한 정보를 얻으려고 노력하는 편이다.	.097	.822
2	내가 하는 태권도에 관한 영상이 있으면 우선적으로 보는 편이다.	.282	.772
3	시간 날 때, 태권도는 내가 가장 하고 싶은 운동이다.	.285	.715
4	나는 태권도에 빠져있다.	.344	.604
	고유값	2.980	2.487
	분산(%)	29.804	24.868
	누적(%)	29.804	54.673
	Cronbach's α	.798	.775
KMO= .893 Bartlett의 구형성 검정($\chi^2 = 1122.813$, df= 45, $p = .000$)			

운동몰입은 다중공선성의 우려가 있는 2문항을 삭제하고 분석을 진행하였으며, 측정결과 KMO(Kaizer-Meyer-Olkin)값은 .893, Bartlett의 단위행렬 검정 유의수준은 $p < .001$ 로 나타나 타당성이 확보된 것으로 나타났다. 요인적재치는 .6 수준에서 인지몰입, 행위몰입으로 추출되었으며, 54.673%의 누적 설명력으로 나타났다. 한편, Cronbach's α 값은 마인드셋 .871~.938, 그릿 .859~.871, 운동몰입 .775~.798로 확인되어 요인 간의 내적 일관성을 지닌다고 판단할 수 있다.

4. 자료처리

본 연구의 자료처리는 PASW/Win 21.0 Ver을 이용하여 다음과 같은 분석을 진행하였다. 첫째, 빈도분석으로 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보았

다. 둘째, 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석으로 측정 도구로 사용한 설문지의 타당도와 신뢰도를 검증하였다. 셋째, 상관관계 분석으로 변인 간의 관계를 검증하였다. 넷째, 다중회귀분석으로 변인 간의 인과관계를 규명하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 상관관계 분석결과

상관관계 분석을 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출한 결과 <표 6>과 같이 나타났다. 자세히 살펴보면, 성장 마인드셋-흥미의 일관성, 고정 마인드셋-노력의 지속성, 고정 마인드셋-인지몰입, 고정 마인드셋-행위몰입, 흥미의 일관성-인지몰입은 통계적으로 유의미한 상관관계가 나타나지 않았으며, 이들 요인을 제외한 모든 요인 간에 유의미한 상관관계가 확인되었다. 또한, 요인 값은 .8보다 낮게 나타나 다중공선성은 문제가 없는 것으로 확인되었다(김계수, 2004).

표 6. 상관관계 분석결과

변인	성장 마인드셋	고정 마인드셋	흥미의 일관성	노력의 지속성	인지몰입	행위몰입
성장 마인드셋	1					
고정 마인드셋	-.132*	1				
흥미의 일관성	.067	.622**	1			
노력의 지속성	.564**	.104	.146**	1		
인지몰입	.636**	-.069	.039	.503**	1	
행위몰입	.646**	.051	.157**	.662**	.599**	1

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

2. 다중회귀 분석결과

1) 마인드셋이 그릇에 미치는 영향

마인드셋이 그릇에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 7>과 같다. 첫째, 마인드셋이 그릇의 하위요인인 흥미의 일관성을 예측하는 설명력은 40.9%($R^2 = .409$), $F=122.487$, $p<.001$ 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 또한, 마인드셋의 하위요인 중 성장 마인드셋($t=3.668$, $p<.001$), 고정 마인드셋($t=15.567$, $p<.001$)이 그릇을 설명해주는 변인으로 나타났으며, 설명력은 고정 마인드셋($\beta = .642$), 성장 마인드셋($\beta = .151$) 순으로 나타났다. 둘째, 마인드셋이 그릇의 하위요인인 노력의 지속성을 예측하는 설명력은 35.1%($R^2 = .351$), $F=95.590$, $p<.001$ 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 또한, 마인드셋의 하위요인 중 성장 마인드셋($t=13.614$, $p<.001$), 고정 마인드셋($t=4.194$, $p<.001$)이 그릇을 설명해주는 변인으로 나타났으며, 설명력은 성장 마인드셋($\beta = .588$), 고정 마인드셋($\beta = .181$) 순으로 나타났다.

표 7. 마인드셋이 그릇에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

요인	흥미의 일관성				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.200	.243		4.931***	.000
성장 마인드셋	.186	.051	.151	3.668***	.000
고정 마인드셋	.454	.029	.642	15.567***	.000
$R^2 = .409$, $F=122.487^{***}$					
요인	노력의 지속성				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.168	.207		5.648***	.000
성장 마인드셋	.588	.043	.588	13.614***	.000
고정 마인드셋	.104	.025	.181	4.194***	.000
$R^2 = .351$, $F=95.590^{***}$					

*** $p<.001$

2) 마인드셋이 운동몰입에 미치는 영향

마인드셋이 운동몰입에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 8>과 같다. 첫째, 마인드셋이 운동몰입의 하위요인인 인지몰입을 예측하는 설명력은 43.6%($R^2 = .436$), $F=136.771$, $p<.001$ 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 또한, 마인드셋의 하위요인 중 성장 마인드셋($t=16.489$, $p<.001$), 고정 마인드셋($t=3.454$, $p<.01$)이 운동몰입을 설명해주는 변인으로 나타났으며, 설명력은 성장 마인드셋($\beta = .664$), 고정 마인드셋($\beta = .139$) 순으로 나타났다. 둘째, 마인드셋이 운동몰입의 하위요인인 행위몰입을 예측하는 설명력은 40.5%($R^2 = .405$), $F=120.604$, $p<.001$ 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 또한, 마인드셋의 하위요인 중 성장 마인드셋($t=15.441$, $p<.001$)이 운동몰입을 설명해주는 변인으로 나타났으며, $\beta = .638$ 의 설명력으로 나타났다.

표 8. 마인드셋이 운동몰입에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

요인	인지몰입				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.654	.161		10.242***	.000
성장 마인드셋	.556	.034	.664	16.489***	.000
고정 마인드셋	.067	.019	.139	3.454**	.001
$R^2 = .436$, $F=136.771$ ***					
요인	행위몰입				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.703	.184		9.248***	.000
성장 마인드셋	.593	.038	.638	15.441***	.000
고정 마인드셋	.008	.022	.016	.380	.704
$R^2 = .405$, $F=120.604$ ***					

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

3) 그릿이 운동몰입에 미치는 영향

그릿이 운동몰입에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 9>와 같다. 첫째, 그릿이 운동몰입의 하위요인인 인지몰입을 예측하는 설명력은 44.3%($R^2 = .443$), $F=140.515$, $p<.001$ 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 또한, 그릿의 하위요인 중 노력의 지속성($t=16.288$, $p<.001$)이 운동몰입을 설명해주는 변인으로 나타났으며, $\beta = .653$ 의 설명력으로 나타났다. 둘째, 그릿이 운동몰입의 하위요인인 행위몰입을 예측하는 설명력은 25.4%($R^2 = .254$), $F=60.192$, $p<.001$ 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 또한, 그릿의 하위요인 중 노력의 지속성($t=10.940$, $p<.001$)이 운동몰입을 설명해주는 변인으로 나타났으며, $\beta = .508$ 의 설명력으로 나타났다.

표 9. 그릿이 운동몰입에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

요인	인지몰입				
	B	SE	β	t	p
(상수)	1.896	.151		12.572***	.000
흥미의 일관성	.042	.027	.062	1.538	.125
노력의 지속성	.548	.034	.653	16.288***	.000
$R^2 = .443$, $F=140.515$ ***					
요인	행위몰입				
	B	SE	β	t	p
(상수)	2.460	.194		12.696***	.000
흥미의 일관성	-.027	.035	-.036	-.771	.441
노력의 지속성	.473	.043	.508	10.940***	.000
$R^2 = .254$, $F=60.192$ ***					

*** $p<.001$

IV. 논 의

본 연구는 대학 품새 선수의 마인드셋, 그릿 및 운동몰입의 관계를 규명하기 위한 목적에서 수행되었으며, 분석 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

1. 마인드셋이 그릿에 미치는 영향

대학 품새 선수의 마인드셋은 그릿에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 마인드셋의 하위요인인 성장 마인드셋과 고정 마인드셋은 그릿의 하위요인인 흥미의 일관성과 노력의 지속성 모두에서 유의미한 결과가 도출되었다. 이는 태권도 겨루기선수를 대상으로 한 최연호와 김수연(2022)의 연구에서 고정 마인드셋과 흥미의 일관성 간의 유의미성이 분석되지 않았으며, 엘리트 유도선수를 대상으로 한 최원(2022)의 연구도 고정 마인드셋과 흥미의 일관성에서 부적 유의미성이 관찰되어 본 연구와 상이한 결과가 도출되었다.

결론적으로 마인드셋의 하위요인인 성장 마인드셋과 그릿은 선행연구와 동일한 결과가 입증되었으나 마인드셋의 하위요인인 고정 마인드셋과 그릿은 경기종목과 대상에 따라 다른 결과가 나타난다는 시사점을 남긴다. 또한, 모든 종목에서 성장 마인드셋은 그릿에 긍정적인 영향을 미치므로 품새 선수의 성장 마인드셋을 강화하는 한편, 최연호와 김수연(2022)의 연구에서 지적한 바와 같이 고정 마인드셋의 척도가 역문항으로 구성된 점이 연구 결과에 영향을 미칠 수 있으므로 측정 도구에 관한 추가적인 연구와 논의를 통해 고정 마인드셋이 그릿에 미치는 영향을 재규명 할 필요가 있다.

2. 마인드셋이 운동몰입에 미치는 영향

대학 품새 선수의 마인드셋은 운동몰입에 부분적으로 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 마인드셋의 하위요인인 성장 마인드셋은 운동몰입의 하위요인인 인지몰입과 행위몰입 모두에서 유의미한 결과가 도출되었으며, 고정 마인드셋은 인지몰입에서만 유의미한 결과가 도출되었다. 이러한 결과는 고정 마인드셋과 운동몰입 간의 유의미성이 관찰되지 않은 민병석(2022)의 연구와 일치하며, 마인드셋을 단일변수로 분석한 박휴경, 주형철(2019)의 연구와 부분적으로 일치하는 결과를 보였다.

본 연구에서 밝혀진 흥미로운 결과는 성장 마인드셋과 고정 마인드셋은 상반된 개념을 가진 변수임에도 불구하고 운동몰입을 견인한다는 사실이다. 이는 타고난 신체적 능력과 재능보다 지속적인 노력을 통해 실수를 줄이고 최고의 경기력을 만들어 낼 수 있는 반복적인 품새의 특성을 고려해 본다면 선수마다 변화에 대한 신념의 내적 동기의 차이는 존재하나 성장 마인드셋과 고정 마인드셋 모두 운동에 대한 몰입을 상승시키는 인자로 작용할 수 있다는 점을 시사하고 있다. 그러나 이러한 결과를 뒷받침할 선행연구가 부족하여 논의에 제약이 있으므로 결과 활용에 신중할 필요가 있으며, 후속 연구를 통해 검증 결과에 대한 심도 있는 논의가 요구된다.

3. 그릿이 운동몰입에 미치는 영향

대학 품새 선수의 그릿은 운동몰입에 부분적으로 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 그릿의 하위요인인 노력의 지속성에서만 운동몰입의 하위요인인 인지몰입과 행위몰입 모두에서 유의미한 결과가 도출되었다. 이러한 결과는 박휴경, 주형철(2019)의 연구와 일치하며, 두 변인 간의 정적 유의미성이 분석된 연구(유주연, 임태희, 배준수, 2021; 윤성찬, 2020)와 부분적으로 일치한 결과를 보였다. 따라서 그릿의 하위요인인 노력의 지속성은 운동몰입을 견인하는 강력한 선행변수임이 입증되었다.

이에 대해 Moles, Auerbach & Petrie(2017)는 스포츠 분야에서 그릿은 선수

의 내적 동기를 강화하고 훈련 참여 수준을 결정하기 때문에 매우 중요하다고 하였다. 또한, 박휴경, 주형철(2019)은 지속적인 노력은 실천 가능한 목표를 설정했을 때 효과적이며, 연구 대상에 따라 흥미와 관심을 유발하지 못했을 경우 집중력과 참여 의지가 낮아질 수 있다고 주장하였다. 즉, 운동몰입은 선수가 구체적이고 명확한 목표를 설정하고 지속적인 노력을 기울였을 때 강화되는 행위적 차원의 심리 특성으로 이해할 수 있으며, 이는 최연호와 김수연(2022)의 주장과 동일하다. 따라서 지도자는 선수의 상황에 따른 목표 설정을 통해 노력의 지속성이 유지될 수 있는 훈련계획을 수립할 필요가 있다. 또한, 훈련에 대한 노력이 지속해서 유지되지 않을 때 운동몰입에 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로 주기적인 관리를 통해 이를 통제할 필요가 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 대학 품새 선수의 마인드셋, 그릿 및 운동몰입의 관계를 분석하여 종목의 특성을 이해하고, 효과적인 심리기술훈련을 위한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 2023년 3월 1일부터 4월 30일까지 대한태권도협회에 등록된 품새 선수 357명의 설문지를 최종자료로 채택한 후 PASW/WIN 21.0 프로그램을 이용하였으며, 분석한 결과를 통해 다음의 결론을 얻었다.

1. 결론

첫째, 대학 품새 선수의 마인드셋은 그릿에 정(+)적 영향을 미쳤다. 둘째, 대학 품새 선수의 마인드셋은 운동몰입에 부분적으로 정(+)적 영향을 미쳤다. 셋째, 대학 품새 선수의 그릿은 운동몰입에 부분적으로 정(+)적 영향을 미쳤다. 결론적으로 마인드셋, 그릿 및 운동몰입의 정적 인과관계가 입증되었으

며, 품새선수의 강한 내적 동기는 운동몰입의 수준을 높일 수 있음을 밝혀냈다.

2. 제언

본 연구를 수행하는 데 있어서 한계와 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 2023년 대한태권도협회에 등록된 대학 품새 선수로 한정하였기 때문에 결과를 일반화하는 데에는 한계가 있으므로 후속 연구에서는 다양한 연구 대상을 선정하여 진행하길 기대한다. 둘째, 본 연구는 품새 종목으로 한정하였기 때문에 겨루기, 격과 종목과 개별성이 존재한다. 다만, 겨루기와 품새 모두 마인드셋(성장, 고정)과 그릿(흥미의 일관성)의 명확한 인과관계가 입증되어 현장에 적용할 심리기술훈련에 관한 후속 연구가 진행될 필요가 있다. 셋째, 역문항으로 구성된 마인드셋 척도에 대한 타당성 검증 및 보완을 통해 연구의 일반화를 위한 노력이 요구된다.

참고문헌

- 공성배, 김보겸, 김경연(2022). 대학씨름선수의 마인드셋(mindset)과 운동몰입 및 운동지속의 관계. **무예연구**, 16(2), 89-107.
- 김계수(2004). **구조방정식모형분석**. 서울: 학지사.
- 김보겸, 이태현(2021). 실업팀 씨름선수들의 GRIT(그릿), 운동몰입, 경기력의 구조적 관계. **한국체육과학회지**, 30(2), 195-204.
- 김영준, 문한식(2023). 우수선수들의 그릿과 회복탄력성 및 운동몰입과의 관계. **대한무도학회지**, 25(2), 87-99.
- 김준(2020). 대학교양체육 참가자의 그릿(Grit)과 운동열정이 운동몰입 및 운동지속 의도에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 29(2), 55-71.
- 김진표, 이태현, 이지우, 홍일한, 김주영, 김보겸(2022). 복싱선수의 운동열정, 마인

- 드셋, 운동몰입의 관계. **코칭능력개발지**, 24(2), 183-191.
- 김현주, 김덕진, 강상범(2018). 청소년 검도선수의 마인드셋과 그릿의 관계에서 성취목표성향의 매개효과. **대한무도학회지**, 20(4), 47-60.
- 김현주, 김형석, 김덕진(2019). 청소년 무도선수의 마인드셋과 그릿: 열정의 매개효과. **대한무도학회지**, 21(3), 17-30.
- 민병석(2022). 태권도 선수의 마인드셋, 운동몰입, 인지된 경기력 간의 구조적 관계. **국기원태권도연구**, 13(3), 77-86.
- 박휴경, 주형철(2019). 대학 교양체육 수강생들의 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입의 관계. **한국체육학회지**, 58(6), 277-289.
- 반은아(2022). 태권도 품새 선수의 열정, 승부근성 및 인지된 경기력의 관계. **무예연구**, 16(4), 271-287.
- 성지현(2022). **배드민턴 선수의 갈등유형척도 개발**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 소영호(2022). 엘리트 학생선수의 마인드셋과 운동열의, 선수지속 및 포기여도의 관계. **한국체육학회지**, 61(1), 25-38.
- 신기철(2018). **태권도선수의 운동 몰입, 경쟁상태 불안, 인지된 경기력 간의 인과관계**. 미간행 박사학위논문. 경남대학교 대학원.
- 신준하(2018). **대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장 마인드셋, 실수인식, 그릿의 인과관계**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 신준하, 허진영(2019). 대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장 마인드셋, 실수인식, 그릿의 인과관계: Phantom Model 적용의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**, 30(4), 1-16.
- 오상훈(2020). 대학선수들의 그릿, 운동몰입, 그리고 번아웃의 관계. **한국체육과학회지**, 29(4), 403-414.
- 유주연, 임태희, 배준수(2021). 대학 태권도선수의 그릿, 기본심리육구와 운동몰입에 대한 구조모형 검증. **국기원태권도연구**, 12(1), 39-49.
- 윤상영(2023). 스크린골프 참가자의 그릿과 운동몰입의 관계에서 자신감의 매개효과. **골프연구**, 17(2), 39-49.
- 윤성찬(2020). **대학 태권도선수들의 그릿, 회복탄력성, 그리고 운동몰입의 관계**. 미

- 간행 석사학위논문. 우석대학교 대학원.
- 윤성찬, 김희정, 서대원(2020). 대학 태권도선수들의 그릿과 회복탄력성 및 운동몰입의 관계. **세계태권도문화학회지**, 11(2), 105-121.
- 이숙경, 반은아(2015). 태권도 경기종목에 따른 경쟁상태불안이 경기력에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 29(4), 179-195.
- 이정림, 권대훈(2016). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계분석. **청소년학연구**, 23(11), 245-264.
- 이지우, 홍일한, 공성배(2022). 레슬링선수의 마인드셋과 운동몰입의 관계에서 자기효능감의 매개효과. **코칭능력개발지**, 24(2), 173-182.
- 전향신(2018). **대학생의 성장 마인드셋, 그릿, 내재적 미래지향 목표 및 학업적응 간의 관계**. 미간행 박사학위논문. 목포대학교 대학원
- 전현수, 이기봉(2022). 운동선수 그릿 질문지 개발 및 타당화 연구. **한국체육측정평가학회지**, 24(2), 1-15.
- 정국현(2010). 태권도선수의 종목유형에 따른 성취목표지향성, 신체적 자기효능감 및 운동몰입의 차이. **대한무도학회지**, 12(3), 237-250.
- 정도정(2009). **태권도 품새와 겨루기 선수들의 운동정서와 공격성 및 평형성 비교**. 미간행 석사학위논문. 영남대학교 스포츠과학대학원.
- 정명규(2020). **태권도 경기력 결정 심리요인 효과성에 대한 다집단 분석**. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 주성택, 신다혜, 안성훈(2023). 태권도 품새선수들의 스포츠 심리기술훈련 및 심리상담에 대한 인식 탐색. **코칭능력개발지**, 25(5), 10-24.
- 최관용(2021). **유도 선수가 인지한 코칭행동과 그릿, 마인드셋, 승부근성의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 최연호, 김수연(2022). 고등학교 태권도 선수의 마인드셋과 그릿 및 의도적 연습의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 24(3), 23-34.
- 최원(2022). **엘리트 유도 선수들의 마인드셋에 따른 그릿, 정서지능과 회복탄력성의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 조선대학교 대학원.

- Akin, A., & Arslan, S. (2014). The relationships between achievement goal orientations and grit. *Education and Science, 39*(175), 267-247.
- 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., & Seligman, M. E. P. S. (2005). Self-Discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science, 16*, 939-944.
- 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.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset : The new psychology of success*. New York, USA: Random House.
- Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry, 6*, 267-285.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(6), 800-816.
- Heckman, J. J., & Rubinstein, Y. (2001). The importance of noncognitive skills: Lessons from the GED testing program. *The American Economic Review, 91*(2), 145-149.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(7) 2693-2698.
- Moles, T. A., Auerbach, A. D., & Petrie, T. A. (2017). Grit happens: Moderating effects on motivational feedback and sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 29*(4), 418-433.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of

university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(2), 353.

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.

ZHOU WEINAN, 조성균(2022). 국제 태권도대회 엘리트 품새선수의 승부근성, 경기 수행능력 및 인지된 경기력의 관계: 성장마인드셋의 조절된 매개효과. *국기원태권도연구*, 13(4), 45-58.

ABSTRACT

The Relationship Between the Mindset, Grit, and Athletic Immersion of College-Level Athletes

Ban, Eun-A(Baekseok Univ.)

The purpose of this study is to investigate the relationship between the mindset, grit, and athletic immersion of college-level athletes. To achieve this, data from 357 individuals registered as college-level athletes in the 2023 Korean Taekwondo Association were analyzed using the PASW/WIN 21.0 program. Firstly, the mindset of these athletes had a positive impact on grit. Secondly, the athletes' mindset had a partially positive influence on athletic immersion. Thirdly, the grit of the athletes had a partially positive impact on athletic immersion. In conclusion, a static causal relationship between mindset, grit, and athletic immersion has been established, demonstrating that strong intrinsic motivation among college-level athletes can enhance the level of athletic immersion.

Key words: University-Level Athletes, Mindset, Grit, Athletic Immersion

논문투고일 : 2023.12.30

심 사 일 : 2024.01.29

심사완료일 : 2024.02.07