

## 태권도 전공 대학생들의 성장 마인드셋과 정신건강의 관계

장세웅(가천대학교 겸임교수) · 최연호\*(국민대학교 박사)

### 국문초록

이 연구는 태권도 전공 대학생들의 성장 마인드셋이 정신건강의 관계를 검증하고, 성별, 학년, 운동 참여 수준에 따른 조절효과를 파악하기 위한 목적으로 진행되었다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위해 서울, 경기, 충청 지역 대학의 태권도 전공 학생 368명을 연구 대상으로 선정하여 설문을 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS 21.0 Version program, AMOS 21.0 Version program을 이용하여 분석하였다. 도출된 결과는 다음과 같다. 첫째, 태권도 전공 대학생들의 성장 마인드셋은 정신건강에 긍정적으로 작용하는 것으로 나타났다. 둘째, 조절효과 분석을 실시한 결과 운동 참여 수준에서만 유의한 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 태권도 전공 대학생들의 성장 마인드셋이 정신건강에 긍정적으로 작용하고, 특히 운동 참여 수준이 높을수록 더욱 효과적이라는 것을 보여준다. 따라서 태권도 전공 대학생들의 운동 참여 수준에 따른 다양한 관점에서 연구가 진행될 필요성이 있으며, 이 연구의 결과는 그와 같은 후속연구의 매우 의미 있는 기초자료로 제공되어 질 수 있을 것이라고 생각된다.

주제어 : 태권도, 대학생, 성장 마인드셋, 정신건강

---

\* choiyh12344@gmail.com

## I. 서 론

대학생 시기는 발달학적 관점에서 한 인격체로의 정체성이 확립되어지는 매우 중요한 시기라는 것이 많은 연구를 통해 알려져 있다(장세용, 이경현, 2019). 이와 관련된 선행연구들의 주장에 따르면, 이 시기의 대학생들은 청소년기나 성인기에 비해 자신들이 직면한 사회 환경의 변화에 적응하기 위해 매우 큰 혼란을 경험할 가능성이 크다고 보고되어 진다(장세용, 이경현, 2019).

또한 대학에 입학한 신입생 전체의 약 85.4%가 정신건강에 부정적으로 작용한 정서의 이상을 경험한 것을 보고한 강관순, 노선식(2019)의 연구는 대학생들의 정신건강이 매우 위험한 상태에 있음을 보여준다. 특히, 정신건강과 관련된 대부분의 연구들에 따르면 부정적인 정신건강이 지속되면서 우울증으로 연결되는 것으로 보고하고 있으며, 이러한 우울증은 스트레스를 받는 상황에서 쉽게 경험하게 된다고 알려져 있다(박재연, 김정기, 2014).

마찬가지로 우울증과 자살의 상관관계를 분석한 연구 결과에서는 우울증을 경험하게 된 직접적인 원인이 된 스트레스 상황에 지속적으로 노출되고, 그러한 상황을 극복하기 힘들다는 판단이 지속되면 결과적으로 자살을 고려하게 된다고 주장하며 무엇보다 정신건강의 중요성을 강조한다(강관순, 노선식(2019; 박재연, 김정기, 2014; Baumeister, 1990).

이처럼 정신건강과 같은 문제들은 심리적으로 모든 사람에게 매우 부정적인 영향을 미치는 것은 물론, 최근의 현대사회에서 유병률이 매우 높은 질환으로 인식되는 우울과 같은 정신과적 질환으로 쉽게 연결된다는 점에서 매우 중요한 이슈로 다루어져야 할 필요성이 있다. 특히, 이러한 정신과적 질환은 그 정도가 심할 경우 결과적으로 자살의 직접적인 원인이 된다는 점에서 범사회적으로 관심을 가져야 하는 문제 중 하나라고 할 수 있다(장세용, 이경현, 2019).

따라서 이러한 관점에서 변화에 적응하기 위해 매우 큰 혼란에 직면한 대

학생들을 대상으로, 그들의 정신건강에 긍정적인 영향을 주는 다양한 변인들을 확인하는 연구는 매우 의미가 있는 접근이 될 수 있다. 특히, 그중에서 우울을 포함하는 부정적 정신건강을 감소시켜주는 변인중의 하나로써 주어진 상황에 대한 인간의 두 가지 형식의 접근 방식과 태도로 구분되어지는 마인드셋의 긍정적인 영향력에 주목해볼 필요가 있다.

여기서 마인드셋은 개인의 변화가 반드시 가능할 것이라는 가능성에 대한 확고한 믿음이 인간의 생각과 행동에 미치는 영향을 중심으로 발전해온 암묵적 자기 이론의 두 가지 성향을 중심으로 발전되었다(Dweck, 1986). 이러한 마인드셋은 개인이 지닌 성향에 근거하여 고정 마인드셋과 성장 마인드셋으로 구분된다(장세용, 이경현, 2019).

그중 개인적인 특성은 다양한 상황과 환경에 따라 변화 가능하다고 보는 성장 마인드셋은 주어진 환경에 적응하는데 있어서 개인의 특성은 변화하지 않는다고 믿는 고정 마인드셋 보다 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음이 선행연구를 통해 지속적으로 발표되어 왔다(이승진, 성기혜, 2019; 장세용, 이경현, 2019; Dweck, 2008; Dweck, Chiu, & Hong, 1995).

또한 발표된 연구들의 결과를 종합해 보면, 성장 마인드셋이 높은 사람은 주어진 학습과제가 어려워도 그것을 해결하기 위한 노력을 지속하는 것으로 알려져 있다. 특히, 수행에 대한 강한 회피성향과 과제에 대한 낮은 도전 정신 등을 보여주는 고정 마인드셋의 성향이 강한 사람과 다르게, 성장 마인드셋의 성향이 높은 사람은 다양한 과제를 진행해가는 과정에서 겪는 슬럼프에 민감하지 않은 것으로 보고된다(장세용, 이경현, 2019; Molden, Dweck, 2006).

특히, 성장 마인드셋은 주어진 과제에 대한 지속적인 흥미를 유지하는데도 긍정적인 영향을 미치는 것은 물론, 끈기를 유발시켜 결과적으로 성공적으로 과제를 수행하는데 도움이 된다는 것이 다양한 선행연구의 결과를 통해 지속적으로 보고되고 있다(류재준, 임효진, 2018; 윤지혜, 한근영, 원주영, 2012; 이서정, 신태섭, 2018; 장세용, 이경현, 2019; Bashant, 2014; Duckworth & Eskreis-Winkler, 2013).

하지만 그럼에도 불구하고 부정적인 정신건강을 감소시켜줄 수 있을 것으

로 예상되는 성장 마인드셋의 긍정적인 영향을 분석한 연구는 다소 부족한 실정이다. 특히, 태권도를 전공하는 대학생들을 대상으로 한 연구는 매우 부족한 실정이므로 태권도를 전공하는 대학생들을 대상으로 한 성장 마인드셋과 정신건강의 관계를 검증하고, 추가적으로 이들 관계에 대한 성별과 학년, 그리고 운동 참여 수준에 따른 조절효과를 검증하는 것은 의미 있는 접근이 될 수 있다고 생각된다.

이에 이 연구에서는 태권도 전공 대학생들이 인지하는 성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향과 이들 관계에 대한 성별, 학년, 운동 참여수준의 매개효과를 검증하였으며, 이 연구의 결과가 태권도와 관련된 후속연구에 도움이 되는 기초자료가 될 수 있기를 기대한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

연구대상은 태권도를 전공하고 있는 서울, 경기, 충청 지역 대학의 태권도 전공 학생 368명을 비확률 표집방법(non-probability sampling)에서 주로 사용하는 목적적 표집방법으로 선정하여 진행하였다. 연구에 참여한 대상자의 구체적인 내용은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 참여자의 특성

| 구분     | 수준      | 빈도  | 퍼센트   |
|--------|---------|-----|-------|
| 성별     | 남       | 324 | 88.0  |
|        | 여       | 44  | 12.0  |
| 학년     | 저학년     | 178 | 48.4  |
|        | 고학년     | 190 | 51.6  |
| 운동참여수준 | 주 2회 이하 | 252 | 68.5  |
|        | 주 3회 이상 | 116 | 31.5  |
| 합계     |         | 368 | 100.0 |

## 2. 연구절차

연구에 앞서 태권도전공 학과를 운영하고 있는 대학 행정실에 연락하여 연구의 목적을 설명하였다. 이후, 참여에 긍정적 의사를 보인 서울, 경기, 그리고 충청 지역의 대학교에 연구자가 직접 방문하여 수집하였다. 자료 수집은 현장에 방문한 후 학생들에게 연구의 목적을 설명하고 난 후 준비된 검사지에 자기평가 기입법으로 작성하도록 하였으며, 모든 작성이 끝나고 난 후 현장에서 회수하였다.

## 3. 조사도구

이 연구에서는 검사지를 사용하여 연구를 진행하였으며, 연구에 사용한 검사지는 다음과 같다. 첫째, 마인드셋은 Dweck(1986)이 개발하고, 국내에서 장세용, 이경현(2019)의 연구에서 사용된 성장 마인드셋 5문항을 선행연구의 제언에 근거하여 수정 보완하여 사용하였다. 이 검사지는 “내가 열심히 노력하면 할수록, 나는 더욱더 똑똑해지는 것 같다.”와 같이 주어진 상황과 환경에 대한 자신의 판단을 측정하는 문항으로 구성되어있다. 두 번째, 정신건강 검사지는 Derogatis(2001)가 개발하고 박기쁨, 이상우, 장문선(2012)이 타당화 과정을 거쳐 발표한 간이정신진단 검사지를 사용하였다. 이 검사지는 “몸의 어느 부위에 힘이 없다” 등의 6문항으로 구성된 신체화, “죽고 싶은 생각이 든다.” 등의 6문항으로 구성된 우울, 그리고 “공포에 휩싸이는 때가 있다.” 등의 6문항으로 구성된 불안 등 총 3개 하위요인 18문항으로 구성되어 있다.

## 4. 타당도 및 신뢰도 검증

연구에 사용한 마인드셋과 정신건강 검사지의 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석은 정신건강과 성장

마인드셋을 모두 포함한 측정모형 검정으로 실시하였으며, 검증 결과는 <표 2>와 같다.

표 2. 측정모형 확인적 요인분석 결과

| 요인     | 하위요인 | $\lambda$ | t         | AVE  | 개념신뢰도 | $\alpha$ |
|--------|------|-----------|-----------|------|-------|----------|
| 정신건강   | 신체화  | .655      | -         | .659 | .920  | .806     |
|        |      | .780      | 12.979*** |      |       |          |
|        |      | .799      | 13.241*** |      |       |          |
|        |      | .819      | 13.492*** |      |       |          |
|        |      | .652      | 11.166*** |      |       |          |
|        |      | .765      | 12.773*** |      |       |          |
|        | 우울   | .681      | -         | .557 | .882  | .876     |
|        |      | .585      | 10.368*** |      |       |          |
|        |      | .798      | 13.747*** |      |       |          |
|        |      | .771      | 13.340*** |      |       |          |
|        |      | .780      | 13.472*** |      |       |          |
|        |      | .724      | 12.618*** |      |       |          |
|        | 불안   | .748      | -         | .619 | .906  | .865     |
|        |      | .558      | 10.685*** |      |       |          |
|        |      | .693      | 13.490*** |      |       |          |
|        |      | .805      | 15.948*** |      |       |          |
|        |      | .775      | 15.297*** |      |       |          |
|        |      | .774      | 15.260*** |      |       |          |
| 성장마인드셋 | -    | .788      | -         | .777 | .946  | .908     |
|        |      | .873      | 18.548*** |      |       |          |
|        |      | .868      | 18.421*** |      |       |          |
|        |      | .675      | 15.793*** |      |       |          |
|        |      | .622      | 16.051*** |      |       |          |

\*\*\* $p < .001$

모형적합도  $\chi^2=853.524$ ,  $df=224$ ,  $p < .001$ ,  $TLI=.921$ ,  $CFI=.932$ ,  $RMSEA=.044$ ,  $RMR=.034$

분석결과 모형에 포함된 각 문항의 요인 부하량은 모두 .5이상의 통계적으로 유의한 수치를 나타냈다. 또한 모형의 적합도 지수는  $\chi^2=853.524$ ,  $df=224$ ,  $p < .001$ ,  $TLI=.921$ ,  $CFI=.932$ ,  $RMSEA=.044$ ,  $RMR=.034$ 로써,  $\chi^2$ 검증을 제외한 다른 적합도 분석의 수치는 양호한 수준으로 나타났다. 마찬가지로 신뢰도 검증에 위해 실시한 AVE, 개념신뢰도, 그리고 Cronbach's  $\alpha$  계수는 <표 2>에 제시된 것과 같이 모두 적합한 수준인 것으로 나타났다.

## 5. 자료처리방법

수집된 자료는 전사처리 과정을 거쳐 SPSS 21.0 Version program, AMOS 21.0 Version program, Excel 2010 Version program 이용하여 연구의 목적에 맞게 분석하였다. 분석은 1. 빈도분석, 2. 기술통계분석, 3. 측정모형을 적용한 확인적 요인분석, 4. 신뢰도 분석, 5. 개념신뢰도 및 AVE, 6. 상관관계분석 (correlation analysis), 7. 구조방정식분석, 8. 측정동일성 검증, 9. 다집단 구조방정식분석, 그리고 마지막으로 대응별 모수비교분석을 통한 조절효과 분석을 실시하였다.

## III. 연구결과

### 1. 하위요인 기술통계 및 상관관계 분석 결과

연구의 목적을 달성하기 위한 분석에 앞서 하위 요인들의 기술통계분석과 상관관계 분석을 실시하였다. 분석결과 <표 2>에 제시된 것과 같이 하위요인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도의 수치는 비교적 양호한 수준인 것으로 나타났다. 또한, 상관관계 분석결과 성장 마인드셋은 연구의 필요성에 언급한 바와 같이 이론적 예측과 동일하게 정신건강의 모든 요인과 통계적으로 유의한 부적(-)상관이 있는 것으로 나타났다.

표 3 기술통계 및 상관관계 분석 결과

|     | M    | SD  | 왜도    | 첨도    | 성장      | 신체화    | 우울     | 불안 |
|-----|------|-----|-------|-------|---------|--------|--------|----|
| 성장  | 4.14 | .64 | -.759 | 1.366 | 1       |        |        |    |
| 신체화 | 1.59 | .62 | 1.173 | 2.193 | -.263** | 1      |        |    |
| 우울  | 1.69 | .69 | 1.184 | 2.135 | -.380** | .717** | 1      |    |
| 불안  | 1.67 | .62 | 1.240 | 2.820 | -.305** | .812** | .796** | 1  |

\*\* $p < .01$

### 3. 성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향

성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향을 검증하기 위해 구조방정식 분석을 실시하였다. 분석결과 <표 4>에 제시된 것과 같이 성장 마인드셋이 정신건강에 통계적으로 유의한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=-.375$ ,  $t=-7.130$ ,  $p<.001$ )을 미치는 것으로 나타났다.

표 4. 성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향

| 경로                                                                                      |        | 경로계수  | S.E  | t         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|------|-----------|
| 성장<br>마인드셋                                                                              | → 정신건강 | -.375 | .048 | -7.130*** |
| Goodness of fit test: $\chi^2=118.022(df=19)$ , $p<.001$ , CFI=.958, TLI=.937, RMR=.024 |        |       |      |           |
| *** $p<.001$                                                                            |        |       |      |           |

표 5. 배경변인에 따른 측정동일성 검증 결과

| 구분     | 모형           | $\chi^2$ | df  | $\Delta\chi^2$ | $\Delta df$ | p    |
|--------|--------------|----------|-----|----------------|-------------|------|
| 성별     | free         | 1242.908 | 448 |                |             |      |
|        | $\lambda$ 제약 | 1261.535 | 467 | 18.627         | 19          | .481 |
| 학년     | free         | 1221.313 | 448 |                |             |      |
|        | $\lambda$ 제약 | 1237.485 | 467 | 16.172         | 19          | .646 |
| 운동참여수준 | free         | 1326.019 | 448 |                |             |      |
|        | $\lambda$ 제약 | 1345.448 | 467 | 19.429         | 19          | .430 |

note 1. 유의수준( $\alpha$ ) .05, 자유도(df) 19 일 때,  $\chi^2$ 기각 기준치= 30.14

note 2.  $\Delta$ =변화량

### 4. 측정 동일성 검증 결과

성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향을 분석한 결과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 연구의 목적인 조절효과 검증을 위해 측정동

일성 검증을 실시하였다. 측정 동일성은 요인계수 동일성 분석으로 검증하였으며, 요인계수 동일성은  $\chi^2$  검증을 활용하였다. 분석 결과는 <표 5>와 같다. 측정동일성을 위한  $\chi^2$  분석 결과 <표 5>에 제시된 것과 같이 성별( $\Delta\chi^2=18.672$ ,  $p=.481$ ), 학년( $\Delta\chi^2=16.172$ ,  $p=.646$ ), 운동기간( $\Delta\chi^2=19.429$ ,  $p=.430$ ) 등 모에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 요인계수 동일성이 검증되었다.

## 5. 조절효과 검증 결과

### 1) 성별에 따른 조절효과 검증 결과

성별에 따른 조절효과를 분석한 결과는 <표 6>과 같다. 그 결과 남녀 집단과 모두 성장 마인드셋이 정신건강에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 여자집단의 영향력이 남자집단보다 다소 높은 것으로 나타났다(남:  $\beta = -.325$ ,  $p<.001$ , 여:  $\beta = -.371$ ,  $p<.001$ ). 하지만 성별에 따른 성장 마인드셋 → 정신건강의 경로 차이를 검증하기 위해 실시한 대응별 모수비교 결과 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며( $Z=.612$ ,  $p>.05$ ), 이러한 결과는 성별에 따른 조절효과는 없는 것을 의미한다.

표 6. 성별에 따른 조절효과 분석 결과

| 경로             | 남자       |      | 여자       |      | Z     |
|----------------|----------|------|----------|------|-------|
|                | $\beta$  | SE   | $\beta$  | SE   |       |
| 성장 마인드셋 → 정신건강 | -.325*** | .102 | -.371*** | .060 | -.415 |

\*\*\*  $p<.001$

note 2. Z:  $\alpha=.05$  수준의 기각 기준치  $\pm 1.96$

### 2) 학년 고저에 따른 조절효과 검증 결과

학년에 따른 조절효과를 분석한 결과는 <표 7>과 같다. 그 결과 남녀 집단

과 모두 성장 마인드셋이 정신건강에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 두 집단간의 영향력의 크기 차이는 크지 않은 것으로 나타났다(저학년:  $\beta = -.345$ ,  $p < .001$ , 고학년:  $\beta = -.383$ ,  $p < .001$ ). 또한 대응별 모수비교 결과 역시 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다( $Z = -.033$ ,  $p > .05$ ).

표 7. 학년에 따른 조절효과 분석 결과

| 경로             | 저학년      |      | 고학년      |      | Z     |
|----------------|----------|------|----------|------|-------|
|                | $\beta$  | SE   | $\beta$  | SE   |       |
| 성장 마인드셋 → 정신건강 | -.345*** | .076 | -.383*** | .072 | -.033 |

\*\*\*  $p < .001$

note 2. Z:  $\alpha = .05$  수준의 기각 기준치  $\pm 1.96$

### 3) 운동참여 수준에 따른 조절효과 검증 결과

운동참여 수준에 따른 조절효과를 분석한 결과는 <표 8>과 같다. 그 결과 주 3회 이상 운동에 참여하는 집단( $\beta = -.477$ ,  $p < .001$ )이 주 2회 이하 운동에 참여하는 집단( $\beta = -.305$ ,  $p < .001$ )보다 성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향력이 큰 것으로 나타났다. 또한, 대응별 모수비교 결과 역시 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며( $Z = -1.998$ ,  $p < .05$ ), 이는 운동 참여 수준에 따라서 조절효과가 있는 것을 의미한다. 이는 국제대회 출전 경험에 따른 조절효과가 없는 것을 의미한다.

표 8. 학년에 따른 조절효과 분석 결과

| 경로         | 유        |      | 무        |      | Z      |
|------------|----------|------|----------|------|--------|
|            | $\beta$  | SE   | $\beta$  | SE   |        |
| 심판판정 → 경기력 | -.477*** | .098 | -.305*** | .062 | -1.998 |

\*\*\*  $p < .001$

note 2. Z:  $\alpha = .05$  수준의 기각 기준치  $\pm 1.96$

## IV. 논의

이 연구는 성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향을 검증하고, 이에 대한 성별, 학년, 그리고 운동 참여 수준에 따른 차이를 보다 구체적으로 분석하기 위한 목적으로 진행하였으며, 연구의 목적을 달성하기 위해 실시한 분석 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하였다.

첫째, 성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향을 분석한 결과 성장 마인드셋은 부정적인 정신건강에 통계적으로 유의한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 특수 목적 대학의 하나인 경찰 대학에 재학 중인 학생들을 대상으로 한 장세용, 이경현(2019)의 연구에서 성장 마인드셋이 부정적인 정신건강을 감소시켜주는 것으로 보고한 연구의 결과와 동일한 결과로써, 이는 태권도를 전공하는 대학생들은 물론 다양한 전공의 대학생들이 경험하게 되는 스트레스와 우울 등이 성장 마인드셋을 통하여 일부 감소 또는 억제가능하다는 것을 예측할 수 있는 결과로 해석할 수 있다.

또한, 청소년들을 대상으로 긍정 마인드셋과 정신건강의 관계를 직접 분석한 연구가 다소 부족하다는 한계에도 불구하고, 선행연구를 통하여 성장 마인드셋과 매우 밀접한 정적 관계가 보고된 긍정심리자본(장세용, 이경현, 2019)이 청소년들의 경험하는 우울과 스트레스를 감소시켜준다고 보고한 다양한 연구의 결과(정은, 정미라, 2018; 정미라, 정은, 2017)에 근거할 때, 청소년을 포함한 거의 대부분의 연령에서 경험하는 스트레스나 우울 같은 부정적인 정신건강을 감소시켜주는 성장 마인드셋이 매우 중요한 요인으로 작용할 수 있음을 보여주는 결과로도 일부 해석이 가능하다.

특히, 선행연구를 통해 성장 마인드셋과 밀접한 관련이 있는 것으로 보고한 긍정심리자본은 우울과 스트레스 같은 정신건강에 부정적으로 영향을 미칠 수 있을 것으로 예상되는 요인을 효과적으로 감소시켜주는 것으로 보고되

며 성장 마인드셋이 정신건강에 긍정적으로 작용하는 요인 중 하나임을 추정 가능하게 해준다(장세용, 이경현, 2019; 정은, 정미라, 2018; 정미라, 정은, 2017).

이 연구에서 도출된 이와 같은 결과는 우울과 같은 대학생들의 정신건강에 도움을 줄 수 있는 변인들을 적용한 연구가 다소 부족한 실정에서 성장 마인드셋이 매우 중요한 변수로 적용 가능하다는 것을 증명하였다는 점에서 일부 학술적 의의가 있다. 따라서 이와 같은 결과에 근거할 때, 현장의 지도자들은 성장 마인드셋을 향상시켜주기 위한 프로그램을 제공해줄 필요가 있음을 시사해준다.

두 번째, 성별과 학년, 그리고 운동 참여 수준에 따른 조절효과를 검증한 결과 운동참여 수준에 따른 차이에서만 조절효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이 연구에서 도출된 이와 같은 결과는 주 3회 이상의 운동을 참여하는 것으로 성장 마인드셋의 긍정적인 영향이 보다 극대화될 수 있음을 보여주는 결과로 해석 할 수 있다.

즉, 이와 같은 결과는 운동에 지속적으로 참여하는 선수들은 훈련과정에서 철저한 자기관리와 지속적인 훈련 참여를 통해 긍정적인 기분을 경험한다고 보고한 선행연구(김병준, 2001; Jang et al., 2018)의 결과를 지지해주는 것으로써, 태권도 전공 대학생들이 스스로 훈련 스케줄에 능동적으로 참여할 수 있는 환경을 만들어 줄 필요성이 있음을 시사해준다.

특히, 고정 마인드셋이 성장 마인드셋으로 변화되는 과정에서 정신건강을 증진시켜 준다고 보고한 다수의 연구들의 결과 (이승진, 성기혜, 2019; 장세용, 이경현, 2019; Yeager, Trzesniewski, & Dweck, 2013)에 근거할 때, 성장 마인드셋을 강하게 형성하도록 해주는 요인을 검증하는 것은 무엇보다 중요하고 볼 수 있다.

이와 관련하여, 운동에 지속적으로 참여하고자 하는 성향과 성장 마인드셋의 긍정적인 성향이 매우 유사하다는 점은 매우 흥미로운 부분이다. 구체적으로, 잘 알려진 바와 같이 운동에 지속적으로 참여하는 것은 운동에 대한 흥미를 바탕으로 개인이 스스로 가치가 있다고 판단하는 활동에 많은 시간과

에너지를 투자하는 것으로 자신의 몸과 마음에 대한 변화를 피하고자 하는 성향으로 설명된다(Jang & So, 2017; Peterson & Seligman, 2005).

마찬가지로 성장 마인드셋은 주어진 과제에 대한 지속적인 흥미를 유지하고, 끈기를 유발시켜 결과적으로 성공적으로 과제를 수행하는데 도움이 되는 성향으로써(류재준, 임효진, 2018; 윤지혜, 한근영, 원주영, 2012; 이서정, 신태섭, 2018; 장세용, 이경현, 2019; Bashant, 2014; Duckworth & Eskreis-Winkler, 2013), 지속적인 운동참여와 성장 마인드셋의 개념이 매우 유사함을 알 수 있다.

이러한 관점에서 지속적인 운동참여는 성장 마인드셋을 보다 강하게 형성시켜 주는 것으로 일부 해석가능하며, 이와 같은 주장은 운동에 지속적으로 참여하는 것은 긍정적인 심리상태를 향상시켜주는 것으로 문제행동과 우울증을 감소시켜주고 동시에 본인의 건강과 직업 만족, 그리고 건강에도 긍정적인 영향을 준다는 선행연구의 주장에 근거한다(장세용, 이경현, 2019).

따라서 이와 같은 선행연구들의 결과를 종합해볼 때, 운동 참여 수준과 성장 마인드셋의 관련성을 보다 심도 있게 검증하는 후속 연구가 진행될 필요성을 있음을 시사해준다.

## V. 결론 및 제언

이상에서 살펴본 바와 같이 태권도 전공 대학생들의 성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향과 함께 성별, 학년, 운동참여 수준에 따른 조절효과를 검증하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 태권도 전공 대학생들의 성장 마인드셋은 정신건강에 긍정적으로 작용하는 것으로 나타났다. 둘째, 성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향에 대한 조절효과 분석 결과, 운동 참여 수준이 높은 집단이 운동 참여 수준이 낮은 집단보다 성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향이 큰 것으로 나타나서 조절효과가 검증되었으며, 성별, 학년에 따른 조절효과는 없는 것으로 나타났다.

이 연구는 태권도 전공 대학생들의 성장 마인드셋이 정신건강에 미치는 영향을 검증함과 동시에 성별, 학년, 그리고 운동 참여 수준에 따른 조절효과를 검증하여 태권도 전공 대학생들의 정신건강에 도움을 줄 수 있는 자료를 제공하였다는 점에서 그 의미가 있다.

하지만 이 연구는 다양한 전공의 대학생을 포함하지 않고 태권도 전공 대학생들만을 대상으로 연구를 진행하였다는 점과, 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 다양한 변인들 중 성장 마인드셋 만을 연구에 적용하였다는 점에서 일부 연구의 한계점을 보인다.

따라서 후속 연구에서는 보다 다양한 대상과 다양한 변인을 추가하여 연구를 진행할 필요성이 있으며, 특히 운동 참여 수준과 관련된 보다 다양한 분석적 접근이 이루어질 필요성이 있으며, 이러한 연구는 다양한 분야에 도움이 되는 학문적 기초자료로 제공 되어질 수 있을 것으로 생각된다.

## 참고문헌

- 강관순, 노선식(2019). 대학생을 위한 정신건강 자가관리 어플리케이션 개발. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 13(1), 25-34.
- 김병준(2001). 목표성향으로 예측한 스포츠 재미와 스트레스. **한국스포츠심리학회지**, 12(1), 125-140.
- 류재준, 임효진(2018). 성장신념, 자기결정성, 그릿의 관계에서 목표 유형의 조절효과. **교육심리연구**, 32(3), 397-419.
- 류재준, 임효진(2018). 성장신념, 자기결정성, 그릿의 관계에서 목표 유형의 조절효과. **교육심리연구**, 32(3), 397-419.
- 박기쁨, 이상우, 장문선(2012). 대학생 집단을 통한 단축형 간이정신진단 검사-18(BSI-18)의 타당화 연구. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 31(2), 507-521.

- 박재연, 김정기(2014). 대학생의 생활스트레스가 자살과 우울에 미치는 영향: 가족의 지지와 친구의 지지의 매개효과를 중심으로. **청소년학연구**, 21(1), 167-189.
- 윤지혜, 한근영, 원주영(2012). 청소년용 심리구조 (Mindset) 척도 개발에 관한 연구. **미래청소년학회지**, 9, 79-99.
- 이서정, 신태섭(2018). 고등학생의 마인드셋이 그릇을 매개로 학업적 자기효능감에 미치는 영향: 수학 포기 여부에 따른 다집단분석. **아시아교육연구**, 19.
- 이승진, 성기혜(2019). 마인드셋의 유형에 따른 자살 위험성의 차이: 정신건강의학과 환자를 대상으로. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 5(3), 233-254.
- 장세용, 이정현(2019). 긍정심리자본이 정신건강에 미치는 영향: 팬텀변수를 활용한 마인드셋의 매개효과 검증. **한국스포츠학회**, 17(4), 1429-1440.
- 정미라, 정은(2017). 청소년의 긍정심리자본, 학업적 자기효능감이 학업스트레스에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 17(12), 399-407.
- 정은, 정미라(2018). 임상간호사의 공감만족, 공감피로, 소진이 긍정심리자본에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 18(3), 246-255.
- Bashant, J. (2014). Developing Grit in Our Students: Why Grit Is Such a Desirable Trait, and Practical Strategies for Teachers and Schools. *Journal for Leadership and Instruction*, 13(2), 14-17.
- Bashant, J. (2014). Developing Grit in Our Students: Why Grit Is Such a Desirable Trait, and Practical Strategies for Teachers and Schools. *Journal for Leadership and Instruction*, 13(2), 14-17.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological review*, 97(1), 90.
- Derogatis, L. R. (2001). BSI 18, Brief Symptom Inventory 18: Administration, scoring and procedures manual. NCS Pearson, Incorporated.
- Duckworth, A. L., & Eskreis-Winkler, L. (2013). True grit. *Observer*, 28(4).
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American*

*psychologist*, 41(10), 1040.

- Dweck, C. S. (2008). Can personality be changed? The role of beliefs in personality and change. *Current directions in psychological science*, 17(6), 391-394.
- Dweck, C. S., Chiu, C. Y., & Hong, Y. Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A word from two perspectives. *Psychological inquiry*, 6(4), 267-285.
- Jang, S. Y., & So, W. Y.,(2017). Taekwondo Coach-Athlete interlaction and perceived performance: a comparison between two taekwondo styles, gyeorugi and poomsae. *Journal of Mens Health*, 13(2), 34-39.
- Jang, S.Y., Eom, H.J., Choi, W.M., Choi, Y.L., Kang, H.W., Lee, K.D., & Cho, E.H.,(2018). Validation of a Questionnaire that Surveys Confidence in Sports among Korean Competitive Athletes. *Journal of Mens Health*, 14(2), 30-41.
- 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.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Yeager, D. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2013). An implicit theories of personality intervention reduces adolescent aggression in response to victimization and exclusion. *Child Development*, 84(3), 970-988.

## ABSTRACT

### **The relationship between growth mindset and mental health among college students majoring in Taekwondo**

Jang, Seyong(Gachon Univ.) · Choi Yeon Ho(Kookmin Univ.)

This study was conducted for the purpose of verifying the relationship between mental health and growth mindset among college students majoring in Taekwondo and controlling the effects of gender, grade, and level of exercise participation. In order to achieve the purpose of this study, 368 Taekwondo students from Seoul, Gyeonggi, and Chungcheong area colleges were selected as non-experimental subjects and surveyed. The collected data were analyzed using SPSS 21.0 Version program, AMOS 21.0 Version program. The analyzed results are as follows. First, the growth mindset of college students majoring in Taekwondo showed positive nutrition for mental health. Second, as a result of conducting the analysis of the moderating effect, the moderating effect was found only at the level of exercise participation.

Key words: Taekwondo, College Student, Growth Mindset, Mental Health

논문투고일 : 2020.03.31.

심사일 : 2020.04.11.

심사완료일 : 2020.04.30.