

대학 태권도 선수들의 긍정심리자본과 경기력의 관계에서 그릿의 매개효과

강현우(한국스포츠정책과학원 초빙연구원) · 장세용*(가천대학교 교수)

국문 초록

이 연구는 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본, 그릿, 경기력의 관계를 검증함과 동시에 그릿의 매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 이에 대학 태권도 선수 335명의 자료를 수집하여 연구를 진행하였다. 수집된 자료는 PASW 25.0, AMOS 21.0 프로그램을 이용하여 빈도분석, 기술통계, 상관분석, 확인적 요인분석, 구조방정식모형분석을 시행하였고, bootstrapping을 사용하여 매개효과의 유의성을 검증하였다. 그 결과 첫째, 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본은 경기력에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 긍정심리자본이 그릿에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 그릿은 경기력에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 그릿은 긍정심리자본과 경기력의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본을 향상시킬 수 있는 프로그램을 적극적으로 개발하고 적용할 필요성이 있으며, 이는 선수들의 경기력 향상에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

주제어 : 태권도, 긍정심리자본, 그릿, 경기력, 매개효과

*luxuryseyong@naver.com

I. 서 론

1. 연구의 필요성

운동선수들의 가장 중요한 목표 중 하나는 경기력 향상이라고 할 수 있으며, 이를 위해 운동선수들은 지속적인 노력을 기울인다. 인지된 경기력이란 선수 개인이 인지하고 있는 자신의 경기력 상태를 말하며, 인지된 경기력은 장기적인 훈련 과정을 통해 만들어지는 체격, 체력, 기술, 심리적 능력의 조합과 경험을 통해 형성되며, 실제 경기력과는 약간의 차이가 존재할 수 있다(양대승, 2015; 천성민, 이동현, 2019). 선수들의 노력과 더불어 스포츠의 과학화로 인해 선수들의 체력과 기술적 요소들은 평균화됨에 따라 체력과 기술 훈련만으로는 상대방과의 경기에서 우위를 점하기는 점점 어려워지고 있는 실정이기 때문에 선수들의 경기력과 관련된 심리적 변인의 중요성이 각광받고 있다. 특히, 이러한 현상은 성인 선수들일수록 조금 더 두드러지는 현상을 나타내며, 이로 인해 성인 태권도의 경우 과거와는 다르게 국제무대에서 우수한 성적을 달성하기 어려운 실정이기 때문에 이를 해결하기 위한 방안에 대한 연구가 필요한 실정이다(Jang & So, 2017). 이에 스포츠심리학 분야에서는 태권도 선수들의 경기력 향상을 위해 다양한 관점에서 심리적 변인들에 대한 연구가 진행되고 있으며(Weinberg & Gould, 2018), 최근에는 긍정심리학적 접근을 통해 스포츠 선수들의 태도, 행동, 미래를 예측하기 위한 노력이 이루어지고 있다.

긍정심리자본은 선수들의 성장과 최상수행에 필요한 조건으로 언급되고 있다(김은실, 백윤정, 2014; 김정수, 김현주, 2017). 긍정심리자본은 개인의 주관적 경험을 통해 축적된 자기효능감, 희망, 낙관주의, 회복탄력성이 복합적으로 작용하는 긍정적 심리상태를 말하며, 노력을 통해 변화와 발전이 가능한 심리요인이다(최용득, 이동섭, 2011; Luthans, Youssef & Avolio, 2007). 긍정심

리자본은 개인이 경험하는 위협요소나 부정적인 심리로 인한 악영향을 완화하고 긍정적인 발달을 촉진시키는 기능을 함으로써, 개인이 직면한 과제나 목표를 달성하기 위한 어려움을 성공적으로 극복하고 그 이상의 성취를 이루는 특성을 보인다(Luthans, Avolio, Avey & Norman, 2007; Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). 또한 긍정심리자본이 높은 사람들은 친척적인 사고와 행동을 보임으로써 학업이나 직업과 관련된 분야에서 높은 성과를 달성하는 것으로 보고되고 있다(박태운 김문중, 2019; 이효영, 2018). 실제 스포츠 분야의 연구에서는 긍정심리자본이 운동선수들의 정신력, 운동몰입, 탈진, 마인드셋 등과 같은 변인들과 유의미한 관련성이 있는 것으로 나타나고 있다(박상운, 이계승, 2020; 양대승, 김기동, 강현우, 2020; 장세용, 이정현, 2019). 하지만 긍정심리자본과 대학 태권도 선수들의 성취 또는 성과로 표현될 수 있는 경기력의 직접적인 관련성에 대한 실증적인 연구는 부족한 실정이기 때문에 이와 관련된 연구의 필요성이 있다.

한편, 개인의 긍정심리자본은 그릿과 밀접한 관련이 있는 것으로 확인됨으로써 긍정심리자본이 목표달성을 위한 열정과 노력을 지속하게 만드는 것으로 알려진 그릿을 형성하는 매우 중요한 변수로 부각되고 있다(김태정, 장형심, 2020; 정은, 정미라, 2018). 그릿의 개발자인 Duckworth(2016)는 그릿의 형성 기반으로 희망적이고 낙관적인 사고와 역경에 대한 회복력 등의 긍정적 심리를 꼽았으며, 희망적이고 낙관적인 사람들이 비관적인 사람에 비해 그릿의 수준이 강하며 그러한 그릿은 훌륭한 성취를 보인다고 설명하였다(Duckworth, Quinn & Seligman, 2009). 이에 따라 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본이 그릿의 관련성을 유추해 볼 수 있다.

그릿은 다양한 전문 분야에서 뛰어난 성과를 이룩한 사람들에게 공통적으로 나타나는 특성으로써, 개인의 목표달성 과정에서 발생하게 되는 역경과 고난에도 좌절하지 않고 이를 극복하기 위해 지속적으로 노력을 기울이는 것을 말한다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). 그릿의 수준이 높은 사람은 자신의 목표가 일관적이며 이를 달성하기 위해 지속인 노력을 기울이는 반면 그릿이 낮은 사람은 목표가 확실하지 않으며 노력의 수준이 낮

은 것으로 나타났다(Duckworth et al, 2007). 이러한 그릿의 특성은 장기간에 걸친 지속적인 훈련과 노력을 통해 얻어지는 경기력에 긍정적으로 작용할 수 있을 것으로 예측가능하다(이경현, 강현우, 2019). 실제 태권도(박성언, 한승용, 2019; 이경현, 강현우, 2019), 대학 운동선수(윤찬수, 2019, 이도홍, 권성호, 안지훈, 2020)들을 대상으로 한 연구에서 그릿이 선수들의 경기력을 예측할 수 있는 핵심 변수임이 밝혀짐으로써 중요성이 부각되고 있다(이보람, 이양철, 2018; Elumaro, 2016; Warr, 2016).

앞서 설명한 내용들을 종합해보면, 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본은 경기력을 향상시키는 그릿과 경기력에 직접적인 영향을 미치며, 그릿은 경기력에 직접적인 영향을 미칠 수 있음을 예측해 볼 수 있다. 또한 이러한 관계는 그릿이 긍정심리자본과 경기력을 관계를 매개할 것이라는 가정을 성립될 수 있다. 하지만 지금까지 대학 태권도 선수들의 성취를 가늠할 수 있는 경기력과 긍정심리자본, 그릿의 관련성을 밝힌 연구는 개별적으로 수행되어 왔으며, 이러한 관계가 통합된 구조모형에 대한 검증은 이루어지지 않은 실정이다. 특히, 긍정심리자본과 그릿은 선·후 관계에 대한 방향성이 확립되지 않고 있기 때문에 이러한 관계성에 대한 확립이 필요한 실정이다.

따라서 이 연구에서는 긍정심리자본, 그릿, 경기력 간의 직접적인 관계를 검증함과 동시에 그릿의 매개효과를 검증함으로써 긍정심리자본이 경기력에 미치는 영향의 어떠한 심리적 과정을 거쳐 발생하는지를 그릿의 관점에서 검증하는데 그 목적이 있다. 이러한 연구는 긍정심리자본과 그릿의 관계성을 확립함으로써 긍정심리자본의 중요성을 검증하는데 도움이 될 수 있으며, 이를 통해 심리상담 및 심리기술훈련 등을 통한 태권도 선수들의 경기력 향상 방법에 활용할 수 있는 다양한 접근법에 대한 스포츠 과학적 근거로 제공될 수 있을 것이다.

2. 연구가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본은 경기력에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본은 그릿에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 대학 태권도 선수들의 그릿은 경기력에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 대학 태권도 선수들의 그릿은 긍정심리자본과 경기력의 관계를 매개할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

구분		빈도	퍼센트
성별	남	214	63.9
	여	121	36.1
학년	1학년	132	39.4
	2학년	83	24.8
	3학년	86	25.7
	4학년	34	10.1
수련기간	1~5년	27	8.1
	6~10년	175	52.2
	11년 이상	133	39.7
입상경력	없음	20	6.0
	1~5회	121	36.1
	6~10회	102	30.4
	11회 이상	92	27.5
합계		335	100

연구대상은 대한태권도협회에 선수등록을 마친 대학(수도권 4개, 경남권 3개, 전라권 3개) 태권도 선수 343명의 자료를 수집하였다. 수집된 자료 중 문체점(기입누락, 중복기입 등)이 발견된 8명의 설문지를 제외한 335명의 자료를 최종자료로 연구를 진행하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시된 바와 같다.

2. 조사도구

1) 긍정심리자본

긍정심리자본은 임태홍(2014)이 개발한 검사지를 수정·보완하여 사용하였다. 이 검사지는 자기효능감 5문항, 낙관주의 5문항, 희망 5문항, 회복력 3문항으로 총 4개의 하위요인 18문항으로 구성되었으며, 5점 Likert 척도(전혀 아니다: 1점 ~ 아주 그렇다: 5점)를 사용하여 측정하였다.

2) 그릿

그릿(Grit)은 이수란(2014)이 개발한 검사지를 수정·보완하여 사용하였다. 이 검사지는 총 2개 하위요인 12문항으로 구성되었으며, 구체적으로 관심의 일관성 6문항, 노력의 꾸준함 6문항 구성하였고 5점 Likert 척도를 사용하여 측정하였다.

3) 경기력

경기력은 이경현, 강현우(2019)의 연구에서 사용된 검사지를 사용하였다. 이 검사지는 자신감, 5문항, 집중력, 4문항, 정신력, 3문항 총 3개요인 12문항으로 구성되었으며, 5점 Likert 척도를 사용하여 측정하였다.

3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

본 연구에 사용한 조사도구의 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위하여 9개 요인, 42문항이 모두 포함된 측정모형에 대한 확인적 요인분석(최대우도법)과 개념신뢰도, AVE, Cronbach's 분석을 실시하였다. 측정모형의 설정은 선행 연구를 근거로 하여 <표 2>에 제시된 분류와 같이 9개의 잠재변수가 각각에 해당되는 측정문항을 설명하도록 설정하였다.

그 결과, <표 2>에 제시된 바와 같이 본 연구에서 사용된 9개 요인, 42문항의 측정모형의 적합도 지수는 $\chi^2=1558.503$, $df=783$, $p<.001$, $GFI=.905$, $CFI=.913$, $RMSEA=.055$ 로 나타났으며, 각 요인을 측정하기 위한 문항들의 요인 부하량은 모두 .5이상인 것으로 나타나 본 연구에서 사용된 측정도구의 타당성이 입증되었다. 또한 각 하위요인은 개념신뢰도 .7이상, AVE(집중타당도) .5 이상, Cronbach α .7이상의 기준치를 모두 충족시키는 것으로 나타나 본 연구에서 수집된 자료의 타당도 및 신뢰도가 검증되었다.

4. 자료처리

수집된 자료를 분석하기 위해 EXCEL 2010, PASW 25.0, AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 절차로 분석하였다. 첫 번째로 연구 대상자들의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 두 번째로 연구에 사용된 측정도구에 대한 타당성 및 신뢰도 검증을 위해 확인적 요인분석을 실시하였으며, 개념신뢰도, 집중타당도(AVE), Cronbach α 값을 산출하였다. 세 번째로 하위요인에 대한 기술통계를 실시하였으며, 하위요인들 간 상관관계를 분석하였다. 마지막으로 긍정심리자본, 그릿, 경기력의 통합적 관계 검증을 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였으며, 부트스트래핑(bootstrapping)을 사용하여 그릿의 매개효과에 대한 유의성을 검증하였다.

표 2. 전체 측정모형의 타당도 및 신뢰도 검증 결과

잠재변수	문항	λ	S.E	α	개념신뢰도	AVE
공정 심리 자본	→ a1	0.809 ^{***}	.065	.910	.942	.766
	→ a2	0.874 ^{***}	.067			
	→ a3	0.817 ^{***}	.068			
	→ a4	0.815 ^{***}	.066			
	→ a5	0.760 ^{***}	-			
	→ a6	0.736 ^{***}	.100	.823	.867	.566
	→ a7	0.708 ^{***}	.089			
	→ a8	0.723 ^{***}	.082			
	→ a9	0.605 ^{***}	.080			
	→ a10	0.704 ^{***}	-			
	→ a11	0.799 ^{***}	.061	.896	.920	.697
	→ a12	0.782 ^{***}	.062			
	→ a13	0.803 ^{***}	.062			
	→ a14	0.784 ^{***}	.058			
	→ a15	0.810 ^{***}	-			
그릿	→ a16	0.823 ^{***}	.056	.860	.878	.706
	→ a17	0.787 ^{***}	.059			
	→ a18	0.849 ^{***}	-			
	→ b1	0.638 ^{***}	.082	.786	.873	.534
	→ b2	0.644 ^{***}	.091			
	→ b3	0.625 ^{***}	.088			
	→ b4	0.694 ^{***}	.091			
	→ b5	0.715 ^{***}	.096			
	→ b6	0.643 ^{***}	-			
	→ b7	0.631 ^{***}	.108	.774	.869	.524
	→ b8	0.628 ^{***}	.117			
	→ b9	0.599 ^{***}	.110			
	→ b10	0.662 ^{***}	.106			
	→ b11	0.645 ^{***}	.107			
	→ b12	0.668 ^{***}	-			
경기력	→ c1	0.921 ^{***}	.103	.872	.889	.620
	→ c2	0.796 ^{***}	.092			
	→ c3	0.707 ^{***}	.090			
	→ c4	0.680 ^{***}	.081			
	→ c5	0.683 ^{***}	-			
	→ c6	0.781 ^{***}	.106	.833	.867	.621
	→ c7	0.724 ^{***}	.096			
	→ c8	0.697 ^{***}	.067			
	→ c9	0.684 ^{***}	-			
	→ c10	0.695 ^{***}	.083	.763	.833	.625
	→ c11	0.742 ^{***}	.076			
	→ c12	0.747 ^{***}	-			

*** p<.001, λ =표준화 요인적재치, S.E=표준오차

Ⅲ. 연구결과

1. 기술통계 및 상관관계 분석

구조방정식 모형분석에 앞서 각 잠재변인의 측정모형 검증결과를 바탕으로 9개의 하위요인 별 측정변수들의 항목묶음(Item parceling)을 실시하였으며, 하위요인들의 정규성 및 상관관계를 위해 기술통계분석 및 상관분석을 실시하였다. 그 결과 <표 3>에 제시한 바와 같이 하위요인의 평균점수는 3.33 ~ 3.62점의 범위를 보이는 것으로 나타났으며, 표준편차, 왜도, 첨도에서 이상치를 보이지 않는 것으로 나타나 정규성에 문제가 없는 것으로 판단하였다. 또한 상관관계 분석결과 9개의 하위요인들 간에는 .419 ~ .785의 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났으며, .8 이상으로 상관을 보이는 요인은 나타나지 않아 다중공선성에 문제가 없는 것으로 판단하였다.

표 3. 기술통계 및 상관관계 분석

변수	M(SD)	왜도	첨도	A	B	C	D	E	F	G	H	I
A	3.55(.67)	.50	.09	1								
B	3.62(.66)	.32	-.21	.785**	1							
C	3.61(.73)	.01	.09	.753**	.743**	1						
D	3.54(.82)	-.22	.24	.674**	.657**	.665**	1					
E	3.53(.55)	1.17	.86	.581**	.494**	.467**	.493**	1				
F	3.47(.56)	1.11	1.05	.574**	.507**	.483**	.496**	.721**	1			
G	3.33(.76)	.18	.43	.810**	.669**	.654**	.582**	.649**	.660**	1		
H	3.62(.67)	.17	.51	.565**	.489**	.419**	.458**	.620**	.558**	.703**	1	
I	3.57(.68)	.12	.67	.556**	.469**	.441**	.440**	.620**	.593**	.748**	.742**	1

**p<.01, A=자기효능감, B=낙관주의, C=희망, D=회복탄력성, E=관심의 일관성, F=노력의 꾸준함, G=자신감, H=집중력, I=정신력

2. 연구가설 검증

구조방정식 모형분석을 통해 설정된 연구가설을 검증하였으며, 가설 1 ~ 3에 대한 결과는 <표 4>, 가설 4에 대한 결과는 <표 5>에 제시하였다.

분석결과, 구조모형의 적합도 지수는 $X^2=149.839$, $df=24$, $TLI=.924$, $CFI=.949$, $RMSEA=.085$ 로 비교적 적합한 모형으로 나타났다. 각 변인 간 경로를 살펴본 결과, 가설 1로 설정한 긍정심리자본이 경기력에 미치는 영향의 표준화 경로계수(SRW)는 .552($p<.001$)로 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 가설 2로 설정한 긍정심리자본이 그릿에 미치는 영향의 표준화 경로계수(SRW)는 .673($p<.001$)으로 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 가설 3으로 설정한 그릿이 경기력에 미치는 영향의 표준화 경로계수(SRW)는 .419($p<.001$)로 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 4. 가설검증

경로	RW	SRW	S.E	C.R(t)
1. 긍정심리자본 → 경기력	.636	.552	.059	10.866***
2. 긍정심리자본 → 그릿	.545	.673	.042	13.027***
3. 그릿 → 경기력	.597	.419	.073	8.229***

*** $P<.001$, SRW=표준화경로계수

또한 가설 4로 설정한 긍정심리자본과 경기력의 관계에서 그릿의 매개효과에 대한 유의성 검증을 위해 Bootstrapping 기법을 이용하였으며, 반복횟수는 10000번, 통계적 유의성은 95% 신뢰구간에서 검증하였다. 그 결과 긍정심리자본이 그릿을 통해 경기력에 미치는 매개효과 .282로 나타났으며, 신뢰구간(confidence intervals)에 0이 포함되지 않는 것으로 나타나(Lower=.175, Upper=.397) 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 종합적으로 그릿이 긍정심리자본과

경기력의 관계를 부분적으로 매개하는 것을 의미함으로 가설 4는 채택되었다.

표 5. 매개효과 검증

가설	매개 효과	S.E	sig	Bootstrapping BC 95% CI	
				Lower	Upper
4. 긍정심리자본 → 그릿 → 경기력	.282	.057	.000	.175	.397

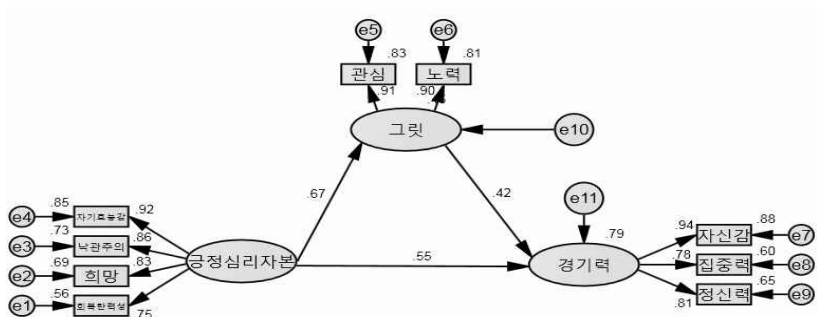


그림 1. 구조모형분석

IV. 논의

이 연구는 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본, 그릿, 경기력의 인과관계를 분석함과 동시에 그릿의 매개효과를 검증하는데 그 목적이 있으며, 도출된 연구결과를 토대로 다음과 같이 논의하였다.

첫째, 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본이 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 대학 태권도 선수들의 힘든 상황에서도 최상의 결과를 기대하고 이를 성공적으로 극복할 수 있다는 생각과 희망을 가진 선수일수록 높은 경기력을 발휘할 수 있음을 나타내는 결과이다. 긍정심리자본

은 부정적 심리에 대한 해독 역할을 함으로써 선수들의 경기력에 긍정적인 역할을 할 수 있으며(양대승, 김기동, 강현우, 2020; Fredricson, 2009), 뛰어난 운동선수들은 낙관적이고 긍정적인 사고방식을 가지고 있어 압박감이 큰 상황에서 보다 유연하게 대처함으로써 자신의 경기력을 충분히 발휘할 수 있기 때문에(Seligman, 2006) 이러한 결과가 도출된 것으로 판단된다. 이러한 결과는 대학운동선수(천성민, 이동현, 2019), 당구선수(허인수, 2021)를 대상으로 한 연구에서 긍정심리자본이 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 결과와 일치하는 결과이며, 임태홍, 오정환, 정구인(2019)의 연구에서 긍정심리기법을 적용한 심리기술훈련이 사격선수의 경기력을 긍정적으로 변화시키는 것으로 나타난 결과에 의해 지지된다. 태권도 경기는 경기 중 위기와 기회의 순간이 반복되며, 위기를 어떻게 극복하는지에 따라 경기의 승패가 갈린다고 할 수 있다. 따라서 이러한 태권도 선수들에게 긍정심리자본은 매우 중요한 심리적 요인으로 인식하고, 이를 향상시키기 위한 다양한 노력이 필요할 것으로 판단된다.

둘째, 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본이 그것에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 체육(조성욱, 2020), 간호 대학생(정은, 정미라, 2018)들을 대상으로 한 연구에서 긍정심리자본이 그것에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 결과에 의해 지지된다. 또한 긍정심리자본을 구성하는 하위요인(자기효능감, 낙관주의, 희망, 회복탄력성)들과 유사 개념으로 볼 수 있는 자기효능감(이미란, 이혜원, 탁정화, 2017), 낙관성(안다휘, 이희승, 2017), 희망적 사고(김태정, 장형심, 2020) 등의 개별 변수가 그것에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 나타남으로써 본 연구와 부분적으로 일치하는 결과를 보였다.

이러한 결과들은 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본이 높을수록 자신이 설정한 목표 달성을 위해 역경에 굴하지 않고 지속적인 노력을 하게됨을 나타내는 결과이다. 스포츠에서 반복훈련과 같은 지속적인 노력은 경기력 향상에 필수적이라고 할 수 있으며, 이러한 지속적인 노력을 할 수 있게 만드는 그것을 긍정적으로 변화시킬 수 있는 긍정심리자본에 대한 현장적용관점의 연구가 활발히 수행될 필요성이 있을 것으로 판단된다.

셋째, 대학 태권도 선수들의 그릿이 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학운동선수(이도홍, 권성호, 안지훈, 2020), 핸드볼(박성립, 2019), 태권도(박성언, 한승용, 2019; 신성진, 2020; 이경현, 강현우, 2019) 선수들을 대상으로 한 연구에서 그릿이 경기력에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 연구결과와 일치하는 결과이다.

대학 태권도 선수들은 자신의 목표를 성취하기 위해 오랜 시간동안 인내와 노력을 지속해왔으며, 이러한 과정에서 형성된 그릿이 경기력에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 판단된다. 따라서 현장에서는 선수들이 힘든 상황에서도 심리적으로 좌절하거나 탈진하지 않고 자신의 목표를 이루기 위해 꾸준히 노력할 수 있도록 그릿의 특성과 중요성을 지속적으로 교육할 필요성이 있을 것으로 판단된다.

마지막으로 대학 태권도 선수들의 그릿은 긍정심리자본과 경기력의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 긍정심리자본이 경기력에 직접적인 영향을 미침과 동시에 그릿을 경유해 간접적으로도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 앞서 첫 번째로 논의한 바와 같이 긍정심리자본이 경기력에 긍정적인 영향을 미친다는 연구가 발표되고 있지만, 이러한 관련성이 어떠한 과정을 거쳐 발생하는지에 대한 연구가 부족한 실정에서 매우 의미있는 결과라고 할 수 있다. 이에 연구결과를 해석해보면, 선수들이 진취적인 목표를 성공적으로 수행하기 할 수 있다는 믿음을 가지고 현재와 미래의 성공을 기대하며, 힘든 상황에 직면했을 때 그것을 극복하고 뛰어넘으려는 긍정심리자본(Luthans et al., 2007)이 높을수록 자신이 설정한 목표를 잃지 않고 이를 달성하기 위해 꾸준히 노력하게 됨으로써 경기력에 긍정적인 효과를 미친다고 할 수 있다.

이러한 결과는 송기현(2019)의 연구에서 그릿이 성공기대와 성취행동의 관계를 매개하는 것으로 나타났으며, 성공기대는 낙관성과 유사 개념으로 볼 수 있기 때문에 본 연구의 결과와 부분적으로 일치한다고 할 수 있다. 또한 이창식, 장하영(2018)의 연구에서는 희망이 그릿을 거쳐 자기주도학습에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 본 연구의 결과를 부분적으로 지지

해주고 있다.

앞서 설명한 내용들에 비추어보면, 대학 태권도 선수들의 경기력을 향상시키기 위해서는 긍정심리자본을 향상시키는 것이 매우 중요함을 알 수 있다. 긍정심리자본은 의무적 환경보다는 자발적 환경에서 높아지며, 지도자와 주요타자들의 칭찬과 격려를 통해서도 향상될 수 있는 것으로 알려지고 있다(이경현, 강현우, 2019b; Luthans et al., 2007). 따라서 이러한 방안 외에도 다른 방안들을 적극적으로 모색하고 활용하여 긍정심리자본을 향상시키기 위한 노력을 기울인다면 선수들의 경기력 향상에 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

V. 결론 및 제언

대학 태권도 선수들을 대상을 긍정심리자본, 그릿, 경기력의 관계에 대한 검증 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

대학 태권도 선수들의 긍정심리자본은 그릿과 경기력에 긍정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 그릿은 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 그릿은 긍정심리자본과 경기력의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발할 필요성이 있으며, 이는 선수들의 경기력 향상에 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

이 연구는 긍정심리자본의 중요성을 실증적으로 검증했다는데 그 의미가 있다고 볼 수 있다. 그러나 긍정심리자본과 경기력의 관계를 설명하는데 있어 대학 태권도 선수만을 대상으로 했다는 점과 매개변수로 조금 더 다채로운 변수들을 활용하지 못한 점에서 다소 아쉬움이 남는다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 종목의 선수들을 대상으로 긍정심리자본 형성에 도움이 되는 심리적 변인과 긍정심리자본과 경기력의 관계를 설명하기 위한 매개변인

에 대한 연구가 폭넓게 진행될 필요성이 있다. 더불어 이러한 연구결과들을 현장에 적용하기 위한 노력이 병행된다면 선수들의 경기력 향상에 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

참고문헌

- 김은실, 백윤정(2014). 긍정심리자본 및 사회적 자본과 개인 창의성의 관계. **조직과 인사관리연구**, 38, 93-122.
- 김정수, 김현주(2017). 유소년 축구선수의 긍정심리자본 개념구조. **한국스포츠심리학회지**, 28(3), 13-24.
- 김태정, 장형심(2020). 그릿을 높이고 번아웃을 낮추는 대학생 긍정심리의 강점. **사회과학연구**, 31(4), 27-44.
- 박상운, 이계승(2020). 대학 팀 스포츠 운동선수의 긍정심리자본이 운동몰입과 운동 성과에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 81, 229-239.
- 박성립(2019). **핸드볼 선수의 지도자-선수 상호작용, 그릿(Grit) 및 경기수행능력의 관계**. 미간행 석사학위논문, 가천대학교 일반대학원.
- 박성언, 한승용(2019). 태권도선수들의 자율성이 그릿 (Grit) 및 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 28(4), 441-449.
- 박태운, 김문중(2019). 긍정심리자본이 혁신행동과 직무성과에 미치는 영향: 조직지원인식의 조절효과를 중심으로. **상업교육연구**, 33(5), 43-76.
- 송기현(2019). 기대-가치 모델에 근거한 체육수업에서 그릿 (Grit) 과 성취행동의 관계 이해. **한국융합학회논문지**, 10(11), 429-435.
- 신성진(2020). 대학교 태권도선수의 그릿이 경쟁상태불안 및 경기력에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 59(6), 115-129.
- 안다휘, 이희승(2017). 반복된 실패 상황에서 끈기(Grit), 낙관성, 정서 및 인지 반응간의 관계. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 31(4), 79-102.
- 양대승, 김기동, 강현우(2020). 대학 태권도 겨루기 선수들의 긍정심리자본, 정신력

- 및 탈진의 관계. **세계태권도문화학회지**, 11(2), 187-202.
- 윤찬수(2019). 대학 학생선수의 멘토링과 투지(grit) 및 인지된 경기력의 구조적 관계. **한국스포츠학회**, 17(1), 599-610.
- 이경현, 강현우(2019). 청소년 태권도 선수들의 그릿, 스포츠자신감 및 경기력의 관계. **한국스포츠학회**, 17(4), 1349-1358.
- 이도홍, 권성호, 안지훈(2020). 대학 운동선수의 그릿(Grit), 절실함과 인지된 경기력의 관계. **한국체육과학회지**, 29(6), 219-235.
- 이미란, 이해원, 탁정화(2017). 예비유아교사의 자기효능감과 그릿의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 17, 491-512.
- 이보람, 이양출(2018). 스포츠그릿의 개념 및 구성요소 탐색. **한국체육과학회지**, 27(6), 253-268.
- 이수란(2014). 투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이창식, 장하영(2018). 희망과 자기주도학습과의 관계에서 성장 마인드셋과 그릿의 역할. **한국융합학회논문지**, 9(1), 95-102.
- 이효영(2018). 긍정심리자본이 평생학습 참여성구에 미치는 영향: 학습에 대한 자기주도성의 매개효과. **한국산학기술학회논문지**, 19(3), 198-209.
- 임태홍, 정구인, 오정환(2019). 긍정심리기법을 활용한 심리기술훈련이 사격 소총 선수의 심리 및 경기력에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회지**, 30(3), 19-30.
- 임태홍(2014). 한국판 긍정심리자본척도(K-PPC) 타당화 검증, **코칭능력개발지**, 16(3), 157-166.
- 장세용, 이경현(2019). 긍정심리자본이 정신건강에 미치는 영향: 팬텀변수를 활용한 마인드셋의 매개효과 검증. **한국스포츠학회**, 17(4), 1429-1440.
- 정은, 정미라(2018). 간호대학생의 긍정심리자본, 학업스트레스, 학업성취도가 그릿(Grit)에 미치는 영향. **디지털융복합연구**, 16(9), 309-317.
- 조성욱(2020). 체육전공 대학생의 긍정심리자본이 그릿의 매개효과로 진로준비행동에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 천성민, 이동현(2019). 대학운동선수의 승부근성과 긍정심리자본이 인지된 경기력에

- 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 76, 173-182.
- 최용득, 이동섭(2011). 긍정심리자본의 효과. **한국인사조직학회 발표논문집**, 74-100.
- 허인수(2021). **당구선수들의 긍정심리자본이 수행전략과 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*(Vol. 234). New York, NY: Scribner.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540-547.
- Elumaro, A. I. (2016). Personality, grit and sporting achievement. *Journal of sports and physical Education*. 3(1), 14-17.
- Fredrikson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: crown.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior. *Positive organizational behavior*, 1(2), 9-24.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction*. In *Flow and the foundations of positive psychology*(pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Warr, C. (2016). The great British medalists project: A review of current knowledge on the development of the world's best sporting talent.

Sports Medicine, 46(8), 1041-1058.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.

ABSTRACT

The mediating effects of grit on the relationship between Positive Psychological Capital and Performance in University Taekwondo Players

Kang, Hyun-Woo(Korea Institute of Sport Science) · Jang, seyong(Gachon Univ.)

This study was to examine the structural model among positive psychological capital, grit and performance, and to verify the mediating effects of grit on university taekwondo players. In this study, The study was conducted by collecting data of 335 university taekwondo players. The collected data were analyzed by descriptive statistics, reliability analysis, correlation analysis, confirmatory factor analysis, structural equation model analysis using PASW 25.0 and AMOS 21.0 program, and bootstrapping was used to verify the significance of mediating effects. The results of this study were as follows: Firstly, positive psychological capital of university taekwondo players had positive effect on performance. Secondly, positive psychological capital had positive effect on grit. Thirdly, grit had positive effect on performance. Fourthly, grit partially mediated the relationship between positive psychological capital and performance. Therefore, there is a need to actively develop and apply a program that can improve the positive psychological capital of university taekwondo players, which is expected to help improve performance.

Key words: Taekwondo, Positive psychological capital, Grit, Performance, Mediating effects

논문투고일 : 2021.03.30.
심사일 : 2021.04.10.
심사완료일 : 2021.04.30.