한국무예학회 : 무예연구 2021, 제15권, 제3호(통권 - 제38호), 125 - 145
Korea Society for Martial Arts : Journal of Martial Arts
2021, Vol. 15. No. 3, 125 - 145
https://doi.org/10.51223/kosoma.2021.08.15.3.125-145

청소년 태권도 선수들의 마음챙김, 긍정심리자본 및 정신력의 관계

강현우(성균관대학교 박사) · 장세용*(가천대학교 교수)

국문 초록

이 연구는 청소년 태권도 선수들의 마음챙김, 긍정심리자본, 정신력의 관계를 검증함과 동시에 긍정심리자본의 매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 이에 청소년 태권도 선수 432명의 자료를 수집하여 연구를 진행하였다. 수집된 자료는 PASW 25.0, AMOS 21.0 프로그램을 이용하여 빈도분석, 기술통계, 상관분석, 확인적 요인분석, 구조방정식모형분석을 시행하였고, bootstrapping을 이용하여 매개효과의 유의성을 검증하였다. 그 결과 첫째, 청소년 태권도 선수들의 마음챙김은 정신력에 긍정적인 직접효과를 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 마음챙김이 긍정심리자본에 긍정적인 직접효과를 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 긍정심리자본이 정신력에 긍정적인 직접효과를 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 긍정심리자본은 마음챙김과 정신력의 관계를 긍정적인 부분 매개효과를 미치는 것으로 나타났다. 따라서 청소년 태권도 선수들의 정신력 강화를 위해 마음챙김을 기반으로 한 심리 프로그램의 적극적으로 개발하고 적용할 필요성이 있다.

주제어 : 청소년 태권도 선수, 마음챙김, 긍정심리자본, 정신력, 매개효과

*luxuryseyong@naver.com

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

고도의 경쟁을 수반하는 스포츠 상황에서 최고의 수행을 발휘해야 하는 운동선수들은 예측과 통제가 어려운 외부 자극과 환경적 변화의 영향으로 인해 시시각각 변화하는 다양한 감정을 경험하게 되고, 이에 대한 해석과 반응에 따라 생각과 정서가 변화함으로써 수행에 영향을 미친다(Weinberg & Gould, 2018). 따라서 운동선수들이 경기에서 최상의 수행을 발휘하기 위해서는 극한의 상황 속에서 발생하는 생각과 감정들을 신속하게 자각하고 잘 조절할 수 있는 역량이 중요하다고 할 수 있다(권오정, 천승현, 송용관, 2018).

특히, 청소년기의 운동선수들은 심리적으로 매우 불안정한 시기이며, 스포츠 상황에서 직면하게 되는 부정적인 감정이나 다양한 심리적인 문제점을 잘 조절하지 못하는 어려움을 경험한다. 이러한 측면에서 청소년 태권도 선수들의 최상의 수행에 도움이 되는 자기조절과 주의집중 전략으로 마음챙김에 주목할 필요성이 있다(Iwasaki & Fry, 2016; Martin & Ergas, 2016; Thienot et al, 2014).

임상 현장에서 불안과 우울 등의 부정적 심리 치료를 목적으로 활용되기 시작한 마음챙김의 핵심으로 자기조절과 비판단적 수용이 강조되고 있으며(Bishop et al, 2004; Brown & Ryan, 2003), 마음챙김의 핵심은 스포츠라는 특수한 상황에서도 선수들의 수행에 도움이 되는 주의적 전략으로 주목받고 있다(Zhang, Chung, & Si, 2017). 이러한 마음챙김은 현재 상태의 감각, 생각 및 감정을 있는 그대로 자각하고, 비판단적인 태도로 수용하는 현재 중심적인 심리상태를 의미한다(Brown & Ryan, 2003; Carmody & Baer, 2008; Kabat-Zinn, 2003).

마음챙김은 운동선수들이 경기 중 발생하는 부정적인 상황에 과민반응하지

않고, 자신의 감각, 감정, 생각을 있는 그대로 인지하고 받아들임으로써, 부정적인 감정을 완화시키고 긍정적 감정을 유발시켜 효율적인 자기조절을 하게 해주는 역할을 한다(권오정, 천승현, 송용관, 2018; Gardner & Moore, 2007; Gustafsson, Skoog, Davis, & Kenttä, 2015).

실제 스포츠 분야에서 수행된 마음챙김 관련 연구에서는 마음챙김 기반 프로그램이 스트레스, 불안, 탈진 등의 부정적인 심리를 감소시키고(김영선, 최재근, 오원석, 2016; 원현준, 유진, 2013; Josefsson et al., 2017), 경기력을 향상시키는 효과를 보이는 것으로 나타났다(김필중, 유진, 2014; 윤기운, 2014). 하지만 스포츠 선수들의 마음챙김과 심리적 변인과의 관련성을 실증적으로 규명한 연구들은 제한적이기 때문에 스포츠 선수들의 수행 향상을 위해 마음챙김과 관련성이 있는 심리적 변인을 파악할 필요성이 있다.

이러한 필요성에 따라 마음챙김과 관련된 선행연구를 살펴보면, 마음챙김은 행복(유연재, 이성준, 2015), 회복탄력성(김안나, 강화, 2021), 자기효능감(이준영, 송영숙, 2017) 등의 긍정적 심리요인을 증진시켜주는 것으로 보고됨에 따라 이러한 변인들을 포함하는 상위개념인 긍정심리자본(김권수, 손성문, 김미점, 2019)과의 관련성을 예측해볼 수 있다.

긍정심리자본은 개인의 경험을 통해 형성된 희망, 회복력, 자기효능감, 낙관주의가 공통적으로 상호작용하는 긍정적 심리상태를 말하며, 교육과 개인의 노력을 통해 발전이 가능한 특징 때문에 주목받고 있는 심리요인이다(Luthans, Youssef & Avolio, 2007). 또한 긍정심리자본이 높은 사람들은 도전적인 생각과 행동을 통해 목표달성 과정 중 직면하게 되는 위기상황을 극복하고 긍정적인 결과를 달성하기 때문에(이효영, 2018; 박태운 김문중, 2019; Luthans, Avolio, Avey & Norman, 2007; Seligman & Csikszentmihalyi, 2014) 운동선수들의 성장과 수행 향상을 위해 갖추어야 할 핵심적 심리 변인이다(김정수, 김현주, 2017; Shechtman, DeBarger, Dornsife, Rosier & Yarnall, 2013).

실제 스포츠 분야의 수행된 선행연구에서는 긍정심리자본이 운동선수들의 탈진을 감소시키고, 운동몰입, 경기력에 향상시키는 긍정적인 효과를 보이는

것으로 보고되고 있다(박상윤, 이제승, 2020; 양대승, 김기동, 강현우, 2020; 천성민, 이동현, 2019). 따라서 긍정심리자본에 긍정적인 효과를 미치는 선행변수를 검증하는 연구의 필요성이 부각된다.

한편, 정신력은 긍정적인 심리상태에서 발현될 가능성이 높은 것으로 보고되고 있다(Sheard, Golby & Wersch, 2009). 자기효능감, 희망, 몰입, 전념 등의 긍정적 심리 요인은 강한 정신력을 발휘하게 만듦으로써, 한계상황을 극복하게 만드는 원동력이 된다(박경신, 2012; 윤영길, 전재연, 2015). 이는 긍정심리자본이 정신력과 밀접한 관련이 있음을 내포하고 있다. 정신력은 현재 보다 더 높은 수준에 도달하기 위해 노력하는 능력과 목표달성을 위해 극한의 환경을 이겨내고자 하는 강력한 의지를 말한다(김원배, 2002). 높은 정신력을 보유한 운동선수들은 스포츠 상황에서 경험하게 되는 신체적 고통이나 심리적 역경으로 인한 극한의 스트레스에도 끝까지 포기하지 않고 최선을 다해 목표를 달성하는 특성을 보인다(Connaughton, Hanton, Jones, & Wadey, 2008).

이러한 정신력은 선수들의 경기력을 결정짓는데 핵심적인 심리적 요인 중 하나로 꼽히고 있으며, 높은 수준의 정신력을 가진 선수들은 효율적인 스트레스를 대처를 통해 자신이 가진 최상의 능력을 발휘시킬 수 있다는 점에서(송용관, 김태규, 최형준, 황승현, 2018) 마음챙김과 정신력의 밀접한 관련성을 가지며, 실제 스포츠 분야의 선행연구에서 운동선수들의 마음챙김과 긍정심리자본이 정신력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(권오정, 천승현, 송용관, 2018; 양대승, 김기동, 강현우, 2020).

종합해보면, 청소년 태권도 선수들의 마음챙김은 긍정심리자본과 정신력에 직접적인 영향을 미치며, 긍정심리자본은 정신력에 직접적인 영향을 미칠 수 있음을 예측해 볼 수 있다. 또한 이러한 관계는 긍정심리자본이 마음챙김과 정신력의 관계에 간접적인 영향을 미칠 것이라는 가정이 성립될 수 있다. 하지만 지금까지 이와 관련된 연구들은 단편적으로 수행되었으며, 이러한 변인들이 통합된 연구모형에 대한 실증적 검증은 이루어지지 않은 실정이다.

따라서 이 연구에서는 마음챙김, 긍정심리자본, 정신력 간의 직접적인 관계

를 검증함과 동시에 긍정심리자본의 매개효과를 검증함으로써 마음챙김이 정신력 강화에 미치는 영향이 어떠한 심리적 과정을 거쳐 발생하는지를 긍정심리자본을 중심에서 설명하는데 그 목적이 있다. 이러한 연구는 청소년 태권도 선수들의 정신력 강화에 활용할 수 있는 마음챙김 기반 프로그램의 개발과 현장 적용을 위한 실증적인 스포츠 과학적 근거로 제공될 수 있을 것이다.

2. 연구가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 청소년 태권도 선수들의 마음챙김은 정신력에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 청소년 태권도 선수들의 마음챙김은 긍정심리자본에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 청소년 태권도 선수들의 긍정심리자본은 정신력에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 청소년 태권도 선수들의 긍정심리자본은 마음챙김과 정신력의 관계를 긍정적으로 매개할 것이다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

이 연구의 대상은 2020년 대한태권도협회에 선수등록을 마친 서울, 경기 지역의 중·고등학교 태권도 선수 435명을 대상으로 자료를 수집하였다. 수집된 자료 중 문제점(기입누락, 중복기입 등)이 발견된 3명의 자료를 제외한 432명의 자료를 최종자료로 연구를 진행하였다. 연구대상자의 일반적 특성은

<표 1>에 제시된 바와 같다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

구분		빈도	퍼센트
성별	남	279	64.6
	여	153	35.4
소속	중학교	169	39.1
	고등학교	263	60.9
학년	1학년	183	42.4
	2학년	109	25.2
	3학년	140	32.4
합계		432	100

2. 조사도구

1) 마음챙김

마음챙김은 Thienot et al.(2014)이 개발한 설문지를 권오정, 천승현, 송용관(2018)이 번안하여 타당화 한 마음챙김 검사지를 사용하였다. 이 검사지는 자각, 비판단, 재집중 각 5문항씩 총 3개의 하위요인으로 구성되었으며, 이 중 비판단을 측정하는 5문항은 역문항으로 구성되어 있어 역채점하여 분석을 실시하였다. 모든 문항은 5점 Likert(전혀 아니다: 1점 ~ 아주 그렇다: 5점) 척도를 사용하여 측정하였다.

2) 긍정심리자본

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

3) 정신력

정신력은 Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett & Temby(2015)가 개발한 다차원적 정신력 척도(MTI)를 바탕으로 송용관, 김태규, 최형준, 황승현(2018)이 번안하여 타당화 한 검사지를 사용하였다. 이 검사지는 자기신념, 주의조절, 정서조절, 성공설정, 상황지식, 회복력, 낙관주의 각 3문항씩 총 7개 하위요인 21문항으로 구성되었으며, 5점 Likert 척도(전혀 아니다: 1점 ~ 아주 그렇다: 5점)를 사용하여 측정하였다.

3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

본 연구에 사용한 조사도구의 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위하여 14개 하위요인, 54문항이 모두 포함된 측정모형에 대한 확인적 요인분석(최대우도법)과 개념신뢰도, AVE, Cronbach's α 분석을 실시하였다. 측정모형의 설정은 선행연구를 근거로 하여 <표 2>에 제시된 분류와 같이 14개의 잠재변수가 각각에 해당되는 측정문항을 설명하도록 설정하였다.

그 결과, <표 2>에 제시된 바와 같이 본 연구에서 사용된 14개 요인, 54문항의 측정모형의 적합도 지수는 $X2=2665.129$, $df=1286$, $p<.001$, $Q=2.072$, $TLI=.902$, $CFI=.912$, $RMSEA=.050$으로 나타났으며, 각 요인을 측정하기 위한 문항들의 요인부하량은 모두 .5이상인 것으로 나타나 본 연구에서 사용된 측정도구의 타당성이 입증되었다. 또한 각 하위요인의 개념신뢰도(.7이상), AVE(집중타당도, .5이상), Cronbach's α(.7이상)는 각 기준치를 모두 충족시키는 것으로 나타나 본 연구에서 수집된 자료의 타당도 및 신뢰도가 검증되었다.

표 2. 전체 측정모형의 타당도 및 신뢰도 검증 결과

잠재변수		문항	λ	S.E	α	AVE	개념 신뢰도
마음챙김	자각	내 마음속으로 지나간 생각들을 지각할 수 있다.	.719***	.075	.851	.680	.913
		내가 얼마나 긴장했는지 알 수 있다.	.803***	.084			
		내가 얼마나 흥분했는지 지각할 수 있다.	.804***	.081			
		신체적 불안을 느낄 때, 신체의 불안한 위치를 지각할 수 있다.	.674***	.077			
		내가 느끼는 감정에 집중할 수 있다.	.668***	-			
	비판단	과거 수행을 생각하면서 현재 수행에 집중하지 못하는 것에 대해 스스로 비난한다.	.712***	.060	.889	.651	.903
		내 실수에 대해 화가 났을 때, 화가 난 내 자신에 대해 스스로 비난한다.	.827***	.060			
		내 수행에 집중하지 못하는 것을 느낄 때, 내 스스로 주의가 산만하고 혼란스럽다고 스스로 비난한다.	.845***	.061			
		내 수행에 대한 최종 결과를 알게 되었을 때, 나는 내 수행에 중요한 부분에 집중하지 못한 것에 대해 내 자신을 비난한다.	.784***	.064			
		실수나 실패로 인해 화가 났을 때, 내 자신을 비난한다.	.759***	-			
	재집중	수행 중 근육 경련이 발생하더라도, 나는 내가 집중해야 할 부분에 재빨리 집중할 수 있다.	.717***	.061	.881	.689	.917
		내 몸이 지치고 힘들고 피곤하더라도, 나는 내가 집중해야 할 부분에 재빨리 집중할 수 있다.	.767***	.061			
		나는 성취감으로 인해 흥분하더라도, 내가 해야 할 일에 대해 계속해서 집중할 수 있다.	.800***	.059			
		내가 긴장하거나 수행 중에 순간적으로 긴장을 경험하더라도, 나는 내가 집중하고 해야할 일에 재빨리 집중할 수 있다.	.804***	.058			
		내 수행에 집중하지 못하는 상황이 발생하더라도, 나는 내 수행력을 높여줄 수 있는 방법들을 생각하면서 재빨리 수행에 집중할 수 있다.	.783***	-			
긍정심리자본	자기 효능감	계획한 목표의 대부분을 달성할 수 있다.	.819***	.057	.907	.768	.943
		어려운 일을 만났을 때 완벽하게 수행할 수 있다.	.849***	.057			
		대부분의 목표를 달성할 수 있다.	.833***	.059			
		어려운 일들을 성공적으로 극복할 수 있다.	.803***	.057			
		어려운 일도 잘 처리할 수 있다.	.770***	-			
	낙관주의	불확실한 상황에서도 최상의 결과를 기대한다.	.701***	.088	.807	.539	.854
		미래에 대해 항상 낙관적이다.	.630***	.076			
		새로운 일을 시작할 때 성공할 것이라고 기대한다.	.722***	.072			
		'뜻이 있는 곳에 길이 있다'고 생각한다.	.631***	.069			
		대체적으로 모든 일들의 결과가 좋을 것이라고 생각한다.	.709***	-			

정신력	희망	목표를 향해 힘차게 나아가고 있다.	.769***	.064	.874	.666	.909
		내가 처한 어려움들을 해결할 수 있는 방법이 많이 있다고 생각한다	.746***	.063			
		학교(직장)에서 꽤 성공적이다.	.774***	.064			
		목표에 도달할 수 있는 많은 방법들을 생각해 낼 수 있다.	.752***	.060			
		계획한 목표에 다가서고 있다.	.773***	-			
	회복탄력성	어려운 일을 겪더라도 빨리 회복하는 편이다.	.823***	.052	.852	.699	.874
		스트레스를 받은 후에도 회복하는데 오랜 시간이 걸리지 않는다.	.773***	.056			
		대체적으로 힘든 일을 별다른 어려움 없이 잘 견뎌낸다.	.836***	-			
	자기신념	잘 해낼 수 있다는 나의 능력을 믿는다.	.874***	.054	.870	.794	.920
		목표를 성취할 수 있다는 나의 능력을 믿는다.	.895***	.055			
		계속해서 높은(우수한) 성과를 낼 수 있다는 나의 능력을 믿는다.	.756***	-			
	주의조절	필요한 정보에 나의 관심을(주의와 집중) 기울일 수 있다.	.705***	.052	.803	.685	.867
		어려움이나 곤란한 상황에서도 주어진 훈련에 집중한다.	.793***	.056			
		훈련을 수행할 때 나의 집중력을 조절(제어)할 수 있다.	.801***	-			
	정서조절	원하는 방식으로 훈련을 수행하기 위해 나의 감정을 활용할 수 있다.	.752***	.076	.771	.609	.823
		곤란한 상황에서도 나의 감정을 효과적으로 관리할 수 있다.	.728***	.077			
		내가 잘 하고 있을 때 감정에 이끌리지 않는다.	.698***	-			
	성공설정	어려움이나 곤란한 상황에 처하더라도 목표를 이룬다(달성한다).	.662***	.066	.783	.680	.863
		더 높은 목표를 위해 노력한다.	.828***	.061			
		계속해서 성공하기 위해 노력하다.	.784***	-			
	상황지식	성공하기 위해 나에게 필요한 것이 무엇인지 알고 있다.	.735***	.063	.806	.702	.876
		목표를 이루기 위해 필요한 지식을 효과적으로 활용한다.	.784***	.061			
		내가 수행하는 영역에 관한 지식을 가지고 있다.	.774***	-			
	회복력	계속해서 역경을 극복한다.	.785***	.050	.831	.696	.873
		어려운 상황에서도 훈련을 즐긴다.	.783***	.061			
		어려움에 직면했을 때 적절한 기술이나 지식을 활용할 수 있다.	.807***	-			
	낙관성	대부분 상황에서 긍정적인 것을 찾아낼 수 있다.	.812***	.054	.849	.757	.903
		이미 일어난 일보다는 할 수 있는 일이 무엇인지 생각한다.	.796***	.055			
		성과를 내기 위해(이루기 위해) 마음먹은 대로 생각할 수 있다.	.814***	-			

*** p<.001, λ=표준화 요인적재치, S.E=표준오차

4. 자료처리

수집된 자료를 분석하기 위해 EXCEL 2010, PASW 25.0, AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 절차로 분석하였다. 먼저 연구 대상의 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 연구에 사용된 측정도구에 대한 타당성 및 신뢰도 검증을 위해 확인적 요인분석(최대우도법), 개념신뢰도, 집중타당도(AVE), Cronbach's α 값을 산출하였다. 각 하위요인의 정규성 검증을 위해 기술통계를 실시하였으며, 하위요인들 간 상관관계를 분석하였다. 마지막으로 마음챙김, 긍정심리자본, 정신력의 관계 검증을 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였으며, 부트스트레핑(bootstrapping)을 사용하여 긍정심리자본의 매개효과에 대한 유의성을 검증하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 기술통계 및 상관관계 분석

구조방정식 모형분석에 앞서 각 잠재변인의 정규성 및 상관관계 분석을 위해 14개의 하위요인을 구성하는 각각의 측정변수들에 대한 항목묶음(Item parceling)을 실시하여 기술통계분석 및 상관분석을 실시하였다.

그 결과 <표 3>에 제시한 바와 같이 하위요인의 평균점수는 3.401 ~ 3.706점의 범위를 보이는 것으로 나타났으며, 표준편차, 왜도, 첨도에서 이상치를 보이지 않는 것으로 나타나 정규성에 문제가 없는 것으로 판단하였다. 또한 상관관계 분석결과 14개의 하위요인들 간에는 .233 ~ .770의 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났으며, .8 이상으로 상관을 보이는 요인은 나타나지 않아 다중공선성에 문제가 없는 것으로 판단하였다.

표 3. 기술통계 및 상관관계분석

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
M	3.687	3.401	3.491	3.516	3.589	3.594	3.478	3.672	3.644	3.552	3.707	3.705	3.542	3.655
SD	.591	.778	.678	.662	.645	.682	.796	.699	.692	.703	.670	.656	.741	.681
왜도	.303	-.137	.178	.439	.270	-.055	-.182	-.002	.046	.148	.065	.126	.011	.149
첨도	.051	.238	.646	.186	-.071	.366	.266	-.081	.121	-.227	.080	-.048	.129	-.003
A	1													
B	.429**	1												
C	.557**	.544**	1											
D	.463**	.337**	.589**	1										
E	.511**	.363**	.583**	.770**	1									
F	.522**	.329**	.572**	.732**	.724**	1								
G	.412**	.233**	.521**	.657**	.636**	.616**	1							
H	.552**	.267**	.516**	.662**	.649**	.650**	.546**	1						
I	.528**	.336**	.619**	.652**	.653**	.663**	.607**	.714**	1					
J	.499**	.311**	.546**	.577**	.578**	.581**	.615**	.591**	.706**	1				
K	.560**	.335**	.597**	.647**	.657**	.681**	.519**	.677**	.707**	.641**	1			
L	.566**	.330**	.515**	.620**	.597**	.652**	.511**	.611**	.654**	.621**	.694**	1		
M	.460**	.356**	.627**	.633**	.634**	.662**	.599**	.619**	.715**	.647**	.674**	.645**	1	
N	.521**	.341**	.547**	.662**	.651**	.667**	.590**	.628**	.643**	.636**	.649**	.672**	.718**	1

** p<.01, A=자각, B=비판단, C=재집중, D=자기효능감, E=낙관주의, F=희망, G=회복탄력성, H=자기신념, I=주의조절, J=정서조절, K=성공조절, L=상황지식, M=회복력, N=낙관성

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=236.315, df=74, TLI=.956, CFI=.964, RMSEA=.071로 비교적 적합한 모형으로 나타났다. 각 변인 간 표준화 경로계수를 살펴본 결과, 가설 1로 설정한 마음챙김이 정신력에 미치는 영향의 표

준화 경로계수(SRW)는 .286(p<.001)으로 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 가설 2로 설정한 마음챙김이 긍정심리자본에 미치는 영향의 표준화 경로계수(SRW)는 .796(p<.001)으로 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 가설 3으로 설정한 긍정심리자본이 정신력에 미치는 영향의 표준화 경로계수(SRW)는 .659(p<.001)로 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 4. 가설검증

경로	RW	SRW	S.E	C.R(t)
1. 마음챙김 → 정신력	.286	.295	.058	4.946***
2. 마음챙김 → 긍정심리자본	.796	.790	.055	14.354***
3. 긍정심리자본 → 정신력	.659	.684	.060	10.960***

***p<.001, SRW=표준화경로계수

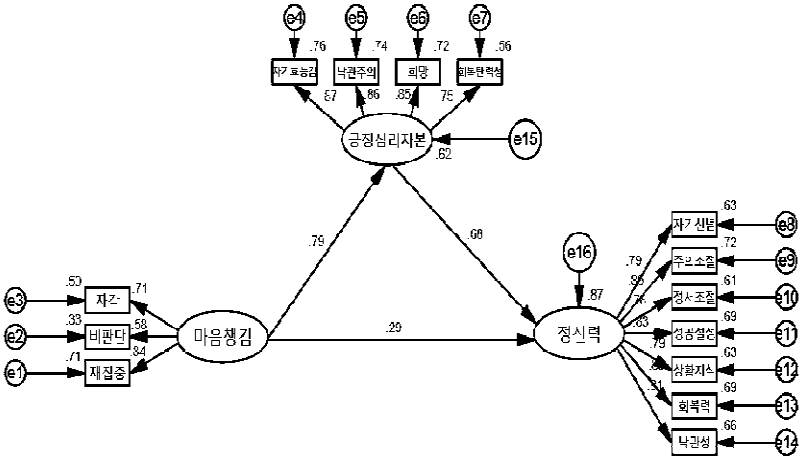

그림 1. 구조모형

또한 가설 4로 설정한 마음챙김과 정신력의 관계에서 긍정심리자본의 매개

효과에 대한 유의성 검증을 위해 Bootstrapping 기법을 이용하였으며, 반복횟수는 10000번, 통계적 유의성은 95% 신뢰구간에서 검증하였다. 그 결과, 마음챙김과 정신력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과는 .540으로 나타났으며, 신뢰구간(confidence intervals)에 0이 포함되지 않는 것으로 나타나 (Lower=.355, Upper=.749) 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 종합적으로 긍정심리자본이 마음챙김과 정신력의 관계를 부분적으로 매개하는 것을 의미함으로 가설 4는 채택되었다.

표 5. 매개효과 검증

가설	매개효과	S.E	sig	Bootstrapping BC 95% CI	
				Lower	Upper
4. 마음챙김 → 긍정심리자본 → 정신력	.540	.103	.000	.355	.749

Ⅳ. 논의

이 연구는 청소년 태권도 선수들의 마음챙김, 긍정심리자본, 정신력의 인과관계를 분석함과 동시에 마음챙김과 정신력의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 검증하는데 그 목적이 있으며, 도출된 연구결과를 토대로 직접효과와 매개효과 두 부분으로 나누어 논의하였다.

청소년 태권도 선수들의 마음챙김이 긍정심리자본과 정신력에 긍정적인 직접효과를 미치는 것으로 나타났으며, 긍정심리자본은 정신력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 청소년 태권도 선수들이 자신의 현재 감정을 있는 그대로 느끼며, 현재 상태를 비판단적인 태도로 수용하고 자신의 목표를 위해 집중하는 마음챙김 능력이 높을수록 불확실한 상황에서도 자신의 목표를 성공적으로 달성할 수 있다는 긍정적인 심리가 증가하는 것을

말할 뿐만 아니라 역경을 극복하려는 의지인 정신력이 강화되는 것을 말한다. 또한 자신의 성공에 대한 믿음과 희망, 그리고 스트레스나 역경을 긍정적인 사고로 회복하려는 긍정심리자본이 높을수록 최상의 수행을 발휘하기 위해 강한 정신력을 발휘하는 것을 의미한다.

이러한 결과는 일반 청소년들을 대상으로 한 김유리, 안도희(2015)의 연구에서 마음챙김이 심리적 안녕감, 행복, 감사 등의 긍정심리에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 김권수, 손성문, 김미점(2019)의 연구에서 마음챙김 명상 프로그램이 대학생들의 긍정심리자본에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 나타난 연구결과와 육영숙(2015)의 연구에서 마음챙김 교육 프로그램이 여대생들의 긍정정서와 긍정심리자본이 향상되는 긍정적인 효과를 보이는 것을 보고된 연구결과와 일치하는 결과이다. 이는 일반 청소년, 대학생들의 마음챙김이 긍정심리자본에 미치는 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 연구결과들이 청소년 태권도 선수들에게서도 동일하게 적용됨을 의미한다. 또한, 고등학생과 대학생을 대상으로 한 권오정, 천승현, 송용관(2018)의 연구에서 스포츠 마음챙김이 정신력에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 양대승, 김기동, 강현우(2020)의 연구에서 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본이 정신력에 긍정적인 효과를 미친다는 연구결과와 일치하는 결과이다.

이에 근거할 때, 청소년 운동선수들의 긍정심리자본과 정신력을 강화시킬 수 있는 마음챙김을 적용한 심리 프로그램의 적극적인 개발과 현장 적용이 필요할 것으로 사료된다. 또한 현장의 지도자들은 청소년 선수들이 힘든 상황에서도 자신의 감정이나 생각을 있는 그대로 자각하고, 비판단적으로 수용하고 주의를 집중할 수 있도록 지도할 필요가 있을 것으로 판단된다. 스포츠 분야에서 마음챙김을 기반으로 한 심리 프로그램의 효과에 대한 실험연구가 진행되고 있지만, 이러한 마음챙김을 형성시키는 심리적 변인에 대한 탐색은 부족한 실정이다. 따라서 마음챙김을 향상시킬 수 있는 선행변수에 대한 양적연구가 수행된다면, 조금 더 체계적이고 효율적인 마음챙김 프로그램 개발에 도움이 됨으로써 청소년 태권도 선수들의 성장에 기여할 수 있을 것이다.

청소년 태권도 선수들의 긍정심리자본이 마음챙김과 정신력의 관계에 긍정

적인 매개효과를 미치는 것으로 나타났다. 이는 스포츠 분야에서 마음챙김과 관련된 경험적 연구가 부족한 상황에서 청소년 태권도 선수들의 마음챙김이 정신력을 강화시키는데 있어 긍정심리자본이 심리적 기전으로 작용하는 것을 검증했다는 점에서 매우 의미있는 결과라고 할 수 있다. 결과를 해석해보면, 청소년 태권도 선수들이 현재 자신의 감정과 생각을 있는 그대로 잘 자각하고 수용함으로써 자신이 직면한 상황에서 주의를 집중하는 능력이 높을수록 목표를 성취할 수 있다는 믿음을 가지고 성공을 기대함으로써 고난 극복하고 뛰어넘으려는 긍정심리자본을 증가시켜 강인한 정신력이 형성된다는 것을 의미한다.

이러한 결과는 고등학생의 그릿과 탈진의 관계에서 긍정심리자본이 긍정적인 매개효과를 미치는 것으로 보고한 김규태(2019)의 연구결과와 강유정(2021)의 연구에서 긍정심리자본이 몰입과 탈진의 관계에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과에 근거할 때, 그릿과 몰입은 마음챙김과 높은 관련성(백인혜, 2018; Thienot et al, 2014)을 가진다는 점과 정신력은 탈진을 예방하는 중요한 심리적 변인(송용관, 천승현, 황승현, 2017; Madigan & Nicholls, 2017)이라는 점에서 본 연구의 결과와 부분적으로 일치하는 결과라고 볼 수 있다.

앞서 서론에서 설명하였듯이 청소년들은 심리적으로 매우 불안정한 시기이며, 특히 청소년 운동선수들은 운동과 학업을 병행해야 하는 만큼 불안정한 심리가 로 인한 악영향이 초래 될 수 있는 환경에 놓여있다고 할 수 있다. 이러한 상황으로 인해 경기력 저하, 중도포기 등의 문제가 발생될 수 있기 때문에 이를 방지하기 위한 강인한 정신력의 함양이 중요한 시기라고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서 도출된 연구결과에 기초하여 청소년 태권도 선수들의 마음챙김에 중요성이 인식하고 이를 향상시키기 위한 적극적인 노력이 필요할 것으로 판단되며, 이러한 노력은 긍정심리자본 통해 정신력을 강화시킴으로써 궁극적으로 청소년 태권도 선수들의 성장과 성공에 도움을 줄 수 있을 것이다.

Ⅴ. 결론 및 제언

청소년 태권도 선수들을 대상을 마음챙김, 긍정심리자본, 정신력의 관계를 검증한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

청소년 태권도 선수들의 마음챙김은 긍정심리자본과 정신력에 긍정적 직접 효과을 미치는 것으로 나타났으며, 긍정심리자본은 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 긍정심리자본은 마음챙김과 정신력의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 청소년 태권도 선수들의 정신력 강화를 위해 마음챙김을 기반으로 한 심리 프로그램의 적극적으로 개발하고 적용할 필요성이 있으며, 이는 청소년 선수들의 성장과 성공에 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

이 연구는 청소년 태권도 선수들에게 마음챙김의 중요성을 실증적으로 검증했다는데 그 의미가 있다고 볼 수 있다. 그러나 청소년 태권도 선수만을 대상으로 연구를 수행했다는 점에서 다양한 종목의 특성을 반영하지 못했다는 아쉬움이 남는다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 종목의 특성을 반영한 연구들이 수행될 필요가 있을 것이며, 이러한 연구를 통해 마음챙김의 중요성을 좀 더 구체적으로 파악할 수 있을 것으로 판단된다.

또한, 본 연구에서 도출된 결과를 통해 마음챙김이 청소년 태권도 선수들에게 매우 중요하게 작용을 하는 것을 확인 할 수 있었다. 따라서 후속 연구에서는 마음챙김을 향상시킬 수 있는 선행변수를 탐색할 필요성이 있을 것으로 판단되며, 이를 현장에 적용하기 위한 방안에 대한 연구가 수행될 필요성이 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

강유정(2021). 영유아교사의 조직몰입이 소진에 미치는 영향: 긍정심리자본의 매개효과. **아동교육, 30**(2), 5-21.

권오정, 천승현, 송용관(2018). 한국형 스포츠 마음챙김 척도의 타당성 검증. 한**국체육학회지, 57**(4), 159-175.

김권수, 손성문, 김미점(2019). 긍정심리자본 향상을 위한 마음챙김 명상의 활용에 관한 실증연구. **경영컨설팅연구, 19**(4), 63-76.

김규태(2019). 고등학생이 인식하는 학업적 그릿과 학업소진 관계에서 긍정심리자본의 매개효과. **한국융합학회논문지, 10**(6), 219-225.

김안나, 강화(2021). 코로나 19 로 인한 비대면 마음챙김 기반 교양 수업이 전문대학생의 회복탄력성에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구, 21**, 153-166.

김영선, 최재근, 오원석(2016). 마음 챙김 훈련이 근대 5종 선수의 집중에 미치는 영향. **한국스포츠학회, 14**(1), 91-99.

김원배(2002). 스포츠 정신력 개념 구조 탐색 및 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회지, 13**(3), 21-41.

김유리, 안도희(2015). 청소년의 마음챙김과 긍정심리 및 부정심리 특성 간의 관계. **Journal of the Korean Data Analysis Society, 17**(1), 347-363.

김정수, 김현주(2017). 유소년 축구선수의 긍정심리자본 개념구조. **한국스포츠심리학회지, 28**(3), 13-24.

김필중, 유진(2014). “골프 마음챙김 루틴”의 현장적용: 아이언샷 수행과 몰입 및 마음챙김 능력 변화. **한국스포츠심리학회지, 25**(3), 73-88.

박경신(2012). **운동선수의 정신력과 긍정심리자본의 구조적 관계**, 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.

박상윤, 이제승(2020). 대학 팀 스포츠 운동선수의 긍정심리자본이 운동몰입과 운동

성과에 미치는 영향. **한국사회체육학회지, 81**, 229-239.

박태운, 김문중(2019). 긍정심리자본이 혁신행동과 직무성과에 미치는 영향: 조직지원인식의 조절효과를 중심으로. **상업교육연구, 33**(5), 43-76.

백인혜(2018). **초심상담자의 그릿과 심리적 소진과의 관계: 마음챙김의 매개효과**. 미간행 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.

송용관, 김태규, 최형준, 황승현(2018). 베이지안 추정(Bayesian Estimation)을 활용한 정신력(Mental Toughness)의 개념구조 확인 및 한국어척도 개발. **한국체육측정평가학회지, 20**(4), 15-31.

양대승, 김기동, 강현우(2020). 대학 태권도 겨루기 선수들의 긍정심리자본, 정신력 및 탈진의 관계. **세계태권도문화학회지, 11**(2), 187-202.

원현준, 유진(2013). 수용 전념 치료가 양궁선수의 스트레스 감소와 수용 및 마음챙김에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회지, 24**(3), 87-103.

유연재, 이성준(2015). 마음챙김이 행복에 미치는 영향 연구: 물질주의와 자기존중감을 중심으로. **한국심리학회지: 건강, 20**(1), 91-110.

육영숙(2015). 마음챙김 심리복지와 하타요가 교양 강좌가 서울지역 여대생의 정서 및 긍정심리자본에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지, 26**(3), 13-27.

윤기운(2014). 마음챙김, 수용전념 (MAC) 전략이 골프선수의 심리적 유연성과 골프수행에 미치는 효과 및 평가. **한국스포츠심리학회지, 25**(4), 127-141.

윤영길, 전재연(2015). 아시안게임 출전 경험으로 축적한 여자축구선수의 심리자본. **체육과학연구, 26**(2), 368-378.

이준영, 송영숙(2017). 간호대학생의 마음챙김과 건강증진행위와의 관계: 자기효능감의 매개효과. **Journal of the Korean Data Analysis Society, 19**(6), 3391-3402.

이효영(2018). 긍정심리자본이 평생학습 참여성과에 미치는 영향: 학습에 대한 자기주도성의 매개효과. **한국산학기술학회논문지, 19**(3), 198-209.

임태홍(2014). 한국판 긍정심리자본척도(K-PPC) 타당화 검증, **코칭능력개발지, 16**(3), 157-166.

천성민, 이동현(2019). 대학운동선수의 승부근성과 긍정심리자본이 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국사회체육학회지, 76**, 173-182.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Velting, D., & Davis, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*, 76-80.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*, 23-33.

Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology, 39*(3), 192-204.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment(MAC) approach*. New York: Springer.

Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., & Kenttä, G. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical sport Psychology, 9*, 263-281.

Iwasaki, S., & Fry, M. D. (2016). Female adolescent soccer players' perceived motivational climate, goal orientations, and mindful engagement. *Psychology of Sport & Exercise, 27*, 222-231.

Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness, 8*(5), 1354-1363.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156.

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.

Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise, 32*, 138-142.

Martin, C., & Ergas, O. (2016). Mindfulness, sport and the body: The justification of physical education revisited. *Sport, Ethics and Philosophy, 10*, 161-174.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction. In Flow and the foundations of positive psychology(pp. 279-298)*. Springer, Dordrecht.

Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire(SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment, 25*(3), 186-193.

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. *Department of Educational Technology, 1*, 1-107.

Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 72-80.

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

Zhang, C. Q., Chung, P. K., & Si, G. (2017). Assessing acceptance in mindfulness with direct-worded items: The development and initial validation of the athlete mindfulness questionnaire. *Journal of Sport and Health Science, 6*, 311-320.

ABSTRACT

The Relationship among Mindfulness, Positive Psychological Capital and Mental Toughness in Adolescent Taekwondo Players

Kang, Hyun-Woo(Sungkyunkwan univ.) · Jang, seyong(Gachon Univ.)

This study was to examine the structural model among mindfulness, positive psychological capital, and mental toughness, and to verify the mediating effects of psychological capita on adolescent taekwondo players. In this study, The study was conducted by collecting data of 432 adolescent 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, mindfulness of adolescene taekwondo players had positive effect on mental toughness. Secondly, mindfulness had positive effect on positive psychological capital. Thirdly, positive psychological capital had positive effect on mental toughness. Fourthly, positive psychological capital partially mediated the relationship between mindfulness and mental toughness. Therefore, there is a need to actively develop and apply a mindfulness-based psychological program to strengthen the mental power of adolescent taekwondo players.

Key words: adolescent taekwondo player, Mindfulness, Positive psychological capital, Mental toughness, Mediating effects

논문투고일 : 2021.06.30.
심 사 일 : 2021.07.19.
심사완료일 : 2021.08.07.