

태권도 선수의 셀프리더십이 마인드셋을 통해 운동전념에 미치는 영향

The Effect of Taekwondo Players' Self-leadership on Sport Commitment through Mind-set

홍영준(한국체육대학교 강사) · 이재봉*(한국체육대학교 교수)

Youngjun Hong *Korea National Sport UNIV* · Jeabong Lee* *Korea National Sport UNIV*

요약

본 연구에서는 태권도 선수의 셀프리더십이 마인드셋을 통해 운동전념에 미치는 영향을 검증하고자 하는 목적이 있었다. 연구의 목적을 달성하기 위하여 대한체육회에 선수로 등록되어 있는 태권도 겨루기 선수를 모집단으로 비확률적 표집방법 중 할당표집법을 통해 총 287명을 대상으로 인터넷 플랫폼(Google)을 활용하여 설문 조사를 실시하였다. 수집된 자료를 바탕으로 SPSS 23.0 프로그램의 PROCESS Macro for SPSS을 통해 병렬다중매개효과를 검증하였으며, 자세한 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 태권도 선수의 셀프리더십은 운동전념에 정적(+)인 영향을 미친다. 둘째, 태권도 선수의 셀프리더십은 마인드셋의 하위요인 성장 마인드셋에 정적(+)인 영향을 미치며, 고정 마인드셋에는 부정(-)인 영향을 미친다. 셋째, 태권도 선수의 마인드셋의 하위요인 중 성장 마인드셋은 운동전념에 정적(+)인 영향을 미친다. 넷째, 태권도 선수의 마인드셋의 하위요인 성장 마인드셋은 셀프리더십과 운동전념의 관계에서 매개한다. 자신의 잠재력에 초점을 두고 능동적으로 올바른 방향으로 이끄는 과정이라 할 수 있는 셀프리더십을 통하여 태권도 선수는 운동에 더욱 정진하고 전념할 수 있으며, 셀프리더십이 성장 마인드셋을 형성하여 운동전념에 더욱 긍정적인 영향을 미치게 되는 것이다. 태권도 선수들은 매순간 상대방과의 경쟁에서 승리하기 위해 자신과의 싸움을 지속적으로 이어가고 있다. 본 연구의 결과를 토대로 태권도 선수의 운동전념을 위한 체계적인 전략을 구상할 수 있을 것이다.

주요어: 태권도, 셀프리더십, 운동전념, 마인드셋

Abstract

The purpose of this study was to verify the effect of self-leadership of Taekwondo players on sport commitment through mind-set. In order to achieve the purpose of the study, A survey was conducted using an internet platform (Google) for a total of 287 people using the quota sampling among non-probability methods with the population of Taekwondo sparring players registered with the Korea Sports & Olympic Committee. Based on the collected data, the parallel multiple mediation effect was verified through PROCESS Macro for SPSS of the SPSS 23.0 program. The detailed research results are as follows. First, self-leadership of taekwondo players has a positive (+) effect on sport commitment. Second, the self-leadership of Taekwondo players has a positive (+) effect on the growth mindset, a sub-factor of the mind-set, and a negative (-) effect on the fixed mind-set. Third, the growth mind-set, a sub-factors of the mind-set has a positive (+) effect on the sport commitment. Fourth, the growth mind-set, a sub-factor of the mind-set, is mediated in the relationship between self-leadership and sport commitment. Through self-leadership, which can be said to be the process of focusing on one's potential and actively leading in the right direction, Taekwondo players can devote themselves to training and concentrate more. In addition, self-leadership forms a growth mind-set, which will have a more positive effect on sport commitment. Taekwondo players are constantly fighting with themselves to win the competition every moment. Based on the results of this study, it will be possible to devise a systematic strategy for taekwondo athletes to concentrate on training.

Key words : Taekwondo, Self-leadership, Sport Commitment, Mind-set

* 611jb@knsu.ac.kr

1. 서론

스포츠 집단에서 리더십은 중요한 요인으로 작용하게 된다. 스포츠 집단에서 전략전술을 수립하고, 집단의 수행력을 최상으로 끌어올리기 과정에서 리더의 역할이 매우 중요하다. 스포츠 집단에서 리더는 구조적 특성에 의해 지도자 또는 팀 내의 상급자, 우수 선수 등이 다양한 리더의 역할을 수행하게 된다. 팀 단위의 경쟁이 이루어지는 종목에서는 이러한 리더의 역할이 집단의 수행력을 대변할 정도로 주요한 위치라고 할 수 있으며, 이에 리더십과 관련한 다양한 연구들이 이루어져왔다. 스포츠 리더십과 관련하여 다양한 유형의 리더십과 수행력과의 관계를 규명해왔으며(김기훈, 2014.; 최광근, 2007), 최근 연구에서는 지도자의 자율성지지와 같은 리더의 막강한 권한보다는 선수들의 자율성을 지지하고, 개개인의 성장에 초점을 두고 있는 리더십이 주목받기 시작하였다(이정현, 강현우, 2019; 홍영준, 최유리, 2022).

리더십의 관점은 변화하는 스포츠 환경에 적응하기 위하여 다분화되어 발전하고 있다. 과거 스포츠 집단은 수직적 구조로써 리더의 영향력에 의해 팀의 수행력이 결정되며, 선수 개개인에게 리더의 영향력이 강력하게 작용하는 것으로 보고되어 왔다(Ferkins, Skinner, & Swanson, 2018; O'Boyle, Murray, & Cummins, 2015). 스포츠 집단의 수직적 구조에서 선수들의 의견이나 그들의 잠재력보다는 리더의 역량으로 선수들의 성장과 팀의 수행력이 결정되는 구조라 인식하였다. 하지만 최근 스포츠 환경이 인권친화적으로 변화하게 되면서 리더의 막강한 권한보다는 선수들의 자율성을 보장하고 그들의 의견을 적극적으로 수용하는 수평적 구조에 적응적인 리더로의 변화를 요구하기 시작하였다(Bandura & Kavussanu, 2018). 또한 스포츠 집단의 수평적 구조에서 발휘되는 리더십은 타인에게 행사하는 리더십의 영역을 확장하여 자신 스스로 자신에게 발휘되는 셀프리더십에 주목하기 시작하였다(Megheirkouni, 2018).

셀프리더십은 Cautela(1969)의 자기통제이론(self-control)을 바탕으로 기존의 리더십의 정의에서 관리자의 영향력의 범위에서 벗어나 자신 스스로 자신에게 영향력을 발휘하는 과정이라 정의할 수 있다(Neck, Stewart, & Manz, 1995; Neck & Houghton, 2006). 기존의 리더십의 정의는 조직내에서 타인에게 발휘되는 영향력을 바탕으로 조직의 목표를 달성하고, 집단에 머무르게 하는 힘이라 정의되어 왔다(Kerr & Jermier, 1978). 이는 집단을 중심으로 조직의 목표 달성에 초점을 두어 효과적인 조직 운영의 방법으로써 활용되어 왔다(Yorges, Weiss, & Strickland, 1999). 반면, 셀프리더십은 능동적으로 자기 스스로 올바른 방향으로 이끄는 과정으로 집단의 관점보다는 집단내 개개인의 잠재력을 발휘하는 것에 초점을 두고 있다(Neck & Houghton, 2006). 시대적 흐름에 따라 조직의 환경과 구성원의 가치관이 변화하게 되면서 전통적 리더십의 한계점이 지적되어 왔다(Manz, 1986). 이에 리더십은 조직의 변화가 빠르게 이루어지고 있는 시점에서 환경적·특성적으로 적응하기 위하여 조직 구성원들의 개개인의 자기관리의 영역으로 확대되어 제안되었다(Manz & Sims, 1989).

셀프리더십은 학습을 통해 형성될 수 있으며, 리더에서 구성원들 모두가 셀프리더십의 잠재력을 가지고 있는 것을 가정하고 있다(Houghton & Neck, 2002). 스포츠 현장에서 팀 단위의 집단에서 기존의 리더십 이론을 적용한다면 지도자의 역할의 중요성이 강조되지만, 셀프리더십을 적용한다면 선수 개개인의 역할을 강조하게 되는 것이다. 태권도 종목에서는 집단의 수행보다는 개인의 수행이 더욱 중요하다. 태권도 선수는 경기 상황 또는 훈련 상황에서 팀의 전략적인 수행보다는 개인의 수행이 중요하기 때문에 개개인의 수행에 초점을 두고 있는 셀프리더십이 더욱 중요하다고 할 수 있다.

이러한 셀프리더십은 다양한 심리적 변인에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 특히 본 연구에서 주목하고 있는 운동전념에 긍정적 영향이 있음이 보고되어 왔다. 운동전념은 국내에 정용각(1997)에 의해 소개될 당시 언어적 용어로서 운동몰입으로 정의되어 현재까지 사용되었다. 하지만 이에 권성호는 스포츠 심리학계의 용어사용의 개념적 혼란으로 초기 소개되었다 운동몰입의 개념에 오류가 있음을 지적하였고, 원문의 정의로써 운동전념(sport commitment)를 사용한다고 주장하였다(권성호, 2011). 권성호(2011)의 연구에서 심신일체 상태의 몰입(flow)과 지속적인 참여 욕구인 전념(commitment)은 개념상의 확실한 차이가 있으며, 용어의 확실한 정의가 필요하다 주장하였다. 따라서 본 연구에서는 정용각(1997)의 연구에서 정의된 운동몰입의 개념을 권성호(2011)의 연구에서 재정립한 운동전념의 개념으로 정의하였다.

운동전념은 개인이 스포츠에 참가하면서 얻게 되는 희망, 신념, 믿음을 통해 지속적으로 스포츠에 참여하고 싶은 욕구로써 정의된다(권성호, 2008). 특히 운동전념은 환경적 요인인 지도자에 의해 많은 영향을 받게 되며, 선수들에게 자율성을 인정하는 민주적이 운동전념에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(장지현, 정구인, 2021; 최웅재, 이창민, 2011). 반면, 스포츠 지도자의 강압적이고 권위적인 유형의 지도자 유형은 운동전념에 부정적인 영향을 미치지만(김은지, 정명규, 2018), 태권도 선수를 대상으로 지도자의 리더십 유형에 따른 운동전념의 관계에서 민주적 리더십 유형뿐만 아니라 권위적인 강압적 리더십 유형이 운동전념에 정적인 영향을 미치는 것을 보고하면서 일관된 결과가 나타나지 않았다(이영오, 김영주, 2015). 스포츠 팀의 구조적 특성에 의해 지도자는 강력한 영향력을 발휘하는 존재이지만, 시대의 흐름으로 인하여 지도자뿐만 아니라 팀원 개개인의 영역에서 확대하여 살펴볼 필요성이 있는 것이다. 즉, 운동전념에 영향을 미치는 리더십 유형이 선행연구에서 상이한 결과가 나타나기 때문에 리더십의 유형이 지도자에게 국한되어 작용하는 것이 아니라 셀프리더십과 같은 자신 스스로에게 부과되는 리더십 유형을 살펴볼 필요성이 제시되는 것이다.

셀프리더십과 운동전념에 대한 정적인 관계는 선행연구에서 증명되어 왔다. 선수들이 스스로 자신의 역량을 인식하고 자기관리의 영역에서 올바른 방향으로 목표를 달성하고자 노력하는 행동은 운동전념에 정적인 영향을 미치게 되는 것이다(정명규, 송정명, 김경섭, 2020). 하지만 두 요인의 정적 관계를 설명하는 데에 있어

스포츠라는 환경적 특성과 외부적 요인을 배제할 수는 없다. 자신 스스로의 관리로써 셀프리더십이 향상되면 운동에 전념할 수 있는 심리적 의지가 나타나게 되지만, 이 과정에서 심리적 요인의 개입을 배제할 수는 없을 것이다. 즉, 자신에 대한 셀프리더십이 운동전념에 직접적으로 영향을 미치기보다는 다양한 심리적 요인들과 관계를 유추해볼 필요성이 있는 것이다.

본 연구에서 설정하고 있는 셀프리더십과 운동전념의 관계에서 매개요인은 마인드셋이다. 마인드셋은 자신의 마음의 태도 또는 마음가짐 등을 의미하며, 자신의 역량에 대한 믿음이나 신념으로 정의할 수 있다(Dweck, 2006). 인간의 정신적인 활동은 가시적으로 들어가기 보다는 내재적 요인으로써 비공식적이며, 자신의 신념에 따라 변화하게 된다(Dweck, 2017). 이에 다양한 행동적 요인의 변화의 원인으로 인간의 기본 신념을 주장하게 되었으며, 마인드셋이라는 새로운 개념을 도입하여 내재적 이론 차원에서 인간의 동기, 행동, 태도, 노력 등의 변화를 주장하였다(Hong, Chiu, Dweck, Lin, & Wan, 1999). 이러한 마인드셋은 두 가지 맥락에서 자신의 역량은 가변적으로 노력 또는 주변의 지지로 인해 성장할 수 있다는 성장 마인드셋과 자신의 역량은 선천적으로 고정되어 있다고 믿게 되는 고정 마인드셋으로 구분하였다(Dweck, 2006).

마인드셋과 운동전념의 관계에서 마인드셋의 성장 마인드셋은 인지전념과 행동전념에 정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(이지우, 홍일한, 공성배, 2022; 장지현, 정구인, 2021). 자신의 역량이 가변적이면서 성장하고자 하는 성장마인드셋은 스포츠상황에서 운동에 지속적으로 참여하고자 하는 인지작행동적 전념에 긍정적으로 영향을 미치게 되며, 운동선수가 운동에 더욱 전념할 수 있도록 도움을 주는 것이다(민병석, 2022). 또한 Dweck(1999)가 제안하고 있는 마인드셋의 내용에서 자기이론에 기반을 두고 있기 때문에 자신에 대한 개념과 자신에 대한 지각 정도에 따라 나타나는 마인드셋은 개인의 자기관리 영역에서 긍정적 방향을 설정하고 영향력을 발휘하는 셀프리더십을 선행변수로 긍정적인 작용을 할 것으로 예측된다.

태권도 겨루기 선수들은 훈련과 시합상황에서 적절한 자기조절과 자기통제가 필요하다. 태권도 겨루기 종목은 상대방과의 겨룸을 통해 승패가 좌우되는 상대성 종목으로써 빠르게 변화하는 상황에 대해 적절한 대처가 경기력에 영향을 미치게 된다. 다양한 스포츠 상황에 적절히 대처하기 위해서는 자신의 상황을 정확히 파악하고 대처전략을 수립해야하기 때문에 자신에게 부과되는 리더십 유형으로써 셀프리더십의 중요성이 강조된다. 운동전념은 운동참여를 통해 얻게 되는 믿음과 신념을 바탕으로 지속적으로 운동을 하고자 하는 욕구로써 정의할 수 있다. 이러한 운동전념은 개인의 심리적 욕구로써 외부적 요인에 의한 변화보다는 개인의 내재적 요인에 의해 형성될 가능성이 높다. 즉, 본 연구에서 설정하고 있는 내재적 이론을 기반으로 하고 있는 마인드셋과 자기통제 이론을 기반으로 하고 있는 셀프리더십과의 구조적 관계가 성립된다. 따라서 본 연구에서는 셀프리더십과 운동전념의 관계에서 마인드셋의 매개효과에 대해 실증적으로 검증해보고자 한다.

본 연구에서 설정한 가설은 다음과 같다.

1. 태권도 선수의 셀프리더십은 마인드셋을 통해 운동전념의 하위요인 인지전념에 영향을 미칠 것이다.

1-1. 셀프리더십의 하위요인 행동지향은 마인드셋을 통해 인지전념에 영향을 미칠 것이다.

1-2. 셀프리더십의 하위요인 자연적 보상은 마인드셋을 통해 인지전념에 영향을 미칠 것이다.

1-3. 셀프리더십의 하위요인 건설적 사고는 마인드셋을 통해 인지전념에 영향을 미칠 것이다.

2. 태권도 선수의 셀프리더십은 마인드셋을 통해 행동전념에 영향을 미칠 것이다.

2-1. 셀프리더십의 하위요인 행동지향은 마인드셋을 통해 행동전념에 영향을 미칠 것이다.

2-2. 셀프리더십의 하위요인 자연적 보상은 마인드셋을 통해 행동전념에 영향을 미칠 것이다.

2-3. 셀프리더십의 하위요인 건설적 사고는 마인드셋을 통해 행동전념에 영향을 미칠 것이다.

연구의 가설을 토대로 <그림 1>과 같이 연구모형을 설정하였다.

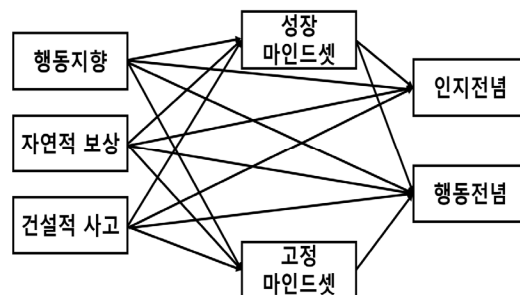


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 대한체육회에 등록되어 있는 태권도 선수를 모집단으로 선정하였다. 모집단으로 선정된 태권도 선수 중 편의 추출법을 통해 고등, 대학, 실업팀 선수 292명의 자료를 수집하였다. 수집된 자료 중 불성실하거나 누락된 답변이 있는 5부의 설문지를 제외하고 287명의 자료를 통해 최종분석을 실시하였다. 연구 참여자의 특성을 살펴보면, 성별은 남성 182명(63.4%), 여성 105명(36.6%), 소속은 고등학교 87명(30.3%), 대학교 125명(43.6%), 실업팀 75명(26.1%)으로 나타났다. 운동경력은 5년 이하 41명(14.3%), 6년~10년 179명(62.4%), 10년 이상 67명(23.4%)으로 나타났으며, 평균 운동 경력은 8.94년(SD=2.97)으로 나타났다. 최근 1년간 입상 경력은 국제대회 입상 71명(24.7%), 국내대회 입상 202명(70.4%), 없음 14명(4.9%)으로 나타났다.

2. 조사도구의 타당성 및 신뢰성

태권도 선수의 셀프리더십과 마인드셋, 운동전념의 타당성 검증 을 위해 요인분석을 실시하였다. 요인분석은 주성분 분석을 실시 하였고 요인회전은 직접 오블리민 방식을 사용하였으며, 요인적재 량이 .50이하인 문항과 두 개 이상의 요인에 .50이상의 적재량을 보 이는 문항, 구성개념이 서로 다른 요인에 간섭하여 적재량을 보이 는 문항 등 문항의 타당도에 문제가 있을 경우 그 항목들을 제거 하였다. 신뢰성 검증은 태권도 선수의 셀프리더십과 마인드셋, 운 동전념의 각 변인들을 구성하고 있는 측정항목들의 신뢰도를 검증 하기 위해서 Cronbach's α 계수 .60 이상으로 평가하였다.

1) 셀프리더십

태권도 선수의 셀프리더십을 측정하기 위해 Prussia 등(1998)이 개발하고 고희일(2011)이 한국판으로 번안한 척도설문지를 사용하 였다. 셀프리더십은 행동지향적 전략 5문항, 자연적 보상 전략 5문 항, 건설적 사고 전략 6문항, 총 16문항, 3개 하위요인, 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' (1점)에서 '매우 그렇다' (5점)까지로 구성되었다.

셀프리더십 척도의 탐색적 요인분석 결과, 요인부하량 .50을 넘 지 않은 자연적 보상 1문항, 행동지향 2문항, 총 3문항을 삭제하였 다. 요인분석모형의 적합성을 의미하는 Berlett의 구형성 검증치는 $\chi^2=2422.147(df=78, p<.001)$ 로 나타났으며, KMO값은 .918로 나타나 표본의 적합성을 확인하였다. 셀프리더십의 요인 적재치는 자연적 보상 .571~.881, 건설적 사고 -.597~-.905, 행동지향 .684~.836 사이 로 분포되어 있으며, 누적 분산율은 71.802%로 나타났다. 또한, 신 뢰도 계수(Chronbach's α)는 자연적 보상 .862, 건설적 사고 .902, 행동지향 .855로 신뢰할만한 수준으로 나타났다.

표 1. 셀프리더십 측정항목의 요인분석과 신뢰도

문항	요인적재량			신뢰도
	요인1	요인2	요인3	
자연적 보상2	.882	.034	.064	.862
자연적 보상1	.824	-.046	.084	
자연적 보상3	.703	-.016	.133	
자연적 보상4	.571	-.196	.108	
건설적 사고3	-.014	-.905	-.067	.902
건설적 사고4	.039	-.834	-.024	
건설적 사고5	-.181	-.784	.293	
건설적 사고2	.248	-.749	-.179	
건설적 사고6	-.044	-.747	.257	
건설적 사고1	.320	-.597	-.048	
행동지향1	.064	-.019	.836	.855
행동지향2	.203	-.113	.698	
행동지향3	.274	-.004	.684	
고유치(eigenvalue)	6.993	1.553	.788	
분산(%)	53.791	11.947	6.064	
누적 분산(%)	53.791	65.738	71.802	

Kaiser-Meyer-Olkin=.918,
Bartlett의 구형성 검정: $\chi^2=2422.147$ $df=78$, $p<.001$

2) 마인드셋

태권도 선수의 마인드셋을 측정하기 위해 Dweck(2006)에 의해 개발되고 이수경(2016)이 번안하여 사용한 척도를 본 연구의 목적 에 따라 수정·보완하여 사용하였다. 마인드셋 척도는 성장 마인드 셋 5문항, 고정 마인드셋 5문항으로 총 10문항, 두 가지 하위요인 으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' (1점)에서 '매우 그렇다' (5점)의 5점 Likert 척도로 구성하여 측정하였다.

마인드셋 척도의 탐색적 요인분석 결과, 요인부하량 .50을 넘지 않는 성장 마인드셋 1문항, 고정 마인드셋 1문항이 삭제되었다. 요 인분석모형의 적합성을 의미하는 Berlett의 구형성 검증치는 $\chi^2=1877.076(df=28, p<.001)$ 로 나타났으며, KMO값은 .854로 나타나 표본의 적합성을 확인하였다. 마인드셋의 요인 적재치는 성장 마 인드셋 .897~.937, 고정 마인드셋 .854~.929 사이로 분포되어 있으 며, 누적 분산율은 81.835%로 나타났다. 또한, 신뢰도 계수 (Chronbach's α)는 성장 마인드셋 .934, 고정 마인드셋 .916으로 신뢰할만한 수준으로 나타났다.

표 2. 마인드셋 측정항목의 요인분석과 신뢰도

문항	요인적재량		신뢰도
	요인1	요인2	
성장2	.937	-.334	.934
성장3	.914	-.342	
성장1	.905	-.327	
성장4	.897	-.287	
고정3	-.346	.929	.916
고정2	-.248	.900	
고정4	-.377	.891	
고정1	-.303	.854	
고유치(eigenvalue)	4.443	2.103	
분산(%)	55.542	26.293	
누적 분산(%)	55.542	81.835	

Kaiser-Meyer-Olkin=.854,
Bartlett의 구형성 검정: $\chi^2=1877.076$ $df=28$, $p<.001$

3) 운동전념

태권도 선수의 운동전념을 측정하기 위해 Scanlan 등(1993)이 개 발하고 정용각(1997)이 번안한 운동전념(Expansion of the Sport Commitment Model) 척도를 사용하였다. 운동전념의 구성내용은 인 지전념 8문항, 행동전념 4문항으로 총 12문항, 2개의 하위영역, 5 점 Likert척도로 각 요인은 '전혀 그렇지 않다' (1점)에서 '매우 그 령다' (5점)까지의 구성되었다.

운동전념 척도의 탐색적 요인분석 결과, 요인부하량 .50을 넘지 않는 인지전념 3문항, 행동전념 1문항, 총 4문항이 삭제되었다. 요 인분석모형의 적합성을 의미하는 Berlett의 구형성 검증치는 $\chi^2=1788.116(df=28, p<.001)$ 로 나타났으며, KMO값은 .901로 나타나 표본의 적합성을 확인하였다. 운동전념의 요인 적재치는 인지전념 .846~.914, 고정 마인드셋 .821~.892 사이로 분포되어 있으며, 누적 분산율은 79.143%로 나타났다. 또한, 신뢰도 계수(Chronbach's α) 는 성장 마인드셋 .932, 고정 마인드셋 .946으로 신뢰할만한 수 준 으로 나타났다.

표 3. 운동전념 측정항목의 요인분석과 신뢰도

문항	요인적재량		신뢰도
	요인1	요인2	
인지7	.914	.530	.932
인지5	.911	.566	
인지3	.892	.456	
인지6	.873	.650	
인지8	.846	.395	
행동3	.427	.892	.846
행동2	.524	.889	
행동1	.667	.821	
고유치(eigenvalue)	5.247	1.084	
분산(%)	65.593	13.550	
누적 분산(%)	65.593	79.143	

Kaiser-Meyer-Olkin=.901,
Bartlett의 구형성 검정: $\chi^2=1788.116$, $df=28$, $p<.001$

3. 조사절차

본 연구에서는 연구자가 설정한 셀프리더십과 운동전념의 관계에서 마인드셋의 병렬다중매개효과를 검증하기 위해 진행되었다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 2022년 8월~9월 고등·대학·실업 태권도 선수를 대상으로 자료를 수집하였다. 코로나-19로 인하여 비대면 설문방법 중 하나인 Google 설문지를 통해 자료를 수집하였으며, 자료수집 전 팀 지도자 및 선수들에게 본 연구의 목적을 설명한 후 사전동의를 구하였다. 연구참여에 동의한 연구대상자들에게 인터넷 링크를 공유하여 응답을 받았으며, 응답 자료는 Google drive에 자동 저장되어 보관하였다.

4. 자료분석

연구의 목적을 달성하기 위하여 287개의 자료를 바탕으로 SPSS 21.0 통계프로그램을 활용하여 자료분석을 실시하였다. 태권도 선수의 셀프리더십과 운동전념의 관계에서 마인드셋의 병렬다중매개효과를 구명하기 위한 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 참여자인 태권도 선수의 특성을 확인하기 위하여 기술통계 및 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 조사도구의 타당도 및 신뢰도를 확인하기 위하여 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석(Cronbach's α)을 실시하였다.

셋째, 각 변인의 하위요인 간의 관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였으며, 마지막으로 설정된 요인 간의 병렬다중매개효과를 검증하기 위하여, SPSS 21.0과 PROCESS macro(Hayes, 2018)의 모델 4를 통해 매개효과를 분석하였다.

넷째, 태권도 선수의 셀프리더십과 운동전념의 관계에서 마인드셋의 매개효과를 검증하기 위해 부트스트래핑을 통해 표본 2,000개를 재추출하였으며, 결과값의 95% 신뢰구간 안에 0의 유무를 통하여 매개효과 검증 실시하였다. 모든 통계적 유의수준은 $\alpha<.05$ 로 설정하였다.

III. 연구결과

1. 기술통계 및 상관관계 분석

셀프리더십, 마인드셋, 운동전념의 기술통계와 상관관계 분석결과는 <표 4>와 같다. 각 요인에 대한 상관관계 분석결과에서는 연구 변인으로 설정한 셀프리더십의 하위요인 행동지향, 자연적 보상, 건설적 사고와 마인드셋 하위요인 성장 마인드셋, 고정 마인드셋 그리고 운동전념 하위요인 인지전념, 행동전념 간에 유의한 정적 혹은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한, 각 변인의 왜도와 첨도의 절댓값이 ± 2 와 ± 7 을 넘지 않아 자료의 다변량정규성 가정이 충족되었다고 판단할 수 있다(Curran, West & Finch, 1996).

표 4. 기술통계 및 상관관계 분석 결과(N=287)

변수	행동 지향	자연적 보상	건설적 사고	성장 마인드셋	고정 마인드셋	인지 전념	행동 전념
행동 지향	1						
자연적 보상	.715***	1					
건설적 사고	.565***	.628***	1				
성장 마인드셋	.542***	.592***	.606***	1			
고정 마인드셋	-.223***	-.185**	-.172**	-.358***	1		
인지 전념	.364***	.479***	.337***	.419***	-.085	1	
행동 전념	.504***	.569***	.470***	.548***	-.189**	.637***	1
M	3.64	3.74	3.88	3.98	2.63	3.17	2.87
SD	.66	.66	.61	.77	1.03	.89	.59
왜도	-.12	-.08	.10	-.54	.23	.04	-.42
첨도	.45	-.18	-.65	.54	-.50	.11	.25

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

2. 셀프리더십이 마인드셋을 통해 인지전념에 미치는 영향

태권도 선수의 셀프리더십과 인지전념의 관계에서 마인드셋의 병렬다중매개효과에 대한 각 요인의 직접효과와 매개효과를 검증한 결과는 다음과 같다.

1) 행동지향의 직접효과

셀프리더십 하위요인 행동지향은 인지전념($\beta=.197$, $p<.01$), 성장 마인드셋($\beta=.542$, $p<.001$)과 고정 마인드셋($\beta=-.223$, $p<.001$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 매개변수인 성장 마인드셋($\beta=.341$, $p<.001$)은 인지전념에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 고정 마인드셋은 유의한 결과가 나타나지 않았다. 셀프리더십 하위요인 행동지향과 인지전념의 관계에서 총효과는 $\beta=.346$, $p<.001$ 로 전체 모형의 13.2%의 설명력을 가지고 있으며, 이는 통계적으로 유의하게 나타났다($F=43.4925$, $p<.001$). 행동지향과 마인드

셋 및 인지전념의 관계에 대한 자세한 분석내용은 다음의 <표 5>, <그림 2>와 같다.

표 5. 행동지향과 마인드셋 및 인지전념의 관계에서 직접효과

직접효과	β	SE	t	p
독립				
행동지향 → 인지전념	.197	.085	3.131	.002**
독립				
행동지향 → 성장 마인드셋	.542	.058	10.879	.001***
행동지향 → 고정 마인드셋	-.223	.334	11.6853	.001***
독립				
성장 마인드셋 → 인지전념	.341	.076	5.19	.001***
고정 마인드셋 → 인지전념	.081	.050	1.43	.153
총효과	.364	.075	6.595	.001***
모형요약	$adR^2=.132, F=43.4925^{***}$			

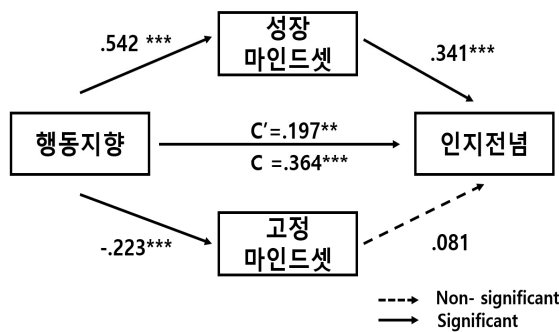


그림 2. 행동지향과 마인드셋, 인지전념의 관계

2) 자연적 보상의 직접효과

셀프리더십 하위요인 자연적 보상은 인지전념($\beta=.353, p<.001$), 성장 마인드셋($\beta=.592, p<.001$)과 고정 마인드셋($\beta=-.185, p<.01$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 매개변수인 성장 마인드셋($\beta=.232, p<.001$)은 인지전념에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만 고정 마인드셋은 유의한 결과가 나타나지 않았다. 셀프리더십 하위요인 자연적 보상과 인지전념의 관계에서 총효과는 $\beta=.479, p<.001$ 로 전체 모형의 23.0%의 설명력을 가지고 있으며, 이는 통계적으로 유의하게 나타났다($F=84.9107, p<.001$). 자연적 보상과 마인드셋 및 인지전념의 관계에 대한 자세한 분석내용은 다음의 <표 6>, <그림 3>과 같다.

표 6. 자연적 보상과 마인드셋 및 인지전념의 관계에서 직접효과

직접효과	β	SE	t	p
독립				
자연적 보상 → 인지전념	.353	.086	5.566	.001***
독립				
자연적 보상 → 성장 마인드셋	.592	.056	12.413	.001***
자연적 보상 → 고정 마인드셋	-.185	.091	-3.173	.002**
독립				
성장 마인드셋 → 인지전념	.232	.077	3.478	.001***
고정 마인드셋 → 인지전념	.063	.048	1.160	.247
총효과	.479	.070	9.215	.001***
모형요약	$adR^2=.230, F=84.9107^{***}$			

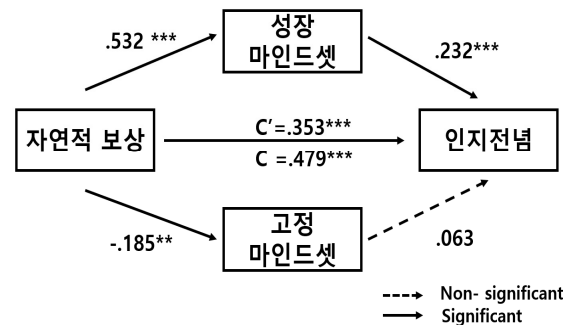


그림 3. 자연적 보상과 마인드셋 및 인지전념의 관계

3) 건설적 사고의 직접효과

셀프리더십 하위요인 건설적 보상은 인지전념($\beta=.353, p<.001$)에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났지만, 성장 마인드셋($\beta=.606, p<.001$)과 고정 마인드셋($\beta=-.172, p<.01$)에는 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 매개변수인 성장 마인드셋($\beta=.366, p<.001$)은 인지전념에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만 고정 마인드셋은 유의한 결과가 나타나지 않았다. 셀프리더십 하위요인 건설적 사고와 인지전념의 관계에서 총효과는 $\beta=.337, p<.001$ 로 전체 모형의 11.4%의 설명력을 가지고 있으며, 이는 통계적으로 유의하게 나타났다($F=36.5911, p<.001$). 건설적 사고와 마인드셋, 인지전념의 관계에 대한 자세한 분석내용은 다음의 <표 7>, <그림 4>과 같다.

표 7. 건설적 사고와 마인드셋, 인지전념의 관계에서 직접효과

직접효과		β	SE	t	p
독립	종속				
	건설적 사고 → 인지전념	.127	.098	1.888	.060
독립	매개				
	건설적 사고 → 성장 마인드셋	.606	.059	12.862	.001***
	고정 마인드셋	-.172	.098	-2.95	.003**
독립	종속				
	성장 마인드셋 → 인지전념	.366	.082	5.15	.001***
	고정 마인드셋	.059	.050	1.186	.237
총효과		.337	.081	6.05	.001***
모형요약		adjR ² =.114, F=36.5911***			

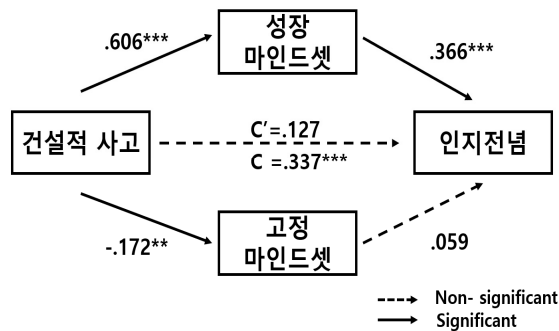


그림 4. 건설적 사고와 마인드셋 및 인지전념의 관계

4) 간접효과 검증

태권도 선수의 셀프리더십과 마인드셋, 인지전념의 관계에서 성장 마인드셋과 고정 마인드셋의 간접효과를 검증하기 위해 Bootstrapping을 통해 2,000회로 설정하였으며, 신뢰구간(CI) 내에 0의 유무에 따라 효과를 검증하였다. 자세한 결과는 <표 8>과 같다.

행동지향에서 총 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($\beta=.250$, 95% CI=.121~.405). 세부적으로 병렬관계의 두 매개변인에 대한 결과를 살펴보면, 성장 마인드셋($\beta=.250$, 95% CI=.121~.405)의 간접효과는 유의하게 나타났으나 고정 마인드셋($\beta=-.024$, 95% CI=-.064~.016)의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

다음으로 자연적 보상에서 총 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($\beta=.170$, 95% CI=.057~.313). 세부적으로 병렬관계의 두 매개변인에 대한 결과를 살펴보면, 성장 마인드셋($\beta=.186$, 95% CI=.059~.340)의 간접효과는 유의하게 나타났으나 고정 마인드셋($\beta=-.016$, 95% CI=-.049~.017)의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

마지막으로 건설적 사고에서 총 간접효과는 통계적으로 유의하

게 나타났다($\beta=.306$, 95% CI=.168~.454). 세부적으로 병렬관계의 두 매개변인에 대한 결과를 살펴보면, 성장 마인드셋($\beta=.323$, 95% CI=.181~.487)의 간접효과는 유의하게 나타났으나 고정 마인드셋($\beta=-.017$, 95% CI=-.055~.019)의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 8. 간접효과 검증 결과

간접효과	β	Boot SE	95% CI	
			Boot LL	Boot UL
행동지향 → 성장 마인드셋 → 인지전념	.250	.070	.121	.405
행동지향 → 고정 마인드셋 → 인지전념	-.024	.020	-.064	.016
총 간접효과	.226	.065	.110	.368
자연적 보상 → 성장 마인드셋 → 인지전념	.186	.070	.059	.340
자연적보상 → 고정 마인드셋 → 인지전념	-.016	.016	-.049	.017
총 간접효과	.170	.065	.057	.313
건설적 사고 → 성장 마인드셋 → 인지전념	.323	.078	.181	.487
건설적 사고 → 고정 마인드셋 → 인지전념	-.017	.017	-.055	.019
총 간접효과	.306	.073	.168	.454

3. 셀프리더십이 마인드셋을 통해 행동전념에 미치는 영향

태권도 선수의 셀프리더십과 행동전념의 관계에서 마인드셋의 병렬다중매개효과에 대한 각 요인의 직접효과와 매개효과를 검증한 결과는 다음과 같다.

1) 행동지향의 직접효과

셀프리더십 하위요인 행동지향은 행동전념($\beta=.294$, $p<.001$), 성장 마인드셋($\beta=.542$, $p<.001$)과 고정 마인드셋($\beta=-.223$, $p<.001$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 매개변수인 성장 마인드셋($\beta=.395$, $p<.001$)은 행동전념에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만 고정 마인드셋은 유의한 결과가 나타나지 않았다. 셀프리더십 하위요인 행동지향과 행동전념의 관계에서 총효과는 $\beta=.504$, $p<.001$ 로 전체 모형의 25.4%의 설명력을 가지고 있으며, 이는 통계적으로 유의하게 나타났다($F=496.870$, $p<.001$). 행동지향과 마인드셋, 행동전념의 관계에 대한 자세한 분석내용은 다음의 <표 9>, <그림 5>와 같다.

표 9. 행동지향과 마인드셋 및 행동전념의 관계에서 직접효과

직접효과		β	SE	t	p
독립	종속				
	행동지향 → 행동전념	.294	.050	5.1900	.001***
독립	매개				
	행동지향 → 성장	.542	.058	10.879	.001***

독립 성장 마인드셋 고정 마인드셋	마인드셋 고정 마인드셋 종속	-.223	.091	-3,856	.001***
	행동전념	.395	.045	6,688	.001***
총효과		.018	.029	.346	.729
모형요약		.504	.045	9,842	.001***

adR²=.254, F=96,870***

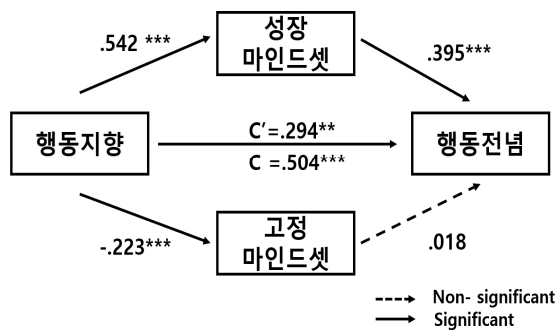


그림 5. 행동지향과 마인드셋 및 행동전념의 관계

2) 자연적 보상의 직접효과

셀프리더십 하위요인 자연적 보상은 행동전념($\beta=.375, p<.001$), 성장 마인드셋($\beta=.592, p<.001$)과 고정 마인드셋($\beta=-.185, p<.01$)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 매개변수인 성장 마인드셋($\beta=.323, p<.001$)은 행동전념에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만 고정 마인드셋은 유의한 결과가 나타나지 않았다. 셀프리더십 하위요인 자연적 보상과 행동전념의 관계에서 총효과는 $\beta=.569, p<.001$ 로 전체 모형의 32.3%의 설명력을 가지고 있으며, 이는 통계적으로 유의하게 나타났다($F=136.2980, p<.001$). 자연적 보상과 마인드셋, 행동전념의 관계에 대한 자세한 분석내용은 다음의 <표 10>, <그림 6>과 같다.

표 10. 자연적 보상과 마인드셋 및 행동전념의 관계에서 직접효과

직접효과		β	SE	t	p
독립 자연적 보상	→ 행동전념	.375	.051	6,541	.001***
독립 자연적 보상	→ 성장 마인드셋	.592	.056	12,413	.001***
	→ 고정 마인드셋	-.185	.090	-3,173	.002**
독립 성장 마인드셋	→ 행동전념	.323	.046	5,335	.001***
독립 고정 마인드셋		-.004	.028	-.078	.937
총효과		.569	.043	11,673	.001***
모형요약		adR ² =.323, F=136,2980***			

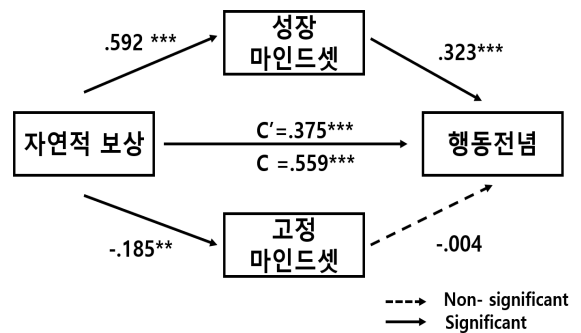


그림 6. 자연적 보상과 마인드셋 및 행동전념의 관계

3) 건설적 사고의 직접효과

셀프리더십 하위요인 건설적 사고($\beta=.219, p<.001$)은 행동전념에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났지만, 성장 마인드셋($\beta=.606, p<.001$)과 고정 마인드셋($\beta=-.172, p<.01$)에서는 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 매개변수인 성장 마인드셋($\beta=.414, p<.001$)은 행동전념에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만 고정 마인드셋은 유의한 결과가 나타나지 않았다. 셀프리더십 하위요인 건설적 사고와 행동전념의 관계에서 총효과는 $\beta=.470, p<.01$ 로 전체 모형의 22.1%의 설명력을 가지고 있으며, 이는 통계적으로 유의하게 나타났다($F=80.9939, p<.001$). 건설적 사고와 마인드셋, 행동전념의 관계에 대한 자세한 분석내용은 다음의 <표 11>, <그림 7>과 같다.

표 11. 건설적 사고와 마인드셋 및 행동전념의 관계에서 직접효과

직접효과		β	SE	t	p
독립 건설적 사고	→ 행동전념	.219	.057	3,575	.001***
독립 건설적 사고	→ 성장 마인드셋	.606	.059	12,862	.001***
	→ 고정 마인드셋	-.172	.098	-2,951	.003**
독립 성장 마인드셋	→ 행동전념	.414	.049	6,402	.001***
독립 고정 마인드셋		-.003	.030	-.063	.949
총효과		.470	.050	9,000	.001**
모형요약		adR ² =.221, F=80,9939***			

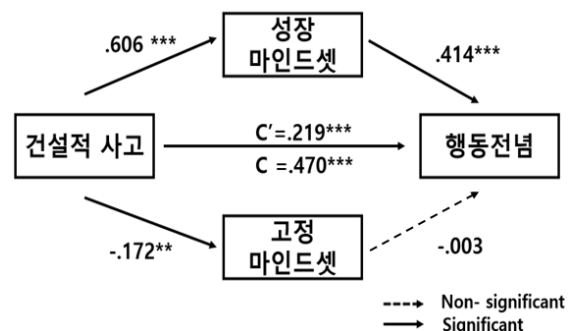


그림 7. 건설적 사고와 마인드셋 및 행동전념의 관계

4) 간접효과 검증

태권도 선수의 셀프리더십과 마인드셋, 행동전념의 관계에서 성장 마인드셋과 고정 마인드셋의 간접효과를 검증하기 위해 Bootstrapping을 통해 2,000회로 설정하였으며, 신뢰구간(CI) 내에 0의 유무에 따라 효과를 검증하였다. 자세한 결과는 <표 12>과 같다.

행동지향에서 총 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($\beta = .250$, 95% CI=.121~.405). 세부적으로 병렬관계의 두 매개변인에 대한 결과를 살펴보면, 성장 마인드셋($\beta=.250$, 95% CI=.121~.405)의 간접효과는 유의하게 나타났으나 고정 마인드셋($\beta=-.024$, 95% CI=-.064~.016)의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

다음으로 자연적 보상에서 총 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($\beta=.170$, 95% CI=.057~.313). 세부적으로 병렬관계의 두 매개변인에 대한 결과를 살펴보면, 성장 마인드셋($\beta=.186$, 95% CI=.059~.340)의 간접효과는 유의하게 나타났으나 고정 마인드셋($\beta=-.016$, 95% CI=-.049~.017)의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

마지막으로 건설적 사고에서 총 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($\beta=.306$, 95% CI=.168~.454). 세부적으로 병렬관계의 두 매개변인에 대한 결과를 살펴보면, 성장 마인드셋($\beta=.323$, 95% CI=.181~.487)의 간접효과는 유의하게 나타났으나 고정 마인드셋($\beta=-.017$, 95% CI=-.055~.019)의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 12. 간접효과 검증 결과

간접효과	β	Boot SE	95% CI	
			Boot LL	Boot UL
행동지향 → 성장 마인드셋 → 행동전념	.250	.070	.120	.388
행동지향 → 고정 마인드셋 → 행동전념	-.024	.020	-.063	.016
총 간접효과	.226	.066	.104	.361
자연적 보상 → 성장 마인드셋 → 행동전념	.170	.050	.082	.275
자연적보상 → 고정 마인드셋 → 행동전념	.001	.011	-.022	.022
총 간접효과	.170	.048	.086	.276
건설적 사고 → 성장 마인드셋 → 행동전념	.239	.055	.138	.347
건설적 사고 → 고정 마인드셋 → 행동전념	.001	.012	-.026	.024
총 간접효과	.239	.054	.139	.348

IV. 논의

본 연구에서는 셀프리더십이 마인드셋을 통해 운동전념에 미치는 영향을 실증적으로 규명하기 위하여 287명의 태권도 선수를 설문 조사하였으며, 수집된 자료를 바탕으로 통계적으로 검증을 실시하였다. 연구결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 태권도 선수의 셀프리더십은 운동전념에 정적(+)인 영향을

미친다. 셀프리더십은 기존의 타인에게 발휘되는 리더십에서 자기 자신을 대상으로 영향력을 발휘하는 영역으로 확장된 리더십 유형이다. 기존 리더십 유형은 스포츠 상황에서 지도자 또는 팀내 리더들을 대상으로 연구가 진행되었으며, 이는 환경적인 요소로써 선수들의 심리적 요인에 긍정적·부정적으로 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(유원철, 조옥상, 2021). 시대적 흐름에 따라 민주적 리더십에서 선수 개인에게 자율성을 부과하는 자율성지지 리더십 유형이 선수의 개인적 심리상태에 긍정적 영향을 미친다고 보고되고 있으며, 이에 자기통제의 개념을 내포하고 있는 리더십 유형인 셀프리더십이 주목받기 시작하였다(Neck & Houghton, 2006). 셀프리더십은 스포츠 상황과 관련하여 운동전념, 만족감 등과 같은 개인 차원의 심리적 요인에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구 결과를 통해 본 연구결과가 지지받고 있다(이동준, 김화복, 2017; 정명규, 송정명, 김경섭, 2020).

태권도 겨루기 종목은 상대방과의 겨룸이 이루어지는 상대성 종목으로 경쟁상황에서 지도자와 같은 외적 요인보다는 실제 경기에 참여하고 있는 선수들에게 개인의 심리적 요소가 매우 중요하게 작용하게 된다(최유리, 홍영준, 2020). 개인차원에서 작용하는 심리적 요소로써 본 연구에서는 운동을 지속적으로 참여하고자 하는 운동전념의 개념을 살펴본 결과, 셀프리더십의 모든 하위요인에서 운동전념에 긍정적으로 작용하는 것을 확인하였다. 이러한 결과를 통해 알 수 있듯이 개인의 심리적 요인에서 셀프리더십과 같은 자기통제 능력이 긍정적으로 작용하게 되며, 운동에 더욱 전념할 수 있도록 도움을 주는 것이다.

둘째, 태권도 선수의 셀프리더십은 마인드셋의 하위요인 성장 마인드셋에 정적(+)인 영향을 미치며, 고정 마인드셋에는 부적(-)인 영향을 미친다. 마인드셋은 개인의 신념과 믿음의 단계에서 자신의 역량이 노력을 통해 성장할 수 있다는 성장 마인드셋과 선천적으로 자신의 역량이 고정되어 있다고 인식하는 고정 마인드셋으로 분류할 수 있다(Dweck, 2017). 즉, 자신의 능력을 평가하는 단계에서 성장 마인드셋은 능력의 신장이라는 긍정적인 측면을 강조하며, 고정 마인드셋은 자신의 능력의 한계를 인정하는 부정적 측면을 강조하고 있다(Dweck, 2006). 선행연구에서 스포츠 상황의 마인드셋은 고정 마인드셋보다 성장 마인드셋이 선수들의 긍정적인 심리적 상태를 유발하며(민병석, 2022; 장지현, 정구인, 2021), 이러한 긍정적인 성장 마인드셋은 지도자와 같은 외적 요인(신준하, 허진영, 2019)과 내적 요인으로 자율성(강유신, 이근모, 2019), 운동열정(김진표, 이태현, 이지우, 홍일한, 김주영, 김보겸, 2022)에 의해 영향을 받는 것으로 보고되고 있다. 즉, 마인드셋은 다양한 요인에 의해 영향을 받게 되며, 특히 성장 마인드셋은 긍정적 심리 자본을 통해 성장하게 되는 것이다. 이에 본 연구에서 설정하고 있는 독립변수인 셀프리더십은 내적 요인으로써 긍정적인 성장 마인드셋에 정적인 영향을 미치게 되는 것이다.

셋째, 태권도 선수의 마인드셋의 하위요인 중 성장 마인드셋은 운동전념에 정적(+)인 영향을 미친다. 마인드셋의 하위요인인 성장 마인드셋은 스포츠 상황에서 고정 마인드셋에 비해 지속적인 노력

행동을 이끄는 변인이라 할 수 있다. 성장 마인드셋은 자신의 능력의 한계점을 정하지 않으며, 노력을 통해 향상 시킬수있다는 마음가짐으로써 스포츠 상황에서 자신의 경기력 또는 수행력 향상에 대한 신념으로 보고되고 있다. 전문 운동선수들은 성장 마인드셋을 통하여 운동전념(장지현, 정구인, 2021), 인지된 경기력(안효연, 소영호, 2021), 실패내성(최연호, 김수연, 2022)에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있으며, 이는 본 연구의 결과와도 일맥상 통한 결과이다.

운동선수의 성장과정에서 자신의 능력에 대한 믿음은 다양한 심리적 요인에 영향을 미치게 된다. 성장 마인드셋과 같은 자신의 능력이 성장할 것이라는 가능성에 대한 믿음 정도는 선수의 노력으로 나타나게 되는 것이다. 이러한 노력의 과정을 통해 선수들은 우수 선수로 성장하게 되며, 노력의 요인으로써 훈련 또는 시합과 같은 스포츠 상황에 더욱 전념하게 되는 것이다.

넷째, 태권도 선수의 마인드셋의 하위요인 성장 마인드셋은 셀프리더십과 운동전념의 관계에서 매개한다. 운동선수에게 자기관리의 영역으로 확장되어 자신 스스로에게 영향력을 발휘하게 되는 셀프리더십은 다양한 심리적 요인에 긍정적 영향을 미치고 있다. 특히 셀프리더십은 자기관리(백성익, 장은서, 2017), 스포츠 자신감(이동준, 김화복, 2017; 전명규, 2013), 운동전념(정명규, 송정명, 김경섭, 2020)과 같은 내적 요인에 긍정적으로 작용하게 된다. 또한 자기통제이론을 바탕으로 하고 있는 셀프리더십은 자기 스스로 긍정적인 방향을 설정하고 전략적으로 자신을 조절하는 과정으로 더욱 우수한 선수로 성장하는 데에 필수적인 역할을 하게된다(강초현, 김용만, 2020). 즉 지속적인 노력을 바탕으로 자신 스스로 성장을 위한 전략적 행동이라 할 수 있는 셀프리더십은 성장 마인드셋에 긍정적으로 작용하게 되는 것이다. 이러한 셀프리더십의 구조적 경로에서 마지막으로 성장 마인드셋은 셀프리더십의 행동적 관점과 성장 마인드셋의 인지적 관점이 함께 작용하여 운동전념에 긍정적으로 작용하게 된다.

V. 결론 및 제언

본 연구에서는 태권도 선수의 셀프리더십이 마인드셋을 통해 운동전념에 미치는 영향을 검증하고자 하는 목적이 있었다. 연구의 목적을 달성하기 위하여 대한체육회에 선수로 등록되어 있는 태권도 겨루기 선수를 모집단으로 비확률적 표집방법 중 할당표집법을 통해 총 287명을 대상으로 인터넷 플랫폼(Google)을 활용하여 설문 조사를 실시하였다. 수집된 자료를 바탕으로 SPSS 23.0 프로그램의 PROCESS Macro for SPSS를 통해 병렬다중매개효과를 검증하였다. 연구의 내용에 따라 도출된 결과를 바탕으로 다음과 같이 결론하고자 하다.

첫째, 태권도 선수의 셀프리더십은 운동전념에 정적(+)인 영향을 미친다. 둘째, 태권도 선수의 셀프리더십은 마인드셋의 하위요인 성장 마인드셋에 정적(+)인 영향을 미치며, 고정 마인드셋에는 부정적(-)인 영향을 미친다. 셋째, 태권도 선수의 마인드셋의 하위요인

중 성장 마인드셋은 운동전념에 정적(+)인 영향을 미친다. 넷째, 태권도 선수의 마인드셋의 하위요인 성장 마인드셋은 셀프리더십과 운동전념의 관계에서 매개한다.

태권도 선수의 셀프리더십은 운동전념에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자신의 잠재력에 초점을 두고 능동적으로 올바른 방향으로 이끄는 과정이라 할 수 있는 셀프리더십을 통하여 운동에 더욱 정진하고 전념할 수 있는 것이다. 또한 셀프리더십과 운동전념의 관계에서 개인의 능력이 고정되어 있지 않고 유동적이라 믿는 성장 마인드셋의 매개효과가 검증되었다. 셀프리더십은 자신의 능력을 가변적으로 노력을 통해 향상 시킬 수 있다는 성장 마인드셋을 형성하여 운동전념에 긍정적인 영향을 미치는 결과라 할 수 있다. 태권도 선수들은 매순간 상대방과의 경쟁에서 승리하기 위해 자신과의 싸움을 지속적으로 이어가고 있다. 자신에 대해 스스로 통제하고 관리하는 셀프리더십의 성장 마인드셋에 긍정적 작용하게 되며, 이는 운동전념에 정적으로 영향을 미치게 되는 것이다. 본 연구의 결과를 토대로 태권도 선수의 운동전념을 위한 체계적인 전략을 구상할 수 있을 것이다.

후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

본 연구에서는 태권도 선수의 셀프리더십이 마인드셋을 통해 운동전념에 미치는 영향에 대해 실증적 검증을 위해 통계적 분석을 실시하였다. 이에 따른 연구결과는 태권도 선수를 모집단으로 진행되었기 때문에 다른 종목의 선수들로 확대 해석하는 데에 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 다른 종목으로 확대하여 전문 운동선수들을 대상으로 연구가 이루어지길 기대한다.

본 연구에서 설정하고 있는 매개변수는 마인드셋이다. 마인드셋은 성장 마인드셋과 고정 마인드셋으로 분류되며, 이에 본 연구에서는 성장 마인드셋에 대한 긍정적 효과를 보고하였다. 고정 마인드셋에 대한 구조적 검증에서는 통계적으로 유의한 결과가 나타나지 않았지만, 후속 연구에서는 고정 마인드셋에 대한 효과를 검증하는 것을 기대한다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 심리적 변인을 설정하여, 연구가 이루어지길 기대한다.

마지막으로 본 연구에서 셀프리더십에 영향을 받게 되는 마인드셋과 운동전념은 개인 차원의 심리적 요인이라 할 수 있다. 양적 연구의 특성상 외부의 요인을 완벽히 통제할 수 없기 때문에 외적 요인을 배제할 수 없는 결과이다. 따라서 후속연구에서는 외적 요인에 대한 연구가 이루어지길 기대한다.

참고문헌

- 강유신, 이근모(2019). 중학교 체육수업에서 교사의 자율성지지와 학생의 동료 간 관계성 지지가 그것에 미치는 영향: 마인드셋의 조절 효과. **교사교육연구**, 58(4), 483-500.
- 강초현, 김용만(2020). 사격선수의 셀프리더십과 회복탄력성, 운동몰입 및 운동만족과의 관계. **한국사회체육학회지**, 82, 333-346.

고형일(2010). **의료기간 종사자의 셀프리더십이 서비스품질에 미치는 영향: 심리적 임파워먼트와 조직시민행동의 매개효과를 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 울산대학교 대학원.

권성호(2008). **운동몰입의 구성개념과 척도개발**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

권성호(2011). 스포츠심리학 용어사용의 개념적 혼란 사례: flow 와 commitment 를 대상으로. **한국스포츠심리학회지**, 22(4), 157-168.

김기훈(2014). 태권도 지도자의 리더십과 선수의 몰입수준 및 자기관리의 관계. **한국체육학회지**, 53(4), 191-199.

김은지, 정명규(2018). 여자 태권도선수들이 인식하는 지도자의 리더십과 운동 몰입, 경기력과의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 20(2), 1-14.

김진표, 이태현, 이지우, 홍일한, 김주영, 김보겸(2022). 복싱선수의 운동열정, 마인드셋, 운동몰입의 관계. **코칭능력개발지**, 24(2), 183-191.

민병석(2022). 태권도 선수의 마인드셋, 운동몰입, 인지된 경기력 간의 구조적 관계. **국기원태권도연구**, 13(3), 77-86.

백성익, 장은서(2017). 라인댄스 선수들의 셀프리더십이 자기관리 및 경기력에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 15(1), 555-563.

신준하, 허진영(2019). 대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장 마인드셋, 실수인식, 그릿의 인과관계: Phantom Model 적용의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**, 30(4), 1-16.

안효연, 소영호(2021). 엘리트 학생선수의 성장 마인드셋과 인지된 경기력의 관계에서 운동열의의 매개효과. **한국체육학회지**, 60(6), 279-292.

유원철, 조옥상(2021). 체조 올림픽 메달리스트가 인식한 국가대표 지도자의 교육자적 자질. **스포츠사이언스**, 39(1), 25-40.

이경현, 강현우(2019). 대학 태권도 지도자의 자율성지지 코칭행동이 선수들의 경기력에 미치는 영향: 그릿의 매개효과. **한국체육학회지**, 58(6), 89-99.

이동준, 김화복(2017). 사격선수의 자신감 및 경기력에 대한 셀프리더십의 기여도. **한국스포츠학회지**, 15(1), 725-735.

이수경(2016). **성인 초기의 성장 마인드셋, 고정 마인드셋과 그릿(Grit)의 관계: 회복탄력성의 매개효과**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

이영오, 김영주(2015). 태권도 지도자의 리더십유형과 신뢰가 선수들의 운동 몰입에 미치는 영향. **세계태권도문화학회지**, 10, 71-90.

이지우, 홍일한, 공성배(2022). 레슬링선수의 마인드셋과 운동몰입의 관계에서 자기효능감의 매개효과. **코칭능력개발지**, 24(2), 173-182.

장지현, 정구인(2021). 학교운동부지도자 리더십 행동유형과 학생선수의 마인드셋, 운동몰입, 운동지속의 구조적 관계. **학습자중심교과교육연구**, 21(3), 1069-1094.

전명규(2013). 방상선수 셀프리더십과 스포츠 자신감 및 경기력 관련성.

한국체육측정평가학회지, 15(2), 41-51.

정명규, 송정명, 김정섭(2020). 태권도 선수의 셀프리더십, 운동 몰입 및 경기력의 관계. **무예연구**, 14(1), 183-202.

정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.

최유리, 홍영준(2020). 태권도 선수의 훈련태도가 경기력에 미치는 영향: 인지몰입과 행동몰입의 병렬다중매개효과. **한국체육교육학회지**, 25(3), 243-255.

최광근(2007). 태권도지도자의 리더십 행동 유형과 선수의 리더십의 관계. **한국체육학회지**, 46(2), 143-151.

최연호, 김수연(2022). 고등학교 태권도 겨루기 선수의 성장마인드셋과 실패내성 및 의도적 연습의 관계. **한국체육교육학회지**, 27(3), 205-216.

최웅재, 이창민(2011). 대학태권도 지도자의 리더십이 선수들의 몰입경험에 미치는 영향. **무예연구**, 5(1), 99-111.

홍영준, 최유리(2022). 배드민턴 선수가 인식하는 지도자의 자율성지지와 운동탈진의 관계에서 운동정서의 매개효과. **한국스포츠학회지**, 20(3), 805-817.

Bandura, C. T., & Kavussanu, M. (2018). Authentic leadership in sport: Its relationship with athletes' enjoyment and commitment and the mediating role of autonomy and trust. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 968-977.

Cautela, J. R. (1969). *A classical conditioning approach to the development and modification of behavior in the aged*. The Gerontologist.

Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16.

Dweck, C. S. (1999). Caution--Praise Can Be Dangerous. *American Educator*, 23(1), 4-9.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological review*, 124(6), 689-699.

Ferkins, L., Skinner, J., & Swanson, S. (2018). Sport leadership: A new generation of thinking. *Journal of Sport Management*, 32(2), 77-81.

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis second edition: A regression-based approach*. New York, NY: Ebook the Guilford Press.

Hong, Y. Y., Chiu, C. Y., Dweck, C. S., Lin, D. M. S., & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: a meaning system approach. *Journal of Personality and Social psychology*, 77(3),

- Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2002). The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Journal of Managerial psychology*, 17, 672-691.
- Kerr, S., & Jermier, J. M. (1978). Substitutes for leadership: Their meaning and measurement. *Organizational behavior and human performance*, 22(3), 375-403.
- Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibilities. *Journal of managerial psychology*, 21, 270-295.
- Neck, C. P., Stewart, G. L., & Manz, C. C. (1995). Thought self-leadership as a framework for enhancing the performance of performance appraisers. *The journal of applied behavioral science*, 31(3), 278-302.
- Manz, C. C. (1986). Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *Academy of Management review*, 11(3), 585-600.
- Manz, C. C., & Sims Jr, H. P. (1986). Leading self-managed groups: A conceptual analysis of a paradox. *Economic and industrial democracy*, 7(2), 141-165.
- Megheirkouni, M. (2018). Self-leadership strategies and career success: insight on sports organizations. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 8(4), 393-409.
- O'Boyle, I., Murray, D., & Cummins, P. (Eds.). (2015). *Leadership in sport*. New York, NY: Routledge.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Prussia, G. E., Anderson, J. S., & Manz, C. C. (1998). Self leadership and performance outcomes: the mediating influence of self efficacy. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 19(5), 523-538.
- Yorges, S. L., Weiss, H. M., & Strickland, O. J. (1999). The effect of leader outcomes on influence, attributions, and perceptions of charisma. *Journal of Applied Psychology*, 84(3), 428-441.