

## 학생선수의 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성 및 경기수행능력에 대한 구조모형검증

양윤경

구본용<sup>†</sup>

강남대학교

이 연구는 중·고등학교 학생선수를 대상으로 사회인지적 마음챙김, 일상적 창의성, 그리고 경기수행능력의 구조적 관계를 확인하는 것에 목적이 있었다. 연구 참여자는 2020년부터 2021년에 대한체육회에 등록된 학생선수 281명(남자=201, 여자=80)이었다. 이들의 평균 나이는 17.30세(SD=1.68)이고 평균 운동경력은 4.57년(SD=2.25)이었다. 수집된 자료는 기술통계, 상관관계, 구조방정식모형, 그리고 Bootstrapping을 사용하여 분석하였다. 그 결과 다음과 같은 결론에 도달했다. 첫째, 학생선수의 사회인지적 마음챙김은 일상적 창의성에 정(+)-적인 영향을 미친다. 둘째, 사회인지적 마음챙김과 경기수행능력은 통계적으로 유의하지 않다. 셋째, 학생선수의 일상적 창의성은 경기수행능력에 정(+)-적으로 유의한 영향을 미친다. 넷째, 학생선수의 사회인지적 마음챙김은 일상적 창의성을 매개로 경기수행능력에 간접효과를 미친다. 따라서 이 연구는 상담 분야에서 비교적 최근에 주목받고 있는 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성을 활용하여 학생선수의 경기수행능력에 미치는 영향을 검증한 것에 의미가 있다. 이는 국내 스포츠 분야에서 거의 다루어지지 않아 선행자료가 부족했던 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성의 정보를 제공함으로써 후속 연구를 위한 기초자료로 활용될 수 있다.

\* 주요어 : 사회인지적 마음챙김, 일상적 창의성, 경기수행능력, 학생선수

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author): 구본용, 강남대학교 교육대학원, (16979) 경기도 용인시 기흥구 강남로 40(구갈동), Tel: 031-280-3695, E-mail: kbyco@kangnam.ac.kr

## 서론

선수들은 치열한 경쟁 속에서 승리와 기록 경신이라는 목표를 끊임없이 추구한다. 특히 학생선수들은 목표를 달성하기 위해 하루 평균 5시간 이상을 훈련에 투자하며(국가인권위원회, 2019) 경기수행능력 향상에 최선을 다한다. 경기수행능력은 스포츠 종목에 대한 선수의 종합적인 숙련도를 의미한다. 이는 선수가 경기상황에서 승리를 위해 필수적으로 갖춰야 할 체력, 운동능력, 전술, 위기대처능력, 그리고 심리기술 등으로 구성된다(박상섭, 박종진, 2017). 대부분의 지도자와 선수들은 경기수행능력 증진을 위해 체력, 운동능력 등 신체적 요인을 중요하게 여겨왔다. 그러나 최근 스포츠심리학 연구자들은 선수들의 신체적 기능과 더불어 심리적 기능의 중요성을 강조하면서 경기수행능력 증진에 기여하는 심리적 요인들을 밝히기 위해 노력하고 있다(임태희, 배준수, 윤미선, 진형호, 2018). 그 결과 자기효능감, 불안, 스트레스, 마음챙김 등 다양한 심리적 요인들이 선수의 최고수행(peak performance)에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(권상현, 최재섭, 신정택, 2018). 그 중 마음챙김(mindfulness)은 스포츠 분야에서 비교적 최근에 주목받기 시작한 변인으로 역할과 기능을 확인하기 위한 다양한 연구들이 시도되고 있다(최강진, 2020; Langer, Djikic, Pirson, Madenci & Donohue, 2010).

마음챙김은 동양의 불교철학에 기반을 둔 Kabat-Zinn의 전통적 명상중심의 ‘마음챙김’과 서양의 과학적·경험적 연구를 바탕으로 개발된 Langer의 ‘사회인지적 마음챙김(socio-cognitive mindfulness)’으로 구분된다(Pirson, Langer, & Zilcha, 2018). Kabat-Zinn의 마음챙김은 명상을 통해 꾸준히 수련하는 것을 강조한다(유성경, 임영선, 김태원, 2017). 반면 사회인지적 마음챙김은 능동적 마음가짐을 바탕으로 다양한 관점을 통해 새로운 것을 적극적으로 탐색·인식하여 새로운 범주를 형성하는 데 중점을 둔다(Langer, 2009). 두 개념은 분명한 공통점과 차이점을 지니지만 우리나라에서는 Kabat-Zinn의 ‘마음챙김’이 잘 알려져 있다. 최근 국내 스포츠계에서도 마음챙김을 적용한 연구는 대부분 Kabat-Zinn의 마음챙김을 기반으로 진행되었다.

선행연구에 따르면 선수들은 마음챙김 상태를 통해 몰입(flow)을 경험함으로써 스포츠 수행에 도움을 받는다(육영숙, 2017). 마음챙김은 ‘지금-여기(here and now)’를 바탕으로 비판단, 수용, 개방성, 자기존중과 같은 태도를 강조한다(Birrer, R othlin, & Morgan, 2012). 이는 선수들이 시합에서 추구하는 최고수행을 경험하기 위해 요구되는 특성이자 장점으로 손꼽힌다(Vidic, Martin, & Oxhandler, 2017). 즉 마음챙김 상태는 선수의 몰입이나 최상수행과 관련된 최적기능상태, 집중과 주의향상, 감정조절 등에 긍정적 영향을 미치며 결과적으로 경기수행능력을 향상시킨다(Jekauc, Kittler, & Schlagheck, 2017). 유사한 맥락으로 김연아 선수의 사례연구를 살펴보면 2010년 밴쿠버 동계 올림픽 당시 최고수행(금메달)은 몰입과 마음챙김 상태를 통해 발현된 것으로 확인되었다(권상현 등, 2018). 이처럼 두 변인의 정적인 관계가 확인되면

서 선수들의 경기수행능력 증진을 목적으로 하는 다양한 마음챙김 프로그램들이 개발 및 적용되고 있다(육영숙, 2017, 최장진, 2020).

최근 스포츠 분야는 시간적 제약과 같은 이유로 긍정심리학 기반의 단기적 접근을 선호하는 추세다(양윤경, 임태희, 2019). 그러나 임상 분야에서 발전된 Kabat-Zinn의 마음챙김은 신체적 질병과 심리적 어려움의 저하를 목적으로 대부분 장기적 개입이 이루어진다(Langer, 2009). 이로 인해 스포츠 현장에서는 활용성이 떨어진다는 아쉬움이 남는다. 이를 고려했을 때 단기개입이 가능하고 즉각적으로 효과를 확인할 수 있는 Langer의 사회인지적 마음챙김은 대안으로써 활용 가치가 높다(Hart, Ivztan & Hart, 2013). Kabat-Zinn의 마음챙김이 긴 시간의 명상과 전문적 수련을 필요로 하는 것과 달리 누구나 간단한 개입을 통해 즉각적으로 마음챙김 상태를 유도할 수 있기 때문이다(Langer, 2009).

반면 두 가지 마음챙김은 현재의 순간을 열린 마음으로 받아들이고 외적·내적으로 발생하는 일에 주의집중하여 관습적 행동에서 벗어나 새로운 방법을 배운다는 공통점이 있다. 이는 선행연구를 통해 검증된 마음챙김과 경기수행능력의 관계에서 마음챙김이 사회인지적 마음챙김으로 대체되더라도 유의한 관계가 확인될 가능성이 있다는 것을 시사한다. 실제로 스포츠 분야에서 Kabat-Zinn의 마음챙김을 연구했던 Baltzell은 2016년부터 Langer의 사회인지적 마음챙김에 관심을 갖기 시작했다. 이후 그는 사회인지적 마음챙김 기반의 MMTS(Mindfulness Meditation Training for Sport) 개발을 시작으로 현재까지 수정·보완과정을 거치며 연구를 지속하고 있다(Baltzell, McCarthy, 2016; Glass et al., 2020). 관련 연구들에서 연구자는 사회인지적 마음챙김이 높은 선수일수록 현재와 미래에 초점을 두고 자신의 기술·전략을 향상시켜 높은 경기수행능력을 갖출 수 있다고 설명하며 두 변인의 관계를 밝혔다.

한편 스포츠 분야에서 창의성은 선수가 인식하는 자신의 성격, 신체적 강점, 주특기 기술 등을 경기상황에서 신속히 판단하여 경기수행능력 증진에 도움이 되는 심리기술 차원으로 다뤄진다(김석일, 임낙철, 2010). 특히 창의성은 선수가 시합에서 예상치 못한 상황을 맞닥뜨렸을 때 평소에 습득한 기술과 전략을 적극적으로 활용하여 위기를 대처하는 데 필요한 핵심요인으로 손꼽힌다(Memmert, 2011). 실제로 농구스타 Earvin Johnson은 위기 상황에서 창의성을 발휘하여 '노 룩 패스(no-look passes)'를 선보였고 팀을 승리로 이끌었다. 이 사례는 선수들의 창의성이 경기수행능력과 얼마나 밀접한 관련이 있는지 잘 보여준다. 두 변인의 관계를 연구한 김석일과 임낙철(2010)은 대학 골프선수의 창의성이 경기력에 정적인 영향을 미친다고 하였다. 이들은 높은 창의적 수준이 기술 습득에 대한 노력·이해도, 결과에 대한 긍정적 사고·정서, 자기통제, 그리고 기술 활용에 대한 인지적 행위를 높여 결과적으로 경기력을 향상시킨다고 설명했다. 박현우(2013)는 창의성이 경기에서 신기록과 승리를 결정한다고 주장했다. 구체적으로 선수가 오랜 연습과 경험을 통해 습득한 기술과 전략은 창의성을 통해 신체적 수행능력을 미리 기획함으로써 성공적인 수행으로 이어질 수 있다고 덧붙였다.

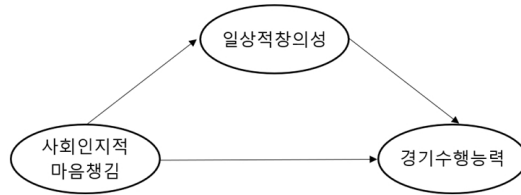
창의성은 일상적 창의성(everyday creativity)과 전문적 창의성(eminant creativity)으로 구분된다(Richards, 2010). 일상적 창의성은 누구나 발휘할 수 있는 창의적 사고와 성향으로 개인의 자아실현과 적응능력을 신장시킨다. 전문적 창의성은 특정한 전문영역에서 사회문화적으로 인정받을 만한 새롭고 특별한 산출물을 만들어 내는 능력과 활동이다. 단편적으로 선수들은 자신만의 신기술을 개발할 때(예: 체조선수 양학선의 양1·2) 전문적 창의성을 발휘했다고 볼 수 있다. 그러나 대부분의 선수들은 새로운 기술을 창작하는 것이 아니라 정해진 기술을 활용하는 수준에서 전략과 전술을 사용한다. 이를 고려했을 때 학생선수 대상의 연구에서는 전문적 창의성보다 일상적 창의성을 바탕으로 접근하는 것이 바람직할 것으로 판단된다.

일상적 창의성은 다양한 관점을 받아들이는 개방적 태도를 갖춰 창의성의 하위요인인 유연성과 독창성을 촉진시키는 사회인지적 마음챙김과 매우 밀접한 변인으로 지목받는다(진준호, 이상희, 2020; Pirson, Langer, Bodner, & Zilcha-Mano, 2012). 구체적으로 개인은 사회인지적 마음챙김을 통해 자동적 사고(automatic thoughts)에 의한 편향에서 벗어나 목표지향적으로 적극적 대안을 선택하며 창의성을 발휘할 수 있다(Pirson, Langer, & Zilcha, 2018). 이와 관련하여 사회인지적 마음챙김은 창의성 증진과 소진 감소, 창의적 학습에 도움이 되는 것으로 밝혀졌다(Pirson et al., 2012). 조수연(2019)은 중·고등학생에게 사회인지적 마음챙김 프로그램을 적용하고 일상적 창의성의 변화를 살펴본 결과 참여자들의 일상적 창의성이 사전보다 사후에 통계적으로 유의미하게 향상된 것을 확인하였다. 이에 대해 연구자는 참여자들이 프로그램을 통해 사회인지적 마음챙김의 독창성, 몰입성, 탐구성을 발달시킴으로써 일상적 창의성의 자유추구, 자아확신, 탐구적 몰입을 향상시킬 수 있었다고 설명했다.

이상의 내용을 요약하면 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성은 경기수행능력을 높이는 심리적 요인이다. 그러나 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성의 관계가 경기수행능력에 미치는 영향을 통계적으로 검증한 연구는 미비한 실정이다. 선행연구들에 따르면 사회인지적 마음챙김은 일상적 창의성과 높은 정적 상관을 갖는다(조수연, 구분용, 2018; 진준호, 이상희, 2020). 이를 고려하면 비교적 간단하게 개입할 수 있는 사회인지적 마음챙김은 훈련을 통해 일상적 창의성을 향상시키고 나아가 선수들의 경기수행능력 증진에 기여할 수 있을 것으로 예상된다. 따라서 이 연구는 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성 및 경기수행능력의 구조적 관계를 확인하기 위해 다음과 같은 연구문제와 연구모형 [그림 1]을 설정하였다.

연구문제1. 학생선수들의 사회인지적 마음챙김, 일상적 창의성, 그리고 경기수행능력의 구조적 관계는 어떠한가?

연구문제2. 학생선수의 사회인지적 마음챙김과 경기수행능력의 관계에서 일상적 창의성은 매개역할을 할 것인가?



(그림 1) 연구모형

## 방 법

### 연구 참여자

연구 참여자는 2020년부터 2021년에 대한체육회 선수로 등록된 중·고등학생 선수들이었다. 자료는 편의표집(convenience sampling)방법을 이용하여 수도권 지역 소재 중·고등학교에 소속된 학생선수로부터 295부의 질문지를 회수하였다. 이 중 불성실한 응답이나 오류가 있다고 판단된 자료 14부를 제외하여 최종적으로는 281명(남=201, 여=80)의 자료를 분석에 사용하였다. 이들의 평균 나이는 17.30세(SD=1.68)이고, 운동경력은 4.57년(SD=2.25)이었다. 종목은 검도, 골프, 배드민턴, 축구, 태권도(겨루기, 품새)로 나타났다. 연구 참여자에 대한 구체적인 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자

변인	구분	빈도수	백분율(%)
성별	남	201	71.5
	여	80	28.5
연령(학년)	14 ~ 16세 (중학생)	75	26.7
	17 ~ 19세 (고등학생)	206	73.3
종목	검도	69	24.6
	골프	6	2.1
	배드민턴	25	8.9
	축구	67	23.8
	태권도(겨루기)	57	20.3
	태권도(품새)	57	20.3
운동경력	1~2년	56	20.0
	3~4년	78	27.6
	5년 이상	147	52.4
합계		281	100.0

## 연구절차

이 연구는 직접 설문지를 배포·수집하는 방식으로 2021년 1월부터 2월까지 설문조사를 실시하였다. 연구자는 연구 참여자를 모집하기 위해 서울 3개, 인천 2개, 경기도 5개 중·고등학교 운동부의 감독 또는 코치에게 연락하여 연구목적에 대해 구체적으로 설명한 뒤 참여에 대한 동의를 구했다. 이후 연구참여에 대한 거부 의사를 밝힌 2개 팀을 제외하고 8개 팀의 일정에 맞춰 학교 및 훈련장에 직접 방문하였다. 감독, 코치, 연구 참여자들(학생선수)과 대면 후에는 연구목적과 비밀보장에 대해 재설명하고 참여 동의를 얻었다. 설문 직전에는 감독과 코치에게 사무실 또는 휴게실에서 대기해주시길 것을 요청했고, 연구 참여자들에게는 불성실한 응답을 예방하기 위해 응답방법을 충분히 설명하고 성실하게 응답해 줄 것을 당부하였다. 연구 참여자들은 자기보고식(self-report) 검사법으로 설문지를 작성하였고 완성된 설문지는 곧바로 회수하여 데이터 클리닝(data cleaning) 과정 후 분석에 사용하였다.

## 측정 도구

### 사회인지적 마음챙김

사회인지적 마음챙김은 Bodner와 Langer(2001)가 개발하고 국내에서 김병석(2010)이 타당화한 K-MMS(한국판 개인관점 척도)를 사용하였다. 이 척도는 개인의 마음챙김 수준을 측정하며 네 가지 하위요인으로 구성된다. 문항은 융통성 4문항( $\alpha=.80$ ), 독창성 6문항( $\alpha=.89$ ), 몰입성 5문항( $\alpha=.79$ ), 탐구성 6문항( $\alpha=.83$ )으로 총 21문항이다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점 '전혀 아니다' ~ 5점 '매우 그렇다')로 구성되며 역채점되는 8문항이 포함된다. 이 연구에서 사회인지적 마음챙김 척도의 Cronbach's Alpha는 탐구성 .768, 독창성 .861, 융통성 .528, 몰입성 .731, 그리고 전체 .888로 나타났다.

### 일상적 창의성

일상적 창의성은 정은이와 박용한(2002)이 개발하고 조수연과 구분용(2018), 강진과 조규판(2020)이 사용한 일상적 창의성 척도를 사용하여 측정했다. 이 척도는 독창적 유연성 8문항( $\alpha=.85$ ), 대안적 해결력 5문항( $\alpha=.61$ ), 모험적 자유추구 5문항( $\alpha=.73$ ), 이타적 자아확신 6문항( $\alpha=.68$ ), 관계적 개방성 6문항( $\alpha=.69$ ), 개성적 독립성 3문항( $\alpha=.68$ ), 탐구적 몰입 3문항( $\alpha=.64$ )으로 총 7요인 36문항이다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점 '전혀 아니다' ~ 5점 '매우 그렇다')로 구성되며 역채점되는 3문항이 포함되어 있다. 이 연구에서 일상적 창의성 척도의 Cronbach's Alpha는 대안적 해결력 .810, 독창적 유연성 .833, 탐구적 몰입 .573, 개성적 독립성 .632, 이타적 자아확신 .781, 관계적 개방성 .726, 모험적 자유추구 .714로 확인되었다. 전체

신뢰도는 .918이다.

### 경기수행능력

경기수행능력은 Duda와 Nicholls(1992)의 성취목표지향 설문지(TEOSQ)를 이민재(2000)가 사용한 척도와 Hersey와 Blanchard(1977)의 하위자 평가척도를 김우성(1995)이 번안하여 사용한 척도를 조합하여 사용한 채창석(2012)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 수행성공 7문항( $\alpha = .77$ ), 수행성숙 5문항( $\alpha = .75$ ), 그리고 심리성숙 4문항( $\alpha = .72$ )으로 총 3요인 16문항이다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점 '전혀 아니다' ~ 5점 '매우 그렇다')로 구성되어 있다. 이 연구에서 경기수행능력 척도의 Cronbach's Alpha는 경기수행성공 .817, 심리적성숙 .739, 경기수행성숙 .769이며 전체는 .874로 확인되었다.

### 분석방법

수집된 자료는 통계 프로그램 SPSS 23과 AMOS 23을 사용하여 분석하였다. 구체적인 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 구조방정식모형 분석을 위해 정규성 검증을 실시했다. 수집된 자료의 정규성 검증을 위해 기술통계(descriptive statistics)에서 왜도와 첨도 값을 확인하였다. 이때 왜도는 절대값 3 이하, 첨도는 절대값 8이하일 때 자료가 정규성을 가정하는 것으로 판단하였다(Kline, 2015).

둘째, 세 변인 간의 관계성과 다중공선성(multicollinearity)에 대한 문제를 확인하기 위해 Pearson's  $r$ 계수를 이용한 상관관계 분석을 실시했다. 하위요인 간 상관관계를 알아보기 위해  $r$ 계수는 1에 가까울수록 높은 상관을 가지고 +값일 경우 정적 상관이고 -값일 경우 부적 상관인 것으로 해석하였다. 다중공선성은 상관계수 값이 .8이하일 경우 문제가 없는 것으로 판단하였다(Kline, 2015).

셋째, 세 변인 사이의 인과관계를 살펴보기 위해 최대우도(maximum likelihood) 방법을 사용한 구조방정식모형(Structural Equation Modeling, SEM) 분석을 실시했다. 모형적합도 지수는  $\chi^2/df$ , CFI, TLI, RMSEA, SRMR을 사용하였다. Kline(2015)에 따르면  $\chi^2/df$ 은 3이하일 때, CFI와 TLI는 .9이상일 때, 그리고 RMSEA와 SRMR은 .08이하일 때 좋은 적합도로 판단할 수 있다.

넷째, 일상적 창의성의 매개효과(간접효과)가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Bootstrapping을 사용했다. Bootstrapping의 추정횟수는 500번으로 수행하였고 신뢰구간의 추정은 Bias-corrected 방법의 95% 신뢰구간 수준으로 설정하였다. 신뢰구간 안에 0이 포함되지 않을 경우 간접효과는 유의한 것으로 판단한다(김응준, 이남주, 2013).

## 결 과

### 기술통계 및 상관관계

수집된 자료의 기술통계 값과 상관계수는 <표 2>와 같다. 기술통계를 실시한 결과 모든 자료는 정규성의 조건을 충족하는 것으로 나타났다. 자료의 평균 범위는 3.269에서 3.882로 확인되었고 표준편차의 범위는 .511에서 .701로 나타났다. 왜도의 범위는 -.176에서 .807이었고 첨도의 범위는 -1.026에서 1.481이었다. 이는 정규성 가정의 기준치(왜도 3이하, 첨도 8이하)를 충족하는 값이다(Kline, 2015).

상관분석 결과 사회인지적 마음챙김을 구성하고 있는 네 가지 하위요인은 일상적 창의성의 일곱 가지 하위요인 및 경기수행능력 세 가지 하위요인과 유의한 상관관계가 나타났다. 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성의 상관을 살펴보면 탐구성과 독창적 유연성이 가장 높은 상관계수를 나타냈고( $r=.608, p<.01$ ), 다음으로 독창성과 독창적 유연성( $r=.606, p<.01$ ), 융통성과 독창적 유연성( $r=.513, p<.01$ ), 몰입성과 이타적 자아확신( $r=.488, p<.01$ ) 등의 순으로 높은 상관계수를 보였다. 반면 융통성과 개성적 독립성은 가장 낮은 상관을 보였다( $r=.203, p<.01$ ).

사회인지적 마음챙김과 경기수행능력의 관계에서는 몰입성과 경기수행성숙이 가장 높은 상관계수를 보였고( $r=.434, p<.01$ ) 다음으로는 몰입성과 심리적성숙( $r=.417, p<.01$ ), 융통성과 경기수행성숙( $r=.389, p<.01$ ), 탐구성과 경기수행성숙( $r=.330, p<.01$ ) 등의 순으로 나타났다. 반면 독창성은 경기수행성숙과 가장 낮은 상관을 보였다( $r=.142, p<.05$ ).

마지막으로 일상적 창의성과 경기수행능력의 관계에서는 이타적 자아확신과 경기수행성숙이 가장 높은 상관계수를 나타냈고( $r=.634, p<.01$ ), 다음으로 관계적 개방성과 경기수행성숙( $r=.536, p<.01$ ), 모험적 자유추구와 경기수행성숙( $r=.503, p<.01$ ), 이타적 자아확신과 경기수행성숙( $r=.497, p<.01$ ) 순으로 나타났다. 가장 낮은 상관은 개성적 독립성과 심리적성숙으로 확인되었다( $r=.150, p<.05$ ).

### 구조모형 검증

#### 모형적합도

연구모형의 적합도를 검증한 결과는 <표 3>과 같다.  $\chi^2/df$ 는 2.573 CFI는 .925, TLI는 .901, RMSEA는 .084, 그리고 SRMR은 .066으로 나타났다. 따라서 RMSEA를 제외한 연구모형의 적합도 지수들은 각각의 기준치에 부합하는 것으로 나타났다. 즉  $\chi^2/df$ 는 3이하, CFI와 TLI는 .9 이상, SRMR은 .08이하라는 기준값을 충족하였으므로 '매우 좋은 적합도'로 해석되고 RMSEA 값은 .084로 '수용할 만한 적합도'로 해석할 수 있다(Kline, 2015).



<표 2> 사회인지적 마음챙김, 일상적 창의성, 경기수행능력 기술통계 및 상관관계

요인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. 탐구성														
2. 독창성	.627**													
3. 융통성	.495**	.605**												
4. 몰입성	.477**	.394**	.458**											
5. 대안적해결력	.577**	.531**	.490**	.430**										
6. 독창적유연성	.608**	.606**	.513**	.341**	.626**									
7. 탐구적몰입	.246**	.274**	.379**	.308**	.372**	.328**								
8. 개성적독립성	.249**	.227**	.347**	.203**	.320**	.310**	.410**							
9. 이타적자아확신	.392**	.344**	.425**	.488**	.434**	.339**	.514**	.434**						
10. 관계적개방성	.432**	.263**	.396**	.461**	.441**	.404**	.454**	.251**	.647**					
11. 모험적자유추구	.393**	.264**	.407**	.396**	.442**	.386**	.510**	.506**	.605**	.565**				
12. 경기수행성공	.150*	.142*	.237**	.262**	.244**	.154*	.329**	.290**	.497**	.383**	.334**			
13. 심리적성숙	.259**	.308**	.324**	.417**	.348**	.200**	.216**	.150**	.395**	.325**	.315**	.477**		
14. 경기수행성숙	.330**	.311**	.389**	.434**	.320**	.348**	.410**	.343**	.634**	.536**	.503**	.545**	.529**	
M	3.458	3.295	3.342	3.604	3.454	3.269	3.800	3.719	3.839	3.693	3.756	3.773	3.512	3.882
SD	.622	.616	.511	.584	.591	.604	.686	.701	.588	.549	.602	.613	.647	.636
왜도	.032	.134	.807	-.176	.036	.181	.042	.072	.037	.100	.026	.132	.248	.070
침도	.257	1.229	1.180	.134	1.481	.243	-.771	-.505	-.998	-.278	-.713	-.447	-.332	-1.026

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

<표 3> 모형적합도

Model	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
연구모형 ( $p < .000$ )	177.529	69	2.573	.925	.901	.084 (90% CI = .069, .099)	.066
기준치			3이하	.9이상	.9이상	.08이하	.08이하

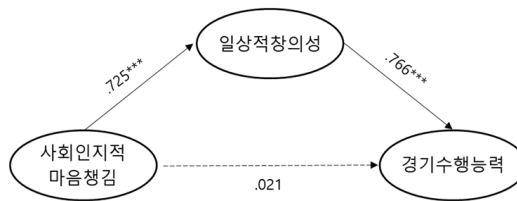
**구조방정식모형 분석 결과**

연구모형의 회귀계수는 <표 4>와 같고, [그림 2]에는 연구모형과 표준화회귀계수( $\beta$ )를 제시하였다. 첫째, 학생선수들의 사회인지적 마음챙김은 일상적 창의성에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다( $\beta=.725, p<.001$ ). 둘째, 학생선수들의 일상적 창의성은 경기수행능력에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다( $\beta=.766, p<.001$ ). 그러나 학생선수들의 사회인지적 마음챙김은 경기수행능력에 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

<표 4> 경로계수

경로	B	$\beta$	S.E.	t
사회인지적마음챙김 → 일상적창의성	1.097	.725	.134	8.187***
일상적창의성 → 경기수행능력	.554	.766	.101	5.506***
사회인지적마음챙김 → 경기수행능력	.023	.021	.106	.215

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



Note. 그림의 수치는 표준화회귀계수( $\beta$ )임.

(그림 2) 연구모형

**매개효과 검증**

학생선수의 사회인지적 마음챙김과 경기수행능력의 관계에서 일상적 창의성의 매개(간접) 효과를 검증하기 위해 Bootstrapping을 실시했다<표 5>. Bootstrapping의 복원추출 횟수는

500번으로 설정하였고 이때 통계적 유의성은 Bias-corrected confidence intervals의 95% 신뢰 구간에서 Two-tailed Significance를 이용하여 확인했다. 이때 신뢰구간 안에 0이 포함되지 않으면 매개효과가 통계적으로 유의하다고 판단한다(김응준, 이남주, 2013).

매개효과의 통계적 유의성을 검증한 결과, lower bounds는 .385였고 upper bounds는 .783이었다. 따라서 학생선수들의 사회인지적 마음챙김은 일상적 창의성을 완전매개(간접효과)로 경기수행능력에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.555, p<.01$ ).

〈표 5〉 Bootstrapping을 이용한 매개효과 검증 결과

매개효과 경로	$\beta$	95% CI	
		lower bounds	upper bounds
사회인지적마음챙김 → 일상적창의성 → 경기수행능력	.555**	.385	.783

\*\* $p<.01$

## 논 의

이 연구의 목적은 학생선수의 사회인지적 마음챙김, 일상적 창의성, 그리고 경기수행능력의 구조적 관계를 살펴보는 것이었다(연구문제 1). 더해서 사회인지적 마음챙김과 경기수행능력의 관계에서 일상적 창의성의 매개효과를 확인하고자 하였다(연구문제 2). 목적을 달성하기 위해 학생선수 281명으로부터 수집된 자료는 기술통계, 상관관계, 구조방정식모형을 사용하여 통계처리 하였다. 연구 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

연구문제 1에 대한 결과를 살펴보면 첫째, 학생선수의 사회인지적 마음챙김은 일상적 창의성에 정(+)-적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성의 관계를 검증한 선행연구(진준호, 이상희, 2020; 조수연, 구본용, 2018; Bercovitz, Pagnini, Phillips, & Langer, 2017; Pirson et al., 2012)들을 뒷받침한다. 구체적으로 대학생을 대상으로 수행된 연구(진준호, 이상희, 2020)에서는 사회인지적 마음챙김이 일상적 창의성에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. Bercovitz과 동료들(2017)은 삼각 과제(triangle task)를 활용한 새로운 접근법을 적용하여 18세 이상인 여성 194명과 50세 이상인 여성 106명을 대상으로 사회인지적 마음챙김과 창의성의 관계를 확인했다.

두 변인의 관계는 창의성 증진을 위해 요구되는 개인적 특성, 창의적 사고 기술, 그리고 내재적 동기를 바탕으로 설명된다(Carson, 2010). 먼저 개인적 특성에는 개방성과 자신감이 포함된다. 사회인지적 마음챙김은 주변 환경에 몰두하고 새로운 경험에 대해 능동적으로 탐색하여 개방성을 높이고(김병석, 2010) 부정적 사건을 다양한 방향으로 인지하여 부정 평가나

비교로부터 자유로워짐으로써 창의적인 인간으로 기능하도록 돕는다(Langer, Pirson, & Delizonna, 2010). 창의적 사고 기술은 신경학의 주의집중과 연관된 발산적 사고와 능동적 태도로 대안을 탐색하는 인지적 유연성을 의미한다(martindale, 1999; Ritchhart, & Perkins, 2000). 이때 사회인지적 마음챙김은 환경과의 적극적인 교류를 통해 주의집중을 넓히고(parisi, stine-morrow, noh & morrow, 2009) 상황과 맥락을 고려하여 새로운 범주를 형성한다는 점에서 이점을 지닌다(Runco & Chand, 1995). 마지막으로 내재적 동기는 도전 추구, 능력확장, 연습·탐구·학습하는 경향으로 정의된다(Ryan & Deci, 2000). 사회인지적 마음챙김 수준이 높은 사람은 새로운 지식을 탐색하고 비관습적인 접근을 취하기 때문에(Zhou, Shalley, 2003) 내재적 동기가 높고 창조적인 성과를 만들어낸다(Langer, Russell, & Eisenkraft, 2009).

이를 학생선수에게 적용하면 새로운 스포츠 기술을 배우고 활용하는 상황으로 이해할 수 있다. 예를 들면 사회인지적 마음챙김 수준이 높은 학생선수는 지도자가 새로운 기술을 가르칠 때 해당 기술을 배우고자 하는 태도를 갖추고 적극적으로 참여할 것이다. 이러한 태도는 새로운 기술을 수용하고 습득하기 위한 노력으로 이어진다. 나아가 학생선수는 사회인지적 마음챙김과 긴밀한 관계인 일상적 창의성을 발휘하여 새롭게 습득한 기술을 자신의 조건과 특성에 적합하도록 수정 및 보완할 수 있다. 즉 사회인지적 마음챙김 수준이 높은 학생선수는 새로운 기술을 습득하는 것에 만족하지 않고 창의성을 발휘하여 '나만의 기술'로 발전시킬 가능성이 크다.

둘째, 사회인지적 마음챙김과 경기수행능력은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 선수들을 대상으로 마음챙김 프로그램을 적용하여 경기력 향상을 보고한 선행연구(육영숙, 2017; 최강진, 2020; Glass et al., 2020)들의 결과와 상반된다. 그 이유는 국내 스포츠 문화적 특성과 사회인지적 마음챙김의 하위요인에서 찾아볼 수 있다. 사회인지적 마음챙김은 능동적 마음가짐을 강조하며 다양한 관점에서 새로운 대안을 적극적으로 탐색·선택하는 것을 강조한다(Langer, 2009). 이 연구에서 학생선수의 사회인지적 마음챙김을 측정하기 위해 사용된 K-MMS 척도는 개인이 자신의 환경을 조작하는 방식과 관련된 융통성 및 독창성과 개인이 환경에 집중하는 수준과 관련된 탐구성과 몰입성으로 구성된다(김병석, 2010). 즉 학생선수가 자신의 환경에 얼마나 집중하고 능동적으로 인식·탐색·선택하는지 측정한다. 그러나 아직까지 국내 스포츠계는 승리지상주의와 입시경쟁이 만연해 있다(양윤경, 임태희, 2019). 이로 인해 스포츠 현장은 학생선수들의 자율성을 지지하기보다 대부분 강압적인 비민주적 지도 분위기가 암묵적으로 형성되어져 있다(최의창, 2020). 따라서 학생선수들은 국내 스포츠계에 만연한 탑다운(top-down) 방식의 운동 환경에 익숙해져 있기 때문에 사회인지적 마음챙김 수준이 경기수행능력에 직접적인 영향을 미치지 못한 것으로 예측된다.

그러나 이 연구는 국내 스포츠계에서 거의 최초로 사회인지적 마음챙김과 경기수행능력의 관계 검증을 시도했다는 점에서 의미가 있다. 스포츠심리학 분야에서 사회인지적 마음챙김을

활용한 연구는 거의 찾아보기 어렵다. 나아가 유사 개념인 Kabat-Zinn의 마음챙김 기반 프로그램이 선수들의 경기수행능력에 효과적인 것은 보고되었지만(육영숙, 2017; 최강진, 2020) 통계적 검증을 시도한 연구는 미비한 실정이다. 질적연구는 참여자가 프로그램을 통해 경험한 변화를 구체적으로 탐색하는 데 효과적이지만 두 변인 간의 관계를 측정하고 검증하는 것에는 제한적이다(임태희, 권오정, 양윤경, 윤미선, 배준수, 2019). 비록 이 연구에서는 두 변인 간의 관계가 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났지만 이러한 시도가 지속적으로 이어진다면 스포츠 분야에서 사회인지적 마음챙김이 미치는 긍정적 영향을 확인할 수 있을 것으로 기대한다.

셋째, 일상적 창의성은 경기수행능력에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 스포츠에서 창의성의 중요성을 강조하는 박현우(2013), 이원재(2012), 그리고 Memmert(2011)의 주장을 뒷받침한다. 더해서 선수들의 창의성과 경기수행능력의 관계를 검증한 선행연구(김석일, 임낙철, 2010)들을 지지한다. 선행연구에서는 선수들의 창의성이 높을수록 기술 습득에 대한 노력·이해도, 결과에 대한 긍정적 사고·정서, 자기통제, 그리고 자기관리 수준이 높기 때문에 경기수행능력에 긍정적 영향을 미친다고 설명한다. 이처럼 창의성이 경기수행능력과 관련된 다양한 변인에 긍정적 영향을 미치는 이유는 성격특성과 밀접하게 관련되기 때문이다(Hornberg, & Reiter-Palmon, 2017).

창의성은 개인이 자신의 성격적 강점을 이해하는 심리적 능력과 지식을 습득하고 활용하는 인지적 능력을 갖추도록 돕는다(Simonton, 2014). 즉 개인이 성격적 강점을 통해 자신에게 주어진 지식을 습득하고 활용하는 데 유리하게 작용하는 것이다. 나아가 창의적 사고를 지닌 사람은 새로운 경험에 대한 개방성, 인지적 유연성, 그리고 모험적 성향을 갖추기 때문에 자신의 약점을 보완하는 독특한 특성이 나타난다(Latorre Roman, Pinillos, Pantoja Vallejo, & Berrios Aguayo, 2017). 이를 스포츠에 적용하면 학생선수들은 일상적 창의성을 바탕으로 새로운 기술을 습득하고 자신의 특성에 맞게 응용할 수 있다. 더불어 자신의 약점을 보완하고 강점을 강화할 수 있는 도전정신을 발휘한다. 이는 학생선수가 시합에서의 승리와 신기록 달성을 위해 끊임없이 자신의 기술과 전술을 개발하는 자원으로 작용하여 결과적으로 경기수행능력을 높인 것으로 보여진다.

연구문제 2에 대한 결과를 살펴보면 학생선수의 사회인지적 마음챙김은 일상적 창의성을 매개로 경기수행능력에 완전매개(간접효과)가 있는 것으로 나타났다. 즉 학생선수는 사회인지적 마음챙김이 높을수록 일상적 창의성이 향상되어 결과적으로 높은 수준의 경기수행능력을 갖춘다. 이러한 세 변인의 관계는 다양한 분야의 선행연구에서 문헌고찰(Henriksen, Richardson, & Shack, 2020), 프로그램 효과검증(마음톡톡-창의성팀, 2015), 통계적 검증(Ngo, Nguyen, Lee, & Andonopoulos, 2020)을 통해 직·간접적으로 검증되었다. 특히 Ngo et al. (2020)의 연구는 사회인지적 마음챙김과 업무성과(job performance)의 관계에서 창의성의 매

개효과를 검증하여 이 연구의 결과를 뒷받침한다.

정리하면 이 연구는 학생선수의 사회인지적 마음챙김, 일상적 창의성, 그리고 경기수행능력의 구조적 관계를 확인했다. 나아가 사회인지적 마음챙김이 일상적 창의성을 매개로 경기수행능력에 미치는 간접효과를 확인하였다. 비록 학생선수들의 사회인지적 마음챙김은 경기수행능력에 직접적인 영향을 미치지 않았지만 주변 환경을 충분히 인식하고 다양성을 추구하는 과정에서 일상적 창의성을 발휘하여 새로운 방법을 탐색함으로써 경기수행능력에 정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 학생선수들의 경기수행능력을 향상시키기 위해서는 새로운 것에 대한 개방적 태도뿐만 아니라 이미 가지고 있는 자원과 새롭게 습득한 지식 및 기술을 통합적으로 활용할 수 있는 창의성을 길러줄 필요가 있다. 이전에는 상담이론과 스포츠심리학이 분리되어 각각의 분야에서 주로 사용되는 변인이나 대상이 구분되어 있었다. 그러나 최근에는 상담 분야에서 현장을 중심으로 선수 상담을 진행하거나 스포츠심리학 분야에서 상담이론을 활용한 연구(양윤경, 임태희, 2019; 육영숙, 2017)를 진행하는 등 경계를 허물고 통합적으로 접근하기 위한 노력이 이어지고 있다. 따라서 이 연구는 상담 분야에서 비교적 최근에 주목 받고 있는 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성을 활용하여 학생선수의 경기수행능력에 미치는 영향을 검증했다는 것에 의미가 있다. 이는 국내 스포츠 분야에서 거의 다루어지지 않아 선행자료가 부족했던 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성의 정보를 제공함으로써 후속 연구를 위한 기초자료로 활용될 수 있다.

끝으로 이 연구의 논의 및 결론과 제한점을 토대로 후속 연구를 위해 제언하면 다음과 같다. 첫째, 후속 연구에서는 선수 특성이나 종목을 구분할 필요가 있다. 이 연구는 여러 종목의 학생선수들을 대상으로 설문을 받아 결과를 도출하였다. 이는 스포츠 분야에서 포괄적으로 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성이 경기수행능력에 미치는 영향을 파악하기 위함이었다. 그러나 스포츠는 종목에 따라 다양한 특성을 지니기 때문에 이를 고려하는 데는 제한적이었다. 요컨대 폐쇄형 종목(예: 골프, 양궁)은 주로 정적인 환경에서 이루어지는 반면 개방형 종목(예: 태권도, 펜싱)은 변화를 예측하기 어려운 환경에서 상황에 따라 즉각적으로 기술을 수행해야 한다(Brady, 1996). 따라서 후속 연구에서는 종목이나 선수의 특성을 구분하여 진행한다면 보다 체계적인 접근이 가능할 것이다.

둘째, 후속 연구에서는 학생선수들을 대상으로 하는 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성의 측정도구를 개발할 필요가 있다. 이 연구는 학생선수의 사회인지적 마음챙김, 일상적 창의성, 그리고 경기수행능력의 구조적 관계를 확인하기 위해 K-MMS(김병석, 2010)와 일상적 창의성 척도(정은이, 박용한, 2002)를 사용했다. 하지만 해당 도구들은 일반 고등학생, 대학생, 성인을 대상으로 개발되었다는 점에서 아쉬움이 남는다. 요컨대 연구자가 설문을 진행할 때 학생선수들이 문항에 대한 이질감이나 문맥 이해에 대한 어려움을 호소하기도 하였다. 따라서 후속 연구에서 선수들을 대상으로 사회인지적 마음챙김과 일상적 창의성을 측정하는 도구

를 개발한다면 스포츠 분야에서 해당 변인에 관한 연구를 보다 객관적으로 수행할 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 후속 연구에서는 학생선수들을 대상으로 사회인지적 마음챙김 기반의 프로그램을 개발 및 적용하여 효과를 검증할 필요가 있다. 이 연구의 결과에 따르면 학생선수의 사회인지적 마음챙김은 일상적 창의성을 매개로 하여 경기수행능력을 향상시킨다. 국내 스포츠 분야에서는 선수들의 경기수행능력 향상을 위해 대부분 Kabat-Zinn의 마음챙김을 기반으로 프로그램을 개발해 왔다. 그러나 최근 스포츠 분야는 시간적 제약과 같은 이유로 단기적 접근을 선호하는 추세이기 때문에(양윤경, 임태희, 2019) Kabat-Zinn의 마음챙김이 긴 시간의 명상과 전문적 수련을 필요로 한다는 점에서 제한적이다. 따라서 후속 연구에서 사회인지적 마음챙김을 기반으로 하는 프로그램은 간단한 개입을 통해 즉각적으로 마음챙김 상태를 유도할 수 있는 대안으로써 활용 가치가 높다.

## 참고문헌

- 강진, 조규판 (2020). 중학생의 정서지능과 일상적 창의성 간의 관계에서 메타인지와 사회적 지지의 매개효과. 청소년학연구, 27(8), 171-195.
- 국가인권위원회 (2019). <학생선수 인권의 현주소> 인권실태 전수조사와 스포츠분야 (성)폭력 판례분석 결과 발표 토론회. 서울: 국가인권위원회.
- 권상현, 최재섭, 신정택 (2018). 피겨스케이팅 올림픽 금메달리스트의 최고수행 도달 과정에 투영된 심리적 특성 탐색. 체육과학연구, 29(1), 203-221.
- 김병석 (2010). 한국판 개인관점척도(K-MMS)의 타당화 연구. 상담학연구, 11(4), 1581-1598.
- 김석일, 임낙철 (2010). 대학골프전공자의 창의성과 열정 및 경기력의 구조적 관계. 한국체육학회지, 49(3), 271-280.
- 김우성 (1995). 스포츠 조직에 있어서 리더십 행동유형과 조직 유효성의 관계. 서울대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 김응준, 이남주 (2013). Bootstrapping을 적용한 매개효과의 통계적 유의성 검증. 한국체육측정평가학회지, 15(3), 15-25.
- 마음톡톡-창의성팀 (2015). 마음챙김에 기반한 창의성 및 학습능력 향상 코칭 프로그램 연구 초등학교 고학년을 대상으로. 연세상담코칭연구, 4, 181-203.
- 박상섭, 박종진 (2017). 델파이(Delphi) 기법을 활용한 검도 경기력 결정요인 분석. 대한무도학회지, 19(2), 137-148.
- 박현우 (2013). 스포츠세계에서 창의성의 의미 연구. 움직임의 철학: 한국체육철학회지, 21(3),

21-42.

- 양윤경, 임태희 (2019). 스포츠 폭력으로 발생한 선수 간 갈등 해소 프로그램 적용 사례: 해결 중심 상담 기반 자기주장훈련을 중심으로. *체육과학연구*, 30(2), 423-440.
- 유성경, 임영선, 김태원 (2017). 마음챙김이 워킹맘의 인지적, 심리적 유연성에 미치는 영향. *상담학연구*, 18(1), 389-411.
- 육영숙 (2017). 기계체조 선수의 마음챙김 기반 심리훈련(MBPST)의 효과. *한국스포츠심리학회지*, 28(3), 35-49.
- 이민재 (2000). 성인 전기의 사랑 유형과 자아 존중감, 신뢰감 및 관계 만족도. 이화여자대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 이원재 (2012). 창의력(creactability)의 개념과 선행변인: 스포츠 경기상황을 중심으로. 서울대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 임태희, 권오정, 양윤경, 윤미선, 배준수 (2019). 한국판 스포츠 라이프스킬 검사지(KLSSS) 타당화. *체육과학연구*, 30(1), 20-33.
- 임태희, 배준수, 윤미선, 진형호 (2018). 태권도 국가대표 선수들의 성공과 실패귀인 특성. *국기원태권도연구*, 9(2), 43-61.
- 정은이, 박용한 (2002). 일상적 창의성 척도의 개발 및 타당화. *교육문제연구*, 17, 155-184.
- 조수연 (2019). 청소년의 일상적 창의성 증진을 위한 사회인지적 마음챙김 프로그램의 개발. 강남대학교 대학원 미간행 박사학위 논문.
- 조수연, 구분용 (2018). 자기결정성 동기와 일상적 창의성의 관계에서 마음챙김과 학습몰입이 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(4), 1155-1174.
- 진준호, 이상희 (2020). 대학생의 사회인지적 마음챙김이 일상적 창의성에 미치는 영향. *상담 심리교육복지*, 7, 9-25.
- 채창석 (2012). 전국 중학교 핸드볼 지도자 리더십 유형이 선수만족과 경기수행 능력에 미치는 영향. 목포대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문.
- 최강진 (2020). 수구 선수들의 경기력 향상을 위한 마음챙김 심리기술훈련의 적용. *스포츠사이언스*, 37(2), 239-248.
- Baltzell, A. L., & McCarthy, J. M. (2016). Langerian mindfulness and optimal sport performance. *In Critical mindfulness*, 159-171.
- Bercovitz, K., Pagnini, F., Phillips, D., & Langer, E. (2017). Utilizing a creative task to assess Langerian mindfulness. *Creativity Research Journal*, 29(2), 194-199.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Bodner, T. E., & Langer, E. J. (2001). *Individual differences in mindfulness: The mindfulness/*



- mindlessness scale*. In Poster presented at the 13th annual American Psychological Society Convention, Toronto, Ontario, Canada.
- Brady, F. (1996). Anticipation of coincidence, gender, and sports classification. *Perceptual and motor skills*, 82(1), 227-239.
- Carson, S. (2010). *Your creative brain: Seven steps to maximize imagination, productivity, and innovation in your life*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Glass, C. R., Pineau, T. R., Kaufman, K. A., Gardner, F., Moore, Z., & Baltzell, A. (2020). Clarifying the Mindfulness Muddle: A Response to Wilson and Gearity's Book Review of Three Popular Mindfulness Interventions. *Journal of Sport Psychology in Action*, 11(2), 138-141.
- Hart, R., Ivtzan, I., & Hart, D. (2013). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*, 17(4), 453-466.
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking skills and creativity*, 100689.
- Hornberg, J., & Reiter-Palmon, R. (2017). Creativity and the big five personality traits: Is the relationship dependent on the creativity measure?. *Cambridge University Press*, 275-293.
- Jekauc, D., Kittler, C., & Schlagheck, M. (2017). Effectiveness of a mindfulness-based intervention for athletes. *Psychology*, 8(1), 1-13.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications. NY: The guilford press
- Langer, E. J. (2009). *Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility*. NY: Ballantine Books.
- Langer, E. J., Pirson, M., & Delizonna, L. (2010). The mindlessness of social comparisons. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(2), 68-74.
- Langer, E. J., Russell, T., & Eisenkraft, N. (2009). Orchestral performance and the footprint of mindfulness. *Psychology of Music*, 37(2), 125 - 136.
- Langer, E., Djikic, M., Pirson, M., Madenci, A., & Donohue, R. (2010). Believing is seeing: Using mindlessness (mindfully) to improve visual acuity. *Psychological Science*, 21(5), 661-666.

- Latorre Roman, P. A., Pinillos, F. G., Pantoja Vallejo, A., & Berrios Aguayo, B. (2017). Creativity and physical fitness in primary school-aged children. *Pediatrics International*, 59(11), 1194 - 1199. doi:10.1111/ped.13391
- Martindale, C. (1999). Biological basis of creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Memmert, D. (2011). Sports and creativity. *Encyclopedia of creativity*, 2, 373-378.
- Ngo, L. V., Nguyen, N. P., Lee, J., & Andonopoulos, V. (2020). Mindfulness and job performance: Does creativity matter?. *Australasian Marketing Journal*, 28(3), 117-123.
- Parisi, J. M., Stine-Morrow, E. A. L., Noh, S. R., & Morrow, D. G. (2009). Predispositional engagement, activity engagement, and cognition among older adults. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 16, 485 - 504.
- Pirson, M. A., Langer, E., & Zilcha, S. (2018). Enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness: The development and validation of the Langer mindfulness scale. *Journal of Adult Development*, 25(3), 168-185.
- Pirson, M., Langer, E. J., Bodner, T., & Zilcha-Mano, S. (2012). *The development and validation of the Langer mindfulness scale-enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts*. Fordham University Schools of Business Research Paper.
- Richards, R. (2010). Everyday Creativity. *The Cambridge Handbook of Creativity*, 189 - 215.
- Ritchhart, R., & Perkins, D. N. (2000). Life in the mindful classroom: Nurturing the disposition of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 27-47.
- Runco, M. A., & Chand, I. (1995) Creativity and cognition. *Educational Psychology Review*, 7(3), 243 - 267.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68 - 78.
- Simonton, D. K. (2014). Creative performance, expertise acquisition, individual differences, and developmental antecedents: An integrative research agenda. *Intelligence*, 45, 66-73.
- Vidic, Z., Martin, M. S., & Oxhandler, R. (2017). Mindfulness Intervention with a US women's NCAA division I basketball team: impact on stress, athletic coping skills and perceptions of intervention. *The Sport Psychologist*, 31(2), 147-159.
- Zhou, J., & Shalley, C. E. (2003). Research on employee creativity: A critical review and directions for future research. *Research in personnel and human resources management*, 22(2), 165-218.

[원고접수일: 2021. 03. 30. / 수정원고접수일: 2021. 05. 20. / 게재결정일: 2021. 06. 16.]

## **The Structural Relationship among Socio-Cognitive Mindfulness, Everyday Creativity, and Sport Performance of Student-Athlete**

Yang, Yun-Kyung

Khu, Bon-Young

Kangnam University

The purpose of this study was to confirm the structural relationship between socio-cognitive mindfulness, everyday creativity, and sports performance in middle and high school student athletes. Study participants were 281 student athletes (male = 201, female = 80) enrolled in the Korea Sports Association from 2020 to 2021. Their average age was 17.30 years (SD=1.68) and average athletic experience was 4.57 years (SD=2.25). The collected data were analyzed using descriptive statistics, correlation, structural equation model(SEM), and bootstrapping. As a result, first, the socio-cognitive mindfulness of student-athletes has a positive(+) effect on everyday creativity. Second, socio-cognitive mindfulness and sports performance are not statistically significant. Third, the everyday creativity has a positive(+) effect on the sports performance. Finally, fourth, socio-cognitive mindfulness of student-athletes has an indirect effect on sports performance through everyday creativity. Therefore, this study is meaningful in verifying the impact on student athletes' sports performance by utilizing socio-cognitive mindfulness and everyday creativity, which have been attracting attention relatively recently in the field of counseling. This is expected to be used as basic data for follow-up research by providing information on socio-cognitive mindfulness and everyday creativity, which was rarely dealt with in the domestic sports field and lacked prior data.

*Key words* : socio-cognitive mindfulness, everyday creativity, sports performance, student-athletes