

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.4.271

JCCT 2022-7-34

대학 운동선수의 완벽주의성향이 운동몰입에 미치는 영향

The effect of the perfectionist tendency of athletes in Chinese universities on athletic commitment

단명도*, 조문정**, 국함우***

Duan Mingtao*, Zhao Wenzheng**, Ju Hanyu***

요약 본 연구는 대학 운동선수의 완벽주의성향이 운동몰입에 미치는 영향을 규명하고자 하는데 목적이 있으며, 궁극적으로는 우수한 운동선수 양성을 위한 심리적 요인의 중요성을 제공하는데 그 목적이 있다. 중국 하남성과 한국 수원시 대학에 재학중인 운동선수 170명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이 연구의 목적을 달성하기 위하여 SPSS 22.0을 사용하여 분석하였다. 분석 방법은 빈도 분석, 탐색적 요인분석, 내적일치도, pearson 상관분석, 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과 중국 대학 운동선수의 완벽주의성향이 운동 몰입에 미치는 영향에서는 대학 운동선수의 완벽주의성향 중 행동몰입, 인지몰입에 유의한 영향을 미쳤다. 이 연구를 통해서 대학 운동 선수의 완벽주의성향과 운동몰입의 관계를 규명하여 기초자료를 제공한 점은 대학 운동선수들에게 의미가 있을 것이다.

주요어 : 운동선수, 완벽주의성향, 운동몰입

Abstract The purpose of this study is to investigate the effect of the perfectionism tendency of university athletes on athletic commitment, and ultimately to provide the importance of psychological factors to foster excellent athletes. A survey was conducted on 170 athletes attending universities in Hanam, China and Suwon, Korea. To achieve the purpose of this study, it was analyzed using SPSS 22.0. As for the analysis method, frequency analysis, exploratory factor analysis, internal uniformity, Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis were performed. As a result, in the effect of the perfectionist tendency of Chinese university athletes on exercise commitment, behavioral commitment and cognitive commitment among the perfectionist tendencies of university athletes had a significant effect. Through this study, it is believed that it will be meaningful for university athletes to provide basic data by investigating the relationship between perfectionism tendency and exercise commitment of university athletes.

Key words : Athletes, Perfectionist Tendencies, Athleticism

1. 서론

1. 연구의 필요성

운동훈련을 통해 몸이 단련 되어지고 완벽한 운동수행

으로 경기에 임했을 때 좋은 결과를 얻을 수 있다는 것은 극히 상식적인 논리이다. 이러한 논리로 인해 운동 선수는 물론 운동선수의 지도자나 부모, 지지자들 또한 매사에 완벽함을 요구하고 있다. 이러한 완벽함은 완벽

*정회원, 경기대학교 스포츠과학과 박사과정 (제1저자)
**정회원, 경기대학교 스포츠과학과 박사과정 (참여저자)
***정회원, 경기대학교 스포츠과학과 박사과정 (교신저자)
접수일: 2022년 6월 20일, 수정완료일: 2022년 7월 2일
게재확정일: 2022년 7월 9일

Received: June 20, 2022 / Revised: July 2, 2022
Accepted: July 9, 2022
***Corresponding Author: 360628644@qq.com
Dept. of Sports Science, Kyonggi Univ, Korea

주의 성향으로 이어지며, 지극히 바람직한 현상이라고 할 수 있겠다. 게다가 운동선수로서는 본인의 성공을 위한 철저한 신체, 정신의 관리와 함께 완벽주의의 성향이 요구된다고 볼 수 있겠다. 한국과 중국은 대학 운동선수들이 초등학교 때 부터 대학 입시, 그리고 입시 이후에도 고된 훈련과 기숙사 합숙 생활을 감내하는 이유는 대학 졸업 후 실업팀 입단, 지도자, 최고의 실력을 갖춘 국가대표가 되는 것이 주된 것이라 하겠다. 이를 실현하기 위해서 최고의 경기력을 발휘하고 성공하기 위해서는 적지 않은 제약이 있는 체육학 분야에서의 완벽주의성향의 순기능과 역기능(소영호, 조현익, 2010)을 이해하고, 운동 수행과 경기력 성취를 위한 완벽주의성향과 운동몰입의 관련성을 살펴보고자 한다 [1]. 이는 장래에 수준 높은 선수를 대비하며 노력하는 대학 운동선수들에게 심리적 요인의 중요성과 함께 심리적 요인의 중요성을 제공하게 될것이라 본다. 다른 한편으로는 지나치게 높은 수준의 완벽주의는 인간의 다양한 심리적인 부적응을 유발시키게 된다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). 완벽주의의 부정적인 측면을 밝히기 위하여 수행된 국내외 여러 연구에서 완벽주의는 우울과 불안(Sumi & Kanda, 2002; 김현정, 손정락, 2007) [2], 스트레스, 공포, 분노(Sabounchi & Lundh, 2003; 고희경, 현명호, 2009, 천루, 2022) [3] 등과 같이 정신병리와 관련된 요인을 가중시키는 원인으로 작용하고 있음을 밝혀, 매사에 완벽함을 추구하거나 사회적으로도 지나친 완벽함을 요구하는 것은 개인의 정신건강에 바람직하지 않다고 보고된 바 있다. 특히 정상적 완벽주의자는 긍정적으로 느끼고 지속적으로 일해 나가면서 더욱 더 향상 될 수 있도록 노력하는 사람(Hamacheck, 1978)이라는 측면에서 볼 때, 대학운동선수의 완벽주의 성향은 긍정적 측면에서 작용할 가능성도 배제할 수는 없다 [4] (고성경, 이종삼, 임승현, 2011). 그 동안의 연구자들도 완벽주의의 긍정적(적응적) 차원과 부정적(부적응적) 차원을 확인해 오면서 완벽주의성향과 관련변인들 간의 관계를 규명해오고 있다(Stoeber & Otto, 2006). Csikszentmihalyi(1990)은 몰입이란 일반적 생활속에서 나타날 수 있는 일종의 상태인데 이러한 상태는 개개인의 주어진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생될 수 있으며 즐거운 상태로 정의하였다. 그렇다면 스포츠 활동에서 몰입이란 과연 무엇인가라는 의문을 제기할 수 있다. 스포츠 활동에서의 몰입은 스포츠 활동에

의하여 인지적, 행위적으로 어느정도 몰입하는가에 대한 인식의 정도라고 볼 수 있다 [5] (천루, 2022). 운동에서 느끼는 재미중에 강한 내적 동기의 속성을 갖고 있는 것이 바로 'flow'라 부르는 몰입의 현상이다. 운동몰입(sport commitment)은 운동에 지속적으로 참여하고자 하는 요구나 완벽하게 몰두할 때 일어나는 결심을 나타내는 최적의 심리적 상태를 의미한다 [6] (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, 1993; 김병준, 2002). 따라서 본 연구는 체육학 분야에서의 완벽주의성향이 운동몰입에 미치는 영향을 분석, 규명하고자 한다. 이는 향후 수준 높은 선수를 대비하며 노력하는 한국과 중국 대학 운동선수들에게 심리적 카운셀링을 제공할 것이라 여겨진다.

2. 연구의 목적 및 가설

본 연구는 대학 운동선수의 완벽주의성향이 운동몰입에 미치는 영향을 규명하고자 하는데 목적이 있으며, 궁극적으로는 우수한 운동선수 양성을 위한 심리적 요인의 중요성을 제공하는데 그 목적이 있다. 연구 목적에 따라 다음과 같이 가설을 설정하였다.

가설 1. 대학 운동선수의 완벽주의성향, 운동몰입은 상관관계가 있을 것이다.

가설 2. 대학 운동선수의 완벽주의성향은 운동몰입에 유의한 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

표 1. 인구통계적 특성

Table 1. Demographic characteristics

구분		빈도	백분율(%)
성별	남자	74	43.5
	여자	96	56.5
연령	18-20세	48	28.2
	20-21세	52	30.6
	21-22세	29	17.1
	23세 이상	41	24.1
운동종목	개인종목	114	67.1
	단체종목	56	32.9
운동경력	3-5년	101	59.4
	5-8년	34	20.0
	8-11년	9	5.3
	11년 이상	26	15.3

본 연구 조사대상자의 인구통계적 특성을 살펴보면 표 1과 같이 나타났다. 성별에서는 여자 56.5%(96), 남자 43.5%(74)로 나타났으며, 연령대에서는 20-21세가 30.6%(52)로 가장 높게 나타났으며, 18-20세 28.2%(48), 23세 이상 24.1%(41), 21-22세 17.1%(29)의 순으로 나타났다. 운동경력에서는 3-5년이 59.4%(101)로 가장 높게 나타났으며, 5-8년 20.0%(34), 11년 이상 15.3%(26), 8-11년 5.3%(9)의 순으로 나타났다.

2. 측정도구

1) 완벽주의성향 척도

완벽주의성향을 측정하기 위한 설문지는 Hewitt & Flett (1991)에 의해 개발된 다차원적 완벽주의 척도MPS (Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 한기연 (1993)의 연구에서 타당도와 신뢰도를 검증하여 사용하고 소영호, 정주혁(2010) 등이 대학생을 대상으로 사용한바 있는 설문지를 중국의 운동선수의 실정과 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완·번역하여 사용하였다. 완벽주의성향의 하위변인은 단일변인으로 구성되었으며, 각 문항은 리커트 척도 5구간으로 설정하였다.

2) 운동몰입 척도

본 연구에서 사용한 운동몰입을 측정하는 문항으로는 Scanlan,etal(1993)의 ESCM (Expansion of the Sport Commitment Model)을 기초로 정용각(1997)이 수정 개발한 척도를 기초로 사용하였다. 김도현(2011), 맹서초 (2021)가 사용한 설문 문항을 중국의 운동선수의 실정과 본 연구에 맞게 수정·보완·번역하여 사용하였다. 운동몰입의 하위변인은 인지몰입, 행동몰입으로 구성되었으며, 각 문항은 리커트 척도 5구간으로 설정하였다.

3. 측정도구의 타당성 검정과 신뢰도 분석

본 연구에서는 추출할 요인의 수를 결정하는 통상의 보수적인 기준으로 첫째, 변수들 간의 상관관계가 다른 변수에 의해 설명되는 정도를 나타내는 KMO (Kaiser Meyer Olkin) 측도는 0.50이상($p < .05$), 둘째, 추출된 요인들에 의해서 설명되는 정도인 공통성은 0.40이상, 셋째, 각 변수와 요인간의 상관관계의 정도를 나타낸 요인적재량은 0.40이상, 넷째, 요인이 설명하는 분산의 양을 나타내는 고유값(eigen-value)은 1.00이상을 채택 하였다.

1) 완벽주의 성향 탐색적 요인분석

표 2는 완벽주의 성향의 탐색적 요인분석 결과로 설명된 총 분산은 52.6%로 나타났으며, 변수들 간의 상관관계가 다른 변수에 의해 설명되는 정도를 나타내는 KMO (Kaiser Meyer Olkin)는 0.873으로 나타났으며, Bartlett의 구형성검정인 귀무가설 “상관관계 행렬은 단위행렬이다”의 검정 값으로 $\chi^2=1100.461$ ($p < .001$)로 나타나 귀무가설이 기각되어 연구가설인 공통요인이 존재 한다고 결론 내릴 수 있다. 전체 13개의 문항 중 공통성을 저해하는 3개의 문항(1, 3, 12)을 삭제하고 10개의 문항을 사용 한 결과로 1개의 요인으로 추출되었으며, 요인명은 완벽주의 성향으로 명명하였다. 신뢰도는 내적일관성(internal consistency reliability) 평가방법으로 Cronbach's α 계수를 이용한 분석방법을 사용하였으며, 통상의 보수적인 기준으로 Cronbach's α 계수를 0.6 이상으로 채택 후 분석에 사용한 결과, 완벽주의 성향 89.4%로 나타났다.

표 2. 완벽주의 성향 탐색적 요인분석

Table 2. Perfectionist propensity exploratory factor analysis

요인명	문항	성분	공통성
		1	
완벽주의 성향	문9	.764	.584
	문7	.761	.578
	문5	.755	.571
	문10	.751	.564
	문11	.751	.563
	문6	.729	.532
	문4	.718	.516
	문8	.691	.477
	문2	.670	.449
	문13	.656	.431
고유값(eigen-value)		5.265	-
분산설명(%)		52.649	-
총분산설명(%)		52.649	-
신뢰도		.894	-
KMO=.873 $\chi^2=1100.461$ ($p=.000$)			

2) 운동몰입 탐색적 요인분석

표 3은 운동몰입의 탐색적 요인분석 결과로 설명된 총 분산은 68.1%로 나타났으며, 변수들 간의 상관관계가 다른 변수에 의해 설명되는 정도를 나타내는 KMO (Kaiser Meyer Olkin)는 0.918로 나타났으며, Bartlett의 구형성검정인 귀무가설 “상관관계 행렬은 단위행렬이다”의 검정 값으로 $\chi^2=906.834$ ($p < .001$)로 나타나 귀무가설이 기각되어 연구가설인 공통요인이 존재 한다고

결론 내릴 수 있다. 전체 11개의 문항 중 구성항목을 저해하는 2개의 문항(4, 10)을 삭제하고 9개의 문항을 사용한 결과로 2개의 요인으로 추출되었으며, 요인명은 인지몰입, 행동몰입으로 명명하였다. 신뢰도는 내적 일관성(internal consistency reliability) 평가방법으로 Cronbach's α 계수를 이용한 분석방법을 사용하였으며, 통상의 보수적인 기준으로 Cronbach's α 계수를 0.6이상으로 채택 후 분석에 사용한 결과, 인지몰입 90.0%, 행동몰입 74.2%로 나타났다.

표 3. 운동몰입 탐색적 요인분석
Table 3. Exploratory Factors Analysis of Exercise Immersion

요인명	문항	성분		공통성
		1	2	
인지몰입	문8	.875	.237	.822
	문11	.824	.257	.744
	문6	.811	.353	.783
	문5	.718	.471	.737
	문7	.612	.342	.491
	문9	.594	.457	.562
행동몰입	문3	.205	.901	.854
	문1	.383	.663	.586
	문2	.516	.534	.551
고유값(eigen-value)		3.801	2.329	-
분산설명(%)		42.232	25.877	-
총분산설명(%)		42.232	68.109	-
신뢰도		.900	.742	-
KMO=.918 $\chi^2=906.834$ (p=.000)				

4. 자료처리

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 자료처리는 SPSS 22.0을 사용하여 분석하였다. 본 연구에서 사용한 자료분석 방법은 빈도 분석, 탐색적 요인분석, 내적일치도, pearson 상관분석, 중다회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 상관관계분석

본 연구에서 각 요인 간의 상관관계를 분석하기 위해 피어슨(Pearson) 상관분석을 실시하였다. 표 4와 같이 전체적으로 유의한 양(+)의 상관관계가 나타났으며, 완벽주의성향과 인지몰입($r=.604$, $p<.01$), 행동몰입($r=.642$, $p<.01$)로 나타났으며, 인지몰입과 행동몰입($r=.744$, $p<.01$)로 나타났다.

표 4. 상관관계분석
Table 4. Correlation Analysis

		완벽주의 성향	인지몰입	행동몰입
완벽주의 성향	r	1		
	p			
인지몰입	r	.604**	1	
	p	.000		
행동몰입	r	.642**	.744**	1
	p	.000	.000	

2. 대학 운동선수들의 완벽주의 성향이 인지몰입에 미치는 영향

대학 운동선수들의 완벽주의 성향이 인지몰입에 미치는 영향에 대하여 알아보기 위하여 완벽주의 성향을 독립변수로 인지몰입을 종속변수로 하는 단순회귀분석(Simple Regression Analysis)을 실시하였다. 검정결과, 완벽주의 성향 $t=9.835$ ($p<.001$)로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 완벽주의 성향의 비표준 회귀계수가 양(+)으로 나타나 완벽주의 성향은 인지몰입에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀모형은 $F=96.731$ ($p<.001$)로 유의하게 나타났으며, 회귀식에 대한 $R^2=.365$ 로 36.5%의 설명력이 나타났다.

표 5. 대학 운동선수들의 완벽주의 성향이 인지몰입에 미치는 영향
Table 5. Effects of Perfectionist Tendency on Cognitive Impression in University Athletes

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	p-value
	B	SE	β		
(상수)	1.735	.226		7.671	.000
완벽주의 성향	.604	.061	.604	9.835	.000***
R=.604 $R^2=.365$ adjR $^2=.362$ F=96.731 p=.000					

종속변수: 인지몰입 * $p<.05$, ** $p<.01$ *** $p<.001$

3. 대학 운동선수들의 완벽주의 성향이 행동몰입에 미치는 영향

대학 운동선수들의 완벽주의 성향이 행동몰입에 미치는 영향에 대하여 알아보기 위하여 완벽주의 성향을 독립변수로 행동몰입을 종속변수로 하는 단순회귀분석(Simple Regression Analysis)을 실시하였다. 검정결과, 완벽주의 성향 $t=10.861$ ($p<.001$)로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 완벽주의 성향의 비표준 회귀계수가 양(+)으로 나타나 완벽주의 성향은 행동

몰입에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀 모형은 $F=117.960(p<.001)$ 로 유의하게 나타났으며, 회귀식에 대한 $R^2=.413$ 으로 41.3%의 설명력이 나타났다.

표 6. 대학 운동선수들의 완벽주의 성향이 행동몰입에 미치는 영향
 Table 6. Effects of Perfectionist Tendency on Behavioral Immersion of University Athletes

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	p-value
	B	SE	β		
(상수)	1.423	.225		6.333	.000
완벽주의 성향	.662	.061	.642	10.861	.000***
R=.642 R ² =.413 adjR ² =.409 F=117.960 p=.000					

종속변수: 행동몰입 *p<.05, **p<.01 ***p<.001

IV. 논 의

본 연구에서는 대학 운동선수들의 완벽주의성향이 운동 몰입에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 설정된 연구문제를 중심으로 분석하여 결과를 도출하였으며 이러한 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다. 첫째, 대학 운동선수의 완벽주의성향, 운동몰입의 상관관계를 분석한 결과 두 변인이 모두 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 대학 운동선수의 완벽주의성향이 운동몰입에 미치는 영향에서는 완벽주의성향이 인지몰입, 행위몰입 모두에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 패배감이나 실패에 대한 두려움이 높음을 의미하는 완벽주의성향이 운동몰입에 정적인 영향을 미치는 것을 의미한다. 실수나 좌절에 대한 두려움은 상대적으로 운동에 대한 몰입을 더욱 가중시키게 되며 몰입이 운동 경기력을 향상시키는 중요한 요인이자 근거가 됨(오채윤, 2011)임을 감안할때 자기지향적인 완벽주의는 우수 선수가 되기 위한 중요한 변수임이 확인되었다고 사료된다 [7]. 이러한 결과로부터 운동선수들이 추구하는 완벽주의는 바람직한 현상이며, 선수로서의 성공을 위하여 필수적으로 요구되는 조건(오채윤, 2011) 이라는 보고와 무용수의 완벽주의성향이 무용몰입에 영향을 미쳤다는 노정식(2010)의 연구결과가 본 연구를 지지해주고 있다고 본다.

V. 결 론

대학 운동선수의 완벽주의성향이 운동 몰입에 미치는 영향에서는 대학 운동선수의 완벽주의성향 중 행동몰입, 인지몰입에 유의한 영향을 미쳤다. 본 연구는 대학 운동선수의 완벽주의성향과 운동 몰입의 관계를 규명하여 기초자료를 제공한 점은 대학 운동선수들에게 의미가 있을 것으로 사료된다. 이러한 연구의 결론을 기초로 하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구에서는 한국과 중국 대학생 운동선수를 대상으로 연구하였다. 이 연구로 인해서 한국과 중국의 모든 운동선수들을 일반화할 수는 없다. 향후에는 보다 세밀하고 광범위한 포집방법으로 연구집단을 설정할 필요가 있다.

둘째, 대학 운동선수들이 현장에서 피부로 느끼고 있는 고충과 상황을 이해하고 자세하게 규명하기 위해서는 설문조사 이외에 면담과 관찰연구방법을 병행하여 연구한다면 보다 직접적이고 심층적인 연구가 될 것이라 여겨진다.

References

- [1] So Youngho and Cho Hyunik. The Relationship between Athletes' Perfectionist Tendency and Style of Stress Coping and Angry Expression. *Physical Education Science Research*, 21(2), 1235-1247, 2010. DOI : 10.24985/kjss.2010.21.2.1235
- [2] Kim Hyun-jung and Son Jung-rak. Evaluation The mediating effect of stress and repetitive thinking in the relationship between concern perfectionism and anxiety and depression. *Journal of the Korean Psychological Association*, 26(2), 183-205, 2007.
- [3] Ko Hee-kyung and Hye-ho. Verification of the mediating effect of cognitive coping strategies in the relationship between perfectionism and anger expression patterns. *Journal of the Korean Psychological Society*, 28(1), 97-116, 2009. DOI : 10.15842/kjcp.2009.28.1.006
- [4] Hamacheck, D, E. Psychodynamics of normal and neuroticperfectionism. *Journal of Sport and Psychology*, 15, 27-33, 1978.
- [5] Chen Lu, The Effect of Exercise Stress of Chinese University Martial Arts Athletes on Exercise Immersion and Exercise Continuation Physician, Kyunggi University Ph.D. Claim Paper, 2022.

- [6] Kim Byung-joon. Mental training that's easy to learn: Tennis. Seoul: Book Publishing Rainbow, 2002.
- [7] Oh Chae-yoon, The Effect of Perfectionist Tendency of University Athletes on Exercise Stress and Exercise Immersion, Kyung Hee University Master's Degree Claim Paper, 2011.