

재활트레이너의 완벽주의와 자기효능감이 주관적 삶의 질에 미치는 영향

이종복, 김도진*
부천대학교 재활스포츠과 교수

Effects of rehabilitation trainer's perfectionism and self-efficacy on subjective quality of life

Jong-Bok Lee, Do-Jin Kim*
Professor, Dept. of Rehabilitation Sports, Bucheon University

요약 본 연구는 재활트레이너의 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질의 관계를 알아보고자 하였다. 이를 위해 수도권 소재의 병원 및 재활 운동 센터에 근무하는 재활트레이너를 대상으로 206부의 설문 결과를 얻었다. 이를 SPSS 통계를 프로그램으로 분석하여 다음과 같은 결과를 얻었다. 첫째, 재활트레이너의 완벽주의와 자기효능감의 관계에서 완벽주의의 하위요인을 독립변인으로 자기효능감의 하위요인인 신체 자신감을 종속변인으로 한 결과, 자기지향, 타인지향, 사회적 부과에서 신체자신감을 유의미하게 설명하였다. 둘째, 완벽주의와 자기효능감의 신체능력의 관계에서 자기지향, 타인지향, 사회적 부과에서 신체자신감을 유의미하게 설명하였다. 셋째, 완벽주의와 주관적 삶의 질의 관계에서 자기지향, 타인지향, 사회적 부과에서 주관적 삶의 질을 유의미하게 설명하였다. 넷째, 자기효능감과 주관적 삶의 질의 관계에서 신체 능력, 신체 자신감에서 주관적 삶의 질을 유의미하게 설명하였다. 본 연구를 통해 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질의 관계가 유의미한 관계를 갖고 있는 것으로 판단되며, 이와 관련한 후속 연구가 필요하다.

키워드 : 재활트레이너, 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질, 재활운동

Abstract The purpose of this study was to investigate the relationship between perfectionism, self-efficacy, and subjective quality of life of rehabilitation trainers. For this purpose, 206 questionnaire results were obtained from rehabilitation trainers working in hospitals and rehabilitation exercise centers located in the metropolitan area. The SPSS statistics were analyzed with the program, and the following results were obtained. First, in the relationship between perfectionism and self-efficacy of rehabilitation trainers, the sub-factor of perfectionism was used as an independent variable and body confidence, which is a sub-factor of self-efficacy, was used as a dependent variable. explained. Second, in the relationship between perfectionism and the physical ability of self-efficacy, self-orientation, people oriented, and social self-confidence were significantly explained. Third, in the relationship between perfectionism and subjective quality of life, subjective quality of life was significantly explained in self-orientation, people orientation, and social loading. Fourth, in the relationship between self-efficacy and subjective quality of life, subjective quality of life was significantly explained in terms of physical ability and body confidence. Through this study, it is judged that the relationship between perfectionism, self-efficacy, and subjective quality of life has a significant relationship, and subsequent research is needed.

Key Words : Rehabilitation trainer, Perfectionism, Self-efficacy, Subjective quality of life, Rehabilitation exercise

This work was supported by 2021 BUCHEON UNIVERSITY Research Grant.

*Corresponding Author : Do-Jin Kim(taehab@hanmail.net)

Received July 14, 2022

Revised August 12, 2022

Accepted August 20, 2022

Published August 28, 2022

1. 서론

신체의 부정렬은 골격과 근육이 원래의 위치에서 벗어나 신체의 비정상적인 위치를 차지하고 있는 것이다. 이는 신체 통증 유발의 원인으로 주목 되어진다. 따라서 일상생활에서의 편협된 동작이나 패턴은 신체의 부정렬을 촉진할 수 있다. 이에 다양한 운동방법을 스스로 또는 타인의 지도를 통해 개선시키고자 한다.

특히 전문적인 지도를 받아 이를 개선 시키고자 하는 경우 재활운동센터 및 척추전문병원의 도움을 받아 진행하게 된다. 현장에서 통증이나 신체의 부정렬을 개선시키기 위해 재활운동을 지도하는 트레이너를 재활트레이너라고 한다.

재활트레이너는 다양한 원인과 목적으로 내방한 환자 및 고객을 대상으로 통증 원인에 맞는 처치프로그램을 실시하고 이에 대한 긍정적 효과를 나타내고자 한다. 특히 재활트레이너의 고객에 대한 완벽주의적 성향은 고객의 통증 및 신체 부정렬의 개선에 긍정적 영향을 줄 수 있지만 본인 자신에게는 긍정적 요인 이외에 부정적 요인을 제공하므로 결국에는 고객의 운동지도 효과를 떨어뜨릴 수 있다고 사료된다.

이러한 측면에서 볼 때 재활트레이너의 완벽주의와 관련한 연구가 필요하며, 이는 재활운동의 효과를 높이는 데도 긍정적 영향을 줄 것으로 판단된다. 이에 본 연구는 완벽주의와 관련해 자기효능감, 주관적 삶의 관계를 살펴보고 보고자 하였다.

먼저 완벽주의란 재활트레이너가 자신을 향해 높은 기준을 설정하여 보다 높은 성취감을 얻고자 하는 것을 중심으로 질서와 정돈을 원하는 것으로 정의할 수 있다. Hewitt & Dyck[1]은 완벽주의 성향은 정적 측면과 부정적 측면을 모두 포함하기 때문에 정적으로 작용했을 때는 자긍심의 유지와 생산성을 고양시킬 수 있는 반면, 부정적으로 작용하면 성취에 대한 강박감이나 대인관계의 스트레스, 위기의식, 소외감, 자기존중감의 감소, 만성적 우울감을 야기 시킬 수 있다고 보고하였다. 이와 함께 자기효능감은 재활트레이너가 특정한 과제를 실제로 일정 수준까지 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음이라고 정의할 수 있으며, 주관적 삶의 질은 재활트레이너가 느끼는 전반적인 삶에 대한 인지적 평가라고 할 수 있다.

완벽주의와 관련해 자기효능감의 관계, 완벽주의와 주관적 삶의 질, 자기효능감과 주관적 삶의 질의 관계는 재활트레이너의 업무적 특성에 있어 인과관계를 나

타낼 것으로 예측된다.

Kim[2]은 무용전공학생의 완벽주의 성향이 자기효능감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고하였으며, 특히 완벽주의의 정적 측면에서는 자기효능감이 정적 효과를 나타내고 완벽주의의 부정적 측면에서는 자기효능감이 부정적 효과를 나타낸다고 하였다. 이는 완벽주의 성향 정도에 따라 자기효능감의 정적, 부정적 영향을 주는 것으로 판단된다.

완벽주의와 삶의 질의 측면에서는 Lee[3]는 개인적인 차원에서 과업의 달성과 관련해 타인 및 사회에 대한 완벽주의 성향이 정서적 문제와 관련될 가능성 크다고 보고하였으며, Han[4]은 개인의 정서는 사회적 측면의 완벽주의 성향에 더욱 민감하게 반응한다고 보고 하였다.

본 연구는 재활 현장에서 재활트레이너와 재활 운동 참여자의 관계에서 통증 경험을 낮추고 운동범위를 향상하는데 많은 시간과 경제적인 투입이 이루어진다고 판단된다. 이에 재활트레이너의 심리적 변인이 재활운동 참여자에게 영향을 미칠 것으로 생각되며, 특히 완벽주의 성향과 자기효능감, 주관적 삶의 질은 전연의 관련성 등을 고려했을 때 의미 있는 인과관계를 나타낼 것으로 사료된다. 이에 본 연구를 시작하게 되었다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 재활트레이너의 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질의 관계를 살펴보기 위하여 수도권 소재의 병원 및 재활 운동 센터에 근무하는 재활트레이너를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 연구자가 약속된 시간에 맞춰 현장에 방문하여 연구에 관한 전반적 내용을 상세히 설명하고, 설문 동의서를 받은 후 조사를 진행하였다. 자료의 수집 방법은 임의표집이며, 조사에 참여한 응답자는 총 206명이다. 구체적 특성은 다음의 Table 1과 같다.

Table 1에서 성별은 남자 127명(61.7%), 여자 79명(38.3%)로 나타났으며, 연령은 20대 92명(44.7%), 30대 76명(36.9%), 40대 38명(18.4%)로 조사되었다. 또한 학력은 대학 졸업 169명(82.0%), 대학원 석사 32명(15.5%), 박사 5명(2.4%)로 나타났으며, 경력은 1년 미만 58명(28.2%), 1-3년 56명(27.2%), 3-5년 56명(27.2%), 5-10년 40명(19.4%), 10년 이상 8명(3.9%)로 나타났다.

Table 1. General characteristics of survey subjects

characteristic	division	frequency	ratio(%)
gender	male	127	61.7
	female	79	38.3
age	20's	92	44.7
	30's	76	36.9
	40's	38	18.4
education	university	169	82.0
	master	32	15.5
	doctor	5	2.4
career	less than 1year	58	28.2
	1-3years	44	21.4
	3-5years	56	27.2
	5-10years	40	19.4
	more than 10years	8	3.9

2.2 조사도구

재활트레이너의 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질의 관계를 검증하기 위해 사용된 조사 도구는 완벽주의의 자기효능감 22문항, 주관적 삶의 질 문항이며, 설문지는 타당도 및 신뢰도 검증을 실시하였다.

2.2.1 완벽주의

완벽주의는 Hewitt & Flett[5]에 의해 개발된 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 기초로 Han[4]의 연구에서 타당도 검증된 설문지를 사용하였다. 완벽주의 설문지는 총 14문항, 3개 하위요인으로 구성되어 있으며, 5점 Likert척도로 구성하여 측정하였다. 설문지의 타당도 검증을 위해 요인분석을 실시한 결과 3요인으로 탐색되었으나, 분석과정에서 3문항은 요인의 중복 등으로 삭제되었다. 구체적인 결과는 Table 2와 같다.

Table 2. Perfectionism factor analysis

item	factor			h^2	α
	1	2	3		
self orientation1	0.66	0.22	0.19	0.52	.73
self orientation2	0.48	0.18	0.22	0.31	
self orientation3	0.68	0.09	0.13	0.49	
self orientation4	0.60	0.17	0.17	0.42	
people orientation1	0.24	0.55	0.23	0.41	.70
people orientation2	0.24	0.49	0.22	0.35	
people orientation3	0.26	0.61	0.10	0.45	
people orientation4	0.24	0.69	0.27	0.61	
social loading1	0.16	0.26	0.60	0.45	.68
social loading2	0.08	0.17	0.79	0.66	
social loading3	0.24	0.22	0.69	0.58	
correlation					
self orientation	1				
people orientation	.33	1			
social loading	.30	.27	1		
eigenvalue	1.82	1.65	1.77		

2.2.2 자기효능감

자기효능감 설문지는 Ryckman, Robbins, Thornton & Cantrell[6]이 개발하고 Hong[7], Min[8] 등의 연구에서 번안하여 사용된 설문지를 수정·보완하였다. 이 설문지는 인지된 신체능력 10문항, 신체적 자신감 12문항 2요인으로 구성되며, 질문 응답은 '매우 불만족'에서 '매우 만족'의 5점 리커트 형식의 척도이다. 설문지의 타당도 검증을 위해 요인분석을 실시한 결과 2개 요인으로 탐색되었다. 분석과정에서 5문항은 요인적재치 중복 등으로 삭제되었다. 구체적인 결과는 다음의 Table 3과 같다.

Table 3. Self-efficacy factor analysis

item	factor		h^2	α	
	1	2			
confidence1	0.51	0.21	0.30	.86	
confidence3	0.56	0.25	0.38		
confidence4	0.55	0.28	0.38		
confidence5	0.61	0.22	0.42		
confidence6	0.62	0.24	0.44		
confidence7	0.66	0.21	0.48		
confidence8	0.75	0.29	0.65		
confidence11	0.71	0.18	0.54		
confidence12	0.86	0.22	0.79		
ability2	0.19	0.51	0.30		.89
ability3	0.11	0.65	0.43		
ability4	0.22	0.66	0.48		
ability5	0.22	0.85	0.77		
ability6	0.17	0.48	0.26		
ability7	0.15	0.55	0.33		
ability9	0.24	0.56	0.37		
ability10	0.28	0.48	0.31		
correlation					
confidence	1				
ability	.27	1			
eigenvalue	4.21	3.42			

2.2.3 주관적 삶의 질

주관적 삶의 질은 Campbell[9]이 개발한 Index of wellbeing 척도를 기초로 Lee[10]의 연구에서 번안되어 사용된 설문지를 차용하였다. 이 척도는 현재를 기준으로 최근 자신의 삶 전반에 대한 인지적 평가를 의미 변별 척도로 측정한다(예, 재미있다-지루하다). 총 8개 문항 단일요인으로 구성되며, 질문 응답은 전혀 그렇지 않다에서 '매우 그렇다'의 5점 리커트 형식이다. 설문지의 타당도 검증을 위해 요인분석을 실시한 결과는 다음의 Table 4와 같다.

Table 4. quality of life factor analysis

item	factor	h^2	α
quality of life1	0.67	0.45	.85
quality of life2	0.66	0.44	
quality of life3	0.72	0.52	
quality of life4	0.82	0.67	
quality of life5	0.59	0.35	
quality of life6	0.49	0.24	
quality of life7	0.55	0.30	
quality of life8	0.51	0.26	
eigenvalue	3.23		

2.3 자료분석

수집된 자료는 첫째, 빈도분석과 기술통계를 실시하였다. 구체적으로 조사대상자에 대한 빈도분석을 실시하였으며, 각 문항의 평균 및 표준편차, 그리고 왜도 및 첨도를 검토하였다. 둘째, 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 탐색적요인분석과 신뢰도 α 계수를 산출하였다. 셋째, 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질간 관계를 탐색하기 위해 하위요인별 합점수로 상관분석을 실시하였다. 마지막으로 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질간 관계를 파악하기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 분석의 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였으며, SPSS 25.0을 이용하였다.

3. 연구결과

3.1 기술통계

재활트레이너의 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질간 관계를 탐색하기 위해 하위요인별 합점수를 이용하여 상관분석을 실시하였다. 상관분석 결과, 완벽주의의 하위요인, 자기효능감의 하위요인, 그리고 주관적 삶의 질간 모든 상관계수에서 유의미한 정적(+)-관계를 나타내었다. 또한 하위요인들의 기술통계 결과는 평균 3.52 ~ 3.88(.64-.70)의 범위를 나타내었으며, 이때 합성점수의 왜도 및 첨도는 ± 1.0 이하로 나타났다. 구체적인 결과는 다음의 Table 5와 같다.

Table 5. Correlation matrix and descriptive statistics between sub-factors

factor	1	2	3	4	5	6
self orientation	1					
people orientation	.43**	1				
social loading	.39**	.44**	1			
confidence	.42**	.41**	.35**	1		
ability	.47**	.39**	.37**	.50**	1	
quality of life	.36**	.45**	.36**	.34*	.44**	1
M	3.58	3.59	3.52	3.53	3.59	3.88
SD	.64	.71	.65	.66	.69	.70

3.2. 회귀분석 결과

3.2.1 완벽주의와 자기효능감의 관계

재활트레이너의 완벽주의와 자기효능감의 관계를 검증하기 위하여 완벽주의의 하위요인을 독립변인으로 자기효능감의 하위요인을 종속변인으로 설정하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 구체적 결과는 다음의 Table 6과 같다.

Table 6. Perfectionism and self-efficacy

dependent variable	independent variable	unnormalized coefficient		standardization coefficient	t	p
		B	standard error	B		
confidence $R^2 = .257$	(content)	1.263	.278	-	4.543	.000
	self orientation	.272	.072	.263	3.797	.000
	people orientation	.217	.066	.233	3.278	.001
	social loading	.147	.071	.145	2.076	.039
ability $R^2 = .285$	(content)	1.089	.285	-	3.820	.000
	self orientation	.356	.073	.331	4.858	.000
	people orientation	.171	.068	.176	2.520	.013
	social loading	.174	.073	.164	2.393	.018

첫째, 완벽주의의 하위요인 자기지향, 타인지향, 사회적부과를 독립변인으로 자기효능감의 하위요인 신체 자신감을 종속변인으로 분석한 결과 자기지향 $\beta = .263$, 타인지향 $\beta = .233$, 사회적부과 $\beta = .145$ 요인에서 신체자신감요인을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때 모형 설명력 $R^2 = .26$, 분산분석 결과는 $F(3)=23.268$, $p=.000$ 로 나타났다.

둘째, 완벽주의의 하위요인 자기지향, 타인지향, 사회적부과를 독립변인으로 자기효능감의 하위요인 신체 능력을 종속변인으로 분석한 결과 자기지향 $\beta = .331$, 타인지향 $\beta = .176$, 사회적부과 $\beta = .164$ 요인에서 신체자신감요인을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때 모형 설명력 $R^2 = .29$, 분산분석 결과는 $F(3)=26.774$, $p=.000$ 로 나타났다.

3.2.2 완벽주의와 주관적 삶의 질의 관계

재활트레이너의 완벽주의와 주관적 삶의 질의 관계를 검증하기 위하여 완벽주의의 하위요인을 독립변인으로 주관적 삶의 질을 종속변인으로 설정하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 구체적 결과는 다음의 Table 7과 같다.

Table 7. Perfectionism and subjective quality of life

dependent variable	independent variable	unnormalized coefficient		standardization coefficient	t	p
		B	standard error	B		
quality of life $R^2 = .256$	(content)	1.536	.295		5.206	.000
	self orientation	.304	.070	.309	4.340	.000
	people orientation	.180	.076	.165	2.376	.018
	social loading	.172	.075	.160	2.291	.023

분석결과, 자기지향 $\beta = .309$, 타인지향 $\beta = .165$, 사회적부과 $\beta = .160$ 요인에서 주관적 삶의 질을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때 모형 설명력 $R^2 = .26$, 분산분석 결과는 $F(2) = 23.150$, $p = .000$ 로 나타났다.

3.2.3 자기효능감과 주관적 삶의 질의 관계

재활트레이너의 자기효능감과 주관적 삶의 질의 관계를 검증하기 위하여 자기효능감의 하위요인을 독립변인으로 주관적 삶의 질을 종속변인으로 설정하여 단계적 회귀모형을 적용하였다. 구체적 결과는 다음의 Table 8과 같다.

Table 8. Self-efficacy and subjective quality of life

dependent variable	independent variable	unnormalized coefficient		standardization coefficient	t	p
		B	standard error	B		
quality of life $R^2 = .213$	(content)	1.970	.269	-	7.319	.000
	confidence	.365	.073	.360	5.007	.000
	ability	.170	.076	.160	2.225	.027
exclusion variable	self-evaluation anxiety			.045	.548	.584

분석결과, 신체능력 $\beta = .360$, 신체자신감 $\beta = .160$ 요인에서 주관적 삶의 질을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때 모형 설명력 $R^2 = .21$, 분산분석 결과는 $F(2) = 27.438$, $p = .000$ 로 나타났다.

4. 논의

본 연구는 재활트레이너의 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질의 관계를 알아보려 하였다. 이를 위해 병원 및 재활센터에서 근무하는 재활트레이너를 대상으로 완벽주의, 자기효능감, 삶의 질의 관계를 분석하였다.

먼저 완벽주의와 자기효능감의 관계에서 완벽주의

의 하위요인 자기지향, 타인지향, 사회적부과를 독립변인으로 자기효능감의 하위요인 신체자신감, 신체능력에서 유의한 영향력을 향상하였다.

Kim[11]은 고등학교 학습자를 대상으로 완벽주의 성향과 자기효능감의 관계에서 의미있는 상관이 있는 것으로 나타났으며, 완벽주의 성향이 자기효능감에서 유의미한 영향력을 행사하는 것으로 나타났다. Kim[2]은 무용전공학생들의 완벽주의와 자기효능감, 무용만족도 간의 관계 검증에서 완벽주의 부정적 요인에서는 유의한 영향력을 행사하지 않았으나 긍정적 요인에서는 유의한 영향력을 행사하여 완벽주의가 자기효능감에 긍정적으로 작용하였다고 보고 하였다. 이는 본 연구의 재활트레이너의 완벽주의와 자기효능감의 관계와 유사한 결과라고 판단된다.

완벽주의와 주관적 삶의 질의 관계 있어 자기지향, 타인지향, 사회적 부과에서 모두 유의미한 영향력을 제시하는 것으로 나타났다. Kim[12]의 연구에서 양육태도가 아동의 주관적 안녕감과 완벽주의 관계에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 맥을 같이 하고 있다.

본 연구의 결과에서 완벽주의는 자기효능감, 주관적 삶의 질에 긍정적 영향력을 행사하는 것으로 나타났으나 조사과정에서 현장 재활트레이너와의 인터뷰에서는 지나친 완벽주의 성향이 때로는 자기효능감과 주관적 삶의 질을 오히려 낮추는데 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 이는 지나친 완벽주의 성향은 삶의 질의 측면에서 긍정적 작용보다 부정적 작용을 할 수 있을 것으로 판단된다.

자기효능감과 주관적 삶의 질의 관계에서 신체능력, 신체자신감의 요인에서 긍정적 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이와 관련해 Choi[13]는 노인의 노르딕 걷기 참여가 주관적 행복감, 자기효능감, 삶의 질의 관계에서 자기효능감과 삶의 질에 있어 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고하였다. Eom[14]은 고혈압환자를 대상으로 건강코칭프로그램 참여자의 자기효능감과 삶의 질의 관계에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 결과와 유사한 연구결과를 나타냈다.

본 연구는 재활트레이너의 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질의 관계에서 유의한 관계를 나타내 재활트레이너의 심리적 변인에 관심을 두어야 할 필요성이 제기되며, 이는 재활운동에 참여하는 고객에게 영향을 미

칠 가능성과 센터 운영에도 영향 줄 수 있다. 이러한 측면을 고려해 재활트레이너의 삶의 질에 영향을 미칠 수 있는 요인을 분석하고 개선할 필요가 있다.

향후 재활트레이너의 삶의 질과 관련된 심리적 변인을 세분화하여 고객과 센터 운영의 관계를 살펴볼 필요가 있다고 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 재활트레이너의 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질의 관계를 설명하기 위하여 수도권 소재의 병원 및 재활 운동 센터에 근무하는 재활트레이너를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 조사를 통해 수집된 자료는 총 206부이며, 빈도분석, 기술통계, 요인분석과 신뢰도분석 그리고 상관분석과 회귀분석을 통하여 잠재변수간 인과관계를 검증하였다. 검증결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 재활트레이너의 완벽주의, 자기효능감, 주관적 삶의 질간 관계를 탐색하기 위해 하위요인별 합점수를 이용하여 상관분석을 실시한 결과, 모든 상관계수에서 유의미한 정적관계를 나타내었다.

둘째, 재활트레이너의 완벽주의와 자기효능감의 관계를 검증하기 위하여 완벽주의의 하위요인을 독립변인으로 자기효능감의 하위요인인 신체자신감을 종속변인으로 한 회귀분석 결과, 모든 요인에서 신체자신감을 정적으로 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다.

셋째, 완벽주의의 하위요인을 독립변인으로 자기효능감의 하위요인인 신체능력을 종속변인으로 한 회귀분석 결과, 모든 요인에서 신체자신감을 정적으로 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다.

넷째, 재활트레이너의 완벽주의와 주관적 삶의 질의 관계를 검증하기 위하여 완벽주의의 하위요인을 독립변인으로 주관적 삶의 질을 종속변인으로 한 회귀분석 결과, 모든 요인에서 주관적 삶의 질을 정적으로 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다.

다섯째, 재활트레이너의 자기효능감과 주관적 삶의 질의 관계를 검증하기 위하여 자기효능감의 하위요인을 독립변인으로 주관적 삶의 질을 종속변인으로 한 회귀분석 결과, 모든 요인에서 주관적 삶의 질을 정적으로 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다.

본 연구를 통해 재활트레이너의 완벽주의, 자기효능감이 삶의 질에 영향을 주는 것으로 판단된다. 향후 재

활트레이너의 업무 환경 요인을 추가하여 분석한다면 보다 의미있는 해석이 가능할 것으로 사료된다.

REFERENCES

- [1] Hewitt, P. L. & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 137-142
- [2] M. J. Kim. (2014). *Examination of the relationship between perfectionism, self-efficacy, and dance satisfaction among domestic master's and office major students*. Master's thesis, graduate school, Seoul National University
- [3] S. H. Lee. (1999). *The effect of perfectionism on internal and external motivation, achievement goals, and psychological well-being*. Master's thesis at Hanyang University.
- [4] K. Y. Han. (2003). *Multidimensional Completeness: Concepts, Measures, and Relevance to Maladaptation*. doctoral thesis, Korea University.
- [5] Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(3), 456-470.
- [6] Ryckman, R. M., Robbins, M. A., Thornton, B. & Cantrell, P. (1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(5), 891-900.
- [7] S. O. Hong. (1996). *The Effect of Exercise Participation on the Development of Physical Self-Efficacy and Changes in Gender Role Characteristics*. doctoral thesis, Pusan National University.
- [8] W. S. Min. (2013). *Structural relationship between exercise passion, physical self-efficacy, athletic emotion, and psychological well-being of leisure sports participants*. doctoral thesis, Kyonggi University.
- [9] Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- [10] M. S. Lee. (1998). *The subjective quality of life of workers and their influence factors*. Unpublished doctoral thesis, Yonsei University.
- [11] M. J. Kim. (2013). *The relationship between perfectionism tendency, self-efficacy and school adaptation*. Master's Thesis, Hongik University

Graduate School of Education.

- [12] W. J. Kim. (2009). *The mediating effect of perfectionism on the relationship between mothers' parenting attitude and children's subjective well-being.* Master's Thesis, Sookmyung Women's University Graduate School.
- [13] K. H. Choi. (2016). *The effect of participation in Nordic walking exercise on subjective well-being, self-efficacy, and quality of life in the elderly.* doctoral thesis, Sehan University.
- [14] S. O. Eom. (2014). *Effect of health coaching program on self-efficacy, health behavior practice and quality of life of elderly high blood pressure subjects from the poor class.* doctoral thesis, Seoul National University graduate school.

이 종 복(Jong-Bok Lee)

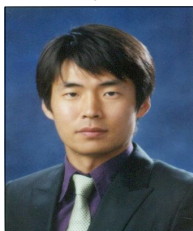
[정회원]



- 현재 : 부천대학교 재활스포츠과 교수
- 관심분야 : 운동생리학, 배드민턴
- E-Mail : ljb@bc.ac.kr

김 도 진(Do-Jin Kim)

[정회원]



- 현재 : 부천대학교 재활스포츠과 교수
- 관심분야 : 운동재활, 생리측정, 통계
- E-Mail : taehab@hanmail.net