한국무예학회 : 무예연구 2020, 제14권, 제2호(통권 - 제33호), 111 - 130
Korea Society for Martial Arts : Journal of Martial Arts
2020, Vol. 14. No. 2, 111 - 130

고등학교 태권도선수들의 평가염려 완벽주의에 따른 사후반추사고 및 경쟁특성불안의 관계

장혜경(허그맘심리상담센터 수석상담사) · **송정명***(강남대학교 강사)

국문초록

본 연구는 고등학교 태권도 선수들의 평가 염려 완벽주의에 따른 사후반추사고 및 경쟁특성 불안의 관계를 알아봄으로써 고등학생들이 경쟁 상황에서 효율적인 심리적 자기 조절 효과를 통하여 불안을 감소시켜 경기력 향상에 도움이 되는데 기초자료를 제공하고자 하였다. 연구의 목적을 달성하기 위해 2020년 2월 중 약 2주 간 서울 및 경기도 지역에 소재한 태권도부가 있는 고등학교를 방문하여 태권도 선수 고등학생들을 대상으로 연구를 진행하였다. 총 400부의 설문지를 배포하였으며, 회수된 설문지 중 17부의 무응답 및 이중 기입 등 불성실한 설문지를 제외하여 287부의 설문지를 분석에 이용하였다. 수집된 데이터는 SPSS 18.0와 AMOS 18.0 프로그램을 이용하여 자료를 처리하였다.

분석결과, 첫째, 본 연구는 ‘고등학교 태권도선수들의 평가염려완벽주의는 사후반추에 영향을 미칠 것이다’ 는 가설 1의 분석 결과 가설이 채택되었다. 둘째, ‘고등학교 태권도 선수들의 평가염려 완벽주의는 경쟁특성 불안에 영향을 미칠 것이다’ 는 가설 2의 분석 결과 가설이 채택 되었다. 셋째, ‘고등학교 태권도선수들의 사후반추 사고는 경쟁특성불안에 영향을 미칠 것이다’ 는 가설 3의 분석 결과 가설이 채택되었다.

주제어 : 평가염려 완벽주의, 사후반추사고, 경쟁특성불안

*songjm3@hanmail.net

Ⅰ. 서 론

스포츠 경기상황에서 선수들은 탁월한 기량을 펼치고 우수한 결과를 성취하기를 위하며, 더 높은 수준의 운동능력 향상을 추구한다. 스포츠 경기에서 경기력은 심리적, 신체적, 생리적, 환경적, 운동 기술 등의 요인들이 복합적 작용으로 이루어지는데 (설정덕, 2001) 운동 능력이 비슷한 상황에서 심리적 요인이 더욱 주요한 영향을 미치게 된다(유인평, 김학덕, 이형일, 2010). 운동능력에 영향을 주는 심리적 요소들로는 성격, 공격성, 욕구 수준, 경쟁불안, 집중력, 주의형태, 정신력, 응집력, 동기, 주시 등이 있는데 이러한 요소들이 적절히 발휘되지 못할수록 운동 능력은 낮아진다(Carron, 1980; Loehr, 1982).

운동선수들은 완벽한 수행을 통해 성공적인 경기를 해야 한다는 심리적 부담감으로 지속적인 훈련을 한다. 특히 청소년기 운동선수들은 입시와 상급학교 진학문제, 운동성과 및 학업 성적의 부담, 그리고 주변의 기대와 시선에 도달하고자 하는 압박감으로 자신의 부족함에 민감하여 더 완벽해야 한다는 생각을 많이 하는 시기이다(박동혁, 2007). 이러한 완벽주의 성향은 스스로에게 이루기 힘든 완벽함을 기대하고 비합리적인 높은 기준을 요구한다. (Hamachek, 1973). 특히, 청소년기에 있는 고등학교 운동 선수들은 자신의 부족함이나 좌절을 긍정적으로 소화할 수 있는 정서적 성숙성이 부족한 상태이며, 자신의 욕구 보다 타인의 기대와 시선에 맞추어 더 높은 목표를 이루고자 하는 경향이 많다(유수환, 1993).

지도자는 학생선수 지도에 있어서 경기의 승리와 도덕적으로 올바른 성장기를 인도할 수 있는 지도목표가 함께 수반되어야 할 필요가 있다(심명균, 이석준, 김지태, 2020). 이를 통해 완벽한 수행으로 더 사랑받고 가치를 인정받을 거라 여기고, 비합리적인 높은 목표 기준을 설정하여 자신에게 지속적인 비난과 불만족을 가지는 성향을 평가 염려 완벽주의라고 한다(김성주. 이영순, 2013). 평가 염려 완벽주의 성향은 부정적 평가에 대한 두려움으로 사회

적이고 평가적인 상황에서 완벽에 가까운 수준에 이르러야 인정받을 것으로 여긴다(김화영, 박기환, 2015). 그로 인하여 지나친 불안에 빠져 과도하게 걱정하는 경향을 갖는다(김성주, 이영순, 2013). 평가 염려 성향이 높으면 자신의 능력에 대해 신뢰감을 가지 못하여 긍정적인 결과가 도출된 상황임에도 불구하고 자신에 대해 부정적인 의심과 예측으로 수행 불안이 일어나게 된다(김성주, 이영순, 2013).

평가 염려 완벽주의 성향은 자신의 실패나 실수를 부정적으로 오랫동안 반추하고(Flett, Hewitt, & Gray,1998; Frost et al, 1997), 과도하게 초점적 주의를 하여 미래의 수행에 대한 걱정과 불안을 지속적으로 유지한다(임선영, 2005). 과거의 수행에 대해 부정적 반추를 진행할수록 우울, 신체증상, 사회적 역기능, 심리적 고통 등에 있어서 부정적인 영향을 미치게 된다(O’ Connor, O’Connor & Marshall, 2007). 평가 염려 완벽주의자는 이상적인 자기와 실제의 자기의 사이에서 반추를 반복하고, 그 사이에서 심리적 고통을 겪게 된다(Blankstein & Gray, 1998). 이처럼 사회적 수행 이후에 예기 불안이 높아지고 자신의 수행에 대해 부정적으로 반추하여 부정적인 자기평가를 반복적으로 하는 것을 사후반추라고 한다(임선영, 최혜라, 권석만 2007).

사후반추는 사회적 상황에 대한 예기불안을 높이는 중요한 선행요인으로 꼽히고 있다(임선영, 2005). 반복적이고 침투적인 사고는 부정적 사후반추사고를 장기기억으로 저장시켜, 불안이 높아지는 고통을 지속적으로 경험하게 된다(오수연, 2011). 스포츠 진행 과정에서 경쟁으로 인해 일어나는 불안을 경쟁불안(Competitive Anxiety)이라 하며 경쟁특성불안과 경쟁 상태 불안으로 구분된다. 경쟁특성불안이란 경쟁상황을 지나치게 위협적으로 지각하여 불안 반응을 보이고 우려하고 긴장하는 개인의 고유한 성격특성을 의미하며 경쟁 상태 불안보다 비교적 안정된 정서 변화이다. 경쟁 상태 불안은 경쟁 상황에서 수행자가 느끼는 상황에 대한 반응으로 자율신경계가 활성화 되어 일어나는 주관적 반응으로 긴장 걱정 우려감 등의 감정 상태를 의미한다(정성현, 한태경, 2013).

경기 상황에서 개인이 경험하는 경쟁특성불안의 정도에 따라 경쟁 상태 불

안은 다르게 나타난다(Spielberger, 1972). Martens(1977)에 의하면 경쟁불안은 선수가 느끼는 심리적 상태로서 주변 사람들의 기대로 인한 부담감과 실패에 대한 두려움, 낯선 장소나 시설, 동료 갈등, 부상에 대한 불안, 판정에 대한 불안, 신체불안 등이 있다. 경기 상황에서 선수가 높은 상태의 불안을 갖게 되면, 여러 가지 심리적, 행동적, 생화학 반응이 수반 된다고 하였다. 경기상황에서 선수들에게 과도한 경쟁불안이 유발되면 동작 실수가 일어나거나 수행 저하가 일어 날 수 있다(김정남, 권봉안, 2015). 또한, 부상이나 식욕감퇴, 불면, 질병 등의 문제를 일으켜 경기능력이 실추될 가능성이 높아진다(조설, 2014). 그러므로, 효과적으로 경기력을 향상시키기 위해서 경쟁불안으로 인한 부적응적인 요소들을 파악하고 부정적인 심리 요인의 감소를 위한 훈련이나 전략 등 여러 측면에서의 노력이 필요할 것이다(김정남, 권봉안, 2015).

그동안 평가염려 완벽주의는 청소년의 학업지연 행동(이혜연, 2009)을 비롯하여 학업 몰입(김이영, 2018), 발표불안(이소연, 오인수, 2015), 삶의 만족도(오유경, 김은정, 2014), 회복탄력성(김민경, 신제구, 2019), 대학생활적응과 자아 탄력성(신아라, 이은경, 2018) 등과 같은 변인의 선행요인으로 작용한다고 하였다. 또한 경쟁특성불안은 선수들의 실제적인 경기력에 직접적인 영향을 주는 변인으로 인식되면서 이에 영향을 미치는 선행요인들에 대해 다양한 연구가 이루어 왔는데, 완벽주의와 징크스 의존(안효연, 김용세, 오채윤, 김정수, 2018), 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피(김홍백, 김상태, 2016), 성취목표 성향(심자인, 2014) 육상 선수의 신체특성 및 지도자 신뢰(김성호, 2010)등의 변인에 대한 결과변수로서 경쟁특성불안을 알아보았다. 육상선수의 그러나 체육학 분야에서 스포츠선수로서 중요한 시기로 볼 수 있는 고등학생을 대상으로 평가염려 완벽주의와 경쟁특성불안이나 진행된 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 고등학교에 재학 중인 태권도 선수들의 평가염려 완벽주의에 따른 사후반추사고 및 경쟁특성 불안의 관계를 알아봄으로써 고등학생들이 경쟁 상황에서 효율적인 심리적 자기 조절 효과를 통하여 불안을 감소시켜 경기력 향상에 도움이 되는데 기초자료를 제공하고자 한다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

연구의 목적을 달성하기 위해 연구대상은 2020년 2월 중 약 2주 간 서울 및 경기도 지역에 소재한 고등학교의 태권도 선수들을 대상으로 연구를 진행하였다. 자료수집은 해당 고등학교의 지도자들의 사전 협조와 동의를 구하여 편의표본추출법을 이용하여 설문지를 통해 자료를 수집하였다. 총 400부의 설문지를 배포하였으며, 회수된 설문지 중 17부의 무응답 및 이중 기입 등 불성실한 설문지를 제외하여 287부의 설문지를 분석에 이용하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 인구통계학적 특성 분석 결과

구분		빈도	퍼센트
성별	남	241	62.9
	여	142	37.1
학년	1학년	49	12.8
	2학년	232	60.6
	3학년	102	26.6
운동경력	3년 이하	84	21.9
	4-6년	181	47.3
	7년 이상	118	30.8
시합횟수	없음	33	8.6
	1-3회	297	77.5
	4회 이상	53	13.8
	합계	383	100.0

2. 조사도구

고등학교 태권도선수들의 평가염려 완벽주의에 따른 사후반추사고 및 경쟁

특성불안의 구조적 관계에 대한 연구는 관련 선행연구에서 사용된 문항을 본 연구의 목적에 적합하도록 수정보완하여 연구에 사용하였다. 먼저 평가염려 완벽주의를 측정하기 위해 Frost, Marten, Lahart와 Rosenblate(1990)의 연구와 Hewitt와 Flett(1991)의 연구에서 개발된 다차원적 완벽주의 척도를 번안하여 사용한 정승진(1999)과 한기연(1993)의 연구를 참고하여 본 연구의 목적에 적합하도록 수정보완하여 사용하였다. 평가염려 완벽주의는 사회로부터 부과된 완벽주의 9문항, 실수에 대한 염려 7문항, 수행에 대한 의심 4문항으로 구성되었다. 둘째, 사후반추사고를 측정하기 위해 김영주(2009)가 개발한 사후반추 사고 설문지를 본 연구의 목적에 적합하도록 수정보완하여 사용하였다. 사후반추사고는 불안통제반추 9문항, 부정적인 대인평가 염려 7문항, 지나간 상황 검토.5문항으로 구성되었다. 경쟁특성불안을 측정하기 위하여 Martens(1977)가 개발한 연구를 토대로 김홍백, 유재구와 김상태(2017)의 연구에서 사용한 경쟁특성불안 척도를 본 연구의 목적에 적합하도록 수정보완하여 사용하였다. 경쟁특성불안은 10문항으로 이루어진 단일요인으로 구성되었다. 각 척도의 설문문항은 ‘전혀 그렇지 않다 (1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 구성되어 있다.

3. 타당도 및 신뢰도

연구를 위해 설정한 변인들의 구성 타당성을 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과 모형에 대한 적합도가 X^2 = 534.197(df=97, p=.000), X^2 /df=5.507, CFI는 .891, TLI는 .865, SRMR은 .074, RMR은 .067, RMSEA는 .099로 Bagozzi와 Dholakia(2002), Bentler(1990), Browne와 Cudeck(1993)가 제시한 적합도 기준을 충족하는 것으로 나타났다.

확인적 요인분석의 결과를 기반으로 전체 모형의 집중타당성 검증을 위해 요인 적재값과 측정오차값으로 개념 신뢰도와 평균분산추출지수를 산출하였다. 분석 결과 요인 적재값은 .631에서 .844까지 나타났고 CR은 .772에서 .933까지 나타났으며, AVE는 .531에서 .667까지 나타나 김계수(2007), Hair,

표 2. 라포형성행위, 감정반응, 지속참여의도의 확인적 요인분석 결과

변인	요소	적재값	측정오차	CR	AVE	Cronbach’s α
평가염려완벽주의	사회로부터 부과된 완벽주의	.649	.237	.772	.531	.905
	실수에 대한 염려	.641	.355			.838
	수행에 대한 의심	.631	.495			.860
사후반추사고	불안통제반추	.797	.281	.857	.667	.899
	부정적인 대인평가 염려	.783	.399			.927
	지나간 상황 검토	.806	.267			.873
경쟁특성불안	경기 전 불안	.769	.324	.933	.582	.932
	경기 중 실수에 대한 불안	.733	.433			
	경기전 날카로워짐	.751	.419			
	경기 전 속이 메스꺼움	.844	.234			
	경기 전 침착하지 못함	.73	.458			
	경기 전 안달	.793	.289			
	경기 전 마음이 편함	.786	.452			
	경기 전 마음이 불편	.840	.323			
	경기 전 심박수 증가	.792	.445			
	경기 전 긴장	.636	.878			
X^2= 534.197(df= 97, p= .000), X^2/df= 5.507, CFI= .891, TLI= .865, SRMR= .074, RMR= .067, RMSEA= .099						

Anderson, Tatham과 Black(2006)이 제시한 CR값 .7이상, AVE값 .5이상이 적합하다는 기준이 충족되어 본 연구의 변인에 대한 집중타당성을 확보하였다. 다음은 Cronbach’s α계수를 이용해 각 변인에 대하여 신뢰도 분석을 실시하였다. 그 결과 모든 변인의 Cronbach’s α 값이 .838에서 .932까지 비교적 적합하게 나타나 Nunnally(1978)가 제시한 신뢰도 기준값을 충족하는 것으로 나타났다.

4. 자료처리방법

본 연구의 데이터는 SPSS 18.0와 AMOS 18.0 프로그램으로 다음과 같은 방법을 통하여 자료를 처리하였다. 첫째, 연구대상인 고등학교 태권도선수들의

성별, 학년, 운동경력, 시합횟수 등을 분석하기 위해 빈도 분석을 실시하였다. 둘째, 각 항목과 변인에 대한 타당성 및 신뢰성을 평가하기 위해 확인적 요인분석 및 신뢰도분석을 실시하였다. 셋째, 변인간의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 넷째, 이론적으로 설정된 가설들을 검증하기 위해 구조방정식모형을 통하여 가설 검증을 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 상관관계분석

전체 변인들에 대하여 다중공선성 및 판별타당성을 분석하고자 체육고등학교 선수의 평가염려 완벽주의, 사후반추사고, 경쟁특성불안 변인들에 대한 상관관계분석을 실시하였다<표 3>.

표 3. 요인 간 상관관계분석 결과

	a	b	c	d	e	f	g
a	1						
b	.438**	1					
c	.259**	.345**	1				
d	.380**	.494**	.222**	1			
e	.309**	.591**	.104*	.663**	1		
f	.520**	.527**	.190**	.619**	.619**	1	
g	.529**	.405**	.568**	.401**	.337**	.492**	1

**p<.01

a- 사회로부터 부과된 완벽주의, b- 실수에 대한 염려, c- 수행에 대한 의심, d- 불안통제반추, e- 부정적인 대인평가 염려, f- 지나간 상황 검토, g- 경쟁특성불안

분석결과 모든 변인의 상관계수 값이 .104에서 .663까지로 나타나 최대 .8 이상의 높은 값은 나타나지 않아 다중공선성에 문제는 없는 것으로 알 수 있

다. 다음으로 판별타당성을 살펴보기 위해 상관계수의 값 가운데 가장 큰 값의 제곱(= .663)을 계산한 결과 .440로 나타나 AVE값 중에서 가장 작은 값(= .531)이 상관계수의 제곱 값보다 클 시 판별타당성이 성립된다고 하였다(Fornell & Larcker, 1981). 이에 전체 요인에 대한 판별타당성을 확보하였다.

2. 연구모형의 적합도 평가

연구모형의 적합도는 X^2 = 6.000(df= 97, p=.000), X^2 /df= 3.068, CFI= .867 TLI= .835, SRMR= .071, RMR= .076, RMSEA= .094로 나타나<표 4> 대부분의 값들이 적합도를 충족하여 모형의 적합성이 충족된 것으로 알 수 있다(Bentler, 1990; Browne & Cudeck, 1993).

표 4. 연구모형의 적합도 검증

X^2	df	CFI	TLI	SRMR	RMR	RMSEA
6.000	97	.867	.835	.071	.076	.094

3. 가설검증 결과

고등학교 태권도선수들의 평가염려 완벽주의에 따른 사후반추사고 및 경쟁특성불안의 관계에 대한 각 가설에 대한 검증 결과는 다음 <표 5>와 같다.

표 5. 연구가설 검증결과

가설		β	S.E.	C.R.	p	채택여부
H 1	평가염려 완벽주의 ⇒ 사후반추사고	1.565	.169	9.241	.000	채택
H 2	평가염려 완벽주의 ⇒ 경쟁특성불안	.547	.237	2.307	.021	채택
H 3	사후반추사고 ⇒ 경쟁특성불안	.416	.121	3.441	.000	채택

***p<.001

첫째, 고등학교 태권도선수들의 평가염려 완벽주의는 사후반추사고에 영향

을 미칠 것이다는 가설 1의 분석 결과 경로계수는 1.565, t값이 9.241로 나타나 통계적으로 유의성이 검증되었다(p<.001). 둘째, 고등학교 태권도 선수들의 평가염려 완벽주의는 경쟁특성불안에 영향을 미칠 것이다는 가설 2의 분석 결과 경로계수는 .547, t값이 2.307로 나타나 통계적으로 유의성이 검증되었다(p<.05). 셋째, 고등학교 태권도 선수들의 사후반추사고는 경쟁특성불안에 영향을 미칠 것이다는 가설 3의 분석 결과 경로계수는 .416, t값이 3.441로 나타나 통계적으로 유의성이 검증되었다(p<.001).

Ⅳ. 논의

본 연구는 고등학교 태권도선수들의 평가염려 완벽주의에 따른 사후반추사고 및 경쟁특성불안의 구조적 관계를 심층적으로 규명하고자 하였다. 이를 위해 구조방정식 모형분석을 통해 분석을 실시하였으며, 도출된 연구결과를 바탕으로 한 구체적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 고등학교 태권도 선수들의 평가염려완벽주의는 사후반추에 영향을 미칠 것이다는 가설 1 의 분석 결과 가설이 채택되었다. 이러한 결과이와 관련하여 Brown과 Kocovski(2014)는 사회 부과적 완벽주의와 사후반추 사고는 정적 상관이 있다고 언급하였고, 김희현(2010)은 평가염려 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 사후반추사고의 부분매개 효과에 대해 주장하였다. 또한 임소영과 민경화(2015)는 평가염려 완벽주의가 사후반추 과정을 통해 타인의 평가에 대한 염려가 가중되면서 이전 수행에 대한 부정적 생각이 증가 한다고 하였고, 김현정과 손정락(2006)은 부적응적 완벽주의가 높은 대학생이 적응적 완벽주의가 높은 대학생과 비교했을 때 반추를 더 많이 하는 것으로 주장하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. Nolen-Hoeksema(2003)은 평가염려완벽주의 성향이 높아감에 따라 자기 비난이 증가하게 되면서 사후반추의 사고 과정을 통해 무가치감, 열등감, 죄책감, 실패감 등의 정서를

경험하는 고통을 격게 된다고 주장하여 본연구의 결과를 지지한다(김정미, 2009; Santor & Yazbek, 2006).

따라서 평가염려 완벽주의로 인하여 어려움을 경험하는 체육고등학교 선수들이 자기효능감을 고취 시키고 효율적으로 수행능력이 발휘될 수 있도록 정서적 측면에 관한 지속적 관심과 배려가 필요할 것이다. 이를 통해 사후반추사고를 조절하여 긍정적 자기인식으로 전화되도록 도울 수 있는 프로그램이나 교육이 필요할 것으로 판단된다.

둘째, 고등학교 태권도 선수들의 평가염려 완벽주의는 경쟁특성 불안에 영향을 미칠것이다는 가설 2의분석 결과 가설이 채택 되었다. 이와 관련하여 김민석과 서영석은(2009) 평가염려 완벽주의 성향이 강할수록 부정적 평가에 대한 두려움이 높아져 결과적으로 불안을 야기한다고 주장하였다. 또한 Heimberg, Frost, Holt,Mattia와 Faccenda(1996), Saboonchi, Lundh와 Ost(1999)는 불안 환자들의 평가염려 완벽주의 수준이 강박장애나 공황장애 등의 불안장애 환자들보다 높은 수위의 불안을 경험하는 것으로 연구되어 본 연구와 맥락을 같이한다. 스포츠 상황에서 운동선수들은 성공적인 결과를 위해 매진하고 완벽을 추구한다. 이로 인하여, 운동선수들이 결점없는 완벽함을 추구하는 신념체계를 형성 하게 될 수 있는데(Flett & Hewitt, 2002), 이러한 완벽주의 성향에 대해 Dunkley, Blankstein, Blankstein, Masheb와 Grilo(2006)는 적응적 차원과 부적응적 차원으로 나누어 이를 각각 ‘개인기준 완벽주의’와 ‘평가염려 완벽주의’라고 하였다. 적응적 차원은 긍정적인 의사결정 능력 및 삶의 만족감과 관련되는데 비해 Bergman, Nyland, & Burns, 2007) 부적응적인 차원은 인지적 역기능, 스트레스, 후회, 사회불안 등과 관련이 많다고 언급하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

따라서 본 연구에서 고등학교 태권도 학생들의 평가염려 완벽주의는 경쟁특성불안을 유발시키는 중요한 변인으로 작용하는 것이 확인되었다. 이에 고등학교 태권도 선수들이 심리적, 신체적, 정서적 측면에 있어 만족감을 높이고 효율적인 훈련성과를 위해 체육고등학교 학생선수들의 지도자 및 교사는 선수들의 자기관리 능력을 극대화할 수 있는 프로그램과 효과적인 전략을 개

발하고 적용해야 할 것으로 판단된다.

셋째, 고등학교 태권도 선수들의 사후반추 사고는 경쟁특성불안에 영향을 미칠것이다는 가설 3의 분석 결과 가설이 채택되었다. 이와 관련하여 Clark와 Wells(1995)는 과거의 수행불안상황이나 상호작용 이후 발생되는 인지처리과정에서 사회불안이 높은 사람은 자신의 실패나 실수를 지속적으로 부정적인 반추를 하여 부정적인 자기인식과 부정적인 기억회상, 기억왜곡 등으로 부정적인 자기관련 정보를 쌓아가면서 불안을 증가시킨다고 하였다. 또한 전운(2013)은 사회불안이 높은 그룹과 낮은 그룹으로 나누어 긍정적/부정적 심상조작 절차에 할당하는 연구를 진행하여 사회불안이 높은 집단은 심상조작 조건과 무관하게 증가하였음이 증명하여 본 연구의 결과와 맥락을 같이한다. Rachman, Grüter-Andrew와 Shafran(2000)의 연구에서 사후반추사고는 잦은 빈도로 침습적으로 일어나 불안과 고통을 유발시키고, 시간이 지나도 불안을 유지시키거나 오히려 더 상승시키는 것으로 나타났고, 사회불안을 겪고 있는 집단이 사회적 상황에 접촉된 이후 사후반추 사고가 많아지고 불안이 증가한다고 밝힌 바 있다.

고등학교 시기는 청소년기의 특성상 심리적 불안이 높고 감정 기복이 많은 시기이다(구노현, 김한수, 2013). 이러한 시기에 사후반추로 인하여 경쟁특성불안이 고조되면, 평소 훈련된 수행능력을 경쟁적인 스포츠 장면에서 효과적으로 발휘하기 어려운 상황이 될 수 있다(김홍백, 유재구, 김상태, 2017).

따라서, 고등학교 청소년 태권도 선수들의 불안 요인을 조기에 파악하여 부적응적으로 정서를 처리하는 것에 대해 효율적으로 대처할 수 있는 심리훈련 프로그램의 개발이나 적절한 시기에 치료적 개입을 통해 경기력 향상을 도모해야 할 것으로 판단된다.

Ⅴ. 결론 및 제언

본 연구는 고등학교 태권도 선수 재학생들의 평가 염려 완벽주의에 따른 사후반추사고 및 경쟁특성 불안의 관계를 알아봄으로써 고등학생들이 경쟁 상황에서 효율적인 심리적 자기 조절 효과를 통하여 불안을 감소시켜 경기력 향상에 도움이 되는데 기초자료를 제공하고자 하였다. 연구의 목적을 달성하기 위한 연구대상은 2020년 2월 중 약 2주 간 서울 및 경기도 지역에 소재한 고등학교를 방문하여 태권도 선수로 활동하는 고등학생들을 대상으로 연구를 진행하였다. 자료수집은 해당 고등학교의 지도자들의 사전 협조와 동의를 구한 후 편의표본추출법을 이용하여 설문지를 통해 자료를 수집하였다. 총 400부의 설문지를 배포하였으며, 회수된 설문지 중 17부의 무응답 및 이중 기입 등 불성실한 설문지를 제외하여 287부의 설문지를 분석에 이용하였다. 수집된 데이터는 SPSS 18.0와 AMOS 18.0 프로그램을 이용하여 자료를 처리하였다.

분석결과, 첫째, 본 연구는 고등학교 태권도 선수들의 평가염려완벽주의는 사후반추에 영향을 미칠 것이다는 가설 1 의 분석 결과 가설이 채택되었다. 둘째, 고등학교 태권도 선수들의 평가염려 완벽주의는 경쟁특성 불안에 영향을 미칠것이다는 가설 2의 분석 결과 가설이 채택되었다. 셋째, 고등학교 태권도 선수들의 사후반추 사고는 경쟁특성불안에 영향을 미칠것이다는 가설 3의 분석 결과 가설이 채택되었다.

따라서 평가염려 완벽주의로 인하여 어려움을 경험하는 고등학교 태권도 선수들이 경기력 향상을 위한 방안으로 사후반추사고를 조절하여 긍정적 자기인식으로 전화되도록 도울 수 있는 프로그램과 효과적인 전략을 개발하고 적용해야 할 것이다. 또한, 고등학교 태권도 선수들의 불안 요인을 조기에 파악하여 부적응적으로 정서를 처리하는 것에 대해 효율적으로 대처할 수 있는 심리훈련 프로그램의 개발이나 적절한 시기에 치료적 개입을 통해 경기력 향상을 도모해야 할 것이다.

고등학교 태권도 선수들의 평가염려 완벽주의에 따른 사후반추사고 및 경쟁특성불안의 관계와 관련된 주제로 수행된 본 연구의 제한점을 고려하여 향후 후속연구를 위하여 다음과 같은 제언을 제시하고자 한다. 첫째, 본 연구는 자기보고식 설문지를 이용하여 변인들을 측정하여 응답의 편향이 발생할 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 설문지를 통한 양적연구가 아닌 실험연구나 질적연구를 활용하여 본 연구의 결과를 재확인할 필요가 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 고등학생 선수들을 대상으로 연구를 수행하여 연구의 결과를 모든 운동선수의 결과로 해석하는데 한계가 있다. 이에 후속 연구에서는 대학생이나 실업팀 선수를 대상으로 관련 연구를 진행한다면 좀 더 의미있는 결과를 도출할 수 있을 것으로 예상한다. 셋째, 본 연구에서는 평가염려 완벽주의를 독립변수로 연구를 수행하였는데 이는 경쟁특성불안에 영향을 미치는 다양한 선행요인 중 하나이다. 이에 다양한 측면의 완벽주의와 경쟁특성불안의 관계를 확인하는 연구가 수행된다면, 경쟁특성불안과 관련한 다양한 정서나 인지, 행동적 기제를 다각적 측면으로 이해하는데 도움이 될 것으로 기대한다.

참고문헌

구노현, 김한수(2013). 웃음치료프로그램이 청소년의 우울, 자살생각 및 적응유연성에 미치는 효과. **한국웰니스학회지, 10**(2), 137-146.

김민경, 신제구(2019). 평가 염려완벽주의가 회복탄력성에 미치는 영향: 동료신뢰의 조절효과, **교육컨설팅코칭연구, 3**(2), 5-22.

김상태, 설정덕(2001). 스포츠심리학 : 골프선수들의 심리기술 훈련 효과. **한국체육학회지, 40**(1), 129-146.

김이영(2018). **대학생의 성취목표지향성과 평가염려완벽주의가 학업몰입에 미치는 영향에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절된 매개효과.** 미간행 박

사학위논문. 공주대학교 대학원.

김성주, 이영순(2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. **상담학연구, 14**(3), 1919-1938.

김성호,(2010) **중고등학교 육상선수의 신체특성 및 지도자 신뢰가 경쟁불안에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 관동대학교 교육대학원.

김슬기, 박은영(2018). 평가염려완벽주의와 학업지연 행동의 관계: 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. **한국심리학회지, 15**(3), 287-306.

김용세, 안효연, 권성호(2017). 태권도 선수의 징크스 의미 고찰 및 징크스에 의존하는 심리적 특성 탐색. **한국스포츠심리학회지, 28**(3), 1-12.

김정남, 권봉안(2015). 태권도 선수의 2×2 성취목표성향이 경쟁불안에 미치는 영향. **한국스포츠학회지, 13**(2), 111-121.

김정미(2009). 대학생의 부적응적 완벽주의와 부적응적 정서의 관계: 자기비난과 수치심의 매개효과. **청소년학연구, 16**(10).

김지호, 황동재, 우민정(2014). 성격특성이 볼링선수들의 전두엽 뇌 활성화와 정서, 경쟁불안간의 관계에 미치는 영향. **한국체육학회지, 53**(6), 123-133.

김현정, 손정락(2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. **한국심리학회지, 11**(2), 345-361.

김홍백, 김상태(2016). 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피 및 경쟁특성불안과의 관계. **한국스포츠학회지, 14**(4), 691-700.

김홍백, 유재구, 김상태(2017) 청소년 운동선수들의 평가염려 완벽주의와 부정적 평가에 대한 두려움, 다차원스포츠자신감과 경쟁특성불안의 관계. **한국스포츠학회지, 15**(2), 757-768.

김화영, 박기환(2015). 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 재확인 추구의 매개효과. **인지행동치료, 15**(1), 137-153.

김희현 (2009). **평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 사후반추사고의 매개효과 검증.** 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.

박동혁(2007). **예방과 촉진을 위한 청소년 정신건강 모형의 탐색.** 미간행 박사학위논문, 아주대학교 대학원.

신아라, 이은경(2018). 대학생의 평가염려완벽주의가 대학생활 적응에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. **청소년상담연구, 26**(2), 117-135.

심영균, 이석준, 김지태(2020). 중·고등학교 태권도선수의 도덕적 행동과 선수스트레스의 관계. **세계태권도문화학회지, 26**(1), 105-118.

심자인(2014). **대학골프선수들의 성취목표성향이 경쟁특성불안과 운동몰입에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.

안효연, 김용세, 김정수(2018). 대학교양체육 운동참여동기, 수업만족도와 운동지속의도의 관계. **한국웰니스학회지, 13**(2), 165-178.

오수연(2011). **사후반추 사고와 사회불안의 관계에서 사고통제방략의 조절효과.** 미간행 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.

오유경, 김은정(2014). 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의가 삶의 만족도에 미치는 영향. **한국심리학회지, 19**(4), 1167-1184.

유수환(1993). **심리적 불안이 씨름의 경기력에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.

유인평, 김학덕, 이형일(2010). 중학교 태권도 선수의 심리기술이 인지된 경기력에 미치는 영향. **대한무도학회지, 12**(3), 251-264.

이성원, 양난미(2015). 대학생의 평가염려완벽주의와 사회불안관계에서 내면화된 수치심과 정서표현양가성의 매개효과, **상담학 연구, 16**(4), 225-244.

이소연, 오인수(2015). 평가염려완벽주의와 내현적 자기애가 대학생의 발표불안에 미치는 관계, **청소년학연구, 25**(1), 53-75.

임선영(2005). **사회적 상황에 대한 사후반추사고가 사회불안에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.

임선영, 최혜라, 권석만(2007). 사후반추사고가 사회적 자기효능감 및 예기불안에 미치는 영향. **한국심리학회지, 26**(1), 39-56.

임소영, 민경화(2017). 평가염려 완벽주의 및 사후반추사고가 발표불안에 미치는 영향: 사고통제방략의 조절된 매개효과. **상담학연구, 18**(3), 59-73.

전운, 박기환(2013). 사회불안이 높은 대학생들의 사후반추사고에 자기심상조작이 미치는 영향. **인지행동치료, 13**, 87-105.

정성현, 한태경(2013), 배드민턴 국가대표 주니어 선수의 스트레스와 경쟁상태불안

에 관한 연구. **한국스포츠학회지, 11**(2), 31-41.
조설(2014). **대학 태권도 선수의 완벽주의 성향과 자기관리 전략 및 경기불안의 관계.** 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences, 43*(2), 389-399.
Brown, J. R., & Kocovski, N. L. (2014). Perfectionism as a predictor of post-event rumination in a socially anxious sample. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 32*(2), 150-163.
Carron. A. (1980). *Social Psychology of Sport.* Movement Publications.
Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment,* 69-93.
Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 713-730.
Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of 'clinical' perfectionism. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 63-84.
Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(5), 1363-1381.
Frost, R. O., Trepanier, K. L., Brown, E. J., Heimburg, R. G., Juster, H. R., Leung, A. W., & Makris, G. S. (1997). Self-Monitoring of Mistakes Among Subjects High and Low in Concern Over Mistakes. *Cognitive Therapy and Research, 21*, 209-222.
Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.
Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self & social contexts:

Conceptualization, assesment & association with psycho pathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456-470.

Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences, 21*, 403-410.

Loehr, J. (1982). *Mental toughness trainingfor sports.* New York: The Stephen Greene Press.

Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test.* Champaign, IL: Human Kineries Publisher.

O’Connor, D. B., O’Connor. R. C., & Marshall, R. (2007). Perfectionism and Psychological distress; Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality, 21*(4), 429-452.

Rachman, S., Grüter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 38*, 611-617.

Saboonchi, F., Lundh, L., & Ost, L. (1999). Perfectionism and self-consciousness in social phobia and panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy, 37*, 799-808.

Santor, D. A., & Yazbek, A. (2006). Soliciting unfavorable social comparisons: Effects of self-criticism. *Personality and Individual Differences, 40*, 545-556.

Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research: I.* Academic Press.

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259.

ABSTRACT

The Relationship between Post-Transfer Accidents and Competitive Characteristics Anxiety According to the Evaluation Concern Perfectionism of High School Taekwondo Players

Chang, Hye-Kyung(Hugmam psychological counseling center)
· Song, Jeong-Myeong(Kangnam Univ.)

This study aims to provide basic data to help high school students improve their performance by reducing anxiety through effective psychological self-regulation effect in competitive situations by examining the relationship between post-retrospection and competitive characteristics anxiety according to the perfectionism of evaluation concerns The subjects of this study were high school students who visited high schools in Seoul and Gyeonggi-do for about two weeks in February 2020. The data were collected through questionnaires using convenience sampling method after seeking the cooperation and consent of the leaders of the high school. A total of 400 questionnaires were distributed, and 287 questionnaires were used for analysis, excluding 17 unresponsive and double-entry questionnaires. The collected data were processed using SPSS 18.0 and AMOS 18.0 programs. The results of the analysis are as follows: First, the hypothesis 1 that the evaluation concerns perfectionism of the Taekwondo athletes in high schools will affect the post-retrospection was adopted. Second, the hypothesis 2 that the evaluation concerns perfectionism of the Taekwondo athletes in high school will affect the anxiety of competition characteristics was adopted. Third, the hypothesis 3 that the post- rumination accident of the Taekwondo athletes in high school will affect the competition trait anxiety was adopted. of students in physical education high schools.

Key words: Post-Transfer Accidents, Competitive Characteristics Anxiety According, Evaluation Concern Perfections

논문투고일 : 2020.03.31.
심 사 일 : 2020.04.10.
심사완료일 : 2020.04.30.