



대학 태권도선수의 완벽주의와 2×2 성취목표성향이 자기구실 만들기에 미치는 영향

최아라(단국대학교, 석사)·홍미화*(단국대학교, 교수)

국문초록

이 연구의 목적은 대학 태권도선수의 완벽주의와 2×2 성취목표성향이 자기구실 만들기에 미치는 영향에 대하여 알아보고 대학 태권도선수의 운동수행능력 향상에 도움이 될 수 있는 기초 자료를 제공하고자 한다. 이를 위해 연구의 대상자는 수도권 및 충청도 지역의 대학 태권도선수 318명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 최종분석에 사용하였다. 수집한 자료의 통계분석은 SPSS 26.0 통계프로그램을 활용하여 탐색적 요인 분석, 신뢰도 검증, 상관관계분석, 다중회귀분석을 이용하였으며, 그 결과 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 완벽주의성향(사회부과적, 자가지향, 타인지향)은 2×2 성취목표성향의 하위요인인 숙달회피, 수행접근, 수행회피, 숙달접근에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 완벽주의성향(사회부과적, 자가지향, 타인지향)은 자기구실 만들기의 하위요인인 변명경향과 노력포기에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 2×2 성취목표성향(숙달회피, 수행접근, 수행회피, 숙달접근)은 자기구실 만들기의 하위요인인 변명경향과 노력포기에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 결론적으로 대학 태권도선수에게 완벽주의 성향과 2×2 성취목표성향이 자기구실 만들기에 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 특히 신체적인 능력 향상 뿐만이 아니라 심리적인 발달도 운동수행능력에 밀접한 영향을 미친다는 사실을 인지하여 기술적인 훈련과 심리훈련도 같이 병행한다면 경기력 향상에 도움이 될 것이다.

한글주요어 : 완벽주의, 2×2 성취목표성향, 자기구실 만들기

* 홍미화, 단국대학교, E-mail : mh2010@hanmail.net

I. 서론

최근 미국 NBC가 주최한 초대형 오디션 프로그램 '아메리카 갓 텔런트'에서 한국의 태권도 대표팀이 골든 버저를 받으며 준준결승에 진출하면서 세계적인 집중을 받고 있다(무카스, 2020년 6월 16일자). 이러한 태권도 종목에서 겨루기는 전자호구의 도입과 함께 경기규칙의 변화 및 차등 점수제가 보완되어 시행되고 있다. 이는 지도자와 선수들에게 기술의 종류, 경기운영, 지능적인 경기방식 등을 습득하게 함으로써 매사에 완벽한 준비와 행동을 요구하고 있다(양정석, 2010). 품새는 기술의 연속된 동작을 수행하여 10.0점(만점)의 기준에서 가점과 감점의 채점방식으로 진행된다. 따라서, 기술의 동작 수행에 있어서 완벽의 수준을 요구받으므로 어떠한 상황이나 심리적 요인으로 나타날 수 있는 실수를 낮추고, 완벽추구의 심리를 이해할 수 있는 연구가 필요할 것으로 사료된다(신성진, 김성호, 정봉현, 2020). 또한, 시범은 완벽한 퍼포먼스를 요구하는 평가로 관객을 대상으로 실시하며 동작이나 기술의 실수를 만회할 수 없는 일회성의 성격을 가지기 때문에 완벽함을 중요시 한다(김동현, 2017). 그러므로 태권도라는 종목에서의 완벽성은 중요한 요인 중 하나이다.

Hollernder(1965)는 완벽주의 성향이 자신이나 타인에게 주어진 상황에서 필요한 정도 이상으로 높은 수준의 수행을 요구하는 것이라고 하였다. 완벽을 기대하는 주체와 대상이 다양하다는 관점에서 3차원으로 구성되어진 완벽주의 성향은 사회부과적

완벽주의, 자가지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의로 구분된다(Hewitt & Flett, 1991). 완벽주의는 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 모두 보여준다. 부정적인 측면은 자신이나 타인의 기대에 부응하기 위하여 높은 목표를 설정하고 스스로 채찍질하며 노력하였지만 목표달성을 하지 못하였을 경우 좌절, 우울, 패배감 등 심리적인 불안을 야기한다(김석일, 오현옥, 2008). 긍정적인 측면으로는 자신이 설정한 목표를 달성하기 위해 내적으로 통제를 하고 스스로 피드백을 하며 어려운 상황을 인내하게 되면서 나타나는 긍정적 정서 발현, 지구력 향상 등이 있다(Stumpf & Parker, 2000). 완벽주의 성격은 작은 일에도 최선의 노력을 기울이기 때문에 사회가 요구하는 바람직한 성격 특성이다.

대학 태권도 선수들은 훈련이나 시합 상황에서 최고의 수행능력을 끌어내기 위해서 계속 도전하고 높은 수준의 완벽성이 요구되어 진다. 자신이 세운 목표를 달성함에 따라 달라지는 결과의 여부가 선수의 자존감, 경기력 등에 영향을 미친다. 완벽주의와 특정 변인과의 관계를 주제로 한 선행연구를 보면, 완벽주의성향이 성취동기(윤은정, 2001)나 성취수준(김경미, 도현심, 박선영, 2010)과 정적상관을 보였다고 보고하고 있어 완벽주의와 성취목표와의 관련성을 뒷받침하고 있다.

성취목표는 특정한 성취를 이루기 위하여 자신이 보유한 능력을 향상시키고 증명하기 위한 욕구이다(Ames, 1984). 성취목표성향은 초기 1980년대 숙달성향과 수행성향의 2요인 구조로 소개되었지만 2000년대에서 숙달과 수행성향을 숙달접근, 숙달회피, 수행접근, 수행회피로 세분화하여 소개하였다

(김주원, 2014). 이러한 개인이 하나의 성취목표만 지향하는 것이 아니라, 동시에 여러 유형의 성취목표를 지향할 수 있는 중다목표 관점에 대한 관심이 증가되며(Barron & Harackiewicz, 2001), 국내에서도 성취목표의 종합적 이해에 대한 중요성이 제기되고 있다(국중학, 2009). 그러므로 이 연구에서는 성취목표의 네 하위유형을 모두 살펴보기로 한다. 하위유형 중 숙달집근 성취목표는 자기의 능력과 기술을 발달시키고 과제숙달을 위해 노력하는 것이며, 숙달회피 성취목표는 자신의 기술과 능력 상실 및 과제숙달에 실패하는 것을 피하려 노력하는 것을 말한다. 수행집근 성취목표는 자신의 뛰어난 능력을 타인들에게 증명하려고 노력하는 것이며, 수행회피 성취목표는 자신의 능력 부족을 타인들에게 감추려고 노력하는 것을 말한다(조은영, 2013). Duda(1989)는 개인이 설정한 성공, 실패의 기준과 자신이 보유한 능력의 기준 등에 따라 성취목표성향이 달라진다고 하였다. 이는 대학 태권도 선수들이 각자의 목표에 따라 태도와 수행자세, 심리상태 등이 달라지는 것이므로 자신에게 적절한 목표 설정과 성취는 선수로써 좋은 성과를 기대할 수 있게 해준다.

더불어 대학 태권도 선수들은 운동선수이기 때문에 많은 대회에 출전하여 자신의 결과물을 보여주며 자신이 적절한 목표를 설정하였는지 평가받는 자리에서 자아존중감을 보호하고 스트레스에서 벗어나 스스로 방어하기 위한 방법으로 자기구실 만들기를 사용한다(Berglas & Jones, 1978).

자기구실 만들기는 성공을 내면화하고 실패를 외면화하기 위해 사전에 핑계거리를 만드는 것이다(Berglas & Jones, 1978). 이는 자신의 유능감을

증진시키기 위해 사용되기도 하고 결과지향적인 스포츠 상황에서 지속적인 평가로 인해 느끼는 불안을 대처하기 위해 사용되기도 한다(황진, 최은규, 2010). 자기구실 만들기와 특정 변인과의 관계를 주제로 한 선행연구 중 자기구실 만들기는 완벽주의의 주요한 예측변수가 된다고 하였다(오지은, 추상엽, 임성문, 2011). 개인의 수준보다 높은 목표를 설정하거나 자신의 수행에 대해 엄격한 기준으로 평가하려는 성향으로 인해 자기구실 만들기가 나타났다고 볼 수 있으며, 이런 완벽주의와 자기구실 만들기의 관계를 규명한 기존의 연구를 통해서도 확인할 수 있다(Ferrari, 1992). 이처럼 완벽주의성향을 가지고 있는 태권도 선수들은 높은 목표를 설정하고 완벽을 추구하는 과정에서 실패에 대한 불안과 이후에 있을 타인의 부정적인 평가로부터 자존감을 보호하기 위해 자기구실 만들기를 더욱 많이 사용할 것으로 예상된다.

그러므로 이 연구를 통하여 태권도 선수의 완벽주의로 인해 높은 목표를 설정하여 스스로에게 비판적 평가를 하거나 자신을 보호하려는 자기구실 만들기 행동을 보일 가능성이 있으므로 선수들 개개인에 맞는 성취목표 수준을 조절하여 자기구실 만들기의 사용빈도를 줄여갈 수 있는 적절한 훈련 프로그램에 기초가 되고자 한다.

따라서 이 연구의 목적은 대학 태권도선수들의 완벽주의와 2×2 성취목표성향 및 자기구실 만들기 간의 관계를 입증하려 하며 그에 따른 가설은 다음과 같다.

첫째, 대학 태권도선수의 완벽주의성향은 2×2 성취목표성향에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 대학 태권도선수의 완벽주의성향은 자기구실 만들기에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 대학 태권도선수의 2×2 성취목표성향은 자기구실 만들기에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

연구대상은 수도권 및 충청도 지역의 대학 태권도 선수를 모집단으로 선정하였다. 비확률표집방법(non-probability sampling)인 할당표집방법(quota sampling)을 이용하여 대한태권도협회에 등록된 8개의 대학 태권도 선수단을 선정한 후 318명을 대상으로 실시하였다. 남학생 167명(52.5%), 여학생 151명(47.5%)으로 318명의 표본을 추출하여 최종분석에 사용하였다.

2. 측정 도구

이 연구의 목적을 달성하기 위해 사용된 측정도구는 구조화된 설문지이다. 설문지의 전체 문항과 변인들은 연구목적에 부합하는 선행연구의 이론들을 근거로 하여 구성하였다. 설문지 구성내용은 완벽주의성향 14문항, 2×2 성취목표성향 16문항, 자기구실 만들기 25문항 등 총 55문항으로 구성하였다.

완벽주의 성향은 소영호, 정주혁(2010)이 사용한 척도를 가지고 이 연구에 적합하도록 수정·보완하여 재구성하였다. 이 척도는 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과적 완벽주의 총 14문항의 3개 하위요인으로 구성되어 있으며, 응답지는 5점 Likert형 척도로 구성하였다.

2×2 성취목표성향은 Elliot과 McGregor

(2001)의 2×2 성취목표 모델에 기초하여 박종길, 장덕선(2009)가 사용한 척도를 이 연구에 적합하도록 수정·보완하여 재구성하였다. 이 척도는 숙달 접근, 숙달회피, 수행접근, 수행회피 총 16개 문항의 4개 하위요인으로 구성되어 있으며, 응답지는 5점 Likert형 척도로 구성하였다.

자기구실 만들기는 Jones과 Rhodewalt (1982)의 자기구실 만들기 척도에 기초하여 류정희(2006)가 사용한 척도를 이 연구에 적합하게 수정·보완하여 재구성하였다. 이 척도는 변명경향, 노력포기 총 25문항의 2개 하위요인으로 구성되어 있으며, 응답지는 5점 Likert형 척도로 구성하였다.

3. 조사도구의 타당도와 신뢰도

설문문항의 타당도 검증을 위해 요인분석을 실시하였으며, 고유치는 1.0이상인 요인들을 베리맥스(varimax)회전 방식을 실시하여 요인적재값을 산출하였다. 또한, 공통성이 낮은 문항과 요인적재치가 .40 이하의 문항들은 제거하였다. 완벽주의성향은 요인적재치가 낮은 9번 문항을 제거하여 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과적 완벽주의로 구성되었다. 자기구실 만들기는 3, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 25문항을 제거하여 변명경향, 노력포기로 구성되었다. 이와 같은 이유는 요인 분석 결과에 따라 제거하였으며, 설문문항 자체의 의미전달이 부족하였거나 대상들의 설문작성의 오류에 의한 결과일 수 있다. 따라서 이러한 문제를 극복하기 위한 예비조사 실시나 설문문항의 내용타당도 점검이 다시 이뤄져야 할 것으로 본다.

완벽주의성향의 요인부하량은 <표 1>에 나타난 바

와 같이 .609~.931이며 전체 변수의 설명력은 68.408로 나타났다. Cronbach's α 값은 .787~.912로 나타나 측정 도구의 신뢰가 확보되었다. 2×2 성취 목표성향의 요인부하량은 <표 2>에 나타난 바와 같이 .735~.907이며, 전체 변수의 설명력은 71.972으

로 나타났다. Cronbach's α 값은 .846~.900으로 나타나 측정 도구의 신뢰가 확보되었다. 마지막으로 자기구실 만들기의 요인부하량은 <표 3>에 나타난 바와 같이 .504~.859이며 전체 변수의 설명력은 46.495로 나타났다. Cronbach's α 값은 .735,

표 1. 완벽주의성향의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

구분	문항	부하량	고유치	분산/누적	Cronbach's α
사회 부과적	13. 주변 사람들은 나에게 너무 많은 것을 요구하고 있다.	.880	3.595	27.653 /27.653	.899
	11. 주변 사람들은 나에게 항상 완벽함을 기대한다.	.875			
	10. 주변 사람들은 내가 할 수 있는 것보다 더 많은 것을 기대한다.	.872			
	12. 나의 가족들은 나에게 항상 완벽함을 기대한다.	.793			
	14. 나에게 대한 주변 사람들의 기대를 충족시키는 것이 어렵다.	.782			
자기 지향	1. 나는 가능한 한 모든 일에 완벽하려고 노력한다.	.795	2.734	21.030 /48.683	.787
	2. 모든 일을 완벽하게 하는 것은 나에게 매우 중요하다.	.767			
	3. 나는 내 자신이 완벽하기를 바란다.	.749			
	4. 나는 운동이나 일에서 항상 성공해야 한다.	.741			
	5. 나는 목표를 완벽하게 세우고 이를 달성하려고 노력한다.	.609			
타인 지향	6. 주변 사람들은 내가 성공하여야 괜찮은 사람이라고 생각한다.	.931	2.564	19.724 /68.408	.912
	7. 주변 사람들은 내가 운동이나 기타 모든 일에 탁월하여야 좋아한다.	.929			
	8. 주변 사람들은 내가 실수를 하지 않아야 나를 유능하다고 생각할 것이다.	.887			

KMO 표본적합성 측정 = .805 Bartlett의 구형검정 = 2152.276, $df = 78$, $sig = .000$, 총 신뢰도 = .887

표 2. 2×2 성취목표성향의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

구분	문항	부하량	고유치	분산/누적	Cronbach's α
숙달	6. 내가 할 수 있는 만큼 완전히 어떤 기술을 배우지 못할까봐 때때로 자신이 없다.	.873	3.094	19.339 /19.339	.900
	5. 연습 중에 배워야할 기술을 모두 배우지 못할 수도 있을까봐 간혹 걱정을 했다.	.870			
	회피 8. 내가 연습 중에 배운 기술을 완벽하게 배우지 못할까봐 두렵다.	.860			
수행	7. 내가 노력을 해서 필요한 기술을 모두 배우지 못할까봐 걱정을 한다.	.859	2.880	17.998 /37.336	.865
	9. 다른 동료선수들과 비교하여 운동을 잘하는 것이 중요하다.	.907			
	10. 다른 동료선수들보다 더 나은 기술을 수행하는 것이 중요하다.	.869			
	접근 11. 다른 선수들보다 더 운동을 잘하는 것이다.	.816			
	12. 나에게 성공은 동료들보다 더 뛰어난 선수가 되는 것이다.	.735			
수행	13. 다른 동료선수들보다 운동을 더 잘하지 못하는 것만 피하고 싶다.	.891	2.773	17.332 /54.669	.846
	회피 14. 다른 선수들과 비교하여 잘하지 못하는 것만 피하고 싶다.	.831			
	16. 간혹 운동선수로서의 능력이 전혀 없다는 말을 듣는 것을 피하는 것이다.	.778			
숙달	15. 우리 팀에서 실력이 가장 부족한 선수들 가운데 한 사람이 되는 것만 피하는 것이다.	.777	2.768	17.303 /71.972	.847
	1. 내 기술을 발휘하고 싶을 뿐만 아니라 실력을 마음껏 발휘하는 것도 가능하다.	.868			
	접근 2. 내 종목에 필요한 모든 기술을 숙달하는 것이다.	.842			
	3. 새로운 기술을 배우고, 가능한 한 완벽하게 숙달하는 것이다.	.817			
숙달	4. 열심히 노력하여 최고의 운동 기술을 숙달하는 것이다.	.773			

KMO 표본적합성 측정 = .819 Bartlett의 구형검정 = 2635.808, $df = 120$, $sig = .000$, 총 신뢰도 = .864

표 3. 자기구실 만들기의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

구분	문항	부하량	고유치	분산/누적	Cronbach's α
	6. 땀이 많이 잘못되었을 때, 우선 환경을 탓하고 싶어진다.	.724			
	9. 부담감에서 벗어날 수 있기 때문에 때때로 나는 하루 이틀 아팠으면 좋겠다는 생각을 한다.	.697			
	7. 나는 다른 선수들보다 컨디션이 안 좋은 날이 더 많은 것 같다.	.678			
변명	19. 다른 사람으로부터 평가받는 상황에서 운이 없다는 생각이 종종 든다.	.667	3.153	26.276	.778
경향	5. 나는 연습을 할 때, 주변의 소음이나 잡념 때문에 쉽게 방해를 받는다.	.589		/26.276	
	8. 시합 전에 매우 불안해하는 경향이 있다.	.544			
	18. 부모님이나 코치의 기대에 미치지 못하였다고 생각이 들 때, 그 이유를 합리화하고 싶어진다.	.532			
	1. 나는 가능하면 할 일을 마지막 순간까지 미루는 경향이 있다.	.504			
	2. 나는 시합을 앞두고 준비를 많이 하는 편이다.	.859			
노력	10. 내 감정에 휘둘리지 않는다면 더 좋은 결과를 얻을 수 있을 것이다.	.837	2.426	20.219	.735
포기	4. 나는 시합 전에 내가 충분히 준비되어 있는지를 확인한다.	.642		/46.495	
	12. 내가 더 좋은 성적을 얻지 못하는 것은 내 노력이 부족하기 때문이라고 생각한다.	.569			

KMO 표본적합성 측정 = .812 Bartlett의 구형검정 = 956.933, $df = 66$, $sig = .001$, 총 신뢰도 = .721

.778로 나타나 측정 도구의 신뢰가 확보되었다.

4. 조사절차

설문조사는 연구자가 미리 연구 목적을 설명하고 사전에 해당 선수의 지도자에게 동의 및 협조를 구한 후 진행하였다. 연구자와 연구보조자 2인이 직접 학교를 방문하여 조사대상자인 대학 태권도선수들에게 연구의 취지와 목적을 충분히 설명한 후 성실한 답변을 해줄 것을 당부하면서 설문지를 배포하였다. 조사 대상자들의 개인정보 보호를 위해 선수들의 개인적 특성 및 설문자료는 모두 이름을 명시하지 않고 누락된 답변이 없는지 확인하고 회수하였다.

5. 자료처리

이 연구의 목적을 달성하기 위한 자료처리는 SPSS 26.0 통계프로그램을 활용하여 처리하였고, 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다. 구체적인 분석방법은 완벽주의와 2×2 성취목표성향 및 자기구실 만들기의 관계를

검증하기 위해 상관관계 분석(correlation analysis) 및 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 상관관계 분석

이 연구의 문제를 검증하기에 앞서 구성개념간의 상관관계분석을 실시하였다. 변수들 간의 상관관계는 모두 .80보다 낮은 값을 나타냈기에 다중공선성에 문제가 없는 것으로 판단되며 결과는 <표 4>와 같다.

2. 대학 태권도선수의 완벽주의성향이 2×2 성취목표성향에 미치는 영향

대학 태권도선수의 완벽주의성향(사회부과적, 자기지향, 타인지향)이 2×2 성취목표성향(숙달접근, 숙달회피, 수행접근, 수행회피)에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는

표 4. 각 변인 간의 상관관계분석 결과

변인	사회부과적	자가지향	타인지향	숙달회피	수행접근	수행회피	숙달접근	변명경향	노력포기
사회부과적	1								
자가지향	.090	1							
타인지향	.179**	.068	1						
숙달회피	0.50	0.35	-.005	1					
수행접근	.134*	.236**	.076	.239**	1				
수행회피	.164**	.115*	.183**	.210**	.221**	1			
숙달접근	-.064	.360**	-.018	.131*	.133*	.054	1		
변명경향	.229**	-.251**	.060	.109	.053	.098	-.373**	1	
노력포기	.027	-.203**	-.028	-.012	-.133*	-.080	-.449**	.310**	1

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

<표 5>와 같다. 첫째, 완벽주의성향이 2×2 성취목표성향 하위요인인 숙달접근을 예측하는 설명력은 14.0%($R^2 = .140$)로 설명하고 있으며, F 값이 17.026으로 $p < .001$ 수준에서 회귀식이 유의미한

것으로 나타났다. 완벽주의성향 하위요인 중 자가지향($t = 7.039$, $p < .001$)은 숙달접근에 정(+)적인 영향을 미치는 변인으로 나타났으며, 표준화 회귀계수는 $\beta = .370$ 으로 나타났다. 둘째, 완벽주의

표 5. 완벽주의성향이 2×2 성취목표성향에 미치는 영향

독립	종속	B	SE	β	t
(상수)		2.445	.265		9.224***
사회부과적	숙달접근	-.076	.044	-.093	-1.746
자가지향		.436	.062	.370	7.039***
타인지향		-.019	.039	-.027	-.498
$R^2 = .140$, $F = 17.026$ ***					
(상수)		2.969	.363		8.182***
사회부과적	숙달회피	.052	.060	.050	.873
자가지향		.047	.085	.032	.556
타인지향		-.015	.053	-.016	-.280
$R^2 = .004$, $F = .388$					
(상수)		1.816	.323		5.615***
사회부과적	수행접근	.103	.053	.107	1.925
자가지향		.308	.076	.223	4.078***
타인지향		.036	.047	.041	.748
$R^2 = .070$, $F = 7.888$ ***					
(상수)		2.165	.304		7.120***
사회부과적	수행회피	.115	.050	.128	2.292*
자가지향		.120	.071	.093	1.689
타인지향		.123	.045	.154	2.757**
$R^2 = .060$, $F = 6.648$ ***					

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

성향이 2×2 성취목표성향 하위요인인 숙달회피를 예측하는 설명력은 0.4%($R^2=.004$)로 설명하고 있으며, F 값이 .388로 유의수준 $\alpha=.05$ 에서 회귀식이 유의하지 않은 것으로 나타났다. 셋째, 완벽주의성향이 2×2 성취목표성향 하위요인인 수행접근을 예측하는 설명력은 7.0%($R^2=.070$)로 설명하고 있으며, F 값이 7.888로 $p<.001$ 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 완벽주의성향 하위요인 중 자가지향($t=4.078$, $p<.001$)은 수행접근에 정(+)적인 영향을 미치는 변인으로 나타났으며, 표준화 회귀계수는 $\beta=.223$ 으로 나타났다. 넷째, 완벽주의성향이 2×2 성취목표성향 하위요인인 수행회피를 예측하는 설명력은 6.0%($R^2=.060$)로 설명하고 있으며, F 값이 6.648로 $p<.001$ 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 완벽주의성향 하위요인 중 사회부과적($t=2.292$, $p<.05$), 타인지향($t=2.757$, $p<.01$)은 수행회피에 정(+)적인 영향을 미치는 변인으로 나타났으며, 각각 표준화 회귀계수는 $\beta=.128$, $\beta=.154$ 로 나타났다.

3. 대학 태권도선수의 완벽주의성향이 자기구실 만들기에 미치는 영향

대학 태권도선수의 완벽주의성향(사회부과적, 자가지향, 타인지향)이 자기구실 만들기(변명경향, 노력포기)에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다. 첫째, 완벽주의성향이 자기구실 만들기 하위요인인 변명경향을 예측하는 설명력은 12.8%($R^2=.128$)로 설명하고 있으며, F 값이 15.353으로 $p<.001$ 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 완벽주의성향 하위요인 중 사회부과적($t=4.602$, $p<.001$)은 변명경향에 정(+)적인 영향을 미치는 변인으로 나타났으며, 자가지향($t=-5.205$, $p<.001$)은 변명경향에 부(-)적인 영향을 미치는 변인으로 나타났고, 각각 표준화 회귀계수는 $\beta=.247$, $\beta=-.276$ 으로 나타났다. 둘째, 완벽주의성향이 자기구실 만들기 하위요인인 노력포기를 예측하는 설명력은 4.4%($R^2=.044$)로 설명하고 있으며, F 값이 4.782로 $p<.01$ 수준에서 회귀식이

표 6. 완벽주의성향이 자기구실 만들기에 미치는 영향

독립	종속	B	SE	β	t
(상수)		3.054	.213		14.372***
사회부과적	변명경향	.161	.035	.247	4.602***
자가지향		-.259	.050	-.276	-5.205***
타인지향		.020	.031	.035	.651
$R^2=.128$, $F=15.353$ ***					
(상수)		3.865	.241		16.035***
사회부과적	노력포기	.035	.040	.049	.880
자가지향		-.209	.056	-.206	-3.707***
타인지향		-.015	.035	-.023	-.414
$R^2=.044$, $F=4.782$ **					

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

유의미한 것으로 나타났다. 완벽주의성향 하위요인 중 자기지향($t = -3.707, p < .001$)은 노력포기에 부(-)적인 영향을 미치는 변인으로 나타났으며, 표준화 회귀계수는 $\beta = -.206$ 으로 나타났다.

4. 대학 태권도선수의 2×2 성취목표성향이 자기구실 만들기에 미치는 영향

대학 태권도선수의 2×2 성취목표성향(숙달접근, 숙달회피, 수행접근, 수행회피)이 자기구실 만들기(변명경향, 노력포기)에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다. 첫째, 2×2 성취목표성향이 자기구실 만들기 하위요인인 변명경향을 예측하는 설명력은 17.5% ($R^2 = .175$)로 설명하고 있으며, F 값이 16.578로 $p < .001$ 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 2×2 성취목표성향 하위요인 중 숙달회피($t = 2.428, p < .05$)는 노력포기에 정(+)적인 영향을 미치는 변인으로 나타났으며, 숙달접근($t = -7.713, p < .001$)은 노력포기에 부

(-)적인 영향을 미치는 변인으로 나타났고, 각각 표준화 회귀계수는 $\beta = .131, \beta = -.402$ 로 나타났다. 둘째, 2×2 성취목표성향이 자기구실 만들기 하위요인인 변명경향을 예측하는 설명력은 21.4% ($R^2 = .214$)로 설명하고 있으며, F 값은 21.312로 $p < .001$ 수준에서 회귀식이 유의미한 것으로 나타났다. 2×2 성취목표성향 하위요인 중 숙달접근($t = -8.764, p < .001$)은 노력포기에 부(-)적인 영향을 미치는 변인으로 나타났으며, 표준화 회귀계수는 $\beta = -.446$ 으로 나타났다.

IV. 논의

대학 태권도선수의 완벽주의와 2×2 성취목표성향이 자기구실 만들기에 미치는 영향에 대한 결과를 선행연구와 비교하여 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 완벽주의성향이 2×2 성취목표성향에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한

표 7. 2×2 성취목표성향이 자기구실 만들기에 미치는 영향

독립	종속	B	SE	β	t
(상수)		3.269	.214		15.297***
숙달회피	변명경향	.082	.034	.131	2.428*
수행접근		.039	.037	.058	1.064
수행회피		.058	.039	.080	1.496
숙달접근		-.320	.041	-.402	-7.713***
$R^2 = .175, F = 16.578^{***}$					
(상수)		4.771	.226		21.119***
숙달회피	노력포기	.053	.036	.078	1.475
수행접근		-.059	.039	-.080	-1.514
수행회피		-.043	.041	-.055	-1.048
숙달접근		-.384	.044	-.446	-8.764***
$R^2 = .214, F = 21.312^{***}$					

* $p < .05$, *** $p < .001$

결과, 완벽주의성향의 하위요인 중 자기지향 완벽주의는 2×2 성취목표성향의 하위요인 중 수행접근과 숙달접근에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 사회부과적 완벽주의와 타인지향 완벽주의는 2×2 성취목표성향의 하위요인 중 수행회피에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

배경훈(2020)의 대학생을 대상으로 한 연구에서 자기지향 완벽주의가 높아질수록 숙달접근과 수행접근이 높아지고 사회부과적 완벽주의가 높아질수록 숙달회피와 수행접근이 높아진다는 결과나 나타나므로 이 연구를 부분적으로 지지해준다. 이는 완벽하려는 주체가 자기 자신이라면 어떠한 일을 배우고 진행하는 것에 적극적으로 행동한다는 것을 알 수 있다. 그러므로 태권도선수의 자기지향 완벽주의가 높아진다면 기술의 숙련도와 수행능력이 향상될 것이라고 사료된다.

완벽주의성향과 2×2 성취목표성향의 관계에 대한 선행연구가 부족하기 때문에 숙달, 수행, 접근, 회피의 4요인인 아닌 숙달, 수행접근, 수행회피의 3요인으로 연구한 선행연구를 분석한 결과, 이 연구의 결과를 지지해주는 연구는 다음과 같다. 오지은, 임성문, 추상엽(2011)은 자기지향 완벽주의는 숙달목표와 수행접근에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고 사회부과적 완벽주의는 수행접근과 수행회피에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으므로 이 연구결과를 부분적으로 지지해준다. 이미화(2001)는 자기지향 완벽주의는 숙달목표와 수행접근을 동시에 높이는 것으로 나타났다. 또한, 사회부과적 완벽주의는 숙달목표를 낮추고 수행회피를 높이는 것으로 나타나 이 연구결과를 부분적으로

지지해준다. 이는 자기지향 완벽주의의 수준이 높을수록 주어진 연습 과제를 습득하거나 자신의 능력을 개발하여 유능해지려고 하는 숙달목표와 타인에게 뛰어난 능력을 증명하려고 노력하는 수행접근 수준이 높아지는 것을 알 수 있다.

대학 태권도선수들의 자기지향 완벽주의는 완벽하고자 하는 주체가 자신에게 있어 나 자신을 완벽하게 만들고자 더 배우고 배운 것을 완벽하게 수행하려는 노력을 하게 된다. 그러므로 대회에 나가기 위한 준비와 대처를 완벽하게 하여 좋은 성적을 거둘 수 있을 것이라고 사료된다. 반면에, 사회부과적 완벽주의는 완벽하고자 하는 높은 목표에 대한 기준이 타인에게 있고, 외부에 의해 부과된 기준에 미치지 못하는 과정에서 발생하는 어려움을 스트레스로 지각하고 지도자의 부정적인 피드백과 처벌을 받는 것에 대한 두려움을 느끼게 되어 수행회피를 높이는 것이라고 사료된다.

둘째, 완벽주의성향이 자기구실 만들기에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 완벽주의성향의 하위요인 중 사회부과적 완벽주의는 자기구실 만들기의 하위요인 중 변명경향에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 자기지향 완벽주의는 자기구실 만들기의 하위요인인 변명경향과 노력포기에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

오지은, 임성문, 추상엽(2011)은 자기지향 완벽주의는 자기구실 만들기에 부적인 영향을 미쳤고 사회부과적 완벽주의는 정적인 영향을 미친다고 하여 이 연구와 일치하는 경향을 보였다. 이현주(2011)는 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의에서는

유의미한 차이가 나타나지 않았고 사회부과적 완벽주의에서 자기구실 만들기에 유의미한 차이가 나타났으므로 이 연구의 결과를 부분적으로 지지해준다. 자기지향 완벽주의와 사회부과적 완벽주의는 완벽하려는 동기가 내적 혹은 외적에 있기 때문에 서로 대립관계일 뿐만 아니라 자기구실 만들기에 도 차별성을 보인다(오지은, 추상엽, 임성문, 2011). 대학 태권도선수들의 자기지향 완벽주의는 연습 과정과 수행에 있어 장애물이 될 만한 것들을 사전에 미리 차단하여 자기구실 만들기를 더 적게 사용하는 방식과 관련된다고 볼 수 있다. 반면에, 사회부과적 완벽주의는 지나치게 지도자나 학부모의 기대와 시선에 대해 걱정하고 불안을 느끼는 특성으로 인해 자신이 목표로 하는 것을 수행하는 것에 대해 회피하는 식으로 자기구실 만들기를 사용할 수 있다.

김정수, 임송이(2019)의 청소년 축구선수를 대상으로 한 연구를 살펴보면, 자기구실 만들기 사용원인 중에 초·중·고등학교 선수 모두 '저평가 우려'라는 하위요인이 높은 순위를 나타내므로 이 연구 결과를 뒷받침해준다. 대학 태권도선수들이 시합에서 실수하는 것이 두렵고 실수로 인한 부정적인 주변의 시선들 때문에 불안을 크게 느끼며 무의식적으로 자신이 처한 상황을 피해하려는 이들의 특성이 수행에 앞서서 변명을 하는 등의 자기구실 만들기를 사용하게 하는 것이라고 사료된다.

박윤지(2018)의 연구에서 자기지향 완벽주의가 높을수록 자아존중감도 높아지지만 사회부과적 완벽주의가 높으면 자아존중감이 낮아진다고 하였다. 또한, 전현수, 이용현, 권성호(2011)의 연구에서는 자아존중감이 높을수록 자기구실 만들기를 더

적게 사용한다는 결과가 나타났다. 그러므로 선수들이 타인의 시선을 신경쓰지 않고 개인의 완벽성을 추구할 수 있도록 자아존중감을 높이기 위해 주변인들의 도움이나 심리상담과 같은 프로그램을 훈련과 함께 병행한다면 자기구실 만들기를 더 적게 사용하게 될 것으로 사료된다.

셋째, 2×2 성취목표성향이 자기구실 만들기에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 2×2 성취목표성향의 하위요인 중 숙달회피는 자기구실 만들기의 하위요인 중 변명경향에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 2×2 성취목표성향의 하위요인 중 숙달접근은 자기구실 만들기의 하위요인인 변명경향과 노력포기에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

전현수, 이용현, 권성호(2011)의 고등학교 운동선수의 성취목표와 자기구실 만들기에 미치는 영향에 대한 연구를 살펴보면, 숙달접근과 수행접근이 높을수록 행동적 자기구실 만들기인 노력포기를 적게 하며, 수행회피가 높을수록 행동적 자기구실 만들기인 노력포기를 많이 하는 것으로 나타났다. 그리고 숙달접근이 높을수록 언어적 자기구실 만들기인 변명경향을 적게 하고, 숙달회피와 수행회피가 높을수록 언어적 자기구실 만들기인 변명경향을 많이 하는 경향을 보여준다고 나타났으므로 이 연구를 부분적으로 지지해준다. 이 결과 대학 태권도선수들이 기술을 숙달할 때 실패하는 것이 두려워 자아존중감을 보호하기 위한 수단으로 변명경향을 더 많이 사용하는 것으로 볼 수 있다. 운동선수들에게 숙달접근은 과제를 수행함에 있어서도 자신의 능력을 긍정적으로 평가하여 높은 내적동기와 사고방식 및 긍

정적 태도를 통해 신체활동에 참여하게 한다(이철, 송용관, 2011). 따라서 대학 태권도선수들은 기술을 숙달하는 것에 대해 자신의 능력을 긍정적으로 생각하고 노력한다면 변명이나 노력을 포기하는 행동이 줄어들게 될 것이다. 반면에, 높아진 목표에 두려움을 느껴 회피한다면 그 상황을 합리화하기 위해 변명을 하거나 노력을 포기하는 자기구실 만들기를 많이 사용한다는 결과가 나타났다. 그러므로 대학 태권도선수들이 자신의 능력에 맞지 않는 목표가 아니라 충분히 달성할 수 있는 목표를 설정할 수 있도록 해야한다. 또한, 감독이나 코치가 선수들이 자신의 능력에 대해 긍정적인 생각을 가질 수 있도록 도움을 준다면 적극적으로 활동할 수 있으므로 자기구실 만들기 사용빈도가 줄어들 것이라고 사료된다.

V. 요약 및 제언

이상의 결과를 종합해보면 다음과 같다.

첫째, 완벽주의성향(사회부과적, 자기지향, 타인지향)은 2×2 성취목표성향의 하위요인인 숙달회피, 수행접근, 수행회피, 숙달접근에 부분적으로 유의미한 영향을 미쳤다.

둘째, 완벽주의성향(사회부과적, 자기지향, 타인지향)은 자기구실 만들기의 하위요인인 변명경향과

노력포기에 부분적으로 유의미한 영향을 미쳤다.

셋째, 2×2 성취목표성향(숙달회피, 수행접근, 수행회피, 숙달접근)은 자기구실 만들기의 하위요인인 변명경향과 노력포기에 부분적으로 유의미한 영향을 미쳤다.

결론적으로 대학 태권도선수들에게 완벽주의성향과 2×2 성취목표성향의 확립이 중요한 요인으로 작용한다는 것을 확인하였다. 그러므로 자신에 대한 신뢰와 믿음, 자아존중감과 같은 심리적인 요인들의 발달이 운동수행능력을 향상시키는 방안이 되며, 신체발달에만 중점을 두고 훈련하는 방식보다 신체발달과 심리적인 발달을 함께 향상시킬 수 있는 훈련프로그램이 개발될 수 있는 기초자료가 되었으면 한다.

위와 같은 논의와 결론을 통해 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 이 연구의 대상이 태권도선수였지만 스포츠 종목마다 특징과 환경이 다르기 때문에 다른 종목에서도 완벽주의성향, 2×2 성취목표성향, 자기구실 만들기에 대한 연구가 진행되어야 하며, 보다 깊이감 있는 자료수집을 위해 심층적 인터뷰와 같은 질적 연구방법이 모색되어야 한다. 또한, 이 연구는 대학 태권도선수를 대상으로 연구하였다. 하지만 자신의 정체성이 확립되지 않은 시기의 청소년을 대상으로 연구를 하였을 때 더 다양한 심리적인 특성이 나타날 것으로 기대된다.

참고문헌

- 국중학(2009). **고등학생의 성취목표 지향 프로파일 분석**. 미간행 박사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 김경미, 도현심, 박선영(2010). 부모의 양육행동, 남녀 아동의 완벽주의 및 성취동기 간의 관계. **한국아동학회지**, 31(2), 209-227.
- 김동현(2017). **다차원적 완벽주의가 태권도시범단원의 운동지속수행 및 운동만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 우석대학교 대학원.
- 김석일, 오현옥(2008). 레저스포츠 참여자의 다차원적 완벽주의와 운동 정서의 관계. **한국체육학회지**, 47(6), 491-500.
- 김아름(2009). **사회적으로 부과된 완벽주의와 자기구실 만들기 전략과의 관계에서 자존감 및 자기개념 명확성의 매개효과**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김정수, 임송이(2019). 청소년축구선수의 자기핸디캡 사용 원인 탐색. **스포츠 사이언스**, 37(1), 25-37.
- 김주원(2014). 태권도 선수의 2×2 성취목표성향과 경쟁상태불안의 관계에서 자기관리의 매개효과. **스포츠사이언스**, 31(2), 45-53.
- 김현경, 장정희(2010). 무용수업에서 수행실패 걱정과 2x2 성취목표 및 자기핸디캡 전략의 구조적 관계. **예술교육연구**, 8(2), 129-141.
- 박윤지(2018). **예술고등학교 무용전공생의 완벽주의 성향이 자아존중감, 자기관리, 스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 박중길, 장덕선(2009). 2×2 스포츠 성취목표 검사이 개발과 교차타당도 검증. **한국스포츠심리학회지**, 20(4), 243-261.
- 배경훈(2020). **대학생의 완벽주의 군집유형에 따른 성취목표지향성과 학습몰입의 차이**. 미간행 석사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 소영호, 정주혁(2010). 대학 운동선수의 완벽주의 성향과 운동스트레스 및 목표성향의 관계. **한국체육학회지**, 49(4), 153-165.
- 신성진, 김성호, 정봉현(2020). 대학교 품새선수의 완벽주의가 자기관리 및 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 18(1), 899-915.
- 양정석(2010). 고등학교 태권도선수들의 경기규칙 개정과 전자호구에 대한 만족도 연구. **대한무도학회지**, 12(3), 131-141.
- 오지은(2010). **중·고등학생의 성취목표 지향성이 자기구실 만들기, 시험불안 및 학업적 지연행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 오지은, 추상엽, 임성문(2011). 완벽주의와 자기구실만들기 간의 관계: 성취목표의 매개효과. **한국심리학회지**, 23(1), 135-155.
- 윤은정(2001). **애착과 성취동기가 완벽주의 성향에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 홍익대

- 학교 대학원.
- 이미화(2001). **완벽주의 성향의 순기능과 역기능 - 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여**. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 이철, 송용관 (2011). 코치의 자율성 지지, 성취목표 동기유형과 기본 심리적 욕구와의 관계. **한국체육학회지**, 50(3): 275-286.
- 이현주(2011). 고등학생의 완벽주의 성향과 진로미결정의 관계에서 자아핸디캡 전략의 매개효과. **진로교육연구**, 24(3), 21-39.
- 조은영(2013). **자아존중감과 자기구실 만들기 간의 관계: 성취목표의 매개효과와 자아존중감 안정성, 의지통제의 조절효과**. 미간행 석사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 전현수, 이용현, 권성호(2011). 고등학교 운동선수의 성취목표성향과 자아존중감이 자기구실 만들기에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 50(3), 323-332.
- 한혜진(2021. 06. 16). WT태권도 시범단, 갓 탈런트 원조 미국에서도 '통했다'. **무카스**, <https://mookas.com/news/18026>
- 황진, 최은규(2009). 중학생들의 체육 수행평가 중요도 지각, 2x2 성취목표 성향, 자기핸디캡. **한국스포츠심리학회지**, 20(4), 163-175.
- Ames, C. (1984). Achievement attributions and self instruction in competitive and indivisualistic goal. *Journal of Educational Psychology*, 76, 478-487.
- Barron, K. E., & Harackiewicz, J. M. (2001). Achievement goals and optimal motivation: Testing multiple goal models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 706-722.
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of personality and social psychology*, 36(4), 405-417.
- Duda, J. L. (1989). Goal perspectives, participation and persistence in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 42-56.
- Elliot, A. J., & McGregor (2001). A 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.
- Ferrari, J. R. (1992). procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75-84.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L.(1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.

Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982).
Self-handicapping scale. *Journal of
Personality and Social Psychology*.
Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A

hierarchical structural analysis of
perfectionism and its relation to other
personality characteristics. *Personality
and individual differences*, 28(5), 837-852.

Effect of Perfectionism and 2×2 Achievement Goal Orientations on Self-handicapping of College Taekwondo Athlete

Ahra Choi(Dankook University, Master) · Mihwa Hong(Dankook University, Professor)

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effects of perfectionism and 2x2 achievement goal orientations on self-handicapping of college Taekwondo athlete, and to provide basic data that can be helpful in improving athletic performance of college Taekwondo athlete. For this purpose, the subjects of this study were 318 university taekwondo players in the metropolitan area and Chungcheong-do area, and they were used for the final analysis. Using the SPSS 26.0 statistical program, statistical analysis of the collected data includes frequency analysis, exploratory factor analysis, Cronbach's α , correlation analysis, and multiple regression analysis were used, and the following conclusions were obtained. First, perfectionism was found to have a partial positive effect on mastery avoidance, performance approach, performance avoidance, and mastery approach, which are sub-factors of the 2×2 achievement goal orientations. Second, perfectionism was found to partially affect the excuse tendency and give up effort, which are sub-factors of self-hadicapping. Third, the results showed that the 2×2 achievement goal orientations partially affected the tendency to excuse and give up effort, which are sub-factors of self-hadicapping. In conclusion, it was found that perfectionism and 2×2 achievement goal orientations had an effect on self-hadicapping in college Taekwondo athlete. In particular, recognizing that not only physical ability improvement but also psychological development affect on athletic performance, technical training and psychological training at the same time will help improve performance.

Key words : Perfectionism, 2×2 achievement goal orientations, Self-hadicapping

논문 접수일 : 2022. 08. 08

논문 승인일 : 2022. 09. 13

논문 게재일 : 2022. 09. 30