

# 양궁지도자의 완벽주의 성향과 직무스트레스의 관계

## Relationship between Perfectionism and Job Stress of Archery Trainers

홍길동\*, 임태희\*\*, 고용주\*\*\*

서울대학교 스포츠과학연구소\*, 용인대학교 무도대학\*\*, 청주대학교 예술대학\*\*\*

Kil-Dong Hong(archeryhong@hanmail.net)\*, Tae-Hui Lim(cineact@smu.ac.kr)\*\*,  
Young-Ju Ko(egiho@hanmail.net)\*\*\*

### 요약

본 연구는 양궁지도자의 완벽주의 성향과 직무스트레스 요인의 관계를 규명하는데 그 목적이 있다. 연구 대상은 2007년도에 개최된 전국 중·고 양궁선수권대회에 참여한 양궁팀의 지도자 113명을 대상으로 목적적 표본 추출하였다. 측정도구는 Hewitt & Flett(1991)가 개발한 완벽주의 척도를 임태희(2005)가 한국적 문화와 정서에 맞도록 개발한 완벽주의 척도와 조만태(1998)가 개발한 직무스트레스 척도로 각각 5점 척도와 7점 척도로 평정하였다. 입력된 자료는 SPSS 13.0 for Window 프로그램을 활용하여 기술통계분석과 Pearson의 상관분석과 중다회귀분석을 실시하였다. 도출된 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 양궁 지도자의 완벽주의 성향은 개인완벽, 타인완벽, 사회완벽 요인 순으로, 직무스트레스는 직무여건스트레스, 시합스트레스, 직무부하스트레스, 지원체계스트레스, 대인관계스트레스 요인 순으로 높게 나타났다. 둘째, 양궁지도자의 완벽주의 성향 요인 중에서 개인완벽 요인은 직무여건스트레스, 시합스트레스, 직무부하스트레스와, 타인완벽 요인은 시합스트레스, 직무부하스트레스와 관계가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 양궁지도자의 개인완벽주의 성향 요인은 직무여건스트레스에 직접적인 영향을 미치며, 개인완벽과 타인완벽주의 성향 요인은 시합스트레스와 직무부하스트레스에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

■ 중심어 : 양궁 | 양궁지도자 | 완벽주의 | 직무스트레스 |

### Abstract

The purpose of this study was to verify the relationship between perfectionism and job stress of archery trainers. Participants of this study were 113 archery trainers who worked at the middle and high school's archery teams. Some of the archery trainers who participated in Korea archery championship for junior in 2007 were selected using the purposive sampling method. The questionnaire was Multidimensional Perfectionism Scale developed by Hewitt and Flett(1991) which was revised by Lim(2005) into Korean and The Job Stress Scale developed by Jo(1998). Responses were made on 5-point and 7-point scale. The statistical methods for the analysis of this study were Pearson's correlation and multiple regression analysis. The results of this study were as follows. First, there was self perfectionism, person perfectionism, social perfectionism highly on the perfectionism of archery trainers and job condition stress, game stress, job load stress, support system stress, interpersonalrelation stress highly on the job stress. Second, there was statistical significant relation between the job condition stress, game stress, job load stress and self perfectionism, between the game stress, job load stress and person perfectionism. Third, self perfectionism affect on job condition stress and self and person perfectionism affect on game stress, job load stress.

■ keyword : Archery | Archery Trainers | Perfectionism | Job Stress |

## 1. 서론

오늘날 우리 사회는 세계화, 정보화, 다변화 속에서 구성원의 전문성을 바탕으로 한 가치창출의 극대화와 효율성을 강하게 요구하고 있다. 이러한 급변하는 상황 속에서 신속하게 대처하거나 적응하지 않는다면 무한한 생존경쟁에서 멀어질 수 밖에 없으며, 자신이 속한 집단 역시 일방적이고 획일적인 목표달성만을 강조함으로써 과중한 직무스트레스 유발과 함께 삶의 본질에 위협을 받게 된다. 이러한 현상은 인간 자신의 본연적 특성과 개성을 상실시키는 동시에 경쟁에서 살아남기 위한 완벽주의, 이기주의, 승리지상주의, 결과지향주의를 유발시키는 원인이 되고 있다.

자신이 속한 조직에서 요구하는 과제나 자신이 목표화 하고 있는 것들을 완벽하게 수행하려는 욕구는 인간 본연의 모습이다. 즉, 인간은 이러한 완벽주의적 성향을 통해 자신의 노력에 대한 결과를 인정받으려는 욕구가 강해서 자신이 수립한 기준과 목표를 성취하고자 꾸준히 자기개발과 노력하는 긍정적인 측면과 비현실적인 성취기준을 세워 실패에 대한 두려움과 노력 중 불안과 스트레스를 받으며 결과에 대한 만족을 얻지 못하는 부정적인 측면 모두를 지니고 있다. 하지만 너무 강한 완벽주의 성향을 지니고 있으면 스트레스, 불안, 우울감, 좌절, 패배의식 등이 유발되어 여러 사회적 문제와 개인의 정신건강에 문제를 야기시킬 가능성이 높다. 왜냐하면 완벽주의 성향은 자신의 능력이상으로 목표를 비현실적으로 높게 세우고, 성공이 아니면 실패라는 극단적 사고방식으로, 비합리적이고 불가능한 목표를 달성하고자 지속적으로 자기 동기화 하며 자신의 가치를 성취결과로 평가하는 사람들의 특징을 갖고 있기 때문이다[20].

초기 완벽주의의 관련 연구는 신경·병리학적 측면에 초점을 두고 이루어지다가 점차 임상심리, 사회행동심리, 스포츠심리 등의 분야로 확대되기 시작하였다. 이러한 이론적 배경에는 완벽주의는 자신 또는 타인의 평가에 대한 비현실적이고 엄격한 기준을 세운 것에 의해 특성화되는 부정적 개념[18][29]과 제반 상황이 허용될 때는 완벽해지는 것에서 곧 벗어날 수 있다는 긍정적

개념도 포함할 수 있다[23]는 관점이 내포되어 있다. 인간의 완벽주의 성향을 다차원적 개념으로 접근한 Hewitt & Flett[25]는 인간이 개인적 자기와 사회에 속한 자기로 이루어진다는 것을 전제로 하여 완벽주의 성향을 개인지향, 타인지향 그리고 사회로부터 기대되는 완벽성으로 개념화하였다. 이를 근거로 국내 스포츠 연구 영역에서도 완벽주의 성향에 대한 연구가 이루어지기 시작하였다. 즉, 완벽에 대한 추구가 인간에게 어떠한 영향 요인으로 작용할지에 대해서는 학자들마다 그 견해에 다소 차이가 있으나, 대체적으로 개인의 연령과 교육수준, 부모의 교육수준, 인지된 수행능력 등과 같은 인구통계학적 요인에 유의한 영향을 받는 것으로 보고되고 있다. 이 중에서도 특히 자신이 인지하는 스포츠 수행 능력이 높다고 지각하면 개인지향적 요인이 높아지며 이에 따라 사회적으로 부과되는 기대와 역할, 책임감 고취에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[1][3]. 또한 임태희[13]와 임태희, 이근춘, 김원배[8]는 태권도 선수의 완벽주의 성향은 개인, 타인, 그리고 사회적 기준 요인에 영향을 받고 있다는 사실을 밝혀내기도 했다.

완벽주의의 관련 연구들은 대부분 우울, 스트레스, 사회적 공포나 불안, 섭식장애 그리고 화와 같은 정서를 설명하는 문제 등과 같은 역기능적 측면에 초점을 두고 이루어져 왔다. 즉, 완벽주의자는 걱정하는 경향과 염려 행동 그리고 불안과 같은 스트레스를 조절하는 것에 어려움을 겪고[19][26][30], 억압이나 불안과 연결되는 비이성적 믿음과 관련되기도 한다[16][17][28]. 그래서 과제를 비합리적으로 지각함으로써 타인으로부터 더 많은 스트레스를 경험할 수 있다. 완벽주의가 다른 부정적인 심리요인과 상관관계를 갖는 것은 바로 완벽주의자는 자신의 능력 이상으로 비합리적인 목표를 세우고, 이것을 향해 자신을 혹사시키고, 외적인 결과물로 성취 유무를 판단하기 때문으로 보인다.

이러한 완벽주의의 성향이 강할수록 스트레스와 우울증, 불안감, 실패에 따른 무기력감 등에 빠질 수 있는 경향이 매우 높다[24]. 그 이유는 완벽주의 성향이 높은 사람일수록 상황적 스트레스와 불안이 높고, 또한 타인으로부터의 평가에 대해 매우 민감할 뿐만 아니라 끊임

없이 남과 비교하는 경향이 강하게 나타나며, 수행의 결과에 대해서 비관적인 기대를 하거나 이분법적 형태의 사고를 하는 경향 때문에 스트레스에 쉽게 노출되기 때문이다. 이러한 결과는 국내에서 시도된 채숙희, 오수성, 조용래[12]와 이미화[5]의 연구 결과에서도 동일한 것으로 나타나고 있다.

그러나 완벽주의가 스트레스나 화와 같은 부정적 정서를 무조건적으로 높이는데 영향을 주는 것처럼 보이는 않는다. Hewitt & Flett[25]의 완벽주의 척도를 구성하고 있는 총 9개의 하위차원으로 요인분석을 실시한 결과, 긍정적인 완벽주의와 부정적인 완벽주의를 반영하는 개념 요인이 탐색되었다. 또한 Frost, Marten, Lahart & Rosenblate[22]의 완벽주의 척도 역시 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 부모의 기대, 행동에 대한 의심 차원이 우울 및 부정 정서와 관련이 있는 반면, 개인적 기준과 조직화 요인은 우울 및 부정 정서와 관련이 없는 것으로 나타났다. 이는 곧 '자기지향적 완벽주의'는 우울과 직접적인 관계가 없을 뿐만 아니라 자기지향 완벽성이 긍정적인 측면도 포함하고 있으며, 반면 사회로부터 기대되는 완벽성은 일관되게 광범위한 사회불안, 광장공포증, 우울 등의 정신병리학적 측면과 관련된다 [25]고 단정내릴 수 있다. 최근에 이루어진 국내 연구에서도 이미화, 류진혜[6]는 '자신이 바라는 완벽성'이 다른 완벽 성향에 비해서 정신적 문제와의 관련성이 적다고 하였으며, 현진원[14]도 '자기 지향 완벽'과 관련이 있는 조직화 요인은 불안과 우울을 낮추게 되는 부적 상관관계가 있다고 보고하였다

체육 및 스포츠 조직에서 근무하는 지도자들은 다른 분야와 마찬가지로 직무에 대한 스트레스를 많이 받고 있다. 이러한 직무스트레스는 심리적, 신체적, 행동적 영역에 부정적인 영향을 미치게 되며 궁극적으로 직무 만족을 감소시키는 원인이 된다. 이는 다시 심리적 불안과 스트레스, 혼란 상황을 유발하여 공격적 행동을 유발하고 업무에 대한 집중력을 떨어뜨리는 악순환이 만들어 진다. 궁극적으로 체육 및 스포츠 조직 내의 구성원은 직무스트레스를 느끼게 되면 다양한 요인보다 일차적으로 근무조건에 불만과 회의를 가지게 되고, 이는 곧 근무조건에 대한 만족도를 가장 감소시키게 된다

[7]. 양궁 종목은 스포츠 특성상 보다 완벽하고 정교한 기술과 신체적 감각을 요구하는 종목이며, 최근 개정된 FITA 경기 방식에 따른 고도의 특성·상대 경쟁 불안을 유발하는 특성을 갖고 있다. 따라서 양궁 지도자는 다른 종목의 지도자보다도 자신에 대한 높은 성취감과 자신감을 바탕으로 동기 부여와 목표 달성을 통해 자기 평가를 기대하는 경향과 결과 지향성이 높을 것으로 생각된다. 결국 완벽주의 성향과 자기지향성을 지닌 지도자는 자기평가 과정을 보다 활성화시키고, 이러한 과정이 더욱 더 자신의 지도성파에 집중하고 자신을 평가하는 기준으로 삼기 때문에 더욱 더 높은 스트레스, 불안 등이 유발될 수 있다.

스포츠 집단에서 선수들에게 직·간접적인 영향을 미치는 지도자의 지도유형과 지도철학 그리고 성격적 기질 및 심리정서적 상태 등은 팀의 목표 달성을 위해 선수 각 개인 또는 팀에 기술적, 심리행동적, 정서적 영향력을 행사하여 경기력을 효과적으로 향상시키는 매우 중요한 요소이다. 지도자는 집단 내의 의사소통, 사기 진작, 인간관계의 개선, 팀 승률의 향상과 같은 집단 차원의 효율성과 소속감의 증가, 인간관계의 개선, 경기 기능의 향상, 성원 만족도의 향상에 크게 영향을 끼치고 있다. 이처럼 스포츠 상황에서의 지도자는 선수들의 인간관계, 태도 및 가치 그리고 운동 참가 목표, 동기유발 등에 직접적인 영향을 미침에 따라 스포츠 참가에 따른 효과를 매개하는 주요 변인으로 작용한다[15].

결국 스포츠 팀의 구성원들이 지도자의 성향과 심리 행동적 영역을 어떻게 인식하느냐는 집단 환경 조성뿐만 아니라 선수들의 경기력에 직접적인 영향을 미친다고 볼 수 있다. 따라서 양궁지도자의 완벽주의 성향이나 직무스트레스 정도는 다른 스포츠 종목보다 예민하고 상황적 변화가 많은 양궁 경기에 참가한 선수들과 관련 구성원들에게 직·간접적 영향을 강하게 미칠 것으로 사료된다. 이러한 측면에서 양궁 종목에 종사하는 지도자의 완벽주의 성향과 직무스트레스를 분석하여, 지도자 자신의 성격적, 심동적 영역을 자각한 후 이를 바탕으로 긍정적인 지도환경 조성 및 현장 지도력 배양에 이바지하는 것은 상당한 연구 가치가 있는 것으로 보인다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 대상

본 연구 대상은 2007년도에 개최된 제33회 문화관광부장관기 전국 중·고 양궁선수권대회와 제28회 화랑기 전국 시·도 대항 양궁선수권대회에 참여한 양궁팀의 지도자를 대상으로 가용표집(available sampling)방법을 이용하여 목적적 표본 추출하였다. 지도자에 대한 연구 제한적 범주는 2007년도 현재 대한양궁협회에 정식 등록되어 있으며, 소속팀 학교장 및 지역 양궁협회장과의 정식 지도자로 계약이 된 자를 말한다. 단, 국가 공무원 채용과정을 통해 정교사로 임용된 후 해당 학교 양궁팀 감독으로 등록된 지도자는 연구 대상에서 제외하였다.

본 연구에서 배포한 설문지는 총 145부로 이중 125부가 회수되었으며, 이중 불성실하게 응답한 12부를 제외한 113부가 분석에 사용되었다. 일반적으로는 200명 정도의 표본크기가 연구가설을 검증하고 이론적 모델을 구축하는데 필요한 표본수의 임계치로 제안되고 있으나[10][27], 현 국내 중·고교 양궁팀과 지도자는 다른 스포츠 종목에 비해 현저히 그 수가 적으며, 특히 특정 지도자가 순환제로 이루어지거나 중·고교 양궁팀을 동시에 지도하고 있는 실정이기 때문에 가용표집에 의해 이루어졌다.

연구 대상의 일반적 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 연구 대상의 일반적 특성

구분		사례수	백분율
전 체		113	100
성	남자	83	73.5
	여자	30	26.5
나 이	20대 이하	65	57.5
	30대	42	37.2
	40대	2	1.8
	50대 이상	4	3.5
소 속	중학교	71	62.8
	고등학교	42	37.2
지도 경력	1년 미만	6	5.3
	1년 이상~3년 미만	22	19.5
	3년 이상~5년 미만	52	46.0
	5년 이상~8년 미만	29	25.7
	8년 이상	4	3.5

### 2. 측정도구

본 연구를 수행하기 위한 측정도구는 크게 인구통계학적 문항, 완벽주의 척도, 직무스트레스 척도로 구성하였다. 이에 대한 하위변인과 문항수는 [표 2]와 같다.

표 2. 질문지의 구성

질문지	요인명	문항번호
인구통계학	성	
	나이	
완벽주의	지도팀 소속	
	지도경력	
	개인완벽	14, 15, 20, 32
직무스트레스	타인완벽	13, 27, 29, 33
	사회완벽	31, 39, 41
	지원체계	25, 30, 31, 32
직무스트레스	직무여건	1, 3, 5, 6
	직무부하	10, 13, 14, 19
	대인관계	20, 22, 23
	시합	16, 18

양궁지도자의 사회인구학적 특성을 파악하기 위하여 본 연구에서는 성, 나이, 지도팀 소속, 지도경력의 총 4개 문항을 질문하였다. 성은 ‘남자(1)’, ‘여자(2)’로, 나이는 20대 이하(1), 30대(2), 40대(3), 50대 이상(4)로, 지도팀 소속은 중학교(1), 고등학교(2)로 부여하였으며, 지도경력은 1년 미만(1), 1년 이상~3년 미만(2), 3년 이상~5년 미만(3), 5년 이상~8년 미만(4), 8년 이상(5)까지 5단계로 평정하였다.

본 연구에서 양궁지도자의 완벽주의 성향을 측정하고자, Hewitt & Flett[25]가 개발한 완벽주의 척도(MPS; Multidimensional Perfectionism Scale)를 임태희[13]가 한국적 문화와 정서에 맞도록 개발한 지도자용 완벽주의 척도를 활용하였다. 각각의 문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’ (1)에서 ‘매우 그렇다’ (5)까지 5점 척도로 평정하였다. 척도에 대한 신뢰도와 타당도는 비교적 높은 것으로 나타났다. 본 연구에서 실시한 탐색적 요인분석 결과, 자신이 일 처리하거나 목표를 세우는데 최선을 다하며, 완벽해야 한다는 것에 가치를 두는 ‘개인완벽(.6~.768)’ 요인 4문항, 타인에게 비현실적 기준을 부과하고, 그 기준을 완벽하게 해내도록 기대하고 엄격히 평가하는 ‘타인완벽(.633~.748)’ 요인 4문항, 그리고 타인이 부과하는 기대와 기준을 충족시키고자

하는 '사회완벽(.658~.806)' 요인 3문항이 탐색되었다. 신뢰도는 개인완벽( $\alpha=.785$ ; 문항삭제시  $\alpha=.729\sim.762$ ), 타인완벽( $\alpha=.627$ ; 문항삭제시  $\alpha=.448\sim.621$ ), 사회완벽( $\alpha=.676$ ; 문항삭제시  $\alpha=.555\sim.645$ )에서 일관성이 확인되었다.

표 3. 완벽주의와 스트레스의 척도에 대한 탐색적 요인 분석 결과

	1	2	3	R <sup>2</sup>
완벽20	.784	.087	.067	.63
완벽15	.753	.152	.101	.60
완벽32	.715	.124	-.11	.54
완벽14	.702	.160	.227	.57
완벽27	.009	.772	.235	.65
완벽29	.283	.709	.069	.59
완벽33	.076	.701	.318	.60
완벽13	.194	.698	-.02	.52
완벽41	.004	.146	.851	.75
완벽31	.076	.073	.813	.67
완벽39	.180	.399	.557	.50
가중치	3.69	1.76	1.16	
설명변량	33.57	16.03	10.58	
누적변량	33.57	49.61	60.17	

	1	2	3	4	5	R <sup>2</sup>
스트3	.907	-.016	-.004	-.073	.088	.837
스트3	.858	.029	-.136	.143	.196	.815
스트2	.831	.107	.046	.117	.050	.720
스트3	.695	.166	.284	.077	.057	.601
스트3	.151	.880	.014	-.105	.010	.808
스트1	-.038	.875	.068	-.032	.017	.774
스트6	.071	.754	.038	-.076	.253	.646
스트5	.127	.611	.254	.258	.227	.573
스트1	.051	.028	.772	-.034	.188	.636
스트1	.042	.297	.723	.027	-.04	.615
스트1	-.048	-.116	.689	.195	.228	.580
스트1	.146	.190	.553	-.493	.024	.607
스트2	.102	-.095	.010	.758	-.07	.599
스트2	-.030	.046	.101	.725	-.27	.613
스트2	.291	.061	.005	.490	.192	.366
스트1	.143	.205	.146	-.088	.824	.771
스트1	.187	.151	.218	-.112	.789	.740
가중치	4.19	2.54	1.78	1.72	1.05	
설명변량	24.67	14.97	10.52	10.11	6.17	
누적변량	24.67	39.65	50.18	60.29	66.4	

추출방법 : 주성분분석, 회전방법 : varimax

조만태[9]가 개발한 직무스트레스 척도는 지도자가 일선 현장에서 직면하는 직무와 관련된 스트레스 요인

을 측정하는 것으로서, 각각의 문항에 대해 '매우 불만족하다' (1)에서 '매우 만족하다' (7)까지 7점 척도로 평정하였다. 탐색적 요인분석을 통해 탐색된 요인들을 분석 결과 지원체계, 직무여건, 직무부하, 대인관계, 시합(결과)로 총 5개 요인이 탐색되었다. 신뢰도는 지원체계( $\alpha=.785$ ; 문항삭제시  $\alpha=.729\sim.762$ ), 직무여건( $\alpha=.627$ ; 문항삭제시  $\alpha=.448\sim.621$ ), 직무부하( $\alpha=.676$ ; 문항삭제시  $\alpha=.555\sim.645$ ), 대인관계( $\alpha=.785$ ; 문항삭제시  $\alpha=.729\sim.762$ ), 시합( $\alpha=.627$ ; 문항삭제시  $\alpha=.448\sim.621$ )에서 일관성이 확인되었다.

### 3. 조사절차 및 자료처리

본 연구를 원활하게 수행하기 위해 본 연구자와 사전에 설문지 조사에 대하여 교육을 받은 양궁지도자 1명이 2007년도에 개최된 제33회 문화관광부장관기 전국 중·고 양궁선수권대회와 제28회 화랑기 전국 시도대항 양궁선수권대회가 열리는 청주 김수녕 양궁경기장에 직접 방문하여 설문조사를 실시하였다. 본격적인 설문조사에 앞서 각 대회 주최측(한국중고양궁연맹, 대한양궁협회) 담당자에게 연구의 취지와 설문 소요 시간을 설명하고 협조동의서를 받았다. 대회 기간 중 시합 전날 연습 시간대와 당일 조준발사 시간대에 양궁팀의 지도자를 대상으로 설문을 실시하였으며, 자기평가기입법(self-administration method)에 의해 작성하도록 하였다.

설문지의 응답결과를 기입한 자료를 회수한 후 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료와 극단치(outlier)를 분석대상에서 제외시켰다. 입력된 자료는 SPSS 13.0 for Window 프로그램을 활용하여 기술통계분석과 Pearson의 상관분석과 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 통계적 유의수준은  $p<.05$ 로 하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 양궁지도자의 완벽주의 성향과 직무스트레스의 기술통계 및 상관관계 분석

표 4. 완벽주의 성향과 직무스트레스 요인에 대한 기술 통계치

	M	SD	Min.	Max.	Skewness	Kurtosis
예언변인						
개인완벽	3.88	.56	2.25	5.00	-.48	.57
타인완벽	2.87	.65	1.75	5.00	.46	.39
사회완벽	2.22	.45	1.25	3.50	.32	-.24
종속변인						
지원체계스트레스	3.37	.87	1.00	5.00	-.14	-.38
직무여건스트레스	3.87	.69	2.00	5.00	-.26	-.15
시합스트레스	3.61	.60	2.25	4.75	-.03	-.47
대인관계스트레스	2.24	.55	1.00	4.00	.52	.79
직무부하스트레스	3.41	.80	1.00	5.00	.05	-.09

표 5. 양궁 지도자의 완벽주의 성향과 직무스트레스의 상관관계

변수	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 개인완벽	1.00							
2. 타인완벽	.39**	1.00						
3. 사회완벽	.21*	.42**	1.00					
4. 지원체계스트레스	.06	-.09	.00	1.00				
5. 직무여건스트레스	-.24**	.07	.00	.23**	1.00			
6. 시합스트레스	.26**	.24**	.16	.16	.30**	1.00		
7. 대인관계스트레스	-.18	.01	.06	.20**	-.01	-.02	1.00	
8. 직무부하스트레스	-.32**	.20**	.09	.33**	.37**	.38**	-.12	1.00

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

양궁지도자의 완벽주의 성향과 직무스트레스의 관계를 알아보고자 각 하위 요인에 대한 기술 통계치 분석 결과는 다음 [표 4]와 같다. 그 결과, 양궁지도자의 완벽주의 성향은 평균 2.22~3.88로 나타났으며, 개인완벽, 타인완벽, 사회완벽 요인 순으로 높게 나타났다. 또한 직무스트레스는 평균 2.24~3.87로 나타났으며, 직무여건스트레스, 시합스트레스, 직무부하스트레스, 지원체계스트레스, 대인관계스트레스 요인 순으로 가장 높은 것으로 나타났다. 분포에 대한 형태로는 개인완벽 요인, 지원체계스트레스 요인, 직무여건스트레스 요인, 시합스트레스 요인이 정규분포를 가질 때 상대적으로 좌측으로 기운 형태로 나타나고, 개인완벽 요인, 타인완벽 요인, 대인관계스트레스 요인이 상대적으로 가운데로 뾰족한 형태인 것으로 나타났다.

양궁지도자의 완벽주의 성향을 이루는 세 가지 하위 요인과 직무스트레스 하위 요인간의 상관분석을 실시한 결과는 [표 5]와 같다. 즉, 완벽주의 성향의 하위 요

인간의 상관분석 결과, 개인완벽 요인은 직무여건스트레스, 시합스트레스, 직무부하스트레스와 관계가 있고, 타인완벽 요인은 시합스트레스, 직무부하스트레스와 관계가 있는 것으로 나타났다. 하지만 사회완벽 요인은 직무스트레스와 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 보다 구체적으로 설명하면, 양궁지도자의 개인완벽 요인은 시합스트레스에서 정적상관관계를 형성하고 있으며, 직무여건과 직무부하스트레스 요인 등의 나머지 스트레스 요인과는 전반적으로 부적관계가 있는 것으로 나타났다( $r=-.32\sim-.06$ ). 타인완벽 요인은 시합과 직무부하와 같은 직무스트레스 요인과 정적관계가 있는 것으로 나타났다( $r=-.09\sim.24$ ).

본 연구에서 독립변인으로 사용되고 있는 완벽주의 요인 간 상관관계 결과를 고려해 볼 때, 독립변인들 간의 상관이 지나치게 높은 경우 발생하는 다중공선성의 문제를 갖지 않는다고 평가할 수 있다.

2. 양궁지도자의 완벽주의 성향과 직무스트레스의 인과분석

양궁지도자의 완벽주의 성향과 직무스트레스의 상관관계 분석 결과에서 제시하였듯이, 양궁지도자의 완벽주의 성향은 직무여건스트레스, 시합스트레스, 직무부하스트레스와 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 따라서 완벽주의 성향과 직무스트레스 간의 상관관계가 있는 요인들에 대해서 그 영향 정도를 분석하고자 인과분석을 실시하였다. 다중회귀분석 결과, 양궁지도자의 완벽주의 성향은 직무스트레스와 관련성이 있는 것으로 나타났다. 이에 대한 자세한 내용은 [표 6][표 7][표 8]과 같다.

[표 6]에 의하면, 양궁지도자의 완벽주의 성향의 하위요인 중에서 개인완벽 요인은 직무여건스트레스와 영향관계가 있는 것으로 나타났고(F=2.384, p<.05), 이 모형에 대한 설명력은 6.5%로 나타났다. 이 결과는 양궁지도자 자신이 부여한 완벽주의 성향은 직무여건스트레스에 부적적으로 작용함을 의미하는 것으로 양궁지도자 개인이 추구하는 완벽주의 성향은 직무스트레스를 오히려 낮춘다고 해석할 수 있다.

표 6. 양궁 지도자의 완벽주의 성향과 직무여건스트레스에 대한 다중회귀분석

변량원	자승합	자유도	평균 자승화	F	Sig.	R <sup>2</sup> =.255
회귀	3.281	3	1.094	2.384*	.049	R <sup>2</sup> =.065
잔차	47.248	103	.459			
전체	50.529					

요인	B	표준오차	β	t	p
절편					
개인완벽	-.329	.128	-.266	-2.586*	.011

\*p<.05

또한 [표 7]에서 알 수 있듯이, 양궁지도자의 완벽주의 성향 요인 중 개인완벽과 타인완벽 요인은 시합스트레스와 영향관계가 있는 것으로 나타났고(F=3.679, p<.05), 이 모형에 대한 설명력은 9.8%의 값으로 나타났다. 이는 양궁지도자 자신이 스스로 부여한 완벽성향이나 타인으로부터 기대되는 완벽성향은 모두 시합스

트레스에 정적으로 작용함을 의미하는 것으로 자기 자신이나 타인으로부터 기대되는 완벽성향은 직무스트레스를 높이는 것으로 볼 수 있다.

표 7. 양궁 지도자의 완벽주의 성향과 시합스트레스에 대한 다중회귀분석

변량원	자승합	자유도	평균 자승화	F	Sig.	R <sup>2</sup> =.312
회귀	3.564	3	1.188	3.679*	.015	R <sup>2</sup> =.098
잔차	32.938	102	.323			
전체	36.502	105				

요인	B	표준오차	β	t	p
절편					
개인완벽	.237	.107	.225	2.219*	.029
타인완벽	.203	.102	.198	2.156*	.032

\*p<.05

표 8. 양궁 지도자의 완벽주의 성향과 직무부하스트레스에 대한 다중회귀분석

변량원	자승합	자유도	평균 자승화	F	Sig.	R <sup>2</sup> =.336
회귀	7.591	3	2.530	4.375**	.006	R <sup>2</sup> =.113
잔차	59.571	103	.578			
전체	67.164	106				

요인	B	표준오차	β	t	p
절편					
개인완벽	-.433	.143	-.304	-3.033**	.003
타인완벽	.288	.116	.268	2.326*	.039

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

[표 8]에 의하면, 양궁지도자의 완벽주의 성향을 구성하는 요인 중에서 개인완벽과 타인완벽 요인은 지도자의 직무부하스트레스와 영향관계가 있는 것으로 나타났으며(F=4.375, p<.05), 이 모형에 대한 설명력은 11.3%인 것으로 분석되었다. 이 결과는 양궁지도자 자신이 부여한 개인완벽은 직무부하스트레스에 부적적으로 작용함을 의미하는 것으로 개인이 추구하는 완벽주의 성향은 오히려 직무스트레스를 낮춘다고 해석할 수 있고, 직무스트레스를 낮춘다고 해석할 수 있고, 타인으로

부터 부여된 완벽주의 성향은 직무부하스트레스에 정적으로 작용하는 것으로 이는 직무스트레스를 오히려 높인다고 해석할 수 있다.

하지만 완벽주의 요인과 직무스트레스의 관계에 대한 설명력이 대개 10% 이하로 낮은 수준을 보여주었다. 이는 이들 요인들의 관계를 해석함에 세밀한 주의가 요구됨을 의미하므로, 이에 대한 결과는 논의에서 보다 의미 있게 기술하였다.

## VI. 논의 및 결론

### 1. 논의

본 연구는 상황적 변화가 다양하고 그 결과를 예측하기 매우 어려운 양궁 종목을 지도하고 있는 중·고교 양궁 지도자의 완벽주의 성향의 성격적 요인과 지도자의 직무상 받게 되는 스트레스 요인과의 관계를 밝혀내는 동시에 지도자의 완벽주의 성향이 직무스트레스에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 이는 양궁지도자 자신의 성격적, 심리행동적 영역을 명확하게 인식하게 하는 것 뿐만 아니라, 이를 토대로 긍정적인 지도환경 조성 및 현장 지도력 배양에 이바지할 것으로 사료된다. 연구 결과, 양궁지도자의 완벽주의 성향은 직무여건스트레스, 시합스트레스, 직무부하스트레스와 관계가 있고, 완벽주의 성향 중 개인완벽 요인은 직무여건스트레스에, 개인완벽과 타인완벽 요인은 시합스트레스와 직무부하스트레스에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 회귀계수에서 요인에 대한 설명력이 충분히 높지 않은 관계로 연구자의 현장경험과 선행연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하였다.

첫째, 양궁 지도자의 완벽주의 성향은 개인완벽, 타인완벽, 사회완벽 요인 순으로 높게 나타났으며, 직무스트레스는 직무여건스트레스, 시합스트레스, 직무부하스트레스, 지원체계스트레스, 대인관계스트레스 요인 순으로 높게 나타났다. 이러한 결과는 양궁지도자 자신이 업무의 목표를 수립하여 이를 달성하고자 최선을 다하며, 그 과정과 결과에 있어 완벽성에 판단적 가치와 기준을 높게 둔다는 사실을 의미하고 있다. 이와 함께 지

도자라는 직무를 수행하는데 있어 현재의 직무관련 여건들에 스트레스를 많이 받고 있음을 보여주는 것이다. 중, 고교 양궁지도자의 직무여건이라 하면, 무엇보다도 안정된 직위보장, 계약조건, 사회보장 제도, 경제적 보수, 인식 개선 등이 포함될 수 있을 것이다. 여러 연구들을 통해 국내 스포츠지도자들은 직무상 다양한 스트레스 요인에 노출되어 있다고 보고되고 있다. 즉, 최근 스포츠 시설이 다양화, 거대화, 전문화 되어가고 있는 시점에서 생활체육 지도자에 대한 요구수준이 높아진 반면 수입이나 사회적 대우, 직무 여건 등은 상대적으로 개선되지 않은 현실에서 지도자들은 직무와 관련된 스트레스를 높게 경험하고 있으며[11], 특히 지도자에게 요구되는 전문적 기능과 지식, 업무수행 능력, 지도자에 대한 사회적 존경심 결여, 업무수행의 비자율성, 과도한 업무량에 있어서 높은 직무스트레스를 경험하고 있다[4]. 본 연구의 결과는 체육 및 스포츠 조직 내의 구성원은 직무스트레스를 느끼게 되면 다양한 요인보다 일차적으로 근무조건에 불만과 회의를 가지게 되고, 이는 곧 근무조건에 대한 만족도를 가장 감소시킨다는 이용식, 김종필, 오연풍[7]의 연구 결과를 뒷받침하고 있으며, 이는 곧 국가차원에서의 국내 스포츠지도자에 대한 처우 개선과 지원 체계 마련이 뒤따라야 함을 강력하게 시사하고 있다.

둘째, 양궁지도자의 완벽주의 성향 요인 중에서 개인완벽 요인은 직무여건스트레스, 시합스트레스, 직무부하스트레스와, 타인완벽 요인은 시합스트레스, 직무부하스트레스와 관계가 있는 것으로 나타났으며, 특히, 개인완벽 요인이 강하면 강할수록 시합에서 유발되는 스트레스를 더 높게 받으며, 타인완벽 요인이 강하면 강할수록 시합스트레스와 직무부하스트레스가 높게 유발되고 있는 것으로 분석되었다. 궁극적으로 양궁지도자의 완벽주의 성향이 강하면 강할수록 시합결과와 같은 스트레스 요인과 밀접한 관계를 형성하고 있으며, 이와 함께 직무에 대한 부하를 더 많이 받고 있음을 알 수 있다. 이러한 연구 결과는 완벽주의 성향이 높은 사람일수록 상황적 스트레스와 불안이 높고, 또한 타인으로부터의 평가와 기대에 대해 매우 민감할 뿐만 아니라 끊임없이 타인과의 비교를 통해 자신을 지각하기 때문에



스트레스에 쉽게 영향을 받을 수 있다는 Hewitt & Dyck[24], 채숙희[12], 이미화[5]의 연구 결과와 일치하고 있다. 국내 대부분의 중, 고교 양궁지도자들은 대학이나 실업팀까지 선수생활을 한 후 일선 지도자로 발탁되기 때문에 비교적 수준 높은 양궁실력과 화려한 선수 경력을 갖고 있는 경우가 높다. 이러한 과거 운동경력이나 성공경험은 개인완벽주의적 성향의 형성에 영향을 미쳤을 것으로 사료되며, 특히 양궁이라는 섬세하고 예민한 운동 특성상 운동수행과정에 있어서 직, 간접적 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 이는 학력수준, 경기경력, 스포츠 종목 등의 개인특성적 요인에 따라 스포츠 지도자의 직무스트레스에 차이가 있다고 보고한 김정하[2]의 연구와 여러 요인 중에서 특히 자신이 인지하는 스포츠수행 능력이 높다고 지각할수록 자기지향적 완벽주의 성향이 높아지며, 이에 따라 사회적으로 부과되는 기대와 역할, 책임감 고취에 유의한 영향을 미친다고 보고한 김영미[1], 김혜정, 함현정[3]의 연구 결과와 일맥상통하고 있다.

셋째, 양궁지도자의 개인완벽주의 성향 요인은 직무 여건스트레스에 직접적인 영향을 미치며, 개인완벽과 타인완벽주의 성향 요인은 시합스트레스와 직무부하스트레스에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 종합적으로 살펴보면, 양궁지도자는 스스로가 부여한 개인완벽주의 성향이 강할수록 현재 근무하고 있는 직무여건이나 직무부하에 대해 낮게 스트레스를 받고 있으며, 이는 곧 직무스트레스를 낮추는 것으로 나타났다. 이에 대한 결과는 지금까지 보고되어 온 완벽주의 성향에 따른 공포, 불안, 우울, 스트레스, 걱정, 분노, 열려행동 등의 역기능적 측면과는 상반된 모습을 보여주고 있다. 즉, 완벽주의는 억압이나 불안과 직, 간접적으로 연관된 비이성적 믿음과 관련되어 있다는 연구자들의 연구 결과들[24][19][26]과 상반된 결과를 보이고 있다. 이에 대해 Hamacheck[23]는 완벽주의 성향을 정상적이고 긍정적인(normal) 완벽주의와 신경증적이고 부정적인(neurotic) 완벽주의의 다차원적으로 설명하였으며, 정상적인 완벽주의는 힘들게 노력하면서 진정한 기쁨을 느끼는 사람으로 자신이 처해 있는 상황이 허용될 때는 완벽해지는 것에서 곧 벗어날 수 있는 사람이며,

이들은 인정받으려는 욕구가 강하며, 자신의 완벽주의적 성향을 긍정적으로 느끼고 지속적으로 업무를 수행해 나가면서 더욱 더 향상될 수 있도록 노력하는 사람이라고 설명하고 있다. 이러한 측면에서 본다면, 반드시 양궁지도자의 완벽주의 성향 자체가 직무스트레스에 부정적인 영향만을 미치지 않으며, 오히려 완벽주의 성향을 갖고 있는 양궁지도자는 자신의 직무에 대한 성취감을 통해 자기존중감과 직무 만족감을 높이고, 지속적인 자기 개발과 함께 원만한 대인관계를 형성하면서 사회 적응력을 높이는 것으로 판단된다. 이는 곧 자신의 현 직무여건이나 직무에 대해 받게 되는 부하에 대해서도 긍정적으로 판단하고 이에 적극적으로 대처하는 것으로 사료된다.

또한 양궁지도자는 개인완벽과 타인완벽주의 성향이 강할수록 선수들의 시합결과에 대한 스트레스를 높게 받고 있으며 이로 인해 직무스트레스를 높게 받는 것으로 나타났다. 즉, 양궁지도자 자신이 부여한 완벽이나 타인으로부터 기대되는 완벽성향은 모두 시합 스트레스를 강하게 유발하는 것으로 나타났다. 이는 곧 타인들로 부터 부과되는 사회적 완벽주의 성향은 지도자 스스로 세운 시합결과 기준에 부정적 평가를 받을 것에 대한 두려움과 타인들로부터의 질타, 비인정 등이 강할수록 스트레스를 유발하게 된다는 사실을 알 수 있다. 이러한 연구 결과는 사회완벽성을 추구하는 사람들은 의미 있는 타인에 의해 요구되는 기준이 너무 과중하고 통제할 수 없기 때문에 스트레스, 불안, 분노와 같은 부정적인 정서를 느끼고, 타인으로부터 인정과 관심을 받고자 하는 욕구로 인해 강한 우울과 조절감을 경험한다고 보고한 이미화[5]와 완벽주의 성향이 높을수록 불안수준이 높은 정적 상관관계가 있다고 보고한 채숙희 등[12]의 연구 결과를 지지해 주고 있다.

종합적으로 본 연구 결과에 따르면, 양궁지도자의 완벽주의 성향은 직무스트레스에 직접적인 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 궁극적으로 지도자의 직무스트레스는 지도자를 둘러싸고 있는 다양한 스포츠 환경 및 직무조건과 밀접한 관계를 형성하고 있으며 직접적인 영향을 미친다. 즉, 시합 결과와 같은 직접적인 직무 성과뿐만 아니라 지도자가 소소되어 있는 스포츠 조직

과의 유효성, 직무환경 및 여건, 선수 및 학부모와의 의사소통, 타인들과의 대인관계 요인과 밀접한 관계를 형성하여 결국 직무 및 생활만족을 결정하게 된다. 따라서 장기적인 차원에서 양궁지도자의 직무스트레스를 최소화하여 근무환경과 여건을 개선하기 위한 실질적인 지원 방안들이 마련되어야 할 것이며, 이와 함께 지도자의 완벽주의 성향과 같은 개인 성격적 요인에 대한 관심과 함께 심리, 정서적 요인을 스스로 통제 및 조절할 수 있는 지도자 심리상담 교육이 마련되어야 할 것이다.

본 연구의 결과를 토대로 차후 발전된 연구수행을 위해서는 연구 대상을 보다 다양화하여 그 결과가 일반화될 수 있도록 하여야 할 것이다. 즉, 본 연구에서는 중·고교 양궁지도자만을 대상으로 실시되었으나, 앞으로는 초등학교, 대학교 및 실업, 국가대표 등으로 대상을 확대하거나, 다양한 스포츠종목에 종사하는 지도자를 대상으로 실시되어야 할 것이다. 또한 스포츠 지도자의 완벽주의 성향과 같은 성격적 특질에 따른 지도유형을 분석하는 동시에 이 결과 유발된 직무스트레스를 탈피하고자 어떠한 대처전략을 실시하고 있는가에 대해서도 심도 있는 연구가 이루어져야 할 것으로 사료된다. 또한 본 연구에서 사용된 완벽주의 성향, 직무스트레스와 같은 요인과 직무만족, 지도성과, 선수들의 만족도, 직무 및 지도몰입 등과 같은 다양한 요인들과의 관계를 규명하여야 할 것이다.

## 2. 결론

본 연구에서 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 양궁 지도자의 완벽주의 성향은 개인완벽, 타인완벽, 사회완벽 요인 순으로, 직무스트레스는 직무여건스트레스, 시합스트레스, 직무부하스트레스, 지원체계스트레스, 대인관계스트레스 요인 순으로 높게 나타났다.

둘째, 양궁 지도자의 개인완벽 요인은 직무여건스트레스, 시합스트레스, 직무부하스트레스와, 타인완벽 요인은 시합스트레스, 직무부하스트레스와 관계가 있다.

셋째, 양궁 지도자의 개인완벽주의 성향 요인은 직무여건스트레스에, 개인완벽과 타인완벽주의 성향 요인

은 시합스트레스와 직무부하스트레스에 직접적인 영향을 미친다.

## 참고 문헌

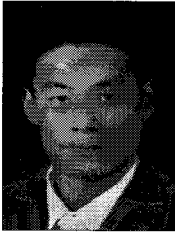
- [1] 김영미, “무용참가와 자아실현의 관계”, 미간행 박사학위논문 단국대학교 대학원, 2000.
- [2] 김정하, “생활체육지도자의 개인적 특성에 따른 직무스트레스의 차이”, 한국사회체육학회지, 제16호, pp.779-791, 2001.
- [3] 김혜정, 함현정, “무용참가와 완벽성향 및 무대불안의 관계”, 한국무용학회지, 제3집, pp.1-10, 2003.
- [4] 남일호, 양금산, “생활체육 지도자의 근무 스트레스에 대한 인자 분석에 관한 연구”, 한국스포츠리서치, 제15권 제6호, pp.715-726, 2004.
- [5] 이미화, “완벽주의 성향의 순기능과 역기능”, 미간행 석사학위논문 한양대학교 대학원, 2001.
- [6] 이미화, 류진혜, “완벽주의 성향의 순기능과 역기능; 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여”, 청소년학 연구, 제9권, 제3호, pp.293-316, 2002.
- [7] 이용식, 김종필, 오연풍, “체육조직 구성원의 직무스트레스가 직무만족에 미치는 영향”, 한국체육학회지, 제36권 제4호, pp.425-435, 1997.
- [8] 임태희, 이근춘, 김원배, “태권도 선수의 완벽주의 척도에 대한 타당성 검증”, 한국스포츠심리학회, 제16권, 제2호, pp.131-148, 2005.
- [9] 조만태, “스포츠지도자의 직무스트레스와 직무태도의 관계”, 한국사회체육학회지, 제13권, pp.819-828, 2000.
- [10] 조선배, “LISREL 구조방정식 모델”, 서울: 영지문화사, 1996.
- [11] 조현익, 김우성, 김영기, “생활체육 지도자의 직무스트레스와 조직 유효성의 관계”, 한국체육학회지, 제41권, 제3호, pp.205-215, 2002.
- [12] 채숙희, 오수성, 조용래, “완벽주의 성향과 주의

- 방향이 수행 불안에 미치는 효과”, 한국심리학회지: 임상, 제19권, 제2호, pp.231-246, 2000.
- [13] 임태희, “다차원적 완벽성 척도의 구인타당성 검증 및 태권도 사범 스트레스와의 관계”, 체육과학연구, 제16권, 제3호, pp.188-209, 2005.
- [14] 현진원, “완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향”, 미간행 석사학위논문, 연세대학교대학원, 1992.
- [15] 홍길동, 김경식, 배기열, “중·고교 양궁 지도자와 선수간의 상호작용이 선수의 운동만족, 신뢰 및 운동지속에 미치는 영향”, 한국콘텐츠학회논문지, 제8권, 제6호, pp.232-241, 2008.
- [16] M. M. Antony, C. L. Purdon, V. Huta, and R. P. Swison, “Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders,” Behavior Research and Therapy, Vol.36, pp.1143-1154, 1998.
- [17] K. R. Blankstein, G. L. Flett, P. L. Hewitt, and A. Eng, “Dimensions of perfectionism and irrational fears: an examination with the fear survey schedule,” Personality and Individual Differences, Vol.15, pp.323-328, 1993.
- [18] D. D. Burns, “The spouse who is a perfectionist,” Medical Aspects of Human Sexuality, Vol.17, pp.219-230, 1983.
- [19] G. L. Flett, P. L. Hewitt, M. Garshowitz, and T. R. Martin, “Personality, negative social interactions, and depressive symptoms,” Canadian Journal of Behavioral Science, Vol.29, pp.28-37, 1997.
- [20] R. O. Frost and K. J. Henderson, “Perfectionism and reactions to athletic competition,” Journal of Sports Exercise Psychology, Vol.13, pp.323-335, 1991.
- [21] R. O. Frost and P. Marten, “Perfectionism and evaluative threat,” Cognitive and Research, Vol.14, pp.559-572, 1990.
- [22] R. O. Frost, P. Marten, C. Lahart, and R. Rosenblate, “The dimensions of perfectionism,” Cognitive Therapy and Research, Vol.14, pp.449-468, 1990.
- [23] D. E. Hamachek, “Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism,” Psychology, Vol.15, pp.27-33, 1978.
- [24] P. L. Hewitt and D. G. Dyck, “Perfectionism, stress, and vulnerability to depression,” Cognitive Therapy & Research, Vol.10, pp.137-142, 1986.
- [25] P. L. Hewitt and G. L. Flett, “Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology,” Journal of Personality & Social psychology, Vol.60, pp.456-470, 1991.
- [26] P. L. Hewitt, C. F. Caelian, and G. L. Flett, “Perfectionism in Children: Associations with depression, anxiety, and anger,” Personality and Individual Differences, Vol.32, pp.1049-1061, 2002.
- [27] J. W. Hoelter, “The analysis of covariance structures: Goodness of fit indices,” Sociological Methods and Research, Vol.11, pp.325-344, 1983.
- [28] J. K. Mitchelson and L. R. Burns, “Career mothers and perfectionism: stress at work and at home,” Personality and Individual Differences, Vol.25, pp.477-485, 1998.
- [29] A. R. Pacht, “Reflections on perfection,” American Psychologist, Vol.39, pp.386-390, 1984.
- [30] K. G. Rice, J. S. Ashby, and R. B. Slaney, “Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis,” Journal of Counselling Psychology, Vol.45, pp.304-314, 1998.

저자 소개

홍길동(Kil-Dong Hong)

정회원



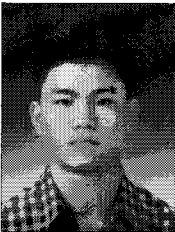
- 1993년 2월 : 서울대학교 사범대학 체육교육과(체육학사)
- 1995년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(교육학석사)
- 2005년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(체육학박사)

▪ 2005년 3월 ~ 현재 : 서울대학교 스포츠과학연구소 선임연구원

<관심분야> : 스포츠 문화콘텐츠 개발, 스포츠심리상담, 심리기술훈련, 스포츠코칭

임태희(Tae-Hui Lim)

정회원



- 1997년 2월 : 용인대학교 무도대학 태권도학과(체육학사)
- 2004년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(교육학석사)
- 2007년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(체육학박사)

▪ 2007년 3월 ~ 현재 : 용인대학교 무도대학 태권도학과 전임강사

<관심분야> : 레저스포츠 문화, 스포츠 교육, 지도자 교육

고용주(Young-Ju Ko)

정회원



- 1986년 2월 : 서울대학교 사범대학 체육교육과(체육학사)
- 1995년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(교육학석사)
- 2002년 2월 : 단국대학교 대학원 체육교육과(체육학박사)

▪ 2002년 3월 ~ 현재 : 청주대학교 예술대학 레저스포츠학과

<관심분야> : 교육정보, 레저스포츠 지도, 스포츠 문화콘텐츠