

융복합을 활용한 청소년 운동선수들의 부적응적 완벽주의 성향과 스트레스 대처가 만성적 피로에 미치는 영향

장홍영, 김상태*
성결대학교 체육교육과

The Effects of Maladaptive Perfectionism and Stress Coping on Chronic Fatigue of Adolescent Athletes through Convergence

Hong-Young Jang, Sang-Tai Kim*
Dept. of Physical Education, Sungkyul University

요 약 이 연구는 청소년 운동선수들의 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처가 만성적 피로에 미치는 상대적인 영향을 분석하는데 그 목적이 있었으며, 청소년 운동선수들 총 254명을 대상으로 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처가 만성적 피로에 미치는 영향을 분석한 결과, 부적응적 완벽주의 수준이 높을수록 스트레스 대처의 소극적 대처 요인인 정서 완화적 대처 수준과 소망적 사고 추구 수준, 그리고 만성적 피로 수준이 높은 것으로 나타났다. 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 및 만성적 피로 하위요인들 간에는 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났으며, 만성적 피로에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 실수에 대한 염려요인이었고 다음으로 수행에 대한 의심과 소망적 사고 추구 및 정서 완화적 대처의 순으로 영향력이 있는 것으로 나타났다. 이 연구의 결과들은 만성적 피로의 대처에서 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처에 대해 다루는 것의 중요성을 시사한다.

주제어 : 융복합, 부적응적 완벽주의, 스트레스 대처, 만성적 피로, 청소년 운동선수

Abstract The purpose of this study was to investigate the effects of maladaptive perfectionism and stress coping on chronic fatigue of adolescent athletes. In order to achieve these purposes, a questionnaire survey was conducted with 254 adolescent athletes. The following conclusions were obtained. 1. In the stress coping and chronic fatigue level by maladaptive perfectionism level, the higher the level of maladaptive perfectionism showed a high level of emotional mitigation coping, wishful thinking seeking and chronic fatigue. 2. The correlation between maladaptive perfectionism, stress coping and chronic fatigue showed a significant level between each sub-factor. 3. The influence that maladaptive perfectionism and stress coping have on chronic fatigue are “anxiety about a mistake”, “a doubt about the performance”, “emotional mitigation coping” and “wishful thinking seeking”. This result suggest importance of dealing with maladaptive perfectionism and stress coping in reduce the chronic fatigue.

Key Words : Convergence, Maladaptive Perfectionism, Stress Coping, Chronic Fatigue, Adolescent Athletes

1. 서론

현대인들은 적절치 않은 생활습관이나 스트레스 및

과로 등의 이유로 피로 증상을 경험하는 경우가 많으며, 피로의 증상으로는 면역력 저하와 면역력 저하와 관련된 여러 증상들과 감정 변화, 소화 불량 등이 발생할 수 있

*Corresponding Author : Sang-Tai Kim(kimstai@sungkyul.ac.kr)

Received September 28, 2017

Accepted January 20, 2018

Revised December 27, 2017

Published January 28, 2018

으며, 이를 통해 정신과 신체적인 쇠약을 불러와 삶의 질을 크게 떨어뜨리고 있다[1].

피로는 그 원인이 다양하며, 다차원적인 감각이므로 정의하기가 어렵고 설명하기가 쉽지 않지만[2] 일반적으로 피로란 정신이나 육체적인 활동이 과도한 결과 야기되는 지친 상태이며, 이를 통해 모든 일에 능률의 감퇴를 가져오는 것으로 정의한다[3].

피로는 지속기간과 특성에 따라 급성피로와 만성피로로 구분되며, 급성피로는 피로의 원인이 있고, 갑자기 발생하며, 기간이 짧고 휴식, 식이, 운동 및 스트레스 관리 등으로 완화되고 일상생활과 삶의 질에 영향이 적어 정상적인 것으로 여겨지는 반면, 만성피로는 서서히 발생하여 장기간 지속되며[4], 신체적, 정신적 일을 수행하는 능력의 감소와 과도하고 지속적인 피곤, 에너지 부족과 이상의 내용들이 혼합되어 있는 상태로[5] 원인이 명확하지 않고 간혹 활동이나 고된 일과 관계없이 경험하게 되며, 휴식, 식이, 운동 및 스트레스 관리로 쉽게 완화되지 않는 특징이 있다[6].

이와 같은 만성피로는 신체적, 정신적 요인 및 기타 요인이 복잡하게 상호 작용하여 발생하며[7], 모든 일을 완벽하게 추구하려는 성향이나 과도한 스트레스, 적절치 않은 수면이나 불안, 우울 성향 등이 만성피로를 유발시키는 흔한 요인들이다[8].

피로의 원인 중 20-45%는 신체적 원인이며, 40-80%는 정서적 원인이라고 보고하고 있으며, 정서적 원인으로는 완벽주의와 같은 적응장애나 스트레스, 우울, 불안 등이 작용한다고 보고하고 있는데[9], 이에 만성적 피로의 원인 중의 하나인 완벽주의란 정해진 시간 혹은 한정된 시간 내에서 완벽한 상태를 목표로 하는 생각이나 정신 상태를 의미한다[10].

완벽주의 성향은 하나의 성격적 특성으로서, 적응적 측면과 부적응적 측면을 모두 포함하며[11], 노력하는 과정에서 얻는 기쁨의 가치를 중요시하고 완벽하지 않더라도 그 상황을 수용하며, 인정에 대한 욕구보다 자신을 향상시키고자 하는 욕구에 의해 행동이 동기화되는 적응적 완벽주의가 존재하는 반면, 부적응적 완벽주의는 목표를 지나치게 높게 세우고 성공이 아니면 실패라는 극단적 사고로 비합리적이며, 불가능한 목표를 향해 쉴 새 없이 자신을 채찍질하고, 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취로 평가하는 사람들의 특징을 의미한다[12].

부적응적 완벽주의는 목표를 지나치게 높이 설정하고

이런 기준에 다다르지 못할 때, 지나치게 자기 비판적이 되는 경향이 있으며, 각종 스트레스에 대해 원만하게 대처하지 못하는 등의 다양한 심리적인 부적응을 유발시키게 된다[13].

이에 스트레스 대처란 스트레스를 인식하고 평가하고 적응해 나가는 과정을 의미하며[14], 한 개인이 스트레스의 자극을 통해 내적, 외적 요구와 갈등을 감소시키기 위해 나타나는 인지적, 행동적 노력을 말한다[15].

이와 같은 스트레스 대처 행동은 스트레스 자극과 관련하여 개인의 적응에 연관된 중재 변인으로서 스트레스 상황에서 성공적으로 대처하면 건강한 상태를 유지할 수 있지만 실패하게 되면 심리, 정서적인 부적응을 가져온다는 점에서 그 중요성이 강조되어 왔다[16].

따라서 성공적인 스트레스 대처행동은 적응을 도와 스트레스 요인에 의해서 발생하는 사건들의 어려움을 완화하는 반면에 스트레스에 부적절하게 대처하거나 대처 능력이 없는 경우에는 좌절 및 부작용 현상 같은 건강하지 못한 방법을 초래하므로 스트레스를 처리하고 이겨나가는 일은 개인의 생활 질을 결정하는 데 중요한 요인이 된다[17].

그동안 선행된 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 및 만성적 피로와 관련된 연구들을 살펴보면, 지나치게 높은 수준의 완벽주의는 인간의 다양한 심리적인 부적응을 유발시키게 되며[13], 완벽주의는 스트레스나 피로와 관련이 있고, 부적응적 완벽주의는 스트레스나 피로에 영향을 미치는 요인이라고 보고하고 있으며[11,18,19], 스트레스나 스트레스 대처는 피로와 관련이 있고 스트레스 수준이 높거나 부적절하게 대처할수록 피로 증상의 정도가 증가하는 것으로 보고되고 있다[4,20,21].

이와 같은 선행연구를 통해 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 및 만성적 피로요인 간에는 관련성이 있고 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처는 만성적 피로에 영향을 미칠 수 있는 요인이라고 유추해 볼 수 있으나 부적응적 완벽주의 성향과 스트레스 대처 및 만성적 피로와의 종합적인 관계를 검증한 연구는 많지 않다.

성취 지향적이고 경쟁적인 현실에서 학업성적으로 인한 자기평가와 과도한 부모의 기대로 인해 자신이 더욱더 완벽해야 한다는 생각을 통해 부담감을 갖는 청소년들이 많으며[22], 청소년 중에서도 특히, 경쟁이 주가 되는 운동선수들의 경우, 이러한 심리적 불안 수준이 높을 것으로 예측되므로 이에 영향을 미치는 변인들에 대해

알아봄으로써 이들이 경쟁적인 장면에서 만성적 피로를 느끼게 되는 심리적 기제를 이해할 필요가 있을 것이다.

이에 이 연구는 청소년 운동선수들의 부적응적 완벽주의 성향과 스트레스 대처가 만성적 피로에 미치는 상대적인 영향을 조사하여 청소년 운동선수들의 경쟁 상황에서 수행능력을 향상시키기 위한 실제적인 정보를 파악해 볼 필요성이 있을 것이다.

따라서 본 연구의 목적은 융·복합을 활용한 청소년 운동선수들의 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처가 만성적 피로에 미치는 상대적인 영향을 조사, 분석하여 청소년들의 경쟁적인 장면에서 수행능력 향상에 필요한 기초 자료를 제공하는데 있으며, 이러한 시도는 부적응적 완벽주의 성향이 높고 스트레스 대처 방법이 적절치 않은 청소년 운동선수들의 운동수행능력 향상을 예언할 수 있는 실제적인 정보를 제공해 줄 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

이 연구의 대상자는 2017년, 대한 체육회에 운동선수로 등록되어 있는 서울시와 경기도 지역에 위치한 중, 고등학교 운동선수들을 모집단으로 설정하고 이들 중 비율

적 유층표집을 통해 총, 300명에게 설문지를 실시하였고 회수된 설문지 272부 중, 응답이 적절하지 못한 18부를 제외한, 총 254부의 설문 자료가 실제 분석에 사용되었으며, 연구대상자들의 특성은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Characteristics of the sample

categories		n	%
Object	middle school	128	50.4
	high school	126	49.6
total		254	100

2.2 연구도구

이 연구에서 사용한 도구는 설문지이다. 부적응적 완벽주의 요인을 측정하기 위한 설문문항은 Frost, Marten, Lahart와 Rosenblate[13] 그리고 Hewitt와 Flett[23]의 다차원적 완벽주의 척도 하위요인인 수행에 대한 의심요인과 실수에 대한 염려요인 그리고 사회적으로 부과된 완벽주의 요인과 관련된 문항을 기초로 박경[24], 전해성, 김주현[36], 한기연[11]의 연구에서 사용한 설문문항을 근거로 하였고 스트레스 대처를 측정하기 위하여 Folkman과 Lazarus[25]의 대처방식 척도와 Amir Khan[26]의 스트레스 대처 전략 검사지를 기초로 김정희와 이장호[27], 김정희[28], 김정문[29], 신혜진과 김창대[30]의 연구에서

<Table 2> The Exploratory Factor Analysis and Cronbach's a Results of Maladaptive Perfectionism Scale

Item	①	②	③
People in my state readily admit that I can make mistakes.	.884	-.055	-.163
People expect more than I can do.	.878	-.067	-.225
People around me expect me to succeed everything.	.874	.033	.053
It's hard to satisfy what others expect from me.	.853	.058	-.061
Even though I don't succeed in anything, people think I'm a decent person.	.848	.067	.048
When I make a mistake, people will be very disappointed, although they don't show up.	.770	.037	.120
I think people ask me too much.	.710	.035	.146
People expect perfection from me.	.624	.197	.180
People expect more than I can do.	-.560	.040	.398
I feel inferior if I'm not as good as others.	-.001	.888	.068
I feel like I've failed all of the time when others seem to be doing better than I am.	.011	.887	-.117
Even partially failing, I am practically failing to fail.	.062	.878	-.046
If you don't always do well, people won't approve of me.	-.012	.852	.041
If I make mistakes, I think other people will lower my opinion.	.007	.834	.067
The more I make mistakes, the more people will like me.	.023	.800	.097
I don't want to be the best or the worst.	.168	.797	.137
I have a dubious suspicion about everyday things.	.049	.041	.885
It takes a long time for me to do anything that pleases me.	.045	-.086	.839
I often find it difficult to do that even though I have done something carefully.	-.050	.014	.808
Things tend to fall behind because they keep repeating things over and over again.	.013	.198	.697
Eigenvalue	5.829	5.011	2.906
Cumulative%	29.146	54.199	68.730
KMO	.825		
Bartlett	$\chi^2=4116.482, df=190, p=.000$		
Cronbach's α	.723	.781	.782

①=socially prescribed perfectionism, ②=anxiety about a mistake, ③=a doubt about the performance

사용한 설문문항을 근거로 하였으며, 만성적 피로를 측정하기 위하여 김철환, 신호철[5], 김철환, 신호철, 박용우[31], 김윤진, 이상엽[32], 한금선[4]의 연구에서 사용한 설문문항을 근거로 하여 이 문항들을 예비조사를 통하여 타당도와 신뢰도를 검증한 문항을 사용하였다.

2.3 설문지의 타당도 및 신뢰도

설문지의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 이 연구에서는 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 통해 구성 타당도를, Cronbach's α 를 통해 신뢰도를 검증하였으

며, 타당도 및 신뢰도 검증 결과는 <Table 2>~<Table 6> 및 [Fig. 1]과 같다.

<Table 2>~<Table 4>에 의한 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 및 만성적 피로 척도의 표본 적합도와 요인분석의 적합성이 검증되었으며, 요인분석결과, 부적응적 완벽주의 척도의 경우, 3개요인 20문항으로 구성되었고 스트레스 대처 척도의 경우, 4개요인 18개 문항으로 구성되었으며, 만성적 피로 척도의 경우, 2개요인 13개 문항으로 구성되었고 설문지의 신뢰도를 검증한 결과, 신뢰계수의 범위가 .723~.807로 나타나, 모든 요인들에

<Table 3> The Exploratory Factor Analysis and Cronbach's α Results of Stress Coping Scale

tem	①	②	③	④
Don't ignore it or take it too seriously.	.909	.078	.067	.039
Nothing seems to happen.	.874	.044	.121	-.129
Do other things or do other activities to forget the matter.	.873	-.041	.042	-.146
I try to forget everything.	.832	-.030	.080	-.008
Luck is bad luck, so I turn to luck.	.754	-.102	.101	-.018
Change something so that things work well.	.058	.891	.212	.080
There is a clue to doing something creative in the matter.	.074	.867	.189	.067
Set up an activity plan and follow it.	-.069	.817	.216	.139
To better understand the problem, we examine it carefully.	.052	.714	.263	.258
The next step is to focus on what to do.	-.148	.660	.130	.082
Implying or daydreaming is better than the present situation.	.115	.287	.895	-.014
I hope that the matter will disappear or end.	.013	.281	.876	.014
I pray that the matter will work out.	.162	.226	.847	.045
I dare say or hope that things will work out.	.147	.160	.804	.161
Talk to someone who can specify the problem.	-.098	.090	-.082	.822
Seek advice from respected relatives or friends.	.068	-.043	.012	.813
Ask someone who has professional knowledge for help.	-.112	.264	.132	.782
I talk to someone to find out more about it.	-.134	.313	.197	.702
Eigenvalue	5.564	4.033	2.092	1.523
Cumulative%	30.913	53.318	64.941	73.403
KMO	.762			
Bartlett	$\chi^2=3568.671$, $df=153$, $p=.000$			
Cronbach's α	.769	.788	.791	.777

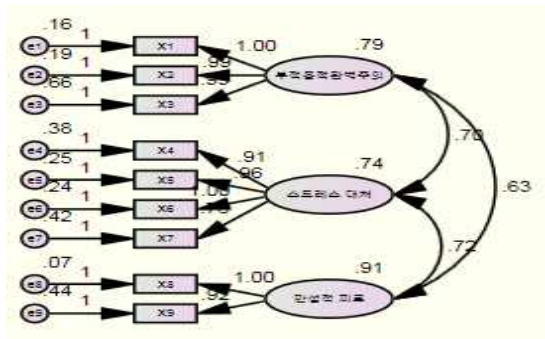
①=emotional mitigation coping, ②=problem focused coping, ③=wishful thinking seeking, ④=social support seeking

<Table 4> The Exploratory Factor Analysis and Cronbach's α Results of Chronic Fatigue Scale

Item	①	②
Do you need relaxation more than usual?	.884	-.001
Do you feel sleepy more than usual?	.863	.016
Are you stronger than usual?	.811	-.053
Are you weaker than usual?	.802	.134
Do you feel physically fatigue than usual?	.781	.230
Do you get tired when you start working because of fatigue symptoms?	.630	-.003
Do you feel physically weaker than usual?	.603	.442
Do you talk when you talk?	.075	.844
Have you lost your memory more than usual?	.107	.808
Have you lost interest in things you used to be familiar with?	-.045	.799
What problems do you think are more difficult to think about than usual?	-.222	.737
When you talk, do you have a wrong story by mistake?	.342	.678
Did you lose your focus on work rather than usual?	.179	.667
Eigenvalue	4.961	3.173
Cumulative%	38.159	62.571
KMO	.831	
Bartlett	$\chi^2=1971.667$, $df=78$, $p=.000$	
Cronbach's α	.807	.794

①=physical fatigue, ②=psychological fatigue

있어서 적절한 신뢰계수를 보이고 있어, 설문지는 본 연구에 적합한 타당도와 신뢰도가 확보되었다고 할 수 있고 측정변인들이 해당 잠재변인을 적절히 구인하는지를 확인하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였으며, <Table 5>~<Table 6>와 [Fig. 1]에 따른 측정 모형의 적합도를 검증한 결과, 측정 모형의 전반적인 적합도가 양호하여 이와 같은 결과를 통해 잠재변인의 각 측정변인들이 적합하게 조직화 되었다고 할 수 있다.



[Fig. 1] The Path of the Model

<Table 5> Regression Weights

Item		Factor	Estimate	S.E.	C.R.	AVE
x3	<---	MP	.990	.068	14.626	.99
x2	<---	MP	.995	.047	21.351	
x1	<---	MP	1.000			
x7	<---	SC	.783	.057	13.734	.83
x6	<---	SC	1.000			
x5	<---	SC	.957	.052	18.343	
x4	<---	SC	.910	.058	15.740	
x9	<---	CF	.922	.056	16.478	.92
x8	<---	CF	1.000			

MP=Maladaptive Perfectionism, SC=Stress Coping, CF=Chronic Fatigue

<Table 6> Index of Conformity of Measurement Model

Overall Index	$\chi^2(df)/p$	$Q=\chi^2/df$	GFI	AGFI	RMSEA	NNFI
Measurement Model	60.432(24)/.058	2.518	.910	.906	.061	.917
Conformance Criteria	$p>.05$	≤ 3.0	$\geq .90$	$\geq .90$	$\leq .08$	$\geq .90$
Result of Decision	Fit	Fit	Fit	Fit	Fit	Fit

<Table 7> Stress coping and chronic fatigue level by maladaptive perfectionism level

variable \ sub factor \ maladaptive perfectionism level	① low(33)		② middle(177)		③ high(44)		F	SNK	
	M	SD	M	SD	M	SD			
stress coping	problem focused coping	2.26	.67	2.15	.98	1.94	.72	1.340	•
	social support seeking	2.51	.56	2.76	1.03	2.51	1.17	1.663	•
	emotional mitigation coping	1.82	.71	2.25	.61	2.31	1.03	4.786*	①<②③
	wishful thinking seeking	3.46	.91	3.84	.89	3.93	.72	3.224*	①<②③
chronic fatigue	physical fatigue	3.69	.98	3.64	.67	4.45	.57	23.698***	①②<③
	psychological fatigue	1.98	.92	2.62	.69	3.87	.87	67.829***	①<②<③

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

2.4 자료처리

설문지의 응답 결과를 기입한 자료를 회수한 후, 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료를 분석 대상에서 제외시켰으며, SPSS/PC+ v21.0 통계 프로그램을 이용하여 자료 분석의 목적에 따라, 설문지의 타당성과 신뢰성을 검증하기 위하여 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석, 신뢰도분석, 부적응적 완벽주의 수준에 따른 스트레스 대처와 만성적 피로 수준을 검증하기 위하여 일원변량분석을 사용하였다.

집단을 분류하는 기준으로는 평균을 중심으로 1 표준편차 위인 집단을 상 집단으로, 1 표준편차 아래인 집단을 하 집단으로 그리고 그 사이에 속하는 집단을 중 집단으로 분류하여 종속변수에 대한 평균 차이 여부를 검증하였다. 그리고 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처가 만성적 피로에 미치는 영향을 분석하기 위하여 상관관계 분석 및 단계별 다중회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 부적응적 완벽주의 수준에 따른 스트레스 대처 및 만성적 피로 수준

부적응적 완벽주의 수준 정도에 따른 스트레스 대처와 만성적 피로 하위요인 차이 검증 결과는 <Table 7>과 같다.

<Table 7>에서 부적응적 완벽주의 수준 정도에 따른 스트레스 대처와 만성적 피로 수준을 파악한 결과, 부적응적 완벽주의 수준이 높을수록 스트레스 대처의 하위

요인들 중 정서 완화적 대처 수준과 소망적 사고 추구 수준이 높은 것으로 나타났으며, 만성적 피로의 모든 하위 요인의 수준이 높은 것으로 나타났으나 스트레스 대처의 하위 요인들 중 문제해결중심대처 수준과 사회적 지지 추구 수준에는 차이가 없는 것으로 나타났다.

3.2 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 및 만성적 피로의 관계

운동선수들의 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 및 만성적 피로 하위 요인들 간의 상관관계는 <Table 8>과 같다.

<Table 8> Correlation between Maladaptive Perfectionism, Stress Coping, Chronic Fatigue

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
②	.513**							
③	.459**	.486**						
④	.178**	.143**	.164**					
⑤	.171**	.181**	.172**	.566**				
⑥	.413**	.178**	.259**	.272**	.426**			
⑦	.400**	.166**	.221**	.267**	.425**	.522**		
⑧	.479**	.493**	.245**	.191**	.187**	.450**	.430**	
⑨	.565**	.394**	.577**	.187**	.251**	.478**	.501**	.386**

①anxiety about a mistake ②a doubt about the performance ③socially prescribed perfectionism ④problem focused coping ⑤social support seeking ⑥emotional mitigation coping ⑦wishful thinking seeking ⑧ physical fatigue ⑨psychological fatigue

<Table 8>에서 나타난 바와 같이 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 및 만성적 피로의 하위요인들 간에는 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다.

3.3 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처가 만성적 피로에 미치는 영향

부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 및 만성적 피로 하위 요인들과의 관련성 차이를 알아보기 위하여 만성적 피로 하위요인들에 대하여 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 하위요인들을 단계별로 투입하여 회귀 분석한 결과는 <Table 9>~<Table 10>과 같다.

<Table 9>에 따른 신체적 피로요인에 가장 많은 영향을 미치는 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 하위요인들로서는 실수에 대한 염려요인이 가장 영향력이 큰 것으로 나타났으며, 그 다음으로는 수행에 대한 의심과 소망 사고적 추구 및 정서 완화적 대처의 순으로 영향력이 있는 것으로 나타났으며, <Table 10>에 따른 정신적 피

로요인에 있어서는 실수에 대한 염려요인이 가장 영향력이 큰 것으로 나타났으며, 그 다음으로는 수행에 대한 의심과 소망 사고적 추구, 정서 완화적 대처 및 사회적으로 부과된 완벽주의 순으로 영향력이 있는 것으로 나타났다.

<Table 9> Physical fatigue through maladaptive perfectionism and stress coping

Input sequence		B	β	t	p
1	anxiety about a mistake	.544	.562	7.515	.000
2	a doubt about the performance	.381	.352	5.297	.000
3	wishful thinking seeking	.382	.381	4.548	.000
4	emotional mitigation coping	.212	.191	2.760	.006
R Square .430					
Removed variable		β	t	p	
1	socially prescribed perfectionism	.070	.859	.391	
2	problem focused coping	.034	.409	.683	
3	social support seeking	.005	.057	.955	

<Table 10> Psychological fatigue through maladaptive perfectionism and stress coping

Input sequence		B	β	t	p
1	anxiety about a mistake	.329	.971	4.725	.000
2	a doubt about the performance	.168	.208	3.439	.000
3	wishful thinking seeking	.264	.291	3.342	.001
4	emotional mitigation coping	.372	.415	3.235	.001
5	socially prescribed perfectionism	.224	.260	2.082	.038
R Square .404					
Removed variable		β	t	p	
1	social support seeking	.128	1.552	.122	
2	problem focused coping	.015	.167	.868	

4. 논의

이 연구는 청소년 운동선수들의 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 양식이 만성적 피로에 미치는 영향력을 검증하고자 한 것이며, 첫째, 부적응적 완벽주의 수준에 따른 스트레스 대처 및 만성적 피로 수준에 있어서 부적응적 완벽주의 수준이 높을수록 스트레스 대처의 하위 요인들 중 정서 완화적 대처 수준과 소망적 사고 추구 수준이 높은 것으로 나타났으며, 만성적 피로 수준이 높은 것으로 나타나 부적응적 완벽주의 수준이 높은 청소년 운동선수들일수록 각종 스트레스 상황에서 부적절하게 대처하며, 지속적으로 부적절한 스트레스 대처를 통해

만성적 피로 수준이 높아짐으로써 이를 통해 평상 시 학습된 수행능력에 부적영향을 미치는 것으로 사료된다.

부적응적 완벽주의란 목표를 지나치게 높게 세우고 성공이 아니면 실패라는 극단적 사고로 비합리적이고, 불가능한 목표를 향해 설 세 없이 자신을 채찍질하고 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취로 평가하는 사람들의 특징을 의미하는 것으로[12], 지나치게 부적응적 완벽주의 성향이 높은 사람은 각종 스트레스에 대해 원만하게 대처하지 못하며[33], 적극적인 스트레스 대처보다도 소극적인 스트레스 대처를 하게 된다고 보고하고 있는데[34], 문제 해결을 목표로 하거나 스트레스의 근원을 변화시키기 위해 어떤 일을 하는 것을 의미하는 문제 중심적 대처나 스트레스에 대처하기 위해 친구, 가족, 교사, 또는 전문가의 조언을 구하거나 도움을 받는 등의 적극적인 행동을 하는 반응인 사회적 지지 추구 대처와 같이 적극적으로 대처를 하지 못하고 현실을 부정하거나 선택적 망각, 자기합리화 등을 통해 스트레스를 해소하려는 반응인 정서 완화적 대처나 스트레스와 관련된 문제의 장면을 고의로 무시하거나 시간이 지나면 달라질 것이라는 막연한 기대감을 가지고 실제적 대처행동을 보이지 않는 반응인 소망적 대처를 하게 된다고 보고하고 있는데[35], 이는 이 연구의 결과에서 나타난 바와 같이 부적응적 완벽주의 수준이 높을수록 스트레스 대처 하위 요인들 중 정서 완화적 대처와 소망 사고적 추구 수준이 높게 나타난 것과 일치하는 것으로 사료된다.

둘째, 부적응적 완벽주의의 하위요인인 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회적으로 부과된 완벽주의와 스트레스 대처의 하위요인인 문제 중심적 대처, 사회적 지지 추구, 정서 완화적 대처, 그리고 만성적 피로의 하위요인인 신체적 피로와 정신적 피로 요인들 간에는 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났으며, 이와 같은 결과는 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 및 만성적 피로 간에는 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다고 보고한 이미화, 유지혜[19]와 고희경, 현명호[18]의 결과와 일치하는 것이다.

셋째, 만성적 피로에 영향을 미치는 요인은 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심, 소망적 사고 추구하고 정서 완화적 대처가 영향을 미치고 있는 것으로 나타났는데, 이와 같은 결과는 완벽주의와 스트레스나 스트레스 대처 양식이 만성적 피로에 영향을 미치는 요인이며[11], 특히, 부적응적 완벽주의 성향과 스트레스 대처 양식 중 소망

적 사고 추구나 정서 완화적 대처가 만성적 피로에 영향을 미치는 요인이라고 보고한 Lee와 Han[20]의 결과와 일치하는 것으로 사료되며, 이와 같은 이 연구의 결과를 통해 청소년 운동선수들의 부적응적 완벽주의 성향과 각종 스트레스에 대하여 소극적으로 대처하는 양식은 만성적 피로에 영향을 미치는 요인으로 나타났으며, 이를 통해 청소년 운동선수들의 수행능력에 부적인 영향을 미치는 요인으로 나타났다.

이 연구의 결과를 통해, 청소년 운동선수들의 경우, 경쟁이 주가 되는 스포츠에 참여하고 있으며, 경쟁의 궁극적인 목적은 승리의 추구하고 승리에 대한 부담감이 심화될 경우, 승리 추구를 통해 발생하는 여러 스트레스를 올바르게 대처해야 만성적 피로가 상대적으로 덜 발생할 것이며, 이를 통해 청소년 운동선수들의 학습된 수행능력을 효율적으로 발휘할 수 있을 것이다.

스포츠와 관련된 각종 스트레스 장면에서 소극적으로 대처하는 것은 부적응적 완벽주의 성향 수준이 높기 때문에 나타날 수 있기에 부적응적 완벽주의 성향을 적응적인 완벽주의 성향으로 변화시키는 것이 필요할 것이다. 완벽주의 성향은 성질의 한 부분으로서 쉽게 변화될 수 없었지만 완벽주의 성향에 대한 정보를 선수 개개인이 인지하고 지각할 수 있다면 점차적으로 변화시켜 나갈 수 있을 것으로 판단되며, 이에 부적응적 완벽주의 성향과 스트레스 대처와 만성피로에 관련된 다양한 연구들이 이루어져 이와 관련된 정보가 선수들에게 제공되어야 할 필요성이 있을 것으로 사료된다.

5. 결론 및 제언

이 연구는 청소년 운동선수들의 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 양식이 만성적 피로에 미치는 상대적 영향력을 검증하는데 있었으며, 다음과 같은 결론을 얻게 되었다.

부적응적 완벽주의 수준 정도에 따른 스트레스 대처와 만성적 피로 수준에 있어서 부적응적 완벽주의 수준이 높을수록 스트레스 대처의 하위 요인들 중 정서 완화적 대처 수준과 소망 사고적 추구 수준이 높은 것으로 나타났다.

부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 및 만성적 피로의 하위요인들 간에는 유의한 관련성이 있는 것으로 나

타났으며, 신체적 피로요인에 가장 많은 영향을 미치는 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처 하위요인들로서는 수행에 대한 의심요인이 가장 영향력이 큰 것으로 나타났으며, 그 다음으로는 실수에 대한 염려와 소망 사고적 추구 및 정서 완화적 대처의 순으로 영향력이 있는 것으로 나타났다.

정신적 피로요인에 있어서는 사회적으로 부과된 완벽주의요인이 가장 영향력이 큰 것으로 나타났고, 그 다음으로는 실수에 대한 염려와 소망 사고적 추구 및 정서 완화적 대처 및 사회적으로 부과된 완벽주의의 순으로 영향력이 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 통해, 부적응적 완벽주의 성향과 소극적인 스트레스 대처 방식은 만성적 피로에 영향을 미치는 요인으로 나타났으므로 부적응적 완벽주의 성향을 효율적으로 통제할 수 있는 훈련과 각종 스트레스에 적극적으로 대처할 수 있는 효율적인 훈련 프로그램의 개발이 필요할 것으로 사료된다.

REFERENCES

- [1] Y. S. Bae, S. H. Kim, "Analysis of the influence of human nature factors, mental health factors and fatigue on occupational stress among hospital administrative staff using a structural equation model", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 3, pp. 221-229, 2015.
- [2] M. A. Choi, "A Study on fatigue and care of fatigue", *Korean Association of Occupational Health Nurses*, Vol. 2, No. 2, pp. 25-33, 1995.
- [3] Naver Korean Dictionary, krdic.naver.com, 2017.
- [4] K. S. Han, "Fatigue, perceived stress, symptoms of stress, and fatigue-regulation behavior of the patient with chronic fatigue", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol. 11, No. 1, pp. 39-46, 2003.
- [5] C. H. Kim, H. C. Shin, "Geriatrics clinic in the primary care practice", *Korean Journal of Family Medicine*, Vol. 19, No. 8, pp. 592-603, 1998.
- [6] B. F. Piper, "Subjective fatigue in women receiving six cycles of adjuvant chemotherapy for breast cancer", Ph.D. dissertation, California University, 1992.
- [7] K. H. Yang, "A Study on modeling for fatigue in middle-aged women", Ph.D. dissertation, Chung Ang University, 1997.
- [8] C. H. Kim, "Stress & chronic fatigue", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol. 15, No. 2, pp. 99-105, 2007.
- [9] K. H. Park, "Chronic fatigue", *Korean Journal of Family Medicine*, Vol. 17, No. 4, 19-23, 1996.
- [10] Wikipedia, ko.wikipedia.org, 2017.
- [11] K. Y. Han, "Multidimensional perfectionism relevance to concepts, measurement and maladjustment", Ph.D. dissertation, Korea University, 1993.
- [12] J. S. No, "The Relationship between perfectionism, self-management, performance anxiety and flow of dancers", Ph.D. dissertation, Sejong University, 2010.
- [13] H. O. Kim, Y. J. Koo, E. A. Park, "The influence on mental health of college students by their perceived stress, stress coping, perfectionism and self esteem", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 2, pp. 257-266, 2015.
- [14] J. H. Kim, "Relationships between nursing practice stress and stress coping of nursing students in Korea", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 12, No. 2, pp. 409-415, 2014.
- [15] J. K. Jung, "A case study on the stress response of impaired persons with disabilities", *Mental Health & Social Work*, Vol. 18, pp. 197-229, 2004.
- [16] H. J. Kim, M. S. Yang, "A study on the social support, ego-resiliency and stress coping strategies of school-dropout adolescents", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 15, No. 1, pp. 23-34, 2017.
- [17] E. D. Choi, "An Analysis of the factors affecting general hospital nurses' job stress", Master Degree, Kyung Hee University, 2005.
- [18] H. K. Go, M. H. Hyun, "The mediating effect of cognitive coping strategies on the relationships between perfectionism and anger expression", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 28, No. 1, pp. 97-116, 2009.
- [19] M. H. Lee, J. H. Ryu, "The positive and negative function of perfectionism - in relations with achievement goal, stress, psychological well-being and depression", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 9, No. 3, 293-316, 2002.
- [20] P. S. Lee, K. S. Han, "Symptoms of stress in essential hypertension", *Journal of Korean Acad Psychair Ment Health Nurs*, Vol. 9, No. 3, pp. 292-302, 2000.
- [21] K. S. Han, P. S. Lee, Y. M. Lee, "Influencing factors on symptoms of stress in the middle aged women in Korea". *Journal of Korean Acad Nurs*, Vol. 33, No. 1, pp. 59-76, 2000.
- [22] K. T. Jang, S. N. Lee, J. S. An, "Value exploration of traditional martial arts, Taekkyon as adolescent personality education program", *The Korean Journal of*

Sport, Vol. 14, No. 2, pp. 15-24, 2016.

[23] P. L. Hewitt, G. L. Flett, "Perfectionism in the self & social contexts: conceptualization, assesment & association with psycho pathology". Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 60, pp. 456-470, 1991.

[24] J. Y. Han, K. Park, "The mediating effects of shame and cognitive coping strategies between maladaptive perfectionism and depression", Journal of Psychotherapy, Vol. 9, No. 2, pp. 19-36, 2009.

[25] S. Folkman, R. S. Lazarus, "An analysis of coping in a middle-aged community sample". Journal of Health and Social Behavior, Vol. 21, pp. 219-239, 1980.

[26] J. H. Amirkhan, "A factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indicator", Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 59, No. 5, pp. 1066-1074, 1990.

[27] J. H. Kim, J. J. Lee, "Relations of perceived stress , cognitive set, and coping behaviors to depression : A focus on freshmen's stress experiences", Korean Journal of Psychology, Vol. 1, No. 1, pp. 25-45, 1985.

[28] J. H. Kim, "Relations of perceived stress, cognitive set, and coping behaviors to depression", Ph.D. dissertation, Seoul University, 1987.

[29] J. M. Kim, "Effect of insecure attachment on psychological well-being : the roles of automatic thoughts, mood awareness, ambivalence over emotional expressiveness, stress coping strategy as mediators", Ph.D. dissertation, Han Yang University, 2010.

[30] H. J. Shin, C. D. Kim, "A validation study of coping strategy indicator", Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy, Vol. 14, No. 4, pp. 919-935, 2002.

[31] C. H. Kim, H. C. Shin, Y. W. Park, "Prevalence of chronic fatigue and chronic fatigue syndrome-hospital based study", Korean Journal of Family Medicine, Vol. 21, No. 10, pp. 1288-1298, 2000.

[32] Y. J. Kim, S. S. Lee, "Factors associated with fatigue in middle aged male workers", Korean Journal of Family Medicine, Vol. 21, No. 10, pp. 25-45, 2000.

[33] C. Y. Oh, "The Influence of perfectionism on exercise stress and exercise commitment of college athletes", Master Degree, Kyung Hee University, 2011.

[34] S. H. Jung, H. Y. Kim, Verification of relationship of multidimensional perfectionism orientation stress, coping style, social anxiety in college athlete, The Korea Journal of Sports Science, Vol. 23, No. 1, pp. 513-524, 2014.

[35] E. M. Han, "Analysis on the relationship between stress coping behaviors and ego aptitudes of parents of

students with health impairments", Ph.D. dissertation, Dae Gu University, 2014.

[36] H. S. Jeon, J. H. Kim, "The effects of maladaptive perfectionism and core self-evaluation on body dissatisfaction on female college sudent", Journal of Digital Convergence, Vol. 14, No. 11, pp. 557-564, 2016.

장 홍 영(Jang, Hong Young)

[정회원]



- 2008년 2월 : 성결대학교 체육교육과(교육학사)
- 2010년 8월 : 용인대학교 특수체육교육과(교육학석사)
- 2016년 2월 : 용인대학교 체육학과(체육학박사)

- 2016년 8월 : 성결대학교 사회복지학과(박사수료)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 성결대학교 체육교육학과 특임교수
- 관심분야 : 특수체육, 운동생리학, 스포츠재활, 스포츠복지
- E-Mail : jhy@sungkyul.ac.kr

김 상 태(Kim, Sang Tai)

[정회원]



- 1987년 2월 : 한양대학교 체육과(체육학사)
- 1992년 2월 : 한양대학교 체육과(체육석사)
- 1998년 8월 : 한양대학교 체육과(이학박사)

- 2010년 9월 ~ 현재 : 성결대학교 체육교육과 교수
- 관심분야 : 스포츠, 체육, 웰니스
- E-Mail : kimstai@sungkyul.ac.kr