



The relationship between perfectionism and exercise burnout of amateur boxers*

Chae Yun OH**, Seung Eun HUR***, Youn Sang SONG****, Hwang Woon MOON*****

Received: June 21, 2021 Revised: September 18, 2021 Accepted: September 28, 2021

Abstract

Purpose: The purpose of this study is to examine the relationship between the perfectionism tendency of amateur boxers and exercise exhaustion, to understand the perfectionism tendency of boxers in the sports of speculative sports, and to provide startigic insights for reducing exercise exhaustion. **Research design, data, and methodology:** In this study, adult boxers registered with the Korean Boxing Association of the Korea Sports Council in 2019 were selected as the research population. 280 boxers participated in the survey and responded the survey items, which were constructed by research variables, perfectionism and burnout. Data were analysed using SPSS version 18.0 for statistics. In details, frequency, correlations, exploratory factor analysis, multiple regressions were conducted to test the proposed relationship. **Results:** As a result of analysing the relationship between amateur boxers' perfectionism and athletic exhaustion, it was con-firmed that when the self-oriented perfectionism among amateur boxers' perfectionist tendencies was high, it had a significant effect on exercise burnout. **Conclusions:** In order to reduce the pressure of amateur boxers to win and the pressure to pass through the weight class, which is characteristic of weight control events, if the athlete manages himself well, the athlete's exercise exhaustion will decrease. If professional mental training is combined, it is judged that amateur boxing will be able to develop once again.

Keywords: Boxer, Perfectionism, Exercise Burnout, Exercise

JEL Classification Code: H53, I1, I11, I12, I18

1. 서론

대한민국 선수들의 정신력과 특유의 투혼은 올림픽이나 아시안게임과 같은 메가 스포츠 이벤트에서 쾌거를 이루었으며, 많은 운동 종목 중 복싱은 배고픔을 대표하는 운동종목으로 선수들의 절심함과 정신력, 승부욕과 같은 심리적 특성을 많이 강요하는 운동 종목 중 하나이다. 복싱 선수들은 한 번의 타격으로 인해 경기의 승패를 좌우할 수 있기 때문에 정신, 기술적으로 일정하게 완벽한 경기 운영을 하기 위해 지속적인 도전의식을 갖게 하고 경기의 승패가 개인의 성적으로 평가되어 선수들의 완벽주의 성향을 높이는 작용점이 된다(Yoon, Yang, & Han, 2013).

운동선수들은 체계적인 훈련과 체중조절이 이루어질 때 좋은 성과를 얻을 수 있으며, 선수 스스로의 자기 관리와 지도자, 부모님과 같은 지지자들에게도 매사에 완벽함을 요구하고 있다. 특히 승자만이 대접받고 있는 승리만능주의 현상

*This study was supported by the research grant of the KODISA Scholarship Foundation in 2021.

**First Author, Doctoral degree, Department of Sport Convergence, Kyung Hee University, South Korea. Email: dhtjsgml8318@naver.com

***Second-Author, Professor, Department of Sports & Outdoors, Sport Convergence, Eulji University, South Korea. Email: hurski@eulji.ac.kr

****Third-Author, Graduate Student, Department of Sport Convergence, Eulji University, South Korea. Email: sys3809@naver.com

*****Corresponding Author, Associate Professor, Department of Sport and Outdoor, Sport Convergence, Eulji University, South Korea. Email: mhwo21@eulji.ac.kr

© Copyright: Korean Distribution Science Association (KODISA)

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

으로 인해 스포츠 현장에서는 지도자는 물론 선수역시 경기력 향상과 메달획득을 위해 체계적인 훈련을 진행하고 선수와 지도자 모두 투혼의 정신력을 발휘하고 있다. 이러한 관점에서 복싱선수들이 추구하는 완벽주의 성향은 매우 바람직한 현상이며, 성공을 위해서 철저한 자기관리는 필수적 요건으로 볼 수 있다.

완벽주의에 대한 초기의 연구는 단일차원에서 접근되었지만, 최근에는 완벽주의를 개인적인 측면과 사회적인 측면을 모두 내포한 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의 성향의 세 가지로 구성된 다차원적 개념이 적용되고 있고, 완벽주의의 세 가지 성향 중 자기지향 완벽주의 성향과 사회적으로 부과된 완벽주의 성향은 인간의 정신 병리와 매우 큰 관계가 있는 것으로 보고되고 있다(Appleton, Hall, & Hill, 2009; Jowett, Hill, Hall, & Curran, 2016). 완벽주의는 개인의 능력에 버거운 비현실적인 목표를 설정한 후 이를 통해 자신의 가치를 확인하려는 성향이다. 이러한 완벽주의는 심리적인 부적응을 유발하는 성격적 특성으로 간주된다 (Appleton, et al., 2009). 대부분의 선수들은 선수 스스로의 목표를 성취하기 위해 완벽함을 추구하지만, 주변의 과도한 시선과 선수의 능력 부족, 심리적, 신체적 스트레스로 인해 경기력 및 훈련에 어려움을 겪게 된다. 이러한 감정은 곧 선수들에게 최고의 수행을 할 수 없는 요인으로 작용하게 된다. 과도한 운동스트레스는 선수 스스로 해당 종목에 대한 흥미상실과 부정적인 생각들을 유발하여 탈진과 슬럼프, 심지어 선수생활 포기로 이어지게 하는 부정적인 요소이다 (Jowett, et al., 2016; Oh, Lee, & Lee, 2005).

탈진은 과도한 자신의 고민과 걱정으로 인해 장시간에 걸쳐서 얻어진 스트레스 누적에 대한 반응으로써 심리적, 정서적, 신체적으로 지친 상태를 의미로 개인이 더 이상 어떤 일을 하지 못하거나 포기할 때의 상태를 말한다(Harris, 1984). 탈진에 대한 증후군은 정신적, 신체적, 행동적 요인으로 구분된다. 정신적 탈진은 선수 개개인이 처한 상황이 주어질 제의 양과 성취를 따라가지 못할 때 발생하며, 이로 인한 정신적 중압감은 운동에 대한 무력감을 유발하는 등 운동수행 자체가 만성적인 스트레스원이 되어 탈진에 이르게 되는 것을 말한다. 운동 탈진(burnout)은 연습 또는 경기로 인해 발생하는 정서적 고갈로서 운동 수행 성취저하, 가치 감소 등의 심리적 증상으로 이어진다(Jowett, Hill, Hall, & Curran, 2013; Jowett, et al., 2016). 실제 주변의 많은 기대를 받고 있는 선수들은 이러한 정신적 압박과 요구사항을 수용해야 하는 경우가 빈번하다. 탈진과 관련하여 운동 탈진, 운동 탈락, 운동선수 탈퇴 등 사회제도적 스포츠 심리학 이론을 중심으로 운동선수들의 선수은퇴 및 번아웃에 대하여 다양한 연구가 진행되어왔다(Jowett, Hill, Hall, & Clements, 2021; Jowett, et al, 2013; Jowett, et al., 2016). 개개인의 개인적 성향에 따라 외부환경과 이로 인한 자극에 대한 반응정도가 차이가 있을 것이다. 운동선수들의 개인적 성향 또한 이들의 정서적 탈진의 정도에 영향을 미칠 것이라고 사료된다. 본 연구는 아마추어복싱선수들의 완벽주의 성향과 운동 탈진의 관계를 탐색하는데 목적이 있다. 이를 통해 운동 탈진을 줄이고 경기력을 향상시키기 위한 최적의 심리상태에 대한 학문적 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1. 연구대상

본 연구는 대한복싱협회에 등록되어 있는 복싱선수를 모집단으로 선정하여 편의표본추출법(Convenience sampling method)을 사용하여 280 명을 조사대상으로 선정하였다. 참여자들은 자기평가기입법(Self-administrated method)에 따라 설문에 참여하였으며 응답이 불성실한 자료를 제외하고 268 명의 응답을 최종 유효 표본으로 분석하였다. 구체적인 연구대상의 배경 변인은 <Table 1>과 같다.

Table 1. Demographic Characteristics

Demographics		Frequency(n)	Percentage(%)
Sex	Male	231	86.2
	Female	37	13.8
Career	Less than 5 years	28	10.5
	6-10 years	155	57.8
	More than 10 years	85	31.7
Presence of Representative	Exist	222	82.8
	Not Exist	46	17.2

2.2. 연구도구

본 연구의 목적은 아마추어 복싱선수들의 완벽주의 성향과 운동 탈진의 관계를 규명하는데 있다. 설문척도는 완벽주의 성향(11 문항), 운동 탈진(4 문항)으로 총 15 개 문항으로 구성하여 5 점 리커트(Likert) 척도로 구성하였다. 완벽주의 성향을 측정하기 위해 Hewitt, Flett, Sherry, Habke, Parkin, Lam, McMurtry, Ediger, Fairlie & Stein (2003)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도 MPS(Multidimensional Perfectionism Scale)를 Han (1993)의 연구에서 번안하여 사용한 척도를 본 연구에 맞게 수정보완하였다. 완벽주의 성향은 자기지향, 타인지향, 사회지향의 하위요인으로 구성하였다. 탈진은 Raedeke and Smith(2001)의 운동 탈진 척도를 국내에서 You (2012)의 연구에서 사용한 척도를 연구의 목적에 맞게 수정 보완하여 구성하였다. 완벽주의 성향에 대한 탐색적 요인분석 결과 총 3 개의 하위요인이 도출되었다. 각 연구변인의 요인 적재치가 .50 이상이고 누적 분산의 비율이 75%이상으로서 구성타당도를 지니고 있는 것으로 나타났다. 각 하위요인 구성척도의 내적 일관성은 .81 에서 .92 로서 신뢰도를 확보하였다.

Table 2. Perfectionism Propensity Exploratory Factor Analysis and Reliability

Factors (Question)	Factor1	Factor2	Factor3	Cronbach's α
You'll like me only if I excel at sports and everything.	.892	.126	.144	.91
I'll admit I'm a decent person only if I succeed.	.850	.215	.124	
If what I do isn't the best, I'll look terrible.	.835	.275	.149	
If I don't make mistakes, I'll think I'm competent.	.783	.124	.336	
I try to be as perfect as possible.	.199	.884	.222	.92
Doing everything perfectly is very important to me.	.069	.880	.261	
I want myself to be perfect.	.269	.856	.080	
There is a high need to be perfect.	.208	.829	.195	
I look forward to more than I can.	.298	.212	.843	.81
People around me expect perfection.	.039	.264	.775	
My family expects perfection from me.	.484	.147	.706	
High Value	5.680	1.885	1.155	
Variance (%)	30.105	29.685	19.481	
Cumulative (%)	30.11	59.79	79.27	

KMO=.855, $\chi^2=2215.048$, df=55, p=.000

운동 탈진에 대한 탐색적 요인분석 결과 4개 척도의 요인 적재치가 .50 이상이고 누적 분산의 비율이 76%이상으로 탈진의 구성척도가 탈진 변인의 개념을 설명하고 있는 것으로 분석되었다. 구성척도의 내적 일관성은 .90으로서 신뢰도를 확보하였다.

Table 3. Kinetic Exhaustion Exploratory Factor Analysis and Reliability

Factors (Question)	Single Factor	Cronbach's α
Training is hard, so I don't have the energy to do other things.	.912	.90
It's so hard to exercise.	.883	
Every time I exercise, I feel exhausted.	.878	
I am exhausted from physical and mental burden while exercising.	.829	
High Value	3.07	
Variance (%)		
Cumulative (%)		
High Value	76.74	
Variance (%)		
Cumulative (%)		
High Value	76.74	
Variance (%)		
Cumulative (%)		

KMO=.824, $\chi^2=668.574$, df=6, p=.000

2.3. 자료처리

본 연구는 연구 변인의 구성 타당도(construct validity)를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시하였으며, 변인간의 상관성을 분석하기 위해 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하였다. 문항 간 내적 일관성(internal consistency)을 분석하기 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 끝으로 아마추어 복싱선수들의 완벽주의 성향과 운동탈진의 관계를 살펴보기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1. 상관관계분석

본 연구에서는 단일차원성이 입증된 각 연구단위별 척도들에 대하여 서로의 관계가 어떠한 방향이며, 어느 정도의 관계를 갖는지를 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과는 <Table 4>과 같다.

Table 4. Correlations among Variables

	Oneself	Others	Society	Exhaustion
Oneself	1			
Others	.490**	1		
Society	.437**	.540**	1	
Exhaustion	-.349**	.059	.006	1

모든 상관계수가 .85를 초과하지 않았기 때문에 다중 공선성에 문제가 없음을 보여주고 있다(Klibert, Langhinrichsen-Rohling & Saito 2005).

3.2. 아마추어 복싱선수의 완벽주의 성향이 운동 탈진에 미치는 영향

완벽주의 성향이 운동 탈진에 미치는 영향을 분석한 결과 완벽주의 성향의 하위요인 중 자기지향 완벽주의 성향($\beta = -.234, p < .001$)은 운동 탈진에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 타인지향 완벽주의 성향($\beta = .149, p < .001$)과 사회지향 완벽주의 성향($\beta = .385, p < .001$)은 운동 탈진에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 5. The effect of Perfectionism on Burnout

Variant	B	SE	β	t	p
(Constant)	2.415	.292		8.267	.000
Oneself Orientation	-.274	.077	-.234	-3.545	.000
Others Orientation	.162	.078	.149	2.064	.040
Society Orientation	.353	.063	.385	5.636	.000
F = 18.423***(.000)				R2 = .173	

*** $p < .001$ 7.3

4. 논의

연구결과 복싱선수들의 완벽주의 성향 중 타인지향 완벽주의와 사회지향 완벽주의가 운동탈진에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 자기지향적 완벽주의는 운동탈진에 부정적인 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 우선 자신이 아닌 타인과 사회적 완벽주의의 정적인 영향은 운동선수가 외부환경과의 상징적 상호작용으로 발생하는 정신적 압박이 운동탈진을 가중시킬 수 있음을 보여준다. 이러한 결과는 타인이나 사회와 같은 외적환경으로 인한 완벽성이 높은 선수들은 외부로부터의 요구나 지도자의 기대를 심리적 압박과 스트레스원으로 인식하고 이는 곧 탈진을 가속화시킬 수 있다는 연구 결과와 일치한다(Kilbert et al., 2005). 스포츠 심리학자들은 운동 탈진에 관한 많은 연구들의 일관된 주

장은 스트레스가 운동 탈진과 관계가 있는 중요한 변인이라 보고하였다. 과도한 완벽주의는 선수 및 일반인들에게 부정적 감정을 가중시켜 탈진을 유발하는 원인이라 사료된다. 따라서 지도자는 선수가 스스로 얻은 결과에 적절한 보상을 주어 만족수준을 높이고 선수의 탈진 막거나 완화시키는 전략이 요구된다.

운동 선수 스스로 갖는 완벽주의적 성향이 운동 탈진을 감소시킨다는 본 연구의 결과는 스스로 갖는 완벽주의는 오히려 자신의 운동수행 및 연습과정에 동기요인이자 성장을 위한 내적 촉매제로 작용할 수 있으며, 이는 오히려 신체적 탈진속도를 늦추고 뛰어난 운동수행 능력을 발휘하는데 도움이 된다는 것을 보여준다(Jowett, et al., 2013; Jowett, et al., 2021). 이는 개인적인 내적 완벽주의의 긍정적인 효과를 보여주는 것으로 향후 내적 성향 등의 요인과 동기요인 그리고 운동수행 능력의 영향관계에 관한 후속연구가 필요함을 보여준다.

이상에서 논하였듯이 스포츠 현장에서 최고의 경기 수행과 주변의 기대는 선수들이 기량을 다 발휘 할 수 없게 부담감으로 인식되고, 기술에 대한 성공보다는 꼭 이겨야 한다는 부담으로 인해 스트레스, 무기력, 주의집중력 저하 등을 증가시키는 것으로 판단된다. 선수들은 과도한 훈련과 체중조절 그리고 경쟁, 최상의 경기수행을 위한 노력은 선수들로 하여금 부담감 등으로 감정을 느끼게 할 것이며 이는 선수에게 부정적 스트레스로 작용하여 스트레스가 지속될 경우 신체적, 정신적으로 극심한 탈진을 초래할 수 있을 것이다. 과도한 훈련으로 기진맥진한 선수는 심리 장애를 일으킬 위험성이 높고, 이는 결국 운동수행능력의 감소와 운동 탈진의 결과로 이어질 것이다. 따라서 복싱 지도자는 선수들을 개인적 특성 및 심리상태, 몸 상태를 체계적으로 분석해 선수에게 맞는 훈련량을 파악한다면 최고의 경기수행이 가능 할 것이라 판단된다. 이는 곧 선수들의 탈진율을 낮출 수 있는 중요한 요인이 될 것이다. 또한 선수들의 심리 상태를 파악하기 위해 체계적인 상담 및 멘탈 트레이닝을 실시해 선수의 최근 심리적 상태를 파악해 선수들의 스트레스 정도를 파악해야 할 것이다. 이러한 시스템이 실제 현장에 도입된다면 많은 운동 선수들의 운동 탈진율을 낮출 수 있는 기회가 제공될 것이라 판단된다.

5. 결론

본 연구는 아마추어 복싱선수들의 완벽주의 성향과 운동 탈진의 관계를 살펴보았다. 투기종목의 대표적인 운동 복싱 선수들의 완벽주의 성향을 파악하고 운동 탈진율을 낮추기 위한 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 결과와 논의를 통하여 결론과 제언을 도출하였다. 본 연구를 통해 아마추어 복싱 선수들의 자기지향 완벽주의 성향이 높을 때 운동 탈진에 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 복싱선수들은 평상시 체중조절 및 자기관리 잘 관리하여 시합 전에 체중통과에 대한 스트레스를 낮추고, 경기에 꼭 이겨야 한다는 압박감을 줄일 수 있도록 선수들의 멘탈 트레이닝 및 심리상담을 실시하여 선수들이 운동 탈진을 하지 않기 위해 노력해야 할 것이다.

본 연구의 절차 및 과정을 통해 연구결과는 학문적, 실용적 견지에서 효용성이 있으리라 기대되며 추후 연구에 필요한 요인을 제언하는 바이다. 첫째, 향후 연구에서는 아마추어 복싱 선수를 대상으로 하였다. 추후 연구에서는 프로와 아마추어를 비교하는 연구를 진행하여 프로와 아마추어의 심리적 차이요인을 확일 해볼 필요가 있을 것이다. 둘째, 완벽주의 성향을 긍정적으로 활용할 수 있는 심리기술 훈련이 이루어져, 모든 운동 선수들의 심리적 압박감을 대처하고 최고의 경기 수행을 할 수 있는 방법을 제공해야 할 것이다.

References

- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(4), 457-465.
- Han, K. Y. (1993). Multidimensional perfectionism relevance to concepts, measurement and maladjustment. *Unpublished a doctoral dissertation*, Graduate School of Korea University.
- Harris, P. L. (1984). Burnout in nursing administration. *Nursing administration quarterly, 8*(3), 61-70.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(6), 1303-1325.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Curran, T., Hall, H. K., & Clements, L. (2021). Perfectionism, burnout, and engagement in dance: The moderating role of autonomy support. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 10*(1), 133-148.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. L., & Curran, T. (2013). Perfectionism and junior athlete burnout: The mediating role of autonomous and controlled motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2*(1), 48-61.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. L., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise, 24*, 18-26.
- Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development, 46*(2), 141-156.

- Oh, Y. K., Lee, & Lee, K. H. (2005). The development of stress inventory for high school table tennis player. *The Korean Psychological Association, 16*(3), 19-34.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*(4), 281-306.
- Yoon, Y. J., Yang, H. U., & Han, K. L. (2013). The relationship of the multi-dimensional perfectionism with social connectedness and organizational citizenship behavior: Focused on colleague golf players. *The Korean Society of Sports Science, 22*(5), 303-316.
- You, S. J. (2012). Verification of a sport burnout casual model for elite athletes. *Unpublished a doctoral dissertation*. Graduate School of Incheon National University.