

## 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성에 미치는 영향

### The effect of Badminton Players Perceived Performance on Self-esteem and Resilience.

김연자(한국체육대학교 교수) · 방은혜\*(고려대학교 박사과정)

YunJa Kim *Korea National Sport Univ.* · EunHye Bang\* *Korea Univ.*

#### 요약

본 연구는 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성에 미치는 영향을 알아 보는데에 그 목적이 있다. 연구의 목적을 수행하기 위해 2021년 대한배드민턴협회에 선수등록을 마친 대학교, 실업팀 선수 255명을 모집단으로 선정하여 설문을 진행하였다. 수집된 자료는 SPSS 25.0 통계프로그램을 활용하여 각 요인의 타당도 및 신뢰도 검사를 하였고 자료분석으로는 상관관계분석, 독립표본 t-test, 일원배치 분산분석, 단순회귀분석을 실시하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 인지된 경기력, 자아존중감, 회복 탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)간 상관관계 결과로는 자기조절능력과 자아존중감, 대인관계능력과 인지된 경기력 간을 제외한 모든요인에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 둘째, 소속에 따른 주요 변수들간 차이 결과로는 자기조절능력이 소속에 따라 유의한 차이를 보였는데, 대학선수들이 실업선수들보다 더 높은 것으로 나타났다. 셋째, 집단별 주요 변수들간 차이 결과로는 인지된 경기력, 자기조절능력에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 넷째, 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)에 미치는 영향의 결과로는 자아존중감과 자기조절능력, 긍정성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인지된 경기력이 선수의 자아존중감, 회복탄력성에 영향을 미치는 것을 의미한다. 본 연구를 바탕으로 후속 연구로는 인지된 경기력과 경기중 일어날 수 있는 심리요인들의 관계, 자아존중감과 회복탄력성 요인을 다각도로 분석이 필요하다

#### Abstract

The purpose of this study is to investigate the effect of badminton players' Perceived performance on self-esteem and resilience. For the collected data, the validity and reliability of each factor were tested using the SPSS 25.0 statistical program, and for data analysis, correlation analysis, independent sample t-test, One-way ANOVA, and simple regression analysis were performed. The research results are as follows. First, as a result of the correlation between perceived performance, self-esteem, and resilience (self-regulation ability, interpersonal relationship ability, and positivity), it was found to be statistically significant in all factors except self-regulation ability, self-esteem, and perceived performance. Second, as a result of the difference between major variables according to affiliation, self-regulation ability showed a significant difference according to affiliation, and college athletes were higher than professional athletes. Third, as a result of the difference between the major variables by group, it was found that there was a significant difference in perceived performance and self-regulation ability. Fourth, as a result of the effect of the perceived performance of badminton players on self-esteem and resilience (self-regulation ability, interpersonal relationship ability, and positivity), it was found that self-esteem, self-regulation ability, and positivity had a significant effect. These results mean that the player's self-esteem and resilience are affected by the perceived performance. Based on this study, it is considered necessary to analyze the relationship between perceived performance and psychological factors that may occur during the game, self-esteem, and resilience factors from various angles.

Key words : Badminton Players, Perceived Performance, Self-Esteem, Resilience.

\* soul86400@korea.ac.kr

"이 연구는 2021년도 한국체육대학교 연구년제교수 지원에 의하여 수행되었음"

## 1. 서론

우리나라에 배드민턴이 알려지게 된 것은 해방 후 YMCA를 통해 소개, 보급되었으며 1957년 대한배드민턴협회가 조직되면서부터 본격적으로 시작되었다. 대한민국의 배드민턴은 다른 나라들과 비교하여 짧은 역사에도 불구하고 국제대회에서 높은 경기력을 거두며 배드민턴 강국으로 거듭났다(김연자, 방은혜, 김화룡, 2019). 88년 서울올림픽 시범종목을 거쳐 정식종목으로 채택된 92년 바르셀로나올림픽부터 2020도쿄올림픽까지 우리나라 배드민턴은 금 8개, 은 8개, 동 7개를 획득하였다. 2012년 이후 금메달을 비롯해 여러 종목에서 메달을 획득한 반면에 2012년, 2016년, 그리고 2021년 올림픽에서 각 동메달 1개씩 획득이 전부이다. 배드민턴이 정식종목 채택된 이래 3연속 올림픽 금메달 획득에 성공하지 못한 것이다.

2021년 대한체육회 통계에 따르면 배드민턴은 60개 등록 종목 중 선수등록 10위이다(대한체육회, 2022). 이는 축구를 비롯한 프로종목 포함 순위이며 프로종목(축구, 야구, 농구, 배구)을 제외한 순위는 6위이다. 단순히 2021년 등록선수 수 뿐만 아니라 선수등록 현황을 살펴보면 최근 4년간 평균 2,387명의 선수가 등록되었던 것을 알 수 있다(대한배드민턴협회, 2022).

스포츠에서 경기력은 한 번의 입상과 기록이 아닌 오랜 기간 체계화된 훈련과 노력을 통해 학습된 개인의 운동 능력을 뜻한다. 동시에 경기력의 의미 자체가 가치를 포함하는데 이는 경기에서 좋은 결과를 얻을 수 있는 능력을 포함하고 있다. 그러므로 스포츠에서 선수에게 경기력은 오랜 기간 철저한 준비와 노력, 훈련을 통해 얻은 최고의 운동 능력을 안정적으로 유지하는 능력이라고 정의할 수 있다(노재훈, 2011). 이러한 경기력을 향상시키기 위해서는 다양한 요인들이 필요하다. 특히, 배드민턴은 제한된 공간 안에서 경기 특성상 빠르고 역동적인 랠리가 진행되고, 복식 경기에서는 파트너, 심판, 상대선수, 지도자 등과 같은 외부 요인에 영향을 받는 개방형 종목에 해당 된다. 더불어 폐쇄형 종목에도 속하는데 서브의 경우 선수 자신의 심리적 상태를 통제한 상태에서 수행하기 때문이다(임태홍, 방상식, 2017). 이러한 배드민턴의 경기력을 구성하는 요인에는 체력, 기술, 전술, 심리 등이 있다. 다양한 기술을 적절하게 사용하기 위한 빠른 판단력과 지속되는 랠리를 끝까지 집중할 수 있는 강한 정신력, 상대편의 움직임을 예측하는 지각능력, 불규칙적인 상황을 적절히 대응할 수 있는 경기운영능력 등이 요구된다(전재연, 2018).

운동선수는 본인이 지각하는 운동능력에 대한 확신이 경기력에 많은 영향을 미치며, 스스로 경기력을 긍정/부정으로 인식하는 것은 실제 경기력으로도 연결되기도 한다(강현욱, 박종화, 2021; 김미정, 2017) 자신이 인지한 경기력은 실제 경기력과의 긍정적인 관계가 형성되어 있다고 할 수 있다(이동준, 김화복, 2017). 즉 경기력의 자가 평가는 승·패를 결정짓는 가능성으로 이어져 중요한 경기력 요인으로 볼 수 있다(정청희 등, 2009).

자아존중감이란 1890년대에 미국의 의사이자 철학자인 제임스가 '자기 자신이 가치 있고 소중하며, 유능하고 긍정적인 존재라

고 믿는 마음' 이라고 처음 사용하였다(국립국어원, 2022). 인본주의 심리학자인 Maslow(1964)의 욕구이론에 의하면 개인의 욕구와 그 욕구를 달성하려고 사람의 행동과 태도에서 나타난다고 하였다. 이 같은 주장을 욕구위계이론이라는 자신만의 이론을 만들어서 증명하였는데, 자아존중감이 이 욕구단계의 제일 높은 단계에 속한다. 자아존중감 욕구는 본인이 본인 스스로를 생각해보았을 때, 자신감이 있고, 자존감이 높으며 스스로 존중할 줄 알고 유능성이 높다 라고 인식하는 것을 뜻한다. 이후 Rosenberg(1965)는 자아존중감을 '자기 자신이 소중하고 가치 있는 존재이며 자신이 어떤 일을 성공적으로 수행할 수 있다고 여기는 강한 믿음의 상태'라고 정의하였다. Rowan(1998)은 선수들에게 자아존중감이 두 가지로 나눌수 있다고 하였다. 첫 번째는 스스로 본인을 생각했을 때 대체적으로 긍정적인 생각을 가지고 있는 것을 의미하는 것과, 두 번째는 본인이 소중하게 생각하는 사람들이 본인(나)을 생각할 때 긍정적인 생각을 하는 것을 의미한다. 본인 주위의 사람들이 자신을 긍정적으로 생각하고, 생각하는 것을 표현한다면 자아존중감에 대한 욕구가 충족된다는 것이다. 이러한 특성을 가지고 있는 자아존중감은 스포츠를 수행하면서 디옥티 느낄 수 있다(송용관, 친승현, 류태호, 2020).

이러한 자아존중감은 인지된 스포츠 능력 효과에 중요한 영향을 미친다(Fox, 1997). 운동 및 자아존중감 모델(Exercise and Self-Esteem Model)에 의하면 체계화 된 스포츠 참여는 자아존중감이 보완되고 신체적 자기개념의 변화가 발생하며 이는 인지된 스포츠 능력이 향상될 수 있음을 보고하였다(윤서진, 장태석, 2020; Sonstroem, Harlow, & Josephs, 1994).

한편 회복탄력성이란 실패나 부정적인 상황을 극복하고 원래의 안정된 심리적 상태를 되찾는 성질이나 능력을 의미한다(국어국립원, 2022). 회복탄력성은 다양한 요인들로 구성되어 있으며 어떻게 접근하느냐에 따라 개념적 정의가 다양하게 적용되고 있다. 신우열, 김민규, 김주환(2009)은 어려움에서 적응적 상태로 다시 돌아온다는 의미인 '회복'과 정신적 저항력의 향상 즉, 성장을 나타내는 개념인 '탄력성'을 합쳐 '회복탄력성'이라고 명명하였다. 또한 유전적 요인에 의해 어느 정도 결정되기도 하지만 역동적인 과정이기 때문에 시간이 지남에 따라 변화하며 교육, 환경적 요인, 개인의 노력, 문화 등 다양한 요인에 의해 결정되기도 한다(성지현, 장덕선, 2020; Dyer, McGuinness, 1996). 스포츠에서 회복탄력성이 높다는 것은 똑같은 고난의 상황에서도 어떤 선수들은 부정적인 감정을 많이 느끼고 이로 인하여 본인의 몫을 다 하지 못하지만 또 다른 선수들은 역할감등을 상대적으로 적게 느끼거나 혹 느끼더라도 본인이 가지고 있는 능력과 특성에 따라 효과적으로 극복하여 선수생활을 단단하게 유지한다(윤혜선, 2017). 이는 선행연구를 통해 알 수 있는데, 뛰어난 수행 수준을 보이는 우수한 선수일수록 자기에 대한 믿음이 단단하고 안정적인 것으로 나타났다(김윤래, 2016; 신정아 2017; 윤혜선, 2017; Connor, Davidson, 2003). 이와 같은 관계로 볼 때, 회복탄력성은 역경과 스트레스를 극복하여 성공으로 향하는 긍정적인 힘(김주환, 2011; Luthar, Cicchetti,

Becker, 2000)으로 개인의 능력과 상관된 요인임을 확인할 수 있다.

회복탄력성과 자아존중감 각각의 요인과 다른 요인들로는 많은 연구들에서 논의되어 오고 있지만, 회복탄력성과 자아존중감과의 관련성을 규명한 연구는 드물다. 김민경(2012) 연구에서는 회복탄력성은 자아존중감과 긴밀한 관련성을 보이는데 긍정적인 정서는 자신의 가치에 대한 높은 자아존중감을 나타내기 때문에 회복탄력성이 높을수록 자아존중감이 높아짐을 알 수 있다고 하였다. Nazmi, Selma, Pakize, Mustafa(2017)는 운동선수들의 회복탄력성을 결정 하는데 있어 자아존중감과 열정의 역할을 알아보는 연구를 진행하였는데 회복탄력성과 자아존중감, 열정에 유의미한 긍정적 관계가 있다고 하였다. Liu, Wang, Zhou, Li(2014)의 연구에서는 회복탄력성이 자아존중감에 촉진 효과가 있는 것으로 밝혀졌으며 (Benetti, Kambouropoulos, 2006; Liu et al., 2014; Yu, Zhang, 2007) 회복탄력성과 심리적 고통 사이에 긍정적인 영향, 부정적인 영향, 자아존중감이 개입하는 것으로 밝혀냈다. Çelik, Çetin, Tutkun(2015)의 연구에 의하면 회복탄력성과 자아존중감 사이의 관계에 대해서는, 자아존중감은 보호 요소이자 회복력의 결과로서 모두 나열될 수 있다고 하면서 높은 자존감을 가진 사람들은 도전에 직면했을 때 더 회복력이 있다고 보고되었지만(Çelik et al., 2015; Hames Joiner, 2012), 특정 도전에 성공했을 경우에도 더 높은 자존감을 가질 가능성이 있었다고 하였다(Çelik et al. 2015; Jindal, Miller 2008).

따라서 본 연구는 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성에 어떠한 영향이 있는지 알아보기 위해 시작하였으며, 배드민턴 선수들을 대상으로 상대적으로 연구가 되지 않은 인지된 경기력과 자아존중감, 회복탄력성에 영향을 미치는지 알아보는 연구를 함으로써 이 연구의 정당성을 확보하고자 한다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

1. 배드민턴 선수들의 인지된 경기력과 자아존중감, 회복탄력성 간의 관계가 있을 것이다.
2. 배드민턴 선수들의 인지된 경기력과 자아존중감, 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)의 유의한 차이가 있을 것이다.
3. 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)에 영향을 미칠 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 배드민턴 선수들의 경기력이 자아존중감과 회복탄력성에 미치는 영향을 알아보기로 2021년 대한배드민턴협회에 선수 등록을 마친 대학교, 실업팀 선수들을 대상으로 설문을 진행하였다. 총 300부를 배포하였으며 274부를 회수하였다. 이중 응답 내용이 연구 분석에 적합하지 않다고 판단된 19부를 제외한 255부의

자료를 토대로 연구를 진행하였으며, 연구대상자들의 특성은 <표1>과 같다.

<표1> 연구참여자치특성

구분	성별 (명/%)	소속 (명/%)	평균 연령 (세/±)	단체전 입상 경력 (%)	개인전 입상 경력 (%)	국대/주니어 경력 (년/%)
	남 127 (49.8)	대학 157 (61.6)	23.05 (±3.43)	유 168 (65.9)	유 112 (43.9)	일반 선수 107 (42.9%)
	여 128 (50.2)	실업 98 (38.4)		무 87 (34.1)	무 143 (56.1)	주니어 99 (38.8%)
						국대 49 (19.2%)

## 2. 연구내용 및 절차

본 연구에서는 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성에 미치는 영향에 대하여 알아보고자 인지된 경기력, 자아존중감, 회복탄력성 설문지를 사용하였다.

### 1) 인지된 경기력

본 연구에서는 운동선수의 인지된 경기력을 측정하기 위해 Mamassis와 Doganis(2004)가 개발한 수행 평가지를 선정해, 육동원, 고의석(2006)이 번안한 척도를 사용하였으며, 해당 척도는 단일요인 8문항으로 5점 리커트(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다) 형식으로 구성 되어 있다(권성호, 장도진, 이도홍, 이승주, 김태우, 2020). 본 연구에서 인지된 경기력에 대해 요인분석을 실시, 요인 추출방법으로는 주축 요인 추출을 실시하였고 그 결과 8개의 항목 모두 타당도에 적합하여 8개의 항목 모두 요인분석을 실시하였다. 본 연구에서 인지된 경기력의 요인분석을 실시하였고 KMO 측도는 .853, Bartlett의 구형성 검정 결과도 유의확률이  $p<.001$ 으로 나타나 요인분석 모형이 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도분석(Reliability analysis)는 크론바흐 알파(Cronbach's alpha)로 산출하여 전체 문항 신뢰도는 .849로 나타났다.

### 2) 자아존중감

본 연구에서는 자아존중감 측정 도구로 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도를 국내 선행연구들이 번안하여 사용한 도구를 사용하였다. 이 검사는 사회과학연구에서 널리 사용되는 자아존중감(자존감)을 나타내는 척도이며, 총 10개 문항으로 간편하지만 신뢰할 수 있고 유효한 정량적 도구로 인정되는 평가방법이다(이자영, 남숙경, 이미경, 이지희, 이상민, 2009; 최해림, 1999). 각 문항은 Likert 5점 척도로 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 5점 '매우 그렇다'로 구성되어 있다. 전체 점수가 높을수록 자아존중감 수준이

높음을 의미하며, 부정문항은 역입력하여 채점된다. 본 연구에서 자아존중감에 대해 요인분석을 실시, 요인 추출방법으로는 주축 요인 추출을 실시하였고 그 결과 10개의 항목 모두 타당도에 적합하여 10개의 항목 모두 요인분석을 실시하였다. KMO 측도는 .873, Bartlett의 구형성 검정 결과도 유의확률이  $p<.001$  으로 나타나 요인분석 모형이 적합한 것으로 나타났다. 누적분산은 55.584%로 나타나 요인의 설명력이 있는 것으로 판단되었다. 또한 요인적재값은 모두 .4 이상으로 나타나, 전반적인 측정 도구의 타당도를 만족하였으며, 추가적인 항목 제외 및 조정없이 분석을 진행하였다. 신뢰도분석(Reliability analysis)은 크론바흐 알파(Cronbach's alpha)로 산출하여 전체 문항 신뢰도는 .883으로 나타났다.

### 3) 회복탄력성

Reivich와 Shatte(2002)가 개발한 회복탄력성 지수검사(Resilience Quotient Test: RQT)를 토대로 김주환(2011)이 수정, 보완한 한국형 회복탄력성 지수검사(Korean Resilience Quotient Test: KRQ-53)를 본 연구에 적합하다고 판단되어 사용하였다. 이 척도는 총 53문항으로 회복탄력성 하위요인인 자기조절능력 18문항(감정조절력, 충동통제력, 원인분석력), 대인관계능력 18문항(소통 능력, 공감 능력, 자아 확장력, 긍정성 17문항(자아 낙관성, 생활만족도, 감사하기)으로 구성되어있다. 본 연구에서 회복탄력성 척도의 요인분석을 실시, 요인 추출방법으로는 주축 요인 추출을 실시하였고 베리맥스 회전을 하였다. 그 결과 자기조절능력 1문항, 대인관계능력 2문항, 총 3문항을 제외한 50개의 항목이 타당도에 적합하여 50개의 항목을 요인분석을 실시하였다. 본 연구에서 회복탄력성 척도의 요인분석을 실시 하였고, KMO 측도는 .875, Bartlett의 구형성 검정 결과도 유의확률이  $p<.001$  로 나타나 요인분석 모형이 적합한 것으로 나타났다. 누적분산은 55.216%로 나타났고, 3개의 요인이 분리되어 설명력이 있는 것으로 판단되었다. 또한 요인 적재값은 모두 .4 이상으로 나타나, 전반적인 측정 도구의 타당도를 만족하였으며, 추가적인 항목 제외 및 조정없이 분석을 진행하였다. 신뢰도분석(Reliability analysis)는 크론바흐 알파(Cronbach's alpha)로 산출하여 전체 문항 신뢰도는 .930으로 나타났고, 자기조절능력(.808), 대인관계능력(.875), 긍정성(.848)으로 각각 나타났다.

### 3. 연구절차

본 연구는 설문지 제작, 자료수집, 자료 분석 순으로 진행하였다. 자료 수집을 위하여 2021년 대한배드민턴협회에 선수등록을 마친 내학교, 실업팀 선수들 중, 2021년 6월 안동에서 개최한 세 64회 여름철종별배드민턴선수권대회에 참여한 선수들을 대상으로 시합이 열리는 시합장에서 설문지를 배포하였다. 각 팀의 감독 및 코치들에게 협조를 구하고, 연구의 목적과 내용을 설명한 뒤 선수들에게 설문에 협조해 줄 것을 요청하였다. 참여에 동의한 참여자들의 응답된 설문지를 배포한 장소에서 바로 회수하였다.

### 4. 자료분석

연구의 목적을 달성하기 위하여 수집된 274부의 자료 중 응답 내용이 본 연구에 적합하지 않다고 판단된 19부를 제외한 255부를 본 연구에 사용하였다. SPSS 25.0 통계프로그램을 활용하여 자료분석을 실시하였다. 먼저 연구참여자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석 및 기술통계 분석을 실시하였으며, 조사 도구의 타당도 및 신뢰도를 확인하기 위하여 탐색적 요인분석과 크론바흐 알파(Cronbach's alpha) 계수를 통한 신뢰도 분석을 실시하였다. 배드민턴 선수들의 인지된 경기력, 자아존중감, 회복탄력성 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였으며, 소속, 대표선수 유무에 따른 각 변인의 평균을 비교하기 위해 독립표본 t-test와 일원배치분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다. 또한 인지된 경기력과 각 변인의 영향력을 알아보기 위해 단순회귀분석(simple regression analysis)을 실시하였다.

## III. 연구결과

### 1. 변수간 기술통계 및 상관관계 분석

본 연구의 변수인 인지된 경기력, 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성을 파악하기 위해 기술통계분석을 실시하였고, 그 결과 모든 요인이 정규성 가정을 만족하는 것으로 나타났다. 또한 구성변인간의 관계를 알아보고자 상관관계를 확인하기 위해 피어슨의 상관관계분석(Pearson's correlation analysis)을 실시하였다(표2).

그 결과 인지된 경기력은 자아존중감( $r=.487, .000$ ), 자기조절능력( $r=.195, .002$ ), 긍정성( $r=.318, .000$ )과 유의한 정(+)적 상관관계를 보였고, 자아존중감은 대인관계능력( $r=-.136, .029$ ), 긍정성( $r=.174, .005$ )과 유의한 정(+)적 상관관계를 보였다. 자기조절능력은 대인관계능력( $r=.563, .000$ ), 긍정성( $r=.435, .000$ )과 유의한 정(+)적 상관관계를 보였으며 대인관계능력은 긍정성( $r=.337, .000$ )과 유의한 정(+)적 상관관계를 보였다. 한편 인지된 경기력과 대인관계능력, 자아존중감과 자기조절능력은 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

〈표2〉 변수간 상관관계 분석

변수	1	2	3	4	5
1. 인지된 경기력	1				
2. 자아존중감	.487***	1			
3. 자기조절능력	.195**	-.036	1		
4. 대인관계능력	.094	-.136*	.563***	1	
5. 긍정성	.318***	.174**	.435***	.337**	1
평균	3.38	3.68	3.17	3.06	3.20
표준편차	.55	.65	.32	.30	.32
왜도	-.09	.05	.96	1.07	.46
첨도	-.09	.05	.96	1.07	.46

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

〈표3〉 소속에 따른 주요 변수 평균비교

변수	집단	표본수	평균	표준 편차	t	p
인지된 경기력	대학	157	3.36	.58	-.970	.333
	실업	98	3.42	.50		
자아 존중감	대학	157	3.65	.64	-.909	.365
	실업	98	3.73	.67		
자기조절 능력	대학	157	3.21	.34	2.846**	.005
	실업	98	3.10	.26		
대인관계능력	대학	157	3.07	.31	1.342	.181
	실업	98	3.02	.28		
긍정성	대학	157	3.20	.33	-.293	.770
	실업	98	3.21	.29		

\*\* $p<.01$

## 2. 소속에 따른 주요 변수들의 차이

소속에 따라 주요 변수에 유의한 차이를 보이는지 검증하고자 독립표본 t-test를 실시하였다(표3). 그 결과 자기조절능력은 소속에 따라 유의한 차이를 보였고( $t=2.846$ ,  $p<.01$ )

대학선수들( $M=3.21$ )이 실업선수들( $M=3.10$ )보다 더 높은 것으로 나타났다. 반면에 인지된 경기력, 자아존중감, 대인관계능력, 긍정성은 소속에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다.

## 3. 집단별 주요 변수 차이

집단별로 주요 변수에 유의한 차이를 보이는지 검증하고자 일

〈표4〉 집단별 주요 변수 차이

변수	집단	표본수	평균	표준편차	F	p	post-hoc
인지된경기력	일반선수 (a)	107	3.24	0.55	6.856***	.001	b, c>a
	주니어 (b)	99	3.50	0.54			
	대표선수 (c)	49	3.45	0.50			
자아존중감	일반선수 (a)	107	3.63	0.65	1.055	.350	-
	주니어 (b)	99	3.67	0.65			
	대표선수 (c)	49	3.80	0.65			
자기조절능력	일반선수 (a)	107	3.20	0.36	4.125*	.017	a, b>c
	주니어 (b)	99	3.19	0.28			
	대표선수 (c)	49	3.06	0.24			
대인관계능력	일반선수 (a)	107	3.06	0.31	1.833	.162	-
	주니어 (b)	99	3.09	0.30			
	대표선수 (c)	49	2.99	0.28			
긍정성	일반선수 (a)	107	3.19	0.35	.220	.803	-
	주니어 (b)	99	3.22	0.32			
	대표선수 (c)	49	3.19	0.25			

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

원배치 분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다(표4). 그 결과 대표선수 유무에 따라서 인지된 경기력( $F=6.856$ ,  $p<.001$ )과 자기조절능력( $F=4.125$ ,  $p<.05$ )에 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

반면에 자아존중감, 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성은 소속에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다. 유의한 차이를 보이는 변수에 대해서 사후분석(Shheffe's post-hoc analysis)을 실시한 결과, 인지된 경기력은 일반선수 보다, 대표선수, 주니어대표선수집단이 더 높은 것으로 나타났고, 자기조절능력 요인은 대표선수집단 보다 주니어대표선수, 일반선수 집단이 더 높은 것으로 나타났다.

## 4. 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감, 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)에 미치는 영향

배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감, 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)에 미치는 영향을 검증하기 위해, 단순회귀분석(simple regression analysis)을 실시하였다(표5).

인지된 경기력과 자아존중감의 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며( $F=78.868$ ,  $p<.001$ ), 회귀모형의 설명력은 약 23.8%로 나타났다( $R^2=.238$ ). 한편 Durbin-watson 통계량은 2.098로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 평가되었고 회귀계수의 유의성 검증 결과, 인지된 경기력은 자아존중감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.487$ ,  $p<.001$ ). 즉 인지된 경기력이 높을수록 자아존중감도 높아지는 것으로 평가되었다. 인지된 경기력과 자기조절능력의 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며( $F=9.995$ ,  $p<.01$ ), 회귀모형의 설명력은 약 3.8%로 나타났다( $R^2=.038$ ). 한편 Durbin-watson 통계량은

〈표5〉 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)에 미치는 영향

독립변수	종속변수	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
인지된 경기력	(상수)	1.735	.222		7.820***	<.001
	자아존중감	.575	.065	.487	8.881***	<.001
	$F=78.868$ ( $p<.001$ ), $R^2=.238$ , $D-W=2.098$					
	(상수)	2.791	.122		22.957***	<.001
	자기조절능력	.112	.035	.195	3.162**	<.01
	$F=9.995$ ( $p<.01$ ), $R^2=.038$ , $D-W=1.850$					
	(상수)	2.882	0.117		24.617***	<.001
	대인관계능력	.051	.034	.094	1.502	.134
	$F=2.256$ (0.134), $R^2=.009$ , $D-W=1.842$					
	(상수)	2.581	.118		21.863***	<.001
	긍정성	.184	.034	.318	5.328***	<.001
	$F=28.392$ (<.001), $R^2=.101$ , $D-W=1.832$					

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

1.850으로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 평가되었고 회귀계수의 유의성 검증 결과, 인지된 경기력은 자기조절능력에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.195$ ,  $p<.01$ ). 즉 인지된 경기력이 높을수록 자기조절능력도 높아지는 것으로 평가되었다. 인지된 경기력과 대인관계능력의 회귀모형은 통계적으로 유의하지 않으며( $F=2.256$ ,  $p<.01$ ), 회귀모형의 설명력은 약 .09%로 나타났다( $R^2=.009$ ). 한편 Durbin-watson 통계량은 1.842로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 평가되었고 회귀계수의 유의성 검증 결과, 인지된 경기력은 대인관계능력에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다( $\beta=.094$ ,  $p<.134$ ). 인지된 경기력과 긍정성의 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며( $F=28.392$ ,  $p<.001$ ), 회귀모형의 설명력은 약 10.1%로 나타났다( $R^2=.101$ ). 한편 Durbin-watson 통계량은 1.832으로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 평가되었고 회귀계수의 유의성 검증 결과, 인지된 경기력은 긍정성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.318$ ,  $p<.001$ ). 즉 인지된 경기력이 높을수록 긍정성도 높아지는 것으로 평가되었다.

#### IV. 논의

본 연구는 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보기 위하여 연구를 수행하였다. 인지된 경기력은 자아존중감과 회복탄력성에 부분 관련이 있었으며, 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 인지된 경기력, 자아존중감, 회복 탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)간 상관관계 결과로는 자기조절능력과 자아존중감, 대인관계능력과 인지된 경기력 간을 제외한 모든요인에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 선수들이 연습과 실제 경기

경험을 통해 인식하는 경기력을 인지된 경기력이라고 한다(Mamassis, Dogani, 2004). 인지된 경기력과 자아존중감과의 관계에 대한 선행연구(윤서진, 장태석, 2020)에서는 긍정적 자아존중감은 인지된 경기력에 유의한 것으로 나타났으나, 부정적 자아존중감은 그렇지 않은 것으로 나타났다. 이러한 선행연구를 바탕으로 인지된 경기력과 선수들이 수행 하는데 있어 중요한 요인 중 하나인 자아존중감과의 유의한 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있었으며 본 연구 결과를 지지해주고 있다.

인지된 경기력과 회복탄력성과의 관계는 선수들이 회복탄력성이 높을수록 경기력 향상에 영향을 미친다는 결과로 해석된다. 이는 회복탄력성이 경기결과 및 경기력에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구(김남영, 김종수, 2020; 김성훈, 2021; 김재형, 2016)들의 결과가 본 연구 결과를 지지해주고 있다. 다만 본 연구에서는 인지된 경기력과 대인관계능력간의 유의한 관계를 보이지 않았는데 이는 배드민턴 경기 특성상 단체종목이 아닌 개인종목이기 때문에 많은 사람들과의 관계보다는 혼자 혹은 둘의 관계를 중요시하기 때문으로 본 연구 결과를 풀이할 수 있다.

둘째, 소속에 따른 주요 변수들간 차이 결과로는 자기조절능력이 소속에 따라 유의한 차이를 보였는데, 대학선수들이 실업선수들보다 더 높은 것으로 나타났다. 대학선수들은 진로 전환기에 들어서 졸업 후 실업팀에 입단을 할지, 아니면 은퇴를 해야 할지 커다란 기로에 놓이게 된다(김동현, 장덕선, 2019). 그렇기 때문에 본인이 원하는 결과를 얻기 위해서 많은 노력을 할 것이다. 자기조절능력도 이러한 노력 중 일부분이며, 실업선수들과 달리 대학선수들은 학교라는 제도 환경에서 훈련 및 생활을 한다. 반면에 실업 선수들은 대학 선수들 보다 자유로운 환경이지만 압박과 스트레스에 많이 노출된 환경에 놓여있다(허정훈, 김은지, 고경훈, 2020), 경쟁에서 이겨야 연봉도 올라가고 재계약에 영향이 미치니 더 스트레스를 받을 것이다. 선수들의 자기관리가 진로를 결정할 때에 영향을 미친다는 선행연구 결과(문호준, 이승희, 2010) 실업

선수들보다 대학선수들이 자기조절능력에 좀 더 높은 점수를 나타낸 본 연구결과를 부분적으로 지지한다.

셋째, 집단별 주요 변수들간 차이 결과로는 인지된 경기력, 자기조절능력에 유의한 차이가 있었다. 인지된 경기력은 일반선수보다 주니어, 대표선수집단이 높게 나타났는데, 이는 국가대표선수집단이 일반선수집단보다 인지된 경기력 수준이 높다(김경엽, 박정호, 2016)는 선행연구의 결과와 일치하는 부분이다. 주니어, 국가대표선수 집단은 일반선수 집단보다 상대적으로 시험 출전 기회가 더 많았을 것이다. 그렇기 때문에 인지하고 있는 경기력의 수준이 일반선수들 집단보다 높게 인식하고 있다는 본 연구결과로 나타났다.

자기조절능력은 일반선수와 주니어집단이 대표선수집단보다 더 높게 나타났다. 이는 경기력이 높으면 자기조절능력이 높다는 선행연구(김경엽, 박정호, 2016; 최용현, 2013)와는 다른 연구 결과로 나타났다. 이는 최근 2년간 코로나19로 인하여 일반선수 집단과 상대적으로 대표선수 및 주니어선수집단의 훈련이 일정하게 이루어지지 않았고, 일정한 환경에서 훈련을 진행하지 못했기 때문에 본 연구 결과로 나타난 것으로 풀이된다.

넷째, 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)에 미치는 영향의 결과로는 자아존중감과 자기조절능력, 긍정성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 자아존중감과 자기조절능력, 긍정성 점수가 높아질수록 인지된 경기력이 높아지는 것이다. 이와 같은 결과는 본 연구가설을 지지하는 연구 결과이며, 스포츠에서 자아실현을 할 수 있는 방법 중 하나인 최적의 수행결과, 즉 경기력이 자아존중감에 영향을 미친다는 이론(Huber, 2012)을 일치시키는 연구 결과이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성에 영향을 알아보기 위한 목적으로 연구를 진행하였다. 무엇보다도 배드민턴 선수들을 대상으로 한 인지된 경기력 연구 중, 자아존중감과 회복탄력성 요인을 연구는 전무 하기 때문에 기존 연구들과 차별성을 지닌다고 볼 수있다. 본 연구는 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 인지된 경기력, 자아존중감, 회복탄력성 하위요인들인 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성 간 상관관계 결과로는 자기조절능력과 자아존중감, 대인관계능력과 인지된 경기력 간을 제외한 모든 요인에서 동세적으로 유의한 것으로 나타났다. 둘째, 소속에 따른 주요 변수들간 차이 결과로는 자기조절능력이 소속에 따라 유의한 차이를 보였는데, 대학선수들이 실업선수들보다 더 높은 것으로 나타났다. 셋째, 집단별 주요 변수들간 차이 결과로는 인지된 경기력, 자기조절능력에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 넷째, 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)에 미치는 영향의 결과로는 자아존중감과 자기조절능력, 긍정성에 유의한 영향을 미치는 것

으로 나타났다.

향후 후속 연구로는 인지된 경기력과 경기중 일어날 수 있는 심리요인들의 관계를 알아보는 것이 필요할 것이다. 경기상황에서 본인이 생각하고 있는 인지적 경기력이 실제 경기에서 일어날 수 있는 심리요인과 어떠한 인과관계가 있는지 규명한다면 선수들의 경기력에 보다 도움이 될 것이라 사료된다. 현대사회에 접어들어 스포츠는 단순히 이기고 지는 것을 겨루는 경기의 결과도 중요하지만 경기를 준비하는 과정도 경기 결과 못지않게 중요하게 생각한다. 이러한 관점에서 경기력뿐만 아니라 자아존중감과 회복탄력성 요인을 다른 요인과 다각도로 분석해본다면 선수로써가 아닌 인간으로써 선수들을 이해하는데 도움이 될 것으로 판단된다.

## 참고문헌

- 강현옥, 박종화(2021). 대학운동선수들의 사회적지지가 성취목표성향과 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국레저사이언스학회지** (구 여가웰니스학회지), 12(2), 17.
- 국립국어원(2022). **표준국어대사전**.
- 권성호, 장도진, 이도홍, 이승주, 김태우(2020). 운동선수의 절실함과 운동몰입 및 인지된 경기력 간의 구조관계 검증. **한국스포츠심리학회지**, 31(4), 47-59.
- 김경엽, 박정호(2016). 배드민턴 선수의 승부근성과 스포츠집중력 및 인지된경기력. **코칭능력개발지**, 18(1), 67-78.
- 김남영, 김중수(2020). 중학교 축구 선수들의 회복탄력성이 스포츠동기와 스포츠목표성향에 미치는 영향. **한국코칭능력개발지**, 22(3), 12-19.
- 김동현, 장덕선(2019). 대학선수의 진로결정 자기효능감과 은퇴불안의 관계. **스포츠사이언스**, 36(2), 105.
- 김미정(2017). 유도선수들의 운동능력믿음과 인지된 경기력 관계에서 승부근성 및 스포츠자신감의 매개효과 분석. **대한무도학회지**, 19(2), 35-50
- 김민정(2012). 대학생의 가족스트레스, 부정적 정서와 자살 생각과의 관계: 자아 탄력성의 매개효과를 중심으로. **청소년 문화포럼**, 29: 34-57.
- 김성훈, (2021). 고등부 태권도 선수들이 인지하는 진성리더십, 회복탄력성, 인지된 경기력과의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 23(1), 11
- 김언자, 방은혜, 김화룡(2019). 배드민턴 선수의 심판판정 인식과 대처 반응. **스포츠사이언스**, 36(2), 159.
- 김재형(2016). 태권도 선수의 회복탄력성이 인지된 경기력에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문**, 용인대학교대학원.
- 김주환(2011). **회복탄력성 : 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀**. 서울 : (주)위즈덤하우스
- 김윤래(2016). 운동유형과 수준에 따른 남자 고등학교 운동선수들의 정신력에 대한 연구. **한국스포츠학회지**, 14(2), 7-14.



- 노재훈(2011). 고등학교 골프선수의 운동 몰입과 자아존중감이 경기력에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 고려대학교 일반대학원.
- 대한배드민턴협회(2022). 2021년 선수등록 현황.
- 대한체육회(2022). 2021년 선수등록 현황.
- 문호준, & 이승희. (2010). 고등학교 운동선수의 운동경험특성과 자기관리가 진로결정수준에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 42, 559-570.
- 성봉주, 고영구, 이지영 (2015). 엘리트 배드민턴 복식선수들의 경기력 수준과 각 세트에 따른 경기 중 운동학적 요인 분석. *체육과학연구*, 26(2), 403.
- 성지현, 장덕선(2020). 청소년 배드민턴 선수와 부모의 관계가 회복탄력성에 미치는 영향: 자율적 동기와 통제적 동기의 병렬 매개효과 검증. *한국스포츠심리학회지*, 31(4), 73-87.
- 송용관, 천승현, 류태호(2020). *스포츠코칭 교육심리학*. 서울: 레인보우북스
- 신정아(2017). 우수·비 우수 고교 태권도 선수들의 성별에 따른 스포츠 자신감과 운동 스트레스 지수. 미간행석사학위논문. 영남대학교 대학원.
- 신정택, 육동원, 고의석(2006). 대학 아이스하키 선수를 위한 심리훈련 프로그램 효과. *한국스포츠심리학회지*, 17(1), 47-64.
- 신우열, 김민규, 김주환 (2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. *한국청소년연구*, 20(4), 105-131.
- 윤서진, 장태석(2020). 팀 종목 운동선수의 자기에 성격과 자아존중감 및 인지된 경기력의 인과관계. *한국스포츠심리학회지*, 31(3), 1.
- 윤혜선, (2017). 대학 운동선수들의 회복탄력성과 Mbt이 성격유형의 관계. *코칭능력개발지*, 19(2), 3-15.
- 이동준, 김화복(2017). 사격선수의 자신감 및 경기력에 대한 셀프리더십의 기여도. *한국스포츠학회지*, 15(1), 725-735.
- 이동현, 허정훈(2006). 배드민턴 선수들의 경기력 수준에 따른 동기와 수행전략의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 17(4), 203-214.
- 이자영, 남숙경, 이미경, 이지희, 이상민(2009). Rosenberg의 자아존중감 척도 문항수준 타당도분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), 173-189.
- 임태홍, 방상식 (2017). 국군체육부대 배드민턴 선수의 경기력 향상을 위한 심리기술훈련 단일사례연구. *스포츠사이언스*, 35(1), 1.
- 정명진, 김현태, & 강민수. (2020). 엘리트 청소년 축구선수에 대한 Rosenberg 자아존중감 척도의 문항 및 반응범주 기능 검사: Rasch 모형 활용. *체육과학연구*, 31(4), 662.
- 정청희, 구우영, 권성호, 김병준, 김영숙, 김영호, 김원배, 김정수, 성장훈, 양명환, 윤기은, 윤영길, 이강현, 이춘만, 임태희, 전상윤, 최은규, 허정식, 홍길동, 홍준희, 황진(2009). *스포츠심리학*. 서울 : 레인보우북스.
- 전재연(2018). 배드민턴 전문가의 경기력 영향 심리요인에 대한 판단 일치성. *한국스포츠학회지*, 16(4), 821-832.
- 최서우(2017). 프로골프선수의 회복탄력성이 자기관리와 인지된 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 최용현(2013). 배드민턴 선수의 회복탄력성 비교분석. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 최해림 (1999). 대학생의 자아존중감, 우울증,가정적 자아와의 관계. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 11(2), 183-197.
- 허정훈, 김은지, 고경훈 (2020). 실업팀 직장운동선수 인권침해 실태 조사. *체육과학연구* 31(4), 728
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 41, 341-352.
- Çelik, D. A., Çetin, F., & Tutkun, E.(2015). The Role of Proximal and Distal Resilience Factors and Locus of Control in Understanding Hope, Self-Esteem and Academic Achievement among Turkish Pre-adolescents. *Current Psychology*, 34(2), 321-345.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Dodge, T., & Lambert, S. F. (2009). Positive self-beliefs as a mediator of the relationship between adolescents' sports participation and health in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 813-825.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Fox K. R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. In: Fox KR, ed. The physical self: From motivation to well-being Champaign, IL: Human Kinetics. 111-40.
- Hames, J. L., & Joiner, T. E. (2012). Resiliency factors may differ as a function of self-esteem level: testing the efficacy of two types of positive self-statements following a laboratory stressor. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 641-662.
- Huber, Jeffrey J.(2012). *Applying educational psychology in coaching athletes*. Champaign, IL : Human Kinetics, 2012.
- Jindal-Snape, D., & Miller, D. J. (2008). A challenge of living? understanding the psycho-social processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. *Educational Psychology Review*, 20, 217-236.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92-97.



- 
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B.(2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71(3), 573-575.
- Mamassis G., & Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137.
- Maslow, A. H.(1964). *Religions, Values, and Peak Experience*. New York, NY: Penguin Books, 1964.
- Nazmi BAYKÖSE., Selma CİVAR YAVUZ, Pakize KESKİN., & Mustafa KILINÇ. (2017). The role of self-esteem and passion in determining resilience in athletes: an application of structural equation modelling. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(4), 169-177.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Rosenberg, M. (1965). *Measurement of self-esteem*. In M. Rosenberg (Ed.), *Society and the adolescent self-image* (pp. 297-307). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rowan, J. (1998). Maslow amended. *Journal of Humanistic Psychology*, 38(1), 81-92.
- Sonstroem, R. J., Harlow, L. L., & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(1), 29-42.
- Yu, X., Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in Chinese people. *Social Behavior and Personality*, 35, 19-30

