creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

체육학석사 학위논문

운동선수의 중용(中庸)이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 한·중 비교연구

2022년 8월

서울대학교 대학원

체육교육과

방 령

운동선수의 중용(中庸)이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 한·중 비교연구

지도교수 권 성 호

이 논문을 체육학석사 학위논문으로 제출함
2022년 8월

서울대학교 대학원
체육교육과
방 령

방령의 석사 학위논문을 인준함
2022년 8월

위 원 장 김 선 진 (인)

부위원장 권 순 용 (인)

위 원 권 성 호 (인)

국문초록

운동선수의 중용(中庸)이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 한·중 비교연구

본 연구에서는 심리학적 개념인 중용(中庸)이 한국과 중국 운동선수들의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 비교문화적 관점에서 검증하여, 이를 통해 동양적 심리특성을 가진 한국과 중국 운동선수들의 행복증진을 위한 기초자료를 제공하고자 하였다. 대한체육회 산하기관에 등록된 한국 성인 운동선수 295명과 중국체육총국에 등록된 중국 성인 운동선수 284명 대상으로 연구를 진행하였으며, 중용과 심리적 안녕감 측정도구의 신뢰도와 타당도를 검증한 후 연구의 목적에 맞게 기술통계, 독립표본 t검증, 일원배치 분산분석, 상관분석, 단순회귀분석을 실시하였다. 이상의 자료분석 방법을 통해 도출한 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 한국과 중국 운동선수들의 성별에 따른 차이를 살펴본 결과, 한국 선수들은 자율성에서 남녀간 유의한 차이가 나타났고 중국 선수들은 중용, 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적에서 남녀간 유의한 차이가 나타났다. 둘째, 한국과 중국 운동선수들이 참여하고 있는 종목(단체/개인)에 따른 차이를 살펴본 결과, 한국 선수들은 중용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장에서 유의한 차이가 나타났고, 중국 선수들은 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장에서 유의한 차이가 나타났다. 셋째, 한국과 중국 운동선수들의 운동경력에 따른 차이를 살펴본 결과, 한국 선수들은

중용에서 유의한 차이가 나타났다. 넷째, 한국과 중국 국가간 중용과 심리적 안녕감을 비교한 결과, 한국 선수들은 긍정적 대인관계에서 중국 선수들보다 높은 점수를 나타냈으며, 중국 선수들은 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장에서 한국 선수들 보다 높은 점수를 나타냈다. 마지막으로, 한중 국가별 중용이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 한국 선수들의 경우 중용이 심리적 안녕감의 하위요인 중 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 중국 선수들의 경우 중용이 심리적 안녕감의 하위요인 중 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주요어 : 중용, 심리적 안녕감, 비교문화연구
학 번 : 2020-24410

목 차

제 1 장 서론 ····· 1

제 1 절 연구의 필요성 ····· 1

제 2 절 연구 목적 ····· 9

제 3 절 연구 문제 ····· 9

제 4 절 용어의 정의 ····· 10

제 2 장 이론적 배경 ····· 11

제 1 절 중용(中庸) ····· 11

1. 중용의 개념과 정의 ····· 11

2. 중용의 구성요인 ····· 15

3. 중용에 관한 선행연구 ····· 16

제 2 절 심리적 안녕감(Psychological Well-Being) ····· 19

1. 심리적 안녕감의 정의와 개념 ····· 19

2. 심리적 안녕감의 구성요인 ····· 21

3. 심리적 안녕감에 관한 선행연구 ····· 23

제 3 절 비교문화연구 ····· 26

1. 문화와 심리학 ····· 26

2. 비교문화심리학 ····· 27

3. 중용과 심리적 안녕감의 비교문화 연구동향 ····· 33

제 3 장 연구방법 ····· 35

제 1 절 연구대상 ····· 35

제 2 절 조사도구 ····· 37

제 3 절 연구절차 ····· 48

제 4 절 자료분석 ····· 49
제 5 절 연구의 윤리적 검증 ····· 50

제 4 장 연구결과 ····· 51
제 1 절 각 변인의 기술통계량 ····· 51
제 2 절 배경변인에 따른 중용, 심리적 안녕감 ····· 53
제 3 절 상관관계분석 ····· 62
제 4 절 한중 국가간 중용과 심리적 안녕감의 비교 ····· 65
제 5 절 한중 국가별 중용이 심리적 안녕감에 미치는 영향
····· 66

제 5 장 논의 ····· 69

제 6 장 결론 및 제언 ····· 80
제 1 절 결론 ····· 80
제 2 절 제언 ····· 83

참고문헌 ····· 86
부록 ····· 103
Abstract ····· 113

표 목 차

[표 1-1] 한국 연구대상의 일반적 특성 및 집단별 비율 ····· 35
[표 1-1] 중국 연구대상의 일반적 특성 및 집단별 비율 ····· 36
[표 2] 한국 중용 척도 1차 확인적 요인분석 결과 ····· 39
[표 3] 한국 중용 척도 2차 확인적 요인분석 결과 ····· 40
[표 4] 한국 중용 척도 신뢰도 분석 결과 ····· 40
[표 5] 중국 중용 척도 1차 확인적 요인분석 결과 ····· 41
[표 6] 중국 중용 척도 2차 확인적 요인분석 결과 ····· 42
[표 7] 중국 중용 척도 신뢰도 분석 결과 ····· 42
[표 8] 한국 심리적 안녕감 척도 2차 확인적 요인분석 결과 44
[표 9] 한국 심리적 안녕감 척도 3차 확인적 요인분석 결과 44
[표 10] 한국 심리적 안녕감 척도 구성내용 ····· 45
[표 11] 중국 심리적 안녕감 척도 2차 확인적 요인분석 결과46
[표 12] 중국 심리적 안녕감 척도 3차 확인적 요인분석 결과46
[표 13] 중국 심리적 안녕감 척도 구성내용 ····· 47
[표 14-1] 한국 성인 운동선수들의 중용, 심리적 안녕감의
기초통계량 ····· 51
[표 14-2] 중국 성인 운동선수들의 중용, 심리적 안녕감의
기초통계량 ····· 52
[표 15] 성별에 따른 중용, 심리적 안녕 ····· 53
[표 16] 종목에 따른 중용, 심리적 안녕 ····· 55
[표 17-1] 운동경력에 따른 중용, 심리적 안녕(한국) ····· 56
[표 17-2] 운동경력에 따른 중용, 심리적 안녕(중국) ····· 58
[표 18-1] 입상경력에 따른 중용, 심리적 안녕(한국) ····· 59
[표 18-2] 입상경력에 따른 중용, 심리적 안녕(중국) ····· 60
[표 19-1] 배경변인과 측정변수 간의 상관관계 분석 결과표

(한국) ····· 63
[표 19-2] 배경변인과 측정변수 간의 상관관계 분석 결과표
(중국) ····· 64
[표 20] 국가에 따른 중용, 심리적 안녕감 ····· 65
[표 21] 한중 국가별 중용과 심리적 안녕감의 회귀분석의 결과
····· 66

그 림 목 차

[그림 1] 한국 중용 척도 2차 확인적 요인분석 모형도 ····· 40
[그림 2] 중국 중용 척도 2차 확인적 요인분석 모형도 ····· 42
[그림 3] 한국 심리적 안녕감 척도 3차 확인적 요인분석 모형도 ····· 45
[그림 4] 중국 심리적 안녕감 척도 3차 확인적 요인분석 모형도 ····· 47
[그림 5] 연구절차 ····· 48

제 1 장 서론

제 1 절 연구의 필요성

운동선수들에게 있어 가장 중요한 것은 바로 경기장에서 최상의 수행을 보이는 것이다. 이는 모든 운동선수들의 궁극적인 목표이며(장세용 등, 2015), 최상수행을 위해 운동선수들은 많은 훈련과 노력을 기울인다(Harmison, 2011). 운동선수들이 최상수행을 발휘하기 위해서는 체력과 기술뿐만 아니라 심리적으로 갖추어야 할 다양한 요인들이 존재한다(Krane & Williams, 2006). 이러한 측면에서 스포츠심리학 분야에서는 자신감(김원배, 1999; Lee et al., 2021; Vealey, 1986), 불안(변재철, 2008; 이지연 등, 2020; Cratty, 1983; Martens et al., 1990), 동기(유진, 1997; 황승현 등, 2018; McAuley et al., 1989)등 운동선수들의 최상수행을 위한 심리적 요인 특히, 경기장 안에서 선수들의 최상수행을 위해 발현되는 심리상태에 주목한 연구들이 많이 이루어져 왔다. 하지만 운동선수의 삶은 경기장 안에서만 이루어지는 것은 아니며 일상 생활적인 부분 또한 운동선수 삶의 연장선이라고 볼 수 있다.

선행연구에 따르면 운동선수들은 경쟁상황 외의 일상생활에서 선후배 관계, 코치-선수 관계, 과도한 훈련, 진로 문제, 팀 상황 등 다양한 스트레스 원에 노출되어 있다(김춘호, 2007; 민병석, 송석록, 2014; 이춘만 등, 1999). 이러한 상태가 지속이 되면 심리적 적응수준 저하(김정란, 변은주, 2017), 소극적 대인관계(최경석, 신정택, 2012) 등 부정적인 결과를 초래할 뿐만 아니라, 우울, 불안 등과 같은 정신건강 측면에도 부정적 영향을 미치며(Gorczynski et al., 2017; Schaal et al., 2011), 선수 개인의 행복은 물론 삶의 질을 저해하는 결과로도 이어질 수 있다(Petterson &

Olson, 2017; Simpson et al., 2021). 이와 관련한 과거 선행연구에서는 부정적 정서와 행동에 대한 지각적인 측면, 질병이론 등의 영향으로 더 근거 있고 '실제적인' 것으로 지각되는 부정적 심리상태에 초점을 맞추었다(Baumgardner & Crothers, 2009). 하지만, 부정적 측면이 감소된다고 하더라도 긍정적인 정서가 유발되지 않는다는 연구결과가 밝혀졌다(권석만, 2008). 이는 부정적 심리 상태를 낮추는데 그치는 것이 아니라 긍정적 심리 측면을 연구하고 향상시키는 것이 효과적인 결과를 가져올 수 있다는 것을 의미한다. 따라서, 운동선수들의 경기장 이외의 일상생활 속에서 발생하는 다양한 스트레스에 대한 효과적인 대처가 요구됨과 동시에 최상 수행을 위한 심리뿐만 아니라 긍정적이고 행복감을 느낄 수 있는 심리적 측면에 대한 연구가 필요하다고 판단된다.

긍정심리학 분야에서 행복을 연구하기 위해 사용되는 대표적인 개념 중 하나가 심리적 안녕감이다. 심리적 안녕감이란 한 개인이 심리적으로 건강하고 원활하게, 그리고 완전히 기능하는 것을 의미하는 것으로(Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008), 행복(Happiness) 그리고 삶의 만족과 높은 상관을 갖는 변인이다(Ryff & Keyes, 1995). 심리적 안녕감을 측정하기 위한 척도는 Ryff(Ryff, 1989)에 의해 개발되었으며, 자아수용(Self acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with other), 자율성(autonomy), 환경지배력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)을 포함한 6가지 하위요인으로 구성이 되었다(Ryff, 1989). 선행연구들을 살펴보면 심리적 안녕감은 삶의 질(박장근 등, 2020), 몰입경험(우정원, 홍혜연, 2011), 자아탄력성(이순복, 원지현, 2013), 학교생활만족(허정훈 등, 2019)등 행복과 밀접한 연관이 있는 변인들에 대해 긍정적인 영향을 미치고 있다. 따라서 심리적 안녕감을 높힐 수 있는 요인들에 대한 연구도 활발히 진행이 되었는데, 이에 대해 살펴본 결과 인지적 유연성(강현욱, 2015; 박인영, 2018; Koesten et

al., 2009), 정서조절(김아름, 조한익, 2015; 문정리, 최연실, 2014; 이기학 등, 2005; 임전옥, 장성숙, 2003; Gross, 1999), 회복탄력성(정시백, 2017; Hosseini & Besharat, 2010), 자기관리(서지예, 2018; 신미진, 2011)등과 같은 요인들은 일반인과 운동선수들의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고가 되었다. 그중 운동선수를 대상으로 한 연구에서는 대학 운동선수들의 인지적 유연성이 심리적 안녕감에 정적인 영향을 준다고 밝혔으며(강현욱, 2015), 회복탄력성 또한 운동선수의 심리적 안녕감과 긍정적 관계가 있는 것으로 나타났다(정시백, 2017; Hosseini & Besharat, 2010). 또한, 서지예(2018)와 신미진(2011)은 대학생 운동선수의 자기관리가 심리적 안녕감에 정적인 영향을 줄 수 있다고 제시하였다.

하지만, 이러한 심리적 안녕감과 같은 행복과 관련된 요인은 분명히 개인이 속한 문화 안에서 공유가 된다. Ryff와 Singer(1998)는 좋은 삶에 대한 개념들은 모든 문화의 이상, 가치 그리고 철학적, 종교적 전통의 한 부분이라고 제시하였다. 즉, 심리적 안녕감과 같은 행복과 관련된 개념들은 특정된 문화 속에서 생활한 사람들이 공동으로 구성한 개념, 가치, 태도와 행위방식으로도 볼 수 있기 때문에(Kitayama & Markus, 2000) 문화에 따라 심리적 안녕감과 같은 행복에 영향을 줄 수 있는 요인에서 차이가 나타날 수 있다. 비교문화적 관점에서 서양은 개인주의의 문화가 발달 되어 사람들은 독립적이고 자주적인 것을 추구하는 반면 동양, 특히 동아시아 사회에서는 유교문화의 영향을 깊게 받아(Menon et al., 1999) 상호의존성, 사회적 자리매김(Social Embeddedness), 소속집단에 대한 의무와 충성을 강조하며(Grossmann & Na, 2014; Oyserman et al., 2002), 스스로를 자기와 타인 사이의 연계 속에서 파악하고 개인에게 불리할지라도 소속된 집단과 조화로운 관계를 유지하려는 것과 같은 특징을 보인다(Triandis, 1995). 이렇듯 문화에 따라 자기(self)와 타인 그리고 상호의존성(Markus & Kitayama, 1991), 편향, 태도, 인지(Grossmann &

Varnum, 2015; Oyserman et al., 2002)등에 대한 해석 방식은 달라지며, 이러한 다른 해석들은 개인적인 경험에 큰 영향을 주게 된다.

한국과 중국은 유교사상의 영향을 받아 유사한 가치관과 문화를 공유하고 형성해왔다(희정정, 2005). 특히, 한국과 중국 문화권에 큰 영향을 미친 유교의 관점에서 유학은 인간세계의 조화와 평화를 추구하고 인간의 삶에 있어서 절제와 중용(中庸)을 강조하면서 극단적 태도보다는 욕망을 잘 조절하며 삼가는 자기조절을 중시하였다(권석만, 2011). 이러한 유사한 문화적 맥락 안에서 한국과 중국 운동선수들의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 변인은 바로 삶 속에서 역동적인 조화(harmony)와 균형(balance)을 지속적으로 실천하려는 태도(안도연, 2018)인 중용(中庸)이라고 볼 수 있다. 중용은 유학의 대표적인 사상 중 하나이고 지금까지도 한국인과 중국인의 삶에 상당한 영향을 미치고 있다(안도연, 2018; 景懷斌, 2007).

최근 한국과 중국의 심리학계에서는 유교, 도교, 불교 등 한국인과 중국인에게 깊은 영향을 미친 사상을 현대 심리학적 관점에서 해석을 하고 연구하려는 시도가 많이 이루어져 왔으며(안도연, 2018; 呂小康, 2016), 이에 따라 한국과 중국의 심리학자들은 중용에 대해서도 현대 심리학적 방법론으로 연구를 진행해 왔다. 안도연과 이훈진(2017)은 현대 심리학적 개념으로의 중용은 인지적인 유연성과 변증법적 사고, 정서조절과 상황에 적절한 정서 표현을 포함하며, 자발적 동기에 의해 이러한 행동을 지속적으로 선택하는 태도로 볼 수 있다고 하였다. 楊中芳와 趙志裕(1997)는 중용사고를 메타인지 과정(meta-cognition process)으로 보아 이를 더 복잡하고 더 높은 수준의 심리 활동으로 간주하여, 그 기능은 여러 가지 정보에 대한 인지과정을 조절하여 결정을 내리고 행동목표를 완성하는데 도움을 주는 것이라고 보았다. 또한 鄭思雅 등(1999), 趙志裕(2000), 吳家輝와 林以正(2005), 李華香(2005)은 楊中芳와 趙志裕(1997)가 제기한 중용실천

개념을 간소화 하여 더 정밀한 중용사고 척도를 만들었다(楊中芳, 2010). 鄭思雅 등(1999)학자들은 중용사고를 중국식 변증법적 사고로 보아 楊中芳와 趙志裕(1997)의 중용에 대한 개념을 구체적인 사건을 처리할 수 있는 측면과 사람들의 행동방식(행동목표-중화, 지각방식-대국(大局)을 돌보고 복잡한 것들에 대한 상호관계를 확실히 아는 것, 집행행동-집중(執中)) 으로 간소화하였다. 吳家輝와 林以正(2005)은 문제해결 혹은 충동 전의 사고과정으로 중용을 보아야 한다고 주장했으며 李華香(2005)은 모순을 해결할 때 표현되는 행동, 즉, 중용 행동 특성으로 이를 연구해야 한다고 밝혔다.

한국과 중국에서 중용을 심리학의 관점에서 연구한 시간이 길지 않아 선행연구가 상대적으로 많지는 않다. 하지만, 이러한 제한된 선행연구에서 중용이 심리적 안녕감과 직간접적으로 관련성을 가진다는 것을 살펴볼 수 있다. 선행연구들을 살펴보면 중국인들의 중용적 사고는 웰빙과 삶의 만족과 정적인 상관을 가진다(李姣; 2016; Shu, 2013; Wei et al., 2013). 呂美禎 등(2015)은 중용적 사고 수준이 높은 대학생일수록 타인의 실례를 더 잘 용서하고, 자신의 실례에 대한 자아용서 경향성이 낮다는 결과를 밝혔다. 즉, 중용적 사고 수준이 높을수록 말을 더 조심하고 행동을 신중하게 하는 경향성이 있는 것으로 해석할 수 있으며(呂美禎 등, 2015), 이를 통해 심리적 안녕감의 하위요소인 긍정적 대인관계와 관련성이 있다는 것을 유추할 수 있다. 한국에서 진행된 중용 관련 연구를 살펴보면, 중용적 태도는 정서조절 및 인지적 유연성과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(안도연, 이훈진, 2017). 여기에서 제시된 정서조절과 인지적 유연성은 앞서 밝힌 심리적 안녕감과 관련된 연구에서도 정적인 상관관계를 보고하였기에 이 점에서 중용과 심리적 안녕감은 일정 부분 정적 상관관계를 가질 수 있다고 추론할 수 있다. 또한 중용은 자존감, 정신적 웰빙과 같은 적응적 변인들과의 관계에서 정적 상관이 나타났고(안도연, 이훈진, 2019b),

우울, 불안과 같은 부적응적 변인들과의 관계에서는 부적 상관을 보였다(안도연, 이훈진, 2019b). 즉, 중용적 태도가 높을수록 개인 내적인 정서적 안정감이 높아지고 우울, 불안 등이 낮아진다는 것이다. 이는 중용적 태도가 높을수록 다양한 스트레스에 의해 정서적으로 동요할 경향성이 낮아질 수 있음을 의미한다. 중용은 대인관계 유능성, 갈등관리 요인(안도연, 이훈진, 2019a)과 높은 상관을 보였는데, 이러한 중용적 태도의 특성은 운동선수들의 심리적 안녕감과 밀접한 관련성을 가진다고 할 수 있다. 앞서 언급했듯이, 운동선수들은 경쟁상황 이외에도 일상생활에서 다양한 측면에서의 스트레스를 경험하고 있다. 특히, 운동선수가 경험하는 선후배 관계, 코치-선수 관계등과 같은 대인관계 측면과 더불어 타인 또는 자신의 동료들과 항상 경쟁해야 하는 상황적 측면 등은 운동선수들의 스트레스, 우울, 불안 등 부정적 심리에 영향을 미친다. 이러한 상황에서 운동선수의 중용적 태도는 운동선수가 마주하는 다양한 스트레스 속에서 자신의 정서와 인지적 측면을 유연하게 조절하여 상황에 대처할 수 있게 하며, 동료, 선후배 또는 지도자등과의 관계에서 발생할 수 있는 갈등을 잘 관리하여, 좋은 대인관계를 형성하는데 있어 도움이 될 수 있을 것이라 판단된다. 또한, 중용적 태도가 높을수록 내면을 지각하고 조절하며, 목표를 향해 나아가도록 하는 추진력과 열정도 높아진다고 나타났는데(안도연, 이훈진, 2017; Chou et al, 2014; Huang et al, 2012; Pan & Sun, 2018) 이는 심리적 안녕감의 하위요인인 삶의 목적과 개인적 성장과도 관련성을 가진다고 할 수 있다. 이러한 선행연구들의 결과를 종합해 보면, 중용적 태도는 경쟁적인 스포츠 상황에 놓여 있는 운동선수들이 마주하는 다양한 상황에서 정서를 잘 조절하고 안정된 상태를 유지하게 함으로써 우울과 불안 등의 부정적 심리상태를 낮추고 정신적 웰빙, 대인관계 유능성과 같은 긍정적 심리의 향상을 통해 운동선수의 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것이라고 사료된다.

이처럼 중용이 한국인과 중국인 모두에 영향을 주고 있지만, 한국과 중국 두 나라의 사회적 체제와 민족 특성 등이 상이함으로 이에 따른 사람들의 심리적, 행동적 유형과 특성 등이 다르게 나타난다(이춘만 등, 1999). 선행연구들을 살펴보면 한국인과 중국인들은 유교문화의 영향을 깊게 받아왔지만 양국의 일반인들은 유교의식(황승연, 강주희, 2011), 심리적 구조(최상진, 1996; 蔡華儉 등 , 2020), 자기의식(최상진, 1996 ; 梁燕芳, 謝天, 2021) 뿐만 아니라 운동선수들의 스트레스 요인 및 대처방식(이춘만 등, 1999), 코치-선수관계(엄창량, 2021) 등이 다르다고 보고되고 있기 때문에 두 나라 운동선수들의 중용적 수준과 중용의 심리적 양상이 다르게 나타날 가능성이 높다고 예상할 수 있다. 또한 운동선수의 심리적 안녕감에 관한 연구를 살펴보면 한국에서는 앞서 언급한 인지적 유연성(강현욱, 2015), 회복 탄력성(정시백, 2017; Hosseini & Besharat, 2010), 자기관리(신미진, 2011; 서지예, 2018)등이 운동선수의 심리적 안녕감에 영향을 준다고 밝혀졌다. 중국에서 진행 된 운동선수의 행복감에 관한 기존 연구들에서는 선수의 주관적 안녕감(江廣和 등, 2013; 彭秀 , 2015; 王錢芊 등, 2008)에 대한 연구가 상대적으로 많았고, 또한 운동선수들의 심리적 안녕감 (張海軍 등, 2015)과 웰빙(General Well-being)(曾海蓉 등, 2012)에 대한 연구도 지속적으로 진행이 되고 있다. 이러한 연구들을 살펴보면 코치의 리더십(張海軍 등, 2015), 사회적지지(王錢芊 등, 2008), 등 외부적인 관계나 환경적인 요소가 운동선수의 안녕감에 미치는 영향을 규명하거나, 중국선수의 주관적 행복감 내부구조(江廣和 등, 2013)등을 파악하는 연구가 진행이 되었으나 중용과 같은 특정 된 심리적인 요인이 운동선수의 웰빙을 향상시키는 연구는 많지 않았다. 또한 앞서 제시된 중용에 관한 선행연구들은 중국인 대학생, 기업인 등 일반인과 한국인 대학생 등 일반인들을 대상으로 진행이 되었으나 양국에서는 선수들을 대상으로 한 연구는 보고된 바가 없기에 이 부분에 대한 연구가 필요하다고 판단이

되었다. 따라서 본 연구는 한중 양국의 운동선수의 중용과 심리적 안녕감을 비교하고, 중용이 양국의 운동선수들의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 비교문화적 관점에서 검증함으로써 한국과 중국 운동선수의 중용적 심리특성의 보편성과 특수성을 규명하고, 중용이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 비교분석하여 운동선수의 중용적 심리특성에 대한 이해를 증진시키고 한국과 중국 운동선수의 행복과제에 기초적인 자료를 제공하고자 한다.

제 2 절 연구목적

본 연구의 목적은 심리학적 개념인 중용(中庸)이 한·중 양국의 운동선수들의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 비교문화적 관점에서 검증하고자 하며, 이를 통해 동양적 심리특성을 가진 한국과 중국 운동선수들의 행복증진을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

제 3 절 연구 문제

위와 같은 연구 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 다음과 같은 구체적인 연구문제를 설정하고 이를 규명하고자 한다.

1. 중용(中庸)이 운동선수의 심리적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한가?

2. 비교문화적 관점에서 한국과 중국 운동선수들의 중용(中庸)과 심리적 안녕감은 어떠한 보편성과 특수성이 있는가?

제 4 절 용어의 정의

1. 중용(中庸)

인지적 유연성과 정서적 균형 및 상황에 적절한 정서 표현을 포함하며, 자발적 동기에 의해 이러한 행동을 지속적으로 선택하는 태도(안도연, 2018)로 정의하였다.

2. 심리적 안녕감(Psychological Well-being)

자기 자신을 있는 그대로 수용하고, 타인과 긍정적 관계를 유지하며, 행동을 독립적으로 조절하고, 주변 환경을 통제할 수 있으며, 삶의 목적 및 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 상태로 정의하였다.

제 2 장 이론적 배경

제 1 절 중용(中庸)

1. 중용(中庸)의 개념과 정의

1.1 유학의 중용(中庸)개념

《중용(中庸)》은 유가의 중요한 경전이다(王國軒, 2006). 중용사상은 유가의 사상준칙일 뿐만 아니라, 중국사상사에서 많은 철학유파의 사상방법론이다(王嶽川, 2007).《논어》에서 "중용의 덕은 지극한 것인데 이를 지속해서 행하는 사람이 별로 없다[1)]"라는 표현이 나온다. 여기에서 나오는 중용이라는 표현이 중(中)이 용(庸)과 결합하여 나타나는 효시이다(이수원, 1997). 주희(朱熹)는 중용장구(中庸章句)에서 "중"을 치우치지도 기울지도 않은 상태(不偏不倚), 지나치지도 모자라지도 않은 상태(無過不及)[2)]로 설명하였다. 한편 "중"은 희로애락(喜怒哀樂)이 미발(未發)된 상태일 때인데 이것이 나타나게 되어 절도에 맞으면 "중"의 발현된 모습인 "화(和)"가 된다[3)]는 것은 정서적인 측면을 반영한다(안도연, 2018). 중용4장에서는 중용에서 지나치지도 모자라지도 않은 상태를 "공자께서 말씀하시기를 도가 행해지지 않는 까닭을 내가 알고 있다. 지혜롭다 하는 자들은 도를 넘어서서 치달려 가려고만 하고, 어리석은 자들은 마음이 천한 데로 쏠려 미치지 못한다[4)]"로 표현하였다. 이렇게 "중"의 존재 양식은 시공간 차원에서 '중

---

1)《論語·雍也》子曰："中庸之為德也，其至矣乎！民鮮久矣 。"
2)《四書章句集注：中庸章句》 中者，不偏不倚，無過不及之名。
3)《中庸》喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之中。
4)《中庸》 子曰: 道之不行也，我知之矣，知者過之，愚者不及也; 道之不明也，我知之矣， 賢者過之，不肖者不及也。

립성'을 특징으로 하고 있다(이수원, 1997). 하지만 이와 같은 중립성은 단순히 일차원상의 양극단에서의 중간지점을 가리키는 것이 아니라 "양극단을 붙잡어(執其兩端) 그 가운데를 쓴다(用其中)"인 양극단을 파악하여 중간을 쓰는 상태를 말한다[5]. 이러한 중립성은 그 속에 양극단이 포용되어 있는 상태를 가리키는 것이다(이수원, 1997). 즉, "중"은 지나치지도 모자라지도 않고, 기울이지도 않은 적당한 "도(度)"를 강조를 하며, 동시에 일정한 표준 혹은 법칙에 부합이 되는 것을 의미를 하며(王嶽川, 2007), 객관적 상황과 이상적 조화를 달성하는 것이다(장승구 등, 2004). "용(庸)"을 주희(朱熹)는 매일의 일상적인 행위 즉, 평상적 행위로 풀이했으며, 정자(程子)는 변치 않는 원리적 법칙성 즉, 천하에 정해진 이치로 풀이했다[6]. 풍우란(馮友蘭)은 "용"은 사회에서 현존하는 상규(常規)이자 정리(定理)[7]라고 해석을 하였고 이수원(1997)은 "'용'은 원리적 법칙성의 끊임없는 반복적 행위로서 볼 수 있다"고 해석을 하였다.

한편 楊中芳(2009)은 중용에 관한 경전에 대해 살펴본 결과 중용의 의미를 첫 번째로는 덕행(德行)을 가리킴으로 수덕(修德)의 최고목표이고, 두 번째는 행덕(行德)의 방법을 가리키는 것이라고 밝혔다. 그중 행덕(行德)의 방법으로서의 중용은 역사의 발전과정에서 구체적인 상황 속에서 어떠한 행동방안을 택하여야 하는 지를 의미하는 중용의 "사(思)"와 방안을 결정한 후 어떻게 집행을 할 것인지를 의미하는 중용의 "용(用)"인 두 개의 범주로 분리된다. 따라서 중용은 실천적인 사유(思維)로써 행동을 하기 전 전체 상황을 총괄적으로 살펴보고 최선의 행동방안을 선택하여 조화로운 행동을 하며, 매번의 행동이 끝난 후 자아반성 혹은 타인의 반응에 대한

---

5)《中庸》執其兩端，用其中於民。

6)《四書章句集注：中庸章句》中者，不偏不倚、無過不及之名。庸，平常也。子程子曰：「不偏之謂中，不易之謂庸。中者，天下之正道；庸者，天下之定理。」

7) 《中国哲学史新编》 東漢鄭玄認為："以其記中和之為用也。庸，用也"，"庸，常也。用中為常道也。"(《禮記·中庸注》)。三國魏何晏也說："庸；常也。中和可常行之德"(《論語·雍也注》)

고찰을 통해 다음의 최선의 행동방안을 조정해 나가도록 권장한다(楊中芳, 2009)고 주장하였다.

중용은 본체론이기도 하고 방법론이기도 하다(王嶽川, 2007). 龐樸(2005)는 “중용은 유가학파의 윤리학설일 뿐만 아니라 세상을 바라보는 일종의 시각이고 사물을 처리하는 기본원칙 혹은 방법론”이라고 하였다. 따라서 중용은 불편불의(不偏不倚)속에서 항상지도(恒常之道)를 추구하는 것이다(王嶽川, 2007).

1.2 현대 심리학적 개념의 중용(中庸)

중용은 유학의 경전으로 유구한 역사를 가지고 있고 중국인과 한국인들의 사고방식, 행동적인 측면에 영향을 미치고 있다. 하지만 중용이 유구한 역사를 가지고 있는 만큼 중용에 대한 해석과 이해는 시대에 따라 또한 사람에 따라 차이가 있다(楊中芳, 2010). 楊中芳(2010)은 현대 심리학의 각도에서 연구하는 중용은 고고(考古)와 훈고(訓詁)에 얽매이는 것 보다는 이러한 개념이 현대인들의 심리에 어떻게 작용을 하는지에 중점을 두는 것을 주장하였다. 따라서 중용을 인지적인 측면의 사유모식(思维模式)(吳佳輝, 林以正, 2005; 鄭思雅 등, 1999), 인간관계 모순을 해결할 때 나타나는 행동적인 측면(李華香, 2005)으로 볼 것으로 주장하는 학자들도 있고, 집단문화계승측면, 생활철학, 개별적인 사건처리와 사후반성, 개인의 심리건강측면, 이 다섯 가지 부분을 포함한 중용실천사유체계(中庸實踐思維體系)를 구성하여 연구하는 학자(楊中芳, 2010)도 있다. 그중 중용실천사유체계(中庸實踐思維體系)는 인지적인 측면에서의 중용 연구 중 가장 체계화 되고 구조화 된 연구이다(陽中華, 2012). 이 체계 중 생활철학에서는 간인논사(看人論事)(지각) , 생활목표(동기), 처세원칙(신념/가치)을 포함하고, 개별적인 사건처리는 택전심사(澤前審思), 행동책략채택(行動策略抉擇), 집행방식(執行方式)을 포함하며, 사후반성은 자기수양의 제고와 개별

적 사고에 대한 반성을 포함하였다. 따라서 楊中芳(2010)은 이러한 체계의 틀에 따라 세부적인 연구의 방향성을 제시하였고 각 부분과 연계되는 심리학적 개념과 연구들에 대해 종합하였다.

한편 한국학자들은 인지적인 측면에서의 중용은 대립적 측면을 모두 검토하고, 통일되고 조화로운 방향을 지향하는 변증법적 사고 혹은 태도를 강조한다고 밝혔고(김용옥, 2011; 안도연, 2018; 장승구 등, 2004), 이수원(1997)은 갈등의 상황 속에서 상대방과 처지를 바꾸어 생각해보는 역지사지(易地思之)를 제시하였는데, 상대방과 처지를 바꾸어서 생각해보는 역지사지를 거쳐 상대화된 인식으로의 전환이 일어나 표상구조의 변화가 나타나게 되고, 따라서 태도의 질적 발달을 이룬다고 주장하였다(이수원, 1997). 이는 黃敏兒(2008)의 연구에서 일부 검증이 되었다. 즉 다른 사람의 입장에서 생각을 하는 것은 중용실천사고(中庸實踐思維)를 함에 있어 개인이 구체적인 생활 사건을 처리할 때 융통성 있게 조절을 할 수 있고 심신의 조화에 유리하다고 밝혔다(唐淦琦 등, 2010). 또한 변증법적 사고로도 중용을 이해할 수 있는데(안도연, 2018), 자고로 동양문화에 내재되어 있는 '소박한 변증법주의(naive dialecticism)'의 특성을 Peng과 Nisbett(1999)는 '분명한 모순들을 관용하는 혹은 포용하는 경향'으로 정의하였다. 그들은 동양인 특히 중국인들은 대립된 두 개의 결과를 처리함에 있어 변증(dialectical) 혹은 타협(compromise)하는 방법을 택하여 대립된 두 개 면의 기본적인 요소들을 보유하고 '중간의 길'(middle way)을 찾으려고 하는 경향성이 있다고 밝혔다(Peng & Nisbett, 1999).

정서적인 측면에서 외부의 사물과 접촉하여 절도에 맞게 "화"를 이루는 것을 시중(時中)으로 형상화 하고 있는데, 이는 자신을 "때"에 맞추는 것으로 외부에서 무언가가 들어오더라도 자신을 비워놓은 상태이다(이수원, 1997). 이러한 상태에서는 개인은 내면의 욕망이나 정서들을 잘 조절할 수 있고, 따라서 중용을 정서 조절로 해석할 수 있다(안도연, 2018). 楊中

芳(2010)도 중용적 실천 사유체계(中庸實踐思維體系)에서 부정적인 정서 표현과 정서조절 측면에 대해 제시를 하였고, 鄧傳中(2008), 唐淦琦 등(2010) 연구자들은 중용신념/가치가 높은 사람일수록 심리적응능력이 좋으며, 중용신념/가치가 높은 사람일수록 부정적인 정서를 더 잘 조절할 수 있다고 보고하였다. 또한 동기적인 측면에서는 안도연(2018)은 중용은 자발적인 동기로 지속적으로 실천하기 위해 정성을 다하는 것을 포함하고, 이는 내적동기와 연관된다고 보고하였다.

이외에 중국학자들은 음양지각(陰陽感知)연구를 제시하였는데 음양지각 연구는 중용에 대한 지각, 즉 두 가지의 공존할 수 없을 것 같은 사물이 한 사람에게 나타날 수 있다는 것으로부터 출발하여 연구를 진행하는 것으로 음양병존연구와 음양전환지각연구(陰陽轉換感知研究)가 있다. 음양병존연구는 피험자가 '자아'에 대해 평가를 진행을 할 때 서로 상반되는 형용사를 선택하는 것을 통해 개인이 음양사고의 공존 정도에 대해 측정을 하는 것(林升棟, 2005; 王為蒨 , 林以正, 2006)이고, 음양전환지각연구는 음양지각연구를 바탕으로 진행이 된 서로 상반된 개념의 전환(轉換)을 연구(林升棟, 楊中芳, 2006; 林升棟, 2008) 하는 것이다.

2. 중용(中庸) 의 구성요인

한국에서 안도연과 이훈진(2017)은 "중용은 삶속에서 역동적인 조화와 균형을 이루려는 태도로 중용을 인지적인 유연성과 적응적인 정서 조절 및 균형적이고 안정된 정서 상태, 그리고 자발적으로 중용 행동을 지속적으로 선택하고자 하는 태도"라고 정리하였으며 서울소재 대학교 학생들을 대상으로 중용척도를 개발하였다. 해당 척도는 3요인 19문항으로 구성이 되었고, 그중 3요인은 "조화/조절", "균형/안정", "공감/포용"을 포함하는데, "조화/조절"은 자신과 주변을 살피는 것과 그것들 간의 조화를 추구하고 적절한 행동을 하는 것이고, "균형/안정"은 극단적이지 않고 치우치지

않는 균형적이고 안정적인 상태를 의미하며, “공감/포용”은 타인 및 타자에 대한 포용을 의미한다(안도연, 이훈진, 2017).

중국에서도 중용에 관한 척도들이 개발이 되었는데 대표적으로 吳佳輝와 林以正(2005)에 의해서 개발 된 “중용적 사고 척도(Zhong-yong Thinking Style Scale)”와 黃金蘭, 林以正, 楊中芳(2012)에 의해 개발이 된 “중용 신념가치 척도(Zhong-yong Belief-value Scale)”가 있다. “중용적 사고 척도(Zhong-yong Thinking Style Scale)”는 중용의 인지적 측면을 중심으로 개발된 7점 리커트 형식의 자기보고식 척도로 13개 문항으로 이루어졌다. 이 척도는 다방면적 사고(多元思考), 통합성(整合性), 화목성(和諧性)을 포함한 3요인으로 구성되었으며, 다방면적 사고란 각기 다른 관점들을 바탕으로 생각하는 것, 통합성은 생각이나 의견의 통합, 화목성은 조화로움을 의미한다(吳佳輝, 林以正, 2005). “중용 신념가치 척도”는 楊中芳과 趙志裕(1997)의 “중용실천사고척도(中庸實踐思維量表)”를 기반으로 수정한 7점 리커트 형식의 척도로 9문항으로 구성이 되었으며 척도의 문항들은 두 개의 평서문으로 구성이 되었다. 즉 첫 번째 구절은 중용적 사고에 부합이 된 평서문이고, 두 번째 구절은 중용적 사고에 부합이 되지 않은 평서문이다. 연구참여자는 이 두 개의 평서문 중 하나를 선택한 후에 그 문항에 대한 동의정도를 평정하는 것이다. 이 척도는 또한 중용에 관한 연구 중 가장 널리 사용되는 척도로 평가받고 있다.

3. 중용에 관한 선행연구

중용에 관한 선행연구들을 살펴보면 Shu(2013)는 중국인들의 웰빙과 관련된 성격적 특징과 문화가치를 밝히는 연구에서 중국인들의 중용적 사고는 웰빙과 정적 관계를 가지고 있다고 밝혔으며, Wei 등(2013)은 중용적 사고가 높은 사람일수록 심리적 안녕감과 생활만족도가 높고, 심리 적응에 긍정적인 영향을 준다고 제시하였다. 또한, 李姣(2016)는 중국 대학

생들을 대상으로 하는 논문에서 중용적 사고와 행복감이 정적인 관계를 가진다고 밝혔다. 중용과 행복의 관계를 밝히는 연구들은 많지 않지만 이러한 제한된 연구들 속에서도 중국인들의 행복은 중용적 사고와 같은 토착적인 요소의 영향을 받고 있다는 것을 알 수 있고, 중국인들은 서양인들과 다른 행복관을 가지고 있다는 것을 알 수 있다.

한편, 呂美禎 등(2015)은 중용적 사고 수준이 높은 대학생일수록 타인의 실례를 더 잘 용서하고, 자신의 실례에 대한 자아용서 경향성이 낮다고 보고하였다. 즉, 중용적 사고 수준이 높을수록 말을 더 조심하고 행동을 신중하게 하는 경향성이 있다는 것이다(呂美禎 등, 2015). 王飛雪등(2009)은 갈등이 있는 상황 속에서 대학생들의 중용적 사고를 통한 대처에 관해 연구를 진행하였는데, 그 결과 서로 다른 중용적 사고수준을 보유한 사람들이 갈등을 해결하는 방식이 다르며, 세부적으로 높은 중용적 사고 수준을 보유한 대학생들은 서로 합작을 하는 해결방식을 택하고, 낮은 중용적 사고수준인 대학생들은 타협적인 해결방식을 택하는 것으로 나타났다. 이와 같이 높은 중용적 사고 수준을 보유하고 있는 사람들은 다양한 상황 속에서도 대인관계를 적절하게 처리하는데, 이는 중용적 사고는 갈등적인 상황 속에서 원만한 대인관계를 잘 유지할 수 있는데 중요하다는 것을 의미한다.

黃思成 등(2021)은 중국대학생들의 중용적 사고는 개인의 불안정도와 부적 상관을 가지고 있으며, 소극적인 인지 정서 조절과 공격성과도 부적인 상관을 가지고 있다고 보고하였다. 程雲菲(2013)는 중국 대학생들의 중용적 사고 현황조사 및 정서적 문제와의 관계를 살피는 연구에서 중용적 사고수준이 높은 대학생들일수록 우울, 불안 및 자살행동이 나타날 가능성이 낮다고 보고하였다. 한국에서는 안도연과 이훈진(2019b)의 중용과 정신건강 및 심리적 유연성의 관계를 밝히는 연구에서 중용적 태도는 불안, 우울등과 같은 부적응적 변인들과는 부적상관을 보인다고 보고하였으며, 또

한 중용적 태도는 정서조절 및 심리적 유연성과 정적 상관이 있다는 것을 보고하였다(안도연, 이훈진, 2017; 안도연, 이훈진, 2019b). 위의 연구결과들을 종합하여 보면, 중용적 사고 및 태도가 높을수록 한국인과 중국인들은 정서적으로 더욱더 안정이 되고 정신건강적인 측면에서도 더 건강한 경향성을 보였다.

선행연구들을 살펴보면 운동선수들의 중용적 사고나 중용적 태도에 관한 연구들은 없지만, 張凱와 張力為(2011)는 서양에서 기원이 된 심리상담을 중국 운동선수들에게 적용을 하였을 때의 제한점들을 보고하면서 중국인들에게 가장 깊이 영향을 미친 유가(儒家), 도가(道家), 불가(佛家)사상 중의 일부가 이러한 제한점들을 어느 정도 극복할 수 있을 것이라고 제시하였다. 그중 운동선수들의 중용은 복잡한 인간관계와 경쟁적인 스포츠 환경 속에서 갈등적인 인간관계를 잘 처리하고, 자신과 타인의 이익을 고루 돌보는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이라고 밝혔다. 이는 앞서 제시한 일반인들을 대상으로 하는 연구들에서 중용적 사고나 태도가 대인관계에 긍정적인 영향을 미치는 연구들과 맥락적으로 일치하며 운동선수들을 대상으로 하는 중용에 대한 다양한 연구가 진행이 될 필요성이 있음을 제시하였다.

제 2 절 심리적 안녕감(Psychological well-being)

1. 심리적 안녕감의 개념 및 정의

역사적으로 심리학은 인간에 대해 긍정적인 측면보다 부정적인 측면을 더 많이 이야기 하였다(Baumgardner, Crothers, 2009). 하지만 인간의 악함과 약함과 함께 인간의 선함과 강함도 아울러 인간 본성에 대해서 좀 더 균형있고 현실적이 시각을 가지려는 긍정심리학(Baumgardner, Crothers, 2009)분야에서는 행복, 몰입, 탄력성과 같은 긍정적인 요인과 지혜, 용기, 절제 등 긍정적인 성품 등에 대해 활발히 연구를 진행하여 왔다. 그중 행복은 우리가 가장 많이 추구하려고 하고 그 본질에 대해 알아내려고 하는 변인중 하나이다. 이러한 행복을 연구하기 위해 한 개인이 자신에 삶에 대한 인지적, 정서적 평가인 주관적 안녕감(Diener et al., 1999; Keyes et al., 2002)과 긍정적 기능, 개인적 강점 및 정신건강을 반영하는 심리적 안녕감으로(Ryan & Deci, 2001) 흔히 행복에 대해 연구한다.

우선 주관적 안녕감(Subjective well-being)은 협의적인 의미의 쾌락주의가 말하는 단기적 혹은 육체적, 물질적 즐거움을 넘어, 폭넓은 관점으로부터 행복을 바라보는 것으로, 삶에 대한 만족, 긍정적 정서가 있는 것, 상대적으로 부정적 정서가 없는 것으로 정의가 된다(Diener, 1984; Diener et al., 1999). 즉, 주관적 안녕감은 자신의 삶에 대한 주관적 판단에 초점을 두는 개념이다(한혜진, 2019). 하지만 Ryff(1989)는 주관적 안녕감은 이론적 근거가 결핍하고 넓은 의미를 담지 못했다고 비판하였다. 그는 웰빙은 역경에 직면했을 때 회복력이 원천이 되어야 하고, 긍정적 기능, 개인적 강점 및 정신건강을 반영할 수 있어야 한다고 주장했다(Ryff, 1989). 따라서 Ryff(1989)와 그의 동료들은 발달심리학에서의 Erikson의

개인의 발달(personal development), Buhler의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies)과 Neugarten의 성격 변화(personality changes), 실존주의와 인본주의 심리학중 Allport의 성숙(maturity), Frankl의 의미를 찾으려는 의지(will to meaning), Maslow의 자아실현(self actualization), Rogers의 완전히 기능하는 인간(fully functioning person), 임상심리학중 Jung의 개성화(individuation), Jahoda의 정신건강(mental health)을 바탕으로 심리적 안녕감(Psychological well-being)이라고 부르는 모델을 개발하였다(Ryff & Singer, 2008; Ryff, 1989). 심리적 안녕감은 개인이 심리적으로 건강하고 원활하게, 그리고 완전히 기능하는 여부를 의미하는 것으로, 자신이 가지고 있는 잠재능력을 충분히 발휘하고, 개인이 자신이 속한 사회의 구성원으로서 긍정적으로 기능하는 지각수준을 나타낸다(Ryff & Singer, 2008). Ryff의 심리적 안녕감 모델은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장을 포함한 6개 요인으로 구성되었으며(Ryff & Singer, 2008), 심리적 안녕감 수준이 높을수록 자신을 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지할 수 있으며 자신의 행동을 스스로 조절할 수 있고, 주위 환경에 대한 지배력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 높다(김명소 등, 2001). 이외에도 Mcdowell과 Newell(1990)는 심리적 안녕감을 환경에 대한 개인의 반응이나 환경과 개인 반응사이의 상호작용으로 인한 개인의 주관적 경험에 의한 행복감, 혹은 전체적인 감정이라고 정의하였고, Waterman(1993)은 개인이 몰입을 하고, 자신의 잠재능력이 충분히 발휘되고 있음을 의식하여 자기실현적인 체험을 달성하는 것으로 행복에 대해 해석을 하였으며, Ryan과 Deci(2001)는 심리적 안녕감을 삶에 대한 만족과 정서 및 개인의 심리적 기능이라고 하였고, 개인의 기본심리욕구의 만족은 행복을 촉진할 수 있다고 주장하였다.

이러한 심리적 안녕감과 같은 행복에 영향을 줄 수 있는 요인은 삶의

질, 각종 인구통계학적 변인과 같은 외부적인 요인과 개인의 인격특징과 같은 개인 내부적인 요인이 있다.(Diener et al., 1999). 하지만 Ryff(1989)의 연구에서는 인구통계학적 변인인 연령, 성별, 교육수준, 결혼 여부는 총체적으로 보았을 때 심리적 안녕감에 대한 해석이 낮은 것(3%-24%)으로 발견이 되었다. 한편 Schmutte와 Ryff(1997)는 Big5 성격 요인과 Ryff의 심리적 안녕감의 관계를 밝히는 연구에서, 높은 심리적 안녕감 수준을 가지고 있는 사람들은 외향성(Extraversion), 개방성(Openness to Experience)과 성실성(Conscientiousness)에서 높은 점수를 나타내는 것으로 보고가 되었다. 이외에 Ryff는 심리적 안녕감은 역사, 문화, 계층, 종교신앙이 다름에 따라 다른 양상을 띤다고 제시하였는데(Ryff, 1989), 이는 심리적 안녕감과 같은 행복의 개념은 문화에 따라 이에 대한 이해와 해석이 다르다는 것을 제시해준다.

2. 심리적 안녕감의 구성요인

Ryff(1989)의 심리적 안녕감 하위 6개 척도들을 살펴보면 다음과 같다.

첫 번째는 자아수용(Self-accpetance)이다. 자아수용은 정신건강의 핵심특징이 되는 요인으로써, 자아실현, 완전한 기능과 성숙의 반영이며(Ryff, 1989), 개인의 장점과 단점에 대해 인식을 하고 수용을 하는 장기적인 자기평가이다(Ryff & Singer, 2008). 자아수용이 높을수록 한 개인은 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고, 자신의 좋은 성품과 나쁜 성품을 포함한 여러 방면에 대해 인정을 하고 수용을 하며, 자신의 과거에 대해 긍정적으로 느낀다(Ryff, 1989).

두 번째는 긍정적 대인관계이다(positive relations with others). 아리스토텔레스(Aristotle), 밀(Mill), 러셀(Russell) 등의 위대한 사상가들은 그들의 저서에서 우정, 사랑등과 같은 인간관계의 중요성을 강조하여 왔으며(Ryff & Singer, 2008), Ryff(1989)도 여러 심리학자들의 사랑할 수 있는

능력은 정신건강의 핵심적인 부분이라는 것에 동의를 하고 강조해왔다. 타인과의 관계를 맺는 것은 삶에 있어서 중요한 특징이며, 이는 문화를 넘어 인류의 보편적인 견해이다(Ryff & Singer, 1998). 따라서 긍정적 대인관계가 높을수록 타인과의 따뜻하고, 만족하며, 신뢰하는 관계를 가지고 있으며, 타인의 행복에 관심을 가지고, 공감능력, 보살피는 능력, 친밀한 관계를 가지는 능력이 뛰어나다(Ryff, 1989).

세 번째는 개인적 성장(personal growth)이다. 웰빙에 관한 모든 요인들 중 개인적 성장은 아리스토텔레스가 말하는 행복(eudiamonia)에 가장 가까운 요인이다(Ryff & Singer, 2008). 이는 메슬로우(Maslow), 노턴(Norton)이 제시한 자기실현의 핵심은 자신의 잠재능력의 실현의 체현으로, 지속적인 성장과 인생의 여러 가지 단계에서 직면하게 될 문제에 도전할 것을 강조한다(Ryff & Singer, 2008). 개인적 성장이 높은 사람일수록 지속적인 발달을 느끼며, 새로운 경험에 대해 개방적이며, 자신의 잠재력을 실현시키려고 하고, 자신에 대해 더 잘 이해를 하고, 효능감을 느낀다(Ryff, 1989).

네 번째는 삶의 목적(purpose in life)이다. 이 요인은 실존주의의 관점, 특히 플랭클(Frankl)의 역경에서의 삶의 의미를 찾는 것에 대해 참고를 해왔다(Ryff & Singer, 2008). 또한 올포트(Allport)의 성숙한 인간에 대한 정의는 삶의 목적에 대한 정확한 이해도 포함이 되는데, 이러한 이해는 삶의 목적에 대한 방향성과 계획성도 포함이 된다(Ryff & Singer, 2008). 따라서 긍정적으로 기능하는 사람은 삶의 목표, 삶의 목적, 삶의 방향성을 가지고 있으며, 이러한 목표, 목적과 삶의 방향성은 삶을 의미 있게 만든다(Ryff, 1989). 이 요인에서 점수를 높게 나타난 사람일수록 삶의 목표와 방향성이 있고, 현재와 과거의 삶이 의미있게 느껴지며, 인생에 목표를 부여하는 신념을 가지고 있다(Ryff, 1989).

다섯 번째는 환경에 대한 지배력(environmental mastery)이다. 환경에

대한 지배력은 개인이 자신의 심리적 조건에 맞게 환경을 선택을 하거나 만들어나가고, 복잡한 환경에 대해 조절하고 통제하는 것을 강조한다(Ryff, 1989). 따라서 환경지배력이 높은 개인은 환경에 대해 조절하고 복잡한 외부 행동들을 조율하고 통제하는 능력이 강하며, 주변의 기회를 효율적으로 활용할 수 있으며, 자신의 욕구와 가치에 맞게 환경을 선택하거나 만들어 나갈 수 있다(Ryff, 1989).

마지막은 자율성(autonomy)이다. 자율성은 자결성(Self-determination), 독립성(independence)등과 같은 이론들에서도 강조를 하는 요인이다. 심리적으로 완전히 기능하는 사람들은 내재적인 평가를 가지고 있고, 타인의 인정을 추구하지 않으며, 자신의 기준으로 자기를 평가하는 특징이 있다(Ryff & Singer, 2008). 따라서 자율성은 자기 결정적이면서 자신의 가치관에 따라 삶을 영위하는 것을 강조한다. 자율성이 높은 사람은 자기 결정적이면서 독립적이며, 사회적 압력 속에서도 자신의 방식대로 생각을 하고 행동을 하며, 스스로의 행위규범이 있으며, 스스로의 기준으로 자신에 대해 평가를 한다(Ryff, 1989).

3. 심리적 안녕감에 관한 선행연구

심리적 안녕감과 관련한 선행연구의 결과들을 살펴보면, 심리적 안녕감은 주관적 안녕감(Chen et al., 2013), 개인의 삶에 대한 만족감을 의미하는(Berger & Tobar, 2007) 삶의 질(박장근 등, 2020), 인간 삶에 있어 '최고의 감정', '최상의 즐거움', '행복한 심리상태'(Csikszentmihalyi, 2000)인 몰입경험(우정원, 홍혜연, 2011), 좌절 또는 난관을 효과적으로 극복하기 위한 효과적인 자기통제 요인(Cowen et al., 1990)인 자아탄력성(이순복, 원지현, 2013) 등에 긍정적 영향을 미치고 있다고 밝혀졌다. 이러한 변인들은 인간 삶에 있어서 중요하며 인간의 긍정적인 정서 및 행복과 밀접한 연관이 있다. 따라서, 심리적 안녕감을 높이기 위한 변인에

대한 연구들도 활발히 이루어져 왔다. 특히, 인지적 유연성, 회복탄력성, 정서조절, 자기관리 등은 일반인뿐만 아니라 운동선수의 심리적 안녕감에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일반인을 대상으로 한 연구에서 Koesten 등(2009)은 문제의 상황에 직면했을 때, 인지적 유연성이 높으면 합리적으로 대처하는 능력을 가지고 있기에 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 준다고 밝혔고, 박인영(2018)은 대학생의 인지적 유연성이 심리적 안녕감에 정적인 영향을 준다고 밝혔다. 또한, 심리적 안녕감에 영향을 주는 요소로 정서조절은 개인의 심리적 건강과 기능의 향상을 돕는데 중요한 변인으로 제시되고 있으며(Gross, 1999), 정서조절 양식에 따라 심리적 안녕감에 정적, 부적인 영향을 줄 수 있다고 밝혔다(김아름, 조한익, 2015; 문정리, 최연실, 2014; 이기학 등, 2005; 임전옥, 장성숙, 2003).

운동선수를 대상으로 한 연구들에 대해 세부적으로 살펴보면 강현욱(2015)은 대학 운동선수들의 인지적 유연성이 심리적 안녕감에 정적인 영향을 준다고 밝혔고, 운동선수의 경우 인지적 유연성은 경기상황이나 시합상황에서의 어려움들을 잘 극복해내고 경기력을 유지시켜 줄 수 있는 중요한 변인이라는 것을 제시해 주었다. 정시백(2017), Hosseini와 Besharat(2010)는 그들의 연구에서 회복탄력성이 운동선수의 심리적 안녕감과 정적 상관관계가 있는 것을 보고하였다. 즉 운동선수들의 회복탄력성은 선수들이 다양한 상황에 처해 있을 때 긍정적인 정서를 유지하도록 돕고, 이러한 긍정적 정서는 선수들의 심리적 안녕감을 증진시키는데 긍정적인 역할을 할 수 있다는 것을 제시해 주었다(정시백, 2017). 또한, 서지예(2018), 신미진(2011)은 대학생 운동선수의 자기관리가 심리적 안녕감에 정적인 영향을 줄 수 있다고 보고하였는데, 이 연구들은 선수대상으로 하는 연구들에서 의지적 활동요인과 심리적 안녕감의 관계를 밝힘으로써 운동선수들의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해 자기관리기술이 향상이 될 필요성이 있다고 제시하였다.

한편 중용과 심리적 안녕감에 관한 선행연구는 제한적이지만, 중용과 같은 문화 심리적 요인과 심리적 안녕감과 같은 행복 관련된 요인들의 관계를 밝히려는 연구들이 지속적으로 시도되는 것으로 보인다. Shu(2013), Wei 등 (2013), 李姣(2016)의 연구들에서 제시한 바와 같이 중용은 심리적 안녕감, 웰빙에 모두 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 모두 일반인들을 대상으로 하는 연구들이며, 운동선수들을 대상으로 하는 연구들이 진행이 될 필요가 있음을 제시한다.

제 3 절 비교문화연구

1. 문화와 심리학

문화는 행위나 행동을 기술하거나, 한 집단의 유산이나 전통을 지칭하거나, 규칙과 규범을 기술하거나, 학습이나 문제해결을 기술하거나, 집단의 조직을 정의하거나, 집단의 기원을 지칭하는 데 사용할 수 있다(Berry et al., 2002; Kroeber & Kluckhon, 1952). 한편 Daivd Matsumoto와 Linda Juang(2013)은 인간 문화를 한 집단이 공유하면서 다음 세대로 전달하며, 집단으로 하여금 생존을 위한 기본 욕구를 충족시키고 행복과 웰빙을 추구하며 삶에서 의미를 도출하도록 해주는 독특한 의미와 정보 시스템으로 정의하였다. 따라서 문화의 본질적인 핵심은 전통적인 생각들과 특히 애착을 가지고 있는 가치들로 이루어진다(Koreber, Kluckhohn, 1952). 하지만 이러한 문화를 보통 국적이나 인종집단으로 생각하지만, 문화는 이외에도 연령, 성적 지향, 종교, 직업에 의해 정의될 수도 있다(Schacter et al., 2016). 이러한 문화체계는 한편으로 행동의 결과로 간주되기도 하지만 다른 한편으로는 앞으로의 행동을 조건 짓는 요인들로 생각된다(Koreber, Kluckhohn, 1952).

심리학은 마음과 행동의 과학적 연구이다(Schacter et al., 2016). 마음이란 사람의 사적인 내적 경험으로, 지각, 사고, 기억, 감정으로 구성되어 있는 끊임없이 일어나는 의식의 흐름을 의미하고 행동은 인간과 동물의 관찰할 수 있는 행위를 의미한다(Schacter et al., 2016). 이러한 심리와 문화는 서로 변증법적 동화(dialectical assimilation)를 지향하는데, 이는 심리 및 심리현상은 문화에서 기원하면서 문화의 특성을 가지고 있고, 심리 및 심리현상은 문화의 요구와 이상을 충족시키는 방향으로 작용을 함을 의미한다(최상진, 한규석, 2000). 즉 문화적 격자 틀은 인간의 정신과 심리에 깊은 영향을 미치며 인간의 정서, 신체와 정신적 반응의 성격

과 형태를 일정한 방향으로 만들어간다(Wikan, 1990).

심리학에서 문화의 영향에 처음으로 주목을 한 사람은 실험심리학 발전의 선구자인 빌헬름 분트(Wilhelm Wundt)이다(Schacter et al., 2016). 그는 완전한 심리학은 실험실 접근과 보다 광범위한 문화적 관점을 결합해야 한다고 주장했다(de Freitas Araujo, 2018). 분트의 이러한 주장은 당시 다른 심리학자들의 관심을 불러일으키지는 못했으며, 1980년대와 1990년대에 이르러 심리학자들과 인류학자들의 서로의 개념과 방법론에 대해 의사소통을 하기 시작한 후에야 문화심리학은 심리학 내에서 주목을 받기 시작했다(Stigler et al., 1990). 오늘날 문화심리학자들은 대부분의 심리 현상에서 문화에 따른 차이가 거의 없다고 주장하는 절대론(absolutism)(Segall, et al., 1998)과 심리현상이 문화에 따라 크게 변하는 경향이 있기에 특정 문화의 맥락 속에서만 바라보아야 한다고 주장하는 상대론(relativism)(Berry, et al., 2002), 이 두 극단 사이의 어딘가에 속해 있다(Schacter et al., 2016). 현재의 연구결과들을 살펴보았을 때 인류가 공유하는 기본적인 생물 현상과 밀접하게 연관 된 것들은 문화를 떠난 인류의 보편적인 현상이고, 반대로 각기 다른 문화에서 전개가 되는 다양한 사회, 관습에 뿌리를 둔 심리적 현상들은 특수성을 띤 현상들이다(Schacter et al., 2016). 따라서 심리학에서의 문화에 대한 접근은 비교문화심리학(Cross-cultural psychology), 토착심리학(Indigenous psychology)과 문화심리학(Cultural psychology), 이 세 갈래로 정리할 수 있다(최상진, 한규석, 2000).

2. 비교문화심리학

2.1 비교문화심리학의 이해

현대의 비교문화 심리학은 제2차 세계대전이 끝난 직후에 바로 시작되었는데, 비교문화 심리학의 급속한 발전은 공포스러운 전쟁에 대해 이해

를 하고 협소한 민족주의의 경계선을 넘어 심리학의 지적 지평선을 확장하려는 동기에 의한 것이라고 볼 수 있다(Segall et al., 1998). 비교문화심리학에 대한 정의도 학자에 따라 다소 차이가 있는데, Berry 등(2002)은 “비교문화심리학은 서로 다른 문화집단과 인종집단에 속한 개인의 심리적 기능의 공통점과 차이점을 연구하고, 심리적 변인과 사회문화적, 생태학적, 또한 생리학적 변인사이의 관계를 연구하며, 이러한 변인들의 지속적인 변화에 대해 연구하는 것”이라고 정의를 내렸다(Berry, et al., 2002). 한편 Eckensberger(1972)는 “심리학에서의 비교문화심리학 연구는 문화적 환경에 따른 심리적 변인에 대한 명확하고 체계적인 비교로 행위 차이의 출현을 조절하는 전제와 과정에 대해 명확하게 하는 것”이라고 하였으며, Brislin 등(1973) 학자들은 “비교문화심리학은 서로 다른 문화집단에 속한 사람들에 대한 실증연구이며, 이러한 사람들은 서로 다른 경험을 가지고 있어 이는 예측 가능한 현저한 행동의 차이로 이어진다”고 주장하였다. 비록 비교문화심리학에 대한 정의는 다양하지만 본질적으로 보았을 때, 이러한 정의들이 다루고 있는 가장 핵심적인 문제는 “문화”와 “행동”은 서로 구분이 될 수 있는 독립체인지, “문화”는 “행동”의 전제, 혹은 원인이 될 수 있는지 이다(Berry, et al., 2002). 즉, 이 분야에 대한 문화적 접근은 문화와 인간의 행동현상 사이의 상호작용의 관계를 강조하고 있다(Berry, et al., 2002). 따라서 비교문화 심리학의 목적은 아래와 같은 세 가지가 있다. 첫 번째는 현존의 심리학 지식과 이론의 일반성 혹은 보편성의 타당도를 검증하고, 둘째는 다른 문화를 탐구하여 자신의 문화 경험 속에서 나타나지 않는 문화적 변인과 심리적 변인에 대해 발견해내고(Berry & Dasen, 1974), 셋째는 상술한 연구에서 발견한 결과들을 통합하고 체계화하여 보편적인 심리학체계를 구성하는 것이다(Berry, et al., 2002).

비교문화심리학 연구는 현재 활발히 진행이 되고 있다. 또한 비교문화심

리학자들은 “국제 비교문화심리학 학회(International Association for Cross-Cultural Psychology)”, “비교문화연구학회(the Society for Cross-Cultural Research)” 등 학회에 소속이 되어 있으며, 그들은 “비교문화심리 학회지(Journal of Cross-Cultural Psychology)”, “국제심리학회지(International Journal of Psychology)”, “문화와 심리학(Cultural and Psychology)”, “아시아사회심리학회지(Asian Journal of Social Psychology)”등 학회지를 통해 다양한 논문들을 발표하고 있다(Berry, et al., 2002).

스포츠에서는 공통된 규칙으로 이어진 문화적 보편성과 국가, 인종 등 서로 다른 문화집단에 따라 접근하는 법이 상이한 문화적 특수성도 아울러 존재한다(권성호, 권순용, 2011). 스포츠심리학에서 다루는 대부분의 이론과 지식들은 미국 중산층 백인의 문화적 가치를 토대로 개발이 되었기에(김병준, 1998), 문화로 인한 원리와 현상의 보편성과 특수성에 대한 관련된 문제들이 제기되고 있다. 따라서 스포츠심리학 분야에서도 비교문화적 접근의 필요성이 제시가 되었고, 문화적 영향을 고려한 연구는 한국과 한국외의 타 문화에서 발견되는 스포츠 현상에서의 보편적 특성을 찾고, 또한 한국 문화의 맥락에서만 나타나는 스포츠 현상의 고유한 특성을 찾는 것으로 제시되고 있다(김병준, 1998).

2.2 비교문화 연구전략 및 연구동향

문화심리학자들은 보편적 심리과정과 문화 특수적 심리과정에 관하여 언급하는 에틱(etic)과 에믹(emic)이라는 어휘를 가지고 있다(Matsumoto & Juang, 2013). 에틱(etic)은 여러 문화에 걸쳐 일관적인 과정의 지칭, 즉 보편적 심리과정을 지칭하는 것이고, 에믹(emic)은 문화에 따라 상이한 과정, 즉 문화 특수성을 지칭한다(Pike, 1954). 따라서 비교문화심리학 분야에서는 보편성을 밝히려는 전략, 혹은 특수성을 밝히려는 전략으로 연구

들이 진행이 되고 있다.

비교문화심리학 연구에서의 보편성은 한 문화권에서 발견된 이론이 다른 문화권에서도 발견이 되거나 적용이 될 때 인정받는다(김병준, 1998). 즉, 보편성의 연구는 모든 문화권에서 일반적으로 발견되는 생각, 행동, 개념 등을 찾는데 있다(동파, 2013). 따라서 이러한 연구들에서 이미 개발이 된 측정도구를 이용하여 연구하려는 개념을 측정하는 경우가 많은데, 이 과정에서 원본 질문지와 번역본 질문지의 동등성을 확인하는 것이 아주 중요하다(김병준, 1998). 한국에서는 한국판 심리적 안녕감척도(김명소 등, 2001), 한국판 코치선수 관계척도(김기형, 박중길, 2008), 한국판 신체적 자기개념척도(김병준, 2001)등과 같은 서구에서 개발이 된 척도들을 한국인들에게도 적용이 되는지 확인하는 연구들이 진행이 되었고, 중국에서도 마찬가지로 운동선수 대상으로 재구성한 몰입상태척도(劉微娜, 2010), 인지특성불안척도(叶平 등, 2000), 정서조절 척도(張春青 등, 2014), 정서지능척도(孟令飛 등, 2022), 일반인들을 대상으로 재구성한 주관적 안녕감척도(邢占軍, 2002), 삶의 질 척도(方積乾 등, 1999)등과 같은 척도들의 보편성을 확보하는 연구들이 진행이 되고 있다.

토착성의 연구는 특정문화에서 발견되는 현상을 기술하는 단계와 특정문화의 토착적 현상을 다른 문화에서 발견된 결과와 비교하는 단계를 거친다(김병준, 1998). 즉 토착성의 연구는 자기 문화권에서만 나타나는 심리적 현상들을 발견하고, 이러한 심리적 현상들을 개념구성, 이론형성 등 과정을 통해 학문적으로 발전시키는 것이다(최상진, 한규석, 2000). 한국에서는 정, 체면, 핑계, 눈치, 심정, 한 등과 같은 현상들을 심리학적으로 개념화하여, 한국인의 심리학을 구성하려는 노력들이 진행이 되고 있고(최상진, 한규석, 2000), 중국에서도 지난 20, 30년간 토착화운동이 지속적으로 진행이 되어 왔고 인정(人情), 체면(面子), 연(緣), 보(報), 효도(孝道), 가족주의(家族主義) 등과 같은 대량의 토착화 연구들이 보고되었다(閆書昌,

2018).

스포츠심리학에서도 토착성을 전략에 따라 연구들이 지속적으로 진행이 되고 있다. 권성호 등(2015)은 한국의 문화와 정서를 바탕으로 “절실함”이란 개념을 정립하였고, 절실함을 “최상수행을 위해 운동선수의 느낌이나 생각이 뼈저리게 강렬하고 긴요한 상태”로 정의 하였으며, 성공기대, 자기절제, 인내와 극복을 포함한 3요인으로 구성하였다. “절실함”은 한국 선수들의 경기수행력을 조절하는 요인으로 설명되기에 최상수행에 대한 설명과 예측이 가능한 측면으로부터 볼 때 중요한 연구이다(Kim et al., 2019). 절실함이 정립이 된 이후 이와 관련한 많은 연구들이 진행이 되어 오고 있다. 그중 절실함이 최상수행과 관련된 경기력에 대해 살펴본 연구들(권성호 등, 2020; 이도흥, 2020)이 보고가 될 뿐만 아니라, 몰입, 자아탄력성등과 같은 긍정심리학 분야에서 다루는 요인들과의 관계를 밝혀 훈련 관여나 경기수행력에 영향을 미칠 수 있다는 결과도 제시해주고 있으며(김범준, 2018; 이준석, 2019), 또한 절실함을 비교문화심리학적 방법론으로 연구해온 결과(엄창량 등, 2020)도 보고가 되고 있다. 중국의 스포츠심리학자들도 중국문화와 정서에 부합한 토착적인 요인들을 발굴하여 운동선수들의 심리기술훈련, 심리상담에 적용할 것을 제안하고 있다(姒刚严, 蒋小波, 2011; 張凱, 張力為, 2011). 특히 張凱와 張力為(2011)는 유럽에서 기원한 심리상담을 중국 운동선수 대상으로 진행할 때, 동서양의 문화적 차이, 경기 스포츠의 제도적 차이로 인하여 심리상담이 중국 운동선수에게 적용하기에는 어려운 부분이 있다고 밝혔으며, 한편으로 이러한 문제를 해결하기 위하여 심리상담에 적용이 될 수 있는 중용, 물극필반(物極必反)등과 같은 중국철학과 사상들을 제시하여 동서양 문화적 특징을 겸비한 운동선수들의 심리체계를 구축할 것을 제창하였다.

이외에 문화적 보편성과 특수성을 동시에 밝히는 연구들도 진행이 되고 있다. 그중 선수들의 행복, 몰입 등 긍정적인 심리와 관련된 부분에서

도 비교문화연구를 통해 보편성과 특수성을 규명하는 연구들이 진행이 되고 있다. 한국과 중국 선수들의 사후가정사고와 스포츠 행복의 관계를 규명하는 연구에서 한국과 중국 선수들의 사후가정사고와 스포츠 행복 사이에는 차이가 나타났음을 보고하였고, 동시에 양국 선수들의 사후가정사고는 스포츠 행복의 하위요인인 대인관계요인에 영향을 미친다고 보고하였다(황진 등, 2017). 한국과 중국 운동선수들의 절실함이 운동몰입에 미치는 영향에 대해 비교를 한 결과, 한중 양국의 선수들의 절실함과 운동몰입의 양상은 보편성과 특수성이 함께 존재하며, 한중 양국의 선수들의 절실함이 몰입경험과 연관성을 보이는 한편 국가 간의 차이도 나타났음을 보고하였다(엄창량 등, 2020). 한편, 한국 대학생과 미국 대학생을 대상으로 운동몰입의 구성개념에 대해 탐구한 결과, 한미 양국 대학생들은 운동몰입에 이르기까지의 과정이나 노력, 방해요인에서 뚜렷한 차이가 있는 것으로 조사되었지만, 운동몰입의 경험에서 느끼는 감정적 요인과 결과로써 나타나는 자기목적적 경험은 양국간의 차이가 없는 것으로 보고하였다(권성호, 권순용, 2011). 또한 한국과 중국 선수들이 지각하는 변혁적 리더십, 팔로워십, 지도자신뢰, 운동몰입간의 인과관계를 규명하는 연구에서도 한중 양국 선수들의 보편성과 차이점에 대해 제시하였다(윤재만, 이계윤, 2006).

이 외에도 한국과 중국 축구선수의 선호 지도행동에 대한 비교(동파, 2013), 한중 엘리트 선수를 대상으로 한 스포츠심리기술훈련 특성 분석(한문파, 2014), 동서양 문화권 운동선수들이 지각한 리더십, 팀응집력, 운동만족도간의 비교연구(이계윤, 김인숙, 2005), 한국, 캐나다 양국 운동선수의 가치성향과 리더십 행동지각 및 스포츠태도에 관한 비교문화연구(기한준, 2005), 한중 체육고교종목 선수들의 스트레스 요인과 대처방식(이춘만 등, 1999) 등과 같은 스포츠현장과 선수들의 경기력과 밀접한 관계를 가지는 비교문화연구들이 진행이 되어오고 있다.

특정 문화에서 생성된 이론은 그 이론이 탄생하게 된 문화적 배경의

영향을 받기에 이러한 이론을 받아드릴 때 비판적으로 받아드려야 한다(권성호, 2011). 따라서 선수들의 경기장 내외에서 나타나는 여러 가지 심리적 특성들과 행동의 비교를 통해 어떤 부분이 문화를 넘어서는 인류의 보편적인 심리특성이고, 어떤 부분이 문화적 틀의 영향을 받는 부분인지 명확하게 할 필요가 있다.

3. 중용과 심리적 안녕감의 비교문화 연구동향

중용에 관한 연구는 楊中芳와 趙志裕가 처음으로 심리학 틀에서 연구하기 시작을 한 후부터 중국에서 중용에 관한 심리학분야에서의 연구들은 지속적으로 진행 되고 있다. 이러한 연구들은 중용의 척도개발 및 수정(黃金蘭 등, 2012; 李華香, 2005 ; 吳佳辉, 林以正, 2005; 楊中芳, 2010)을 포함할 뿐만 아니라 중용과 웰빙(李姣, 2016; Chou et al., 2014; Shu, 2013), 정서적인 측면(程雲菲, 2013; 黃敏兒 등, 2014; 黃思成 등, 2021; 唐淦琦 등, 2010), 대인관계 측면(李華香, 2005; 王飛雪, 2009)등 과의 관계를 밝히는 연구들도 포함이 되고 있다. 한국에서도 한국판 중용척도개발(안도연, 이훈진, 2017), 중용과 정신건강 및 심리적 유연성의 관계(안도연, 이훈진, 2019b), 중용적 태도 함양 프로그램의 개발(안도연, 2018)등과 같은 연구들이 진행이 되는 것으로 보고가 되고 있지만, 전반적으로 보았을 때 한국과 중국에서 중용에 대한 심리학적 연구는 시작 된지 오래되지 않아 연구가 상대적으로 많지는 않다. 따라서 중용에 관한 비교문화연구, 또한 운동선수들을 대상으로 한 중용에 관한 비교문화연구는 더욱더 미비한 실정이다.

심리적 안녕감에 대한 한중 비교문화 연구들을 살펴보면 대부분 일반심리학에서 진행이 되고 있다. 한국에서는 중국과 한국 유학생의 문화적응유형과 심리적 안녕감 관계를 밝힌 비교연구(강만철, 장연, 2015), 한국과 중국 대학생의 정신건강과 주관적 행복감에 대한 비교연구(고홍월, 2009),

안녕감에 대한 한미비교연구(박은아, 2003; 이은경, 서은국, 2009; 차경호, 2004)등이 보고가 되고 있다. 한편, 해외에서도 심리적 안녕감에 관한 다양한 비교문화 연구들이 활발히 진행이 되고 있는데, 신체이미지(Lee et al., 2014; Sujoldžić & De Lucia, 2007), 정서적인 요인(Doman & Le Roux, 2012; Kwon & Kim, 2019), 인지적인 요인(Spencer-Rodgers et al., 2004), 사회적 지지(Poulin et al., 2012)등과 같은 요인들과 심리적 안녕감의 관계를 비교문화적인 방법으로 탐구하는 연구들이 지속적으로 진행이 되고 있다. 스포츠심리학에서는 앞서 제시한 한국과 중국 수영 선수들의 사후가정사고와 스포츠 행복의 관계를 밝힌 연구(황진 등, 2017)외에 질적인 연구방법으로 운동선수의 행복에 대해 비교문화 연구방법으로 탐구를 하는 연구들이 보고가 되었다(Chan & Lee, 2021; Jin et al., 2017).

위의 내용을 종합해보면 스포츠심리학에서의 중용과 심리적 안녕감에 관한 비교연구는 미비한 실정이며, 특히 한국과 중국 선수들의 중용과 심리적 안녕감에 관한 비교문화연구는 더욱더 미비한 실정이기에 이 부분에 대한 연구가 필요한 것으로 보인다.

제 3 장 연구방법

제 1 절 연구대상

표 1-1. 한국 연구대상의 일반적 특성 및 집단별 비율

특성	구분	인원	백분율(%)
성별	남자	233	79.0%
	여자	62	21.0%
단체종목(150)	축구	92	61.3%
	농구	17	11.3%
	야구	16	10.7%
	소프트볼	11	7.3%
	럭비	10	6.7%
	배구	4	2.7%
개인종목(145)	빙상	51	35.1%
	태권도	26	17.9%
	조정	21	14.5%
	씨름	21	14.5%
	스쿼시	12	8.3%
	펜싱	5	3.4%
	스키	3	2.1%
	배드민턴	3	2.1%
	수영	1	0.7%
	주짓수	1	0.7%
	레슬링	1	0.7%
운동경력	5년 이하(=<5)	28	9.5%
	6년-10년	166	56.3%
	11년-15년	79	26.8%
	16년이상	22	7.4%
입상경력	전국대회	240	81.4%
	세계대회	25	8.5%
	없음	30	10.2%
소속	대학	253	85.8%
	실업	39	13.2%
	프로	3	1.0%
전체		295	100%

표 1-2. 중국 연구대상의 일반적 특성 및 집단별 비율

특성	구분	인원	백분율(%)
성별	남자	146	51.4%
	여자	138	48.6%
단체종목(142)	필드하키	84	59.2%
	축구	29	20.4%
	농구	15	10.6%
	배구	14	9.8%
개인종목(142)	자전거	39	27.5%
	설상	31	21.8%
	씨름	18	12.7%
	유도	14	9.9%
	역도	11	7.7%
	우슈	9	6.3%
	육상	7	4.9%
	태권도	4	2.8%
	복싱	3	2.1%
	빙상	3	2.1%
	배드민턴	3	2.1%
운동경력	5년 이하(=<5)	100	51.1%
	6년-10년	145	9.2%
	11년-15년	26	3.2%
	16년이상	13	19%
입상경력	전국대회	120	42.3%
	세계대회	27	9.5%
	없음	137	48.2%
소속	대학	50	17.6%
	실업	220	77.5%
	프로	14	4.9%
전체		284	100%

본 연구에서의 연구 대상은 유의적 표집법(purposive sampling)을 적용하여 대한체육회 산하 기관에 등록된 대학급 이상 성인 한국 운동선수 300명과 중국 국가체육총국에 등록된 대학급 이상 성인 중국 운동선수 300명, 총 600명을 대상으로 설문을 실시하였다. 그중 응답이 불성실하거

나 신뢰성이 없다고 판단이 된 21명(한국: 5명, 중국: 16명)의 설문을 제외한 총 579명(한국: 295명, 중국: 284명)의 설문지를 연구의 분석 자료로써 활용하였다. 최종적으로 자료 분석에 활용한 연구대상의 일반적 특성과 집단별 비율은 위의 <표1-1>과 <표1-2>와 같다.

제 2 절 조사도구

1. 조사도구의 내용타당도 검증

본 연구에서 안도연(2017)이 개발한 중용 질문지와 Ryff(1989)에 의해 개발되고 김명소 등(2001)이 번안 및 타당화한 심리적 안녕감 질문지를 중국 문화에 맞게 번역하는 과정을 거쳤다. 해당 과정은 번역과 역번역 검토과정을 포함하며, Pelletier 등(1995)이 제시한 절차에 따라 번역을 진행하였다.

먼저, 한국어로 구성되어 있는 중용 및 심리적 안녕감 질문지를 스포츠심리학 전공 교수 1명과 스포츠심리학 박사 1명과 함께 설문 문항의 문법과 의미전달에 대한 심층적인 논의를 통해 문항을 보완하였다. 이후, 중국어를 자유롭게 구사하는 전문가 4명에게 의뢰하여 중용과 심리적 안녕감 질문지에 대한 번역과정을 진행하였고, 번역본을 또 다른 4명의 전문가에게 역번역을 하게 하였다. 모든 설문 문항에서 한국어 질문지와 중국어 질문지의 의미 차이가 없을 때까지 번역-역번역 과정을 반복하였다. 마지막으로 내용타당도 검증을 위하여 번역된 척도를 한국과 중국의 스포츠심리학자 2명, 운동선수 2명에게 수긍하거나 이해 여부를 5점(1점: 선수들이 수긍하거나 이해하기 매우 힘들다 ~ 5점: 선수들이 매우 잘 수긍하고 이해한다) 척도로 평정하였다. 각 문항 별 평균점수를 3점을 기준으로 3점 이상인 문항들은 보유하고 3점 및 3점 이하를 보인 문항들은 연구자와 스포츠심리학 박사 2명과 교수 1명이 함께 의논하여 문항을 제거, 수정 및

보완함으로써 내용타당도를 확보하였다.

2. 조사도구의 구성타당도 검증

본 연구에서는 한국과 중국 성인 운동선수들의 중용이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고, 한국과 중국 성인 운동선수들의 중용과 심리적 안녕감의 수준을 비교하기 위하여 설문지를 활용하여 연구를 진행하였다. 본 연구에서 사용한 각 척도의 구성타당도 검증을 위해 AMOS 21.0을 활용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석 과정에서는 최대우도법(Maximum Likelihood Method)을 적용하여 분석을 실시하였다. 측정도구의 구성타당도를 판단하기 위하여 홍세희(2000)가 제시한 적합도 지수를 근거로 하여 산출된 X^2 통계량, CFI, TLI, RMSEA 값을 기준으로 적합도를 판단하였다. 홍세희(2000)에 의하면 CFI 값과 TLI 값은 .9이상이면 모형이 적합한 수준이라 해석할 수 있으며, RMSEA 값은 .05면 좋은 적합도, .05-.08 사이는 괜찮은 수준, .10이하는 수용 가능한 정도의 적합도라고 해석하였다.

2.1 중용 척도

본 연구에서는 운동선수들의 중용 수준을 측정하기 위해 안도연(2018)이 개발한 중용 척도를 활용하였다. 중용 척도는 한국 대학생을 대상으로 개발되었으며, ‘시중: 조화/조절’(8문항), ‘불편불의: 균형/안정’(5문항), ‘역지사지: 공감/포용’(6문항)을 포함한 3개의 하위요인을 포함하며, 총 19문항으로 구성되어 있다. 문항 점수는 5점 Likert 척도(1: 항상 일치하지 않는다 ~ 5: 항상 일치 한다)를 사용하였다. 본 척도는 한국 일반 대학생을 대상으로 개발이 된 질문지이기에 한국 운동선수와 중국 운동선수에게 맞게 전문가회의를 통해 요인 재편성을 실시하였다. 다음 척도의 구성타당도를 검증하기 위해 AMOS 21.0 프로그램을 사용하였으며, 한국 295부와

중국 284부 설문지를 바탕으로 구성타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다.

2.1.1 한국 중용 척도

먼저, 한국 중용 척도는 전문가 회의를 통해 요인 재편성을 실시한 결과 '조절' 11문항(7번, 8번, 11번, 12번, 13번, 14번, 15번, 16번, 17번, 18번, 19번), '포용' 4문항(3번, 4번, 5번, 6번), '안정' 4문항(1번, 2번, 9번, 10번)으로 총 3요인 19문항으로 재구성하였다. 다음 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 한국 295부의 설문지 바탕으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 1차 확인적 요인분석 결과, χ^2=381.670(d.f.=149, p<.001), TLI=.890, CFI=.905, RMSEA=.073으로 나타났다. TLI 값이 적합도 기준을 충족하지 못하는 수준으로 나타나 요인부하량이 .05보다 낮은 '안정' 1문항(9번)을 삭제하였다. 이후 2차 확인적 요인분석의 결과는 <그림1>과 같으며, χ^2=325.494(d.f.=132, p<.001), TLI=.904, CFI=.917, RMSEA=.071로 모형의 적합도는 모두 만족할만한 수준으로 나타났다.

최종 한국의 중용 척도는 '조절' 11문항, '포용' 4문항, '안정' 3문항으로 총 3요인 18문항으로 구성되었으며, 결과는 <표4>와 같다. 본 척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 '조절' .889, '포용' .807, '안정' .730으로 측정도구의 신뢰도에는 문제가 없는 것으로 판단되었다.

표 2. 한국 중용 척도 1차 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
중용	.890	.905	.073

표 3. 한국 중용 척도 2차 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
중용	.904	.917	.071

표 4. 한국 중용 척도 신뢰도 분석 결과

구성내용	문항번호	문항수	Cronbach's α
조절	7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	11	.889
포용	3, 4, 5, 6	4	.807
안정	1, 2, 10	3	.730

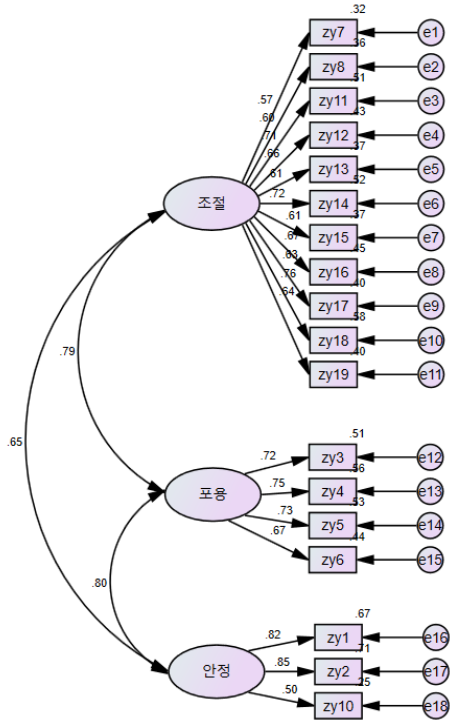

그림1. 한국 중용 척도 2차 확인적 요인분석 모형도

2.1.2 중국의 중용 척도

먼저, 중국 중용 척도는 전문가 회의를 통해 요인 재편성을 실시한 결과 '조절 및 포용' 10문항(4번, 5번, 6번, 7번, 8번, 10번, 11번, 12번, 16번, 18번), '조절 및 안정' 5문항(13번, 14번, 15번, 17번, 18번), '안정 및 포용' 4문항(1번, 2번, 3번, 9번)으로 중국의 중용 척도는 총 3요인 19문항으로 재구성하였다. 다음 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 중국 284부의 설문지 바탕으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 1차 확인적 요인분석 결과는, χ^2=407.313(d.f.=149, p<.001), TLI=.897, CFI=.910, RMSEA=.078로 TLI 값이 적합도 기준을 충족하지 못하는 수준으로 나타나 요인부하량이 .05보다 낮은 '안정 및 포용' 1문항(9번)을 삭제하였다. 이후 2차 확인적 요인분석 결과는, χ^2=358.236(d.f.=132, p<.001), TLI=.905, CFI=.918, RMSEA=.078로 모형의 적합도는 모두 만족할만한 수준으로 나타났다.

따라서, 최종 중국의 중용 척도는 '조절 및 포용' 10문항, '조절 및 안정' 5문항, '안정 및 포용' 3문항을 포함한 3요인 18문항으로 구성하였으며, 결과는 <표7>과 같다. 본 척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 '조절 및 포용' .911, '조절 및 안정' .842, '안정 및 포용' .764로 측정도구의 신뢰도에는 문제가 없는 것으로 판단되었다.

표 5. 중국 중용 척도 1차 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
중용	.897	.910	.078

표 6. 중국 중용 척도 2차 확인적 요인분석결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
중용	.905	.918	.078

표 7. 중국 중용 척도 신뢰도 분석 결과

구성내용	문항번호	문항수	Cronbach's α
조절 및 포용	4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 18	10	.911
조절 및 안정	13, 14, 15, 17, 19	5	.842
안정 및 포용	1, 2, 3	3	.764

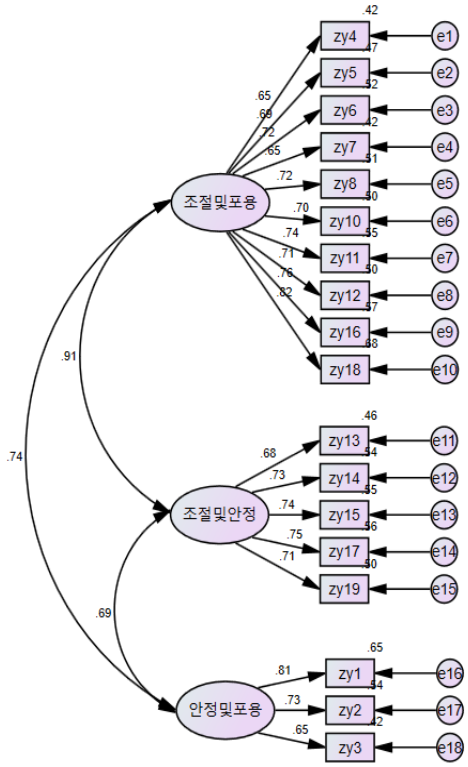

그림2. 중국 중용 척도 2차 확인적 요인분석 모형도

2.2. 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 운동선수들의 심리적 안녕감 수준을 측정하기 위해 Ryff(1989)에 의해 개발된 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale; PWBS)를 김명소 등(2001)이 번안하고 한국 성인 남녀를 대상으로 타당화하여 축소한 심리적 안녕감 척도를 활용하였다. 본 척도에서 10번(자율성2)과 15번(자율성3) 문항은 동일한 문항으로 삭제하여 총 6요인 45문항으로 타당도 검증을 실시하였는데 내용타당도에서 자아수용 4문항(3번, 12번, 23번, 41번), 환경지배력 4문항(1번, 15번, 39번, 43번), 긍정적 대인관계 1문항(13번), 자율성 2문항(5번, 20번), 개인적 성장 1문항(2번)은 내용 타당도를 확보하지 못하였기에 전문가 회의를 통하여 제거를 하여 최종 자아수용(4문항), 환경 지배력(4문항), 긍정적 대인관계(6문항), 자율성(5문항), 삶의 목적(7문항), 개인적 성장(7문항)을 포함한 6요인 33문항으로 분석을 실시하였다. 문항점수는 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 그렇다)를 사용하였다. 해당 척도 중 17문항(4번, 6번, 7번, 9번, 11번, 17번, 19번, 21번, 22번, 25번, 26번, 32번, 33번, 35번, 40번, 44번, 45번)은 역채점 문항이고 통계처리 시 역코딩하여 분석에 사용하였다. 해당 척도에서는 총점이 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높은 것을 의미한다.

2.2.1 한국의 심리적 안녕감 척도

한국의 심리적 안녕감 척도의 구성타당도를 측정하기 위해 AMOS 21.0 프로그램을 사용하였으며, 한국 295부 설문지를 바탕으로 구성타당도 검증을 실시하였다. 한국 심리적 안녕감 1차 확인적 요인분석을 실시한 결과, 표준적재치에 미달한 자아수용 1문항(38번), 자율성 2문항(10번, 42번), 삶의 목적 2문항(27번, 31번), 개인적성장 3문항(16번, 30번, 36번)을 제외시켰다. 1차 확인적 요인분석의 결과를 바탕으로 2차 확인적 요인분석을 실시한 결과 표준적재치에 미달한 자아수용 2문항(8번, 18번), 환

경지배력 1문항(24번), 긍정적 대인관계 1문항(37번), 삶의 목적 1문항(34번)을 제외시켰다. 이를 바탕으로 3차 확인적 요인분석을 실시한 결과, χ^2=346.482(d.f.=142, p<.001), TLI=.887, CFI=.907, RMSEA=.070로 TLI가 적합도 기준에 못 미치는 수치가 나타나 수정지수(M.I: Modification Indices)를 묶음으로 모델을 수정하였다. 이에 따라 수정지수가 30.493인 e12과 .239인 e19의 상관을 인정하여 <그림3>과 같이 모형을 수정하였으며, 그 결과 χ^2=312.397(d.f.=141, p<.001), TLI=.905, CFI=.922, RMSEA=.064로 모형의 적합도는 모두 만족할만한 수준으로 나타났다.

따라서, 최종적으로 한국 심리적 안녕감 척도는 환경지배력 3문항, 긍정적대인관계 5문항, 자율성 3문항, 삶의 목적 4문항, 개인적 성장 4문항, 총 5요인 19문항으로 구성이 되었으며 결과는 <표10>과 같다. 각 하위요인의 내적합치도(Cronbach's α)는 .499~.829로 다소 신뢰도가 낮지만, 적은 문항수를 고려하면 만족할만한 수준으로 판단된다.

표 8. 한국 심리적 안녕감 척도 2차 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
심리적 안녕감	.789	.817	.083

표 9. 한국 심리적 안녕감 척도 3차 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
심리적 안녕감	.887	.907	.070

표 10. 한국 심리적 안녕감 척도 구성내용

구성내용	문항번호	문항수
환경지배력	6, 14, 29	3
긍정적대인관계	4, 9, 19, 26, 45	5
자율성	28, 32, 35	3
삶의 목적	7, 11, 17, 22	4
개인적성장	21, 33, 40, 44	4

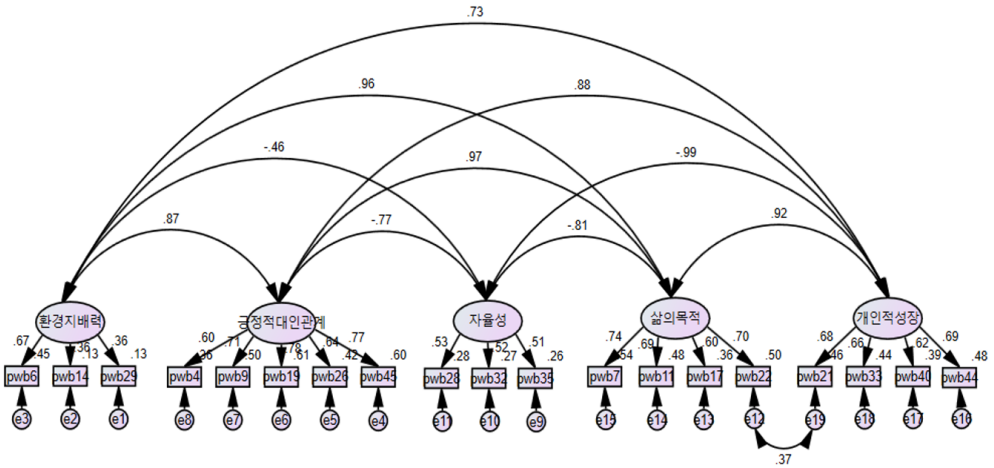

그림3. 한국 심리적 안녕감 척도 3차 확인적 요인분석 모형도

2.2.2 중국의 심리적 안녕감 척도

중국 심리적 안녕감 척도의 구성타당도 검증을 위해 중국 284부 설문지 바탕으로 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 1차 확인적 요인분석을 실시한 결과, 표준적재치에 미달한 자아수용 1문항(25번), 환경지배력 1문항(6번), 긍정적 대인관계 3문항(4번, 37번, 45번), 자율성 2문항(32번, 35번), 삶의 목적 4문항(7번, 11번, 17번, 22번), 개인적 성장 4문항(21번, 33번, 40번, 44번)을 제외시켰다. 이를 바탕으로 2차 요인분석을 실시한 결과, χ^2=267.481(d.f.=120, p<.001), TLI=.891, CFI=.915, RMSEA=.066로 TLI 값이 적합도 기준을 충족하지 못하는 수준으로 나타나 요인부하량이 .05보다 낮은 자율성 1문항(10번)을 삭제하였다. 이후, 3차 확인적 요인분석의 결과는 <그림4>와 같으며, χ^2=194.407(d.f.=80, p<.001), TLI=.901, CFI=.925, RMSEA=.071로 모형의 적합도는 모두 만족할만한 수준으로 나타났다.

따라서, 최종적으로 중국 심리적 안녕감 척도 자아수용 3문항, 환경지배력 3문항, 긍정적 대인관계 3문항, 삶의 목적 3문항, 개인적 성장 3문항으로 총 5요인 15문항으로 구성되었으며 결과는 <표13>와 같다. 각 하위요인의 내적합치도(Cronbach's α)는 .592~.781로 다소 신뢰도가 낮지만, 적은 문항수를 고려하면 만족할만한 수준으로 판단된다.

표 11. 중국 심리적 안녕감 척도 2차 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
심리적 안녕감	.891	.915	.066

표 12. 중국 심리적 안녕감 척도 3차 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
심리적 안녕감	.901	.925	.071

표 13. 중국 심리적 안녕감 척도 구성내용

구성내용	문항번호	문항수
자아수용	8, 18, 38	3
환경지배력	14, 24, 29	3
긍정적 대인관계	9, 19, 26	3
삶의 목적	27, 31, 34	3
개인적 성장	16, 30, 36	3

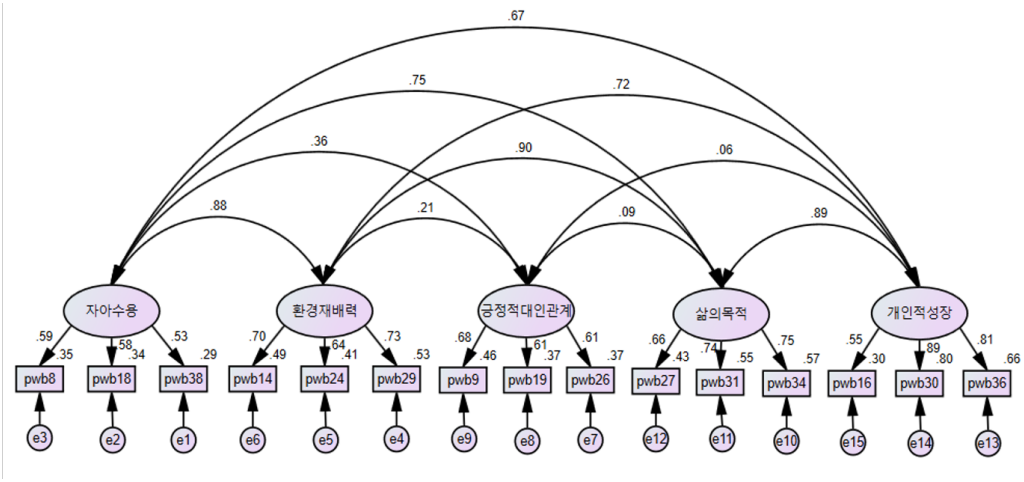

그림4. 중국 심리적 안녕감 척도 3차 확인적 요인분석 모형도

제 3 절 연구절차

본 연구는 서울대학교 생명윤리심의위원회(SNUIRB)에서 승인 받아 연구를 진행하였으며, 안도연(2018)에 의해 개발된 한국판 중용 척도와 Ryff(1989)에 의해 개발되고 김명소 등(2001)이 번안 및 타당화한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale; PWBS)를 중국 문화에 맞게 번역과 역번역 검토과정을 거쳐 설문지를 수정 및 보완하였다. 이후, 한국과 중국 성인 운동선수 각각 30명에게 예비조사를 통해 설문 내용에 대한 이해도를 확인 한 후 본 조사에서는 한국 운동선수 300명, 중국 운동선수 300명에게 설문을 실시하였다. 응답이 불성실하거나 신뢰성이 없다고 판단이 된 21명(한국: 5명, 중국: 16명)의 설문을 제외한 총 579명(한국: 295명, 중국: 284명)의 설문지를 연구의 분석 자료로써 활용하였다. 설문조사는 2022년 2월 14일부터 2022년 2월 28일 까지 온라인으로 진행이 되었다. 설문조사 전 조사대상에게 본 연구의 취지와 목적을 온라인으로 충분히 설명하였고, 자료수집에 대해 동의를 한 후 설문을 진행할 수 있게 설정하였다. 설문방법은 한국은 구글폼, 중국은 問卷星을 이용하여 응답자들이 직접 기입하는 자기평가 기입법(self-administration method)을 사용하였고, 완성된 설문지는 코딩절차에 따라 코딩을 실시하였다.

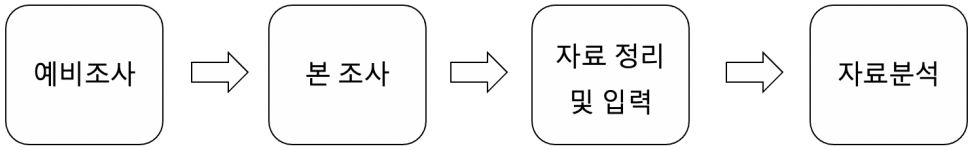

그림 5. 연구절차

제 4 절 자료분석

설문지의 응답이 완성된 자료는 회수하여 응답내용이 불성실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고, 분석 가능한 자료를 코딩 지침에 따라 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 전산처리를 실시하였다.

본 연구에서의 자료분석은 SPSS 23.0, Amos 21.0 프로그램을 활용하여 다음과 같은 방법으로 분석을 실시하였다.

1) 수집된 자료의 전반적 특성(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)을 파악하기 위하여 기술통계를 실시하였다.
2) 사용한 척도의 구성타당도 검증을 위해 확인적 요인분석과 신뢰도 분석을 위한 내적 합치도(Cronbach' a) 분석을 실시하였다.
3) 변인 간 관련성을 파악하기 위해 상관분석을 실시하였다.
4) 배경변인에 따른 차이를 확인하기 위해 독립표본 t검증 및 일원배치 분산분석을 실시하였다.
5) 한국과 중국 국가에 따른 평균 차이를 살펴보기 위해 독립표본 t검증을 실시하였다.
6) 변인 간의 영향관계 검증을 위해서 단순회귀분석을 실시하였다.
7) 본 연구에서 통계적 유의수준 α=.05로 설정하였다.

제 5 절 연구의 윤리적 검증

본 연구에서는 윤리적 이슈를 해결하기 위해 연구 참여자 모집에서부터 연구 진행과정, 연구방법 등에 대해 서울대학교 생명윤리심의위원회(Seoul National University Institutional Review Board)로부터 검토 후 승인(IRB No. 2202/001-012)을 받아 연구를 진행하였다. 이후 연구 참여자들과 보호자에게 IRB의 승인 내용과 연구 참여자 동의서를 받은 후 연구를 진행하였으며, SNUIRB에서 제시한 연구윤리 준수 규정에 맞춰서 연구를 진행하였다.

제 4 장 연구결과

제 1 절 각 변인의 기술통계량

본 연구에서 분석한 변인들의 일반적인 경향성을 확인하기 위하여 기술통계를 실시하였다. 한국과 중국선수들의 중용 3요인, 심리적 안녕감 5요인에 대한 기술통계량은 다음의 <표14-1>과 <표14-2>와 같다.

표 14-1. 한국 성인 운동선수들의 중용, 심리적 안녕감의 기초통계량(한국/N=295)

변인		평균	표준편차	왜도	첨도
중용	조절	4.00	0.55	-.229	.520
	포용	4.10	0.62	-.710	1.556
	안정	3.90	0.64	-.486	1.108
심리적 안녕감	환경지배력	3.65	0.66	-.061	-.104
	긍정적 대인관계	3.51	0.89	-.222	-.615
	자율성	2.98	0.74	.208	-.188
	삶의 목적	3.61	0.87	-.312	-.663
	개인적 성장	3.35	0.88	.002	-.530

본 연구에서 분석한 한국 성인 운동선수들의 중용 및 심리적 안녕감에 대한 기초통계량을 살펴본 결과는 다음과 같다. 첫째, 중용의 경우 포용(M=4.10, SD=.62)이 가장 높게 나타났고, 다음으로 조절(M=4.00, SD=.55), 안정(M=3.90, SD=.64)순으로 나타났다. 둘째, 심리적 안녕감의 경우 환경지배력(M=3.65, SD=.66)이 가장 높게 나타났고 다음으로 삶의 목적(M=3.61, SD=.87), 긍정적 대인관계(M=3.51, SD=.89), 개인적 성장(M=3.35, SD=.88), 자율성(M=2.98, SD=.74) 순으로 나타났다. 셋째, 측정

변수들의 정규성 가정 충족 여부를 파악하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. 왜도는 절대치 2점 이상, 첨도는 절대치 7점 이상인 경우 정규성 가정에 부적합하다고 할 수 있는데, 본 연구의 측정변인들에 대한 왜도와 첨도의 값을 확인한 결과, 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다.

표 14-2. 중국 성인 운동선수들의 중용, 심리적 안녕감의 기초통계량(중국/N=284)

변인		평균	표준편차	왜도	첨도
중용	조절 및 포용	4.00	0.64	.092	-.962
	조절 및 안정	4.10	0.69	-.294	-.801
	안정 및 포용	4.28	0.66	-.416	-.955
심리적 안녕감	자아수용	3.84	0.67	-.053	-.320
	환경지배력	3.77	0.67	.302	-.735
	긍정적 대인관계	3.32	0.89	-.130	-.092
	삶의 목적	3.99	0.68	.006	-1.089
	개인적 성장	4.27	0.68	-.666	-.570

본 연구에서 분석한 중국 성인 운동선수들의 중용 및 심리적 안녕감에 대한 기초통계량을 살펴본 결과는 다음과 같다. 첫째, 중용의 경우 안정 및 포용(M=4.28, SD=.66)이 가장 높게 나타났고, 다음으로 조절 및 안정(M=4.10, SD=.69), 조절 및 포용(M=4.00, SD=.64)순으로 나타났다. 둘째, 심리적 안녕감의 경우 개인적 성장(M=4.27, SD=.68)이 가장 높게 나타났고 다음으로 삶의 목적(M=3.99, SD=.68), 자아수용(M=3.84, SD=.67), 환경지배력(M=3.77, SD=.67), 긍정적 대인관계(M=3.32, SD=.89) 순으로 나타났다. 셋째, 측정 변수들의 정규성 가정 적합 여부를 파악하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. 왜도는 절대치 2점 이상, 첨도는 절대치 7점 이상인 경우 정규성 가정에 부적합하다고 할 수 있는데, 본 연구의 측정변인들에 대한 왜도와 첨도의 값을 확인한 결과, 정규성 가정을 충족하는 것으

로 나타났다.

제 2 절 배경변인에 따른 중용, 심리적 안녕감

본 연구에서 선정한 배경변인은 성별, 종목, 운동경력, 입상경력이다. 배경변인에 따른 중용과 심리적 안녕감의 차이를 살펴보기 위하여 독립표본t검증과 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였다.

1) 성별에 따른 중용, 심리적 안녕감

성별에 따른 중용, 심리적 안녕감의 차이를 살펴보기 위해서 독립표본 t검증을 실시하였다. 분석결과는 다음의 <표15>과 같다.

표 15. 성별에 따른 중용, 심리적 안녕감(한국/N=295, 중국/N=284)

변인	성별	한국 (남:233 여:62)		t	p	중국 (남:146 여:138)		t	p
		평균	표준편차			평균	표준편차		
중용	남자	4.02	.54	1.057	.239	4.21	.55	3.725	.000
	여자	3.95	.43			3.95	.63		
자아수용	남자	-	-	-	-	4.03	.613	5.089	.000
	여자	-	-			3.64	.677		
환경지배력	남자	3.67	.68	1.436	.152	3.90	.65	3.428	.001
	여자	3.54	.59			3.64	.66		
긍정적 대인관계	남자	3.46	.89	-1.749	.081	3.27	.88	-.944	.346
	여자	3.69	.88			3.37	.91		

자율성	남자	3.06	.73	3.272	.001	-	-	-	-
	여자	2.72	.71			-	-		
삶의 목적	남자	3.58	.91	-1.667	.098	4.09	.70	2.575	.011
	여자	3.76	.75			3.89	.64		
개인적 성장	남자	3.33	.90	-.999	.318	4.34	.68	1.794	.074
	여자	3.45	.82			4.20	.67		

성별에 따른 중용, 심리적 안녕감을 비교한 결과 한국은 자율성(t=3.272, p<.05)에서 유의한 차이가 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 한국의 남자선수가 여자선수보다 자율성을 더 높게 지각하는 것으로 나타났다.

중국은 중용(t=3.725, p<.05), 자아수용(t=5.089, p<.05), 환경지배력(t=3.428, p<.05), 삶의 목적(t=2.575, p<.05)에서 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 남자선수가 중용, 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적에서 여자 선수들 보다 더 높은 점수를 나타냈다.

2) 종목(단체/개인)에 따른 중용, 심리적 안녕감

종목에 따른 중용, 심리적 안녕감의 차이를 살펴보기 위해서 독립표본 t 검증을 실시하였다. 분석 결과는 다음의 <표16>과 같다.

표 16. 종목에 따른 중용, 심리적 안녕감(한국/N=295, 중국/N=284)

변인	종목	한국(단체:150 개인:145)		t	p	중국(단체:142 개인:142)		t	p
		평균	표준편차			평균	표준편차		
중용	단체	4.09	.50	2.800	.005	4.01	.63	-1.788	.075
	개인	3.92	.53			4.14	.56		
자아수용	단체	-	-	-	-	3.76	.71	-2.070	.039
	개인	-	-			3.92	.62		
환경지배력	단체	3.77	.61	3.304	.001	3.70	.66	-1.968	.050
	개인	3.52	.70			3.85	.67		
긍정적 대인관계	단체	3.78	.79	5.402	.000	3.24	.93	-1.399	.163
	개인	3.24	.92			3.39	.85		
자율성	단체	2.88	.67	-2.364	.019	-	-	-	-
	개인	3.09	.80			-	-		
삶의 목적	단체	3.83	.77	4.437	.000	3.88	.67	-2.934	.004
	개인	3.39	.93			4.11	.66		
개인적 성장	단체	3.54	.90	3.861	.000	4.19	.71	-2.107	.036
	개인	3.15	.82			4.36	.65		

종목에 따른 중용, 심리적 안녕감을 비교한 결과 한국은 중용(t=2.800, p<.05), 환경지배력(t=3.304, p<.05), 긍정적 대인관계(t=5.402, p<.05), 자율성(t=-2.364, p<.05), 삶의 목적(t=4.437, p<.05), 개인적 성장(t=3.861, p<.05)에서 모두 유의한 차이가 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 한국의 단체종목의 선수들이 중용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장에서 개인종목 선수들 보다 높은 점수를 나타냈고, 개인종목 선수들이 자율성에서 단체종목 선수들 보다 높은 점수를 나타냈다.

중국은 자아수용(t=-2.070, p<.05), 환경지배력(t=-1.968, p<.05), 삶의 목적(t=-2.934, p<.05), 개인적 성장(t=-2.107, p<.05)에서 모두 유의한 차이가 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 중국의 개인종목 선수들이 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장 요인에서 단체종목의 선수들 보다 더 높은 점수를 나타냈다.

3) 운동경력에 따른 중용, 심리적 안녕감

운동경력에 따른 한국 선수들의 중용, 심리적 안녕감의 차이를 살펴보기 위해서 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 분석결과는 다음의 <표 17-1>과 같다.

표 17-1. 운동경력에 따른 중용, 심리적 안녕감(한국/N=295)

종속변수	구분	운동경력 구분			
		5년이하 (=<5) (n=28) (a)	6-10년 (n=166) (b)	11-15년 (n=79) (c)	16년이상 (n=22) (d)
중용	평균	3.80	4.02	4.12	3.77
	표준편차	0.50	0.50	0.50	0.64
	F	4.504**			
	Scheffe	c>b,a			

환경 지배력	평균	3.54	3.65	3.65	3.81
	표준편차	0.63	0.64	0.75	0.58
	F		.445		
	Scheffe		-		
긍정적 대인관계	평균	3.23	3.54	3.50	3.79
	표준편차	0.87	0.90	0.90	0.75
	F		1.252		
	Scheffe		-		
자율성	평균	3.14	2.94	3.08	2.85
	표준편차	0.69	0.73	0.80	0.66
	F		1.283		
	Scheffe		-		
삶의 목적	평균	3.34	3.61	3.60	4.10
	표준편차	0.90	0.86	0.90	0.77
	F		1.865		
	Scheffe		-		
개인적 성장	평균	3.24	3.38	3.25	3.75
	표준편차	0.98	0.87	0.89	0.76
	F		0.304		
	Scheffe		-		

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

운동경력에 따른 중용, 심리적 안녕감의 차이를 살펴보면, 한국의 경우 중용(F=4.504, p<.01)에서만 유의한 차이를 나타냈다. 세부적으로 살펴보면 11-15년 경력을 가진 선수들의 중용적 태도 수준이 가장 높고, 다음으로 6-10년, 5년이하 순으로 나타났다.

운동경력에 따른 중국 선수들의 중용, 심리적 안녕감의 차이를 살펴보기 위해서 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 분석결과는 다음의 <표 17-2>와 같다.

표 17-2. 운동경력에 따른 중용, 심리적 안녕감(중국/N=284)

종속변수	구분	운동경력 구분			
		5년이하 (=<5) (n=100) (a)	6-10년 (n=145) (b)	11-15년 (n=26) (c)	16년이상 (n=13) (d)
중용	평균	4.15	4.04	3.96	4.15
	표준편차	0.60	0.59	0.70	0.53
	F		0.966		
	Scheffe		-		
자아수용	평균	3.89	3.79	3.85	3.85
	표준편차	0.71	0.65	0.66	0.53
	F		0.907		
	Scheffe		-		
환경 지배력	평균	3.80	3.74	3.90	3.63
	표준편차	0.66	0.66	0.82	0.48
	F		0.608		
	Scheffe		-		
긍정적 대인관계	평균	3.38	3.27	3.40	3.11
	표준편차	0.85	0.87	1.21	0.75
	F		0.399		
	Scheffe		-		
삶의 목적	평균	4.09	3.94	3.91	3.74
	표준편차	0.70	0.63	0.76	0.70
	F		1.913		
	Scheffe		-		
개인적 성장	평균	4.33	4.22	4.26	4.37
	표준편차	0.66	0.69	0.68	0.75
	F		0.648		
	Scheffe		-		

운동경력에 따른 중국의 중용과 심리적 안녕감을 살펴본 결과, 운동경력에 따라 중용과 심리적 안녕감에는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 대체적으로 16년 이상과 5년 이하의 운동경력을 가진 운동선수들의 중용적

태도 수준이 다른 경력의 선수들보다 높은 것으로 나타났다.

4) 입상경력에 따른 중용, 심리적 안녕감

입상경력에 따른 한국 선수들의 중용, 심리적 안녕감의 차이를 살펴보기 위해서 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 분석결과는 다음의 <표 18-1>과 같다.

표 18-1. 입상경력에 따른 중용, 심리적 안녕감(한국/N=295)

종속변수	구분	입상경력 구분		
		전국대회 (n=240) (a)	세계대회 (n=25) (b)	없음 (n=30) (c)
중용	평균	4.00	4.07	4.04
	표준편차	0.53	0.34	0.60
	F		0.25	
	Scheffe		-	
환경 지배력	평균	3.62	3.88	3.63
	표준편차	0.66	0.71	0.68
	F		1.72	
	Scheffe		-	
긍정적 대인관계	평균	3.50	3.67	3.51
	표준편차	0.88	1.06	0.90
	F		0.44	
	Scheffe		-	
자율성	평균	3.00	2.73	3.10
	표준편차	0.74	0.83	0.64
	F		1.85	
	Scheffe		-	
삶의 목적	평균	3.58	4.02	3.53
	표준편차	0.88	0.90	0.83
	F		3.00	
	Scheffe		-	
개인적 성장	평균	3.30	3.65	3.55
	표준편차	0.88	0.94	0.85
	F		2.68	
	Scheffe		-	

입상경력에 따른 한국의 중용과 심리적 안녕감을 살펴본 결과, 입상경력에 따라 중용과 심리적 안녕감에는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 대체적으로 세계대회에서 입상경력이 있는 선수들의 중용적 태도 수준, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장에서 전국대회나 입상경력이 없는 선수들보다 높게 나타났다.

입상경력에 따른 중국 선수들의 중용, 심리적 안녕감의 차이를 살펴보기 위해서 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 분석결과는 다음의 <표 18-2>와 같다.

표 18-2. 입상경력에 따른 중용, 심리적 안녕감(중국/N=284)

종속변수	구분	입상경력 구분		
		전국대회 (n=120) (a)	세계대회 (n=27) (b)	없음 (n=137) (c)
중용	평균	4.08	4.05	4.08
	표준편차	0.57	0.60	0.63
	F		0.03	
	Scheffe		-	
자아수용	평균	3.83	4.02	3.81
	표준편차	0.63	0.67	0.71
	F		1.16	
	Scheffe		-	
환경 지배력	평균	3.81	3.77	3.74
	표준편차	0.65	0.83	0.65
	F		0.37	
	Scheffe		-	
긍정적 대인관계	평균	3.35	3.51	3.25
	표준편차	0.91	0.96	0.86
	F		1.10	
	Scheffe		-	
삶의 목적	평균	3.99	4.07	3.99
	표준편차	0.67	0.82	0.66
	F		0.20	
	Scheffe		-	

개인적 성장	평균	4.27	4.36	4.26
	표준편차	0.66	0.66	0.71
	F		0.23	
	Scheffe		-	

입상경력에 따른 중국의 중용과 심리적 안녕감을 살펴본 결과, 입상경력에 따라 중용과 심리적 안녕감에는 차이가 나타나지 않았다. 대체적으로 세계대회에서의 입상경력이 있는 선수들의 자아수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장이 전국대회나 입상경력이 없는 선수들보다 높게 나타났다.

제 3 절 상관관계분석

본 연구에서 설정한 배경변인과 측정변수 간의 관계를 살펴보기 위해 피어슨의 상관계수(Pearson's correlation coefficient)를 분석하였다. 한국 운동선수와 중국 운동선수를 대상으로 분석한 결과는 다음의 <표19-1>과 <표19-2>와 같다.

우선 한국 선수들은 종속변인인 심리적 안녕감의 하위요인 중 환경지배력(r=,370, p<.01), 긍정적 대인관계(r=,264, p<.01), 삶의 목적(r=,241, p<.01), 개인적 성장(r=,157, p<.01)은 독립변인인 중용과 모두 유의한 정적 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다.

배경변인과 측정변인 간의 상관관계를 살펴본 결과 성별은 자율성(r=-.188, p<.01)과 유의한 부적 상관이 나타났다. 종목은 중용(r=-.161, p<.01), 환경지배력(r=-.190, p<.01), 긍정적 대인관계(r=-.302, p<.01), 삶의 목적(r=-.252, p<.01), 개인적 성장(r=-.220, p<.01)과 유의한 부적 상관이 나타났고, 자율성(r=.137, p<.05)과 유의한 정적 상관이 나타났다. 입상경력은 개인적 성장(r=.116, p<.05)과 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다.

중국 선수들의 경우 종속변인인 심리적 안녕감의 하위요인 중 자아수용(r=.424, p<.01), 환경지배력(r=.566, p<.01), 긍정적 대인관계(r=.173, p<.01), 삶의 목적(r=.403, p<.01), 개인적 성장(r=.323, p<.01)과 모두 유의한 정적 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다.

배경변인과 측정변인 간의 상관관계를 살펴본 결과 성별은 중용(r=-.217, p<.01), 자아수용(r=-.290, p<.01), 환경지배력(r=-.200, p<.01), 삶의 목적(r=-.152, p<.05)과 유의한 부적 상관이 나타났다. 종목은 자아수용(r=.122, p<.05), 삶의 목적(r=.172, p<.01)과 개인적 성장(r=.125, p<.05)과 유의한 정적 상관이 나타났다.

표 19-1. 배경변인과 측정변수 간의 상관관계 분석 결과표(한국/N=295)

변인	성별	종목	운동경력	입상경력	중용	환경지배력	긍정적 대인관계	자율성	삶의 목적	개인적 성장
성별	1									
종목	0.042	1								
운동경력	-0.013	.138*	1							
입상경력	-0.076	0.045	0.006	1						
중용	-0.054	-.161**	0.004	0.032	1					
환경지배력	-0.084	-.190**	0.052	0.041	.370**	1				
긍정적 대인관계	0.102	-.302**	0.057	0.022	.264**	.524**	1			
자율성	-.188**	.137*	-0.046	0.005	-0.030	-.202**	-.503**	1		
삶의 목적	0.087	-.252**	0.097	0.029	.241**	.564**	.770**	-.521**	1	
개인적 성장	0.058	-.220**	0.048	.116*	.157**	.407**	.689**	-.623**	.726**	1

1. 종목은 단체종목=1, 개인종목=2; 운동경력은 5년 이하(5년 포함), 6~10년, 11년~15년, 16~20년, 20년 이상; 입상경력은 전국대회=1, 국제대회=2, 없음=3으로 코딩을 실시하였음.

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

표 19-2. 배경변인과 측정변수 간의 상관관계 분석결과표(중국/N=284)

변인	성별	종목	운동경력	입상경력	중용	자아수용	환경지배력	긍정적 대인관계	삶의 목적	개인적 성장
성별	1									
종목	-.211**	1								
운동경력	-0.031	-.180**	1							
입상경력	0.035	-.122*	-.295**	1						
중용	-.217**	0.106	-0.041	0.000	1					
자아수용	-.290**	.122*	0.008	-0.011	.424**	1				
환경지배력	-.200**	0.116	0.003	-0.051	.566**	.580**	1			
긍정적대인관계	0.056	0.083	-0.031	-0.056	.173**	.223**	.156**	1		
삶의 목적	-.152*	.172**	-0.059	-0.001	.403**	.490**	.672**	0.065	1	
개인적 성장	-0.106	.125*	-0.006	-0.005	.323**	.470**	.552**	0.047	.690**	1

1. 종목은 단체종목=1, 개인종목=2; 운동경력은 5년 이하(5년 포함), 6~10년, 11년~15년, 16~20년, 20년 이상; 입상경력은 전국대회=1, 국제대회=2, 없음=3으로 코딩을 실시하였음.

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

제 4 절 한중 국가간 중용과 심리적 안녕감의 비교

본 연구에서는 한국과 중국 국가 간의 중용과 심리적 안녕감의 차이를 알아보기 위해 독립t검정을 실시하였으며, 그 결과는 <표20>과 같다.

표 20. 국가에 따른 중용, 심리적 안녕감

변인	요인	한국(n=295)		중국(n=284)		t	p
		평균	표준편차	평균	표준편차		
중용	-	4.01	.52	4.08	.560	-1.492	.136
심리적 안녕감	환경 지배력	3.65	.66	3.77	.67	-2.339	.020
	긍정적 대인관계	3.51	.89	3.32	.89	2.632	.009
	삶의 목적	3.61	.88	3.99	.68	-5.836	.000
	개인적 성장	3.35	.89	4.27	.04	-14.096	.000

표에서 보는 바와 같이, 한국과 중국 운동선수의 중용(t=-1.49, p>.05) 수준에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 심리적 안녕감 중 환경지배력(t=-2.339, p<.05), 긍정적 대인관계(t=2.632, p<.05), 삶의 목적(t=-5.836, p<.05), 개인적 성장(t=-14.096, p<.05)에서는 모두 유의한 차이가 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 긍정적 대인관계는 한국 선수가 중국 선수들보다 높은 점수를 나타냈고, 환경지배력, 삶의 목적과 개인적 성장은 중국 선수가 한국 선수들 보다 높은 점수를 나타냈다.

제 5 절 한중 국가별 중용이 심리적 안녕감에 미치는 영향

한중 국가별 중용이 심리적 안녕감의 하위요인에 미치는 영향을 규명하기 위해 각각 단순회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 <표21>과 같다.

표 21. 한중 국가별 중용과 심리적 안녕감의 회귀분석의 결과

국가	종속변수	독립변수	비표준화계수		표준화계수	t	p
			B	SE	β		
한국	환경 지배력	중용	.472	.069	.370	6.812	.000
	R=.370(a), R^2=.137, 수정 R^2=.134, F=46.405, p=.000, Durbin-Watson=2.035						
	긍정적 대인관계	중용	.453	.097	.264	4.687	.000
	R=.264(a), R^2=.070, 수정 R^2=.067, F= 21.970, p=.000, Durbin-Watson=1.563						
	자율성	중용	-.042	.083	-.030	-.507	.612
	R=.030(a), R^2=.001, 수정 R^2=-.003, F=.258, p=.612, Durbin-Watson=1.941						
	삶의 목적	중용	.406	.096	.241	4.243	.000
	R=.241(a), R^2=.058, 수정 R^2=-.055, F=18.001, p=000, Durbin-Watson=1.534						
	개인적 성장	중용	.267	.098	.157	2.727	.007
	R=.157(a), R^2=.025, 수정 R^2=.021, F=7.435, p=.007, Durbin-Watson=1.772						
중국	자아수용	중용	.476	.060	.424	7.864	.000

R=.424(a), R^2=.180, 수정 R^2=.177, F=61.841, p=000, Durbin-Watson=1.847						
환경 지배력	중용	.630	.055	.566	11.540	.000
R=.566(a), R^2=.321, 수정 R^2=.318, F=133.175, p=.000, Durbin-Watson=2.035						
긍정적 대인관계	중용	.258	.087	.173	2.958	.003
R=.173(a), R^2=.030, 수정 R^2=.027, F=8.751, p=.003, Durbin-Watson=1.922						
삶의 목적	중용	.454	.061	.403	7.388	.000
R=.403(a), R^2=.162, 수정 R^2=.159, F=54.575, p=.000, Durbin-Watson=2.107						
개인적 성장	중용	.366	.064	.323	5.729	.000
R=.323(a), R^2=.104, 수정 R^2=.101, F=32.825, p=.000, Durbin-Watson=2.108						

<표21>를 살펴보면, 한국의 경우 심리적 안녕감의 하위요인 중 환경지배력(F=46.405, p<.001), 긍정적 대인관계(F=21.970, p<.001), 삶의 목적(F=18.001, p<.001), 개인적 성장(F=7.435, p<.01)의 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다. 환경지배력을 종속변수로 분석한 결과, 회귀모형의 설명력은 약 13.7%로 나타났으며, 긍정적 대인관계는 약 7%, 삶의 목적은 약 5.8%, 개인적 성장은 약 2.5%로 나타났다. 또한, Durbin-Watson 값의 범위는 1.534 ~ 2.035로 잔차 간의 자기상관의 가능성이 배재되어 독립성 조건을 충족하는 것으로 나타나 회귀모형이 모두 적합한 것으로 판단된다. 회귀계수의 유의성 검증 결과, 심리적 안녕감의 하위요인 중 환경지배력(β=.370, p<.001), 긍정적 대인관계(β=.264, p<.001), 삶의 목적(β=.241, p<.001), 개인적 성장(β=.157, p<.01)은 모두 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

중국의 경우 심리적 안녕감의 하위요인 중 자아수용(F=61.841, p<.001), 환경지배력(F=133.175, p<.001), 긍정적 대인관계(F=8.751, p<.01), 삶의 목적(F=54.575, p<.001), 개인적 성장(F=32.825, p<.01)의 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다. 자아수용을 종속변수로 분석한 결과, 회귀모형의 설명력은 약 18%로 나타났으며, 환경지배력은 약 32.1%, 긍정적 대인관계는 약 3%, 삶의 목적은 약 16.2%, 개인적 성장은 약 10.4%로 나타났다. 또한 Durbin-Watson 값의 범위는 1.847 ~ 2.108로 잔차 간의 자기상관의 가능성이 배재되어 독립성 조건을 충족하는 것으로 나타나 회귀모형이 모두 적합한 것으로 판단된다. 회귀계수의 유의성 검증 결과, 심리적 안녕감의 하위요인 중 자아수용(β=.424, p<.001), 환경지배력(β=.566, p<.001), 긍정적 대인관계(β=.173, p<.01), 삶의 목적(β=.403, p<.001), 개인적 성장(β=.323, p<.001)은 모두 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

제 5 장 논의

운동선수들은 다양한 스트레스 원에 노출(김춘호, 2007; 민병석, 송석록, 2014; 이춘만 등, 1999)이 되어 있는데, 이러한 스트레스에 대해 효과적으로 대처를 하고, 동시에 긍정적이고 행복감을 느낄 수 있는 심리적 측면에 대한 연구가 필요하다. 동양문화권과 서양문화권은 자고로 문화적 전통과 특성이 상이하고 또한 심리적 안녕감과 같은 행복은 개인이 속한 문화 안에서 공유가 되기 때문에(Joshanloo, 2014), 동양적 심리특성을 가진 운동선수들의 행복에 영향을 주는 요소는 서양 운동선수들과 다르다고 판단이 된다. 하지만 운동선수 대상으로 한 대부분의 선행연구들을 살펴보면 인지적 유연성(강현욱, 2015), 회복탄력성(정시백, 2017; Hosseini & Besharat, 2010), 자기관리(서지예, 2018; 신미진, 2011) 등과 같은 일반적 심리적 특성이 운동선수들의 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 보고가 되었고, 중용과 같은 문화심리적 요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향은 규명하지 못하는 한계를 가졌다. 또한 한국과 중국은 비록 유사한 가치관과 문화를 공유하여 왔지만, 한중 양국의 두 나라의 사람들의 인식관점이나 행동적 특성, 생활 습관이 상이하다(이춘만 등, 1999). 따라서 본 연구는 심리학적 개념인 중용이 한국과 중국 성인 운동선수들의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 비교문화적인 관점에서 검증하였고, 이를 통해 동양적 심리특성을 가진 한국과 중국 운동선수들의 행복증진을 위한 기초자료를 제공하는데 있다. 본 장에서는 연구에서 도출된 결과들을 선행연구들과 관련지어 시사점을 제시하고자 한다.

첫째, 한국과 중국 운동선수의 중용과 심리적 안녕감 각 변인들의 기초통계량을 살펴보았다. 한국선수들의 중용의 하위요인에 따른 값들을 살펴보면, 포용이 가장 높은 것으로 나타났다. 포용은 다양성을 포용하고 타인

을 수용하는 것을 가리키는 것으로 상대의 입장에서 생각하고 바라보는 유연성과 자신의 정서를 조절하고 타인을 고려하는 인지와 정서적 측면을 포함하고 있다(안도연, 이훈진, 2017). 즉 포용은 중용적 태도 척도에서 자신과 타인의 관계적인 측면을 강조하는 것이라고 볼 수 있다. 따라서 한국선수들은 중용척도에서 포용의 점수가 가장 높게 보고가 되었다는 것은 한국선수들은 대인관계 측면에서, 즉 선수의 개인의 주요타자인 지도자, 부모, 동기, 선후배 등과의 인간관계를 중요시하며, 이들과의 원만한 관계를 형성을 하기 위해 지속적으로 노력하고 있다는 것으로 해석을 할 수 있다. 이러한 결과는 개인주의, 수평관계를 지향하는 서구문화와 달리 개인들 간의 상호의존성과 집단의 규칙이나 규범을 강조하는 집단주의, 위계질서를 지향하는 한국문화(김명소 등. 2001; Hofestede, 1991; Moy, 1992)속의 선수들에게 있어 대인관계측면에서 타인을 포용하고 좋은 관계를 형성 및 유지하는 것은 자신의 안정된 상태를 유지하게 하는 중요한 측면임을 시사한다. 다음으로 한국 선수들의 심리적 안녕감의 하위요인 중 환경지배력이 가장 높은 것으로 나타났다. 환경지배력이 높을수록 개인은 자신에게 맞게 환경을 선택 및 조절해나가고, 주변의 기회를 효율적으로 활용할 수 있는데(Ryff, 1989), 이러한 결과는 차경호(1999)와 김명소 등(2001)의 연구에서 제시한 한국 일반인의 심리적 안녕감 중 환경지배력이 삶의 만족도와 높은 상관을 보이는 결과와 일정한 부분의 일치성을 가지고 있다. 또한 환경지배력은 연령에 따라 증가하는 경향성을 보이는 결과(김명소 등, 2001; Ryff, 1989)와 종합하여 보았을 때, 성인운동선수들은 유소년, 청소년 선수들보다 운동경력이 많고, 따라서 집단주의 성향을 보이는 한국 선수집단에서 성인선수들은 상대적으로 자신의 처한 환경에 대한 통제가 용이한 것으로 보인다. 따라서 한국 운동선수들은 경기 내외의 상황에서 자신을 둘러싼 환경을 잘 조절하고, 또한 자기의 욕구에 맞게 적합하게 환경을 조절해 나갈 수 있는 이러한 능력은 한국 운동선수들의 심

리적 안녕감을 유지하는데 중요하다는 것을 제시해준다. 또한, 한국 선수들의 심리적 안녕감의 하위요인 중 자율성 점수가 가장 낮은 것으로 나타났는데, 이는 일반인 대상으로 한 연구에서 자율성이 가장 낮은 요인으로 보고된 것(김명소 등, 2001; 곽윤영, 2009)과 운동선수 대상으로 한 연구에서 자율성이 가장 낮은 요인으로 나타난 결과(서지예, 2018)와 일치하다. 자율성은 자기 결정적이고, 독립적인 특성을 강조하는데, 자율성이 높은 사람은 외부 환경으로부터 자극이나 영향이 있음에도 불구하고, 개인이 부여한 가치를 중심으로 행동을 조절하는 것을 의미한다(Ryff, 1989). 이는 한국의 선수 집단은 모두 자율성과 독립성을 지지하는 개인주의 문화가 아닌 "우리"의식이 강조가 되고, 집단의 연계성, 집합적 정체감, 정서적 의존성, 의무와 책임의 공유, 개인이 놓여 있는 장으로서의 집단을 중시하는 등(조긍호, 2007; 최상진, 1996) 특징을 띤 집단주의적 문화임을 다시 한번 검증을 하였고 앞서 대인관계에서의 중용적 태도 측면인 "포용"이 한국 운동선수들 가운데서 가장 높은 점수를 나타낸 결과와도 맥락적으로 일치하다. 한국의 선수집단들은 보통 숙소생활을 위주로 하는데, 이러한 숙소생활에서는 사생활이 통제받을 뿐만 아니라 다양한 의무적인 규제들이 존재한다(서지예, 2018). 따라서 선수들은 자신의 관념, 이익들이 자신이 소속된 집단의 가치와 이익에 충돌을 할 때, 집단의 요구에 순응하는 등 양상을 나타내기에 한국 선수들의 자율성이 상대적으로 낮은 것으로 보인다.

중국 선수들의 심리적 안녕감의 하위요인 중 개인적 성장이 가장 높은 것으로 나타났다. 이 부분에 대한 직접적인 연구결과는 없으나, 동파(2013)의 연구결과와 일정한 부분 일치한 점들이 있다. 동파(2013)의 연구결과에 의하면 중국 선수들이 지도자에게 바라는 지도행동 중 사생활 관련된 부분에서 선수 이해, 학업관리 영역으로 "사생활이해 행동"으로 나타났고, 또한 중국선수들의 한국 선수들 보다 코치의 훈련지도행동에서 2배

높게 원하는 반응을 보였다. 이러한 결과와 본 연구에서 중국 선수들의 심리적 안녕감 중 개인적 성장이 가장 높은 것으로 나타난 것을 종합해 보면, 중국 선수들은 자기 자신에 대해 이해하고, 운동선수뿐만 아니라 인간으로서의 잠재력을 키워 심리적, 사회적으로 성장을 해나가는 측면에 대해 중요시 하게 생각을 한다는 것을 설명할 수 있다. 이는 또한 중국문화에서의 이상적인 인격특징으로 간주되는 "군자(君子)"의 중요한 특징인 향상성(進取性)의 체현이기도 하다(姒剛彥, 蔣小波, 2011). 중국 운동선수들의 삶은 전형적인 "향상성"생애("進取性"生涯)인데, 이러한 삶속에서 선수들은 자신의 목표를 달성하고, 목표를 추구하는 과정에서 인격적으로도 성숙하게 된다(姒剛彥, 蔣小波. 2011), 이는 자기실현적 행복과 가장 가까운 요인인 개인적 성장요인의 특징과 맞물리며, 중국 운동선수들이 추구하는 행복은 쾌락주의적 행복보다 자기실현적인 행복에 더 가깝다는 것을 설명해 주기도 한다. 또한 중국 선수들의 심리적 안녕감의 하위 요인 중 긍정적 대인관계가 가장 낮은 점수를 보였는데, 이는 중국 일반인들을 대상으로 하는 연구(彭文會, 黃希庭, 2015; Kwan, et al., 1997; Lu & Shih, 1997)에서 인간관계는 중국인의 행복감을 구성하는 요소 중에서 일 순위를 차지한다는 결과들과 일치하지 않다. 하지만 본 연구는 운동선수 대상으로 진행이 된 연구이고, 운동선수들은 일반인들과 달리 합숙생활과 같은 특수한 환경에서 생활하고 경쟁적인 상황에 항상 처해있으며, 또한 중국 경기와 훈련시스템의 특수성으로 인해, 선수들은 성적에 대한 압박감이 크고, 선수들이 처한 인간관계는 비슷한 연령대의 일반인들보다 더 복잡하다(張凱, 張力為, 2011). 따라서 중국 선수들은 자신이 세운 목표를 이루어 잠재력을 실현하고 개인적으로 성장하는 측면을 중요시하는 성향을 종합하여 볼 때, 중국선수들은 자신이 처한 복잡한 대인관계에 신경을 쓰는 것보다 자신이 세운 목표에 집중을 하고 자신의 실력을 부단히 키우고 성장해나가는 측면에 대해 더욱더 중요하게 생각을 한다는 것으로 해석된다.

둘째, 한국과 중국 운동선수들의 배경변인(성별, 종목, 운동경력, 입상경력)에 따른 중용과 심리적 안녕감을 살펴본 결과, 성별에 따른 한국과 중국 운동선수들의 중용과 심리적 안녕감 차이에서, 한국 선수들의 자율성이 남녀 간의 유의한 차이가 검증되었으며, 세부적으로 살펴보면 한국 남자선수들은 자율성 수준에서 여자선수들보다 높은 것으로 나타났다. Gilligan(1982)에 따르면 여자는 남자에 비해 개인주의나 자율성의 발달은 덜 강조한다. 특히 한국사회가 아직은 남성 주도적이며 가부장적인 사회라고 하였을 때(차경호, 1999) 이는 놀라운 결과는 아니다. 특히 한국에서 대부분의 종목이 여자선수에 비해 남자선수의 수가 높은 비율을 차지하고, 따라서 남자선수 주도의 분위기 속에서 여자선수가 자신의 생각과 행동을 표현하는데 있어서 어려움을 겪고 있기에(서지예, 2018), 이러한 상황 속에서의 한국 여자선수들의 자율성은 남자선수들 보다 낮은 것으로 해석을 할 수 있다. 중국 선수들의 경우 중용적 태도, 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적에서 유의한 차이가 검증되었으며, 세부적으로 살펴보면, 중용적 태도, 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적에 있어 남자선수들이 여자선수들 보다 모두 높은 것으로 나타났다. 이는 일반인을 대상으로 陽中華(2012), 李姣(2016)와 程雲菲(2013)의 연구에서 여자들이 중용적 사고수준이 남자보다 높다는 연구결과와 반대인 결과가 나왔지만, 邵愛國(2003)의 연구결과와는 일치하다. Johnson등(2007)은 성 역할 정체감을 제기하면서 사회문화적으로 적절하다고 판단되는 남성과 여성에 대한 기대가 개인의 성격적 특성으로 내면화되며 개인의 사고방식과 행동을 구성하는 중요한 요소가 된다고 하였다. 그중 남성성은 남자다운 특징과 역할을 의미하며 전통적으로 용기와 독립성, 확고한 자기주장과 경쟁, 논리와 합리성, 대담함과 적극성으로 정의가 되고(Bem. 1974), 여성성은 감정이 풍부하고 섬세하고, 온화하고 부드러우며, 친절하고 상냥한 관계지향적인 태도와 같은 특징으로 정의가 된다(Vokey et al., 2013). Bem과 Lewis(1975)는 또한 상황에

따라 적합한 성별특징을 나타내면, 개인의 정신건강상태가 더 좋은 경향성을 보인다고 제시했다. 하지만 스포츠는 경쟁성, 공격성, 독립성과 성취성을 특성으로 하고, 이러한 특성은 남성적이기 때문에 스포츠는 전형적으로 남성적이라고 정의된다(Brike & Vines, 1987). 비록 중국에서는 남녀평등에 대해 지속적으로 강조해오고, 현대 중국사회도 남녀평등의 추세를 보이지만 여전히 성별문화에 대한 다양한 시선들이 공존한다(呂紅平, 2010). 특히 남성성을 강조하는 스포츠 환경에서 여자선수들은 어렸을 때부터 여자에게 강조해오는 여성성의 가치와, 주변에서 여자에게 기대 하는 온화하고 부드럽고, 친절하고 상냥한 여성성의 특징과 모순이 되기에(田錄梅 등, 2003), 스포츠 환경에 적응을 하는데 남자선수들보다 조금은 더 어려운 경향성을 보인다. 따라서 이러한 모순된 상황 속에서 균형적이고 안정적인 상태를 유지하기 어려운 여자선수들은 남자 선수들보다 중용적 태도 수준과 자기 자신을 인정하고 받아드리는 자아수용도 상대적으로 낮으며, 환경에 대해 통제를 하고 지배를 하는 능력, 개인이 심리적으로, 또한 사회적 맥락 속에서 잘 기능을 할 수 있도록 성장을 하는 측면에서도 남자선수들보다 낮은 것으로 해석이 된다.

한국과 중국 운동선수들의 종목(단체/개인)에 따른 중용과 심리적 안녕감 차이를 살펴본 결과 한국 선수들의 중용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장에서 유의한 차이가 검증이 되었으며, 세부적으로 살펴보면, 한국 선수들은 중용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장에서 단체종목 선수들이 개인종목 선수들 보다 높은 점수를 나타냈고 자율성에서 개인종목의 선수들이 단체종목의 선수들 보다 높은 점수를 나타냈다. 개인종목 선수들은 본인의 퍼포먼스가 결과에 직접적으로 연관이 되어 경기에서 나타난 모든 실수를 본인이 책임을 져야 한다(Dias et al., 2010). 즉 개인 종목 선수들은 경기를 수행함에 있어 본인 경기 결과에 대한 부담감이 크기에(Simon & Martens, 1979), 이와

관련하여 개인종목 선수들이 단체종목 선수들보다 특성불안이 높고(Dias et al., 2010), 실수인식에 대해 긍정적이지 않은(이승주, 2020) 연구결과들이 보고가 되었다. 따라서 불안과 중용적 태도수준의 부적상관과 중용적 태도와 웰빙의 정적인 상관의 연구결과(안도연, 이훈진, 2019b)를 종합하여 보았을 때, 한국 개인종목의 운동선수들은 단체종목의 선수들에 비해 중용적 태도수준이 낮고, 심리적 안녕감의 전체적인 수준도 단체종목 선수들보다 낮은 것은 의외의 결과는 아니다. 하지만 자율성에서 개인종목의 선수들이 단체종목의 선수들보다 높은 점수를 보였는데, 이는 개인종목의 선수들은 단체종목의 선수들에 비해 혼자서 경기를 감당해야 하고 개인과제에 대하여 자신이 직접 책임져야 하고 수행하여야 하며 자신의 요구와 타인의 요구가 직접적으로 연결되지 않기에 자기 결정적이고, 독립적인 특성을 가져(이충훈 등, 2006), 자율성이 높은 것으로 해석된다. 중국 선수들의 경우 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장에서 유의한 차이가 검증이 되었으며, 세부적으로 살펴보면, 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장에서 개인종목의 선수들이 단체종목의 선수들보다 모두 높은 점수를 나타냈다. 이는 한국선수들을 대상으로 분석한 결과와 해외에서 진행이 된 기존 단체선수와 개인선수 대상으로 조사한 연구결과들을 종합하여 보았을 때 다소 의외의 결과이긴 하다. 하지만 앞서 제시했듯이 중국 경기와 훈련시스템의 특수성으로 인해, 운동선수들이 처한 인간관계는 비슷한 연령대의 일반인들보다 더 복잡하다(張凱, 張力為, 2011). 이러한 상황 속에서 개인종목의 선수들이 마주해야 하는 복잡한 대인관계문제들은 단체선수들에 비해 훨씬 적고, 인간관계가 덜 복잡하기에 삶에 대한 만족감과 밀접한 관련을 가지는 자아수용(Ryff, 1989)과 자신의 삶과 주변 환경에 대해 효과적으로 다루는 능력인 환경지배력에서 단체종목 선수들보다 높게 인식을 하는 것으로 해석을 할 수 있다. 또한 앞서 제시한 중국 선수들의 특성상 인간관계에 신경 쓰는 것 보다, 자기 자신의 실력을 키우

는데 더 중요시 생각을 하는 연구결과를 대입 시키면, 개인종목의 선수들은 개인과제에서 직접 계획을 세우고 노력을 하여 계속적으로 성장하고 발전 되어가는 측면에서 더욱 뚜렷하게 느낄 수가 있고, 따라서 개인적 성장 측면과 삶의 목적 측면에서 단체종목 선수들보다 더 높은 것으로 해석할 수 있다.

한국과 중국 운동선수들의 운동경력에 따른 중용과 심리적 안녕감 차이를 살펴본 결과 한국 선수들은 중용에서 유의한 차이가 검증이 되었으며, 세부적으로 살펴보면, 11-15년의 운동경력을 가지고 있는 운동선수들의 중용적 태도 수준이 가장 높았고, 다음으로 6-10년, 5년 이하 순으로 나타났다. 이는 연령에 따라 중용적 수준이 증가한다는 안도연과 이훈진(2017)의 연구와 일치하다. 김민희와 민경환(2011)은 지혜는 삶의 다양한 경험들이 축적되면서 늘어날 수 있음을 제안하였는데, 중용도 일종의 지혜로서 다양한 경험을 통해 축적이 될 수 있다(안도연, 이훈진, 2017). 운동선수들은 연령이 증가할수록, 기술적인 측면, 심리적인 측면에서 성숙되고, 경기장외의 일상생활 속에서의 다양한 상황에 능숙하게 대처할 수가 있기에 연령이 증가함에 따라 안정적인 태도와 정서를 유지할 수 있는 능력도 증가한다. 하지만 16년 이상의 운동경력을 가진 운동선수의 중용적 태도 수준이 유의하지 않은 결과는 16년 이상의 운동경력을 가진 운동선수들은 이미 운동선수로서의 삶이 거의 끝나가고 삶의 변화를 앞둔 시기에 은퇴에 대한 불안으로 인하여 심리적인 측면의 혼란들을 겪게 되어 안정적이지가 않은 심리적 특징들을 나타내는데(심영균 등, 2019) 이유가 있는 것으로 보인다. 스포츠 은퇴는 분노, 사회적응 어려움, 번아웃, 정체감의 위기, 심리적 안녕감 저하 등과 같은 부정적인 결과를 초래할 수 있다(심영균 등, 2019; 왕민숙, 2014; Brown et al., 2017). 은퇴, 또한 새로운 직업을 찾아가야 하는 특수한 시기에 직면한 운동선수들의 불안감은 다양한 부정적인 정서를 야기시킬 수 있고 전반적으로 보았을 때 심리적

으로 안정적이지가 않기에 이 시기의 선수들의 중용적 태도 수준이 유의하지 않은 것도 의외의 결과는 아니라고 할 수 있다.

셋째, 한국과 중국 국가간 중용과 심리적 안녕감을 비교한 결과, 한국 중용 척도는 조절, 포용, 안정으로 구성되었고, 중국 중용 척도는 조절 및 포용, 조절 및 안정, 안정 및 포용으로 구성이 되었다. 본 연구에서 사용한 척도는 한국에서 개발이 된 중용적 태도를 측정하는 척도이며, 조절, 안정, 포용으로 구성이 되었다. 조절은 주변과 자신을 살피고 적절하게 행동을 하는 것을 가리키고, 안정은 극단적이지 않고 치우치지 않는 균형적이고 안정적인 상태를 말하며, 포용은 다양성을 포용하고 타인을 수용하는 것이다(안도연, 이훈진, 2017). 다시 말해 조절은 상황적인 측면을 강조하여 적절한 행동을 취하는 것을 강조하고, 안정은 안정적인 상태를 강조하는 것이고, 포용은 대인관계의 포용성을 강조하는 것으로 해석을 할 수 있는데, 이러한 맥락에서 중국 선수들의 중용 척도는 서로 혼합이 되어 구성이 되었다는 것은 중국 선수들은 조절, 포용, 안정, 이 세 가지 요인에 대해 비슷하게 인지를 한다는 것을 말한다. 즉 한국 선수들은 대인관계와 환경적인 측면에 대해 독립적으로 인지를 하지만, 중국 선수들은 타인을 상황의 일부분으로 인지하는 경향성이 크다는 것으로 해석을 할 수 있다.

심리적 안녕감 중 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장에서는 유의한 차이가 나타났는데, 세부적으로 살펴보면, 한국선수들은 긍정적 대인관계에서 중국 선수들보다 높은 점수를 나타냈으며, 중국 선수들은 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장에서 한국 선수들보다 높은 점수를 나타냈다. 중국선수들이 심리적 안녕감의 하위요인 중 긍정적 대인관계 외의 하위 요인이 모두 한국 선수들 보다 높은 것은 황진 등(2017)의 연구결과와 일치한 부분이 있다. 황진 등(2017)은 수영선수들의 사후가정사고와 스포츠 행복관계를 규명하면서 중국 선수들이 한국 선수들보다 스포츠행복감이 높다는 것을 발견하였다. 이러한 결과는 선수들의 훈련량 외에

도 훈련 분위기, 선수와 지도자사이의 관계문제, 더 나아가 사회적, 경제적인 부분을 포함한 광범위한 영역과 밀접한 연관성을 가지고 있고, 따라서 한국과 중국의 문화적인 여건이 다르다는 점을 보여주는 결과라고 제시하였다(황진 등, 2017). 또한 한국선수들이 중국선수들보다 대인관계에서 높은 점수를 나타낸 것은 한국선수들이 중국선수들 보다 대인관계측면을 더 중요하게 생각하는 것으로 해석을 할 수 있는데, 이에 대해 직접적으로 비교를 한 연구는 없지만, 본 연구에서 앞서 제시한 중용과 심리적 안녕감 각 변인들의 기초 통계량을 부분, 즉 한국 선수들의 중용의 하위요인에서 대인관계 측면을 반영하는 '포용' 수준이 가장 높은 것과, 중국 선수들은 심리적 안녕감의 하위요인에서 긍정적 대인관계 점수가 가장 낮게 나온 결과와 맥락적으로 일치한 결과라고 할 수 있다. 이러한 결과에 대한 가능한 해석은 한국은 학연과 혈연, 엄격한 선후배간의 위계질서, 대인관계나 치밀성을 중시하는 집단주의 문화라고 한다면, 중국은 가족, 민족, 공동체와 같은 집단을 중심으로 하는 철학을 가지고 있다고 볼 수 있는데(엄창량 등, 2020; 이계윤, 김인숙, 2005), 이러한 서로 다른 집단주의 철학이 운동선수의 문화와 결합이 되었을 때, 한국선수들은 중국선수들 보다 더욱더 엄격한 선후배 간의 위계질서와 대인관계의 치밀성을 가지는 것으로 추론할 수 있다. 따라서 이러한 맥락에서는 한국 선수들은 대인관계를 더욱더 중요시 생각하고 긍정적인 관계를 유지하는데 더 신경을 쓰고, 노력을 하기에 긍정적 대인관계 측면에서 한국 선수들이 더 높은 점수를 나타낸 것으로 판단이 된다.

마지막으로, 한중 국가별 운동선수들의 중용적 태도가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 한국 선수들의 경우 심리적 안녕감의 하위요인 중 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장은 중용적 태도와 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 중국 선수들의 경우, 심리적 안녕감의 모든 하위요인, 즉 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관

계, 삶의 목적, 개인적 성장이 중용적 태도와 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 비록 중용적 태도가 한국과 중국 운동선수들의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 밝힌 연구는 없지만, 한국 대학교 학부생을 대상으로 중용과 정신건강 및 심리적 유연성의 관계를 밝히는 연구에서 중용적 태도와 웰빙의 정적인 관계를 보고한 안도연과 이훈진(2019b)의 연구, 중국인들의 중용적 사고는 웰빙과 정적 관계를 가진다고 보고한 Shu(2013)의 연구, 중국인들 중 중용적 사고가 높은 사람일수록 심리적 안녕감과 생활만족도가 높다고 보고한 Wei 등(2013)의 연구, 또한 중용적 사고와 주관적 안녕감이 정적인 관계를 가진다고 밝힌 李姣(2016)의 연구 결과와 맥락적으로 일치하였다. 운동선수들은 다양한 스트레스원에 노출이 되었는데, 중용적 태도의 수준이 높을수록 삶을 살아가는 적응적 대처전략과 지혜가 높으며(안도연, 이훈진, 2017), 갈등관리와 타인에 대한 배려 부분이 더 높다(안도연, 이훈진, 2019a). 즉 중용적 태도 수준이 높을수록 운동선수가 마주하는 다양한 상황에 있어 자신의 정서와 인지적 측면을 유연하게 조절하여 상황에 대처할 수 있게 하며, 동료, 선후배, 지도자등과의 대인관계측면에 있어 발생할 수 있는 갈등관리를 잘 하게 되고 좋은 대인관계를 유지할 수 있을 것으로 사료된다. 또한 경기장 내외에 발생할 수 있는 다양한 상황에서 정서를 잘 조절하고 안정된 상태를 유지하게 함으로써, 우울과 불안 등의 부적 심리상태를 낮추어(안도연, 이훈진, 2019b; 程雲菲, 2013; 黃思成 등, 2021) 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것으로 사료된다.

제 6 장 결론 및 제언

제 1 절 결론

본 연구는 심리학적 개념인 중용(中庸)이 한국과 중국 운동선수들의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 비교문화적 관점에서 검증하기 위해 대한체육회 산하 기관에 등록된 한국 성인 운동선수 300명과 중국체육총국에 등록된 성인 운동선수 300명 대상으로 중용과 심리적 안녕감에 대해 측정을 하였다. 한중 양국 운동선수의 중용과 심리적 안녕감 수준을 측정하기 위하여 질문지를 사용하였고 번역-역번역 과정을 포함한 내용타당도 검증을 거쳤고, 이후 측정도구의 구성타당도 및 신뢰도를 검증하기 위하여 전문가 회의를 통해 요인 재편성을 실시하였고, 확인적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 그 결과 한국의 중용 척도는 '안정'1문항을 제외하여 총 3요인 18문항으로 구성하였으며, 중국 중용 척도는 '안정 및 포용'1문항을 제외하여 총 3요인 18문항으로 구성하였다. 한국의 심리적 안녕감 척도는 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장을 포함한 5요인 19문항으로 구성하였고, 중국의 심리적 안녕감 척도는 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장을 포함한 5요인 15문항으로 구성하였다. 이를 바탕으로 한국 295부, 중국 284부 자료를 바탕으로 SPSS 23.0, AMOS 21.0 프로그램을 이용하여 본 연구의 목적에 맞게 빈도분석, 상관관계분석, 독립표본 t검증, 일원배치 분산분석, 단순 회귀분석을 실시하였다. 이상의 자료분석 방법을 통해 도출한 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 한국과 중국 운동선수들의 중용과 심리적 안녕감의 경향성을 살펴본 결과, 한국선수들 경우 중용에서 포용이 가장 높았고, 다음으로 조

절, 안정 순으로 나타났다. 심리적 안녕감의 경우 환경지배력이 가장 높았고, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 개인적 성장, 자율성 순으로 나타났다. 중국 운동선수들의 경우 중용에서 안정 및 포용이 가장 높게 나타났고, 조절 및 안정, 조절 및 포용 순으로 나타났다. 심리적 안녕감의 경우, 개인적 성장이 가장 높게 나타났고, 다음으로 삶의 목적, 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계 순으로 나타났다.

둘째, 한국과 중국 운동선수들의 배경변인(성별, 종목, 운동경력, 입상경력)에 따른 중용과 심리적 안녕감을 살펴본 결과, 성별에 따른 한국과 중국 운동선수들의 중용과 심리적 안녕감 차이에서, 한국 선수들의 자율성이 남녀 간의 유의한 차이가 검증되었으며, 세부적으로 살펴보면 한국 남자선수들은 자율성 수준에서 여자선수들보다 높은 것으로 나타났다. 중국 선수들의 중용, 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적에서 유의한 차이가 검증되었으며, 세부적으로 살펴보면, 중용적 태도, 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적을 지각하는 데 있어 남자선수들이 여자선수들 보다 모두 높은 것으로 나타났다.

한국과 중국 운동선수들의 종목(단체/개인)에 따른 중용과 심리적 안녕감 차이를 살펴본 결과 한국 선수들의 중용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장에서 유의한 차이가 검증이 되었으며, 세부적으로 살펴보면, 한국 선수들은 중용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장에서 단체종목 선수들이 개인종목 선수들 보다 높은 점수를 나타냈고 자율성에서 개인종목의 선수들이 단체종목의 선수들 보다 높은 점수를 나타냈다. 중국 선수들의 경우 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장에서 유의한 차이가 검증이 되었으며, 세부적으로 살펴보면, 자아수용, 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장에서 개인종목의 선수들이 단체종목의 선수들보다 모두 높은 점수를 나타냈다.

한국과 중국 운동선수들의 운동경력에 따른 중용과 심리적 안녕감 차

이를 살펴본 결과 한국 선수들은 중용에서 유의한 차이가 검증이 되었으며, 세부적으로 살펴보면 11-15년의 운동경력을 가지고 있는 운동선수들의 중용적 태도 수준이 가장 높았고, 다음으로 6-10년, 5년 이하 순으로 나타났다.

셋째, 한국과 중국 국가간 중용과 심리적 안녕감을 비교한 결과, 한국 중용 척도는 조절, 포용, 안정으로 구성되었고, 중국 중용 척도는 조절 및 포용, 조절 및 안정, 안정 및 포용으로 구성이 되었다. 심리적 안녕감 중 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장에서는 유의한 차이가 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 한국선수들은 긍정적 대인관계에서 중국 선수들보다 높은 점수를 나타냈으며, 중국 선수들은 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장에서 한국 선수들보다 높은 점수를 나타냈다.

넷째, 한중 국가별 중용이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 한국 선수들의 경우 심리적 안녕감의 하위요인 중 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장은 중용적 태도와 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 중국 선수들의 경우, 심리적 안녕감의 하위요인 중 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장이 중용적 태도와 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

제 2 절 제언

본 연구를 진행하면서 나타난 연구의 한계점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 한국 선수 295명으로 그중 남자선수 233명, 여자선수 62명으로 구성이 되었고, 중국 선수 284명으로 남자선수 146명, 여자선수 138명으로 구성이 되었다. 또한 한국 단체종목은 6종목, 개인종목은 11종목으로, 중국 단체종목은 4종목, 개인종목은 11종목으로 구성이 되었다. 본 연구에서 선수의 수와 성별의 비율은 대한체육회의 선수 집계 비율에 따라 설정을 하였지만, 종목에 따른 표본의 크기가 작으며, 단체종목 중 한국의 단체종목은 6종목, 중국의 단체종목은 4종목만을 대상으로 했다는 점은 이와 관련된 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 연구대상을 설정함에 있어 종목 수에 따라 적절한 표본크기를 고려하여 연구를 실시 할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구에서 측정도구의 타당성을 검증하기 위하여 전문가 회의를 통해 요인 재편성을 실시한 결과 중국 중용척도는 요인들이 혼합이 되었고, 확인적 요인분석을 실시한 결과 중국과 한국의 심리적 안녕감 척도는 각각 한 요인을 제외하였다. 이는 중용척도는 한국에서 개발이 되었고, 또한 운동선수가 아닌 일반인을 대상으로 만든 척도이기 때문에 중국선수들에게 적용하기엔 어려웠다고 볼 수 있고, 또한 심리적 안녕감 척도도 서양문화권 중심으로 개발이 되었고, 일반인을 대상으로 만든 척도이기 때문에 한국과 중국 선수들에게 적용하기엔 어려웠던 것으로 판단된다. 따라서 한국과 중국 운동선수의 문화에게 맞는 중용척도와 행복을 측정할 수 있는 척도가 개발이 될 필요성이 있는 것으로 보인다.

셋째, 중용이라는 변인은 심리학적 틀에서 해석을 한지 오래되지 않았다. 하지만 중용은 유교사상의 핵심으로써 한국과 중국에 모두 큰 영향을

미치고 있으며(안도연, 2018; 景懷斌, 2007), 또한 동양적 심리특성을 가진 한국과 중국 선수들의 행복에도 필연적으로 영향을 미친다. 하지만 아직까지 운동선수 대상으로 중용적 태도나 중용적 사고에 관한 선행연구는 상당히 미비한 수준이었고, 따라서 운동선수 대상으로 중용에 대해 충분한 고찰이 이루어지지 못했다는 한계점을 가지고 있다. 후속연구에서는 심층면담 또는 개방형 질문지를 통해 운동선수들에게 있어서 중용적 태도 혹은 사고를 구성하는 요인들에 대한 탐구가 이루어 져야할 것으로 판단이 되며, 또한 어떠한 변인들이 운동선수들의 중용적 태도 혹은 사고에 영향을 줄 수 있는지에 대해 탐색이 필요한 것으로 사료된다.

넷째, 본 연구는 성인 운동선수만을 대상으로 조사를 진행하였다. 일반인들을 대상으로 한 심리적 안녕감에 관한 선행연구(김명소 등, 2001)와 중용에 관한 선행연구(陽中華, 2012)를 살펴보면 심리적 안녕감과 중용은 연령에 따라 다른 양상을 나타내고 있다. 따라서 후속연구에서 성인 운동선수뿐만 아니라 청소년 운동선수들의 심리적 안녕감과 중용에 대해 연구를 진행을 하는 것이 행복에 대한 발달적 차이를 변별하고 운동선수들의 중용에 대해 더 깊게 이해를 하는데 의미가 있을 것으로 판단된다.

다섯째, 중용적 태도는 대인관계, 환경에 대한 안정적인 태도 등을 강조하는데 이러한 중용적 태도는 운동선수의 행복감에 영향을 미칠 뿐만 아니라 퍼포먼스에도 영향을 미칠 것이라고 사료가 되며, 중용적 태도가 증가함에 따라 운동선수의 퍼포먼스에 미치는 긍정적인 효과를 증명하기 위한 다양한 후속 연구가 진행 될 필요가 있다.

여섯째, 문화적 차원에서의 요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 다루는 연구가 진행이 될 필요가 있다. 인간의 행복은 문화와 직접적인 관련성을 가지고, 문화적 틀 안에서 해석이 된다(Joshanloo, 2014). 하지만 운동선수 대상으로 문화적 차원에서 행복을 다룬 연구들은 미비한 실정이며, 따라서 스포츠심리학 분야에서도 문화적 차원에서 선수의 긍정적인 정서

와 행복감을 높이는 다양한 연구가 진행이 될 필요가 있을 것으로 보인다.

마지막으로 문화 심리적인 요인이 선수들의 행복에 미치는 영향을 탐구하는 논문과 이와 관련한 비교문화연구는 흥미롭고 의미가 있는 주제가 될 수 있다고 생각이 된다. 따라서 본 연구에서 도출이 된 결과들이 한국과 중국 선수들의 행복을 이해하고 증진시키는데 도움을 줄 수 있는 자료로 활용될 수 있을 것이라고 사료된다.

참 고 문 헌

강만철, 장연(2015). 중국과 한국 유학생의 문화적응 유형과 심리적 안녕감 관계 비교 연구. **복지상담교육연구, 4**, 1-18.

강현욱(2015). 대학운동선수들의 휴대폰 중독성향이 부정정서 및 인지적 유연성을 매개로 심리적 안녕감과의 인과관계 검증. **한국체육과학회지, 24**(3), 241-254.

고홍월(2009). 한중 대학생의 정신건강과 주관적 행복감에 대한 비교연구. **아시아교육연구 (Asian Journal of Education), 10**(1), 55-71.

곽윤영(2009). **부모의 양육태도 및 대학생의 경제적 자립도가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위논문.

권석만(2008). **긍정 심리학: 행복의 과학적 탐구**. 학지사.

권석만(2011). **인간의 긍정적 성품: 긍정 심리학의 관점**. 학지사.

권성호, 권순용(2011). 건강운동 몰입 (flow) 경험의 비교문화 연구. **한국스포츠사회학회지, 24**(2), 49-68.

권성호, 문민권, 안효연(2015). 운동선수의 '절실함'에 대한 개념 및 구조 탐색과 척도개발. **한국스포츠심리학회지, 26**(3), 109-124.

권성호, 장도진, 이도흥, 이승주, 김태우(2020). 운동선수의 절실함과 운동몰입 및 인지된 경기력 간의 구조관계 검증. **한국스포츠심리학회지, 31**(4), 47-59.

권성호(2011). 스포츠심리학 용어사용의 개념적 혼란 사례: flow 와 commitment를 대상으로. **한국스포츠심리학회지, 22**(4), 157-168.

기한준(2005). 한국· 캐나다 양궁운동선수의 가치성향과 리더십 행동지각 및 스포츠 태도에 관한 비교문화적 연구. **한국체육학회지, 44**(3), 199-214.

김기형, 박중길(2008). 한국판 코치-운동선수 관계 척도의 구조적 타당화. **한국체육학회지, 47**(6), 219-233.

김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격, 15**(2), 19-39.

김민희, 민경환(2011). 한국판 지혜 척도의 개발 및 타당화. **한국심리학회**

지: 일반, 30(4), 1231-1253.
김범준(2018). 엘리트 복싱선수의 절실함과 운동몰입 및 경기수행능력에 미치는 영향. **한국스포츠학회지, 16**(3), 563-572.
김병준(1998). 스포츠심리학에서 비교문화 연구전략. **한국스포츠심리학회지, 9**(2), 63-81.
김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회지, 12**(2), 69-90.
김아름, 조한익(2015). 대학생의 완벽주의와 심리적 안녕감간의 관계: 정서조절양식의 매개효과. **상담학연구, 16**(6), 297-314.
김용옥(2011). **중용, 인간의 맛**. 서울: 통나무.
김원배(1999). 스포츠-자신감 질문지 (SSCQ) 의 타당성 검증. **한국스포츠심리학회지, 10**(2), 107-122.
김정란, 변은주(2017). 베이비부머 세대의 생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과. **스트레스硏究, 25**(2), 98-104.
김춘호(2007). **테니스 선수들의 스트레스 요인과 해소방안에 관한 연구**. 순천향대학교 석사학위논문.
동파(2013). **비교문화 관점에서 본 한·중 축구선수의 선호 지도행동**. 한국체육대학교 석사학위논문.
문정리, 최연실(2014). 방송종사자의 감사성향이정서조절과 심리적 안녕감에 미치는 영향. **상담학연구, 15**(3), 1035-1048.
민병석, 송석록(2014). 대학 운동선수의 운동스트레스와 운동선수 정체성 및 진로결정 자기효능감의 관계. **한국스포츠학회지, 12**(4), 29-46.
박은아(2003). 신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 비교문화 연구: 한국과 미국 여대생을 대상으로. **한국심리학회지: 일반, 22**(2), 35-56.
박인영(2018). **관계상실경험 대학생의 인지적 유연성과 심리적 안녕감의 관계**. 한양대학교 석사학위논문.
박장근, 김상유, 권상현(2020). 여성 라인댄스 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감 및 삶의 질의 구조적 관계. **한국체육과학회지, 29**(3),

297-311.
변재철(2008). 여자축구선수들의 학력별 심리적 기술과 경기 전 경쟁상태 불안 수준. **코칭능력개발지, 10**(2), 27-35.
서지예(2018). **대학 운동선수의 자기관리가 심리적 안녕감에 미치는 영향.** 서울대학교 석사학위논문.
신미진(2011). **무용전공 대학생의 자기관리와 자아효능감, 심리적 안녕감의 관계.** 고려대학교 석사학위논문.
심영균, 김지태, 김현륜(2019). 대학 태권도선수의 은퇴불안과 번아웃 및 심리적 안녕감의 관계. **한국체육과학회지, 28**(4), 249-261.
안도연, 이훈진(2017). 한국판 중용(中庸) 척도의 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 일반, 36**(4), 421-440.
안도연, 이훈진(2019a). 중용 (中庸) 적 태도 함양 프로그램의 개발과 효과 검증: 대인관계 문제를 중심으로. **한국심리학회지: 일반, 38**(2), 147-183.
안도연, 이훈진(2019b). 중용과 정신건강 및 심리적 유연성의 관계. Korean Journal of Clinical Psychology, 38(3), 275-286.
안도연(2018). **중용(中庸)의 적응적 기능: 중용 척도의 개발 및 중용적 태도 함양 프로그램의 효과 검증**. 서울대학교 박사학위논문.
엄창량, 권성호, 김용세(2020). 운동선수들의 절실함이 운동몰입에 미치는 영향: 한· 중 비교연구. **한국체육과학회지, 29**(4), 415-427.
엄창량(2021). **비교문화에 따른 코치-선수관계 유지전략 척도개발**. 서울대학교 박사학위논문.
왕민숙(2014). **남성 은퇴자의 은퇴 적응에 따른 심리적 안녕감에 관한 연구**. 순천대학교 석사학위논문.
우정원, 홍혜영(2011). 가족 친화적 조직분위기, 직장-가정갈등과 심리적 안녕감이 조직몰입에 미치는 영향. **한국심리학회지: 일반, 30**(4), 933-957.
유진(1997). 스포츠 성취목표 지향성과 동기 분위기가 내적동기, 자긍심, 운동수행에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회지, 8**(1), 69-85.
윤재만, 이계윤(2006). 중국운동선수들의 지각된 변혁적 리더십, 팔로워십, 지도자 신뢰, 운동만족도간의 관계. **한국스포츠심리학회지, 17**(4), 43-56.

이계윤, 김인숙(2005). 동서양 문화권 운동선수들이 지각한 리더십, 팀응집력, 운동만족도간의 비교연구. **한국스포츠심리학회, 16**(4), 179-197.

이기학, 신주연, 이윤아(2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. **한국심리학회: 상담 및 심리치료, 17**(4), 1035-1057.

이도흥(2020). **대학 운동선수의 그릿 (Grit), 절실함과 인지된 경기력의 관계**. 서울대학교 석사학위논문.

이수원(1997). 중용의 심리학적 탐구. **한국심리학회 학술대회 자료집 1997**(1), 107-129.

이순복, 원지현(2013). 유아교사의 삶의 만족도, 심리적 안녕감이 자아탄력성에 미치는 영향. **어린이문학교육연구, 14**(3), 263-281.

이승주(2020). **청소년 운동선수들의 성취목표성향과 실수인식이 자신감에 미치는 영향**. 서울대학교 석사학위논문.

이은경, 서은국(2009). 정서억제와 주관적 안녕감: 문화 비교 연구. **한국심리학회: 사회 및 성격, 23**(1), 131-146.

이준석(2019). 배드민턴선수의 절실함, 자아탄력성 및 훈련관여의 구조적 관계. **한국스포츠학회, 17**(1), 555-566.

이지연, 이재곤, 강형숙(2020). 엘리트 운동선수의 경쟁상태 불안에 관한 문헌연구. **한국체육과학회지, 29**(1), 213-224.

이춘만, 김원배, 김정수(1999). 한 중 체육고교 투기종목 선수들의 스트레스 요인과 대처방식. **한국스포츠심리학회지, 10**(1), 137-157.

이충훈, 이기옥, 허경아(2006). 개인 및 단체 종목 운동선수들이 지각하는 스포츠 지도자의 리더십과 임파워먼트, 운동 만족도의 상관성에 대한 연구 (사격과 축구선수중심으로). **한국 스포츠 리서치, 17**(6), 25-34.

임전옥, 장성숙(2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. 한국심리학회지: **상담 및 심리치료, 15**(2), 259-275.

장세용, 최원민, 강현우(2015). 청소년 운동선수들의 성취목표성향과 자신감의 관계에서 운동몰입의 매개효과. **한국사회체육학회지, 62**, 639-650.

장승구, 윤형식, 김석수, 정해창, 박흥기(2004). **중용의 덕과 합리성.** 서

울: 청계.
정시백(2017). **태권도 선수의 회복탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향.** 용인대학교 석사학위논문.
조긍호(2007). 동아시아 집단주의와 유학 사상. **한국심리학회지: 사회 및 성격, 21**(4), 21-54.
차경호(1999). 대학생들의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. **사회과학연구, 18**, 575-595.
차경호(2004). 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. **청소년학연구, 11**(3), 321-337.
최경석, 신정택(2012). 자기표현훈련과 나 전달 기법 프로그램이 대학 운동선수의 심리적 행복감과 스트레스 대처방식에 미치는 영향. **한국웰니스학회지, 7**(2), 181-190.
최상진, 한규석(2000). 문화심리학적 연구방법론. **한국심리학회지: 사회 및 성격, 14**(2), 123-144.
최상진(1996). 한국인의 심리적 특성과 감독의 선수관리. **한국스포츠심리학회 학술발표논문집, 1996**, 3-21.
한문파(2014). **한국과 중국의 엘리트선수를 대상으로 한 스포츠심리기술훈련 특성 분석**. 전주대학교 석사학위논문.
한혜진(2019). **대학생의 성인애착과 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향.** 이화여자대학교 석사학위논문.
허정훈, 이현우, 서재희(2019). 학생선수의 심리적 안녕감이 학교생활만족도에 미치는 영향. ***학습자중심교과교육연구, 19***(2), 795-813.
홍세희(2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **Korean Journal of Clinical Psychology, 19**(1), 161-177.
황승연, 강주희(2011). 한· 중· 일 대학생들의 유교의식에 관한 비교연구. **공자학, 20**, 255-299.
황승현, 김영숙, 박상혁, 송용관(2018). 엘리트 운동선수들의 불안, 자신감, 동기 심리평가 기준개발 : 규준 집단과 표준화. **한국체육측정평가학회지, 20**(1), 79-90.

황진, 궁천, 서빈, 곽해봉, 김성훈(2017). 한· 중 수영 선수들의 사후가정 사고와 스포츠 행복의 관계. **한국스포츠심리학회지, 28**(2), 53-62.

희정정(2005). **한국과 중국의 우슈선수 운동문화 비교 연구**. 한국체육대학교 박사학위논문.

蔡華儉, 黃梓航, 林莉, 張明楊, 王瀟歐, 朱慧珺, 敬一鳴. (2020). 半個多世紀來中國人的心理與行為變化——心理學視野下的研究. *心理科學進展 28*(10), 1599-1618.

曾海蓉, 郭希濤, 王鵬飛, 楊肇雲, 劉延慶. (2012). 四川省優秀運動員總體幸福感研究. *四川體育科學*, (2), 42-47.

程雲菲. (2013). *中國大學生中庸思維的現況調查及其與情緒問題的關系研究*. 南方醫科大學, 碩士學位論文.

鄧傳忠. (2008). *中庸思維對拿捏行為與心理適應的調節效果*. 台灣大學心理學研究所，碩士論文.

方積乾, 郝元濤, & 李彩霞. (1999). 世界衛生組織生活質量量表中文版的信度與效度. *中國心理衛生雜誌, 13*(4), 203-205.

黃敏兒, 唐淦琦, 易曉敏, 孫莎莎. (2014). 中庸致和: 情緒調節靈活性的作用. *中國社會心理學評論*(8), 88-112.

黃思成, 王優, 楊雪嶺. (2021). 大學生中庸思維與焦慮的關系: 認知情緒調節與攻擊性的鏈式中介效應. *中國健康心理學雜誌*(12), 1896-1899.

黃金蘭, 林以正, 楊中芳. (2012). 中庸信念—價值量表之修訂.《*本土心理學研究*》*(台北), 38*, 3-41.

黃敏兒. (2008). 健康與不健康的情緒調節習慣。中國社會心理學會主辦「第七屆中國社會心理學會年會」（天津）宣讀之論文.

江廣和, 戴海琦, 胡竹菁. (2013). 我國運動員主觀幸福感內部結構及外部影響因素研究. *心理學探新, 33*(6), 554-558.

景懷斌. (2007). 儒家思想對于現代心理咨詢的啓示. *Acta Psychologica Sinica, 39*(2), 371-380.

李華香. (2005). *人際衝突中的中庸行動研究*. 廣州中山大學心理學系，碩士論文.

李姣. (2016). *中庸之道，幸福之本：中庸思維視角下的幸福探究*. 曲阜師範大學, 碩士學位論文.

梁燕芳, 謝天. (2021). 東西方文化下的真實自我研究：一種關系的視角. *心理科學進展*(05),894-905.

林升棟, 楊中芳. (2006). 陰陽轉換思維的再探研. 中國社會心理學會主辦「第六屆中國社會心理學會年會」（黃山）宣讀之論文.

林升棟. (2005). *尋找中庸自我的研究*. 廣州中山大學心理學系，博士論文。

林升棟. (2008). 陰陽轉換思維之測量. 中國社會心理學會主辦「第七屆中國社會心理學會年會」（天津）宣讀之論文.

劉微娜. (2010). 《簡化狀態流暢量表》和《簡化特質流暢量表》中文版修訂. *體育科學*, (12), 64-70.

呂紅平. (2010). 中國性別文化的變遷及其現實意義. *河北大學學報: 哲學社會科學版*, (5), 12-16.

呂美禎, 潘家瑋, 鄭泣, 薛花, 鄧鑄. (2015). 大學生中庸思維對寬恕及自我寬恕的影響. *中國健康心理學雜志*(01),71-74.

呂小康. (2016). 中國本土心理學理論的建構路徑與未來導向[J]. *南開學報(哲學社會科學版),2016*(06):148-154.

孟令飛, 章碧玉, 程剛, 張學兵. (2022). 青少年運動員情緒智力發展評價量表的研制. 第十二屆全國體育科學大會論文摘要彙編——專題報告(運動心理學分會).

龐樸. (2005). *龐樸文集（第四卷）*[M]·濟南：山東大學出版社.

彭文會, 黃希庭. (2015). 基於中庸-和諧的人際幸福感. *西南大學學報: 社會科學版, 41*(2), 73-79.

彭秀. (2015). *運動員感恩, 領悟社會支持與主觀幸福感的關系研究*. 碩士學位論文. 武漢: 華中師範大學.

邵愛國. (2003). *中庸之道的管理智慧及其現代化價值*. 蘇州大學碩士學位論文.

姒剛彥, 蔣小波. (2011). 望聞問切——中國運動員心理訓練的社會—文化脈絡初探. *天津體育學院學報, 26*(3), 191-195.

唐淦琦，易曉敏，黃敏兒. (2010). 中庸以致和：情緒靈活性的仲介作用。廣

州中山大學心理學系主辦「中庸心理學研究小型研討會」（珠海）宣讀之論文.

田錄梅，張向葵，於海峰. (2003). 運動員與非運動員大學生身體自尊及整體自尊研究. *心理學探新*(04), 55-58.

王飛雪. (2009). 中庸在人際關係情境中的表現和作用[J]. 第三屆中庸心理學研究研討會. 2009.

王國軒. (2006). *大學·中庸*. 中華書局.

王錢芊，許啟曉，王維維. (2008). 運動員主觀幸福感與社會支持因素的相關分析. *首都體育學院學報, 20*(3), 20-22.

王為蒨，林以正. (2006). <華人的均衡自我觀與心理適應>. 中國社會心理學會主辦「第六屆會員代表大會暨2006年學術年會」（黃山）宣讀之論文.

王嶽川. (2007).《中庸》在中國思想史上的地位——《大學》《中庸》講演錄（之三). 西南民族大學學報: *人文社會科學版, 28*(12), 56-74.

吳佳輝，林以正. (2005). 中庸思維量表的編制[J]. *本土心理學研究, 24,* 247-299.

邢占軍. (2002). 主觀幸福感測量研究綜述. *心理科學, 25*(3), 336-338.

閆書昌. (2018). *中國智謀文化心理學研究*. 南京師範大學. 博士學位論文.

陽中華. (2012). *中庸實踐思維與家庭功能和心理健康關系研究*. 中南大學. 博士學位論文.

楊中芳. (2009). *如何理解中國人：文化與個人論文集*. 重慶：重慶大學出版社.

楊中芳，趙志裕. (1997). 中庸思維初探. 第四節華人心理與行為科技學術研討會[M], 台北, 1997, 5:29-31.

楊中芳. (2010). 中庸實踐思維體系探研的初步進展. *本土心理學研究*, (34), 3-96.

張春青，鐘伯光，姒剛彥，杜萌萌，劉靖東. (2014). 情緒調節問卷在中國運動員和學生群體中的信效度檢驗. *中國運動醫學雜誌, 33*(9), 907-913.

張海軍，郭小濤，陳波，齊澤湘，王蓓蓓. (2015). 家長式領導行為對大學生運動員心理幸福感的影響——自我決定理論的視角. *武漢體育學院學報, 49*(6), 82-88.

張凱，張力為. (2011). 道與術: 中國文化對運動員心理咨詢與心理訓練的

啟示. *天津體育學院學報, 26*(3), 196-199.

趙志裕. (2000). 中庸思維的測量：一個跨地區研究的初步結果. *《香港社會科學學報》(香港) , 18* , 33-35.

鄭思雅, 李秀麗, 趙志裕. (1999). 辯證思維與現代生活. *《香港社會學學報》(香港), 15* , 1-25.

Baumgardner, S., & Crothers, M. (2009). *Positive Psychology.* Upper Saddle River, N.J. : Prentice Hall, c2009.

Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of consulting and clinical psychology*, *42*(2), 155.

Bem, S. L., & Lewis, S. A. (1975). Sex role adaptability: One consequence of psychological androgyny. *Journal of personality and Social Psychology, 31*(4), 634-643.

Berger, B., & Tobar, D. (2007). *Physical Activity and Quality of Life: Key Considerations. In Handbook of Sport Psychology* (pp. 598-620). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons.

Berry, J. W., & Dasen, P. (1974). *Culture and cognition*. London: Methuen.

Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). *Cross-cultural psychology: Research and applications*. Cambridge University Press.

Birke, L. I., & Vines, G. (1987). A sporting chance: The anatomy of destiny?. In *Women's Studies International Forum, 10(4),* 337-347.

Brislin, R. W., Lonner, W. J., & Thorndike, R. M. (1973). *Cross-cultural research methods*. New York: Wiley.

Brown, J. C., Kerkhoffs, G., Lambert, M. I., & Gouttebarge, V. (2017). Forced retirement from professional rugby union is associated with symptoms of distress. *International journal of sports medicine*, *38*(08), 582-587.

Chan, B. C. L., & Lee, B. (2021). “Nobody will be there to do the laundry for you”: A qualitative study of wellbeing in university athletes in two cultures. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 1-25.

Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of happiness studies*, *14*(3), 1033-1068.

Chou, L., Chu, C., Yeh, H., & Chen, J. (2014). Work stress and employee well-being: The critical role of Zhong-Yong. *Asian Journal of Social Psychology, 17*(2), 115-127.

Cowen, E., Wyman, P., Work, W., & Parker, G. (1990). The Rochester Child Resilience Project: Overview and summary of first year findings. *Development and Psychopathology, 2*(2), 193-212.

Cratty, B. (1983). *Psychology in Contemporary Sport : Guidelines for Coaches and Atheletes.* Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, Flow and Economic Equality. *The American Psychologist, 55*(10), 1163-1164.

Daniel L. Schacter, Daniel T. Gilbert, Daniel M. Wegner, Matthew K. Nock. (2016). 심리학개론. 시그마프레스.

de Freitas Araujo, S. (2018). Völkerpsychologie as cultural psychology: The place of culture in Wundt’s psychological project. In *The Challenges Of Cultural Psychology* (pp. 75-84). Routledge.

Dias, C. S., Cruz, J. F. A., & Fonseca, A. M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sports Sciences, 4*(1): 23-31.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3).

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999).

Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, *125*(2), 276.

Doman, L. C., & Le Roux, A. (2012). The relationship between loneliness and psychological well-being among third-year students: a cross-cultural investigation. *International Journal of Culture and Mental Health*, *5*(3), 153-168.

Eckensberger, L. H. (1972). The necessity of a theory for applied cross-cultural research. In L. J. Cronbach & P. J. D. Drenth (Eds.), *Mental tests and cultural adaptation* 99-107. The Hague: Mouton.

Gilligan, C. (1982). New maps of development: new visions of maturity. *American Journal of Orthopsychiatry*, *52*(2), 199.

Gorczynski, P. F., Coyle, M., & Gibson, K. (2017). Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *51*(18), 1348-1354.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, *13*(5), 551-573.

Grossmann, I., & Na, J. (2014). Research in culture and psychology: Past lessons and future challenges. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, *5*(1), 1-14.

Grossmann, I., & Varnum, M. E. (2015). Social structure, infectious diseases, disasters, secularism, and cultural change in America. *Psychological science*, *26*(3), 311-324.

Harmison, R. (2011). Peak Performance in Sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1*(S), 3-18.

Hofstede, G. (1991). *Culture and organizations: Software of the mind*. McGraw-Hill Higher Education.

Hosseini, S., & Besharat, M. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes.

Procedia, *Social and Behavioral Sciences, 5*, 633-638.

Huang, C. L., Lin, Y. C., & Yang, C. F. (2012). Revision of the ZhongYong Belief-Value Scale. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies, 38*, 3-41.

Jin, H., Chen, G., & Hee, S. Y. (2017). A cross-cultural study of the sports happiness perception among korean, chinese, and japanese elite swimming athletes. *International Journal of Applied Sports Science*, *29*(2), 128-142.

Johnson, J. L., Greaves, L., & Repta, R. (2007). *Better science with sex and gender: A primer for health research*. Women's Health Research Network.

Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of happiness studies*, *15*(2), 475-493.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, *82*(6), 1007.

Kim, H., Kang, S., & Kwon, S. (2019). Verification of the structural relationship among athlete Julsil, self-regulation, and flow in adolescent athletes. *International Journal of Applied Sports Sciences*, *31*(1).

Kitayama, S., & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. *Culture and subjective well-being*, *1*, 113-161.

Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. (2009). Cognitive Flexibility as a Mediator of Family Communication Environments and Young Adults' Well-Being. *Health Communication, 24*(1), 82-94.

Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to*

peak performance, *5*, 207-227.

Kroeber, A. L., & Kluckhohn, C. (1952). Culture: A critical review of concepts and definitions. *Papers. Peabody Museum of Archaeology & Ethnology, Harvard University*.

Kwan, V. S., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, *73*(5), 1038.

Kwon, H., & Kim, Y. H. (2019). Perceived emotion suppression and culture: Effects on psychological well-being. *International Journal of Psychology*, *54*(4), 448-453.

Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Journal of health communication*, *19*(12), 1343-1358.

Lee, S., Kwon, S., Kim, Y., & Lee, D. (2021). The effect of adolescent athletes' achievement goal orientation and perception of error on their sport-confidence. *International Journal of Sports Science & Coaching, 16*(3), 646-657.

Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, *137*(2), 181-187.

Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self. *Psychological Review, 98*(2), 224-253.

Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Ill. : Human Kinetics Publishers, c1990.

Matsumoto & Juang. (2013). 문화와 심리학. 서울: 박학사.

McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research*

Quarterly for Exercise & Sport, 60, 48-58.

McDowell, I., & Newell, C. (1996). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. New York: Oxford Univerisity Press.

Menon, T., Morris, M., Chiu, C., & Hong, Y. (1999). Culture and the Construal of Agency. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(5), 701-717.

Moy, S. (1992). A culturally sensitive, psychoeducational model for understanding and treating Asian-American clients. *Journal of Psychology and Christianity, 11*(4), 358-367.

Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological bulletin*, *128*(1), 3.

Pan, W., & Sun, L. (2018). A Self-Regulation Model of Zhong Yong Thinking and Employee Adaptive Performance. *Management and Organization Review, 14*(1), 135-159.

Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and a motivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, *17*(1), 35-53.

Peng, K., & Nisbett, R. E. (1999). Culture, dialectics, and reasoning about contradiction. *American psychologist*, *54*(9), 741.

Petterson, H., & Olson, B. L. (2017). Effects of mindfulness-based interventions in high school and college athletes for reducing stress and injury, and improving quality of life. *Journal of sport rehabilitation*, *26*(6), 578-587.

Pike, K. L. (1954). *Language in relation to a unified theory of the structure of human behavior, Pt. 1* (Preliminary ed.). Glendale,

CA: Summer Institute of Linguistics.

Poulin, J., Deng, R., Ingersoll, T. S., Witt, H., & Swain, M. (2012). Perceived family and friend support and the psychological well-being of American and Chinese elderly persons. *Journal of cross-cultural gerontology*, *27*(4), 305-317.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, *52*(1), 141-166.

Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, *69*(4), 719.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, *9*(1), 13-39.

Ryff, C., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry, 9*(1), 1-28.

Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PloS one*, *6*(5), e19007.

Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology*, *73*(3), 549.

Segall, M. H., Lonner, W. J., & Berry, J. W. (1998). Cross-cultural psychology as a scholarly discipline: On the flowering of culture in behavioral research. *American Psychologist*, *53*(10),

1101.

Shu F. (2013). Paths to the Chinese Well-being: The Dual influence of Personality Traits and Cultural Values. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies, 39,* 165-214.

Simon, J. A., & Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *1*(2), 160-169.

Simpson, R. A., Didymus, F. F., & Williams, T. L. (2021). Organizational stress and well-being in competitive sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-29.

Spencer-Rodgers, J., Peng, K., Wang, L., & Hou, Y. (2004). Dialectical self-esteem and East-West differences in psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *30*(11), 1416-1432.

Stigler, J., Shweder, R., Herdt, G., & University of Chicago. Committee on Human Development. (1990). *Cultural Psychology : Essays on Comparative Human Development.* Cambridge, England: Cambridge University Press.

Sujoldžić, A., & De Lucia, A. (2007). A cross-cultural study of adolescents-BMI, body image and psychological well-being. *Collegium antropologicum*, *31*(1), 123-130.

Triandis, H. (1995). *Individualism and Collectivism*. Boulder : Westview Press.

Vealey, R. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology, 8*(3), 221-246.

Vokey, M., Tefft, B., & Tysiaczny, C. (2013). An analysis of hyper-masculinity in magazine advertisements. *Sex Roles*, *68*(9), 562-576.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, *64*(4), 678.

Wei, F., Chuan, Z., Yi, C., Chin, L. (2013). Stepping Backward or Moving Forward: The Moderating Effect of Zhong Yong on the Relationship Between Na-Nie and Psychological Adjustment. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies, 40*, 45-84.

Wikan, U. (1990). *Managing turbulent hearts: A Balinese formula for living*. University of Chicago Press.

부록1: 중용, 심리적 안녕감 한국어 설문지

안녕하십니까?

본 설문은 운동선수의 중용(中庸)이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 한·중 비교연구에 관해 연구하는 과정에 있어 기초자료로 활용될 자료를 수집하는 과정입니다.

응답자 여러분의 답변은 통계법에 의거하여 개별적으로 분석되거나 유출되지 않을 것입니다. 또한, 답변은 무기명으로 작성되어 수집된 자료는 통합된 결과만이 분석에 사용되므로 개인정보 유출의 위험이 없습니다.

더불어 본 설문에 대한 응답과 관련해 옳고 그름이 없으며, 응답자 여러분이 느끼는 생각을 정확하게 표시해주는 것이 가장 좋은 자료가 될 수 있으니 모든 문항에 대해 솔직한 답변 부탁드립니다.

귀중한 시간 할애해주셔서 감사드립니다.

서울대학교 체육교육과 대학원 스포츠심리학전공 방령
(000-0000-0000 / ----------@snu.ac.kr)

☞ 일반적인 사항에 관한 질문입니다. 자신의 상황과 연관 지어 해당되는 보기에 체크를 해주시거나 내용을 기입해주십시오.

1. 성별 : ① 남 ② 여

2. 종목 : ( ) (예 : 축구)

3. 운동 경력 : (년)

4. 소속 : ① 대학 ② 실업 ③ 프로 (출생연도:)

5. 개인 입상경력: ① 전국대회 ② 세계대회 ③ 없음

6. 단체 입상경력: ① 전국대회 ② 세계대회 ③ 없음

☞ 다음은 중용(中庸)에 대한 질문지입니다. 아래의 내용이 평소 나의 모습과 얼마나 일치한지 솔직하게 답해 주시기 바랍니다.

문항		항상 일치하지 않는다	종종 일치하지 않는다	중간이다	자주 일치한다	항상 일치한다
1	나는 공정한 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 한쪽으로 기울어지지 않으면서 안정적인 태도를 유지한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 다른 사람의 입장을 이해한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 마음이 열려있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 내 마음속과 주변 상황을 모두 적절히 살핀다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 상대방을 배려한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 나와 다른 것을 포용한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 상황 파악을 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 극단적으로 치우치지 않는다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 때와 장소에 맞게 감정표현을 한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 상황에 맞추어 유연하게 대처를 조절할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 살면서 지속적으로 균형을 잡으려는 편이다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 하고 싶은 것들을 서로 조화롭게 이루려고 하는 편이다(예: 놀기와 일하기 등).	①	②	③	④	⑤
14	나는 내 감정과 행동이 적절한 지 살핀다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 정도를 벗어나지 않고 도리를 지킨다.	①	②	③	④	⑤

16	나는 다양한 관점에서 보는 편이다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 선입견 없이 있는 그대로 보는 편이다.	①	②	③	④	⑤
18	내 행동은 상황에 맞게 시의적절하다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 마음의 평정을 유지한다.	①	②	③	④	⑤

☞ 다음은 여러분의 심리적 안녕감을 파악하기 위한 질문지입니다. 여러분의 느낌을 솔직하게 답해 주시기 바랍니다.

문항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나에게 주어진 상황은 스스로 책임이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	①	②	③	④	⑤
3	살아 온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	①	②	③	④	⑤
5	다른 사람들과 의견이 다를 경우 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘겹다.	①	②	③	④	⑤
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
8	나 자신에 대해 자부심을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 없어 가끔 외로움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 일을 결정할 때 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤

11	과거에 나 혼자 목표를 세웠으나 시간 낭비였던 것 같다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 아는 사람들은 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
14	일상생활에서 내가 해야 할 일들을 잘 해내고 있다.	①	②	③	④	⑤
15	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
16	내 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17	가끔 나의 일과가 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
18	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
19	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람이 많지 않다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 강한 의견을 가진 사람에게 영향을 받는 편이다.	①	②	③	④	⑤
21	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	①	②	③	④	⑤
22	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
23	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로 모든 일이 매우 잘되었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
24	일반적으로 나의 개인문제를 잘 관리하고 있다.	①	②	③	④	⑤
25	여러 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
26	대부분 사람들이 나보다 친구가 더 많이 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
27	미래 계획을 설계하고 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
28	내 의견이 다른 사람들의 의견과 반대되는 경우 내 의견이 옳다고 확신한다.	①	②	③	④	⑤
29	나는 시간을 잘 활용하여 제 때 일을 잘 처리해 나	①	②	③	④	⑤

	갈 수 있다.					
30	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
31	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
32	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 의견을 내세우지 않는다.	①	②	③	④	⑤
33	새로운 생활방식에 적응하는 것이 싫다.	①	②	③	④	⑤
34	나는 목표를 가지고 살아간다.	①	②	③	④	⑤
35	친구와 가족이 반대하는 경우 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	①	②	③	④	⑤
36	나에게 있어 삶은 끊임없이 배우고 성장하는 과정이었다.	①	②	③	④	⑤
37	내 친구들과 나는 서로 믿을 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
38	나의 과거 삶에 대해 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
39	만족스러운 생활을 해 나가는 것이 쉽지 않다.	①	②	③	④	⑤
40	내 인생을 크게 바꾸겠다는 생각은 오래 전부터 하지 않았다.	①	②	③	④	⑤
41	다른 사람과 비교하면 내 자신에 대해 스스로 흐뭇하게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
42	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가한다.	①	②	③	④	⑤
43	나의 모든 생활방식을 내 맘에 들도록 이끌어 올 수 있었다.	①	②	③	④	⑤
44	내 삶의 방식을 앞으로 바꿀 수 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
45	다른 사람들과 신뢰깊은 관계를 형성하지 못했다.	①	②	③	④	⑤

☞ **수고하셨습니다. 귀중한 시간을 할애해주셔서 감사합니다.**

부록2: 중용, 심리적 안녕감 중국어 설문지

您好！

本次调查的目的是为“运动员的中庸对心理幸福感的影响：中韩对比研究”搜集基础资料。

您的答辩会根据《统计法》的规定，不会进行个别的分析以及泄漏，并且答辩将会以集体为单位进行无记名分析，因此并没有个人信息泄漏的风险。

本次调查没有对错之分，您只需根据您自己的实际情况进行选择。

谢谢您在百忙之中填写此次调查问卷！

首尔大学 体育教育科 大学院 运动心理学专业 方羚
(000-0000-0000 / ----------@snu.ac.kr)

☞ 以下是基本信息部分。请您根据自己的实际情况，选择或填写以下内容。

1. 性别：① 男 ② 女

2. 项目：(　　) (例：足球)

3. 运动经历：(　　年)

4. 所属：① 大学 ② 专业队 ③ 职业俱乐部 (出生年份:　　)

5. 个人取得最好成绩: ① 国家级比赛 ② 世界级比赛 ③ 无

6. 团体取得最好成绩: ① 国家级比赛 ② 世界级比赛 ③ 无

☞ 以下是中庸的量表。请您仔细阅读每一句的描述，并在右边栏内选择一个选项，以表达该句的描述与您的一致程度。

		总是不一致	经常不一致	有时一致	经常一致	总是一致
1	我很公正。	①	②	③	④	⑤
2	我不会偏向一边，并且态度很稳定。	①	②	③	④	⑤
3	我能理解别人的立场。	①	②	③	④	⑤
4	我总能敞开心扉。	①	②	③	④	⑤
5	我能适当地察觉自己的内心以及周围的情况。	①	②	③	④	⑤
6	我为他人着想。	①	②	③	④	⑤
7	我能包容与我不同的人或者事物。	①	②	③	④	⑤
8	我善于掌握情况。	①	②	③	④	⑤
9	我不会走极端。	①	②	③	④	⑤
10	我在适当的时间和场所表达自己的情感。	①	②	③	④	⑤
11	我能根据情况，适当地调整对策。	①	②	③	④	⑤
12	我在生活中倾向于一直保持平衡。	①	②	③	④	⑤
13	我能合理调整我想做的一些事情（如：出去玩和工作等。）	①	②	③	④	⑤
14	我会思考我的情绪和行为是否合适。	①	②	③	④	⑤
15	我会把我分寸，并且会讲道理。	①	②	③	④	⑤
16	我倾向于从多角度看问题。	①	②	③	④	⑤
17	我实事求是，不会先入为主。	①	②	③	④	⑤
18	我的行为切合时宜。	①	②	③	④	⑤
19	我能保持内心的平静。	①	②	③	④	⑤

☞ 以下是心理幸福感量表，请您仔细阅读以下句子，根据自己情况，选择与自己情况相符的选项。

		非常反对	反对	一般	赞同	非常赞同
1	对于我所面临的问题，我认为我有责任。	①	②	③	④	⑤
2	对那些能扩展自己眼界的活动，我都不感兴趣。	①	②	③	④	⑤
3	每当我回顾自己的过去时，我对那些经历和结果都感到满意。	①	②	③	④	⑤
4	对我来说，与人保持亲密的关系很困难，而且会感到疲惫。	①	②	③	④	⑤
5	即使与他人的意见有分歧，我也会发表自己的意见。	①	②	③	④	⑤
6	每天应该做的事情令我疲惫。	①	②	③	④	⑤
7	我得过且过，从未真正地考虑过未来。	①	②	③	④	⑤
8	我对自己充满信心。	①	②	③	④	⑤
9	我常常感到寂寞，因为我没有几个可以倾诉烦恼的好朋友。	①	②	③	④	⑤
10	我的决定很少受他人影响。	①	②	③	④	⑤
11	过去我虽然制定过目标，但现在觉得那是在浪费时间。	①	②	③	④	⑤
12	我觉得我认识的许多人在生活中得到的比我多。	①	②	③	④	⑤
13	我喜欢与家人或朋友进行深层次的沟通。	①	②	③	④	⑤
14	我对于日常生活中许多职责都处理得很好。	①	②	③	④	⑤
15	我常常被自己所应该做的事情压得喘不过气来。	①	②	③	④	⑤
16	我认为体验新的经验（新的经验指的是能够激活我和我的人生的经验）是十分重要的。	①	②	③	④	⑤
17	我偶尔认为我的日常生活既琐碎又微不足道。	①	②	③	④	⑤

18	我对自己的性格大致感到满意。	①	②	③	④	⑤
19	愿意听我倾诉心事的人不是很多。	①	②	③	④	⑤
20	我很容易被那些很有主见的人影响。	①	②	③	④	⑤
21	回顾过去，我觉得自己并没有很大的进步。	①	②	③	④	⑤
22	我不太清楚自己的人生目标是什么。	①	②	③	④	⑤
23	虽然我曾经做过一些错误的决定，但事情发展到最后还是不错的。	①	②	③	④	⑤
24	一般来说，我能妥善处理个人事务。	①	②	③	④	⑤
25	在很多方面我对自己达成的一些成就感到失望。	①	②	③	④	⑤
26	我觉得大多数的人比朋友多。	①	②	③	④	⑤
27	我喜欢为将来定下计划并努力去实践。	①	②	③	④	⑤
28	即使与人们的观点相悖，我仍然坚信自己的观点。	①	②	③	④	⑤
29	我善于灵活安排时间，以便完成所有工作。	①	②	③	④	⑤
30	随着时间的流逝，我感到自己成长了很多。	①	②	③	④	⑤
31	我能积极主动地完成自己制定的计划。	①	②	③	④	⑤
32	对我来说很难在有争议的问题上发表自己的见解。	①	②	③	④	⑤
33	我不喜欢去适应新的生活方式。	①	②	③	④	⑤
34	我的生活有目标。	①	②	③	④	⑤
35	我常因朋友或家人反对而改变我的决定。	①	②	③	④	⑤
36	对我来说，生活是一个不断学习成长的过程。	①	②	③	④	⑤
37	我和我的朋友都认为我们之间是可以互相信任的。	①	②	③	④	⑤

38	总体来说我对过去的日子很满意。	①	②	③	④	⑤
39	我难以用一种令我满意的方式来安排生活。	①	②	③	④	⑤
40	我很早之前就不想对自己的生活作出重大的改变。	①	②	③	④	⑤
41	当我把自己和别人相比时，我的自我感觉良好。	①	②	③	④	⑤
42	我按照自己的标准来衡量自己。	①	②	③	④	⑤
43	我所有的生活方式可以按照我自己的意愿安排。	①	②	③	④	⑤
44	我认为我无法改变自己以后的生活方式。	①	②	③	④	⑤
45	我与他人没有形成相互信赖的关系。	①	②	③	④	⑤

☞ **感谢您抽出宝贵的时间参与此次调查， 谢谢！**

Abstract

The effect of athletes' Zhongyong on Psychological Well-Being: A Comparative Study of Korea and China

Fang Ling

Department of Physical Education

The Graduate School

Seoul National University

Based on the perspective of cross-cultural comparison, this study investigated the influence of psychological terms of Zhongyong on psychological well-being among Korean and Chinese athletes. Participants were 295 Korean adult athletes and 284 Chinese adult athletes. After verifying the validity and conducting the reliability test, collected data was analyzed for the purpose of the study.

The results are shown as follows: First, there were significant differences between male and female in autonomy of Korean

athletes ; there were significant differences between male and female in zhongyong, self-acceptance, environmental mastery and purpose of life of Chinese athletes. Second, there were significant differences between Korean individual and team sports athletes in zhongyong, environmental mastery, positive relationship, autonomy, purpose of life and personal growth. Also there were significant differences between Chinese individual and team sports athletes in self-acceptance, environmental mastery, purpose of life and personal growth. Third, it was shown that there were significant differences in zhongyong attitudes between Korean athletes with different years of career. Fourth, Korean athletes' scored higher than Chinese athletes in positive relationship. Nevertheless, Chinese athletes' scored higher than Korean athletes in respect of environmental mastery, purpose of life and personal growth. Finally, Korean athletes' zhongyong has significant effects in environmental mastery, positive relationship, purpose of life and personal growth; Chinese athletes' zhongyong has significant effects in self-acceptance, environmental mastery, positive relationship, purpose of life and personal growth.

keywords : Zhongyong, Psychological Well-Being, cross-cultural analysis.
Student Number : 2020-24410