



저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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](#)

2010년 6월

교육학석사(체육교육)학위논문

골프수행자의 수준별 심리적 기술의 차이 분석

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

전 세 영

골프수행자의 수준별 심리적 기술의 차이 분석

Analysis Difference in Psychological Skill by Playing Levels of
Golfers

2010년 6월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

전 세 영

골프수행자의 수준별 심리적 기술의 차이 분석

지 도 교 수 조 동 진

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로
제출함.

2010년 6월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

전 세 영

전세영의 석사학위논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 김 응 식 인

심사위원 조선대학교 교수 송 채 훈 인

심사위원 조선대학교 교수 조 동 진 인

2010년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT.....	V
I. 서론.....	1
1. 연구의 필요성.....	1
2. 연구의 목적.....	4
3. 연구의 가설.....	4
4. 연구의 제한점.....	4
5. 용어의 정의.....	5
II. 이론적 배경.....	6
1. 골프 경기의 특성.....	6
2. 골프 경기력 구조.....	7
3. 심리기술훈련의 이해.....	9
1) 심리기술훈련의 개념.....	9
2) 심리기술훈련의 필요성.....	11
3) 심리기술훈련의 실천의 제약.....	13
(1) 심리기술에 대한 전문 지식 부족.....	13
(2) 심리기술은 선천적이라는 선입관.....	13
(3) 시간의 부족.....	14

(4) 심리기술훈련에 대한 잘못된 견해.....	15
4) 심리기술훈련의 방법.....	16
(1) 심리기술훈련 시기와 시간.....	17
(2) 심리기술훈련의 실천 절차.....	17
4. 골프와 심리적 요인과의 관계.....	21
Ⅲ. 연구방법.....	23
1. 연구대상.....	23
2. 조사도구.....	23
1) 설문지의 구성내용.....	23
2) 설문지의 신뢰도.....	23
3. 연구방법.....	23
4. 자료분석.....	24
Ⅳ. 연구결과	24
1. 대상자의 일반적 특성.....	24
2. 연령에 따른 심리적 기술의 차이.....	25
3. 학력에 따른 심리적 기술의 차이.....	28
4. 경력에 따른 심리적 기술의 차이.....	30
5. 기능수준에 따른 심리적 기술의 차이.....	32

V. 논 의.....	34
VI. 결론 및 제언.....	36
참고문헌.....	39
부 록.....	42

표 목 차

표 1. 대상자의 일반적 특성.....	25
표 2. 연령에 따른 심리적 기술의 차이.....	27
표 3. 학력에 따른 심리적 기술의 차이.....	29
표 4. 경력에 따른 심리적 기술의 차이.....	31
표 5. 기능수준에 따른 심리적 기술 차이.....	33

그림 목 차

그림 1. 골프경기의 수행력.....	8
----------------------	---

ABSTRACT

Analysis Difference in Psychological Skill by Playing Levels of Golfers

Se-Young Jeon

Advisor : Prof. Dong-Jin Cho Ph D.

Major in Physical Education

Graduate School of Education. Chosun University

This thesis aims to an Analysis Difference in Psychological Skill by Playing Levels of Golfers, age and career, and education background by measuring the player's psychological skills that are used in the middle of games or exercising.

In order for this, 80 golf players are selected from pro golf, prospective and normal golf players. The totals of 56 questionnaires are used except 24 insincere ones. The questionnaire of 'The Development of a Psychological Skill Scale for Golfers' made by Woo Chan-myeong was used for this study to measure psychological skill of the golf players. According to the purpose of analysis, T-test and ANOVA are applied for the returned questionnaires, and for the future examination, Scheffe test is Used. Following is the results from the analysis and the examination.

1) difference of psychological skill by age

Age is high, psychological skill point was high, and uneasiness point is low than group which more than 40 ages is different, and point of the control of a mental image, pride, possession and deffierent surnames regulation was high.

2) difference of psychological skill by level of education

for the different psychological skills by level of education , the level of the control of a mental image shows a significant difference in each group but not significant difference is found in other factors.

3) difference of psychological skill by career

Psychological skill point was high have much careers, and uneasiness point of career was low in Mr. Lee 10 years, and way of challenge, the control of a mental image and possession point was high.

4) difference of psychological skill that ensue in function level

Psychological skill point of pro players was high therefore in function level, and uneasiness point of pro players is low, and point of challenge profit-taking, the control of a mental image, pride and possession was high.

I. 서론

1. 연구의 필요성

모든 운동 경기에서 최상의 기량을 발휘할 수 있는 상태를 유지하는 것은 선수와 지도자들의 바램이고 목표이다.

스포츠 상황에서 선수들이 최상의 기량을 발휘하기 위해서는 운동기능과 체력 그리고 심리기술 등의 수준이 높아야 한다. 스포츠 선수와 지도자들은 심리적인 요인들을 잘 조절할 수 있는 심리기술이 운동 능력과 더불어 스포츠 승패의 결정적인 역할을 한다는 것을 잘 알고 있다.

경기 종목에 따라 정도의 차이는 있겠지만, 선수의 심리 상태에 문제가 있을 경우 경기력에 부정적인 영향을 많이 미치게 된다.

예를 들면 불안, 부정적 사고 시합에 이겨야겠다는 강박관념 또는 의욕부진 상태에서는 자신의 기량을 최대한 발휘하지 못하게 된다(박정근, 1999).

사실상 스포츠에서 승패는 신체의 기술, 근력, 스피드, 균형감각, 협응력, 스포츠 기술, 전략과 심리 기술의 조합에 의해서 결정되고, 선수나 지도자들은 스포츠에서의 50%내외는 심리기술에 의해서 좌우된다고 믿고 있으며, 특히 골프, 테니스, 피겨스케이팅 같은 종목은 승패의 80~90% 정도까지 심리기술에 의해서 결정된다고 하였다(Foster, & Porter, 1986).

따라서 스포츠 상황에서 최고의 운동 수행력을 발휘하기 위해서는 선수 스스로가 갖고 있는 심리적 특성과 상태를 강화시키고 향상시켜야하는 절대적 명제가 따르며 경쟁이 유발되는 상황에서 우수 선수가 되기 위해서는 선수의 다양한 심리요인들의 강화가 필수적이며, 궁극적으로 경기력 향상을 위해서는 최적의 심리 상태를 유지하고 심리 요인들을 조절하는 정신적 준비 과정을 거쳐야 한다(홍길동, 2005).

최근 스포츠 장비의 최첨단화와 과학적이고 체계적인 훈련으로 인하여 높은 수준의 경기력을 갖추었지만 개인이 갖고 있는 심리상태와 그것을 둘러싸고 있는 사회 심리적 압박감이 더욱 커지게 되었다. 그 결과 최상의 경기력을 발휘하기 위해서는 심리기술훈련의 중요성이 강조되기 시작하였다. 선수의 심리상태를 조절하고 향상

시킬 수 있는 능력을 키우는 것이 승패를 결정짓는 요인이 되고 있다.

‘심리기술훈련(psychological skills training)’이란 용어는 Martens(1987)가 정립한 심리기술훈련 모형을 스포츠 현장에 접목함으로써 복미를 중심으로 폭 넓게 알려지게 되었다. 국내에서는 정청희(1998)에 의해 알려지기 시작하였으며 골프경기를 위한 심리기술훈련, 완벽한 골퍼를 위한 골프심리기술훈련(정청희, 2000) 등의 저서를 내며 실험과 연구를 거듭하며 스포츠 현장에 적용되고 있다.

2008 LPGA 투어 ‘스테이트 팜 클래식’에서 생애 첫 승을 기록한 오지영은 인터뷰에서 국제전화를 통한 국내 전문가와의 꾸준한 멘탈트레이닝이 큰 도움이 되었으며 타이거 우즈나 아니카 소렌스탐이 한 것처럼 스포츠 심리학자와 함께 훈련하고 있다고 하였다. 그녀는 초반 라운드에서 선두로 출발하였으나 심적 부담감 때문에 마지막 라운드에서 번번이 우승을 놓치기도 하였다.

또한 2008 베이징 올림픽에서 역도의 장미란 선수는 세계신기록을 작성할 수 있었던 비결을 심리 훈련을 통해 많은 도움을 얻었다며 시합이 다가와 불안할 때 마다 심리훈련과 함께 상담을 받았다고 하였다. 양궁 여자 개인전 결승에서 중국의 장취안 선수에 패해 준우승한 박성현 선수는 소음 속에서 스스로 컨트롤 하지 못한 것을 패인의 원인으로 인정하고 중국 관중들이 방해한 것에 관하여 그러한 상황을 예측하고 훈련을 하였으나 실제 현장에서 훈련때 보다 집중하지 못하였다고 한다. 이러한 결과들은 선수들이 스포츠 심리학자와 지도자들의 심리훈련을 통한 시합 시에 최적의 심리상태를 유지하고, 선수 자신이 지니고 있는 잠재력을 모든 경기상황에서 완전하게 발휘하는 문제에 대해 관심을 두게 하며 그 중요성을 확신하게 하고 있다(김계영, 2008).

최상의 운동에 직접적인 영향을 미치는 선수 개인의 심리요인들에 대한 이해는 성공적인 운동 수행 결과를 예측하고, 개인의 잠재된 능력을 극대화 하는데 필요한 심리적 전략과 기술 제공에 필요하다고 밝혔다(홍길동, 2005).

심리 기술을 김재은(2001)은 생각과 감정을 스포츠 상황에서 골퍼 자신이 겪는 여러 상황들에 조절을 통해서 이를 극복하고 경기력을 자신의 육체적 한계를 극대화 하는데 필요한 모든 정신적인 전략과 기법이라고 정의하고 있다. 그리고 심리기술 훈련이란 골퍼 자신이 갖고 있는 최상의 경기력을 발휘 할 수 있도록 골퍼들에게 생각과 감정의 조절을 자신이 활용할 수 있도록 기술을 습득하는 훈련과정을 말한다(정청희·김병준, 1999).

이한춘(2000)은 스포츠 종목 중에서 심리적 기술을 필요로 하는 경기는 많이 있으나 그 중에서도 골프 경기가 환경적 요인, 신체적 요인, 심리적·사회적 요인 등이 운동수행에 영향을 주고 있다고 주장하고, 또한 기술적인 면으로 스윙과 체력이 중요한 요인이라고 할 수 있으나, 심리 상태를 스스로 통제하고 조절, 유지 할 수 있는 능력이 최상의 기량을 발휘하는데 매우 중요한 요소로 작용한다고 역설하고 있다.

특히 골프는 스윙의 모든 과정을 운동감각에 전적으로 의존하는 폐쇄 기술을 요구하는 운동이기 때문에 신체적 기술보다 심리적 기술을 더 요구하는 운동이라고 할 수 있다(문지영, 2003).

골프는 골프채로 공을 쳐서 지정된 거리에 있는 지름 10.8cm인 구멍에 가장 적은 타수로 넣어 승부를 겨루는 경기로 한 번의 샷을 한 후에 다음 샷을 하기까지 상당한 시간을 기다려야 하는 독특한 특징을 가진 경기이다. 샷과 샷 사이의 기다리는 시간동안 심리적으로 매우 많은 변화가 가능하게 되므로 이 시간이 골퍼의 심리 상태에 긍정적으로나 부정적으로 영향을 미치게 되어 결국 심리상태가 경기력에 영향을 미치게 된다는 것이다(우찬명, 2003).

따라서 체계적이고 지속적인 훈련을 통해서 골프 기술을 향상시켜야 하며, 더불어 18홀(hole)을 돌면서 여러 가지 다양한 상황에 직면했을 때 문제를 해결해 나갈 수 있는 심리적인 대처능력이 다른 스포츠에 비해 더욱 많이 요구된다.

골프는 자신의 심리적인 기술을 잘 발휘할 수 있는 이상적인 내적 심리상태를 창조하고 유지하는 정신력과 집중력을 고도로 요구하는 경기이다(정청희, 2000).

아무리 위대한 선수라 할지라도 심리기술을 갖고 닦는 노력이 없다면 세계적인 선수로 부상될 수 없을 것이다. 심리적인 압박 속에서 차분함을 유지하고 산만한 분위기 속에서 집중할 수 있거나, 실패의 상황에서 자신감을 유지하는 것은 단순히 타고 나는 것이 아니라, 선수의 체계적인 신체훈련과 심리기술 훈련의 조화에 의한 종합적인 결과로 해석해야 한다.

골프 경기에 있어서 심리기술훈련 프로그램이 심리기술 및 경기력에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 실제적이고 구체적인 연구가 필요하다. 또한 골프 경기 특성과 대상자의 심리적 특성이나 대상자의 요구 등에 따른 다양한 심리기술훈련 프로그램이 요구되며, 심리기술훈련의 효과를 검증하는데 있어 양적 연구 방법을 보완할 수 있는 질적 연구 방법이 병행되어 실시되어야 한다.

앞으로 골프선수들의 경기력 향상과 훈련의 효율성을 높이기 위해서는 골프선수들의 심리적 기술을 파악하는 것이 필요하다. 따라서, 골프수행자를 대상으로 연령, 학력, 경력 및 기능수준에 따른 심리적 기술의 차이를 알아보고 이를 토대로 골프선수에게 필요한 심리적 기술 훈련 프로그램의 기초자료를 제공하기 위해 본 연구를 시행하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 골프수행자의 심리적 기술훈련의 기초자료 제공을 위해 연령, 학력, 경력 및 기능수준에 따른 심리적 기술 능력의 차이를 조사하고자 하였다.

3. 연구의 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 선정하였다.

- 1) 골프수행자의 연령에 따른 심리적 기술에 차이가 있는가?
- 2) 골프수행자의 학력에 따른 심리적 기술에 차이가 있는가?
- 3) 골프수행자의 경력에 따른 심리적 기술에 차이가 있는가?
- 4) 골프수행자의 기능수준에 따른 심리적 기술에 차이가 있는가?

4. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다.

- 1) 본 연구는 골프수행자 각각의 개인 환경을 고려하지 못하여 전체 골프수행자들에게 일반화하기는 어렵다.

2) 설문 조사시 심리적 요인 검사 시간을 고려하지 못하였다.

5. 용어의 정의

1) 심리적 기술

심리적 상태를 자율적으로 조정할 수 있는 심리적 능력을 말한다.

2) 불 안

경기 전에 나타나는 여러 종류의 걱정이나 불안상태를 말한다.

3) 도전의식

경기 전 심리적 압박감이나 부담감을 느끼는 상황. 경기 중 열세상황 등의 상황에서도 위축되지 않고, 긍정적이고 열정적인 상태로 경기에 임하는 자세를 말한다.

4) 심상조절

기술과 시합운영에 대한 선명하고 세밀한 상을 감지하는 능력을 말한다.

5) 자신감

경기에 출장할 때 기술, 체력 등 자신의 기량을 믿는 정도를 말한다.

6) 주의집중

경기중에 운동수행에 필요한 정보들에만 주의를 집중하는 능력을 말한다.

7) 각성조절

시합 중 심리적으로 동요될 수 있는 상황에서도 차분하고 절제된 상태를 유지하는 능력을 말한다.

II. 이론적 배경

1. 골프경기의 특성

골프는 다른 스포츠와 다른 특성을 많이 가지고 있다. 다른 스포츠 게임과 달라서 상대편의 방해 없이 자기 볼을 자기 마음껏 치며 코스를 라운드 하는 것이다. 축구, 야구, 농구, 배구 등의 운동경기나 다른 스포츠는 상대방의 약점을 파악하여 순간적으로 공격을 하거나 상대방의 실력을 봉쇄하여 방어하는 작전을 쓰는데 반하여 골프는 상대적인 스포츠게임이 아니다(이현숙, 2008).

골프 게임의 대상은 어디까지나 난관의 코스나 자기 자신을 정복하는데 있는 것이며, 상대편에게 방해가 되는 일은 금하고 있다. 따라서 어떠한 언어와 동작으로 상대방 실력을 방해할 때에는 그 선수는 경기에 실격되고 만다. 또한, 골프는 다른 스포츠가 동적인데 비하여 상대방과 투쟁적도 아닌 공평무사한 정적인 게임이기 때문에 동적인 단순한 것 같지만 그렇지도 않다. 다만 시간적으로 여유가 많아서 심신의 피로와 과로가 적게 진행되는 게임인 만큼 모든 수용면에서 최고의 위치를 차지한다 해도 과언이 아니다(김동진, 1998).

골프는 사회적, 경제적 인식이 부정적인 우려에도 불구하고 육체적, 정신적 건강의 효과를 기여할 수 있다는 점에서 성별 구분 없이 참여인구가 크게 증가하고 있다. 골프라는 종목의 특성은 여러 가지가 있지만 자연친화적인 요소, 스포츠로서의 묘미와 개인스포츠이자 단체스포츠라는 점, 그리고 오랜 기간 동안 골프를 즐길 수 있는 점을 생각할 수 있다. 현대 사회의 복잡하고 좁은 도시 공간에서 벗어나 시원하게 펼쳐진 자연 속에서 신선한 공기와 잔디가 넓게 깔린 그린을 걷는 것은 현대인의 생리에 적합하여 미래 지향적인 스포츠의 요소를 갖고 있고, 코스에서의 스틸과 흥미는 일상의 긴장과 스트레스를 해소시키기에 충분하다(이연정, 2005).

골프 경기시간은 약 5시간인데 비해 막상 공을 치는 시간은 10분 내외에 불과하기 때문에 공을 치기 전에 자신의 심리를 조절할 충분한 시간을 가지고 있고 골프 선수들은 경기를 하는 시간외에 코스의 공략, 점수 관리 등을 병행하여 경기를 진행하기 때문에 다른 경기종목들에 비해 심리적인 영향을 많이 받게 된다(이용선, 2006).

특히 이러한 골프는 심리적인 요인과 신체적인 특성이 자연이라는 환경적 조건과 함께 어울려 이루어지는 운동으로 긴장, 자신감, 주의집중, 각성과 같은 심리상태를 통제, 조절 유지할 수 있는 능력이 절실히 요구되는 운동이라 할 수 있다.

박정근(2004)은 골프경기는 기술적인 변의 스윙과 체력이 아주 중요한 요인이지만, 심리상태를 스스로 통제하고 조절유지 할 수 있는 능력이 최상의 기량을 발휘하는데 절대적인 영향을 미치는 것이라고 했다.

따라서 골프경기는 기술적인 측면인 스윙과 체력도 중요하지만 환경적, 신체적, 심리적 그리고 사회적 요인 등에 전반적으로 영향을 받고 있고 그 중에서도 심리상태를 스스로 통제하고 조절, 유지할 수 있는 능력이 최상의 기량을 발휘하는데 가장 큰 영향을 미친다(이한춘, 2000).

송병주(2005)는 골프는 심리적인 면이 중요하기 때문에 많은 골프선수들은 심리적 압박감을 극복하는데 초점을 맞추고 압박감을 극복하려는 노력을 하여야 일류 골프선수가 될 수 있다고 하였다.

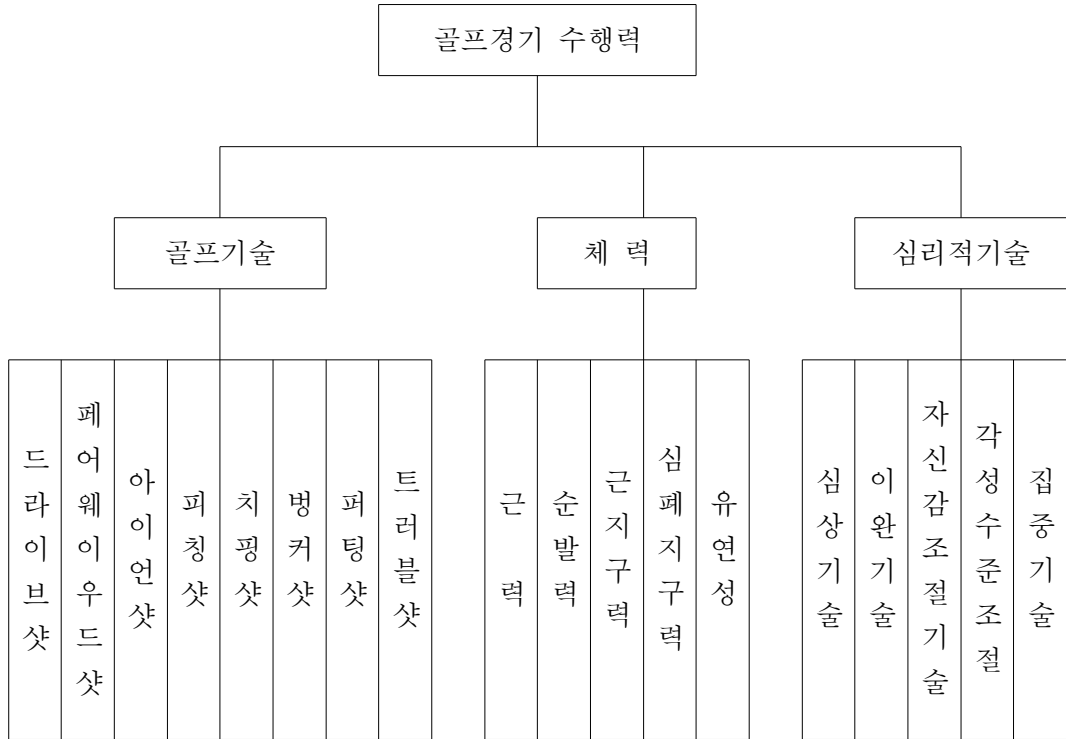
2. 골프 경기력 구조

골프의 경기력은 골프기술, 체력 그리고 심리적 기술 등으로 이루어진다.

주로 체력요인으로는 근력, 순발력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성 등의 5대 체력 요소가 포함되고, 심리적 기술요인으로는 심상기술, 이완기술, 자신감 조절기술, 각성수준 조절기술, 집중기술 등의 5개 요인이 포함된다. 골프기술은 드라이브 샷 기술, 페어웨이우드 샷 기술, 아이언 샷 기술, 피칭 샷 기술, 퍼팅 샷 기술 그리고 트러블 샷 기술 등으로 이루어지며 골프기술의 수행수준은 지속적인 훈련을 통하여 향상될 수 있고, 체력 요인은 지속적인 신체 훈련을 통하여 획득 할 수 있다(문지영, 2003).

정청희(2000)에 의하면 골프의 경기력은 다음의 <그림 1>과 같이 골프기술, 체력, 그리고 심리적 기술 등으로 이루어진다.

<그림 1>. 골프경기의 수행력(정청희, 2000)



골프기술의 수행수준은 체계적이고 지속적인 훈련을 통하여 향상될 수 있으며, 체력요인은 규칙적이고 지속적인 신체훈련을 통하여 획득할 수 있다. 그러나 대부분의 골프선수들은 훌륭한 지도자 밑에서 과학적인 원리에 따라 조직적이고 체계적인 훈련을 장기간 지속적으로 받고 있기 때문에 거의 완벽한 골프기술과 체력요인을 가지고 있음이 일반적이다. 그렇게 때문에 오늘날 골프경기에서 우승한다는 것은 매우 어려우며 바로 이러한 점에서 심리적 기술의 중요성이 부각되고 있는 것이다. 즉, 최상의 골프기술과 체력요인을 가지고 있다해도 심리적기술이 없거나 그 수준이 낮으며 경기에 임하여 최상의 경기를 할 수 없는 것이다.

골프는 단조로운 경기로 보여질 수도 있다. 하지만 골프는 다양한 상황이 발생할 수도 있으며, 상황에 따라 다르게 대처해야 하기 때문에 매우 어려운 경기이다. 또한 매우 넓은 장소에서 장시간 시합을 해야하기 때문에, 선수들은 강한 체력과 지구력을 갖추고 있어야 하며, 심리적으로는 자신감, 주의집중, 스트레스에 대한 대처능력 등을 기르도록 노력해야 한다.

특히, 골프는 기후의 변화나 코스 난이도, 잔디의 종류와 상태, 장애물 등과 같

은 경기의 상황에 매우 민감하기 때문에 선수들의 수행력을 예측하기가 어렵다. 또한 선수들의 시합준비나 시합 중 발생하는 스트레스 요인에 대한 대처방식에 따라 경기결과가 달라질 수 있고, 다양한 상황들을 예측할 수 없기 때문에 흥미롭다. 골프는 사계절에 따라 변화하는 자연을 음미하며 눈이나 비, 추위나 더위 등에 대한 극복의지를 길러 나가는 스포츠이다(박영민, 1998)

18홀 라운딩 중 여러 상황에 접하면서 감정의 기복이 생긴다. 그래서 어느 누구도 냉정한 상태로 자기 기분을 유지하기가 힘들다. 마음이 흔들리면 자기의 기량을 최대로 발휘하지 못한다. 골프에서는 자신의 이상적인 심리상태를 유지하는 것이 중요하기 때문이다(우찬명, 2003)

3. 심리기술훈련의 이해

1) 심리기술훈련의 개념

스포츠 과학에서는 최대의 경기력을 발휘하기 위해서 크게 기술, 체력 그리고 심리기술을 필수 요인으로 들고 있다. 이러한 요인들 중에서 어느 하나라도 갖추어지지 못한다면 우수한 선수로서의 성장은 기대하기 어렵다. 또한 어느 한 요인의 문제가 생길 경우 최대의 경기력을 발휘하기란 불가능하며 문제의 발단은 사소하게 시작될 수 있겠지만 그 문제가 지속되면서 다른 요인에도 영향을 미쳐서 복합적인 문제로 발전하는 경우가 많다.

최근 심리기술훈련의 효과에 대한 긍정적인 결과를 보고하는 연구들이 늘고 있다. 제도적으로 구비된 틀(각종 규정과 대회 진행 등)속에서 경쟁을 전제로하는 스포츠 상황에서 나타나는 인간의 마음과 행동의 변화를 다루는 스포츠 심리학은 크게 세 가지의 목표를 가진다. 그 세 가지는 교육(education), 연구(research) 그리고 현장 적용(application)이다. 스포츠 심리학은 국내외를 막론하고 교육과 연구에 주안점을 두어왔고 현장적용은 상대적으로 큰 관심을 끌지 못하였다. 그러나 1984년 LA 올림픽을 기점으로 스포츠 심리학을 활용하여 경기력을 향상 시키려는 시도와 노력이 활발하게 진행되면서 이 분야에 대한 연구가 활성화되었다. 이러한 활성화는 1986년 현장연구만을 전문으로하는 응용스포츠심리학(Association for Applied

Sport Psycholog: AASP)를 결성하는 계기를 만들었다. 한국에서도 86아시아게임과 88서울올림픽 개최를 전후하여 현장연구에 대한 관심이 높아졌다. 이러한 관심은 스포츠과학연구소(현 체육과학연구원 전신)를 설립하는 계기가 되었다.

많은 운동 심리학자들은 지금까지 운동수행자들의 수행에 영향을 주는 심리적인 측면을 발달시키고자 실시하는 훈련을 정신훈련(mental training), 정신연습(mental practice), 시상화(visualization), 심상(imagery) 그리고 정신적 재연(mental rehearsal) 등과 같은 다양한 전문 용어들로 사용해 왔다. 이처럼 수행자들의 심리적인 요인을 규명하고자 표현한 많은 개념들의 혼란을 피하기 위해 Vealey(1988)와 Gould(1995)는 심리기술훈련(psychological skills training)이란 용어를 사용하였다.

그들은 심리기술훈련을 심리적 기술(psychological skills)과 심리적 방법(psychological methods)으로 구분하여 설명하였다. 심리적 기술은 자신의 심리상태를 조절하여 최상수행을 발휘할 수 있게 하는 능력을 말하는 것으로 긍정적인 자기-자각(self awareness), 스트레스 대처, 불안감소, 각성조절, 자신감 증진, 자긍심 증진 등과 같은 변화를 의미하고, 심리적 방법은 심리기술을 적절하게 유지하기 위한 목표설정훈련, 심상훈련, 이완훈련, 주의 집중훈련 등과 같은 테크닉을 말한다. 예를 들면 동기를 향상시키기 위하여 목표를 설정한다거나 자기 독백(self-talk)을 활용하였다면 이러한 테크닉이 바로 심리방법이라는 것이다.

심리기술훈련의 기본적인 개념은 운동 수행에 영향을 주는 정신적인 측면과 신체적인 측면, 시합 준비 기술 등에 긍정적으로 집중하는 것이다. 이러한 심리기술훈련 프로그램의 기본 가설은 머릿속으로 상상한 것들이 진정한 능력이 되고, 자신의 정신적인 생각을 실행하게 되면, 시합을 할 때 자기 자신을 그렇게 느끼게 될 것이라는 것이다, 선수들은 자기 자신에 대해 부정적이거나 긍정적인 생각을 할 때 그들은 자신이 생각한 것이 일어날 것이라는 “확신 또는 믿음”을 갖게 된다. 많은 학자들의 연구결과에 의하면 우리가 마음속으로 심상을 하고, 시상화한 것이 우리의 현실세계의 분위기를 만든다고 한다. 선수가 실패에 대한 두려움과 불안을 갖고 있어 지나치게 긴장된 상태로 시합을 한다면, 선수는 경기를 승리하겠다는 의욕을 느끼지 못 할 것이고(부정적인 생각), 결국 그들의 경기력은 떨어질 것이다(우찬명, 2003).

따라서 심리기술을 향상시키기 위해서는 그 선수에게 가장 필요한 심리방법이 무

엇인지를 찾아내는 것이 매우 중요하다. 외국의 연구자들은 심리기술훈련은 ‘여러 가지 심리방법을 연습하고 훈련하여 심리기술을 향상시키는 것’으로 정의하지만 한국의 심리학자는 이 정의가 ‘심리기술향상에 필요한 제반 심리방법을 지속적이고 체계적으로 일정기간 이상 학습하는 훈련’으로 보완되어야 한다고 보고 한다(한명우, 2006). 심리기술훈련을 쉽게 풀이한다면 ‘선수의 심리상태를 조절하여 최상수행을 발휘 할 수 있도록 하는 훈련’이다. 심리기술훈련의 예를 들어보면 어떤 선수가 ‘적절한 각성수준’이라는 심리기술을 향상시키기 위하여 근육이완기법이라는 심리방법을 배우고 나서 주 당 3회, 매 회 15분씩 12일 동안 실시하였다면 이것이 바로 심리기술훈련의 예가 되는 셈이다. 이렇게 심리기술훈련과 심리기술훈련 프로그램을 구분하여야 하는데 심리기술훈련은 하나의 심리기술향상을 위한 심리방법을 훈련하는 일이다. 따라서 어떤 개인에게 여러 가지의 심리기술의 향상이 필요할 때는 그 사람에게 필요한 심리기술을 종합적으로 작성하여 심리기술훈련의 효율성을 높여야 한다. 즉 그 개인에게 필요한 하나하나의 심리 기술에 대한 우선순위를 부여하고 훈련 강도를 조절하여 심리기술의 효율성을 높이는 작업을 할 때 이것을 심리기술훈련 프로그램이라고 한다. 이러한 심리기술훈련과 프로그램들은 심리적으로 문제가 있는 선수들에게만 필요한 것이 아니라, 심리적으로 ‘정상’인 선수들에게 요구되는 것으로 그 들의 극도의 경쟁적인 시합상황에서 최고의 수행을 발휘하도록 도와주는 역할을 하기 때문에 교육적 성격을 갖는다(정청희, 2003).

2) 심리기술훈련의 필요성

미국 PGA 타이거우즈는 ‘메이저 14승, 통산 65승, 4대 메이저 3승씩 제패’ 골프 황제라는 타이틀 까지 작아 보이는 기록 행진을 이어가고 있다.

우즈는 우선 상대를 불편하게 만든다. 대회 마지막 날 입고 나오는 붉은색 ‘타이거 컬러’만 봐도 주눅이 든다는 말까지 나오고 있다. 특히 마지막 날 성적은 단연 최고이다. 2002년 2005년 2006년 2007년 4년간 최종라운드 평균 타수 1위를 기록했다. 2000년과 2001년에도 최종라운드 평균타수 2위(500홀 이상일 때에는 1위) 그나마 13위와 15위를 기록한 2003년과 2004년에도 언더파 스코어를 냈을 정도다.

2005년부터 2007년까지 열린 PGA 15경기의 최종 라운드 경기 결과를 보면 더 경이롭다. 2005 마스터스 토너먼트대회를 제외한 14게임에서 우즈는 동반자보다 좋은 기록을 내고 있다.

이에 대해 전 프로 골퍼 조니 밀러는 “우즈는 상대를 불편하게 하는 능력을 갖고 있다”고 지적한다. 동반자들이 스스로 무너진다는 얘기다. 심리적 기술이 우즈의 독주에 한 몫을 한다는 얘기인 것이다.

US 오픈 대 역전극이 시작된 것은 파이널 라운드 마지막 홀인 18번홀. 1타차로 뒤져 있던 우즈는 3.6피트짜리 내리막 훅 라인 버디 퍼팅을 보란 듯이 성공시키며 연장전에 돌입한다. 내리막 왼쪽 경사도에 내리막 퍼팅이었다. 최고 메이저 대회 25만명의 갤러리 앞에서 과감하게 그 퍼팅을 홀컵에 떨어뜨린 선수는 몇 없을 것이다. 당시 미디어이트는 “우즈가 그 퍼팅을 놓치리라고는 생각조차 안했다”고 했다. 강한 멘탈(mental)을 인정한 발언이다.

미국의 저명한 골프 심리학자인 밥 로텔러 박사는 우즈의 정신세계를 가장 잘 아는 사람으로 통한다. 아마추어 시절 우즈의 심리 치료를 담당했던 그는 우즈의 독특한 인지구조를 공개해 화제가 된 인물이다. 그에 따르면 우즈는 숨막히는 접전이 펼쳐지는 승부처에선 ‘몰아지경’에 빠진다고 한다. 오로지 샷에만 집중해 스윙이 수행되는 3~4초간의 기억이 날아가 버린다는 것이다.

그 자리에 선 채 화를 발산하는 것 역시 우즈를 강하게 만든다. 우즈는 마음에 안 드는 플레이가 나올 때 마다 그 자리에서 욕설을 내뿜는다. US오픈에서도 “빌어먹을(God Damn it)”이라고 혼잣말을 하는 장면이 여러차례 카메라에 잡혔다. 하지만 우즈의 화는 그때뿐이다. 그전에 올라서면 언제 그랬냐는 듯 그 사실을 잊어버린다. 가슴에 쌓일 불만을 그때그때 풀어버리니 편한 플레이가 이어질 수밖에 없다 (정영주, 2007).

이러한 기록은 그가 좋은 성적을 거두고 있는 요인중의 하나가 심리적 측면이라는 것과 운동선수에 있어서 심리적 기술이 얼마만큼 중요한지에 대해 보여주는 일례라 할 수 있다. 심리기술훈련의 효과를 검증한 연구는 국내에서도 쉽게 찾아 볼 수 있으며 현재까지도 활발히 연구가 진행중이다. 또한 심리기술에 대한 중요성을 강조한 경우도 흔히 찾아 볼 수 있다.

Forster(1986)는 모든 운동경기에서 최소 50%는 심리기술에 의해 좌우되며, 골프나 테니스, 피겨스케이팅과 같은 종목들은 80~90% 정도가 심리기술에 의해 결

정된다고 하였다. 또한 세계적인 프로 골퍼인 Jack Nicklaus(1974)도 골프에서 성공적인 샷을 위해서는 50%가 정신력에 달려 있다고 하였다. 그렇지만 스포츠 과학이 중요한 역할을 하고 있는 현 시점에서 많은 우수선수들이 여전히 심리적인 기술 훈련은 무시하고 있는 경향이 있다. 심리기술훈련은 골프 연습을 지속적으로 참여하게 하는 동기를 유지 및 향상시키고, 골프기술을 효율적으로 습득하게 하며, 필드에서 컨디션을 유지하게 하고, 갑작스럽게 닥쳐온 시련에 효율적으로 대처하는 방법을 익히기 위하여 반드시 필요하다(정청희, 2000).

3) 심리기술훈련의 실천의 제약

심리기술훈련의 효과에 대한 많은 연구에서 심리기술훈련이 성공적인 운동수행을 위해서는 필수적이라는 결과를 밝혔다. 그러나 이러한 사실 앞에서도 많은 선수와 지도자들은 신체 기술의 훈련에는 수많은 시간을 투자하지만 심리기술을 향상시키는 심리기술훈련에는 비교적 소극적인 태도를 보이고 있는 것이 사실이다.

그러한 이유를 살펴보면 다음과 같다.

(1) 심리기술에 대한 전문지식 부족

많은 지도자들은 심리기술훈련에 대한 지식부족으로 인해 선수들에게 심리기술을 가르치고 연습시키는데 소홀히 하고 있다.

지도자들은 “경기에 집중하라” 혹은 “마음을 비워라”라고 주문한다.

이것은 경기 상황에서 이상적인 심리 상태를 가지지 못하면 좋지 못한 결과를 가져온다는 것을 이해하고 있음을 나타낸다, 그러나 정작 보통은 경기에 집중할 수 있는 훈련이나 방법의 지도는 이루어지지 않으면서 생각과 의욕만 있다는 것이다.

결국, 많은 선수나 지도자는 심리기술훈련의 중요성은 인식하면서도 어떻게 실천해야 되는지에 대한 지식은 부족하다는 것이다.

(2) 심리기술은 선천적이라는 선입관

흔히 선수들의 심리기술은 유전적으로 타고나는 것이지 후천적으로 만들어지는 것이 아니라고 생각한다. 즉 챔피언은 만들어지는 것이 아니라 타고난 것이라는 생각을 하고 있다. 그러나 스포츠 기량과 심리기술은 선천적으로 결정되는 것이 아니라, 살아가면서 학습하고 개발하여 반복연습을 통하여 숙달되는 것이다. 아무리 위대한 선수라 할지라도 스포츠 기술과 기량을 같고 닦는 노력이 없었다면, 세계적인 스타로 부상될 수 없었을 것이다. 어떤 선수가 특별한 스포츠기술을 가지고 있다해도 챔피언이 되기 위해서는 심리기술을 익히는데 자신의 열정을 바쳐야한다. 심리적인 압박 속에서 차분함을 유지하고 산만한 분위기 속에서 집중할 수 있거나, 실패의 상황에서 자신감을 유지하는 것은 단순히 타고나는 것이 아니라, 선수의 체계적인 신체 훈련과 심리기술훈련의 조화에 의한 종합적인 기술로 해석해야 한다(정청희, 1998).

(3) 시간의 부족

우리의 엘리트 운동선수들은 생활의 많은 시간을 운동과 관련하여 투자하고 있다. 그럼에도 불구하고 그렇게 투자하는 많은 시간 중에는 신체적인 연습시간이 대부분을 차지하고 있으며 심리기술을 위한 시간 할애는 찾아보기 힘든 것이 현실이다. 엘리트 선수들은 보통의 경우, 하루에 3~4시간 정도 혹은 길게는 7~8시간을 신체적인 연습을 하는 경우도 어렵지 않게 찾아볼 수 있다. 그런데도 지도자들이나 선수들은 신체적인 연습을 하는데도 시간이 부족해서 20~30분 정도의 심리 기술을 연습할 시간이 없다고 생각한다.

그러나 시합 상황에서 선수가 성공하지 못하고 패배를 했을 경우, 지도자나 선수 자신 혹은 관중들은 흔히 “정신력이 부족해”, “자신감이 없어”, “침착하지 못하고 서둘렀어”라는 말을 한다. 진정으로 패배의 원인이 정신력 부족이나 자신감 부족 등으로 생각한다면 이러한 능력을 향상시킬 수 있는 방법을 모색하고 훈련시켜야 다음 시합에서 똑같은 전철을 밟지 않을 것이다. 심리적인 능력은 선천적인 것도 아니며 문제 제기 만으로 해결되는 것도 아니다. 이것은 심리기술훈련의 방법 등을 통해서 향상될 수 있다. 이렇게 기술적인 훈련에만 의존하면서 심리기술훈련에는 소홀한 것이 우리의 실정이지만 여러 연구(Unestahl, 1986; Porter & Foster, 1986; Suinn, 1989; Orlick 1989)에서는 선수들의 운동 수행력은 신체 훈련만 실

시했을 때보다 신체 훈련과 심리기술훈련을 병행하여 실시했을 경우에 더 우수한 수행력을 발휘하는 것으로 보고하고 있다.

따라서 지도자들이나 선수들은 일일 훈련, 주간 훈련, 월별 훈련 등에 신체적인 훈련뿐만 아니라, 심리기술훈련을 위한 시간을 효과적으로 할여하여 실시하는 것이 필요하다(김계영, 2008).

(4) 심리기술훈련에 대한 잘못된 견해

① 심리기술훈련은 문제가 있는 선수를 위한 것이라는 생각

심리기술훈련에 대해 잘못된 생각들 중에서 심리기술훈련은 문제가 있는 선수들을 위한 것이라는 생각이다. 물론 심리기술훈련은 스포츠 상황에서 본인이 가지고 있는 기량을 심리적인 문제 등으로 인하여 제대로 발휘하지 못하는 경우에도 그 필요성이 있겠지만, 같은 기량을 최대로 발휘하기 위해서도 반드시 필요한 훈련이다. 더불어 현재 심리기술이 좋다고 하더라도 그 능력은 영원히 유지되는 것이 아니라 항상 점검하고 체계적인 심리기술훈련을 지속적으로 실시해야 유지되고 발달될 수 있다는 것을 알아야 한다. 따라서 심리기술훈련은 문제가 발생한 선수든 그렇지 않은 선수든 지속적으로 실시해야 한다(김계영, 2008).

② 심리기술훈련은 엘리트 선수의 훈련에만 적용된다는 생각

심리기술훈련은 엘리트 선수만을 위한 것은 아니다. 현재 여러 분야에서 조기교육에 대한 필요성이 강조되고 있으며 스포츠에서도 예외는 아니다. 운동기술을 습득하고 발전시켜 나가는 과정에서 잘못된 동작을 수정하는 데는 적게는 수 천번에서 많게는 수 만번 이상의 반복 연습만이 동작을 수정할 수 있다는 것이 운동 학습이나 운동제어 분야에서의 견해이다. 특히 심리기술은 출생에서 성장과정을 거치면서 많은 경험과 교육 등을 통해 형성되는 것이기 때문에 어린 시절부터 이에 대한 훈련이 필요하며, 어린 선수들이나 시합에 참가하는 모든 선수들에게 유용한 것이다.

근래에는 아동들에게도 심리기술훈련이 효과적으로 적용될 수 있다는 것이 밝혀지고 있다. 또한 심리기술훈련은 건강을 도모하기 위해 매일 운동하는 사람들에게도 자신의 운동기술의 향상과 심리기술을 증진시키기 위해 필요하다. 사람들은 이러한 훈련을 통해 자신의 동기를 강화하게 되고, 따라서 더 오랫동안 운동을 지속

하게 된다(정창희, 1998). 결국 심리기술훈련은 엘리트 선수, 어린 선수, 일반 운동 참여자 뿐만 아니라 장애인 등 특수 계층의 스포츠 수행과 개인 발달에도 사용될 수 있다.

③ 심리기술훈련은 문제 해결을 신속하게 해 준다는 생각

많은 선수들은 스포츠 심리학자들이 자신들의 심리적인 문제점을 신속하게 해결해 준다는 생각을 갖고 있다. 때때로 코치나 선수들은 한 두 번의 심리훈련을 실시함으로써 심리적인 불안과 긴장, 승패에 대한 압박에서 차분해질 수 있기를 기대한다. 그러나 선수들이 자신의 심리적인 문제점을 해결하고, 심리기술을 개발하기 위해서는 많은 시간의 연습을 필요로 한다. 그리고 심리기술훈련은 평범한 선수를 일류 선수로 바꾸어 주는 일종의 마술이 아니다. 단지 그것은 선수들이 자신의 잠재 능력을 최대한 발휘할 수 있도록 하는데 도움을 주는 것이다(정창희, 1998).

④ 심리기술훈련의 효과에 대한 불신

스포츠 분야에서는 과학의 접근을 통해서 수행력을 극대화하기 위해 다차원적으로 노력하고 있다. 그러한 분야 중에서 가장 중요하게 생각하는 것이 스포츠 심리학 분야이다. 세계 최정상의 위치에 있는 여러 운동선수들 중에서 이제는 심리훈련을 실시하지 않는 선수는 찾아보기 어렵다. 세계적인 골프선수 타이거 우즈는 항상 본인의 스포츠 심리 상담사와 상담을 꾸준히 하는 것으로 알려져 있으며, 박세리나 박찬호도 그러하다. 수많은 관련 연구들이 심리기술의 중요성을 강조하고 있으며, 각종 심리기술훈련의 효과를 제시하고 있음에도 불구하고 정작 선수나 지도자들은 이에 인정하지 않은 경우도 있다. 이제는 선수나 지도자 모두 스포츠 수행에 있어서 심리기술의 중요성을 인정하고 그 효과를 정확히 이해하고 훈련에 열중하여야 한다.

4) 심리기술훈련의 방법

심리기술훈련은 언제 실시하는 것이 바람직하고 어떠한 실천 절차를 밟아야 하는지를 알아본다.

(1) 심리기술훈련 시기와 기간

심리기술훈련을 처음 실시하기에 가장 적합한 시기는 스포츠를 처음 배우는 초보 단계에서부터 스포츠 기술 훈련과 함께 실시하는 것이 바람직하다. 왜냐하면 스포츠 기술을 초보단계에서 수정하고 발달시키는 것이 숙련단계에서 잘못된 동작이나 기술을 교정하는 것 보다 훨씬 쉬운 것과 같이 심리기술훈련도 초보단계에서 시작하는 것이 효과적이기 때문이다.

또한 새로운 기술을 배우는데 필요한 시간적 여유와 승부의 압박감을 덜 받는 비시즌 혹은 시즌 전이 가장 적합한 시기이다. 어떤 선수들은 자신들의 새로운 심리 기술을 완전히 이해하고 실제 시합 속에 통합시키는데 몇 달에서 1년까지 걸렸다고 말한다. 심리기술훈련은 계속적인 과정으로 장시간에 걸쳐 스포츠기술훈련과 병행하여 실시하였을 때 효과를 볼 수 있다(Williams, 1993). 심리기술의 연습에 필요한 시간은 연습하고자 하는 기술의 종류와 학습자의 학습능력 정도에 따라 다양할 수 있다. 스포츠심리학에 대한 지식이 전혀 없어서 심리기술훈련을 하는데 사용되는 용어자체도 이해하지 못하는 선수는 16시간 정도의 교육을 받을 필요가 있다. 따라서 골프를 이해하고 스포츠심리학을 전공하는 학자로부터 스포츠심리학 및 심리기술훈련에 대한 교육을 먼저 받아야 한다. 새로운 심리기술을 처음으로 배운다면 따로 시간을 정해서 주당 3~5일씩 1회에 20~30분간 실시하는 것이 좋다. 심리기술훈련은 지속적이고 규칙적으로 연습하여야만 효과를 볼 수 있다(정정희, 2000).

(2) 심리기술훈련의 실천 절차

심리기술훈련 프로그램을 체계적으로 설계하고 효율적으로 실시하기 위해서는 다음과 같은 절차를 거쳐야 한다.

① 스포츠 종목에 대한 이해

스포츠 종목이나 기술은 각기 고유의 특성을 가지고 있으며 다양한 기준에 따라 분류가 가능하다. 예를 들어 환경의 안정성을 기준으로 개방기술과 폐쇄기술, 동작

의 연속성에 따라 연속적 기술과 비연속 기술, 기구나 도구의 사용 유무에 따라 조작 기술과 무조작 기술 등으로 분류한다. 따라서 심리기술훈련이 적용될 스포츠 종목의 특성을 이해해야만 그에 적합한 프로그램을 설계할 수 있다. 골프의 경우는 팀 동료의 존재하지 않는 개인 종목의 스포츠이며, 동작이 한 번의 샷이 반복되고, 정지된 공을 골프 클럽을 이용해서 맞추는 형식으로 이루어지므로 폐쇄기술이고 비연속적인 기술인 동시에 조작 기술로 분류될 수 있다. 골프는 자신을 아무리 잘 조절하여도 동료나 상대에 의하여 터무니없는 결과를 가져올 수 있는 2중, 3중, 4중 운동기능과 달리 자신의 신체만을 이상적으로 조절하면 성공이 가능하다. 자신이 준비가 가장 잘된 순간에 자신의 의지에 따라 수행할 수 있기 때문에 공을 치기 전에 가장 심리기술을 통하여 자신을 얼마든지 조절할 수 있다(정청희, 2006). 그렇기 때문에 어느 스포츠보다도 골프를 멘탈 스포츠(mental sport)라고 한다.

② 심리기술훈련에 대한 오리엔테이션

심리기술훈련의 교육단계라고 할 수 있다. 많은 지도자나 선수들은 심리기술훈련에 대한 지식 부족과 잘못된 견해 등으로 심리기술훈련의 필요성을 인지하지 못하는 경우가 많다. 그렇기 때문에 심리기술훈련의 실시에 앞서 훈련에 참여하는 선수에게 심리기술훈련의 중요성을 교육하는 것이 무엇보다 중요하다. 심리기술훈련 프로그램이 아무리 잘 설계되어 실시된다고 하더라도 직접 훈련에 참여하는 대상자가 심리기술훈련의 효과에 대한 확신이 없다면 심리기술훈련을 통한 심리기술이나 경기력 향상을 기대하기 어렵다. 따라서 이 단계에서는 심리기술훈련에 대한 이해와 더불어 구체적인 사례를 들어가며 교육하는 것이 효과적이다.

③ 선수에 대한 평가

다음으로 선수에 대한 평가가 필요하다. 여기서는 선수의 심리기술뿐만 아니라 기술적 수준, 기록이나 성격의 변화 양상, 배경적 요인 등까지도 세밀하게 파악하여 평가해야 한다. 심리적 능력을 평가하는 데는 질문지, 면담, 관찰 등의 방법으로 선수의 심리기술의 장단점을 측정해야 한다.

심리기술을 측정할 수 있는 질문지로는 선수들의 심리기술의 개인차를 규명하는 선수의 대처기술 측정지(ACSI-28; Athletics Coping Skills Inventory), 운동수행 향상을 위한 심리기술을 규명하는 스포츠 심리기술 질문지(PSSQ; Psychological

Skills in Sport Questionnaire), 엘리트 선수들의 심리기술을 평가하는 스포츠를 위한 심리기술 질문지(PSIS; Psychological Skills Inventory for Sports), 선수들의 정신기술을 평가하는 Ottawa 정신기술 측정치(COMSAT; Ottawa Mental Skills Assessment Tool), 골프 선수의 심리기술을 측정하는 골프선수의 심리기술 검사지(The Psychological Skill Scale for Golfer) 등을 활용할 수 있다.

면담의 방법으로는 질문 내용과 방식을 사전에 결정해 놓고 실시하는 구조적 면담(structured interview)과 미리 면담 내용을 구성하면서도 이를 융통성 있게 적용하는 반 구조화 면담(semi structured interview), 그리고 개방적 대화 형식을 취하는 비구조적 면담(unstructured interview) 방법을 사용한다.

훈련 대상자의 여러 가지 심리요인을 검사하고 지금까지 스포츠심리학자들이 개발한 질문지를 통하여 피 훈련자의 심리적 특성 상태를 객관적이고 과학적인 방법으로 평가하여야 한다. 그 결과를 바탕으로 구체적인 훈련 프로그램을 선별하고, 훈련의 단계를 결정한다. 뿐만 아니라 이 검사결과는 훈련이 진행되는 단계별로 측정되는 자료와 비교하여 훈련의 성과를 평가하는 자료로 활용될 수 있다(정청희, 2006).

④ 심리기술훈련 프로그램 구성

심리기술의 측정과 경기력 등 관련된 폭넓은 자료가 수집되고 분석되면 심리기술 훈련 프로그램에 포함될 심리기술을 선정하여야 한다. 심리기술훈련 프로그램에 포함되어야 하는 심리기술 요인들은 프로그램이 적용될 스포츠의 특성과 대상자의 심리적 특성 등에 따라 달라져야 한다. 선수들의 심리기술을 측정하는 여러 검사지에 포함되어 있는 심리기술 요인들을 살펴보면 그 방향을 정할 수 있다. 선수들의 심리기술을 측정하는 6개의 주요 검사지(Loehr, 1986; Mahoney et al, 1987; Vealey, 1988; Nelson & Hardy, 1990; Thomas & Over, 1994; Smith et al, 1995)에서 다른 심리기술 요인들의 빈도를 보면 주의집중, 동기, 심상, 자신감, 각성, 목표설정, 이완, 사고조절, 감정조절 등의 순서로 포함되어 있다. 또한 몇 가지 종류의 심리기술 요인들을 포함시켜야 효율적인 프로그램이 될 수 있는지에 관한 문제도 스포츠의 특성과 대상자의 심리적 특성 등과 더불어, 훈련 가능한 시간과 기간 등을 고려해야 한다.

⑤ 심리기술훈련 일정 및 목표 수립

심리기술훈련을 위한 시간 할애와 일정을 수립하고 훈련의 목표를 설정하는 것은 계획성 있는 훈련을 위해 필요하다. 하지만 스포츠 선수들에게는 심리기술훈련에 할애할 시간이 한정적인 것이 보통이며, 또한 과도하게 심리기술훈련만을 실시한다고 해서 경기력이 향상되는 것은 아님으로 현실적으로 가능한 시간과 일정을 수립해야 한다. 심리기술훈련의 시기는 새로운 기술을 습득하기에 용이하고 경쟁의 부담을 비교적 덜 받는 비시즌 혹은 시즌 전에 실시하는 것이 바람직하다. 또한 실시 횟수는 심리기술훈련의 초기단계에는 주당 1~2회, 습득단계에는 주당 3~5회 실시하며, 시간은 훈련 시 마다 20~30분 정도가 적당하며 이러한 훈련은 세부적인 내용에 따라 차이가 있으나 보통 12주 이상 실시되고 있다. 심리기술훈련의 실시 이전에 훈련의 목표를 설정하는 것은 목표 달성을 위한 전략을 개발하고 지속적으로 훈련에 참여하게 하는 등의 동기유발 측면에서 효과적이다.

⑥ 심리기술훈련의 실시

심리기술훈련에 대한 계획이 모두 마련되었으면 그에 따라 훈련을 실시한다. 이미 계획된 일정에 따라 심리기술훈련을 단계적으로 실시해야 하며 초기 단계에서는 하나의 훈련에서 시작하여 숙련단계가 되면 둘 이상의 훈련을 복합적으로 실시할 수 있다. 또한 초기 단계에는 스포츠 심리학자들의 설명을 들으면서 숙련단계에 접어들면 녹음테이프 등을 활용하거나 완전히 숙련되면 보조 기구 없이 혼자서도 실시할 수 있다.

⑦ 심리기술훈련의 수정 및 보완

심리기술훈련의 실시 과정을 거치면서 초기단계를 지나 숙련단계에 이르게 되면 검사지나 면담, 관찰 등의 방법으로 심리기술을 측정하여 훈련의 효과를 평가하고 문제점을 파악한다. 만약 중간 평가에서 심리기술훈련에 효과가 미진하거나 문제점이 야기된다면 프로그램을 수정 보완한다.

⑧ 심리기술훈련 효과의 평가

심리기술훈련이 종료되면 훈련에 대한 효과를 평가한다. 평가의 방법으로는 질문지를 통한 심리기술 평가, 경기 기록 분석 등을 통한 경기

력 평가, 그리고 면담을 통한 훈련 참여자의 자각적 평가 등의 방법을 활용할 수 있으며, 심리기술훈련 전 과 훈련 중 그리고 훈련 후로 구분하여 평가할 수 있다.

4. 골프와 심리적 요인과의 관계

골프의 경기력은 골프기술, 체력, 그리고 심리적 기술 등으로 이루어 진다. 주로 체력 요인으로는 근력, 순발력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성 등의 5개 체력요소가 포함되고, 심리적 기술요인으로는 심상기술, 이완기술, 자신감 조절기술, 각성수준 조절기술, 집중기술 등으로 이루어지며, 골프기술의 수행수준은 지속적인 훈련을 통하여 향상 될 수 있고, 체력요인은 지속적인 신체 훈련을 통하여 획득할 수 있다 (문지영, 2003).

최상의 골프기술과 체력을 가지고 있다하더라도 심리적 기술이 없거나 그 수준이 낮으면 최상의 라운드를 할 수 없다. 골프는 사용하는 클럽의 종류가 다양하고 선수의 신체적인 조건과 지형의 형태에 따라 다양한 스윙 동작을 실시할 수 있기 때문에 스포츠 경기 중에서 가장 단조로운 경기이면서 상황에 따라 다르게 대처해야 하기 때문에 가장 복잡하고 어려운 경기로 인식되고 있다. 또한 20~30만평 정도의 넓은 장소에서 실시하고 장시간 시합을 실시하므로 골퍼들은 강한 체력과 지구력을 갖추고 있어야 하며, 심리적으로는 집중력과 인내력, 끈기, 상황 대처능력을 갖추고 있어야 한다. 특히 골프는 기후의 변화와 선수들의 수행력을 예측하기 어렵고, 선수들의 시합준비 상태와 시합 중 발생하는 스트레스 요인에 대한 대처방식에 따라 경기결과가 달라질 수 있고, 다양한 상황들을 예측할 수 없기 때문에 더욱 흥미롭다(박영민, 1998).

경기를 실시하다가 갑작스런 컨디션 난조로 터무니없는 스코어를 기록하거나, 경기 중 결정적인 순간에 불안 수준이 높아지고 집중력이 떨어짐으로써 큰 실수를 저지르면, 이유 없이 의욕이 저하되어 아무것도 하고 싶지 않은 상태를 경험하게 된다. 바로 이런 상황이 심리적인 요인이 경기에 영향을 미친 것이며, 정신력이 부족한 상태라고 할 수 있다. 과거에는 정신력이 선천적인 것이라고 생각하였으나, 많은 스포츠 심리학자들의 연구결과로 정신력도 훈련을 통하여 만들어질 수 있으나 무엇보다 중요한 것은 선수 자신이 정신력을 이루는 기본적인 요인의 특성을

충분히 이해하고 일정기간 동안 규칙적이고 지속적인 정신력 강화훈련을 반복해서 실시해야 한다는 사실이다. 정신력을 이루는 심리적인 요인들은 상호작용을 하는 위계적 단계를 구성하고 있는데, 이러한 심리요인들의 기본적인 바탕은 성취욕구, 즉 성취동기임을 알 수 있다. 무엇보다도 자신이 선택한 골프경기에서 성공을 하겠다는 집념과 욕구를 결정해주는 성취동기가 가장 중요하다. 이러한 집념을 가지고 연습에 집중하여 몰입하게 되면 매사에 긍정적인 태도를 갖게 되고, 시합에서 긍정적인 신체 언어 표현을 하게 된다. 그리고 이완과정을 통해서 자신의 각성수준을 적절한 상태로 조절하며 이상적인 운동수행의 장면을 심상함으로써 강인한 정신력을 형성 할 수 있다(정청희, 2004).

오늘날의 골프 경기는 체격과 체력이 좋고, 자질이 뛰어난 선수들을 어릴 적부터 발굴해 체계적으로 훈련할 뿐만 아니라, 골프 장비가 과학적이고 현대화 되어서 나이 차이를 막론하고 선수들 간의 기술적 수준 차이가 급격하게 줄어들고 있는 추세이다. 더군다나 주니어 선수들의 프로 전향이 많아지면서 기존 프로들의 노련미와 젊은 선수들의 패기로 팽팽한 구도를 형성하고 있다. 이러한 상황의 요인들은 정신적 안정성의 중요성을 더욱 부각시키고 있고 골프 경기에서 좋은 기록을 내기 위해서는 정신력을 기를 뿐만아니라, 정신적 안정성을 유지시켜야만 한다. 이것이 심리기술훈련을 통해서 이룰 수 있는 것이다(김계영, 2008).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 G시의 E, M, Y의 3개 골프연습장을 이용하는 일반 골프 참여자 중 현대 10이상인 비숙련자, 프로지망생, 프로선수 56명을 대상으로 하였다. 설문에 응답한 총 80부의 응답자 중 응답이 불성실한 24부를 제외한 총 56부를 분석대상으로 하였다.

2. 연구도구

1) 설문지의 구성내용

골프수행자들의 심리적 기술 측정을 위해 사용한 측정도구는 우찬명(2003)이 개발한 설문지를 사용하였으며, 구성내용은 불안 4문항, 도전의식 4문항, 심상조절 5문항, 자신감 5문항, 주의 집중 5문항, 각성조절 5문항 총 6개의 하위 척도를 가진 28문항으로 심리적 기술의 평가척도는 각 선수들의 경험을 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 5점 '아주 그렇다'의 강도로 평가하는 5점 척도이다.

2) 설문지의 신뢰도

본 연구에서 사용한 심리적 기술 측정 설문지의 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's α 는 .767에서 .787이었다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .877이었으며, 하위변인별 Cronbach's α 는 불안 .767, 도전의식 .756, 심상조절 .916, 자신감 .890, 주의집중 .674, 각성조절 .872였다.

3. 연구방법

본 연구는 골프수행자에게 본 연구자의 소개와 연구의 취지 그리고 연구의 필요

성을 밝히고 설문지를 배포한 다음 자기평가기입법(self-administering method)으로 작성토록하고 완성된 설문지를 회수하였다.

4. 자료분석

자료분석은 SPSS/PC WIN 12.0 Ver 통계 프로그램을 이용하였으며, 연구대상자 특성은 빈도와 백분율로 나타내었다. 대상자 특성별 심리적 기술은 t-test와 ANOVA로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffe's test를 시행하였다.

IV. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자 총 56명의 일반적 특성을 살펴보면, 연령은 20-29세가 29명(51.8%), 30-39세 11명(19.6%), 40세 이상이 16명(28.6%)이었다. 학력은 고등학교 졸업이 20명(35.7%), 대학교 졸업이 24명(42.9%), 대학원 졸업이 12명(21.4%)이었으며, 골프경력은 10년 미만이 31명(55.4%), 10년 이상이 25명(44.6%)이었다. 또한, 기능수준은 비숙련자 24명(42.9%), 프로지망생 17명(30.3%), 프로 15명(26.8%)이었다<표 1>.

<표 1> 대상자의 일반적 특성

(n=56)

일반적 특성	n(%)
연령	
20-29세	29(51.8)
30-39세	11(19.6)
40세 이상	16(28.6)
학력	
고등학교 졸업	20(35.7)
대학교 졸업	24(42.9)
대학원 졸업	12(21.4)
골프경력	
10년미만	31(55.4)
10년이상	25(44.6)
기능수준	
비숙련자	24(42.9)
프로지망생	17(30.3)
프로	15(26.8)

2. 연령에 따른 심리적 기술의 차이

연령에 따른 심리적 기술은 20-29세가 3.39점, 30-39세가 2.91점, 40세 이상이 3.52점으로 40세 이상이 가장 높았으며, 군간에 유의한 차이를 보였다($p < .001$). 사후검정결과 20-29세가 30-39세에 비해 심리적 기술 점수가 높았으며, 40세 이상이 20-29세에 비해 심리적 기술 점수가 높았다($p < .05$).

하위 척도들을 살펴보면, 불안은 20-29세가 3.33점, 30-39세가 3.59점, 40세 이상이 2.50점으로 군간에 유의한 차이를 보였다($p < .001$). 사후검정결과 20-29세가 40세 이상에 비해, 40세 이상이 30-39세에 비해 점수가 높았다($p < .05$).

심상조절은 20-29세가 3.61점, 30-39세가 2.58점, 40세 이상이 3.95점으로 군

간에 유의한 차이를 보였다($p < .001$). 사후검정결과 20-29세가 30-39세에 비해, 40세 이상이 30-39세에 비해 점수가 높았다($p < .05$).

자신감은 20-29세가 3.78점, 30-39세가 2.91점, 40세 이상이 3.71점으로 군간에 유의한 차이를 보였다($p < .001$). 사후검정결과 20-29세가 30-39세에 비해, 40세 이상이 30-39세에 비해 점수가 높았다($p < .05$).

주의집중은 20-29세가 2.83점, 30-39세가 2.36점, 40세 이상이 3.10점으로 군간에 유의한 차이를 보였다($p = .012$). 사후검정결과 40세 이상이 30-39세에 비해 점수가 높았다($p < .05$).

각성조절은 20-29세가 3.19점, 30-39세가 2.69점, 40세 이상이 3.70점으로 군간에 유의한 차이를 보였다($p = .001$). 사후검정결과 40세 이상이 20-29세와 30-39세에 비해 점수가 높았다($p < .05$) <표 2>.

<표 2> 연령에 따른 심리적 기술의 차이

(n=56)

변 인	Mean±SD	F	p	Scheffe
불 안				
20-29세	3.33±0.62	16.33	<.001	a>c, b>c
30-39세	3.59±0.45			
40세 이상	2.50±0.47			
도전의식				
20-29세	3.84±0.62	1.62	.207	
30-39세	3.61±0.50			
40세 이상	4.02±0.51			
심상조절				
20-29세	3.61±0.84	10.24	<.001	a>b, c>b
30-39세	2.58±0.90			
40세 이상	3.95±0.59			
자신감				
20-29세	3.78±0.61	8.17	<.001	a>b, c>b
30-39세	2.91±0.54			
40세 이상	3.71±0.70			
주의집중				
20-29세	2.83±0.67	4.78	.012	c>b
30-39세	2.36±0.62			
40세 이상	3.10±0.47			
각성조절				
20-29세	3.19±0.68	7.69	.001	c>a, c>b
30-39세	2.69±0.79			
40세 이상	3.70±0.53			
전체				
20-29세	3.39±0.40	8.58	<.001	a>b, c>b
30-39세	2.91±0.42			
40세 이상	3.52±0.35			

a: 20-29세, b: 30-39세, c: 40세 이상

3. 학력에 따른 심리적 기술의 차이

학력에 따른 심리적 기술은 고등학교 졸업군이 3.40점, 대학교 졸업군이 3.41점, 대학원 졸업군이 3.06점으로 대학교 졸업군의 점수가 높은 경향을 보였으나 유의한 차이를 보이지 않았다.

하위 척도별로 살펴보면, 심상조절은 고등학교 졸업군이 3.64점, 대학교 졸업군이 3.68점, 대학원 졸업군이 2.92점으로 유의한 차이를 보였다($p=.040$). 사후검정결과 대학교 졸업군이 대학원 졸업군에 비해 심상조절 점수가 높았다($p<.05$). 반면, 학력에 따른 불안, 도전의식, 자신감, 주의집중 및 각성조절은 유의한 차이를 보이지 않았다. <표 3>.

<표 3> 학력에 따른 심리적 기술의 차이

(n=56)

변 인	Mean±SD	F	p	Scheffe
불 안				
고등학교졸업	3.10±0.81	0.13	.877	
대학교졸업	3.14±0.58			
대학원졸업	3.23±0.70			
도전의식				
고등학교졸업	3.79±0.75	1.60	.211	
대학교졸업	3.99±0.45			
대학원졸업	3.65±0.42			
심상조절				
고등학교졸업	3.64±0.86	3.43	.040	b>c
대학교졸업	3.68±0.74			
대학원졸업	2.92±1.13			
자신감				
고등학교졸업	3.65±0.80	1.33	.274	
대학교졸업	3.68±0.60			
대학원졸업	3.30±0.70			
주의집중				
고등학교졸업	2.98±0.66	1.26	.291	
대학교졸업	2.78±0.58			
대학원졸업	2.62±0.75			
각성조절				
고등학교졸업	3.37±0.84	1.83	.170	
대학교졸업	3.30±0.57			
대학원졸업	2.88±0.81			
전체				
고등학교졸업	3.40±0.47	3.88	.054	
대학교졸업	3.41±0.33			
대학원졸업	3.06±0.50			

a: 고등학교졸업, b: 대학교졸업, c: 대학원졸업

4. 경력에 따른 심리적 기술의 차이

경력에 따른 심리적 기술은 10년 미만군이 3.19점, 10년 이상군이 3.50점으로 10년 이상인 군이 10년 미만인군보다 심리적 기술 점수가 높아 유의한 차이를 보였다($p=.008$).

하부척도별로 보면, 불안은 10년 미만군이 3.47점, 10년 이상군이 2.74점으로 10년 미만군의 불안점수가 높았다($p<.001$). 도전의식은 10년 미만군이 3.67점, 10년 이상군이 4.06점으로 10년 이상군이 10년 미만군보다 점수가 높았다($p=.011$). 심상조절은 10년 미만군이 3.16점, 10년 이상군이 3.93점으로 10년 이상군이 10년 미만군보다 점수가 높았다($p=.001$). 또한, 주의집중도 10년 미만군이 2.59점, 10년 이상군이 3.09점으로 10년 이상군이 10년 미만군보다 점수가 높았다($p=.002$). 반면, 자신감과 각성조절은 경력에 따른 유의한 차이가 없었다<표 4>.

<표 4> 경력에 따른 심리적 기술의 차이

(n=56)

변 인	Mean±SD	t	p
불 안			
10년미만	3.47±0.60	4.64	<.001
10년이상	2.74±0.56		
도전의식			
10년미만	3.67±0.59	-2.65	.011
10년이상	4.06±0.49		
심상조절			
10년미만	3.16±0.95	-3.40	.001
10년이상	3.93±0.67		
자신감			
10년미만	3.46±0.68	-1.58	.120
10년이상	3.75±0.71		
주의집중			
10년미만	2.59±0.72	-3.20	.002
10년이상	3.09±0.43		
각성조절			
10년미만	3.08±0.75	-1.82	.075
10년이상	3.43±0.69		
전체			
10년미만	3.19±0.47	-2.75	.008
10년이상	3.50±0.34		

5. 기능수준에 따른 심리적 기술의 차이

기능수준에 따른 심리적 기술은 비숙련자군은 3.10점, 프로지망생군은 3.32점, 프로선수군은 3.71점으로 유의한 차이를 보였다($p < .001$). 사후검정결과 프로선수군이 비숙련자군과 프로지망생군에 비해 심리적 기술 점수가 높았다($p < .05$).

하부척도별로 살펴보면, 불안은 비숙련자군은 3.30점, 프로지망생군은 3.35점, 프로선수군은 2.65점으로 유의한 차이를 보였다($p = .003$). 사후검정결과 비숙련자군과 프로지망생이 프로선수보다 점수가 높았다($p < .05$).

도전의식은 비숙련자군은 3.61점, 프로지망생군은 3.68점, 프로선수군은 4.40점으로 유의한 차이를 보였다($p < .001$). 사후검정결과 프로선수군이 비숙련자군과 프로지망생군에 비해 점수가 높았다($p < .05$).

심상조절은 비숙련자군은 3.06점, 프로지망생군은 3.52점, 프로선수군은 4.20점으로 유의한 차이를 보였다($p < .001$). 사후검정결과 프로선수군이 비숙련자군에 비해 점수가 높았다($p < .05$).

자신감은 비숙련자군은 3.32점, 프로지망생군은 3.39점, 프로선수군은 4.25점으로 유의한 차이를 보였다($p < .001$). 사후검정결과 프로선수군이 비숙련자군과 프로지망생군에 비해 점수가 높았다($p < .05$).

주의집중은 비숙련자군은 2.48점, 프로지망생군은 2.93점, 프로선수군은 3.21점으로 유의한 차이를 보였다($p = .001$). 사후검정결과 프로지망생군과 프로선수군이 비숙련자군에 비해 점수가 높았다($p < .05$). 반면 각성조절은 기능수준에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다<표 5>.

<표 5> 기능수준에 따른 심리적 기술의 차이

(n=57)

변인	Mean±SD	F	p	Scheffe
불안				
비숙련자	3.30±0.71	6.39	.003	a>c, b>c
프로지망생	3.35±0.62			
프로선수	2.65±0.46			
도전의식				
비숙련자	3.61±0.40	14.15	<.001	c>a, c>b
프로지망생	3.68±0.58			
프로선수	4.40±0.45			
심상조절				
비숙련자	3.06±0.90	9.37	<.001	c>a
프로지망생	3.52±0.58			
프로선수	4.20±0.85			
자신감				
비숙련자	3.32±0.59	13.38	<.001	c>a, c>b
프로지망생	3.39±0.46			
프로선수	4.25±0.69			
주의집중				
비숙련자	2.48±0.69	7.74	.001	b>a, c>a
프로지망생	2.93±0.50			
프로선수	3.21±0.47			
각성조절				
비숙련자	3.04±0.70	2.68	.078	
프로지망생	3.20±0.53			
프로선수	3.59±0.91			
전체				
비숙련자	3.10±0.24	12.63	<.001	c>a, c>b
프로지망생	3.32±0.24			
프로선수	3.71±0.42			

a: 비숙련자, b: 프로지망생, c: 프로선수

V. 논 의

스포츠 상황에서 최대의 경기력을 발휘하기 위해서는 신체적인 능력뿐만 아니라 심리적인 능력도 필수적으로 요구된다. 이러한 심리적인 능력을 향상시키기 위한 목적으로 실시되는 것이 심리기술훈련이며 스포츠 종목과 선수의 특성에 따라 프로그램이 설계되고 실시되어야 그 효과를 극대화 할 수 있다.

본 연구의 목적은 골프참여자들의 시합상황이나 운동 수행 중에 사용하는 심리적 기술을 분석하기 위하여 비숙련자, 프로지망생, 프로선수를 대상으로 심리적 기술의 차이를 알아보는 것이고 본 연구의 결과를 토대로 일반 골프참여자들의 심리적 기술의 차이에 대하여 논하고자 한다.

본 연구에서 연령에 따라서는 심리적 기술에 차이를 보였는데, 대부분의 하부척도들에서 불안을 제외하고 40세 이상군에서 점수가 높았다. 이는 본 연구에서 연령과 경력이 많을수록 경기에 참여하는 기회가 많아져서 시합상황을 많이 경험할 수 있기 때문에 심리적 부담을 많이 줄일 수 있기 때문이라고 사료된다.

본 연구는 학력별로 심리적 기술의 차이가 있는지 알아본 결과 심상조절을 제외한 모든 하부척도에서 유의한 차이를 나타나지 않았다. 이는 학력이 심리적 기술의 차이에 큰 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있다.

본 연구는 경력을 10년을 기준으로 분류한 결과 심리적 기술에서 10년 이상군에서 점수가 높았으며, 하부척도에서도 불안, 도전의식, 심상조절 및 주의집중에서 유의한 차이를 보였으며, 불안을 제외하고 10년 이상군에서 점수가 높았다. 이는 Mahoney(1987)의 경험이 많고 운동수준이 높을수록 불안 제어력이 매우 좋은 반면 경험이 적고 운동수준이 낮을수록 불안 제어력이 낮다고 한 선행연구와 일치하였다. 결과적으로 10년 이상의 경력자들이 그 이하의 경력자들 보다 심리적 조절 능력이 더 높다는 것을 확인할 수 있어 앞으로 경력이 적은 사람들에게 불안 수준을 낮출 수 있는 심리기술훈련이 필요할 것으로 사료된다.

또한, 기능수준에 따라서는 프로선수의 심리적 기술 점수가 가장 높았다. 하부척도별로는 불안을 제외하고 도전의식, 심상조절, 자신감 및 주의집중에서 프로선수의 점수가 높았다. 특히 불안은 비숙련자들에 비해 프로선수를 지향하는 프로지망생들의 불안점수가 가장 높게 나타난 것은 주목해야 할 부분이라고 생각한다. 이는

우수 운동선수들의 인지 심리적 기술에 관한 김미숙(1991)의 연구에서 운동 수준 별로 최우수 선수가 우수 선수보다 불안 조절 능력이 우수하다고 하였으며, 신준수(2002)는 골퍼들의 기능수준에 따른 심리적 기술요인의 차이에서 우수 집단이 비우수 집단에 비해 불안조절 요인이 높게 나타났다고 하여 본 연구결과를 뒷받침하는 것으로 생각된다. 또한, 구민(2000)은 골프선수들의 인지 심리학적 요인에 관한 연구에서 프로골프선수들이 아마추어 골프선수들보다 높은 불안제어력을 가지고 있다고 하여 프로선수들이 아마추어나 비숙련자들에 비해 불안도가 낮음을 확인할 수 있었다.

Cox(1990)은 기능 수준에 따라 자신감이 우수선수 집단이 비우수선수 집단보다 높은 점수가 나타났다고 하였다. 또한, 본 연구에서 각성조절은 유의한 차이를 보이지는 않았으나, 프로선수가 비숙련자나 프로지망생에 비해 각성조절 점수가 높은 경향을 보였다. 이는 차성복(1996)은 경쟁불안과 정신력 요인이 골프경기 수행에 미치는 영향에 대한 연구에서 우수선수가 비우수 선수에 비하여 각성조절 능력이 높다고 한 결과와 유사하였다.

본 연구를 보면, 프로선수와 프로지망생과의 차이가 근소하였는데, 이는 골프의 활성화로 프로지망생들이 시합에 참여할 수 있는 기회가 많아져 시합상황을 많이 경험할 수 있게 된 결과라 볼 수 있다.

결론적으로 본 연구에서 실시된 비숙련자, 프로지망생, 프로선수를 대상으로 기능 수준, 경력 및 연령에 따른 심리적 기술의 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동선수에게 있어 심리기술이란 선천적인 것이 아니며 신체적인 능력과 함께 발전 시켜나가야 하는 것이고 현재의 심리기술이 높은 수준에 있다고 하더라도 지속적인 훈련이나 주의가 없다면 언제까지나 그러한 능력을 기대하기 어렵다는 점도 유념해야 할 것이다.

VI. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 시합상황이나 운동 수행 중에 사용하는 심리적 기술을 측정하여 골프 참여자의 연령, 학력, 경력 및 기능수준에 따른 심리적 기술의 차이를 알아보는 데 연구의 목적이 있다.

이를 위해 본 연구의 대상은 비숙련자, 프로지망생, 프로선수를 대상으로 총 80명을 선정하였고, 그 중 응답이 불성실한 24부를 제외한 총 56부를 사용하였다.

본 연구의 검사도구로 우찬명(2003)의 ‘골프선수의 심리적 기술 검사지’를 사용하여 골프참여자의 심리적 기술을 측정하였다.

회수한 설문지는 분석목적에 따라 t-test와 ANOVA를 실시하였고, 사후검증을 위해 Scheffe's test를 실시하였다.

본 연구결과는 다음과 같다.

1) 연령에 따른 심리적 기술의 차이

연령이 높을수록 심리적 기술 점수가 높았으며, 40세 이상이 다른 집단에 비해 불안점수는 낮고, 심상조절, 자신감, 주의집중 및 각성조절의 점수는 높았다.

2) 학력에 따른 심리적 기술의 차이

학력에 따라 심상조절에서는 유의한 차이가 나타났으며 다른 요인에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

3) 경력에 따른 심리적 기술의 차이

경력이 많을수록 심리적 기술 점수가 높았으며, 경력이 10년 이상군에서는 불안 점수가 낮았고, 도전의식, 심상조절 및 주의집중 점수가 높았다.

4) 기능수준에 따른 심리적 기술의 차이

기능수준에 따라서는 프로선수들의 심리적 기술 점수가 높았으며, 프로선수들이 불안 점수가 낮고, 도전이식, 심상조절, 자신감 및 주의집중의 점수는 높았다.

2. 제 언

본 연구의 절차와 결과에 기초해서 후속 연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 효과적인 심리기술훈련을 위해서는 충분한 사전 준비가 필요하다.

그에 따라 스포츠 선수에게 있어 심리기술훈련을 계획하고 실시하는데는 몇 가지 연구가 선행되어야 한다.

먼저 참여 선수의 개인적인 특성을 충분히 파악해야 한다. 예를 들면 심리적인 측면에서의 접근 이외에 운동을 시작한 동기와 배경, 기술적인 수준과 문제점, 경력, 연습 형태, 친구나 가족 등의 주요 정보도 충분히 확보하여야 한다.

다음으로 훈련 참여자와 친밀감을 형성하고 처치자에 대한 믿음을 확보하여야 한다. 심리기술훈련은 처치자와 훈련 참여자의 잦은 접촉으로 실시되며 처치자의 훈련 방법에 대한 확신이 없다면 효과를 기대할 수 없기 때문이다.

또한 처치자의 스포츠 종목에 대한 충분한 이해가 필요하다. 심리기술훈련을 계획하고 처치하기 위해서는 각 종목의 가능한 구체적인 부분까지도 이해 할 수 있어야 실제적인 접근이 가능하다고 할 수 있다.

둘째, 선수들의 요구와 특성이 반영된 심리기술훈련의 과정과 내용을 구체적으로 제시할 수 있는 보다 많은 연구가 필요시 된다.

심리기술훈련이 연구자의 연구 목적으로 구성되어 일방적이고 획일화된 틀 안에서 실시되는 것이 아니고 연구 참여자의 요구와 특성에 맞게 프로그램이 구성되고 진행될 수 있어야 한다. 또한 이에 대한 구체적인 과정과 내용을 제시할 수 있는 연구가 보다 활발히 진행되어 여러 형태의 실제적인 방법이 제시되어야 한다.

셋째, 지금까지의 선행연구가 대부분 엘리트선수를 대상으로 하였으나 일반 골프 참여자들에 대한 심리기술훈련의 효과를 규명하는 연구가 보다 더 진행되어야 한

다.

넷째, 심리기술훈련이 종료된 후에도 그 효과가 장기적으로 유지되는지도 확인할 필요가 있다.

심리기술훈련은 훈련 기간 중의 효과를 기대하기 보다는 종료 후의 효과가 보다 많은 영향을 미치기 때문에 어떻게 유지되고 관리되어야 하는지에 대한 연구가 요구된다.

참고문헌

- 구 민(2000). 골프선수의 인지 심리학적 요인에 관한 연구. 석사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 김계영(2008). 프로골프선수의 심리기술훈련 적용에 대한 사례연구. 박사학위논문. 울산대학교 대학원.
- 김미숙(1991). 우수 운동선수들의 인지 심리적 기술. 석사학위 논문. 중앙대학교 대학원.
- 김동진(1998). 골프. 서울: 교학사.
- 김성호(2006). 골프선수들의 심리적 기술훈련이 경기력에 미치는 효과. 석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 김재은(2001). 프로골프 선수들의 골프수행과 관련된 심리적·심동적 기술사용 조사. 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 문지영(2003). 골프선수들의 심리적 기술의 차이 분석. 석사학위논문. 세종대학교
- 박영민(1998). 골프특강. 한국뉴턴. 61~62.
- 박정근(1999). 국가대표 축구선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구. 한국스포츠 심리학회지, 10(1), 83~104.
- 박정근(2004). 골프 경기력 향상을 위한 심리상담 기법. 스포츠심리학회. 2003년 동계워크샵자료집.
- 신준수(2002). 골퍼들의 기능수준에 따른 심리적 기술 요인의 차이분석. 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 송병주(2005). 국가대표출신 프로골프선수의 프로전향 전후의 갈등과 기량저하. 석사학위논문. 연세대학교.
- 이연정(2005). 한국 엘리트 골프선수를 위한 훈련방법 및 경기력 향상 방안. 박사학위논문. 명지대학교.
- 이용선(2006). 프로골퍼의 슬럼프 발생원인과 극복에 관한 연구. 석사학위논문. 연세대학교.
- 이한춘(2000). 프로골프선수들의 심리적 방해요인과 극복방안에 관한 연구. 박사학위논문. 건국대학교 대학원.

- 우찬명(2003). 골프선수의 심리적 기술 검사지 개발. 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 정성태(1999). 골프 심리학. 서울: 골프다이제스트.
- 정영주(2007). 쉽게 배우는 골프. 서울: 도서출판 우리
- 정청희(1998). 심리기술훈련: 스포츠심리학. 서울: 한국스포츠심리학회편. pp279-319
- 정청희, 김병준(1999). 스포츠 심리학의 이해. 금광.
- 정청희(2000). 골프경기를 위한 심리기술 훈련. 서울: 도서출판 무지개사. 3-6, 9-17.
- 정청희(2003). 경기력 향상을 위한 심리구술훈련. 서울: 도서출판 무지개사
- 정청희(2003). 스포츠 심리학의 이해. 서울: 도서출판 무지개사
- 정청희(2004). 운동수행향상을 위한 심리기술훈련. 서울: 도서출판 무지개사.
- 정청희(2006). 타이거우즈 · 소렌스탐을 꿈꾸는 완벽한 골퍼를 위한 심리기술훈련. 서울 : 도서출판 무지개사.
- 차성복(1996). 경쟁불안과 정신력 요인이 골프경기 수행에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. pp273-279
- 한명우(2006). 스포츠 심리학 핸드북. 한국스포츠 심리학. 서울: 도서출판 무지개사.
- 홍길동(2005). 양궁 심리훈련프로그램의 개발 및 현장 적용 연구. 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- Cratty, B. M(1999). Psychology in comtemporary sport. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall.
- Cox, R. H(1990). Sport Psychology; concet anapplication. dubugue. LA: Wm. C Brown Publishers.
- Foster, J., & Porter, K(1986). The Mental Athlete Inner training peak performance. Janert, Ltd.
- Loehr, J. E(1986). Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington. MA: Stephen Greene Press.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S(1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. The Sport Psychologist, 1, 181-199.

- Martens, R(1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign. IL: Human Kinetics.
- Nelson, D., & Hardy, L(1990). The development of an empirically validated tool for measuring psychological skill in sport. *Journal of sports Sciences*, 8, 71.
- Orlick, T(1989). Reflections on sport psychologist consulting with individual team sport athletes at summer and winter Olympic games. *The sport Psychologist*, 3, 358-365.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & J. T(1995). Development and Validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-26. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Suinn, R, M(1989). Seven step to peak performance. Toronto, Canada: Luber.
- Thomas, P. R., & Over, R(1994). Psychologist and psychomotor skills associated with performance in golf. *The sport psychologist*, 8, 73-86.
- Unestahi(1986). Inner mental training. Orebro, Sweden: Veje Publications.
- Vealey, R. S(1988). Future directions in psychological skills training. *The sport psychology intervention. Medicine and Science in sport and Exercise*, 26, 495-502.
- Williams, J. M(1993). *Applied Sport Psychologist: Personal growth to peak performance*. Mountain View. CA: Mayfield Publishing Company.

부 록

<설 문 지>

골프수행자의 수준별 심리적 기술의 차이 분석

안녕하세요.

저는 조선대학교 교육대학원에서 ‘골프수행자의 수준별 심리적 기술의 차이 분석’으로 석사학위 논문을 준비하고 있습니다.

본 설문지는 골프선수의 특성이 심리적 기술에 미치는 효과를 분석하여 이를 토대로 골프선수에게 필요한 심리적 기술 훈련 프로그램의 기초자료를 제공하기 위함입니다.

응답하신 내용은 학문연구목적에 한하며, 다른 어떤 용도로도 사용하지 않을 것입니다. 또한 어떠한 개인적인 내용도 비밀이 절대 보장된다는 것을 약속드립니다.

각 설문 문항에는 맞고 틀리는 것이 없으니, 귀하께서 느끼시는 대로 솔직하게 응답해 주시는 것이 매우 중요합니다. 바쁘시더라도 잠시만 시간을 내어 협조해 주시면 감사하겠습니다.

대단히 감사합니다.

조선대학교 교육대학원 체육교육전공 석사과정

전 세 영

I. 각 문항을 주의 깊게 읽으신 후 자신의 생각을 “전혀 그렇지 않다”(1점)부터 “아주 그렇다”(5점)까지 해당 번호에 “✓”로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
1. 나는 시험중에도 결과에 대하여 걱정한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 내 스코어가 나쁜 상태에 있어도 끝까지 시험을 포기하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 시험할 코스를 생각하면 각 코스의 모습이 선명하게 떠오른다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 시험을 잘 풀어갈 수 있다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 시험 중 다른 사람들이 나에게 대하여 어떻게 생각하는 지를 의식한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 시험도중 감정이 격해져도 스스로 조절해 나간다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 시험 전에 시험을 잘 해낼 수 있을지 걱정한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 시험이 잘 안 풀리더라도 파이팅하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 셋업자세에서 코스의 전체적인 모습을 확실히 그릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 코스에 들어서면 잘 할 수 있을 것 같은 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 시험 중 어려운 상황에서 정신을 집중하는데 어려움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 시험 중 열 받는 일이 생겨도 동요하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 시험에서 형편없는 플레이를 할까봐 걱정한다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 객관적으로 열세인 시험에서도 최선을 다한다.	①	②	③	④	⑤

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
15. 나는 시합 전에 각 코스의 특성을 머릿속으로 그리는 연습을 한다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 시합에서 나 자신을 굳게 믿는다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 시합 중 이겼을 경우와 졌을 경우를 염려하고 있는 나를 발견하곤 한다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 시합이 잘 풀리지 않을 때에도 차분하게 플레이를 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 시합 날이 가까워지면 불안해진다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 시합중 어떤 상황에서도 최선을 다한다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 연습중에 백스윙시의 내 클럽궤도를 머릿속으로 그릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 우수한 선수로서 자신감이 있다.	①	②	③	④	⑤
23. 나는 셋업자세에 들어갔다가도 정신집중이 되지 않아 중단했다가 다시 시작하곤 한다.	①	②	③	④	⑤
24. 나는 시합중 불안해지더라도 대담하게 플레이를 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
25. 나는 셋업자세에 들어가기 전 나에게 가장 바람직한 스윙동작의 궤도를 머릿속으로 그릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
26. 나는 진실로 내가 우수한 선수라고 믿는다.	①	②	③	④	⑤
27. 나는 플레이 중 다른 선수들의 시선을 의식한다.	①	②	③	④	⑤
28. 나는 트리폴 보기를 한 후에도 흔들림 없이 다음 플레이를 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

II. 다음 질문에 (O)표를 하거나 기입해 주시기 바랍니다.

1. 성 별 : ① 남() ② 여()

2. 나 이 : 만 (세)

3. 기능수준 : ① 비숙련자() ② 프로지망생() ③ 프로선수()

4. 골프경력 : ① 10년미만() ② 10년이상()

5. 학 력 : ① 고등학교 졸업() ② 대학교 졸업() ③ 대학원 졸업()

- 끝까지 설문에 응해주셔서 대단히 감사합니다.

저작물 이용 허락서

학 과	체육교육	학 번	20068257	과 정	석사, 박사
성 명	한글: 전 세 영 한문 : 쉰 世 永 영문 : Se-Young Jeon				
주 소	광주광역시 동구 운림동 무등파크 101동 107호				
연락처	E-MAIL : khyumher@hanmail.net				
논문제목	한글 : 골프수행자의 수준별 심리적 기술의 차이 분석 영어 : Analysis Difference in Psychological Skill by Playing Levels of Golfers				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사 표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의(○) 반대()

2010 년 7 월 5 일

저작자: 전 세 영 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하