

2005년 8월

박사학위 논문

골프선수의 스트레스와 정신력이
주의집중 및 운동수행에 미치는 영향

조선대학교 대학원

체 육 학 과

이 정 규

골프선수의 스트레스와 정신력이
주의집중 및 운동수행에 미치는 영향

*Influences of Golfers' Stress and Mental Power on
Their Attention and Performance*

2005년 8 월

조선대학교 대학원

체 육 학 과

이 정 규

골프선수의 스트레스와 정신력이 주의집중 및 운동수행에 미치는 영향

지도교수 : 조 동 진

이 논문을 이학박사학위신청 논문으로 제출함.

2005 년 04 월

조선대학교 대학원

체 육 학 과

이 정 규

이정규의 박사학위논문을 인준함

위원장	교수	인
위원	교수	인
위원	교수	인
위원	교수	인
위원	교수	인

2005 년 06 월

조선대학교 대학원

목 차

<i>Abstract</i>	vi
I. 서론	1
A. 연구의 필요성	1
B. 연구의 목적	4
C. 연구 문제	5
D. 관계 변인	6
E. 연구의 제한점	7
F. 용어의 정의	8
II. 이론적 배경	10
A. 스트레스	10
B. 주의집중	14
C. 최상의 운동수행을 위한 심리상태	21
D. 정신력과 운동수행	25
E. 골프경기의 변천과 골프 수행시 심리적 요인	27

III. 연구방법	32
A. 연구 절차	32
B. 조사 대상	33
C. 조사 도구	34
D. 설문지의 타당도 및 신뢰도	37
E. 자료처리 및 분석방법	41
IV. 결 과	42
A. 일반적 특성에 따른 비교분석	42
B. 스트레스와 정신력이 주의집중에 미치는 영향	59
C. 스트레스와 정신력이 운동수행능력에 미치는 영향	66
V. 논 의	67
VI. 결론 및 제언	73
참 고 문 헌	76
부 록	88

표 목 차

표 1. TAIS 측정내용 및 해석방법	17
표 2. 주의집중에 영향을 주는 변인들	19
표 3. 조사대상자의 인구사회학적 특성	33
표 4. 설문지의 구성 지표와 설문 내용	35
표 5. 스트레스 관련문항의 회전된 인자적재행렬	38
표 6. 정신력 관련문항의 회전된 인자적재행렬	39
표 7. 조사도구 신뢰도	40
표 8. 성별에 따른 하위요인별 비교	43
표 9. 성별에 따른 운동수행능력별 비교	44
표 10. 소속에 따른 스트레스, 정신력 하위요인별 비교	45
표 11. 소속에 따른 주의집중 하위요인별 비교	46
표 12. 소속에 따른 운동수행별 비교	48
표 13. 운동경력에 따른 스트레스, 정신력 하위요인별 비교	50
표 14. 운동경력에 따른 주의집중 하위요인별 비교	52

표 15. 운동경력에 따른 운동수행별 비교	53
표 16. 자격종류에 따른 스트레스, 정신력 하위요인별 비교	55
표 17. 자격종류에 따른 주의집중 하위요인별 비교	56
표 18. 자격종류에 따른 운동수행별 비교	58
표 19. 스트레스와 주의집중간의 정준상관분석	59
표 20. 스트레스와 주의집중의 하위요인간의 정준부하량	60
표 21. 주의집중 및 하위요인에 영향을 미치는 스트레스 요인	61
표 22. 정신력과 주의집중간의 정준상관분석	62
표 23. 정신력과 주의집중의 하위요인 간의 정준부하량	62
표 24. 주의집중 및 하위요인에 영향을 미치는 정신력 요인	65
표 25. 운동수행능력에 연관된 변수에 따른 다변량 회귀분석	66

그 립 목 차

그림 1. 골프선수의 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행의 관계 변인	6
그림 2. 4가지 다른 형태의 주의 집중	16
그림 3. 연구 절차	32

ABSTRACT

*Influences of Golfers' Stress and Mental Power on
Their Attention and Performance*

Lee, Jung-Kyu

Advisor : Prof. Cho, Dong-Jin. Ph.D

Department of Physical Education

Graduate School of Chosun University

This study analyzes synthetic mental factors of players with the subject of golfers and sets title of influence of golfers' stress and mental power on their attention and performance in order to keep optimal mental state of players and coaches, improve their performance and emphasize mental importance. For this study, it selected 496 golfers who were registered on Daehan Golf Association and Korea Professional Golf Association as of October of 2004, conducted t-test and one-way ANOVA using statistical program SPSS 10.1 to analyze whether there is statistically significant difference in stress, mental power, attention and performance according to general characteristics of subjects, post-test using Duncan method, Canonical Correlation Analysis and Stepwise Multiple Regression Analysis to analyze relationship between stress and attention, and mental power and attention and multivariant regression analysis to test sub-factors of stress and mental power. Consequently, it obtains the following conclusions.

First, as a result of analysis according to general characteristics, men showed higher awakening control factor than women in sub-factors of mental power. BIT and NAR of sub-factors of attention were higher in men than in women and OIT was higher in women than in men.

Stress by position was highest in graduate school students and BIT was also highest in them. Professional players showed the lowest score in performance capability and graduate school students got the highest score.

Imagery and awakening control of mental power by exercise career were higher in those who have 11-15 year career and BET, BIT and NAR which are sub-factors of attention were highest in those having 6-10 years of career and OET was highest in those having 5 year-career. Recent and mean scores of performance capability factors were lowest in players having 11-15 years of career and they showed excellent competition capability.

According to types of qualifications, while semi-professional players had most stress related to their personal life, lesson pro players had least stress related to their life. BET of attention was higher in semi-pro players and lowest in amateur players. Number of strokes in performance capabilities was lower in pro players and higher in amateur players.

Second, as a result of analyzing relationship between stress and attention, two variables have significant relationship with practice related stress, privacy related stress and game related stress which are sub-factors of stress, and BET, BIT and NAR which are sub-factors of attention through Canonical Correlation Analysis, and the lower game related stress, the higher attention.

As a result of analyzing relationship between mental power and attention, the first and second canonical variants focused on examination of relationship between two variant groups. Level of motivation, imagery control and tension factors

which are sub-factors of mental power had significant relationship with all sub-factors of attention in the first canonical variants. All sub-factors of mental power in the second canonical variants had significant relationships with BET, OET, BIT, NAR and RED except OIT of sub-factors of attention. As a result of conducting stepwise regression analysis to test mental power factors affecting attention and its sub-factors, awakening control, tension and attitude control factors had statistically significant influence and mental power factors affecting sub-factors of attention were BET, OET, BIT, OIT, NAR and RED.

Third, as a result of performing multi-variant regression analysis to test stress and sub-factors of mental power affecting performance, factors having common influence on recent and average number of strokes and best scores were imagery control which is sub-factor of mental power.

I. 서론

A. 연구의 필요성

골프는 현대사회에서 여가시간의 증대와 삶의 질적 향상으로 인해 많은 참여 확대를 이루었고 이러한 일반 수요자의 증대는 결국 이들을 지도할 전문가나 골프 선수의 증가에도 영향을 미쳤다. 특히 한국의 남, 여 골프 선수들이 해외로 진출하여 우수한 성적을 올리기 시작해서 2002년에는 최경주 선수가 미국 PGA대회를 2번이나 우승하는 등 한국의 골프 실력은 아시아를 넘어 세계수준으로 성장하였다. 최근의 이러한 경향은 많은 골프선수들에게 자극제가 되었고 골프선수의 증가를 가져왔으며 미래의 박세리, 최경주가 되겠다는 신념으로 많은 노력을 기울이고 있고 결국 이러한 노력들은 운동수행의 향상을 목적으로 이루어지고 있다.

골프를 포함하여 스포츠 장면에서 코치나 감독들은 운동선수의 수행이 최고에 도달할 수 있도록 끊임없이 노력해 왔다. 또한 스포츠과학자들은 운동선수의 최적의 수행을 위해 많은 연구를 해왔으며 그들의 연구를 현장에 적용시켜 운동선수의 수행을 향상시키는 업적을 쌓아 왔다. 운동수행결과에 대한 성공과 실패에 영향을 주는 요인은 신체적, 심리적, 사회환경적 측면 등 다양한 근원을 찾을 수 있지만 무엇보다 신체적 훈련의 정도에 못지 않게 정신적 측면은 매우 중요한 작용을 한다는 사실이 인정되고 있다. 특히 경기 전 혹은 경기 중 선수들이 갖게 되는 심리적 상태는 운동수행능력에 매우 지대한 영향을 미치게 된다(Unestall, 1982).

특히 Forster & Porter(1986)에 의하면 골프 경기는 80~90%가 심리기술에 의해 결정되고 경쟁적인 승패에 막대한 영향을 준다고 하였다. 또한 골프 황제인 잭 니클라우스도 골프경기의 승패를 결정하는데 심리적인 역할이 가장 중요한 요소라고 하였으며 새로운 골프황제 타이거 우즈는 자신의 심리적 결점을 보완하기 위하여 전

속 멘탈 트레이너를 두고 시합 중 자신이 보인 정신적 불안정을 보완하고 있다(장승화, 2003).

Cratty(1983)에 의하면 운동선수들의 정신적 생활은 비 운동 선수들의 정신 생활과 여러 측면에서 다르다고 전제하면서 스포츠활동 자체에 내재해 있는 긴장감으로 인하여 운동성취의 근원에 대한 생각으로 많은 시간을 보내고, 그러한 사고가 주요 경기 중에는 선수들의 의식적 생활에 침투하게 된다고 하였다. 그러므로 시합 전 심리적 상태 혹은 정신적 준비는 운동수행에 밀접하게 관련되어 있다는 점과 심리기법의 적용에 앞서 선수자신의 심리상태에 대한 특성과악이 중요하다고 하겠다(서태석, 2003).

선수들은 경기상황이 가까워지거나 직면하게 되면 주로 경기 외적인 정보나 요인에 의하여 보다 많은 심적 부담을 느낀다. 이러한 과중한 심리적 부담은 선수들의 주의형태나 집중력을 방해하고, 그 결과 신체적 긴장을 야기 시킴으로써 비효율적으로 운동을 수행할 뿐만 아니라 쉽게 피로해지거나 무기력하게 된다.

평소 연습 때나 혹은 그렇게 비중이 크지 않은 경기에서는 상당히 우수한 성적을 나타내는 선수들도 중요한 경기에서는 그러한 심적 부담을 극복하지 못하고 허무하게 무너지거나 크게 실패하는 경우를 종종 볼 수 있다. 스포츠에서 체력과 기술, 그리고 정신력은 경기력을 결정짓는 요소이다. 신체적 능력과 기술수준이 같다면 정신력(심리적 조절능력)이 강한 선수가 좋은 결과를 얻을 수 있듯이 시합상황에서 심리적인 문제는 그 정도에 따라 경기결과에 긍정적, 부정적 측면으로 영향을 미치게 됨으로 실로 중요한 문제가 아닐 수 없다.

선수들의 심리상태를 분석하기 위하여 Loehr(1982)는 MTT(Mental Toughness Test) 즉 정신력 검사지를 개발하였고 골프에 관련된 선행연구로는 고영규(2000), 모경원(2002), 박준성(2004), 박현석(2005)등이 있으며 이들은 골프선수의 정신력과 경기력에 관하여 분석하였다. 그러나 이들의 연구는 정신력과 경기력의 구조를 분석하였으나 정신력의 긍정적 측면만을 강조하였을 뿐 스트레스 같은 부정적 요인을

측정하지 못한 단점이 있다.

심리적 요인에서 부정적 요인 중의 하나인 스트레스는 근래에 와서 주요 연구의 대상이 되었으며, 특히 운동 선수의 경기력과 스트레스의 인과관계가 있음이 Passer & Seese (1983), Williams & Krane(1993) 등의 연구에서 입증되었다. 선수들이 스트레스 상황에 처하게 되면 근육 긴장, 주변협소, 주의산만 등 스트레스에 대한 증후군이 생겨 신체적 피로가 증가하고 시야의 범위가 좁아지기 때문에 환경에 대처 능력이 떨어짐으로 경기력이 저하된다.

스트레스는 경기력 뿐만 아니라 주의집중에도 많은 영향을 미친다. Lander(1980)는 스트레스와 주의력의 인과관계를 지적하면서 스트레스 수준이 높으면 주의력은 저하된다고 하였고 운동선수의 스트레스 수준에 따라 주의력이 변한다고 하였다. Nideffer(1976)는 스트레스 증가로 인해 발생할 수 있는 주의변화는 운동수행능력, 특히 복잡하고 빠르게 변하는 개방형 운동기술을 감소시킨다고 지적하였다. 따라서 골프 같은 종목의 특성 상 주의집중은 골프선수에게 수행에 있어서 중요한 과제일 수밖에 없다. 골프 선수에 관한 주의집중의 선행연구로는 이영준(2004), 조용행(1995)등이 있으나 연구가 극히 부족한 실정이며 이들의 연구도 스트레스나, 심리상태와 연관성이 아닌 외적 자극 초점에 맞추어져 있다. 따라서 골프선수의 주의집중과 스트레스, 심리상태와의 연관성에 관한 연구가 필요한 실정이다.

운동장면에서의 심리적 요인들이 중요한 이유로는 평상시 학습된 신체적 능력은 비교적 안정되어 있음에도 불구하고 경쟁이라는 장면에서는 이미 학습된 신체적 능력, 즉 수행능력이 각종 심리적 요인들로 인하여 안정되게 발휘되지 못하고 동요가 발생함으로써 운동수행에 부적 영향을 미쳐 경쟁결과에 영향을 미치게 되는 것이다 (박범영, 2004).

경기력에 영향을 주는 심리적 요인을 연구하여 이를 바탕으로 운동수행을 극대화할 수 있는 적절한 심리적 상태를 유지한다면 운동수행능력을 향상시킬 수 있을 것이다. 특히 심리적인 요인에 큰 영향을 받는 골프 같은 종목은 활용가치가 더욱더

커진다고 사료된다. 그러나 지금까지 운동선수들의 심리상태를 분석한 선행 연구들은 경쟁상태불안 등의 어떤 특정한 변인이 미치는 영향에 대하여 연구되어 온 것이 주종을 이루고 있으며, 여러 심리적인 요인들이 종합적으로 선수들에게 미치는 영향에 관한 연구들은 미비한 것으로 보인다. 따라서 본 연구는 골프선수라는 매개체를 이용하여 골프선수들의 스트레스와 정신력이 주의집중과 운동수행에 미치는 심리적 요인을 분석하여 운동선수와 지도자에게 최상의 심리상태를 유지하고 운동수행을 향상시키며 더 나아가 심리적 중요성을 강조하는데 연구의 필요성이 있다.

B. 연구의 목적

골프를 포함하여 모든 운동선수의 최대의 목표는 운동수행 향상시키고 유지하는 것이다. 이러한 운동수행과 경기력에 영향을 주는 요인 중 심리적 상태는 중요한 과제일 수밖에 없다. 따라서 선수들의 심리상태에 대하여 많은 연구가 이루어졌으나 대부분 불안이나 각성을 이용한 획일적인 연구가 주종을 이루었고 여러 가지의 변인을 분석한 연구도 상태, 조절 등의 긍정적인 요인만을 분석하는데 그쳤다. 따라서 본 연구는 골프선수를 대상으로 스트레스의 3개 요인, 정신력의 5개 요인, 주의집중의 6개 요인을 통해 다각적이고 종합적인 분석을 통해 골프선수에게 최상의 심리상태를 유지하는 기초자료를 제공하며 이들 요인과 운동수행간의 인과관계를 규명하여 운동수행의 극대화를 꾀하는데 본 연구의 목적이 있다.

C. 연구문제

- 1) 일반적 특성에 따라 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행은 차이가 있는가?
 - 1)- I 성별에 따라 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행은 차이가 있는가?
 - 1)- II 소속에 따라 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행은 차이가 있는가?
 - 1)- III 운동경력에 따라 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행은 차이가 있는가?
 - 1)- IV 자격종류에 따라 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행은 차이가 있는가?

- 2) 스트레스와 정신력은 주의집중에 영향을 미치는가?
 - 2)- I 스트레스는 주의집중에 영향을 미치는가?
 - 2)- II 정신력은 주의집중에 영향을 미치는가?

- 3) 스트레스와 정신력은 운동수행에 영향을 미치는가?
 - 3)- I 스트레스는 운동수행에 영향을 미치는가?
 - 3)- II 정신력은 운동수행에 영향을 미치는가?

D. 관계 변인

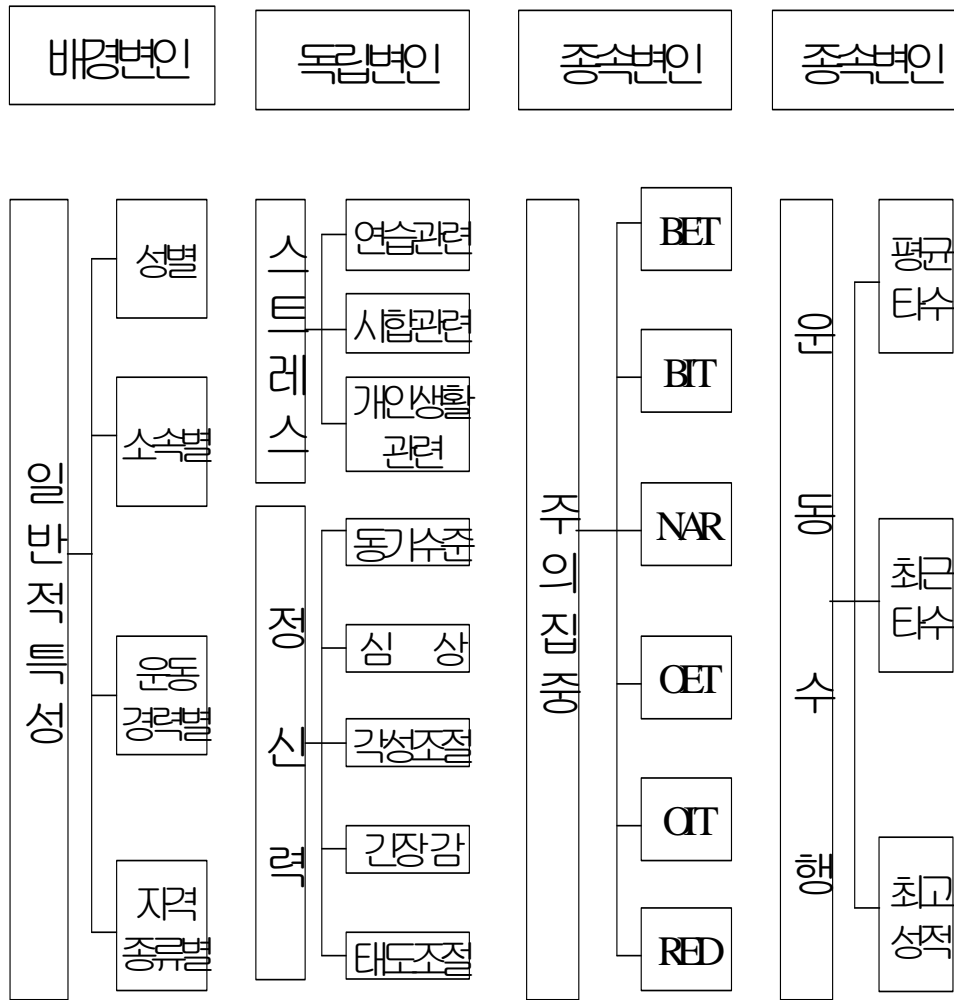


그림 1. 골프선수의 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행의 관계 변인

1) 배경변인

배경변인은 골프선수의 일반적 특성으로서 성, 소속, 운동경력, 자격종류로 구성되어 있다.

2) 독립변인

독립변인은 2개의 변인으로 구성되어 있는데 스트레스 변인과 정신력 변인이다. 스트레스 변인은 연습관련, 시합관련, 개인생활관련의 3가지 요인으로 구성되어있고 정신력변인은 동기수준, 심상, 각성조절, 긴장감, 태도조절의 5가지 요인으로 구성되어 있다.

3) 종속변인

종속변인은 2개의 변인으로 구성되어 있는데 주의집중과 운동수행이다. 주의집중은 BET(포괄적-외적 주의력), BIT(포괄적-내적 주의력), NAR(한정적-효과적 주의력), OET(외적-과부하 주의력), OIT(내적-과부하 주의력), RED(한정적-비효과적 주의력)의 6가지 요인으로 구성되어 있고 운동수행은 평균타수, 최근타수, 최고성적으로 구성되어 있다.

E. 연구의 제한점

골프선수의 스트레스, 정신력, 주의집중 등의 심리적 요인을 측정하여 운동수행과 인과관계를 분석하는데 다음과 같은 제한점을 둔다.

- 1) 심리상태에 영향을 미치는 요인으로 선수 개개인의 개인적 특성이나 환경적 요인, 체력적 요인 등은 고려하지 못하였다.
- 2) 골프선수의 심리상태나 경기력은 지도자와 훈련방법 등의 영향을 받지만 이러한 요인들은 고려하지 못하였다.
- 3) 프로골프선수와 아마골프선수의 차이에서 오는 요인을 고려하지 못하였다.

F. 용어의 정의

1) 심리상태

골프선수의 스트레스, 동기, 심상, 긴장감 등의 경기력에 영향을 줄 수 있는 심리적 상태를 의미한다.

2) 스트레스

압박 즉 주위환경에서 요구하는 것과 자신의 수행능력과의 불균형 혹은 불일치로 오는 자극을 의미한다.

a. 연습관련 스트레스: 골프선수가 연습중에 오는 스트레스

b. 시합관련 스트레스: 골프선수가 시합에 관련되어 오는 스트레스

c. 개인생활관련 스트레스: 골프선수의 동료나 선후배, 일상생활에서 오는 스트레스를 말한다.

3) 정신력

정신력은 이상적인 최적의 심리상태를 오랫동안 강하게 유지하는 힘으로써 경기에 대한 동기수준, 심상, 각성조절, 태도조절, 긴장감을 의미한다.

a. 동기수준 : 인간의 행동을 지속시키거나 제지시키는 힘, 즉 골프선수가 성공을 거두려는 의욕, 훈련계획에 따르려는 의지, 인내력 등의 총체적 수준을 말한다.

b. 심상 : 장면을 보다 선명하고 세부적이며 사실적으로 상상할 수 있는 능력을 말한다.

c. 각성조절 : 스트레스, 압박, 압력 등을 효율적으로 다룰 수 있는 능력으로 어려운 상황을 위협이라기보다는 도전으로 인식하고 부정적 에너지의 흐름과 충격을 통제하는 능력을 말한다.

- d. 태도조절 : 선수의 사고, 습관, 훈련에 임하는 자세 등을 반영한 것으로 긍정적인 사고나 신념, 그리고 자기 확신을 조절하는 능력을 말한다.
- e. 긴장감 : 선수에게 필요한 적절한 긴장수준, 즉 불안을 통제하여 긍정적인 자극으로 조절하는 능력을 말한다.

4) 주의집중

스포츠 상황에서 효과적으로 주의를 집중할 수 있는 능력을 의미한다.

- a. BET(포괄적-외적 주의력) : 이 척도에서 높은 점수는 대단히 활동적이고 신속하게 전개되는 상황적 자극에 주의집중을 원활하게 할 수 있는 능력이 있다는 것을 의미한다.
- b. OET(외적-과부하 주의력) : 이 척도에서 높은 점수는 능력에 비해 너무 많은 외적 정보를 과중하게 받고 있어 부적절한 정보에 의해 주의가 산만해져 실수를 유발하게 되는 것을 의미한다.
- c. BIT(포괄적-내적 주의력) : 이 척도에서 높은 점수는 장기 계획을 수립하고 분석할 수 있는 능력을 의미한다.
- d. OIT(내적-과부하 주의력) : 이 척도에서 높은 점수는 선수 자신이 가지고 있는 생각이나 주의가 산만해져서 실수를 유발하게 되는 것을 의미한다.
- e. NAR(한정적-효과적 주의력) : 이 척도에서 높은 점수는 한 가지 일에 효과적으로 주의를 집중할 수 있는 능력이 있음을 의미한다.
- f. RED(한정적-비효과적 주의력) : 이 척도에서 높은 점수는 너무 한정된 좁은 주의를 집중하는 것을 의미한다.

II. 이론적 배경

A. 스트레스

1. 스트레스의 개념

스트레스(stress)라는 말의 어원은 라틴어의 'Stringer(팽팽하게 죄다)'라는 뜻에서 유래되었다고 한다. 오늘날에 쓰이고 있는 스트레스 개념은 20세기에 들어서면서 의학계에 소개되었고, 이 때를 기점으로 해서 스트레스의 대한 사람들의 반응양상을 조직적으로 연구하기 시작했다(Quick & Quick, 1984). 즉 스트레스 분야에 대한 초기의 연구들은 주로 생리적인 측면에 초점을 두었다.

Cratty(1989)은 혈액 호르몬 수준에 대한 스트레스의 영향을 조사하였다. 그는 스트레스를 “한 개인의 정상적인 내부환경을 침해하는 모든 종류의 자극”이라고 정의하였다. 그 후 1950년대에 Selye(1956)가 “스트레스원(stressor)이라고 불리는 자극들에 대해 한 개인의 불특정 반응”이라고 규정하고, 이러한 스트레스원에 노출됨으로써 발생하는 스트레스 반응을 일반적응증후군(General Adaptation Syndrome: GAS)이라 명명하고, 스트레스에 대한 인간의 3단계 반응을 발표했다. 그러나 1985년에는 “어떤 것이든 그 요구에 대한 신체의 불특정 반응”이라 정의하였다.

최근에는 스트레스 관련 연구들이 스트레스의 심리적인 측면에 관심을 두었다. 이러한 관점에서 스트레스는 모든 사람들에게 똑같이 경험되지는 않고, 잠재적 영향을 끼치는 것으로 알려졌다. Lazarus와 Folkman(1984)은 이러한 과정을 특정 스트레스원에 대한 한 개인의 평가(appraisal)과정으로 여겼다. 따라서 스트레스란 한 개인의 특정반응을 나타내는 것이라기보다는 불특정 반응을 가리킨다고 할 수 있다. 또한 Smith(1980)는 스트레스의 인지적 이론을 개발하여 스트레스반응은 두 가지 특정

즉 강도와 질에 기초한다고 제안하였다.

즉 개인의 상황을 어떻게 판단하느냐, 개인의 인지과정에 따라 정서가 유발된다고 믿었다. 만약 스트레스원이 위협적으로 지각되었다면 자유신경계(투쟁, 혹은 회피)의 각성과 함께 우려와 긴장감이 유발된다. 이러한 상태에 이어 방어기제, 대처 등과 같은 스트레스 자극을 감소시키려는 신체반응이 일어난다는 것이다.

2. 골프선수의 스트레스

스트레스가 발생하는 근본 원인을 정리하면 첫째, 스트레스는 운동선수 자신이 경기의 요구를 성공적으로 충족시킬 수 없다고 생각할 때 발생되며, 둘째, 이와 같이 지각된 요구와 능력간의 불균형으로 인한 부정적인 결과를 사회적으로 평가받을 때 스트레스는 발생된다. 셋째, 운동유형에 따라 스트레스반응은 다르게 나타난다. 즉, 개인운동은 수행에 대해 직접적인 관계가 있기 때문에 결과에 대한 책임이 개인에게 돌아간다. 따라서 개인경기 선수들은 단체경기 선수들보다 훨씬 높은 스트레스를 겪는다고 했다(Griffin, 1972; Johnson, 1949). 마지막으로 경기결과에는 상관없이 경기중에 선수들이 가지는 즐거움의 양에 따라서 스트레스 반응은 다르다. 즉, 경기중 많은 즐거움을 경험한 선수들은 그렇지 않은 선수들보다 창출하는지, 아니면 적은 스트레스가 큰 즐거움의 원인이 되는지는 분명치 않지만 즐거움과 스트레스는 역비례 관계라는 것이다

운동선수들의 스트레스는 종목마다 다양하지만 골프선수들의 스트레스의 원인을 김성욱(2002), 이근춘(2000), 이화정(2000), 이우만(1999) 등이 검증한 결과 성적부진, 심리문제, 경제적 문제, 가정문제, 골프환경문제, 장래에 대한 걱정, 라운딩 파트너, 선배, 후배, 협회와 경기진행 등으로 나타났다. 특히 이와 같은 원인 중에서 김성욱(2002), 이근춘(2000), 이화정(2000)은 가장 큰 스트레스 요인은 성적부진에 대한 걱정과 부담감으로 나타났는데 김성욱(2002)은 이와 같은 결과는 심리적 문제와 같은

맥락에서 이해할 수 있으며 심리적 스트레스는 불면증, 두통, 불안감, 자신감 상실, 집중력 감퇴 등을 경험하게 한다고 하였다. 우리나라의 골프 상황에서는 전통적으로 승리를 최우선으로 생각하고 단기간에 기능을 향상시켜 진학과 프로 입문을 중요한 목표로 삼고 있기 때문에 승부에 대한 부담감을 주는 처벌은 비판의 대상이 되지 않는다. 이렇듯 한국 스포츠 선수들은 자신의 욕구뿐만 아니라 주변인들의 지나친 기대감 때문에 승리에 대한 부담감이 높으며 다양한 심리적 문제를 일으키며 장래에 대한 걱정이나 경제적 문제 등과 함께 결부되어 탈진 또는 탈퇴에까지 이르게 하는 주 요인이 된다.

이우만(1999)은 골프선수들의 스트레스나 심리적 방해요인의 원인을 검증한 결과 골프에 관련된 일반적인 상황과 경기와 관련된 실제적인 방해요인 2가지 중 실제적인 방해요인이 스트레스의 원인이며 수행능력을 떨어뜨린다고 하였다. 따라서 이미지 트레이닝, 통제, 집중, 이완, 자신감, 긍정적인 사고 등을 통해 스트레스를 감소하고 수행을 향상시킬 수 있다고 하였다.

이와 같은 내용 등을 살펴보면 골프 선수들의 스트레스 원인은 다양하지만 그 중에서도 성적 즉 수행에 대한 스트레스가 가장 주요 요인으로 판단되지만 박정근(1995)은 사회적지지 등의 경기 외적 요인도 중요하다고 강조하며 주요타자의 기대, 갤러리의 문제, 가정 및 직장 문제에 의해 방해를 받는다고 하였다. 즉 사회적 지지는 지도자, 운동 파트너, 가족구성원, 친구를 통해 지지를 받게 되는데, 타인의 태도가 긍정적일수록 운동의 강도와 집착에 영향을 준다고 하였다.

이러한 이론적 배경에 의해 운동현장에서 연구한 결과를 보면 Burton(1988)는 경쟁적인 운동경기에 대한 심리적 스트레스로 인해 실패하는 운동선수들의 문제를 제기하면서 이들은 경기참여에 대한 가치를 내면화하지 못하고 오히려 외적인 지지를 요구하는 사람들이라고 기술하였다. 이런 선수들은 외적인 보상이 없으면 알콜이나 약물남용, 신경질적인 성격 등, 성격 와해의 조짐을 보인 것이라고 시사하였다. Smith(1986)도 스트레스가 만성적으로 될 때 탈진이 유발된다고 규정한 후, 그는 선

수들의 탈진에 대한 인지적, 정서적 모형에서 탈진의 증후군을 정신적, 신체적, 행동적 요인으로 분류하였다. 즉, 정신적으로 주어진 상황을 과대 평가하여 중압감을 느껴서 지루함을 경험하며, 상황을 자신이 조정할 수 없다고 느끼기 때문에 무력감을 가지며, 또한 자신이 하고 있는 일에 대한 가치를 잃어버려서 결과적으로 자신의 행동을 평가절하 한다는 것이다. 또한 신체적으로 긴장, 피로, 초조함, 불안을 유발하며 불면증 또는 숙면을 취할 수 없다. 자신의 건강을 의심하며, 행동적으로는 경직되어 부적절한 행동이 나타나고, 행동이 비 조직화 되어서 대인관계가 어려워진다고 그의 모형에서 제시하였다. 그리고 일시적 스트레스로 주의집중, 주의의 초점, 에너지 소모, 운동의 효율성, 각성과 같은 인지적 과정과 심리·생리적 과정에 부정적 영향을 줄 수 있고(Lazarus & Folkman, 1984; Smith, 1980, 1986) 불쾌한 일을 장애를 받게 된다면 종종 정서적인 혼란이 발생되고 효율적인 기술이 수행에 장애를 받게 된다(Carver, & Scheier, 1981; Smith, 1980, 1986). 특히, 지속적인 일련의 일시적 스트레스를 극복하지 못하면 극단적인 경우에는 동기유발이 되지 못하고 불쾌한 정서, 좋지 않은 운동수행을 초래해서 궁극적으로 심리적 탈진과 위축이 발생하게 된다는 것이다. 따라서 스트레스는 신체적으로나 행동적·심리적으로 부정적 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

B. 주의집중

1. 주의집중의 개념

인간의 정보처리 능력은 제한되어 있다. 따라서 많은 정보를 동시에 직면했을 때 필요한 정보만을 선택하고 나머지 정보들은 무시함으로써 효율적인 정보처리를 할 수 있게 됐다. 이와 같이 선택적으로 정보처리를 할 수 있는 능력을 주의의 핵심이라고 할 수 있다(Landers, 1986). 주의(attention)라는 용어는 다양한 의미를 내포하고 있다. 이것은 어떤 때는 경계성(alertness)을 나타내기도 하고 집중(concentration)을 나타내기도 하며 또 어떤 때는 선택성(selectivity)을 나타내기도 한다. 주의하는 용어가 이처럼 다양한 의미를 내포하고 있고 사용하는 사람에 따라 부여하는 의미가 다르기 때문에 주의의 연구에서 용어상의 혼동이 많은 것은 당연하다. 이러한 혼란에도 불구하고 주의는 일반적으로 “과제에 정신적인 노력을 기울이는 것”으로 정의되고 있다. 마음의 눈을 사로잡는 것에 주의를 집중하고 유지하는 것은 노력을 요하기 때문이다. 주의라는 용어는 크게 세 가지 의미를 가진다(Morgan, 1996).

첫째, 의식의 집중(concentration)과 집중의 전환(shift)이다. 이것은 우리가 어떤 특정한 대상에 정신적 노력 초점을 맞추고 또 다른 대상으로 그 초점을 옮길 수 있는 능력이다(Kanheman, 1973). 이것은 곧 주의의 선택 능력을 말한다.

둘째, 어떤 조건에서 정신적 자원을 여러 가지 동시에 발생하는 대상에 효율적으로 분산시킨다는 것이다. 예컨대 노련한 운전사는 운전을 하면서 능력으로써 바로 이것이 정신적 노력의 “배분”을 나타내는 것이다. 이렇게 두 가지 이상의 대상을 한꺼번에 효율적으로 처리할 수 있도록 주의를 나누는 것을 “주의의 배분”(divided attention)이라 한다(Eysenck & Keane, 1995).

셋째, 갑작스런 자극에 순간적으로 반응하기 위한 경계성이나 준비성을 나타낸다.

이것은 주의의 가장 핵심적인 기능으로 가장 중요한 단서에 반응하기 위해 준비하고 경계를 지속하는 능력이다(Posner & Peterson, 1990).

이처럼 주의는 최소한 선택성, 배분성, 그리고 경계성의 세 가지 의미를 포함하고 있다. 인간은 이러한 능력을 소유함으로써 자신이 지닌 능력의 한계를 극복할 수 있다. 우리가 복잡한 행동을 배울 수 있는 것은 주의의 초점을 오랫동안 유지할 수 있는 능력이 있기 때문이다. 이러한 능력이 없다면 운동기능을 익히는 것도 책을 읽는 것도 불가능할 것이다. 주의의 대상을 선택하고 주의를 배분할 수 있는 능력은 주의의 초점을 오랫동안 유지할 수 있는 능력과 상반된 능력이다. 다시 말하면 주의를 다른 곳으로 전환할 수 있기 때문에 다양한 행동을 배울 수 있을 뿐 아니라 변화하는 상황에도 적응할 수 있는 것이다.

2. 주의집중의 형태요인

일반적으로 스포츠에서 주의형태의 역할에 대한 가장 유용한 연구는 주의집중을 넓이와 방향이라는 두 가지 차원으로 분류하는데 주의집중의 폭은 넓은 영역과 좁은 영역으로 나누고 주어진 방향은 내부영역과 외부영역으로 나눌 수 있다. 따라서 한 개인이 주어진 시간 내에 얼마나 많은 필요한 정보만을 선택할 수 있는가에 따라 개념화 할 수 있다(Easterbrook, 1959). Wachtel(1967)에 의해 개발된 개념을 스포츠 상황에 처음으로 이용한 Nideffer(1976)가 이론적 구조에서 발전 해 왔다. 주의집중의 폭으로는 넓은 집중과 좁은 집중이 있다. 넓은 집중은 여러 가지 사건을 동시에 인지하는 것으로 특히 스포츠에서 선수들이 빠르게 변화하는 상황을 깨닫고 민감하게 대처하는 능력이 좁은 집중은 골퍼가 퍼팅 할 때나 야구타자가 투구에 맞서 스윙을 할 때처럼 한둘의 단서에만 반응할 때 일어난다. 이처럼 개인이 외부환경의 좋은 부분에 주의를 집중시키는 운동에 적합하다. 그리고 주의 집중의 방향으로 는 외적 집중은 관심을 외부대상으로 돌리는 것으로 야구에서 볼이나 하키에서 퍽,

테니스 더블 매치와 같은 경기에서 상대선수의 움직임들과 같은 외부의 대상으로 주의를 기울이는 것이며, 내적집중은 시범 없이 코치가 경기를 설명할 때나 높이뛰기 선수가 런-업을 시작할 때나 볼링선수가 볼을 던지기 위해 나아갈 때 하는 생각과 감정을 내부적으로 돌리는 것을 말한다. 여러 가지 스포츠 상황에서 필요로 하는 주의 집중의 형태를 넓이와 방향을 4가지 형태로 나누면 <그림 2>에 보는 바와 같다(Nideffer, 1976).

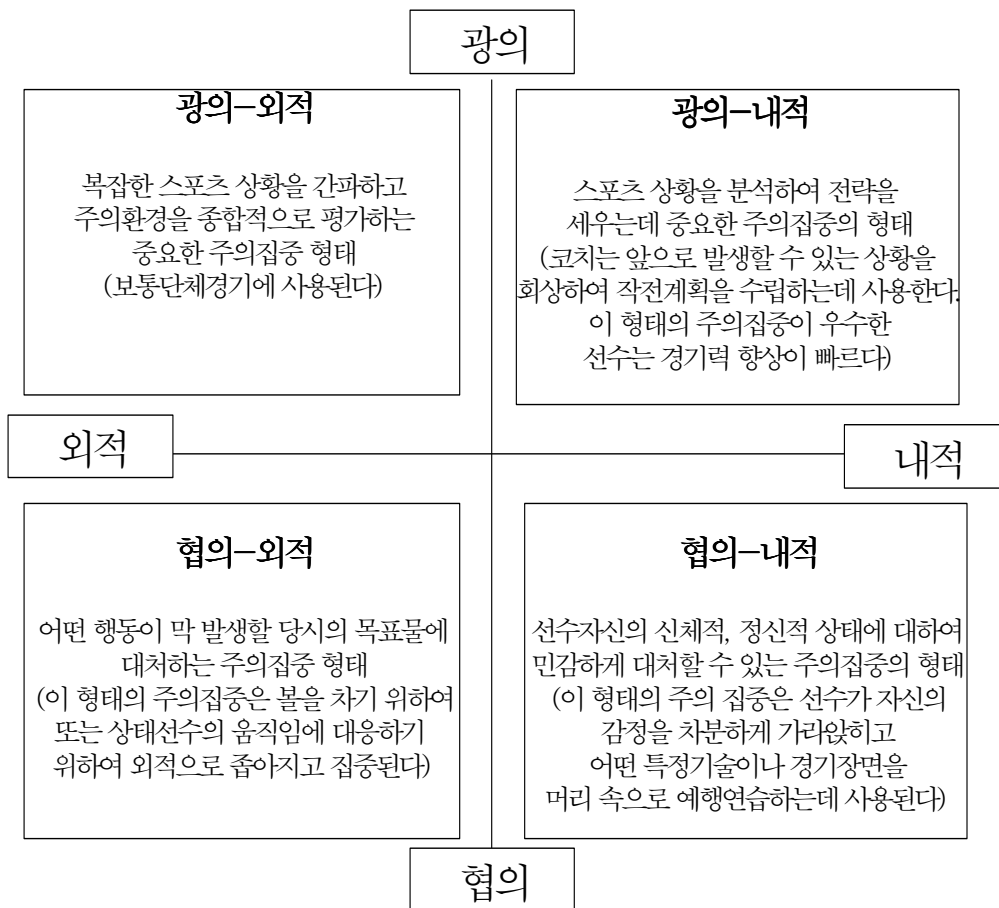


그림 2. 4가지 다른 형태의 주의 집중

이처럼 주의집중은 상황에 따라 특이하게 작용하므로 변화에 적응할 수 있다는 것이다. 이러한 개념에 원리를 두고 TAIS(Test of Attentional and Interpersonal Style)를 개발하여 하위요인 정의와 해석내용은 <표 1>에서 보는 바와 같다.

표 1. TAIS 측정내용 및 해석방법

하위척도	약칭	해석
포괄적-외적 주의력 (Broad External attentional focus)	BET	이 척도에서 점수가 높은 선수일수록 많은 외적자극들을 효과적으로 다룰 수 있다. 이러한 선수들은 항상 자신의 주변에서 일어나는 일을 잘 안다.
외적-과부하 주의력 (Overloaded by External stimulus)	OET	이 척도에서 점수가 높은 선수일수록 지나치게 외적 자극에 치중하여 혼란을 일으켜 실수를 많이 일으키게 된다. 이러한 선수는 필요할 때, 주의를 집중하기 어렵다.
포괄적-내적 주의력 (Broad Internal attentional focus)	BIT	이 척도에서 점수가 높은 선수일수록 필요할 때 한번에 여러 가지 일들을 생각할 수 있다. 이러한 선수들은 결과를 예측하거나 앞일을 계획함에 있어 분석적이며 사려가 깊은 사람들이다.
내적-과부하 주의력 (Overloaded by Internal stimulus)	OIT	이 척도에서 점수가 높은 선수일수록 한번에 너무 많은 일들을 생각함으로써 자신들을 혼란케하여 실수를 많이 일으킨다. 이러한 선수들은 자신의 생각과 감정에 의해 방해받는다.
한정적-효과적 주의력 (Narrow attentional focus)	NAR	이 척도에서 점수가 높은 선수일수록 주의집중이 필요한 상황에서 효과적으로 주의를 좁힐 수 있다. 이러한 선수들은 한사람, 한가지 일 또는 한가지 생각에 집중할 수 있으며, 다른 일을 하기 전에 현재의 일을 마무리하는데 뛰어나다.
한정적-비효과적 주의력 (Reduced attentional focus)	RED	이 척도에서 점수가 높은 선수일수록 만성적으로 주의가 좁아져 있다. 이러한 선수들은 폭넓은 주의를 지녀야 할 때, 그렇게 하지 못함으로써 실수를 한다.

3. 주의집중과 스포츠 수행

스포츠 경기에서 지금 해결해야 할 과제에 주의를 집중하는 것보다 중요한 것은 없다. 그러므로 스포츠 경기에서 주의를 집중이라는 것은 경기가 진행되는 동안 여러 가지 혼란 자극에 주의를 흩어지지 않고 끊임없이 변화하는 상황에서 장시간 동안 경계성을 늦추지 않는 것을 말한다. 따라서 스포츠 심리학자들은 스포츠 수행에서 선택적 주위와 정신적 노력의 중요성을 강조한다(Morgan, 1996).

Schmit & Peper(1993)는 주위의 선택성과 정신적 노력을 결합하여 주의집중을 “당면하고 있는 과제에 주위의 초점을 맞추고 부적절한 내·외적 자극에 의하여 방해받지 않은 능력”이라고 정의하고 있다.

Etzel(1979)은 스포츠 수행에서 필요한 몇 가지 주의요소를 제안하고 있다. 그 첫째 요소는 용량이다. 용량은 주어진 스포츠 상황에서 과제와 관련된 정보를 처리하는데 요구되는 정신적 에너지의 양을 말한다. 둘째 요소는 지속시간 차원이다. 이 차원은 경계성이라고 알려진 특성으로서 오랫동안 주의를 집중할 수 있는 능력을 말한다. 우리는 연습을 통하여 기술이나 전술을 자동적으로 처리함으로써 주위의 용량을 확장하고 정신적 노력의 소모를 막을 수 있다. 셋째 요소는 주위의 융통성 차원으로 수행자가 주위의 범위와 초점을 정하기도 하고 또 전환시킬 수 있는 능력을 말하는 것으로 주위의 가장 두드러진 특징이다. 융통성 차원과 선택성 차원은 주로 경기를 읽는 시야와 관계되어 있다. 시야가 넓으면 필요한 단서에 주의를 기울이고 또 주의 대상을 효과적으로 전환시킬 수 있다.

스포츠 수행에 필요한 주의집중의 요소로 Etzel(1979)이 제시한 것들은 성공적인 스포츠 수행에 핵심적인 요건들이다. 사실 아무리 기술과 체력과 동기가 높아도 주위가 집중되지 않으면 훌륭한 수행은 기대할 수 없다. 선수의 주의 용량이 적으면 과제를 수행하는데 필요한 정보를 모두 처리할 수 없고, 주의를 집중할 수 있는 시간이 짧으면 상당한 시간동안 계속되는 수행을 완수해 내기 어렵다. 또한 다이내믹

하게 변화하는 스포츠경기상황은 재빠르게 주의를 전환하고 또다시 초점을 맞추는 능력을 요구한다. 스포츠 상황에서 이미 일어난 일에 주의를 빼앗기면 새로 전개되는 상황에 주의를 전환시킬 수가 없다. 또한 과제와 관련된 적절한 단서와 부적절한 단서를 구분하지 못하면 축구선수가 위험이 전혀 없는 상황에서도 공을 동료에게 정확하게 연결시키지 못하고 아무데나 차버리는 일이 일어날 것이다(김성옥, 2000).

또한, 선수가 시합에 궁극적으로 자신의 경기력을 최대한 발휘할 수 있는 최고의 수행 또는 플로우 상태를 유지하기 위하여 최적의 주의집중 상태를 유지해야 한다. 이와 같은 최적의 주의집중 상태를 유지하기 위하여 선수들은 심리적 기술을 평소에 훈련해야 할 것이다. 선수들이 최적의 주의집중 상태에 들어가기 위하여 선수들은 우선적으로 신체적 이완 기법과 자신의 스포츠에서 요구하는 특정 기술에 대한 상이나 전략에 대한 상을 명확하게 확립해야 한다. 신체적 이완 기법은 모든 종목의 선수들에게 공통적으로 필요한 사항이다. 심상훈련은 우수 선수들이 가지는 공통적인 심리적 특성으로 추출되었다(김병현, 1994; Orlick & Partington, 1988). 즉 훈련시에 구사해야 할 기술이나 전술에 대한 명확하고도 선명한 상이 확립되어야만 시합시 자신의 기술에 대한 믿음과 자신감으로 연결될 수 있으며, 이 연결은 최고의 운동수행 상태에서 나타나는 무의식적인 자동화 현상으로 발현된다. 이 자동화된 기술의 수행은 주의집중의 정보처리 이론에서 제시된 자동화 과정과 부합하기 때문에 우수 선수들은 최적의 주의집중 상태를 유발하기 위하여 심상훈련을 반드시 실시해야 할 것이다(김병현, 1998).

표 2. 주의집중에 영향을 주는 변인들(Cratty, 1989)

주의향상 변인	주의감소변인
충분히 학습된 일차 및 이차 과제들	학습이 부족한 일차 및 이차과제들
적정 각성수준	극단의 고저 각성수준
자극에 대한 높은 예측력	자극반응에 대한 예측력 부족
단기간의 주의요구	장기간의 주의요구

4. 주의집중 형태의 선행연구

주의이론을 근거로 하여 Nideffer(1976)가 스포츠 현장에 주의 유형을 분석한 연구 이래 그 형태는 2가지 연구 유형으로 구분되는데 하나는 운동종목 별 주의유형을 분석한 연구들(Albrecht & Feltz, 1987; Kirschenbaum & Wittrock, D. A. 1984; Summers, Miller & Ford, 1991; Van Schoyck & Grasha, 1981)이고 또 하나는 경기력 수준과 주의 유형과의 관계에 관한 연구들(Landers Furst & Daniels 1981; Naatanen, 1985; Nideffer, 1981; Van Schoyck & Grasha, 1981)로 구분된다. 골프와 관련된 주의의 연구들은 Joneston & McCabe(1993), 이영준(2004), 최상범(2004), 전진효(2003), 김재훈(2002), 김진철(2000) 등이 있으며 이들 대부분의 연구는 주의집중이나 주의형태와 경기력과의 관계를 분석하였다.

Joneston & McCabe(1993)는 가상적인 골프 과제의 스트레스 대처 방안에 대한 인지적 전략이란 연구에서 여대생 골퍼 90명을 대상으로 난이도가 높은 퍼팅과제를 부여한 집단과 난이도는 없고 쉬운 퍼팅과제에 잡음이나 음악을 들리게 하여 두 개의 집단으로 분류해서 전자에는 정신훈련을 시켰고 후자에는 주의집중 훈련을 한 결과, 전자와 후자의 두 가지를 적절히 사용하면 수행능력이 향상되고 스트레스도 감소한다고 보고하여 주의집중을 강조하였다.

따라서 주의집중은 골프경기에서 가장 중요한 심리요인이라 할 수 있다. 어떤 의미에서 골프경기는 집중력의 싸움이라 할 수 있으며 정청희(2000)는 훌륭한 골퍼 선수라면 자신의 마음을 가다듬고 통제 가능한 요소들을 충분히 고려하여 이상적인 플레이를 하여야 한다고 하였다.

C. 최상의 운동수행을 위한 심리상태

선수가 그 경기종목에 훌륭한 기술이나 적합한 체력을 가지고 있다 하더라도 여러 가지 심리적인 요인 중 어떤 특정 요인이 바람직하지 못해 경기에서 패배하는 경우를 자주 볼 수 있으며, 체력이나 기술수준이 약간 낮은데도 불구하고 우수한 정신력 때문에 시합에서 승리하는 경우가 있다. 이러한 것은 경기력에 관련된 신체적, 생리적 능력 이외에도 심리적인 요인이 경기의 승패에 크게 영향을 미치고 있다는 사실을 증명해 주고 있다. 이와 같은 관점에서 많은 스포츠 심리학자들은 운동선수들의 개인차 변인이나 환경적 조건과 같은 선행조건에 따라 시합 전 경쟁상태 불안을 규명하는 연구들이 이루어지고 있다. 이명호(1995)는 한국프로골프협회(K.P.G.A)에 등록된 선수 10명, 프로 지망생 10명 대학골프연맹에 등록된 선수 10명을 총 30명을 대상으로 경기 중 불안 상황과 극복기법에 대하여 기초 질문지와 면담을 사용하여 연구한 결과 불안의 원인은 실수에 대한 걱정이 가장 많으며 상대선수의 불안 순으로 나타났고 구체적으로 제시한 불안요인은 세컨샷이나 어프로치에 의한 실수에 대한 불안이 가장 많았다고 나타났다. 차성복(1996)은 서울에 소재한 고등학교 남, 여 33명의 골프 선수를 대상으로 전국대회 4위 이상 입상경력이 있는 우수 선수군 16명과 그 외 선수들 17명을 대상으로 경쟁불안을 검사한 결과 우수 선수가 비 우수선수보다 경기 전, 후에 낮은 경쟁불안으로 나타났으며, 우수 선수가 비 우수 선수보다 자신감, 각성수준 조절능력, 주의 조절능력, 시각화 및 심상조절능력, 동기수준에서 높은 점수를 나타냈다. 이상과 같은 연구 결과들을 종합하여 살펴보면 기능수준에 따라 시합 전 경쟁상태 불안 수준은 차이가 있을 것이라는 예측이 가능하다.

경기장면에서 선수가 자신의 기량을 최대한으로 발휘할 수 있는 심리상태와 기량을 충분히 발휘하지 못하도록 하는 심리적 상태가 존재한다는 것이다. 최상의 운동수행을 위한 이상적인 내적 심리상태가 존재하는데 어떤 선수든 간에 어떤 경기장

면에서 최상의 운동수행 수준을 유지하기 위해서 가장 이상적인 내적 심리상태가 있다. 그러한 이상적인 내적 상태의 심리상태를 파악하고 경기 전에 그러한 심리상태를 스스로 유도하는 방법을 마련해 놓은 것이 좋다. Loehr(1982)의 연구에 의하면 운동수행 수준이 최상일 때의 자신의 심리상태를 기술 할 수 있으며 운동수준이 최상일 때의 자신의 심리상태는 개개인의 선수들이 경험한 특정한 감정상태에 비추어 정확히 기술할 수 있다. 또한 경기장면에서 요구되는 가장 중요한 심리적 기술은 운동을 수행하는 동안 이상적인 심리상태를 만들고 유지하는 방법을 이해하고 실제로 획득하도록 하는 것이다.

Loehr(1982)는 세계적인 선수들을 대상으로 실시한 연구결과 훌륭한 선수와 이들의 지도자는 훈련의 성과가 적어도 50% 가량은 정신적 혹은 심리적인 요인의 결과라고 답하였다고 하였다. 또한 경기에서 가장 중요한 정신기술은 경기 중에 이상적인 수행을 위한 심리상태를 유지하는 길이라고 하였다. 다시 말해서, 경기장면에서 선수가 자신의 기량을 최대한으로 발휘할 수 있는 심리상태가 존재한다는 것이다. 이러한 심리상태는 경기종목, 선수의 성격특성, 기능수준에 관계없이 공통적이라는 것이다. 개인의 일반적인 성격특성이 외향적이든 내향적이든 간에 관계없으며, 역동적이거나 보수적이라도 관계없으며, 선수가 참가하는 경기 종목이나 경기종목 내에서도 기능의 높낮이와 관계없이 선수 각자가 최종적으로 이루어야 할 이상적인 심리상태는 같다는 것이다.

Loehr(1982)가 제시한 선수의 이상적인 심리상태 경험 때 나타내는 12가지의 내적 상태는 (1) 신체적 긴장이완 (2) 정신적 평온 (3) 낮은 불안수준 (4) 의욕에 넘침 (5) 낙관적임 (6) 즐거움 (7) 힘들이지 않음 (8) 자동적 상태 (9) 재빠른 상황판단 (10) 정신집중 (11) 자신감 (12) 조절됨이다.

신체적 긴장이완이란 신체적으로 긴장을 느끼지 않는 상태를 말한다. 실제로 선수들이 신경적인 근육긴장을 느끼지 않을 때에 최상의 운동수행을 할 수 있다. 특히, 양궁, 사격, 골프 등과 같이 섬세하고 정교한 기술이 요구되는 폐쇄기능의 경우에는

신체적 긴장이완이 더욱 중요하다. 정신적인 평온은 내적으로 냉정함과 침착한 감각을 느끼는 상태이다. 일반적으로 선수들은 정신적으로 흥분된 상태와 정신력이 강화된 상태를 동일시하는 경우가 많은데 사실은 이것도 잘못 이해한 것이다. 이와 반대로 최상의 운동수행은 내면적으로 냉정하고 침착할 때에 이루어진다.

적정수준의 불안은 운동수행에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 그러나 스포츠 현장에서의 선수들은 대상으로 한 연구에서는 한결같이 불안감을 느끼지 않을 때에 최상의 운동수행이 이뤄진다는 것이다. 선수가 흥분을 느끼거나 불안을 느끼기 시작하면 수행은 곧 저하된다.

운동수행이 제대로 이루어지지 않을 경우 무조건 열심히 하려는 의도는 근육의 긴장을 초래하거나 정신상태의 혼란을 초래할 수 있다. 따라서 운동수행이 별로 힘이 드는 것 같지 않는 감각상태를 느끼는 것이 중요하다. 자동적 상태란 수행이 자동적으로 이루어지는 것 같은 느낌을 갖는 상태를 말하는데 운동수행을 할 때에 계속하여 멋진 수행을 생각하고 실패했을 경우를 생각하는 것 등은 선수가 운동수행에 필요한 정보를 동원하는데 지장을 준다. 따라서, 자동적으로 혹은 본능적으로 운동수행을 시도하는 방법을 익히는 것은 정신적으로 강인한 선수가 되는 기본이 된다.

한편, 정신적으로 민첩함을 느끼는 상태로 선수가 최상의 운동수행을 할 수 있는 심리상태에 있어 운동수행을 아주 잘 할 수 있는 때에 흔히 비상한 지각상태에 이르게 된다. 그러한 상태에서 선수는 자신과 상황을 똑바로 인식할 수 있으며 움직임을 예측할 수가 있다는 것이다. 정신집중은 특별한 목표에 주의를 집중시키고 이를 유지하려는 능력으로서 운동 수행 시 중요한 역할을 담당한다. 운동수행 기준이 높은 사람의 경우에는 정신집중의 상태를 의식적인 노력으로 이루지 않고, 여러 가지 내면적인 심리상태가 적합할 때에 자연적으로 이루어진다. 조절됨이란 자신의 조절을 말하는 것으로 운동 수행 중 자신과 상황을 조절하는 것을 말한다.

Loehr(1982)는 정신적 에너지를 긍정적 에너지와 부정적 에너지로 구분하면서 이

를 두 가지 에너지간의 차이점을 분류하고 개념화하였다. 한가지 차원은 정신적 활동력이 높고 유쾌하며, 다른 한가지는 정신적 활동력이 낮으며 불쾌한 상태이다. 최대의 수행은 긍정적인 에너지와 직접적인 관련이 있으며, 이것은 경기 중에 즐거움이나 낙천적인 느낌, 도전적인 느낌, 높은 팀 정신, 자기 동기유발과 같은 활동력이다. 이와 반대로 부정적 에너지는 분노, 불안, 증오, 두려움과 관계된 활동력이며 부정주의와 좌절로부터 야기되며 상황을 위협으로 간주할 때 일어난다. 결과적으로 최대의 운동수행을 하기 위해서는 정신적 활동력이 높고 긍정적인 상태를 장기간 유지하는 것이 필요하며, 긍정적 활동력에 대한 기능을 습득해야 한다.

D. 정신력과 운동수행

일반적으로 일선 스포츠 현장에서 뛰고 있는 지도자나 선수들은 경기력을 향상시키기 위한 훈련효과가 마치 신체적, 기술적인 훈련에 의해서만 이루어지고 있는 것처럼 인식하고 있으며, 이러한 신체적인 연습에 소비한 시간이 많으면 많을수록 운동의 효과가 크고 경기력 향상 또한 신체적인 연습에 의해서만 영향을 크게 받는 것으로 생각하고 있다.

그러나 이러한 사실은 외형적인 신체 훈련만을 강조한 나머지 인간의 내면적인 처리 과정과 정신적인 능력을 충분히 이해하지 못하고 있음을 나타내고 있는 것이다.

최근 20여년 동안 경기력 향상을 위한 스포츠 과학은 눈부신 발전을 해왔다. 즉, 운동생리학, 스포츠 생체역학, 트레이닝 방법론, 영양, 체력이나 기술 요인 등 경기력과 관련이 있는 거의 모든 학문 분야의 연구결과가 극치를 이루고 있다(Loehr, 1982)고 볼 수 있다.

그러면 스포츠 심리학 분야는 어떠한가? 각종 심리적인 요인의 규명이나 연구방법 등의 이론적인 면에서는 다른 관련 분야와 큰 차이가 없이 발전해 왔다고 볼 수 있다. 그러나 스포츠 현장에서의 도입이나 응용은 그렇지 못하다는 사실이다. 좋은 예로서 Loehr(1982)가 정신력 검사지를 개발하기 직전에 자료수집을 위해 미국, 캐나다, 일본 등을 순방하면서 경기 종목별로 세계 정상급의 운동선수나 그들을 현장에서 지도하고 있는 일선 지도자들과의 면담 내용을 살펴보면 대략 다음과 같은 결론으로 귀결되고 있다.

경기 수행을 잘 하기 위해서는 여러 가지 경기력을 좌우하는 요인 중 심리적인 요인이 최소한 50% 정도 적용한다고 보거나, 또 다른 선수나 지도자의 느낌은 그 이상인 70 - 90% 까지 심리적인 요인이 적용한다고 믿는다는 사실이다. 그러면서도 실제 연습 시에 어느 정도의 시간을 정신력이나 정신적 기술 연습에 할애하고 있느냐

나는 질문에는 거의 대부분이 연습 시간의 5 - 10% 정도의 시간만을 할애하고 있다고 하였다. 그들의 대답대로라면 전체 훈련량의 최소한 50% 정도의 시간을 심리적 요인의 강화에 할애해야 하겠지만, 그들의 대답은 무엇을 어떻게 해야할지 모르겠다고 대답했다는 사실이다. 따라서 운동선수나 지도자들이 정신력 혹은 제반 심리적 문제에 관하여 어떻게 이해하고, 가르치고, 통제해야 할 것인가 하는 등의 문제는 대단히 중요하다.

정신력이란, 이상적인 최적의 심리상태를 오랫동안 강하게 유지하는 힘이며, 몸과 마음의 아주 특별한 관계를 이해하고 통제할 수 있는 능력이나 힘으로 볼 수 있다. Loehr(1982)는 정신력은 선천적으로 소요하고 태어나는 것이 아니라 후천적으로 습득하는 것이며, 모든 운동선수나 지도자가 연구하고 지배하여야만 하는 가장 마지막 단계의 일이라고 주장하고 있다. 그는 정신력을 강화하기 위해서는 자기 자신의 정신적인 강점과 약점 혹은 미비점을 잘 분석 파악할 수 있어야 한다. 정신력 강화 훈련이 가능하다고 밝히고 있다. 정신력을 구성하고 있는 요인을 자신감, 각성조절 능력, 주의조절 능력, 시각화와 심상조절 능력, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절 능력의 7가지로 구분하고 있다. 경쟁이라는 상황에서 발생하는 여러 가지 심리적인 요인들은 경기 승패와 밀접히 관련되어 있다.

E. 골프경기의 변천과 골프 수행시 심리적 요인

1. 골프경기의 변천

골프의 기원에 대하여는 다른 경기와 같이 그 발상지가 분분하다. 골프가 골프다운 체제를 갖추고 일반적으로 널리 유행하기 시작한 곳은 스코틀랜드이고 골프를 발전시킨 사람도 스코틀랜드인 이라는 것도 정설이다. 이러한 설과 더불어 스코틀랜드에서의 골프 기원을 보면 스코틀랜드의 양치는 목동들이 목장에서 토끼 굴에 돌맹이를 넣어 놀이를 하던 것이 오늘날 골프경기의 발단이며 그 발상지는 스코틀랜드의 궁중 스포츠의 일환으로 시작된 것이다(김동진, 1998).

골프가 우리나라에서 처음 시작한 것은 1900년 원산세관 구내인 해안에 영국인들이 6홀의 골프코스를 만들어 골프를 했다는 기록으로 보아 이것이 우리나라에서 골프가 시작한 효시라고 볼 수 있겠다. 그 후 1921년 6월 1일 서울 효창공원에 경성골프 구락부 9홀 코스를 개장하면서 골프가 이 땅에 뿌리를 내렸으나 이 코스는 몇 년 후 공원지정으로 폐장되고 말았다. 정규 18홀의 코스가 일반인에게 문호가 개방된 때는 1924년 4월 개장된 청량리 골프장이었다. 그때까지만 해도 극히 제한된 인사들만이 골프를 향유하고 있었다. 또한 1929년 군자리 골프장의 개장과 더불어 한층 골프인구 증가와 일반인에 있어 붐이 일고 있는 와중에 2차대전과 6.25동란으로 일시 중단되었으면 1954년에 재개장을 하게 되니 한국골프 발전사에 큰 전기를 마련하였다(정성태, 1999).

1980년부터 일어난 골프 붐으로 현재는 골프장의 면적 당 참여하는 인구 밀도 면에서 세계 제2위이고 또한 골프계를 행정적으로 지원하는 기구인 대한골프협회(KGA)가 1958년 창립, 활동을 하고 있으며 1968년에는 대한프로골프협회(KPGA)가 창립허가를 받아 지금까지 활동하고 있다. 현재는 규정 18홀 골프장만 해도 전국에 약 177개에 이르고 있고 골프인구는 약 3백만 이상으로 볼 수 있겠다(한국골프장

경영협회, 2004). 또한 골프는 1987학년도부터 대입 특기자 선정에도 포함되어 있어 중·고등학교에서도 적극 장려하는 스포츠 종목으로서 매우 기대가 되는 스포츠이기도 하다. 한편, 골프를 사회체육적 측면에서 볼 때 골프는 아직 우리나라에서는 그렇게 일반 대중화되어 있지는 않지만 선진국에서는 남녀노소 모두 즐기는 스포츠 중의 하나이다. 이는 골프 활동을 통하여 노출되는 자신의 본래 인간성을 억제하고 또한 어려운 코스 등 난관에 부딪칠 때 이것을 극복해 나가는 정신력을 기르는데 있다고 보겠다.

2. 골프경기의 특성

골프는 다른 스포츠와 다른 특성을 많이 가지고 있다. 다른 스포츠 게임과 달라서 상대방의 방해 없이 자기 볼을 자기 마음껏 치며 코스를 라운드 하는 것이다. 축구, 야구, 농구, 배구 등의 운동경기나 다른 스포츠 특기는 상대방의 약점을 파악하여 순간적으로 공격을 하거나 상대방의 실력을 봉쇄하여 방어하는 작전을 쓰는 데에 반하여 골프는 상대적인 스포츠 게임이 아니다. 게임의 대상은 어디까지나 난관의 코스나 골퍼 자기 자신을 정복하는데 있는 것이며, 상대방에게 방해가 되는 일은 금하고 있다. 따라서 어떠한 언어와 동작으로 상대방 실력을 방해할 때에는 그 플레이어는 경기에 실격되고 만다. 또한, 골프는 다른 스포츠가 동적인데 비하여 상대방과 투쟁적도 아닌 공평무사한 정적인 게임이기 때문에 동작이 단순한 것 같지만 그렇지 않다. 다만 시간적으로 여유가 많아서 심신의 피로와 과로가 적게 되면서 진행되는 게임인 만큼 모든 수양 면에서 최고의 위치를 차지한다 해도 지나친 말은 아니다(김동진, 1998).

골프에서 가장 큰 묘미는 복잡하고 획일화된 도시 생활에서 벗어나 대 자연 속에서 신선한 공기를 마시며, 넓은 초원과 산을 마음이 맞는 친우와 정겨운 담소를 나누며 경기를 즐기는 즐거움이다. 또 매 홀마다 무한정 홈런을 날리는 통쾌함이 있고

자신이 친 공이 어떻게 날아갈까? 하는 긴장감이 있으며 경기 때마다 변화무쌍하고 전혀 예측 할 수 없는 상황이 수 없이 나타난다. 골프는 수없이 많은 장애물을 극복해 가면서 목적을 이루어 가는 인생과 비슷하여 더욱 흥미를 느끼게 되는 스포츠이다. 골프경기는 조건이 까다롭고 변화가 많으나 남을 방해하거나 간섭받지 않고 서로의 인격을 존중하며, 자기능력으로 처리하는 경기이다. 골프경기가 무엇보다도 다른 스포츠와 본질적으로 판이한 것은“자기 자신이 심판”이라는 것이다. 일일이 심판이 판정하지 않고 자기 스스로 공정한 판단을 내려 공정하게 경기하는 것이 요구되는 스포츠이다.

특수한 경우를 제외하고 모든 것이 자기 책임 하에 경기를 운영해야 한다. 골프장에는 18개의 코스가 있다. 각 홀마다 길이와 모양과 코스의 넓이도 좁은 곳과 넓은 곳이 각각 다르고, 특히 골짜기, 언덕 그리고 흐르는 물과 같은 여러 가지 장애물을 설치하여 경기를 보다 재미있고 어렵게 만드는 특징이 있다(정성태, 1999).

3. 골프수행과 심리적 요인간의 관계

하나의 개체는 여러 개의 기관계가 균형을 이루면서 배치돼 전체적으로 볼 때 매우 잘 통제된 생활 기능을 영위한다. 즉 인간의 움직임은 인체를 구성한 각 기관계의 구조와 생리적인 작용이 작동순서에 의한 상호 작용으로 수행되는 특성을 지니고 있다.

이와 같은 생리작용의 특성에 의해 골프경기 중의 기술동작(샷, 퍼팅) 수행은 에너지의 지원을 받은 신체가 두뇌의 프로그램의 의해 실행된다. 따라서 경기 결과는 ①신체를 통해 발휘되는 기술 동작의 실행 체계 ②기술동작 수행을 지원하는 에너지 생성 체계 ③기술 동작 수행 과정을 조절하는 프로그램 생성 체계 등 세 가지 체계간의 긴밀한 상호작용의 결과로 개념화 될 수 있다(김동진, 1998).

세 가지 체계간의 긴밀한 상호작용의 결과로 산출되는 골프의 기술 동작은 경쟁

상태에서 시시각각 변한다. 특히 긴장이 고조된 경쟁 상태에서 더욱 그러하다. 경쟁 상태에서 기술 수행이 부진 하는 이유는 기술 동작 수행의 지원 체계인 에너지 생성 체계나 제어 체계인 프로그램 생성 체계가 상황에 따라, 특히 긴장이 고조된 경쟁 상태에서 더욱 민감하게 반응하고 변해 정상적으로 작동하지 못하기 때문이다. 이들 체계의 작동이 가변적인 이유는 인간에게 이들 세 가지 체계 외에 이들 체계에 직접적인 영향을 미치는 정신체계(mental system)가 있기 때문이다.

정신체계는 마음과 정신의 일반적 심리 상태로 마음(정서)은 샷 실행을 위한 뇌의 프로그램 생성과 작동에 영향을 미치고 정신(동기)은 뇌의 작동 여부와 작동 방향, 작동강도에 영향을 주며 에너지 생성의 작동에 영향을 미쳐 궁극적으로 기술수행의 효율성에 영향을 준다. 이와 같은 정신 체계는 경쟁 상황 자극에 따라 민감하게 작동하며 그 결과 경기자의 심리 상태를 결정짓는다. 예를 들어 경기의 경쟁상황이 갖고 있는 자극속성은 본질적으로 스트레스다. 경기자가 스트레스 상황(경쟁상황)에 직면하게 되면 경쟁 상황에 대한 인지적 지각이 발생하고 그에 따라 불안을 느끼며 자율신경계가 작동돼 효율적인 운동수행에 부적절한 사고(실패했던 기억과 실패 대한 두려움 등), 주의 산만, 집중력 감소, 의기소침, 자신감 결여 등의 여러 심리적인 증상을 유발시킨다. 그리고 호흡과 심장의 활동이 증가하고 근육의 긴장이 증가되는 등 여러 생리적인 부수 증상을 유발시킨다. 그 결과 프로그램 생성 과정과 에너지 생성 과정을 비정상적으로 유도해 궁극적으로 경기 결과를 저하시킨다. 골프는 기술 동작이 정적인 상태에서 시작되는 폐쇄적인 기능이기 때문에 동작 실행 때의 정신 체계의 작용이 실행 결과에 미치는 영향이 매우 크다. 그러므로 골프경기는 샷 실행 과정의 심리상태를 최적으로 유지하기 위한 내적 요인의 적응 및 저항 등의 정신 조절 능력이 중요하다(김동진, 1998).

골프 경기 중 정신 체계의 작용원리를 밝히기 위한 연구는 골프의 역사와 함께 진행됐다. 연구 초기는 경기중의 골퍼의 생리·심리적인 요인을 의지대로 조절할 수 없고 정신은 자유스런 행위자가 아닌 것으로 인식했으나, 경기 중 적절한 시기에 긴

장을 완화하고 집중할 수 있는 조절 능력이 인식됐다. 그리고 정신체계의 조절은 기술 동작을 수행 할 때 에너지 전달과 신체의 효율적인 움직임에 영향을 미치는 것으로 분석됐다. 또한 4~5시간 동안의 18홀 라운드에서 수백번 이상의 판단이 지속·반복되는 정신 작용 중에 가장 중요하게 요구되는 것은 정신과 두뇌 의 작용에 의한 최적의 신체·정신적인 상태에서 샷이 실행될 수 있도록 짧은 시간 내에 조절할 수 있는 집중력이다(Cratty, 1989).

집중력은 골프 경기력의 50~90%이상의 비중을 차지하는 정신력의 핵심적인 요인으로 샷을 실행할 때 집중력을 최적의 상태로 조절하는 최선의 방법은 일정한 형식의 집중과정(The pre-shot attentional routine)을 샷 실행 전에 활용하는 것이다. 우수한 샷을 실행할 때 50~75%이상의 비중을 두고 있는 집중과정은 골퍼가 실시할 리듬의 영상으로 구상해 최적의 심리상태에서 실행할 수 있도록 준비하는 것이다. 이러한 집중과정에서 샷 실행을 위한 지속적인 일련의 준비 동작은 샷을 실행할 때의 집중 상태를 나타내는 심리변인들을 일정하게 유지시켰으며 샷의 실행 결과에 영향을 미치는 것으로 분석됐다(정성태, 1999).

Ⅲ. 연구방법

A. 연구 절차

본 연구의 목적은 골프선수의 스트레스와 정신력이 주의집중 및 운동수행에 미치는 영향을 실증적으로 분석하는 것이다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 스트레스 요인과 정신력 요인, 주의집중 및 운동수행간의 가설적 모형을 설정한 뒤 스트레스와 정신력이 주의집중 및 운동수행에 미치는 영향을 분석하였다. 따라서 <그림 3>과 같이 연구내용의 선정, 조사도구의 개발, 통계분석기법에 의한 자료처리, 설문분석결과의 해석 순으로 본 연구를 진행하였다.

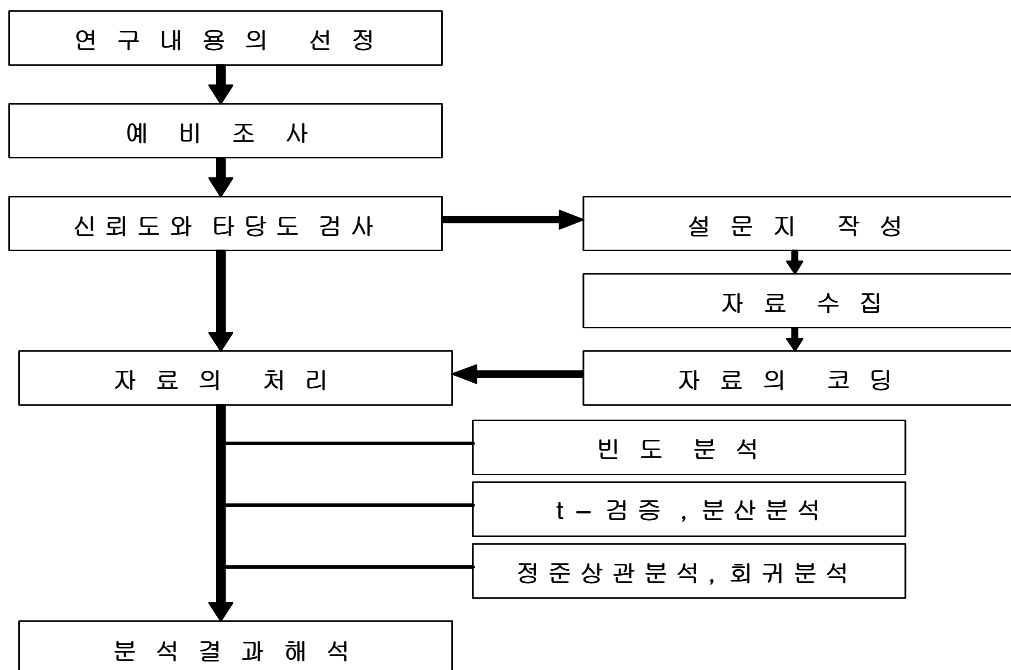


그림 3. 연구 절차

B. 조사 대상

본 연구의 조사대상은 2004년 10월 현재 대한골프협회와 한국프로골프협회에 등록하고 골프시합에 참여하고 있는 선수를 모집단으로 설정하였으며, 자료수집은 연구도구 개발을 위한 1차 조사와 본 연구를 위한 2차 조사를 실시하였다. 조사대상자의 표집방법은 층화집락추출법(Stratified Cluster Sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다.

표본의 추출절차는 2004년 6월부터 2004년 10월까지 대한골프협회와 한국프로골프협회가 주최하는 공식적인 골프시합에 참가하고 있는 선수에게 본 연구자와 보조 연구자가 본 연구의 목적과 취지를 설명하고 이에 동의하는 대상자를 선정하여 표집 틀을 작성한 다음 각 지역별로 남·여 비율로 520명을 추출하였으며 표집 대상에 실제 사용된 자료는 회수된 자료 중에서 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 자료를 제외한 496명을 연구대상으로 선정하였다. 본 연구에 이용된 조사대상자의 일반적인 특성은 아래의 <표 3>과 같다.

표 3. 조사대상자의 인구사회학적 특성

특 성	구 분	빈도수(N)	백분율(%)
성 별	남 자	424	85.5
	여 자	72	14.5
소 속	고등학생	176	35.4
	대 학 생	110	22.1
	대학원생	66	13.3
	직업선수	144	29.2
운동경력	5년이하	320	64.5
	6-10년	110	22.2
	11-15년	48	9.7
	15년이상	18	3.6
자격종류	아마선수	344	69.3
	레슨프로	52	10.5
	세미프로	50	10.1
	투어프로	50	10.1

C. 조사 도구

본 연구에서 골프시합에 참여하는 선수들의 스트레스와 정신력이 주의집중 및 운동수행에 미치는 영향을 규명하기 위해서 조사도구로 설문지를 사용하였다. 설문 문항은 Bramwell(1975), Loehr(1982), Nideffer(1976), 김원배(2002)의 연구에서 이용된 설문지를 본 연구의 목적에 맞도록 일부 수정 보완하여 사용하였다. 설문지는 선행 연구에서 신뢰도, 타당도가 검증된 설문지를 근거로 예비조사(pilot survey)를 실시하여 적용가능성을 검토한 후 본 연구의 목적에 합당하도록 수정·보완하여 타당도 및 신뢰도를 재검증하였다.

1. 예비조사

예비조사의 목적은 설문내용의 적합성과 설문문항이 조사대상자들의 특성을 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다. 따라서 골프선수 100명을 사전조사(pilot study)하여 신뢰도와 타당도를 검증하였다.

2. 설문지의 구성

본 연구에서 사용된 설문지의 주요구성은 <표 4>와 같이 배경변인 일반적 특성에 관한 4개 문항, 스트레스 요인 15문항, 정신력 요인 35문항, 주의집중 요인 12문항, 운동수행 요인 3문항 등 총 69개 문항으로 구성하였다.

표 4. 설문지의 구성 지표와 설문 내용

구성 지표	구성 내용	문항수
일반적 특성	성별, 소속, 운동경력, 자격 종류	4
스트레스	연습 스트레스, 시합 스트레스, 개인생활 스트레스	15
정신력	심상조절, 각성 조절, 긴장감, 동기 수준 태도조절	35
주의집중	BET, OET, BIT, OIT, NAR, RED	12
운동수행	최근 시합타수, 평균타수, 최근 가장 좋은 타수	3
총 문항수		69

a. 일반적 특성 요인

조사대상의 일반적 특성으로는 골프선수의 성별, 소속, 운동경력, 자격 종류를 묻는 4개 질문문항으로 구성하였다.

b. 스트레스 요인

골프선수들의 스트레스 요인을 분석하기 위하여 Bramwell(1975)등이 개발한 SRRS(Social Readjustment Rating Scale)를 우리나라 선수에게 맞게 재구성하여 사용한 김승민(2000)의 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였는데, 선행 연구에서 설문지의 신뢰도는 Cronbach's α 계수 .695로 나타나 신뢰도가 있는 것으로 나타났다. 이 설문지는 연습 관련 스트레스 5문항, 시합관련 스트레스 5문항, 개인생활 관련 스트레스 5문항, 15개 문항으로 구성되어 있는데 본 척도는 Likert의 5점 척도로 “매우 나쁘게”, “대체로 나쁘게”, “보통”, “대체로 좋게”, “매우 좋게” 5단계로 구분하여 각각 1점에서 5점까지 점수를 부여하였다.

C. 정신력 요인

골프선수들의 정신력 요인을 분석하기 위하여 Loehr(1982)가 개발한 정신력 검사지 MTT(Mental Toughness Test)를 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였는데, 이 설문지는 선행연구에서 Cronbach's α 계수 .806으로 나타나 신뢰도가 있는 것으로 나타났다. MTT는 운동선수들의 정신력을 검사하는 도구로서 가장 공인된 설문지이며 7개 요인으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 각성 조절, 심상 조절, 태도 조절, 동기 수준, 긴장감 등 5개 요인 35문항을 사용하였다. 본 척도는 Likert의 5점 척도로 “전혀 그렇지 않다”, “그저 그렇지 않다”, “보통이다”, “그렇다”, “매우 그렇다” 5단계로 구분하여 각각 1점에서 5점까지 점수를 부여하였다.

d. 주의집중 요인

주의집중을 측정하기 위하여 Nideffer(1976)가 개발한 주의유형검사지 TAIS(Test of Attentional and Interpersonal Style)를 사용하였는데, 선행연구에서 Cronbach's α 계수 .736으로 나타나 신뢰도가 있는 것으로 나타났다. Nideffer(1976)가 선수용으로 축소하여 개발한 이 설문지는 6개의 주의과정 하위요인으로 구성되어 있으며 요인별로 각각 2문항씩 총 12문항으로 제작되어 있다.

각각의 항목은 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, “전혀 그렇지 않다”, “그저 그렇지 않다”, “보통이다”, “그렇다”, “매우 그렇다” 5단계로 구분하여 각각 1점에서 5점 까지 점수를 부여하였다. 선수자신의 상태와 가장 가까운 내용을 선택하면 이것을 각 요인별로 점수화하여 측정하고 6개의 하위척도 중 3개의 척도 BET(포괄적-외적 주의력), BIT(포괄적-내적 주의력), NAR(한정적-효과적 주의력)에서 높은 점수를 얻으면 긍정적인 주의 특성을 반영하고, 다른척도 OET(외적-과부하 주의력), OIT(내적-과부하 주의력), RED(한정적-비효과적 주의력)에서 높은 점수를 얻는다면 부정적인 주의특성을 나타낸다.

e. 운동수행 요인

운동수행 요인을 측정하기 위하여 김원배(2002)의 연구를 기초로 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 제작하였는데 이 설문지는 골프선수 최근경기 참가 타수, 평균 타수, 최고성적을 묻는 것으로 구성되어 있다.

D. 설문지의 타당도 및 신뢰도

1. 설문지의 타당도

본 연구에서 이용된 설문지의 구성 타당도(Construct Validity)를 검증하기 위하여 요인분석(Factor Analysis)을 실시하였다. 설문지의 구성 타당도는 설문지에 포함된 문항이 본 연구에서 설정한 일련의 가설적 개념(Constructs)을 평가 할 수 있는 적합성에 의하여 결정되는데 인자 타당도(Factorial Validity)는 요인분석을 통하여 타당도를 증명하는 구성 타당도의 형태(Allen & Yan, 1979)이므로 스트레스, 정신력, 주의집중 및 운동수행에 관련된 문항의 타당도를 검증하기 위하여 요인분석을 실시하였다. 아래의<표 5> - <표 6>은 스트레스, 정신력에 관련된 문항에 대해 요인분석을 실시한 결과이다. 주성분 추출방법으로 요인을 추출하였고, 직교회전방법으로 베리맥스(Varimax)방법을 실시한 결과이다. <표 5>는 스트레스 요인 문항에 대한 요인분석 결과이다. 인자적재 계수가 0.5이하인 문항을 제외한 결과 3개 요인에 9개 문항을 채택하였다. 이들의 <표 5>에 의하면 스트레스에 관련된 문항은 3개의 하위 요인으로 묶었는데 요인 1은 문항번호 A-6, 7, 8로 연습 스트레스, 요인 2는 문항번호 A-1, 2, 9, 11로 개인생활 스트레스, 요인 3은 문항번호 A-14, 15로 시험 스트레스로 명명하였다. 이들의 설명력은 59.92%로 나타났다.

표 5. 스트레스 관련문항의 회전된 인자적재행렬

문항번호	연습 스트레스	개인생활 스트레스	시험 스트레스
A - 6	.736	.182	.196
A - 7	.675	.194	.113
A - 8	.581	.314	-.105
A - 9	.192	.554	.096
A - 11	.258	.491	.038
A - 2	.221	.487	.154
A - 1	.057	.482	.313
A - 14	.124	.073	.718
A - 15	.014	.169	.503
고 유 값	2.980	1.380	1.033
누적분산(%)	33.112	48.440	59.920

<표 6>은 정신력 요인 문항에 대한 인자분석 결과이다. 인자적재 계수가 0.5이하인 문항을 제외한 결과 5개 요인에 18개 문항을 채택하였다.

<표 6>에 의하면 정신력에 관련된 문항은 5개 하위요인으로 묶였는데 요인 1은 문항번호 B-28, 29, 30, 34로 동기 수준, 요인 2은 문항번호 B-3, 5, 6, 7, 11로 심상 조절, 요인 3은 문항번호 B-8, 23, 26, 27, 31로 각성 조절, 요인 4는 문항번호 B-1, 2로 긴장감, 요인 5는 문항번호 B-14, 33로 태도 조절로 명명하였다. 이들의 설명변량은 61.63%로 나타났다.

표 6. 정신력 관련문항의 회전된 인자적재행렬

문항번호	동기 수준	심상 조절	각성 조절	긴장감	태도 조절
B - 30	-.809	-.187	-.018	-.085	-.032
B - 34	.762	.233	.099	.003	.116
B - 29	.711	.277	.147	.074	.088
B - 28	.681	.311	.247	.082	.092
B - 6	.241	.724	.291	.097	.059
B - 5	.245	.717	-.044	-.085	.060
B - 3	.074	.660	.185	-.250	.252
B - 7	.254	.631	.353	.152	-.077
B - 11	.314	.619	.145	.044	.019
B - 8	-.192	.298	.707	.049	.063
B - 31	.423	-.047	.648	-.135	.026
B - 27	.190	.148	.608	.125	.045
B - 26	.049	.106	.599	-.116	.121
B - 23	.286	.248	.549	.326	-.003
B - 2	-.057	-.122	.104	.854	.058
B - 1	.196	.055	-.077	.787	.091
B - 14	.056	.134	-.023	.264	.826
B - 33	.234	.045	.388	-.116	.644
고 유 값	5.528	1.759	1.591	1.173	1.042
누적분산(%)	30.713	40.488	49.329	55.846	61.633

2. 설문지의 신뢰도

신뢰도는 측정도구의 안정성(Stability) 및 일관성(Consistency)과 관계가 있으며, 조작된 정의나 지표가 측정의 대상을 일관성 있고 믿을만하게 측정하는가의 문제이다. 따라서 신뢰도의 연구방법을 확립하는데 있어서 고려하여야 할 가장 중요한 요

인 중의 하나이며 인지적 경험을 측정하는 설문지 조사는 비체계적이고 임의적인 오차를 유발 할 여지가 많다는 점에서 반드시 고려해야 할 사항이다.

신뢰도 측정 방법으로 몇 가지 방법이 제안되고 있으나 본 연구에서는 문항 내적 일관성(item internal consistency)을 검증하기 위한 방법으로 Cronbach's α 검증방법을 이용하였다. 본 연구에서 이용된 설문문항에 대한 신뢰도 검증결과, 스트레스 측정문항의 Cronbach's α 계수는 0.700-0.745, 정신력 측정문항의 Cronbach's α 계수는 0.760-0.830, 주의집중 측정문항의 Cronbach's α 계수는 0.661-0.699, 운동수행 측정문항의 Cronbach's α 계수는 .603-.736으로 나타나 신뢰성이 있는 것으로 나타났고, <표 7>과 같다.

표 7. 조사도구 신뢰도

구분	변인	Cronbach's α
스트레스	연습관련	.700
	시합관련	.734
	개인생활 관련	.745
정신력	동기수준	.793
	심상	.760
	각성조절	.830
	긴장감	.812
	태도조절	.788
주의집중	BET	.686
	BIT	.664
	NAR	.661
	OET	.699
	OIT	.680
	RED	.674
운동수행	평균타수	.736
	최근타수	.705
	최고성적	.603

E. 자료처리 및 분석방법

본 연구의 조사절차는 먼저 구체적인 연구절차 계획을 설계한 다음, 본 연구의 목적에 맞도록 설문지를 작성하였다. 조사는 본 연구자가 표본으로 추출된 골프선수들에게 본 연구의 목적을 설명하고 설문지를 배포한 다음, 자기 평가 기입법(Self-administration)으로 설문내용에 대하여 응답하도록 하였다. 설문지의 응답이 완성된 자료를 회수하여 응답내용이 부실하거나 신뢰도가 낮은 것으로 판정된 자료는 자료검색과정을 거쳐 분석대상에서 제외시켰다. 분석 가능한 자료는 자료 분석의 목적에 따라 통계 프로그램인 SPSS 10.1을 이용하여 다음과 같이 분석을 실시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성에 따라 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행에 통계적으로 유의한 차이가 있는지를 분석하기 위해서 t-test와 일원변량 분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였으며 Duncan 방법을 이용하여 사후검정을 실시하였다.

둘째, 스트레스와 주의집중과의 관계를 분석하기 위해서 정준상관분석(Canonical Correlation Analysis)과 단계별 다중회귀분석(Stepwise Multiple Regression Analysis)을 실시하였다

셋째, 정신력과 주의집중과의 관계를 분석하기 위해서 정준상관분석(Canonical Correlation Analysis)과 단계별 다중회귀분석(Stepwise Multiple Regression Analysis)을 실시하였다

넷째, 운동수행능력(최근타수, 평균타수, 최근 가장 좋은 타수)에 영향을 미치는 스트레스 및 정신력의 하위요인들을 검정하기 위해서 다변량 회귀분석을 실시하였다.

IV. 결 과

A. 일반적 특성에 따른 비교분석

골프선수들의 스트레스와 정신력이 주의집중과 운동수행에 미치는 영향을 분석하기 위해서 일반적인 특성(성별, 소속, 운동경력, 자격 종류)에 따라 스트레스 하위요인, 정신력 하위요인, 주의집중 하위요인, 운동수행 하위요인을 비교하였는데 그 결과는 아래와 같다. 아래의 <표 8> - <표 9>은 조사대상자의 일반적인 특성에 따른 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행의 하위요인을 비교한 것이다.

<표 8>은 골프선수들의 성별에 따른 스트레스, 정신력, 주의집중의 하위요인을 비교한 결과이다. 이 표에 의하면 스트레스의 하위요인들은 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이가 없고, 정신력의 하위요인에서 각성조절에서만 유의한 차이가 나타났는데 각성조절에서는 남자(M=3.28)가 여자(M=3.02)보다 상대적으로 높은 각성조절의 정신력을 가졌다. 주의집중의 하위요인에서 BIT, OIT, NAR에서 유의한 차이가 나타났는데 BIT는 남자(3.23)가 여자(M=2.66)보다 더 높으며 남자가 여자보다 상대적으로 생각이 깊어 분석적이며 사려가 깊은 선수이다. OIT는 여자(M=3.11)가 남자(M=2.83)보다 더 높으므로 여자가 남자보다 한번에 너무 많은 일들을 생각함으로써 자신을 혼란케 하여 실수를 많이 할 것이다.

표 8. 성별에 따른 하위요인별 비교

하위요인	연 령	평 균	표준편차	t	유의 확률
연습관련	남 자	2.59	.87	-.678	.498
	여 자	2.69	.91		
개인생활관련	남 자	2.96	.69	.102	.918
	여 자	2.95	.59		
시험관련	남 자	3.41	.75	1.180	.239
	여 자	3.25	.72		
동기수준	남 자	3.42	.47	-.448	.654
	여 자	3.46	.41		
심상조절	남 자	3.56	.74	.796	.427
	여 자	3.45	.77		
각성조절	남 자	3.28	.66	2.139	.033*
	여 자	3.02	.61		
긴 장 감	남 자	3.38	.99	-.339	.735
	여 자	3.44	.98		
태도조절	남 자	3.19	.86	.346	.729
	여 자	3.14	.95		
BET	남 자	3.21	.83	1.586	.114
	여 자	2.97	.89		
OET	남 자	2.80	.92	.597	.551
	여 자	2.70	1.12		
BIT	남 자	3.23	.87	3.599	.000***
	여 자	2.66	.90		
OIT	남 자	2.83	.76	2.087	.038*
	여 자	3.11	.64		
NAR	남 자	3.26	.86	2.129	.034*
	여 자	2.93	.80		
RED	남 자	2.65	.97	-.057	.955
	여 자	2.66	1.05		

* p<0.05, *** p<0.001

<표 9>은 골프선수들의 성별에 따른 운동수행능력을 비교한 결과이다. 이 표에 의하면 운동수행능력은 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 9. 성별에 따른 운동수행능력별 비교

요 인	성 별	평 균	표준편차	t	유의확률
최근타수	남 자	79.90	11.75	-1.292	.198
	여 자	82.97	12.22		
평균타수	남 자	80.37	10.80	-1.125	.262
	여 자	82.79	10.56		
최고성적	남 자	78.16	11.03	-.540	.590
	여 자	79.60	10.22		

<표 10> - <표 12>은 골프선수들의 소속에 따른 스트레스, 정신력, 주의집중의 하위요인을 비교한 결과이다. <표 10>에 의하면 스트레스의 하위요인에서 소속에 따라 개인생활 스트레스에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났는데 고등학생이 개인생활에 관련된 스트레스를 가장 적게 받는 것으로 나타난 반면 대학원생이 가장 높게 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 또한 사후검정에서 고등학생과 기타로 구성된 군과 대학생, 대학원생, 직업선수로 구성된 군간의 비교는 Duncan의 검정방법으로 통계적으로 유의한 차이가 있고 고등학생과 기타로 구성된 군은 개인생활 스트레스 점수가 평균 3점 이하로 측정되어 개인생활 스트레스를 그다지 많이 받지 않고 대학생, 대학원생, 직업선수로 구성된 군은 개인생활에 관련된 스트레스 점수가 평균 3점 이상으로 측정되어 개인생활 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났고 또한 상대적으로 대학생, 대학원생, 직업선수로 구성된 군이 개인생활 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다. 정신력의 하위요인들은 소속에 따라 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

표 10. 소속에 따른 스트레스, 정신력 하위요인별 비교

하위요인	소 속	평 균	표준편차	F	유의확률
연습관련	고등학생	2.60	.92	.110	.979
	대 학 생	2.66	.92		
	대학원생	2.65	1.13		
	직업선수	2.54	.88		
개인생활관련	고등학생	2.77 ^a	.63	6.671	.000***
	대 학 생	3.24 ^b	.65		
	대학원생	3.26 ^b	.84		
	직업선수	3.15 ^b	.65		
시합관련	고등학생	3.25	.79	1.251	.290
	대 학 생	3.48	.78		
	대학원생	3.39	.74		
	직업선수	3.53	.61		
동기수준	고등학생	3.41	.52	1.038	.388
	대 학 생	3.56	.43		
	대학원생	3.42	.50		
	직업선수	3.41	.47		
심상조절	고등학생	3.40	.83	1.628	.168
	대 학 생	3.61	.65		
	대학원생	3.37	.91		
	직업선수	3.71	.60		
각성조절	고등학생	3.15	.75	.501	.735
	대 학 생	3.26	.74		
	대학원생	3.24	.63		
	직업선수	3.32	.58		
긴 장 감	고등학생	3.55	.97	.938	.442
	대 학 생	3.43	1.00		
	대학원생	3.17	1.26		
	직업선수	3.39	.86		
태도조절	고등학생	3.21	.89	1.800	.129
	대 학 생	3.14	.72		
	대학원생	3.25	.97		
	직업선수	3.43	.81		

*** p<0.001

표 11. 소속에 따른 주의집중 하위요인별 비교

하위요인	소 속	평 균	표준편차	F	유의 확률
BET	고등학생	3.11	.91	1.099	.358
	대 학 생	3.08	.80		
	대학원생	2.97	.87		
	직업선수	3.26	.67		
OET	고등학생	2.76	.94	1.547	.189
	대 학 생	2.78	.89		
	대학원생	2.33	.82		
	직업선수	2.79	.95		
BIT	고등학생	2.92 ^a	.87	2.435	.048*
	대 학 생	3.29 ^{ab}	.85		
	대학원생	3.53 ^b	.99		
	직업선수	3.24 ^{ab}	.77		
OIT	고등학생	3.13	.91	.379	.824
	대 학 생	3.13	.66		
	대학원생	2.94	.73		
	직업선수	3.07	.65		
NAR	고등학생	3.28	.86	.999	.409
	대 학 생	3.38	.80		
	대학원생	3.28	1.09		
	직업선수	3.15	.90		
RED	고등학생	2.47	1.04	.967	.427
	대 학 생	2.78	.95		
	대학원생	2.61	1.14		
	직업선수	2.77	.93		

* p<0.05

<표 11>에 의하면 주의집중의 하위요인에서 소속에 따라 BIT(포괄적-내적 주의력)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났는데 대학원생 선수가 가장 높게 나타나 다른 선수보다 상대적으로 결과를 예측하거나 분석적이며 사려가 깊은 선수임을 알 수 있는 반면 고등학생 선수가 상대적으로 가장 낮게 나타났다. 또한 고등학생 선수는 BIT 점수가 평균 3점 이하로 측정되었고 대학생, 대학원생, 직업선수, 기타는 BIT 점수가 평균 3점 이상으로 측정되었다. 사후검정에서 BIT 하위요인에 관해 고등학생 선수, 직업선수, 기타선수는 같은 동일군으로 나타났고 대학원생, 대학생, 직업선수, 기타선수는 동일군으로 나타났다. BET, OET, OIT, NAR, RED 하위요인에서는 소속에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 12>은 골프선수들의 소속에 따른 운동수행능력을 비교한 결과이다. 이 표에 의하면 운동수행능력은 최근타수, 평균타수, 최고성적에서 소속에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 최근타수에서는 직업선수가 가장 낮게 나타나 경기력이 우수한 것으로 나타났고 대학원생의 타수가 가장 높게 나타나 경기력이 떨어지는 것으로 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 고등학생, 대학생, 직업선수가 동일군으로 최근타수에 차이가 없었고, 대학원생과 기타가 동일군으로 최근타수에 차이가 없었다.

평균타수에서는 고등학생과 직업선수가 가장 낮게 나타나 우수한 것으로 나타났고 대학원생이 가장 높게 나타나 경기력이 떨어지는 것으로 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 고등학생, 대학생, 직업선수가 동일군으로 평균타수에 차이가 없었고, 대학원생과 기타가 동일군으로 평균타수에 차이가 없었다.

최고성적에서는 직업선수가 가장 낮게 나타나 우수한 것으로 나타났고 대학원생이 가장 높게 나타나 경기력이 떨어지는 것으로 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 고등학생, 대학생, 직업선수가 동일군으로 최고성적에 차이가 없었고, 대학원생과 기타가 동일군으로 최고성적에 차이가 없었다. 전체적으로 최근

타수, 평균타수, 최고성적에서 직업선수의 타수가 낮게 나타나 직업선수의 경기력이 가장 우수한 것으로 판단된다.

표 12. 소속에 따른 운동수행별 비교

요 인	소 속	평 균	표준편차	F	유의확률
최근타수	고등학생	78.11a	12.40	7.760	.000***
	대 학 생	77.18a	6.90		
	대학원생	87.76b	14.33		
	직업선수	76.53a	9.10		
평균타수	고등학생	77.26a	11.41	11.607	.000***
	대 학 생	78.27a	6.12		
	대학원생	89.65b	14.09		
	직업선수	77.98a	7.39		
최고성적	고등학생	76.56a	10.14	5.712	.000***
	대 학 생	75.55a	8.68		
	대학원생	86.54b	14.08		
	직업선수	75.04a	7.91		

*** p<0.001

<표 13> - <표 15>는 운동경력에 따른 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행의 하위요인을 비교한 결과이다. <표 13>에 의하면 스트레스 하위요인들에서는 운동경력에 따른 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

정신력의 하위요인에서는 심상조절과 각성조절에서 운동경력에 따른 통계적으로 유의한 차이가 나타났는데 심상조절 하위요인에서 11-15년의 운동경력을 가진 선수의 심상조절의 정신력이 높게 나타난 반면 15년 이상과 5년 이하의 운동경력을 가진 선수는 가장 낮은 심상조절의 정신력을 가지고 있었다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 운동경력이 5년 이하와 15년 이상은 동일군으로 심상조절의 정신력이 차이가 없었고, 운동경력이 5년 이하, 6-10년, 11-15년은 동일군으로 심상조절의 정신력이 차이가 없었다. 각성조절의 하위요인에서 11-15년 사이는 각성조절의 정신력이 높게 나타난 반면 15년 이상과 5년 이하의 운동경력을 가진 선수는 가장 낮은 각성조절의 정신력을 가지고 있다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 운동경력이 5년 이하와 6-10년은 동일군으로 각성조절의 정신력이 차이가 없었고, 운동경력이 6-10년과 11-15년은 동일군으로 심상조절의 정신력이 차이가 없었고, 운동경력이 15년 이상은 운동경력 5년 이하, 6-10년, 11-15년과는 심상조절의 정신력이 차이가 있었다.

표 13. 운동경력에 따른 스트레스, 정신력 하위요인별 비교

하위요인	운동경력	평균	표준편차	F	유의확률
연습관련	5년이하	2.60	.88	.171	.916
	6-10년	2.55	.82		
	11-15년	2.71	1.04		
	15년이상	2.59	.78		
개인생활관련	5년이하	2.94	.66	.451	.717
	6-10년	2.96	.67		
	11-15년	3.06	.73		
	15년이상	3.14	.81		
시합관련	5년이하	3.34	.72	1.525	.209
	6-10년	3.38	.87		
	11-15년	3.69	.62		
	15년이상	3.39	.55		
동기수준	5년이하	3.42	.45	.917	.433
	6-10년	3.46	.46		
	11-15년	3.47	.52		
	15년이상	3.19	.54		
심상조절	5년이하	3.48 ^{ab}	.75	3.811	.011*
	6-10년	3.63 ^b	.71		
	11-15년	3.92 ^b	.62		
	15년이상	3.11 ^a	.88		
각성조절	5년이하	3.13 ^b	.66	8.890	.000***
	6-10년	3.48 ^{bc}	.52		
	11-15년	3.61 ^c	.51		
	15년이상	2.76 ^a	.96		
긴장감	5년이하	3.37	1.00	.940	.422
	6-10년	3.53	.92		
	11-15년	3.15	1.10		
	15년이상	3.56	.92		
태도조절	5년이하	3.11	.82	1.596	.191
	6-10년	3.26	.94		
	11-15년	3.48	.98		
	15년이상	3.33	.87		

* p<0.05, *** p<0.001

<표 14>에 의하면 주의집중의 하위요인에서 BET, OET, BIT, NAR에서 운동경력에 따른 통계적으로 유의한 차이가 있었다. BET(포괄적-외적 주의력)에서는 운동경력이 6-10년인 선수가 가장 높게 나타나 많은 외적자극들을 가장 효과적으로 다룰 수 있는 반면 운동경력이 15년 이상인 선수가 가장 낮게 나타났다.

OET(외적-과부하 주의력)에서는 운동경력이 5년 이하인 선수가 가장 높게 나타나 지나치게 외적 자극에 치중하여 혼란을 일으켜 실수를 많이 한 반면 15년 이상의 선수는 상대적으로 낮게 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 운동경력이 5년 이하, 6-10년, 11-15년은 동일군으로 OET 점수는 차이가 없었고, 운동경력이 6-10년, 11-15년, 15년 이상은 동일군으로 OET 점수는 차이가 없었다.

BIT(포괄적-내적 주의력)에서는 운동경력이 6-10년인 선수가 가장 높게 나타나 생각이 깊어 결과를 예측할 때나 앞일을 계획할 때 분석적인 반면 15년 이상인 선수가 가장 낮게 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 운동경력이 5년 이하, 6-10년, 11-15년은 동일군으로 BIT 점수는 차이가 없었고, 운동경력이 5년 이하, 11-15년, 15년 이상은 동일군으로 BIT 점수는 차이가 없었다.

NAR(한정적-효과적 주의력)에서는 운동경력이 6-10년인 선수가 가장 높게 나타나 주의집중이 필요한 상황에 효과적으로 주의를 집중한 반면 운동경력이 15년 이상인 선수가 가장 낮게 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 운동경력이 5년 이하, 6-10년, 11-15년은 동일군으로 NAR 점수는 차이가 없었고, 운동경력이 5년 이하, 11-15년, 15년 이상은 동일군으로 NAR 점수는 차이가 없었다.

표 14. 운동경력에 따른 주의집중 하위요인별 비교

하위요인	운동경력	평균	표준편차	F	유의확률
BET	5년 이하	3.04	.86	5.160	.002**
	6-10년	3.52	.69		
	11-15년	3.37	.66		
	15년 이상	3.00	1.12		
OET	5년 이하	2.90 ^b	.96	2.874	.037*
	6-10년	2.63 ^{ab}	.70		
	11-15년	2.63 ^{ab}	1.20		
	15년 이상	2.17 ^a	1.06		
BIT	5년 이하	3.05 ^{ab}	.91	3.006	.031*
	6-10년	3.41 ^b	.80		
	11-15년	3.35 ^{ab}	.78		
	15년 이상	2.83 ^a	1.17		
OIT	5년 이하	3.11	.78	1.861	.137
	6-10년	3.07	.61		
	11-15년	3.07	.84		
	15년 이상	2.50	.75		
NAR	5년 이하	3.14 ^{ab}	.84	4.099	.007**
	6-10년	3.55 ^b	.82		
	11-15년	3.04 ^{ab}	.86		
	15년 이상	2.83 ^a	.97		
RED	5년 이하	2.64	.97	1.426	.236
	6-10년	2.67	.92		
	11-15년	2.85	1.21		
	15년 이상	2.06	.77		

* p<0.05, ** p<0.01

<표 15>는 골프선수들의 운동경력에 따른 운동수행능력을 비교한 결과이다. 이 표에 의하면 운동수행능력은 최근타수, 평균타수, 최고성적에서 운동경력에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 최근타수에서는 운동경력이 11-15년인 선수가 가장 낮게 나타나 경기력이 우수한 것으로 나타났고 운동경력이 15년 이상인 선수가 가

장 높게 나타나 경기력이 떨어지는 것으로 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 운동경력이 5년 이하와 6-10년, 11-15년인 선수가 동일군으로 최근 타수에 차이가 없었고, 5년 이하인 선수와 15년 이상인 선수가 동일군으로 최근타수에 차이가 없었다.

평균타수에서는 운동경력이 11-15년인 선수가 가장 낮게 나타났고 운동경력이 5년이하인 선수가 가장 높게 나타나 경기력이 떨어지는 것으로 나타났다.

최고성적에서는 운동경력이 15년 이상인 선수가 가장 낮게 나타나 경기력이 우수하고 5년 이하인 선수가 가장 높게 나타나 경기력이 떨어지는 것으로 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 운동경력이 6-10년과 11-15년, 15년 이상인 선수가 동일군으로 최고성적에 차이가 없었고, 5년 이하와 6-10년, 11-15년인 선수가 동일군으로 최고성적에 차이가 없었다.

표 15. 운동경력에 따른 운동수행별 비교

요 인	운동경력	평 균	표준편차	F	유의확률
최근타수	5년이하	82.51 ^{ab}	12.06	5.744	.001***
	6-10년	76.22 ^a	7.11		
	11-15년	74.43 ^a	5.66		
	15년이상	85.33 ^b	29.31		
평균타수	5년이하	82.41	11.93	3.987	.009**
	6-10년	77.68	6.05		
	11-15년	75.86	3.89		
	15년이상	81.57	17.17		
최고성적	5년이하	80.69 ^b	11.89	4.994	.003**
	6-10년	74.27 ^{ab}	5.34		
	11-15년	71.44 ^{ab}	3.36		
	15년이상	70.00 ^a	1.58		

** p<0.01, *** p<0.001

<표 16> - <표 18>은 자격 종류에 따른 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행의 하위요인을 비교한 결과이다. <표 16>에 의하면 스트레스 하위요인에서 개인생활 스트레스에서만 자격종류에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 개인생활 스트레스에서는 세미프로 선수가 개인생활에 관련된 스트레스를 가장 많이 받는 반면 레슨프로 선수가 개인생활에 관련 스트레스를 가장 적게 받는 것으로 나타났다. Duncan 방법을 이용한 사후검정 결과 세미프로와 투어프로 선수가 개인생활 스트레스 정도가 차이가 없었고, 아마선수, 레슨프로, 투어프로 선수가 개인 생활 스트레스 정도가 차이가 없게 나타났다. 자격 종류에 따른 정신력 하위요인들은 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

표 16. 자격종류에 따른 스트레스, 정신력 하위요인별 비교

하위요인	자격종류	평균	표준편차	F	유의확률
연습관련	아마선수	2.57	.88	.605	.612
	레슨프로	2.53	.82		
	세미프로	2.80	.92		
	투어프로	2.68	.85		
개인생활관련	아마선수	2.91 ^a	.70	2.875	.037*
	레슨프로	2.87 ^a	.59		
	세미프로	3.30 ^b	.60		
	투어프로	3.07 ^{ab}	.56		
시합관련	아마선수	3.32	.76	1.579	.195
	레슨프로	3.56	.65		
	세미프로	3.58	.80		
	투어프로	3.46	.59		
동기수준	아마선수	3.40	.49	1.182	.317
	레슨프로	3.41	.47		
	세미프로	3.41	.41		
	투어프로	3.59	.34		
심상조절	아마선수	3.49	.77	.957	.414
	레슨프로	3.70	.64		
	세미프로	3.64	.57		
	투어프로	3.64	.85		
각성조절	아마선수	3.18	.68	2.071	.105
	레슨프로	3.36	.58		
	세미프로	3.29	.54		
	투어프로	3.49	.65		
긴장감	아마선수	3.39	1.02	1.055	.369
	레슨프로	3.12	.95		
	세미프로	3.54	1.00		
	투어프로	3.54	.79		
태도조절	아마선수	3.15	.88	1.026	.382
	레슨프로	3.06	.97		
	세미프로	3.36	.76		
	투어프로	3.38	.78		

* p<0.05

표 17. 자격종류에 따른 주의집중 하위요인별 비교

하위요인	자격종류	평균	표준편차	F	유의확률
BET	아마선수	3.07	.85	3.409	.018*
	레슨프로	3.37	.84		
	세미프로	3.48	.67		
	투어프로	3.44	.79		
OET	아마선수	2.85	.97	.741	.529
	레슨프로	2.71	.90		
	세미프로	2.64	.88		
	투어프로	2.62	.93		
BIT	아마선수	3.11	.94	1.416	.239
	레슨프로	3.06	.61		
	세미프로	3.48	.70		
	투어프로	3.22	1.00		
OIT	아마선수	3.07	.79	.645	.587
	레슨프로	3.21	.62		
	세미프로	2.92	.66		
	투어프로	3.10	.69		
NAR	아마선수	3.16	.90	.674	.569
	레슨프로	3.38	.64		
	세미프로	3.32	.72		
	투어프로	3.26	.91		
RED	아마선수	2.67	.99	1.026	.382
	레슨프로	2.79	1.02		
	세미프로	2.66	1.00		
	투어프로	2.34	.86		

* p<0.05

<표 17>에 의하면 주의집중의 하위요인에서 BET에서만 자격 종류에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. BET(포괄적-외적 주의력)에서는 세미프로와 투어프로 선수가 가장 높은 주의력을 가져 많은 외적 자극들을 효과적으로 다룰 수 있는 반면 상대적으로 아마선수가 가장 낮은 주의력을 가짐을 알 수 있다. OET(외적-과부하 주의력), BIT(포괄적-내적 주의력), OIT(내적-과부하 주의력), NAR(한정적-효과적 주의력), RED(한정적-비효과적 주의력)에서는 자격종류에 따라 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

<표 18>은 골프선수들의 자격종류에 따른 운동수행능력을 비교한 결과이다. 이 표에 의하면 운동수행능력은 최근타수, 평균타수, 최고성적에서 자격종류에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 최근타수에서는 레슨프로, 세미프로, 투어프로의 타수가 낮은 것으로 나타난 반면 아마선수가 가장 높게 나타나 상대적으로 떨어지는 것으로 나타났다.

평균타수에서는 레슨프로, 세미프로, 투어프로의 타수가 낮은 것으로 나타난 반면 아마선수가 가장 높게 나타나 상대적으로 떨어지는 것으로 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 레슨프로와 세미프로, 투어프로인 선수가 동일군으로 평균타수에 차이가 없었고, 아마선수와 세미프로, 투어프로인 선수가 동일군으로 평균타수에 차이가 없었다.

최고성적에서는 레슨프로, 세미프로, 투어프로의 타수가 낮은 것으로 나타난 반면 아마선수가 가장 높게 나타나 상대적으로 떨어지는 것으로 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 레슨프로와 세미프로, 투어프로인 선수가 동일군으로 최고성적에 차이가 없었고, 아마선수와 세미프로인 선수가 동일군으로 최고성적에 차이가 없었다.

표 18. 자격종류에 따른 운동수행별 비교

요 인	자격종류	평 균	표준편차	F	유의 확률
최근타수	아마선수	82.30	12.78	4.027	.008**
	레슨프로	75.75	7.06		
	세미프로	76.46	10.68		
	투어프로	76.48	6.33		
평균타수	아마선수	82.50 ^b	11.19	4.712	.003**
	레슨프로	76.20 ^a	6.64		
	세미프로	76.96 ^{ab}	12.58		
	투어프로	76.77 ^{ab}	3.80		
최고성적	아마선수	81.32 ^b	11.14	6.079	.001***
	레슨프로	71.21 ^a	6.27		
	세미프로	74.72 ^{ab}	10.91		
	투어프로	73.50 ^a	5.37		

** p<0.01, *** p<0.001

B. 스트레스와 정신력이 주의집중에 미치는 영향

1. 스트레스와 주의집중과의 관계

a. 스트레스와 주의집중 요인간의 연관성 검증

스트레스와 주의집중간의 정준상관분석 결과가<표 19> - <표 20>이다. <표 19>에 의하면 스트레스와 주의집중의 하위요인간의 관계는 첫번째 정준상관계수($\rho=0.377$)만 통계적으로 유의한 (우도비=0.816, $p=0.000$)것으로 나타났고 이를 제외한 나머지 2개의 정준상관계수는 두 변량 집단의 연관성을 파악하는데 유의하지 않은 것으로 나타났다. <표 20>에 의하면 스트레스의 하위요인인 연습관련 스트레스, 개인생활 관련 스트레스, 시험관련 스트레스 요인들은 주의집중의 하위요인인 BET, BIT, NAR과 의미 있는 관계를 가졌다. 첫번째 정준변량에서 스트레스의 하위요인들은 정준 부하량이 음(-)값으로 나타나 스트레스를 많게 받는다고 해석하여 정준상관분석을 하면 연습관련 스트레스를 많이 받을수록 개인생활 관련 스트레스를 많이 받을수록 시험관련 스트레스를 많이 받을수록 포괄적-외적 주의력(BET)이 떨어지며 포괄적-내적 주의력(BIT)이 떨어지며 한정적-효과적 주의력(NAR)이 떨어진다는 것으로 해석된다.

표 19. 스트레스와 주의집중간의 정준상관분석

정준변량	정준상관계수	Wilk's 우도비	유의확률
1	.377	.816	.000***
2	.192	.951	.279
3	.113	.987	.545

*** $p<0.001$

표 20. 스트레스와 주의집중의 하위요인간의 정준부하량

변 인	하위 요인	정준 변량
스트레스	연습관련	-.421a
	개인생활관련	-.414a
	시합관련	-.965a
주의 집중	BET	-.652a
	OET	.125
	BIT	-.681a
	OIT	.232
	NAR	-.788a
	RED	.180

a : Structure coefficients \geq 0.3

b. 스트레스가 주의집중에 미치는 영향

주의집중의 하위요인(BET, OET, BIT, OIT, NAR, RED)에 영향을 미치는 스트레스 요인들을 검정하기 위해서 단계별 회귀분석을 실시하였다.

단계별 회귀분석을 실시하여 주의집중에 영향을 미치는 스트레스 요인들을 검정한 결과가 <표 21>이다. 이 표에 의하면 시합관련 요인만 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.024이다. 따라서 시합관련 스트레스가 낮아질수록 주의집중은 0.103만큼 높아짐을 알 수 있다. 스트레스에 영향을 받는 주의집중의 하위요인 요인은 BET, BIT, NAR이며 BET(포괄적-외적 주의력)에 영향을 미치는 스트레스 요인들을 검정한 결과 시합관련 스트레스만 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.054이다. 시합관련 스트레스가 낮아질수록 BET는 0.272

만큼 높아졌다. BIT(포괄적-내적 주의력)에 영향을 미치는 스트레스 요인들을 검정한 결과 시합관련 스트레스와 개인생활 관련 스트레스가 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.054이다. 시합관련 스트레스가 낮아질수록 BIT는 0.233만큼 높아졌고, 개인생활 관련 스트레스가 낮아질수록 BIT는 0.324만큼 높아졌다. NAR(한정적-효과적 주의력)에 영향을 미치는 스트레스 요인들을 검정한 결과 시합관련 스트레스만 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.074이다. 시합관련 스트레스가 낮아질수록 NAR은 0.324만큼 높아졌다.

표 21. 주의집중 및 하위요인에 영향을 미치는 스트레스 요인

구 분	요 인	회귀계수	t	유의확률	Adj. R^2	회 귀 선		
						F	유의확률	
주의집중	상 수	2.660	19.888	.000	.024	7.085	.008**	
	시합관련	.103	2.662	.008				
하 위 요 인	BET	상 수	2.261	9.277	.000	.054	14.860	.000***
		시합관련	.272	3.855	.000			
	BIT	상 수	1.757	5.554	.000	.069	10.036	.000***
		시합관련	.233	2.997	.003			
		개인생활관련	.204	2.377	.018			
	NAR	상 수	2.118	8.554	.000	.074	20.506	.000***
시합관련		.324	4.528	.000				

** p<0.01, *** p<0.001

2. 정신력과 주의집중과의 관계

a. 정신력과 주의집중 요인간의 연관성 검증

표 22. 정신력과 주의집중간의 정준상관분석

정준변량	정준상관계수	Wilk's 우도비	유의 확률
1	.534	.488	.000***
2	.524	.682	.000***
3	.194	.941	.264
4	.146	.977	.482
5	.041	.998	.821

*** p<0.001

표 23. 정신력과 주의집중의 하위요인 간의 정준부하량

변 인	하위 요인	정준 변량	
		제 1축	제 2축
정신력	동기수준	0.381a	0.586a
	심상조절	0.426a	0.662a
	각성조절	0.693a	0.608a
	긴 장 감	-0.540a	0.628a
	태도조절	-0.153	0.661a
주의 집 중	BET	0.620a	0.561a
	OET	0.429a	-0.610a
	BIT	0.555a	0.596a
	OIT	0.379a	-0.273
	NAR	0.553a	0.338a
	RED	0.483a	-0.776a

a : Structure coefficients \geq 0.3

정신력과 주의집중간의 정준상관분석 결과가 <표 22> - <표 23>이다. <표 22>에 의하면 정신력과 주의집중의 하위요인간의 관계는 첫번째 정준상관계수($\rho=0.534$)에서 통계적으로 유의한 (우도비=0.488, $p=0.000$)것으로 나타났고, 두번째 정준상관계수($\rho=0.524$)에서 통계적으로 유의한(우도비=0.6821, $p=0.000$) 것으로 나타났고 이를 제외한 나머지 3개의 정준상관계수는 두 변량 집단의 연관성을 파악하는데 유의하지 않은 것으로 나타났다. <표 23>에 의하면 첫번째 정준변량에서 정신력의 하위요인 중 태도조절 요인을 제외한 동기수준, 심상조절, 각성조절, 긴장감 요인들은 주의집중의 하위요인 모두와 의미 있는 연관관계를 가졌다. 두번째 정준변량에서 모든 정신력의 하위요인들은 주의집중의 하위요인 중 OIT 요인을 제외한 BET, OET, BIT, NAR, RED 요인과 의미 있는 연관관계를 가졌다. 첫번째 정준변량에서 동기수준의 정신력이 높을수록 심상조절의 정신력이 높을수록 각성조절의 정신력이 높을수록 긴장감의 정신력이 낮을수록 주의집중의 하위요인들(포괄적-외적 주의력, 외적-과부하 주의력, 포괄적-내적 주의력, 내적-과부하 주의력, 한정적-효과적 주의력, 한정적-비효과적 주의력)이 높아졌음을 해석할 수 있다. 두번째 정준변량에서 동기수준의 정신력이 높을수록 심상조절의 정신력이 높을수록 각성조절의 정신력이 높을수록 긴장감의 정신력이 높을수록 태도조절의 정신력이 높을수록 주의집중의 하위요인에서 포괄적-외적 주의력, 포괄적-내적 주의력, 한정적-효과 주의력은 높아졌고, 외적-과부하 주의력, 내적-과부하 주의력, 한정적-비효과적 주의력은 낮아졌음을 해석할 수 있다.

b. 정신력이 주의집중에 미치는 영향

주의집중의 하위요인(BET, OET, BIT, OIT, NAR, RED)에 영향을 미치는 정신력 요인들을 검정하기 위해서 단계별 회귀분석을 실시하였다.

단계별 회귀분석을 실시하여 주의집중에 영향을 미치는 정신력 요인들을 검정한

결과가 <표 24>이다.

이 표에 의하면 각성조절, 긴장감, 태도조절 요인들이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.256이다. 각성조절의 정신력이 높아질수록 주의집중은 0.298만큼 높아졌고, 긴장감이 높아질수록 주의집중은 0.149만큼 낮아졌다. 또한 태도조절의 정신력이 높아질수록 주의집중은 0.107만큼 낮아졌다. 주의집중의 하위 요인에 영향을 미치는 정신력 요인은 BET, OET, BIT, OIT, NAR, RED이며, BET(포괄적-외적 주의력)에 영향을 미치는 정신력 요인들을 검정한 결과 각성조절과 심상조절 요인이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.186이다. 각성조절의 정신력이 높아질수록 BET는 0.345만큼 높아졌고, 심상조절의 정신력이 높아질수록 BET는 0.269만큼 높아졌다. OET(외적-과부하 주의력)에 영향을 미치는 정신력 요인들을 검정한 결과 긴장감과 태도조절 요인이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.132이다. 긴장감이 높아질수록 OET는 0.275만큼 낮아졌고, 태도조절의 정신력이 높아질수록 OET는 0.216만큼 낮아졌다. BIT(포괄적-내적 주의력)에 영향을 미치는 정신력 요인들을 검정한 결과 각성조절 요인과 심상조절 요인이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.183이다. 각성조절의 정신력이 높아질수록 BIT는 0.456만큼 높아졌고, 심상조절의 정신력이 높아질수록 BIT는 0.198만큼 높아졌다. OIT(내적-과부하 주의력)에 영향을 미치는 정신력 요인들을 검정한 결과 긴장감 요인만 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.060이다. 긴장감이 높아질수록 OIT는 0.192만큼 낮아졌다. NAR(한정적-효과적 주의력)에 영향을 미치는 정신력 요인들을 검정한 결과 각성조절 요인과 동기수준 요인이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.117이다. 각성조절의 정신력이 높아질수록 NAR은 0.316만큼 높아졌고, 동기수준의 정신력이 높아질수록 NAR은 0.319만큼 높아졌다. RED(한정적-비효과적 주의력)에 영향을 미치는 정신력 요인들을 검정한 결과 긴장감과 태도조절 요인이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.210이다. 긴장감이 높아질수

록 RED는 0.335만큼 낮아졌고, 태도조절의 정신력이 높아질수록 RED는 0.310만큼 낮아졌다.

표 24. 주의집중 및 하위요인에 영향을 미치는 정신력 요인

구 분	요 인	회귀계수	t	유의확률	Adj. R^2	회 귀 선		
						F	유의확률	
주의집중	상 수	2.890	18.794	.000	.256	29.053	.000***	
	각성조절	.298	7.267	.000				
	긴 장 감	-.149	-5.825	.000				
	태도조절	-.107	-3.415	.001				
하 위 요 인	BET	상 수	1.118	4.042	.000	.186	28.787	.000***
		각성조절	.345	4.030	.000			
		심상조절	.269	3.551	.000			
	OET	상 수	4.406	16.248	.000	.132	19.478	.000***
		긴 장 감	-.275	-4.768	.000			
		태도조절	-.216	-3.253	.001			
	BIT	상 수	.979	3.296	.001	.183	28.346	.000***
		각성조절	.456	4.947	.000			
		심상조절	.198	2.440	.015			
	OIT	상 수	3.725	22.291	.000	.060	16.482	.000***
		긴 장 감	-.192	-4.060	.000			
	NAR	상 수	1.099	2.771	.006	.117	17.233	.000***
		각성조절	.316	3.502	.001			
		동기수준	.319	2.517	.012			
	RED	상 수	4.766	17.790	.000	.210	33.460	.000***
긴 장 감		-.335	-5.878	.000				
태도조절		-.310	-4.725	.000				

*** $p < 0.001$

C. 스트레스와 정신력이 운동수행능력에 미치는 영향

운동수행능력(최근타수, 평균타수, 최근 가장 좋은 타수)에 영향을 미치는 스트레스 및 정신력의 하위요인들을 검정하기 위해서 다변량 회귀분석을 실시하였다.

다변량 회귀분석을 실시하여 운동수행능력에 영향을 미치는 스트레스 및 정신력의 하위요인들을 검정한 결과가 <표 25>이다. 이 표에 의하면 운동수행능력인 최근타수와 평균타수, 최고성적에 공통적으로 영향을 미치는 요인은 정신력의 하위요인인 심상조절임을 알 수 있었다. 따라서 심상조절의 정신력이 높아질수록 최근타수는 7.055만큼 낮아졌고, 평균타수는 6.561만큼 낮아졌다. 또한 최고성적은 6.864만큼 낮아졌다.

표 25. 운동수행능력에 연관된 변수에 따른 다변량 회귀분석

하위요인	최근타수			평균타수			최고성적		
	B	t	유의확률	B	t	유의확률	B	t	유의확률
연습관련	-.048	-.031	.976	.060	.038	.970	.164	.124	.902
개인관련	.165	.083	.934	-.059	-.030	.976	-.206	-.123	.902
시합관련	-.680	-.414	.680	.263	.161	.872	-1.567	-1.132	.260
동기수준	3.825	1.165	.247	4.093	1.256	.212	5.543	2.005	.047*
심상조절	-7.055	-2.962	.004**	-6.561	-2.776	.006**	-6.864	-3.422	.001***
각성조절	-3.463	-1.411	.161	-.865	-.355	.723	.701	.340	.735
긴장감	1.131	.859	.392	.747	.572	.569	-.217	-.196	.845
태도조절	1.799	1.152	.252	1.078	.696	.488	1.356	1.031	.305
	$R^2=0.182$			$R^2=0.103$			$R^2=0.130$		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

V. 논 의

본 연구는 골프선수들의 스트레스와 정신력이 주의집중 및 운동수행에 미치는 영향을 규명하기 위해서 설정한 연구가설을 중심으로 첫째, 일반적 특성에 따른 스트레스, 정신력, 주의집중과 운동수행 요인들의 비교 검정하고 둘째, 스트레스와 정신력이 주의집중에 미치는 영향을 분석하고 셋째, 스트레스와 정신력이 운동수행에 미치는 영향을 분석한 결과 다음과 같이 논의 한다.

첫째, 일반적 특성에 따라 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행 요인들을 분석한 결과 성별에 따라서는 스트레스는 통계적으로 유의한 차이가 없고, 정신력의 하위요인에서 각성조절에서만 유의한 차이가 나타났는데 각성조절에서는 남자가 여자보다 높은 각성조절의 정신력을 가졌다. 주의집중의 하위요인에서 BIT, OIT, NAR에서 유의한 차이가 나타났는데 BIT, NAR는 남자가 높고 OIT는 여자가 높아 남자가 여자보다 더 높으므로 남자가 여자보다 상대적으로 생각이 깊어 분석적이며 사려가 깊은 선수임을 알 수 있다. 인간은 수면, 안정, 불안과 같은 연속적인 상황에서 사는데, 이러한 정서상태와 신체운동 사이의 흥분수준을 각성이라 표현했으며 선수에게 적절한 각성수준이란 개인의 특성과 스포츠 종목 및 특징에 따라 변하기 때문에 개개인이 숙지해야 한다고 하였다(Landers, 1978 ; Martens, 1974 ; Schmit, 1982). 따라서 운동을 수행하는 동안 난이도와 상황에 따른 각성수준은 최고의 기량을 발휘 할 수 있는 중요한 요인으로서 남자가 각성수준이 높기에 여자보다 심리적으로 안정되어 있고 각성과 연관이 있는 BIT, NAR도 높아지리라 사료되며 Yerker와 Dodson(1980)도 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고 있다.

소속에 따라 스트레스는 고등학생이 개인생활에 관련된 스트레스를 가장 적게 받는 것으로 나타난 반면 대학원생이 가장 높게 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 골프선수의 스트레스의 원인은 다양하지만 이화정(2000)과 이근춘(2000)은 성적부진에

대한 걱정과 부담감을 제시하였고, 김성욱(2002)은 상금이나 경제적문제, 가정문제, 선후배와의 갈등을 제시하여 본 연구에서 제시한 개인생활에 관련된 스트레스가 골프선수의 주요스트레스 원인이라는 결과와 일치하고 있다. 특히 대학원생의 스트레스가 높은 것은 학업과 운동, 장래문제 등의 다변적인 역할중대가 스트레스를 증가시킨다고 사료된다. 주의집중의 하위요인에서 소속에 따라 BIT에서 대학원생 선수가 가장 높게 나타나 다른 선수보다 상대적으로 결과를 예측하거나 분석적이며 사려가 깊은 선수임을 알 수 있는 반면 고등학생 선수가 가장 낮게 나타났다. 운동수행능력은 직업선수가 가장 낮은 타수를 기록했고 대학원생이 가장 높은 타수를 기록했다.

운동경력에 따라 심상조절과 각성조절의 하위요인에서 11-15년의 운동경력을 가진 선수의 심상조절의 정신력이 높게 나타난 반면 15년 이상과 5년 이하의 운동경력을 가진 선수는 가장 낮은 심상조절의 정신력을 가지고 있었다. 주의집중의 하위요인에서 BET, BIT, NAR에서는 운동경력이 6-10년인 선수가 가장 높게 나타났고 OET에서는 운동경력이 5년 이하인 선수가 가장 높게 나타나 지나치게 외적 자극에 치중하여 혼란을 일으켜 실수를 많이 한 것으로 판단되며 운동수행능력은 최근타수, 평균타수에서 운동경력이 11-15년인 선수가 가장 낮게 나타나 경기력이 우수한 것으로 나타났다.

자격종류에 따라서는 개인생활 스트레스에서는 세미프로 선수가 개인생활에 관련된 스트레스를 가장 많이 받는 반면 레슨프로 선수가 개인생활에 관련 스트레스를 가장 적게 받는 것으로 나타났다. 이러한 원인은 레슨프로가 미래에 대한 두려움이 가장 높기 때문이며 김성욱(2002)도 경제적 어려움을 해결하기 위하여 각종 레슨을 하게 되고 이러한 생활은 자신의 연습시간의 부족을 가져오며 결국 자신감 부족으로 다양한 심리문제와 성적부진에 대한 스트레스를 경험하게 된다고 하였다. 주의집중에서는 세미프로 선수가 가장 높은 주의력을 가져 많은 외적 자극들을 효과적으로 다룰 수 있는 반면 상대적으로 아마선수가 가장 낮은 주의력을 가짐을 알 수 있

다. 운동수행능력은 프로선수들의 타수가 낮았으며 아마선수의 타수가 높게 나타났다.

둘째, 스트레스와 주의집중과의 관계는 정준상관분석 결과 스트레스의 하위요인인 연습관련 스트레스, 개인생활 관련 스트레스, 시합관련 스트레스 요인들은 주의집중의 하위요인인 BET, BIT, NAR과 의미 있는 관계를 가졌다. 첫번째 정준변량에서 스트레스의 하위요인들은 정준 부하량이 음(-)값으로 나타나 스트레스를 많게 받는다고 해석하여 스트레스를 많이 받을수록 긍정적인 주의집중의 3가지 요인인 BET, BIT, NAR이 떨어진다는 것으로 해석할 수 있다. 또한 주의집중에 하위요인에 영향을 미치는 스트레스 요인들을 검정하기 위해서 단계별 회귀분석을 실시한 결과 시합관련 요인만 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.024이다. 따라서 시합관련 스트레스가 낮아질수록 주의집중은 0.103만큼 높아짐을 알 수 있다. 스트레스가 주의집중의 하위요인에 영향을 미치는 요인은 BET, BIT, NAR이며 스트레스가 낮아질수록 주의집중은 향상됨을 알 수 있다. Sarason(1972)에 의하면 과도한 스트레스는 선수의 주의협소를 유발하게 될 뿐만 아니라 선수들이 운동수행시 이용할 수 있는 단서를 이용하지 못하게 함으로써 수행을 방해하게 된다고 주장하였고 Carver와 Scheider(1971)도 선수들의 스트레스 자각수준이 수행에 필요한 정보의 이용을 방해한다고 하였으며 김승민(2000)은 스트레스는 운동단서를 인지하는데 방해하거나 주의집중을 산만하게 한다고 보고하여 본 연구 결과와 일치하고 있다. 따라서 스트레스는 주의 집중의 긍정적인 3가지 요인을 떨어뜨리는 변인으로 예측할 수 있으며 스트레스의 감소는 집중력을 향상시키는 중요한 변인임을 알 수 있다.

정신력과 주의집중간의 관계는 정준상관분석 결과 첫번째와 두번째 정준변량만이 두 변량 집단의 연관성을 파악하는데 유의하였다. 첫번째 정준변량에서 정신력의 하위요인 중 동기수준, 심상조절, 각성조절, 긴장감 요인들은 주의집중의 하위요인 모두와 의미 있는 연관관계를 가졌다. 두번째 정준변량에서 모든 정신력의 하위요인들

은 주의집중의 하위요인 중 OIT 요인을 제외한 BET, OET, BIT, NAR, RED 요인과 의미 있는 연관관계를 가졌다. 첫번째 정준변량에서 동기수준, 심상조절, 각성조절이 높을수록 그리고 긴장감의 정신력이 낮을수록 주의집중의 하위요인들이 높아졌음을 해석할 수 있다. 두번째 정준변량에서 동기수준, 심상조절, 각성조절, 긴장감, 태도조절의 정신력이 높을수록 주의집중의 하위요인에서 BET, BIT, NAR은 높아졌고, OET, RED는 낮아졌음을 해석할 수 있다. 주의집중 및 하위요인에 영향을 미치는 정신력 요인들을 검정하기 위해서 단계별 회귀분석을 실시한 결과 각성조절, 긴장감, 태도조절 요인들이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 수정된 결정계수는 0.256이다. 각성조절의 정신력이 높아질수록 주의집중은 0.298만큼 높아졌고, 긴장감이 높아질수록 주의집중은 0.149만큼 낮아졌다. 또한 태도조절의 정신력이 높아질수록 주의집중은 0.107만큼 낮아졌다. 주의집중의 하위요인에 영향을 미치는 정신력 요인은 BET, OET, BIT, OIT, NAR, RED로 나타났다. 이와 같은 결과들을 볼 때 정신력 즉 심리상태와 주의집중은 밀접한 관계임을 알 수 있다. Morgan(1996)은 주의를 “정신적인 노력을 기울이는 것”으로 정의하여 정신적인 것과 주의의 연관성을 강조하여 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다. 특히 Nideffer(1976)가 주의집중을 크게 넓은 주의집중과 좁은 주의집중으로 구분하고 6개의 주의과정 하위요인으로 구성되어 있는 TAIS(Test of Attentional and Interpersonal Style)를 개발한 이후 주의집중은 운동선수의 시각적 능력을 분석하기 위하여 관심의 대상이 되었다. TAIS는 (BET, BIT, NAR)에서 높은 점수를 얻으면 긍정적인 주의 특성을 반영하고, 다른척도 (OET, OIT, RED)에서 높은 점수를 얻는다면 부정적인 주의특성을 나타내는데 본 연구에서 동기수준, 심상조절, 각성조절, 긴장감, 태도조절의 정신력은 긍정적인 주의를 향상시키고 부정적인 주의를 감소시키는 것으로 나타났다. 따라서 운동선수의 주의집중력을 향상시키기 위해서는 정신력과 심리조절이나 훈련이 병행되어야 함을 알 수 있다. Weinberg와 Gould(1995)도 각성조절, 심상, 자신감, 목표설정을 심리훈련의 주요대상으로 강조하였고 Weinberg와 Williams(1993)는 불안관리, 심상,

목표설정, 주의집중, 사고중지, 자신감 등의 심리전략을 세워야한다고 하였다. 따라서 골프라는 특성상 폐쇄적이고 자동화과정에 민감한 종목은 정신적, 심리적 훈련의 극대화를 통해 주의력을 향상시키고 결국 운동수행의 향상을 이루리라 사료된다.

셋째, 운동수행능력(최근타수, 평균타수, 최근 가장 좋은 타수)에 영향을 미치는 스트레스 및 정신력의 하위요인들을 검정하기 위해서 다변량 회귀분석을 실시한 결과 운동수행능력인 최근타수와 평균타수, 최고성적에 공통적으로 영향을 미치는 요인은 정신력의 하위요인인 심상조절임을 알 수 있었다. 따라서 심상조절의 정신력이 높아질수록 최근타수는 7.055만큼 낮아졌고, 평균타수는 6.561만큼 낮아졌으며 또한 최고성적은 6.864만큼 낮아진 것으로 나타났다. 본 연구에서 운동수행능력이 낮아졌다는 것은 골프의 타수를 줄여 수행능력이 향상됨을 의미하는데 운동수행에 가장 영향을 미치는 정신력 요인은 심상으로 나타났다. 정청희(2000)는 선수들은 심상을 이용하여 불안과 각성을 조절하고 자신감을 향상시키는 등 여러 심리기술을 발달시킬 수 있으며 여러 심리기술을 배우고 연습할 수 있는 효과적인 심리기술 향상의 도구라고 할 수 있으며 여러 가지 심리기술을 함께 발달시키도록 고안된 심리훈련 패키지에는 심상이 중요한 역할을 한다고 하였다. 또한 불안을 낮추고 불안에 대처하는 방법을 배우는 스트레스 집중 훈련이나 관리 훈련 프로그램에는 심상이 핵심적인 과정으로 포함된다고 하였다. Mahoney와 Avener(1977)는 미국 남자대표 체조 선수 선발전에 참가한 선수들을 대상으로 심상의 관점을 조사한 결과, 국가대표로 선발된 선수가 탈락한 선수보다 불안에 대한 대처를 더 잘했으며, 내적인 심상을 더 많이 했으며 긍정적인 암시를 많이 했다고 한다. Gould등(1992)의 연구 결과 메달리스트는 더 많은 심상연습을 하는 것으로 나타나 본 연구의 결과와 일치하고 있다. LPGA에서 활약하는 박세리 선수도 무명시절 공동묘지에서 훈련하는 모습을 떠올리며 불안을 감소시키고 자신의 자세를 유지한다고 하며 심상의 중요성을 표현한 적이 있다. 골프선수 즉 모든 운동선수의 목표는 수행능력의 향상이다. 수행을 향상시키기 위해서는 신체적 능력 또한 중요하지만 정신적인 면을 간과할 수 없다. 따라서

심상의 중요성을 발견한 만큼 골프선수에게 맞는 심상훈련 프로그램과 전문 지도자의 필요성을 강조하게 된다.

VI. 결론 및 제언

A. 결론

본 연구는 골프선수라는 매개체를 이용하여 선수들의 종합적인 심리적 요인을 분석하여 운동선수와 지도자에게 최상의 심리상태를 유지하고 운동수행을 향상시키며 더 나아가 심리적 중요성을 강조하고자 골프선수들의 스트레스와 정신력이 주의집중 및 운동수행에 미치는 영향이라는 주제를 설정하였다. 이와 같은 연구를 수행하기 위하여 조사대상으로 2004년 10월 현재 대한골프협회와 한국프로골프협회에 등록하고 골프시합에 참여하고 있는 선수 496명을 연구대상으로 선정하였고 조사도구로 설문지를 사용하였는데 Bramwell(1975), Loehr(1982), Nideffer(1976), 김원배(2002)의 연구에서 이용된 설문지를 본 연구의 목적에 맞도록 일부 수정 보완하여 사용하였다. 회수된 설문문항은 분석 가능한 자료는 자료 분석의 목적에 따라 통계 프로그램인 SPSS 10.1을 이용하여 조사대상자의 일반적인 특성에 따라 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행에 통계적으로 유의한 차이가 있는지를 분석하기 위해서 t-test와 일원변량 분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였으며 Duncan 방법을 이용하여 사후검정을 실시하였고 스트레스와 주의집중과의 관계, 정신력과 주의집중과의 관계를 분석하기 위해서 정준상관분석(Canonical Correlation Analysis)과 단계별 다중회귀분석(Stepwise Multiple Regression Analysis)을 실시하였으며 운동수행능력에 영향을 미치는 스트레스 및 정신력의 하위요인들을 검정하기 위해서 다변량 회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 일반적 특성에 따라 스트레스, 정신력, 주의집중, 운동수행을 분석한 결과 성별에 따라서는 정신력의 하위요인에서 각성조절요인이 남자가 여자보다 높은 나타났다. 주의집중의 하위요인에서 BIT, NAR은 남자가 OIT는 여자가 높게 나타났

고 스트레스와 운동수행은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

소속에 따라서는 스트레스는 고등학생이 가장 적게 받는 것으로 나타난 반면 대학원생이 가장 높게 나타났고 주의집중은 BIT에서 대학원생이 가장 높게 나타났다. 운동수행능력은 직업선수가 가장 낮은 타수를 기록했고 대학원생이 가장 높은 타수를 기록했다.

운동경력에 따라 스트레스는 유의한 차이가 없었고 정신력은 심상조절과 각성조절에서 11-15년이 높게 나타난 반면 15년 이상과 5년 이하가 낮게 나타났다. 주의집중의 하위요인에서 BET, BIT, NAR에서는 운동경력이 6-10년인 선수가 가장 높게 나타났고 OET에서는 운동경력이 5년 이하인 선수가 가장 높게 나타났다. 운동수행능력은 최근타수, 평균타수에서 운동경력이 11-15년인 선수가 가장 낮게 나타나 경기력이 우수한 것으로 나타났다.

자격종류에 따라서는 세미프로 선수가 개인생활에 관련된 스트레스를 가장 많이 받는 반면 레슨프로 선수가 개인생활에 관련 스트레스를 가장 적게 받는 것으로 나타났다. 주의집중에서는 세미프로 선수가 BET가 높게 나타났고 아마선수가 가장 낮게 나타났다. 운동수행능력은 프로선수들의 타수가 낮았으며 아마선수의 타수가 높게 나타났고 정신력은 유의한 차가 없었다.

둘째, 스트레스와 주의집중과의 관계를 분석한 결과 두 변인 간의 연관성은 정준상관분석을 통해 스트레스의 하위요인인 연습관련 스트레스, 개인생활 관련 스트레스, 시합관련 스트레스 요인들은 주의집중의 하위요인인 BET, BIT, NAR과 의미 있는 관계를 가진 것으로 나타났다. 또한 주의집중에 하위요인에 영향을 미치는 스트레스 요인들을 검정하기 위해서 단계별 회귀분석을 실시한 결과 시합관련 요인만 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 시합관련 스트레스가 낮아질수록 주의집중은 높아지는 것으로 나타났다.

정신력과 주의집중간의 관계를 분석한 결과 연관성은 첫번째와 두번째 정준변량만이 두 변량 집단의 연관성을 파악하는데 유의하였다. 첫번째 정준변량에서 정신력

의 하위요인 중 동기수준, 심상조절, 각성조절, 긴장감 요인들은 주의집중의 하위요인 모두와 의미 있는 연관관계를 가졌고, 두번째 정준변량에서 모든 정신력의 하위요인들은 주의집중의 하위요인 중 OIT 요인을 제외한 BET, OET, BIT, NAR, RED 요인과 의미 있는 연관관계를 가졌다. 주의집중 및 하위요인에 영향을 미치는 정신력 요인들을 검정하기 위해서 단계별 회귀분석을 실시한 결과 각성조절, 긴장감, 태도조절 요인들이 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 주의집중의 하위요인에 영향을 미치는 정신력 요인은 BET, OET, BIT, OIT, NAR, RED로 나타났다.

셋째, 운동수행능력에 영향을 미치는 스트레스 및 정신력의 하위요인들을 검정하기 위해서 다변량 회귀분석을 실시한 결과 최근타수와 평균타수, 최고성적에 공통적으로 영향을 미치는 요인은 정신력의 하위요인인 심상조절로 나타났다.

B. 제언

첫째, 본 연구는 골프선수를 대상으로 스트레스와 정신력이 주의집중과 운동수행에 미치는 심리적 요인을 분석하여 운동선수와 지도자에게 최상의 심리상태를 유지하고 운동수행을 향상시키는 것이 목적이다. 본 연구처럼 스포츠 심리학에서는 심리학적 연구를 기초로 운동수행에 영향을 미치는 심리적 요인을 규명하는 것이 최대의 목표이다. 그러나 골프선수를 포함하여 운동선수의 경기력에는 사회심리학적 요인도 중요한 영향을 미칠 수 있다. 본 연구에서 이러한 사회심리학적 면을 고려하기 위하여 스트레스를 개인생활, 연습관련, 시합관련으로 구분하여 포함하였으나 후속 연구에서는 관중효과나 대회의 성격 등 외적 사회심리학 분야의 연구를 병행해야 한다고 사료된다.

둘째, 본 연구에서는 골프선수의 심리적 요인을 종합적이고 다각적으로 분석하기 위하여 연구대상을 아마선수와 프로선수 모두 선정하였다. 따라서 아마선수와 프로선수의 심리적 차이를 분석하였으나 후속연구에서는 현대사회의 주 관점이 된 프로선수 중심으로 심층적으로 접근한 연구가 이루어져야 한다고 사료된다.

참 고 문 헌

- 강신영, 송은섭(1995). 검도선수들의 정신력 요인에 관한 연구. 우석대학교 체육학과 연구서 논문집, 2 15-28.
- 고영규(2000). 골프선수들의 기술수준에 따른 정신력의 비교 :고등학교 및 대학 선수를 중심으로, 용인대학교 대학원 석사학위논문
- 권양택, 송은섭(1996). 수영선수들의 정신력 요인에 관한 연구, 원광대 사회체육 연구소 논문집 7, 97-114
- 김관현(1999). 유도선수의 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김관현외 7 (1994). 유도 경기력 향상을 위한 스포츠 심리학적 접근 및 현장 적용. 한국체육과학연구원 종합보고서.
- 김동진(1998). 골프, 서울: 교학사
- 김병현(1998). 주의집중. 한국스포츠심리학회편, 스포츠심리학, , 태근문화사.Quick, J. C. & Quick, J. D.,(1984). Organizational Stress and Preventive Management, Mcgraw-Hill.
- 김병현(1994). 운동경기 상황과 스포츠 심리학. 제32회 한국체육학회 학술발표회 논문집, 37-42
- 김상천(2003). 골프선수의 심리훈련이 불안 및 정서상태와 골프 어프로치에 미치는 영향, 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 김설향(1993). 운동선수의 성격특성,주의 형태 및 생활스트레스와 상해유발과의 관계, 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김성욱(2002). 한국 프로 골프선수의 스트레스 척도 개발. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 김성욱(2000). 스포츠 행동의 심리학적 기초. 서울, 태근문화사.

- 김성옥(1995). 스포츠 행동과 자기효능감, 95한국스포츠심리학과 추계 학술발표회 논문집, 한국스포츠심리학회.
- 김승민(2000). 운동선수의 스트레스, 시각적 주의협소 및 반응시간이 상해에 미치는 영향, 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김승철(1995). 경쟁 상대불안과 운동수행과의 관계, 성균관대학교 대학원 박사 학위 논문.
- 김원배(2002). 스포츠 정신력개념 구조 탐색 및 측정도구 개발. 한국 스포츠 심리학 회지 2002 제13, 제3호 21-41
- 김은영 외 3인(2000). 한국 운동선수들의 정신력 내용탐색. The 2000 Seoul International Sport Science Congress 429-434
- 김재훈(2002). 뇌파조절을 통한 집중력과 심상이 골프퍼팅 수행학습에 미치는 효과. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 김진철(2000). 골프 경기력과 주의 집중력에 관한 연구, 한국스포츠리서치63 pp.3-13
- 두관철(1997). 유도선수의 경쟁불안과 경기력과의 관계 한국체육대학교 체육대학원
- 류정무, 이강현(1990). 스포츠 심리학, 서울 : 민음사 65-93
- 모경원(2002). 골프선수들의 경력 및 경기력과 정신력간의 관계, 명지대 교육대학원 석사학위논문.
- 박범영(2004). 심리기술의 훈련기법이 골프선수의 심리상태 및 경기성과에 미치는 영향, 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 박정근, 박영민, 김학신(1995). 엘리트 골프선수들의 최상수행에 관한 연구, 한국체육 학회지, 학술발표회 논문집, 153
- 박준성(2004). 중·고등학교 골프선수들의 정신력 요인 비교 분석, 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 박현석(2005). 주니어 골프선수들의 기능수준과 대상에 따른 심리요인 분석, 경기대학교 대학원 석사학위논문
- 서태석(2003). 청소년 유도선수의 심리상태가 운동수행에 미치는 영향, 명지대학교

- 대학원 박사학위논문.
- 선찬중(1998). 유도선수들의 정신력 요인에 관한 연구 국민대학교 교육대학원 석사학위논문
- 송강영(1993). 탁구선수의 기능수준과 대상에 따른 상태불안 수준 조사연구, 서울대학교 대학원 석사학위논문
- 송은섭(1992). 주 과제의 복잡성과 자극간 시간차가 심리적 불응기에 미치는 효과. 명지대학교 박사학위 논문
- 신동성(1997). 정신력(Mental Toughness). 한국스포츠심리학회편, 1997 동계워크샵 논문집 151-169
- 신동성, 김승철, 이강현(1993). 우수선수와 일반선수의 심리적 요인 비교, 체육과학논총, 4(1), 65-93
- 유 진(1996). 운동선수들의 심리적 기술 검사지 개발, 한국체육학회, 35(3)107-124.
- 유생열(1989). 정신훈련이 경기불안에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 우찬명(2002). 골프선수의 심리적기술 검사지 개발, 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 이계운(1998). 운동스트레스 심리·사회적 변인과 운동상해간의 인과분석. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 이근춘(2000). 프로 골프선수들의 심리적 방해요인과 극복방안에 관한 연구. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 이명호(1995). 골프 경기 중 불안상황 및 불안극복기법에 관한 조사연구, 한국체육과학연구원 경기지도자연수원, 1급경기지도자연수수료논문집, 1-38
- 이상호(2001). 유도선수의 주의집중 형태와 경쟁불안의 상관관계에 관한 연구. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영준(2004). 운동학습에서 외적주의초점이 골프기능에 미치는 영향, 상지대학교 대학원 석사학위논문.

- 이우만(1999). 엘리트 골프선수들의 심리적 방해요인과 대처방안. 세종대학교 대학원 박사학위논문.
- 이화정(2000). 골프선수들의 스트레스 요인 비교 분석. 세종대학교 대학원 석사학위 논문.
- 장진국, 김지환(1994). 한국농구선수들의 주의유형분석, 한국스포츠심리학회지, 5(1), 43-58.
- 장승화(2003). 프로 골프 선수들의 심리기술 사용 실태. 단국대학교 대학원 석사학위 논문.
- 전진호, 박문수, 이재훈(2003). 자격수준별 프로 골프선수의 주의유형, 마산대학 논문집(2003.2) pp.205-216,
- 정성태(1999). 골프심리학, 골프다이제스트 1999, 1.
- 정용민 외 1명(1995). 정신력이 단순과제 수행에 미치는 영향. 부산대 체육과학 연구소논문집.
- 정청희(2000). 골프경기를 위한 심리기술훈련, 서울: 도서출판 무지개사
- 조운정(1992). 고교 운동선수들의 정신력 조사연구, 상명여자대학교 석사학위 논문.
- 조용행(1995). 남자 고교 골프에서 주의력과 Iron Shot의 정확도에 관한 연구.인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 차성복(1996). 경쟁불안과 정신력 요인이 골프경기 수행에 미치는 영향, 한국사회체육학회지, 제6호, 273-279
- 천길영(1994). 유도수련을 통한 도덕성 함양에 관한 연구, 한양대 대학원 박사학위논문
- 최상범(2004). 경력 및 기능수준으로 살펴 본 골퍼의 특성불안 수준과 주의형태,코칭능력개발지. 제6권 제3호 통권12호 (2004. 12), pp.255-262,
- 최영욱, 이병기(1995). 주의통제훈련이 주의유형 및 운동수행결과에 미치는 영향, 한국체육대학교 체육과학연구소논문집, 14(1), 243-257.
- 최영욱(1988). 결과, 정의 특성 스포츠 자신감, 상태 스포츠 자신감이 경기결과와 구

- 인 형태에 미치는 영향, 서울대 대학원 박사학위논문
- 한국체육과학연구원(1988). 최적의 운동수행을 위한 심리적 컨디셔닝. 서울:보경문화사.
- 한국골프장 경영협회(2004). www.kgba.co.kr
- Albrecht, R. R., & Feltz, D. L.(1987). Generalith and specificity of attention related to competitive anxiety and performance. *Journal of sport Psychology*, 9, 231-248
- Alderman. R. B.(1978). *Psychological behavior in sport*. Toronto: Saunders.
- Bandura, A.(1977). Self-erricacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, (84), 191-215.
- Barton, K., & Cattell. R. B.(1974). Change in psychological state measures and time of day. *Psychological Reports*, 35, 219-222.
- Bramwell. S. T., Masuda, M. Wagner, N. N., & Holmes, T. H.(1975). Psychological fctors in athletic injuries : Development and application of Social and Athletic Readjustment Rating Scale(SRRS). *Journal of Human Stress*, 1, 6-20.
- Burton, D(1988). Do anxious swimmers swim slower Reexamining the exclusive anxiety-performance relationship. *J. of sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Carron, A. V.(1980). *Social psychology of sport* Ithaca, NY.: Movement Publication.
- Carver, C. S., & Scheider, M. F.(1981). *attention and self-regulation*. NY: Springer-Verlag.
- Cox, R.(1990). *Social psychology: Concepts and applications* (2nd). Dubuque, IA: William C. Brown.
- Cratty, B. J.(1983). *Psychology in contemporary sport*(2nd). Englewood Cliffs, NJ:

Prentice-Hall.

- Cratty, B. J.(1983). Psychology in contemporary sport: Guidelines for coach and athletes, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ctatty, B. J.(1989). Psychology in Contemporary Sport. Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Duncan, J.(1985). Visual search and attention. In M.I. Posner & O.S. Marin(Eds), Attention and performance.
- Esterbrook, J. A.(1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. Psychological Review, 66, 183-201.
- Etzel, E F.(1979). Validation of conceptual model characterizing attention among minternational rifle shooters. Journal of Sports Psychology, 1, 281-290
- Eysenck, M. W. & Keane, M. T.(1995). Cognitive psychology: A students' handbo Hove: Lawrence Erlbaum Associates Ltd.
- Eysenck. H. J.(1967). The biological basis of personality. Springfield, IL: Thomas.
- Folkman, S. & Lazaras, R. S.(1980). An Analysis of coping in a middle-aged Community Sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.
- Forster ,J & Porter, K(1986). The mental Athlete. Inner training peak performance. Janeart, LTD
- Gauvin, L, & Russell, S. J.(1993). Sport-specific and culturally adapted measures in sport and exercise psychology research: Issues and strategies. In R. N. N Singer, M Murphey L. Keith Tennant(Eds), Handbook of Research on sport Psychology(pp. 891-900). NY: Macmillan Publishing Company.
- Gill, D. L.(1986). Psychological dynamics of sport. Champaign, IL: Human Kinetics Oulisher.
- Gillespie, C. R., & Eysenck, M. W.(1980). Effect of introversion-extraversion of continuous recognition memory. Bulletin of the Paychonomic Society, 15,

233-235.

- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A.(1992). 1998 U. S. Olympic wrestling excellence: Mental Preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., & Vevera, M(1987). Relationship between Competitive state Anxiety Inventory-2 sub scale and pistol shooting performance. *Journal of Sport psychology*, 9, 33-42.
- Griffin, M. R.(1972). An analysis of state and trait anxiety experienced in sports competition by women at different age level. Doctoral Dissertation, North Western State University of Louisiana(PSY544f)
- Hall. T. D., & Mansfield, R.(1971). Organizational and individual response to external stress, *A,S,Q.*, Vol. 16, 22-31.
- Harkins, S., & Green, R. G.(1975). Discriminability and criterion difference between extroverts and introverts during vigilance. *Journal of Research of Personality*, 9, 335-340.
- Hutchings. C. L.(1981). A personality scale of manifest anxiety. *J. of Abnormal and Social Psychology*, 48, 285-290.
- Johnson, H. W.(1949). Skill=Speed < Accuracy < Form < Adaptability. *Perceptual and Motor Skills*, 163-170.
- Johnston, Brian. and McCabe, Marita. P.(1993). Cognitive Strategies for Coping with Stress in a Simulated Golfing Task, *International Journal of Sport Psychology*, 24, 30-48.
- Kahneman, D.(1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, NJ: prentice-hall.
- Kirschenbaum, D. S., & Wittrock. D. A.(1984). Cognitive behavioral intervention. in J. M. Silva. & R. S. Weingberg(Eds). *Psychological foundations of Sport*. Champaign. IL: Human Kinetic. 84-98.

- Kowler, E., & Zingale, C.(1985). Smooth eye movement as indicators of selective attention. In M.I Posner & O.S Marin(Eds), Attention and performance XI. Hilliams, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Landers, D. M.(1978). Motivation and performance: The role of arousal and attentional factors. In W. F. Straub(ed), Sport Psychology, 51, 77-90.
- Landers, D. M. Bortcher, S. H, & Wanf, M. Q.(1986). A Psychobilogical study of archery performance. Research Quarterly for Exercise and Sport.(57), 236-244.
- Landers, D.M., Furst, D. M., & Daniels, F. S.(1981). Anciety attention and shooting ability: Testing the predictive validity of the Test of Attentional and Interpersonal Style(TAIS): Paper Presented at the annual meeting of the north Ameican Society for the Psychology of Sport and Physical activity. Boulder Co.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Loehr, J. E.(1982). Athletic excellence : Mental toughness training for sports(forum publishing compare).
- Magrath, J. E.(1970). Major methodological issues. In J. E. McGrath(ed), Social and psychological factors in stress(pp. 19-49). New York: Holt, Reinhardt & Winston.
- Mahoney, M. J., & Avener, M.(1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. Cognitive Therapy and Research, 1, 135-141.
- Mahoney, M. J. Gabriel, T. J., & Perkins, T. S.(1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. The Sport Psychologist, 1, 181-199.
- Mahoney, M. J.(1984). Cognitive skills and athletic performance. In P.C.
- Martens, R.(1974). Arousal and motor performance. Exercise and Sport Sciences

Reviews, 2, 155-188

- Martens, R.(1971). Anxiety and motor performance: review, *J. of Motor Behavior* 3.
- Martens, R.(1975). *Social psychology and physical activity*. New York: Harper & Row.
- Martens, R.(1977). *Sport competition anxiety test*, Champaign II: Human Kinetics publishers.
- Martens, R.(1982). *Sport competition anxiety test*, Champaign II: Human Kinetics publishers.
- Martens, R., Vealey. R. S., & Burton, D.(1990). *Competition anxiety in sport*. Champaign II: Human Kinetics publishers.
- Morgan, A. P.(1996). *The psychology of concentration in sport performers: A Cognit Psydhology Press, Publishers. UK.*
- Morris, L. W., Davis, D., & Hutching, C.(1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and revised worry-emotionality scale. *J. of Educational Psychology*, 73j, 541-555.
- Naatanen, R.(1985). Stimulus processing: Reflections in event-related potentials, magne to encephalogram, and regional cerebral blood flow. In M. I. Posner & O. S. M. Marin, (Eds.). *Attention and Performance XI*(chapter 19). Hillsdate, NJ: Erlbaum.
- Navon, D., Gopher, D., Chilag, N. & spitz, G.(1984). On separability of and interference Between tracking dimensions in dual-axis tracking. *Journal of Motor Behavior*, 16, 364-391.
- Nideffer, R. M. & Dechner, C. M.(1981). A case study of improved athietic performance following the use of relaxation procedures. *Perceptual and Motor Skills*, 30, 821-822.

- Nideffer, R. M.(1976). Test of attentional and inter personal style, J. of personality and Social Psychology, (34), 394-404.
- Orlick, T. D., & Botterill, C.(1975). Every kid can win. Chicago: Nelson Hall.
- Passer, M.W., & Seese, M.D.(1983). Life stress and athletic injury: Examination of positive versus negative events and three moderator variables. Journal of Human Stress, 9, 11-16.
- Orlick, T. D. & Partington, J. (1986). Psyched; Inner view of Winning. Ottawa, Ont: Coaching Association of Canada.
- Oxendine, J. B.(1969). Effects of mental practice and physical practice on the learning of three motor skills. (Research quarterly). vol, 40.
- Oxendine, J. B.(1970). Emotional arousal and motor performance. Quest, 13, 33-39.
- Passer, M. W., & Seese, M. D.,(1983). Life stress and athletic injury: Examination of positive versus negative events and three moderator variables. Journal of Human Stress, 9, 11-16.
- Pew, R. W.(1974). Levels of analysis in motor control. Brain Research. 71, 393-400.
- Posner, M. I., & Peterson, S. E.(1990). The attention system and the human brain. A of neuroscience, 13, 25-42.
- Quick, J. C. & Quick, J. D.,(1984). Organizational Stress and Preventive Management, McGraw-Hill.
- Revelle, W., Humphres, M. S., Simon, L., & Gilliland, K.(1980). The interactive effect of personality, time of day and caffeine: a test of arousal model. Journal of Experimental Psychology, 109, 1-31.
- Sarason, I. G.(1972). Experimental approaches to test anxiety: Attention and the uses of information. In C. D. Spielberger(Ed.) Anxiety: Current trends in

theory and research ,380-403

- Scanlan, T. K., Stein, G., & Tavizza, K.(1989). An in-depth study of former elite figure skaters : II. sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 65-83.
- schmid, A & Peper, E.(1998). Training strategies for concentration. In J. m. Williams(Ed). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* 2cd Ed. Mountain View, CA; Mayview
- Schmit, R. A(1982). *Motor control and learning : A behavioral emphasis.* Champaign, IL: Human Kinetic Press.
- Selye(1956). *The stress of Life*, McGraw-Hill, New York.
- Silverman, J.(1964). The problem of attention in research and theory in schizophrenia, *Psychological Review*, 71, 352-379.
- Smith, R. E.(1980). Development of an integrated coping response through Cognitive-affective stress management training. In I. G Sarson & C. D. Spillberger(Eds). *Stress and anxiety*(vol. 7, pp. 265-280).
- Smith, R. E.(1986). *Toward a cognitive-affective model of athletic burnout.*
- Spielberger C. D.(1983). *manual for the state-trait anxiety inventory.* Palo Alto. CA:Consulting Psychologists press.
- Summer, J. J., Miller, K., & Fords, S.(1991). attentional style and basketball performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 239-253.
- Unestll, L. E(1982). *Inner Mental training for Sport* In *mental Training for Coaches and Athletes*(Edited by T. Orlick, J. T. Oartington and J. H. salmela). The Coaching Association of Canada Ottawa, Washington D. C. : Hemisphere.
- Van Schoyck, R. S. & Grasha. A. F.(1981). Attentional style and athletic ability: The advantage of a sport-specific test, *Journal of Sport Psychology*, 3.

149-165.

- Wachtel. P.(1967). Conceptions of broad and narrow attention, Psychological Foundations of sport, Champaign L : Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D.(1995). Foundations of sport and exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Williams, J. M.(1993). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance(pp. 274-298). Mayfield.
- Williams, J. M.(1986). Applied Sport Psychology. CA: Mayfield publishing Co.
- Williams, J. M., & Krane, J.(1993), Psychological characteristics of peak performance. J. M Williams.(Eds.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance(pp. 137-147). California:
- Yerkes, R. M, & Dodson, J. D.(1980). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit formation, Journal of Comparative & Neurological Psychology, 18, 459-482

부 록

『골프선수의 스트레스와 정신력이 주의집중 및 운동수행에 미치는 영향』

안녕하십니까?

오늘도 좋은 하루가 되시기를 기원합니다.

본 설문지는 골프선수의 스트레스와 정신력이 주의집중 및 운동수행에 미치는 영향을 알아보기 위한 것입니다.

귀하께서 응답하여 주시는 내용은 본 연구의 목적 외에는 사용되지 않을 것이며, 개개인의 응답내용은 본 연구자 외에는 누구에게도 공개되지 않을 것을 약속드립니다.

각각의 문항을 충분히 읽어보시고 귀하께서 해당되는 사항에 V 표를 하시거나 직접 기재하여 주시기 바랍니다.

본 설문에 응하여 주신 것에 중심으로 감사를 드리며, 귀하의 가정에 행복과 사랑이 충만하기를 기원합니다.

감사합니다.

지도교수: 이학박사 조 동진

조선대학교 대학원 박사과정

이정규 배상

아래의 질문은 스트레스를 어떻게 받았는지에 대한 설문입니다. 각 문장을 읽고 지금 당신이 가지고 있는 느낌을 솔직하게 문장 옆에 있는 번호에 표시해 주시기 바랍니다.

문항		매우 나쁘게	대체로 나쁘게	보통/모름	대체로 좋게	매우 좋게
1	당신은 가까운 친구나 선·후배간에 갈등이 있었을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
2	당신은 일상생활의 법규위반(교통 등)을 했을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
3	당신은 많은 연습에 대한 책임감, 부담의 문제가 발생했을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
4	당신은 부상이나 질병이 생겼을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
5	당신은 동료들로부터 차별대우를 받았을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
6	당신은 연습에서 기록이 저하 되었을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
7	당신은 연습이나 시합 중 빈번한 실수를 저질렀을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
8	당신은 동료에게 폭언이나 폭행을 당했을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
9	당신은 평소 체력관리가 안되었을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
10	당신은 시합중 평소실력을 발휘하지 못했을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
11	당신은 효과적인 운동방법을 못 찾았을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
12	당신은 심판의 불공정한 판정을 받았을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
13	당신은 시합결과에 대한 의심(실패에 대한 두려움 등)이 들었을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
14	당신은 경쟁적(예측불허)인 시합을 할 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤
15	당신은 경기를 잘해야 된다는 압박감이 생겼을 때 어떤 형태로 반응했습니까?	①	②	③	④	⑤

다음은 정신력 진단 검사지입니다. 각 문장을 읽고 지금 당신이 가지고 있는 느낌을 솔직하게 문장 옆에 있는 번호에 표시해 주시기 바랍니다.

	문 항	전혀 그렇지 않다	그저 그렇다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 시합 중에 승리자가 아니라 패배자로 의식하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 시합 중에 근육이 과도하게 긴장이 되어 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 내가 잘했던 경기 장면을 마음속으로 그려보는 일이 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 선수로서 최선을 다하려는 의욕에 불타고 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 아침에 일어나서 연습과 시합에 관한 생각을 하면 흥분된다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 어떤 것보다 경기 수행에 관하여 적극적인 생각을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 선수로서 자신감이 차 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 시합 중에 마음의 평정과 신체적 긴장의 이완을 유지할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 평소의 연습이나 시합 상황을 다시 생각해 본다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 내가 왜 힘든 일과 좌절을 겪어야 하는지 그 이유를 모르겠다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 연습이나 시합 시에 많은 긍정적인 에너지를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 어떠한 상황에서도 최선의 노력을 다하고 있다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 내가 가지고 있는 선수로서의 정신적 이미지를 좋아하고 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 시합 중에 화가 나면 억제하기 힘들다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 경기 내용을 마음속으로 생각하고 연습하고 있다.	①	②	③	④	⑤
16	우수한 선수가 되기 위하여 노력하는 것에 대하여 큰 흥미를 느끼지 못한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 게임의 흐름이 나빠지면 포기하는 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤

	문 항	전혀 그렇지 않다	그저 그렇다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
18	나는 시합 중에 비난받는 일이 있어도 의무를 다하고 있다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 선수로서 나 자신을 신뢰하고 있다.	①	②	③	④	⑤
20	시합에서 결정적인 순간에는 마음이 조금해 진다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 경기수행에 필요한 기술을 마음속으로 연습하고 있다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 선수로서 잠재능력을 개발하기 위하여 최선의 노력을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
23	시합을 하면 즐겁고 만족스런 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 경기에서 지면 참을 수 없다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 우수한 선수로서 상상해 보기는 어렵다.	①	②	③	④	⑤
26	상황이 곤란하게 바뀌어도 경기를 더 잘한다.	①	②	③	④	⑤
27	시합 전에 어려운 상황을 극복하기 위한 심리적 연습을 한다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 강요에 의해서가 아니라 스스로 연습하고 시합에 임한다.	①	②	③	④	⑤
29	운동경기는 나에게 있어 아주 즐거운 것이다.	①	②	③	④	⑤
30	최선의 노력을 하지 않으면 만족스럽지 않다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 나의 재능과 기술수준보다 경기를 잘할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
32	경기에서 결정적인 순간에 지나치게 불안함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
33	경기 중에 실수했을 때 심리적으로 판단하고 수정할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
34	선수로서의 목표를 생각하면 연습을 열심히 하게 된다.	①	②	③	④	⑤
35	경기 중에 곤란한 상황에 처하면 도전이라기 보다 위협으로 느껴진다.	①	②	③	④	⑤

다음은 주의집중 검사입니다. 각 문장을 읽고 지금 당신이 가지고 있는 느낌을 솔직하게 문장 옆에 있는 번호에 표시해 주시기 바랍니다.

	문 항	전혀 그렇지 않다	그저 그렇다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 여러 명의 선수가 동시에 시합을 하는 복잡한 경기상황에서 게임이 어떻게 전개되어가고 있는가를 정확하고 빠르게 분석할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 어린이들로 꼭 찬 교실이나 어린이들 각자가 무엇을 하고 있는가를 쉽게 파악할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	다른 사람이 나에게 이야기를 할 때, 나는 내 주위에서 들리는 소리나 눈앞에 나타나는 것 때문에 정신을 집중할 수 가 없다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 여러 상황이 동시에 전개되는 경기장면을 볼 때 정신이 혼란함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 적은 정보를 가지고 많은 아이디어를 생각해 낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 각기 다른 분야에서도 아이디어를 쉽게 끌어낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7	내 자신의 생각에 골몰하고 있을 때, 다른 사람이 나에게 이야기를 하면, 나는 그의 이야기에 재빨리 정신을 집중할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8	너무 많은 일을 마음속에 두고 있기 때문에 하려는 일에 혼동이 생기고 또 쉽게 잊어버리게 된다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 TV를 보거나 혹은 라디오를 들으면서도 별로 어렵지 않게 내가 생각하고있는 것을 계속할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
10	TV를 보거나 혹은 라디오를 들어야겠다고 생각하면 머리 속에 어떤 잡념이 생기더라도 쉽게 TV나 라디오를 보고 듣는 것에 집중할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 단 한가지 생각이나 아이디어에 정신을 집중시키기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 경기상황에서 한 사람의 플레이는 주시할 수 있으나 나머지 사람들의 플레이는 주시하지 못해서 실수를 범한다.	①	②	③	④	⑤

※ 다음은 일반적 특성에 관한 문항입니다. 각 문장을 읽고 지금 당신이 가지고 있는 느낌을 솔직하게 문장 옆에 있는 번호에 표시해 주시기 바랍니다

1. 귀하의 성별은?

- ① 남자 ② 여자

2. 귀하의 소속은?

- ① 고등학생 ② 대학생 ③ 대학원생 ④ 직업선수

3. 귀하의 운동경력은?

- ① 5년 이하 ② 6년-10년 ③ 11년-15년 ④ 15년 이상

4. 귀하의 골프선수로서 자격종류는?

- ① 아마선수 ② 레슨프로 ③ 세미프로 ④ 투어프로

※ 다음은 운동수행에 관한 문항입니다. 각 문장을 읽고 자신의 기록을 표시해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 가장 최근 시험의 타수는 얼마입니까? ()

2. 귀하의 평소 평균타수는 얼마입니까? ()

3. 귀하는 최근 1년 이내의 시험에서 가장 좋은 성적은 무엇입니까?()

감사의 글

이 논문을 준비하는 동안 힘들고 지칠 때마다 주위에서 늘 세심한 관심과 따뜻한 격려와 사랑으로 지켜 봐 주시는 모든 분들을 생각했습니다.

이 논문이 완성되기까지 한결같은 사랑으로 학문의 길을 인도하시고 자상한 지도와 따뜻한 격려로 이끌어 주신 조동진 지도교수님께 진심으로 감사를 드립니다. 때로는 호된 질책으로 때로는 위로의 말씀으로 인자하신 가르침을 주신 원영두 학장님, 날카로운 지적으로 이끌어 주신 김홍식 교수님, 학자로서 기본적인 소양교육과 많은 배려를 아끼지 않으신 정명수 교수님, 지칠 줄 모르는 정열로 지도해 주신 송채훈 교수님께 감사 드립니다. 그리고 학위과정 중 끊임없는 격려 말씀과 가르침을 주신 조선대학교 체육대학 김응식 실장님, 위승두 교수님, 김철주 교수님, 김홍남 교수님, 윤오남 교수님, 이경일 교수님, 안용덕 교수님께 짐심으로 감사의 말씀을 드립니다. 또한 학위과정 중 불편함이 없도록 편리를 도모해 주신 광주광역시 도시공사 사장님 이하 모든 임직원 여러분께 감사 드리며 특히 상무 신도심 골프장 직원 여러분과 프로님들께 고마운 마음을 전합니다.

본 연구를 수행하는 동안 자료수집과 설문조사를 위해 수고를 마다하지 않은 조선대학교 김재현 선생님, 백승현 선생님, 김옥주 선생님, 그리고 조선대학교 박사과정 원생 및 행정실 직원과 그 밖에도 많은 사랑과 애정으로 격려를 해준 모든 분들에게 심심한 감사를 드립니다.

이 논문을 위해 실질적이고 구체적인 내용으로 조사할 수 있도록 도와주신 KPGA 6지부장 김진영 프로님, 성실하게 응해주신 KPGA 회원 여러분과 주니어 선수 여러분께 머리 숙여 감사 드립니다.

항상 부족한 자식을 염려해 주신 아버님과 언제나 믿음의 눈빛으로 지켜 봐 주신 어머니, 희망을 잃지 않도록 격려와 사랑으로 뒷바라지 해 주신 장인, 장모님께 진심으로 머리 숙여 감사 드립니다.

오늘이 있기까지 희생과 헌신으로 말없이 인내하며 용기를 주었던 사랑하는 아내 차은정과 사랑하는 딸 승현이와 함께 오늘의 기쁨을 나누고자 합니다.

이제 다시 < 시 작 >이라는 생각으로 출발하고자 합니다.

많은 분들에게 받은 사랑과 격려를 가슴에 안고 늘 겸손한 자세와 태도로 생활해 나가겠습니다.

무더운 여름이 강렬한 삶을 예고 할 때

2005 년 8 월

이 정 규

(별 지)

저작물 이용 허락서

학 과	체육학과	학 번	10341100	과 정	박사
성 명	한글: 이 정 규 한문: 李 定 奎		영문: Lee, Jung-Kyu		
주 소	광주광역시 서구 금호동 부영아파트 106-1703				
연락처	E-MAIL :				
논문제목	한글 : 골프선수의 스트레스와 정신력이 주의집중 및 운동수행에 미치는 영향 영문 : Influences of Golfers' Stress and Mental Power on Their Attention and Performance				

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 의사표시가 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.

2005년 06 월 일

저작자: 이 정 규 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하