stress
pISSN 1225-665X, eISSN 2234-1668
stress 2019;27(1):91-97
https://doi.org/10.17547/kjsr.2019.27.1.91

ORIGINAL ARTICLE

Check for updates

일반아마추어 골퍼의 골프심리 및 심리적 보호요인과 골프스트레스 간의 관계

최진훈[1] · 서경현[2]
[1]건국대학교 체육학과, [2]삼육대학교 상담심리학과

Relationships between Psychological Characteristics of Golfing, Psychological Protective Factors, and Stresses of Amateur Golfers

Jin Hoon Choi[1], Kyung Hyun Suh[2]
[1]Department of Physical Education, Konkuk University, [2]Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, Seoul, Korea

Key messages
본 연구는 골프심리 변인 및 선행연구들에서 검증된 심리적 보호요인과 골프스트레스 간의 관계를 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 참여자는 아마추어골퍼 204명이었다. 분석 결과, 아마추어 골퍼의 골프에 대한 학구적 접근과 직관적 접근, 골프효능감 및 골프와 관련된 신체적 혹은 사회적 기대가 골프스트레스와 정적 상관이 있었다. 한편 회복탄력성과 자기조절능력 모두 골프스트레스와 부적 상관이 있었다. 단계적 회귀분석에서는 규범적 자기조절이 골프스트레스의 변량을 35.3%나 설명하고 있었으며, 골프에 대한 자신감, 자신감, 침착성 자기조절능력, 골프에 대한 인지적 접근 순으로 설명력이 강했다. 본 연구가 탐색적으로 이루어져 재확증되어야 하며, 이 연구의 결과를 바탕으로 여러 연구들이 이루어지기를 기대한다.
중심단어: 스트레스, 효능감, 기대, 자기조절, 회복탄력성

Received January 7, 2019
Revised February 17, 2019
Accepted February 19, 2019

Corresponding author
Kyung Hyun Suh
Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarang-ro, Nowon-gu, Seoul 01795, Korea
Tel: +82-2-3399-1676
Fax: +82-2-3399-1680
E-mail: khsuh@syu.ac.kr

ORCID:
Jin Hoon Choi
(http://orcid.org/0000-0003-1811-8149)
Kyung Hyun Suh
(http://orcid.org/0000-0002-0012-3786)

Abstract
Background: This study aims to explore the relations of psychological characteristics of golfing and psychological protective factors proven in previous studies to golf stresses of amateur golfers.
Methods: The participants were 204 amateur golfers. Data were analyzed by Pearson product-moment correlation and stepwise regression analysis using SPSS 23.0.
Results: The results indicated that academic and intuitive approaches styles, golf-efficacy, and physical or social expectancy for golfing were positively correlated with golf stresses. Resilience and self-regulation were negatively correlated with golf stresses. Stepwise regression analysis showed that norm regulation accounted 35.5% variance of golf stresses, and confidence in golf, self-confidence, composure regulation, and cognitive approach to golf were also predictors.
Conclusions: Since this study has been conducted on an exploratory basis, some results of this study must be reverified, and a number of studies are expected to conduct based on the results.
Key Words: Stress, Efficacy, Expectancy, Self-regulation, Resilience

서 론

통계청은 2017년 한국의 골프인구를 387만 명으로 추산하였다(Statistics Korea, 2017). 이는 골프장을 한 번이라도 이용한 사람들을 의미하며, 스크린골프나 골프연습장만을 이용하는 사람들까지 합하면 그 수는 더 증가할 것이다. 골프인구가 이 정도 된다는 것은 골프가 주는 즐거움이나 재미가 상당하다는 것을 의미한다. Lee KY *et al.*(2010a)의 연구에서는 골프가 주는 재미요인이 신체적 건강의 증진, 기록향상, 스트레스 해소, 사회적 인정 및 자기계발로 나타났다. 그런데 골프가 주는 유익 중에 스트레스 해소가 있지만 골프가 스트레스가 될 때가 있다(Suh KH, 2010). 즐기자고 하는 레저 활동이 스트레스가 된다면 시간과 재정의 낭비가 될 뿐만 아니라 건강과 웰빙을 위협할 수 있다.

골프실력을 향상시키고 라운드 결과를 좋게 하고자 하는 사람들이 스트레스를 경험할 수 있다. 한 연구(Cho DJ *et* *al*., 2006)에서는 세미프로[1] 자격을 얻기 위해 준비하는 사람들이 극심한 스트레스를 경험하고, 그렇게 경험한 스트레스가 골프수행에 영향을 줄 수도 있음을 암시하는 결과를 얻었다. 그런데 다른 운동에 비해 골프가 쉽지 않은 운동이기 때문에 일반아마추어[2] 골퍼들도 스트레스를 경험할 수밖에 없다(Suh KH, 2010). 이에 본 연구에서는 일반아마추어 골퍼들이 경험하는 스트레스와 관련된 요인들이 무엇이 있는지 탐색하고자 한다.

먼저 골프와 관련된 심리와 스트레스 간의 관계를 탐색하고자 하였다. 골프 연습이나 골프 라운딩[3]에 접근하는 태도가 경기력이나 골프를 하면 경험하는 재미와 상관이 있을 수 있다는 지적이 있다(Suh KH, 2010). 그런데 골프선수 훈련하는 방식이 경기력과의 관계가 연구된 바 있지만(Lee HS *et al*., 2014), 어떤 방식이나 태도를 가지고 훈련할 때 기술을 잘 습득하거나 골프수행을 잘하는지 연구된 적은 없다. 이에 본 연구에서는 골프를 너무 학구적으로 접근하는지 혹은 직관적 접근하는지가 골프스트레스와 상관이 있는지를 분석하고자 하였다.

본 연구에서는 골프에 대한 효능감이 골프스트레스와 어떤 관계가 있는지도 탐색하고자 하였다. 자신이 어떤 일을 잘해낼 것이라고 생각하는 자기효능감의 순기능은 많이 연구되었다(Bandura, 1982). 더 나아가 특정과제와 관련된 효능감의 효과도 연구되고 있다. 예를 들어, 금연효능감이 금연이나 흡연강요에 대한 거절에 효과적으로 작용하는 것(Kim HO, 2003)이나 식이효능감이 체중조절에 도움이 된다는 것(Kim JH *et al*., 2010), 그리고 신체효능감이 대학생의 운동수행을 증진할 수 있다는 것(Jeong YT, 2014)이 검증되었다. 아마추어 골퍼들의 경우 핸디캡[4]이 낮을수록 골프에 대한 자신감이 강하다는 것이 검증된 바 있는데(Yoo KH *et al*., 2009), 본 연구에서는 골프효능감은 골프스코어는 물론 골프스트레스와도 상관이 있을 것으로 가정하였다.

골프가 어렵다는 것은 골프 라운딩을 하며 기대했던 것과는 다른 결과를 얻을 때가 많기 때문이라는 지적이 있다(Suh KH, 2010). 미래에 대한 희망 혹은 기대는 스트레스와 부적 관계가 있고 웰빙과는 정적 관계가 있다는 것이 검증되어 왔다(Seo YS *et al*., 2017). 그리고 운동결과에 대한 기대가 운동의 지속과 관계가 있다는 것도 연구되었다(So YH, 2013). 어떤 일을 수행하는 것은 그것의 결과에 대한 기대를 바탕으로 이루어지는 것이다(Bandura, 1982). 골프의 결과에 대한 기대가 일상에서 골프 라운딩에 대한 기대로 긍정적인 정서를 경험하게 할 수 있지만, 라운딩 후에 얻게 되는 좋지 못한 결과와 기대한 결과 간의 차이는 스트레스가 될 수 있을 것이다. 따라서 골프결과에 대한 기대가 골프스트레스와 어떤 관계가 있는지를 실증적으로 검증해 볼 필요가 있다.

본 연구에서는 지금까지 검증된 심리적 보호요인들과 골프스트레스 간의 관계도 탐색하고자 하였다. 먼저 심리적 보호요인으로 자기조절능력을 꼽았다. 자기조절(Self-Regulation)은 정서적 자기조절을 바탕으로 발전한 개념으로 사회적 상황에서 즉흥적 반응을 유보하거나 즉흥적 반응을 하더라도 유연하게 할 수 있는 능력이며 사회적 인내심과도 관계가 있다(Cole *et al*., 1994). 그런데 운동선수들의 자기조절 능력에 차이가 있고 그 차이는 운동수행능력과 상관이 있다는 것은 이미 검증된 바 있다(Cleary *et al*., 2001). 스트레스가 심한 운동을 하는 선수들이 자기조절능력이 있을 경우 수행결과를 잘 낼 수 있다는 것이 검증되기도 하였다(Dupee *et al*., 2015). 예를 들어 Bois *et al*.(2009)은 프로 골퍼[5]들은 적정한 수준의 불안감을 느끼면서도 신체는 이완된 상태를 유지할 수 있는 전략을 틈틈이 사용하면서 정서조절을 잘하면 더 좋은 성적으로 낼 수 있다는 것을 알아냈다. 이들의 연구에서는 이 불안감, 신체적 이완 및 정서조절이 골프성적의 변량을 59%나 설명하는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 회복탄력성도 아마추어 골퍼의 심리적 보호요인이 될 수 있을 것으로 보았다. 회복탄력성은 조직 내에서의 스트레스 외에도 스포츠와 관련해서도 개인의 적응이나 정신건강 및 웰빙은 물론 경기 수행에도 중요한 요인으로 여겨지고 있다(Shoenfelt, 2016). Subhan *et al*.(2012)은 운동선수의 회복탄력성을 측정하는 도구를 개발한 바 있다. Donahue *et al*.(2009)은 이기고 지는 것을 전제로 한 스포츠에서는 열정과 같은 긍정심리적 측면도 있지만 공격성이나 좌절과 같은 스트레스를 유발할 수 있는 요소들이 있어 회복탄력성과 같은 심리적 보호요인이 중요할 수 있음을 암시하는 연구결과를 얻었다.

본 연구에서는 채택한 회복탄력성(resilience)은 자아탄력성이나 적응유연성으로 번역되기도 하는데, 이는 성격기질 차원이 강조된 표현으로 스트레스에 탄력적으로 반응하여 심리적으로 보호요인이 될 수 있기 때문이다(Duckworth *et al*., 2007). 회복탄력성은 재앙적 사건의 충격으로부터 빠르게 회복하는 능력이라고 할 수 있기 때문에(Fredrickson *et al*., 2003), 본 연구에서는 골퍼가 골프라운딩 중에 재앙과 같이 트러블을 경험하고, 주기적으로 실망스러운 스코어를 얻는 경험을 하는 것이 골프라는 스포츠의 특성이기 때문에 회복탄력성이 아마추어 골퍼의 골프스트레스와 상관이 있을 것으로 가정하였다.

본 연구에서는 강인성을 골퍼의 심리적 보호요인이 될 수 있는 변인으로 채택하였다. 강인성이 있는 대학생이 스포츠에 참여하는 비율이 높은 것으로 나타난 연구도 있었다

1) 세미프로는 세미프로페셔널의 약어로, 여기서는 골프를 직업으로 하지는 않지만 골프에 대한 전문적인 지식이나 소양을 가지고 있는 사람을 의미한다.
2) 아마추어골퍼란 골프를 직업으로 하지 않으며 취미로 즐기는 사람을 의미한다.
3) 골프에서는 정규 골프장 18홀에서 경기하는 것을 라운딩(rounding)이라고 한다.
4) 골프에서 핸디캡(Handicap)이란 실력에 차이가 나는 플레이어(player)들이 공정하게 경기를 할 수 있도록 실력 수준을 수치로 나타낸 것이다. 정해진 타수에 넣는 것을 파(par)라고 하고, 파 72코스에서 72타로 플레이가 가능한 사람의 핸디캡은 0이고 90타로 플레이가 가능한 사람의 핸디캡은 18인데, 핸디캡의 수치가 낮을수록 골프를 잘 치는 것이다.
5) 프로 골퍼란 골프를 직업으로 하는 프로페셔널 골퍼를 의미한다.

(Skirka, 2000). 일찍이 Kobasa(1979)는 상황이 스트레스를 유발할 가능성이 있어도 강인성을 가지고 있으면 부정적인 스트레스를 덜 경험한다고 주장하였다. 강인성(hardiness)은 개인 내적인 요인으로 성격 차원으로 이해할 수 있으며 전념의 느낌(sense of commitment), 통제(control) 및 도전(challenge)과 같은 개념을 포함하고 있기 때문에(Maddi *et al.*, 1994), 스트레스 자극에 직접효과를 내거나 대처방식 등을 매개로 간접효과를 내어 스트레스로부터 보호작용을 할 수 있다고 알려져 있다(Klag *et al.*, 2004). 그런데 전념, 통제 및 도전은 골프와 매우 밀접한 개념이기 때문에, 본 연구에서는 강인성이 골프스트레스와도 상관이 있을 것이라고 보았다.

본 연구는 골프심리 변인들과 지금까지 연구로 검증된 심리적 보호요인들이 골프스트레스와 어떤 관계가 있는지를 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 그런 목적을 성취하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 검증하였다. 첫째, 골프에 대한 접근태도, 골프효능감 및 골프결과에 대한 기대가 골프스트레스와 관계가 있는가? 둘째, 자기조절능력, 회복탄력성 및 강인성이 골프스트레스와 관계가 있는가? 셋째, 골프에 대한 접근태도, 골프효능감 및 골프결과에 대한 기대와 같은 골프심리의 골프스트레스에 대한 설명력은 어느 정도인가? 자기조절능력, 회복탄력성 및 강인성과 같은 심리적 보호요인의 골프스트레스에 대한 설명력은 어느 정도인가? 이런 연구문제들을 검증하는 것은 궁극적인 목적은 일반아마추어 골퍼의 골프스트레스를 중재하고 건강과 웰빙을 증진하는데 유용한 정보를 제공하는 것이다.

연구방법

1. 연구 대상 선택

본 연구는 수도권에 위치한 골프연습장 두 곳의 회원으로 있는 204명을 대상으로 하였다. 참여자들의 연령은 만 20세에서 77세(M=42.67, SD=11.67)까지 분포되어 있었다. 참여자들의 평균 구력은 6.01년(SD=6.20)이었으며, 평균 핸디캡은 19.42 (SD=16.56)이었다. 이들 중에 남성이 132명(64.7%)이었고, 배우자가 골프를 함께 하는 경우는 79명(38.7%)이었다.

2. 연구도구

1) 골프심리

먼저 골프에 대한 접근방식을 측정하기 위해 Suh KH(2010)가 설명하는 골프에 대한 접근방식을 근거로 12문항의 질문지를 개발하였다. 본 연구의 대상자들이 그 문항들에 응답한 내용을 주축요인 방법(principal axis factoring)에 의해서 고유가(eigen value) 1 이상인 요인을 추출하는 방식과 직각 회전(varimax rotation)으로 요인을 분석하였다. 요인분석 결과 요인 수는 3개로 나타났으며(eigen values=3.72, 1.58, 1.32), 이 세 요인이 전체 변량의 55.2% 가량을 설명해 주었다. 분석과정에서 한 문항은 문항 간 상관이 낮아 제거되었다. 요인 1 (3문항)은 인지적 접근, 요인 2 (4문항)는 학구적 접근, 그리고 직관적 접근(4문항)을 묘사하고 있었다. 본 연구에서는 7점 리커트식 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~7점: 매우 그렇다)로 평정하게 하였고, 문항 간 내적 일치도(Cronbach's α)는 인지적 접근이 .68, 학구적 접근이 .73, 직관적 접근이 .60이었다. 내적 일치도가 다소 낮았지만 문항 수에 영향을 받는 Cronbach's α의 특성을 고려할 때 분석에 문제가 되는 수준은 아니었다.

골프효능감은 골프를 포함한 여가스포츠 참여자의 효능감을 측정한 Han SJ(2015)의 척도 문항들 중에 6문항을 수정・보완하여 사용하였다. 이 척도는 골프관련 자신감, 신체효능감 및 자기조절효능감을 측정한다. 점수가 높을수록 골프와 관련하여 자신감이 있거나 신체적으로 효능감을 가지고 있거나 혹은 골프에서 자기조절을 할 수 있다고 생각하는 것이다. 본 연구에서 문항 간 내적 일치도(Cronbach's α)는 전체 문항이 .81이었고, 골프 자신감(2문항)이 .68, 신체효능감(2문항)이 .56, 자기조절효능감(2문항)이 .69이었는데, 각 하위요인의 문항 수가 두 문항인 것을 감안하면 양호한 수준이었다.

골프에 대한 결과기대는 Shin HU(2013)의 연구에서 골프 수강생들의 운동결과기대를 측정하는 척도 문항들 중에 6문항을 수정・보완하여 사용하였다. 이 척도는 골프를 하면서 얻을 수 있는 것 중에 신체와 관련된 기대, 심리와 관련된 기대 및 대인관계와 관련된 기대를 측정하는데, 점수가 높을수록 기대수준이 높은 것이다. 문항 간 내적 일치도(Cronbach's α)는 전체 문항이 .86이었고, 신체적 기대(2문항)가 .82, 심리적 기대(2문항)는 .81, 사회적 기대(2문항)가 .90이었다.

2) 심리적 보호요인

연구 참여자의 자기조절능력을 Kang MG(2016)의 연구에서 자기조절능력을 측정한 문항들을 중에 10문항을 수정・보완하여 사용하였다. 이 척도는 자기조절능력을 주의조절, 침착성조절, 집중력조절, 규범조절, 대인관계조절을 측정하는데, 점수가 높을수록 자기조절능력이 강한 것이다. 본 연구에서는 문항들을 7점 리커트식 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~7점: 매우 그렇다)로 평정하게 하였으며, 문항 간 내적 일치도(Cronbach's α)는 전체 문항이 .72이었고, 주의조절능력(2문항)이 .79, 침착성조절능력(2문항)이 .69, 집중력조절능력(2문항)이 .69, 규범조절은 .59, 대인관계조절은 .59였는데, 하위요인의 문항 수가 두 문항이어서 문항 수에 영향을 받는 Cronbach's α의 특성을 고려할 때 분석에 문제가 되는 수준은 아니었다.

골퍼의 회복탄력성을 측정하기 위해 Klohnen(1996)의 척도를 사용한 Kim WJ *et al.*(2013)의 연구에서 요인부하량이 높은 8문항을 선택하여 사용하였다. 이 척도는 자신감, 대인관계 효율성, 낙관적 태도 및 분노조절을 측정하는데, 낙관적 태도를 제외한 요인들의 문항은 모두 역환산하게 되어있다. 문항의 내적 일치도(Cronbach's α)는 자신감(2문

항)이 .81. 대인관계 효율성(2문항)이 .81.낙관적 태도(2문항)는 .60, 분노조절(2문항)은 .79이었으며, 전체 문항은 .69였다.

골퍼의 강인성은 Lee CH *et al.*(2006)의 연구에서 개발한 강인성 단축형 척도를 사용하였다. 이 척도는 단일요인으로 10문항으로 구성되어 있으며, 5점으로 평정한 문항들의 총점이 높을수록 강인성 수준이 높은 것이다. 본 연구에서의 문항 간 내적 일치도(Cronbach's α)는 .89였다.

3) 골프스트레스

일반아마추어 골퍼가 경험할 수 있는 골프관련 스트레스를 측정하기 위해 일반 골퍼를 대상으로 집중집단면접(Focused Group Interview)을 하여 골프를 하며 경험하는 생각들을 정리하여 24개의 문항들을 정리하였다. 그리고 "나는 골프를 하고나면 스트레스를 받는다."라는 문항과 상관이 있는 5문항들을 추가로 선택하여 그 문항들로 요인분석을 하였다. 주축요인 방법과 지각회전(varimax rotation)으로 요인분석을 한 결과, 요인 수는 2개로 나타났으며(eigen values=2.51, 1.31), 이 두 요인이 전체 변량의 63.7%가량을 설명해 주었다. 요인 1 (4문항)은 골프에서 겪는 곤란을, 요인 2 (2문항)는 골프와 관련된 열등감을 묘사하고 있었다. 문항 간 내적 일치도(Cronbach's α)는 골프곤란이 .67, 골프열등감이 .84, 전체 문항은 .71이었다.

3. 자료 수집 및 분석 방법

이 연구의 자료는 연구자에 의해 직접 수집되었으며, 연구참여자들에게는 연구의 목적과 자료수집 방법과 절차 등 연구내용을 충분히 설명하였다. 이 과정에서 개인정보의 누출이 없음을 알리고 참여에 동의를 구한 후 서면 동의를 받은 골퍼에게만 설문하였다. 통계분석은 IBM SPSS Statistics 23으로 이루어졌으며, 주요 분석은 요인분석, Pearson 적률상관분석 및 단계적 회귀분석이었다.

결 과

1. 골퍼의 골프심리와 골프스트레스 간의 관계

먼저 골퍼들의 골프심리 중에 골프에 대한 접근방식, 골프효능감 및 골프 결과에 대한 기대와 골프스트레스와 어떤 관계가 있는지를 분석하였다(Table 1). 분석결과, 골퍼연습에 대한 태도 중 인지적 접근은 골프스트레스 총점과 유의한 관계가 없었으나 하위요인 중 인지적 접근은 골프열등감과는 유의한 정적 상관이 있었다(r=.13, p<.05). 골프에 있어서 학구적 접근(r=.26, p<.001)과 직관적 접근(r=.15, p<.05) 모두 골프스트레스와 정적 상관이 있었는데, 그런 관계는 하위요인 중에 골프곤란에서만 나타났다.

골프효능감과 골프스트레스 간에도 정적 상관이 있었다(r=.28, p<.001). 골프효능감이 강할수록 골프에 대한 곤란(r=.17, p<.05)을 더 경험하고 골프와 관련하여 열등감(r=.34, p<.001)을 더 느끼는 것으로 나타났다. 골프효능감 하위요인 중에 특히 골프에 대한 자신감이 골프스트레스와 정적 관계가 있었다(r=.32, p<.001). 골프관련 신체적 효능감과 자기조절효능감은 골프곤란과는 상관이 없는 것으로 나타났다.

골프결과기대는 골프스트레스와 정적 상관이 있었다(r=.32, p<.001). 그런 관계는 골프열등감에서만 나타나 골퍼가 골프결과에 대한 기대가 클수록 골프와 관련해 열등감을 많이 경험하고 있었다(r=.32, p<.001). 골프와 관련하여 신체적 기대(r=.35, p<.001), 심리적 기대(r=.33, p<.001) 및 사회적 기대(r=.38, p<.001)가 높을수록 골프열등감을 더 느끼는 것으로 나타났지만, 골프결과기대는 골프곤란과는 상관이 없었다(r=.06, n.s.).

2. 골퍼의 심리적 보호요인과 골프스트레스 간의 관계

본 연구에서 심리적 보호요인으로 채택한 자기조절능력, 회복탄력성 및 강인성과 골프스트레스 간에 어떤 관계가 있는지를 분석하였다(Table 2). 분석결과, 자기조절능력은 골프스트레스와 부적 상관이 있었다(r=−.48, p<.001). 골퍼가 자기조절을 더 잘 할수록 골프스트레스를 덜 경험하는 것으로 나타났다. 자기조절능력은 골프곤란(r=−.49, p<.001)은 물론 골프열등감(r=−.23, p<.001)과도 부적 관계가 있었다. 침착성조절(r=−.48, p<.001), 집중력조절(r=−.39, p<.001) 및 규범조절(r=−.60, p<.001) 능력은 스트레스와 부적 상관을 보였다. 주의조절능력은 골프스트레스 총점과는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났으나 골프스트레스 하위요인 중 골프열등감과는 정적 상관이었다(r=.14, p<.05). 한편 골퍼의 대인관계조절능력은 골프스트레스와 유의한 관계가 없는 것으로 밝혀졌다.

회복탄력성은 골프스트레스도 부적인 관계가 있는 것으로 나타났다(r=−.37, p<.001). 회복탄력성이 강하면 골프스트레스를 적게 경험할 가능성이 크다. 회복탄력성이 강할수록 골프와 관련하여 어려움(r=−.36, p<.001)을 덜 경험하고 열등감(r=−.22, p<.01)을 덜 느끼는 것으로 나타났다.

Table 1. Correlational matrix of approach to golf, golf-efficacy, golf outcome expectancy, and golf stresses (N=204)

Variables	Golf stresses	Golf trouble	Golf inferiority	M (SD)
Cognitive approach	.13	.07	.13*	15.00 (3.26)
Academic approach	.26***	.26***	.12	17.63 (4.83)
Intuitive approach	.15*	.14*	.09	17.35 (2.80)
Golf-efficacy	.28***	.17*	.34***	24.94 (5.98)
Confidence in golf	.32***	.23***	.34***	8.00 (2.21)
Physical efficacy	.22**	.12	.29***	8.44 (2.23)
Self-control efficacy	.16*	.08	.23***	8.51 (2.25)
Golf outcome expectancy	.23***	.06	.43***	28.23 (5.45)
Physical expectancy	.23***	.10	.35***	8.61 (2.14)
Psychological expectancy	.12	−.03	.33***	9.63 (2.19)
Social expectancy	.22**	.08	.38***	9.99 (2.28)
M (SD)	21.78 (6.26)	13.96 (4.82)	7.82 (2.71)	

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

Table 2. Correlational matrix of self-regulation, resilience, and hardiness (N=204)

Variables	Golf stresses	Golf trouble	Golf inferiority	M (SD)
Self-regulation	−.48***	−.49***	−.23***	64.43 (7.39)
Attention regulation	.02	−.05	.14*	9.63 (2.16)
Composure regulation	−.48***	−.47***	−.27***	8.55 (2.43)
Concentration regulation	−.39***	−.35***	−.29***	8.44 (2.40)
Norm regulation	−.60***	−.60***	−.32***	9.82 (2.84)
Relation regulation	.09	.06	.12	9.89 (2.16)
Resilience	−.37***	−.36***	−.22**	35.25 (6.78)
Self-confidence	−.48***	−.48***	−.25***	9.45 (2.28)
Interpersonal efficiency	−.21**	−.16*	−.20**	8.54 (3.06)
Optimistic attitude	.20**	.16*	.17*	8.99 (2.22)
Anger control	−.35***	−.34***	−.20**	8.27 (2.74)
Hardiness	−.03	−.04	.01	37.94 (6.36)

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

회복탄력성의 하위요인 중 자신감, 대인관계 효율성 및 분노 조절 모두 골프스트레스와 부적 상관이 있었지만, 낙관적 태도는 골프스트레스와 정적 상관이 있었다(r=.20, p<.01). 아마추어 골퍼의 낙관적 태도 수준이 높을수록 골프에서 곤란을 더 경험하고 열등감을 더 느끼는 것으로 나타났다. 한편 아마추어 골퍼의 강인성은 골프스트레스와 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다(r=−.03, n.s.).

3. 골프스트레스에 대한 골프심리와 심리적 보호요인의 설명력

본 연구에서 채택한 골프심리 변인과 심리적 보호요인의 골프스트레스에 대한 설명력을 분석하고자 하였다. 더 구체적으로 골프스트레스에 대해 골프심리 변인과 심리적 보호요인의 어떤 하위 요인이 유의한 예언변인이고, 그 설명력은 어느 정도인지를 파악하기 위하여 각각 골프에 대한 접근방식, 골프효능감, 골프 결과에 대한 기대, 자기조절능력 및 회복탄력성 하위요인과 강인성을 예언변인으로 투입한 단계적 회귀분석을 하였다(Table 3).

이 단계적 회귀분석 모형에서는 규범자기조절능력, 골프에 대한 자신감, 일반적인 자신감, 침착성자기조절능력, 골프에 대한 인지적 접근이 유의한 변인으로 포함되었다. 한편 규범자기조절능력이 골프스트레스의 변량을 35.3%나 설명하고 있었으며(β=−.59, p<.001), 거기에 골프에 대한 자신감(β=.21, p<.001), 일반적인 자신감(β=−.20, p<.01), 침착성자기조절능력(β=−.17, p<.05), 골프에 대한 인지적 접근(β=.14, p<.01) 순으로 설명력이 유의하였다.

고 찰

본 연구에서는 일반아마추어 골퍼들의 골프와 관련된 심리 및 심리적 보호요인으로 알려진 변인들이 골프스트레스와 어떤 관계가 있는지를 탐색하였고 의미 있는 결과를 얻었다. 특히 골프심리와 골프스트레스와의 관계는 새로운 결과 혹은 예측하기 어려운 결과들이었다.

Table 3. Results of stepwise regression analyses for golf stresses (N=204)

Predictors	β	t	ΔR^2	F
Norm regulation	−.59	−10.47***	.353	109.63***
Confidence in golf	.21	3.81***	.044	65.73***
Self-confidence	−.20	−3.02**	.026	48.62***
Composure regulation	−.17	−2.49*	.017	38.96***
Cognitive approach	.14	2.62**	.019	33.46***

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

먼저 골프에 접근하는 방식 혹은 태도 중에 골프에 접근하는 데에 있어서 학구적 태도나 직관적 태도가 강할수록 골프스트레스를 더 경험하는 것으로 나타난 것도 예측하기 힘든 결과였다. 느낌을 중요시하는 직관적 접근은 슬럼프에 빠졌을 때 어떤 샷을 하는 요령이나 기준을 가지고 있지 않기 때문에(Suh KH, 2010), 골프라운딩 후 스트레스를 받을 수 있다. 하지만 골프에 학구적으로 접근하는 것도 골프스트레스와 정적으로 상관이 있는 것으로 나타난 것은 앞서 제시한 논리로 설명하기 힘들다.

골프에 학구적으로 접근할수록 골프스트레스를 더 경험하는 것을 골프에 대한 몰입으로 설명할 수 있다. 한 연구(Lee KY *et al.*, 2010b)에서는 운동에 중독되는 것은 물론 몰입하는 것도 골프의 스트레스 요인과 상관이 있는 것으로 나타났다. 이들은 몰입을 플로우(Flow) 개념으로 연구하였는데, 이는 긍정심리에서 행복의 일종이다. 몰입하면 골프라운딩 중이나 그것을 기대할 때는 즐거움이나 행복감을 줄 수 있지만 골프 경기의 성적이나 기타 상황들과 관련되어서는 스트레스를 경험하게 하는 것일 수 있다. 이 연구에서는 골프에 너무 몰입하면 경제적 부담과 경쟁 스트레스는 물론 동반자의 행동에도 스트레스를 받게 되는 것으로 나타났다. 하지만 골프에 대한 몰입이 골프스트레스와 이런 관계가 있을 뿐이지 생활스트레스나 행복과의 관계는 다를 수 있다. 골프에 몰입하는 것이 플로우 경험을 하게 하는 것은 물론 그런 경험을 기대하며 일상에서 충만감을 느낄 수 있기 때문에(Suh KH, 2010), 골프에 대한 몰입과 생활스트레스나 웰빙 간의 관계를 추후 연구할 필요가 있다.

본 연구에서 골프효능감이 강할수록 골프스트레스를 더 경험하는 것으로 나타난 것도 기대와는 다른 결과이다. 일반적으로 자기효능감은 순기능을 보일 때가 많은데(Kim HO, 2003; Kim JH *et al.*, 2010; Jeong YT, 2014), 골프효능감은 골프스트레스와 정적 관계가 나타난 것이다. 이는 자신이 골프를 잘 할 것이라는 믿음을 가지고 있으면 골프스트레스를 더 경험하는 것이다. 골프가 생각대로 되는 것이 아니기 때문에(Suh KH, 2010), 자신이 잘 할 것 같다는 생각이 많으면 골프와 관련하여 스트레스를 더 경험하는 것으로 이해할 수 있다. 골프효능감이 일반적인 생활스트레스와 상관이 있다는 결과가 아니라 골프스트레스와 상관이 있는 것으로 나타난 것이기 때문에, 이에 한정하여 결과를 해석할 필요가 있다. 또한 일회성 연구로는 결론을 내릴 수 없기에 이런 결

과는 재확증되어야 한다.

골프효능감과 골프스트레스 간의 정적 관계는 골프결과에 대한 기대감이 클수록 골프스트레스를 더 경험하는 것으로 나타난 결과로도 이해할 수 있다. 구체적으로 설명하면, 골프가 쉬운 것이 아니기 때문에 골프 라운딩을 하면 좋은 샷을 하거나 낮은 스코어를 얻을 것이라고 기대할 경우 골프 라운딩이나 그 결과와 관련하여 스트레스를 경험할 가능성이 있다(Suh KH, 2010). 본 연구에서 회복탄력성의 낙관주의가 골프스트레스와 정적 상관이 있었던 것도 이런 가정을 지지한다. 그리고 이런 결과를 예측할 수 없어 본 연구에서 가설을 세워 분석하지는 않았지만, 추후에는 골프효능감이 강하면 골프결과에 대한 기대 수준이 높아지고 골프스트레스를 더 많이 경험하게 되는 경로를 분석해 볼 필요가 있다.

하지만 본 연구에서도 심리적 보호요인으로 여겨지는 자기조절능력이 강할수록 골프스트레스를 덜 경험할 수 있는 것으로 나타났다. 이는 자기조절이 운동수행능력(Cleary *et al.*, 2001)을 좋게 하거나 낮은 골프 스코어(Bois *et al.*, 2009)를 얻는데 효과적일 뿐 아니라 골프스트레스를 덜 경험하게 할 수 있다는 선행연구 결과들과 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 또한 골프에서 침착성과 관련된 자기조절과 규범과 관련된 자기조절은 골프스트레스와 밀접한 관계가 있었다. 골프에서는 규칙이나 규범이 매우 중요시되는데, 특히 본 연구에서는 규범에 잘 맞출 수 있는 자기조절이 골프스트레스의 변량을 35.3%나 설명하는 것으로 나타난 것은 시사하는 바가 크다. 결론적으로 골프 라운딩에서 좋은 수행을 하여 낮은 스코어를 내는 것 뿐 아니라 골프스트레스를 덜 경험하기 위해서도 자기조절능력을 키우는 것이 중요하다.

본 연구에서는 회복탄력성이 강할수록 골프스트레스를 덜 경험하는 것으로 나타났다. 이는 회복탄력성이 스트레스를 경험하는 사람들에게 순기능적으로 작용하는 보호효과 혹은 완충효과가 있다고 밝혀진 연구결과(Fredrickson *et al.*, 2003; Duckworth *et al.*, 2007)와 운동을 하는 사람들의 회복탄력성이 스트레스를 덜 경험하게 한다고 검증된 연구결과와도 일관된 것이다(Subhan *et al.*, 2012; Shoenfelt, 2016). 골퍼의 심리적 유연성인 회복탄력성이 현장에서도 중요한 것으로 여겨지고 있다. Yoon GW(2014)는 마음챙김과 수용전념 전략으로 골프선수의 심리적 유연성을 기르고 골프 수행능력도 향상시키고자 시도한 것이 그런 논리를 지지한다. 본 연구와 선행연구들의 결과를 미루어볼 때, 아마추어 골퍼들의 골프스트레스를 감소시키는데 회복탄력성이 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다. 앞서 설명한 것처럼 골프에 대한 자신감은 골프스트레스를 더 경험하게 하지만, 회복탄력성의 하위요인으로서 일반적인 자신감은 골프스트레스를 덜 경험하게 할 수 있다는 것에 주목할 필요가 있다. 그리고 Lyubomirsky *et al.*(2008)은 회복탄력성에 기질적 면이 있어도 후천적으로 중재하여 증진시킬 수 있다고 보았기 때문에, 골프스트레스를 경험하는 사람들에게 회복탄력성을 증진시켜 삶의 질을 높일 수 있을 것이다.

본 연구의 결과를 해석하는 데에는 다음과 같은 제한점이 있다. 일단 본 연구가 탐색적으로 수행된 것이라 일회성으로 나타난 본 연구의 결과들은 재확증 되어야 한다. 게다가 골프라는 운동의 특성상 사회경제적 위상(socioeconomic status)에 따라 다를 수 있는데 특정 지역의 골프연습장을 이용하는 아마추어골퍼들을 대상으로 하여 일반화에 한계가 있다. 또한 골프심리의 특정 변인을 측정하기 위해서 질문지를 개발하여 연구를 수행하였기 때문에 측정의 한계도 있을 수 있다.

그렇더라도 본 연구의 결과를 바탕으로 추후 연구들에서 검증해야 하는 여러 가설을 세울 수 있을 것이다. 본 연구에서 탐색적으로 접근하며 각 변인들을 소수의 문항으로 측정하였는데, 조금 더 구체적인 가설을 세워 연구할 때는 측정도구를 개발하거나 더 많은 문항들이 포함된 도구를 사용할 필요가 있다. 한편 본 연구에서는 채택된 변인들이 골프스트레스와 관계할 때 서로 상호작용할 수 있다는 결과를 얻었다. 예를 들어, 골프에 대한 인지적 접근도 상관분석에서 골프스트레스에서 유의한 관계가 없었지만 단계적 회귀분석에서 다른 변인들에 의해 보정되면 골프스트레스와 정적으로 관계하고 있었다. 따라서 추후에는 이런 점을 고려하여 가설을 세워 연구할 필요가 있다.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

References

Bandura A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *Am Psychol.* 37(2):122-147. doi: 10.1037//0003-066x.37.2.122

Bois JE, Sarrazin PG, Southon J *et al.* (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *Sport Psychol.* 23(2):252-270. doi: 10.1123/tsp.23.2.252

Cho DJ, Lee JK. (2006). Influences of golfers` stress and mental power on performance. *Korean Sport Rec.* 17(3):19-28. http://uci.or.kr/G704-001366.2006.17.3.064

Cleary TJ, Zimmerman BJ. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *J Appl Sport Psychol.* 13:185-206. doi: 10.1080/104132001753149883

Cole PM, Michel MK, Teti LO. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development.* 59(2/3):72-102. doi: 10.2307/1166139

Donahue E, Rip B, Vallerand RJ. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise.* 10(5):526-534. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.02.002

Duckworth AL, Peterson C, Matthews MD *et al.* (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J Pers Soc Psychol.* 92(6):1087-1101. doi: 10.1037/0022-3514.92.6.1087

Dupee M, Werthner P, Forneris T. (2015). A preliminary study on the relationship between athletes' ability to self-regulate and world ranking. *Biofeedback.* 43(2):57-63. doi: 10.5298/1081-5937-43.2.01

Fredrickson BL, Tugade MM, Waugh CE *et al.* (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *J Pers Soc Psychol.* 84(2):365-376. doi: 10.1037//0022-3514.84.2.365

Han SJ. (2015). Relationship between commitment, self-efficacy, and satisfaction in leisure sports participants: Focused on golf tourism. *Cult Ind Stud.* 15(4):13-20. http://uci.or.kr/G704-SER000010126.2015.15.4.007

Jeong YT. (2014). Effects of goalball exercise on mood state, physical self-efficacy and exercise task abilities of college students. *J Korean Wellness Soc.* 9(3): 175-188. http://uci.or.kr/G704-SER000002143.2014.9.3.016

Kang MG. (2016). The effects of empathy training program with mindfulness breathing meditation on empathy ability and self-regulation of adolescents with school violence assault. (Master's Thesis). Kangwon University, Chuncheon. Retrieved from http://www.riss.kr/link?id=T13990041

Kim HO. (2003). A study on the smoking related social influence, refusal skill and nonsmoking related self-efficacy among adolescents. *Child Health Nurs Res.* 9(3):237-249. http://uci.or.kr/G704-001009.2003.9.3.005

Kim JH, Chung KM, Jeon YG *et al.* (2010). Effects of improvements in eating self-efficacy and habits on the decrease in body mass index (BMI) among overweight children in a multidisciplinary camp program. *Korean J Health Psychol.* 15(3):289-408. doi: 10.17315/kjhp.2010.15.3.002

Kim WJ, Suh KH. (2013). Relationship between parents' rejective rearing attitude and borderline personality: Focus on the role of ego-resiliency. *Korean J Health. Psychol* 18(3):517-533. doi: 10.17315/kjhp.2013.18.3.006
Klag S, Bradley G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *Brit J Health Psychol.* 9(2):137-161. doi: 10.1348/135910704773891014
Klohnen EC. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *J Pers Soc Psychol.* 70(5):1067-1079. doi: 10.1037/0022-3514.70.5.1067
Kobasa SC. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Pers Soc Psychol.* 37(1):1-11. doi: 10.1037/0022-3514.37.1.1
Lee CH, Lee MK. (2006). Characteristics of personality and mental health in prison inmates. *Korean J Pers Soc Psychol.* 20(1):77-90. http://uci.or.kr/G704-000424.2006.20.1.004
Lee HS, Kim UH, Kim SH. (2014). An analysis on the determinant factors of golf players' performances. *Korean Sport Res.* 25:3-14.
Lee KY, Choi SY. (2010a). Development a scale for golfer`s fun factors. *Korean J Sport Psychol.* 21(2):151-162. http://uci.or.kr/G704-000291.2010.21.2.004
Lee KY, Kim DG. (2010b). The relationship between fun, stress, flow, addiction, burnout of golf participants. *Korean J Sport Psychol.* 21(4):241-252. http://uci.or.kr/G704-000291.2010.21.4.017
Lyubomirsky S, Della Porta M. (2008). Boosting happiness, buttressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions. In JW Reich, AJ Zautra, J Hall (Eds.). Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications. New York, NY: Guilford Press.
Maddi SR, Khoshaba DM. (1994). Hardness and Mental Health. *J Pers Assess.* 63(2):265-274. doi: 10.1207/s15327752jpa6302_6
Seo YS, Suh KH. (2017). The Relationship between Religiosity and Psychological Well-being of Adolescents : Focused on Mediating Effects of Meaning in Life and Expectation for Life. *Adolescent Stud.* 24(9):277-296. doi: 10.21509/KJYS.2017.09.24.9.277
Shin HU. (2013). The effects of CEO golf course participants' participation motivation on their satisfaction and expected exercise results. (Master's Thesis). Kyungsung University, Busan. Retrieved from http://www.riss.kr/link?id=T13099606
Shoenfelt EL. (2016). How much do we really know about employee resilience? More, if we include the sport psychology resilience research. *Ind Organ Psychol.* 9(2):442-446. doi: 10.1017/iop.2016.36
Skirka N. (2000). The relationship of hardiness, sense of coherence, sports participation, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college students. *J Sport Med Phys Fit.* 40(1):63-70.
So YH. (2013). Relationship among leisure satisfaction, outcome expectations, exercise adherence and intention to dropout of life sports participants. *Korean J Phys Educ.* 52(3):363-378. http://uci.or.kr/G704-000541.2013.52.3.032
Statistics Korea. (2017). 2017 Social Survey. Korean Statistical Information Service. [Internet]. Retrieved from http://kostat.go.kr/wnsearch/search.jsp
Subhan S, Ijaz T. (2012). Resilience scale for athletes. *FWU J Soc Sci.* 6:171-176.
Suh KH. (2010). Funny Golf Psychology: Experienced by a Psychologist. Seoul: Innerbooks.
Yoo KH, Kim SC. (2009). An analysis of psychological skill of amateur golfers. *Korean J Sport Psychol.* 20(4):101-110. http://uci.or.kr/G704-000291.2009.20.4.001
Yoon GW. (2014). The evaluation of mindfulness. acceptance, commitment(MAC) approach on psychological flexibility and golf performance in elite golfer. *J Sport Psychol.* 25(4):127-141. doi: 10.14385/KSSP.25.4.127ISSN1226-685X