석 사 학 위 논 문
지도교수 백 병 주

단전호흡수련이 프로골퍼의 심리기술 및 퍼팅에 미치는 영향

The effects of the deep breathing from diaphrgam on psychological techniques and putting of the professional golfer

용인대학교 체육과학대학원

골프학과 골프전공

이 효 준

2012년 6월

단전호흡수련이 프로골퍼의 심리기술 및 퍼팅에 미치는 영향

The effects of the deep breathing from diaphrgam on psychological techniques and putting of the professional golfer

이 논문을 체육학 석사학위 논문으로 제출함

2012년 6월

용인대학교 대학원

골프학과

이 효 준

단전호흡수련이 프로골퍼의 심리기술 및 퍼팅에 미치는 영향

The effects of the deep breathing from diaphrgam on psychological techniques and putting of the professional golfer

지 도 교 수 백 병 주

이 논문을 체육학 석사학위 논문으로 인준함

심사위원장 _____ ㊞

심 사 위 원 _____ ㊞

심 사 위 원 _____ ㊞

2012년 6월

용인대학교 대학원

국 문 초 록

단전호흡수련이 프로골퍼의 심리기술 및 퍼팅에 미치는 영향

이 효 준
용인대학교 체육과학대학원
골 프 학 과

본 논문의 목적은 프로골프 선수들의 퍼팅 집중력을 높이는 여러 방법이 있지만 정신적인 면에 영향을 미치는 요인을 보다 효과적으로 높일 수 있는 방법 중에서 단전호흡이 집중력을 키울 수 있는지를 알아보고자 하는데 목적이 있다.

이 연구는 프로골프선수 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간의 심리기술 성과 및 퍼팅 타수에 차이 연구에 관한 것을 알아보기 위해서 서울과 수도권에서 시합에 참가하는 KPGA 소속프로 총 200명(단전호흡 4주간 수련집단 100명, 비수련 집단 100명)을 대상자로 설정한 후 편의표집방법을 이용하였고, spss 17.0 통계프로그램을 목적에 따라 빈도분석, 특성분석, paired t-test, independent t-test, 반복측정분산분석을 실시하였고, 가설검증의 유의수준은 $p<.05$ 수준에서 검증하였다.

본 연구는 KPGA 소속프로를 대상으로 심리기술훈련 중 일부인 단전호흡을 4주간 실시하여 수련자집단과 비수련집단의 심리상태 및 퍼팅타수를 분석하여 단전호흡의 효과에 대한 자료를 제공하고자 실시한 결과

다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 불안에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 도전의식에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 자신감에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

넷째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 심상에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

다섯째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 주의집중에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

여섯째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 각성조절에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

일곱째, 프로골프선수 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 퍼팅 수행평가에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

목 차

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 4
3. 연구의 가설과 모형 ····· 4
4. 용어의 정의 ····· 6
5. 연구의 제한점 ····· 7

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 8

1. 단전호흡 ····· 8
   1) 단전호흡의 필요성 ····· 8
   2) 단전호흡 자세 ····· 9
   3) 단전호흡 방법 ····· 11
   4) 국선도의 유래 ····· 11
   5) 호흡의 중요성 ····· 12
   6) 좌뇌와 우뇌 ····· 13
   7) 단전 ····· 14

2. 골프심리기술의 필요성 ····· 14

3. 골프심리기술훈련의 방법 ····· 16
   1) 심리기술훈련의 대상 ····· 16
   2) 심리기술훈련의 시기와 시간 ····· 17
   3) 심리기술훈련의 과정 ····· 17

Ⅲ. 연구방법 ····· 20
1. 연구대상 ····· 20
2. 연구절차 ····· 20
3. 연구도구 ····· 22
4. 자료처리 ····· 25

Ⅳ. 결과 ····· 26
1. 단전호흡 수련이 심리기술에 미치는 영향 ····· 26
2. 단전호흡 수련이 퍼팅결과에 미치는 영향 ····· 30

Ⅴ. 논의 ····· 33

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 35
1. 결론 ····· 35
2. 제언 ····· 36

◈ 참고문헌 ····· 37

◈ 부 록 ····· 41

표 목 차

[표 1.] 단전호흡수련군과 통제군의 특성 ····· 5

[표 2.] 단전호흡 비디오 내용 ····· 21

[표 3.] 설문지 수정보완 내용 ····· 22

[표 4.] 신뢰도 분석 결과 ····· 23

[표 5.] 불안에 대한 사전·사후 차이 분석 ····· 25

[표 6.] 도전의식에 대한 사전·사후 차이 분석 ····· 26

[표 7.] 심상조절에 대한 사전·사후 차이 분석 ····· 27

[표 8.] 자신감에 대한 사전·사후 차이 분석 ····· 27

[표 9.] 주의집중에 대한 사전·사후 차이 분석 ····· 28

[표 10.] 각성조절에 대한 사전·사후 차이 분석 ····· 29

[표 11.] 골프퍼팅의 집단별, 시행별 평균과 표준편차 ····· 29

[표 12.] 골프퍼팅의 사전단계 분산분석 결과 ····· 30

[표 13.] 골프퍼팅의 사후단계 분산분석 결과 ····· 31

그 림 목 차

[그림 1.] 단전의 위치 ····· 13

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성

요즘 들어, 세계 유명 골퍼들이 기술적인 훈련뿐만 아니라 심리적인 훈련도 같이 병행한다는 사실이 알려지면서 우리나라도 골프 심리 기술 훈련에 대한 관심이 높아지고 있다

세계 유명프로들인 타이거우즈, 소렌스탐, 미셸 위 선수들도 자신들의 기술적인 측면을 강화하면서도 한편으로는 심리적인 측면을 전문적인 멘탈 트레이너를 고용하여 정신적인 측면을 강인하게 무장하는 것을 결코 가볍게 볼일이 아닌 이유는 골프는 다른 운동에 비해 정신적인 면이 차지하는 비중이 크기 때문이다. 왜냐하면 골프경기는 여러 가지 변수가 많은 스포츠 중의 하나로 기술적, 혹은 심리적으로 완벽한 경기를 하기가 어려운 종목이기 때문이다(정청희, 2006).

그 동안 골프를 포함하여 여러 스포츠 장면에서 코치나 감독들은 운동선수의 수행이 최고에 도달할 수 있도록 끊임없이 노력해 왔다. 이러한 운동수행결과에 대한 성공과 실패에 영향을 주는 요인은 신체적, 심리적, 사회환경적 측면 등 다양한 근원을 찾을 수 있지만, 무엇보다 신체적 훈련의 정도에 못지않게 정신적 측면은 매우 중요한 작용을 한다는 사실이 인정되고 있다. 특히 경기 전이나 경기 중 선수들이 갖게 되는 심리적 상태는 운동수행능력에 매우 지대한 영향을 미치게 된다. 특히 골프경기는 80~90%가 심리기술에 의해 결정되고 경쟁적인 승패에 막대한 영향을 준다고 하였다. 또한 골프 황제인 잭 니클라우스도 골프 경기의 승패를 결정하는데 심리적인 역할이 가장 중요한 요소라고 하였 으며 골프 황제 타이거 우즈는 자신의 심리적 결점을 보완하기 위하여 전속 맨탈 트레이너를 두고 시

합 중 자신이 보인 정신적 불안정을 보완하고 있다.

평소 연습 때나 혹은 그렇게 비중이 크지 않은 경기에서는 상당히 우 수한 성적을 나타내는 선수들도 중요한 경기에서는 그러한 심적 부담을 극복하지 못하고 허무하게 무너지거나 크게 실패하는 경우를 종종 볼 수 있다. 스포츠에서 체력과 기술, 심리상태는 경기력을 결정짓는 3요소이 다. 신체적 능력과 기술수준이 같다면 정신력(심리적조절능력)이 강한 선수가 좋은 결과를 얻을 수 있듯이 시합 상황에서 심리적인 문제는 그 정도에 따라 경기결과에 긍정적, 부정적 측면으로 영향을 미치게 됨으로 실로 중요한 문제가 아닐 수 없다.

이렇게 골프는 집중력의 싸움이라고 말해도 과언이 아닐 정도로 집중력은 경기 결과에 큰 영향력을 미치는데, 이러한 집중은 주의와 집중으로 나누어 이해할 필요가 있다. 주의는 개인이 관심을 기울일 대상을 선정하는 능력이다. 즉, 지속적으로 환경으로부터 정보를 수용하고 지각 하는 능력으로, 주의는 동(動)적인 성격이 강하다. 반면에 이러한 환경 정보를 받아들여 상황에 가장 적합한 주의를 유지하는 것이 집중이며 정(靜)적인 성격이 강하다. 주의와 집중은 서로 유기적인 관련이 있는데, 주의가 전제 되어야 집중이 가능하다(정청희,2006).

최적의 심리 상태를 유지하는 능력을 심리기술이라 한다. 심리기술(psychological skills)이란 긍정적인 자기지각, 스트레스 대처, 불안 감소, 각성조절, 자신감 증진과 같이 자신의 심리상태를 조절하는 방법을 말하며, 심리방법(psychological methods)은 이러한 심리기술을 적절하게 유지하기 위한 목표 설정훈련, 심상훈련, 이완훈련, 주의집중훈련 등과 같은 테크닉을 말한다. 따라서 심리적 기술훈련이란 여러 가지 심리적 방법을 연습하고 훈련하여 심리기술을 향상시키는 것을 의미한다.(정청희,1998).

우리나라에서 심리기술훈련을 다루는 연구는 (김종구,1998: 김정수,1997:

설정덕,2000: 윤종찬,2000)등의 연구가 있으나 우리의 정서를 반영하는 심리기술 훈련은 그 연구가 매우 미흡한 실정이다. 따라서 국내에서 심신훈련을 위한 생활체육으로 널리 행해지고 있는 단전호흡을 스포츠 현장에 적용하여 우리의 정서를 잘 반영하는 심리적 기술 훈련으로의 효과성을 검증하는 것은 큰 의미가 있다 하겠다.(정진근·김정완,2001).

이러한 단전호흡을 스포츠 현장에 적용한 선행 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 먼저 경기력과 관련된 선행 연구들의 결과에서 김진구(1993)는 시각화와 단전호흡이 대학생의 소총사격 수행에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 조춘호(1999)는 중학교 남학생을 대상으로 실시한 연구에서 단전호흡 수련군이 비교군에 비해 양궁슈팅수행 능력이 향상되었음을 보고하고 있다. 생리적인 측면과 관련된 선행연구들 (김남초,1993 이현주, 1989: 조춘호등,1998: 최영곤, 1995; 최창국, 1993)을 보면 단전호흡 흡수련이 심박수, 혈압, 호흡수, 뇌파 등의 생리적 변인에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 끝으로 심리적측면과 관련된 선행 연구들을 보면 박해용(1986)은 궁도 선수에게 단전호흡을 실시한 결과 시합직전 선수들의 불안 점수에서 유의한 감소를 보였다고 보고하였고, 변나주, 김명애, 최일림, 신명하, 서인선, 정승희(1996)는 단전호흡수련군의 불안 점수가 감소하고, 면역글로블린이 증가되었다고 보고했다.

이상의 연구 결과들을 살펴 볼 때 단전호흡수련이 스포츠 현장에서 우리 선수들의 심리적 기술훈련에 효과적인 방법의 일환으로써 충분한 가치가 있다고 본다. 따라서 본 연구는 고도의 심리적 안정과 집중력이 요구되는 골프 선수들에게 단전호흡수련을 적용하여 단전호흡 수련군과 비수련군의 심리적 기술의 하위 요인과 퍼팅 수행평가를 비교해 봄으로써 단전호흡이 우리나라 선수들의 심리적 기술 훈련에 적합한지 그 효과성을 검증하는데 목적을 두었다.

따라서 본 논문은 프로골프 선수들의 퍼팅 집중력을 높이는 방법 중에서 정신적인 면에 영향을 미치는 요인을 보다 효과적으로 높일 수 있는 방법 중에서 단전호흡이 집중력을 키울 수 있는지를 알아보고자한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 프로골프선수 단전호흡 수련집단과 비 수련집단 간 심리기술 성과 및 퍼팅 수행평가의 차이를 규명하는데 있다.

3. 연구의 가설과 모형

1) 연구가설

가설 1. 프로골프선수 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 심리기술 성과에 차이가 있을 것이다.

가설 1-1. 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 불안에 차이가 있을 것이다.

가설 1-2. 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 도전의식에 차이가 있을 것이다.

가설 1-3. 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 심상조절에 차이가 있을 것이다.

가설 1-4. 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 자신감에 차이가 있을 것이다.

가설 1-5. 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 주의집중에 차이가 있을 것이다.

가설 1-6. 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 각성조절에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 프로골프선수 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 퍼팅 결과에 차이가 있을 것이다.

2) 연구도구

개인의 심리기술은 다양한 방법(검사지법. 면담법. 단일피험자 관찰법 등)으로 측정할 수 있으나 검사지를 이용한 자기보고식 기법이 심리기 술을 측정하는 것이 가장 보편적인 방법이어서 본 논문에서 체택한 설문 지는 골프심리기술 검사지인 우찬명(2003)이 프로 및 세미프로 골프 선수, 그리고 주니어 등록선수 470명을 대상으로 개발한 검사지로 전문가 서경대학교 경영대학원 이공원 교수의 조언을 얻어 수정보완 하였고 설문지 구성으로는 불안요인, 도전의식, 심상조절, 자신감, 주의집중, 각성조절의 6개 영역 총 28문항으로 구성되어 있다.

<표 1> 단전호흡수련군과 통제군의 특성

집 단	연령	구력	윌라운딩	핸디
단전호흡수련군	28.2±2.52	9.5±1.4	3.0±0.12	3.8±0.34
통제군	27.9±2.91	9.2±2.0	2.9±0.20	3.6±0.58

4. 용어의 정의

1) 심리기술 : 마음의 작용과 의식의 상태를 잘 다룰 수 있는 능력.

2) **퍼팅** : 골프경기에서, 그린위에서 홀컵을 향하여 공을 침.

3) **심상(imagery)** : 골퍼가 실제 동작을 하지 않고 자신이 하고자 하는 스윙이나 퍼팅 동작을 미리 머릿속에 그려보는 것으로 이는 의식이 있을 때 하는 것으로 꿈과는 다르다.(김진철,2000)

4) **신념(信念)** : 굳게 믿는 마음.
무엇이든 사람이 마음속으로 간직한 것은 실현할 수 있다. 건강, 재력, 행복은 올바른 마음의 영상을 끊임없이 간직하면 반드시 실현 된다. 신념에는 반드시 창조적인 마술의 힘이 있다는 것을 믿어야한다. 신념은 뜻한 바를 무엇이나 이루게 하는 힘을 준다.

5) **참선(參禪)** : 자신이 본래 갖추고 있는 부처의 성품을 꿰뚫어 보기 위해 앉아 있는 수행. 자신의 본성을 간파하기 위해 앉아 있는 수행. 의심을 깨뜨리기 위해 앉아서 거기에 몰입함.

6) **무념무상** : 일체의 상념을 떠나 마음이 빈 듯이 담담한 상태. 잡생각이 없음.

7) **조심(調心)** : 마음에 새김.

5. 연구의 제한점

이 연구의 제한점은 다음과 같다.
1) 이 연구의 대상은 정, 준회원 프로골프 선수 중 2부 투어 선수로

제한하였다.

2) 심리상태에 영향을 미칠 수 있는 개개인의 성격 특성, 체력, 생리적, 환경적 요인은 고려하지 않았다.

3) 심리상태나 경기력에 영향을 미칠 수 있는 지도자와 훈련방법들은 고려하지 않았다.

4) 심리기술훈련과 퍼팅은 단전호흡에 국한하였다.

5) 각기 비디오 시청을 했기 때문에 시청한 시간에 대하여 변수가 있을 수 도 있다.

6) 설문지는 전자메일과 직접 방문을 통해 받았기 때문에 변수가 있을 수 도 있다.

7) 퍼터실험대상자는 시간이 허용된 사람으로 선정하였기 때문에 변수가 있을 수 도 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 단전호흡

1) 단전호흡의 필요성

국선도는 원기를 강화시켜 주고, 집중력과 창의력을 길러 주는 최상의 방법이다. 보다 합리적이고 효율적인 삶을 추구하는 현대인이면 반드시 그 깊고 오묘한 수련의 체험을 일상화해야만 한다. 우리가 소망하는 정신적, 심리적 안정과 치유는 호흡을 올바로 하지 않고는 근본적인 치유가 쉽지 않다. 단전자리는 기운의 중심자리이며, 기운을 모아 쌓는 창고와 같이 모든 힘의 원천적인 자리다. 단전호흡을 하면 하늘 기운과 땅 기운 즉, 천지기운을 인체와 상합하고 조화하여 정을 길러주며, 수기와 화기의 불균형을 조절하고, 수승화강을 도와 기혈의 순환을 도와준다.

전략적이고 경쟁사회를 살아가는 우리에게 단전호흡의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않음을 깨달아야 한다(국선도 임경택,2010).

단전호흡을 하면 단침이 돌고 열감이 느껴진다. 단침과 열기는 하늘이 준 보약이다. 이정도만 되더라도 불면증, 스트레스, 신경성 같은 현대의 질병들을 모두 잡을 수가 있다. 마음을 편하게 하고 정신을 안정시켜 주기 때문이다. 수련을 할 때 마음이 고요해지면 단침이 생기고, 호흡과 마음이 하나가 되었을 때 즉 정신이 통일 되면 열기가 난다. 이것들은 모든 기력의 원천이고 염증과 종양을 없애주는 효능이 있다. 단침과 열기를 체험하면 인체에 자정능력이 생겨 건강하고 활기가 살아나게 된다.

단전호흡은 크게 두 가지 차원으로 구분하여 이해할 수 있다. 하나는 신체의 건강에 주안점을 두는 육체적 차원이고 또 다른 하나는 마음의

건강에 주안점을 두는 정신적 차원이다. 육체의 건강차원에서의 단전호흡은 사실상 많은 사람들을 여러 종류의 질병에서 구해준다. 즉 심신 허약자 및 성인병과 각종 현대병에 시달리며 고통받고 있는 사람들에게 생기 넘치는 활력과 심신의 건강을 되찾아 주며, 단전호흡에 충실을 기하면 종국에 가서는 건강도 자연히 완벽하게 되찾아 준다. 물론 정확한 수련법을 착실하게 준수해야 한다는 전제가 뒤따른다. 그렇지 않을 경우 여러 가지 잘못된 방법론에 기인한 폐단도 경우게 따라서는 있을 수 있다는 사실을 염두에 둘 필요가 있다.

한편, 이런 육체적 수련의 차원을 뛰어넘어 정신적 깨달음을 추구하는 단전호흡은 수련자에게 여러 가지 크게 작은 고통을 안겨주게 되는데 그 과정이 끝나면 자아가 완성되고 견성이 높아지고, 깨달음, 득도의 즐거움도 누리게 된다.

단전호흡은 이와 같이 탁월한 육체적 건강을 얻음으로써 무병장수를 누리게 되는 차원과, 정신적 깨달음에 의도한 득도를 통하여 신인합일을 이루어내게 된다는 차원의 이중적 양면성이 있다(국선도박월남,2011).

2) 단전 호흡의 자세

호흡을 하기 전에 우선 알아두어야 할 것은 단전이 먼저 그곳에 자리를 잡아야 한다는 사실이다. 단전은 마치 그릇과 같은 것, 호흡에 의해 들어오는 기를 물이라고 한다면 단전은 그것을 받아 고이게 하는 그릇이다. 물이 끊임없이 들어와도 그릇이 없으면 기는 모이지 않는다. 이래서는 수련에 진전이 없다. 수련이 이루어지려면 기가 모여야 하는데 그 기를 모아드는 그릇을 단전이라고 생각하면 된다. 따라서 반드시 우선적으로 단전이 자리를 잡아야 한다. 단전이 자리를 잡고 있어야 호흡에 의하

여 들어오는 기가 곧장 쌓이고 쌓여 촉기가 되고 수련에 진전을 본다.

단전이 자리를 잡게 하는 방법에는 두 가지가 있는데, 독자적으로 혼자 하는 방법과 선각자의 도움을 받아 이루는 방법이 있다. 혼자 할 때는 단전에 의식을 집중하여 수련을 한다. 보다 자리를 빨리 잡기 위해서는 먼저 공부가 된 선배가 기로써 석문에 자극을 주어 그 속도를 빠르게 하는 것이다. 선배의 도움을 받을 때는, 보다 더 공부가 심오한 분이 하늘의 기운을 곧바로 잡아 단전이라는 그릇을 만들어 주는 것이 최상이다. 그러나 이런 최상의 방법으로 도움을 줄 수 있는 사람은 흔치 않다. 최소한 전신주천은 이룬 사람이어야 이러한 방법이 가능하다. 하여튼 무엇보다 우선적으로 이루어져야 하는 것은 단전의 자리를 잡는것.

호흡수련에 있어서는 자세 역시 매우 중요하다.

따라서 수련자는 자세를 바르게 하기 위한 수련 역시 게을리 해서는 안된다.

자세에는 크게 세 가지가 있다. 와식과 좌식, 입식이 그것이다.

주지하다시피 와식은 누워서 하는 수련법이고 좌식은 앉아서, 입식은 서서하는 수련법이다. 와식수련부터 알아보자. 와식을 하려면 편하게 누워야 한다. 이때의 몸과 마음은 최대한 편안하게 할 것. 이때 양팔은 몸에서 45°정도의 각도를 유지한다. 눈은 감은 채로 하늘을 응시하는 가벼운 기분을 유지할 것. 이상이 와식의 기본 자세이다.

좌식은 앉아서 하는 자세이다. 좌식은 여러 가지 변형이 가능하나 그 중 가장 일반적이고 기본적이며 핵심이 되는 자세를 설명하기로 한다. 양다리는 반가부좌 자세. 어느 쪽 다리가 위로 가든 상관이 없다. 그저 편안하면 된다. 이런 상태에서 엉덩이를 약간 뒤로 빼내어 허리를 곧게 펴고 머리를 쭉 뽑아 올린다. 이 때 턱은 들리지 않을 정도로 약간 끌어당겨 코와 배꼽 밑의 단전과 일치시킨다. 가슴은 활짝 펴고 어깨는 경직

되지 않도록 자세를 편히 한다. 다음, 양팔에 둥그런 느낌이 들도록 하여 양손을 단전에 둔다. 왼손을 위로, 오른손을 아래로 겹쳐서 두 손의 엄지손가락을 서로 결합한다. 와식, 입식에 비하여 좌식의 기본자세는 대단히 중요하며 입문과정에서 가장 기본적으로 널리 사용되는 방법이다. 입식은 입문과정에서는 거의 사용되지 않을뿐더러 오히려 별 도움이 되지 않음으로 다른 기회를 이용하여 천천히 피력하기로 한다.

3) 단전호흡 방법

와식이든 좌식이든 자세가 갖추어지면 호흡을 시작한다. 호흡은 들이마시는 숨과 내어 뱉는 숨을 합한 말이다. 숨을 들이마실 때는 가늘고 길게 들어마시고, 또 내어뱉을 때도 마신 만큼 가늘고 길게 뱉는데, 초보자는 가능한 4~5초 호흡이라도 부드럽고 일정하게 해야 한다. 숨을 들이마실 때는 공기를 물이라고 생각하여 들이마시면 훨씬 도움이 된다. 코로 들어온 공기, 즉 물이 식도를 타고 내려가 가슴을 지나 위장으로 내려가고, 배꼽 아래 단전인 석문까지 흘러내려간다는 느낌을 가진다. 즉, 코로들어온 공기가 물 흐르듯 임백을 타고 흘러내려가 석문에 뚝뚝 떨어져 고인다고 생각(느낌)하라는 것이다.

4) 국선도의 유래

선도(仙導)의 역사나 유래가 상고시대부터 비전(秘傳)이 전해져 내려오고 있었다고 하나 그 기록이 뚜렷하게 기록된 것은 고구려나 신라시대의 삼국유사나 고조선기(古朝鮮記) 추정되는데, 이와 같은 삼국유사의 기록에 의하면 우리나라의 선사상은 역사와 더불어 그 맥을 유지해왔으며 이

미 5천년 전의 옛날부터 천지인(天地人)의 역할을 같이 해왔다(국선도 박월남,2011).

이 선 사상은 고려시대의 팔관회나 신라시대의 화랑도정신에 잘 반영되어 있어 김유신, 최치원, 우륵등도 선도를 하였다고 한다. 백제시대에는 계백장군 같은 인물도 이 선도를 통해 배출되었다. 또한 고려시대에도 강감찬 장군 같은 인물이 그 맥을 이었고, 이 후 산사(山寺)나 은둔자의 비전(秘傳)으로만 전해오다가, 1970년대에 와서 청산선사(靑山先師)에 의해 재 전파되었으며, 1980년에서 1990년대에 이르러 크게 부흥되어 오늘날 국선도로 자리 잡고 있다(박월남,2011).

5) 호흡의 중요성

현대과학은 스트레스가 신체의 호르몬 분비와의 관련으로 부신피질 호르몬의 분비를 좌우한다는 것이다. 이 호르몬은 우리 신체의 경호책임자 역할을 하는 면역반응 호르몬이다. 그러므로 스트레스는 부신피질 호르몬뿐만 아니라 거의 모든 호르몬 분비를 억제하거나 약화시킨다는 사실이 밝혀졌다. 그런데 최근 발표에 의하면 사람의 뇌구조가 α-상태(뇌파10±2Hz)에 있을 때 가장 효과적으로 스트레스를 해소시킬 수 있다고 한다. 단전호흡을 하면 α-파가 방출된다. 이와 같은 상태에서는 혈관이 확장되고, 혈액의 pH가 올라가며, 산소와 영양분의 운반이 촉진된다. 또한 스트레스가 해소되고, 자연치유력인 면역력이 강화된다. 따라서 결과적으로 정신강화는 물론 신체 건강도 강화되어 노화가 방지되고 각종 성인병도 예방된다는 것이 현재까지의 과학적인 설명이다.

① 면역력을 강화시키는 T임파구의 강화, 독감에 저항력 증가
② 성인병 예방, 여성 호르몬이 분비됨, 전립선 호르몬, β-엔돌핀 분비로 피부 탄력과 검버섯 등이 생기지 않는다.
③ 식물인간의 생리적 노화가 일반인들에 비해 훨씬 느리다는 연구 결과가 이를 입증한다.

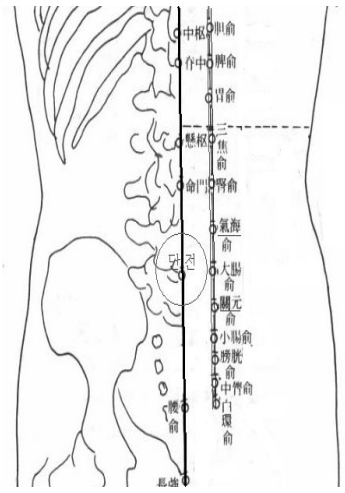
6) 좌뇌와 우뇌(左腦와 右腦)

우리가 일상생활에서 주로 사용하는 것은 좌뇌이다. 좌뇌는 언어나 계산에 관한 상황분석, 통계, 논리 등 이성적 사항을 다스리므로 디지털적이라는 반면에 우뇌는 정서적인 면인 그림이나 음악 같은 예술적인 면, 창조력, 이미지, 전체적인 파악력 등을 관장하고 있어서 아날로그적이라 말할 수 있다(박용규, 2011).

그러나 이 우뇌가 평소에는 좌뇌와 같이 활동하고 있지 않다는데 문제가 있다. 최근 연구에 의하면 좌뇌는 뇌파가 13Hz이상에서 활동하지만 우뇌는 알파상태가 아니면 활동하지 않는다는 사실이 밝혀졌다.

그런데 알파상태는 무의식에 의해 행해진다는 것도 심리학적으로 증명되었다. 그렇다면 무의식을 지배하는 것은 바로 우뇌이다. 그리고 생명체를 보존하는 자율신경은 이 무의식의 지배를 받기 때문에 우리가 무의식을 의식적으로 지배하는 방법을 습득하면 인간의 무한한 육체적. 정신적 잠재력. 즉 생명력을 필요할 때에 원하는 대로 발휘할 수 있을 것이다. 또한 인간의 무의식은 극도로 집약된 집중력에 의해 좌우된다는 사실도 알려졌다.

<그림1> 단전의 위치



7) 단전(丹田)

기해혈-관원혈 사이 단전(丹田)이란 古書마다 모두가 달라서 확실한 위치는 알 수 없으나 醫書중에서 氣의 출입이 기해혈과 관원혈로서 이 두 가지는 임맥혈(氣海穴.關元穴)과 방광혈(氣海腧.關元腧)의 양쪽에 같은 높이로 앞과 뒤에 분포되어 있다.

그러므로 上下로는 두 혈(穴)의 중간이고 前後로는 배(腹)와 등(背)의 중간을 지적하는 것이 되어 난자가 수정된 후 줄기세포가 처음 착상하는 곳인 여자의 자궁상부에 위치하는 것 같다(박용규, 2011).

즉, 기의 수평적 출입인 기해혈과 수직적 입출인 백회가 만나는 점이 단전으로 자궁의 위치와 거의 일치한다. 경혈학에서 이 호흡법은 위장병・고혈압・심신불안증세 등의 치료에 효과가 있으며, 잡다한 생각을 제거시켜 스트레스가 많은 직장인이나 강한 집중력이 필요로 하는 사람들에게 좋다고 하니 그 뜻이 합치한다.

2. 골프 심리기술의 필요성

선행 논문으로는 설정덕(2003)이 대학교 체조선수들을 대상으로 12주간의 심리기술훈련 프로그램 실시와 18주간의 자기통제 심리기술훈련을 통해 자신감요인과 각성수준 조절능력, 주의조절능력, 동기 그리고 적극적 에너지 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이는 아니었으나 시각화 및 이미지요인과 태도조절 능력요인 등의 심리요인들에서 심리기술 훈련 후와 자기통제 심리기술훈련 후에 점수상

의 향상이 나타났다고 보고한 연구결과와도 일치하는 것으로 사료된다. 따라서 12주간의 심리 기술훈련과 18주간의 자기통제 심리 기술훈련은 대학교 골프선수들의 심리적인 요인들을 향상시키는 효과적인 심리 훈련이라고 보여지며, 특히 12주간의 심리기술훈련 프로그램 종료 후, 자기통제에 따른 심리 기술훈련은 훈련 프로그램의 효과성을 지속하고 있었으며, 각종 심리요인들이 좀 더 향상 되는 결과가 나타났으므로 심리 훈련도 신체기능 훈련처럼 평상시 지속적으로 훈련 시켜주어야 할 필요성이 있음을 시사하고 있다고 사료된다.(설정덕,2003)

흔히 시합용 선수와 연습용 선수가 따로 있다고 하는데, 이러한 사실은 연습 때의 기술이 실제 시합에 와서는 똑같이 발휘되지 않는다는 것을 의미한다(정청희,2006). 이러한 연습과 시합의 경기력 차이를 어떻게 극복 할 것인가? 그 해답은 바로 심리기술훈련에 있다. 심리기술훈련을 많은 골프선수들이 하지 않는 이유는 크게 3가지로 볼 수 있다.

첫째, 심리기술에 대한 전문지식의 부족을 들 수 있다.

둘째, 심리가 선천적으로 타고 났다고 생각하는 선수가 매우 많다는 선입관이다. 그러나 많은 세계적인 선수를 보다시피 심리기술은 선천적으로 결정되는 것보다는 오랜 기간 동안의 지속적인 반복훈련에 의해 만들어진다.

셋째, 골프선수들은 기술이나 신체적인 연습을 하기에도 시간이 부족한데 심리기술을 따로 훈련하는 것은 사치라고 여기는 생각을 많이 하고 있다. 그러나 이러한 심리기술훈련에 소요되는 시간은 분명한 그 이상의 효과가 있음은 여러 상황이나 선수들의 시합을 통하여 충분히 검증이 되었다.(김병준,2003)

3. 골프 심리기술훈련의 방법

1) 심리기술훈련의 대상

심리기술훈련은 어떻게 실천하느냐에 따라 그 효과나 결과는 크게 달라질 수 있다. 많은 선수들이 이러한 심리기술은 엘리트 선수들에게나 필요한 전유물로 생각하는 경향이 많다.

그러나 심리기술훈련은 우승을 원하는 모든 수준의 선수에게 꼭 필요한 프로그램으로 다음과 같은 선수에게 필요하다(박범영.2004).

(1) 실력은 있으나 자신의 잠재능력을 아직 발휘하지 못하고 있는 선수

(2) 매사에 수동적이어서 다소 공격적이고 경쟁력이 필요한 선수

(3) 부상을 당하여 패배적인 생각에 사로잡힌 선수

(4) 평소에 집중력이 떨어지고 자신감이 결여되어 있는 선수

집중력. 자신감은 항상 일정하게 높은 수준을 유지할 수는 없으므로 그 수준을 순간 순간 점검하고 이를 높이는 방법을 익혀야 하는데 이는 심리기술훈련을 통하여 가능하다. 골프선수들이 보다 현실적인 목표설정, 자신감 향상, 성공에 대한 심리기술을 배운다면, 그렇지 못한 선수들에 비하여 골프수행이 더욱 빨리 향상될 것이다. 그러나 이러한 심리기술훈련은 그 대상 선수의 개인적인 특성과 발달 단계를 고려하여 적용되어야한다(정청희,2006).

2) 심리기술훈련의 시기와 기간

대개 심리기술훈련의 시작의 적기는 시합이 없는 비시즌이나 시즌 전이 좋다. 왜냐하면 이 시기는 시합에 대한 스트레스도 받지 않고 새로운 기술을 배우는데 필요한 시간적 여유가 많기 때문이다.

심리기술은 운동기술훈련과 마찬가지로 꾸준한 연습 없이는 긍정적인 효과를 기대할 수 없다. 대개 선수들은 어떤 새로운 심리기술을 즉각적으로 얻어 사용하기를 기대하고 있으나 연습은 일주일에 3번 이상, 훈련시간은 30분 이내가 좋고, 훈련기간은 3~6월 정도가 효과가 있다.

그리고 이와 같은 심리기술훈련 프로그램은 시합이 시작된 후 시합의 경쟁이 있을 때에도 계속 수행되어야 하며 운동기술훈련과 병행하여 실시하여야 효과가 크다. 예를 들어, 운동기술훈련인 골프 샷 훈련 시 근육의 긴장상태를 파악하고 이완이 스스로 이루어지도록 심리기술훈련에서 배운 내용을 연습하면 효과가 좋다(정청희,2006).

3) 심리기술훈련의 과정

심리기술훈련을 능률적으로 하려면 다음과 같은 몇 단계의 과정을 거쳐야 하는데, 심리기술훈련도 사전에 준비의 여부에 따라 효과가 크게 달라진다(김태상,2005).

① 제 1단계: 골프 경기의 분석

골프는 정지된 공을 정지된 상태에서 치는 경기로 다른 운동에 비하여 충분한 시간을 갖고 조절을 할 수 있는 운동이다. 따라서 심리기술에 많은 영향을 받을 수 있다.

즉 자신이 준비가 잘 된 순간에 자신의 의지에 따라 수행할 수 있기 때문에 공을 치기 전에 평소에 해온 심리기술을 통하여 자신의 능력을 발휘할 수 있다(김태상,2005).

② 제 2 단계: 선수의 평가

많은 스포츠전문가들이 개발한 설문지를 통하여 피훈련자의 심리적인 특성을 객관적이고 과학적인 방법으로 평가하여, 그 결과를 바탕으로 구체적인 훈련 프로그램을 만들어 단계별로 측정하는 자료를 비교하여 훈련의 성과를 평가한 자료로 활용할 수 있다(김태상,2005).

③ 제 3단계: 준비단계

분석한 심리자료를 바탕으로 우선순위를 결정하여 전체훈련계획을 세운다. 피훈련자가 심리기술의 중요성과 특성을 이해하고 심리기술훈련에 사용하는 용어의 정의를 이해해야 효과가 높아진다. 이때 더욱 중요한 것은 훈련자와 피훈련자 사이에 상호신뢰가 매우 중요하다(김태상,2005).

④ 제 4단계: 심리기술 훈련의 시기

심리기술훈련은 서두르지말고 충분한 시간을 갖고 단계별로 실시하여야

한다. 처음에는 스포츠심리학자의 설명을 듣고, 지도를 받으며 실시하고 어느정도의 단계가 되면 혼자서도 녹음 테이프를 들으면서 훈련을 할 수 있다. 나중에는 전 과정을 숙지가 되면 지도자나 테이프가 없이도 혼자서도 할 수 있게 한다(김태상,2005).

⑤ 제 5단계: 심리기술의 측정

어느 정도 숙련이 되면 새로운 검사지로 심리상태를 측정하여 훈련을 통한 변화를 평가한다. 평가결과에 따라 수정 보완하여 지속적으로 훈련을 한다(김태상,2005).

⑥ 제 6단계: 연습과 시합에서 사용

훈련을 통하여 얻은 심리기술을 실제 시합에 적용해 본다(김태상,2005).

⑦ 제 7단계: 평가

심리기술훈련의 효과를 전반적으로 평가한다. 평가를 통하여 심리기술훈련을 실시하기 전의 경기결과와 실시 후의 경기결과를 비교 평가한다. 부족한 점이 있으면 보완하여 제 3단계로 되돌아간다.

대개 상당한 시간(대개 6개월)이 지나면 심리기술훈련의 효과가 나타난다(김태상,2005).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

이 연구는 프로골프선수 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간의 심리기술 성과 및 퍼팅타수에 차이 연구에 관한 것을 알아보기 위해서 서울과 수도권에서 시합에 참가하는 KPGA 소속프로 총 200명(단전호흡 4주간 수련집단 100명, 비수련 집단 100명)을 대상자로 설문지와 퍼팅 수행평가를 실시하였다.

연구대상자 선정 시 편의표집법(convenience sampling)을 사용하였다.

자료의 수집은 각 골프장 방문과 유선 및 전자 메일으로 연구의 목적과 방법을 설명하고 자료수집의 허락을 받아 실시하였고 기간은 총 4주간 주당 3회 60분씩 수련하였고, 비수련 집단에겐 단전호흡 수련에 대한 아무런 정보를 주지 않았다.

2. 연구절차

극선도 원장 이정희의 USB에 저장된 단전호흡 비디오테이프를 이용하며 이것이 골퍼의 심리기술과 퍼팅에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보기 위하여 먼저 대상자를 표편의 표집법으로 선정할 후 연구의 목적과 방법을 유선 및 전자메일로 자세히 설명하였다. 비디오테이프는 표<2>의 같이 30분 분량으로써 준비운동 10분 단전호흡 20분으로 구성되어 근육이완 운동 뿐만 아니라 단전호흡을 통해 긴장을 완화시켜 주고 혈액순환 등을 촉진 시켜준다는 내용으로 되어있다. 실험 전에 총 200명에게 전자메일을

통해 설문지를 보냈으며 응답하지 않은 골퍼는 개인 접촉을 통해 1주 동안에 직접 받았다.

각자 4주 동안 주 3회 60씩 테이프를 시청하게 한 후 설문지를 다시 받아서 결과를 측정하였으며 200명중 100명은 별도로 시간이 허용되는 선수로 하여 스카이 72 오션코스 연습 그린에서 테이프를 시청하기 전과 후 3m, 5m, 7m, 퍼팅을 거리에서 각 3회씩 총 9회를 약 4시간에 걸쳐 실시하였다.

3. 연구도구

1) 국선도 원장 이정희 단전호흡 비디오 동영상(30분량)

<표2> 단전호흡 비디오 내용

	자 세	효 과
조신법 (준비운동) 10분	척추허리풀기	몸 전체의 긴장을 완화, 운동시작전의 가장 기초가 되는 동작
	발목관절운동	다리신경통에 효과, 발바닥 근육을 뻗어 신경을 자극시켜주므로 회춘에 도움
	용천, 삼음교혈 누르기	동맥경화예방, 용천혈은 족소음신경의 중요한 혈로써 신장기능을 강화
	상체를 숙였다가 몸들기	정력을 왕성케 한다, 대퇴근을 신장, 아킬레스건을 강화
	가부좌 좌우 굽히기	상체의 긴장을 이완, 기관지염, 천식, 편도선염에 효과
	다리긴장풀기	하체의 혈액순환 촉진, 허리의 긴장을 풀어주고 혈액순환 촉진
단전호흡 20분	몸통틀기	척추 신경 조정 신장, 방광 기능 강화
	가부좌 틀고 호흡	마음을 안정시켜준다

2) 이 연구에서 가설을 검증하고자 사용할 설문지는 서경대학교 경영대학원 이공원 교수의 조언을 받아 문항은 28개항으로 나누어 구성하고 실시하였다.

(1) 개인의 심리기술은 다양한 방법(검사지법, 면담법, 단일피험자 관찰법 등)으로 측정할 수 있으나 검사지를 이용한 자기보고식 기법이 심리기술을 측정하는 것이 가장 보편적인 방법이어서 본 논문에서 체택한 설문지는 골프심리기술 검사지인 우찬명(2003)이 프로 및 세미프로 골프선수, 그리고 주니어 등록선수 470명을 대상으로 개발한 검사지로 전문가 서경대학교 경영대학원 이공원 교수의 조언을 받아 수정 표 3과 같이 보완하였고 불안요인, 도전의식, 심상조절, 자신감, 주의집중, 각성조절의 6개 영역 총 28문항으로 구성되어 있다.

<표3> 설문지 수정보완 내용

	문항 번호	수정 내용
불안요인	1, 7, 13, 19	7->1 순서변경
도전의식	2, 8, 14, 20	2->8 순서변경
심상조절	3, 9, 15, 21, 25	21, 25번 내용수정
자신감	4, 10, 16, 22, 26	26->10 순서변경
주의집중	5, 11, 17, 23, 27	23번 내용수정
각성조절	6, 12, 18, 24, 28	12번 내용수정

(불안요인 4문항, 도전의식 4문항, 심상조절 5문항, 자신감 5문항, 주의집중 5문항 각성조절 5문항)

3) 골프 퍼팅을 측정하기 위한 퍼터와 골프공, 퍼팅 그린, 홀컵

4) 신뢰도 검정

신뢰성은 동일한 개념에 대하여 반복적으로 측정했을 때 동일한 측정값을 얻을 수 있는 가능성을 말한다.. 신뢰성에는 측정의 안정성, 일관성, 예측가능성, 정확성 등의 개념 등이 포함되어 있다. 본 연구를 구성하는 모든 변수들의 하나의 개념을 측정하는 여러 항목들을 이용하고 있기 때문에 신뢰성을 검정하는 여러 가지 방법 둥 내적 일관성을 토대로 측정도구의 신뢰성을 검증하였다. 즉, 신뢰성을 측정하기 위하여 크론바흐 알파 계수(Cronbach's α)를 이용하였고 일반적으로 신뢰성 계수는 0.6 이상을 이상적인 것으로 판단하였다. 본 연구에서 사용한 심리기술 검사지는 불안, 도전의식, 심상조절, 자신감, 주의집중, 각성조절 척도로 분류되어있고 각 척도의 신뢰도 계수는 0.6이상이므로 신뢰성 있다고 할 수 있다.

<표4> 신뢰도 분석 결과

척도	문항번호	문항수	Cronbach's α)
불안	1, 7, 13, 19	4	0.737
도전의식	2, 8, 14, 20	4	0.819
심상조절	3, 9, 15, 21, 25	5	0.778
자신감	4, 10, 16, 22, 26	5	0.821
주의집중	5, 11, 17, 23, 27	5	0.711
각성조절	6, 12, 18, 24, 28	5	0.852

4. 자료처리

이 연구에서는 spss 17.0 프로그램을 이용할 것이며 구체적인 통계기법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 개인적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시 하였으며, 특성분석과 설문사항을 설명하기 위하여 신뢰도 검사를 하였다.

둘째, 단전호흡수련이 심리기술에 미치는 영향력을 알아보기 위하여 비디오를 이용한 단전호흡수련 전과 후 차이의 심리기술 점수 비교는 Paired T-test 를 실시하였고, 단전호흡 수련군과 통제군에 대한 차이의 비교는 Independent T-test를 실시하였다.

셋째. 단전호흡수련이 집중력에 미치는 영향력을 알아보기 위하여 비디오를 이용한 단전호흡 수련군과 통제군간의 차이와 수련 전과 후를 골프퍼팅타수의 차이를 측정하기 위해 반복측정분산분석을 실시하였다.

넷째. 모든 자료의 유의수준은 $p<.05$로 하였다.

Ⅳ. 결과

1. 단전호흡수련이 심리기술에 미치는 영향

(1) 불안

단전호흡수련이 심리기술 중 불안요소에 미치는 영향을 조사한 결과 비디오를 이용한 단전호흡수련군에서는 수련 전 점수는 5점 척도에서 3.38로 불안감 정도가 보통이상으로 나타났고 수련 후 점수는 2.58로 불안감이 전에 비해 해소되었음을 알 수 있다. Paired T-test를 이용한 통계분석방법에서도 수련 전과 수련 후에 불안요소의 차이는 P값이 <.001로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 그에 반해 비디오를 이용한 단전호흡수련을 받지 않은 통제집단에서는 전과 후의 값이 3.42에서 3.48로 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

<표5> 불안에 대한 사전·사후 차이 분석

집단	사전검사	사후검사	T값	P
단전호흡수련군	3.38±0.37	2.58±0.47	10.328	<.001
통제군	3.42±0.40	3.48±0.48	-1.177	.305

(2) 도전의식

단전호흡수련이 심리기술 중 도전의식에 미치는 영향을 조사한 결과 비디오를 이용한 단전호흡수련군에서는 수련 전 점수는 5점 척도에서 4.02로

도전의식 정도가 높은 것으로 나타났고 수련 후 점수는 4.40로 도전의식이 전에 비해 상승한 것으로 나타났다. Paired T-test를 이용한 통계분석방법에서는 수련 전과 수련 후에 도전의식요소의 차이는 P값이 .399로 통계적으로 유의하지는 않음을 보였다. 그에 반해 비디오를 이용한 단전호흡수련을 받지 않은 통제집단에서는 전과 후의 값이 4.32에서 4.38로 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

<표6> 도전의식에 대한 사전·사후 차이 분석

집단	사전검사	사후검사	T값	P
단전호흡수련군	4.02±0.46	4.40±0.56	-3.305	.399
통제군	4.32±0.38	4.38±0.26	-0.739	.501

(3) 심상조절

단전호흡수련이 심리기술 중 심상조절에 미치는 영향을 조사한 결과 비디오를 이용한 단전호흡 수련군에서는 수련 전 점수는 5점 척도에서 3.50로 심상조절 정도가 보통이상으로 나타났고 수련 후 점수는 4.14로 심상조절 값이 전에 비해 증가됨을 알 수 있다. Paired T-test를 이용한 통계분석방법에서도 수련 전과 수련 후에 심상조절 정도의 차이는 P값이 .003으로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 그에 반해 비디오를 이용한 단전호흡수련을 받지 않은 통제집단에서는 전과 후의 값이 3.56에서 3.68로 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

<표7> 심상조절에 대한 사전·사후 차이 분석

집단	사전검사	사후검사	T값	P
단전호흡수련군	3.50±0.46	4.14±0.26	-6.216	.003
통제군	3.56±0.44	3.68±0.55	-1.395	.235

(4) 자신감

단전호흡수련이 심리기술 중 자신감에 미치는 영향을 조사한 결과 비디오를 이용한 단전호흡 수련군에서는 수련 전 점수는 5점 척도에서 3.56로 자신감 정도가 보통이상으로 나타났고 수련 후 점수는 4.40로 자신감 정도 값이 전에 비해 증가됨을 알 수 있다. Paired T-test를 이용한 통계분석방법에서도 수련 전과 수련 후에 자신감 정도의 차이는 P값이 .03으로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 그에 반해 비디오를 이용한 단전호흡수련을 받지 않은 통제집단에서는 전과 후의 값이 3.66에서 3.76로 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

<표8> 자신감에 대한 사전·사후 차이 분석

집단	사전검사	사후검사	T값	P
단전호흡수련군	3.56±0.40	4.40±0.89	-3.305	.030
통제군	3.66±0.29	3.76±0.29	-1.054	.351

(5) 주의집중

단전호흡수련이 심리기술 중 주의집중에 미치는 영향을 조사한 결과 비디오를 이용한 단전호흡수련군에서는 수련 전 점수는 5점 척도에서 3.06로 주의집중 정도가 보통으로 나타났고 수련 후 점수는 4.02로 심상조절 값이 전에 비해 증가됨을 알 수 있다. Paired T-test를 이용한 통계분석방법에서도 수련 전과 수련 후에 주의집중 정도의 차이는 P값이 <.001으로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 그에 반해 비디오를 이용한 단전호흡수련을 받지 않은 통제집단에서는 전과 후의 값이 3.22에서 3.38로 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

<표9> 주의집중에 대한 사전·사후 차이 분석

집단	사전검사	사후검사	T값	P
단전호흡수련군	3.06±0.59	4.02±0.49	-10.352	<.001
통제군	3.22±0.58	3.38±0.68	-1.486	.212

(6) 각성조절

단전호흡수련이 심리기술 중 각성조절에 미치는 영향을 조사한 결과 비디오를 이용한 단전호흡 수련군에서는 수련 전 점수는 5점 척도에서 3.56로 각성조절 정도가 보통이상으로 나타났고 수련 후 점수는 3.86로 도전의식이 전에 비해 약한 상승한 경향을 보였다. Paired T-test를 이용한 통계분석방법에서는 수련 전과 수련 후에 각성조절요소의 차이는 P값이 .131로 통계적으로 유의하지는 않음을 보였다. 그리고 비디오를 이용한 단전호흡수련을 받지 않은 통제집단에서는 전과 후의 값이 3.62에서 3.70로 통계

적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

<표10> 각성조절에 대한 사전·사후 차이 분석

집단	사전검사	사후검사	T값	P
단전호흡수련군	3.56±0.36	3.86±0.14	-1.897	.131
통제군	3.62±0.34	3.70±0.40	-1.633	.178

2. 단전호흡수련이 퍼팅결과에 미치는 영향

단전호흡수련 비디오 시청 전과 후의 골프퍼팅 수의 차이를 검증하기 위해 단전호흡수련 비디오를 시청한 그룹과 시청하지 않은 그룹으로 구분하고 분단별로 퍼팅수를 측정하여 반복측정분산분석을 실시하였다. 골프퍼팅에 대한 집단별, 사전사후별 평균과 표준편차는 아래 <표8>과 같다.

<표 11> 골프퍼팅의 집단별, 시행별 평균과 표준편차

집단	사전단계			사후단계		
	분단1	분단2	분단3	분단1	분단2	분단3
단전호흡수련군	2.72±0.48	2.620±.50	2.720±.69	2.48±0.48	2.32±0.47	2.08±0.37
통제군	2.80±0.36	2.84±0.36	2.88±0.66	2.78±0.26	2.78±0.33	2.74±0.46

단전호흡수련군에서 비디오 시청 사전에 측정한 골프퍼팅수는 분단별로 2.72, 2.62, 2.72였던 반면에 비디오 시청 사후에 측정한 골프퍼팅수는 분단별로 2.48, 2.32, 2.08로 퍼팅 타수가 줄어드는 경향을 보임을 알 수 있다. 통제군에서는 시청 사전과 사후 퍼팅타수는 비슷한 경향을 보였다.

(1) 골프퍼팅의 사전단계

아래 <표 9>과 같이 단전호흡수련 비디오 시청 전에 골프퍼팅수를 측정한 결과 단전호흡 수련군과 통제군간 퍼팅타수의 차이는 반복측정 분산분석에서 P값이 .638로 통계적으로 유의하지 않았다. 그리고 분단간의 퍼팅타수의 차이는 P값이 .779로 유의수준 .05하에서 통계적으로 유의하지 않았다. 집단과 분단의 상호작용에서도 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

<표 12> 골프퍼팅의 사전단계 분산분석 결과

변량	제곱합	제곱평균	F값	P
집 단	0.176	0.176	0.239	.638
분 단	0.025	0.012	0.254	.779
집단x분단	0.025	0.012	0.254	.779
오 차	5.907	0.738		

반복측정 분산분석 : P<.638 분단간 퍼팅타수 : P<.779

(2) 골프퍼팅의 사후단계

아래 <표 9>과 같이 단전호흡수련 비디오 시청 후에 골프퍼팅수를 측정한 결과 단전호흡수련군과 통제군간 퍼팅타수의 차이는 반복측정 분산분석에서 P값이 .020으로 통계적으로 유의했다. 그리고 분단간의 퍼팅타수의 차이도 P값이 0.005로 유의수준 .05하에서 통계적으로 유의하였다. 집단과 분단의 상호작용에서는 P값이 .560으로 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

<표 13> 골프퍼팅의 사후단계 분산분석 결과

변량	제곱합	제곱평균	F값	P
집 단	2.442	2.442	4.884	.020
분 단	0.248	0.124	7.366	.005
집단x분단	0.163	0.081	0.560	.560
오 차	3.723	0.465		

반복측정 분산분석 : P<.020 분단간 퍼팅타수 : P<.005

집단과 분단의 상호착용 P<.056

Ⅴ. 논의

본 연구는 단전호흡수련이 불안, 도전의식, 심상조절, 자신감, 주의집중, 각성조절의 심리상태와 집중력에 영향을 미처 퍼팅타수의 차이를 가져오는지 알아보기 위해 연구가설를 설정하고 이를 분석하였다.

프로골퍼와 세미프로골퍼 대상으로 단전호흡수련 비디오를 시청하기 전과 후에 불안, 도전의식, 심상조절, 자신감, 주의집중, 각성조절의 심리상태가 차이가 있었다. 첫째 가설에서는 불안, 심사조절, 자신감, 주의집중 척도가 단전호흡수련 비디오 시청 전과 후에 차이가 통계적으로 유의하게 나타났고, 도전의식과 각성조절에서는 단전호흡수련 비디오 시청 전과 후에 차이가 통계적으로 유의하지 나타나지 않았다. 결국 단전호흡수련을 통해 선수들의 심리상태가 변화가 있음을 알 수 있다.

또한 단전호흡수련을 통해 선수들은 퍼팅타수에도 영향이 있었다.
단전호흡수련의 특징적인 요소와 골프퍼팅의 특성상 상호간의 긴밀한 관련성을 예측 할 수 있었다. 골퍼들이 퍼팅 시 주의 분산의 최소화, 정교한 소 근육을 이용한 팔의 움직임, 골프공과 퍼터에 집중된 주의협소, 최종 목표인 홀컵에 대해 성공할 것인지 실패할 것인지에 대한 부담감의 증가와 같은 일련의 심리적 요소들은 단전호흡수련을 통하여 안정감의 회복, 집중력 강화, 긴장의 해소 등으로 나타난 것으로 판단된다.

생리적인 측면에서 이러한 가능성을 뒷받침 해줄 수 있는 선행연구 결과를 보면, 조춘호(1999)는 단전호흡 수련이 남자 중학생들의 호흡 순환기능에 미치는 영향을 분석한 연구에서 지속적인 단전호흡수련의 실시가 심폐기능을 강화시켜주고, 안정시 혈압, 심박수, 호흡수를 감소시키는데 효과가 있다는 결과를 제시하였다. 김진구(1996)는 단전호흡이 대학생들의 소총사격에 미치는 영향을 분석한 연구에서 단전호흡수련이 소총사격의 수행 향

상에 영향을 미친다는 연구결과를 제시하였다. 김호경 등(1998)의 골프퍼팅에 대한 운동수행과 학습에 미치는 영향에 관한 연구에서는 집단 간에는 유의한 차이를 나타내지 않았고, 분단 간에서 유의한 차이를 나타냈다.

본 연구 결과는 김진구(1996)의 연구결과와는 부분적으로 배치되는 연구의 결과를 보여주었다. 가설 2 에서는 단전호흡수련 비디오를 시청하기 전과 후를 비교한 결과 퍼팅타수가 줄어든 것으로 나타났다. 결국 단전호흡수련 비디오를 시청한 후 집중력이 향상되어 퍼팅타수에 영향을 미친 것임을 알 수 있다.

Ⅴ. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 KPGA 소속프로를 대상으로 심리기술훈련 중 일부인 단전호흡을 4주간 실시하여 수련자집단과 비수련집단의 심리상태 및 퍼팅타수를 분석하여 단전호흡의 효과에 대한 자료를 제공하고자 실시한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 불안에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 도전의식에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 자신감에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

넷째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 심상에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

다섯째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 주의집중에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

여섯째, 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 각성조절에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

일곱째, 프로골프선수 단전호흡 수련집단과 비수련집단 간에는 퍼팅 수행평가에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

2. 제언

이 연구는 단전호흡수련이 프로골퍼의 심리기술과 퍼팅 수행평가에 미치는 차이를 연구하고 경기력 향상을 위한 기초 자료를 제공하는데 이 연구의 의의가 있다. 그러나 연구를 진행하는 과정에서 어려운 점이 있어 차후 후속연구를 위해 다음과 같이 제언 하고자 한다.

첫째, 심도 있는 연구를 위해서 불안, 도전의식, 자신감, 심상, 주의집중, 각성조절 뿐만 아니라 프로골프선수들의 경기력에 영향을 끼치는 다양한 심리적 요인에 대한 연구가 좀 더 활발히 진행되어야 할 것이다.

둘째, 프로골프선수들의 효율적 골프기술의 습득 뿐만 아니라 최상의 컨디션을 유지하고 갑작스럽게 직면 할 수 있는 어려움에 즉각 대처하기 위해 선수들에게 쉽게 적용시킬 심리기술 훈련에 대한 지속적 연구는 반드시 필요한 것으로 판단된다. 이러한 후속연구들이 진행될 때 골프는 한 단계 더 도약할 것이며, 선수들 또한 발전의 기회를 가질 수 있을 것이라고 생각된다.

참고문헌

김계영(2009). **프로골퍼선수의 심리기술훈련 적용에 대한 사례연구.** 박사학위논문. 울산대학교 일반대학원

정창희(2006). **완벽한 골퍼를 위한 골프심리기술.** 무지개사

박용규(2011). **동양학원론.** R.C경제연구소

김우찬(2009). **프로골프선수들의 스트레스와 자신감이 경기력에 미치는 영향.** 석사학위논문. 용인대학교 체육과학대학원

조춘호(1999). **단전호흡수련이 양궁슈팅수행 및 호흡순환기능에 미치는 영향.** 박사학위논문. 부산대학교 대학원

박월남(2011). **국선도.** 책과 사람들

엄성호(2009). **현대스포츠심리학.** 레인보우북스

이강원(2010). **골프연습장 마케팅 전략이 고객만족 및 고객충성도에 미치는 영향.** 석사학위논문. 용인대학교 체육과학대학원

김병준(2003). 골프 심리기술훈련 효과에 관한 단일사례. **한국스포츠심리학회지**

이정규(2005). 골프선수의 심리상태가 주의집중에 미치는 영향. **한국스포츠리서치.**

설정덕(2003). 대학교 골프선수들의 심리기술훈련 효과. **한국스포츠리서치**

김진구.정상택(1996). 골프 퍼팅에서 심상과 감각을 병행한 심상 연습 효과. **한국스포츠심리학회지**

차성웅. 조춘호(2000). 단전호흡수련이 골프퍼팅 수행 향상에 미치는 영향. **울산과학대학**

김태상(2005). 프로골프 지망생의 심리기술훈련이 심리상태와 경기성과에 미치는 영향. **용인대학교 체육과학대학원**

강성구(2003) 프로골프선수들의 심리기술 훈련 프로그램 개발. **한국스포츠심리학회지. 제14권 제2호 265-285,**

강유원,문지영,권은택,이상현,이상호,이승균,하민수,김이수(2004). 골프선수들의 심리적 기술의 차이분석. **한국체육학회, 43(5), 153-159**

구민(2000) **골프선수의 인지 심리학적 요인에 관한 연구. 미간행 원광대학교 대학원. 석사학위논문.**

김기웅(1999) 경기 심리상태 조사연구. **한국 체육학회지,38(1), 197-207**

김미숙(1991) **우수 운동선수들의 인지 심리적 기술.** 미간행 중앙대학교 석사 학위논문.

김병준(2003) 골프심리기술 훈련효과에 관한 사례연구. **한국스포츠심리학회지, 제 14권, 제 2호, 213-233.**

김병준, 한명우(1995). 메타분석으로 본 정신 연습의 효과 : **국내 연구를 중심으로 한국스포츠 심리학회지 , 6권제1호, 67-88.**

김상태, 설정덕(2001). **골프선수들의 심리기술훈련효과. 한국체육학회지 제 40권, 제 1호 , 129-146.**

김윤태(2003). 합리 적정서 처치 기법 이포교 골프 선수들의 심리적요인에미치는효과. **한국사화체육학 회지, 제19호 , 1093-1111.**

김진철(2000). 골프경기력과 주의집중력에 관한연구. **한국스포츠리서치, 제11권, 제2호, 3-14.**

배창규(1999). 테니스선수의 심리적 기술에 관한조사 연구. **한국체육과학연구원 1급 경기지도자 현장연구 보고서.**

박범영(2004). **심리 기술의 훈련기법이 골프 선수의 심리 상태 및 경기성과에 미치는 영향.** 미간행 한양대학교 박사 학위 논문 .

설정덕(2000). **심리 기술훈련 프로그램이 엘리트 골프선수들의 운동 수행 능력에 미치는 영향**. 미간행 한양대학교 대학원 박사학위논문.

Chon, P. (1998). http://www.peaksports.com/clients.html

Cohen, J. (1991). ***An exploratory study on peak performance in golf.*** The Sport

Psychologist, 5, 1-14.Cox, R.H.(1990). ***Sport Psychology: concept and application. dubugue***, LA:Wm. c. Brown Publishers.

DeFrancesco, C. & Burke, K. L.(1997). ***Performance enhancement strategies used ina professional tennis tournament.*** International Journal of Sport Psychology, 28, 185-195.

Dishman, R.K. (1988). ***Exercise adherence: Its impact on public health***. Champaign, IL: Human Kinetics.

Draper, S.P., Salmela, J., & Durand-Bush, N. (1995). ***The Ottawa mental skills assessment tool: A confirmatory factor analysis. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Vanden (Eds.),*** Integrating laboratory and field studies. Proceedings of the 4th Europen Congress on Sport Psychology. Lisbon, Portugal.

Feltz, C. L. & Landers, D. M. (1983). ***The effect of mental practice on motor skil learning & performance : A meta-analysis.*** Journal of SportPsychology, 5, 25-57.

Foster, J. & Porter, K.(1986). ***The Mental Athlete. Inner training peak performance.*** Janert, Ltd.

Gill, D.L(1986). ***psychological dynamics of sport. Champaign, IL :Human Kinetics Publishers.***

Gould, D.(1993). ***Goal setting for peak performance. In J.***

Williams(Ed). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance(2nded.,

158-169). Palo Alto, CA: Mayfield.

Gould, D., Ekulund, R. & Jackson, S. (1992). *1988 U. S. Olympic wrestling*

<부록:설문지>

단전호흡수련이 골퍼들의 심리상태에 미치는 영향

안녕하십니까?
바쁘신 중에도 설문지 작성에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다. 본 설문지는 여러분들이 직접 골프선수 생활를 하시면서 가장 어려운 집중력을 높이는 심리기술훈련에 관한 설문지입니다.

설문지에 나오는 질문은 옳고 그른 답이 있는 것이 아니고 단지 귀하의 생각을 조사하고자 합 입니다.
귀하께서 작성하신 내용은 학문적 목적이외에는 절대로 이용하지 않을 것을 약속드리며 개인에 대한 사항은 통계법 제8조 및 제9조의 규정에 의하여 순수한 학문의 목적 이외에는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드립니다. 주어진 문항을 잘 읽으시고 한문항도 빠짐없이 응답해주시면 대단히 감사하겠습니다.

감사합니다.

2012년 05월

용인대학교 체육과학대학원
석사과정 : 이 효 준

지도교수 : 백 병 주

각 질문문항마다 귀하의 생각과 일치하는 항목의 번호에 표시해 주십시오.

심리기술 검사지	전혀 아니다				아주 그렇다
1. 시합 전에 시합을 잘 해 낼 수 있을지 걱정을 한다.	1	2	3	4	5
2. 시합이 잘 안 풀리더라도 파이팅 하려고 노력한다	1	2	3	4	5
3. 시합할 코스를 생각하면 각 코스의 모습이 선명하게 떠오른다.	1	2	3	4	5
4. 시합을 잘 풀어갈 수 있다는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
5. 시합 중 다른 사람들이 나에 대해 어떻게 생각하는지를 의식한다.	1	2	3	4	5
6. 시합도중 감정이 격해져도 스스로 조절해 나간다.	1	2	3	4	5
7. 시합 중에도 결과에 대해 걱정한다.	1	2	3	4	5
8. 내 스코어가 나쁜 상태에 있어도 끝까지 시합을 포기하지 않는다.	1	2	3	4	5
9. 셋업 자세에서 코스의 전체적인 모습을 확실히 그릴 수 있다.	1	2	3	4	5
10. 나는 진실로 내가 우수한 선수라고 믿는다	1	2	3	4	5
11. 시합 중 어려운 상황에서 정신을 집중하는데 어려움을 느낀다.	1	2	3	4	5
12. 시합 중 신경질 나는 일이 생겨도 동요하지 않는다.	1	2	3	4	5
13. 시합에서 평편없이 플레이를 할까봐 걱정을 한다.	1	2	3	4	5
14. 객관적으로 열세인 시합에서도 최선을 다한다.	1	2	3	4	5
15. 시합 전에 각 코스의 특성을 머릿속으로 그리는 연습을 한다.	1	2	3	4	5
16. 시합에서 나 자신을 굳게 믿는다.	1	2	3	4	5
17. 시합 중 이겼을 경우와 졌을 경우 염려하고 있는 나를 발견하곤 한다.	1	2	3	4	5
18. 시합이 잘 풀리지 않을 때에는 차분하게 플레이를 할 수 있다.	1	2	3	4	5
19. 시합 날이 가까워지면 불안해진다.	1	2	3	4	5
20. 시합 중 어떤 상황에서도 최선을 다한다.	1	2	3	4	5
21. 연습 중에 백스윙시의 내 스윙 궤도를 머릿속으로 그릴 수 있다.	1	2	3	4	5
22. 나는 우수한 선수로서 자신감이 있다.	1	2	3	4	5
23. 어드레스에 들어갔다가도 정신집중이 되지 않아 중단했다가 다시 시작하곤 한다.	1	2	3	4	5
24. 시합 중 불안해지더라도 대담하게 플레이 할 수 있다.	1	2	3	4	5
25. 어드레스에 들어가기 전 나에게 가장 바람직한 스윙동작의 궤도를 머릿속으로 그릴 수 있다.	1	2	3	4	5
26. 코스에 들어서면 잘 할 수 있을 것 같은 생각이 든다.	1	2	3	4	5
27. 나는 플레이 중 다른 선수들의 시선을 의식한다.	1	2	3	4	5
28. 더블보기를 한 후에도 흔들림 없이 다음 플레이를 할 수 있다.	1	2	3	4	5