

골프참여자의 코치지원과 적응유연성 및 주관적 건강의 관계

김형진[†]

중부대학교 골프학전공, 조교수

(2021년 1월 26일 접수: 2021년 2월 27일 수정: 2021년 2월 27일 채택)

The Relationship among Coach Support, Resilience and Self-Rated Health for Golf Participants

Hyung-Jin Kim[†]

Department of Golf, Joongbu University

(Received January 26, 2021; Revised February 27, 2021; Accepted February 27, 2021)

요약 : 본 연구는 골프참여자의 코치지원과 적응유연성 및 주관적 건강과의 관계분석을 통해 골프가 바람직한 여가활동으로써 자리매김을 함은 물론 나아가 평생체육의 발판을 마련하고자 하는 목적을 두고 진행되었다. 연구대상은 서울, 경기, 세종, 대전지역에 소재한 골프연습장 이용객을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 표본은 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 사용하여 표본을 추출하였고, 자기평가기입법으로 설문지를 작성하도록 하였으며 총 278부의 자료가 실제분석에 사용되었다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 이용하여 빈도분석, 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석, 신뢰도분석과 상관관계분석을 실시하였고 모형을 설정한 뒤 구조방정식모형(SEM)을 통하여 변인간의 인과적 관계를 규명하였다. 이상과 같은 연구방법과 연구모형 검증은 기초로 하여 본 연구에서 도출된 결과는 다음과 같다. 첫째, 골프참여자들의 코치지원은 적응유연성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 골프참여자들의 적응유연성은 주관적 건강에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 골프참여자의 코치지원은 주관적 건강에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 골프참여자의 코치지원과 주관적 건강의 관계에서 적응유연성은 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 골프지도자는 다양한 지도법에 대한 끊임없는 학습을 통해 교육프로그램의 전문화 및 다각화를 이루어야 할 것이다.

주제어 : 코치지원, 적응유연성, 주관적 건강, 골프참여자, 골프

Abstract : This study was conducted with the goal of establishing a foothold for lifelong sports as well as establishing golf as a desirable leisure activity through the analysis of the relationship between golf participants' coach support, resilience and self-rated health. To achieve the goal of this study, a total of 300 questionnaires were distributed and 300 copies were collected back. Out of those returned questionnaires, insincerely replied or double-replied questionnaires were excluded and finally 278 questionnaires were analyzed for this study. For analysis of the data, frequency analysis, exploratory

[†]Corresponding author
(E-mail: hjkim12@joongbu.ac.kr)

factor analysis, reliability analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis, and structural equating modeling were conducted using SPSS 18.0 and AMOS 18.0. Main findings were as follows: First coach support had a positive effect on resilience. Second, resilience had a positive effect on self-rated health. Third, coach support had a positive effect on self-rated health. Fourth, resilience mediated the relationship between golf participant coach support and self-rated health. Therefore, golf instructors should achieve specialization and diversification of educational programs through continuous learning about various teaching methods.

Keywords : coach support, resilience, self-rated health, golf participants, golf

1. 서론

현대사회에서 여가의 중요성은 여러 학자들에 의해 증명되었으며, 우리나라도 역시 많은 사람들이 다양한 여가활동에 참여하고 있다. 특히 건강에 대한 관심이 높아지면서 웰빙 문화가 형성되었고, 이는 스포츠 활동에 대한 관심으로 이어지면서 사람들은 여가시간을 스포츠나 레저 활동에 투자하고 있다[1]. 그중 골프는 건전한 여가활동으로 남녀노소, 개인 및 가족단위를 불문하고 평생 즐길 수 있는 스포츠이며, 심신의 건강 유지와 증진 그리고 삶의 질을 향상시키는 기능과 역할을 담당하기에 충분한 스포츠 종목이다[2]. 이에 골프인구는 2007년도에 251만 명에서 2017년에 636만 명으로 증가할 정도로 이제는 누구나 쉽게 접근할 수 있는 스포츠로 거듭나 이제는 대표적인 대중 스포츠 중 하나로써 자리매김을 하였다[3]. 이렇듯 많은 현대인들은 건강증진을 이루고자 노력하지만 아직도 우리나라의 비만 유병률은 2001년에는 29.2%, 2007년에는 31.7% 그리고 2016년에는 34.5%로 나타나 증가추세에 있다. 이는 OECD 국가 중 비만 유병률의 진행 속도가 가장 빠른 속도로 증가하고 있는 것이다[4]. 특히 보건복지부[5]에 따르면 성인 비만의 54%가 심뇌혈관질환의 유병률이 증가하는 것으로 나타나지만 유산소운동 실천율은 높지 않다고 지적하면서 이를 해결하기 위한 연구가 지속되어야 한다고 하였다. 비만은 다양한 성인병을 유발하는 대표적 원인으로써 본 연구의 종속변인인 주관적 건강 수준을 저해하는 이유 중 하나이기도 하다. 따라서 본 연구에서는 골프라는 스포츠를 통해 활발한 신체활동을 유발하여 주관적 건강의 향상을 도모하기 위해 연구를 진행하였다.

주관적 건강이란 본인 스스로 인식하는 건강

수준을 의미하는데, 이는 신체적, 정신적 그리고 사회적으로 완전한 안녕 상태와 비교되는 상황에 직면해서 각 개인이 느끼는 경험이라고 정의하고 있다[6]. 일반적으로 주관적 건강은 건강 수준을 나타내는 정확하고 믿을만한 건강 수준 지표로서 알려져 있으며[7], 각종 건강조사에서 보편적으로 활용되고 있다[8]. 따라서 골프를 통한 주관적 건강 수준의 향상은 현대인들에게 운동부족으로 생기는 다양한 부작용을 극복할 수 있는 최선의 해결책이 될 것이라 판단된다. 스포츠에 참여하는 것은 건강에 긍정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 [9] 개인이 인지하는 건강상태와도 긍정적인 관계가 있는 것으로 알려져 있고[10], 또한 개인이 지각하는 심리적 웰빙이 높고, 삶에 대한 불만족이나 스트레스가 낮은 수준을 보인다고 보고되고 있으며[11], 나아가 총체적인 건강상태를 의미하는 건강관련 삶의 질에서도 여가스포츠 참여의 역할이 긍정적으로 나타났기 때문이다[12].

골프참여를 통한 주관적 건강 증진을 위해 본 연구에서는 지도자의 역할에 우선 주목하였다. 골프지도자들은 골프인구 저변확대와 함께 사회적 관계로 대중 스포츠화에 교량적 역할을 담당하고 있기 때문이다. 하지만 박영민, 이은석과 이한규 [13]에 의하면 골프지도자의 수가 양적으로 급성장을 하는데 반해 골프지도자의 질적 성장은 동반되지 못한 실정이라 지적하였다. 이에 이승은 [14]도 오늘날 지도자로서 당연히 갖춰야 할 전문성이 없다면 고객들은 뒤돌아 서기 마련이라 하면서, 생존하기 위해 고객중심의 차별화 된 서비스를 모색해야 한다고 하였다. 특히 골프레슨과 같은 1:1 서비스는 지도자와 고객 사이에 밀접한 관계가 형성되기 때문에 지도자의 레슨 능력과 더불어 신뢰관계를 구축하는 것이 가장 중요한 요소라 할 수 있다. 또한, 강지혜[15]는 공동체

의식, 조직 일체감 증진, 자율적 참여 및 유기적 조직운영 등에 지도자 역할이 기여되어 신뢰성을 강조하였고, 이원정[16]은 개인 성향이 강한 골프 운동이 전문성과 체계성을 지닌 지도력과 학습자와의 신뢰가 바탕이 되는 교육임을 시사하였다. 김도훈[17]과 김승완[18]은 기술적 능력뿐만 아니라 가치관, 정서적, 사회적 능력 등이 포함된 안정감, 정직성, 신뢰감까지 평가를 받기 때문에 누군가를 믿고 의지하려는 신뢰는 스포츠 현장에서 지도자의 자질에 중요한 한 영역으로 자리 잡을 수 밖에 없다고 하여 지도자의 역할에 대한 중요성을 언급하였다. 이렇듯 모든 스포츠가 그러하겠지만 특히 골프는 지도자의 역할이 중요하며, 본 연구에서는 이를 코치지원이라 정의하고 있다. 따라서 골프에서의 코치지원은 골프참여자의 주관적 건강 수준을 높이는데 중요한 선행변인임을 가정할 수 있겠다.

한편, 주관적 건강 수준의 향상을 위해서는 골프라는 종목의 특성상 골프참여자의 적응유연성 증진에 힘써야 할 것이다. 정지해와 김지태[19]에 의하면 골프는 여러 가지 스트레스 상황에 직면하게 만들고, 이를 극복해야지만 골프의 지속적인 참여를 이룰 수 있다고 하면서 적응유연성과 같은 맥락의 개념인 회복탄력성의 중요성을 제시하였다. 적응유연성은 물리학에서 사용되는 용어로 탄성 혹은 복원력으로 외부의 압력에 의해 변형된 물체가 이전의 크기와 모양으로 되돌아가는 능력 혹은 물질의 유연함을 의미한다. 그러나 본 연구에서는 인간에게서 자연스럽게 나타나는 현상으로써 역경 속에서도 나타나는 긍정적 산물 혹은 스트레스로부터 회복하는 능력으로 사용되고 있다[20]. 다시 말해, 어려운 역경에서도 긍정적인 적응을 해내는 것으로써, 적응유연성이 높을수록 자신의 삶에 대해 낙관적인 성향을 갖게 되어 남은 인생을 보다 긍정적으로 살 수 있도록 돕는다[21]. 하지만 적응유연성의 개념은 다차원적 속성이 존재한다. 예를 들면, 한 사람이 어떤 영역에서는 적응이 유연하면서도 다른 영역에서는 유연하지 않을 수 있고[22], 젊었을 시기 적응유연성이 높았던 사람이 나이들면서 낮아지기도 한다[23]. 따라서 적응유연성에 관한 연구는 지속적으로 이루어져야 할 것이며, 꾸준한 여가스포츠 참여를 통해서만이 높은 적응유연성을 유지할 수 있을 것이라 판단된다. 최미란[24]의 연구와 노수연[25]의 연구에서 생활체육의 참가가 적응유연성의 증진에 도움이 된다는 것을 증명하여 이를

뒷받침하고 있다.

선행연구를 살펴보면, 코치지원과 적응유연성의 관계에서는 먼저 코치지원이 사회적 지원의 한 부분으로 사회적 관계망과 밀접한 관계가 있다는 것에 주목해야 한다. 사회적 관계망이란 부모, 형제, 친구, 교사 등을 포함한 의미 있는 사람들과의 관계체제라 할 수 있다[26]. 이렇듯 사회적 관계망을 통해 다른 사람과 상호작용을 하면서 충족될 수 있는 인간의 기본적인 욕구를 스포츠 상황에 적용한 코치지원은 사회적 지지와 밀접한 관계가 있다. 그렇다면 사회적 지지가 적응유연성에 정적인 영향을 미친다고 하면서 교사의 역할에 대한 중요성을 언급한 김재희[27]의 연구와 대학태권도 선수의 사회적 지지의 하위요인 중 지도자의 지지가 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미친다고 한 송은일과 이종호[28]의 연구, 여가스포츠참여 노인의 사회적 지지와 회복탄력성 간에 관계를 증명한 손지영[29]의 연구가 본 연구의 변인 간 인과관계를 지지한다고 볼 수 있겠다.

적응유연성과 주관적 건강과의 관계를 살펴보면, 노수림과 양성빈[25]의 연구에서 대학생의 회복탄력성이 주관적 안녕감에 정적인 영향을 미친다고 보고하였고, 박소영[30]은 배드민턴 동호회 참여자를 대상으로 회복탄력성이 긍정적 정신건강에 영향을 미친다고 하였으며, 박성무[31]는 규칙적 생활체육참여자를 대상으로 회복탄력성의 상호작용에 따른 수준이 스트레스와 정신건강의 관계를 부분적으로 조절한다고 하여 회복탄력성과 정신건강 간의 밀접한 관계를 설명하여 본 연구의 변인 간 인과관계를 지지하고 있다.

코치지원과 주관적 건강과의 관계를 살펴보면, 전두진[32]의 연구에서 노인의 사회적 지지가 높을수록 주관적 건강이 긍정적으로 나타났다고 보고하였고, 정진성[33]은 여가스포츠 참여자에 대한 사회적 지지가 높을수록 건강에 대한 믿음과 신념이 높고 나아가 현재는 물론 미래에 대한 건강에 긍정적으로 지각한다고 하였다. 또한 김정현과 정인경[34]은 과체중 및 비만 남자 청소년의 학교체육수업 참여정도가 높을수록 주관적 건강 인지가 긍정적으로 나타났다고 하면서 학교체육수업에서의 교사 및 지도자의 지속적인 노력과 전략이 필요하다고 하여 지도자의 역할에 대한 중요성을 언급하여 본 연구의 변인 간 인과관계를 지지하고 있다.

따라서 본 연구는 골프참여자의 코치지원과 적응유연성 및 주관적 건강과의 관계분석을 통해

골프가 바람직한 여가활동으로써 자리매김을 함은 물론 나아가 평생체육의 발판을 마련하고자 하는 목적을 두고 진행되었다. 이를 통해 운동부족으로 인한 각종 성인병에 노출되어 있는 현대인들에게 주관적 건강 수준 향상을 위한 기초자료를 제공할 수 있다는 효과가 기대된다.

2. 연구방법

2.1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울, 경기, 세종, 대전지역에 소재한 골프연습장 이용객을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 표본은 영업이익을 추구하는 시설업장의 특성상 비확률 표본추출법(non-probability sampling) 중 편의표본추출법(Convenient sampling method)을 사용하여 표본을 추출하였다. 설문의 정확성을 기하기 위하여 자기평가기입법(Self-administration)으로 설문지를 작성하도록 하였으며 총 300부를 배부하여 불성실하다고 판단되거나 설문지 내용의 일부가 누락된 16부와 결측치가 있는 6부를 제외한 278부의 자료가 실제분석에 사용되었다. 본 연구대상자의 인구통계학적 특성은 <Table 1>과 같이 나타났다.

2.2. 측정도구

2.2.1. 설문지 구성

본 연구에 사용된 골프참여자의 코치지원 척도는 Sarason Sarason, I..G., Sarason, B..R., Shearin, E..N., & Pierce, G..R[35]의 코치 사회적 지원 만족(Social Support Satisfaction Q; SSQ; 6-item)측정도구를 사용하였다. 적응유연성의 척도는 주소영과 이양희[36]가 아동을 대상으로 개발하고 하미경[37]이 사용한 척도를 사용하였다. 마지막으로 주관적 건강은 최동희[38]의 연구를 참고하여 본 연구의 맞게 수정·보완하여 사용하였고, 문항의 내용은 전반적으로 건강상태는 어떠한지, 현재 건강상태는 일상생활을 하는데 어떠한지, 1년 전의 나 혹은 다른 또래의 사람들과 비교해서 건강상태는 어떠한지를 묻는 내용이다. 각 항목은 1(전혀 그렇지 않다)에서 5(매우 그렇다)의 Likert 5점 척도로 평정하게 되어 있으며, 설문지의 내용은 인구통계학적 요인 5문항, 코치 지원에 관한 요인 6문항, 적응유연성에 관한 요인 27문항, 주관적 건강에 관한 요인 4문항으로 총 42문항으로 재구성되었다. 구체적인 내용은 <Table 2>와 같다.

Table 1. Demographic Characteristics of Golf Participants

	Variables	Participants(N)	Frequency(%)
Gender	Male	177	63.7
	Female	101	36.3
Age	20-30	44	15.8
	31-50	96	34.5
	over 51	138	49.6
Golf career	1 - below 3 years	45	16.2
	More than 3 - below 6 years	70	25.2
	More than 6 years	163	58.6
Golf lesson	Below 1 year	38	13.7
	1 - below 6 years	105	37.8
	More than 6 years	135	48.6
Average score	Below 80	41	14.7
	80-100	147	52.9
	over 100	90	32.4
Total		278	100

Table 2. Summary of the Scales Used

Scale	Item	Number of Question
Demographics	Gender, Age, Golf career, Golf lesson, Average score	5
Coach Support	Coach Support	6
Resilience	Problem-Solving, Competence Negative sensitivity, Confidence in oneself	27
Self-Rated Health	Self-Rated Health	4
Total		42

2.2.2. 설문지의 신뢰도 및 타당도

본 연구를 위한 설문지 제작 후 스포츠 심리전공 교수 1인과 박사과정 연구원 2인에게 문항 내용의 적합성 확인을 위해 내용 타당도(content validity)를 검증받았고, 구성 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시하였는데, 이는 학계에 충분한 이론적 구조가 정립되지 않은 척도의 경우 탐색적 요인분석을 통해 설문지의 타당도를 검증하여 사용하기 때문이다[39]. 탐색적 요인분석의 요인 추출방식은 주성분분석(principal component analysis)을 이용 하였으며, 직각 회전방식인 베리맥스(varimax)방식을 이용하였다. 요인은 Eigenvalue가 1 이상인 요인만을 추출하였고 Cronbach's α 계수를 이용한 신뢰도 분석에서 모두 .7 이상으로 측정 도구로써의 내적 일관성 확보가 됨과 동시에 연구를 위한 측정 도구로써 문제가 없는 것으로 검증되었으며, 코치지원의 신뢰도는 .911로 나타났으며, 주관적 건강의 신뢰도는 .741로 나타났다<Table 3>.

2.2.3 자료분석

본 연구의 자료처리는 Window용 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 이용하여 빈도분석과 탐색적 요인 분석, 확인적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관 관계 분석, 구조방정식 모형 분석을 실시 하였다. 또한, 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하여 판별타당성(discriminant validity)과 집중 타당성(convergent validity)을 검증하였다. 확인적 요인분석에서 모형평가는 카이제곱 검증이 표본 크기에 민감하고 영가설이 상당히 엄격하므로 카이제곱 검증에 전적으로 의존하여 모형을 평가하지 않기 때문에[40] 이를 해결하기 위해 많은 적합도 지수가 개발되었다.

그 중 RMSEA와 TLI 그리고 CFI 지수가 표본 크기에 민감하지 않고, 모형의 간명성을 고려한 동시에 명확한 해석 기준이 확립된 적합도 지수이기 때문에[41], [42] 본 연구에서는 이에 맞춰 적합도를 평가하였다. 이에 Bentler[41]와 Tucker & Lewis[42]에 따르면 TLI와 CFI의 경우 1부터 0의 연속체에 따라 다르게 나타나며, 그 값이 .90이상이면 최적의 적합도라 하였고, Browne & Cudeck[43]는 RMSEA가 .08이하이면 좋은 모델로 평가되고 .10이하 이면 보통모델로 평가된다고 하여 최종적으로 본 연구모형이 적합하다는 결론을 얻었다. 구체적인 내용은 <Table 4>와 같다.

3. 연구결과

3.1. 각 요인 간의 상관관계

<Table 5>는 골프참여자의 코치지원과 적응유연성 및 주관적 건강에 대한 상관관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시한 결과이다. 모든 요인은 상호 간의 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 모든 상관계수의 값이 .85를 초과하지 않았기 때문에 다중공선성 문제가 없다는 것을 보여 주고 있다.

3.2. 연구모형의 인과관계 분석 결과

본 연구에서는 골프참여자의 코치지원과 적응유연성 및 주관적 건강의 관계를 검증한 결과 연구 모형의 적합도는 <Table 6>에 제시된 바와 같이 TLI=.913, CFI=.929, RMSEA=.074로 나타났다. 각 가설을 검증한 결과는 <Table 7>에 제시된 바와 같다. 코치지원이 적응유연성에 미치는 영향의 표준화 계수값은 .280으로 유의수준 .001에서,

Table 3. EFA Results for Leisure Benefits and Reliability Coefficient

Items	Confidence in oneself	Negative sensitivity	Problem-Solving	Competence
b19	.803	.135	.106	.127
b23	.782	.096	.165	.021
b20	.781	.198	.138	.058
b21	.771	.158	.259	.231
b17	.768	.224	.129	.125
b24	.762	.128	.059	.059
b18	.762	.133	.209	.142
b25	.717	.104	.261	.163
b26	.682	.150	.148	.211
b27	.671	.119	.170	.233
b22	.664	.249	.042	.160
b13	.245	.801	-.009	.007
b15	.214	.792	.128	.059
b14	.245	.734	.135	.064
b16	.120	.722	.234	.185
b12	.080	.710	.096	.282
b11	.163	.678	.155	.182
b2	.096	.185	.857	.065
b1	.066	.208	.726	.154
b3	.206	.103	.720	.101
b4	.189	-.005	.699	.153
b5	.308	.024	.641	.239
b6	.263	.308	.617	.169
b7	.054	.131	.175	.749
b8	.318	.134	.140	.743
b9	.263	.229	.202	.694
b10	.271	.191	.244	.661
Eigenvalue	6.798	3.885	3.642	2.597
Variance(%)	25.177	14.391	13.488	9.618
Cumulative(%)	25.177	39.568	53.056	62.674
Cronbach' α	.938	.874	.857	.806
KMO=.893, $\chi^2=4764.880$, df =351, $p<.001$				

Table 4. The Results of Confirmatory Factor Analysis

Items	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
Coach Support a)	-	-	-	-	-
Resilience	1011.605	318	.915	.902	.068
Self-Rated Health a)	-	-	-	-	-

a)= saturated model

Table 5. Correlation Analysis among Variables

Variable	Coach Support	Problem-Solving	Competence	Negative sensitivity	Confidence in oneself	Self-Rated health
1	1	.190**	.195**	.217**	.164**	.194**
2		1	.503**	.402**	.480**	.149*
3			1	.450**	.508**	.132*
4				1	.457**	.124*
5					1	.147*
6						1

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

Table 6. The Results of Structural Model Fit Index

Model	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
Research model	186.460	74	.929	.913	.074

Table 7. The Results of Path Analysis

Path	Estimate	S.E.	t-value	
H-1 Coach Support → Resilience	.280	.057	3.795***	Accepted
H-2 Resilience → Self-Rated Health	.169	.093	2.049*	Accepted
H-3 Coach Support → Self-Rated Health	.194	.067	2.518*	Accepted

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

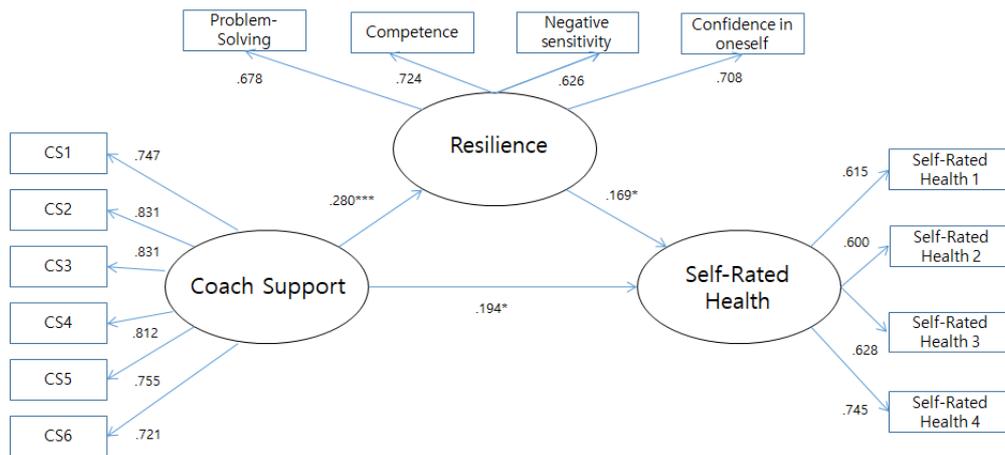


Fig. 1. The results of proposed model measurement.

적응유연성이 주관적 건강에 미치는 영향의 표준화 계수값은 .169로 유의수준 .05에서 정적인 영향을 미쳤으며, 코치지원이 주관적 건강에 미치는

영향의 표준화 계수값은 .194로 유의수준 .05로 나타나 정적인 영향을 미쳤다는 것을 알 수 있다.

3.3. 코치지원과 주관적 건강의 관계에서 적응 유연성의 매개효과분석

코치지원과 주관적 건강을 설명하는 총효과는 .280으로 나타났으며, 적응유연성을 통한 간접효과는 .047로 나타났다. 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑 방법을 사용하였으며, 그 결과 적응유연성을 통한 코치지원과 주관적 건강의 효과가 “0”이라는 가정 하에 간접효과인 적응유연성의 신뢰구간이 .014~.110이라는 것을 확인하였다. 즉, “0”이 신뢰 구간 사이에 포함되지 않았으므로 영가설은 기각하였고, 간접효과의 통계적 유의성을 검증하였다<표 8>. 이는 골프참여자의 코치지원과 주관적 건강의 관계에서 적응유연성은 매개한다고 볼 수 있다.

3.4. 코치지원과 주관적 건강의 관계에서 적응 유연성의 경쟁 모델 비교

골프참여자의 코치지원과 주관적 건강의 관계에서 적응유연성의 매개효과는 유의한 것으로 나타났으므로 그 효과가 부분적으로 매개하는지, 아니면 완전히 매개하는지 검증하기 위해 두 모형

의 χ^2 값의 차이검증을 실시하였다. 그 결과 자유도 1에서 χ^2 값의 차이는 6.618로 나타났으며, χ^2 차이 값이 임계비 값인 3.84보다 크기 때문에 부분 매개모형이 채택되었다<Table 9>, <Figure 2>. 즉, 적응유연성은 코치지원과 주관적 건강의 관계에서 부분적으로 매개한다고 할 수 있다.

4. 논의

본 연구에서 도출한 연구의 결과를 바탕으로 한 논의는 다음과 같다. 우선, 골프참여자에 대한 코치지원은 적응유연성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 골프에 참여하면서 나타날 수 있는 역경과 스트레스 상황뿐만 아니라 일상에서의 고난에 대해 이겨내고 적응하는 힘을 갖기 위해서는 골퍼지도자의 역할이 중요하다는 것을 의미한다. 선행연구를 살펴보면 김재희[27]의 청소년을 대상으로 한 연구와 송은일과 이종호[28]의 대학태권도선수를 대상으로 한 연구 및

Table 8. The Results of Direct/Indirect Effect: Leisure Benefit

Path	Direct effect	Indirect effect	Total effect
Coach Support → Resilience	.280		.280***
Resilience → Self-Rated Health	.169		.169*
Coach Support → Self-Rated Health	.194	.047	.242*

***p<.001, *p<.05 Direct effect 80%, Indirect effect 20%

Table 9. The Results of Competitive Model

Model	χ^2	df
Partial mediation effect	193.078	75
Full mediation effect	186.460	74

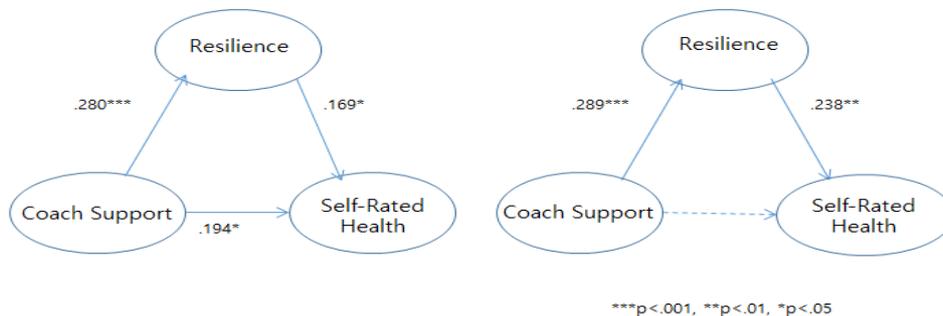


Fig. 2. The results of model comparison.

손지영[29]의 여가스포츠참여 노인을 대상으로 한 연구에서 사회적 지지가 적응유연성과 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 사회적 지지가 다른 사람과 상호작용을 하면서 충족될 수 있는 인간의 기본 욕구를 스포츠 상황에 적용한 것이 코치지원이기 때문에 이러한 연구들의 결과들이 본 연구의 결과를 지지한다고 볼 수 있겠다. 이 밖에 김동수, 김상운[45]의 연구에서는 리더십이 발휘된다면 회복탄력성의 향상을 도모할 수 있다고 밝혔다. 이는 리더십이 지도자의 중요한 하나의 자질이기 때문이며, 동시에 골프참여자에게 지도자가 지원해야 할 덕목이기도 하다. 따라서 골프지도자들은 여가골프참여자의 적응유연성을 향상시킬 수 있는 다각적인 교육시스템을 모색해야 할 것이다.

또한, 골프참여자의 적응유연성은 주관적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 골프에 참여하는 과정뿐만 아니라 일상에서 여러 힘든 상황에 노출되었을 경우에 이를 이겨내고 적응하는 능력인 적응유연성이 증진된다면 본인이 스스로 인지하는 주관적 건강 수준이 향상되었다고 지각한다는 것을 의미한다. 선행연구를 살펴보면 노수림과 양성빈[25]의 연구에서 대학생을 대상으로 회복탄력성이 주관적 안녕감에 정적인 영향을 미친다고 보고하였고, 박소영[30]은 배드민턴 동호회 참여자를 대상으로 회복탄력성이 긍정적 정신건강에 영향을 미친다고 밝혔으며, 박성무[31]는 규칙적 생활체육참여자를 대상으로 회복탄력성의 상호작용에 따른 수준이 스트레스와 정신건강의 관계를 부분적으로 조절한다고 하여 회복탄력성과 정신건강 간의 밀접한 관계를 설명하였다. 또한 성미정[45]은 회복탄력성과 건강증진행위 간의 유의미한 인과관계를 증명하였다. 이러한 선행연구들의 결과는 스포츠의 참여가 회복탄력성을 향상시키며 나아가 신체적인 건강뿐 아니라 정신적 건강까지 증진시킨다는 의미로 생각된다. 따라서 골프참여자의 주관적 건강 수준의 향상을 위해서는 골프참여상황과 일상생활에서 적용 가능한 고난과 역경의 극복을 위한 지원이 필요할 것이라 판단된다.

한편, 골프참여자의 코치지원은 주관적 건강에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 골프지도자의 현명하고 헌신적인 지원을 통해 골프참여자의 주관적 건강 수준을 향상시킬 수 있다는 의미로 해석이 가능하다. 선행연구를 살펴보면, 전두진[32]의 연구에서는 노인의 사회적 지지가 높을수

록 주관적 건강이 긍정적으로 나타났다고 보고하였고, 정진성[33]은 여가스포츠 참여자에 대한 사회적 지지가 높을수록 건강에 대한 믿음과 신념이 높고 나아가 현재는 물론 미래에 대한 건강에 긍정적으로 지각한다고 하였다. 또한 김정현과 정인경[34]은 과체중 및 비만 남자 청소년의 학교체육수업 참여정도가 높을수록 주관적 건강인지가 긍정적으로 나타났다고 하면서 학교체육수업에서의 교사 및 지도자의 지속적인 노력과 전략이 필요하다고 하여 지도자의 역할에 대한 중요성을 언급하여 본 연구의 변인 간 인과관계를 지지하고 있다. 이 밖에 전태준, 김동아[47]의 연구에서는 노인운동지도자의 교육신념이 노인들의 건강관련태도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 지도자의 역할에 따라 참여자의 마음가짐이 긍정적으로 자리매김할 수 있다는 의미이며, 이는 골프참여자에 대한 수준 높은 코치의 지원이 스스로 건강하다고 생각하게 하는 바람직한 방향성을 제시한다는 것으로 해석이 가능하다. 따라서 골프지도자는 골프참여자의 주관적 건강 수준 향상을 위해 골프에 대한 단순한 기술 전달뿐만 아니라 골프를 통한 건강증진의 이론적인 측면까지 세심하게 교육할 수 있어야 할 것이다.

이를 종합하여 논의하자면 다음과 같다. 골프참여자의 코치지원과 주관적 건강의 관계에서 적응유연성은 매개하는 것으로 나타났다. 이는 골프참여자의 주관적 건강 수준 향상이 지도자의 적극적인 지원과 함께 이를 통한 적응유연성의 증진을 통해 이루어진다는 것을 의미한다. 적응유연성의 향상은 골프에 참여하면서 발생하는 여러 힘든 상황을 이겨내고 적응하는 능력을 키운다는 말이다. 따라서 적응유연성의 향상은 골프의 지속적인 참여를 피할 수 있는 중요한 요인이며 나아가 복잡한 현대사회를 지혜롭게 헤쳐 나갈 수 있는 능력을 골프를 통해 얻을 수 있다는 점에서 현대인들에게는 가장 필요한 사회심리적 요인이라 할 수 있다. 이에 본 연구결과에서 주관적 건강증진을 위해 기본적으로 지도자의 적극적인 지원과 함께 적응유연성이 매개변인으로써 중요한 역할을 한다는 결과가 도출된 것으로 해석된다. 따라서 골프참여를 통한 적응유연성의 향상은 참여자의 주관적 건강 증진에 긍정적인 영향을 미치며, 결국 이는 골프지도자가 역할을 충실히 이행하였을 때 발현될 수 있는 과정이라 할 수 있겠다. 그러므로 골프지도자는 골프참여자 각각의 요구조건에 맞춘 전문적이고 차별화된 서비스를

제공해야 골프지도자들은 앞으로 살아남을 수 있을 것이다. 이를 위해서는 골프지도자들 스스로가 끊임없이 공부하는 자세를 유지해야 한다. 골프참여자들은 발전된 정보화시대를 살아가면서 미디어를 통한 다양한 채널에서 골프 관련 전문지식과 다양한 서비스를 접하게 됨에 따라 수준 높은 서비스를 요구하고 있기 때문이다.

4. 결론 및 제언

본 연구는 골프연습장 이용객을 대상으로 골프참여자의 코치지원과 적응유연성 및 주관적 건강에는 어떠한 관계가 있는지를 규명하는데 목적을 두고 진행되었다. 설문지는 278부의 자료가 실제 분석에 사용하였으며, 자료처리는 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 이용하여 빈도분석, 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석, 신뢰도분석과 상관관계분석을 실시하였고 모형을 설정한 뒤 구조방정식모형(SEM)을 통하여 변인간의 인과적 관계를 규명하였다. 본 연구에서 도출된 결과는 다음과 같다. 첫째, 골프참여자에게 대한 코치지원은 적응유연성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 골프참여자들의 적응유연성은 주관적 건강에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 골프참여자에게 대한 코치지원은 주관적 건강에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 골프참여자의 코치지원과 주관적 건강의 관계에서 적응유연성은 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 골프지도자가 골프참여자의 세심한 부분까지 지원할 수 있는 서비스체계가 구축 되어져야 하며, 이는 단순한 기술전달을 넘어 골프를 통한 건강 관련 이론지식까지 강습할 수 있도록 지도자의 자질을 한층 더 키울 수 있는 다각적인 지도자 교육시스템과 검증체계가 갖추어져야 할 것이다. 이러한 노력은 복잡한 현대사회를 슬기롭게 살아갈 수 있는 무기를 골프를 통해 얻으므로써 평생체육의 발판을 마련한 현대인들이 행복한 삶을 영위할 수 있게 만들 것으로 판단된다.

이상의 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 연령별 비교연구를 통해 구체적인 효과를 밝혀내어 차이를 분석한다면 더욱 실질적인 연구결과를 도출할 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 변인 간의 구조적 관계를 분석하였으나 후속연구에서는 각 하위변인 간의 세부적인 관계에 대한 연구를 진행한다면 보다 구

체적인 연구결과를 도출할 수 있을 것이라 생각된다. 셋째, 본 연구에서는 설문지를 이용한 조사방법을 사용하였으나 후속연구에서는 보다 심층적이고 구체적인 의견을 얻어내기 위해 개인의 풍부하고 주관적인 경험을 이끌어내기 유용한 질적 연구와 양적연구를 병행한다면 보다 구체적이며 실질적인 연구결과를 도출해 낼 것이라 생각된다.

감사의 글

This paper was supported by Joongbu University Research & Development Fund, in 2020.

본 연구는 2020년도 중부대학교 교내연구비의 지원을 받아 작성되었음.

References

1. J. Kim and M. Lee, "The influence of participation motives and sports commitment on psychological happiness for leisure sports participation", *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol.33, No.4, pp. 101-112, (2009).
2. I. S. Choi, "Relationship between the constraints imposed on taking Leisurely activities and the intention to continue among the golf players for Leisure-tech", *Journal of leisure and recreation studies*, Vol.34, No.1, pp. 173-182, (2010).
3. Korea Golf Association, "2017 Korea Golf Indicators", (2017).
4. C. K. Kwock, J. H. Park, M. A. Lee, & E. M. Kim, "Relative risk of dietary patterns and other obesity factors in Korean males above 40 years of age", *The Korean Journal of Food and Nutrition*, Vol.42, No.11, pp. 1753-1758, (2013).
5. Ministry of Health and Welfare, "2014 National Health Statistics", Korea Centers for Disease Control and Prevention, (2015).
6. S. M. Hunt, "Subjective health indicators and health promotion", *Promotion*, Vol.3,

- pp. 23-24, (1988).
7. E. L. Idler, Y. Benyamini, "Self-rated health and mortality: A review of twenty-seven community studies", *Journal of Health of Social Behavior*, Vol.38, pp. 21-37, (1997).
 8. K. J. Yoon, "A Study on the Relationship between Self-Perceived Health Status Examined, Some Chronic Diseases", Unpublished master dissertation, Graduate School, Seoul National University, (2006).
 9. R. K. Dishman, J. Buckworth, "Increasing physical activity: A quantitative synthesis", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol.28, No.6, pp. 706-719, (1996).
 10. D. Kaleta, D. Makowiec, T. Ąbrowska., E. Dziańkowska Zaborszczyk., A. Jegier, "Physical Activity and Self-Perceived Health Status", *International Journal of Occupational Medicine & Environmental Health*, Vol.19, No.1, pp. 61-69, (2006).
 11. P. Schnohr, T. Kristensen, E. Prescott, H. Scharling, "Stress and life dissatisfaction are inversely associated with jogging and other types of physical activity in leisure time-The Copenhagen City Heart Study", *SMS Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Vol.15, No.2, pp. 107-112, (2005).
 12. G. C. W. Wendel-Vos, A. J. Schuit, M. R. Tjshuis, D. Kromhout, "Leisure time physical activity and health-related quality of life: Cross-sectional and longitudinal associations", *Quality of Life Research*, Vol.13, No.3, pp. 667-677, (2004).
 13. Y. M. Park, E. S. Yi, H. G. Lee, "The Relationship between Coaching Style of Golf Instructors and Perceived Teaching Effectiveness", *Korean journal of physical education*, Vol.42, No.4, pp. 223-233, (2003).
 14. S. E. Lee, "Unconscious Decision Making based on Implicit Learning of Speed-Contingent Rules", Unpublished master dissertation, The Graduate School, Yonsei University, (2016).
 15. J. H. Gang, "Type of school leaders and the leaders of the dance major, and satisfy the relationship of trust", Unpublished master dissertation, The Graduate School of Sejong University, (2010).
 16. W. J. Lee, "Life History Research to Form Occupational Professionalism of a Golf Instructor", Unpublished doctoral dissertation, Graduate School of Korea University, (2017).
 17. D. H. Kim, "The Influence of a Golf Instructor's Human Nature Coaching Behavior upon Trust and Athlete Satisfaction", Unpublished master dissertation, The Graduate School of Chung-Ang University, (2016).
 18. S. W. Kim, "Inquiry for the Expertise of Golf Instructors", Unpublished doctoral dissertation, Graduate School of KonKuk University, (2016).
 19. J. H. Jung, J. T. Kim, "Structural Relationship Among Achievement Goal Orientation, Golf Stress, and Resilience for Golf Participants", *The Korean Journal of Sport*, Vol.17, No.1, pp. 505-515, (2019).
 20. H. S. Jwa, "A study on Longitudinal interaction of resilience of adolescents in poverty: psychological resilience, social resilience, school resilience", *Korean journal of social welfare studies*, Vol.41, No.2, pp. 247-278, (2010).
 21. M. Mehta, E. Whyte, E. Lenze, S. Hardy, Y. Roumani, P. Subashan, W. Huang, S. Studenski, "Depressive symptoms in late life: associations with pathology, resilience and disability vary between young-old and old-old." *International Journal of Geriatric Psychiatry*, Vol.23, No.3, pp. 238-243, (2008).
 22. R. Newman, "APA's resilience initiative", *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol.36, No.3, pp. 227-229, (2005).
 23. A. J. Zautra, J. S. Hall, K. E. Murray, "A new definition of health for people

- andcommunities” In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall(Eds.), *Handbook of Adult Resilience*(pp.3-29). New York: The Guilford Press, (2010).
24. M. L. Choi, “The Relationship on Analysing of Youth's Sport Activities Participation and Emotion Control and Resilience”, *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, Vol.30, No.4, pp. 199-216, (2016).
 25. S. R. Noh, S. B. Yang, “Testing the Mediating Effect of Resilience in the Relationship Between Optimism and Subjective Wellbeing in College Students“, *Korea Youth Research Association*, Vol.26, No. 5, pp. 513-539, (2019).
 26. S. Y. Choi, “*The relationship between perceived social support and ego-identity in adolescent*”, Unpublished master's thesis, Keimyung University, (2001).
 27. J. H. Kim, “*Effect of the Social Support of Out-of-school Youth on the Decision of Rational Path: Verification of the mediated effect of adaptive flexibility*”, Unpublished master's thesis, The Graduate School of Honam University, (2019).
 28. E. I. Song, J. H. Lee, “The Effect of Social Support by University Taekwondo Players on Resilience and Exercise Intention”, *Korea Sport Society*, Vol.16, No.1, pp. 459-468, (2018).
 29. J. Y. Son, “A Study on Influence of Social Support of Elderly Participating in Leisure Sports on Successful Aging Recognition and Resilience Relation”, *Journal of leisure and recreation studies*, Vol.43, No.4, pp. 17-34, (2019).
 30. S. Y. Park, “*The Influence of Serious Leisure and Resilience on Positive Mental Health of Badminton Club Participants*”, Unpublished master's thesis, The Graduate School of Education Ewha Womans University, (2020).
 31. S. M. Park, “*The Mediating Effects of Self-management and the Moderating Effects of Resilience in the Relationship Between Stress and Mental Health in Regular Life Time Sport Participants*”, Unpublished master's thesis, Graduate School of Dankook University, (2016).
 32. D. J. Jeon, “*The Relation between Social Support for, Health Behaviors among Some Old People, and their Subjective Health Status*”, Unpublished master's thesis, Graduate School of Kyung Hee University, (2008).
 33. J. S. Jung, “*A Study relating to the physical strength, social support, health perception, health beliefs and health promotion lifestyle of leisure sport participant*”, Unpublished master's thesis, Graduate School of Korea National Sport University, (2011).
 34. J. H. Kim, I. K. Jung, “Relationships among physical education class, physical activity, and health-related factor in male adolescents”, *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*, Vol.18, No.9, pp. 757-779, (2018).
 35. I. G. Sarason, B. R. Sarason, E. N. Shearin, G. R. Pierce, “A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol.4, pp. 497-510, (1987).
 36. S. Y. Ju, Y. H. Lee, “Development and Validation of the Resilience Scale for Adolescents(RSA)”, *Korean journal of youth studies*, Vol.18, No.4, pp. 103-139, (2011).
 37. M. K. Ha, “*The Effects of Group Figure Therapy Program based on Positive Psychology on Resilience, Optimism and School Happiness of Children at Community Child Center*”, Unpublished doctoral dissertation, Graduate School of Dong-A University, (2018).
 38. D. H. Choi, “*Impact of Health Inequality Factors on Health Level in the Rural Elderly*”, Unpublished doctoral dissertation,

- Graduate School of ,Kangwon National University, (2015).
39. G. S. Kim, "AMOS 18.0 Analysis structural equation modeling", Seoul: Hannara academy, (2010).
 40. S. H. Hong, "Structural equation model thesis writing", Seoul: Communicationbooks, (2009).
 41. P. M. Bentler, "Comparative fit indexes in structural models", *Psychological Bulletin*, Vol.107, No.2 pp. 238-246, (1990).
 42. L. R. Tucker, C. Lewis, "A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis", *Psychometrika*, Vol.38, pp. 1-10, (1974).
 43. M. W. Browne, R. Cudeck, "Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long(Eds.), *Testing structural equation models*", New buri Park, CA: Sage, (1993).
 44. D. S. Kim, S. Y. Kim, "Structural Equation Modeling of Taekwondo Masters' transformational Leadership, Resilience and Job Performance", *Taekwondo Research Institute of Kukkiwon*, Vol.9, No.4, pp. 109-126, (2018).
 45. M. J. Seong, "The Effect of Distress and Recovery Resilience on Health Promotion Behavior in Patients with Colorectal Cancer", Unpublished master's thesis, Graduate School of Dong-A University, (2018).
 46. T. J. Chun, D. A. Kim, "A Study on Causal Relationship among Educational Beliefs of Seniors" Instructor, Attitude of Health Related, and Need of Leisure in Old Age", *Korea Society for Wellness*, Vol.12, No.2, pp. 217-226, (2017).