

중년 골프 참여자의 자기관리와 신체적 자기 효능감 및 회복탄력성의 관계

최석환¹, 설수황^{2*}

¹백석대학교 스포츠과학부, ²연세대학교 스포츠응용산업학과

The Relationship among Self-Management, Physical Self-Efficacy and Resilience for Middle Aged Golf Participant

Suk-Hwan Choi¹, Su-Hwang Seol^{2*}

¹Sports Science Studies Baekseok University, Seoul, Korea

²Department of Sport Industry Studies, Yonsei University, Seoul, Korea

요약 본 연구는 서울, 경기, 대전, 대구, 강원, 광주지역에 소재한 실외 골프연습장 이용객 237명을 대상으로 중년 골프 참여자의 자기관리와 신체적 자기 효능감 및 회복탄력성의 관계를 규명하는데 목적이 있다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 이용하여 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도분석과 상관관계분석을 실시하였고 모형을 설정한 뒤 구조방정식모형(SEM)을 통하여 변인간의 인과적 관계를 규명하였다. 이상과 같은 연구방법과 연구모형 검증에 기초로 하여 본 연구에서 도출된 결과는 다음과 같다. 첫째, 중년 골프 참여자들의 자기관리는 신체적 자기 효능감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 중년 골프 참여자들의 신체적 자기 효능감은 회복탄력성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 중년 골프 참여자의 자기관리는 회복탄력성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 중년 골프 참여자의 자기관리와 회복탄력성의 관계에서 신체적 자기 효능감은 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 중년 골프 참여자들의 자기관리와 신체적 자기 효능감의 수준을 높이기 위한 방법이 다각적으로 모색되어야 할 것이다.

Abstract This study examined the relationships among self-management, physical self-efficacy, and resilience of middle-aged golf participants in 237 golf range users located in Seoul, Gyeonggi, Daejeon, Daegu, Gangwon, and Gwangju. To achieve this goal, frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis, and structural equating modeling were conducted using SPSS 18.0 and AMOS 18.0. The main findings were as follows. First, self-management had a positive effect on the physical self-efficacy. Second, physical self-efficacy had a positive effect on resilience. Third, self-management had a positive effect on resilience. Fourth, physical self-efficacy mediated the relationship between self-management and resilience. Therefore, various methods for increasing the level of self-management and physical self-efficacy for middle age golf participants should be found in multiple perspectives.

Keywords : Self-management, Physical self-efficacy, Resilience, Middle aged, Golf participants

*Corresponding Author : Su-Hwang Seol(Yonsei UNIV.)

email:huresh1@nate.com

Received October 31, 2019

Accepted March 6, 2020

Revised December 23, 2019

Published March 31, 2020

1. 서론

2018년 8월말 기준 65세 이상 인구가 725만 7288명으로 전체 인구 대비 14.02%로 예상보다 빠르게 고령사회에 진입하였다[1]. 이러한 노인인구의 수치는 점진적으로 증가할 것으로 예측되며 2060년에 이르면 전체 인구의 41.0%가 노인 인구일 것으로 전망되었다[2]. 이렇듯 고령층 비율이 점점 높아진다는 것은 초 고령화에 대비한 개인 및 사회적 대응이 요구되는 시점에 당도하였다는 것을 의미한다[3]. 이에 따라 고령화를 넘어 초 고령화로 나아가는 현시점에서 한국 사회의 노인 인구 문제를 슬기롭게 대처할 수 있는 구체적인 방안을 모색하는 연구는 그 어느 때보다 절실히 요구되는 상황이다.

이와 같은 배경에서 노인의 건강증진과 더불어 사회성 함양의 측면에 있어 여가활동 참여는 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과로[4,5] 비추어볼 때, 여가활동 참여로 노년을 보내는 노인의 경우, 정신적, 신체적 건강을 도모할 수 있을 뿐만 아니라, 행복감을 느끼면서 삶의 질이 향상된다는 것으로 해석 할 수 있다. 여가활동 중 골프는 심혈관계에 무리가 적고 유산소 운동으로 지방에너지 소모를 높여주기 때문에 50대 이상 골프 참여인구는 지속적으로 증가하고 있다[6]. 그렇다면 그들이 골프에 지속적으로 참여하는 가장 중요한 이유는 무엇인가? 그것은 바로 '건강한 삶'을 영위하기 위해서 라고 할 수 있을 것이다. '건강한 삶'을 위해서는 정신적, 신체적인 면 뿐만 아니라 사생활 전반에 걸쳐 스스로를 통제하고 절제하며 조절할 수 있는 철저한 자기관리가 필요하다[7].

자기관리란 골프에 참여하는 상황뿐만 아니라 자신의 생활에서도 지속적으로 유지되어야 하는 것으로 기술과 체력향상, 생활관리, 정신관리 및 대인관계까지도 포함되며, 흔히 자기통제 혹은 자기조절의 개념들과 함께 이해할 수 있다[8]. 이러한 자기관리의 개념은 일상생활에서 지속적으로 이루어지기 때문에 개인의 삶을 이끌어가는 원동력이며, 여가활동에 참여함에 있어서도 자신의 행동에 적극적인 태도를 향상해가는 토대가 되므로 그 필요성이 부각되고 있지만 자기관리와 관련된 연구들은 [7,47,48] 주로 운동선수들을 대상으로 진행되었기 때문에 친 고령사회를 위한 중년들의 자기관리에 관한 연구는 매우 중요하다.

특정한 상황에서 스스로 문제를 성공적으로 해결할 수 있다는 자신의 신념이나 기대감을 자기효능감이라고 한다[9]. 자기효능감이 높은 사람은 도전을 추구하고 열심히 노력하지만 자기효능감이 낮은 사람은 도전을 회피

하고 어려움에 맞닥뜨리면 더 많이 걱정하고 우울해하는 경향을 보인다고 하였다[10]. 노인에게 있어서 신체활동은 일상에서 즐거움 얻게 해주고, 이러한 즐거움은 우울감과 스트레스 발생을 감소시켜 줄 뿐만 아니라[11], 신체적, 심리적, 의학적으로 건강한 삶을 영위할 수 있기 때문에 생활만족이 높아지면서 자아존중감도 높아진다고 하였다[12]. 이러한 맥락에서 볼 때, 신체적 자기 효능감은 자신의 신체를 이용해 운동 과제를 수행 할 수 있다고 믿는 신념 또는 기대감이기 때문에 행복한 노후를 설계해 나아가 할 중년들의 자기관리를 통한 신체적 자기 효능감 높이는 방안에 대한 연구는 미래 노년기를 준비할 수 있는 길잡이 역할로서 가치를 지니고 있기에 그 필요성이 강조된다. 하지만 자기관리와 자아존중감에 관련된 연구들은[13,14] 주로 운동선수를 대상으로 진행되고 있기 때문에, 고령시대로 진입한 우리나라의 중년들의 자기관리와 신체적 자기 효능감 관계를 규명해 보는 것은 매우 중요하다.

한편, 우리나라 중년들은 50세 이후부터 은퇴라는 인생에 큰 전환점을 갖게 되는데 은퇴란 중년 후반부터 노년기에 걸쳐 경제적, 사회적, 정서적인 변화에 대한 적응과정이며, 은퇴자 가족에게도 큰 변화를 주는 것으로 나타났다[15]. 인생의 큰 변화에 있어서 중년들에게 다가올 정신적, 심리적 건강에 대처할 방안이 필요한데, 여러 심리학적 현상 중에서 회복탄력성은 스포츠뿐만 아니라 여러 분야의 위기상황에서 효율적으로 극복하기 위한 심리과정으로 대두되고 있다[16]. 회복탄력성은 어려운 문제에 직면했을 때 자신이 갖고 있는 자원을 충분히 활용하여 위기상황을 해결하고 극복하려는 인간의 총체적인 능력을 의미하는 것이다[17]. 민영남[11]과 김정식[12]의 연구에서 중년들은 골프에 참여하는 동안 우울감과 스트레스를 감소시킬 수 있을 뿐만 아니라 본인의 심리적인 면에서 긍정적인 결과를 가져 올 수 있다는 연구결과로 비추어 볼 때 중년 골프참여자들에게 있어 회복탄력성과 관련된 연구는 고령화문제로 야기되는 사회문제를 해결하는데 큰 기여를 할 수 있을 것이라고 판단되기에 본 연구가 갖는 의미는 매우 중요하다고 판단된다. 선행연구를 살펴보면 신준수와 윤행기[13]는 대학골프 선수들의 자기관리행동이 자기 효능감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고, 정범철[14]은 육상선수의 자기관리와 자기 효능감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 박상현과 조광민[18]은 스포츠지도사의 자기 효능감과 회복탄력성의 인과관계를 증명하고, 김홍설[19]은 중학생의 신체적 자기 효능감이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미친다고 하였

다. 또한 장은서와 민현주[20]는 중년여성의 자기관리는 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고, 김소희[21]는 태권도 선수의 자기관리는 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미친다고 하여 본 연구의 변인간의 관계를 지지하고 있다. 위의 선행연구로 비추어볼 때 중년들이 자신의 건강관리를 위해서 골프에 참여하는 것이고, 그로인해 자신의 신체적 자기 효능감에 긍정적인 영향을 미치며 회복탄력성도 높아지게 된다는 것을 추론할 수 있다. 따라서 바람직한 여가스포츠 활동으로써 선택된 골프를 통해 회복탄력성을 높이고자 하는 연구는 현대사회가 갖는 특성 상 다양하게 이루어지고 있지만 이를 스스로의 관리 즉 자기관리를 통해 증명하고자 하는 연구는 부족한 실정이며 나아가 신체적 자기 효능감의 매개를 통한 영향력에 대한 연구는 미흡하기에 본 연구의 필요성이 제기된다. 이에 본 연구의 목적은 중년 골프참여자들의 자기관리와 신체적 자기 효능감 및 회복탄력성의 관계를 규명하는데 있으며, 더 나아가 우리나라의 친 고령화 사회를 위한 기초자료를 제공하는데 의의가 있으며, 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 중년 골프참여자의 자기관리는 신체적 자기 효능감에 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 둘째, 중년 골프참여자의 신체적 자기 효능감은 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 셋째, 중년 골프참여자의 자기관리는 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 넷째, 자기관리와 회복탄력성의 관계에서 신체적 자기 효능감은 매개할 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상은 서울, 경기, 대전, 대구, 강원, 광주에 소재한 실외 골프연습장 이용객을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 표본은 비확률 표본추출법(non-probability sampling) 중 편의표본추출법(Convenient sampling method)을 사용하였는데, 이는 설문조사를 진행하는 과정에서 영업이익을 추구하는 사설업장의 특성을 고려하여 연구대상자의 성의 있는 답변을 구하기 위해 현장직원의 도움이 가능한 곳을 우선적으로 선별하였기 때문이다. 설문문의 정확성을 기하기 위하여 자기평가기입법(Self-administration)으로 설문지를 작성하도록 하였으며 총 250부를 배부하여 불성실하다고 판단되거나 설문지 내용의 일부가 누락된 7부와 결측치가 있는 6부를 제외한 237부의 자료가 실제분석에 사용되었다. 본 연구

대상자의 인구통계학적특성은 <표 1>과 같이 나타났다.

Table 1. Characteristics of middle-aged golf participants

Concepts		N	%
Gender	Male	156	65.8
	Female	81	34.2
Age	40 to 49 years	89	37.6
	50 to 59 years	108	45.6
	Over 60	40	19.9
Career	Less than 1 year to 3 years	39	16.5
	Less than 3 years to 6 years	59	24.9
	More than 6years	139	58.6
Average at bat	Less than 80	64	27.0
	Less than 80 to 100	125	52.7
	More than 100	48	20.3
Total		237	100

2.2 측정도구

2.2.1 설문지구성

본 연구에서 사용한 자기관리 설문지는 허정훈[7](2003)이 개발한 운동선수의 자기관리 설문지를 바탕으로 노정식[22]이 사용한 설문지를 수정·보완하여 사용하였고, 신체적 자기 효능감 설문지는 Ryckman[23]이 제작한 것으로 조성제[24]가 수정·보완하여 사용한 설문지를 수정 및 보완하여 사용하였다. 탐색적 요인분석 결과 적재값이 .40이하로 나타나 판별타당도를 위배한 6, 7번 문항을 삭제하였다. 문항의 내용으로 6번 문항은 체력적인 측면에서의 자신감에 대한 내용이고, 7번 문항은 이성 앞에서의 자신감에 대한 내용이다. 마지막으로 회복탄력성 설문지는 Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard[25]의 간이탄력성척도(The Brief Resilience Scale, BRS)를 번안하여 사용하였다. 이 척도는 기존의 탄력성 척도들이 역경으로부터 다시 회복하는(bounce back) 능력을 직접적으로 측정하지 않고, 관련된 보호요인들과 같은 여러 개의 하위요인이 혼재되어 있다는 문제점에서부터 이를 보완하여 개발되었다. 국내에서 박지혜[26]가 처음으로 번안하여 사용한 척도로서 총 6개의 문항으로 이루어져있으며, 각 항목은 Likert 5점 척도로 평정하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 탄력성 수준이 높은 것으로 해석된다. 구체적인 내용은 <표 2>와 같다.

Table 2. Summary of the Scales Used

Scale	Item	Number of Question
Characteristics	Gender, Age, Career, Average at bat	4
Self-management	Life management, Mental management, Man to person management, Exercise management	10
Physical self-efficacy	Charm, Sense of ability, Confidence	13
Resilience	Resilience	6
Total		33

2.2.2 설문지의 신뢰도 및 타당도

본 연구를 위한 설문지 제작 후 스포츠 심리전공 교수 1인과 박사과정 연구원 3인에게 문항 내용의 적합성 확인을 위해 내용타당도(content validity)를 검증받았다. 탐색적 요인분석의 요인 추출방식은 주성분분석(principal component analysis)을 이용하였으며, 직각회전방식인 베리맥스(varimax)방식을 이용하였다. 요인은 Eigen-value가 1이상인 요인만을 추출하였다. 또한, 조사도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 문항 간의 내적일관성을 나타내는 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석의 구체적인 내용은 <표 3>, <표 4>와 같으며, 회복탄력성의 신뢰도는 .924로 나타났다.

Table 3. The result of exploratory factor analysis and reliability analysis of self-management

Items	Mental management	Life management	Man to person management	Exercise management
4 Driving force	.839	.114	.134	.148
6 Trust	.837	.111	.181	.083
5 Confidence	.835	.147	.078	.174
2 Regular life	.067	.856	.077	.097
3 Control sleep	.189	.848	.031	.069
1 enough sleep	.096	.750	.189	.041
8 Sociability	.143	.122	.921	.122
7 Relationship	.188	.131	.919	.020
10 Practice	.086	.091	.067	.913
9 Exercise	.267	.088	.069	.864
Eigen value	2.286	2.110	1.793	1.669
Dispersion%	22.863	21.096	17.934	16.691
Accumulated dispersion%	22.863	43.960	61.893	78.584
Cronbach's α	.836	.781	.886	.789

KMO=.719, $\chi^2=986.108$, df =45, sig=.000

Table 4. The result of exploratory factor analysis and reliability analysis of physical self-efficacy

Items	Sense of ability	Confidence	Charm
11 Physical cham	.875	.237	.054
10 Exercise	.836	.257	.013
9 Fine physique	.825	.100	.067
8 Nice figure	.791	.136	.100
5 Complex	.776	.190	.082
13 External line of sight	.208	.802	.152
15 Agility	.265	.786	.096
12 Envy	.085	.764	.162
14 Agility	.233	.763	.056
2 Dumbness	.019	.147	.801
3 Good voice	-.001	.155	.777
1 Agility	.071	-.021	.740
4 Running	.156	.154	.724
Eigen value	3.578	2.684	2.403
Dispersion %	27.520	20.647	18.486
Accumulated dispersion%	27.520	48.167	66.653
Cronbach's α	.899	.830	.773

KMO=.846, $\chi^2=1473.725$, df =78, sig=.000

2.2.3 자료 분석방법 및 절차

본 연구의 자료처리는 Window용 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 이용하여 빈도분석과 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 구조방정식 모형 분석을 실시하였으며, 중년 골프 참여자의 자기관리와 회복탄력성의 관계에서 신체적 자기 효능감의 매개효과를 분석하기 위해 매개효과의 통계적 유의성을 검증하는 부트스트래핑 방법을 사용하였다.

3. 연구결과

3.1 각 요인간의 상관관계

<표 5>은 중년 골프참여자의 자기관리, 신체적 자기 효능감, 회복탄력성에 대한 상관관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시한 결과이다. 모든 요인들은 상호간의 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 모든 상관계수의 값이 .85를 초과하지 않았기 때문에 다중공선성 문제가 없다는 것을 보여주고 있다[27].

3.2 연구모형의 인과관계 분석결과

본 연구에서는 중년 골프참여자의 자기관리와 신체적

Table 5. The correlations of the self-management, physical self-efficacy, resilience

	Life	Mental	Man to person	Exercise	Charm	Sense of ability	Confidence	Resilience
1	1	.305**	.269**	.209**	.279**	.285**	.311**	.347**
2		1	.344**	.365**	.225**	.224**	.149*	.217**
3			1	.220**	.222**	.140*	.148*	.266**
4				1	.140*	.160*	.139*	.266**
5					1	.181**	.286**	.294**
6						1	.442**	.321**
7							1	.274**
8								1

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

자기 효능감 및 회복탄력성의 관계를 검증한 결과 연구 모형의 적합도는 <표 6>에 제시된 바와 같이 TLI=.945, CFI=.956, RMSEA=.056으로 나타났다. 모형평가는 카이제곱 검증이 표본크기에 민감하고 영가설이 상당히 엄격하므로 카이제곱 검증에 전적으로 의존하여 모형을 평가하지 않기 때문에 이를 해결하기 위해 많은 적합도 지수가 개발되었다[28]. 그 중 RMSEA와 TLI 그리고 CFI 지수가 표본크기에 민감하지 않고, 모형의 간명성을 고려한 동시에 명확한 해석 기준이 확립된 적합도 지수이기 때문에 본 연구에서는 이에 맞춰 적합도를 평가하였다. 이에 Bentler[29]와 Tucker & Lewis[30] 따르면 TLI와 CFI의 경우 1부터 0의 연속체에 따라 다르게 나타나며, 그 값이 .90이상이면 최적의 적합도라 하였고, Browne & Cudeck[31]는 RMSEA가 .08이하이면 좋은 모델로 평가되고 .10이하이면 보통모델로 평가된다고 하여 최종적으로 본 연구모형이 적합하다는 결론을 얻었다. 또한, 각 가설을 검증한 결과는 <표 7>에 제시된 바와 같다. 중년 골프 참여자의 자기관리가 신체적 자기 효능감에 미치는 영향의 표준화 계수값은 .648로 유의수준 .001에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 중년 골프 참여자의 신체적 자기 효능감이 회복탄력성에 미치는 영향의 표준화 계수값은 .296으로 유의수준 .05에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 중년 골프 참여자의 자기관리가 회복탄력성에 미치는 영향의 표준화 계수값은 .344로 유의수준 .05에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 1, 2, 3이 모두 채택되었다(그림 1).

Table 6. Model fitting

Fitness	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
Research model	107.371	62	.956	.945	.056

Table 7. The results of structural equaling modeling analysis

	Path	Estimate	S.E.	t-value	
H1	Self-management → Physical self-efficacy	.648	.131	4.715***	accept
H2	Physical self-efficacy → Resilience,	.296	.155	2.498*	accept
H3	Self-management → Resilience,	.344	.148	2.167*	accept

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

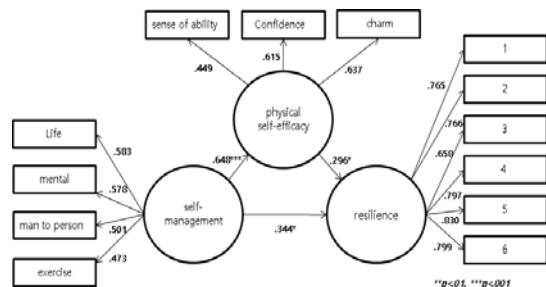


Fig. 1. The results of proposed model measurement

3.3 자기관리 및 회복탄력성의 관계에서 신체적 자기 효능감의 매개효과분해

중년 골프 참여자의 자기관리가 회복탄력성을 설명하는 총 효과는 .536으로 나타났으며, 신체적 자기 효능감을 통한 간접효과는 .192로 나타났다. 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑 방법을 사용하였으며, 그 결과 중년 골프 참여자의 신체적 자기 효능감을 통한 자기관리와 회복탄력성의 효과가 “0”이라는 가정 하에 간접효과인 신체적 자기 효능감의 신뢰구간이 .059 - .483이라는 것을 확인하였다. 즉, “0”이 신뢰 구간 사이에 포함되지 않았으므로 영가설은 기각하였고, 간접효과의 통계적 유의성을 검증하였다(표 8). 따라서 가설 4는 채택되었다.

Table 8. The results of mediation effects

Path	Direct effect	Indirect effect	Total effect
Self-management → Physical self-efficacy	.648***		.648
Physical self-efficacy → Resilience,	.296*		.296
Self-management → Resilience,	.344*	.192	.536

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

3.4 자기관리 및 회복탄력성의 관계에서 신체적 자기 효능감의 경쟁모델비교

중년 골프참여자의 자기관리와 회복탄력성의 관계에서 신체적 자기 효능감의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다으므로 그 효과가 부분적으로 매개하는지, 아니면 완전히 매개하는지 검증하기 위해 두 모형의 χ^2 값의 차이검증을 실시하였다. 그 결과 자유도 1에서 χ^2 값의 차이는 4.143으로 나타났으며, χ^2 차이 값이 임계비 값인 3.84보다 크기 때문에 부분 매개모형이 채택되었다(표 9). 즉, 중년 골프 참여자의 신체적 자기 효능감은 자기관리와 회복탄력성의 관계에서 부분적으로 매개한다고 할 수 있다.

Table 9. Comparison of competitive models

Model	χ^2	df
Incomplete mediated effect	107.371	62
Complete mediated effect	111.514	63

4. 논의

본 연구의 결과를 바탕으로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, 중년 골프참여자의 자기관리는 신체적 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 태권도 시범단원의 자기관리가 신체적 자기 효능감에 부분적으로 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[32]와 생활체육 참여자의 자기관리가 신체적 자기 효능감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과가[33] 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 즉, 중년들에게 있어서 골프 참여를 통한 자기관리는 자신의 건강 뿐 만 아니라 대인관계도 좋아지게 되어 긍정적인 심리상태로 변화시키기 때문에 신체적 자기 효능감을 높여주는 것으로 해석할 수 있다. 따라

서 중년들은 본인의 건강한 노후를 위해 골프의 참여는 신체적, 정신적인 면 뿐 만 아니라 사회생활 측면에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 골프에 효과적으로 참여하여 행복한 노후를 영위할 수 있는 방안을 모색해야 할 것이다.

둘째, 중년 골프참여자의 신체적 자기 효능감은 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 예비유아교사의 자기효능감이 높을수록 회복탄력성이 높다는 연구결과[34]와 자기효능감이 높은 청소년지도사가 회복탄력성이 높다는 연구결과[35]가 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다. 즉, 중년들이 골프에 참여함으로써 신체적 자기효능감이 높아지면 회복탄력성도 높아지게 되어 긍정적인 삶을 영위할 수 있다는 것으로 해석할 수 있다. 이와 관련하여, 규칙적으로 운동에 참여하게 되면 회복탄력성이 향상된다는 연구결과[36]와 스포츠 활동에 지속적으로 참여할 때 신체적 자기개념이 높아지게 되어 정신적 회복탄력성이 증가한다는 연구결과[37]가 본 연구와 맥을 같이한다.

셋째, 중년 골프참여자의 자기관리는 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년여성의 자기관리가 회복탄력성에 영향을 미친다는 연구결과[20]와 태권도선수의 자기관리가 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[21]가 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다. 즉, 중년들은 사회적 소외로 인해 공허감을 느끼게 되고 그로 인해 삶의 질이 낮아 질 수 있지만, 골프에 참여함으로써 자신을 스스로 통제하고 변화시키려는 자기 주도적인 행동으로 부정적인 심리상태를 긍정적인 심리상태로 변화시킬 수 있다는 것으로 해석할 수 있다. 한편, 박윤상[38]의 연구에서 노인복지시설 운동프로그램 참여자의 회복탄력성이 자기관리에 긍정적인 영향을 미친다고 하였는데, 이는 자기관리와 회복탄력성은 상호관계가 있음을 보여주는 것이라고 할 수 있다. 스포츠 참여에 있어서 자기관리는 자기조절학습이라고 할 수 있는데[39], 청소년들의 탄력성이 자기조절학습에 긍정적인 영향을 미친다는 연구[40]와 회복탄력성이 높으면 부정적인 감정을 억제하게 되어 자신의 감정과 행동을 통제할 수 있다는 연구결과[41]로 비추어 볼 때 중년들에게 골프의 참여는 신체, 정신적인 건강에 긍정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 대인관계에도 긍정적인 영향을 미치게 되어 자기관리에 대한 중요성을 자극하게 되는 요인이라고 볼 수 있다. 따라서 여러 가지 요인으로 삶의 질이 낮아 질 수 있는 중년들에게 회복탄력성의 긍정적 정도는 신체, 정신적, 사회적인 부분에서 긍정

적으로 자기관리가 가능할 것으로 사료된다.

넷째, 중년 골프참여자의 자기관리와 회복탄력성의 관계에서 신체적 자기 효능감은 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년들의 회복탄력성을 높이기 위한 방안으로써 지속적인 골프 참여를 통한 자기관리와 함께 신체적 자기 효능감을 높게 유지할 수 있는 다각적인 방안이 모색되어야 한다는 것을 의미한다. 이를 구체적으로 살펴보면, 우선 중년 골프참여자들의 자기관리는 회복탄력성에 직접효과가 나타난 것으로 볼 때 자기관리를 위한 방안이 모색되어 져야 한다. 이에, 운동선수들의 자기관리가 운동수행측면에 있어서 긍정적인 영향을 미친다고 하였고[42, 43], 규칙적으로 생활체육에 참여하는 참여자들의 자기관리가 정신건강에 긍정적인 사고를 형성한다고 하였다[44,45]. 이처럼 자기관리는 운동선수 뿐 만 아니라 행복한 노후를 영위해 나가야할 중년들에게도 굉장히 중요한 요인이라고 볼 수 있으므로 정부 혹은 지자체에서 중년들에게 자기관리를 위한 프로그램을 제공해 준다면 신체, 정신적으로 여러 가지 불안요소를 가지고 있는 중년들에게 긍정적인 심리상태를 유지할 수 있는 실질적인 방안을 제시해 줄 수 있을 것이라 생각한다.

또한, 신체적 자기 효능감의 간접효과가 증명되었듯이 중년 골프참여자의 신체적 자기 효능감을 높이려는 노력이 필요하다. 노인들은 건강유지 및 증진을 도모하지만 노화와 질병으로 심신이 쇠약해지면 심리적으로 두려움을 느끼게 되어 삶의 질을 떨어뜨리기 때문에[46], 중년 시기부터 스포츠 참여를 통한 신체능력을 향상 시켜 질병을 치료 및 예방하여 삶의 질을 개선시킬 수 있도록 해야 할 것이다. 다시 말해, 노인 인구의 증가로 중년의 삶이 재조명되는 현 시점에서 중년의 자기관리는 질적으로 볼 때 삶의 의미성과 밀접한 연관성이 있는 것으로 여겨진다. 따라서 골프참여를 통해 중년의 삶의 의미를 풍요롭게 하고 동시에 신체적 자기 효능감을 효과적으로 높일 수 있는 방안이 절실하다.

본 연구의 결과와 선행연구를 종합해서 살펴보면, 고령화 사회로 급속도로 빠르게 진행하고 있는 현시점에서 중년 골프참여자를 대상으로 자기관리와 신체적 자기 효능감 및 회복탄력성의 관계를 규명하여 삶의 질을 높일 수 있는 방안을 모색했다는 점에 의의가 있다. 또한 은퇴와 같은 사회적인 불안요소에 대한 중압감을 골프 참여를 통해 신체적 자신감을 회복하고 자기관리를 통해 긍정적인 심리상태를 유지한다면 그들의 행복한 노후를 설계하고 영위할 수 있다는 것을 시사한다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 중년 골프참여자를 대상으로 자기관리와 신체적 자기 효능감 및 회복탄력성의 관계를 규명하여 우리나라의 친 고령사회를 위한 건강한 노후 대비에 기초 자료를 제공하는데 목적을 두고 진행되었다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 이용하여 빈도분석, 탐색적 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, 중년 골프 참여자들의 자기관리는 신체적 자기 효능감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 중년 골프 참여자들의 신체적 자기 효능감은 회복탄력성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 중년 골프 참여자의 자기관리는 회복탄력성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 중년 골프 참여자의 자기관리와 회복탄력성의 관계에서 신체적 자기 효능감은 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 중년 골프참여자들은 골프 실력향상을 위한 지속적인 골프레슨 참여나 체력증진을 위한 지속적인 신체활동을 통해서 자기관리와 신체적 자기 효능감의 수준을 높일 수 있다면 행복한 노후를 영위할 것으로 사료된다.

이상의 결과를 바탕으로 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 고령화 사회가 사회적 이슈로 떠오르는 현시점에서 다양한 변인들로 연구를 진행하여 중년들의 행복한 노후를 설계할 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다. 둘째, 중년들의 고충을 이해하고 심층적으로 분석할 수 있는 질적 연구의 병행이 필요하다고 생각된다.

References

- [1] Ministry of the Interior and Safety, National residentia registration statistics of population. Available From: <http://27.101.213.4/> (accessed Oct., 10, 2018)
- [2] Statistics Korea, Senior statistics, 2018. Available From: http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/3/index.board?bmode=read&aSeq=370781&pageNo=&rowNum=10&amSeq=&sTarget=&sTxt (accessed Apr., 15, 2019)
- [3] J. W. Lee, "A Study on the Problems and Improvement of the medical service for Elderly People towards Super-aged Society." *The Journal of Legal Studies*, Vol 25, No. 4, pp181-203, 2017.
- [4] M. S. Kim, & J. W. Ko, "The Effect of the Elderly's

- Leisure Activity on Their Health and the Mediating Role of Family Support." *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, Vol. 60, pp. 35-54, 2017.
- [5] Y. S. Kim, & W. Y. Ha, "A Study of the Effect of Participation in Productive Leisure Activities on the Suicide Ideation and Physical and Mental Health of Elderly Living Alone." *Health and Social Welfare Review*, Vol. 35, No. 4, pp. 344-374, 2015.
DOI : <https://doi.org/10.15709/hswr.2015.35.4.344>
- [6] J. M. Sung, G. H. Bang, M. A. Kong, & H. S. Kang, "The effects of aerobic exercise on blood lipids, stress and growth hormones of middle-aged women based on NaB golf training." *Journal of Korean Society of Exercise Physiology*, Vol. 21, No. 4, pp. 446-455, 2012.
DOI: <https://doi.org/10.15857/ksep.2012.21.4.445>
- [7] J. H. Heo, "Development and Validation of Athletes' Self-Management Questionnaire(ASMQ)." *Korean Society of Sport Psychology*, Vol. 14, No. 2, pp. 95-109, 2003.
- [8] Y. Jang, & K. S. Kim, "The Relationship between the Self-Management Behavior, Golf-Related Stresses and Performance of Junior Golfers." *Journal of Golf Studies*, Vol. 11, No. 1, pp. 75-87, 2017.
- [9] H. S. Moon, "The Effect of Participation Motivation in Extracurricular Sports on Physical Self-Efficacy of Middle School Students." *The Korean Society of Sports Science*, Vol.19, No. 1, pp. 83-97, 2010.
- [10] D. L. Gill, & L. Williams, "Psychological Dynamics of Sport and Exercise(3rd ed.)." Champaign, IL, US: Human Kinetics," 2008.
- [11] Y. N. Min, "Relationship among Motive, Passion and Emotion of Elderly Women Participating in Dance Sport." Unpublished Master Dissertation, Kang-won University, 2016.
- [12] J. S. Kim, "The Effect of Senior Participations' Level in Leisure Sports on the Changes in Lifestyle and Successful Aging." Unpublished Master Dissertation, Chung-ang University, 2015.
- [13] J. S. Shin, & H. K. Yoon, "The Relationships between Self-Management Behavior, Self-Efficacy, and Performance of College Golf Athletes." *The Korean Society of Sports Science*, Vol.27, No. 3, pp. 283-294, 2010.
- [14] B. C. Jung, "Relationship among Self-management, Self-efficacy and Perceived Performance of Athlete." *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 56, No. 1, pp. 147-157, 2014.
- [15] M. E. Szinovacz, & A. M. Schaffer, "Effects of retirement on marital conflict tactics." *Journal of Family Issues*, Vol. 21, No. 3, pp. 367-389, 2000.
- [16] I. H. Hwang, "Effect of highschool taekwondo player's psychological skill on resilience." Unpublished Master Dissertation, Yong-in University, 2016.
- [17] E. Waters, & L. A. Sroufe, "Social competence as a developmental construct." *Developmental review*, Vol. 3, No. 1, pp. 79-97, 1983.
- [18] S. H. Park, & M. K. Cho, "The Structural Relationship among Job Autonomy, Self-efficacy, Resilience, and Job performance of Sports Instructors." *Korean Society for Sport Management*. Vol. 23, No. 1, pp. 103-118, 2018.
- [19] H. S. Kim, "Effects of the Physical Self-efficacy on Resilience and Body Image of the Middle School Students." *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 73, pp. 365-374, 2018.
- [20] E. S. Jang, & H. J. Min, "Influence of Participation Flow in Line Dance on Self-Management and Resilience in Middle-Aged Women." *The Korean Journal of Dance*, Vol 75, No. 5, pp. 119-136, 2017.
- [21] S. H. Kim, "The Relationship among Achievement Goal Orientation, Self-Management and Resilience." Unpublished Master Dissertation, Korea National Sport University, 2016.
- [22] J. S. Noh, "The relationship between perfectionism, self-management, performance anxiety and flow of dancers." Unpublished Doctoral Dissertation, Se-Jong University, 2009.
- [23] R. M. Ryckman, M. A. Robbins, B. Thornton, & P. Cantrell, "Development and validation of physical Self-efficacy scale." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 24, No. 5, pp. 891-900, 1982.
- [24] S. J. Jo, "Effect on Physical Self-efficacy of achievement experience of the physical task." Unpublished Master Dissertation, Busan University of Foreign Studies, 2000.
- [25] B. W. Smith, J. Dalen, K. Wiggins, E. Tooley, P. Christopher, & J. Bernard, "The brief resilience scale : assessing the ability to bounce back." *International journal of behavioral medicine*, Vol. 15, pp. 194-200, 2008.
- [26] J. H. Park, "The relationship between resilience, optimism, positive illusions and psycho social adaptation in broken family adolescents." Unpublished Master Dissertation, Korea University, 2011.
- [27] R. B. Kline, "Principles and practice of structural equation modeling(2ed ed.)." New York: Guilford Press, 2005.
- [27] S. Hong, "The criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales." *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 19, No. 1, pp. 161-177, 2000.
- [29] P. M. Bentler, "Comparative fit indices in structural models." *Psychological Bulletin*, Vol. 107, pp. 238-246, 1990.
- [30] L. R. Tucker, & C. Lewis, "A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis." *Psychometrika*, Vol. 38, pp. 1-10, 1974.
- [31] Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S.

- Long(Eds.), Testing structural equation models. New buri Park, CA: Sage.
- [32] W. M. Lee, & J. S. Shin, "The Relationship between Self Management, Physical Self Perception, Physical Self Efficacy and Performance Confidence in a Taekwondo Demonstration Member." *The Korean Society of Sports Science*, Vol. 26, No. 4, pp. 403-419, 2017.
- [33] M. H. Han, "Relationship between physical self-efficacy and exercise adherence according to the self-management in the participant of life time sports." Unpublished Master Dissertation, Dan-Kuk University, 2010.
- [34] A. K. Kim, "The Relationships among Personality Types, Self-Efficacy and Resilience in Pre-Service Early Childhood Teacher." *Korean Journal f Children's Media*, Vol. 14, No. 3. pp. 231-253, 2015.
- [35] J. A. Lee, & H. J. Min, "The Mediating Effects of Resilience in the Relationship between Youth Workers' Self-Efficacy and Psychological Burnout." *Youth Facilities and Environment*, Vol. 17, No. 13, pp. 5-14, 2019.
- [36] H. B. Jang, "The effect of Regular Swimming Exercises of the Resilience of Adults." Unpublished Master Dissertation, Kuk-min University, 2013.
- [37] E. S. Lee, C. W. Ahn, & K. S. Shim, "Effect of Leisure Activity Participation on the Deviant Behavior Prediction Factors of Elderly in Korea: Analysis of the intermediating Effect of Resilience." *Journal of Exercise Rehabilitation*, Vol. 7, No. 1, pp. 79-92, 2011.
- [38] Y. S. Park, "Effects of Resilience on Self-Management and Successful Aging in Participants of Elderly Welfare Facilities Exercise Program." Unpublished Master Dissertation, Dan-Kuk University, 2017.
- [39] Y. R. Choi, "The effect of exercise adherence on gymnast's ego-resilience : the verification of mediated effect on self-management." Unpublished Doctoral Dissertation, Sung-kyunkwan University, 2015.
- [40] H. J. Lee & S. J. Lee, "Effect of Ego-Resilience and Peer Attachment upon Self-Regulation Learning Ability In Early Adolescence - The Mediating Effect of Life Satisfaction." *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 13, No. 10, pp. 347-355, 2013. DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.10.347>
- [41] G. S. Kim, "The Influence of Mother's Child-Rearing Attitude on Resilience of Elementary School Child." Unpublished Master Dissertation, Kwang-Won University, 2013.
- [42] B. J. Kim, "Measuring Self-management Practices in Korean Athletes." *Korean Journal of Sport Science*, Vol 14, No. 4, pp. 125-140, 2003.
- [43] S. I. Kim, "The Relationship Between Psychological Skill and Self-management of Female Soccer Players." *Korean Society of Sport Psychology*, Vol. 16, No. 2, pp. 223-244, 2005.
- [44] A. Yoon, & J. Y. Heo, "Passion and Psychological Happiness of Mother Volleyball Club Players : Integrated Model of Self-management and Self-efficacy." *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, Vol. 29, No. 2, pp. 161-175, 2015.
- [45] 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 Dissertation, Dan-Kuk University, 2015.
- [46] K. M. Nam, & N. S. Moon, "The Relationship between the Death Preparation of the Aged and Successful Aging -Focusing on Depression and Death Anxiety as Mediators-." *Journal of the Korea Gerontological Society*, Vol. 28, No. 4, pp. 1227-1248, 2008.

최 석 환(Suk-hwan Choi)

[정회원]



- 2009년 2월 : 연세대학교 일반대학원 사회체육학과 (사회체육학 석사)
- 2013년 2월 : 연세대학교 일반대학원 (스포츠레저학 박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 백석대학교 스포츠과학부 외래교수

<관심분야>

스포츠경영, 스포츠여가, 스포츠사회심리

설 수 황(Su-hwang Seol)

[정회원]



- 2011년 8월 : 연세대학교 일반대학원 스포츠레저학과 (스포츠레저학 석사)
- 2015년 8월 : 연세대학교 일반대학원 (스포츠레저학 박사)
- 2018년 9월 ~ 현재 : 연세대학교 스포츠응용산업학과 연구교수

<관심분야>

스포츠 IT, 스포츠 경영, 스포츠여가심리