

골프 선수의 그릿과 마인드셋 및 인지된 경기력의 관계

The Relationship among Grit, Mindset and Perceived Performance of Golf Athletes

지준철* (한경대학교 외래교수)

Joon-Chul Ji* *Hankyong National Univ.*

요약

본 연구는 골프 선수의 그릿과 마인드셋 및 인지된 경기력의 관계를 규명하는데 목적이 있었다. 연구목적 달성을 위하여 골프 선수 235명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며 수집된 자료는 SPSS 25.0과 AMOS 25.0 통계프로그램을 사용하여 빈도분석, 확인적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 구조방정식모형 분석으로 자료처리를 하였다. 연구결과는 첫째, 골프 선수의 그릿은 마인드셋에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 골프 선수의 그릿은 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 골프 선수의 마인드셋은 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship among Grit, Mindset and Perceived Performance of Golf athletes. To achieve the research purpose, a survey was conducted on 235 golfers, and the collected data were processed by frequency analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and structural equation model analysis using SPSS 25.0 and AMOS 25.0 statistical programs. First, the research results showed that the golfer's grit had a significant effect on the mindset. Second, it was found that the golfer's grit had a significant effect on perceived performance. Third, it was found that golfers' mindsets did not significantly affect perceived performance.

Key words : Golf, Grit, Mindset, Perceived Performance

1. 서론

과거 부유층의 전유물로 인식되어왔던 골프는 PGA, LPGA와 같은 세계무대에서 우리나라 선수의 우수한 활약으로 골프인구의 증가(박일국, 2017)를 이끌어 왔다. 특히 2016년 올림픽 정식종목으로 골프가 채택되고 박인비 선수가 금메달을 획득하는 등 세계무대에서 우리나라 골프선수의 경기력을 확인할 수 있었다. 더욱이 코로나19라는 시국에서 위험도가 낮고 안전하게 즐길 수 있는 스포츠로 각광받고 있어 골프에 대한 이미지의 변화가 크게 달라졌음을 알 수 있고(김태연, 나도혜, 2021), 골프에 대한 긍정적인 인식을 통해 대중화가 되며 평생스포츠로 자리매김하고 있다.

세계 골프 무대에서 우리나라 선수는 좋은 경기력을 선보이고 있다. 이를 구체적으로 확인하면 역대 LPGA 상금왕 총 8명, 골프의 절대적 경기결과인 평균타수를 한 해 동안 가장 낮게 기록한 선수에게 수상하는 Vare Trophy 부문 총 7명, 매 해 LPGA투어에 진출한 신인들 중에서 가장 성적이 좋은 선수에게 부여하는 신인왕 상인 Louise Suggs Rolex Rookie of the Year에서도 총 13명을 배출했다(민나은, 박태진, 김언호, 2022). 최근 부산에서 개최된 BMW Ladies Championships에서 고진영 선수의 우승으로 LPGA투어 한국선수 합작 200승을 달성하는 등(중앙일보, 2021), 세계 정상

* cjf707@naver.com

의 우수한 경기력을 보유한 골프선수가 한국에 많이 있다는 것을 확인할 수 있다. 그렇다면 우리나라 골프 선수가 최상의 혹은 최고의 경기력을 보유할 수 있는 이유는 무엇일까?

골프 선수의 최종목표는 경기력 향상으로 귀결될 수 있다(최영준, 2021 재인용). 경기력 향상을 위해 골프 선수는 끊임없이 지속적으로 반복훈련을 하게 되고 이 과정을 어떻게 수행하느냐에 따라 결과가 달라짐을 알 수 있다. 특히, 골프는 다른 스포츠 종목보다 장시간 동안 넓은 야외에서 경기가 진행되고(박미애, 이재준, 조영석, 2019), 다른 개방형 종목(예 : 축구, 농구, 배구 등)과는 다르게 매 수행 시 공이 정지된 상태에서 시작되며, 수행과 수행 간의 시간적 간격이 길게 형성된다(Swan et. al., 2014). 또한, 시합상황에서 좋은 수행력을 발휘할 수 있는 우수한 골프선수로 성장하기 위해서는 오랜 시간 동안 경기에 집중하고 몰입할 수 있는 능력이 요구된다(강상욱, 이도홍, 권효정, 2022). 더구나 개인의 뛰어난 성취와 성공은 노력과 인내를 통해 설명된다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007; Howe, 2001). 즉 오랜 시간동안 꾸준히 지속적으로 운동을 수행하고 인내하며 노력하는 것이 중요하다는 것이다. 이는 최근 대두되고 있는 그릿(grit)이라는 개념으로 설명될 수 있는데, 높은 수행뿐만 아니라 심리적 안녕감을 예측할 수 있는 변인이기 때문이다.

그릿(Grit)은 미국의 심리학자 Angela Duckworth에 의해 소개되고 개념화된 것으로 성장(Growth), 회복력(Resilience), 내적동기(Intrinsic motivation), 끈기(Tenacity)의 앞글자를 합쳐 만들어졌으며, 어떠한 어려운 상황에서도 포기하지 않고 역경 속에서 흥미를 유지하고 도전하려는 노력을 말한다(Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007). 그릿(Grit)은 목표달성을 위해 장기적으로 작용하는 특성을 가지고 있으므로 미래의 목표를 설정하고 실행해 나가는 시기인 골프선수들에게 고난과 역경이 와도 포기하지 않고 목표를 달성할 수 있도록 작용하는 매우 중요한 요인이라고 할 수 있다(김보겸, 공성배, 2022 재인용).

또한, 그릿은 주로 성취와 관련이 있다고 보고되었는데, 개인의 성취에 영향을 미치는 요인으로 알려진 지능이나 특정 분야에서의 경험 및 재능, 기타 인구통계학적 변인들의 영향력을 통제하고도 그릿은 다양한 분야에서 높은 성취도와 낮은 중도 탈락률을 예측하는 변인으로 주목받고 있다(이정림, 권대훈, 2016; Duckworth et al., 2007; Robertson-Kraft & Duckworth, 2014). 결국 그릿은 운동 선수의 경기력 향상을 위한 노력과 높은 성취도의 결과인 경기력과 연결된다.

경기력(Performance)이란 경기장에서 선수 개인 또는 팀이 발휘하는 기술을 포함한 종합적인 능력을 말하는 것으로 여기에는 여러 가지 요인이 작용하는데, 유전적인 요인과 함께 체력, 훈련량, 훈련기간 및 경기 당일의 심리상태, 경험 유무, 경기장의 조건과 환경 등 내적·외적인 요인이 수없이 많다고 할 수 있다(김지목, 2010). 인지된 경기력(Perceived performance)은 훈련과 시합상황에서 선수가 인지하고 있는 운동수행력과 경쟁에서 승리할 수 있다는 자신감이다(Mamassis & Doganis, 2004). 인지된 경기력은 실

제 경기력을 간접적으로 추정할 수 있을 뿐만 아니라 경기력 향상을 위한 과정까지 포함하여 평가할 수 있는 주요한 준거가 될 수 있다(안효연, 소영호 2021).

이와 같은 견지에서 그릿과 운동수행 그리고 경기력 향상에 관련된 변인을 설정하여 수행한 선행연구(김보겸, 이태현, 2021; 김보겸, 허건식, 공성배, 2022; 원지은, 이동운, 이근철, 2021; 장세웅, 2019; 최연호, 김수연, 2021; Tedesqui & Young, 2017, 2018)를 살펴보면 그릿은 수행력 증진과 경기력 향상을 설명하고 도움을 주는 중요한 변인으로 보고되고 있다. 그 이유는 그릿의 개념에서 유추할 수 있는데 선천적인 재능보다는 후천적인 노력으로 경기력을 향상시킬 수 있고 도움이 된다는 측면이 있기 때문이다. 구체적으로 그릿의 개념을 구성하고 있는 긍정적인 사고와 회복력과 같은 긍정적인 심리 즉 그릿의 수준이 강하면 성취에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다.

즉, 그릿의 수준이 높은 사람은 자신의 목표가 일관적이며 이를 달성하기 위해 지속인 노력을 기울이는 반면 그릿이 낮은 사람은 목표가 확실하지 않으며 노력의 수준이 낮은 것으로 나타났기 때문이다(Duckworth et al, 2007). 게다가 김병준(2021)에 따르면 일반적으로 경기력은 심리적 요인에 의해 50% 정도가 설명될 수 있으나 골프, 양궁, 사격, 수영, 테니스 같은 개인종목에서는 심리적 요인들의 비중이 80-90%를 차지할 수 있기 때문에 이에 대한 관계 분석이 중요하다고 판단된다.

한편, 그릿과 함께 경기력을 예측하는 변인으로 마인드셋(mindset)이 부각되며 최근 이에 대한 관계 검증이 시도되고 있다. 마인드셋은 목표를 달성하는 데 필요한 개인의 능력 향상에 대한 믿음을 의미하는 심리적 요인으로 성장 마인드셋과 고정 마인드셋으로 구성되어 있다(Dweck, 2006). 성장 마인드셋은 실패를 배우고 성장할 수 있는 기회로 삼고 자신의 지속적인 노력으로 능력을 신장할 수 있다는 믿음의 정도이며, 고정 마인드셋은 자신의 지속적인 노력으로도 능력을 바꿀 수 없고 신장할 수 없다는 믿음의 정도를 의미한다(김현주, 김덕진, 2019; 소영호, 2022; Yeager & Dweck, 2012).

운동선수들이 훈련이나 시합 과정에서 어려운 상황이나 한계적 상황에 직면하게 될 때, 자신의 능력에 대한 믿음이나 성장에 대한 갈망을 하고 있다면 불리한 상황에서도 인내하고 목표달성을 위해 끊임없이 노력할 것이다(홍승한, 최관용, 2021). 결국 선수의 마인드셋은 경기력과 관련이 있으며 긍정적인 경기력을 기대하려면 마인드셋을 갖추어야 함을 의미한다. 이에 대해서 스포츠 영역에서 더 높은 수행력을 발휘하기 위해서는 자신의 기술과 체력 등의 역량을 증진시키는 것이 중요한데, 이를 위해서는 지속적인 노력이 필수적으로 뒷받침되어야만 한다(Baker & Young, 2014)는 내용과도 일치한다.

상기의 내용을 종합하면 그릿과 마인드셋 및 경기력의 연관성을 예측할 수 있지만 이에 대한 구조적 관계를 분석한 연구는 미진하다고 판단된다. 따라서 본 연구는 골프 선수의 그릿과 마인드셋 및 인지된 경기력의 관계를 규명하여 인지된 경기력을 높일 수

있는 심리적 변인의 중요성과 영향력을 분석하는데 목적이 있다. 연구결과를 통해 심리적 변인에 대한 이해도를 향상시키고 경기력 향상에 이바지 할 수 있는 기초자료와 관련된 시사점을 제공할 수 있을 것이다.

- 연구목적 달성을 위해 설정한 가설은 다음과 같다.
- 첫째, 골프 선수의 그릿은 마인드셋과 관계가 있을 것이다.
- 둘째, 골프 선수의 그릿은 인지된 경기력과 관계가 있을 것이다.
- 셋째, 골프 선수의 마인드셋은 인지된 경기력과 관계가 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 S, K지역에 소재한 중학교, 고등학교, 대학교에 소속된 골프 학생선수를 모집단으로 설정하고 250명을 편의표본추출법(convenience sampling)으로 표집하였다. 자료수집은 설문조사를 실시하였으며, 설문지를 작성하지 않았거나 이중 응답 등 불성실하게 작성되었다고 판단되는 15부를 제외하고 총 235부를 분석에 사용하였다. 연구대상의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

구 분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	143	60.9
	여자	92	39.1
학교	중학교	80	34.0
	고등학교	74	31.5
	대학교	81	34.5
운동 경력	3년 미만	72	30.6
	3년 이상 6년 미만	107	45.5
	6년 이상	56	23.8

2. 조사도구

본 연구에서 조사도구로 설문지를 사용하였으며 골프 선수의 일반적 특성 문항, 그릿 8문항, 마인드셋 문항, 인지된 경기력 문항 총 문항으로 구성하였다. 그릿은 Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly(2007)가 개발하고 임효진(2017)이 타당도를 검증한 척도를 연구목적에 맞도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 이 척도는 흥미유지 4문항, 노력지속 4문항의 2요인 총 8문항으로 구성하였다. 마인드셋은 Dweck(2000)이 개발하고 전향신(2018)이 사용한 척도를 연구목적에 맞도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 이 척도는 성장마인드 4문항, 고정마인드 4문항 2요인 총 8문항으로 구성하였다. 인지된 경기력은 이장건(2022)이 개발한 골프 선수의 인지된 경기력 설문지를 사용하였다. 이 척도는 심리 2문항, 체력 3문항, 샷기

술 5문항, 슛 게임기술 5문항, 전략 5문항 5개의 하위요인 총 20문항으로 구성되었다. 설문지의 모든 문항은 리커트 5점 척도를 사용하였다.

3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도

확인적 요인분석을 통해 조사도구에 대한 타당도 검증을 실시하였으며, 내적일관성을 확인하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하여 신뢰도 검증을 하였다. 확인적 요인분석 결과 $\chi^2(df)=949.882$ (558)/ $p<.001$, $Q=1.702$, $CFI=.917$, $TLI=.917$, $RMR=.025$, $RMSEA=.055$ 로 나타나 적합도 기준을 충족하는 것으로 확인되었다. Cronbach's α 계수는 .791-.938로 나타나 신뢰로운 수준으로 나타났다.

4. 자료수집

자료수집은 K지역에 소재한 중학교, 고등학교, 대학교 골프 지도자에게 연구의 목적과 취지를 설명하고 동의를 구한 후 설문 가능한 시간을 확인하여 학교에 직접 방문을 하였다. 이후 골프 선수에게 설문지의 이해를 높이기 위해 설문지 작성 방법과 관련된 내용 등을 10분 정도 설명 하고 설문지를 배포하였다. 배포된 설문지에 자기평가 기입법으로 작성하도록 안내하였으며 설문지 응답 후 연구자가 직접 회수하였다.

5. 자료분석

자료분석은 SPSS 25.0과 Amos 25.0 통계프로그램을 이용하여 연구내용에 따라 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구대상의 일반적 특성을 분석하기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다. 둘째, 조사도구의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)과 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시하였다. 셋째, 가설을 검증하기 위하여 상관관계분석(correlation analysis)과 구조방정식모형(structural equation modeling; SEM) 분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 변인 간의 상관관계분석

가설검증에 앞서 변인 간의 상관관계분석 결과는 <표 3>과 같다. 그릿의 하위요인 중 노력지속과 흥미유지는 마인드셋의 모든 하위요인과 인지된 경기력의 모든 하위요인과 통계적으로 유의한 정(+)적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 마인드셋의 하위요인 중 성장마인드와 고정마인드는 인지된 경기력의 모든 하위요인과 통계적으로 유의한 정(+)적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 상관계수는 .162-.659로 나타나 다중공선성(multicollinearity) 문제는 없는 것으로 확인되었다.

표 2. 확인적 요인분석 및 신뢰도 결과

요인	문항	비표준화계수	표준오차	t값	유의도	표준화계수	신뢰도
노력지속	c3	1,000				.629	.824
	c5	1,214	.133	9.139	***	.748	
	c8	1,367	.141	9.728	***	.825	
	c12	1,156	.128	9.024	***	.734	
흥미유지	c4	1,000				.703	.815
	c7	1,049	.114	9.174	***	.662	
	c9	1,162	.112	10.421	***	.761	
	c13	1,329	.123	10.764	***	.791	
성장마인드	m2	1,000				.736	.806
	m10	.992	.102	9.750	***	.693	
	m15	1,021	.090	11.309	***	.845	
	m12	.647	.076	8.472	***	.600	
고정마인드	m4	1,000				.716	.886
	m7	1,085	.088	12.315	***	.851	
	m8	1,127	.092	12.218	***	.843	
	m14	1,053	.085	12.323	***	.851	
심리	v21	1,000				.964	.938
	v22	.956	.051	18.824	***	.916	
체력	v35	1,000				.668	.791
	v34	1,325	.139	9.513	***	.814	
	v33	1,223	.131	9.341	***	.771	
샷기술	v7	1,000				.615	.833
	v8	1,133	.126	9.006	***	.759	
	v9	1,043	.115	9.044	***	.764	
	v11	1,060	.125	8.449	***	.692	
	v12	1,118	.130	8.606	***	.710	
슛 게임기술	v1	1,000				.730	.877
	v2	.954	.087	11.003	***	.749	
	v3	.963	.081	11.849	***	.806	
	v4	.920	.080	11.504	***	.782	
	v5	.889	.078	11.430	***	.777	
전략	v42	1,000				.811	.878
	v43	1,018	.076	13.370	***	.793	
	v44	1,077	.086	12.497	***	.752	
	v45	1,041	.076	13.776	***	.811	
	v46	.990	.087	11.445	***	.702	

$\chi^2=949.882$, $df=558$, $p=.001$, $G=1.702$, $CFI=.917$, $TLI=.906$, $RMR=.025$, $RMSEA=.055$, Cronbach's $\alpha=.791-.938$

표 3. 상관관계 분석결과

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
노력지속(1)	1								
흥미유지(2)	.659***	1							
성장마인드(3)	.362***	.398***	1						
고정마인드(4)	.464***	.493***	.359***	1					
심리(5)	.253***	.370***	.481***	.236***	1				
체력(6)	.242***	.291***	.313***	.174**	.378***	1			
샷기술(7)	.162*	.325***	.422***	.172**	.459***	.441***	1		
슛 게임기술(8)	.241***	.310***	.438***	.216***	.462***	.370***	.562***	1	
전략(9)	.336***	.400***	.532***	.274***	.488***	.461***	.522***	.618***	1

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

표 4. 가설 검증 결과

	경로		경로계수(표준화계수)	표준오차	C.R.(t)	결과
그릿	→	마인드셋	1.364(.822)	.258	5.279(.001)	채택
그릿	→	인지된 경기력	2.102(1.203)	.884	2.377(.017)	채택
마인드셋	→	인지된 경기력	-.480(-.456)	.451	-1.064(.287)	기각

2. 연구모형 적합도 결과

연구모형의 적합도는 모형의 간명성과 적합도를 모두 고려할 수 있는(홍세희, 2001) 표준 χ^2 검정(Q), CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMR(Root Mean Square residual), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation) 지수를 이용하였다. 적합도 지수는 표준 χ^2 검정은 2이하 우수, CFI, TLI는 .90 이상일 때, RMR은 .05 이하일 때, RMSEA는 .10 이하일 때 적합하다(김계수, 2007; Steiger, 1990). 연구모형의 적합도 결과는 $\chi^2(df)=59.764(24)/p<.001$, $Q=2.490$, $CFI=.952$, $TLI=.928$, $RMR=.018$, $RMSEA=.080$ 으로 나타나 적합도 기준을 충족하는 것으로 확인되었다.

3. 가설검증 결과

골프 선수의 그릿과 마인드셋 및 인지된 경기력의 관계를 분석한 결과는 <표 4>와 같이 나타났다. 첫째, 골프 선수의 그릿과 마인드셋의 관계에 대한 분석 결과 표준화계수 값이 .822($t=5.279$, $p=.001$)로 그릿이 마인드셋에 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 골프 선수의 그릿과 인지된 경기력의 관계에 대한 분석결과 표준화계수 값이 1.203($t=2.377$, $p=.017$)로 나타나 그릿은 인지된 경기력에 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 골프 선수의 마인드셋과 인지된 경기력의 관계에 대한 분석 결과 표준화계수 값이 -.480($t=-1.064$, $p=.287$)로 나타나 마인드셋이 인지된 경기력에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

IV. 논의

본 연구는 골프 선수의 그릿과 마인드셋 및 인지된 경기력의 관계를 규명하는데 목적이 있다. 연구목적과 가설에 따른 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 골프 선수의 그릿은 마인드셋에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 목표와 성취에 대한 지속적인 노력과 열정 등이 자신이 할 수 있다는 믿음인 마인드셋에 정적인 영향을 미치기 때문에 나타난 결과라고 생각된다. 모든 스포츠에 있어서 자신이 할 수 있다는 믿음 없이는 성공에 근접하기가 어렵고(홍승환, 최관용, 2021), 선수는 경기력 향상에 목표를 두고 훈련을 하기 어떤 자세와 태도로 훈련을 하느냐에 따라 선수 자신의 능력과 성취 행동이 나타나기 때문에 이와 같은 결과라 나타난 것을 알 수 있다. 결국 골프 선수의 그릿이 강화되었을 때 자신에 대한 믿음을

강화하는 등 마인드셋에 미치는 긍정적인 영향 관계를 확인했을 때 그릿에 대한 중요성을 알 수 있고 선수가 이를 인지하게 되었을 때 지속적인 노력과 열정을 기울일 것으로 판단된다.

박휴경과 주형철(2019)은 대학교양체육에 참여하는 수강생들의 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입에 대한 관계를 규명하였는데 그릿이 마인드셋에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 또한, 그릿이 높은 사람은 과제집중력이 높고 긍정적인 성장 마인드셋을 갖게 되어 실패와 위기를 학습기회로 삼아서 도전을 즐기는 경향이 높다(Goodwin & Miller, 2013)고 보고하여 본 연구결과를 지지한다.

그릿은 노력의 지속성과 흥미의 일관성이라는 두 가지 차원으로 설명되는데, 노력의 지속성은 수행과정에서 실패나 좌절 및 역경에도 불구하고 목표달성을 위한 꾸준한 노력의 경향성이고, 흥미의 일관성은 흥미와 목표를 변경하지 않고 일관되게 유지하고 노력하는 경향성을 의미한다(김정은, 이수란, 양수진, 2018; Duckworth & Quinn, 2009). 김창우와 이원일(2021)은 필드레슨 참여자를 대상으로 그릿의 두 가지 차원이 마인드셋에 미치는 영향을 규명하였는데, 노력지속은 성장마인드에 정적인 영향을, 고정마인드에 부적인 영향을, 흥미유지는 고정마인드에 부적인 영향을 미치는 것으로 보고해 마인드셋을 구분하여 연구를 진행하고 관계를 심층적으로 분석할 필요가 제기된다. 최근 개인의 성취와 성공을 위해 필수적으로 요구되는 특성으로(이호성, 이종학, 소영호, 2021) 성장 마인드셋으로 예측하고 이에 대한 연구가 시도되고 있지만 마인드셋을 명확하게 이해하고 현장에 반영하기 위해서는 이에 대한 지속적인 분석을 통해 면밀한 검토가 이루어져야 한다.

둘째, 골프 선수의 그릿은 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그릿은 단순한 노력이 아닌 목적을 달성하기 위한 과정에서 발생하는 실패와 좌절 등과 같은 어려움에도 장기적으로 노력을 기울이는 것을 말한다(한상춘, 2017). 즉, 골프 선수가 그동안 노력했던 과정과 동기 그리고 운동수행에 대한 끈기 등이 경기결과에 대한 기대와 인지가 높기 때문에 나타났다고 생각된다. 그릿은 자신이 설정한 목표를 끝까지 실천할 수 있도록 하는 강력한 의지 또는 행동력(Akin & Arslan, 2014; Duckworth & Gross, 2014)으로 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 생각된다.

또한, 그릿의 특성이 높을수록 목표를 달성하기 위한 장기간 지속적으로 노력하고, 그릿은 높은 성취를 달성하는데 필수적이며, 그릿이 지능이나 재능, 능력 체력수준보다 성취에 달성에 더 큰 영향을 미친다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly 2007)는 내용과 그릿이 스포츠 성취행동에 긍정적인 영향을 미친다(Elumaro,

2016)는 연구결과와 일맥상통한다. 본 연구결과를 현장에서 환류하기 위해서 지도자는 그것에 대한 긍정적인 인식과 교육에 대한 준비가 필요함을 시사한다. Tough(2012)는 학생들의 학업성취를 향상시키기 위해서는 수업 및 교육과정, 환경만 개선해서 될 것이 아니라 그것을 키워야 한다고 주장하였고 그것을 성공의 결정적인 요인으로 강조했기 때문이다. 따라서 지도자는 선수가 그것을 인지하도록 가르치고 이에 대한 노력과 강화가 이루어지도록 관리한다면 인지된 경기력을 향상시킬 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 골프 선수의 마인드셋은 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성장 마인드셋이 인지된 경기력에 영향을 미치지 않는다는 안효연과 소영호(2021)의 연구결과와 일치하며, 인지된 경기력과 같이 과정과 결과를 포함한 변인에 영향을 미치지 못할 수 있다는 의견을 제시하며 이에 대한 연구의 확장지 및 지속적인 연구의 필요성을 제안했다. 연구자는 골프 선수를 연구대상으로 설정하고 변인과의 연관성 그리고 이론적 배경을 바탕으로 가설을 설정하고 성장 마인드셋과 고정 마인드셋을 구분하지 않고 연구를 진행했는데 본 연구결과를 확인했을 때 마인드셋에 대해서 다각적으로 연구를 진행하는 것을 제안한다.

일반적으로 개인이 지닌 마인드셋 중 성장 마인드셋을 높게 지니고 있는 경우에 인지 및 정서 및 행동적 측면에서 더욱 적응적인 결과를 나타내는 것으로 알려져 있다(백서영, 임효진, 류제준, 2020). 즉, 개인이 지닌 성장 마인드셋이 높으면 어떠한 시련과 실패가 있더라도 극복하고자 노력하지만, 고정 마인드셋을 높으면 좌절감과 무력감 형성과 함께 쉽게 포기하는 경향을 나타내게 되어 시련과 실패 상황에서 서로 다른 행동 양상을 보이게 된다(현종환, 김덕진, 2019; Dweck, 2009). 또한, 성장 마인드셋은 운동선수에게 성취동기와 운동수행에 주요한 영향을 미치고 결국 긍정적인 영향을 미친다는 결과(Mangels, Butterfield, Lamb, Good & Dweck, 2006; Potgieter, 2011)와 같이 본 연구결과와 다른 결과가 나타나고 있고 일반화에 어려움이 있기 때문에 명확한 근거를 제시하는데 제약이 있기 때문이다.

이처럼 다양한 결과가 나타나는 것은 골프 종목의 특성이 반영된 것이라 판단된다. 골프 경기력은 체력, 기술, 심리로 구분하고 기술에 따라 샷과 퍼팅 그리고 스윙 등이 요구되며(김한별, 2010), 골프는 단조로운 경기일 수 있으나 다양한 상황이 발생할 수도 있고 상황에 따라 다르게 대처해야 하기 때문에 매우 어렵고, 넓은 장소에서 장시간 시합을 해야 하기 때문에 선수들은 강한 체력과 지구력을 갖추고 있어야 하며 심리적으로는 자신감, 주의집중, 스트레스에 대한 대처능력을 기르도록 노력해야한다(방극천, 2013).

결국 골프 선수가 경기상황에서 다양한 상황에 처하게 되고 이에 대해서 적절히 대처하거나 그렇지 못한 경우 경기력은 다르게 나타날 수밖에 없다. 무엇보다도 골프 경기력은 다양한 상황에 대한 기술과 종합적인 선수의 능력이 요구되며 여러 가지 요인들이 작용하기 때문에(박재완, 2021). 지도자는 골프 선수의 성장과 발전을 위해 마인드셋에 대한 인식과 교육에 대한 노력을 기울일 필요가

있다. 일반화에 어려움이 있지만 학생선수의 성장 마인드셋은 교육과 훈련으로 긍정적 변화를 기대할 수 있기 때문이다(Dweck, 2012).

V. 결론 및 제언

본 연구는 골프 선수의 그것과 마인드셋 및 인지된 경기력의 관계를 규명하는데 목적을 두고 진행하였다. 연구내용과 방법 및 절차를 통한 결과에 따른 결론은 다음과 같다.

첫째, 골프 선수의 그것은 마인드셋에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 골프 선수의 그것은 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 골프 선수의 마인드셋은 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

결론적으로 그것에 대한 중요도와 영향력을 검증했고, 마인드셋에 대한 연구의 확장이 필요함을 확인하였다. 마인드셋의 구성 개념의 차이로 명확한 근거를 제시하지는 못했지만, 후속 연구를 위한 기초자료를 제시했다는 것에 의의가 있다고 생각된다. 일반화를 위한 동일한 연구결과를 제시하는데 한계가 있지만, 실제 현장에서 환류될 수 있는 연구결과를 제시하기 위해서 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

논의에서 기술한 바와 같이 마인드셋의 두 가지 차원 중 성장 마인드셋에 대한 연구가 확장되고 있어 이에 대한 연구의 필요성을 제기하였다. 하지만, 골프 종목과 선수를 대상으로 이에 대한 연구가 활발히 이루어진 상태가 아니기 때문에 성장 마인드셋과 고정 마인드셋을 구분하여 변인으로 설정하고 이에 대한 변인 간의 관계를 검증 후 연구가 확장되는 것이 의미있는 결과와 시사점을 제공할 것으로 생각된다. 또한, 본 연구결과에서 알 수 있듯이 마인드셋에 대한 영향력과 효용성을 구체적으로 규명하기 위한 연구가 이루어져야 한다. 구체적으로 마인드셋 실험설계를 통한 프로그램 효과 검증, 성장 마인드셋과 고정 마인드셋 프로그램 효과 검증 차이 등 이론적 토대를 체계적으로 구축할 수 있는 연구가 이루어지길 기대한다.

참고문헌

- 강상욱, 이도홍, 권효정(2022). 청소년 골프선수의 실패공포, 경쟁상대불안과 운동몰입 간의 구조관계 검증. **한국체육교육학회지**, 27(1), 235-247.
- 김계수(2007). **AMOS 7.0 구조방정식 모형분석**. 서울: 한나래.
- 김병준(2021). **스포츠심리학의 정석**. 서울: 레인보우북스.
- 김보검, 공성배(2022). 대학씨름선수의 GRIT(그릿)과 스포츠 자신감 및 운동수행의 관계. **한국체육과학회지**, 31(1), 195-204.
- 김보검, 이태현(2021). 실업팀 씨름선수들의 GRIT(그릿), 운동몰입, 경기력의 구조적 관계. **한국체육과학회지**, 30(2), 195-204.

- 김보겸, 허건식, 공성배(2022). 대학태권도 지도자의 사회적지지와 선수들의 그릿(GRIT) 및 인지된 경기력의 관계. **한국체육과학회지**, 31(2), 205-214.
- 김정은, 이수란, 양수진(2018). 한국형 그릿(Grit) 특성에 대한 고찰: 높은 그릿집단의 다차원적 유형 연구. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 24(2), 131-151.
- 김지묵(2010). 중·고등학교 축구선수의 심판판정에 대한 인식도와 운동스트레스 및 인지된 경기력의 관계. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 김창우, 이원일(2021). 필드레슨 참여자의 그릿이 마인드셋과 운동지속에 미치는 영향. **Asian Journal of Physical Education and Sport Science**, 9(1), 51-64.
- 김태연, 나도혜(2021). MZ세대가 바꾼 골프계. **골프저널**.
- 김한별(2010). 골프 경기력 결정 심리요인의 탐색과 경기력 수준에 따른 위계적 중요도. **한국사회체육학회지**, 42, 1367-1378.
- 김현주, 김덕진(2019). 댄스스포츠선수의 마인드셋과 주관적 웰빙의 관계: 자아탄력성의 매개효과. **코칭능력개발지**, 21(1), 43-53.
- 민나은, 박태진, 김언호(2022). LPGA 데이터를 활용한 한국과 아시아 국가 여자프로골프 경기력 비교. **코칭능력개발지**, 24(2), 262-271.
- 박미애, 이재준, 조영석(2019). 국외프로골퍼의 경기성적을 이용한 경기기술자료 연구. **한국데이터정보과학회지**, 30(5), 1147-1159.
- 박일국(2017). **골프연습장 이용고객이 지각한 교수실재감과 강습만족의 관계**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 박재완(2021). **대학골프선수들이 지각한 지도자 다차원 리더십이 선수만족과 인지된 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 박휴경, 주형철(2019). 대학교양체육수강생들의 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입의 관계. **한국체육학회지**, 58(6), 277-289.
- 방극천(2013). **프로골프 선수의 성취목표성향이 스포츠맨십 및 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 목원대학교 산업정보연론대학원.
- 백서영, 임효진, 류재준(2020). 성장 마인드셋과 학습 관련 변인에 대한 메타분석. **아시아교육연구**, 21(2), 641-668.
- 성호준(2021.10.24). 한국 LPGA 투어 200승...주인공은 고진영. 중앙일보, Retrieved from <https://www.joongang.co.kr/article/25017602>.
- 소영호(2022). 엘리트 학생선수의 마인드셋과 운동열의, 선수지속 및 포기의도의 관계. **한국체육학회지**, 61(2), 25-38.
- 안효연, 소영호(2021). 엘리트 학생선수의 성장 마인드셋과 인지된 경기력의 관계에서 운동열의의 매개효과. **한국체육학회지**, 60(6), 279-292.
- 원지은, 이동운, 이근철(2021). 탁구 경기력의 심리요인과 인지된 경기력, 그릿의 관계. **한국체육교육학회지**, 26(4), 209-219.
- 이장건(2022). **골프선수의 인지된 경기력 척도 개발 및 타당화**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 이정림, 권대훈(2016). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석. **청소년학연구**, 23(11), 245-264.
- 이호성, 이종학, 소영호(2021). 프로축구선수의 그릿과 성장 마인드셋 및 활력의 관계. **한국사회체육학회지**, 83, 87-99.
- 임효진(2017). 그릿(Grit)의 요인구조와 타당도에 관한 탐색적 연구. **교육심리연구**, 31(4), 663-681.
- 장세용(2019). 태권도 겨루기 선수들의 그릿과 스포츠자신감의 관계. **한국스포츠학회지**, 17(2), 1125-1136.
- 전향신(2018). **대학생의 성장 마인드셋, 그릿, 내재적 미래지향목표 및 학업적응 간의 관계**. 미간행 박사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 최연호, 김수연(2021). 고등학교 태권도선수의 그릿과 경쟁상태불안 및 인지된 경기력의 관계. **한국체육교육학회지**, 26(5), 173-185.
- 최영준(2021). 태권도 선수의 또래집단 동기분위기와 집단효능감 및 운동수행능력의 관계. **스포츠사이언스**, 37(2), 313-322.
- 한상춘(2017). **학업성취와의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과**. 미간행 석사학위논문. 전북대학교 교육대학원.
- 현종환, 김덕진(2019). 청소년 무도선수들의 마인드셋과 성취목표성향, 팀워크간의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 21(2), 91-104.
- 홍세희(2001). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지 임상**, 19(1), 161-177.
- 홍승한, 최관용(2021). 유도 선수가 인지한 통제적 코칭행동과 그릿, 마인드셋, 승부근성의 구조적 관계. **한국체육과학회지**, 30(5), 321-336.
- Akin, A., & Arslan, S. (2014). The relationships between achievement goal orientations and grit. *Education and Science*, 39(175), 267-247.
- Baker, J., & Young, B. W. (2014). 20 years later: Deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 7, 135-157.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Psychology and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Duckworth, A., & Gross, J. J.(2014). Self-Control and Grit related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology press.

- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: How we can learn to fulfill our potential*. New York, NY: Random.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, USA: Random House.
- Dweck, C. S. (2009). Mindset: Developing talent through a growth mindset. *Olympic Coach*, 21(1), 4-7.
- Dweck, C. S. (2012). Mindsets and human nature: Promoting change in the Middle East, the schoolyard, the racial divide, and willpower. *American Psychologist*, 67(8), 614-622.
- Elumaro, A. I. (2016). Personality, grit and sporting achievement. *Journal of Sports and Physical Education*, 31, 14-17.
- Goodwin, B., & Miller, K. (2013). Research says. *Educational Leadership*, 70, 80-82.
- Howe, M. J. (2001). *Genius explained*. New York: Cambridge University Press.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Mangels, J. A., Butterfield, B., Lamb, J., Good, C., & Dweck, C. S. (2006). Why do beliefs about intelligence influence learning success?: A social cognitive neuroscience model. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(2), 75-86.
- Potgieter, R. D. (2011). *Goal orientation, the growth mindset and coping strategies for success and failure in competitive sport*. MA: University of Pretoria.
- Robertson-Kraft, C., & Duckworth, A. L. (2014). True grit: Trait-level perseverance and passion for long-term goals predicts effectiveness and retention among novice teachers. *Teachers College Record*, 116(3), 1-27.
- Spray, C. (2002). Motivational climate and perceived strategies to sustain pupils' discipline in physical education. *European Physical Education Review*, 8(1), 5-20.
- Swann, Christian, Piggott, David, Crust, Lee et al. (2014). *A connecting analysis of flow occurrence in elite golfers. In: 4th International Conference on Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1-3 September 2014, Loughborough University.
- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2017). Investigation grit variables and their relations with practice and skill groups in developing sport experts. High Ability Studies. *High Ability Studies*, 28(2), 167-180.
- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2018). Comparing the contribution of conscientiousness, self-control, and grit to key criteria of sport expertise development. *Psychology of Sport & Exercise*, 34, 110-118.
- Tough, P. (2012). *How children succeed: grit, curiosity, and the hidden power of character*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2005). Peer motivational climate in youth sport: A qualitative inquire. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 497-516.
- Weigard, D. A., Carr, S., Petherick, C., & Taylor, A. (2001). Motivational climate in sport and physical education. *European Journal of Sport Science*, 1(4), 1-14.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314.