http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2016.14.3.409

필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 필라테스 몰입 및 열정의 관계

노수연
가천대학교

The Relationship between Instructor's Attractiveness Perceived by Pilates Participants, Pilates Flow and Passion

Su-Yeon Roh
Gachon University

요 약 이 연구는 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 필라테스 몰입 및 열정의 관계를 구명하는데 목적이 있다. 연구의 목적을 달성하기 위해서 서울지역에 소재하고 있는 4개의 팔리테스 클럽에서 필라테스에 참가하고 있는 회원 214명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS 18.0프로그램을 이용하여 설문지의 신뢰도와 타당도검사, 기술통계분석과 상관분석을 실시하였으며, 경로분석은 AMOS 18.0 실시하여 다음과 같은 결과를 도출하였다. 첫째, 필라테스 참가자들이 인지하는 지도자의 매력성은 필라테스 몰입에 정적인 영향을 미친다. 둘째, 필라테스 참가자들이 인지하는 지도자의 매력성은 열정에 정적인 영향을 미친다. 셋째, 필라테스 참가자들의 필라테스 몰입은 열정에 정적인 영향을 미친다. 넷째, 필라테스 참가자들이 인지하는 지도자의 매력성과 참가자들의 몰입 및 열정사이에는 인과적 관계가 있다.

주제어 : 필라테스, 지도자, 매력성, 몰입, 열정

Abstract This study examines how instructor's attractiveness perceived by pilates participants affects participants' flow and passion. The subjects for this study were 214 participants who participated in pilates in Seoul. The reliability and validity test of the questionnaire were conducted by using SPSS & AMOS Window 18.0 program; the results of descriptive analysis, factor analysis, correlation analysis, structural equation model are as follows; First, the instructors' attractiveness affects pilates participants' flow. Second, the instructors' attractiveness has influence on the participants' passion. Third, pilates participants' flow affects their passion. Lastly there is a causal relationship between instructors' attractiveness, flow and passion of pilates participants.

Key Words : pilates, instructor, attractiveness, flow, passion

1. 서론

최근 전 세계적으로 웰빙에 기초한 건강에 대한 개념의 변화는 과거 동적이고 많은 에너지를 소비하는 패스트 엑서사이즈(fast exercise)의 운동형태로부터 신체적으로 건강한 것뿐만 아니라 정신적인 균형을 추구하는

Received 25 January 2016, Revised 26 February 2016
Accepted 20 March 2016, Published 28 March 2016
Corresponding Author: Su Yeon Roh (Gachon University)
Email: rsypilates@naver.com

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

슬로우 엑서사이즈(slow exercise)에 초점을 맞춘 요가나 필라테스와 같은 운동종목들이 대중의 관심을 받고 있다[1,2].

특히 필라테스는 이러한 슬로우 엑서사이즈의 대표적인 신체활동으로서 각광을 받고 있다. 1900년대 초 독일의 조셉 필라테스(Joseph H. Pilates)에 의해서 소개된 '필라테스'는 조절(control), 호흡(breath), 흐름성(flowing movement), 정확성(precision), 중심화(centering) 그리고 안정성(stability)의 여섯 가지 움직임을 기초로 발전된 신체활동이다[3,4]. 이와 더불어 필라테스는 제약된 공간에서 효율적인 신체활동을 가능하도록 돕는 정적인 운동으로 명상을 통한 심리적 안정감을 제공함으로써 사람들이 다양한 환경에서 직면하게 되는 스트레스를 해소하도록 도와준다[5]. 즉, 필라테스는 절제된 신체활동을 통해 유연성을 증가시키고 정신집중을 향상시킬 수 있는 운동으로, 신체와 정신의 조화를 강조하면서 신체자세와 몸매를 균형있게 가꾸도록 돕는다[3].

이러한 필라테스 역시 다른 스포츠 활동과 마찬가지로 활동에 대한 참가를 유인하거나 지속시키는데 지도자, 프로그램, 시설 그리고 조직과 같은 다양한 요인들이 영향을 미친다. 특히 이러한 요인들 중 지도자 요인은 필라테스 참가자들로 하여금 운동에 대한 몰입이나 열정을 증대시키는데 중요한 역할을 하며 참가 지속에 대한 합리성을 제공하는데 중요한 요인이다[6]. 즉, 잘 구축된 조직을 가지고 있고 이를 기초로 좋은 프로그램이나 시설을 확보하고 있을지라도 실제 운동에 참가하는 사람들로부터 인정받는 매력적인 지도자를 확보하지 못한다면, 참가자들에게 스포츠 활동에 대한 외적동기를 제공하지 못할 뿐 아니라 스포츠 활동을 중단하게 되는데 중요한 영향을 미칠 것이다. 따라서 필라테스 참가 동기 혹은 지속과정에 있어서 지도자의 역할은 매우 중요한 위치를 갖는다고 할 수 있다.

이와 같은 지도자의 중요성을 인식한 이래로 1970년대 심리학 분야에서 시작된 지도자의 매력성 연구는 교육학, 광고학 그리고 사회학분야로 확대되어 연구되어지고 있다. 최현아와 Baker 그리고 Churchill Jr. 에 따르면 지도자의 매력성은 사람을 판단하는 중요한 요소로써 가시적으로 보이는 외모뿐만 아니라 비가시적인 의사소통 방식, 정서 및 성격 등을 포함하는 다양하고 복잡한 개념으로서 정의된다[7,8]. 스포츠분야에서도 최근 지도자의 매력성에 대한 연구들이 주목을 받고 있는데 지도자의 매력성과 직업적 정체성을 고려한 연구와 지도자의 매력성과 전문성인식이 서비스품질에 미치는 영향에 대한 연구 등이 있다[9,10]. 특히 필라테스 분야에서도 노수연은 지도자의 매력성과 운동지속의 관계를 규명함으로써 스포츠분야에서 지도자의 매력성은 비단 상업적인 측면뿐만 아니라 학술적인 측면에서도 중요한 연구 분야로서 인식되어지고 있는 실정이다[6].

Csikszentmihalyi에 따르면 몰입은, 인간의 활동 중 활동 그 자체가 외적보상과 관련 없이 일어날 때 발생하며, 자신이 수행하는 행위에 집중되어 자신이 하고 있는 행위에 대해서 인식하지 못하는 무아지경의 상태로서 정의된다[11]. 다시 말하면, 스포츠 활동에서 몰입은 스포츠 활동 그 자체가 활동의 목적이며 외적인 보상을 요구하지 않으며, 활동 주체자의 활동이 외부의 환경과 일체가 될 때 가능하다. 이와 관련하여 이주연은 여자골프참여자들의 자발적인 동기에 의한 필라테스 활동 참여는 몰입에 긍정적인 영향을 미치며 이는 골프수행능력 향상에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다[12]. 또한 오현옥은 내적동기에 의한 필라테스 몰입은 참가자들로 하여금 운동을 지속하게 하는데 있어서 긍정적인 효과를 제공한다고 하였다[13]. 즉, 몰입을 통한 내적 만족은 참가자들의 내적 보상을 향상시키고 이에 따라 필라테스 활동에 대한 만족을 높인다는 것이다.

이상의 선행연구를 바탕으로 필라테스 참가자들에게 있어서 지도자의 매력성은 필라테스 몰입에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 가정할 수 있다. 특히 이 연구에서는 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 필라테스 몰입이 참가자들의 열정에 어떻게 영향을 미치는가에 대해서 실증적으로 분석하고자 한다. Vallerand 등에 따르면 열정은 어떤 활동을 좋아하고 그 활동에 대한 중요성을 발견하여 많은 시간과 에너지를 투입하는 강력한 동기적 작용이다[14]. 이러한 열정은 이원론적으로 구분해서 살펴볼 수 있다. 먼저 조화열정은 주어진 활동을 중요하다고 인식하여 어떤 조건과 내적 집착을 보이지 않고 자유롭게 선택하고 수용하는 성향을 말한다. 다른 한편으로 강박열정은 자신에게 주어진 활동에 대해서 중요하게 인식하지만 실제 활동에 대한 내적압박과 다양한 조건들 때문에 자신의 활동에 마지못해 참여하고 수용하는 것이다[15].

따라서 스포츠 활동에 참가하면서 몰입수준이 높을수록 자신이 참가하는 스포츠 활동에 대한 열정수준이 어떻게 변화하는가에 대한 연구는 매우 중요하다. 특히 이러한 몰입과 열정이 자신이 참가하는 지도자의 매력성에 의해서 영향을 받는가에 대한 연구는 지도자의 매력성 연구가 중요해지는 시점에서 매우 시의적절하다고 할 수 있다.

따라서 이 연구의 목적은 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성이 필라테스 몰입 및 열정에 어떠한 영향을 미치는가를 실증적으로 구명하는데 있으며, 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성은 필라테스 몰입에 영향을 미치는가? 둘째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성은 필라테스 열정에 영향을 미치는가? 셋째, 필라테스 참가자의 필라테스 몰입은 열정에 영향을 미치는가? 넷째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 필라테스 몰입 및 열정의 인과관계는 있는가이다.

2. 연구 방법

2.1 연구대상

이 연구의 대상은 서울에 소재한 4개의 필라테스 클럽에 참가하고 있는 회원들 중 필라테스에 3개월 이상 참가하고 있는 회원을 모집단으로 선정하였으며, 표본추출은 편의추출표집법(convenience sampling method)을 이용하여 231명으로부터 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료 중 설문 내용에 불성실하게 응답한 것으로 판단된 17명의 자료를 제외한 214명의 자료를 실제 분석에 이용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

〈Table 1〉 General feature of subject of study

Section		Frequency	Percentage(%)
Gender	male	26	12.1
	female	188	87.9
Age	under 20	31	14.5
	21-25	89	41.6
	26-30	45	21.0
	over 30	49	22.9
Duration (months)	3-6	36	16.8
	7-9	69	32.2
	10-12	71	33.2
	over 13	38	17.8

2.2 조사도구

이 연구의 조사도구는 설문지를 사용하였다. 설문지는 인구통계학적 특성에 관한 항목 3문항, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성 12문항, 필라테스 몰입 12문항, 열정 14문항 등 총 41문항으로 구성하였다.

구체적인 변인들의 조작적 정의와 구성방법은 다음과 같다. 먼저 필라테스 참가자들이 인지하는 지도자의 매력성은 Tan이 개발하고 최현아가 번안하여 사용한 설문문항을 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다[16,7]. 구체적으로 지도자의 매력성은 친밀성, 유사성, 호감성의 3가지 하위요인으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)', '그렇지 않다(2점)', '보통이다(3점)', '그렇다(4점)', '매우 그렇다(5점)'로 측정하였다.

다음으로 매개변인으로 설정한 필라테스 몰입은 Scanlan의 ESCM(Expansion of Sport Commit-ment Model)을 바탕으로 정용각이 번안하여 사용한 스포츠 몰입 설문지를 이 연구의 특성에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다[17,18]. 몰입변인은 크게 인지몰입과 행위몰입의 하위요인으로 구성되었다. 문항은 5점 리커트척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)', '그렇지 않다(2점)', '보통이다(3점)', '그렇다(4점)', '매우 그렇다(5점)'로 측정하였다.

마지막으로 열정은 Vallerand 등이 개발하고 유진, 정꽃님이 번안한 스포츠활동에 대한 열정 설문문항을 연구에 적합하게 수정 보완하여 사용하였다[14,19]. 열정은 조화열정과 강박열정으로 구성 되었으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 5점 리커트 척도로 이루어져 있다.

2.3 탐색적 요인분석 및 신뢰도

이 연구의 조사도구에 대한 타당도를 검사하기 위하여 필라테스를 전공한 교수 2인의 자문을 통하여 설문지에 대한 검토한 후 내용타당도 및 문항의 적합성 여부를 논의하였고 지적된 사항을 수정 및 보완 하였다. 조사도구의 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석을 이용하였으며, 요인회전방법으로 직각 회전방식을 이용하였다. 요인추출을 위한 기준은 초기 고유값 1.0이상으로 하였다.

〈Table 2〉 Exploratory factor analysis of instructor's attractiveness

Question	familiarity	similarity	likability
item 2	**0.846**	0.045	0.163
item 4	**0.821**	0.056	0.045
item 3	**0.782**	0.062	0.086
item 1	**0.732**	0.012	0.102
item 6	0.029	**0.842**	0.136
item 7	0.126	**0.812**	0.138
item 5	0.108	**0.788**	0.023
item 8	0.126	**0.762**	0.042
item 12	0.112	0.123	**0.826**
item 11	0.065	0.112	**0.812**
item 9	0.041	0.052	**0.723**
item 10	0.036	0.132	**0.716**
eigenvalue	2.512	2.491	2.413
variance(%)	20.823	20.689	20.321
accumulation(%)	20.823	41.512	61.833
Cronbach'α	0.789	0.756	0.736
KMO=.859, X^2=1756.452, Sig=.000			

먼저, <Table 2>은 지도자의 매력성에 대한 탐색적 요인분석의 결과이다. 지도자의 매력성에 대한 12문항의 요인분석 결과 친밀성, 유사성 그리고 호감성의 3개의 요인이 추출되었다. 먼저 친밀성의 요인부하량은 .732-.846, 유사성의 요인부하량은 .762-.842, 그리고 호감성의 요인부하량은 .716-.826로써 타당하게 측정된 것으로 나타났다. 또한 지도자의 매력성에 대한 신뢰도 값은 .736-.789으로 나타나 신뢰할 만한 설문지로 나타났다.

〈Table 3〉 Exploratory factor analysis of pilates flow

Question	cognitive	behavioral
item 8	**0.862**	0.145
item 5	**0.836**	0.163
item 3	**0.812**	0.168
item 6	**0.785**	0.112
item 1	**0.762**	0.192
item 4	**0.761**	0.212
item 2	**0.711**	0.286
item 7	**0.663**	0.216
item 9	0.129	**0.846**
item 12	0.065	**0.812**
item 10	0.165	**0.798**
item 11	0.082	**0.656**
eigenvalue	4.752	2.263
variance(%)	38.263	18.563
accumulation(%)	38.263	56.826
Cronbach'α	0.812	0.769
KMO=.723, X^2=1268.521, Sig=.000		

<Table 3>의 결과를 살펴보면, 필라테스 몰입에 대한 12문항의 요인분석 결과 인지몰입과 행위몰입의 2개 요인이 추출되었다. 먼저 인지몰입의 요인부하량은 .663-.862, 행위몰입의 요인부하량은 .656-.846로써 타당하게 측정된 것으로 나타났다. 또한 필라테스 몰입의 신뢰도 값은 .785-.823로 나타나 신뢰할 만한 설문지로 나타났다.

〈Table 4〉 Exploratory factor analysis of pilates passion

Question	harmonious	obsessive
item 8	**0.845**	0.136
item 10	**0.825**	0.325
item 13	**0.814**	0.221
item 12	**0.806**	0.122
item 9	**0.799**	0.214
item 11	**0.763**	0.247
item 14	**0.621**	0.115
item 1	0.112	**0.889**
item 3	0.122	**0.872**
item 7	0.321	**0.823**
item 2	0.211	**0.803**
item 4	0.145	**0.721**
item 5	0.178	**0.689**
item 6	0.036	**0.636**
eigenvalue	4.756	4.239
variance(%)	36.251	29.512
accumulation(%)	36.251	65.763
Cronbach'α	0.823	0.785
KMO=.781, X^2=1321.532, Sig=.000		

<Table 4>의 결과를 살펴보면, 열정에 대한 14문항의 요인분석 결과 조화열정과 강박열정 2개의 요인이 추출되었으며, 먼저 조화열정의 요인부하량이 .621-.845, 강박열정의 요인부하량이 .636-.889로 나타나 타당한 것으로 측정되었다. 열정에 대한 신뢰도 값은 .785-.823로 나타나 신뢰할 만한 설문지로 나타났다.

2.4 확인적 요인분석

이 연구에서는 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 통해 검증된 측정항목에 대해서 변인별로 측정모형을 도출하기 위해서 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석의 적합도 평가기준은 χ^2 값과 적합도 지수인 GFI ($\geq$ .90), NFI($\geq$ .90), CFI($\geq$ .90), RMSEA($\geq$ .80)을 적용하였다. 다음의 <Table 5>는 각 구성개념의 적합도가 전반적으로 평가기준을 만족시키고 있는 것으로 나타났다.

〈Table 5〉 Confirmatory factor analysis by study units

	χ^2	GFI	NFI	CFI	RMSEA
Attractiveness	56.236	.912	.936	.920	.060
Flow	68.468	.903	.928	.911	.052
Passion	102.267	.931	.909	.912	.067

2.5 조사절차

이 연구의 목적을 달성하기 위하여 연구자가 해당 필라테스 클럽을 직접 방문하여 설문의 목적과 기입 방법을 설명해준 뒤, 회원들 스스로 자기평가기입법(self administration method)으로 설문지를 작성하도록 하여 회수하였다.

2.6 자료처리방법

이 연구의 자료수집 방법에 의하여 회수된 설문지의 응답결과는 우선 이중기입 또는 무기입 등으로 응답에 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 응답자료를 분석에서 제외시켰다. 모든 자료는 컴퓨터에 개별 입력(Coding)시키고, SPSS/PC+ 18.0 Version과 Amos/PC+ 18.0 Version 통계프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 전산처리하였다.

이 연구에서 사용한 통계의 방법은 기술통계분석, 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석, 신뢰도분석, 상관분석, 그리고 구조방정식모형분석을 실시하여 검증하였다.

3. 결과

3.1 변인간의 상관관계

<Table 6>는 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 필라테스 몰입 및 열정 관련 변인간의 판별타당성의 충족 정도를 알아보기 위해서 상관관계 분석을 실시한 결과이다. 먼저 구성개념에 대한 평균분산(AVE)이 구성개념의 상관계수의 제곱값보다 크면 판변타당성이 있다고 말할 수 있는데 <Table 6>에 제시된 바와 같이 가장 큰 상관계수의 제곱값은 .355이며, 가장 작은 AVE는 .496으로 이 연구에서 사용한 척도들은 판별타당성이 있다고 할 수 있다. 또한 관련 변인간의 상관관계(r)는 .136에서 .596이었으며 변인들간에는 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 모든 상관관계수의 값이 .85를 초과하지 않았기 때문에 Kline의 기준에 따라 판별타당성이 확보되었다[20]. 더불어 독립변수간의 다중공선성의 기준치인 .80보다 모든 변인이 작게 나타나 다중공선성에는 문제가 없다는 것을 보여준다[21].

3.2 연구모형의 적합도

이 연구의 연구모형은 3개의 척도(필라테스 참가자들이 인지하는 지도자의 매력성, 필라테스 몰입, 열정)의 7개의 측정변수(친밀성, 유사성, 호감성, 인지몰입, 행위몰입, 강박열정, 조화열정)으로 구성되었다.

이 연구의 인과관계 모형에 대한 적합도를 검증을 위해서 구조방정식모형분석을 실시한 결과는 다음의 <Table 7>과 같다. <Table 7>에서 보는 바와 같이 CFI=.921, TLI=.913, RMSEA=.064로 나타났다. 이는 모형의 적합도 기준이 CFI와 TLI는 .90 이상일 때, RMSEA는 .08 이하 이면 좋은 모델로 평가되는 것으로 비추어 볼 때, 이 연구의 연구모형은 전반적으로 수용 가능한 것으로 판단된다.

〈Table 7〉 The goodness of fit of SEM

Goodness of fit	χ^2	df	χ2/df	CFI	TLI	RMSEA
measurement model	98.365	23	4.277	.921	.913	.064

〈Table 6〉 Correlation analysis between variables

	1	2	3	4	5	6	7	AVE
1. familiarity	1.00							.625
2. similarity	.423**	1.00						.634
3. likability	.423**	.452**	1.00					.605
4. cognitive	.236**	.136*	.197**	1.00				.562
5. behavioral	.297**	.197**	.226**	.386**	1.00			.521
6. harmonious	.398**	.512**	.498**	.171**	.194**	1.00		.536
7. obsessive	.386**	.463**	.336**	.221**	.171**	.596**	1.00	.496
**p<.01, *p<.05								

3. 필라테스 참가자들이 인지하는 지도자의 매력성이 필라테스 몰입 및 열정에 미치는 영향에 대한 가설검증

필라테스 참가자들이 인지하는 지도자의 매력성이 참가자들의 필라테스 몰입 및 열정에 미치는 영향에 대한 인과관계를 분석하기 위하여 연구문제에서 설정한 가설을 검증한 결과는 다음의 <Table 8>과 같다.

첫째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성은 참가자들의 필라테스에 대한 몰입에 통계적으로 유의한 정적 영향(r=.564, t=11.823, p<.001)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 참가자들이 지도자의 매력성을 높게 인식할수록 필라테스에 참가에 대한 몰입이 높아지는 것으로 확인되었다.

둘째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성은 참자가들의 필라테스에 대한 열정에 통계적으로 유의한 정적 영향(r=.287, t=2.597, p<.01)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 필라테스 참가자들이 지도자의 매력성을 높게 인식할수록 필라테스에 대한 열정 또한 높아지는 것으로 확인되었다.

셋째, 필라테스 참가자들의 몰입은 열정에 통계적으로 유의한 정적 영향(r=.456, t=8.489, p<.001)을 미치는 것으로 나타났다. 다시 말하면, 필라테스에 대한 몰입이 높을수록 열정 또한 높아지는 것을 확인할 수 있었다.

넷째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 참가자의 몰입 그리고 열정은 인과적 관계가 있는 것으로 나타났다. <Table 7>은 각각의 잠재변수들에 대한 직접효과, 간접효과, 총 효과를 보여주고 있다. 이 변수들 중 필라테스에 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성이 필라테스 열정에 미치는 영향은 직접효과(β =.287) 뿐만 아니라 간접효과(β =.257)까지 작용하고 있어 총 효과는 β =.544가 됨을 알 수 있다. 이러한 결과에 의하면, 필라테스 참가자의 몰입은 두 변인 사이에서 중요한 변인으로 작용하고 있으며, 이 연구모형간에는 인과관계가 있음을 알 수 있다.

4. 논의

이 연구는 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 참가자들의 필라테스 몰입 및 열정의 관계를 구명하는데 그 목적이 있다. 즉, 필라테스 참가자들이 지도자의 매력성을 어떻게 인식하는냐에 따라 필라테스에 몰입하는 수준과 열정이 영향을 받을 수 있다는 것이다. 따라서 이 장에서는 이러한 연구의 목적을 구명하기 위해서 설정한 연구가설을 검증한 결과를 중심으로 이들 변인 간의 관계에 대한 논의를 심층적으로 하고자 한다.

첫째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 필라테스활동 몰입의 관계를 분석한 결과, 필라테스 참가자들이 지도자의 매력성을 높게 인식할수록 필라테스 활동에 대한 몰입수준이 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 신체활동에 기반한 무용분야에서도 유사하게 보고되고 있다. 즉, 무용지도자의 외모 및 성격적 특성(헤어스타일이나 복장과 같은 외적인 부분과 인성적 품격과 같은 내적인 부분)은 참가자들의 무용활동에 대한 몰입을 증진시킬 뿐 아니라 이를 통해 지도자와 참가자들 간의 관계를 증진시키는데도 중요한 역할을 한다고 보고하고 있다[22,23]. 유사한 관점에서 사회심리학 분야의 연구들은 지도자 매력성과 몰입에 대한 많은 시사점을 제공하고 있다. 다시 말하면, 일반적으로 인간은 자신과 유사한 형태의 행동이나 사고를 하는 사람들을 더 신뢰하며 인간관계에서 서로간의 몰입을 이끄는데 영향을 미친다는 것이다. 예를 들어 조직 안에서 상사와 부하 간에 성격이 유사할 경우 업무 내외적으로 관계가 향상되며, 서로를 더 높게 인지하고 평가하며 더 나아가 신뢰를 쉽게 형성하게 된다는 것이다[24,25,26]. 특히 지도자의 매력성은 지도자를 따르는 사람들에 대한 주위를 쉽게 끌 수 있게 도울 뿐만 아니라, 참가자들이 지도자에게 쉽게 몰입하도록 영향을 준다고 보고하고 있다. 이러한 결과를 종합해 볼 때, 필라테스에서 지도자의 매력성은 참가자들의 필라테스 활동의 몰입을 향상시킬 수 있는 중

〈Table 8〉 Hypothesis testing

route	Estimate	S.E	C.R(t)	sig	effect		
					total effect	direct	indirect
instructor's attractiveness → pilates flow	.564	.052	11.823	.001	.564	.564	-
instructor's attractiveness → pilates passion	.287	.075	2.597	.01	.544	.287	.257
pilates flow → pilates passion	.456	.063	8.489	.001	.456	.456	-

요한 변인임을 알 수 있다.

둘째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 필라테스에 대한 열정의 관계를 분석한 결과, 참가자들이 지도자의 매력성이 높게 인식할수록 참가자들의 필라테스에 대한 열정이 높은 것으로 나타났다. 노수연은 필라테스 참가자들이 지도자들을 자신들과 유사하거나 혹은 친밀하다고 느낄 경우 더 열정적으로 필라테스 활동에 참가한다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지해주고 있다[5]. 이러한 연구는 비단 필라테스 뿐만 아니라 다양한 스포츠 활동에서도 나타나고 있는데 먼저 생활체육 측면에서 최현아는 스포츠센터에서 참가자들은 지도자들을 매력적으로 인지할수록 스포츠활동에 열정적으로 참가하는 것으로 나타났다[7]. 엘리트체육의 측면에서 성창훈 등[27]은 우수한 경기력을 가지고 있는 선수들이 선수자신의 성격과 자신의 지도자의 성격이 유사하다고 인지할수록 운동을 더욱 열심히 하려하고 자신이 설정한 목표를 달성하려는 열정이 높은 것으로 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 무엇보다도 지도자의 매력성인 친밀성, 유사성 그리고 호감성은 참가자들로 하여금 자발적인 열정뿐만 아니라 지참가자들에게 내적압박을 통해 자신들의 활동에 마지못해 참여하고 수용하도록 하는 열정 또한 갖게 된다는 것이다. 다시 말하면 지도자들이 가진 매력성을 참가자들이 동일시하려는 노력은 스포츠 활동의 열정에 영향을 미쳐 활동의 지속이나 강화에 긍정적인 영향을 미침으로써 지도자의 매력성이 열정에 중요한 변인임을 알 수 있다. 종합해보면, 지도자의 매력성은 참가자들의 스포츠 활동에 대한 열정을 강화시키는데 있어 중요한 요인으로 작용하고 있음을 알 수 있다.

셋째, 필라테스 참가자들의 몰입과 열정의 관계를 분석한 결과, 참가자들의 필라테스 몰입이 높아지면, 열정 또한 높아지는 것으로 나타났다. 이미 많은 연구에서 열정에 대한 핵심적인 요소로써 몰입의 중요성을 지적해왔다[28,29,30,31]. 이건미와 백민경은 무용전공자들의 몰입은 학생들의 무용에 대한 열정을 높이는 중요한 요인으로 지적하고 있다. 무엇보다도 동기수준과 목표에 대한 성취지향은 몰입에 영향을 미치며 이는 학생들의 열정수준을 향상시킨다고 보고하고 있어, 열정에 관한 몰입변인의 중요성을 환기시키고 있다. 하지만 박상윤과 박진기, 이정학, 범철호 및 김욱기, 그리고 김욱한와 이봉 등은 스포츠 활동에 있어서 열정수준이 높을수록 참가자들의 몰입수준이 높아진다고 보고하고 있어, 몰입과 열정은 상호 중요하게 관련되어져 있음을 알 수 있다[32,33,34,35]. 이러한 맥락에서 심제은은 열정과 몰입은 상호 중요하게 관련되어져 있음을 강조하였고 두 변인을 동시에 강화시키는 것이 업무의 효율을 극대화시킬 수 있다고 주장하고 있다[36]. 따라서 필라테스 참가자들에게 있어서 몰입은 필라테스의 참가에 대한 열정에 긍정적인 영향을 미치지만 다른 한편으로 열정수준이 어떻게 필라테스 참가자들의 몰입에 영향을 미치는가에 대한 연구가 후속연구로서 이루어질 필요성이 제기된다.

넷째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 필라테스 몰입 및 열정의 인과모형을 검증한 결과 지도자의 매력성은 참가자들의 필라테스에 대한 몰입 및 열정과 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 특히 이 연구에서 설정한 변인들간에 인과관계는 필라테스 지도자의 매력성에 대한 중요성을 강조하는 결과라고 지적할 수 있다. 즉, 필라테스와 같은 신체와 정신의 조화를 강조하는 신체활동에서몰입과 열정에 영향을 미치는 다양한 외적 요인들 중 지도자의 매력성은 참가자들에게 있어 매우 중요한 변인임을 인지해, 현장의 필라테스 지도자들이 자신의 매력성을 향상시킬 수 있는 다양한 방법을 발전시킬 수 있도록 노력해야 할 것으로 생각된다.

이와 같은 인과관계 모형은 필라테스에 참가하는 참가자들에게 몰입과 열정을 통해 자신이 필라테스 활동에 참가하여 성취하고자 하는 목적달성에 중요한 방향을 제시한다. 무엇보다도 최근에 필라테스가 한국에서 대중적으로 인기를 얻고 있는 시점에서 필라테스를 보다 발전시키기 위해서는 예비 지도자들의 기술수준 뿐만 아니라 지도자로서 참가자들에게 어필할 수 있는 매력요인들을 발전시킬 수 있도록 협회차원에서 도와줄 수 있는 방안이 강구되어야 할 것이다.

5. 결론 및 제언

이 연구는 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 필라테스 몰입 및 열정의 관계를 실증적으로 구명하는데 그 목적이 있으며, 분석결과를 기초로 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성은 참가자들의 필라테스 몰입에 유의한 영향을 미친다.

둘째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성은 참가자들의 필라테스 열정에 유의한 영향을 미친다.

셋째, 필라테스 참가자들의 몰입은 열정에 유의한 영향을 미친다.

넷째, 필라테스 참가자들이 인식하는 지도자의 매력성과 필라테스 몰입 및 열정의 인과관계를 분석한 결과, 지도자의 매력성은 참가자들의 필라테스 몰입 및 열정에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 참가자들의 필라테스 활동 몰입은 지도자의 매력성과 열정 사이에서 중요한 변인으로서 역할을 한다.

또한 이 연구에서 다루지 못한 부분과 추후 활발한 후속연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 후속연구에서는 연구참여자와의 면담과 참여관찰을 통해 필라테스 참가자들이 어떠한 지도자들의 매력성이 필라테스에 더 몰입하게 만드는지를 심층적으로 분석함으로써 지도자의 매력성에 대한 보다 심도깊은 이해를 구하고자 한다.

둘째, 앞에서 언급했던 것처럼, 스포츠 활동에서 몰입과 열정은 상호 중요하게 연련되어져 있다고 보고되고 있으나, 변인간의 인과적 선후관계가 여전히 불분명하다. 이 연구에서는 지도자의 매력이 몰입을 통해 열정에 영향을 미치는 것으로 연구변인을 설정하여 몰입변인의 중요성을 검증하였기 때문에 후속연구에서는 필라테스 지도자의 매력성과 참가자의 열정 그리고 그를 통한 몰입의 인과관계를 연구함으로써 실제로 어떠한 변인이 지도자의 매력성을 가장 잘 설명하는 매개변인인가를 확인하는 것이 필요할 것이다.

REFERENCES

[1] Soon-Gi Back, “Effects of Using Prop for Convergence Pilates Met Exercise on the Immunoglobulin in Middle-aged Women”, Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 6, No. 5, pp. 329-336, 2015.

[2] Kyung Hee Ko, Jae Hyung Sung, “Sport philosophy: Balance between body and spirit through pilates.” Philosophy of Movement, Vol. 17, No. 2, 2009.

[3] E. M. Joseph, C. Simona, “Pilates and the powerhouse. Journal of Bodywork and Movement Therapies.” Vol. 8, No. 2, pp. 122-130 2004.

[4] J. H. Pilates, W. J. Miller, “Return to life through contrology.” Boston: Christopher Publishing House, 2012.

[5] So-young Yim, “The effect of pilates on physical fitness and body composition in elementary school students.” Graduate School of Chosun University, 2008.

[6] Su Yeon Roh, “The influence of attraction of pilates instructors on exercise passion and adherence of pilates participants.” The Korean Journal of Sports Sciences, Vol. 24 No. 2, pp. 279-290, 2015.

[7] Hyun-a Choi, “The influence of instructor's attractiveness in sport centers on basic psychological needs of participants.” Graduate School of Korea University, 2013.

[8] M, J, Baker, G. A. Churchil, Jr., "The impact of physically attractive model on advertising evaluation." Journal of Marketing Research, 14(November), 1997.

[9] Jeong-hwan Park, "The effects of sports leaders' attractiveness on professional identity, service quality satisfaction and buying behavior." Graduate school of Keimyung University, 2009.

[10] Myeong-soo Jung, Soo-kyeong Na, "The relationship between professional recognition and service quality of sports instructor' attractiveness." The Korean Journal of Sports Sciences, Vol. 20 No. 6, pp. 841-854, 2011.

[11] M. Csikszentmihalyi, "Beyond boredom and anxiety." San Francisco: Jossey- Bass, 1975.

[12] Ju-yeon Lee, "A study on the influence of women golfer's participation in pilates on flow and exercise performance ability." Dance Research Journal of Korea, Vol. 13, No. 2 pp. 1-8, 2013.

[13] Hyeonok Oh, "Effects of exercise capacity on exercise flow and exercise addiction in pilates and yoga participants." The Korean Journal of Physical Education, Vol. 49, No. 6, pp. 139-148 2010.

[14] R J. Vallerand, C M. Blanchard, G A. Mageau, R. Koestner, C, F. Ratelle, M. Leonard, M. Gagne, J.

Marsolais, "Les passion de l'ame: On obsessive and harmonious passion." Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 85, No. 4, pp. 756-767, 2003.

[15] R J. Vallerand, "On passion for life activities: The dualistic model of passion." Advances in Experimental Social Psychology, Vol. 42, pp. 97-193, 2010.

[16] A. S. Tan, "Mass Communication. Theories and Research." New york: John wiley sons. Inc., 1985.

[17] T. K. Scanlan, "Social Psychological aspects of competition for male youth sports participations: Predictors of enjoyment." Journal of sport psychology, Vol. 8, pp. 25-35, 1993.

[18] Yong Gak Jung, "Validity verification of sport commitment behavior scale." Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 15, No. 1, pp. 1-22, 2004.

[19] Jin Yoo, Kon Nym Chung, "Analysis of the dualistic passion model in dance." Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 19, No. 1, pp. 163-175, 2008.

[20] R. B. Kline, "Principles and practice of structural equation modeling." New York: Guilford Press, 2005.

[21] Gye-Su Kim, "Structure Equation model." Seoul: Suk Jeong Publication. 2003.

[22] Mi-na Hong, "The effect of communication styles and nonverbal communication factors on a service provider's evaluation: Analysis of the moderating effect of service types." Graduate School of Kyeonggi University, 2007.

[23] Woo-ryeong Kim, "Communication research methods." Nanam Publication, 2007.

[24] T. N. Bauer, S. G. Green, "Development of leader-member exchange: A longitudinal test." Academy of Management Journal, Vol. 39, pp.1538-1567, 1996.

[25] D, Antonioni, H. Park, "The effects of personality similarity on peer ratings of contextual work behaviors." Personnel Psychology, Vol. 54, pp.331-360, 2001.

[26] E. M. Engle, R. G. Lord, "Implicit Theories, self-sachems, and leader-member exchange." Academy of Management Journal, Vol. 40, pp.988-1010, 1997.

[27] Chang Hoon Seong, Tae Hyung Kim, Seung Joon Yoo, Ma Ri Choi, Sang Hyuk Park, "The relationship between coach-athlete fit and psychological needs satisfaction." Korean Society of Sport Psychology, Vol. 22 No. 2, pp. 187-200, 2011.

[28] A. B. Bakker, "Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experience." Journal of Vocational Behavior, Vol. 66, pp. 22-44, 2005.

[29] Kunmi Lee, "The effects of the attraction of dance educators perceived by dance major students at universities on their dance flow and passion," Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women, Vol. 29 No. 1, pp. 29-44, 2015.

[30] Hong Sik Cho, "A study on structural relations between the teaching enthusiasm of physical education teachers and the subject interest and learning flow of students." Korean Journal of Sport Pedagogy, Vol. 20 No. 2, pp. 116-134, 2013.

[31] Min Kyung Back, "The relationships among the perceived motivational climates, achievement goal orientation and the dance passion of the dance majoring college students." Journal of Korean Dance, Vol. 29, No. 2. pp. 165-182, 2011.

[32] Sang-Yoon Park, Jin-Kee Park, "The relationships between exercise passion, exercise flow and intention to exercise adherence of silver generation females." The Korean Journal of Sports Sciences, Vol. 22 No. 6, pp. 163-175, 2013.

[33] Jeoung-Hak Lee, Chul-ho Bum, Wook-ki Kim, "The relationship of exercise passion, exercise flow and psychological happiness of golf participants." The Korean Journal of Sports Sciences, Vol. 24 No. 3 pp. 491-501, 2015.

[34] Wook Han Kim, Bong Yi, "A structural relation among the participation motive, exercise passion, exercise commitment and exercise adherence of people participating into the golf." The Korean Journal of Physical Education, Vol. 54 No. 2, pp. 137-148, 2015.

[35] Dong-Won Kim, "Wheelchair tennis has ever fusion of classroom participation of the physically disabled basic psychological needs and exercise emotional and exercise commitment", Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 6, No. 4, pp.

15-23, 2015.

[36] Je eun Shim, "Verification of self-identity, passion, organization flow and subjected well-being on private security workers with SEM." Graduate School of Kyonggi University, 2012.

노 수 연(Roh, Su Yeon)

- 1988년 2월 : 동아대학교 무용학과 (체육학사)
- 1997년 8월 : 세종대학교 체육학과 (체육석사)
- 2003년 2월 : 동아대학교 체육학과 (이학박사)
- 2014년 1월 ~ 현재 : 가천대학교 운동재활복지학과 교수

- 관심분야 : 필라테스, 사회심리학
- E-Mail : rsypilates@naver.com.