Journal of the Korean Applied Science and Technology
Vol. 39, No. 2. April, 2022. 233~245
ISSN 1225-9098 (Print)
ISSN 2288-1069 (Online)
http://dx.doi.org/10.12925/jkocs.2022.39.2.233

필라테스 고객의 열정적 행동과 심리적 행복감 및 운동지속 간의 관계

김병윤[1] · 김우식[2]†

[1]고려대학교 국제스포츠학부, 강사
[2]대전대학교 생활체육학과, 겸임교수
(2022년 4월 7일 접수: 2022년 4월 22일 수정: 2022년 4월 26일 채택)

The relationship between passionate behavior, psychological well-being, and intention to continue exercise of Pilates class participants

Byung-Youn Kim[1] · Woo-Sik Kim[2]†

[1]*School of Global Sport Studies, Instructor, Korea University, Sejong City, Korea*
[2]*Department of Physical Education, Adjunct Professor, Daejeon University, Daejeon City, Korea*
(Received April 7, 2022; Revised April 22, 2022; Accepted April 26, 2022)

요 약 : 코로나-19가 종식되지 않은 시점에서 위험을 감수하면서 운동을 지속하고 있는 필라테스 고객들의 열정을 살펴봄으로써 고객이 느끼는 심리적 행복감과 운동지속의도를 규명하고자 한다. 대상은 필라테스 고객 285명을 대상으로 하였다. 자료처리는 SPSS 21.0과 AMOS 18.0을 이용하였고, 빈도분석과 신뢰도, 확인적 요인분석, 상관분석을 실시하였다. 또한 SEM 사용하여 경로분석을 실행하였으며, 부트스트래핑을 활용하여 매개효과를 확인하였다. 첫째, 열정적 행동은 심리적 행복감에 정적인 영향을 미쳤다. 둘째, 열정적 행동은 운동지속에 정적인 영향을 미쳤다. 셋째, 심리적 행복감은 운동지속에 정적인 영향을 미쳤다. 넷째, 열정적 행동과 운동지속의 관계에서 심리적 행복감이 부분적 매개 역할을 하였다.

주제어 : 필라테스, 열정, 심리적 행복감, 운동지속

Abstract : The purpose of this study is to investigate the psychological well-being of Pilates class participants and their intention to continue exercising by examining the passion for leisure of Pilates participants who continue to exercise while taking risks during COVID-19 pandemic. The subjects were 285 Pilates participants. For data processing, SPSS 21.0 and AMOS 18.0 were used, and frequency analysis, reliability analysis, confirmatory factor analysis, and correlation analysis were conducted. In addition, path analysis was SEM and the bootstrapping method was used to examine the mediating effect of psychological well-being in the relationship between the passion for leisure and

†Corresponding author
(E-mail: woo140973@naver.com)

intention to continue exercising. First, passionate behavior had a positive effect on psychological well-being. Second, passionate behavior had a positive effect on exercise continuity. Third, psychological well-being had a positive effect on exercise continuity. Fourth, psychological well-being played a partial mediating role in the relationship between passionate behavior and exercise continuity.

Keywords : Pilates, passion, psychological well-being, continuation of exercise

1. 서 론

1.1. 연구의 필요성 및 목적

2022년 3월 16일 기준 코로나19 일일 확진자 수가 62만명 이상을 기록하는 가운데 정부는 감염 확산을 감소시키기 위해 스포츠 시설 이용에 대한 기약 없는 제한을 두었다. 이러한 제한은 스포츠 활동을 참여를 감소시킴으로써 개인의 건강은 물론 사회 전반적인 문제로 대두되고 있다는 것이다. 그럼에도 불구하고, 소수의 인원이 참여하는 스포츠 종목은 지속 성장을 이루고 있는데 특히, 필라테스는 개인 PT와 같이 1:1부터 1:6까지의 수업 형태로 코로나-19가 무색할 만큼 참여하고자 하는 일반 고객들이 증가하고 있고[1], 기존 참여자들은 위험을 감수하더라도 운동을 지속하고자는 열정적 성향을 보이고 있다는 것이다.

이와 같은 필라테스는 운동을 시작하려는 사람들이 신체적인 효과와 더불어 정신적, 심리적인 효과를 증진 시킬 수 있는 종목으로 인식하고 있고. 호흡을 기본으로 다양한 형태로 운동 효과를 나타내고 있다는 것이다[2]. 다시말해, 일반적인 운동을 넘어 우리 삶에 기초하는 신체적 변화를 주도한다는 점에서 운동을 지속하고자 하는 열정을 보인다[3]. 열정(passion)은 자신이 좋아하고 중요하게 생각하는 것을 위해 에너지와 시간을 투입하는 강한 성향이며, 추구하는 목표를 위해 열의를 갖고 강력하게 추진하는 태도로써[4], 운동참여자에게 있어 최우선으로 고려되어 왔다[5]. 이처럼 열정은 자신이 추구하는 목표를 이루기 위해 미치는 강력한 내적동기를 의미하는데[6] 열정인 행동은 여가활동 참여자의 개인적 특성에 따라 다르게 나타날 수 있지만[7], 운동을 통해 일어나는 열정은 참여자의 시간과 노력에 변화를 일으키고 있다 설명할 수 있다[8].

앞서 언급한 열정은 자신이 좋아하는 감정으로 스포츠에 참여하기 때문에 높은 가치를 두는 자율적인 성향의 조화 열정과 욕구를 조절하지 못하여 욕망에 의해 통제되는 성향의 강박 열정으로 구분된다[7]. 특히, 조화 열정은 적응적 패턴으로 긍정적 정서와 자유로움과 연관이 있으며, 강박 열정은 부적응적인 패턴으로 부정적 정서와 압박감과 연관이 있다[8]. 이러한 두 가지 열정에 대해 구체적으로 살펴보면 조화 열정은 자신이 좋아하는 활동에 직접적으로 참여하게 하는 동기적인 힘을 말하며, 강박열정은 자신을 통제하려는 압박과 내적인 힘에 의해 활동에 참여하는 동기적인 힘을 의미한다, 이와 같은 열정은 개인이 추구하는 목표를 이루기 위해 강력한 영향을 미치며[9], 강한 내적동기의 차원으로 즐거움, 흥미, 성취감 등으로 표현될 수 있으며, 긍정적인 심리요인을 높이는데 중요하게 작용한다[10].

특히, 긍정적인 심리 상태를 의미하는 심리적 행복감(psychological well-being)은 열정에 긍정적인 영향을 받으며, 개인의 삶에 매우 중요한 영향을 미친다[11]. 즉, 열정을 통하여 심리적 행복감이 축척되기 때문에 삶의 질 또한 향상된다는 것이다[12]. 다시 말해 운동에 대한 열정을 통하여 다양하고 꾸준한 신체활동을 높여주면 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 것이다[13]. 이러한 심리적 행복은 자신의 삶을 영위하는데 매우 중요한 요소이며, 규칙적인 운동은 심리적 행복감을 높여준다고 보고한 바 있다[14]. 이와 관련하여 요가 수련에 참여한 고객의 열정이 정서적인 행복감에 영향을 미친다고 보고한 바 있으며[15]. 긍정적인 정서적 체험은 필라테스 운동에 지속적으로 참여할 수 있는 변인의 역할을 한다고 하였다[16].

운동지속(exercise adherence)은 참여자들이 스포츠 활동을 통하여 재미, 즐거움 등과 같은 정서적 경험을 하면서 열정이라는 동기가 형성되어 스포츠 활동을 지속하는 것으로 해석할 수 있으며, 열정과 운동지속의사는 밀접한 관계가 있음을 예측할 수 있다[17]. 예를 들어 참여자가 운동을

통하여 자신의 욕구를 해소하고자 하는 자발적인 의지로 여가 운동에 참여 시 긍정적인 동기가 작용하여 운동 참여의 지속성이 나타날 가능성이 높지만, 반면 강박적 동기에 의하여 어쩔 수 없이 운동에 참여하게 될 경우에는 부정적인 동기로 작용하여 참여의 지속성을 저하하는 요인으로 작용할 수 있다[18]. 그러므로 본 연구는 필라테스 고객의 열정적 행동과 심리적 행복감 및 운동지속의 인과 관계를 규명하여 필라테스 종목의 기초적인 자료를 제공함과 더불어 고객의 운동지속 행동을 독려하는 방안을 제시하고자 한다.

1.2. 연구가설 및 연구모형

본 연구는 필라테스 고객의 열정적 행동과 심리적 행복감 및 운동지속의 관계를 규명하기 위해 다수의 선행연구를 바탕으로 다음과 같은 연구가설들을 설정하였다.

1.2.1. 열정적 행동과 심리적 행복감의 관계

열정은 심리적으로나 외부적으로 압박을 받지 않고 활동에 중요성을 두기 때문에 운동에 참여에 있어 긍정적인 정서 상태인 행복감을 촉진한다고 볼 수 있다[19]. 이러한 열정은 자신이 참여하고 있는 활동에 대하여 행복감을 예측하는 중요한 변인임을 알 수 있다[20]. 예를 들어, 교양 댄스스포츠에 참여한 대학생을 대상으로 연구한 결과 열정과 심리적 행복감은 긍정적인 인과 관계가 있음을 밝혔고[21], 노인들을 대상으로 한 연구에서도 열정과 행복은 정적인 인과 관계가 있다고 주장하였다[22]. 또한, 이 밖에 다수의 선행연구에서도 열정과 심리적 행복감 간의 긍정적인 인과 관계를 밝혀내었다[23], [24], [25], [26]. 따라서 선행연구를 종합하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

연구가설 1: 필라테스 참여자의 열정적 행동은 심리적 행복감에 정적인 영향을 미칠 것이다.

1.2.2. 열정적 행동과 운동지속의 관계

참여자가 운동에서 느끼는 열정과 애착 등의 긍정적인 정서는 지속적으로 운동에 참여하게 하므로 운동열정은 운동지속의사를 결정하는 중요한 선행요인이라 할 수 있다[27]. 이는 자신이 계획한 목표를 위하여 긍정적인 노력 및 태도를 취할 경우 운동에 참여하는 마음의 상태가 정적으로 작용하여 지속 가능성이 높아지는 것이다[28]. 이러한 결과는 운동지속의 특성인 경향성과 강화성 인식수준 및 가능성이 높아질 경우 운동참가자는 중동에 포기하지 않고 꾸준히 운동에 참가할 가능성이 높아지게 된다는 것이다[29]. 이를 증명하는 다수의 선행연구에서 운동 열정이 운동의 지속행동에 유의한 영향을 미친다고 보고하였다[30], [31], [32], [33], [34]. 따라서 선행연구를 종합하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

연구가설 2: 필라테스 참여자의 열정적 행동은 운동지속에 정적인 영향을 미칠 것이다.

1.2.3. 심리적 행복감과 운동지속의 관계

심리적 행복감은 운동지속성을 설명하는 중요한 요인으로써, 심리적 행복감이 높아진다는 것은 지속적인 참여를 하고자 하는 욕구가 더욱 강해진다는 의미로 볼 수 있다[35]. 이와 관련하여 수영 참여자를 대상으로 한 선행연구 결과에서는 지속적인 참가를 이끌어 내기 위해서 참여자의 심리적 행복감을 높일 필요성이 있다고 주장하였고[36]. 신체활동을 수행하면서 느끼는 심리적 행복감과 재미는 운동지속에 영향을 미친다고 하였다[37]. 따라서 선행연구를 종합하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

연구가설 3: 필라테스 참여자의 심리적 행복감은 운동지속에 정적인 영향을 미칠 것이다.

2. 연구방법

2.1. 조사대상

본 연구의 대상은 2022년 1월 9일 ~ 3월 2일까지 필라테스 A업체(체인점 4개소)를 선정하였고, 비확률 표본추출법(Non-probablity Sampling Method)을 통하여 총 312명 중 불성실 답변자 27명을 제외한 285명의 일반적 특성을 분석한 결과는 〈Table 1〉과 같다. 성별은 남성 13명(4.6%), 여성 272명(95.4%)으로 나타났다. 필라테스 횟수는 1회 13명(4.6%), 2회 123명(43.2%), 3회 87명(30.5%), 4회 32명(11.2%), 5회 이상 30명(10.5%)으로 나타났고, 필라테스 기간은 3개월 미만 79명(27.7%), 3-6개월 미만 35

Table 1. Characteristics of the subject of investigation

Classification	Items	frequency(N)	percent(%)
Gender	Male	13	4.6
	Female	272	95.4
Pilates number	less than once	13	4.6
	less than 2 times	123	43.2
	less than 3 times	87	30.5
	less than 4 times	32	11.2
	5 or more times	30	10.5
Pilates period	less than 3 months	79	27.7
	less than 3-6 months	35	12.3
	less than 6-12 months	62	21.8
	under 12-24 months	32	11.2
	over 24 months	77	27.0
Sum		285	100.0

Table 2. Contents of the survey tool

Variables	sub factor and Contents	Question number
Classification	Gender, Pilates number, Pilates period	3
passion	harmony passion, obsessive passion	14
	psychological well-being	8
	continuation of exercise	4
	Sum	31

명(12.3%), 6-12개월 미만 62명(21.8%), 12-24개월 미만 32명(11.2%), 24개월 이상 77명(27.0%) 순으로 나타났다.

2.2. 조사도구

본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정된 요인들은 다음과 같이 열정은 Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Leonard, Gagne & Marsolais(2003)[7]. 가 개발한 척도를 유진, 정꽃님(2008)[9] 등에서 조화 열정 7문항, 강박 열정 7문항 총 14문항을 구성하였으며, 심리적 행복감에 관한 척도는 양명환(1998)[11]이 개발하고, 윤성욱(2015)[38]에서 8문항 그리고 운동지속은 양명환(2004)[39]과 이영희, 최길례(2006)[40], 김태욱(2017)[41]에서 4문항을 추출하였으며, 구체적인 내용은 〈Table 2〉와 같다.

2.3. 신뢰도 및 타당도 검증

연구에서 사용된 측정도구의 타당성을 살펴보기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였고, 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's α계수를 산출한 결과는 〈Table 3〉과 같다. 먼저 측정 변수 중 심리적 행복감에서 "나는 필라테스에 유능하다고 느낀다.", "팔라테스에 능력이 있다고 느낀다."의 표준화된 요인 적재치가 0.5 미만으로 나타나 제거하였고, 이를 제외한 다른 모든 측정 변수들은 0.5 이상의 바람직한 설명력을 보이는 것으로 밝혀졌다. 분석결과 CMIN=360.806(df=237, p=0.000), CMIN/df=1.522, RMR=0.040, GFI=0.905, AGFI=0.879, CFI=0.981, NFI=0.947, TLI=0.978, RMSEA=0.043으로 측정되었다. 측정된 값에 의하면 측정모형이 적합한 기준을 충족하고 있는 것으로 나타났고, 측정변수의 표준화계수 값이 모두 0.50 이상의 값으로 나타나 집중타당도가 확보되었다. 마지막으로 개념구성신뢰도(CR)값은 모두 0.70보다 높게 나타났고, 분산추출지수(AVE)도 0.50 보다 높은 것으로 나타났다.

Table 3. Results of confirmatory factor analysis

Items		Estimate	S.E	C.R.	CR	AVE	Cronbach's α
harmony passion	various experiences	.739			.951	.735	.930
	more than worth	.878	.076	15.276***			
	a memorable experience	.832	.079	14.381***			
	self-satisfaction	.819	.081	14.114***			
	harmonize with other activities	.795	.076	13.706***			
	Passionate, controllable	.863	.080	14.963***			
	fall in love	.755	.092	12.909***			
obsessive passion	Exercise is important to life	.869			.943	.701	.963
	I can't stop the urge	.873	.049	20.503***			
	Life without exercise is hard to imagine	.933	.047	23.631***			
	emotionally dependent	.875	.053	20.694***			
	Difficulty controlling desires	.867	.050	20.143***			
	feeling obsessed	.892	.049	21.371***			
	Depends on my mood	.837	.052	18.831***			
psychological well-being	feel happy emotions	.846			.939	.719	.941
	express myself freely	.809	.066	16.817***			
	found my true self	.860	.063	18.628***			
	Satisfaction with choice	.821	.063	17.232***			
	sense of achievement in the activity	.871	.056	19.065***			
	feeling alive	.868	.061	18.951***			
continuation of exercise	i think i should keep going	.841			.913	.727	.881
	I think you should do it regularly.	.898	.064	18.631***			
	regular exercise	.876	.065	18.080***			
	effective exercise	.641	.093	11.468***			
CMIN=360.806(df=237, p=.000), CMIN/df=1.522, RMR=.040, GFI=.905, AGFI=.879, CFI=.981, NFI=.947, TLI=.978, RMSEA=.043							

***p<.001

2.4. 상관분석

구성개념들 간의 상관관계 분석 및 판별타당성을 살펴보기 위하여 상관관계분석 및 상관계수의 제곱값 그리고, AVE(분산추출지수)를 분석한 결과는 〈Table 4〉와 같다. 그 결과 AVE(0.50)을 상회하는 것으로 나타났고, 구성개념들 간의 상관관계는 모두 통계적으로 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 구성개념들의 판별타당성은 조화열정과 심리적 행복감 간의 상관계수 제곱값은 0.567이고, 가장 낮은 AVE값으로 강박열정이 0.701로 더 높은 것으로 나타나 구성개념들의 판별타당성은 확보되었음을 확인하였다.

Table 4. Results of correlation

Factor	M±SD	1	2	3	4
1. harmony passion	3.96±.700	.735[a]			
2. obsessive passion	2.60±1.086	.605***	.701		
3. psychological well-being	3.68±.872	.753***	.653***	.719	
4. continuation of exercise	4.28±.718	.491***	.474***	.522***	.727

***p<.001

Table 5. Results of structural equation model

CMIN(p)	df	CMIN/df	RMR	GFI	AGFI	CFI	NFI	TLI	RMSEA
413.975 (.000)	241	1.718	.042	.892	.866	.974	.940	.970	.050

Table 6. Results of hypothesis test

Route	Estimate	S.E	C.R.	Hypothesis
H1-1 harmony passion → psychological well-being	.619	.083	9.441***	selection
H1-2 obsessive passion → psychological well-being	.300	.040	5.630***	selection
H2-1 harmony passion → continuation of exercise	.122	.104	1.168	dismissal
H2-2 obsessive passion → continuation of exercise	.169	.047	2.150*	selection
H3 psychological well-being → continuation of exercise	.350	.090	3.072**	selection

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

2.5. 자료처리 방법

본 연구에서는 SPSS 21.0 프로그램과 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 분석을 실시하였다. 자료분석은 조사대상자의 일반적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였고, 측정도구의 신뢰성 및 타당성을 살펴보기 위하여 확인적 요인분석과 신뢰성 분석을 실시하였다. 구성개념들 간의 상관관계와 판별타당성을 살펴보기 위하여 상관관계분석 및 분산추출지수와 상관계수 제곱 값을 분석하였다. 마지막으로 가설검정을 위하여 구조방정식 분석을 사용하였고, 직, 간접효과 및 총 효과를 알아보기 위하여 부트스트랩핑(bootstrapping)을 실시하였다.

3. 결 과

3.1. 구조모형의 적합도 평가

본 구조모형의 적합도 결과는 〈Table 5〉와 같이 CMIN=413.975(df=241, p=0.000), CMIN/df=1.718, RMR=0.042, GFI=0.892, AGFI=0.866, CFI=0.974, NFI=0.940, TLI=0.970, RMSEA=0.050로 기준에 만족하는 것으로 나타났다.

3.2. 연구가설 검증결과

구조모형이 적합한 것으로 나타나 가설 검증을 실시한 결과는 〈Table 6〉과 같다.

H1. “필라테스 참여자의 열정은 심리적 행복감에 정적인 영향을 미칠 것이다.”의 분석결과, 조화열정의 경로계수 0.619(C.R.=9.441, p<.001)로, 강박열정의 경로계수 0.300(C.R.=5.630, p<.001)로 심리적 행복감에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 따라 가설 H1은 채택되었다.

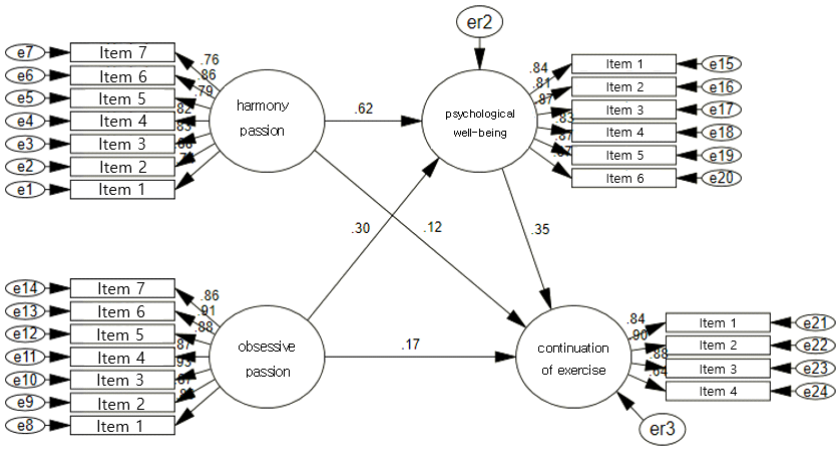

Fig. 1. Results of hypothesis test.

Table 7. Results of standardized total effect

Route	direct	indirect	total effects	BC 95% CI	
				Lower	Upper
harmony passion → psychological well-being → continuation of exercise	.122	.216	.338	.110	.393
obsessive passion → psychological well-being → continuation of exercise	.169	.105	.274	.034	.222

BC : Bias Corrected, CI : Confidence Interval

H2. "필라테스 참여자의 열정은 운동지속에 정적인 영향을 미칠 것이다."의 분석결과, 강박열정의 경로계수 0.169(C.R.=2.150, p<.05)로 운동지속에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 조화열정은 경로계수 0.122(C.R.=1.168, p>.05)로 운동지속에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이에 따라 가설 H2는 부분적으로 채택되었다.

H3. "심리적 행복감은 운동지속에 정(+)의 영향을 미칠 것이다."의 분석결과, 심리적 행복감은 경로계수 0.350(C.R.=3.072, p<.01)로 운동지속에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 따라 가설 H3은 채택되었다.

3.3. 직, 간접효과 및 총효과 검증

열정과 운동지속의 관계에서 심리적 행복감의 매개효과 검증을 위하여 부트스트레핑(bootstrapping)을 통해 간접효과를 산출하였다. 〈Table 7〉과 같이 간접효과와 간접효과의 95% 신뢰구간 내에 0이 포함되어 있는지를 확인하기 위하여 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값을 분석한 결과 조화열정 → 심리적 행복감 → 운동지속의 간접효과는 0.216(CI: 0.110, 0.393), 강박열정 → 심리적 행복감 → 운동지속의 간접효과는 0.105(CI: 0.034, 0.222)으로 경로의 신뢰구간에서 0을 포함하지 않았으므로 열정(조화열정, 강박열정)과 운동지속의 관계에서 심리적 행복감의 간접효과는 통계적으로 유의하다고 볼 수 있다.

4. 논 의

본 연구는 필라테스 고객의 여가 열정과 심리적 행복감 및 운동지속의 관계를 규명하는데 목적이 있다. 이에 필라테스 참여 고객을 대상으로 설문조사를 진행하였고, 연구 결과를 통하여 다음

이 결과를 도출하여 설명하였다.

첫째, 다수의 선행연구에서 밝힌 바와 같이 필라테스 고객의 열정적인 행동이 심리적 행복감에 유의한 영향을 미쳤다[42], [43], [44], [45]. 이는 다양한 신체활동의 경험을 통하여 행복감을 느끼면 결과적으로 삶의 질과 심리적 행복감이 높아진다는 의미이다[13]. 즉, 참여자의 심리적 행복감을 향상하기 위해서는 참여자의 흥미를 유발하기 위한 열정이 중요한 역할을 한다는 것이다[46]. 다시 말해 동기 성향은 참여자의 열정적인 참여 활동을 이끌어 자신이 추구하고자 하는 이상을 실현하게 만드는 밑거름으로 작용하여 행복을 증진시키는 토대가 될 것이다[47]. 그러므로 필라테스 지도자는 참여자들이 다양한 경험을 할 수 있도록 수업방식에 변화를 줄 수 있도록 노력해야 하며 이를 위해 차별화된 프로그램을 개발하여 지도한다면 참여자들은 지속적인 흥미를 느끼게 되어 지속적인 참여를 유도할 것이며, 다양한 경험을 통해 심리적인 행복감을 느낄 수 있을 것이다.

둘째, 열정적 행동과 지속의 관계를 연구한 결과 필라테스 고객의 열정이 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 다수의 선행연구가 본 연구를 지지하였다[48], [48], [50], [51]. 이에 선행연구에서는 지도자의 역할은 참여자에 대한 정확한 참여 동기를 파악하고 운동참여 자체에 즐거움을 느끼게 하며 운동의 중요성과 의의를 부각시켜 많은 사람들이 지속적으로 운동에 참여할 수 있도록 도움을 주는 역할을 수행해야 된다고 언급하였다[52]. 즉, 열정은 긍정적인 정서와 관련이 있으며 성취목표에 대한 내적 동기화를 일으켜 지속적인 참여를 유도한다는 것이다[53]. 다시 말해 자신이 좋아하고 즐거워하는 운동에 대하여 열정적으로 참여하면 동기가 유발되어 지속적으로 운동을 유지하려는 행동을 하게 되므로 지도자는 실천 가능한 목표 제시를 통하여 성취감과 재미를 느끼게 해준다면 운동에 대한 열정이 지속의도로 이어질 것이다[54]. 필라테스 참여자는 다양한 운동 목적에서 운동을 시작하는 반면, 수업 프로그램은 일률적으로 이루어지고 있는 것이 현실이다. 그로 인해 참여자들은 각자의 운동 목표를 달성하기 위해 열정을 갖고 운동을 시작하지만, 정형화된 수업방식으로 인하여 참여 열정이 저하될 수 있다는 것이다. 그러므로 필라테스 지도자는 참여자들의 동기를 파악하여 목표를 제시해 주어야 하며, 그에 적합한 수업 프로그램을 만들고, 참여 레벨(level)을 두어 수업을 진행한다면 참여자는 세션(session)을 마칠 때마다 성취감을 느낄 것이며, 다음 레벨을 위해 준비하는 과정에서 새로운 재미를 찾게 되므로 운동을 포기하지 않고 지속하려는 행동을 보일 것으로 판단한다.

셋째, 심리적 행복감과 운동지속 간의 연구 결과 필라테스 고객의 심리적 행복감은 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 다수의 선행연구에서도 심리적 행복감이 운동지속에 긍정적인 영향을 준다고 하여 본 연구를 지지하였다[55], [56], [57], [58]. 이러한 결과는 선행연구를 통하여 부분적으로 예측할 수 있었고, 스포츠에 참여하는 요인 중 매우 큰 부분을 차지하는 것이 즐거움과 재미 요인이라 할 수 있다. 이는 운동에 참여하는 다양한 참여 목적이 있지만 재미나 즐거움을 찾지 못한다면 중도에 포기하는 경우가 발생 될 수 있다는 것이다. 즉, 지속적인 참여 욕구가 생기기 위해서는 즐거움과 재미를 통하여 심리적인 행복감을 느껴야 된다는 것이다[59]. 재미(enjoyment)란 즐거움, 흥미로움, 기쁨, 행복 등의 긍정적인 정서적 반응을 뜻하며, 강한 동기부여적인 특성을 갖고 있고, 활동을 지속하려는 노력을 높이는 중요한 원인이 될 수 있고[60]. 심리적 행복감은 즐거운 감정 상태로 지속적으로 운동을 수행할 수 있도록 만드는 긍정적인 요소로 볼 수 있다[3]. 그러므로 필라테스 지도자는 참여자들의 즐거움과 재미를 유발시킬 수 있는 수업을 진행해야 할 것이다. 다시 말해 기존의 수업방식에서 탈피하여 다양하고 흥미로운 운동 방법들을 개발하여 참여자들에게 지도한다면 다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 즐거움을 느낄 것이며, 새로운 수업방식에 대한 몰입감도 높아지므로 흥미와 재미를 느끼는 참여자들은 운동을 지속하려는 행동 의도를 보일 것으로 판단한다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 필라테스 고객의 열정적 행동과 심리적 행복감 및 운동지속의 관계를 살펴보고자 하였고, 연구 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 제시한다. 첫째, 필라테스 고객의 열정적 행동은 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 열정적 행동은 운동지속에 유의

한 영향을 미는 것으로 나타났다. 셋째, 심리적 행복감은 운동지속에 유의한 영향을 미는 것으로 나타났다. 넷째, 열정적 행동과 운동지속의 관계에서 심리적 행복감이 부분적 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 심리적 행복감이 운동을 지속하려는 행동의도를 높여주는 역할을 하는 것으로써 열정을 갖고 참여하는 필라테스 고객들에게 심리적 행복감을 느낄 수 있도록 지도자가 노력할수록 운동을 지속하려는 행동의도가 높아진다는 의미이다.

끝으로 본 연구에서 미흡하였던 부분에 대하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 열정이나 심리적 행복감은 인구통계학적 특성이나 참여 기간에 따라 다르게 나타날 수 있다. 따라서 차후 연구에서는 대상의 연령대에 따라 각 요인 간의 영향력을 확인하는 연구가 필요할 것이다. 둘째, 본 연구에서는 심리적 행복감과 운동지속을 단일 요인으로 연구를 진행하였다. 그러나 심리적 행복감의 다양한 요인들이 있으므로 보다 구체적인 연구가 필요할 것이며, 운동지속의도 외의 소비 또는 참여에 대한 참여 행동 연구가 필요하다.

References

1. H. H. Choi, J. H. Kwak, "The Effects of Physical Self-efficiency of Pilates Participants on Psychological Happiness and Willigness to Continue Workout", *Journal of Martial Arts,* Vol.14, No.1, pp.143-161, (2020).
2. A. N. Goo, "A Study on Reception of Pilates Methode for Dance Skills Training", *Journal of Korean Dance,* Vol.16, pp.127-156, (2011).
3. H. N. Kim, "The Definition and Meanings of Slow Exercise", *Korean Journal of Lesure, Recreation & Park,* Vol.29, pp.23-34, (2005).
4. C. Peterson, M. E. P. Seligman, "Character stengrths and virtues : A handbook and classification", *NY: Oxford Univercity Press,* (2004).
5. J. G. Jung, S. T. Chin, H. W. Kang, "The Influence of Cross-Fit Participants Immersion and Passion on Happiness", *Journal of Korean Leisure Sciences,* Vol.8, No.1, pp.31-41, (2017).
6. B. S. Kim, D. H. Kwon, "The Structural Relationship among Passion, Health Belief and Intention to Continue Exercise in Participants of Life Sport", *Journal of Sport and Leisure Studies,* Vol.43, No.2, pp.883-893, (2011).
7. Y. J. Kim, "The Effects of TPB Factors of Participate in Leisure Activities on Passion for Leisure", Journal of leisure and recreation studies, Vol.36, No.2, pp.104-117, (2012).
8. K. Y. Kim, "A Study on the Effect of Seniors Leisure Passion on Self-Efficacy, Leisure Flow and Quality of Life", pp.18-20, [Unpublished doctoral dissertation], Jungbu University, (2022).
9. R. J. Vallerand, C. M. Blanchard, G. A. Mageau, R. Koestner, C. F. Ratelle, M. Leonard, M. Gagne, J. Marsolais, "On obsessive and harmonious passion", *Journal of Personality and social Psychology*, Vol.85, No.4, pp.756-767, (2003).
10. C. E. Amiot, R. J. Vallerand, C. M. Blanchard, "Pas-sion and psychological adjustment: A test of the person-encironment fit hypothesis", *Society for Personality and Social Psychology,* Vol.32, No.2, pp.220-229, (2006).
11. J. Yoo, K. N. Chung. "A Test of Dualistic Passion Model in Sport". *The Korean Journal of Physical Education,* Vol.51, No.4, pp.137-147, (2012).
12. Y. S. Jang, "*The Causal Relationship among Participation Motivation, Exercise Passion, Physical Self-Efficacy, and Quality of Life in Leisure Sports Participants*", pp.53-67, [Unpublished doctoral dissertation], Dankook University, (2017).
13. M. H. Yang. "Physical Activity and Psychological Well-being : Development of Cognitive-Affective States Scale", *Korean Journal of Sport Psychology,* Vol.9, No.2, pp.113-123, (1998).
14. J. G. Jung, S. T. Chin, H. W. Kang, "The

Influence of Cross-Fit Participants Immersion and Passion on Happiness", *Journal of Korean Leisure Sciences,* Vol.8, No.1, pp.31-41, (2017).
15. J. R. Lee, "*The Influence of Sports Confidence of Elderly Participating in Physical Education on Exercise Passion, Exercise Emotion and Psychological Happiness*", p.69-78, [Unpublished doctoral dissertation], Hanil University, (2021).
16. Y. J. Lee, "*Relationship with Physical self-concept on the Self-esteem, Psychological well-being and Life satisfaction"*, p.48-56, [Unpublished Master's dissertation], Chonnam National University, (2002).
17. J. W. Jeon, "The Influence of Yoga Training Passion on Physical Self-Efficacy and Emotional Happiness in Adult Women", *Journal of the Korean society for Wellness,* Vol.14, No.2, pp.363-373, (2019).
18. S. Y. Roh, "The Influence of Attraction of Pilates Instructors on Exercise Passion and Adherence of Pilates Participants", *Korean Journal of Sports Science,* Vol.24, No.2, pp.279-290, (2015).
19. H. J. Jang, "The Relationship among Sports Passion of Golf Participant, Sports Confidence and Intention to Continue Exercise", *The Korea Journal of Sport,* Vol.19, No.4, pp.201-21, (2021).
20. Y. K. Lee, "The relationship among passion, vitality and psychological well-being in leisure sport participants", *Journal of the Korean society for Wellness,* Vol.7, No.3, pp.53-63. (2012).
21. S. I. Kim, "The Passion and Persistence to the Level of Goal Orientation in Life Sports Participants", *Korean Society of Sport Psychology,* Vol.20, No.4, pp.61-76, (2009).
22. Y. H. Kim, "The Structural Relationship on Perfectionism, Sense of Unity, Passion, Happiness in Taekwondo Major Students", *Korean Journal of Sports Science,* Vol.21, No.5, pp.491-511, (2012).
23. W. K. Kim, J. W. Lee, Y. I. Lee, "The Mediating Effect of the Fun Factor in the Relationship between the Passion and Psychological Happiness of the College Students Participating in the Cultural Dance Sports Class", *The Journal of Korean Dance,* Vol.33, No.3, pp.1-23, (2015).
24. K. O. Lee, "The Relationships among Passion, Self-Esteem, Affect and Subjective Happiness in the Elderly Participated in Leisure Programs", *Northeast Asia Tourism Research,* Vol.7, No.3, pp.27-49, (2011).
25. K. S. Kwon, W. J. Kim, W. S. Min, "The structural relationships between leisure sports participants' exercise passion, physical self-efficacy, exercise emotion and psychological happiness", *The Korea Journal of Sport,* Vol.12, No.1, pp.507-521, (2014).
26. K. S. Park, Y. C. Jung. "Difference in Passion for Sports and Psychological Happiness Depending on Teenagers` Participation in Sports", *Korean Journal of Youth Studies,* Vol.23, No.6, pp.333-353, (2016).
27. Y. D. Ahn, S. H. Park, Y. S. Jang, "A Study on the Effects of Exercise Passion and Physical Self-Efficacy on Psychological Happiness among the Participants of Sports-For-All Soccer Clubs", *The Korea Journal of Sport,* Vol.13, No.2, pp.177-190, (2015).
28. K. I. Jung, K. H. Song, "The Mediation Effect of Adolescent Athletes' Passion and Identity in the Relationship Between Positive Thinking and Sports Happiness Perception", *The Korean Journal of Physical Education,* Vol.56, No.1, pp.181-195, (2017).
29. B. S. Kim, D. H. Kwon, "The Structural Relationship among Passion, Health Belief and Intention to Continue Exercise in Participants of Life Sport", *Journal of Sport and Leisure Studies,* Vol.43, No.2,

pp.883-893, (2011).
30. S. L. Cho, "The Structural Relationship among Perfectionism, Exercise Passion and Willingness to Continue to Exercise of Badminton Athletes", *The Korea Journal of Sport,* Vol.14, No.3, pp.119-128, (2016).
31. H. S. Oh, K. Y. Kim, "A Study on the casual relationship among participation motivation, passion and exercise adherence questionnaire in badminton participants", *Korean Journal of Sports Science,* Vol.24, No.5, pp.549-560, (2015).
32. B. H. Kim, S. Y. Kim, "The Relationship between Social Support, Exercise Passion and Intention of Exercise Adherence in Senior Women Swimming", Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women, Vol.33, No.1, pp.1-13, (2019).
33. W. H. Kim, B. Yi, "The structural relationship between Passion, Commitment and Adherence in amateur golfers", *Korean Journal of Sports Science,* Vol.24, No.1, pp.379-388, (2015).
34. J. W. Kim, "An analysis of relationships mong the passion, consistent exercise and satisfaction in golf of the players in amateur golfers`club", *Korean Journal of Sports Science,* Vol.23, No.4, pp.457-467, (2014).
35. D. G. Jin, N. Y. Choo, S. H. Cho, "A study on the Effects of Commitment and Passion towards Exercise of Middle School Students Participating in School Sports Club Activities on Exercise Emotion and Continuance", *Teacher Education Research,* Vol.57, No.4, pp.517-528, (2018).
36. J. E. Jin, Y. H. Jung, B. K. Lee, "The Effects of the Exercise Continuance Intension and Life Satisfaction on the Sports Passion of Judo Participants of Sports for All", *The Korea Journal of Sport,* Vol.18, No.1, pp.177-186, (2020).
37. K. S. Do, S. L. Cho, "The Structural Relationship among Psychological Well-Being, Subjective Health and Exercise Continuity of Personal Training Participants", *Journal of Sport and Leisure Studies,* Vol.65, pp.451-460, (2016).
38. Y. G. Kang, Y. K. Kim, "The Effect of Continuedly Participation in Swimming on Internal Motivation and Psychological Happiness", *Journal of Sport and Leisure Studies,* Vol.53, No.1, pp.505-515, (2013).
39. J. S. Yang, J. J. Eom, "Analysis of differences in social self-concept, psychologial well-being, and exercise continuation according to the degree of participation of golfer", *Korean Journal of Sports Science,* Vol.30, No.4, pp.73-85, (2021).
40. S. W. Yun, "*Effects of Fun-Factor of Physical Activity Class and Self-Actualization on Psychological Happiness in Korean University :Examining the Mediating Role of Exercise Adherence Intention*", pp.70-76, [Unpublished doctoral dissertation], Yonsei University, (2015).
41. M. H. Yang, "The Relationship Between Participation Motivation for Exercise, Current of Exercise Participation and Persistence Intention in Work Population", *Korean Society For The Study Of Physical Education,* Vol.8, No.4, pp.197-215, (2004).
42. Y. H. Lee, K. R. Choi, "Analyzing the Relationships among Participation Motivation, Satisfaction, and Repurchasing Intentions of Dance Sport Participants", *Korean Journal of Lesure, Recreation & Park,* Vol.30, No.1, pp.99-111.(2006).
43. T. U. Kim, "*The Effects of Exercise Satisfaction on Exercise Adherence in Adults with Metabolic Syndrome*", pp.65-75, [Unpublished doctoral dissertation], Sungkyunkwan University, (2015).
44. K. S. Kwon, W. J. Kim, W. S. Min, "The structural relationships between leisure sports participants' exercise passion, physical self-efficacy, exercise emotion and psychological happiness", *The Korea Journal of Sport,* Vol.12, No.1, pp.507-521, (2014).

45. Y. T. Oh, S. S. Jung, M. H. Yang, "The Effect of Mountain Passion on Psychological Well-being: Mediating Effect of Activity lnvolvement", *Journal of Sport &Marine Culture,* Vol.6, No.1, pp.19-35, (2016).
46. J. I. Yoo, S. K. Kim, "The Effect of the Sensation Seeking Tendency of Leisure Sports Participants on Exercise Passion and Psychological Well-being", *Journal of the Korea Entertainment Industry Association,* Vol.14, No.4, pp.211-222, (2020).
47. S. H. Jun, I. S. Nam, "Effect of Passion on Exercise Satisfaction and Happiness Index of Adult Fitness Club Participants", *Korean Journal of Sports Science,* Vol.24, No.1, pp.515-528, (2015).
48. S. C. Whong, K. I. An, "The Relationship among College Judo Club Participants' Exercise Passion, Exercise Satisfaction, and Psychological Happiness", *The Korea Journal of Sport,* Vol.16, No.4, pp.85-95, (2018).
49. W. D. Cho, "The Structural Relationship among Leisure Sports Passion, Stress Hardness and Psychological Happiness for College Students", *Journal of Sport and Leisure Studies,* Vol.64, pp.507-517, (2016).
50. J. Kim, D. W. Koo, K. M. Lee, "The Effect of Swimming Participant`s Passion and Emotion on Self Management and Exercise Adherence", *The Korean Journal of Physical Education,* Vol.52, No.1, pp.87-100, (2013).
51. D. H. Kim, "The Effect of the Attraction of Physical Educators Perceived by Physical Education Major Students at Universities on Their Passion and Exercise Adherence Intention", *Journal of Oil & Applied Science,* Vol.35, No.1, pp.111-121, (2018).
52. H. W. Kim K. H. Lee, "The Effects of Sport Passion on Sport Commitment and Exercise Adherence in University Soccer Club Players", *Korean Society For The Study Of Physical Education,* Vol.19, No.3, pp.85-100.(2014).
53. J. K. Park, S. Y. Park, "Impact of Health Club Users' Exercise Passion on Exercise Satisfaction and Intention to Exercise Adherence", *Korean Journal of Sports Science,* Vol.23, No.1, pp.755-766, (2014).
54. H. B. Shin, "The Relationship between the Outcome Expectation of a Golf Participant, Sport Enthusiasm and the Duration of the Sport", *Journal of Golf Studies,* Vol.9, No.2, pp.51-60, (2015).
55. C. Peterson, M. E. P. Seligman, "Character strengths and virtues: A handbook and classification", *N Y: Oxford University Press,* (2004).
56. B. H. Kim, S. Y. Kim, "The Relationship between Social Support, Exercise Passion and Intention of Exercise Adherence in Senior Women Swimming", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women,* Vol.33, No.1, pp.1-13, (2019).
57. S. T. Kang, "An Effect of Amateur Golfer's Enjoyment Factors on Psychological Happiness and Exercises Adherence Iintention", *Journal of Golf Studies,* Vol.9, No.3, pp.33-46.(2015).
58. Do. W. Kim, "The movement in the form of physically disabled persons to participate in classroom-type business impact on exercise adherence and psychological happiness perform", *The Korea Journal of Sport,* Vol.13, No.1, pp.131-141, (2015).
59. H. H. Kim, "Effectof Objectified Body Consciousness of the Disabled Participating in Living Sports on Psychological Happiness and Exercise Adherence, pp.52-75, [Unpublished doctoral dissertation], Gyeongbuk University, (2012).
60. H. J. Song, M. J. Seo, M. M. Kim S. H. Lim "The Effect of Interpersonal Relationship Features of Kumdo Participants on Psychological Happiness and Exercise Adherence", *KALCI,* Vol.17, No.3, pp.179-195.

61. G. I. Kwon, D. S. Yang, W. W. Kim, "The Effects on the Psychological Happiness, Living Satisfaction, and Continuing Exercise Intention of the Factors of Fun by Participating in the National Fitness 100 Program", *Korean Journal of Sports Science,* Vol.23, No.1, pp.303-314, (2014).

62. T. K. Scanlan, J. P. Simons, "The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed.)", *Motivation on sport and exercise. Champaign. IL: Human Kinetics,* (1992).