

필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감 및 운동지속의사에 미치는 영향*

최현희(동서대학교 교수) ·곽정현(가천대학교 교수)**

국문초록

이 연구는 필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감 및 운동지속의사에 미치는 영향을 파악하는데 연구의 목적이 있으며 연구대상은 서울, 경기도, 경상도, 전라도 지역의 필라테스 참여자들을 대상으로 편의표본추출법(convenience sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다. 선정된 연구대상자는 신체적 자기효능감, 심리적 행복감, 운동지속의사에 대한 설문지를 자기평가기입법(self administration method)에 의해 응답하도록 하였으며 회수된 설문지 중 설문의 응답내용이 불성실하게 응답한 자료나 설문 문항 일부가 누락된 설문지 제외한 255부의 자료가 실제 분석에 사용되었다. 그 결과 다음과 같다. 첫째, 신체적 자기효능감은 심리적 행복감에 영향을 미쳤다. 구체적으로 신체적 자기효능감의 하위 요인인 인지된 신체능력, 신체자기표현이 자아실현, 유능감에 유의한 영향을 미쳤으며, 즐거움과 몰입요인은 인지된 신체능력만이 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다. 둘째, 신체적 자기효능감은 운동지속의사에 유의한 영향을 미쳤다. 셋째, 심리적 행복감은 운동지속의사에 유의한 영향을 미쳤다. 구체적으로 심리적 행복감의 하위요인인 자아실현, 즐거움, 유능감이 운동지속의사에 유의한 영향을 미쳤다.

주제어 : 필라테스, 신체적 자기효능감, 심리적 행복감, 운동지속의사

* 이 논문은 2019년도 동서대학교 “Dongseo Cluster Project” 지원에 의하여 이루어진 것임(DSU-20190001)

**muyein@gachon.ac.kr

I. 서 론

1. 연구의 필요성

급변하는 사회 문화와 정보통신의 발달로 삶의 질이 향상(곽한병, 백주하, 2010)되었고 이에 따라 체육에 대한 인식도 크게 변화되었다. 과거에는 체육에 대한 인식이 국위를 선양하는 활동으로 생각되었지만 이제는 우리 사회 구성원 누구나 삶의 질 향상 및 건강증진의 목적으로 참여하는 여가활동이라는 인식으로 변화하였다. 또한 생활체육의 참여는 체력을 증진시키고, 건강한 사회생활을 유지할 수 있는 기본적인 건강을 유지하며, 스트레스 해소의 차원을 넘어 삶의 질 향상 및 효율적인 여가활용을 위한 최고의 방법으로 인식되고 있다(김동화, 박구남, 최영철 2012).

최근에는 체육활동이 신체적 효과뿐만이 아닌 심리적, 정신적 효과를 줄 수 있는 운동종목을 선호하고 있는데 그 대표적인 종목이 필라테스라 할 수 있다. 필라테스는 슬로우 엑서사이즈의 대표적인 운동으로 1900년대 초 독일 출신의 조셉 필라테스(Joseph H. Pilates)에 의해 고안되어 현재까지 끊임없이 발전하고 있고 ‘균형 있는 삶’을 위해 발전되었고, 잘못된 자세교정, 근육의 강화, 나이가 유연성을 증진시키고 있다(원정희, 2003). 특히 필라테스 운동의 원리는 이완(Relaxation), 집중(concentration), 중심(centering), 정렬(Alignment), 정확(precision), 호흡(breath), 조절(control), 흐름(flow) 등의 움직임의 다양함을 바탕으로 호흡을 깊게 하고 느끼고 강한 근수축의 반복을 통하여 신체 심부를 강화시키고 안정화시키는 운동으로 몸을 유연하고 균형 있게 가꾸어 준다(Segal, Hein & Basford, 2004; 김은정, 신현주, 김윤희, 2012).

이러한 필라테스는 심신의 조화롭고 균형있는 발전을 꾀하고, 특히 정신적인 면을 강조하여 신체적인 건강뿐만 아니라 사회적 측면이나 정신적 측면의 건강을

유지, 증진시킬 수 있는 신체활동으로 활용 될 수 있다(김현나, 2005).

이러한 의미에서 필라테스는 근력향상 및 균형있는 신체로 발전시켜주는 운동이며 정신적인 성취를 중요시하고, 호흡이 가장 밑바탕이 되어 올바른 자세를 만들어 줌으로써 움직임에 정신을 집중하며 자신의 호흡 템포에 맞추어 천천히 자신의 몸을 스스로 인식하고 조절함으로써 운동의 효과를 증대시켜 준다(구안나, 2011). 이는 건강한 삶을 위한 운동으로 신체단련을 통한 근력강화 및 자세교정과 재활 치료로 효과적이며 심리적인 안정감과 함께 육체적인 건강을 회복하여 균형 있는 몸매를 유지하는데 효과적이며(임소영, 2008), 심신의 조화로운 아름다움을 추구하는 여성들에게 필라테스의 참여가 신체적 자기효능감과 생활만족도에 긍정적인 영향을 미치는 수단으로 가치 있는 여가 스포츠 활동이다(장지선, 2009).

신체적 자기효능감은 대인관계 및 성격 발전에도 긍정적인 영향을 주며, 자신의 역량을 보다 효율적으로 사용할 수 있는 능력으로(윤희철, 강현우, 이지향, 2015), 바람직한 결과를 생산하는데 요구되는 행동을 성공적으로 수행 할 수 있다는 개인적 확신이다. 또한 특정한 상황에서의 자신감을 의미하며, 자기 통제 과정에서 참여자의 인지적 전략 또는 행동적 전략을 사용하는 능력들은 활동과 생활 만족을 높일 수 있다(이상준, 박영환, 최옥진, 2017; Bandura, 1977; 1993).

심리적 행복감은 다양한 요인들이 통합되어 인지적, 정서적 상태가 긍정적으로 표현되며, 대개 신체의 능동적 활동을 통해 운동 후에 자각하는 정서적 반응 중의 하나인 즐거움의 쾌락, 그리고 감정호전현상으로 신체적 자기지각과 깊은 관련이 있다(임인수, 2001; L. M. Wankel & B. G. Berger. 1990).

신체활동을 통한 자기효능감과 심리적 행복감은 운동에 규칙적으로 참가하는 것으로 운동에 대한 집착, 지속, 애착 등을 의미하는 운동지속의도를 보다 강화시켜 줄 수 있다(민현기, 이기표, 윤용진, 2019). 운동지속의도는 정기적으로 운동참가와 운동에 대한 지속적 참여(양혜진, 석류, 2019)를 측정하는 요인으로 지속적으로 운동을 수행할 수 있도록 하는 중요한 요인이라고 할 수 있다(김진효, 장미영, 김주영, 2016).

따라서 본 연구는 필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감과 운동지속의도에 미치는 영향을 살펴봄으로써 향후 필라테스 연구의 기초자료를 제공하는데 연구의 필요성 및 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 서울시, 경기도, 경상도, 전라도, 지역의 필라테스 참여자들을 모집 단으로 선정하였고 편의표본추출법(convenience sampling)을 통해 표본을 추출하였다. 선정된 연구대상자는 자기평가기입법(self administration method)을 신체적 자기효능감, 심리적 행복감, 운동지속의사에 대한 설문지를 해 응답하였다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

구분		빈도	퍼센트
지역	서울	80	31.4
	경기	40	15.7
	경상	75	29.4
	충청	60	23.5
참여기간	6개월-1년	218	85.5
	1년-1년6개월	29	11.4
	1년 6개월 이상	8	3.1
참여빈도	주 2회 미만	46	18.0
	주 2회~3회	163	63.9
	주 3회 이상	46	18.0
총계		255	100.0

그 후 설문지를 회수하였으며 회수된 설문지 중 응답내용이 불성실하거나 설문 문항 일부가 누락된 설문지 45부를 제외한 255부의 자료가 실제 분석에 사용되

었다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 조사도구

본 연구는 필라테스 참여자들의 신체적 자기효능감, 심리적 행복감, 운동지속의사의 관계를 규명하기 위하여 설문지를 사용하였다. 설문지의 주요 구성 지표는 인구통계학적 특성 3문항, 신체적 자기효능감 12문항, 심리적 행복감 15문항, 운동지속의사 3문항, 총 34문항으로 구성하였으며 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 신체적 자기효능감

신체적 자기효능감 설문지는 Ryckman과 Robbins, Thornton, Cantrell(1982)이 개발한 신체적 자기효능감 척도(Rhysical self-efficacy scale; PSES)를 변안한 홍선옥(1996)의 설문문항을 수정·보안하여 사용하였다. 설문지는 인지된 신체능력(8문항), 신체적 자기표현(4문항)으로 총 12문항이며, 5점 리커트(Likert)척도를 통해 측정하였다.

2) 심리적 행복감

심리적 행복감 척도는 양명환(1998)이 개발하고 민왕식(2013)이 사용한 인지적·정서적 상태 검사지를 연구 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 심리적 행복감은 하위요인인 쾌락적 즐거움(5문항), 자아실현(6문항), 몰입감(5문항), 유능감(4문항) 총 20문항이며, 5점 리커트(Likert)척도를 통해 측정하였다.

3) 운동지속의도

운동지속의도를 측정하기 위해서 서진희(2003), 권기일, 양대승, 김우원(2014)에서 사용된 스포츠 참가의도를 묻는 문항을 토대로 수정, 보완하여 사용하였다. 단일차원 3문항으로 구성하였다.

3. 타당도 및 신뢰도

1) 신체적 자기효능감의 타당도 및 신뢰도

<표 2>는 신체적자기효능감에 대한 요인분석 결과이다. 분석결과(KMO=.886, $\chi^2 = 1353.382$, $df=66$, $p<.001$)통해 요인분석에 적합한 것으로 확인하였다. 12개 문항 2요인(인지된신체능력, 신체적자기표현)이 추출되었다. 신뢰도 계수는 인지된신체능력 .896, 신체적자기표현 .774 높은 내적 일관성을 가지는 것으로 나타났다.

표 2. 신체적 자기효능감의 타당도 및 신뢰도

	인지된신체능력	신체적자기표현	신뢰도
문항번호3	.838	.091	.896
문항번호1	.816	.141	
문항번호2	.797	.108	
문항번호5	.781	.152	
문항번호4	.744	.158	
문항번호6	.704	-.186	
문항번호7	.672	.266	
문항번호8	.671	.119	
문항번호10	.063	.789	.774
문항번호9	.154	.778	
문항번호11	.113	.764	
문항번호12	.075	.707	
총계	4.610	2.520	
분산의 %	38.417	21.000	
누적률(%)	38.417	59.418	
KMO = .886, Bartlett's $\chi^2 = 1353.382$, $df=66$. $p<.001$			

2) 심리적 행복감의 타당도 및 신뢰도

<표 3>는 심리적행복감에 대한 요인분석 결과이다. 분석결과(KMO=.894, $\chi^2 = 2832.228$, $df=153$, $p<.001$)를 통해 요인분석에 적합한 것으로 확인하였다. 19개 문

항 4요인(자아실현, 즐거움, 몰입감, 유능감)이 추출되었다. 신뢰도 계수는 .757~.922로 높은 내적 일관성을 가지는 것으로 나타났다.

표 3. 심리적행복감의 타당도 및 신뢰도

	자아실현	즐거움	몰입감	유능감	신뢰도
문항번호1	.837	.186	.089	-.154	.855
문항번호2	.762	.168	.144	-.231	
문항번호6	.729	.209	.120	-.277	
문항번호4	.690	.066	.117	-.177	
문항번호3	.684	.123	.205	-.123	
문항번호5	.653	.009	.126	-.097	.914
문항번호6	.127	.845	.250	-.148	
문항번호7	.152	.842	.254	-.084	
문항번호8	.246	.821	.261	-.097	
문항번호9	.097	.805	.311	-.076	
문항번호13	.200	.293	.856	-.100	.922
문항번호12	.245	.201	.837	-.103	
문항번호11	.186	.303	.805	-.127	
문항번호10	.124	.418	.777	-.057	
문항번호16	-.163	-.056	-.123	.793	.757
문항번호14	-.263	-.062	-.066	.755	
문항번호17	-.093	-.090	-.114	.682	
문항번호15	-.287	-.116	.014	.679	
총계	3.628	3.292	3.122	2.419	
분산의 %	20.158	18.292	17.344	13.441	
누적률(%)	20.158	38.450	55.793	69.235	
KMO = .894, Bartlett's χ^2 = 2832.228, df=153. p.<.001					

3) 운동지속의사

운동지속의사는 스포츠 참가의도를 묻는 문항으로 단일요인으로 구성되었으며, 신뢰도 계수는 .854로 높은 내적 일관성을 가지는 것으로 나타났다.

4. 자료처리 방법

본 연구는 필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감 및 운동지속 의사에 미치는 영향에 밝혀내기 위해 Window용 SPSS 22.0 Version 프로그램을 이용하여 연구의 목적에 따라 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 다중회귀분석을 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 상관관계분석

〈표 4〉는 신체적 자기효능감과 심리적 행복감, 운동지속의사 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관관계 분석을 실시한 결과이다.

표 4. 상관관계분석

	인지된 신체능력	신체적 자기표현	자아 실현	즐거움	몰입감	유능감	지속 의사
인지된 신체능력	1						
신체적 자기표현	.270**	1					
자아실현	.578**	.128*	1				
즐거움	.432**	.137*	.389**	1			
몰입감	.452**	.097	.429**	.634**	1		
유능감	-.279**	.184**	-.496**	-.281**	-.279**	1	
지속의사	.519**	.023*	.575**	.489**	.442**	-.396**	1

신체적 자기효능감의 하위 변인인 인지된 신체능력과 신체적 자기표현은 심리적 행복감의 하위 변인인 자아실현, 즐거움, 몰입감, 유능감에 통계적으로 유의한 정(+)적 상관관계를 보이고 있으며, 운동지속의사도 유의한 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 심리적 행복감의 하위요인인 자아실현, 즐거움, 몰입감,

유능감은 운동지속의사에 유의한 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 모든 변인에서 각 변인의 하위변인들 간의 상관관계를 나타내는 다중공선성의 기준치인 .80보다 적게 나타났기 때문에 다중공선성의 문제는 없다고 판단된다 (김계수, 2008).

2. 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향

1) 신체적 자기효능감이 자아실현에 미치는 영향

필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감의 하위요인인 자아실현에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 인지된 신체능력($\beta=.621$, $t=11.847$), 신체적자기표현($\beta=-.159$, $t=-3.040$)으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 분석결과 35.8%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 70.187($p=.001$)로 통계적으로 유의하게 나타났다.

표 5. 신체적 자기효능감이 자아실현에 미치는 영향

	B	SD	β	t	p
(상수)	2.411	.177		13.598	.000
인지된 신체능력	.555	.047	.621	11.847	.000
신체적 자기표현	-.118	.039	-.159	-3.040	.003
$F = 70.187^{***}$, $R^2 = .358$					

2) 신체적 자기효능감이 즐거움에 미치는 영향

필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감의 하위요인인 즐거움에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 인지된 신체능력이 ($\beta=.426$, $t=7.218$) 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 분석결과 18.7%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 28.960($p=.001$)로 통계적으로 유의하게 나타났다.

표 6. 신체적 자기효능감이 즐거움에 미치는 영향

	B	SD	β	t	p
(상수)	2.550	.219		11.658	.000
인지된신체능력	.417	.058	.426	7.218	.000
신체적자기표현	.018	.048	.022	.377	.706
$F = 28.960^{***}, R^2 = .187$					

3) 신체적 자기효능감이 몰입감에 미치는 영향

필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감의 하위요인인 몰입감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 인지된 신체능력이 ($\beta=.459, t=7.875$) 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 분석결과 20.5%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 32.496($p=.001$)로 통계적으로 유의하게 나타났다.

표 7. 신체적 자기효능감이 몰입감에 미치는 영향

	B	SD	β	t	p
(상수)	2.486	.225		11.066	.000
인지된신체능력	.468	.059	.459	7.875	.000
신체적자기표현	-.023	.049	-.027	-.463	.644
$F = 32.496^{***}, R^2 = .205$					

4) 신체적 자기효능감이 유능감에 미치는 영향

필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감의 하위요인인 유능감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 인지된 신체능력($\beta=.355, t=5.882$), 신체적 자기표현($\beta=.280, t=4.637$)으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 분석 결과 총 변량의 15.0%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 22.315($p=.001$)로 통계적으로 유의하게 나타났다.

표 8. 신체적 자기효능감이 유능감에 미치는 영향

	B	SD	β	t	p
(상수)	2.464	.202		12.174	.000
인지된신체능력	.315	.054	.355	5.882	.000
신체적자기표현	.205	.044	.280	4.637	.000
F=22.315***, $R^2=.150$					

3. 신체적 자기효능감이 운동지속의사에 미치는 영향

1) 신체적 자기효능감이 운동지속의사에 미치는 영향

필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 운동지속의사에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 인지된 신체능력이 ($\beta=.553$, $t=9.998$), 신체적 자기표현($\beta=.126$, $t=2.272$)으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 분석결과 28.4%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 50.075($p=.001$)로 통계적으로 유의하게 나타났다.

표 9. 신체적 자기효능감이 운동지속의사에 미치는 영향

	B	SD	β	t	p
(상수)	2.928	.157		18.699	.000
인지된신체능력	.414	.041	.553	9.998	.000
신체적자기표현	.078	.034	.126	2.272	.024
F=50.075***, $R^2=.284$					

4. 심리적 행복감이 운동지속의사에 미치는 영향

1) 심리적 행복감이 운동지속의사에 미치는 영향

필라테스 참여자의 심리적 행복감이 운동지속의사에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 심리적 행복감의 하위요인인 자아실현

($\beta=.385$, $t=6.505$), 즐거움($\beta=.255$, $t=4.042$), 유능감($\beta=.110$, $t=1.986$) 으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 분석결과 42.7%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 46.598($p=.001$)로 통계적으로 유의하게 나타났다.

표 10. 심리적행복감이 운동지속의사에 미치는 영향

	B	SD	β	t	p
(상수)	2.021	.275		7.355	.000
자아실현	.322	.050	.385	6.505	.000
즐거움	.194	.048	.255	4.042	.000
몰입감	.062	.047	.085	1.321	.188
유능감	.093	.047	.110	1.986	.048
$F=46.598^{***}$, $R^2=.427$					

IV. 논의

이 연구는 필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감 및 운동지속의사에 미치는 영향을 파악하는데 연구의 목적이 있으며 결과를 통한 논의는 다음과 같다.

첫째, 신체적 자기효능감은 심리적 행복감에 유의한 영향을 미쳤다. 구체적으로 신체적 자기효능감의 하위 요인인 인지된 신체능력, 신체자기표현이 자아실현과 유능감에 유의한 영향을 미쳤으며, 즐거움과 몰입요인은 인지된 신체능력만이 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 신체적 자기효능감은 대인관계 및 성격 발전에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로(윤희철, 강현우, 이지향, 2015), 신체적 자기효능감이 높을수록 자기 자신에 대한 자존감과 행복감이 높아진다는 것을 확인하였다. 여가 스포츠 참여자를 대상으로 신체적 자기효능감과 심리적 행복감의 관계에 관한 연구를 통해 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로

밝혀낸 권경상, 김우진, 민왕식(2014)의 연구가 본 연구의 결과를 지지해 주었다.

또한 청소년들을 대상으로 연구한 한용재, 강현옥, 이만형(2014)은 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 주는 요인이라고 하였다. 민왕식(2013)의 연구에서도 신체적 자기효능감과 심리적 행복감의 관계를 분석한 결과 신체적 자기효능감은 심리적 행복감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지해 주었다.

뿐만 아니라 요가 참여 노인을 대상으로 연구한 강옥희(2009)의 연구결과 신체적 자기효능감이 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치며, 규칙적으로 생활체육에 참여하는 참가자들을 대상으로 연구한 전상완(2010) 또한 자기효능감이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 이와 같은 연구결과를 종합해 보면 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 준다는 것을 알 수 있으며, 필라테스는 다른 운동과는 다르게 자신의 신체를 적극 이용하여 재활을 목적으로 하는 참여자가 많기 때문에 운동을 통해 신체적 자기효능감이 향상될수록 자신에 대한 만족도가 높아지고 이로 인해 심리적 행복감이 향상 되었다고 볼 수 있다.

둘째, 신체적 자기효능감은 운동지속의사에 유의한 영향을 미쳤다. 구체적으로 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력과 신체적 자기표현이 운동지속의사에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

신체적 자기효능감은 자신이 신체적으로 자신이 가진 기술이나 지식을 보다 효율적으로 사용할 수 있는 능력(윤희철, 강현우, 이지향, 2015)으로 이런 효능감이 향상될수록 자신감이 높아지고 결국에는 운동을 지속할 수 있는 동기를 마련해 주는 것으로 알 수 있다. 이러한 연구결과를 뒷받침 해주는 연구로는 초등학교 태권도 수련생을 대상으로 연구한 서선아(2012)의 연구결과와 같은데, 연구결과 신체적 자기효능감이 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 라인댄스 참여자를 대상으로 연구한 박인실, 김영환(2011)의 연구에서도 라인댄스 참여를 통해 신체적 자기효능감이 향상되고 이것은 심리적 행복감에 영향을

미쳐 결국 운동지속의사에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 배드민턴 동호인을 대상으로 연구한 임승현, 강호중(2011)의 연구 결과에서도 신체적 자기효능감이 운동지속의사에 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지해 준다.

또한 중학생들을 대상으로 연구한 박윤기, 정구인(2013), 이광옥(2012)의 연구에서도 학교스포츠클럽 참여를 통해 신체적 자기효능감이 높아지고 이로 인해 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구결과를 종합해 보면 신체적인 활동을 통해 신체적 자기효능감이 향상되고 이것은 운동을 지속하는 의사에 긍정적인 영향을 주는 것으로 알 수 있다.

셋째, 심리적 행복감은 운동지속의사에 유의한 영향을 미쳤다. 구체적으로 심리적 행복감의 하위요인인 자아실현, 즐거움, 유능감이 운동지속의사에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 행복감은 다양한 요소들이 통합되어 인지적, 정서적 상태가 긍정적으로 표현되며, 대개 신체의 능동적 활동을 통해 운동 후에 자각하는 정서적 반응 중의 하나인 쾌락의 즐거움 및 감정호전이 되는 것으로 정의되고 있다(임인수, 2001). 즉 심리적 행복감은 즐거운 감정상태로 운동을 지속할 수 있는데 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요소로 볼 수 있다.

이러한 연구결과를 뒷받침 해주는 연구로는 김희안(2012)의 연구결과가 있다. 김희안(2012)의 연구에 의하면 심리적 행복감 중 쾌락적 즐거움, 유능감, 몰입감, 자아실현감의 요인들이 운동지속의사에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 검도 참가자들을 대상으로 연구한 송현직(2015)의 연구에서도 심리적 행복감이 운동지속의사에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 국민체력 100 프로그램 참여자들을 대상으로 연구한 권기일, 양대승, 김우원(2014)의 연구에서도 심리적 행복감이 생활만족과 운동지속의사에 영향을 주는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

V. 결론 및 제언

이 연구는 필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감 및 운동지속의사에 미치는 영향을 파악하는데 목적을 두었으며 연구대상은 서울, 경기도, 경상도, 전라도 지역 필라테스 참여자들을 연구의 대상자로 선정하였다. 표본을 추출하기 위해 편의표본추출법(convenience sampling)을 이용하였으며 선정된 연구대상자는 신체적 자기효능감, 심리적 행복감, 운동지속의사에 대한 설문지를 자기평가기입법(self administration method)의해 응답하게 하였다. 회수된 설문지 중 불성실하게 응답하거나 문항응답의 일부가 누락된 설문지 제외한 255부의 자료가 실제 분석에 사용되었다. 그 결과 다음과 같다. 첫째, 신체적 자기효능감은 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 신체적 자기효능감의 하위 요인인 인지된 신체능력, 신체자기표현이 자아실현, 유능감에 유의한 영향을 미쳤으며, 즐거움과 몰입요인은 인지된 신체능력만이 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다. 둘째, 신체적 자기효능감은 운동지속의사에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 심리적 행복감은 운동지속의사에 유의한 영향을 미쳤다. 구체적으로 심리적 행복감의 하위요인인 자아실현, 즐거움, 유능감이 운동지속의사에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이를 종합하면 신체적 자기효능감은 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치며, 신체적 효능감과 심리적 행복감은 운동지속의사에 영향을 미치는 중요한 요인임을 확인할 수 있다.

참고문헌

곽한병, 백주하(2010). 청소년의 레크리에이션 활동이 자기효능감과 자아존중감에

- 미치는 영향. **한국레저스포츠퍼싱학회지**, 2, 79-88.
- 강옥희(2009). **노인 요가프로그램 참여자의 신체적 자기효능감과 심리적 안녕감의 관계**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 구안나(2011). 무용기능교육을 위한 필라테스 운동법 도입에 관한 연구. **우리 춤과 과학기술**, 16(1), 127-156.
- 권경상, 김우진, 민왕식(2014). 여가스포츠 참가자의 운동열정, 신체적 자기효능감, 운동정서 및 심리적 행복감의 구조적 관계. **한국스포츠학회지**, 12(1), 507-521.
- 권기일, 양대승, 김우원(2014). 국민체력 100 프로그램 참여자의 재미요인이 심리적 행복감, 생활만족, 운동지속 의도에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 23(1), 303-314.
- 김계수(2008). **통계분석**. 서울 : 한나래아카데미.
- 김동화, 박규남, 최영철(2012). 생활체육 참여동기에 따른 참여만족 및 생활만족의 인과관계분석. **한국스포츠학회지**, 10(1), 67-76.
- 김은정, 신현주, 김윤희(2012). 비만 여대생들의 필라테스 참여가 신체조성 및 자아존중감에 미치는 영향. **한국무용과학회지**, 27, 171-180.
- 김현나(2005). 느림의 운동, 슬로우 엑스사이즈의 정의와 의미 - 요가, 태극권, 필라테스, 코어를 중심으로-. **한국여가레크리에이션학회지**, 29, 23-34.
- 김진표, 장미영, 김주영(2016). 복싱영상 시청동기에 따른 시청몰입이 대회참가욕구 및 운동지속의사에 미치는 영향. **무예연구**, 10(2), 47-65.
- 김희한(2012). **생활체육 참여 지체장애인의 객체화 신체 의식이 심리적 행복감 및 운동지속수행에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 민왕식(2013). **여가스포츠 참가자의 운동열정, 신체적자기효능감, 운동정서 및 심리적행복감의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문 경기대학교 대학원.
- 민현기, 이기표, 윤용진(2019). 트라이애슬론 동호인들의 자기관리와 운동몰입, 운동지속행동의 구조관계. **한국사회체육학회지**, 78, 179-190.
- 박미영, 박선영, 오율자(2010). 필라테스와 한국무용의 호흡법 비교 탐색. **한국체육철학회지**, 18(1), 317-333.
- 박윤기, 정구인(2013). 학교스포츠클럽 참여 중학생의 신체적 자기효능감과 운동지

- 속의 관계. **한국체육과학회지**, 22(2), 457-472.
- 박인실, 김영환(2011). 라인댄스 참여자들의 신체적 자기효능감과 건강증진행위가 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 43(1), 127-139.
- 서선아(2012). **초등학생의 태권도 수련이 자아 존중감, 신체적 자기효능감, 운동지속에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 서희진(2003). **대학생의 운동욕구와 교양체육만족 및 운동지속의사와의 관계의 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 송현직(2015). **검도 참가자의 대인관계 특성이 심리적 행복감 및 운동지속에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 대구대학교 교육대학원.
- 양혜진, 석 류(2019). 초등학생의 태권도 재미요인과 태권도 수련지속의도의 관계에서 줄넘기 재미요인의 매개효과. **무예연구**, 13(4), 195-212.
- 원정희(2003). 신체단련의 필라테스 방법론. **한국무용학회학술심포지엄 10주년 자료집**, 697-705.
- 윤희철, 강현우, 이지향(2015). 신체활동 정도가 청소년의 신체적 자기효능감과 자아탄력성에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 54(1), 163-171.
- 이광옥(2012). 체육전공 중고등학교 학생들의 자기관리, 자기효능감 및 운동지속의도 관계. **한국체육교육학회지**, 17(3), 105-116.
- 이상준, 박영환, 최옥진(2017). 대학생들의 축구동아리 활동이 신체적 자기효능감과 대학생활만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 15(3), 491-500.
- 임소영(2008). **필라테스 운동이 초등학생의 체력과 신체구성변화에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 임승현, 강호준(2011). 베드민턴 동호인의 지각된 신체적 자아효능감이 운동정서 및 운동지속의사에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 20(2), 45-55.
- 임인수(2001). 노인스포츠 참여가 자아존중감, 고독감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국스포츠사회학지**, 14(2), 385-398.
- 장지선(2009). **필라테스 참여가 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 전상완(2010). 주민자치센터 생활체육 프로그램 참여 노인의 자기효능감과 심리적 행복감의 관계. **한국교육학회지**, 15(2), 239-250.

- 정재은(2015). 피겨스케이팅선수들이 지각한 부모의 사회적 지지와 신체적 자기효능감 및 스포츠 몰입의 관계. **한국여성체육학회지**, 9(2), 89-106.
- 한용재, 강현욱, 이만형(2014). 오리엔티어링 참여 청소년들의 재미요인에 따른 신체적자기효능감 및 심리적행복감의 관계 검증. **한국체육과학회지**, 23(5), 221-232.
- 홍선옥(1995). **운동참여가 신체적 자기효능감과 성역할 유형 변화에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문 부산대학교 대학원.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감 : 인지적, 정서적 상태 측정지 개발. **한국스포츠심리학회지**, 9(2), 113-123.
- Curnow, D., Cobbin, D., Wyndham, J., & Choy, S. B. (2009) Altered motor control, posture and the Pilates method of exercise prescription. *Journal of bodywork and movement therapies*, 13(1), 104-111.
- L. M. Wankel & B. G. Berger. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 167-182.
- Segal, N. A., Hein, J., Basford, J. R. (2004). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85(12), 1977-1981.
- Siler, B(2000). *THE PILATES BODY*. New York : Broadway books.

ABSTRACT

The Effects of Physical Self-efficiency of Pilates Participants on Psychological Happiness and Willigness to Continue Workout

Choi, Hyun-Hee(Dongseo University) · Kwak, Jeong-Hyeon(Gachon Univ.)

This study aims to identify the effects of physical self-efficiency of pilates participants on their psychological happiness and willingness to continue workout. The sample of participants were extracted from pilates participants living in Seoul, Gyeonggi-do, Gyeongsang-do and Jeolla-do using a convenience sampling. The selected participants answered the questions in accordance with a self-administration method on physical self-efficiency, psychological happiness and willingness to continue workout. In total, 255 datum were actually used for analysis, and the findings are shown as follows. First, physical self-efficiency affected their psychological happiness. Second, physical self-efficiency had impacts on their willingness to continue workout. Third, physical self-efficiency significantly affected their willingness to continue workout. To give detailed accounts, sub-factors of psychological happiness such as self-realization, delight and competence had a considerable impact on their willingness to continue workout.

Key Words : Physical Self-efficiency, Pilates, Psychological Happiness, Willigness, Continue Workout

논문투고일 : 2019.12.24.

심 사 일 : 2020.01.10.

심사완료일 : 2020.01.31.