creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000256573

2012년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

GX프로그램 참여 여성들의 여가활동 만족과 지속의도의 관계

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

선 정 현

GX프로그램 참여 여성들의 여가활동 만족과 지속의도의 관계

Female GX Program Participant's Connection Between Leisure Activity Satifaction and Intention of Continuting The Program

2012년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

선 정 현

GX프로그램 참여 여성들의 여가활동 만족과 지속의도의 관계

지도교수 : 정 명 수

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2011년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

선 정 현

선정현의 교육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 조 동 진 인

심사위원 조선대학교 교수 안 용 덕 인

심사위원 조선대학교 교수 정 명 수 인

2011년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 5
3. 연구 모형 ····· 6
4. 연구 가설 ····· 7
5. 연구의 제한점 ····· 7

II. 이론적 배경 ····· 9

1. GX프로그램 ····· 9
   1) 요가 ····· 9
   2) 에어로빅 댄스 ····· 9
   3) 스피닝 ····· 10
   4) 댄스스포츠 ····· 10
   5) 벨리댄스 ····· 11
   6) 바디펌프 ····· 11
   7) 밴드트레이닝 ····· 12
   8) 필라테스 ····· 12

2. 여가활동 ····· 12
1) 여가의 개념 ····· 12
2) 여가활동 ····· 13
3) 몰입을 위한 여가 프로그램 ····· 14
3. 만족 ····· 15
4. 지속의도 ····· 17

III. 연구방법 ····· 20
1. 연구대상 ····· 20
2. 조사도구 ····· 21
3. 설문지의 타당도와 신뢰도 ····· 21
1) 타당도검증 ····· 21
2) 신뢰도검증 ····· 23
4. 자료처리 ····· 24

IV. 연구결과 ····· 25

V. 논 의 ····· 31

VI. 결론 및 제언 ····· 33
1. 결론 ····· 33
2. 제언 ····· 34

참고문헌 ····· 35

<표 차례>

표 1. 조사대상자의 일반적 사항 ····· 20
표 2. 참여만족도, 참여지속의도 여가활동 요인분석 ····· 22
표 3. 신뢰도 분석 ····· 23
표 4. 인구통계학적 특성에 따라 GX프로그램 여가활동에 차이 ····· 25
표 5. 인구통계학적 특성에 따라 참여만족에 차이 ····· 26
표 6. 인구통계학적 특성에 따라 참여지속의도에 차이 ····· 27
표 7. 참여만족, 참여지속의도, 여가활동의 상관관계 ····· 28
표 8. GX프로그램 여가활동에 따라 참여만족에 미치는 영향 ····· 29
표 9. GX프로그램 여가활동에 따라 참여지속의도에 미치는 영향 ····· 29
표 10. 참여만족에 따라 참여지속의도에 미치는 영향 ····· 30

<그림 차례>

그림 1. 연구모형 ····· 6

ABSTRACT

Female GX Program Participant's Connection Between Leisure Activity Satifaction and Intention of Continuting The Program

Sun, jung-hyeon
Advisor : Prof. Myeong-soo Jung Ph D.
Major in Physical Education
Graduate School of Education. Chosun University

The purpose of this study is to closely examine relationship between leisure activity satisfaction and continuity intention in women of participating in GX program targeting adult women. To achieve the research objective, the samples were extracted in 200 people of living in G Metropolitan City at 10 fitness centers. It targeted women who are taking GX exercise program for over 3 months and carried out after explaining properly to participants following the end of exercise. Questionnaire response was carried out by self-administering method, which is individual interview survey, at 10 fitness centers. The following conclusions were elicited by using data in the actual analysis.

The following are the questionnaire results on 'relationship between leisure activity satisfaction and continuity intention in women of participating in GX program' targeting adult women.

1. In accordance with demographic characteristics in women of participating in GX program, the young age group showed more than average. The unmarried were indicated to be higher than the married. A case of high academic background led to coming to enjoy with participating in the more leisure activity and to showing the continuous participation intention caused by satisfaction. It could be known that there is partial difference in leisure activity, participation satisfaction, and continuity intention.

2. In the satisfaction part according to leisure activity of GX program, the explanatory power was indicated to be low, thereby having been rejected. However, the conclusion could be obtained as saying that there is difference in continuity intention because of finding and taking GX program type suitable for own style.

3. Most of members who had been satisfied with GX program registered again. The conclusion could be obtained as saying that there is difference in participation continuity intention depending on participation satisfaction with GX program.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리는 현재 대중 여가 시대(mass leisure age)를 맞이하고 있다. 더욱이 과거에 있어서는 어느 소수의 특정인이 독점하고 소유하였던 여가는 대다수인 일반 대중까지 누구나 여가의 혜택을 받을 수 있는 동등한 기회를 갖게 되었다. 앞으로 우리들은 여가의 대홍수 시대를 맞이하게 되는데 여가에 대해서 전혀 아무런 기준과 대책을 구성해 본 일도 거의 없는 무방비 상태에서 여가 시대를 맞이한다는 것은 대단히 위험천만한 일이 아닐 수 없다. 따라서 여가 시대는 단순히 여가를 즐기는 것이 아니라 여가를 자기 자신의 것으로 알고 자기 자신의 여가를 이용하는 방법을 개발하여 창조하는 것이 바람직하다. 따라서 여가에 대한 이해, 방법, 기능, 습득을 기르도록 하는 것은 매우 중요한 일이다(박영숙, 2004).

많은 현대인들이 여가생활을 즐기고 필요성을 인식하고 있는 가운데 휘트니스클럽의 gx프로그램에 많이 참여하고 있다. 기존에 GX는 group exercise의 약자로 여러 사람이 함께하는 운동을 뜻하며 에어로빅댄스가 주를 이뤘던 것이 점점 다양화되어 있으며 GX프로그램은 크게 유산소운동, 근력운동, 발란스운동을 기준으로 구체화 되고 있다. 유산소운동의 각종댄스는 에어로빅댄스, 스포츠댄스, 벨리댄스, 나이트댄스, 토탈댄tm, 다이어트댄스, 재즈댄스, 째저사이즈, 피규어댄스, 방송댄스, 걸스힙합, 킥복싱스탭, 스피닝, 하이로우 이며 근력운동은 바디펌프, ABT, 밴드트레이닝, Shape up, Body sculpt, Gymball training이다. 마지막으로 발란스 운동으로는 요가, 필라테스, 코어트레이닝이다(Violet8332, 24 Jan, 2009).

만족이란 어떤 것이며 어떤 때에 만족을 느끼게 되는지를 간단명료하게 밝히는 것은 어려운 일이다. 일반적으로 만족 이라는 용어는 개인에 따라 다르며 따라서 만족감은 개인적인 경험이라고 볼 수 있다. 이러한 만족감은 개인의 과거와 현재의 경험 그리고 개인의 기대에 의하여 영향을 받는다(Philip E, 1976).

생활체육이란 용어는 1984년을 기점으로 하여 대두된 국민체육의 새로운 개념으로 기본적으로는 사회체육과 동일한 개념이라 할 수 있다. 생활체육은 1984년 당시

행정부처인 체육부에서는 국민체육 진흥을 위한 정책시행의 추진내용을 개념화한 용어이다. 그러므로 생활체육은 정부가 국민체육에 대한 정책을 입안하여 이를 수행하는 내용을 개념화한 용어라는 점에서 방법론적 측면의 성격을 지니고 있다. 1989년에는 88 서울올림픽 이후의 한국체육 진흥정책의 일환으로 추진된 호돌이 계획을 수립하면서부터 생활체육이란 용어가 사회체육이란 용어를 공식적으로 대체하여 사용되기 시작하였다. 생활체육의 참여율이 높고 활성화된 선진국 국민의 생활체육 참여 형태는 대부분 자발적으로 생겨난 다양한 스포츠클럽에 참여하면서 이루어진다. 스포츠클럽은 독자적으로 다양한 생활체육 프로그램을 가지고 있으며 체계적으로 조직화되어 전계층의 생활체육 참여율 향상에 큰 주축을 이루고 있다. 우리나라의 경우도 국민의 생활체육의 지속적 참여와 참여율의 향상을 위하여 선진화된 체육활동의 형태인 스포츠클럽의 활성화를 지향해야 한다. 스포츠클럽 활성화로 인한 생활체육의 참여형태는 생활체육에 대한 국민의 자발적인 참여를 기대할 수 있으며 스포츠클럽의 다양한 프로그램은 지속적인 생활체육의 참여를 위한 동기부여가 된다. 앞으로 이를 위한 국가차원의 노력이 요구되며 정부는 각 지역단체의 스포츠클럽 회원의 육성, 프로그램의 개발 및 보급, 시설확충을 이루어야 할 것이다. 이러한 노력들을 통하여 전 국민의 자발적 생활체육의 참여를 위한 분위기를 조성해야 한다(원하나, 2009).

생활체육은 인간이 추구하는 삶의 질 향상을 위하여 유아체육에서부터 시작하여 아동체육, 청소년체육, 성인체육, 노인체육이 가정, 학교, 직장, 지역사회에 이루어지는 광의의 체육활동이며 개인의 잠재적 신체활동의 욕구를 최대한 보장한 체육을 통한 복지사회의 구현을 목적으로 한다(임번장, 2004).

생활체육의 기본적 기능은 운동문화와 일상생활을 바람직하게 결부시킴으로써 개인의 복지와 사회적 복지를 통합적으로 발전하게 하는 것이라고 할 수 있다. 따라서 생활체육의 기능을 파악함에는 기본적인 역할을 중심으로 거시적인 관점에서 다루어져야 한다. 또한, 일반적인 기능은 보편적으로 개인과 사회 두 개의 관점에서 생각할 수 있으며, 이는 명확하게 구별되지 않으나 상호 관련이 있다고 생각한다. 현대 산업사회에서 생활체육의 필요성에 대한 인식이 제고됨에 따라 생활체육이 사회에서 담당하여야 할 역할과 범위가 점차 증대되고 있다. 이러한 사회변동의

과정에 대한 생활체육의 역할은 범국민적 평생체육을 함으로써 국민의 건전한 심신발달을 도모하고, 밝고 풍요로운 국민생활을 영위하게 하며, 또한 지역 사회 체육활동 참여를 통하여 복지사회의 실현과 민족문화의 창달, 그리고 국민화합에 기여하는 것이라 할 수 있다. 생활체육의 역할을 다음과 같이 크게 사회적 역할과 정서적 역할로 구분하고 있다. 사회적 역할의 생활체육은 우리 생활의 장에서 주로 이루어지는 것이며 우리가 생활하면서 당면하는 문제나 그밖에 사회적 문제까지도 해결하는 역할을 한다. 개인의 건강증진과 체력향상은 사회에 노동력의 증강을 제공하며, 노동에서도 작업의 효과를 높이고 작업동작 개선 등의 방법을 제공해 줄 수 있다. 생활체육은 가정과 직장, 지역사회에서 사회적 조정의 역할을 하며 상사와 부하의 거리를 좁혀주고 빈부의 격차를 체육을 통해 심리적 동류의식과 연대감으로 완화한다. 청소년 비행, 인간소외의 사회병리 문제를 예방하고 감소시킨다. 정서적 역할의 생활체육은 구성원 상호 간의 연대감과 동질성을 창출한다. 체육활동은 감정표현의 기회를 적절히 제공하고 통제하여 감정을 정화해 긴장과 갈등을 조절하는 역할을 한다는 것이다(김성배, 1991).

생활체육의 역할은 가정에 대한 역할을 한다. 산업화, 도시화로 인한 사회구조의 변화는 가족의구조와 가족기능에 영향을 주어 가정에 기능인 보호, 교육 오락적인 가족의 기능을 상실하게 하여 결국 가족애의 상실로 이끌어 가고 있다. 따라서 가족들 간에 정서적인 구조가 불안정해지며 욕구불만, 갈등, 공포에 의해서 압박을 받게 되면 극단적인 행동으로까지 연결된다. 이 문제들을 해결하여 정서구조의 안정을 찾게 하는 데는 생활체육활동이 효과적이며 결손가족의 경우 가족이외의 지지역할을 해줄 수 있다. 또한 각종 가정의 불화로 인한 청소년 비행과 각종 범죄, 자살 일탈행동을 감소시켜주는 역할을 한다. 가족에 대한 욕구불만과 긴장상태를 해소하는 장을 생활체육을 통하여 해결 할 수 있기 때문에 생활체육에 의지하게 된다. 과거와는 달리 현대사회는 산업발달과 기계문명의 발달로 직장생활에 종사하는 현대인은 인간소외현상을 초래하고 있다. 근무시간외의 여가에 자유로운 생활체육 활동을 통하여 인간성을 회복할 수 있을 그 뿐만 아니라 신체적, 정신적인 측면에서의 건강유지가 결국 경영자 측면에서 종사자들의 건강이 작업으로 인해 재해방지와 결근율을 저하시키고, 작업의 의욕을 고취시키며 경여자와 종사자간의 상호

이해와 화합을 통한 직장분위기 조성으로 생산성 향상에 기여한다. 소득증대와 가치의식의 변화로 지역주민은 단순히 즐기며 오락적인 여가가 아니라 보다 나은 삶을 위한 개인의 삶의 질 향상을 위하여 투자하고 있다. 그러나 한편으로는 지역사회의 공동성과 지역성의 상실을 가져와 사회병리현상을 가져오고 있다. 지역사회는 유아, 청소년, 장년층, 주부, 노년층의 다양한 욕구의 다른 활동을 구체화 시킬 수 있는 장이라고 할 수 있다. 공감의 체계를 구성하는 기초적인 생활 장소로서 지역사회의 현대인은 상실된 인간성을 가족과 직장 이외에 가까운 잉수 유사한 가치관을 가진 사람들과의 인간적인 접촉을 통하여 회복할 수 있을 그뿐만 아니라 비참여 자들까지도 흡수하여 지역사회 의식의 향상과 재조직에 기여하는 역할을 한다. 고도의 산업발달 과정 속에서 생활하고 있으며 인간은 기계문명 앞에서 자주성을 상실하고 무기력 해져 인간소외 현상이 발생하게 된다. 생산기술의 진보는 대량생산을 가져와 인간의 본질적인 성격과 특성보다는 동질화된 평균적 인간의 수에 의해서 인간을 평가하게 되며 조직에서의 소외로 개성을 잃고 로봇화 되어 타인 지향형이 되기 쉽다. 인간은 대중사회 속에서 소외되는 기회가 많다. 각 개인이 생활체육의 가치를 인식하고 적극적으로 자기의 자발적인 의지를 토대로 참가하는 생활체육은 이와 같은 소외상황으로부터 인간을 탈출시키는 역할을 한다고 볼 수 있다(김경숙, 1994).

운동지속에 영향을 미치고 강화시키는 요인들을 살펴보면 첫째는 연령, 성, 교육수준, 월 가계 소득, 결혼여부 인구통계학적 특징이다(Dishman, 1994). 과거의 운동참여경험, 운동에 대한 적절한 지시와 긍정적인 태도, 보상, 자기동기, 성격, 운동능력도 지속적인 운동참여에 영향을 준다고 하였다. 둘째 스포츠 참가와 스포츠 역할학습의 과정에서 개인에게 가장 큰 영향력을 행사하는 객체인 가족이나 동료, 코치, 교사는 운동 참가자의 가치관, 행동을 형성 하는데 중요한 역할을 미치게 하고 사회화 상황은 스포츠 참가 집단의 구조, 개인의 지위, 참가의 자발성과 사회화 관계의 본질성이 스포츠 역할 학습에 의미 있는 영향을 미쳤다(Kenyon & Mcperson, 1978). 셋째 운동상황적 요인으로 사람들이 운동을 적극적으로 참가할 수 있도록 유도하는 방법은 기존의 시설과 프로그램 개선, 보안하여 운동 참가자의 욕구를 만족시킬 수 있는 노력이 필요하다고 제안하고 있다(Candall, 1979). 넷째 흥미 즐거

움 요인으로 스포츠 활동의 만족을 통하여 운동지속 가능성과 운동지속 의지에 직·간접적인 영향을 미치고 있다고 하며 경로분석 결과 운동 욕구변인은 운동지속에 직접적으로 영향을 주며 운동지속의사에 대한 운동욕구와 만족도는 인과적 관계가 존재한다고 결론을 도출하였다(서희진, 박영표, 2003).

이러한 선행연구로는 (김용규, 1998; 박소희, 2000; 서한교, 2002; 이명미, 2004; 이성주, 2011; 이웅배, 2011; 임경연, 2011; 전연진, 2002; 나괄, 2010; 김현정, 신상미, 2005 등)이 GX프로그램 중심으로 연구들이 이루어지고 있다. 하지만 선행연구의 동향으로는 GX로 인한 신체에 미치는 영향이 대부분을 차지하고 있다. 여가활동에 대한 인식이 높아지면서 휘트니스 센터는 여러 유형의 GX프로그램이 존재하게 되었다. 현재의 휘트니스 센터는 살아남기 위해서는 경쟁력을 갖춰야 하는 실정이다. 다각적인 차원에서 회원이 원하는 욕구를 충족시켜 주어야 하며 참여만족을 보장하여 참여지속으로 이어지는 중요성을 규명하고 휘트니스 센터 관계자들에게 경쟁력을 키우는 실증적인 자료를 제공하는데 의의가 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 GX프로그램에 참여하는 여성들의 선호하는 GX유형과 이 GX가 여성들에게 어떠한 영향을 미치는지를 연구하고 GX프로그램에 참여하는 현대여성들의 여가활동이 휘트니스 클럽 참여 만족도와 참여지속의도에 미치는 영향을 알기 위한 실증적인 자료를 제공하는데 본 연구의 목적이 있다..

3. 연구 모형

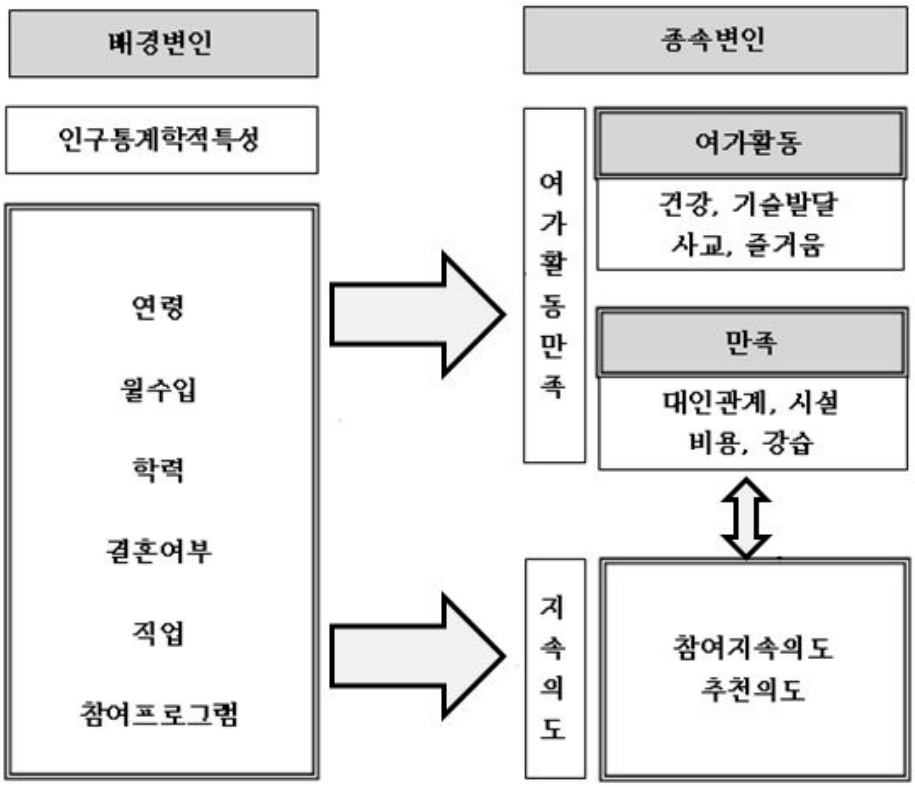

그림 1연구모형

4. 연구 가설

가설1. 인구통계학적 특성에 따라 GX프로그램 여가활동, 참여만족도, 참여지속의도에는 차이가 있을 것이다.

1) 인구통계학적 특성에 따라 GX프로그램 여가활동에는 차이가 있을 것이다.

2) 인구통계학적 특성에 따라 참여만족에는 차이가 있을 것이다.

3) 인구통계학적 특성에 따라 참여지속의도에는 차이가 있을 것이다.

가설2. GX프로그램 여가활동에 따라 참여만족, 참여지속의도에 영향을 미칠 것이다.

1) GX프로그램 여가활동에 따라 참여만족에는 영향을 미칠 것이다.

2) GX프로그램 여가활동에 따라 참여지속의도에는 영향을 미칠 것이다.

가설3. 참여만족에 따라 참여지속의도에는 영향을 미칠 것이다.

5. 연구의 제한점

본 연구에서는 다음과 같은 제한점이 따른다.

1. 연구의 대상지역을 G광역시 휘트니스클럽 gx프로그램 회원으로 한정하였으므로 본 연구의 결과를 전국적으로 일반화 시키기에는 다소 무리가 있을 수 있을 것이다.

2. 인구통계학적인 변인과 이외의 사회환경적 요인을 통제하지 못하였다.

II. 이론적 배경

1. GX프로그램

1) 요가

인도의 가장 오래된 문헌 중 하나인 리그베다(RIG-VEDA: 10권 1028편의 찬가)에는 요가의 오래전부터 전해져 내려오는 어원語源인 Yuj 를 통해서 심신의 결합結合, 진리와의 합일合一, 서로 다른 성질의 화합和合 이라는 요가의 뜻을 보여주고 있습니다(서재홍, 안지용, 2004).

요가(yoga)는 영어 Yoke. 프랑스어 Joch, 그리스어 Zugos, 라틴어 Iugum, 러시아어 Igo, 스페인어 Yugo, 스웨덴어 Ok 등과 관련 있는 단어이기 때문에 그 의미를 여러 문화로 확장시켜 살펴볼 수 있지만 본 논문에서는 인도라는 나라에 제한시켜 살펴보고자 한다.

요가는 5천년 이상 인도에서 발전되어 온 고대 인도 문명의 초석으로서 영적 가치, 태도, 가르침과 관련된 심리영적 전문용어이자, 인간의 자아-성격 수준에서부터 해탈에 이르는 의식에 관한 다양한 방법론적인 변형을 일컫는 포괄적인 명칭이다(Feuerstein, G. 1998).

철학적 용어로 요가는 개체로서의 자기인 지바트마(jivatma)와 우주적 자기인 파라마트마(paramatma)의 합일이다. 이 합일은 나 라는 감각이 완전히 존재하지 않는 순수하고 완전한 의식 상태로서 그 전에 몸과 마음이 합일, 마음과 자기와의 합일이 일어나게 된다. 그러므로 요가는 몸, 감각, 마음, 지혜를 통합하는 역동적이며 내적인 경험이라 할 수 있다.

2) 에어로빅 댄스

에어로빅 댄스의 의의는 몸안에 최대한 많은 량의 산소를 공급시켜 폐와 심장의 기능을 활발하게 촉진 시켜 좋은 혈관조직을 가질 수 있으며 외부의 근육을 균형

있게 조화시켜 탄력성 있고 건강한 신체를 만들기 위한 것이다(박상욱, 김재우, 1994).

신체구성은 체지방과 근육으로 크게 구분될 수 있는 데, 이중 총 체지방은 필수지방과 저장지방으로 구성된다. 신체에는 필수 체지방이 필요하다. 비교적 적은 수준의 저장지방은 운동수행을 효과적으로 할 수 있게 한다.

에어로빅 운동은 운동강도, 빈도와 기간에 따라 비만 여성의 체지방 감소로 인하여 비만해소에 유의한 효과가 있다고 보고하고 있으며 운동처치 전후 신체조성의 변화는 12주 운동 후 경우 체지방율은 19.7%, 체지방 체중은 체지방의 감소와 더불어 4.99% 유의한 증가를 나타냈다(김용규, 1998).

3) 스피닝

스피닝은 1980년대 고안된 인도어 사이클링 쟈니G, 사이클선수 훈련 시스템으로 강사의 리드로 진행되는 Group Exercise Program이다. 기존 사이클링은 개인 중심적 운동으로 인도어 싸이클링 개념에서 이동식 사이클을 이용하여 실시하였다.

기존의 인도어 싸이클링 프로그램은 멘탈적 측면이 강한 프로그램으로 인식되어 왔고 미주, 유럽지역 또는 정적인 프로그램 운영방식으로 진행되어 왔고 진행되어지고 있다.

미주, 유럽의 스피닝(인도어싸이클링)은 멘탈적 측면이 강하고 개인적인 RPM수치를 토대로 운동 강도를 조절하며 운동 목적을 달성하도록 프로그램이 진행되어지고 있다.

4) 댄스스포츠

댄스스포츠에 대한 국내연구가 아직까지는 활발하게 진행되지 않았지만 국외 연구를 포함해서 몇몇 선행연구를 살펴보면 댄스스포츠는 체형을 아름답고 바르게 형성시켜 주는 역할을 하며, 운동량이 많아 심폐기능의 향상은 물론 혈액순환을 증진 시켜 일상생활로 얻어지는 육체적 피로와 정신적 스트레스를 해소 시켜 주어 활력 있는 삶을 영위하는데 도움을 준다고 하였다(박소희, 2000). 기술과 동작은 주

로 전진, 후진, 회전으로 구성되며, 기본 움직임에서 가장 중요한 요소는 평형성이다. 대 근육을 주로 사용하며 역학적 원리로서 상체와 하체의 바디스윙을 이용하여 체중을 이동한다. 따라서 운동역학적 측면에서 평형성을 길러주며 서로 반대되는 전진과 후진의 워킹을 반복함으로 다리 근육을 골고루 발달시켜주는 특성을 갖기도 한다(서한교, 2002).

5) 벨리댄스

여신이 가지고 있는 다산성의 근원인 복부, 배의 움직임을 강조하는 특별한 춤이었으며 고대 아랍세계에서 시작된 것으로 배꼽을 내놓고 엉덩이를 육감적으로 흔들어대는 몹시 관능적인 춤이다. 벨리댄스의 역사를 집시의 춤이나 스페인 춤, 인디언의 춤, 페르시아 인들의 춤에서 분리해 내는 것은 불가능하며, 이 춤은 여러 가지 스타일이 혼합되었다고 볼 수 있는 것이다. 또한 벨리댄스는 전통적으로 종교적이고 에로틱한 부분과 연관이 있는데, 이러한 이유로 경멸과 멸시의 대상이었던 반면, 많은 사람들의 사랑을 받았다고 한다. 벨리댄스는 오스만 터키시대가 되면서 터키문화의 영향을 받아 에로틱한 분위기를 띄기 시작하였는데, 터키를 포함한 중동 국사에서 집시댄서들은 벨리댄스의 역사적 축의 역할을 해왔고, 그들의 음악과 댄스에 대한 재능이 사람들에게 인정되어 그들의 댄스를 돈을 내고라도 구경하려는 사람들이 많았다(이영미, 2004).

6) 바디펌프

바디펌프는 그룹 피트니스 프로그램으로 Les Mills International에서 1991년에 Pillip Mills에 의해 처음으로 만들어졌다. 지금은 70개 이상의 나라에서 10,000개의 헬스클럽에서 행해지고 있으며, 첫 바디펌프 클래스는 1991년에 뉴질랜드의 오클랜드에서 시작하였다. 참가자는 자신에게 맞는 중량을 선택한 후 중량판과 바벨, 스텝박스를 사용하여 각자의 목적에 따라 60분 동안 각각의 근육군을 운동한다(Anderson et al., 2009).

7) 밴드트레이닝

밴드 트레이닝 역시 운동 부족 해소를 위한 밴드의 활용은 주로 약화된 근력회복에 효과적이며, 근육이 약해지면 심장이나 폐의 기능도 저하되나, 가벼운 부하로 장시간 운동을 함으로써 유산소 운동의 효과를 얻을 수 있다(전연진, 2002).

8) 필라테스

필라테스(Pilates)는 근육이 거대해지지 않으면서도 스트레칭과 강화를 동시에 일으키는 500개 이상의 운동으로 잘 조절된 명확한 동작들로 구성 되어 있으며 요가, 발레, 등척성 운동(Isometrics)과 리드믹 체조를 결합한 바디 컨디셔닝의 일종이다(김현정 외, 2005).

2. 여가활동

1) 여가의 개념

여가(leisure)라는 단어는 그리스어인 schole(스콜레)와 라틴어인 리께레(licere)에서 유래 하였다. Schole는 철학이나 학문 등 문화적 창조활동과 관련되는 의미를 가지며, 구체적으로는 학술토론이 열리는 장소를 뜻한다. 또한 licere는 자유롭게 되다 또는 허락되다. 라는 뜻으로서 leisure(레저)의 어원이 되었다(박영숙, 2004).

여가는 사회활동에 기초를 둔 현상이나 모든 사회와 모든 상황에 알맞게 여가에 대해서 설명하는 보편적인 정의는 없다(이종영, 1996). 따라서 여가는 연구의 접근 방식 또는 관점에 따라 해석이 달라질 수 있는 주관성이 강한 복합개념으로써, 그에 대한 정의나 구분은 학자들에 따라 매우 다양하다. 여가에 대한 견해를 그 유형에 따라 분류해 본다면 첫째는 Aristoteles와 같은 학자들에 의한 고전적 견해, 둘째는 Dumazedier(1974)가 말하는 활동형태로서의 여가, 셋째는 자유시간 혹은 비의무적인 시간으로서의 여가, 넷째는 마음의 상태나 존재 상태로서의 여가 등으로 나누어 볼 수 있다. 두 번째 유형의 분류는 Godbey(1985)의 여가의 네 가지 요소를

통한 정의와 공통되는 부분이 많은 것으로써, 그도 또한 여가를 시간, 활동, 마음의 상태, 존재로서의 여가의 네 요소를 통해 구분하고 있다(이인환, 2008). 현재 한국 사회는 정보화시대를 맞이하여 과학과 기술이 급속한 속도로 변화하고 있을 뿐만 아니며 사회조직과 기본적인 가치관도 변화하는 질적인 전환의 양상을 보이고 있다. 이는 사회의 전환과정 중 경제적 고속성장과 이에 따른 소득수준의 향상과 여가시간 증대로 현대인들의 여가에 대한 관점과 이에 따른 개념도 바뀌고 있다(이호열, 2006).

2) 여가활동

여가시간에 이루어지는 모든 활동과 여가형태를 여가활동의 유형이라고 하는데 이런 여가활동의 유형은 그 분류기준과 분류방법에 따라 매우 상이한 형태로 분류된다.

몇몇 학자들이 분류한 여가활동 유형을 보면, Mckechnie(1974)는 여가활동을 주로 손과 도구를 이용하는 조작적 활동, 재료를 이용하여 대상을 만드는 공작적 활동, 활동자의지적 욕구를 충족시키기 위한 지적활동, 일상 주변에서 행할 수 있는 일상적 활동, 그리고 활발한 신체활동을 필요로 하는 스포츠 활동으로 분류하였다(허창기, 1992 재인용). 그리고 Szalai(1972)는 여가의 참여를 준여가(semi-leisure), 수동적 여가(passive leisure), 완전여가(total leisure)로 나누고 준여가는 신체회복 활동, 학습, 종교 활동, 조직활동 등을 포함하며, 수동적 여가는 음악감상, TV시청, 독서, 신문구독, 영화감상 등이 속하고, 완전여가는 관람, 오락, 사교활동과 스포츠, 휴양을 포함 시켰다(박원희, 2003 재인용).

여가의 참여정도는 참여의 빈도, 기간, 강도를 의미하며 각 요인에 따라 참여정도가 다르게 나타난다. Kaplan(1960)은 여가활동을 사교와 교제활동, 게임과 예술 활동, 정적 활동으로 분류하였으며, Orthner(1976)는 다른 사람의 직접적인 영향을 받지 않고 혼자 할 수 있는 개인 활동 다른 사람과의 상호작용의 기회가 제한되어있고 주로 무생물을 이용하는 병행 활동 다른 사람과의 신체적 활동을 통하여 활발한 상호작용을 하는 결합 활동으로 분류하였다(원유미, 2004).

여가활동은 여가주체의 주관적 행동을 의미하며 여가의 객체 및 여가매체와의 밀접한 상호작용 결과로 나타난다(Chub, 1981; 남외자, 2007). 여가활동이 지니는 일반적인 의미로 일곱 가지 특성을 들고 있다(Chun, 1981; 고보숙, 2005; 한형원, 2005; 윤영화, 2003).

첫째 여가활동은 여가 이용자의 자유로운 선택의 결과로 행해지며 인간의 자발성에 기초한다. 둘째 여가활동은 동기(motivator)에 의하여 추진되는 행동이며, 금전적이나 시간적 조건이 구비되었거나 여가자원의 유인에 따른 결과로 이루어진다. 셋째 여가활동은 인간의 욕구와 밀접한 관련이 있다. 휴식, 기분전환, 자기계발, 사회적 성취를 들 수 있다. 넷째 여가활동은 그 행위의 결과에 의하여 만족수준이 달라지는데 그 만족 수준은 여가자원의 질 및 여가산업의 서비스정도에 의하여 좌우된다. 다섯째 여가활동은 이동을 전제한 활동으로서 이용자가 직접 여가자원이나 시설로 접근해야 하며 특징은 여행 활동시에 잘 나타난다. 여섯째 여가활동은 여가시간을 즐기는 하나의 과정으로서 일정한 단계에 따라 연속적인 활동이 발생하게 된다. 일곱째 여가활동은 동태적(dynamic)인 특징을 지녀서 그 활동에 영향을 주는 외적 환경요소와 개인적인 요인의 끊임없는 변화에 따라 여가활동도 수시로 변화하게 된다. 여가현상을 하나의 시스템적 작용으로 본다면, 여가활동은 여가주체와 행동을 주는 모든 변수간의 체계적인 상호작용의 결과로 파악할 수 있다(한형원, 2005). 여가활동의 선택은 동기, 태도, 성격 가치관의 다양한 개인적 특성이 영향을 미치게 되므로 연구자가 어떤 기준을 택하느냐에 따라서 다양한 여가활동 유형이 나타나게 된다. 여가활동의 분류에 관한 기존의 연구는 개념, 참여빈도, 욕구 충족적 특성의 복합적인 차원에서 논의되고 있으며 그 분류 기준과 분류방법에 따라 매우 상이한 결과를 제시하고 있다(남외자, 2007).

3) 몰입을 위한 여가 프로그램

몰입이 발생하는 데에서 사회적인 관계를 무시할 수 없다. 여가에서도 소위 '궁합'이 잘 맞아야 한다. 특히 여행 같은 경우는 일행을 잘못 택하면 일정 내내 크고 작은 싸움만 하다가 여행을 완전히 망치는 경우도 생긴다.

여가 몰입을 방해하는 요소의 제거, 심리적인 방어 기제 구성 그리고 몰입을 가능하게 하는 사회적인 관계를 강화해서 여가 속에 빠질 수 있어야 한다. 누구나 여가를 누린다. 그러나 여가에 완전히 빠져드는 것은 누구나 할 수 없다. 그것은 연습을 통해서 가능하다. 또한 여가를 충실히 즐기겠다는 마음가짐이 필요하다(이철원, 2005).

여가는 일상 생활속에서 나타날 수 있는 일종의 상태로서 개인이 환경과 최적의 상호작용을 할 때 나타날 수 있으며 이와같은 상태를 몰입상태 및 몰입개념으로 Csikszentmihalyi(1975, 1982, 1988)는 정의 하였다. 몰입경험은 주로 여가로 간주되는 활동에서 빈번하게 발생할 수 있는데 여가활동에서는 인위적인 조작을 통해 환경의 난이도를 변형시키는게 용이하고 불가능하다면 개인적 기량이 주어진 환경의 난이도에 적합하도록 기량의 수준을 증가시킬 수 있기 때문이다. Csikszentmihalyi의 몰입경험 이론은 전통적인 노동과 여가의 대치적 개념 대립을 탈피한 것이며 여가상태는 어떠한 활동에서도 발생할 수 있다는 점을 강조하면서 몰입경험의 발생을 유도하는 내적으로 동기 유발된 활동의 참여를 적극 권장하였다. 여가상태는 개인적 인지정도에 따라 객관적인 활동분야가 다르게 해석 되어야 할 뿐 아니라 여가상태의 경험 또한 이러한 관점에서 해석이 되어야 한다는 것이다(이종길, 1992).

3. 만족

인간의 기본적인 필요나 욕구에 의하여 동기, 목표를 달성하는 정도를 나타내는 복합적인 언어 개념이 행동과학에서 말하는 만족이다.

만족은 보상의 문제로서 개인이 어떠한 활동을 행함으로써 얻게 된다는 것이다. 만족이란 이에 영향을 미치는 요인이 정신적이거나 물질적이거나 인간이 심리적 또는 주관적으로 느끼는 느낌으로서 일정한 목적이나 욕구를 달성함에 있어 한 개인의 주관적인 감정 상태를 말한다. 실제로 사람들은 활동의 보상에 만족할 때 그 활동이 만족스럽다고 말한다. 이를 여가행위에 적용시키면 참가자가 만족스러운 즐거움, 성취, 건강증진과 같은 보상을 얻거나 이끌어 내었을 때 그 여가활동이 만족

스럽다고 생각한다는 의미로 볼 수 있다(김영숙, 2002).

만족 이란 satis(충분)+ facere(만들다, 하다)라는 라틴어에서 유래한다. 이에 따르면 만족은 성취하거나 무엇을 세우는 것으로 볼 수 있다.만족에 관한 많은 정의를 두 개의 견지로 나누어 볼 수 있다.그 하나는 만족이 한 개인이 가지는 기대와 그 사람이 실제로 받는 보상사이의 일치의 정도라는 것이다. 이 기대이론에 따르면 개인의 과거경험에 의해 내면화된 내적 기준과 실제의 보상 수준과의 비교를 통해 그 일치 정도에 따라 만족도가 다르다고 한다.

즉 항상 받던 만큼의 보상보다 덜 받은 사람은 그들이 받던 만큼의 보상과 일치하거나 그 이상일 경우보다 더 기대일치 정도에 따라 만족도에 영향을 받는다고 한다. 만약에 기대 수준이나 받아야 한다고 본 성과수준에 비해서 실제 얻은 성과의 수준이 낮다면 불만족이 일어난다. 즉 차이의 방향과 크기에 따라서 불만족의 크기가 결정된 다는 것이다(나상영, 1985).

만족 이란 어떤 것이며, 어떤 때에 만족을 느끼게 되는지를 간단명료하게 밝히는 것은 어려운 일이다. 일반적으로 만족 이라는 용어는 개인에 따라 다르며 따라서 만족감은 개인적인 경험이라고 볼 수 있다. 이러한 만족감은 개인의 과거와 현재의 경험 그리고 개인의 기대에 의하여 영향을 받는다(Philip E, 1976).

대부분의 철학자들은 오래 전부터 행복을 인간행동의 궁극적인 동기이자 최고의 선으로 간주해 왔다. 또 행복은 사소한 즐거움이나 큰 기쁨에 이르는 감정 및 자연적 욕구에 의해 유발되는 비교적 안락한 상태 또는 기대에 충족되었을 때 나타나는 즐거움이라고 할 수 있으며 욕구가 충족될 때 만족감과 행복감이 부여되는 것이라 할 수 있다.

만족이란 행동과학에서는 인간의 기본적인 필요나 욕구에 의하여 목표를 달성하는 정도를 나타내는 복합적인 언어개념으로, 여가활동에서 만족은 인간 행동의 일부 즉, 여가 경험의 결과로 발생하는 만족의 정도라 할 수 있으며, 만족의 용어는 일반적으로 응답자의 마음의 상태에 대한 평가를 이끌어내기 위한 자극으로서 사용된다(Jackson & Button, 1989). 만족에 개념을 경험에서 출발한 형태로써 경험을 평가하는 것으로 보아, 아무리 즐거운 경험이라고 할지라도 기대한 것만큼 즐겁지 않으면 불만족이라고 하여 만족 불만족은 감정이 아니고 감정의 평가라고 하였다

(임번장, 정영린, 1995).

Oliver(1993)는 활동이나 행동에 있어 목표한 기대감이 긍정적인 만족으로 되거나 목표를 넘어 성과를 이루었을 때 만족이 발생한다고 한다. 여가활동 만족도는 활동 참여자들의 여가활동에 대한 전체적인 평가로서 여가활동 중에 체험한 경험과 내용을 측정하는 것이다. 여가는 재미 즐거움을 목적으로 수행 되는데 자발적이고 적극적일 때 그 효과는 극대화 된다(Ragheb, 1980). 주5일 근무제를 통한 근무시간 단축은 여가활동의 활용시간을 증가와 확장의 의미로만 사용되지 않는다. 여가활용 시간은 질적인 향상을 동반하고 여가활용 시간의 질적 향상은 즐거움을 수반하며 자발적이고 적극적, 능동적, 활동적, 창의적임을 필요로 한다. 여가활동 만족도와 관련하여 Csikszentmihalyi(1975)의 몰입이론은 여가활동과 여가활동 만족도에 명확한 이론을 제시하고 있다. 개인의 여가환경에 있어 개인에 맞는 활동을 할 때 여가활동에 최대로 몰입할 수 있다. 관심있는 여가활동을 통해 만족도가 높아진다는 사실을 의미하고 있다. 여가활동 만족에 대한 접근은 두 가지 측면으로 나타나고 있는데 여가활동 상황에서 발생한 결과에 중저을 두고 접근하는 방법이고 다른 하나는 여가활동 평가과정에 초점을 가지는 것이다. 만족이라는 감정은 과정과 평가의 과정을 모두 포함하는 복합적이고 전체적인 심리적 상태로 설명 되어진다. 여가활동은 정신적 측면과 육체적 측면에서 건강에 많은 영향을 미치고 사회적 여건을 통하여 삶의 질이 발전하여 여가 만족도에 영향을 미친다(한승엽· 김홍렬· 윤설민· 장윤정, 2007). 인간의 기본적인 필요나 욕구에 의하여 동기, 목표를 달성하는 정도를 나타내는 복학접인 언어 개념이 행동과학에서 말하는 만족이다. 만족은 보상의 문제로서 개인이 활동을 행함으로써 얻게 된다는 것이다. 만족이란 이에 영향을 미치는 요인이 정신적이거나 물질적이거나 인간이 심리적 또는 주관적으로 느끼는 것이며 일정한 목적이나 욕구를 달성함에 있어 한 개인의 주관적인 감정 상태를 말한다. 실제로 사람들은 활동의 보상에 만족할 때 그 활동이 만족스럽다고 말한다. 여가행위에 적용시키면 참가자가 만족스러운 즐거움, 성취, 건강증진과 같은 보상을 얻거나 이끌어 내었을 때 그 여가활동이 만족스럽다고 생각한다는 의미로 볼 수 있다(김영숙, 2002). 만족은 주관적인 판단으로써 이전의 기대와 이후의 경험이 개인적인 감이나 가치판단기준에 의해서 평가되는 것으로 주관적 평가판단 기준에

의한 평가는 기대, 경험 이라는 두 변수의 함수 관계로 설명할 수 있다. 여가만족의 개념은 주관적 감정이 개입되는 개인적인 것으로 개인의 기대치와 만족도에 의해 결정된다. 여가 만족은 여가 활동을 통한 경험으로 개인이 얻는 긍정적인 결과이며 여가활동을 통하여 개인이 추구하는 목적으 달성했을 때 느끼는 일종의 주관적인 만족감이다(임탁순, 2010).

4. 지속의도

스포츠는 모든 사람이 일정하게 경험하는 것이 아니라 일부 사람만이 스포츠를. 선호하고 스포츠 활동에 참여하게 된다. 이와 같이 스포츠를 전혀 알지 못하는 사람이 스포츠를 이해하고 어떠한 계기를 통하여 규칙적으로 참가하게 되며 나아가 여러 가지 경험을 하게 되는 스포츠 사회화 과정을 경험하게 된다(임번장, 1986). 스포츠 참가는 빈도, 기간, 강도와 같은 참가의 정도에 따라 스포츠 참가의 일반적인 유형을 제시하고 있다(Kenyon & Schutz, 1970). 이와 관련 스포츠 활동의 지속적으로 참여하는가를 나타내는 것으로서 다양한 요인들에 의해서 지속적인 의사를 표현할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 스포츠에 참가하는 사람들에게 있어서 스포츠 그 자체가 중요할 수도있겠지만 실제로 그들이 참여하고 난 후 느끼는 만족, 불만족의 감정으로 인하여 지속적으로 참가할 수도 있으며 않을 수도 있다. 똑같은 종목을 동일한 장소에서 즐길지라도 어떤 사람은 만족을 하고 타인에게 좋은 감정을 전달할 것이고 어떤 사람은 불만족을 표시하기도 하고 좋지 않은 감정을 전달할 수도 있을 것이다. 또한 참여 이 후의 행동도 불만족을 감수해 가면서도 계속적으로 그 활동을 즐기기도 하고, 어떤 이는 중단을 하거나 종목의 전환을 가져올 수도 있을 것이다(이광수, 2002). 종래의 스포츠 행동에 관한 연구는 스포츠 행동을 규정하는 심리적요인의 영향을 지적한 보고가 많이 있다. 즉, 스포츠 운동에 대한 태도, 참가의욕, 요구, 호의도, 참여동기, 스포츠관, 스포츠 만족도 그리고 인성의 연구를 들 수 있다. 사람들이 어떤 행동을 취할 때에는 그 행동을 이끄는 동인과 유인이 존재하게 된다. 스포츠 행동 역시 기본적으로는 스포츠나 운동을 하고 싶다고 하는 요구나 욕구뿐만 아니라 스포츠에 대한 흥미, 관심, 가치, 태도 더욱이

퍼스낼리티 동기 등과 같은 행동을 규정하는 심리적요인이 중요한 영향을 미치며 유인과의 상호관계 속에서 일어나는 것으로 볼 수 있다(안창규, 1999).

운동지속에 대한 정의의 다양성과 측정의 어려움에도 불구하고 운동참가 지속의도에 영향을 미치는 요인들은 계속 밝혀져 왔다. Kenyon(1978)은 운동행동에 대한 최초의 모형을 제시하였으며, 이후 신체활동에 대한 동기(Sonstroem, 1978), 건강신념모형(Heinzelmann & Bagley, 1970), 자기효능감 이론(McAuley & Tammen, 1989), 운동경험모형(Sallis et al, 1986). 수많은 이론과 모형이 발표되었다(김종오, 2003, 재인용). Dishman(1981)은 운동지속에 영향을 미치는 결정요인을 분석하고자 20주간의 운동프로그램을 통해 참가자들의 자기 동기, 신체활동 태도, 건강 통제소재, 신체 추정과 같은 심리적 변인과 대사능력, 체중, 체지방률의 생물학적 변인을 측정하였다. 연구의 결과를 토대로 Dishman(1981)은 심리생물학적 모형을 제시하였으며 심리적 변인과 생리적 변인이 조화를 이룰 때 운동지속에 대한 예측력을 높일 수 있다고 주장하였다. 운동 지속에 영향을 미치는 자발적 동기는 내재적으로 구현되어, 신체활동에 직·간접적으로 그 효과를 나타낸다. 자신이 수행한 운동으로 인하여 건강이 회복되고 자기효능감을 이끌어 낼 때 지속의도는 더욱 더 강해진다. 이러한 운동으로 인한 경험이 누적 될수록 운동 지속의도는 한층 더 강력한 동기를 만들어 낸다. 운동 지속의도에는 확실한 신체적 생물학적 강화가 수반될 때 운동지속을 예측할 수 있으며 심리적인 강한 변인을 발동시킬 수 있다. 자기효능감이 주는 만족감과 성취감이 운동 지속의도를 보완하여 운동 지속이 가능하게 만들어 낼 수 있는 것이다(Dishman, 1981).

최근 운동지속의 개념 정의는 출석률에 따른 지속 여부를 판단하는 것이 아니며 완전히 참가하지 않은 사람들에서부터 완전 참가자의 연속선상에서 정의 하고 있다. 운동참가 지속을 40% 미만으로 출석한다면 낮은 수준의 운동참가지속이라 보고 출석률 80% 이상은 높은 수준의 운동 참가지속으로 구분된다(유연만, 1999).

운동지속을 설명하기 위한 이론은 스포츠 심리학 분야의 특성이론과 사회학습이론이 대표적이다. 특성이론은 성격이론이라고도 말하며 특정의 내구적인 체계를 주동하며 다양한 행동을 일으키고 운동참가지속 관련 분야에서는 참가자와 지속자의 행동을 설명할 수 있는 대표적인 특성 변인으로 행동을 설명하고자 시도하였다

(Dishnman, Ickes, & Morgan, 1980). 사회학습 이론은 운동 통제 소재와 운동 자기효능감 개념에 토대를 두고 있고 자기효능감이 운동 참가지속과 연관이 있음을 설명하고 있다. 사회확습이론도 특성이론과 마찬가지로 자기효능감이 운동 참가지속을 시키는 변인과는 관련이 없다는 연구 결과를 제시하고 있어 두 가지 이론 모두 운동지속에 대해 완벽하게 설명할 수 있다고 볼 수는 없다. 운동지속을 유도하는 변인들은 자기동기, 자기 효능감 다양한 변인들이 존재하고 있고 존재하는 변인들 사이에서도 여러 영향 관계들의 변수들이 작용하며 2개의 변인만이 운동지속 수행을 설명할 수 없기 때문이라고 보고하고 있다.(김정매, 2006). 운동지속에 영향을 미치고 강화시키는 요인들을 살펴보면 연령, 성, 교육수준, 월 가계 소득, 결혼 여부 인구통계학적 특징이다(Dishman, 1994). 과거의 운동참여 경험 운동에 대한 적절한 지시와 긍정적인 태도, 보상, 자기동기, 성격, 운동능력도 지속적인 운동 참여에 영향을 준다고 하였다. 스포츠 참가와 스포츠 역할 학습의 과정에서 개인에게 가장 큰 영향력을 행사하는 객체인 가족이나 동료, 코치, 교사는 운동 참가자의 가치관 행동을 형성하는 데 중요한 역할을 미치게 하고 사회화 상황은 스포츠 참가 집단의 구조, 개인의 지위, 참가의 자발성과 사회화 관계의 본질성이 스포츠 역할 학습에 의미있는 영향을 미친다고 하였다(Kenyon & Mcperson, 1978). 운동상황적 요인으로 사람들이 운동을 적극적으로 참가할 수 있도록 유도하는 방법은 기존의 시설과 프로그램 개선 보안하여 운동 참가자의 욕구를 만족 시킬 수 있는 노력이 필요하다고 제안하고 있다(Candall, 1979). 흥미 즐거움 요인으로 스포츠 활동의 만족을 통하여 운동지속 가능성과 운동지속 의지에 직접적, 간접적인 영향을 미치고 있다고 하였고 경로분석 결과 운동 욕구변인은 운동지속에 직접적으로 영향을 주며 운동지속의사에 대한 운동욕구와 만족도는 인과적 관계가 존재한다고 결론을 도출하였다(서희진, 박영표, 2003). 운동지속은 개인적, 사회적, 환경적 요인의 영향을 받게 되며 요인가 상호작용을 통해서도 영향을 받게 된다(장진우, 김동아, 2007; 현선희, 2006). 참여하는 스포츠에서 재미나 즐거움을 느끼게 된다면 스포츠를 행함으로써 몰입경험을 자주 경험하며 즐기게 되고 경험은 운동을 지속(이상진, 2005) 하는데 긍정적인 영향을 줄 수 있으나 재미나 즐거움을 느끼지 못하면 그 스포츠로부터 탈사회가 될 가능성이 높을을 알 수 있다(유정이, 2011).

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 G광역시에 거주하고 10곳의 휘트니스 센터 회원을 모집단으로 선정하였다. 10곳의 휘트니스 센터에서 200명의 표본을 추출하였다. GX프로그램 운동을 3개월 이상하고 있는 여성들을 대상으로 실시하였으며 운동을 끝내고 난 후 참여자들에게 적절한 설명을 한 후 실시를 하였다. 10곳의 휘트니스 센터에서 개별면접조사인 자기 평가기입법에 의해 설문응답을 실시하였다. 불성실하게 응답했다고 판단되고 조사내용이 일부 누락된 1부를 제외한 199부의 자료를 이용하였다.

조사대상자의 일반적 사항을 살펴보면 표 1과 같다.

표 1. 조사대상자의 일반적 사항

		빈도	퍼센트
연령	30대 미만	30	15.1
	40대	96	48.2
	50대 이상	73	36.7
소득	200만원 미만	187	94.0
	200만원 이상	12	6.0
학력	중졸	10	5.0
	고졸	113	56.8
	대졸	76	38.2
결혼유무	미혼	11	5.5
	기혼	188	94.5
직업	주부	184	92.5
	회사원	15	7.5
프로그램 유형	에어로빅	31	15.6
	요가	110	55.3
	스피닝	46	23.1
	바디펌프	12	6.0
합계		199	100.0

2. 조사도구

본 연구의 목적 달성을 위해서 조사도구로는 설문지로서 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰도 및 타당도가 검증된 도구를 연구목적에 맞게 전문가와 회의를 거쳐 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 6문항, 여가활동만족 20문항, 참여지속의도 2문항 총 28문항으로 구성하였다.

설문지는 인구통계학적특성 6문항, 이진욱(2010), 최수연(2008), 이인내(2011)의 여가활동만족 20문항, 홍민오(2011), 문영재(2011)의 참여지속의도 2문항, 총 28문항을 기초로 하여 설문내용이 적합가능성 검토와 전문가의 자문과 회의를 걸쳐 신뢰도와 타당도 검증을 실시한 후 본 연구의 측정도구로 사용하였다.

3. 설문지의 타당도와 신뢰도

1) 타당도검증

(1) 요인분석

요인분석(factor analysis)은 수집된 많은 변수들을 유사한 항목(공통차원)들끼리 묶어 적은 수의 요인으로 축소시키는 분석방법입니다. 이러한 요인을 추출하는 방법은 여러 가지가 있으나 가장 널리 이용되는 요인분석 모델은 주성분 분석(Principle component analysis or component analysis)과 공통요인분석(common factor analysis)이 있다. 최초의 정보를 최소한의 요인으로 압축하고자 할 때는 주성분분석을 이용한다.

본 연구에서는 관련된 변수를 축소, 압축하여 의미 있는 과정을 파악하기 위해서 주성분 분석을 사용하였다. 그리고 요인을 회전하는 방법에는 직각회전 방법(orthognanal rotation)을 이용하였는데 직각회전은 회전시 요인들간의 독립성을 유

지시킨다. 직각회전방법에는 여러 가지 방법이 있다. 본 연구에서는 직각회전을 사용하였으며, 여러 방법 중에서 베리멕스회전(varimax rotation) 방법을 사용하였다.

요인의 추출은 주성분분석을 이용하였다. 각 변수의 요인간의 상관관계의 정도를 나타내는 요인적재량(Facor loading)의 수용기준은 보통 ±.30이상이면 유의하다고 보지만 보수적인 기준은 ±.40이상이다. 그리고 ±.50이상인 경우는 매우 높은 유의성을 갖는다고 본다. 따라서 본 연구에서는 보수적인 기준인 ±.40이상을 기준으로 선택하였다.

표 2. 참여만족도, 참여지속의도 여가활동 요인분석

		요인1	요인2	요인3	전체	% 분산	% 누적
참여만족도	b4	**.765**	.449	-.218	1.885	8.568	8.568
	b10	**.743**	.432	.249			
	b1	**.728**	-.031	.195			
	b2	**.702**	-.016	.192			
	b6	**.688**	-.346	.074			
	b5	**.649**	.401	-.028			
	b7	**.582**	-.368	.012			
	b3	**.505**	.011	-.106			
	b9	**.520**	.119	-.057			
	b8	**.510**	.023	.117			
참여지속의도	d2	.395	**.706**	-.094	1.785	8.115	16.682
	d1	.153	**.692**	.069			
여가활동	c7	.339	-.402	**.877**	1.732	7.874	24.557
	c1	-.304	-.094	**.797**			
	c6	.213	-.007	**.619**			
	c9	.001	.237	**.602**			
	c3	.425	.093	**.538**			
	c8	.018	.295	**.534**			
	c2	.268	-.281	**.518**			
	c4	.109	.100	**.501**			
	c10	.145	.109	**.506**			
	c5	.032	.486	**.505**			

각 요인이 전체 분산에 대해 설명 할 수 있는 정도를 나타내 주는 고유치(EigenValue)는 1이상을 기준으로 하였다. 고유치 1이상, 요인적재량 ±.40 이상을 기준으로 도출된 요인의 상호독립성을 유지하기 위하여 직각회전방법 중 베리맥스회전방법을 사용하여 도출하였다.

요인분석을 통하여 3개의 요인이 도출되었다. 특성을 나타내는 중심적인 개념에 따라서 도출된 3개의 요인에 참여만족도, 참여지속의도, 여가활동이름을 부여하였다. 요인의 설명력은 24%로 나타났다.

2) 신뢰도검증

신뢰도는 한 대상을 유사한 측정도구로 여러 번 측정하거나 한 가지 측정도구로 반복 측정했을 때 일관성 있는 결과를 얻어내는 정도를 말한다. 척도의 신뢰성을 평가하는 방법에는 내적일관성(internal consistency), 반복측정 신뢰성(test-retest reliability), 대안항목 신뢰성(alternative - form reliability) 등이 있다. 이 중에서 가장 많이 사용하는 것이 내적일관성으로 한 개념을 많은 항목으로 측정했을 때 그 항목들에 대한 일관성이나 동질성 정도를 측정하는 내적일관성을 평가하기 위해서는 크론바하 알파(Chronbach's α) 계수를 이용한다. 크론바하 알파계수는 0~1 사이의 값을 가지며, 값이 높을수록 바람직하나 그에 대한 기준은 학자마다 다르므로 반드시 몇 점 이상의 기준은 없으나 일반적으로 0.8~0.9 사이 값이라면 신뢰도가 상당히 높다고 할 수 있고 0.7 이상이면 바람직하다고 본다. 0.6 이상이면 수용할 정도 수준이고, 0.6 이하이면 내적일관성을 결여한 것으로 받아들여진다. 0.6 이하의 점수인 항목이 있으면 그 항목은 전체 항목과 일관성. 즉, 상관관계가 낮은 항목이므로 제거해야 한다.

본 연구에서는 이와 같은 크론바하 알파계수를 이용하여 내적 일관성에 의한 측정도구의 신뢰도를 검증하였으며, 그 결과는 응답자의 의 모두에서 0.6이상과 비슷한 수치로 나타나 신뢰수준을 만족한다고 할 수 있다.

표 3. 신뢰도 분석

구분	크론바하 알파
참여만족도	.7541
여가활동	.7551
참여지속의도	.7562

4. 자료처리

양본 연구 분석은 수집된 자료의 통계처리를 위해 데이터 코딩(data coding) 과정을 거쳐, PASW Statistics 18.0 통계 프로그램을 활용하여 다음과 같이 분석기법을 활용할 것이다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 각 문항에 대한 신뢰도 검사를 실시하여 문항간의 신뢰도를 측정하여 예측가능성, 정확성 등을 살펴보았다.

셋째, 일반적인 특성에 따라 GX프로그램 여가활동, 만족도, 지속의도의 차이를 살펴보기 위하여 평균차이 검증인 Ttest와 일원변량분석(One way Anova)을 실시하였다.

넷째, 여가활동, 만족도, 지속의도의 관계를 살펴보기 위하여 상관관계분석(Correlation Analysis)를 사용하였다.

다섯째, 상관관계분석에서 나온 결과를 좀더 세밀하게 살펴보기 위하여 에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 회귀분석(Regression Analysis)를 사용하였다.

IV. 연구결과

1. 인구통계학적 특성에 따라 GX프로그램 여가활동, 참여만족도, 참여지속의도에 차이

1) 인구통계학적 특성에 따라 GX프로그램 여가활동에 차이

인구통계학 특성에 따른 GX프로그램 여가활동에 차이에서 살펴보면 연령별 차이를 살펴보면 20대와 30대, 50대의 경우에 평균 4.6점이상을 보였으며, 40대의 경우엔은 4.5점으로 상대적으로 낮은 여가활동을 보였다(p<.001). 학력별로 살펴보면 대졸의 경우에 높은 여가활동을 보였으며, 고졸이하는 상대적으로 낮은 여가활동을 보였다(p<.05). 결혼여부별로 살펴보면 미혼자가 평균 4.70점으로 기혼자 4.57점보다 높게 나타났다(p<.05).

표 4. 인구통계학적 특성에 따라 GX프로그램 여가활동에 차이

		N	평균	표준편차	t/F	p	Duncan
연령	30대 미만	30	4.66	.198	6.498***	.000	a,b,d>c
	40대	96	4.53	.158			
	50대 이상	73	4.61	.134			
소득	200만원 미만	187	4.58	.156	.409	.523	
	200만원 이상	12	4.61	.254			
학력	중졸	10	4.56	.151	6.594**	.002	c>a,b
	고졸	113	4.55	.155			
	대졸	76	4.63	.163			
결혼여부	미혼	11	4.70	.195	6.619*	.011	
	기혼	188	4.57	.158			
직업	주부	184	4.57	.155	1.807	.180	
	회사원	15	4.63	.232			
프로그램	에어로빅	31	4.58	.117	.130	.942	
	요가	110	4.58	.178			
	스피팅	46	4.59	.158			
	바디펌프	12	4.56	.144			
	합계	199	4.58	.162			

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

이러한 결과는 여가활동에 있어서 40대의 경우에 상대적으로 낮게 나타났으며, 학력이 높은 경우에 낮은 경우보다 높은 여가활동을 보임을 알 수 있다. 그리고 미혼자가 기혼자보다 상대적으로 높은 여가활동을 보였다. 따라서 “인구통계 학적 특성에 따른 GX프로그램 여가활동에 차이가 있을 것이다.“의 경우에 가설이 부분적으로 채택되었다.

2) 인구통계학적 특성에 따라 참여만족에 차이

인구통계학 특성에 따른 GX프로그램 참여만족도에 차이에서 살펴보면 연령별 차이를 살펴보면 20대의 경우에 평균 4.6점이상으로 상대적으로 높은 참여만족을 보였다(p<.05). 프로그램별로 살펴보면 요가의 경우에 높은 참여만족을 보였으며, 에어로빅, 스피팅, 바디펌프는 상대적으로 낮게 나타났다(p<.05).따라서 “인구통계 학적 특성에 따른 GX프로그램 참여만족도에 차이가 있을 것이다.“의 경우에 가설이 부분적으로 채택되었다.

표 5. 인구통계학적 특성에 따라 참여만족에 차이

		N	평균	표준편차	t/F	p	Duncan
연령	30대 미만	30	4.52	.204	3.155*	.026	a>c>b,d
	40대	96	4.53	.199			
	50대 이상	73	4.49	.195			
소득	200만원 미만	187	4.51	.199	.001	.974	
	200만원 이상	12	4.52	.279			
학력	중졸	10	4.42	.235	1.207	.301	
	고졸	113	4.52	.183			
	대졸	76	4.51	.228			
결혼여부	미혼	11	4.61	.234	2.507	.115	
	기혼	188	4.51	.201			
직업	주부	184	4.51	.199	.055	.815	
	회사원	15	4.53	.263			
	합계	199	4.51	.204			
프로그램	에어로빅	31	4.45	.261	4.464**	.005	b>a,c,d
	요가	110	4.56	.188			
	스피팅	46	4.46	.183			
	바디펌프	12	4.47	.166			
	합계	199	4.58	.162			

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

3) 인구통계학적 특성에 따라 참여지속의도에 차이

인구통계학 특성에 따른 GX프로그램 참여지속의도의 차이에서 학력별로 살펴보면 대졸과 고졸의 경우에 높은 참여지속의도를 보였으며, 중졸이하는 상대적으로 낮은 참여지속의도를 보였다(p<.05). 이러한 결과는 여가활동에 있어서 학력이 낮은 중졸보다는 학력이 높은 고졸이나 대졸이 상대적으로 높은 참여지속의도를 보인다는 것을 알 수 있다.. 따라서 "인구통계 학적 특성에 따른 GX프로그램 지속의도에 차이가 있을 것이다."의 경우에 가설이 부분적으로 채택되었다.

표 6. 인구통계학적 특성에 따라 참여지속의도에 차이

		N	평균	표준편차	t/F	p
연령	30대 미만	30	4.97	.218	.687	.561
	40대	96	4.91	.218		
	50대 이상	73	4.90	.245		
소득	200만원 미만	187	4.92	.220	.000	.995
	200만원 이상	12	4.92	.289		
학력	중졸	10	4.75	.425	4.633*	.011
	고졸	113	4.90	.230		
	대졸	76	4.96	.158		
결혼여부	미혼	11	5.00	.000	1.609	.206
	기혼	188	4.91	.229		
직업	주부	184	4.92	.221	.085	.770
	회사원	15	4.93	.258		
프로그램	에어로빅	31	4.95	.198	.448	.719
	요가	110	4.92	.209		
	스피팅	46	4.89	.277		
	바디펌프	12	4.92	.195		
	합계	199	4.58	.162		

*p<.05

2. GX프로그램 여가활동에 따라 참여만족, 참여지속의도에 미치는 영향

1) GX프로그램 여가활동에 따라 참여만족, 참여지속의도의 상관관계.

GX 프로그램 여가활동에 따라 참여만족, 참여지속의도에 미치는 관계를 살펴보면 참여지속의도의 경우에 r=.20으로 유의한 정적인 상관관계를 보였다(p<.05). 이것을 자세히 살펴보기 위하여 회귀분석을 실시하였으며 결과는 다음과 같다.

표 7. 참여만족, 참여지속의도, 여가활동의 상관관계

	참여만족도	여가활동	참여지속의도
참여만족도	1		
여가활동	.117	1	
참여지속의도	.094	.200(**)	1

**p<.01

2) GX프로그램 여가활동에 따라 참여만족에 미치는 영향.

GX 프로그램 여가활동에 따라 참여만족도에 미치는 관계를 살펴보면 베타값 .117로 유의수준 p<.05 수준에서 유의한 영향을 미치지 않았다. 설명력도 상대적으로 낮게 나타났다. 따라서 " GX프로그램 여가활동에 따라 참여만족에 차이가 있을 것이다"의 경우에 가설이 기각되었음을 알 수 있다.

표 8. GX프로그램 여가활동에 따라 참여만족에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	3.842	.407		9.436	.000
여가활동	.147	.089	.117	1.654	.100
R제곱=.014, F=2.73					

**p<.01

3) GX프로그램 여가활동에 따라 참여지속의도에 미치는 영향

GX 프로그램 여가활동에 따라 참여지속의도에 미치는 영향을 살펴보면 베타값 .200로 유의수준 p<.01 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 설명력도 .34(34%)로 높게 나타났다. 따라서 " GX프로그램 여가활동에 따라 참여지속의도에 차이가 있을 것이다"의 경우에 가설이 채택되었음을 알 수 있다

표 9. GX프로그램 여가활동에 따라 참여지속의도에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	3.659	.440		8.318	.000
여가활동	.275	.096	.200	2.861**	.005
R제곱=.340, F=8.18					

**p<.01

3. 참여만족에 따라 참여지속의도에 미치는 영향

GX 프로그램 참여만족도에 따라 참여지속의도에 미치는 영향을 살펴보면 베타값 .194로 유의수준 p<.05 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 설명력도 .33(33%)로 높게 나타났다. 따라서 " GX프로그램 참여만족도에 따라 참여지속의도에 차이가 있을 것이다"의 경우에 가설이 채택되었음을 알 수 있다.

표 10. 참여만족에 따라 참여지속의도에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	4.452	.351		12.680	.000
참여만족도	.103	.078	.194	2.328*	.038
R제곱=.332,. F=1.762					

**p<.01

V. 논 의

1. 인구통계학적 특성에 GX프로그램 여가활동, 참여만족도, 참여지속의도 차이

인구통계학 특성에 따른 GX프로그램 여가활동에 차이에서 연령별 차이를 살펴보면 20대와 30대, 50대의 경우에 평균이상을 보였으며, 40대의 경우에는 상대적으로 낮은 여가활동을 보였다. 학력별로 살펴보면 대졸의 경우에 높은 여가활동을 보였으며, 고졸이하는 상대적으로 낮은 여가활동을 보였다. 결혼여부별로 살펴보면 미혼자가 평균으로 기혼자 보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 여가활동에 있어서 40대의 경우에 상대적으로 낮게 나타났으며, 학력이 높은 경우에 낮은 경우보다 높은 여가활동을 보임을 알 수 있다. 그리고 미혼자가 기혼자보다 상대적으로 높은 여가활동을 보였다. 따라서 "인구통계 학적 특성에 따른 GX프로그램 여가활동에 차이가 있을 것이다."의 경우에 가설이 부분적으로 채택되었다. 이러한 결과는 고응기(2010)의 연구결과와도 부분적으로 일치하는 것을 보여준다.

인구통계학 특성에 따른 GX프로그램 참여만족도에 차이에서 살펴보면 연령별 차이를 살펴보면 20대의 경우에 평균 이상으로 상대적으로 높은 참여만족을 보였다. 프로그램별로 살펴보면 요가의 경우에 높은 참여만족을 보였으며, 에어로빅, 스피팅, 바디펌프는 상대적으로 낮게 나타났다. 따라서 "인구통계 학적 특성에 따른 GX프로그램 참여만족도에 차이가 있다는 것을 알 수 있다.

인구통계학 특성에 따른 GX프로그램 참여지속의도의 차이에서 학력별로 살펴보면 대졸과 고졸의 경우에 높은 참여지속의도를 보였으며, 중졸이하는 상대적으로 낮은 참여지속의도를 보였다. 이러한 결과는 여가활동에 있어서 학력이 낮은 중졸보다는 학력이 높은 고졸이나 대졸이 상대적으로 높은 참여지속의도를 보인다는 것을 알 수 있다. 인구통계학 특성으로 볼 때 젊은 나이와 학력이 높으거나 교육수준이 높을 수록 여가활동에 참여하거나 지속되는 걸 볼 수 있다. 이러한 결과는 정다정(2009)의 연구결과와도 부분적으로 일치 한다.

2. GX프로그램 여가활동에 따라 참여만족, 참여지속의도에 미치는 영향

GX 프로그램 여가활동에 따라 참여만족도에 미치는 관계를 살펴보면 베타값 .117로 유의수준 p<.05 수준에서 유의한 영향을 미치지 않았다. 설명력도 상대적으로 낮게 나타났다. 따라서 " GX프로그램 여가활동에 따라 참여만족에 차이가 있을 것이다"의 경우에 가설이 기각되었음을 알 수 있다.

GX 프로그램 여가활동에 따라 참여지속의도에 미치는 영향을 살펴보면 베타값 .200로 유의수준 p<.01 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 설명력도 .34(34%)로 높게 나타났다. 따라서 " GX프로그램 여가활동에 따라 참여지속의도에 차이가 있을 것이다"의 경우에 가설이 채택되었음을 알 수 있다. 이러한 결과는 박수정(1996)의 연구결과와도 부분적으로 일치하는 걸 볼 수 있는데 본인이 선호하는 GX프로그램 여가활동에 따른 여가를 즐길때 계속 참여하고자 하는 참여지속의도를 보인다는 것이다.

3. 참여만족에 따라 참여지속의도에는 미치는 영향

GX 프로그램 참여만족도에 따라 참여지속의도에 미치는 영향을 살펴보면 베타값 .194로 유의수준 p<.05 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 설명력도 .33(33%)로 높게 나타났다. 따라서 " GX프로그램 참여만족도에 따라 참여지속의도에 영향을 미친다. 또한 참여 만족이 높을 수록 그 여가활동을 즐기고 스트레스를 해소하므로 바쁜 현대인들에게 참여지속의도를 보이게 할 것이다. 이러한 결과는 박수정(1996)의 연구결과와도 부분 적으로 일치한다.

GX프로그램이 여가활동을 하는 여성들의 만족과 지속의도에 영향을 미친다는 것을 볼 수 있다면 여성들의 선호하는 GX유형과 고객의 소리에 귀를 기울여야 할 것으로 판단된다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 성인 여성들을 대상으로 한 'GX프로그램 참여 여성들의 여가활동 만족과 지속의도의 관계를 규명하는데 그 목적이 있다. 연구목적 달성을 위해 G광역시에 거주하고 있으며 10곳의 휘트니스 센터에서 200명의 표본을 추출하게 되었다. GX프로그램 운동을 3개월 이상하고 있는 여성들을 대상으로 실시하였으며 운동을 끝내고 난 후 참여자들에게 적절한 설명을 한 후 실시를 하였다. 10곳의 휘트니스 센터에서 개별면접조사인 자기 평가기입법에 의해 설문응답을 실시하였다. 자료를 실제 분석에 사용하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

성인 여성들을 대상으로 한 'GX프로그램 참여 여성들의 여가활동 만족과 지속의도의 관계'에 대한 설문 결과는 다음과 같다.

1. GX프로그램을 참여하는 여성들의 인구통계학적특성에 따라서는 젊은 연령대가 평균이상을 보였고 미혼자가 기혼자 보다 높게 나타났으며 학력이 높은 경우에 더 많은 여가활동을 참여하게 되면서 즐기게 되었으며 만족으로 인한 계속적인 참여의사를 보였다. 여가활동이나 참여만족, 지속의도에는 부분적으로 차이가 있다는 것을 알 수 있었다.

2. GX프로그램 여가활동에 따른 만족도 부분에서는 설명력이 낮게 나와 기각 되었지만 본인의 스타일에 맞는 GX프로그램 유형을 찾아서 하기 때문에 지속의도에서는 차이가 있다는 결론을 얻어 낼 수 가 있었다.

3. GX프로그램에 만족 하였던 회원들의 대부분이 재등록을 하였다. GX프로그램의 참여만족에 따라 참여지속의도에는 차이가 있다는 결론을 얻을 수가 있었다.

2. 제언

본 연구수행의 과정을 통한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 G광역시 일부지역에 제한되어 있기 때문에 그 영향요인을 확인하는데는 무리가 있다. 후속 연구과정에서는 보다 광의적인 모집단에서 표본을 추출하여 연구에 신뢰도와 타당도를 더해 설명력을 높이는게 바람직할 것이다.

둘째, 본 연구는 선행연구의 토대의 요인을 기반으로 구성이 되었다. 후속연구에서는 현장연구를 충분히 적용하는 연구 또한 매우 의미가 있을 것으로 판단된다.

참 고 문 헌

강병서(1997). **행렬과 SPSS/PC 이용 다변량통계분석**, 서울 : 학현사, p.425.

김경숙(1994). **국가 경쟁력 강화를 위한 생활체육.** 제 13회 국민체육진흥 세미나.

김미(1997). **생활체육 종목에 따른 참여자의 동기 및 만족도에 관한연구: 수영, 헬스, 에어로빅, 배드민턴, 탁구 등을 중심으로.** 미간행 국내석사학위 논문. 이화여자대학교 사회복지대학원.

김범석, 정영남(1999). 상업스포츠센터의 서비스품질에 대한 실증적 연구, **한국체육학회지. 38**(1), 559-568.

김성배(1991). **모두가 함께하는 생활체육.** 21세기 교육사.

김상국, 임태식(1999). 상업용 스포츠센터의 서비스품질에 따른 소비자 만족도, **한국체육학회지. 38**(4)-744.

김영숙(2002). **여가활동 유형이 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 용인대학교 체육과학대학원, p.16.

김용규(1998). **에어로빅 운동이 비만 중년여성의 혈청 지단백질과 뇌혈류 속도 및 저항에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문. 전남대학교 대학원.

김정매(2006). **스노보드 이용자의 참여 동기와 혼잡지각이 지속적 참여의도에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원.

김종오(2003). **태권도 수련아동의 운동지속 행동프로파일 및 결정요인 분석.** 미간행 박사학위 논문, 중앙대학교 대학원.

김현정, 신상미(2005). 라반의 움직임 이론(BESS)에 근거한 필라티즈 바디컨디셔닝 실행기법 연구. **한국무용기록학회, 8** :33-63.

고보숙(2005). **여성의 여가제약과 여가활동참여 유형과의 관계 연구.** 미간행 석사학위논문. 제주대학교 대학원.

고응기(2010). **중년세대의 여가활동 참여동기가 사회적 지지 및 심리적 복지감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 건국대학교 행정대학원.

나괄(2010). **탄력밴드 트레이닝이 노인여성의 근력, 유연성, 평행성 및 신체조성에 미치**

는 **영향**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.

나상영(1985). **학업 성적의 기대 형성과 만족에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.

남외자(2007). **한일간 라이프스타일에 따른 여가활동 유형의 선택에 대한 비교연구**. 관광연구. 21(4).

문영재(2011), **체험스쿠버 다이버들의 참여동기가 참여만족 및 재참여의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교.

박수정(1996), **수상스포츠 참여자의 종목에 따른 참여동기 및 참여 만족도의 차이: 수상스키, 윈드서핑, 스킨스쿠버 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원

박상욱, 김재우(1994). **에어로빅 운동 이론과 실재**, 서울: 금광, p.17.

박소희(2000). **댄스스포츠를 통한 인식과 심리적 복지감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.

박영숙(2004). **여가·레크레이션·사회체육**. p35-62.

박원희(2003). **척수장애인의 여가제약과 여가활동에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.

박재홍(2011). **시각장애인의 스포츠활동 참여동기에 따른 참여제약 및 지속적 참여의도의 관계**. 미간행 석사학위논문. 나사렛대학교 재활복지대학원.

서재홍,안지용(2004). **요가**, pp. 1.

서희진, 박영표(2003). **스포츠소비자의 라이프스타일 특성에 따른 서비스만족 및 센터재 구매의 관계**. 한국사회체육학외지, 19(1), 393-405.

서한교(2002). **댄스스포츠와 걷기 속보, 조깅의 에너지소비량과 운동강도 비교연구**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.

성미경(1994). **직장여성의 여가활동에 관한 실체적 연구. 미간행 석사학위논문**. 경희대학교 교육대학원.

이광수(2002). **모험스포츠 참여자들의 참여동기와 스포츠몰입 참여 후 행동과의 관계**. 미간행 박사학위논문. 건국대학교 대학원.

임경연(2011). **스피닝, 에어로빅, 요가 프로그램 참여자의 만족도**, 미간행 석사학

위논문. 우송대학교 대학원.

이남미, 이근모(2003). 스키장 서비스품질이 대학스키수업 참가자들의 재이용의사와 소비의향에 미치는 영향. **한국체육학회지, 42**(1), 421-432.

이성주(2011). **벨리댄스 운동이 비만 중년 여성의 신체구성, 건강체력 및 대사 증후군 요인에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 대학원.

이인내(2011). **청소년의 여가활동 유형과 여가제약 및 학교생활 만족의 관계**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교.

이인환(2008). **여가스포츠 참가자의 여가기술 여가인지에 따른 스포츠 소비행동 분석.** 미간행 박사학위논문. 세종대학교 일반대학원.

이웅배(2011). **바디펌프 운동이 비만 여대생의 신체구성, 인슐린저항성 및 혈중 아디포사이토카인 농도 변화에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 강원대학교 대학원.

이영미(2004). **벨리댄스의 역사와 특성에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 대학원.

이진욱(2010). **여가활동 참가동기가 여가활동 만족도에 미치는 영향연구: 온라인 커뮤니티 특성의 조절효과 중심으로.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 관광대학원.

이종길(1992). **사회체육활동과 생활만족과의 관계.** 미간행 박사학위논문. 서울대학교.

이종영(1996). **여가와 스포츠.** 미간행 교재.

이철원(2005). **웰빙을 원한다면 여가를 경영하라,** p.29-61.

이호열(2006). **여가스포츠 참여자의 사회심리학적 변인과 스포츠 소비문화의 관계.** 미간행 박사학위논문. 한양대학교.

임번장(2004). **사회체육개론.** 서울대학교 출판부, p.47-48.

임번장(1986). **스포츠 사회화에 있어서 경기성향에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.

임번장, 정영린(1995). 여가활동 유형과 여가만족의 관계. **한국체육학회지, 34**(3), 55.

임탁순(2010). **스킨스쿠버 동호회 참가자들의 활동 참여가 여가만족도에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원. p.32.

안창규(1999). 스포츠 참여동기와 스포츠 참여행동 사이에 미치는 사회적 영향의

작용에 대한 인과관계. **한국사회체육학회지, 12**, 1119-1138.

원유미(2004). **대학생의 여가 및 체육활동 참여인식과 경향분석: 대도시 중소도시지역 대학을 중심으로.** 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 대학원.

원하나(2009). **생활체육 활성화를 위한 비교 연구: 최대유사체계 분석기법을 통한 비교분석.** 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.

유비(2010). **중국 태권도 수련생의 참여 정도와 참여 동기 및 참여 만족도의 관계.** 미간행 석사학위논문. 강원대학교 대학원.

유연만(1999). **자율체육활동 참가 지속 결정요인에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문. 공주대학교 대학원.

유정이(2011). **여성 생활무용 참여의 재미요인, 운동몰입 및 참여지속의도의 관계.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.

윤영화(2003). **여성층의 여가활동 유형과 여가만족도에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문. 명지대학교 대학원.

전연진(2002). **Thera-Band 스트레칭이 만성요통 환자의 요부 유연성과 근력에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 체육대학원.

정다정(2009). **공연예술관람 실태를 통한 관객개발 방안에 관한 연구: 싱글족의 여가활동 중심으로.** 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 정책·산업대학원.

조상욱(2008). **국민생활 생활체육 활성화 방안.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.

조정우(2011). **골프연습장 이용자의 참여정도와 참여동기가 여가만족도에 미치는 영향**, 미간행 석사학위논문. 우석대학교대학원.

채서일(1997). **마케팅 조사론.** 서울: 학현사, pp.479-489.

최수연(2008). **검도지도자의 리더십 유형이 선수만족도와 경기력에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.

홍민오(2011). **태권도장 서비스품질이 고객만족과 수련 지속 행동에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.

한승엽·김홍렬·윤설민·장윤정(2007). **여가활동 유형에 따른 여가만족과 생활만족의 관계 연구: 문화적 여가활동을 중심으로.** 관광연구, 22(3): 323-339.

한형원(2005). **주5일 근무제에 따른 직장인의 여가활동 및 여가만족에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 관광대학원.

허창기(2003). **지체장애학생의 여가활동 유형에 따른 만족도 조사**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.

Anderson, S.O., Camila, C.G., Marcelo, P.P., Tiago, R.F., Vinicius, D.A.R., Mauro, G., & Benedito, S.D.(2009). Physical and neuromuscular profile during a Bodypump session: acute responses during a high-resistance training session. *Journal of Strength and Conditioning Association, 23*(2), 579-586.

Candall(1979). Motivation for Leisure. Journal of Leisure Research, 11(1), 45-54.

Csikszentmihalyi, M.(1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey- Bass.

Csikszentmihalyi, M.(1982). Toward a psychology of optimal experience. In C. Wheller (ED.), Annual reviews of personality and social psychology, 3, pp. 13-36.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S.(1988). Optimal experience: Psychology studies of flow in consciousness. Cambridge: Cambridge University Press.

Dishman, R. K., Ickes, W., & Morgan, W. P.(1980). Self-motivation and adherence to habitual physical activity. Journal of Applied Social Psychology, 10(2), 115-132.

Dishman, R. K. (1994) Introduction: Consensus, problems, and prospects. In R. K. Dishman(Eds.), Advance in exercise adherence. 1-27. PA: Human Kinetics.

Dishman RK(1981). Bioligic infulences on exercise adherencce. Research Quarterly for Exercise and Sport. 52, 143-159.

Dumazedier, J. (1974). Sociology of leisure. Amsterdam. the Netherlands: Elsebier.

Feuerstein, G.(1998). *The yoga tradition.* Its history, literature, philosophy and practice.

Godbey, G. (1985). Leisure in your life. An Exploration. PA: Venture Publishing.

Heinzelmann, F., and Bagley, R. W.(1970). Responce to hpysical activity programs and their effects on helth behavior public. Health Reports, 85, 905-911.

Jackson, P., & Button, J.(1989). *Motivation for leisure in mapping the pastcharting the future.* New York: Venture publishing, Inc

Kaplan(1960). Leisure in America. N. Y: John Wiley & Song, Inc.

Kenyon, G. S(1978). Six scales for assessing attitude toward physical activity. Research Quarterly for Exercise and Sport. 39, 566-674.

Kenyon, G. S., & McPerson, B. D.(1978). The sport role socialization process in four industrialized countries. In F. Landry & W. Orban(ED.), Sociology of sport. Miami, FL: Symposium Specialists.

Kenyon, G. S, & Schutz, R. (1970). *Patterns of involvement in sport: A stochastic view.* In G. S. Kenyou and T. M. Grogg(Eds.), Contemporary psychology of sport(781-798). Chicago: Athletic Institute.

Oliver, R. A.(1993). Cognitive, affective, and attribute bases of the satisfaction response. Jounal of Consumer Research. 20(3): 418-430.

Orthner, D.K.(1976). Patterns of Leisure and Martial interaction Journal of Leisure Research.

Philips, E.(1976). *Neasurment and evaluation in physical education.* New York: Jhon Wiley and Inc. P. 1.

Ragheb, M. G.(1980). Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisure attitudes, Journal of Leisure Research, 12(2): 138-149.

Sallis, J. F., Haskell, W. L., Fortmann, S. P., Vranizan, M. S., Taylor, C. B., Slolmon, D. S.(1986). Predictor of adoption and maintenance of physical

activity in a community sample. Preventive Medicine, 15(4), 331-341.

McAuley E, Duncan ET & Tammen VV(1989). Psychometric properties of the intrinc motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. Research Quarterly for Execise and Sport. 60, 48-58.

McKechnine, G. E.(1974). The psychological structure of leisure: Past behavior. *Journal of leisure research, 6*, 27-45.

Sonstoem, E. J(1978). Physical estimation and attraction scales : Ration and Research. Medicine Science in sports, 10, 97-102.

(Violet8332, 24 Jan, 2009). GX프로그램, cafe.naver.com/parangym/102, (5 Jan, 2011).

[설 문 지]

인구통계학적 특성에 따른 설문내용

1. 현재 본인의 연령은 어떻게 되십니까?
(1) 20대 (2) 30대 (3) 40대 (4) 50대 (5) 기타
2. 본인의 월수입은 어떻게 되십니까?
(1) 0~100만원 (2) 100~200만원 (3) 200~300만원 (4) 300~400만원 (5) 기타
3. 본인의 최종학력은 어떻게 되십니까?
(1) 초졸 (2) 중졸 (3) 고졸 (4) 대졸 (5) 기타
4. 현재 결혼 여부는 어떻게 되십니까?
(1) 미혼 (2) 기혼
5. 당신의 직업은 어떻게 되십니까?
(1) 주부 (2) 회사원 (3) 영업직 (4) 교원 (5) 전문직 (6) 기타
6. 현재 참여하는 프로그램은 무엇입니까?
(1) 에어로빅 (2) 요가 (3) 스피닝 (4) 바디펌프 (5) 기타

참여 만족에 따른 설문내용

1. GX프로그램으로 인해서 근력이 많이 향상하였다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
2. GX프로그램으로 인해서 유연성이 많이 향상 하였다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
3. GX프로그램으로 인해서 스트레스가 많이 줄어 들었다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
4. GX프로그램으로 인해서 웃음이 많아 졌다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
5. GX프로그램으로 인해서 체형이 균형 잡혀 간다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
6. GX프로그램으로 인해서 기술이 향상되었다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
7. GX프로그램으로 인해서 기술이 향상되어 자격증까지 따고 싶다는 생각이 들었다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다

8. GX프로그램으로 인해서 성격이 더욱더 쾌활해 졌다.

(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
9. GX프로그램으로 인해서 회원들과 사교적인 관계가 증가하였다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
10. GX프로그램으로 인해서 나는 항상 즐거움을 느낀다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다

여가활동에 따른 설문내용

1. 나는 GX프로그램으로 인해서 다른 사람과 사회교류를 한다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
2. 나는 GX프로그램으로 인해서 많은 사회친구들을 만났다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
3. 나는 GX프로그램으로 인해서 친목을 도모 한다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
4. 나는 GX프로그램으로 인해서 생활의 활력소를 느낀다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
5. 내가 사용하는 GX 시설과 장소는 최신식이다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
6. 내가 사용하는 GX시설과 장소는 청결상태가 좋다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
7. 내가 사용하는 GX시설과 장소는 흥미롭다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
8. 내가 이용하는 GX 비용은 적절하다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
9. 내가 이용하는 GX프로그램은 나의 수준에 적합하다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
10. 내가 이용하는 GX프로그램의 강사는 열정을 다해 가르친다.
(1) 전혀아니다 (2) 아니다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다

참여지속의도에 따른 설문내용

1. 나는 GX프로그램에 계속적으로 참여 할 것이다.
(1) 전혀아니다 (2) 그렇다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다
2. 나는 GX 프로그램을 다른 사람에게 추천 할 의도가 있다.
(1) 전혀아니다 (2) 그렇다 (3) 보통이다 (4) 그렇다 (5) 매우그렇다

저작물 이용 허락서

학 과	체육교육	학 번	20098125	과 정	석 사
성 명	한글: 선 정 현 한문 : 宣 貞 賢 영문 : Sun,jung-hyun				
주 소	광주광역시 서구 상무2동 중흥아파트 101동507호				
연락처	E-MAIL : junghyun--007@hanmail.net				
논문제목	한글 : GX프로그램 참여 여성들의 여가활동 만족과 지속의도의 관계 영어 :Female GX Program Participant's Connection Between Leisure Activity Satifaction and Intention of Continuting The Program				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의( ) 반대(○)

2012년 2 월 일

저작자: 선 정 현 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하