



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](#)

2015년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

요가 지도자 리더십 유형이 성인
여성 수련생의 수련 몰입도와 수련
만족도에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 승 희

요가 지도자 리더십 유형이 성인
여성 수련생의 수련 몰입도와 수련
만족도에 미치는 영향

The Effect of Leadership Style of Yoga Coach on
Flow and Satisfaction in Yoga Class

2015년 8월 25일

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 승 희

요가 지도자 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도와 수련 만족도에 미치는 영향

지도교수 김 홍 남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2015년 5월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 승 희

김승희의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 송 채 훈 인

심사 위원 조선대학교 교수 박 도 헌 인

심사 위원 조선대학교 교수 김 홍 남 인

2015년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서론	1
A. 연구의 필요성	1
B. 연구의 목적	3
C. 연구가설	3
D. 연구의 제한점	4
E. 용어의 정의	4
1. 요가	4
2. 지도자 리더십 유형	4
1) 훈련과 지시 행동	5
2) 민주적 행동	5
3) 사회적 행동	5
4) 긍정적 보상 행동	5
5) 권위적 행동	5
3. 수련 몰입도	5
4. 수련 만족도	5
1) 사회 승인 만족	6
2) 수련생활 만족	6
3) 일상생활 만족	6
4) 외부환경 만족	6
II. 이론적 배경	7
A. 요가	7
1. 요가의 기원	7
2. 요가의 종류	8

B. 리더십	9
1. 리더십 정의	9
2. 리더십 이론 유형	9
1) 특성 이론	9
2) 행동 이론	9
3) 상황 이론	10
C. 수련 몰입도	10
1. 몰입의 정의	10
2. 운동 몰입	10
D. 만족도	11
III. 연구 방법	13
A. 연구대상	13
B. 조사도구	14
1. 설문지 구성	14
C. 타당도 및 신뢰도 검사	15
1. 내용 타당도	15
2. 구성 타당도	16
1) 지도자 리더십 유형에 대한 타당도 검사	16
2) 수련 몰입도에 대한 타당도 검사	17
3) 수련 만족도에 대한 타당도 검사	18
3. 신뢰도	19
D. 연구절차	20
E. 자료분석	20
IV. 연구결과	21
A. 관련변수의 상관관계 분석	21
B. 요가 지도자 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도에 미치는 영향	22

C. 요가 지도자 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 만족도에 미치는 영향	23
D. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 수련 만족도에 미치는 영향	27
V. 결론 및 제언	30
A. 결론	30
B. 제언	31
참고문헌	32
부 록	36

표 목 차

표 1. 연구대상자의 구분	13
표 2. 설문지 구성	14
표 3. 지도자 리더십 유형에 대한 요인분석	16
표 4. 수련 몰입도 요인 분석 결과	17
표 5. 수련 만족도 요인 분석 결과	18
표 6. 각 변인별 신뢰도 결과	19
표 7. 연구절차	20
표 8. 관련변수의 상관관계 분석	21
표 9. 리더십유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도에 미치는 영향	22
표 10. 요가지도자 리더십유형이 성인 여성 수련생의 수련 만족도에 미치는 영향	23
표 11. 요가지도자 리더십유형이 성인 여성 수련생의 사회승인에 미치는 영향	24
표 12. 요가지도자 리더십유형이 성인 여성 수련생의 수련생활에 미치는 영향	25
표 13. 요가지도자 리더십유형이 성인 여성 수련생의 일상생활에 미치는 영향	25
표 14. 요가지도자 리더십유형이 성인 여성 수련생의 외부환경에 미치는 영향	26
표 15. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 수련 만족도에 미치는 영향	27
표 16. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 사회승인에 미치는 영향	27
표 17. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 수련생활에 미치는 영향	28
표 18. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 일상생활에 미치는 영향	28
표 19. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 외부환경에 미치는 영향	29

그림 목차

그림 1. 스포츠 몰입 모델 11

ABSTRACT

The Effect of Leadership Style of Yoga Coach on Flow and Satisfaction in Yoga Class

Kim Seung-hee

Advisor. Prof. Hong-Nam Kim Ph.D.

Major in Physical Education

Graduate School of Education, Chosun University.

The purpose of this study was to investigate instructors' leadership type in adult female yoga trainees and determine the effects of yoga instructors' leadership type on training commitment and training satisfaction of the adult female trainees.

150 female adults holding membership in yoga centers in G Metropolitan City were randomly sampled.

An adaptation of the golf instructors' leadership type scale developed by Chelladurai and Saleh (1978) and revised by Seol (2011) was used to assess leadership. An adaptation of the training commitment scale, which is Seol's (2011) revision of Lee's (2000) scale as a generalized translation of the emotional commitment scale developed by Meyer and Allen (1984), was used to assess training commitment.

An adaptation of Hong's (2009) revision focusing on KLPGA players' exercise satisfaction based on the Life Satisfaction Index - A (LSIA) developed by Havighurst (1961) and on those items in

Hackman and Lawer (1971) and in Hackman and Oldman (1976) was used to assess training satisfaction.

The questionnaire was in a five-point likert scale and the statistical techniques used to analyze the data were reliability analysis, frequency analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis. Through these methods and data processing techniques, the following conclusion was drawn:

First, as for the effects of yoga instructors' leadership type on training commitment of the adult female trainees, training direction and social support in leadership type led to higher levels of training commitment.

Second, as for the effects of yoga instructors' leadership type on training satisfaction of the adult female trainees, training direction and positive reward had positive effects. This result implies that training direction and positive reward may lead to higher levels of training satisfaction. In other words, the higher level of social support and positive reward in leadership type, the higher level of social approval among the sub-variables of training satisfaction; the higher level of training direction, social support, and positive reward, the higher level of training life in training satisfaction. The higher level of training direction and social support, the higher level of the external environment in training satisfaction.

Third, as for the effects of training commitment on training satisfaction, the higher level of training commitment, the higher level of training satisfaction. The higher level of training commitment, the higher level of social approval and training life among the sub-variables of training satisfaction, with no impact on daily life.

I. 서 론

A. 연구의 필요성

경제발전에 따른 5일제 근무 도입으로 생활수준이 향상 되어 여가에 시간을 투자하는 사람들이 증가하고 여가 활동을 통해 삶의 질을 향상시키고 행복한 생활을 추구하고 있다. 동시에 현대인들의 운동부족과 고칼로리 섭취(문화체육관광부, 2013), 잘못된 생활습관과 불균형한 자세, 직업에 따른 특정 부위의 지나친 사용은 시간이 지남에 따라 신체적 통증과 불편함 유발시킬 뿐만 아니라 시력저하, 무력감, 피로감, 스트레스, 집중력 저하 등 심리적 증상도 다양하게 초래한다(양성민, 2005).

이러한 신체적 문제와 정신적, 생리적 스트레스 해소의 대안으로 스포츠 참여 여가 활동이 증가하고 있다(문화체육관광부, 2013). 여가시간의 규칙적인 스포츠의 참여 활동은 정신건강에 긍정적인 향상을 가져오며(원유병, 1998) 중강도의 스포츠 참여활동은 정신건강에 가장 많은 긍정적 변화를 가져온다(김민현, 1998). 또한, 국민 여가 활동 조사 결과에 따르면 스포츠 참여활동 중 요가는 헬스/에어로빅이(31.7%), 수영(9.1%) 다음으로 8.9%로 2010년도 보다 증가한 것으로 나타났다(문화체육관광부, 2013). 이렇게 요가 활동에 참가하고 민간기구나 언론에서 요가활동을 권장하는 주요한 이유는 건강한 삶을 추구하는 개인적, 사회적 욕구가 증가했기 때문이다(오진숙, 2007). 즉, 이러한 변화에 따라 현대인들의 요가에 대한 수요와 관심은 고조되고 있다.

요가 수련은 현대인의 심신에 긍정적인 영향을 준다. 몸의 유연성, 바른 자세의 습관, 피로감 감소, 신체적 통증 감소 등 신체적 변화와 마음의 여유, 집중력 증가 등 정신적 변화에도 긍정적인 영향을 미쳐, 건강한 삶에 도움을 주는 심신 단련법이다(전소영, 2004).

초기 요가는 명상과 호흡을 통해서 심신을 하나로 모으는 것부터 시작하였으나, 최근에는 각종 스트레스 해소 및 질병 예방의 수련법으로 대중화 되고 있다(송관현, 2004).

요가가 혈압하강, 혈중 콜레스테롤 감소, 관절의 유연성 증진의 효과로 인해

노인건강을 유지, 증진시켜 삶의 질을 향상 시키게 하는 효과가 있다(김영희, 2001)고 하였고, 임인수(2010)는 요가 참여가 신체적 자기 개념에 긍정적인 영향을 준다는 결론을 도출해 냈으며, 차경자(2001)는 만트라 요가 수행이 고등학생의 집중력을 향상시킴을 알아내었고, 요가를 수련함으로써 얻어지는 건강한 신체에 대한 자각, 자신을 가치 있게 여기는 마음, 가족 구성원에 대한 만족, 사고성에 대한 만족 등과 같은 정신건강은 생활 만족도 및 사회생활에도 긍정적 영향을 미친다(이충영, 한란주, 조철훈, 2010)는 연구 결과를 알아내었다.

또한 요가는 요통 환자들의 요통을 완화 하는데 효과가 있고(이경혜, 2001), 신경증 심리치료에 요가를 통해 긍정적 심리 치료 효과가 있다(임수현, 1996)는 연구 결과를 보여주었다.

이렇게 요가의 긍정적인 영향으로 대중화 되어 가고 있는 반면 실제 요가 현장에서는 요가 프로그램과 시설의 미흡, 전문 지식과 인성이 결여된 채 요가를 지도해 수강생들의 신체적, 정신적 건강의 만족에 못 미치는 문제가 발생되기도 한다. 이러한 프로그램의 부재와 열악한 환경에서도 요가 지도자의 행동유형 및 지도에 따라 요가 참여자의 수업 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 요가 수업에서 얻는 수강생들의 만족은 그들의 삶의 질과 관련이 있기 때문에 지도자는 프로그램 전달자로서 역할뿐만 아니라 수강생의 삶의 질을 향상 시킬 수 있다는 점을 인식하고 있어야 한다(정연옥, 2013).

Chelladurai(1978)는 ‘지도자의 행동유형은 지도자, 구성원, 상황적 특성에 의해 결정되며, 이러한 특성들은 규정된 행동, 선호되는 행동, 실제 행동을 지도자에게 나타나게 한다고 하였고, 지도자의 선호된 행동과 규정된 행동은 5가지 행동 유형인 훈련과 지도 행동 유형, 민주적 행동유형, 권위적 행동유형, 사회적 지지 행동유형, 긍정적 피드백 행동유형으로 구분되어 선수 만족도와 팀 성공을 높여준다’고 하였다.

이러한 스포츠 지도유형에 관한 선행연구는 (김동현, 2014; 석은정, 2014; 전경수, 2014; 황재희, 2014; 이동은, 2012; 한태7환, 2011; 김충열, 2010; 설수황, 2011; 이승은, 2007; 이훈재, 2007;) 여러 가지 측면에서 활발하게 이루어지고 있지만, 요가 지도자의 리더십 유형에 따른 수련 몰입도와 수련 만족도에 관한 연구 사례는 거의 찾아보기 힘든 실정이다. 이에 본 연구는 성인여성을 대상으로 요가 지도자 리더십 유형에 따라 성인 여성 수련생의 수련 몰입도와 수

런 만족도에 미치는 영향을 구체적으로 규명하여, 보다 효과적인 요가 수업에 도움을 주고자 실시되었으며, 지도자의 바람직한 방향을 제시하고 수련생들을 지도하는데 있어 긍정적인 시사점을 제시할 수 있을 것으로 판단된다.

B. 연구의 목적

본 연구는 요가 지도자 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도와 만족도에 대한 어떠한 영향을 미치는 가를 알아보고, 연구 결과를 바탕으로 요가에 보다 적극적으로 참여하고 만족감 향상 시킬 수 있는 지도형태를 알아보는데 목적이 있다.

C. 연구의 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설1. 요가 지도자 리더십 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.

- 가설1-1. 요가 지도자 훈련지시 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.
- 가설1-2. 요가 지도자 민주적 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.
- 가설1-3. 요가 지도자 권위적 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.
- 가설1-4. 요가 지도자 사회적지지 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.
- 가설1-5. 요가 지도자 긍정적보상 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.

가설2. 요가 지도자 리더십 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.

- 가설2-1. 요가 지도자 훈련지시 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.
- 가설2-2. 요가 지도자 민주적 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.
- 가설2-3. 요가 지도자 권위적 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.
- 가설2-4. 요가 지도자 사회적지지 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설2-5. 요가 지도자 긍정적보상 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설3. 수련 몰입도는 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설3-1. 수련 몰입도는 사회승인에 영향을 미칠 것이다.

가설3-2. 수련 몰입도는 수련생활에 영향을 미칠 것이다.

가설3-3. 수련 몰입도는 일상생활에 영향을 미칠 것이다.

가설3-4. 수련 몰입도는 외부환경에 영향을 미칠 것이다.

D. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 연구의 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구의 대상은 G광역시에 소재하고 있는 요가원 여성 수련생을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 요가수련생 전체로 일반화하기에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구의 목적을 규명하기 위하여 사용한 조사도구는 설문지로서 자기평가 기입법(Self-Administration)으로 작성되므로 참여자들의 심리학적 사회적 환경 요인은 고려하지 않았다.

셋째, 설정한 배경변인 이외의 다른 변인은 고려하지 않았다.

E. 용어의 정의

1. 요가

본 연구에서 요가는 대중들에게 널리 알려져 있는 ‘하타 요가’로 정의한다.

2. 지도자 리더십 유형

리더십은 지도자가 집단 내의 구성원에게 목표달성을 위해 영향력 있는 지도 행동을 말한다.

1) 훈련과 지시 행동

팀원에게 강도 높은 훈련을 시켜 선수의 기술과 전술을 향상을 목적으로 훈련하고, 선수들의 기량과 운동수행 수준 향상을 중점적으로 지도하고 훈련하는 유형

2) 민주적 행동

팀원들이 추구하고자 하는 목표설정, 훈련방법 결정에 관한 의사결정을 할 때 팀원들의 참여를 극대화 시키는 유형

3) 사회적 행동

팀원들의 복지에 관심을 갖고 긍정적인 운동 분위기 조성, 팀원들과의 따뜻한 인간관계에 중점을 두는 유형

4) 긍정적 보상 행동

팀원의 경기 내용이나 경기결과에 긍정적으로 보상해 주고 칭찬을 하며 팀원의 능력을 향상시키는 유형

5) 권위적 행동

팀원들과 일정한 거리를 두며, 단독적으로 결정과 집행을 실시하고 리더의 의사를 강조하는 유형

3. 수련 몰입도

수련을 할 때 주변 환경이나 상황을 의식하지 않고 어떤 일에 깊이 빠져 즐겁게 몰두한 상태를 의미하는 것으로 조작적으로 정의하였다.

4. 수련 만족도

수련을 하는 과정에서 느끼는 욕구나 만족이 충족되어 대한 수련수행에 대해 평가해 얻는 주관적인 만족 정도를 의미하는 것으로 조작적으로 정의하였다.

1) 사회 승인 만족

수련을 수행하면서 수련생들이 어떠한 결과를 이루었을때, 그 결과에 대해 사회적으로 다른 사람들이 수련생을 인정해 주는 것을 의미하는 것으로 조작적으로 정의 하였다.

2) 수련생활 만족

수련을 수행하면서 수련생들이 느끼는 개인적인 만족감을 의미하는 것으로 조작적으로 정의 하였다.

3) 일상생활 만족

수련생들이 수련을 통해 일상 생활에 만족을 느끼는 개인적인 만족감을 의미하는 것으로 조작적으로 정의 하였다.

4) 외부 환경 만족

수련생 자신 주변의 환경이나 상황에 대해 느끼는 만족을 의미하는 것으로 조작적으로 정의하였다.

II. 이론적 배경

A. 요가

1. 요가의 기원

요가는 2~3천년 전부터 인도의 대표적인 심신 수련법으로 요가(Yoga)는 ‘통일시킨다’의 어원인 “윤즈(Yunj)”에서 시작되었으며 요가 수행은 개체자아(java)를 절대 자아 혹은 순수 의식인 브라마와 합일시킴으로써 시간, 공간과 인과의 사슬로부터 자유로워짐을 목적으로 한다. 베다의 문헌상에서 소개된 요가는 몰입하고 완전히 집중하려고 하는 수련 과정으로 명확한 체계를 갖는 보다 일반적인 수련 형태로 지속되었으며, 요가라는 명칭으로 통합되었다(원정혜, 2001).

기원전 500년경, 요가 고유의 철학체계와 행법을 갖추기 시작했고, 철학적 사색, 윤리적 실천, 종교적 헌신, 명상적 실천 등이 모두 요가의 범주에 속하게 되었다. 기원후 4~5세기경에는 요가 경전인 요가수트라(Yoga-sutra)가 성립되면서 육체적·생리적인 부분을 강조하는 요가가 발달하기 시작했다(이승아, 2006).

현재 널리 알려진 요가는 실천 중심인 라자 요가와 하타 요가이다. 라자 요가(RajaYoga)는 『요가수트라』에서 기인하며 BC 3세기경에 쓰여 졌다. 하타 요가(Hatha Yoga)는 『하타요가프라디피카』에서 호흡법과 아사나들이 설명되어 있고 현대 요가 수행 기초가 되고 있다(오문환 역, 1991).

우리나라에는 고구려 소수림왕 2년에 불교를 전하면서 묻어 온 것으로 추측되며, 퇴계 선생님은 도인법(導引法)이라는 요가 체조, 토납법(吐納法), 복기법(服氣法)으로 해서 숨을 마시고 내쉬는 호흡법, 우주의 기운을 받아들여 몸속에 비축하는 도술과 병에 걸리지 않고 오래 사는 양생법, 마음을 다스리는 정신 수련 과정을 치심(治心)이라고 하여 가르쳤다(김현수, 2003).

2. 요가의 종류

요가의 종류는 라자 요가(Raja Yoga), 박티 요가(Bhakti Yoga), 즈나나 요가(Jnana Yoga), 만트라 요가(Mantra Yoga), 카르마요가(Karma Yoga), 하타 요가(Hatha Yoga)인 6가지로 크게 나누어진다.

라자 요가(Raja Yoga)는 인간의 고뇌는 심리적 원인으로 보고 지속적인 훈련을 통해 고통에서 자유로워지게 하는데 목적이 있다. 자신의 자아를 확립하여 마음의 평온을 추구하는 요가이다(이태영, 2003).

박티 요가(Bhakti Yoga)는 사랑과 헌신의 길을 통해 신을 믿고 따르고 자신의 모든 것을 버리고 모든 행위를 신을 위해 또는 신을 통해 행하는 요가라고 하였다(원정혜, 2001).

즈나나 요가(Jnana Yoga)는 무지로부터 벗어나고 진리에 이르게 하는 요가이다. 인간의 고통은 무지에 의해 생겨나므로 올바른 지식을 통해 고통에서 벗어나 깨달음을 갖고 진정한 자아를 발견하고 구현하는 것이다(김미애, 2006).

만트라 요가(Mantra Yoga)에서 만트라라는 성스러운 문구를 뜻하는데 만트라의 음의 진동을 통해 망각되어버린 자연의 음향에 화합하여 신체에 강한 영향력을 미친다고 보았다(원정혜, 2001).

카르마 요가(Karma Yoga)는 자신의 행위의 결과, 즉 업보에 따라 개인에게 주어진 의무를 실천하는 것을 목표로 하고 사회가 요구하는 의무를 적극적으로 참여하는 수행법을 강조한다(김남영, 2007).

하타 요가(Hatha Yoga)는 태양(ha)과 달(tha)이라는 의미를 가지고, 이들의 결합을 하타 요가라 한다(원정혜, 2001). 하타 요가는 가장 널리 알려진 형태로 흔히 우리가 요가를 부를 때 이 하타 요가를 지칭하는 것이다. 신체의 수련인 체위법 '아사나'와 호흡법의 수련인 '프라나야마', 체위법과 호흡법을 위에 반다를 더한 '무드라' 라는 수행법 등으로 이루어져있다(박찬민, 2004).

B. 리더십

1. 리더십 정의

리더십은 개인 또는 집단이 주어진 상황에서 목표 달성을 위해 영향을 미치는 과정(Barrow, 1997) 이라고 하였고, 임변장(1994)은 조직과 개인의 목적을 모두 만족시키기 위해 다른 사람의 동기화를 촉진시키고 영향력을 행하는 과정이라고 정의하고 있다. 또한 고영복(1986)은 집단 구성원들에게 강제성을 띄지 않고 긍정적으로 효과적인 영향력을 행사하는 힘이며, 그 힘은 지도자와 구성원들 간의 일치를 가져온다고 하였다.

2. 리더십 이론 유형

리더십에 관한 이론은 크게 세가지인 특성이론, 행동적 이론, 상황적 접근이론으로 나뉜다.

1) 특성이론

특성이론은 초기 이론으로 자질이론이라고도 하며 훌륭한 리더는 선천적으로 타고나는 것으로 보았다. 훌륭한 리더가 가지고 있는 강력한 자질이나 속성을 찾아내는데 속성을 둔 이론으로 신체적 특성, 태도, 성향 등 여러 가지 면에서 성공적인 리더의 특성을 찾고자 하였다(이종재 외, 2012).

Stogdill(1948)은 성공적인 리더는 5가지 공통 특성요인인 지능, 성취동기, 책임감, 참여, 지위라는 점을 여러 연구에서 확인하였다. 그러나 그는 훌륭한 리더가 되는데 이 요인들이 도움이 되기는 하지만 꼭 필요한 것도, 성공을 보장하는 것도 아니라고 주장하였다.

2) 행동이론

행동 이론은 특성 이론과 달리 성공적인 리더를 만드는 행동 특성을 찾아 가르친다면 그 훈련에 의해 행동이 변화하게 되고, 훌륭한 리더는 만들어 지거나 개발 될 수 있다는 입장이다. 행동주의자들은 개인이나 집단의 성과에 영향을 미

치는 행동의 측정에 대해 관심이 높다(이중재 외, 2012).

3) 상황이론

상황이론은 리더의 특성과 리더가 속해있는 조직의 특성에 따라 리더십이 결정된다는 이론이다. 리더가 특정상황과 조직의 구성원들의 요구에 맞게 적응시킬수록 그들은 자신과 조직의 목표달성에 더욱 효과적일 수 있다는 것이다(이중재 외, 2010).

C. 수련 몰입도

1. 몰입의 정의

몰입이란 심리학자 Csikszentmihalyi(1975)가 'flow'라는 용어를 사용해 발전시킨 개념이다. 일생생활에서 어떤 활동에 만족과 즐거움을 느끼는 순간을 말한다. 또한 자발적 욕구에 의해 활동을 계속 하기 원하고 그 활동 자체에 즐거움을 느껴 계속하게 되며 거기에 완전히 몰두하는 행동을 자기목적적 활동이라고 한다. 이런 자목적 활동에 푹 빠져 시공간의 감각과 주변 상황을 의식하지 못하게 되는 상태를 몰입이라고 한다.

이 몰입 경험은 타인의 명령이나 외적 보상이 없더라도 자발적인 욕구에 의해 수행하는 활동이다. 이러한 내재적 동기가 유발 되면 내재적 쾌락에 의해 활동을 유지시켜 나갈 수 있고 활동을 수행하는 과정을 즐기고 학습능력의 향상, 긍정적 감정, 자신감을 경험하게 된다(Deci& Ryan, 1985).

2. 운동 몰입

Scanlan 과 Simons(1992)는 스포츠 즐거움, 선택적인 관여, 개인의 투자, 사회적 제약, 관여기회로 구성된 스포츠 몰입 모델을 <그림 1>과 같이 제시하였다.

스포츠 몰입과 스포츠 즐거움, 개인의 투자, 관여기회는 정적인 관계가 있을 것이고, 선택적인 관여, 사회적 제약은 부적인 관계일 것이라고 하였다.

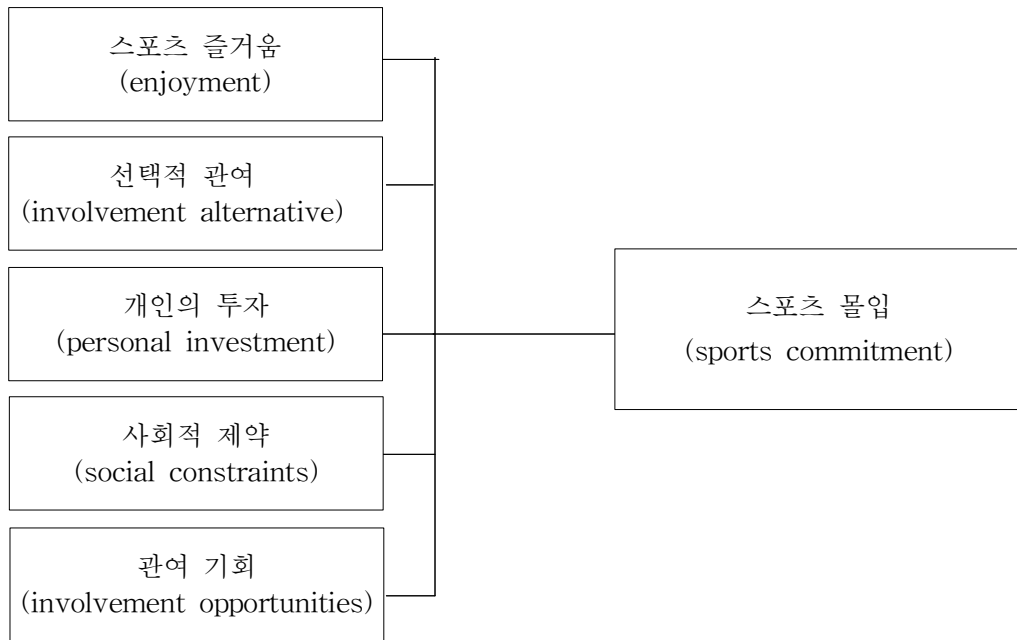


그림 3. Scanlan & Simon(1992). Motivation in sport and exercise.

스포츠 몰입은 내재적 동기와 관련된 것이 많을 때, 더 몰입할 수 있고 지속적으로 스포츠에 영향을 주는 것으로 설명되어지고 규칙적인 체육활동은 심신의 발달과 긍정적인 변화를 줄 수 있다(박정민, 2007).

D. 만족도

만족이란 심리적으로 마음이 흡족한 상태를 의미 하는 것으로 운동만족도 다른 만족과 마찬가지로 감정적, 정서적 반응이다. 즉 운동만족을 직무 만족과 유사한 개념으로 정의 내리고 있다(이충무, 2000).

코칭 행동과 선수 만족의 관계를 조정하는 다차원 지도자 행동 모형을 이용한 Chelladurai(1978)는 운동선수들의 만족은 지도자 행동에 대한 선호와 인식의 차이에 따라 여러가지 요인들이 상호작용 함으로써 다르게 나타난다고 주장하였다.

그에 따르면 지도자들의 지도행동유형에 대한 선수의 만족의 일치가 낮으면

지도 행동에 대한 선수의 만족도가 낮아지는 반면, 선수들이 지 선호하는 지도자 행동과 인식한 지도자 행동의 일치 정도는 대한 선수의 만족을 증가시킨다고 하였다. 훈련과 지시 행동, 민주적 행동, 사회적 지지 행동, 긍정적 보상 행동을 더 많이 인식할수록 선호한 것에 비하여 전체적 행동을 덜 인식할수록 만족은 크다고 했다.

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구의 대상

요가 지도자 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도와 수련 만족도를 분석하기 위하여 본 연구의 대상을 G 광역시 요가원 회원 중 성인 여성 150명을 대상으로 무선 표집 방법으로 추출하였다.

표 1. 연구대상자의 구분

	구 분	빈 도	백분율(%)
연령	20대	61	38.1%
	30대	26	16.3%
	40대	11	6.9%
	50대	21	13.1%
	60대 이상	41	25.6%
직업	직장인	64	40.0%
	대학(원)생	6	3.8%
	주부	79	49.4%
	기타	11	6.9%
요가 수련 빈도	1회	10	6.3%
	2회	23	14.4%
	3회	93	58.1%
	4회	14	8.8%
	5회이상	20	12.5%
수련기간	3개월미만	37	23.4%
	3-6개월 미만	38	24.1%
	6-12개월 미만	24	15.2%
	12개월이상	59	37.3%
	합계	158	100.0%

B. 조사도구

본 연구에서는 요가 지도자 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도와 수련 만족도에 미치는 영향을 분석하기 위하여 측정도구로 설문지를 사용하였고, 모든 문항은 '전혀 아니다'부터 '항상 그렇다'로 5점 리커트 척도로 구성하였다.

1. 설문지 구성

본 연구에 사용된 설문지 구성은 다음 <표 2> 와 같다.

표 2. 설문지 구성

구 분	구성 내용	문항 수	문항형태
인구통계학적 변인	연령, 직업, 수련빈도, 수련기간	4	선다형
리더십 유형	훈련과 지시 행동	7	Likert 5점 척도
	민주적 행동	5	
	권위적 행동	5	
	사회적지지 행동	3	
	긍정적 보상 행동	2	
수련 몰입도	몰입	10	Likert 5점 척도
수련 만족도	사회 승인 만족	5	Likert 5점 척도
	수련 생활 만족	5	
	일상 생활 만족	3	
	외부 환경 만족	3	
계		52	

첫째, 요가지도자의 리더십유형 설문지는 Chelladurai와 Saleh(1978)가 개발한 스포츠 지도자 행동검사지 (LSS : Leadership Scale for Sports)를 설수황(2011)이 수정 보완하여 골프 지도자 리더십 유형을 측정하는 것을 본 연구에 맞게 수정 보완 하여 사용하였다. 훈련과 지시행동 7문항, 민주적 행동 5문항, 권위적 행동 5문항, 사회적지지 행동 3문항, 긍정적 보상행동 2문항으로 총 22문항으로 구성 되었다.

둘째, 수련 몰입도에 관한 설문지는 Meyer와 Allen(1984)이 개발한 정서적 몰입척도를 번안하여 일반화 시킨 이재환(2000)의 척도를 설수황(2011)이 수정 보완하여 훈련 몰입을 조사한 것을 본 연구의 특성에 맞게 수정 보완하여 사용하여 총 10문항으로 구성 되었다.

셋째, 수련 만족도에 관한 설문지는 Havighurst(1961)이 개발한 LSIA(Life Satisfaction Index-A)와 Hackman과 Lawer(1971) 및 Hackman과 Oldman(1976)의 연구에서 사용된 문항들을 바탕으로 홍희선(2009)이 KLPGA 선수들의 운동만족을 수정 보완하여 사용한 것을 본 연구의 특성에 맞게 수정 보완하여 사용하였다. 사회 승인 만족 5문항, 수련 생활 만족 5문항, 일상 생활 만족 3문항, 외부 환경 만족 3문항으로 총 16항으로 구성 되었고, 인구통계학적특성 4문항을 포함하여 총 52문항이다.

C. 타당도 및 신뢰도 검사

1. 내용 타당도 (content validity)

본 연구는 요가 지도자의 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도와 만족도에 미치는 영향을 분석하기 위해 측정 도구로 설문지를 사용하였다. 기존 선행 연구에 사용된 설문지를 근거로 연구자가 본 연구의 목적에 부합하는 설문 문항을 수정·보완한 설문지는 그 내용이 적합한가를 검증받기 위해 전문교수 1인, 연구원 5인에게 내용타당도를 검증받았다.

2. 구성 타당도 (construct validity)

본 연구에서 사용된 설문지는 문항의 구성타당도를 검증하기 위해 예비 조사 (pilot test)를 실시하고 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석(exploratory factoranalytic technique)의 요인 추출방식은 주성분분석(principal component analysis)을 이용하였으며, 요인의 추출은 직교회전방식인 베리맥스(varimax)방식을 이용하였다. 요인은 고유치(Eigen-value) 1이상인 요인만 추출하였다.

1) 지도자 리더십 유형에 대한 타당도 검사

지도자 리더십유형에 관한 문항 22개요인은 분석 결과 훈련과 지시행동, 민주적 행동, 권위적 행동, 사회적지지 행동, 긍정적 보상 행동으로 총 5개의 요인이 추출되었다. 지도자 리더십유형에 관련된 문항의 요인분석결과는 다음 <표 3>과 같다. 고유값은 2.01 이상으로 나타났으며, 설명력은 68%로 나타났다.

표 3. 지도자 리더십 유형에 대한 요인분석

		1	2	3	4	5	전체	% 분산	% 누적
훈련 지시	훈련지시3	.847	.004	-.025	-.016	.233	4.504	20.473	20.473
	훈련지시1	.845	.183	-.049	.010	.172			
	훈련지시2	.809	.292	.001	.070	-.015			
	훈련지시4	.715	.191	-.082	.095	.311			
	훈련지시7	.681	.217	-.017	.386	.129			
	훈련지시6	.677	.363	.030	.176	-.113			
	훈련지시5	.660	.326	.213	.188	-.032			
민주적	민주적10	.189	.808	.007	-.026	.174	3.877	17.621	38.093
	민주적9	.279	.798	.016	.245	-.096			
	민주적12	.246	.734	-.210	.157	.217			
	민주적8	.276	.731	-.088	.280	.043			
	민주적11	.177	.609	.107	-.027	.217			
권위적	권위적15	.005	.104	.857	.022	-.075	2.481	11.275	49.369
	권위적16	-.030	-.019	.843	.017	-.096			
	권위적14	.075	-.332	.721	.052	.011			
	권위적17	-.052	.161	.620	-.425	.197			
긍정적 보상	긍정적보상21	.113	.110	-.023	.882	.186	2.193	9.968	59.337
	긍정적보상22	.276	.199	.005	.763	.281			
사회적 지지	사회적지지18	.057	.062	-.094	.220	.806	2.019	9.176	68.513
	사회적지지19	.298	.269	.044	.191	.678			

KMO=.825 근사카이제곱=1621.96, df=231

2) 수련 몰입도에 대한 타당도 검사

수련 몰입도에 관한 문항 10개 요인은 분석 결과 수련몰입으로 총 1개의 요인이 추출되었다. 선수 몰입도에 관련된 문항의 요인분석결과는 다음 <표4>와 같다. 요인의 설명력은 59%로 나타났다.

표 4. 수련 몰입도 요인 분석 결과

	성분 1	전체	% 분산	% 누적
수련 몰입도2	.889	5.966	59.661	59.661
수련 몰입도3	.847			
수련 몰입도7	.846			
수련 몰입도5	.843			
수련 몰입도6	.834			
수련 몰입도4	.795			
수련 몰입도1	.787			
수련 몰입도10	.719			
수련 몰입도9	.666			
수련 몰입도8	.352			

KMO=.896 근사카이제곱=1124.49, df=45

3) 수련 만족도에 대한 타당도 검사

수련 만족도에 관한 문항 11개 요인은 분석 결과 사회승인 만족, 수련생활 만족, 일상생활 만족, 외부환경 만족으로 총 4개의 요인이 추출되었다. 수련 만족도에 관련된 문항의 요인분석결과는 다음 <표 5>와 같다.

표 5. 수련 만족도 요인 분석 결과

		1	2	3	4	전체	% 분산	% 누적
외부환경	외부환경10	.692	.163	.342	.113	3.515	21.971	21.971
	외부환경7	.637	-.173	.243	.448			
수련생활	수련생활8	.167	.823	-.074	.057	2.830	17.685	39.655
	수련생활4	-.063	.680	.329	.186			
	수련생활16	.308	.486	-.395	.148			
사회승인	사회승인14	.077	-.097	.808	.017	2.547	15.921	55.576
	사회승인12	.330	.042	.688	.014			
	사회승인13	.413	.133	.665	-.126			
일상생활	일상생활5	-.033	.373	-.034	.757	1.149	7.178	62.754
	일상생활3	-.216	.118	.003	.646			
	일상생활1	.175	.184	-.001	.537			

KMO=.796 근사카이제곱=798.44, df=120

3. 신뢰도

본 연구에서 사용된 설문지의 신뢰도를 검증은 내적 일관성(internal Consistency)으로 문항간 동질성을 갖는가에 관한 것이다. 검사인 Cronbach's α 계수를 산출하였다. Cronbach's α 계수는 연구측정 도구의 문항 간 연관성과 합치도를 측정한다. Ven & Ferry(1980)에 의하면 신뢰도 값이 0.6이상이면 비교적 신뢰할 수 있다는 것으로 받아들여진다. 요가 지도자의 리더십 유형, 수련 몰입도, 수련 만족도 요인의 신뢰도 분석은 다음 <표 6>과 같다.

표 6. 각 변인별 신뢰도 결과

	구분	Cronbach' α
리더십 유형(.878)	훈련과 지시 행동	.908
	민주적 행동	.862
	권위적 행동	.759
	사회적지지 행동	.689
	긍정적 보상 행동	.882
수련 몰입도	수련 몰입	.917
수련 만족도 (.620)	사회 승인 만족	.611
	수련 생활 만족	.492
	일상 생활 만족	.560
	외부 환경 만족	.620

D. 연구절차

표 7. 연구결과

연구 절차	기 간
연구 계획 및 자료 수집	2014. 5 ~ 2014. 7
연구 대상자 선별	2014. 8
연구 대상자 설문지 조사	2015. 1 ~ 2015. 3
자료 정리 및 결과 분석	2015. 3
자료 처리 및 논문 작성	2015. 3 ~ 2015. 5

E. 자료분석

본 연구의 조사 자료는 통계 프로그램 SPSS v.22.0을 이용하였다.

첫째, 지도자 리더십 유형, 수련 몰입도, 수련 만족도에 관한 문항을 요인화하기 위하여 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시하였다.

둘째, 각 문항 간 신뢰도를 검증하기 위하여 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시하였다.

셋째, 인구통계학적 특성에 대한 빈도와 백분율을 구하기 위해 기술통계 분석인 빈도 분석(frequency analysis)을 실시하였다.

넷째, 지도자 리더십 유형, 수련 몰입도, 수련 만족도의 다중공선성 확인을 위하여 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하였다.

다섯째, 지도자 리더십유형이 수련 몰입도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

여섯째, 지도자 리더십유형이 수련 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

일곱째, 수련 몰입도가 수련 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

IV. 연구 결과

A. 관련변수의 상관관계 분석

표 8. 관련 변수의 상관관계분석

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1											
2	.601***	1										
3	.034	-.046	1									
4	.435***	.390***	.020	1								
5	.472***	.430***	-.058	.482***	1							
6	.861***	.787***	.258***	.629***	.638***	1						
7	.292***	.276***	-.098	.405***	.467***	.379***	1					
8	.288***	.225***	-.030	.184*	.202*	.288***	.444***	1				
9	.022	-.109	.323***	-.076	-.054	.035	-.011	.309***	1			
10	.446***	.346***	.079	.358***	.275***	.487***	.477***	.472***	.052	1		
11	.395***	.284***	.109	.331***	.326***	.438***	.704***	.797***	.464***	.764***	1	
12	.481***	.421***	.085	.418***	.392***	.570***	.487***	.419***	.047	.680***	.588***	1

훈련지시, 민주적, 권위적, 사회적지지, 긍정적보상, 리더십, 사회승인, 수련생활, 일상생활, 외부환경, 수련 만족도, 수련 몰입도, *** p<.001

관련변수의 상관관계 분석을 실시한 결과 리더십유형과 수련 만족도의 경우에 .438로 유의한 정적인 상관관계를 보였음을 알 수 있다(p<.001). 리더십유형과 수련 만족도의 경우에 .570로 유의한 정적인 상관관계를 보였음을 알 수 있다(p<.001). 수련 몰입도와 수련 만족도는 .588로 유의한 정적인 상관관계를 보였음을 알 수 있다(p<.001). 이러한 관계를 세부적으로 살펴보기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

B. 요가 지도자 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도에 미치는 영향

가설1. 요가 지도자 리더십 유형은 성인 여성 수련생의 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.

가설1-1. 요가 지도자 훈련지시 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.

가설1-2. 요가 지도자 민주적 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.

가설1-3. 요가 지도자 권위적 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.

가설1-4. 요가 지도자 사회적지지 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.

가설1-5. 요가 지도자 긍정적보상 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.

표 9. 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
(상수)	.913	.334		2.732	.007		
훈련지시	.248	.087	.259	2.863	.005	.567	1.765
민주적	.148	.084	.154	1.759	.081	.607	1.646
권위적	.081	.065	.085	1.241	.217	.985	1.015
사회적지지	.173	.072	.196	2.409	.017	.704	1.420
긍정적보상	.083	.067	.103	1.230	.221	.659	1.517

R 제곱=.320, F=13.76***

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

리더십유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도에 미치는 영향을 살펴보면, 훈련지시의 경우에 $\beta = .259$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p < .01$). 사회적지지의 경우에 $\beta = .196$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p < .05$). 이러한 결과는 훈련지시와 사회적지지 리더십 유형일수록 수련 몰입도가 높아지는 것을 알 수 있다. 따라서 ‘가설1-1, 요가 지도자 훈련지시 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.’와 ‘가설1-4,

요가 지도자 사회적지지 유형은 수련 몰입도에 영향을 미칠 것이다.’의 경우에 가설이 채택되었음을 알 수 있다. 회귀식의 설명력은 32%로 나타났다.

C. 요가 지도자 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 만족도에 미치는 영향

가설2. 요가 지도자 리더십 유형은 성인 여성 수련생의 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설2-1. 요가 지도자 훈련지시 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설2-2. 요가 지도자 민주적 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설2-3. 요가 지도자 권위적 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설2-4. 요가 지도자 사회적지지 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설2-5. 요가 지도자 긍정적보상 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.

표 10. 요가지도자 리더십유형이 성인 여성 수련생의 수련 만족도에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
(상수)	1.369	.258		5.306	.000		
훈련지시	.165	.066	.245	2.493	.014	.573	1.745
민주적	.022	.065	.032	.342	.733	.615	1.626
권위적	.076	.050	.115	1.529	.128	.982	1.018
사회적지지	.082	.055	.131	1.475	.142	.699	1.431
긍정적보상	.093	.052	.163	1.965	.050	.667	1.499

R 제곱=220, F=7.957***

* p<.05

리더십유형이 수련 만족도에 미치는 영향을 살펴보면, 훈련지시의 경우에 β

=.245으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p<.05$). 긍정적보상의 경우에 $\beta=.163$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p<.05$). 이러한 결과는 훈련지시와 긍정적보상 리더십 유형일수록 수련 만족도가 높아지는 것을 알 수 있다. 따라서 ‘가설2-1, 요가 지도자 훈련지시 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.’와 ‘가설2-5, 요가 지도자 긍정적보상 유형은 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.’의 경우에 가설이 채택되었음을 알 수 있다. 회귀식의 설명력은 22%로 나타났다.

표 11. 요가지도자 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 사회승인에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
(상수)	1.622	.364		4.458	.000		
훈련지시	.023	.092	.023	.245	.807	.577	1.734
민주적	.034	.090	.034	.374	.709	.619	1.615
권위적	-.068	.070	-.071	-.968	.335	.978	1.023
사회적지지	.201	.077	.225	2.598	.010	.695	1.438
긍정적보상	.271	.073	.327	3.696	.000	.668	1.497

R 제곱=.267, F=10.20***

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

리더십유형이 사회승인에 미치는 영향을 살펴보면, 사회적지지의 경우에 $\beta=.225$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p<.01$). 긍정적보상의 경우에 $\beta=.327$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p<.001$). 이러한 결과는 훈련지시와 사회적 지지와 긍정적보상이 높을수록 수련 만족도(사회승인)이 높아지는 것을 알 수 있다.

표 12. 요가지도자 리더십유형이 성인 여성 수련생의 수련생활에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
(상수)	1.665	.372		4.471	.000		
훈련지시	.184	.094	.207	1.950	.053	.577	1.734
민주적	.056	.092	.062	.610	.543	.619	1.615
권위적	-.022	.072	-.025	-.307	.760	.978	1.023
사회적지지	.034	.079	.041	.430	.668	.695	1.438
긍정적보상	.044	.075	.058	.591	.556	.668	1.497

R 제곱=.094, F=2.889*

리더십유형이 성인 여성 수련생의 수련생활에 미치는 영향을 살펴보면, 사회적 지지의 경우에 $\beta=.225$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p<.01$). 긍정적보상의 경우에 $\beta=.327$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p<.001$). 이러한 결과는 훈련지시와 사회적지지와 긍정적보상이 높을수록 수련생활이 높아지는 것을 알 수 있다.

표 13. 요가지도자 리더십유형이 성인 여성 수련생의 일상생활에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
(상수)	1.707	.376		4.537	.000		
훈련지시	.117	.096	.126	1.211	.228	.573	1.745
민주적	-.123	.094	-.131	-1.304	.194	.615	1.626
권위적	.288	.073	.314	3.951	.000	.982	1.018
사회적지지	-.076	.081	-.089	-.940	.349	.699	1.431
긍정적보상	.007	.076	.008	.086	.932	.667	1.499

R 제곱=.125, F=4.019***

 *** $p<.001$

리더십유형이 성인 여성 수련생의 일상생활에 미치는 영향을 살펴보면, 권위적의 경우에 $\beta=.314$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p<.001$). 이러한 결과는 권위적 리더십유형의 경우에 일상생활이 높아지는 것을 알 수 있다.

표 14. 요가지도자 리더십유형이 성인 여성 수련생의 외부환경에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
(상수)	.634	.426		1.487	.139		
훈련지시	.338	.108	.303	3.129	.002	.577	1.734
민주적	.111	.106	.098	1.051	.295	.619	1.615
권위적	.088	.082	.079	1.068	.287	.978	1.023
사회적지지	.184	.091	.179	2.027	.045	.695	1.438
긍정적보상	.015	.086	.016	.173	.863	.668	1.497

R 제곱=.244, F=9.018***

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

리더십유형이 성인 여성 수련생의 외부환경에 미치는 영향을 살펴보면, 훈련지시의 경우에 $\beta=.303$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p<.01$). 사회적지지의 경우에 $\beta=.179$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p<.05$). 이러한 결과는 훈련지시와 사회적지지가 높을수록 외부환경이 높아지는 것을 알 수 있다.

D. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 수련 만족도에 미치는 영향

가설3. 수련 몰입도는 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설3-1. 수련 몰입도는 사회승인에 영향을 미칠 것이다.

가설3-2. 수련 몰입도는 수련생활에 영향을 미칠 것이다.

가설3-3. 수련 몰입도는 일상생활에 영향을 미칠 것이다.

가설3-4. 수련 몰입도는 외부환경에 영향을 미칠 것이다.

표 15. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 수련 만족도에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
(상수)	1.429	.171		8.378	.000		
수련 몰입도	.415	.047	.588	8.794	.000	1.000	1.000

R 제곱=.346, F=77.33***

*** p<.001

수련 몰입도가 수련 만족도에 미치는 영향을 살펴보면, $\beta=.588$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다(p<.001). 이러한 결과는 수련 몰입도가 높을수록 수련 만족도가 높아지는 것을 알 수 있다. 회귀식의 설명력은 34%로 나타났다. 따라서 ‘가설3, 수련 몰입도는 수련 만족도에 영향을 미칠 것이다.’의 경우에 가설이 채택되었음을 알 수 있다.

표 16. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 사회승인에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
(상수)	1.661	.268		6.206	.000		
수련 몰입도	.496	.074	.487	6.698	.000	1.000	1.000

R 제곱=.238, F=44.861***

*** p<.001

성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 사회승인에 미치는 영향을 살펴보면, $\beta = .487$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p < .001$). 이러한 결과는 수련 몰입도가 높을수록 사회승인이 높아지는 것을 알 수 있다. 회귀식의 설명력은 23%로 나타났다. 따라서, ‘가설3-1, 수련 몰입도가 사회승인에 영향을 미칠 것이다.’의 경우에 가설이 채택되었음을 알 수 있다.

표 17. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 수련생활에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
(상수)	1.411	.256		5.508	.000		
수련 몰입도	.392	.071	.419	5.533	.000	1.000	1.000

R 제곱=.175, F=30.616***

*** $p < .001$

수련 몰입도가 수련생활에 미치는 영향을 살펴보면, $\beta = .419$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p < .001$). 이러한 결과는 수련 몰입도가 높을수록 수련생활이 높아지는 것을 알 수 있다. 회귀식의 설명력은 17%로 나타났다. 따라서, ‘가설3-2, 수련 몰입도가 수련생활에 영향을 미칠 것이다.’의 경우에 가설이 채택되었음을 알 수 있다.

표 18. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 일상생활에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
(상수)	1.991	.287		6.926	.000		
수련 몰입도	.045	.079	.047	.566	.572	1.000	1.000

R 제곱=.002, F=.321

수련 몰입도가 일상생활에 미치는 영향을 살펴보면, $\beta=.047$ 으로 나타나 유의한 영향을 미치지 않음을 알 수 있다. 이러한 결과는 수련 몰입도와 일상생활과는 관계가 없음을 알 수 있다. 회귀식의 설명력도 낮게 나타났다. 따라서, '가설 3-3, 수련생의 수련 몰입도가 일상생활에 영향을 미칠 것이다.'의 경우에 가설이 기각되었음을 알 수 있다.

표 19. 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 외부환경에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
(상수)	.441	.260		1.701	.091		
수련 몰입도	.799	.072	.680	11.118	.000	1.000	1.000

R 제곱=.462, F=123.61***

*** $p < .001$

수련 몰입도가 외부환경에 미치는 영향을 살펴보면, $\beta=.680$ 으로 나타나 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다($p < .001$). 이러한 결과는 수련 몰입도가 높을수록 수련 만족도(외부환경)이 높아지는 것을 알 수 있다. 회귀식의 설명력은 46%로 나타났다.

따라서, '가설 3-4, 수련 몰입도가 외부환경에 영향을 미칠 것이다.'의 경우에 가설이 채택되었음을 알 수 있다.

VI. 결론 및 제언

A. 결론

본 연구는 성인여성을 대상으로 요가 지도자 리더십이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도와 수련 만족도에 미치는 영향을 구체적으로 규명하여, 보다 효과적인 요가 수업에 도움을 주고자 실시되었으며, 지도자의 바람직한 방향을 제시하고 수련생들을 지도하는데 있어 긍정적인 시사점을 제시하는 연구의 목적이 있다. 본 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 요가 지도자 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도에 미치는 영향에 대하여 살펴보았다.

리더십유형이 성인 여성 수련생의 수련 몰입도에 미치는 영향을 살펴보면, 훈련지시, 사회적지지, 긍정적보상의 경우에 양의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 훈련지시와 사회적지지 리더십 유형일수록 수련 몰입도가 높아지는 것을 알 수 있다.

둘째, 요가 지도자 리더십 유형이 성인 여성 수련생의 수련 만족도에 미치는 영향에 대하여 살펴보았다.

훈련지시와 긍정적보상의 경우에 양의 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 훈련지시와 긍정적보상 리더십 유형일수록 수련 만족도가 높아지는 것을 알 수 있다.

수련 만족도 하위변인에 대한 영향을 살펴보면, 사회승인에 미치는 영향에서 사회적지지, 긍정적보상의 경우가 높으면, 사회승인이 높아지는 것을 알 수 있다.

리더십유형이 수련생활에 미치는 영향을 살펴보면, 훈련지시와 사회적지지와 긍정적보상이 높을수록 수련생활이 높아지는 것을 알 수 있다.

리더십유형이 일상생활에 미치는 영향을 살펴보면, 권위적 리더십유형의 경우에 수련 만족도 일상생활이 높아지는 것을 알 수 있다.

리더십유형이 외부환경에 미치는 영향을 살펴보면, 훈련지시와 사회적지지가 높을수록 수련 만족도 외부환경이 높아지는 것을 알 수 있다.

셋째, 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 수련 만족도에 미치는 영향에 대하여

살펴보았다.

수련 몰입도가 수련 만족도에 미치는 영향을 살펴보면, 수련 몰입도가 높을수록 수련 만족도가 높아지는 것을 알 수 있다.

수련 몰입도가 수련 만족도 하위변인 사회승인에 미치는 영향을 살펴보면, 수련 몰입도가 높을수록 사회승인이 높아지는 것을 알 수 있다.

수련 몰입도가 수련생활에 미치는 영향을 살펴보면, 수련 몰입도가 높을수록 수련생활이 높아지는 것을 알 수 있다.

수련 몰입도가 일상생활에 미치는 영향을 살펴보면, 수련 몰입도와 일상생활과는 관계가 없음을 알 수 있다.

수련 몰입도가 수련 만족도 외부환경에 미치는 영향을 살펴보면, 수련 몰입도가 높을수록 수련 만족도 외부환경이 높아지는 것을 알 수 있다.

B. 제언

본 연구결과에 대한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 G광역시에 소재하고 있는 요가원 여성 수련생을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 요가수련생 전체로 일반화하기에는 한계가 있다.

둘째, 지도자가 선호하는 리더십유형과 수련생들이 선호하는 리더십유형을 종합 분석하는 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구의 목적을 규명하기 위하여 사용한 조사도구는 설문지로서 자기평가 기입법(Self-Administration)으로 작성되므로 참여자들의 심리학적 사회적 환경 요인은 고려하지 않았다.

넷째, 지도자의 리더십유형에 수련생들이 수련을 할 때, 수련생 자신이 수련에 대한 내용을 인지하고, 수련을 실시할 때 몰입을 할 수 있는 연구가 필요하다.

다섯째, 설정한 배경변인 이외의 다양한 변인은 고려하지 않았다.

참 고 문 헌

- 고영복(1986), **현대사회심리학**. 서울:법문사.
- 김남영(2007). **요가 수행자들의 레크리에이션 전문화 체험에 관한 분석**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 김동현(2014). **하키지도자의 지도행동유형이 선수의 운동몰입과 선수만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 목포대학교 대학원
- 김미애(2006). **성인여성의 요가참여와 정신건강에 관한 연구**. 미간행 석사 학위 논문. 서강대학교 교육대학원.
- 김민현(1998). 음악기법훈련이 최대운동후 부신피질자극 호르몬에 미치는 영향. **체육학회**, 18.235-281. 한양대학교 체육학연구소
- 김영희 (2001). **노인건강에 미치는 요가의 효과**. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원
- 김충열(2010). **태권도 지도자 리더십 유형에 따른 선수 만족도 연구**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원
- 김현수(2003). **요가**, 서울: 삼호미디어.
- 박정민(2007). **재즈댄스 참가정도와 몰입이 신체상 및 자아존중감에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교대학원.
- 박찬민(2004). **요가프로그램 참여자의 라이프스타일 유형에 따른 참여 동기 : 하타요가를 중심으로**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학 원.
- 석은정(2014). **소프트볼 지도자 리더십 유형이 선수만족과 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 대학원
- 설수황(2011). **골프지도자의 리더십 유형이 선수만족 및 훈련몰입에 미치는 영향**, 연세대학교 대학원 미간행 석사 학위논문.
- 송관현(2004). **요가수련 프로그램의 실태 및 효과에 관한 연구**, 명지대학교 사회교육대학원 미간행 석사 학위논문.
- 양성민(2005). **요가아싸나가 여성의 체력과 신체구성에 미치는 영향**. 원광대학교 동양학대학원 미간행 석사학위논문.
- 여가백서(2013): 문화체육관광부

- 오문환 역, 쉬바난다 요가센터 지음(1991). 요가, 서울: 민족사.
- 오진숙(2007). 요가참가와 영성능력 및 웰니스의 관계. **한국체육학회**, 46(1), 270-271.
- 원유병(1998). **중년여성의 생활체육 참여경험이 정신건강에 미치는 영향**. 성균대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 원정혜(2001). 인도체육사에 있어서 요가수행의 가치. **한국여성체육학회지**. 제15권 제1호. 105~114.
- 이경혜 (2001). **만성요통 완화를 위한 요가운동의 효과**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 이동은(2012). **생활체육지도자의 리더십유형에 따른 지속적 참여의지 및 여가만족과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 전주대학교 대학원
- 이승아(2006). 현대요가백서. 서울 : 동양문고·상상공방.
- 이승은(2007). **골프지도자의 리더십유형이 선수만족 및 경기력에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원
- 이재환(2009). **유도 지도자의 리더십 유형에 따른 선수만족과 훈련몰입 및 경기력 관계**. 미간행 박사학위논문. 상지대학교 대학원.
- 이종재 외(2012). **한국교육행정론**. 서울: 교육과학사.
- 이충무(2000). **탁구지도자 리더십 유형이 선수 만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 강원대학교대학원.
- 이충영, 한란주, 조철훈 (2010). 요가 수련이 성인여성의 정신건강에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**. 제 40호. 903~917.
- 이태영(2003). **요가철학**, 서울: 도서출판 여래.
- 이훈재(2007). **농구 지도자의 리더십 유형에 따른 선수만족도 및 훈련몰입도에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 경원대학교 대학원
- 임번장(1994). **스포츠사회학 개론**. 서울; 동화문화사.
- 임수현 (1996). **요가의 심리치료 효과**. 석사학위논문. 한국외국어대학교 교육대학원.
- 임인수(2010). 여성의 요가참여가 신체적 자기개념 및 신체상에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 제 21권, 제 1호 127~141.
- 전경수(2014). **유도선수가 지각하는 지도자의 리더십 유형의 차이가 훈련만족**

- 도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 인제대학교 대학원
- 전소영(2004). **요가수련이 현대인의 심신에 미치는 영향**. 대전대학교 보건스포츠대학원 미간행 석사 학위논문.
- 정연옥(2013). **요가 수련생이 인지하는 지도유형이 재미와 만족에 미치는 영향**. 한국여가레크리에이션학회지, 제 37권, 제 1호 13~24.
- 조재기(1992). **코치의 지도성 유형에 관한 연구**. 미간행 박사 학위논문. 한양대학교.
- 차경자 (2001). **만트라 요가 수행이 고등학생의 집중력에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 창원대학교 교육대학원.
- 한태환(2011). **고등학교 태권도 지도자의 리더십유형이 선수만족도 및 팀 효과성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원
- 홍희선(2009). **KLPGA 선수들의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향**. 경희대학교 체육대학원 미간행 박사 학위논문.
- 황재희(2014). **테니스 지도자의 리더십 유형이 지도자 신뢰 및 경기수행능력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 우석대학교 대학원.
- Barrow, J. (1997). The variables of leadership: *A review and conceptual framework*. *Academy of Management Review*, 2, 231-251.
- Chelladurai, P. (1978). *A contingency model or leadership in athletic*. Unpublished doctoral dissertation, University of Waterloo, Canada.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1978). Preferred leadership in sports. *Journal of Applied Sport Sciences*, 3, 85-92.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Be yond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Deci, E. L., & Ryan R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination*
- Fiedler, F. E. (1967). *A theory of Leadership effectiveness*. New York: McGraw Hill.
- Hackman, J. R, Lawer, W. G.(1971). Development of the job diagnostic survey. *Journal of Applied psychology*, 60, 159-170.
- Hackman, J. R., G. R.(1976). Motivation through the design of work;

- Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16, 250–276.
- Havighurst, R. J. (1961). Older people: A test of life satisfaction. *Gerontologist*, 1, 8–13
- Hersey, P. & Blanchard, K. H. (1977). *Management of Organizational Behavior*, Englewood Cliffs, N. J. : Prentice Hal Inc., 54–57.
- House, R. J. (1971). A path-goal theory of leader effectiveness. *Administrative Science Quarterly*, 16, 321–338
- in human behavior*. NY:Plenum.
- Locke, E. (1976). *The Nature and Cause of Job Satisfaction*, in M. D. Dunnette, *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Rand McNally College Publishing Company, 1300.
- McCormik, E. J., & Tiffin, J. (1974). *Industrial psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Meyer, J. P., & Allen, N. J. (1984). Testing the side-bet theory of organizational commitment: some methodological considerations. *Journal of Applied Psychology*, 69, 372–378.
- Scanlan, T. K., & Simon, J. P. (1992). *The construct of sport enjoyment*. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics, 199–215.
- Stogdill, R. M. (1948). Personal factors associated with leadership: Survey of literature. *Journal of Psychology*, 25, 35–71.
- Stogdill, R. M. (1974). *Team achievement under high motivation*. Columbus, Ohio: The Bureau of Business Research, College of Commerce and Administration, Ohio State University.
- Ven, A H., & Ferry, D. L. (1980). *Measuring and assessing organizations*. New York: John Wiley and Sons.
- Widmeyer, W. N., & Williams, J. M. (1991). Predicting Cohesion in coaching teams. *Small Group Research*, 22, 548–557.

부 록(설문지)

안녕하십니까?

본 질문지는 **요가 지도자 리더십 유형에 따른 성인 여성 수련생의 수련 몰입도가 수련 만족도에 미치는 영향**에 대해 알아보기 위한 것입니다. 무기명으로 실시되며 본 질문 내용은 옳고 그른 답이 없으며, 여러분의 개인적 생각을 솔직하게 응답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 본 설문 응답 내용은 연구 외에는 어떠한 목적으로도 사용되지 않을 것입니다. 학문적인 연구를 도와주시는 뜻에서 한 문항도 빠짐없이 성의껏, 솔직하게 응답해 주시길 바라며, 한국 요가의 미래를 위하여 정진하시는 여러분께 깊은 경의를 표합니다. 감사합니다.

조선대학교 교육대학원
체육교육학과
연구자 김 승 희

I. 일반적 사항에 대한 질문입니다.

다음 사항을 읽어보시고 해당란에 표시를 하여 주십시오.

1. 귀하의 연령은?

(세)

2. 귀하의 직업은?

① 직장인 ② 대학(원)생 ③ 주부 ④ 기타

3. 귀하의 요가 수련 빈도는?

① 1회 ② 2회 ③ 3회 ④ 4회 ⑤ 5회 이상

4. 귀하의 수련 기간은?

① 3개월 미만 ② 3-6개월 미만 ③ 6-12개월 미만 ④ 12개월 이상

※ 다음 설문 문항은 요가 선생님의 지도행동 유형에 관한 문항입니다.

문항	내 용	매우 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나의 요가지도자는 수련 시 수련생의 능력이 잘 발휘 될 수 있도록 지도한다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 요가지도자는 수련생의 실수를 교정하는데 특별한 관심을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나의 요가지도자는 수련생이 요가 동작시 주의해야할 점들을 설명한다.	①	②	③	④	⑤
4	나의 요가지도자는 수업을 미리 계획 해둔다.	①	②	③	④	⑤
5	나의 요가지도자는 수련시 수련생들이 해야 할 일을 철저히 수행하기를 요구한다.	①	②	③	④	⑤
6	나의 요가지도자는 수련생의 강점과 보완을 지적해 준다.	①	②	③	④	⑤
7	나의 요가지도자는 수련생에게 요가동작기술, 동작방법, 동작의 효과를 구체적으로 말해준다.	①	②	③	④	⑤
8	나의 요가지도자는 어떤 사항을 결정할 때 수련생의 의견을 물어본다.	①	②	③	④	⑤
9	나의 요가지도자는 수련방법에 대해 수련생이 건의할 수 있도록 한다.	①	②	③	④	⑤
10	나의 요가지도자는 수련생들이 자신의 목표를 스스로 정하도록 한다.	①	②	③	④	⑤
11	나의 요가지도자는 수련 시 수련생이 실수를 한다고 해도 자신의 방법대로 해보도록 한다	①	②	③	④	⑤
12	나의 요가지도자는 중요한 수련방법 대해 수련생의 의견을 묻는다.	①	②	③	④	⑤
13	나의 요가지도자는 수련생 자신의 진도에 맞추어 스스로 수련하게 한다.	①	②	③	④	⑤
14	나의 요가지도자는 수련생과 상의하지 않고 계획을 세운다.	①	②	③	④	⑤
15	나의 요가지도자는 어떤 점에 대해서도 양보 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
16	나의 요가지도자는 수련생과 거리를 둔다.	①	②	③	④	⑤
17	나의 요가지도자는 질문이 나오지 하도록 한다.	①	②	③	④	⑤
18	나의 요가지도자는 수련생들에게 친근감을 표현한다	①	②	③	④	⑤
19	나의 요가지도자는 수련생의 신뢰를 받도록 분위기를 만든다.	①	②	③	④	⑤
20	나의 요가지도자는 수련생과 개인적으로 친한 관계를 유지하도록 노력한다.	①	②	③	④	⑤

문 항	내 용	매우 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
21	나의 요가 지도자는 수련생이 특별히 잘했을 때 수련생에게 잘했다고 말해준다.	①	②	③	④	⑤
22	나의 요가지도자는 수련생이 잘한 일에 대해서 제때에 인정해준다.	①	②	③	④	⑤

※ 다음 설문 문항은 귀하가 평소 수련 중 만족도에 관한 문항입니다.

문 항	내 용	매우 그렇 지않 다	대체로 그렇지 않다	그렇 다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 요가를 하면서 내가 원하는 다른 것을 하지 못했다.	①	②	③	④	⑤
2	과중한 수련부담 때문에 하고 싶은 일을 하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
3	요가를 하면서 평생 살아가는 것은 어려운 일이다.	①	②	③	④	⑤
4	요가가 점점 더 어려워진다고 생각된다.	①	②	③	④	⑤
5	다른 또래 사람들에 비해 우울할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 요가운동에 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 현재의 환경에서 요가에 몰두할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 요가를 할 때 계획을 세운다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 요가를 하면서 기대했던 만큼 이루었다.	①	②	③	④	⑤
10	요가와 관련된 일은 나에게 중요하다.	①	②	③	④	⑤
11	요가 운동에 관련한 일에서 사회적으로 인정받는다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 평상시 다른 사람과 잘 어울린다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 다른 사람들에게 나 스스로의 노력한 것에 대해 인정을 받고 있다.	①	②	③	④	⑤
14	요가센터 직원들이나 관계자들은 나를 인격적으로 존중한다.	①	②	③	④	⑤
15	나 스스로 아무리 노력해도 주위에서 알아주지 않는다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 내가 하는 요가운동에 상응하는 대접을 받고 있다.	①	②	③	④	⑤

※다음 설명 문항은 귀하가 느끼는 수련 몰입도에 관한 문항입니다.

문항	내 용	매우 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	그렇다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 요가 시간이 항상 기다려지는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 요가를 생각하면 즐거워진다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 요가에서 많은 행복감을 느끼고 있다.	①	②	③	④	⑤
4	시간만 있다면 요가를 더 많이 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 여가 시간이 생긴다면 요가가 가장하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 요가에 빠져(몰입) 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 요가에 정서적으로 애착을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8	이 요가에 참여한 사람의 문제가 나의 문제인 것처럼 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 가끔 요가를 멋지게 하는 상상을 종종해 본다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 다른 사람과 요가에 대해 이야기 하는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤

☞ 끝까지 질문에 응해 주셔서 감사합니다. ☞