



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](#)

2022년 8월

교육학석사(무용교육) 학위논문

필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

이민지

필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향

The Effect of Life Satisfaction on Happiness by
Participating in Pilates

2022년 8월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

이민지

필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향

지도교수 김 민 철

이 논문을 교육학석사(무용교육)학위 청구논문으로 제출함

2022년 4월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

이 민 지

이민지의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 이숙영(인)

심사위원 조선대학교 교수 김옥주(인)

심사위원 조선대학교 교수 김민철(인)

2022년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

| | |
|-------------------------|----|
| I. 서론 | 1 |
| 1. 연구의 필요성 | 1 |
| 2. 연구의 목적 | 4 |
| 3. 연구가설 및 연구모형 | 4 |
| 4. 연구의 제한점 | 6 |
| 5. 용어의 정의 | 6 |
| II. 이론적 배경 | 8 |
| 1. 삶의 만족도 | 8 |
| 2. 행복감 | 14 |
| III. 연구 방법 | 19 |
| 1. 연구대상 | 19 |
| 2. 조사 도구 | 21 |
| 3. 조사도구의 타당도와 신뢰도 | 24 |
| 4. 자료처리방법 | 29 |

| | |
|--|----|
| IV. 연구결과 | 31 |
| 1. 필라테스 참여특성에 따른 차이분석 결과 | 31 |
| 2. 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향 | 39 |
| 3. 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도와 행복감의 구조방정식 모형분석 | 41 |
| V. 논의 | 45 |
| 1. 필라테스 참여특성에 따른 집단 간 차이 | 45 |
| 2. 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향 | 47 |
| 3. 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도와 행복감의 구조모형분석 | 49 |
| VI. 결론 및 제언 | 51 |
| 1. 결론 및 시사점 | 51 |
| 2. 제언 | 52 |
| 참고문헌 | 54 |
| 부록(설문지) | 64 |

표 목 차

| | |
|---|----|
| 표 1. 연구자에 따른 삶의 만족도의 정의 | 9 |
| 표 2. 연구자에 따른 삶의 만족도의 구성요소 | 13 |
| 표 3. 운동참여와 삶의 만족도의 선행연구 | 13 |
| 표 4. 연구자에 따른 행복감의 정의 | 16 |
| 표 5. 연구자에 따른 행복감의 구성요소 | 17 |
| 표 6. 운동참여와 행복감의 선행연구 | 18 |
| 표 7. 연구대상의 인구통계학적 특성 | 20 |
| 표 8. 설문지 구성 지표 | 21 |
| 표 9. 삶의 만족도 측정항목 | 22 |
| 표 10. 행복감 측정항목 | 23 |
| 표 11. 삶의 만족도의 탐색적 요인분석 결과 | 25 |
| 표 12. 행복감의 탐색적 요인분석 결과 | 26 |
| 표 13. 확인적 요인분석 결과 | 27 |
| 표 14. 신뢰도 분석결과 | 28 |
| 표 15. 삶의 만족도와 행복감의 상관관계 분석결과 | 29 |
| 표 16. 참여기간에 따른 삶의 만족도의 일원배치 분산분석 결과 | 32 |
| 표 17. 참여기간에 따른 행복감의 일원배치 분산분석 결과 | 33 |
| 표 18. 참여빈도에 따른 삶의 만족도의 일원배치 분산분석 결과 | 34 |
| 표 19. 참여빈도에 따른 행복감의 일원배치 분산분석 결과 | 35 |
| 표 20. 참여시간에 따른 삶의 만족도의 일원배치 분산분석 결과 | 37 |
| 표 21. 참여시간에 따른 행복감의 일원배치 분산분석 결과 | 38 |
| 표 22. 삶의 만족도와 쾌락적 즐거움의 다중회귀분석 | 39 |
| 표 23. 삶의 만족도와 몰입의 다중회귀분석 | 40 |
| 표 24. 삶의 만족도와 자아실현의 다중회귀분석 | 40 |
| 표 25. 연구가설 1의 분석결과 | 41 |

표 26. 연구가설 2의 분석결과 42
표 27. 연구가설 3의 분석결과 44

그림목차

| | |
|--------------------------|----|
| 그림 1. 연구모형 | 6 |
| 그림 2. 연구가설 1의 경로계수 | 42 |
| 그림 3. 연구가설 2의 경로계수 | 43 |
| 그림 4. 연구가설 3의 경로계수 | 44 |

ABSTRACT

The Effect of Life Satisfaction on Happiness by Participating in Pilates

Lee, Min - Ji

Advisor : Kim, Min-Cheol

Major in Dance Education

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study was attempted to analyze the effect of life satisfaction on happiness according to Pilates participation. The subject of this study was a survey of adults who had experienced Pilates at least once, and finally 219 questionnaires were secured. In addition, the data processing method of this study used SPSS and AMOS, and frequency analysis, exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, one-way placement ANOVA, multiple regression analysis, structural equation model analysis were used to derive the research results.

First, it was found that the participation period and frequency of participation had a statistically significant effect only on positive thinking. Second, it was found that life satisfaction and family relationships influenced pleasure, and life satisfaction influenced positive thinking and family relationships influenced immersion. Finally, it was found that life satisfaction, positive thinking, and family relationships had an effect on self-realization. Third, life satisfaction according to Pilates participation shows a significant causal relationship between pleasure and

self-realization, and positive thinking according to Pilates participation shows a significant causal relationship between pleasure and self-realization. Finally, it was found that the family relationship according to Pilates participation showed a causal relationship with pleasure.

In conclusion, this study presents a theoretical basis that life satisfaction according to Pilates participation has a positive effect on happiness, and at the same time, it can be confirmed that life satisfaction and happiness are closely related. In addition, it provides a theoretical basis that life satisfaction through participation in Pilates helps with happiness, and it is revealed that life satisfaction and happiness have an effect on the degree of participation in Pilates.

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회의 사람들은 컴퓨터 사용량의 증가로 인해 오랜 시간 동안 앉아서 일을 하는 경우가 많다. 대부분의 시간동안 올바르지 못한 자세로 앉아서 일을 하는 경우가 많고 이로 인해 자세 불균형인 경우가 대부분이다. 바쁜 현대인들은 운동을 하기 위해서 따로 개인의 시간을 내야하는데 현실적으로 쉽지 않고 이로 인해 다들 운동량이 부족해져가고 있다. 사람들은 운동부족으로 인해 각종 성인병에 노출되어 있으며, 김화선(2012)에 의하면 신체 불균형으로 인한 신체의 올바르지 못한 정렬 등의 문제들과 관련된 증상이 생기게 된다. 증상들의 심각성이 통증을 동반하게 되고 이로 인한 인간 자원의 손실이 확산되고 있다.

직장을 다니고 있다는 것에 관심을 가졌던 과거와 달리 현시대의 사람들은 최근 떠오르는 삶의 트렌드인 워라밸에 관심을 갖는 경우가 많아졌다. 워라밸이란 워크 앤 라이프(Work and Life Balance)의 준말이며 일과 삶의 균형을 유지하는 상태를 의미한다. 유재원(2019)에 의하면 이는 개인의 사회적 역할을 사회적 문제로 보았던 과거와 달리, 개인의 고유영역인 정신적 영역에도 관심을 가지는 추세라고 볼 수 있는 것이다. 오늘날의 체육 분야는 다수의 선행연구를 통하여 남녀노소를 불문하고 스포츠 활동이 정신건강에 효과가 있다는 것을 증명하고 있다. Snyder(1974)의 연구에 따르면 건강한 성인을 대상으로 스포츠참여와 심리적인 안녕과 행복을 조사한 결과, 심리적 행복감과 신체운동의 참가 사이에 긍정적인 관계가 있는 것을 확인하였다(나정은, 2014).

이러한 선행연구의 내용을 뒷받침하듯 현대인들은 바쁜 현대사회를 살면서 삶의 질과 건강에 대해 관심을 갖고 개인의 시간과 돈을 투자해 다양한 취미와 운동에 참여하려고 한다. 특히 건강을 위한 생활체육에 관심도가 높아지게 되었다. 생활체육이란 생활 속에서 이루어지는 자발적인 신체활동을 의미하는데

건강과 체력의 증진, 여가선용, 삶의 질적 향상 등에 목적이 있다. 또한 신체적·심리적 차원을 모두 포괄하는 건강한 사회구성원의 육성과 총체적 건강 증진, 건전 여가문화의 창달 등을 통하여 국민의 복지에 이바지하는 효과적인 수단이 된다는 점이 있다. 이러한 점을 통해서 생활체육 활성화는 복지 수준을 판단하는 척도임과 동시에 복지사회 구현의 중요한 요인임을 알 수 있다(박재성, 2010, 재인용; 임변장, 1991).

이러한 관심들로 인해 다양한 종류의 운동센터가 늘어났고 그 덕분에 자신의 욕구와 맞는 활동을 선택할 수 있는 폭이 넓어졌다. 운동에 관심을 갖고 시작하게 되는 이유와 목적은 다양하다. 가장 대표적인 것은 스트레스 해소 또는 취미활동, 건강상의 문제, 체형교정, 다이어트 등이 있다. 그중에서도 자세교정과 근력강화 등에 목적이 있는 사람들은 이를 동시에 할 수 있는 운동인 필라테스에 관심을 갖는 경우가 많다.

필라테스란 독일의 스포츠 연구가인 조셉 필라테스에 의해 창시된 운동법이며 원래의 이름은 조절학(Controllogy)이다. 1910년대 제 1차 세계대전 때 램커스터 포로수용소에서 인턴으로 근무하던 조셉 필라테스가 포로들의 재활을 목적으로 만들어졌으며 현재까지 끊임없이 발전하고 있는 운동이다. 필라테스 운동은 중심(centering), 이완(Relaxation), 집중(concentration), 정렬(Alignment) 정확(precision), 조절(control), 흐름(flow), 호흡(breath) 등의 여러 가지 움직임의 원리를 기본 바탕으로, 깊은 호흡과 함께 느리고 강한 근육의 수축과 이완의 반복을 통하여 신체심부를 안정화와 동시에 강화시키는 운동으로써 몸을 유연하고 균형 있게 가꾸어 준다(Segal, Hein & Basford, 2004).

재활운동으로 널리 알려진 운동인 필라테스는 수업의 참여를 통해 인체의 기능과 구조에 대해서 배우면서 각자의 통증이 있는 부위나 고민인 부위에 대해 집중적으로 운동을 할 수 있다는 장점이 있다. 이런 장점들 덕분에 주변 지인들에게 취미를 물었을 때 한 명쯤은 필라테스를 하고 있을 만큼 대중화가 되어 있다. 자세교정, 체형교정, 유연성 증가 또는 운동능력 강화 등 여러 가지 이유

로 필라테스를 시작하는 경우가 많은데 그 중 정서적 측면 또한 포함된다고 한다. 운동을 하고 난 후 기분이 좋아진 경험이 있는 사람이라면 지속적으로 운동을 할 것이고 이로 인해 삶의 만족도와 행복감 등 정서적 측면에 긍정적인 효과를 줄 수 있을 것이다.

삶의 만족도란 자신의 삶에 대하여 인지하고 얼마나 만족하는지를 개인이 주관적으로 평가하는 것이다(박복남, 2006, 재인용; Lehman, Ward & Linn, 1982). 삶의 만족도가 높아지기 위해서는 삶이 질이 높아져야 한다. 삶의 질과 운동은 상관관계에 있으며, 운동을 통해 삶의 질이 높아질수록 삶의 만족도 또한 높아진다고 볼 수 있다. 그리고 삶의 질과 정서적 측면 또한 상관관계가 있으며 우리는 두 측면이 높아질 때 삶의 만족도도 높아진다고 본다.

행복감이란 생활 속에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼는 마음 혹은 그런 느낌이라고 정의한다. 이는 삶의 만족이 되었을 때 행복감이 올라간다고 볼 수 있다. 또 다른 정의로는 심리학자로 유명한 프로이트에 의하면 행복감은 억눌린 욕구가 갑자기 충족됐기 때문에 발생하는 것이며 이는 본질적으로 일시적 현상에 지나지 않는다고 정의했다. 과거의 스포츠 심리학 선행연구들에 의하면 정규적인 운동 활동 참여자의 85%는 운동을 한 후 기분 좋은 긍정적 정서 상태를 경험했으며, 보람과 활력감이 증진되고, 부정적 정서를 감소시킨다고 한다. 이러한 결과를 근거로 우울증 등과 같은 정신 질환에 임상학적 효과가 나타난다고 보고하고 있다(최정아, 2009, 재인용; Berger, & Owen, 1988).

운동을 선택할 때 자신의 목적에 맞는 운동을 선택하는 것도 중요하지만 운동효과를 먼저 생각하게 된다. 운동효과를 검증하는 선행연구들은 다양한데 그 중 필라테스의 운동효과를 연구한 선행연구는 김화선(2012)이 연구한 필라테스 운동이 중년여성의 신체조성과 신체정렬 및 균형감에 미치는 영향과 정다영(2019)이 연구한 필라테스 리포머 운동이 성인여성의 골반불균형에 미치는 영향 등이 있다. 이러한 각각의 선행연구에서 필라테스 운동이 신체정렬과 균형감 개선에 효과를 미치고, 골반 불균형 개선과 다리길이 불균형 개선에 긍정적

인 영향을 미치는 것을 입증하였다.

필라테스의 운동효과와 정서적 측면을 함께 연구한 사례는 김진숙(2017)이 연구한 필라테스 참여자의 체형개선 및 삶의 만족도에 미치는 효과와 한미진(2021)이 연구한 기구 필라테스 리포머 코어 운동이 무용전공생들의 신체지각과 자기효능감에 미치는 영향의 선행연구가 있다. 이들 선행연구에서는 필라테스 운동이 체형개선과 삶의 만족도에 긍정적인 효과를 나타내며, 삶의 만족도를 높여주는 긍정적인 효과 및 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인해주고 있다.

종합해보면 선행연구들을 통해 필라테스 운동이 정서적인 측면에서 긍정적인 효과를 미친다는 것이 검증되었으나 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도와 행복감에 대한 선행연구는 아직 구체적 연구 결과들을 제시하지 못하고 있다. 따라서 본 연구에서는 필라테스의 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향에 대해 분석하고 규명하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 인구통계학적 특성에 따른 필라테스 참여자의 삶의 만족도와 행복감을 분석하고, 필라테스 참여자들이 지각하는 삶의 만족도와 행복감의 인과관계를 분석하고자 한다. 즉, 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 세밀한 정보를 제공하는데 연구의 목적이 있다.

3. 연구가설 및 연구모형

본 연구는 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향에 대해 연구하고자 한다. 즉, 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감의 요인에 어떠한 영향을 미치는지에 초점을 두고 있으며, 본 연구를 통해 규명하고자 하

는 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 I. 필라테스 참여에 의한 삶의 만족이 행복감에 정(+)¹의 영향을 미칠 것이다.

I-1. 필라테스 참여에 의한 삶의 만족이 쾌락적 즐거움에 영향을 미칠 것이다.

I-2. 필라테스 참여에 의한 삶의 만족이 몰입에 영향을 미칠 것이다.

I-3. 필라테스 참여에 의한 삶의 만족이 자아실현에 영향을 미칠 것이다.

가설 II. 필라테스 참여에 의한 긍정적 사고가 행복감에 정(+)¹의 영향을 미칠 것이다.

II-1. 필라테스 참여에 의한 긍정적 사고가 쾌락적 즐거움에 영향을 미칠 것이다.

II-2. 필라테스 참여에 의한 긍정적 사고가 몰입에 영향을 미칠 것이다.

II-3. 필라테스 참여에 의한 긍정적 사고가 자아실현에 영향을 미칠 것이다.

가설 III. 필라테스 참여에 의한 가족관계가 행복감에 정(+)¹의 영향을 미칠 것이다.

III-1. 필라테스 참여에 의한 가족관계가 쾌락적 즐거움에 영향을 미칠 것이다.

III-2. 필라테스 참여에 의한 가족관계가 몰입에 영향을 미칠 것이다.

III-3. 필라테스 참여에 의한 가족관계가 자아실현에 영향을 미칠 것이다.

연구모형에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다. 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도라는 독립변수가 행복감이라는 종속변수에 어떠한 영향을 미치는가를 밝히고자 한다. 삶의 만족도의 3가지 요인은 삶의 만족, 긍정적 사고, 가족관계로 구분하였다. 행복감의 3가지 요인은 쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현으로 구분하였다. 배경변인은 성별, 결혼유무, 연령, 최종학력, 직업, 참여기간, 참여빈도, 참여시간으로 설정하였다. 이에 따른 구체적인 모형은 <그림 1>과 같다.

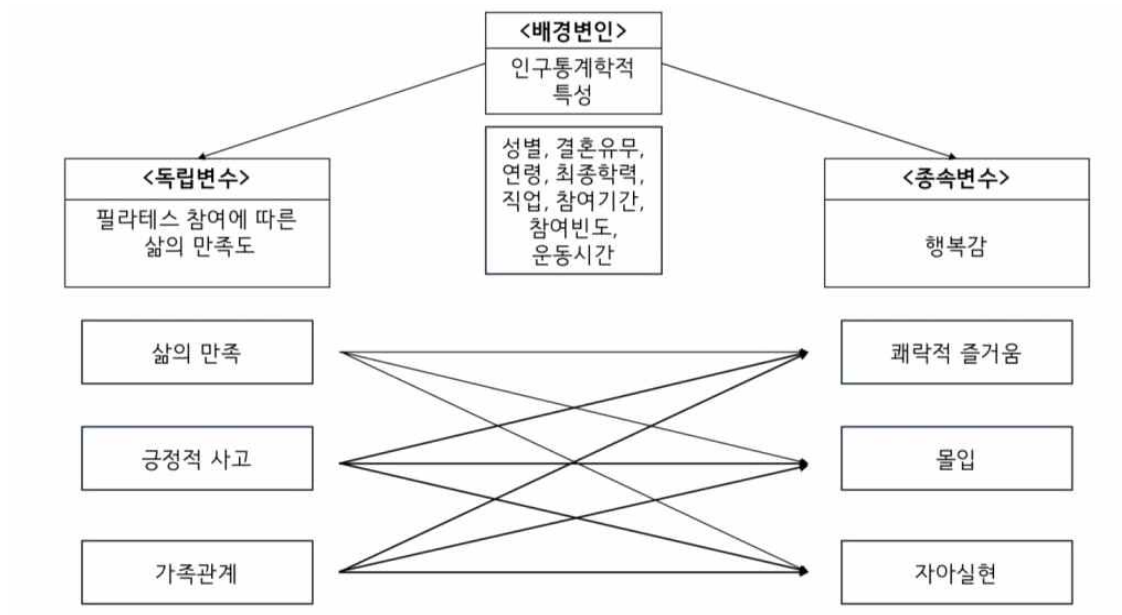


그림 1. 연구모형

4. 연구의 제한점

본 연구의 대상자를 광주광역시와 전남지역으로 제한하고 있으며 코로나 상황으로 인해 온라인으로 설문지를 배부했다는 점에 제한이 있다. 필라테스 참여 목적에 중점을 두지 않고 단순 참여를 통한 삶의 만족도가 행복감에 영향을 주는지에 대한 연구를 시행했다는 점과 매트 필라테스와 기구 필라테스를 구분하지 않았다는 제한점이 있다.

5. 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 용어들은 필라테스 참여, 삶의 만족도, 행복감이며, 구체적인 용어의 정의는 다음과 같다.

1) 필라테스 참여

필라테스란 Joseph H. Pilates(1880-1967)가 재활을 목적으로 개발한 운동이며 몸을 유연하고 균형 있게 가꾸어서 잘못된 자세를 바로 잡아줌과 동시에 근육을 강화시키면서 부드럽게 해주는데 주된 특징이 있다(이지희, 전홍조, 2007, 재인용; Siler, 2001).

2) 삶의 만족도

삶의 만족도란 현재의 상태에 대해 얼마나 만족하며 사는가에 대한 행복하다고 느끼는 정도와 안정감 그리고 현재와 미래에 대한 기대감과 성취감 등 종합적인 심리상태라고 말할 수 있다(강상원, 2017). 본 연구에서는 살아가고 있는 현재에 안정감을 느끼며 미래에 대한 기대감과 자신감이 있는 상태라고 정의하였다.

3) 행복감

행복감이란 즐거움, 만족스러움, 기쁨 등과 같은 긍정적인 정서를 뜻하고, 자신의 감정을 잘 발휘하며 의미 있고, 풍요로우며, 만족스러우면서 참된 삶을 사는 것을 뜻한다(이지현, 2019, 재인용; Seligman, 2004). 본 연구에서는 살아가고 있는 현재에 즐거움을 느끼며 만족스럽다고 느끼는 상태라고 정의하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 삶의 만족도

1) 삶의 만족도의 정의 및 특성

삶의 만족도란 단어의 의미 그대로 자신의 삶에 어느 정도 만족하는지를 판단하는 것이다. 삶의 만족도란 말을 처음으로 사용한 학자인 Neugarten(1961)은 일상생활의 활동에서부터 즐거움을 느끼며 자신의 생활에 적절히 대응함으로써 사회적, 정서적인 어려움을 겪지 않고 개인의 욕구를 만족시키는 상태라고 분석했다(원경혜, 2015). 자신의 삶에 대해 만족하면서 하고자 하는 것을 해 낼 수 있는 상태라면 삶의 만족도가 높은 것이라고 볼 수 있다. 강상원(2017)에 의하면 삶의 만족도란 현재의 상태에 대해 얼마나 만족하며 사는가에 대한 행복하다고 느끼는 정도와 안정감 그리고 현재와 미래에 대한 기대감과 성취감 등 종합적인 심리상태라고 말할 수 있다. 1990년대부터 삶의 만족도에 대한 연구는 시작되었으며 삶의 질(Quality of Life), 행복감, 주관적 안정감(Subjective Well-being) 등 다양한 용어로 연구되어 왔다(박성희, 2015). 삶의 만족이라는 개념은 현재까지 살아온 삶 전체에 대해 느끼는 주관적 감정에 대한 판단이며, 본인이 본인의 삶에 대한 기대가 얼마나 충족되었는지를 의미한다(김수현, 한정란, 2004; 황춘익, 2017, 재인용). 삶의 만족도는 구체적으로 개인의 삶에 대한 수용감, 개인의 삶의 환경에 관한 만족감, 개인의 삶에 대한 전체적인 욕구의 충족감을 내포한다(주수산나, 2019, 재인용; Theofilou, 2013).

Johnson(1988)은 삶의 만족도란 정신적·사회적·경제적·신체적 상황 속에서 개인의 경험으로부터 도출되는 가치판단과 주관적인 만족이라고 정의하였다. 다시 말하면 삶의 만족도는 자신이 거주하는 지역의 생활환경, 문화적, 사회·경제적인 환경에 따라서 주어진 조건을 주관적으로 인지하고 평가하는 정도에 따라

서 결정된다(권은혜, 2016).

이처럼 삶의 만족도는 개인이 자신의 삶에 대해 만족하는지를 평가하는 것이지만 한편으로는, 시대의 환경에 따라 다르게 평가되어왔다. 1970년대 초반의 삶의 만족도는 대체로 소득이나 재정적 자산, 건강, 사회경제적 지위, 사회적 관계와 육체적 환경 등과 같은 객관적인 부분들이 중요한 영향요인으로 고려되었다(조영주, 2015; 황춘익, 2017, 재인용). 1980년대 이후의 한국 사회에서는 경제, 정치, 학문, 문화 등 다양한 영역에서 삶의 만족도와 관련 있는 웰빙(well-being)과 행복의 문제를 중요한 주제로 삼아 왔다. 정부는 정책의 성과측면이나 효율성에서 국민들의 삶 속 행복에 얼마나 기여하는지에 관심을 갖고, 사회과학 영역에서는 삶의 질을 측정하고 비교하기 시작하였다(황춘익, 2017). 삶의 만족도의 인식변화는 1990년대 후반에 고령화, 빈곤, 경제위기, 저출산 등의 위기를 겪으면서 확대되었으며, 이 시기부터 삶의 만족도에 대한 연구가 본격적으로 진행되었다(마상진, 박대식, 2007; 최석규, 2018; 최성수, 2020, 재인용).

오늘날의 삶의 만족도란 개념은 객관적 지표에서 벗어나 점차 주관적 지표로까지 확대되는 추세이다. 경제적 상태, 신체적 건강 등의 객관적 지표와 더불어 정신건강, 가족관계, 사회적 관계망, 종교와 명성, 정서적 요인 등의 주관적 지표를 포함하게 되었으며 보다 넓은 개념으로 인식되고 있다(김정원, 정순둘, 2010; 최성수, 2020, 재인용). 따라서 개인이 자신의 삶을 얼마나 만족스럽다고 평가하는지와 더불어 일상생활에서 부정적인 정서보다 긍정적인 정서를 더 많이 경험하고 있다면, 그는 주관적인 삶의 만족도가 보다 높은 사람이라고 볼 수 있다(권중돈, 조주연, 2000; 한정화, 2010, 재인용). 아울러 연구자에 따른 삶의 만족도의 정의는 <표 1>과 같다.

표 1. 연구자에 따른 삶의 만족도의 정의

| 연구자 | 삶의 만족도 정의 |
|-------------|------------------------------|
| Havighurst, | 삶에 대해 사람들이 느끼는 일반적인 느낌이라고 정의 |

| | |
|----------------------------|---|
| Neugarten, Tobin(1968) | |
| Kalish(1975) | 개인이 자신의 일생을 의미 있다고 느끼고, 중요한 목표를 성취하였다고 느끼는 것으로 주위 환경에 잘 대응하면서 개인의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도라 정의 |
| Medley(1976) | 생활전체에 대한 만족하는 감정의 정도와 행복하다고 느끼는 감정의 정도로 정의 |
| Converse, Rodgers(1976) | 일생을 살아가며 겪는 경험과 상황에 대한 개인의 만족상태 및 주관적인 평가라 정의 |
| 김명자(1982) | 삶의 전반에 대한 행복과 만족의 주관적인 감정이자 일종의 태도라 정의 |
| Diener(1984) | <p>삶의 만족, 행복에 대하여 외적 기준 또는 조건에 의한 것으로 3가지 유형으로 구분</p> <p>① 외적 기준 및 조건에 의해 정의 - 행복은 바람직한 성질 및 환경적인 조건을 소유한 삶</p> <p>② 개인 삶의 질에 대한 만족도에 의한 정의 - 개인이 자신의 삶에 대해 인지적인 평가를 하는 것을 중시하는 것으로 긍정적인 감정이 우세</p> <p>③ 개인의 정서적 측면에 정의 - 긍정적 감정이 부정적 감정보다 우세한 심리상태</p> |
| 임주영, 전귀연(2004) | 개인이 자신의 삶에 대해 긍정적인 측면에서 평가하여, 생활에 대한 전반적인 만족감을 가지고 있는 상태 및 정서적 안녕 상태라 정의 |
| 심경원(2007) | 개인이 살아가며 선택하게 되는 기준에 의하여 자신의 인생이 얼마나 만족스러운가를 인식함으로써 평가하는 것이라 정의 |
| 권중돈(2009) | 개인이 사회적 지위에 대하여 느끼는 심리적인 만족감으로, 이는 스스로에게 거는 기대 및 상황에 대해 현실적으로 충족되었는지에 대한 여부에 의해 결정된다고 정의 |

자료: 홍석동(2017). 체육복지서비스 참여자의 참가동기와 신체적 건강 정서적 건강 및 삶의 만족도의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문, 충북대학교 일반대학원.

2) 삶의 만족도의 구성요소와 선행연구

삶의 만족도는 개인의 행복함의 정도나 삶의 질을 나타내는 지표로서 사용되는데 개인이 가진 인구, 사회, 경제학적 특성에 영향을 받는다. 기존의 많은 선행연구들과 논의를 보면 삶의 만족도의 구성요소들로는 성별과 연령, 종교, 결혼의 유무, 교육수준, 학력, 건강, 경제능력, 소득, 직업 등을 제시하고 있다(홍석동, 2016).

성별과 삶의 만족도에 관한 다양한 선행연구들의 연구결과는 일관적이지 않고 다소 상이한 결과를 보이고 있다. 서명희(2018)의 연구에 의하면 여성이 남성보다 삶의 만족도가 높다는 연구결과가 있다. 이와 다른 결과로는 이현송(1997)의 연구에 의하면 생활의 만족도, 여가생활, 가족관계에 대한 삶의 만족도는 남성이 여성보다 만족감이 더 높다는 연구결과가 있다(홍석동, 2016). 이러한 결과들과 반대되는 또 다른 결과로는 문정환(2020)에 연구에 의하면 성별에 따라 삶의 만족도는 유의한 차이를 나타내지 않는다는 연구결과가 있다.

연령과 삶의 만족도의 관계에서는 김성아와 정해식(2019)은 선진국의 삶의 만족 수준을 조사하였는데 선진국의 삶의 만족 수준은 청년층에서는 최고점, 중장년층에서는 최저점, 마지막 노년기에서는 다시 최고점으로 상승하는 U자형으로 나타난다는 보고서 분석을 하였다. 하지만 우리나라의 경우에는 청년층부터 노년층까지 지속해서 하락하는 모양을 보여준다(박태경, 2021).

Diener(1999)의 연구에서는 종교가 있는 사람의 삶의 만족도가 종교가 없는 사람보다 크게 나타남을 보여준다. 이는 종교가 개인의 정서적 안정감에 기여하기 때문에 종교적 경험이 있는 사람이 종교적 경험이 없는 사람보다 삶의 만족도가 높은 것으로 나타난다(홍석동, 2016). 또한, 서명희(2018)에 의하면 혼인 상태는 삶의 만족도의 중요한 요인이며 대부분의 연령에서 삶의 만족도를 예측할 수 있는 변수로 밝혀졌다. 배우자가 있는 기혼자들은 사별하거나 이혼, 미혼인 경우에 비해 삶의 만족도가 더 높았음을 보고하였다(권석만, 2011; Myers, 2000; Kahneman & Diener, 1999). 아울러 이현송(1999)의 연구에 의하면 교육

수준이 높을수록 삶의 만족도가 더 높은 것으로 나타나고 있다. 한국사회에서의 높은 교육수준은 성장 동력의 핵심 변수이자 직업과 사회적 계층 상승, 고소득 등 사회발전의 원동력으로 간주되고 있다. 때문에 교육수준에 따른 직업선택의 기회가 다양해지고 사회의 경제적인 생산력을 향상시키는데 기여하는 정도가 커지는 것으로 나타났다(홍석동, 2016).

서명희(2018)에 의하면 학력은 직업과 소득 등 다양한 요인들에게 영향을 준다고 한다. 특히, 삶의 만족에 큰 비중의 영향을 미치는 중요한 변수 중 하나이며(권중돈, 조주연, 2000) 학력이 높을수록 전반적으로 삶의 만족도가 높아짐을 보였다(강상경, 2012; 김정엽, 2010; 우재영, 2013; 이은아, 2007; 정은, 2006).

건강은 개인의 삶의 만족도에 주요한 영향을 미치는 요인 중 하나이다. 건강한 사람들이 건강을 잃게 되었을 때 삶의 만족도의 상실감이 과대평가되는 경향이 있다(홍석동, 2016, 재인용; Layard, 2005). 그러한 사람이 있는 반면, 스스로 불행하다고 생각하는 사람들은 스스로가 건강하지 않다고 느끼는 경향이 있다. Argyle(2001)의 연구결과와 같이 건강은 삶의 만족도와 깊은 관계가 있는 요인이다(홍석동, 2016).

마지막으로 개인의 경제능력과 소득, 직업은 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인으로 간주되고 있다. 삶의 만족도와 소득의 관계를 연구한 국내 선행연구는 대체로 소득이 높을수록 삶의 만족도 또한 높아지는 결과를 제시하고 있다(류지아, 2016; 민숙원, 윤혜준, 2019, 재인용; 박민근, 박정인, 2017; 박치성, 백두산, 2016). 현대사회에서 직업은 개인의 지위를 나타내는 기준이 되며 사회적 상호작용의 수준을 결정하며 실업 또는 고용 안정성이 개인에게 미치는 심리적, 경제적 타격을 고려하면 행복에 긍정적인 요인임은 분명하다(민숙원, 2019, 재인용; Ciulla, 2011). 아울러 연구자에 따른 삶의 만족도의 구성요소는 <표 2>와 같으며, 운동참여와 삶의 만족도의 선행연구를 정리한 내용은 <표 3>과 같다.

표 2. 연구자에 따른 삶의 만족도의 구성요소

| 연구자 | 삶의 만족도 구성요소 |
|------------------------|---|
| 김동일, 심재용, 유철인(1982) | 경제생활, 생활수준, 의료, 계층, 교육 및 가족으로 구분함 |
| 이정숙(1994) | 부부관계, 결혼 전반, 재정문제, 자기역할, 자녀와의 관계, 가사 노동, 여가에 대한 평가 등으로 구분함 |
| 박종민, 김서웅(2002) | 자녀와의 관계, 건강, 가족관계, 교육, 경제적 수입, 사회적 지위, 여가, 문화생활, 친구관계, 일, 저축, 가사일, 사회보장, 주택문제 등의 20개 영역으로 구분함 |
| 정명숙(2005) | 물질영역, 신체영역, 생산영역, 사회영역으로 구분함 |
| 김미령(2006) | 여가, 건강, 주거, 경제 등으로 구분함 |
| 김광석(2014) | 교육수준, 일과 삶의 균형, 근로조건, 소득수준, 건강수준, 삶의 질, 주거의 질로 구분함 |

자료: 우윤화(2020). 생활체육 참여와 삶의 만족도에 관한 실증적 연구. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 공공정책대학원.

표 3. 운동참여와 삶의 만족도의 선행연구

| 연구자 | 연구주제 | 연구결과 |
|-------------------|------------------------------------|--|
| 황중선, 안동수(2008) | 노인의 생활체육 배드민턴 운동참여에 따른 정신건강 및 생활만족 | 신체활동 또는 스포츠에 참여한 사람일수록 생활만족도가 높음 |
| 장지선(2009) | 필라테스 참여가 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향 | 필라테스 참여 유·무에 따른 삶의 만족도는 참여자가 비참여자에 비해 높음 |
| 김현륜(2013) | 볼링동호인들의 참여동기 및 운동몰입이 생활만족도에 미치는 영향 | 볼링동호인들의 참여동기와 운동몰입은 생활만족도에 유의한 영향을 미침 |
| 양혜진(2016) | 중장년 여성의 여가스포츠 활동에 따른 | 스포츠 활동에 따른 운동정서가 |

| | | |
|-----------|--|--|
| | 운동정서가 심리적 행복감 및 생활 만족도에 미치는 영향 | 생활만족도에 긍정적인 효과를 미침 |
| 김진숙(2017) | 필라테스 참여자의 체형개선 및 삶의 만족도에 미치는 효과 | 운동 동기가 몸의 통증이나 체형교정인 사람은 삶의 만족도가 높음 |
| 하정태(2019) | 생활체육 참여가 생활만족도와 삶의 질에 미치는 영향 | 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 삶의 질에 유의한 영향을 미침 |
| 우윤화(2020) | 생활체육 참여와 삶의 만족도에 관한 실증적 연구 : 배드민턴 클럽 동호인을 중심으로 | 운동빈도와 운동에 대한 흥미는 삶의 만족도에 유의한 영향을 미침 |

2. 행복감

1) 행복감의 정의 및 특성

행복감이란 여러 가지 요인들이 모여서 나타나는 긍정적 정서 상태이다. 심리적 행복은 사회심리학자들에 의해서 지속적으로 연구되고 있는 분야이다(양명환, 2000, 재인용; Campbell, 1981; Herzog, Rodgers & Woodworth, 1982). 최근에 심리학자들은 행복을 판단하는 평가시점에서 주관적인 감정 상태와 같은 요인들이 영향을 줄 수 있다는 점에 주목을 하고 있다. 또한 개인이 행복을 판단할 때 긍정적 감정상태의 빈도 또는 강도에 기초하여 평가하는지에 대한 여부에 관심을 가지고 있다(양명환, 2000).

행복에 대한 정의는 크게 두 흐름으로 전개되지만 일반적으로 세 가지 특징을 지니고 있는 것으로 간주되고 있다. 첫 번째로는 행복은 주관적이라는 점이다. Cambell(1976)에 따르면 행복이란 개인의 경험 속에 존재하는 것이다. 건강, 명예, 육체적인 안락, 부 등과 같은 외적조건이 행복에 영향을 미칠 수 있지만 그 자체에 본질적인 요소가 포함되어 있다고는 보지 않는다. 두 번째, Bradburn(1969)에 의하면 행복은 삶의 적극적인 측면과 긍정적인 측면을 반영한

다. 마지막으로 행복은 개인의 삶에 대한 모든 측면에서의 전반적인 평가를 포함한다. 비록 삶의 특정 영역에서 정서반응이나 만족도를 평가하더라도 한 개인의 삶의 통합적인 평가에 행복의 핵심이 있다고 할 수 있다(구제언, 2011).

행복을 구분할 때 크게 정서적 요소와 인지적 요소로 구분할 수 있다. 정서적 요소란 자신이 경험한 것이나 살아가는 동안 발생하는 사건에 즉각적으로 반응한 정서적 평가를 말하는 것이다. 사람들은 사건에 대한 평가에 의해서 쾌정서와 불쾌정서를 경험하게 되는데 본인의 삶이 바람직한 사건들로 구성되었다고 생각하는 사람들은 쾌정서를 지속적으로 경험하게 될 것이다. 개인의 행복에서 정서의 빈도가 강도보다 중요하다고 여겨지는 이유는 사람들이 정서의 강도보다는 빈도를 회상하는 것이 더 쉽기 때문이다(박지선, 2009, 재인용; 추홍규, 2005).

행복의 인지적 요소는 예를 들어, 행복한 사람은 자신의 삶에서 긍정적인 부분들을 더 중요하게 생각하는 반면에, 불행한 사람들은 좋지 않은 부분들을 더 중요하게 생각한다. 따라서 행복이란 긍정적인 사고방식과 생에 대한 만족과 같은 내적 경험으로 일상속에서 주기적으로 느낄 수 있는 생활 감정인 충만감과 만족감 등과 같은 의미로 사용되는 긍정적 정서로 파악한다고 정의했다(김은영, 2007; 박지선, 2009, 재인용).

신체활동은 행복감에 중요한 요인 중 하나이다. 신체활동을 경험함으로써 불안 및 스트레스 해소, 우울증 감소, 긴장이완, 통제력·상상력 상승, 자신감 회복 등을 통하여 자기 충만감이 높아지는 등 심리적으로 행복감이 높아진다는 것은 여러 학자들에 의해 입증되었다. 또한 신체활동에 참여한 사람들의 정서적 반응 중 감정호전 현상 혹은 쾌락적 즐거움이 욕구 충족에 의하여 도취감과 만족감 혹은 유쾌한 감정으로 이어진다(이정엽, 2019). 양혜진(2016)에 의하면 꾸준한 스포츠 활동을 함으로써 자신의 외적인 모습과 내적인 감정이 변화하는 것만으로도 자긍심과 자신감이 높아지게 되고, 이는 곧 심리적으로 긍정적인 영향을 주게 되어 행복감을 느끼게 된다(이정엽, 2019). 신체활동으로 가장 대표적인 것

은 다양한 종류의 운동이다. 전문적인 수준의 스포츠 활동을 제외하더라도 적지 않은 인구가 개인적인 만족을 위해 운동을 수행하고 있다(권순재, 2012). 아울러 연구자에 따른 행복감의 정의는 <표 4>와 같다.

표 4. 연구자에 따른 행복감의 정의

| 연구자 | 행복감 정의 |
|-------------------------------|---|
| Bradburn(1969) | 인간으로서 최고의 가치가 있는 성취목적이며 부적 정서와 정적 정서가 균형을 이루는 양상이라고 정의 |
| Kraut, Pedigo & Mckenna(1989) | 쾌락주의적 관점에서 봤을 때 행복이란 개인이 원하는 중요한 것을 얻었을 때의 주관적이면서도 긍정적인 정서를 동반한 상태라고 정의 |
| Diener & Diener(1995) | 삶의 만족도와 긍정적 정서에 대해 느끼는 지속적인 기분이나 감정이라고 정의 |
| 구재선(2005) | 자신의 삶에 대한 정서적·인지적 판단이며 각각의 평가로 구성된다고 정의 |
| Boehm, & Lyubomirsky(2009) | 자신에게 주어진 상황에 대해 개인이 인식하고 있는 주관적인 감정이라고 정의 |
| 권석만(2003) | 개인의 잠재된 능력이 충분히 발휘된 후 만족한 상태라고 정의 |
| 서은국, 구재선(2013) | 외적 조건에 의한 것이 아니라 개인이 내면적으로 경험하는 감정이라고 정의 |

자료: 김우경(2015). 생활체육 참여자의 부부친밀감이 스트레스 및 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 순천대학교 교육대학원.

2) 행복감의 구성요소와 선행연구

행복은 삶에 대한 긍정적인 가치관과 같은 내적인 경험을 통하여 느끼는 감정으로 충족감, 만족감, 여유와 같은 뜻으로 사용된다(이창재, 2019, 재인용; 정윤선, 1993). 행복은 긍정적인 정서 상태를 뜻하며 심리적으로 다양한 요소들이 결합되어 나타나는 것이다. 심리적 행복감이란 신체활동에 능동적으로 참여한 사람들이 느끼는 감정호전 현상 혹은 즐거움의 욕구가 충족되면서 나타나는 긍

정적인 감정 등을 통틀어서 나타낼 수 있는 정서적, 인지적 상태를 말한다(유신환, 이상덕, 2009).

본 연구에서는 행복의 구성요소를 쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현으로 구분하였다. 쾌락적 즐거움이란 신체활동을 통해서 느낄 수 있는 즐거움, 도취감, 쾌감 등을 나타낸다. 몰입은 현 상황에 집중해서 시간이 흐르는 것을 망각한 상태를 뜻하며, 어떠한 과제를 수행하는 동안 자신이 가진 능력을 발휘하며 집중할 때 나타나는 현상으로 얼마나 몰두하였는지, 정신집중이 되었는지, 명확한 목표설정이 되었는지를 의미하는 것이다. 자아실현은 심리적 행복을 구성하는데 가장 중요한 조건으로 평가되고 있으며, 자신의 표현능력 등을 통하여 자아존중감을 높여주고 자신의 현 상태의 태도를 파악하고 조절함으로써 정서적인 행복에 영향을 미친다고 한다. 아울러 연구자에 따른 행복감의 구성요소는 <표 5>와 같으며, 운동참여와 행복감의 선행연구를 정리한 내용은 <표 6>과 같다.

표 5. 연구자에 따른 행복감의 구성요소

| 연구자 | 행복감 구성요소 |
|---------------------------------------|---|
| Ryff(1989) | 개인적 성장(personal growth), 자율성(autonomy), 환경적 통제(environmental mastery), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 인생의 목적(purpose in life)으로 구분 |
| Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005) | 행복-설정점, 삶의 환경, 의도적인 활동이나 노력에 의한 행동들로 구분함 |
| 김명소, 한영석(2006) 김은미, 최명구(2007) | 주관적 안녕감, 신체와 건강, 성별, 직업, 종교, 문화배경, 결혼, 사회경제수준, 인종, 가족관계, 주변사람들과의 긍정적 관계로 구분함 |
| 권석만(2008) | 경제적 수준, 성별, 연령, 종교, 건강, 직업, 교육 및 지능수준, 결혼으로 구분함 |
| 한종화(2014) | 자아수용, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 지배감, 개인적 성장, 타인과의 긍정적인 관계로 구분함 |

자료: 오경순(2019). 유아교사의 일터영성, 회복탄력성, 직무만족도, 행복감 간의 관계분석. 미간행 박사학위논문, 광주대학교 일반대학원.

표 6. 운동참여와 행복감의 선행연구

| 연구자 | 연구주제 | 연구결과 |
|-----------|--|--|
| 김현균(2012) | 성인여성들의 수영참여가 재미, 운동몰입, 심리적 행복감에 미치는 영향 | 연령이 높을수록 건강유지의 목적을 중심으로 하여 심리적 행복감이 높은 것으로 나타남 |
| 심가빈(2016) | 골프 참여자의 골프운동중독과 심리적 행복감의 관계 | 골프참여자의 골프운동중독과 심리적 행복감은 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타남 |
| 김현우(2018) | 스포츠센터 이용자의 운동참여가 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향 | 운동빈도, 운동경력, 운동시간이 일정수준 이상일 때 심리적 행복감은 높게 나타남 |
| 정 현(2018) | 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향 | 필라테스를 할수록 외모에 대해 만족함으로 인해 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미침 |
| 이정엽(2019) | 수영 동호인들의 생활체육 참여에 따른 운동지속과 심리적 행복감 | 생활체육 참여가 행복감의 하위 요인인 몰입과 자아실현에서 유의한 차이가 나타남 |
| 이정지(2019) | 배드민턴 동호인들의 참여 및 운동몰입 정도가 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향 | 생활체육 참여에 따른 심리적 행복감의 차이를 분석한 결과 참여기간과 참여강도에 따른 차이는 유의한 것으로 나타남 |

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향을 규명하는 데 연구의 목적이 있다. 연구 목적을 달성하기 위한 연구 방법으로 연구대상 및 표집, 조사 도구, 설문지의 타당도와 신뢰도 및 자료처리로 구성하였다. 이에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

1. 연구대상

본 연구는 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도와 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 목적이 있다. 이를 규명하기 위해 필라테스를 한 번이라도 이용한 경험이 있는 성인을 연구대상자로 설정하였다. 그 외에도 성별, 결혼유무, 연령, 최종학력, 직업 등을 고려하여 설문문항의 타당성을 충족시키기 위해 기존의 선행연구들에서 설문문항을 도출하였다. 설문지는 필라테스 참여와 삶의 만족도, 행복감, 인구통계학적 특성 등 총 3개의 영역으로 문항을 설정하였으며 인구통계학적 특성을 제외한 나머지는 5점 리커트 척도를 이용하여 구성하였다. 설문조사는 2022년 1월부터 4월까지 진행하였으며 COVID-19 상황으로 인해 온라인과 오프라인으로 진행하였다. 설문조사를 위해 구글 설문플랫폼을 이용해 온라인에서 데이터를 수집하였고, 광주·전남에 위치한 필라테스 스튜디오에 방문하여 각 기관의 대표에게 연구의 목적과 비밀보장에 대한 설명을 한 후 동의를 얻어 설문지를 배부하였다. 방문한 당일 설문지를 회수하거나 일정 기간이 지나 재방문하여 설문지를 회수하는 등의 방법으로 표본을 수집하였다. 총 270개의 설문지가 회수되었으며, 그 중 미응답과 일관되지 않은 답변이 있는 51부를 제외한 219개의 데이터가 최종분석에 활용되었다. 본 연구의 연구대상자의 인구통계학적 특성은 다음과 같다.

표 7. 연구대상의 인구통계학적 특성

| 특성 | 구분 | 빈도(명) | 구성비(%) | 누적(%) |
|------|---------------|-------|--------|-------|
| 성별 | 남자 | 37 | 16.9 | 16.9 |
| | 여자 | 182 | 83.1 | 100.0 |
| 결혼유무 | 미혼 | 154 | 70.3 | 70.3 |
| | 기혼 | 65 | 29.7 | 100.0 |
| 연령 | 20대 | 132 | 60.3 | 60.3 |
| | 30대 | 37 | 16.9 | 77.2 |
| | 40대 | 17 | 7.8 | 84.9 |
| | 50대 | 26 | 11.9 | 96.8 |
| | 60대 | 7 | 3.2 | 100.0 |
| 최종학력 | 중졸이하 | 2 | .9 | .9 |
| | 고졸 | 57 | 26.0 | 26.9 |
| | 대졸 | 135 | 61.6 | 88.6 |
| | 대학원이상 | 25 | 11.4 | 100.0 |
| 직업 | 주부 | 20 | 9.1 | 9.1 |
| | 자영업, 판매, 서비스직 | 25 | 11.4 | 20.5 |
| | 관리, 경영, 사무직 | 24 | 11.0 | 31.5 |
| | 기술, 전문직 | 30 | 13.7 | 45.2 |
| | 공무원 교직 | 38 | 17.4 | 62.6 |
| | 학생 | 40 | 18.3 | 80.8 |
| | 기타 | 42 | 19.2 | 100.0 |
| 참여기간 | 3개월 미만 | 64 | 29.2 | 29.2 |
| | 3개월 이상~6개월 미만 | 46 | 21.0 | 50.2 |
| | 6개월 이상~1년 미만 | 45 | 20.5 | 70.8 |
| | 1년 이상~2년 미만 | 26 | 11.9 | 82.6 |
| | 2년 이상 | 38 | 17.4 | 100.0 |
| 참여빈도 | 주 1회 | 23 | 10.5 | 10.5 |
| | 주 2회 | 95 | 43.4 | 53.9 |
| | 주 3회 | 62 | 28.3 | 82.2 |
| | 주 4회 | 19 | 8.7 | 90.9 |
| | 주 5회 이상 | 20 | 9.1 | 100.0 |
| 참여시간 | 1시간 미만 | 36 | 16.4 | 16.4 |
| | 1시간 이상~2시간 미만 | 96 | 43.8 | 60.3 |
| | 2시간 이상~3시간 미만 | 45 | 20.5 | 80.3 |
| | 3시간 이상~4시간 미만 | 23 | 10.5 | 91.3 |
| | 4시간 이상 | 19 | 8.7 | 100.0 |

분석결과 성별에서는 여자(182명, 83.1%), 결혼 유·무에서는 미혼(154명, 70.3%), 연령에서는 20대(132명, 60.3%), 최종학력에서는 대졸(135명, 61.6%), 직업에서는 기타(42명, 19.2%), 참여기간은 3개월 미만(64명, 29.2%), 참여빈도는 주 2회(95명, 43.4%), 참여시간은 1시간 이상~2시간 미만(96명, 43.8%)에서 높은 참여비율을 보였다.

2. 조사 도구

본 연구의 조사도구는 선행연구에서 사용된 문항들을 바탕으로 인구통계학적 특성(성별, 결혼유무, 연령, 최종학력, 직업, 참여기간, 참여빈도, 참여시간) 8문항, 삶의 만족도 12문항(삶의 만족 4문항, 긍정적 사고 4문항, 가족관계 4문항), 행복감 20문항(쾌락적 즐거움 8문항, 몰입 7문항, 자아실현 5문항) 등 총 40문항으로 구성하였다. 아울러 각 요인의 측정을 위한 기본척도는 리커트형(Likert-type) 5점 척도를 사용하였다. 아울러 <표 8>에서 본 연구에 사용된 설문지의 구체적인 구성 지표를 제시하고 있다.

표 8. 설문지 구성 지표

| 구성지표 | 구성내용 | 문항수 | 선행연구 |
|-----------|--|-----|-----------------------------|
| 인구통계학적 특성 | 성별, 결혼유무, 연령, 최종학력, 직업, 참여기간, 참여빈도, 참여시간 | 8 | - |
| 삶의 만족도 | 삶의 만족 | 4 | Kammann & Flett(1983), |
| | 긍정적 사고 | 4 | 김인섭(2005), |
| | 가족관계 | 4 | 강상원(2017) |
| 행복감 | 쾌락적 즐거움 | 8 | Waterman(1993), Riff(1989), |
| | 몰입 | 7 | 양명환(1998), |
| | 자아실현 | 5 | 이윤주(2002), 최정아 (2010) |
| 총 문항 수 | | 40 | |

1) 삶의 만족도

본 연구에서는 강상원(2017)이 제시하고 있는 선행연구의 설문지를 본 연구에 맞게 수정, 보완하였으며 구체적인 측정항목은 <표 9>와 같다. 본 연구에서 사용된 삶의 만족도 설문지는 Kammann & Flett(1983)가 개발하고 김인섭(2005)이 한국 실정에 맞게끔 변안한 Affetometer-II 삶의 만족도 설문지를 사용한 강상원(2017)의 설문지를 본 연구에 적합하도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 본 연구에서는 삶의 만족, 긍정적 사고, 가족관계 각 4문항씩 3가지 요인으로 구분하여 사용하였으며, 총 12문항으로 구성된 삶의 만족도 문항은 5점 Likert 척도로 구성하였다.

표 9. 삶의 만족도 측정항목

| | | 측정항목 |
|-----------|-----|--------------------------|
| 삶의 만족 | | 1. 올바른 인생을 살고 있다. |
| | | 2. 현재의 생활에 만족한다. |
| | | 3. 인생의 일부를 바꾸고 싶지 않다. |
| | | 4. 내 인생은 행복한 삶을 살고 있다. |
| 삶의 만족도 | 긍정적 | 1. 내 인생은 낙천적이며 항상 긍정적이다. |
| | 사고 | 2. 나의 미래는 희망적이다. |
| | | 3. 항상 희망을 품고 살고 있다. |
| | | 4. 내가 원하는 것은 전부 할 수 있다. |
| 가족 관계 | | 1. 가족들은 내가 힘들어 할 때 도와준다. |
| | | 2. 가족들과 화목하고 많은 대화를 한다. |
| | | 3. 가족들과 집안일을 함께 하고 있다. |
| | | 4. 가족들은 서로의 생활방식을 존중한다. |

2) 행복감

본 연구에서는 최정아(2010)가 제시하고 있는 선행연구의 설문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하였으며, 구체적인 측정항목은 <표 10>과 같다. 쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현으로 총 3가지 요인으로 구성되었다. 본 연구에서 사용된 행복감에 관한 설문지는 Waterman(1993)의 PEAQ와 Riff(1989)가 심리적 행복감 척도로 최초로 사용하였으며, 이후 양명환(1998), 이윤주(2002), 최정아(2010)의 선행연구에 사용된 설문문항을 본 연구에 적합하게 수정·보완하였다. 설문지는 쾌락적 즐거움 8문항, 몰입 7문항, 자아실현 5문항, 총 20문항으로 구성하였으며 5점 Likert 척도로 구성하였다.

표 10. 행복감 측정항목

| 측정항목 | |
|------------|--|
| 쾌락적 즐거움 | 1. 나는 필라테스를 할 때 매우 강한 즐거움을 느낀다. |
| | 2. 나는 다른 활동에 참여할 때보다 필라테스를 할 때 더 흥에 도취한다. |
| | 3. 나는 다른 활동에 참여할 때보다 필라테스를 할 때 더 큰 만족감을 느낀다. |
| | 4. 나는 필라테스를 할 때 마음이 편해진다. |
| | 5. 나는 필라테스를 할 때 매우 쾌감을 느낀다. |
| | 6. 나는 다른 활동에 참여할 때보다 필라테스를 할 때 더 강한 참여의식을 느낀다. |
| | 7. 나는 필라테스를 할 때 행복하다고 느낀다. |
| | 8. 나는 필라테스를 할 때 활력이 넘친다. |
| 행복감 몰입 | 1. 나는 필라테스 활동 자체에 완전히 몰두한다. |
| | 2. 나는 필라테스를 할 때 명확한 목표를 가지고 있다고 느낀다. |
| | 3. 나는 필라테스를 할 때 정신집중이 잘 된다. |
| | 4. 나는 필라테스를 할 때 내 주변과 일치되고 조화된 느낌이 든다. |
| | 5. 나는 필라테스를 할 때 일상의 복잡한 문제들을 잊어버린다. |
| | 6. 나는 필라테스를 할 때 내 자신에 대하여 만족감을 느낀다. |
| | 7. 나는 필라테스를 할 때 시간감각을 잃어버리는 경우가 많다. |
| 자아 실현 | 1. 나는 다른 활동에 참여할 때보다 필라테스를 할 때 더 큰 성취감을 얻는다. |
| | 2. 나는 필라테스를 할 때 내 자신을 맘껏 표현할 수 있다고 느낀다. |
| | 3. 나는 필라테스를 할 때 내가 하려던 것이 바로 이것이라는 느낌이 든다. |
| | 4. 나는 필라테스를 할 때 진실된 내 자신을 발견할 수 있다. |
| | 5. 나는 필라테스를 할 때 실제로 살아있다는 감정을 절실히 느낀다. |

3. 조사도구의 타당성과 신뢰도

본 연구에서는 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 통해 문항의 타당성을 확인하였다. 먼저 탐색적 요인분석은 주성분 분석을 활용하였고, 직각회전 방식인 베리맥스를 이용하여 고유치가 1.0이상인 요인만을 추출하였다. 또한, 공통성은 0.5이상인 문항만을 선택했으며, 요인적재값은 .03이상으로 하였다(김계수, 2007; 이학식, 임지훈, 2009; Bagozzi & Yi, 1988).

확인적 요인분석은 선행연구의 이론적 배경이나 근거를 중요시하는 통계기법으로 측정항목 간의 집중타당성이나 판별타당성과 같은 측정도구의 타당성 검증에 이용되고 있다(우종필, 2012). 본 연구에서는 추가적으로 모델의 적합도를 확인하기 위한 지수 RMR, RMSEA, NFI, TLI, CFI를 활용했으며, 김계수(2007)와 우종필(2012)이 제시한 적합도 지수를 바탕으로 RMR과 RMSEA는 .05~ .08이하, NFI, TLI, CFI는 .90이상을 모델적합도 기준으로 하였고, 추가적으로 Normed X^2 (3이하)를 확인하였다.

1) 삶의 만족도의 탐색적 요인분석 결과

본 연구에서 독립변수인 삶의 만족도의 탐색적 요인분석결과는 <표 11>과 같다. 분석결과 정서적 안정감을 제거한 후 삶의 만족, 긍정적 사고, 가족관계 총 3개의 요인으로 분류했으며 설명력은 75.303%로 나타났다. 또한 KMO값은 .921로 .50이상의 기준치를 상회하고 있으며, Bartlett 구형성 검정도 $p < .001$ 수준에서 유의한 것으로 나타났다.

표 11. 삶의 만족도의 탐색적 요인분석 결과

| 요인 | 문항 | 요인1 | 요인2 | 요인3 | 공통성 | 삭제문항 |
|-----------|---------|--------|--------|--------|------|------|
| 삶의 만족 | 삶의 만족1 | .354 | .281 | .708 | .705 | - |
| | 삶의 만족2 | .319 | .248 | .776 | .765 | |
| | 삶의 만족3 | .113 | .200 | .799 | .692 | |
| | 삶의 만족4 | .223 | .476 | .683 | .743 | |
| 긍정적 사고 | 긍정적 사고1 | .257 | .659 | .484 | .734 | - |
| | 긍정적 사고2 | .250 | .824 | .303 | .833 | |
| | 긍정적 사고3 | .163 | .851 | .306 | .845 | |
| | 긍정적 사고4 | .383 | .659 | .159 | .606 | |
| 가족 관계 | 가족 관계1 | .749 | .399 | .224 | .770 | - |
| | 가족 관계2 | .830 | .305 | .204 | .824 | |
| | 가족 관계3 | .846 | .100 | .175 | .757 | |
| | 가족 관계4 | .775 | .224 | .332 | .762 | |
| 회전제공된 고유값 | | 3.159 | 2.992 | 2.886 | | |
| 분산(%) | | 26.324 | 24.930 | 24.050 | | |
| 누적분산(%) | | 26.324 | 51.254 | 75.303 | | |

2) 행복감의 탐색적 요인분석

본 연구에서 종속변수인 행복감의 탐색적 요인분석 결과는 <표 12>와 같다. 분석결과 쾌락적 즐거움 ⑤번, ⑦번 문항과 몰입 ⑦번 문항, 자아실현 ①번 문항을 삭제하였다. 그리고 자신감 요인을 삭제한 후 총 3개의 요인으로 분류했으며 설명력은 74.866%로 나타났다. 또한, KMO값은 .953으로 .50이상의 기준치를 상회하고 있으며, Bartlett 구형성 검정도 $p < .001$ 수준에서 유의한 것으로 나타났다.

표 12. 행복감의 탐색적 요인분석 결과

| 요인 | 문항 | 요인1 | 요인2 | 요인3 | 공통성 | 삭제문항 |
|------------|----------|--------|--------|--------|------|------|
| 쾌락적 즐거움 | 쾌락적 즐거움1 | .759 | .297 | .340 | .780 | ⑤,⑦ |
| | 쾌락적 즐거움2 | .760 | .441 | .218 | .819 | |
| | 쾌락적 즐거움3 | .730 | .376 | .334 | .786 | |
| | 쾌락적 즐거움4 | .690 | .188 | .456 | .719 | |
| | 쾌락적 즐거움6 | .625 | .536 | .308 | .773 | |
| | 쾌락적 즐거움8 | .666 | .328 | .356 | .677 | |
| 몰입 | 몰입1 | .516 | .188 | .654 | .729 | ⑦ |
| | 몰입2 | .380 | .335 | .618 | .639 | |
| | 몰입3 | .406 | .207 | .783 | .820 | |
| | 몰입4 | .248 | .483 | .654 | .722 | |
| | 몰입5 | .325 | .282 | .650 | .608 | |
| | 몰입6 | .174 | .450 | .721 | .753 | |
| 자아실현 | 자아실현2 | .356 | .739 | .299 | .762 | ① |
| | 자아실현3 | .407 | .771 | .269 | .833 | |
| | 자아실현4 | .265 | .797 | .303 | .798 | |
| | 자아실현5 | .288 | .753 | .333 | .761 | |
| 회전제공된 고유값 | | 4.213 | 3.904 | 3.862 | | |
| 분산(%) | | 26.334 | 24.397 | 24.135 | | |
| 누적분산(%) | | 26.334 | 50.731 | 74.866 | | |

3) 확인적 요인분석

본 연구의 확인적 요인분석 결과는 <표 13>과 같다. 분석결과 적합도 지수는 RMR=.035, RMSEA=.071, NFI=.870, TLI=.917, CFI=.927로 나타났다. 이는 앞서 제시한 기준에 비추어 볼 때, RMR, RMSEA, TLI, CFI는 적합기준을 상회하고 있으며, NFI는 적합기준에 근접하고 있는 것으로 나타났다.

표 13. 확인적 요인분석 결과

| 변수 | | 표준화된 회귀계수 | 비표준화된 회귀계수 | t | 개념 신뢰도 | AVE | 삭제 문항 |
|------------|-----|--------------|---------------|-----------|-----------|-----|----------|
| 삶의 만족 | 문항1 | .808 | 1.000 | - | | | |
| | 문항2 | .830 | 1.061 | 1.061*** | | | - |
| | 문항3 | .667 | 1.052 | 1.052*** | | | |
| | 문항4 | .827 | 1.078 | 1.078*** | | | |
| 긍정적 사고 | 문항1 | .815 | 1.000 | - | | | |
| | 문항2 | .885 | 1.048 | 15.460*** | | | - |
| | 문항3 | .873 | 1.077 | 15.185*** | | | |
| | 문항4 | .669 | .870 | 10.622*** | | | |
| 가족 관계 | 문항1 | .863 | 1.000 | - | | | |
| | 문항2 | .895 | 1.098 | 17.407*** | | | - |
| | 문항3 | .737 | 1.026 | 12.785*** | | | |
| | 문항4 | .822 | 1.069 | 15.178*** | | | |
| 쾌락적 즐거움 | 문항1 | .845 | 1.000 | - | | | |
| | 문항2 | .866 | 1.226 | 16.620*** | | | |
| | 문항3 | .871 | 1.171 | 16.789*** | | | ⑤,⑦ |
| | 문항4 | .781 | 1.013 | 14.006*** | | | |
| | 문항6 | .850 | 1.126 | 16.092*** | | | |
| | 문항8 | .789 | 1.034 | 14.240*** | | | |
| 몰입 | 문항1 | .810 | 1.000 | - | | | |
| | 문항2 | .785 | 1.124 | 13.179*** | | | |
| | 문항3 | .858 | 1.063 | 14.963*** | | | ⑦ |
| | 문항4 | .799 | 1.178 | 13.500*** | | | |
| | 문항5 | .724 | .896 | 11.820*** | | | |
| | 문항6 | .780 | 1.075 | 13.066*** | | | |
| 자아 실현 | 문항2 | .841 | 1.000 | - | | | |
| | 문항3 | .903 | 1.080 | 17.322*** | | | ① |
| | 문항4 | .847 | .957 | 15.608*** | | | |
| | 문항5 | .828 | 1.004 | 15.038*** | | | |

$\chi^2=705.620(df=335, p=.000)$, RMR=.035, RMSEA=.071
 NFI=.870, TLI=.917, CFI=.927, Normed $\chi^2=2.106$

4) 신뢰도 분석

본 연구에서 신뢰도 분석은 내적일관성에 의한 척도의 신뢰도 평가방법인 Cronbach's α 계수를 사용하였으며, Nunally(1978)가 제시한 .70이상을 기준을 사용하였다. 이에 신뢰도 분석결과는 <표 14>와 같으며, 분석결과 삶의 만족 .858, 긍정적 사고 .878, 가족관계 .896, 쾌락적 즐거움 .931, 몰입 .908, 자아실현 .915로 모든 요인이 적합기준을 만족시키는 것으로 나타났다.

표 14. 신뢰도 분석결과

| 요인 | 문항 수 | 신뢰도(Cronbach's α) |
|---------|------|---------------------------|
| 삶의 만족 | 4 | .858 |
| 긍정적 사고 | 4 | .878 |
| 가족관계 | 4 | .896 |
| 쾌락적 즐거움 | 6 | .931 |
| 몰입 | 6 | .908 |
| 자아실현 | 4 | .915 |

5) 상관관계 분석

본 연구는 변수 간 인과관계의 방향성에 대한 분석을 하기 위해 상관관계분석을 실시하였으며, 분석결과는 <표 15>와 같다. 분석결과 문항과 요소를 제거한 후 삶의 만족도와 행복감 변수 간의 관계가 모두 정(+)의 상관관계를 나타냄으로써, 연구가설과 일치하며, 상관계수가 .80이하로 나타나 다중공선성의 문제도 없는 것으로 나타났다.

표 15. 삶의 만족도와 행복감의 상관관계 분석결과

| 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | M±SD |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|---|----------|
| 삶의 만족 | 1 | | | | | | 3.92±.76 |
| 긍정적 사고 | .659** | 1 | | | | | 3.90±.76 |
| 가족관계 | .620** | .611** | 1 | | | | 4.05±.73 |
| 쾌락적 즐거움 | .569** | .488** | .562** | 1 | | | 3.91±.73 |
| 몰입 | .496** | .505** | .550** | .793** | 1 | | 4.03±.67 |
| 자아실현 | .423** | .428** | .455** | .785** | .780** | 1 | 3.77±.79 |

**p<.01

4. 자료처리방법

본 연구의 자료처리는 SPSS 통계프로그램과 AMOS 프로그램을 활용하여 연구목적에 맞게 전산처리하였다. 본 연구에 사용된 통계기법은 빈도분석(frequency analysis), 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis), 신뢰도 분석(reliability analysis), 상관관계 분석(correlation analysis), 일원배치 분산분석(one-way placement ANOVA), 다중회귀분석(multiple regression analysis), 구조방정식 모형분석(structural equation model analysis)을 실시하였으며, 구체적인 적용방법을 소개하면 다음과 같다.

첫째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 삶의 만족도와 행복감에 대한 타당도와 신뢰도를 분석하기 위해 탐색적 요인분석을 통해 타당도를 검증하였고, 신뢰도 분석을 실시하여 신뢰성을 판단했다.

셋째, 필라테스 참여정도에 따른 집단 간의 차이를 알아보기 위해 일원배치 분산분석을 실시하였다.

넷째, 필라테스 참여정도에 따른 삶의 만족도가 행복감의 각 요인에 미치는 영향에 대해 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도와 행복감의 관계를 분석하기 위해 구조방정식 모형분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 필라테스 참여특성에 따른 차이분석 결과

참여기간, 참여빈도, 참여시간에 따른 삶의 만족도와 행복감의 각 요인들에게 미치는 영향의 차이를 검정하기 위하여 일원배치 분산분석을 실시하였으며, 구체적인 연구결과는 다음과 같다.

1) 필라테스 참여기간에 따른 차이분석결과

(1) 필라테스 참여기간에 따른 삶의 만족도 차이분석결과

필라테스 참여기간에 따른 삶의 만족도(삶의 만족, 긍정적 사고, 가족관계)의 차이를 분석한 결과 <표 16>과 같다. 분석결과 참여기간에 따른 삶의 만족 차이는 2년 이상(M=4.04)의 집단이 가장 높게 나타났으며, 3개월 미만(M=4.03), 1년 이상~2년 미만(M=4.00), 6개월 이상~1년 미만(M=3.83), 3개월 이상~6개월 미만(M=3.73) 순으로 나타났다. 또한, 참여기간에 따른 긍정적 사고의 차이는 2년 이상(M=4.11)이 가장 높게 나타났으며, 3개월 미만(M= 4.01), 1년 이상~2년 미만(M=3.92), 6개월 이상~1년 미만(M=3.86), 3개월 이상~6개월 미만(M=3.60) 순으로 나타났다. 마지막으로 참여기간에 따른 가족관계의 차이에서는 2년 이상(M=4.19)이 가장 높게 나타났으며, 3개월 미만(M=4.09), 6개월 이상~1년 미만(M=4.07), 1년 이상~2년 미만(M= 3.97), 3개월 이상~6개월 미만(M=3.90) 순으로 나타났다. 아울러 긍정적 사고에서는 참여기간에 따라 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며($t=2.930, p<.05$), 삶의 만족과 가족관계에서는 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

표 16. 참여기간에 따른 삶의 만족도의 일원배치 분산분석 결과

| | 구분 | N | 평균 | 표준 편차 | F | p | post -hoc |
|-----------|---------------|----|------|----------|--------|------|--------------|
| 삶의 만족 | 3개월 미만 | 64 | 4.03 | .76 | 1.514 | .199 | n·s |
| | 3개월 이상~6개월 미만 | 46 | 3.73 | .71 | | | |
| | 6개월 이상~1년 미만 | 45 | 3.83 | .77 | | | |
| | 1년 이상~2년 미만 | 26 | 4.00 | .70 | | | |
| | 2년 이상 | 38 | 4.04 | .80 | | | |
| 긍정적 사고 | 3개월 미만 | 64 | 4.01 | .77 | 2.930* | .022 | n·s |
| | 3개월 이상~6개월 미만 | 46 | 3.60 | .79 | | | |
| | 6개월 이상~1년 미만 | 45 | 3.86 | .65 | | | |
| | 1년 이상~2년 미만 | 26 | 3.92 | .65 | | | |
| | 2년 이상 | 38 | 4.11 | .81 | | | |
| 가족 관계 | 3개월 미만 | 64 | 4.09 | .83 | .926 | .450 | n·s |
| | 3개월 이상~6개월 미만 | 46 | 3.90 | .68 | | | |
| | 6개월 이상~1년 미만 | 45 | 4.07 | .61 | | | |
| | 1년 이상~2년 미만 | 26 | 3.97 | .70 | | | |
| | 2년 이상 | 38 | 4.19 | .76 | | | |

* $p < .05$

(2) 필라테스 참여기간에 따른 행복감의 차이분석결과

필라테스 참여기간에 따른 행복감(쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현)의 차이를 분석한 결과는 <표 17>과 같다. 분석결과 참여기간에 따른 쾌락적 즐거움의 차이는 1년 이상~2년 미만(M=4.09)과 2년 이상(M=4.09)이 가장 높게 나타났으며, 3개월 이상~6개월 미만(M=3.89), 3개월 미만(M=3.81), 6개월 이상~1년 미만(M=3.80) 순으로 나타났다. 참여기간에 따른 몰입의 차이는 1년 이상~2년 미만(M=4.27)이 가장 높게 나타났으며, 2년 이상(M=4.13), 6개월 이상~1년 미만(M=3.98), 3개월 미만(M=3.96), 3개월 이상~6개월 미만(M=3.94) 순으로 나타

났다. 마지막으로 참여기간에 따른 자아실현의 차이는 2년 이상(M=3.97)이 가장 높게 나타났으며, 1년 이상~2년 미만(M=3.96), 6개월 이상~1년 미만(M=3.75), 3개월 이상~6개월 미만(M=3.68), 3개월 미만(M=3.64) 순으로 나타났다. 아울러 쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현은 참여기간에 따른 집단 간 통계적 유의수준은 나타나지 않았다($p>.05$).

표 17. 참여기간에 따른 행복감의 일원배치 분산분석 결과

| | 구분 | N | 평균 | 표준 편차 | F | P | post- hoc |
|------------|---------------|----|------|----------|-------|------|--------------|
| 쾌락적 즐거움 | 3개월 미만 | 64 | 3.81 | .73 | 1.490 | .205 | n·s |
| | 3개월 이상~6개월 미만 | 46 | 3.89 | .73 | | | |
| | 6개월 이상~1년 미만 | 45 | 3.80 | .70 | | | |
| | 1년 이상~2년 미만 | 26 | 4.09 | .61 | | | |
| | 2년 이상 | 38 | 4.09 | .82 | | | |
| 몰입 | 3개월 미만 | 64 | 3.96 | .68 | 1.434 | .224 | n·s |
| | 3개월 이상~6개월 미만 | 46 | 3.94 | .60 | | | |
| | 6개월 이상~1년 미만 | 45 | 3.98 | .64 | | | |
| | 1년 이상~2년 미만 | 26 | 4.27 | .59 | | | |
| | 2년 이상 | 38 | 4.13 | .81 | | | |
| 자아 실현 | 3개월 미만 | 64 | 3.64 | .80 | 1.529 | .195 | n·s |
| | 3개월 이상~6개월 미만 | 46 | 3.68 | .81 | | | |
| | 6개월 이상~1년 미만 | 45 | 3.75 | .73 | | | |
| | 1년 이상~2년 미만 | 26 | 3.96 | .59 | | | |
| | 2년 이상 | 38 | 3.97 | .90 | | | |

2) 필라테스 참여빈도에 따른 차이분석결과

(1) 필라테스 참여빈도에 따른 삶의 만족도 차이분석결과

필라테스 참여빈도에 따른 삶의 만족도(삶의 만족, 긍정적 사고, 가족관계)의 차이를 분석한 결과 <표 18>과 같다. 분석결과 참여빈도에 따른 삶의 만족 차이는 주 1회(M=4.19)가 가장 높게 나타났으며, 주 5회 이상(M=4.11), 주 4회(M=4.09), 주 3회(M=3.88), 주 2회(M=3.81) 순으로 나타났다. 또한, 참여빈도에 따른 긍정적 사고의 차이는 주 5회 이상(M=4.22)가 가장 높게 나타났으며, 주 1회(M=4.15), 주 4회(M=3.98), 주 3회(M=3.90), 주 2회(M=3.76) 순으로 나타났다. 마지막으로 참여빈도에 따른 가족관계의 차이에서는 주 1회(M=4.25)가 가장 높게 나타났으며, 주 4회(M=4.19), 주 5회 이상(M=4.18), 주 3회(M=4.05), 주 2회(M=3.95) 순으로 나타났다. 아울러 긍정적 사고에서는 참여빈도에 따라 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며($t=2.451, p<.05$), 삶의 만족과 가족관계에서는 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

표 18. 참여빈도에 따른 삶의 만족도의 일원배치 분산분석 결과

| | 구분 | N | 평균 | 표준 편차 | F | P | post- hoc |
|-----------|---------|----|------|----------|--------|------|--------------|
| 삶의 만족 | 주 1회 | 23 | 4.19 | .73 | 1.807 | .129 | n·s |
| | 주 2회 | 95 | 3.81 | .73 | | | |
| | 주 3회 | 62 | 3.88 | .77 | | | |
| | 주 4회 | 19 | 4.09 | .75 | | | |
| | 주 5회 이상 | 20 | 4.11 | .82 | | | |
| 긍정적 사고 | 주 1회 | 23 | 4.15 | .80 | 2.451* | .047 | n·s |
| | 주 2회 | 95 | 3.76 | .72 | | | |
| | 주 3회 | 62 | 3.90 | .72 | | | |
| | 주 4회 | 19 | 3.98 | .74 | | | |
| | 주 5회 이상 | 20 | 4.22 | .91 | | | |
| 가족 관계 | 주 1회 | 23 | 4.25 | .73 | 1.236 | .296 | n·s |
| | 주 2회 | 95 | 3.95 | .75 | | | |
| | 주 3회 | 62 | 4.05 | .67 | | | |
| | 주 4회 | 19 | 4.19 | .74 | | | |
| | 주 5회 이상 | 20 | 4.18 | .81 | | | |

* $p<.05$

(2) 필라테스 참여빈도에 따른 행복감의 차이분석결과

필라테스 참여빈도에 따른 행복감(쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현)의 차이를 분석한 결과는 <표 19>와 같다. 분석결과 참여빈도에 따른 쾌락적 즐거움의 차이는 주 4회(M=4.13)가 가장 높게 나타났으며, 주 5회 이상(M=4.03), 주 3회(M=3.94), 주 2회(M=3.84), 주 1회(M=3.81) 순으로 나타났다. 또한, 참여빈도에 따른 몰입의 차이에서는 주 4회(M=4.31)가 가장 높게 나타났으며, 주 1회(M=4.07), 주 5회 이상(M=4.04), 주 3회(M=4.03), 주 2회(M=3.95) 순으로 나타났다. 마지막으로 참여빈도에 따른 자아실현의 차이는 주 4회(M=4.10), 주 5회 이상(M=3.87), 주 3회(M=3.85), 주 1회(M=3.82), 주 2회(M=3.61) 순으로 나타났다. 아울러 쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현은 참여빈도에 따른 집단 간 통계적 유의 수준은 나타나지 않았다($p>.05$).

표 19. 참여빈도에 따른 행복감의 일원배치 분산분석 결과

| | 구분 | N | 평균 | 표준 편차 | F | P | post- hoc |
|------------|---------|----|------|----------|-------|------|--------------|
| 쾌락적 즐거움 | 주 1회 | 23 | 3.81 | .88 | .896 | .467 | n·s |
| | 주 2회 | 95 | 3.84 | .63 | | | |
| | 주 3회 | 62 | 3.94 | .83 | | | |
| | 주 4회 | 19 | 4.13 | .69 | | | |
| | 주 5회 이상 | 20 | 4.03 | .71 | | | |
| 몰입 | 주 1회 | 23 | 4.07 | .68 | 1.134 | .341 | n·s |
| | 주 2회 | 95 | 3.95 | .62 | | | |
| | 주 3회 | 62 | 4.03 | .72 | | | |
| | 주 4회 | 19 | 4.31 | .67 | | | |
| | 주 5회 이상 | 20 | 4.04 | .78 | | | |
| 자아 실현 | 주 1회 | 23 | 3.82 | .93 | 2.216 | .079 | n·s |
| | 주 2회 | 95 | 3.61 | .69 | | | |
| | 주 3회 | 62 | 3.85 | .83 | | | |
| | 주 4회 | 19 | 4.10 | .79 | | | |
| | 주 5회 이상 | 20 | 3.87 | .85 | | | |

3) 필라테스 참여시간에 따른 차이분석결과

(1) 필라테스 참여시간에 따른 삶의 만족도 차이분석결과

필라테스 참여시간에 따른 삶의 만족도(삶의 만족, 긍정적 사고, 가족관계)의 차이를 분석한 결과 <표 20>과 같다. 분석결과 참여시간에 따른 삶의 만족 차이는 4시간 이상(M=4.15)이 가장 높게 나타났으며, 3시간 이상~4시간 미만(M=4.02), 1시간 미만(M=3.96), 1시간 이상~2시간 미만(M=3.88), 2시간 이상~3시간 미만(M=3.83) 순으로 나타났다. 또한, 참여시간에 따른 긍정적 사고의 차이는 4시간 이상(M=4.32)이 가장 높게 나타났으며, 1시간 미만(M=3.96), 2시간 이상~3시간 미만(M=3.89), 3시간 이상~4시간 미만(M=3.85), 1시간 이상~2시간 미만(M=3.81) 순으로 나타났다. 마지막으로 참여시간에 따른 가족관계의 차이에서는 4시간 이상(M=4.14)이 가장 높게 나타났으며, 1시간 미만(M=4.09)과 2시간 이상~3시간 미만(M=4.09)이 같았으며, 1시간 이상~2시간 미만(M=4.01)과 3시간 이상~4시간 미만(M=4.01) 순으로 나타났다. 아울러 삶의 만족, 긍정적 사고, 가족관계는 참여시간에 따른 집단 간 통계적 유의수준은 나타나지 않았다($p>.05$).

표 20. 참여시간에 따른 삶의 만족도의 일원배치 분산분석 결과

| | 구분 | N | 평균 | 표준 편차 | F | P | post -hoc |
|-----------|---------------|----|------|----------|-------|------|--------------|
| 삶의 만족 | 1시간 미만 | 36 | 3.96 | .72 | .766 | .549 | n·s |
| | 1시간 이상~2시간 미만 | 96 | 3.88 | .83 | | | |
| | 2시간 이상~3시간 미만 | 45 | 3.83 | .73 | | | |
| | 3시간 이상~4시간 미만 | 23 | 4.02 | .72 | | | |
| | 4시간 이상 | 19 | 4.15 | .68 | | | |
| 긍정적 사고 | 1시간 미만 | 36 | 3.96 | .73 | 1.930 | .107 | n·s |
| | 1시간 이상~2시간 미만 | 96 | 3.81 | .82 | | | |
| | 2시간 이상~3시간 미만 | 45 | 3.89 | .65 | | | |
| | 3시간 이상~4시간 미만 | 23 | 3.85 | .74 | | | |
| | 4시간 이상 | 19 | 4.32 | .63 | | | |
| 가족 관계 | 1시간 미만 | 36 | 4.09 | .67 | .239 | .916 | n·s |
| | 1시간 이상~2시간 미만 | 96 | 4.01 | .76 | | | |
| | 2시간 이상~3시간 미만 | 45 | 4.09 | .69 | | | |
| | 3시간 이상~4시간 미만 | 23 | 4.01 | .79 | | | |
| | 4시간 이상 | 19 | 4.14 | .75 | | | |

(2) 필라테스 참여시간에 따른 행복감 차이분석결과

필라테스 참여시간에 따른 행복감(쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현)의 차이를 분석한 결과 <표 21>과 같다. 분석결과 참여시간에 따른 쾌락적 즐거움 차이는 3시간 이상~4시간 미만(M=3.99)이 가장 높게 나타났으며, 4시간 이상(M=3.96), 1시간 이상~2시간 미만(M=3.92), 1시간 미만(M=3.88), 2시간 이상~3시간 미만(M=3.84) 순으로 나타났다. 또한, 참여시간에 따른 몰입의 차이에서는 3시간 이상~4시간 미만(M=4.23)이 가장 높게 나타났으며, 2시간 이상~3시간

미만(M=4.02), 1시간 이상~2시간 미만(M=4.00), 1시간 미만(M=3.99)과 4시간 이상(M=3.99)이 같은 순으로 나타났다. 마지막으로 참여시간에 따른 자아실현의 차이에서는 3시간 이상~4시간 미만(M=3.93)이 가장 높게 나타났으며, 2시간 이상~3시간 미만(M=3.78), 1시간 미만(M=3.75)과 1시간 이상~2시간 미만(M=3.75), 4시간 이상(M=3.67) 순으로 나타났다. 아울러 쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현은 참여빈도에 따른 집단 간 통계적 유의수준은 나타나지 않았다 ($p>.05$).

표 21. 참여시간에 따른 행복감의 일원배치 분산분석 결과

| | 구분 | N | 평균 | 표준편차 | F | P | post-hoc |
|------------|---------------|----|------|------|------|------|----------|
| 쾌락적 즐거움 | 1시간 미만 | 36 | 3.88 | .72 | .197 | .940 | n·s |
| | 1시간 이상~2시간 미만 | 96 | 3.92 | .73 | | | |
| | 2시간 이상~3시간 미만 | 45 | 3.84 | .75 | | | |
| | 3시간 이상~4시간 미만 | 23 | 3.99 | .73 | | | |
| | 4시간 이상 | 19 | 3.96 | .75 | | | |
| 몰입 | 1시간 미만 | 36 | 3.99 | .64 | .613 | .654 | n·s |
| | 1시간 이상~2시간 미만 | 96 | 4.00 | .67 | | | |
| | 2시간 이상~3시간 미만 | 45 | 4.02 | .71 | | | |
| | 3시간 이상~4시간 미만 | 23 | 4.23 | .60 | | | |
| | 4시간 이상 | 19 | 3.99 | .75 | | | |
| 자아 실현 | 1시간 미만 | 36 | 3.75 | .83 | .341 | .850 | n·s |
| | 1시간 이상~2시간 미만 | 96 | 3.75 | .81 | | | |
| | 2시간 이상~3시간 미만 | 45 | 3.78 | .73 | | | |
| | 3시간 이상~4시간 미만 | 23 | 3.93 | .78 | | | |
| | 4시간 이상 | 19 | 3.67 | .79 | | | |

2. 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향

1) 삶의 만족도와 쾌락적 즐거움의 다중회귀분석 결과

삶의 만족도와 쾌락적 즐거움의 다중회귀분석은 <표 22>와 같다. 분석결과 삶의 만족과 쾌락적 즐거움($\beta=.342, t=4.349, p<.001$), 가족관계와 쾌락적 즐거움($\beta=.239, t=3.404, p<.01$)은 통계적으로 유의한 정(+)의 관계가 있는 것으로 나타났으나 긍정적 사고와 쾌락적 즐거움은 통계적으로 유의한 영향이 없는 것으로 나타났다. 아울러 삶의 만족도와 쾌락적 즐거움의 다중회귀분석에 대한 설명력은 40.3%($R^2=.403$)로 나타났다.

표 22. 삶의 만족도와 쾌락적 즐거움의 다중회귀분석

| 독립변인 | B | SE | Beta | t | Sig | VIF | R ² |
|----------|------|------|------|-----------|------|-------|----------------|
| 삶의 만족 | .329 | .076 | .342 | 4.349*** | .000 | 2.221 | |
| 긍정적 사고 | .135 | .078 | .141 | 1.746 | .082 | 2.342 | .403 |
| 가족관계 | .239 | .070 | .239 | 3.404** | .001 | 1.783 | |
| F=48.368 | | | | p=.000*** | | | |

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

2) 삶의 만족도와 몰입 다중회귀분석 결과

삶의 만족도와 몰입의 다중회귀분석은 <표 23>과 같다. 분석결과 삶의 만족과 몰입($\beta=.212, t=2.772, p<.01$), 긍정적 사고와 몰입($\beta=.247, t=3.138, p<.01$), 가족관계와 몰입($\beta=.294, t=4.289, p<.001$)은 통계적으로 유의한 정(+)의 관계가 있는 것으로 나타났다. 아울러 삶의 만족도와 몰입의 다중회귀분석에 대한 설명력은 43.3%($R^2=.433$)로 나타났다.

표 23. 삶의 만족도와 몰입의 다중회귀분석

| 독립변인 | B | SE | Beta | t | Sig | VIF | R ² |
|----------|------|------|------|-----------|------|-------|----------------|
| 삶의 만족 | .189 | .068 | .212 | 2.772** | .006 | 2.221 | |
| 긍정적 사고 | .219 | .070 | .247 | 3.138** | .002 | 2.342 | .433 |
| 가족관계 | .271 | .063 | .294 | 4.289*** | .000 | 1.783 | |
| F=54.710 | | | | p=.000*** | | | |

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

3) 삶의 만족도와 자아실현 다중회귀분석 결과

삶의 만족도와 자아실현의 다중회귀분석은 <표 24>와 같다. 분석결과 삶의 만족과 자아실현($\beta = .216$, $t = 2.630$, $p < .01$), 긍정적 사고와 자아실현($\beta = .259$, $t = 3.077$, $p < .01$), 가족관계와 자아실현($\beta = .199$, $t = 2.707$, $p < .01$)은 통계적으로 유의한 정(+)의 관계가 있는 것으로 나타났다. 아울러 삶의 만족도와 자아실현의 다중회귀분석에 대한 설명력은 34.9%($R^2 = .349$)로 나타났다.

표 24. 삶의 만족도와 자아실현의 다중회귀분석

| 독립변인 | B | SE | Beta | t | Sig | VIF | R ² |
|----------|------|------|------|-----------|------|-------|----------------|
| 삶의 만족 | .225 | .085 | .216 | 2.630** | .009 | 2.221 | |
| 긍정적 사고 | .270 | .088 | .259 | 3.077** | .002 | 2.342 | .349 |
| 가족관계 | .215 | .079 | .199 | 2.707** | .007 | 1.783 | |
| F=38.441 | | | | p=.000*** | | | |

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

3. 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도와 행복감의 구조방정식 모형분석

1) 연구가설 1의 검증결과

필라테스 참여에 따른 삶의 만족도와 쾌락적 즐거움의 구조모형에 따른 영향력을 분석한 결과는 <표 25>와 같다. 분석결과 삶의 만족과 쾌락적 즐거움(경로계수=.488, $t=3.894$, $p<.001$), 가족관계와 쾌락적 즐거움(경로계수=.212, $t=2.382$, $p<.05$)은 통계적으로 유의한 것으로 나타나 연구가설이 채택되었다. 그러나 긍정적 사고와 쾌락적 즐거움은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타나 연구가설이 기각되었다.

표 25. 연구가설 1의 분석결과

| 가설 | 경로 | 경로 계수 | 표준 오차 | t | p |
|-----|------------------|-------|-------|----------|------|
| I-1 | 삶의 만족 ⇨ 쾌락적 즐거움 | .488 | .125 | 3.894*** | .000 |
| I-2 | 긍정적 사고 ⇨ 쾌락적 즐거움 | .020 | .108 | .184 | .854 |
| I-3 | 가족관계 ⇨ 쾌락적 즐거움 | .212 | .089 | 2.382* | .017 |

$X^2=269.475(df=129, p=.000)$, RMR=.037, RMSEA=.071
 NFI=.913, TLI=.944, CFI=.952, Normed $X^2=2.089$

* $p<.05$, *** $p<.001$

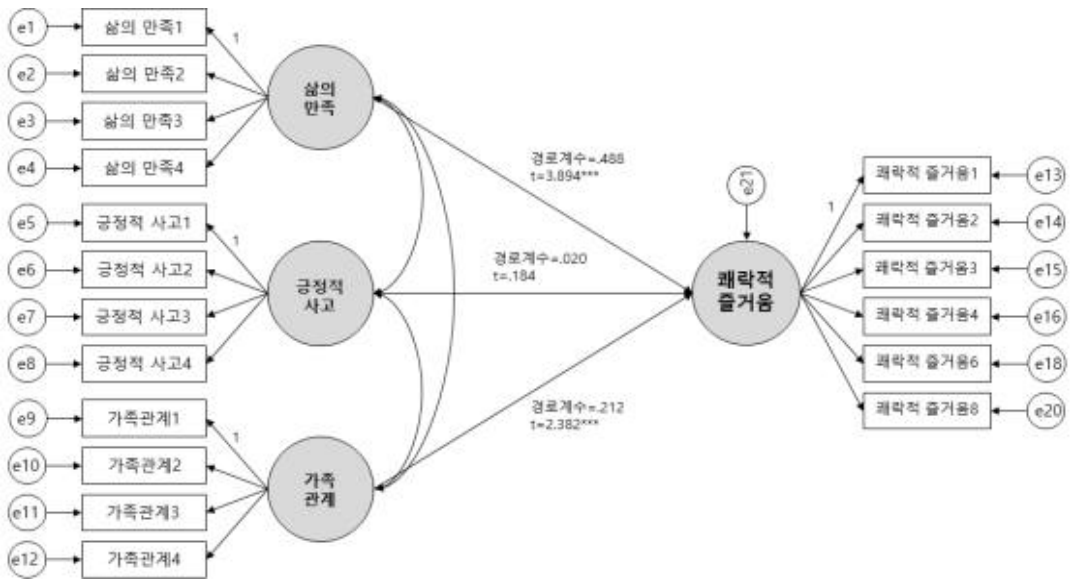


그림 2. 연구가설 1의 경로계수

2) 연구가설 2의 검증결과

필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 몰입에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 26>과 같다. 분석결과 삶의 만족과 몰입(경로계수=.245, $t=2.166$, $p<.05$), 가족관계와 몰입(경로계수=.292, $t=3.524$, $p<.001$)은 통계적으로 유의한 것으로 나타나 연구가설이 채택되었다. 그러나 긍정적 사고와 몰입은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타나 연구가설이 기각되었다.

표 26. 연구가설 2의 분석결과

| 가설 | 경로 | 경로 계수 | 표준 오차 | t | p |
|------|-------------|-------|-------|----------|------|
| II-1 | 삶의 만족 ⇨ 몰입 | .245 | .113 | 2.166* | .030 |
| II-2 | 긍정적 사고 ⇨ 몰입 | .167 | .100 | 1.676 | .094 |
| II-3 | 가족관계 ⇨ 몰입 | .292 | .083 | 3.524*** | .000 |

$X^2=307.185(df=129, p=.000)$, RMR=.037, RMSEA=.080

NFI=.896, TLI=.925, CFI=.936, Normed $X^2=2.381$

* $p<.05$, *** $p<.001$

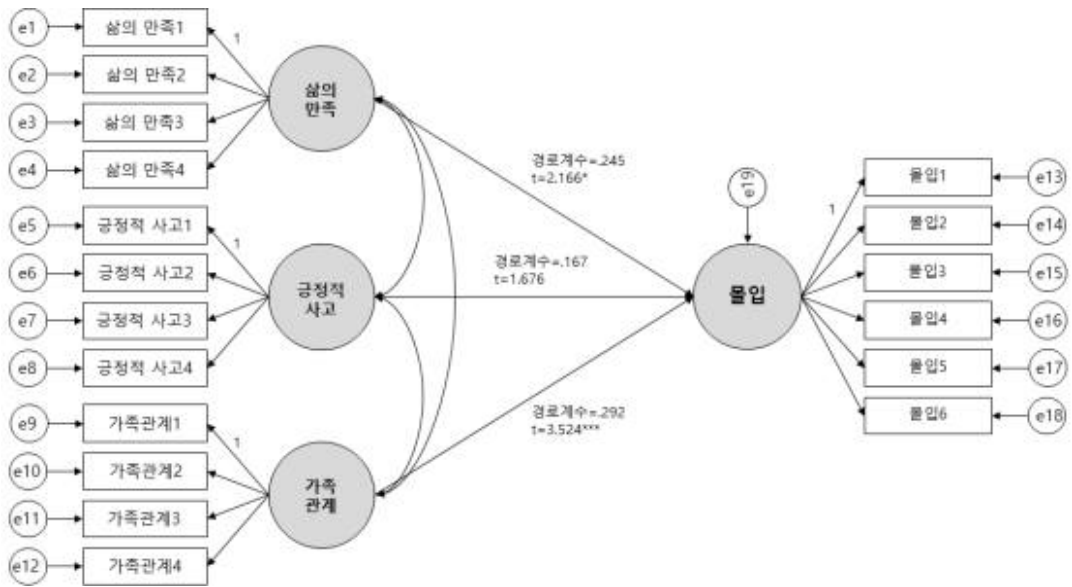


그림 3. 연구가설 2의 경로계수

3) 연구가설 3의 검증결과

필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 자아실현에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 27>과 같다. 분석결과 삶의 만족과 자아실현(경로계수=.417, $t=2.811$, $p<.01$)은 통계적으로 유의한 것으로 나타나 연구가설이 채택되었다. 그러나 긍정적 사고와 자아실현, 가족관계와 자아실현은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타나 연구가설이 기각되었다.

표 27. 연구가설 3의 분석결과

| 가설 | 경로 | 경로 계수 | 표준 오차 | t | p |
|-------|---------------|-------|-------|---------|------|
| III-1 | 삶의 만족 ⇨ 자아실현 | .417 | .148 | 2.811** | .005 |
| III-2 | 긍정적 사고 ⇨ 자아실현 | .164 | .130 | 1.266 | .206 |
| III-3 | 가족관계 ⇨ 자아실현 | .170 | .107 | 1.592 | .111 |

$\chi^2=210.860(df=98, p=.000)$, RMR=.040, RMSEA=.073
 NFI=.921, TLI=.945, CFI=.955, Normed $\chi^2=2.152$

** $p < .01$

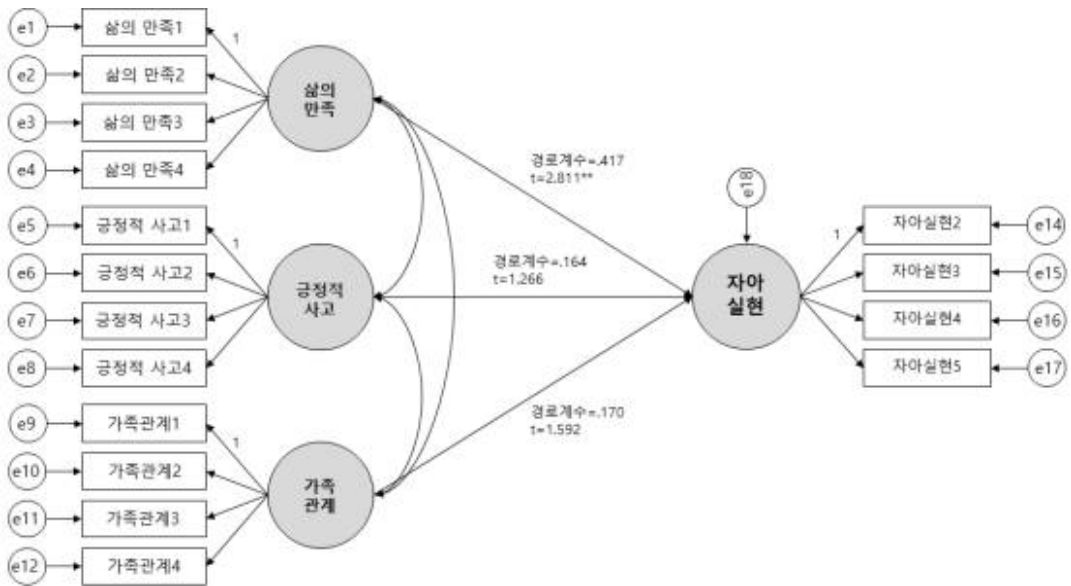


그림 4. 연구가설 3의 경로계수

V. 논 의

본 연구는 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 어떠한 영향을 미치는지를 분석하고자 하였다. 또한, 필라테스 참여가 삶의 만족도와 행복감의 사이에서 어떠한 관계가 있는지 분석하는데 연구의 초점을 맞추고 있다. 이에 본 연구의 주요 결과를 바탕으로 다음과 같은 논의를 하고자 한다.

1. 필라테스 참여특성에 따른 집단 간 차이

첫째, 필라테스 참여기간에 따른 삶의 만족도와 행복감의 차이를 분석한 결과 참여기간이 2년 이상일 경우 삶의 만족, 긍정적사고, 가족관계, 자아실현, 쾌락적 즐거움에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 동시에 쾌락적 즐거움은 몰입과 함께 1년 이상~ 2년 미만에서 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 1년 이상 꾸준히 필라테스에 참여할 경우 운동참여에 쾌락적 즐거움을 느끼고, 몰입할 수 있다는 것을 나타낸다. 꾸준한 필라테스 참여를 통해 운동자체에 즐거움을 느끼고 운동하는 순간에 몰입하며 더 나아가 참여기간이 길어질수록 자기 자신에 대해 자신감이 생겨 자아실현을 가능하게 한다고 볼 수 있다. 이는 자신에 대한 자신감이 생기면서 마음에 여유가 생겨 삶의 만족과 가족관계에 좋은 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과를 토대로 참여기간은 통계적으로 긍정적 사고에만 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데 삶의 만족도와 행복감의 모든 요인들이 더해져 긍정적 사고를 할 수 있는 결과라고 볼 수 있다.

둘째, 필라테스 참여빈도에 따른 삶의 만족도와 행복감의 차이를 분석한 결과 참여빈도가 주 5회 이상에서는 긍정적 사고가 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 주 4회에서는 쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현이 가장 큰 영향을

미치는 것으로 나타났다. 주 1회에서는 삶의 만족과 가족관계가 가장 큰 영향을 미친다는 결과를 얻을 수 있었으나 참여빈도는 통계적으로 긍정적 사고에만 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 필라테스를 주 1회 참여했을 때 삶의 만족과 가족관계에 영향을 미친다는 것을 보아 운동에 참여했다는 만족감에 의해 삶의 만족이 올라가고, 가족과의 관계에 도움을 주는 것으로 예측할 수 있다. 참여횟수가 올라갈수록 쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현, 긍정적 사고에 더 큰 영향을 미치는 것으로 보아 삶의 만족을 넘어 내가 참여하고 있는 활동에 몰입하는 정도와 운동에 참여하면서 개인의 능력을 실현할 수 있는 자아실현과 느끼는 즐거움의 정도가 올라간다고 볼 수 있다. 이는 필라테스에 자주 참여하면서 운동을 하는 습관 형성에 도움을 주었기 때문에 긍정적 사고에 영향을 준다고 볼 수 있을 것이다.

셋째, 필라테스 참여시간에 따른 삶의 만족도와 행복감의 차이를 분석한 결과 일주일 평균 운동시간이 4시간 이상일 경우 삶의 만족, 긍정적 사고, 가족관계에서 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 3시간 이상~4시간 미만일 경우 쾌락적 즐거움, 몰입, 자아실현에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났는데 이와 별개로 참여시간이 삶의 만족도와 행복감의 요인에 미치는 영향에서 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 필라테스에 참여하는 빈도와 관계가 있다고 볼 수 있으며 보통 1타임 수업이 1시간가량인 것을 감안하여 본다면 참여빈도와 참여시간이 삶의 만족도와 행복감에 미치는 영향이 비슷하다고 볼 수 있다. 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나 참여시간이 긍정적 사고에 가장 큰 영향을 미치는 것이 본 주장을 뒷받침하고 있다.

이러한 결과를 토대로 본 연구에서는 참여기간과 참여빈도가 높을수록 행복감이 높은 것을 알 수 있고, 이는 김윤정(2003)의 에어로빅스 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향 연구와 우동혁(2014)의 아파트 커뮤니티 스포츠시설 참여가 생활만족과 행복감에 미치는 영향 연구에서도 같은 결과를 보여 본 연구를 지지하고 있다. 특히, 본 연구에서는 참여기간과 참여빈도

가 정서적 측면에 긍정적인 관계가 있는 것으로 확인되었다. 이는 운동을 하면서 느끼는 성취감과 자신감 등이 정서적 측면에 관련이 있는 것으로 보인다. 아울러, 개인이 꾸준한 운동을 하는 것이 삶의 만족도와 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 우윤화(2020)의 선행연구 결과인 운동빈도와 운동에 대한 흥미는 삶의 만족도에 유의한 영향을 미친다는 결과가 이를 지지하고 있음을 알 수 있다.

2. 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향

필라테스 참여에 따른 삶의 만족도와 행복감의 영향력을 분석한 결과는 첫째, 삶의 만족과 가족관계가 쾌락적 즐거움에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 둘 중 삶의 만족이 쾌락적 즐거움에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 삶의 만족과 긍정적 사고와 가족관계가 몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이 중 가족관계가 몰입에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 삶의 만족과 긍정적 사고, 가족관계가 자아실현에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 긍정적 사고가 다른 요인들보다 자아실현에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과를 토대로 필라테스에 참여하면서 올라간 삶의 만족도가 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이러한 결과가 나타난 이유는 필라테스 활동에 참여함으로써 체력 및 건강을 유지하게 되고 건강에서 오는 자신감이 삶의 만족도의 요인들에 영향을 미치는 것을 의미한다. 대부분의 사람들은 건강을 위해 신체활동을 하는데 신체활동 중 특히 운동은 신체적, 정신적 영역에 긍정적인 영향을 미친다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 그렇기 때문에 연구에서 나타난 결과는 운동에 참여할수록 스트레스가 해소되고 사람들과의 관계에서 긍정적인 태도를 유지하면서 높아진 삶의 만족이 쾌락적 즐거움 영향을 미친다는 것을 유추할 수 있다. 삶을 살아가는 전반적인 태도가 긍정적

으로 바뀌면서 오는 가장 큰 효과는 긍정적 사고를 할 수 있다는 것이다. 운동에 참여하면서 다양한 도전을 하게 될 것이고 꾸준한 노력을 통해 성공해낸 후에 얻어지는 성취감들이 모여 무엇이든 할 수 있을 것이라는 자신감과 긍정적인 사고가 형성된다. 필라테스에 참여하면서 얻어지는 성취감들로 본인에 대해 긍정적으로 생각하게 되고 이러한 믿음들이 미래에 대한 희망과 자신감으로 바뀌면서 긍정적인 사고를 할 수 있게끔 한다. 그렇기 때문에 긍정적인 사고는 나라는 사람에 대한 잠재적 가능성을 믿게 한다고 볼 수 있고 이로 인해 자아실현에 가장 큰 영향을 미친다고 볼 수 있다.

한편, 운동에 참여하면서 오는 또 다른 효과로는 인간관계가 개선된다는 점이다. 인간관계를 맺어나갈 때 사람을 대하는 태도에서 여유로움이 있고, 순간의 감정에 휘둘리지 않고 건강한 삶을 살아갈 수 있는 운동의 효과가 있다. 운동을 하면서 더 할 수 없을 것 같은 한계점에 부딪힐 때도 인내하면서 열심히 하려는 모습들에서 인내심이 길러지고 이러한 부분이 삶을 살아가는 태도에서도 묻어나올 수 있다고 본다. 특히 가장 가까운 관계인 가족관계에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다. 가족과 함께 생활하다보면 가족과의 관계에서 문제나 고민이 생기기 마련이고, 그런 부분들이 사회생활을 하는데 영향을 끼치는 경우가 많다. 사람들은 고민이 생기면 어떤 활동을 할 때 집중하지 못하고 다른 생각을 하는 경우가 많다. 하지만 꾸준히 운동을 통해 화목한 가족분위기가 형성될 것이고 이로 인해 운동에 참여할 때 더 깊은 몰입을 할 수 있을 것이다.

쾌락적 즐거움에 더 큰 영향을 주는 삶의 만족은 필라테스에 참여하면서 자신의 삶에 만족하고 행복하다고 느끼기 때문에 운동에 참여하면서 오는 쾌락적 즐거움의 정도가 더 높다고 볼 수 있을 것이다. 마찬가지로 몰입에 가장 큰 영향을 미치는 가족관계는 가족구성원들 사이에서 고민 없이 화목하다고 느끼는 안정감 덕분에 운동에 참여할 때 몰입의 정도가 높아지는 것이라고 볼 수 있다. 마지막으로 자아실현에 가장 큰 영향을 주는 긍정적 사고는 나의 잠재적

가능성에 대한 생각을 할 수 있게 하고 이러한 부분이 자아실현에 영향을 가장 큰 영향을 준다고 볼 수 있다.

이러한 내용들이 필라테스 참여로 인해 올라간 삶의 만족도가 행복감에 영향을 미쳤을 것이라는 결과를 뒷받침하고 있다. 전반적인 삶의 만족도가 높아지면서 행복감이 높아지는 이유로는 운동에 참여할 때 그 순간을 즐기는 쾌락적 즐거움과 매 순간에 집중할 수 있는 몰입, 잠재되어 있던 자아의 본질을 실현하는 자아실현에 긍정적인 영향을 미치기 때문이라는 것을 알 수 있다. 삶의 만족도가 높아지는 것은 말 그대로 삶에 대한 주관적인 만족도가 높아지는 것인데 자신의 삶이 만족스럽다고 느끼면서 덩달아 행복감이 높아졌다고 볼 수 있다. 만족스러운 삶이란 본인의 삶을 긍정적으로 평가하고 만족하고 있으며 건강한 삶을 살고 있는 것이라고 할 수 있는데 특히 모두가 원하는 건강한 삶에서 중요한 것은 건강이다. 모두가 알고 있듯이 건강을 위한 다양한 방법 중 필수적인 요소는 운동이다. 다양한 운동 중 하나인 필라테스에 참여하면서 건강을 위한 노력을 한다고 볼 수 있다. 그렇기 때문에 본 연구의 연구결과에서 알 수 있듯이 운동을 하면서 스스로 건강에 대한 자부심이 생기면서 삶의 만족도가 높아지고, 높아진 삶의 만족도가 행복감에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

이러한 결과를 종합해 볼 때 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있으며 이러한 결과는 양혜진(2016)의 선행연구에 따르면 스포츠 활동에 따른 운동정서가 생활만족도에 긍정적인 효과를 미친다는 결과를 보고하였다. 또한 조윤정(2014)의 선행연구에서 테니스 운동 프로그램에 참여한 대상자의 기본적인 운동능력 향상 및 행복감 및 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다는 결과를 보여 본 연구의 결과를 지지해주고 있다.

3. 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도와 행복감의 구조모형분석

본 연구에서는 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도와 행복감의 구조모형분석

을 통해 인과관계를 분석하였으며, 주요 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다. 첫째, 삶의 만족도와 쾌락적 즐거움의 인과관계 분석에서는 삶의 만족과 가족관계가 쾌락적 즐거움과 통계적으로 유의한 인과관계가 나타났다. 즉, 필라테스 참여를 통한 삶의 만족이 높아지거나 필라테스를 통한 가족관계의 개선이 행복감 중 하나인 쾌락적 즐거움에 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다.

둘째, 삶의 만족도와 몰입의 인과관계 분석에서는 삶의 만족과 가족관계가 몰입과 통계적으로 유의한 인과관계가 나타났다. 즉, 필라테스 참여를 통한 삶의 만족이 높아지거나 가족과의 관계에서 화목한 분위기를 형성하여 모든 활동에 자신감이 생기고, 어떤 환경에서도 몰입할 수 있는 상태로 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다.

셋째, 삶의 만족도와 자아실현의 인과관계 분석에서는 삶의 만족과 자아실현이 통계적으로 유의한 인과관계가 나타났다. 즉, 필라테스 참여를 통한 삶의 만족이 높아지면서 자신에 대한 자신감이 생기면서 행복감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다. 이는 선행연구에서 삶의 만족도와 쾌락적 즐거움을 지지한 연구결과와 방향성을 같이 하고 있는데, 구체적으로 이정엽(2019)의 수영동호인들의 생활체육 참여에 따른 운동지속과 심리적 행복감이 있다. 생활체육 참여가 행복감의 하위요인인 몰입과 자아실현에서 유의한 차이가 나타난다는 점이 본 연구의 결과를 간접적으로 지지하고 있음을 알 수 있다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 목적이 있다. 이를 위해 광주광역시와 전라남도에 위치한 필라테스 센터를 방문하거나 온라인 설문지품을 통해 필라테스를 한 번이라도 경험한 적이 있는 성인들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 연구에서는 총 270부의 표본을 추출하였으나 회수된 설문지 중 미응답 및 일관되지 않은 답변을 보인 51부를 제외하고 최종적으로 219부의 설문지를 통계처리에 사용하였다. 아울러 본 연구에서 사용된 구조화된 설문지는 일반적 특성 8문항, 삶의 만족도 12문항, 행복감 20문항 총 40문항으로 구성하였다. 마지막으로 본 연구의 자료처리는 SPSS와 AMOS를 활용하였으며, 연구결과 도출을 위해 빈도분석, 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석, 일원배치 분산분석, 다중회귀분석, 구조방정식 모형분석을 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 참여기간과 참여빈도는 통계적으로 긍정적 사고에만 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 삶의 만족과 가족관계가 쾌락적 즐거움에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 삶의 만족이 긍정적 사고에, 가족관계가 몰입에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 삶의 만족과 긍정적 사고, 가족관계가 자아실현에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 필라테스 참여에 따른 삶의 만족이 쾌락적 즐거움과 자아실현에 유의한 인과관계가 나타날 것이라는 가설 I-1, I-3은 채택되었고, 필라테스 참여에 따른 긍정적 사고가 쾌락적 즐거움과 자아실현에 유의한 인과관계가 나타날 것이라는 가설 II-1, II-3도 채택되었다. 또한, 필라테스 참여에 따른 가족관계가 쾌락적 즐거움과 인과관계가 있을 것이라는 가설 III-1은 채택되었다.

결론적으로 본 연구에서는 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 이론적 근거를 제시하고 있으며, 동시에 삶의 만족도와 행복감이 밀접한 관계임을 확인할 수 있다. 또한, 필라테스 참여를 통한 삶의 만족도가 행복감에 도움이 된다는 이론적 근거를 제공하고 있으며 필라테스 참여정도에 대한 삶의 만족도와 행복감에 영향이 있음을 밝히고 있다.

아울러 본 연구에서는 연구결과를 토대로 이론적인 시사점과 실무적인 시사점을 제시하고자 한다. 먼저 이론적인 시사점은 다음과 같다. 첫째, 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 둘째, 선행연구에서는 필라테스 참여가 정서적 측면에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 제시하고 있지만 본 연구에서는 필라테스 참여에 따른 정서적 측면이 제2정서에 어떠한 영향을 추가적으로 밝히고 있다. 따라서 이를 구체적으로 실행하기 위한 실무적인 시사점을 제시하면 필라테스 수업을 진행할 때 필라테스 활동 자체가 운동에 목적을 두고 있다는 점은 우선시 되는 것뿐만 아니라 운동의 목적과 더불어 정서적 측면의 중요성을 고려하는 방향으로 발전해야 할 것이다.

2. 제언

본 연구는 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향을 분석했다는 점에서 연구의 의의가 있다. 그러나 다양한 정서적 측면 중 삶의 만족도와 행복감이라는 한정적인 제한을 두고 분석되었다는 연구의 한계성이 있다. 또한 다양한 운동 참여가 아닌 필라테스 참여라는 제한을 두고 분석되었다는 연구의 한계성이 있다. 즉, 다양한 운동참여가 다양한 정서적 측면에 어떠한 영향을 끼치는지에 대해 초점을 두지 않고 있어 일반화에 다소 한계점이 있다. 이에 후속 연구에서는 다양한 운동참여에 따른 다양한 정서적 측면과 제2의 정서적 측면의 관계성에 대해 연구범위를 확대할 필요성이 제기된다. 또한 본 연구는 요인들의 관련성을 확대할 수 있는 방법을 제시하지 못하였다. 따라서 후

속 연구에서는 운동참여에 따른 정서적 측면이 또 다른 정서적 측면에 더 큰 관계성을 가질 수 있도록 하는 비교분석이 시도되어야 할 것이다.

참고문헌

- 강상경(2012). 삶의 만족도와 관련요인의 세대 간 차이에 대한 탐색적 연구: 한국복지패널 자료를 이용한 베이비 붐 세대와 이전 및 이후세대 간 비교. **사회복지연구**, 43(4), 91~119.
- 강상원(2017). 체육복지서비스 참여자의 참가동기와 신체적 건강, 정서적 건강 및 삶의 만족도의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 구재선(2005). 성격, 효능감, 생활경험과 주관적 행복의 관계: 토착심리학적 접근. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 구재선, 서은국(2013). 행복이 미래 수입과 직업수행에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 27(2), 17~36.
- 구제언(2011). 생활체육 배드민턴동호인의 참여정도와 운동몰입이 생활만족 및 행복감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 서남대학교 대학원.
- 권석만(2003). 현대이상심리학. 학지사.
- 권석만(2008). 긍정심리학: 행복의과학적탐구. 학지사.
- 권석만(2011). 인간의 긍정적 성품: 긍정 심리학의 관점. 학지사.
- 권순재(2012). 생활체육참여자의 신체적 자기지각과 자기관리가 운동몰입 및 주관적 행복감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 권은혜(2016). 도시재생에서 주민의 자주적 관여가 삶의 만족도에 미치는 영향: 주민참여 정도와 공동체의식 수준을 중심으로. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 서비스경영전문대학원.
- 권중돈(2009). 고령자 취업육구조사. 서울특별시 고령자취업알선센터.
- 권중돈, 조주연(2000). 노년기의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인. **한국노년학회**, 20(3), 61~76.

- 김광석(2014). 무엇이 '삶의 질'을 결정하는가? OECD 'Better Life Index'를 활용한 구조방정식 모형 추정 및 국제 비교. **한국복지포럼**, 21(4), 89~99.
- 김계수(2007). **AMOS 7.0 구조방정식모형 분석**. 서울: 한나래출판사.
- 김동일, 심재웅, 유철인(1981). **한국농촌주민의 삶의 질: 사회지표 구성을 위한 종합적 접근**. 한국농촌경제연구원.
- 김명소, 한영석(2006). 중년여성의 삶의 질과 행복. **한국심리학회 학술대회자료집**, 2006(1), 204~205.
- 김명자(1982). 노인의 생활만족도에 관한 연구. **대한가정학회지**, 20(3), 45~54.
- 김미령(2006). 전기, 후기 여성노인의 삶의 질 및 영향요인 비교연구. **한국사회학복지학회**, 58(2), 197~222.
- 김민철(2013). **기업의 스포츠마케팅 역량, 경쟁우위, 경영성과의 관계에서 혁신의 조절효과와 매개효과의 분석**. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 김성아, 정해식(2019). 연령대별 삶의 만족 영향요인 분석과 정책과제. **보건복지포럼**, 2019(4), 95~104.
- 김우경(2015). **생활체육 참여자의 부부친밀감이 스트레스 및 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 순천대학교 교육대학원.
- 김윤정(2003). **에어로빅스 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 부산외국어대학교 대학원.
- 김은미, 최명구(2007). 청소년의 여가활동과 행복과의 관계. **아동교육**, 16(1), 155~171.
- 김은영(2007). **초등학생의 무용특기·적성 신체활동 참여에 따른 즐거움과 행복에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 성균관대학교 교육대학원.
- 김인섭(2005). **직장인 여가유형에 따른 직무만족 및 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 김정엽(2010). **보험심사간호사의 전문직 자아개념, 조직몰입 및 직무만족과**

- 의 관계. 미간행 석사논문, 부산대학교 대학원.
- 김진숙(2017). 필라테스 참여자의 체형개선 및 삶의 만족도에 미치는 효과. 미간행 석사논문, 대구한의대학교 대학원.
- 김현균(2012). 성인여성들의 수영참여가 재미, 운동몰입, 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 김현륜(2013). 볼링동호인들의 참여동기 및 운동몰입이 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 우석대학교 교육대학원.
- 김현우(2018). 스포츠센터 이용자의 운동참여가 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 김화선(2012). 필라테스 운동이 중년여성의 신체조성과 신체정렬 및 균형감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 나정은(2014). 항공사 객실승무원의 운동참여 정도에 따른 기분상태와 심리적 행복감의 관계. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 류지아(2016). 소득이 많을수록 더 행복할까. **한국인구학**, 39(2), 71~95.
- 문정환(2020). 대학생의 SNS 이용동기, SNS 과다사용, 삶의 만족도 연구: 성별을 중심으로. 미간행 석사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 박대식, 마상진(2007). 도시와 농촌 주민의 삶의 질 지수화 방안. **농촌경제**, 30(4), 31~55.
- 박복남(2006). 맞춤형 운동프로그램이 대학생의 건강과 삶의 만족도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박성희(2015). 부모의 양육태도가 청소년의 자아존중감, 학습동기 및 삶의 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 박재성(2010). 생활체육동호인의 운동참여동기, 운동몰입경험, 자아존중감 및 삶의 질 관계 연구. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 박정인, 박민근(2017). 삶의 만족과 경제적 수입. **GRI 연구논총**, 19(3), 69~88.
- 박지선(2009). 생활체육 참여와 행복지수의 관계. 미간행 석사학위논문, 강원

- 대학교 교육대학원.
- 박치성, 백두산(2016). 경제적 충격이 삶의 만족도에 미치는 영향 분석. **정부행정**, 11, 23~57.
- 박태경(2021). 디지털 정보격차가 삶의 만족도에 미치는 영향: 연령집단 비교를 중심으로. 미간행 석사학위논문, 한남대학교 대학원.
- 서명희(2018). 1인 가구의 삶의 만족도 예측요인 : 성별, 연령별, 비혼과 유배우에 따른 비교 분석. 미간행 박사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 심가빈(2016). 골프 참여자의 골프운동중독과 심리적 행복감의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 심경원(2007). 낙관성이 거부민감성, 정서표현성 및 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 카톨릭대학교 대학원.
- 심가빈(2016). 골프 참여자의 골프운동중독과 심리적 행복감의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적행복감—인지적·정서적 상태 측정 개발. **한국스포츠심리학회지**, 9(2), 113~124.
- 양명환(2000). 교사들의 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 4(2), 182~200.
- 양혜진(2016). 중, 장년 여성의 여가 스포츠 활동에 따른 운동 정서가 심리적 행복감 및 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 오경순(2019). 유아교사의 일터영성, 회복탄력성, 직무만족도, 행복감간의관계분석. 미간행 박사학위논문, 광주대학교 대학원.
- 우동혁(2014). 아파트 커뮤니티 스포츠시설 참여가 생활만족과 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 우윤화(2020). 생활체육 참여와 삶의 만족도에 관한 실증적 연구: 배드민턴 클럽 동호인을 중심으로. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 대학원.

- 유신환, 이상덕(2009). 축구참여의 재미요인이 운동지속과 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 18(4), 243~255.
- 유재원(2019). **대학생의 젠더감수성과 데이트폭력 가해동기의 관계에서 스포츠 참여의 조절효과**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 윤혜준, 민숙원(2019). 삶의 만족도와 직업적 특성의 관계: 성별의 조절효과 검증. **한국직업교육학회**, 38(5), 23~46.
- 이윤주(2002). **신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도의 관계**. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 이은아(2007). 중년기 남성의 가족 및 직업관련 변인과 생활만족도의 관계. **한국생활과학회지**, 16(3), 547~562.
- 이정숙(1994). **문제성 음주 부모의 자녀들의 심리적 특성: 적응 변인을 중심으로**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 이정엽(2019). **수영 동호인들의 생활체육 참여에 따른 운동지속과 심리적 행복감**. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 이정지(2019). **배드민턴 동호인들의 참여 및 운동몰입 정도가 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 순천향대학교 교육대학원.
- 이지현(2019). **필라테스 운동이 중년여성의 행복감에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 이창재(2019). **대학생의 생활체육 참여가 우울과 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 이학식, 임지훈(2009). **구조방정식 모형분석과 AMOS 16.0**. 서울 : 범문사.
- 이현송(1997). 한국인의 삶의 질: 객관적인 차원을 중심으로. **한국사회학**, 31, 269~301.
- 임번장(1991). **국민생활체육 프로그램 순회지도강사 중앙연구교재**. 국민생활체육중앙협의회.

- 임변장(1991). 생활체육의 의의 및 필요성. **스포츠과학**, 35(3), 1~6.
- 임주영, 전귀연(2004). 노인의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변인 연구: 배우자 유·무를 중심으로. **한국노년학회지**, 24(1), 71~87.
- 원경혜(2015). 은퇴자의 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인 분석: 주관적 건강인식의 매개효과와 자아존중감의 조절효과를 중심으로. 미간행 박사학위논문, 호서대학교 벤처대학원.
- 전홍조, 이지희(2007). 필라테스 운동이 신체적 자기개념 및 정서에 미치는 영향. **한국무용학회**, 7(1), 65~74.
- 정명숙(2005). 연령과 삶에 대한 만족도. **한국심리학회지: 발달**, 18(4), 87~108.
- 정순돌, 김정원(2011). 은퇴한 배우자를 둔 중고령 여성의 생활만족도에 영향을 미치는 요인 연구. **한국가족복지학**, 16(1), 137~155.
- 정윤선(1993). 스트레스 대처방식과 행복, 불행의 관계. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 정 은(2006). 정신지체 장애아동의 관계효능감 발달을 위한 반(反) 분리교육의 중요성. **특수교육 저널: 이론과 실천**, 7(4), 557~582.
- 장지선(2009). 필라테스 참여가 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 정 현(2018). 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 조영주(2015). 노인의 영성과 노년초월이 삶의 만족도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 조윤정(2014). 중년 남성들의 테니스 운동이 주관적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 관동대학교 교육대학원.
- 주수산나(2019). 중노년기 부부의 운동참여가 삶의 만족도에 미치는 영향 : 악력 궤적의 매개효과 검증. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.

- 최석규(2018). 청년근로자가 인식하는 과잉 학력과 숙련수준이 일자리 및 삶의 만족에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 한국기술교육대학교 대학원.
- 최성수(2020). 대학교육만족도와 직장만족도가 삶의 만족도에 미치는 영향 : 관광학과와 사회계열 주요학과의 비교를 중심으로. 미간행 박사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 최정아(2009). 필라테스 운동 참여가 신체·심리적 요인변화 및 심리적 행복감간의 인과분석. 미간행 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 추홍규(2005). 개인의 행복지수 수준과 결정 요인. 미간행 박사학위논문, 인제대학교 대학원.
- 한정란, 김수현(2004). 농촌 남녀 노인의 사회인구학적 변인과 자아존중감이 생활만족도에 미치는 영향. *노인복지연구*, 26, 91~118.
- 한정화(2010). 노년기 삶의 만족도 구조모형. 미간행 박사학위논문, 대구한의대학교 대학원.
- 한종화(2014). 유아교사의 자아존중감과 전문성 인식이 행복감에 미치는 영향. *유아교육학논집*, 18(4), 271~287.
- 홍석동(2016). 소득이 주관적 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 연구-지역적 차별성을 중심으로-. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 황종선, 안동수(2008). 노인의 생활체육 배드민턴 운동 참여에 따른 정신건강 및 생활만족. *한국사회체육학회지*, 32(1), 651~658.
- 황춘익(2017). 노인의 삶의 만족도 변화에 미치는 영향요인 분석. 미간행 박사학위논문, 동국대학교 대학원.
- Argyle M. (2001). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of Academy of Marketing Science*, 16(Spring), 74-94.
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). *The promise of sustainable*

- happiness*. The Oxford Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, IL: Aldine
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Sage Foundation.
- Ciulla, J. B. (2011). *The working life: The promise and betrayal of modern work*. London: Crown Business.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542~575.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(4), 653~663.
- Deiner, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276~302.
- Havighurst, N. T. (1968). *Middle age and aging: A reader in social psychology*. The Chicago of Bibliography, University of Chicago Press.
- Herzog, A. R., Rodgers, W. L., & Woodworth, J. (1982). *Subjective well-being among different age groups*. Ann Arbor: University of Michigan, Institute for social Research, Survey Research Center.
- Johnson, D. F. (1988). *Toward comprehensive quality of life index*, Social Indicator Research.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

- Kalish, R. A. (1975). Late adulthood: Perspectives on human development. *CA: Cole Publishing Co, Bibliography*, 121~128.
- Kammann, R., & Flett, R. (1983). Affectometer 2: a scale to measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35, 259~265.
- Kraut, A. I., Pedigo, P. R., Mckenna, D. D., & Dunnette, M. D. (1989). The role of the manager: What's really important in different management jobs. *Academy of Management Executive*, 3, 286~293.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. Penguin Press HC.
- Lehman, A. F., Ward, N. C. & Linn, L. S. (1982). Chronic mental patients: the quality of life issue. *American Journal of Psychiatry*, 139(10), 1271~1276.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111~131
- Medley, M. L. (1976). Satisfaction with Life and Coronary artery by pass surgery patients. *Social Science and Medicine*, 13, 457~461.
- Berger, B. G. & Owen, D. R.(1988). Stress reduction and mooden hancement in four exercise models: swimming, body conditioning, hath a yoga, and fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 148~159.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56~63.
- Neugarten, B. L., & Havighurst, R. J., (1961). The measurement of life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134~143.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.

- Riff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069~1081.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is every thing, orisit? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069~1081.
- Segal, N. A., Hein, J., & Basford, J. R. (2004). The effects of pilates trainingon flexibility and body composition: an observational study. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 5(12), 1977~1981.
- Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Siler, B. (2001). *The pilates body*. New York: Broadway Books.
- Snyder. M. (1974). The self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526~537.
- Theofilou(2013). Quality of life: Definition and measurement. Europe's *Journal of Psychology*, 9(1), 150~162.
- Waterman, A. S. (1993). Two conception of happiness: Contrasts of personal expressivness(eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678~691.

부록 1

설문지

필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향

안녕하십니까?

본 연구는 필라테스 참여 경험이 있는 성인을 대상으로 필라테스 참여에 따른 삶의 만족도가 행복감에 미치는 영향을 분석하기 위해 실시하는 연구입니다. 귀하께서 응답해주신 내용은 통계목적 이외에 사용되지 않음을 약속드립니다. 본 설문 조사는 정답이 없으니 귀하의 생각과 행동에 대해 솔직하게 답해주시면 됩니다. 본인의 설문 작성에 소중한 시간을 할애해 주신 점 다시 한 번 감사드립니다.

■ 설문지 발송처

연구자: 조선대학교 교육대학원 석사과정 이민지

지도교수: 조선대학교 체육대학 스포츠산업학과 교수 김민철

e-mail: d3036@naver.com

※ 아래의 내용을 읽고 해당되는 곳에 “V”표 하면 됩니다.
모든 문항에 응답하여야만 설문지를 활용할 수 있으니 빠지는 문항
없이 체크하여 주실 것을 간곡히 부탁드립니다.

1. 다음은 ‘필라테스 참여정도’에 관한 문항입니다.

1) 귀하의 필라테스 참여기간은?

- ① 3개월 미만 ② 3개월 이상~6개월 미만 ③ 6개월 이상~1년 미만
 ④ 1년 이상~2년 미만 ⑤ 2년 이상

2) 귀하의 필라테스 참여의 빈도는?

- ① 주 1회 ② 주 2회 ③ 주 3회 ④ 주 4회 ⑤ 주 5회 이상

3) 귀하의 필라테스 일주일 평균 참여시간은?

- ① 1시간 미만 ② 1시간 이상~2시간 미만 ③ 2시간 이상~3시간 미만
 ④ 3시간 이상~4시간 미만 ⑤ 4시간 이상

2. 다음은 ‘삶의 만족도’에 관한 문항입니다.

| 설문문항 | | 매우 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|-----------|-------------------------|-----------------|-----------|----|-----|-----------|
| 삶의 만족 | ① 올바른 인생을 살고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ② 현재의 생활에 만족한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ③ 인생의 일부를 바꾸고 싶지 않다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ④ 내 인생은 행복한 삶을 살고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 긍정적 사고 | ① 내 인생은 낙천적이며 항상 긍정적이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ② 나의 미래는 희망적이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ③ 항상 희망을 품고 살고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ④ 내가 원하는 것은 전부 할 수 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 가족 관계 | ① 가족들은 내가 힘들어 할 때 도와준다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ② 가족들과 화목하고 많은 대화를 한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ③ 가족들과 집안일을 함께 하고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ④ 가족들은 서로의 생활방식을 존중한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

3. 다음은 ‘행복감’에 관한 문항입니다.

| 설 문 문 항 | | 매우 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|------------|---|-----------------|-----------|----|-----|-----------|
| 쾌락적 즐거움 | ① 나는 필라테스를 할 때 매우 강한 즐거움을 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ② 나는 다른 활동에 참여할 때보다 필라테스를 할 때 더 흥에 도취한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ③ 나는 다른 활동에 참여할 때보다 필라테스를 할 때 더 큰 만족감 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ④ 나는 필라테스를 할 때 마음이 편해진다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ⑤ 나는 필라테스를 할 때 매우 쾌감을 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ⑥ 나는 다른 활동에 참여할 때보다 필라테스를 할 때 더 강한 참여의식을 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ⑦ 나는 필라테스를 할 때 행복하다고 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ⑧ 나는 필라테스를 할 때 활력이 넘친다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 몰입 | ① 나는 필라테스 활동 자체에 완전히 몰두한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ② 나는 필라테스를 할 때 명확한 목표를 가지고 있다고 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ③ 나는 필라테스를 할 때 정신집중이 잘 된다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ④ 나는 필라테스를 할 때 내 주변과 일치되고 조화된 느낌이 든다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ⑤ 나는 필라테스를 할 때 일상의 복잡한 문제들을 잊어버린다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ⑥ 나는 필라테스를 할 때 내 자신에 대하여 만족감을 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ⑦ 나는 필라테스를 할 때 시간감각을 잃어버리는 경우가 많다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 자아 실현 | ① 나는 다른 활동에 참여할 때보다 필라테스를 할 때 더 큰 성취감을 얻는다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ② 나는 필라테스를 할 때 내 자신을 맘껏 표현할 수 있다고 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ③ 나는 필라테스를 할 때 내가 하려던 것이 바로 이것이라는 느낌이 든다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ④ 나는 필라테스를 할 때 진실된 내 자신을 발견할 수 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | ⑤ 나는 필라테스를 할 때 실제로 살아있다는 감정을 절실히 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

