



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](#)

2024년 2월

교육학석사(무용교육)학위논문

필라테스 참여자의 그린이
생활만족도 및 운동지속에 미치는
영향

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

김민정

필라테스 참여자의 그릿이
생활만족도 및 운동지속에 미치는
영향

The effects of Pilates Participants' Grit on Life
Satisfaction and Exercise Continuity

2024년 02월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

김민정

필라테스 참여자의 그릿이
생활만족도 및 운동지속에 미치는
영향

지도교수 이 숙 영

이 논문을 교육학석사(무용교육)학위 청구논문으로
제출함

2023년 10월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

김민정

김민정의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

위원장 김 옥 주 (인)

위 원 정 재 영 (인)

위 원 이 숙 영 (인)

2023년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

| | |
|--------------------------|----|
| I . 서론 | 1 |
| 1. 연구의 필요성 및 목적 | 1 |
| 2. 연구의 가설 | 4 |
| 3. 연구의 제한점 | 5 |
| 4. 용어의 정의 | 6 |
| II . 이론적 배경 | 7 |
| 1. 필라테스 | 7 |
| 2. 그릿 | 9 |
| 3. 생활만족도 | 11 |
| 4. 운동지속 | 14 |
| III . 연구 방법 | 17 |
| 1. 연구대상 및 표집 | 17 |
| 2. 조사 도구 | 18 |
| 3. 자료처리 | 24 |

| | |
|---|-----------|
| IV. 연구 결과 | 25 |
| 1. 관련 변인의 상관관계 분석 | 25 |
| 2. 인구통계학적 특성에 따른 그릿, 생활만족도, 운동지속의 차이 .. | 26 |
| 3. 그릿이 생활만족도에 미치는 영향 | 30 |
| 4. 그릿이 운동지속에 미치는 영향 | 33 |
| 5. 생활만족도가 운동지속에 미치는 영향 | 38 |
| | |
| V. 논의 | 43 |
| 1. 인구통계학적 특성에 따른 그릿, 생활만족도, 운동지속의 차이 | 43 |
| 2. 그릿이 생활만족도에 미치는 영향 | 47 |
| 3. 그릿이 운동지속에 미치는 영향 | 48 |
| 4. 생활만족도가 운동지속에 미치는 영향 | 49 |
| | |
| VI. 결론 및 제언 | 50 |
| 1. 결론 | 50 |
| 2. 제언 | 52 |
| | |
| 참고문헌 | 53 |
| | |
| 부록(설문지) | 65 |

표 목 차

| | |
|--|----|
| 표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 | 17 |
| 표 2. 설문지의 구성 | 18 |
| 표 3. 그릿의 타당도와 신뢰도 분석 결과 | 21 |
| 표 4. 생활만족도의 타당도와 신뢰도 분석결과 | 22 |
| 표 5. 운동지속의 타당도와 신뢰도 분석 결과 | 23 |
| 표 6. 관련 변인 간의 상관관계 분석 결과 | 25 |
| 표 7. 연령에 따른 필라테스 참여자의 그릿, 생활만족도, 운동지속에 대한 차 이검증 | 26 |
| 표 8. 결혼유무에 따른 필라테스 참여자의 그릿, 생활만족도, 운동지속에 대 한 차이검증 | 27 |
| 표 9. 운동경력에 따른 필라테스 참여자의 그릿, 생활만족도, 운동지속에 대 한 차이검증 | 28 |
| 표 10. 그릿이 정서적 만족에 미치는 영향 분석 | 30 |
| 표 11. 그릿이 신체적 만족에 미치는 영향 분석 | 31 |
| 표 12. 그릿이 사회적 만족에 미치는 영향 분석 | 32 |
| 표 13. 필라테스 참여자의 그릿이 운동관심에 미치는 영향 | 33 |
| 표 14. 그릿이 운동친구에 미치는 영향 분석 | 34 |
| 표 15. 그릿이 운동습관에 미치는 영향 분석 | 35 |
| 표 16. 그릿이 운동능력에 미치는 영향 분석 | 36 |
| 표 17. 그릿이 운동환경에 미치는 영향 분석 | 37 |
| 표 18. 생활만족도가 운동관심에 미치는 영향 분석 | 38 |
| 표 19. 생활만족도가 운동친구에 미치는 영향 분석 | 39 |
| 표 20. 생활만족도가 운동습관에 미치는 영향 분석 | 40 |
| 표 21. 생활만족도가 운동능력에 미치는 영향 분석 | 41 |
| 표 22. 생활만족도가 운동환경에 미치는 영향 분석 | 42 |

ABSTRACT

The effects of Pilates Participants' Grit on Life Satisfaction and Exercise Continuity

Kim Min Jeong

Advisor : Lee suk young

Major in Dance Education

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to analyze the effect of grit of Pilates participants on life satisfaction and exercise continuity.

The subjects of this study selected people who were participating in Pilates in 2023 and conducted a direct survey. A total of 230 questionnaires were distributed, and 226 copies of the final collected data were used as samples for this study, excluding 4 copies with low reliability, such as non-response and unfaithful answers.

The survey tool is a questionnaire to measure the effect of grit on life satisfaction and exercise continuity. A demographic questionnaire produced by Lee Jung-jae (2014) was used. The survey tool questionnaire for life satisfaction was used by revising and supplementing the questionnaire developed by Diener et al. (1983) in the study used by Jang Se-jin (2015). Grit revised and supplemented the measurement tool developed by

Duckworth et al (2007). For exercise continuity, the Korean exercise continuity test paper developed by Choi Sung-hoon (2005) was used.

For statistical analysis of data, one-way ANOVA, correlation analysis, and multiple regression analysis were performed using SPSS for Win Version 18.0 program.

As a result of the analysis by this research method, the following conclusions were obtained.

First, it was found that age, marital status, and exercise experience affect life satisfaction and exercise continuity. It can be seen that the degree to which one continues to exercise and is satisfied with life varies depending on the environment and age in which one is located.

Second, it was found that the grit of Pilates participants affects life satisfaction. This suggests that continuing to participate and strive for exercise with a steady mind arouses satisfaction in the mind and body and enhances social satisfaction.

Third, the grit of Pilates participants was found to have an effect on the continuation of exercise. It can be seen that if you participate in exercise with a steady mind, your interest in exercise increases, you maintain close relationships with the people you participate in, and exercise facilities and places influence your participation in exercise.

Fourth, it was found that the life satisfaction of Pilates participants affects the continuation of exercise. It was found that if you are satisfied with your life while exercising, you are influenced by exercise persistence factors and want to continue exercising steadily, and it has a positive effect on your life.

1. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리 사회는 1960년대 이후에 급격한 경제성장을 겪으며 많은 변화를 맞이하게 됨에 따라 경제적 풍요를 통해 육체적 건강과 정신적 건강에 대한 관심에 더욱 주목하게 되었다(노수연, 2016). IT 및 과학기술이 발달하게 되면서 과거에는 누리지 못했던 편리함을 누리며 살아가고 있으나 신체활동의 부족은 높게 나타나고 있으며 이는 사회적인 이슈가 되고 있다(주진영, 2018). 성인 여성의 경우 일주일에 일정하게 운동하는 비율이 28.8%로 저조해 규칙적인 운동 실천률이 낮다는 점을 알 수 있다.(권오정, 2021). 건강은 행복을 위한 기본 조건으로 인식되며 신체활동을 통한 건강한 삶을 지속하고자 하는 대중들의 관심은 증가하고 있다(김병윤, 김우식, 2022)(전수호, 남인수, 2015). 하지만, 건강에 대한 관심이 높아짐에 따라 다양한 활동을 통해 신체적, 정신적 건강증진, 생활만족 등과 같이 삶의 질을 높이고 있다(오진숙, 2010). Flanagan(1978)은 생활만족과 관련된 능동적 여가는 다양한 스포츠를 포함한 신체활동 같이 직접 참여하는 활동으로 생활의 만족을 충족시키는데 있어 중요성을 강조하였다(김유식, 이솔잎, 김아름, 2012). 특히, 최근에는 신체적 건강과 정신적 건강을 추구하는 슬로우 엑서사이즈(slow exercise)인 필라테스와 같은 운동들이 대중들에게 인기를 끌고 있다(고경희, 성재형, 2009). 특히 필라테스는 건강한 신체, 건강한 정신과 같이 전반적인 삶의 영역에서 긍정적인 영향을 미치기에 그 중요성을 인정받는 운동이다(노수연, 2016). 필라테스는 몸의 긴장을 완화 시키는데 도움을 주는 신체활동이며, 체형교정, 체력증진, 신체적, 정신적 건강 등의 긍정적인 영향을 가져온다(노수연, 2016). 필라테스는 삶에 활력을 불어 넣어 주며, 이 활력은 건강한 몸과 마음에 중요한 요소가 된다(김윤경, 정숙희, 2020). 또한, 8주간 비만 여대생들에게 필라테스 운동을 실시한 결과, 체중과 체지방률, 체질량 지수, 복부지방률이 모두 감소하였으며, 자아존중감에도 긍정적인 변화가 나타났다고 하였다(김은정, 신현주, 김윤희, 2021). 즉, 필라테스는 신체 균형 및 근력을 향상시켜주는 운동인 동시에 정신적인 성취를 중요시하는 운동이다(구안

나, 2011). 하지만 이러한 효과를 얻기 위해서는 꾸준한 노력과 지속적인 관심이 필요하다. 지속적인 필라테스 참여는 신체구조의 재활성화를 이루며 신체적 균형과 안정을 얻게 된다(권오정, 2021). 하지만 필라테스와 같이 정적인 운동 일수록 운동지속이 감소할 우려가 크다. (김지선, 2010)은 운동지속을 높이기 위해서는 그것이 중요한 작용을 할 것이라고 한다. 그것이 수반 된다면 때로는 힘들고 지루 할 수도 있는 운동을 지속해 나갈 수 있을 것임으로 운동지속에 영향을 미치는 것을 파악하여 이를 고양 할 필요가 있다(김지선, 2010). 운동지속이란 개인이 직접 운동에 참여하고, 그 운동을 정기적(regular)으로 지속하는 것을 의미한다(Dishman, 1981)(권보람, 2022). 운동지속은 본인이 가지고 있는 상황과 환경요인이 영향을 미치기도 하지만 Fishbein & Ajzen(1975)은 심리적 특성이 자발적이고 적극적인 참여를 증가시킨다고 하였다. 지속적인 운동참여에서의 성취경험은 자신의 신체적 능력에 대한 자신감을 향상 시킨다(박윤기, 2013)(민유선, 2020). 또한, 지속적인 운동은 부정적 영향을 감소시키고 개인의 건강과 행복감과 같은 긍정적인 요인들을 증가시키기도 하지만, 많은 사람들이 운동을 중도포기 하기도 한다(Berger et al., 2002)(이양주, 김아람, 안근옥, 2015). 그것은 이러한 문제에 게임체인저가 될 수 있는 개념이다. Angela Duckworth가 개념화한 용어인 그것은 장기적 목표를 향한 열정과 인내로 정의된다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007)(이옥진, 문한진, 김미예, 2022). 그것의 핵심은 장기적 목표를 향해 낙담하지 않고 끝까지 노력하는 '열정적 끈기'를 의미한다. 행동지속요인 중 그것은 성장, 회복력, 내재적동기, 끈기를 개념화 한 단어로 자신이 세운 목표 달성을 위해 꾸준한 노력을 하는 비인지적 동기이다(Duckworth, 2016)(주진영, 2018). 운동 참여가 점차 적극적으로 변화되는 맥락에서 그것은 스포츠 분야 전반의 심리적인 분석 요인을 다양화 할 수 있다는 측면에 의미가 있다(장순현, 2022). 선행연구에 따르면, 스포츠를 하는 과정에서 반드시 이겨내야 할 한계가 오는데, 똑같은 상황과 조건에서 그것이 높은 참여자들은 본인의 목표를 성취하고자 하고 강한 동기를 갖게 되므로 한계를 이겨낼 수 있게 되어, 그것이 스포츠 영역에서 중요하다는 것을 시사한다(양승용, 권세정, 2013)(엄현아, 2023). 또한, 그것과 같은 심리적 요인이 운동참여 및 지속에 중요한 변인임을 선행 연구에서 확인되었고(김민수, 2011;조찬미, 2012; 김세문, 2016), 이를 통해 운동과 그것의 관계를 뒷받침해주고 있다(민유선, 2020). 이에, 그것에 대한 선행연구들은 다양한 분야에서 다각도로 연구되고 있으

며 필라테스와 같은 생활체육 분야에서 운동지속의도, 신체적 자기효능감(민유선, 김현주, 최종환, 2020), 여가지속, 여가만족(윤상문, 2021), 운동몰입(윤상영, 김학권, 2022) 에 관련한 연구들이 진행되었다. Heath(1945)의 하버드대학교 학생을 대상으로 한 60년간 종단연구에서 높은 강도로 맞춰진 런닝머신 위에서 포기하지 않고 오래달리기를 한 학생들이 그것이 높았으며, 심리적 안정감과 함께 긍정적인 삶을 살고 있음을 밝혀내어 그것과 생활만족도간의 상관관계를 설명하고, 꾸준히 관심을 가지고 지속적으로 노력한다면 신체와 정신에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 시사한다. 종합해보면 그것은 오랜 기간에 걸쳐 목표에 도달하기까지의 노력과 흥미 등과 관련된 성취, 성공과 같은 긍정적인 영향을 미치는 심리적 요인들이다(이지영, 2017)(주진영, 2018). 많은 선행연구들에서 그것은 지속, 삶 만족도 등 다양한 삶의 영역들에서 긍정적 요소들을 예측하는 요인으로 주목하고 있다(Akos & Kretchmar, 2017; Chang, 2014; Eskreis-Winkler et al., 2014; Ross, 2016)(주진영, 2018). Havighurst et al.(1968)은 생활만족을 일상생활을 하며 느끼는 기쁨이 자신의 생활에 대해 가치와 책임감을 느끼고 자신의 목표를 이루며 긍정적 사고를 하고 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것이라고 정의하였다(전혜원, 2011). 또한, 생활만족은 단순한 생존이 아니라 신체적, 사회적, 심리적으로 얼마나 건강한 삶을 영위하느냐를 중요한 요소로 강조하였다(김유식, 이솔잎, 김아름, 2012). 이에 본 연구에서는 생활만족도가 높을수록 장기적인 목표를 달성하기 위해 노력을 지속하게 하고 그에 따라 운동을 장기적으로 지속하게 하므로 그것을 높이는 것이 생활만족도와 운동지속에 영향을 미친다는 것을 예측할 수 있다. 따라서 그것과 필라테스, 생활만족도, 운동지속과의 연구가 필요하다. 이러한 선행연구를 통하여 다양한 생활체육 참여자들에게 그것은 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있으며 필라테스 참여자들에게 역시 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 사료된다. 이에 따라 본 연구는 필라테스 참여자의 심리적 특성을 종합적으로 파악하고 각 요인이 다른 요인에 영향을 미치는 효과를 파악하기 위해 그것, 생활만족, 운동지속을 분석 변인으로 사용하였으며, 변인 간의 관계와 영향을 분석함으로써 운동자체와 필라테스 참여자에 대한 이해, 필라테스의 저변을 넓히는데 일조하고자 한다. 또한, 이 연구는 향후 필라테스와 그것의 개념을 정립하고, 그것의 개념에 대한 명료한 의미를 탐색하고, 그것과 생활만족, 그것과 운동지속간의 관계를 파악하기 위해 연구하고자 한다.

2. 연구의 가설

본 연구는 필라테스 참여자의 그릿이 생활만족도 및 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위해서 다음과 같이 제한된 가설을 설정하였다.

가설 I. 인구통계학적 특성(연령, 결혼유무, 운동경력, 직업, 참여횟수, 수강형태)에 따른 그릿, 생활만족도, 운동지속에 유의한 차이가 있을 것이다.

- I-1. 연령에 따라 그릿, 생활만족도, 운동지속에 유의한 차이가 있을 것이다.
- I-2. 결혼유무에 따라 그릿, 생활만족도, 운동지속에 유의한 차이가 있을 것이다.
- I-3. 운동경력에 따라 그릿, 생활만족도, 운동지속에 유의한 차이가 있을 것이다.
- I-4. 참여횟수에 따라 그릿, 생활만족도, 운동지속에 유의한 차이가 있을 것이다.
- I-5. 수강형태에 따라 그릿, 생활만족도, 운동지속에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 II. 필라테스 참여자의 그릿이 생활만족도에 영향을 미칠 것이다.

- II-1. 필라테스 참여자의 그릿이 정서적 만족에 영향을 미칠 것이다.
- II-2. 필라테스 참여자의 그릿이 신체적 만족에 영향을 미칠 것이다.
- II-3. 필라테스 참여자의 그릿이 사회적 만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 III. 필라테스 참여자의 그릿이 운동지속에 영향을 미칠 것이다.

- III-1. 필라테스 참여자의 그릿이 운동관심에 영향을 미칠 것이다.
- III-2. 필라테스 참여자의 그릿이 운동친구에 영향을 미칠 것이다.
- III-3. 필라테스 참여자의 그릿이 운동습관에 영향을 미칠 것이다.
- III-4. 필라테스 참여자의 그릿이 운동능력에 영향을 미칠 것이다.
- III-5. 필라테스 참여자의 그릿이 운동환경에 영향을 미칠 것이다.

가설 IV. 필라테스 참여자의 생활만족도가 운동지속에 영향을 미칠 것이다.

- IV-1. 필라테스 참여자의 생활만족도가 운동관심에 영향을 미칠 것이다.
- IV-2. 필라테스 참여자의 생활만족도가 운동친구에 영향을 미칠 것이다.
- IV-3. 필라테스 참여자의 생활만족도가 운동습관에 영향을 미칠 것이다.
- IV-4. 필라테스 참여자의 생활만족도가 운동능력에 영향을 미칠 것이다.
- IV-5. 필라테스 참여자의 생활만족도가 운동환경에 영향을 미칠 것이다.

3. 연구의 제한점

본 연구는 필라테스 참여자의 그릿이 생활만족도 및 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다음과 같은 제한점이 있다.

- 1) 본 연구의 대상자는 광주 지역의 필라테스 참여자로 제한하여 연구의 결과를 전국의 필라테스 참여자에게 일반화하여 적용하기에 한계가 있다.
- 2) 본 연구의 측정도구는 설문지로 성실성과 진실성을 검토하는데 한계가 있다.

4. 용어의 정의

본 연구에서 사용한 용어들은 다음과 같다.

1) 필라테스

조셉 필라테스에 의해 고안된 운동법으로 유연성과 근육강화에 도움이 되며, 신체 중심을 발달시키는 전신운동이다(윤숙향, 2008).

2)그릿

그릿(Grit)은 장기적인 목표달성을 위한 열정과 끈기로 정의하였다(이유안, 2022).

3)생활만족도

생활만족도란 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고 주위의 환경과 잘 대응해 나가고 개인의 주관적인 욕구를 충족하는 정도이다(오미화, 2011).

4)운동지속

운동지속이란 신체활동을 지속적으로 수행하는 것을 의미한다. 운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구 요인으로 구분하였다.(장민수, 2020).

II. 이론적 배경

1. 필라테스

1) 필라테스 정의

필라테스는 독일의 조셉 필라테스에 의해 개발되어 지금까지 끊임없이 발전하고 있는 운동이다(조다수지,2009). 필라테스는 일상생활이나 습관 등 잘못된 자세에서 오는 문제들이 개선할 수 있는 기능에 대한 재활로서, 몸을 균형 있게 가꾸어 주고, 근육을 강화한다(박미향, 2009)(전형진, 2021). 필라테스가 1차 세계 대전 당시 영국 랭커스터 포로수용소에서 근무하면서 포로들의 건강을 위해 침대의 스프링을 이용해 다양한 운동법을 고안하면서 시작되었다(조다수지, 2009). 필라테스는 조절학이라고 하였는데, 조절학은 ‘신체와 정신의 완벽한 균형이란 신체와 정신의 완벽한 협응’이라는 개념을 가지고 개인의 영혼을 부가하며, 자신이 고안한 운동법에 정당성과 철학을 가미하였다(조다수지, 2009). 신체와 정신은 하나라는 철학을 지닌 필라테스는 올바른 정서 상태를 유지하는 데 도움이 되는 활동으로 짐작할 수 있다(이연수, 정한결, 2019). 몸의 움직임을 계속 생각하면서 조절하여 몸의 올바른 자세를 만들어주고 몸의 코어를 잡고 안정된 균형을 만들고 정신적으로도 집중하고 호흡호흡을 이용하여 갈비뼈의 팽창과 수축을 반복해서 흉추를 자극시키고 호흡과 복근을 연결하여 근육을 쓰임새 있게 강화시키기도 하고 부드럽게 움직여 근육을 조화롭게 발달시킨다(서수진 ,2018).

2) 필라테스 효과

필라테스의 6가지 움직임의 원리는 호흡(Breathing), 긴축(Axial Elongation), 조절(Control), 중 심(Centering), 정확성(Percision), 신체정렬(Alignment)이 있는데, 그 중 호흡은 필라테스의 모든 동작에도 바탕이 되며, 올바른 호흡을 통해 혈액순환과 집중력을 개선하는 효과가 있다(박미향, 2009).

필라테스는 근력 및 신체 균형을 잡아주면서 동시에 정신적인 성취에도 목적을 두는 운동이다. 필라테스는 단순히 동작만을 수행하는 것이 아니라 해당 동작 수행에 필요한 근육과 관절의 컨트롤, 호흡 과정에서 일어나는 순환 계통의 발달, 더

나아가 정신을 집중하는 과정 속에서 심신 단련을 동시에 수행 가능한 특징을 가지고 있다(전형진, 2021). 필라테스는 자아존중감 및 행복감을 증가시키며 꾸준한 운동 참여의 계기를 제공한다(최정아, 2010)(유재호, 김성중, 2010). 또한, 신체에 우리가 가지 않는 절제된 동작과 순서를 기본으로 하며 복부와 요추, 엉덩이, 골반 주변 및 허벅지 안쪽 근육을 말하는 '파워하우스(power house)' 또는 '코어(core)'의 강화로 정확한 동작과 움직임에 집중하여 균형과 조화를 이루며 신체의 바른 자세를 만들어 준다(이혜민, 조남규, 2021). 필라테스에 관한 선행연구를 살펴보면, 손훈용(2008)은 필라테스는 심신을 일치시켜 신체에 부담이 되지 않도록 근육을 단련시켜주며 정기적으로 필라테스 운동을 행하게 되면 몸과 마음의 변화를 경험할 수 있다고 하였다.(박소연, 2021). 필라테스 운동의 구체적인 효과는 근력강화, 통증 감소, 유연성의 증가, 신체의 균형감각 향상, 스트레스 해소, 자세 교정 등을 들 수 있다(이소라, 2015)(김현남, 2019). 또한, 근육 단련과 척추와 관절의 유연성을 향상시키며, 심장질환을 예방하고 당뇨병, 관절염, 우울증, 불면증 등에 효과를 보이며 과격한 트레이닝으로 인한 부작용을 보완하고, 자세교정과 재활치료로도 각광받고 있다(김선희, 권오륜, 2011)(전지윤, 차민영, 2023).

2. 그릿(Grit)

1) 그릿의 개념

그릿은 '장기적 목표를 향한 집념과 열정으로 정의되고, 어려움에도 불구하고 포기하지 않고 끝까지 인내하는 힘을 의미한다(Duckworth et al., 2007)(황매향, 2019). Duckworth(2006)에 의해 처음 도입된 개념인 그릿이란 성장, 회복력, 내재적 동기, 끈기를 축약한 단어로 장기적인 목표에 포기하지 않고 끝까지 노력하는 역량을 의미한다. (주진영, 2018). 그릿은 1808년에 처음으로 사전에 등재되었으며, 그 뜻은 "인성, 체력, 정신의 강인함의 비유적인 모습"으로 기록되었다(Stokas, A., 2015)(이유안, 2022). 최근의 사전적 의미는 "어렵고 어떤 것을 지속할 수 있게 해 주는 용기와 결심"이라고 하였다(황광원, 2016). 그릿의 개념은 다양한 분야에서 사용되어 왔으나 학자마다 사용하는 의미에는 조금씩 차이가 있다(류재준, 2018). 그릿은 꾸준한 노력과 지속적인 흥미로 구성되는데, 꾸준한 노력은 목표에 도달하는 과정에서 고난과 역경에도 목표 성취를 위해 계속해서 노력하는 경향성을 뜻하며, 지속적인 흥미는 장기목표와 흥미를 일관되게 지속하는 경향성을 뜻한다(김정은, 2018). 즉, 그릿을 가진 사람은 목표를 이루어나가는 과정에서 역경을 경험해도 포기하지 않고 꾸준히 노력을 기울인다(Duckworth & Eskreis-Winkler, 2015)(황매향, 2019). 즉, 장기적인 목표에 대한 관심과 노력을 지속하는 힘이 클수록 목표 달성이 높아진다고 보는 것이다(이효재, 2021). 그릿은 장기간 어렵고 전문적인 목표에 뚜렷한 의지를 가지고 노력할 때 커지고(Duckworth & Eskreis-Winkler, 2013), 높을수록 부정적 반응이 빨리 잊히는 특성을 갖는다(이슬비, 배은희, 이수란, 2016)(민유선, 2020).

선행 연구를 살펴보면, 그릿은 각종 분야에서 뛰어난 성과와 적응력을 정적으로 예측하며, 중도 탈락률을 부적으로 예측하는 등, 개인의 성취를 정적으로 예측하는 주요 요소로 인식되고 있다(이수란, 손영우, 2013; 이정림, 권대훈, 2016; Duckworth et al., 2007, Duckworth & Quinn, 2009; Eskreis-Winkler, Shulman, Beal, & Duckworth, 2014; Strayhorn, 2014)(김정은, 2018). 또한, Credé, Tynan, and Harms(2017)은 그릿이 삶의 만족도에도 정적인 예측을 하는 변인으로 확인되었다(고윤승, 2023). 개인의 성과에는 지능이나 특정 분야에서의 경

형, 재능, 그리고 인구통계학적 변수들이 영향을 미치는데, 그것은 이러한 영향들의 통제에도 불구하고 여전히 높은 수행을 유의미하게 예측했다.(이수란, 손영우, 2013; Duckworth et al., 2007; Eskreis-Winkler et al., 2014)(김정은, 이수란, 양수진, 2018). 이러한 그릿을 측정하는 척도인 O-grit 척도와 S-grit 척도의 개발을 통해 그 타당성이 확인되었으며(Duckworth 외, 2007; Duckworth와 Quinn, 2009) 이후의 많은 연구에서 폭넓게 사용되고 있다(황명환 . 이희경, 2018; 김혜윤 . 이효재, 2020)(이효재 ,2021).

2) 그릿의 구성요소

그릿은 장기적인 목표를 향한 지속적인 흥미와 꾸준한 노력으로 두 가지 요인으로 이루어져 있다(Duckworth et al., 2007)(강보은, 2022). 여기서 지속적인 흥미는 장기적 목표에 대한 자발적인 열정을 일관되게 유지하는 정도를 나타내는 개념을 의미하며, 노력지속은 끊임없이 노력을 계속하는 인내의 정도를 의미한다.(Duckworth et al., 2007)(강보은, 2022). 그릿에 대한 요인구조를 탐색하는 연구들에 따르면, 그릿을 별개의 두 하위 요인인 꾸준한 노력과 지속적 흥미로 따로 구분하여 분석해야 한다고 강조하고 있다.(임효진 2017a, 2017b; Credé et al., 2017; Duckworth et al., 2007; Duckworth & Quinn,2009; Muenks et al., 2017; Wolters & Hussain, 2015)(강보은, 2022). 서미옥(2019)은 연구자는 그릿을 총점을 보지 않고 두 요인으로 나누어서 보는 것이 오류의 가능성을 줄이는 것이라 하였다(고윤승, 2023). 국내에서 이루어진 연구(신민, 안도희, 2015; 임효진, 하혜숙, 2017;황매향 외, 2017)에서도 노력지속과 흥미유지는 구분되는 요인으로 정의한다(송민선, 2019).

3. 생활만족도(Satisfaction of Life)

1) 생활만족도의 개념

생활만족도란 자신의 삶을 의미 있게 받아들이고 주변 환경과 효과적으로 조화를 이루며, 정서적 측면 뿐만 아니라 사회적 측면에서도 어려움 없이 개인의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도를 나타낸다(Kalish, 1975)이다(성영실, 2009).

즉, 개인의 정신적, 물질적 목표나 욕구 달성에 대한 주관적인 평가를 의미한다.(김미라, 2002). Neugarten(1961)이 처음 사용한 용어인 "생활만족도"는 일상적인 활동에서 기쁨을 느끼는 것을 통해 개인이 자신의 삶에 의미를 부여하고 주변 환경에 효과적으로 적응하며, 정서적 측면과 사회적 측면에서 더 적극적으로 자신의 욕구를 충족시킬 수 있는 능력에 대한 주관적인 평가를 의미한다(주진영, 2018). 만족하고 행복한 삶을 영위하고자 하는 것은 대부분의 사람들이 추구하는 삶의 목표이다(성영실, 2009). 사회 과학자들의 주관적 행복이나 생활만족에 이론적, 경험적 연구들이 질적, 양적으로 매우 빠른 증가하고 있다(Diener, 1984)(구제언, 2011). 생활만족은 여러시대와 지역, 학자에 따라 삶의 질, 행복 등의 여러 다양한 개념으로 정의되고 있다(서영란, 2010). Diener(1984)는 생활만족의 개념들을 다음의 3가지로 분류하였다.

첫째, 외적 범주로서 신성함이나 미덕과 같은 외적 기준의 행복의 정의로 이 범주에서는 행복이 개인이 속한 문화나 사회가 가지고 있는 가치 체계에 따라 결정된다고 하였다(정명지, 2017).

둘째, 내적 범주로서 감정 및 감명의 개념을 기초로 두고 있다. 즉, 유쾌한 감정적인 상태를 일으키는 긍정적인 감정의 우세가 행복이라는 것이다. 이 범주에 속하는 정의는 기분좋은 감정의 경험을 강조하여 현재의 감정 상태와 상관없이 대부분의 사람들은 일상생활로부터 긍정적 감정에 노출되거나 경험한다는 것을 의미한다(이원철, 2012).

셋째, 내적·주관적 범주로 이것은 행복을 결정짓는 개인의 기준에 근거한 생활만족의 개념이다. 즉, 행복이란 개인의 욕구와 목적의 조화로운 만족이라고 할 수 있고, 이와 같은 형태의 행복은 주관적인 기준에 의해 이루어지는 자신의 삶의 질에 대한 전반적인 평가라고 할 수 있다(정명지, 2017).

2) 생활만족도 이론

생활만족에 관련된 활동이론, 목적이론, 상향 대 하향이론, 판단이론이 있다.

1) 활동이론(Activity theory)

활동이론은 Decker(1980)에 의해 개발되었으며, 활동이론에서는 행복은 인간의 활동 과정에서 발생한다고 주장한다(이원철, 2012). 즉, 목표를 달성하는 과정이 목표 자체의 달성보다 더 큰 행복을 제공한다는 것이다.(하정태, 2019). 그러나 활동 수행의 난이도가 낮으면 흥미를 잃고 지루함을 느끼게 되며, 반대로 너무 높아지면 긴장과 불안을 느끼게 된다(박은숙, 1995)(조환희, 2017). 즉, 고도의 집중이 필요하거나 과제의 난이도와 기술 수준이 균형을 이루는 활동에서는 긍정적인 감정과 더불어 행복한 몰입이 발생한다(하정태, 2019). 여기에서 말하는 활동은 인간의 바람직한 행위를 의미하며, 이러한 활동은 취미, 스포츠 등을 포함한다(박유림, 2017).

2) 목적이론(Telic theory)

목적이론에서 행복의 기준은 어떠한 목적이나 욕구 성취에 의해 나타나게 된다는 견해이다(조환희, 2017). 목적이론에서는 목적에 도달하는 과정과 결과에 있어서의 생활만족이 서로 대립을 이루고 있으며, 목적을 성취해 나가는 과정과 목적을 이루었을때 모두 생활만족을 느끼는 것인지에 관한 것이다(하정태, 2019).

이에 대해 이종만(2004)은 결국 목적이론에서는 생활만족이 개인의 장기적인 삶에서 다양한 목표들을 조화롭게 통합하며, 이를 달성해 나가는 과정에서 발생한다고 주장하고 있다.(박은숙, 2012).

3)상향 대 하향이론(Botom-up Verse Top-down theory)

상향이론에서는 자신의 삶에 주관적인 만족감의 축적이 본인의 삶에 만족으로 이어진다는 견해이다(배전호, 2010). 반면에, 하향이론은 세상을 긍정적으로 경험하도록 하는 총체적인 경향성이 있다고 보는 특성이론이며, 개인이 행복한 특성을 가지고 있어 주관적인 행복감을 느끼는 것으로 보고, 동일한 상황을 긍정적 혹은 부정적으로 판단하게 하는 성향을 찾는 데 주목한다(배전호, 2010).

4) 판단이론(Judgement theory)

판단이론은 생활만족도가 다른 기준과 비교하여 해당 기준이 높으면 만족을 느끼게 되고, 그 기준이 낮으면 부정적인 감정을 일으킨다는 견해이다(하정태, 2019). 이윤정(2001)은 생활만족에 관한 여러 연구들이 생활만족도가 특정 기준과 실제 상태를 비교함에 따라 형성된다고 주장하고 있다(박은숙, 2012). 생활감정의 경우 무의식적으로 비교가 이루어지는데, 특정 경험이 긍정적인 감정 이나 부정적인 감정을 유발하는 요소를 정확하게 예측하기 어렵지만, 발생하는 긍정적이거나 부정적인 감정의 정도를 예측할 수 있다고 한다(최상일, 2003).

4. 운동지속 (Exercise Adherence)

1) 운동지속의 개념 및 정의

운동지속이란 개인이 직접 운동에 참여하고, 그 운동을 정기적으로 지속하는 것을 의미한다(Dishman, 1981)(권보람, 2022). 미국 스포츠 의학회(ACSM, 2000) 지침에 따르면 규칙적인 운동지속이란 주 3회 이상 신체활동을 하며 1회 신체활동이 15분 이상 유지하는 것으로 정하고 있다(장민수, 2020). 운동지속을 위해서는 나이, 성별 등에 따라 운동정도가 다르며, ACSM에서 제시하는 운동정도(빈도, 강도, 시간, 유형)가 바람직한 운동정도로 제시하고 있다(최성훈, 2005)(김태우, 2014). 현대인들의 운동을 통한 여가 활동이 삶에 긍정적인 영향을 미치며, 만성 질환의 발생률을 감소시키고 수명연장과 건강관리 비용을 절감시키는 효과가 있다고 나타났다(김미경, 2006)은 지속적인 운동 참여자의 85%가 운동 참여 이후 긍정적인 정서를 경험하며, 활력과 자기긍정이 증진되고, 여러가지 부정적인 정서를 감소시켜 정신 질환에 효과를 보인다고 보고한다(정재은, 2022). 따라서, 많은 사람들은 운동을 통한 긍정적인 효과를 얻기 위해 여러 가지 운동에 지속적으로 규칙적인 참여를 한다(이양주, 김아람, 안근옥, 2015). 운동지속을 결정하는 요인으로는 거주지와 직업, 생활양식, 경제 수준 등 다양하게 존재하며 이러한 조건은 개인적, 사회적 문화적 환경의 변인에 따라 달라질 수 있다(Weinberg & Gould, 1995)(전경우, 2020).

2) 운동지속에 영향을 미치는 요인

운동지속은 규칙적인 신체활동, 즉 운동을 개인의 삶의 핵심 요소로 수용하는 정도를 나타내며, 이를 일상적인 활동으로 적용시키는 경향성, 운동을 계획하고 실행하도록 도와주는 가능성, 그리고 규칙적으로 운동에 참여하도록 유도하는 강화성이라는 세 가지 이론적인 요인으로 구성된다(Corbi & Lindsey, 1994)(김택균, 2014). 이러한 운동지속의 3가지 요인인 경향성, 가능성, 강화성 인식 수준을 높이게 되면 운동지속을 높일 수 있을 것이다.

첫째, 강화성 요인은 일생 동안 규칙적인 운동을 지속시킬 수 있도록 영향을 주

는 지도자, 전문가, 친구 등으로서 외적 동기요인을 의미한다(장지현, 2021).

둘째, 가능성 요인은 장소, 프로그램 등과 같이 운동을 계획하려고 할 때 도움이 되는 운동목적, 시간관리, 수행기술, 자기계획 등 외적 동기요인을 말한다.

셋째, 경향성 요인은 체력과 운동에 관한 자신감, 신념, 지식 등과 같이 내적 동기를 의미한다(최성훈, 2005). 운동지속은 운동에 대한 개인의 태도, 신념, 계획성, 자기효능감 등이 포함되며, 이러한 개인적인 특성들은 개인의 행동을 개선하고 의도적으로 변화시키는 데 영향을 미칠 것으로 예상되고, 운동시설이나 다양한 제도적 문제와 같은 환경적인 요인들도 운동을 지속하는 데 영향을 미칠 수 있다.(장민수, 2020).

3) 운동 참여지속을 결정짓는 요인

운동 참여지속을 결정짓는 요인으로 운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구로 나눌 수 있다(한상훈, 2017).

(1) 운동관심

운동관심이란 운동에 주의를 기울이는 것을 말한다. 운동을 지속적으로 하려면 주거공간과 운동시설의 접근성과 편이성이 운동에 대한 관심을 높인다(배영훈, 2009).

(2) 운동친구

운동친구란 운동을 참여하는 영향을 주는 지인이다(조희옥, 2015). 주위에 프로그램에 참여하고 있는 사람이 긍정적인 태도를 취하면 그 사람 또한 이에 영향을 받아 프로그램에 참여하고 있을 가능성이 있다(Dishman, 1982)(김택균, 2014).

(3) 운동습관

운동습관이란 주기적으로, 일정하게 반복하는 운동을 말한다(김택균, 2014). 규칙적으로 운동을 참여하는 사람의 85%가 운동을 참여하면서 긍정적인 감정을 경험하고 있다(배영훈, 2009). 규칙적인 운동이 신체적 기능을 개선시킬 뿐만 아니라 생활에 만족과 활력을 주고 정서적 안정 등 사회 심리적 측면의 효과있다(구우영, 임연희, 2008).

(4) 운동능력

운동능력이란 일상생활속이나 스포츠에서 볼 수 있는 신체 동작을 빠르게, 강하게, 정확하고 능숙하게 할 수 있는 능력을 말한다(Dishman,1982)(서준성, 2018).

(5) 운동환경

운동환경이란 운동을 참여하는데 있어서 시설이나 기구, 프로그램이 큰 영향을 미치는 운동들이 많이 언급되며, 운동 환경으로 가기 위한 접근성을 의미한다(조희옥, 2015). 운동생활과 깊은 관계가 있는 운동의 외계 측, 시설이나 프로그램 등을 말한다(김택균, 2014).

III. 연구 방법

본 연구는 필라테스 참여자의 그릿이 생활만족도 및 운동지속에 미치는 영향을 규명하는 데 연구의 목적이 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위한 연구 방법으로 연구대상 및 표집, 조사 도구, 설문지의 타당도와 신뢰도 및 자료처리로 구성하였다. 이에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

1. 연구대상 및 표집

본 연구의 대상은 2023년 1~3월 필라테스를 참여하고 있는 참여자를 모집단으로 선정하였다. 광주광역시에 A샵, B샵의 필라테스 참여자를 대상으로 하였다. 연구대상은 비확률 표집방법(non-probability sampling) 중 편의표본추출법(convenience sampling method)을 사용하였으며, 연구의 취지를 설명하고 동의를 구한 후 온라인 설문지와 설문지를 배포하여 총 230부를 표집하였다. 설문지는 자기평가기입법(self-administration method)을 통하여 이루어졌으며 설문지의 내용이 불성실하게 작성된 것으로 판단된 4부를 제외한 총 226부의 자료를 분석하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

| 구분 | | 빈도(명) | 비율(%) |
|------|----------|-------|-------|
| 성별 | 남자 | 13 | 5.8 |
| | 여자 | 213 | 94.2 |
| 연령 | 30대 미만 | 96 | 42.5 |
| | 30대 | 64 | 28.3 |
| | 40대 이상 | 66 | 29.2 |
| 결혼유무 | 미혼 | 126 | 55.8 |
| | 기혼 | 100 | 44.2 |
| 운동경력 | 6개월 미만 | 72 | 31.9 |
| | 6개월~1년 | 53 | 23.4 |
| | 1년~2년 | 47 | 20.8 |
| | 2년 이상 | 54 | 23.9 |
| 수강형태 | 1:1 개인수업 | 30 | 13.3 |
| | 2:1 듀엣수업 | 19 | 8.4 |
| | 그룹수업 | 177 | 78.3 |
| 총계 | | 226 | 100 |

2. 조사 도구

본 연구는 필라테스 참여자의 그릿이 생활만족도 및 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위하여 자료수집 도구로 Google form 온라인 설문지와 실제 설문지를 이용하였다. 설문지의 구성 내용은 연구모형과 관련하여 인구통계학적 특성과 생활만족도, 그릿, 운동지속으로 총 4개의 부문으로 구성하였다. 사용된 연구방법은 이종재(2014), 장세진(2015), 박원우(2021), 최성훈(2005)의 설문지를 활용하였으며, 설문지는 규명하고자 하는 내용의 올바른 의도성과 적합성 확보를 위해 선행연구를 통하여 검증되어 신뢰도 및 타당도 검증을 실시한 뒤 사용되었던 설문지를 기초로 하여 본 연구의 목적에 부합되도록 수정·보완하여 사용하였다. 또한 설문지는 자기평가기입법을 통해 얻을 수 있는 유형들로 구성하였다. 설문지의 주요 구성 내용은 다음 <표 2>과 같다.

1) 설문지 구성

본 설문지는 인구통계학적 특성 5문항, 생활만족도 11문항, 그릿 8문항, 운동지속 17문항 총 41문항으로 설문지를 구성하였다. 인구통계학적 특성을 제외한 모든 설문 문항에 대한 응답은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5단계 리커트 척도(Likert scale)를 이용하였으며 설문지의 구성지표는 <표 2>과 같다.

표 2. 설문지의 구성

| 변인 | 구성지표 | 구성내용 | 문항 수 | 문항 수 |
|----------|-----------|-----------------------------|------|------|
| 독립 변인 | 인구통계학적 특성 | 성별, 연령, 결혼유무, 운동경력, 수강형태 | 5 | 5 |
| 매개 변인 | 그릿 | 지속적 관심 | 4 | 8 |
| | | 꾸준한 노력 | 4 | |
| 종속 변인 | 생활만족도 | 정서적 만족 | 5 | 11 |
| | | 사회적 만족 | 3 | |
| | | 신체적 만족 | 3 | |
| 총계 | 운동지속 | 운동관심 | 3 | 17 |
| | | 운동능력 | 4 | |
| | | 운동습관 | 3 | |
| | | 운동친구 | 3 | |
| | | 운동환경 | 4 | |
| 총계 | | | 41 | |

(1) 연구 대상자인 필라테스 참여자의 인구통계학적 특성을 조사하기 위하여 이 종재(2014)이 제작한 설문지를 수정·보완하여 성별, 연령, 결혼유무, 운동경력, 수강형태 총 5문항으로 구성하였다.

(2) 생활만족도

본 연구에서 생활만족도 요인을 조사하기 위하여 장세진(2015)의 연구에서 생활만족도에 미치는 영향을 알아보기 위해 Diener et al.(1983) 개발한 생활만족척도(The Satisfaction With Life Scale : SWLS) 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 일부 문항을 삭제하고 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 정서적만족 5문항, 신체적만족 3문항, 사회적만족 3문항으로 3개의 하위요인과 11개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점에서 ‘매우 그렇다’에 5점으로 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 생활만족도가 높다는 것을 의미한다.

(3) 그릿

본 연구에서 그릿 요인을 조사하기 위하여 Duckworth 등(2007)이 개발한 ‘그릿 측정도구(grit-s)’는 그릿 측정 도구(grit-o) 문항 중 총점 상관이 낮았던 4문항을 제외한 총 8문항으로 구성되어 있으며 그릿 측정도구(grit-s)는 성취에 대한 예측타당성이 높다는 사실이 검증되었다. 박원우(2021)가 활용한 검사지를 바탕으로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 설문지는 2개 하위요인으로 나뉘어 8개 문항으로 구성되었다. 하위척도로는 지속적 관심 4문항, 꾸준한 노력 4문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점에서 ‘매우 그렇다’에 5점으로 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 그릿이 높다는 것을 의미한다.

(4) 운동지속

본 연구에서 운동지속을 조사하기 위하여 최성훈(2005)이 개발한 한국형 운동지속 검사지를 사용하였다. 본 연구에서는 5개 영역, 17개 문항으로 설문을 구성하여 실시하였고, 하위요인으로 운동관심 3문항, 운동친구 3문항, 운동습관 3문항, 운동능력 4문항, 운동환경 4문항으로 총 17문항으로 구성하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점에서 ‘매우 그렇다’에 5점으로 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록

운동지속이 높다는 것을 의미한다.

2) 측정도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서 사용할 측정도구의 타당도 및 문항의 적합성을 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 통하여 요인 추출은 최대우도 추정법을 사용하였다. 인자구조의 단순화를 위한 직교회전 방법 중 배리맥스(Varimax)방식을 통해 요인 적재치를 ± 0.05 를 기준으로 하여 요인 회전을 실시하였다. 설문지의 신뢰도 검증은 Cronbach's α 계수를 산출하였으며 산출된 값이 .60이상이면 신뢰성이 있는 것으로 판단하였다. 분석결과 본 연구에서 구성하고자 하는 척도에 관한 타당도와 신뢰도는 <표3>, <표4>, <표5>와 같다.

(1) 그릿의 탐색적 요인분석

표 3. 그릿의 타당도와 신뢰도 분석 결과

| 문항 | 요인 | 지속적 관심 | 꾸준한 노력 | Cronbach'α |
|---------|----|--------|--------|------------|
| 그릿2 | | .883 | -.035 | .868 |
| 그릿3 | | .867 | -.064 | |
| 그릿4 | | .858 | -.059 | |
| 그릿1 | | .768 | -.069 | |
| 그릿8 | | -.041 | .826 | .801 |
| 그릿5 | | -.036 | .823 | |
| 그릿7 | | -.083 | .799 | |
| 그릿6 | | -.054 | .716 | |
| 고유치 | | 3.097 | 2.299 | |
| 분산(%) | | 38.713 | 28.744 | |
| 누적분산(%) | | 38.713 | 67.456 | |

<표 3>은 필라테스 참여자의 그릿에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과이다. 요인 분석 결과 총 8개의 문항에서 제외된 문항 없이 8개의 문항 2개의 하위요인으로 추출되었다. 하위요인은 지속적 관심 4문항, 꾸준한 노력 4문항으로 구성되었다. 또한, 요인별 신뢰도를 분석한 결과 지속적 관심 $\alpha=.868$, 꾸준한 노력 $\alpha=.801$ 으로 나타나 신뢰도가 검증되었다.

(2) 생활만족도의 탐색적 요인분석

표 4. 생활만족도의 타당도와 신뢰도 분석결과

| 문항 | 요인 | | | Cronbach'α |
|---------|--------|--------|--------|------------|
| | 정서적만족 | 신체적만족 | 사회적만족 | |
| 만족2 | .879 | .186 | .183 | .848 |
| 만족3 | .802 | .147 | .303 | |
| 만족1 | .795 | .220 | .169 | |
| 만족9 | .210 | .802 | .189 | .767 |
| 만족11 | .148 | .747 | .229 | |
| 만족10 | .214 | .736 | .308 | |
| 만족8 | .336 | .306 | .784 | .828 |
| 만족6 | .427 | .220 | .766 | |
| 만족7 | .076 | .475 | .672 | |
| 고유치 | 4.785 | 1.233 | .650 | |
| 분산(%) | 53.165 | 13.702 | 7.226 | |
| 누적분산(%) | 53.165 | 66.867 | 74.093 | |

<표 4>는 필라테스 참여자의 생활만족도에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과이다. 요인 분석 결과 총 11개의 문항에서 2개의 문항이 제외된 총 9개의 문항과 3개의 하위요인이 추출되었다. 하위요인은 정서적 만족 3문항, 신체적 만족 3문항, 사회적 만족 3문항으로 구성되었다. 또한, 요인별 신뢰도를 분석한 결과 정서적 만족 $\alpha=.848$, 신체적 만족 $\alpha=.767$, 사회적 만족 $\alpha=.828$ 으로 나타나 신뢰도가 검증되었다.

(3) 운동지속의 탐색적 요인분석

표 5. 운동지속의 타당도와 신뢰도 분석 결과

| 문항 | 요인 | | | | | Cronbach'α |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|
| | 운동관심 | 운동친구 | 운동습관 | 운동능력 | 운동환경 | |
| 지속13 | .798 | .278 | .092 | .199 | .153 | .828 |
| 지속14 | .774 | .206 | .138 | .189 | .021 | |
| 지속12 | .760 | .158 | .247 | .228 | .159 | |
| 지속17 | .189 | .813 | .080 | .208 | .213 | .836 |
| 지속16 | .205 | .801 | .201 | .065 | .161 | |
| 지속15 | .237 | .785 | .163 | .265 | .030 | |
| 지속5 | .078 | .095 | .834 | .149 | .241 | .839 |
| 지속7 | .197 | .177 | .722 | .371 | .125 | |
| 지속6 | .329 | .253 | .717 | .166 | .248 | |
| 지속2 | .154 | .281 | .158 | .715 | .100 | .759 |
| 지속4 | .358 | .149 | .249 | .680 | .140 | |
| 지속3 | .407 | .153 | .331 | .584 | .195 | |
| 지속8 | .015 | .112 | .055 | .404 | .775 | .734 |
| 지속9 | .127 | .151 | .368 | .102 | .757 | |
| 지속10 | .345 | .228 | .348 | -.139 | .617 | |
| 고유치 | 6.808 | 1.448 | 1.137 | .897 | .808 | |
| 분산(%) | 45.384 | 9.656 | 7.582 | 5.979 | 5.388 | |
| 누적분산(%) | 45.384 | 55.040 | 62.622 | 68.601 | 73.989 | |

<표 5>는 필라테스 참여자의 운동지속에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과이다. 요인 분석 결과 총 17개의 문항에서 2개의 문항이 제외된 총 15개의 문항과 5개의 하위요인이 추출되었다. 또한, 요인별 신뢰도를 분석한 결과 운동관심 $\alpha=.828$, 운동친구 $\alpha=.836$, 운동습관 $\alpha=.839$, 운동능력 $\alpha=.759$, 운동환경 $\alpha=.734$ 으로 나타나 신뢰도가 검증되었다.

3. 자료 처리

본 연구의 자료처리는 응답이 완료된 설문지를 회수한 후, 응답 내용에 불성실하거나 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료를 제외하여 SPSS 26.0 통계 프로그램을 이용하여 본 연구의 목적에 따라 다음과 같이 분석 하였으며 모든 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

첫째, 측정도구의 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시하고, 요인 분석 결과에 대한 신뢰도 검증을 위하여 신뢰도 분석(Cronbach's α)을 실시하였다.

둘째, 연구대상자의 일반적 특성에 따른 그릿, 생활만족, 운동지속의 차이를 알아보기 위하여 t-test와 일원변량분석(One-way ANOVA)을 실시한 후 사후검증을 실시하였다.

셋째, 필라테스 참여자의 그릿이 생활만족 및 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 관련 변인의 상관관계 분석

필라테스 참여자의 그릿이 생활만족도 및 운동지속에 얼마나 영향을 미치는지를 밝혀내기 위한 절차인 다중공선성진단을 위하여 상관관계분석을 실시하였다.

표 6. 관련 변인 간의 상관관계 분석 결과

| | 그릿 | 생활만족도 | 운동지속 |
|-------|--------|--------|------|
| 그릿 | 1 | | |
| 생활만족도 | .234** | 1 | |
| 운동지속 | .184** | .699** | 1 |

**p<0.1

<표 6>는 독립 변인 간의 상관관계 계수를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시한 결과이다. 그릿, 생활만족도, 운동지속 변인간의 관계에서 .184~ .699로 나타나, 대부분의 계수 값이 일반적인 다중공선성의 의심 값인 .900보다 낮은 값을 보임으로써 다중공선성이 존재하지 않음이 밝혀졌다.

2. 인구통계학적 특성에 따른 그릿, 생활만족도, 운동지속에 대한 차이검증

표 7. 연령에 따른 필라테스 참여자의 그릿, 생활만족도, 운동지속에 대한 차이검증

| | | 30대 미만 | 30대 | 40대 이상 | F-value | Sig. | 사후 검증 |
|---------------|-------|-----------|-----------|-----------|---------|------|----------|
| 그릿 | 지속적관심 | 2.94±1.03 | 2.71±1.08 | 2.82±0.87 | .999 | .370 | - |
| | 꾸준한노력 | 3.74±0.84 | 3.95±0.78 | 3.69±0.59 | 2.232 | .110 | - |
| 생활 만족 도 | 정서적만족 | 3.87±0.72 | 4.06±0.74 | 3.68±0.55 | 4.872** | .008 | 3<2 |
| | 신체적만족 | 4.22±0.60 | 4.05±0.71 | 3.85±0.61 | 6.529** | .002 | 3<1 |
| | 사회적만족 | 4.12±0.65 | 3.94±0.78 | 3.91±0.55 | 2.294 | .103 | - |
| 운동 지속 | 운동관심 | 4.07±0.73 | 4.04±0.79 | 3.71±0.68 | 5.179** | .006 | 3<2,1 |
| | 운동친구 | 3.90±0.80 | 3.82±0.96 | 3.60±0.75 | 2.496 | .085 | - |
| | 운동습관 | 3.76±0.88 | 3.85±0.80 | 3.75±0.68 | .325 | .723 | - |
| | 운동능력 | 3.86±0.80 | 3.82±0.88 | 3.43±0.67 | 6.247** | .002 | 3<2,1 |
| | 운동환경 | 3.60±0.87 | 3.86±0.86 | 3.67±0.71 | 1.925 | .148 | - |

**p<.01, 1: 30대 미만, 2: 30대, 3: 40대 이상

<표 7>은 연령에 따른 필라테스 참여자의 그릿, 생활만족도, 운동지속의 평균과 표준편차, 그리고 차이검증을 위한 t-test 결과이다. 그릿의 모든 하위요인에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 생활만족도의 하위요인인 정서적 만족에서 40대 이상 보다 30대가 유의하게 높게 나타났고 신체적 만족에서는 40대 이상 보다 30대 미만에서 유의하게 높게 나타났다. 운동지속의 하위요인인 운동관심에서 40대 이상 보다 30대, 30대 미만에서 유의하게 높게 나타났고, 운동능력에서 40대 이상보다 30대, 30대미만에서 유의하게 높게 나타났다. 운동지속의 운동친구, 운동습관, 운동환경에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 8. 결혼유무에 따른 필라테스 참여자의 그릿, 생활만족도, 운동지속에 대한 차이검증

| | | 미혼 | 기혼 | t-value | Sig. |
|-------|-------|-----------|-----------|---------|------|
| 그릿 | 지속적관심 | 2.86±1.05 | 2.81±0.94 | .401 | .689 |
| | 꾸준한노력 | 3.79±0.82 | 3.78±0.68 | .041 | .968 |
| 생활만족도 | 정서적만족 | 3.89±0.75 | 3.84±0.62 | .607 | .544 |
| | 신체적만족 | 4.14±0.65 | 3.97±0.64 | 1.947 | .053 |
| | 사회적만족 | 4.03±0.70 | 3.98±0.62 | .500 | .617 |
| 운동지속 | 운동관심 | 4.08±0.71 | 3.80±0.78 | 2.823** | .005 |
| | 운동친구 | 3.89±0.83 | 3.67±0.84 | 1.987* | .048 |
| | 운동습관 | 3.78±0.83 | 3.79±0.77 | -.046 | .963 |
| | 운동능력 | 3.82±0.82 | 3.60±0.77 | 2.082* | .038 |
| | 운동환경 | 3.62±0.86 | 3.79±0.78 | -1.519 | .130 |

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

<표 8>은 결혼유무에 따른 필라테스 참여자의 그릿, 생활만족도, 운동지속의 평균과 표준편차, 그리고 차이검증을 위한 t-test 결과이다. 그릿과 생활만족도의 모든 하위요인에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 운동지속의 하위요인인 운동관심, 운동친구, 운동능력에서 미혼이 유의하게 높게 나타났다. 운동지속의 운동습관, 운동환경에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 9. 운동경력에 따른 필라테스 참여자의 그릿, 생활만족도, 운동지속에 대한 차이검증

| | | 6개월 미만 | 6개월~1년 | 1년~2년 | 2년 이상 | F-value | Sig. | 사후검증 |
|-------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|------|--------------|
| 그릿 | 지속적관심 | 3.01±0.81 | 2.83±1.20 | 2.81±1.11 | 2.66±0.90 | 1.297 | .276 | - |
| | 꾸준한노력 | 3.62±0.79 | 4.04±0.82 | 3.95±0.67 | 3.61±0.64 | 5.021** | .002 | 1,4<2 |
| 생활만족도 | 정서적만족 | 3.65±0.66 | 4.05±0.84 | 4.05±0.61 | 3.82±0.56 | 4.944** | .002 | 1<2,3 |
| | 신체적만족 | 3.93±0.63 | 4.16±0.60 | 4.22±0.66 | 4.00±0.68 | 2.429 | .066 | - |
| | 사회적만족 | 3.87±0.67 | 4.03±0.70 | 4.19±0.62 | 4.01±0.65 | 2.343 | .074 | - |
| 운동지속 | 운동관심 | 3.70±0.72 | 4.10±0.76 | 4.28±0.64 | 3.88±0.75 | 7.017** * | .000 | 1<2,3 4<3 |
| | 운동친구 | 3.66±0.69 | 3.97±0.89 | 3.80±0.96 | 3.77±0.86 | 1.363 | .255 | - |
| | 운동습관 | 3.44±0.79 | 4.04±0.84 | 4.12±0.59 | 3.71±0.77 | 9.986** * | .000 | 1<2,3 |
| | 운동능력 | 3.39±0.72 | 3.89±0.92 | 4.02±0.72 | 3.74±0.73 | 7.385** * | .000 | 1<2,3 |
| | 운동환경 | 3.50±0.72 | 3.91±0.82 | 4.08±0.67 | 3.40±0.92 | 8.998** * | .000 | 4<2,3 1<3 |

p<.01, *p<.001 1: 6개월 미만, 2: 6개월~1년, 3: 1년~2년, 4: 2년 이상

<표 9>은 운동경력에 따른 필라테스 참여자의 그릿, 생활만족도, 운동지속의 표준편차, 그리고 차이검증을 위한 일원분산분석(One-way ANOVA) 결과이다. 그릿의 하위요인인 꾸준한 노력에서 6개월 미만과 2년 이상 보다 6개월~1년이 유의하게 높게 나타났고 지속적 관심에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 생활만족도의 하위요인인 정서적 만족에서 6개월 미만 보다 6개월~1년과 1년~2년이 유의하게 높게 나타났다. 신체적 만족과 사회적 만족에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 운동지속의 하위요인인 운동관심에서 6개월 미만 보다 6개월~1년 과 1년~2년이 유의하게 높게 나타났고, 2년 이상보다 1년~2년이 유의하게 높게 나타났다. 또한, 운동습관에서 6개월 미만보다 6개월~1년과 1년~2년이 유의하게 높게 나타났다. 운동능력에서 6개월 미만보다 6개월~1년과 1년~2년이 유의하게 높게

나타났다. 운동환경에서 2년 이상 보다 6개월~ 1년과 1년~2년이 유의하게 높게 나타났고, 6개월 미만 보다 1년~2년이 유의하게 높게 나타났다.

3. 필라테스 참여자의 그릿이 생활만족도에 미치는 영향

1) 필라테스 참여자의 그릿이 정서적 만족에 미치는 영향

표 10. 그릿이 정서적 만족에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|--|-----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | 1.916 | .228 | | | 8.397 | .000 | | |
| 지속적 관심 | -.042 | .037 | -.060 | | -1.124 | .262 | .982 | 1.018 |
| 꾸준한 노력 | .547 | .049 | .599 | | 11.199*** | .000 | .982 | 1.018 |

$R^2=.367$, $F=66.185$, $sig.=.000$

*** $p<.001$ 종속 변수 : 생활만족도의 정서적 만족

<표 10>는 그릿(지속적 관심, 꾸준한 노력)이 생활만족도의 정서적 만족에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .982로 .1이상, 분산팽창오차요인(VIF)는 1.018로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 그릿의 하위요인 중 꾸준한 노력은 $\beta =.599$ 로 생활만족의 정서적 만족에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤으나, 지속적 관심은 유의한 차이가 나타나지 않았다. $R^2=.367$ 로 36.7%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

2) 필라테스 참여자의 그릿이 신체적 만족에 미치는 영향

표 11. 그릿이 신체적 만족에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | 3.108 | .254 | | 12.258 | .000 | | |
| 지속적 관심 | -.040 | .041 | -.061 | -.962 | .337 | .982 | 1.018 |
| 꾸준한 노력 | .283 | .054 | .330 | 5.207*** | .000 | .982 | 1.018 |

$R^2=110.$, $F=14.952$, $sig.=.000$

*** $p<.001$ 종속 변수: 생활만족도의 신체적 만족

<표 11>은 그릿(지속적 관심, 꾸준한 노력)이 생활만족도의 신체적 만족에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .982으로 .1이상, 분산팽창오차요인(VIF)은 1.018로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 그릿의 하위요인 중 꾸준한 노력은 $\beta =.330$ 으로 정(+)적인 영향을 미쳤으며 지속적 관심은 유의한 차이가 나타나지 않았다. $R^2=.110$ 으로 11%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

3) 필라테스 참여자의 그릿이 사회적 만족에 미치는 영향

표 12. 그릿이 사회적 만족에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | 2.711 | .252 | | 10.777 | .000 | | |
| 지속적 관심 | -.027 | .041 | -.041 | -.668 | .505 | .982 | 1.018 |
| 꾸준한 노력 | .364 | .054 | .414 | 6.752*** | .000 | .982 | 1.018 |

$R^2=.170$, $F=24.043$, $sig.=.000$

*** $p<.001$ 종속 변수: 생활만족도의 사회적 만족

<표 12>은 그릿(지속적 관심, 꾸준한 노력)이 생활만족도의 사회적 만족에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .982으로 .1이상, 분산팽창오차요인(VIF)은 1.018로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 그릿의 하위요인 중 꾸준한 노력은 $\beta =.414$ 으로 정(+)-적인 영향을 미쳤으며 지속적 관심은 유의한 차이가 나타나지 않았다. $R^2=.170$ 로 17%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

4. 필라테스 참여자의 그릿이 운동지속에 미치는 영향

1) 필라테스 참여자의 그릿이 운동관심에 미치는 영향

표 13. 그릿이 운동관심에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | 2.747 | .281 | | 9.781 | .000 | | |
| 지속적 관심 | -.093 | .046 | -.124 | -2.033* | .043 | .982 | 1.018 |
| 꾸준한 노력 | .391 | .060 | .396 | 6.491*** | .000 | .982 | 1.018 |

R²=.178, F=25.339, sig.=.000

*p<.05, ***p<.001 종속 변수: 운동지속의 운동관심

<표 13>는 그릿(지속적 관심, 꾸준한 노력)이 운동지속의 운동관심에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .982으로 .1이상, 분산팽창요인(VIF)은 1.018로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 그릿의 하위요인 중 꾸준한 노력은 β =.396으로 정(+)-적인 영향을 미쳤으며 지속적 관심은 유의한 차이가 나타나지 않았다. R²=.178로 17.8%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

2) 필라테스 참여자의 그릿이 운동친구에 미치는 영향

표 14. 그릿이 운동친구에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | 2.151 | .308 | | 6.976 | .000 | | |
| 지속적 관심 | -.086 | .050 | -.102 | -1.706 | .089 | .982 | 1.018 |
| 꾸준한 노력 | .498 | .066 | .449 | 7.538*** | .000 | .982 | 1.018 |

R²=.217, F=32.143, sig.=.000

***p<.001 종속 변수: 운동지속의 운동친구

<표 14>은 그릿(지속적 관심, 꾸준한 노력)이 운동지속의 운동친구에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .982으로 .1이상, 분산팽창요인(VIF)은 1.018로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 그릿의 하위요인 중 꾸준한 노력은 β =.449으로 정(+)-적인 영향을 미쳤으며 지속적 관심은 유의한 차이가 나타나지 않았다. R²=.217로 21.7%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

3) 필라테스 참여자의 그릿이 운동습관에 미치는 영향

표 15. 그릿이 운동습관에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | 2.585 | .295 | | 8.752 | .000 | | |
| 지속적 관심 | -.145 | .048 | -.181 | -3.018** | .003 | .982 | 1.018 |
| 꾸준한 노력 | .427 | .063 | .404 | 6.747*** | .000 | .982 | 1.018 |

R²=.208, F=30.562, sig.=.000

p<.01, *p<.001 종속 변수: 운동지속의 운동습관

<표 15>는 그릿(지속적 관심, 꾸준한 노력)이 운동지속의 운동습관에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .982으로 .1이상, 분산팽창오차요인(VIF)은 1.018로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 그릿의 하위요인 중 꾸준한 노력은 β =.404으로 정(+)적인 영향을 미쳤으며 지속적 관심은 유의한 차이가 나타나지 않았다. R²=.208로 20.8%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

4) 필라테스 참여자의 그릿이 운동능력에 미치는 영향

표 16. 그릿이 운동능력에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|-----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | 1.615 | .266 | | 6.068 | .000 | | |
| 지속적 관심 | -.085 | .043 | -.105 | -1.958 | .051 | .982 | 1.018 |
| 꾸준한 노력 | .621 | .057 | .585 | 10.899*** | .000 | .982 | 1.018 |

R²=.364, F=65.305, sig.=.000

***p<.001 종속 변수: 운동지속의 운동능력

<표 16>는 그릿(지속적 관심, 꾸준한 노력)이 운동지속의 운동능력에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .982으로 .1이상, 분산팽창오차요인(VIF)은 1.018로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 그릿의 하위요인 중 꾸준한 노력은 β =.585으로 정(+)적인 영향을 미쳤으며 지속적 관심은 유의한 차이가 나타나지 않았다. R²=.364로 36.4%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

5) 필라테스 참여자의 그릿이 운동환경에 미치는 영향

표 17. 그릿이 운동환경에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | 2.179 | .301 | | 7.230 | .000 | | |
| 지속적 관심 | -.112 | .049 | -.135 | -2.289* | .023 | .982 | 1.018 |
| 꾸준한 노력 | .485 | .065 | .445 | 7.516*** | .000 | .982 | 1.018 |

R²=.225, F=33.748, sig.=.000

*p<.05, ***p<.001 종속 변수: 운동지속의 운동환경

<표 17>은 그릿(지속적 관심, 꾸준한 노력)이 운동지속의 운동능력에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .982으로 .1이상, 분산팽창오차요인(VIF)은 1.018로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 그릿의 하위요인 중 꾸준한 노력은 β =.445으로 정(+)적인 영향을 미쳤으며 지속적 관심은 유의한 차이가 나타나지 않았다. R²=.225로 22.5%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

5. 생활만족도가 운동지속에 미치는 영향

1) 생활만족도가 운동관심에 미치는 영향

표 18. 생활만족도가 운동관심에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|---------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | 1.079 | .297 | | 3.630 | .000 | | |
| 정서적 만족 | .228 | .077 | .211 | 2.982** | .003 | .623 | 1.605 |
| 신체적 만족 | .223 | .088 | .193 | 2.527* | .012 | .535 | 1.870 |
| 사회적 만족 | .273 | .095 | .243 | 2.878** | .004 | .438 | 2.285 |

R²=.297, F=32.643, sig.=.000

*p<.05, **p<.01 종속 변수: 운동지속의 운동관심

<표 18>은 생활만족도(정서적 만족, 신체적 만족, 사회적 만족)가 운동지속의 운동관심에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .438~ .623으로 .1이상, 분산팽창오차요인(VIF)은 1.605~2.285로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 생활만족의 하위요인 중 사회적 만족은 β =.243, 정서적 만족은 β =.211, 신체적 만족은 β =.193으로 운동지속의 운동관심에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤다. R²=.297로 29.7%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

2) 생활만족도가 운동친구에 미치는 영향

표 19. 생활만족도가 운동친구에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | .899 | .342 | | 2.627 | .009 | | |
| 정서적 만족 | .382 | .088 | .314 | 4.341*** | .000 | .623 | 1.605 |
| 신체적 만족 | .046 | .101 | .035 | .454 | .650 | .535 | 1.870 |
| 사회적 만족 | .307 | .109 | .243 | 2.810** | .005 | .438 | 2.285 |

R²=.264, F=27.952, sig.=.000

p.<.01, *p<.001 종속 변수: 운동지속의 운동친구

<표 19>은 생활만족도(정서적 만족, 신체적 만족, 사회적 만족)가 운동지속의 운동친구에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .438~ .623으로 .1이상, 분산팽창오차요인(VIF)은 1.605~2.285로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 생활만족의 하위요인 중 정서적 만족은 β =.314, 사회적 만족은 β =.243으로 운동지속의 운동친구에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤으나, 신체적 만족은 유의한 차이가 나타나지 않았다. R²=.264로 26.4%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

3) 생활만족도가 운동습관에 미치는 영향

표 20. 생활만족도가 운동습관에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | | 공선성 | | |
|--------|--------|-------|---------|----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | t-value | Sig. | 허용오차 | VIF |
| (상수) | .642 | .306 | | 2.095 | .037 | | |
| 정서적 만족 | .381 | .079 | .329 | 4.838*** | .000 | .623 | 1.605 |
| 신체적 만족 | .033 | .091 | .026 | .359 | .720 | .535 | 1.870 |
| 사회적 만족 | .384 | .098 | .319 | 3.928*** | .000 | .438 | 2.285 |

$R^2=.350$, $F=41.361$, $sig.=.000$

*** $p<.001$ 종속 변수: 운동지속의 운동습관

<표 20>는 생활만족도(정서적 만족, 신체적 만족, 사회적 만족)가 운동지속의 운동습관에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .438~ .623으로 .1이상, 분산팽창오차요인(VIF)은 1.605~2.285로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 생활만족의 하위요인 중 정서적 만족은 $\beta=.329$, 사회적 만족은 $\beta=.319$ 으로 운동지속의 운동습관에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤으나, 신체적 만족은 유의한 차이가 나타나지 않았다. $R^2=.350$ 로 35%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

4) 생활만족도가 운동능력에 미치는 영향

표 21. 생활만족도가 운동능력에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | .521 | .299 | | 1.742 | .083 | | |
| 정서적 만족 | .443 | .077 | .381 | 5.757*** | .000 | .623 | 1.605 |
| 신체적 만족 | -.044 | .089 | -.036 | -.500 | .617 | .535 | 1.870 |
| 사회적 만족 | .417 | .095 | .345 | 4.373*** | .000 | .438 | 2.285 |

R²=.387, F=48.337, sig.=.000

***p<.001 종속 변수: 운동지속의 운동능력

<표 21>은 생활만족도(정서적 만족, 신체적 만족, 사회적 만족)가 운동지속의 운동능력에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .438~ .623으로 .1이상, 분산팽창오차요인(VIF)은 1.605~2.285로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 생활만족의 하위요인 중 정서적 만족은 β =.381, 사회적 만족은 β =.345으로 운동지속의 운동능력에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤으나, 신체적 만족은 유의한 차이가 나타나지 않았다. R²=.387로 38.7%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

5) 생활만족도가 운동환경에 미치는 영향

표 22. 생활만족도가 운동환경에 미치는 영향 분석

| | 비표준 계수 | | 표준 계수 | t-value | Sig. | 공선성 | |
|--------|--------|-------|---------|----------|------|------|-------|
| | B | 표준 오차 | β | | | 허용오차 | VIF |
| (상수) | .701 | .334 | | 2.101 | .037 | | |
| 정서적 만족 | .312 | .086 | .261 | 3.638*** | .000 | .623 | 1.605 |
| 신체적 만족 | .121 | .099 | .095 | 1.223 | .222 | .535 | 1.870 |
| 사회적 만족 | .323 | .106 | .261 | 3.040** | .003 | .438 | 2.285 |

R²=.276, F=29.547, sig.=.000

p<.01, *p<.001 종속 변수: 운동지속의 운동환경

<표 22>은 생활만족도(정서적 만족, 신체적 만족, 사회적 만족)가 운동지속의 운동환경에 미치는 영향을 분석하기 위한 다중회귀분석 결과이다. 다중공선성검사에서 공차한계가 모든 요인이 .438~ .623으로 .1이상, 분산팽창오차요인(VIF)은 1.605~2.285로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 생활만족의 하위요인 중 정서적 만족은 β =.261, 사회적 만족은 β =.261으로 운동지속의 운동환경에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤으나, 신체적 만족은 유의한 차이가 나타나지 않았다. R²=.276로 27.6%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

V. 논의

본 연구는 필라테스 참여자의 그릿이 생활만족과 운동지속에 미치는 영향을 규명함으로써 필라테스 현장에 있는 지도자와 참여자에게 기초적인 자료를 제공하고 더 나아가 필라테스 참여자의 그릿 향상을 통한 생활만족과 운동지속을 위해 다음과 같이 논의하고자 한다. 기존 선행연구들에서 밝혀진 연구 결과들을 중심으로 그릿에 따른 생활만족도가 운동지속 요인에 미치는 영향에 대해서 종합적으로 논의하고자 한다.

1. 인구통계학적 특성에 따른 그릿, 생활만족도, 운동지속 분석

1) 연령에 따른 차이분석

첫째, 연령에 따른 필라테스 참여자의 그릿의 모든 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 반면, 민유선(2020)의 연구에 따르면 연령에 따라 그릿의 차이에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 본 연구와 상반된 결과가 나타났다. 그릿과 연령의 차이는 요인에 따라 차별적으로 나타난다는 것을 알 수 있다. 이는 과거에는 연령이 높아짐에 따라 건강관리의 중요성을 인식하고 그 정도가 높아졌지만, 현재는 연령과 관계없이 운동을 즐겨하고 스포츠 활동에 대한 인식변화와 더불어 이러한 결과가 나왔음을 알 수 있다.

둘째, 연령에 따른 필라테스 참여자의 생활만족의 하위요인인 정서적 만족에서 40대이상 보다 30대가 유의하게 높게 나타났고 신체적 만족에서는 40대이상 보다 30대 미만에서 유의하게 높게 나타났고 사회적 만족에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이것은 40대 이상보다 그이하의 연령대가 운동에 적극적으로 신체활동에 참여하여 일생생활의 만족을 경험하고 건강을 유지한다는 것을 알 수 있다. 이와 같은 결과는 최희승(2017)의 생활체육을 참여하는 여성의 연구에서 연령에 따른 생활만족에서 모든 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 본 연구를 일부분 지지 하고 있다. 이는 40대 이상 연령대보다 30대 이하의 연령에서 정서적

만족과 신체적 만족을 경험하고 있는데, 이는 연령이 어릴수록 본인을 가꾸고 관리하는 것에 투자하며 정서나 신체적으로 만족한다는 것을 알 수 있다.

셋째, 연령에 따른 필라테스 참여자의 운동지속의 운동친구, 운동습관, 운동환경에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 운동지속의 하위요인인 운동관심에서 40대이상보다 30대, 30대 미만에서 유의하게 높게 나타났고, 운동능력에서 40대이상보다 30대, 30대미만에서 유의하게 높게 나타났다. 이는 40대 이상 보다 30대, 30대 미만의 연령대가 운동을 지속하는데 주거지역과 운동시설의 근접성과 편의성이 운동을 참여하는 사람으로부터 관심을 이끌어내고 신체 동작을 정확하고 능숙하게 할 수 있는 능력을 중요시 한다는 것으로 사료 된다.

2) 결혼유무에 따른 차이분석

첫째, 결혼유무에 따른 그릿의 모든 하위요인에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 김조은(2021)연구에서 영유아교사의 그릿이 결혼상태에 따라 기혼교사가 미혼 교사보다 그릿 수준이 높은 것으로 나타난 결과와는 상반된다.

둘째, 결혼유무에 따른 생활만족의 모든 하위요인에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 정영중(2010)의 체육교사를 대상으로 한 연구에서 결혼유무에 따른 생활만족은 유의한 차이가 나타나지 않아 본 연구 결과를 지지한다. 또한, 최만집(2011)의 생활체육 참여인을 대상으로 한 연구에서도 결혼여부에 따라 생활만족은 유의한 차이를 보이지 않았다. 하지만, 구제연(2011)의 생활체육 배드민턴 동호인을 대상으로 한 연구에 따르면 결혼유무에 따른 생활만족은 기혼자가 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 상반된다. 이에 본연구와 선행연구 결과를 분석해 볼 때 생활만족은 결혼유무에 따라 생활환경이 다를 수 있기 때문에 차이가 있을 수 있기에 다차원적인 연구가 필요하다.

셋째, 결혼유무에 따른 운동지속의 하위요인인 운동관심, 운동친구, 운동능력에서 미혼이 유의하게 높게 나타났다. 운동지속의 운동습관, 운동환경에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 서성훈(2011)의 농촌 생활체육인을 대상으로 한 연구에 따르면 배우자의 유무에 따라 운동지속의도가 높게 나타났는데, 이는 배우자가 있

는 경우, 부부 서로가 격려해 줄 수 있기에 운동에 참가하고 이를 지속할 의도가 높다고 판단할 수 있기에 본 연구와 일부분 유사하다고 판단 할 수 있다. 하지만 , 결혼유무에 따라 운동지속요인의 차이를 분석한 연구가 부족하여 추가적인 연구가 필요해 보인다.

3) 운동경력에 따른 차이분석

첫째, 운동경력에 따른 필라테스 참여자의 그릿의 하위요인인 꾸준한 노력에서 6개월 미만과 2년 이상 보다 6개월~1년이 유의하게 높게 나타났다. 이는 운동경력이 짧거나 긴 사람에 비해 중간 정도 경력 기간을 가지고 있는 사람이 더 꾸준히 노력 하고자 하는 것으로 보인다. 이러한 연구 결과는 조우림(2023)의 연구에서 무용전공대학생의 무용경력에 따른 그릿의 차이가 있다는 결과가 나타나 본 연구의 결과를 일부분 지지한다. 이러한 연구결과는 운동경력에 따라 차별적으로 운동하는 상황에서 끈기 있게 노력하는 것을 알 수 있다. 엄현아(2023)의 연구에서도 주짓수 수련 기간이 그릿에 영향을 미친다고 나타난 연구 결과도 같은 맥락으로 해석 될 수 있다. 또한, 박찬수(2022)의 연구에서 대학운동선수의 경력이 많을수록 장기적인 목표에 대한 노력이 증가 되는 것으로 판단되는 것은 유사하지만 운동경력이 적더라도 단기적인 목표를 설정한 선수 역시 그들 스스로 노력하고 있다는 것으로 파악된다는 것은 본 연구 결과를 지지한다. 또한 정미남(2023)의 생활체육에 참여하는 중년여성을 대상으로 한 연구에서도 참여기간에 따라 그릿 수준의 차이가 있다는 결과가 본 연구를 지지한다. 운동을 오래 참여하는 사람은 그릿의 수준이 높고, 운동에 참여하는 기간을 늘리는데 그릿의 수준을 높일 수 있는 전략에 대한 연구가 필요하다고 판단된다.

둘째, 운동경력에 따른 필라테스 참여자의 생활만족의 하위요인인 정서적 만족에서 6개월 미만 보다 6개월~1년과 1년~2년이 유의하게 높게 나타났다. 신체적 만족과 사회적 만족에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 생활체육참가자를 대상으로 한 박세윤 (2006)의 연구에서 참가경력에 따라 생활만족도에 유의한 차이를 보였고 또한, 운동참가기간이 높을수록 생활만족도가 높다는 최상일(2003)의 연구나, 이종길(1996)의 사회체육활동 참여자를 대상으로 한 연구결과도 생활만족에 지속적으로 영향을 미쳐 이와 같은 결과를 지지하고 있다. 참여기간이 길다는

의미는 필라테스 참여자가 운동참여 자체에서 지속적으로 만족을 느꼈기 때문이며, 이러한 정서적 만족감이 전반적인 생활만족감에도 긍정적인 영향을 미쳤을 것이라 볼 수 있다.

셋째, 운동경력에 따른 필라테스 참여자의 운동지속의 하위요인인 운동관심에서 6개월 미만 보다 6개월~ 1년 과 1년~2년이 유의하게 높게 나타났고, 2년 이상보다 1년~2년이 유의하게 높게 나타났다. 또한, 운동습관에서 6개월 미만보다 6개월~1년과 1년~2년이 유의하게 높게 나타났다. 운동능력에서 6개월 미만보다 6개월~1년과 1년~2년이 유의하게 높게 나타났다. 운동환경에서 2년 이상 보다 6개월~ 1년과 1년~2년이 유의하게 높게 나타났다. 운동친구에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 고옥재, 유신환, 이상덕(2009)의 패러글라이딩 동호인의 운동지속의도에 참여정도가 중요한 영향을 미치는 것으로 보고한 연구결과와 김기오, 신조황, 강성호(2007)의 헬스클럽 이용자를 대상으로 한 연구에서 운동기간에 따라 운동지속가능성과 운동지속의지에 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 연구결과도 같은 맥락에서 해석될 수 있다.(엄현아 2023) 또한, 김순옥(2011)은 운동기간에 따른 운동지속성향은 운동에 대한 능력, 습관, 관심, 친구 등의 요인에 유의한 영향을 미쳐 운동기간이 길수록 탁구참여자의 운동지속성향이 높아진다고 보고하여 본 연구와 일부분 일치한다(민유선 2020).

2. 필라테스 참여자의 그릿이 생활만족에 미치는 영향

필라테스 참여자의 그릿(지속적 관심, 꾸준한 노력)이 생활만족의 하위요인에 미치는 영향을 알아본 결과 그릿 요인의 꾸준한 노력이 생활만족의 정서적, 신체적, 사회적 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

필라테스 참여자들이 꾸준한 마음을 가지고 지속적으로 운동을 참여하고 노력하는 것이 정신과 신체에 만족을 불러일으키고 사회적 만족감을 고양시킨다는 것을 시사한다. 필라테스 지도자는 참여자의 상태를 면밀히 살펴 운동을 꾸준히 참여하고 노력할 수 있도록 격려하여 참여자 본인 스스로 만족감을 느낄 수 있도록 해야 할 것이다.

이는, 필라테스 참여자의 그릿이 높을수록 운동에 대한 목적성을 가질 수 있게 되고 높은 수준의 목표를 향해 노력하며 생활만족에 영향을 미칠 수 있다는 것을 시사한다.

김지홍(2021)의 대학택권도시범단원을 대상으로 한 연구에서는 직접적인 노력을 지속하여 문제점을 극복하고 발전하였을 때 만족의 정도가 더욱 크다고 하였으며 이는 본 연구에서 필라테스 참여자의 그릿이 높을 경우 운동 하는 것에 대해 긍정적인 의미를 부여하고 운동 후에 생활 전반의 만족을 가져올 수 있다는 점을 맥을 같이 한다.

이는 필라테스 참여자도 마찬가지로 관심을 유지하는 것보다 지속적인 노력으로 운동을 통해 생활의 만족을 추구할 수 있는 것으로 해석할 수 있다.

3. 필라테스 참여자의 그릿이 운동지속에 미치는 영향

필라테스 참여자의 그릿이 (지속적 관심, 꾸준한 노력)이 운동지속의 하위요인에 미치는 영향을 알아본 결과 그릿 요인의 꾸준한 노력이 운동지속의 모든 하위요인인 운동관심, 운동친구, 운동습관, 운동능력, 운동환경에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 필라테스 참여자가 꾸준히 운동을 참여할 때 운동에 대한 관심도 높아지고 같이 운동을 참여하는 사람과의 친밀한 관계를 유지하고 규칙적으로 운동에 참여하게 되고 운동하는 자세와 신체적으로 발전된 모습, 운동하는 장소 등이 운동을 꾸준히 지속하게 하는 것으로 나타났다.

장순현(2022)의 스포츠클라이밍 참여자를 대상으로 한 연구에 따르면 그릿은 운동지속에 긍정적인 영향을 미치며 운동참여 지속의 원동력 된다고 본 연구와 맥을 같이 한다.

이러한 결과는 양찬일(2020)의 연구에 따르면 중·고등학교 야구선수들의 그릿과 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 민유선(2020) 연구 또한 생활체육 수영참여자의 그릿 수준이 높을수록 계속적으로 수영에 참여하고자 하는 지속의도를 증가시킨다고 하여 본 연구 결과를 뒷받침해 주고 있다. 그리고 김민지(2018)는 그릿의 하위요인인 흥미유지보다 노력지속이 학업성취도에 영향을 미친다고 하여 본 연구 결과를 지지한다. 서예경(2022)의 펜싱동호인을 대상으로 한 연구에서 그릿(grit)특성과 운동지속행동의 인과관계 분석 결과 그릿(grit)의 하위요인인 노력지속은 운동지속행동의 하위 요인인 운동친구와 운동관심, 운동습관, 운동능력, 운동환경에 정적인 영향을 주는 것으로 나타나 본 연구 결과를 지지한다.

필라테스는 정신과 신체적 건강을 유지시키기 위해 긍정적인 영향을 미치는 운동으로 참여자들이 꾸준히 노력하며 운동을 지속한다면 만족하며 운동을 지속할 수 있을 것이다.

4. 필라테스 참여자의 생활만족도가 운동지속에 미치는 영향

생활만족도(정서적 만족, 신체적 만족, 사회적 만족)이 필라테스 참여자의 운동지속 하위요인에 미치는 영향을 알아본 결과 첫째, 생활만족도 요인인 사회적 만족, 정서적 만족, 신체적 만족이 운동지속의 운동 관심에 영향을 미치는 것으로 나타났고,

둘째, 생활만족도 요인인 정서적 만족, 사회적 만족이 운동지속의 운동친구에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 셋째, 생활만족도 요인인 정서적 만족, 사회적 만족이 운동지속의 운동습관에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 넷째, 생활만족도 요인인 정서적 만족, 사회적 만족이 운동지속의 운동능력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 다섯째, 생활만족도 요인인 정서적 만족, 사회적 만족이 운동지속의 운동환경에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 권기일(2013)의 선행연구와 일치 하였고, 운동을 지속하며 생활에 만족하면 지속적인 운동참여로 욕구가 생기게 되는 상관관계가 있는 것으로 확인할 수 있었다.

이는 필라테스 참여자에게 생활만족이 운동지속에 긍정적인 영향을 미친다는 본 연구의 결과를 지지한다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

필라테스 참여자의 그릿에 따른 생활만족도가 운동지속에 미치는 영향을 분석하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 연령에 따른 필라테스 참여자의 생활만족의 하위요인인 정서적 만족과 신체적 만족에 유의한 차이가 나타났다. 이것은 40대 이상 그이하의 연령대가 운동에 적극적으로 신체활동에 참여하여 정서나 신체적으로 만족을 경험하고 건강을 유지한다는 것을 알 수 있다.

또한 운동지속의 하위요인인 운동관심과 운동능력에서 30대, 30대 미만에서 유의하게 높게 나타났다.

30대 이하의 연령대가 운동을 지속하는데 주거지역과의 접근성과 편의성과 동작을 잘 수행하는 능력 등이 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

결혼 유무에 따라 미혼이 운동관심, 운동친구, 운동능력에 유의한 차이가 나타났다. 결혼유무에 따라 운동지속요인의 차이를 분석한 연구가 부족하여 추가적 연구가 필요하다.

운동경력이 중간 정도인 사람이 더 꾸준히 운동하고자 하고 노력하는 것으로 나타났다. 이는 운동을 참여하는 기간에 따라 그릿의 수준을 높일 수 있는 전략에 대한 연구가 필요하다고 판단된다.

또한, 운동경력이 높을수록 정서적 만족에서 차이가 나타났다.

이는 필라테스 참여자가 운동경력이 길다는 의미는 필라테스 참여자가 운동참여 자체에서 지속적으로 만족을 느꼈기 때문이며 이러한 정서적 만족감이 전반적인 생활에도 긍정적인 영향을 미쳤을 것이라 볼 수 있다.

또한, 운동경력이 6개월 이상인 사람이 운동관심, 운동습관, 운동능력, 운동환경

에서 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 필라테스 참여자의 그릿이 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

그릿의 하위요인 중 꾸준한 노력이 생활만족의 정서적, 신체적, 사회적 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 필라테스 참여자들이 꾸준한 마음을 가지고 지속적으로 운동을 참여하고 노력하는 것이 정신과 신체에 만족을 불러일으키고 사회적 만족감을 고양시킨다는 것을 시사한다.

셋째, 필라테스 참여자의 그릿이 운동지속에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그릿의 하위요인의 중 꾸준한 노력이 운동지속의 모든 하위요인인 운동관심, 운동친구, 운동습관, 운동능력, 운동환경에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 필라테스 참여자가 꾸준히 운동을 참여할 때 운동에 대한 관심도 높아지고 같이 운동을 참여하는 사람과의 친밀한 관계를 유지하고 규칙적으로 운동에 참여하게 되고 운동하는 자세와 동작, 운동하는 장소 등이 영향을 주어 운동을 꾸준히 지속하게 하는 것으로 볼 수 있다.

넷째, 필라테스 참여자의 생활만족이 운동지속에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회적 만족, 정서적 만족, 신체적 만족이 운동 관심에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 정서적 만족, 사회적 만족이 운동친구에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 정서적 만족, 사회적 만족이 운동습관에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 정서적 만족, 사회적 만족이 운동능력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 정서적 만족, 사회적 만족이 운동환경에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 운동을 하며 생활에 만족하면 운동지속 요인들의 영향을 받고 운동을 꾸준히 지속하고자 하고 삶에 긍정적인 영향을 미치는 다는 것을 알 수 있다.

이상의 내용을 종합해보자면 필라테스 참여자의 그릿의 꾸준한 노력은 생활만족과 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 필라테스 참여자는 포기하지 않고 운동을 지속한다면 생활의 만족을 느껴 운동을 더욱더 지속하게 되 생활에 긍정적인 영향이 있는 것으로 사료 된다.

2. 제언

본 연구는 필라테스 참여자의 그릿이 생활만족 및 운동지속에 미치는 영향을 분석하고자 하였다.

이에 따른 미흡한 부분과 후속 연구에서 연구해야 할 문제점과 발전된 연구 결과를 얻을 수 있도록 제언 한다.

첫째, 본 연구는 광주 지역 거주 참여자로 대상을 구성하였기 때문에 연구 결과를 일반화하기가 어렵다. 향후 후속 연구에서는 대상을 더욱 확대하여 연구 결과를 보다 일반화할 수 있도록 구성할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 필라테스 참여자로 대상을 구성하였기 때문에 향후 후속 연구에서는 최근 추세에 맞춰 다른 운동과 함께 대상을 확대하여 후속 연구가 이루어질 필요가 있다.

셋째, 본 연구의 조사 도구는 설문지 법만을 사용하여 양적연구로서 통계적인 자료를 통해 차이를 밝히고 있으나 연구대상자의 특수성이나 응답의 세부적인 차이들을 명확하게 이해하기 어려운 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 양적연구 뿐만 아니라 참여자들의 세부적인 측면까지 파악할 수 있는 심층 면담과 같은 질적 연구를 통해 그릿과 생활만족 그리고 운동지속요인을 더 심층적으로 규명할 필요가 있다.

참고 문헌

- 강보은(2022). 부모의 그림이 양육태도를 매개로 자녀의 그림에 미치는 관계 분석. 박사학위논문, 부산대학교.
- 고경희, 성재형(2009). 몸과 정신의 조화, 필라테스. 한국체육철학학회지. 17(2), 29-42.
- 고옥재, 유신환, 이상덕(2009). 패러글라이딩 동호인의 참가정도가 운동지속 및 운동중독에 미치는 영향. 한국체육과학회지. 18(4), 79-92.
- 고윤승(2023). 사이버대학생의 마인드셋, 그림과 학업지속의도간의 관계. e-비즈니스 연구. 24(1), 153-169.
- 구안나(2011). 무용기능교육을 위한 필라테스 운동법 도입에 관한 연구. 한양대학교 우리춤연구소. 7(3), 127-156.
- 구우영, 임연희(2008). 스포츠센터의 스포츠 수요 만족을 위한 효율적 경영관리. 한국자료분석학회지. 10(2), 1027-1041.
- 구제언(2011). 생활체육 배드민턴동호인의 참여정도와 운동몰입이 생활만족 및 행복감에 미치는 영향. 박사학위논문, 서남대학교 대학원.
- 권기일(2013). 국민체력 100 프로그램 참여에 따른 재미요인이 심리적 행복감, 생활만족, 운동지속의도에 미치는 영향. 석사학위논문, 가천대학교 스포츠문화대학원.
- 권보람(2022). 건강운동참여자의 기본심리욕구와 운동결과기대가 운동지속의도에 미치는 영향. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 권오정(2021). 여자대학생의 필라테스 수업 참여 과정 탐색: 근거이론 적용. 한국스포츠심리학회. 32(3), 43-59.
- 김기오, 신조황, 강성호(2007). 헬스클럽 이용자의 운동지속의도 분석. 한국스포츠리서치. 18(4), 977-986.

- 김미경(2006). 에어로빅 참여형태에 따른 여가인지와 생활만족도의 관계. 한국 여가레크리에이션학회지. 30(3), 249-260.
- 김미라(2002). 노인의 생활 만족도에 영향을 미치는 요인탐색. 석사학위논문, 서울여자대학교.
- 김민수(2011). 산악자전거 동호인의 참여수준에 따른 운동 몰입과 운동정서. 석사학위논문. 영남대학교 교육대학원.
- 김민지(2018). 무용전공자의 자기관리가 자신감과 심리적 행복감에 미치는 영향. 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 김병윤, 김우식(2022). 필라테스 고객의 열정적 행동과 심리적 행복감 및 운동지속 간의 관계. 한국응용과학기술학회. 39(2), 233-245.
- 김선희, 권오륜(2011). 생활체육지도자의 필라테스 운동체험에 관한 현상학적 탐구. 움직임의 철학: 한국체육철학회지. 19(3), 189-206.
- 김세문(2016). 스포츠클럽 수영회원들의 지도자에 대한 기대도와 수업만족도 및 운동지속의사와의 상관관계. 석사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 김순옥(2011). 탁구동호인의 운동지속성향과 심리적 안녕감의 관계. 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 김유식, 이솔잎, 김아름(2012). 성인여성의 여가무용참여와 몰입경험, 자아실현 및 생활만족의 관계. 한국체육학회. 51(5), 85-95.
- 김윤경, 정숙희(2020). 필라테스 대중화를 위한 메소드 개선요인에 관한 연구. 한양대학교 우리춤연구소. 16(4), 85-113.
- 김은정, 신현주, 김윤희(2021). 비만 여대생들의 필라테스 참여가 신체조정 및 자아존중감에 미치는 영향. 한국무용학회. 27, 171-180.
- 김정은(2018). 그릿과 열정 간의 변별 및 주관적 안녕감과의 관계 검증 : 다집단 분석을 이용한 비교문화연구. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김정은, 이수란, 양수진(2018). 한국형 그릿(Grit) 특성에 대한 고찰: 높은 그릿 집단의 다차원적 유형 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제 24(2),

131-151.

- 김조은(2021). 영유아교사의 그릿(Grit)과 회복탄력성이 직무만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 동국대학교 교육대학원.
- 김지선(2010). 필라테스의 재미요인과 신체상, 자기효능감 및 지속의도의 관계. 석사학위논문, 단국대학교 스포츠과학대학원.
- 김지홍(2021). 대학태권도시범단원의 실수인식이 그릿(Grit)과 운동만족에 미치는 영향. 석사학위논문, 신한대학교 대학원.
- 김태우(2014). 대학운동선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 운동지속에 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교.
- 김택균(2014). G·X 프로그램에 참여하는 성인 여성의 참여동기가 몰입경험과 운동지속에 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교.
- 김현남(2019). 필라테스 훈련이 무용수 부상예방에 미치는 효과, 한국스포츠학회지. 17(4), 1121-1127.
- 김혜윤, 이효재(2020). 교사에 대한 친밀감과 신뢰감이 한국어 학습자의 그릿(Grit)에 미치는 영향-중국인 한국어 학습자를 중심으로. 한국어 교육. 농업교육과 인적자원개발. 55(1), 55-78.
- 노수연(2016). 필라테스 참가자들의 신체적 자기개념과 심리적 웰빙 및 주관적 행복감의 관계. 한국체육학회, 55(1), 207-219.
- 류재준(2018). 그릿, 자기결정성, 성장신념의 관계에서 생애목표의 조절효과. 석사학위논문, 서울교육대학교.
- 민유선(2020). 생활 체육 수영참여자의 그릿(GRIT)이 운동 지속의도 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향. 석사학위논문, 충북대학교 일반대학원.
- 민유선, 김현주, 최종환(2020). 생활체육 수영 참여자의 그릿(GRIT)이 운동 지속의도 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향. 한국스포츠학회지. 18(3), 713-724.
- 박미향(2009). 필라테스 매트과정 체험을 통한 몸의 변화. 한국체육철학

- 회,17(2),273-285.
- 박세운(2006). 생활체육참가자의 참가동기와 스포츠 몰입 및 생활만족도의 관계. 석사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 박소연(2021). 산후 필라테스 운동이 건강체력, 체간안정성 및 동적자세 조절에 미치는 영향. 석사학위논문, 울산대학교 대학원.
- 박원우(2021). 학교스포츠클럽 참여 중학생의 그릿과 감성지능이 학업적 자기효능감에 미치는 영향. 석사학위논문, 신라대학교 교육대학원.
- 박유림(2017). 성인의 생활만족도에 따른 문화예술 활동 참여 동기의 관한 연구. 석사학위논문, 경희대학교 경영대학원.
- 박윤기(2013). 학교스포츠클럽 참여 중학생의 신체적 자기효능감과 운동지속의 관계. 석사학위 논문, 한국교원대학교 대학원.
- 박은숙(1995). 무용전공 학생의 체격과 체력에 관한 연구. 석사학위논문, 경희대학교.
- 박은숙(2012). 시각장애인의 생활체육 참여가 자신감과 생활만족에 미치는 영향. 석사학위논문, 강원대학교 대학원.
- 박찬수(2022). 대학운동선수의 그릿이 운동열정 및 번아웃에 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 배영훈(2009). 생활체육 참가자의 운동지속유형이 운동중독에 미치는 영향. 한국 자료분석학회지. 11(5), 2785-2794.
- 배전호(2010). 양육효능감, 자기효능감, 자기조절감, 우울이 자녀의 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 삼육대학교 대학원.
- 서미옥(2019). 그릿(Grit)과 관련 변인들의 관계에 대한 메타분석. 한국교육학회지. 57(1), 105-130.
- 서성훈(2012). 농촌 생활체육 참가자의 운동지속의도 결정요인 분석. 박사학위논문, 인천대학교 대학원.
- 서수진(2018). 필라테스 지도자의 전문성 척도개발. 한국체육학회지. 57(5),

- 351-362.
- 서영란(2010). 사회적 관심의 정도와 활동수준에 따른 중학생의 생활양식과 스트레스 대처방식, 생활만족도의 관계 연구. 석사학위논문. 명지대학교 사회교육대학원.
- 서예경(2022). 펜싱동호인의 커뮤니티특성과 그릿(GRIT)이 기본적 심리욕구와 운동만족 및 운동지속행동에 미치는 영향. 박사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 서준성(2018). 운동스트레스가 보치아 경기보조자의 운동지속에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국체육대학교.
- 성영실(2009). 청소년의 리더십생활기술이 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 숙명여자대학교.
- 손훈용(2008). 필라테스 운동 참여가 현대인의 스트레스에 미치는 영향. 석사학위논문, 신라대학교대학원.
- 송민선(2019). 그릿 증진 프로그램을 통한 초등학생의 그릿, 마인드셋, 자기통제 증진 효과. 석사학위논문, 경인교육대학교.
- 신민, 안도희(2015). 영재와 평재 고등학생들의 성공에 대한 인식, Grit, 열망 및 성취목적 비교. 영재교육연구. 25(4), 607-628.
- 양승용, 권세정(2013). 검도 생활체육참여자들의 인내/끈기와 자존감 수준에 따른 목표성향 분석. 한국스포츠학회지. 11(2), 1-14.
- 양찬일(2020). 중·고등학교 야구선수들의 마인드셋과 그릿 및 운동지속의도의 구조적 관계. 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 엄현아(2023). 주짓수 수련자의 수련 기간에 따른 그릿(GRIT)이 신체적 자기효능감과 운동지속의도에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원.
- 오미화(2011). 생활체육 참여가 장애인의 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구-울산 지역의 장애인 복지시설 이용자를 중심으로. 석사학위논문. 울산대학교.
- 오진숙(2010). 생활무용 프로그램 참여가 자아존중감 및 생활만족도에 미치는 영

- 향. 한국레저스포츠학회. 7, 91-105.
- 유재호, 김성중(2010). 필라테스가 체지방률, 유산소능력, 그리고 하지 등속성 근력에 미치는 영향. 대한피부미용학회지. 8(3), 81-90.
- 윤상문(2021), 여가스포츠 참여 여성의 그릿이 여가지속 및 여가만족에 미치는 영향. 한국스포츠학회지, 19(3), 295-305.
- 윤상영, 김학권(2022). 스크린골프 참가자의 그릿과 운동지속의 관계에서 운동물입의 매개효과. 한국사회체육학회지. 90, 255-265.
- 윤숙향(2008). Pilates 운동프로그램을 통한 신체의 자세와 발란스에 관한 연구. 명지대학교 일반대학원, 박사학위논문.
- 이소라(2015). 필라테스 운동이 무용수의 통증에 미치는 영향 : 허리 디스크 중심으로. 석사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 이수란, 손영우(2013). 무엇이 뛰어난 학업성취를 예측하는가?- 신중하게 계획된 연습과 투지(Grit). 한국심리학회지. 학교. 10(3), 349-366.
- 이슬비, 배은희, 이수란(2016). 부정적 피드백의 완충제, 투지(Grit): 부정적 피드백에 대한 정서 반응에 투지가 미치는 영향. 한국심리학회지. 30(3).
- 이양주, 김아람, 안근옥(2015). 마라톤 참가자의 참여정도와 운동자각도, 몰입 및 운동지속참가와와의 관계. 아시아 운동학 학술지. 17(3), 7-15.
- 이연수, 정한결(2019). 무용전공대학생의 필라테스 참여가 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국무용학회지. 19(3), 63-73.
- 이옥진, 문한진, 김미예(2022). 스포츠 그릿의 개념 탐색을 위한 척도의 요인 구조 비교. 한국체육측정평가학회지. 24(4), 51-63.
- 이원철(2012). 생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향. 석사학위논문, 조선대학교 일반대학원.
- 이유안(2022). 그릿(grit)의 도덕교육적 의의. 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 이윤정(2001). 주부의 무용참가가 생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문.

- 단국대학교대학원.
- 이정림, 권대훈(2016). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석. 청소년학연구. 23(11), 245-264.
- 이종길(1996). 운동경기유형과 기능수준에 따른 정신력과 주의형태에 관한 연구. 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 이종만(2004). 대학생들의 생활체육 참여가 생활만족 및 여가만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 안동대학교 교육대학원.
- 이중재(2014). 필라테스 참여자의 운동정서와 심리적 웰빙 및 운동만족의 구조적 관계. 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 이지영(2017). 대학생의 그릿(Grit)과 어려운 과제 수행의 관계 : 자기조절효능감과 몰입을 중심으로. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교 대학원.
- 이혜민, 조남규(2021). 무용전공생들의 필라테스 체험에 대한 현상학적 연구. 한국무용과학회지. 38(4), 59-75.
- 이효재(2021). 한국어 학습자의 그릿 및 자기효능감이 한국어 학습 몰입에 미치는 영향 : 경로분석 및 매개효과를 중심으로. 박사학위논문, 부산외국어대학교 대학원.
- 임효진(2017a). 그릿(Grit)의 요인구조와 타당도에 관한 탐색적 연구. 아시아교육연구. 18(2), 169-192.
- 임효진(2017b). 그릿(Grit)의 요인구조 및 초등학생과 대학생 집단에서 나타나는 잠재평균의 차이. (3), 87-113.
- 임효진, 하혜숙(2017). 원격대학 여성 성인학습자들의 끈기(Grit)와 목표인식, 학업-가정갈등 및 사회적 지지가 학업적응에 미치는 영향. (1), 59-81.
- 장민수(2020). 중등학교 레슬링지도자의 리더십 유형이 선수만족 및 운동지속에 미치는 영향. 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 장세진(2015). 생활체육 야구인의 참여유형이 팀몰입, 팀효능감과 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 고려대학교 의용과학대학원.

- 장순현(2022). 스포츠클라이밍 참여자의 그릿이 마인드셋 및 운동지속에 미치는 영향. 여가학연구. 20(3), 97-112.
- 장지현(2021). 학교운동부지도자 리더십 행동유형과 학생선수의 마인드셋, 운동몰입, 운동지속의 구조적 관계. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 전경우(2020). 스포츠센터 지도자의 멘토 기능과 성취목표성향, 자신감, 운동몰입 및 운동지속의도의 구조적 관계. 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 전수호, 남인수(2015). 성인 휘트니스클럽 참여자의 열정이 운동만족 및 행복지수에 미치는 영향. 한국체육학회. 24(1), 515-528.
- 전지윤, 차민영(2023). 조셉 필라테스의 생애사로 본 필라테스의 기원과 형성배경. 스포츠인류학연구. 18(2), 69-86.
- 전형진(2021). 남성 필라테스 지도자 되기 : 필라테스 남성 지도자가 겪는 역할 수행의 어려움과 극복 전략. 석사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 전혜원(2011). 재가노인의 우울, 자아존중감, 일상생활수행능력 및 생활만족도. 한국생활환경학회지. 18(6), 656-666.
- 정명지(2017). 운동 몰입이 심리적 행복감, 생활만족 및 삶의 질의 구조적 관계 연구 : 대학생을 중심으로. 석사학위논문. 세명대학교 대학원.
- 정미남(2023). 생활체육 참여 중년여성의 긍정심리자본, 운동몰입, 그릿, 건강증진행위의 구조적 관계. 석사학위논문, 단국대학교.
- 정영중(2010). 체육교사의 생활체육 참여에 따른 생활만족이 직무만족 및 조직몰입에 미치는 영향. 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 정재은(2022). 필라테스 참여 여성의 신체변화가 심리적 만족에 미치는 영향. 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 조다수지(2009). 필라테스 매트 운동에 따른 20대 여성의 기초체력과 체성분 및 발균형 분석. 석사학위논문, 원광대학교.
- 조우림(2023). 무용전공대학생의 그릿(Grit)과 회복탄력성이 멘토링에 의해 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교 대학원.

- 조찬미(2012). 실버 여성의 댄스스포츠 참여에 따른 운동정서와 고독감의 관계. 석사학위논문. 한신대학교 대학원.
- 조환희(2017). 생활스포츠 참여자들의 주관적 행복이 대인관계성향 및 생활만족에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국체육대학교.
- 조희옥(2015). 음악줄넘기 참가자의 진지한 여가와 레크리에이션 전문화 및 운동지속의 관계. 석사학위논문. 단국대학교 스포츠과학대학원.
- 주진영(2018). 여가스포츠로서 따릉이 이용자의 그릿이 여가지속, 여가만족도, 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 최만집(2011). 생활체육 참여자들의 운동중독과 생활만족 및 정신건강의 관계. 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 최상일(2003). 기혼여성 헬스클럽 참가자의 여가만족도가 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 부산외국어대학교 교육대학원.
- 최상일(2003). 기혼여성 헬스클럽 참가자의 여가만족도가 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문. 부산외국어대 교육대학원.
- 최성훈(2005). 한국형 운동지속 검사지 개발. 박사학위 논문, 서울대학교 대학원.
- 최정아(2010). 필라테스 운동 참여가 신체·심리적 요인 변화 및 심리적 행복감간의 인과분석, 박사학위논문. 원광대학교 일반 대학원.
- 최희승(2017). 생활체육에 참여하는 기혼여성의 생활만족이 정신건강 및 스트레스에 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 하정태(2018). 생활체육 참여가 생활만족도와 삶의 질에 미치는 영향. 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 한상훈(2017). 성인 태권도 품새 선수들의 자기관리와 스포츠자신감 및 운동지속의 관계. 석사학위논문, 한국체육대학교.
- 황광원(2017). 그릿(Grit)의 인성교육 적용 방안 연구, 석사학위논문, 서울대학교.
- 황매향 (2019). 학업상담에서의 그릿의 의미와 증진 방안 탐색. 초등상담연구. 18(1), 1-21.

- 황명환, 이희경(2018).그릿의 요인구조 분석 및 목표 구체화를 통한 그릿의 효과: 고등학교 영어학업성취도를 중심으로. 영어교육연구. 30(3), 133-153.
- Akos, P., & Kretchmar, J.(2017). Investigating grit at a non-cognitive predictor of college success. *The Review of Higher Education*.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S.(2002). *Foundations of exercise psychology*. Morgan Town, WV: Fitness Information Technology.
- Chang, W.(2014). *Grit and academic performance: Is being grittier better?* Doctoral dissertation, University of Miami.
- Corbin, C. B., Lindsey, R.(1994). *Concepts of physical fitness*. Dubuque, LA: Wm. C. Brown Communications.
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D.(2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492-511.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychologica Bulletin*, 95,542-575.
- Dishman, R. K. (1981). Biologic influences on exercise adherence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 143-159.
- Duckworth & Eskreis-Winkler(2013). True grit, *The Observer* 26(4), 1-3.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D.(2009). Development and validation of the short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of personality assessment*, 91(2), 166-174.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.

- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R.(2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Duckworth, A.(2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L.(2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Personality Science and Individual Differences*, 5(36), 1-12.
- Fishbein, M., & Ajzen, I.(1975). *Belief, attitude intention and behavior: An introduction to theory and research*. Addison Wesley Publishing Co.
- Havighurst, R. J., Neugarten, B. L., Tobin, S. S.(1968). Disengagement and patterns of aging. In Neugarten, B. L.(Ed), *Middle age and aging*(p161-172). Chicago:Chicago University Press.
- Heath, C. W.(1945). *What people are; a study of normal young men*.
- Kalish, R. A.(1975). *Aging self and personality. Late adult perspectives on human development*. CailiWordsworth Publishing company.
- Muenks, K., Wigfield, A., Yang, J. S., & O’Neal, C. R.(2017). How true is grit? Assessing its relations to high school and college students' personality characteristics, self-Regulation, engagement, and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 109(5), 599-620.
- Neugarten, A . C.(1961). Satisfaction and Happiness. *Social Indicators Research*, 8, 385-422.
- Ross, C.(2016). *The Three Pathways to Happiness: How Orientations to Pleasure,Engagement, and Meaning Relate to Grit and Well-Bing*

in a Longitudinal, International Sample.

Stokas, A.(2015). “A Genealogy of Grit: Education in the New Gilded Age.”Educ Theory, 65.

Strayhorn, T. L.(2014). What role does grit play in the academic success of black male collegians at predominantly white institutions?. Journal of African American Studies, 18(1), 1-10.

Weinberg & Gould, 1995 Weinberg, R. S., & Gould, D.(1995). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wolters & Hussain(2015). Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with collegestudents’ self-regulated learning and academic achievement. Metacognitionand Learning, 10(3), 293-311.

부 록(설문지)

필라테스 참여자의 그릿이 생활만족 및 운동지속에 미치는 영향

안녕하십니까?

본 설문은 필라테스 참여자에게 그릿(목표달성을 위한 장기적인 열정과 노력)이 생활만족과 운동지속에 미치는 영향을 분석하여 필라테스 참여자의 생활만족도를 향상시키고 운동을 지속할 수 있는 그릿을 향상시키기 위한 설문지입니다. 따라서 현재 필라테스 활동에 참여하고 계신 여러분의 객관적이고 전문적인 견해를 수집하고자 합니다.

본 설문은 자발적 동의를 하신 분들에 한하여 진행되며 귀하께서 응답하신 모든 내용은 무기명으로 작성되어 순수 연구 목적으로만 사용되어 연구 목적 이외의 다른 어떠한 용도로도 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

또한 문항에 맞고 틀리는 등의 정답은 없으니 느끼신 대로 솔직하고 성실하게 응답하여 효과적인 연구 자료가 되도록 협조 부탁드립니다. 잠시 시간을 내시어 설문에 응답해 주시면 대단히 감사하겠습니다.

연구자: 김민정

지도교수: 이숙영

2023년 1월

조선대학교 교육대학원 김민정(무용교육전공)

I. 다음의 문항들은 현재 귀하의 일반적 특성에 관한 문항입니다. 귀하에 해당하는 번호에 “O” 또는 “✓” 표시를 해주십시오.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남자 ② 여자

2. 귀하의 연령은?

- ① 30대 미만 ② 30대 ③ 40대 이상

3. 귀하의 결혼 유무는?

- ① 미혼 ② 기혼

4. 귀하의 운동경력은?

- ① 6개월 미만 ② 6개월~1년 ③ 1년~2년 ④ 2년 이상

5. 귀하의 필라테스 수강 형태는?

- ① 1:1 개인수업 ② 2:1 듀엣수업 ③ 그룹수업

II. 다음의 문항들은 현재 귀하의 생활만족도에 관한 문항입니다. 귀하의 생각에 가장 부합되는 번호에 “O” 또는 “✓” 표시를 해주십시오.

| 생활만족도 | | 전혀 그렇 지 않다 | 그렇 지 않다 | 보통 | 그렇 다 | 매우 그렇 다 |
|-------|---|---------------------|---------------|----|---------|---------------|
| ① | 나의 삶의 만족한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ② | 내 인생을 돌아보았을 때 지금까지 상당히 만족스러운 생활이었다고 생각한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ③ | 만일 내 삶을 다시 산다 하더라도 내가 지금까지 살아왔던 대로 살겠다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ④ | 필라테스 참여로 모든 일에 자신감이 증가하였다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑤ | 필라테스 참여로 앞으로의 내 인생이 더 행복할거라고 생각한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑥ | 필라테스 참여는 나를 사회적인 활동에 적극적으로 참여 할 수 있게 하였다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑦ | 필라테스 참여는 나의 생활을 규칙적으로 하게 하는데 도움을 주었다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑧ | 필라테스 참여로 인하여 직장생활에 더 충실해졌다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑨ | 필라테스 참여로 인하여 숙면을 취하고 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑩ | 필라테스 참여로 인하여 식사를 잘하고 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑪ | 필라테스 참여로 인해 건강이 향상되었으며 건강에 대해 자신감이 생겼다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ⅲ. 다음의 문항들은 귀하의 그릿에 관한 문항입니다. 귀하의 생각에 가장 부합되는 번호에 “O” 또는 “✓” 표시를 해주십시오.

| 그릿(GRIT) | | 전혀 그렇 지 않다 | 그렇 지 않다 | 보통 | 그렇 다 | 매우 그렇 다 |
|----------|--|---------------------|---------------|----|---------|---------------|
| ① | 나는 목표를 세운 후 종종 목표를 바꾸는 것을 추구한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ② | 새로운 과제와 생각들이 가끔 원래의 것을 소홀하게 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ③ | 나는 짧은 시간 동안 어떤 생각이나 과제에 빠져들지만 곧 관심을 잃는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ④ | 나는 목표 달성 하기 위한 시간이 많이 필요 할수록 목표달성 하는 것이 어렵다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑤ | 나는 시작하면 무조건 끝을 낸다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑥ | 나는 실패해도 낙담하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑦ | 나는 열심히 노력하는 사람이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑧ | 나는 부지런하다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

IV. 다음의 문항들은 귀하의 운동지속에 관한 문항입니다. 귀하의 생각에 가장 부합되는 번호에 “O” 또는 “✓” 표시를 해주십시오.

| 운동지속 | | 전혀 그렇 지 않다 | 그렇 지 않다 | 보통 | 그렇 다 | 매우 그렇 다 |
|------|---|---------------------|---------------|----|---------|---------------|
| ① | 필라테스 할 때 자신감이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ② | 남들보다 잘 하는 운동이나 스포츠가 한 개 이상 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ③ | 필라테스가 어렵고 힘들어도 잘 이겨낸다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ④ | 필라테스 할 때 승부욕이 강하다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑤ | 필라테스를 1주일에 2~3회 이상 운동한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑥ | 필라테스하는 것이 일상생활에서 우선순위가 높다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑦ | 취미생활은 운동이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑧ | 필라테스하는데 경제적으로 부담은 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑨ | 필라테스 하는데 가족들이 도움을 준다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑩ | 필라테스하는데 시간적인 여유가 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑪ | 체력을 향상시키기 위해 운동계획이나 프로그램이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑫ | 필라테스 하기에 운동장소나 운동시설적인 면에서 편리하다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑬ | 필라테스를 잘 하기 위해서 책이나 비디오 등을 찾아본 적이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑭ | 필라테스를 주위사람들에게 권장한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑮ | 주위에서 필라테스를 권유하는 사람들이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑯ | 필라테스를 같이할 사람이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ⑰ | 필라테스를 하면서 사람을 잘 사귀는 편이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

설문에 참여해 주셔서 감사합니다.