

필라테스 지도자와 참여자의 상호작용성이 운동만족 및 운동지속 간의 인과 관계

김지선[†]

중원대학교 스포츠산업학과, 교수
(2022년 4월 7일 접수: 2022년 4월 25일 수정: 2022년 4월 28일 채택)

The causal relationship between exercise satisfaction and exercise continuity in the interaction of Pilates instructors and participants

Ji-Sun Kim[†]

*Department of Sport Industry, Professor, Jungwon University, Chungbuk, Korea
(Received April 7, 2022; Revised April 25, 2022; Accepted April 28, 2022)*

요 약 : 본 연구는 지도자-참여자 상호작용에서 일어나는 운동만족과 운동지속 간에 대해 분석하고자 2022년 1월 17일~3월 9일까지 232명을 비확률 표본추출법을 실시하여 유효표본 187명을 구조모형을 적용하여 분석하였다. 첫째, 필라테스 지도자-참여자의 신뢰성과 친밀성은 운동만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 둘째, 필라테스 운동만족과 운동지속 간에 유의미한 결과를 도출하였다. 셋째, 필라테스 신뢰성은 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나 친밀성은 운동지속에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 부분적으로 채택되었다. 하지만, 운동만족의 매개효과 간에 간접효과는 통계적으로 유의하다 볼 수 있는데 이는 필라테스가 운동만족에 긍정 행동을 일으키며, 더 나아가 기피 현상을 감소시켜주거나 타 운동에도 간접적으로 영향을 주는 것으로 예측해 볼 수 있다. 또한, 이러한 성과는 상호적 관계는 물론 경영성과에서 영향을 줄 것으로 판단된다.

주제어 : 필라테스, 지도자, 상호작용성, 운동만족, 운동지속

Abstract : In this study, to analyze the relationship between exercise satisfaction and exercise continuity that occurs in the interaction between leaders and participants, non-probability sampling was performed on 232 individuals from January 17 to March 9, 2022, and a structural model of 187 effective samples was used. applied and analyzed. First, the reliability and intimacy of Pilates leader-participants were found to have a significant effect on exercise satisfaction. Second, significant results were derived between Pilates exercise satisfaction and exercise continuity. Third, Pilates reliability was found to have a significant effect on exercise continuity, but intimacy was partially adopted as not having a significant effect on exercise continuity. However, the indirect effect between

[†]Corresponding author
(E-mail: dsjy100@jwu.ac.kr)

the mediating effects of exercise satisfaction can be seen to be statistically significant, and it can be predicted that Pilates causes positive behavior in exercise satisfaction and further reduces avoidance or indirectly affects other exercises. In addition, these performances are considered to have an impact on business performance as well as mutual relationships.

Keywords : Pilates, leader, interactivity, exercise satisfaction, exercise continuity

1. 서론

1.1. 연구의 필요성 및 목적

코로나-19(COVID-19) 팬데믹의 감염 전파 확산을 방지하기 위해 시행된 사회적 거리두기 행정명령은 스포츠 시설의 사용 인원 및 영업시간 등을 제한하여 사람들의 활동 영역을 축소시켰고, 이는 운동 참가의 제약이 초래되어 신체 활동량 감소를 불러일으켰다. 그러나 감염병으로 인한 장기적 활동 제한은 운동 부족에 따른 대사기능 저하와 면역력 약화의 위험도를 높여 질환 관리의 부정적 문제점이 동반되고 있다. 이에 따라 건강 케어 요인을 관리하기 위한 운동 참여 요구도는 더욱 높아지고 있는 실정이며, 예방의학 적 건강관리를 위한 운동 실천이 강조되면서 특히, 심신의 조화로운 발달을 지향하는 필라테스는 현대인들이 선호하는 운동으로[1] 관심도가 높아지고 있다.

필라테스는 개인적인 특성에 맞게 운동의 강도를 조절하여 다양한 동작을 사용할 수 있는 운동으로 근육에 무리를 주지 않고, 유산소 또는 저항성 운동을 함께할 수 있어 근력 강화 및 체중 조절, 기초대사량, 자세 교정, 근육량 증가 등의 효과를 보여 신체적 기능 저하를 예방하고 생활 만족도에 긍정적 영향을 미치는 수단으로 성공적인 노후를 보장하는 최적의 운동 프로그램이다[2]. 이러한 필라테스는 다양한 운동기구를 이용하여 운동 성과를 입증해야 하므로 지도자는 운동참여자에 대한 지시자, 안내자, 영향력 행사자의 역할을 충실히 수행해야 하며, 운동참여자의 개인적인 흥미와 욕구를 충족시키는 중요한 역할을 해야 한다[3]. 단적인 예로 필라테스 지도자가 지식 및 전문성과 경험을 참여자에게 전달하는 과정에서 긍정적 또는 부정적인 효과를 가져다줄 수 있으므로 운동참여자들과의 효율적인 상호작용을 위해 노력이 필요하다[4]. 이에 지도자와 참여자의 원활한 상호작용은 참여 동기와 의미 및

가치에 직접적인 영향을 미친다고 보고한 바 있다[5].

한편, 앞서 언급한 상호작용은 자신의 자아를 형성하게 만들고 세상을 보는 관점을 수립하게 되며 삶을 살아가는 지식을 습득하게 되는 것을 의미한다[6]. 다시 말해 필라테스 지도자의 상호작용 능력은 운동참여자의 운동 효과를 향상시키고, 지속적인 운동 동기를 이끌어 만족도가 높아지게 만든다[7]. 즉, 대상자에게 관심을 가지고 이해하려 하고, 친밀감을 형성하며, 믿음을 준다면 바람직한 상호작용이 형성됨으로써, 신뢰감이 생겨 수업에 대한 만족도가 높아진다는 의미이다[8].

운동만족은 운동과 관련된 태도로서 운동수행에서 나타나는 긍정적인 정서 상태를 말하며[9], 운동을 통해 느끼는 심리적, 신체적 만족 및 지도자에 대한 긍정적인 만족감을 의미한다[10]. 이러한 지도자에 대한 만족에 대해 살펴보면 상호간에 관계가 긍정적일수록 내재적 동기를 촉진하여 수행 만족에 높은 영향력을 미치며[11], 다양한 방법의 소통을 통해 친밀감, 신뢰감이 형성되면 만족도가 높아지고 수업 태도의 긍정적 강화로 인하여 상호작용에 의한 만족 역시 높게 나타난다는 것을 알 수 있다[12]. 즉, 지도자와 대상자 간에 정서적인 교감과 친밀한 관계를 형성하였을 때 운동 만족이 더욱 향상된다는 것이다[13]. 이와 관련하여 선행연구를 살펴보면 참여자가 지도자를 신뢰하면 운동에 대한 만족감이 향상되어 운동을 지속하려는 행동을 보이며[14], 반면, 지도자의 교육 방식이 좋더라도 지도자를 신뢰하지 않으면 훈련이나 교육은 효과를 볼 수 없고, 지도자와의 상호적 관계에 대한 만족감이 떨어지게 된다[15]. 이는 운동지속 행동은 운동만족과 매우 밀접한 관계가 있음을 선행연구들을 통하여 알 수 있다[16].

또한 지속적 참여는 행동의도와 관련이 있으며 개인이 운동에 직접 참여하고 그 활동을 규칙적

으로 행하는 것으로써 운동을 지속적으로 수행하는 동기요인에 대해 예측하는 개념으로 운동의 집착, 지속, 애착 등으로 의미할 수 있다[17]. 이러한 지속 행동은 운동을 수행하는 과정에서 즐겁고, 활력이 있으며, 재미있고, 자신감이 넘칠 때는 운동을 지속하려는 행동이 높아지는 반면, 운동수행이 짜증, 우울, 슬픔 등 부정적인 내적 갈등은 운동을 지속하려는 행동이 감소하여 운동을 기피하는 원인으로 제공된다[18]. 예를 들어 지도자의 지도방법, 수업환경, 학습에 대한 성과는 만족감을 주고[19], 필라테스를 통해 건강하고 균형 잡힌 몸은 신체에 대한 자신감과 성취감을 향상시켜 내적 욕구를 충족시킨다면 운동지속의 사가 높아진다[20]. 이는 운동의 만족이 선행되었을 때 긍정적인 행동을 보인다는 점을 인지해야 한다는 것이다[21].

이처럼 선행연구들에서 밝힌 바와 같이 지도자와의 교류 및 협력이 운동지속의 결정적인 요인으로 볼 수 있으며[22], 지도자가 운동 정보제공 및 허심탄회한 대화를 통하여 운동을 계획하고 수행에 도움을 주면 운동을 지속하려는 행동에 영향을 미친다는 것이다[23]. 이를 증명하듯 다수의 선행연구에서도 참여자의 운동만족이 지속 가능성을 향상되는 결과를 도출하였다[24-27]. 따라서 선행연구에서 살펴보았던 상호 간의 긍정적인 작용성과 운동만족, 운동지속이 매우 밀접한 연관성이 있으므로 본 연구는 필라테스 지도자와 참여자 간의 상호작용이 운동만족 및 운동지속에 미치는 영향 관계를 규명함으로써 필라테스 관련 기초자료를 제공함은 물론 필라테스 참여자의 지속적인 행동을 모색하고, 필라테스 지도 행동에

대한 방향성을 제시하고자 한다.

1.2. 연구문제

본 연구에서 설정된 요인들 간에 인과 관계를 검증하기 위하여 각각의 요인별 구조방정식을 활용하여 분석하였고, 구체적인 문제는 다음과 같다.

첫째, 필라테스 지도자-참여자의 상호작용성이 운동 만족에 영향(+)을 미칠 것이다.

둘째, 운동만족은 운동지속에 영향(+)을 미칠 것이다.

셋째, 필라테스 지도자-참여자의 상호작용성이 운동지속에 영향(+)을 미칠 것이다.

2. 연구방법

2.1. 조사대상

본 연구는 필라테스 참여자의 상호작용성(신뢰성, 친밀성)과 운동만족 및 운동지속 간의 영향 관계를 알아보기 위하여 2022년 1월 17일~3월 9일까지 충청권에 소재한 필라테스 A사 4개 체인점을 중심으로 1개월 이상자 232명을 표본 하였고, 불응답 및 불성실한 답변자 45명을 제외한 유효표본 187명에 대하여 비확률 표본추출법(Non-probability Sampling Method)을 통하여 추출된 특성은 <Table 1>과 같다. 성별은 남성 38명(20.3%), 여성 149명(79.7%)으로 나타났고, 운동 횟수는 1회 이하 81명(43.3%), 1-2회 이하 74명(39.6%), 3회 이상 32명(17.1%)으로 나타났다. 운동 기간은 1년 이하 61명(32.6%), 1-2년

Table 1. Characteristics of the subject of investigation

Classification	Items	Frequency(N)	Percent(%)
Gender	Male	38	20.3
	Female	149	79.7
Number of workouts	1 time or less	81	43.3
	1-2 time or less	74	39.6
	3 or more times	32	17.1
Exercise period	1 year or less	61	32.6
	1-2 year or less	83	44.4
	more than 3 years	43	23.0
Class type	individual	78	41.7
	group	109	58.3
Sum		187	100.0

이하 83명(44.4%), 3년 이상 43명(23.0%)으로 나타났고, 수업유형은 그룹 109명(58.3%), 개인 78명(41.7%)으로 나타났다.

2.2. 연구도구

본 연구에서 설정한 대표적인 요인인 상호작용성은 신연지, 오경록(2015)[28], 김우경, 김남식(2016)[12], 최은, 김미선(2018)[1], 장호중(2019)[8] 등에서 신뢰성 3문항, 친밀성 3문항 총 6문항으로 설정하였다. 또한, 운동만족은 이경미(2013)[4], 이동준(2017)[14], 김판수, 장성호(2017)[18], 김병운, 이현서, 김차용(2020)[10]으로 4문항으로 추출하였다. 또한, 운동지속은 유현조, 황영성(2015)[19], 김동재(2019)[40], 김영미, 곽한병(2021)[16] 등의 연구에서 4문항을 추출한 구체적인 내용은 <Table 2>와 같다.

2.3. 신뢰도 및 타당도 검증

본 연구에서 사용된 측정된 결과는 <Table 3>과 같이 CMIN=118.440(df=95, p=0.052), CMIN/df=1.247, RMR=0.057, GFI=0.930, AGFI=0.900, CFI=0.991, NFI=0.955, TLI=0.988, RMSEA=0.036으로 측정되었다. 측정변수의 표준화 계수 값이 모두 0.50 이상의 값으로 나타나 집중타당도가 확보되었다. 또한, CR 값은 모두 0.70보다 높게 나타났고, AVE도 0.50 보다 높은 것으로 측정모형이 적합하다 할 수 있다.

2.4. 상관분석

구성개념들 간의 상관관계 분석 및 판별타당성을 살펴보기 위하여 상관관계분석 및 상관계수의 제곱값 그리고, AVE를 분석한 결과는 <Table 4>와 같다. 그 결과 AVE값은 0.50을 상회하는 것으로 나타나 구성개념 간의 상관관계 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다. 또한, 구성개념들의 판별타당성은 신뢰성과 운동만족 간의 상관계수 제곱값은 0.305이고, 가장 낮은 AVE 값으로

운동지속이 0.595로 더 높은 것으로 나타나 구성개념들의 판별타당성은 확보되었다.

2.5. 자료처리 방법

본 연구에서는 SPSS과 AMOS를 이용하여 조사 대상에 대하여 빈도분석, 그리고 신뢰 및 타당성 검사를 실시하였다. 또한 구성 간의 상관성과 판별성을 살펴보기 위해 상관관계 분석 및 분산추출을 분석하였다. 또한, 직, 간접효과 및 총 효과를 알아보기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다.

3. 결과

3.1. 구조모형의 적합도 평가

본 구조모형의 적합도 평가결과, <Table 5>와 같이 CMIN=123.936(df=96, p=0.029), CMIN/df=1.291, RMR=0.061, GFI=0.927, AGFI=0.897, CFI=0.989, NFI=0.953, TLI=0.986, RMSEA=0.040으로 기준에 만족하는 것으로 나타났다.

3.2. 연구가설 검증결과

본 연구에서 설정한 가설에 대하여 검증 결과는 <Table 6>과 같다. H1 : 필라테스 지도자-참여자의 상호작용성은 운동 만족 간에 신뢰성의 경로계수 0.433(C.R.=5.155, p<.001)로, 친밀성의 경로계수 0.272 (C.R.=3.481, p<.001)로 운동만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 가설 H1은 채택되었다. H2 : 필라테스 지도자-참여자의 운동만족은 운동지속 간에 운동만족은 경로계수 0.341(C.R.=3.536, p<.001)로 운동지속에 유의미한 결과로써 가설 H2는 채택되었다. 마지막으로 H3 : 필라테스 지도자-참여자의 상호작용성은 운동지속에 영향 관계처럼 신뢰성의 경로계수 0.261(C.R.=2.796, p<.01)로 운동지속에 유의한

Table 2. Contents of the survey tool

Variables	sub factor and Contents	Question number
Classification	Gender, number of workouts, exercise period, Class type	4
interactivity	trust, intimacy	6
	exercise satisfaction	6
	exercise continuity	4
	Sum	20

Table 3. Results of confirmatory factor analysis

	Items	Estimate	S.E	C.R.	CR	AVE	Cronbach's α
trust	feedback on questions	.939					
	faithful class implementation	.871	.043	18.032***	.893	.735	.919
	professional knowledge	.867	.047	17.862***			
intimacy	sharing with each other	.946					
	A close relationship	.925	.039	24.832***	.957	.881	.963
	friendly relationship	.97	.035	29.921***			
exercise satisfaction	physical change	.701					
	Ease of activity after participation	.781	.117	9.726***			
	Reduced disease after participation	.867	.111	10.770***	.897	.596	.897
	confidence in your health	.808	.125	10.056***			
	positive thinking	.869	.124	10.799***			
	Achievement	.607	.138	7.766***			
exercise continuity	The importance of participation time	.881					
	repetitive learning	.852	.065	14.387***	.854	.595	.908
	the most important moment of the day	.839	.061	14.083***			
	belief in choice	.722	.072	11.087***			

CMIN=118,440(df=95, p=.052), CMIN/df=1.247, RMR=.057, GFI=.930, AGFI=.900, CFI=.991, NFI=.955, TLI=.988, RMSEA=.036

***p<.001

Table 4. Results of correlation

Factor	M±SD	1	2	3	4
1. trust	3.92±1.127	<u>.735^a</u>			
2. intimacy	3.34±1.056	.488***	<u>.881</u>		
3. exercise satisfaction	3.62±.817	.552***	.492***	<u>.596</u>	
4. exercise continuity	2.60±1.074	.390***	.295***	.423***	<u>.595</u>

***p<.001

Table 5. Results of structural equation model

CMIN(p)	df	CMIN/df	RMR	GFI	AGFI	CFI	NFI	TLI	RMSEA
123.936 (.029)	96	1.291	.061	.927	.897	.989	.953	.986	.040

Table 6. Results of hypothesis test

Route	Estimate	S.E	C.R.	Hypothesis
H1-1 trust → exercise satisfaction	.433	.045	5.155***	selection
H1-2 intimacy → exercise satisfaction	.272	.050	3.481***	selection
H2 exercise satisfaction → exercise continuity	.341	.162	3.536***	selection
H3-1 trust → exercise continuity	.261	.083	2.796**	selection
H3-2 intimacy → exercise continuity	.024	.090	.290	dismissal

p<.01, *p<.001

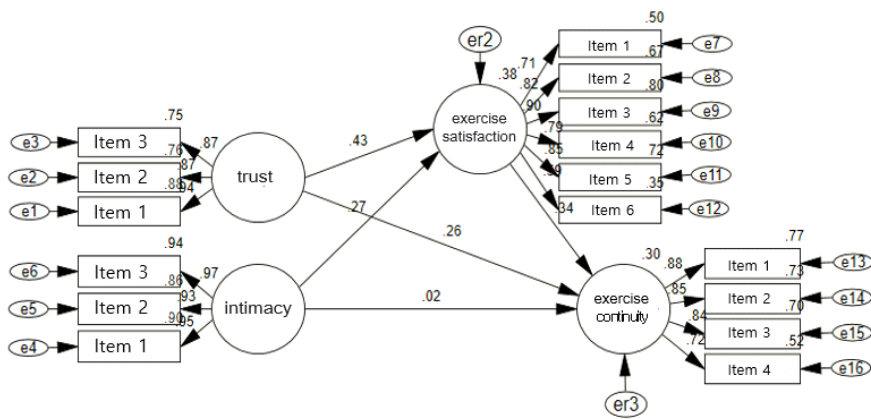


Fig. 1. Results of hypothesis test.

Table 7. Results of standardized total effect

Route	direct	indirect	total effects	BC 95% CI	
				Lower	Upper
trust → exercise satisfaction → exercise continuity	.261	.148	.409	.035	.303
intimacy → exercise satisfaction → exercise continuity	.024	.093	.117	.036	.230

영향을 미치는 것으로 나타났으나 친밀성의 경로 계수 0.024(C.R.=.290, p>.05)는 운동지속에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 부분적으로 채택되었다.

3.3. 직, 간접효과 및 총효과 검증

필라테스 지도자-참여자의 상호작용성과 운동지속의 관계에서 운동만족의 매개효과 검증을 위하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 통해 간접효과를 산출하였다. <Table 7>과 같이 간접효과와

간접효과의 95% 신뢰구간 내에 0이 포함되어 있는지를 확인하기 위하여 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값을 분석한 결과 신뢰성 → 운동만족 → 운동지속의 간접효과는 0.148(CI: 0.035, 0.303), 친밀성 → 운동만족 → 운동지속의 간접효과는 0.093(CI: 0.036, 0.230)으로 경로의 신뢰구간에서 0을 포함하지 않았으므로 필라테스 지도자-참여자의 상호작용성과 운동지속의 관계에서 운동만족의 간접효과는 통계적으로 유의하다고 볼 수 있다.

4. 논의

본 연구는 필라테스 지도자-참여자의 상호작용성이 운동 만족 및 운동 지속에 미치는 영향의 관계를 규명하는데 목적이 있으며, 연구의 결과에 대해 다음과 같은 논의를 한다. 첫째, 선행연구 결과와 같이 본 연구에서도 상호 간의 작용성이 운동만족에 유의한 영향을 미쳤다[12], [28, 29]. 이는 지도자 측면에서 대상자에게 관심을 기울이면, 높은 성취감을 얻을 수 있고[30], 이러한 상호작용이 신뢰감을 증대시켜 동기 유발 및 능력의 향상을 가져오게 된다[31]. 결국 지도자의 참다운 격려는 동기 유발을 상승시킬 수 있고, 고객에 대한 배려는 운동에 대한 만족으로 이어질 수 있으므로 지도자가 먼저 마음을 열고 고객에게 친밀하게 다가간다면 고객은 목표를 이룰 수 있다는 확신을 갖게 될 것이다[32]. 이에 만족도는 욕구가 얼마나 충족되었느냐에 따라서 결정되므로[33], 운동에 대한 만족감을 느낄 수 있도록 교육 프로그램 및 수업방식 등에 다양성을 준다면 지도자에 대한 신뢰 향상은 물론 친밀감이 형성되어 정서적 만족 및 신체적인 만족을 이끌어 낼 수 있을 것이다[8]. 따라서 상호 간의 원활한 관계를 유지하기 위해 지도자는 노력해야 하며, 충실한 수업과 적절한 피드백을 해줌으로써, 상호 간의 신뢰를 향상시켜야 할 것이다. 또한 필라테스의 특성을 살려 편안한 감정을 느낄 수 있도록 수업의 질을 높이고 참여자들과 필라테스에 대해 공유하는 호의적인 행동을 보인다면 참여자들은 운동에 대한 만족을 느낄 것이다.

둘째, 운동만족이 운동지속에 미치는 영향은 정적인 영향 관계를 나타내었다. 이는 다수의 선행연구에서도 운동만족이 지속적 참여 행동에 영향을 미친다고 하여 본 연구를 지지하였다[34-39]. 이러한 지속적인 참여는 건강 및 체력 증진, 생활만족과 스트레스 해소 등의 운동효과를 주기 때문에 지속적 참여행동은 매우 중요한 요소이다[40]. 이에 선행연구를 살펴보면 성취감을 경험하고 건강을 인지될 경우에 만족을 느끼며, 그로 인해 운동을 지속하고자 하는 행동을 보인다고 하였다[41]. 또한 성취와 기쁨은 운동을 지속하려는 가능성을 높이는 요인이 된다고 하여 본 연구 결과를 지지하고 있다[14]. 즉, 참여자의 신체적, 정신적 건강 등의 운동효과를 높여주기 위해서는 지속적 운동 참여가 이루어져야 하므로[42], 지속적 참여 행동을 이끌어 내고 운동

효과를 높여주기 위해서는 참여자들에게 적절한 지도 방법을 적용해야 하며[43], 운동 효과를 확실하게 낼 수 있는 전문적인 프로그램을 반영하여 지도해야 할 것이다[44], 다시 말해 신체활동 중에 경험하는 다양한 정서적인 운동만족은 운동 지속의도에 영향을 미치므로[45], 지도자가 운동 목적에 부합되는 파트 별 수업을 개설하고, 운동 정보, 건강 식단, 건강 상식 등을 고객에게 전달한다면 원하는 목표 달성에 빠르게 도달할 수 있으므로 운동을 통한 신체적 만족뿐만 아니라 성취감과 자신감, 기쁨 등의 정서적 만족 또한 높아져 운동을 꾸준히 지속하고자 하는 행동의도를 보일 것이다.

셋째, 필라테스 지도자와 참여자의 상호작용의 하위요인인 신뢰성과 친밀성이 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 다수의 선행연구에서도 본 연구를 지지하였다[46-48]. 이렇듯 지도자에 대한 신뢰가 형성되면 참여자는 동기 유발 및 즐거움을 통해 운동을 지속하려는 행동을 보이고[49], 지도자와 참여자 간의 긍정적인 상호관계는 믿음과 신뢰를 바탕으로 비롯되며, 상호 간의 의사소통이 원활할 경우 긍정적인 관계가 형성된다는 것이다[50]. 이와 관련하여 선행연구를 살펴보면 지도자는 목표를 성취하도록 도움을 주는 역할을 해야 하며, 자신감을 향상시키고 지속적 참여를 이끌어 내기 위해서 특별한 애착이나 친밀함을 보이는 상호적 노력이 매우 중요하다고 하였다[48]. 이는 친밀 관계 형성의 중요성을 의미하는 것으로 지도자는 대상자의 참여 동기를 파악하고 운동의 중요성과 의미를 부각시켜 지속적 참여 행동을 보일 수 있도록 노력해야 한다는 것이다[51]. 즉, 필라테스 지도자의 특성상 강사는 파트 타임(Part Time)으로 근무를 하므로 수업을 마치면 다음 수업을 준비하거나 다른 장소로 이동하기 때문에 회원과 유대관계를 형성할 수 있는 여유가 없는 것이 현실이며, 다음 수업과의 휴식 시간이 10분 이내로 한정되어 있기에 고객들이 먼저 지도자에게 운동에 대한 질문이나 대화를 요청하기가 어려운 실정이다. 따라서 필라테스 지도자가 참여자에게 먼저 호의를 베풀어 다가간다면 상호 간의 친밀한 관계를 형성할 수 있을 것이며, 짧은 시간이라도 운동 목적을 달성할 수 있도록 부족한 부분에 대하여 피드백을 해준다면 참여자는 지도자의 신뢰 및 친밀감으로 인해 운동을 지속적으로 참여하려는 행동을 보일 것이다.

5. 결론 및 제언

이에 본 연구에서는 다음과 같은 결론을 제시하고자 한다. 첫째, 필라테스 지도자-참여자의 신뢰성과 친밀성은 운동만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 H1은 채택되었다. 둘째, 필라테스 운동만족은 운동지속 간에 유의미한 결과로써 가설 H2는 채택되었다. 셋째, 필라테스 신뢰성은 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나 친밀성은 운동지속에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 부분적으로 채택되었다. 마지막으로 필라테스 지도자-참여자의 상호작용성과 운동지속의 관계에서 운동만족의 매개효과 간에 간접효과는 통계적으로 유의한 것으로 볼 수 있다. 이는 필라테스 활동 간에 운동에 대한 직접 참여가 신체적, 정신적 변화를 느끼면서 만족감과 반대되는 기피 원인을 감소하는 것으로 지속적 참여에 영향을 주는 것으로 볼 수 있다. 또한, 일상에서 나타나는 스트레스를 감소시키는 운동 참여는 지도자의 역할이 중요하다는 결과로써 지도자 교육은 회원들과의 관계는 물론 경영 성과에서 영향을 줄 것으로 판단된다.

이에 본 연구에서는 연구에서 나타난 미비점이나 향후 연구에 제언하고자 한다. 첫째, 일반적인 특성을 세부적으로 파악하여 수동적인 태도를 보이는 참여자 연구가 필요하다. 둘째, 지도자 그리고 참여자의 각각의 포지션을 나누어 분석한다면 조금 더 적극적인 개입이 되지 않을까 예측해 볼 수 있다.

References

1. E. Choi, M. S. Kim, "Exploring the Interactions and Qualities of Pilates Instructors as Recognized by Athletes", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol.32, No.3, pp.141-155, (2018).
2. A. L. Barker, M. L. Bird, J. Talevski, "Effect of Pilates Exercise for Improving Balance in Older Adults: a Systematic Review with Meta-analysis", *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, Vol.96, No.4, pp.715-723, (2015).
3. R. G. Kraus, "Recreation today : Program planing and leadership(2nd ed)", *SL: Morby*. (1997).
4. K. M. Lee, "Factors of Preferred styles of leaders for Pilates private Member", pp.29-53, [Unpublished Master's dissertation], Yonsei University, (2013).
5. J. M. Baek, Y. N. Kim, J. Y. Kim, "A Narrative Inquiry on Pilates Instructors Training Course", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.96, No.4, pp.715-723, (2017).
6. B. J. Jeon, Social Psychology-Perspectives and Theory, *Gyeongmunsa Temple*, (1982).
7. S. Y. Roh, "The Influence of Attraction of Pilates Instructors on Exercise Passion and Adherence of Pilates Participants", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.24, No.2, pp.279-290, (2015).
8. H. J. Jang, Y. S. Kim, "The Effects of Professors-Student Interaction on Class Satisfaction of General Physical Education Courses and Class Flow", *The Korean Journal of Sport*, Vol.17, No.4, pp.145-157, (2019).
9. P. Chelladurai, "Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports", *Journal of Sport Psychology*, Vol.6, pp.27-41, (1984).
10. B. Y. Kim, H. S. Lee, C. Y. Kim, "The Relationships between Personal Trainer's Trans for mational Leadership, PT Satisfaction and Excercise Immersion", *The Korean Journal of Sport*, Vol.18, No.3, pp.427-437, (2020).
11. M. S. Kim, "Development and Validation of the Coach-Athlete Relationship Questionnaire", pp.1-66, [Unpublished doctoral dissertation], Sookmyung Women's University, (2009).
12. W. K. Kim, N. S. Kim, "The Structural Relationship between the Professors-Student Interaction, Class Satisfaction, and Academic Achievement in Liberal Dance Sports Class", *The Journal of Korean*

- Dance*, Vol.34, No.4, pp.1-18, (2016).
13. B. H. Park, "A Study on Coach-athlete Relationship Perceived by Athletes and Structural Relations Between Self-regulation Motivation and Athletic Satisfaction", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.50, No.6, pp.197-210, (2011).
 14. D. J. Lee, "Structural Relationship among Leader-Member Exchange, Coach Trust, Exercise Satisfaction, Exercise Commitment, and Continuous Exercise Intention of Kumdo Coach-Participants", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.50, No.6, pp.71-84, (2017).
 15. J. H. Ha, "The Structural Relationship among Coach Trust, Athlete Satisfaction, Knowledge Sharing, and Innovative Behavior Toward College Athletes", *The Korean Journal of Sport*, Vol.18, No.1, pp.551-561, (2020).
 16. Y. M. Kim, H. P. Kwak, "The Influence of Pilates Participating Members' Evaluation of Instructor on Exercise Satisfaction and Exercise Continuation", *Journal of Convergence Consilience*, Vol.4, No.1, pp.42-56, (2021).
 17. R. S. Weinberg, Gould, "*Foundations of sport and exercise psychology*", Campaign, IL: Human Kinetics, (1995).
 18. P. S. Kim, S. H. Jang, "Effects of the Interaction between Coaches and Players Recognized by College Judo Players on Exercise Satisfaction and Emotion", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.26, No.5, pp.1345-1358, (2017).
 19. H. J. Yoo, Y. S. Hwang, "Effects of Sport for All Tennis Instructors' Pedagogical Content Knowledge on Class Satisfaction and Intention to Participate continuously", *Korean Society For The Study Of Physical Education*, Vol.20, No.1, pp.75-88, (2015).
 20. M. K. Hwang, S. N. Lee, "The Effect of Nonverbal Communication of Pilates Instructors on Class Satisfaction and Adherence of Pilates Participants", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.60, No.4, pp.175-186, (2021).
 21. Y. R. Chung, S. B. Ahn, D. K. Kim, "The Effect of Golf Practice Center Service Quality on Participation Satisfaction and Intention to Continue Exercise", *Korean Journal of Golf Studies*, Vol.7, No.2, pp.34-43, (2013).
 22. M. S. Yun, J. H. Kang, "Influence of social interaction of the aged at non-commercial sports centers on the exercise adherence", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.46, No.4, pp.81-94, (2007).
 23. J. H. Kim, "*The effect Self efficacy According to social Interaxtion of Participant in Soprt for All on Exercise Adherence*", pp.47-54, [Unpublished Master's dissertation], Dankook University, (2010).
 24. Y. M. Kim, "*Effects of Pilates Instructors' Communication Ability on the Instructor Image and Continued Participation in Exercise*", pp.57-62, [Unpublished Master's dissertation], Kyonggi University, (2019).
 25. H. N. Choi, "*The Effect of Pilates instructor's expertise on teaching efficiency and re-enrollment Intention*", pp.51-63, [Unpublished Master's dissertation], KyungHee University, (2019).
 26. M. K. Hwang, "*The influence of professionalism and nonverbal communication of Pilates instructors on class satisfaction and adherence of Pilates participants*", pp.82-106, [Unpublished Master's dissertation], Hanyang University, (2019).
 27. S. B. Nam, J. Y. Kwon, Y. J. Kim, "The Relationships among Sport Enjoyment, Leisure Satisfaction and Continuous Participation Intention in Ski Class", *JFMSE*, Vol.29, No.3, pp.655-664, (2017).
 28. Y. J. Shin, K. R. Oh, "The Influence of Professor-Student Interaction on Dance Class Satisfaction of Female University

- Students Majoring in Dance”, *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.24, No.5, pp.527-534, (2015).
29. M. K. Cho, M. Y. Kim, “Effects of Learner Motivation and Teacher-student Interaction on Learner Satisfaction in Nursing Students”, *Journal of the Korean Contents Association*, Vol.17, No.4, pp.469-477, (2017).
 30. E. Pascarella, P. Terenzini, “How college affects students”, *A third decade of research. San Francisco : Jossey-Bass*, Vol.2, (2005).
 31. R. C. Pianta, M. Steinberg, “Teacher-child relationships. and the process of adjustment to school”, *New Directions for Child Development*, Vol.57, pp.61-80, (1992).
 32. B. Y. Kim, H. S. Lee, C. Y. Kim, “The Relationships between Personal Trainer’s Trans for mational Leadership, PT Satisfaction and Excercise Immersion”, *The Korean Journal of Sport*, Vol.18, No.3, pp.427-437, (2020).
 33. W. K. Kim, M. J. Jeon, U. G. Kim, “The Relationship between Socio-demographics Characteristics and Educational Satisfaction of Lifeguard Participants”, *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.43, No.2, pp.27-33, (2004).
 34. D. J. Kim, “The Influence of Participation Motivation for Lifetime Sports on Participation Satisfaction and Continuous Exercise Performance”, *The Korea Journal of Sport*, Vol.17, No.3, pp.245-253, (2019).
 35. D. Y. Roh, Y. S. Oh, “The Effect of Fun Factor of Elementary School Students at Sports Club Physical Activity on Participation Satisfaction and Exercise Continuance Intention”, *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.58, pp.597-608, (2014).
 36. J. H. An, S. T. Kim, “The Relationship Between Sports Participation Motivation, Participation Satisfaction and Exercise Adherence Intention of Physical Disability Persons Participating in Screen Sports”, *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.55, No.5, pp.143-154, (2016).
 37. I. S. Yang, J. S. Lee, T. H. Lee, S. N. Lee, “The Effect of One-Person Media Creator and Content Characteristics on Participation Satisfaction and Participation Continuation of Yoga Home Training”, *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.60, No.5, pp.275-286, (2021).
 38. K. S. Lee, D. H. Ahn, J. Hur, “The Effect of Goal-oriented Preference of Mountain Bike Club Members on Exercise Satisfaction, Exercise Flow and Intention to Continue Exercise”, *Journal of the Korean Wellness Society*, Vol.11, No.2, pp.101-110, (2016).
 39. J. H. Oh, J. W. Oh, K. M. Cho. “Research on Consistent Use Intention of Home-training Program on Personal Media Service YouTube Based on Post-Adoption Model”, *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.10, No.2, pp.183-193, (2019).
 40. H. G. Lee, “*The effect of participants’ enjoyment factor in an elementary school students’ after-school physical education program that lead to the recognition of physical education and intent exercise adherence*”, pp.48-56, [Unpublished Master's dissertation], KyungHee University, (2012).
 41. H. G. Lee, K. R. Oh, “The effect of participants’ enjoyment factor in an element any school students’ after-school physical education program”, *Korean Journal of Sports Science*, Vol.18, No.1, pp.127-137. (2020).
 42. S. E. .Kim, “The Relationship between Mentoring and Exercise Immersion and Exercise Intention of Home Training Leaders”, *The Korea Journal of Sport*, Vol.17, No.4, pp.751-762, (2019).
 43. S. W. Yoon, S. T. Kang, “The Effect of the Class Satisfaction on Exercise

- Commitment and the Exercise Adherence Intention for the Participants in the Golf for General Education at a University”, *Journal of Golf Studies*, Vol.8, No.2, pp.99-112. (2014).
44. C. R. Hwang, C. S. Jun, S. H. Shin, “The Effect of Motivation to Participation in Non-face-to-face Exercise Program on Participation Satisfaction and Exercise Continuation Intention : Home Training Participants”, *The Korea Journal of Sport*, Vol.19, No.4, pp.323-335, (2021).
45. H. N. Lee, “Factor Analysis which Increases Satisfaction on School Sports Club and Affects Motivation to Continue Exercise in Middle School Student”, pp.29-53, [Unpublished Master's dissertation], Seoul University, (2014).
46. M. S. Yun, J. H. Kang, “Influence of social interaction of the aged at non-commercial sports centers on the exercise adherence”, *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.46, No.4, pp.81-94, (2007).
47. Y. H. Choe, “Verification of Structural Relationship among Trust of Instructor, Sport Motivation, Excercise Passion, and Intention of Athlete's Life of Women's Judo Athletes”, pp.77-93, [Unpublished doctoral dissertation], Kyonggi University, (2018).
48. H. D. Choe, Y. S. Jung, “The Relationship between Trans for mational Leadership, Leader's Trust and Exercise Adherence by Taekwondo Leader Demonstration Team Leader”, *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, Vol.22, No.1, pp.65-77, (2020).
49. S. H. Choe, J. U. Kim, “Analysis of participating motivation, exercise adherence, and adherence intention of college tennis dub members”, *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.43, No.2, pp.231-238, (2004).
50. S. B. Nam, “A Study on the Influence of the Leadership of the Korea National Representative Players on the Exercise Flow and the Trust of Instructors”, *Journal of Korean Leisure Sciences*, Vol.4, No.2, pp.1-9, (2013).
51. H. B. Shin, “The Relationship between the Outcome Expectation of a Golf Participant, Sport Enthusiasm and the Duration of the Sport”, *Journal of Golf Studies*, Vol.9, No.2, pp.51-60, (2015).