

## 웨이트트레이닝 참여자의 협상효능감과 여가제약협상, 운동지속의도의 관계에서 여가제약과 레크리에이션 전문화의 조절된 매개효과

정명숙<sup>1</sup> · 황선환<sup>2</sup>

<sup>1</sup>서울시립대학교 석사·<sup>2</sup>서울시립대학교 교수

### The moderated mediating effect of Leisure Constraints and Recreation Specialization in the relationship between the Negotiation Efficacy, Leisure Constraints Negotiation, and Intention to Continue Exercising of Weight Training Participants

Chung, Myungsook<sup>1</sup> · Hwang, Sunhwan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>University of Seoul

#### Abstract

The goal of this study is to investigate the relationship between various factors that affect intention to continue exercising for participants participating in weight training as leisure activities. In order to achieve the purpose of the study, 285 weight training participants were studied. SPSS 27.0 and AMOS 27.0 statistical programs were used for data processing. First, frequency analysis and descriptive statistics analysis were conducted to understand the general characteristics and degree of participation of participants. Second, exploratory factor analysis of leisure constraints negotiation was conducted, and confirmatory factor analysis of leisure constraints, leisure constraints negotiation, and recreation specialization were performed. Third, reliability analysis, descriptive statistics analysis, and correlation analysis were performed for all measurement items. Finally, a moderated mediating effect analysis using Process macro model No. 21 developed by Hayes(2013) was performed. The research results derived based on data analysis are as follows. First, the mediating effect of leisure constraints negotiation was found in the relationship between negotiation efficacy and intention to continue exercising. Second, leisure constraints moderated mediating effect of leisure constraints negotiation in the relationship between negotiation efficacy and intention to continue exercising. Third, recreation specialization moderated mediation effect of leisure constraints negotiation in the relationship between negotiation efficacy and intention to continue exercising. Fourth, the conditional indirect effect of negotiation efficacy on intention to continue exercising through leisure constraints negotiation was significant at all levels, proving the moderated mediating effect of leisure constraints and recreation specialization.

**Key words :** negotiation efficacy, leisure constraints, leisure constraints negotiation, recreation specialization, intention to continue exercising, weight training

주요어 : 협상효능감, 여가제약, 여가제약협상, 레크리에이션 전문화, 운동지속의도, 웨이트트레이닝  
이 논문은 주저자의 석사 학위 논문을 요약하고 수정 보완한 것임.

Address reprint requests to : Hwang, Sunhwan

E-mail: shhwang@uos.ac.kr

Received: July, 28, 2022 Revised: September, 13, 2022 Accepted: September, 26, 2022

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

국민의 여가활동 실태를 분석한 ‘2021 국민여가활동조사’에 의하면, 국민의 대다수가 지난 1년간 실제로 가장 많이 참여한 여가활동의 유형은 휴식활동(61.5%)과 취미오락활동(21.4%) 등의 일상적인 여가이다(문화체육관광부, 2021). 하지만, 여가스포츠 참여와 문화예술 활동과 같은 적극적인 여가를 즐기는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 여가만족도와 행복도가 높은 것으로 나타났다(이명우, 홍윤미, 윤기웅, 2016). 최근에는 건강한 삶을 추구하려는 사회적인 분위기가 확산되면서 스포츠 활동에 대한 국민들의 관심이 높아지고 있다. 과거의 수동적인 여가활동 참여에서 적극적인 여가활동에 참여하는 추세로 변화하고 있는 것이다(오정희, 석부길, 조광민, 2015).

여가스포츠 활동 중에서도 웨이트트레이닝은 많은 사람의 관심을 받고 있다(장민영, 조현익, 전용균, 2018). 피트니스 센터가 대부분 실내에 설치되어 있고, 누구나 쉽게 이용할 수 있는 보편성으로 인해 여가활동으로 웨이트트레이닝을 선택하는 사람들이 꾸준히 증가하는 추세이다.

하지만, 여가스포츠 활동에 참여하는 모든 사람들이 지속적인 참여로 이어지는 것은 아니며, 여가활동에 참가하는 사람은 반드시 특정 유형이나 특정 수준의 어려움에 직면하게 된다(황선환, 2009). 이를 여가제약(leisure constraints)으로 설명할 수 있으며, 이는 여가활동의 참여와 만족도를 방해하거나 억제하는 모든 것을 말한다(Jackson, 1988). 신체의 변화를 주된 목적으로 하는 웨이트트레이닝은 그 효과를 보기 위해서는 일정 기간 이상의 참여가 필요하고, 이를 위해서는 재미와 즐거움, 만족감 등의 내적 동기를 필요로 하는 중목이다(유기성, 2015). 따라서 운동 자체를 지향하고자 하는 뚜렷한 목적의식이 결여되어 있는 경우 곧 다가오게 될 제약요소를

크게 인지할 가능성이 크다. 이러한 여가제약은 여가활동에 참여하고자 하는 잠재적인 참여자에게 발생할 뿐 아니라 여가활동을 지속하고 있는 참여자들에게도 나타난다(이문진, 황선환, 2012).

여가활동을 지속해 나가기 위해서는 여가활동 중에 발생하는 제약을 슬기롭게 극복해야 하며, 이러한 극복과정을 여가제약협상(leisure constraints negotiation)이라 한다. 여가활동 참여자에게 제약은 극복하기 어려운 요인이지만, 이를 극복하고자 하는 개인의 의지와 협상능력에 따라 여가제약의 극복이 가능하다(최성범, 2009). 웨이트트레이닝 참여자들은 참여의 정도가 증가함에 따라 집중과 도전을 통하여 웨이트트레이닝 참가의 효과를 누리게 되고, 운동에 대한 명확한 목표가 발현되는 특성이 있다.

이와 같은 과정에서 효능감은 여가활동 상황의 어려움을 변화시킬 수 있으며, 자신의 행동을 조절하여 여가제약 극복에 대한 기대감을 더욱 크게 한다. 협상효능감(negotiation efficacy)은 여가제약을 성공적으로 극복하는 전략 사용 능력에 대한 자신감 혹은 기대감을 말한다(Loucks-Atkinson & Mannell, 2007). 웨이트트레이닝을 통해 달라진 모습으로 인해 타인으로부터 받는 관심과 지지는 잘 할 수 있다는 효능감을 한층 더 높게 만들 것이며, 이를 통해 여가활동에 대한 제약을 극복할 가능성이 높아진다. Bandura(1994)는 자기효능감 이론을 제약협상에 적용하여 이러한 성과를 낼 수 있는 능력에 대한 사람들의 믿음을 설명하고자 하였다. White(2008)는 기존의 자기효능감 연구에서 나아가 자신의 여가제약 극복 능력에 대한 자신감을 바탕으로 협상효능감의 개념을 주장하였으며, 이는 지금까지 여가학 관련 분야의 연구에 활용되고 있다.

한편, 협상전략을 통하여 제약을 극복하고 여가활동을 지속하는 참여자 가운데, 시간과 노력의 투자를 통해 전문가 못지않은 높은 수준에 도달하는 특성을 보이는 사람들을 접할 수 있다(이문진, 2017). 이런 과정을 레크리에이션 전문화(recreation specialization)로 설명할 수 있으며,

이는 여가활동의 경험이 누적되어 가면서 일반적인 참가자에서 전문적인 참가자로 변화하는 일련의 발달과정이다(Bryan, 1977). 스포츠를 여가활동으로 즐기는 가운데 자신의 활동에 특별한 애착을 가지는 참여자는 해당 여가스포츠 활동을 자신과 동일시하며, 많은 시간과 노력을 투자하여 집중적으로 참여하게 되는 특성을 보인다. 이러한 특성을 가지고 참여하는 웨이트트레이닝은 많은 신체적, 경제적, 정신적 투자가 요구되며 이에 따라 기대와 만족감이 크다고 할 수 있다.

협상효능감과 여가제약협상은 개인의 여가 행동을 결정하는데 중요한 이론이다(최성범, 2009). Loucks-Atkinson & Mannell(2007)은 Hubbard & Mannell(2001)의 모형에 협상효능감 개념을 추가하여 협상효능감과 운동참여의 관계에서 여가제약협상의 매개효과를 확인하였다. 도전과 인내를 필요로 하는 여가스포츠 활동은 협상효능감이 여가제약의 협상과 참여의 지속여부를 결정하는 데 중요한 역할을 할 것으로 생각된다. 또한, 유은, 류예빈, 김이태(2021)의 연구에서 스트레스 수준에 따른 여가제약협상 및 여가활동 선택의 차이를 분석하였으며, 윤지인, 원형중, 김지혜(2018)는 캠핑참여자의 레크리에이션 전문화 수준에 따라 여가방해요인에 대한 대처행동이 달라짐을 밝히고 있다.

일반적인 여가활동보다 제약이 많다고 여기는 여가스포츠 활동의 운동지속은 개인의 특성과 인지수준의 차이가 존재하는 여가제약과 레크리에이션 전문화의 수준에 따라 다양한 양상을 보일 것으로 생각된다. 이와 같은 선행연구를 바탕으로 협상효능감, 여가제약, 여가제약협상 및 레크리에이션 전문화가 웨이트트레이닝 참여자의 운동지속의도에 어떠한 영향을 미치는지 확인해 보고자 한다. 연구목적은 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 웨이트트레이닝 참여자의 여가제약협상은 협상효능감과 운동지속의도의 관계를 매개하는가?

연구문제 2. 웨이트트레이닝 참여자의 여가제약은 협상효능감과 운동지속의도의 관계에서 여가제약협상의 매개효과를 조절하는가?

연구문제 3. 웨이트트레이닝 참여자의 레크리에이션 전문화는 협상효능감과 운동지속의도의 관계에서 여가제약협상의 간접효과를 조절하는가?

연구문제 4. 웨이트트레이닝 참여자의 여가제약과 레크리에이션 전문화는 협상효능감과 운동지속의도의 관계에서 여가제약협상의 매개효과를 조절하는가?

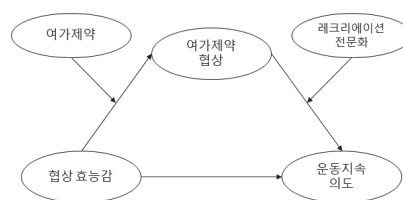


그림 1. 연구모형

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

이 연구의 표집은 성비와 나이를 고려한 할당 표집법(Quota Sampling Method)과 운동종목과 기간을 고려한 목적표집법(Purposive Sampling Method)을 활용하였다. 서울 및 경기지역에 소재한 실내 공공체육시설, 민간체육시설 및 대학교 부설 체육시설에서 설문조사를 실시하였으며, 레크리에이션 전문화의 특성이 참여 6개월 이후에 발현되기 때문에 6개월 이상 웨이트트레이닝에 참여하고 있는 만 20세 이상의 성인을 연구대상으로 선정하였다. 총 300부의 설문지 중 응답이 불성실한 15부를 제외하고, 285부를 최종 분석에 활용하였다. 실제 분석에 활용한 285명의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

	구분	n	%
성별	남자	170	59.6
	여자	115	40.4
나이	20대	95	33.3
	30대	98	34.4
	40대	37	13.0
	50대	31	10.9
	60대 이상	24	8.4
참여 기간	1년 미만	69	24.2
	1년 ~ 3년	80	28.1
	3년 ~ 5년	34	11.9
	5년 ~ 7년	22	7.7
	7년 이상	80	28.1
주 참여 빈도	1회	4	1.4
	2회	37	13.0
	3회	82	28.8
	4회	58	20.4
	5회 이상	104	30.5
일일 참여 시간	1시간 이하	121	42.5
	1시간 ~ 1시간 30분	62	21.8
	1시간 30분 ~ 2시간	80	28.1
	2시간 이상	22	7.8
합계		285	100

## 2. 조사도구

이 연구의 목적을 달성하기 위한 조사도구로 설문지를 활용하였으며, 국내외 선행연구에서 타당도와 신뢰도를 검증하여 사용한 조사도구를 이 연구의 목적과 대상에 맞도록 재구성하여 사용하였다. 설문지의 구성은 인구사회학적 특성 5문항(성별, 나이, 참여기간, 참여빈도, 참여시간), 협상효능감 4문항, 여가제약 14문항, 여가제약협상 9문항, 레크리에이션 전문화 21문항, 운동지속의도 4문항 등 총 57문항으로 구성하였다. 연구의 주요 변인을 위한 모든 문항은 7점 Likert 척도로 구성하였다.

웨이트트레이닝 참여자의 협상효능감을 측정하기 위한 문항은 Loucks-Atkinson & Mannell (2007)의 연구에서 총 37개 협상전략 중 협상효능감과 관련한 34개 항목을 추출하여 6개의 범주로 분류한 것을 White(2008)가 4개의 문항으로 축소하였으며, 국내에서 최성범(2009)과 김남

희(2018)의 논문에서 재사용한 항목을 수정하여 사용하였다. 웨이트트레이닝 참여자의 협상효능감 항목은 지배경험, 대리경험, 사회적지지, 심리 정서 반응 등 단일요인 4문항으로 구성하였다.

여가제약 척도는 이문진, 황선환(2012)이 국내외 여가제약 관련 선행연구의 고찰을 통해 선정하여 타당도 검증을 한 척도를 사용하였다. 웨이트트레이닝 참여자의 여가제약 항목은 부정적 인식제약 4문항, 시설환경 4문항, 기술제약 3문항, 여건제약 3문항 등 총 14문항으로 구성하였다.

여가제약협상 척도는 Jackson & Rucks(1995)와 Hubbard & Mannell(2001)의 연구를 바탕으로 하여 Loucks-Atkinson & Mannell(2007)이 6요인 37개의 문항으로 재구성하였다. 이를 김경식, 황선환, 원도연(2008)이 6요인 24개의 문항으로 축소한 한국형 여가제약협상 척도를 웨이트트레이닝의 특성에 맞게 수정하였으며, 동반자 탐색노력 3문항, 시간관리 노력 3문항, 강도 조절 노력 3문항 등 총 9문항으로 구성하였다.

레크리에이션 전문화 척도는 이문진(2011)이 McIntyre & Pigram(1992)의 레크리에이션 전문화 순환모형을 토대로 개발하였으며, 이문진, 황선환(2011)이 타당도와 신뢰도를 검증한 척도를 수정하여 구성하였다. 웨이트트레이닝 참여자의 레크리에이션 전문화 항목은 정서적 전문화 9문항(중요성 3, 중심성 3, 물리적 열정 3), 행동적 전문화 6문항(과거경험 3, 숙련도 3), 인지적 전문화 6문항(정보 3, 기술지식 3) 등 총 21문항으로 구성하였다.

운동지속의도 척도는 Vallerand(1997)이 개발하고, 정용각(2008)이 번안하여 활용한 문항으로 구성하였다. 웨이트트레이닝 참여자의 운동지속의도 항목은 행동의도, 중요성, 지속의도, 참여의도의 단일요인 4문항으로 구성하였다.

## 3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도

선행연구를 토대로 작성한 설문지의 문항 내

용이 연구의 목적에 적합하게 구성되었는지를 알아보기 위하여 여가학 교수 1명 및 박사과정 2명으로 구성된 전문가 회의를 구성하였다. 이를 통해 김경식, 황선환, 원도연(2008)의 여가 제약협상 척도 6요인 24문항을 3요인 9문항으로 구성하였다. 구성타당도 검증을 위해 주성분분석을 이용한 요인추출과 베리맥스를 이용한 탐색적 요인분석(EFA: exploratory factor analysis)을 하였으며, 결과는 <표 2>와 같다.

표 2. 탐색적 요인분석 결과

항목	요인	
	시간관리 및 강도조절 노력	동반자 탐색 노력
협상 7	.769	.085
협상 8	.761	-.018
협상 9	.748	.235
협상 5	.743	.369
협상 4	.677	.427
협상 6	.629	.344
협상 2	.206	.899
협상 1	.054	.889
협상 3	.373	.755

추출방법: 주성분분석

회전방법: 카이저 정규화가 있는 베리맥스

요인분석 결과, 두 개의 요인으로 구분되었으며, 각각 시간관리 및 강도조절노력, 동반자 탐색 노력으로 명명하였다. 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체자료에 대한 표본의 적합도를 검증하는 KMO 값이 .844로 나타났으며, .5 이상이면 적합하다는 기준을 충족하였다(II-Hyen, 2012).

단일요인으로 구성된 협상효능감 및 운동지속 의도를 제외한 여가제약, 여가제약협상, 레크리에이션 전문화의 하위요인이 이론적 배경을 토대로 예상한 요인별로 구성되었는지 확인하기 위하여 확인적 요인분석(CFA: confirmatory factor analysis)을 하였다. 확인적 요인분석은 잠재하고 있는 변인과 측정하는 문항 간의 관계를 구조적인 모형이론을 통해 검증하는 통계기법이다(이문진, 2011). 요인별 확인적 요인분석을 통

하여 타당도를 검증한 결과는 <표 3>과 같다.

표 3. 확인적 요인분석 결과

	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	CFI	TLI	RMSEA
여가제약	163.516	71	2.303	.950	.936	.068
여가제약협상	66.804	19	3.516	.958	.938	.094
레크리에이션 전문화	621.872	179	3.474	.921	.908	.093
기준			$\leq 5$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\leq .10$
결과			적합	적합	적합	적합

여가제약 4요인 14문항의 확인적 요인분석 결과, 모형적합도는  $\chi^2 = 163.516$ ,  $df=71$ ,  $\chi^2 / df = 2.303$ ,  $IFI=.951$ ,  $TLI=.936$ ,  $CFI=.950$ ,  $RMSEA$  값이 .068로 나타났다.

여가제약협상 2요인 9문항의 확인적 요인분석 결과, 시간관리 및 강도조절 노력 1문항(8번)의 설명력과 요인부하량이 낮은 것으로 나타나 해당 문항을 제거한 후 2요인 8문항으로 확인적 요인분석을 하였다. 분석결과, 모형적합도는  $\chi^2 = 66.804$ ,  $df=19$ ,  $\chi^2 / df=3.516$ ,  $IFI=.958$ ,  $TLI=.938$ ,  $CFI=.958$ ,  $RMSEA$  값이 .094로 나타났다.

레크리에이션 전문화 7요인 21문항의 확인적 요인분석 결과, 모형적합도는  $\chi^2 = 557.292$ ,  $df=168$ ,  $\chi^2 / df=3.317$ ,  $IFI=.931$ ,  $TLI=.913$ ,  $CFI=.931$ ,  $RMSEA$  값이 .090으로 나타났다.

레크리에이션 전문화 7요인 21문항을 크게 3요인으로 이론적 개념을 구성한 정서, 행동, 인지의 2nd order 모형을 적용하여 확인적 요인분석을 하였다. 레크리에이션 전문화 7요인 21문항의 2nd order 모형을 적용한 확인적 요인분석 결과, 모형적합도는  $\chi^2 = 621.872$ ,  $df=179$ ,  $\chi^2 / df=3.474$ ,  $IFI=.922$ ,  $TLI=.908$ ,  $CFI=.921$ ,  $RMSEA$  값이 .093으로 나타났다.

레크리에이션 전문화 7요인 21문항의 2nd order 구조모형이 단순모형에 비해 전반적인 적합도 수치가 다소 낮게 나타났으나, 큰 차이를 보이지 않았다. 이에 정서, 행동, 인지의 3요인으로 이론적 개념을 구성한 레크리에이션 전문화 7요인 21문항의 2nd order 구조모형을 최종모형

으로 채택하는 것이 바람직하다고 판단하였다.

개념 신뢰도(construct reliability)와 평균분산추출지수(average variance extracted) 값을 산출하여 변인별 집중타당성(convergent validity)을 검증하였다. 분석한 결과 여가제약 CR .787~.866, AVE는 .564~.675, 여가제약협상 CR .849~.870, AVE는 .534~.694, 레크리에이션 전문화 CR .944~.956, AVE는 .662~.784로 나타났으며, CR .7 이상, AVE .5 이상의 값을 충족시켜 기준치를 충족하였다(김계수, 2007; Fornell, Larcker, 1981).

측정된 다문항 항목이 동질적인 문항으로 구성되었는지 확인하기 위하여 주요변인의 신뢰도 검증을 하였다. 이를 위하여 Cronbach's  $\alpha$  값을 활용하였으며, .70 이상이면 적합하다는 Nunnally (1978)의 기준을 적용하였다. 협상효능감은  $\alpha = .839$ , 여가제약협상은  $\alpha = .871$ , 운동지속의도는  $\alpha = .902$ , 여가제약은  $\alpha = .869$ , 레크리에이션 전문화는  $\alpha = .950$ 로 나타나 신뢰도를 확보하였다.

#### 4. 자료처리 방법

이 연구의 자료처리를 위해 SPSS 27.0, AMOS 27.0 및 Hayes(2013)가 개발한 Process macro model 21을 활용하였다. 연구대상의 인구사회학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequency analysis)과 기술통계분석(descriptive statistics analysis)을 하였다. 구성타당도 검증을 위하여 탐색적 요인분석(EFA)과 확인적 요인분석(CFA)을 하였으며, 신뢰도 분석을 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 활용하였다. 모든 측정변인의 기술통계분석과 상관관계분석(correlation analysis)을 하였다. 마지막으로 협상효능감과 운동지속의도의 관계에서 여가제약협상의 매개효과를 여가제약과 레크리에이션 전문화가 조절하는지 검증하기 위하여 Process macro model 21번을 활용하였다. 부트스트래핑 5,000회 지정 및 신뢰구간 95%를 설정하였으며, 독립변수와 조절변수인 협상효능감, 여가제약, 여가제약협상, 레크리에이션 전문화를 평균중심화(mean centering) 하였다. 또한, 조명등분석법(floodlight analysis)을 활용하여 조절변수 값에 따른 조절효과가 어느 영역에서 유의한지를 파악하였다. 모든 통계수치에 대한 유의수준은  $p < .05$ 로 설정하였다.

리에이션 전문화를 평균중심화(mean centering) 하였다. 또한, 조명등분석법(floodlight analysis)을 활용하여 조절변수 값에 따른 조절효과가 어느 영역에서 유의한지를 파악하였다. 모든 통계수치에 대한 유의수준은  $p < .05$ 로 설정하였다.

### III. 결과

#### 1. 기술통계분석

연구에 사용된 변인들의 기술통계분석 결과는 <표 4>와 같다. 웨이트트레이닝 참여자들의 여가제약의 평균은  $2.44(\pm 0.91)$ 로 다소 낮으며, 운동지속의도의 평균은  $5.90(\pm 1.10)$ 으로 나타나 비교적 높은 것을 볼 수 있다.

표 4. 기술통계분석

변수	N	min	max	M	SD
협상효능감		1.25	7.00	4.97	1.20
여가제약		1.00	7.00	2.44	0.91
여가제약협상	285	1.25	7.00	4.67	1.22
레크리에이션 전문화		1.71	7.00	4.43	1.15
운동지속의도		2.00	7.00	5.90	1.10

#### 2. 변인 간 상관관계분석

연구에 사용된 주요변인 간의 관계를 확인하기 위하여 Pearson의 상관계수를 활용하였으며, 결과는 <표 5>와 같다. 변인 간 상관관계를 살펴보면  $-.425 \sim .747$ 로 상관관계가 나타났으며, 부분적으로 정적 또는 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

표 5. 변인 간 상관관계분석

	1	2	3	4	5
협상효능감	1				
여가제약협상	.642***	1			
운동지속의도	.570***	.620***	1		
여가제약	-.366***	-.287***	-.425***	1	
레크리에이션 전문화	.747***	.685***	.598***	-.393***	1

\*\*\* $p < .001$

웨이트트레이닝 참여자의 협상효능감과 여가제약협상, 운동지속의도의 관계에서 여가제약과 레크리에이션 전문화의 조절된 매개효과

또한, 상관계수의 최댓값이 다중공선성의 판단기준인 .80 이하로 나타나 다중공선성(multicollinearity)의 문제가 없는 것으로 확인되었다.

### 3. 협상효능감과 운동지속의도의 관계에서 여가제약협상의 매개효과

매개효과 검증을 위해 Process macro 21번 모델을 실행한 결과, 협상효능감은 여가제약협상에 유의한 영향을 미치고( $\beta = .632, p < .001$ ), 여가제약협상은 운동지속의도에 유의한 영향을 미쳐( $\beta = .315, p < .001$ ) 여가제약협상이 협상효능감과 운동지속의도의 관계를 매개하였다. 또한, 협상효능감이 운동지속의도에 미치는 직접효과는  $\beta = .142(p < .05)$ 로 나타났다. 매개변수인 여가제약협상의 유의한 간접효과로 인하여 협상효능감이 운동지속의도에 미치는 총 효과는  $\beta = .150(p < .05)$ 로 증가하였기 때문에 여가제약협상이 부분매개(partial mediation)를 하고 있음을 알 수 있으며, 전체 모형의 검증 결과는 <표 6>과 같다.

### 4. 여가제약에 따라 여가제약협상에 미치는 협상효능감의 조건부 효과

여가제약의 특정 값에 따라 여가제약협상에 미치

표 7. 여가제약에 따라 여가제약협상에 미치는 협상효능감의 조건부 효과

여가제약	Effect	SE	$t(p)$	LLCI <sup>#</sup>	ULCI <sup>#</sup>	
$M - 1SD(-.914)$	.721	.066	10.989***	.592	.850	
$M$	(.000)	.632	.049	12.829***	.535	.729
$M + 1SD(.914)$	.543	.063	8.570***	.418	.668	

<sup>#</sup>LLCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 하한값

<sup>#</sup>ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 상한값

\*\*\* $p < .001$  종속변인: 여가제약협상

는 협상효능감의 조건부 효과는 <표 7>과 같다. 분석결과, 협상효능감과 여가제약협상 간의 단순 기울기는 여가제약 값이  $M - 1SD(-.914)$ 부터  $M(.000)$ 과  $M + 1SD(.914)$ 의 수준에서 모두 유의하였다.

조절변수의 전 범위에 대하여 Johnson-Neyman 방법에 의한 조명등분석법(floodlight analysis)의 유의성 영역은 <표 8>과 같다. 이는 조절변수 값에 따른 조절효과가 어느 영역에서 유의한지를 파악할 수 있는 분석방법이다.

협상효능감이 여가제약협상에 미치는 영향은 여가제약 수준이 3.314보다 낮은 영역에서 유의하였다. 여가제약 수준이 증가하면서 협상효능감이 여가제약협상에 미치는 영향이 감소하였으며, 여가제약 수준이 3.314보다 높은 영역에서는 유의하지 않았다. 여가제약 수준이 3.314보다 낮아 통계적으로 유의한 효과가 나

표 6. 협상효능감과 운동지속의도의 관계에서 여가제약 및 레크리에이션 전문화의 조절된 매개효과

경로	$\beta$	SE	t	p
매개변수 모형(종속변수: 여가제약협상)				
상수	-.039	.058	-0.675	.500
협상효능감 → 여가제약협상	.632	.049	12.829	.000
여가제약 → 여가제약협상	-.055	.066	-0.837	.403
협상효능감 × 여가제약 → 여가제약협상	-.097	.046	-2.139	.033
종속변수 모형(종속변수: 운동지속의도)				
상수	5.989	.058	103.916	.000
협상효능감 → 운동지속의도	.142	.063	2.269	.024
여가제약협상 → 운동지속의도	.315	.056	5.597	.000
전문화 → 운동지속의도	.240	.069	3.466	.001
여가제약협상 × 전문화 → 운동지속의도	-.083	.033	-2.516	.012
상호작용에 따른 R <sup>2</sup> 증가				
상호작용항	R <sup>2</sup>	F		
협상효능감 × 여가제약	.009	4.575*		
여가제약협상 × 전문화	.012	6.331*		

\* $p < .05$

표 8. 협상효능감과 여가제약협상의 관계에서 여가제약에 따른 조절영역

여가제약	Effect	S.E.	t	p	LLCI*	ULCI**
-1.450	.773	.084	9.231	.000	.608	.938
-1.150	.744	.073	10.171	.000	.600	.888
-.850	.715	.064	11.219	.000	.589	.840
-.550	.686	.056	12.233	.000	.575	.796
-.250	.656	.051	12.882	.000	.556	.757
.050	.627	.049	12.737	.000	.530	.724
.350	.598	.051	11.667	.000	.497	.699
.650	.569	.057	1.0051	.000	.457	.680
.950	.539	.064	8.374	.000	.413	.666
1.250	.510	.074	6.898	.000	.365	.656
1.550	.481	.085	5.682	.000	.314	.648
1.850	.452	.096	4.701	.000	.263	.641
2.150	.423	.108	3.910	.000	.210	.635
2.450	.393	.120	3.267	.001	.156	.630
2.750	.364	.133	2.738	.007	.102	.626
3.050	.335	.146	2.298	.022	.048	.622
3.314	.309	.157	1.968	.050	.000	.618
3.350	.306	.159	1.926	.055	-.007	.618
3.650	.276	.172	1.610	.109	-.062	.614
3.950	.247	.185	1.337	.182	-.117	.611
4.250	.218	.198	1.101	.272	-.172	.608
4.550	.189	.211	.893	.372	-.227	.605

\*LLCI=boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서 하한값  
 \*\*ULCI=boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서 상한값

타난 대상은 전체 조사대상자 중 99.2%에 해당했으며, 여가제약 수준이 3.314보다 높아 유의하지 않은 대상은 0.8%에 해당하였다.

이는 협상효능감에 따라 웨이트트레이닝 참여자의 여가제약협상이 달라지는데, 여가제약 수준이 매우 높은 수준의 웨이트트레이닝 참여자

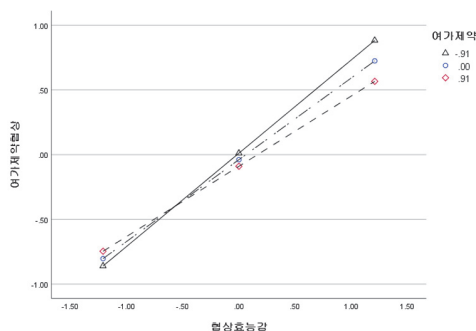


그림 2. 협상효능감과 여가제약협상의 관계에서 여가제약의 조절효과

들의 협상효능감은 여가제약협상에 유의한 영향을 미치지 못한다는 것을 의미한다. 여가제약의 조절효과가 통계적으로 유의하게 나타났으므로 그 형태를 확인하기 위하여 시각화하였으며, 이를 분석한 결과는 <그림 2>와 같다. 여가제약 수준이 낮은 집단은 협상효능감 증가에 따른 여가제약협상의 증가율이 비교적 가파르게 증가하는 반면, 여가제약 수준이 높은 집단은 협상효능감 증가에 따른 여가제약협상의 증가율이 비교적 완만하게 증가하는 것으로 나타났다.

### 5. 레크리에이션 전문화에 따라 운동지속의도에 미치는 여가제약협상의 조건부 효과

레크리에이션 전문화의 특정 값에 따라 운동지속의도에 미치는 여가제약협상의 조건부 효과는 <표 9>와 같다. 분석결과, 여가제약협상과 운동지속의도 간의 단순 기울기는 레크리에이션 전문화 값이  $M-1SD(-1.155)$ 부터  $M(.000)$ 과  $M+1SD(1.155)$ 의 수준에서 모두 유의하였다. 조절변수의 전 범위에 대하여 Johnson-Neyman 방법에 의한 조명등분석법(floodlight analysis)의 유의성 영역은 <표 10>과 같다.

여가제약협상이 운동지속의도에 미치는 영향은 레크리에이션 전문화 수준이 1.825보다 낮은 영역에서 유의하였다. 레크리에이션 전문화 수준이 증가하면서 여가제약협상이 운동지속의도에 미치는 영향력이 감소하였으며, 레크리에이션 전문화 수준이 1.825보다 높은 영역에서는 유의하지 않았다. 레크리에이션 전문화 수준이

표 9. 레크리에이션 전문화에 따라 운동지속의도에 미치는 여가제약협상의 조건부 효과

레크리에이션 전문화	Effect	SE	t(p)	LLCI#	ULCI##	
$M-1SD(-1.155)$	.410	.067	6.120***	.278	.542	
$M$	(.000)	.315	.056	5.597***	.204	.425
$M+1SD(1.155)$	.219	.069	3.193**	.084	.354	

#LLCI=boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서 하한값  
 ##ULCI=boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서 상한값  
 \*\*\* $p < .001$  종속변인: 운동지속의도



웨이트트레이닝 참여자의 협상효능감과 여가제약협상, 운동지속의도의 관계에서 여가제약과 레크리에이션 전문화의 조절된 매개효과

표 10. 여가제약협상과 운동지속의도의 관계에서 레크리에이션 전문화에 따른 조절영역

레크리에이션 전문화	Effect	S.E.	t	p	LLCI*	ULCI**
-2.722	.054	.104	5.170	.000	.344	.745
-2.458	.518	.097	5.328	.000	.327	.709
-2.194	.496	.090	5.496	.000	.318	.674
-1.929	.474	.084	5.670	.000	.310	.639
-1.665	.452	.077	5.842	.000	.300	.605
-1.401	.430	.072	6.001	.000	.289	.572
-1.137	.409	.067	6.128	.000	.277	.540
-.872	.387	.062	6.194	.000	.264	.510
-.608	.365	.059	6.167	.000	.248	.481
-.344	.343	.057	6.013	.000	.231	.455
-.079	.321	.056	5.714	.000	.211	.432
.185	.299	.057	5.280	.000	.188	.411
.449	.278	.059	4.745	.000	.162	.393
.713	.256	.061	4.160	.000	.135	.377
.978	.234	.065	3.572	.000	.105	.363
1.242	.212	.070	3.015	.003	.074	.350
1.506	.190	.076	2.507	.013	.041	.340
1.771	.168	.082	2.054	.041	.007	.330
1.825	.164	.083	1.968	.050	.000	.328
2.035	.146	.088	1.656	.099	-.028	.321
2.299	.125	.095	1.308	.192	-.063	.312
2.563	.103	.102	1.003	.317	-.099	.304

\*LLCI=boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서 하한값  
\*\*ULCI=boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서 상한값

1.825보다 낮아 통계적으로 유의한 효과가 나타난 대상은 전체 조사대상자 중 94.1%에 해당했으며, 레크리에이션 전문화 수준이 1.825보다 높아 유의하지 않은 대상은 5.9%에 해당하였다. 이는 여가제약협상에 따라 웨이트트레이닝 참여자의 운동지속의도가 달라지는데, 레크리에이션

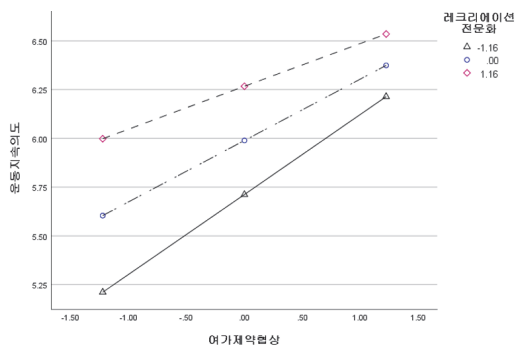


그림 3. 여가제약협상과 운동지속의도의 관계에서 레크리에이션 전문화의 조절효과

전문화 여가제약과 레크리에이션 전문화 참여자를 위한 여가제약협상은 운동지속의도에 유의한 영향을 미치지 못한다는 것을 의미한다. 레크리에이션 전문화의 조절효과가 통계적으로 유의하게 나타났으므로 그 형태를 확인하기 위하여 시각화하였으며, 이를 분석한 결과는 <그림 3>과 같다.

레크리에이션 전문화 수준이 낮은 집단은 여가제약협상 증가에 따른 운동지속의도의 증가율이 비교적 가파르게 증가하는 반면, 레크리에이션 전문화의 수준이 높은 집단은 여가제약협상 증가에 따른 운동지속의도의 증가율이 비교적 완만하게 증가하였다. 레크리에이션 전문화 수준이 낮은 집단의 영향력이 더 크게 나타났음에도 불구하고, 레크리에이션 전문화 수준이 높은 집단의 운동지속의도가 레크리에이션 전문화 수준이 낮은 집단보다 전반적으로 높았다.

## 6. 협상효능감이 운동지속의도에 미치는 직접효과와 조건부 간접효과

웨이트트레이닝 참여자의 협상효능감이 운동지속의도에 미치는 직접효과는  $\beta = .142(p < .05)$ 로 나타났다으며, 이를 분석한 결과는 <표 11>과 같다.

표 11. 협상효능감이 운동지속의도에 미치는 직접효과

Effect	SE	t(p)	LLCI#	ULCI##
.142	.063	2.269*	.019	.266

#LLCI=boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서 하한값  
##ULCI=boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서 상한값  
\*  $p < .05$  종속변인: 운동지속의도

또한, 웨이트트레이닝 참여자의 여가제약과 레크리에이션 전문화에 따라 협상효능감이 여가제약협상을 거쳐 운동지속의도에 미치는 조건부 간접효과는 모든 수준에서 유의하였으며, 이를 분석한 결과는 <표 12>와 같다.

웨이트트레이닝 참여자의 여가제약협상이 협상효능감과 운동지속의도 간을 매개하여 운동지속의도에

표 12. 협상효능감 → 여가제약협상 → 운동지속의도의 조건부 간접효과

여가제약	레크리에이션 전문화	Effect	SE	LLCI*	ULCI**
-.914	-1.155	.296	.073	.156	.444
-.914	.000	.227	.053	.129	.337
-.914	.155	.158	.050	.063	.263
.000	-1.155	.259	.061	.139	.382
.000	.000	.199	.045	.115	.293
.000	1.155	.139	.044	.055	.228
.914	-1.155	.223	.057	.113	.338
.914	.000	.171	.043	.089	.261
.914	1.155	.119	.040	.044	.203

\*LLCI=boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서 하한값  
 \*\*ULCI=boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서 상한값  
 종속변인: 운동지속의도

접효과는 여가제약의 수준이  $M-1SD(-.914)$ 부터  $M(.000)$ 과  $M+1SD(.914)$ , 레크리에이션 전문화 수준이  $M-1SD(-1.155)$ 부터  $M(.000)$ 과  $M+1SD(1.155)$ 에서 모두 유의하였다. 즉 협상효능감과 운동지속의도의 관계에서 여가제약협상의 매개효과를 여가제약과 레크리에이션 전문화 두 요인 모두 조절효과를 가진다. 그 중에서도 여가제약 수준(-.914)과 레크리에이션 전문화 수준(-1.155)이 둘 다 낮은 집단의 effect 값이 .296으로 가장 높게 나타났으며, 여가제약 수준(.914)과 레크리에이션 전문화 수준(1.155)이 둘 다 높은 집단의 effect 값이 .119로 가장 낮게 나타났다.

협상효능감이 여가제약협상을 매개하여 운동지속의도에 미치는 영향력은 여가제약 수준의 전 영역에서 레크리에이션 전문화 수준이 낮을수록 증가하는 반면, 레크리에이션 전문화의 수준이 높을수록 감소하는 것이다. 따라서 웨이트트레이닝 참여자의 협상효능감이 여가제약협상을 매개로 운동지속의도에 미치는 영향에서 여가제약과 레크리에이션 전문화의 조절된 매개효과가 입증되었다.

#### IV. 논의

본 연구의 목적은 여가스포츠로 많은 관심을 받고 있는 웨이트트레이닝의 참여를 제고하며, 여가정책 수립의 기초자료를 제공하고자 하는 것이

다. 웨이트트레이닝 참여자 285명에 대해 도출된 분석결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 협상효능감은 운동지속의도에 유의한 영향을 미치고, 여가제약협상은 협상효능감과 운동지속의도의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 협상에 대한 효능감이 높아질수록 자신이 참가하는 여가활동에 방해가 되는 요인들을 대체하거나 극복하려는 노력에 긍정적인 영향을 미쳐 운동지속의도가 촉진되는 것으로 볼 수 있다.

협상효능감은 Bandura(1986)의 자기효능감 이론에 기초하고 있으며, 지배경험, 대리경험, 사회적지지, 심리정서상태의 정보로부터 영향을 받는다. 웨이트트레이닝은 중량을 다루어 근육량을 늘리는 목적을 지닌 운동이다. 이와 같은 이유로 초보자들과 여성 참여자들은 접근하기 어렵고 힘들 것이라는 선입견과 두려움을 가지고 있다. 운동의 장애요소를 성공적으로 극복해 본 경험과 극복할 수 있다는 자신감이 중요한 요소로 작용한다.

여가제약협상은 개인 내면의 동기가 강할 때 활발하게 협상이 일어난다(Stoldolska, 1998). 여가제약은 여가의 참여를 방해하지만, 제약을 극복함으로써 여가활동의 참여가 가능해진다는 점에서 운동지속의도를 높이는데 여가제약협상이 중요한 요인임은 당연할 것이다. 제약협상에 대한 노력은 참여에 대한 지속의지를 늘려주는 역할을 하며(정윤하, 2017), 이는 Hubbard & Mannell(2001)이 실시한 4개의 여가제약협상 모델의 검증을 통해서도 같은 결과가 도출되었다. 반면, Loucks-Atkinson & Mannell(2007)의 연구에서 협상효능감과 참여는 직접적인 연관성이 있는 것은 아니며, 협상전략을 매개로 하여 참여에 영향을 준다는 결과와는 다소 차이가 있다.

여가제약협상은 여가참여에 긍정적인 영향을 미치며, 여가활동을 지속하면서 접하게 되는 제약을 극복하는 과정으로 협상을 잘 할 수 있다는 효능감이 전제되어야만 한다(이형권, 송성섭, 2011; 최성범, 2009). 웨이트트레이닝 참여자의 협상에 대한 효능감이 높을수록 여가제약을 잘

극복할 수 있으며, 이를 바탕으로 한 여가제약 협상 전략은 운동지속으로 이어질 수 있다.

둘째, 협상효능감과 여가제약협상의 관계에서 여가제약의 유의한 조절효과가 나타났다. 또한, 여가제약에 따라 여가제약협상에 영향을 미치는 협상효능감의 조건부 효과는 여가제약의 모든 수준에서 유의미하게 나타나 여가제약의 조절된 매개효과가 검증되었다.

여느 여가스포츠와 마찬가지로 웨이트트레이닝에도 여가제약이 발생한다. 팀 스포츠가 아닌 개인 스포츠의 특성으로 비슷한 수준의 동반자를 찾기 힘든 점, 남성들이 많은 운동장소에서 여성들이 운동하기 어려운 점, 운동기술과 체력의 부족으로 20, 30대의 참여율이 높고 연령대가 높을수록 참여율이 급격하게 떨어지는 점, 무거운 중량을 다루기에 부상의 위험이 따르고 초보자들이 접근하기 어려운 점, 개인 수업을 받지 않으면 질문하기 어려운 점, 운동의 효과를 경험하기까지 일정 기간 이상의 참여가 필요한 점 등은 웨이트트레이닝 운동의 제약요소로 작용하고 있다. 그럼에도 불구하고 여가활동으로 웨이트트레이닝에 참여하는 것은 참여자들의 수요가 있기 때문이며 이것이 반영된 결과로 해석할 수 있다.

여가제약은 협상전략을 자극하여 참가를 촉진(황선환, 2009)하는 반면, 여가제약이 증가함에 따라 여가제약협상에 대한 노력이 줄어들 수 있다(황선환, 최홍석, 한승진, 2010). 이처럼 지속적인 참여에 영향을 미치는 여가제약과 여가제약협상의 관계에 대한 연구결과가 서로 다른 것은 참여자 개인의 제약에 관한 인지 수준 및 협상의 정도 차이에서 기인하는 것으로 생각된다. 스트레스 수준에 따라 여가제약과 여가제약협상 및 여가활동의 선택에 유의한 차이가 있다는 연구결과와 부분적으로 일치한다(유은, 류예빈, 김이태, 2021).

웨이트트레이닝 참여자의 운동지속의도를 높이기 위해서는 체력과 기술수준이 비슷한 참여자 간 그룹수업의 활성화, 여성운동자를 고려한 공간의

확보, 연령대가 높은 참여자들을 위한 적절한 지도기술, 개인 수업을 받지 않더라도 질문을 할 수 있는 전담 지도자의 배치 등을 활용하여 웨이트트레이닝 참여자의 부정적 인식, 시설환경, 기술, 여건 제약의 수준을 낮추는 노력이 필요하다.

신체의 변화를 주된 목적으로 하는 웨이트트레이닝은 운동의 효과를 누리기 위하여 장기간의 참여가 필요하다. 이를 위해서는 재미요소, 즐거움, 만족감 등 내재적 동기의 영향력이 비교적 큰 종목이다(유기성, 2015). 여성 피트니스 운동 참가자들을 대상으로 서비스스케이프 속성을 지각하는 만족도를 분석한 연구(남궁진, 배정섭, 원도연, 2016)는 여성고객의 입장을 고려한 피트니스센터 변화의 필요성을 언급하였다. 또한, 스포츠센터 내 트레이너의 이미지와 고객만족이 운동지속에 영향을 미치는 결과를 보여 트레이너의 지속적인 유지와 관리의 중요성을 입증하여 이를 뒷받침하고 있다(조충기, 김하영, 2020).

셋째, 여가제약협상과 운동지속의도의 관계에서 레크리에이션 전문화의 유의한 조절효과가 나타났다. 또한, 레크리에이션 전문화에 따라 운동지속의도에 영향을 미치는 여가제약협상의 조건부 효과는 레크리에이션 전문화의 모든 수준에서 유의미하게 나타나 레크리에이션 전문화의 조절된 매개효과가 입증되었다.

웨이트트레이닝은 여가활동으로 참여할지라도 건강의 유지와 개선, 체중의 감량 혹은 증량, 질병과 기능의 회복 등 개인의 운동 목적에 따라 운동 및 섭취의 방법이 다르다. 개별화된 운동 목적을 달성하기 위해서는 운동에 활용되는 부위별 근육의 명칭과 기능을 이해하고, 운동 목적에 적합한 도구와 중량을 선택할 수 있어야 하며, 일정 비용과 시간을 투자해야 한다. 이 밖에도 스포츠 영양학과 운동생리학 및 운동역학에 관한 지식이 필수인 웨이트트레이닝은 오랫동안 운동에 참여하고 있거나 트레이너로 종사하고 있다 할지라도 이 모든 것을 알고 있기에는 어려움이 있다. 따라서 개인의

부단한 노력으로 공부하고 이해하지 않는다면 만족스러운 결과를 얻지 못할 수도 있다.

여가활동으로 웨이트트레이닝에 참가하는 참여자들이 이러한 지식을 보유할 필요가 있을까하는 의문을 가질 수 있겠지만, 많은 참여자가 영양 보충제와 보조제 및 식단에 노력과 비용을 투자하고 있는 것은 더 효과적인 웨이트트레이닝의 효과를 누리고 싶은 욕구가 있기 때문일 것이다.

본 연구에서 레크리에이션 전문화 수준이 높을수록 운동지속의도가 높은 것으로 나타났지만, 레크리에이션 전문화 수준이 낮을지라도 운동지속의도를 상승시키는데 영향력이 있음이 제시되었다. 레크리에이션 전문화 수준이 낮을지라도 상대적인 관점에 의해 여가활동에 대해 충분히 만족할 수 있다는 정하나, 황선환(2020)의 연구가 같은 맥락의 주장을 하고 있다.

웨이트트레이닝은 장기적이고 꾸준한 성과를 기대해야 한다는 점에서 레크리에이션 전문화가 중요한 요인으로 작용한다. 웨이트트레이닝 참여자의 운동지속의도를 높이기 위해서는 정서적, 인지적, 행동적 요인의 레크리에이션 전문화 수준을 조금이라도 높이는 것이 중요하며, 여가제약협상과 레크리에이션 전문화의 균형 있는 조화가 이루어질 때 운동지속의도를 효과적으로 높일 수 있다.

넷째, 협상효능감과 여가제약협상 및 운동지속의도의 관계에서 여가제약과 레크리에이션 전문화의 조절된 매개효과가 검증되었다. 레크리에이션 전문화 수준이 높을수록 전체적인 여가제약의 수준이 낮으며, 레크리에이션 전문화 수준에 따라 여가제약 요인의 특징과 수준이 다를 수 있다(이문진, 황선환, 2012). 여가스포츠 활동은 일반적인 여가활동보다 더 많은 여가제약에 부딪히게 되며, 더 높은 수준의 협상 전략을 꾀하는 과정에서 레크리에이션 전문화가 지속의도에 영향을 미치게 될 것이다. 레크리에이션 전문화 수준을 높임으로써 곧 여가제약의 수준을 낮출 수 있으며, 이를 통해 지속

적인 여가활동의 참여로 이어질 수 있다.

웨이트트레이닝 참여자의 운동지속의도를 강화하기 위해서는 제약요인을 구체화하고 이를 극복하기 위한 다각적인 전략이 요구된다. 또한, 웨이트트레이닝 참여자들의 적극적이고 지속적인 활동을 위해서는 참여자들의 레크리에이션 전문화 수준을 높일 수 있는 여가교육 프로그램의 구상이 필요하다. 여가제약의 인지 수준을 낮추고, 레크리에이션 전문화 수준을 높이는 것이 웨이트트레이닝 시장의 질적 성장과 더불어 양적 성장 및 활력을 가져올 수 있을 것으로 생각한다.

## V. 결론

연구의 결과와 논의를 바탕으로 한 결론은 다음과 같다. 첫째, 협상효능감과 운동지속의도의 관계에서 여가제약협상의 매개효과가 나타났다. 여가제약을 극복하고 여가제약협상을 잘하기 위해서는 협상효능감이 선행되어야 하며, 여가제약협상은 협상효능감과 운동지속의도의 관계를 촉진할 수 있음을 확인하였다.

둘째, 여가제약은 협상효능감과 운동지속의도의 관계에서 여가제약협상의 매개효과를 조절하는 것으로 나타났다. 여가제약 수준이 낮은 집단은 높은 집단보다 협상효능감이 여가제약협상을 효과적으로 상승시키는 것을 확인하였으며, 이는 운동지속의도를 높이기 위해서는 여가제약의 수준을 낮추거나 여가제약의 인지 수준을 낮추는 것이 중요함을 시사한다.

셋째, 레크리에이션 전문화는 협상효능감과 운동지속의도의 관계에서 여가제약협상의 매개효과를 조절하는 것으로 나타났다. 레크리에이션 전문화 수준이 낮은 집단은 여가제약협상이 운동지속의도를 효과적으로 상승시키기는 하였으나, 레크리에이션 전문화 수준이 높은 집단보다 전반적으로 운동지속의도가 낮았다. 주목할 점은 레크리에이션 전문화 수준이 가장 낮은 수준에서 여

가제약협상이 운동지속의도에 미치는 영향력이 가장 낮은 반면, 레크리에이션 전문화 수준이 두 번째로 낮은 수준에서 영향력이 가장 높게 나타났다. 이는 웨이트트레이닝의 운동지속의도를 높이기 위해서는 레크리에이션 전문화 수준을 조금이라도 높이는 것이 중요하다는 것을 시사한다.

넷째, 협상효능감과 운동지속의도의 관계에서 여가제약협상의 매개모형이 여가제약과 레크리에이션 전문화에 의해 조절되는 조절된 매개(moderated mediation)효과가 검증되었다. 독립변수가 매개변수를 통하여 종속변수에 영향을 미치는 매개효과가 조절변수의 특정한 값에 따라 달라지는 경우를 조건부 간접효과(conditional indirect effect), 또는 조절된 매개효과(moderated mediation)라고 부른다(Preacher, Rucker, & Hayes, 2007). 체육학 분야에서 조절된 매개효과를 분석한 연구는 있지만(김기운, 황선환, 2020; 김은수, 한혜지, 황선환, 김태환, 2021; 박성무, 허진영, 2016; 백혜경, 양명환, 2017; 이형권, 송성섭, 2011), 두 개의 조절변수를 동시에 투입하여 분석한 연구는 거의 없는 실정이다. 협상효능감과 여가제약협상 및 운동지속의도의 관계를 강화시키고 조절할 수 있는 변인을 통합적으로 살펴봐왔다는 점에서 연구의 의의가 있다.

이 연구는 다음과 같은 한계점이 있다. 일반적으로 레크리에이션 전문화 수준을 향상시키는데 영향을 미치는 요인은 참여정도이다(이제홍, 최원오, 이혁, 2012; 황선환, 2010; Scott & Shafer, 2001). 하지만, 특정한 시점에 건강이나 기량의 한계에 도달하여 전문화 수준이 감소하거나 참가경력이 오래되었지만 초급 이상의 수준으로 전문화 정도가 올라가지 못할 수 있음을 언급하였다(Whitmore, 2005).

레크리에이션 전문화에 관한 연구는 참여대상, 참여종목, 참여환경, 기타 변인과의 관계에 따라 상이한 결과가 나타났으며, 실제로 어느 수준에서 전문화 수준을 높일 수 있는지를 규명하지 못하는 것을 지적하였다(이유진, 황선

환, 2021). 후속연구에서 레크리에이션 전문화 수준을 높일 수 있는 실질적인 참여경력, 참여빈도, 참여강도를 예측함으로써 웨이트트레이닝 참여자의 레크리에이션 전문화를 촉진할 수 있는 기준을 마련하고 적용할 수 있는 자료를 제시하는 것이 필요하다고 판단된다.

마지막으로 웨이트트레이닝 참여자의 레크리에이션 전문화 수준을 높일 수 있는 정책적인 제언을 하고자 한다. 1977년 NRPA(National Recreation and Park Association)의 여가교육진흥계획에서 개인의 만족스럽고 질적인 삶을 추구하는 방법과 여가시간의 사용을 인지하는 과정으로 여가교육의 중요성을 설명하였다(이철원, 박상규, 2001; Zeyen, Odum, & Lancaster, 1977). 우리나라에서도 사회교육법 시행령 중여가교육을 포함하고 있다. 매년 시행하고 있는 1급·2급 생활스포츠지도사 선발과정의 연수과목에 여가교육 프로그램을 포함시킬 것을 제안한다. 생활스포츠지도사들에게 여가교육을 지도하여 현장에 적용시킨다면 웨이트트레이닝 뿐 아니라 해당종목의 여가인식, 사회적 상호작용 기술 및 여가활동 기술을 활용하여 레크리에이션 전문화의 수준을 높일 수 있을 것으로 판단된다.

## 참고문헌

- 김경식, 황선환, 원도연(2008). 여가제약 협상 전략 척도의 개발과 적용. *한국체육학회지*, 47(3), 365-376.
- 김계수(2007). 서비스 조직에서의 프로세스품질에 대한 이해와 6 시그마 모형개발: 구조방정식 모형분석 이용. *품질경영학회지*, 35(2), 84-99.
- 김기운, 황선환(2020). 저소득층 학생선수의 자아존중감과 팀 몰입이 스포츠 일탈에 미치는 영향: 자기관리의 조절된 매개 효과 검증. *한국사회체육학회지*, 82, 361-372.
- 김남희(2018). 여가전문화가 여가제약, 제약협상, 지속적 참여의도에 미치는 영향. *국내석사*

- 학위논문, 전남대학교.
- 김은수, 한혜지, 황선환, 김태환(2021). 진지한 여가가 주관적 삶의 질에 미치는 영향: 여가 만족에 의해 조절된 회복탄력성의 매개효과 검증. *여가학연구*, 19(2), 67-84.
- 남궁진, 배정섭, 원도연(2016). 피트니스센터 여성 회원들의 서비스스케이프에 대한 중요도 및 만족도 분석. *한국여성체육학회지*, 30(3), 209-231.
- 문화체육관광부 · 한국문화관광연구원(2021). 2021 국민여가활동조사. 문화체육관광부.
- 박성무, 허진영(2016). 생활체육참여자의 지각된 스트레스, 자기관리 그리고 정신건강: 회복탄력성의 매개된 조절효과와 조절된 매개효과. *한국체육과학회지*, 25(4), 273-286.
- 백혜경, 양명환(2017). 운동선수들의 스트레스, 운동탈진 및 심리적 행복의 관계: 자아탄력성의 조절된 매개효과 검증. *한국체육학회지 제*, 56(2).
- 오정희, 석부길, 조광민(2015). 수상레저스포츠 참여자의 기대불일치가 재방문의도에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 62, 411-423.
- 유기성(2015). 헬스 동호인의 참여정도에 따른 재미 요인, 참가 후 행동 및 운동지속수행과의 관계. *한국사회체육학회지*, 59(1), 351-362.
- 유 은, 류예빈, 김이태(2021). 스트레스 수준에 따른 여가계약, 협상, 여가활동 선택 전환의도에 대한 연구. *관광레저연구*, 33(12), 173-190.
- 윤지인, 원형중, 김지혜(2018). 캠핑 참여자의 여가 방해요인과 대처행동의 관계에 대한 행동적 레크리에이션 전문화의조절효과 검증. *여가학연구*, 16(1), 55-75.
- 이명우, 홍윤미, 윤기웅(2016). 여가 활동이 국민 행복에 미치는 영향: 여가만족의 매개효과를 중심으로. *문화정책논총*, 30(2), 264-287.
- 이문진(2011). 레크리에이션 전문화 척도개발. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이문진(2017). 스키 참여자의 레크리에이션 전문화 과정. *한국체육학회지*, 56(1), 543-552.
- 이문진, 황선환(2011). 레크리에이션 전문화 척도의 신뢰도와 타당도 검증. *한국여가레크리에이션학회지*, 35(3), 29-39.
- 이문진, 황선환(2012). 여가스포츠 참가자의 진지한 여가와 일상적 여가 구분에 따른 여가 제약과 여가계약 협상전략 분석. *여가학연구*, 10(2): 1-21.
- 이유진, 황선환(2021). 비선형 회귀분석을 이용한 자전거 라이딩 참여정도와 레크리에이션 전문화의 최적 모형 탐색. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(1), 13-25.
- 이제홍, 최원오, 이혁(2012). 댄스스포츠 참여정도와 레크리에이션 전문화 및 삶의 질의 관계. *한국사회체육학회지*, 49(1), 437-446.
- 이철원, 박상규(2001). 사회 발전과 여가 교육: 한국 사회의 여가교육 발전을 위한 일고. *한국여가레크리에이션학회지*, 20, 137-150.
- 이형권, 송성섭(2011). 운동자기효능감과 여가계약이 운동참여에 미치는 영향-여가계약 협상의 조절된 매개효과를 중심으로. *한국스포츠심리학회지*, 22(3), 27-42.
- 장민영, 조현익, 전용균(2018). 젊은 여성의 웨이트 트레이닝을 통한 운동가치의 Q방법론적 분석. *한국웰니스학회지*, 13(3), 649-658.
- 정용각(2008). 레저스포츠 참가자의 기본적 심리욕구만족, 참여동기 및 지속의도와와의 관계. *한국사회체육학회지*, 34(2), 1591-1604.
- 정윤하(2017). 노인 운동 참여계약과 협상 및 참여 지속의지의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(4), 68-82.
- 정하나, 황선환(2020). 등산참여자의 레크리에이션 전문화 수준에 따른 여가만족: 참여기간의 조절효과 검증. *한국여가레크리에이션학회지*, 44(1), 71-81.
- 조충기, 김하영(2020). 스포츠센터 내 퍼스널 트레이너 고객만족 및 운동지속관계. *한국체육과학회지*, 29(3), 655-668.

- 최성범(2009). 여가스포츠 참가자의 협상효능감, 여가동기, 여가제약, 여가협상 및 여가참여의 구조적 관계. *한국여가레크리에이션 학회지*, 33(4), 145-156.
- 황선환(2009). 여가제약협상, 참가 및 진지한 여가의 관계. *한국사회체육학회지*, 36(2), 859-866.
- 황선환(2010). 스키어들의 여가활동 참가정도가 레크리에이션 전문화와 진지한 여가에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 40(2), 811-819.
- 황선환, 최홍석, 한승진(2010). 여가제약, 여가제약 협상 및 레크리에이션 전문화의 관계: 스키어를 중심으로. *체육과학연구*, 21(1), 974-983.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373.
- Bandura, A. (1994). Social cognitive theory and exercise of control over HIV infection. In *Preventing AIDS* (pp. 25-59). Springer, Boston, MA.
- Bryan, H. (1977). Leisure value systems and recreational specialization: The case of trout fishermen. *Journal of leisure research*, 9(3), 174-187.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). *Structural equation models with unobservable variables and measurement error: Algebra and statistics*.
- Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure sciences*, 23(3), 145-163.
- Il-Hyen, L. (2012). *Easy Flow Regression Analysis*.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10(3), 203-215.
- Jackson, E. L., & Rucks, V. C. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of leisure research*, 27(1), 85-105.
- Loucks-Atkinson, A., & Mannell, R. C. (2007). Role of self-efficacy in the constraints negotiation process: The case of individuals with fibromyalgia syndrome. *Leisure sciences*, 29(1), 19-36.
- McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14(1), 3-15.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate behavioral research*, 42(1), 185-227.
- Scott, D., & Shafer, C. S. (2001). Recreational specialization: A critical look at the construct. *Journal of leisure research*, 33(3), 319-343.
- Stodolska, M. (1998). Assimilation and leisure constraints: dynamics of constraints on leisure in immigration populations. *Journal of Leisure Research*, 30(4), 521-551.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). Academic Press.
- White, D. D. (2008). A structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. *Leisure sciences*, 30(4), 342-359.
- Whitmore, J. G. (2005). *Investigating and reconceptualizing recreation specialization: Flow as a developmental influence*. Unpublished master's Thesis, The University of Montana,

Missoula, MT.

Zeyen, D., Odum, L., Lancaster, R., Fernandex, A., Tinker, S., & Verhoven, P. (1977). *Kangaroo Kit. Product of the Leisure Education Advancement Project (LEAP)*. Arlington, VA: National Recreation and Park Association.