

여가스포츠 지도자의 리더십 유형이 참여자의 신체적 만족과 심리적 웰빙에 미치는 영향: 필라테스 참여자 중심으로

정정희¹·김영미²·김범³

¹단국대학교 박사·²경기대학교 겸임교수·³경동대학교 교수

The Effect of Leadership Types of Leisure Sports Leaders on Participants' Physical Satisfaction and Psychological Well-being:

Focusing on Pilates Participants

Jung Jung-Hee¹·Kim Yeong-Mi²·Kim Beom³

¹Dankook University·²Kyunggi University·³Kyungdong University

Abstract

The purpose of this study is to empirically analyze the relationship between leadership types of leisure sports instructors, physical satisfaction, and psychological well-being through structural equation modeling analysis. For this purpose, the study selected 220 members from 20 Pilates centers located in the metropolitan area as research subjects. The sampling method used was convenience sampling, and the questionnaires were self-administered. To verify the proposed structural model, IBM SPSS WIN Ver. 25.0 and AMOS 23.0 were utilized. The results indicated that: First, transformational leadership positively affects physical satisfaction. Second, servant leadership positively impacts physical satisfaction. Third, transactional leadership also positively affects physical satisfaction. Fourth, physical satisfaction has a positive influence on personal growth. Fifth, physical satisfaction positively affects interpersonal relationships.

Key words : transformational leadership, servant leadership, transactional leadership, physical satisfaction, psychological well-being

주요어: 지도자리더십 유형, 필라테스, 신체적 만족, 심리적 웰빙

Address reprint requests to: 27, Gyeongdongdaehak-ro, Yangju-si, Gyeonggi-do, Korea(Woo Dangkwon 1621)

E-mail: kbswim2442@kduniv.ac.kr

Received: October, 31, 2024 Revised: December, 6, 2024, Accepted: December, 20, 2024

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

요즘의 현대인은 전혀 생각하지 못했던 뉴노멀(New Normal) 시대를 살아가고 있다. 뉴노멀 시대란 사회적으로 위기의 시기를 지나 정착한 상태와 시기를 말한다(이로운넷, 2024; 한겨레, 2020). 이러한 사회적 특성으로 인한 개인의 정서불안과 스트레스로 인해 인간의 폭력성과 대인관계에서 발생하는 갈등의 문제성이 높아졌다(동아일보, 2020). 뉴노멀 시대의 현대인들은 대인관계 제약, 공간제약은 업무로 인한 스트레스는 심리적 불안감, 무기력감, 우울감, 스트레스의 누적으로 정신 건강의 어려움을 경험한다고 주장했다(이윤정, 한아름, 박세혁, 서희정, 2022). 이러한 스트레스와 불안 감소와 더불어 행복이라는 요인을 충족시키기 위해 적극적인 여가에 참여하고 있다(김은혜, 2024).

국가통계포털 『2023년 지속적인 여가 활동 분야』 조사를 살펴보면, 스포츠 참여자가 38.3%로 나타나 다양한 여가의 활동 중 스포츠 활동을 통해 재미와 건강을 위해 많은 사람이 여가 스포츠를 선택하는 것으로 나타났다. 또한 스포츠의 긍정적인 효과를 얻기 위해 규칙적으로 참여하는 사람이 점차 증가하고 있다. 이는 『주 2회~3회 운동참여자』 조사에 따르면 2020년 30.7%에서 2022년 32.9%로 높아진 것을 통해 알 수 있다. 그리고 ‘향후 하고 싶은 운동 종목’으로 필라테스/요가 종목이 25.7%로 높게 나타나 여가 스포츠로써 관심이 높은 종목으로 나타났다(김범, 정정희, 2023).

필라테스는 인도의 전통 요가와 유럽의 스트레칭을 결합한 것으로 약한 근육은 강하게, 경직된 근육은 유연하게 하는 데 효과적인 운동이라 할 수 있다. 또한 필라테스의 특별한 호흡 호흡은 몸의 중심인 복부와 허리의 근육을

증가시켜 몸을 바르게 유지하는 데 효과적이며, 몸의 힘을 증가시키고 신체기능을 높인다(Peter, 2009). 이러한 특성으로 필라테스는 여가 스포츠로써 중년 여성과 액티브시니어의 여가 만족과, 여가향유신념, 향유방식에 긍정적인 영향을 끼쳐 건강한 삶의 원동력으로 작용한다(김미혜, 이해경, 원형중, 2023; 임윤경, 강현욱, 2023).

필라테스에 관한 선행연구를 살펴보면, 필라테스 고객의 심리적 주인의식과 관계지속과의 영향 관계를 밝힌 연구(김범, 정정희, 2023), 필라테스의 운동 기능적인 효과 연구(박수진, 2015; 정다진, 2018; Küçükçakir, Altan, & Korkmaz, 2013; Thompson, 2013), 필라테스 운동이 체력에 영향을 미치는 효과 연구(김윤희, 김은정, 2012; 방은아, 2012; 오정하, 2014), 필라테스와 심리적 요인에 관한 연구(김윤경, 2020; 이종재, 이승민, 유정인, 2015; 이철원, 2015), 필라테스 지도자에 관한 연구(김동규, 한진욱, 박성희, 2023; 류혜란, 2022; 황민경, 이성노, 2021) 등이 있다.

필라테스의 경우 대부분 소그룹과 개인수업으로 진행되어 지도자의 리더십이 중요역할을 한다. 리더십은 일반적으로 3가지 유형으로 분류된다. 첫째, 변혁적 리더십은 참여자들에게 기대감 희망 또는 목표를 제시함으로 정해진 목표에 도달하도록 이끌어가는 유형을 말한다(김영미, 곽한병, 2020; 이강욱, 2011). 즉 잠재된 욕구를 충족시키거나, 잠재적인 능력을 개발하고 견인하는 역할을 하여, 능력을 충분히 발휘하고, 목표를 초월하는 성과를 올리도록 한다(최용범, 윤동열, 김성재, 2020). 둘째, 서번트 리더십은 헌신적인 리더십으로 세심하게 경청하고 성장하도록 독려하며, 구성원들과 동등한 위치의 역할을 담당한다(최경환, 김현우, 2023). 셋째, 거래적 리더십은 철저히 어떠한 결과에 대한 확실한 보상을 제공함으로 상호간의 교환적인 관계를 의미한다(최병권, 문형구,

주영란, 정재식, 2017).

리더십 유형에 따른 여가 및 스포츠 분야에서도 다양한 측면에서 연구가 진행되고 있다. 리더십 유형에 따른 재방문 및 재등록에 관한 연구(권혁철, 2006), 리더십과 수업만족 간의 관계에 대한 연구(이병채, 2012), 리더십과 신뢰성과 몰입에 관한 연구(선유진, 2018), 리더십과 심리적 요인의 행복감, 안녕감, 삶의 질, 심리적 웰빙 간의 관계에 관한 연구(이승훈, 2023), 리더십과 참여만족, 생활만족, 사회만족, 수업만족에 관한 연구(김경희, 이동호, 류호상, 2023; 김영진, 강민구, 정명규, 2023; 신정택, 2024) 등이 진행되었다. 스포츠 분야에서의 리더십연구는 지도자 역할의 중요성을 인지하고 폭넓은 연구가 활발히 진행되고 있다. 하지만 급성장한 필라테스에 대한 지도자의 중요성에 관한 인지 부족과 필라테스의 교육과정이 평균적으로 6개월 내외로 사람의 신체를 이해하고 동작을 익히기에 짧은 교육과정의 문제점을 해결하기 위해선 지도자의 리더십이 중요하다. 따라서 필라테스 지도자의 리더십유형과 참여자의 신체적 만족 관계에 대한 연구가 필요하다

따라서 이 연구의 목적은 필라테스 지도자의 변혁적 리더십, 서번트 리더십, 거래적 리더십에 따른 참여자의 신체적 만족과의 관계를 살펴보고 신체적 만족과 심리적 웰빙의 구성요인으로 개인성장과 대인관계와의 관계를 구조방정식모형분석을 통해 살펴보고는 것이다. 이러한 결과는 여가스포츠 종목으로써 필라테스가 국민의 신체적·정신적 건강 증진을 위해 안전하고 효과적인 운동으로써 자리매김하기 위해서 가장 우선 되어야 할 지도자의 중요성에 대한 고찰과 참여자들을 이해하여 실무에 활용할 수 있는 기초자료가 될 수 있을 것이다.

2. 연구가설 및 관계모형

1) 리더십 유형과 신체적 만족과의 관계

리더십은 구성원에게 비전을 제시하고 배려와 지적 자극을 통해 가치관의 변화를 유도함으로써 보다 높은 개인의 욕구를 충족시키고 목표를 달성시키도록 영향력을 발휘하는 것이다(Bass & Avolio, 1990). 리더십 유형은 변혁적 리더십, 서번트 리더십, 거래적 리더십이 대표적이며, 이러한 리더십은 구성원들에게 동기를 부여하기 때문에 높은 만족도를 기대할 수 있다. 첫째, 변혁적 리더십은 구성원들의 열정을 높이고 궁극적으로 도덕적인 동기와 욕구에 초점을 두어 가치변화, 신념, 욕구 등을 만들어내는 리더십으로 구성원의 능력을 높이는 과정이다(Bass, 1990). 김국화(2021)는 지도자의 변혁적 리더십은 수련만족도에 유의한 영향을 미친다고 하였으며, 박정옥, 안민주(2021)는 실용무용 지도자들의 변혁적 리더십이 수업만족도의 신체적 요인에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 이승렬, 정동화(2022)는 기계체조 지도자의 변혁적 리더십이 선수만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고, 김재식, 심영균, 이석준(2018)은 변혁적 리더십이 선수들의 운동만족과 지도의 효율성을 높이는 데 긍정적으로 작용한다고 하였다. 둘째, 서번트 리더십은 세심하고 경청하는 리더로 구성원들의 성장을 독려하고 공동체를 형성하고 헌신하는 리더로 정의하였다(Boyer, 1999). Latif, Ahmed, & Aamir(2021)는 서번트 리더십의 진정성, 윤리적 행동, 개발, 정서적 치유, 겸손, 지혜의 구성요인이 자기효능감과 삶의 만족도에 높은 상관관계가 있으며, 이러한 서번트 리더십의 구성요인이 자기효능감과 삶의 만족도를 높인다고 하였다. 이미숙, 남정훈(2012)은 배드민턴 지도자의 서번트 리더십이 임파워먼트 및 운동만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고, 최우창, 전용태, 강현(2019)은 경호무도 지도자의 서번

트 리더십의 비전, 공동체 형성이 신체적 만족도에 유의한 영향을 미친다고 하였다. 셋째, 거래적 리더십은 어떤 결과에 대한 보상이나 규제 등을 사용하여 구성원들이 자신의 요구를 충족시키도록 동기부여 시키는 형태로 상호간의 교환관계를 통해 동기부여 효과를 증가시키게 된다(Bass, 1990). 이승렬, 정동화(2022)는 기계체조 지도자의 거래적 리더십이 선수만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 이우경, 정철규(2019)는 스포츠센터 관리자의 거래적 리더십이 직무만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 따라서 필라테스 지도자의 변혁적 리더십, 서번트 리더십, 거래적 리더십은 참여자의 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대하며, 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 가설1: 변혁적 리더십은 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설2: 서번트적 리더십은 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설3: 거래적 리더십은 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

2) 신체적 만족과 심리적 웰빙과의 관계

심리적 웰빙은 행복, 삶의 만족, 질병이 없는 건강한 정신과 육체의 조화가 이루어진 행복의 상태를 의미한다(Lee & Sirgy, 2005). 심리적 웰빙의 구성요소는 다양하지만, 개인 성장과 대인관계로 구성하였다. 개인성장은 개인 스스로 지속적인 노력을 통해 발전을 인지하는 것을 말한다(권오일, 2008). 또한 대인관계는 친구 및 주변 사람들과의 긍정적인 관계를 형성하는 것을 의미한다(박미선, 2011). 이러한 심리적 웰빙은 개인 삶의 평가와 개인 삶의 만족도를 측정하여 개인의 심리적인 만족 상태를 살펴보기 위해 측정되었다. 따라서 심리적 웰빙은 개인의 주관적인 행복감(McDowell & Newell, 1996)과 사회적인 나의 존재를 찾고

진정한 행복에 도달하는 과정이다(Diener, 2000). 이러한 심리적 웰빙은 만족이 높을수록 심리적 웰빙도 높다.

선행연구에서 김태형, 윤상문(2019)은 교육만족과 사회적 만족은 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 임정미, 임수원(2014)은 수상레저 스포츠참여자의 여가만족은 심리적 웰빙에 영향을 미친다는 연구의 결과를 도출하였다. 이민선, 이현화(2017)는 사진 활동 여성의 신체만족은 심리적 웰빙의 하위요인인 자아존중감에 긍정적 영향을 미친다는 연구의 결과와 김선주(2018)의 스포츠참여 여가만족이 심리적 웰빙의 하위요인인 자아수용, 긍정적 대인관계, 성장과 자율성, 삶의 목적에 긍정적인 영향 미친다고 하였다. 따라서 필라테스 참여자의 신체적 만족이 높을수록 심리적 웰빙이 향상될 것으로 기대하며, 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 가설4: 신체적 만족은 개인성장에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설5: 신체적 만족은 대인관계에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

이상의 선행연구를 바탕으로 설정한 연구모형은 <그림 1>과 같다.

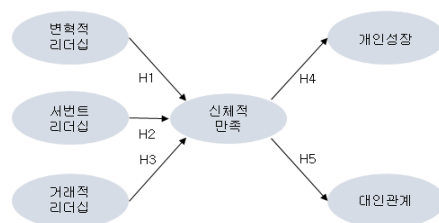


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

이 연구의 대상은 거리와 시간을 고려하여 접근 용이한 수도권권의 개인 필라테스 스튜디오 20개소이다. 연구대상자 선정은 필라테스 강습 경험이 3개월 이상인 성인 남녀회원 250명을 대상으로 하였다. 조사방법은 설문조사방법이며, 설문지작성은 자기기입식으로 하였다. 설문조사는 사전에 필라테스 스튜디오 원장에게 연구의 목적을 설명한 후 허락을 받았으며, 조사원 2명이 직접 방문하여 실시하였다. 설문조사기간은 사회적 거리두기 2단계로 조사가 가능한 2022년 7월 15일~8월 3일까지 실시하였다. 회수한 총 250부 중 응답이 부실하거나 성의 없는 설문지를 제외한 220(88%)부를 최종 통계분석에 사용하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 인구통계학적 특성

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	53	24.1
	여자	167	75.9
연령대	20대	20	9.1
	30대	41	18.6
	40대	43	19.5
	50대	51	23.2
	60대	43	19.5
	60대 이상	22	10.0
운동 참여 경력	6개월 이하	74	33.6
	1년 이하	56	25.5
	2년 이하	44	20.0
	3년 이하	19	8.6
	3년 이상	27	12.3
운동 참여 횟수	주 1회	28	12.7
	주 2회	128	58.2
	주 3회	50	22.7
	주 4회 이상	14	6.4

2. 연구도구

리더십 유형으로 변혁적 리더십은 참여자들에게 희망과 목표를 제시하고 그 목표에 달성할 수 있도록 이끌어내는 지도력이라 정의하였다. 서번트 리더십은 참여자들의 목표를 달성할 수 있도록 분위기 조성 및 환경 지원 등 도움과 헌신하는 정도라 정의하였다. 거래적 리더십은 참여자들에게 어떤 결과에 대한 명확한 보상이나 규제 등을 사용하여 목표달성을 위해 동기 부여시키는 정도라 정의하였다. 이러한 리더십 유형의 문항은 이성우, 이영관(2014), 조광래, 이홍재(2014), 최석환, 김영환(2011)의 연구에서 사용된 리더십 유형 연구를 바탕으로 배상호(2020)의 연구에서 사용한 척도를 활용하여 변혁적 리더십 5문항, 서번트 리더십 4문항, 거래적 리더십 5문항으로 구성하였다.

신체적 만족은 필라테스 강습을 통해 체력, 활력, 건강의 전반적인 신체적 만족 정도라 정의하였다. 측정 문항은 Beard & Ragheb(1980)가 개발하고 원형중(1994)이 번안한 '여가만족 척도'를 김금주(2001), 손정민(2008)이 사용한 4문항으로 구성하였다.

심리적 웰빙은 행복과 삶의 만족 등 건강한 정신과 신체의 조화가 이루어진 행복한 상태를 의미하며, 이 연구에서는 필라테스를 통한 개인성장 및 대인관계를 의미한다. 이를 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발하고 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석(2003)이 번안한 '심리적 웰빙 척도(Psychological Well Being Scale)'를 바탕으로 한광결(2007), 김창섭(2008)이 수정한 문항을 이 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완 하여 개인성장 4문항, 대인관계 4문항으로 구성하였다. 이 연구의 구성개념은 1점(전혀 아니다)~5점(매우 그렇다)까지의 범위의 5점 Likert척도로 측정하였다. 또한, 조사대상의 인구통계학적 특성을 분석하기 위해 성별, 연령, 운동참여경력, 운동참여횟수 등을 포함하였다.

3. 자료처리 방법

연구대상의 인구통계학적 특성을 분석하기 위해 SPSSWIN Ver. 25.0을 사용하여 빈도분석, 신뢰도 분석을 위해 Cronbach's α 검사를 하였다. 또한 AMOS 23.0을 이용하여 확인적 요인분석을 통해 집중타당성, 상관관계분석을 실시하여 판별타당성을 검증하였고 연구모형의 적합성과 가설검증을 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였다.

Ⅲ. 결과

1. 구성개념의 신뢰도 및 타당도 검증

이 연구에서는 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 이용하였으며, 분석 결과, α 값이 .896~.956으로 .7 이상으로 나타나 척도들의 내적일관성을 확보하였다(Nunnally & Bernstein, 1994). 또한 측정모형의 타당도 검증을 위해 확인적요인분석을 실시한 결과, 모형적합도가 $\chi^2=372.642$, $df=237$, $p=.000$, GFI=.886, CFI=.971, TLI=.966, RMR=.028, RMSEA=.051로 나타났다. χ^2 는 표본의 수에 민감하다(Kang, 2002)는 점을 고

표 2. 확인적요인분석 및 신뢰도

요인	설문문항	표준화 계수	측정오차	t값	α 값	CR	AVE
변혁적 리더십	어려운 문제에 대해 새로운 방법을 제시한다.	.955	.072	-	.938	.955	.843
	뚜렷하고 중요한 목표가 무엇인지 알게 해준다.	.919	.119	26.166			
	창의적인 안목으로 보는 방법을 알려 준다.*	-	-	-			
	나의 미래에 대한 비전을 제시한다.	.771	.284	16.227			
서번트 리더십	함께 운동하는 사실에 자부심을 느낀다.	.908	.118	25.053	.939	.958	.851
	수련생 간의 공동체 의식을 높인다.	.874	.183	-			
	내가 어려움에 처해 있을 때 도움을 준다.	.926	.099	20.214			
	다른 사람들의 비판을 기꺼이 수용한다.	.896	.129	18.921			
거래적 리더십	회원을 위해 헌신하는 것이 기본이다.	.873	.146	17.934	.934	.947	.782
	원하는 것을 얻을 수 있는 방법을 알려준다.	.782	.167	-			
	우리에게 성과에 상응하는 대가를 제공 해준다.	.866	.197	17.607			
	나의 운동수행 기준을 명확히 구분 해준다.	.927	.108	20.295			
신체적 만족	운동에 노력한 만큼 대가를 제공 해준다.	.885	.178	18.389	.924	.938	.791
	나의 성장발전을 위해 많은 시간과 노력을 기울인다.	.750	.343	13.655			
	건강유지에 도움이 된다.	.885	.181	-			
	신체적 만족을 느낄 수 있게 해준다.	.899	.152	19.128			
개인 성장	생활에 활력을 느끼게 해준다.	.855	.218	17.320	.888	.928	.765
	체력을 증진시켜준다.	.828	.242	16.306			
	새로운 경험을 하는 것을 좋아한다.	.689	.309	-			
	나의 생활은 끊임없이 성장하고 있다.	.759	.291	10.406			
대인 관계	나의 의견을 분명히 말하는 편이다.	.907	.135	12.153	.903	.946	.855
	다른 사람의 기준에 의해 평가하지 않는다.	.911	.095	12.187			
	사람들과 대화하는 것을 좋아한다.	.934	.139	-			
	주위에 사람이 많은 편이다.	.921	.158	20.187			
	친구와 나는 서로 믿을 수 있다.	-	-	-			
	사람들은 나의 성격을 좋아한다.	.765	.475	14.883			

$\chi^2=372.642$, $df=237$, $p=.000$, GFI=.886, CFI=.971, TLI=.966, RMR=.028, RMSEA=.051

*확인적요인분석에서 삭제된 항목

표 3. 상관관계분석 결과

요인	변혁적 리더십	서번트 리더십	거래적 리더십	신체적 만족	개인성장	대인관계
변혁적 리더십	1					
서번트 리더십	.282**	1				
거래적 리더십	.379**	.162*	1			
신체적 만족	.495**	.504**	.389**	1		
개인성장	.237**	.430**	.133	.555**	1	
대인관계	.548**	.075	.227**	.245**	.066	1

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

려하여 나머지 적합도 지수를 통해 평가하였다. GFI, CFI, NEI, TLI는 .8~.9 이상일 때 적절하고 RMR, RMSEA는 .05~.08 이하일 때 적합도 기준을 충족하는 것으로 보고하고 있어 (Bagozzi & Yi, 1988) 전반적으로 적합도 기준을 충족하였다. 또한, 측정모형의 적합도 지수를 살펴보면, χ^2/df 지수는 1.572로 3 이하의 기준치를 충족시켰다(Kline, 1998). 또한 집중타당도의 성립여부를 분석하였다. 표준화계수가 .5 이상으로 적합하였으며, 개념신뢰도(CR)는 .928~.958로 분석되어 .7 이상이면 집중타당도를 충족할 수 있다는 것을 만족하였다. 평균분산추출값(AVE)은 .5 이상이면 집중타당도가 확보된다. 분석 결과 .768~.855로 기준치를 확보하였다. 확인적요인분석의 유의성은 t 값으로 결정되는데 이 연구에서 t 값이 2보다 크게 나타나 측정모형에 대한 집중타당도가 확보되었다(Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998). 확인적요인분석 결과는 <표 2>와 같다.

판별타당도를 판단하기 위해 AVE값과 상관계수 제곱값(Squared Multiple Correlation: SMC)을 비교하였다(Fornell & Larcker, 1981).

AVE값이 SMC값 보다 크게 나타나면 각 구성개념에 대한 판별타당성을 확인할 수 있다. 분석결과, AVE값은 .768~.855이며, SMC값은 .004~.308(.066²~.555²)로 상관계수의 가장 큰 .555의 제곱값(.308)보다 AVE값의 가장 작은 .758이 크기 때문에 판별타당성이 확보되었다. 자세한 분석 결과는 <표 3>과 같다.

2. 가설검증 결과

이 연구에서 가설검증을 위해 구조방정식모형의 적합도를 확인하였다. $\chi^2=439.876$, $df=244$, $p=.000$, GFI=.868, CFI=.957, TLI=.952, RMR=.074, RMSEA=.061로 기준치를 충족하여 수용 가능한 모형으로 판단된다. 자세한 가설검증 결과는 <표 4>와 같다. 가설1의 '변혁적 리더십은 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.'는 경로계수=.253, t 값=4.169로 $p < .001$ 수준에서 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다. 가설2의 '서번트 리더십은 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.'는 경로계수=.420, t 값=6.338로

표 4. 가설검증 결과

연구가설	경로	경로계수	표준오차	t 값	p 값	채택여부
H1	변혁적 리더십→신체적 만족	.253	.061	4.169	.000	채택
H2	서번트 리더십→신체적 만족	.420	.066	6.338	.000	채택
H3	거래적 리더십→신체적 만족	.244	.070	3.465	.000	채택
H4	신체적 만족→개인성장	.365	.050	7.292	.000	채택
H5	신체적 만족→대인관계	.302	.085	3.557	.000	채택

모형적합도: $\chi^2=439.876$, $df=244$, $p=.000$, GFI=.868, CFI=.957, TLI=.952, RMR=.074, RMSEA=.061

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

$p < .001$ 수준에서 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다. 가설3의 ‘거래적 리더십은 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.’는 경로계수=.244, $t_{값}=3.465$ 로 $p < .001$ 수준에서 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다. 가설4의 ‘신체적 만족은 개인 성장에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.’는 경로계수=.365, $t_{값}=7.292$ 로 $p < .001$ 수준에서 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다. 가설5의 ‘신체적 만족은 대인관계에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.’는 경로계수=.302, $t_{값}=3.557$ 로 $p < .001$ 수준에서 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다.

IV. 논의

가설1의 ‘변혁적 리더십은 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.’는 채택되었다. 이러한 결과는 지도자는 참여자들에게 기대감 희망 또는 목표를 제시함으로써 정해진 목표에 도달하도록 이끌어 가면 신체적 만족은 더욱 향상된다는 것이다. 이는 박정옥, 안민주(2021)의 실용무용 지도자들의 변혁적 리더십이 수업만족도의 신체적 요인에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 이승렬, 정동화(2022)의 기계체조 지도자의 변혁적 리더십이 선수만족에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와 같이 맥락이다. 또한 김국화(2021)는 요가지도자의 변혁적 리더십이 수련만족도에 유의한 영향을 미친다는 결과와 같은 맥락이다. 즉 필라테스 지도자는 참여자들의 궁극적인 목표를 설정하고 개별화된 배려, 지적자극으로 참여자들 개인 성향에 맞는 서비스를 제공할 수 있는 리더십을 발휘하여야 한다. 이러한 과정에서 참여자들은 생활의 활력과 체력증진, 건강유지에 도움이 되어 신체적 만족감이 향상될 것이다.

가설2의 ‘서번트 리더십은 신체적 만족에 긍

정적인 영향을 미칠 것이다.’는 채택되었다. 이러한 결과는 지도자가 혁신적인 서번트적 리더십으로 세심하게 경청하고 성장하도록 독려하며, 구성원들과 동등한 위치의 역할을 보일수록 참여자의 신체적 만족이 높아진다는 것이다. 이는 김민정, 조광민(2010)의 태권도 지도자의 서번트적 리더십은 선수들의 운동만족과 성과에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 이미숙, 남정훈(2012)의 배드민턴 지도자의 서번트적리더십이 운동만족에 영향을 미친다는 연구결과가 뒷받침해 준다. 또한 최우창 등(2019)의 경호무도 지도자의 서번트 리더십의 비전, 공동체 형성이 신체적 만족도에 유의한 영향을 미친다는 결과와 같은 결과이다. 따라서 필라테스 지도자는 참여자들과의 신뢰형성을 위해 의사소통을 강화하고 헌신과 봉사정신으로 공동체형성을 위한 상호작용을 해야 한다. 즉 참여자들의 의견이나 문제점에 대해 경청과 공감으로 신속한 해결을 하여 신뢰형성을 높이고, 지도자는 필라테스 관련 정보와 회원들 간의 유대강화를 위한 회원관리를 통해 커뮤니티 향성에 노력하여야 한다.

가설3의 ‘거래적 리더십은 참여자의 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.’는 채택되었다. 이러한 결과는 지도자가 참여자들에게 어떠한 결과에 대한 확실한 보상을 제공함으로써 상호간의 교환적인 관계를 형성할수록 신체적 만족감이 높아진다는 것이다. 선행연구에서 이승렬, 정동화(2022)는 기계체조 지도자의 거래적 리더십이 선수만족에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 이우경, 정철규(2019)의 스포츠센터 관리자의 거래적 리더십은 직무만족에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와 비슷한 맥락의 결과라 할 수 있다. 즉 필라테스 지도자는 참여자에게 단계적인 목표를 제시하고 적절한 조건적 보상은 동기부여가 될 수 있다. 이를 위해서는 지도자는 참여자의 목표를 정확히 파악하는 것이 중요하며, 신체적 만족감을 채워

줄 수 있도록 자신감을 주고 장애가 되는 요인을 제거할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 리더십을 발휘해야 한다.

가설4의 ‘신체적 만족은 개인성장에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.’는 채택되었다. 이러한 결과는 필라테스 참여자의 신체적 만족감이 높을수록 심리적 웰빙의 하위요인 개인성장이 높게 형성된다는 것이다. 이는 김연정(2018)의 연구에서 수업만족이 심리적 웰빙의 하위요인 자아수용, 개인성장과 자율성, 개인의 확인에 부분적으로 영향을 미친다고 주장한 결과가 지지해 주고 있다. 또한 김선주(2018)의 연구에서 여가스포츠 참여대학생의 신체적 만족이 개인적 성장에 유의한 정(+)의 영향을 미친다고 하였다. 따라서 필라테스 지도자는 참여자들의 신체적 만족감을 더욱 향상시킬 수 있도록 지도자 역할의 중요성을 인지하고 교육의 질을 향상시킬 수 있도록 노력하여야 한다. 이를 위해 필라테스 지도자의 전문성 향상을 위한 교육프로그램과 세미나 및 워크숍 참여로 이론적·기술적 교육수준을 강화해야 한다.

가설5의 ‘신체적 만족은 대인관계에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.’는 채택되었다. 이러한 결과는 필라테스 강습을 통한 참여자의 신체적 만족감이 높아질수록 대인관계도 긍정적으로 향상된다는 것이다. 이는 임정미, 임수환(2014)의 연구에서 여가만족의 하위요인 중 심리적 만족, 교육적 만족, 사회적 만족이 심리적 웰빙의 하위요인인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 개인성장에 긍정적 영향을 미친다는 결과가 지지해 주고 있다. 또한 신용선(2021)의 연구에서 직무만족도가 높을수록 심리적 웰빙이 증가한다는 연구결과와 임정미, 임수원(2014)의 스포츠참가자의 여가만족이 즐거운 사회적 관계와 성취감에서 오는 심리적 웰빙(자아수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 자율성)에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 따라서 필라테스 지도자는 참여자

들의 건강, 체력, 활력 등의 신체적 만족뿐만 아니라 필라테스를 매개로 참여자들 간의 긍정적인 인간관계를 맺으면서 사회적 네트워크가 형성될 수 있도록 회원관리가 필요하다. 즉 참여자들과의 유대관계를 위한 지속적인 커뮤니케이션과 신체적 만족도를 향상시킬 수 있는 일일회원관리 대장을 작성하여 기록 및 평가함으로써 개인특성에 고려한 프로그램을 제공한다.

V. 결론 및 제언

이 연구에서는 여가스포츠 지도자의 리더십 유형과 신체적 만족 및 심리적 웰빙 간의 영향관계를 규명하는 것이다. 그 결과 첫째, 변혁적 리더십은 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미쳤다. 둘째, 서번트 리더십은 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미쳤다. 셋째, 거래적 리더십은 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미쳤다. 넷째, 신체적 만족은 개인성장에 긍정적인 영향을 미쳤다. 다섯째, 신체적 만족은 대인관계에 긍정적인 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 여가스포츠 지도자의 리더십 유형은 참여자의 신체적 만족에 중요한 역할을 한다는 것을 시사하는 바이며, 또한 신체적 만족이 심리적 웰빙을 위한 선행요인이 된다는 것을 시사한다. 따라서 여가스포츠 지도자는 단순히 강습의 개념이 아닌 참여자들의 욕구충족과 목표달성을 위해 헌신과 의사소통의 리더십을 발휘하여 보다 건강하고 행복한 생활을 할 수 있도록 도움을 주어야 한다.

이 연구를 규명하는 과정에서 나타난 문제점을 중심으로 후속 연구를 위해 몇 가지의 제언을 하고자 한다. 첫째, 다양한 생활체육 종목이 있으나, 본 연구는 필라테스 단일 종목으로 진행되어 생활체육의 전반으로 일반화에는 다소 어려움이 있다. 둘째, 연구대상자의 성별이 남성 24.1%, 여성 75.9%로 남성의 비율이 낮아

성별을 구별하지 않고 연구가 진행되어, 남성과 여성이 가지고 있는 만족의 기준과 심리적 웰빙에 대한 생각의 차이가 있을 것으로 판단된다. 향후 연구에서는 성별의 비율을 맞추어 대상자를 확보하여, 남성과 여성의 차이에서 발생하는 지도자 유형, 수업만족, 심리적 웰빙에 대한 차후 검증이 필요할 것으로 생각된다.

참고문헌

- 국가통계포털(2024). 국민여가활동조사: 지속적 으로 반복적 참여 여가활동 분야 및 활동. <https://kosis.kr/index/index.do>.
- 권오일(2008). 레저스포츠 참여자의 신체적 자기 개념, 인지된 자유감과 심리적 웰빙 관계. 미간행 박사학위논문, 명지대학교 대학원
- 권혁철(2006). 태권도장 사범의 리더십 유형과 학부모의 만족도 및 재등록 의사의 관계. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 김경희, 이동호, 류호상(2023). 골프선수들이 지각한 지도자의 리더십 행동이 운동만족과 운동지속에 미치는 영향. *코칭능력개발지*, 5(6), 3-10.
- 김국화(2021). 요가지도자의 변혁적 리더십이 수련자들의 감정반응 및 수련만족도에 미치는 영향. *한국리듬운동학회지*, 14(1), 15-24.
- 김금주(2001). 대학 교양체육수업의 선호도와 만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교대학원.
- 김동규, 한진옥, 박성희(2023). 프리랜서 스포츠 지도자의 성격유형, 조직몰입 및 조직시민행동 간의 관계: 요가, 필라테스 지도자를 중심으로. *한국체육학회지*, 62(3), 57-70.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석(2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. *한국심리학회지: 건강*, 8(2), 415-442.
- 김미혜, 이해경, 원형중(2023). 40대 중반 양극성 장애 기혼여성의 여가로서 필라테스 참여 경험에 관한 내러티브 연구. *한국융합과학회지*, 12(5), 53-68.
- 김민정, 조광민(2010). 셀프리더십을 매개로 한 태권도 지도자의 서번트 리더십이 운동만족 및 성과에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 49(5), 223-234.
- 김범, 정정희(2023). 필라테스 고객의 심리적 주인 의식이 건설적 발언, 친사회적 침묵, 조직 몰입 및 관계지속의도에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 62(5), 581-594.
- 김선주(2018). 여가스포츠 참여 대학생의 여가만족과 심리적 웰빙의 관계. *한국체육학회지*, 57(2), 291-302.
- 김연정(2018). 대학교양체육 참가자들의 수업만족, 심리적 웰빙, 여가지속간의 관계분석. 미간행 박사학위논문, 고려대학교대학원.
- 김영미, 곽한병(2020). 필라테스 지도자의 커뮤니케이션 능력이 지도자의 이미지 및 운동지속의 관계. *융합과 통섭*, 3(3), 1-21.
- 김영진, 강민구, 정명규(2023). 태권도 선수들의 회복탄력성과 운동만족의 관계에서 감성리더십의 조절효과. *무예연구*, 17(2), 177-200.
- 김윤경(2020). 필라테스 대중화를 위한 메소드 개선 및 확장요인에 대한 연구. 미간행 박사학위논문, 안동대학교대학원.
- 김윤희, 김은정(2012). 필라테스 운동 참여가 비만여대생의 비만도, 혈중지질 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국무용학회지*, 12(2), 73-81.
- 김은혜(2024). 노인의 스트레스가 생활만족도에 미치는 영향: 여가활동 참여의 매개효과를 중심으로. *산업진흥연구*, 9(1), 133-148.
- 김재식, 심영균, 이석준(2018). 변혁적 리더십이 선

- 수들의 운동만족과 지도효율성에 미치는 영향. 한국웰니스학회지, 13(1), 99-109.
- 김창섭(2008). 노인의 관광정체성이 관광경험과 심리적 웰빙에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 대구대학교대학원.
- 김태형, 윤상문(2019). 대학 교양체육 참여자들의 심리적 웰빙이 여가태도 및 여가만족에 미치는 영향. 한국스포츠학회지, 17(2), 27-37.
- 동아일보(2020.7.9.). 코로나만큼 무서운 '코로나 블루'. <https://www.donga.com/news/article/all/>.
- 류혜란(2022). 필라테스 지도자의 라포형성이 참여자의 운동만족 및 운동지속의사에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 국민대학교대학원.
- 박미선(2011). 성격유형에 따른 감성지능, 심리적 웰빙, 직무성과간의 인과 관계 연구: 서울 지역 특급호텔 종사원을 대상으로. 미간행 박사학위논문, 경희대학교대학원.
- 박수진(2015). 소도구를 이용한 발레 필라테스 프로그램 개발 및 효과의 질적 분석. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 박정옥, 안민주(2021). 실용무용전공학생들의 지도자 리더십 유형이 교육서비스 품질과 수업만족도에 미치는 영향. 한국스포츠학회, 19(2), 183-196.
- 방은아(2012). 무용전공자의 신체정렬과 밸런스 향상을 위한 필라테스 매트운 동 프로그램 구성 및 적용 연구. 미간행 석사학위논문, 원광대학교대학원.
- 배상호(2020). 청소년 태권도수련생이 인지하는 지도자의 리더십 유형이 감정 사회자본, 공동체 의식에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 경희대학교대학원.
- 선유진(2018). 태권도장지도자의 리더십유형이 인지몰입, 운동만족 및 지속 수련의지에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전주대학교대학원.
- 손정민(2008). 대학 교양 댄스스포츠 수업의 재미 요인과 참여인식 및 수업 만족에 관한 고찰. 미간행 박사학위논문, 건국대학교대학원.
- 신용선(2021). 감정노동, 직무만족, 심리적 웰빙 간 여가만족의 조절효과에 관한 연구. 전문경영인연구, 24(2), 89-110.
- 신정택(2024). 여성 풋살 동호회 지도자의 감성리더십이 참여자의 운동만족 및 운동지속의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 동의대학교대학원.
- 오정하(2014). 발레 필라테스 프로그램 개발 및 효과 검증. 미간행 박사학위논문, 세종대학교대학원.
- 원형중(1994). 여가활동 참여가 수도권 거주 노인의 고독감, 여가만족, 생활만족에 미치는 영향. 한국노년학, 14(2), 90-104.
- 이강욱(2011). 변혁적, 거래적 리더십이 직무만족과 조직몰입에 미치는 영향에 관한 연구: 임파워먼트의 매개효과를 중심으로. 미간행 석사학위논문, 조선대학교대학원.
- 이로운넷(2024). 코로나19 이후, 뉴노멀 시대의 특징. <https://www.eroun.net/news/articleView.html?idxno=22340>.
- 이미숙, 남정훈(2012). 배드민턴 지도자의 서번트 리더십과 임파워먼트 및 운동만족의 구조 관계. 한국데이터정보과학회지, 23(2), 317-331.
- 이민선, 이현화(2017). SNS 외모 관련 사진 활동이 여성의 사회심리적 외모 관련 태도, 신체만족도 및 자아존중감에 미치는 영향. 한국의류학회지, 41(5), 858-871.
- 이병채(2012). 태권도장 지도자 리더십 유형이 수련만족도와 재등록의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 이성우, 이영관(2014). 특급호텔의 리더십유형이 LMX와 혁신행동에 미치는 영향. 호텔관광연구, 28(2), 121-137.

- 이승렬, 정동화(2022). 기계체조 지도자의 리더십 유형이 선수의 운동몰입과 선수만족에 미치는 영향. *한국스포츠학회*, 20(1), 619-628.
- 이승훈(2023). 코로나 19 스트레스 인식에 의한 웰니스 관광의 세분화 연구. *관광연구저널*, 37(3), 107-120.
- 이우경, 정철규(2019). 리더십유형이 스포츠센터 종사자들의 심리요인과 직무만족에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 17(2), 777-786.
- 이윤정, 한아름, 박세혁, 서희정(2022). 코로나 스트레스와 여가제약 그리고 행복감의 구조적관계. *한국융합학회*, 13(5), 347-356.
- 이중재, 이승민, 유정인(2015). 필라테스 참여자의 운동정서와 심리적 웰빙 및 운동만족의 관계. *한국사회체육학회지*, 61, 421-432.
- 이철원(2015). 웰빙을 원한다면 여가를 경영하라. 서울: 이치.
- 임윤경, 강현욱(2023). 필라테스 참여 액티브 시니어의 여가 향유신념 및 향유방식과 삶의 의미 탐색. *한국레저사이언스학회지*, 14(2), 131-140.
- 임정미, 임수원(2014). 수상레저스포츠 참가자의 여가 참여동기와 여가몰입, 여가만족, 심리적 웰빙의 관계. *한국체육학회지*, 53(6), 417-429.
- 정다진(2018). 필라테스 움직임 원리 기반 훈련이 발레무용수의 무용 수행 능력에 미치는 영향. *Official Journal of Korean Society of Dance Science*, 35(3), 13-28.
- 조광래, 이홍재(2014). 서비스 대응성에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 경찰공무원의 리더십과 직무만족을 중심으로. *지방정부연구*, 18(2), 455-477.
- 최경환, 김현우(2023). 메타분석을 활용한 스포츠 지도자의 서번트 리더십이 운동몰입에 미치는 효과검증 연구. *한국체육교육학회지*, 28(1), 69-78.
- 최병권, 문형구, 주영란, 정재식(2017). 변혁적·거래적 리더십의 국내 연구동향과 향후 연구방향. *인사조직연구*, 25(2), 69-127.
- 최석환, 김영환(2011). 에어로빅체조 지도자의 거래적, 변혁적 리더십이 학습자의 팀 응집력 및 운동만족에 미치는 영향. *한국체육교육학회지*, 16(2), 145-158.
- 최용범, 윤동열, 김성재(2020). 공공기관에서 상사의 변혁적 리더십이 구성원의 창의적 행동에 미치는 영향: 조직지원인식의 매개효과. *리더십연구*, 11(2), 111-133.
- 최우창, 전용태, 강현(2019). 경호무도 지도자의 서번트 리더십이 운동몰입 및 수련만족에 미치는 영향. *시큐리티연구*, 60, 197-226.
- 한겨레(2020). 코로나가 드러낸 영국의 사회적 돌봄 문제. <https://www.hani.co.kr/arti/opinion/column/957065.html>.
- 한광걸(2007). 등산 참여경험과 여가정체성 및 심리적 웰빙의 관계. 미간행 박사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 황민경, 이성노(2021). 필라테스 지도자의 비언어적커뮤니케이션이 수업만족과 운동지속의사에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 60(4), 175-186.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74-94.
- Bass, B. M. (1990). From transactional to transformational leadership: Learning to share the vision. *Organizational Dynamics*, 18(3), 19-31.
- Bass, B. M., & Avolio, B. J. (1990). *Transformational leadership development: Manual for the multifactor leadership questionnaire*. Consulting Psychologists Pres.

- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research, 12*(1), 20–33.
- Boyer, G. R. (1999). *Turning points in the development of male servant-leaders*. Unpublished doctoral dissertation. The Fielding Institute.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychology, 55*(1), 34–43.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39–50.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R., & Black, W. (1998). *Multivariate data analysis*. London: Prentice Hall.
- Kang, J. (2002). A structural model of image-based and utilitarian decision-making processes for participant sport consumption. *Journal of Sport Management, 16*(3), 173–189.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Küçükçakır, N., Altan, L., & Korkmaz, N. (2013). Effects of Pilates exercises on pain, functional status and quality of life in women with postmenopausal osteoporosis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies, 17*(2), 204–211.
- Latif, K. F., Ahmed, I., & Aamir, S. (2021). Servant leadership, self-efficacy and life satisfaction in the public sector of Pakistan: Exploratory, symmetric, and asymmetric analyses. *International Journal of Public Leadership, 18*(3), 264–288.
- Lee, D. J., & Sirgy, M. J. (2005). *Well being marketing: Theory, Research, and Applications*. Seoul: Pakyoungsa.
- McDowell, I., & Newell, C. (1996). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. 2nd edition, New York: Oxford University Press, 354–355.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. NY: McGraw-Hill.
- Peter, F. (2009). *Discovering pure classical Pilates*. Pure Classical Pilates.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.
- Thompson, D. (2013). *Pilates exercises for osteoporosis. Everyday always choose well*. Retrieved January.