

심리적 지속 모델(PCM)에 따른 테니스 참여자의 여가촉진, 여가제약 및 여가제약협상의 단계별 차이 분석

강희엽¹ · 전성범²

¹연세대학교 강사 · ²우석대학교 교수

Stage-Based Differences in Leisure Facilitators, Leisure Constraints, and Leisure Constraint Negotiation among Tennis Participants: A Psychological Continuum Model (PCM) Approach

Kang, Hee Yeob¹ · Chun, Sung Bum²

¹Yonsei University · ²Woosuk University

Abstract

The purpose of this study was to classify tennis participants into stages based on the Psychological Continuum Model (PCM) and to examine differences in leisure facilitators, leisure constraints, and leisure constraint negotiation across these stage. A total of 330 valid responses were analyzed using SPSS and AMOS programs. The results are as follows. First, there were statistically significant differences in leisure facilitators among the PCM stage groups, with higher stages showing greater levels of facilitators. Second, no statistically significant differences were found in leisure constraints among the PCM stage groups. Third, there were statistically significant differences in leisure constraint negotiation across all sub-dimensions, with higher PCM stages associated with greater use of negotiation strategies. In conclusion, it can be seen that the higher the PCM stage, the stronger the degree of psychological connection to tennis activities for tennis participants, and accordingly, the level of leisure facilitators and leisure constraint negotiations increases. This can be seen as a result of explaining the process of participation development of tennis participants and proving the theoretical validity of PCM.

Key words : psychological continuum model(PCM), tennis participant, leisure facilitators, leisure constraints, leisure constraint negotiation

이 논문은 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 인문사회분야 신진연구자지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2022S1A5A8052613)

주요어 : 심리적 지속 모델, 테니스 참여자, 여가촉진, 여가제약, 여가제약협상

Address reprint requests to : Chun, Sung Bum

E-mail: bumbumbum1@naver.com

Received: April, 30, 2026 Revised: June, 1, 2026 Accepted: June, 8, 2026

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회에서 여가를 통한 신체활동 참여는 건강 증진과 삶의 질 향상 측면에서 중요한 역할을 한다. 여가활동의 역할과 중요성이 강조됨에 따라 여가 활동 참여 수준은 지속적으로 발전하고 있으며, 개인의 다양한 여가행동과 참여를 설명하는 연구가 활발히 이루어지고 있다. 선행연구에 따르면 여가활동 참여 수준이 높을수록 개인의 행복감, 삶의 질, 웰빙과 같은 긍정적 심리 자산이 향상되는 것으로 나타났다(강희엽, 이철원, 이민석, 2017; Heo et al., 2010; Heo et al., 2013). 이에 따라 여가활동 참여자들은 다양한 여가활동에 참여하고 단순 참여에서 나아가 활동에 대한 참여 수준과 전문성을 발전시키고 있다(김미량, 2012 최성범, 2010; 황선환, 이문진, 2009; Scott, 2012).

한편, 개인이 추구하는 여가 활동은 다양한 요인의 영향을 받으며 지속적인 참여가 결정된다. 개인의 건강과 삶의 질 향상 측면에서 일시적인 참여를 넘어, 지속적인 참여를 촉진할 수 있는 환경을 조성하는 것은 앞으로 중요한 과제라 할 수 있다(Gucciardi & Jackson, 2015). 그러나 기존 연구들은 여가참여를 다양한 요인의 의해 나타나는 행동의 결과로 설명하는데 초점을 두고 있으며, 심리적 관여와 연결의 정도에 따라 참여가 형성되고 발전하는 과정을 설명하는데 한계점을 가지고 있다. 즉, 여가 참여를 단순한 행동의 결과로 보는 것이 아닌, 활동에 대한 심리적 관여와 연결의 수준에 따라서 발전하는 과정의 연속적 맥락에서 바라볼 필요가 있다. 이러한 관점에서 여가 참여의 형성과 발전을 단계적으로 설명할 수 있는 이론적 접근이 요구되며, 본 연구는 심리적 지속 모델(Psychological Continuum Model: PCM)을 적용하여 여가 참여의 단계적 발전과

지속과정을 체계적으로 규명하고자 한다.

Beaton & Funk (2008)은 신체적 여가활동과 설명하는 다양한 이론적 틀을 비교 분석한 결과, 심리적 지속 모델(Psychological Continuum Model)이 여가활동 참여를 설명하는데 가장 우수한 이론적 체계라고 평가하였다. Funk & James(2001)가 제시한 심리적 지속 모델(PCM)은 특정 여가·스포츠 활동에 대한 개인의 심리적 연결 정도를 기반으로 참여 발전 과정을 설명하는 이론이다. 심리적 지속 모델에 따르면, 참여자는 활동에 대한 심리적 연결 수준에 따라 인식(Awareness), 매력(Attraction), 애착(Attachment), 충성(Allegiance)의 단계로 구분된다. 심리적 지속 모델 단계는 활동을 인지하기 시작하고 참여에 대한 지식과 기회를 발견하는 인식(Awareness) 단계부터 출발하여 활동에 대한 애착과 심리적 연결이 가장 견고한 충성(Allegiance) 단계를 통해 여가·스포츠 참여자들의 단계 발전 과정을 통합적으로 설명할 수 있다(Beaton, Funk, & Alexandris, 2009). 심리적 지속 모델은 여가활동 참여자들의 단계별 과정을 심리적 연결 수준에 따라 체계적으로 분류함으로써 이전의 선행연구와는 다른 새로운 관점에서 단계별 여가활동 참여자들의 행동을 설명하는 이론적 근거를 제공해 줄 것으로 판단된다. 기존의 연구들이 여러 선행변수를 중심으로 여가참여의 ‘형성 과정’을 설명해 왔다면, 본 연구는 활동에 대한 관여와 심리적 연결 수준을 기반으로 참여와 지속과정을 설명할 수 있다. 심리적 지속 모델은 여가참여를 단순한 일시적 행동이 아닌, 심리적 연결 정도에 따라 단계적으로 발전하는 일련의 과정에서 설명한다는 점에서 기존 연구와 차별화된 이론적 관점을 제공할 수 있을 것으로 판단된다.

다양한 여가스포츠 종목 중 테니스의 참여 인구는 지속적으로 증가하고 있으며 생활체육으로서 가치가 확대되고 있다(박상현, 2026). 2024년 기준 국내 테니스 인구는 약 90만 명

으로 추산되며, 최근 MZ세대를 중심으로 규모가 빠르게 성장하고 있다(우지수, 2026). 선행 연구에 따르면, 테니스 동호인은 진입장벽, 몰입, 안정 단계의 과정을 경험하면서 고유의 정체성을 형성한다고 하였으며(한태룡, 2003), 테니스 참여자들은 참여 수준이 높아질수록 테니스에 대한 의존성이 증가하고 실력 향상에 성취감과 가치를 부여하는 것으로 나타났다(임새미, 김찬룡, 2022). 강희엽(2020)의 연구에서는 심리적 지속 단계가 높아질수록 테니스 참여자의 몰입 수준이 높아지는 결과를 제시하고 있다. 즉, 테니스 참여자는 단계적으로 참여 행동과 특성을 발전시키는 것으로 볼 수 있다. 테니스 참여자의 단계별 참여 행동 체계적으로 이해하고 지속적인 참여를 유도하기 위해서는 심리적 연결 수준에 따른 단계적 분석이 필요하다. 이를 설명하는 이론적 모델로 PCM을 적용하는 것은 의미 있는 접근이라 할 수 있다.

최근에는 PCM을 적용하여 심리적 연결 수준과 여가제약의 관련성을 살펴본 연구들이 진행되었다. Jeon & Casper(2021)는 PCM 단계가 높아질수록 여가제약의 인식 정도가 낮아진다고 보고하며, 지속적인 참여를 이해하기 위해서는 심리적 연결이 여가제약과 어떻게 관련되는지를 규명하는 노력이 필요하다고 하였다. Alexandris, Du, Funk, & Theodorakis(2017)은 스키 참여자는 PCM 단계가 높아질수록 여가제약을 낮게 인지한다는 결과를 제시하면서 심리적 지속 수준에 따라 여가참여자의 인식과 행동이 체계적으로 달라질 수 있음을 입증하였다. 여가제약은 개인의 여가활동 참여를 방해하거나 중단시키는 요인으로 정의되었으며(Crawford & Godbey, 1987), 지속적인 활동 참여에 중요한 영향을 미치는 변인으로 알려져 있다. 여가제약협상전략은 개인의 제약을 극복하거나 완화시키기 위해 사용하는 여러 행동 전략을 의미한다(Jackson, Crawford & Godbey, 1993). 또한, 여가촉진은 여가 선호를 형성하거

나 여가참여를 촉진하는 긍정적 요인으로 개인적인 동기와 자신감, 대인적, 환경적 지원등이 포함될 수 있다(Raymore, 2002). Raymore(2002)는 여가참여가 단순히 여가제약의 유무에 의해 결정되는 것이 아니라, 촉진 요인을 통해 참여가 활성화 될 수 있음을 강조하였다. 이러한 이론들은 실제 여가참여가 여가제약뿐만 아니라 여가촉진과 여가제약협상이 상호작용하는 과정 속에서 이루어짐을 시사한다. 그러나 PCM과 여가제약의 관련성을 살펴본 기존 연구들은 심리적 연결 수준에 따른 여가제약의 차이를 확인하는데 초점을 두었으며, PCM 단계의 발달 과정에서 여가제약이 어떠한 방식으로 협상되고, 참여 촉진 요인이 어떻게 나타나는지에 대한 설명은 충분히 이루어지지 않았다. PCM은 여가스포츠 참여자의 심리적 연결이 단계적으로 발전하는 과정을 설명하는 이론적 모델이므로, 심리적 연결 수준이 발전하는 과정에서 여가촉진, 여가제약, 그리고 여가제약협상이 어떠한 수준으로 나타나는지를 함께 살펴볼 필요가 있다. 그럼에도 불구하고 아직까지 PCM을 기반으로 여가촉진, 여가제약, 그리고 여가제약협상을 통합적으로 검증한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 PCM을 중심으로 테니스 참여자의 심리적 연결의 수준에 따른 여가 촉진, 여가제약, 그리고 여가제약협상의 차이를 통합적으로 분석하고자 한다. 이를 통해 심리적 연결 수준에 따른 테니스 참여 특성을 체계적으로 규명하고, 지속적인 테니스 참여를 설명할 수 있는 이론적 근거를 확장함과 동시에 참여 촉진을 위한 실무적 시사점을 제시하고자 한다.

이에 본 연구의 목적은 심리적 지속 모델(Psychological Continuum Model)을 기반으로 테니스 참여자를 단계별로 분류하고 단계별 참여자의 여가촉진, 여가제약 및 여가제약협상의 차이를 통합적으로 비교 분석하는 것이다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자 및 자료수집방법

본 연구에서는 테니스 활동 참여자를 모집단으로 선정하여 연구참여자를 표집하였다. 표본추출방법은 비확률 표본추출법 중 유의추출법을 사용하였다. 이를 통해서 연구참여자는 테니스를 여가활동으로 참여하고 있는 사람들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 총 350부의 설문을 배포하였으며 회수된 설문자료 중 응답이 불성실하거나 신뢰도가 낮은 것으로 판단되는 설문 20부를 제외한 최종 330부의 설문자료를 최종 분석에 활용하였다. 연구 참여자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 일반적 특성

	구분	N	%
성별	남성	204	61.8
	여성	126	38.2
연령	20대	42	12.7
	30대	107	32.4
	40대	89	27.0
	50대	68	20.6
	60대 이상	24	7.3
참여빈도	1회	97	29.4
	2회	124	37.6
	3회	71	21.5
	4회	28	8.5
	5회 이상	10	3
참여강도	1시간 미만	44	13.3
	1-2시간 미만	166	50.3
	2-3시간 미만	102	30.9
	3시간 이상	18	5.4
참여기간	1년 미만	55	16.7
	1-3년 미만	94	28.5
	3-5년 미만	64	19.4
	5-7년 미만	39	11.8
	7년 이상	78	23.6
합계		330	100

2. 연구도구

본 연구에서는 조사도구로 설문지를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 설문 문항은 기존 선 선행연구에서 사용된 척도 문항을 바탕으로 연구 목적에 맞게 수정하여 구성하였다. 심리적 지속 모델의 선행연구들의 바탕으로 단계별 분류는 관여도 문항을 측정하여 실시하였다(Alexandris et al., 2017; Beaton et al., 2009; Funk, Beaton, & Pritchard, 2011). 관여도 문항은 Beaton et al. (2009)의 연구에서 사용된 문항을 사용하였으며 즐거움(3문항), 중심성(3문항), 자기표현(3문항) 총 9문항으로 구성하였다. 여가촉진은 송영민과 이훈(2006)의 연구에서 사용된 문항을 수정하여 구성하였다. 문항은 개인적 촉진(4문항), 대인적 촉진(3문항), 구조적 촉진(5문항)으로 구성하였다. 여가계약협상은 김경식, 황선환 및 원도연(2008)의 연구에서 개발된 문항을 수정하여 구성하였다. 여가계약협상 척도는 총 6요인 24문항으로 구성하였다. 여가계약은 Hubbard & Mannell (2001)의 연구에서 사용된 문항을 수정하여 구성하였으며 내재적 제약(3문항), 대인적 제약(3문항), 구조적 제약(3문항) 총 9문항으로 구성하였다. 일반적 특성은 5문항으로 구성하였으며 일반적 특성문항을 제외한 모든 설문 문항은 리커트 5점 척도를 활용하여 측정하였다.

3. PCM 단계 분류

본 연구에서는 심리적 지속 모델을 바탕으로 테니스 참여자를 단계별로 분류하였다. 단계별 참여자 분류 과정을 다음과 같다. 첫째, 관여도 요인의 각 평균값을 산출한다. 둘째, 각 요인의 평균값은 분류 기준에 따라 3.2 이하일 경우 낮음(L) 3.2 초과 4.1 미만일 경우 중간(M), 4.1 이상일 경우 높음(H)으로 구분한다. 셋째, 각 요인별 수준을 단계 알고리즘에 대입하여

심리적 지속 모델(PCM)에 따른 테니스 참여자의 여가촉진, 여가제약 및 여가제약협상의 단계별 차이 분석

attraction			attachment			allegiance		
P	C	S	P	C	S	P	C	S
L	L	L	L	L	M	M	H	H
M	L	L	L	L	H	H	H	M
H	L	L	L	M	L	H	M	H
			L	M	M	H	H	H
			L	M	H			
			L	H	L			
			L	H	M			
			L	H	H			
			M	L	M			
			M	L	H			
			M	M	L			
			M	H	L			
			M	M	M			
			M	M	H			
			M	H	M			
			H	L	M			
			H	M	L			
			H	M	M			
			H	L	H			
			H	H	L			

P=즐거움, C=중심성, S=자기표현

그림 1. 심리적 지속 단계 분류 알고리즘

최종 인지(awareness), 매력(attraction), 애착(attachment), 충성(allegiance) 네 단계로 구분할 수 있다(Beaton et al., 2009). 예를 들어, 테니스 참여자가 응답한 문항의 요인별 평균값이 즐거움 4.15, 중심성 3.75, 자기표현 4.20일 경우 요인별 분류는 즐거움 높음(H) 중심성 중간(M), 자기표현 높음(H)로 구분할

수 있다. 이를 최종적으로 단계 분류 알고리즘에 대입해보면 참여자는 충성(allegiance) 단계로 분류할 수 있다. 단계 알고리즘에 따르면 비참여자를 인지(awareness) 단계로 구분하여

분류한다. 그러나 본 연구에서 연구 참여자는 현재 테니스에 참여하고 있는 사람을 대상으로 했기 때문에 인지(awareness) 단계를 제외한 최종 세 단계로 분류하였다(Brandon-Lai, Funk, & Jordan, 2015). 단계 분류 알고리즘은 <그림 1>과 같다.

4. 자료처리

본 연구에서는 최종 수집된 자료를 분석하기 위해 SPSS와 AMOS 통계 프로그램을 활용하여 통계처리 과정을 실시하였다. 수집된 자료의 통계처리 과정은 다음과 같이 정리해 볼 수 있다. 첫째, 연구 참여자들의 일반적 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 본 연구에서 사용한 측정 문항들의 신뢰도를 분석하기 위해 Cronbach's α 계수를 활용하여 문항의 일관성을 검증하였다. 셋째, 측정문항들의 타당도는 확인적 요인분석을 통해 검증하였다. 타당도는 확인적 요인분석을 통한 집중타당도 검증을 실시하였다. 넷째, 테니스 참여자들을 PCM 단계별로 분류하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 다섯째, PCM 단계별 집단에 따른 여가제약, 여가촉진, 여가제약협상의 차이를 검증하기 위해 다변량 분산분석(Multivariate Analysis of Variance: MANOVA)을 실시하였다.

표 2. 측정모형 적합도

변인	모델	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
여가촉진	관여도	42.095	23	.986	.991	.050
	최종모델	170.570	51	.889	.914	.084
	최종모델	74.171	32	.951	.965	.063
여가제약	관여도	46.211	24	.983	.989	.053
	최종모델	670.522	233	.872	.892	.076
	최종모델	486.282	190	.904	.921	.069

5. 설문지의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서는 측정문항의 타당도를 확보하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 각 구성개념별 확인적 요인분석을 실시하였으며 측정 모형의 적합도를 확보하고 구성 요인의 집중타당도 검증에 실시하였다. 본 연구에서는 측정모형을 평가하기 활용한 지수는 상대적 적합도지수로는 TLI(Tucker-Lewis index)와 CFI(Comparative Fit index), 절대적 적합도 지수로는 RMSEA(Root mean square error of approximation)를 사용하였다(홍세희, 2000). 측정모형의 적합도 판단을 위한 지수 기준은 TLI와 CFI는 .90이상, RMSEA는 .08이하로 설정하였다(Hu & Bentler, 1999). 이러한 기준들을 바탕으로 각 구성개념별 최초 확인적 요인

분석을 실시한 결과 여가촉진의 대인적 촉진과 구조적 촉진 각각 1문항, 여가제약협상의 비용·시간과 강도조절의 각각 1문항이 해당 요인의 변량을 잘 설명하지 못하고 설명력이 낮은 것으로 나타나 일차적으로 제거한 후, 최종적으로 확인적 요인 분석을 실시하였다. 분석결과, 최종 측정모형의 적합도 지수가 만족스러운 수준으로 나타났다. 측정모형의 적합도 검증 결과는 <표 2>와 같다. 다음으로 측정문항의 집중타당도는 구성 요인의 개념신뢰도(construct reliability: CR)와 평균분산추출지수(average variance extracted: AVE)를 산출하고 모든 문항의 요인적재치 값을 확인하였다. 모든 구성요인의 개념신뢰도와 평균분산추출지수 값이 .7과 .5 이상으로 나타났고, 모든 문항들의 요인적재치 또한 .5 이상으로 나타나 집

표 3. 타당도 및 신뢰도

구성개념	요인	문항수	표준화 요인 적재치	CR	AVE	α
관여도	즐거움	3	.811 ~ .915	.964	.872	.893
	중심성	3	.787 ~ .883	.921	.747	.896
	자기표현	3	.742 ~ .871	.923	.751	.868
여가제약	내재적 제약	3	.803 ~ .850	.889	.668	.867
	대인적 제약	3	.770 ~ .851	.888	.667	.853
	구조적 제약	3	.769 ~ .871	.883	.656	.847
여가촉진	개인적 촉진	4	.635 ~ .700	.828	.546	.755
	대인적 촉진	2	.823 ~ .652	.787	.652	.710
	구조적 촉진	4	.568 ~ .884	.831	.561	.827
여가제약협상	동반자 탐색	6	.671 ~ .777	.904	.613	.881
	비용·시간	6	.556 ~ .844	.853	.500	.846
	강도조절	2	.749 ~ .847	.850	.741	.774
	기술습득	3	.681 ~ .857	.784	.550	.784
	에너지 충전	2	.798 ~ .824	.827	.706	.791
	열망변화	3	.652 ~ .816	.792	.561	.785

중타당도를 확보하였다. 다음으로 측정 문항을 신뢰도를 확보하기 위해 Cronbach's α 값을 산출하여 문항의 일관성을 검증하였다. 신뢰도 분석 결과, 모든 구성요인의 Cronbach's α 값이 .7 이상으로 나타나 측정 문항의 신뢰도를 확보된 것으로 판단하였다. 타당도 및 신뢰도 결과는 <표 3>에서 제시하였다.

III. 결과

1. PCM 단계별 분류

PCM 단계 분류 과정을 통해 테니스 참여자들을 다음과 같이 단계별로 분류하였다. 첫째 매력(attraction) 단계 참여자는 102명으로 분류되었다. 매력(attraction) 단계 참여자는 관여도 모든 요인의 평균값이 가장 낮은 것으로 나타났다. 다음으로 애착(attachment) 단계 참여자는 169명으로 분류되었다. 애착(attachment) 단계 참여자는 관여도 요인들의 평균값이 중간 정도 수준으로 나타났다. 마지막으로 충성(allegiance) 단계 참여자는 59명으로 분류되었다. PCM 단계에서 가장 높은 단계인 충성(allegiance) 단계 참여자는 관여도 모든 요인에서 평균값이 가장 높은 것으로 나타났다. 테니스 참여자 PCM 단계 분류 결과는 <표 4>와 같다.

2. PCM 단계별 여가촉진 차이 분석

본 연구에서는 테니스 참여자들의 PCM 단계별 집단에 따른 여가촉진의 차이를 검증하기 위해 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. 다변량 분산분석에 앞서 분산의 동질성 가정을 위한 검증을 실시하였다. Box's M test를 통한 공분산의 동질성을 확인할 결과, 집단 간 분산이 동일하다는 가설이 채택되었다(Box's

표 4. PCM 단계별 분류 결과

	즐거움	중심성	자기표현
매력(attraction) (N=102)	3.90(.71)	2.38(.56)	2.41(.56)
애착(attachment) (N=169)	4.24(.56)	3.54(.46)	3.62(.44)
충성(allegiance) (N=59)	4.70(.35)	4.43(.45)	4.42(.42)

$M=15.572$, $F=1.276$, $p=.225$). 이에 따라 분산의 동질성이 확보되어 다변량 분석을 수행하기에 적절한 것으로 판단하였다. 차이 검증 결과, PCM 단계별 집단 간 테니스 참여자들의 여가촉진은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 개인적 촉진($F=69.417$, $p<.001$), 대인적 촉진($F=29.909$, $p<.001$), 구조적 촉진($F=53.617$, $p<.001$) 모두에서 유의한 차이를 확인하였다. 이후 Tukey 방법을 통한 사후 검정 결과, 개인적 촉진, 대인적 촉진, 구조적 촉진 모두에서 매력 단계보다 애착 단계, 그리고 애착 단계보다 충성 단계 집단의 평균이 유의하게 높은 것으로 나타나 테니스 참여자들의 PCM 단계가 올라갈수록 여가촉진의 수준이 증가하는 경향을 보였다. 다변량 분산분석 결과는 <표 5>와 같다.

3. PCM 단계별 여가제약 차이 분석

본 연구에서는 테니스 참여자들의 PCM 단계별 집단에 따른 여가제약의 차이를 검증하기 위해 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. 다변량 분산분석에 앞서 분산의 동질성 가정을 위한 검증을 실시하였다. Box's M test를 통한 공분산의 동질성을 확인할 결과, 분산의 동일성이 충족되지 않았다(Box's $M=55.716$, $F=4.571$, $p=.000$). 이에 따라 다변량 분산분석에서 동일성 가정위배에 가장 강건한 Pillai's trace 통계를 기준으로 결과를 해석하였다. 다

표 5. PCM 단계별 집단 간 여가촉진 차이 분석

	매력(n=102) ^a	애착(n=169) ^b	충성(n=59) ^c	<i>F</i>	<i>p</i>	부분에타제곱	Post-hoc (Tukey)
개인적 촉진	3.38(.59)	3.86(.56)	4.44(.42)	69.417	.000	.298	a<b<c
대인적 촉진	3.04(.80)	3.52(.80)	4.04(.77)	29.909	.000	.155	a<b<c
구조적 촉진	2.85(.76)	3.47(.67)	4.04(.77)	53.617	.000	.247	a<b<c

Pillai's Trace=.376, $F=25.419$, $p<.001$

표 6. PCM 단계별 집단 간 여가제약 차이 분석

	매력(n=102) ^a	애착(n=169) ^b	충성(n=59) ^c	<i>F</i>	<i>p</i>	부분에타제곱	Post-hoc (Tukey)
내재적 제약	2.38(.71)	2.43(.89)	2.27(1.30)	1.055	.545	.004	
대인적 제약	2.39(.82)	2.50(.94)	2.48(1.27)	.705	.693	.002	
구조적 제약	2.65(.70)	2.57(.88)	2.46(1.27)	.509	.303	.002	

Pillai's Trace=.026, $F=1.409$, $p=.209$

표 7. PCM 단계별 집단 간 여가제약협상 차이 분석

	매력(n=102) ^a	애착(n=169) ^b	충성(n=59) ^c	<i>F</i>	<i>p</i>	부분에타제곱	Post-hoc (Tukey/Games-Howell)
동반자 탐색	3.05(.65)	3.43(.60)	4.08(.58)	39.762	.000	.240	a<b<c
비용시간 관리	2.66(.65)	3.28(.60)	3.83(.70)	54.370	.000	.288	a<b<c
강도조절	3.38(.82)	3.72(.59)	4.20(.53)	25.039	.000	.148	a<b<c
기술습득	3.04(.81)	3.45(.70)	4.00(.91)	34.610	.000	.143	a<b<c
에너지충전	3.01(.82)	3.59(.68)	4.03(.72)	41.865	.000	.191	a<b<c
열망변화	3.04(.77)	3.45(.61)	3.98(.67)	33.556	.000	.181	a<b<c

Pillai's Trace=.380, $F=12.645$, $p<.001$

변량 검정 결과, PCM 단계별 집단 간 테니스 참여자들의 여가제약은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다(Pillai's Trace= .026, $F=1.409$, $p=.209$). 다변량 분산분석 결과는 <표 6>과 같다.

4. PCM 단계별 여가제약협상 차이 분석

본 연구에서는 테니스 참여자들의 PCM 단계별 집단에 따른 여가제약협상의 차이를 검증하기 위해 다변량 분산분석(MANOVA)을 실

시하였다. 다변량 분산분석에 앞서 분산의 동질성 가정을 위한 검증을 실시하였다. Box's M test를 통한 공분산의 동질성을 확인할 결과, 분산의 동일성이 충족되지 않았다(Box's $M=96.707$, $F=2.228$, $p=.000$). 이에 따라 다변량 분산분석에서 동일성 가정위배에 가장 강한 Pillai's Trace 통계를 기준으로 결과를 해석하였다. 또한, Levene 등분산성 검정 결과, 여가제약협상 하위요인 중 강도조절과 기술습득 요인만 등분산 가정이 위배된 것으로 나타났다. 이에 따라 등분산 가정이 위배된 해당 변수는 Games-Howell 사후검정을, 등분산성이 충족된 변수는 Tukey 사후검정을 통해 집단 간 차이를 검증하였다. 구체적으로 검증 결과를 살펴보면, PCM 단계별 집단 간 테니스 참여자들의 여가제약협상은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(Pillai's Trace = .380, $F=12.645$, $p<.001$). 여가제약협상의 모든 하위요인(동반자 탐색, 비용·시간 관리, 강도조절, 기술습득, 에너지 충전, 열망변화)에서 PCM 단계별 집단 간의 유의한 차이를 확인하였다. 이후 사후 검정 결과, 여가제약협상의 모든 하위요인에서 매력 단계보다 애착 단계, 그리고 애착 단계보다 충성 단계 집단의 평균이 유의하게 높은 것으로 나타나 테니스 참여자들의 PCM 단계가 높아질수록 여가제약협상의 수준이 증가하는 경향을 보였다. 다변량 분산 분석 결과는 <표 7>과 같다.

IV. 논의

본 연구는 심리적 지속 모델(PCM)을 기반으로 테니스 참여자의 심리적 연결 정도에 따른 여가촉진, 여가제약, 그리고 여가제약협상의 차이를 분석하였다. 분석 결과, 테니스 참여자의 여가촉진과 여가제약협상은 PCM 단계별 집단에 따라 유의한 차이를 보였으며, 여가제

약은 유의한 차이가 나타나지 않았다.

먼저, 여가촉진 요인은 모든 하위요인에서 PCM 단계 각 그룹 간 유의한 차이가 나타났다. PCM 단계가 높은 그룹이 낮은 그룹보다 높은 여가촉진 수준을 보였는데, 이는 개인이 여가스포츠 활동 참여에 대해 점진적으로 심리적 연결을 형성하고 강화해 나간다는 PCM 이론과 맥을 같이 하는 결과이다(Funk & James, 2001). PCM에 따르면, 개인은 인지적 인식에서 시작하여 매력, 애착, 충성 단계로 발전하면서 활동에 대한 태도와 행동이 강화된다고 하였다(Funk, et al., 2011; Funk & James, 2001). 이와 함께 여가활동에 대한 심리적 연결 수준이 높아질수록 개인의 삶에서 활동이 차지하는 중심성이 증가하고, 즐거움과 같은 내적동기가 강화되는 것으로 보고되고 있다(Beaton et al., 2009). 이러한 결과는 본 연구에서 확인된 바와 같이 PCM 단계 상승에 따라 여가촉진 요인이 강화된다는 본 연구의 결과와 맥락을 같이하고 있다. 이는 테니스 참여에 대한 심리적 연결 수준이 높아질수록 참여자가 여가촉진 요인을 보다 긍정적으로 인식하게 됨을 의미한다. 즉, 테니스 활동에 대한 심리적 연결 정도가 높은 그룹의 참여자일수록 개인적, 대인적 및 구조적 요인을 포함하는 참여 조건을 보다 유리하게 인지하고, 높은 수준의 촉진 요인을 경험하는 것으로 해석을 할 수 있다.

또한, 본 연구에서는 PCM 단계가 높은 그룹일수록 낮은 그룹에 비해 여가제약협상의 모든 하위요인이 유의하게 높은 것으로 나타났는데, 이는 상위 단계의 테니스 참여자가 여가제약이 기본적으로 작거나 제약을 제거하고 있는 것이라기보다 이를 적극적으로 관리하고 극복하는 전략을 활용한다는 점을 시사한다. PCM 단계에서 애착 및 충성 단계의 참여자들은 활동에 대한 정체성을 형성하고 참여 지속을 위한 강한 내적 동기를 나타내는 것으로 보고되

고 있다(Brandon-Lai et al., 2015). 실제로 본 연구 결과에서 여가제약 수준은 PCM 단계에 따른 차이가 나타나지 않았다. 테니스 참여자들 역시 PCM 단계가 높아질수록 활동에 대한 강한 내적 동기를 기반으로 참여 지속을 위한 제약협상을 강화시키는 것으로 이해할 수 있다. 이는 여가활동 참여자들이 여가제약을 극복하기 위해 다양한 행동 전략을 수행한다는 여가제약협상 이론을 지지하는 결과이다(Jackson et al., 1993). Jeon & Casper(2021)가 골프참여자들을 대상으로 분석하여 제시한 바와 같이 참여와 관여도 단계가 증가함에 따라 개인이 직면하는 제약의 유형이 달라지며 중요한 것은 이를 협상하는 과정이라고 하였다. Alexandris et al. (2017)은 심리적 연결 수준이 높은 충성 단계에 속한 스키 참여자들도 여전히 시간과 비용 제약을 경험하고 있음을 보여주었는데, 이는 여가스포츠 참여자들이 다양한 제약을 성공적으로 협상하여 참여를 지속하고 있음을 의미한다. 본 연구는 PCM 단계에 따른 여가제약협상의 차이를 규명함으로써, 심리적 연결 수준이 발달할수록 참여자가 보다 적극적으로 협상 전략을 활용한다는 점을 실증적인 결과로 도출하였다. 이러한 결과는 여가제약협상이 PCM 단계 발전 과정에서 중요한 역할을 하는 핵심 변수임을 의미한다. 본 연구는 기존 PCM 연구에서 충분히 다루어지지 않았던 여가제약협상에 주목함으로써, PCM 단계 발전과 여가제약협상 간의 밀접한 관련성을 실증적으로 입증하였다는 점에서 이론적 확장의 의의를 갖는다.

반면, PCM 단계별 집단의 여가제약에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. PCM의 심리적 연결 단계에서 여가제약을 차이를 규명한 연구에서는 참여자의 단계가 높아질수록 여가제약의 수준은 낮아진다는 결과를 제시하고 있다.(Alexandris et al., 2017; Jeon & Casper, 2021; Shi et al., 2025). 그러나 본 연구 결과는

테니스에 대한 심리적 연결 수준이 강해진다고 해서 여가제약이 감소하는 것은 아니라 모든 단계에서 일정 수준 제약이 존재할 수 있다는 점을 의미한다. 이러한 결과는 여가제약협상의 논의와도 연결될 수 있는데, 테니스 참여자의 경우 PCM 단계의 발전은 여가제약의 감소보다는 활동에 대한 심리적 연결 강화와 대한 심리적 연결 단계가 발전하면서 제약의 감소보다는 여가제약에 대한 인식 변화나 적극적인 협상 전략 실행에 따라 나타나는 결과로 볼 수 있다. 결국, 테니스 참여에 있어 방해요인이 되는 여가제약은 참여자의 심리적 연결 수준과는 관계없이 유사하게 체감되는 것으로 해석할 수 있다. 특히 본 연구에서 확인된 바와 같이 PCM 단계가 높아질수록 여가촉진과 여가제약협상 수준이 높게 나타난 점을 고려할 때, 테니스 참여자의 심리적 연결 수준의 발전은 여가제약의 유무가 아니라 여가촉진과 여가제약협상과 밀접하게 관련되어 있음을 확인할 수 있다.

V. 결론

본 연구는 PCM을 기반으로 테니스 참여자의 심리적 연결 단계에 따른 여가촉진, 여가제약, 그리고 여가제약 협상의 차이를 분석하였다. 연구 결과, 테니스 참여자는 심리적 연결 단계가 높아질수록 여가촉진과 여가제약협상이 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 반면, 여가제약은 PCM 단계에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과를 바탕으로 학술적 시사점은 다음과 같이 제시할 수 있다.

본 연구의 PCM 이론의 확장이라는 측면에서 학술적 기여를 갖는다. 기존의 연구들은 PCM 단계가 높아짐에 따라 여가제약의 감소에 초점을 두고 설명한 것과 달리, 본 연구는 테니스 활동 참여자의 여가촉진과 여가제약협

상의 변인을 함께 고려하여 그 차이를 실증적으로 규명하였다. 테니스 참여자는 테니스 활동에 대한 심리적 연결 수준이 높아질수록 여가제약협상을 보다 적극적으로 활용하고, 여가촉진 요인을 더욱 높게 인지하는 것으로 나타났다. 이는 PCM 단계 발전 과정에서 여가촉진 요인 강화와 여가제약협상전략의 활용이 밀접하게 관련되어 있음을 보여준다. 따라서 본 연구는 여가참여 단계 분석 차원에서 PCM 이론을 확장하고, 후속 연구를 위한 이론적 근거를 제시하였다는 점에서 학술적 의의를 가진다.

다음으로 실무적 시사점은 다음과 같이 정리할 수 있다. 실제 연구 결과로 단계가 높아질수록 여가제약은 차이가 없지만 여가제약협상 수준이 높아지는 것을 확인할 수 있다. 이는 테니스 활동에 대한 심리적 연결 수준에 상관없이 비슷한 수준의 여가제약을 모두 인지하고 있지만 PCM 단계가 높은 참여자들은 여가제약협상을 적극 활용한다는 것을 의미한다. 따라서 테니스 참여자들은 참여를 지속하고 참여에 대한 심리적 연결 수준을 발전시키기 위해서는 각 참여 단계별로 제약을 완전히 제거하는 것에 초점을 두기보다, 제약이 존재하는 상황에서도 제약을 낮추기 위해 태도적·행동적 협상 전략을 실행할 수 있도록 참여 환경을 조성하는 노력이 필요하다. 이와 같은 맥락에서 PCM 단계별 참여자의 여가제약협상 수준이 다르게 나타나기 때문에, 단계별 맞춤형 전략을 실시하여 테니스 참여자들의 단계에 맞는 참여 프로그램과 제약협상 강화 전략이 요구된다. 한편, 테니스 참여자는 PCM 단계에 따라 여가촉진 요인도 높게 인지하는 것으로 나타났다. PCM 단계에서 매력 단계에 있는 참여자는 애착과 충성 단계에 있는 참여자들 보다 여가촉진 요인을 긍정적으로 인지하는 수준이 낮기 때문에 각 단계별 특성에 맞는 차별화된 촉진 전략이 요구된다.

다음으로 본 연구의 제한점을 바탕으로 후속

연구를 위한 제언을 제시하고자 한다. 본 연구는 PCM을 기반으로 단계별 집단 간 여가촉진, 여가제약 및 여가제약협상의 차이를 규명하였지만, PCM에서 비참여자를 설명하는 인지단계 참여자를 단계 검증에서 제외하여 각 단계에 속한 참여자들의 특성을 규명하지 못한 한계가 있다. 즉, 인지, 매력, 애착, 충성 단계에 속한 참여자들은 여가촉진, 여가제약 및 여가제약협상 하위요인에 대해 서로 다른 인지 수준과 행동 특성과 나타날 수 있을 것이다. 이에 따라 향후 연구에서는 PCM 전체 단계별 집단 간 차이를 넘어, 각 단계에 속한 참여자들의 여가행동과 고유 특성을 규명하는 연구가 필요하다. 나아가 양적연구 뿐만 아니라 질적 연구를 통해 인지, 매력, 애착, 충성 집단 참여자들의 참여 행동과 특성을 보다 심층적으로 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

- 강희엽(2020). 테니스 참여자의 단계별 참여정도와 몰입 분석: 심리적 지속 모델(PCM)을 바탕으로. **한국사회체육학회지**, 80, 161-172.
- 강희엽, 이철원, 이민석(2017). 노인들의 진지한 여가, 스트레스 관련 성장 및 행복감의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 41(1), 1-14.
- 김경식, 황선환, 원도연(2008). 여가제약 협상 전략 척도의 개발과 적용. **한국체육학회지**, 47(3), 365-376.
- 김미량(2012). 여가참여수준 세분화에 따른 여가만족과 여가몰입: 진지한 여가와 레크리에이션 전문화를 중심으로. **체육과학연구**, 23(3), 566-574.
- 박상현(2026). 실내 테니스장 소비자의 선택속성, 만족도, 지속이용의도 간의 관계. **코칭능력개발지**, 28(2), 41-48.

- 송영민, 이훈(2006). 여가촉진요인의 구조모형 분석: 주5일 수업제 청소년 여가환경을 중심으로. *관광레저연구*, 18(2), 7-24.
- 우지수(2026, 4월 12일). 인플루언서 프리즘: 테니스 라켓 쥔 MZ세대, '랜선 코치' 찾는다. *더팩트*. <https://news.tf.co.kr/read/livingculture/2311906.htm>
- 이문진, 황선환(2012). 스키 참가자의 레크리에이션 전문화 수준에 따른 여가제약 분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 36(3), 72-82.
- 임새미, 김찬룡(2022). 생활체육 테니스동호인들의 여가문화 향유. *한국스포츠사회학회지*, 35(4), 114-128.
- 한태룡(2003). *테니스 동호인의 하위문화적 정체성에 대한 연구*. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- Alexandris, K., Du, J., Funk, D., & Theodorakis, N. D. (2017). Leisure constraints and the psychological continuum model: a study among recreational mountain skiers. *Leisure Studies*, 36(5), 670-683.
- Beaton, A. A., & Funk, D. C. (2008). An evaluation of theoretical frameworks for studying physically active leisure. *Leisure Sciences*, 30(1), 53-70.
- Beaton, A. A., Funk, D. C., & Alexandris, K. (2009). Operationalizing a theory of participation in physically active leisure. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 175-203.
- Brandon-Lai, S. A., Funk, D. C., & Jordan, J. S. (2015). The Stage-Based Development of Behavioral Regulation within the Context of Physically Active Leisure. *Journal of Leisure Research*, 47(4), 401-424.
- Crawford., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Funk, D. C., Beaton, A., & Pritchard, M. (2011). The stage-based development of physically active leisure: A recreational golf context. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 268-289.
- Funk, D. C., & James, J. (2001). The psychological continuum model: A conceptual framework for understanding an individual's psychological connection to sport. *Sport management review*, 4(2), 119-150.
- Gucciardi, D. F., & Jackson, B. (2015). Understanding sport continuation: An integration of theories of planned behavior and basic psychological needed. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1), 31-36.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., & Pedersen, P. M. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure studies*, 29(2), 207-225.
- Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., & Lee, I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 35(1), 16-32.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.

- 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.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure sciences*, 15(1), 1–11.
- Jeon, J. H., & Casper, J. M. (2021). An examination of recreational golfers' psychological connection, participation behavior, and perceived constraints. *Journal of Leisure Research*, 52(1), 62–76.
- Raymore, L. A. (2002). Facilitators to leisure. *Journal of Leisure Research*, 34(1), 37–51.
- Scott, D. (2012). Serious Leisure and recreation specialization: An uneasy marriage. *Leisure Science*, 34(4), 366–371.
- Shi, F., Samaniego-Chavez, C. E., Chen, N., Feng, Y., & Li, Y. (2025). From peripherals to devotees: delineating psychological connections, participation constraints and perceived risks among China's ski tourists. *Journal of Hospitality and Tourism Horizons*, 1(2), 110–127.