

무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 신체적 자기효능감 및 운동지속의도에 미치는 영향

최연우* 동덕여자대학교

초록 본 연구는 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 신체적 자기효능감 및 운동지속의도에 미치는 영향을 알아보는데 목적이 있다. 무용전공 필라테스 지도자에게 지도받는 140명의 참여자를 대상으로 설문조사를 진행, 자료로 활용하기에 적합하지 않은 4부를 제외한 총 136부를 표본으로 추출하였다. 수집된 자료는 SPSS 24.0 통계프로그램을 이용, 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석 및 상관분석을 실시하였고, 변인 간 미치는 영향을 분석하기 위해 중다회귀분석 방법을 사용하였다. 그 결과 첫째, 무용전공 필라테스 지도자 전문성 중 회원관리는 신체적 자기효능감의 과제 특성적 효능감에, 무용전공 필라테스 지도자 전문성 중 실기 및 인성은 신체적 자기효능감의 신체적 자기표현 자신감과 인지된 신체능력에 유의한 영향을 미쳤다. 둘째, 무용전공 필라테스 지도자 전문성 중 지도기술이 운동지속의도에 유의한 영향을 미쳤다. 셋째, 신체적 자기효능감 중 과제 특성적 효능감은 운동지속의도의 강화성에, 신체적 자기효능감 중 신체적 자기표현 자신감은 운동지속의도에 유의한 영향을 미쳤다. 이에 본 연구는 무용전공 필라테스 지도자의 전문성 중 참여자에게 미치는 중요한 요인을 파악하였기에 현장에 적용할 수 있는 기초적인 정보를 제공하였다.

주요어 : 무용전공, 필라테스 지도자, 지도자 전문성, 신체적 자기효능감, 운동지속의도

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

자기개발에 투자를 아끼지 않는 요즘 시대에 운동과 다이어트는 모든 사람들의 관심사가 되었다. 과거에는 스포츠를 즐기는 것을 중요시하며 일에 집중하였지만, 웰니스적인 삶을 지향하는 현대에는 건강에 투자하는 시간이 늘어나고 있다(이상미, 2021. 06. 23). 이는 스스로 성장하고 성취감을 얻는 것을 중요하게 여기는 MZ세대의 특성이 반영되어 있는 것이다. 대학내일 20대 연구소(2021. 03)에서 조사한 결과, MZ세대가 자기개발이라고 느끼는 활동 중 '신체 건강관리'가 2위를 차지하였고, '운동 스포츠'가 1위를 기록하였다. 이처럼 건강관리가 더욱 대두되고 있는 시점에서, 건강을 위한 운동 중 몸과 마음을 동시에 강화시킬 수 있는 활동으로 필라테스가 유행이다(서수진, 2019). 필라테스는 몸의 유연성과 근육 강화에 도움을 주어 몸매 관리를 할 수 있고, 컴퓨터나 스마트폰 등으로 생활 질환이 생긴 현대인들의 자세 교정 돕기 때문이다(김선웅, 2011). 또한 필라테스를 꾸준히 배우면 신체를 인지하는 능력이 높아지고, 변화되는 자신의 몸에 대해 자신감이 생기는데, 이를 신체적 자기효능감이라고 한다. 신체적 자기효능감은 신체적 활동과 관련된 자신감으로서 스스로 지각하는 능력의 수준을 뜻한다(Ryckman et al., 1982). 다시말해 필라테스를 꾸준히 경험하면 신체적 자기효능감이 향상된다는 것이다(이새롬 등, 2021). 그리고 신체적 자기효능감은 필라테스 참여자의 운동지속의도에도 영향을 준다(최현희, 곽정현, 2020).

* 동덕여자대학교 일반대학원 무용융합콘텐츠학과 박사과정, di6096@naver.com

이러한 필라테스의 효과를 더욱 잘 이끌어내기 위해서는 무엇보다도 지도자의 전문성이 중요하다(서수진, 2018).

필라테스 참여자가 생각하는 좋은 지도자의 조건으로 두 가지를 뽑을 수 있다. 먼저 실력이 가장 중요한데, 이는 실기적인 측면과 지식적인 측면을 모두 충족해야 한다(장영진, 2022). 즉, 참여자가 따라할 수 있도록 지도자가 실기적인 각종 동작의 시범을 보일 수 있어야 하고, 개인의 신체를 파악하여 그에 맞는 적절한 프로그램을 지도하기 위한 해부학적 지식을 항상 보유해야 한다는 것이다. 두 번째로 지도자와 참여자의 상호작용이 중요하다. 이를 통해 지도자의 경험과 지식을 참여자에게 전달할 때 긍정적·부정적인 효과를 가져다 줄 수 있기 때문이다(강신욱, 2007; 이경미, 2013). 상호작용이 긍정적일수록 운동의 효과가 극대화되며, 흥미유발 요소 또한 심리적인 측면에 영향을 미치는 것으로 보였다(김선희, 권오륜, 2011). 또한 상호작용은 필라테스 참여에 대한 동기, 가치, 의미를 부여하는데 참여자에게 직접적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다(백정민 등, 2017). 이러한 점에서 참여자는 무용전공 필라테스 지도자를 선호한다(손원미, 전순희, 2021).

무용전공자는 대부분 수년 혹은 수십년 동안 신체를 사용해왔기 때문에 몸에 대한 이론과 접목, 받아들이는 것에 있어서 무용비전공 지도자와는 분명한 차이가 난다(이재복, 정선경, 2016. 01. 29). 이 장점을 이용하여 무용전공 지도자는 더욱 창의적인 시퀀스를 만들어 참여자의 흥미를 유발시킬 수 있고, 정확한 시범을 보여 참여자의 이해도를 높일 수 있다(황수정, 2016. 05. 04). 그리고 무용전공자들은 공연 활동을 위한 협동작업을 통해 의견차, 찰, 부상, 슬럼프 등의 어려움을 극복하는 과정을 경험하는데(김태훈, 2006), 이는 필라테스 지도자로서 참여자와의 상호작용에 큰 도움이 될 수 있다(김지선, 2022). 또한 필라테스를 배우는 참여자 중에서 필라테스의 역사와 이론적인 부분까지 관심을 갖는 사람들이 생기고 있다. 조셉 필라테스(Joseph Pilates)가 무용이론의 선구자 루돌프 폰 라반(Rudolf von Laban)과 교류하며 그의 방법론을 무용계에 전파하기 시작했으며, 선구적 무용가들이 무용수의 상해방지 및 재활 방법으로 필라테스를 활용했음을 알 수 있다(김경희, 2004. 08. 05). 이러한 필라테스의 역사는 참여자들이 무용전공 필라테스 지도자를 선호하고 지도자에 대한 신뢰를 증가시키는 데에 도움이 될 것이다. 때문에 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자들에게 긍정적인 영향을 준다고 볼 수 있는 것이다.

이에 본 연구자는 무용전공 필라테스 지도자 전문성과 신체적 자기효능감에 관한 선행연구를 살펴보았으나 전무하였기에, 지도자 전문성과 신체적 자기효능감에 관한 선행연구를 살펴보았다. 정희중(2014)은 스포츠강사의 전문성이 초등학교 학생들의 신체적 자기효능감 및 수업만족도에 미치는 영향을 알아보았고, 그 결과 스포츠강사의 전문성은 신체적 자기효능감에 유의한 차이가 없다고 주장하였다. 이세영, 민현주(2020)는 댄스스포츠 지도자의 인지된 전문성이 완벽주의 성향 및 신체적 자기개념에 미치는 영향에 대해 알아보았으며, 그 결과 인지된 전문성은 신체적 자기개념에 영향을 준다고 주장하였다. 신체적 자기개념은 신체와 연관된 자신의 행동을 결정하는 태도나 느낌, 그리고 자신에 대한 준거체계(정현택 등, 2008)로 신체적 자기효능감과 비슷한 변인임을 알 수 있다.

또한 무용전공 필라테스 지도자 전문성과 운동지속의도에 관한 선행연구를 살펴보았으나 전무하였기에, 지도자 전문성과 운동지속의도에 관한 선행연구를 살펴보았다. 황민경, 이성노(2020)는 필라테스 지도자 전문성이 수업만족과 운동지속의사에 미치는 영향에 대해 알아보았고, 그 결과 지도자의 전문성이 높아지면 수강생의 운동지속의도는 높아질 수 밖에 없다고 하였다. 노수연(2016)은 필라테스 지도자의 전문성과 매력성 및 참가자의 운동지속에 대한 융합적 연구에 대해 알아보았으며, 그 결과 지도자가 전문성이 있다고 인식될 때, 수강생이 운동을 지속적으로 참여할 가능성이 높아진다고 하였다. 선행연구 고찰 결과, 지도자의 전문성과 신체적 자기 효능감, 지도자의 전문성과 운동지속의도를 알아보는 연구들은 이루어지고 있었으나 필라테스 지도자, 특히 무용전공 필라테스 지도자와 관련된 선행연구는 미비하였다. 예전에는 무용을 전공하여 대학을 졸업한 후 생각할 수 있는 진로로써 무용수, 안무가, 무대연출, 공연기획 등 공연예술 관련 진로에만 초점이 맞춰져 있었다면, 시대가 바뀌고 변화해가는 현 시점에서는 무용과 조화를 이루어 전문화되고 세분화된 직업이 생겨나고 있다(김은정, 2009). 변화하는 현대 사회에 맞춰 최근 무용

전공자들은 대학 졸업 후 생계를 유지하기 위해 안정적인 직업인 필라테스를 선택하는 경우가 대다수이고, 실제 필라테스 지도자 구인란을 보면 무용전공자를 우대하는 추세이다(박소율, 2017; 유선희, 2019. 03. 25). 본 연구자는 무용전공 대학 졸업자로서, 오랜 시간의 혹독한 연습을 견디며 무용을 전공한 후 공연예술 방향으로 진로를 선택하기보다 그 외 분야에 시선을 돌리는 전공자들이 더 많다는 현실에 다소 안타까운 마음이 들기도 한다. 그렇다고 하여 이러한 실상에 대해 간과하고 있을 수만은 없을 것이다. 이처럼 무용전공 필라테스 지도자들이 늘어나고 있는 상황에 따라 이에 맞는 연구가 필요하며, 현재 필라테스 교육 현장에서 참여자들이 선호하는 무용전공 필라테스 지도자 대상의 연구가 절실히 필요한 실정임을 알 수 있다. 특히 모든 교육활동 뿐만 아니라 필라테스는 지도자의 전문성이 중요하기에 무용전공 필라테스 지도자의 전문성과 관련한 연구들이 이루어져야 할 것이다.

따라서 본 연구는 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 신체적 자기효능감 및 운동지속의도에 영향을 미치는지에 대해 알아보고자 한다. 이러한 연구를 통하여 필라테스 교육 현장에 적용할 수 있는 무용전공 필라테스 지도자 전문성에 관한 폭넓은 정보를 제공하고, 더하여 자격 관련 커리큘럼과 지도법 발전에 도움을 주는데 연구목적이 있다. 이러한 연구목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 신체적 자기효능감에 영향을 미치는가?

연구문제 2. 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 운동지속의도에 영향을 미치는가?

연구문제 3. 참여자의 신체적 자기효능감이 운동지속의도에 영향을 미치는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울, 경기, 강원, 부산, 전북, 전남, 충북, 충남 총 8개 지역에 있는 37개의 필라테스 전문센터에서 주 1회, 6개월 이상 지도 받고 있는 참여자를 대상으로 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여 온라인 설문지를 통해 표본을 추출하였다. 또한 무용전공 대학 졸업자로서 2년 이상의 필라테스 지도경력을 갖춘 현직 지도자에게 교육받은 140명의 참여자들로 선정하였다.

2022년 11월 7일부터 12월 15일까지 조사하였으며, 140명 중에서 불성실하게 대답한 4명을 제외한 총 136명을 분석에 사용하였다. 아래의 <표 1>은 연구대상자의 개인적 특성이다.

표 1. 연구대상자의 개인적 특성

	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	여자	122	89.7
	남자	14	10.3
연령	10대	21	15.4
	20대	35	25.7
	30대	40	29.4
	40대	22	16.2
	50대 이상	18	13.2

2. 조사도구

본 연구는 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 신체적 자기효능감 및 운동지속의도에 미치는 영향을 알아보고자 한다. 이를 위한 조사도구는 설문지를 사용하였고, 설문내용의 구성은 개인적 특성 2문항으로 성

별, 연령으로 구성되었으며, 선행연구를 근거로 지도자 전문성 14문항, 신체적 자기효능감 18문항, 운동지속의도 19문항으로 구성되었다. 설문문항에 대한 응답은 '전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)'의 5단계 리커트 척도(Likert scale)를 이용하였다.

1) 지도자 전문성

지도자 전문성을 조사하기 위하여 서수진(2010)이 개발하고 윤혜린(2020)이 사용한 전문성 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 14문항으로 구성하였다. 본 연구에서 사용할 조사도구의 타당도 및 문항의 적합성을 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 설문지의 신뢰도 검증은 문항 내적일치도를 보아 Conbach's α 계수를 산출하였다. 아래의 <표 2>는 지도자 전문성에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과이다.

표 2. 지도자 전문성의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 결과

문항	요인	실기 및 인성	지도기술	회원관리
지도자 전문성8		.842	.150	.037
지도자 전문성6		.772	.266	.087
지도자 전문성9		.638	.254	.203
지도자 전문성7		.634	.295	.178
지도자 전문성11		.628	.035	.360
지도자 전문성1		.171	.894	.163
지도자 전문성2		.352	.733	.153
지도자 전문성14		.214	.707	.247
지도자 전문성3		.439	-.019	.772
지도자 전문성5		.106	.275	.771
지도자 전문성4		.078	.380	.692
고유치		2.918	2.303	1.992
분산(%)		26.528	20.934	18.107
누적분산(c%)		26.528	47.461	65.568
Cronbach's α		.809	.798	.722

KMO=.854, Bartlett X²=853.4(df=91, Sig=.000)

<표 2>에 의하면 탐색적 요인분석 결과 지도자 전문성은 총 14문항에서 3문항이 제외되었으며, 3개의 하위요인인 실기 및 인성(5문항), 지도기술(3문항), 회원관리(3문항) 총 11문항으로 구성되었다. 하위요인별 요인부하량을 살펴보면, 실기 및 인성 .628~.842, 지도기술 .707~.894, 회원관리 .692~.772로 확인되었다. 각 요인별 신뢰도는 .722~.809이며, 3개 하위요인의 누적분산율은 65.568%를 보여 검사 문항들이 타당한 것으로 확인되었다.

2) 신체적 자기효능감

신체적 자기효능감을 조사하기 위하여 Ryckman 외(1982)가 제작, 홍선옥(1996)이 번안한 신체적 자기효능감 설문지를 수정·보완한 남윤미(2006), 탁지현(2012)의 설문지를 본 연구에 맞게 18문항으로 구성하였다. 본 연구에서 사용할 조사도구의 타당도 및 문항의 적합성을 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 설문지의 신뢰도 검증은 문항 내적일치도를 보아 Conbach's α 계수를 산출하였다. 아래의 <표 3>은 신체적 자기효능감에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과이다.

표 3. 신체적 자기효능감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

문항	요인	과제 특성적 효능감	신체적 자기표현 자신감	인지된 신체능력
신체적 자기효능감16		.888	.110	.115
신체적 자기효능감18		.851	.093	.219
신체적 자기효능감1		.811	.113	.047
신체적 자기효능감12		.146	.815	.150
신체적 자기효능감15		.064	.807	.063
신체적 자기효능감6		-.061	.756	.226
신체적 자기효능감11		.311	.673	-.154
신체적 자기효능감17		.352	-.090	.774
신체적 자기효능감3		-.097	.184	.760
신체적 자기효능감13		.427	.204	.608
고유치		2.613	2.246	1.711
분산(%)		26.134	24.563	17.107
누적분산(c%)		26.134	50.698	67.805
Cronbach's α		.856	.783	.650

KMO=.767, Bartlett $\chi^2=889.1(df=153, Sig=.000)$

〈표 3〉에 의하면 탐색적 요인분석 결과 신체적 자기효능감은 총 18문항에서 8문항이 제외되었으며, 3개의 하위요인인 과제 특성적 효능감(3문항), 신체적 자기표현 자신감(4문항), 인지된 신체능력(3문항) 총 10문항으로 구성되었다. 하위요인별 요인부하량을 살펴보면, 과제 특성적 효능감 .811~.888, 신체적 자기표현 자신감 .673~.815, 인지된 신체능력 .608~.774로 확인되었다. 각 요인별 신뢰도는 .650~.856이며, 3개 하위요인의 누적 분산율은 67.805%를 보여 검사 문항들이 타당한 것으로 확인되었다. 또한 아래의 〈표 4〉는 운동지속의도에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과이다.

3) 운동지속의도

운동지속의도를 조사하기 위하여 안지영(2014), 성소영(2012)의 만족도 설문지를 수정·보완한 김은선(2016)의 설문지를 본 연구에 맞게 19문항으로 구성하였다. 본 연구에서 사용할 조사도구의 타당도 및 문항의 적합성을 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 설문지의 신뢰도 검증은 문항 내적일치도를 보아 Conbach's α 계수를 산출하였다. 아래의 〈표 4〉는 운동지속의도에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과이다.

표 4. 운동지속의도의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

문항	요인	지속성 및 경향성	강화성	가능성
운동지속의도17		.882	.231	.197
운동지속의도16		.871	.219	.162
운동지속의도18		.831	.249	.131
운동지속의도19		.786	.195	.111
운동지속의도4		.611	.273	.558
운동지속의도6		.592	.254	.496
운동지속의도5		.326	.837	.084
운동지속의도8		.308	.784	.179
운동지속의도1		.338	.747	.078
운동지속의도11		.237	.627	.497
운동지속의도12		.109	.621	.339
운동지속의도14		.029	.618	.349

운동지속의도10	.014	.287	.758
운동지속의도3	.559	.152	.658
운동지속의도2	.445	.228	.633
고유치	4.462	3.531	2.586
분산(%)	29.745	23.539	17.243
누적분산(c%)	29.745	53.284	70.527
Cronbach's α	.920	.870	.741
KMO=.896, Bartlett X ² =1692.2(df=171, Sig=.000)			

〈표 4〉에 의하면 탐색적 요인분석 결과 운동지속의도는 총 19문항에서 4문항이 제외되었으며, 3개의 하위요인인 지속성 및 경향성(6문항), 강화성(6문항), 가능성(3문항) 총 15문항으로 구성되었다. 하위요인별 요인부하량을 살펴보면, 지속성 및 경향성 .592~.882, 신체적 자기표현 자신감 .618~.837, 인지된 신체능력 .633~.758로 확인되었다. 각 요인별 신뢰도는 .741~.920이며, 3개 하위요인의 누적분산율은 70.527%를 보여 검사 문항들이 타당한 것으로 확인되었다.

3. 자료처리

본 연구의 자료처리는 SPSS 24.0 프로그램을 이용하였다. 변인의 타당도는 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였으며, 설문지는 Cronbach's α 값을 이용하여 신뢰도 검증을 하였다. 그리고 변인간 상관분석을 실시하였으며, 본 연구의 목적인 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 신체적 자기효능감과 운동지속의도에 미치는 영향을 분석하기 위해 중다회귀분석(Multiple Regression Analysis) 방법을 사용하였다. 본 연구의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

III. 연구결과

1. 기술분석 및 상관관계분석

본 연구에서 설정한 연구변인들에 대한 기초통계량 및 변인들 간 관련성을 살펴보기 위해 기술분석과 상관관계 분석을 실시한 결과 〈표 5〉와 같다.

표 5. 상관관계분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
실기 및 인성	1								
지도기술	.544***	1							
회원관리	.525***	.487***	1						
과제 특성적 효능감	.122	.131	.220**	1					
신체적 자기표현 자신감	.270**	.133	.226**	.260**	1				
인지된 신체능력	.244**	.073	.113	.419***	.255**	1			
지속성 및 경향성	.314***	.378***	.275**	.125	.252**	.126	1		
강화성	.261**	.365***	.304***	.399***	.398***	.233**	.719***	1	
가능성	.278**	.455***	.330***	.205*	.224**	.062	.700***	.654***	1
평균	4.23	4.53	3.66	3.63	3.07	3.26	3.85	4.33	4.04
표준편차	.57	.50	.83	.78	.84	.72	.79	.79	.68

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

첫째, 기술분석 결과, 각 요인들의 평균값이 3.07(신체적 자기표현 자신감)에서 4.53(지도기술) 사이로 나타났으며, 표준편차는 .50(지도기술)에서 .84(신체적 자기표현 자신감) 사이의 값으로 나타났다. 둘째, 상관관계를 살펴본 결과, 상관계수는 실기 및 인성과 지도기술의 관계($r=544$)가 가장 높았으며, 과제 특성적 효능감과 가능성($r=205$)이 가장 낮은 것으로 나타났다. 아울러 전체 상관계수가 $r=544$ 이하로 나타나 변인의 다중공성선 문제가 없는 것으로 확인되었다.

2. 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 신체적 자기효능감에 미치는 영향

무용전공 필라테스 지도자 전문성이 필라테스 참여자의 신체적 자기효능감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

표 6. 필라테스 지도자의 전문성이 신체적 자기효능감에 미치는 영향

변인	과제 특성적 효능감				신체적 자기표현 자신감				인지된 신체능력			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t	B	SE	β	t
(상수)	2.715	.641		4.236***	1.570	.681		2.304*	2.278	.590		3.864***
실기 및 인성	-.006	.148	-.004	-.038	.345	.157	.233	2.195*	.367	.136	.290	2.702**
지도기술	.051	.165	.033	.311	-.099	.176	-.059	-.566	-.126	.152	-.087	-.831
회원관리	.195	.098	.206	1.986*	.135	.104	.132	1.298	.003	.090	.004	.035
R ² /F값	.028/2.279				.064/4.094**				.044/3.056*			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

분석 결과, 지도자 전문성의 하위요인인 회원관리는 과제 특성적 효능감($\beta=.206$, $t=1.986$)에 유의한 영향을 미쳤다. 반면 실기 및 인성은 신체적 자기효능감 중 과제특성적 효능감($\beta=-.004$, $t=-.038$)에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 지도기술 또한 과제 특성적 효능감($\beta=.033$, $t=.311$)에 유의한 영향을 미치지 않았다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변인은 과제 특성적 효능감의 2.8%($R^2=.028$)로 설명해주고 있다.

지도자 전문성의 하위요인인 실기 및 인성은 신체적 자기효능감 중 신체적 자기표현 자신감($\beta=.233$, $t=2.195$)에 유의한 영향을 미쳤다. 반면 지도기술은 신체적 자기표현 자신감($\beta=-.059$, $t=-.566$)에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 회원관리 또한 신체적 자기표현 자신감($\beta=.132$, $t=1.298$)에 유의한 영향을 미치지 않았다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변인은 신체적 자기표현 자신감의 6.4%($R^2=.064$)로 설명해주고 있다.

지도자 전문성의 하위요인인 실기 및 인성은 신체적 자기효능감 중 인지된 신체능력($\beta=.290$, $t=2.702$)에 유의한 영향을 미쳤다. 반면 지도기술은 인지된 신체능력($\beta=-.087$, $t=-.831$)에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 회원관리 또한 인지된 신체능력($\beta=-.004$, $t=-.035$)에 유의한 영향을 미치지 않았다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변인은 인지된 신체능력의 4.4%($R^2=.044$)로 설명해주고 있다.

3. 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 운동지속의도에 미치는 영향

무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 필라테스 참여자의 운동지속의도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 중다 회귀분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다.

분석 결과, 지도자 전문성의 하위요인인 지도기술은 지속성 및 경향성($\beta=.273$, $t=2.760$)에 유의한 영향을 미쳤다. 반면 실기 및 인성은 운동지속의도 중 지속성 및 경향성($\beta=.125$, $t=1.228$)에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 회원관리 또한 지속성 및 경향성($\beta=.077$, $t=.789$)에 유의한 영향을 미치지 않았다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변인은 지속성 및 경향성의 14.5%($R^2=.145$)로 설명해주고 있다.

표 7. 필라테스 지도자의 전문성이 운동지속의도에 미치는 영향

변인	지속성 및 경향성				강화성				가능성			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t	B	SE	β	t
(상수)	.898	.608		1.477	1.633	.615		2.657**	1.231	.507		2.427*
실기 및 인성	.172	.140	.125	1.228	.044	.142	.031	.308	-.013	.117	-.011	-.107
지도기술	.432	.157	.273	2.760**	.434	.158	.273	2.741**	.534	.131	.390	4.085***
회원관리	.073	.093	.077	.789	.149	.094	.155	1.581	.120	.078	.145	1.545
R ² /F값	.145/8.602***				.136/8.064***				.205/12.571***			

* α .05, ** α .01, *** α .001

지도자 전문성의 하위요인인 지도기술은 강화성(β =.273, t =2.741)에 유의한 영향을 미쳤다. 반면 실기 및 인성은 운동지속의도 중 강화성(β =.031, t =.308)에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 회원관리 또한 강화성(β =.155, t =1.581)에 유의한 영향을 미치지 않았다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변인은 강화성의 13.6%(R^2 =.136)로 설명해주고 있다.

지도자 전문성의 하위요인인 지도기술은 가능성(β =.390, t =4.085)에 유의한 영향을 미쳤다. 반면 실기 및 인성은 운동지속의도 중 가능성(β =-.011, t =-.107)에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 회원관리 또한 가능성(β =.145, t =1.545)에 유의한 영향을 미치지 않았다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변인은 가능성의 20.5%(R^2 =.205)로 설명해주고 있다.

4. 필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 영향

필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

표 8. 필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 영향

변인	지속성 및 경향성				강화성				가능성			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t	B	SE	β	t
(상수)	2.864	.392		7.308***	2.206	.353		6.246***	3.182	.338		9.416***
과제 특성적 효능감	.046	.095	.045	.479	.313	.086	.308	3.659***	.159	.082	.181	1.938
신체적 자기표현 자신감	.212	.082	.228	2.582*	.292	.074	.312	3.942***	.156	.071	.193	2.197*
인지된 신체능력	.053	.102	.049	.519	.027	.092	.025	.293	-.060	.088	-.064	-.681
R ² /F값	.048/3.264*				.236/14.870***				.055/3.640*			

* α .05, ** α .01, *** α .001

분석 결과, 신체적 자기효능감의 하위요인인 신체적 자기표현 자신감은 지속성 및 경향성(β =.228, t =2.582)에 유의한 영향을 미쳤다. 반면 과제 특성적 효능감은 운동지속의도 중 지속성 및 경향성(β =.045, t =.479)에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 인지된 신체능력 또한 지속성 및 경향성(β =.049, t =.519)에 유의한 영향을 미치지 않았다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변인은 지속성 및 경향성의 4.8%(R^2 =.048)로 설명해주고 있다.

신체적 자기효능감의 하위요인인 과제 특성적 효능감은 강화성(β =.308, t =3.659)에 유의한 영향을 미쳤으며, 신체적 자기표현 자신감 또한 강화성(β =.312, t =3.942)에 유의한 영향을 미쳤다. 반면 인지된 신체능력은 운동지속의도 중 강화성(β =.025, t =.293)에 유의한 영향을 미치지 않았다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변인은 강화성의 23.6%(R^2 =.236)로 설명해주고 있다.

신체적 자기효능감의 하위요인인 신체적 자기표현 자신감은 가능성($\beta=.193$, $t=2.197$)에 유의한 영향을 미쳤다. 반면 과제 특성적 효능감은 운동지속의도 중 가능성($\beta=.181$, $t=1.938$)에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 인지된 신체능력 또한 가능성($\beta=-.064$, $t=-.681$)에 유의한 영향을 미치지 않았다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변인은 가능성의 5.5%($R^2=.055$)로 설명해주고 있다.

IV. 논의

본 연구는 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 신체적 자기효능감 및 운동지속의도에 미치는 영향을 분석한 결과를 토대로 아래와 같이 논의하였다.

첫째, 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 신체적 자기효능감에 미치는 영향에 대한 논의는 다음과 같다. 본 연구에서 무용전공 필라테스 지도자의 전문성 중 회원관리는 신체적 자기효능감의 과제 특성적 효능감에 유의한 영향을 미쳤다. 유민아, 황혜신(2023)은 교사와 유아의 상호작용의 매개효과에 대해 연구하였고, 교사가 소통하는 역량과 상호작용 수준이 높을수록 참여자가 본인의 과제와 신체활동을 잘 해낼 수 있다는 신념이 높아진다고 하였다. 여기서 지도자와 참여자 간 소통이 원활하다는 것은 그만큼 지도자가 참여자를 관리하려는 노력과 그 능력이 뛰어나다는 것을 의미할 수 있다. 또한 참여자 본인의 과제와 신체활동을 잘 해낼 수 있다는 신념은 특정한 신체 움직임을 할 수 있는 능력에 대한 믿음인 과제 특성적 효능감을 뜻한다. 그렇기에 교사의 상호작용 수준이 높을수록 참여자의 신념이 높아진다는 연구결과는 본 연구와 일맥상통한 부분이 있다. 또한 김혜정, 한송이(2010)는 교수와 학생의 상호작용이 신체적 자기효능감에 유의한 영향을 미친다고 하였고, 조남홍(2008)은 교사와 학생의 상호작용이 학생의 자신감에 유의한 영향을 미친다고 하였다. 이 역시 교사의 상호작용 수준이 높을수록 학생의 신체적 자기효능감에 유의한 영향을 미친다고 하였기에, 필라테스 지도자가 참여자와의 지속적인 소통과 관리를 시도할수록 참여자의 효능감이 올라간다는 본 연구결과를 뒷받침할 수 있다. 다른 운동에 비해 필라테스는 그룹레슨보다 개인레슨의 비율이 대부분이기에 지도자와 참여자 단 둘이 수업을 하는 경우가 많다. 이럴수록 서로 간에 신뢰가 중요할 것이며 유대관계가 잘 형성되어야 한다. 이처럼 무용전공 필라테스 지도자의 회원관리 능력이 높을수록 참여자의 학습 태도와 과제 특성적 효능감 향상에 더욱 긍정적 영향을 주는 것을 알 수 있다.

또한 무용전공 필라테스 지도자의 전문성 중 실기 및 인성은 신체적 자기 효능감의 신체적 자기표현 자신감과 인지된 신체능력에 유의한 영향을 미쳤다. 김초롱(2013)은 자신감은 참여자의 수행능력에 긍정적인 영향을 미친다고 주장하였다. 때문에 신체적 자기표현 자신감과 인지된 신체능력은 참여자의 동작 능력 향상과 연결성이 있고, 이러한 결과는 참여자들의 필라테스 동작 능력 향상과도 직결될 것이기에 의미있는 결과라 생각한다. 최미선(2012)은 초등체육교사의 지도유형에 따른 신체적 자기효능감의 관계에 대하여 연구하였는데, 사회적지지형이 인지된 신체능력에 가장 큰 영향을 미쳤으며 긍정적보상형이 신체적 자기표현 자신감에 가장 큰 영향을 미친다고 주장하였다. 사회적지지형이란 선수의 복지와 선수와 인간관계를 중요시하는 행동이며, 긍정적보상형은 선수의 행동과 경기내용에 인정을 하는 행동을 뜻함으로써 본 연구의 실기 및 인성에서 지도자의 인성과 일치하는 부분이 있다. 또한 이주은(2019)은 성인발레 참여자가 지각하는 지도자 교수유형이 신체적 자기효능감에 미치는 영향에 대하여 연구하였는데, 교수유형 중 중재형, 학습주도형이 신체적 자기표현과 인지된 신체능력에 영향을 미친다고 하였다. 중재형은 참여자의 개인적인 욕구를 만족시키거나 수업의 분위기와 참여자와의 인간관계를 중요하게 생각하며 가르치는 교수행동유형(맹세민, 2010)이고, 학습주도형이란 참여자에게 동기 유발을 하고 칭찬을 해주며 원만한 관계를 유지하는 교수유형(김혜련, 2011)으로써 본 연구의 실기 및 인성에서 지도자의 인성과 일맥상통한다. 이러

한 선행연구들은 교사의 전문성 중 실기 및 인성이 높을수록 학생의 신체적 자기표현 자신감과 인지된 신체능력에 유의한 영향을 미친다고 하였기에, 무용전공 필라테스 지도자가 긍정적 보상과 동기유발 및 지지를 제공할수록 참여자의 효능감이 향상된다는 본 연구결과를 뒷받침할 수 있다. 이와 같은 선행연구들을 통해 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 신체적 자기효능감에 영향을 미치고 있음을 유추할 수 있다. 무용전공 필라테스 지도자의 전문성을 규명하는 것이 쉬운 일은 아니지만, 필라테스 지도자에게는 지도기술 뿐만 아니라 가치, 직관, 창의성, 기술, 책임감, 관심 등의 요소가 필요하다고 많은 연구들이 주장하고 있다(김순양, 2001; 배을규, 동미정, 이호진, 2011; 신원부, 2012; Germain & Ruiz, 2008). 따라서 앞으로 무용전공 필라테스 지도자를 양성할 때 회원관리와 실기 및 인성 요인을 강화하여 커리큘럼을 구성한다면, 참여자의 교육적 성취 수준을 더욱 향상시킬 것이라 사료된다.

둘째, 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 운동지속의도에 미치는 영향에 대한 논의는 다음과 같다. 본 연구에서 무용전공 필라테스 지도자의 전문성 중 지도기술이 운동지속의도의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미쳤다. 정승훈 등(2022)은 교양체육 지도자 전문성이 운동지속에 미치는 영향을 분석하였는데, 지도자 전문성 중 지도기술이 운동지속에 영향을 미친다고 주장하였다. 황민경(2019)은 필라테스 지도자 전문성과 비언어적 커뮤니케이션이 운동지속의사에 미치는 영향을 분석하였고, 그 결과 필라테스 회원들의 운동지속에 유의하게 정적 영향을 미쳤으며, 특히 지도자 전문성의 회원관리, 지도기술 순으로 운동지속에 영향을 미쳤다고 하였다. 또한 하정자(2022)는 교양체육 교수자 전문성이 운동지속에 미치는 영향을 연구하였는데, 학생관리, 실기 지식, 지도기술, 인성, 기본원리 순으로 운동지속에 영향을 미친다고 하였다. 이러한 선행연구들은 본 연구의 결과를 지지해준다. 본 연구자는 참여자의 운동지속의도를 높이기 위해선 무용전공 필라테스 지도자의 전문성 중 지도기술 뿐만 아니라 회원관리 또한 중요한 요인이라고 생각한다. 하지만 본 연구에서 회원관리는 운동지속의도에 유의한 결과를 나타내지 않았다. 이러한 본 연구자의 주장은 참여자의 만족과 운동지속이 결정되는데 있어서 지도자의 상호작용 능력은 필수라고 한 이태용, 박문수(2013)의 연구가 뒷받침될 수 있다. 여기에서의 상호작용은 다시말해 참여자 관리를 뜻한다고 볼 수 있으며, 본 연구에서의 회원관리와 같은 의미라고 판단된다. 그리고 최미영 등(2013)은 외적으로 뛰어난 기술과 능력보다는 참여자와의 상호 의사소통을 통해 그들의 문제점을 파악하고 꾸준한 관심을 보여야 한다고 하였다. 또한 Loughhead, Hardy(2005)도 운동지속을 위해서는 지도자와 참여자의 상호작용이 중요하다고 하며 본 연구자의 의견을 지지해주고 있다. 본 연구자는 지도자로 활동하며 아무리 지도기술과 해부학적 지식이 좋더라도 참여자 개개인의 성격과 컨디션을 파악하지 못하고 일방적인 수업만 진행하면 참여자의 재등록에 한계가 있다고 느꼈기 때문에, 참여자의 운동지속의도에 있어 무용전공 필라테스 지도자 전문성 중 회원관리의 중요성을 인지하고 있다. 이렇게 다수의 선행연구들에서 필라테스 지도자들이 참여자와 지속적으로 소통을 해야 한다는 연구자들의 주장에 동의하기 때문에, 앞으로 무용전공 필라테스 지도자를 양성하는 커리큘럼 구성에 지도기술 뿐만 아니라 회원관리 부분을 강화한다면, 참여자의 운동지속의도를 더욱 향상시킬 수 있을 것이다.

셋째, 참여자의 신체적 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 영향에 대한 논의는 다음과 같다. 본 연구에서 참여자의 신체적 자기효능감 중 과제 특성적 효능감이 운동지속의도의 강화성에 유의한 영향을 미쳤다. 윤지은(2021)은 필라테스 참여자의 자기효능감이 운동지속의사에 미치는 영향에 대하여 연구하였는데, 자기효능감의 자신감, 과제난이도, 자기조절 효능감 요인이 운동지속의사의 강화성에 영향을 미친다고 주장하였다. 여기서 자기효능감은 자신이 특정한 신체 움직임을 할 수 있다는 능력에 대한 자신감인 과제 특성적 효능감과 일맥상통하는 부분이 있으므로 연구결과를 지지할 수 있다. 때문에 무용전공 필라테스 지도자는 참여자들에게 동작에 대한 믿음과 자신감을 심어주어야 하며, 집중할 수 있는 수업 분위기를 조성해야 한다. 이러한 지도법은 참여자가 운동을 지속할 수 있게 작용할 것이다.

본 연구에서는 참여자의 신체적 자기효능감 중 인지된 신체능력이 강화성에 유의한 영향을 미치지 않았다. 반

면 박상진(2013)은 고등학교 체육수업에서 신체 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 영향을 알아보았는데, 신체적 자기효능감 중 인지된 신체능력이 운동지속의도의 강화성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 임주이(2017)는 교양체육에 참여하는 대학생의 신체적 자기효능감 중 인지된 신체능력이 운동지속의도 중 강화성 요인에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 또한 박윤기, 정구인(2013)의 연구에서도 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력이 운동지속의 강화성에 유의한 영향을 미친다고 하였다. 그리고 유진, 박송근(2012)의 연구에서도 신체적 자기효능감 중 신체능력 지각, 즉 자신의 신체적 능력이 높다고 지각할수록 태권도 수련에 참여하겠다는 의도가 강해진다고 보고하고 있다. 이처럼 본 연구결과와 달리 인지된 신체능력이 운동지속의도의 강화성에 영향을 미친다는 선행연구들이 있었다. 때문에 무용전공 필라테스 지도자는 참여자가 신체를 잘 인지하여 활동에 흥미를 느껴 운동지속의도가 높아질 수 있도록 전문성을 기르고 지도법에 대해 더욱 관심을 갖고 연구해야 할 것이다.

마지막으로 참여자의 신체적 자기효능감 중 신체적 자기표현 자신감이 운동지속의도의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미쳤다. 신체적 자기효능감이 높아지면 자신이 신체적으로 가진 기술이나 지식을 보다 효율적으로 사용할 수 있게 된다(윤희철 등, 2015). 이에 신체적 자기효능감이 향상될수록 자신감이 생기고 운동을 지속할 수 있는 동기가 마련될 수 있다. 김태호(2017)는 대학교양체육수업 참여자의 신체적 자기효능감과 운동지속의 관계에 대하여 연구하였는데, 신체적 자기효능감 중 신체적 자기표현 자신감이 운동지속의 경향성, 강화성, 가능성 요인에 유의한 영향을 미친다고 하였다. 박상진(2013)은 고등학생의 신체적 자기효능감이 운동지속에 미치는 영향을 연구하였는데, 신체적 자기효능감 중 신체적 자기표현 자신감 요인이 운동지속의 경향성과 강화성 요인에 유의한 영향을 미친다고 하였으며, 이 연구결과들은 본 연구를 지지할 수 있다. 또한 최용민 등(2015)은 생활체육 참여자의 스포츠자신감이 운동지속수행력의 경향성, 강화성, 가능성 요인에 유의한 영향을 미친다고 하였는데, 스포츠자신감은 운동능력에 대한 자신감을 뜻하며 자신에 신체적 표현에 대한 자신감과 일맥상통하다고 볼 수 있다. 때문에 이는 신체적 자기표현 자신감이 운동지속의도에 유의한 영향을 준 본 연구결과를 지지해 주고 있다. 이처럼 무용전공 필라테스 지도자는 끊임없는 자기개발과 참여자 개인의 특성을 존중해주고 소통하려는 노력을 통해 전문성을 개발하여 참여자의 신체적 자기효능감을 높여줄 필요가 있으며, 이를 통해 참여자의 운동지속의도를 높일 수 있도록 해야 한다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자의 신체적 자기효능감 및 운동지속의도에 미치는 영향을 알아보고, 이를 통해 무용전공 필라테스 지도자 전문성에 대해 구체적으로 파악하여 필라테스 교육 현장에 적용할 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다.

연구를 수행하기 위해 무용전공 필라테스 지도자에게 지도받는 140명의 참여자를 대상으로 설문조사를 하였고, 자료로 활용하기에 적합하지 않은 4부를 제외한 총 136부를 표본으로 추출하였다. 수집된 설문지는 SPSS Ver24.0 통계프로그램을 이용하였고, 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석 및 상관분석을 실시하였으며, 변인간 미치는 영향을 분석하기 위해 중다회귀분석 방법을 사용하였다.

첫째, 무용전공 필라테스 지도자 전문성 중 회원관리는 신체적 자기효능감의 과제 특성적 효능감에 유의한 영향을 미쳤으며, 무용전공 필라테스 지도자 전문성 중 실기 및 인성은 신체적 자기효능감의 신체적 자기표현 자신감과 인지된 신체능력에 유의한 영향을 미쳤다. 이처럼 무용전공 필라테스 지도자가 참여자와 원활한 상호작용을 하면 참여자의 과제 특성적 효능감이 올라가는 것을 알 수 있었다. 또한 참여자가 무용전공 필라테스 지도자의 실기실력과 인성에 대하여 만족감을 느끼며 지도를 받을 때, 참여자의 신체적인 자신감이 올라가고 참여자 자신에

대한 신체를 인지할 수 있는 능력이 높아지는 것을 알 수 있다.

둘째, 무용전공 필라테스 지도자 전문성 중 지도기술이 운동지속의도의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미쳤다. 이는 무용전공 필라테스 지도자로서 참여자의 특성과 수준을 파악하고, 이에 맞는 커리큘럼을 구성하여 지도해야 함을 알 수 있다. 또한 지도자로서 필라테스 수준을 향상시키기 위한 꾸준한 자기개발을 통해 참여자의 운동지속 의도를 향상시킬 수 있다는 것을 알 수 있다.

셋째, 신체적 자기효능감 중 과제 특성적 효능감은 운동지속의도의 강화성에 유의한 영향을 미쳤으며, 신체적 자기효능감 중 신체적 자기표현 자신감은 운동지속의도에 유의한 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 참여자가 신체적으로 표현을 할 수 있다는 자신감이 올라가고 특정한 신체활동을 할 수 있다는 믿음과 신뢰가 생기면, 참여자 스스로 운동을 지속하려는 운동지속의도가 높아지게 된다는 것을 나타낸다.

이와 같이 본 연구는 참여자에게 영향을 주는 무용전공 필라테스 지도자의 전문성에 대한 정보를 제공하고 있다. 무용전공 필라테스 지도자의 전문성은 참여자의 신체적 자기효능감과 운동지속의도에 영향을 미치기 때문에 본 연구의 결과를 참고하여 지도과정을 설계하고 학습전략을 수립하는 것이 필요하다. 그러므로 무용전공 필라테스 지도자는 전문성을 향상시키기 위해 끊임없이 노력해야 하며, 참여자로부터 신뢰를 얻기 위해 일관성있고 전문적인 지도법이 요구될 것이다. 수많은 무용전공자들이 대학 졸업 후의 진로로써 필라테스 지도자를 선택하고 있다. 이에 필라테스 지도자로 전향하려는 무용전공자들에게 본 연구에서의 전문성 중요 요인에 기반한 양성 커리큘럼을 적용한다면, 그들이 원하는 지도자로서의 욕구를 더욱 충족시킬 수 있을 것이다. 그리고 이를 통해 더욱 책임감 있는 지도자가 되길 기대하는 바이다.

본 연구는 후속연구를 위해 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 필라테스 지도자에 관한 선행연구는 이루어지고 있지만, 무용전공 필라테스 지도자를 대상으로 한 연구는 미비하였다. 때문에 무용전공 필라테스 지도자에 관한 다양한 연구들이 시도되어야 한다.

둘째, 추후 무용전공 필라테스 지도자 전문성과 관련한 다양한 변인과의 영향력 및 관계성 연구가 이루어져야 할 것이다. 또한 질적연구 방법을 시도한 심도 있는 결과를 기대해 본다.

셋째, 본 연구에서는 무용전공 필라테스 지도자들이 늘어나고 있으며, 참여자들이 무용전공 필라테스 지도자를 선호하고 있는 현실에 따라 무용전공 필라테스 지도자를 중심으로 연구를 진행하였다. 하지만 필라테스 교육 현장에는 무용전공 지도자 뿐만 아니라 다양한 전공의 지도자들이 존재한다. 때문에 무용전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자에게 미치는 영향과, 무용 비전공 필라테스 지도자의 전문성이 참여자에게 미치는 영향을 비교하는 연구가 시도되기를 기대해 본다.

참고문헌

- 강윤명, 김선웅(2011). 필라테스 운동이 성인여성의 건강과 스트레스에 미치는 영향. **체육연구**, 7(1), 73-80.
- 강효숙(1991). **아동이 지각하는 교사 행동과 자아개념 및 학습 태도의 관계 연구**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 김정희(2004). 필라테스-무용치료 접목 워크숍. **연합뉴스**. 2004.08.05. <https://n.news.naver.com/mnews/article/001/0000722983?sid=103>
- 김덕기, 주인중, 이동임, 정향진, 전승환, 윤여인, 한애리, 김윤아, 이창래, 임경범, 김병국, 박주희, 장보성, 김다요, 김지윤, 나혜민, 윤상운, 정서희, 허다빈(2021). **2021년 민간자격 관리·운영 사업 1. 민간자격 등록·변경·폐지 관리**. 한국직업능력연구원.
- 김병목(2019). 제해리 “체형변화 느끼는 것이 필라테스 재미”. **시사오늘, 시사on**. 2019.10.10. <http://www.sisaon.co.kr/news/articleView.html?idxno=102337>

- 김선용(2011). 필라테스 운동이 성인여성의 건강과 스트레스에 미치는 영향. **체육연구**, 7(1), 73-80.
- 김선희, 권오륜(2011). 생활체육지도자의 필라테스 운동체험에 관한 현상학적 탐구. **한국체육철학회지**, 19(3), 189-206.
- 김순양(2001). 지방 정부 복지행정 공무원의 전문성 제고방안에 관한 연구: 일선 행정기관의 사회복지전담공무원을 중심으로. **한국정책학회지**, 10(1), 83-116.
- 김은선(2016). **대학 무용 전공자의 무용교육 만족도가 무용 지속의사에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 김은정(2009). **무용작품에 나타난 세노그래피의 활용 연구**. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 김종식(2017). **학교스포츠클럽 참여 중·고등학생의 신체적 자기효능감 및 학교폭력 가해행동과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 김지선(2022). 필라테스 지도자와 참여자의 상호작용성이 운동만족 및운동지속 간의 인과 관계. **한국응용과학기술학회지**, 39(2), 324-334.
- 김초롱(2013). 예술고등학교 실용무용 전공학생의 현대무용 인식과 자신감 및 전공수행 능력의 관계. **한국무용학회지**, 13(2), 9-19.
- 김태호(2017). **대학교양체육수업 참여자의 신체적 자기효능감과 운동정서 및 운동지속의 관계**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 김태훈(2006). **직업무용단원의 의사소통과 조직유효성의 관계**. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 김혜련(2011). **무용교수행동 유형에 따른 예술 고등학교 무용전공자의 학습 몰입도 및 학습만족도**. 미간행 석사학위논문. 상명대학교 교육대학원.
- 김혜정, 한송이(2010). 교수-학생의 상호작용이 신체적 자기효능감 및 무용능력성취에 미치는 영향. **한국무용과학회지**, 21(0), 1-18.
- 맹세민(2010). **무용교사의 교수유형이 무용전공학생의 목표지향성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 박문수, 이태용(2013). 생활무용 프로그램 회원들이 인식하는 지도자의 전문성이 운동몰입 및 고객만족과의 관계. **한국체육과학회지**, 22(4), 683-693.
- 박상진(2013). **고등학교 체육수업의 재미요인이 신체적 자기효능감 및운동지속에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 상지대학교 교육대학원.
- 박소울(2017). **무용과 필라테스의 상호연관성 및 교육 현황**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 박윤기, 정구인(2013). 학교스포츠클럽 참여 중학생의 신체적 자기효능감과 운동지속의 관계. **한국체육과학회지**, 22(2), 457-472.
- 배유규, 동미정, 이호진. 2011. "전문성 연구문헌의 비판적 고찰: 성과, 한계, 그리고 HRD 함의", **인력개발연구**, 13(1), 1-26.
- 백정민, 김유나, 김재요(2017). 필라테스 지도자 교육과정 경험에 관한 내러티브 분석. **한국체육과학회지**, 26(4), 241-251.
- 서수진(2010). **댄스스포츠지도자의 전문성 척도 개발**. 미간행 박사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 서수진(2018). 필라테스지도자의 전문성 척도개발. **한국체육학회지**, 57(5), 351-362.
- 서수진(2019). 필라테스지도자의 전문성이 신체적자기자각과 심리적행복감에 미치는 영향. **디지털융복합연구**, 17(10), 489-496.
- 손유빈, 신지연(2021). MZ세대의 여가 생활과 자기개발 트렌드 보고서 발표. **대학내일20대연구소**. 2021. 3. 18. <https://www.20slab.org/Archives/37841>
- 손원미, 전순희(2021). 무용을 전공한 요가 필라테스 강사의 직업적 활동에 관한 내러티브 탐구. **한국무용연구**, 39(4), 77-105.
- 신원부(2012). **공무원 전문성의 영향요인에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 양종훈(2012). 유소년 스포츠클럽 관계적 특성과 신뢰 및 운동지속의사의 관계. **한국스포츠학회지**, 10(4), 151-159.
- 이상미(2021). MZ세대가 꼽은 자기개발 2위, '신체 건강관리'. **월간 리크루트**. 2021.06.23. <http://www.hkrecluit.co.kr/news/articleView.html?idxno=23637>
- 이재복, 정선경(2016) 마인드앤바디 필라테스가 제안하는 건강하고 행복한 마인드와 바디의 완성. **브릿지경제**. 2016.01.29. <http://www.viva100.com/main/view.php?key=20160129001346523>
- 유민아, 황혜선(2023). 교사의 놀이지원역량이 유아의 자기효능감에 미치는 영향: 교사-유아 상호작용의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 23(1), 201-219.
- 유선희(2019). 누군가에겐 춤 이들에게는 전쟁. **한겨레**. 2019.03. <https://www.hani.co.kr/arti/culture/music/887214.html>
- 유현조, 황영성(2015). 생활체육 테니스지도자의 수업지식이 수업만족 및 참여지속의사에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**,

- 20(1), 75-88.
- 윤지은(2021). 필라테스 참여자의 자기효능감이 자이탄력성, 운동지속의사에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 유진, 박송근(2012). 신체적 자기효능감과 태권도 운동의도 및 지속행동 간의 구조적 모형 분석. *한국체육학회지*, 51(6), 153-163.
- 윤혜린(2020). 필라테스 참여자가 인식한 지도자의 전문성이 몰입과 여가태도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한경대학교 대학원.
- 윤희철, 강현우, 이지향(2015). 신체활동 정도가 청소년의 신체적 자기효능감과 자이탄력성에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 54(1), 163-171.
- 이경미(2013). 필라테스 개인레슨 참여자의 지도자 선호유형 요인 분석. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 이남이, 배영현(2016). 국내 필라테스 관련 연구 및 자격제도 현황과 과제에 대한 고찰. *정형스포츠물리치료학회지*, 12(1), 49-58.
- 이동희(2021). 복싱지도자의 지도유형이 복싱참여자의 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 이새롬, 김오균, 박도현(2021). 필라테스 재활교육과 신체적 자기효능감의 관계 연구. *인문사회*, 12(5), 395-410.
- 이세영, 민현주(2020). 스포츠강사의 전문성이 초등학교 학생들의 신체적 자기효능감 및 수업만족도에 미치는 영향. *대한무용학회 논문집*, 78(5), 147-165.
- 이수혁(2021). 아이스하키 스포츠클럽 참여 초등학생의 신체적 자기효능감이 자아존중감 및 운동지속의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 이주은(2019). 성인발레 참여자가 지각하는 지도자 교수유형이 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전북대학교 일반대학원.
- 임주이(2017). 교양체육 참여대학생의 수업만족이 신체적 자기효능감 및 운동지속의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 장영진(2022). 필라테스 지도자의 지도과정에서 추구되는 전문성 강화에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 정승훈, 하정자, 목기침(2022). 교양체육 지도자 전문성이 긍정적 감정, 스포츠태도, 운동지속 및 수업추천에 미치는 영향. *Asian Journal of Physical Education of Sport Science(AJPSS)*, 10(6), 1-17.
- 정희중(2014). 스포츠강사의 전문성이 초등학교 학생들의 신체적 자기효능감 및 수업만족도에 미치는 영향. 미간행 학위논문. 군산대학교 대학원.
- 조남홍(2008). 체육수업에서 교사-학생간의 상호작용이 학생들의 학습태도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 최미선(2012). 초등체육교사의 지도유형에 따른 기계체조수업 만족도와 신체적 자기효능감 및 자기개념의 관계. 미간행 박사학위논문. 순천향대학교 대학원.
- 최미영, 이창섭, 여정권(2013). 댄스스포츠 지도자 전문성이 선수들의 자기관리, 지도자 신뢰, 지도효율성에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 52(1), 117-134.
- 최용민, 김재일, 서석운, Greg B. C. Shaw(2015). 생활체육 참여자의 스포츠자신감과 성취목표지향성 운동지속수행력의 관계. *한국체육과학회*, 24(1), pp.219-233.
- 최관용, 정현택, 조민선(2008). 유도 지도자의 전문성과 선수만족 및 지도효율성의 관계. *한국사회체육학회지*, 0(32), 25-33.
- 최현희,곽정현(2020). 필라테스 참여자의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감 및 운동지속의사에 미치는 영향. *무예연구*, 14(1), 143-161.
- 탁지현(2012). 유산소성 트레이닝이 발레무용수의 심폐기능, 혈중피로요인 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 하정자(2022). 교양체육 교수자 전문성이 긍정적 감정, 스포츠태도, 운동지속 및 수업추천에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 우석대학교 일반대학원.
- 하타노 기요오, 이나가키 기요코(1999). 유능감을 키우는 교실: 무기력의 심리학. 위광희, 박원숙 (역)(1999). 서울: 정민사.
- 황민경(2019). 필라테스 지도자 전문성과 비언어적커뮤니케이션이 수업만족과 운동지속의사에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 황민경, 이성노(2021). 필라테스 지도자의 비언어적커뮤니케이션이 수업만족과 운동지속의사에 미치는 영향. *한국체육학회지*,

60(4), 175-186.

- 황수정(2016). 양정원 "건강 전도사로서 많은 분들과 소통하고 싶어요". 뉴스핌. 2016.05.04. <https://www.newspim.com/news/view/20160503000385>
- Germain, M. L., & Ruiz, C. E. (2008). *Defining Expertise across Nations: Myth or Reality of a Global Definition?*. Online Submission, Paper presented at the Academy of Human Resource Development International Research Conference in the Americas (Panama City, FL, Feb 20-24, 2008).
- Loughead, T. M., & Hardy, J.(2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of sport and exercise*, 6(3), 303-312.
- Ryckman, Richard M, Robbins, Michael A, Thornton, Billy, & Cantrell, Peggy(1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of personality and social psychology*, 42(5), 891-900.

ABSTRACT

The Impact of the Expertise of Pilates instructors with a Dance Major on Participants' Physical Self-efficacy and Exercise Continuation Intention

Yeonwoo Choi* Dongduk Women's University

The purpose of this study is to examine the impact of the expertise (member management, practical skills, personality, and teaching technique) of Pilates instructors with a dance major on participants' physical self-efficacy (task-specific self-efficacy, physical self-expression confidence, and perceived physical ability) and exercise continuation intention. A survey was administered to 140 participants who received instruction from a Pilates instructor with a dance major; among them, 136 responses were considered for data analysis after excluding four invalid responses. Data analysis was conducted using the SPSS 24.0 statistical software, employing exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis to assess the relationships between variables. The findings are as follows: first, member management had a significant effect on task-specific self-efficacy, while practical skills and personality had a significant effect on physical self-expression confidence and perceived physical ability. Second, teaching technique had a significant effect on exercise continuation intention. Third, both task-specific efficacy and physical self-expression confidence were found to significantly affect exercise continuation intention. As such, this study highlighted the critical factors (i.e., sub-components of expertise and physical self-efficacy of Pilates instructors with a dance major) that affect participants, providing valuable insights that can be applied to the field.

Key words : Dance major, Pilates instructor, instructor expertise, physical self-efficacy, exercise continuation intention

논문투고일: 2023.02.28

논문심사일: 2023.04.03

심사완료일: 2023.04.21

* Ph.D., Candidate, Major in Dance Convergence Contents, Dongduk Women's University Graduate School