

생활체육 수영 참여자가 인식하는 지도자의 이미지가 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향

The Impact of the Leader's Image as Perceived by Participants in Recreational Swimming on Exercise Engagement and Exercise Continuation

손지영* (안양대학교/조교수)

Son Ji Young Anyang University/Professor

요약

본 연구는 생활체육 수영 참여자들이 인식하는 지도자의 이미지가 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 2023년 3월부터 5월까지 서울시, 경기도, 인천시, 세종시 지역의 스포츠 센터 및 수영 동호회 14곳에서 수영 활동에 참여하고 있는 409명을 대상으로 연구하였으며, 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 수영 참여자들이 인식하는 지도자의 이미지는 운동몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 수영 참여자들이 인식하는 지도자의 이미지는 운동지속의도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 수영 참여자들의 운동몰입은 운동지속의도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 상기 결과를 토대로 본 연구에서 올바른 지도자의 이미지 확립은 운동몰입과 운동지속의도를 증진시키는 중요 요인임이 입증 되었고, 지도자의 이미지 개선을 통해 참여자들의 동기를 유발하는 것이 생활체육의 활성화 방안에 매우 중요하다는 것을 확인하였다.

핵심 단어: 생활체육 수영 참여자, 지도자 이미지, 운동몰입, 운동지속의도

Abstract

To investigate the influence of the leader's image as perceived by participants in recreational swimming on exercise engagement and exercise continuation, this study targeted 409 individuals participating in swimming activities in 14 sports centers and swimming clubs in Seoul, Gyeonggi-do, Incheon, and Sejong City from March to May 2023. The following conclusions were drawn. Firstly, the leader's image perceived by swimming participants had a significant positive (+) impact on exercise engagement. Secondly, the leader's image perceived by swimming participants had a significant positive (+) impact on exercise continuation. Based on these results, this study confirmed that establishing the right leader's image is a crucial factor in enhancing exercise engagement and exercise continuation in recreational sports and that improving the leader's image can be an essential means to motivate participants, contributing to the activation of recreational sports.

Key words: Recreational swimming participants, Leader's image, Exercise engagement, Exercise continuation.

* sonjy@anyang.ac.kr

I. 서론

과학의 급진적인 발달로 인한 경제의 빠른 성장과 국민소득 증대, 그리고 이에 따른 가치관의 변화는 국민들의 건강한 삶에 대한 관심으로 이어지고 있다(배의지 및 이춘원, 2023). 문화체육관광부(2021)에서 실시한 ‘국민생활체육조사’에 따르면 전체 국민의 60.8%가 주 1회 이상, 30분 이상 생활체육에 참여하고 있는 것으로 나타났고, 이는 국민 전체 인구의 절반을 넘어선 수치로 이제 생활체육은 일상화 되었다고 보고되고 있다(김민, 여인성 및 이병진, 2023). 이처럼 생활체육에 참여하는 인구의 비중이 늘어나면서 특정 스포츠 종목의 동호회도 더불어 급증하고 있다. 특히 대표적인 유산소 운동으로 물의 특성을 이용하여 다양한 운동 효과를 보유하고 있는(박종욱, 박동수 및 박희석, 2000) 수영에 주목하고 있다. 체육백서(2016)의 조사에 의하면 가장 참여하고 싶은 운동종목으로 수영이 14.1%의 1순위로 나타난 바 있고, ‘2019 국민생활체육조사’에서는 국내 스포츠 동호인 가입 종목에서 ‘축구/풋살(15.9%)’에 이어 두 번째로 높은 비율(10.6%)로 조사되었다(문화체육관광부, 2020). 이렇게 수영은 생활체육종목에서 가장 많이 보급이 확산된 분야 중 하나로서 이와 더불어 많은 수영 지도자들의 수요도 급증하였다(강효민, 한광령 및 김중희, 2008). 참여자들을 지도하는 기본적인 역할과 흥미를 높여 건강을 되찾게 하고 이를 통하여 삶의 질을 높일 수 있도록 도움을 주는 사람을 의미하는 생활체육지도자는(김규태, 2004) 생활체육활성화가 시대적 과제로 대두되면서 지도자에 대한 중요성 또한 꾸준히 강조되어 왔다(연본홍 및 김종순, 2020). 주형철 등(2012)은 지도자의 중요한 자질 중 생활체육 참여 고객과의 유대관계 즉, 인적서비스를 제공하는 측면을 고려할 때 지도자의 이미지가 가장 핵심적인 역할을 한다고 보고한 바 있다. 개인이 특정 대상에 대해 느끼는 주관적인 심상(Mental Picture)을 의미하는 지도자의 이미지는(Boulding, 1964) 참여자들의 운동 몰입이나 지속의도 등 심리적 측면에서 동기적 속성을 촉진하는 주요 변수로 언급되어 왔다(Haravon, 2002). 운동 참여시 자신의 운동능력과 환경의 조건이 조화롭게 어우러질 때 그 자체에 완전하게 몰입되는 최적의 심리상태를 의미하는 운동몰입은(Csikszentmihalyi, 1975) 실제 지도자의 이미지가 긍정적 일수록 참여자들의 몰입도가 향상됨을 입증한 두 변인간의 관계 연구가 꾸준히 확인되어 왔다(김예은, 김정완 및 문한식, 2015; 조현익 및 소영호, 2007; Aiken, 2001; Amorose & Anderson-Butcher, 2015). 즉, 생활체육에 참여하는 대다수가 운동에 미숙하다 점을 비추어 볼 때(Rothman, 2000) 운동능력이 부족한 사람은 더 많이 지도자에게 의지하게 됨을 예측할 수 있다. 특히 수영 지도자는 타 운동에 비해 4가지 영역을 구사해야 하는 전문성을 요구하기 때문에 참여자가 인지하는 지도자의 전문성을 갖춘 이미지는 초보자들이 운동에 몰입하는 과정에 큰 역할을 할 것으로 추측해 볼 수 있다. 따라서 과열 경쟁체제에 있는 생활체육지도자의 양성 과정에서 그들의 이미지를 탐색하여 특정 이미지의 하위요인들이

운동몰입과 정(+)의 관계를 성립하는지 검증하는 필요성이 제기되고 본 연구의 결과를 통하여 지도자가 갖추어야 하는 이미지와 선호 하는 이미지를 유추하여 현장에 적용하는 것이 우수한 수영 지도자를 양성하는데 도움이 되는 이론적 근거가 될 것으로 기대된다.

한편, 유지웅(2016)은 지도자의 이미지가 고객의 만족도를 높여 운동을 지속시키는 중요한 변인이라고 언급하였다. 규칙적인 신체활동이 자신의 삶의 한 부분이라고 받아들이는 개인의 심리를 의미하는 운동지속의도는(Corbin & Lindsey, 1994) 운동 참여에 있어 규칙성(Regular)을 동반한 동기요인으로 신체활동지속수행과 같은 개념으로 쓰이고 있다(Corbin, Welk, Lindsey & Corbin, 2004). 김범식 및 최병호(2002)에 따르면 지도자로서 갖추어야 하는 올바른 이미지의 정립은 참여자로 하여금 운동에 계속 참여하고 싶게 하는 중요한 동기가 된다고 보고한 바 있다. 다시 말해 지도자들이 제공하는 이미지는 무형의 서비스에 속하지만 상황에 따라 변하는 유형의 서비스보다 참여자들의 만족도와 깊은 연관이 있으며, 만족도가 높을수록 재구매, 혹은 2차 소비행동에까지 이어져 결과론적으로 운동에 계속 참여하게 된다는 것이다. 또한 수영이라는 종목은 강습의 특성상 참여자들 앞에서 많은 시범을 보이게 되는데 이때 노출되는 지도자의 전문성과 태도에 관한 이미지가 참여지속의도를 증가시키는데 매우 중요하며, 지도자의 전문적인 이미지가 높을수록 참여자는 지도자를 믿고 의지하기 때문에 운동에 계속 참여할 수 있도록 지도자와 참여자간의 상호의사소통과 감정의 교류가 요구된다. 따라서 유(有)가 아닌 무(無) 즉, 운동 참여의 환경적 여건이 아닌 지도자의 긍정적인 이미지를 통하여 참여자들의 운동지속의도를 증진시키는 것이 스스로 운동을 지속하게 만드는 강력한 동기가 될 것으로 기대해 볼 수 있으며, 지도자의 이미지는 운동지속의도를 높여주는 주요 변수임을 입증한 연구가 꾸준히 확인되고 있다(김철식, 2019; 왕해방, 2022; 제규송, 2021).

김미향(2001)은 생활체육활동 참여시 느끼는 몰입의 열정적인 행위와 이색적인 경험들은 운동지속의도를 증진시킨다고 보고한 바 있고, 소영호(2007)의 연구에서도 생활체육현장에서 참여자들의 몰입경험은 운동지속을 이끌어내는 중요한 동기로 작용한다고 언급한 바 있다. 즉, 즐거움과 운동에 대한 만족감은 몰입으로 이어져 운동지속의도를 높이는 동기화를 만들어 내고, 참여자들은 몰입 경험을 통하여 생활체육활동 그 자체에 대한 즐거움을 통하여 운동을 지속할 수 있도록 하는 것이 바람직하다는 것이다. 또한 Scanlan et al. (1993)이 제시한 스포츠몰입 모델(Sports Commitment Model)에서 즐거움(Enjoyment), 선택적 관여(Involvement alternatives), 관여기회(Involvement opportunities) 등의 요인은 운동지속의도의 속성인 지속성 및 안정성과 높은 개연성을 설명하고 있으며, 많은 선행연구에서 두 변인간의 관계를 검증한 연구가 꾸준히 확인되어 왔다(김진표, 2023; 문정은 및 장미영, 2021; 안경일, 2017; 이광수, 안다혜 및 허진, 2016; 조용순, 2022;

Biddle & Nigg, 2000; Miah, Fenton, & Chadwick, 2020; Taylor & Ntoumanis, 2007).

이상 상기 선행연구들을 토대로 지도자의 이미지와 운동몰입 및 운동지속의도는 상호 유의미한 가설 설정이 가능하다. 하지만 지도자의 이미지와 관련된 대다수의 연구가 특정 종목이 아닌 전반적인 생활체육참여자에 초점이 맞춰져 있음을 확인할 수 있었고, 수영 지도자의 이미지에 관련한 연구는 스포츠센터 수영 회원의 참여유형과 만족도 및 지도자 이미지의 관계 연구(정성호, 2005), 수영 참여자의 지도자 이미지 인식과 운동 지속 수행의 관계를 검증한 안성환(2003)의 연구 외에는 많이 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구의 결과를 토대로 지도자의 올바른 이미지 확립의 중요성을 검증하고 더 나아가 지도자의 이미지가 참여자의 동기부여 및 운동 참여 의사를 증진시키는 주요 변인임을 규명하는데 본 연구의 첫 번째 필요성이 제기되며, 수영 인구의 저변확대를 위하여 바람직한 수영 지도자의 양성에 도움이 되는 이론적 근거를 제시하는데 본 연구의 두 번째 필요성과 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구모형 및 가설

본 연구의 목적을 위한 구체적인 가설과 연구모형은 다음과 같다.

첫째, 생활체육 수영 참여자가 인식하는 지도자의 이미지는 운동몰입에 유의한 영향을 미칠 것이다.

둘째, 생활체육 수영 참여자가 인식하는 지도자의 이미지는 운동지속의도에 유의한 영향을 미칠 것이다.

셋째, 생활체육 수영 참여자의 운동몰입은 운동지속의도에 유의한 영향을 미칠 것이다.

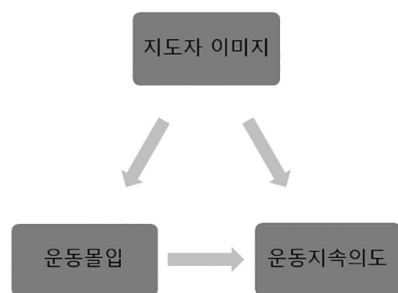


그림 1. 연구모형.

2. 조사대상

본 연구의 대상은 2023년 3월부터 5월까지 서울시, 경기도, 인천시, 세종시 지역의 스포츠 센터 및 수영 동호회 14곳에서 수영활동에 참여하고 있는 450명을 대상으로 선정하였다. 비확률표본추출 방법을 선택하였고, 450부의 설문지 중 극단값을 나타내거나 불성실하게 응답한 41부를 제외한 총 409부가 최종 분석에 사용되었다.

3. 조사도구

본 연구에서 사용된 지도자 이미지의 척도는 Grahame (1986)이 개발하고 김동현(2012)의 연구에서 조사된 바 있는 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 지도자 이미지의 척도는 태도, 의식, 자질, 전문성, 역할 등 5개의 하위요인 15문항으로 구성되었다.

두 번째, 운동몰입의 척도는 Csikszentmihalyi(1975)가 개발하고 권대환(2017)의 연구에서 조사된 바 있는 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 운동몰입의 척도는 인지몰입과 행위몰입 등 2개의 하위요인 11문항으로 구성되었다.

세 번째, 운동지속의도의 척도는 Vallerand(1997)이 개발하고 김향임(2018)의 연구에서 조사된 바 있는 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 운동지속의도의 척도는 운동지속습관과 운동지속환경 등 2개의 하위요인 6문항으로 구성되었다.

4. 자료처리

본 연구는 생활체육 수영 참여자가 인식하는 지도자의 이미지와 운동몰입 및 운동지속의도의 관계를 분석하기 위하여 Window SPSS 28.0 Version을 사용하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였고, 설문지의 타당도와 신뢰도 검사를 위하여 탐색적 요인분석과 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 마지막으로 각 변인간의 관계를 검증하기 위하여 상관관계 분석과 다중회귀분석을 실시하였고, 모든 통계적 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

III. 연구결과

1. 연구 대상자의 인구학적 특성

본 연구 대상자의 인구학적 특성은 다음 <표 1>과 같다. 성별에 있어서는 남성이 46.7%, 여성이 53.3%를 나타냈고, 연령은 20세 이상 ~ 30세 미만이 18.1%, 30세 이상 ~ 40세 미

표 1. 연구대상자의 인구학적 특성(n=409)

구분	사례수(명)	백분률(%)
성별	남성	191
	여성	218
연령	20세 이상 ~ 30세 미만	74
	30세 이상 ~ 40세 미만	95
	40세 이상 ~ 50세 미만	119
	50세 이상	121
학력	고등학교 졸업	69
	대학교 졸업	257
	대학원 졸업	82
참여빈도	3개월에 3회 이상	27
	1개월에 3회 이상	42
	1주일에 3회 이상	193
	매일	147
	계	409

만은 23.2%, 40세 이상 ~ 50세 미만은 29.1%, 50세 이상의 집단은 29.6%를 나타냈다. 학력에 있어서는 고등학교 졸업이 16.9%, 대학교 졸업은 62.8%, 대학원 졸업이 20.3%를 나타냈고, 마지막 참여빈도에 있어서는 3개월에 3회 이상이 6.6%, 1개월에 3회 이상은 10.3%, 1주일에 3회 이상이 47.2%, 매일 운동에 참여하는 집단은 35.9%로 나타났다.

2. 설문지의 타당도 및 신뢰도

1) 지도자 이미지의 타당도 및 신뢰도

지도자 이미지의 타당도 분석 결과는 다음 <표 2>와 같다. 지도자 이미지 척도의 예비조사 결과, 15문항의 원척도를 본 조사에 그대로 사용하였다. 하위요인별 타당도 수치는 태도가 .877-.907로 나타났고, 의식이 .900-.911, 자질, .896-.949, 전문성, .863-.897, 역할이 .896-.914의 타당도를 나타냈다. 지도자 이미지의 신뢰도 계수는 태도가 .919, 의식, .923, 자질, .891, 전문성, .920, 역할, .910으로 비교적 높은 신뢰도 수치를 나타냈다.

표 2. 지도자 이미지의 타당도 분석 결과

문항	1요인 태도	2요인 의식	3요인 자질	4요인 전문성	5요인 역할	공통 분산
문항 1	.907	.089	.003	.121	.070	.851
문항 2	.881	.119	.006	.047	.044	.795
문항 3	.879	.070	.087	.020	.132	.803
문항 4	.877	.039	.015	.018	.189	.808
문항 5	.060	.911	.111	.098	.059	.860
문항 6	.098	.910	.059	.106	.120	.867
문항 7	.140	.900	.102	.182	.102	.884
문항 8	.025	.110	.949	.009	.002	.914
문항 9	.045	.068	.923	.064	.025	.863
문항 10	.012	.077	.896	.024	.072	.816
문항 11	.002	.125	.011	.897	.106	.832
문항 12	.043	.167	.026	.879	.131	.819
문항 13	.061	.074	.045	.863	.154	.780
문항 14	.157	.114	.040	.217	.914	.922
문항 15	.226	.151	.067	.182	.896	.914
고유치	3.259	2.606	2.600	2.478	1.784	
분산(%)	21.728	17.373	17.334	16.522	11.893	
누적(%)	21.728	39.100	56.434	72.956	84.849	

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 특성 = .768
Bartlett의 구형검정 = 4614.110, df = 105, sig = .000

2) 운동몰입의 타당도 및 신뢰도

운동몰입의 타당도 분석 결과는 다음 <표 3>과 같다.

운동몰입의 예비조사 결과, 원척도 11문항 중 타당도 수치 .5 이하의 7번, 1문항을 제외하고 총 10문항을 본 조사에 사용하였다. 하위요인별 타당도 수치는 인지몰입이 .772-.861, 행위몰입은 .756-.823의 타당도를 나타냈고, 운동몰입의 신뢰도 계수는 인지몰입이 .913, 행위몰입은 .810의 수치를 나타냈다.

표 3. 운동몰입의 타당도 분석 결과

문항	1요인 인지몰입	2요인 행위몰입	공통 분산
문항 1	.861	.016	.742
문항 2	.847	.157	.743
문항 3	.843	.033	.713
문항 4	.836	.015	.699
문항 5	.826	.130	.699
문항 6	.772	.136	.615
문항 8	.013	.823	.678
문항 9	.052	.805	.650
문항 10	.087	.793	.636
문항 11	.130	.756	.589
고유치	4.175	2.588	
분산(%)	41.753	25.880	
누적(%)	41.753	67.633	

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 특성 = .865
Bartlett의 구형검정 = 2157.569, df = 45, sig = .000

3) 운동지속의도의 타당도 및 신뢰도

운동지속의도의 타당도 분석 결과는 다음 <표 4>와 같다.

표 4. 운동지속의도의 타당도 분석 결과

문항	1요인 운동지속습관	2요인 운동지속환경	공통 분산
문항 1	.868	.103	.763
문항 2	.857	.115	.748
문항 3	.822	.245	.736
문항 4	.045	.866	.752
문항 5	.163	.828	.712
문항 6	.255	.804	.711
고유치	2.257	2.165	
분산(%)	37.619	36.078	
누적(%)	37.619	73.697	

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 특성 = .775
Bartlett의 구형검정 = 922.295, df = 15, sig = .000

운동지속의도의 예비조사 결과, 6문항의 원척도를 본 조사에 그대로 사용하였다. 하위요인별 타당도 수치는 운동지속습관이 .822-.868, 운동지속환경은 .804-.866의 타당도를 나타냈고, 운동지속의도의 신뢰도 계수는 운동지속습관이 .830, 운동지속환경은 .803의 수치를 나타냈다.

3. 지도자 이미지와 운동몰입 및 운동지속의도의 상관관계분석

지도자 이미지와 운동몰입 및 운동지속의도의 상관관계 분석은 다음 <표 5>와 같다.

지도자 이미지의 하위요인인 태도는 전문성을 제외한 모든 하위요인과 유의한 상관관계를 나타냈고($p < .05$, $p < .01$), 의식은 행위몰입은 제외한 모든 하위요인과 유의한 상관관계를 보였으며($p < .01$), 자질은 전문성과 행위몰입을 제외한 하위요인과 유의한 상관관계를 나타냈다($p < .01$). 전문성은 운동몰입의 인지몰입과 행위몰입에서 유의한 상관관계를 나타냈고($p < .01$), 역할은 인지몰입과 행위몰입, 운동지속습관과 운동지속환경에서

유의한 상관관계를 나타냈다($p < .01$). 운동몰입의 하위요인인 인지몰입은 행위몰입과 운동지속습관, 운동지속환경과 유의한 상관관계를 보였고($p < .01$), 행위몰입은 운동지속습관과 유의한 상관관계를 나타냈지만($p < .01$), 운동지속환경과는 유의한 차이를 나타내지 않았다. 마지막 운동지속의도의 하위요인인 운동지속습관은 운동지속환경과 유의한 상관관계를 나타냈다($p < .01$).

표 5. 지도자 이미지와 운동몰입 및 운동지속의도의 상관관계분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	0.206**	1							
3	0.104*	0.286**	1						
4	0.051	0.181**	0.029	1					
5	0.332**	0.273**	0.366**	0.079	1				
6	0.318**	0.184**	0.217**	0.102*	0.29**	1			
7	0.158**	0.011	0.085	0.202**	0.206**	0.178**	1		
8	0.367**	0.163**	0.132**	0.052	0.391**	0.348**	0.268**	1	
9	0.223**	0.151**	0.24**	0.019	0.288**	0.294**	0.01	0.355**	1

1:태도, 2:의식, 3:자질, 4:전문성, 5:역할, 6:인지몰입, 7:행위몰입, 8:운동지속습관, 9:운동지속환경
*: $p < .05$, **: $p < .01$

4. 지도자 이미지와 운동몰입의 다중회귀분석

1) 지도자 이미지와 인지몰입의 다중회귀분석

지도자 이미지와 운동몰입의 하위요인 인지몰입의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 6>과 같다.

표 6. 지도자 이미지와 인지몰입의 다중회귀분석 결과

	인지몰입		
	B	β	t
1	.198	.239	4.902***
2	.077	.080	1.609
3	.110	.122	2.448*
4	.075	.097	2.069*
5	.121	.136	2.605*
F		16.135***	
R ²		.156	
R		.408	

1:태도, 2:의식, 3:자질, 4:전문성, 5:역할
*: $p < .05$, ***: $p < .001$

지도자 이미지가 인지몰입에 미치는 영향의 회귀모형은 유의한 것($F=16.135$, $p < .001$)으로 나타났고, 결정 계수인 R값이 .156으로 지도자 이미지가 인지몰입에 대해 15.6%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 또한 지도자 이미지의 태도와 자질, 전문성, 역할에 회귀계수의 통계적 검증은 유의한 것으로 나타났

다($t=4.902$, $p < .001$, $t=2.448$, $p < .05$, $t=2.069$, $p < .05$, $t=2.605$, $p < .05$).

2) 지도자 이미지와 행위몰입의 다중회귀분석

지도자 이미지와 운동몰입의 하위요인 행위몰입의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 7>과 같다.

지도자 이미지가 행위몰입에 미치는 영향의 회귀모형은 유의한 것($F=7.790$, $p < .001$)으로 나타났고, 결정 계수인 R값이 .077로 지도자 이미지가 행위몰입에 대해 7.7%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 또한 지도자 이미지의 태도와 전문성, 역할에 회귀계수의 통계적 검증은 유의한 것으로 나타났다($t=2.039$, $p < .05$, $t=3.586$, $p < .001$, $t=2.894$, $p < .01$).

표 7. 지도자 이미지와 행위몰입의 다중회귀분석 결과

	행위몰입		
	B	β	t
1	.088	.104	2.039*
2	.053	.054	1.041
3	.034	.037	.698
4	.141	.175	3.586***
5	.144	.159	2.894**
F		7.790***	
R ²		.077	
R		.297	

1:태도, 2:의식, 3:자질, 4:전문성, 5:역할
*: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

5. 지도자 이미지와 운동지속의도의 다중회귀분석

1) 지도자 이미지와 운동지속습관의 다중회귀분석

지도자 이미지와 운동지속의도의 하위요인 운동지속습관의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 8>과 같다.

지도자 이미지가 운동지속습관에 미치는 영향의 회귀모형은 유의한 것($F=22.398$, $p < .001$)으로 나타났고, 결정 계수인 R값이 .208로 지도자 이미지가 운동지속습관에 대해 20.8%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 또한 지도자 이미지의 태도와 역할에 회귀계수의 통계적 검증은 유의한 것으로 나타났다($t=5.529$, $p < .001$, $t=5.861$, $p < .001$).

표 8. 지도자 이미지와 운동지속습관의 다중회귀분석 결과

	운동지속습관		
	B	β	t
1	.209	.261	5.529***
2	.034	.036	.750
3	.012	.013	.273
4	.016	.022	.477
5	.254	.298	5.861***
F		22.398***	
R ²		.208	
R		.466	

1:태도, 2:의식, 3:자질, 4:전문성, 5:역할
***: $p < .001$

2) 지도자 이미지와 운동지속환경의 다중회귀분석

지도자 이미지와 운동지속의도의 하위요인 운동지속환경의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 9>와 같다.

지도자 이미지가 운동지속환경에 미치는 영향의 회귀모형은 유의한 것($F=11.456$, $p<.001$)으로 나타났고, 결정 계수인 R 값이 .114로 지도자 이미지가 운동지속환경에 대해 11.4%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 또한 지도자 이미지의 태도와 자질, 역할에 회귀계수의 통계적 검증은 유의한 것으로 나타났다($t=2.885$, $p<.01$, $t=2.942$, $p<.01$, $t=3.367$, $p<.01$).

표 9. 지도자 이미지와 운동지속환경의 다중회귀분석 결과

운동지속환경			
	B	β	t
1	.126	.144	2.885**
2	.024	.023	.459
3	.143	.151	2.942**
4	.026	.032	.665
5	.168	.181	3.367**
F		11.456***	
R ²		.114	
R		.353	

1:태도, 2:의식, 3:자질, 4:전문성, 5:역할
 :p<.01, *:p<.001

6. 운동몰입과 운동지속의도의 다중회귀분석

1) 운동몰입과 운동지속습관의 다중회귀분석

운동몰입과 운동지속의도의 하위요인 운동지속습관의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 10>과 같다.

표 10. 운동몰입과 운동지속습관의 다중회귀분석 결과

운동지속습관			
	B	β	t
1	.300	.311	6.742***
2	.200	.212	4.607***
F		40.135***	
R ²		.161	
R		.406	

1:인지몰입, 2:행위몰입
 ***:p<.001

운동몰입이 운동지속습관에 미치는 영향의 회귀모형은 유의한 것($F=40.135$, $p<.001$)으로 나타났고, 결정 계수인 R 값이 .161로 운동몰입이 운동지속습관에 대해 16.1%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 또한 운동몰입의 인지몰입과 행위몰입에 회귀계수의 통계적 검증은 유의한 것으로 나타났다($t=6.742$, $p<.001$, $t=4.607$, $p<.001$).

2) 운동몰입과 운동지속환경의 다중회귀분석

운동몰입과 운동지속의도의 하위요인 운동지속환경의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 11>과 같다.

표 11. 운동몰입과 운동지속환경의 다중회귀분석 결과

운동지속환경			
	B	β	t
1	.317	.301	6.256***
2	.044	.043	.895
F		19.592***	
R ²		.084	
R		.297	

1:인지몰입, 2:행위몰입
 ***:p<.001

운동몰입이 운동지속환경에 미치는 영향의 회귀모형은 유의한 것($F=19.592$, $p<.001$)으로 나타났고, 결정 계수인 R 값이 .084로 운동몰입이 운동지속환경에 대해 8.4%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 또한 운동몰입의 인지몰입에 회귀계수의 통계적 검증은 유의한 것으로 나타났다($t=6.256$, $p<.001$).

IV. 논의

1. 생활체육 수영 참여자가 인식하는 지도자의 이미지가 운동몰입에 미치는 영향

생활체육 수영 참여자가 인식하는 지도자의 이미지와 운동몰입의 관계를 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 지도자의 이미지는 운동몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 지도자의 이미지가 긍정적인 일수록 운동에 대한 몰입도가 증가한다는 것을 의미하는데 대학 태권도 지도자들의 이미지가 운동몰입에 유의한 영향을 미친다고 보고한 최명수 등(2018)의 연구와 중국 태권도 지도자의 이미지와 운동몰입간의 유의한 정(+)의 관계를 입증한 사맹남(2020)의 연구와 일치하여 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이는 지도자의 긍정적인 이미지가 운동에 대한 몰입을 통해 얻어지는 제2의 효과인 운동능력의 향상과 신체적 건강을 획득할 수 있도록 하는 중요한 요소임을 시사하고 있다. 또한 Bhattacharya & Sen(2003)은 높은 시장점유율과 그 시장을 선도하는 기업들은 그 집단 지도자들의 이미지가 매우 긍정적인 점을 강조하였는데 지도자의 이미지는 참여자들의 내적인 동기 유발 뿐 아니라 스포츠센터 조직의 이윤창출과 조직성과를 극대화 시키는 주요 변인임을 추론해 볼 수 있는 결과이다.

한편, 지도자 이미지의 하위요인 중 태도가 인지몰입에 가장 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 지도자의 자발적이고 능동적인 태도가 참여자로 하여금 긍정적인 이미지를 창출하게 되고 지도자의 활기차고 적극적인 모습이 내적 친밀감으로 이어져 몰입이 증진된 결과로 사료된다. 또한 높아진 몰입도는 내가 참여하고 있는 활동에 목표를 설정하게 하고 이를 완수해 나가는 과정에 성취감으로 고취되어 결과론적으로 전반적인 운동에 대한 만족감을 증진시켜 줄 것으로 판단된다. 운동몰입의 하위요인인 행위몰입은 지도자 이미지의 전문성에 가장 많은 영향을 받는 것으로 나타났다. 박정석(2014)의 연구에 의하면

운동 참여자 개인의 목표를 달성하기 위해서는 동기유발이 매우 중요한데 강력한 동기유발의 방법으로 자신의 롤모델을 설정하고 이를 자신과 동일시 하는 것이라고 보고한 바 있다. 즉, 수영이라는 특수한 기술을 요구하는 종목에서 지도자가 수행하는 정확하고 숙련된 동작 등의 전문성이 영법에 미숙한 참여자들이 지도자가 행하는 숙련된 동작과 동일시 하고 싶은 심리가 행위몰입에 가장 많은 영향을 미친 결과로 사료된다. 따라서 지도자들은 자신의 역할에 충실하고 전공에 대한 전문성을 강조한 이미지를 형성한다면 참여자들의 운동몰입은 지속적으로 증가할 것으로 기대된다.

2. 생활체육 수영 참여자가 인식하는 지도자의 이미지가 운동지속의도에 미치는 영향

생활체육 수영 참여자가 인식하는 지도자의 이미지와 운동지속의도의 관계를 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 지도자의 이미지는 운동지속의도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 지도자의 이미지가 긍정적인수록 운동지속의도가 높아진다는 것을 의미하는데 생활체육 참여자를 대상으로 올바른 지도자의 이미지는 운동지속의도를 향상시킨다는 양종훈(2009)의 연구와 대학씨름지도자의 이미지와 운동지속의도간의 유의한 정(+)의 관계를 입증한 김보겸(2014)의 연구와 일치하여 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고 있다. 유현상 등(2022)는 지도자의 이미지가 참여자의 태도를 형성하는 변인임을 강조한 바 있는데 이는 운동지속의도와 밀접한 관계가 형성된다. 즉, 수영 참여자가 운동을 지속하게 하는 다양한 요인들 중 수영장 및 강사를 선정하는 등의 선택적 과정에 있어 지도자의 이미지가 많은 영향을 미친다는 것으로 해석할 수 있다. 특히, 지도자 이미지의 하위요인 중에서 역할에 대한 이미지가 운동지속의도와 가장 높은 연관성을 나타낸 것으로도 설명할 수 있는데 지도자가 자신의 역할에 충실하다는 이미지가 성립될 때 참여자들은 신뢰를 얻게 되고 이 때 참여자들이 느끼는 안정감과 소속감 등의 감정이 운동을 지속할 수 있게 하는 강한 신념으로 나타난 결과로 사료된다. 더불어 지도자의 긍정적인 이미지는 지속적인 수영 활동에 원동력이 될 것이며, 이는 참여자가 평생 수영 활동에 참여하는데 중요한 역할을 기대해볼 수 있는 결과이다.

한편, 지도자 이미지의 하위요인 중 전문성은 운동지속의도와 유의한 관계를 나타내지 않았다. 이는 앞서 언급했듯이 생활체육 종목 안에서 수영이 차지하는 비율이 점차 높아짐에 따라 지도자 역시 많은 수요를 요구하는 과정에서 수영 관련 지도자로 취업을 하는 진입장벽이 낮아지며 전문성이 부족한 지도자들이 비교적 쉽게 지도자 생활을 시작하여 나타난 결과로 해석된다. 또한 수영을 비롯하여 전반적인 생활체육 현장의 트렌드가 일반인의 전문화 경향이 늘어나고 있는 점(김대희, 2013)을 비추어 볼 때 체계적인 전문성을 갖춘 지도자의 이미지가 확보되지 않는다면 참여자가 운동을 지속할 수 있는 동기가 저하될 우

려가 있기 때문에 지도자의 전문성을 강화할 수 있는 다방면의 방법론적 접근이 절실히 요구된다.

3. 생활체육 수영 참여자의 운동몰입이 운동지속의도에 미치는 영향

생활체육 수영 참여자의 운동몰입과 운동지속의도의 관계를 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 운동몰입은 운동지속의도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 수영에 대한 몰입도가 높을수록 운동을 지속하려는 의도가 높아짐을 의미하는데 배드민턴 동호인들을 대상으로 운동몰입과 운동지속의도간의 정(+)의 관계를 검증한 정윤희 및 김영란(2022)의 연구와 일치하는 결과이며, 생활체육 참여자를 중심으로 운동몰입은 운동지속의도에 유의한 영향을 미친다고 보고한 송기성(2021)의 연구가 본 연구와 맥을 같이 하고 있다. 특히 인지적 몰입이 운동지속의도에 가장 높은 영향을 미치는 것으로 나타났는데 자신이 행하고 있는 활동에 몰입이 되고 있다는 것은 그 집단에 대한 애정과 관심이 높다는 것으로 해석할 수 있고 이러한 감정적 몰입이 운동을 지속하게 하는 동기가 되어 나타난 결과로 사료된다. 즉, 수영 활동을 하면서 느끼는 긍정적인 인지 몰입이 해당 집단에 대한 소속감을 넘어 그들과 계속 동일시 하고 싶은 애착심으로 나타난 결과로 판단되며, 몰입도가 높다는 것은 참여 빈도를 역시 높다는 것으로 설명될 수 있기 때문에 수영의 애착과 자긍심이 운동을 지속하게 하는 강력한 원동력으로 작용한 것으로 사료된다. 또한 Sharma & Sheth(1997)에 의하면 인지 몰입은 인간관계를 통한 상호작용으로 시작한다고 언급한 바 있어 참여지속의도를 유지하고 발전시켜 나가기 위해서는 참여자 주변의 대인적 지지를 통하여 그들간의 동일화, 친숙함, 익숙함 등의 감정적 소통을 증진시키는 방법이 필요할 것이다. 더불어 높은 몰입의 경험이 재미와 흥미를 동반하는 최적의 감정이라는 것을 비추어 볼 때 본인의 몰입 경험이 운동지속의도 뿐만 아니라 주변 사람들에게 전파되어 타인의 지속적 참여의도까지 증진시켜 줄 것으로 기대해 볼 수 있다.

상기 연구 결과를 통하여 운동몰입은 운동지속의도를 높여주는 중요한 선행변수임을 실증적으로 확인하였고, 수영의 활성화를 위해 앞서 언급한 인지적 몰입의 증대 뿐 아니라 수영에 참여하기 좋은 쾌적하고 안전한 장소의 확보를 통하여 우선적으로 참여자의 몰입도를 높일 수 있는 환경적 여건의 조성이 중요하다고 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 생활체육 수영 참여자들이 인식하는 지도자의 이미지가 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향의 관계를 알아보기 위하여 2023년 3월부터 5월까지 서울시, 경기도, 인천시, 세종시 지역의 스포츠 센터 및 수영 동호회 14곳에서 수영

활동에 참여하고 있는 409명을 대상으로 연구하였으며, 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 수영 참여자들이 인식하는 지도자의 이미지는 운동몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 수영 참여자들이 인식하는 지도자의 이미지는 운동지속의도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 수영 참여자들의 운동몰입은 운동지속의도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 상기 결과를 토대로 본 연구에서 올바른 지도자의 이미지 확립은 운동몰입과 운동지속의도를 증진시키는 중요 요인임이 입증 되었고, 지도자의 이미지 개선을 통해 참여자들의 동기를 유발하는 것이 생활체육의 활성화 방안에 매우 중요하다는 것을 확인하였다.

다음 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상자는 서울시, 경기도, 인천시, 세종시 지역의 수영 참여자로 한정하였지만 후속 연구에서는 대상자를 전국적으로 확대시켜 연구의 결과를 일반화 시킬 필요가 있다.

둘째, 지도자의 이미지와 운동몰입 외에도 운동지속의도를 증진시킬 수 있는 다양한 변인과의 실증적인 관계 연구가 진행되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 각 변인과의 관계를 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였지만 후속 연구에서는 지도자의 이미지와 운동몰입을 매개변인으로 설정하여 운동지속의도 증진의 총량 증대를 극대화 시킬 수 있는 방안의 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

강효민, 한광령, 김종화(2008). 생활체육 예비수영지도자의 지도자역량평가. **한국스포츠사회학회지**, 21(2), 463-475.

권대현(2017). **스노보드 동호인의 운동몰입과 운동갈망이 여가만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.

김규태(2004). 일선 생활체육지도자들의 배경요인에 따른 직무만족에 관한 연구. **한국체육과학회지**, 13(2), 55-64.

김대희(2013). **댄스스포츠 지도자의 전문성이 지도자 신뢰, 동일시 및 지도효율성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 충남대학교 대학원.

김동현(2012). **스키지도자의 이미지가 학부모의 지도자만족, 참여지속 및 추천의사에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.

김미향(2001). **몰입 및 근거 이론적 접근을 통한 스키 매니아의 경험 연구**. 미간행 박사학위논문, 국민대학교 대학원.

김민, 여인성, 이병진(2023). 생활체육 참가자의 신체적 자기지각과 심리적 행복감의 관계. **한국체육과학회지**, 32(2), 53-62.

김범식, 최병호(2002). 상업스포츠센터 이용수준과 지도자 이미지의 관계. **한국체육과학회지**, 41(1), 125-138.

김보겸(2014). 대학씨름지도자 이미지가 선수들의 지도자신뢰와

운동지속에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 23(6), 743-752.

김예은, 김정완, 문한식(2015). 고등학교 유도선수들이 인식하는 지도자 이미지가 지도자 신뢰 및 운동의욕에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 17(3), 15-27.

김진표(2023). 복싱클럽 참여 청소년의 자기결정성 동기가 운동몰입과 운동지속의도에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 25(1), 79-87.

김철식(2019). **스포츠센터 지도자 이미지가 고객만족 및 운동지속의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.

김향임(2018). **실버층 스포츠센터 참여동기가 참여만족과 운동지속의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.

문경은, 장미영(2021). 학생 운동선수들의 스포츠자신감, 운동몰입 및 운동지속의도 간의 관계. **한국스포츠학회지**, 19(4), 689-698.

문화체육관광부(2020). **2019 국민생활체육조사**.

문화체육관광부(2021). **국민생활체육조사**.

박경석(2014). 대학운동선수가 인식하는 지도자 이미지와 선수정체성 및 운동의욕간의 구조모형 검증. **코칭능력개발지**, 16(1), 49-59.

박종욱, 박동수, 박희석(2000). 수중운동의 원리와 효과. **대불대학교 논문집**, 6(1), 489-513.

배의지, 이춘원(2023). 생활체육시설의 특성이 주거만족 및 주거선택에 미치는 영향분석. **한국부동산경영학회지**, 27, 83-107.

사맹남(2020). **중국 태권도 지도자 이미지가 신뢰, 참여만족, 운동몰입, 지속의도 및 추천의도에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 우석대학교 대학원.

소영호(2007). 생활체육 참가자의 참가정도와 감각추구성향이 운동몰입에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 18(3), 21-36.

송기성(2021). 생활체육 참여자의 타인자비가 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 19(1), 41-51.

안경일(2017). 대학생 체육활동 참여자의 운동몰입, 정서, 운동지속의도의 관계. **한국스포츠학회지**, 15(1), 223-234.

안성환(2003). 수영 참여자의 지도자 이미지 인식과 운동 지속 수행의 관계. **한국스포츠리서치**, 14(4), 279-290.

양종훈(2009). 생활체육지도자의 이미지와 참여자의 재미거리 및 운동지속의사의 관계. **한국체육과학회지**, 18(2), 257-265.

연분홍, 김종순(2020). 생활체육지도자의 직무역량, 긍정정서경험 및 일과 삶의 균형감이 조직생활에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 59(3), 303-313.

왕해방 (2022). **중국 태권도 수련생의 태권도장 이미지와 운동지속**

- 의도의 관계에서 참여동기와 수련 만족의 효과. 미간행 박사 학위논문, 용인대학교 대학원.
- 유지웅(2016). 퍼스널 트레이너 이미지가 고객만족 및 운동지속에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 유현상, 이석용, 함은주, 한동욱(2022). COVID-19 상황에서 태권도 운동지속 모색: 지도자 인식에 대한 계층구조분석. *국기원태권도연구*, 13(2), 21-30.
- 이광수, 안다혜, 허진(2016). 산악자전거 동호인의 성취목표성향이 운동만족, 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향. *한국웰니스학회지*, 11(2), 101-110.
- 정성호(2005). 스포츠센터 수영회원의 참여유형과 만족도 및 수영지도자 이미지의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 정윤덕, 김영란(2022). 배드민턴 동호인의 성취목표성향, 운동몰입, 운동지속의도 간 관계 탐구. *한국스포츠학회지*, 20(4), 33-44.
- 제규승(2021). 스포츠클럽 지도자 이미지에 따른 참가자의 운동만족과 운동지속 의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 조용순(2022). 탁구 동호인의 참여동기와 운동몰입 및 운동지속의도의 연구. *한국스포츠학회지*, 20(1), 109-118.
- 조현익, 소원호(2007). 대학 운동선수의 자기관리가 운동 몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 46(6), 205-218.
- 주형철, 조남홍, 조원호(2012). 에어로빅댄스 지도자의 이미지가 고객만족 그리고 고객충성도에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 50, 261-274.
- 체육백서(2016). 2016년 스포츠산업백서.
- 최명수, 강철우, 홍병진(2018). 대학 태권도 지도자 이미지가 긍정적 감정, 신뢰, 운동몰입 및 운동지속에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 27(1), 95-110.
- Aiken, F. W. (2001). *An Analysis of Selected Personal, Environmental, and Activity Characteristics Related to Exercise Adherence*. Unpublished Doctoral Dissertation, Temple University.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2015). Exploring the Independent and Interactive Effects of Autonomy-Supportive and Controlling Coaching Behaviors on Adolescent Athletes' Motivation for Sports. *Sports, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 206-218.
- Bhattacharya, C., & Sen, S. (2003). Consumer-Company Identification: A Framework for Understanding Consumer's Relationship with Companies. *Journal of Marketing*, 67, 76-88.
- Biddle, S. J. H., & Nigg, C. R. (2000). Theories of Exercise Behavior. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 290-304.
- Boulding, K. E. (1964). *The Meaning of the 20 th Century: A Great Transition*. New York.
- Corbin, C. B. & Lindsey, R. (1994). *Concepts of Physical Fitness*. Dubuque, LA: Wm C. Brown Communications.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Lindsey, R., & Corbin, W. R. (2004). *Concept of Physical Fitness*. New York, NY: McGraw-Hill Companies.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Grahame, R. D. (1986). Managing your Corporate Images. *Industrial Marketing Management*, 15(2), 109-115.
- Haravon, C. (2002). Working out the Contradictions: Feminism and Aerobics. *Journal of Sports & Social issues*, 26(1), 85-109.
- Miah, A., Fenton, A., & Chadwick, S. (2020). *Virtual Reality and Sports: The Rise of Mixed, Augmented, Immersive, and Esports Experiences*. Springer International Publishing eBooks, 249-262.
- Rothman, A. J. (2000). Toward a Theory-based Analysis of Behavioral Maintenance. *Health Psychology*, 19, 64-69.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment model. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Sharma, A., & Sheth, J. N. (1997). Relationship Marketing: An Agenda for Inquiry. *Industrial Marketing Management*, 26(2), 87-89.
- Taylor, I. M., & Ntoumanis, N. (2007). Teacher Amotivational Strategies and Student Self-Determination in Physical Education. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 747-760.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.

