

필라테스 참여자의 열정과 운동 만족 및 심리적 행복감의 인과 관계

Causal relationship between passion, exercise satisfaction, and psychological well-being of Pilates participants

김병윤(고려대학교 강사) · 김우식*(대전대학교 겸임교수)

Byung-Youn Kim *Korea univ.* · Woo-Sik Kim* *Daejeon univ.*

요약

본 연구의 목적은 필라테스에 참여하는 고객의 열정과 운동 만족 및 심리적 행복감의 인과 관계를 검증하고자 한다. 연구대상은 필라테스 센터에서 1개월 이상 필라테스를 받고있는 고객 231명을 대상으로 하였다. 자료처리는 SPSS Version 21.0, AMOS 18.0을 사용하여 분석하였고, 빈도분석과 확인적 요인분석 및 신뢰도 분석, 상관분석을 하였다. 또한, 필라테스 고객의 열정과 운동만족 및 심리적 행복감의 인과 관계를 확인하고자 구조방정식을 활용한 경로분석을 실시하였고, 고객의 열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동 만족의 매개효과를 분석하기 위해 매개효과 유의성을 검증하는 부트스트래핑을 실시하였다. 결론은 다음과 같다. 첫째, 필라테스 참여자의 조화열정은 운동 만족에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 확인하였고, 강박열정은 운동 만족에 유의하지 않다는 결과를 도출하였다. 둘째, 필라테스 참여자의 열정과 심리적 행복감의 관계에서는 조화열정과 강박 열정 모두 유의미한 영향력이 있다는 결과를 도출하였다. 셋째, 필라테스 참여자의 운동 만족은 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동 만족의 매개효과를 분석한 결과 조화열정이 운동 만족을 통해 심리적 행복감에 미치는 영향에서 나타난 간접효과는 유의하게 나타났고, 강박열정이 운동만족을 통해 심리적 행복감에 미치는 영향에서 나타난 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

Abstract

The purpose of this study is to verify the causal relationship between passion, satisfaction from exercise, and psychological well-being of Pilates participants. The subjects of this study were 231 participants who had been attending Pilates lesson for more than a month at a Pilates center. SPSS Version 21.0 and AMOS 18.0 were used for data processing, and frequency analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, and correlation analysis were performed. In addition, path analysis using structural equations was conducted to confirm the causal relationship between Pilates participants' passion, exercise satisfaction, and psychological well-being. Bootstrapping was performed to test significance. The research conclusion is as follows. First, harmonious passion of Pilates participants was confirmed to have a positive effect on exercise satisfaction and obsessive-compulsive passion had no significant effect on exercise satisfaction. Second, in the relationship between passion and psychological well-being of Pilates participants, both passion for harmony and compulsive passion had a significant effect. Third, exercise satisfaction of Pilates participants was found to have a positive effect on psychological well-being. Fourth, as a result of analyzing the mediating effect of exercise satisfaction on the relationship between passion and psychological well-being, the indirect effect of harmonious passion on psychological well-being through exercise satisfaction was significant, while the indirect effect of obsessive-compulsive passion on psychological well-being through exercise satisfaction was found to be insignificant.

Key words : Pilates, passion, exercise satisfaction, psychological well-being

* woo140973@naver.com

1. 서론

건강은 윤택한 삶과 행복을 위한 기본 조건으로 중요하게 인식되고 있으며, 신체활동을 통하여 건강한 삶을 지속하고자 하는 대중들의 관심은 날로 증가되는 추세이다(김진태, 조선령, 2017). 또한, 개인의 적당한 운동실천은 정신건강의 긍정적 효과와 더불어 신체적 건강 증진으로 인하여 삶의 질을 향상시키고 있다(전수호, 남인수, 2015). 특히, 필라테스는 몸의 외적인 부분과 내적인 건강을 강화시키고, 호흡을 통하여 속 근육을 만들고 신체의 올바른 정렬과 발란스를 잡아주어 움직임에 대한 안정성을 높이며, 몸의 통증을 감소시켜주는 운동으로 선풍적인 인기를 끌고 있다(서수진, 2019). 이러한 필라테스는 몸의 긴장을 완화 시켜 유연하게 만들고 균형 있는 몸매를 가꾸는데 도움을 주는 신체활동으로써 체형교정, 체력증진, 신체적, 정신적 건강 등을 목적으로 적극적으로 운동에 참여하게 되고, 필라테스에 참여하면서 느끼는 즐거움, 흥미, 재미와 같은 긍정적인 정서를 경험하는 상황에서 자연스럽게 열정을 갖게 되는 과정을 거치게 된다(노수연, 2015).

열정(passion)이란 스포츠 활동에 참여하는 참여자들이 활동에 있어서 즐거움을 느끼고 중요하다고 느끼는 강한 열망으로써, 자신이 목표로 하는 활동에 대한 높은 수준의 접근 경향성으로 정의할 수 있으며(김석일, 정범철, 2014), 자신이 추구하는 목표를 향해 열의를 갖고 강력하게 추진하는 태도를 의미한다(Peter son & Seligman, 2004). 또한, 열정은 어떤 활동에 대한 애정과 관심을 갖고 열중하는 마음으로 동기를 독려하며, 일상생활에 가치를 부여하고, 삶의 질을 높여준다(오영택, 양명환, 2016). 즉, 열정은 시간과 심신의 활동력을 쏟는 자신의 활동에 대한 강한 성향이 있기에 참여를 하는 활동을 좋아하는 것이 선행되어야 한다(오영택, 김선옥, 인소정, 양명환, 2016). 다시 말해 열정은 자신의 목표를 위해 에너지와 시간을 투자하는 강한 성향을 의미한다. 이처럼 열정이 강한 사람은 긍정적인 정서가 높게 나타나고 자신이 좋아하는 감정으로 참여하기 때문에 자율적 성향인 조화열정을 나타내며, 때론 욕구를 조절하지 못해 욕망에 통제되는 강박열정을 보이게 된다(Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Leonard, Gagne, Marsolais, 2003).

이러한 조화열정(harmonious passion)과 강박열정(obsessive passion)을 구체적으로 살펴보면, 조화열정은 자신이 좋아하는 활동에 대하여 직접 참여하게 하는 동기적인 힘으로써 자신에게 주어진 활동의 중요성을 인식하여 내적인 집착을 보이지 않는 열정을 의미한다. 또한, 아무런 조건 없이 자유롭게 선택하고 수용하는 동기적 작용을 하며 자기정체감에 활동을 자율적으로 내면화하는 과정을 통하여 열정행동에 유연성을 제공하여 즐거움과 집중 등의 긍정적인 심리상태를 유발한다. 반면, 강박열정은 참여자가 활동을 중요하게 여기고 있지만, 활동에 대한 조건 또는 내적 압박으로 인하여 어쩔 수 없이 실천하는 동기적 작용을 의미한다. 이러한 강박열정은 자신이 통제하려는 내적인 힘 또는 압박으로 인하여 활동에 참여하는 동기적인 힘으로써 자기정체감에 활동을 통제적으로 내면화하는 과정을 통하여 열정행동에 집중력 저하, 갈등 등

의 부정적인 심리상태를 유발한다. 이처럼 열정은 개인이 추구하는 목표를 달성하기 위해 강력한 영향력을 행사한다(김범수, 권동호, 2011; 이동숙, 2011; 유진, 정꽃님, 2008; 정꽃님, 2012; Vallerand, Blanchard, Koestner & Gagne, 2001). 이러한 조화열정과 강박열정은 많은 선행연구를 통하여 연구되었지만, 연구 대상자에 따라 영향관계가 다르게 나타났다. 예를 들어 인소정, 김선옥, 오영택 및 양명환(2016)은 태권도 선수들을 대상으로 연구한 결과 조화열정과 강박열정 모든 요인에서 운동 수행 만족에 유의한 영향을 미친다고 보고하였으나, 김상혁 및 이봉(2014)의 연구에서는 골프 동호인들의 참여열정에서 조화열정만이 운동 만족에 영향을 준다고 주장하였다. 이렇듯, 열정은 참여자의 내재 되어 있는 심리적인 변수로써 자신이 수행하는 일에 대한 만족에 관여하는 중요한 요인이 된다(박진기, 박상운, 2014). 즉, 일반적인 열정은 심리적인 만족에 의해 나타나는 것으로(권석만 2008), 운동에 대한 만족에 유의미한 영향력을 행사한다고 볼 수 있다.

운동 만족(exercise satisfaction)은 자신이 선택한 스포츠 활동에서 발생하는 직접적인 결과물로 참여자가 지각하는 긍정적인 감정 및 인식의 정도로 정의할 수 있으며(Beard & Ragheb, 1980), 운동을 수행하는 과정에서 참여자의 동기 및 욕구가 충족되어 운동에 대한 열의, 애착, 관심 등과 같은 개인적인 정서적 태도를 의미한다(김태영, 2019). 이러한 운동 만족은 많은 분야의 매개변수 또는 종속변수로 연구되어 왔으며, 운동 참가자의 열정과 운동 만족에 관련된 선행연구(김재원, 2014; 박동훈, 오영택, 양명환, 2020; 박진기, 박상운, 2014; 전수호, 남인수, 2015; 진정언, 정양희, 이봉근, 2020)들도 꾸준히 연구되어 왔다. 또한, 운동만족은 신체활동 후 나타나는 긍정적인 심리적 상태로써, 심리적 행복감 요인과 더불어 열정에 관련된 연구의 중요한 변수로 사용된다. 한편, 공성배, 이재주 및 박정훈(2016)은 여가 스포츠에 참여한 대학생들을 대상으로 연구한 결과 여가만족은 심리적 행복감을 향상시키는 매우 중요한 선행변수라고 하였다.

심리적 행복감(psychological well-being)은 인간이 갖는 긍정적인 인지, 정서적 상태로써, 운동 후 참여자에게 나타나는 유쾌한 감정, 만족감, 도취감 등의 욕구 충족에 수반되어 나타나는 정서적 반응을 의미한다(양명환, 1998). 이러한 심리적 행복감은 부정적인 감정 상태를 극복하고 긍정적 기분을 나타내는 감정 상태를 의미하며, 삶의 질과 생활 만족에 밀접한 관련성이 있다(김준희, 이무연, 2009). 또한, 심리적 행복감은 개인이 지각하는 삶의 질을 평가할 수 있으며, 이는 자신의 삶에 대하여 질적 수준을 긍정적으로 판단하는 정의적 속성을 지닌다(권경상, 김우진, 민왕식, 2014). 그러므로 본 연구는 필라테스 참여자의 열정과 운동만족, 심리적 행복감의 인과 관계를 규명하고, 이를 이해하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구가설 및 연구모형

필라테스 참여자의 열정과 운동 만족 및 심리적 행복감의 인과 관계를 규명하기 위해 <그림 1>과 같이 연구모형 및 연구가설들을

설정하였다.

1) 열정과 운동 만족의 관계

김진태 및 조선령(2017)은 대학교 교양체육에 참여한 학생들의 운동열정이 운동 만족에 정적인 영향을 미친다고 보고하였으며, 참여자들의 운동열정은 좋아하는 마음이 강한 활동일수록 긍정적인 정서 상태 및 태도가 높아진다고 하였다. 또한, 김승진 및 김성수(2016)는 생활체육 참여자들의 열정이 운동 만족에 미치는 영향을 연구한 결과 조화열정은 운동 만족의 모든 하위요인에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 강박열정에서는 건강생활과 사교 증진에서만 유의미한 영향이 미친다고 주장하였다. 이는 조화열정을 갖고 있는 참여자들은 활동에 참여하는 자체를 중요하게 인지하며, 자신이 원하면 언제든지 활동에 참가할 수 있는 동기적 작용에 의하여 많은 운동만족을 느낄 수 있는 반면, 강박열정을 가진 참가자들은 활동의 중요성을 인식하고 있으나 활동 참여에 있어서 다양하게 나타나는 내적 압박과 수용이 통제되므로 활동에 참여하기 위해 시간과 노력을 많이 투자하여 참여함으로써 대인관계에 영향을 주며, 건강생활도 긍정적인 영향을 미친다고 주장하였다. 또한, 열정은 운동 수행의 긍정적인 영향을 미치게 되므로 수행의 결과인 운동만족에도 매우 큰 영향을 미친다고 하였다. 또한, 골프 종목 참여자를 대상으로 한 연구(김상혁, 이봉, 2014; 김재원, 2014)와 헬스클럽과 성인 휘트니스클럽 이용자를 대상으로 한 연구(박진기, 박상운, 2014; 전수호, 남인수, 2015)에서도 참여자의 열정이 운동만족에 긍정적인 영향을 미친다고 주장하였다. 따라서 선행연구들의 결과를 바탕으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

연구가설 1 : 필라테스 참여자의 열정은 운동만족에 정적인 영향을 미칠 것이다.

2) 열정과 심리적 행복감의 관계

김희정 및 오철희(2016)는 생활체육 태권도 참여자를 대상으로 연구한 결과 운동열정 중 조화열정은 심리적 행복감의 하위요인인 자신감에 유의한 영향을 미친다고 하였고, 행복감을 증진시킬 수 있도록 자존감과 자신감을 고취 시켜야 한다고 주장하였다. 또한, 쉽고 재미있는 동작을 통하여 수련이 쉽다고 느낄 수 있도록 한다면 수련 활동에 대한 자신감이 높아지므로 심리적 행복감이 높아진다고 언급하였다. 이에 설수황 및 안병욱(2019)은 시뮬레이션 골프 참여자의 조화열정이 심리적 행복감에 유의한 영향을 미친다고 주장하였고, 이러한 결과는 시뮬레이션 골프에 참가하는 목적에 있어 어떠한 보상을 바라지 않고 자신이 좋아하는 운동 자체에 중요성을 두고 자발적으로 참가했을 때 즐거움이나 재미 등의 긍정적인 정서를 느끼게 되므로 심리적 행복감이 높아지게 된다고 주장하였다. 그리고 여가 스포츠 참가자를 대상으로 한 연구(민왕식, 2013), 생활체육 축구동호회 참가자를 대상으로 한 선행 연구(안용덕, 박성화, 장유섭, 2015)에서도 참여자의 열정이 심리적 행복감에 유의한 영향을 미친다고 보고한 바 있다. 그러므로 다수의 선행연구

구를 종합적으로 고려하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

연구가설 2: 필라테스 참여자의 열정은 심리적 행복감에 정적인 영향을 미칠 것이다.

3) 운동 만족과 심리적 행복감의 관계

노동연 및 김태일(2016)은 생활체육 참여자를 대상으로 연구한 결과 여가만족은 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과를 도출하였고, 김판수(2017)도 자신이 참여하는 여가활동에 대한 만족감을 인식하면 할수록 자신의 내면에서 느끼는 행복감이 더욱 높아질 수 있다고 주장하였다. 또한, 최재희, 김은숙 및 송지환(2013)은 댄스 스포츠 참여 노인을 대상으로 연구한 결과 여가만족과 심리적 행복감 간에 유의한 인과관계를 보인다고 보고하였다. 따라서 선행연구들의 결과를 기반으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

연구가설 3: 필라테스 참여자의 운동만족은 심리적 행복감에 정적인 영향을 미칠 것이다.

4) 열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동만족의 매개효과

홍승찬 및 안경일(2018)은 대학 유도동아리 활동을 하는 참가자의 심리적 행복감을 촉진시키기 위해서는 참가자의 심리적으로 흥미를 유발하기 위한 기본적인 열정이 중요한 역할을 한다고 주장하였다. 또한 대학 유도동아리 활동을 통하여 참가자의 운동열정이 높아지면 심리적 행복감이 충족되며, 이러한 행복감을 향상시켜주는 요인으로 운동만족을 탐색할 필요성이 있다고 주장하였다. 그러므로 앞서 언급한 선행연구를 기반으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

연구가설 4: 필라테스 참여자의 열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동만족이 매개역할을 할 것이다.

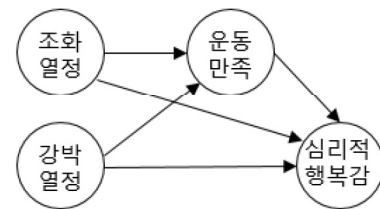


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 2022년 1월 9일 ~ 2월 18일까지 필라테스 A

업체(체인점 7개소)를 선정하였으며, 사전 인터뷰(지도자 4명, 대표자 1명, 교수 2명)를 실시하여 연구목적과 부합되는 것으로 판단되는 문항 및 요인을 설정하였다. 또한, 불량한 문항을 추출하기 위해 설문지 Keyword “필라테스 경험”, “필라테스 신체적 만족”, “필라테스 열정”, “행복감” 등을 설정하여 온라인 서베이(URL), E-mail을 이용하여 수립된 일반적 특성은 <표 1>에서 보는 바와 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

구분	빈도(명)	퍼센트(%)
성별	남성	6명
	여성	225
연령	10대	14
	20대	41
	30대	69
	40대	68
	50대	32
	60대 이상	7
필라테스 횟수	1회	11
	2회	88
	3회	69
	4회	35
	5회 이상	28
필라테스 기간	1-3개월	57
	3-6개월	25
	6-12개월	47
	12-24개월	28
	24개월 이상	74
필라테스 수행지역	서울	4
	경기도	12
	대전, 충청도	2
	전라도	69
	부산, 경상도	144
전체	231	100.0

2. 조사도구

본 연구는 질문지법을 활용하였고, 인구통계학적 특성 5문항을 제외한 모든 문항은 ‘매우 그렇다’에서 ‘전혀 그렇지 않다’ 문항까지 5점 리커트 척도(Likert Scale)를 사용하였다. 운동열정에 관한 척도는 Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Leonard, Gagne & Marsolais(2003)가 개발한 척도를 유진, 정꽃님(2008)이 사용한 설문지를 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하였으며, 운동열

정은 강박열정 7문항과 조화열정 7문항으로 총 14문항으로 구성하였으며, 또한 운동만족을 측정하기 위하여 김태욱(2017)의 운동만족 척도를 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 6문항으로 구성하였다. 마지막으로 심리적 행복감에 관한 척도는 양명환(1996)이 개발하고, 윤성욱(2015)이 사용한 설문지를 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하였으며, 총 8문항으로 구성하였다.

표 2. 설문지 구성 내용

변수	내용	문항
인구통계학적 특성	성별, 연령, 필라테스 횟수, 필라테스 기간, 필라테스 수행지역	5
열정	조화열정	7
	강박열정	7
운동만족	-	6
심리적 행복감	-	8
총 문항		33

3. 타당도 및 신뢰도

타당도는 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)을 통해 모형 적합도 검증 결과, $\chi^2=760.423(df=327, p=.000)$, $\chi^2/df=2.325$, CFI=.921, TLI=.909, RMSEA=.076으로 나타났다. 따라서 적합도 지수 CFI(>.80), TLI (>.80), RMSEA(<.80)의 기준에 부합되는 것으로 나타났다(Bagozzi & Yi, 1988). 마지막으로 개념신뢰도(CR)값은 0.904-0.935로 모두 0.70보다 높게 나타났고, 분산추출지수(AVE)도 0.573~ 0.683으로 0.50 보다 높은 것으로 나타났다(Bagozzi & Yi, 1991). 이 외에 측정도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 0.896-0.940으로 0.60 이상이면 신뢰성이 있다고 할 수 있다(Nunnally, 1978).

4. 자료처리

본 연구는 가설을 분석하기 위하여 SPSS Version 21.0과 AMOS 18.0을 활용하였다. 먼저 연구대상자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 하였고, 조사 도구의 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위하여 확인적 요인분석, Cronbach's α 계수를 산출하였다. 또한 열정과 운동 만족, 심리적 행복감 간의 상관관계 및 판별 타당성을 확인하기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다. 마지막으로 열정과 운동만족, 심리적 행복감 간의 인과관계를 확인하기 위해 구조방정식 모형 분석(SEM)을 실시하였고, 열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동 만족의 매개효과를 확인하기 위하여 통계적 유의성을 분석하는 부트스트래핑 방법을 사용하였다.

표 3. 확인적 요인분석 및 신뢰도 결과

변인	문항	표준 적재치	표준오차	C.R.	AVE	개념 신뢰도	Cronbach's α
조화열정	필라테스는 나에게 다양한 경험을 하게끔 함	.571					
	필라테스에서 얻는 새로운 것들은 그 이상의 가치를 줌	.809	.141	10.009***			
	필라테스는 나에게 기억에 남을 만한 경험을 가져다 줌	.717	.138	9.794***			
	필라테스는 나 자신을 좋아하도록 만듦	.815	.179	8.967***	.634	.923	.899
	나의 삶에서 필라테스는 다른 활동과 조화를 이룸	.775	.158	8.702***			
	필라테스는 하나의 열정이며 그 열정을 잘 통제할 수 있음	.805	.169	8.893***			
	필라테스에 완전히 빠져있음	.735	.199	8.446***			
강박열정	필라테스 없이는 살 수 없음	.792					
	필라테스 충동이 매우 강하여 신체활동을 멈출 수 없음	.840	.075	14.204***			
	필라테스 없는 나의 삶을 상상하기 어려움	.888	.066	17.457***			
	정서적으로 필라테스에 의존하고 있음	.832	.080	13.872***	.573	.904	.940
	필라테스에 대한 욕구를 통제하기 힘들	.820	.083	12.198***			
	필라테스에 거의 사로잡혀 있다고 느낌	.793	.073	13.020***			
	필라테스에 따라 내 기분 상태가 좌우함	.732	.078	11.785***			
운동 만족	몸이 가벼워진 느낌이 듦	.658					
	일상의 다른 신체활동이 쉬워짐	.693	.103	11.128***			
	일상생활에서 피로감을 덜 느낌	.647	.130	8.765***	.683	.927	.896
	삶이 즐거워짐	.851	.124	11.005***			
	건강에 대한 자신감이 생김	.804	.141	10.524***			
	긍정적인 사고가 생김	.856	.139	11.050***			
심리적 행복감	다른 활동보다 흥에 더 도취됨	.762					
	다른 활동보다 더 큰 만족을 느끼게 함	.727	.059	14.871***			
	행복한 감정을 느낌	.826	.068	13.511***			
	내 자신을 마음껏 표현할 수 있다고 느낌	.749	.083	12.049***	.643	.935	.935
	참된 내 자신을 발견할 수 있음	.817	.083	13.313***			
	내가 하려는 것에 대한 느낌을 듣게 함	.782	.082	12.495***			
	다른 활동에 참여 할 때보다 더 큰 성취감을 느낌	.816	.078	13.309***			
	실제로 살아있다는 감정을 강하게 느끼게 함	.839	.081	13.771***			

$\chi^2=760.423(p<.000)$, $df=327$, $\chi^2/df=2.325$, CFI=.921, TLI=.909, RMSEA=.076
*** $p<.001$

낮은 AVE값인 강박열정(0.573)보다 더 높은 것으로 나타나 구성개념들의 판별타당성은 확보되었음을 확인하였다.

III. 연구결과

1. 각 요인별 상관관계분석

〈표 4〉는 열정과 운동 만족, 심리적 행복감의 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시한 결과이다. 분석결과 열정의 하위요인별 조화열정, 강박열정은 운동 만족, 심리적 행복감과 통계적으로 유의한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 구성개념들의 판별타당성은 Fornell & Larcker(1981)가 제시한 상관계수의 제곱값과 AVE를 비교하는 엄격한 기준으로 살펴보았다. 판별타당성 검증을 위하여 모든 변수의 평균분산추출값(AVE)과 상관관계 제곱값을 비교해볼 때, 가장 높은 상관계수인 조화열정과 심리적 행복감 간의 상관계수 제곱값이 0.548 (0.740*0.740)로 가장

표 4. 각 요인 간의 상관관계

구 분	조화열정	강박열정	운동만족	심리적 행복감
조화열정	<u>.634</u>			
강박열정	.603***	<u>.573</u>		
운동 만족	.703***	.501***	<u>.683</u>	
심리적 행복감	.740***	.640***	.712***	<u>.643</u>

*** $p<.001$

2. 인과관계 분석

본 연구에서 열정과 운동 만족, 심리적 행복감 간의 관계를 분

석한 결과는 <표 5>에 제시된 바와 같다. 구조모형의 적합도는 CFI=.914, TLI=.902, RMSEA=.079로 나타났다. 이 결과는 Bagozzi & Yi(1988)이 제시한 적합도 기준인 CFI, TLI, NFI가 .80 이상일 때와 RMR, RMSEA가 .08 이하이면 좋은 연구모형으로 평가된다는 기준에 부합되는 모델이다.

표 5. 구조모형의 적합도 검증

가설	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA
적합도	2.427	.914	.902	.079

인과관계에 대한 가설을 검증한 결과는 <표 6>에 제시된 바와 같다. 먼저 운동 만족에 대한 열정의 하위요인별 조화열정의 표준화 계수값은 .730($p<.001$)로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설1은 부분적으로 채택되었다. 또한 심리적 행복감에 대한 열정의 하위요인별 조화열정의 표준화 계수값은 .343($p<.001$), 강박열정의 표준화 계수값은 .246($p<.001$)로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설2는 모두 채택되었다. 마지막으로 심리적 행복감에 대한 운동 만족의 표준화 계수값은 .379 ($p<.001$)로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설3은 채택되었다.

표 6. 인과관계 검증결과

가설	경로	Estimate	S.E.	t-value	채택 여부
가설1	조화열정-> 운동 만족	.730	.113	6.342***	채택
	강박열정-> 운동 만족	.089	.036	1.185	기각
가설2	조화열정-> 심리적 행복감	.343	.151	3.606***	채택
	강박열정-> 심리적 행복감	.246	.050	3.863***	채택
가설3	운동 만족-> 심리적 행복감	.379	.138	4.433***	채택

*** $p<.001$

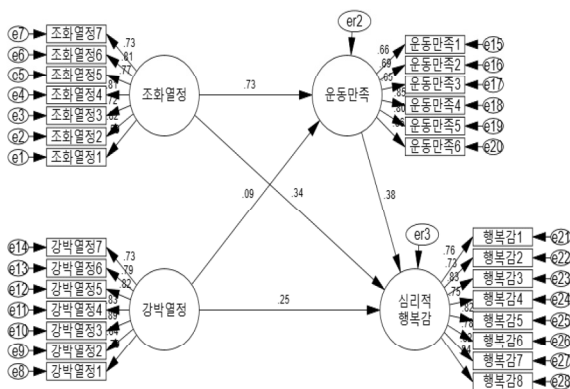


그림 1. 구조모형의 경로계수치

3. 열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동 만족의 매개효과 분해

열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동 만족의 매개효과를 검증하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 통해 간접효과를 산출한 결과는 <표 7>과 같다. 조화열정이 운동 만족을 통해 심리적 행복감에 미치는 영향에서 나타난 간접효과는 .277($p<.001$)로 유의하게 나타났고, 간접효과의 95% 신뢰구간 내에 0이 포함되어 있는지를 확인하기 위하여 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값을 분석한 결과 CI: 0.170, 0.458로 경로의 신뢰구간에서 0을 포함하지 않았으므로 조화열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동만족의 간접효과는 통계적으로 유의하다고 볼 수 있다. 반면, 강박열정이 운동만족을 통해 심리적 행복감에 미치는 영향에서 나타난 간접효과는 .034($p>.05$)는 유의하지 않은 것으로 나타났고, CI: -0.013, 0.130으로 신뢰구간에서 0을 포함하고 있으므로 강박열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동만족의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 볼 수 있다.

표 7. 열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동만족의 매개효과분해

경로	직접 효과	간접 효과	총 효과	BC 95% CI	
				Lower	Upper
조화열정 -> 운동 만족 -> 심리적 행복감	.343***	.277***	.620***	.170	.458
강박열정 -> 운동 만족 -> 심리적 행복감	.246***	.034	.280***	-.013	.130

*** $p<.001$

IV. 논의

본 연구는 필라테스 고객을 중심으로 참여 열정과 운동만족 및 심리적 행복감의 인과 관계를 규명함으로써 고객의 운동만족과 심리적 행복감을 향상시킬 방안을 모색하는데 연구의 목적이 있다. 이를 위하여 필라테스 참여자를 대상으로 연구를 진행하였고, 결과에 내포된 의미를 논의하고자 한다.

첫째, 필라테스 참여자의 조화열정은 운동만족에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 확인하였고, 강박열정은 운동만족에 유의하지 않다는 결과를 도출하였다. 이러한 결과는 선행연구를 통하여 살펴보면 박진기 및 박상윤(2014)은 헬스참가자를 대상으로 연구한 결과 조화열정은 운동만족에 긍정적인 영향을 미쳤으나 강박열정은 운동만족에 유의한 영향을 미치지 않는다는 결과를 도출하였다. 또한, 공성배 및 권지영(2018)도 용무도 수련생을 대상으로 연구한 결과 조화열정은 선수만족에 유의한 영향을 미쳤으나, 강박열정은 선수만족에 영향을 미치지 않는다는 결과를 보고하였고, 김상혁 및 이봉(2014)도 골프동호인들의 열정과 운동만족의 관계에 조화열정만이 운동만족에 유의한 영향을 미친다는 결과를 도출하여 본 연구를 지지하였다. 열정은 운동에 참여할 때 자연스럽게 느끼는 흥미, 즐거움, 재미와 같은 긍정적인 정서를 말하며, 특정 활동에

참여한 개인의 자율적인 동기화 과정을 의미한다(노수연, 2015). 권경상, 김우진 및 민왕식(2014)은 내면화 동기 과정을 통해 운동열정이 증가하게 되며, 이는 긍정적인 운동 수행을 향상시킨다고 하였다. 따라서, 성취목표에 대한 집중을 높이고 스스로에 대한 유능성과 자신감을 이끌어 내려면 강박열정보다 조화열정이 높아야 한다(김석일, 2009). 즉, 필라테스는 마음의 안정과 건강, 몸의 밸런스 등을 향상시키기 위해 운동에 참여하므로 운동 만족을 이끌어 내려면 참여자는 내적인 통제에 의한 강박열정 보다 운동 자체를 즐기려는 마음가짐으로 필라테스에 참여하며, 지도자는 참여자의 흥미를 유발할 수 있는 운동 방법을 모색하여 다양한 경험을 할 수 있도록 해야 할 것이다. 다시 말해 정형화된 필라테스 동작이 아닌 업그레이드(upgrade)된 응용 동작을 개발하여 지도한다면 참여자는 새로운 동작에 대한 흥미를 갖게 되고, 그로 인해 운동 만족을 느낄 것으로 판단한다.

둘째, 필라테스 참여자의 열정과 심리적 행복감의 관계에서는 조화열정과 강박 열정 모두 유의미한 영향력이 있다는 결과를 도출하였다. 운동열정은 행복한 삶의 변화에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 예측요인으로써(안용덕, 박성화, 장유섭, 2015), 심리적 행복감을 구성하는 자아, 유능감, 쾌락, 몰입 등에 긍정적인 영향을 주는 것으로 해석할 수 있으며, 이러한 열정은 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치고, 자신의 일상적인 삶에 가치를 부여한다(민왕식, 2013). 이에 유정인 및 김성규(2020)는 생활체육 참가자를 대상으로 한 연구 결과 운동열정은 심리적 행복감에 유의한 영향을 미친다고 하였고, 이재룡(2021)도 긍정적인 경험을 통하여 행복감을 느끼게 되면 삶의 질이 높아지고, 심리적인 행복감이 높아지므로 다양한 경험을 통해 행복감을 증가시켜야 한다고 주장하여 본 연구를 지지하였다. 열정은 자신이 즐기는 스포츠에 강한 성향이 발휘되어 내면화됨으로써, 인지적, 정서적 행동 및 긍정적인 심리상태와 집중력을 높이는 역할을 하며(Rousseau, Vallerand, 2008), 긍정적 심리상태인 심리적 행복감은 자신의 감정에 나타나는 주관적이고 호의적인 심리상태로써, 경험이나 체험을 통하여 나타나는 긍정적인 상태를 나타낸다(이영모, 2012). 즉, 필라테스에 강한 열정을 갖고 있는 고객들은 운동을 통해 긍정적인 경험은 심리적인 편안함과 행복감을 얻는다. 따라서, 필라테스 지도자는 참여자가 즐겁게 운동할 수 있는 프로그램을 개발하고, 필라테스에 몰입할 수 있는 환경을 만들어 준다면 참여자는 큰 성취감을 느낄 수 있을 것이며, 참여 열정 또한 저하되지 않고 꾸준히 지속될 것이다.

셋째, 필라테스 참여자의 운동 만족이 심리적 행복감에 미치는 결과를 분석한 결과 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 이정지, 이혁 및 이재홍(2019)은 스포츠에 참여함으로써 갖게 되는 운동 만족과 심리적 행복감의 관계는 긍정적인 상호작용을 한다고 하였고, 노동연 및 김태일(2016)도 생활체육의 활동에 직접 참여함으로써 느끼는 신체적, 정신적, 사회적 만족으로 인하여 심리적으로 행복감을 느끼게 된다고 하였고, 이를 위하여 지도자는 재미나 즐거움을 선사할 수 있는 프로그램이나 환경, 시설 등의 요소에 관심을 기울여야 한다고 언급하였다. 또한 김진태, 조선령

(2016)은 교양체육수업 참여자를 대상으로 연구한 결과 운동 만족의 하위요인인 건강생활 만족, 신체기능 만족, 사고 증진 만족, 운동능력 만족이 높을수록 심리적 행복감이 높아진다고 하였고, 수업 프로그램을 계획하게 되면 대학생의 심리적 행복감을 향상될 수 있다고 주장하였으며, 강동호, 이웅기 및 최영래(2013) 역시 사회인야구 참여자의 여가만족이 높을수록 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다고 주장하여 본 연구를 지지하였다.

필라테스는 역동적이거나 과격한 운동이 아닌 편안한 상태에서 이루어지는 운동이므로 참여자의 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 주어 만족감을 경험하게 하고 그로 인해 심리적인 행복감을 얻는다고 판단한다. 즉, 운동 만족은 심리적 행복감을 설명하는 주요한 변수로써(김진태, 조선령, 2016), 긍정적인 감정을 경험했을 때 심리적인 행복감이 높아지게 된다(Campbell, 1981). 그러므로 필라테스 참여자의 행복한 삶에 영향을 미칠 수 있는 운동 만족을 높이기 위해 지도자는 노력해야 할 것이다. 다시 말해 본 연구에서도 알 수 있듯이 참여자들의 조화열정이 운동 만족에 긍정적인 영향을 미치므로 조화열정을 높일 수 있는 운동 프로그램을 개발하여 제시한다면 참여자들은 다양한 경험과 새로운 것에 대한 흥미를 갖게 되어 운동에 만족할 것이며 그로 인해 긍정적인 심리적 행복감을 얻게 될 것으로 판단한다.

넷째, 열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동 만족의 매개효과를 분석한 결과 조화열정이 운동 만족을 통해 심리적 행복감에 미치는 영향에서 나타난 간접효과는 유의하게 나타났고, 강박열정이 운동 만족을 통해 심리적 행복감에 미치는 영향에서 나타난 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 본 연구에서도 알 수 있듯이 열정과 심리적 행복감의 관계는 열정의 하위요인에 따라 다른 연구 결과를 도출할 수 있다. 예를 들어 조화열정은 운동 만족에 유의한 결과를 도출하고, 강박열정은 부분적으로 유의한 결과를 도출한 연구(김승진, 김성수, 2016; 김재원, 2014; 박남선, 2017; 엄지수, 2016; 전수호, 남인수, 2015)들도 있고, 조화열정과 강박열정 모두 만족에 유의한 영향을 미친다는 연구(공성배, 박성배, 김보겸, 2014; 진정언, 정양희, 이봉근, 2020)들도 있다. 또한, 열정이 심리적 행복감에 영향을 미치지 않는다는 연구(김희정, 오철희, 2016; 설수황, 안병욱, 2019; 이영기, 2012; 최석환, 김범준, 2015)들도 있다. 이렇듯, 열정과 심리적 행복감의 관계는 대상에 따라 다른 연구 결과를 도출할 수 있다. 열정은 긍정적인 삶에 변화를 줄 수 있는 원동력으로(심재은, 2012), 행동적, 인지적, 정서적 속성에 긍정적인 영향을 주며, 만족 및 심리적 행복감 등에 영향을 미친다 할 수 있다(유정인, 김성규, 2020). 그러므로 필라테스 열정을 잘 통제하고 다른 활동들과 조화를 이룬다면 운동 만족을 경험하게 될 것이고 그로 인해 심리적 만족을 더욱 강하게 느낄 것으로 판단한다.

최근 필라테스 업체의 폭발적 증가는 필라테스 시장의 수요가 늘어나고 있다는 것을 증명한다. 따라서 필라테스에 참여하려는 열정을 갖고 찾아오는 고객들을 위하여 그 열정이 저하되지 않도록 필라테스 업체와 지도자는 참여자에게 기억에 남을 만한 경험

이 될 수 있는 환경과 참여자에게 즐거움과 편안함을 줄 수 있는 운동 지도 방법을 모색해야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 필라테스 참여자의 열정과 운동만족 및 심리적 행복감의 인과관계를 살펴보고자 하였다. 가설 1은 운동만족에 대한 열정의 하위요인별 조화열정에 영향(+)을 미치는 것으로 가설 1은 부분적으로 채택되었다. 가설 2는 심리적 행복감에 대한 조화열정, 강박열정에 영향(+)을 미치는 것으로 가설2는 모두 채택되었다. 가설 3은 심리적 행복감에 대한 운동만족에 영향(+)을 미치는 것으로 가설3은 채택되었다. 마지막으로 열정과 심리적 행복감의 관계에서 운동만족의 매개효과를 분석한 결과 조화열정이 운동만족을 통해 심리적 행복감에 미치는 영향에서 나타난 간접효과는 유의하게 나타났고, 강박열정이 운동만족을 통해 심리적 행복감에 미치는 영향에서 나타난 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이렇듯 조화열정이 운동만족 및 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인하였다. 따라서 필라테스 지도자는 고객의 열정이 저하되지 않도록 조화열정을 높일 수 있는 새로운 운동방법들을 강구 할 필요가 있으며, 다양한 경험을 할 수 있는 프로그램들을 제시할 필요성이 있다고 판단되기에 아래와 같이 제언한다.

첫째, 본 연구는 설문지를 이용한 양적 연구를 진행하였으나, 후속연구에서는 보다 심층적인 질적 연구가 이루어질 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 확인한 매개변수와 종속변수를 제외한 다양한 요인들이 있으므로 후속 연구에서는 폭넓은 연구가 이루어져야 한다고 판단한다.

참고문헌

- 강동호, 이웅기, 최영래(2013). 사회인야구 참가자의 여가경험, 여가유능감, 여가몰입, 여가만족 및 심리적 행복감의 관계. *한국사회체육학회지*, 52(1), 397-411.
- 공성배, 권지영(2018). 용무도 수련생의 지도자 신뢰와 운동열정 및 선수만족의 관계. *대한무도학회지*, 20(3), 87-98.
- 공성배, 박성배, 김보겸(2014). 민속씨름 선수들의 셀프리더십과 운동열정 및 선수만족의 관계. *한국체육과학회지*, 23(5), 827-837.
- 공성배, 이재주, 박정훈(2016). 여가스포츠 참가에 대한 대학생들의 의사결정균형과 여가만족 및 심리적 행복감과의 인과관계. *한국체육과학회지*, 25(1), 73-85.
- 권경상, 김우진, 민왕식(2014). 여가스포츠 참가자의 운동열정, 신체적 자기효능감, 운동정서 및 심리적 행복감의 구조적 관계. *한국스포츠학회지*, 12(1), 507-521.
- 김범수, 권동호(2011). 생활체육 참여자의 열정, 건강신념, 운동지속의도. *한국사회체육학회지*, 4(3), 883-893.
- 김상혁, 이봉(2014). 골프 동호인들의 참여동기와 운동열정 및 운동만족의 관계. *한국사회체육학회지*, 58(1), 679-688.
- 김석일(2009). 생활체육참여자의 목표성향에 따른 열정과 끈기. *한국스포츠심리학회지*, 20(4), 61-76.
- 김석일, 정범철(2014). 육상선수들의 성취목표성향과 열정 및 자기관리. *한국사회체육학회지*, 57, 129-142.
- 김승진, 김성수(2016). 생활스포츠 참여자들의 성취목표성향이 열정 및 운동만족에 미치는 영향. *한국스포츠학회*, 14(1), 219-228.
- 김승진, 김성수(2016). 생활스포츠 참여자들의 성취목표성향이 열정 및 운동만족에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 14(1), 219-228.
- 김재원(2014). 동호인 아마추어 골퍼들의 열정과 운동지속수행, 운동만족 간의 인과관계에 관한 연구. *한국체육과학회지*, 23(4), 457-46.
- 김준희, 이무연.(2009). 레저스포츠 참여자들의 참여동기와 스포츠 몰입이 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 33(4), 101-112.
- 김진태, 조선령(2017). 대학교 교양체육 참여자들의 운동열정과 운동정서 및 운동만족의 관계모형 검증. *한국체육과학회지*, 26(2), 411-423.
- 김태영(2019). 여가스포츠 참여노인의 사회적지지, 정신건강, 운동만족과 노년기 행복감 간의 관계. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 김관수(2017). 사회인 야구동호인의 여가열의가 여가만족과 심리적 행복감에 미치는 영향 연구. *한국체육과학회지*, 56(4), 499-509.
- 김희정, 오철희(2016). 생활체육 태권도 참여자의 운동열정이 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. *국기원 태권도 연구*, 7(4), 231-252.
- 노동연, 김태일(2016). 생활체육 참여자의 운동중독이 여가만족과 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 25(3), 831-840.
- 노수연(2015). 필라테스 지도자의 매력성이 참가자의 운동열정 및 운동지속수행에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 24(2), 279-290.
- 민왕식(2013). 여가스포츠 참가자의 운동열정, 신체적 자기효능감, 운동정서 및 심리적 행복감의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 박남선(2017). 대학 태권도수련생들의 열정이 신체적 자기효능감, 수련만족 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 우석대학교 대학원.
- 박동훈, 오영택, 양명환(2020). 검도선수들의 열정과 운동수행만족 간의 관계: 운동의존성의 매개효과 검증. *대한무*

- 도학회지, 22(4), 87-98.
- 박진기, 박상윤(2014). 헬스클럽 이용자의 운동열정이 운동만족 및 운동지속의사에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 23(1), 755-766.
- 서수진(2019). 필라테스지도자의 전문성이 신체적자기지각과 심리적행복감에 미치는 영향. *디지털컨버전스학회지*, 17(10), 489-496.
- 설수향, 안병욱(2019). 시뮬레이션골프 참여자의 건강관심도와 여가스포츠열정 및 심리적 행복감의 간의 구조적 관계. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 9(7), 317-326.
- 심재은(2012). 민간경비업체 종사자의 자아정체성, 열정, 조직몰입과 주관적 안녕감 간의 구조모형검증. *미간행 박사학위논문*, 경기대학교 대학원.
- 안용덕, 박성화, 장유섭(2015). 생활체육 축구동호회 참가자의 운동열정과 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 13(2), 177-190.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발. *한국스포츠심리학회지*, 9(2), 113-124.
- 엄지수(2016). 고등학교 육상선수들의 운동열정이 운동만족 및 인지된 경기력에 미치는 영향. *미간행 석사학위논문*, 단국대학교 대학원.
- 오영택, 김선옥, 인소정, 양명환(2016). 운동열정과 운동 선수 탈진 간의 관계: 자기조절동기의 매개효과. *한국체육학회지*, 55(4), 159-174.
- 오영택, 양명환(2016). 태권도 선수의 운동 열정과 운동의존성 간의 관계: 자기조절 동기의 매개효과 검증. *한국체육학회지*, 55(6), 169-184.
- 오현옥(2012). 필라테스와 요가운동 참여 여성들의 운동정서가 열정과 활력에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 48(1), 559-570.
- 유정인, 김성규(2020). 생활체육 참가자의 감각추구성향이 운동열정 및 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 14(4), 211-222.
- 유진, 김화경, 정꽃님(2009). 무용전공 대학생의 무용열정에 따른 정서변화. *한국무용과학회*, 19, 45-70.
- 유진, 정꽃님(2008). 무용 열정의 이원론적 모형 분석. *한국스포츠심리학회지*, 19(1), 163-175.
- 윤성욱(2015). 대학생의 교양체육 수업 재미요인과 자아실현이 운동지속의도와 심리적 행복감에 미치는 영향. *미간행 박사학위논문*, 연세대학교 대학원.
- 이동숙(2011). 무용열정의 심리적 개념 구조 : 한국무용 전공인을 중심으로. *미간행 박사학위논문*, 세종대학교 대학원.
- 이영기(2012). 여가운동 참여자의 열정과 활력 및 심리적 행복감의 관계. *한국웰니스학회지*, 7(3), 53-63.
- 이영모(2012). 대학 태권도 선수의 자기관리 전략이 운동열정, 운동정서, 인지된 경기력에 미치는 영향. *미간행 석사학위논문*, 단국대학교 대학원.
- 이재룡(2021). 체육 참여 노인의 스포츠 자신감이 운동열정, 운동정서 및 심리적 행복감에 미치는 영향. *미간행 박사학위논문*, 한일장신대학교 대학원.
- 이정지, 이혁, 이재홍(2019). 배드민턴 참여자들의 참여정도와 운동만족에 따른 신체적 자기개념, 심리적 행복감과의 관계. *한국사회체육학회지*, 75, 131-144.
- 인소정, 김선옥, 오영택, 양명환(2016). 태권도 선수들의 열정이 의도적 연습과 수행만족에 미치는 영향: 자율성 지지의 조절된 매개효과 검증. *대한무도학회지*, 18(1), 19-37.
- 전수호, 남인수(2015). 성인 휘트니스클럽 참여자의 열정이 운동만족 및 행복지수에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 24(1), 515-528.
- 정꽃님(2012). 스포츠 열정 모형검증 : 동기와 정서간의 매개효과. *미간행 박사학위논문*, 중앙대학교 대학원.
- 진정언, 정양희, 이봉근(2020). 생활체육 유도수련의 열정이 운동지속 의사와 생활만족에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 18(1), 177-186.
- 최석환, 김범준(2015). 여가스포츠참여대학생의 운동열정과 여가기술 및 심리적 행복감의 구조적 관계 분석. *한국체육과학회지*, 24(5), 1-11.
- 최재희, 김은숙, 송지환(2013). 댄스스포츠 참여노인의 참여 동기가 여가만족 및 심리적행복감에 미치는 영향. *한국무용기록학회*, 28, 163-190.
- 홍승찬, 안정일(2018). 대학 유도동아리 참여자의 운동열정과 운동만족 및 심리적 행복감의 관계. *한국스포츠학회*, 16(4), 85-95.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988) On the Evaluation of Structural Equation Models. *Journal of the Academy of Marketing Sciences*, 16, 74-94
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1991). Multitrait-multimethod matrices in consumer research. *Journal of Consumer Research*, 17(4), 426-439.
- Campbell, R. N.(1981). *The sense of well being in America recent pattern and trend*, New York: Mc Graw-Hill.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. NY: Oxford University Press.

Rousseau, F. L., & Vallerand, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adult. *International Journal of Aging and Human Development*, 66, 195-211.

Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner,

R., Ratelle, C. F., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and social Psychology*, 84(4), 756-767.