

대학생의 자아정체감이 필라테스 프로그램 만족과 진로 의사결정에 미치는 영향

오현옥*
동국대학교 교수

A Study on the Influence of a College Students' Self-Identity on Pilates Program Satisfaction and Career Setting Decision

Oh, Hyun-Ok*
Dongguk University

Abstract

The purpose of this study is to understand the relations of influence of a college student's self-identity on career decision-making, and to provide basic materials necessary for career decision-making through the effect of Pilates program satisfaction; accordingly, this study deducted the results as follows with the survey, to which 336 college students replied, as the center, through the Smart PLS 2.0 M3 program. First, a college student's self-identity was found to have the positive relations of influence on career decision-making. Second, a college student's self-identity was found to have the positive relations of influence on the Pilates program. Third, it was found that Pilates program satisfaction had the positive relation of influence on career decision-making. Putting together the results as above, this study confirmed that the Pilates program is an exercise program having a positive interaction on a college student's self-identity level. Particularly, this study also confirmed that the strength of the Pilates program in having a positive effect on a college student's psychological, physical aspects was positively conveyed to a college student.

Key words : Self-identity, Pilates program satisfaction, Career setting decision, College students'

* oh01009@naver.com

I. 서론

1. 연구의 필요성

대학생 시기는 학업성취 뿐만 아니라 새로운 생활 양식과 미래, 자율적이고 합리적인 의사결정과 행동양식 습득 등 여러 가지 심리적, 사회적, 개인적 문제들을 경험하는 시기다(Park & Lee, 2013). 특히, 이 시기에 겪는 경험은 이후의 삶에 중요한 영향을 미치게 되기 때문에 어떻게 준비하고 생활하는가가 매우 중요한 역할을 하게 된다(Kim & Lee, 2012; Lee, 2005; Baker & Siryk, 1984).

Korea Employment Information Service(2014.2.28.)에 따르면 2011년 대졸자들이 본인이 졸업한 대학을 선택한 이유로 ‘원하는 전공 혹은 업무관련 분야를 공부할 수 있어서’(41.1%), ‘수능 및 학교성적에 맞춰서’(31.5%), ‘부모님이나 선생님의 권유로’(9.0%)의 순으로 나타났다. 자신의 적성과 흥미를 충분히 고려하지 않고 외부 환경에 의해 대학에 입학한 대학생의 경우 자신의 진로를 결정하는 성숙도가 낮은 상태로 대학에 입학하게 되는데, 이로 인해 정체감을 형성하기 위한 탐색과 결정의 시기가 대학 입학 이후로 미루어지게 된다고 하고 있다(Yoo, 2015). 결과적으로 우리나라 대학생들은 대학 입시위주의 교육환경으로 인해 입시에 몰입해야 하는 중·고등학교 시기에 정체감 형성을 위한 시간적 여유를 갖지 못하고 있는 실정임을 알 수 있다.

Erikson(1968)은 청소년기의 주요 발달과업으로 자아정체감 확립을 제시하였고, 이러한 발달과업을 무난히 수행해야만 건강한 성인으로 성장할 수 있음을 주장하였다. 성인기의 새로운 도전들을 효율적으로 해결할 수 있는 능력이 바로 자아정체감 형성으로 시작되며, 자아정체감이 사회와의 관계 속에서 개인이 자신의 독특성에 대해 상대적으로 갖는 안정된 느낌을 만들어 준다고 하고 있다(Adams & Shea, 1979). 이러

한 자아정체감은 개인이 사회의 다른 구성원들과 공통된 특성을 갖도록 함과 동시에 자신만 갖고 있는 고유한 특성의 존재를 인식할 수 있게 만들기 때문에 대학생시기의 자아정체감 형성은 무엇보다 중요성이 있음을 시사하였다(Adams & Shea, 1979).

따라서 자아정체감 형성의 시기가 늦어질 수 있는 현재의 대학생들을 중심으로 자아정체감과 관련한 연구의 필요성이 있다. 그리고 정체감 구조가 대학생시기에 발달함으로써 이 시기의 의사결정, 문제-해결, 경험과 자기 관련 정보를 해석하고 판단하는 참조의 틀이 시작되게 되어 대학생들의 자아정체감을 높여줄 수 있는 방안의 필요함을 지지받고 있다(Berzonsky, Ciecuch, Duriez & Soenens, 2011).

자아정체감 발달이 적절하게 이루어지지 못할 경우, 개인의 심리적 불균형을 초래할 뿐만 아니라 온전한 사회적 삶을 살아가는데 어렵게 되는 요인이 될 수 있어 자아정체감은 삶의 질에 있어 중요한 요소로도 작용한다(Park & Lee, 2013). 즉, 청소년기의 주요 발달과업인 자아정체감이 제대로 확립되지 않으면 사회적응, 대인관계, 성 역할, 직업태도, 인지, 도덕성 발달 등에 문제가 발생하고 정서불안과 공포증 같은 정신 병리 현상까지도 초래하게 된다(Erikson, 1968). 따라서 대학생 시기의 자아정체감 형성은 다양한 스트레스에 노출되어 있는 대학생들에게 매우 중요한 역할을 할 것이며, 질 높은 삶은 물론 자아형성에도 매우 중요한 요인임을 선행연구(Hwang, Im, Im & Son, 2012; Hwanf, 2015; Kroger, Martinussen & Marcia, 2009)들을 통해서 확인하였다. 강조하자면 자아정체감은 선행연구들을 통해 청소년기에 반드시 이루어져야만 하는 발달과업이다.

Zunker(2004)도 자아정체감은 직업이나 대인관계, 자신의 정체감에 미치게 되는 중요한 요인으로 평생을 통해 지속적으로 발전, 진행해야 한다고 하였다. 그중 대학생시기에 중요한 발달과업이며, 반드시 거쳐야만 하는 필수불가결한 요인이라는 것도 주장하고

있다.

대학생 시기의 자아정체감 형성이 중요하다는 지적은 대학생 시기의 자아정체감 수준에 따라 진로와 관련한 진로정체감에 영향을 미치기 때문인데 자아정체감 수준에 따라 결과가 달라질 수 있기 때문일 것이다(Seo & Lee, 2012). 이로 인해 진로성숙 또한 달라질 수 있고 개인의 자아정체감과 진로정체감이 높을수록 진로발달 수준이 높은 것으로 나타나 자아정체감의 중요성이 부각되고 있다(Seo & Lee, 2012; Jeong, 2008; Kroger et al., 2009).

이 자아정체감은 진로결정 능력에 대한 중요한 요인(Yoo, 2015)으로 자신에 대한 확신과 유용성을 높게 지니면서 높은 자아정체감을 가진 학생일수록 진로결정 상태가 높아지기 때문에 이 시기에 확립되는 정체감에 대한 연구의 다양성이 필요하다(Oh, 2013; Lee, 2014). Cho & Choi(2007)도 자아정체감이 진로태도에 유의미한 영향을 주며, Graef, Wells, Hyland & Muchinsky(1985) 등도 자아정체감이 진로성숙과 진로결정에 핵심적인 요소로 긍정적인 관련성을 지적하고 있어 중요성을 재확인할 수 있다. 이외의 연구에서도 청소년의 진로발달, 진로성숙과 진로의사결정에 밀접하게 관련되어 있음이 보고된 연구들이 있다(Seo & Lee, 2012; Park, 2003; Cho, 2001; Savickas, 1985).

일반적으로 대학생들의 자아정체감을 높여주는 활동을 보면 심리적인 측면에 영향을 미치는 활동의 중요성(Avison & McAlpine, 1992), 부모의 영향(Peterson, Luborsky & Seligman, 1980) 등을 통해서도 형성된다고 하였다. 이 시기의 자아정체감의 중요성은 취업 혹은 진학에도 영향관계가 성립하지만 이성교제는 물론 성공적인 자아와 미래에 대한 삶의 목표에 있어서도 영향을 미치기 때문에 중요함이 지적된다(Ko & Park, 2008; Park, 2005; Evans & Heinz, 1994).

이와 같이 대학생들의 자아정체감 형성은 다양한 환경에 의해 영향을 받지만 가장 쉽게 영향을 미칠 수 있는 곳이 학교 내(內)에서의 환경이다(Furman &

Buhrmester, 1992). 학교에서는 교수나 선생님에게 영향을 받게 되는데 이미 Ministry of Education and Human Resources Development(2007)에서는 이러한 측면에서 학교의 중요성을 주장하며, 가정에서 부모와 상호작용하기보다 학교에서 형성되는 관계에서 상호작용의 중요성, 자기생각과 느낌을 적절히 조절하는 방법을 익히는 등 학교생활의 중요함을 지적하였다.

Wynn(1998)도 대학생의 경우 교수를 통한 교육이나 프로그램이 영향관계를 이끌어 내기 때문에 중요하다 하였다. 본 연구에서도 대학생들의 자아정체감 형성이 학교를 중심으로 이루어지는 경우가 많다고 한 선행연구들의 지적에 근거해 학교에서 참여하게 되는 다양한 활동 중에서도 필라테스 프로그램을 중심으로 연구를 수행하고자 하였다.

일반적으로 자아정체감에 영향을 미치는 것은 스포츠 활동이 자아형성에 긍정적인 영향관계를 갖고 있음을 주장하였다(Sin(2013). Lee(2013a)도 무용과 같은 스포츠 활동이 자아형성에 중요한 선행요인임을 입증하였다. 그리고 Park(2005)과 Wang(2013)의 경우 요가를 통해 스트레스에 대처하는 능력을 긍정적으로 높여준다고 하여 자아정체감 형성에 스포츠 프로그램의 효과가 입증되고 있다. 이처럼 스포츠 활동이 자아정체감 형성에 매우 중요한 요인이라 지적하고 있지만 필라테스와 같은 운동과의 관련성 연구는 미흡하다.

본 연구에서는 신체활동의 하나이며, 심리적인 측면에 기인하는 필라테스 프로그램에 참여하고 있는 대학생을 중심으로 연구를 수행하였다. 또한 선행연구들에서는 신체활동이 자아정체감에 미치는 영향을 분석하고 있지만 자아정체감이 신체활동의 만족감과 진로의사결정과의 관계연구는 아직까지 그 수준이 낮은 것을 알 수 있다.

앞서 확인한 바와 같이 자아정체감은 심리적인 측면에 기인함(Avison & McAlpine, 1992)을 알 수 있는데 스포츠 활동 중에서도 최근에 주목받고 있는 필라테스의 경우 체력단련은 물론 정신수양을 높이기 위

해 창안된 운동(Lee, 2007)으로 1900년대 초, 조셉필라테스에 의해 개발된 운동이다. 신체적 정렬과 심리적 안녕은 물론 신체의 아름다움을 높이기 위한 다양한 운동방법으로 전 세계적으로 활동영역을 넓히고 있다. 우리나라에서도 그 발전 가능성이 높아 사람들에게 기대를 받고 있는 운동이기도 하다(Jang, 2009; Pilates & Miller, 2001; Segal, Hein & Basford, 2004).

필라테스와 관련한 선행연구들에서는 운동참여에 따른 심리적 변화에 필라테스 참여가 성인의 우울감소에 영향을 미치고 있음을 보여주었고, 성별에 관계 없이 즐거움, 자신감 및 행복감을 향상시키는 것으로 나타나 필라테스 참여가 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다(Kim, 2005; Lee, 2007; Choi, 2009). 또한, 필라테스 운동에 참여하는 경우 참여자의 자존감을 향상시킬 뿐만 아니라 신체의 변화에도 긍정적인 역할을 한다는 것을 알 수 있다(Park, Kim & Cho, 2013; Lee, 2014a; Choi, 2009).

이처럼 필라테스 운동은 신체적인 변화는 물론 정신적인 측면에 안녕감을 제공하고 건강한 삶을 만들어 나가는데 중요한 운동이라는 것을 알 수 있다(Park & Cho, 2000; Jeon, 2002; Friedman & Eisen, 2005). 자아정체감이 심리적인 측면에 기인하는 특성이 있고 필라테스는 신체적, 정신적인 능력을 높여주는 중요한 운동으로 자아정체감 형성에 도움이 되며, 정신건강을 유지하는데 중요한 활동이 될 것이라 보여진다.

하지만 자아정체감이 낮을 경우 위기감을 고조시키고 우울감을 심화시켜 긍정적인 적응을 방해하는 결정적인 요인이 될 수도 있다(Sin, 2002). 정리하면 본 연구에서는 필라테스 프로그램에 참여하고 있는 대학생의 자아정체감을 높일 수 있는 방안을 모색하는데 연구의 필요성이 있다.

따라서 대학생이 참여하고 있는 필라테스 프로그램을 통해 자아정체감이 진로 의사결정에 미치는 영향관계를 이해하고, 필라테스 프로그램 만족의 효과를 통해 합리적인 진로 의사결정에 필요한 기초자료를 제공

하는데 연구의 목적이 있다.

2. 연구가설 및 모형

대학생이 진로를 결정하는 것은 자아정체감을 통해 표현되는 것 중 가장 명확한 행동으로, 본인의 환경에 대해 ‘이것이 곧 나 자신이다’라는 식의 공적인 자아의 정의가 된다(Galinsky & Fast, 1966). 이러한 자아정체감이 높으면 높을수록 진로결정에 대한 확신이 긍정적이며, 목표안정 수준 또한 높아져 진로결정과 그 행동수준에 긍정적인 것으로 반응한다고 하였다(Robbins & Patton, 1985; Stewart & Nejedlo, 1980). Graef et al.(1985)도 진로정체감이 진로성숙 및 진로미결정 상태에 대해 핵심적인 요인이며, 진로성숙과 정적상관이 있다고 하였다(Seo & Lee, 2012; Graef et al., 1985).

이외의 선행연구(Park, 2003; Oh, 2013; Cho, 2001; Savickas, 1985)에서도 진로정체감은 청소년의 진로발달은 물론 진로 의사결정에 밀접하게 관련되어 있다고 하여 본 연구에서 진로 의사결정의 선행요인이 자아정체감이 될 수 있음을 확인하였다. 연구결과들을 종합해보면 개인의 자아정체감과 진로정체감이 높을수록 진로발달 수준이 높고 긍정적인 연관이 있음을 확인하였다(Seo & Lee, 2012; Yoo, 2015; Clancy & Dollinger, 1993).

Lee(2002), Smith, Ntoumanis, Duda(2007) 등은 스포츠 참여가 높은 집단은 그렇지 않은 집단보다 자아 존중감, 심리적 행복감이 높게 나타남을 보고하였고, 필라테스 참여집단이 비참여집단보다 심리적 행복감과 정신건강, 정서 등에 긍정적임(Kim, 2015; Lee, 2014a; Choi, 2009)도 확인하였다. 선행연구들이 주장한 이론의 성립관계에 있어 자아정체감은 심리적인 측면에 기인하는 특성이 있어 이를 높여주는 방안을 모색하여 긍정적인 삶의 관계를 형성할 수 있도록 해야 한다는 인과관계를 확인하였는데 본 연구가설이

성립됨을 뒷받침 받고 있다. 더욱이 자아정체감 수준에 따라 인식하게 되는 필라테스 만족과 진로의사결정에 미치는 인과 관계가 성립될 수 있음이 확인된 것이다. 따라서 선행연구를 중심으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 자아정체감은 진로의사결정에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1. 정보지향은 진로의사결정에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-2. 규범지향은 진로의사결정에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-3. 혼돈/회피 지향은 진로의사결정에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 자아정체감은 필라테스 프로그램 만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 2-1. 정보지향은 필라테스 프로그램 만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2. 규범지향은 필라테스 프로그램 만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 2-3. 혼돈/회피 지향은 필라테스 프로그램 만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 필라테스 프로그램 만족은 진로의사결정에 영향을 미칠 것이다.

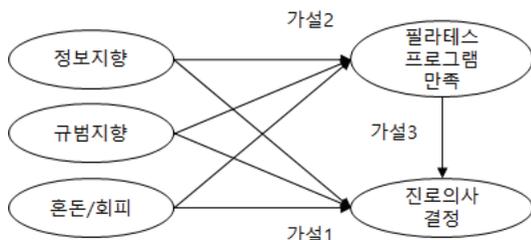


Fig 1. Research model

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 필라테스 프로그램에 참여한 경험이 있는 대학생으로 서울에 소재하고 있는 대학교 4곳(D, H, K, S)에서 2017년 대학 교양체육, 전공체육 시간에 진행된 필라테스 강좌와 필라테스 프로그램에 참여하고 있는 대학생을 모집단으로 선정하였다. 필라테스 프로그램의 경우 대부분의 학생들이 대학에서 처음 접하는 운동으로 교양수업과 전공수업의 차별화가 나타나지 않아 연구목적에 달성하기 위한 프로그램으로 판단하여 진행하였다. 최종 연구에 사용된 연구대상은 336명이며, 남학생이 115명(34.2%), 여학생이 221명(65.8%)인 것으로 나타났으며, 1학년이 128명(38.1%)으로 필라테스 프로그램에 가장 많이 참여하고 있는 것을 알 수 있다. 참여수업은 교양수업이 221명(65.4%)이며, 전공수업은 115명(34.6%)인 것으로 나타났고 구체적인 특성은 다음의 <Table 1>과 같다.

Table 1. Demographic characteristics

Classification		Personnel	(%)
Gender	boy	115	34.2
	girl	221	65.8
Grade	1grade	128	38.1
	2grade	72	21.4
	3grade	95	28.3
	4grade	41	12.2
Participating class	liberal arts class	220	65.4
	Major class	116	34.6
Sum		336	100.0

2. 측정도구

자아정체감 척도는 Berzonsky, Soenens, Luyckx, Smits, Papini & Goossens(2013)가 제시하였고 Lee & Sim(2014)와 Lee(2013)가 타당화 연구를 통해 구성한 한국판 정체감 유형척도(Korean Identity Style Inventory: K-KSI 5)의 3개 요인으로 구성하였다. 첫째, 자기를 탐색하는 자아정체감 성취(achievement) 상태나 유예(moratorium) 상태에 있는 개인이 어떤 결정을 내리기 전에 보다 적극적으로 정보를 찾아보고 그 과정을 평가하려고 하는 ‘정보지향(Informational Oriented)’의 방법을 사용한다고 하였다(Berzonsky, 1989, 1992, 2011). 둘째, 자아정체감 유실 foreclosure) 상태에 있는 개인이 어떤 문제를 해결하거나 결정할 때 부모와 같이 의미 있는 타인에 의해 규범적인 기준이나 규칙에 따르려고 하는 ‘규범지향(Normative Oriented)’의 방법을 사용한다고 보았다(Berzonsky, 2004; Soenens, Duriez & Goossens, 2005). 셋째, 자아정체감 혼돈(diffuse) 상태에 있는 개인이 결과와 보상이 따를 때까지 최대한 미루려고 하는 ‘혼돈/회피 지향(Diffuse/Avoidant Oriented)’의 방법을 사용한다고 보았다(Berzonsky, 2003). 따라서 정보지향 요인 5문항, 규범지향 요인 5문항, 혼돈/회피 지향 요인 5문항으로 이며, 5점 Likert 척도로 구성하였다.

진로의사결정유형의 척도는 Harren(1979)이 개발한 도구를 Ko(1993)가 한국 대학생의 진로의사결정 유형을 측정하기 위해 번안하여 수정, 보완한 것을 중심으로 Lee(2014), Kim(2017)의 연구에서 사용한 설문 문항을 중심으로 합리적 진로의사결정 요인을 추출하여 4문항, 5점 Likert 척도로 구성하였다.

필라테스 프로그램 만족 척도는 Yoo, Sung, Pakr & Moon(2010)이 공동 개발한 운동만족척도와 Omar, Aziz & Nazri(2011)의 연구, Granito & Carlton(1993)과 Riemer & Chelladurai(1995)가 제시한 만족으로 단일차원이며, 필라테스 프로그램 만족 5문항, 5점 Likert 척

도로 구성하였다.

3. 자료처리방법

본 연구에서는 대학생이 참여하는 필라테스 프로그램이 자아정체감과 진로의사결정에 미치는 영향을 분석하기 위해 구조방정식모델을 사용하였고, 결과도출을 위한 방법으로 PLS(partial least squares)을 활용하였다. Smart PLS 3.2.1 professional program(2015) 구조방정식모델은 1977년에 Herman Wood에 의해 개발되었으며, SEM의 대안적 모델이다. 이는 추정과정에서 발생하는 잔차를 최소화(측정변수들의 측정오차와 잠재변수간의 예측오차를 최소화)하여 추정계수의 예측력을 극대화하는데 목적을 둔다. 특히 주성분에 기반(principal component estimation)을 둔 추정모형으로(Esposito Vinzi, Chin, Hensler & Wang, 2010) 변수의 타당성을 측정하는 측정모델(measurement model)과 변수의 경로와 설명력을 나타내는 구조 모델(structural model)을 동시에 측정 할 수 있다(Yoo & Alavi, 2001). 이와 더불어, 관측치별 잠재변수의 값(잠재변수간의 상관행렬을 보고함)을 구할 수 있으며, 반영지표 뿐만 아니라 형성지표를 사용한 분석이 가능하다. 특히 표본의 크기가 상대적으로 작은 경우에도 분석이 가능하다는 장점이 있고(Ryu, 2014; Wetzels, Odekerken-Shchroder & van Oppen, 2009) 구조방정식 추정 방법 중 ML을 통한 추정 방법을 활용 할 경우 복잡한 모형과 많은 변수로 인한 오차 값의 증가로 적합도가 떨어지는 문제가 발생하여 모형을 일반화 할 수 없다고 사료되기 때문에 변수 및 잔차 그리고 정규분포에 대한 제약조건이 없는(Fornell & Cha, 1994) PLS 추정 방법을 채택하였다. PLS는 전체 이론의 검증 보다 다량의 요인들 간의 복잡한 인과 모델을 예측하고 설명력을 나타낼 수 있다는 관점에서 PLS 경로모형이 본 연구의 영향관계를 제시하는데 적합한 자료처리방법이라고 판단하였다.

Table 2. Standard factor loadings, t-value of factor load, reliability index

Factor	Survey	Factor load	t	Composite Reliability	Cronbach's α	AVE
Information orientation	I want to have as much information as I can when making important decisions.	.891	16.437	.939	.918	.754
	When I have to decide something in life, I consider various views before making a choice.	.890	19.994			
	I think it is important to obtain and evaluate various information before making important decisions in life.	.879	16.634			
	I like to have time to think about the choices I can make when making important decisions.	.883	19.348			
	I try to analyze the situation to understand the situation when I have to decide something in life.	.795	15.157			
Normative	I unconsciously follow the expectations of close relatives when deciding about my future.	.776	14.057	.921	.893	.701
	I unconsciously follow the expectations of my close friends when deciding about my future.	.880	19.140			
	I try to achieve the goal that my family and friends want from me.	.836	14.972			
	I prefer to deal with the situation on the basis of social norms and standards.	.866	19.083			
	I unconsciously adopt and follow the value of the way I have grown up.	.824	16.421			
Chaos/evasion	I try to solve a problem before I think about it.	.835	14.922	.932	.909	.734
	I try to overcome a personal situation where I have to think a lot and solve it myself.	.856	14.373			
	The future is still far away, so I think seriously about it now.	.878	16.363			
	I don't try to delay my action as much as possible if I have a personal problem.	.826	15.703			
	It helps to worry about values in advance, and makes careful decisions.	.888	17.259			
Career decision	When I make important decisions, I do it step by step systematically.	.925	41.398	.951	.931	.829
	I make few important decisions without collecting all the information I can get.	.882	40.086			
	When I make a decision, I take time and think carefully.	.930	48.847			
	I don't make a hasty decision because I want to be sure it's the right decision.	.904	43.813			
Program satisfaction	I am satisfied with my decision to participate in this program.	.847	25.874	.933	.911	.737
	I am satisfied with the sense of accomplishment and joy I get from participating in this program.	.841	28.632			
	I am satisfied with the educational environment of this program.	.855	27.921			
	This program meets my expectations.	.885	31.668			
	This program improves the quality of life.	.864	29.602			

Ⅲ. 연구결과

1. 측정모형의 확인적 요인분석

1) 신뢰성(Reliability) 분석

<Table 2>와 같이 대학생의 자아정체성과 진로 의사결정, 필라테스 프로그램 만족의 측정모형 모두에서 각 잠재변수의 합성신뢰도(composite reliability/construct reliability)와 Cronbach's α 가 모두 .7 이상이고, 각 잠재변수의 평균분산추출(AVE: Averaged Variance Extracted)이 .5 이상이기 때문에 신뢰성이 있는 것으로 나타났다(Chin, 1998; Fornell & Larcker, 1981).

2) 집중타당성/수렴타당성(Convergent Validity) 분석

<Table 2>와 같이 대학생의 자아정체성과 진로 의사결정, 필라테스 프로그램 만족의 측정모형 모두에서 각 차원의 AVE가 .5 이상이고, 표준화된 요인부하량이 .5-.95 사이의 값이며(.7 이상이 바람직함), 요인부하량의 t-값들이 1.96(또는 2.0) 이상으로서 유의하기 때문에(유의수준 .05, $t\text{-값}/CR(\text{Critical Ratio}) > 1.96, p < .05$) 집중타당성이 있는 것으로 나타났다(Woo, 2012; Bagozzi & Yi, 1988; Fornell & Larcker, 1981; Hair, Sarstedt, Ringle & Mena, 2012). <Table 2>에서 t-값은 bootstrapping(표본 수 500)을 수행하여 나온 결과이다.

3) 판별타당성(Discriminant Validity) 및 다중공선성(Multicollinearity) 분석

<Table 3>과 같이 대학생의 자아정체성과 진로 의사결정, 필라테스 프로그램 만족의 측정모형결과 측정모

Table 3. Correlation

Factor	1	2	3	4	5
Information orientation	1				
Normative	.597	1			
Chaos/evasion	.485	.553	1		
Career decision	.476	.563	.472	1	
Program satisfaction	.491	.552	.521	.759	1

형 모두에서, 요인들 간의 상관계수가 모두 .9 이하이기 때문에 차원들 간의 다중공선성이 크지 않은 것으로 나타났다(Woo, 2012; Fornell & Larcker, 1981; Hulland, 1999).

4) 법칙타당성/이해타당성(Nomological Validity) 분석

대학생의 자아정체성과 진로 의사결정, 필라테스 프로그램 만족의 측정모형 간에 정(+)의 상관관계가 존재하기 때문에 법칙타당성이 있는 것으로 검증되었다(Woo, 2012; Anderson & Gerbing, 1988).

5) 단일차원성(Unidimensionality) 분석

대학생의 자아정체성과 진로 의사결정, 필라테스 프로그램 만족의 측정모형 모두에서, 신뢰성, 집중타당성 및 판별타당성이 있는 것으로 나타났기 때문에 단일차원성이 검증되었다(Anderson & Gerbing, 1988; Bagozzi & Yi, 1988; Fornell & Larcker, 1981).

2. 연구모형의 전체 적합도 분석

PLS는 내생변수의 설명력 최대화, 즉 분산설명력 최대화 또는 구조오차 최소화가 목적이며, AMOS나 LISREL 등을 사용한 공분산구조모형에서 사용되는 적합도 지수들이 사용되지 않는다(Chin, 1998; Vinzi,

Trinchera & Amato, 2010). 대신에 <Table 4>와 같이 다음 세 가지를 종합하여 예측적합도와 전반적 적합도를 판단한다(Chin, 1998; Hulland, 1999; Tenenhaus, Vinzi, Chatelin & Lauro, 2005).

첫째, PLS 경로모형의 주목적인 예측적합도를 판단해야 하는데 Chin(1998)에 의하면 Stone-Geiser Q2 test 통계량인 교차검증된 Redundancy(중복성) 지표를 이용하여 구조모형의 예측적합성을 판단하는데 Redundancy 지표가 양(+)의 값이 나타나야 함을 지적하고 있다. 이 연구에서는 Redundancy 지표가 <Table 4>에서 나타난 바와 같이 양의 값이 나타났기 때문에 Chin(1998)과 Tenenhaus et al.(2005)의 조건을 만족하고 있음을 알 수 있다.

둘째, Community(공통성)값 역시 측정모형의 적합도를 판단하는 기준으로 최소 .5 이상이어야 하는데 이 연구결과에서는 Fornell & Larcker(1981)의 기준을 상회하므로 측정모형의 적합성(quality)이 충족되었음을 알 수 있다.

셋째, 전반적 적합도는 Cohen(1988)의 기준에 따르면 R²값을 상(.26이상), 중(.13이상~.26미만), 하(.02이상~.13미만)로 구분하여 내생변수별 경로모형의 적합도를 판단한다고 하였다. <Table 4>에서 R²값이 진로의사결정이 .609, 필라테스 프로그램 만족은 .393으로 모든 요인에서 상(.26이상)의 적합도를 가지고 있다.

넷째, 경로모형의 전반적인 적합도(GoF: Goodness-of-Fit)는 Tenenhaus et al.(2005)이 제시하였는데, 모든

내생변수의 R²값의 평균값과 Community의 평균값을 곱한 후, 이를 제곱근한 값으로 평가한다고 정의하였다. 그 값의 크기에 따라 상(.36이상), 중(.25이상~.36미만), 하(.01이상~.25미만)로 수준을 정하는데 최소 .1이상으로 기준을 제시하여 전제모형의 적합도를 판단할 수 있는 기준을 제시한 것이다. R²값의 평균값(.501) × Community의 평균값(.751) = .377이며, 이 값의 제곱근을 평가하면 .614로 상(.36이상)의 수준으로 나타나 전반적인 적합도가 매우 높다는 것을 알 수 있었다.

3. 가설검증 및 경로계수의 유의성 검증

대학생의 자아정체성과 진로의사결정, 필라테스 프로그램 만족의 관계에서 PLS algorithm을 통해 나온 표준화된 경로계수들과 PLS bootstrapping(표본 수 500)을 통해 나온 가설검증 및 경로계수의 유의성 검증 결과는 <Table 5>와 같다. 연구에서 설정한 가설은 유의수준 p = .05에서 |t| > 1.645이면 경로계수와 가설이 유의하다(Woo, 2012)고 지적하고 있다. 구체적인 가설검증 결과 첫째, 가설1-1의 정보지향은 진로의사결정에 영향을 미쳤다(t=3.525, p<.001). 가설1-2의 규범지향은 진로의사결정에 영향을 미쳤다(t=2.740, p<.001). 가설1-3의 혼돈/회피 지향은 진로의사결정에 영향을 미쳤다(t=6.192, p<.001).

둘째, 가설2-1의 정보지향은 필라테스 프로그램 만

Table 4. PLS Overall Model Fit

Factor	R ²	Community	Redundancy
Information orientation		.754	
Normative		.701	
Chaos/evasion		.734	
Career decision	.609	.829	.040
Program satisfaction	.393	.737	.109
Goodness of Fit = .614			

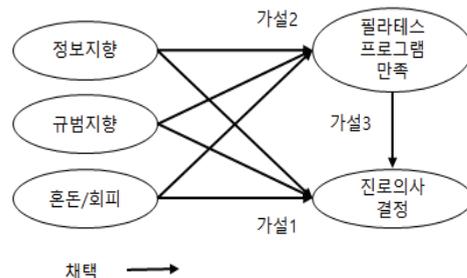


Fig 2. Result model

Table 5. Path Analysis and Hypothesis Verification

	Hypothesis		Original Sample(O)	Sample Mean(M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STERR)	Verification results
H1-1	Information orientation	→ Career decision	.171	.166	.048	3.525***	o Adoption
H1-2	Normative		.186	.182	.068	2.740***	o Adoption
H1-3	Chaos/evasion		.355	.357	.057	6.192***	o Adoption
H2-1	Career decision		.292	.301	.061	4.807***	o Adoption
H2-2	Program satisfaction	→ Program satisfaction	.193	.202	.066	2.931***	o Adoption
H2-3	Chaos/evasion		.269	.272	.060	4.486***	o Adoption
H3	Program satisfaction	→ Program satisfaction	.625	.628	.047	13.172***	o Adoption

*** $p < .001 = |t| > 2.32$

** $p < .01 = |t| > 1.96$

* $p < .05 = |t| > 1.65$

족에 영향관계가 성립하고 있다($t=4.807$, $p<.001$). 가설 2-2의 규범지향은 필라테스 프로그램 만족에 영향을 미쳤다($t=2.931$, $p<.001$). 가설 2-3의 혼돈/회피 지향은 필라테스 프로그램 만족에 영향을 미쳤다($t=4.486$, $p<.001$).

셋째, 가설 3의 필라테스 프로그램 만족은 진로 의사 결정에 영향을 미쳤다($t=13.172$, $p<.001$).

Ⅵ. 논의

1. 자아정체감과 진로 의사 결정

본 연구에서 자아정체감이 진로 의사 결정에 긍정적인 관계가 성립되었으며, 정보지향, 규범지향, 혼돈과 회피 지향의 모든 요인에서 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 진로 의사 결정을 위해 자아정체감이 긍정적으로 선행되어야 한다는 Yang(2002)의 연구와 같은 결과다. 자아정체감이 높을수록 합리적으로 의사 결정을 하고, 진로 의사 결정 수준도 높아지게 됨을 보고하여 본 연구의 결과와 유사함을 확인하였다. 본

연구에서 정보지향 정체감이 진로 의사 결정에 긍정적인 영향관계가 성립한 것은 의사 결정 관련 초기 학자인 Dinklage(1968)는 의사 결정 유형이 갖는 특성 중에서도 자기주도적인 성향이 중요하며, 계획적인 유형인 사람일수록 진로 의사 결정에 긍정적인 결과를 가져온다고 하고 있어 본 연구 대상이 정보지향 수준이 높은 대학생이라는 것을 알 수 있다.

Harren(1979)과 Blustein(1989)은 개인이 의사 결정에 대한 반응에 있어 합리적이며, 정의적인 전략을 미리 계획하고 수립할 경우 개인 자신이 처해있는 상황에 대해 신중하고 논리적으로 대응할 수 있다고 하였다. 이는 본 연구 대상의 정보지향 정체감 수준을 높게 지각하고 있는 것이 진로 의사 결정에 유의한 관계를 이끌어낸다는 구조를 지지해주고 있다.

둘째, 본 연구에서 규범지향 자아정체감이 진로 의사 결정에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데 Vondracek, Lerner & Schulenberg(1983)는 진로 발달에 대한 다학문적 접근과 상황적 접근을 통해 규범적인 발달의 중요성 있음을 시사하였다. Bandura(1982)도 규범적인 요소는 우리가 인생을 살면서 나타나는 중

요한 상호작용으로 인해 나타난 것으로 자아정체감에 있어서 매우 중요한 요인이라 하였다. 이 요인의 수준이 긍정적인 경우 진로 의사결정에 중요한 기능을 하게 된다고 하여 Salomone & Slaney(1981)의 연구와 함께 본 연구 결과가 지지받고 있다.

Salomone & Slaney(1981)의 연구에서는 규범적인 특성이 진로 의사결정에 영향관계가 성립한 다음 과거 회상 방법으로 규범적 요소가 마치 일관성 있고 계획성 있게 일어난 사건으로 인식해 사실적으로 해석하고 설명하려 한다는 것이 증명되어 자아정체감의 중요한 요소라고 하였다. 이를 통해 알 수 있는 것은 대학생들의 자아정체감이 진로 의사결정에 긍정적인 과정으로 영향을 미치고 규범적인 특성에서도 충분히 영향관계의 성립에 대해 선행연구들의 결과를 지지하고 있다. 그리고 Markham(1983)도 규범지향적 특성은 우리가 살아가는 인생에 미칠 영향을 가지고 있어 본 연구에서의 규범지향적 요소의 중요성이 지지받고 있다.

따라서 규범지향 자아정체감을 높여줄 수 있는 방안으로 학생들이 인식하고 있는 기본적인 생각의 틀에 대해 수업을 통해 긍정적인 규범을 인식할 수 있도록 교수학습 수준의 변화도 필요한 시기라고 생각된다. 이것이 대학생들의 정체감형성은 물론 진로 의사결정을 높여주는데 중요한 역할을 할 것이다.

셋째, 혼돈과 회피 지향요인이 진로 의사결정에 긍정적인 영향을 미친다는 결과는 Jeong(2004)과는 차이가 있다. Jeong(2004)은 대학이라는 환경과 분위기가 정체감을 혼미상태에 머물게 하여 분명한 의사결정을 하지 못하게 한다는 것을 주장하였다. Ko(2008)도 대학생 시기는 성인이 되기 위한 발돋움과 더불어 입시 위주의 교육환경으로 인해 자아정체감의 위기를 많이 할 수 있음을 주장하며, 자아정체감 상실의 나타날 수 있음에 주의해야 한다고 하였다.

하지만 본 연구를 통해 확인된 것은 연구대상의 대학생들은 자아정체감에 대한 수준이 높고 진로 의사결정에 긍정적인 관계로 성립됨에 따라 Vondracek,

Schulenberg, Skorikov, Gillespie & Wahlheim(1995) 등의 연구에서처럼 대학생들에게서 나타날 수 있는 진로 의사결정에 대한 수준이 과거에 비해 높아지고 있다는 것이 확인된 것이다. 또한 필라테스에 참여하고 있는 대학생들로 한정하여 연구가 이루어진 부분에 의해 나타난 결과로 해석할 수 있다. 왜냐하면 필라테스가 심리적인 측면을 중심으로 신체활동을 이루어내기 때문에 심리적 안정을 높여주어 나타난 결과로도 볼 수 있는 것이다.

결과적으로 본 연구의 대학생은 자아정체감 형성에 위기가 나타나지 않고 있으며, 이에 따라 진로 의사결정에도 긍정적인 형태로 영향을 미치게 된 것으로 해석된다.

또한 역기능적 인지와 같은 부정적인 인식은 의사결정을 저해하고, 흥미유발이나 새로움을 발견하기 어렵게 하며, 면접과 같은 진로와 관련된 행동에 부정적인 영향을 미치기 때문에 긍정적인 성향을 가질 수 있도록 전환하는 것이 중요하다고 한 선행연구들(Ko, 2008; Corbishley & Yost, 1989; Krumboltz, 1994)과 같은 의미로 해석된다. Corbishley & Yost(1989)는 자아정체감이 진로 의사결정에 긍정적이지 않을 때 혼돈과 회피와 같은 요인이 자아정체감을 부정적인 측면으로 전환하게 할 수 있기 때문에 대학생들의 자아정체감을 높여줄 수 있는 방안들을 모색하는 것도 중요한 과제라고 주장한 부분에 동의한다. 왜냐하면 선행연구들을 통해 확인된 것만 보더라도 그 중요성을 알 수 있기 때문이다. 따라서 대학생들의 진로 의사결정을 높여주기 위해서는 처해진 상황에 대한 긍정적인 해석과 인지, 급변하는 직업세계에 대한 다양한 정보와 가치를 원활하게 알려주고 찾을 수 있도록 아낌없는 격려와 관심이 필요한 시기가 된다.

이상의 선행이론과 본 연구의 결과를 종합하면, 자아정체감이 높을수록 대학생은 적합한 진로를 잘 결정하며, 그 결정의 실행상태에 있어서는 더욱 확고해진다는 Munley(1975)의 보고와 같이 자아정체감은 진

로의사결정에 밀접하게 관련되어 있음을 본 연구를 통해 확인하였다.

2. 자아정체감과 필라테스 프로그램 만족

본 연구에서 자아정체감이 필라테스 프로그램 만족에 정보지향, 규범지향, 혼돈과 회피 지향의 모든 요인에서 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 대학생 시기의 여가활동이나 스포츠 활동은 참여 그 자체가 자아정체감을 높이기 위한 활동(Cho, 2010)라고 하고 있어 선행연구와 유사한 결과이다. 자아정체감 형성에 있어서 스포츠 활동은 매우 중요한 요인이 된다는 것인데 본 연구에서는 필라테스 프로그램을 통해 자아정체감을 높여줄 수 있으며, 프로그램에 대한 만족감에도 긍정적인 과정으로 이어진 것으로 해석될 수 있다.

스포츠 활동과 자아정체감과 관련한 선행연구(Koo, 2004)에서 스포츠 활동의 유형에 따라 자아정체감에 차이가 있음을 보고하고 있는데 자아정체감이 심리적인 측면에 기인하는 특성(Erikson, 1968)이 있기 때문에 심리적인 측면을 발달시켜주는 요인들이 필요함을 주장하고 있다. 바로 필라테스의 특성과 유사함을 갖고 있어 본 연구결과가 선행연구들의 결과를 입증한 것이다. 필라테스 프로그램의 효과를 보면 모든 동작을 할 때에 인간의 잠재의식을 작용시킴으로 보다 효과적인 신체 움직임에 집중할 수 있다고 하였다. 그리고 호흡하는 과정에서도 긴장을 완화하고 마음을 차분히 해 내적인 균형을 이루도록 도와준다(Dreas, 2003). 또 신체 움직임을 통제하고 조절하는데 도움을 주기 때문에 심리적인 안정감과 함께 정신적 스트레스를 감소하게 한다(Siler, 2005)는 특성이 유의한 영향관계를 맺는데 중요한 역할을 한 것이다. 이처럼 스포츠 활동이 자아정체감과 밀접한 관계가 있고 Kim(2003)도 같은 맥락에서 자아정체감이 높으면 높을수록 신체활동에 능동적으로 참여하고 적극적인 형

태를 가져 긍정적인 사이클이 형성될 수 있다.

본 연구의 대학생은 자아정체감 수준이 높음과 동시에 선행연구가 지적하듯이 신체활동에 능동적인 대학생이라 볼 수 있고 필라테스가 갖는 특성을 긍정적으로 받아들이고 있다고 유추할 수 있다. 이러한 요소가 본 연구결과와 성립을 뒷받침해주고 있다.

Elliot(1999)도 스포츠에 능동적인 참여를 통해 자기 만족을 많이 경험한 사람은 수동적인 참여자에 비해 심리적 안정감과 사회적 능력이 높다는 결과를 제시하였다. 이를 통해 본 연구의 대학생은 자아정체감 수준이 높고 필라테스 프로그램을 통해 획득하게 되는 다양한 효과를 충분히 경험하고 있다고 보여진다.

그리고 본 연구에서 설정한 정보지향, 규범지향, 혼돈과 회피 지향 요인의 자아정체감 수준이 높은 대학생들로 스포츠를 통해 얻게 될 다양한 효과를 인지하고 있는 것으로 나타났다. Kim(2006)이 제시하듯 운동 프로그램 참여 몰입 수준이 높다면 심리적 웰빙은 물론 자아정체감 수준도 높아지는 것이 본 연구를 통해 재 입증 되었다.

Kim(2010), Hagen, Armstrong-Esther & Sandilands (2003) 등도 필라테스나 요가와 같은 움직임에 갖는 프로그램은 참여자의 신체적, 정신적 건강 이외에 삶의 질에도 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 그 근본적인 이유는 운동을 통해 얻게 되는 긍정적 경험과 깊은 연관성이 있기 때문에 필라테스 프로그램의 중요성도 지지받고 있다. 결과적으로 본 연구에서 나타난 자아정체감 유형은 필라테스 프로그램 참여 대학생들의 만족에 긍정적인 선행요건이라는 것을 알 수 있었고, 참여 대학생은 운동에서 경험할 수 있는 효과 이외의 성과로 자아정체감의 인식이 좋아지고 있는 것이다.

이상의 내용을 보면 필라테스 프로그램은 대학생들의 자아정체감 발달에 매우 중요한 요인이 된다. 이를 통해 자아정체감이 높아져 참여하는 스포츠 활동에도 긍정적인 영향으로 이어지는 것도 확인하였다. Min

(2002)과 Yeom(2003) 역시 같은 결과로 해석되는데 자아정체감형성을 위해 필라테스 프로그램과 같은 활동에 참여할 수 있는 기회가 늘어난다면 대학생으로서 긍정적인 자아정체감 형성과 함께 진로 의사, 삶의 질과 같은 요인이 높아질 것이라는 것을 알 수 있다.

3. 필라테스 프로그램 만족과 진로 의사 결정

본 연구에서 필라테스 프로그램 만족은 진로 의사결정에 긍정적인 영향관계를 성립하는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 스포츠 경험자가 비경험자보다 신체적 자기효능감이 높게 나타난다는 연구결과(Ruth, 1993)가 본 연구의 결과와 유사함을 갖고 있다. 그리고 스포츠 활동 참여빈도가 높을수록 자신의 신체에 대해 긍정적으로 생각하고, 신체적 자기개념이 높다는 연구결과(Kim, 2001)와 스포츠 활동 참여집단이 비참여집단에 비해 신체적 자기개념이 높게 나타났다(Pyo, Jung & Park, 2009)는 결과를 통해 본 연구에서 필라테스 프로그램에 참여하는 대학생은 자아에 대한 신념이 높다는 것이 확인되었다. 이에 대해 Ko(2008)는 자아에 대한 성숙이 높으면 높을수록 진로 의사결정에 긍정적인 영향관계를 성립하고 있어 본 연구에서 나타난 결과가 의미 있는 결과로 해석된다.

본 연구결과를 통해 알 수 있는 것은 대학생의 자아정체감을 높게 인지하게 만들어 주는데 필라테스 프로그램의 역할이 나타났으며, 이를 통해 프로그램 만족감 또한 높은 수준으로 전환할 수 있다. 더욱이 필라테스의 경우 하나의 동작을 익히기 위해 많은 시간과 노력이 필요하다. 이를 수행하는 과정에서 나타나는 개인의 신체적인 변화가 결과적으로 진로 의사결정에 영향을 미치는 자기효능감 수준을 높여주어 긍정적인 영향을 미치게 되는 기회로 작용되었다. 결과적으로 필라테스 프로그램을 통해 대학생들이 갖는 자아형성은 매우 높은 수준으로 향상되고 진로 의사결

정에 긍정적인 관계를 형성하게 되는 기회로 작용할 수 있다.

Yoo(2015), Salomone & Slaney(1981) 등의 연구에서도 자아정체감 수준이 높다는 것은 진로 행동에 긍정적인 관계를 성립하는데 본 연구에서도 필라테스 프로그램을 통해 자아의 수준을 높여줄 수 있는 것이 또 하나의 효과로 볼 수 있다.

Yang(2010)도 대학생의 운동 참가 유형에 따른 신체적 자기개념의 차이에 대한 연구에서 참가 빈도, 시간, 기간이 길면 길수록 신체적 자기개념이 높게 나타난다고 하였다. 따라서 대학생이 필라테스에 참여할수록 자아정체감이 높게 형성되며, 이를 통해 진로 의사결정에 도움이 될 것이라 추측할 수 있다. Im & Lee(2015), Lee(2004)도 운동에 참여하고 있는 학생일수록 진로에 대한 준비나 의사에 긍정적인 역할을 하는 것으로 나타나 본 연구에서 필라테스 프로그램 참여 대학생이 진로 의사결정에 긍정적인 결과를 지지받고 있다.

Lee(2004)는 대학 여성운동 선수들을 중심으로 연구를 진행하였는데 스포츠 활동에 지속적인 참여 경험이 진로에 대한 긍정적인 결정에 도움이 된다는 보고를 하고 있다. 따라서 대학생이 필라테스와 같은 프로그램을 통해 심리적 안녕과 자아수준을 높여주는 계기가 된다면 진로 의사결정과 같은 요인에 긍정적이 되는 것이 당연한 결과일 것이다.

이러한 결과를 통해 확인할 수 있는 것은 대학생은 졸업 이후, 진로에 대한 걱정과 스트레스에 처할 수 있지만 그전에 스포츠 활동에 참여하는 것이 긍정적인 진로 의사결정에 도움이 된다는 것을 알아야 한다. 특히, 필라테스 운동은 자아에 대한 몰입을 높여주고, 자신의 동기화와 신체상을 높이는데 효과적인 운동으로 정신적, 신체적으로 매우 좋은 운동이 된다(Kim, 2005; Lee, 2014; Friedman & Eisen, 2005). 선행연구들을 통해 알 수 있듯 스포츠 활동에 참여하는 것은 자아형성은 물론 진로 의사결정에도 긍정적인 결과를 제

공한다. 그리고 신체에 대한 몰입을 통해 자아를 높이고 나아가 진로 의사에도 합리적인 결과를 가져올 수 있는 스포츠 활동에 참여해야 할 필요성이 있다. 종합하면 대학생은 한 개 이상의 스포츠 종목에 참여하는 것이 이상적인 진로환경을 이끌어낼 요인이 될 것이다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

대학생이 참여하고 있는 필라테스 프로그램을 통해 자아정체감이 진로 의사결정에 미치는 영향관계를 이해하고, 필라테스 프로그램 만족의 효과를 통해 합리적인 진로 의사결정에 필요한 기초자료를 제공하는데 연구의 목적이 있었으며, Smart PLS 3.2.1 professional program(2015)을 통해 336명의 대학생이 응답한 설문 을 중심으로 다음과 같은 결과를 도출하였다. 첫째, 대학생의 자아정체감은 진로 의사결정에 긍정적인 영향관계를 갖는 것으로 나타났다. 둘째, 대학생의 자아정체감은 필라테스 프로그램에 긍정적인 영향관계를 갖는 것으로 나타났다. 셋째, 필라테스 프로그램 만족은 진로 의사결정에 긍정적인 영향관계를 갖는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 종합해보면 필라테스 프로그램은 대학생의 자아정체감 수준에 긍정적인 상호작용을 갖는 운동프로그램이라는 것을 확인하였다. 특히, 대학생의 심리적, 신체적인 측면에 긍정적인 효과를 갖는 필라테스 프로그램의 강점이 대학생에게 긍정적으로 전달되고 있음을 확인하였다. 또한 자아정체감 수준이 높은 학생들로서 자기의사결정에도 긍정적인 영향관계로 이어지고 있다. 이는 자아정체감이 높기 때문에 미래에 대한 불확실에 대해 긍정적으로 준비하고 대처하고자 한다는 것을 확인하였다. 여기에 필라테스 프로그램 만족이 진로 의사결정에도 긍정적인 관계가 성립되

었음을 확인할 때 필라테스 운동은 대학생의 심리적, 신체적인 만족감을 제공함은 물론 미래의 설계에도 매우 중요한 역할을 하는 복합운동이라고 생각된다.

종합적으로 필라테스 프로그램은 대학생의 자아정체감에 긍정적인 관계를 성립하는데 매우 중요한 역할을 하고 있으며, 나아가 진로 의사결정에도 없어서는 안 될 중요한 운동이라고 할 수 있다. 따라서 대학의 교육현장에서도 필라테스와 같은 강좌가 많이 개설되어 제공된다면 학생들에게 다양한 효과를 제공할 것이다. 그리고 대학교 정규 수업 이외에 대학생이 필라테스를 쉽게 접할 수 있도록 환경의 변화와 개선도 필요할 시기라고 생각된다.

2. 제언

본 연구를 통해 나타난 후속 연구에 대한 제언을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 필라테스 프로그램과 대학생들의 심리적, 신체적인 측면에 기인한 연구들이 다소 미흡한 부분이 있어 필라테스 관련 연구의 다양화가 필요할 것이라 생각된다. 둘째, 대학생의 자아정체감과 진로 의사결정, 필라테스 프로그램 만족 간의 관련성을 중심으로 연구를 진행하였으나 남학생과 여학생이 인식하는 필라테스에 대한 인식이나 프로그램 만족과 같은 연구도 진행된다면 의미 있는 연구로 거듭날 것이라 판단된다. 셋째, 본 연구는 서울소재 대학생들을 중심으로 연구가 진행되어 전국으로 일반화하는데 신중함이 필요하며, 전국을 대상으로 한 연구가 진행된다면 필라테스 프로그램의 중요성을 확인할 수 있는 기회의 연구가 될 것이다.

참고문헌

- Adams, G. R., & Shea, J. (1979). The relationship between identity status, locus of control, and ego

- development. *Journal of Youth and Adolescence*, 8, 81-89.
- Anderson, J., & Gerbing, D. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Avison, W. R., & McAlpine, D. D. (1992). Gender differences in symptoms of depression among adolescent. *Journal of Health and Social Behavior*, 33, 77-96.
- Bagozzi, R., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation model. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74-84.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring academic motivation of matriculating college freshman. *Journal of College Student Personnel*, 25, 459-464.
- Bandura, A. (1982). The psychology of chance encounters and life paths. *American Psychologist*, 37, 747-755.
- Berzonsky, M. D. (1989). Identity style: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescent Research*, 4(3), 268-282.
- Berzonsky, M. D. (1992). Identity style and coping strategies. *Journal of Personality*, 60(4), 771-788.
- Berzonsky, M. D. (2003). Identity style and well-being: does commitment matter? *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 3(2), 131-142.
- Berzonsky, M. D. (2004). Identity processing style, self-construction, and personal epistemic assumptions: A social-cognitive perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 1, 303-315. doi: 10.1080/17405620444000120.
- Berzonsky, M. D. (2011). *A social-cognitive perspective on identity construction*. In S. J. Swartz, K. Luyckx, & V. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research: Structures and process* (Vol. 1, pp. 55-76).
- Berzonsky, M. D., Cieciuch, J., Duriez, B., & Soenens, B. (2011). The how and what of identity formation: Associations between identity styles and value orientations. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 295-299.
- Berzonsky, M. D., Soenens, B., Luyckx, K., Smits, I., Papini, D. R., & Goossens, L. (2013). *Development and validation of the revised identity style inventory (ISI-5): Factor structure, reliability, and validity*. Psychological Assessment. Advance online publication. doi: 10.1037/a0032642.
- Blustein, D. L. (1989). The role of goal instability and career self-efficacy in the career exploration process. *Journal of Vocational Behavior*, 35, 194-203.
- Chin, W. (1998). The partial least squares approach for structural equation modeling: In modern methods for business research, Marcoulides, G. (Ed.), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 295-336.
- Cho, E. J. (2001). *Analysis of the Career Barrier Factors affecting to Career Identity*. Unpublished master's thesis, Pusan National University, Pusan.
- Cho, K. H. (2010). *The study of the relationship among ego-identity, community spirit and sports socialization following Taekwondo game participation*. Unpublished doctoral dissertation, KYONGGI UNIVERSITY, Kyonggi.
- Cho, M. S., & Choi, K. S. (2007). A Model Testing on Ego-Identity, Social Support, Career Decision-Making Self Efficacy, Career Maturity, and Career Preparation Behavior in Late Adolescence. *Korea Journal of Counseling*, 8(3), 1085-1099.
- Choi, J. A. (2009). *A causal relation between Pilates participation of adult and psychological factors change, and psychological well-being*. Unpublished

- doctoral dissertation, WONKWANG UNIVERSITY, Jeonbuk.
- Clancy, S., & Dollinger, S. (1993). Identity, self, and personality I: Identity status and the five-factor model of personality. *Journal of Research on Adolescence, 3*, 227-246.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences, 2nd Ed.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Publishing.
- Corbishley, M. A., & Yost, E. B. (1989). The effects of group and individual vocational counseling on career indecision and personal indecisiveness. *Journal of college Student Personal, 27*, 39-42.
- Dinklage, L. B. (1968). *Decision strategies of adolescents.* Unpublished doctoral dissertation. Harvard University Graduate School of Education.
- Dreas, R. (2003). *Ultimate pilates.* Seoul: BookPlus.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist, 34*, 169-189.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis.* New York: Norton.
- Esposito Vinzi, V., Chin, W. W., Hensler, J., & Wang, H. (2010). *Handbook of Partial Least Squares: Concepts, methods, and applications.* Springer-Verlag Berlin Heiderberg.
- Evans, K., & Heinz, W. R. (1994). *Becoming adults in England and Germany.* London: Anglo-German Foundation.
- Friedman, P., & Eisen, G. (2005). *The Pilates method of physical and mental conditioning.* Viking Studio.
- Fornell, C. R., & Cha, J. (1994). *Partial Least Squares: Advanced methods of marketing research*(Eds). Cambridge, Massachusetts: Blackwell.
- Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39-50.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development, 63*(1), 103-115.
- Galinsky, M. D., & Fast, I. (1966). Vocational choice as a focus of the identity search. *Journal of Counseling Psychology, 13*(1), 89-92.
- Graef, M. I., Wells, D. L., Hyland, A. M., & Muchinsky, P. M. (1985). Life history antecedents of vocational indecision. *Journal of Vocational Behavior, 27*(3), 276-297.
- Granito, V. J., & Carlton, E. B. (1993). Relationship between locus of control and satisfaction with intercollegiate volleyball teams at different levels of competition. *Journal of Sport Behavior, 16*(4), 221-228.
- Hair, J., Sarstedt, M., Ringle, C., & Mena, J. (2012). An assessment of the use of partial least squares structural equation modeling in marketing research. *Journal of the Academy of Marketing Science, 40*(3), 414-433.
- Hagen, B., Armstrong-Esther, C., & Sandilands, M. (2003). An evaluation of the effect of group music therapy on stress, anxiety and depression levels in nursing home residents. *Canadian Journal of Music Therapy, 17*(1), 55-68.
- Harren, V. A. (1979). A model of career decision-making for college students. *Journal of Vocational Behavior, 14*(2), 119-133.
- Hulland, J. (1999). Use of partial least squares (PLS) in strategic management research: A review of four recent studies. *Strategic Management Journal, 20*(2), 195-204.
- Hwang, H. J. (2015). *A Study on the Effects of Self-Identity and Social Support to Career Decision Level: Mediator Effect of Career Decision Making Self-Efficacy.* Unpublished master's

- thesis, EWHA WOMANS UNIVERSITY, Seoul.
- Hwang, M. H., Im, H. J., Im, J. S., & Son, B. Y. (2012). Understanding Latent Sub-groups of College Students Based on the Level of Ego-identity. *Asian Journal of Education*, 13(3), 115-142.
- Im, S. M., & Lee, K. M. (2015). The Relationship among Achievement Goal Orientation, Career Preparation Behavior with Career Barrier According to Level of Performance of Student Tennis Athletes. *Korean Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 54(2), 67-81.
- Jang, J. S. (2009). *The Effects of Pilates Participation on the Physical Self-efficacy and Life Satisfaction*. Unpublished master's thesis, SOGANG UNIVERSITY, Seoul.
- Jeon, H. J. (2002). *Pilates body*. Seoul: Han Eon Publishing House.
- Jeong, O. B. (2004). *Development psychology whole-life human development*. Seoul: Academic governor.
- Jeong, O. B. (2008). *Understanding of youth development*. Seoul: Academic governor.
- Kim, B. J. (2001). Development and Validation of the Korean Version of the Physical Self-Description Questionnaire(PSDQ). *Korean Society of Sport Psychology*, 12(2), 69-80.
- Kim, D. Y. (2005). *A Study on the Experience of Body Image of the Pilates Performer*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul.
- Kim, H. K. (2017). *The effects of adolescents' locus of control and parent-child communication on career decision making: The mediating role of self-identity*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul.
- Kim, K. H. (2015). *An effect of feminine attractiveness of pilates participants on improvement in quality of life: with focus on mediating effect of self-esteem*. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul.
- Kim, S. Y. (2003). The Influence of the Adolescent's Participation in Leisure Sport Activities on the Perceived Freedom and Self-Identity. *Korea Sport Society*, 16(2), 497-511.
- Kim, S. I. (2010). The Relationship among Sport Emotion, Optimism and Hope of Pilates' Participants. *Korean Society of Sport Psychology*, 21(2), 63-76.
- Kim, Y. L., & Lee, K. H. (2012). The Differences in College Student Adaptation and Coping Strategy of the Subgroups using Psychological Separation, Dependence Denial, and Personal Growth Initiative. *Korean Counseling Association*, 13(5), 2251-2270.
- Kim, Y. S. (2006). *The Relationship between Degree of participation in Yoga and Subjective Well-being*. Unpublished doctoral dissertation, CHONNAM NATIONAL UNIVERSITY: Chonnam.
- Ko, H. J. (1993). *A study on the effect of career counseling on Korean college students' decision making styles and on career decision making status*. Unpublished doctoral dissertation, Sookmyung Women's University, Seoul.
- Ko, H. W. (2008). An Analysis of Career Decision-making Difficulties by Career Decision-making Maturity Level of College Students in Korea. *Korea Journal of Counseling*, 9(3), 1137-1149.
- Ko, M. N., & Park, J. H. (2008). An Analysis of the Relationships of Career Search Behavior, Career Decision- Making, and Levels of Ego-Identity and Self-esteem of University Students. *The Korean Society for the Study of Career Education*, 21(3), 69-85.
- Koo, C. M. (2004). The relation between the type of leisure activity and self-identity of youth.

- Korean Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 43(5), 91-100
- Korea Employment Information Service(2014.2.28). *Announcement of the results of the 2011 Occupational Path Survey for College Graduates*.
- Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J. E. (2009). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 33, 683-698.
- Krumboltz, J. D. (1994). The career beliefs inventory. *Journal of Counseling and Development*, 72, 424-428.
- Lee, E. J. (2002). *Sport participation motive and sensation seeking behavior affect self-esteem and psychological well-being*. Unpublished master's thesis, CHONNAM NATIONAL UNIVERSITY: Chonnam.
- Lee, H. S. (2013a). The Relationships among Achievement Goal, Self-managemental and Dance Performance Confidence. *THE KOREAN SOCIETY OF DANCE STUDIES*, 71(2), 177-193.
- Lee, J. H. (2013). *Validation of Korean Identity Style Inventory 5*. Unpublished master's thesis, KOREA COUNSELING GRADUATE UNIVERSITY, Seoul.
- Lee, J. H., & Sim, H. W. (2014). Validation of Korean Identity Style Inventory 5. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(5), 359-390.
- Lee, J. J. (2014). *The Relationship among Exercise Emotion, Subjective Well-being, and Exercise Satisfaction in Pilates*. Unpublished master's thesis, CHUNGNAM NATIONAL UNIVERSITY, Chungnam.
- Lee, J. S. (2007). *A study for phenomenology experience of the pilates*. Unpublished doctoral dissertation, Dong-A UNIVERSITY, Pusan.
- Lee, K. H. (2004). A Study on The Relationship Between Intercollegiate Athlete's Sport Experiences and Perceptions on Career. *Korea Sport Society*, 17(2), 223-235.
- Lee, N. (2005). The Effect of the Leadership Group-Activity on College Students' Leadership and Self-Esteem. *Korea Journal of Counseling*, 6(2), 387-399.
- Lee, S, Y. (2014). The Effects of Self Identity of University Students on Career Decision-making and Career Maturity. *Journal of Adolescent welfare*, 16(1), 109-128.
- Markham, S. (1983). I can be bum: Knowledge about abilities and lifestyles in vacational behavior. *Journal of Vacational Behavior*, 23, 72-86.
- Min, S. J. (2003). *The relationship between sport club activities and ego-identity of middle school students*. Unpublished master's thesis, HANYANG UNIVERSITY, Seoul.
- Ministry of Education and Human Resources Development(2007). *A Study on the Development of School Sports Club Operation*. Seoul: Ministry of Education.
- Munley, P. H. (1975). Erik Erikson's theory of psychosocial development and vocational behavior. *Journal of Counseling Psychology*, 22, 314-319.
- Oh, B. Y. (2013). *The Difference in Career Attitude Maturity, Self-esteem, Depression and College Adjustment between Vocational Identity Status*. Unpublished master's thesis, CATHOLIC KWANDONG UNIVERSITY, Gangneung.
- Omar, N. A., Aziz, N. A., & Nazri, M. A. (2011). Understanding the relationships of program satisfaction, program loyalty and store loyalty among card holders of loyalty programs. *Asian Academy of Management Journal*, 16(1), 21-41.
- Peterson, C., Luborsky, L., & Seligman, M. E. (1980). Attributions and depressive mood shifts: A case study using the symptom-context model. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(1), 96-103.

- Park, N. S. (2005). The Effects of Ego Identity Status on Couple Relationship Satisfaction Level in College Students. *KOREA PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION*, 17(1), 197-215.
- Park, M. K. (2004). *The effect of yoga practicing on the type of dealing with stress*. Unpublished master's thesis, DAEJEON UNIVERSITY, Daejeon.
- Park, M. S., & Cho, S. H. (2000). *The flexible body and mental training method of pilates*. Seoul: Samshingak.
- Park, S. J., Kim, H. N., & Cho, J. H. (2013). The Effects of the Core Strengthening-pilates Exercise on the Performer's Physical Self-perception and Performance Confidence of College Students Majoring in Dance. *OFFICIAL JOURNAL OF SOCIETY OF DANCE SCIENCE*, 30(1), 107-121
- Park, J. H., & Lee, S. H. (2013). A Study of the Maturity of Psycho-social by Identity Status and Identity Style. *Korea Journal of Counseling*, 14(2), 1015-1032.
- Park, J. Y. (2003). *The Influences of dysfunctional family structure on career identity and vocational preference*. Unpublished master's thesis, Pusan National University, Pusan.
- Pilates, J. H., & Miller, J. M. (2001). *The complete writings of Joseph H. Pilates: Return to life through contrology and your health*. Philadelphia: Bain Bridge Books.
- Pyo, N. S., Jung, S. H., & Park, C. Y. (2009). The effect of middle school students' participation in intramural sports activities on physical self-conception and emotion. *Korean Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 48(3), 359-374.
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction athletics. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 276-293.
- Robbins, S., & Patton, M. (1985). Self-psychology and career development: Construction of the superiority and goal instability scale. *Journal of Counseling Psychology*, 32(2), 220-231.
- Ruth, A. N. (1993). *The effect of adventure education overtime on physical self-efficacy and task-specific self-efficacy of college students*. University of Northern Colorado.
- Ryu, E. Y. (2017). The Moderating Effect of Collectivism on the Relationship between Leader's Behavioral Types and Subordinate's Innovative Activities Using PLS-Structural Equation Model: Focused on Employees in Public Enterprises. *Korean Public Personnel Administration Review*, 13(1), 233-264.
- Salomone, P. R., & Slaney, M. B. (1981). The influence of chance and contingency factors on the vocational choice process of non-professional workers. *Journal of Vocational Behavior*, 19, 25-35.
- Savickas, M. L. (1985). Identity in vocational development. *Journal of Vocational Behavior*, 27, 329-337.
- Segal, N. A., Hein, J., & Basford, J. R. (2004). The effects of pilates training on flexibility and body composition: An observational study. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85(12), 1977-1981.
- Seo, Y. R., & Lee, S. H. (2012). Comparison between self-identity and career-identity on career attitude maturity. *Korean Counseling Association*, 13(2), 525-542.
- Siler, B. (2001). *The pilates body*. New York : Broadway Books.
- Sin, M. S. (2013). *Effects of the Motivation to Participate in Sports on Self-Esteem and School Satisfaction in Adolescents*. Unpublished master's thesis, CHOSUN UNIVERSITY, Gwangju.
- Sin, S. H. (2002). *A study on the relationship between*

- ego-identity and mental health of married women. Unpublished master's thesis, INHA UNIVERSITY, Incheon.*
- Smart PLS 3.2.1 professional program(2015).
<https://www.smartpls.com>
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007). Goal striving, goal attainment, and well-being: An adaptation and testing of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*, 763-782.
- Soenens, B., Duriez, B., & Goosens, L. (2005). Social-psychological profiles of identity styles: Attitudinal and social-cognitive correlates in late adolescence. *Journal of Adolescence, 28*, 107-125. doi:10.1016/j.adolescence.2004.07.001.
- Stewart, D., & Nejedlo, R. J.(1980). Pyramid power in career development. *Personnel and Guidance Journal, 4*, 531-534.
- Tenenhaus, M., Vinzi, V., Chatelin, Y., & Lauro, C. (2005). PLS path modeling. *Computational Statistics & Data Analysis, 48*(1), 159-205.
- Vinzi, V., Trinchera, L., & Amato, S. (2010). *PLS path modeling: From foundations to recent developments and open issues for model assessment and improvement*. In: V. Esposito Vinzi, W. Chin, J. Hensler, and H. Wold (Eds.,) *Handbook of partial least squares*, (pp. 47-82).
- Vondracek, F. W., Lerner, R. M., & Schulenberg, J. E. (1983). The concept of development in vocational theory and intervention. *Journal of Vocational Behavior, 23*, 179-202.
- Vondracek, F. W., Schulenberg, J., Skorikov, V., Gillespie, L. K., & Wahlheim, C. (1995). The relationship of identity status to career indecision during adolescence. *Journal of adolescence, 18*, 17-29.
- Wetzels, M., Odekerken-Shchroder, G., & van Oppen, C. (2009). Using PLS path modeling for assessing hierarchical construct models: Guidelines and empirical illustration. *MIS(Management Information Systems) Quarterly, 33*(1), 177-195.
- Wang, M. J. (2013). *The relationship among Self-efficacy, Ergo-resilience and Psychological Well-being of yoga Participation. Unpublished master's thesis, Jeonbuk National University, Jeonbuk.*
- Woo, J. P. (2012). *Concepts and Understanding of Structural Equation Models*. Seoul: Han Na-rae Publishing House.
- Wynn, R. R. (1998). *Successful youth mentoring*. Loveland: Group Publishing, Inc.
- Yang, E. J. (2002). *A study on the relationship between highschool student's career indecision, identity crisis and life purpose. Unpublished master's thesis, CHONNAM NATIONAL UNIVERSITY, Gwangju.*
- Yang, H. S. (2010). *The Influence of Sport Clubs Participation on College Life Adjustment. Unpublished master's thesis, CATHOLIC KWANDONG UNIVERSITY, Gangneung.*
- Yeom, D. S. (2003). *The Effect of Sports Activity Participation on the Development of Ego-Identity and Social Relationship of Late Adolescents. Unpublished doctoral dissertation, Gangneung-Wonju National University, Gangneung.*
- Yoo, H. L. (2015). *The relationship between self-identity, career identity and career maturity of college students. Unpublished master's thesis, Ajou University, Suwon.*
- Yoo, J. I., Sung, C. H., Park, S. H., & Moon, I. S. (2010). The Development of Participant's Exercise Satisfaction Scale in Sport. *Korean Society of Sport Psychology, 21*(3), 129-144.
- Yoo, Y. J., & Alavi, M. (2001). Media and group cohesion: Relative influences on social presence, task participation, and group consensus. *MIS*

Quarterly, 25(3), 371-390.

Zunker, V. G. (2004). *Career Counseling: Applied Concepts of Life Planning*(6th Edition).

논문투고일 : 2020. 11. 07.

심사일 : 2020. 11. 20.

게재확정일 : 2020. 12. 10.