



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2022년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

홈트레이닝의 운동몰입이
삶의 질과 신체적 자기효능감에
미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

이 새 롬

홈트레이닝의 운동몰입이 삶의 질과 신체적 자기효능감에 미치는 영향

The Effects of Home Training Exercise Commitment on
Quality of Life and Physical Self-Efficacy

2022年 8月

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

이 새 롬

홈트레이닝의 운동몰입이 삶의 질과 신체적 자기효능감에 미치는 영향

지도교수 박 도 현

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2022年 4月

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 새 롬

이새 롬의 敎育학 석사학위논문을 인준함

심사위원 조선대학교 교수 송 채 훈



심사위원 조선대학교 교수 박 도 현



심사위원장 조선대학교 교수 안 용 덕



2022年 6月

조선대학교 敎育대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구가설	6
4. 연구의 제한점	7
II. 이론적 배경	8
1. 코로나19	8
2. 홈트레이닝	13
3. 삶의 질	17
4. 신체적 자기효능감	19
5. 운동몰입	20
III. 연구 방법	22
1. 연구대상 및 표집	22
2. 조사 도구	23
3. 조사 절차	29
4. 자료 처리	29
IV. 연구 결과	30

1. 참여자 특성에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 차이	30
2. 참여자 특성에 따른 운동몰입 차이	35
3. 참여자 특성에 따른 생활만족도 차이	40
4. 삶의 질에 대한 상관관계	45
5. 운동몰입과 삶의 질의 영향관계	46
6. 운동몰입과 신체적 자기효능감의 영향관계	47
V. 논 의	48
VI. 결론 및 제언	54
1. 결론	54
2. 제언	55
참고문헌	57
부 록(설문지)	63

표 목 차

표 1. 사회적 거리 정부 체제	11
표 2. 대상자의 인구통계학적 특성	23
표 3. 조사도구의 문항지표	24
표 4. 삶의질 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과	25
표 5. 신체적 자기효능감 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과	26
표 6. 운동몰입 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과	27
표 7. 생활만족도 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과	28
표 8. 성별에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 비교	30
표 9. 연령에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 비교	31
표 10. 운동빈도에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 비교	32
표 11. 참여시간에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 비교	33
표 12. 운동목적에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 비교	34
표 13. 성별에 따른 운동몰입 비교	35
표 14. 연령에 따른 운동몰입 비교	36
표 15. 운동빈도에 따른 운동몰입 비교	37
표 16. 참여시간에 따른 운동몰입 비교	38
표 17. 운동목적에 따른 운동몰입 비교	39
표 18. 성별에 따른 생활만족도 비교	40
표 19. 연령에 따른 생활만족도 비교	41
표 20. 운동빈도에 따른 생활만족도 비교	42
표 21. 참여시간에 따른 생활만족도 비교	43
표 22. 운동목적에 따른 생활만족도 비교	44
표 23. 변수들간의 상관관계 분석	45

표 24. 운동몰입과 삶의 질의 회귀분석	46
표 25. 운동몰입과 신체적 자기효능감의 회귀분석	47

ABSTRACT

The Effects of Home Training Exercise Commitment on Quality of Life and Physical Self-Efficacy

Lee, Sae - Rom

Advisor : Park, Do-Hun

Major in Physical Education

Graduate School of Education, Chosun University

This study aims to clarify the effect that the exercise flow of hometraining has on quality of life by analyzing differences in quality of life, physical self-efficacy, exercise flow, and living satisfaction of participants. This study examines differences in quality of life, exercise flow, physical self-efficacy, and living satisfaction based on hometraining methods, which is convenient and approachable given the restrictions imposed due to Covid-19. Whether exercise flow through hometraining had any effect on quality of life and physical self-efficacy was also examined. The participants of this study were selected from a population of people who had experience with hometraining. A survey was carried out from September 1st, 2021 to October 30th, 2021 after explaining the aim of this study to the selected population. Due to the spread of Covid-19, the surveys were carried out online through Naver Office. A total of 204 survey responses were used as the sample of the study after deleting surveys with no responses, false responses, and unreliable responses. The

survey used in this study was composed of 6 questions on background variables, 6 questions on quality of life, 10 questions on exercise flow, 9 questions on physical self-efficacy, and 9 questions on living satisfaction, a total of 40 questions. Each question was measured on a 5-point Likert scale, with 1 being 'strongly disagree', and 5 being 'strongly agree'. The results are as follows. First, analysis of quality of life and physical self-efficacy based on demographic traits showed that exercise frequency had an effect on quality of life, with quality of life being highest when exercise frequency was 5 or more times a week. There were statistically significant differences in quality of life between participants who exercised 1~2 times a week, 3~4 times a week, and 5 or more times a week. Participation time also had an effect on quality of life, with statistically significant differences between participants who exercised over 1 hour each time, and participants who exercised under 1 hour each time. According to the physical self-efficacy comparison based on sex, males had significantly lower perceived physical abilities compared to females. When comparing physical self-efficacy based on purpose of exercise, perceived physical abilities were highest when participants were dieting. There were significant differences within purpose of exercise, such as increasing fitness, dieting, rehabilitation, and increasing muscle mass.

Second, comparison of exercise flow based on sex showed that males had higher levels of behavioral commitment than females. Exercising 5 or more times a week was shown to have highest cognitive commitment based on exercise flow and frequency. There were statistically significant differences between those who exercised 1~2 times a week, 3~4 times a week, and 5 or more times a week. It was also shown that those who

exercised 5 or more times a week had highest levels of behavioral commitment with statistically significant differences between those who exercised 1~2 times a week, 3~4 times a week, and 5 or more times a week. Those who exercised less than 1 hour at a time had lower cognitive commitment than those who exercised over 1 hour, with statistically significant differences. Those who exercised less than 1 hour at a time had lower behavioral commitment than those who exercised over 1 hour, with statistically significant differences. Those who exercised with the purpose of rehabilitation had highest levels of cognitive commitment, with statistically significant differences shown between purposes of increasing fitness, dieting, rehabilitation, and increasing muscle mass. Those who exercised with the purpose of rehabilitation showed highest levels of behavioral commitment as well, with statistically significant differences between purposes of increasing fitness, dieting, rehabilitation, and increasing muscle mass. Third, comparison of living satisfaction based on purpose of exercise showed that those who exercised with the purpose of rehabilitation were shown to have the highest levels of living satisfaction, with statistically significant differences shown between purposes of increasing fitness, dieting, rehabilitation, and increasing muscle mass. Fourth, cognitive commitment, a sub-factor of exercise flow, was shown to have a statistically significant influence on quality of life, and behavioral commitment was shown to have no statistically significant influence on quality of life. Fifth, cognitive commitment, a sub-factor of exercise commitment, was found to have an effect on physical self-efficacy, and behavioral commitment had no effect on physical self-efficacy.

Based on these results, studies to be conducted in the future and direction of studies were suggested.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

최근 3년 간 세계를 공포로 몰아넣은 코로나19로 인하여, 2020년 1월 30일 세계보건기구(WHO)는 코로나19에 대한 국제적 공중보건 비상사태(PHEIC)를 선언하였다. 이는 범세계적인 대응이 필요한 정도의 매우 심각한 전염병이 발생한 경우에만 발동되는 규정이며, 현재 우리나라는 2022년 3월 기준 국내 발생 신규확진자 198,749명에 해외 유입사례 54명으로 확인되어 총 198,803명이 감염되었고, 총 누적 확진자 수는 3,691,488명(해외유입 29,497명)에 이르고 있다(질병관리청, 2022).

코로나19가 지속되면서 정부는 강력한 사회적 거리두기 지침을 정책적으로 실행하고 있으며, 코로나19 확산 방지를 위해 필요 이상의 공공장소 출입 및 외출을 자제할 것을 권고하고, 직장인의 근무 형태를 재택근무 혹은 교차근무로 대체하는 등 코로나19 발생 이전의 일상생활과는 크게 달라진 방향으로 변화하게 되었다. 밖에서의 활동보다는 집에서 보내는 시간이 길어져 현재까지 반복되는 생활이 계속되고 있고, 거리두기 및 5인, 6인 이상 집합금지 등 정부의 사회적 거리두기 규정으로 인해 사회생활의 활동반경이 많이 줄어든 것을 체감할 수 있다. 또한 신체활동의 감소는 불가피하게 되었으며, 여가생활 혹은 취미활동 등을 체육시설을 이용한 건강운동 및 생활체육으로 영위하던 사람들과 실내·외 체육시설의 폐쇄 또는 백신 미접종자 출입 금지 등으로 시설을 이용하는데 어려움을 겪게 되었다(백승원, 2021).

코로나19 사태로 인한 체육시설 이용 제약에 대한 예를 들면, 백신접종 유무에 따른 이용 제한, 체육시설 영업시간 제한, 운동 시 마스크 착용, BPM이

높은 신나고 빠른 리듬의 노래를 이용한 운동 금지 등을 예로 들 수 있다. 또한 코로나19로 인하여 우리 일상생활에 변화가 생긴 것은 다른 곳에서도 찾을 수 있다. 각 학교 시설들의 비대면 수업 진행, 체육시설 및 음식점 이용시간 등의 제한을 두어 많은 학생 및 시설 이용자들이 일상생활에 제약을 받고 있다. 하지만, 최근에 이르러 현대 사회는 스포츠 활동이나 건강운동 등의 참여 욕구로 인한 새롭고 진화된 체육활동 및 여가생활을 영위하려는 사회적 분위기가 높아가고 있다.

주5일 근무제도의 도입을 시작으로 여가 활동시간은 행복한 삶의 영위로의 관심을 높이게 되었고, 나아가 건강에 대한 인식을 높이게 되었다. 이렇게 높아진 관심은 여가활동 시간을 통해 신체활동 시간의 확대로 이어지게 되었다(최의창, 2009). 또한 경제활동이나 업무 스트레스를 신체적인 활동인 운동을 통해 해소하려는 사람들이 많아졌다. 하지만 이와는 반대급부로 자기관리가 필수가 되어버린 현대 사회 시대, 외모에 관심을 갖게 되는 연령층이 확대되고, 건강운동이나 여가 혹은 취미생활을 보내는 각자의 목적에 맞게 필라테스, 요가, 헬스, 폴 댄스, 킥복싱, 무에타이 등 자기관리형 운동이 유행처럼 퍼지고 있다. 하지만, 앞서 말한 코로나19 사태로 인해 질병관리청에서는 체육시설의 영업시간 제한과 사람들과의 거리두기로 인한 사용 인원 제한, 마스크를 착용하고 운동을 하는 등 체육시설을 원만하게 이용하기에는 정부의 제약이 너무 많고, 코로나19 감염 위험성 또한 높아 요즘 코로나19 시대에 맞는 홈트레이닝 운동법이 유행하고 있다. 홈트레이닝 운동법은 꼭 체육활동 센터를 직접 가지 않아도 신체활동을 할 수 있는 자기관리 방법으로, 집의 의미인 ‘홈(Home)’ 과 운동의 의미인 ‘트레이닝(Training)’ 의 합성어로 요즘 시대에 걸맞는 하나의 트렌드로 자리하게 되었다(유혜인, 2021). 홈트레이닝 운동법은 SNS 상에 업로드되어 다양한 홈트레이닝 콘텐츠들이 대중에게 손쉽게 전파되어 질 수 있어서 많이 이용되어 진다는 특징을 가지고 있다. 홈트레이닝 운동에 대한 전문성에 관해 문제를 제기할 수도 있지만, 운동

전문인들이 일반인들에게 보다 알기 쉽게 설명해주며 운동법을 알려주는 것을 영상으로 제작하여 보다 쉽고 편리하게 일반인들이 영상을 보고 따라 할 수 있다는 점은 장점으로 작용하고 있다. 또한 헬스장이나, 필라테스, 요가 학원에서는 운동을 배우고 시설을 이용하는데 돈이 들지만, 홈트레이닝 운동법을 이용할 시에는 대부분이 무료로 영상을 제공하고 있으며, 유료로 영상을 제공한다 하더라도 체육시설의 사용 비용보다는 비용이 더 절감되기 때문에 건강유지와 자리관리를 하는데에 하나의 장점으로 볼 수 있다.

현재 코로나19 사태로 전반적인 체육시설들을 이용한 운동활동이 어려워진 지금, 정신 및 신체 건강 유지를 위한 집안에서 실천할 수 있는 다양한 운동 프로그램 등이 많은 관심을 받고 있으며, 이에 국민체육진흥공단에서 운영하고있는 국민체력 100에서는 국가 대표선수들이 참여하는 ‘집콕운동’ 캠페인을 시행하고 있다(정한상, 김성연, 2021). 홈트레이닝 운동법은 최근 젊은 층 사이에서 유행하고 있으며, 바쁜 일상의 현대인들에게 장소와 시간에 제약 받지 않고, 경제적인 비용도 최소한으로 줄이는 방법으로 헬스장과 같은 체육시설 이용 대신에 집에서 간편하게 실천할 수 있어 누구나 쉽게 접할 수 있는 운동(신희란, 2017)이라는 특징을 가지고 있다.

홈트레이닝 운동법은 코로나19 사태에 비만 예방 및 건강 증진을 위한 가장 효과적인 운동법으로 떠오르고 있으며(이지영, 2021), 홈트레이닝 이 근력운동과 같은 체중 감량 변화에는 영향력이 적은 운동일지라도 규칙적인 운동활동이 비만인들에게 우울증 및 신체적 자기효능감, 건강과 밀접한 삶의 질에 어떠한 심리적 효과를 나타내는지 살펴보면, 체중 감량과는 독립적인 요인으로 작용하여 운동하는 행위 자체가 가져다주는 심리요인 개선의 효과가 나타나는 것을 확인하였다(소위영 등, 2009). 또한 홈트레이닝을 실행하면 건강운동심리학 영역의 연구에서 무용 혹은 운동과 같은 신체적 활동은 개개인의 객관적 신체적 능력을 향상시킴으로써 신체적 능력에 대한 긍정적 변화를 생기게 하여 주관적 신체적 능력을 높이고(Sonstroem, 1978), 적정량

수준의 신체적 활동은 스트레스 해소와 질병을 다스리는데 도움을 주며, 건강 관리에 주요한 역할을 한다고 하여 스포츠 참여는 우리 삶에서 중요한 부분을 차지함과 동시에(유경화, 2019) 삶의 질과 트레이닝의 연관 관계가 밀접하다고 볼 수 있다. 유혜인(2021)의 4주간의 비대면 홈트레이닝이 성인의 스트레스와 우울 및 자기효능감에 주는 영향에 관한 연구를 보면 4주간의 비대면 홈트레이닝을 성인에게 실시하여 신체활동이 성인의 스트레스와 우울감 그리고 자기효능감에 끼치는 영향을 확인하기 위한 연구를 실행하였으며, 그 결과로 환경적, 사회적 활동이 제한된 사람들에게 건강을 위한 온라인 비대면 홈트레이닝의 효과가 심리적인 부분에서 긍정적인 영향을 준다는 것을 확인할 수 있었다.

이 연구에 참여하는 모두가 운동을 진행하고 있던 성인을 대상으로 조사하였기 때문에 사전적인 자기효능감 척도의 기준이 평균 이상의 수치를 보였지만, 후에 검사한 결과로는 자기효능감이 더 큰 폭으로 증가하였으며 운동이 주는 자기만족감, 자기효능감에 긍정적인 효과를 주는 것을 확인하는 연구결과를 볼 수 있었다. 이러한 결과로 인하여 홈트레이닝을 실시하였을 경우 꼭 성인 뿐만 아니라, 운동을 실시한 모든 사람들에게 신체적 자기효능감에 긍정적인 영향을 줄 것으로 가정할 수 있으며, 꼭 연구 대상자가 운동선수가 아닌 이외의 일반인들에게도 동일한 결과를 불러오는 것으로 가정할 수 있다. 연구결과를 통하여 홈트레이닝의 신체활동에 의하여 자기효능감에 만족도가 높은 결과를 불러내었다는 것을 알 수 있었고 더 나가 운동의 몰입에 정도에 따라 자기효능감에 만족도도 달라질 것으로 본다.

또한 노대성(2010)의 노인 웨이트 트레이닝 참여정도가 신체적 자기효능감 및 생활만족도에 미치는 영향의 연구나, 앞서 말한 유혜인(2021)의 4주간의 비대면 홈트레이닝이 성인의 스트레스와 우울 및 자기효능감에 주는 영향에 관한 연구에서 이론적 배경 및 용어의 정의에 관하여 설명했듯이 자기효능감과 신체적 자기효능감의 두 단어는 차이가 있다는 것을 알 수 있었다.

코로나19 시대에 어울리는 비대면 홈트레이닝과 연관된 신체적 자기효능감과의 연구는 부족한 것으로 보아, 이 연구의 필요성이 더 깊다고 볼 수 있다.

또한 운동몰입과 삶의 질에 관계에서는 송영석(2009)의 레저스포츠 참여자의 재미지각과 운동몰입 및 삶의 질의 관계에 대한 연구에서 레저스포츠 참여자의 운동몰입과 삶의 질에 영향에 관한 연구에서 운동몰입은 삶의 질에 모든 영향을 끼치는 것이 아닌 부분적 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 즉, 운동몰입이 높을수록 삶의 질의 개인적 만족과 조직적 여건만족 그리고 사회적 여건만족이 높은 것으로 나타났다. 레저스포츠 활동의 다양성, 활동수준과 같은 양적인 측면보다 활동과정 속에서 일어나는 레저스포츠 활동만족감과 몰입경험의 정도가 삶의 질에 더욱더 밀접한 관계가 있다는 것으로 연구 결과를 해석할 수 있다.

이러한 내용으로 보아 운동이 스트레스와 우울감 삶의 질 등과 연관 지어 쓴 연구인 유창우(2022)의 근력운동을 병행한 비대면 요가프로그램이 성인여성의 스트레스, 우울감, 삶의 질에 미치는 영향이나 퍼스널 트레이닝과 연관 지어 쓴 연구인 유경화(2019)의 퍼스널 트레이닝 참여자의 참여동기가 신체적 자기효능감, 삶의 질에 미치는 영향과 같이 운동과 스트레스, 우울감, 삶의 질의 관련성 검증을 위한 연구는 많이 진행되었다. 하지만, 코로나19 사태 시대에 맞는 홈트레이닝의 운동몰입이 삶의 질과 자기효능감에 어떠한 영향을 미치는지에 관하여 연구가 필요하다.

2. 연구의 목적

본 연구는 홈트레이닝에 참여한 대상자의 특성에 따른 삶의 질, 신체적 자기효능감, 운동몰입, 생활만족도의 차이를 분석한 결과와 홈트레이닝의 운동

몰입이 삶의 질과 신체적 자기효능감에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 이 연구는 코로나19 바이러스에 제약받는 일상생활에 맞게 집에서 편리하고 보다 쉽게 접근할 수 있는 운동인 홈트레이닝 운동법을 이용하여 일반적 특성에 따른 삶의 질, 운동몰입, 신체적 자기효능감, 생활만족에 대한 차이를 확인하는데 있다.

3. 연구가설

본 연구는 홈트레이닝 운동법을 사용하는 일반인들의 운동몰입이 삶의 질과 신체적 자기효능감이 어떠한 영향을 끼치는지 알아보기 위해서 다음과 같이 제한된 가설을 설정하였다.

가설 I. 홈트레이닝은 인구통계학적 특성(성별, 연령, 운동빈도, 참여시간, 운동목적)에 따라 삶의 질의 향상과 신체적 자기효능감에 영향을 줄 것이다.

가설 II. 홈트레이닝은 인구통계학적 특성(성별, 연령, 운동빈도, 참여시간, 운동목적)에 따라 운동몰입에 영향을 줄 것이다.

가설 III. 홈트레이닝은 인구통계학적 특성(성별, 연령, 운동빈도, 참여시간, 운동목적)에 따라 생활만족도에 영향을 줄 것이다.

가설 IV. 홈트레이닝 운동몰입(인지몰입, 행위몰입)은 삶의 질에 정(+) 영향이 미칠 것이다.

가설 V. 홈트레이닝 운동몰입(인지몰입, 행위몰입)은 신체적 자기효능감에 정(+) 영향이 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 홈트레이닝 운동의 운동몰입이 삶의 질과 신체적 자기효능감에 미치는 영향을 규명하기 위해 다음과 같은 제한점이 있다.

첫째, 본 연구는 연구집단의 범위를 홈트레이닝 운동법을 진행하고 있던 10~50대의 남녀 대상으로 한정하여 남녀의 성비가 맞지 않을 경우 일반적으로 표준화시켜 적용하기엔 한계가 있다.

둘째, 본 연구는 참여자의 운동 프로그램을 홈트레이닝 운동 하나로 묶어 정의하였기 때문에 정확히 어떤 운동종목에 운동몰입이 삶의 질과 신체적 자기효능감에 영향을 끼치는지 알기엔 한계가 있다.

II. 이론적 배경

1. 코로나19

1) 코로나19의 개념

코로나19(COVID-19)는 2019년 12월 중국의 우한 나라에서 처음 발생되어 알려진 바이러스로 강한 전염성이 특징인 호흡기 질환 중 하나이다(Dong & Gardner, 2020). 코로나19는 사스나 메르스의 경우와 비교할 수 없을 정도의 강한 전파력을 가지고 있다(Johns Hopkins CSSE 'COVID19 daily reports', 2021). 2022년 3월 23일 기준으로 전 세계적으로 미국 79,227,578명, 인도 43,010,971명, 브라질 29,650,082명, 프랑스 23,496,650명, 영국 20,380,282명 등으로 총 772,594,863명이 확진되었으며, 사망자는 6,094,096명의 사망자를 냈다(질병관리청, 2022).

국내의 감염자 현황은 2022년 03월 22일 기준으로 현재 누적 확진자는 10,427,247명이며 국민의 약 20%가 감염되었음을 알 수 있다(이은진, 2022). 코로나19는 주로 호흡기를 통해 감염되는 것으로 알려져 있으며, 대체로 바이러스 감염 경로는 코로나19의 감염된 감염자가 기침, 말하기, 재채기 등의 행동을 할 때 침(비말)을 통해 다른 사람에게 감염된다(질병관리청, 2021). 비말 이외 공기 중의 표면 접촉을 통해서도 전파가 가능하나, 공기전파의 경우 특정 환경에 제한적으로 전파된다.

2) 코로나19 바이러스의 증상

코로나19에 감염 됐을 경우 약 2~14일의 잠복기를 거친 뒤 발열 37.5도 및 기침, 호흡곤란 등의 호흡기의 증상, 폐렴 등이 주된 코로나 감염 증상으로 나타나며, 피로감과 근육통 혹은 설사 등의 증상이 나타난다. 하지만 현재 무증상의 감염 사례도 나오고 있다. 세계보건기구 WHO는 무증상 감염자의 전파 감염성 확률이 있음을 전했으며, 다만 무증상 감염자의 전파확률은 높지 않으며, 주요 전염 되는 경로가 아닐 수 있다고 알렸다. 또한 우리나라의 보건복지부에서는 2월 2일 코로나19는 무증상 환자에서 감염이 전파되는 경우도 드물지 않게 나타나고 있다며, 무증상의 전파 증상은 점차 좋아지기도 하지만, 일부 감염자들에 한에서 종종 폐렴을 유발할 수 있어 주의가 필요하다고 하였다(네이버 지식백과, 2022).

3) 코로나19 바이러스 진단법

우리나라의 경우 코로나19 초기에는 판 코로나 바이러스 검사법과 염기서열 분석 일치 여부를 통한 확진검사를 진행했다. 이는 코로나 바이러스 의심 환자에 대하여 코로나 바이러스 계열의 여부를 확인한 후에 양성반응이 나타나면 환자 검체에서 발견 된 바이러스 유전자의 염기서열을 분석하여 검사 진행하는 것으로 대부분 하루에서 이틀정도로 검사시간이 소요된다. 그러나 2020년 1월 31일 이후 코로나19 바이러스만을 타겟으로 하는 새 진단법 이른바 ‘RT-PCR’ 이 개발되었다. 이 검사방법은 ‘시약키트’ 를 이용한 검사 후 6시간 이내로 결과를 확인할 수 있다.

이 키트는 민간병원에 보급 되면서 코로나19의 신속 진단을 가능하게 하였다. 그 뒤 식품의약품안전처는 2020년 11월 11일 코로나19 감염 여부를 30분 만에 알 수 있는 자가키트가 개발되었고, 콧속에서 사용자의 검체를 채취하여 키트에 떨어뜨린 후 붉은색으로 2줄이 나타나게 되면 양성이므로 자가키트에

양성이 나오면 선별 진료소를 방문하여 진단 검사로 코로나19 바이러스의 감염 여부를 최종적으로 확인해야 한다(네이버 블로그, 2022)

4) 코로나19 치료법

코로나19 환자로 확진받은 후 기침과 인후통 등 각 증상에 따라 항바이러스제나 2차 감염 예방을 위해 항생제 투여 등의 치료가 이뤄진다. 발열이 나타났을 때는 해열제, 수액 공급이 이뤄지고, 기침 혹은 가래 발생 시 진해제를, 두통 등이 있을 시 진통제를 투약한다(보건복지부, 2022).

5) 코로나19 사회적 거리두기 정부 체제

코로나19의 여파로 많은 일상이 달라졌으며, 정부의 사회적 거리두기 지침 방안이 1~3단계로 나누어져 있다. 정부의 고위험시설로 지정된 12개의 시설 및 업종은 헌팅포차, 감성주점, 클럽 등 유흥주점, 단란주점, 콜라텍, 노래방, 실내집단운동시설, 실내 스탠딩공연장, 방문판매업체, 물류센터, 300인 이상 대형학원, 뷔페식당, pc방이 있으며, 밑에 표와 같은 거리두기 방역 지침을 위반할 시 감염병예방법 제80조 제7호에 따라 300만원 이하의 벌금이 부과되며, 확진자가 발생할 시 입원과 치료비 및 해당 방역비에 대한 구상권이 청구될 수 있다. 음식점, 쇼핑몰, 소매점 등의 다중이용시설의 경우 마스크 착용 등 핵심적인 방역수칙을 의무화하며, 인원 제한과 저녁 9시 이후 영업 중단 등의 집합제한을 실시하였으며, 병의원 약국 생필품 구매처 주유소 등의 생활필수시설은 방역수칙 영업시간 제한에 예외적이다(보건복지부, 2022).

사회적 거리두기 정부 체제는 <표 1>과 같이 제시하였다.

현재 거리두기 4단계의 새로운 방역지침이 나왔으며 4단계의 내용은 사적 모임은 18시 이전에는 4인, 18시 이후는 2인까지 모임 가능하며 3인 이상은 사적 모임이 금지되며, 다중이용시설은 22시 이후 운영 제한, 클럽과 헌팅포차

나이트 감성주점은 집합금지명령이며, 행사금지, 집회는 1인 시위만 가능하며 결혼식장과 장례식장은 친족 49명까지 가능하며 종교시설은 비대면, 학교는 원격수업으로 전환하는 것이 새로운 정부의 거리두기 4단계 지침이다(보건복지부, 2022). 하지만 이러한 거리두기 지침은 조금씩 일상생활 회복을 위해 변화해가고 있음을 알 수 있다.

표 1. 사회적 거리 정부 체제

	1단계	2단계	3단계
2주 동안의 지역사회 일일확진수	50명	50~ 100명	100명~200명초과, 주 2회 더블링 발생시
핵심메세지	방역수칙 준수 일상적인 경제활동수준의 허용	필요 외의 외출 모임 다중이용시설 자제	필수, 사회적인 경제활동 외의 모든 활동을 원칙적으로 금함
집합 모임 행사	허가 단, 방역수칙 준수	실내 50인이상 실외 100인 이상 금지	10인 이하 허용
스포츠 행사	관중 제한	무관중 경기 진행	경기 중단
공공 다중시설	허용 필요시 일부 제한	운영 중지	운영 중지
민간 다중시설	허용 고위험 시설 자제	고위험시설 운영 중지 그외 시설 방역수칙 권고 강제화 약 1평당 인원 제한	고위험시설 운영 중지 그외시설 방역수칙 권고 강제화 (예: 시간제한)
학교, 유치원, 어린이집	등교, 원격 수업	등교 원격 수업 (등교인원 축소)	원격수업 또는 휴업

공공기관, 기업	유연 재택근무 등 통한 근무밀집도 최소화 (예: 전 인원의 1/3)	유연 재택근무 등 통한 근무인원 제한 (예: 전 인원이 1/2)	필수인원 외 전원 재택근무
민간기관, 기업	재택근무 활성화 권장	유연 재택근무 등 통해 근무인원 제한 권고	필수인원 외 전원재택근무 권고

출처: 보건복지부

2. 홈트레이닝

1) 홈트레이닝의 개념

홈트레이닝이란 집과 운동을 뜻하는 Home, training의 합성어로 특정한 도구를 사용하지 않고, 자신의 체중을 이용한 운동을 뜻하며(네이버 건강백과, 2022), 현재 집에서 혼자하는 운동을 의미하는 한국의 콩글리시 표현으로 건강 유지와 체중 감소 및 몸매관리를 위해 스스로 하는 운동을 의미한다(허선양, 2019) 바쁜 일상의 현대인들에게 시간, 공간의 제약 없이 건강을 챙길 수 있어 현재까지도 꾸준히 사랑받고 있는 운동(신희란, 2017)으로 홈트레이닝이라는 단어는 신조어일 뿐이며, 우리나라의 과거에도 홈트레이닝은 스트레칭, 요가 등 다양한 형태로 존재해왔다. 또한 홈트레이닝의 가장 큰 장점인 시간과 비용을 절감하며 실내외 스포츠 센터를 직접 방문하지 않고 집에서 신체를 가꾸 나갈 수 있는 운동법으로 하나의 트렌드 처럼 자리 잡았으며, 전자기기, SNS의 활용, 미디어 기술로 전문 트레이너들과 직접적으로 소통하지 않아도, 노하우가 담긴 운동지식들과 다양한 운동법들을 영상 콘텐츠를 통해 접할 수 있기 때문에 홈트레이닝을 이용하는 사람들이 점차 증가하고 있다(민혜림, 2021).

2) 홈트레이닝의 유형

홈트레이닝의 유형으로는 스트레칭, 유산소운동, 근력운동, 요가 등이 있다.

(1) 스트레칭

운동 전과 후에 하는 스트레칭의 효과는 신체 부상을 감소, 예방시켜주며, 운동효과 또한 극대화한다. 또한, 해당되는 부위의 근육을 풀어줌으로써 유연성을 길러주며, 정확한 자세로 시간을 투자하여 꾸준히 스트레칭을 하게 된다면 다이어트의 효과도 기대할 수 있고, 그 밖의 다리 붓기와 근육통, 골반의

비대칭 등을 예방하는 효과가 있다. 스트레칭의 종류는 정적, 동적 스트레칭으로 나뉜다. 정적스트레칭은 우리가 흔히 하는 스트레칭으로 유연성을 높이기 위해 몸의 일정한 부위를 쭉 펴거나 근육을 누른 상태로 해당 근육을 늘리기 위해 10초 이상 자세를 유지하는 동작이며 긴장된 근육을 풀어주는 데 큰 도움이 되는 스트레칭이다. 동적 스트레칭은 몸의 반동을 사용하여 동작을 반복적으로 시행하는 스트레칭 방법으로 정적 스트레칭보다 조금 더 많은 힘을 필요로 한다. 본 운동 전의 스트레칭으로 정적 스트레칭보다 동적 스트레칭이 적합하며 간단한 몸의 움직임을 통하여 신체 가동범위를 늘려주기 때문에 다소 과격한 운동을 시행하더라도 신체에 가해지는 충격을 감소시킬 수 있다(네이버 블로그, 2016).

(2) 유산소 운동

체중 감소엔 다이어트 효과에 좋은 방법으로 알려진 유산소 운동이 있는데, 대부분 30분 이상의 운동과 동시에 지속적인 산소 호흡을 통하여 심폐능력을 향상시키는데 도움이 된다. 다이어트 효과가 높은 이유는 신체의 지방까지 운동에너지원으로 사용하기 때문으로 알려졌고, 높은 효과를 보기 위해 보통 주 3회 이상의 규칙적인 운동을 해야 한다. 홈트레이닝에서 자주 사용되는 맨몸 유산소 운동의 예로는 버피테스트를 가장 대표적으로 뽑을 수 있다. 버피테스트는 유산소운동과 근력강화에도 도움이 되는 운동이다. 이밖에 홈트레이닝에 적합한 유산소 운동의 예로는 30분 제자리 걷기 또한 집에서 쉽게 접할 수 있는 홈트레이닝 운동법으로 꼽힌다(네이버 블로그, 2016).

(3) 근력운동

체중감소의 목표가 아닌 체력을 높이는데 목적이 있거나 혹은, 일상생활에서 평소보다 컨디션이 처지는 느낌이 들고 있다면 스트레칭과 병행하여 근력운동도 실행해야 하며, 근력운동은 말 그대로의 몸 근육을 단련시키는 운동

으로 우리 신체의 탄력과 각종 기관(소화, 호흡기 등)을 보조해주는 중요한 역할을 한다. 근육은 사용하지 않으면 쇠퇴하기 마련이며 근육이 쇠퇴하게 되면 같은 양의 음식을 섭취해도 살이 빨리 찌며, 일상생활에서 몸을 쓸때 잡아주는 근육이 약화되면 부상이 쉽게 생기거나 올바른 자세로 유지됐던 자세들이 근육들의 기능 저하로 인해 틀어지기도 한다. 아령과 같은 운동기구를 사용하는 근력운동도 있지만, 운동기구가 없어도 맨몸으로 가능한 전신 근력운동 대표적 운동으로는 플랭크가 있으며, 다리 근력을 증진 시키는 운동으로는 스쿼트와 런지, 팔 근력은 팔굽혀펴기 등이 있다(네이버 블로그, 2016).

(4) 요가

요가는 남녀노소 가리지 않고 모두가 정신, 육체를 건강하게 향상 시켜주는 대표적 운동방법으로, 요가는 육체적, 정신적 안정감과 동시에 스트레스 감소, 체력증가, 체중감량에도 많은 도움이 된다. 요가의 종류에는 요가 매트 위에서 하는 맨몸요가, 폼롤러 혹은 요가 링, 짐볼 등의 요가용품을 이용하는 소도구 요가 등이 있으며 요가의 효과로는 골반 틀어짐을 바로 잡아주는 동시에 신체의 올바른 균형을 찾아주는 동시에 혈액 순환에도 도움이 되며 자세교정에 큰 효과를 가지고 있다(네이버 블로그, 2016).

3) 홈트레이닝 현황

운동을 여가로 즐기는 사람들이 늘어남으로써 헬스장을 찾는 인구가 늘어났지만 시간적인 여유가 없는 상황이거나, 코로나19로 인하여 사회적 거리두기로 헬스장 출입이 자유롭지 못하는 상황에 비대면 홈트레이닝이 급부상을 하는 상황에 이르렀다(유혜인, 2021). 컴퓨터, 스마트폰과 같은 전자기기 및 기술의 발전을 통해 전문 트레이너와 직접적인 대면을 하지 않고도 숙련된 운동 정보 영상 콘텐츠를 통하여 얻게 되어 홈트레이닝을 하는 사람들의 운동

인구가 점점 늘어나고 있다(오정희 등, 2019).

홈트레이닝에 관련된 정보는 유튜브나 인터넷 포털 사이트와 같은 경로로 검색을 통해 얻는 경우가 많았다. 다른 사람의 시선을 신경 쓰지 않고 운동을 하는 본인이 하고자 하는 시간 및 장소에서 운동할 수 있다는 것이 가장 큰 장점으로 뽑힌다(마크로밀엠브레인 트렌드모니터 등, 2018). 그날의 날씨 제약과 시간적 압박으로 인하여 밖으로 나가는 것이 너무나도 어려운 이들에게 최근들어 ‘홈트레이닝 운동법’이 유행하고 있다. 엠브레인 트렌드모니터의 설문조사에 따르면, 현재 운동 하고 있는 전국의 만 19세~59세의 성인 남녀 1,000명을 대상으로 조사하여 운동에 관한 인식과 ‘홈트레이닝(홈트)’에 대한 관심도에 관하여 설문한 결과 모든 사람들의 관심이 상당히 높은 것으로 나타났다(마크로밀엠브레인 트렌드모니터 등, 2018). 전체 10명 중 9명 정도(87%)가 하고자 하는 의지만 있다면 집에서든 운동을 할 수 있다고 하였고, 집에서 운동을 못한다는 것은 핑계라는 의견이 79.3%에 달했다.

특히 최근에 집에서 외부활동들을 즐기는 ‘홈루텐스족’의 수가 증가하며 홈트레이닝에 관한 관심이 더욱 높아지고 있다. 실제로 잡코리아와 알바몬이 2030 밀레니얼 세대의 3,839명을 대상으로 홈루텐스족에 관하여 설문한 결과, 설문에 참여한 응답자 중 72.3%가 ‘야외보다 집에서 활동하는 것을 좋아하는 홈루텐스족’으로 밝혔다. 또한 자신을 홈루텐스족이라 밝힌 2,777명을 대상으로 평소에 어떤 활동을 즐기는지에 대하여 질문한 결과 집에서 영화보기 49.4%, 게임하기 29.3%, 홈카페 27.0%, 홈트레이닝 25.4%, 홈인테리어 24.5% 등이 있었으며, 운동을 잘 모르는 이들에게 적절한 자세와 운동방법을 알려 줄 ‘멘토’가 필요하다고 하였다. 이러한 결과로 최근 인공지능부터 게임까지 홈트족들의 멘토가 되어 줄 수 있는 방법들이 하나둘씩 늘어나고 있는 추세이다.

이와 함께 할 수 있는 홈트레이닝과 같이 LG유플러스는 11월 15일 서울 용산의 본사에서 기자간담회와 동시에 5g 서비스의 ‘스마트홈트’를 공개하였다.

스마트홈트 서비스는 근력, 요가, 필라테스, 스트레칭 등의 약 200여개 이상의 헬스 콘텐츠를 제공할 계획이며 특히 해당 콘텐츠들은 ai코치가 실시간으로 운동자세를 교정해주며 운동이 끝난 후 신체의 부위별 운동시간, 소모 칼로리, 동작의 정확성 등을 자동으로 분석한 후 이에 관한 정보들을 제공한다. 또한 4개의 다양한 각도에서 촬영된 전문가의 운동 영상을 화면만으로도 확인 가능한 ‘멀티뷰 영상’ 과 360도 AR을 통하여 더욱 세심하게 보여주는 AR자세보기 기능이 탑재되어 새내기의 홈트족들도 쉽게 홈트레이닝에 도전할 수 있다. 또한 유튜브를 통하여 홈트레이닝을 접하는 방법으로 유튜버 중 ‘땅끄 부부’ 는 홈트레이닝이 지금의 수준으로 인기가 있기 전부터 홈트레이닝을 위한 영상을 꾸준히 올렸으며 현재 홈트 마니아들 사이에서 많은 인기를 끌고 있다. 흔히 발생하는 층간소음 걱정 없이 마음껏 즐기는 운동 콘텐츠를 선보인다. 유튜버 ‘fitness blender’ 채널은 다른 성별의 코치들이 성별로 부터 세분화시킨 홈트레이닝 운동법을 소개한다. 집에서 운동기구 없이 맨몸으로 간단하게 운동할 수 있는 방법을 소개해주며 스트레칭부터 마무리 운동까지 이용자들의 운동세트를 세세히 잡아준다.

3. 삶의 질

삶의 질은 삶(Life)과 질(Quality)이라는 단어의 합성어로 자신의 사례에 대한 객관적 정도뿐만 아니라 주관적 사람들의 복지 혹은 행복의 정도를 말한다. 삶의 질이란 용어는 미국의 어휘이며, 제2차 세계대전 이후 만들어졌다(남경인, 2005). 삶의 질이라는 개념은 물질적 측면(건강, 식사, 고통의 부재 등)과 정신적 측면(스트레스나 걱정이 없고 즐거움 등)으로 나뉘어지며, 사람마다 어떠한 것들이 갖추어진 상태에서 만족감을 느끼는지가 다르다(위키

백과, 2009). WHO 세계보건기구는 삶의 질에 관하여 한 개인의 가치체계와 살고있는 문화권과의 맥락 안에 자신의 목표와 기대, 규범 그리고 관심에 관하여 인생에서 자신이 차지하고 있는 상태에 관한 개인적인 지각이라고 삶의 질에 관한 정의를 내렸다(한정균, 2010).

철학자와 사회과학자들의 삶의 질에 관한 정의는 세 가지 범주로 볼 수 있다(Diner, 1984). 첫 번째로는 삶의 질을 객관적인 외부 기준 혹은 조건에 의하여 정의하는 것이다. 개개인의 삶의 질이 사회적, 경제적 상황 속에서 주로 결정된다는 가정하에 기초해서 삶의 질은 소득이나 구매능력, 교육수준, 여가시간, 건강상태 등으로 평가하고 비교된다. 두 번째는 삶의 질은 한 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하고 판단하는지에 대한 인지적인 평가를 중요시하는 입장이다. 즉 행복이란 개인이 자신의 삶에 대하여 긍정적으로 평가, 판단하는 상태라는 것을 의미한다. Shin & Johnson(1978)은 행복이란 자신이 택한 기준에 비교하여 자신의 삶의 질에 관한 전반적인 평가라고 정의하였다. Andrews & Withey(1976)은 그들이 조사한 99% 이상의 피험자들은 그들 자신의 삶에 대하여 전반적인 평가를 직접적으로 해 본 경험이 존재한다고 보고하였다. 이러한 관점에 의하여 삶의 질은 삶의 만족도를 의미하는 것으로 볼 수 있다.

이러한 입장을 살펴보면 행복은 보편적이고 규범적인 가치보다는 행복한 삶이 개인의 기준에 근거하여 정의할 수 있다. 삶의 질은 또한 개인이 본인의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 상태이다. 사회적, 경제적 지위를 포함하고 있는 객관적인 상황들은 삶의 질에 직접적인 영향이 끼치는 것이 아니라 간접적으로 영향을 끼친다는 것이다. 세 번째로는 행복에 대한 일상적인 개념과 유사한 한 개인의 정서적인 측면을 강조하는 입장이다. 즉 행복은 부정적인 감정이 아닌 긍정적인 감정이 우세한 심리상태라는 것을 의미한다(Bradburn, 1969). Diner(1984)와 Myers & Diner(1995)는 인지적 평가와 감정적 평가를 전체적으로 포괄하여 개인적 안녕감을 정의하였다. 구체적으로 보려면

이들은 생활영역 및 전반적인 생활에서 인지적 반응과 감정적 반응을 우선적으로 파악해 봐야 한다고 제안하였다.

현재까지도 많은 학문 분야 속에서 자신의 행복 또는 삶을 느끼는 삶의 질(주관적 안녕감)에 대하여 연구하고 있다(Diener, 1984). Venhoven(1991)은 안녕(Wel-being)을 두 가지 차원으로 나눌 수 있다고 정의하였다. 첫 번째는 개인-집단 수준, 두 번째는 주관성과 객관성으로 분류하고 있는데 사회학자, 경제학자들이 이러한 사회, 집단적 수준의 안녕감에 관심을 가지고 수입, 생활환경과 같은 객관적 사회경제적인 면에 더 치중하는 반면, 심리학자들은 개인적 차원에 관한 주관적인 안녕감을 더 중요시한다는 것을 알 수 있다. 둘째 유형은 한 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하고 판단하는지에 대한 인지적 평가를 중시하는 입장이다. 즉 행복은 개인이 자신의 삶에 대하여 긍정적으로 평가 및 판단하는 상태라는 것으로 정의할 수 있다.

4. 신체적 자기효능감

신체적 자기효능감은 자기효능감과 별개로 본다. 또 다른 용어로 신체적 과제와 연관된 개인의 지각된 능력 수준을 뜻한다. 또한, Ryckman et al.(1982)은 인지 신체 능력을 신체적 기술의 과제 수행이 가능한지를 인지적 능력을 의미하고, 이들의 기술을 표현하며, 그밖에 다른 사람의 평가를 받을 수 있는 상태의 자신감 수준을 자기표현의 자신감을 의미한다라고 정의했다. 인지적 신체능력 척도와 신체적인 자기표현의 자신감 척도 도구를 사용하여 신체적 자기효능감을 측정할 수 있는 측정법을 개발했다. 인지된 신체 능력의 척도는 신체능력을 본인이 인지함을 측정하는 항목으로 구성되고, 신체적 자기표현의 자신감 척도는 사용되는 기술을 보여줄 때의 개인적인 자

신감을 반영시킨 항목들로 구성되어 있다(김경태, 2010). 신체적 자기효능감은 신체적인 부분과 관련된 개인의 인지, 지각 수행 능력과 이에 따른 자신감 수준으로 자아성찰과 자기효능과 같이 내면적인 부분의 만족과는 또 다른 의미로 정의된다(고보미, 최영래, 2015).

또한 신체적 자기효능감은 자신의 신체를 이용해서 과제를 해결 할 수 있다고 믿는 신념 또는 기대감을 의미한다(네이버 국어사전). 인지 신체 능력을 신체적인 기술과제를 해결 할 수 있는 인지적 능력으로 정의내리고, 이들의 기술 표현을하여 다른 사람의 평가를 받는 자신감의 수준을 자기표현의 자신감이라고 정의하였으며 인지 신체능력과 신체적인 자기표현의 자신감은 개인의 신체능력에 대한 효능감 기대를 가져다준다고 했다(문진, 2008).

5. 운동몰입

운동 수행 시 자신의 운동기능, 환경의 요구조건 등이 함께 조화를 이루고 그 활동 자체에 완벽한 상태로 몰두할 때 느껴지는 최적의 심리상태를 일컫는다. 운동몰입의 하위요소는 인지몰입이 있으며 인지몰입은 자신이 행동하고 있는 운동에 관한 심리적 기대로 운동에 대한 자신의 인식 정도이며, 행위 몰입은 자신이 행동하고 있는 운동에 관한 정보와 상상적인 행동에 관한 관심 수준의 정도이다(김명재, 2011).

몰입의 개념을 처음 도입한 학자 Csikszentmihalyi(1990)는 ‘수행하는 사람들이 온전히 몰입의 상태에서 행동을 할 경우 느껴지는 정신적, 신체적 흥분’으로 정의한다. 이후 20여 년 동안 몰입 개념을 정의하기 위하여 여러 학자들의 연구가 수행 되어져 왔었다. 하지만 이들 연구에서 개념적인 부분에서의 정의도 비슷한 정의를 제시하였으나, 대부분의 개념적인 정의가 직관적이며

정확하게 조작되지 못하였다. 이들의 개념적 정의를 통해 추출할 수 있는 공통적인 몰입구성 요소로 재미와 즐거움, 기쁨, 최적의 경험, 몰입, 집중된 주목, 기술과 도전의 균형, 호기심, 시간의 망각 등이 있음을 알 수 있었다 (이시훈, 1999).

Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 홈트레이닝 운동법을 이용하는 사람들의 운동몰입에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감에 미치는 영향을 규명하는데 연구의 목적이 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위해 사용된 연구 방법으로는 연구대상 및 표집, 조사 도구, 설문지의 타당도와 신뢰도 및 자료처리로 구성하였으며, 이에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다.

1. 연구대상 및 표집

본 연구의 대상은 홈트레이닝 운동법을 이용한 경험이 있는 사람들을 모집단으로 선정하였다. 선정된 모집단을 대상으로 연구의 목적을 설명한 후에 2021년 9월 1일부터 10월 30일까지 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 코로나19의 확산으로 인하여 비대면 네이버오피스 설문조사 폼을 사용하였고, 설문조사에서 회수된 설문지는 무응답, 불성실 응답 등의 신뢰성에 저해하는 설문문항을 삭제한 후에 총 204부의 설문지를 연구의 표본으로 사용하였다.

설문조사에 참여한 연구대상자의 인구통계학적 특성은 <표 2>와 같다.

성별로는 남성이 63명, 여성이 141명이 참여하였다.

연령별로는 20세 이하에서 28명, 21세 이상 30세 이하에서 104명, 31세 이상 40세 이하에서 20명, 41세 이상에서 52명이 나타났다.

일주일평균 운동 참여빈도는 주 1회이상 2회 이하에서 79명, 주 3회 이상 4회 이하에서 56명, 주 5회 이상에서 69명으로 나타났다.

운동소요시간은 1시간 이하 165명, 2시간 초과에서 39명으로 나타났다.

운동목적으로는 체력증진을 위해 52명, 다이어트를 위해 87명, 재활목적으로 14명, 근력증진을 위해 51명으로 나타났다.

표 2. 대상자의 인구통계학적 특성

구 분(N=204)		인원(명)	비율(%)
성별	남성	63	30.9
	여성	141	69.1
연령별	20세 이하	28	13.7
	21세~30세 이하	104	51.0
	31세~40세 이하	20	9.8
	41세 이상	52	25.5
일주일 평균 운동 참여빈도	주 1회~2회	79	38.7
	주 3회~4회	56	27.5
	주 5회 이상	69	33.8
운동 소요시간	1시간 이하	165	80.9
	2시간 초과	39	19.1
운동목적	체력증진을 위해	52	25.5
	다이어트를 위해	87	42.6
	재활목적으로	14	6.9
	근력증진을 위해	51	25.0

2. 조사 도구

본 연구는 홈트레이닝 운동법을 이용하는 사람들의 운동몰입에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감에 미치는 영향을 분석하기 위하여 설문지 법을 사용하였다. 설문지는 국내·외 선행연구에 설문지의 타당도와 신뢰도 검증을 시행하여 사용하였던 도구 가운데 본 연구에 맞게 재인용 또는 수정·보완하여 사용하였다.

본 연구의 설문지 구성은 배경 변인 6문항, 삶의 질 6문항, 신체적 자기효능감 9문항, 운동몰입 10문항, 생활만족도 9문항으로 총 40문항으로 구성하였다.

본 연구에서 홈트레이닝의 운동몰입과 삶의 질 신체적 자기효능감과의 영향요인을 조사하기 위하여 홈트레이닝 대상의 배경을 알기 위한 요인 6문항을 본 연구자가 각 배경의 질문에 맞게 사용하였고, 노단단(2014)의 연구에서 사용한 삶의 질에 관한 질문 항목을 6문항으로 수정·보완하여 사용하였으며, 생활만족도에 관한 내용은 9문항으로 수정·보완하여 사용하였다. 또한 송준규(2019)의 연구에서 사용한 신체적 자기효능감에 관한 질문 항목을 9항목, 운동몰입에 관한 질문 항목을 10항목으로 수정·보완하여 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점에서 ‘매우 그렇다’에 5점으로 5점 Likert 척도를 사용하였다.

본 연구에서 사용한 조사도구의 문항지표는 <표 3>과 같다.

표 3. 조사도구의 문항지표

변수	문항수	척도	
삶의 질	6	5점 척도	
신체적 자기효능감	인지된 신체능력	7	5점 척도
	신체적 자기표현 자신감	2	
운동몰입	인지몰입	7	5점 척도
	행위몰입	3	
생활만족	과거생활만족	2	5점 척도
	현재생활만족	4	
	미래생활만족	3	
일반문항	성별, 연령, 일주일평균 운동참여빈도, 운동소요시간, 운동목적	6	
설문문항 합계		40	

1) 삶의 질

본 연구에서 삶의 질 요인을 조사하기 위하여 노단단(2014)이 개발한 ‘삶의 질 척도’를 바탕으로 본 연구의 취지에 맞게 일부 문항을 삭제하고 수정·보완하여 사용하였다.

설문 문항은 11개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점에서 ‘매우 그렇다’에 5점으로 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 삶의 질이 높다는 것을 알 수 있으며 일부 항목에서는 역질문으로 점수가 높을수록 삶의 질이 낮다는 것을 알 수 있다.

삶의 질의 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과는 <표 4>와 같다.

삶의 질의 탐색적 요인분석 결과는 KMO 값이 .833로 나타났고, 총분산은 56.042%로 독립적으로 분류되었다.

삶의 질의 신뢰도 분석 결과는 Cronbach’s Alpha 값이 .839로 나타났다.

표 4. 삶의 질 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과

구분	설문내용	Cronbach’s Alpha
	삶의 질	
삶의 질	a1	.839
	a2	
	a3	
	a4	
	a5	
	a6	
적재값	3.363	KMO=.833
분산(%)	56.042	

2) 신체적 자기효능감

본 연구에서 생활만족도 요인을 조사하기 위하여 송준규(2019)가 개발한 ‘신체적 자기효능감 지지 척도’를 바탕으로 본 연구의 취지에 맞게 일부 문항을 삭제하고 수정·보완하여 사용하였다. 각 설문 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점에서 ‘매우 그렇다’에 5점으로 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 생활만족도가 높다는 것을 알 수 있으며 일부 항목에서는 역질문으로 점수가 높을수록 신체적 자기효능감이 낮다는 것을 알 수 있다.

신체적 자기효능감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과는 <표 6>과 같다.

신체적 자기효능감의 탐색적 요인분석의 결과는 KMO 값이 .874로 나타났고, 분산은 인지된 신체능력 40.739%, 신체적 자기표현 자신감 17.857%, 총분산은 58.596%에서 독립적으로 분류되었다. 신뢰도 분석 결과는 Cronbach's Alpha 값이 .853으로 나타났다.

표 5. 신체적 자기효능감 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과

구분	설문내용		Cronbach's Alpha
	인지된 신체능력	신체적 자기표현 자신감	
인지된 신체능력	c1	.557	.853
	c2	.790	
	c3	.833	
	c4	.601	
	c5	.722	
	c6	.835	
	c7	.630	
신체적 자기표현 자신감	c8	.741	
	c9	.846	
적재값	3.666	1.607	KMO=.874
분산(%)	40.739	17.857	

3) 운동몰입

본 연구에서 운동몰입의 요인을 조사하기 위하여 송준규(2019)가 개발한 ‘운동몰입의 지지 척도’를 바탕으로 본 연구의 취지에 맞게 일부 문항을 삭제하고 수정·보완하여 사용하였다.

설문 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점에서 ‘매우 그렇다’에 5점으로 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 생활만족도가 높다는 것을 알 수 있다.

운동몰입의 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과는 <표 5>와 같다.

운동몰입의 탐색적 요인분석 결과는 KMO 값이 .920로 나타났고, 분산은 인지몰입 54.360%, 행위몰입 21.207%, 총분산은 75.567%에서 독립적으로 분류되었다. 신뢰도 분석 결과는 Cronbach’s Alpha 값이 .938로 나타났다.

표 6. 운동몰입 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과

구분	설문내용		Cronbach's Alpha
	인지몰입	행위몰입	
인지몰입	b1	.820	.938
	b2	.876	
	b3	.869	
	b4	.820	
	b5	.880	
	b6	.764	
	b7	.783	
행위몰입	b8	.518	
	b9	.918	
	b10	.679	
적재값	5.436	2.121	KMO=.920
분산(%)	54.360	21.207	

4) 생활만족도

본 연구에서 생활만족도 요인을 조사하기 위하여 노단단(2014)이 개발한 ‘생활만족도 지지 척도’를 바탕으로 본 연구의 취지에 맞게 일부 문항을 삭제하고 수정·보완하여 사용하였다. 이 설문지 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점에서 ‘매우 그렇다’에 5점으로 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 생활만족도가 높다는 것을 알 수 있으며 일부 항목에서는 역질문으로 점수가 높을수록 생활만족도가 낮다는 것을 알 수 있다.

생활만족의 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과는 <표 7>과 같다.

생활만족의 탐색적 요인분석 결과는 KMO 값이 .883으로 나타났고, 분산은 과거생활만족 20.609%, 현재생활만족 31.188%, 미래생활만족 21.861%, 총 분산은 73.658%에서 독립적으로 분류되었다.

신뢰도 분석 결과는 Cronbach’s Alpha 값이 .834으로 나타났다.

표 7. 생활만족도 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과

구분	설문내용			Cronbach’s Alpha
	현재생활만족	미래생활만족	과거생활만족	
과거 생활만족	d1		.855	.834
	d2		.874	
	d3	.687		
현재 생활만족	d4	.835		
	d5	.820		
	d6	.866		
미래 생활만족	d7	.891		
	d8	.868		
	d9	.445		
적재값	2.807	1.957	1.855	KMO=.883
분산(%)	31.188	21.861	20.609	

3. 조사 절차

본 연구에 사용된 설문지는 선행연구에 사용된 문항들을 본 연구의 목적에 알맞게 재구성 하였으며 예비조사를 통하여 설문지의 타당도 및 신뢰도를 검증하였다. 설문지가 완성된 후 홈트레이닝 참여자의 삶의 질, 신체적 자기효능감, 운동몰입, 생활만족도의 차이 및 영향 관계를 규명하기 위한 조사는 연구자가 대면과 비대면(인터넷 설문조사) 설문지를 배포한 후 설문지의 목적과 기입방법을 설명하여 자기평가의 기입법으로 설문지를 작성한 후 즉시 회수하였다.

4. 자료 처리

본 연구의 설문은 연구 목적 및 내용을 설명한 후 자기평가의 기입법(self-administration)을 사용하여 질문에 응답하였으며, 자료 분석의 목적에 알맞게 통계 프로그램인 SPSS 22.0을 이용하여 분석을 실시하였다.

1. 연구대상자의 일반적 특성은 빈도분석 방법을 실시하였다.
2. 연구대상자 인구사회학적 특성(성별, 연령별, 운동빈도별, 소요시간별, 운동목적)에 따른 삶의 질, 신체적 자기효능감, 운동몰입, 생활만족도 비교는 독립표본 t-test와 일원변량(one-way ANOVA) 분산분석을 실시하였으며, 분석 결과 유의한 차이가 나타났을 시 scheffe를 이용한 사후 검증을 실시하였다.
3. 운동몰입이 삶의 질과 신체적 자기효능감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 회귀분석(regression analysis)을 실시하였다.
4. 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

IV. 연구 결과

1. 참여자 특성에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 차이

1) 성별에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감

<표 8>과 같이 성별에 따른 삶의 질 비교에서 남성 $3.868 \pm .641$ 로 여성 $3.683 \pm .777$ 보다 높은 것으로 나타났지만, 통계적으로는 $p < .05$ 수준에 차이가 유의하지 않는것으로 나타났다.

<표 8>과 같이 성별에 따른 신체적 자기효능감에서는 인지된 신체능력에서 남성 $2.181 \pm .839$ 로 여성 $2.576 \pm .903$ 보다 낮은 것으로 나타났고, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의한것으로 나타났다. 또한, 신체적 자기표현 자신감에서 남성 $2.587 \pm .986$ 로 여성 $2.621 \pm .912$ 보다 낮은 것으로 나타났지만, 통계적으로는 $p < .05$ 수준에 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 8. 성별에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 비교

요인	남성		여성		t	p
	M	SD	M	SD		
삶의질	3.868	0.641	3.683	0.777	1.649	.101
인지된 신체능력	2.181	0.839	2.576	0.903	-2.950	.004
신체적 자기표현자신감	2.587	0.986	2.621	0.912	-.235	.815

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

2) 연령에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감

<표 9>와 같이 연령에 따른 삶의 질 비교에서 21세~30세 이하가 제일 높은 것으로 나타났다. 20세 이하 $3.786 \pm .652$, 21세~30세 이하 $3.829 \pm .746$, 31세~40세 이하 $3.708 \pm .909$, 41세 이상 $2.582 \pm .893$ 으로 나타났지만, 통계적으로는 $p < .05$ 수준에 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

<표 9>와 같이 연령에 따른 신체적 자기효능감에서는 인지된 신체능력 비교에서 41세 이상이 제일 높은 것으로 나타났다. 20세 이하 $2.255 \pm .836$, 21세~30세 이하 $2.445 \pm .948$, 31세~40세 이하 $2.450 \pm .743$, 41세 이상 $2.582 \pm .893$ 으로 나타났지만, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다. 또한 신체적 자기표현감 비교에서 31세~40세 이하가 제일 높은 것으로 나타났다. 20세 이하 $2.607 \pm .916$, 21세~30세 이하 $2.635 \pm .928$, 31세~40세 이하 $2.950 \pm .924$, 41세 이상 $2.433 \pm .924$ 로 나타났지만, 통계적으로는 $p < .05$ 수준에 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 9. 연령에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 비교

요인	20세 이하		21세 ~ 30세 이하		31세 ~ 40세 이하		41세 이상		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
1	3.786	0.652	3.829	0.746	3.708	0.909	3.551	0.690	1.681	.172
2	2.255	0.836	2.445	0.948	2.450	0.743	2.582	0.893	.809	.490
3	2.607	0.916	2.635	0.928	2.950	0.972	2.433	0.924	1.547	.203

1. 삶의 질, 2. 인지된신체능력, 3. 신체적자기표현감

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

3) 운동빈도에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감

<표 10>과 같이 운동빈도에 따른 삶의 질 비교에서 주 5회 이상이 제일 높은 것으로 나타났다. 주 1회~2회 3.595±.671, 주 3회~4회 3.729±.659, 주 5회 이상 3.915±.847로 나타났고, 통계적으로 p<.05수준에서 차이가 유의하지 않는것으로 나타났다.

<표 10>과 같이 운동빈도에 따른 신체적 자기효능감에서는 인지된 신체능력 비교에서 주 1회~2회가 제일 높은 것으로 나타났다. 주 1회~2회 2.566 ±.953, 주 3회~4회 2.518±.780, 주 5회 이상 2.275±.915로 나타났지만, 통계적으로 p<.05수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

또한 신체적 자기표현감 비교에서 주 1회~2회가 제일 높은 것으로 나타났다. 주 1회~2회 2.734±.933, 주 3회~4회 2.482±.732, 주 5회 이상 2.572±1.065로 나타났지만, 통계적으로 p<.05수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 10. 운동빈도에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 비교

요인	주 1회 ~ 2회		주 3회 ~ 4회		주 5회 이상		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
1	3.595	0.671	3.729	0.659	3.915	0.847	3.535	.031
2	2.566	0.953	2.518	0.780	2.275	0.915	2.133	.121
3	2.734	0.933	2.482	0.732	2.572	1.065	1.285	.279

1. 삶의 질, 2. 인지된신체능력, 3. 신체적자기표현감

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

4) 참여시간에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감

<표 11>과 같이 참여시간에 따른 삶의 질 비교에서 1시간 이하 $3.687 \pm .737$ 로 1시간 초과 $3.966 \pm .728$ 보다 낮은 것으로 나타났고, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의한 것으로 나타났다.

<표 11>과 같이 참여시간에 따른 신체적 자기효능감에서는 인지된 신체능력에서 1시간 이하 $2.495 \pm .916$ 로 1시간 초과 $2.282 \pm .819$ 보다 낮은 것으로 나타났지만, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다. 또한, 신체적 자기표현감 비교에서 1시간 이하 $2.667 \pm .942$ 로 1시간 초과 $2.372 \pm .864$ 보다 낮은 것으로 나타났지만, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 11. 참여시간에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 비교

요인	1시간 이하		1시간 초과		t	p
	M	SD	M	SD		
삶의 질	3.687	0.737	3.966	0.728	-2.131	.034
인지된 신체능력	2.495	0.916	2.282	0.819	1.332	.184
신체적 자기표현자신감	2.667	0.942	2.372	0.864	1.784	.076

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

5) 운동목적에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감

<표 12>와 같이 운동목적에 따른 삶의 질 비교에서 근력증진이 제일 높은 것으로 나타났다. 체력증진 3.686±.778, 다이어트 3.674±.739, 재활목적 3.702±.578, 근력증진 3.918±.0.739로 나타났지만, 통계적으로 p<.05수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

<표 12>와 같이 운동목적에 따른 신체적 자기효능감에서는 인지된 신체능력 비교에서 다이어트가 제일 높은 것으로 나타났다. 체력증진 2.580±.870, 다이어트 2.629±.912, 재활목적 2.347±1.016, 근력증진 2.059±.767로 나타났고, 통계적으로 p<.05수준에서 차이가 유의한 것으로 나타났다. 또한 신체적 자기표현감 비교에서 재활목적이 제일 높은 것으로 나타났다. 체력증진 2.548±.812, 다이어트 2.730±.936, 재활목적 2.893±1.180, 근력증진 2.392±.945로 나타났지만, 통계적으로 p<.05수준에서 차이가 유의하지 않는것으로 나타났다.

표 12. 운동목적에 따른 삶의 질과 신체적 자기효능감 비교

요인	체력증진		다이어트		재활목적		근력증진		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
1	3.686	0.778	3.674	0.739	3.702	0.578	3.918	0.739	1.321	.269
2	2.580	0.870	2.629	0.912	2.347	1.016	2.059	0.767	5.057	.002
3	2.548	0.812	2.730	0.936	2.893	1.180	2.392	0.945	1.937	.125

1. 삶의 질, 2. 인지된신체능력, 3. 신체적자기표현감

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

2. 참여자 특성에 따른 운동몰입 차이

1) 성별에 따른 운동몰입

<표 13>과 같이 성별에 따른 운동몰입 비교에서는 인지몰입 비교에서 남성 $4.027 \pm .764$ 로 여성 $3.826 \pm .950$ 보다 높은 것으로 나타났지만, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는것으로 나타났다. 또한, 행위몰입 비교에서 남성 $3.952 \pm .844$ 로 여성 $3.532 \pm .902$ 보다 높은 것으로 나타났고, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의한 것으로 나타났다.

표 13. 성별에 따른 운동몰입 비교

요인	남성		여성		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD		
인지몰입	4.027	0.764	3.826	0.950	1.482	.140
행위몰입	3.952	0.844	3.532	0.902	3.135	.002

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

2) 연령에 따른 운동몰입

<표 14>와 같이 연령에 따른 운동몰입 비교에서는 인지몰입 비교에서 20세 이하가 제일 높은 것으로 나타났다. 20세 이하 4.051±.911, 21세~30세 이하 3.883±.861, 31세~40세 이하 4.007±.1.082, 41세 이상 3.764±.902로 나타났지만, 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다. 또한 행위몰입 비교에서 31세~40세 이하가 제일 높은 것으로 나타났다. 20세 이하 3.869±.876, 21세~30세 이하 3.638±.868, 31세~40세 이하 3.983±.933, 41세 이상 3.474±.948로 나타났지만, 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 14. 연령에 따른 운동몰입 비교

요인	20세 이하		21세 ~ 30세 이하		31세 ~ 40세 이하		41세 이상		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
	1	4.051	0.911	3.883	0.861	4.007	1.082	3.764		
2	3.869	0.876	3.638	0.868	3.983	0.933	3.474	0.948	2.139	.097

1. 인지몰입, 2. 행위몰입

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

3) 운동빈도에 따른 운동몰입

<표 15>와 같이 운동빈도에 따른 운동몰입 비교에서는 인지몰입 비교에서 주 5회 이상이 제일 높은 것으로 나타났다. 주 1회~2회 $3.693 \pm .818$, 주 3회~4회 $3.849 \pm .902$, 주 5회 이상 $4.143 \pm .937$ 로 나타났고, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의한 것으로 나타났다. 또한 행위몰입 비교에서 주 5회 이상이 제일 높은 것으로 나타났다. 주 1회~2회 $3.527 \pm .850$, 주 3회~4회 $3.565 \pm .943$, 주 5회 이상 $3.894 \pm .899$ 로 나타났고, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의한 것으로 나타났다.

표 15. 운동빈도에 따른 운동몰입 비교

요인	주 1회 ~ 2회		주 3회 ~ 4회		주 5회 이상		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
1	3.693	0.818	3.849	0.902	4.143	0.937	4.863	.009
2	3.527	0.850	3.565	0.943	3.894	0.899	3.548	.031

1. 인지몰입, 2. 행위몰입

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

4) 참여시간에 따른 운동몰입

<표 16>과 같이 참여시간에 따른 운동몰입 비교에서는 인지몰입 비교에서 1시간 이하 $3.816 \pm .867$ 로 1시간 초과 $4.194 \pm .979$ 보다 낮은 것으로 나타났고, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의한 것으로 나타났다. 또한, 행위몰입 비교에서 1시간 이하 $3.570 \pm .880$ 로 1시간 초과 $4.051 \pm .913$ 보다 낮은 것으로 나타났고, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 16. 참여시간에 따른 운동몰입 비교

요인	1시간 이하		1시간 초과		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD		
인지몰입	3.816	0.867	4.194	0.979	-2.391	.018
행위몰입	3.570	0.880	4.051	0.913	-3.053	.003

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

5) 운동목적에 따른 운동몰입

<표 17>과 같이 운동목적에 따른 운동몰입 비교에서는 인지몰입 비교에서 재활목적이 제일 높은 것으로 나타났다. 체력증진 3.761±.863, 다이어트 3.762±.946, 재활목적 4.296±.705, 근력증진 4.120±.844로 나타났고, 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 차이가 유의한 것으로 나타났다. 또한 행위몰입 비교에서 재활목적이 제일 높은 것으로 나타났다. 체력증진 3.519±1.011, 다이어트 3.559±.827, 재활목적 4.095±.697, 근력증진 3.863±.917로 나타났고, 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 차이가 유의한 것으로 나타났다.

표 17. 운동목적에 따른 운동몰입 비교

요인	체력증진		다이어트		재활목적		근력증진		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
1	3.761	0.863	3.762	0.946	4.296	0.705	4.120	0.844	3.104	.028
2	3.519	1.011	3.559	0.827	4.095	0.697	3.863	0.917	2.788	.042

1. 인지몰입, 2. 행위몰입

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

3. 참여자 특성에 따른 생활만족도 차이

1) 성별에 따른 생활만족도

<표 18>과 같이 성별에 따른 생활만족도 비교에서는 과거 생활만족에서 남성 $3.429 \pm .787$ 로 여성 $3.365 \pm .884$ 보다 낮은 것으로 나타났지만, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다. 현재생활만족 비교에서 남성 $3.746 \pm .854$ 로 여성 $3.817 \pm .901$ 보다 낮은 것으로 나타났지만, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

또한, 미래생활만족 비교에서 남성 $4.026 \pm .830$ 로 여성 $4.000 \pm .859$ 보다 높은 것으로 나타났지만, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 18. 성별에 따른 생활만족도 비교

요인	남성		여성		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD		
과거생활만족	3.429	0.787	3.365	0.884	.488	.626
현재생활만족	3.746	0.854	3.817	0.901	-.531	.596
미래생활만족	4.026	0.830	4.000	0.859	.205	.838

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

2) 연령에 따른 생활만족도

<표 19>와 같이 연령에 따른 생활만족도 비교에서는 과거 생활만족 비교에서 31세~40세 이하가 제일 높은 것으로 나타났다. 20세 이하 3.446±.629, 21세~30세 이하 3.428±.902, 31세~40세 이하 3.550±.776, 41세 이상 3.183±.875로 나타났지만, 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다. 현재 생활만족 비교에서 31세~40세 이하가 제일 높은 것으로 나타났다. 20세 이하 3.821±.827, 21세~30세 이하 3.627±.927, 31세~40세 이하 4.100±.930, 41세 이상 4.000±.751로 나타났지만, 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한 미래 생활만족 비교에서 31세~40세 이하가 제일 높은 것으로 나타났다. 20세 이하 3.964±.881, 21세~30세 이하 4.035±.818, 31세~40세 이하 4.333±.892, 41세 이상 3.853±.859로 나타났지만, 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 19. 연령에 따른 생활만족도 비교

요인	20세 이하		21세 ~ 30세 이하		31세 ~ 40세 이하		41세 이상		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
1	3.446	0.629	3.438	0.902	3.550	0.776	3.183	0.875	1.409	.241
2	3.821	0.827	3.627	0.927	4.100	0.930	4.000	0.751	3.061	.029
3	3.964	0.881	4.035	0.818	4.333	0.892	3.853	0.859	1.638	.182

1. 과거생활만족, 2. 현재생활만족, 3. 미래생활만족

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

3) 운동빈도에 따른 생활만족도

<표 20>과 같이 운동빈도에 따른 생활만족도 비교에서는 과거생활만족 비교에서 주 3회~4회가 제일 높은 것으로 나타났다. 주 1회~2회 3.380±.829, 주 3회~4회 3.438±.869, 주 5회 이상 3.348±.880으로 나타났지만, 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는것으로 나타났다. 현재생활만족 비교에서 주 5회 이상이 제일 높은 것으로 나타났다. 주 1회~2회 3.633±.816, 주 3회~4회 3.871±.912, 주 5회 이상 3.920±.923으로 나타났지만, 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는것으로 나타났다. 또한 미래생활만족 비교에서 주 3회~4회가 제일 높은 것으로 나타났다. 주 1회~2회 3.970±.787, 주 3회~4회 4.143±.768, 주 5회 이상 3.942±.970으로 나타났지만, 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 20. 운동빈도에 따른 생활만족도 비교

요인	주 1회 ~ 2회		주 3회 ~ 4회		주 5회 이상		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
1	3.380	0.829	3.438	0.869	3.348	0.880	.171	.843
2	3.633	0.816	3.871	0.912	3.920	0.923	2.246	.109
3	3.970	0.787	4.143	0.768	3.942	0.970	.993	.372

1. 과거생활만족, 2. 현재생활만족, 3. 미래생활만족

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

4) 참여시간에 따른 생활만족도

<표 21>과 같이 참여시간에 따른 생활만족도 비교에서는 과거생활만족 비교에서 1시간 이하 $3.339 \pm .826$ 으로 1시간 초과 $3.577 \pm .950$ 보다 낮은 것으로 나타났지만, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는것으로 나타났다. 현재생활만족 비교에서 1시간 이하 $3.767 \pm .893$ 으로 1시간 초과 $3.917 \pm .853$ 보다 낮은 것으로 나타났지만, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는것으로 나타났다. 또한, 미래생활만족 비교에서 1시간 이하 $3.970 \pm .869$ 로 1시간 초과 $4.171 \pm .745$ 보다 낮은 것으로 나타났지만, 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 21. 참여시간에 따른 생활만족도 비교

요인	1시간 이하		1시간 초과		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD		
과거생활만족	3.339	0.826	3.577	0.950	-1.568	.118
현재생활만족	3.767	0.893	3.917	0.853	-.951	.343
미래생활만족	3.970	0.869	4.171	0.745	-1.335	.183

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

5) 운동목적에 따른 생활만족도

<표 22>와 같이 운동목적에 따른 생활만족도 비교에서는 과거생활만족 비교에서 체력증진이 제일 높은 것으로 나타났다. 체력증진 3.529±.757, 다이어트 3.437±.885, 재활목적 3.107±.764, 근력증진 3.225±.896로 나타났지만, 통계적으로 p<.05수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다. 현재생활만족 비교에서 근력증진이 제일 높은 것으로 나타났다. 체력증진 3.909±.883, 다이어트 3.606±.908, 재활목적 3.946±.804, 근력증진 3.961±.831로 나타났지만, 통계적으로 p<.05수준에서 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다. 또한 미래생활만족 비교에서 재활목적이 제일 높은 것으로 나타났다. 체력증진 3.962±.872, 다이어트 3.854±.893, 재활목적 4.262±.751, 근력증진 4.248±.751로 나타났고, 통계적으로 p<.05수준에서 차이가 유의한 것으로 나타났다.

표 22. 운동목적에 따른 생활만족도 비교

요인	체력증진		다이어트		재활목적		근력증진		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
1	3.529	0.757	3.437	0.885	3.107	0.764	3.225	0.896	1.703	.168
2	3.909	0.883	3.606	0.908	3.946	0.804	3.961	0.831	2.383	.071
3	3.962	0.872	3.854	0.893	4.262	0.587	4.248	0.751	2.862	.038

1. 과거생활만족, 2. 현재생활만족, 3. 미래생활만족

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

4. 삶의 질에 대한 상관관계

<표 23>과 같이 삶의 질에 대하여 운동몰입의 하위요인인 인지몰입과 행위 몰입은 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 정(+)의 상관관계가 나타났고, 삶의 질에 대하여 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력과 신체적 자기표현 자신감은 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 부(-)의 상관관계가 나타났다. 또한, 삶의 질에 대하여 생활만족도의 하위요인인 과거생활만족, 현재생활만족, 미래생활만족은 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 정(+)의 상관관계가 나타났다.

표 23. 변수들간의 상관관계 분석

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1							
2	.489**	1						
3	.343**	.703**	1					
4	-.376**	-.429**	-.295**	1				
5	-.202**	-.139*	-.077	.428**	1			
6	.493**	.230**	.158*	-.052	-.069	1		
7	.373**	.283**	.165*	-.401**	-.461**	.206**	1	
8	.450**	.453**	.334**	-.474**	-.309**	.308**	.536**	1

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

1. 삶의 질, 2. 인지몰입, 3. 행위몰입, 4. 인지된신체능력, 5. 신체적 자기표현자신감,
 6. 과거생활만족, 7. 현재생활만족, 8. 미래생활만족

5. 운동몰입과 삶의 질의 영향관계

<표 24>와 같이 운동몰입의 하위요인인 인지몰입과 행위몰입이 삶의 질에 미치는 영향에 대한 회귀분석의 설명력은 전체의 23.9%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비($F=31.515$, $p=.000$)에서 제시된 바와 같이 통계적으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 영향이 있는 것으로 나타났다.

운동몰입의 하위요인인 인지몰입의 영향력(β)은 .448로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 행위몰입의 영향력(β)은 .000으로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 24. 운동몰입과 삶의 질의 회귀분석

변 인	B	SE	Beta	t	p
(상수)	2.174	.213		10.225	.000
인지몰입	.403	.071	.488	5.646	.000
행위몰입	.000	.071	.000	.004	.997

$R^2=.239$ $F=31.515(p=.000)$

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

6. 운동몰입과 신체적 자기효능감의 영향관계

<표 25>와 같이 운동몰입의 하위요인인 인지몰입과 행위몰입이 신체적 자기효능감에 미치는 영향에 대한 회귀분석의 설명력은 전체의 17.1%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비($F=20.658$, $p=.000$)에서 제시된 바와 같이 통계적으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 영향이 있는 것으로 나타났다.

운동몰입의 하위요인인 인지몰입의 영향력(β)은 .422로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 행위몰입의 영향력(β)은 .014로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 25. 운동몰입과 신체적 자기효능감의 회귀분석

변 인	B	SE	Beta	t	p
(상수)	3.984	.250		15.913	.000
인지몰입	.393	.084	.422	4.679	.000
행위몰입	.013	.084	.014	.152	.879

$R^2=.171$ $F=20.658(p=.000)$

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

V. 논의

본 연구는 홈트레이닝에 참여한 대상자의 특성에 따른 삶의 질, 신체적 자기효능감, 운동몰입, 생활만족도의 차이를 분석한 결과와 홈트레이닝의 운동몰입이 삶의 질과 신체적 자기효능감에 미치는 영향을 규명하였다. 이에 대한 연구결과를 가지고 다음과 같은 논의를 하고자 한다.

첫째, 삶의 질과 신체적 자기효능감의 인구통계학적 특성에 따른 차이 결과는 운동빈도에 따른 삶의 질 비교에서 주 5회 이상이 제일 높은 것으로 나타났고, 주 1회~2회, 주 3회~4회, 주 5회 이상에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 참여시간에 따른 삶의 질 비교에서 1시간 이하가 1시간 초과보다 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만, 성별에 따른 삶의 질 비교에서는 차이가 없는 것으로 나타났고, 연령에 따른 삶의 질 비교에서도 차이가 없는 것으로 나타났으며, 운동목적에 따른 삶의 질 비교에서도 차이가 없는 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과는 노단단(2014)의 연구에서도 연령이 적을수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났고, 삶의 질은 자신이 느끼는 건강상태에 신체적 건강과 심리적 건강에서 차이가 있다는 결과는 본 연구인 홈트레이닝의 중요성을 부분적으로 지지하고 있는 결과이다. 이러한 이유는 연령이 적을수록 홈트레이닝을 통한 자아실현의 기대가 높기 때문이고, 연령이 높아질수록 사회·경제적 상태에서 개인의 발전에 대한 심리적 불안 때문이라고 사료된다.

김송은(2019)은 홈트레이닝이 편리하고 재미있는 홈트레이닝으로 정착하기 위해서는 전문적인 지도자의 방문 트레이닝을 함께 접목함으로써 개인의 건강과 행복에 만족을 줄 수 있는 지도자 교육과 프로그램 고착의 필요성을 강조하였다.

또한, 성별에 따른 신체적 자기효능감의 비교에서는 인지된 신체능력은 남성이 여성보다 낮은 것으로 나타났고, 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동목적에 따른 신체적 자기효능감에서 인지된 신체능력 비교에서는 다이어트가 제일 높은 것으로 나타났고, 체력증진, 다이어트, 재활목적, 근력증진에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 신체적 자기표현감 비교에서는 재활목적이 제일 높은 것으로 나타났고, 체력증진, 다이어트, 재활목적, 근력증진에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이와 같은 연구 결과와 같이 신체적 자기효능감에서 남성과 여성의 차이가 발생하였고, 신체적 자기효능감 능력을 향상을 위해 다이어트가 선호도가 높은 것으로 나타났다. 이러한 이유로 황체리 등(2021)의 연구와 같이 지속적으로 여성들과 남성들이 선호하는 운동프로그램을 조사하여 신체적 자기효능감에 도움이 되고, 심리적 안정감을 높일 수 있는 홈트레이닝 프로그램의 내용의 폭을 넓혀가야 할 것이라고 하였다.

Küüsmaa-Schildt et al(2019)과 Stults-Kolehmainen & Sinha(2014)의 연구에서 운동은 스트레스 세로토닌(serotonin)과 호르몬(stress hormones)의 증가를 약화시키므로 활력과 자존감을 향상시킬 수 있고, 짧은 기간이라도 심리적인 불안을 감소시키며, 피로와 긴장을 해소하는데 효과적이라고 하였다.

또한 유혜인 등(2021)은 온라인 홈트레이닝은 성인 남녀의 우울, 스트레스, 자기효능감과 같은 정신적 건강의 변화에 긍정적인 영향이 있다고 하였으며, 코로나19 팬데믹으로 인하여 발생할 수 있는 다양한 정신 건강 문제에 대한 중재를 온라인 홈트레이닝으로 극복할 수 있는 가능성이 있다고 하였다. 그러므로 홈트레이닝 프로그램이 효과를 극대화하여 신체적 자기효능감을 높이기 위해서는 이에 맞는 보건 정책과 프로그램이 확대되어야 할 것이다.

둘째, 성별에 따른 운동몰입 비교에서 행위몰입 비교에서는 남성이 여성보다 높은 것으로 나타났고, 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 인지몰입 비교에서는 남성이 여성보다 높은 것으로 나타났지만, 유의한 차이가 없는

것으로 나타났다. 운동빈도에 따른 운동몰입 비교에서 인지몰입 비교에서는 주 5회 이상이 제일 높은 것으로 나타났고, 주 1회~2회, 주 3회~4회, 주 5회 이상에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 행위몰입 비교에서는 주 5회 이상이 제일 높은 것으로 나타났고, 주 1회~2회, 주 3회~4회, 주 5회 이상에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 참여시간에 따른 운동몰입 비교에서 인지몰입 비교에서는 1시간 이하가 1시간 초과 보다 낮은 것으로 나타났고, 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한, 행위몰입 비교에서는 1시간 이하가 1시간 초과보다 낮은 것으로 나타났고, 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동목적에 따른 운동몰입 비교에서 인지몰입 비교에서는 재활목적이 제일 높은 것으로 나타났고, 체력증진, 다이어트, 재활목적, 근력증진에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 행위몰입 비교에서는 재활목적이 제일 높은 것으로 나타났고, 체력증진, 다이어트, 재활목적, 근력증진에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

본 연구 결과와 같이 남성이 여성보다 운동몰입에 높게 나타났다. 이러한 결과는 김상화(2022)의 연구에서 홈트레이닝은 참여자의 주거공간 및 업무공간 내에서 자유롭게 할 수 있고, 시간선택 및 이동시간에서 건강유지에 여유를 누릴 수 있기 때문이라고 하였다. 이러한 이유로 남성이 여성보다 건강을 유지하는 개인 맞춤형 운동프로그램에 몰입한다고 사료된다. 이와 같이 성별에 따른 참여자의 능력에 맞는 운동프로그램을 개발하여 개인이 직접 맞춤형 프로그램을 스스로 기획할 수 있는 원인을 제공해야 할 것이다.

최성호 등(2017)은 미디어 기술향상과 함께 홈트레이닝 수요가 늘어나고 있지만, 전문적인 지식이 없는 참여자에게 정확한 운동처방 기술 및 식이요법 방법 등을 제공하여 지속적인 흥미를 유지할 필요성이 있다. 또한 김송은(2019)은 현재의 홈트레이닝은 기술 발달 및 미디어를 통하여 다양한 영상이 노출되고 있지만, 전문적인 지식을 보유하고 있는 전문적인 지도자를 직접 장소로 초빙하여 운동하는 방문 홈트레이닝도 점차 늘어가고 있는 실정이라

고 하였다. 이처럼 다양한 홈트레이닝 참여자가 만족할 수 있는 다양한 프로그램의 변화가 요구되는 시점이라고 할 수 있다.

셋째, 성별에 따른 생활만족도 비교에서 과거생활만족 비교에서는 남성이 여성보다 낮은 것으로 나타났지만, 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

연령에 따른 생활만족도 비교에서 과거생활만족 비교에서는 31세~40세 이하가 제일 높은 것으로 나타났고, 20세 이하, 21세~30세 이하, 31세~40세 이하, 41세 이상에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 현재생활만족 비교에서는 31세~40세 이하가 제일 높은 것으로 나타났고, 20세 이하, 21세~30세 이하, 31세~40세 이하, 41세 이상에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한 미래생활만족 비교에서는 31세~40세 이하가 제일 높은 것으로 나타났고, 20세 이하, 21세~30세 이하, 31세~40세 이하, 41세 이상에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과는 신지은(2008)의 생활만족도 연구에서 연령이 적을수록 생활만족도가 가장 높다는 연구결과와 부분적으로 일치한다. 이러한 이유는 홈트레이닝은 조은숙(2000)의 연구와 같이 다양한 운동의 효과를 통하여 적극적인 생활패턴이 생기기 때문에 생활의 만족도가 높아질 수 있기 때문이라고 본다. 또한 노단단(2014)의 생활만족도에 관한 연구에서 과거 생활만족, 현재 생활만족, 미래 생활만족에서 차이가 나타나서 본 연구의 결과를 지지하였다. 이러한 결과는 이인방(2010)의 생활만족도는 건강상태에 차이가 있음을 규명한 연구와 같이 생활만족을 위해서는 홈트레이닝의 중요하다는 것을 알 수 있었다. 운동목적에 따른 생활만족도 비교에서 미래생활만족 비교에서는 재활목적이 제일 높은 것으로 나타났고, 체력증진, 다이어트, 재활목적, 근력증진에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 과거생활만족 비교에서는 체력증진이 제일 높은 것으로 나타났고, 체력증진, 다이어트, 재활목적, 근력증진에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 현재생활만족 비교에서는 근력증진이 제일 높은 것으로 나타났고, 체력증진, 다이어트, 재활목적,

근력증진에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

하지만, 성별에 따른 생활만족도 비교에서는 차이가 없는 것으로 나타났고, 연령에 따른 생활만족도 비교에서도 차이가 없는 것으로 나타났으며, 운동빈도에 따른 생활만족도 차이도 없는 것으로 나타났다. 참여시간에 따른 생활만족도도 차이가 없는 것으로 나타났다.

노단단(2014)은 미래에 대한 생활만족도에서도 신체적 건강과 심리적 건강에서 영향을 받는 것으로 나타났으며, 건강은 과거, 현재, 미래의 생활만족에 주요한 역할을 한다고 하여 본 연구의 결과를 지지하였다. 미래생활만족을 위해서는 재활목적이 중요하다는 것을 본 연구를 통하여 알게 되었고, 홈트레이닝과 같은 운동은 Morgan & Goldston(1987)의 결과와 같이 개인의 정신건강과 심리적 안녕에 긍정적으로 작용하여 불안과 우울을 감소시킨다고 하였다. 그러므로 홈트레이닝은 미래의 생활만족을 위해서 재활목적으로도 용이한 운동이라고 할 수 있다.

넷째, 운동몰입의 하위요인인 인지몰입은 삶의 질에 영향이 끼치는 것으로 나타났고, 행위몰입은 삶의 질에 영향이 없는 것으로 나타났다.

송준규(2019)의 연구에서 몰입을 경험한 대상자는 행복감과 활력을 느끼면서 몰입경험을 인지하게 되고, 신체적인 능력의 자신감 함양을 통하여 전인적 성장이 함양되어 생활할 수 있도록 한다고 하여 본 연구의 결과를 지지하여 주고 있다. 또한 이러한 결과를 통하여 신체능력 향상은 운동몰입과 생활만족도의 관계에서 주요한 역할을 할 수 있다는 것을 알 수 있었다. 장문형(2011)의 연구에서 운동에 흥미를 가지고 운동에 몰입하면 신체능력, 신체적 자기표현자신감에 유의한 영향이 나타난다고 하였고, 김태운(2018)의 운동몰입이 낮은 참여자는 자기표현에 대한 자신감과 신체능력을 낮게 인지하고, 운동몰입이 높은 참여자는 체력과 기술의 향상 등을 통하여 신체적 자기효능감의 수준이 높아진다고 하여 본 연구의 결과를 부분적으로 지지하여 주고 있다.

다섯째, 운동몰입의 하위요인인 인지몰입은 신체적 자기효능감에 영향이 끼치는 것으로 나타났고, 행위몰입은 신체적 자기효능감에 영향이 없는 것으로 나타났다.

이성환(2017)이 퍼스널트레이닝 참여자를 대상으로 한 연구에서 인지몰입은 신체적 자기효능감에 의한 영향이 나타났지만, 행위몰입에서는 유의한 영향이 나타나지 않아서 본 연구 결과를 지지하여 주었다. 이러한 결과는 퍼스널 트레이닝의 훈련이 대상자에게 노력 정도와 행동 선택에 따른 효능 기대와 결과 기대를 제공하고 있다는 것을 알 수 있었다. 현준오(2013)의 연구에서 운동몰입이 높을수록 신체적 자기효능감이 높아진다고 하였고, 김세훈(2015)의 연구에서 운동몰입이 신체능력과 신체적 자기표현 자신감에 유의한 영향이 있는 것으로 나타났으며, 운동성과 심리적 효과를 평가하는 주요한 의미가 있다고 하였다. 또한 김대근(2011)은 명확한 목표를 설정하고 도전하는 사람들의 경우에는 운동몰입이 높을수록 신체능력이 높다고 하였다. 이러한 운동몰입이 신체적 자기효능감에 긍정적인 영향관계가 있다는 연구결과와 같이 홈트레이닝 대상자에게 운동목표를 명확하게 설정하고, 노력에 대한 중요성을 제시한다면 신체활동을 통한 신체적 자기효능감을 향상시킬 수 있을 것이라 사료된다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 홈트레이닝에 참여한 대상자의 특성에 따른 삶의 질, 신체적 자기효능감, 운동몰입, 생활만족도의 차이를 분석한 결과와 홈트레이닝의 운동몰입이 삶의 질과 신체적 자기효능감에 미치는 영향을 규명하였다. 이에 대한 연구결과를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 삶의 질과 신체적 자기효능감의 인구통계학적 특성에 따른 차이 결과 운동빈도에 따른 삶의 질 비교에서 주 5회 이상이 제일 높은 것으로 나타났고, 주 1회~2회, 주 3회~4회, 주 5회 이상에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 참여시간에 따른 삶의 질 비교에서 1시간 이하가 1시간 초과 보다 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 성별에 따른 신체적 자기효능감의 비교에서는 인지된 신체능력은 남성이 여성 보다 낮은 것으로 나타났고, 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동목적에 따른 신체적 자기효능감에서 인지된 신체능력 비교에서는 다이어트가 제일 높은 것으로 나타났고, 체력증진, 다이어트, 재활목적, 근력증진에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 성별에 따른 운동몰입 비교에서 행위몰입 비교에서는 남성이 여성 보다 높은 것으로 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동빈도에 따른 운동몰입 비교에서 인지몰입 비교에서는 주 5회 이상이 제일 높은 것으로 나타났고, 주 1회~2회, 주 3회~4회, 주 5회 이상에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 행위몰입 비교에서는 주 5회 이상이 제일 높은 것으로 나타났고, 주 1회~2회, 주 3회~4회, 주 5회 이상에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타

났다. 참여시간에 따른 운동몰입 비교에서 인지몰입 비교에서는 1시간 이하가 1시간 초과보다 낮은 것으로 나타났고, 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한, 행위몰입 비교에서는 1시간 이하가 1시간 초과 보다 낮은 것으로 나타났고, 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동목적에 따른 운동몰입 비교에서 인지몰입 비교에서는 재활목적이 제일 높은 것으로 나타났고, 체력증진, 다이어트, 재활목적, 근력증진에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 행위몰입 비교에서는 재활목적이 제일 높은 것으로 나타났고, 체력증진, 다이어트, 재활목적, 근력증진에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 운동목적에 따른 생활만족도 비교에서 미래생활만족 비교에서는 재활목적이 제일 높은 것으로 나타났고, 체력증진, 다이어트, 재활목적, 근력증진에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

넷째, 운동몰입의 하위요인인 인지몰입은 삶의 질에 유의한 영향을 끼치는 것으로 나타났고, 행위몰입은 삶의 질에 유의한 영향이 없는 것으로 나타났다.

다섯째, 운동몰입의 하위요인인 인지몰입은 신체적 자기효능감에 영향이 끼치는 것으로 나타났고, 행위몰입은 신체적 자기효능감에 영향이 없는 것으로 나타났다.

2. 제언

이상과 같은 연구 결과를 중심으로 다음과 같은 후속연구 제안과 함께 지향해야 할 과제에 대하여 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 참여자가 많은 관심을 보이는 것은 운동몰입과 신체적 자기효능감 신체적 건강 요소였으며, 삶의 질과 생활만족도에서 차이가 있다는 것을 알 수 있었다. 이러한 홈트레이닝 연구를 기반으로 삶의 질 향상과 신체적 자기효능감 향상, 운동몰입, 생활만족도 향상을 위한 기초자료를 마련

하는 계기가 되었다. 이러한 연구 외에도 후속 연구에서는 다른 변수들로 접근하여 비교 연구해 볼 필요가 있었다.

둘째, 이 연구의 대상인 홈트레이닝에 참여하는 이용자들이 어떤 온라인과 미디어 프로그램을 활용하는지에 대한 정보는 미비하다. 따라서 향후 진행될 연구에서는 비대면 운동프로그램을 참여하기 위하여 어떤 경로를 통해 홈트레이닝을 참여하고 어떠한 차이가 있는지 등을 추가적으로 연구할 필요성이 있다.

셋째, 코로나19가 종식이 된다고 하여도 홈트레이닝은 디지털 기술 발전과 라이프 스타일의 변화 등으로 인해 일생생활과 여가시간에도 편안하게 운동 욕구를 채워줄 수 있는 비대면 서비스 운동프로그램들이 지속적으로 나타날 것이라 본다. 따라서 향후에도 지속적으로 비대면 서비스기반 운동프로그램에 대한 연구가 다양한 관점에서 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 고보미, 최영래(2015). 스포츠클럽에 참여하는 중학생의 신체적 자기효능감이 재미와 학교생활만족에 미치는 영향. 한국여성체육학회지, 29(1), 15-28.
- 김경태(2010). 고령여성의 아쿠아로빅 참여에 따른 신체적 자기효능감과 심리적 안정감에 관한 연구. 석사학위논문, 용인대학교.
- 김대근(2011). 중년여성 휘트니스클럽 회원의 운동몰입이 신체적 자기효능감 및 스포츠 가치관에 미치는 영향. 박사학위논문, 대전대학교 대학원.
- 김명재(2011). 남자 중 고등학생의 스포츠 활동에 따른 운동몰입이 리더십에 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 김상화(2022). 홈트레이닝 참여자의 기대, 운동몰입, 운동지속의도와의 관계. 한국컴퓨터정보학회논문지, 27(1), 107-113.
- 김세훈(2015). 초등학생의 학교스포츠클럽 운동동기에 따른 운동몰입이 신체적 효능감에 미치는 영향. 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 김송은(2019). 홈트레이닝 지도자의 멘토링과 운동몰입 및 운동지속의사의 관계. 한국스포츠학회지, 17(4), 751-762.
- 김승권 등(2008). 한국인의 행복결정요인과 행복지수에 관한 연구. 한국보건사회연구원.
- 김중식(2017). 학교스포츠클럽 참여 중·고등학생의 신체적 자기효능감 및 학교폭력 가해행동과의 관계. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 김태운(2018). 축구동호회 참가자들의 운동스트레스와 신체적자기효능감의 관계에서 운동몰입의 조절효과. 한국체육과학회지, 27(2), 347-360.
- 남경인(2005). 중년여성의 자원봉사활동이 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구. 석사학위논문, 명지대학교 대학원.

- 네이버 건강백과(2022). 손리의 운동가이드. <https://terms.naver.com/>
- 네이버 블로그(2016). 홈트레이닝의 유형. <http://blog.naver.com/mohw2016/222676515052>
- 네이버 블로그(2022). 코로나-19. <https://blog.naver.com/kih3115/222440967092>
- 네이버 지식백과(2022). 코로나-19 증상. <https://terms.naver.com/>
- 네이버 지식백과(2022). 코로나-19. <https://terms.naver.com/>
- 노단단(2014). 노인건강운동 참여자의 주관적 건강인지에 따른 삶의 질 및 생활만족도의 관계. 석사학위논문, 강릉원주대학교 대학원.
- 노대성(2010). 노인 웨이트 트레이닝 참여정도가 신체적 자기 효능감 및 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 데일리팝 이지원 기자 ai부터 게임, 유튜브까지... ‘홈트레이닝’ 진화는 어디까지?, <http://www.dailypop.kr/news/articleView.html?idxno=42289>.
- 마크로밀엠브레인 트렌드모니터, 윤덕환, 채선애, 송으뜸, 김윤미(2018). 일상생활 속 운동경험 및 홈트(홈트레이닝)관련 U&A조사, 리서치보고서, 2018(5), 1-37.
- 문진(2008). 중학생의 신체적 자기효능감과 체육수업 내적동기와 체육실기 수행성취도와의 관계, 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 민혜림(2021). 홈트레이닝 참여자의 참여동기와 참여태도가 레저만족에 미치는 영향. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 백승원.(2021). 코로나19 시대의 건강과 운동에 대한 인식 빅데이터 분석. 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 보건복지부(2022). 사회적 거리두기 체제 규정, <https://blog.naver.com/mohw2016/222676515052>.
- 소위영, 전태원, 서동일, 최대혁, 엄우섭, 이호준, 송욱, 장혁기, 서한교, 박성태, 박수경, 김준홍(2009). 12주간의 탄력 저항 운동이 비만 중년

- 여성의 신체적 자기효능감, 우울증 및 건강 관련 삶의 질(SF-36)에 미치는 영향. *Korean Journal of Health Promotion* 9(2), 161-167.
- 송영석(2009). 레저스포츠 참여자의 재미지각과 운동몰입 및 삶의 질의 관계. 석사학위논문, 관동대학교 교육대학원.
- 송준규(2019). 학교스포츠클럽활동에 참여하는 중학생의 운동몰입과 신체적 자기효능감이 학교생활적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 신지은(2008). 노인의 생활체육참가정도가 생활만족에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.
- 신희란(2017). 홈트레이닝 활성화를 위한 브랜딩전략 및 플랫폼 개발에 관한 연구. 석사학위논문, 홍익대학교 국제디자인전문대학원.
- 오정희, 오재우, 조광민(2019). 후기수용모델을 적용한 1인 미디어 유튜브 홈 트레이닝의 지속의도 연구. *한국융합학회논문지* 10(2), 183-193.
- 위키백과(2009). 삶의 질 2009.
- 유경화(2019). 퍼스널트레이닝 참여자의 참여동기가 신체적 자기효능감 및 삶의 질에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 유창우(2022). 근력운동을 병행한 비대면 요가프로그램이 성인여성의 스트레스, 우울감, 삶의 질에 미치는 영향. 석사학위논문, 차의과학대학교 통합의학대학원.
- 유혜인(2021). 4주간의 비대면 홈트레이닝이 성인의 스트레스와 우울 및 자기효능감에 주는 영향. 석사학위논문, 차의과학대학교 대학원.
- 유혜인, 백형진, 김주영(2021). 코로나19 팬데믹 동안 온라인 홈트레이닝 프로그램이 성인 남녀의 스트레스와 우울, 자기효능감에 미치는 영향. *문화와 융합*, 43(11), 987-1000.
- 이성환(2017). 퍼스널트레이닝 참여자들의 운동몰입 경험이 신체적 자기효능감 및 행복감에 미치는 영향. 석사학위논문, 국민대학교 대학원.

- 이시훈(1999). 인터넷 광고효과의 인과적 모델에 관한 연구: 플로우(flow) 경험의 결정요인을 중심으로. 박사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 이윤희(2004). 한국치매노인 가족의 삶의 질 향상을 위한 주거환경 연구. 박사학위논문, 연세대학교 대학원
- 이은진(2022). 코로나 19신규 확진 49만 881명, 역대 두번째 규모. 시사저널, <http://www.datanews.co.kr/news/article.html?no=29207>.
- 이인방(2010). 노인의 여가활동 유형이 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문. 한남대학교 대학원.
- 이지영(2021). 하타요가와 매트 필라테스 운동이 성인여성의 체력 및 코어 근활성도에 미치는 영향. 석사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 장문형(2011). 중학교 체육 특지적성 교육활동 참여자의 재미요인과 운동몰입, 신체적자기효능감의 관계. 스포츠과학논문집, 23, 59-71.
- 정한상, 김성연(2021). 대학생들의 비대면 근력운동 프로그램 수행이 신체구성, 기초체력 및 무산소성 파워에 미치는 영향. 한국스포츠학회지, 19(1), 545-552.
- 조은숙(2001). 노인들을 위한 무용, 동작 치료-강강술래 중심으로. 대한무용학회지, 29. 277-289.
- 질병관리청(2021). 코로나 19 감염경로. www.kdca.go.kr.
- 질병관리청(2022). 코로나 19 사망자 수. www.kdca.go.kr.
- 최성호, 이원욱, 김현주, 원종서, 이지향, 이연주, 김진우(2017). 증강현실을 활용한 홈트레이닝에서 가상 참여자의 영향. 한국감성과학회지, 20(3), 119-130.
- 최의창(2009). 전인지향적 체육교육론으로서의 인문적 체육교육: 탐색적 분석. 한국체육학회지, 48(6), 243-260.
- 한정균(2010). 삶의 질, 행복요인, 마음챙김 특성간의 관계: 인과관계와 간접효과의 탐색. 박사학위논문, 충북대학교 대학원.

허선양(2019). 홈트레이닝 참여자들의 소비유형과 정보 생산 전략연구. 박사학위논문, 한양대학교 대학원.

현준오(2013). 여자고등학생의 운동몰입과 학교행복감의 관계에서 신체적 자기효능감의 매개효과. 석사학위논문, 인천대학교 대학원.

황체리, 전찬수, 신승호(2021). 비대면 운동프로그램에 대한 참여동기가 참여만족 및 운동지속의도에 미치는 영향: 홈트레이닝 참여자를 대상으로. 한국스포츠학회지, 19(4), 323-335.

Andrew, F. M & Withey, S. B.(1976). Socialindicators of wel-being. New York; Plenum Press.

Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological wel-being. Chicago: Aldine.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey - Bass.

Diener, E. (1984). Subjective wel-being. Psychological Buletin, 95, 542-575.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542 - 575.

Dong, E.. D., H., & Gardner, L. (2020). An Interactive Web-based Dashboard to Track COVID019- in Real Time. The Lancet Infectious Diseases, 20(5), 533-534 .

Johns Hopkins(2021). CSSE COVID19 daily reports.

Küüsmäa-Schildt, M., Liukkonen, J., Vuong, M. K., Nyman, K., Häkkinen, K., & Häkkinen, A. (2019). Effects of morning vs. evening combined strength and endurance training on physical performance, sleep and well-being. Chronobiology International, 36(6), 811 - 825.

Morgan, W. P., & Goldston. S. E. (1987). Exercise and mental health. The series in health psychology and behacioral medicine, 162-191.

- Myers, D. G., & Diner, E (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6, 10-9.
- Ryckman, R. M., Robbins, M.A ., Thomoton, B., & Cantrell, P. (1982). Developmant and validation of a physical self-efficacy. scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(5), 891-900.
- Shin, D. C, & Johnson, D. M. (1978).Qvowed happines as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Sonstroem, R. T. (1978). Physical estimation and attraction scales:Rationale and research, *Medicine and Science in Sports*, 10, 97-102.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81 - 121.
- The WHOQOL Group(1998). The World Health Organization Quality of life assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Soc Sci Med*.
- Venhoven, R. (1991). Is happiness relative? *SocialIndicators Research*, 24, 1-34.

<부 록>

설 문 지

안녕하십니까? 본 질문 내용은 옳고 그른 답이 없으며, 여러분의 개인적 생각을 솔직하게 응답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 시간을 내어 본 조사에 참여해 주신 여러분께 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

I. 다음은 일반적인 사항입니다.

다음 사항을 읽고 해당란에 √ 또는 ○ 표시를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 연령은?

- ① 20세 이하 ② 21세~30세 이하 ③ 31세~40세 이하
 ④ 41세~50세이하 ⑤ 51세~ 60세 이하 ⑥ 61세 이상

3. 귀하의 일주일 평균 운동 참여 빈도는?

- ① 주 1회~2회 ② 주 3회~4회 ③ 주 5회 이상

5. 귀하의 홈트레이닝 운동 소요 시간은?

- ① 1시간 이하 ② 2시간 초과

6. 귀하의 홈트레이닝 운동 목적은?

- ① 체력증진을 위해 ② 다이어트를 위해
 ③ 재활목적으로 ④ 근력증진을 위해

A. 삶의 질에 관한 설문조사입니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	이동성이 좋다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 삶이 어느정도 의미 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 정신을 잘 집중 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나의 신체적 외모에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
5	나 자신에 대해 만족한다.	①	②	③	④	⑤
6	나의 대인관계에 대해 만족한다.	①	②	③	④	⑤

B. 신체적 자기효능감에 관한 설문 항목입니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 신체적 움직임이 민첩하지 않다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 스트레스를 견디지 못한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 나를 괴롭히는 신체적 약점을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 달리기에 자신이 없다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 운동기능 실기 평가를 받을 때 자신이 없다.	①	②	③	④	⑤
6	사람들은 평소 나의 자세가 바르지 못하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 근육이 약하다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 스포츠에 자신이 없다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 운동선수라고 해서 나보다 더 많은 매력을 가지고 있지는 않다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

C. 운동몰입에 관한 설문 항목입니다

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 참여하고 있는 운동 활동이 자랑스럽다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 내가 참여하고 있는 운동 활동을 앞으로 계속 할 것이다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 내가 참여하고 있는 운동 활동시간이 항상 기다려진다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 내가 참여하고 있는 운동 활동은 나의 삶에 매우 소중한 부분이다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 내가 참여하고 있는 운동 활동을 생각하면 즐거워진다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 내가 참여하고 있는 운동 활동에서 많은 행복감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 내가 참여하고 있는 운동 활동을 더 많이 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 내가 참여하고 있는 운동 활동은 여가에 내가 가장하고 싶어하는 운동이다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 내가 참여하고 있는 운동 활동의 기술이나 운동 방법에 관한 정보를 얻으려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 내가 참여하고 있는 운동 활동에 관한 신문이나 잡지에 난 기사 또는 tv를 우선 시청한다.	①	②	③	④	⑤

D. 생활 만족도에 관한 설문 항목입니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나의 지난 평생은 성공적인 편이었다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 다른 사람들보다 다복한 편이었다.	①	②	③	④	⑤
3	매일매일의 생활이 따분하고 지루하다.	①	②	③	④	⑤
4	요즘 나는 매사가 짜증스럽다.	①	②	③	④	⑤
5	요즘엔 기쁜일보다 슬픈일이 더 많다.	①	②	③	④	⑤
6	요즘 화나는 일만 점점 많아진다.	①	②	③	④	⑤
7	앞으로 내가 할만한 일은 거의 없을 것이다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 가치 있는 일을 더 이상 할 수 없을 것이다.	①	②	③	④	⑤
9	앞으로 내 주위에 재미있고 즐거운 일이 많이 생길 것 같다.	①	②	③	④	⑤