

## The effect of self-determination of home training participants on exercise satisfaction and reuse (Focused on students enrolled in Police Department)

Sang-Hwa Kim\*

\*Adjunct Professor, Dept. of Health Sport, Uiduk University, Gyeongju, Korea

### [Abstract]

In this paper, we propose the relationship between self-determination, home training satisfaction, and reuse of police-related students who participate in home training and train their physical strength. The subjects of this study were students enrolled in the Department of Police Administration and Police Martial Arts at D, S, and K universities in Busan and Gyeongnam area. Among them, 349 students who had participated in home training were surveyed. As a result of verifying the relationship between self-determination, exercise satisfaction, and reuse factors using the collected data, SPSSWIN VER 25+, AMOS 20.0 program, First, autonomy, competence, and relationship, which are sub-factors of self-determination of home training participants, had a positive effect on home training satisfaction. Second, exercise satisfaction of home training participants had a positive effect on home training reuse.

Based on the research results, It is essential to identify and manage what home training participants demand. It is believed that this can be a positive process for the development of home training.

▶ **Key words:** Home training, Self-determination, Exercise satisfaction, Reuse, Police

### [요 약]

본 논문에서는 홈트레이닝에 참여하여 체력을 단련하고 있는 경찰관련학과 학생들의 자기결정성과 홈트레이닝 만족도와 재이용과의 관계를 알아보려고 하였다. 이를 위해 부산, 경남지역 D, S, K대학교 경찰행정학과, 경찰무도학과 재학생중 홈트레이닝에 참여한 경험이 있는 학생 349명을 대상으로 조사하였다. SPSSWIN VER 25+, AMOS 20.0 프로그램을 이용하여 자기결정성, 운동만족, 재이용 요인간의 관계를 검증한 결과, 첫째, 홈트레이닝 참여자의 자기결정성 하위요인인 자율성, 유능감, 관계성은 홈트레이닝 만족도에 긍정적인 영향을 미쳤다. 둘째, 홈트레이닝 참여자의 운동만족은 홈트레이닝 재이용에 긍정적인 영향을 미쳤다.

▶ **주제어:** 홈트레이닝, 자기결정성, 운동만족, 재이용, 경찰

- 
- First Author: Sang-Hwa Kim, Corresponding Author: Sang-Hwa Kim
  - \*Sang-Hwa Kim (bimf2123@hanmail.net), Dept. of Health Sport, Uiduk University
  - Received: 2022. 03. 23, Revised: 2022. 04. 21, Accepted: 2022. 04. 21.

## I. Introduction

코로나 19 감염병 확산 방지와 사회적 거리두기의 차질 없는 이행을 위하여 전국의 모든 생활체육시설과 문화시설을 한시적 및 장기적으로 폐쇄 혹은 영업중단으로까지 이어져 온 것이 벌써 2년이란 세월이 흘러갔다. 인간의 신체적인 움직임 제한으로 많은 어려움이 우리 주변에서 발생하고 있고, 사설 실내체육시설의 경우 집합금지 명령으로 생사의 갈림길에 있음을 알 수 있다. 하지만 사설 실내체육시설의 운영금지로 인하여 영업주 뿐만 아니라 그 시설을 이용해서 체력증진을 도모할 뿐만 아니라 각종 공채시험의 체력검증을 위해 시설을 운영하는 회원들의 경우도 또다른 문제점으로 발생하고 있다. 특히 공공분야 중 소방공무원, 경찰공무원을 준비중인 학생 및 일반인들의 경우 개인적으로 운동하는 경우도 있지만 대부분 사설 체육관을 이용하여 체력검증에 대비하고 있다. 하지만 집합금지 명령으로 인하여 그마저도 이용할 수 없어 스스로 운동할 수 있는 방안을 찾고 있는 실정이다.

2019년 서울 구로동에서 발생한 주취자 사건 관련해서 출동한 두 경찰관 중 한명의 여경이 취객과의 몸싸움에 제대로 대응하지 못하는 영상이 각종 커뮤니티에 퍼지면서 해당 여경의 업무역량이 미흡한 것이 아니냐, 여경의 부족한 체력, 여경의 부적절한 처신 등등 여경의 위상과 능력에 대한 논란으로 번지는 양상이다.

경찰공무원의 경우 각종 치안 현장에서 마주칠 수 있는 다양한 환경에 적응해야 하는 강인한 체력을 요구하고 있다. 이에 경찰공무원 체력관리 규칙(경찰청훈령 제 760호)을 제정하여 경찰공무원의 신체적 운동능력을 향상시키기 위하여 기초적 운동시설을 갖추고 필요한 교육훈련을 실시하며, 경찰공무원 개개인의 신체적 운동능력을 측정하여 체력검정 기준표에 따라 평가를 받게 되며, 매년 10월까지 정기적으로 체력검정을 실시하여야 한다.

경찰공무원 지원자도 마찬가지이다. 순경공채 시험은 필기시험 50%, 체력검사 20%, 면접시험 25%의 비중으로 최종합격자가 결정되는데 체력검사가 25%의 높은 비중으로 차지하고 있다. 현재까지는 체력시험은 남자, 여자 별도의 평가 기준으로 진행되지만, 2023년부터 경찰대학생, 간부후보생 선발에 우선적으로 남녀 구별이 없어지며, 2026년부터는 수험생 모두 남녀 구분없이 동일 기준의 체력시험을 전면 도입한다고 국가경찰위원회에서 변경체력검사 도입안을 심의·의결하였다[1]. 이러한 상황에서 경찰공무원을 준비중인 지원자들의 경우 필기시험의 준비도 중요하지만 체력시험의 준비 또한 중요하기에 개인적으로

사설 스포츠센터를 찾아 운동하고 있는 실정이다. 언제 어디서든 접근 가능한 1인 미디어 서비스 특성을 반영하여 홈트레이닝의 범위를 단순히 '집안에서 하는 운동'으로 국한하지 않고 '개인이 영상을 보고 혼자 운동이 가능한 모든 공간에서 하는 운동'으로 확대하였다[2].

하지만 코로나19로 인한 사회적 거리두기 단계별로 체육시설 이용이 어렵게 되어 이를 대체할 수 있는 또 다른 방안을 찾고 있다. 최근에는 주로 자신의 집에서 놀고 즐기고, 외부에서 거의 활동을 하지 않는 사람들을 일컬어 '호모 루덴스족'이라는 신조어가 탄생했다. 일상속에서 특별한 시간, 장소에 제약없이 자신만의 공간에서 위안과 여유를 즐기는 홈족들이 증가하고 있는 추세이다[3][4]. 홈트레이닝이란 용어는 집을 의미하는 '홈(Home)'과 건강 및 체력 향상을 위한 행하는 '트레이닝(Training)'의 두 글이 합쳐진 것으로 자신의 몸상태에 맞게 스스로 신체를 가꿔하면서 시간과 비용을 절약하며 스포츠 센터를 직접 방문하지 않고 운동할 수 있는 새로운 운동법으로 자리잡고 있다.

최근 2~3년 전부터 해외 유명트레이너의 동영상 뿐만 아니라 국내에서도 전문가들의 노하우를 전달하는 영상을 직접 제작하여 다양한 콘텐츠를 제공하고 있다. 시간과 장소에 제한이 덜하다는 점과 돈이 절약되며, 다양한 프로그램에 공짜로 참여하여 운동할 수 있는 많은 장점도 있지만, 초보자들의 경우 올바른 자세잡기가 힘들어 무너지거나 중심을 잡지 못해 부상을 당하는 경우도 많다.

또한 자신에게 맞는 운동법과 자신이 할 수 있는 중량이 있는데 이를 무시하고 무작정 따라하게 된다면 관절무리와 부상의 위험은 항상 존재한다. 무엇보다 중요한 것은 홈트레이닝의 경우 지도자가 있어 설명해주고 지도해 주는 것이 아니라 본인 스스로 콘텐츠를 찾아 따라하는 경우 이므로 자칫 지루해지고 소극적으로 진행될 수도 있다는 단점도 아울러 가지고 있다.

이에 초기 홈트레이닝에 관한 대부분의 연구는 홈트레이닝 활성화를 위한 전략 및 플랫폼 및 서비스 분야에 집중이 되었고[5][6][7], 점차적으로 홈트레이닝과 신체조성 및 만족도, 참여태도와의 관계[8][9][10][11]에 관한 연구가 활발하게 진행되고 있는 실정이다.

코로나19의 환경에서도 경찰공무원을 꿈꾸는 대학생들은 자신의 성공적인 취업을 위하여 스스로의 내적동기를 부여하여 자신감을 회복하고, 동시에 차별화된 취업준비를 할 필요가 있다[12]. "개인이 자신의 진로를 탐색해 가는 과정에서 진로개발 준비의 정도를 명확히 알고 준비하는 것이 전략적"이라고 밝히고 있으며[13], 이를 자기결정성의 한 형태로 보고 있다. 개인의 심리적 특성으로 자기결

정성의 하위요인으로 자율성, 유능성, 관계성의 3가지 요인을 제시하였고[14], 이 3가지 요인과 취업준비행동, 몰입, 진로적응성 등에 관한 연구도 시도되었다[15][16]. 그 외 다른 연구에서도 자기결정성의 효과에 대해 알아보고자 접근하고 있다. 본 연구에서도 자기결정성 하위요소인 자율성, 유능성, 관계성의 요인이 홈트레이닝에 참여하고 있는 경찰공무원 지망생들의 홈트레이닝 만족도와 재이용과의 관계를 분석함으로써 보다 효과적인 취업준비 행동을 위해 어떻게 해 나가야 하는지에 대한 시사점을 제시하고자 하였다.

홈트레이닝 콘텐츠의 특성상 개개인별로 방문하는 사이트나 프로그램의 전환이 매우 용이하고, 특정 사이트만 집중적으로 참여하는 경우도 있다. 따라서 홈트레이닝 참여자들의 운동만족과 지속적인 재방문을 이끌어 내는 것도 중요하다고 지적하고 있다. 이에 본 연구에서는 홈트레이닝 참여자들의 자기결정성이 운동만족과 재이용과의 관계를 알아보기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다

가설 1. 홈트레이닝 참여자의 자기결정성은 운동만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 홈트레이닝 참여자의 운동만족은 재이용에 영향을 미칠 것이다.

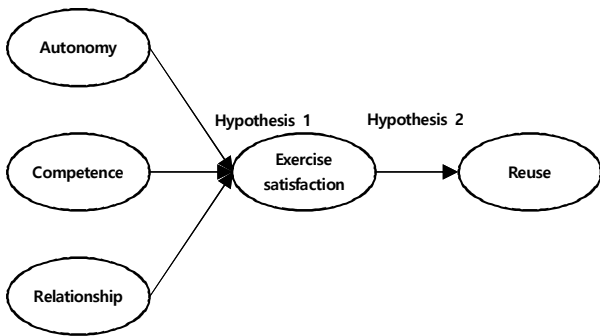


Fig. 1. Hypothesis model

## II. Method of study

### 1. Subject of study

본 연구의 대상은 2021년 5월 현재 부산 경남소재 D대학교, S대학교, K대학교 경찰행정학과, 경찰무도학과 재학생 400명을 모집단으로 선정하였고, 이 중 홈트레이닝을 통해 집이나 다른 곳에서 운동을 하는 재학생들로 한정하였다. 1차 설문조사에서 홈트레이닝 사용 경험이 없는 학생들 48명을 제외시켰고, 복수응답, 불성실 응답자 3명을

제외한 총 349명을 연구대상자로 선정하였다. 구체적인 대상자의 특성은 <Table 1>과 같다.

Table 1. Classification of study subjects

Division	Number	Frequency(%)	
gender	male	186	53.3
	female	163	46.7
grade	1 Grade	44	12.6
	2nd grade	81	23.2
	3rd year	128	36.7
	grade 4	96	27.5
Homt's career	~1year	103	29.5
	1year~2years	162	46.4
	3years~	84	24.1
Program to use	~1pro	21	6.0
	2pro-3pro	68	19.5
	4pro-5pro	101	28.9
	5pro~	159	45.6
exercise frequency	Once a week	61	17.5
	Twice a week	82	23.5
	3times a week	126	36.1
	4times a week ~	80	22.9
Total	349	100.0	

### 2. Tools of investigation

본 연구의 목적을 달성하기 위해 사용한 조사도구는 설문지이며, 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 홈트레이닝 사용자의 자기결정성은 선행연구[14][17]에서 개발한 기본척도에 근거하여 사용한 것을 본 연구목적에 맞게 수정하여, 자율성 6문항, 유능감 6문항, 관계성 6문항으로 구성하였다. 둘째, 홈트레이닝 운동만족은 LSIA(Life Satisfaction Index-A)에 근거하여, 선행연구[18]에서 사용한 설문지를 재구성하여 단일요인 4문항으로 구성하였다. 셋째, 재이용은 선행연구[19][20]에서 사용한 문항을 재구성하여 단일요인 4문항으로 구성하였으며, 전체 설문문항의 척도는 5점 Likert 척도로 구성하였다.

### 3. Factor analysis

본 연구에서 활용한 설문문항의 구체적인 내용과 문항에 대한 확인적 요인분석을 실시한 결과는 다음 <Table 2>와 같다. 확인적 요인분석을 실시한 결과  $\chi^2=431.128$ , CFI=.942, TLI=.935, RMSEA=.056,  $p<.001$ 로 나타나 연구에 활용될 수 있는 적합도 수준을 나타내었다. 적합도 기준값은, CIF와 TLI는 .90이상, RMSEA는 .08 이하이면 양호한 것으로 보고 있어[21], 본 연구 결과의 분석이 적합함을 확인할 수 있다. 그리고 최종 추출된 항목과 구성요인 요인 부하량에 대한 t-값, 평균분산추출(AVE) 그리고 개념신뢰도 검증을 통해 수렴타당성을 확인하였다. 개념신뢰도 값이 .6 이상과 AVE 값이 .5 이상이면 신뢰도가 높

Table 2. Factor analysis and reliability analysis for expected factors

question		Estimate	S.E.	t(***)	C.R.	AVE	
self-determination	Autonomy	Feeling in control of others	.652			.667	.517
		Less opportunity to decide for themselves	.721	.121	9.895		
		I do what others tell you	.682	.089	8.821		
		I can decide for myself	.589	.124	8.274		
		I am free to express my opinion	.702	.126	9.201		
	Competence	I often follow other people's opinions	.638	.059	7.845	.724	.581
		I am very efficient	.821	.157	10.215		
		I feel a sense of accomplishment	.759	.086	11.287		
		Others feel that I am good at my job	.706	.107	11.057		
		I feel that I am better at solving problems than others	.628	.089	10.057		
	Relationship	I feel I know more than others	.703	.092	10.327	.682	.621
		I feel that there are many things I am better at than others.	.699	.074	11.274		
		I feel loved and cared for around me	.821	.101	12.048		
		Others don't like me very much	.843	.708	12.148		
		I get along well with the people I meet	.789	.823	11.953		
Exercise satisfaction	I like the people around me	.802	.812	10.358	.739	.598	
	I usually give and receive help from each other	.686	.087	10.367			
	I share my feelings with those around me.	.701	.068	11.047			
	Satisfied with choosing home training	.785	.066	12.367			
Reuse	Choosing home training is a good decision	.852	.087	15.248	.732	.543	
	Home training service was good	.759	.951	14.027			
	Satisfied with the practicality of home training	.761	.856	13.089			
	Home training is necessary	.808	.781	12.367			
	I am willing to use it often	.598	.089	14.207			
I will continue to use	.684	.056	15.327				
I intend to use similar programs as well	.752	.062	13.048				

$\chi^2=431.128$ , CFI=.942, TLI=.935, RAMEA=.056, \*\*\*p<.001

다고 밝히고 있어[22], 본 연구의 구조방정식 모형을 활용하는데 문제가 없음을 확인할 수 있었다.

Table 3. Correlation & Cronbach's  $\alpha$  test

요인	1	2	3	4	5
Cronbach's $\alpha$	.801	.812	.842	.809	.825
Autonomy (1)	1				
Competence(2)	.401***	1			
Relationship(3)	.347***	.321***	1		
Exercise satisfaction(4)	.501***	.287**	.585***	1	
Reuse(5)	.483***	.309***	.462***	.573***	1

\*\*p<.01, \*\*\*p<.001

#### 4. Correlation and reliability analysis

본 연구의 가설 검증을 위해 각 요인간 상관관계를 분석한 결과는 <Table 3>과 같다.

잠재 요인간의 상관관계가 .8 보다 작게 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단된다.

또한 Cronbach's  $\alpha$  검사결과 .801~.825로 나타나 신뢰성이 있는 것으로 나타났다[22].

#### 5. Processing of data

본 연구의 목적을 달성하기 위해 사용한 자료처리방법은 SPSSWIN Ver 25+, AMOS 20.0을 활용하여 빈도분석(frequency analysis), 신뢰도 검사(Cronbach's  $\alpha$ ), 상관관계 분석(correlation analysis), 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)과 구조방정식 모형분석(structural equation model analysis)을 통해 가설 검증을 하였고, 모든 통계의 유의수준은 p<.05 수준으로 설정하였다.

### III. Result and Discussion

#### 1. Study model fits and Path model results

홈트레이닝 참여자들의 자기결정성이 운동만족과 재이용과의 관계를 알아보기 위해 본 연구에서 설정한 연구모형의 적합도와 경로모형의 결과는 최대우도법(ML)을 활용하였으며, 그 검증결과는 다음과 <Table. 4>와 같이 CFI는 .918(>.90), TLI는 .924(>.90), RMSEA는 .061(<.08)로 나타난 본 연구에서 설정한 연구모형이 적합함을 알 수 있다.

Table 4. Study model fits

Standard of Fit criteria	$\chi^2$	CFI (>.90)	TLI (>.90)	RASEA (<.08)
Fix index	480.517	.918	.924	.061

## 2. Hypothesis test

자기결정성이 홈트레이닝 참여자의 운동만족과 재이용에 미치는 영향을 알아보기 위해 본 연구에서 설정한 가설을 검증한 결과는 다음과 <Table 5>와 같다.

가설 1. '자기결정성은 홈트레이닝 참여자의 운동만족에 영향을 미칠 것이다'의 분석결과 자율성은 경로계수가 .517, 임계치(Critical Ratio)는 5.517(p<.001), 유능감은 경로계수가 .286, 임계치(Critical Ratio)는 3.278(p<.01), 관계성은 경로계수가 .357, 임계치(Critical Ratio)는 6.272(p<.001)로 나타나 가설 1의 모든 요인은 채택되었다.

가설 2. '홈트레이닝 참여자의 운동만족은 홈트레이닝 재이용에 영향을 미칠 것이다'의 분석결과 운동만족의 경로계수가 .762, 임계치(Critical Ratio)는 1.957(p<.05) 나타나 가설 2도 채택되었다.

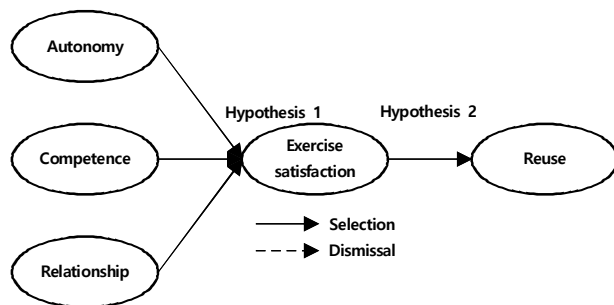


Fig. 2. Hypothesis result model

## 3. Discussion

홈트레이닝 참여자들의 자기결정성이 운동만족과 재이용과의 관계를 알아본 결과 다음과 같이 논의해 보면 첫째, 홈트레이닝 참여자의 자기결정성은 운동만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 사람들이 어떤 행동을 하는 이유와 목적은 자기성장과 잠재력 실현이라는 심리적 욕구에서 출발한다고 한다[14], 따라서 경찰공무원 시험을 앞둔 시점에 코로나19로 인하여 체육시설을 이용하지 못하는 수험생의 입장에서 홈트레이닝은 또다른 대안

으로 제시될 수 있는 것이다.

홈트레이닝을 실시하는 이유는 심리적인 욕구요인과 동시에 영향을 미칠 것이며, 동기는 행동하는 결과에 영향을 미칠 것이라는 가정을 해 볼 수가 있는 것이다. 홈트레이닝은 누구의 지시를 받아서 하는 것이 아니라 본인 스스로 자신의 역량과 흥미에 맞게 설계하여 참여하는 형태이다.

따라서 강요되는 느낌, 끌어 들어져서 행동한다는 느낌, 자신의 자아감에서 나오지 않는 행동은 자율적인 것이 아니고 어떠한 행동을 스스로 결정하는 것이며, 사회적 맥락 안에서 타인과 안정된 관계를 추구하고 발전시키기 위한 스스로의 노력이 있어야만 참여 만족도도 높아질 수 있다고 밝히고 있어 본 연구 결과를 지지해 주고 있다 [23][24][25][26].

직업이란 생계를 유지하는 것 뿐만 아니라 자존감을 느끼게 해주며 사회구성원으로서의 소속감과 삶의 만족을 느끼게 해준다고 하였다[27].

대학생의 취업관련 문제는 사회적 이슈가 되었고, 특히 경찰공무원을 준비중인 학생들에게 있어서는 이론시험과 실기시험이라는 더욱더 치열한 경쟁을 치러야 하는 어려움을 안고 있다. 단순히 건강을 위한 홈트레이닝 참여가 아닌 본인의 진로준비 행동이라는 의미로 다가서야 할 것이다. 인지나 정서와 같은 사고의 측면도 중요하지만 생각한 것을 행동으로 옮기는 것 또한 중요하며, 이는 자기결정성을 통해 개인적 차별적 처치를 구현할 필요가 있음을 밝히고 있어[28] 본 연구결과를 뒷받침해주고 있다.

전 생애에 있어 가장 중요한 시기인 대학생의 시간을 보다 긍정적인 자기결정성을 가지고 취업과 관련된 취업준비 행동에 임해야 함을 제시해주고 있다. 자기결정성의 정도가 높은 대학생들은 취업을 준비하는데 있어 의욕과 높은 동기를 갖게 되며, 성취목표지향성, 사회적 문제해결능력, 학업 성취도, 자기효능감 등 많은 변인들과도 관련이 있는 것으로 나타나[29][30][31], 본 연구결과를 지지해 주고 있다.

홈트레이닝의 학습상황은 학교와 지도자의 역할보다는 콘텐츠 이용자에게 책임감 및 자율권을 부여함으로써 콘텐츠 이용자 스스로 개인에 맞는 정보를 다양한 방법으로 탐색하고, 수집하고, 분석하여 이용자 스스로의 학습능력과 훈련방법을 이해하고 조절할 수 있는 능력을 키울 수

Table 5. Hypothesis test

Hypothesis	Path	Estimate	S.E.	C.R.	Result
Hypothesis 1	Autonomy	.517	.098	5.517***	selection
	Competence	.286	.062	3.278**	selection
	Relationship	.357	.059	6.272***	selection
Hypothesis 2	Exercise satisfaction	.762	.047	1.957*	selection

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

있다는 장점도 있다. 이는 홈트레이닝 이용자들 그들 스스로 학습의 핵심이 되어 콘텐츠를 결정하고 실천할 수 있는 자기조절학습의 필요성을 부각시킨다는 점에서 시사하는 바가 크다고 할 수 있겠다.

둘째, 홈트레이닝 참여자의 운동만족은 홈트레이닝 재이용에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 홈트레이닝 콘텐츠의 품질은 이용자 만족을 통해 고객충성도로 이어질 수 있으며, 선행연구 결과에서도 고객만족은 재이용 및 지속이용의도에 영향을 미치며, 특히 기대했던 내용과 경험했던 결과에 만족할 경우 더욱더 재이용 의도는 높아진다고 한다고 밝히고 있어 본 연구결과를 지지해 주고 있다[32][33][34][35].

홈트레이닝을 통해 재미를 느낌으로서 자신의 건강상태를 유지하고, 인식할 수 있으며, 개개인이 느끼고 있는 심리와 감정상태가 다르기 때문에 어떤 특성에 따라서 재미를 느끼고 홈트레이닝에 만족을 하는지에 대한 것을 알아보는 것도 향후 중요한 주제가 될 것으로 여겨진다. 참여자들의 흥미와 재미의 욕구를 통해서 홈트레이닝 만족을 느끼고 있다면 홈트레이닝에 지속적인 참여로 이어질 수 있을 것이다.

운동참여자들의 운동에 대한 재미가 없으면 운동에 대한 흥미가 떨어지고 이는 결국 참여지속 및 재이용에 부정적인 영향을 미친다고 밝히고 있어[36][37][38], 코로나 19 시기에 새롭게 활성화 되고 있는 홈트레이닝 콘텐츠를 통해 건강, 체력증진 뿐만 아니라 재미와 즐거움을 통해서 홈트레이닝 만족을 인식할 수 있으며, 이를 통해서 홈트레이닝 운동만족과 동시에 운동지속 및 재이용으로 이루어진다고 유추해 볼 수 있을 것이다.

2019년 홈트레이닝 관련 평균 소셜 언급량보다 2020년은 평균 137.8%가 증가하였다고 한국소비자원은 보고하고 있다[39]. 스포츠 활동의 참여 형태가 대면의 형태가 아닌 유튜브와 같은 미디어를 통해 비대면으로 운동에 참여하는 빈도가 가장 높게 나타났다고 조사되었다[40]. 이를 통해 비록 코로나 19로 인한 일시적인 현상일 될 수도 있겠지만 운동 참여의 패러다임이 IT 기술의 발전, 미디어 환경의 변화, 콘텐츠 개발 및 확대, 개인적 관여도에 따라 다양하게 변화되어 가고 있음을 알 수 있다. 따라서 일회성의 재미로 참여하는 것이 아닌 지속적인 참여로 이끌어낼 수 있는 홈트레이닝 프로그램 개발이 필수적일 것이다.

홈트레이닝과 같은 온라인 서비스 제품에 만족은 중요한 선행요인이며, 서비스에 만족해야만 고객행동이 긍정적이고, 인터넷이 혹은 온라인상에서 체험하고 경험하는 이용자의 긍정적인 감정은 홈트레이닝의 서비스 품질에 대

한 지속적인 이용의도를 긍정적으로 증가시킨다고 보고하고 있다[33][42][43][44].

또한 홈트레이닝 및 어플리케이션의 지속적인 이용은 만족으로부터 시작되며 홈트레이닝 담당자로서는 서비스 품질의 향상을 통해 고객충성도, 점유율 향상, 재이용의도, 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 밝히고 있다. 따라서 홈트레이닝 참여자들이 요구하는 바가 무엇인지를 파악하고 관리한다면 홈트레이닝 발전에 긍정적인 과정이 될 수 있을 것으로 여겨진다.

#### IV. Conclusion

본 연구는 코로나 19로 인하여 스포츠센터 및 스포츠 시설을 이용하지 못하는 경찰공무원 지망생을 대상으로 홈트레이닝에 참여해 운동을 실시하고 있는 홈트레이닝 참여자를 대상으로 자기결정성 홈트레이닝 운동만족, 재이용의 관계를 분석하고자 하였다. 이를 통해 보다 효과적인 취업준비 행동을 위해 어떻게 해 나가야 하는지에 대한 시사점 제공하는데 연구의 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 SPSSWIN 25+, AMOS 20.0 프로그램을 이용하여 다음과 같은 결과를 도출하였다.

첫째, 홈트레이닝 참여자의 자기결정성 하위요인인 자율성, 유능감, 관계성은 홈트레이닝 운동만족에 유의한 긍정적인 영향을 미쳤다.

둘째, 홈트레이닝 참여자의 운동만족은 홈트레이닝 재이용에 유의한 긍정적인 영향을 미쳤다.

본 연구결과를 통해 운동을 관리 감독하는 지도자의 유무를 떠나 스스로의 자기결정성이 홈트레이닝 운동만족과 홈트레이닝 재이용으로 이어질 수 있으므로 코로나 19 시대 더욱 어려워진 현실 속에서도 긍정적인 마인드와 다양한 방법으로 소통하고 체험할 수 있는 홈트레이닝 개발도 필수적일 것이라 보여진다.

본 연구에서는 홈트레이닝의 자기결정성, 운동만족, 재이용의 관계를 알아보기 위해 설문조사를 실시하였다. 향후 연구에서는 홈트레이닝의 다양한 효과를 알아보기 위한 연구를 진행해 나가야 할 것이다. 또한 본 연구에서 제시한 자기결정성 요인으로 자율성, 유능감, 관계성을 제시하였지만 향후 연구에서는 언택트 시대의 홈트레이닝에 참여하고자 하는 다른 요인들에 대해 기존 연구들을 참고하여 더 많은 변수들을 제시하고 연구를 진행한다면 양질의 연구를 진행해 나갈 수 있을 것이다.

## REFERENCES

- [1] The JoongAng, "From 2026, there will be no distinction between men and women in the physical fitness test when hiring police", 6. 22, 2021.
- [2] J. H. Oh, J. W. Oh, K. M. Cho, "Research on Consistent Use Intention of Home-training Program on Personal Media Service YouTube Based on Post-Adoption Model", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 10, No. 2, pp. 183-193, Oct. 2019.
- [3] H. R. Shin, "A Study on Branding Strategy and Platform Development for Vitalize of Home Workout", *Hongik University Master's thesis*, 2017.
- [4] S. E. Kim, "The Relationship between Mentoring and Exercise Immersion and Exercise Intention of Home Training Leaders", *Journal of Korea Sport Society*, Vol. 17, No. 4, pp. 751-762, 2017.
- [5] J. H. Kim, "Improve AI home training services by increasing agent personification levels", *Kukmin University Master's thesis*, 2021.
- [6] J. B. Lee, "Designing Context Adaptive Dialog Management for VUI : A Study on Exercise Pacing of At-home Workouts", *Seoul National University Master's thesis*, 2020.
- [7] Y. J. Choi, "Switching Intention to Internet of Things(IoT) Home-Training : Focused on the Migration Theory", *Korea University Phd thesis*, 2020.
- [8] H. L. Min, "Motivation of participation by home training participants and The Effect of Participation Attitude on Leisure Satisfaction", *Ewha University Master's thesis*, 2021.
- [9] Tian, Yuan, "A study on the Effects of Motives on the Video Content Attributes, User Satisfaction and Loyalty in using home training video content : Focused on Chinese Users", *Kyung Hee University Master's thesis*, 2021.
- [10] J. A. Kim, "For Young Women in the Age of the Impact of Non-Face-to-Face Real-Time Exercise Programs on Body Composition, Physique, and Physical Strength", *Sungshin Women's University Master's thesis*, 2021.
- [11] H. J. Lee, "A narrative study on home-training for adult men and women", *Sogang University Master's thesis*, 2020.
- [12] J. S. Kim, "An Exploratory Study on the Effect of Psychological Capital on Employment-Preparation Behavior of College Students", *International Journal of Adult & Continuing Education*, Vol. 16, No. 4, pp.31-59, 2013.
- [13] H. K. Lee, K. O. Keon, *Career planning and employment strategy for college students*. Seoul; Hanwol Press, 2011.
- [14] Deci, E. L., & Ryan, R. M., *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press, 1985.
- [15] S. Y. Park, Y. S. Jeong, "Effect of Career Decision Autonomy on Career Decision and Job Preparation Behavior", *Journal of Student Life Research*, Vol. 17, No. 1, Jan, 2011.
- [16] S. Y. Sung, S. A. Bae, "Analysis of the Structural Relationship among College Students' Career Decision - making Autonomy ,Career Decision-Making Self-Efficacy and Career Adaptability", *Korea journal of youth studies*, Vol. 22, N. 9, pp.277-299, Sep, 2015.
- [17] M. H. Lee, A. Y. Kim, "Development and Construct Validation of the Basic Psychological Needs Scale for Korean Adolescents: Based on the Self-Determination Theory", *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol. 22, No. 4, pp.157-174, June, 2008.
- [18] J. H. Lim, S. Y. Song, R. Seok, "A study on the effect of Taekwondo athlete's self-management on sport commitment and exercise satisfaction", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol. 29, No. 2, pp. 177-192, Mar, 2015.
- [19] Lu, Y., Yang, S., Chau, P. Y., & Cao, Y., "Dynamics between the trust transfer process and intention to use mobile payment services; A cross-environment perspective.", *information & Management* 48(8): 393-403, 2011.
- [20] Y. H. Kim, "Effects of Smart phone Hotel Brand App's E-Service Quality on Brand Reliability and Repurchase Intention", *Kyung Hee University Master's thesis*, 2018.
- [21] S. H. Hong, "The criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 19, No. 1, pp.161-177, Jan, 2000.
- [22] Bagozai, R., & Yi, Y. (1988). "On the evaluation of structural equation models", *Academy of Marketion Science*, 16(1): 74-94, 1988.
- [23] Nunally, J. C., & Benstein, I. H.. *Psychometric theory*, NY: McGraw-Hill, 1994.
- [24] S. Y. Han, "Basic psychological needs satisfaction of clients and counseling outcome : The application of self- determination theory to counseling, Ajou University Phd Thesis, 2010.
- [25] T. H. Doe, "Application of the Self-determination theory in the physical education context : mediating effects of basic psychological needs and intrinsic motivation", *Chung-ang University, Phd Thesis*, 2015.
- [26] E. S. Jeong, "The effect of teacher-student communication and parents-child communication on academic achievement : the mediating effect of academic emotions and self-determination motivation to learn", *Ulsan University, Phd Thesis*, 2015.
- [27] E. Y. Kim, "The development and validation of autonomy-supportive learning environment and the structural analysis of motivational internalization process based on the self-determination theory", *Sookmyung University, Phd Thesis*, 2014.
- [28] S. Y. Park, J. H. Lyu, "Testing the Mediating Effect of the Cognitive Level of Occupational Information in the Relation of Career Search Efficacy and Employment Preparation Behaviors", *Journal of Skills and Qualifications*, Vol. 6, No. 2, pp.169-187,

- Mar, 2017.
- [29] Y. K. Au, D. L. Kim, J. Y. Lee, Y. J. Chung, "The development and validity of employment preparation behavior test for college students", *The Korea educational review*, Vol. 17, No. 3, pp.267-291, July, 2011.
- [30] M. S. Choi, E. Y. Kang, M. H. Lee, "The relationship between the self-determination motivation of kindergarten teachers and their social problem-solving ability", *The Korea society for early childhood education*, Vol. 30, No. 1, pp.225-248, Jan, 2010.
- [31] J. H. Kim, E. J. Kim, S. H. Hong, "Effects of Self-determination on academic achievement and preferences in cooperative vs competitive learning", *Korea Journal of Education Research*, Vol. 44, No. 4, pp.271-300, Jan, 2006.
- [32] T. H. Moon, "Relations between Early Childhood Educator's Self-Resilience, Social Intelligence, and Organizational Commitment", *The Journal of child education*, Vol. 22, No. 1, pp.5-19, Jan, 2013.
- [33] T. S. Cho, "The Effect of Quality of Service on Exercise Satisfaction and Reuse of Home Training Applications", *The Korea Journal of Physical Education*, Vol. 59, No. 4, pp.223-234, Nov, 2020.
- [34] D. J. Lee, J. H. Hwang, "The Relationship among Choice Factor, Choice Satisfaction, Exercise Satisfaction, Reuse Intention and Word-of-Mouth Intention of Kumdo Club", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol. 26, No. 4, pp.467-478, July, 2017.
- [35] H. M. Park, J. S. Yang, S. D. Lee, S. H. Yoo, "Effects of Exercise Prescription Service and Participation Level on Satisfaction and Reuse Intention of Fitness Center Users", *Journal of KOEN*, Vol. 13, No. 4, pp. 217-228, May, 2019.
- [36] Y. K. An, Y. S. Yoo, "The Effects of Service Quality on Customer Satisfaction, Repurchase Intention and Words of Mouth Activities in Sports Rehabilitation Center", *Korea Society Wellness*, Vol. 9, No. 3, pp.57-69, May, 2014.
- [37] J. H. Lim, "Relationship among Exercise Image and Exercise Continuing of Magic Tennis Exercise Participants in Old Age: Verification of Mediating Effect", *Journal of Korea Sport Society*, Vol. 18, No. 3, pp.367-376, June, 2020.
- [38] E. J. Lee, Y. H. Park, Y. J. So, "Effect of smart phone use on exercise continuation behavior and participation satisfaction when participating in exercise rehabilitation program", *Journal of Exercise Rehabilitation*, No. 10, p.259, Jan, 2014.
- [39] S. Y. Lee, D. H. Choi, "The Influence on the Satisfaction with Class and Continuous Exercise Participation through the Entertainment factors that can attract Participants of Newsports Class in the University", *Journal of Converging Sport and Exercise Sciences*, Vol. 18, No. 1, pp.127-137, Jan, 2020.
- [40] 「Korea Consumer Agency」, "Acceleration of home training and consumer issues due to COVID-19". 7.31, 2021.
- [41] J. H. Baek, S. E. Yang, J. M. Heon, "Research on the Actual Condition of Sports Activities by COVID-19 and Improvements? of Sports Activities, *Journal of Converging Sport and Exercise Sciences*, Vol. 11, No. 22, Oct, pp.343-351, 2020.
- [42] Wolfinbarger, M. & Gilly, M. C., "eTail Q; Dimensionalizing, measuring and predicting etail quality. *Journal of Retailing* 79, pp.83-198, 2003.
- [43] Reichheld, F. F., & Schefer, P., "Determinants of online banking adoption among Ghanaian university students.", *Harvard Business Review*, 78, pp.105-113, 2000.
- [44] G. H. An, "How Quality Factors Affect Satisfaction Dependency in O2O service Platform : An Empirical Study of Order/Delivery App Service Case", *Kyung Hee University Phd thesis* 2018.

## Authors



Sang-Hwa Kim received the bachelor's degree in physical education from Dong-A University, and M.S. and Ph.D. degrees in physical education from Daegu University, Korea in 2004 and 2009.

Dr. Kim currently an adjunct professor at Uiduk University. He is interested in research on exercist rehabilitation and exercise prescription.