

Relationships with expectations, exercise immersion and exercise continuation intention of Home Training participants (Focused on Police Officers)

Sang-Hwa Kim*

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

[Abstract]

In this paper, we propose the relationship between the expectation of home training, exercise commitment, and exercise continuation intention. The subject of this study is the police officers belonging to the Busan and Gyeongnam Provincial Police Agency as of March 2021. Among them, a survey was conducted targeting 337 people who had experience participating in home training. As a result of the study, first, it was found that the expectations of home training were significantly correlated with exercise immersion and exercise continuation intention factors. Second, it was found that the expectation of home training participants had a significant effect on exercise immersion and exercise continuation intention. Third, exercise immersion of home training participants was found to have a significant effect on exercise continuation intention. Home training will be usefully used to prepare physical conditions for various public safety situations. If you training with a long-term plan rather than short-term training, you will be able to achieve the effect that home training seeks.

▶ **Key words:** Home training, Preliminary Expectation, Post-expectation, Exercise immersion, Exercise continuation intention

[요 약]

본 논문에서는 홈트레이닝의 기대감과 운동몰입, 운동지속의도와와의 관계에 대해 제안한다. 연구의 대상은 2021년 3월 현재 부산, 경남 지방경찰청 소속 경찰공무원을 대상으로 한다. 그 중 홈트레이닝에 참여해 본 경험이 있는 337명을 대상으로 하여 설문조사를 실시하였다. 연구결과, 첫째 홈트레이닝의 기대감은 운동몰입, 운동지속의도 요인과 유의한 상관성이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 홈트레이닝 참여자의 기대감은 운동몰입, 운동지속의도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 홈트레이닝 참여자의 운동몰입은 운동지속의도에 유의한 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 각종 치안현장에 대비한 체력조건을 준비하기 위해 홈트레이닝은 유용하게 활용될 것이다. 단기간의 트레이닝이 아닌 장기간의 계획을 세워 트레이닝을 실시한다면 홈트레이닝이 추구하는 효과를 충분히 달성할 수 있을 것이다.

▶ **주제어:** 홈트레이닝, 사전기대, 사후기대, 운동몰입, 운동지속의도

-
- First Author: Sang-Hwa Kim, Corresponding Author: Sang-Hwa Kim
 - *Sang-Hwa Kim (bimf2123@hanmail.net), Dept. of Health Sport, Uiduk University
 - Received: 2021. 12. 10, Revised: 2021. 12. 29, Accepted: 2022. 01. 03.

I. Introduction

경찰공무원은 25%의 높은 체력비중으로 필기 다음으로 많은 점수를 요구하고 있다. 이유는 각종 범죄 상황 등 적절한 대처를 위하여 2차 체력검증을 통하여 보다 건강한 경찰을 채용하고 있다. 경찰은 국민의 생명과 재산을 보호하고 각종 범죄로부터 공공의 안녕과 질서를 유지해야 하는 업무 수행으로 인해 늘 위험에 노출되어 있다. 또한 각종 현장에서 돌발적으로 발생하는 위험 및 위협으로부터 범법자를 검거하거나 연행하기 위해서는 상대방을 제압할 수 있는 근력과 강인한 체력이 뒷받침 되어야 하며, 범법자가 도주할 때에는 검거 시까지 추적해 제압해야 하는 심폐지구력과 근지구력이 요구된다. 또한 살인·강도·강간 등 강력범죄 현장에서 흉기를 든 범인과 대치상황에서도 다치지 않고 흉기를 피해 검거할 수 있는 순발력과 민첩성을 갖추어야 한다[1].

지난 2019년 술 취한 남성을 제압하던 여성 경찰관이 일반시민에게 도움을 요청한 사실이 알려지면서 이른바 '여경 무용론'까지 확산되는 사건이 대림동에서 발생하였다. 다양한 전문가들은 '제압과정에서 여경의 대처는 미흡했다고 지적했다. 현장에서는 범법자라든가 시민들은 여자 경찰, 남자 경찰을 보는게 아니라 경찰이 출동했구나 라고 본다면서 경찰들은 지구대나 파출소 현장 대처능력을 키우는 곳에 가려고 하면 굉장한 체력단련 같은 것 또 자기가 스스로 관리를 해야한다'고 강조했다. 이어 '미국 등 소위 OECD 국가 선진국들을 보면 특히 여자 경찰관들이 끊임없는 노력을 한다'고 설명했다. 더불어 현장에서 대처능력을 요구하는 현장은 본인이 스스로 대처능력이 떨어진다고 하면 현장에 나가면 안된다'라고 지적했다[2].

따라서 국민의 삶의 질을 보장하고 국가 경쟁력을 향상시키기 위해서는 이 같은 막중한 임무를 담당하고 있는 경찰관 개개인의 자질 향상과 경찰조직의 지속적인 강화가 필요하다고 할 수 있다. 24시간 비상근무체제 유지하여 각종 대민 치안사업을 해야 하는 과중한 경찰업무를 수행하고 있다는 점을 고려할 때 경찰원들의 체력의 저하는 심각한 문제로 대두될 수 있다. 이에 경찰공무원 체력검정 제도의 도입, 경찰관들이 자체적으로 건강을 유지, 증진시킬 수 있는 운동시설, 프로그램 등의 제반 환경도 준비시켜, 심신의 건전한 발달과 체력의 유지 및 향상에 전력을 기울이고 있다.

개인적으로 체력을 향상시키기 위한 방안으로 많은 체육관을 방문하여 운동을 하고 있지만, 지난해부터 발생한 코로나19로 인하여 헬스장 집합금지, 실내체육시설 집합금지 및 연장 등으로 운동하기가 매우 어려워진 것도 사실이다.

이러한 사회분위기 속에서 습관처럼 자주하는 다짐 중 하나가 바로 운동이고, 운동의 중요성이 강조되면서 운동

을 하고자 하는 현대인들의 다짐 역시 지속될 것으로 보인다. 이런 가운데 최근 가장 성장하고 있는 것이 바로 '홈트레이닝'이다. 시장조사전문기업 엠브레인 트렌드모니터가 현재 운동을 하고 있는 전국 만 19세~59세 성인남녀 1000명을 대상으로 운동에 대한 인식 및 '홈트레이닝'에 대한 설문조사를 실시한 결과, 집에서의 운동을 뜻하는 '홈트레이닝(홈트)'에 대한 관심도가 상당히 높은 것으로 조사됐다. 전체 10명 중 9명 정도(87%)가 의지만 있다면, 집에서도 충분히 운동을 할 수 있다고 바라봤으며, 집에서는 운동을 하지 못한다는 것은 핑계에 불과하다는 의견이 79.3%에 달했다. 실제 홈트레이닝의 경험(82.5%)은 상당히 많은 것으로 나타났다. 다만 집에서 운동하는 비중 자체가 높다고는 볼 수 없었다. 주로 어디에서 운동을 하는지 그 '비중'을 살펴본 결과, 집(29.4%)보다는 집 이외의 장소(70.6%)에서 운동을 하는 비중이 훨씬 높은 것을 확인할 수 있다. 집에서 운동을 해본 경험이 있는 사람들이 말하는 홈트레이닝을 하는 가장 중요한 이유도 '시간' 때문으로, 자신이 원하는 시간에 운동을 할 수 있다(70.1%)는 점에 큰 매력을 느끼는 모습이였다[3].

이에 홈트레이닝 참여동기[4], 운동몰입도, 운동만족에 미치는 영향[5], 홈트레이닝 콘텐츠 조회수 특성에 관한 연구[6], 홈트레이닝과 스트레스 및 자기효능감에 관한 연구[7] 등등의 홈트레이닝에 관한 연구도 활발하게 진행되고 있다.

최근 헬스장이나 체육시설은 코로나19의 감염병 전파를 막기 위해 잇달아 폐쇄하면서 집안에서 오래머무는 시간이 많아지고, 특히 경찰공무원의 경우 과도한 업무로 인하여 운동할 수 있는 시간이 그리 많지 않다. 따라서 집에서 운동하는 홈트레이닝의 인기와 기대는 지속적으로 증가할 것으로 예상된다.

이에 본 연구는 홈트레이닝을 실시하고 있는 경찰공무원을 대상으로 홈트레이닝에서 기대하는 기대(사전, 사후 기대)치는 홈트레이닝 몰입과 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예측되며, 코로나19로 대변되는 지금의 현실에서 홈트레이닝이 강인한 정신력과 체력이 요구되는 경찰공무원들의 체력지킴이로서의 기초를 다질 수 있을 것이다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 홈트레이닝에 대한 기대(사전, 사후)는 운동몰입에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 홈트레이닝에 대한 기대(사전, 사후)는 운동지속의도에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 홈트레이닝 운동몰입은 운동지속의도에 영향을 미칠 것이다.

II. Method of study

1. Subject of study

연구의 대상은 2021년 3월 현재까지 부산, 경남 지방경찰청 소속 경찰공무원을 모집단으로 선정하였다. 편의표본 추출법으로 총 400명을 선정하였고, 1차 설문조사에서 '홈트레이닝에 참여해 본 경험이 없다'고 응답한 43명을 제외하였고, 응답이 불성실하다고 판단된 20명을 제외하여 총 337명을 최종 분석자료로 활용하였으며, 연구대상자의 특성은 Table 1.과 같다.

Table 1. Reports and arrests of dating violence by year

division	Contents	Number	frequency(%)
gender	male	185	54.9
	female	152	45.1
age	20's	78	23.1
	30's	138	40.9
	40's대	95	28.2
	50's대	26	7.8
Homt's career	~1year	106	31.5
	1year~2years	163	48.4
	2years~	68	20.1
Total		337	100.0

2. Tools of investigation

2.1 Home training expectation

홈트레이닝에 참가하고 있는 경찰공무원의 기대치와 운동몰입, 운동지속의도 요인간의 관계를 알아보기 위하여 설문지를 활용하였다. 홈트레이닝 기대치에 관한 설문지는 Sweeney & Souter[8], 남윤정[9]의 연구에서 사용된 설문지를 본 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사전기대 4문항, 사후기대 4문항 총 8문항으로 구성하였다.

2.2 Excise immersion

홈트레이닝 운동몰입에 대한 설문지는 기대치에 관한 설문지는 운동몰입은 Scanlan et al[10], 정용각[11], 고대선[12]이 개발한 설문지를 본 연구목적에 맞게 수정·보완하여 행위몰입 4문항, 인지몰입 4문항 총 8문항으로 구성하였다.

2.3 Excise continuation immersion

홈트레이닝 지속의도에 관한 설문지는 이승만[13], 전경위[14]의 연구에서 사용한 측정도구를 본 연구목적에 맞게 수정·보완하여 4문항으로 구성하였다.

전체적으로 일반적인 특성 3문항(성별, 연령, 홈트레이닝 경력)을 제외한 모든 문항은 Likert 척도로서 '전혀아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 구성되었다.

3. Evaluation of investigative tools

본 설문지는 탐색적 요인분석을 통해 구성 타당도를 검증하였고, Cronbach's α 분석을 토대로 각 요인의 신뢰도를 검증하였다. 각 요인의 고유치는 1.0, KMO 측정치는 .6 이상, 유의수준은 $\alpha < .05$ 로 하였으며(Kaiser[15]).

각 요인별 Bartlett 구형성 검정, KMO 측도는 <Table 2>, <Table 3>, <Table 4>와 같다. 홈트레이닝 참여자의 사전사후 기대 문항에 대한 Bartlett 단위행렬은 481.852($p < .000$), KMO 측도 .751로 나왔고, 운동몰입 문항에 대한 Bartlett 단위행렬은 525.653($p < .000$), KMO 측도 .802였으며, 운동지속의도 문항에 대한 Bartlett 단위행렬은 187.254($p < .000$), KMO 측도 .739로, 나타나 모든 항목들이 요인분석에 적합한 것으로 조사되었다.

4. processing of data

본 연구의 통계분석은 SPSS ver.25+ 프로그램을 사용하였고, 연구대상자의 일반적인 특성은 빈도분석을 실시하

Table 2. Factor analysis and reliability analysis for expected factors

question	factor		commonality	reliability	
	1	2			
preliminary Expectation	1. I can try new training.	.862	.721	.786	
	2. I have the opportunity to learn about new training.	.812	.703		
	3. I can experience work-related exercise.	.795	.632		
	4. I have the opportunity to try different types of exercise	.788	.614		
post-expectation	1. I was able to try new training.		.853	.702	.761
	2. I had the opportunity to learn about new training.		.804	.689	
	3. I was able to experience work-related exercise.		.792	.621	
	4. I had a chance to try different kinds of exercise.		.774	.638	
Eigenvalue(%)		2.425	2.389		
explanatory variance(%)		29.257	28.128		
cumulative varianc(%)		29.257	57.385		
Kaiser-Meyer-Olkin=.751, $\chi^2=481.852$, $df=28$, $p=.000$					

Table 3. Factor analysis and reliability analysis for exercise immersion factors

question		factor		commonality	reliability
		1	2		
cognitive commitment	1. I look forward to home training time	.801		.768	.781
	2. I feel happy during home training time	.786		.754	
	3. I feel focused during home training time	.756		.698	
	4. I want to increase my home training time	.721		.684	
Behavioral commitment	1. I feel my body change with home training		.822	.801	.792
	2. I often search for home training programs.		.795	.786	
	3. I buy home training products		.763	.701	
	4. I want to do various home training		.734	.682	
Eigenvalue(%)		2.221	2.018		
explanatory variance(%)		26.574	24.283		
cumulative varianc(%)		26.574	50.857		
Kaiser-Meyer-Olkin=.802, $\chi^2=525.563$, $df=28$, $p=.000$					

Table 4. Factor Analysis and Reliability Analysis for Exercise Continuation Intention Factors

question		factor		commonality	reliability
		1	2		
the exercise continuation intention	1. I will continue home training.	.762		.653	.735
	2. I will recommend home training	.752		.648	
	3 .When the time comes, I want to participate more	.725		.635	
	4. If possible, I would like to continue	.701		.601	
Eigenvalue(%)		2.421			
explanatory variance(%)		69.257			
cumulative varianc(%)		69.257			
Kaiser-Meyer-Olkin=.739, $\chi^2=187.254$, $df=3$, $p=.000$					

였고, 설문문항은 신뢰도 검증을 위해 내적일관성과 탐색적 요인분석을 실시하였다. 각 변수간의 관계를 알아보기 위해 상관분석과 변수간의 영향력을 알아보기 위해 회귀 분석을 실시하였다.

III. Result

1. Correlation analysis

경찰공무원의 홈트레이닝에 대한 기대와 운동몰입, 운동지속의도 요인간의 상관관계를 실시한 결과는 다음 <Table 5>에 나타난 바와 같이, 각 요인간 상관계수는 .502~.628로 나타나 통계적으로 유의한 상관(** $p<.01$)이 있음을 알 수 있다.

Table 5. Correlation analysis

	1	2	3	4	5
Preliminary expectation	1				
Post-expectation	.502**	1			
Cognitive commitment,	.584**	.628**	1		
Behavioral commitment	.605**	.592**	.608**	1	
The exercise continuation intention	.588**	.503**	.583**	.627**	1

** $p<.01$

2. The effect of home training participants' expectations on exercise commitment

홈트레이닝 참여자의 기대가 운동몰입에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음 <Table 6>과 같다.

홈트레이닝 참여자의 사전기대는 인지몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.453$, $p=.000$, $np^2=.215$, $P=.998$), 사후기대 또한 운동몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.565$, $p=.000$, $np^2=.312$, $P=1.000$). 홈트레이닝 참여자의 사후 기대는 인지몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 조사되었고($B=.582$, $p=.000$, $np^2=.356$, $P=1.000$), 사후기대 또한 운동몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 조사되었다($B=.328$, $p=.000$, $np^2=.151$, $P=.968$).

Table 6. The effect of home training participants' expectations on exercise commitment

	item	B	t	p	np ²	P
cognitive commitment,		.007	.035	.968	.006	.054
	preliminary Expectation	.453	7.028	.000	.215	.998
	post-expectation	.565	8.627	.000	.312	1.000
Behavioral commitment		.568	2.485	.000	.125	.994
	preliminary Expectation	.582	8.859	.000	.356	1.000
	post-expectation	.328	5.257	.000	.151	.968

3. The effect of home training participants' expectations on exercise continuation intention

홈트레이닝 참여자의 기대가 운동지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <Table 7>에 나타난 바와 같이, 홈트레이닝 참여자의 사전기대($t=7.892$), 사후기대($t=3.214$) 모두 운동지속의도에 유의한 영향($R^2=.392$)을 미치는 것으로 조사되었고, 모형에 대한 적합성은 $F=52.214$ 로 나타났다.

4. The effect of exercise commitment of home training participants on exercise continuation intention

홈트레이닝 참여자의 운동몰입이 운동지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <Table 8>에 나타난 바와 같이, 홈트레이닝 참여자의 인지몰입($t=4.428$), 행위몰입($t=4.067$) 모두 운동지속의도에 유의한 영향($R^2=.499$)을 미치는 것으로 조사되었고, 모형에 대한 적합성은 $F=62.185$ 로 나타났다.

IV. Discussion and Conclusion

블특정 다수가 온-오프라인을 통해 손쉽게 접근 가능한 광고, 각종 커뮤니티, 소셜 네트워크 서비스(SNS) 등은 적

은 탐색비용(search cost)으로 상품에 대한 인지도(awareness)를 높임으로써 소비자들의 초기 기대 형성에 영향을 미친다[16].

이처럼 다양한 경로를 통해 사전에 형성된 소비자들의 높은 기대는 특정 상품이나 서비스를 구매할 확률을 높인다. 그러나 실제 상품이나 서비스의 성과가 높은 기대에 미치지 못할 경우 부정적 기대 불일치를 경험할 확률 또한 높아지게 된다. 부정적 기대불일치는 소비자 불만족과 부정적 미래행동에까지 영향을 미쳐 최종적인 판매나 흥행에 부정적인 결과로 이어질 가능성을 야기한다[17].

실내스포츠센터와 헬스장 등 공공 운동시설에서의 운동이 힘들어진 시기에 스마트폰 및 다양한 SNS등의 미디어 매체를 통해 가정 및 직장별 일부 공간에서 활용할 수 있는 다양한 홈트레이닝 관련 정보를 쉽게 찾아볼 수 있고, 또 실천할 수가 있게 되었다.

특히 다양한 치안환경속에서 24시간 긴장속에서 근무해야만 하는 경찰공무원으로서는 강인한 체력이 우선적으로 요구되기에 코로나 19시대에도 운동을 멈출수는 없을 것이다. 이에 본 연구에서는 홈트레이닝 참여 경험이 있는 경찰공무원을 대상으로 홈트레이닝의 기대감과 운동몰입, 운동지속의도와의 관계에 대해 알아보고자 하였다. 첫째 홈트레이닝의 사전/사후 기대감은 운동몰입, 운동지속의도 요인과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한

Table 7. The effect of Home Training Participants' Expectations on Exercise Continuation Intention

구분	B	S.E	β	t	p
	1.289	.237		5.524	.000
preliminary Expectation	.512	.061	.520	7.892	.000
post-expectation	.184	.068	.204	3.214	.000

Modified R2=.392, F=52.214***

*** $p<.001$

Table 8. The effect of exercise commitment of home training participants on exercise continuation intention

	B	S.E	β	t	p
	.872	.209		4.162	.000
cognitive commitment,	.253	.058	.289	4.428	.000
Behavioral commitment	.295	.078	.267	4.067	.000

Modified R2=.499, F=62.185***

*** $p<.001$

결과는 홈트레이닝의 경우 참여자 자신의 주거공간 및 개인적 업무공간내에서 자유롭게 즐길 수 있으며, 바이러스 감염, 이동시간, 시간 선택의 자유 등 자신만의 공간에서 건강유지와 여유를 즐길 수 있기 때문이라 여겨진다. 또한 본인의 능력에 맞는 운동프로그램을 선택하여 연습할 수 있고, 개인 맞춤형 프로그램을 본인 스스로 기획할 수 있는 것이 또 다른 원인이 될 수도 있을 것이다.

한편 제품에 대한 기대감, 서비스 품질, 고객만족, 서비스 가치, 운동지속의도 간의 인과관계를 분석한 선행연구 결과들은 각 요인들의 상호관계가 매우 유의하다는 것을 밝히고 있어 본 연구결과를 뒷받침 해주고 있다 [18][19][20][21][22][23]

둘째, 홈트레이닝 참여자의 사전사후 기대감은 운동몰입(인지/행위), 운동지속의도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. '기대가 크면 실망도 크다'라는 말이 있듯 다양하게 쏟아지고 있는 홈트레이닝 프로그램에 대한 참여자들의 기대 또한 상당히 클 것이다. 특히 코로나19 시대에서의 운동할 수 있는 여건이 점차 좁아지고 있는 시점에서 홈트레이닝의 중요성은 더욱 높아지고 있다. 따라서 홈트레이닝 본연의 목적을 추구하기 위해 참여자의 몰입을 유발시킬 수 있는 프로그램을 지속적으로 만들어 내야 함을 본 연구에서 지적하고 있는 것이다.

셋째, 홈트레이닝 참여자의 운동몰입은 운동지속의도에 유의한 영향을 미치는 것으로 조사되었다. "몰입은 사람들이 자신의 능력을 최대한 발휘하는 최고의 경험이다. 이러한 몰입은 지속적으로 움직이고 활동하는데 중요한 근거가 된다"[24]는 보고서는 본 연구 결과를 뒷받침 해주고 있다.

홈트레이닝은 참여자 스스로가 주도적으로 합습해야 함으로 효율적인 학습이 되기 위해서는 먼저 프로그램 자체가 재미있다고 느껴야 할 것이고, 강인한 체력구비의 필요성을 알고 있다면 참여자 스스로 잘 계획하고, 실천하는 자기주도적 참여가 중요한 관건이 될 것이다[25]. 각종 치안 현장에 대비한 체력조건 준비를 위해 홈트레이닝은 유용하게 활용 될것으로 여겨진다. 단기간의 트레이닝이 아닌 장기간의 계획을 세워 트레이닝을 실시한다면 홈트레이닝이 추구하는 효과를 충분히 달성할 수 있을 것이라 생각된다.

본 연구는 코로나19 시대 사회적인 제약속에서 각종 SNS를 통해 인기를 얻고 있는 홈트레이닝에 참여하고 있는 경찰공무원들이 느끼는 다양한 요인들간의 관계를 알아보고자 하였고, 특히 강인한 체력을 요하는 경찰공무원들에게 홈트레이닝의 중요성을 일깨워 주었다는 점에서 의의가 있다. 그러나 본 연구에서는 몇가지 연구의 한계를 가졌다.

첫째, 표본 대상 지역의 제한점이다. 이로인해 연구결과 의 일반화에는 어려움이 있다. 향후 보다 광범위한 표본을 중심으로 한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 홈트레이닝의 영향요인들이 많이 있지만 본 연구에서는 사전사후기대감, 운동몰입, 운동지속의도 요인만을 설정하였다. 이에 홈트레이닝의 효율성을 더 강조하는데 제한이 있다. 이 부분에 대해서는 추가적인 연구가 필요할 것으로 사료된다.

REFERENCES

- [1] S. H. Kim, "Problems and Development of Police Officials", The Journal of Kora Contents Association, Vol. 19, No. 8, pp. 609-619, May. 2019.
- [2] www.asiae.co.kr>article "I feel sorry for the weal police" vs "Hate women police", 2019.05.20.
- [3] DAILY POP, "Why do you do home training?", 2018.06.29.
- [4] K. W. Lee, J. S, Kewon, S. M. Lee, Y. J. Park, "Effect of Home Training Participation Motivation on Participants' Exercise Engagement and Exercise Satisfaction", Korean society for wellness, p. 21, April, 2021.
- [5] J. H. Kim, "A Study on the Characteristics of Views of YouTube Home Training Content: Focusing on Exercise Type and Optimal Video Duration", Korean Society For Sport Management, Vol. 26, No. 5, pp. 22-41, Oct. 2021.
- [6] D. S. Ko, "Effects of Self-Determination on the Exercise Commitment and Exercise Satisfaction of Home-Training Participants", Journal of the Korean Society for wellness, Vol. 15, No. 4, pp. 611-620, Nov. 2020.
- [7] C. H. Choi, "Investigation on the Differences in Participation Motive, Satisfaction and Intention to Continuous Participation by the Types of Sports: Focusing on Potentials of Home Training via the Media from the Perspective of Social Distancing", Journal of the Korean Society for wellness, Vol. 18, No. 3, pp. 479-488, Sep. 2020.
- [8] Y. J. Nam, "A Study of the relationship between values and happiness in three stages of travel:examining the mediating role of satisfaction and memory", Hanyang University Phd Thesis, 2017.
- [9] Sweeney, J. C. & Sourtal, G. N., "Consumer Perceived Value; The Development of a Multiple Item Scale", Jurnal of Retailing, Vol. 77, No. 1, pp. 203-220, Nov. 2001.
- [10] Scanlan, T.K, Carpenter, P.J., Simons, J.P., Schmidt, G.W., & Keer, B.. An introduction to the sport commitment model. Journal of Sport and Exercise Psychology, No. 15, pp. 1-15, April. 1993.
- [11] Y. G, Jung., "Verification of Sport Commitment Behavior Scale",

- Korean Journal of Sport Psychology, No. 15, 1-22, Dev. 2004.
- [12] D. S. Kim, "Effects of Self-Determination on the Exercise Commitment and Exercise Satisfaction of Home Training Participants", *Journal of Korean society for wellness*, Vol. 15, No. 4, pp. 611-620, Oct. 2020.
- [13] S. M. Lee., "The relationship among perception of expectance-value about physical education class and emotion experience and future participation intention in sport in middle and high school student", *Korea National University of Education Phd Thesis*, 2019.
- [14] K. W. Jeon., "Structural Relationship among Mentor Role of Sports Center Instructor, Achievement Goal Orientation, Confidence, Exercise Flow and Exercise Adherence Intention of Participant", *Dankook University Phd Thesis*, 2020.
- [15] Kaiser, H. F., "An index of factorial simplicity", *Psychometrika*, Vol. 39, No. 1, pp. 31-36, 1974.
- [16] Y. S. Lee, S. H. Kim, "Effect of Expectation Disconfirmation on the Success of Movies: An Empirical Validation at Market Level", *Kora Journal of Marketing*, Vol. 28, No. 1, pp. 45-71, May. 2013.
- [17] Krishna, A. "The Normative Impact of Consumer Price Expectations for Multiple Brands on Consumer Purchase Behavior." *Marketing Science*, No. 11, pp. 266-286, Oct. 1992.
- [18] D. J. Lee, J. H. Hwang, "Structural relationship among Enjoyment Factor of General Sport Class, Exercise Satisfaction, Exercise Commitment, Exercise Adherence Intention and Life Satisfaction in University", *Korea Journal of Sports Science*, Vol. 27, No. 4, pp. 37-48, May. 2018.
- [19] K. H. Jeong, M. H. Cho, "Influencing factors the Restaurant User's Intention of Reusing", *International Journal of Tourism Sciences*, Vol. 29, No. 2, pp. 73-90, July. 2005.
- [20] J. Kim, "The Effect of Grit and Exercise Passion on Exercise Flow and Exercise Adherence Intention of University Physical Education Class Participants", *Korean Journal of Sports Sciences*, Vol. 29, No. 2, pp. 55-713, June. 2020.
- [21] K. J. Jeon, D. S. You, S. H Shin, "The Effects of Online Sports Education Service Quality on Exercise Immersion and Exercise Continuous Intention on the Activation of 'Untact(Remote)' Teaching", *Korea Sport Society*, Vol. 19, No. 1, pp. 103-114, Sep. 2021.
- [22] M. Y. Noe, H. S. Moon, "The Relationship between Social Support, Basic Psychological Needs, Motivation, Exercise Flow and Exercise Adherence intention of Women College Students Participating in Exercise", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol. 35, No. 2, pp. 77-90, March. 2021.
- [23] G. W. LEE, S. K. Kim, "The Influence of Chinese Martial Arts School Female Athletic Emotion, Athletic Commitment, and Athletic Persistence Intention", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol. 34, No. 1, pp. 1-15, March. 2020.
- [24] J. W. Kim., "The Effect of Non-face-to-face Sports mentoring on Exercise Immersion and Exercise Continuous Intention according to the development of the new normal sports industry", *Korean journal of physical education*, Vol. 60, No. 6, pp. 267-277, Nov. 2021.
- [25] S. E. Kim, "The Relationship between Mentoring and Exercise Limmersion and Exercise Intention of Home Training Leaders", *The Korean Journal of Sport*, Vol. 17, No. 4, pp. 751-762, Nov. 2019.

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.