웰니스와 스트레스의 관계에서 홈트레이닝의 매개효과

서수연*

신한대학교 뷰티헬스사이언스학부, 조교수

The Relationship between Wellness and Stress of Home Training Mediating Effect

Su-yeon Seo*

Assistant Professor, Dept. of Beauty Health Science, Shinhan University

The purpose of this study was to analyze the mediated effects of home training between wellness and stress in three areas. Recently, the number of people who do home training has increased rapidly due to lack of outdoor activities in the aftermath of COVID-19. Thus, in this study, we understand the effect of three types of wellness on home training and stress and conducted an analysis focusing on the mediated effects of home training between wellness and stress. In order to obtain the above results, this study surveyed a total of 389 students and officials related to physical education at S University from July 5 to July 23, 2021. First, among the three types of wellness, physical and emotional wellness have a positive effect on home training, but social wellness has no significant effect on home training. Second, all three types of wellness have been shown to have a positive effect on stress. Third, home training has been shown to serve as a partial mediator between the other two types (physical wellness, emotional wellness) and stress, excluding social wellness. The implications of this study are to determine the role of the mediated effects of home training in the relationship between wellness and stress. Through this, it was found that higher physical and emotional wellness has a positive effect on trying home training, and more home training has a positive effect on stress. It also found that social wellness has a positive effect on stress, but not on trying to train flaws.

Keywords: Health, Home-Training, Stress, Wellness

I. 서 론

과거에는 단순히 질병이나 장애가 없는 상태를 건강한 삶이라고 여겨왔다. 하지만 최근 들어 경제수준의 향상과 의료기술의 발달로 건강하다는 의미는 신체적일뿐만 아니라 정신적, 사회적 등 여러 가지 방면에서 얘기하고 있다. 이런 개념을 웰니스(wellness)라고 한다. 웰니스의 의미는 여러 연구에서 서로 다른 정의를 내리지만 대체적으로 개인의 잠재적인 능력을 모두 발휘하여 보다 수준 높은 삶을 누리는 상태나 생활방식을 말한다(Kim & Lee, 2009). 웰니스적 삶은 정신적, 신체적 피로를 풀어주고 사회생활에서 받는 스트레스를 해소시켜준다(Kim et al., 2019).

바쁜 일상으로 운동시간이 부족한 부분도 있지만 최근 코로나19가 장기화 되면서 야외활동에 많은 제약을 받고 있다. 때

문에 요즘은 기존의 헬스장이나 기타 운동시설을 이용하던 사람들이 집에서 할 수 있는 홈트레이닝(home-training)으로 전환하고 있다. 홈트레이닝이란 Home과 Training의 합성어로 외부 시설이 아닌 집에서 혼자 하는 운동을 말한다(Go, 2020). 홈트레이닝은 참여자가 적은비용과 시간, 일정을 쉽게 조율 할 수 있는 장점을 가지고 있다(Shin, 2017). 최근 계임을 활용하는 방식으로 간단한 율동으로 할 수 있는 운동이나 무선으로 연결하여 자전거를 즐기는 사람들이 늘어나고 있다. 홈트레이닝을 통하여 신체적인 건강과 스트레스 감소효과를 얻을 수 있지만 홈트레이닝은 스스로 하는 것이기 때문에 시도하기가 쉽지 않다. 설사 시도 하더라도 오래 견디 못하는 경우가 대부분이다.

현대사회에서의 웰니스는 산업적 측면과 학술적 측면 모두의 주요 관심사이다(Kim & Han, 2018). 웰니스가 높은 사람일수록 건강한 상태를 유지함으로 스트레스 해소효과를 가져온다(Shin, 2021). 또한 지속적인 운동은 혈액순환을 가속화시켜 정신적 스트레스와 피로스트레스 등에 긍정적인 영향을 준다(Seo, 2021). 따라서 본 연구에서는 첫 번째로 웰니스 중 어떤 영역의 웰니스가 스트레스에 영향을 주는지 알아보려고 한다.

*Corresponding author: Su-yeon Seo

Tel : +82-31-870-3444

E-mail : 77okgod@hanmail.net

접수일(2021년 9월 3일)/수정일(2021년 11월 9일)/채택일(2021년 12월 10일)

두 번째로 웰니스 중 어떤 영역의 웰니스가 홈트레이닝을 시도하는데 영향을 주는지 알아보고자 한다. 마지막으로 홈트레이닝이 세가지 영역의 웰니스(신체적, 사회적, 정서적)와 스트레스 관계에 매개효과를 가지는지를 알아보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 웰니스와 스트레스의 관계

웰니스와 비슷한 용어로 웰빙이 있다. 웰니스와 웰빙은 비슷한 용어로 사용되고 있지만 웰니스는 웰빙의 상위용어이다. 즉 웰빙 생활을 유지하면 웰니스상태에 도달하게 된다. 웰니스는 일반 적으로 생각하는 음식이나 운동이외에 수면이나 금융 등 더 광범위한 분야에서 사용하고 있는 개념이다. 2007년 국립 웰니스 기관(NWI)에서 웰니스를 크게 사회적, 신체적, 지적, 정서적, 정신적 등 5가지 영역으로 구분하고 있다(Kim, 2000). 지적웰니스는 주로 건강에 대한 정보를 타인과 나누는 행위를 말하고 정신적웰니스는 종교적인 믿음에서 얻는 건강을 말한다. 홈트레이닝은 집에서 혼자 하는 운동으로 종교적인 부분과 타인과 정보를 나누는 부분이 없다. 때문에 본 연구에서는 홈트레이닝과 관련이 있는 신체적웰니스, 사회적웰니스, 정서적 웰니스에 대하여 분석하고자 한다.

신체적웰니스는 적당한 영양상태와 신체 지방을 유지하며 약물이나 알코올, 담배제품을 자제하는 수준정도를 말한다(Ansbaugh et al., 1994). 즉 신체기능상 정상적인 상태를 유지하려는 삶의 태도이다. 사회적웰니스는 주위 사람이나 주위 환경과 성공적인 상호작용 할 수 있는 능력을 의미한다(Kim, 2000). 즉 사회적 규범에 의해 주변 가족이나 친구, 동료들과 잘 어울리는 상태를 말한다. 정서적웰니스는 개인의 삶에 열정적이며 긍정적인 느낌을 말한다(Hettler, 1980). 즉 외부환경을 잘 이해하고 안정적인 감정상태를 유지하는 것을 말한다.

선행연구로는 Na(2017)의 연구에서 무용전공생의 웰니스 프로그램이 참여자의 웰니스를 제고시켜 스트레스 해소에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. Cho(2015)의 연구에서 참여자가 웰니스 숲힐링 프로그램을 통하여 참여자의 웰니스를 제고시켜 스트레스 해소에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. Yoo & Lee(2020)의 연구에서 관광객이 웰니스관광을 통해 관광객의 웰니스를 제고시켜 스트레스 해소에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이처럼 웰니스가 높을수록 스트레스 해소효과를 가져올 수 있는 것을 확인할 수 있다.

2. 홈트레이닝과 스트레스의 관계

홈트레이닝은 집에서 할 수 있는 근력 운동이나 요가운동 등이 있다. 최근 코로나19로 인해 외부 활동이 힘들다보니 “홈트

레이닝족”이라는 용어도 새로 생겼다. 홈트레이닝은 신체에 무리가 가지 않을 정도의 운동으로 시간의 제약을 받지 않는 장점을 가지고 있다. 홈트레이닝을 하면 혈액순환에 도움을 주어 호르몬 분비 영향으로 인해 스트레스 해소에 긍정적인 영향을 준다. 또한 신체적으로 긍정적인 영향을 주어 외모에 대한 자신감을 얻어 스트레스 해소에 직접적인 효과가 있다. 홈트레이닝을 통한 건강관리는 체중감소, 체력 향상, 스트레스 해소에 효과가 있는 것으로 나타났다(Jakobsen et al., 2015). 또한 적당한 체중조절은 신체 태도, 비만스트레스에 유의미한 영향을 미친다(Lee & Kim, 2011).

선행연구로는 Harris et al.(2009)의 연구에서 집에서 할 수 있는 간단한 건강관리 프로그램은 만성질환과 스트레스를 예방할 수 있는 것으로 나타났다. Back & Hyun(2020)의 연구에서 홈트레이닝과 같은 운동프로그램은 스트레스나 불안감을 해소하는데 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

III. 내용 및 방법

1. 연구대상자

본 연구는 세 가지 영역 웰니스와 스트레스사이 관계에서의 홈트레이닝 매개효과를 알아보기 위해 2021년 7월 5일부터 7월 23일까지 S대학교 학생들과 관계자 총 400명을 조사대상으로 하였다. 그 중 300부는 직접설문 하였고 100부는 온라인 설문을 하여 총 400부 중 유효하지 않거나 응답하지 않은 설문지 11부를 제외 하고 총 389부를 최종분석에 사용하였다. 본 연구의 모형은 다음 <Fig. 1>과 같다.

2. 연구가설

본 연구에서는 신체적웰니스, 사회적웰니스, 정서적웰니스와 스트레스 사이에서 홈트레이닝의 매개효과를 알아보려고 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설1. 신체적웰니스는 스트레스에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

Fig. 1. Research model.

가설2. 사회적웰니스는 스트레스에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설3. 정서적웰니스는 스트레스에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설4. 홈트레이닝은 스트레스에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설5. 홈트레이닝은 신체적웰니스와 스트레스사이의 관계를 매개할 것이다.

가설6. 홈트레이닝은 사회적웰니스와 스트레스사이의 관계를 매개할 것이다.

가설7. 홈트레이닝은 정서적웰니스와 스트레스사이의 관계를 매개할 것이다.

3. 연구도구

1) 웰니스

연구대상자의 웰니스를 알아보기 위하여 Kim(2000)의 연구도구를 본 연구의 목적에 맞게 신체적웰니스 4문항, 사회적웰

니스 3문항, 정서적웰니스 3문항으로 총 10문항으로 구성되었고 각 문항은 7점 리커트척도(1점은 전혀 그렇지 않다~7점 매우 그렇다)를 사용하였다.

2) 홈트레이닝

연구대상자의 홈트레이닝에 대한 생각을 알아보기 위해 Kim & Kim(2017)의 연구도구를 본 연구의 목적에 맞게 홈트레이닝에 대한 설문으로 총 6문항으로 구성되었고 각 문항은 7점 리커트척도(1점은 전혀 그렇지 않다~7점 매우 그렇다)를

Table 1. General characteristic

	Category	Frequency(N)	Percent(%)
Gender	Man	124	32
	Woman	265	68
Age	20s	383	98.5
	Besides	6	1.5
Tortal		389	100

Table 2. Factor analysis for each variable

Personality Traits	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5
I exercise for about 30 minutes or more, usually 5 times a week.	.277	.160	.852	.058	.070
I like to exercise.	.344	.103	.763	.130	.117
Strength training is usually performed 3 times a week for muscle training.	.256	.115	.872	.085	.024
I'm on the better side of my age-level fitness.	.125	.297	.727	.165	.092
I tend to uphold public morals.	.046	.272	.090	.085	.762
I enjoy helping other.	.171	.154	.084	.133	.756
I tend to respect other people's opinions other than my own.	.052	.084	.045	.141	.798
I am positive about myself and my life.	.146	.189	.158	.808	.171
I tend to have the ability to cope with the ups and downs of life when I'm happy and when I'm not.	.129	.293	.143	.799	.196
I tend to overcome frustrations easily.	.075	.425	.077	.697	.092
I do home training because home training itself is fun.	.880	.128	.172	.139	.084
I do flow training because I am satisfied after home training.	.862	.141	.197	.177	.061
I do flow training because I am satisfied after home training.	.895	.149	.186	.064	.059
I train at home because I know the benefits of home training.	.894	.100	.199	.038	.076
I train at home because it's important that I try to do it.	.889	.133	.181	.064	.066
I do home training because home training is fun.	.863	.144	.187	.034	.106
I tend to feel that I have good control over what is happening around me.	.125	.662	.154	.283	.047
I tend to feel capable of solving my own personal problems.	.149	.778	.235	.166	.053
I tend to feel that most things go my way.	.084	.746	.192	.184	.136
I tend to feel that I cope well with the events that occur around me.	.183	.756	.104	.213	.227
I tend to feel that I'm good at solving things I don't like.	.167	.754	.029	.083	.250
Eigenvalue	8.386	3.134	1.750	1.365	1.070
Distridesc ripion(%)	24.348	16.141	14.308	10.154	9.831
Cumulative description(%)	24.348	40.489	54.797	64.951	74.782
KMO= .906, $\chi^2= 6154.994$ (df= 210, P= .000)					

사용하였다.

3) 스트레스

연구대상자의 스트레스를 알아보기 위하여 Prak & Seo (2010)의 연구도구를 본 연구의 목적에 맞게 긍정적인 문구로 설문하여 총 5문항으로 구성 되었고 각 문항은 7점 리커트척도 (1점은 전혀 그렇지 않다~7점 매우 그렇다)를 사용하였다.

4. 자료처리 및 분석

본 연구자료의 분석도구는 SPSS 21.0 프로그램을 사용하였다. 첫째, 대학생들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 사용하였다. 둘째, 세 가지 영역 웰니스, 홈트레이닝, 스트레스에 대한 타당도를 알아보기 위해 요인분석을 실시하였다. 신뢰도는 크론바흐알파(Cronbach's α)값으로 판단하였다. 셋째, 세 가지 영역 웰니스, 홈트레이닝, 스트레스의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 넷째, 세가지 영역 웰니스와 홈트레이닝이 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 세 가지 영역 웰니스와 스트레스의 관계에서 홈트레이닝의 매개효과를 검증하기 위해 3단계 회귀분석을 실시하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 연구대상자의 일반적특성

연구대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다. 남성은 124명(32%), 여성은 265명(68%)이다. 연령은 대학생과 관계자 소수이기 때문에 20대 383명(98.5%), 기타 6명(1.5%)이다.

2. 변수의 타당성과 신뢰도검증

신체적웰니스 4문항, 사회적웰니스 3문항, 정서적웰니스 3문항, 홈트레이닝 6문항, 스트레스 5문항을 베리맥스(Varimax)회전방식으로 탐색적 요인분석 한 결과 <Table 2>와 같다. 요인은 .662에서 .895사이로 모두 0.6이상이다. KMO 값은 .906, χ^2

Table 3. Reliability analysis of each variable

	Variable	Question	Cronbach' Alpha
Wellness	Physicl wellness	4	.894
	Social wellness	3	.740
	Emotional stress	3	.825
Home training	Home training	6	.962
Stress	Stress(positive)	5	.862

값은 6154.994($p<.000$)으로 모든 항목은 가설검정에 사용하기 적합하다고 볼 수 있다. 크론바흐알파 값은 <Table 3>과 같다. 각각 신체적웰니스 .894, 사회적웰니스 .740, 정서적웰니스 .825 홈트레이닝 .962, 스트레스 .862로 모두 .7보다 높아 신뢰성이 있는 것으로 나타났다.

3. 변인 간의 상관관계분석

상관관계 분석결과는 <Table 4>와 같다. 세 가지 영역 웰니스, 홈트레이닝, 스트레스의 상관계수가 .251에서 .554로 모두 서로 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

4. 웰니스가 스트레스에 미치는 영향

웰니스가 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 세 가지 영역 웰니스를 독립변수로, 성별, 나이를 통제변수로, 스트레스를 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과 <Table 5>와 같다. $R^2=.393$ 으로 39.3%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 신체적웰니스($\beta=.259$, $P<.001$), 사회적웰니스($\beta=.183$, $P<.001$), 정서적웰니스($\beta=.374$, $P<.001$)으로 세 가지 영역 웰니스 모두 스트레스에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 세 가지 영역 웰니스가 높을수록 스트레스해소효과를 가져오는 것으로 나타나는 것을 알 수 있다. 따라서 가설1, 가설2, 가설3은 모두 지지되었다. 즉 웰니스가 높은 집단일수록 스트레스를 적게 받는 것으로 나타나 선행연구와 일치한 결과를 나타냈다. 스트레스를 적게 받는 순서로는 정서적웰니스, 신체적웰니스, 사회적웰니스 순서로 나타났다.

Table 4. correlation between Gender, age, physical wellness, social wellness, emotional wellness, home training

	Gender	Age	Physicl wellness	Social wellness	Emotional stress	Home training
Age	-.136**					
Physicl wellness	-.393**	.114*				
Social wellness	-.009	-.017	.251**			
Emotional stress	-.203**	.087	.376**	.487*		
Home training	-.118*	.083	.505**	.252**	.314**	
Stress	-.137**	.080	.431**	.429**	.554**	.378**

Table 5. Impact of Wellness on Stress

Independent variable	Unstandardized coefficient		Standardized coefficient	t	R^2	F
	B	Standard error	β			
Gender	.098	.093	.046	1.057	.393	49.650
Age	.009	.013	.027	.680		
Physical wellness	.149	.027	.259	5.594***		
Social wellness	.198	.050	.183	3.955***		
Emotional stress	.357	.046	.374	7.760***		

Table 6. Effect of Home-Training on Stress

Independent variable	Unstandardized coefficient		Standardized coefficient	t	R^2	F
	B	Standard error	β			
Gender	-.188	.101	-.089	-1.1864	.153	23.140
Age	.013	.016	.038	.797		
Stress	.211	.027	.364	7.691***		

5. 홈트레이닝이 스트레스에 미치는 영향

홈트레이닝이 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 홈트레이닝을 독립변수로, 성별, 나이를 통제변수로, 스트레스를 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과 <Table 6>과 같다. $R^2=.153$ 으로 15.3%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 홈트레이닝($\beta=.364$, $P<.001$)으로 홈트레이닝은 스트레스에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 홈트레이닝을 할

수록 스트레스 해소효과를 가져오는 것으로 나타나는 것을 알 수 있다. 따라서 가설4는 지지되었다.

6. 웰니스와 스트레스의 관계에서 홈트레이닝의 매개효과

웰니스와 스트레스의 관계에서 홈트레이닝의 매개효과를 알아보기 위해 3단계 회귀분석을 실시한 결과 다음과 <Table 7>과 같다. 1단계에서 세 가지 영역 웰니스를 독립변수로, 성별,

Table 7. Mediating Effect of Home-Training on the Relationship between Wellness and Stress

Step	Independent variable	Unstandardized coefficient		Standardized coefficient	t	R^2	F
		B	Standardized coefficient	β			
1Step (Independent→Parameter) Independent variable: Wellness Parameter: Home raining	Gender	.358	.174	.098	2.060	.287	30.873
	Age	.019	.025	.034	.770		
	Physical wellness	.473	.050	.477	9.503***		
	Social wellness	.145	.093	.078	1.556		
	Emotional stress	.187	.086	.114	2.176*		
2Step (Independent→Dependent) dependent variable: Wellness dependent: Stress	Gender	.098	.093	.046	1.057	.393	49.650
	Age	.009	.013	.027	.680		
	Physical wellness	.149	.027	.259	5.594***		
	Social wellness	.198	.050	.183	3.955***		
	Emotional stress	.357	.046	.374	7.760***		
3Step (Independent, Parameter→ Dependent) Independent variable: Wellness Parameter: Home training dependent variable: Stress	Gender	.073	.093	.035	.787	.404	43.119
	Age	.008	.013	.023	.582		
	Physical wellness	.116	.029	.201	3.936***		
	Social wellness	.187	.050	.174	3.766***		
	Emotional stress	.344	.046	.360	7.483***		
	Home training	.070	.027	.122	2.597**

Fig. 2. Mediating Effect of Home-Training.

나이를 통제변수로, 홈트레이닝을 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과 $R^2=.287$ 으로 28.7%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 그 중 신체적웰니스($\beta=.477$, $P<.001$)와 정서적 웰니스($\beta=.114$, $P<.05$)는 스트레스에 유의미한 영향을 미쳤지만 사회적웰니스는 유의미한 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 2단계에서 세 가지 영역 웰니스를 독립변수로, 성별, 나이를 통제변수로, 스트레스를 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과 $R^2=.393$ 으로 39.3%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 신체적웰니스($\beta=.259$, $P<.001$), 사회적웰니스($\beta=.183$, $P<.05$) 정서적웰니스($\beta=.374$, $P<.001$)는 모두 스트레스에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 3단계에서 독립변수에 매개변수인 홈트레이닝을 추가 투입하고, 성별, 나이를 통제변수로, 스트레스를 종속변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과 $R^2=.404$ 으로 40.4%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 홈트레이닝($\beta=.122$, $P<.01$)은 스트레스에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 3단계 설명력이 2단계 설명력 보다 높고 종속변수에 대한 3단계 독립변수가 2단계 독립변수도 보다 영향력이 작기 때문에 홈트레이닝이 웰니스와 스트레스 관계에서 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 신체적웰니스와 정서적웰니스가 높을수록 스트레스 해소효과를 가져오지만 홈트레이닝을 통하면 더 좋은 효과를 얻을 수 있다는 것을 의미한다. 하지만 사회적웰니스는 홈트레이닝에 영향을 미치지 않음으로 사회적웰니스와 스트레스 관계에서 홈트레이닝은 매개효과를 가지지 않은 것으로 나타나 <Fig. 2>와 같이 가설5, 가설7은 지지되었지만 가설6은 기각되었다. 결과적으로 신체적웰니스와 정서적웰니스가 높을수록 홈트레이닝을 시도할 확률이 더 높아지고 홈트레이닝을 하면 스트레스 해소효과에 더 큰 영향을 줄 수 있는 것으로 판단된다. 또한 사회적웰니스는 홈트레이닝을 시도하는데 영향력이 없는 것으로 판단된다.

V. 결 론

본 연구는 체육과 관련된 학과 대학생을 대상으로 웰니스와 스트레스 관계에서 홈트레이닝의 매개효과를 알아보았다. 그 결과는 가설6을 제외한 모든 가설이 채택되었다. 첫째, 웰니스의 세 가지 영역 웰니스(신체적, 사회적, 정서적)는 모두 스트

레스 해소효과에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 선행연구 Na(2017), Cho(2015), Yoo(2020)의 연구와 동일한 결과를 나타냈다. 웰니스가 높은 사람은 긍정적인 사고와 행동을 할 가능성이 높기 때문에 스트레스에 대처하는 능력이 강하다. 때문에 웰니스가 높은 사람은 웰니스가 낮은 사람보다 스트레스를 적게 받는 것으로 나타났다. 둘째, 홈트레이닝은 스트레스 해소효과에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 선행연구 Harris(2009), Back, Hyun(2020)의 연구와 동일한 결과를 나타냈다. 홈트레이닝을 통한 자기 주도적 운동효과는 운동에 몰입효과를 가져와 일상생활의 스트레스 격리효과를 가져와 스트레스 해소효과를 주는 것으로 나타났다. 셋째, 홈트레이닝은 신체적웰니스, 정서적웰니스와 스트레스 관계에서 부분매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 홈트레이닝은 혼자하는 운동임으로 사회적웰니스는 영향을 주지 않는 것으로 해석할 수 있다. 신체적웰니스와 정서적웰니스는 건강한 신체에 대한 갈망과 정서적인 안정을 추구하기 때문에 홈트레이닝 시도에 영향을 준다고 해석할 수 있다. 하지만 사회적 웰니스는 홈트레이닝과 스트레스 관계에서 매개효과를 가지지 않는 것으로 나타났다. 근 몇 년 사이 혼자 사는 인구가 늘어나면서 집에서 의사소통을 할 사람이 없는 점이 가장 큰 이유라고 해석할 수 있다.

본 연구의 한계점은 조사대상이 대학생에 국한된 부분이 있다. 차후 연구에서는 보다 다양한 표본에서 연구할 필요가 있다.

References

- Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (1994). Wellness: Concepts and Applications (2da. ed., pp. 77-79, 83). St Louis: Mosby.
- Back, J. H., Yang, S. E., & Hyun, J. (2020). Research on the Actual Condition of Sports Activities by COVID-19 and Improvements of Sports Activities. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(12), 343-351.
- Cho, S. H. (2015). An exploratory study on the psychological healing of the wellness healing forest road. *Research on Product Culture Design (Former Proceedings of the Korean Society for Product Culture and Design)*, 41, 81-96.
- Go, D. S. (2020). The effect of self-determination on exercise commitment and exercise satisfaction of home training participants. *Journal of the Korean Wellness Society*, 15(4), 611-620.
- Harris, J. R., Lichiello, P. A., & Hannon, P. A. (2009). Peer reviewed: Workplace health promotion in Washington state. *Preventing chronic disease*, 6(1).
- Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus. *Family & community health*, 3(1), 77-95.
- Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Brandt, M., Jay, K., Aagaard, P., & Andersen, L. L. (2015). Effect of workplace-versus home-based physical exercise on musculoskeletal pain among healthcare workers: a cluster randomized controlled trial. *Scandinavian*

- Journal of Work, Environment & Health*, 153-163.
- Kim, H. R., & Lee, K. W. (2009). The relationship between the participation of the university student in the leisure activity and wellness inventory. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 33(3), 85-94.
- Kim, K. H., & Yun, Y. H., & Park, Y. J. (2019). The effect of wellness of cosmetologists on quality of life. *Journal of the Korean Society of Aesthetics*, 25(5), 1100-1108.
- Kim, S. G. (2000). Social Physical Education: Development of lifestyle measurement tools for Koreans' wellness. *Journal of the Korean Physical Education Association*, 39(4), 963-982.
- Kim, Y. H., & Han, C. J. (2018). A meta-analysis of the skin improvement effect using the Wellness skin care program. *Journal of the Korean Society of Aesthetics*, 24(1), 125-132.
- Kim, T. D., & Kim, S. T. (2017). The relationship between self-determination motive, exercise commitment and exercise continuation intention of adolescents participating in school sports clubs applying prior learning. *Journal of the Korean Entertainment Industry Association*, 11(1), 111-122.
- Lee, J. Y., & Kim, J. D. (2011). A study on weight control behavior, body attitude, and obesity stress of female college students. *Journal of the Korean Society of Aesthetics*, 17(3), 461-467.
- Na, G. A. (2017). A study on the wellness status of dance majors. *Korean Art Research*, (18), 187-202.
- Park, J. H., & Seo, Y. S. (2010). A Korean version of the perceived stress scale validation study for college students. *Journal of the Korean Psychological Association: General*, 29(3), 611-629.
- Seo, H. (2021). The effect of home training prescription using a fitness bag on metabolic disease risk factors and fatigue stress in obese male college students. *Journal of the Korean Physical Science Association*, 30(3), 1159-1166.
- Shin, J. H. (2021). Changes in healthy lifestyles of the elderly due to participation in wellness health promotion programs. *Journal of the Korean Entertainment Industry Association*, 15(2), 111-121.
- Shin, H. L. (2017). A study on branding strategy and platform development for home training activation. Unpublished master's thesis. *Hongik University Graduate School of International Design*.
- Yoo, S. H., & Lee, H. (2020). Development of wellness tourism evaluation scale. *Journal of Tourism Research*, 32(3), 25-56.