

# The Effects of YouTube Home Training Content Characteristics, Personal Health Awareness, and Exercise Awareness on Intention to Exercise Continuous Intention Using the Expectation-Confirmation Model

Hyungchul Joo

Sehan University

## Article Info

Received 2022.04.21.

Revised 2022.06.20.

Accepted 2022.07.19.

## Correspondence\*

Hyungchul Joo

joohc00@sehan.ac.kr

## Key Words

YouTube,  
Home training,  
Expectation-confirmation model,  
Health awareness,  
Exercise awareness,  
Exercise continue intention,  
YouTube home training content  
characteristics (specialization,  
diversity, interaction)

이 논문은 2022년도 세한대학교 교내연구비 지원에 의하여 쓰여진 것임.

**PURPOSE** Since the COVID-19 pandemic, the demand for home training, with exercises or workouts at home, has steadily increased. As a result, the popularity of home training YouTube content, which shows how to use exercise equipment or workouts without professional influence, has also increased. Therefore, this study focused on the characteristics of YouTube home training content (specialization, diversity, and interaction), personal health awareness, exercise awareness, and expectation-confirmation model to identify which required exercise continuation intention through YouTube home training. **METHODS** SPSS and AMOS software were used to conduct frequency, reliability, and confirmatory factor analyses, as well as to conduct correlation analysis and construct a structural equation model. **RESULTS** First, health and exercise awareness had a positive effect on confirmation. Second, among the characteristics of home training content, only specialization had a positive effect on perceived usefulness. Third, confirmation had a positive effect on perceived usefulness and viewing satisfaction, perceived usefulness had a positive effect on viewing satisfaction and exercise continuation intention, and viewing satisfaction had a positive effect on exercise continuation intention, which proved the expectation-confirmation model in this study. **CONCLUSIONS** To increase exercise continuation intention through home training YouTube content, creators need to produce professional content that can stimulate viewers' internal motivation.

## 서론

2020년 상반기부터 코로나19로 인해 감염병 재발 방지를 위한 이유로 공공 또는 사설 체육시설 이용이 제한되었다. Ministry of Culture, Sports and Tourism(2022)에 따르면 체육관련시설 운영업의 2019년 매출액이 2,198 십억 원에서 2020년 757십억 원으로 급감하였다. 반면, 재택근무 시간의 증가와 외부 활동이 위축되면서 '코로나블루', '확진자', '어? 코로나가?', '상상코로나' 등과 같은 신조어가 일상어가 될 정도로 체중 증가와 건강 악화를 호소하는 사람들이 증가하였다. 자연

스럽게 집에서 쉽게 따라 할 수 있는 매트운동, 스트레칭, 요가 등의 동영상 콘텐츠가 많은 관심과 인기를 끌고 있다(Yun & Kim, 2021). 이와 함께 인공지능(AI) 운동코칭서비스, 동작인식 카메라를 활용한 운동코칭 서비스, 실시간 온라인 스트리밍 서비스가 가능한 새로운 비즈니스가 등장하면서 홈트레이닝(home training) 관련 소비와 수요는 점점 가속되고 있다(Kwon et al., 2021).

최근 유튜브, 트위치 TV, 아프리카 TV 등 다양한 동영상 플랫폼 등장으로 인터넷을 통해 방송되는 1인 미디어 콘텐츠의 영향력이 향상하였다(Lee & Kwak, 2020). 그로 인해 홈트레이닝은 온라인 플랫폼에 사전에 녹화된 영상만을 올려주는 것뿐만 아니라, 최근에는 실시간으로 양방향 소통이 가능한 라이브 방송으로 콘텐츠가 확장되었다(Jeon & Pan, 2020). 이러한 플랫폼의 특징은 기존의 미디어와 비교하여 볼 때, 텍스트가 아닌 동영상 중심의 서비스가 제공되며, 콘텐츠

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

츠 생산자와 구독자 그리고 시청 중인 또 다른 구독자들 간 소통 기능이 강화된 것이다(Yun & Kim, 2021). 무엇보다도 다시 보기가 편리하고, 개인의 원하는 내용만 집중적으로 편집된 맞춤형 콘텐츠가 제공되어 시간과 장소에 구애받지 않고 즐길 수 있기에 높은 성장세가 이어지고 있다(Choi, 2020; Jang, 2020). 이러한 장점은 홈트레이닝이 갖는 이점과 같기에 코로나19 이후 유튜브 시청자들을 중심으로 운동 관련 콘텐츠와 참여 수요가 확장되고 있다(Park, 2021). 하지만 이러한 편리함이 역설적으로 운동을 쉽게 포기하게 만드는 원인으로 작용하기도 한다(Yang, 2021). 따라서 유튜브 운동관련 콘텐츠를 시청 후 어떠한 요소가 운동지속의도에 영향을 미치는지 확인할 필요가 있다.

우선 운동지속의도를 이끌기 위해서는 개인의 의지 또는 의식 그리고 동기 수준 등을 살펴볼 필요가 있다. 특히 코로나19 속에서도 운동지속의도를 높이기 위해서는 높은 수준의 건강과 운동에 대한 의식이 뒷받침될 필요가 있다. 그 이유는 일반적으로 건강과 운동에 대한 의식 수준이 높을수록 규칙적인 생활을 하고 건강을 해치는 위험한 행동하지 않을 가능성이 크다는 점에서 삶의 질을 개선하고자 건강 증진행위를 추구하고자 노력하기 때문이다(Hagger & Prrotogerou, 2020; Michaelidou & Hassan, 2008; van Sluijs et al., 2007). 즉, 건강과 운동의식이 높은 사람들은 스스로 자신의 건강상태를 확인하고, 건강한 생활양식을 유지하기 위해 노력하려는 성향을 보인다. 특히, 코로나19의 위기극복을 위해 시행한 사회적 거리두기는 시민의 여가활동을 제한하였고, 공공문화규범을 따르지 않을 때 야기될 수 있는 공동체적 책임의식을 강조하였다. 이러한 관점에서 건강의식과 운동의식은 특정 개인이 일상생활과 코로나19 상황에서 자신의 건강과 운동활동에 얼마만큼 관심을 두는지 나타내는 개념으로 정의할 수 있다. 부연하면 건강의식은 여가심리학적 관점에서 개인의 건강한 삶을 위해 행하고 있는 자유의지와 건강증진활동이며, 운동의식은 사회공동체의 일환으로 코로나19 상황에서 개인이 운동 시 지켜야 할 규범 또는 책임을 강조하는 공동체심리학적 관점을 설명할 수 있다. 그리고 본 연구에서는 유튜브 운동콘텐츠 시청 시 어떤 의식 수준이 운동지속의도에 영향을 미치는지 탐구하고자 한다.

운동지속의도를 높이기 위해서는 개인의 내적 요인도 중요하지만, 개인의 행동을 변화시킬 외적인 요인을 동시에 살펴볼 필요가 있다. 코로나19가 장기화하면서 대중적 생활 스포츠 참여 활동에 제약이 따르자 유튜브와 같은 소셜미디어를 통해 건강을 유지할 수 있는 건강 관련 정보를 습득하는 현상이 증가하였고(Cheong et al., 2021), 그로 인해 홈트레이닝 관련 콘텐츠를 생산 및 공유하는 유튜버들의 활동이 급격히 증가하였다(Park, 2021; Yun & Kim, 2021). 이처럼 하루에도 수많은 영상이 경쟁적으로 유튜브에 업로드되는 상황에서 대중들에게 어필하기 위해서는 콘텐츠의 다채로운 운동 영상을 지속해서 업로드하는 것이 중요하다(Lee, 2020; Na et al., 2021). 또한, 잘못된 운동 자세와 동작은 운동 효과를 감소시키거나, 부상으로 이어질 수 있으므로(Hong, 2022), 초보자도 쉽게 따라 할 수 있도록 전문적인 지식을 갖추고 올바른 운동수행능력을 보여줄 수 있는 영상을 유튜브에 올릴 필요가 있다. 또한, 유튜브 플랫폼이 갖는 가장 큰 강점 중 하나는 시청자와의 상호작용을 원활히 할 수 있다는 것이다. 구체적으로 크리에이터는 댓글창과 좋아요 클릭 횟수 또는 구독상태 등을 통해 시청자의 반응을 확인할 수 있을 뿐만 아니라, 실시간 방송을 통해 더욱 높은 상호작용 기회를 가질 수 있다(Lee & Sung, 2018; Roh & Kim, 2020) 이는 기존의 전통 미디어에서 실현하지 못했거나 부분적으로 이뤄져 왔던 요소라는 점에서 유튜브가 갖는 독특한 특성 또는 강점으

로 볼 수 있다. 이러한 관점에서 유튜브 콘텐츠의 전문성, 다양성 그리고 상호작용성은 홈트레이닝 콘텐츠 자체의 품질과 시청자의 반응을 확인할 수 있는 중요한 평가 지표로 설정할 수 있겠다.

기대확신모형(expectation-confirmation model)은 혁신이 빠르게 이뤄지고 있는 정보시스템 분야에서 사용자의 지속적인 사용의도를 설명하기 위해 사용 후의 확인(confirmation), 지각된 유용성(perceived usefulness), 만족(satisfaction), 그리고 지속적 사용의도(continuance intention)의 구조로 설명한 모형이다(Bhattacharjee, 2001). 이때 기대확신모형에서는 사용 후의 기대를 확인하기 위하여 제품이나 서비스에 대한 소비자 행동에 초점을 맞춤 개념이다(Lee et al., 2020). 그 이유는 소비자의 기대는 최초 소비 경험일 때 주로 다른 사람들의 의견이나 주변 정보 등에 의해 형성되지만, 구매 후 기대는 자신의 경험이나 시간 등에 의해 변화되기 때문이다(Han, 2014). 따라서 기대 수준은 확신과 지각된 유용성으로 표현하고자 하였다. 즉, 확신이라는 개념은 사용 후 발생한 성과에 대한 기대 편익 또는 효과를 의미한다(Jo et al., 2016; Lee et al., 2020). 지각된 유용성의 경우 기술수용모델(technology, acceptance model: TAM)에서 차용된 개념으로, 사용 후 성과에 대한 측정된 효용 가치 또는 신념으로 정의된다(Bhattacharjee et al., 2008; Joo et al., 2018). 그리고 경험 후 인지된 확신과 유용성을 바탕으로 만족과 불만족이 결정되고, 이에 따라 행동의도가 결정된다는 것이 기대확신모형의 핵심이다(Han, 2014; Nam, 2019). 이러한 측면에서 만족은 서비스 이용에 대한 사용자의 총체적인 감정 또는 느낌으로 정의된다(Islam et al., 2017).

그동안 선행연구에서는 Bhattacharjee(2001)가 제시한 기대확신모형을 발전시키기 위해 TAM모형 또는 가치기반수용모형(value based adoption model)과 같은 새로운 모형을 통합시키거나(Jo et al., 2016), 오락성, 신뢰성 등과 같은 서비스특성요인(Lee et al., 2019) 또는 혁신성, 헬스리터러시 능력, 유희성, 자기효능감과 같은 개인의 특성을 좀 더 잘 설명할 수 있는 변수(Joo et al., 2018; Nam, 2019) 등을 추가하여 기대확신모형을 확장하여 연구를 수행해 왔다.

이렇듯 기대확신모형은 개인의 내적요소뿐만 아니라 행동변화를 시킬 수 있는 외적요소를 추가하여 확장되어왔다. 이러한 관점에서 본 연구에서는 (Figure 1)과 같이 유튜브 시청자의 행동을 변화시킬 수 있는 내적요소로 개인의 건강의식과 운동의식을 추가하고, 외적요인으로 유튜브 크리에이터가 제공하는 운동콘텐츠에 대한 전문성, 다양성 그리고 상호작용을 적용하여 기대확신모형을 확장하고자 한다. 이때 건강의식과 운동의식은 개인의 신념이기 때문에 확신에 영향을 미치는 선행변수라는 가설을 설정할 수 있을 것이다. 또한, 유튜브 운동콘텐츠 전문성, 다양성, 상호작용의 경우 영상물 시청에 대한 용이성 또는 수용성 등을 높여 줄 수 있으므로 해당 변수들이 지각된 유용성에 영향을 미치는 선행변수로 가설 설정이 가능할 것이다. 이를 통해 학술적으로 기대확신모형의 이론적 확장에 이바지하고, 실무적으로 개인의 건강 증진을 위해 유튜브의 활용 방안과 크리에이터의 역할 그리고 운동콘텐츠의 질적 향상을 위한 발전방안 등에 대한 시사점을 제시하고자 한다.

앞서 언급하였듯이 코로나19의 여파로 홈트레이닝이 급격히 유행하였고, 전문적인 운동법을 숙지하기 위해 유튜브를 시청하려는 인구가 늘어났다. 유튜브에는 타바타, 헬스, 스트레칭, 요가, 다이어트 댄스 등의 다양한 홈트레이닝 관련 콘텐츠가 매일 업데이트가 이뤄지고 있으므로 코로나19 상황 속에서도 건강을 즐겁게 관리할 수 있는 헬시 플래저(healthy pleasure)를 실천할 기회가 주어졌다. 이러한 운동

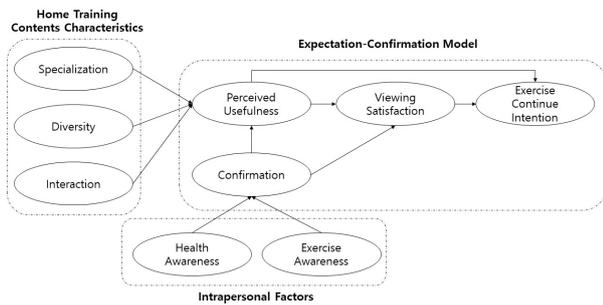


Fig. 1. 연구모형

문화가 오랫동안 지속시키기 위해 본 연구에서는 개인 내적요인을 건강의식과 운동의식이 높아야 한다는 가정을 세웠고, 홈트레이닝 콘텐츠 특성으로는 전문성, 다양성 그리고 상호작용성을 가설을 설정하였다. 이를 통해 Bhattacharjee(2001)이 제시한 기대확신모형을 확장하고자 <Figure 1>과 같은 연구모형을 설정하였다. 이에 대한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

첫째, 개인 내적요인인 건강의식과 운동의식은 확신에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설을 설정하였다. 둘째, 홈트레이닝 콘텐츠 특성인 전문성, 다양성, 상호작용은 지각된 유용성에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설을 설정하였다. 셋째, 홈트레이닝 유튜브 시청자의 기대확신모형을 검증하기 위해, 확신은 지각된 유용성과 시청만족에 긍정적인 영향을 미치고, 지각된 유용성은 시청만족과 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미치며, 시청만족은 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설을 설정하였다.

## 연구방법

### 연구대상

본 연구의 목적을 달성하기 위해 모집단은 홈트레이닝 유튜브 콘텐츠를 1개월 이상 구독하고, 콘텐츠 시청 후 운동 참여 경험이 있는 10대 이상 시청자를 대상으로 하였다. 이를 위해 설문조사 전에 운동 관련 유튜브 콘텐츠 구독 여부와 구독 기간을 확인하였다. 또한, 연구참여자가 운동 관련 유튜브 콘텐츠를 시청한 후 운동한 경험이 있는지를 여부를 확인하였고, 만약 시청 후 운동경험이 없는 대상자는 설문대상에 제외하였다. 선정된 대상자들에게는 본 연구의 취지를 충분히 설명한 후 온라인 또는 오프라인으로 설문지를 배포 및 회수하였다. 이때, 오프라인 설문지의 경우 기입 방식, 글자 및 화면 크기 그리고 등의 어려움을 호소하는 대상자들에 한해서 이뤄졌다. 설문조사 기간은 2022년 1월부터 3월까지 실시하였다. 응답방법으로는 편의표본추출법(convenient sampling method)를 이용하였고, 자기평가기입방식(self-administration method)으로 사용하였다. 총 462부의 설문지를 회수하였으며, 이 중 설문문항에 대한 무응답 또는 불성실한 응답한 응답으로 누락된 18부를 제외한 총 444를 사용하였다. 이에 대한 구체적인 인구통계학적 특성은 <Table 1>과 같다.

Table 1. Characteristic subjects

Variables		N	%
Gender	Male	205	46.2
	Female	239	53.8
Age	10s	33	7.4
	20s	143	32.2
	30s	173	39.0
	40s	95	21.4
Occupation	Permanent employee	161	36.3
	Non-regular workers	109	24.5
	Self-employed	38	8.6
	Housewife	62	14.0
	Student	74	16.7
Major subscription channels	Health (fitness, tabata, muscle exercise, etc.)	168	37.8
	Pilates	44	9.9
	Dance (aerobic, broadcast dance, etc.)	47	10.6
	Yoga	95	21.4
	Golf	90	20.3
Exercise participation period after subscription	More than 1 month to less than 3 months	154	34.7
	More than 3 months to less than 6 months	95	21.4
	More than six months to 12 months or less	136	30.6
	More than 12 months	59	13.3
Frequency of viewing	Once a week	40	9.0
	Twice a week	197	44.4
	Three times a week	178	40.1
	At least four times a week	29	6.5

### 조사도구

첫째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 측정하기 위해 성별, 나이, 직업, 주요구독채널, 구독 후 운동참여기간 그리고 시청빈도 등 6개의 문항으로 구성하였다.

둘째, 개인의 건강의식을 측정하기 위해 Dutta-Bergman(2004)에서 사용한 건강의식 척도를 Park(2016)이 번안한 설문내용을 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문문항은 '건강하게 사는 것은 내게 중요하다.', '건강한 삶을 유지하기 위해 규칙적인 식사와 운동 그리고 질병예방에 신경쓴다.' 그리고 '나의 건강은 나 자신을 얼마나 잘 돌보느냐에 따라 달려있다.'로 총 3문항으로 구성하였다.

셋째, 코로나19에 따른 운동의식을 측정하기 위해 Chon & Park(2021)의 연구에서 사용한 관여 의식(invovement recognition)의 2개의 설문문항을 번안하여 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 설문문항은 '코로나19 감염이 나의 건강에 치명적인 위협이 될 수 있기에 개인 방역 수칙을 잘 지키면서 운동해야 한다고 생각한다'

**Table 2.** Confirmatory factor analysis and reliability results

Factors		Standard coefficient	Standard error	CR	AVE	$\alpha$
Health awareness	1	.956	.095	.964	.900	.967
	2	.927	.154			
	3	.976	.053			
Exercise awareness	1	.943	.122	.973	.922	.974
	2	.965	.071			
	3	.980	.042			
Specialization	1	.952	.122	.977	.894	.981
	2	.945	.121			
	3	.947	.121			
	4	.957	.097			
	5	.969	.077			
Diversity	1	.967	.076	.984	.925	.986
	2	.958	.094			
	3	.965	.081			
	4	.967	.079			
	5	.979	.049			
Interaction	1	.963	.088	.983	.936	.986
	2	.979	.050			
	3	.975	.059			
	4	.974	.061			
Confirmation	1	.966	.068	.960	.889	.959
	2	.905	.178			
	3	.957	.087			
Perceived usefulness	1	.933	.115	.971	.892	.966
	2	.944	.097			
	3	.937	.105			
	4	.932	.108			
Viewing satisfaction	1	.950	.093	.969	.886	.965
	2	.953	.086			
	3	.897	.172			
	4	.942	.101			
Exercise continue intention	1	.974	.033	.987	.961	.979
	2	.964	.042			
	3	.969	.040			

다.', '코로나19는 우리 사회에 심각한 위협이 될 수 있기에 개인 방역 수칙을 잘 지키면서 운동해야 한다고 생각한다.로 총 2문항이지만, 설문내용의 설명력을 높이기 위해 본 연구에서는 '코로나19 발생 이전 보다 개인위생관리를 더 신경을 쓰며 운동하고 있다고 생각한다.'를 추가하여 총 3문항으로 구성하였다.

넷째, 전문성을 측정하기 위해 Choi et al.(2020)의 연구에서 사용한 설문문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문문항은 '능숙하게 진행한다.', '전문성을 위해 노력한다.', '프로다운 자세로 임한다.', '콘텐츠에 자부심이 있다.', '훌륭한 운동 실력을 갖추고 있다.'로 총 5개의 문항으로 구성하였다.

다섯째, 다양성을 측정하기 위해 Kim(2020), Yang(2021), Lee & Sung(2018) 그리고 Lee et al.(2020)의 연구에서 사용한 설문내용을 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문 문항은 '운동콘텐츠의 소재와 형식이 다양하다.', '내 취향을 반영할 수 있는 운동콘텐츠가 제공된다.', '참신한 운동 콘텐츠를 지속적으로 제공한다.', '시청자의 수준을 반영한 운동콘텐츠를 제공한다.', '다양한 재생목록(예: 운동루틴, V-log, 기초운동법, 운동챌린지 등)을 가지고 있다.'로 총 5문항으로 구성하였다.

여섯째, 상호작용을 측정하기 위해 Yang(2021)와 Hwang(2018)의 연구에서 사용한 설문문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문문항은 '댓글창을 통해 양방향 소통을 한다.', '댓글에 신속하게 답장해준다.', '댓글창에 제시한 의견과 내용을 잘 수용한다.', '자유롭게 댓글을 달고 질문할 수 있다.'로 총 4개의 문항으로 구성하였다.

일곱째, 확신을 측정하기 위해 Joo et al.(2018)과 Han(2014)의 연구에서 사용한 설문내용을 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문문항은 '콘텐츠 이용경험은 기대 이상이다.', '콘텐츠 수준은 기대 이상이다.', '콘텐츠는 나의 기대를 충분히 충족시켰다.' 총 3개로 구성하였다.

여덟째, 지각된 유용성을 측정하기 위해 Joo et al.(2018)의 연구에서 사용한 설문문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문문항은 '콘텐츠는 내게 도움이 될 것이라 느껴졌다.', '콘텐츠는 나의 건강과 웰빙라이프에 도움을 줄 것이라 느껴졌다.', '콘텐츠는 나의 운동 효율성을 높여 줄 것이라 느껴졌다.', '콘텐츠는 내게 유용할 것이라고 느껴졌다.'로 총 4개의 문항으로 구성하였다.

아홉째, 시청만족을 측정하기 위해 Brown et al.(2018) 연구에서 사용된 설문문항을 변안한 뒤, Kim(2021)의 연구를 참고하여 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문문항은 '전반적으로 만족한다.', '콘텐츠 선택에 대한 나의 결정은 옳았다.', '시청으로 즐거움과 행복감을 느꼈다.', '시청하기를 잘 했다고 느낀다.'로 총 4개의 문항으로 구성하였다.

마지막으로 운동지속의도를 측정하기 위해 Yang(2021)과 Joo et al.(2018)의 연구에서 사용된 설문문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문문항은 '앞으로도 이용할 것이다.', '더 자주 이용할 것이다.', '현재와 같은 수준으로 이용할 것이다.'로 총 3개의 문항으로 구성하였다.

### 통계처리방법

본 연구에서 통계처리방법은 SPSS 23.0과 AMOS 22.0을 이용하여 분석하였다. 먼저 설문지를 SPSS 23.0으로 연구대상자의 일

반적 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 하였고, 설문 타당성과 신뢰성을 검증하기 위해 확인적요인분석(confirmatory factor analysis), 개념신뢰도(construct reliability), 분산추출지수(AVE: average variance extracted) 그리고 내적일관성을 나타내는 지수인 Cronbach's  $\alpha$ 를 실시하였다. 또한, 변인 간의 상관성을 알아보기 위해 상관관계분석(correlation analysis)을 실시한 뒤 경로분석을 위해 구조방정식(structural equation model)을 적용하였다. 빈도분석을 제외한 모든 통계의 유의수준은 .05 이하로 설정하였다. 그리고 구조방정식의 주요 적합도 기준은 Bentler(1990), Bentler & Bonnett(1980) 그리고 Steiger & Lind(1980)가 제시한 CFI(비교부합지수), TLI(표준부합지수), RMSEA(근사원소평균자승오차)를 주요 합치도 지수로 사용하였다(Hong, 2000). 이때 CFI와 TLI의 접합도는 .9 이상이면 양호한 것으로 간주하며, RMSEA의 경우 .08 이하면 양호한 것으로 판단한다(Woo, 2012).

측정도구의 타당도 및 신뢰도 분석

설문이 완료된 최종자료에 대한 타당성과 신뢰성을 검증하기 위해 확인적 요인분석과 개념신뢰도(construct reliability), 분산추출지수(AVE: average variance extracted) 그리고 내적일관성을 나타내는 지수인 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출하였다. 이에 대한 구체적인 결과는 <Table 2>와 같이 CFI는 .972 그리고 TLI는 .968 그리고 RMSEA는 .059로 나타났다. 이는 Woo(2012)가 제시한 합치도를 충족시켜준 것으로 나타났다. 또한, 각 요인에 대한 표준화계수는 .897에서 .980의 분포로 나타나 기준치인 .5 이상을 보였으며, 개념신뢰도는 .960에서 .987분포로 나타났다. 이는 Hair et al.(2006)가 제시한 기준치인 .7 이상을 충족시키는 수치이다. 그리고 분산추

출지수는 .886에서 .961로 나타나 Hair et al.(2006)이 제시한 기준치인 .5 이상 보였으며, Cronbach's  $\alpha$ 는 .959에서 .986로 나타나 Hair et al.(2006)이 제시한 기준치인 .6 이상을 충족시켜주었다. 이러한 결과를 종합해 볼 때 본 연구에서 사용한 측정도구의 신뢰성과 타당성은 적절한 것임을 확인하였다.

연구결과

상관관계분석

연구가설에 따른 각 요인 간의 관계성을 파악하고, 다중공선성 여부를 확인하기 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다. 그 결과 <Table 3>과 같이 모든 요인 간의 정적인 상관관계가 통계적으로 유의미하게 나타났고, 모든 변인 간의 상관계수가 .80 미만으로 나타났다. 이러한 결과는 요인 간 높은 상관성이 통계적으로 입증되지 않았으므로 다중공선성의 제약은 없는 것으로 해석된다.

구조모형의 적합도 결과

연구모형에 대한 적합도와 가설검증 결과 <Table 4>와 같이 CFI는 .943, TLI는 .938 그리고 RMSEA는 .083로 나타났다. RMSEA의 경

Table 4. Fitness

X <sup>2</sup>	df	CFI	TLI	RMSEA
2073.851	513	.943	.938	.083

Table 3. Correlation analysis

	Health awareness	Exercise awareness	Specialization	Diversity	Interaction	Confirmation	Perceived usefulness	Viewing satisfaction	Exercise continue intention
Health awareness	1								
Exercise awareness	.781***	1							
Specialization	.744***	.735***	1						
Diversity	.724***	.698***	.786***	1					
Interaction	.670***	.734***	.772***	.780***	1				
Confirmation	.720***	.663***	.787***	.767***	.704***	1			
Perceived usefulness	.687***	.671***	.797***	.726***	.685***	.794***	1		
Viewing satisfaction	.629***	.638***	.693***	.668***	.690***	.786***	.793***	1	
Exercise continue intention	.534***	.537***	.578***	.655***	.557***	.719***	.774***	.775***	1

\*\*\*p<.001

우 Woo(2012)가 제시한 기준을 근소한 차이로 충족시켜주지 못하였지만, 나머지 지수들은 충족하였다. 다만, 절대적합지수인 RMSEA의 경우 .1이하 이면 보통인 것으로 간주하며, 신뢰구간인 LO 90(Lower boundary of a two-sided 90% confidence interval for the population)은 .080이며, HI 90(Upper boundary of a two-sided 90% confidence interval for the population)은 .087이므로 전체적인 구조모형의 적합도는 수용할 만하다고 판단된다.

### 가설검증 결과

구조방정식을 통한 경로계수 검증결과 <Table 5>와 같이 나타났다. 이에 대한 구체적인 결과는 다음과 같다.

첫째, 홈트레이닝 유튜브 시청자의 행동을 변화시킬 수 있는 내적요소인 건강의식과 운동의식의 경우 확신에 통계학적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 건강의식이 확신에 대한 직접효과의 경로계수는 .512( $t=9.200, p=.001$ )로 나타났으며, 운동의식이 확신에 대한 직접효과의 경로계수는 .258( $t=4.581, p=.001$ )로 나타났다.

둘째, 홈트레이닝 유튜브 시청자의 행동을 변화시킬 수 있는 외적요소인 홈트레이닝 콘텐츠 특성(전문성, 다양성, 상호작용)의 경우 전문성만이 지각된 유용성에 통계학적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 전문성이 지각된 유용성에 대한 직접효과의 경로계수는 .322( $t=7.895, p=.001$ )로 나타났다. 반면, 다양성이 지각된 유용성에 대한 직접효과의 경로계수는 .072( $t=1.734, p=.083$ ) 그리고 상호작용이 지각된 유용성에 대한 직접효과의 경로계수는 .034( $t=.847, p=.397$ )로 나타났다.

셋째, 홈트레이닝 유튜브 시청자의 기대확신모형을 검증한 결과, Bhattacharjee(2001)가 제시한 연구모형의 결과와 같이 본 연구결과에서도 유효했음이 검증되었다. 우선 확신은 지각된 유용성과 시청만족에 통계학적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 확신이 지각된 유용성에 대한 직접효과의 경로계수는 .367( $t=14.417, p=.001$ )로 나타났으며, 확신이 시청만족에 대한 직

접효과의 경로계수는 .367( $t=11.922, p=.001$ )로 나타났다. 한편, 지각된 유용성은 시청만족과 운동지속의도에 통계학적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 지각된 유용성이 시청만족에 대한 직접효과의 경로계수는 .535( $t=12.481, p=.001$ )로 나타났으며, 지각된 유용성이 운동지속의도에 대한 직접효과의 경로계수는 .376( $t=8.270, p=.001$ )로 나타났다. 마지막으로 시청만족은 운동지속의도에 통계학적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 시청만족이 운동지속의도에 대한 직접효과의 경로계수는 .379( $t=9.304, p=.001$ )로 나타났다.

### 논의

본 연구는 코로나19로 주목받고 있는 홈트레이닝 관련 유튜브 콘텐츠에 대한 특성과 개인 내적특성요인인 건강의식 그리고 운동의식이 확신, 지각된 유용성, 만족 그리고 운동지속의도에 미치는 영향을 규명하고자 하였다.

첫째, 개인 내적특성 요인인 건강의식과 운동의식은 확신에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 의식은 뚜렷한 방향성이 있으며, 특정 행동과 신념을 변화시키는 중요한 단서로 작용한다(Jing, 2019; Park, 2016). 따라서 삶의 변화와 맥락을 바꾸기 위해서는 생각의 흐름과 관심을 바꾸는 것이 필요하다(Kim, 2022). 이는 생각이 일어나는 근원인 의식을 전환해야 함을 의미한다. 최적의 경험과 자기목적적 경험을 강조해 온전히 한 곳에 집중하게 하는 몰입의 개념을 설명하는 Csikzentmihalyi(1990) 역시 내재적 동기 경향성을 높여 자기 자신을 스스로 즐겁게 만드는 능력을 갖출 필요가 있다고 주장하였다. 이를 위해서는 스스로 정한 목표 지점을 명확히 할 필요가 있으며, 적절한 난이도와 결과의 신속한 피드백이 뒷받침되어야 한다(Hwang, 2007). 이렇듯 생각을 한곳에 집중하기 위해서는 명확하고 뚜렷한 목표의식인 확신을 가질 필요가 있으며, 이를 위해서는 성취 동기를 자극할 수 있는 의식을 정립할 필요가 있다. 이러한 점은 홈트레이닝 유튜브 콘텐츠 시청자의 긍정적인 이용 경험으로 이어지게 하기 위해서는 건강과 운동에 대한 의식을 변화시킬 필요가 있음을 간접적으로 시사해주는 바이다. 더불어 개인이 자신의 건강 관리를 위한 의지와 신념이 높을수록 관련된 정보를 얻으려는 노력과 관심도가 증대되어 더 능동적이고 활동적인 생활을 유지할 수 있다(Lim & Huh, 2010; Noh et al., 2013). 무엇보다도 Oh et al.(2019)의 연구에서는 유튜브 홈트레이닝 시청자들의 공감대를 형성하는 방안을 마련할 필요가 있으며, 유튜브 홈트레이닝 영상을 통해 건강 관리를 위한 유용한 정보를 얻을 수 있다는 믿음을 주어야 한다고 주장하였다. 그러므로 건강과 운동에 대한 개인의 의식 수준이 홈트레이닝 관련 유튜브 콘텐츠를 수용하려는 믿음인 확신에 영향을 줄 수 있을 것으로 예측할 수 있다. 따라서 홈트레이닝 유튜브 크리에이터는 시청자가 스스로 건강과 운동에 대한 뚜렷한 목표의식과 운동하려는 목적 그리고 계획 등을 쉽게 수립할 수 있는 영상을 제공할 필요가 있겠다. 이를 위해 시청자가 유튜브 홈트레이닝이 콘텐츠를 통해 내적동기인 건강의식과 운동의식을 높일 수 있다는 믿음을 형성할 수 있도록 다양한 운동법, 운동자세, 운동원리, 운동루틴, 챌린지 미션 등 동기부여를 할 수 있는 내용의 운동콘텐츠를 제공할 필요가 있겠다.

둘째, 홈트레이닝 유튜브 콘텐츠 특성 가운데 전문성만이 지각된 유용성에 긍정적인 영향을 미쳤다. 과거 유튜브에서 홈트레이닝은 해

**Table 5.** Structure equation analysis

Path	$\beta$	SE	t	p
Health awareness → Confirmation	.512	.056	9.200	.001
Exercise awareness → Confirmation	.258	.056	4.581	.001
Specialization → Usefulness	.322	.041	7.895	.001
Diversity → Usefulness	.072	.042	1.734	.083
Interaction → Usefulness	.034	.040	.847	.397
Confirmation → Usefulness	.367	.025	14.417	.001
Confirmation → Satisfaction	.367	.031	11.922	.001
Usefulness → Satisfaction	.535	.043	12.481	.001
Usefulness → Continue intention	.376	.045	8.270	.001
Satisfaction → Continue intention	.379	.041	9.304	.001

의 유명 크리에이터를 중심으로 콘텐츠가 제공되었지만, 최근에는 국내 시청자의 눈높이와 수준에 맞는 콘텐츠가 제작 및 제공되고 있다 (Oh et al., 2019). 그로 인해 시청자들은 전문가 없이도 고품질 교육을 장소와 시간에 구애받지 않고 혼자서 효과적으로 운동을 할 수 있는 문화가 형성되었다(Kwon et al., 2021; Lee & Kwak, 2020). 이렇듯 유튜브 홈트레이닝 콘텐츠의 가장 큰 장점은 전문가와 대면을 통한 교육 없이도 유용한 운동법을 접할 수 있다는 점이다. 따라서 홈트레이닝 콘텐츠의 정보의 질과 내용 구성 그리고 높은 수준의 교육 능력을 보여주는 것이 중요하며(Park, 2021), 홈트레이닝 콘텐츠의 수용을 높이기 위해서는 유튜브의 혁신성을 강화하고 그에 따른 지각된 이익을 적극적으로 홍보할 필요가 있다고 주장한(Yun & Kim, 2021)의 선행연구들이 본 연구결과를 뒷받침해주고 있다. 또한, 웹 기반 교육방식인 e-learning에서도 전문성이 지각된 유용성에 긍정적인 영향을 미치며(Jeong & Cho, 2011), 온라인 콘텐츠에서 사용자에게 신뢰할 수 있고 필요한 정보를 정확히 제공할수록 유용한 것으로 인식한다는 것을 밝힌 선행연구(Lee & Namkung, 2020) 역시 본 연구결과와 결을 같이 한다. 이외에도 시청자들과의 더욱 발전적인 관계를 형성하기 위해서는 자신의 콘텐츠에 대한 전문성을 갖추고 높은 수준의 정보품질과 활용성을 제공해 사용효율성과 편리성을 높여 사용자의 태도와 정서적인 측면을 자극해야 한다는(Cheong et al., 2021; Choi et al., 2020; Jo et al., 2016) 선행연구의 주장도 본 연구결과를 간접적으로 뒷받침해주고 있다. 무엇보다 홈트레이닝 유튜브 콘텐츠는 온라인 영상으로 진행되기 때문에 시청 후 운동 수행 과정에서 실시간으로 즉각적인 피드백을 받을 수 없어, 시청자가 잘못된 자세로 운동하거나, 난도 높은 운동법을 무리하게 따라 할 수 있으므로(Lee, 2021; Roh & Kim, 2020), 능숙하고 전문적인 콘텐츠를 제공할 필요가 있음을 선행연구를 통해 확인할 수 있다. 이러한 점에서 홈트레이닝 유튜브 크리에이터는 전문적인 지식을 바탕으로 자세한 운동법을 설명해주고, 다양한 각도에서 운동 동작을 보여주는 세심함을 보여줘야 한다고 판단한다.

한편, 유튜브 콘텐츠 특성 중 다양성과 상호작용은 지각된 유용성에 통계적으로 영향을 미치지 않았다. 이러한 결과는 이미 국내에서 홈트레이닝 관련 유튜브는 요가, 매트운동, 스트레칭, 서킷운동, 유산소운동, 근력운동, 타바타운동, 다이어트운동 등 다양한 운동 영상이 큰 인기와 관심을 끌고 있으며(Lee & Kwak, 2020; Yun & Kim, 2021), 시청자의 눈높이에 맞는 개인 맞춤형 콘텐츠가 제공되고 있고(Kwon et al., 2021; Oh et al., 2019), 유튜브의 알고리즘 기능이 다양한 홈트레이닝을 접할 기회를 제공하기 때문에(Roh & Kim, 2020) 나타난 결과로 해석된다. 하지만 홈트레이닝은 코로나19로 인해 급격히 수요가 늘어난 대표적인 사례이므로(Lee, 2021; Park, 2021; Yang, 2021), 코로나19 이후 다시 대면의 시대가 될 때를 대비할 필요가 있다. 비록 본 연구에서 유튜브 콘텐츠의 특성이 다양성과 상호작용이 지각된 유용성에 영향을 미치지 않았지만, 이를 간과해서는 안 될 것으로 판단된다.

셋째, 홈트레이닝 유튜브 시청자의 기대확신모형을 검증한 결과, 확신은 지각된 유용성과 시청만족에, 지각된 유용성은 시청만족과 운동지속의도에 그리고 시청만족은 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠O2O서비스의 지속적인 사용을 위해 해당 서비스가 사용자에게 필요한 것인지 확인할 수 있어야 하며, 이를 통해 실제 사용 경험이 유용하고 만족스러워야 한다는 것을 밝힌 Joo et al.(2018) 연구결과와 일맥상통한다. 또한, 모

바일 앱의 사용 전의 기대와 사용 후의 성과에 대한 평가결과에 따라 지각된 혜택에 대한 인식과 만족이 결정되고, 이를 통해 지속적 사용의도를 높이는 결과를 증명한 Jo et al.(2016) 연구결과 역시 본 연구결과를 뒷받침해주고 있다. 무엇보다도 지속적 사용의도를 설명하기 위해 Bhattacharjee(2001)이 제시한 기대확신모형을 지지하는 결과이며, 기대확신모형을 검증한 다수의 선행연구와도 같은 결과이다(Han, 2014; Islam et al., 2017; Nam, 2019). 이외에도 이용 후 지각된 신념의 강도인 확신의 정도에 따라 지각된 유용의 정도가 달라질 수 있으며(Nam, 2019), 제공된 서비스를 유용하게 인식할수록 체감하는 만족 수준이 달라져 결과적으로 지속사용으로 연결된다고 주장한 다수의 선행연구결과(Lee & Namkung, 2020; Park, 2021) 역시 본 연구결과를 지지해주고 있다. 이렇듯, 본 연구결과와 선행연구를 통해 기대한 확신의 정도에 따라 지각된 유용성, 만족의 정도의 크기가 달라져 지속적 이용으로 이어지는 것을 확인할 수 있다는 점에서, 홈트레이닝 유튜브 크리에이터는 자신의 콘텐츠가 시청자의 요구 수준을 충족시켜주는지 끊임없이 모니터링하여 보다 유익한 영상을 제공할 필요가 있겠다.

## 결론 및 제언

코로나19 장기화는 건강 관리에 대한 경각심을 일깨워주는 계기가 되었고, 스스로 자기관리와 건강관리를 할 수 있는 스마트워치, 운동기구 또는 야핏, 리트니스(Litness), 펠로톤(Peloton)과 같은 비대면 온라인 운동서비스가 주목을 받으면서 스스로 체계적인 자기관리와 건강관리를 할 수 있게 되었다. 특히 유튜브 채널을 통해 집에서 할 수 있는 타바타, 헬스, 스트레칭, 요가, 다이어트 댄스 등 홈트레이닝 운동법을 시청하면서 건강을 즐겁게 관리하는 헬시 플래저를 실천하는 인구의 수가 증가하였다. 이에 본 연구에서는 개인의 건강 증진을 위해 유튜브의 활용 방안과 크리에이터의 역할 그리고 운동콘텐츠의 질적 향상을 위한 발전방안을 제시하고자 기대확신모형을 적용한 유튜브 홈트레이닝 콘텐츠 특성과 개인의 건강 및 운동인식이 운동지속의도에 어떠한 영향을 미치는지 확인하고자 하였다. 연구결과, 개인내적으로인 건강의식과 운동의식은 확신에 긍정적인 영향을 미쳤다. 홈트레이닝 콘텐츠 특성 중 전문성만이 지각된 유용성에 긍정적인 영향을 미쳤다. 그리고 확신이 지각된 유용성과 시청만족, 지각된 유용성은 시청만족과 운동지속 그리고 시청만족은 운동지속의도로 이어지는 기대확신모형은 본 연구결과에서 통계적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 내용을 종합해 볼 때 다음과 같이 정리할 수 있겠다. 신체활동 또는 운동을 지속시키기 위해서는 개인의 행동과 의지를 변화시킬 수 있는 내적 요인인 개인의 의지와 동기 수준인 의식을 변화시킬 필요가 있다(Ajzen, 1991; Bak & Huh, 2010). 이러한 측면에서 개인의 내적요인인 건강의식과 운동의식이 운동지속의도를 유지하기 위해 이뤄지는 기대확신모형에서 중요한 역할을 한다는 것을 본 연구결과를 통해 확인할 수 있다. 더불어 홈트레이닝 콘텐츠 특성 중 전문성만이 지각된 유용성에 긍정적인 영향을 미쳤는데, 이러한 결과는 기대확신모형을 통해 운동지속의도로 이어지는 과정에서 홈트레이닝 콘텐츠 특성보다 개인의 내적특성요인이 좀 더 중요한 요소로 작용한 것으로 판단된다. 즉, 홈트레이닝 유튜브 콘텐츠 시청자의 긍정적인 이용경험과 지속적인 시청을 이끌어 내기 위해서는 건강과 운동에 대한 의식과 동기를 자극할 수 있도록 전문적인 운동콘텐츠를 제공할

필요가 있다는 의미이다. 또한, 홈트레이닝 유튜브의 경우 영상을 통해 콘텐츠가 제공되어 즉각적인 피드백이 어려우므로 크리에이터는 자세한 운동법을 설명해 주고 다양한 각도에서 운동 동작을 보여주는 세심함을 영상을 통해 시청자에게 전달할 필요가 있다. 즉, 홈트레이닝 유튜브 크리에이터는 콘텐츠에 대한 전문성을 기초로 하여 시청자가 어떤 자세로 어떤 근육을 사용해야 하는지에 대한 자세한 설명을 통해 시청자의 내적동기인 건강의식과 운동의식을 자극할 수 있도록 운동법, 운동자세, 운동원리, 운동루틴, 챌린지 미션 등을 제공할 필요가 있겠다. 또한, 코로나19 이후 홈트레이닝에 대한 대중들의 관심이 높아지자 시청자들의 눈높이와 욕구에 맞는 다양한 콘텐츠가 다수 제작되기에 본 연구결과와 같이 전문성만이 지각된 유용성에 영향을 미쳤으리라 판단된다. 하지만, 최근 코로나19 방역규제가 완화되면서 리오픈(경기재개)이 본격화되고 있으므로 헬스, 요가, 필라테스 등과 같은 실내 체육시설을 찾는 수요는 더욱 증가할 것이므로, 유튜브 콘텐츠의 다양성과 상호작용을 강화하는 방안 역시 간과되어서는 안 될 것이다. 마지막으로 홈트레이닝 유튜브 콘텐츠의 지속적 사용의도를 설명하기 위해 Bhattacharjee(2001)이 제시한 기대확신모형을 검증한 결과 모든 경로에서 긍정적인 결과가 나타났다. 따라서 지속적인 시청을 이끌기 위해 자신의 콘텐츠가 유용한 내용을 잘 전달하고 있는지 끊임없이 모니터링하고, 누구나 거부감 없이 시청할 수 있는 콘텐츠를 제공할 필요가 있겠다.

끝으로 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 우선 코로나19가 완전히 종식되어 일상으로 돌아가서도 홈트레이닝 관련 유튜브 콘텐츠를 지속할 것인지에 대한 부분은 본 연구를 통해 확인할 수 없었다. 또한, 본 연구에서 설정한 변인 이외에도 유튜브 홈트레이닝 시청을 지속시키는 다양한 변인이 존재할 것이다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 부분을 종합할 수 있는 연구를 기획한다면 스포츠 미디어 또는 방송 산업의 발전에 도움을 줄 것으로 판단된다.

## 참고문헌

- Ajzen, I. (1991).** The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Bak, H. J., & Huh, J. Y. (2010).** Structure and determinants of pro-environmental behavior: The effect of environmental consciousness and multi-dimensionality of pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Policy and Administration*, 18(1), 1-26.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980).** Significance test and goodness of fit in the analysis of covariance structure. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.
- Bhattacharjee, A. (2001).** An empirical analysis of the antecedents of electronic commerce service continuance. *Decision Support Systems*, 32(2), 201-214.
- Bhattacharjee, A., Perols, J., & Sanford, C. (2008).** Information technology continuance: A theoretic extension and empirical test. *Journal of Computer Information Systems*, 49(1), 17-26.
- Brown, G., Assaker, G., & Reis, A. (2018).** Visiting Fortaleza: motivation, satisfaction and revisit intentions of spectators at the Brazil 2014 FIFA World Cup. *Journal of Sport & Tourism*, 22(1), 1-19.
- Cheong, S., Shin, G., Yu, H., & Cho, J. (2021).** Effects of medical information YouTube creator's reputation and contents attributes on viewer's health behavior : Focusing on the mediating effect of information reliability. *Journal of Public Relations*, 25(1), 108-149.
- Choi, J. Y., Han, C. H., & Kim, B. (2020).** The influence of YouTube creator's attraction and communication on relationship building and supporting intention: Relationship marketing strategy approach. *The e-Business Studies*, 21(1), 131-151.
- Choi, S. (2020).** Influence of tourism contents quality on YouTube and source credibility on perceived enjoyment, user satisfaction and behavioral intention. *Journal of Tourism Sciences*, 44(3), 123-145.
- Chon, M. G., & Park, H. (2021).** Predicting public support for government actions in a public health crisis: Testing fear, organization-public relationship, and behavioral intention in the framework of the situational theory of problem solving. *Health Communication*, 36(4), 476-486.
- Csikszentmihalyi, M. (1990).** *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Perennial.
- Dutta-Bergman, M. J. (2004).** Primary sources of health information: Comparisons in the domain of health attitudes, health cognitions, and health behaviors. *Health Communication*, 16(3), 273-288.
- Hagger, M. S., & Protogerou, C. (2020).** Self-determination theory and autonomy support to change healthcare behavior. In A. Hadler, S. Sutton, & L. Osterberg (Eds.), *The Wiley handbook of healthcare treatment engagement: Theory, research, and clinical practice* (pp. 141-158). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. B. (2006).** *Multivariate data analysis: With readings* (6th ed.). Hoboken, NJ: Prentice Hall.
- Han, J. S. (2014).** *Understanding travel-related mobile application users' continuance intention: An extension of the expectation-confirmation model*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee University, Seoul.
- Hong, J. G. (2022).** *Reset movement, not exercise: If you want to live to 100 years without pain*. Gyeonggi: EBS Books.
- Hong, S. H. (2000).** The criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- Hwang, H. (2018).** The effect of Youtube beauty video characteristics on beauty managing behavior and product purchase intention. *Journal of Beauty Art Management*, 12(4), 67-84.
- Hwang, N. M. (2007).** *Revolution to change your life by Flow*. Seoul: Random House Korea.
- Islam, A. K. M., Mäntymäki, M., & Bhattacharjee, A. (2017).** Towards a decomposed expectation confirmation model of IT continuance: The role of usability. *Communications of the Association for Information Systems*, 40(1), 502-523.
- Jang, H. (2020).** *The influence of social viewing motivations on the view of and satisfaction with reality love programs through YouTube Channels: Focusing on the mediation role of perceived realism*. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul.
- Jeon, H. M., & Pan, Y. H. (2020).** A classification of type and user interaction model of online home training service in the social distancing environment: Based on the service design perspective. *Design Convergence Study*, 19(4), 15-29.
- Jeong, H., & Cho, W. (2011).** The effect of perceived usefulness and perceived easy of use on web based distance learning : Focused on Korean high school students. *The e-Business Studies*, 12(2), 255-272.
- Jing, H. Y. (2019).** *A study on the structural relationship among exercise consciousness, attitude to use of exercise app, exercise behavior, and exercise effect of Chinese university students*. Unpublished doctoral dissertation, Daejin University, Gyeonggi.
- Jo, Y. G., Lee, J. E., Suh, M. S., Jung, J. G., & Kim, K. H. (2016).** A study on the formation factors of continuance intention of real estate mobile app by expectation-confirmation model and value based adoption model. *Korea Science & Art Forum*, 25, 389-407.
- Joo, H. C., & Kim, J. H., & Kwon, H. I. (2018).** An intention of consistent use of sport O2O service app based on expectation-confirmation model. *The Korean Journal of Physical Education*, 57(2), 195-212.
- Kim, C. Y. (2020).** *Influence of YouTube video quality of me-media on VTR(viewing completion rate) and viewing satisfaction: Analysis of the moderate effect of para-social interaction*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, T. (2022).** 100 years of memory, best seller's quote 800. Seoul:

Ritec Content.

- Kim, Y. M. (2021).** The structural relationship among VAR justice, trust, viewing flow and viewing satisfaction in professional football. *Korean Journal of Sports Science*, 30(6), 453-470.
- Kwon, J., Kim, S., & Choi, K. (2021).** Analysis of user acceptance intention of home training application. *The Korea Journal of Sports Science*, 30(4), 531-546.
- Lee, H., & Namkung, Y. (2020).** The effects of food Instagram information quality on perceived usefulness, satisfaction, and continuous intention to use: Applying Post Acceptance Model(PAM). *Korean Journal of Hospitality and Tourism*, 29(8), 195-212.
- Lee, J. (2021).** A study on home training market prospect and development plan using big data analysis. *The Korean Journal of Physical Education*, 60(1), 189-202.
- Lee, J., Jeong, C., & Kim, N. (2020).** A study on the market segmentation of YouTube users using the characteristics of tourism. *International Journal of Tourism and Hospitality Research*, 34(6), 43-56.
- Lee, K., & Sung, D. (2018).** Factors influencing on the flow and satisfaction of YouTube users. *The Journal of the Korea Contents Association*, 18(12), 660-675.
- Lee, S., & Kwak, J. (2020).** Analysis of YouTube channel related to home training through un contact generation. *The Korea Journal of Sports Science*, 29(6), 181-191.
- Lee, S. H. (2020).** Are you starting YouTube now? Seoul: Miraebookjoa.
- Lim, H. M., & Huh, J. Y. (2010).** Exercise adherence for participants of lifetime sports based on exercise emotion. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 41(2), 1081-1090.
- Michaelidou, N., & Hassan, L. M. (2008).** The role of health consciousness, food safety concern and ethical identity on attitudes and intentions towards organic food. *International Journal of Consumer Studies*, 32(2), 163-170.
- Ministry of Culture, Sports and Tourism. (2022).** Report on the results of the 2020 sports industry survey. Retrieved from [http://ebook.culturestat.mcst.go.kr/src/viewer/main.php?host=main&site=20220313\\_183747&category=0&page=0&pagenum=0](http://ebook.culturestat.mcst.go.kr/src/viewer/main.php?host=main&site=20220313_183747&category=0&page=0&pagenum=0)
- Na, C. W., Lee, H. J., & Lee, J. S. (2021).** Mediating role of satisfaction in the relationship between Korean professional sport YouTube content attributes and behavioral intent of baby boomer generation. *Korean Journal of Sport Management*, 26(1), 61-77.
- Nam, S. H. (2019).** Study on adaption of mobile media: Focused on an intention of use of mobile TV app based on expectation-confirmation model. *Journal of Digital Contents Society*, 20(5), 1079-1086.
- Noh, G. Y., Choi, J., & Kwon, M. S. (2013).** A test of extended technology acceptance model on health information seeking on the internet. *Korean Journal of Broadcasting and Telecommunication Studies*, 27(5), 49-85.
- Oh, J., Oh, J., & Cho, K. (2019).** 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*, 10(2), 183-193.
- Park, S. (2016).** *The influence of health applications experience on acceptance intention for wearable devices: With a focus on technology and innovation resistance.* Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul.
- Park, S. (2021).** Research on Youtube home trainer characteristics evaluation, watching satisfaction and continuously watching intention of subscribers to YouTube channel. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 85, 41-51.
- Roh, S., & Kim, M. (2020).** Theoretical paradigm of home training experience in the 4th industrial revolution : Focused on Technology Acceptance Model(TAM). *Journal of Sport and Leisure Studies*, 81, 93-108.
- Steiger, J. H., & Lind, J. M. (1980).** *Statistically based tests for the number of common factors.* Paper Presented at the annual meeting of Psychometric Society Annual Meeting, Iowa City, IA.
- van Sluijs, E. M., Griffin, S. J., & van Poppel, M. N. (2007).** A cross-sectional study of awareness of physical activity: Associations with personal, behavioral and psychosocial factors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 53.
- Woo, J. P. (2012).** *The concept and understanding of structural equation model by professor Woo Jong-pil.* Seoul: Hannarae Publishing Co., Ltd.
- Yang, I. (2021).** *The influence of characteristics of creator and content of yoga one-person media on satisfaction and continuous usage.* Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- Yun, S., & Kim, G. (2021).** A study on the use factors of YouTube-based home training content. *Journal of Digital Convergence*, 19(2), 345-355.

## 기대확신모형을 적용한 홈트레이닝 유튜브 콘텐츠 특성과 개인의 건강 및 운동의식이 운동지속의도에 미치는 영향

주형철

세한대학교 조교수

[목적] 코로나19 이후 집에서 운동을 즐기는 홈트레이닝 수요가 꾸준히 늘면서 전문가의 도움 없이도 운동기구 사용법 및 운동법을 알려주는 홈트레이닝 관련 영상 콘텐츠의 인기가 높아지고 있다. 이에 본 연구에서는 유튜브 홈트레이닝을 통해 운동지속의도를 유지하기 위해 요구되는 요인은 무엇인지 확인하고자 유튜브 홈트레이닝 콘텐츠 특성(전문성, 다양성, 상호작용), 개인의 건강 및 운동인식 그리고 기대확신모형에 주목하였다.

[방법] 연구분석방법은 SPSS와 AMOS를 활용하였으며, 빈도분석, 신뢰도분석, 확인적요인분석, 상관관계분석 그리고 구조방정식모형을 수행하였고, 다음과 같은 결과를 도출하였다.

[결과] 첫째, 건강의식과 운동의식은 확신에 긍정적인 영향을 미쳤다. 둘째, 홈트레이닝 콘텐츠 특성 중 전문성만이 지각된 유용성에 긍정적인 영향을 미쳤다. 셋째, 확신이 지각된 유용성과 시청만족에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 지각된 유용성은 시청만족과 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 시청만족은 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미쳐다는 것이 증명되어 기대확신모형은 본 연구결과에서도 증명되었다.

[결론] 홈트레이닝 유튜브 콘텐츠 통한 운동지속의도를 강화하기 위해 크리에이터는 시청자의 내적동기부여를 자극할 수 있는 전문적성 있는 콘텐츠를 제작할 필요가 있겠다.

주요어

유튜브, 홈트레이닝, 기대확신모형, 건강의식, 운동인식, 지속의도, 콘텐츠특성(전문성, 다양성, 상호작용)