

2022 한국웰니스학회 온라인 학술대회 자료집

뉴노멀 시대의 웰니스



기간 2022.10.10(월)~14(금)

장소 한국웰니스학회 YouTube 채널

목 차

연구윤리교육

초청강연

1. 메타버스 시대를 맞이하는 우리의 자세1
2. COVID-19 이후의 미래 웰니스를 위한 새로운 비전과 방안 : 정신적 웰니스를 위한 iColor Sensory Lexicon 연구3
3. 스마트워치 기반 최대산소섭취량 측정 알고리즘의 유용성 분석.....4

자유주제 포스터발표

1. 보행시 연령에 따른 좌/우 발 압력중심이동곡선 변인의 차이.....6
2. 노인의 발 형태와 당뇨 단계에 따른 보행 입각기의 발 바닥 부위별 협응 특성의 질적 분석.....7
3. 장애인 활동지원에 대한 연구 동향 -국내 학술지를 중심으로-.....8
4. 스포츠지도자의 윤리적 리더십 -노자의 도덕경을 중심으로-.....9
5. 고령장애인의 돌봄서비스 분절성 극복을 위한 전달체계 재정립 방안.....10
6. 비만 유무에 따른 유산소운동이 일시적, 장기적 Irisin 및 Myonectin 발현에 미치는 영향.....11
7. Mediating Effect of Subjective Norm in the Relationship between Standard Precautions Knowledge and Standard Precautions Compliance of Nursing Students.....12

초청강연

1. 메타버스 시대를 맞이하는 우리의 자세
 - 주방현((주)오늘배움)
2. COVID-19 이후의 미래 웰니스를 위한 새로운 비전과 방안 : 정신적 웰니스를 위한 iColor Sensory Lexicon 연구
 - 김성현(단국대학교)
3. 스마트워치 기반 최대산소섭취량 측정 알고리즘의 유용성 분석
 - 조원제(육군사관학교)





2022 한국웰니스학회 온라인 학술대회

뉴노멀 시대의 웰니스

메타버스 시대를 맞이하는 우리의 자세

2022. 10. 11.



2021 한국웰니스학회 온라인 학술대회

강연자 소개



성명

주방현

www.contentjoo.com

소속

(주)오늘배움

분야

디지털리터러시, 메타버스

연락처

010-4819-1571



메타버스 시대를 맞이하는 우리의 자세

주방현((주)오늘배움)

2020년 코로나19가 팬데믹이 발생을 하면서 우리는 대면의 시대에서 비대면의 시대로 가게 되었습니다. 그리고 2021년 메타버스 가 트렌드로 자리매김을 하고있습니다.

누군가는 이미 예전에 있던 것이다, 또 누군가는 미래다 의견이 분분합니다. 메타버스는 용어에만 집착하면 그렇습니다.

그러나 2000년대 초반 유비쿼터스가 현재의 IoT가 된 것처럼 우리의 삶은 메타버스 그 이상으로 가고있습니다. 그렇기에 우리는 현재 우리가 서 있는 시대에 적응을 하고, 미래를 대비를 해야합니다.

그러기 위해서는 오늘의 기술을 먼저 마스터 해야 합니다.

Key words : 메타버스, 트렌드, 가상세계, 디지털

Corresponding Author: contentjoo@learntoday.co.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2022 Author(s) and the Korea Society for Wellness



2022 한국웰니스학회 온라인 학술대회

뉴노멀 시대의 웰니스

COVID-19 이후의 미래 웰니스를 위한 새로운 비전과 방안: 정신적 웰니스를 위한 iColor Sensory Lexicon 연구

2022. 10. 10.



강연자 소개

성명

김성현

소속

단국대학교





2022 한국웰니스학회 온라인 학술대회

뉴노멀 시대의 웰니스

스마트워치 기반 최대산소섭취량 측정 알고리즘의 유용성 분석

2022. 10. 10.



강연자 소개

성명

조원제

소속

육군사관학교



자유주제 포스터발표

1. 보행시 연령에 따른 좌/우 발 압력중심이동곡선 변인의 차이
• 김은주, 강윤희, 홍영선, 권오란, 김재원, 이경옥(이화여자대학교)
2. 노인의 발 형태와 당뇨 단계에 따른 보행 입각기의 발바닥 부위별 협응 특성의 질적 분석
• 김재원, 강윤희, 홍영선, 권오란, 김은주, 이경옥(이화여자대학교)
3. 장애인 활동지원에 대한 연구 동향 -국내 학술지를 중심으로-
• 박현정, 송호준(평택대학교)
4. 스포츠지도자의 윤리적 리더십 -노자의 도덕경을 중심으로-
• 빙원철(한국체육대학교)
5. 고령장애인의 돌봄서비스 분절성 극복을 위한 전달체계 재정립 방안
• 이선영(강릉원주대학교)
6. 비만 유무에 따른 유산소운동이 일시적, 장기적 Irisin 및 Myonectin 발현에 미치는 영향
• 최재일(단국대학교)
7. Mediating Effect of Subjective Norm in the Relationship between Standard Precautions Knowledge and Standard Precautions Compliance of Nursing Students
• 하혜진(전남과학대학교), 김은아(동신대학교)

보행시 연령에 따른 좌/우 발 압력중심이동곡선 변인의 차이

김은주 · 강윤희 · 홍영선 · 권오란 · 김재원 · 이경옥*(이화여자대학교)

본 연구의 목적은 보행시 연령에 따른 좌/우 발 압력중심이동곡선 (Trajectory of Center Of Pressure)의 변인의 차이를 알아보는 것이다. 보행은 발의 형태와 신발에 따라 차이가 있으므로 정상족의 맨발 보행을 분석하였다. 대상자는 청년 19명(나이 22.72 ± 3.63 세)과 노인 19명(나이 63.50 ± 4.22 세)이다. 압력중심이동곡선 변인은 노블(Novel GMBH)사의 족압 분포 측정기($628 \times 360 \times 15$ mm, 2816개의 센서, EMED-LE Measurement system)를 이용하여 측정하였다. 보행속도는 100BPM으로 통제하였다. 종속변인은 좌우발의 압력중심이동곡선의 총장(COP-D), 압력중심이동곡선의 좌우 방향($Vx_{\max}$) 및 전후 방향($Vy_{\max}$)의 최대속도, 압력중심이동곡선의 최대절대속도가 나타난 시간(T-Vmax)이다. 자료처리는 SPSS 22.0을 활용하여 집단 간 차이는 비모수 Kruskal-Wallis, 집단 내 차이는 윌콕슨의 부호순위(Wilcoxon signed rank test)를 이용하였다. 유의수준은 $p < .05$ 로 하였다. 노인(0.28 ± 0.13)은 청년(0.37 ± 0.15)에 비해 왼발의 압력중심이동곡선의 좌우방향 최대속도가 유의하게 낮았고, 오른발의 최대절대속도가 나타난 시간이 유의하게 짧았다(청년: 70.30 ± 30.82 , 노인: 46.06 ± 34.33). 좌우발의 차이를 보면, 청년의 경우 오른발과 왼발의 압력중심이동곡선의 변인들 모두 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 노인의 경우 왼발(0.28 ± 0.13)이 오른발(0.32 ± 0.11)보다 좌우 방향의 최대속도가 유의하게 낮아 비대칭이었으며, 최대절대속도가 나타난 시점도 왼발(46.06 ± 34.33)이 오른발(52.62 ± 31.17)에 비해 유의하게 짧아 비대칭이었다.

보행속도를 똑같이 통제했음에도 불구하고, 노인은 청년에 비해 좌우 방향의 움직임이 느리고, 오른발과 왼발이 비대칭이었다. 또한 노인은 최대절대속도가 나타난 시간이 청년에 비해 짧았고, 오른발과 왼발 역시 비대칭이었다. 이러한 결과로부터 노인은 청년에 비해 좌우 움직임이 느리고, 보행의 40%정도에서 이동속도가 가장 빠르게 나타나 보행의 70%정도에서 나타나는 추진속도를 내지 못하고 있음을 알 수 있다. 그러므로 노인은 좌우 방향의 움직임이 느리고, 좌/우 발의 움직임 빠르기가 비대칭이라는 결론을 내릴 수 있다. 노인의 발 변형에 따른 보행 특성에 관한 연구는 추후과제로 한다.

Key words : 노인 보행, 압력중심이동곡선의 속도, 좌/우 발 비대칭

Corresponding Author: yikok@ewha.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2022 Author(s) and the Korea Society for Wellness

노인의 발 형태와 당뇨 단계에 따른 보행 입각기의 발 부위별 협응 특성의 질적 분석

김재원 · 강윤희 · 홍영선 · 권오란 · 김은주 · 이경옥*(이화여자대학교)

본 연구의 목적은 노인의 발 형태와 당뇨 단계에 따른 보행 입각기의 발 부위별 협응 특성을 분석하는 것이다. 연구 대상은 만 65세 이상의 노인 9명(연령=68.78±2.64, 여성=55.56%)이다. 이들은 당화혈색소를 기준으로 1) 당뇨 정상(4.0-6.9%) + 양호 단계(7.0-7.9%)와 2) 당뇨 조절요함(8.0-10.9%) + 절대조절 단계(≥11.0%), 그리고 3) 당뇨가 없는 정상인으로 분류하였다. 발 형태는 기립시 종골기립각도(RCSP)를 기준으로 정상족(±2°), 편평족(≤-3°), 요족(≥+3°)으로 구분하였다. 족저압력은 노블(Novel)사의 족압분포 측정기(EMED-LE Measurement system)를 이용하여, 8m의 보행주로 위에서 5번째 걸음을 3회 이상 측정하였다. 보행속도는 100bpm으로 통제하였다. 발 부위는 후족(1개), 중족(1개), 발허리뼈(5개), 발가락(5개)의 총 12부위로 나누었다. 발 형태별, 당뇨 단계별로 보행 입각기 동안 발바닥 12분절들이 지면에 닿은 시간(접지)과 지면에서 떨어진(이지) 시간 차이를 가지고 협응 구조를 분석하였다. 자료 수집률은 20 ms이다. 노인의 발 형태별, 당뇨 단계별 발 부위별 협응 구조를 설명하기 위하여 대표적인 입각기를 선택하여 질적 분석하였다. 정상족의 접지는 발 부위별로 따로, 순차적인 움직임을 보여준다. 정상족보다 발 변형이 있을 때, 당화혈색소 수치가 증가함에 따라 접지 시 발바닥 부위별로 따로 순차적인 움직임을 보여주지 못하고, 함께 접지하는 부위가 증가하고 부위별 접지시간도 증가하였다. 특히 중족과 발허리뼈의 접지시간이 동일하여 중족과 발허리뼈를 구분하여 움직이지 못하고 있었다. 또한 5번째 발가락의 사용 시간이 감소하였다. 반면, 정상족의 발 부위별 이지패턴은 부위별로 세분화하지 않고, 함께 동시에 사용하고 있어, 이러한 전략이 추진력을 내는 것으로 보인다. 발에 변형이 있을 때, 당화혈색소 수치가 증가함에 따라 발 부위별로 순차적으로 이지하고 있어, 추진력을 내지 못하고 불안정한 이지를 하는 것으로 보여진다. 접지는 발바닥 부위별로 순차적인 분절 움직임을 통해 안정적인 제동을 만들어내나, 이지는 발바닥 분절을 동시에 사용하면서 추진력을 생산해내는 협응 전략을 사용하는 것으로 보인다. 그러나 발 변형이 있거나, 당화혈색소 수치가 증가함에 따라 발 부위별 운동조절능력이 감소하므로 발바닥 부위별 근육, 건, 인대, 관절의 고유수용성 감각 재활운동이 필요하며, 이를 위한 중재연구는 추후과제로 한다.

Key words : 노인 보행, 당뇨 단계, 발 형태, 착지, 이지, 협응 전략

Corresponding Author: yikok@ewha.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2022 Author(s) and the Korea Society for Wellness

장애인 활동지원에 대한 연구 동향 -국내 학술지를 중심으로 -

박현정 · 송호준*(평택대학교)

본 연구는 장애인 활동지원에 대한 연구들의 최신 동향을 살펴보기 위해 시도되었다. 2016~2022년 9월까지 “장애인활동보조”, “장애인활동지원”, “활동보조인”을 주제어로 국내학술지를 검색하여 총 49편의 논문을 최종 분석하였다. 첫째, 장애인활동지원 연구는 2016~2019년까지 해마다 5~7편, 2020년부터 해마다 10편 이상이 발표되고 있었다. 둘째, 활동보조인, 장애인활동지원사, 장애인을 제외하고 “직무스트레스”, “이직 의도”가 주제어로 가장 많이 분석되었다. 셋째, 서비스 만족도, 이직 의도, 직무스트레스를 주제로 한 연구들이 가장 많았고, 실태조사와 서비스 욕구 조사가 뒤를 이었다. 넷째, 장애인활동지원사의 직무 관련 연구들의 주요 변수들로는 이직 의도, 직무스트레스, 소진, 직업 만족도가 있었으며, 이와 관련성이 있거나 매개하고 있는 세부 요인들이 다양하게 연구되고 있었다. 본 연구결과를 통해 돌봄서비스 공급자와 수요자의 만족도를 개선하기 위해서 명확한 방향성을 가진 정책, 지속적인 다학제간 관심, 체계적인 서비스 환경(과업, 지지, 교육) 구축을 제언한다.

Key words : 장애인, 활동지원, 연구 동향, 국내 학술지

Corresponding Author: hjsong@ptu.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2022 Author(s) and the Korea Society for Wellness

스포츠지도자의 윤리적 리더십 -노자의 도덕경을 중심으로-

빙원철*(한국체육대학교)

스포츠지도자가 지녀야할 윤리적 리더십은 스포츠의 비윤리적 파편들이 넘쳐나는 현대사회에서 지도자가 지녀야할 가장 중요한 덕목이라 사료된다. 따라서 본 연구에서는 스포츠지도자의 윤리적 리더십에 대하여 도덕경을 통해 고찰해 보고자 한다. 춘추전국시대 철학자 노자는 혼란한 시기에 지도자가 지녀야할 마음가짐을 도덕경을 통해 밝히고 있다. 도덕경 46장에 ‘지족지족 상족의(知足知足 常足矣)’, ‘만족을 알고 만족하면, 언제나 만족할 것이다’를 말한다. 지족은 지금 내가 가진 것에 만족하는 깨달음이다. 욕망과 탐욕에 물든 지도자는 선수들을 자신의 실적과 욕망을 채우기 위한 도구로 사용한다. 노자가 말한 지족은 스포츠지도자에게 욕망과 탐욕을 버리고 내가 가진 환경에 만족하는 깨달음을 가질 것을 말한다.

도덕경 38장에 ‘거피취차’, ‘이상을 버리고 일상에 취하라’라고 말한다. 노자는 공자가 강조한 인의예지(仁義禮智)가 질서정연한 세상을 만들기 위한 유교적 방법론으로 이는 백성이 지켜야할 기준을 설정하고, 이 기준을 토대로 백성을 억압하게 된다고 하였다. 스포츠지도자는 자신의 권력을 유지하기 위해 선수들이 지켜야할 이상적 기준을 설정한다. 이 기준은 선수들을 억압하는 윤리적 기준이 될 수 있다고 노자는 이야기한다. 스포츠지도자의 이상적 기준은 그 기준을 넘지 못하는 선수와 넘는 선수를 구분하고 배제하고 억압하는 기능을 하게 됨으로 그 기준을 버리고, 스포츠의 일상에서 선수들의 자율성이 넘치는 환경을 만들어야 함을 강조한다.

노자가 제시한 윤리적 리더십은 현대사회의 스포츠지도자들에 주는 깨달음이 크다고 사료된다. 또한 선수들 사이에서 발생하는 윤리적 문제들에도 노자의 철학적 가르침은 의미가 있을 것으로 사료된다. 향후 연구에서 스포츠선수들에게 제시하는 노자의 윤리적 가르침을 연구하는 것을 제언한다.

Key words : 스포츠윤리, 노자, 도덕경

Corresponding Author: bing7@knsu.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2022 Author(s) and the Korea Society for Wellness

고령장애인의 돌봄서비스 분절성 극복을 위한 전달체계 재정립 방안

이선영*(강릉원주대학교)

본 연구는 우리나라 장애인 및 노인돌봄서비스의 분절성과 관련된 제도적 모순을 분석하고, 유사한 제도구조를 지닌 일본 정책사례를 검토함으로써 한국의 돌봄서비스 전달체계 개선에 대한 시사점을 도출하여 두 제도의 통합 가능성을 타진하는 것을 목적으로 하였다. 제도 분석을 위해서는 Gilbert&Terrell이 제시한 정책 분석틀을 활용하여 검토하였다. 분석 결과를 바탕으로 대상자 선정방식과 관련하여 통일된 기준을 적용할 필요성, 두 제도의 급여량을 단계적으로 조정할 격차 시정의 필요성, 서비스 제공인력의 전문성 향상 방안, 서비스 가격의 일원화 및 본인 부담 증가분에 대한 보전장치 마련의 필요성을 제시하였다.

Key words : 공생형서비스, 장애인활동지원제도, 노인장기요양보험제도, 고령장애인

Corresponding Author: sylee@gwnu.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2022 Author(s) and the Korea Society for Wellness

비만 유·무에 따른 유산소운동이 일시적, 장기적 Irisin 및 Myonectin 발현에 미치는 영향

최재일*(단국대학교)

이 연구는 비만 유·무에 따른 저항성운동이 일시적, 장기적 irisin 및 myonectin 발현에 미치는 영향을 규명하기 위해 실시되었다. 이 연구의 대상자는 평소 규칙적인 운동을 실시하지 않았고, 의학적으로 특별한 질환이 없는 20대 남성 32명을 선정하였고 이때 일반집단(non-obese male group; NOG, n=16)의 경우 체지방률 20%이하, 비만 집단(obese male group; OG, n=16)의 경우 체지방률 25%이상인 남으로 분류하였다. 유산소운동은 트레드밀을 이용하였고, 일시적 유산소운동 시 70%VO₂R 강도로 200kcal 소비에 맞는 운동시간을 산출하여 실시하였다. 장기적 유산소운동은 주3회 운동빈도로 8주간 운동부하를 50%VO₂R로 시작해 2주 간격으로 점증적 증가시켜 마지막 2주에는 80%VO₂R 강도까지 도달하였다. 이 연구의 자료처리는 SPSS ver. 21.0 통계 프로그램을 이용하였고 모든 데이터는 Kolmogorov-Smirnov 및 Shapiro-Wilk test를 통해 정규성을 검증하였다. 또한 반복측정 분산분석(repeated measure ANOVA)을 실시하였고 이때 모든 통계분석을 위한 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다. 주요 연구결과를 요약하면 운동경험이 없는 상태에서 일시적 유산소운동은 비만남성의 irisin 및 myonectin 발현 수준에는 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 그러나 장기적 유산소운동 후 안정 시 irisin 및 myonectin 발현 수준을 유의하게 높이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 유산소 운동중재에 대한 irisin 및 myonectin 발현 수준은 장기간 유산소 운동으로 인해 저하된 체지방과 증가된 근육의 생리적 기능의 향상이 irisin 및 myonectin 발현 수준에 영향을 미치는 것으로 사료된다.

Key words : 비만, 유산소운동, Irisin, Myonectin

Corresponding Author: jaeilchoi7@gmail.com

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2022 Author(s) and the Korea Society for Wellness

간호대학생의 표준주의 지식과 표준주의 수행 간의 관계 : 주관적 규범 매개효과

하혜진(전남과학대학교) · 김은아*(동신대학교)

본 연구는 간호대학생의 표준주의 지식과 표준주의 수행과의 관계에서 주관적 규범의 매개효과를 규명하기 위한 목적으로 시행되었다. 연구대상자는 J도에 소재한 3개 대학교 간호학과의 임상실습을 완료한 4학년 재학생 195명이다. 수집된 자료는 SPSS 25.0 프로그램을 이용하여, 기술분석, t-test, ANOVA, Pearson's correlation, Multiple regression을 시행하였다. 본 연구결과, 표준주의 지식은 표준주의 수행과 주관적 규범, 주관적 규범은 표준주의 지식과 표준주의 수행과 정적 상관관계를 보였다. 주관적 규범은 표준주의 지식과 표준주의 수행 사이에서 부분매개효과를 나타냈고, 표준주의 지식 및 주관적 규범의 수준이 높을수록 표준주의 수행 수준이 높아지며, 표준주의 수행을 설명하는 설명력(R^2)은 35%이었다. 따라서 간호대학생의 표준주의 수행을 촉진하기 위해서는 표준주의 지식 함양과 더불어 이들의 주관적 규범을 증진시킬 수 있는 다양한 중재 프로그램 개발 및 적용이 필요하다.

Key words : 간호대학생, 표준주의 지식, 주관적 규범, 표준주의 수행

Corresponding Author: eakim@dsu.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2022 Author(s) and the Korea Society for Wellness



2022 한국웰니스학회 온라인 학술대회 〈뉴노멀 시대의 웰니스〉

한국웰니스학회 행사 및 사업안내

1. 2022년 한국웰니스학회 총회(11월 중)
2. 2023년 대학원생 학술활동 지원사업(11~12월 중)

문의처 : 한국웰니스학회 사무국

T_010-8463-0841

E_wellnessdkuniv@gmail.com

H_www.wellness.or.kr
