

스포츠 센터 운동 참여에 따른 여성의 신체이미지에 관한 연구

A Study on Body Image of Women Who Participate in Physical Exercise

강별님
동국대학교

Kang Byeol-Nim
Dongguk Univ.

요약

현대사회는 사회·문화적 가치 기준이 대중매체를 통해 널리 전달되고, 빠르게 수용되어지는 특성을 지니고 있다. 이와 같은 경향은 현대 여성들에게 자신의 신체를 대중매체 속의 아름다운 몸매와 비교하여 표방하고자 하는 경향을 불러일으키고 있으며, 최근 몸짱 등의 신종용어의 탄생은 이러한 현상을 더욱 부추기고 있는 실정이다. 따라서 본 연구는 이러한 지나친 외모지상주의 현상으로 인한 여성의 건강장애 및 스트레스를 예방하고, 올바른 신체이미지 형성으로 건강하고 건전한 삶을 영위하기 위한 스포츠 참여를 확산시키는 데 그 목적이 있다. 이와 같은 연구 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 2006년 현재 서울·대전 지역에 소재하고 있는 스포츠 활동 참여자를 모집단으로 설정한 후 유층집락무선표집법을 이용, 스포츠 활동 참여 집단의 표본을 추출하였고, 스포츠 활동 비참여집단의 표본은 참여집단을 표집한 스포츠센터 등의 인근에 위치하고 있는 초·중·고 학교 학생의 학부모 및 여자형제를 조사, 각각 450명씩 총 900명의 자료가 실제분석에 사용되었다. 자료 수집을 위한 도구는 설문지이며 신뢰도 검사 결과 체중관련요인 $\alpha=.807$, 건강관련요인 $\alpha=.819$, 몸매관련요인 $\alpha=.784$ 로 나타났다. 자료분석을 위하여 본 연구에서 사용한 통계분석기법은 공변량분석(Analysis of Covariance)이었다. 이와 같은 연구방법 및 절차를 통하여 본 연구에서 도출된 결론은 다음과 같다. 스포츠 활동 참여는 신체이미지에 긍정적인 영향을 미친다. 즉, 스포츠센터 운동 참여집단이 비참여집단에 비하여 건강관련요인, 몸매관련요인의 신체이미지가 높다.

Abstract

This study aimed at preventing women from suffering from health problems and stress due to excessive lookism and encouraging them to participate in sports activities to form desirable body image and eventually to live a healthy and sound life.

To achieve this goal, this study formed a population with members of sports centers located in Seoul and Daejeon areas as of 2006 and made a sample of 450 participants in physical exercise at a sports center through stratified cluster random sampling and that of 450 non-participants through a survey with mothers and sisters of those students from elementary and secondary schools within the areas for sampling the participants' group, thereby analyzing the data on a total of 900 persons.

A questionnaire was used as a tool to collect data; a reliability test presented weight-, health-, and figure-related factors as $\alpha=.807$, $\alpha=.819$, and $\alpha=.784$, respectively. This study used such statistical analysis methods as t-test, One-way ANOVA, and the Analysis of Covariance to analyze data.

This study produced the following conclusions through these research methods and procedure. Participation in physical exercise has a positive effect on body image. Participation in physical exercise at a sports center show higher satisfaction with body image than non-participants.

I. 서론

현대 사회는 사회·문화적 가치 기준이 대중매체를 통해 널리 전달되고, 빠르게 확산·수용되는 특성을 지니고 있다. 이와 같은 경향은 현대 여성들에게 자신의 신체를 TV, 영화 속에 등장하는 유명인의 모습이나 아름다운 몸매의 잡지 모델들과 비교하여, 이상화된 신체이미지를 추구하고자 하는 경향을 불러일으키게 하기도 한다. 특히 최근 인터넷과 대중매체를 통해 전파되고 있는 '몸짱'이란 신종용어는 이러한 현상을 더

욱 부추기고 있는 실정이다. '신체발부수지부모'와 같은 전통적인 신체관은 점점 그 의미를 잃어가고 있으며, 오히려 신체를 자신이 원하는 모습으로 변화시키고 가꿈으로써 자아를 찾고 개성을 표현하는 것으로 인식한다. 그러나 이러한 신체 가치관의 변화는 자칫 지나친 외모지상주의 현상으로 인한 왜곡된 신체이미지를 불러일으키며 자신의 신체이미지에 대한 부정적인 태도를 갖게 하는 결과를 초래한다. 각종 매스컴에서는 여성의 아름다움을 지나치게 강조하고 있으며, 아름다운

체형은 마른 체형이라는 것을 지속적으로 강조하고 있다. 따라서 여성들은 자연스럽게 대중매체에서 요구하는 마른 체형을 선호하게 되며, 마른체형을 자신의 선택적 기준으로 내면화시키게 된다.

따라서 현대 사회의 지나친 외모지상주의로 인한 여성의 건강장애 및 스트레스를 예방하고 특히 신체이미지가 여성의 자신감 형성에 중요한 영향을 미친다고 판단되는 바, 스포츠를 통한 여성의 자아실현과 올바른 신체이미지 형성을 통해 건강하고 건전한 삶을 영위하기 위한 스포츠 참여를 확산시키는데 그 목적이 있다.

이러한 연구목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 현재 스포츠센터 운동 참여여부를 독립변인으로, 신체이미지를 종속변인으로 설정하고, 다음과 같은 구체적인 가설을 설정하였다.

가설 1. 스포츠센터 운동 참여는 여성의 신체이미지에 영향을 미칠 것이다.

- I-1. 스포츠센터 운동 참여는 여성의 체중관련요인에 영향을 미칠 것이다.
- I-1. 스포츠센터 운동 참여는 여성의 건강관련요인에 영향을 미칠 것이다.
- I-1. 스포츠센터 운동 참여는 여성의 몸매관련요인에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 2006년 현재 서울·대전 지역에 소재하고 있는 스포츠센터 회원을 모집단으로 설정한 후 유층집락 무선표집법을 이용, 스포츠센터 운동 참여집단의 표본을 추출하였고, 스포츠센터 운동 비참여집단의 표본은 참여집단을 표집한 스포츠센터 내에 위치하고 있는 초·중·고 학교 학생의 학부모 및 여자형제를 조사, 각각 450명씩 총 900명을 연구대상으로 이용하였다.

표집한 연구대상의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 연구도구

앞서 설정한 연구변인들을 측정하기 위하여 사용한 도구는 설문지이다. 설문지의 구성 내용은 사회인구학적특성에 관한 항목 5개 문항, 스포츠센터 운동 참여여부에 관한 항목 1개 문항, 신체이미지에 관한 항목 17개 문항으로 구성하였다. 신체

[표 1] 연구 대상의 일반적 특성

특성	집단	사례수 (%)	특성	집단	사례수 (%)
연령	10대	71(7.9)	결혼 유무	기혼	329(36.6)
	20대	474(52.7)		미혼	570(63.3)
	30대	172(19.1)	교육 수준	중졸이하	58(6.4)
	40대	125(13.9)		고졸	478(53.1)
	50대이상	58(6.5)		대졸	327(36.3)
직업 유형	학생	377(41.9)	소득 수준	대학원 이상	37(4.1)
	전문직	97(10.8)		100만원미만	218(24.2)
	사무직	97(10.8)		100만원이상~	211(23.4)
	자유업	77(8.6)		200만원미만	204(22.7)
	서비스업	70(7.8)		200만원이상~	267(29.6)
	운동선수/스포츠관계자	53(5.9)	300만원미만		
	기타	129(14.3)	300만원이상~		

이미지에 관한 설문지는 변해심의 <신체상(Body image) 측정 설문지>를 토대로 작성하였으며 구체적으로, 체중관련요인, 건강관련요인, 몸매관련요인을 측정하였고, 허리, 복부, 체형, 체중, 체지방(비만도) 등의 5개 문항의 체중관련요인과 병에 대한 저항력, 건강정도, 신체적 원기, 활력, 근력 등의 5개 문항의 건강관련요인, 그리고 어깨, 팔, 손목, 등, 힘, 다리, 장딴지(종아리) 등의 7개 문항의 몸매관련요인으로 구성되었다. 각 요인의 신뢰도 계수 결과 체중관련요인 $\alpha=.807$, 건강관련요인 $\alpha=.819$, 몸매관련요인 $\alpha=.784$ 로 나타남으로써 비교적 양호한 것으로 나타났다. 설문지의 구성지표 및 내용과 문항수는 다음과 같다.

[표 2] 설문지의 주요 구성지표 및 내용

구성지표	내용	문항수
사회인구학적특성	연령, 직업유형, 결혼유무, 교육수준, 소득수준	5
스포츠센터 운동참여	참여여부	1
신체이미지	체중관련요인	5
	건강관련요인	5
	몸매관련요인	7
계		23

3. 연구방법 및 자료처리

본 연구자를 포함하여 보조 조사원 8명이 서울·대전지역에 소재하고 있는 스포츠 센터에 방문하여 담당자 및 지도자의 협조를 구한 후 대상자에게 설문지를 배포한 다음 설문 목적을 설명한 뒤 자기평가기입법(self-administered method)으로 설문을 기입토록 하고, 수집된 자료에 대하여 불성실하거나 응답내용에 대하여 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외한 다음 분석 가능하고 유용한 자료를 사례별로 입력하여 컴퓨터 통계프로그램 SPSSPS+ 12.0 Version을 통해 분석·처리하였다.

첫째, 연구대상의 사회인구학적특성을 분석하기 위하여 빈

도분석(frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 스포츠센터 운동 참여여부와 여성의 신체이미지를 분석하기 위하여 공변량분석(Analysis of Covariance)을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 스포츠센터 운동 참여여부와 신체이미지의 관계

1) 스포츠센터 운동 참여여부와 체중관련요인의 관계

[표 3] 스포츠센터 운동 참여여부에 따른 체중관련요인의 평균비교

스포츠센터 운동 참여여부	사례수	평균	표준편차
스포츠센터 운동참여	450	2.6893	.7664
스포츠센터 운동비참여	450	2.7053	.7421
전 체	900	2.6973	.7540

<표 3>에서 보는 바와 같이 스포츠센터 운동 참여집단은 스포츠센터 운동 비참여집단에 비하여 체중관련요인에 대한 신체이미지가 낮은 것으로 나타났다.

한편, 이상의 <표 3>에 대한 공변량분석 결과는 <표 4>와 같다.

[표 4] 스포츠센터 운동 참여여부와 체중관련요인에 관한 공변량분석

변산원	자승합	자유도	평균자승	F값	유의도
수정모델	13.353	6	2.226	3.993	.001
전평균	88.932	1	88.932	159.561	.000
공변인					
연령	.382	1	.382	.685	.408
직업유형	3.205	1	3.205	5.750	.017
소득수준	7.099	1	7.099	12.737	.000
결혼유무	3.124	1	3.124	5.605	.018
교육수준	.146	1	.146	.262	.609
주효과					
운동참여여부	0.6034	1	.6034	.000	1.000
오차	497.721	893	.557		
전체	7059.120	900			
수정전체	511.074	899			

R² = .026

<표 4>에서 보는 바와 같이 공변인의 경우 직업유형, 소득수준, 결혼유무가 체중관련요인에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 특히 소득수준의 경우 .1% 수준에서 체중관련요인에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 직업유형, 결혼유무는 각각 5% 수준에서 체중관련요인에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

반면, 주효과의 경우 운동참여여부는 체중관련요인에 통계적인 유의성이 없는 것으로 나타났다. 주효과인 운동참여여부를 가변수화(dummy variable)하여 회귀분석을 실시할 경우 종속변인인 체중관련요인 전체 변량의 약 2.6%를 설명해준다.

따라서 스포츠센터 운동 참여여부와 체중관련요인에 대한 가설 I-1은 기각되었다.

2) 스포츠센터 운동 참여여부와 건강관련요인의 관계

[표 5] 스포츠센터 운동 참여여부에 따른 건강관련요인의 평균비교

스포츠센터 운동 참여여부	사례수	평균	표준편차
스포츠센터 운동 참여	450	3.2378	.7497
스포츠센터 운동 비참여	450	3.1031	.6782
전 체	900	3.1704	.7177

<표 5>에서 보는 바와 같이 스포츠센터 운동 참여집단은 스포츠센터 운동 비참여집단에 비하여 건강관련요인에 대한 신체이미지가 높은 것으로 나타났다.

한편, 이상의 <표 5>에 대한 공변량분석 결과는 <표 6>과 같다.

[표 6] 스포츠센터 운동 참여여부와 건강관련요인에 관한 공변량분석

변산원	자승합	자유도	평균자승	F값	유의도
수정모델	8.096	6	1.349	2.649	.015
전평균	110.771	1	110.771	217.482	.000
공변인					
연령	0.079	1	0.079	.155	.694
직업유형	.798	1	.798	1.566	.211
소득수준	0.037	1	0.037	.072	.788
결혼유무	0.044	1	0.044	.084	.784
교육수준	.860	1	.860	1.688	.194
주효과					
운동참여여부	7.218	1	7.218	14.170	.000
오차	454.838	893	.509		
전체	9509.480	900			
수정전체	462.934	899			

R² = .017

<표 6>에서 보는 바와 같이 공변인의 경우 연령, 직업유형, 소득수준, 결혼유무, 교육수준 모두 건강관련요인에 통계적인 유의성이 없는 것으로 나타났다. 주효과의 경우 운동 참여여부는 건강관련요인에 .1% 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 주효과인 운동참여여부를 가변수화(dummy variable)하여 회귀분석을 실시할 경우 종속변인인 건강관련요인 전체 변량의 약 1.7%를 설명해준다. 이와 같은 결과는 운동 참여여부에 따라 건강관련요인의 차이가 있음을 알 수 있다.

따라서 스포츠센터 운동 참여여부와 건강관련요인의 차이에 대한 가설 I-2는 지지되었다.

3) 스포츠센터 운동 참여여부와 몸매관련요인의 관계

[표 7] 스포츠센터 운동 참여여부에 따른 몸매관련요인의 평균비교

스포츠센터 운동 참여여부	사례수	평균	표준편차
스포츠센터 운동 참여	450	2.9359	.6536
스포츠센터 운동 비참여	450	2.7898	.6112
전 체	900	2.8629	.6366

<표 7>에서 보는 바와 같이 스포츠센터 운동 참여집단은 스포츠센터 운동 비참여집단에 비하여 몸매관련요인에 대한 신체이미지가 높은 것으로 나타났다.

한편, 이상의 <표 7>에 대한 공변량분석 결과는 <표 8>과 같다.

[표 8] 스포츠센터 운동 참여여부와 몸매관련요인에 관한 공변량분석

변인원	자승합	자유도	평균자승	F값	유의도
수정모델	10.587	6	1.764	4.454	.000
전평균	87.465	1	87.465	220.769	.000
공변인					
연령	.467	1	.467	1.178	.278
직업유형	.224	1	.224	.564	.453
소득수준	5.087	1	5.087	12.840	.000
결혼유무	.185	1	.185	.467	.495
교육수준	.144	1	.144	.363	.547
주효과					
운동참여여부	4.993	1	4.993	12.602	.000
오차	353.792	893	.396		
전체	7740.735	900			
수정전체	364.379	899			

$R^2 = .029$

<표 8>에서 보는 바와 같이 공변인의 경우 소득수준이 1% 수준에서 건강관련요인에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 주효과의 경우 운동 참여여부는 몸매관련 요인에 1% 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 주효과인 운동 참여여부를 가변수화하여 회귀분석을 실시할 경우 종속변인인 몸매관련요인 전체 변량의 약 2.9%를 설명해준다. 이와 같은 결과는 운동 참여여부에 따라 몸매관련요인의 차이가 있음을 알 수 있다.

따라서 스포츠센터 운동 참여여부와 몸매관련요인의 차이에 대한 가설 I-3은 지지되었다.

IV. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구에서 스포츠센터 운동 참여여부와 신체이미지의 관계를 분석한 결과 운동 참여자일수록 건강관련요인, 몸매관련요인의 신체이미지 만족도가 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 Seggar, McCammom, 그리고 Cannin (1988)의 연구에서 대학에 재학 중인 여학생을 대상으로 그들의 스포츠 활동 참여와 체중 불일치, 신체이미지, 그리고 심리적 안녕의 관계에 대하여 조사한 결과 스포츠 활동 참여가 체중 불일치감을 감소시키고 신체이미지를 향상시킨다고 보고함으로써 본 연구의 결과를 강력하게 지지하고 있다. 또한 방지선(1996)은 생활체육 참여 여성이 비참여 여성에 비하여 긍정적인 신체상을 가지고 있다고 입증하여 본 연구와 일치된 결과를 제시하고 있다.

변해심(1996)은 에어로빅스 운동 참여가 여성의 신체상에

미치는 영향에 관한 연구에서 에어로빅스 참가 집단이 비참가 집단에 비해 체중, 건강, 몸매관련의 신체이미지에 긍정적인 평가를 내리고 있다고 제시함으로써 본 연구의 결과와 거의 일치하고 있으며, Fowler(1987) 역시 운동하는 여성들은 운동하지 않는 여성들보다 긍정적인 신체이미지를 가진다고 밝힌 바 있다. 또한 운동하지 않는 여성들은 자신의 삶에 책임을 다하지 않는 것으로 여기지고, 운동하고 몸매관리를 하는 여성들은 강하고 독립적이며 힘이 있는 것으로 보여진다고 하였다 (Mitchell, 1987).

Van Horn(1993)은 대부분의 사람들은 관상동맥질환의 위험을 감소시키고 체중을 감소시키기 위하여 시작하지만 이들 중 대다수는 운동이 주는 긍정적인, 정신적 이익, 즉 불안 및 우울의 감소, 스트레스 완화와 보다 더 긍정적인 시각을 통한 인생의 변화로 운동을 지속하게 된다고 하였다. 이는 신체적 효과뿐만 아니라 심리적 효과도 높기 평가해야 함을 의미하며, 운동 참여가 긍정적인 신체이미지를 갖게 한다는 것을 시사하고 있다.

반면, 체중관련요인의 경우 통계적인 유의차가 없는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 최근 신체이미지의 관심 증대로 인하여 단순히 몸무게를 줄여야겠다는 목적으로 집 주변이나 공원 등에서 가벼운 조깅이나 줄넘기 등을 하는 여성들의 모습을 쉽게 찾아볼 수 있다는 점과 특히 인터넷의 발달로 인라인 등의 다양한 스포츠 동호회가 급증하여 과거에 비해 쉽게 스포츠 참여를 접할 기회가 많아지기 때문에 체중관련요인은 영향을 미치지 않는 것으로 사료된다.

2. 결론

앞서 제시한 연구 결과를 기초하여 본 연구에서는 다음과 같은 결론을 도출하였다.

스포츠센터 운동 참여여부는 여성의 신체이미지에 영향을 미친다. 즉, 스포츠센터 운동 참여집단이 비참여집단에 비하여 건강관련요인, 몸매관련요인의 신체이미지가 높다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 방지선 “여성의 생활체육 참여와 자아개념 및 신체상과의 관계”, 이화 여자대학교 박사학위논문, 1997.
- [2] 변해심 “에어로빅스 운동 참여가 여성의 신체상에 미치는 영향” 세종대학교 대학원 박사학위논문, 1996.
- [3] Fowler, E. M. “Body image of female aerobic dancers and nonexercising women”, Thesis(Eds), University of Houston, 1987.
- [4] Mitchell, J. “‘Going for burn’ and ‘pumping iron’: what’s healthy about the current fitness boom?”, In M. Lawrence(ed), Fed Up and Hungry: Women, Oppression and Food. London, UK: The Women’s Press, 1987.