

중학생의 신체이미지 인식과 체육수업 태도의 관계 이해

김 윤 희(순천향대학교 전임강사)*

《 요 약 》

신체이미지(body image)는 자신의 신체를 어떻게 인식하는가를 의미하는 것으로 신체에 대한 한 개인의 지각, 태도, 평가 등을 의미한다. 신체이미지는 청소년기에 형성되며, 자기존중감과 사회적 자아 형성에 직접적인 영향을 미친다. 본 연구의 목적은 학생의 신체이미지를 파악한 후 신체이미지와 체육수업 태도와의 관련성을 파악하는 것이다. 중학교 2학년 572명을 대상으로 신체이미지 측정하였고, 양적 조사 결과를 보완하기 위해 남녀학생 24명을 대상으로 심층 면담을 실시하였다. 연구 결과 여학생은 남학생에 비해 신체조건에 대한 불만 정도가 높았으며 특히, BMI기준으로 비만이 아닌 여학생의 신체조건 불만이 높았다. 또한, 이상적인 체중과 현재 자신의 체중 사이의 차이가 커 자신의 신체이미지 왜곡 현상이 나타났다. 외모나 매력 등 신체이미지는 객관적인 평가 기준이 없기 때문에 학생들은 친구와의 비교, 대중매체에 등장하는 주인공 등과의 비교를 통해 주관적으로 자신의 비만 상태를 판정하고 있었다. 자신의 신체이미지를 왜곡 인식하고 있는 학생들은 다이어트에 대한 관심이 많았고 주위 운동 시설을 이용해 단기적이고 일회성의 운동을 시도하는 경향을 보였다. 키, 체중 등 외모에 관심이 많은 학생들은 체육시간에 관련 내용을 배우기를 희망했지만 체육수업은 스포츠 기술 중심으로 진행되어 학생들의 희망과 괴리가 있었다. 외모에 민감한 여학생들은 수업 내용보다는 운동하는 자신의 모습을 의식해서 체육수업에 적극 참여하지 않았다. 비만도가 높은 학생일수록 체육수업은 날씬한 아이들에게 유리하다고 인식했으며, 수업시간에 자신들이 친구들과 비교되는 것을 지나치게 의식하고 있었다.

주제어 : 신체이미지, 체육

* 제1저자 및 교신저자, kyhee99@sch.ac.kr

I. 서론

신언서판(身言書判)이란 네 조건으로 사람을 평가했던 시대도 있었지만 우리 사회는 용모와 외모를 첫째 조건으로 삼는 분위기가 널리 퍼져있다. 사회생활을 하는 성인뿐만 아니라 각급 학생들 사이에서도 몸짱, 얼짱 등과 같이 외모를 중시하는 신조어가 자주 언급되고 있다. 외모는 종교, 성, 인종, 이념 등에 이어 새로운 차별 요소가 되었다. 외모가 개인 간 우열과 인생의 성패를 가르는 기준으로 외모에 지나치게 집착하는 외모지상주의 즉, 루키즘(Lookism)이 유행하고 있다(한국일보, 2001).

급격한 신체 변화를 경험하고 있는 사춘기인 청소년들은 자신의 신체와 외모에 많은 관심을 지니며, 자신의 변화된 신체를 지각하고 새로운 신체이미지를 형성한다. 신체이미지(body image)는 자신의 신체를 어떻게 인식하는가를 의미하는 것으로 신체에 대한 개인의 지각, 태도, 평가 등을 의미한다(소지숙, 1992). 신체이미지는 청소년기에 형성되는데(Horowitz, 1970), 자기존중감과 사회적 자아 형성에 직접적인 영향을 미친다(김병준, 2009; 박지현, 최태산, 2008; Horowitz, 1970). 자신의 현재 모습에 대해 긍정적일수록 자존감과 사회적 자아가 긍정적이며, 자신의 신체에 대해 긍정적이지 못하면 성형, 화장, 다이어트 등 많은 외모관리 행동을 하는 것으로 밝혀졌다(임경복, 2009). 특히, 청소년기에 형성된 신체이미지는 성인이 된 이후에도 자아 개념 및 사회성 발달에 지속적인 영향을 미치기 때문에 중요하다(윤진, 1993).

신체이미지에 관한 연구들은 의상학 분야, 영양학, 체육학 분야에서 이루어지고 있다. 즉, 신체이미지와 의복과의 관계(고애란, 2001; 이경림, 2004; 조선명, 고애란, 2001), 체형 및 신체상 지각과 개인의 자아 존중감 관계(이영미, 2004; 정승교, 박종성, 1997; 조지숙, 1992), 그리고 신체적 자기개념 관련 연구(강성구, 박주영, 2003; 엄성호, 2002; 하충곤, 2002)가 있다. 선행연구들은 주로 신체이미지와 개인적인 정서와의 관련성, 운동 참여에 따른 신체이미지 인식 변화를 파악하였다. 자신의 외모나 체형 등 신체에 관심이 많은 학생들의 신체이미지 인식을 파악하고 학생들의 개인적, 사회적 정서와의 관련성을 규명했다는 데 큰 의미가 있다. 그러나 신체이미지 인식 형성, 신체이미지 인식에 따른 학생들의 체육수업 행동과 경험, 그리고 신체이미지와 체육수업과의 관련성에 대한 연구는 거의 미비한 실정이다.

체육활동 관련 신체이미지 연구는 신체이미지에 대한 만족과 불만족, 신체활동에 따른 신체이미지 변화를 알아보는 데 중점을 두어왔다. 대체로 여자가 남자에 비해 자신의 신체이미지에 대해 불만의 경향이 높으며, 과거보다는 최근으로 올수록 불만 정도가 높아지고 있다. 일례로 1980년대 서구의 조사에서 남성의 15%, 여성의 23%가 신체부위에 불만을 표시하였다. 1990년대 중반에 신체이미지 불만 비율은 43%, 여성 56%로 증가하였다. 또한, 불만의 부위도 남녀 차이가 있다. 이러한 현상은 날씬한 몸매와 외모를 중시하는 사회 분위기에 영향을 받은 것

이다(김병준, 2010).

신체이미지 인식에서는 남녀 성차가 뚜렷하다. 신체 외모나 매력 등 신체이미지는 객관적인 평가 기준이 없어 다른 사람들과의 비교 등 주관적인 판단 기준에 의해 판단되고 형성(Festinger, 1954)되는 것으로 왜곡되기 쉽다. 특히, 신체 변화가 많은 사춘기 시기의 여학생들의 경우에는 그러한 현상이 더욱 두드러지게 나타난다. 많은 여학생이 자신을 뚱뚱하다고 생각하며(정승교, 방종성, 1997), 마른 체형을 선호한다(홍은경, 박선헌, 신영선, 박혜순, 1997; Storz, 1983). 자신의 신체에 불만족하는 여학생들은 다이어트를 경험한 것으로 드러났다(중앙일보, 2012).

한편 체육활동은 신체이미지를 긍정적으로 변화시키는 역할을 한다. 체육활동 참여 여부에 따른 신체이미지를 분석한 연구를 보면 체육활동은 체력, 건강상태, 스포츠에 대한 자신감을 길러 줌과 동시에 자신의 몸에 대해 자신감을 갖게 해주는 역할을 한다. 장기간에 걸친 체육활동으로 나타나는 신체이미지의 긍정적 변화는 개인의 심리, 정서에 긍정적인 영향을 주며 자기개념, 성격과 같이 보다 일반적인 특성에까지 영향을 주는 것으로 알려져 있다(Bane & McAuley, 1996; Tucker & Mortell, 1993). Bane & McAuley(1996)의 연구에 의하면 사회적 신체 불안이 높은 여성은 운동에 참가하는 경향이 높았으며, 운동을 통해 사회적 신체 불안이 감소하는 것으로 밝혀졌다. 또한, 운동은 신체이미지가 나쁜 사람에게 특히 효과가 좋아 운동 프로그램 참가 후 신체이미지가 향상된 것으로 밝혀졌다(Tucker & Mortell, 1993).

신체와 외모에 대한 인식은 자기개념뿐만 아니라 체육 인식과 체육수업 행동에도 영향을 미친다. 신체이미지가 부정적인 학생은 방과후 학교 프로그램을 선택할 때 체육보다는 이론관련 프로그램을 선택하는 경향을 보인다(이충섭, 김정원, 2012). 즉 신체이미지가 부정적일 경우 체육활동의 선택에도 영향을 주고 있다.

신체이미지 인식에서 불리한 위치에 있는 여학생은 체육수업에서 신체이미지를 보호하려는 독특한 행동을 자주 하는 것으로 알려져 있다. 외모에 대한 관심이 많은 여학생들은 남학생과 남자 체육교사의 시선을 의식하고 부담스러워한다(한국여성민우회, 2006). 수업내용보다는 자신의 모습에 관심이 많아 체육시간에 움직이는 것을 매우 부담스러워한다. 달리기를 할 때 여학생들이 앞머리를 손으로 가리면서 뛰거나 가슴이 흔들릴까 봐 신경 쓰여 제대로 달리지 않는 모습을 자주 발견할 수 있다. 또한, 여학생들은 체육복이 더러워질까 봐 신경을 쓴다. 여학생들은 남학생을 의식하여 행동이 부담스럽고 자유롭지 못하며, 외모에 신경을 쓰다 보니 수업에 대한 집중력이 떨어지는 문제가 있다(박은영, 권기남, 양수원, 2006).

개정 체육과 교육과정은 신체활동가치 중심 교육과정으로 신체적, 정신적 건강을 강조하고 있다. 개정 체육과 교육과정 내용은 건강, 도전, 경쟁, 표현, 여가라는 '신체활동가치' 중심으로 건강 영역이 중요한 부분을 차지하고 있다. 건강 영역은 체력, 보건과 안전 교육 내용이 통합된 형태로, 학생 개인의 신체적 자아 개념을 긍정적으로 유도하고 스트레스를 관리하는 데 필요한

종합적인 자기 및 지역사회 건강관리 활동을 이해하는 내용이 포함된다. 또한, 고등학교 선택과목인 운동과 건강생활은 건강 영역의 연장선으로 학생들의 자기관리, 체력관리, 스트레스관리, 비만관리, 체형관리 등의 내용으로 구성되어 건강뿐만 아니라 비만, 체형, 체력 등 신체이미지 관련 교육이 포함되어 있다(교육과학기술부, 2009). 그러나 건강 영역 관련 내용은 운동장에서 체력 육성 위주로 이루어지고, 건강교육의 이론수업은 교실에서 보건 위주로 진행되고 있다(신진균, 최관용, 2011). 건강 영역은 학생의 신체이미지 인식과 밀접한 관계가 있고 체육수업과 일상생활에서 학생의 심리와 행동에 상당한 영향을 주고 있음에도 불구하고 관련 교육이 제대로 이루어지지 않고 있다.

본 연구의 목적은 학생들이 자신의 신체이미지에 대해 어떻게 생각하는지를 알아보고 더 나아가 신체이미지 인식과 체육수업 태도와의 관련성을 밝히는 것이다. 구체적으로 첫째, 학생들이 신체이미지에 대해 어떤 생각을 갖고 있는지와 신체이미지를 개선시키기 위한 노력에 대해 알아본다. 둘째, 신체이미지에 대한 인식이 체육수업 태도와 참여 행동에 어떤 영향을 미치는지 규명한다.

연구의 큰 의의 중의 하나는 연구 목적을 달성하기 위해 양적 연구와 질적 연구를 병행한 통합방법연구를 사용한 것이다. 통합방법(Mixed Methods)연구는 양적 및 질적 방법을 모두 사용하는 것을 의미하며, 두 방법의 유기적 결합과 개별적으로 수집된 양적 그리고 질적 자료들을 자료분석단계 혹은 해석단계에서 결합시키는 것을 의미한다(Creswell & Plano Clark, 2007). 신체이미지에 대한 학생들의 전반적인 인식을 알아보기 위해 개방형과 폐쇄형으로 만들어진 신체이미지 인식 설문지를 이용하여 신체이미지 관련 자료를 수집하였다. 신체이미지 인식이 체육수업 태도 및 참여 행동과의 관련성을 알아보기 위해 질적 자료 수집 방법인 심층 면담을 실시하였다. 양적 및 질적 연구 방법을 이용하여 신체이미지에 대한 학생 인식을 파악하고 신체이미지 인식과 체육수업과의 관련성을 알아보았다.

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구 대상

가. 설문 조사

설문 대상 학교는 해당 학교의 지역을 고려하여 중학교 5개교를 임의 선정하였다. 본 연구의 대상은 서울시 내에 소재하고 있는 중학교에 다니고 있는 중학교 2학년 572명이다. 이중 남학생

생은 313명(54.7%), 여학생은 259명(45.3%)으로 남학생이 여학생보다 약간 많았다. 5개교 모두 남녀공학으로 남녀 혼성으로 체육수업이 진행되고 있었다.

나. 심층 면담 참여 학생

수집된 자료의 분석 과정에서 생긴 의문을 해결하고 보다 심도 깊은 자료를 수집하기 위해 연구자는 설문 조사 대상 학교 중 1개교를 선정하여 심층 면담을 실시하였다. 연구자는 해당 학교 체육교사인 박 교사에게 체중과 키가 다른 남학생 12명과 여학생 12명 총 24명의 선발을 의뢰하였다. 박 교사는 학생들의 BMI와 키를 고려하여 1차 면담자를 선정하였으며 면담 참여 여부를 확인한 후 최종 연구 대상을 선정하였다. 면담 과정에서 너무 소극적인 남학생 1명을 제외하였다.

2. 자료 수집

가. 질문지

질문지는 자신의 신체인식과 만족도, 체육수업과의 관계 등을 묻는 폐쇄형 문항과 개방형 문항으로 구성되어 있다. 폐쇄형 문항은 신체이미지는 체형(마름부터 뚱뚱함까지 5단계 척도)에 대한 주관적 평가, 신체조건에 대한 만족도(매우 불만부터 매우 만족까지 5단계 척도), 이상적 체중과 현재체중 사이의 격차(7kg 이상 적게 나감부터 7kg 이상 더 나감까지 7단계 척도), 다이어트 여부(예, 아니오) 및 방법을 묻는 문항으로 구성하였다. 신체조건과 체육수업과의 태도와 관련된 문항은 여학생, 운동 기능이 낮은 학생 관련 선행연구에 기초하여 체육교사와 동료 등의 차별이나 시선의식, 신체이미지 관련 체육수업 내용 학습 등의 내용을 알아보기 위한 것으로 개방형 질문으로 개발하였다. 신체이미지 인식과 체육수업 태도 관련 선행연구가 미비한 상태에서 개방형 질문은 폐쇄형 질문보다 이들에 대한 보다 심층적인 자료를 제공할 것이다.

설문 조사를 위해 연구자는 각 학교 체육교사에게 전화로 연구 목적과 설문지 내용에 대해서 설명하여 동의를 구한 뒤 해당 학교를 직접 방문하여 자료를 수집하였다. 질문지 작성에는 약 5~10분이 소요되었다.

나. 심층 면담

본 연구에서는 자료 수집을 위해 집단을 대상으로 연구 주제에 대하여 인터뷰하는 집단 심층 면담과 개별 학생들과 개인적으로 이루어지는 개별 면담을 병행하여 사용하였다. 심층 면담은 체질량지수(BMI)를 기준으로 비만 학생 그룹(BMI 25 이상)과 비만이 아닌 학생 그룹(BMI

25 미만)으로 구분하여 2회 이루어졌으며 교실 수업이나 운동장 수업이 끝난 후 양호실에서 20~30분 동안 진행되었다.

첫 번째 면담의 원래 의도는 학생들과 친밀감을 형성하고 자신의 신체이미지 인식에 대해 알아보는 것으로 학생들의 신체만족도, 다이어트 경험 등에 대해 초점을 두어 질문하였다. 두 번째 면담은 자신의 신체이미지 인식과 체육수업 태도 등에 초점을 두어 자신의 신체이미지 인식에 따른 수업 내용, 동료, 체육교사와의 평등 또는 불평등 내용에 대해 질문하였다. 첫 번째 면담에서 2명의 과체중 학생이 자신의 체중이나 신체이미지에 대한 대답을 회피하려는 경향을 보였다. 2명의 학생은 개별로 일대일 개별 면담을 실시하였다.

3. 자료 분석

가. 양적 자료 분석

수집된 질문지는 총 580매로 이 중에서 불성실하게 응답한 질문지를 제외한 572매를 분석하였다. 학생들의 문항에 대한 응답은 성별로 평균과 표준편차를 산출하였고, 비만 정도를 구분하기 위하여 체중과 키를 이용하여 체질량지수(BMI)를 산출하였다. 성별 차이를 규명하기 위하여 카이제곱(χ^2) 검정을 실시하였다. 학생의 비만 판정은 BMI를 기준으로 하였으며, 25 이상이면 비만인 학생으로 판단하였다(질병관리본부, 대한소아과학회, 소아청소년 신체발육표준치 제정위원회, 2007).

나. 질적 자료 분석

개방형 질문 내용과 면담 자료는 귀납적 내용분석 절차를 따라 분석하였다. 먼저, 개방형 질문에 학생들이 응답한 내용은 추후의 분석에 이용할 수 있도록 성과 학년 등과 같은 배경변인에 관한 내용을 포함시켜 입력하였다. 면담 자료는 녹음된 내용을 컴퓨터에 입력한 후 면담시 작성했던 현장 기록지와 면담 장면을 녹화한 테이프를 시청하면서 녹음에서 빠져 있는 면담 분위기, 행동, 얼굴표정, 행동 등과 같은 교사의 비언어적인 행동을 첨가시켰다. 연구자는 컴퓨터에 입력된 원자료를 여러 차례 반복해서 읽으면서 응답 내용을 유사한 주제끼리 서로 묶는 작업을 수행하였다.

다. 양적 결과와 질적 결과의 통합

본 연구에서는 양적 자료와 질적 자료를 동시에 활용하여 신체이미지에 대한 인식, 그리고 그 인식이 체육수업 태도와 참여 행동에 주는 영향을 규명하였다. 양적 자료의 결과는 신체이미지

의 인식에 대한 수준을 파악하고 남녀 비교를 용이하게 하지만 결과를 설명하는데 한계가 있다. 따라서 질적 자료의 결과는 양적 자료의 결과를 설명하고 해석하는 목적으로 활용되었다(염시창, 2004). 양적 자료와 질적 자료의 결과는 분리되어 제시하기도 했지만 두 자료의 결과를 통합하여 제시하기도 하였다. 예를 들어 신체이미지에 대한 인식의 수준을 파악하고 남녀 비교를 위해서는 양적 자료를 분석하였으며, 양적 결과에 대한 심층적인 설명과 해석은 양적 결과와 질적 결과를 통합하여 제시하였다.

라. 연구의 타당도

본 연구에서는 자료 수집과 분석, 해석 과정의 타당성을 확보하기 위하여 교과전문가 검토와 다각도 방법을 이용하였다. 첫째, 연구자들은 체육과 신체이미지 질문지의 신뢰도 및 타당도를 확보하기 위하여 교직 경력 10년 이상인 체육교사 3명, 대학의 교과전문가 1명, 스포츠교육학 박사 2명으로 구성된 전문가 집단에게 내용 검토를 의뢰하였다. 검토를 의뢰하는 과정에서 신체조건 때문에 체육시간에 이익이 되었던 경험과 긍정적인 칭찬을 들은 경험은 다른 항목과 중복되어 삭제하였다.

둘째, 학생 면담과 개방형 문항을 통해서 수집된 자료를 분석하는 과정에서 주관성을 최소화하고 타당도를 확보하기 위하여 교직 경력 10년인 체육교사와 대학원에서 스포츠교육학을 전공하는 대학원생에게 교과서와 개방형 문항의 재분석을 의뢰하였다. 또한, 신체조건과 체육교사의 칭찬, 차별 등의 문항에 대한 학생들의 응답수가 너무 적었고 내용도 체육교사와 관련 없는 것이므로 전문가 집단과 최종 합의하여 삭제하였다.

Ⅲ. 신체이미지에 대한 학생 인식

1. 신체이미지 왜곡

가. 신체조건 만족도와 남녀 비교

학생들은 자신의 몸에 대해 얼마나 만족하고 있을까? 현재 자신의 신체조건 인식에 대한 남녀 비교를 위한 카이제곱분석의 결과 남녀 간에 마르거나 뚱뚱한 정도의 인식에서 의미 있는 차이가 나타났다($\chi^2(4)=10.07$, $p<0.05$). 남학생은 여학생에 비해 마르거나 많이 마르다고 인식하는 학생의 비율이 상대적으로 높은 반면, 여학생은 그 반대의 경향을 보였다. 여학생은 남학생에 비해 마르거나 많이 마르다고 생각하는 비율이 상대적으로 낮았고 보통이나 뚱뚱하다고 생

각하는 경향이 더 높았다.

〈표 1〉 신체조건 인식 남녀 비교

	많이 마른 편이다	마른 편이다	보통이다	뚱뚱한 편이다	많이 뚱뚱한 편이다	전체
남학생	18(5.8%)	70(22.4%)	149(47.6%)	66(21.1%)	10(3.2%)	313(100.0%)
여학생	5(1.9%)	42(16.2%)	137(52.9%)	67(25.9%)	8(3.1%)	259(100.0%)
전체	23(4.0%)	112(19.6%)	286(50.0%)	133(23.3%)	18(3.1%)	572(100.0%)

$\chi^2(4)=10.07$, $p < 0.05$

자신의 신체조건 인식을 바탕으로 신체조건 만족도를 조사한 결과 남녀 사이에 신체조건 만족에서 차이가 나타나($\chi^2(4)=45.40$, $p<.001$) 남녀 간에 신체조건 만족에서 현저한 차이가 있음을 알 수 있다. 구체적으로 살펴보면 남학생은 자신의 신체조건에 대해 보통 또는 만족한다는 비율이 64.2%였지만 여학생은 38.5%로 남학생에 비해 훨씬 낮았다. 남학생은 여학생에 비해 자신의 신체조건에 대해 만족하는 경향이 높았다. 반면 여학생은 남학생에 비해 자신의 몸이 뚱뚱하다고 인식하고 있고, 이로 인해 신체조건에 대해 불만의 정도가 높았다. 신체만족도에 대한 선행연구에서 남학생에 비해 여학생들이 자신의 신체조건에 대해 불만이 많은 것으로 밝혀졌다(김혜원, 백화정, 1996; 이경희, 1992; Richard, Boxer, Petersen, & Albrecht, 1990).

〈표 2〉 신체조건 만족도 인식 남녀 비교

	매우 불만이다	불만이다	보통이다	만족한다	매우 만족한다	전체
남학생	20(6.4%)	92(29.4%)	121(38.7%)	61(19.5%)	19(6.1%)	313(100.0%)
여학생	37(14.3%)	122(47.1%)	76(29.3%)	20(7.7%)	4(1.5%)	259(100.0%)
전체	57(10.0%)	214(37.4%)	197(34.4%)	81(14.2%)	23(4.0%)	572(100.0%)

$\chi^2(4)=45.40$, $p < 0.001$

BMI별로 자신의 신체조건 만족도를 알아보기 위해 먼저 BMI 25를 기준(질병관리본부 외, 2007)으로 비만을 판정한 결과 연구 대상자 중 남학생 14.1%, 여학생 5%가 비만에 해당했다. 남학생의 비만 비율이 여학생에 비해 훨씬 높았다. BMI에 따른 신체조건 만족에 대한 남녀 비교를 살펴본 결과 비만이 아닌(BMI 25 미만) 여학생의 신체조건 불만(불만족, 아주 불만족) 비율이 59.8%로 32.7%인 남학생에 비해 훨씬 높았다(〈표 3〉 참조). 여자들은 정상체중임에도 불구하고 자신을 비만이라고 생각하는 경향이 있는 것으로 밝혀졌다(이규은, 김남선, 1998; Heich, 1995). 특이한 사실은 비만이 아닌 남학생 중 자신의 신체 불만 비율이 32.7%라는 점

이다. 말랐거나 식스팩, 짐승남과 같이 근육질의 남자가 남성다움을 상징하는 분위기 속에서 보통 체형은 남학생에게 콤플렉스이다(구양숙, 이영주, 추태귀, 2011).

〈표 3〉 BMI와 신체만족도 인식 남녀 비교

		매우 불만이다	불만이다	보통이다	만족한다	매우 만족하다	전체
남자	N비만	13(4.8%)	75(27.9%)	105(39.0%)	57(21.2%)	19(7.1%)	269(100.0%)
	비만	7(15.9%)	17(38.6%)	16(36.4%)	4(9.1%)	0(0.0%)	44(100.0%)
	합계	20(6.4%)	92(29.4%)	121(38.7%)	61(19.5%)	19(6.1%)	313(100.0%)
여자	N비만	29(11.8%)	118(48.0%)	75(30.5%)	20(8.1%)	4(1.6%)	246(100.0%)
	비만	8(61.5%)	4(30.8%)	1(7.7%)	0(0.0%)	0(0.0%)	13(100.0%)
	합계	37(14.3%)	122(47.1%)	76(29.3%)	20(7.7%)	4(0.5%)	259(100.0%)

비만 학생(BMI 25 이상)의 신체조건 불만에 대한 남녀 인식 차이를 비교해 보면 신체조건 불만 비율이 남학생은 54.5%인 반면 여학생은 92.3%로 나타났다. 비만이거나 아니거나 관계 없이 여학생은 남학생에 비해 신체조건 불만 비율이 높았다. 특히 비만인 여학생은 92.3%로 신체조건 불만 비율이 매우 높다는 것을 알 수 있다. 날씬함이 가장 이상적인 신체상으로 여겨지는 현실에서 비만 여학생은 비만 남학생보다 자신의 신체조건에 불만이 많다.

나. 신체이미지 왜곡

학생들이 인식하고 있는 이상적인 체중과 실제 체중의 차이를 알아본 결과 남녀 학생 간 차이가 발견되었다($\chi^2=42.73$, $p<0.001$). 현재체중을 이상적인 체중으로 인식하는 남학생은 19.5%, 여학생은 15.1%로 나타났다. 현재체중이 이상체중보다 더 많다고 인식하는 비율은 여학생의 64.9%, 남학생의 40%였다. 여학생의 경우 자신의 실제 체중이 이상적인 체중보다 1~3kg 더 나간다고 응답하는 비율이 31.3%로 가장 높았고, 4~6kg(22.0%)이나 7kg(11.6%) 이상 더 나간다는 응답도 비교적 높았다. 현재체중과 이상체중간의 불일치는 신체이미지에 대한 불만족을 야기하고 우울 등의 부정적 정서로 이어진다(McCarthy, 1989).

〈표 4〉 이상적인 체중과 현재 자신의 체중 차이 인식 남녀 비교

	내가 7kg 이상 적게 나감	내가 4~6kg 적게 나감	내가 1~3kg 적게 나감	똑같다	내가 1~3kg 더 나감	내가 4~6kg 더 나감	내가 7kg 이상 더 나감	전체
남학생	27(8.6%)	57(18.2%)	43(13.7%)	61(19.5%)	54(17.3%)	39(12.5%)	32(10.2%)	313(100.0%)
여학생	7(2.7%)	21(8.1%)	24(9.3%)	39(15.1%)	81(31.3%)	57(22.0%)	30(11.6%)	259(100.0%)
전체	34(5.9%)	78(13.6%)	67(11.7%)	100(17.5%)	135(23.6%)	96(16.8%)	62(10.8%)	572(100.0%)

$\chi^2(6)=42.73$, $p < 0.001$

자신의 체중과 상관없이 자신이 뚱뚱하거나 말랐다고 생각하는 현상은 신체이미지 왜곡이다. 즉, 신체적 외모에 대한 주관적 평가와 객관적 평가 간의 불일치 정도가 신체이미지 왜곡이다(임경희, 2005). 신체이미지 왜곡은 유아기부터 나타난 현상으로 왕성한 발육이 진행되고 외모에 대한 관심이 증가되는 청소년기에 가장 심한 것으로 밝혀졌다. 청소년기의 외모에 대한 왜곡된 인식은 성인기로 이어져 정신적, 육체적으로 심각한 문제를 유발할 수 있으며, 낮은 자아 존중감, 우울 등의 정신적인 병리 현상이 나타난다(강미희, 조여원, 2010).

학생들은 왜 이러한 왜곡된 신체상을 갖고 있을까? 여자에게는 날씬함을 강조하는 반면 남자에게는 근육질을 가장 이상적인 신체상으로 표현하는 대중매체의 영향 때문이다(김선희, 2003; 임인숙, 2004; Thompson, 1996). 매스미디어는 신체적 외모에 대한 사회적 이상을 형성하거나 지각하게 하는 원인이다. 대중매체는 이상적인 신체상으로 여자는 날씬하고 마른 체형으로, 남자는 근육질의 체형을 제시하고 있다. 어려서부터 대중매체에 과도하게 노출된 학생들은 대중매체에서 보여주는 이상적인 신체이미지와 자신의 신체이미지를 비교하면서 자신의 체형을 실제보다 뚱뚱한 것으로 잘못 지각하여 부정적인 이미지를 갖는다(홍금희, 2006).

2. 신체이미지 형성의 주관적 근거

가. 그냥 딱 보면 제가 뚱뚱하다는 것을 알아요

신체 외모나 매력은 객관적인 판단 기준이 없기 때문에 학생들은 다른 사람과 비교 등을 통해 자신의 신체 상태를 판단하는 경우가 많다. 자아개념이 아직 형성되지 않은 청소년들은 TV, 잡지 등 대중매체에 등장하는 주인공과 자신을 비교하거나 친구와의 외형적인 비교를 통해 자신의 비만 상태를 판정한다(이미숙, 2009; Richard, Boxer, Petersen, & Albrecht, 1990).

박우진: 딱 보면 알죠. 제가 뚱뚱한지... 그런 것 다른 사람들이 이야기 안 해줘도 알 수 있어요... (연구자를 쳐다보며) 선생님이 저 안 뚱뚱하다고 말씀하셔도 제가 제 분수를 알아요. 그런 걸 꼭 말로 해야 하나요.

나. 배에 살이 많아서 뚱뚱해요

일부 학생들은 팔, 다리, 배 등과 같은 특정 부위에 살이 많거나 외관상으로 자신이 뚱뚱하다고 이야기한다. 아래의 면담에서 연진이는 정상 체중이지만 팔, 배 등의 특정 부위의 살이 많다고 자신 스스로 뚱뚱하다고 생각한다.

김연진: 키 165cm, 몸무게 53kg이요. 저 하나도 안 날씬해요. 팔뚝이 얼마나 두꺼운데요.(웃음)

5kg 정도 더 빼야 해요.

신체이미지 판정에 대한 객관적이고 정확한 측정방법의 개발 및 학생 지도가 필요하다. 현재 신체 상태를 측정하는 방법으로 가장 많이 사용되고 있는 방법이 체질량지수(BMI), 체지방율(%FAT), 허리엉덩이비율(WHR) 등이 있다. 이들에 대한 올바른 교육을 통해 학생들이 자신의 신체상태를 올바르게 인식해야 한다.

3. 신체이미지 개선을 위한 노력

가. 다이어트와 체중 감량 시도

현재 자신의 신체이미지에 불만이 많은 학생들은 자신이 희망하는 신체상과의 간격을 좁히기 위해 다이어트를 희망하고 경험한다. 다이어트 경험에 대한 남녀 비교에서 남학생은 22.1%, 여학생은 56.0%가 다이어트를 해본 경험이 있다고 응답했다(<표 5> 참조). 여학생의 절반 이상은 다이어트를 해본 경험이 있으며 체질량 지수와 상관없이 체중감량을 시도하는 것으로 밝혀졌다(이영미, 2004; Wardle, Haase, & Steptoe, 2005).

<표 5> 다이어트 경험 여부 남녀 비교

	예	아니오	전체
남학생	69(22.1%)	243(77.9%)	313(100.0%)
여학생	145(56.0%)	114(44.0%)	259(100.0%)
전체	214(37.5%)	357(62.5%)	572(100.0%)

$\chi^2(1)=69.28, p < 0.000$

학생들은 자신의 신체조건에 불만을 가지기 때문에 다이어트를 해야 한다는 의무감이 있으며, 아직 효과는 입증되지 않았지만 다이어트를 하면 체중이 감량할 것이라는 기대 심리가 있다. 학생들이 가장 많이 사용하는 다이어트 방법은 운동이었고 식사량 줄이기, 간식 줄이기, 다이어트 관련 식품 복용, 다이어트 약물 복용 순이다(<표 6> 참조). 일부 학생은 다이어트 관련 식품이나 약물을 복용하기도 하였다. 다이어트 방법에는 남녀 간에 큰 차이가 나지 않았지만 남학생들은 다이어트 방법으로 주로 운동을 하는 반면 여학생들은 운동, 간식 줄이기 등의 2가지 방법을 병행하는 경우가 많았다. 이 중에서 학생들이 많이 선호하는 식사량 줄이기는 체력의 저하, 빈혈, 생리불순 등 부작용을 초래한다(민성희 외, 2004).

〈표 6〉 다이어트 방법 남녀 비교

	다이어트 관련 식품 복용	운동	식사량 줄이기	다이어트 약물 복용	간식 줄이기	기타	전체
남학생	1(0.7%)	93(62.8%)	38(25.7%)	1(0.7%)	15(10.1%)	0(0.0%)	148(100.0%)
여학생	4(1.3%)	117(39.1%)	85(28.4%)	1(0.3%)	90(30.1%)	2(0.7%)	299(100.0%)
전체	5(1.1%)	210(47.0%)	123(27.5%)	2(0.4%)	105(23.5%)	2(0.4%)	447(100.0%)

〈표 7〉과 같이 학생들이 가장 선호하는 다이어트 관련 자료 수집 방법은 인터넷(43.0%)이다. 그다음으로 친구, TV, 상식, 가족, 잡지, 주위 사람, 체육교사 등으로 통해 다이어트 관련 자료를 수집하고 있었다. 다이어트 관련 자료 수집 방법에서 남녀 간에 성차가 발견되었다. 여학생들은 친구들과의 대화를 통해 자료를 수집한다는 응답이 14.9%로 2위인 반면 남학생들은 TV(14.3%), 상식(13.3%)이라는 답변이 많았다.

〈표 7〉 다이어트 관련 자료 수집 방법

항목	남학생	여학생	전체
인터넷	42(42.9%)	78(43.1%)	120(43.0%)
친구	8(8.2%)	27(14.9%)	35(12.5%)
TV	14(14.3%)	17(9.4%)	31(11.1%)
상식	13(13.3%)	15(8.3%)	28(10.0%)
가족	9(9.2%)	13(7.2%)	22(7.9%)
책, 잡지 등	1(1.0%)	19(10.5%)	20(7.2%)
주위 사람	8(8.2%)	9(5.0%)	17(6.1%)
체육교사	3(3.1%)	3(1.7%)	6(2.2%)
합계	98(100.0%)	181(100.0%)	279(100.0%)

학생들은 인터넷, TV, 주위 사람들에게 다이어트 관련 자료를 수집하고 모방하여 다이어트를 하고 있다. 대중매체 등은 정보를 습득하기 쉽다는 편리성이 있지만 자료에 대한 효과는 거의 입증되지 않았다. 판단력이 아직 미약한 학생들은 인터넷이나 대중매체에서 제공하는 다이어트 관련 정보를 여과 없이 그대로 받아들인다.

최수진: 요가학원 다니려고요. 요가 하면 살 빠지잖아요. 몸의 균형 같은 게 잘 맞추어 진대요.
인터넷에서 봤어요. 다이어트와 관련된 정보요? 저는 인터넷에서 얻어요. 인터넷에 들어
가면 살 빼는 방법이 여러 가지 있어요.

나. 불규칙적인 운동 실천

체육시간 이외에 체중조절을 목적으로 운동한 남녀 학생의 경험을 비교하면 체육시간을 제외하고 체중조절을 위해서 운동을 하는 정도에서 남녀 사이에 차이가 나타났다($\chi^2(1)=35.93$, $p<0.001$). 남학생은 37.4%, 여학생은 62.5%가 그렇다고 응답해서 여학생들은 실제 체육수업에 참여하는 비율은 낮았지만 체중조절을 위해 운동하는 비율이 높았다.

〈표 8〉 체육시간 이외에 체중조절 위한 운동 경험 여부 남녀 비교

	예	아니오	전체
남학생	117(37.4%)	196(62.6%)	313(100.0%)
여학생	162(62.5%)	97(37.5%)	259(100.0%)
전체	279(48.8%)	293(51.2%)	572(100.0%)

$\chi^2(1)=35.93$, $p < 0.001$

학생들이 체중조절을 위해 하는 운동은 줄넘기와 운동이 가장 많았고 그다음으로는 걷거나 뛰기, 사설스포츠센터 다니기, 스포츠, 체력운동 순이었다(〈표 9〉 참조). 학생들은 특별한 기술과 운동 기구가 필요하지 않은 줄넘기와 걷거나 뛰기 등의 운동에 가장 많이 참여한다. 달리기, 걷기, 줄넘기 등은 특별한 운동 기능이 필요하지 않고 학생들에게 익숙하고 친근한 신체활동이다. 특히, 줄넘기는 중학교에서 가장 많이 평가하는 종목(이규일, 허창혁, 2010)으로 좁은 공간에서 할 수 있고 칼로리 소비가 높으며, 성장에 도움이 되는 운동이다.

체중조절을 위해 참여하는 운동은 남녀 학생 간 성차가 발견된다. 여학생들은 가족, 친구들과 같이 자유로운 시간에 특별한 운동 기술이 필요하지 않거나 비용이 들지 않는 줄넘기, 걷거나 뛰기 등을 선호한다. 주위 사람의 시선을 의식하지 않은 남학생들은 홀로 태권도 등 사설스포츠센터에 다니거나 친구들과 농구, 축구 등 다양한 스포츠 활동에 참여한다. 또한, 규칙적으로 운동에 참여하는 것이 아니라 단발적인 일회적으로 시간이 날 때마다 저녁이나 주말에 간단한 운동을 하는 경우가 많았다. 즉, 학생들은 전문적인 곳에서 운동을 배우기보다는 운동장이나 집주위의 공원 등 주변 시설을 이용하여 달리기나 걷기, 줄넘기 등을 한다.

〈표 9〉 체육시간 이외에 체중조절 운동

<ul style="list-style-type: none"> 줄넘기(전체41, 남12, 여29) 줄넘기와 걷기(전체32, 남4, 여28) 줄넘기와 축구, 농구(전체9, 남5, 여4) 줄넘기와 홀라후프(전체11, 여11) 	줄넘기와 운동(전체93, 남21, 여72)
<ul style="list-style-type: none"> 건거나 뛰기(전체46, 남17, 여29) 	건거나 뛰기(전체46, 남17, 여29)
<ul style="list-style-type: none"> 헬스(전체13, 남7, 여6) 태권도(전체18, 남14, 여4) 요가(전체3, 여3) 수영(전체3, 남3) 	사설스포츠센터(전체37, 남24, 여13)
<ul style="list-style-type: none"> 농구, 축구(전체27, 남27) 배드민턴(전체5, 남2, 여3) 	스포츠(전체32, 남29, 여3)
<ul style="list-style-type: none"> 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기(전체21, 남13, 여8) 스트레칭(전체10, 남2, 여8) 	체력운동(전체31, 남15, 여16)

운동 참여 종목에는 운동에 같이 참여하는 사람과 밀접한 관련이 있다. 여학생들은 가족이나 특히, 언니, 엄마 등과 같이 저녁에 집 주위 학교운동장이나 공원에서 운동을 하는 반면 남학생들은 친구들과 농구, 축구 등과 같이 운동을 한다. 운동 지속 참여에 대한 연구에서도 가족 중 엄마의 적극적인 지원과 동반 참여가 운동 지속 참여에 결정적인 역할을 하는 것으로 밝혀졌다(유도선, 김병준, 2010).

IV. 신체이미지 인식과 체육수업

1. 몸에 관심이 많은 학생, 스포츠 기술을 가르치는 체육교사

가. 키, 체중조절에 관심이 많은 학생들

성장 단계에 있는 중학생들은 자신의 현재 신체 상태와 신체 발달에 관심이 많다. 체육은 건강, 체중, 성장 등 건강과 가장 관련이 많은 교과목으로 학생들은 체육시간에 이러한 내용을 배우고 싶어 했다. 하지만 체육시간에 체중조절에 관한 내용을 배운 적이 있다고 응답한 학생

(25.5%)이 그렇지 않다고 응답한 학생(74.5%)보다 더 많아 실제 체육수업에 체중조절 관련 내용이 지도가 되지 않고 있다는 것을 알 수 있다.

체육시간에 배우는 내용이 실제 체중조절에 도움이 됐냐는 질문에 도움이 안 된다고 응답한 학생이 57.3%였다. 도움이 안 된다는 응답이 높아 체중조절에 관한 체육수업 내용에 대해 불만이 있는 것으로 보인다. 남녀 학생 비교에서도 남녀 사이에 차이가 나타났다($\chi^2(1)=6.05$, $p<0.05$). 남학생은 47.3%, 여학생은 37.1%가 도움이 된다고 응답하여 여학생에 비해 남학생이 도움이 된다고 생각하는 경향이 높았다.

〈표 10〉 체육시간에 배우는 내용의 체중조절 도움 여부 남녀 비교

	예	아니오	전체
남학생	148(47.3%)	165(52.7%)	313(100.0%)
여학생	96(37.1%)	163(62.9%)	259(100.0%)
전체	244(42.7%)	328(57.3%)	572(100.0%)

$\chi^2(1)=6.05$, $p < 0.05$

체육시간에 배운 체중 관련 내용은 식사량 줄이기와 운동 병행의 필요성, 표준 몸무게 산출법 등으로 학생들이 이미 알고 있는 것이다. 체육시간에 배우는 체중조절 관련 내용이 이론수업으로 실제 지도가 이루어지는 경우는 드물었다. 제7차 교육과정은 건강 중심 교육과정으로 건강 관련 내용 지도를 권장한다. 그러나 학교 현장에서 건강교육은 체력육성 위주로 진행되며, 건강교육의 이론수업은 교실에서 보건 위주로 진행된다(신진균, 최관용, 2011).

유민주: 체중조절이요. 뭘 배웠더라. 참, 선생님이 표준 체중 구하는 방법 가르쳐줬어요. 몸무게랑 키로 나누는 거요. 그런데 솔직히 우리가 다 알고 있는 내용이에요.

체육시간에 배우는 내용은 기초수준의 스포츠 기술이며 수업은 시험 위주로 진행된다. 정규 체육시간은 일주일에 3시간이지만 날씨, 학교 행사, 체육이론수업으로 운동장에서 진행되지 않을 때가 많다. 1시간은 45분이지만 실제 신체활동에 참여하는 시간은 20여 분밖에 되지 않는다. 여학생들은 체육시간에 적극적으로 참여하지 않고 교사의 눈을 피해 앉아서 수다를 떠다. 이러한 체육수업 현실에서 체육수업은 체중조절에 도움이 되지 않는다.

박건우: 학교에서 배우는 것은 살 빠지는데 별로예요. 체육시간이 일주일에 세 번밖에 없는데 매일 운동만 하고 별로요... 뽀빠, 씨름, 줄넘기, 배드민턴 배웠는데 키 크는데 도움이 안 되는 것 같아요. 힘 쓰고 알배기는 것 밖에 안돼요.

나. 체육시간에 배우고 싶은 신체이미지 관련 내용

대중매체에서 제시하는 신체상을 이상적인 기준으로 삼고 있는 학생들은 체중과 키 등 자신의 신체이미지에 관심이 많다. 학생들은 좋은 신체이미지를 만들기 위해 체육시간에 다이어트 방법, 체중조절 방법, 근육 만들기 등 다양한 내용을 배우고 싶어 한다. 구체적으로 체중조절에 도움이 되는것은 음식과 운동이다. 학생들은 체중조절에 가장 많은 도움이 되는 운동, 그런 운동의 올바른 방법 등을 궁금해 한다. 또한, 요가, 줄넘기, 달리기, 걷기 등 일부 운동종목이 다이어트에 효과가 있다는 대중매체의 소개로 인해 이들 운동에 대한 여학생들의 관심이 높다. 특히, 달리기, 줄넘기 등의 효과 및 다이어트를 위한 정확한 운동 방법을 알고 싶어 했다. 뱃살, 얼굴살 등과 같이 특정 부위에 살이 많아 자신이 뚱뚱하다고 생각하는 학생들은 신체부위별 체중조절 등에 대해 배우고 싶어 한다.

이지민: 저는 달리기 방법 배우고 싶어요. 며칠 전에 텔레비전에 어떤 사람이 달리기해서 30kg를 뺐다고 했어요. 그리고 제가 친구들보다 얼굴살이 많거든요. 그런 내용을 체육시간에 가르쳐주면 안될까요?

여학생들은 체중조절에 관심이 많은 반면 남학생들은 근육을 키우고 만드는 방법에 대해 배우고 싶어 한다. 식스팩, 김승남과 같이 근육질의 남자가 남성다움을 상징하는 분위기 속에서 남학생들은 남성성을 강조하기 위해 근육질의 몸매를 만드는 내용에 관심이 많다(구양숙, 이영주, 추태귀, 2011).

성장기에 있는 학생들은 체중보다는 키에 관심이 더 많다. 학생들이 가장 희망하는 신체조건은 날씬함보다는 큰 키이다. 키에 관심이 많은 학생들은 키 성장에 도움이 되는 운동종목이나 간단한 스트레칭 등에 관심이 많다. 면담에 참가한 학생 중 키가 큰 학생의 경우에는 뚱뚱한 것이 문제가 되지 않는다. 왜냐하면 체중은 자신의 노력 여하에 따라 조절이 가능하지만 키는 선천적인 것으로 자신의 의지대로 되지 않기 때문이다. 키가 크고 날씬한 학생은 친구들 사이에서 선망의 대상이다.

이승현: 저는 175이고요. 183까지 컸으면 좋겠어요. 키가 작으면 생활에 지장이 많은 것 같아요. 앞이 안 보여요. 키가 크면 좋은 점이 더 많은 것 같아요. 키가 크면 관심받는 것 그런 것이 있는 것 같아요. 특히 새 학기 시작할 때 친구들이 키가 크다고 부러워해요.

2. 신체조건보다 운동 신경이 더 중요한 체육수업

가. 신체조건과 관련이 없는 체육수업

신체조건에 따른 체육시간 불이익 경험 여부에 대한 질문에서 13.5%만이 자신의 신체조건

때문에 불이익을 당했다고 응답하였다. 남녀 학생의 경험을 비교해 보면, 남학생 9.3%, 여학생 18.5%가 신체조건으로 인해 체육시간에 불이익을 당했다고 응답하고 있어 여학생이 신체조건으로 인한 불이익의 경향이 더 높았다($\chi^2(1)=10.45$, $p<0.01$).

〈표 11〉 신체조건 때문에 체육시간에 불이익을 당한 경험 여부 남녀 비교

	예	아니오	전체
남학생	29(9.3%)	284(90.7%)	313(100.0%)
여학생	48(18.5%)	211(81.5%)	259(100.0%)
전체	77(13.5%)	495(86.5%)	572(100.0%)

$\chi^2(1)=10.45$, $p < 0.01$

학생들은 신체조건이 운동 수행 능력에 크게 영향을 미치지 않는다고 인식한다. 키와 체중이 정상군에 속하지 않은 경우 해당 학생들의 신체조건이 운동 수행 능력에 어느 정도 영향에 미친다. 그러나 일부 학생들이 생각하는 운동 수행 효율성과 신체조건 사이의 상관관계는 매우 크지 않다. 여학생의 경우 좋은 신체조건이 운동 수행 능력에 아무런 영향을 미치지 않는다. 왜냐하면 정상 또는 이상적인 신체조건을 가진 여학생 중 많은 여학생이 체육을 싫어하고 참여하기를 꺼려하며 체육을 잘 못하는 경우가 자주 발견되기 때문이다.

윤지은: 키나 몸무게가 체육시간에 별 영향을 미치는 것 같지 않아요. 높이뛰기는 키 큰 애들이 더 유리한 것 같지만요... 체육시간에 안 움직이고 놀고 있는 애들 중에 그렇게 뚱뚱하지 않아요. 날씬한 애들도 많아요. 그런 애들은 움직이려고 하지 않아요. 그냥 앉아서 수다 떨려는 애들이 있어요. 여름에는 더워서, 겨울에는 추워서 그래요. 귀찮아서...

큰 키는 운동 수행 능력에 도움이 되기도 하지만 오히려 방해가 되기도 한다. 예를 들어 키가 큰 아이들은 농구, 높이뛰기, 뽀름 등과 같은 일부 종목에서 유리하지만 몸이 유연하지 않아 달리기 속도가 느리다.

나. 운동 신경과 노력이 더 중요한 체육시간

운동을 잘하기 위해서는 신체조건보다는 운동 신경이나 노력이 중요하다. 학생들은 키, 체중보다는 운동 신경이 좋은 학생이 운동을 잘한다고 생각한다. 특히, 운동은 잘하는 학생들은 보통 키와 체중의 학생이다. 오히려 키가 작고 체중이 적게 나가는 학생이 몸이 민첩하고 순발력이 좋아 운동을 잘한다. 특히, 운동을 잘하는 학생들은 다른 친구에 비해 저체중인 자신의 신체 조건은 민첩성이나 순발력 등을 요구하는 활동에 많은 도움이 된다고 인식한다. 면담 대상 학교

에서는 뽀뽀, 높이뛰기 등을 지도하였다. 이러한 운동들은 민첩성이나 순발력을 요구하는 활동이므로 자신들에게 더 유리하다고 생각한다.

이경원: 열심히 하기도 하지만 날씬해서 체육을 잘하는 것도 있겠죠. 가벼워서 뽀뽀 같은 것 할 때요. 가벼우니까 많이 뽀뽀 수 있어요. 구기 같은 것 할 때에는 아무래도 덩치 큰 애들은 싫어하지요. 앉아서 이야기하고 놀고, 저희는 움직이는 것 좋아하고 민첩하니까 잘되는 것 같아요. 특별히 안되는 동작이요? 특별히 그런 것 없어요. 노력하면 다 되죠.

또한, 운동을 잘하기 위해서는 노력이 중요하다. 체육시간에 교사는 운동을 잘하기 보다는 노력을 강조하며, 그러한 학생들이 체육수업에서 높은 점수를 받는다.

강동민: 체육은 키 크고 날씬한 애들한테 유리한 종목으로 이루어졌다는 말에 공감해요. 그리고 노력도 있어요. 선생님이 보시면요, 애는 노력을 더할 수 있는 데 안했다. 애는 잘 못하지만 노력을 많이 한 것 같다 그런 것을 아시는 것 같아요.

3. 자신의 모습이 신경 쓰이는 체육시간

가. 자신의 모습을 의식하는 여학생

자아존중감과 자존감이 아직 형성되지 않은 학생들은 자신의 키, 몸무게, 운동하는 모습 등에 민감하게 반응하다. 남학생의 12.8%, 여학생의 25.1%가 신체조건으로 인해 체육활동을 할 때 신경이 쓰였다고 응답했다. 여학생이 남학생에 비해 신체조건으로 인해 신경이 쓰이거나 창피함을 느끼는 경향이 높았다($\chi^2(1)=14.35$, $p<0.001$).

〈표 12〉 신체조건 때문에 체육활동이 신경 쓰였던 경험 여부 남녀 비교

	예	아니오	전체
남학생	40(12.8%)	273(87.2%)	313(100.0%)
여학생	65(25.1%)	194(74.9%)	259(100.0%)
전체	105(18.4%)	467(81.6%)	572(100.0%)

$\chi^2(1)=14.35$, $p < 0.001$

여학생들은 체육시간에 배우는 내용보다 친구나 체육교사 등 외부 사람들에게 보여지는 자신의 모습에 관심이 많다(김윤희, 2010). 주변의 시선을 의식하고 민감하게 반응하는 여학생들은 자신의 동작이 이상하지 않을까 실수하지 않을까 신경을 쓴다. 이와 같이 타인에 의해 자신의

체형이 평가받고 있다는 느낌 때문에 발생하는 불안이 사회적 신체불안(social physique anxiety)이다(김병준, 2009). 신체이미지에 대한 불만족은 사회적 신체불안과도 관계가 높다.

학생들이 체육시간에 가장 많이 신경을 쓰는 부분은 폼이나 자세, 얼굴 모양 등이다. 즉, 학생들은 동작이나 표정이 이상하지 않을까, 동작을 할 때 자신의 모습이 이상하게 비춰지지 않을까 걱정한다. 특히 달리기나 운동할 때 앞머리나 표정이 이상하지 않을까 신경 쓰여 제대로 참여하지 못하거나 소극적으로 참여한다.

박진주: (웃음) 달리기 할 때 앞머리가 까지고, 가슴은... 아직은 별로요. 앞머리 까진 게 중요하
다기보다는 이미지 관리죠... 다른 종목이요. 제가 체육 할 때 제가 열이 많거든요. 그래
서 체육 할 때 얼굴이 금방 빨개지고 땀이 많이 나거든요. 그럴 때 신경 쓰여요.

특히, 신체 변화가 급속도로 이루어지는 청소년 시기에 있는 여학생들은 가슴, 엉덩이 등의 신체 부위에 신경을 쓴다. 신체 발육이 아직 진행되고 있는 여중생들은 여고생들에 비해 가슴, 엉덩이 등과 같은 특정 신체부위에 관심을 적지만 체육시간에 은근히 신경이 쓰인다. 또한, 자신에 대해 왜곡된 신체이미지를 갖고 있는 학생들은 자신이 비만이라고 생각되는 부위 즉, 달릴 때 흔들리는 가슴, 살 등의 모습에 민감하다.

나. 친구의 놀림

신체조건 때문에 친구에게 놀림을 당한 비율은 23.6%였다. 친구들에게 놀림 경험 여부의 남녀 비교에서 남학생 17.3%, 여학생 31.3%로 여학생이 더 높았다. 신체조건으로 인해 놀림을 당하는 경향은 남학생보다 여학생이 더 높다는 것을 알 수 있다($\chi^2(1)=15.45$, $p < 0.001$).

〈표 13〉 신체조건 때문에 체육수업에 친구들에게 놀림을 당한 경험 여부 남녀 비교

	예	아니오	전체
남학생	54(17.3%)	259(82.7%)	313(100.0%)
여학생	81(31.3%)	178(68.7%)	259(100.0%)
전체	135(23.6%)	437(76.4%)	572(100.0%)

$\chi^2(1)=15.45$, $p < 0.001$

신체조건은 친구들의 칭찬이나 놀림의 대상이 되기도 한다. 일부 키가 작은 학생은 자신의 신체조건으로 인해 친구에게 놀림이 되지 않을까 걱정한다. 친한 친구사이에도 장난으로 친구의 신체조건을 놀리는 경우가 있다. 특히 키가 작으면 친구들이 땅꼬마라고 놀리기도 한다.

〈표 14〉 신체조건(마름, 뚱뚱함) 인식과 놀림 당한 경험

	많이 마른 편이다	마른 편이다	보통이다	뚱뚱한 편이다	많이 뚱뚱한 편이다	전체
남자	3(5.6%)	9(16.7%)	16(29.6%)	20(37.0%)	6(11.1%)	54(100.0%)
여자	2(2.5%)	12(14.8%)	37(45.7%)	24(29.6%)	6(7.4%)	81(100.0%)
전체	5(3.7%)	21(15.6%)	53(39.3%)	44(32.6%)	12(8.9%)	135(100.0%)

자신의 신체조건에 대한 인식별로 자신의 신체조건 때문에 놀림을 받은 경험을 조사한 결과는 〈표 14〉와 같다. 남학생의 경우 자신의 신체조건 때문에 친구들에게 놀림을 받았다고 응답한 학생의 37%는 자신의 신체조건이 뚱뚱하다고 응답한 학생으로 가장 비율이 높았고, 26.9%가 보통으로 응답했다. 친구들에게 놀림을 받았다고 응답한 여학생의 45.7%가 신체조건이 보통이라고 응답해 가장 비율이 높았고, 29.6%가 뚱뚱하다고 인식하는 학생들로 그다음을 차지했다. 종합하면 놀림 받은 경험이 있는 학생 중에서 자신이 뚱뚱하다고 인식한 학생이 가장 많은 반면, 여학생은 뚱뚱하다고 인식한 학생보다는 보통이라고 인식한 학생의 비율이 더 높았다. 뚱뚱하다고 놀림을 당하는 비율은 남학생이 여학생에 비해 훨씬 높았다.

장재형: 친구들이 키 작다고 놀린 적(웃음) 있어요. 키 작다고... 직접 대 놓고 그렇지는 않지만 잠시 장난으로. 경수가 가까이 서서 키 작다고 웃으면서 놀려요.

자신의 신체이미지 불만이 많은 학생들은 친구들의 반응에 민감하다. 친구들의 반응에 대한 학생들의 대응 방식은 신체조건에 따라 달랐다. 자신의 신체조건에 대해 만족하는 학생들은 체육시간에 동료들의 놀림이나 자신의 실수에 대해 웃음으로 넘어간다. 키가 작거나 특히 자신이 비만이라고 생각하는 학생들은 친구들이 비난하지 않을까 수업시간 내내 불안해하며 심한 경우 체육시간에 참여를 회피한다. 또한, 신체조건이나 외모가 뛰어난 학생들이 체육교사로부터 많은 혜택을 받고 자신들은 손해를 보고 있다고 생각한다.

4. 뚱뚱한 학생의 불만과 소외

가. 날씬한 아이들에게 유리한 체육시간

체육시간에 불이익을 당한 경험이 있다는 학생을 대상으로 신체조건에 대한 인식별로 체육시간에 불이익을 당한 경험 여부를 조사한 결과 남녀 모두 자신이 뚱뚱하다고 인식할수록 체육시간에 불이익을 당했다고 생각하는 경향을 보였다. 하지만 남녀 사이의 차이를 살펴보면 남학생

은 뚱뚱할수록 체육시간에 불이익을 당했다고 생각하는 반면 여학생은 뚱뚱한 여학생보다 보통 체격이라고 인식하고 있는 여학생이 체육시간에 불이익을 경험했다는 응답이 높았다.

〈표 15〉 신체조건과 체육시간 불이익 경험 여부 남녀 비교

	많이 마른 편이다	마른 편이다	보통이다	뚱뚱한 편이다	많이 뚱뚱한 편이다	전체
남학생	3(5.6%)	9(16.7%)	16(29.6%)	20(37.0%)	6(11.1%)	54(100.0%)
여학생	2(2.5%)	12(14.8%)	37(45.7%)	24(29.6%)	6(7.4%)	81(100.0%)
전체	5(3.7%)	21(15.6%)	53(39.3%)	44(32.6%)	12(8.9%)	135(100.0%)

자신의 신체조건이 뚱뚱하다고 인식하고 있는 학생들은 체육시간에 배우는 내용은 마르거나 키가 작은 학생들에게 유리하다는 인식을 하고 있다. 체육시간에 배우는 내용들은 주로 민첩성과 순발력을 요구하는 스포츠 종목 중심으로 이루어진다. 뚱뚱한 자신들은 표준 체형의 아이들에 비해 몸이 둔하다는 인식을 갖고 있다. 특히, 높이뛰기와 뽀름 같은 경우에는 자신들에게 불리한 종목이다. 자신들과 같이 체중이 많이 나가는 학생들은 체육시간에 다른 아이들보다 기록이나 운동 수행 능력이 떨어져 많은 손해를 본다고 생각한다.

하지만 자신이 뚱뚱하다고 인식하는 학생들의 신체이미지 반응은 키에 따라 조금씩 차이가 발견된다. 키가 작고 과체중인 학생은 키가 크고 과체중인 학생보다 자신의 신체이미지에 대해 부정적인 인식을 갖고 있었다. 또한, 키가 크고 과체중인 학생보다 매사 의욕이 없고 소극적이며 남 앞에 나서는 것을 굉장히 두려워했다. 면담에서도 키가 작고 과체중인 학생들은 자신의 신체이미지에 대한 이야기를 기피하고 대답을 회피하려는 경향을 보였다. 하지만 키가 크고 과체중인 학생들은 현재 자신이 과체중이지만 키가 크기 때문에 여러 가지 면에서 장점이 많다고 생각한다.

이승민: 키랑 몸무게요?... 꼭 이야기해야 해요? 잘 몰라요... 뚱뚱하면 몸이 둔해요. 몸이 무거우니까 달리는 것도 느려지고...

과체중인 학생들에 대해 일반 표준 체형의 학생들은 어떠한 생각을 갖고 있을까? 표준 체형의 학생들은 뚱뚱한 아이들은 대체적으로 둔하며 매사에 의욕이 없다는 이미지를 갖고 있다. 과체중 학생들의 소극적인 체육 활동 참여에 대해 불만이 많지만 공개적으로 자신의 생각이나 느낌을 표시하지 않는다. 특히, 과체중이 심한 경우에는 주위 사람들을 의식하여 의도적으로 과체중 학생에 대한 발언을 조심하는 경향이 있다.

양혜원: 뚱뚱한 애들은 체육시간에 열심히 안 하죠. 안 하는 게 답답하지. 뚱뚱하고 체육 못하는 애들이 저희 모둠에 들어오면 답답하기는 해도, 그렇게 잘하도록 달래야죠. 그래도 다 포기하고 자기 하기 싫다고 안 하는 애들도 있어요. 잘하는 애가 실수하면요?

나. 친구들과 비교되는 체육시간

자신의 신체조건 때문에 체육시간에 신경이 쓰인 경험이 있다는 학생들을 대상으로 신체에 대한 인식별 차이를 조사한 결과 체중이 보통이거나 마르다고 생각하는 남녀 학생은 <표 16>과 같이 체육시간에 신경을 쓰는 경향이 낮은 반면 남녀 모두 뚱뚱하거나 아주 뚱뚱하다고 인식하면 신경 쓰이거나 창피함을 느끼는 경향이 높았다.

<표 16> 신체에 대한 인식별로 체육시간에 신경이 쓰였던 경험 성별 비교

	많이 마른 편이다	마른 편이다	보통이다	뚱뚱한 편이다	많이 뚱뚱한 편이다	전체
남자	5(12.5%)	6(15.0%)	9(22.5%)	16(40.0%)	4(10.0%)	40(100.0%)
여자	1(1.5%)	7(10.8%)	21(32.3%)	30(46.2%)	6(9.2%)	65(100.0%)
전체	6(5.7%)	13(12.4%)	30(28.6%)	46(43.8%)	10(9.5%)	105(100.0%)

정서적으로 민감한 청소년기 시기의 과체중 학생들은 경쟁적인 스포츠 위주의 활동으로 진행되며 자신의 실력이 외부로 드러나는 체육시간을 싫어한다. 자신을 뚱뚱하다고 인식하고 있는 학생들은 자신의 뚱뚱한 외모가 외부에 비추어지는 모습이 부정적일까 걱정하며, 다른 친구들과 함께 과제에 참여할 때 비교되는 상황을 회피하려 한다. 즉, 과체중 학생들은 달리기 등과 같이 경쟁적인 활동을 할 때 자신과 상대방과의 기록이나 모습을 비교하면서 상실감을 경험하고 자신의 순서가 오면 뒤로 도망가거나 포기하는 모습을 보인다. 또한, 친구의 비난이나 실패가 두려워 자신의 역할을 보조자로 제한한다.

이지민: 달리기를 할 때예요. 2명씩 뛰잖아요. 애는 빠르게 가는데 나는 느리게 가면 창피하잖아요. 그런 것도 신경 쓰이고요... 높이뛰기 할 때 제일 창피했어요. 놀려요. 친구들이 놀리면 그냥 웃기만 했지 별것은 없어요. 높이뛰기는 다시 안 했으면 좋겠어요. 시험 볼 때에는 안 넘었어요. 하는 척만 하다가 도망갔어요. 기본 점수만 받았어요. 너무 창피해서 안 했어요. 배드민턴 할 때 애들이 돼지 같다는 등 놀려요. 남자애들이 저질스러운 면이 있어서 엉덩이가 크다는 등 어쨌다는 등. 기분이요. 안 좋죠.

과체중 학생들은 자신과 비슷한 신체조건을 갖고 있는 학생에게 동료의식을 느끼며 과체중 학생이 신체활동에 참여하거나 실수를 할 때 동질감을 느낀다. 또한, 과체중 학생이 친구들에게

비난을 받거나 소외를 당하면 자신도 이와 유사한 대우를 받지 않을까 걱정한다.

친구의 시선을 의식하는 과체중 학생은 친구의 비난을 두려워하거나 피하려고 하는 것만은 아니었다. 일부 과체중 학생들은 자기 합리화를 통해 자신감을 회복하려고 한다. 실패의 원인을 자신의 노력 부족에 두거나, 동료 학생들의 반응에 스스로 무관심하려고 노력한다.

박정원: 꾸미기 체조할 때요. 뭐 알면서 그것을 물어보세요. (웃음) 주로 기둥, 밑받침이죠. 자존심이요? 안 상해요. 위에서 중심 잡는 것보다는 더 낫 것 같아요. 위에 올라가는 애 안 부러워요. 나중에 던져요. 밑을 튼튼하게 해야죠. 애들이 뭐라고 하지 않지만 저희들이 알아서 밑에 해요... 제가 뚱뚱한 것 아니냐 올라가는 것도 포기 한거죠...

과체중 학생들은 자신들의 신체조건을 이용한 체육수업 활동에 참여하기를 희망한다. 특히, 과체중이라 몸무게로 할 수 있는 활동을 선호하며, 키가 큰 학생들은 자신의 키를 이용한 활동을 희망한다. 또한, 개별 활동보다는 자신의 실력이 드러나지 않은 모둠 활동 참여를 희망한다.

함유진: 개별적으로 하는 것보다는 다 같이 하는 게 좋은 것 같아요. 뽀름이나 달리기 같은 것 할때 친구들이 쳐다보지만 짐볼 같은 것은 단체로 하니까 제가 잘 못해도 눈에 잘 띄지 않잖아요. 그런데 시험 볼 때는 걱정돼요. 특히, 제 앞이나 뒤에 있는 애랑 비교 될까봐 그렇고, 거기에다가 앞뒤에 잘하는 애들이면 쳐지니까 인식을 안 하려고 해도 인식이 돼요. 그래서 평상시 때보다 시험 때 잘 못해요.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구의 목적은 학생의 신체이미지를 파악한 후 신체이미지와 체육수업 태도와의 관련성을 파악하는 것이다. 연구 목적을 달성하기 위해 양적 연구와 질적 연구를 병행한 통합방법연구를 사용하였다. 신체이미지 인식이 체육수업 태도 및 참여 행동과의 관련성을 알아보기 위해 질적 자료 수집 방법인 심층 면담을 실시하였다. 즉, 중학교 2학년 572명을 대상으로 신체이미지 측정하였고, 양적 조사 결과를 보완하기 위해 남녀학생 24명을 대상으로 심층 면담을 실시하였다.

연구 결과 여학생은 남학생에 비해 신체조건에 대한 불만 정도가 높았으며 특히, BMI기준으로 비만이 아닌 여학생의 신체조건 불만이 높았다. 또한, 이상적인 체중과 현재 자신의 체중 사이의 차이가 커 자신의 신체이미지 왜곡 현상이 나타났다. 외모나 매력 등 신체이미지는 객관적인 평가 기준이 없기 때문에 학생들은 친구와의 비교, 대중매체에 등장하는 주인공 등과의 비교

를 통해 주관적으로 자신의 비만 상태를 판정하고 있었다.

자신의 신체이미지를 왜곡 인식하고 있는 학생들은 다이어트에 대한 관심이 많았고 주위 운동 시설을 이용해 단기적이고 일회성의 운동을 시도하는 경향을 보였다. 키, 체중 등 외모에 관심이 많은 학생들은 체육시간에 관련 내용을 배우기를 희망했지만 체육수업은 스포츠 기술 중심으로 진행되어 학생들의 희망과 괴리가 있었다. 또한, 일부 학교의 경우 보건에 관심이 있는 교사가 다이어트, 건강에 대해 지도하고 있지만 BMI, 칼로리 소비 등과 같은 초보적인 간단한 수준의 지식만을 지도하고 있다.

외모에 민감한 여학생들은 수업 내용보다는 운동하는 자신의 모습을 의식해서 체육수업에 적극 참여하지 않았다. 비만도가 높은 학생일수록 체육수업은 날씬한 아이들에게 유리하다고 인식했으며, 수업시간에 자신들이 친구들과 비교되는 것을 지나치게 의식하고 있었다.

2. 제언

가. 올바른 신체상 교육 필요

학생들은 체력과 상관없이 외형적으로 드러나는 자신의 신체 모습에 관심이 많다. 외모에 관심은 많은 학생들은 타인과의 비교, 대중매체에서 제시하는 신체상과의 비교하면서 자신의 신체 이미지에 대해 부정적인 인식을 갖고 있다. 학생들은 정상적인 신체조건을 갖고 있음에도 불구하고 자신의 몸이 비만이거나 말랐다 등 잘못된 생각에 관심을 갖고 있다. 또한, 날씬한 것은 건강하고 좋은 것이고 뚱뚱한 것은 무책임하고 게으르며 사회적 실패자로 나쁜 것이라는 이분법적인 생각을 가지고 있다(남상우, 2010).

건강의 개념이 바뀌고 있다. Fit & Fat 개념이 나오면서 뚱뚱해도 체력이 좋으면 큰 문제가 되지 않는다(김병준, 2009). 자신의 신체이미지에 대한 인식은 자기존중감에서 중요한 역할을 한다. 신체에 대한 만족감은 자기에 대한 만족감으로 이어지기 때문에 신체이미지 만족은 중요한 역할을 한다. 외모가 새로운 차별 요소로 등장하고 현대 사회에서 신체이미지에 대한 인식의 중요성은 역사상 어느 때보다 크다고 할 수 있다. 신체이미지는 청소년기에 형성되며 청소년 시기의 건강하고 올바른 신체상에 대한 인식은 학생들의 건강뿐만 아니라 자신감, 사회적 효율감 등에 중요한 역할을 한다. 체계적인 신체이미지에 대한 교육을 통해 올바른 신체이미지관을 갖도록 교육시키는 것이 필요하다.

나. 건강 중심 교육과정 운영

학생들은 키 크기, 살빼기 등에 관심이 많으며 인터넷, TV 등 대중매체, 동료나 가족들로부터

터 이들에 대한 관련 자료를 수집하고 있다. 한정된 곳으로 자료를 수집하는 학생들은 건강 정보가 부재하거나 인터넷이나 주변인으로부터 잘못된 정보를 갖게 된다. 학생들이 건강, 신체 등과 관련된 올바른 인식을 형성하고 이를 실천할 수 있도록 정확한 정보를 수집하고 이를 실천할 수 있는 실천력이 요구된다. 이를 위해서는 운동 기능 중심의 수업에서 벗어나 올바른 신체이미지 인식 형성뿐만 아니라 평생 건강으로 연결될 수 있도록 건강에 대한 전반적인 지식을 지도하는 건강 중심 교육과정의 운영이 필요하다.

건강에 대한 중요성이 강조되면서 미국, 영국, 일본 등 세계 여러 나라에서 건강과 체력 등을 체육에서 지도하고 있으며 넓은 의미로 평생 건강의 개념을 지도하고 있다(유정애, 2003; 조미혜, 신기철, 2010). 제7차 체육과 교육과정도 건강 중심 교육과정으로 건강을 강조하고 있다. 건강 교육과정은 건강증진을 위해 신체활동, 건강한 생활습관, 올바른 영양, 심신이완, 여가선용, 비만관리 등 많은 요소가 결합되어 통합적으로 지도되어야 할 것이다(신진균, 최관용, 2011; 유정애, 2003; 한국교육과정평가원, 2005; Team & Penney, 2003). 이외에도 운동을 통한 건강 개선뿐만 아니라 올바른 정보 여부를 판단할 수 있는 지식(또는 이론)교육이 병행되어야 하며, 이를 생활 속 실천으로 확장될 수 있는 교육적 방안이 모색되어야 한다.

다. 체육교사의 세심한 지도 전략 요구

외형적인 모습에 관심이 많은 아이들은 체육수업 내용보다는 체육시간에 비추어지는 자신의 모습에 관심이 많다. 학생들은 달리기할 때 앞머리가 갈라질까 봐, 땀을 할 때 뒷모습이 이상할까 봐, 공을 잡을 때 동작이 이상할까 봐 걱정한다. 체육시간에 앞머리를 잡고 달리기를 하거나 가슴이 신경 쓰여 달리기할 때 아예 걸어가는 여학생들을 자주 발견할 수 있다. 부정적인 신체 이미지를 갖고 있는 학생들은 다른 사람에게 보여주는 자신의 모습에 자신이 없어 자기의 순서가 되면 뒤로 가거나 아예 참여를 회피하는 경향을 보인다.

이러한 학생들에 대한 체육교사들의 세심한 지도 전략이 요구된다. 단거리 달리기 할 때에는 뛰어오는 아이들의 얼굴이나 모습이 보이지 않도록 먼저 달려온 학생들을 배치시킬 수 있다. 한 사람씩 하는 개인 운동보다는 모둠 활동을 지도할 수 있다. 가장 중요한 것은 체육교사의 인식 전환이다. 체육시간에 기능보다는 태도, 지적인 면을 강조하여 지도할 수 있다. 또한, 심판, 기록원, 보조자 등 다양한 역할을 강조할 수 있다.

참 고 문 헌

- 강미희, 조여원(2010). 여중생의 BMI에 따른 신체이미지, 체형 스트레스, 섭식 태도 및 식사의 질에 관한 연구. **한국영양학회지**, 43(3), 285-293.
- 강성구, 박중영(2003). 초등학생의 태권도 수련활동이 체력요인과 신체적 자기 개념에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 14(3), 55-64.
- 고애란(2001). 외모에 대한 사회, 문화적 태도와 신체이미지가 의복추구혜택에 미치는 영향. **한국의류학회지**, 25(7), 1227-1238.
- 교육과학기술부(2009). **2007개정교육과정**. 교육과정정보서비스.
- 구양숙, 이영주, 추태귀(2011). 남성들의 외모관리행동에 관한 연구(II)-외모관리행동 집단 간 외모관리 동기 및 신체이미지 비교. **한국의류산업학회지**, 13(1), 91-99.
- 김경원, 김수연(2009). 성, 체력 등급, 체육활동 수준에 따른 중학생의 신체적 자가지각. **한국스포츠심리학회지**, 20(1), 109-120.
- 김병준(2009). **운동심리학**. 서울: 무지개출판사.
- 김선희(2003). 신체이미지와 라이프스타일에 대한 연구. **Journal of the Korean Society of Costume**, 53(1), 87-98.
- 김윤희(2010). 여학생 체육활동 참여 활성화를 위한 'EMOTION' 수업 전략. **교육과정평가연구**, 13(3), 133-156.
- 김혜원, 백화정(1996). 남녀 대학생의 신체상에 관련된 태도에서의 차이. **한국여성심리연구회지**, 1, 89-103.
- 남상우(2010). 사회적 구성체로서의 건강담론: 청소년이 인식하는 건강과 비만의 사회적 표상. **한국체육학회지**, 49(1), 73-84.
- 류민정(2011). 체육수업 시간에는 여자 선생님이 더 좋아요? 학생이 인식하는 운동흥미, 수업노력과 교사 피드백을 중심으로. **체육과학연구**, 22(2), 1999-2007.
- 민성희, 오혜숙, 김지향(2004). 대학생의 식생활 태도와 스트레스에 관한 조사. **한국식생활문화학회지**, 19(2), 158-169.
- 박은영, 권기남, 임수원(2006). 중학교 혼성학급 체육수업의 실태와 문제점 및 개선방안. **한국사회체육학회지**, 26, 39-50.
- 박지현, 최태산(2008). 청소년의 신체이미지가 자존감에 미치는 영향. **한국놀이치료학회지**, 11(1), 117-129.
- 소지숙(1992). 청소년의 신체상·신체적 매력, 신체상의 왜곡과 자아존중과의 관계. 석사학위논문, 부산대학교.

- 신진균, 최관용(2011). 체육교육과정에서의 ‘건강’의 의미와 방향 탐색. **학습자중심교과교육연구**, 11(1), 181-201.
- 엄시창(2004). **통합연구방법론: 질적·양적 접근방법의 통합**. 서울: 학지사.
- 유도선, 김병준(2010). 부모의 행동과 자녀의 체육수업 내적 동기의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 21(1), 85-98.
- 유정애(2003). **체육수업비평**. 서울: 무지개사.
- 윤진(1993). **청소년심리학**. 서울: 도서출판 서원.
- 이경림(2004). 4신체인지도 및 신체만족도에 따른 선호스타일과 착용 스타일 비교. 석사학위논문, 경상대학교.
- 이경희(1992). 성형수술을 원하는 여성의 신체상과 자아존중감에 관한 연구. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 이규은, 김남선(1998). 여대생의 섭식 장애와 신체증상, 기분상태간의 상관관계. **여성건강 간호학회지**, 4(3), 388-401.
- 이규일, 허창혁(2011). 2007 개정 체육과 교육과정에 따른 중학교 체육과 평가 실태 분석. **한국스포츠교육학회지**, 18(4), 39-58.
- 이미숙(2009). 청소년의 신체이미지, 사회적 자아개념과 의복 행동간의 관계 연구. **Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles**, 33(3), 433-443.
- 이영미(2004). 아동의 체형 지각과 신체상 지각에 따른 부정적 정서. **대한가정학회지**, 42(8), 133-145.
- 이충섭, 김정원(2012). 중학생의 방과후 학교 체육프로그램 참여와 신체적 자기개념의 관계에 있어 성별 차이. **한국스포츠심리학회지**, 23(1), 125-136.
- 임경복(2009). 사회적 자아와 신체이미지가 외모관리 행동에 미치는 영향: 남녀 대학생을 중심으로. **대한가정학회지**, 47(6), 67-77.
- 임경희(2005). 신체이미지 수용과 여학생의 외모 가꾸기. **보건과 사회과학**, 17, 107-132.
- 임인숙(2004). 다이어트의 사회문화적 환경: 여대생의 외모차별 경험과 대중매체의 몸 이미지 수용도를 중심으로. **한국사회학회지**, 38(2), 165-187.
- 정승교(1998). 여중생의 체형지각에 따른 체중조절 실태, 신체상, 자아존중감 및 우울. **세명논총**, 7, 619-632.
- 정승교, 박종성(1997). 여중생의 체중조절 실태, 비만도 및 신체상에 관한 연구. **한국보건교육학회지**, 14(2), 1-13.
- 조미혜, 신기철(2010). 초등학교 저학년 체육과 교육과정의 개선 방향 탐색. **한국스포츠교육학회지**, 17(4), 19-37.
- 조선명, 고애란(2001). 외모에 대한 사회·문화적 태도와 신체이미지가 의복추구혜택에 미치는

- 영향: 청소년기 여학생의 연령 집단별 차이 비교. **한국의류학회지**, 25(7), 1227-1238.
- 조정환, 송금주(2002). 신체상(body image) 검사지의 구인 타당화. **한국체육측정평가학회지**, 4(1), 31-46.
- 조지숙(1992). 청소년의 신체상, 신체적 매력, 신체상의 왜곡과 자아존중의 관계. 석사학위논문, 부산대학교.
- 중앙일보(2012.4.2.). 폭식 환자 40%가 20대 여성 대부분 다이어트 부작용. 중앙일보.
- 질병관리본부, 대한소아과학회, 소아청소년 신체발육표준치 제정위원회(2007). **2007년 소아 청소년 표준 성장도표: 해설**.
- 하충곤(2002). 중, 고등학생의 신체활동 참여유형별 신체적 자기개념의 차이. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 185-202.
- 한국교육과정평가원(2005). **체육과 교육과정 개선 방안 연구**. 한국교육과정평가원.
- 한국여성민우회(2006). **청소년이 신나는 체육시간을 위한 체육수업 지도안: 혼성학급을 대상으로 한 농구수업**. 한국여성민우회.
- 한국일보(2001. 8. 9). 외모에 인생을 건다. 한국일보.
- 홍금희(2006). 자아존중감에 대한 외모의 사회문화적 태도와 신체비만도 및 신체이미지의 영향. **Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles**, 30(2), 348-357.
- 홍은경, 박셋별, 신영선, 박혜순(1997). 일부 도시 청소년 여학생들의 신체상에 대한 인지와 체중 조절 형태. **가정의학회지**, 18(7), 714-721.
- Bane, S. & McAuley, E. (1996). Body image and exercise. In J. L. Duda(Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, 311-324. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*(2nd ed.). Thousand Oaks London, New Delhi: Sage.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations* 7, 117-140.
- Greene, J. C. & Caracelli, V. J. (1997). *Advances in mixed-method evaluation: The challenges and benefits of integrating diverse paradigms*(Eds.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Heich, O. (1995). Attitude of dietetics student and registered dieticians toward obesity. *Journal American Diet Association*, 95(8), 914-916.
- Horowitz, M. J. (1970). *Image formation and cognition*. New York Appleton Century Crofts.
- Martin, K. A. & Lichtenberger, C. M. (2002). Fitness enhancement and body image change. In T. F. Cash & T. Pruzinsky(Eds.), *Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.

- McCarthy, M. (1989). The thin ideal, depression & eating disorders in women. *Behavior Research Therapy*, 28(3), 205-215.
- Richard, M. H. Boxer, A., Petersen, A. C., & Albrecht, R. (1990). Relations of weight to body image in public girls and boys from two communities. *Developmental Psychology*, 26, 313-321.
- Rodin, J. (1993). Cultural and psychological determinants of weight concerns. *Annals of International Medicine*, 119(7), 643-645.
- Rowe, D. A., Benson, J., & Baumgartner, T. A. (1999). Development of the body self-image Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 3, 223-248.
- Team. & Penney, D. (2003). Physical education & school sport: A quality debate, qualification and curriculum authority physical education. *The British Journal of Teaching Physical Education*, 34(3), 6-9.
- Thompson, J. K. (1996). Body image, eating disorder, and obesity: An emerging synthesis. In J. K. Thompson(Ed.), *Body image, eating disorder and obesity: An integrative guide for assessment treatment*. Washington, DC: America Psychological Association.
- Tucker, L. A. & Mortell, R. (1993). Comparison of the effects of walking and weight training programs on body image in middle-aged women: An experimental study. *American Journal of Health Promotion*, 8, 34-42.
- Wardle, J., Haase, A. M., & Steptoe, A. (2005). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *INTJ Obes*, 30, 644-651.

· 논문접수: 2012-05-01/ 수정본 접수: 2012-06-15/ 게재승인: 2012-06-18

ABSTRACT

Middle School Students' Body Image and Its Relationships to Attitude and Behavior in Physical Education

Youn-hee Kim

(Assistant Professor, Soon Chun Hyang University)

One's body image is mainly formed during adolescence and plays crucial roles in self-esteem and social identity. In this research we examined how middle school-aged students perceive their body image and how it relates to their attitude and behavior in physical education (PE) classes. A total of 572 male and female middle school students responded to the questionnaire on body image. In addition, in-depth interviews were conducted with 24 students. The data from interviews were used to explain and elaborate the quantitative results. The integrated findings from quantitative and qualitative data revealed that girls had higher levels of body image dissatisfaction. In particular, girls classified as normal BMI showed greater levels of body dissatisfaction. Distorted perception of body image was also found both in boys and girls. Students who had distorted body image showed interest in diet and participated physical activities on irregular basis. Students wanted to learn body image related topics in PE, but PE focused on sport skills. Girls tend to be conscious of their images perceived by others and inactive during PE class. Students with higher BMI perceived that slim students had advantages in PE and were highly conscious of being compared with others.

Key Words : body image, physical education.