스포츠 센터 운동 참여에 따른 여성의 신체이미지에 관한 연구
A Study on Body Image of Women Who Participate in Physical Exercise

권병남
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 아름다움과 비교하여 평가하고자 하는 경향을 불러일으키고 있으며, 최근 몸형 등의 신체이미지의 탈선은 이러한 현상을 더욱 추구하고 있는 실정이다. 따라서 본 연구는 이러한 지나친 외모지향주의의 현상으로 인한 여성의 건강유지 및 스텝해의 촉매를 해야하고, 올바른 신체이미지 형성으로 건강한 삶을 영위하기 위한 스포츠 참여를 확대시키는 데 그 목적이 있다.

이와 같은 연구 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 2006년 현재 서울·대전 지역에 소재하고 있는 스포츠 활동 참여자를 모집하여 실험한 후 유속지표와 신체질량

법을 이용, 스포츠 활동 참여 집단의 표본을 추출하였고, 스포츠 활동 비참여집단의 표본은 참여집단을 표집한 스포츠센터 등의 인원에 위치하고 있는 초·중·고 학교 학생의 학부모 및 여자학장과 조사, 각각 450명씩 총 900명의 자료가 실제 분석에 사용되었다.

자료 수집을 위한 도구는 설문조사 및 신체 검사 결과

체중관리요인은 a=0.807, 건강관리요인 a=0.819, 몸매관리

요인 a=0.784로 나타났다. 자료분석을 위하여 본 연구에서 사용한 통계분석기법은 콘بين턴분석(Analysis of Covariance)이었다.

이와 같은 연구방법 및 절차를 통하여 본 연구에서 도출된 결과는 다음과 같다.

스포츠 활동 참여는 신체이미지에 긍정적인 영향을 미친다. 즉, 스포츠센터 운동 참여집단이 비참여집단에 비하여 건강관리요인, 몸매관리요인의 신체이미지가 높다.

I. 서론

현대 사회는 사회 · 문화적 가치 기준이 대중매체를 통해 널리 전달되고, 빠르게 수용되어지는 특성을 지니고 있다. 이와 같은 경향은 현대 여성들에게 자신의 신체를 TV, 영화 속에 등장하는 유명인의 모음이나 아름다움과의 갈등을 비교하여, 이상화된 신체이미지를 추구하고자 하는 경향을 불러일으키게 하기도 한다. 특히 최근 인터넷과 대중매체를 통해 전파되고 있는 '몸형'이란 신체이미지는 이러한 현상을 더욱 추구하고 있는 실정이다. '신체방식부지부모'와 같은 전통적인 신체관은 점점 그 의미를 잃어가고 있으며, 오히려 신체를 자신이 원하는 모습으로 변화시키고 가감으로써 자아를 찾고 개성을 표현할 수 있는 것으로 인식한다. 그러나 이러한 신체가치관의 변화는 자국 전반의 외모지향주의의 현상으로 인한 외적인 신체이미지를 볼치로 하여 자신의 신체이미지에 대한 부정적인 태도를 갖게 하는 결과를 초래한다. 각종 매스컴에서는 여성의 아름다움을 자극적으로 강조하고 있으며, 아름다움의
체형은 다른 체형이라는 것을 지속적으로 강조하고 있다. 따라서 여성들은 자연스럽게 대중매체에서 요구하는 다른 체형을 선호하게 되며, 마르체형은 자신의 선택적 기준으로 내면화시키게 된다.

따라서 현재 사회의 지나친 외모지상주의로 인한 여성의 건강에 및 스트레스를 예방하고 특히 신체이미지가 여성의 자신감 형성에 중요한 영향을 미친다고 판단되는 바, 스포츠를 통해 여성의 자아실현과 육아로 신체이미지 형성과 동반 경향을 지지하기 위한 스포츠 참여를 확산시키는 데 그 목적이 있다.

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

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

I-1. 스포츠센터 운동 참여는 여성의 체중관리요인에 영향을 미칠 것이다.

I-2. 스포츠센터 운동 참여는 여성의 건강관리요인에 영향을 미칠 것이다.

I-3. 스포츠센터 운동 참여는 여성의 몸매관리요인에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 2006년 현재 서울·대전 지역에 소재하고 있는 스포츠센터 회원을 모집단으로 설정한 후 출장 입장, 방문 촬영, 스포츠센터 운동 참여기간의 종속변인을 설정한 후 촬영 방법에 대한 경험이, 건강한 신체를 위해 전문가의 조언을 포함한 한 스포츠센터 내에 위치하고 있는 초·중·고 학교 학생의 학부모 및 여자형제를 조사, 각각 450명씩 총 900명을 연구대상으로 이용하였다.

표집된 연구대상의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 연구도구

앞서 설정한 연구변인들을 측정하기 위하여 사용한 도구는 설문지이다. 설문자의 구성 내용은 사회인구학적특성에 관한 항목 5개 문항, 스포츠센터 운동 참여여부에 관한 항목 2개 문항, 신체이미지에 관한 항목 17개 문항으로 구성하였다. 신체이미지에 관한 설문지는 변형된 <신체상(Body image) 측정 설문지>를 토대로 작성되었으며, 구체적으로, 체중관리요인, 건강관리요인, 몸매관리요인을 측정하였고, 빌트, 부부, 체형, 성별, 세부차원(비만도) 등의 5개 문항의 체중관리요인과 변형에 대한 지속, 건강상태, 신체적 외모, 활동, 근육 등의 5개 문항의 건강관리요인, 그리고 가정, 폴, 손목, 등, 허리, 다리, 장면의 (종합) 등의 7개 문항의 몸매관리요인으로 구성되었다. 각 요인의 신뢰도 계수 결과 체중관리요인 α=0.87, 건강관리요인 α=0.813, 몸매관리요인 α=0.784로 나타남으로써 비교적 양호한 것으로 나타났다. 설문지의 구성요소 및 내용과 문항수는 다음과 같다.

3. 연구방법 및 자료처리

본 연구자료를 포괄하여 보고 조사한 8명이 서울・대전지역에 소재하고 있는 스포츠센터에 방문하여 대상자 및 기지도자의 협조를 구한 후 대상자에게 설문지를 배포한 다음 설문 목적을 설명한 뒤 자기평가기법/self-administered method으로 설문을 가로수록 하고, 수집된 자료에 대하여 통계적 분석을 위한 SPSS를 통한 분석 및 결과를을 통계프로그램 SPSS+ 12.0 Version을 통해 분석처리하였다.

결과, 연구대상의 사회인구학적특성을 분석하기 위하여 빈
III. 연구결과

1. 스포츠센터 운동 참여여부와 신체이미지의 관계

   1) 스포츠센터 운동 참여여부와 체중관련요인의 관계

   <표 3> 스포츠센터 운동 참여여부에 따른 체중관련요인의 평균비교

<table>
<thead>
<tr>
<th>스포츠센터 운동 참여여부</th>
<th>신체지수</th>
<th>평균</th>
<th>표준편차</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>스포츠센터 운동 참여여부</td>
<td>470.8</td>
<td>2.992</td>
<td>76.54</td>
</tr>
<tr>
<td>스포츠센터 운동 비참여여부</td>
<td>270.3</td>
<td>4.753</td>
<td>74.21</td>
</tr>
<tr>
<td>전체</td>
<td>490</td>
<td>2.857</td>
<td>75.40</td>
</tr>
</tbody>
</table>

   <표 3>에서 보는 바와 같이 스포츠센터 운동 참여여단은 스포츠센터 운동 비참여여단에 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>변수명</th>
<th>충성도</th>
<th>충동</th>
<th>평균지수</th>
<th>F값</th>
<th>유의도</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>신체지수</td>
<td>13.263</td>
<td>0.6</td>
<td>2.226</td>
<td>3200</td>
<td>.001</td>
</tr>
<tr>
<td>정명</td>
<td>88.322</td>
<td>1</td>
<td>88.95</td>
<td>196.59</td>
<td>0.00</td>
</tr>
<tr>
<td>공변량</td>
<td>389.9</td>
<td>1</td>
<td>362</td>
<td>565</td>
<td>0.00</td>
</tr>
<tr>
<td>작업효율</td>
<td>3.39</td>
<td>1</td>
<td>3.39</td>
<td>3.59</td>
<td>0.01</td>
</tr>
<tr>
<td>소득수준</td>
<td>3.09</td>
<td>1</td>
<td>3.09</td>
<td>12.57</td>
<td>0.00</td>
</tr>
<tr>
<td>결혼유무</td>
<td>3.14</td>
<td>1</td>
<td>3.14</td>
<td>5.65</td>
<td>0.01</td>
</tr>
<tr>
<td>교육수준</td>
<td>1.46</td>
<td>1</td>
<td>1.46</td>
<td>3.22</td>
<td>0.00</td>
</tr>
<tr>
<td>주효과</td>
<td>407.721</td>
<td>893</td>
<td>557</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>전체</td>
<td>705.129</td>
<td>900</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>전체</td>
<td>311.074</td>
<td>899</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

   $R^2 = 0.286$

   <표 4>에서 보는 바와 같이 공변량의 경우 작업음을, 소득 수준, 결혼유무가 체중관련요인에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 특히 소득수준의 경우, 1% 수준에서 체중관련요인에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 작업효율, 결혼유무는 각각 5% 수준에서 체중관련요인에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

   반면, 주효과의 경우 운동참여여부는 체중관련요인에 통계적 유의성이 없는 것으로 나타났다. 주효과에 운동참여여부를 가변수화(dummy variable)하여 회귀분석을 실시할 경우 총독양인 체중관련요인 전체 변량의 약 26%를 설명해주었다. 따라서 스포츠센터 운동 참여여부와 체중관련요인에 대한 가설 1-1은 기각되었다.

2) 스포츠센터 운동 참여여부와 체중관련요인의 관계

   <표 5> 스포츠센터 운동 참여여부에 따른 체중관련요인의 평균비교

<table>
<thead>
<tr>
<th>스포츠센터 운동 참여여부</th>
<th>신체지수</th>
<th>평균</th>
<th>표준편차</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>스포츠센터 운동 참여여부</td>
<td>470.8</td>
<td>2.992</td>
<td>76.54</td>
</tr>
<tr>
<td>스포츠센터 운동 비참여여부</td>
<td>270.3</td>
<td>4.753</td>
<td>74.21</td>
</tr>
<tr>
<td>전체</td>
<td>490</td>
<td>2.857</td>
<td>75.40</td>
</tr>
</tbody>
</table>

   <표 5>에서 보는 바와 같이 스포츠센터 운동 참여여단은 스포츠센터 운동 비참여여단에 비하여 체중관련요인에 대한 신체이미지가 높은 것으로 나타났다.

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

   <표 6> 스포츠센터 운동 참여여부와 체중관련요인에 관한 공변량분석

<table>
<thead>
<tr>
<th>변수명</th>
<th>충성도</th>
<th>충동</th>
<th>평균지수</th>
<th>F값</th>
<th>유의도</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>신체지수</td>
<td>8.06</td>
<td>0.6</td>
<td>13.49</td>
<td>2.349</td>
<td>0.015</td>
</tr>
<tr>
<td>정명</td>
<td>110.771</td>
<td>1</td>
<td>110.771</td>
<td>217.482</td>
<td>0.000</td>
</tr>
<tr>
<td>공변량</td>
<td>27.39</td>
<td>1</td>
<td>27.39</td>
<td>155.39</td>
<td>0.000</td>
</tr>
<tr>
<td>작업효율</td>
<td>0.079</td>
<td>1</td>
<td>0.079</td>
<td>155.39</td>
<td>0.000</td>
</tr>
<tr>
<td>소득수준</td>
<td>0.07</td>
<td>1</td>
<td>0.07</td>
<td>0.072</td>
<td>0.000</td>
</tr>
<tr>
<td>결혼유무</td>
<td>0.044</td>
<td>1</td>
<td>0.044</td>
<td>196.59</td>
<td>0.000</td>
</tr>
<tr>
<td>교육수준</td>
<td>889.8</td>
<td>1</td>
<td>889.8</td>
<td>163.89</td>
<td>0.000</td>
</tr>
<tr>
<td>주효과</td>
<td>7.218</td>
<td>1</td>
<td>7.218</td>
<td>14.170</td>
<td>0.000</td>
</tr>
<tr>
<td>전체</td>
<td>454.838</td>
<td>893</td>
<td>500</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>전체</td>
<td>454.838</td>
<td>899</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

   $R^2 = 0.017$

   <표 6>에서 보는 바와 같이 공변량의 경우 연령, 작업효율, 소득수준, 결혼유무, 교육수준 모두 체중관련요인에 통계적인 유의성이 없는 것으로 나타났다. 주효과의 경우, 운동 참여여부는 체중관련요인에 1% 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 주효과에 운동참여여부를 가변수화(dummy variable)하여 회귀분석을 실시한 경우, 총독양인 체중관련요인 전체 변량의 약 1.7%를 설명해주었다. 이와 같은 결과는 운동참여여부에 따라 체중관련요인의 차이가 있음을 알 수 있다.

   따라서 스포츠센터 운동 참여여부와 체중관련요인의 차이에 대한 가설 1-2는 지지되었다.

3) 스포츠센터 운동 참여여부와 음매관련요인의 관계

   <표 7> 스포츠센터 운동 참여여부에 따른 음매관련요인의 평균비교

<table>
<thead>
<tr>
<th>스포츠센터 운동 참여여부</th>
<th>신체지수</th>
<th>평균</th>
<th>표준편차</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>스포츠센터 운동 참여여부</td>
<td>470.8</td>
<td>2.992</td>
<td>76.54</td>
</tr>
<tr>
<td>스포츠센터 운동 비참여여부</td>
<td>270.3</td>
<td>4.753</td>
<td>74.21</td>
</tr>
<tr>
<td>전체</td>
<td>490</td>
<td>2.857</td>
<td>75.40</td>
</tr>
</tbody>
</table>
<표 7>에서 보는 바와 같이 스포츠센터 운동 참여집단은 스포츠센터 운동 비참여집단에 비하여 몰래관련요인에 대한 신체적지수가 높은 것으로 나타났다.

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>변수명</th>
<th>저승장</th>
<th>이주요</th>
<th>평균점</th>
<th>F값</th>
<th>유의도</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>수용도</td>
<td>10.957</td>
<td>6.178</td>
<td>7.454</td>
<td>4.456</td>
<td>0.000</td>
</tr>
<tr>
<td>평균점</td>
<td>87.485</td>
<td>87.485</td>
<td>230.769</td>
<td>0.000</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>공변량</td>
<td>.877</td>
<td>.278</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>성별</td>
<td>.877</td>
<td>.278</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>사업육형</td>
<td>.877</td>
<td>.278</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>소득수준</td>
<td>.506</td>
<td>.112</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>결혼여부</td>
<td>.165</td>
<td>.254</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>교육수준</td>
<td>.164</td>
<td>.254</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>주택형태</td>
<td>.144</td>
<td>.254</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>운동참여여부</td>
<td>.493</td>
<td>.254</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>호흡</td>
<td>.337</td>
<td>.254</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>전체</td>
<td>.766</td>
<td>.254</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>주성분</td>
<td>.306</td>
<td>.254</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

R^2 = .229

<표 8>에서 보는 바와 같이 공변량의 경우 소득수준이 1% 수준에서 간접관련요인에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 주택형의 경우 운동 참여여부는 몰래관련요인에 1% 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 주택형과 운동 참여여부가 가변수차수하여 흐름분석을 실시할 경우 종속변인인 몰래관련요인 전체 변량의 약 2.9%를 설명해준다. 이와 같은 결과는 운동 참여여부에 따라 몰래관련요인의 차이가 있음을 알 수 있다.

따라서 스포츠센터 운동 참여여부와 몰래관련요인의 차이에 대한 가설 1-3을 지지되었다.

IV. 논의 및 결론

1. 논의

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


반면, 체중관련요인의 경우 집단적인 유의미가 없는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 최근 신체이미지의 관심 증대로 인하여 단순히 몸무게를 줄이겠다는 목적으로 집 주변이나 공원 등에서 가벼운 조깅이나 워킹을 하는 여성들의 모 습을 쉽게 찾아볼 수 있다는 점에서 인터넷의 발달로 인라 인 등의 다양한 스포츠 동호회가 급증하여 과거에 비해 쉽게 스포츠 참여를 쉽게 기회가 많이 있기 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 참여여부가 비참여집단에 비하여 건강관련요인, 몰래관련요인의 신체이미지가 높다.

참고 문헌


