저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer
체육학 석사학위논문

성 역할 정체감과
운동참여종목이 20대 여성의
신체적 자기개념에 미치는 영향

2015년 8월

서울대학교 대학원
체육교육과
신승일
성 역할 정체감과 운동참여종목이 20대 여성의 신체적 자기개념에 미치는 영향

지도교수 권 성 호

이 논문을 체육학 석사학위논문으로 제출함

2015년 8월

서울대학교 대학원
체육교육과
신 승 일

신승일의 체육학 석사학위논문을 인준함

2015년 8월

위 원 장 ____________ (인)
부위원장 ____________ (인)
위 원 ____________ (인)
국문초록

성 역할 정체감과 운동참여종목이 20대 여성의 신체적 자기개념에 미치는 영향

신 승 일
서울대학교 대학원
체육교육과

본 연구의 목적은 성 역할 정체감과 운동참여종목이 20대 여성의 신체적 자기 개념에 미치는 영향을 검증하여, 다양한 여성의 신체활동을 통해 신체적 자기개 념의 균형 있는 발달을 유도하기 위한 정보를 제공하는 것이다. 20대 여성 410 명을 대상으로 설문조사를 실시하여 연구를 진행하였으며, 성 역할 정체감, 신체 적 자기개념 설문지의 신뢰도 및 타당도 검증을 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 통계를 활용하여 연구의 목적에 부합하도록, 기초통계량, 상관분석, 독립 표본 T검증, 일원변량분석, 위계적 회귀분석을 실시하였다.

이상의 연구방법과 자료 분석의 결과를 바탕으로 본 연구에서 얻어진 결론은 다음과 같다. 첫째, 운동참여기간이 길수록 남성성이나 신체적 자기개념의 하위 요인인 스포츠유능감, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반 요인이 높은 것으로 나타났다. 둘째, 남성성스포츠에 참여하는 여성들의 신체적 자기개념 중 스포츠유능감, 신체활동, 신체전반, 근력, 지구력 요인이 높은 것으로 나타났다. 셋째, 성 역할 정체감에 따른 신체적 자기개념 중 남성성과 여성성이 모두 높은 양 성성을 지닌 20대 여성이 건강을 제외한 모든 신체적 자기개념의 하위요인에서 높은 것으로 나타났다. 넷째, 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체적 자기개념에 미치는 영향을 살펴본 결과, 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠유능감, 신체활동, 지구력, 근력, 신체전반에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

주요어: 성 역할 정체감, 운동참여종목, 신체적 자기개념
학번: 2013-21460
목  차

Ⅰ. 서론............................................................................................................................. 1
   1. 연구의 필요성........................................................................................................ 1
   2. 연구 목적................................................................................................................ 6
   3. 연구 문제................................................................................................................ 7
   4. 유의의 정의............................................................................................................ 8
      1) 성 역할 정체감 ..................................................................................................... 8
      2) 신체적 자기개념 .................................................................................................. 8

Ⅱ. 이론적 배경............................................................................................................... 9
   1. 성 역할 정체감 ........................................................................................................ 9
      1) 성 역할 정체감의 개념 및 정의 ........................................................................ 9
      2) 성 역할 정체감 발달 이론 ................................................................................ 10
      3) 성 역할 정체감 개념모형 .................................................................................. 13
      4) 스포츠에서의 성 역할 정체감 ........................................................................... 16
   2. 신체적 자기개념 ...................................................................................................... 17
      1) 자기개념의 정의 및 개념 ................................................................................ 17
      2) 신체적 자기개념의 정의 .................................................................................. 17
      3) 신체적 자기개념의 위계적 구조 ...................................................................... 18
      4) 신체적 자기개념 하위 요인 ............................................................................. 20
      5) 신체적 자기개념 관련 선행연구 ...................................................................... 21

Ⅲ. 연구방법 .................................................................................................................. 22
   1. 연구대상 ............................................................................................................... 22
   2. 조사도구 ................................................................................................................. 23
   3. 연구절차 ................................................................................................................. 30
   4. 자료분석 ................................................................................................................ 30
   5. 연구의 윤리적 검증 .............................................................................................. 31
Ⅳ. 연구결과............................................................................................................. 32
1. 각 변인의 기초통계량 및 상관관계..................................................................... 32
2. 배경변인에 따른 성역할 정체감, 신체적 자기개념.............................................. 34
   1) 연령에 따른 성 역할 정체감, 신체적 자기개념................................................ 34
   2) 운동참여기간에 따른 성 역할 정체감, 신체적 자기개념 ................................. 36
3. 운동참여종목에 따른 성 역할 정체감, 신체적 자기개념...................................... 38
4. 성 역할 정체감에 따른 신체적 자기개념.............................................................. 39
5. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체적 자기개념에 미치는 영향.................... 41
   1) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 스포츠유능감에 미치는 영향...................... 42
   2) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 체지방에 미치는 영향 ............................... 44
   3) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 의모에 미치는 영향.................................. 46
   4) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 건강에 미치는 영향................................. 48
   5) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체활동에 미치는 영향............................ 50
   6) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 자기존중감에 미치는 영향.......................... 52
   7) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 유연성에 미치는 영향.............................. 54
   8) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 지구력에 미치는 영향................................ 56
   9) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 근력에 미치는 영향.................................. 58
  10) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체전반에 미치는 영향........................... 60

Ⅴ. 논의...................................................................................................................... 62

Ⅵ. 결론 및 제언.......................................................................................................... 66
  1. 결론...................................................................................................................... 66
  2. 제언...................................................................................................................... 67

참고문헌.................................................................................................................... 69
부록.............................................................................................................................. 76
표 목차

표 1. 신체적 자기개념 하위요인 ................................. 20
표 2. 연령 및 운동 참여기간, 운동참여빈도에 따른 인원 및 비율 .......... 22
표 3. 운동참여종목에 따른 인원 및 비율 .................................. 23
표 4. 성역할 정체감 정도 최종 탐색적 요인분석 ................................ 24
표 5. 성 역할 정체감 정도에 대한 확인적 요인분석 결과 및 내적합치도 .......... 25
표 6. 신체적 자기개념 질문지 최종 탐색적 요인분석 ................................ 27
표 7. 신체적 자기개념 질문지에 대한 확인적 요인분석 결과 및 내적합치도 .......... 29
표 8. 성 역할 정체감, 신체적 자기개념의 기술통계량 .................................. 32
표 9. 연령에 따른 성 역할 정체감과 신체적 자기개념 .................................. 34
표 10. 운동참여기간에 따른 성 역할 정체감과 신체적 자기개념 ......................... 36
표 11. 운동참여종목에 따른 성 역할 정체감과 신체적 자기개념 ......................... 38
표 12. 성 역할 정체감에 따른 신체적 자기개념 ...................................... 39
표 13. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 스포츠유능감에 미치는 영향 ............ 42
표 14. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 체지방에 미치는 영향 .................... 44
표 15. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 외모에 미치는 영향 ...................... 46
표 16. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 건강에 미치는 영향 ....................... 48
표 17. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체활동에 미치는 영향 ............ 50
표 18. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 자기존중감에 미치는 영향 ............. 52
표 19. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 유연성에 미치는 영향 ................... 54
표 20. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 지구력에 미치는 영향 .................. 56
표 21. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 근력에 미치는 영향 .................... 58
표 22. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체전반에 미치는 영향 ............... 60
## 그림 목차

<table>
<thead>
<tr>
<th>그림</th>
<th>제목</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>그림 1.</td>
<td>연구 모형</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>그림 2.</td>
<td>성의 정체성</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>그림 3.</td>
<td>신체적 자기개념 위계모형</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>그림 4.</td>
<td>신체활동 참여의 심리적 모델</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>그림 5.</td>
<td>중앙치에 의한 성 역할 정체감 4유형 분류</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>그림 6.</td>
<td>연구 절차</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>그림 7.</td>
<td>위계적 회귀분석 모형</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>41</td>
</tr>
</tbody>
</table>
I. 서론

1. 연구의 필요성

현대인의 생활체육에 대한 관심과 육구가 증대되고 여가 시간의 상당부분을 스포츠 활동에 할애함으로써 스포츠의 대중화 및 보편화 현상이 가속화되고 있다(안병욱, 황선환, 2012). 특히 여성의 스포츠 참여와 관심이 광범위하게 증가한 점은 매우 고무적이라 할 수 있다. 2013년 국민 생활체육 참여 실태조사를 살펴보면(문화체육관광부, 2013), 주 1회 이상 규칙적으로 생활체육에 참여하는 여성의 인구증가율이 2012년 40%에서 2013년 43.3%로 남성의 증가율보다 두드러지게 증가한 것으로 나타났다. 이와 같은 현상은 과거 여성들이 스포츠와 신체활동의 영역을 남성적인 특성과 연관시켜 참여 기회를 동등하게 누리지 못한 것과는 다르게, 현대사회에서 전반적으로 확산되는 체력과 건강에 대한 관심 뿐 아니라 스포츠 활동이 삶의 질 향상에 긍정적 영향을 미친다는 등과 같은 스포츠 활동에 대한 고정관념의 변화라고 할 수 있다(김양례, 1999).

여성 인구 중 특히 20대 여성의 운동참여율은 29.8%에서 34.8%로 다른 연령대에 비해 높게 향상된 것으로 나타났는데 다양한 연구결과 20대 여성들에게 스포츠 활동이 단순히 건강 증진이나 체력단련 차원을 넘어 정신적 안정과 삶의 질 향상 등에 영향을 미치는 것으로 나타났다(권희자, 2010, 고대선, 2008). 이를 통해 20대 여성의 스포츠 활동이 단순한 운동활동 뿐 아니라 그들의 여가활동 중 하나로 자리매김하고 있는 것을 알 수 있다(심항보, 2008; 조병훈, 이강헌, 1996).


다양한 선행연구를 통해 신체적 자기개념의 향상이 인간의 신체적, 심리적 요인에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이러한 신체적 자기개념의 향상을 위한 다양한 심리적 요인 중 본 연구에서는 성 역할 정체감이 신체적 자기개념에 많은 영향을 미칠 것으로 예상하였다.

역할 정체감을 ‘특정한 성별에 대해 고정 관념화된 기준을 개인이 내면화 시킨 정도’로 정의하였다. 종합하면 성 역할 정체감이란 특정사회의 상호작용 안에서 자신이 속해있는 성에 적합하다고 생각하는 성별, 행동 특성을 학습함으로 인해 남성다움, 여성다움의 특성을 지닌 정도로 정의할 수 있다.

성 역할 정체감과 관련된 연구는 초기 사회학적인 측면에서 많이 이루어져 왔다. 성 역할 정체감이 높은 남성이나 여성들은 상대적으로 남성적 또는 여성적이라는 성 특성에 의해 특정 영역을 이론적으로 생각하기 쉬우며 이로 인해 남성과 여성의 참여 영역을 인위적으로 구분하였으며 특히 스포츠 참여자들은 신체적 특정을 기준으로 남녀의 성 역할 정체감에 따라 남성성을 지닌 운동 종목, 여성성을 지닌 운동 종목으로 분류하여 참여해 왔다(Bem, 1993; Guillet, Sarrazin, Fontayne, & Brustad, 2006). 또한, 팀 스포츠 종목의 대부분이 개인 스포츠와 비교하여 공격성이이나 민첩성 등 같은 남성적 역할에 더 많이 기여한다고 여겨져 왔고, 축구나 농구 등의 팀 스포츠는 여성이 부적합하다고 간주되어 왔다(Colley, Roberts, & Chipps, 1985).

그러나 최근 여성의 사회적 지위와 권리가 향상되고 전통적인 성 역할 태도에 대한 인식이 변화하면서 다양한 운동 종목에 참여하는 여성이 수가 증가하고 있다(김양례, 1997). 이에 따라 성 역할 정체감과 운동 종목, 심리적 요인이 어떠한 관계를 지니는지와 관련하여 다양한 연구들이 실시되고 있다.


한편 최근 들어 신체적 자기개념과 관련된 많은 연구 중 참여 수준과 참여종목의 특성에 따른 연구들이 진행되고 있다(이정규, 2009; 최재경, 류호상, 2012). 특히 여성을 대상으로 많은 연구가 이루어지고 있는데 이러한 근본적 이유는 과거 신체의 미나 우아함, 표현성 등의 특징을 가지는 여성성 스포츠(요가, 댄스, 필라테스 등) 참여에 국한되어 온 여성들이 운동과 관련된 인식의 변화로 신체적 접촉이나 협, 경쟁성, 공격성 등의 특성을 지니는 남성성 스포츠(축구, 농구, 복싱, 야구 등) 참여로 확대되었기 때문이다(Ignico, 1989; Kane, 1988; Metheny, 1965).

이에 따라 참여하는 종목과 신체적 자기개념이 어떠한 관계를 나타내는지 알아보기 위해 많은 연구들이 이루어지고 있다. 관련된 연구들을 살펴보면 태권도에 참여하는 여성들은 신체적 자기개념 하위요인 중 유능감이나 근력, 지구력, 신체활동 측면에서 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났으며(성민석, 2009), 빌리던스에 참여하는 여성들은 외모나 유능감, 체지방 측면에서 차이가 나타났다(김이슬, 2012). 또한 웨이트 트레이닝에 참여하는 여성들은 스포츠진신감, 지구력, 근력, 유연성 측면에서, 복싱에 참여하는 여성들은 근력, 지구력, 유연성, 신체활동, 스포츠유능감 측면에서 유의한 차이가 나타났다(이안나, 2011, 이정규, 2009).


이상의 선행연구결과를 종합해보면, 참여하는 종목에 따라 신체적 자기개념에 미치는 영향이 다를 수 있을 것으로 판단된다. 그럼에도 불구하고 대부분의 선행연구들이 참여형태, 참가유무, 특정종목과 대상에 따른 신체적 자기개념 연구를 실
시하였다는 점에서 종목 특성에 따른 신체적 자기개념의 종합적 영향력을 결과로 제시한 연구는 미흡하다. 즉 참여하는 종목에 대한 특수성을 고려하지 않았다는 점에서 종목 간 특성이 신체적 자기개념에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 확증적 결과를 얻기 어려운 상황이다.

이러한 연구의 필요성에 따라 본 연구에서는 종목특성에 따른 운동참여가 신체적 자기개념에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 확증적 결과를 얻기 어렵다는 상황이다. 따라서 본 연구에서는 성 역할 정체감과 운동참여종목에 따라 20대 여성의 신체적 자기개념이 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보고자 한다. 이를 바탕으로 남성성과 여성성의 고른 향상을 통한 양성성의 변화를 유도하며 여성의 다양하고 광범위한 스포츠 참여의 긍정적 변화를 유도하는데 보탬이 되고자 한다.
2. 연구 목적

본 연구의 목적은 성 역할 정체감과 운동참여종목이 20대 여성의 신체적 자기 개념에 미치는 영향을 살펴보고 연구모형을 검증하는데 있다. 이를 위하여 본 연구에서는 다음과 같은 세부 목적을 설정하였다.

1) 20대 여성의 연령에 따른 성 역할 정체감, 운동참여종목, 신체적 자기개념의 성향을 규명한다.

2) 20대 여성의 운동참여기간에 따른 성 역할 정체감, 운동참여종목, 신체적 자기개념의 성향을 규명한다.

3) 20대 여성의 운동참여종목에 따른 성 역할 정체감, 신체적 자기개념의 성향을 규명한다.

4) 20대 여성의 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체적 자기개념에 어떠한 영향을 미치는지 규명한다.
3. 연구 문제

위와 같은 연구의 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 다음과 같은 구체적인 연구 문제를 설정하고 이를 규명하고자 한다.

1) 배경변인(연령, 참여기간)에 따라 성 역할 정체감, 신체적 자기개념에 차이가 있는가?

2) 운동참여종목에 따라 성 역할 정체감과 신체적 자기개념에 차이가 있는가?

3) 성 역할 정체감에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있는가?

4) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체적 자기개념에 어떠한 영향을 미치는가?

그림 1. 연구모형
4. 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 주요 용어의 정의는 다음과 같다.

1) 성 역할 정체감(Gender-Role Identity)
사회 또는 문화의 상호작용 속에서 형성되는 남성다움과 여성다움의 특성을 지닌 정도로 정의하였으며, 남성성, 여성성요인으로 구성된다.

2) 신체적 자기개념(Physical Self-description)
신체와 관련하여 인간 행동을 결정짓는 느낌 혹은 스스로를 어떻게 지각하고 느끼는 신념으로 정의할 수 있으며 외모, 유연성, 체지방, 신체활동, 지구력, 스포츠자신감, 건강, 근력, 자기 존중감, 신체전반의 열 가지 하위요인으로 구성된다.
Ⅱ. 이론적 배경

1. 성 역할 정체감(Gender-Role Identity)

1) 성 역할 정체감의 개념 및 정의


성 역할의 개념에 대해 먼저 살펴보면 개인이 속한 사회에서 그 개인의 생물학적 성(sex)에 따라 요구되는 성 고정관념을 바탕으로 그 사회가 개인들에게 남성과 여성을으로서의 사고, 정서 행동들을 보이도록 기대하는 바를 성 역할(gender role)이라고 정의하였으며(김동일, 2001; Block, 1973)은 개인이 그가 속한 문화권에서 개인에 대한 남성 또는 여성으로 특징지어지는 일련의 특성이라고 정의하였다.

성 역할은 크게 두 가지 측면으로 구분하고 있는데 신체적 차이에 기반한 남성과 여성의 차이를 설명하는 생물학적 성(sex)과 사회적, 문화적 환경의 영향을 받아 학습되어지는 성(gender)으로 구분된다. 구체적으로 성은 남성(male), 여성(female)을 말하는 것으로 유전적, 신체적 측면과 연결된 성 정체감이라 할 수 있다. 사회적 성은 생물학적 성을 바탕으로 사회, 문화적으로 학습된 행동을 뜻함으로 개인의 경험이 성의 기본적 자질이 될 수 있다고 제시한다. 따라서 사회과학 연구에서 논하고자 하는 성 역할은 생물학적인 측면이 아니라 사회적 행위(social behavior)에 관련된 것으로서의 성 역할을 지칭하는 것이므로 후자인 성 역할(gender role)을 쓰는 것이 옳다고 할 수 있다(홍영서, 2001).
인간은 점차 자라나면서 자신이 남자 또는 여자라고 범주화하는 성 정체감 (gender identity)을 갖게 되고 자신이 신체적으로 남자 또는 여자라는 것을 분별 하는 순간부터 그 문화에서 자신의 성별에 적합한 역할, 가치관의 특성을 습득해 나가는 성 역할 사회화(gender-role socialization)과정이 시작된다. 성 역할 사회화과정을 통해 다양한 성 역할(gender-role)을 습득하게 되고 사회적 요구와 역할 부여를 동일시, 내면화하여 자신의 성 역할 정체감(gender role identity)을 형성하게 된다. 성 역할 정체감은 다양면의 분야에서 연구의 주제로 사용되어 왔지만 여러 학자에 의해 정의가 다르게 내려지고 있다.


2) 성 역할 정체감 발달 이론

인간은 태어나 자라면서 남성 또는 여성으로의 성 정체성을 발달시킴과 함께, 자신의 성에 적합한 성 역할을 사회적, 문화적 환경으로부터 학습하면서 성 역할 정체감을 획득한다. 사회화 과정을 통해 성 역할을 학습하는데 어떠한 메커니즘이 작용하는지에 관한 다양한 이론이 있으나, 이 중 가장 전통적인 이론으로는 동일시이론(identification theory), 사회학습이론(social learning theory), 인지발달이론 (cognitive development theory)이 있으며 현대적 이론으로는 성도식 이론(identification theory), 성역할정체감이론 (social role theory)이 있으며 현대적 이론으로는 성도식 이론이 있다.

(1) 동일시 이론(Identification theory)

동일시 이론(identification theory)은 Freud의 동일시 개념을 적용한 이론으로서 자신의 성에 적절하다고 생각하는 남성성, 여성성의 과정을 형성하고 모방하는
과정으로 ‘동일시’란 자신의 성에 적절하다고 생각되는 역할의 특성을 동일하게 보는 개념으로 타인의 가치관을 그대로 받아들이는 경우 등이 포함된다. 동일시 과정을 통해 아동은 자신의 성 역할을 형성하게 된다.

Freud에 의하면 심리성적발달 5단계 중 제 3단계인 남근기에 해당되는 단계에서 남아는 거세공포, 여아는 남근선망을 가지게 된다. 남아는 자신의 어머니를 이상적인 대상으로 느끼게 되고 아버지에 대해서는 절투심을 가지게 된다. 그러나 자신의 경쟁자인 아버지가 자신의 성기를 제거하려고 생각하는 거세공포를 느끼게 된다. 이 후 자신이 아버지를 이길 수 없다는 생각을 가지게 되고 아버지와 같이 되고자 아버지를 동일시의 대상으로 여기게 된다. 여아의 경우에도 자신의 아버지를 이상적인 대상으로 느끼게 되고 어머니에 대해 분노와 절투심을 가지게 되나 남아와 마찬가지로 어머니를 이길 수 없다는 생각과 함께 어머니를 동일시 대상으로 여기게 된다. 즉 남아는 오디푸스 콤플렉스(oeedipus complex)를, 여아는 일렉트라 콤플렉스(electra complex)를 경험하게 되는데 이들의 콤플렉스를 해결하기 위해 성 동일시가 이루어진다고 보았다. 콤플렉스를 해결하는 동일시과정에서 동성 부모와의 동일시는 필수조건이며 이에 따라 여아는 여성성을, 남아는 남성성을 학습한다고 할 수 있다. 이 과정에서 남아에 대한 열등감으로 인해 여아는 의존성과 수동성 등의 특징을 가지게 된다(윤명희, 1999).

Freud의 이론은 동일시를 통한 사회화과정을 설명하고 있으나 보편적으로 적용하기에는 무리가 있다. 동일시 이론을 적용하기에 현대사회는 남성과 여성으로 이루어진 전통적인 가족의 틀이 깨어졌다. 그러나 여러 문화권의 차이를 무시하였다. 또한 성 역할을 형성하는 과정에 영향을 미치는 부모가 외의 사회적 요인, 사회적 압력, 대중매체나 동료집단을 배제하였고, 남성과 여성간의 동등한 자아성장을 형성하는데 방해가 될 수 있다는 비판을 받았다(문혜옥, 2000).

(2) 사회학습이론(Social learning theory)

Bandura(1977)는 Freud의 ‘동일시’ 개념을 거부하고 사회화 과정을 ‘모델링’의 원리로 설명한다. 그에 따르면 아동들은 자유로움 속에서 다양한 형태로 관찰하고 모방함으로써 성 역할의 대부분을 학습한다고 보았다. 이 때 어떤 모델을 관찰하
고 행동하느냐는 것은 강화의 종류에 따라 영향을 미칠 수 있다. 아동은 주로 동성 모델을 관찰함으로써 성 역할을 배워가한다고. 또한 주의의 무모나 교사, 책, TV, 영화 등의 인물들에 대하여 노출되는 것은 아동의 성역할의 학습에 있어 중요한 역할을 하게 된다. 사회학습이론은 성 역할을 형성하는데 작용하는 문화의 역할이 중요하다고 강조하는데 이는 인간의 환경의 자극에 대해 반응하고 학습하면서 성장하기 때문이라고 설명한다(Mischel, 1970).

사회학습이론과 동일시이론은 아동의 발달이 수동적으로 이루어진다고 판단하는 점에서 유사하며 대부분의 중요한 성 역할이 어떤 시기에 일어나다고 가정한다. 그러나 동일시 이론은 모직 자신의 부모가 유일한 모델로서 영향을 미치는 반면 사회학습이론에서는 부모뿐만 아니라 친구, 형제 등 다양한 모델을 통해 성 역할이 학습된다는 차이가 있다(전주라, 2008).

(3) 인지발달이론(Cognitive development theory)


Kohlberg(1966)의 인지발달 이론에 따르면 성 역할을 형성하는 사회화 과정의 가장 기본적인 요인은 개인이 속해 있는 남성 혹은 여성이라는 사실을 인지하는 개념적 범주에 대한 지식이라고 하고 있다. 이 후 아동은 세상에서 경험하게 되는 다양한 행동이나 대상을 분류하고 자신의 성에 의해 범주화한다. 이와 같은 과정은 남아에게는 남성적 특성을, 여아에게는 여성적 특성의 성 역할 정체감을 형성시킨다고 보고 있다. 즉 자신의 성과 관련된 특성을 파악하고 자신의 성과 관련하여 행동하는 법을 배우기 위해 자신의 성과 관련된 모든 것을 스스로 함으로써 성 역할을 학습한다고 설명하고 있다.

인지발달이론은 동일시이론이나 사회학습이론에서 주장하는 동일시나 모방과 정에 의해 사회화 과정이 이루어진다는 것이 아니라, 아동의 능력과 욕구에 의해 성 역할을 형성하는 사회화 과정이 이루어진다고 보고 있다. 수동적인 측면을 강
조한 두 이론과는 달리 적극적 측면의 학습을 강조하고 있다. 또 다른 차이점으로 인지발달이론은 성 정체감이 형성될 때 작용하는 문화의 역할을 강조한다. 문화가 단순히 반응대상이 아닌 그 속에서 제공되어 지는 세계관을 통해 아동이 자신의 성 역할 특성에 맞는 가치를 적극적으로 찾고 구성한다고 설명하고 있다.

(4) 성도식이론(Gender schema theory)
즉 성 도식 이론은 사회, 문화적 환경을 구조적으로 조직화하는 원리로 아동들이 성에 가지고 있는 많은 성 도식이 모두 중요한 인지적 요인이 것으로 강조한다.

3) 성 역할 정체감 개념모형
성 역할 정체감 개념모형은 성 역할 정체감과 심리적 작용간의 관계를 나타낸 모형으로서 크게 전통적 일치모형(traditional congruence model), 양성성 모형(androgyny model)으로 분류된다.

(1) 전통적 일치모형(Traditional congruence model)
전통적 일치모형은 성 역할 정체감과 관련된 가장 오래된 모형으로 남성성
(masculinity)과 여성성(femininity)은 단일차원으로 서로 배타적이며 양쪽 끝에 있는 것으로 억압할 수 없다는 개념으로서 개인의 성 정체감은 남성성 혹은 여성 성 중 하나만을 갖고 있는 것으로 생각하였다. 전통적 모형에 따르면 남성과 여성은 신체적, 유전적 특성이 기본적으로 다르지만 아니라 심리적으로도 다르기 때문에 성 역할 정체감의 특성이 다르게 나타나는 것은 당연하며 이러한 성차를 당연시하고 바람직하다고 여겨왔다(이인호, 1986). 이에 따라 자신의 생물학적 성과 전통적 성 정체감의 일치가 심리적으로 안정적이라고 간주되었다. 구체적으로 남자는 남성적 정체감이 높고 여성은 여성적 정체감이 높을 때 심리적으로 적응할 수 있는 것이며, 정신적 건강의 필수 조건이라고 주장하였다.

남성성과 여성성의 주요 특징을 살펴보면 남성은 이성적, 객관적, 독립적, 목표 지향적인 특성을 지니며 여성은 남성과 달리 감성적, 주관적, 의존적이며 수동적이라고 설명하였다. 즉 남성은 현저하게 도구적 성향을 지니며 여성은 표현적 성향을 갖는 것으로 제시하였다. 전통적 일치모형을 지지하는 학자로는 Erikson(1964), Musen(1960) 등이 있으며 이들은 성 역할 발달을 사회화 과정의 학습과 동일한 것으로 보고, 이러한 사회화 과정이 자연스러운 과정으로 심리적으로 안정과 적응을 가져다주며 건강에 긍정적 영향을 미친다고 주장하였다(김영희, 1988).

(2) 양성성 모형(Androgyny model)

1900년대 중, 후반까지 다양한 사회에서 전통적인 일치모형을 이상적인 형태로 추구하면서 그에 따른 성 역할 정체감을 고수하였으나 최근에 들어 여성의 사회적 진출과 구조의 변화 등으로 인해 전통적 성 역할에 대한 비판이 제기되었다. 성 역할 특성이 단일 차원이며 배타적이라는 측면에 의문점이 제기되면서 개인 내에 남성성과 여성성이 동시에 통합되어 질 수 있다는 양성성 모형이 등장하였다.

양성성 모형은 심리학자 Bem(1974)에 의해 제시된 모형으로 남성성과 여성성 이 상호 배타적이며 양립할 수 없다는 전통적 일치모형에 비판을 제기하면서 등장하였다. 이 모형에 따르면 남성성과 여성성은 상호 배타적이 아니라 모두 공유할 수 있으며 두 가지 특성을 모두 지닌 사람이 하나의 특성을 지닌 사람들에
비해 더욱 가치 있으며 이상적인 상태라고 주장한다. 즉 양성성 모형은 남성이거나 여성이 도구적이면서 표현적인 특성을 동시에 가질 수 있는 것으로 설명될 수 있다(Bem, 1974).

그림 2. 성의 정체성(Bem, 1974)

4) 스포츠에서의 성 역할 정체감

전통적으로 스포츠는 남성적 성격과 밀접하게 관련되어 왔다. 임병창(1994)에 따르면 스포츠에 참여하는 사람은 일반적으로 신체적·정신적으로 강하고, 용감 하며, 공격적, 성취지향적인 인물로 간주되었다. 이러한 특성으로 인해 경쟁적인 기질을 가지고 있는 남성들이 주로 스포츠에 참여하는 반면, 여성들과 스포츠는 상반적인 관계가 있다고 이해되어 왔다.

하지만 최근 들어 스포츠에 참여하는 여성의 인구가 점차 늘어나면서 남녀의 생물학적 측면이 아닌 사회, 심리적 측면에서 다양한 성역할 정체감 연구가 실시되고 있다. 스포츠에 참여하는 여성을 대상으로 한 스포츠 심리학 연구들은 살펴본 결과 여성은 스포츠에 참여함으로써 여성적인 매력과 운동수행을 위한 남성적인 요인과 관련하여 어느 요인을 중시해야 되는지에 대한 성 역할 갈등을 보인다고 나타내고 있다(구창모, 2003; Duncan, 1995; Thorne, 1993).

따라서 여가생활에 있어 스포츠 참여를 중시하는 여대생들에게 성 역할 정체감이 스포츠 참여에 미치는 다양한 형태로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 사회적 영역 부분에도 영향을 미치기 때문에 매우 중요하다고 할 수 있다.
신체적 자기개념(Physical self-description)

1) 자기개념의 개념 및 정의
현대사회는 자기 자신에 대해 스스로 가치 있다고 평가하는 태도가 어느 때보다 중요하게 여겨지고 있다. 자기 자신에 대해 긍정적으로 평가하는 사람은 다양한 분야와 영역에서 성공할 수 있는 가능성이 증가한다고 연구되어 왔다. 이러한 자기개념은 많은 학자들에 의해 다양하게 정의되어 왔다.

Rogers(1951)는 자기개념을 자기구조와 동일한 개념으로 사용하였으며 이를 인지되어질 수 있는 자신의 관해 지각되는 조직적 형태로 정의하였으며, 김정규(1995)는 개인이 자신에 대해 어떻게 생각하고 지각하는지에 대한 종합적 태도나 느낌으로 자신의 내적 상태와 외적 상태가 상호작용하는 과정에서 형성되는 것으로 정의하였다. 종합해보면, 자기개념은 자신에 대한 총체적인 태도나 관해라고 정의할 수 있다.

2) 신체적 자기개념의 개념 및 정의
신체적 자기개념은 현대인들이 신체의 매력과 관련된 관심의 증가와 규칙적 운동참여로 가장 주목하는 자기개념 중 하나이다.

신체적 자기개념(physical self-description)은 한 개인이 자기 자신의 신체에 대해 어떻게 생각하고 느끼는지에 대한 종합적 태도와 관계를 의미한다. 신체적 자기개념은 학문적 자기개념, 사회적 자기개념, 감정적 자기개념과 함께 총체적 자기개념을 구성하는 하위개념으로 다양한 자기개념 중 총체적 자기개념을 결정하고 강화하는 가장 중요한 개념으로 제시되고 있다(김병준, 2001).

신체적 자기개념은 여러 학자들에 의해 다양한 조작적 정의로 내려지고 있다. Rosenberg(1979)는 신체적 자기개념을 자신의 신체에 대한 조작적인 지각(perception) 혹은 개체(object)로서의 사고와 느낌의 총체성으로 정의하였으며, 김병준(2001)은 자기 자신의 신체에 대한 긍정적인 평가로 정의하였다. 종합하자면, 신체적 자기개념은 ‘신체와 관련해서 인간 행동을 결정짓는 느낌이나 태도이며
자기 자신을 어떻게 생각하고 있는냐는 것’을 의미한다.
신체적 자기개념과 관련한 다양한 연구들이 규칙적인 운동 참여가 신체적 자기개념을 중진시킨다고 제시해왔다. Fox(1997)는 규칙적 운동의 효과 중 하나가 신체적 자기개념의 증진을 가져 올 수 있다고 주장하였으며, 다양한 체육활동 경험이 긍정적인 신체적 자기개념을 형성시키는 데 중요성을 인정받고 있다(Marsh, 1994).
정리하면, 신체적 자기개념이란 신체적 자기개념을 구성하는 요인 중 하위요인으로 신체에 대한 총체적인 느낌이나 태도를 의미한다고 할 수 있다.

3) 신체적 자기개념의 위계적 구조
신체적 자기개념과 관련하여 다양한 구조들이 존재하지만 그 중 위계적 구조가 그 타당도를 인정받고 보편적으로 사용되고 있다.
위계적(hierarchical) 구조란 자기개념과 신체적 자기개념이 하나의 위계적인 단계로 이루어진다는 구조이다. 위계적 구조는 안정적인 구조를 가지고 점차될 수 있는 메커니즘을 가진다는 점에서 매우 설득력 있게 받아들여지고 있다.

보편적으로 사용되고 있는 메커니즘은 다음과 같다. Shavelson & Stanton(1976)의 자기개념 위계모형

그림3. Shavelson & Stanton(1976)의 자기개념 위계모형

이와 관련하여 Sonstroem(1978)은 심리적 모형을 통해 신체활동 참여와 심리적 효과에 대한 근거를 설명하고 있다.

그림 4. Sonstroem(1978)의 신체활동 참여의 심리적 모델

즉 높은 자기개념을 가지고 있는 사람이 자신의 신체와 관련한 매력을 느끼
그 매력을 유지하고 증진시키기 위해 신체활동에 참여하게 된다고 주장하였다(김석진, 2008).

4) 신체적 자기개념 하위 요인


표1. 신체적 자기개념의 하위요인(김병준, 2001)

<table>
<thead>
<tr>
<th>요인 명</th>
<th>내용</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>외모</td>
<td>남에게 멋있게 보이거나 용모가 준수한 정도</td>
</tr>
<tr>
<td>스포츠 유능감</td>
<td>운동에 소질을 갖고 있어 여러 스포츠를 잘 하는 것</td>
</tr>
<tr>
<td>체지방</td>
<td>몸이 둥글지 않고 지방량이 너무 많지 않은 상태</td>
</tr>
<tr>
<td>건강</td>
<td>병에 잘 걸리지 않으며, 병에 걸리도 쉽게 회복되는 상태</td>
</tr>
<tr>
<td>신체활동</td>
<td>규칙적인 운동을 함으로써 신체적으로 활동적인 상태</td>
</tr>
<tr>
<td>자기 존중감</td>
<td>자신에 대하여 전반적으로 긍정적으로 느끼는 것</td>
</tr>
<tr>
<td>유연성</td>
<td>여러 방향과 각도로 신체의 관절을 유연하게 움직이는 능력</td>
</tr>
<tr>
<td>지구력</td>
<td>장거리의 달릴 수 있거나 쉽게 지치지 않고 일을 하는 능력</td>
</tr>
<tr>
<td>근력</td>
<td>몸에 근육이 많이 있어 신체적으로 강건하고 힘이 센 정도</td>
</tr>
<tr>
<td>신체전반</td>
<td>자신의 신체적 자아에 대하여 긍정적으로 평가하는 것</td>
</tr>
</tbody>
</table>
이 후 다양한 연구에서 김병준의 한국판 간편형 PSDQ를 활용한 연구들이 이루어지고 있으며, 본 연구에서도 김병준(2001)이 개발한 신체적 자기개념의 질문지 하위 요인들을 활용하여 신체적 자기개념을 측정하기로 하였다.

5) 신체적 자기개념 관련 선행연구

신체적 자기개념과 관련한 다양한 연구 중 본 연구와 관련된 연구 내용으로 다음과 같은 것들이 있다. 이미 알려졌듯이, 운동을 통해 형성된 신체적 자기개념은 궁극적으로 총체적 자기개념을 높이는데 매우 중요한 역할을 한다고 제시되었으며(김경원, 2003), 규칙적인 체육활동이 신체적 자기개념을 긍정적인 방향으로 변화시킨다고 하였다(이태희, 엄성호, 조대용, 2004). 지금까지의 많은 연구들은 신체활동에 지속적으로 참여하는 사람이 신체적 자기개념에 긍정적이고 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다.

이 후 생활체육(민경훈, 김수경, 2006; 심진이, 육영숙, 2008; 이건철, 2007; 최재경, 류호상, 2010) 참가자를 대상으로 신체적 자기개념과 관련된 많은 연구들이 진행되었으며, 참가대상, 참여형태, 참여유무, 참여중목 등에 따라 신체적 자기개념의 차이가 나타나는 것으로 제시하였다. 그러나 대부분의 선행연구들이 하나의 특정종목만을 선정하여 연구를 실시하였고, 종목 간 비교와 참여수준을 고려한 연구는 매우 미흡한 실정이다.

종합해보면, 생활체육 참가자들이 다양한 운동참여를 도울 수 있도록 종목 간 신체적 자기개념의 차이를 규명하는 연구가 필요하다고 할 수 있다.
Ⅲ. 연구방법

본 연구는 성 역할 정체감과 운동참여종목이 여성의 신체적 자기개념에 미치는 영향을 알아보는데 있다. 이를 살펴보기 위한 연구방법은 다음과 같다.

1. 연구대상

본 연구에서는 연구 대상자의 표집을 위해 집단표본추출법(cluster sampling)을 실시하여 시에 거주하며 남성성 스포츠와 여성성 스포츠에 참여하는 20대 여성 총 410명을 대상으로 설문을 실시하였다. 남성성 스포츠의 선정은 스포츠심리 전문가 3인의 회의를 통해 20대 초반, 중반, 후반으로 나누어 연구를 진행하였다. 또한 20대 연령의 구체적 특성을 알아보기 위해 본 연구자와 스포츠심리 전문가 3인의 협의를 통해 20대 초반, 중반, 후반으로 나누어 연구를 진행하였다.

 연구대상의 연령, 운동참여기간, 운동참여빈도에 따른 분포는 <표2>과 같다.

<table>
<thead>
<tr>
<th>변수</th>
<th>구분</th>
<th>인원(명)</th>
<th>백분율(%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>연령</td>
<td>20대 초반</td>
<td>236</td>
<td>57.6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대 중반</td>
<td>104</td>
<td>25.4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대 후반</td>
<td>70</td>
<td>17.1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>계</td>
<td>410</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>운동참여기간</td>
<td>3개월~1년 미만</td>
<td>224</td>
<td>54.6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1년 이상~2년 미만</td>
<td>88</td>
<td>21.5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2년 이상</td>
<td>98</td>
<td>23.9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>계</td>
<td>410</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

- 22 -
다음으로 운동참여종목에 따른 인원 및 비율은 <표3>과 같다.

<table>
<thead>
<tr>
<th>변인</th>
<th>구분</th>
<th>인원(명)</th>
<th>백분율(%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>남성성종목</td>
<td>축구</td>
<td>201</td>
<td>49.0</td>
</tr>
<tr>
<td>운동참여종목</td>
<td>여성성종목 (요가)</td>
<td>209</td>
<td>51.0</td>
</tr>
<tr>
<td>계</td>
<td></td>
<td>410</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

2. 조사도구

1) 성 역할 정체감 질문지

본 연구에서는 20대 여성의 성 역할 정체감을 측정하기 위해 정진경(1990)의 한국형 성 역할 검사 척도(KSRI: Korean gender role Inventory)를 사용하였다. 이 척도는 남성성 20문항, 여성성 20문항, 궁정성 20문항 등 총 60문항으로 구성되어 있으며 7점 Likert 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 한국형 성 역할 검사 척도의 내용타당도를 검증하기 위하여 스포츠심리학 박사학위 소지자 1인과 연구원 2인으로 구성된 전문가 토의를 실시하였고 그 결과, 궁정성 20문항을 제외한 남성성, 여성성 문항은 토탈로 예비조사를 실시하였다. 총 410부의 설문지 중 248부의 설문지를 바탕으로 40문항의 구성타당도를 검증하기 위하여 CEFA 3.04 프로그램을 사용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 추정방법은 최대우도법 (MLM: Maximum Likgood Method)을 사용하였고, 요인 간 상관관계가 존재한다는 가정이 성립할 경우 주로 사용하는 방식인 사각회전(oblique rotation) 중 Target Rotation을 사용하였다. 일반적으로 요인계수의 크기가 .30 이상일 때 측정변수와 요인의 관련성이 의미가 있는 것으로 해석될 수 있는데, 본 연구에서는 .30을 기준으로 분석을 실시하였다. 1차 탐색적 요인분석 결과 요인부하량(factor loading)
이 30보다 낮은 남성성 요인 4문항(남성성1, 남성성4, 남성성7, 남성성31), 여성성 요인 10문항(여성성5, 여성성8, 여성성14, 여성성17, 여성성20, 여성성26, 여성성 29, 여성성32, 여성성44, 여성성59)을 삭제하였다. 이에 따라 남성성 16문항, 여성성 10문항 등 총 2요인 26문항으로 확정지었으며, 구성타당도를 검증하기 위하여 2차 탐색적 요인분석을 실시하였다. 모든 문항에 대한 요인부하량은 표4와 같이 만족할 정도의 수준이었고 $\chi^2=665.519$, $p<.001$으로 기각되었지만 RMSEA=.076으로 모형의 적합도는 만족할 수준으로 나타났다.

표 4. 성역할 경제감 척도 최종 탐색적 요인분석 결과

<table>
<thead>
<tr>
<th>문항</th>
<th>남성성</th>
<th>여성성</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>q10</td>
<td>0.65</td>
<td>-0.01</td>
</tr>
<tr>
<td>q13</td>
<td>0.59</td>
<td>0.10</td>
</tr>
<tr>
<td>q16</td>
<td>0.53</td>
<td>-0.21</td>
</tr>
<tr>
<td>q19</td>
<td>0.63</td>
<td>-0.12</td>
</tr>
<tr>
<td>q22</td>
<td>0.53</td>
<td>0.10</td>
</tr>
<tr>
<td>q25</td>
<td>0.76</td>
<td>-0.14</td>
</tr>
<tr>
<td>q28</td>
<td>0.61</td>
<td>0.20</td>
</tr>
<tr>
<td>q34</td>
<td>0.67</td>
<td>0.02</td>
</tr>
<tr>
<td>q37</td>
<td>0.54</td>
<td>0.09</td>
</tr>
<tr>
<td>q40</td>
<td>0.56</td>
<td>0.25</td>
</tr>
<tr>
<td>q43</td>
<td>0.58</td>
<td>-0.20</td>
</tr>
<tr>
<td>q46</td>
<td>0.46</td>
<td>0.20</td>
</tr>
<tr>
<td>q49</td>
<td>0.49</td>
<td>-0.02</td>
</tr>
<tr>
<td>q52</td>
<td>0.68</td>
<td>0.08</td>
</tr>
<tr>
<td>q55</td>
<td>0.57</td>
<td>0.00</td>
</tr>
<tr>
<td>q58</td>
<td>0.61</td>
<td>-0.17</td>
</tr>
<tr>
<td>q02</td>
<td>-0.03</td>
<td>0.72</td>
</tr>
<tr>
<td>q11</td>
<td>0.11</td>
<td>0.47</td>
</tr>
<tr>
<td>q23</td>
<td>0.17</td>
<td>0.60</td>
</tr>
<tr>
<td>q35</td>
<td>-0.05</td>
<td>0.68</td>
</tr>
<tr>
<td>q38</td>
<td>0.07</td>
<td>0.40</td>
</tr>
<tr>
<td>q41</td>
<td>0.11</td>
<td>0.45</td>
</tr>
<tr>
<td>q47</td>
<td>-0.30</td>
<td>0.33</td>
</tr>
<tr>
<td>q50</td>
<td>0.20</td>
<td>0.67</td>
</tr>
<tr>
<td>q53</td>
<td>-0.23</td>
<td>0.66</td>
</tr>
<tr>
<td>q56</td>
<td>0.01</td>
<td>0.47</td>
</tr>
</tbody>
</table>
이상과 같은 탐색적 요인분석의 결과를 검증하기 위해 AMOS 18.0 프로그램을 사용하여 26문항(남성성 16문항, 여성성 10문항)에 대해 확인적 요인분석과 내적합치도를 조사하였다. 요인계수의 크기가 .30이하인 문항을 삭제한 결과 남성성 2문항, 여성성 3문항을 삭제하였다. 모형의 적합도 파악을 위해 선행연구와 살펴본 결과 일반적으로 TLI, CFI가 .90 이상이면 적합하며, RMSEA 값이 .05 이하는 좋은 적합도, .05-.08사이는 괜찮은 적합도, .10 이상은 부적합한 적합도라고 할 수 있다(Browne & Cudeck, 1993). 본 연구의 확인적 요인분석 결과는 다음 <표5>와 같으며, 각각의 수치 모두 모형의 기준에 적합한 것으로 나타나 성 역할 정체감 최종 문항을 남성성 14문항, 여성성 7문항 등 총 21문항으로 구성하였다.

표 5. 성 역할 정체감 척도에 대한 확인적 요인분석 결과 및 내적합치도

<table>
<thead>
<tr>
<th>요인</th>
<th>RMSEA</th>
<th>TLI</th>
<th>CFI</th>
<th>cronbach’s α</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.058</td>
<td>.900</td>
<td>.915</td>
<td>.892</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>.757</td>
</tr>
</tbody>
</table>

성 역할 정체감 유형구분을 위해서 남성성 점수와 여성성 점수만 고려하여 Spence, Helmreich와 Stapp(1975)이 고안한 중앙치분리법(median-split method)을 사용하였다. 중앙치분리법은 전체 응답자 집단의 남성, 여성성 점수의 중앙치를 기준으로 개인의 남성성, 여성성 점수가 기준보다 높은지 낮은지에 따라 응답자들 을 양성성, 남성성, 여성성, 미분화 유형의 네 집단으로 분류하는 방법이다.
남성성 점수가 중앙치보다 크고 여성성 점수가 중앙치보다 작으면 남성성 유형이며, 남성성 점수와 여성성 점수 둘 다 중앙치보다 크면 양성성 유형, 남성성 점수가 중앙치보다 낮고 여성성 점수가 중앙치보다 높으면 여성성 유형, 두 점수 다 중앙치보다 낮으면 미분화 유형으로 분류된다.
<table>
<thead>
<tr>
<th>남성성</th>
<th>여성성</th>
<th>여성성 척도</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>중앙치 이하</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>남성성</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>중앙치 이하</td>
</tr>
</tbody>
</table>

그림 5. 중앙치분리법에 의한 성 역할 정체감 4유형 분류

2) 신체적 자기개념 질문지

본 연구에서는 20대 여성의 신체적 자기개념 측정을 위해 한국판 신체적 자기 개념 척도(PSDQ: 김병준, 2001)를 사용하였다. 이 척도는 총 40문항으로 스포츠 유능감 4문항, 체지방 4문항, 외모 4문항, 건강 4문항, 신체활동 4문항, 자기 존중감 4문항, 유연성 4문항, 지구력 4문항, 근력 4문항, 신체전반의 4문항으로 구성되어 있다. 체지방, 건강, 자기존중감 문항은 역문항을 활용하여 측정하였다. 문항에 대한 점수는 6점 Likert 척도를 사용하였으며, 점수가 높을수록 신체적 자기 개념이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 신체적 자기개념 질문지의 구성타당도를 검증하기 위하여 CEFA 3.04 프로그램을 사용하였으며, 총 410부의 질문지 중 248부의 질문지를 바탕으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 추정방법은 최대우도법(MLM: Maximum Likelihood Method)을 사용하였고, 요인 간 상관관계가 존재한다면 격을 고려하여 사각회전(Oblique Rotation) 방식 중 Target Rotation을 사용하였다.

1차 탐색적 요인분석 결과 요인부하량(Factor loading)이 .30보다 낮은 신체전반 요인 2문항(10번, 40번)을 삭제하였다. 이에 따라 스포츠유능감 4문항, 체지방 4문항, 외모 4문항, 건강 4문항, 신체활동 4문항, 자기존중감 4문항, 유연성 4문항,
지구력 4 문항, 근력 4 문항, 신체전반 2 문항 등 총 10 요인 38 문항으로 확정지었으며, 구성타당도를 검증하기 위하여 2차 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, \( \chi^2 \) 가 696.221로 영가설은 기각되었지만 \((p<0.001)\) RMSEA 값은 0.06으로 모형의 적합도는 만족할 만한 수준으로 나타났다. 모든 문항에 대한 요인부하량이 적절한 것으로 나타났으며 구체적인 결과는 <표6>와 같다.

### 표 6. 신체적 자기개념 질문지 최종 탐색적 요인분석 결과

<table>
<thead>
<tr>
<th>문항</th>
<th>요인</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>스포츠 유능감</td>
</tr>
<tr>
<td>q01</td>
<td>0.82</td>
</tr>
<tr>
<td>q11</td>
<td>0.72</td>
</tr>
<tr>
<td>q21</td>
<td>0.83</td>
</tr>
<tr>
<td>q31</td>
<td>0.78</td>
</tr>
<tr>
<td>q02</td>
<td>0.03</td>
</tr>
<tr>
<td>q12</td>
<td>0.09</td>
</tr>
<tr>
<td>q22</td>
<td>-0.01</td>
</tr>
<tr>
<td>q32</td>
<td>-0.10</td>
</tr>
<tr>
<td>q03</td>
<td>0.09</td>
</tr>
<tr>
<td>q13</td>
<td>0.10</td>
</tr>
<tr>
<td>q23</td>
<td>-0.07</td>
</tr>
<tr>
<td>q33</td>
<td>-0.05</td>
</tr>
<tr>
<td>q04</td>
<td>0.06</td>
</tr>
<tr>
<td>q14</td>
<td>-0.13</td>
</tr>
<tr>
<td>q24</td>
<td>0.16</td>
</tr>
<tr>
<td>q34</td>
<td>0.02</td>
</tr>
<tr>
<td>q05</td>
<td>0.06</td>
</tr>
<tr>
<td>q15</td>
<td>-0.03</td>
</tr>
<tr>
<td>q25</td>
<td>0.09</td>
</tr>
<tr>
<td>q35</td>
<td>0.03</td>
</tr>
<tr>
<td>문항</td>
<td>스포츠유능감</td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
<td>-------------</td>
</tr>
<tr>
<td>q06</td>
<td>-0.07</td>
</tr>
<tr>
<td>q16</td>
<td>0.07</td>
</tr>
<tr>
<td>q26</td>
<td>0.11</td>
</tr>
<tr>
<td>q36</td>
<td>-0.12</td>
</tr>
<tr>
<td>q07</td>
<td>0.01</td>
</tr>
<tr>
<td>q17</td>
<td>0.02</td>
</tr>
<tr>
<td>q27</td>
<td>0.13</td>
</tr>
<tr>
<td>q37</td>
<td>-0.13</td>
</tr>
<tr>
<td>q08</td>
<td>-0.02</td>
</tr>
<tr>
<td>q18</td>
<td>0.02</td>
</tr>
<tr>
<td>q28</td>
<td>0.01</td>
</tr>
<tr>
<td>q38</td>
<td>-0.07</td>
</tr>
<tr>
<td>q09</td>
<td>0.06</td>
</tr>
<tr>
<td>q19</td>
<td>-0.04</td>
</tr>
<tr>
<td>q29</td>
<td>-0.03</td>
</tr>
<tr>
<td>q39</td>
<td>0.00</td>
</tr>
<tr>
<td>q20</td>
<td>0.00</td>
</tr>
<tr>
<td>q30</td>
<td>0.13</td>
</tr>
</tbody>
</table>

이상과 같은 탐색적 요인분석의 결과를 검증하기 위해 AMOS 18.0 프로그램을 사용하여 38문항(스포츠유능감 4문항, 체지방 4문항, 외모 4문항, 건강 4문항, 신체활동 4문항, 자기존중감 4문항, 유연성 4문항, 지구력 4문항, 근력 4문항, 신체전반 2문항)에 대해 확인적 요인분석과 내적합치도를 조사하였다. 그 결과 요인부하량이 .03 이하인 건강 1문항(24번), 신체활동 1문항(5번)을 제외하고 나머지 문항의 수치가 모두 연구수행에 적합한 것으로 나타났다. 따라서 신체적 자기개념 질문지 최종 문항을 스포츠유능감 4문항, 체지방 4문항, 외모 4문항, 건강 3문항, 신체활동 3문항, 자기존중감 4문항, 유연성 4문항, 지구력 4문항, 근력 4문항, 신체전반 2문항으로 총 10요인 36문항으로 구성하였다.
확인적 요인분석 결과와 내적합치도는 다음 <표7>와 같다.

표 7. 신체적 자기개념 질문지에 대한 확인적 요인분석 결과 및 내적합치도

<table>
<thead>
<tr>
<th>요인</th>
<th>RMSEA</th>
<th>TLI</th>
<th>CFI</th>
<th>cronbach’s α</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>스포츠유능감</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>.910</td>
</tr>
<tr>
<td>체지방</td>
<td>.062</td>
<td>.904</td>
<td>.916</td>
<td>.881</td>
</tr>
<tr>
<td>외모</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>.892</td>
</tr>
<tr>
<td>건강</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>.833</td>
</tr>
<tr>
<td>신체활동</td>
<td>.855</td>
<td></td>
<td></td>
<td>.830</td>
</tr>
<tr>
<td>자기존중감</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>.830</td>
</tr>
<tr>
<td>유연성</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>.893</td>
</tr>
<tr>
<td>지구력</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>.901</td>
</tr>
<tr>
<td>근력</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>.915</td>
</tr>
<tr>
<td>신체전반</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>.875</td>
</tr>
</tbody>
</table>
3. 연구절차

본 연구는 서울대학교 생명윤리심의위원회(SNUIRB)에서 승인을 받아 진행되었으며, 20대 여성 100여 명에게 예비조사를 실시하여 질문내용과 용어에 대한 이해도를 확인한 후 설문지를 수정 및 보완하여 본 조사 설문을 실시하였다. 설문조사는 2014년 5월부터 2014년 7월까지 20대 여성들을 중심으로 한 축구동아리와 요가학원 등 20대 여성들을 대상으로 방문조사를 통해 실시되었다. 설문조사 전 조사 대상자에게 본 연구의 취지와 목적을 충분히 설명하고 자료수집에 대한 동의를 구한 후 연구를 실시하였다. 설문지의 조사방법은 설문 내용에 대하여 응답자 자신이 설문지를 작성하는 자기평가기입법(Self-administration method)을 사용하였으며, 완성된 설문지를 회수하여 자료분석을 실시하였다.

4. 자료분석

설문지의 응답이 완성된 자료를 회수하여 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고, 분석 가능한 자료를 코딩 지침에 따라 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 전산처리 하였다. PASW Statistics 19.0, CEFATool 3.04, AMOS 18.0 프로그램을 활용하여 다음과 같은 방법으로 분석처리하였다.

1) 수집된 자료의 전반적 특성(평균, 표준편차 등)을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였다.
2) 변인간의 관련성을 파악하기 위해 상관분석을 실시하였다.

3) 사용한 척도의 구성 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하고, 신뢰도 분석을 위해 내적합치도 분석(Cronbach’s α)을 실시하였다.

4) 배경변인 별 평균차 검증을 위해 독립표본 t검정, 일원배치분산분석(ANOVA)을 실시하였다.

5) 변인 간 상대적 영향력을 파악하기 위해서 위계적 회귀분석을 실시하였다.

6) 본 연구에서 통계적 유의 수준은 α = .05로 설정하였다.

5. 연구의 윤리적 검증

### IV. 연구결과

본 연구에서는 연구문제에 따른 가설을 검증하기 위하여 수집된 자료를 바탕으로 성역할 정체감과 운동참여종목, 신체적 자기개념간의 관계를 분석하였다.

#### 1. 각 변인의 기초통계량

본 연구에서 분석한 변인들의 일반적인 경향을 살펴보기 위해 평균과 표준편차를 확인하였다. 성역할 정체감 2요인, 신체적 자기개념 10요인에 대한 평균과 표준편차는 [표8]와 같다.

<table>
<thead>
<tr>
<th>변인</th>
<th>평균</th>
<th>표준편차</th>
<th>최소값</th>
<th>최대값</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>성 역할</td>
<td>남성성(14)</td>
<td>4.55</td>
<td>.83</td>
<td>2.36</td>
</tr>
<tr>
<td>정체감</td>
<td>여성성(7)</td>
<td>4.29</td>
<td>.83</td>
<td>2.14</td>
</tr>
<tr>
<td>신체적 자기개념</td>
<td>스포츠</td>
<td>3.98</td>
<td>1.18</td>
<td>1.00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>유능감(4)</td>
<td>4.36</td>
<td>1.08</td>
<td>1.00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>체지방(4)</td>
<td>3.72</td>
<td>.92</td>
<td>1.25</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>외모(4)</td>
<td>4.56</td>
<td>1.07</td>
<td>1.00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>건강(3)</td>
<td>3.29</td>
<td>1.21</td>
<td>1.00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>신체활동(3)</td>
<td>5.18</td>
<td>.86</td>
<td>1.50</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>자기존중감(4)</td>
<td>3.72</td>
<td>1.15</td>
<td>1.00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>유연성(4)</td>
<td>3.24</td>
<td>1.26</td>
<td>1.00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>근력(4)</td>
<td>3.75</td>
<td>1.23</td>
<td>1.00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>신체전반(2)</td>
<td>3.83</td>
<td>1.18</td>
<td>1.00</td>
</tr>
</tbody>
</table>
본 연구에 참여한 20대 여성의 성 역할 정체감, 신체적 자기개념의 기술통계량을 살펴본 결과 다음과 같이 나타났다.

첫째, 성 역할 정체감은 2개의 하위요인 중 남성성 정체감(M=4.55, SD=.83)이 여성성 정체감(M=4.29, SD=.83)보다 높은 경향을 보였다. 둘째, 신체적 자기개념은 10개의 하위요인 중 자기존중감(M=5.18, SD=.86)이 가장 높은 것으로 나타났으며, 건강(M=4.56, SD=1.07), 체지방(M=4.36, SD=1.08), 스포츠유능감(M=3.98, SD=1.18), 신체전반(M=3.83, SD=1.18), 근력(M=3.75, SD=1.23), 외모(M=3.72, SD=0.92), 유연성(M=3.72, SD=1.15), 신체활동(M=3.29, SD=1.21), 지구력(M=3.24, SD=1.26) 순으로 높은 경향을 보였다.
2. 배경변인(연령, 운동참여기간)에 따른 성 역할 정체감, 신체적 자기개념

1) 연령에 따른 성 역할 정체감, 신체적 자기개념

연령에 따른 성 역할 정체감, 신체적 자기개념에 차이가 있는지 살펴보기 위하여 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 이 때 연령의 분류는 스포츠 심리학 전문가 3인과의 전문가 회의를 통해 3가지 형태(20대초반, 20대중반, 20대후반)로 나누어 분석을 실시하였다. 분석 결과는 다음 <표9>와 같다.

<table>
<thead>
<tr>
<th>종속변수</th>
<th>연령대</th>
<th>평균</th>
<th>표준 편차</th>
<th>F값</th>
<th>Scheffe</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>체지방</td>
<td>20대초반(a)</td>
<td>4.23</td>
<td>1.11</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반(b)</td>
<td>4.47</td>
<td>1.06</td>
<td>4.482*</td>
<td>c&gt;a</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반(c)</td>
<td>4.63</td>
<td>0.94</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>자기존중감</td>
<td>20대초반(a)</td>
<td>5.10</td>
<td>.92</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반(b)</td>
<td>5.28</td>
<td>.80</td>
<td>3.097*</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반(c)</td>
<td>5.35</td>
<td>.66</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>20대초반(a)</td>
<td>4.17</td>
<td>.81</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반(b)</td>
<td>4.42</td>
<td>.82</td>
<td>6.11**</td>
<td>c&gt;b&gt;a</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반(c)</td>
<td>4.51</td>
<td>.84</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>스포츠유능감</td>
<td>20대초반(a)</td>
<td>4.11</td>
<td>1.10</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반(b)</td>
<td>3.80</td>
<td>1.35</td>
<td>3.755*</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반(c)</td>
<td>3.78</td>
<td>1.16</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>외모</td>
<td>20대초반(a)</td>
<td>3.67</td>
<td>.93</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반(b)</td>
<td>3.79</td>
<td>.92</td>
<td>0.986</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반(c)</td>
<td>3.81</td>
<td>.90</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>건강</td>
<td>20대초반(a)</td>
<td>4.61</td>
<td>1.01</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반(b)</td>
<td>4.57</td>
<td>1.08</td>
<td>0.984</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반(c)</td>
<td>4.40</td>
<td>1.22</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>종속변수</td>
<td>연령대</td>
<td>평균</td>
<td>표준 편차</td>
<td>F값</td>
<td>Scheffe</td>
</tr>
<tr>
<td>---------</td>
<td>---------</td>
<td>------</td>
<td>----------</td>
<td>-----</td>
<td>---------</td>
</tr>
<tr>
<td>신체활동</td>
<td>20대초반 (a)</td>
<td>3.39</td>
<td>1.21</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반 (b)</td>
<td>3.13</td>
<td>1.20</td>
<td>2.05</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반 (c)</td>
<td>3.19</td>
<td>1.24</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>유연성</td>
<td>20대초반 (a)</td>
<td>3.65</td>
<td>1.17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반 (b)</td>
<td>3.73</td>
<td>1.15</td>
<td>1.932</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반 (c)</td>
<td>3.95</td>
<td>1.06</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>지구력</td>
<td>20대초반 (a)</td>
<td>3.32</td>
<td>1.25</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반 (b)</td>
<td>3.07</td>
<td>1.33</td>
<td>1.51</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반 (c)</td>
<td>3.21</td>
<td>1.18</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>근력</td>
<td>20대초반 (a)</td>
<td>3.86</td>
<td>1.21</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반 (b)</td>
<td>3.59</td>
<td>1.30</td>
<td>2.053</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반 (c)</td>
<td>3.64</td>
<td>1.17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>신체전반</td>
<td>20대초반 (a)</td>
<td>3.83</td>
<td>1.15</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반 (b)</td>
<td>3.84</td>
<td>1.30</td>
<td>0.004</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반 (c)</td>
<td>3.82</td>
<td>1.09</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>20대초반 (a)</td>
<td>4.51</td>
<td>.76</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대중반 (b)</td>
<td>4.59</td>
<td>.89</td>
<td>0.737</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20대후반 (c)</td>
<td>4.64</td>
<td>.94</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01

분석 결과, 신체적 자기개념의 하위요인인 체지방(F=4.482, p<.05), 자기존중감 (F=3.097, p<.05)과 성 역할 정체감의 하위요인인 여성성(F=6.11, p<.01)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 체지방, 자기존중감, 여성성 모두 연령이 높을수록 높은 평균점수를 보이며, 연령이 낮을수록 낮은 평균점수가 나타났다. 특히 집단 간의 유의한 차이를 확인하기 위하여 사후검정인 Scheffe 분석을 실시한 결과, 체지방에서는 20대 후반과 20대 초반이 집단 간 유의한 차이가 있었으며 여성성에서는 20대 후반, 20대 중반, 20대 초반 집단 간 유의한 차이가 있었다.
2) 운동참여기간에 따른 성 역할 정체감, 신체적 자기개념

운동참여기간에 따라 성 역할 정체감, 신체적 자기개념에 차이가 있는지 살펴보기 위하여 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 이 때 운동참여기간은 스포츠 심리학 전문가 3인과의 전문가 회의를 통해 3등급(3개월이상~1년미만, 1년~2년, 2년이상)으로 나누어 분석을 실시하였다. 분석 결과는 다음 <표10>과 같다.

표 10. 운동참여기간에 따른 성 역할 정체감과 신체적 자기개념 (n=410)

<table>
<thead>
<tr>
<th>종속변수</th>
<th>운동참여기간</th>
<th>평균</th>
<th>표준편차</th>
<th>F값</th>
<th>Scheffe</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>스포츠</td>
<td>3개월~1년미만(a)</td>
<td>3.76</td>
<td>1.30</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1년~2년(b)</td>
<td>4.01</td>
<td>.97</td>
<td>12.577**</td>
<td>c&gt;a,b</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2년이상(c)</td>
<td>4.45</td>
<td>.90</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>유능감</td>
<td>3개월~1년미만(a)</td>
<td>3.08</td>
<td>1.17</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1년~2년(b)</td>
<td>3.24</td>
<td>.15</td>
<td>13.925**</td>
<td>c&gt;a,b</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2년이상(c)</td>
<td>3.83</td>
<td>.22</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>신체활동</td>
<td>3개월~1년미만(a)</td>
<td>3.60</td>
<td>1.14</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1년~2년(b)</td>
<td>3.76</td>
<td>.24</td>
<td>3.667**</td>
<td>c&gt;a</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2년이상(c)</td>
<td>3.97</td>
<td>.05</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>유연성</td>
<td>3개월~1년미만(a)</td>
<td>3.06</td>
<td>1.29</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1년~2년(b)</td>
<td>3.15</td>
<td>.22</td>
<td>10.287**</td>
<td>c&gt;a,b</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2년이상(c)</td>
<td>3.73</td>
<td>.11</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>지구력</td>
<td>3개월~1년미만(a)</td>
<td>3.59</td>
<td>3.59</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1년~2년(b)</td>
<td>3.65</td>
<td>3.65</td>
<td>9.050**</td>
<td>c&gt;a,b</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2년이상(c)</td>
<td>4.20</td>
<td>4.20</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>근력</td>
<td>3개월~1년미만(a)</td>
<td>3.67</td>
<td>1.21</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1년~2년(b)</td>
<td>3.80</td>
<td>1.16</td>
<td>7.097**</td>
<td>c&gt;a</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2년이상(c)</td>
<td>4.20</td>
<td>1.04</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

- 36 -
분석 결과, 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠유능감(F=12.577, p<.01), 신체활동(F=13.925, p<.01), 유연성(F=3.677, p<.01), 지구력(F=10.287, p<.01), 근력(F=9.05, p<.01), 신체전반(F=7.097, p<.01)과 성 역할 정체감의 하위요인인 남성성(F=7.029, p<.01)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 스포츠유능감, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반, 남성성 모두 운동참여 기간이 길수록 높은 평균점수를 보이며, 운동참여기간간의 낮은 운동참여기간간의 낮은 평균점수가 나타났다. 특히 집단 간의 유의한 차이를 확인하기 위하여 사후검정인 Scheffe 분석을 실시한 결과, 스포츠유능감과 신체활동, 지구력 요인에서는 2년이상 운동참여기간 집단과 3개월-1년이하, 1년~2년 운동참여기간 집단 간에 유의한 차이가 있었으며 유연성, 신체전반, 남성성 요인에서는 2년이상 운동참여기간 집단과 3개월-1년이하 운동참여기간 집단 간 유의한 차이가 있었다.
3. 운동참여종목에 따른 성 역할 정체감과 신체적 자기 개념

운동참여종목에 따른 성 역할 정체감과 신체적 자기 개념에 차이가 있는지 살펴보기 위하여 독립표본 t검증을 실시하였다.

<table>
<thead>
<tr>
<th>구분</th>
<th>남성성스포츠 (n=201)</th>
<th>여성성스포츠 (n=209)</th>
<th>t</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>4.69</td>
<td>4.42</td>
<td>3.268&quot;**</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>4.18</td>
<td>4.40</td>
<td>-2.621&quot;**</td>
</tr>
<tr>
<td>스포츠유능감</td>
<td>4.41</td>
<td>3.57</td>
<td>7.712&quot;**</td>
</tr>
<tr>
<td>신체활동</td>
<td>3.55</td>
<td>3.04</td>
<td>4.331&quot;**</td>
</tr>
<tr>
<td>신체전반</td>
<td>4.10</td>
<td>3.56</td>
<td>4.734&quot;**</td>
</tr>
<tr>
<td>근력</td>
<td>4.14</td>
<td>3.37</td>
<td>6.674&quot;**</td>
</tr>
<tr>
<td>지구력</td>
<td>3.52</td>
<td>2.97</td>
<td>4.546&quot;**</td>
</tr>
<tr>
<td>체지방</td>
<td>4.26</td>
<td>4.46</td>
<td>1.829</td>
</tr>
<tr>
<td>외모</td>
<td>3.74</td>
<td>3.70</td>
<td>0.429</td>
</tr>
<tr>
<td>건강</td>
<td>4.63</td>
<td>4.50</td>
<td>1.207</td>
</tr>
<tr>
<td>자기존중감</td>
<td>5.17</td>
<td>5.20</td>
<td>0.286</td>
</tr>
<tr>
<td>유연성</td>
<td>3.81</td>
<td>3.63</td>
<td>1.570</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001

<표11>를 살펴보면, 남성성(t=3.269, p<.01), 여성성(t=2.621, p<.01), 스포츠유능감(t=6.674, p<.01), 신체활동(t=4.331, p<.01), 신체전반(t=4.734, p<.01), 근력(t=6.674, p<.01), 지구력(t=4.546, p<.01)에서 운동참여종목에 따라 유의한 차이가 있다는 것을 알 수 있다. 구체적으로 남성성스포츠에서 남성성, 스포츠유능감, 신체활동, 신체전반, 근력, 지구력 점수가 높게 나타났으며, 여성성 스포츠의 경우 여성성 점수가 높게 나타났다.
4. 성 역할 정체감에 따른 신체적 자기개념

성 역할 정체감에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있는지 살펴보기 위하여 일원배치분산분석(ANOVA)을 실시하였다.

표 12. 성 역할 정체감에 따른 신체적 자기개념

<table>
<thead>
<tr>
<th>중속변수</th>
<th>성 역할정체감</th>
<th>평균</th>
<th>사례수</th>
<th>F값</th>
<th>Scheffe</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>스포츠유능감</td>
<td>미분화(a)</td>
<td>3.67</td>
<td>113</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>남성성 고(b)</td>
<td>4.37</td>
<td>62</td>
<td>21.051**</td>
<td>d&gt;a,b</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>여성성 고(c)</td>
<td>3.40</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>양성성(d)</td>
<td>4.41</td>
<td>145</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>체지방</td>
<td>미분화(a)</td>
<td>4.11</td>
<td>113</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>남성성 고(b)</td>
<td>4.13</td>
<td>62</td>
<td>5.316**</td>
<td>d&gt;a</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>여성성 고(c)</td>
<td>4.46</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>양성성(d)</td>
<td>4.58</td>
<td>145</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>외모</td>
<td>미분화(a)</td>
<td>3.43</td>
<td>113</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>남성성 고(b)</td>
<td>4.20</td>
<td>62</td>
<td>24.600**</td>
<td>d&gt;a,b</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>여성성 고(c)</td>
<td>3.28</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>양성성(d)</td>
<td>4.32</td>
<td>145</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>자기존중감</td>
<td>미분화(a)</td>
<td>4.92</td>
<td>113</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>남성성 고(b)</td>
<td>5.37</td>
<td>62</td>
<td>17.142**</td>
<td>d&gt;a,b</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>여성성 고(c)</td>
<td>4.93</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>양성성(d)</td>
<td>5.47</td>
<td>145</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>유연성</td>
<td>미분화(a)</td>
<td>3.30</td>
<td>113</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>남성성 고(b)</td>
<td>3.66</td>
<td>62</td>
<td>9.050**</td>
<td>d&gt;a,b,c</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>여성성 고(c)</td>
<td>3.50</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>양성성(d)</td>
<td>4.22</td>
<td>145</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>종속변수</td>
<td>성 역할 정체감</td>
<td>평균</td>
<td>사례수</td>
<td>F값</td>
<td>Scheffe</td>
</tr>
<tr>
<td>---------</td>
<td>-------------</td>
<td>-----</td>
<td>-------</td>
<td>-----</td>
<td>--------</td>
</tr>
<tr>
<td>지구력</td>
<td>미분화(a)</td>
<td>2.94</td>
<td>113</td>
<td>10.304**</td>
<td>d&gt;a,b</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성 고(b)</td>
<td>3.52</td>
<td>62</td>
<td>d&gt;a,b</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>여성성 고(c)</td>
<td>2.85</td>
<td>90</td>
<td>b&gt;a</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>양성성(d)</td>
<td>3.60</td>
<td>145</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>신체활동</td>
<td>미분화(a)</td>
<td>3.18</td>
<td>113</td>
<td>5.842**</td>
<td>d&gt;a</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성 고(b)</td>
<td>3.36</td>
<td>62</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>여성성 고(c)</td>
<td>2.93</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>양성성(d)</td>
<td>3.57</td>
<td>145</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>신체전반</td>
<td>미분화(a)</td>
<td>3.43</td>
<td>113</td>
<td>24.600**</td>
<td>d&gt;a,b</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성 고(b)</td>
<td>4.20</td>
<td>62</td>
<td>b&gt;a,c</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>여성성 고(c)</td>
<td>3.28</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>양성성(d)</td>
<td>4.32</td>
<td>145</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>근력</td>
<td>미분화(a)</td>
<td>3.44</td>
<td>113</td>
<td>19.251**</td>
<td>d&gt;a,b</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성 고(b)</td>
<td>4.17</td>
<td>62</td>
<td>b&gt;a</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>여성성 고(c)</td>
<td>3.17</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>양성성(d)</td>
<td>4.18</td>
<td>145</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001

이 때 성 역할 정체감은 선형연구들을 토대로 활용된 중앙치분리법에 따라 남성성 4.57 이상인 집단을 남성성 고집단으로, 여성성 4.28 이상인 집단을 여성성 고집단으로 나누었으며 남성성, 여성성이 모두 중앙치 이상인 집단을 양성성으로 남성성, 여성성이 모두 중앙치 이하인 집단을 미분화 집단으로 구분하였다.

분석 결과, 신체적 자기개념의 하위요인 중 건강을 제외한 스포츠유능감 (F=21.051, p<.01), 체지방(F=5.316, p<.01), 의무(F=24.6, p<.01), 자기존중감 (F=17.142, p<.01), 유연성(F=9.050, p<.01), 지구력(F=10.304, p<.01), 신체활동 (F=5.842, p<.01), 신체전반(F=24.6, p<.01), 근력(F=19.251, p<.01)에서 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 모든 신체적 자기개념의 하위요인에서 양성성 집단이 높은 평균점수를 보이는 것으로 나타났다. 특히 집단간의 사후검정인 scheffe 분석을 실시한 결과, 모든 요인에서 양성성 집단과 미분화 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.
5. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체적 자기개념에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체적 자기개념에 미치는 영향을 확인하고 성 역할 정체감과 운동참여종목 중 신체적 자기개념에 상대적으로 큰 영향력을 미치는 변수와 크기를 파악하기 위해 <그림7>과 같이 위계적 회귀분석을 실시하였다.

종속변수에 대한 회귀방정식을 추정하기 위해 위계적 회귀분석 모형에 따라 1단계에서는 남성성, 여성성, 2단계에서는 남성성, 여성성, 운동참여종목을 투입하였다. 운동참여종목은 명목척도이기 때문에 회귀계수를 산출하고 분석하기 위해 남성성 운동종목을 ‘1’, 여성성 운동종목을 ‘0’으로 더미변수로 코딩하여 회귀분석을 실시하였다.

그림 7. 위계적 회귀분석 모형

- 41 -
1) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 스포츠유능감(자기개념)에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동참여종목이 스포츠유능감(자기개념)에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

표 13. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 스포츠유능감에 미치는 영향

<table>
<thead>
<tr>
<th>독립 변수</th>
<th>모델1</th>
<th>모델2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
</tr>
<tr>
<td>성수</td>
<td>.332</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.065</td>
<td>.753</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>.065</td>
<td>-.126</td>
</tr>
<tr>
<td>운동 참여 종목</td>
<td></td>
<td>.100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

통계량

<table>
<thead>
<tr>
<th>모델1</th>
<th>모델2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>R² = .255, 수정된 R² = .251</td>
<td>R² = .327, 수정된 R² = .322</td>
</tr>
<tr>
<td>F=69.654””</td>
<td>F=43.276””</td>
</tr>
<tr>
<td>Durbin-Watson=1.808</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, ”*: p<.01, ””: p<.001
표를 살펴보면, 모델1에서 성 역할 정체감이 스포츠유능감을 26%(\(R^2=.255\)) 설명하는 것으로 나타났다. 특히 성 역할 정체감 중 남성성을 높게 지각할수록 스포츠유능감 자기개념도 높아지는 것으로 나타나고 있다(\(t=11.548, p<.01\)). 여성성(\(t=-1.937, p<.05\))은 통계적 유의수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

모델2는 모델1에서 독립변수로 운동참여종목을 추가로 회귀시킨 결과로서 모델 1에 비해 7.2% 더 설명하는 것을 알 수 있다. 또한 남성성(\(t=10.422, p<.01\))과 운동참여종목(\(t=6.578, p<.01\))이 신체적 자기개념에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 여성성(\(t=-0.681, p<.05\))은 통계적 유의수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠유능감을 향상 시킬 수 있는 변수들 간의 상대적 영향력을 평가하면, 남성성(\(B=.661\))이 스포츠유능감에 영향을 미치는 가장 큰 변수로 나타나고 있으며, 2번째로 운동참여종목(\(B=.656\))이 영향을 보이는 변수로 나타났다.

공차한계는 모두 0.1 이상의 수치를 보여 다중공선성에 문제가 없는 것으로 판단 할 수 있고, Durbin-Watson은 1.741로 기준값인 2에 매우 근접하고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관계계가 없는 것으로 판단된다. 이에 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다.
2) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 체지방(자기개념)에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동참여종목이 체지방(자기개념)에 미치는 영향을 살펴보고기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

표 14. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 체지방에 미치는 영향

<table>
<thead>
<tr>
<th>독립 변수</th>
<th>모델1</th>
<th></th>
<th>모델2</th>
<th></th>
<th>공차 한계</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
<td>t값</td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
</tr>
<tr>
<td>상수</td>
<td>.340</td>
<td>-</td>
<td>7.715**</td>
<td>.342</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.066</td>
<td>.104</td>
<td>1.564</td>
<td>.068</td>
<td>.128</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>.066</td>
<td>.295</td>
<td>4.434**</td>
<td>.068</td>
<td>.273</td>
</tr>
<tr>
<td>운동참여종목</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>.107</td>
<td>-.171</td>
</tr>
<tr>
<td>통계량</td>
<td>$R^2 = .070$, 수정된 $R^2 = .066$</td>
<td>$F=15.362^{**}$</td>
<td>$R^2 = .076$, 수정된 $R^2 = .069$</td>
<td>$F=2.588$</td>
<td>Durbin-Watson=1.939</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001
<표14>를 살펴보면, 모델1에서 성 역할 정체감이 체지방을 7%(\(R^2=.066\)) 설명하는 것으로 나타났다. 특히 성 역할 정체감 중 여성성을 높게 지각함수록 체지방 자기개념도 높아지는 것으로 나타나고 있다\((t=4.434, p<.01)\). 남성성\((t=1.564, p<.05)\)은 통계적 유의수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

모델2는 모델1에서 독립변수로 운동참여종목을 추가로 회귀시킨 결과로서 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다\((p<.05)\). 구체적으로 살펴보면, 남성성\((t=.881, p<.05)\)과 운동참여종목\((t=-1.599, p<.05)\)은 체지방 자기개념에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며 여성성 측면\((B=.273, p<.01)\)만이 영향을 미치는 요인인 것으로 나타났다.
3) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 외모(자기개념)에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동참여종목이 외모(자기개념)에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

표 15. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 외모에 미치는 영향

<table>
<thead>
<tr>
<th>독립 변수</th>
<th>모델 1</th>
<th>모델 2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
</tr>
<tr>
<td>성역할정체감</td>
<td>.265</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.052</td>
<td>.432</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>.052</td>
<td>.193</td>
</tr>
<tr>
<td>운동참여종목</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>통계량</td>
<td>R² = .228, 수정된 R² = .224</td>
<td>R² = .228, 수정된 R² = .222</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>F=59.947&quot;&quot;</td>
<td>F=0.191</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Durbin-Watson=1.879</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001
<표15>를 살펴보면, 모델1에서 성 역할 정체감이 외모를 22\% (R^2=.224) 설명하는 것으로 나타났다. 특히 성 역할 정체감 요인인 남성성, 여성성 모두 외모 자기개념에 영향을 미치며 이 중 남성성(t=8.340, p<.01)이 여성성(t=3.727, p<.01)에 비해 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

모델2는 모델1에서 독립변수로 운동참여종목을 추가로 회귀시킨 결과로서 결과값은 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다(F=.191, p<.05). 구체적으로 살펴보면, 여성성(t=3.561, p<.05)과 운동참여종목(t=-.437, p<.05)은 통계적 유의수준에서 외모 자기개념에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며 남성성(B=.437, p<.01)만이 외모 자기개념에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론적으로 운동참여종목을 추가한 모델2는 외모 자기개념에 통계적 유의수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.
4) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 건강(자기개념)에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동참여종목이 건강(자기개념)에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

표 16. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 건강에 미치는 영향

<table>
<thead>
<tr>
<th>독립 변수</th>
<th>모델1</th>
<th>모델2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
</tr>
<tr>
<td>상수</td>
<td>.347</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.068</td>
<td>.121</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>.068</td>
<td>-.019</td>
</tr>
<tr>
<td>운동 참여 종목</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>통계량</td>
<td>( R^2 = .008 ), 수정된 ( R^2 = .003 )</td>
<td>( R^2 = .010 ), 수정된 ( R^2 = .003 )</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>( F=1.664 )</td>
<td>( F=0.801 )</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Durbin-Watson=1.835</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001
<표16>을 살펴보면, 모델1에서 성 역할 정체감이 건강을 1\% (R^2 = .003) 미만을 설명하는 것으로 나타났다. 통계적으로 살펴볼 때 남성성(t=1.786, p<.05)과 여성 성(t=-.275, p<.05)이 건강 자기 개념에 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있다.
모델2는 모델1에서 독립변수로 운동참여종목을 추가로 회귀시킨 결과로서 이 역시 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다 (F = .801, p<.05).
결론적으로 여성성(t=-.091, p<.05)과 남성성(t=1.544, p<.05), 운동참여종목 (t=.895, p<.05) 모두 건강 자기 개념에 영향을 미치지 못하는 것을 알 수 있다.
5) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체활동(자기개념)에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체활동(자기개념)에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

표 17. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체활동에 미치는 영향

<table>
<thead>
<tr>
<th>독립 변수</th>
<th>모델 1</th>
<th></th>
<th>모델 2</th>
<th></th>
<th>공차한계</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
<td>t값</td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
</tr>
<tr>
<td>상성</td>
<td>.380</td>
<td>-</td>
<td>4.199**</td>
<td>.378</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.074</td>
<td>.425</td>
<td>5.712**</td>
<td>.075</td>
<td>.367</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>.074</td>
<td>-.056</td>
<td>-.750</td>
<td>.075</td>
<td>-.004</td>
</tr>
<tr>
<td>운동참여종목</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>.118</td>
<td>.413</td>
</tr>
<tr>
<td>통계량</td>
<td>$R^2 = .078$, 수정된 $R^2 = .073$</td>
<td>F=17.200**</td>
<td></td>
<td>$R^2 = .105$, 수정된 $R^2 = .098$</td>
<td>F=12.162**</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001
표 17을 살펴보면, 모델1에서 성 역할 정체감이 신체활동을 8% ($R^2 = .078$) 설명하는 것으로 나타났다. 특히 성 역할 정체감 중 남성성을 높게 지각함수록 신체적 자기개념도 높아지는 것으로 나타나고 있다 ($t=5.712$, $p<.01$). 여성성 ($t=-.750$, $p<.05$)은 통계적 유의수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

모델2는 모델1에서 독립변수로 운동참여종목을 추가로 회귀시킨 결과로서 모델 1에 비해 2.8% 더 설명하는 것을 알 수 있다. 또한 남성성 ($t=4.878$, $p<.01$)과 운동참여종목 ($t=3.487$, $p<.01$)이 신체적 자기개념에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 여성성 ($t=-0.049$, $p<.05$)은 통계적 유의수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

신체적 자기개념의 하위요인인 신체활동을 향상 시킬 수 있는 변수들 간의 상대적 영향력을 평가하면, 운동참여종목 ($B=.413$)이 신체활동 영향을 미치는 가장 큰 변수로 나타나고 있으며, 2번째로 남성성 ($B=.367$)이 영향을 보이는 변수로 나타났다.

공차한계는 모두 0.1 이상의 수치를 보여 다중공선성에는 문제가 없는 것으로 판단 할 수 있고, Durbin-Watson은 1.652로 기준값인 2에 매우 근접하고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 판단된다. 이에 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다.
6) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 자기존중감(자기개념)에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동참여종목이 자기존중감(자기개념)에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

표 18. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 자기존중감에 미치는 영향

<table>
<thead>
<tr>
<th>독립 변수</th>
<th>모델1</th>
<th>모델2</th>
<th>공차 한계</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
<td>t값</td>
</tr>
<tr>
<td>상수</td>
<td>.263</td>
<td>-</td>
<td>13.032**</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.051</td>
<td>.322</td>
<td>6.255**</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>.051</td>
<td>.069</td>
<td>1.346</td>
</tr>
<tr>
<td>운동참여 종목</td>
<td></td>
<td>.083</td>
<td>-.102</td>
</tr>
<tr>
<td>통계량</td>
<td>R² =.116, 수정된 R² =.112</td>
<td>R² =.119, 수정된 R² =.113</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>F=26.688**</td>
<td>F=1.504</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Durbin-Watson=1.856</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001
표18을 살펴보면, 모델1에서 성 역할 정체감이 자기존중감을 11% (R²= .112) 설명하는 것으로 나타났다. 특히 성 역할 정체감 중 남성성을 높게 지각할수록 자기존중감 자기개념도 높아지는 것으로 나타나고 있다 (t= 6.255, p< .01). 여성성 (t= 1.346, p< .05)은 통계적 유의수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

모델2는 모델1에서 독립변수로 운동참여종목을 추가로 회귀시킨 결과로서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다 (F= 1.504, p< .05). 구체적으로 살펴보면, 여성성 (t= 1.075, p< .05)과 운동참여종목 (t= -1.226, p< .05)은 통계적 유의수준에서 자기개념에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며 남성성 (t= 6.376, p< .01)만이 자기존중감 자기개념에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론적으로 운동참여종목을 추가시킨 모델 2는 통계적으로 유의한 값을 가지지 않는 것으로 나타났다.
7) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 유연성(자기개념)에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동참여종목이 유연성(자기개념)에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

표 19. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 유연성에 미치는 영향

<table>
<thead>
<tr>
<th>독립변수</th>
<th>모델 1</th>
<th>모델 2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
</tr>
<tr>
<td>상수</td>
<td>.341</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.067</td>
<td>.282</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>.067</td>
<td>.217</td>
</tr>
<tr>
<td>운동참여종목</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>동계량</td>
<td>$R^2 = .170$, 수정된 $R^2 = .166$</td>
<td>$R^2 = .174$, 수정된 $R^2 = .167$</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>$F=41.584^{**}$</td>
<td>$F=1.918$</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Durbin-Watson=1.973</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001
표 19를 살펴보면, 모델1에서 성 역할 정체감이 유연성 자기개념을 17% (R²=.166) 설명하는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 성 역할 정체감 중 남성성(t=5.848, p<.01)과 여성성(t=4.509, p<.01) 모두 높게 지각할수록 유연성 자기개념도 높아지는 것으로 나타나고 있다.

모델2는 모델1에서 독립변수로 운동참여종목을 추가로 회귀시킨 결과로서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다 (F=1.918, p<.05).

구체적으로 살펴보면, 여성성(t=4.699, p<.01)과 남성성(t=5.405, p<.01)은 유연성 자기개념에 영향을 미치는 것으로 나타났으나 모델 2에서 추가된 운동참여종목 (t=1.385, p<.05)은 통계적 유의수준에서 유연성 자기개념에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

결론적으로 운동참여종목을 추가시킨 모델 2는 통계적으로 유의한 값을 가지지 않는 것으로 나타났다.
성 역할, 정체감과 운동 참여 종목이 지구력(자기개념)에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동 참여 종목이 지구력(자기개념)에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

### 표 20. 성 역할 정체감과 운동 참여 종목이 지구력에 미치는 영향

<table>
<thead>
<tr>
<th>독립 변수</th>
<th>모델 1</th>
<th>모델 2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
</tr>
<tr>
<td>상수</td>
<td>.388</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.076</td>
<td>.516</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>.076</td>
<td>-.010</td>
</tr>
<tr>
<td>운동 참여 종목</td>
<td></td>
<td>.120</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001
표 20을 살펴보면, 모델 1에서 성 역할 정체감이 지구력을 11% ($R^2=.113$) 설명하는 것으로 나타났다. 특히 성 역할 정체감 중 남성성을 높게 지각함수록 지구력 자기개념도 높아지는 것으로 나타나고 있다 ($t=6.801$, $p<.01$). 여성성 ($t=-.127$, $p<.05$)은 통계적 유의수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

모델 2는 모델 1에서 독립변수로 운동참여종목을 추가로 회귀시킨 결과로서 모델 1에 비해 2.9% 더 설명하는 것을 알 수 있다. 또한 남성성 ($t=5.921$, $p<.01$)과 운동참여종목 ($t=3.703$, $p<.01$)이 지구력에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 여성성 ($t=0.613$, $p<.05$)은 통계적 유의수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

신체적 자기개념의 하위요인인 지구력을 향상 시킬 수 있는 변수들 간의 상대적 영향력을 평가하면, 남성성 ($B=.453$)이 지구력에 영향을 미치는 가장 큰 변수로 나타나고 있으며 그 다음으로 운동참여종목 ($B=.446$)이 영향을 보이는 변수로 나타났다.

공차한계는 모두 0.1 이상의 수치를 보여 다중공선성에는 문제가 없는 것으로 판단할 수 있고, Durbin-Watson은 1.741로 기준값인 2에 매우 근접하고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 판단된다. 이에 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다.
9) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 근력(자기개념)에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동참여종목이 근력(자기개념)에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

<table>
<thead>
<tr>
<th>독립 변수</th>
<th>모델 1</th>
<th>모델 2</th>
<th>공차한계</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
<td>t값</td>
</tr>
<tr>
<td>상수</td>
<td>.360</td>
<td>-</td>
<td>3.640''</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.070</td>
<td>.712</td>
<td>10.121''</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>.070</td>
<td>-.186</td>
<td>-2.646''</td>
</tr>
<tr>
<td>운동참여종목</td>
<td>.110</td>
<td>.582</td>
<td>5.304''</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001
표 21을 살펴보면, 모델1에서 성 역할 정체감이 근력을 20% ($R^2=.203$) 설명하는 것으로 나타났다. 특히 성 역할 정체감 중 남성성을 높게 지각할수록 근력도 높아지는 것으로 나타나고 있으며 ($t=10.121, p<.01$). 여성성 ($t=-2.646, p<.01$)은 높게 지각할수록 오히려 근력이 낮아지는 것으로 나타났다.

모델2는 모델1에서 독립변수로 운동참여종목을 추가로 투시간 결과로서 모델 1에 비해 5.1% 더 설명하는 것을 알 수 있다. 또한 남성성 ($t=9.027, p<.01$)과 운동참여종목 ($t=5.304, p<.01$)이 근력에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 여성성 ($t=-1.619, p<.05$)은 통계적 유의수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

신체적 자기개념의 하위요인인 근력을 향상 시킬 수 있는 변수들 간의 상대적 영향력을 평가하면, 남성성 ($B=.630$)이 근력에 영향을 미치는 가장 큰 변수로 나타나고 있으며 그 다음으로 운동참여종목 ($B=.582$)이 영향을 보이는 변수로 나타났다.

공차한계는 모두 0.1 이상의 수치를 보여 다중공선성에는 문제가 없는 것으로 판단할 수 있고, Durbin-Watson은 1.704로 기준값인 2에 매우 근접하고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 판단된다. 이에 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다.
10) 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체전반(자기개념)에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체전반(자기개념)에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

표22. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체전반에 미치는 영향

<table>
<thead>
<tr>
<th>독립 변수</th>
<th>모델1</th>
<th>모델2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>SE</td>
<td>B</td>
</tr>
<tr>
<td>상수</td>
<td>.333</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.065</td>
<td>.723</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>.065</td>
<td>-.044</td>
</tr>
<tr>
<td>운동참여종목</td>
<td>.103</td>
<td>.359</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001
<표22>를 살펴보면, 모델1에서 성 역할 정체감이 신체전반 자기개념을 약 25%(R제곱=.246) 설명하는 것으로 나타났다. 특히 성 역할 정체감 유의성을 높게 지각하는 성 역할 정체감은 신체전반도 높아지는 것으로 나타나고 있으며(t=11.114, p<.01), 여성성(t=-.681, p<.05)은 통계적 유의수준에서 유의하지 않는 것으로 나타났다.

모델2는 모델1에서 독립변수로 운동참여종목을 추가로 회귀시킨 결과로서 모델 1에 비해 2% 더 설명하는 것을 알 수 있다. 구체적으로 살펴보면, 남성성(t=10.222, p<.01)과 운동참여종목(t=3.469, p<.01)이 신체전반에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 여성성(t=.016, p<.05)은 통계적 유의수준에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

신체적 자기개념의 하위요인인 신체전반을 향상 시킬 수 있는 변수들 간의 상대적 영향력을 평가하면, 남성성(B=.673)이 신체전반에 영향을 미치는 가장 큰 변수로 나타나고 있으며 그 다음으로 운동참여종목(B=.359)이 영향을 보이는 변수로 나타났다.

공차한계는 모두 0.1이상의 수치를 보여 다중공선성에는 문제가 없는 것으로 판단할 수 있고, Durbin-Watson은 1.704로 기준값인 2에 매우 근접하고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 판단된다. 이에 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다.
본 연구는 20대 여성을 대상으로 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체적 자기개념에 어떠한 영향을 미치는가를 위계적 회귀분석을 통해 살펴보았다. 이를 통해 본 연구에서는 연구 결과가 지니는 의미를 탐색하고 그 의의를 조명해보고자 하였다.

1. 각 변인의 기초통계량

20대 여성들의 성 역할 정체감과 신체적 자기개념의 경향성을 알아보기 위하여 각 변인의 기초통계량을 조사하였다.

20대 연구 대상의 성 역할 정체감에 대한 기초통계량을 분석한 결과, 7점 척도를 기준으로 했을 때 남성성(M=4.55)과 여성성(M=4.29)이 모두 평균이상인 것으로 나타났다. 연구결과를 해석해볼 때, 운동을 통해 긍정적인 성 역할 정체감을 형성한다는 것을 알 수 있다. 특히 남성성과 여성성을 모두 높게 지각하는 양성성 유형에 더 가까워짐으로써, 정신건강과 정적 상관을 이룬다는 기존의 선행연구들과 일치한 연구결과로 해석할 수 있다.

신체와 관련해서 인간 행동을 결정짓는 느낌이나 태도를 의미하는 신체적 자기개념의 기초통계량을 분석한 결과, 6점 척도를 기준으로 했을 때, 신체적 자기개념의 하위요인 중 자기존중감(M=5.18)이 가장 높은 것으로 나타났다. 자기존중감은 자신에 대하여 전반적으로 느끼는 긍정적인 개념을 의미하는데 이는 다양한 체육활동 경험이 긍정적인 자기존중감을 형성시키는데 중요한 역할을 한다는 여러 선행연구결과와 일치한 연구결과이다(Marsh, 1994). 이러한 연구결과는 다양한 신체적 자기개념 중에서도 운동을 통해 참여하는 종목에 대한 열정과 흥미를 느끼면서 삶의 만족도가 높아지기 때문에 긍정적인 자아개념을 형성하는데 큰 영향을 미친 것으로 사료된다.
2. 배경변인(연령, 운동참여기간)에 따른 성 역할 정체감과 신체적 자기개념

배경변인인 연령과 운동참여기간에 따라 20대 여성의 성 역할 정체감과 신체적 자기개념에 차이가 있는지 살펴보기 위하여 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였으며, 그 내용은 다음과 같다.

1) 연령

20대 여성의 연령에 따른 성 역할 정체감과 신체적 자기개념의 차이를 살펴본 결과, 신체적 자기개념의 하위요인인 체지방, 자기존중감과 성 역할 정체감의 하위요인인 여성성에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 유의한 차이가 나는 모든 요인이 20대 초반, 중반에 비해 후반에서 더 높은 경향을 보이는 것으로 나타났다.

성 역할 정체감의 경우 20대 연령이 높아질수록 여성성을 높게 인식한다는 연구결과가 나타났는데 이를 해석해보면 20대여성의 사회적인 활동과 정체감의 형성이 중요한 역할을 한 것으로 사료된다. 특히 20대 초반, 중반 여성의 경우 개인적·사회적 측면에서 20대 후반의 여성들보다 정체감의 형성이 이루어지지 않은 것으로 폭넓은 개인적·사회적 활동을 가지는 20대 후반의 여성들이 20대 초반, 중반의 여성들에 비해 상대적으로 더 높은 경향의 여성성을 보이는 것으로 사료된다.

신체적 자기개념 역시 20대 후반의 여성들이 20대 초반, 중반의 여성들보다 신체적 자기개념의 하위요인인 체지방과 자기존중감 요인에서 보다 높은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 연령이 높아질수록 신체적 자기개념을 높게 인식한다는 기존의 성행연구와(김성옥, 2008)는 상이한 연구결과라고 해석할 수 있다. 이러한 연구결과가 나타난 이유는 위에서 언급한 정체감의 형성이 큰 영향을 미친 것으로 사료되며, 기존의 성행연구는 각각의 연령대별 비교분석한 데 비해 본 연구는 20대 여성을 초, 중, 후반으로 나누어 비교한 차이로 생각할 수 있다. 그러한 연구결과를 일반화하는 것은 사례수의 크기와 표집의 상대성이 영향을 미칠 수 있으므로 연령과 관련된 추후연구들이 필요할 것으로 사료된다.
2) 운동참여기간에 따른 성 역할 정체감과 신체적 자기개념

20대 여성의 운동참여기간에 따른 성 역할 정체감과 신체적 자기개념의 차이를 살펴본 결과, 성 역할 정체감과 신체적 자기개념에서 2년 이상 운동에 참여한 여성들이 3개월이상-1년미만, 1년-2년 간 운동에 참여한 여성들에 비해 통계적 유의수준에서 높게 나타났다. 성 역할 정체감의 경우 남성성 측면에서 유의한 차이가 나타났다. 이는 운동참여가 남성성의 향상을 가져온다는 연구결과와는 일치하지만 여성성의 향상을 가져온다는 선행연구와는 다소 상이한 차이가 있는 것으로 해석할 수 있다. 그러나 본 연구결과만으로 보편적인 결과로 해석하는 것은 많은 한계점이 따르며 추후연구가 필요할 것으로 사료된다.

신체적 자기개념의 경우 스포츠유능감, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반의 하위요인에서 운동참여기간이 길수록 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 규칙적으로 운동에 참여하며, 운동참여기간이 높을수록 신체적 자기개념을 균형적으로 평가한다는 기존의 선행연구결과와 일치한다(김성옥, 2008; Fox, 1997; Ommundsen, 2004; Sonstroem & Morgan, 1989).

연구결과를 해석하면, 규칙적인 운동참여기간이 길수록 신체적 자기개념을 높게 지각하며 이는 충체적 자기개념의 향상으로 이어져 높은 삶의 질 향상에 기여할 수 있다고 사료된다.
3. 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체적 자기개념에 미치는 영향

성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체적 자기개념에 미치는 영향을 알아보고 각 독립변인인 종속변인에 미치는 상대적 영향력을 확인하기 위해 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 그 결과 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체적 자기개념의 하위요인 중 스포츠유능감, 신체활동, 지구력, 근력, 신체전반의 5가지 요인을 예측하는 것으로 나타났다. 또한 대부분의 요인에서 남성성 성 역할 정체감과 남성성 운동참여종목이 신체적 자기개념의 하위요인에 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 기존의 여성성에 비해 남성성 성 정체감이 자기개념과 밀접한 관계이며 운동종목의 특성에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이라는 기존의 선행연구와 일치한 연구결과이다 (이정규, 2009; 최재경, 2012; Marsh & Jackson, 1986; Marsh, Shavelson, 1985). 주목할 만한 점은 신체적 자기개념의 하위요인 중 외모, 체지방과 같은 미적 요인과 관련된 하위개념에서 남성성 스포츠에 참여하는 여성, 여성성 스포츠에 참여하는 여성이 통계적으로 유의한 차이가 없다는 점이다. 이는 남성성 스포츠에 참여하는 여성의 미적 기준과 관련한 자기개념 요인이 상대적으로 낮을 것이라는 잘못된 고정관념이나 인식의 전환이 가능하다는 점에서 주목할 만한 결과이다. 또한 남성성 스포츠에 참여하는 여성의 다양한 하위개념 요인을 통해 남성에 비해 상대적으로 한정된 종목에 참여하는 여성들의 다양한 운동참여종목을 장려할 수 있는 연구결과이다. 연구결과를 종합해보면 양성적인 성 역할 정체감의 향상과 남성적, 여성적 특성을 가진 스포츠의 균형있는 참여는 20대 여성의 신체적 자기개념 요인을 향상시키고 더 나아가 정신적 건강과 삶의 질 향상에 기여할 수 있을 것으로 사료된다.
VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 여성의 성 역할 정체감과 운동참여종목이 20대 여성을 신체적 자기 개념에 미치는 영향을 검증하기 위해 남성성, 여성성 스포츠에 참여하는 20대 여성 410명을 대상으로 성 역할 정체감과 신체적 자기개념을 측정하였다. 성 역할 정체감과 신체적 자기개념의 측정도구는 질문내용과 용어에 대한 이해도를 확인하기 위하여 예비조사를 실시하였으며, 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석, 신뢰도분석을 실시하였다. 최종적으로 사용된 측정도구는 성 역할 정체감 총 2요인 21문항, 신체적 자기개념 10요인 36문항이다. 이를 바탕으로 본 조사에서 얻은 410명의 자료를 PASW Statistics 19.0과 AMOS 18.0 프로그램을 이용하여 자료 분석 목적에 따라 변분모델, 상관분석, t검정, 일원변량분석, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이와 같이 연구방법과 자료 분석 결과를 토대로 하여 본 연구에서 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 20대 여성들의 성 역할 정체감, 신체적 자기개념의 경향성을 살펴본 결과 성 역할 정체감에서는 남성성이 높았고, 신체적 자기개념에서는 자기존중감 요인이 가장 높은 경향을 보였다.

둘째, 20대 여성들의 배경변인(연령, 운동참여기간)에 따른 성 역할 정체감과 신체적 자기개념의 차이를 살펴본 결과, 20대 후반의 여성들이 20대 초반, 중반의 여성들에 비해 성 역할 정체감의 요인 중 여성성, 신체적 자기개념의 요인 중 체지방과 자기존중감에서 더 높은 것으로 나타났다. 운동참여기간에서는 2년이상 운동에 적응적으로 참여한 여성들이 3개월~1년내, 1년-2년 동안 운동에 참여한 여성들보다 성 역할 정체감 요인 중 남성성, 신체적 자기개념의 요인 중 스포츠 유능감, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반에서 더 높은 것으로 나타났다.

셋째, 성 역할 정체감과 운동참여종목이 신체적 자기개념에 미치는 영향에 대해 살펴보면, 남성성과 남성성 스포츠종목에 참여할수록 신체적 자기개념의 하위요인 중 스포츠유능감, 신체활동, 지구력, 근력, 신체전반을 높게 지각하는 것으로 나타났다.
2 제언

본 연구를 계획하고 수행하는 과정을 통해 나타난 몇 가지 문제점을 살펴보고 결과를 해석하며 느낀 아쉬움과 제한점을 바탕으로 후속 연구에 대해 몇 가지 의견을 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구의 참여 대상은 총 410명으로 서울에 거주하는 20대 여성들로 한정되어 있다. 따라서 본 연구의 결과를 우리나라 20대 여성 전체로 확대하는 것은 많은 한계가 있다. 따라서 이후의 연구에서는 다양한 지역에 위치한 20대 여성들을 대상으로 표집단위를 확장할 필요가 있을 것으로 사료된다.

둘째, 남성성 종목과 여성성 종목을 확대한 다양한 연구들이 실행되어야 할 것이다. 본 연구에서는 남성성종목과 여성성종목을 각각 축구와 요가로 한정지어 연구를 실시하였기 때문에, 연구결과를 통해 전체 남성성종목과 여성성종목의 연구결과로 일반화시키는 것은 많은 한계점을 가지고 있다. 기존 선행연구에서 밝힌 것처럼 남성성 스포츠나 여성성 스포츠의 특징은 분류될 수 있지만 종목 간에도 많은 특징의 차이가 있고 이러한 특징이 운동참여에 많은 영향을 미칠 수 있기 때문에 추후 연구에서는 다양한 운동종목을 대상으로 연구를 실시해야 할 필요가 있다고 사료된다.

셋째, 대상의 특징에 따른 성 역할 정체감의 차이에 대한 연구가 필요하다. 본 연구에서는 운동참여종목에 따른 20대 여성의 성 역할 정체감 차이를 살펴보았으나 인구통계학적·사회학적으로 다양한 배경변인에 따른 철저한 분석을 실시하지 못했다. 성 역할 정체감은 다양한 학문에서 연구된 것과는 상대적으로 운동심리학 연구에서 사용된 전례가 미비하기 때문에 다각적 차원에서 심도 있는 후속 연구가 필요할 것으로 생각된다.

넷째, 연령과 신체적 자기개념의 관련연구가 다양하게 이루어져야 할 것이다. 20대 여성과 관련된 대부분의 선행연구들이 20대 여성의 초반이나 중반을 연구하였기에 본 연구에서는 20대 연령전체의 구체적 특성을 살펴보기 위하여 20대 초반, 중반, 후반을 구분하여 연구를 실시하였으나 이를 확대해석하기 위해서는 더 많은 후속연구들이 실시되어야 할 것으로 생각된다. 신체적 자기개념과 연령간의 관계를 살펴본 선행연구(김성옥, 2008)에 따르면, 연령이 낮을수록 운동참
여자들은 신체적 자기개념을 긍정적으로 평가한다고 하였다. 하지만 본 연구에서는 20대 후반의 연령일수록 신체적 자기개념을 긍정적으로 평가한다는 연구결과가 도출되었는데, 이러한 상이한 연구결과는 20대 여성의 특성에서 비롯되었다고 볼 수 있다. 20대 여성의 연령 특성상 정체감을 형성하는 시기이며, 사회·문화·심리적 측면에서 많은 영향을 받기 때문에 상대적으로 정체감의 형성이 완료된 20대 후반에서 다음과 같은 결과가 나온 것으로 사료된다.

마지막으로 본 연구의 논의를 진행하며 선행연구를 고찰하는데 있어 아쉬운 점이 있었다. 본 연구는 20대 여성은 대상으로 성 역할 정체감과 운동참여종목, 신체적 자기개념 관계에 대한 선행연구가 미비한 상황에서 진행되었기 때문에, 선행연구와 연구결과를 비교하거나 분석하는데 어느 정도 한계가 있었다. 그러나 그동안 사회학에서 주로 연구되었던 성 역할 정체감이 스포츠 심리학에서도 유용하게 활용될 수 있는 변인임을 검증함으로써, 연구결과를 통해 성 역할에 대한 고정관념으로 특정종목에 한정되었던 여성의 스포츠 참여인식을 변화시키고 더 나아가 넓은 운동종목 참여를 장려함으로써 20대 여성의 정신적 건강에 기여할 수 있을 것으로 사료된다.
참고문헌

1-31.


안병욱, 황선환(2012). 여가스포츠 참여자의 여가유능감, 여가활동, 여가만족, 자기효능감 간의 구조적 관계. 여가학연구, 3(9), 1-19.


이숙은(2001). 무용전문 대학생의 무용역할학습이 성역할 정체감과 사회적응 및
일탈행동에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
이윤주, 이계홍, 정명수, 원유병(2002). 신체적 자기개념이 자궁심, 심리적 행복감, 생활만족도에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 17, 319-327.
임인수(2012). 여성의 요가참여가 신체적 자기개념 및 신체상에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 21(1), 127-141.
최재경, 류호상 (2010). 생활체육 참가자의 참여 수준 및 종목이 신체적 자기개념에 미치는 영향. 한국체육학회지, 49(2).


부록. 성 역할 정체감과 신체적 자기개념 상관계수(** 상관계수는 0.01 수준(양쪽), * 상관계수는 0.05 수준(양쪽)에서 유의)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>스포츠유능감</th>
<th>체지방</th>
<th>외모</th>
<th>건강</th>
<th>신체활동</th>
<th>자기존중감</th>
<th>유연성</th>
<th>근력</th>
<th>근력전반</th>
<th>남성성</th>
<th>여성성</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>스포츠유능감</td>
<td>1</td>
<td>.068</td>
<td>.405**</td>
<td>.110*</td>
<td>.461**</td>
<td>.181**</td>
<td>.388**</td>
<td>.540**</td>
<td>.690**</td>
<td>.663**</td>
<td>.498**</td>
</tr>
<tr>
<td>체지방</td>
<td>.068</td>
<td>1</td>
<td>.354**</td>
<td>.150**</td>
<td>-.020</td>
<td>.362**</td>
<td>.148**</td>
<td>.110+</td>
<td>-.157**</td>
<td>.220**</td>
<td>.159**</td>
</tr>
<tr>
<td>외모</td>
<td>.405**</td>
<td>.354**</td>
<td>1</td>
<td>.045</td>
<td>.206**</td>
<td>.273**</td>
<td>.347**</td>
<td>.317**</td>
<td>.301**</td>
<td>.532**</td>
<td>.449**</td>
</tr>
<tr>
<td>건강</td>
<td>.110*</td>
<td>.150**</td>
<td>.045</td>
<td>1</td>
<td>.003</td>
<td>.190**</td>
<td>.027</td>
<td>.039</td>
<td>.106**</td>
<td>.082</td>
<td>.089</td>
</tr>
<tr>
<td>신체활동</td>
<td>.461**</td>
<td>-.020</td>
<td>.206**</td>
<td>.003</td>
<td>1</td>
<td>-.054</td>
<td>.293**</td>
<td>.532**</td>
<td>.491**</td>
<td>.466**</td>
<td>.277**</td>
</tr>
<tr>
<td>자기존중감</td>
<td>.181**</td>
<td>.362**</td>
<td>.273**</td>
<td>.190**</td>
<td>-.054</td>
<td>1</td>
<td>.139**</td>
<td>.058</td>
<td>.025</td>
<td>.160**</td>
<td>.335**</td>
</tr>
<tr>
<td>유연성</td>
<td>.388**</td>
<td>.148**</td>
<td>.347**</td>
<td>.027</td>
<td>.293**</td>
<td>.139**</td>
<td>1</td>
<td>.360**</td>
<td>.354**</td>
<td>.341**</td>
<td>.358**</td>
</tr>
<tr>
<td>근력</td>
<td>.540**</td>
<td>.110+</td>
<td>.317**</td>
<td>.039</td>
<td>.532**</td>
<td>.058</td>
<td>.360**</td>
<td>1</td>
<td>.571**</td>
<td>.555**</td>
<td>.337**</td>
</tr>
<tr>
<td>근력전반</td>
<td>.690**</td>
<td>-.157+</td>
<td>.301**</td>
<td>.106+</td>
<td>.491**</td>
<td>.025</td>
<td>.354**</td>
<td>.571**</td>
<td>1</td>
<td>.599**</td>
<td>.435**</td>
</tr>
<tr>
<td>신체전반</td>
<td>.663**</td>
<td>.220**</td>
<td>.532**</td>
<td>.082</td>
<td>.466**</td>
<td>.160**</td>
<td>.341**</td>
<td>.555**</td>
<td>.599**</td>
<td>1</td>
<td>.499**</td>
</tr>
<tr>
<td>남성성</td>
<td>.498**</td>
<td>.159**</td>
<td>.443**</td>
<td>.089</td>
<td>.277**</td>
<td>.335**</td>
<td>.358**</td>
<td>.337**</td>
<td>.435**</td>
<td>.499**</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>여성성</td>
<td>.997</td>
<td>.254**</td>
<td>.309**</td>
<td>.018</td>
<td>.063</td>
<td>.176**</td>
<td>.316**</td>
<td>.112+</td>
<td>.042</td>
<td>.147**</td>
<td>.350**</td>
</tr>
</tbody>
</table>

- 76 -
부록. 성 역할 정체감, 신체적 자기개념 질문지

성 역할 정체감과 운동참여종목이 여성의 신체적 자기개념에 미치는 영향에 관한 설문

안녕하십니까?

본 설문은 성 역할 정체감과 운동참여종목이 여성의 신체적 자기개념에 미치는 영향에 관한 연구의 과정에 있어 기초자료로 활용될 자료를 수집하는 과정입니다.

응답자 여러분의 답변은 통계법에 의거하여 개별적으로 분석되거나 유출되지 않을 것입니다. 또한 답변은 무기명으로 작성되어 수집된 자료는 통합된 결과만이 분석에 사용되므로 개인정보 유출의 위험이 없습니다.

더불어 본 설문에 대한 응답과 관련해 옳고 그름이 없으며, 여러분들이 느끼시는 생각을 정확하게 표시해주실 것이 가장 좋은 자료가 될 수 있으니 모든 문항에 대해 솔직히 답변 부탁드립니다. 귀중한 시간 할애해주셔서 감사드립니다.

서울대학교 체육교육과 대학원 스포츠심리학전공
석사과정 신승일(010-7331-0106/ gogosin0106@snu.ac.kr)

◎ 다음 문항을 읽고, 해당되는 내용을 기입해 주시기 바랍니다.

1. 성별: ________
2. 연령: ________
3. 운동참여기간: ________ (참여하신 기간을 적어주세요: 3개월, 혹은 4개월)
4. 운동 참여종목: ________ (현재 참여하시는 종목을 적어주세요)
5. 운동중독 참여여부: ________
다음의 질문은 성 역할 정체감에 관한 질문입니다. 아래의 특성과 자신의 특성이 일치하는 정도를 선택하여 □ 기입해 주세요.

<table>
<thead>
<tr>
<th>문항</th>
<th>나의 성격과 전혀 일치하지 않음</th>
<th>나의 성격과 가끔 일치</th>
<th>나의 성격과 거의 일치함</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>나는 믿음직스럽다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>나는 성지다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>나는 풍부하다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>(말수가 적고 입이 무겁다)</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>(마음이 너그럽고 인정이 많다)</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>나는 성숙하지 못하다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>나는 남성적이다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>나는 풍성하다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>나는 생기있었다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>나는 강하다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>나는 초하고다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>(성격이나 태도가 조용하고 부드럽다)</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>나는 영향적(비판적)이다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(세상을 살아보고 비판적으로 생각함)</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>나는 자신의 감이 있다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>나는 부드럽다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>나는 이해심이 많다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>나는 풀풀하다(성격이 가다듬지 않다).</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>나는 상냥하다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>나는 용기잡이 있다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(억지가 아주 심한 고짐)</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>나는 백력이 있다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(강하게 말하고 나가는 힘이 있다)</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>나는 잠재가 풍부하다.</td>
<td>① ② ③ ④</td>
<td>⑤ ⑥ ⑦</td>
</tr>
<tr>
<td>번호</td>
<td>문장</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
<td>------</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>나는 성실하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>22</td>
<td>나는 독립적이다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>23</td>
<td>나는 강인하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>24</td>
<td>나는 심술궂다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25</td>
<td>나는 적색하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>26</td>
<td>나는 바 shouldBe  보면한다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>27</td>
<td>나는 부지런하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>28</td>
<td>나는 애정적이다. (폐기가 넘치고 야망을 이루려는 마음)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>29</td>
<td>나는 인정이 많다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>30</td>
<td>나는 부주의하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>31</td>
<td>나는 근엄하다 (매우 정직하고 엄하다).</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>32</td>
<td>나는 다정다감하다. (정이 많고 느낌이 많다)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>33</td>
<td>나는 솔직하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>34</td>
<td>나는 의욕적이다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>35</td>
<td>나는 차분하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>36</td>
<td>나는 독실적이다. (자신만이 옳다고 믿고 행동하는 것)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>37</td>
<td>나는 나의 신념을 주장한다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>38</td>
<td>나는 알뜰하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>39</td>
<td>나는 겸손하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>40</td>
<td>나는 의지력이 강하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>41</td>
<td>나는 유순하다. (성격이 부드럽고 순하다)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>42</td>
<td>나는 불안정하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>43</td>
<td>나는 대범하다. (사소한 것에 압매지 않는다)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>44</td>
<td>나는 믿감하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45</td>
<td>나는 진저하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>번호</td>
<td>문장을 말해라.</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
<td>----------------</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
</tr>
<tr>
<td>46</td>
<td>나는 절념이 강하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>47</td>
<td>나는 순종적이다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>48</td>
<td>나는 신경이 날카롭다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>49</td>
<td>나는 의리가 있다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>50</td>
<td>나는 충실하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>51</td>
<td>나는 분명하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>52</td>
<td>나는 지도력이 있다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>53</td>
<td>나는 애정하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>54</td>
<td>나는 화를 잘 낸다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>55</td>
<td>나는 결단력이 있다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>56</td>
<td>나는 여성적이다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>57</td>
<td>나는 활발하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>58</td>
<td>나는 모험적이다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>59</td>
<td>나는 쌩철하다.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>60</td>
<td>나는 불건전하다. (바르지 못하다.)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
다음의 질문은 신체적 자기개념에 관한 질문입니다. 
자신에게 해당되는 곳에 아래의 6가지 점수 중에서 선택하여 V해주세요.

<table>
<thead>
<tr>
<th>문항</th>
<th>전혀 그렇지 않다</th>
<th>그렇지 않은 편이다</th>
<th>그 정도 편이다</th>
<th>매우 그렇다</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. 나는 또래 친구들보다 운동을 잘한다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>2. 나는 살이 많이 섬린 편이다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>3. 내 얼굴은 예쁜 편이다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>4. 나는 병원이나 약국에 갈 정도로 자주 아프다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>5. 일주일에 3회, 30분 이상 운동을 한다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>6. 나는 인생의 실패자인 것 같다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>7. 나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>8. 나는 민 거리를 거치지 않고 달릴 수 있을 것 같다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>9. 나는 내 도래에 비해 힘이 섬 편이다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>10. 내 자신과 내 체력에 대해 자부심을 느낀다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>11. 다른 사람들은 내가 운동을 잘한다고 생각한다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>12. 나는 너무 동그라한다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>13. 나는 내 또래에 비해 의외로 매력적이다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>14. 나는 자주 아픈 편이다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>15. 나는 운동을 습이 잘 정도로 자주 한다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>16. 나는 햄대일 중에서 제대로 된 것이 전혀 없는 것 같다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>17. 내 몸은 유연성이 있다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>18. 나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
<tr>
<td>19. 나는 체중이 너무 많이 나간다.</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td>③</td>
<td>④</td>
</tr>
</tbody>
</table>
나는 예쁘다.

나는 한 번 아프면 빠르게 회복한다.

나는 운동을 좋아해서 일주일에 4~5번 한다.

내 삶은 그다지 훌륭하다고 생각한다.

나는 여러 운동에 필요한 유연성을 가지고 있다.

나는 5km 정도를 쉬지 않고 달릴 수 있다.

나는 과체중이 덜하다.

신체적으로 내 자신에 대해 자부심을 느낀다.

나는운동(스포츠)을 잘 한다.

내 허리는 너무 굵다.

나는 친구들보다 포기력이 더 준수한 편이다.

나는 병(예:감기)이 유행할 때 잘 겪는 편이다.

나는 거의 날마다 운동을 한다.

나는 구체불능의 인간이다.

나는 물을 꿀꺽거나 비로소나 물리며 동작을 잘 한다.

나는 지구력검사(오래달리기)에서 좋은 점수를 받을 것이다.

나는 무기운 물건을 잘 들여 올리는 편이다.

나는 내외모와 체력에 대해 자부심을 느낀다.