



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 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

보건학 석사학위논문

서울시 일개 구에 거주하는 청년 여성의  
신체활동 실천 부족에 관한 탐색적 연구

2022년 2월

서울대학교 보건대학원  
보건학과 보건정책관리학전공  
노 희 경

# 서울시 일개 구에 거주하는 청년 여성의 신체활동 실천 부족에 관한 탐색적 연구

지도교수 유 승 현

이 논문을 보건학 석사학위논문으로 제출함

2021년 11월

서울대학교 보건대학원

보건학과 보건정책관리학전공

노 희 경

노희경의 석사학위논문을 인준함

2021년 12월

위 원 장 김 홍 수 (인)

부 위 원 장 조 성 일 (인)

위 원 유 승 현 (인)

요약(국문초록)

# 서울시 일개 구에 거주하는 청년 여성의 신체활동 실천 부족에 관한 탐색적 연구

노희경

보건학과 보건정책관리학전공

서울대학교 보건대학원

규칙적인 신체활동 참여는 신체적·정신적·사회적 건강과 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 점에서 성별과 연령에 관계없이 중요하다(U.S. Department of Health and Human Services[USDHHS], 1996). 그러나 청년세대의 여성에 살펴볼 때, 이들의 신체활동 지표는 청년이 생애에서 가장 건강할 것이란 기대(변진경, 2018)를 저버린다. 2017년 서울시 통계에 따르면 20대 남성과 여성의 신체활동 실천율 차이는 다른 연령층에 비해 가장 컸으며, 청년 여성의 신체활동 실천율은 남성의 절반에 미치지 못한다. 청년 여성의 신체활동 지표는 다른 연령대의 여성보다 월등하지 못하고 오히려 낮은 양상이다(보건복지부, 2018). 이런 상황에서 청년세대의 건강과 건강행태를 다룬 연구는 희박하며(이재빈 외, 2020), 남성과 여성의 행태 차이에 주목한 연구는 부족하다(박은자, 차미란, 2016). 체육교육의 여파(김동식 외, 2015), 돌봄노동(Duin et al., 2015)이 여성의 신체활동 부족 원인으로 꼽히지만, 학창 시절을 지나 결혼을 선택지로 여기

고 있는(장진희 외, 2016) 현재 청년 여성의 행태를 설명하기에 미흡하다. 따라서 본 연구는 신체활동 실천 부족 청년 여성의 인식과 경험을 탐색하고 이들을 위한 신체활동 증진 정책의 방향을 모색하고자 한다.

본 연구는 국내에서 청년 여성의 밀도가 높은 서울시, 그중에서도 신체활동 친화적 물리적 환경의 조성은 도시 평균에 해당하면서 청년 여성의 신체활동 참여율은 떨어지는 A구를 연구 대상 지역으로 삼았다. 나이, 직종, 결혼 여부 등을 고려하여 모집한 연구 참여자는 만 19세~34세의 신체활동 실천 부족 청년 여성 20명이다. 심층면접조사에서 이들의 현재와 과거, 신체활동 경험을 물으며 청년 여성의 현실 속에서 신체활동은 무엇인지, 신체활동을 둘러싼 사회맥락은 어떠한지 살펴보았다. 또한 신체활동 증진 사업이 펼쳐지는 지역의 물리적 환경에 대한 인식을 알아보았다. 수집된 자료는 반복적 비교분석법(Constant Comparison Method)을 통해 분석하였다.

분석 결과, 신체활동 실천 부족 청년 여성들은 신체활동을 '운동'이라 여겼다. 이때 이들이 말하는 운동은 '전문화된 운동'으로 좁혀지며 몇 가지 특징을 지닌다. 먼저 운동은 체형이나 체력의 변화를 가져올 수단으로 인식된다. 또 전문가의 지도를 동반하기에 운동에는 시간과 비용이 든다. 운동이 비용, 시간을 투입하는 학습일 때, 비용이나 시간이 부족한 이들, 운동으로 성과를 얻지 못한 이들, 체력이나 자신감이 부족한 이들은 운동에서 멀어지고 있었다. 실제로 연구에 참여한 신체활동 실천 부족 여성들은 과거에 요가, 필라테스, 헬스장 등 평균적으로 3가지의 운동을 경험한 이들이었다. 이렇듯 운동이 특정 형태로 자리 잡는 데는 사회 네트워크 서비스(Social Network Services[SNS])의 영향력이 컸다. 여성들은 온라인을 통해 유행하는 운동 문화를 접하고 동기를 부여받고 있었다. 한

편, 추구하는 운동이 명확해지자 신체활동의 위계가 발생했다. 누구나 할 수 있는 걷기는 원하는 성과를 가져오기에 부족한 활동으로 저평가되었다. 그리고 걷기를 경시하는 청년 여성들에게 공원, 산책로의 조성과 같은 신체활동 증진 정책은 그들의 운동과 직접 연결되지 않는 사업이었다.

위와 같은 분석 결과는 청년 여성들의 신체활동 개념이 그간 공공보건의 건강증진 정책에서 다루온 신체활동과 다르며, 지금의 정책으로는 이들의 신체활동을 바꾸기 어렵다는 점을 시사한다. 따라서 청년 여성들이 말하는 신체활동의 내용, 가치가 보건학에서 말하는 신체활동과 어떻게 다른지, 그리하여 어떤 결과가 빚어지는지 파악하여 ‘청년 여성을 위한 신체활동 증진 정책’의 밑거름을 만들어야 한다. 하나의 대안으로서 청년 여성을 대상으로 한 신체활동 지침을 들 수 있다. 걷기나 저강도의 신체활동이 의미 없는 일이 아니며, 좌식 시간을 줄이고 일상 속 신체활동을 쌓는 습관이란 메시지가 이들에게 닿을 수 있어야 할 것이다. 궁극적으로는 값비싼 특정 운동만이 아니라 쉽고 간편한 운동도 긍정하는 문화가 형성되어야 한다. 특히 현재의 SNS 속 경도된 운동 문화를 깨닫도록 헬스 리터러시를 고려한 접근이 필요하다.

---

주요어 : 청년 여성, 여성 신체활동, 청년 신체활동, 청년 여성 신체활동, 몸만들기, SNS와 몸, 청년 걷기

학 번 : 2020-22807

# 목 차

I. 서론	1
1. 연구 배경 및 필요성	1
2. 연구 목적	5
II. 이론적 배경	6
1. 신체활동 개념과 중요성	6
2. 신체활동 관련 지침	8
3. 신체활동 관련 요인	11
III. 연구 방법	17
1. 연구 설계	17
2. 연구 대상 지역 설정	17
3. 자료 수집	19
1) 연구 참여자의 선정 기준 및 모집	19
2) 자료 수집 절차	21
4. 자료 분석	24
5. 연구 결과의 질 확보	24
6. 연구 윤리	25
IV. 연구 결과	26

1. 심층면접조사의 특성	26
2. 심층면접조사 참여자의 일반적 특성	26
3. 심층면접조사 결과	30
1) 청년 여성들의 신체활동 개념	30
2) 청년 여성과 운동	35
3) 청년 여성들의 운동 개념이 가져온 결과	53
4) 청년 여성의 신체활동과 지역사회의 교집합	68
<b>V. 논의</b>	<b>72</b>
1. 연구 결과에 대한 고찰	72
1) 시간과 비용의 제약에 대한 이해	74
2) 청년 여성과 운동	78
3) 보건학적 논의	86
2. 연구의 한계점 및 의의	92
<b>VI. 결론</b>	<b>95</b>
<b>참고문헌</b>	<b>98</b>



## 표 목 차

[표 0] A구의 신체활동 진화지수 .....	18
[표 1] 심층면접조사 질문지 .....	23
[표 2] 심층면접조사 참여자의 일반적 특성 .....	28
[표 3-1-1] 청년 여성들의 신체활동 개념 .....	31
[표 3-2-1] 운동을 장려하는 사회문화적 맥락 .....	36
[표 3-2-2] 심층면접조사 참여자의 운동 경험 .....	44
[표 3-2-3] 청년 여성이 지향하는 '전문화된 운동' .....	46
[표 3-3-1] '전문화된 운동'으로 인한 결과1 .....	54
[표 3-3-2] '전문화된 운동'으로 인한 결과2 .....	64
[표 3-4-1] 청년 여성들이 말하는 신체활동과 지역의 환경 .....	68
[그림 1] 신체활동 관련 개념도 .....	6



# I. 서론

## 1. 연구 배경 및 필요성

성별과 나이와 관계없이 규칙적인 신체활동 참여가 신체적·정신적·사회적 건강과 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 것은 이미 널리 알려진 사실이다(U.S. Department of Health and Human Services[USDHHS], 1996). 그러나 국내 성인의 신체활동 현황을 말해주는 유산소 신체활동 실천율, 걷기실천율은 2014년에 비해 2018년에 감소한 수치를 보인다(보건복지부, 2021). 성인 중 청년에 한정해도 상황은 나아지지 않는다. 한국고용정보원의 청년 패널 자료에서 일주일에 평균 신체활동 시간이 1시간 이하인 청년은 2018년 54.9%로 연도별로 증가 추세에 있다. 일주일에 중강도 신체활동을 2시간 30분 이상, 또는 고강도 신체활동을 1시간 15분 이상을 권장하는 성인용 신체활동 지침(보건복지부, 한국건강증진개발원, 2015)에 비추어볼 때, 청년들의 건강행태 지표는 악화되는 모습을 보이는 것이다.

성인 전반, 그리고 청년세대의 신체활동 지표가 긍정적이지 않은 상황에서 신체활동 실천에 있어 꾸준히 존재해온 성별의 차이를 외면하는 것은 여성의 건강행태를 소홀히 다루는 일이 될 수 있다. 국내의 남녀 청소년들의 신체활동 수준 차이는 다른 국가에 비해 높고 있다(이은영 외, 2016). 2020년 서울시 지역사회 건강통계에 따르면 중등도 이상의 신체활동 실천율은 전체 남성이 23.1%, 여성은 13.8%(보건복지부, 2021)로 성인 전체를 기준으로 일정 수준의 차이가 존재한다. 그중에서도 청소년기 이후 생애전환기를 거친 청년세대는 다른 성인 연령대에 비해 신체활동 실천의 성별 간 차이가 확연히 크다. 2017년 서울시 지역사회 건강조

사 결과에 따르면 20대 남성과 20대 여성의 중등도 이상 신체활동 실천율은 각각 33.4%와 18.3%로 연령대별 비교 시 그 격차가 가장 컸다. 청년 여성의 신체활동 실천율은 동일 연령대 남성의 신체활동 수준에 못미칠뿐더러 50대, 60대의 성인 여성에 비해서도 높지 않아 전반적으로 저조하다. 게다가 신체활동을 실천하지 않는 이들의 비율은 높다. 국민생활체육참여 실태조사에 따르면 청년 여성들은 동일 연령대의 남성에게 신체활동에 참여하지 않는 비율이 높다(문화체육관광부, 2016). 정리하자면, 신체활동이라는 건강행태를 꾸준히 실천하는 청년 여성의 비율은 낮고, 신체활동을 하지 않는 비율이 높아 신체활동과 관련하여 청년세대의 여성을 향한 관심이 요구되는 상황이다.

신체활동 실천에 영향을 끼치는 요인에 관한 연구는 여럿 존재한다. 그러나 남성과 여성의 행태 차이에 주목한 연구는 부족하다(박은자, 차미란, 2016). 게다가 청년세대를 중심에 두고 신체활동 특성, 건강행태에 대한 인식을 살펴본 연구는 턱없이 부족한(이재빈 외, 2020) 상황이라 그 와중에 청년 여성에 주목한 연구는 전혀 없다고 볼 수 있다. 청년 여성들의 신체활동은 그저 몇 개의 정량적 자료로서 존재하고 있다.

현재 청년세대는 청소년기 이후 성인기로 이행해오며 학업, 취업, 결혼 및 육아 등 과업의 수행을 위해 치열하게 노력하고 있는 세대로 인식된다(정민우, 이나영, 2011). 또한 디지털 환경의 영향력 아래 자라났기에, 향후 기성세대와는 다른 가치관이나 행태를 보일 것으로 예상(방미현, 이영민, 2020)되어 생애주기적 관점에서 이들에 관한 관심이 요구된다. 청년은 흔히 생애에서 가장 건강한 시기로 여겨지지만(변진경, 2018) 최근 주거, 노동 등 사회경제적 지위에 부침을 겪으며 새로운 취약계층으로 주목받고 있다(김태완, 최준영, 2017). 이러한 청년세대는 건강에 대한 가

치관을 바탕으로 나름의 건강행동을 수행하거나, 수행하지 않고 있을 것으로 예상된다. 그러나 청년의 건강은 사회적 결정요인의 결과 변수(김지경 외, 2018)로 취급받기에 이들의 건강에 대한 이해는 부족한 실정이다. 따라서 건강을 결과 취급할 것이 아니라 역으로 청년의 건강이나 건강행태를 중심으로 탐색하는 일이 청년 생활에 대한 이해를 높일 것이라 기대해볼 수 있다.

청년세대가 이전과는 다른 특성과 어려움을 지닌다는 점에서 정책의 주목을 받는 가운데, 청년 여성은 이전 세대와 다른 방식의 삶을 선택하고 있어 삶의 역동 또한 클 것으로 예상된다. 여성을 임신이나 출산의 틀에서 가임기나 결혼 적령기로 구분하는 시각이 줄어들고(문은영 외, 2013) 비혼 여성이나 여성 1인 가구에 대한 관심이 늘고 있는 것(장진희 외, 2016)이 그 증거라 할 수 있다. 이제 여성의 신체활동을 제약하는 요인으로 가정에서 돌봄자의 역할을 하고 있기 때문(Duin et al., 2015)이라는 점만을 근거로 가져올 수 없는 상황이 되었다. 청년 여성은 과거 세대보다 자신의 직업이나 여가 활동에 적극적인 관심을 보이며(김혜경, 2017) 다양한 신체활동 참여 경로, 더 나아가 다양한 삶의 방식을 영위하고 있을 것으로 보이기 때문이다.

청년 여성들의 낮은 신체활동 실천율에 대한 설명으로 청소년기부터 이어져 온 체육 교육 경험의 여파, 생활 체육 시설의 부족 등(김동식 외, 2015)이 꼽히기도 한다. 그러나 단순히 학창 시절의 경험을 들어 현재 청년 여성들의 신체활동 부족을 설명하는 것은 입체적인 설명이 될 수 없다. 여성들이 어린 시절부터 가져온 신체활동에 대한 개념은 사회적 맥락과 함께, 다양한 개인의 경험 속에서 지속적으로 축적되며 변화하고 있을 것이기 때문이다. 물론 여성들 내에서도 신체활동 관련 인식의 차이는

존재할 수밖에 없다. 저소득층 여성들이 신체활동 수행에 있어 고소득층 여성에 비해 안전한 이웃 환경을 갈망하기도 한다(Ball et al., 2006)는 결과, 신체활동을 통해 비혼 여성들은 사회적 관계를 유지하려 한다는 연구(김민철, 박수진, 2021)는 여성 사이에도 신체활동 실천과 관련된 맥락이 다양할 수 있음을 보여준다. 그러나 그렇기에 다양한 맥락을 가진 청년 여성들이 한결같이 낮은 신체활동 실천을 보이는지에 주목해야 한다.

이에 더해 신체활동은 지역사회 물리적 환경에 의존하여 수행되는 활동임을 고려해야 한다(Stronegger et al., 2010). 신체활동 증진을 위한 각 지자체의 노력이 진행되고 있으나, 그 여파가 청년 여성에게까지 닿고 있는지는 미지수다. 청년 여성이 신체활동과 지역 환경 사이의 관련성을 어떻게 바라보는지 이해할 때 개인에 국한되지 않은 신체활동 증진 접근이 가능해질 것이다. 또한 이들이 주관적으로 중요하게 파악하는 물리적 환경 요소는 무엇인지 파악해야 신체활동 친화적 환경을 위한 개선 여지가 마련될 것이다.

종합하자면, 청년세대는 청년이라 건강한 존재가 아니며, 청년 시절의 건강행태가 삶의 이행을 거친다고 해서 저절로 개선된다는 보장은 없다. 디지털 친화적인 환경에서 좌식 문화에 익숙하게 자라난 같은 청년세대라 할지라도 남성에 비해 소극적인 신체활동 실천을 보이는 여성의 상황에 대한 심층적인 이해가 필요하다. 따라서 개인의 행동을 사회 문화적 맥락 안에서 형성되고 존재하는 현상으로 다루는(Creswell, 2008) 질적 연구 방법을 사용하여 청년 여성들의 신체활동에 대한 이해를 도모할 것이다. 본 연구는 청년 여성의 고유한 인식과 경험을 바탕으로 이들에게 신체활동은 어떠한 개념인지, 여성들의 신체활동 관련한 사회문화적 맥락은 무엇인지, 신체활동이 발생하는 물리적 환경은 어떻게 인식되는지 기

술하려 한다. 이는 청년 여성의 저조한 신체활동 지표 아래 놓인 동태적 과정을 파악하는 첫걸음이 될 것이다. 그리고 이에 근거해 향후 중장년층으로 나아갈 청년 여성들의 삶에 필요한 신체활동 정책과 가이드라인의 실마리가 확보될 수 있으리라 기대된다.

## 2. 연구 목적

본 연구는 권장된 양의 신체활동을 이행하지 않는 청년 여성들의 신체활동 관련 경험과 인식을 바탕으로 이들의 신체활동 증진 정책 마련에 기초적 함의를 제공하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 우선 신체활동과 관련된 청년 여성의 인식, 경험을 파악하려 한다. 그리고 청년 여성의 신체활동 실천과 관련된 사회문화적 맥락, 지역사회 물리적 환경에 대한 인식을 탐색하고자 한다. 즉, 본 연구는 청년 여성 당사자의 경험과 인식을 바탕으로 신체활동 개념, 사회문화적 맥락, 물리적 환경에 대한 이해를 도출하여 신체활동 부족으로 일컬어지는 청년 여성들의 상황을 기술하고자 한다.

본 연구의 목적을 달성하기 위한 세부 연구 목적은 다음과 같다.

첫째, 신체활동이 부족한 청년 여성의 신체활동에 대한 인식과 관련 경험을 기술한다.

둘째, 신체활동이 부족한 청년 여성의 신체활동에 대한 인식과 실천 행태가 그들의 사회문화적 환경과 어떻게 상호작용하는지 기술한다.

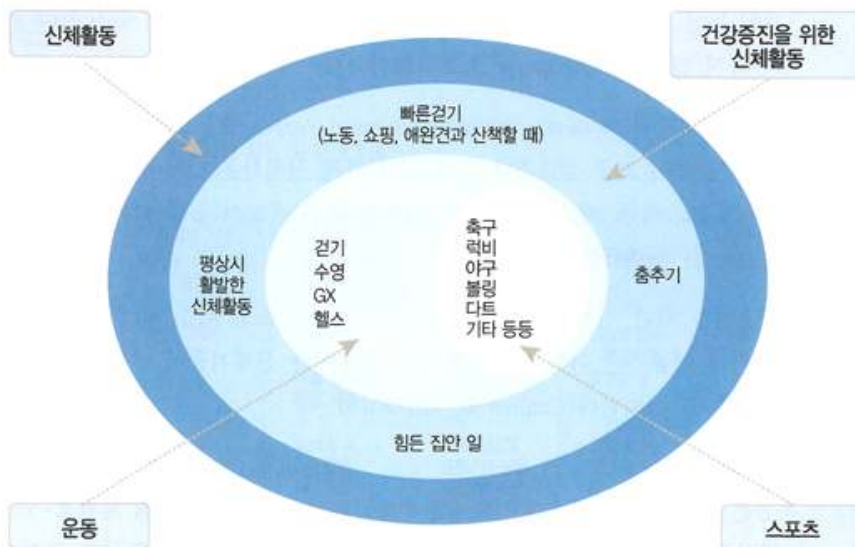
셋째, 신체활동이 부족한 청년 여성의 거주지 물리적 환경에 대한 주관적 환경 인식은 어떠한지 기술한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 신체활동 개념과 중요성

#### 1) 신체활동 개념

신체활동이란 골격근 수축으로 에너지 소비를 발생시키는 신체의 움직임으로, 넓은 범위에서 운동과 스포츠뿐만 아니라 일상생활이나 업무 수행 중에 발생하는 모든 신체의 움직임을 포함한다. 신체활동 내 핵심 개념인 운동은 한 가지 이상의 체력 개선 또는 유지를 목적으로 계획적, 구조적, 반복적으로 하는 신체활동의 한 종류로 일반적으로 체력, 수행력, 건강 등의 개선 및 유지를 위한 목적으로 여가 시간에 수행하는 신체활동을 의미한다(보건복지부, 2013).



〈그림 1〉 신체활동 관련 개념도



Corbin(2012)의 신체활동 관련 개념도 <그림 1>에 따르면 다양한 구기 종목을 포함하는 ‘스포츠’는 범위가 가장 좁다. ‘운동’은 이러한 ‘스포츠’를 비롯해 수영이나 걷기 등 스포츠 이외의 항목을 포괄하는 상대적으로 큰 개념이다. ‘운동’은 다시금 평상시의 활발한 신체활동을 의미하는 ‘건강증진을 위한 신체활동’ 안에 존재하게 된다. 그리고 이 모든 영역을 아우르는 개념이 ‘신체활동’이다.

한편 2018년 초 출판된 미국의 신체활동 가이드라인 2판 자문위원회 과학보고서(Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018)는 신체활동 가이드라인 홍보를 위한 캠페인을 진행하고 있는데, 해당 보고서에 의하면 신체활동은 새롭게 4가지 영역으로 분류될 수 있다. 1) 일하는 동안의 모든 활동을 의미하는 ‘직업적 신체활동’, 2) 한 곳에서 다른 곳으로 가기 위한 보행이나 자전거 타기를 하는 ‘교통적 신체활동’, 3) 가정에서 요리, 청소 등을 수행하는 ‘가사적 신체활동’, 4) 스포츠나 운동, 놀이를 의미하는 ‘여가적 신체활동’이 신체활동의 네 영역이다. 이는 하루 24시간과 개인의 구체적 일상을 고려할 때 가능한 범주 구성으로 이해된다.

## 2) 신체활동의 중요성과 실천 현황에 대한 우려

신체활동의 실천은 개인의 건강증진과 긴밀한 관련이 있다는 점에서 국가 차원에서 중대하게 다뤄진다(USDHHS, 1990). 집단의 건강과 직결될 수 있기에 국가가 신체활동을 권장하고 있지만, 신체활동 자체가 개인 수준에서 스트레스의 해소, 만성질환의 예방과 연결되고 정신건강에 긍정적 역할을 하기에(문익수, 박중길, 문창일, 2006) 주목할 만하다. 신

체활동은 건강을 향상시키는 것은 물론 개인의 삶에 관한 긍정적 인식과 행복을 늘리고 건강한 여가생활로 작동한다는 점에서 고유한 위상을 갖는다(김석규 외, 2019).

따라서 신체활동의 부족 상황에 대해서는 엄중한 우려가 뒤따른다. 신체활동을 하지 않는 경우가 전 세계 사망원인 4위로 밝혀졌으며(World Health Organization [WHO], 2009), 신체활동 행태를 개선할 경우, 기대수명을 0.6년을 늘릴 수 있다고 알려져 있기에(Lee et al., 2012) 세계 보건기구와 유럽연합은 신체활동 증가에 큰 노력을 기울여 건강증진을 도모하고 있다(WHO, 2020). 그러나, 노력에도 불구하고 신체활동 권장량 이행은 전 세계적으로 감소하는 추세며(WHO, 2020), 한국의 경우 성인 신체활동량은 전 세계평균 75%에 비해 훨씬 저조한 51%로 보고된다(보건복지부, 한국건강증진개발원, 2015). 더욱 주목할 점은 국내 남녀 20~30대에서 다른 연령대에 비교해 흡연, 음주 등으로 건강생활실천이 미흡할 뿐 아니라, 신체활동 실천 또한 해마다 권장량에 미치는 비율이 감소하고 있다는 점이다(보건복지부, 2020). 젊은 성인들의 이러한 건강 행위는 사회초년생이 되면서 독립적인 자율생활에서 나타나는 행태로 보인다(김승주, & 전민주, 2020). 성인기 초반에 잘못된 형성된 건강 행위는 생애주기적 관점에서 중년과 노년에 이르기까지 평생에 걸쳐 건강에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다. 따라서 이 시기에 건강한 생활 습관을 갖는 것은 매우 중요하다고 할 수 있다.

## 2. 신체활동 관련 지침

### 1) 국외의 신체활동 관련 지침

신체활동 지표의 활용은 신체활동 관련 정책이나 지침과 밀접한 관계

를 맺는다. 세계보건기구(WHO)에서는 비전염성 질환의 유병률을 낮추는 방안으로 국가 간 신체활동 관련 지표를 비교하고 전 세계 국가의 신체활동 정책 지침을 제공하고 있다(WHO, 2018). 세계적으로 여성 3명 중 1명, 남성 4명 중 1명은 충분한 신체활동이 실천하지 않고, 청소년의 80% 이상은 신체활동량을 권장된 만큼 실천하지 못하자 WHO 회원국들은 2025년까지 신체활동 부족 비율을 10% 줄이기로 합의했고 신체활동을 실행할 계획을 발표했다. 이에 따라 WHO는 신체활동의 증진에 효과적이고 실행 가능한 정책의 네 가지 전략으로 활동적인 사회 조성(Creative active societies), 활동적인 환경 조성(Creative active environments), 활동적인 시민 육성(Creative active people), 활동적인 시스템 조성(Creative active systems)을 강조했다(WHO, 2020).

세계적으로 신체활동의 중요성이 강조됨에 따라 미국, 캐나다, 호주 및 유럽 국가들에서는 국가 차원에서 신체활동 관련 지침을 개발하여 국민에게 적극적으로 신체활동을 권고해왔다. 이전부터 미국의 Surgeon General's Report(USDHHS, 1996)는 만성질환 예방을 위해 “모든 연령의 사람들은 중등도 이상의 신체활동을 주중 가능하면 매일 30분 이상 실천해야 한다”라며 중등도 신체활동에 주목했다. 그리하여 격렬한 신체활동을 통한 심폐기능의 향상이 우선적 효과로 여겨졌던 시기를 지나 중등도 신체활동이 건강증진의 필수적인 중재 방안으로 인식되기 시작했다. 한편 2010년대 이후 새로이 개정된 각국의 최근 신체활동 지침들은 생애 주기별 가이드라인을 강조하는 추세다. 또한 신체활동 증가와 함께 좌식 행동의 감소를 공식 목표로 삼는다는 점이 국외 가이드라인의 큰 변화라 할 수 있다.

## 2) 국내의 신체활동 관련 지침

국내에서 신체활동은 보건정책 사업의 큰 줄기를 담당하고 있으며 1995년 국민건강증진법 제정 이후 신체활동 활성화 사업을 바탕으로 신체활동은 꾸준히 장려되어왔다. 이에 발맞춰, 통계청 ‘사회조사’에 의하면 등산, 걷기, 요가, 자전거 타기 등의 운동을 규칙적으로 실천하는 신체활동 실천율은 2006년 28.3%에서 2020년 40.9%로 증가하였다(국가지표체계, 2020). 하지만 ‘국민생활체육 참여 실태조사 결과’를 보면, 규칙적으로 운동하지 않고 있는 비율이 68%~72%로 나타나며, 실제 신체활동량은 여전히 WHO 기준에 미치지 못하고 있다(문화체육관광부, 2019).

이런 상황에서 제5차 국민건강증진종합계획은 신체활동이라는 목표를 유산소, 근력 두 항목으로 나누고, 세부적인 성과 지표로 실천율 개선을 도모하고 있다. 또한 정부는 국민의 건강증진을 위해 각 부처를 통해 적절한 신체활동 지침을 권고하고 있다. 보건복지부는 특히 ‘한국인을 위한 신체활동 가이드라인’을 발표하며 신체활동 활성화를 위한 노력을 지속하고 있다. 2013년 한국 성인을 위한 신체활동 가이드라인은 “1주일에 중강도 유산소 신체활동을 150분 이상, 또는 고강도 유산소 신체활동을 1주일에 75분 이상 실천”하도록 하며 권고량을 2배 이상 시행하는 것이 건강에 이롭다고 말한다(박동호 등, 2015). 이렇듯 현재 국민건강영양조사, 지역사회건강조사, 국민건강증진종합계획 등에서 활용되는 신체활동 지표는 중등도 신체활동에 대한 권장량을 공통으로 한다. 일주일에 중강도 신체활동을 2시간 30분 이상, 또는 고강도 신체활동을 1시간 15분 이상, 또는 중강도와 고강도 신체활동을 섞어서(고강도 1분은 중강도 2분으로 계산) 각 활동에 시간을 들여 실천한 사람이 유산소 신체활동을 실천하는 것으로 판단(보건복지부, 한국건강증진개발원, 2015)되는 것이다. 그러나

보건복지부가 발간한 국내 신체활동 지침서는 성인의 경우 만 18세에서 64세에게 동일 지침이 내려지고 있다는 한계를 지니고 있다. 물론 각자에게 맞는 신체활동을 조금씩, 올바른 방법으로, 안전하게 하라는 주의사항이 동반된다. 신체활동 실천 지침은 신체활동을 조금이라도 실천하는 것이 전혀 하지 않는 것보다 나으며, 권장량에 도달하지 못하더라도 조금이라도 신체활동을 하는 것이 건강에 도움이 된다는 점을 명시해두고 있다(보건복지부, 2013).

### 3. 신체활동 관련 요인

#### 1) 신체활동에 영향을 미치는 요인

신체활동에 영향을 미치는 요인에 관한 연구는 폭넓게 진행되어왔다. 연구된 변수들은 개인적, 사회적, 물리적 환경 차원으로 나누어 살펴볼 수 있는데 신체활동에 영향을 미치는 개인적 수준의 요인으로 교육 수준, 성별, 사회경제적 지위, 건강 상태 등이 있다. 신체활동과 사회경제적 지위의 관계를 살핀 연구(Kaplan et al, 2001), 노년층에서는 건강 상태 자체가 신체활동에 영향을 준다는 연구(서영미 외, 2016) 이외에 자기효능감, 태도, 실천 동기 등 심리적 변인도 신체활동 실천에 강력한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(김영호, 2004). 성별은 신체활동 실천에 영향을 미치는 대표적 요인 중 하나다. 유아기에는 신체활동 수준에 뚜렷한 성차가 존재하지 않으나 청소년, 성인, 노인에서는 남성이 여성보다 중간 이상 강도의 운동에 참여하는 비율이 높다는 점은 널리 알려져 있다(Cerin & Leslie, 2008).

개인적 수준을 넘어 가족이나 친구, 전문가로부터 신체활동과 관련된

사회적 지지를 얻을 때 신체활동 실천이 늘어날 수 있다고 알려져 있다. 사회적 지지나 사회적 참여와 같은 사회적 자본은 신체활동을 증진하는데 도움이 된다는 연구(Mummery et al., 2008)가 그러한 사례다. 개인의 신체활동 실천은 사회적 연결망, 문화에 영향을 받는 것과 더불어 물리적 환경 차원의 영향도 받는다(김영호 등, 2014). 물리적 환경 차원의 요인으로는 운동 시설에 대한 접근 용이성, 운동 시설의 편리성 등 운동 시설 자체에 대한 변수가 있으나, 가장 주목받고 있는 요인 중 하나는 걷기 친화적인 환경의 조성이란 변수다(McNeil et al., 2006).

## 2) 남녀의 신체활동 차이에 영향을 주는 요인

성(gender)은 신체활동 실천에 영향을 미치는 보편적인 요인 중 하나면서 성별에 따른 차이는 명확한 설명이 부재하다는 점에서 관심을 끄는 주제다(박은자, 차미란, 2016). 국내에서도 20대, 30대 여성의 신체활동 실천율은 또래의 남성이 보이는 실천율의 절반을 밑돌기도 한다(보건복지부, 2018). 남녀의 신체활동 실천의 차이는 언뜻 이들 사이의 생물학적 차이에 기인한다고 파악될 수 있다. 그러나 남성과 비교할 때 생물학적으로 여성의 체지방률이 높고 체력이 낮다는 점은, 오히려 체지방률 감소와 근력 향상을 가져올 신체활동의 필요성이 여성에게 더 높아진다(임회진, 2008)는 설명을 가져온다. 성별 간 신체활동 실천의 차이를 다룬 연구(김광숙 외, 2013)들은 대개 생물학적 차이에 주목하기보단 사회적 요인이 무엇일지 고민한다. 연령대 중에서도 10대를 대상으로 한 연구들이 주를 차지한다. 여학생의 규칙적인 운동 실천율이 남학생보다 현저히 낮다는 우려가 주로 제기되는 것이다. 성인 남녀의 신체활동 실천 차이에 영향을 주는 변인을 파악한 일례로는 남녀 대학생 사이를 주제로 한 연구가 있

다. 해당 연구에 따르면 여자 대학생의 신체활동에 영향을 미치는 사회적 요인으로는 가족이 가장 큰 변수였으며 남자 대학생의 운동행위단계를 변화시키는 데에는 친구나 동료의 사회적 지지가 큰 영향을 미쳤다(김광숙 외, 2013).

그러나 남녀의 신체활동 차이에 영향을 주는 요인은 미시적 차원부터 거시적 차원까지 복합적일 수 있다. 이때 신체활동의 차이 자체는 젠더 고정 관념으로 설명되기도 한다. 개인에게 내면화된 사회의 젠더 고정 관념이나, 사회에서 개인에게 영향을 끼치는 젠더 고정 관념으로 인해 여자와 남자의 스포츠 종목 선택이나 참여 빈도가 달라질 수 있다는 구도다(Chalabaev, Sarrazin, Fontayne, Boiche, & Clement-Guillotin, 2013). 남자가 여자보다 신체활동에 적극적이라거나, 성별에 따라 참여하는 운동이나 좋아하는 종목이 다르다는 것도 신체활동에 대한 성별 고정 관념의 유형(김남순 외, 2019)이라 할 수 있다.

### 3) 여성의 신체활동 관련 요인

남녀간 차이 대신 보다 여성의 신체활동 자체에 초점을 둘 수도 있다. 그리고 여성의 신체활동 실천에 영향을 미치는 요인 연구는 기본적으로 신체활동에 영향을 주는 요인들과 맥을 같이 한다. 예를 들어 중년여성의 신체활동 영향 요인으로 자기효능감을 강조한 연구(김상관 외, 2014), 여성 노인의 신체활동에 영향을 주는 요인으로 사회적 참여 태도, 건강 상태(서영미 외, 2016)를 말한 연구들은 신체활동의 영향 요인으로 알려진 변수들이 해당 집단에 어떤 영향력을 갖는지 확인하고 있다.

한편 신체활동 실천에 집중하기보다 여성의 신체활동이 적극적으로 실천되지 못하는 점에 주목할 수도 있다. 대표적인 사례로 비만 여중생의

소극적 신체활동 요인을 분석한 연구(송지원, 이규일, 2018)가 있다. 비만 여중생들은 낮은 신체상과 자아상, 부정적인 신체활동 태도, 몸에 대한 예민한 반응 등의 문제를 안고 있었는데, 이러한 개인의 내적 상태가 체육수업 과정에서 야기되는 심리적 무기력, 노출과 시선, 차별적 관계 형성 등의 외적 문제와 결합하며 소극적 신체활동을 일으키는 것으로 나타났다.

소극적 참여의 관련 요인 외에 신체활동의 제약 경험에 집중한 연구도 존재한다. 중학교 여학생을 대상으로 일상생활 신체활동의 제약 경험을 살펴본 결과에서는 황무지 같은 놀이터(여가 영역), 쉼과 좌식화된 놀이 공간(가정영역), 교통수단(교통영역), 유일한 운동공간이지만 젠더 차별의 재생산(학교 영역)으로 제약요인이 범주화되었다(이규일, 2020). 신체활동의 제약요인에 관한 연구는 거동이 불편한 노인이나 장애인을 대상으로 활발한 주제이기도 하다. 신체활동 참여 시 제약을 겪고 있는 특정 집단에 초점을 맞출 때 섬세한 분석이 가능해질 수 있기 때문이다.

신체활동 참여를 제약하는 요인들은 신체활동에 영향을 미치는 요인들과 긴밀한 관계를 맺는다. 가령 신체활동의 장애요인으로 제시되는 ‘동기부여의 결여’는 신체활동에 영향을 끼치는 심리적 변인 ‘실천 동기’와 동전의 양면을 이룬다. 그러나 ‘시간 부족’의 경우(전용균 외, 2015)는 신체활동의 저해 요소로서 유명하다. 2019 국민생활체육참여 실태조사에 따르면 체육활동 비참여 집단의 경우, 시간의 부족이 67.8%로 가장 높은 이유를 차지했으며 뒤를 이어 관심 부족, 접근성 낮음, 정보 부족이 손꼽힌다. 그러나 비참여 집단의 대다수가 ‘시간이 부족해서’ 체육활동에 참여하지 않을 때, 왜 특정 연령대의 참여율이 낮은지는 설명되지 않는다. 따라서 생애주기별로 대상을 다룬 연구가 필요하다. 이때 여성의 신체활동



제약에 관한 연구는 여성 노인이나 여자 청소년 위주로 진행되어 왔고, 특히 여자 청소년을 대상으로 한 문헌이 많이 발견된다. 여학생의 신체활동 참여 시 성역할 고정 관념과 체육수업 내 성차별이 주요 장애요인으로 작용한다는 연구 결과가 대표적이다(이은영 외 2015). 반면, 청년 여성의 신체활동을 향한 관심은 미흡하다. 청년세대가 파악한 걷기 제약요인으로 시간의 부족과 지루함(윤채빈 외, 2010)이 설명되고 있으나, 해당 연구는 청년세대에 집중한 것이 아니라 다른 연령층과의 비교에 중점을 두고 있으며, 무엇보다 여성을 초점으로 두지 않는다. 청년 여성의 신체활동에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해서는 성인 전반이나 여대생, 여성 직장인 등이 포함된 연구 결과에 설명을 기대야 하는 상황이다.

네트워크 기반 키워드 분석을 활용한 국내 여성 신체활동 연구의 지식구조를 탐색한 연구(최창환, 김혜련, 2019)에 따라 여성의 신체활동 연구의 흐름을 종합해볼 수 있다. 국내 여성의 신체활동 연구에서 활용되는 상위 5개 키워드는 ‘비만’, ‘노인’, ‘신체’, ‘건강’, ‘운동’으로, ‘비만’을 중심으로 ‘신체 및 운동’, ‘기능 및 연령’, ‘여가 및 사회’, 라는 연구 영역을 형성하고 있었다. 이러한 결과에 비추어볼 때, 청년 여성을 대상으로 하는 연구는 어디에 위치하게 될 것인지 그 탐색의 가능성은 다양할 것으로 예측된다.

#### 4) 신체활동 관련 사회문화적 맥락에 대한 연구

여성들의 신체활동을 촉진하거나 방해하는 요인을 살피는 연구 외에 여성이나 여성의 신체에 주목해 부수적으로 신체활동과의 관계를 살핀 연구도 있다. 여성의 신체를 말한 연구(McKinley et al., 2006)에 따르면 여성은 마치 외부관찰자가 관찰하듯 자기 신체를 살펴보는 ‘객관화된 신

체 의식'을 가진다. 문화적 기준을 내면화하고 그에 따라 신체에 대한 수치감을 가지며 외모를 통제해야 한다는 신념을 갖게 된다는 설명이다. 이때 신체활동은 외모 통제의 신념과 이어질 수 있는 요소이다. 여성의 신체상에 관한 연구는 그 규모가 신체활동 관련 요인 못지않게 풍부하다. 대체로 미디어가 여성들에게 신체상에 어떤 영향을 끼쳐왔는가를 보여준다. 미디어에서 재현되는 여성의 몸은 몸매 관리가 되지 않은 뚱뚱한 몸과 날씬하고 바람직한 몸으로 극명하게 나뉘고 있다는 이수안(2016)에 따르면, 이때 미디어는 의과학적 지식을 동원해 몸을 의학적 관리의 대상으로 포섭하고 잠재적인 개조의 대상으로 삼는다. 이러한 접근에 따르면 여성의 신체활동 역시 여성의 몸을 관리하는 하나의 규범으로 작동할 수 있게 된다. 그리고 이런 관점에서 건강은 단지 질병의 유무 측면에서 설명되는 것이 아니라 개인에게 주어진 생활방식과 기술들을 포괄하는 것으로 이해될 수 있다(황정현, 2015)

청년들의 자기 주도적인 신체활동이 중요해지는 것(김아린, 2018; 김영주, 곽인경, 2020)과 더불어 신체활동 증진을 돕는 전략과 환경도 변화하고 있다. 이때 SNS는 주목받는 매체라 할 수 있다. 최근 해외의 예방 의학 및 건강 운동 심리학 분야에서는 사회 네트워크 서비스(SNS)를 활용한 신체활동 증진 전략이 신체활동 참여율을 높이는데 긍정적으로 작용(Jingwen et al., 2016)했음이 보고되었다. 인스타그램과 같은 소셜미디어에 게시되는 운동 자극 이미지와 글귀들이 개인의 신체활동과 관련 심리 변인에 미치는 영향도 규명된 것이다(Deighton-Smith & Bell, 2018). 현재 청년세대는 디지털 친화적인 환경에서 성장하면서 다양한 분야에서 기존 세대와는 다른 사고방식과 행동을 표출하고 있기에(방미현 외, 2020) 청년 여성들 역시 SNS로부터 영향을 주고받으며 이 매체를 자신의 일상에서 적극적으로 활용하고 있을 것으로 예측된다. 따라서 신체활

동 부족 상황에 있을지라도 청년 여성 각자가 어떤 식으로 사회의 영향을 받고 있는지 이해하는 과정이 필요해진다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 설계

본 연구는 청년 인구가 밀집된 서울시의 지역사회 건강조사 통계에서 20대, 30대 청년 여성이 낮은 신체활동 실천율을 보인다는 점에 주목하였다. 그리고 정량적 수치 아래 놓인 청년 여성의 신체활동 실천 부족 상황을 탐색하고자 질적 연구 방법을 택하였다. 이를 바탕으로 신체활동 실천 부족 청년 여성의 고유한 맥락을 파악하고 향후 생애주기적 관점에서 청년 여성을 위한 신체활동 사업 정책 수립 시 필요한 기초자료를 보태는데 함의를 가지고자 했다. 이를 위해 선행연구를 고찰하고 개인적인 경험, 관련된 사회문화적 맥락, 지역사회의 물리적 환경에 대한 인식이라는 세 갈래의 조사 질문 방향을 수립하였다. 지역사회 환경에 대한 인식 파악이 본 연구 질문의 하나였기에, 신체활동 관련 물리적 환경이 서울시 평균에 근접하는 A구를 대상 지역으로 삼았고, 만 19세~34세의 청년 여성을 대상으로 심층면접조사를 진행하였다. 이때 지역사회 건강조사의 신체활동 지표 2가지를 기준으로 활용하여 신체활동 실천 부족 청년 여성이라 분류된 대상자를 모집하였다.

#### 2. 연구 대상 지역

본 연구는 연구 대상 지역을 선정하기 위해 서울시의 신체활동 종합

계획에 관한 연구(인제대학원대학교 & 서울시, 2014)에서 제시한 ‘신체활동 친화지수’ 산출 방식을 활용하였다. 서울시의 25개 구가 공통으로 보유하고 있는 신체활동과 관련 있는 11개의 물리적 환경지표를 2021년 서울시 통계 데이터 세트에서 수집하였고 25개 구의 신체활동 친화지수를 계산하였다. 이를 통해 친화지수가 서울시 평균에 근접하는 4개 구를 확인한 뒤 해당 구별로 20대, 30대 여성의 신체활동 실천율을 검토하여 실천율이 가장 저조한 A구를 대상 지역으로 삼았다. 이때 신체활동 실천율은 지역사회 건강조사의 중등도 이상 신체활동 실천율과 걷기실천율을 참고하였다<표0>.

<표 0> A구의 신체활동 친화지수

A구의 신체활동 친화지수											
보도 길이	보도 면적	자전거 도로 길이	도시 공원 면적	생활권 공원 면적	녹지 면적	공공 체육 면적	민간 체육 면적	자동차 등록 대수	대기 오염 시설	범죄율	종합 지수
0.28	-0.4	0.15	1.57	-0.68	0.22	0.64	-0.27	0.54	-0.63	0.005	1.42

[※A구는 서울시 평균에 해당하는 다른 3개의 구에 비해 1인당 도시공원의 면적이 넓어 녹지가 많은 구라는 특징을 가진다. 또한 자전거 도로 길이, 걷기와 연결되는 보도 길이가 서울시 평균에 근접하여 자전거 타기, 걷기에 있어 서울시 평균의 물리적 환경을 지녔다고 볼 수 있다]

2018년의 건강 도시 프로파일에 따르면 당시 A구는 70대 이상 어르신과 20~30대 청년의 걷기실천율이 취약한 편이고 5년간 걷기실천율이 악화되고 있었다. 또한 중등도 이상 신체활동 실천율의 경우 여성, 20~30대 청년 및 60대 이상에서 저조했다. 이에 구 차원에서 현재까지 신체활동 중심의 건강 도시 추진 전략을 세워 적극적으로 사업을 펼쳐 걷기실천율을 급격히 올리는 성과를 얻기도 했다. 2020년의 사업 분석에 따르면 A구는 생태학적 모델에 따라 신체활동 결정요인을 분석한 뒤 사

업을 추진 중이며 이때 보행 친화적 인프라의 마련과 안전한 환경 개선이라는 환경적 차원의 접근이 주를 이루고 있었다.

활발하게 사업이 진행되고 있으나 20대, 30대 여성들의 신체활동 실천율은 나아지지 않고 있다는 점에 주목해 연구 참여자들이 신체활동과 관련해 동네를 어떻게 인지하고 있는지에 주안점을 두고자 하였다.

### 3. 자료 수집

현상과 문제를 두고 보다 다면적인 맥락과 상황 서술이 필요한 경우 (Creswell, 2008) 질적 연구를 통해 상세한 이해를 도모할 수 있다. 특히 참여자의 인식이 형성된 배경, 관련된 맥락을 이해하는 방안으로 심층면담 방식이 제시되는데(Seidman, 2006), 심층면담은 사안에 내재한 의미를 탐구하기에 적합한 것으로 이해된다.

본 연구에서는 심층면담이라는 면대면 대화를 통해 연구 참여자의 인식과 경험을 깊이 탐구하려 한다. 사전에 구성된 질문 목록을 바탕으로 하면서도, 연구 참여자의 답변에 따라 질문 순서를 바꾸거나 필요한 질문을 추가해가는 방식으로 개방적 형태의 반구조화 면담(semi-structured interview)을 이어나갔다. 개인 심층면담은트 코로나19 상황 속에서 참여자의 의사를 종합적으로 고려하여 화상회의 플랫폼, 대면 방식을 활용해 이루어졌다.

#### 1) 연구 참여자의 선정 기준 및 모집

2020년 청년을 향한 종합적인 지원을 위해 마련된 ‘청년기본법’에 따르면 청년의 나이는 19세 이상 34세 이하로 정의된다. 다른 법령과 조례

에서 그 범위를 다르게 적용하는 것도 가능하지만 본 연구는 가장 최근 마련된 법적 기준을 적용하고자 했다. 이에 대상 지역인 서울시 A구에 거주하면서 신체활동을 실천 부족 상황으로 가늠되는 만 19~34세 청년 여성을 대상으로 연구 참여자를 모집하였다. 이때 ‘신체활동 실천 부족’을 가르는 기준은 국민건강증진종합계획이나 지역사회 건강조사에서 신체활동 실천 지표로 활용되는 ‘중등도 이상 신체활동 실천’, ‘걷기실천’ 항목이다. 보건학 분야에서, 그리고 국가 정책의 기틀에서 신체활동이란 건강행태는 두 항목으로 대표되어왔다. 따라서 현재 공공자료 패널이나 신체활동 지침에서 보편적으로 사용되는 항목을 기준으로 최근 1년간 신체활동을 실천하지 않는다고 분류된 이들을 대상으로 선정하고, 기존의 지표상으로 미흡한 건강행태 실천을 보이는 이들의 구체적인 인식과 경험을 다루고자 한다. 신체활동 실천을 나누는 질문은 다음과 같다.

✓격렬한 신체활동 : 주 3회 이상 평소보다 숨이 훨씬 찬 격렬한 신체활동을 합니까?

✓중등도 이상의 신체활동 : 주 5회 이상, 평소보다 숨이 가빠지는 중등도 이상의 신체활동 실천합니까?

✓걷기실천 : 주 5회 이상, 한 번에 10분 이상 기준으로 30분 이상 걸습니까?

연구 목적을 위해 충분한 정보를 제공할 수 있는 참여자를 선정하는 과정에서 기준 표본추출 전략(Criterion Sampling Strategy)을 기반(Hatch, 2002)으로 나이, 직종(학생/취업준비생/직장인 등), 결혼 및 출산 여부(미혼/기혼)를 고려하였다.

참여자 모집은 지역사회 중심의 온라인 플랫폼, 지역 중심의 각종 온라인 커뮤니티를 통한 공개모집 방식으로 이루어졌다. 또한 면담에 응했던 참여자가 눈덩이 표집을 통해 다른 참여자를 모집해주기도 하였다. 참여자 사이 유사한 의견이 반복되는 포화지점까지 참여자 모집을 진행한 결과, 최종적으로 20명의 참여자를 확보하였다. 연구 초반에는 개인 심층면접조사를 시행할 시 15명 내외에서 포화지점에 도달(Krueger, 2014)할 수 있다는 선행연구를 기반으로 17명의 참여자를 모았으나 아이를 양육 중인 기혼여성의 참여자 수가 부족하다는 검토 하에 참여자 수의 적절성을 검토하고 추가 3명을 모집한 결과, 최종 20명의 참여자를 만날 수 있었다.

## 2) 자료 수집 절차

### 가. 심층면접조사 진행 절차

연구 참여 의사를 밝힌 참여자들은 개별적으로 연락을 받아 대면과 비대면 방식 중 원하는 면담 방식을 택하게 되었다. 이후 대면 또는 비대면 방식으로 만난 참여자들에게 연구 설명문을 바탕으로 연구의 목적 및 내용, 진행 방식과 과정, 개인정보의 보호 관련 사항 등을 소개하였으며, 최종적인 연구 참여 및 녹음에 동의를 받는 절차로 거쳤다. 참여자의 거주지 근처 카페에서 진행된 조사의 경우 동의서에 대한 서명을 바로 받을 수 있었다. 참여자들은 이후 기본적인 인구학적 특성(나이, 학력, 직종, 주거 기간), 건강 상태(주관적 건강 상태, 스트레스 수준, 몸무게 조절 여부), 신체활동 관련 정보를 얻는 경로, 동네 물리적 환경에 대한 인식을 묻는 기본적 설문에 응답하게 되었다. 이후 디지털 녹음 기기로 녹음 시작을 알리며 설문을 시작하였다.

화상회의 플랫폼으로 면접에 응하게 된 참여자들은 이메일로 동의서를 전달받아 스캔 또는 사진 파일에 서명을 표기한 뒤 다시 동의서를 전달했다. 이들은 온라인 설문지의 링크를 받아 대면 참여자들과 마찬가지로 기본 조사 설문지에 응답하였다. 이후 동의서와 설문지 제출이 완료된 경우, 디지털 녹음 기기로 내용을 녹음하며 심층면접조사를 시작하였다. 조사는 2021년 10월 11일 첫 면담을 시작으로 11월 4일 20번째 참여자와의 면담으로 종료되었으며, 조사를 통해 수집된 자료는 연구의 목적에 맞게 분석하였다.

#### 나. 심층면접조사 질문 내용

심층면접조사는 <표 1>과 같이 연구자가 사전에 준비한 심층면접조사 질문지를 묻는 방식으로 진행되었다. 질문지는 선행연구 분석과 연구 질문을 기반으로 작성하였으며, 이후 연구에 참여하지 않는 대상자 2명에게 파일럿 인터뷰를 진행하여 질문의 흐름 배치와 면담 과정을 이해하고 수정, 보완을 거쳤다. 심층면접조사는 완성된 질문지를 기초로 하되, 참여자의 답변에 따라 질문 순서를 변경하거나 상황에 따라 추가적인 질문을 하는 반구조화 면담 방식으로 진행되었다.

심층면접조사는 모집 문건에 대한 이해를 묻는 도입 질문과 함께 시작되었으며 되짚고 싶은 내용이 있는지 묻는 것으로 종료되었다. 연구자는 면담 종료 후 음성으로 기록된 면담내용을 텍스트 파일 형태로 전환하여 전사 작업을 마쳤다. 면접조사 도중 손으로 현장과 상황을 기록하고 중요 지점을 적어두었는데, 전사 작업 시에 손으로 기록한 내용을 옮겨적어 면담 당시에 대한 감각을 기억하고자 했다.



〈표 1〉 심층면접 조사질문지

조사 질문

① 현재 신체활동 수준에 대한 점검

- ✓ 본 연구에 참여하며 신체활동과 관련해 든 생각이 있다면 말씀해주세요
- ✓ 모집 문건의 문항과는 별개로, 평소 자신의 구체적 일상을 바탕으로 신체 활동이 일어나는 상황을 소개해주세요.
- ✓ 현재 자신의 상황에서 권장된 만큼의 신체활동을 수행하는 일은 어떠한 일이라 설명할 수 있을지 수식어를 떠올려보고 그 이유를 말씀해주세요.
- ✓ 과거에 신체활동과 관련해 떠오르는 경험이 있다면 그에 대해 설명해주세요.

② 신체활동에 영향을 끼치는 사회문화적 맥락

- ✓ 주변인을 포함해 또래 여성들은 신체활동을 어떤 방식으로 하고 있으며 신체활동에 대해 어떻게 생각한다고 보시나요?
- ✓ 사회 전반의 신체활동에 관한 규범과 또래 여성들의 신체활동에 관한 규범을 비교해본다면 어떻게 정리할 수 있을까요?
- ✓ 신체활동 실천과 관련해 사회로부터 영향을 받는 측면과 영향을 받지 않는 측면이 있다면 어떻게 설명될 수 있을까요?
- ✓ 신체활동을 고려할 때 자신에게 중대한 영향을 끼치는 요인으로는 그 밖에 무엇이 있을까요?

③ 지역사회라는 물리적 환경에 대한 인식

- ✓ 동네 환경의 어떤 요소가 나의 신체활동 실천에 도움을 줄 수 있을까요?
- ✓ 동네 환경의 어떤 요소가 나의 신체활동 실천에 방해가 될 수 있을까요?
- ✓ 신체활동의 실천과 관련해 시나 구 차원의 신체활동 관련 공공 자원을 이용해보신 적이 있으신가요?
- ✓ 미래에 자신의 신체활동은 어떻게 될 것이라 보시나요?

## 4. 자료 분석

질적 연구 방법은 자료를 해석할 수 있는 단위로 나눈 뒤 다시 그 단위들을 분류하고 범주화하는 패턴이라 할 수 있다. 특히나 반복적 비교분석법은 연구 문제와 관련된 자료에 이름을 붙여 분류하는 개방 코딩, 분류된 자료들을 상위 범주로 분류하고 범주에 이름을 붙이는 범주화, 연구 문제와 관련된 자료가 범주에 잘 반영되었는가를 비교 검토하며 지속적으로 수정과 보완을 거치는 범주 확인의 단계로 구성된다(Merriam, & Tisdell, 2015) 본 연구에서는 이처럼 Merriam과 Tisdell(2015)이 제시한 반복적 비교분석법의 절차에 따라 수집된 자료를 총 3단계로 나누어 분석하였다. 첫 단계에서 연구자는 전사 자료를 읽으며 의미 있는 문장과 맥락을 찾아낸 후 이를 표현할 수 있는 코드를 만들어 엑셀 프로그램에 입력하였다. 개방 코딩 이후에는 도출된 하위 개념을 분류하고, 비슷한 주제끼리 묶을 수 있는 범주를 만드는 범주화 과정을 거쳤다. 이때 참여자가 사용한 표현이 해당 주제를 잘 드러낸다고 판단되면 차용하였다. 마지막으로, 범주화를 거친 자료를 원자료와 비교하면서 범주가 수집된 자료를 적절하게 설명하고 있는지 검토하였다. 이 세 가지의 과정을 거치면서 범주는 여러 차례 수정되고 보완되었다.

## 5. 연구 결과의 질 확보

연구의 질 확보를 위한 노력으로 첫째, 연구 준비 단계에서 2달간 관련 주제의 학술 문헌·신문 기사·보고서 등을 검토하였으며 청년 혹은 청년 여성에 관련된 세미나·지역 내 모임에 관심을 기울여 연구자로서 필요한 감수성을 확보하고자 하였다. 둘째, 자료 수집 단계에서 연구의 목적을 잘 드러낼 수 있는 연구 참여자를 선정하고, 자료 수집 절차 및 수집

환경의 특성 등을 자세하게 기록하고자 하였다. 이어서 심층면담 시 당사자가 자신의 경험을 불편감 없이 드러낼 수 있도록 자연스러운 대화 분위기를 조성하였다. 또한, 미혼의 청년 여성만 모집되는 것을 주의하며 연구주제에 적합성을 높이기 위해 육아 중인 기혼 상황의 참여자를 추가로 수집하였다. 셋째, 자료 분석 단계에서 정해진 절차에 따라 분석을 진행하며, 분석을 반복적으로 실시하여 편견을 최소화하고자 했다. 또한 질적 연구를 다년간 수행해 온 지도교수와 분석의 타당성을 검토받는 과정 (Strauss & Corbin, 1998)을 가졌으며 1인 연구자라 가질 수 있는 한계를 보완하고자 하였다.

## 6. 연구 윤리

본 연구는 2021년 9월 서울대학교 생명윤리심의위원회의 최종 승인 (IRB No. 2109/004-013)을 받아 진행되었다.

## IV. 연구 결과

### 1. 심층면접조사의 특성

심층면접조사는 2021년 9월 28일 서울대학교 생명윤리심의위원회의 최종 승인 이후 10월 11일에서 11월 4일 사이에 진행되었다. 연구 참여자들은 각각 1회씩 심층면접조사에 참여하였다. 면담에 임하기 전 이들은 인구학적 특성, 건강 상태, 물리적 환경에 대한 인식에 대한 설문조사에 응하여 평균 10분을 소요하였다. 이후 심층면담에서는 평균 54분이 소요되었다. 면담 시간은 녹음 파일을 기준으로 계산되었으며, 최소 37분에서 최대 87분까지 소요되었다. 코로나19 상황을 고려해 연구 참여자들이 비대면 혹은 대면 중에서 참여 방법을 택한 결과, 13명이 화상회의 플랫폼을 통해 조사에 참여하였고, 7명은 거주지 근처 카페에서 본 조사에 참여하였다.

### 2. 심층면접조사 참여자의 일반적 특성

심층면접조사에 참여한 서울시 거주 청년 여성의 인구학적 특성은 <표 2>와 같다. 총 20명의 참여자 평균 나이는 27.9세로, 만 19세~29세가 12명(60%), 만 30세~34세가 8명(40%)이었다. 나이 분포를 세부적으로 살펴보면, 만 19세~24세가 5명(25%), 만 25~29세가 7명(35%), 만 30세~34세가 8명(40%)이다. 학력은 고등학교 졸업 이하가 1명(5%), 대학교 휴학을 포함한 대학교 재학이 7명(35%), 대학교 졸업이 11명(55%), 대학원 휴학을 포함한 대학원 재학이 1명(5%)으로 확인되었다. 참여자 중 현재 직장인은 7명(35%)이고 이들 중 1명이 직장을 다니며 아이를 키우는 기혼여성이었다. 아르바이트를 하는 참여자는 5명(25%)으로 각각

주부, 대학생, 취업준비생으로서 일을 병행하고 있었다. 대학생은 5명(25%), 취업준비생은 4명(20%), 주부는 4명(20%)이었다. 미혼 여성이 15명(75%)으로 기혼여성 5명(25%)의 3배였으며 기혼여성들은 모두 아이를 키우고 있었다. A구에 거주한 지 10년 이하, 10년 이상 20년 미만 참여자는 각각 7명(35%)이었으며 20년 이상 거주한 참여자는 6명(30%)이다. 주거 형태로는 가족과 거주가 17명(85%)으로 빈도가 가장 높았으며 그 외에 1인 가구, 기숙사 거주, 친구 및 주변인과의 거주자가 한 명씩 확인되었다. 주관적 건강 수준이 보통이라는 응답이 절반이었고 나쁘다, 좋다가 뒤이어 30%, 20%를 차지했다. 체중조절 시도는 1년간 몸무게를 줄이려고 시도해본 이들이 16명(80%)이었으며 조절 시도를 한 적 없는 3명(15%), 증량을 시도했다는 1명(5%)도 있다.

청년 여성 중 ‘중등도 신체활동 실천’과 ‘걷기실천’ 문항에 최근 1년간 실천하지 않았다고 답한 경우, 본 연구에 참여할 수 있었다. 즉, 주 3회 이상 평소보다 숨이 훨씬 차도록 격렬한 신체활동을 하는 경우나, 주 5회 이상 중등도 이상의 신체활동을 하는 이들은 연구 참여 시작에서 배제되기에 각 실천 비율이 0%였다. 또한 한 번에 10분 이상, 하루 30분 이상, 주5일 이상 걷는 이들은 애초부터 연구에 참여할 수 없었다. 그러나 권고된 만큼의 걷기를 실천하지 않더라도 청년 여성들은 각각의 일상을 영위하는 과정에서 신체를 움직이고 있었다. 주 1회 이상 하루에 30분 이하라도 걷는다고 응답한 비율은 70%다. 이들의 걷기는 자녀의 어린이집, 학원, 직장 등 목적지로의 이동을 위해 이뤄졌다. 빈도를 나누자면 주 5일 이상 이동을 위해 30분 이하로 걷는 비율은 7명(35%)이며 주 3~4일 걷는 비율은 3명(15%), 주 1~2일 걷는 비율은 4명(20%)이다. 그밖에 일정에 따라 나갈 일이 없거나 재택근무로 인해 이동을 위해 걷는 일조차 없다고 응답한 인원은 6명으로 30%에 달한다. 이외 아이나 반려동물을

돌보기 위해 몸을 움직이는 방식으로 신체활동을 한다는 응답이나 주말에 가족이나 친구들과 산책을 한다는 응답이 있었으나 그 강도와 빈도를 측정하기 어려운 상황이었다.

〈표 2〉 심층면접조사 참여자의 일반적 특성

구분		명	%
나이	만 19세~29세	12	60
	↳만 19세~24세	5	25
	↳만 25세~29세	7	35
	만 30세~34세	8	40
학력	고등학교 졸업 이하	1	5
	대학교 재학(휴학 포함)	7	35
	대학교 졸업	11	55
	대학원 재학(휴학 포함)	1	5
직종	대학생	5	25
	↳ 편입 준비 (1명)		
	↳ 아르바이트 병행(1명)		
	취업준비생	4	20
	↳ 아르바이트 병행 (1명)		
	직장인	7	35
	↳ 재택근무와 육아를 병행 (1명)		
주부	4	20	
↳ 아르바이트와 육아를 병행 (3명)			
결혼 형태	미혼	15	75
	기혼 (출산 후 아이를 양육 중)	5	25
주거 형태	가족과 거주	17	85
	1인 가구	1	5
	기숙사	1	5
	친구 및 주변인과 거주	1	5
A구 거주 기간	1-10년	7	35
	10~20년	7	35
	20년 이상	6	30

주관적 건강	좋다	4	20
	보통	10	50
	나쁘다	6	30
체중조절 시도	최근 1년간 몸무게를 줄이려고 시도해봄	16	80
	최근 1년간 몸무게 조절 시도한 적 없음	3	15
	최근 1년간 몸무게를 늘리려고 했음	1	5
신체활동 관련 정보를 얻는 경로	가족 및 지인	8	40
	온라인 매체	12	60
격렬한 신체활동	주 3회 이상 평소보다 숨이 훨씬 찬 격렬한 신체활동을 실천함	0	0
중등도 이상의 신체활동	주 5회 이상 평소보다 숨이 가빠지는 중등도 이상의 신체활동 실천함	0	0
걷기실천	주 5회 이상, 한 번에 10분 이상 기준으로 30분 이상 걸음	0	0
현재 신체활동 수준	1) 주 5일 이상, 이동을 위해 30분 이하	7	35
	2) 주 3~4일, 이동을 위해 30분 이하	3	15
	3) 주 1~2일, 이동을 위해 30분 이하	4	20
	4) 30분 이하 걷는 날이 주 0회	6	30
	(정기적으로 나갈 일이 없음)		
계		20	100

### 3. 심층면접조사 결과

서울시 A구 거주 청년 여성의 신체활동 실천 부족에 대한 이해를 위해 진행된 심층면접조사 자료를 반복적 비교분석법을 이용하여 분석한 결과 총 84의 개념과 39개의 하위범주, 그리고 15개의 범주가 도출되었다. 본 연구의 목적에 따라 청년 여성들의 신체활동 개념을 기술하기 위해 15개의 범주는 다시 4개의 주제로 독립적으로 제시된다. '청년 여성들의 신체활동 개념', '청년 여성과 운동', '청년 여성들의 운동 개념이 가져온 결과', '청년 여성의 신체활동과 지역사회의 교집합'이란 각 주제 아래 범주들을 서술하였다.

#### 1). 청년 여성들의 신체활동 개념

##### 가. 신체활동 개념

청년 여성들은 비록 연구 참여의 기준이 되는 '중등도 신체활동 실천'과 '걷기실천' 문항에 의해 '신체활동을 실천하지 않는' 상태로 분류될지라도 일상을 영위하는 과정에서 나름의 빈도나 강도로 신체활동을 하고 있을 것이라 예상되었다. 따라서 모집 문항의 틀을 넘어 지난 일주일, 혹은 한 달 사이 발생했던 신체활동을 묘사해달라는 질문을 구성하였고, 이를 바탕으로 청년 여성들이 인식하는 신체활동 개념과 실천 수준을 파악하고자 하였다. 과거 신체활동 경험을 묻는 질의 역시 청년 여성이 말하는 신체활동이 구체적으로 어떠한지 살피기 위해 동반되었다. 응답을 바탕으로 청년 여성들이 지닌 신체활동이란 어떤 도식을 갖추는지 정리한 표는 10개의 코드, 3개의 하위범주, 1개의 범주로 요약되며 다음과 같다 <표 3-1-1>.



〈표 3-1-1〉 청년 여성들의 신체활동 개념

범주	하위범주	개념
청년 여성들이 말하는 신체활동	신체활동 = 운동	신체활동이 신체의 움직임을 다 포함하는 것은 아님
		신체활동 실천 부족을 ‘운동하지 않음’으로 여겨 자책함
		과거 신체활동 경험을 묻자 ‘운동 경험’을 이야기함
		향후 지향하는 신체활동에 대해 ‘운동 계획’으로 답함
	걷기 = 신체활동	현재 하는 유일한 신체활동은 걷기
		출근, 이동 등 필요에 따라 걷고 있음 (비규칙적~ 주 5회 : 〈표2〉 참고)
		여가적 의미로 타인과 걷기도 함
	걷기 ≠ 운동	이동하기 위해 걷는 것은 운동이 아님
		걷기는 운동이 되기에 충분하지 않음
		운동 부족을 자책하지만 걷지 않음을 탓하지 않음

• **신체활동 = 운동 (신체활동을 운동으로 이해함)**

청년 여성들은 심층면접조사에 참여하게 된 감상을 시작으로 자신의 신체활동을 돌아봤다. 그리고 모집 과정에서 드러나지 않았던, 구체적인 일상 속 신체활동의 종류와 빈도를 설명하도록 요청받았다. 연구에 참여한 청년 여성들은 신체활동의 외연을 보다 좁혀서 이해하고 있었다. 이들은 신체활동이 신체의 움직임 자체와 동의어가 될 수 없다는 인식을 보였다. 몇몇 이들은 가사 일을 열거하며 일상을 소개하였으나 가사 활동이 신체활동에 포함되지는 않을 것이라며 응답을 망설이기도 했다. 육아로 인해 신체적 피로를 경험하고 있던 참여자 역시 연구에 참여하면서 그간 신체활동을 하지 않은 점에 반성했다고 응답했다. 모두 신체활동이 일상

에서 발생하는 신체의 움직임과는 구별된다는 인식이었다. 재택근무로 인해 집 안에서 가사를 위해 움직여야 했던 이들도 자신의 움직임을 신체활동으로 분류하지 않고, 지금 일상에서 신체활동이랄 게 전혀 없다는 반응을 보였다. 면접조사에 응한 이들 대다수는 현재 신체활동으로 설명할 것이 정말 없다고 토로하였는데 이때 ‘신체활동의 부재’는 곧 ‘운동하지 않음’을 뜻했다. 즉, 청년 여성들에게 신체활동이란 ‘운동’으로 치환되는 개념이었다. 따라서 신체활동과 운동이란 단어 표현은 연이은 응답 속에서 혼용되기도 하였다. 과거 신체활동 경험을 묻자 청년 여성들이 시도해 봤던 다양한 ‘운동’ 경험을 소개하였으며, 향후 신체활동에 대한 질의에 ‘운동’에 대한 다짐, 계획을 언급한 점에서 청년 여성들에게 신체활동이란 운동으로 이해됨을 알 수 있었다. 또한 조사 초반부터 각 청년 여성들은 신체활동 실천 부족을 ‘운동’의 부족으로 이해하고 스스로 책망하는 태도를 반복적으로 보였다.

“(연구자 :신체활동 질문에 답하면서 어떤 생각이 들었는지) 나 같은 쓰레기 같은 몸이 쓰일 수 있다고? 와, 나도 쓰일 데가 있구나 생각했죠. (웃음) 제가 요즘 몸이 너무 안 좋거든요. 체력이 너무 안 좋아서..., 운동을 안 하다 보니까 ” (참여자 8, 만 29세, 취업준비생)

• 걷기 = 신체활동 (걷기는 현재 일상 속 신체활동)

청년 여성들이 신체활동으로 의식한 영역이 ‘운동’이라면, 현실에서 당장 이들이 수행하고 있는 신체활동은 ‘걷기’였다. 신체활동을 나열해달라는 요청에 대체로 많은 이들이 이동을 위해 걷는 요일별 상황을 떠올렸다. 아무것도 하는 게 없던 여성들도 요일을 따져가며 세세하게 일상을 묻자 걷는 날짜나 걷는 시간의 총량을 계산해 응답을 이어갔다. 주 5일 이상, 30분 이상 걷는 이들은 본 연구의 설계상 존재하지 않았으나 신체

활동 실천 부족이란 동일 묶음 아래 걷기 빈도와 정도 양상은 제각각이었다. <표 2>에 제시되듯, 주 1회 이상 밖에서 30분 이하로 걷는 이들은 전체의 70%였다. 이때 출근, 등원, 어린이집 등·하원 등 이동이라는 목적이 걷는 시간과 요일을 결정하고 있었다. 반면에 코로나19라는 감염병의 유행 아래 비대면 수업, 재택근무로 일정을 소화하거나 고정적으로 바깥 일정을 가지지 않았던 몇몇 응답자들은 한 주에 1번이라도 규칙적으로 걸을 일이 없었다. 필요에 따라 발생하는 걷기와는 별도로, 몇몇 청년 여성들은 빈도를 명확하게 셀 수는 없지만, 가끔 가족이나 친구들과 산책을 한다고 하였다. 이처럼 필요에 따른 걷기, 여가적 의미의 걷기를 포함해 ‘걷기’ 자체가 현재 신체활동 실천 부족 청년 여성들의 대표적인 신체활동이었다.

“저는 월화수목금 중에 재택근무가 1~2회 있긴 하고 그때는 아예 집 밖으로 나가진 않고요. 일주일에 3~4일 정도 출퇴근하는데. 왕복해서 2시간 30분 정도 거리인데 왕복으로 걷는 시간이 최대 20분이거든요. 그때만 걷고 이제 다른 때에는 안 걷고” (참여자 15, 만 30세, 직장인)

#### • 걷기 ≠ 운동 (걷기와 운동은 다르다)

본 연구의 신체활동 실천 부족 청년 여성들에게 신체활동이란 곧 운동과 다름없는 개념이었다. 그리고 참여자들이 현재 하는 유일한 신체활동은 걷기 활동이었다. 따라서 두 전제를 기초로 하면 청년 여성에게 걷기란 운동으로 이해될 것이란 도식이 따라오게 된다. 그러나 막상 청년 여성들은 걷기가 운동이 아니라 고개를 저었다. 특히나 출근을 위해, 운동을 위해, 도보를 걷는 활동은 운동이 아니라는 응답이 두드러졌다. 일부 응답자들은 걷기가 운동이 되기에는 조건이 충분하지 않다는 의견을 제시했다. 청년 여성들은 현재 운동하지 않는 상황을 부끄럽게 여기고,

미리 운동했어야 한다고 자책했다. 다만 일상에서 더 걸어야 한다며 후회하지는 않았다.

걷기를 운동과 구별하는 응답은 청년 여성들이 지닌 신체활동 개념 내부의 분열을 의미한다. 신체활동이 곧 운동이고, 걷기는 신체활동이라면, 걷기 역시 운동이어야 한다. 그러나 걷기가 운동일 수 없다는 의견이 주를 이뤘다. 언뜻 모순으로 치닫는 이 지점을 파악하기 위해서는 청년 여성들을 자책하게 했던, 그리고 이들이 계속 지향하고 있던 신체활동으로서 ‘운동’에 대한 이해가 필요해진다.

“운동이라고 하면 땀도 나고 힘들지만, 운동했다는 기분이 나아 하는데 ... 걷는 건 귀찮아요. (중략) 걷는 건 그냥 군소리 없이 이동하는 거죠. 운동과는 달라요.” (참여자 20, 만 34세, 주부)

## 2) 청년 여성과 운동

### 가. 신체활동으로서 ‘운동’을 권장받는 사회문화적 맥락

청년 여성들이 해야 한다고 여기는 신체활동은 ‘운동’에 국한된다. 그리고 그들이 말하는 운동의 영역에서 ‘걷기’는 어딘가 충분치 않은 활동이다. 이제 신체활동 개념을 구체적으로 이해하기 위해서는 ‘청년 여성에게 운동이란 무엇인가?’에 답할 필요가 발생한다. 우선, 응답자들은 과거 신체활동 관련 경험 과정을 설명하거나 주변 사람들이나 사회의 움직임에 대해 인식하고 있는 바를 답변해주었다. 이러한 답변을 토대로 신체활동이 ‘운동’으로 굳어지는 데 영향을 미치는 사회문화적 맥락을 그려볼 수 있었다. 신체활동 실천 부족 청년 여성들의 눈에 비친 사회는 운동을 강조하고 있었는데, 특히 젊은 여성이란 입장에서 운동을 권장받고 있었다. 신체활동에 관한 사회의 규범과 문화에 대한 질의에서 청년 여성들은 본격적으로 신체활동 대신 ‘운동’이라는 단어를 사용했다. 또한 운동에 대한 화두는 시작에 불과할 정도로 ‘여성의 몸’이나 ‘운동하는 몸이 조명되는 SNS’라는 주제가 펼쳐졌다. 참여자들의 응답을 바탕으로 운동을 장려하는 사회의 맥락으로 ‘운동은 곧 자기관리’, ‘운동은 몸 가꾸기의 도구’, ‘운동이 SNS를 통해 확산됨’이라는 3가지 범주와 8개의 하위범주, 16개의 코드를 도출하였다<표 3-2-1>.

〈표 3-2-1〉 운동을 장려하는 사회문화적 맥락

범주	하위범주	개념
운동은 곧 자기관리	부지런함의 상징	운동하지 않는 사람들은 무기력하거나 게으른 것으로 여겨짐 운동하는 사람들은 생산적이고 부지런한 사람으로 여겨짐
	생산적인 취미, 여가 활동	사회적 관계를 풍성하게 하는 취미 활동 여가 시간을 주체적으로 쓰는 것
	선호하는 몸을 추구하는 수단	운동을 통해 마른 몸을 추구함 최근 운동을 통해 탄탄한 몸을 추구하게 됨
운동은 몸 가꾸기의 도구	평가받는 몸을 교정하는 수단	결혼, 출산과 관계없이 마르지 않은 몸은 교정 대상 마른 몸은 교정이 아니라 부러움의 대상
	몸 가꾸기의 여러 수단 중 하나	운동은 식이 조절과 병행되는 수단 운동이 힘들면 시술, 보조제가 활용되기도 함
	SNS를 통해 특정 운동의 유행이 전파됨	주변인들의 근황을 통해 또래 사이 유행하는 운동을 알게 됨 여성 유명인이 하는 운동이 무엇인지 알게 됨
운동이 SNS를 통해 확산됨	SNS에서 운동 과정과 결과의 몸이 전시됨	운동 과정이 몸의 인증으로 전시됨 체중 감량과 근력 강화에 성공한 몸이 과시됨
	SNS가 운동에 대한 접근성을 높임	몸을 만드는 데 필요한 정보를 접함 실제 운동할 장소를 알아보는 경로가 됨

청년 여성들에게 운동이란 사회에서 광범위하게 권장되는 것이었다. 게다가 운동하는 사람은 자기관리를 잘하는 사람으로 인식되고 있었다. 운동은 자기관리의 영역이자 누군가를 파악하는 잣대로 작동했다. 운동을 하는 사람은 생산적이고 활력이 넘치는 사람으로 인식되는 반면, 운동하지 않는 이들에게는 게으르고 무기력한 이미지가 따라온다는 응답이 공통적이었다. 최근 코로나19 상황에서 건강을 향한 관심이 커지면서 사회 전반에 운동을 향한 무언의 권장이 늘었다는 의견도 이어졌다. 이에 더해, 운동은 건강을 챙기는 개인적 행위면서 인적 네트워크를 넓히는 사회적 활동, 여가를 다채롭게 보내는 생산적인 활동으로 인식되고 있었다.

“주변에 되게 심하게 운동해서 잡지 나오는 친구도 있어요. 런데이, 나이키런 이런 거나 등산 동호회, 골프 동호회를 들더라고요. 20대 초반, 대학생 때부터 대외활동하고 활동적이었던 친구들이 취업하면서 그런 운동모임도 발전하는 것 같더라고요.” (참여자 1, 만 31세, 직장인)

그러나 본격적으로 포레 여성들의 운동 문화를 묻자, 청년 여성들은 사회에서 대상화되는 ‘젊은 여성의 몸’에 초점을 맞추기 시작했다. 각종 영상 매체를 통해 극단적으로 마른 연예인의 몸을 접하게 되기에 미용 체중을 선호하게 되었다고 말하는 20대 여성들이 있는 한편, 이제는 기형적으로 마른 몸에 대한 선호를 내려놓으려 하지만 한때 자신도 미용 체중을 위해 갖은 애를 쓴 적이 있다는 30대 여성도 있었다. 그러나 이왕이면 마른 몸이 자기관리를 잘한 몸이며 그 자체로 부러움의 대상이 된다는 관점이 지배적이었다. 몸에 대한 논의 한편에는 운동이 젊은 여성이라면 갖춰야 할 마른 체형의 수단이라는 구도가 자리하고 있었다.

“아 그때(대학생 때)는 좀 조금 통통한? 정도 그때가 연애했 때라 잘 보이고 싶어서

그랬죠. 여자들은 마른 몸이 예뻐 보이잖아요. 옷 같은 거 입을 때. 그래서 그때 살찌있던 건 아닌데 미용 몸무게가 되고 싶었던 것 같아요. (중략) 전에는 다 당연시되는 것들에 크게... 뭐랄까 반감을 갖지는 않았어요. 나도 그래야 한다고 생각했고 그 마른 몸이 좋아 보였어요. (중략) 이렇게 말해서 좀 ...그렇지만 마치 상품처럼 (연구자 : 잘 팔리기 위해서?) 자기 경쟁력이라 할 수 있는 거겠죠? 연애나 결혼이나. 저는 거기서 좀 떨어진 사람이라 그렇게 객관적으로 생각할 수 있게 되었고” (참여자 19, 만 31세, 주부)

최근 들어서는 운동을 통해 탄탄하게 바뀐 몸이 선호되고 있다는 의견도 주를 이뤘다. 이제 단순히 굵어서 빼는 방식이 유행하는 게 아니라 운동으로 가꾼 군살 없이 탄탄한 몸이 선망받는다. 극단적으로 마른 체형을 선호하는 것에 비해 운동하는 몸에 대한 선호가 바람직할 수 있으나 결국 몸에 대한 기준이 하나 더 생긴 것이기도 하다. 스스로 통통하다고 말하던 참여자는 이제 “살도 빼고 허벅지 근육도 갖고 싶다”라고 했다. 마른 몸, 근육으로 군살 없는 몸이 강조되자 단순히 정상체중의 몸으로 사는 것은 게으른 일처럼 보이고 무언가 “그 이상”의 행위를 강요받는다. 는 여성도 있었다.

“보통의 직장인이라면, 부모와 산다면 그냥 일반식을 먹을 건데 일반식으로는 그런(탄탄한) 몸이 되지 않죠. 한식은 염분이 어느 정도 있기 때문에, 결론은 삶을 유지할 정도로 음식을 먹고 일을 하고 있는데도 부족해 보이고 왠지 그 이상을(강조) 더 해야 몸이 건강해 보인다는 거잖아요.” (참여자 5, 만 27세, 학생)

몇몇 참여자들은 특히나 지금의 몸에서 벗어나고 싶다고 말했다. 출산 이후 아이를 키우느라 살이 찼는데 남편과 가족들에게 계속 구박을 받는다는 응답, 코로나19 이후 살이 찌 타인과 약속을 잡지 않는단 이야기, 살이 찌기에 우울해져서 더욱 밖으로 나가지 못한다는 대목 모두 현재 몸으로는 타인의 부정적인 평가를 피하기 어렵다는 인식과 이어진다. 청



년 여성은 자신의 몸에 자신이 없다는 응답을 보이며 “지금 이대로는 도저히 안 되겠다”라고 내일부터라도 변해야 한다고 답답한 감정을 보이기도 했다.

“저는 가족들이 요즘 살쨎네, 운동해야겠네. 그런 말들을 하면 그게 신경 쓰여요. 제가 원래 되게 말랐는데 아기 낳고 살쨎다 보니 부모님이나 남편이 엄청 구박을 해요. 살 좀 빼라고.... 그런 자극을 받아서 운동을 생각하고.” (참여자 4, 만 32세, 주부).

“전에는 우울감이 있어서 밖에 나가기 싫어서 안 나갔고 또 안 나가다 보면 살이 찌고 살이 찌면 사람 만나기가 싫어서 더 안 나가고, 그렇게 반복되는 거예요.” (참여자 13, 만 21세, 학생)

“우리 사회가 그런 것 같아요. 오랜만이다. 어떻게 지냈어? 라고 일상적으로 안부 묻는 시기에도 신경 쓰지 않는 듯한 무심한 말투로 사람을 죽인다고 할까요? 오랜만이다~ 너 왜 이렇게 살이 쨌냐고 ... 자연스럽게, 문제가 되지 않는 듯. 악의는 없는데, 참 무례한 질문들을 하죠. 상대방의 기분을 생각하지 않고 뵈는. (중략) 저만 해도 저희 아버지가 저에게 ... 어느 날은 술에 취해 들어오셨는데. 저는 자는 척을 했어요. 공부 안 하나 할 것 같아서. 아버지가 제 종아리를 툭 잡으시면서 이 코끼리 다리 어떡하냐고 술주정을 하시더라고요. 그래서 그때 충격을 받고 운동을 했어요.” (참여자 5, 만 27세, 학생)

바람직하게 여겨지는 여성의 몸이 규범으로 작용하는 사회에서 여성들은 실제로 몸에 대한 스트레스를 느끼고 다양한 방식으로 자신을 점검하고 있었다. 매일 체중계에 올라 몸무게를 측정하거나 특정 옷을 기준으로 체중의 증가를 인식했다는 사례는 여성들의 검열적 태도를 보여준다. 점검은 여러 교정 방법과 이어지고 있었다. 운동에 대한 사회의 규범을 묻는 조사 질문은 운동의 결과로 이야기되는 ‘몸’으로 확장되어, ‘몸’을 만들기 위한 여타 방법에 대한 논의로 뻗어갔다. 운동은 유일한 수단이

아니라 하나의 수단에 불과했다. 운동과 함께 병행되기도 하는 식이 조절은 운동만큼 대표적인 몸 가꾸기 수단이었다. 한 참여자는 과거 샐러드만으로 저녁을 먹어 살을 뺐던 시도가 얼마나 건강에 좋지 않았는가 회고했다.

“대학 다닐 때는 제가 살이 조금만 찌면 옷이 안 맞으니까. 밥 먹으면 못 입고 그래서. 그때는 확실히… 바지 중에 딱 맞는 바지 하나. 이름도 붙여놨어요. 단식바지라고 (연구자 :기존선이 되는) 밥 먹고 그 바지 안 잠기면 살 빼야 할 때야 하면서 좋아하는 빵, 이런 거 다 끊었거든요” (참여자 12, 만 28세, 취업준비생)

식이 조절이 병행되는 것은 그나마 건강한 방법일 수 있다. 운동이 버거운 이들은 더 간편한 방법을 위해 위험도 감수하고 있었다. 부작용을 겪으면서도 식욕억제제를 복용하여 체중조절을 하는 지인의 이야기가 소개되었으며, 스스로 다이어트 보조제를 먹어봤다는 이야기, 직장의 여성 동료들이 흔히들 시술을 받는다는 이야기가 나왔다. 평가의 대상이 되는 몸이 우선시될 때 건강이나 운동은 부수적인 위치에 놓이게 된다. 그리고 여성들은 몸에 대한 잦은 연령 증가에 따라 완화되더라도, 출산과 결혼 이후 여전히 몸을 교정하려는 압박이 적용된다고 지적했다. 자녀를 양육하고 있는 “아줌마”지만 몸을 관리해야 한다는 압박이 자신의 외부에서, 내면에서 주어지고 있다는 의견과 내 아이에게 똥똥한 엄마가 될 수는 없다고 말하는 발언은 그 맥을 같이 한다. 특정 유형의 몸이 강조되는 만큼 사회에서 용납되지 않는 몸이 존재함을 알 수 있었다.

“저도 주변에 애 엄마들이라 운동을 시간 내서 하기가 체력적으로, 시간적으로 어려우니까 보조제, 억제제 이런 거 병원에서 타서 먹더라고요. 그런 게 부작용이 심해요. 잠 못 자고 이런 거 기본이고 두통이나 구역질, 이런 부작용이 있나 봐요. 그런데 그런데도 효과가 있으니까 먹더라고요. 아무래도 약이 빠르고 또 편한 걸 찾으니까요” (참여자 19,

만 31세, 주부)

한편 일상의 연장선으로 온라인의 SNS를 적극적으로 이용하는 청년 세대답게, 본 연구의 청년 여성들은 타인이나 사회를 마주하는 통로인 SNS에 관한 응답을 이어갔다. 직장이나 학교 등 실제 오프라인에서 만난 지인들의 소식을 SNS로 접하고 있다는 의견이 다수였다. 그리고 운동이 자기관리의 기준이란 이미지를 구축하고 몸을 바꾸는 수단으로 인식되는 데는 SNS라는 청년 세대 특유의 사회문화가 자주 언급되었다.

청년 여성들에게 SNS는 운동을 소비하고 싶다는 구매 심리가 자극받는 공간이었다. 다수의 응답자가 필라테스, 헬스와 같은 운동이 유행하고 있다는 사실을 SNS로 연결된 친구들의 소식을 통해, 유명 연예들이 기구에 매달려 찍은 인증 사진을 통해 알게 되었다고 말했다. 최근에는 클라이밍과 골프가 유행하고 있다는 부연도 따라왔다. SNS를 통한 암묵적 사실의 전파는 오프라인의 직장이나 학교에서 만난 지인들과의 소식 공유보다 그 속도가 빨랐다. 그리고 내밀한 감정의 동요를 만들어내기도 했다. SNS를 보면 다들 운동을 열심히 하고 있어 자극을 받는다는 긍정의 응답도 있었으나 그렇지 못한 나를 돌아보고 초라해지기도 한다는 의견이 두드러졌다. 게다가 SNS에서는 ‘운동하는 나’를 과시하는 이미지와 ‘운동하여 얻은 몸’의 이미지가 바람직한 모습으로 제시되고 있었다. 살을 빼거나 근력을 키워 달라진 체형 사진 속에서 청년 여성들은 운동의 효과를 확인할 수 있었고, 운동의 목적이 사회에서 선망받는 ‘몸’과 이어지는 점을 끊임없이 인지하게 되었다.

“이건 조금 개인적인 생각인데요. 우리 세대는 좀, 운동을 해서 개인의 몸을 가꾸는 것도 중요한데, 요즘 들어서는 그게 좀 과시를 하기 위한 수단으로 변질이 되었다는 생각이 들어요. 인스타그램이나 이런 데를 보면 달라붙는 레깅스 입고 사진을 찍잖아요. 그게

안 좋단 건 아닌데, 운동이 그걸 보여주기 위한 행위가 된 것 같아요. 아니, 그렇게 말고도 충분히 본인의 운동하는 모습을 보여줄 수도 있는데 굳이 그렇게 딱 달라붙는 옷을 입고 거울을 보며 사진을 찍어야 하나? 최근 들어 그런 콘텐츠가 더 많아진 것 같아요. 그런 사진을 더 접하게 되어요.” (참여자 2, 만 24세, 직장인)

SNS는 몸이 전시되는 공간이면서 운동으로 그러한 몸을 누구나 가질 수 있다고 장려하며 운동에 대한 접근성을 높이고 있었다. 유튜브 스트리밍 서비스로 강도 높은 운동이 담긴 15분짜리 영상을 따라 해봤다는 한 여성은 “살을 빼게 해준다고 하길래 틀어봤는데 정말 그렇게만 할 수 있으면 살이 빠지겠더라”라고 답하며 체중 감량을 위해 홀로 홈트레이닝을 시도하는 것이 녹록지 않은 과정이라 평했다. 이렇듯 SNS상으로 각종 운동 영상과 몸을 만드는 데 필요한 지식 자료를 접할 수 있기에 청년 여성들은 홈트레이닝을 일회성으로나마 시도한 적이 있었다. 평소 잠들기 전, 핸드폰으로 운동 영상을 마주칠 때면 언젠가의 실천을 다짐하며 영상을 저장해두는 이들이 있는 한편, 이제는 운동 관련 영상이 보여도 자극 없이 지나치게 된다는 이들도 있었다. 온라인의 자료를 활용해 꾸준히 운동하는 길이 쉽지 않다는 사실은 참여자 모두 파악하고 있었다.

“인스타는 결과 위주로 나오니까 이번에 운동해서 이렇게 되었습니다, 이거 먹고 살 뺐어요, 라고 쉽게 여기도록 하지만 실제로는 아니겠다 싶는데 유튜브는 하는 과정이 다 나오니까 나 같은 일반 사람도 도전할 수 있겠다 싶어서 유튜브가 도움이 되는 것 같아요. (연구자: 그럼 구독하는 채널이 있으신가요?) 일반인 분들이 다이어트 하는 모습, 운동하는 모습 보여주는 0000 같은 운동 채널 있잖아요. 그거 봐요. 댓글로 ‘오늘 완료’만 해두고 다음 날이 채워지지 않는...” (참여자 6, 만 20세, 학생)

SNS는 홀로 운동할 수 있는 정보를 제공하는 공간이면서도 실제로 지역 중심으로 운동을 접하고 수강할 기회를 만들어내는 마케팅의 공간이었다. 청년 여성들은 대다수 온라인 매체로 지역의 운동 시설 정보를

찾고 있었다. 운동 시설과 운동 업계 종사자들이 홍보 게시글을 올리는 SNS 계정을 활발히 운영하고 있으며 청년 여성들 또한 손쉽게 정보를 찾아 이용할 수 있기에 SNS는 여성들이 운동을 알아보고 직접 수강할 가능성과 이어지고 있었다.

“인스타나 광고 뜨는 거 보고 (운동 시설) 아는 편이에요. 광고 말고는 또 주위 친구들이 나 여기 다닌다, 너도 올래? 하는 권유도 하고 실제로 광고 보고 갔는데 100만 원 내라 그러더라고요. 필라테스고 횡수가 차감되는 건데, 기본요금이 정해져 있더라고요”  
(참여자 13, 만 21세, 학생)

종합하자면 SNS는 특정 여성의 체형에 대한 선호를 강화할 뿐 아니라 운동으로 원하는 몸이 달성될 수 있다는 인식을 심어준다. 또 SNS로 접하는 운동하는 지인들의 소식은 운동을 긍정적인 활동, 나도 해보고 싶은 영역으로 만들어 부러움이나 열등감과 같은 감정을 촉발하기도 한다. 다른 한편으로 운동에 대한 정보 공유나 마케팅이 자연스럽게 발생한다. 주변인의 소개가 없더라도, 적극적으로 운동 시설에 대한 광고가 펼쳐지는 SNS는 청년 여성들에게 경험해보고 싶은 특정 운동 유형을 증폭시키는 공간이었다.

## 나. 청년 여성들이 경험한 운동과 그 특징

청년 여성들은 운동이 사회에서 가지는 생산적인 이미지, 운동이 가져올 몸의 변화, 운동 과정을 엿보게 하는 SNS로 인해 운동에 대한 필요성을 직간접적으로 부여받고 있었다. 실제로 연구 참여자들은 각자의 동기에 따라 과거 신체활동으로서 ‘운동’을 다양하게 시도해보고 있었다. 본 연구에서 청년 여성들이 과거 ‘운동’을 경험한 경로를 설명하는 일은 심

〈표 3-2-2〉 심층면접조사 참여자의 운동 경험

유형	구분	명	%
개수와 지속에 따른 분류	1) 1가지 운동을 1년 이상 지속해봄	7	35
	2) 3가지 이상 운동을 각각 3개월 이하 지속해봄	6	30
	3) 2가지 운동을 각각 3개월 이하 지속해봄	3	15
	4) 1가지 운동을 3개월 이하 지속해봄	0	0
	5) 꾸준히 운동한 적 없음 - 자전거, 배드민턴, 산책 간헐적으로	4	20
계		20	100

유형	구분	명	구분	명
경험한 운동 (중복 응답)	요가	10	수영	2
	헬스장 이용	9	댄스	2
	필라테스	8	자전거 타기	2
	PT	5	기타 : 권투, 골프, 등산, 마라톤, 발레, 배드민턴, 복싱, 스피닝, 크로스핏, 클라이밍	1
	산책	5		
	홈트레이닝	3		
평균적으로 경험한 운동의 수		3		

층면접조사의 주축을 이루기도 했다. 운동 계기와 과정, 꾸준히 이어가지 못한 이유 등을 총체적으로 묻고 그려가는 과정에서 청년 여성들의 운동 경험이 입체적으로 펼쳐졌다. 우선 응답을 바탕으로 청년 여성들이 경험한 운동의 기간과 종류를 나열한 결과는 다음 표와 같다(표3-2-2).

20명의 참여자가 경험한 운동의 수는 평균 3개였으며, 최소 0개에서 최대 5개의 운동을 해본 것으로 나타났다. 가장 많은 이들이 해봤던 운동은 참여자의 절반(50%)이 다녀봤던 ‘요가’였으며 ‘헬스장<sup>1)</sup> 이용’이 45%로 뒤를 이었다. 필라테스, PT(개인 헬스 트레이닝)는 각각 40%, 25%를 차지했으며 산책과 홈트레이닝, 수영, 댄스, 자전거 타기와 같은 항목도

1) 체격 관리 및 근력, 유연성, 지구력 강화 등을 목표로 운동을 할 때 필요한 도구와 기구를 제공하는 체력단련장을 가리켜 헬스장이라 표현함.

청년 여성이 경험해본 운동이었다. 이 밖에 1명이라도 해본 운동 종목 수를 합하면 10개 이상에 달하는 것은 청년 여성의 시도가 그만큼 다채로웠던 사실을 보여준다. 그러나 다양한 시도에 비해 지속 기간은 길지 못했다. 응답자들은 여러 운동 항목을 말하며 거의 “단기”로 경험해봤음을 강조했다. 운동을 1년 이상 지속했던 이들이 7명, 2가지 이상의 운동을 3개월 이하로 짧게 경험했던 이들은 8명이었다. 운동을 꾸준히 실천한 적 없다고 말한 4명은 운동을 “따로 수강해서 운동을 다녀본 적이 없다”라며 간헐적으로 배드민턴을 치거나 자전거를 타기, 산책을 했다고 답했다. 이러한 경험을 비추어볼 때, 이들이 현재 권고된 양의 신체활동을 하지 않을뿐더러 그 양이 절대적으로 부족할지라도, ‘운동’을 향한 의지를 갖고 여러 시도를 이어왔음을 알 수 있었다.

꾸준한 운동의 지속을 어렵게 하는 것은 이들이 지향하는 ‘운동’의 속성에서 비롯된다고 볼 수 있다. 청년 여성이 추구하는 운동은 다른 연령대가 생각하는 신체활동, 또는 운동과 구별될만한 지점을 갖추고 있었다. 강도 높은 운동, 실내 운동, 1:1 코칭과 같이 학습을 요구하는 특정 운동이 청년 여성의 응답 전반에 자리 잡고 있던 것이다. 이와 같은 운동은 “전문화된 운동”이란 명칭 아래 23개의 코드, 11개의 하위범주, 총 5개의 범주를 근거로 설명해볼 수 있다<표 3-2-3>.

〈표 3-2-3〉 청년 여성이 지향하는 ‘전문화된 운동’

범주	하위범주	개념
성과를 가져와야 함	운동으로 몸의 변화를 기대함	옷을 입었을 때 예쁜 몸 (미용 체중) 평가로부터 자유로운 몸을 원함 탄탄하면서도 여성스러운 몸을 원함
	운동으로 체력 향상을 기대함	좌식 습관, 나이 들므로 인해 저하된 체력을 운동으로 늘려야 함 미래의 과업을 대비하기 위해 체력을 늘려줘야 함
비용이 필요함	경제적 비용이 발생함	시설 등록 비용이 발생함 필요한 장비, 복장의 구매 비용이 들어감
	탐색 비용이 발생함	어떤 운동을 할 것인지 탐색하는 과정이 필요함 여러 시설 중 어디를 갈지 골라야 함
시간이 필요함	시간상 여유가 있어야 가능함	일과 중 운동하러 갈 시간을 별도로 마련해야 함 주 몇 회 이상 고정된 시간이 있어야 함
	장기간의 시간 투입이 발생함	1개월 단위의 수강 기간이 대부분임 몇 개월 단위로 등록해야 저렴한 구조라 오랜 시간을 들이게 됨
내적으로 준비되어 있어야 함	심리적으로 준비되어야 함	운동 신경, 유연성 등 개인의 운동 수행 능력이 의심되더라도 도전해야 함 운동 과정을 어색해하지 않아야 함
	체력이 필요함	운동 과정을 버티기 위해서 체력이 필요함
체계적으로 배워야 함	지식, 자세 습득이 필요함	선불리 시도하다가 다칠 수 있어 자세를 배워야 함 효과를 위해 체계적으로 배워야 함
	학습을 위한 전문가가 필요함	전문가의 전략에 따라 운동을 배워야 함 전문가가 강제해야 힘든 과정도 계속하게 됨 지도 없이는 하기 힘들



연구에 참여한 청년 여성 중 11명(55%)은 몸의 변화를 위해 운동을 하고 싶어 했고, 10명(50%)은 체력을 위해 운동이 필요하다고 말했다. 한때는 몸의 변화를 추구했으나 현재는 체력증진을 추구한다고 말하는 이들은 4명(20%)이었다. 즉, 운동은 체력이나 몸의 변화라는 가시적 성과를 가져와야 한다는 조건을 갖게 된다. 우선 청년 여성들은 운동을 통해 몸의 변화를 기대하기에 이들이 지향하는 운동의 특징은 ‘몸을 바꿀 수 있는가?’ 여부와 밀접하다. 운동의 목표가 명확한 것이다. 건강해 보이는 몸, 오히려 운동이라는 교정이 필요 없을 정도로 마른 몸, 옷을 입었을 때 예뻐 보일 수 있는 몸이 운동의 목표로 자리하고 있었다.

“남들 눈에 봤을 때도 어, 날씬한 엄마다, 하는 경우 있잖아요? 그럼 보통 그러면 (운동) 안 해요. 자기가 봤을 때도 뺄 체중이 없다는 거니까. 보통 출산 후에 살이 안 빠졌다, 내가 어디가 찼어, 빼야 해 하지 않는 한 솔직히 하지 않아요.” (참여자 18, 만 34세, 주부)

이때 건강해 보이는 몸은 커다란 근육을 의미하는 것이 아니라 여성적인 근육이 잘 드러나 탄탄한 몸을 의미했다. 한 응답자는 운동을 통해 마르면서 근육이 있는 몸을 갖는 목표가 비현실적이라 꼬집었다. 근력운동은 근육을 단련하는 방법이지 마른 체형을 얻는 방안은 아니라는 분석이었다. 실제로 운동으로 살이 빠지거나 체형이 변하지 않았다고 말한 이 응답자는 미디어에 등장하는 연예인들의 체형은 운동으로 도달할 수 없는 영역이라고 지적했다. 다른 응답자 또한 미디어에 제시되는 여성의 체형이 골골덜 정도로 마른 몸에 국한되는 것을 안타까워하며, 살집이 있어도 운동하는 몸처럼 더 건전하게 다양한 몸이 등장해야 한다는 의견을 덧붙였다.

“이게, 운동해도 저는 말라질 수 없다고 생각을 해요. 운동은 근육을 붙게 하려고 하는 거지, 몸을 뭐 정말 얇게 할 수는 없는 건데. 그런데 한국은 인식이 다른 것 같아요. 말로는 체중을 줄인다고 하는데 결국 근육도 빼야 할 정도로 줄이고 줄이는 걸 원하고 건강과는 거리가 먼 (중략) 연예인들은 어쩔 수 없으니까. 그 사람들은 몸이 직업이니까 나하고 달라, 하죠. 솔직히 일반 사람이 연예인들의 모습을 따라갈 수가 없는 체형인 거예요. 저렇게 빠려면 안 먹어야 하는데, 정말 굶어야 하나.” (참여자 18, 만 24세, 주부)

운동으로 몸을 가꾸는 기대 너머 ‘체력증진’이라는 구체적 기대가 도출되기도 했다. 몸매에 대한 집착에서 멀어졌다는 한 30대의 청년 여성은 이제는 “살기 위해서” 체력이 필요하다고 설명했다. 20대 후반이 되면서 부쩍 체력이 줄어들었음을 실감했다는 응답이 20대 후반 여성 사이에서 공통으로 나왔으며 사무직 종사자라 종일 앉아서 일하다 보니 계단을 오르내리거나 평소에 장을 보러 가는 등 일상적 행위가 버거워졌다는 답변도 주를 이뤘다. 나이의 변화나 생활 습관의 여파로 체력 저하를 몸소 깨달은 몇몇 청년 여성은 이제는 몸이 아니라 내 일상을 잘 수행하기 위해 도와줄 “체력”에 대한 갈망에서 운동을 바라보고 있었다.

그리고 체력에 대한 기대는 이들이 미래에 대비하고자 하는 과업 수행과도 이어졌다. 체력은 청년 여성들이 사회의 구성원으로서 갖춰야 할 도구로 인식되고 있었다. 현재 편입을 준비하고 있거나 취업을 위해 시험을 준비하는 학생 응답자의 경우, 자신의 체력이 “쓰레기”가 되었다며 시험 생활을 뒷받침해줄 체력을 위해 운동이 필요하다고 응답했다. 또한 직장인으로서 계속 버티기 위해 체력을 길러줘야 하는데 운동으로 그 성과를 기대한다는 응답도 다수였다. 자녀를 양육하는 기혼여성들은 아이를 키우면서 “30년 길러둔 체력이 3년 안에 다 무너지는 듯한” 경험을 했다

고 토로하면서 앞으로 아이를 돌보기 위해서는 더욱 운동을 통해서 체력을 키워야 한다고 응답했다. 기혼여성들은 자녀의 체력을 따라갈 수 없다며 자녀 양육으로 인해 자신의 체력이 “방전”되고 있음을 호소했다. 이들에게 운동은 활력과 체력증진을 안겨줄 도구로 기대되고 있었다. 가사와 육아로 체력이 바닥나는 상황에서 자녀가 어린이집에 등원한 뒤, 시간제로 일을 하는 기혼여성들은 눈앞에 산재한 일을 줄일 방법을 바라는 대신 체력을 키울 운동이란 차선책을 떠올렸다.

“이걸 제 텐션이라고 비교를 하면요. 이 텐션이 100이었다면 애기를 낳고 키워야 하잖아요? 애기 때는 잠을 못 자잖아요? 그러면 그래프가 점점 내려가는 거예요. 나중에는 그게 일상이 되다 보니, 좀 컷다 해도 그 여파가 계속 남아 있어요. 왜냐면 3년 동안 급격히 내 패턴이 바뀐 것이기 때문에. 그게(육아가) 또 엄마들이 굉장히 집중을 많이 하는 거라서. 30년 동안은 그렇게 한 적이 없는데. 3년 안에 30년 체력을 다 깎아 먹은 느낌?” (참여자 18, 만 34세, 주부)

청년 여성들이 추구하는 운동의 두 번째 특징은 비용이다. 연구 참여자들은 ‘운동을 끊어야 한다’라는 표현을 빈번하게 사용했다. 그들의 맥락에서 ‘운동을 끊는다’라는 운동의 중단이 아니라 수강권, 시설 이용권인 회원권을 구매한다는 뜻이다. 이들은 성과와 이어지는 운동을 하기 위해서 고정적으로 비용이 들어간다는 사실을 전제하고 있었다. 운동장을 달리거나 줄넘기를 하는 것처럼 간편한 과정이 아니라 체육시설의 다양한 운동 기구와 장비를 이용하는 운동을 추구하고 있기에, 여성들에게 운동은 전문가의 지도나 시설의 이용을 위한 ‘구매’ 활동이었다. 대개 운동 시설의 등록은 몇 개월 단위로 이뤄졌기에 비용 부담의 규모가 크기도 했으며 부가적으로 관련 복장, 장비의 구매를 동반하기도 했다. 이처럼 큰 운동 비용에 부담을 느껴 집에서 홈트레이닝을 하더라도 요가 매트,

간단한 소도구 등을 구비하고 있다는 발언에서 현재 여성들이 말하는 운동은 경제적 비용의 발생을 특징으로 한다는 것을 알 수 있다.

한편, 비용 중에서도 탐색 비용이 까다롭게 진입 장벽을 높이고 있었다. 일단 청년 여성들은 어떤 운동이 자신에게 잘 맞을지 소비자의 자세로 고심했다. 이들은 자신의 운동 신경에 비추어 실천 가능성, 그 운동이 갖는 효과와 주변인들의 권유 등을 종합적으로 고려해 어떤 운동이 맞을지 고민해야 했다. 구체적인 운동을 정한 뒤에는 여러 시설을 오가며 상담을 받거나 체험을 해보면서 비용을 문의하고, 어떤 장소를 택할 것인지 심사숙고했다. 이러한 과정은 일종의 탐색 비용이라 할 수 있다.

“필라테스도 해보고 싶은데 ... 비싸요. 아 그 뭐지 꼭 전화로 문의해야 하는 점이 아쉬워요. 저도 제가 전화 먼저 하는 편이긴 한데, 또 비교를 해봐야 하나요. (연구자 : 목마른 사람이 우물을 파게 하는) 답합을 하는 것 같기도 하고, 상담 한창 하고 안 하고 오기 꺼리거든요. 가격을 제시해주면 좋는데.”(참여자 12, 만 28세, 취업준비생)

운동의 세 번째 조건으로 시간을 꼽을 수 있다. 한 참여자는 최근에 필라테스 센터만 3곳을 방문하여 수업이 열리는 시간대를 알아봤으나 전부 자신의 출퇴근 시간과 맞지 않아서 운동을 단념해야 했다고 응답했다. 등록하고 싶은 시설이 있더라도 내가 그 시설을 이용하기 위해서는 절대적인 시간의 확보가 필요하다. 직장인의 경우라면 출근 시간 전이나 퇴근 후의 시간을 고려하게 된다. 수험 생활 중인 이들은 하루 중 온전히 한 가운데 2시간을 떼어 운동에 할애할 수는 없다고 했다. 그만큼 현재 청년 여성들이 추구하는 ‘전문화된 운동’에는 시간상 여유가 절대적으로 필요했다. 일과 속에서 시간을 쪼개고 계획하여 하루의 시작이나 끝 지점에 운동이라는 일정을 집어넣는 과정이 동반되는 것이다. 아이를 돌보다 30분의 바깥 여유가 생길 수 있지만, 그 30분 안에 어떻게 운동을 다녀올

수 있겠냐는 반문에서 이제 운동은 정해진 ‘일’이자 특정 시간대의 약속으로 변모했음을 알 수 있었다. 대체로 주 몇 회라는 빈도로 정해진 시간에 운동에 가야 하는 구조라 직장에서 야근을 할 수 있는 이들에게 운동은 선택할 수 없는 활동이 된다는 언급도 있었다.

또한 하루 중 빈 시간을 내는 것은 물론, 몇 개월간의 헌신을 약속해야 하는 게 현재 운동 등록 시스템이었다. 요가, 필라테스 등 여성들이 대표적으로 경험했던 실내 운동의 경우 1개월 단위를 기본으로 하면서 가격의 할인을 내세워 3개월, 6개월, 혹은 1년 단위의 수강권 구매를 간접적으로 유도하고 있었다. 이로 인해 비용의 부담이 높아지는 동시에 장기간 운동할 수 있는 시간적 여유도 요청받게 된다. 그나마 시간이 여유로운 방학 때 헬스장을 등록해뒀다가 학기 중 3개월간 학업에 치여 헬스장을 1번도 가지 못했다는 대학생 참여자, 직장을 다니면서 요가를 시작했으나 잦은 야근으로 몇 번 가지 못했다는 참여자의 사례 모두 운동에는 고정적인 시간의 투입이 필요하다는 점을 보여준다.

시간과 비용의 절대적 투입이라는 어려움이 있음에도 ‘전문화된 운동’은 이들이 원하는 구체적 성과를 낼 것으로 기대되기에 여성들은 지속해서 동기 부여받고 있었다. 그러나 이제는 운동 신경이나 자신감, 체력 등 개인 내적으로 조건이 필요해진다. 학창 시절부터 운동과 가까웠던 적이 없다가, 운동 신경이 스스로 없다고 판단해온 청년 여성들은 ‘전문화된 운동’을 선택하면서도 두려워했다. 운동의 시도를 “도전”이라 표현하며 수강을 했다가 다른 회원들에게 민폐가 되지 않을까 우려하기도 했다. 근력운동을 해보려고 헬스장에 갔다가 대다수 남성으로 구성된 헬스장 회원의 시선이나 존재에 어색함을 느끼고 돌아왔다는 운동 후기 역시 운동을 위해 대외적으로 어느 정도의 자신감이 있어야 함을 보여주는 사례다.

그리고 무엇보다 ‘전문화된 운동’은 개개인들의 체력이 있어야 했다. 고강도의 운동으로 체력을 키우고 싶으나 그 운동 과정을 버티기 위해서는 다시 어느 정도의 체력이 필요하다는 딜레마가 발생하는 것이다.

“운동 시도를 하고 있지만, 원래 갖고 있던 체력이 부족하다 보니까 생존을 위해 시도는 하는데 그것에 못 미치는 게 있었던 것 같아요. 그래서 중도에 자꾸 그만두게 되었고 그게 반복되었던 거죠. (중략) 제 체력을 위해 시도했는데 시도하다 보니 제 체력의 한계를 느끼는 반복적임이 있었던 것 같아요.” (참여자 1, 만 31세, 직장인)

개개인의 자신감, 체력까지 뒷받침되어야 하는 ‘전문화된 운동’이지만 체계적으로 자세와 지식을 배워보고 싶다는 이들이 많았다. ‘전문화된 운동’은 말 그대로 전문가를 동반하여 운동을 배워가는 학습의 과정에 해당했다. 청년 여성들은 SNS에서 영상을 보고 선불리 자세를 따라 하다가 다칠 수 있다는 의견을 피력했다. 본격적으로 몸의 변화를 이끌기 위해서는 자세를 제대로 습득한 채로 동작을 해야 운동의 효과가 날 것이라는 생각 역시 전문가의 필요성과 이어졌다. 어떤 전문가에게 배울 것인지 알아보는 것이 중대한 탐색 비용에 속할 만큼 청년 여성 사이에서 좋은 선생님을 만나야 한다는 걱정이 존재하기도 했다. 실제로 자신과 맞지 않는 운동 선생님을 만나 허리를 다친 경험이 있다는 여성도 있었다. 고강도 운동은 여성에게 필요 없다고 제한을 두는 트레이너들이 마음에 들지 않아 여러 체육시설을 찾아다녔다는 어느 참여자의 이야기는 운동 구매 과정에서 전문가가 가지는 중요성을 보여준다. 또한, 전문가의 전략을 따라가야 빠른 성과를 낼 수 있을 것이며 시범이 있어야 운동을 배우기 수월할 것이란 예상, 누군가가 운동을 강제해줘야 힘든 동작도 견뎌낼 수 있을 거란 기대는 모두 배움의 과정으로 견뎌야 하는 높은 강도의 운동이 가진 특징을 의미한다.

“처음 자세를 잘못 잡기 쉬운 것 같아요. 예를 들어 이쪽 근육 단련하고 싶은데 다른 쪽 근육 써버리면 무리가 간단 말이에요. 저도 운동 아예 안 하다 보니까 (홈트를) 간단하게 시작하려 했는데 팔목이나 팔꿈치, 어깨가 지지를 못 하고 근육이 없어서 아프기만 하고 운동 효과가 없더라고요. 요즘 셀프로 운동할 수 있는 매체, 유튜브 같은 게 많아 지긴 했는데 그것도 아예 운동을 하기 어려운 상태의 사람에겐 어렵지 않나 싶으면서 (중략). 편입 기점으로 성공하고 나면 찝찝이 시작할 것 같아요. 주 2회 pt를 받는다든지.”(참여자 11, 만 21세, 학생)

### 3) 청년 여성들의 운동 개념이 가져온 결과

#### 가. 잦은 운동 중단과 포기

청년 여성들이 바라본 신체활동은 운동을 의미했고, 이들이 지향하는 운동은 다시 전문화된 운동 영역으로 좁아져 있다. 이렇게 특정되고 좁아진 범위 안에서 신체활동 실천 부족 여성들은 운동의 실천과 중단, 그리고 포기를 여러 차례 경험하고 있었다. 청년 여성들은 간간이 운동을 시도하고 또 단기간 안에 중단하는 “운동 유목민” 상황에 처했다. 혹은 운동에 좌절하거나 두려움을 갖고 소극적인 자세를 보였다. ‘전문화된 운동’ 개념이 가져온 결과로서 먼저 여성들이 어떤 상황에 놓여있는가를 중심으로 제시하려 한다. 이에 관해 15개의 코드와 7개의 하위범주, 그리고 ‘실천과 중단을 반복하게 된 운동 유목민이 발생함’, ‘운동으로부터 멀어진 이들이 생김’이라는 두 개의 범주를 도출하였다<표3-3-1>.

〈표 3-3-1〉 ‘전문화된 운동’으로 인한 결과1

범주	하위범주	개념
실천과 중단을 반복하는 “운동 유목민”이 발생함	운동의 재미 여부	운동에 재미를 느껴야 지속함 운동에 재미를 느끼지 못하면 그만둠
	목적 달성 여부	목적을 달성하면 효능감을 얻으며 운동을 긍정적으로 여김 성과가 눈에 보이지 않으면 그만둠
	시간과 비용의 충족 여부	방학 시기, 취업 후, 이직 후, 자녀의 성장 후 등 절대적인 시간의 여유가 있어야 운동을 고려함 경제적인 비용을 감당할 수 있어야 운동을 고려함
	체력의 적응 여부	일상과 운동이 병행 가능한 수준이어야 지속함 “체력을 키우려고 가는 건데 무리해서 더 힘들더라고요.”
	자신감, 체력 부족으로 인한 체념	운동 신경, 유연성, 체력 부족으로 운동을 시작할 수 없을 것이라 여김 과거 운동 경험에서 자신의 한계를 느껴 운동에 도전할 수 없게 됨
운동과 아예 멀어진 이들이 생김	비용에 대한 회의	비용 측면에서 큰 회의를 느끼고 포기함 출산 후 몸이 회복되지 않아 운동을 할 수 없음
	출산은 그 자체로 커다란 제약이 됨	어린 자녀 양육 과정에서 체력이 바닥남 나에 대한 투자가 우선순위에서 밀려남 아이와 온종일 함께라 시간을 낼 수 없음



청년 여성들은 간간이 주변의 유행을 따라 운동을 시도해보고 있었다. 유독 경험의 빈도가 높았던 요가나 필라테스, 헬스를 1년 이상 한 이들은 3명(15%)에 불과하지만 3개월 이하로 해봤던 응답자는 12명(60%)이었다. 그만큼 또래 여성 사이에서 특정 운동이 유행했고, 그 유행을 타서 운동을 시도한 여성이 있음을 의미한다. 직장 생활을 기점으로, 혹은 대학 입학의 기점으로 운동을 처음 시작하여 여러 경험을 가졌음에도 불구하고 어느 하나에 정착하지 못한 스스로 '운동 유목민'이라 지칭하는 표현이 등장하기도 하였다. 이들의 시도가 다양한 이유는 그만큼 운동 과정에서 여러 고비를 갖고 있기 때문이다.

우선 즐거움은 가장 원초적으로 운동에 대한 태도를 가르는 요소였다. 1년 이상 운동을 지속해봤던 여성들은 모두 운동에 재미를 느껴본 이들이었다. 운동하는 과정에서 초반에는 힘들었지만, 점차 적응하여 재미를 느낄 수 있었다는 의견, 매번 달라지는 체육관의 프로그램에 흥미를 느꼈다는 의견, 타인과 함께 운동하면서 즐거움을 느꼈다는 의견은 모두 운동이 가지는 즐거움을 느낀 이들에게서 나온 응답이었다.

반면 운동에서 재미를 느끼지 못하고 혹독함을 느낀 이들은 3개월 이내의 수강 기간이 종료하면 해당 운동을 지속하지 않았다. 수강 기간을 채우지 않고 그만뒀다는 이들도 있었다. 청년 여성들은 운동으로 인한 성과를 기대하면서도 그 과정 자체가 괴롭지 않기를 바라고 있었다. 운동으로 일상에 활력이 생기고, 자신감을 얻는 삶을 기대한 것이다. 실제로 운동을 통해 하루가 상쾌하게 마무리하는 경험을 하고, 친구를 사귀거나 운동에서 오는 효능감을 얻어 본 이들은 운동을 수단 그 이상으로 바라보기도 했다. 고비를 넘겨 운동을 성공적으로 경험한 소수의 참여자는 운동이 자리 잡은 일상의 가치를 그 자체로 지향하고 있었다.

운동에서 재미를 느껴본 이들은 재미 추구의 연속선에서 적극적으로 자신에게 잘 맞을, 재밌어 보이는 운동을 탐색해가려는 의지를 보였다. 어느 응답자는 기존의 여성 운동이 오로지 몸 선을 가다듬는 목적을 지닌, 레슨 방식의 실내 운동이라는 점에 불만을 표하며 다양한 운동 선택지를 갖고 싶어 했다. 최근 사회에서 풋살, 축구 등 여성들도 틀 안에 갇히지 말고 팀을 짜 운동을 해보자는 움직임이 있다고 설명한 그는 아직은 “과도기적 시기”라 말하며 여성 운동의 범주가 넓어지는 상황을 소개했다.

“예를 들어 축구, 풋살은 남자애들이 하는 운동인데, 이제는 여성분들끼리 그룹을 만들어서 한다는 광고도 봤거든요. 아직까지는 저런 거 나는 못해, 힘든 거 나는 못 하겠어 하는 분도 있고 지금은 딱 과도기적인 부분이 있는 것 같아요. 한편에서는 나도 이제 이런 거 선택할 수 있어, 하는 걸트적인 분위기도 있고 다른 한편으로는 익숙한 운동을 하려는 인식들이 현실에서는 있는 것 같아요.” (참여자 15, 만 30세, 직장인)

즐거움은 운동의 목적 달성 여부와 긴밀하게 이어지기도 한다. 여성들은 살을 빼기 위해 운동을 등록했다가 정말로 살이 빠지는 경험을 할 때 가장 즐거웠다고 평했다. 운동으로 몸이나 체력의 변화를 겪어본 이들은 궁극적으로 운동 고유의 즐거움도 느끼고, 앞으로도 운동을 꼭 하면서 살겠다는 의지를 보이고 있었다. 그러나 몸의 변화를 얻기까지 투입되어야 하는 자원은 꽤 크다. 실제로 한 청년 여성은 주 6일 3시간씩 1년 넘게 근력운동을 했던 시기에 몸의 변화와 즐거움 모두 달성할 수 있었다고 경험을 회고했다. 그러나 이는 운동 관련 종사자가 아닌 다음에야 투입하기 힘든 헌신도일 수 있다. 그만큼 청년 여성들이 지향하는 ‘전문화된 운동’은 시작보다 유지와 지속이 더 어려운 구도에 놓여있는 것이다.

운동 효과 달성 여부가 운동의 지속을 좌우할 때, 살이 빠지지 않아서

실망하거나 기초 대사량이 늘지 않는 인바디 결과<sup>2)</sup>에 좌절한 여성들은 운동을 부정적으로 기억하고 있었다. 체력의 증진을 기대했음에도 체력이 쉬이 늘지 않고 오히려 운동하러 가는 것이 괴롭기만 했다는 이들은 운동을 타하거나 자신의 한계를 타하고 있었다. 성과가 눈에 보이지 않는데 운동이 혹독하게만 느껴질 경우, 비용만 발생한다고 인식되는 경우 여성들은 운동을 중단하고 점차 운동에 대한 탐색 자체를 꺼리게 되었다.

운동의 재미와 성취 여부가 운동을 더 적극적으로 임하게 하는 요인이 될 수 있다면, 시간과 비용은 운동의 시작 여부를 결정 짓는 여건이다. 운동의 시작과 지속 여부는 개개인들의 시간적 여유에 달려있다. 일상에서 우선으로 여기는 과업을 추구하고 쪼갤 수 있는 시간이 얼마나 있는가에 운동 여부가 좌우되는 것이다. 학업을 우선시하는 대학생들은 방학을 기약한다. 취업을 준비하는 학생에게 운동은 표현 그대로 “사치스러운 일”일 수 있다. 직장인이라 할지라도 이직을 준비 중이라면 운동할 시간적 여유가 급격히 줄어든다. 육아를 병행하고 있는 엄마들에게 운동은 “당분간은 정말 어려운 것”으로 멀어진다. 청년 여성들 개개인의 우선 순위는 시간의 투입 여부를 결정짓게 만드는 요소였다.

가장 많은 이들이 운동을 여러 번 시도했던 시기는 취업 후로 꼽혔는데, 이는 취업 이후 고정적 일과 중 운동에 시간을 할애할 여유가 생기는 동시에, 소득으로 운동 비용을 감당하는 일이 가능해졌기 때문이라 볼 수 있다. 즉 20대, 30대 여성들이 본격적으로 짧게, 다양하게 운동을 할 수 있었던 것은 취업 후 경제적 여유를 얻고, 직장을 다니는 와중에 시간을 할애할 수 있었다는 조건과 맞물린다. 그러나 이는 깨지기 쉬운 균형이기도 하다. 이직을 준비하는 경우 실질적으로 시간이 부족해질 수 있고, 잣

---

2) 체성분 분석에 사용되는 인바디(Inbody 520) 장비, 또는 그 분석 결과를 의미함.

은 야근이나 높은 업무 강도로 피로해진다면 마음의 여유가 사라져 시간을 쪼갤 엄두도 내지 못하게 된다. 한 기혼여성은 20대 후반에나 반짝 가능한 것이 운동이라고 평했다.

“제 친구들도 많이 결혼했는데 이제 운동을 하는 친구는 없어요. 아기 키우면 바쁘다 보니까, 각자 바빠서, 관리하는 친구는 주변에 없는 것 같아요. 워킹맘으로 정말 바쁘다 보니까, 조리원 동기나 제 친구들만 봐도 따로 뭘 하는 친구는 한 명도 없는 것 같아요. 다들 얘기 보면서 일을 하고 있거든요. 그렇기 때문에 운동을 한다? 안 되는 것 같아요. 전에 운동 열심히 하던 운동파 친구 있는데 지금은 못 해요. 일하랴 애 보랴 바쁘기 때문에. 운동이 가능한 것도 20대 중반 그 시기에나 반짝.” (참여자 4, 만 32세, 주부)

시간 못지않게 커다란 압박은 비용이다. 대학생들의 경우, 아르바이트 하고 있더라도 운동을 위해 고정적 비용을 감당하는 것에 큰 의문을 느끼고 있었다. 취업준비생이지만 부모님의 도움으로 운동을 했다는 청년 여성은 상황에도 불구하고 비용이란 조건을 충족시킬 수 있던 사례기도 하다. 한 참여자는 “시간이 있을 때는 돈이 없고, 돈이 있을 때는 운동할 시간이 없다”라며 시간과 비용 사이의 균형을 누리고 운동하는 일이 쉽지 않다고 말했다.

시간과 비용이란 고비를 넘겨 운동을 시작하더라도, 여성들은 체력으로 인해 실천과 중단의 갈림길에 서게 된다. 체력증진을 위해 운동을 하지만 체력의 무리가 와서 운동을 지속할 수 없는 것이다. 체력증진이라는 대표적인 기대는 특히나 체력 부족의 악순환과 맞물리고 있다. 기존의 학업이나 직장 생활과 운동을 병행하기 위해 시간을 쪼개고 운동을 배우러 가다 보니 말 그대로 “누가 나 좀 집으로 옮겨줬으면 하고 바라는” 상태가 되는 것이다. 체력을 키우기 위해 운동을 등록했으나 무리해서 삶의 질이 낮아졌다는 이야기, 당장 눈앞의 만족감이 더 크기 때문에 운동이란

장기적 계획으로 성취를 얻는 것은 버겁다는 응답들은 체력 부족의 악순환을 의미한다. 체력이 늘어나는 과정은 3개월 이상의 적응 단계가 필요하겠지만 그 전에 체력적으로 한계를 느끼는 일이 다반사라는 응답은 역시나 보다 힘든 운동을 선호한 결과의 그늘이라 할 수 있다.

“제가 직장에서 요즘에 너무 지치고 스트레스받아요. 그래서 내가 뭔가 행복할 수 있는 걸 찾게 돼요. 퇴근하고 나서 일을 안 할 때는 당장이라도 제가 만족할 수 있는 일을 하는 것 같아요. 주말에 등산 좋아하는 친구가 등산 갈래? 하는데 올라가면 뿌듯할 수도 있지만, 올라가기까지 너무 힘들 거 같은 거예요. 그래서 그런 건 안 하게 되고, 눈앞에 있는 행복을 찾기 위해 운동을 안 하는 것 같아요.” (참여자 7, 만 29세, 직장인)

운동에 필요한 여러 조건을 의미하는 고비에서 탈락하고 떨어진 이들은 아예 운동으로부터 나오되는 모습을 보였다. 이들은 ‘전문화된 운동’을 향후 추구하지도 않을 거라 말하거나, 포기했다고 말하는 이들이었다. 운동에 소극적으로 변한 이들은 실제로 운동을 경험해본 이들이기도 했다. 3년 이상 운동을 해봤던 여성 참여자는 그 운동은 당시에나 가능했던 일이고 앞으로는 그렇게까지 치열하게 운동하지 못할 거라며 엄두가 나지 않는다 답했다. 직장 생활과 아침 6시 운동을 병행하면서 당시 모든 에너지를 쏟았던 여성은 운동을 상상하는 것만으로 괴로울 정도가 되었다고 했다. 또한 취미로 권투를 했다는 한 참여자는 당시에 취미로 즐겁게 하긴 했으나 그로 인해 10대에 관절염을 얻게 되었다면서 운동으로 “몸을 빨리 당겨써버린 것 같다”라고 답하였다.

그러나 ‘전문화된 운동’의 확산 아래, 운동의 시작조차 엄두 내지 못하는 이들도 분명 존재하고 있었다. 청년 여성들은 운동에 도전해보기 위해 각자의 심리적 장벽을 넘어서야 했다. 몇몇은 할 수 있을 거란 자신감, 운동하는 자신을 어색해하지 않는 태도 등을 끝내 가지지 못해 선망하던

운동과 가까워질 수 없었던 경험을 토로했다. 대표적으로 한 응답자는 자신이 운동 기구에 다가가자 헬스장의 다른 회원으로부터 아무것도 모르는데 기웃거리는 사람 취급을 당해 불쾌하고 어색해 도망치듯 빠져나왔다는 경험을 공유했다. 근력운동 수업을 받아보고 싶지만 견딜 자신이 없다는 소극적 반응부터 “운동하는 자신을 상상하는 것만으로도 노력이 필요하다”라는 거리감까지 운동을 할 수 없을 거란 체념의 깊이는 다양했다. 운동에 대한 자신감 부족은 여성들의 과거 경험과 이어지기도 했다. 학창 시절 체육수업 경험의 여파로 운동 신경이 없다는 딱지, 스스로 운동과 거리가 멀다는 꼬리표를 얻었던 이들은 자신은 다른 여성들이 하는 만큼도 하지 못할 것이고 수업에 방해가 될 것이라 앞서 자책하는 모습을 드러냈다.

“저는 어린 시절부터 운동 신경이 안 좋아서, 선천적으로 운동을 못 한다는 말을 들으면 저를 가리키는 걸까 싶을 정도로 운동 신경이 없었어요. 별로 어려운 동작도 아닌 것 같은데. 초등학교나 중학교 때 무조건 체육 시간이 있잖아요. 그때 그 시간이 너무 두려운 거예요. 앞구르기 이런 것도 잘 못 하겠고, 그런 게 압박감으로 느껴졌어요. 피구도 농구도 못 하겠고 한테 그게 교육 과정이라 무조건 이수해야 하나까 저에게는 그게 오히려 부정적으로 다가와서 그때가 안 좋은 기억이라, 커서 더 스스로 운동을 안 하게 된 것 같아요.” (참여자 2, 만 24세, 직장인)

운동에 소극적인 자세를 보인 이들은 특히나 비용에 대한 큰 회의를 지니고 있었다. 자신의 구매력을 고려할 때 운동이 터무니없이 비싸다는 불만이 대표적이다. “10만 원 정도는 투자할 수 있다”라고 비용의 한계선을 그은 여성도 있었지만, 운동을 가르치는 사람들은 왜 돈을 많이 버는가 하는 의문이 생긴다는 참여자도 존재한다. 몇몇 대학생 참여자들은 운동을 시도하지 못하는 가장 큰 이유로 비용을 손꼽았다. “이게 그렇게 돈

을 들여서 해야 할 일인가” 회의가 들었다는 20대 초반의 여성이 있었고, SNS 광고를 보고 직접 운동 시설에 찾아가 상담을 받았으나 상담 후 내야 하는 막대한 금액을 듣고 바로 포기했다는 20대 초반의 학생도 있었다.

다수의 응답자는 비용이 저렴할 때 운동을 더 적극적으로 고려해볼 것이란 의견을 밝혔다. 운동 등록비가 확 싸다고 하면 솔깃해진다던 참여자는 비용에 불만을 토로하면서도 짠 가격이 낮은 전문가의 수준이나 낙후된 시설과 이어지는 것은 아닐지 불안하다고 했다. 청년 여성 대부분은 비용이 하나의 결정적 요인이라는 점에 동의하고 있다. 그러면서도 현재 자신의 상황에서 적당한 ‘가성비’를 낼 수 있는 선택지를 고르고 싶어 했다. 이 점은 다시 청년 여성들에게 운동이란 일종의 구매 과정이라는 점을 시사하고 있다.

그 누구보다 가파르게 운동에서 멀어지고 있는 이들은 결혼과 출산을 겪은 기혼여성들이었다. 이들은 운동에 소극적으로 변하게 된 출산 직후의 과정을 설명했다. 여성들에게 출산은 몸에 큰 타격을 주는 경험이었다. 출산 직후부터는 어린 자녀의 양육과 몸의 회복이 동시에 이뤄졌다. 육아로 점철된 일상에서 무언가 해야겠다 생각을 하기 어려울 정도로 몸과 마음이 침체된 시기였다고 회고하는 이도 있었다. 점차 생활에 적응하더라도 아이 위주의 삶이 이어지기에 양육자가 된 여성들은 오로지 자신만을 위한 경제적, 시간적 투자를 감당할 수 없게 되었다. 무엇보다 기혼 여성들의 일상에서 ‘시간’은 특히나 충족시키기 어려운 운동의 조건이었다. 향후 육아를 대비하기 위해서라도 운동을 해야겠다고 다짐했으나 여성들은 실질적으로 아이와 분리된 시간을 가지기 어려웠다. 그나마 아이를 어린이집에 보내 일정 시간대에 여유가 발생해도 시간제로 일을 하러

가는 경우도 더러 있었다. 육아와 가사 사이 발생한 틈이 경제활동으로 채워질 때, 기혼여성의 삶에서 혼자만의 시간이란 아이를 재운 밤 시간이 전부였다. 따라서 운동은 아이가 엄마의 돌봄을 덜 필요로 하게 될 즈음, 아예 아이와 함께 운동을 할 수 있을 시기에나 가능한 먼 미래의 일로만 여겨지게 된다.

“애기 어린이집 보낸 후로 짬이 나서 내 시간이 생기고... 어린이집 보내기 전에는 생각도 못 했죠. (연구자: 어린이집은 몇 개월 차에 보내셨는지) 둘 지나고 보냈어요. (중략) 그때부터는 좀 회복기라고 하나? 둘 이후에 바로 운동할 겨를은 없었어요. 정말 그냥... 단절된 채 살다가... 되게 많이 정신적으로 피폐했거든요. 그때 운동을 해서 (에너지를) 끌어올려야겠다 이런 생각은 없었고요. 그냥 하루하루 버티는 게 전부. (참여자 19, 만 31세, 주부)

“산에 간다든가, 배드민턴 치는 그런 거는 신랑이 하고 싶어 해도 (아이들과) 함께 할 수가 없거든요. 초등학교 고학년이나 되어서야 그런 운동을 같이 할 수 있지 않을까 싶어요. (중략) 아, 운동을 애들이랑 같이해야 하는 것만 생각했네요. 저 스스로 한계를 뒤서 애들이랑 함께 할 수 있는 거 위주로 체육활동 해야겠다는 생각만 했어요.” (참여자 20, 만 34세, 주부)

운동하는 삶 자체가 자신의 것이 아니라는 기혼여성들도 있다. 한 응답자는 SNS로 유행하는 운동을 보고, 운동을 즐기는 미혼 친구들을 보며 부럽다는 생각이 들었지만, 자신은 아이를 돌보고 있기에 어쩔 수 없다고 스스로 다독이고 있었다. 이전과는 아예 “달라진” 삶을 살고 있다고 구분 짓는 발언은 “우리 엄마들은 운동 아예 포기하고 살아요”라는 발언처럼 상황에 대한 이해를 바탕으로 체념의 어조를 지닌다. 그러나 체념한 이들조차 한편으로 자조와 자책의 뉘앙스를 지니고 있었다. 재택근무를 하며 육아와 가사를 모두 해냈던 한 여성은 운동할 짬을 내기 어려운 자신의



상황을 탓하는 대신 자신의 게으름을 반복적으로 고백하기도 했다.

“연예인들 보면 필라테스 하면서 여유롭게 자기 관리하는 게 보이는데 그런 걸 보면, 아 우리는 저런 거 할 여유가 안 되고 비용도 많이 나옴고 저런 사람들은 운동 항상 해서 가꾸는데 우리 평범한 애 엄마들은 못 하네, 이러면서 그런 괴리감이 들어요. (중략) 항상 인스타 사진 보면 일반 사람들도 운동하는 사진들 많이 올리잖아요. 그런 걸 보면 비 현실적인 감정이 들어요. 나랑 다른 세상 사는 것 같은. 같은 여성으로 살고 있는데 괴리감이 많이 드는 것 같아요. (중략) 어찌겠어요. 다르다고 생각하고 사는 거죠.” (참여 자 4, 만 34세, 주부)

## 나. 간과되는 걷기와 지역의 물리적 환경의 중요성

이 결과 항목에서는 높아진 운동 장벽이 운동 내의 위계로 작동해 ‘걷기’의 중요성을 축소하고 지역 내 신체활동 친화적 환경 조성 정책을 소외시킬 수 있음을 다루고자 한다. 걷기는 현재 신체활동 실천 부족 상황의 청년 여성들이 유일하게 하는 신체활동이었으나 이들의 인식 안에서 ‘운동’으로 제대로 인정받지 못하는 위치에 있었다. 걷기가 운동이 아니라는 신체활동 내부의 균열은 결국 청년 여성들이 말하는 운동이 소비와 학습 과정을 동반한 ‘전문화된 운동’이기에 발생하는 것이었다. 이 점을 설명하기 위해 8개의 코드와 4개의 하위범주, ‘걷기 영역이 간과됨’, ‘운동과 물리적 환경을 분리함’이란 두 범주를 도출하였다<표 3-3-2>.

〈표 3-3-2〉 ‘전문화된 운동’으로 인한 결과2

범주	하위범주	개념
걷기 영역이 간과됨	걷기에 대한 부정적 인식 ( 걷기 ≠ 운동)	산책은 충분한 효과를 얻을 수 없는 “시간 낭비” 이동을 위해 걷는 일은 일상에서 필요한 에너지를 앗아감
	걷기에 대한 소극적 태도	운동에 적응하지 못한 자신에게 걷기는 대안으로서 가능한 활동  걷기를 운동 실천의 시작 단계로 삼고자 함
운동과 물리적 환경을 분리함	동네 환경과 실제 이용은 별도의 일이라 여김	주변 공원과 산책로에 만족하지만 정작 이용하지 않 고 있음  공원은 지역이 갖춰야 할 기본 환경에 불과함
	운동 실천을 개인의 의지에 달린 것이라 여김	“결국 운동은 내 마음에 달린 것 같다.” (다 갖춰져 있는데 내가 안 하는 것)

체계적이고 전문화된 운동이 청년 여성들에게 지향해야 할 운동으로 자리 잡고, 운동으로 달성할 수 있는 성과에 대한 기대가 높아진 상황에서 걷기를 비롯해 저항도의 운동은 이들이 원하는 운동에 미달하는 활동으로 평가받게 되었다. 몇몇 이들의 인식 속에서 걷기는 아예 운동의 범주 밖으로 밀려나기도 하였다. 이는 앞서 〈표 3-1-1〉의 ‘청년 여성들이 말하는 신체활동 개념’의 도식에서 균열을 만들어낸 부분이다. 보다 난이도 높은 운동을 배우고 싶었던 청년 여성들이 현재 일상에서 신체활동으로서 유일하게 수행하는 것은 걷기였다. 그러면서도 이들은 걷기가 운동

이 아니거나 운동이 되기에 미흡하다는 판단을 내렸다. 걷기에 따로 시간을 할애하는 것은 “시간 낭비”이며 “걷기는 전략적이지 않기 때문에 효과가 떨어질 것”이란 발언들은 운동으로서 걷기가 지닌 가치가 외면받고 있음을 보여준다. 청년 여성들이 고강도 운동의 효과를 기대하면 할수록 낮은 강도의 운동일 수 있는 걷기와 그 효과는 저평가되었다. ‘전문화된 운동’이 삶을 극적으로 바꿔줄 수 있는 희망적인 수단으로 여겨질 때, 산책이나 걷기는 목적성이 떨어지는 지루한 과정으로 인식되는 것이다. 몇 여성들에게 걷기는 아예 일상을 영위하는 데 필요한 자신의 에너지를 앗아가는 불청객으로 보이기도 했다. 출근길에 걷고 싶지 않아서 택시를 종종 이용한다거나, 출퇴근길에 걷느라 이미 지치게 된다는 참여자들의 이야기는 걷기가 피로와 연결되는 상황을 말해준다. 이처럼 누구나 할 수 있다는 장점을 가진 걷기 활동은 현재 젊은 여성들에게 구태여 해야 할 필요성이 와닿지 않는, 오히려 일상에서 비중을 줄이고 싶은 활동이었다.

“걷기. 그렇게 막 좋아하지 않죠. 집에서 그냥 SNS 하거나 아니면 집에서 활동하는 걸 더 좋아해서 밖으로 가는 게 약간 시간 낭비 같다는 생각을 해요. 산책을 위해서는 시간을 따로 내야 한다는 생각이 있는 것 같아요. 왜냐면 산책 하면서 다른 일을 하기가 어렵잖아요. 일이 있어서 나가면 나갈 텐데. 일이 없는데 나가서 산책을 한다? 시간 낭비 같아요.”(참여자 14, 만 24세, 취업준비생)

비록 소극적일지라도 걷기부터 실천해봐야겠다는 참여자들도 있다. 앞으로 고강도 운동을 해보겠다 다짐한 참여자들이 절반을 차지했지만 걷기라도, 혹은 걷기부터 시작해보겠다고 말하는 이들도 존재했다. 한때 강도 높은 운동에 시간과 비용을 들여 도전해봤지만, 도저히 자신과 맞지 않는다고 여긴 몇몇 참여자들은 그나마 걷기가 자신에게 알맞다고 판단했다. 걷기는 ‘전문화된 운동’에 적응하지 못한 이들, 진입하지 못한 이들

이 떠올리는 소극적 선택지였다. 운동하고 싶어도 퇴근 후 갈 만한 시설을 찾지 못한 여성은 걷기라도 해야겠다고 말하였다. 임신으로 인해 필라테스, 요가 등 고강도의 운동이 어려워지자 대안으로 걷기를 실천한 이도 있다. 스스로 운동 능력에 회의를 가진 청년 여성에게 걷기는 그나마 실현 가능한 시작점이었다. 원하는 운동을 할 수 없는 상황에서 걷기는 하나의 대안이자 더 높은 강도의 운동에 이르기 위한 출발점으로 여겨졌다.

‘전문화된 운동’이 이상적인 운동으로 여겨지면서 청년 여성의 신체활동 개념에 위계가 발생하자, 지역의 물리적 환경에 초점을 둔 신체활동 증진 정책도 외면받게 되었다. 걷기를 부정적으로 여기거나 소극적으로 대하는 청년 여성들에게 하천 근처 산책로나, 둘레길, 공원 등 걷기 좋은 환경 조성은 신체활동 증진에 한계를 가지게 된다. 지역사회에 관해 물음에서 A구 거주 신체활동 실천 부족 여성들은 하천의 조성과 공원, 녹지와 둘레길 등 자연환경을 동네에 관해 만족하는 점이라 손꼽았다. 연구 참여자의 절반 이상이 A구에 거주한 지 10년 이상이였기에 지역의 물리적 환경에 대해 잘 알고 있다고 자신하는 경우가 대다수였다. 또한 가족들과 거주하고 있는 경우가 압도적으로 많았기에 이들은 가족들을 통해서 상세하게 물리적 환경의 지명과 걷기 좋은 길 코스를 알고 있었다. 연구에 참여한 이들의 가족 중 정기적으로 하천 근처를 걸거나 근린공원을 이용한다는 응답도 빈번했다. 가족이 직접 A구의 물리적 환경을 이용하지 않더라도, 출근길 이른 아침에 마주치게 되는 이웃 주민들의 산책 모습에 운동에 대한 경각심을 생겨 독려가 된다는 이야기도 나왔다. 집 근처의 둘레길을 이용하기 위해 먼 곳에서 대중교통을 이용해 오는 사람들을 생각하면 그 앞에 거주하는 자신도 당장 둘레길을 다녀야 할 것 같다는 여성도 있었다. 이들은 모두 A구라는 지역의 물리적 환경 자원을 이용하는 주민들, 특히 꾸준히 걷는 높은 연령대의 모습에 긍정적인 인상을

받는다고 답변했다. 그러나 이는 어디까지나 마을 환경에 대한 인상, 운동하는 주민들에 대한 감상에 그쳤다. 걷기 친화적인 환경이 곳곳에 있음에도 여성들은 그 이용에서 자신을 제외한 채 설명을 이어나갔다. 현재 공원이나 하천 근처를 정기적으로 걷고 있는 참여자는 없었다. A구의 물리적 환경은 청년 여성들에게 살기 좋은 동네라는 호감을 제공하는 것이상으로, 그들의 행동을 변화시키는 직접적인 계기가 되지는 못하였다. 걷기 자체가 매력적이지 않은 운동이란 인식 아래, 걷기 좋은 환경을 위한 신체활동 증진 정책은 청년 여성들의 신체활동 실천과 별개의 일로 분리되고 있는 상태였다. 다른 이들의 걷거나 걷기에 친화적인 환경은 반성의 계기는 될지언정, 걷기의 독려로 이어지지는 못했다.

동네 환경을 곱씹던 참여자들은 걷기 좋은 동네 상황에 만족하며 더 필요한 것은 없다는 생각을 보였다. 따라서 결국 운동의 실천은 동네 환경과 별개로 오로지 내 마음과 의지의 영역이라 여기는 이들도 있었다. 외부 환경이 다 갖춰져 있지만 결국 운동을 안 하는 건 나의 문제란 인식이 지배적이었다. 이들에게 운동은 “내 마음의 영역”이었다. 운동을 지극히 개인적인 일상으로 여기는 태도는 운동하지 않는 이유로 온전히 자신의 게으름이나 부족함으로 연결 짓는 태도와 이어지고 있었다. 그리하여 동네 환경과 운동 실천 여부는 별개라는 인식의 연장선에서 운동의 실천은 한층 개인화되고, 개개인의 청년 여성은 운동과 관련해 지역의 도움을 요청하는 대신, 자신의 게으름을 자책하는 구도에 놓이게 되었다.

#### 4) 청년 여성의 신체활동과 지역사회 교집합

걷기라는 신체활동의 근본 영역과 신체활동이 발생하는 장소로서 중요성이 강조되던 지역의 물리적 환경은 청년 여성들이 바라보는 신체활동 개념의 연장선에서는 그 중요성이 간과되고 있었다. 그러나 그들의 신체활동 개념에서 한발 물러나 자유롭게 신체활동과 지역사회 환경을 관련지어보도록 했을 때 청년 여성들은 특정 운동 유형에 국한되지 않은 채로 동네 환경에서 신체활동에 필요한 요소, 방해되는 요소들을 떠올렸다. 여성들이 신체활동과 연관 지은 지역의 환경은 크게 ‘사회적 환경’과 ‘물리적 환경’ 두 가지의 범주로 도출되며 이는 6개의 하위범주, 12개의 코드와 연결된다<표 3-4-1>.

<표 3-4-1> 청년 여성들이 말하는 신체활동과 지역의 환경

범주	하위범주	개념
	네트워크 형성이 필요함	“동네 친구를 만들 네트워크가 형성된다면 운동 실천에 도움이 될 수 있을 것” 동네 정보의 활발한 공유가 필요함
사회적 환경	맞춤형 정책 접근이 필요함	청년 여성을 위한 신체활동 프로그램이 필요함 온라인을 적극 이용한 신체활동 정책의 홍보가 필요함
	쉽게 신체활동을 접할 문화가 필요함	“신체활동을 거창한 것으로 여겨 가볍게 시도해볼 수 없어요.”
물리적 환경		모두에게 개방된 운동 기구와 시설이 부족함
	운동 관련 자원이 확충되어야 함	넓은 공간과 공터가 부족함 다양한 스포츠 시설이 필요함

걷기 환경에 대한 아쉬움이 있음	잦은 도로 공사로 소음, 공해가 발생함 전동 킥보드, 자전거 도로와의 구분이 어려워 걷기 위험한 구간이 있음
신체활동의 기회를 주지 않는 도시 공간	버스 정류장 사이가 가까워 걸을 일이 줄어들 편의 시설이 갖춰져 있어 일상에서 걷지 않게 됨

본 연구에서 청년 여성들은 자신의 신체활동에 도움이 될 수 있을 요소로 청년을 중심으로 한 동네 네트워크의 형성과 지역의 물리적 환경, 운동 시설에 대한 홍보나 공유가 이뤄지는 플랫폼을 꼽기도 하였다. 독서 모임이나 여타 관심사 모임처럼 운동을 하고 싶거나 함께 걷고 싶은 사람들이 이웃으로 사는 A구 내에서 모인다면 훨씬 걷기가 유쾌해질 수 있을 거란 예상이었다. 실제로 한 참여자는 클라이밍 운동을 함께 할 인원을 모으고자 지역 정보가 공유되는 온라인 플랫폼에서 동네의 또래 여성을 모집해 같이 운동을 해보기도 하였다. 클라이밍 운동 자체의 난이도로 인해 금세 운동을 포기했다고 하지만 친구를 사귀었다는 경험은 긍정적인 의미로 기억되고 있었다. 몇몇 이들이 지역 정보를 공유하는 플랫폼 내에서 질문을 올리고 답변을 구하며 운동을 비롯해 지역에 대한 정보를 얻는 재미를 알아간다고 응답하였다. 이들은 그러한 정보의 공유가 운동과 직접적으로 연결되지는 않더라도, 운동을 하는 데 필요한 과정이라 설명했다.

또한 연령대별 접근이 필요하다는 제안도 이어졌다. 구 차원의 환경 조성 노력을 눈여겨보고 있다던 한 참여자는 동네에 어떤 노력이 있는지 젊은 세대를 대상으로 널리 소개되어야 이용을 할 수 있을 것이라 말했다.

다. 홍보 수단으로 전통적인 플래카드나 소식지가 쓰일 수 있지만 젊은 청년 여성들은 디지털 기기에 의존해 화면을 보고 다니기 때문에 온라인 홍보 수단의 강화가 필요할 것이라는 의견이었다. 한편 어린이용 공원에는 어린이가 많고, 공원에 개방된 운동 시설에는 어르신들이 있어서 청년 세대는 실제 이용할 수 있는 시설이나 공간이 부족하다는 인식에서 청년 세대를 염두에 둔 접근이 필요하다는 답변을 한 여성도 있었다. 다른 응답자는 청년 여성을 맞춤으로 한 신체활동 프로그램이 마련되면 참가해 보고 싶을 것이라 밝혔다. 지역에서 홍보하는 신체활동 정책 프로그램에 참여해보고 싶었다는 어느 참여자 역시 막상 프로그램이 운영되는 시간대가 자신이 아이를 돌보고 있는 시간대라서 참여할 수 없었다며 아쉬워했다. 여성들은 지역 정책의 관심이 온전히 자신들을 향하고 있지 않다는 점을 인지하면서도, 맞춤형 접근이 필요하다고 입을 모았다.

가장 의미심장한 답변은 신체활동을 가볍게 여기는 문화가 부재하여 일상 속에서 다양하게 신체활동을 시도하는 일이 외면받는다는 이야기였다. 참여자가 관찰한 바에 따르면 또래의 친구들은 “거창한 것”을 해야 진정 운동하는 그것으로 생각하고 있었다. 국가에서 가볍게 걷기부터 해 보라고 강조하더라도 청년 세대 스스로 운동에 많은 조건과 부담을 걸고 있기에 틈이 발생하게 된다는 설명이다. 그리고 신체활동을 쉽게 접할 문화가 부재한 사이 운동의 장벽이 높아지고만 있는 듯하다는 조심스러운 추측이 이어졌다.

“제 답변이 맞는지 모르겠는데, 국가적인 차원에서는 가볍게 시도하라고 말하는 것 같아요. 걷거나 산책. 그에 비해서 상대적으로 저희 세대 친구들이 운동을 어렵게 생각하는 것 같아요. 동아리 신청하는 것만 봐도, 아 어려울 것 같은데 내가 할 수 있을까? 귀찮을 것 같은데, 내 체력으로 감당할 수 있을까? 그런데 운동이라는 건 제로에서 시작할



수 있는 건데. 시작해도 되는 건데. 허들을 높게 생각하는 것 같아요”(참여자 6, 만 20세, 학생)

”저는 이런 고민 했어요. 나는 왜 항상 운동 하고 싶다고 생각하는데 왜 이게 안 되는 걸까? 결국 신체활동을 쉽게 쉽게 접할 수 있는 문화가 없는 것 같아요. 거리를 다녀도 같이 뛸 수 있는 사람이 생기거나 그렇게 되면 내가 평소에 알하기 위해 다니는 출퇴근 시간이 운동이나 신체활동을 여겨질 수 있는데 한국 사람들은 그렇게 생각하지 않는 것 같아요. (중략) 해외여행 갔을 때 [보면 현지인들은] 다들 정말 모르는 사이어도 레이스 들 때 인사하고 반갑게 얘기하며 운동하는 것 같더라고요. 그에 비해 우리 문화가... 좀 쉽게 다가가지 못하는 것도 있는 것 같아요.” (참여자 6, 만 20세, 학생)

비슷한 맥락에서 A구라는 지역사회 환경을 넘어 도시라는 물리적 공간의 편의성을 비판적으로 바라본 청년 여성도 있었다. 연구에 참여한 청년 여성들은 대체로 A구에 여타 편의 시설이 모두 갖춰져 있음에 만족한다고 말했다. 그러나 몇몇 청년 여성은 그러한 점에 만족하면서도 결국 편의 서비스의 높은 접근성이 일상에서의 움직임에 줄인다고 지적했다. 온라인 배송이 되어서 장을 보러 나갈 필요가 없어졌다는 것이 한 예이다. 다른 시에 거주하다가 서울시 A구 내의 대학 기숙사에서 살게 된 한 청년 여성은 서울의 버스 정류장 사이가 워낙 가까워 걸을 일이 더 줄어든다고 응답하였다. 편의를 추구하는 도시의 시설과 서비스들이 일상 속에서 걷기를 부정적으로 여기게 만들고 ‘필요에 따른 걷기’를 줄여야 할 무언가로 여기게 하고 있음을 보여주는 답변이었다.

청년 여성들이 신체활동과 관련해 필요하다고 꼽은 물리적 환경은 모두에게 개방된 기구와 시설이었다. 앞서 청년 여성 몇몇은 현재 개방된 운동 기구가 다른 연령층 위주로 이용되기에 연령대별 접근이 필요하다고 보았는데, 같은 사안에 대해 우선 운동 기구를 널리 확충하는 작업이

필요하다는 의견도 나왔다. 또한 밀집된 도시 환경 속에서 맨몸 운동이나 간단한 소도구를 활용한 운동을 할 수 있도록 공터와 넓은 공간이 필요하다는 여성도 있었다. 여성 운동이란 범주를 넘어 다양한 스포츠 시설이 마련되어야 운동이 다양하게 시도될 수 있을 거란 발언도 있다. 이 의견들은 모두 신체활동 중에서도 ‘운동’에 초점을 맞춘 제안이다. 청년 여성들은 지역사회를 떠올릴 때 그동안 말해왔던 운동 관점에서 벗어나, 일상에서 이용하는 도로에 관해 아쉬움을 말하기도 했다. 자전거 도로의 너비 부족, 잦은 공사로 인한 소음과 공해가 걷기에 방해된다는 이야기였다. 걷기의 방해 요소를 언급한 이들은 자신이 현재 지역 내 산책로를 이용하고 있지 않으며, 일반 도로를 걸으며 산책을 한다고 여기지도 않아 할 말이 아닐 수 있다고 의견을 덧붙였다. 주민으로서 생활을 위해 도로를 이용하지만, 신체활동의 연장선에서 도로를 이용하는 것은 아니라는 인식이 드러나는 대목이었다.

## V. 논의

### 1. 연구 결과에 대한 고찰

본 연구는 저조한 신체활동 실천율을 보이는 청년 여성의 신체활동 부족 상황을 들여다보기 위해 서울시 A구를 대상 지역으로 선정한 뒤 연구 참여자를 모집하고 질적 연구를 진행하였다. 지역사회 건강조사에서 사용되는 ‘중등도 이상의 신체활동 실천’과 ‘걷기실천’ 항목을 기준으로 할 때 신체활동을 하지 않는 것으로 분류되는 실천 부족 상태의 청년 여성들이 본 연구에 참여하였다. 심층면접조사에서는 신체활동 실천 부족이라 지칭되는 청년 여성들의 현재, 그리고 과거의 신체활동 관련 경험을

물으며 이들의 신체활동에 대한 이해를 파악할 수 있었다. 또한 청년 여성의 시각에서 바라본 신체활동과 관련된 사회의 문화와 규범, 실질적으로 신체활동 증진 사업이 펼쳐지는 지역 내 물리적 환경에 대한 인식을 묻고자 하였다.

본 연구는 여성들의 신체활동을 제약하는 요인을 파악하려던 초반의 설계와는 달리, 여성들이 추구하는 신체활동 개념 자체에 집중하게 되었다. 여성들이 생각한 신체활동은 다른 연령대와는 구별될 수 있는, 지역적인 영역으로 한정되어 있었다. 그리고 이때의 신체활동은 여러 까다로운 조건을 지녀, 청년 여성들이 반복적으로 신체활동 실천에 실패하도록 하는 구도를 만들고 있었다. 우선 여성들에게 신체활동은 곧 ‘전문화된 운동’이며, 운동은 삶의 흔적으로 여겨지는 ‘몸’과 밀접한 관련을 지녀 동기를 부여했다. 사람의 외형이나 몸이 하나의 도덕적·윤리적 가치 기준(이종찬, 2000)이기 때문이다. 권장된 양의 신체활동을 실천하지 않았던 본 연구의 청년 여성들이 과거에 헬스장 이용, 필라테스, 요가를 경험해본 이유도 그러한 동기에서 비롯되었다. 청년 여성들의 공통된 운동 경험 결과는 매년 규모가 늘고 있는 체력단련 시설에 관한 통계(문화체육관광부, 2020)를 통해서도 뒷받침된다. 홍형호, 이명철(2017)에 따르면 피트니스 클럽, 즉 헬스장은 현대인들의 운동 부족을 해소하고 각종 질병을 예방하여 정신적·육체적 건강향상의 공간으로 여겨진다. 또 개인 맞춤형으로 등장한 필라테스나 스튜디오 기반 운동공간도 몸의 재활과 기능성 증진을 도모하고 있다. 이러한 체육시설에서 전문 지도자와 함께 짧은 시간 내에 체력을 증진하고자 하는 고강도의 운동이 청년 여성들에게 신체활동으로 자리한 것이다. 그리고 전문화된 운동의 특징은 ‘등록’과 ‘학습’으로 요약된다. ‘등록’ 후 수강하여 선생님의 지도를 받으니 체계적인 ‘학습’ 과정이 뒤따른다. 또한 운동의 구매와 학습은 ‘온라인’과 접점이 많

다. 온라인으로 대표되는 SNS는 여성 운동의 외연을 특정 종목, 시설로 좁히는 데 기여하고 있었다. 온라인에서 유행을 파악할 수 있는 운동은 ‘각자 알아서 하는 영역’이 되었다. 일정에 맞춰 틈틈이 수업받는 과정이다 보니 직장 동료, 친구, 가족과 공간과 시간을 맞추기란 어렵다. 운동은 생활 환경에서 정해진 과업을 소화하게 되는 일이 되었다.

정형화된 특정 운동이 바람직한 운동으로 여겨지고 있다는 연구의 결과를 종합하여 3가지 논의할 점을 도출하였다. 첫째, 청년 여성들이 말하는 운동을 바탕으로 기존에 신체활동 제약요인으로 꼽혔던 ‘시간과 비용의 부족’을 다시금 이해하고자 한다. 둘째, 청년 세대 중에서도 특히 ‘여성’의 관점에서 신체활동 실천과 관련해 발생하는 어려움을 다루고자 한다. 셋째, 청년 여성들의 신체활동 인식으로 인한 운동 내 위계, 소외되는 건강증진사업의 관계를 정리하고 보건학이 집중해야 할 방향을 논하고자 한다.

## 1) 시간과 비용의 부족에 대한 이해

### - ‘비용이 부담되어서’ 운동을 하지 못한다

청년 여성들은 권장된 신체활동 양에 미치지 못하는 자신의 상황을 운동을 다니지 않는 상태로 이해하고 있었다. 그리고 청년 여성들이 추구하는 운동은 비용의 발생을 전제로 하는 운동이기에, 비용의 부담이 운동을 제약하는 것은 자연스러운 흐름이다. 애초부터 비용을 감당할 수 있는 사람만이 운동을 할 수 있다. 비용 부담의 영향력을 파악하기 위해서는 청년 여성 사이의 경제적 격차, 직업 상황을 고려한 후속 연구가 필요하다. 본 연구는 소득 계층을 분류하여 참여자를 모집하지 않은 한계로 인해 경제적 능력에 따라 운동 실천 수준에 차이가 존재한다는 점에 초점을 두지 못했다. 같은 여성 내에서도 소득에 따라 저소득층과 상위계층

사이에 운동 행태 및 인식에 차이가 난다는 선행 연구의 결과(Ball et al., 2006)를 확인하기 위해서는 대상자 모집의 규모와 세분화를 거친 추후 연구가 필요한 것이다.

다만 이에 앞서, 연구 결과를 토대로 ‘비용이 없어서’ 운동하지 못한다는 설명은 단편적일 수 있음을 논의하고자 한다. 청년 여성들의 현실에서 이들이 말하는 비용은 경제적 숫자가 아닌 ‘가성비’를 의미했다. 비용은 운동을 결정짓는 하나의 중대한 요인이지만, 절충될 수 있는 조건이었다. 돈을 들여보고 싶는데 효과에 대한 보장이 없어서 망설여진다는 응답자의 태도를 고려할 때, 청년 여성들은 성과를 기준으로 비용의 부담을 검토하고 있었다. 따라서 비용 자체뿐 아니라 운동이 가져올 효과에 대한 기대, 즉 여성들이 가진 동기가 얼마나 강력한가도 고려해야 한다. 여가 활동의 참여동기는 여가로 인해 얻게 되는 심리적 편익과 이어진다는 결과는(허중욱, 2014) 비용이란 제약이 있더라도 운동으로 얻을 이득이 함께 저울질 될 경우, 운동의 동기가 꺾이지 않음을 추측하게 한다. 여성들에게 운동이 자신을 완성하는 활동이자 하나의 투자(장승현, 이근모, 2014)로 인식될 때, 비용은 감수할 수 있는 제약이 되는 것이다. 따라서 본 연구의 여느 사례처럼 편입을 준비하는 와중에 편입 후 운동에 필요한 돈을 미리 모으는 일도 발생한다.

운동의 효과를 누리되 비용을 줄이는 타협점으로 홈트레이닝을 꼽을 수 있다. 청년 여성들은 비용으로 인해 운동 자체를 포기하는 것이 아니라, 가장 가성비 높을 수도 있는 방법을 찾아 홀로 운동해보고 있었다. 그러나 층간 소음 문제, 운동공간과는 다른 집이란 생활 공간, 부상의 우려로 인해 홈트레이닝을 지속하지 못하는 이들이 대다수였다. 따라서 다시 온라인 밖에서 운동을 찾아 나서게 된 이들은 각종 운동 시설의 할인

홍보나 이벤트 행사에 솔깃해지기도 했다. 또한 지역의 공공보건 자원으로 구립 체육센터를 말한 청년 여성들은 ‘합리적인’ 비용에 대한 추구로 이미 자치구의 시설을 이용해왔다고 이들이었다. 이러한 답변의 이면에는 비용의 발생을 전제하면서도 그 비용을 줄이기 위해 정보를 모으는 여성들의 시도가 있다. 즉, 청년 여성들의 운동 실천에 있어 비용은 분명 하나의 중대한 요인이지만, 절충될 수 있는 조건이기도 했다.

### - ‘시간이 없어서’ 운동을 하지 못한다

‘2019 국민생활체육참여 실태조사’에서 성인들의 신체활동 비참여 이유로 시간 부족이 67.8%를 차지해 가장 높았다(문화체육관광부, 2020). 청년 여성의 실천 부족 이유 역시 ‘시간이 없어서’라 과감하게 한정 지을 수 있다. 그러나 이들은 각자의 일상에서 시간을 떼어 운동을 경험해보고자 노력하는 모습도 보였다. 평균적으로 3개의 운동을 경험한 가운데, 참여자의 절반은 요가를 경험했고 헬스장을 이용해본 이는 45%, 필라테스를 경험한 이가 40%였다. 대신 다들 ‘단기’에 그쳤다. 2가지 이상의 운동을 3개월 이하로 지속한 경우가 과반에 가까웠다.

본 연구에서 파악한 청년 여성들의 운동 중단, 포기 과정에서도 시간의 부족은 현재 운동을 못 한다는 이유로 가장 흔하고 강력했다. 그러나 ‘시간이 없어서’ 못한다는 설명만으로는 과거의 여러 운동 실천이 설명되지 않았다. 청년 여성들에게는 저마다 운동의 실천이 가능했던, 시간상 여유를 낼 수 있었던 한 시절이 있었다. 대학 입학 직전은 운동을 시작해보는 가장 보편적인 시기였고, 수능 이후 못지않게 대거 운동을 경험해보는 시기는 직장에 들어간 이후였다. 일정한 소득과 고정된 일과로 인해 운동에 발을 들여볼 여유가 생기는 것이다. 청년 여성들의 삶에서 운동이

가능했던 한 시절은 곳곳에 존재했다. 시간이 없어서 언제나 운동의 문이 닫혀 있는 것은 아니다. 대학수학능력시험을 본 청년 여성들이 다른 우선 순위를 제치고서라도 헬스장을 등록한 데는 체중 감량이라는 분명한 목적이 존재한다. 대학을 다니며 방학 때 잠깐, 취업을 준비하기 전 체력을 위해 잠깐, 이직을 염두하고 퇴직한 시기를 틈타, 결혼 후 임신하지 않았던 시기 등에 청년 여성들이 시간을 쪼개 운동을 하려는 이유 역시 비용의 제약과 마찬가지로 운동의 동기 측면에서 이해될 수 있다. 운동이 사회 속 나의 실적과 이어지는 과업이기에 헬스장은 일과 그 외적인 삶을 통합하는 사례라는 설명(남상우, 2018)은 시간의 제약을 넘어 간간이 운동해야 했던 여성들의 상황을 보여준다.

‘시간이 없어서’라는 설명에 내포된 시간은 여성들에게 소중한 자원이다. 청년 세대는 다양한 과업을 수행할 것이 요구되는 세대(정민우, & 이나영, 2011)이기에 시간이란 자원을 배분하는 데 신중하다. 이로 인해 운동 과정에서 인내심을 갖지 못하게 되기도 했다. 여성들이 지향하는 운동은 체계적 배움이란 점에서 필연적으로 장기간의 시간 투입을 요청한다. 운동으로부터 멀어졌던 한 여성은 3개월 동안 해봤는데 눈에 띄는 성과가 없었다고 토로했다. 해당 참여자가 원하는 몸의 변화를 체감하기에 3개월은 다소 짧은 시간일 수 있다. 그러나 여성들은 운동이 성과로 이어지는 긴 시간을 감내하지 못하는 모습을 보였다. 여성들의 잦은 운동 중단이 단순히 ‘시간이 없어서’인지 ‘시간이 아까워서’인지는 잘 구별되지 않는다. 다만 운동하지 않는 이유를 ‘시간이 없어서’로 이해하는 데 더해, 개인이 운동을 향해 가지고 있던 심리적 기대가 어떻게 꺾였는지 파악해야 청년 여성의 저조한 신체활동 실천이 이해될 수 있을 것이다. 그리고, 역으로 운동에 대한 몰입이 언제 가능했는지, 그리하여 규칙적으로 운동을 하려는 의도는 어떻게 형성되고 유지되는지 밝힐 수 있어야 신체활동을

증진에 대한 이해가 넓어질 것이다.

## 2) 청년 여성과 운동

### - SNS를 통해 강조되는 운동의 필요성

청년 여성들이 운동을 필요로 하는 이유는 몸의 변화와 체력의 증진으로 요약된다. 그리고 그런 여성들의 삶에서 동기부여를 증폭시키는 역할은 SNS의 몫이었다. 이의훈(2010)은 SNS상에서 영향력을 가진 이가 타인에게 영향력을 행사할 수 있으며 그 영향력의 규모나 속도가 생각 이상이라는 점을 들어 SNS에 주목했다. 통계청(2017)에 따르면 20대들은 스마트폰 과의존 위험군에 속할 정도로 스마트폰과 가깝고 SNS 이용에 능한 세대다. 학업과 취업 준비 등 바쁜 삶을 살아가는 이들에게 SNS는 생활의 수단이자 소통의 도구로 인식되고 있다(김진욱, 2016). 실제로 연구에서 만난 청년 여성들은 각자의 하루 끝에서 SNS로 지인들의 운동 소식을 접하거나 유명 연예인들의 실내 운동 인증 사진을 지나치고 있었다. 그 과정에서 유행하는 운동 문화를 파악하고, 지인의 운동 사진에 감탄하는 댓글을 달기도 했다. 혹자는 좌절과 괴리감을 얻기도 했다. SNS로 각자의 경험을 사진과 글로 공유하는 것이 사회의 트렌드로 자리 잡아 개개인의 여가 활동이 많은 영향을 받고 있었음(최승묵, 2020)을 확인할 수 있었다.

SNS를 통해 몸 관리를 하며 타인과의 관계에서 자신감을 가지고 자부심을 높여가는 이들을 살펴본 연구(최원석, 이혁기, & 신석민, 2020)가 말하듯, SNS는 적절하게 이용한다면 운동의 순기능을 발휘하기에 적합한 매체다. 또한 운동하는 타인의 모습에 감명받은 누군가에게 운동이 가진 활력이 확산되는 긍정적인 장소일 수 있다. 그러나 SNS상의 운동 자부심은 몸에 대한 인증으로 이어지는 경우가 잦다. 강은석, & 신중달(2016)



은 SNS에서 나타난 몸만들기 사진과 영상의 표현 방법은 과거와는 다르게 갈수록 대담해지고 선정적인 형태로 변하고 있다고 분석했다. 박창호(2012)에 따르면 온라인 공간은 개인의 과시 욕구가 드러나는 공간이고 온라인 환경에서는 낯선 이에게도 자기표현의 정도가 높으며, 그에 따라 자신의 이미지를 편집하거나 과장하는 일이 발생한다. 마찬가지로, 본 연구의 여성들은 SNS 속에서 몸이 자랑 되고 있다고 말했다. 몇몇 이들은 운동이 몸을 과감하게 전시하고 홍보하는 수단으로 변질된 것 아닌가 하는 의견을 털어놓기도 했다. 전형적인 복장을 한 채 특정 자세로 찍은 사진을 찍어 올리는 이들에 대한 거부감을 보이며 몸의 전시에 불편한 감정을 털어놓은 청년 여성 또한 그러나, 인증 방식에 거부감을 느낄 뿐 자신도 운동하는 몸을 갖고 싶다고 말하고 있었다.

인스타그램으로 접한 운동하는 몸은 남성보다는 여성이 몸 관리 행동에 몰입하게 한다는 다수의 결과(Slater & Tiggemann, 2014; 최원석, 이혁기, & 신석민, 2020)는 여성들이 남성보다 SNS에 더 민감하게 반응하게 영향을 받을 것이란 예측을 가능하게 한다. 청년 여성들의 응답에서 이들이 바라보는 사회, 그리고 사회적 관계의 많은 부분이 SNS를 매개로 하고 있었다. 그런 SNS에서는 계속되는 몸의 이미지와 영상이 지나가는 바람에, 이미 사회에서 선호되는 여성의 체형에 민감한 여성들은 운동의 필요성을 끊임없이 재확인받는 구도에 놓인다. 따라서 몇몇 청년 여성들은 운동으로 자신의 목적을 이루고자 의지적으로 SNS상 운동 영상을 활용하였다. 연구에 참여한 여성 대다수가 운동 영상을 시청해본 경험이 있거나, 아예 홈트레이닝의 자료로 활용한 적이 있다고 답했다. 사진으로 전후 과정만 제시하는 SNS보다 과정이 제시되는 영상 서비스가 훌륭하다는 비교 의견도 있었다. 운동 동영상은 여성들이 친구들과 서로 그 링크를 공유할 만큼 ‘할 수 있겠다’, ‘해야 한다’는 생각을 고무시키는 것이

었다. 그러나 정작 홈트레이닝을 꾸준히 하는 것은 어려운 일이라는 의견이 대다수였다. 홀로 운동하는 과정의 한계를 잘 파악하게 된 것이다.

운동을 장려하고 운동 방법을 쏟아내는 SNS는 이제 집에서 혼자 운동하는 데 실패한 여성들에게 운동의 구매 경로와 이어진다. 청년 여성들은 SNS로 실내 운동, 고강도의 운동, 개인지도 방식의 운동을 구경하는 일에 익숙해졌다. 운동의 효과가 어떠한지 자신에게 맞추어 상상하고 어떤 운동을 해야겠다고 다짐하게 된다. 여성들은 SNS에서 자주 보는 운동이 자신들이 지향하는 운동이라 여기게 되며, 온라인을 바탕으로 운동 문화 역시 학습하게 된다. 온라인에서는 새로 연 지역의 운동 시설 홍보도 이뤄진다. 상담이나 이벤트 가격, 복장의 구매와 같은 단어는 모두 청년 여성들에게는 익숙한 단어다. SNS 속에서 운동을 구매하는 과정 역시 매끄럽다. 끝없이 양산되고 있는 몸 관리와 관련된 성공담을 접하며(장승현, & 이근모, 2014) 청년 여성들은 언젠가 운동을 해봐야 한다, 운동해야 한다는 동기를 지닌 채로 신체활동 부족의 나날을 보내게 된다.

#### - 여성의 몸만들기 과정의 까다로움

본 연구에 참여한 여성의 절반 이상이 현재 몸의 변화가 필요하다고 응답했다. 이들 여성 중 건강이 우려되는 비만 상태에 놓인 이들은 없었다. 몸을 바꾸고 싶다는 동기, 그 아래의 불안은 사회적 체형 불안(Social physique anxiety) 개념과 이어질 수 있다. 이는 자신의 체형, 체격에 대해 타인이 어떻게 지각하는지에 대해 느끼는 불안을 의미한다(Smith, 2004). 여성들은 대중매체가 보여주는, 사회적으로 바람직하게 여겨지는 체형을 아름다움의 기준으로 삼고 이를 토대로 자신의 체형을 평가(김미희, 2015)하고 있었다. 이때 이들이 기준으로 삼는 체형은 단순히 마른

몸이 아니었다. 한동안 남성들에게 몸의 목표는 ‘적당한’ 근육이고, 여성들에게는 ‘마른’ 몸(임인숙, 2005)이던 시절이 있었다. 그러다 보니 여성들의 몸은 ‘운동하는 몸’이 아닌 ‘굵는 몸’이 되어 식이요법, 보조제 및 시술 등의 시도(이원미, & 이종영, 2015)가 발생하는 각축장이 되어 왔다. 그러나 운동으로 다져진 몸매를 향한 관심이 높아지면서 근력운동 열풍이 한창(이원미, 김가영, 2017)이기에 이제는 마르기만 한 몸이 아닌, 탄탄한 몸에 관심이 쏟아진다. 식이로 살을 빼는 방법이 여전히 유효할 수 있으나 식이 조절만으로 어딘가 부족하게 되었다. 선호되는 몸의 조건이 더 추가된 것이다.

근육 운동으로 몸을 관리하는 여성들에게 운동은 자기 계발의 일환이며 주체적인 여성성의 표현이자 자존감의 근거가 된다(김영옥, 2004). 몸 관리를 자기 계발의 주체적인 소비로 인식하는 여성은 잘 관리된 몸을 자기표현, 혹은 자신의 잠재적 가치 등을 발현하는 것으로 인식하는 것이다(박지윤, 천혜정, 2017). 그러나 헬스장이 고객을 유치하기 위해 편안함과 고급스러움을 내세우면서 그 이면에 위치하는 운동의 엄격함과 반복 훈련으로 오는 고통은 삭제, 은폐(장승현, & 이근모, 2014)되어 있다. 더욱이 고된 운동을 통해 얻고자 하는 탄탄한 몸이라는 성과는 남성보다 여성에게 더 까다로운 과정일 수 있다. 몸을 만들 때 여성스러운 몸선이 충족되어야 한다는 암묵적 전제, 체중을 과하게 빼면 몸의 탄력이 사라질 수도 있다는 우려가 청년 여성 사이에 따라오고 있었다. 서승범, 임수원, 이혁기(2014)의 연구에 따르면 남자 대학생들이 운동을 통해 근육을 만들고 남성성을 강조하는 반면, 여자대학생들은 근육이 축소된 몸에 대한 지각이 높았다. 아무리 여성들이 근육을 갖고 싶어 한다 한들, 이는 기본적으로 군살이 없는 상태의, 마른 체형 내의 근육이다. 남성과 여성이 각각 근육에 부여하는 의미는 다르다. 여성들은 ‘여성스러운’ 근육을 지향하

는데 ‘여성스러운’ 근육이란 몸의 부피감이 없도록 근살을 잡아주는 근육이며, 보다 구체적으로는 여성 ‘연예인’의 근육에 해당한다(박지윤, 천혜정, 2017). 따라서 여성들에게 고강도 실내 운동, 근력운동은 근육의 부피나 근력만을 위한 수단이 아니다. 여성들은 근육을 단련하되, 여성스러움을 해치지 않을 모순된 근육(박지윤, 천혜정, 2017)이라는 과제를 안게 된다.

### -운동을 두려워하는 여성, 운동을 개척하고 싶은 여성

한국 사회에서 여성들은 청소년기부터 운동에서 배제되어왔다고 해도 과언이 아니다. 김윤희(2007)에 따르면 남학생들은 어려서부터 여러 스포츠 활동에 참여할 기회가 많아 학교 안팎에서 스포츠 및 운동을 자주 경험하는 반면, 여학생들은 학교 이외 장소에서의 신체활동 참여가 낮은 편이다. 또 고정된 성역할과 체육수업 내 성차별은 여학생들의 신체활동 참여를 막는 대표적인 장애 요소다(이은영 등, 2016). 남학생 위주의 교과과정과 체육시설 및 공간의 이용에서 발생하는 여학생의 배제 등이 여학생들의 신체활동 참여의 즐거움(enjoyment), 자기효능감(self-efficacy), 스포츠 유능감(sport competence) 등에 부정적 영향을 미치는 것으로 보고된 바 있다(조성식, 김효진, 맹이섭, 2014). 이처럼 청소년기의 체육활동 경험 부족이 여성의 신체활동을 제약할 수 있다는 연구 결과(박은자, 차미란, 2016)는 청소년기를 지나 성인기로 이행해온 본 연구의 청년 여성들에게 지속해서 유효한 설명이 되고 있었다. 학창 시절부터 깊어지고 있었던 운동에 대한 부담감, 운동에 관한 자신감의 결여는 운동을 선망하는 상태에 있는 이들에게 넘어야 할 장벽이었다. 살을 빼기 위해 운동하고 싶지만, 자신들의 운동 기능이 또래에 비해 현저히 부족하다고 확신하는

여성, 체육 시간의 평가를 아직도 부끄럽게 기억하는 여성, 운동을 즐겁게 해본 적이 없어서 무엇을 해야 할지 모르겠다는 여성 모두 학창 시절부터 체육 시간에 긍정적인 경험을 한 일이 없거나, 운동 기능이 부족하다는 꼬리표를 달아온 이들이었다.

굳은 결심 하에 고강도의 실내 운동에 참여하는 일은 남성에게 비해 여성에게 한층 낯설고 새로운 일이기도 했다. 연구에서 만난 청년 여성들은 격렬한 운동이 여성스럽지 않은 것이라 여겨지는 환경에서 자라와 운동이 어색하다는 견해였다. 실제로 헬스장이란 공간은 자신의 몸을 살필 수 있도록 거울로 구성되어 있다. 시설 내 다른 사람들의 시선을 꾸준히 체화하게 만들어, 여성들은 타인의 평가를 염려하며 운동하게 된다는 Salvatore와 Marecek의 연구 결과(2010)는 남성의 시선과 존재가 불편해 운동할 수 없었다던 몇몇 여성의 상황과 일치한다.

그러나 모든 여성이 학창 시절의 체육 경험으로 인해 제약을 받는 것은 아니다. 청소년기부터 신체활동에 있어 위축을 겪었던 이들이 성인기에도 자신감을 갖기 못하는 것과는 반대로, 그러한 상태에서 벗어나고자 하는 움직임도 존재했다. 체형 관리 위주로 한정된 여성 운동이 아니라, 다양한 운동 종목을 경험하고 싶었던 한 참여자는 여학생들이 체육 교과에서 경험하는 종목이 피구, 발야구 등으로 제한되어 있다는(이은영 등, 2016) 문제의식을 드러냈다. 해당 참여자는 온라인에서 팀 스포츠나 구기 종목을 도전하려는 시도가 꽤 보였다고 하며 현재를 ‘과도기적 시기’라 진단하기도 했다. 김지혁(2021)에 따르면 역사적으로 여성은 스포츠 참여에 배제되거나 상대적으로 소외되어왔으나 최근 한국 체육학회는 여성에게 한계를 두지 말자는 주제로 스포츠 성평등 논의를 이끌고 있다. 학계의 논의와 마찬가지로, 운동에서 배제되고 여성이 있는 와중에 새로운 시도

를 이끄는 이들 역시 존재하고 있었다. 그러나 격렬한 운동, 스포츠를 향한 열망은 현실적으로 뒷받침되지 못하고 있다. 청년 여성은 해보고 싶은 운동이 있어도 접근성이 떨어진다는 점, 기존에 존재하는 격렬한 운동공간은 남성 회원들이 대다수라는 점, 같이 스포츠를 경험할 여성을 모으기 어렵다는 점 등을 지적했다.

### -운동으로부터 가장 떨어진 출산 이후 여성

운동으로부터 가장 소외되고 있는 이들은 아이를 낳고 육아 중인 여성들이다. 이들은 출산 자체로 인해 몸을 회복하지 못한 상황에서도 체형에 대한 압박을 받고 있다. 또한 육아로 인해 체력의 고갈을 경험하면서 향후 가정과 일의 양립을 위해 체력증진의 필요성으로 운동을 선망하고 있었다. 돌봄자라는 여성의 역할이 신체활동을 위한 에너지, 시간을 앗아가고(Duin et al, 2015) 자녀 양육의 의무, 시간 부족, 무력감, 피곤이 여성들의 신체활동 장애요인이라는 선행연구(King et al., 2000)는 기혼여성의 신체활동 제약 상황을 잘 설명해준다. 그러나 이들이 가진 운동에 대한 동기는 포착하지 못하고 있다. 아이를 양육하는 기혼여성들은 체력을 뒷받침할 운동이 자신의 생존에 직결될 것이라 여겼다. 그러나 설령 체력이 늘어난다 해도 눈앞의 과업이 수월해질 것이란 보장이 없는 상황이었다. 본 연구는 ‘청년’의 정의에 따라 35세 이상의 여성은 대상자로 포함하지 않았기에 현재 어린 자녀를 돌보는 30대 초반의 여성들이 이후 어떤 상황에 부닥치게 될 것인지 가늠하지 못하였다. 30대 중후반에 이르러서는 육아로 인한 고충이 줄어드는지, 체형에 대한 압박에서는 가벼워질 수 있을지 등 기혼여성의 상황을 연속성 있게 다루기 위해서는 30대 이후의 기혼여성을 대상으로 한 신체활동 연구가 필요할 것이다.

결혼이나 육아를 하지 않는 여성이 늘어나고 1인 여성 가구 역시 증가함에 따라 여성 내부에서 생활 양식의 차이도 벌어질 것으로 예상된다. 비혼 여성에 관한 관심이 증가하며 이들의 신체적 여가 활동이 어떤 기대를 수행하는지에 관한 연구(김민철, 박수진, 2021)도 존재하지만, 그 한편에 여전히 전통적으로 어려움을 지녔던 육아 중인 기혼여성이 있다. 특히나 경제활동을 하는 기혼여성은 가족과 직업 영역에서 다중역할을 수행하느라 갈등, 스트레스를 받고(Arber, 1991), 선호하는 여가생활이나 자기 계획에 시간을 할당하는 일에 큰 어려움을 겪게 된다(양소남, 신창식, 2011). 출산과 육아에 이어, 자녀를 어린이집에 맡긴 시간에 경제활동에도 참여하고 있는 기혼여성의 삶에는 운동은커녕 여가라는 단어가 존재하기 어려운 상황이다. 이들의 현실에서 ‘신체활동 실천 부족’이라는 가혹한 분류는 죄책감을 늘릴 뿐이었다. 육아로 인해 이미 상당량의 신체 활동이 발생하고 있으나 이들은 그러한 점을 인지하지 못하고 있기도 했다. 그리고 육아에 동반되는 신체활동은 이들 여성에게 피로한 일상의 단편으로 머무르기도 했다. 육아와 병행할 수 있으면서 생활에 활력을 줄 수 있는 긍정적 신체활동의 종류는 무엇인지, 아이와 엄마가 함께 안전하게 신체활동에 참여하는 일을 장려하기 위해서는 어떠한 접근이 필요한지 추후에도 막대한 논의가 필요할 것이다.

### 3) 보건학적 논의

#### - 걷기의 가치 절하

본 연구에 참여한 여성들이 추구하는 ‘전문화된 운동’은 언제 중단되더라도 이상하지 않을 만큼 높은 진입 및 유지 장벽을 갖고 있다. 성취감과 직결되는 운동, 자기관리로서의 운동이 진정 운동이라는 시각이 강해지면서 운동은 거창하고 비싼 경험이 되어가고 있었다. 이는 여성의 몸은 자기 계발의 하나로 자기 기술을 발휘하는 장(태희원, 2012)이 되었다는 서술과 유사하다.

주목받는 운동의 그늘에는 그 가치가 특히 절하되는 운동으로 걷기가 있었다. 정도의 차이는 있지만, 고강도의 실내 운동을 준거 기준으로 삼는 여성들에게 걷기는 운동이라기엔 부족하고 충분하지 않은, 그저 신체 활동일 뿐이었다. 그러나 걷기는 누구나 부담 없이 쉽게 할 수 있으면서도 심폐 근육을 단련시킬 수 있는 운동으로 알려져 왔다(손조옥, 이지현, 2006). 자아존중감을 증가시키고 우울을 줄여 삶의 질을 높일 수 있기에 일상생활에서 수행할 방법이 널리 보급될 때 개개인의 건강증진에 기여가 매우 클 것으로 기대되는 운동이기도 하다(장영희 외, 2013). 그러나 걷기를 바람직한 운동, 하고 싶은 운동으로 전면에 내세우는 청년 여성은 없었다. 운동을 고려할 때 투입 대비 성과를 그려보는 이들에게 걷기는 무계획적인 시간의 낭비로 보인다. 태평하게 걸어서는 운동 효과를 낼 수 없기에, 걷기는 배움이 필요 없는 활동이기에, 걷기는 높은 연령대에 걸맞은 운동이고 아직 젊은 자신에게는 고강도 운동이 필요하기에 등 걷기를 운동으로 보기엔 애매하다는 의견은 다양했다. 그러나 모두 걷기가 지나치게 단순하고, 운동으로서 가성비가 낮다는 관점을 지닌다. 이는 걷기 실천과 관련해 그간 유명한 걷기 제약요인으로 여겨졌던 의지력 부족(김



보경 등, 2020)이 청년 여성 대상으로는 다소 평면적인 해석일 수 있음을 시사한다.

여성들에게 운동으로 여겨지지 않는, 이동 목적의 걷기는 한층 부정적으로 여겨졌다. 많은 이들이 이동을 위해 걷는 상황을 피하고 싶어 했다. 반려동물과 산책하고 싶어도 공원까지 이동 거리가 20분이라 갈 수 없었던 발언 속에서 ‘이동 목적의 걷기’는 체력을 닳게 하는 부정적인 활동이란 인식이 보였다. 걷기가 귀찮은 활동으로 여겨지는 거시적인 배경으로 현재 일상을 구성하는 도시의 구조가 지목되기도 했다. 수많은 편의 시설이 10분 내 거리에 존재하기에 평소에 걸을 일이 없는 도시의 삶은 걷는 것을 제약하고, 걷는 것이 귀찮은 일이라 여기게 만든다는 해석이 가능하다.

걷기라는 신체활동의 근간이 소외당하고 있기에, 걷기에 초점을 두는 지역 내 신체활동 증진 사업도 청년 여성들에게는 외면받게 된다. A구의 정책 및 사업 분석 보고(서울도시연구원, 2020)에 의하면 해당 구는 생태학적 모델에 따라 신체활동 결정 요인을 분석한 뒤 신체활동 활성화 사업을 추진해왔다. 사업의 75%는 대중교통 접근성, 공원 조성 등 환경적 접근이 차지했고 신체활동을 유도할 수 있는 프로그램 마련 등 사회문화적 접근이 나머지에 해당했다. 실제로 A구에 거주하는 청년 여성들은 자치구가 공들여 마련하고 있는 하천 근처의 산책로와 공원, 둘레길 조성 등 신체활동 친화적인 동네 환경에 만족한다고 입을 모았다. 그러나 정작 조성된 환경을 주기적으로 이용하는 이는 없었다. 또한 대중교통 접근성이라는 환경적 요인이 개선될수록 청년 여성들이 일상에서 걷는 시간은 줄어들게 된다는 모순이 발생하는 상황이다.

운동을 배우러 갈 시간은 내더라도 걸을 시간은 줄이고 싶다는 청년

여성들에게 신체활동 증진을 위한 환경 조성 정책은 신체활동의 실천과는 별도로 벌어지는 사업이었다. 청년 여성들은 자신들의 운동 실천 여부와 구 차원의 정책, 사업을 분리하여 생각하고 있었다. 더 나아가 운동은 철저히 자신의 의지에 달렸으며 그 실천을 개인의 영역으로 한정시켰다. 이는 물리적 환경의 중요성을 강조하면서, 특히 걷기 친화적 환경의 조성을 신체활동의 주요 변수로 파악해온 연구(McNeil et al., 2006)에 대비되는 결과다. 또한 “건강이 개인적 책임으로 귀속되었고 외모가 직업의 필수조건으로 다루어지며 여가는 전적으로 자기 계발에 쓰이는 시대에, 운동 분야는 개개인이 소비에 적합한 몸과 자아를 만들어내는 법을 배워가는 사례(Maguire, 2008)”라는 지적을 실감하게 한다.

### -보건학의 과제

본 연구에서 여성들 사이에서 선망받는 운동의 형태였던 요가, 필라테스, 크로스핏이나 클라이밍, 댄스 스포츠 등의 운동들은 각각 어떤 효과를 가지는지 파악하려는 체육학계의 연구나 마케팅 관련 연구의 주제로서 학문 분야에서 존재해왔다. 그러나 특정 형태의 운동 유행과 함께 청년 여성의 신체활동 지향이 일정한 방향을 갖게 되었다는 본 연구의 진단을 탄탄히 하기 위해서는 개별 운동 각각의 영향을 파악하는 연구를 넘어, 청년 여성들이 인식하는 신체활동 개념에 대한 이해가 선행되어야 한다. 즉, 보건학은 기존의 공중 보건 영역에서 다루졌던 신체활동의 내용이 현재 청년 여성들이 지닌 신체활동의 내용, 가치, 개념과 어긋나고 있을 수 있음에 주의해야 한다. 그리고 그간 건강증진 정책의 기초가 되었던 신체활동 내용과 청년 여성들의 인식이 어떻게 다른지, 달라진 인식으로 인해 어떤 결과가 발생하고 있는지 상세하고 광범위하게 파악할 수

있어야 할 것이다. 청년 여성의 신체활동 개념이 기존 정책의 방향과 일치하지 않는다면 걷기 조성과 같은 사업은 여성들에게 유명무실해질 수 있기 때문이다. 청년 여성들의 신체활동 자체에 대한 탐색을 바탕으로 신체활동 개념이란 기존의 지형에서 여성들의 지향이 어떠한지 파악할 때 야 ‘청년 여성을 위한 신체활동 증진 정책’이 가능해질 수 있다.

가능한 대안 형태 중 하나로 청년 여성 맞춤형의 신체활동 가이드라인의 개발과 보급을 말할 수 있다. 그러나 가이드라인의 마련과 실효성을 위해서는 청년들의 일상과 신체활동 개념에 대한 지속적인 이해가 필요하다. 물리적 환경이 청년 여성에게 직접적인 영향력을 발휘하기 어려운 상황에서 청년 여성들에게 신체활동을 무턱대고 권장하는 일은 공허한 노력이 될 수 있기 때문이다. 걷는 게 싫어서 택시를 타지만, 헬스장 등록을 알아보는 청년 여성들의 일상을 이해할 수 있을 때 여성들에게 필요한 가이드라인, 더 나아가 현세대의 특성에 기초한 건강증진사업이 효과적으로 작동할 수 있다.

실제로 청년 여성들은 코로나19와 재택근무 등의 여파로 실내에서 생활하는 일상이 증가했으며, 체력의 저하를 느끼고 있다고 말했다. 이러한 생활 속에서 걷거나 여타 움직임을 부정적으로 인식하는 일은 위험한 신호일 수 있다. 최근 국외 가이드라인들은 평소 걷기라는 움직임은 줄어들, 높은 강도의 운동 시설에서 신체활동만을 꿈꾸며 운동을 미루는 청년 여성들에게 알맞을 수 있는 목표를 내세우고 있었다. 국외 지침들은 신체활동의 증가 못지않게 좌식 행동의 감소를 강조하고 있다. 캐나다의 경우 수면과 좌식, 저강도 활동까지 포함한 활동 지침을 마련했다(Canadian Society of Exercise Physiology, 2018). 미국의 신체활동 가이드라인 2판은 한 번에 10분 이상이라는 신체활동 권장량을 폐지하기에 이르렀다.

일상 전체에서의 신체활동 축적을 강조하기 위함이다. 일본도 신체활동 및 운동 기준을 개념화한 ‘생활 활동’ 개념을 강조하는 추세다(고광욱, 2018). 따라서 국내에서도 성인 전체를 대상으로 한 현재의 신체활동 지침을 넘어 보다 입체적으로 유산소 실천은 줄고 좌식 시간은 늘어나고 있는 현대사회의 모습을 고려해야 할 것이다. 청년 여성에게 선망되는 고강도 운동과 경시 받는 걷기 사이를 채우기 위해 획기적인 운동이 개발될 필요는 없다. 좌식 시간의 감소를 위해 가까운 곳의 헬스장이 꼭 필요한 것은 아니기 때문이다. 이미 ‘한국인을 위한 신체활동 지침서(2013)’가 권장하듯 운동은 수준에 맞게 안전하게 해야 하며, 권장된 신체활동 양을 채우지 못하더라도 안 하는 것보다 조금이라도 하는 게 낫다. 그리고 이러한 메시지를 청년 여성들을 대상으로 전달할 방법을 고민해야 한다.

신체활동과 관련된 메시지가 닿지 않는 구도의 배경에는 신체 이미지가 신체활동과 관련하여 우선하여 놓인 상황이 있기도 하다. 여성들은 자신의 수준에 알맞은 운동보다는 원하는 체형을 위해, 지속하기 어려울 수 있는 난이도의 운동 방식을 지향하였다. 이때 보건학은 ‘건강’이라는 신체활동 고유의 가치를 회복할 수 있는 접근 방안을 고려해야 한다. 그리고 ‘건강’이 신체 이미지보다 뒷순위로 밀려나는 상황이 가져올 폐해를 우려할 수 있어야 한다. 현재 청년 여성의 신체활동 개념에서 ‘건강’은 다소 부수적인 위치에 놓인다. 관리 차원에서 본다면 체육시설들이 병원보다 더 건강을 담보해주는 공간으로 상징화(장승현, & 이근모, 2014)되는 듯하다. 그러나 청년 여성들이 추구하는 몸 관리가 ‘건강한 몸’을 향한 노력이라고 단순히 정의하긴 어렵다. 신체활동은 몸을 관리하는 여러 양식 중 하나에 속해왔으며 신체활동 여부는 자신의 신체적 이미지에 대한 인식과 깊은 관련을 맺는다(김미정, 2012). 무리한 절식, 다이어트 약물 사용, 하제나 이뇨제의 사용 등은 여대생의 부적절한 체중조절 방식으로 연

구된 바 있다(김미정, 2012). 이러한 맥락 속에서 대학생을 대상으로 한 연구에서는 접근성, 용이성이 높은 교내의 건강증진센터에서 정확한 신체 계측을 수행하고 맞춤형 지도를 통해 바람직한 운동 방법에 대한 정보를 제공하는 교육 프로그램을 마련해 긍정적 신체 이미지 형성에 힘써야 한다고 제안한다(하혜진, & 김은아, 2021). 청소년을 대상으로 한 연구들에서도 청소년 대상 신체 이미지 증진 프로그램에 대한 효과들이 존재하기에, 학교 기반 중재를 제안하기도 한다(윤현정, 서경산, & 한달룡, 2021). 마찬가지로 보건학적 관점에서 젊은 여성을 대상으로 신체활동 프로그램을 마련할 때, 신체 이미지와 연계된 접근이 필요할 것이다.

또한 신체 이미지와 신체활동의 단단한 연결의 가운데에 SNS가 자리를 잡고 있음을 파악할 수 있어야 한다. 본 연구에서 청년 여성의 신체활동이 전문화된 방식의 특정 운동으로 굳어지는 데 이바지한 매체는 SNS였다. 운동이 ‘운동하는 몸을 갖고자 하는 나’를 위한 하나의 기획이자 과업(남상우, 2018)으로 여겨지는 한, 과시적 이미지로서의 운동이 강조되어 적절한 수준의 필요한 신체활동 실천이라는 일상의 건강증진은 그 위치를 잃어버릴 수 있다. 국외에서는 신체상을 바꾸기 위해 청소년의 미디어 리터러시를 높이려는 움직임도 있었다(Richardson et al., 2009). 청년 여성들의 사회문화적 맥락을 고려할 때, 미디어나 디지털을 중심으로 하는 헬스 리터러시 차원의 접근이 필요할 것으로 가늠된다. 헬스 리터러시(health literacy), 즉 건강정보이해능력은 ‘건강증진과 건강 유지를 위하여 정보에 접근하고, 이해하고, 활용하는 개인의 동기와 능력을 규정하는 인지적·사회적 기술’(Nutbeam, 2000)로 정의된다. 국제기구와 세계 각국에서는 헬스 리터러시의 향상을 보건정책의 주요 의제로 채택하고 있다. 헬스 리터러시는 연령대에 따라 다른 맥락에서 다뤄져야 한다. 비현실적인 신체상이라는 규범을 등에 업은 청년 여성들을 위해서는 노인

의 헬스 리터러시 증진과는 다른 방식의 개입이 필요할 수밖에 없다. 여성들에게 필요한 태도는 미디어를 통해 접하는 운동 문화와 규범이 오히려 ‘건강’의 중요성을 놓치고 있거나, 자주 접하는 운동 정보가 자신의 수준에 맞지 않을 수 있음을 인식하는 것이다. 혹은 생애 전체를 조망하여 무리한 다이어트나 맞지 않는 강도의 운동에 대한 선망에서 벗어날 수 있어야 할 것이다.

## 2. 연구의 한계점 및 의의

본 연구는 서울시 일개 구에 거주하는 청년 여성 중 신체활동 실천 부족으로 분류되는 이들을 모집하여 신체활동과 관련된 개인적·사회적 경험을 살펴보았다. 이를 토대로 청년 여성이 말하는 신체활동 개념을 정리하고 이들에게 신체활동으로 대표되는 운동의 특징을 기술하였다. 또 운동을 장려하는 사회의 규범을 포함해 신체활동 관련 맥락을 설명하였다. 현재 여성들이 지향하는 운동 개념이 기존 신체활동 영역에 어떤 분화를 가져왔는지 이해하고자 하였고, 마지막으로 청년 여성이 지역의 신체활동 증진 사업을 어떻게 인식하는지, 향후 이들의 신체활동과 지역 환경의 연결 요소는 무엇이 될 수 있을지 알아보았다.

우선 본 연구는 연구 참여자의 범위 설정에서 한계를 지닌다. 참여자의 직종과 소득을 구획하여 선별하지 않았기에 직업 상태와 경제적 수준에 따른 청년 여성 내부의 차이를 포착하지 못했다. 사회경제적 수준에 따라 청년 여성의 관점이 어떻게 달라질 수 있을지 탐색하지 못했던 한계는 신체활동 실천 부족 상황에서 비용 부담이 차지하는 맥락에 대한 상세한 이해를 가로막는 요인이 될 수 있었다. 그리고 신체활동 실천 부족 상황의 청년 여성들을 선정하는 과정에서 ‘중등도 신체활동 실천’과

걷기실천' 문항에 답하도록 설계했기에 연구에 참여한 시점부터 청년 여성들의 신체활동 인식이 영향받을 수 있는 상황을 마련했다는 한계도 있다. 심층면접조사 도중에는 지역의 물리적 환경에 대한 질의와 응답에 비해 여성들 주변의 사람, 규범 등 사회문화적 맥락에 대한 비중이 높았다. 이로 인해 지역의 물리적 환경에 대한 응답이 다소 빈약하다는 제한점을 지니게 되었다. 또한 남성과 대비할 때 청년 여성이 말하는 신체활동의 어려움이 어떻게 강조될 수 있을지에 대해 매끄럽게 파악하지 못했다. 다만 여성의 몸이 SNS를 통해 지속해서 대상화되고 운동의 동기로 작용할 수 있다는 점, 여성의 경우 바람직하게 여겨지는 신체상의 규격이 상대적으로 작기에 근육을 만드는 과정이 더 까다로울 수 있다는 점, 여성들이 처해온 사회문화적 맥락상 운동에 도전하는 과정이 낮설 수 있다는 논의 지점을 도출하였다. 그러나 이러한 논의 지점 각각을 깊이 다루지는 못한 다는 한계 역시 존재한다.

한계에도 불구하고 연구는 그간 다루지지 않았던 청년 여성 집단에 초점을 두고 이들의 신체활동 개념이 다른 연령층과는 다를 수 있음에 주목했다는 의의를 지닌다. 또 청년 여성 고유의 입장에서 운동의 어려움을 설명하고 '시간이 없어서', '비용이 부담되어서'와 같은 미실천의 전통적 이유를 입체적으로 보충하고자 하였다. 또한 신체활동의 근간으로 여겨지는 '걷기'의 중요성이 청년 여성에게 간과되는 상황임을 설명하고자 하였다. 그 연장선에서 현재의 '걷기 좋은 환경' 조성이라는 정책의 방향은 청년 여성을 빗겨나가고 있음을 드러낸 점 역시 본 연구의 의의다.

본 연구 결과를 종합해보면, 추후 청년 여성의 신체활동 개념이 어떠한지 보건학의 관점에서 재구성하는 일이 필요하다. 현재 여성들이 바라보는 신체활동에서 건강은 부수적인 가치에 불과하다. 신체 이미지에 대

한 압박과 마케팅이 청년 여성의 운동 문화를 둘러싸고 있기에, 이들의 신체활동은 보건학이 다뤄온 신체활동 고유의 가치, 영역 전반과는 다른 모습을 갖고 있다. 청년 여성의 신체활동 개념이 기존 신체활동 지형도 위에서 어떤 위치에 놓여있는지 탐색할 때, 청년 여성들의 신체활동 문화가 가지는 우려 지점을 방관하지 않고 개입해갈 수 있게 된다. 이와 동시에 청년 여성을 맞춤으로 한 신체활동 가이드라인의 개발과 보급을 제안해볼 수 있다. 본 연구에서 여성들은 선망하는 고강도의 운동을 감당하지 못하고, 평소 걷는 활동도 부정적으로 여기고 있었다. 이는 국내외 신체활동 지침들이 개선을 강조하는 생활 양식이다. 특히 미국에서는 일상 전체의 신체활동 축적을 강조하기 위해 1번에 10분 이상과 같은 신체활동 권장량의 하한선을 없앴다. 캐나다의 경우 연령대에 따라 수면이나 좌식 패턴까지 다른 24시간의 지침을 안내하고 있다. 어떻게든 덜 앉아 있고, 조금이나마 움직이는 것을 지향하게 하려는 목표가 청년 여성들에게도 소개되어야 할 것이다. 즉, 본 연구에서 만난 현재 청년 여성들 역시 국외의 사례와 같이 생애주기별 접근이 필요한 상황이다.

전문화된 운동에 대한 지향과 귀찮게 여기는 일상 속 걷기 사이 공백을 채우기 위해서는 운동이 어려울수록, 힘들수록 좋다는 생각을 완화할 수 있어야 할 것이다. 가볍게, 자주, 쉽게 움직일수록 장기적으로 좋다는 맞춤형 가이드라인이 업데이트되고 확산되는 과정에는 건강정보를 이해하는 헬스 리터러시를 증진하는 개입도 필요할 것으로 예상된다. 이처럼 본 연구는 청년 여성의 건강행태에 관심을 요청하고, 청년 여성의 신체활동 증진 정책에 필요한 기초자료의 실마리를 마련하고자 했다는 점에서 실천적 함의를 지닌다. 그러나 이러한 제안이 서울시 A구에 거주하는 일부의 여성만을 대상으로 한 연구 결과를 근거로 한다는 제한점을 가진다.



## V. 결론

연구 결과, 신체활동 실천 부족으로 분류된 청년 여성들은 저조한 실천을 아래에서 여러 운동의 시도와 중단을 반복하고 있었다. 이들은 사회에서 보이는 몸을 위해, 또는 주어진 과업을 해낼 체력을 위해 신체활동을 해야 한다는 강력한 동기를 지니고 있었다. 그리고 그 동기를 실현할 도구로서 신체활동을 바라보고 있었다. 여성들에게 신체활동은 운동을 의미하는데 이는 다시 ‘전문화된 운동’을 뜻하고 있었다. 청년 여성들이 추구하는 ‘전문화된 운동’은 소비 경험이자 학습 과정을 필요로 하는 체계적인 운동이기에 비용과 시간의 투입, 그에 따른 성과의 보장, 체력과 자신감을 필요로 하고 있었다.

SNS를 통해 특정 운동과 그 운동이 가져올 변화를 주입받게 된 청년 여성들은 번번이 여러 유행하는 운동에 도전하고 한편으로 좌절하고 있었다. 가시적 효과를 낼 수 있는, 비싼 운동을 지향함에 따라 일상에서 운동의 실천이 될 수 있는 걷기는 상대적으로 저평가받게 되었다. 청년 여성들은 걷기 좋은 동네 환경 자체에는 만족해도 그러한 환경 조성이 자신들의 운동 수준에는 직접 영향을 미치지 않는다고 보았다. 운동을 하지 못하는 것은 개인의 의지 문제라는 시각이 두드러졌다. 전문화된 운동과 쉽게 할 수 있는 운동 사이에 위계가 발생하여 운동에서 멀어지는 이들이 늘어날 수 있기에 신체활동이 더 쉽게, 가볍게 시작될 수 있는 문화와 환경에 대한 고민이 필요해졌다. 또한 좁아진 운동 개념 속에서 누가 배제되고, 장기적으로 부정적 영향을 받을 수 있을 것인지에 대한 고려가 필요하다.

연구 결과를 바탕으로 청년 여성을 대상으로 하는 정책을 고민하기에

앞서 우선 청년 여성들의 눈에 비친 신체활동, 운동에 대한 이해가 선행되어야 함을 강조하고자 한다. 보이는 몸, 일상에서 지치지 않을 몸이라는 결과물을 낼 수 있어야 운동이어야 한다는 관점은 여러 과업을 해내야 하는 상황에 청년 세대가 놓여있다는 점, 젊은 여성으로서 사회에서 살아가기 위해 몸을 가꾸는 노력이 필요하다는 점과 이어진다. 청년 여성들은 운동에 무관심하지 않다. 그래서 고강도의 운동으로 체력을 키우기 위해 삶의 질을 낮추거나 부상을 겪기도 하고 건강을 담보로 하더라도 원하는 체형을 추구한다. 청년 여성의 신체활동을 위한 정책을 고민하려면 ‘건강’의 관점에서 운동을 재구성할 수 있어야 한다. 현재 이들의 운동 문화에서 늙은 몸, 아픈 몸은 암묵적으로 아무것도 할 수 없는 몸으로 취급받는다. 운동이 젊음의 표상이자 젊은 육체를 위한 수단으로 여겨지는 것이 아니라 건강한 습관으로 자리 잡기 위해 어디서부터 개입이 필요할지 단번에 파악하는 것이 어려우나, 청년 여성의 시각에서 그 고민을 시작해야 한다. 이를 위해 더 광범위한 이들을 대상으로의 후속 연구가 필요하다고 볼 수 있다.

현재 ‘전문화된 운동’의 추구 속에서 배제되는 청년 여성들을 포섭할 수 있는 정책이 필요하다. 고강도의 실내 운동에서 낙오된 이들은 계속 전문화된 운동을 맴돌며 일상에서 운동을 비롯해 다양한 움직임을 수행할 기회를 외면하게 된다. 운동을 거창한 무언가, 힘들어야 하는 것으로 여겨 거리를 두는 것은 장기적으로 왜곡된 건강행태로 이어질 수 있다. 높은 기준으로 인해 운동은 내 것이 아니라 여기는 사람들의 눈높이에 맞추어 다가서는 일이 중요하다. 이미 신체활동 지침서에는 아예 안 하는 것보다는 조금이라도 하는 게 낫다는 권장이 실려있다. 그 권고를 여성들에게 들려주기 위해서는 청년 여성들을 지칭하고, 이들의 일상에 대한 이해가 바탕이 된 가이드라인과 정책이 필요하다. 이때 국외의 가이드라인

들과 마찬가지로 일상 전체에서 축적되는 움직임의 중요성을 강조해야 할 것이다. 좌식 생활이 편리한 것으로 여겨지고 코로나19 이후 걷지 않는 하루가 늘었지만, 몸을 잠시라도 움직이는 시도가 무의미한 일이 아니란 인식이 필요한 것이다.

한편 운동의 장벽을 낮출 실마리는 이미 여성들의 응답 사이에 존재했다. 여성들은 자신이 신체활동 정책의 주요 대상이 아니란 점을 파악하면서도 청년 세대의 관심을 끌 기획이 마련되어야 한다고 말했다. 또한 지역 중심의 네트워크 형성이 동네를 걷기 좋게 만들 것이라 상상했다. 이러한 응답에 비추어볼 때 청년 여성을 대상으로 한 건강 정책에는 사회적 관계망을 활용한 접근이 필요할 것으로 보인다. 또한 현재 청소년이나 여대생 등을 대상으로 고려되는 신체상 증진 프로그램 역시 신체활동 증대 방안의 일부로 활용되어야 할 것이다. 청년 여성의 신체활동은 보이는 몸, 몸이 전시되는 SNS와 큰 연관을 지녔기에 미디어 리터러시에 대한 교육, 신체상 개선과 밀접한 신체활동 프로그램의 개발 및 적용이 시급하다.

마지막으로 특히나 운동으로부터 더 소외되어 힘들어하는 출산 후 기혼여성을 향한 관심이 필요하다. 이들은 출산 자체로 몸이 회복되지 않음에도, 체형에 대한 압박을 겪으며 체력증진 차원에서 운동을 추구하고 있었다. 이들에게 제일 먼저 필요한 것은 고강도 운동이 아니라 일상의 부담을 덜어줄 수 있는 돌봄 체계의 확장과 지원일 것이다. 또한 양육자들이 육아로 인해 이미 나쁜 신체활동을 하고 있음을 말해주는, 아이와 함께 저장도의 형태로 할 수 있는 신체활동 자료가 마련되고 보급되어야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강수진, 김영호. (2011). 개인적, 사회적, 물리적 환경 변인이 노인들의 신체활동에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 22(3), 113-124.
- 강은석, & 신중달. (2016). SNS상에 나타난 몸만들기 유행원인과 유형. 한국체육과학회지, 25(6), 75-88.
- 고광욱. (2018). 새 신체활동기준의 동향과 함의. 보건교육건강증진학회지, 35(5), 17-24.
- 국가지표체계(2020). 신체활동 실천률.  
<https://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=8083>
- 김광숙, 이정열, 김인숙, 이태화, 조은희, 이현경, ... & 김수희. (2013). 여자 대학생의 신체활동 정도와 관련요인.
- 김동식, 장용규. (2015). 여학생 체육활성화 담론의 전개 과정 탐색. 한국스포츠교육학회지, 22(4), 1-19.
- 김미정. (2012). 여대생의 BMI, 신체상, 식생활 습관 및 섭식태도. 디지털융복합연구, 10(10), 389-395.
- 김미희. (2015). 페이스북 이용이 여자 대학생의 부정적 신체이미지에 미치는 영향. 한국언론학보, 59(5), 272-297.
- 김민철, 박수진. (2021). 비혼 여성의 신체적 여가활동 참여 경험에 대한 주관적 인식유형. 한국체육학회지, 60(1), 359-370.
- 김보경, 이경예, 서애림, 김미지, 서성효, & 박기수. (2020). 농촌 지역주민들의 연령대에 따른 신체활동의 장애요인. 농촌의학·지역보건, 45(2), 89-99.

- 김상관, 이강현, 백승엽, 박광진, 구민재. (2014). 중년여성의 신체활동에 영향을 미치는 심리사회적 요인. *코칭능력개발지*, 16(1), 135-147.
- 김석규, 조두현, 심재란, 하정희. (2019). 한국 노인의 신체활동량과 건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인. *한국여성체육학회지*, 33(3), 129-141.
- 김성민, 황희정, & 이훈. (2018). 사회관계망(SNS)을 통한 과시적 여가 활동의 현상학적 연구 - 20대 여성을 중심으로. *관광학연구*, 42(3), 11-31.
- 김소영, 윤지은, 김희진, 지선하(2011). 국제신체활동 설문도구로 측정된 신체활동도와 건강관련 삶의 질 관련성-제4기 국민건강영양조사 자료를 이용하여. *보건교육건강증진학회*, 2(28): 15-25.
- 김승주, & 전민주. (2020). 성인의 신체활동과 건강관련 삶의 질 : 국가 빅데이터를 중심으로. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 14(8), 455-465.
- 김아린. (2018). 1인가구 청년의 건강행태, 식습관 및 심리적 건강이 대사 증후군에 미치는 영향, *디지털융복합연구*, 16(7):493-509.
- 김연수. (2014). 신체활동과 정신건강. *Hanyang Medical Reviews*, 34(2), 60-65.
- 김영옥. (2004). 프로젝트로서의 몸?: 육체적 자아를 둘러싼 오해 혹은 진실. 제 8 회 인문학 학술대회: 인문학은 말한다, 2004, 11-26.
- 김영주, 곽인경. (2020). 청년 1인가구의 주거환경과 우울감에 관한 탐색적 연구. *한국공간디자인학회 논문집*, 15(4), 241-250.
- 김영호, 이학권, 강수진, 염재현. (2014). 저소득층 신체활동의 사회심리적,

환경적 영향분석을 통한 사회생태모형 기반의 신체활동 전략 개발.  
건강증진연구사업.

김완수(2012). 국민건강조사 신체활동 설문문항: 현황, 제한점 및 향후 과제. 대한보건연구, 2(38): 117-131.

김윤희.(2007).체육수업에서의 양성평등에 관한 학생의 인식과 체험.한국 스포츠교육학회지,14(4),63-80.

김지경, 이운주, 이민정. (2018). 20대 청년 심리 정서 문제 및 대응 방안 연구. 한국청소년정책연구원 연구보고서,1-397.

김지영, 전희정. (2021). 1인가구의 신체활동 결정요인 : 다수준 모형을 활용한 청년층 및 노년층의 비교연구. 국토계획, 56(2), 49-65.

김지혁. (2021). 스포츠 인권의 시작, 구분짓기 지우기. 움직임의 철학: 한국체육철학회지, 29(3), 37-45.

김진욱(2016). 대학생들의 SNS 스트레스와 이용성향연구. 한국지방행정학보. 13(1). 143-165.

김태완, 최준영. (2017). 청년의 빈곤 실태: 청년, 누가 가난한가. 보건복지포럼 ,2017(2), 6-19.

김혜경. (2017). ‘가족 이후’의 대안적 친밀성. 한국사회학, 51(1), 155-198.

남상우. (2018). 피트니스 클럽의 사회학. 한국스포츠사회학회지. 31(3). 67-90.

문화체육관광부 (2015). 국민생활체육참여 실태조사. 서울: 문화체육관광부.

- 문화체육관광부 (2019). 국민생활체육참여 실태조사. 서울: 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2020). 2021년 전국 공공체육시설 현황(2020년말 기준). 서울 : 문화체육관광부.
- 박동호, 김창선, 김광준(2015). 성인을 위한 신체활동 가이드라인 및 운동 강도에 대한 고찰. 운동과학, 24(2), 99-107.
- 박창호. (2012). 인터넷에서의 과시. 사회이론, (41), 35-70.
- 보건복지부(2013), 한국인을 위한 신체활동 지침서.
- 보건복지부, 한국건강증진개발원(2015). 제4차 국민 건강증진종합계획 (2016~2020). 서울: 보건복지부·한국건강증진개발원.
- 보건복지부, & 질병관리본부. (2018). 2017 국민건강통계. 세종: 보건복지부.
- 보건복지부, & 질병관리청 (2021). 2020 지역사회 건강통계. 세종: 보건복지부.
- 보건복지부. (2021). 한국인을 위한 걷기 가이드라인- 한국건강증진개발원. 세종: 보건복지부.
- 박경훈, 이우성, 김태환, 김은정. (2014). 근린공원 환경의 만족도가 신체 활동과 건강에 미치는 영향- 창원시 성산구와 의창구를 대상으로, 한국조경학회지, 42(3):64-75.
- 박수경. (2021). 코로나 이후 일상생활에서의 돌봄에 대한 지리학적 연구 : 청년층 관점을 중심으로. 한국지역지리학회지, 27(1), 40-54.
- 박은자, 차미란. (2016). 지표로 보는 한국여성의 건강행태: 흡연, 음주,

- 신체 활동 실천. 보건복지포럼, 235, 25.
- 박지윤, & 천혜정. (2017). '모순된' 근육. 미디어, 젠더 & 문화, 32(3), 47-85.
- 방미현, 이영민. (2020). 20대 청년세대에 관한 연구 동향 분석. 한국콘텐츠학회논문지, 20(7), 223-232.
- 백승희, 이명숙, & 지규만. (2021). 대학생의 1일 신체활동형태, 에너지소비량 및 신체활동수준(PAL) 실태. 한국체육과학회지, 30(3), 953-965.
- 변진경. (2018). 청년 흡담 보고서. 파주:들녘
- 서경산, 한달룡. (2020). 여자 대학생의 스마트 폰 앱 활용 신체활동 경험: 포커스 그룹 인터뷰. 한국디지털콘텐츠학회 논문지, 21(10), 1817-1824.
- 서승범, 임수원, & 이혁기. (2014). 대학생의 외모에 대한 사회문화적 태도와 몸 관리행동 간의 관계: 성별 조절효과 중심으로. 한국스포츠사회학회지, 27(4), 65-85.
- 서영미, 강말순, 전미양. (2016). 노인의 신체활동 수준별 신체활동 예측요인. 한국융합학회논문지, 7(6), 151-160.
- 서울도시연구원. (2020). 노원구 건강도시 프로파일 연구 보고서.
- 손조옥, & 이지현. (2006). 걷기운동이 양로시설 여성노인의 생리적 지수, 체력, 자아존중감, 우울과 생활만족도에 미치는 효과. 지역사회간호학회지, 17(1), 5-16.
- 송지원, 이규일.(2018).비만 여중생의 체육수업 신체활동 제약요인.한국스



포츠교육학회지, 25(3), 21-43.

신은화. (2019). 홈트레이닝을 위한 스마트헬스시스템 설계 및 구현. 한국 디지털콘텐츠학회 논문지, 20(3), 451-457.

양소남, & 신창식. (2011). 어린 자녀를 둔 일하는 어머니의 일가족양립 고충. 보건사회연구, 31(3), 70-103.

유기웅, 정종원, 김영석, 김한별 (2012). 질적 연구방법의 이해. 서울: 박영사.

유응옥, 김종옥. (2002). 스포츠교육학 : 여학생의 학교체육 인식에 관한 질적 연구. 한국체육학회지, 41(2), 181.

윤채빈, 박수정. (2010). 세대별 걷기참여자의 참여제약 요인의 통합적 연구. 한국여가레크리에이션학회지, 34(1), 103-114.

윤현정, 서경산, & 한달룡. (2021). 청소년 대상 신체상 증진 프로그램의 효과에 대한 체계적 문헌 고찰 및 메타분석. Journal of Korean Academy of Nursing, 51(5), 597-616.

이규일.(2020). 여학생의 일상생활 신체활동을 제약하는 환경요인 탐색: 포토보이스.체육과학연구,31(2),275-292.

이수안. (2016). 대중매체와 성형의료산업의 연동 구조 속 여성 몸 이미지 전형의 재강화 기제와 포스트페미니즘 해석의 모순적 공존. 한국여성학, 32(2), 71-112.

이월미, & 김가영. (2017). '# 운동녀'의 완벽한 몸매 가꾸기: 인스타그램에서의 운동자극 이미지 분석. 한국스포츠사회학회지, 30(4), 25-43.

- 이원미, & 이종영. (2015). 여성의 몸매 만들기를 위한 운동 선택 장벽의  
아비투스. 한국스포츠사회학회지, 28(1), 19-39.
- 이은영, 이경준. (2016). 젠더형평성과 사회정의 실현 측면에서 바라본 여  
성의 신체활동. 한국여성체육학회지, 30(4), 19-37.
- 이의훈. (2010). SNS 를 마케팅에서 활용하는데 중요한 점들. 마케팅,  
44(6), 20-24.
- 이재빈, 우혜경. (2020). 생애전환기 청년들의 건강행태 변화. 보건과 사회  
과학, 55(1), 57-83.
- 이종찬(2000). 건강과 의학의 새로운 흐름: 담론과 실천 방식에 관한 사  
회문화적 비평. 보건행정학회지, 10(4), 1-19.
- 이창섭, 남상우, 여정권. (2013). 고등학교 여학생의 신체활동 저해요인의  
종합적 이해. 한국체육교육학회지, 17(4), 57-76.
- 인제대학원대학교, & 서울시. (2014). 서울시 신체활동 종합계획 수립 및  
실행 모델 개발 연구보고서. 서울: 서울시.
- 임인숙. (2002). 한국사회의 몸 프로젝트. 한국사회학, 36(3), 183-204.
- 임희진. (2008). 국제신체활동 설문지(IPAQ)를 이용한 여대생들의 신체활  
동량에 따른 신체조성 및 건강 체력과의 관계. 한국체육과학회  
지, 17(4), 1185-1192.
- 장승현, & 이근모. (2014). 피트니스클럽 공간의 생산: 일상적 공간으로  
서 실천, 재현, 전유. 한국스포츠사회학회지, 27(1), 51-78.
- 장영희, 김소희, 김유숙, 정선희, & 박종. (2013). 우리나라 성인의 걷기운  
동과 삶의 질의 관련성. 디지털융복합연구, 11(5), 325-334.

- 장진희, 김연재. (2016). 서울 1인가구 여성의 삶 연구: 2030 생활실태 및 정책지원방안. 서울시 여성가족재단 연구보고서, 1-226.
- 전소정, 성용준, 양은주. (2018). 소셜미디어 이용행동과 여성의 신체상의 관계. 한국심리학회지: 여성, 23(1), 69-89.
- 전용균, 제갈윤석. (2015). 여가시간 신체활동 참여 결정요인 분석 : 환경적 요인을 중심으로. 한국웰니스학회지, 10(1), 233-246.
- 정민우, &이나영 (2011). 청년 세대,집의 의미를 묻다. 한국사회학, 45(2), 130-175.
- 정영호, 서미경, 이종태, 정형선(2006). 우리나라 국민의 건강결정요인 분석. 한국보건사회 연구원 정책보고서.
- 정재철, & Jae Chorl Chung. (2007). 한국의 여성 몸 담론에 관한 비판적 연구: 의 "몸의 시대, 살빼기와 성형 열풍"을 중심으로. 언론과학 연구, 7(1), 292-3
- 조성식, 김효진, 맹이섭 (2014). 여고생의 체육수업 참여 갈등요인과 여성 체육교사에 대한 역할기대. 한국체육학회지, 53(3), 27-137.
- 질병관리본부(2020a). 국민건강영양조사 Fact sheet: 건강행태 및 만성질환의 20년간(1998-2018) 변화. 청주: 질병관리본부 건강영양조사과.
- 채철균, 주익현. (2020). 부모의 신체활동이 여성 청소년의 신체활동에 미치는 효과. 여성연구, 104, 153-177.
- 최원석, 이혁기, & 신석민. (2020). SNS 인스타그램에서 발현되는 운동하는 몸의 생산문화. 한국스포츠사회학회지, 33(1), 1-15.

- 최창환, & 김혜련. (2019). 네트워크 기반 키워드 분석을 활용한 국내 여성 신체활동 연구의 지식구조 탐색. 한국체육측정평가학회지, 21(1), 75-87.
- 태희원.(2012). 신자유주의적 통치성과 자기계발로서의 미용성형 소비.페미니즘 연구,12(1),157-191.
- 통계청(2017). 스마트폰 과의존위험군.
- 통계청(2019). 2019년 생활시간조사 결과.
- 하혜진, & 김은아. (2021). 간호대학생의 사회적 체형불안과 신체이미지의 관계: 자기효능감 매개효과. 한국웰니스학회지, 16(4), 211-217.
- 허중욱(2014). 여가시설 이용자의 여가만족과 여가제약. 관광연구저널, 28(12), 203-213
- 현혜순, 방활란, & 김봉정. (2018). 성인의 신체활동 실천에 영향을 미치는 지역사회환경의 주관적 인식 평가도구에 대한 체계적 고찰. 한국웰니스학회지, 13(1), 37-49.
- 홍형호, & 이명철. (2017). 피트니스센터 이용객의 참여동기와 여가몰입, 여가만족, 심리적 웰빙의 관계연구. 한국체육학회지, 56(1), 487.
- 황정현. (2015). 의료화 사회에서 운동중독에 관한 해석. 움직임의 철학 : 한국체육철학회지, 23(3), 101-120.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Leon, A. S., Jacobs Jr, D. R., Montoye, H. J., Sallis, J. F., & Paffenbarger Jr, R. S.(1993). Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. Medicine and science in sports and exercise, 25(1), 71-80.

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'brien, W. L., Bassett, D. R., Schmitz, K. H., Emplaincourt, R. O., Jacobs JR, D. R., & Leon, A. S.(2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9; SUPP/1), S498–S504.
- American College of Sprots Medicine (2018). ACSM/NPAS physical activity in public health specialist, from <https://www.acsm.org/get-stay-certified/get-certified/specialization/paphs>
- Arber, S. (1991). Class, Paid Employment and Family Roles: Making sense of structural disadvantage, gender and health status. *Sociological Science and Medicine*. 32. 425–436.
- Australian Government Department of Health (2017) Australia's physical activity and sedentary behaviour guidelines. from <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>
- Ball, K., Salmon, J., Giles-corti, B., & Crawford, D. (2006). How Can Socio-Economic Differences in Physical Activity Among Women Be Explained? A Qualitative Study. *Women & Health*, 43(1), 93–113.
- Bell, B., Cassarly, J., & Dunbar, L. (2018). Selfie-Objectification: Self-Objectification and Positive Feedback (“Likes”) are Associated with Frequency of Posting Sexually Objectifying

- Self-Images on Social Media. *Body Image*, 26, 83–89.
- Canadian Society of Exercise Physiology (2018) Canadian 24-hour movement guidelines, from <https://csepguidelines.ca>
- Carlsen, B., Glenton, C. (2011). What about N? A methodological study of sample-size reporting in focus group studies. *BMC Medical Research Methodology* 11(26).
- Chalres B Corbin (2012), *Concept of Physical Fitness*.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Sage Publications, Inc.
- Duin, D., Golbeck, A., Keippel, A., Ciemins, E., Hanson, H., Neary, T., & Fink, H. (2015). Using gender-based analyses to understand physical inactivity among women in Yellowstone County, Montana. *Evaluation and Program Planning*, 51, 45–52.
- Fisher, M., Berbary, L., & Misener, K. (2018). Narratives of Negotiation and Transformation: Women's Experiences within a Mixed-Gendered Gym. *Leisure Sciences*, 40(6), 477–493.
- Goodman, L. (1961). Snowball Sampling. *The Annals of Mathematical Statistics* 32(1), 148–170.
- Hatch, J. A. (2002). *Doing qualitative research in education settings*. Albany, NY: State University of New York Press.
- João, B., Jelena, J., Giulia, R., Romeu, M., Olivier, F., Susanne, H. ...Gauden, G. (2018). Promoting health-enhancing physical activity in Europe: Current state of surveillance, policy

development and implementation. *Health Policy*. 122(5), 519–527.  
doi: 10.1016/j.healthpol.2018.01.015

- Jun, H., & Park, S. (2019). The Effect of Cross-Level Interaction between Community Factors and Social Capital among Individuals on Physical Activity: Considering Gender Difference. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 495.
- Kaplan, M., Newsom, J., McFarland, B., & Lu, L. (2001). Demographic and psychosocial correlates of physical activity in late life. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(4), 306–312.
- King, A. C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A. A., Sallis, J. F., & Brownson, R. C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of U.S. middle-aged and older-aged women. *Health Psychol*, 19, 354–364.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2000). *Focus groups: A practical guide for applied research*. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219–229.

- Lindberg, S., Hyde, J., & McKinley, N. (2006). A Measure of Objectified Body Consciousness for Preadolescent and Adolescent Youth. *Psychology of Women Quarterly*, 30(1), 65–76.
- Maguire, J. (2008). *Fit for consumption* [electronic resource] : Sociology and the business of fitness / Jennifer Smith Maguire. London: Routledge.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee(2018). 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee ScientificReport. Washingt
- Richardson, S., Paxton, S., & Thomson, J. (2009). Is BodyThink an efficacious body image and self-esteem program? A controlled evaluation with adolescents. *Body Image*, 6(2), 75–82.
- Salvatore, J., & Marecek, J. (2010). Gender in the Gym: Evaluation Concerns as Barriers to Women's Weight Lifting. *Sex Roles*, 63(7–8), 556–567.
- Smith, AL. (2004). Measurement of social physique anxiety in early adolescence. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(3), 475–483.
- Strauss, A., Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research techniques*.



Thousand Oaks, CA: Sage publications.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The internet and body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606–620.

U. S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

U.S. Department of Health & Human Services (2018) Physical activity guidelines. 2018, from [https://health.gov/paguidelines/moveyourway/toolkit/?\\_ga=2.207739349.659136691.1544686513-1704988468.1543886379](https://health.gov/paguidelines/moveyourway/toolkit/?_ga=2.207739349.659136691.1544686513-1704988468.1543886379).

World Health Organization(2010). *Global recommendations on physical activity for health*.

World Health Organization(2013). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020*; Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/94384>.

World Health Organization. (2018). *WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030*. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>.

World Health Organization. (2020). *Physical activity*. [online] Available at:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Zhang, Jingwen, PhD, Brackbill, Devon, PhD, Yang, Sijia, MA, Becker, Joshua, MA, Herbert, Natalie, MA, & Centola, Damon, PhD. (2016). Support or competition? How online social networks increase physical activity: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports*, 4, 453–458.

Abstract

An Exploratory Study on Physical  
Inactivity among  
Young Women  
in Seoul

Heekyung Roh

Department of Public Health Science  
The Graduate School of Public Health  
Seoul National University

Regular physical activity is one of the most important things people can do to improve their health. Moving more and sitting less have tremendous benefits for everyone, regardless of age, sex, race, ethnicity, or current fitness level. However, in regards to young women, we notice that they report half the rate of physical activity compared to men in the same age group. According to

surveys conducted in Seoul in 2017, the difference in physical activity rates between men and women in their twenties was the largest among all age groups. This is the time when women are expected to be the healthiest of their life, but the physical activity indicators reveal a different reality. Young women's physical activity level is not higher than women of other age groups. Bearing this in mind, comprehensive studies on the health and health behaviors of women in their twenties are scarce. There is also a lack of studies that focus on differences in health behaviors between men and women. Previous studies have posited that women in this age group may have lower levels of physical activity due to care-taking responsibilities; while this explanation may have been sufficient for previous generations, it no longer encapsulates the reality of women in their twenties' experiences. It is necessary to explore the perceptions and realities of young women who are physically inactive and identify how their health behaviors differ from other populations in order to introduce policies to promote their physical activity.

The purpose of this study is to enhance the understanding of the personal experience of young women living in Seoul who are not physically active. Furthermore, this study seeks to explore the social contexts of physical inactivity and perceptions of physical environments that encourage physical activity. (such as parks, etc.)

For this purpose, in-depth interviews were conducted with young

women who were physically inactive, between the ages of 19 and 34, and living in Seoul. Participants were recruited with consideration to age, occupation, and marital status. The in-depth interviews were conducted with a total of 20 people. The data collected was analyzed through the Constant Comparison Method.

According to the analysis, young women who lacked physical activity regarded physical activity as 'exercise'. At this time, the exercise they referenced is narrowed down to a 'specialized exercise' that has several defining characteristics. First, exercise is expected as a means to bring concrete results, such as changes in body shape or physical strength. In addition, it takes time and money to be guided by a trainer or fitness expert. Considering these factors, when exercise was viewed as a costly and time-consuming practice, those who lacked money or time, those who did not have the desired result through exercise, and those who lacked self-confidence were on the verge of abandoning exercise. The interviewees who were physically inactive had actually experienced, on average, three types of exercise in their past, such as yoga, Pilates, and fitness club. These women usually tried each form of exercise for under three months before moving on to a novel form of exercise. Interviewees were exposed to a fashionable exercise culture via social network services that motivated them to do a very specific type of exercise. Social network services were cited as a prominent factor misrepresenting exercise and therefore interviewees' perception of physical activity.

On the other hand, a hierarchy was occurring within the types of physical activity among young women. Walking as a form of exercise, which anyone can do, was perceived to be insufficient to achieve a desired effect and, therefore, to be avoided. As the value of walking diminished, policies for a physical activity-friendly environment were also ignored. For young women who do not consider walking as an important form of physical activity, the creation of parks and trails became unimportant to their exercise. The practice of exercise has become a matter of an individual's mindset.

The results from the above analysis suggest that the idea of physical activity among young women may be different from the concept utilized in public health policies. It is demonstrated that improvement of physical activity among young women is difficult to achieve using current policies. Thus, identification of the specific meaning, content, and value of physical activity as defined by young women is necessary to lay the groundwork for an effective 'policy to promote physical activity for young women'. Following an understanding of these discrepancies in existing health policy as it applies to young women, novel guidelines following the life-course approach should be initiated for young women specifically, composed of low-impact, approachable exercises. Currently, the public health infrastructure provides general recommendations for adults regardless of their identity. However, to tailor health counsel to young women, the benefits of walking and

low-intensity physical activity should be highlighted to encourage a reduction of sedentary lifestyles and an easy engagement in consistent, daily activity. The ultimate goal of public health policy directed to females in their early 20s and 30s should be to develop an exercise culture promoting easy and convenient routines to make fitness accessible to all, rather than costly, niche activities. Finally, given the rapid, exponential expansion of SNS and its influence today, particularly among younger generations, there has been a distortion of exercise culture to revolve around online appearances and social gratification rather than physical well-being. Thus, the policy approach should also seek to emphasize health literacy to help young women prioritize health over image, and to escape unrealistic body ideals.

---

**Keywords :** Physical Activity of Young people, Physical Inactivity of Young people, Physical Inactivity of Women, Physical activity and the body image, Physical activity and SNS

**Student Number :** 2020-22807