

중학생의 신체적 자기개념이 자기가치감 및 사회유능감에 미치는 영향

전상남

동양대학교 보건의료행정학과

Effect of Physical Self-concept on Social Competence and Self-worth of Middle School Students

Sang Nam Jeon

Department of Public Health & Medical Administration, Dongyang University

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study was to identify factors affecting self-worth and social competence among middle school students.

Methods: The survey collected 388 subjects from 2 middle school students in Seoul, Korea. Data were analyzed with t^2 -test, ANOVA and regression analysis.

Results: First, self-worth were significantly different by academic grades. Also social competence were significantly different by academic grades. Second, it showed the effect of regular exercise and endurance on self-worth. Third, it showed the effect of external image, health, regular exercise and endurance on social competence.

Conclusions: It was suggested to develop physical, mental and social health programs and policies were required for development of physical self-concept, self-worth and social competence.

Key words: Physical Self-concept, Self-worth, Social Competence

* 이 논문은 2015년도 동양대학교 학술연구비의 지원으로 수행되었음.

접수일 : 2016년 11월 22일, 수정일 : 2016년 12월 20일, 채택일 : 2016년 12월 29일

교신저자 : 전상남(36040, 경상북도 영주시 풍기읍 동양대로 145)

Tel: 053-630-1724 Fax: 053-630-1210 E-mail: jeon2014@dyu.ac.kr)

I. 서론

2014년을 기준으로 우리나라 청소년이 고민하는 문제에는 공부(32.9%), 직업(25.7%), 외모·건강(16.9%)순으로 나타났다. 이는 6년 전에 비해 공부와 직업에 대한 고민은 줄었으나, 남녀 청소년 모두 외모와 건강에 대한 고민은 각각 4.0%, 1.7% 상승한 수치이다(통계청, 2014). 청소년의 외모와 건강에 대한 고민은 우리사회가 가지고 있는 외모지상주의와 연결되어 있으며, 얼짱, 몸짱 등의 용어는 정보통신의 발달에 힘입어 청소년들에게 일반화되어 있다. 이제 청소년들의 무리한 다이어트나 성형 등에 대한 문제를 매스컴에서 접하게 되는 일은 그리 어려운 일이 아니게 되었다. 그러나 청소년기에는 올바른 신체적·정신적·사회적 성장이 필요한 시기로 자기 과신을 위한 몸매 가꾸기 및 외모지상주의를 우려하는 시각도 있으며, 이를 방지하기 위해서는 신체적 자기개념에 대한 정립이 필요하다(배소라와 엄우섭, 2014)

개인의 사고, 가치관, 행동 등에 많은 영향을 미치는 자기개념은 주변인의 인간관계와 다양한 경험을 통해 이루어지며, 긍정적인 자기개념이 형성될 수도 있고 부정적인 자기개념이 형성될 수도 있다. 일반적으로 자기개념이란 개인이 자신에 대해서 어떻게 느끼고 생각하고 있는가에 대한 총체적 견해를 의미한다(김완일, 2012). 그동안의 연구를 통해 자기개념이 높은 학생들은 학업이나 사회생활에서 성취도가 높다는 사실이 입증되어 왔으며, 긍정적인 자기개념을 갖고 있으면 삶의 전반에 걸쳐 성공을 이룰 수 있다고 연구되어 왔다(김병준, 2001). 자기개념의 하위요소인 신체적 자기개념은 건강관련 체력 및 운동단계와 밀접한 관련을 가진 것(김경원, 2003; 최선일 등, 2005)으로 신체적 자기개념의 향상은 총체적인 자기개념에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀져 있다(Taylor와 Fox, 2005).

청소년기는 아동기와 성인기의 중간단계로, 전

적으로 부모에 의존하던 아동기의 습성에서 탈피하여 자신에 대한 정체성을 형성해 나가는 과도기적 단계이다(김영덕 등, 2009). 특히, 이 시기에는 신체적 자기개념의 우열이 지적, 정서적, 사회적 활동에 큰 영향을 받으므로 체력, 신체 및 외모에 관심을 집중하는 경향을 보인다. 예를 들어, 청소년기에서 신체나 외모에 대한 만족여부는 기분이나 행동에 영향을 주어 이에 만족할때는 자신감 있고 적극적인 행동을 보이거나 그렇지 못할 때에는 본인 및 또래 집단에서 심리적으로 위축되는 것이다(고애란과 심정은, 1997; 김미숙과 김경희, 2000). 즉, 외모 등의 신체상의 자기개념이 명확할수록 본인 스스로에 대한 자신감의 정도를 나타내는 자기가치감과 또래 집단에서 나타나는 자신감의 표현을 사회유능감이 높아지는 것이다. 이것에 대한 영향은 비단 청소년기로 한정되는 것이 아니라 이 시기에 형성된 신체적 자기개념은 살아가면서 맞이하는 특정한 상황에서의 행동은 물론 개인의 삶의 질 혹은 심리적 웰빙에 영향을 미치는 결정요인으로 현재 및 미래의 삶의 방향을 결정하는 중요한 요소가 된다(Marsh, 1989; Paradise와 Kernis, 2002).

그러나, 신체적 자기개념과 자기가치감 및 사회유능감과의 관계 및 영향에 대한 우리나라에서의 그간의 연구는 제한적으로 이루어져 왔다. 자기개념은 측정도구에 대한 개발 및 타당성 연구(김병준, 2001; 임태희, 2007; 김영덕 등, 2009)가 주를 이루었으며, 배드민턴, 발레 등 특정 스포츠 종목의 활동 참여가 자기개념과 자아유능감에 어떠한 영향을 주는 지에 대한 연구(김경원, 2003; 최리나와 김선정, 2012)가 대부분이다. 이외에도 일부의 연구에서 자기개념과 우울 등의 심리적 현상과의 관계 연구(남인수와 임승현, 2010), 자기개념에 따른 자존감과 사회 적응에 대한 연구가 존재하긴 하지만 사회적 측면에 대한 고려를 배제했을 뿐만 아니라 외모나 신체에 관련된 이미지를 포함한 단일 차원이 아닌 복합적인 측면에서의 비교 연구는 미진한 상태이다(권기덕, 1999; 김장우와 유진, 2003; 박지

현, 2003).

청소년기의 긍정적인 자기평가는 자신에 대한 자존감을 증가시킬 뿐 아니라 사회적 적응을 돕는데 기능적 중요성을 갖는다고 볼 때(Rosenberg, 1989), 신체적 자기평가가 개인의 자존감 및 사회적 자신감의 표현인 사회유능감에 어떠한 영향을 미치는지 연구하는 것은 중요한 의미를 갖는다. 왜냐하면 청소년기에는 건강한 자기 개념 정립을 통한 사회 구성원으로 살아가는데 필요한 적응 능력을 배양하고 개인 내 능력 및 환경과의 상호작용을 통해 자신과 타인에 대한 정체감을 확립, 유지하고 자신의 목적을 효과적으로 획득하는 시기이기 때문이다(황혜순, 2007).

이에 본 연구에서는 청소년기인 중학생의 가치관 및 역할 형성에 있어 중요한 역할을 하는 자기 개념의 하위개념인 신체적 자기개념이 자기가치감과 사회유능감에 어떠한 영향을 미치는지 알아봄으로써 보건교육학적인 측면에서 어떠한 방안을 세워야 하는지 실증적으로 알아 보고자 한다.

II. 연구방법

1. 조사대상

본 연구는 2015년 4월 1일부터 10일까지 10일간 서울 00구 지역 2개 중학교에 재학중인 400명을 대상으로 편의추출하여 설문조사를 하였다. 불성실한 응답을 제외하고 388부를 분석에 사용하였다.

2. 측정도구

본 연구의 주요 변수로는 사회인구학적 특성, 독립변수인 신체적 자기개념(외모, 건강, 유연성, 규칙적인 운동, 체지방, 근력, 스포츠자신감, 지구력), 종속변수인 자기가치감 및 사회유능감을 측정하였다. 활용 전 전문가 3명을 대상으로 하여 내용의 타

당성을 검증한 후 활용하였다.

1) 사회인구학적 특성 및 주관적 성적

본 연구에서 분석과정에 포함된 중학생의 사회인구학적 특성은 성별, 학년, 본인의 성적 정도이다. 성적은 상,중,하로 구분하여 본인의 성적 정도를 표시하게 하였다.

2) 신체적 자기개념

우리나라 청소년을 상대로 신체적 자기개념을 측정하기 위해 최선인 등(2005)의 연구를 통해 개발된 척도를 활용하였다. 신체적 자기개념을 측정하는 하위 요인에는 외모(5문항), 건강(5문항), 유연성(5문항), 규칙적인 운동(3문항), 체지방(4문항), 근력(4문항), 스포츠 자신감(5문항), 지구력(4문항) 등 총 8개 영역 35문항으로 구성되어 있다. 모든 문항은 전혀 그렇지 않다(1)에서 '매우 그렇다(5)'중 선택하게 하였다. 부정적인 문항은 역코딩하여 사용하였다. 본 연구에서는 각 영역간 5점만점의 평균값을 사용하여 분석하였다. 최선인의 연구에서 문항 내적 일치도 계수 α 는 외모 0.89, 건강 0.85, 유연성 0.84, 규칙적인 운동 0.87, 체지방 0.84, 근력 0.80, 스포츠 자신감 0.89, 지구력 0.76이었다. 본 연구에서 문항 내적 일치도 계수 α 는 외모 0.87, 건강 0.89, 유연성 0.88, 규칙적인 운동 0.90, 체지방 0.86, 근력 0.74, 스포츠 자신감 0.86, 지구력 0.77이었다.

3) 자아가치감 및 사회유능감

중학생들의 자아가치감과 사회유능감을 측정하기 위하여 Harter(1982)가 8세 이상의 어린이와 중학생을 대상으로 개발한 유능감 측정도구(Perceived Competence Scale for Children: PCSI)를 기초로 하여 김대욱(2002)과 송치경(2011)이 내용타당성과 구성타당성 검증을 거쳐 수정·보완한 척도를 활용하였다. 본래 본 척도는 자아유능감을 측정하는 척

도로 친구와 관계를 인식하는 사회유능감(4문항), 운동의 능력과 선호도에 관련된 스포츠 유능감(5문항), 외모와 신체 이미지와 관련한 신체 유능감(6문항), 그리고 자기 자신의 현 모습과 행동에 대한 자기가치감(5문항) 등 4개 하위 영역으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 연구목적에 맞게 자기가치감과 사회유능감만을 활용하였다. 모든 문항은 '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(5)' 중 선택하게 하였다. 부정적인 문항은 역코딩하여 사용하였다. 본 연구에서는 각 영역간 5점만점의 평균값을 사용하여 분석하였다.

신뢰도를 살펴보면, 송치경(2011)의 연구에서는 영역별로 신뢰도를 산출하지 않고 20문항 전체를 가지고 신뢰도를 산출하였으며, 내적 일치도 계수 α 는 0.828로 나타났다. 본 연구에서는 문항 내적 일치도 계수 α 는 자기 가치감은 0.74로 나타났으며, 사회유능감은 0.80로 나타났다.

3. 자료처리 및 통계분석

중학생의 신체적 자기개념이 자기가치감 및 사회유능감에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 SPSS Window 18.0을 이용하여 분석하였다. 사회인구학적 특성인 성별, 학년, 성적에 따른 자기가치감과 사회유능감 차이를 살펴보기 위하여 t-test와 ANOVA 검증을 실시하였다. 또한 신체적 자기개념이 자기가치감과 사회유능감에 어떠한 영향을 주는지 규명하기 위해 사회인구학적 변수를 통제 변수로 하여 회귀분석을 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 연구대상자의 사회인구학적 특성

응답자의 사회인구학적 특성에 따른 자기가치감 및 사회유능감에 대한 차이를 보면 <표 1>과 같다.

<표 1> 사회인구학적 특성에 따른 자기가치감 및 사회유능감의 차이

구분	자기가치감		사회유능감	
	평균±표준편차	t/F	평균±표준편차	t/F
성별	남(n=144)	3.08±0.54	3.59±0.57	1.35
	여(n=244)	3.09±0.45		
학년	1학년(n=110)	3.10±0.48	3.65±0.53	1.82
	2학년(n=198)	3.02±0.43	3.59±0.59	
	3학년(n=80)	3.23±0.55	3.74±0.61	
성적	상(n=100)	3.10±0.55	3.77±0.66	5.83**
	중(n=242)	3.07±0.43	3.63±0.52	
	하(n=46)	3.14±0.53	3.42±0.60	

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

먼저 성별에 따른 자기가치감은 남학생 3.08(S.D=0.54), 여학생 3.09(S.D=0.45)으로 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 사회유능감의 차이는 남학생의 경우 평균 5점 만점에 3.59(S.D=0.57), 여학생의

경우 3.67(S.D=0.58)으로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 다음으로 학년에 따른 자기가치감은 1학년 3.10(S.D=0.48), 2학년 3.02(S.D=0.43), 3학년 3.23(S.D=0.55)으로 나타나 3학년이

다른 학년에 비해 자기가치감이 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다. 반면, 사회유능감의 차이는 1학년 3.65(S.D= 0.53), 2학년 3.59(S.D= 0.59), 3학년 3.74(S.D= 0.61)로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 마지막으로 성적에 따른 자기가치감은 ‘상’이라고 응답한 학생은 3.10(S.D= 0.55), ‘중’은 3.07(S.D= 0.43), ‘하’는 3.14(S.D= 0.53)로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 하지만 사회유능감의 차이를 보면, ‘상’이라고 응답한 학생은 3.77(S.D= 0.66), ‘중’은 3.63(S.D= 0.52), ‘하’는 3.42(S.D= 0.60)로 나타나 성적이 높을수록

사회 유능감이 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다.

2. 신체적 자기개념 및 자기가치감, 사회유능감에 대한 기술통계

신체적 자기개념의 하위영역인 외모, 건강, 유연성, 규칙적인 운동, 체지방, 근력, 스포츠자신감, 지구력과 자기가치감 및 사회유능감에 대한 기술통계는 <표 2>와 같다.

<표 2> 연구 변수에 대한 기술통계

구분	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도	
신체적 자기개념	외모(5문항)	1.00	5.00	3.08	0.60	0.52	0.16
	건강(5문항)	1.40	5.00	3.77	0.62	0.39	0.62
	유연성(5문항)	1.40	5.00	2.86	0.55	0.35	0.89
	규칙적인 운동(3문항)	1.00	5.00	2.48	0.65	0.40	1.08
	체지방(4문항)	1.00	5.00	3.78	0.78	0.60	0.50
	근력(4문항)	1.00	5.00	3.11	0.82	0.03	0.23
	스포츠자신감(5문항)	1.40	5.00	2.87	0.57	0.38	0.66
	지구력(4문항)	1.00	5.00	2.86	0.62	0.31	0.70
	신체적 자기개념 전체(35문항)	18.75	32.03	24.84	2.19	0.35	0.29
자기가치감(5문항)	1.00	5.00	3.09	0.48	1.03	4.16	
사회유능감(4문항)	1.75	5.00	3.64	0.58	0.08	0.58	

외모의 평균은 3.08(S.D= 0.60), 건강 3.77(S.D= 0.60), 유연성 2.86(S.D= 0.55), 규칙적인 운동 2.48(S.D= 0.65), 체지방 3.78(S.D= 0.78), 근력 3.11(S.D= 0.82), 스포츠자신감 2.87(S.D= 0.57), 지구력 2.86(S.D= 0.62)으로 신체적 자기개념 중에는 체지방, 건강, 근력, 외모 등의 순으로 평균이 높게 나타났다. 한편, 사회유능감 평균은 3.64(S.D= 0.58), 자기가치감은 3.09(S.D= 0.48)로 나타났다.

변수의 왜도와 첨도가 임계치(|왜도|=3, |첨도|=8 or 10)를 넘지 않아 정규분포의 가정을 지지했다 (Kline, 2011).

3. 신체적 자기개념과 자기가치감 및 사회유능감과의 상관관계 분석

회귀모델에서 다중공선성 문제가 발생하는지 알아보기 위해 신체적 자기개념의 하위요인인 외모,

건강, 유연성, 규칙적인 운동, 체지방, 근력, 스포츠 자신감, 지구력과 자기가치감 및 사회유능감에 대한 상관관계 분석을 실시하였다<표 3>.

<표 3> 신체적 자기개념, 자기가치감 및 사회유능감에 대한 상관관계 분석

	신체적 자기개념								자기 가치감	사회 유능감
	외모	건강	유연성	규칙적 인운동	체지방	근력	스포츠 자신감	지구력		
외모	1									
건강	0.130*	1								
신 체 적 자 기 개 념	유연성	0.471	0.036	1						
규칙적인 운동	0.324***	0.293***	0.360***	1						
체지방	0.133**	0.271***	0.351***	0.641***	1					
근력	0.205***	0.199***	0.333***	0.012	0.092	1				
스포츠 자신감	0.049	0.573***	0.145**	0.191***	0.357***	0.053	1			
지구력	0.230***	0.278***	0.398***	0.162**	0.156**	0.554***	0.203***	1		
자기가치감	0.128*	0.166*	0.235***	0.215***	0.144**	0.046	0.166**	0.212***	1	
사회유능감	0.365***	0.272***	0.259***	0.180***	0.160**	0.162**	0.125*	0.140**	0.193***	1

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

변수들의 상관관계의 절대값이 0.9 이상이면 다중공선성의 문제를 제기할 수 있으나(조선배, 1996), 본 연구의 가장 큰 상관계수는 규칙적인 운동과 체지방과의 관계가 0.641로 나타나 전체 변수에서 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

4. 신체적 자기개념이 자기가치감 및 사회유능감에 미치는 영향

신체적 자기개념의 하위영역인 외모, 건강, 유연

성, 규칙적인 운동, 체지방, 근력, 스포츠 자신감, 지구력이 사회유능감과 자기 가치감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 사회인구학적변수를 통제변수로 하여 회귀분석(Regression Analysis)을 실시하였다 <표 4>.

분석결과, 자기가치감에는 규칙적인 운동($\beta=0.245$), 지구력($\beta=0.160$)이 11.4%의 설명력으로 영향을 주는 것으로 나타났으며, 사회유능감에는 외모($\beta=0.136$), 건강($\beta=0.307$), 유연성($\beta=0.230$), 지구력($\beta=0.192$)이 23.7%의 설명력으로 영향을 주는 것으로 나타났다.

<표 4> 신체적 자기개념이 자기가치감 및 사회유능감에 미치는 영향

	자기가치감		사회유능감	
	B	β	B	β
외모	0.075	0.002	0.093	0.136*
건강	0.001	0.002	0.193	0.307***
유연성	0.049	0.057	0.241	0.230**
규칙적인 운동	0.181	0.245**	0.068	0.076
체지방	0.050	0.082	0.090	0.121
근력	0.055	0.085	0.085	0.107
스포츠 자신감	0.094	0.113	0.046	0.046
지구력	0.125	0.160*	0.181	0.192**
R ²	0.144		0.262	
수정된 R ²	0.114		0.237	
F	4.833***		10.240***	

* 통계변수 : 성별(남,녀), 학년(1,2,3학년), 성적(상,중,하)

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

IV. 고찰

21세기에 들어서면서 스마트폰을 활용한 카메라 및 소셜 네트워크 서비스의 이용이 보편화되었다. 이러한 정보통신 기술의 발달은 자신의 외모와 신체를 자유롭게 표현할 수 있는 환경을 제공해주고 있다. 특히 청소년 시기에는 자신의 신체 및 외모에 관심을 집중하게 되는 시기(정유림, 2005) 활용의 정도와 범위가 점차 커져 가고 있는 실정이다. 그런데, 청소년 시기의 자신의 신체 및 외모에 대한 지각, 태도, 평가는 성인이 된 후에도 자아개념 및 사회성 발달에 지속적인 영향을 미치기 때문에 중요한 의미를 갖는다(윤진, 1993). 그러나 이에 대한 실증적인 연구가 부족한 상태에서 외모, 건강 등을 포함한 다차원적인 척도를 사용한 신체적 자기개념이 자기가치감 및 사회유능감에 어떠한 영향을 주는지에 대한 연구는 향후 학생들에게 자신을 돌아보게 하는 자아성찰에 대한 방법과 사회에서의 역할을 알려주는 교육적 방법 및 내용을 구성하는데 중요한 시사점을 갖는다.

이에 따른 본 연구의 주요결과 및 이에 따른 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 성별, 학년별, 성적별로 자기가치감 및 사회유능감의 차이를 살펴보면, 학년이 높아질수록 자기가치감이 통계적으로 유의하게 상승하는 것으로 나타났다. 이는 중학생과 고등학생을 대상으로 자기가치감과 유사한 개념인 자아존중감에 대해 연구한 박승민 등(2015)의 연구와 일부 일치하는 것으로 박승민 등의 연구에서는 학년이 올라갈수록 중학생에서 고등학생이 될수록 자아존중감은 안정되게 향상되는 결과가 나타난다고 밝혔다. 이는 고등학교 진학을 앞둔 중3학년 학생들은 인문계 또는 실업계의 진로를 결정하게 되며, 이에 따라 진로성숙도가 상승하여 자기가치감의 상승으로까지 연결되는 성향이 생기는 것이다(이경희와 윤미현, 2011). 다음으로 성적이 높을수록 사회유능감이 높아지는 것으로 나타났는데, 이는 중학생을 대상으로 하여 성적이 높은 사회유능감을 나타냈다는 이철숙(2015)의 연구결과 및 집단에서 상대적으로 높은 성적이 우수할수록 학교라는 사회안에서 적

응하는 정도가 그렇지 않은 학생보다 유의하게 높다라는 이혜순(2013)의 연구결과와 일치한다. 학벌 주위의 우리 사회에서 학교에서의 성적은 집단 내에서의 사회적 위치를 결정하는 중요한 수단이다. 따라서 학교에서 좋은 성적을 갖고 있는 학생은 그렇지 않은 학생에 비하여 상대적으로 사회적으로 유능하다는 인식을 갖게 되는 것으로 해석될 수 있다.

둘째, 사회인구학적 변수를 통제변수로 하여 신체적 자기개념의 하위 영역 8가지(외모, 건강, 유연성, 규칙적인 운동, 체지방, 근력, 스포츠 자신감, 지구력)가 자기가치감 및 사회유능감에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 자기가치감에서는 신체적 자기개념 중 규칙적인 운동과 지구력이 통계적으로 유의하게 정(+)으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 운동을 지속적으로 유지할수록 전혀 운동하지 않거나, 불규칙적으로 운동에 참여한 청소년보다 자아존중감이 높다는 결과를 보인 김영호(2002)의 연구결과와 일치한다. 자기가치감은 자신의 삶에 대한 행복감, 자신감 등의 현재 본인 스스로 가지고 있는 내재적인 자신감을 표현하는 개념이다. 따라서 규칙적인 운동 및 지구력과 같이 본인 스스로가 성취감을 갖거나 만족감을 갖게 만드는 요인들이 자기가치감을 높이는 원인으로 작용한 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 사회유능감에서는 외모, 건강, 규칙적인 운동, 지구력 등이 통계적으로 유의하게 정(+)으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 이와 유사한 연구로 중학생의 사회유능감에 영향을 미치는 주요 변인으로 외모만족감이 높게 나타난 이철승(2015)의 연구결과가 일치한다. 중학생에게 또래집단은 그들의 삶에 있어 중요한 역할을 차지한다. 따라서 이들 사이에서의 외모 및 건강한 몸은 사회적 자신감을 유지시키는 중요한 변수인 것이 본 연구에서 나타났다. 다시 말해 신체적 자기개념 중 열짱, 몸짱으로 표현되는 외적 이미지가 또래 집단에서 자신감을 가져다 주는 사회유능감을 증가시키는 중요한

가치로 나타난 것으로 해석된다. 규칙적인 운동과 지구력 역시 자기가치감과 마찬가지로 사회유능감에 영향을 주는 변수로 나타났는데, 이는 규칙적이고 지속적인 운동을 통해 자신감을 증가하고 건강한 몸을 가지게 된다면 사회적 자신감을 증대시키는 요인이 됨을 보여주고 있다. 다만, 외모가 자기가치감에 직접적인 영향을 주는 영향 변수로는 나타나지 않았는데, 이는 외모의 좋고 나쁨에 대한 판단은 자기가치적인 성격보다는 타인에 대한 나의 평가에서 오는 사회적 자신감인 사회유능감에 영향을 준다는 사실을 보여주고 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 조사대상은 일부 도시에 있는 두 개의 중학생을 대상으로 편의 추출하였으므로 이의 결과를 모든 중학생이 갖는 인식이라고 일반화하기 어렵다. 따라서 대상자를 확대하고 확률 표본 추출을 통한 보완적 연구를 수행할 필요가 있다.

둘째, 이 연구는 신체적 자기개념이 자기가치감 및 사회유능감에 미치는 영향 요인을 본 것이므로 다른 요인들에 의해 자기가치감 및 사회유능감에 영향을 줄 수 있는 가능성을 배제할 수 있다. 따라서 연구방법을 다양하게 진행하고 다른 영향 요인을 고려할 필요가 있다.

V. 결론

위의 연구결과를 통해서 중학생의 규칙적인 운동이 자기가치감을 증가시키며, 외모, 건강, 운동 등이 사회유능감을 증가시키는 중요한 변수인 것을 알 수 있었다.

중고등학생의 10명 중 4명은 외모와 체형을 불만족스럽게 느끼는 것으로 나타났고, 응답자의 대다수가 성형수술에 대해 그다지 거부감을 갖지 않는다는 조사결과(이영미와 민하영, 2009)는 청소년들의 신체적 자기개념이 본인 및 사회에 미치는 영향이 크다는 사실을 알려주고 있다. 중학생 시기는

올바른 인격형성과 신체 발달에 있어 매우 중요한 시기이다. 따라서 교사, 학부모 그리고 정책담당자들은 학생들이 올바른 신체적 개념과 자아를 형성하여 올바른 성장을 할 수 있도록 무한 책임을 인지하여야 한다. 이를 위해 첫째, 학생들의 줄을 세우는 것이 단순히 성적을 가지고 서열화하여 입시 위주의 교육만을 강조하는 것에서 벗어나야 한다(전상남, 2016). 둘째, 그들이 올바른 가치관과 자신감을 가지고 사회적인 지지를 받으며 성장할 수 있도록 모든 교육 주체가 참여하는 건강한 학교가 될 수 있도록 하는 프로그램 개발이 필요하다. 구체적으로 금연, 절주 등과 같은 캠페인 위주의 건강 프로그램 뿐만 아니라 학생들이 내적 성장과 더불어 외모에 대한 올바른 자기개념을 수립할 수 있도록 신체적, 정신적, 사회적 건강 프로그램과 교육과정의 운영 및 정책의 입안이 필요하다.

참고문헌

- 권기덕. 신체상에 관한 연구(II). 사회과학연구 1999;6(3):109-123.
- 고애란, 심정은. 청소년기 여학생의 의복행동에 대한 자의식과 신체태도 및 체중조절행동연구. 연세대 생활과학논문집 1997;11:15-29.
- 김경원. 규칙적인 운동이 신체적 자기개념에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지 2003;14(1):1-12.
- 김대욱. 초등학교 체육활동참여가 자아유능감과 자아존중감에 미치는 영향[석사학위논문]. 용인: 용인대학교 대학원, 2002.
- 김미숙, 김경희. 여고생의 Bodice체형 개발에 관한 연구. 한국의류학회지 2000;24(7):1004-1014.
- 김병준. 신체적 자기개념 측정도구 개발. 한국스포츠심리학회지 2001;12(2):69-90.
- 김완일. 자기개념 복잡성과 심리적 건강의 관계: 자기개념 구체화와 조절효과. 상담학연구 2012; 13(2):979-994.
- 김영덕, 이기봉, 박일혁, 이성운. 청소년 신체적 자기개념 척도의 타당화 연구. 한국체육측정평가학회지 2009;11(3):13-24.
- 김영호. 청소년 운동행동의 변화단계, 의사결정 균형, 자기효능감:단계적 변화론 모형의 적용. 한국스포츠심리학회지 2002;13(3):1-18.
- 김장우, 유진. 무용수의 신체적 자기지각과 정신 건강 프로파일 분석. 대한무용학회논문집 2003; 35:1-12.
- 남인수, 임승현. 고등학생의 신체상 자기차이가 신체적 자기개념, 우울, 섭식장애에 미치는 영향. 한국사회체육학회지 2010;39(1):363-377.
- 박승민, 강민철, 김은하. 시간에 따른 자아존중감 변화에 대한 중고등학생 비교. 한국심리학회지 2015;27(1):63-84.
- 박지현. 무용활동이 신체적 자기개념과 자긍심에 미치는 영향[미간행 석사학위논문]. 광주: 전남대학교 대학원, 2003.
- 배소라, 엄우섭. 초등학생의 학생건강체력평가에 따른 신체적 자기개념. 한국초등체육학회지 2014;19(4):165-178.
- 송치경. 고등학교 체육수업만족이 신체적 자기개념과 자아유능감 및 학교생활 만족도에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 서울시립대학교 대학원, 2011.
- 이경희, 윤미현. 청소년의 부모요인, 친구애착 및 자아존중감과 진로성숙도와의 관계. 한국가족복지학회지 2001;16(1):175-199.
- 이영미, 민하영. 남녀 청소년의 신체상과 부모 자녀 간 의사소통의 개방성에 따른 자아가치감. 인간발달연구 2009;16(4):79-94.
- 이철숙. 중학생이 지각한 가족건강성과 외모만족감이 사회적 유능감에 미치는 영향. 교육연구 2015;29(2):25-48.
- 이혜순. 청소년의 자아분화 수준 및 자아존중감이 학교생활 적응에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지 2013;13(1):333-341.

19. 윤진. 청소년 심리학. 도서출판 서원, 1993.
20. 임태희. 유소년의 신체적, 자기개념 척도에 대한 타당도 검증. *체육과학연구* 2007;18(4):146-159.
21. 전상남. 중학생의 학업성적별 자아유능감이 학교적응유연성에 미치는 영향. *한국학교·지역보건교육학회지* 2016;17(1):1-10.
22. 정유림. 여학생의 신체적 자기 지각이 자아존중감에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 단국대학교 대학원, 2005.
23. 조선배. LISREL 구조방정식 모델. 영지문화사, 1996.
24. 최리나, 김선정. 무용전공 대학생들의 정서와 내적동기가 신체적 자기개념에 미치는 영향. *대한무용학회논문집* 2012;70(2):223-245.
25. 최선인, 정정희, 김병준. 청소년의 신체적 자기개념 측정을 위한 척도 개발. *한국스포츠심리학회지* 2005;16(2): 169-188.
26. 통계청. 2014 청소년 통계. 대전: 통계청, 2015.
27. 황혜순. 어머니의 양육태와 주의력결핍 과잉행동 아동의 사회적 유능감 및 자기 유능감 간의 관계[석사학위논문]. 서울: 성균관대학교, 2007.
28. Harter S. The Perceived competence of children. *Child Development* 1982;53:87-97.
29. Kline RB. Principles and practice of structural equation modelling. 3rd. Ed. New York, NY: Guilford Press, 2011.
30. Marsh HW. Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: Preadolescence to adulthood. *Journal of Educational Psychology* 1989;81:417-430.
31. Paradise MA., Kernis MH. Self-esteem and psychological well-being: Implication of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology* 2002;21:345-361.
32. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press, 1989.
33. Taylor AH, Fox KR. Effectiveness of a primary care exercise referral intervention for changing physical self-perception over 9 months. *Health Psychology* 2005;24(1):11-21.