

가정과 교과서에 나타난 청소년의 신체이미지 내용 분석

이혜진* · 이유리**1)

지동중학교* · 서울대학교 의류학과***

The Content Analysis about Body Image in Adolescents of the Textbooks of Home Economics Education

Lee, Hye-jin* · Lee, Yuri**1)

*Home Economics Teacher, Jeodong Middle School**

*Professor, Dept. of Textiles, Merchandising and Fashion Design/The Research Institute of Human Ecology, Seoul National University***

Abstract

The purpose of this study is to suggest a pedagogic direction of home economics education that can form body image which organize self-concept of adolescents positively. To achieve this purpose, the study suggested a body image formation model of adolescents that can be applied to home economics education, and based on this formation model, analyzed contents on body image of current 12 textbooks of home economics education. The main results of this study are summarized as follows:

First, to analyze textbook through body image formation model of adolescents, educational contents about body image were categorized into 4 constructs with 8 sub-categories.

Second, we found the current textbooks about the child and family life field, food and dietary life field, and clothing life, are handling topics regarding body image formation model of adolescents, such as concepts and components of body image and antecedents and outcomes of body image.

We conclude that although the current textbooks handles contents on body image of adolescents, those contents are sporadically presented across the three fields without an integrated perspective. Home Economics, as an entity of educating adolescents' self-esteem through daily life activities, needs to have a topic-oriented approach in developing a curriculum.

Key words: 청소년(adolescents), 신체이미지(body image), 가정과 교과서(home economics textbooks), 내용분석(content analysis)

1) 교신저자: Lee, Yuri. College of Human Ecology 222-3051, Gwanak-ro, Gwanak-gu, Seoul, Korea.
Tel: 02-880-8925, Fax: 02-875-8359, E-mail: yulee3@snu.ac.kr

I. 서론

한 개인이 자신의 신체에 대하여 가지는 지각은 자아개념 형성에 관여하며, 나아가 대인관계 및 사회생활에도 영향을 미치게 된다. 특히 청소년은 신체의 변화가 급격하게 나타나며(Jo et al, 2004), 이때 형성되는 신체에 대한 지각은 그 개인의 자아개념을 확립하는데 핵심으로 작용하기 때문에(Jung, 2001), 청소년은 자신의 신체에 대하여 바르게 인지하는 것이 중요하다.

자신의 신체에 관하여 지각하는 것을 신체이미지(body image)라 하는데(Lee & Song, 2009), 불만족한 신체이미지는 청소년 자살이나 우울증으로도 나타나며(Song et al, 2010), 이 시기의 문제 행동과 학교부적응으로도 이어질 수도 있다(Yoon & Wee, 2010). 따라서 대중매체의 영향을 받으며, 이상적 미의 기준을 쉽게 받아들이기 쉬운 청소년이 올바른 신체이미지를 기를 수 있는 교육 내용의 연구가 필요하다.

가정과 교육은 스스로의 삶을 책임 있게 영위하고 자립적인 삶의 의미를 깨달아 삶의 질을 향상하고 실천하는데 주안점을 두고 있으며(Ministry of Education, Science and Technology, 2011), 의·식·주·소비생활 및 아동·가족생활 분야를 모두 다루고 있는 학문이다. 따라서 가정과 교육은 신체이미지와 관련하여 청소년 개인의 삶에서 나타나는 문제들을 학생들이 삶의 다양한 측면에서 이해하고, 통찰할 수 있게 하는 경험을 제공할 수 있을 것이다.

가정과 교육에서는 청소년의 신체이미지에 관한 다양한 연구가 진행되어 왔다. 선행 연구들을 살펴보면 청소년의 신체이미지와 여러 변인을 연구한 Jung(2013)의 연구를 비롯하여, 여고생의 신체만족도와 외모관리행동에 관한 연구(Kim & Kim, 2002), 남·여 중학생의 체형인식에 따른 외모관리 행동 비교연구(Wee, 2006), 남녀 고등학생의 신체만족도와 외모관심도에 따른 외모관리행동 및 의복추구혜택(Chung & Shin, 2006), 청소년의 외모관리 태도가 학교 적응에 미치는 영향 연구(Yoon & Wee, 2010) 등 청소년의 신체이미지와 관련된 행동적 측면에 대한 연구들이 있다. 또한 청소년의 신체이미지를 청소년의 자아형성 측면에서 고찰한 사례로 대구광역시 고등학생의 체중군에 따른 체형인식, 체중조절 태도와 자아 존중감의 비교 연구

(Kim & Jang, 2009) 학생의 자아개념과 외모관리행동 연구(Lee & Wee, 2013)의 등이 있다. 이처럼 신체이미지와 관련된 다양한 측면에서의 연구가 가정과 교육에서 있었으나, 청소년의 신체이미지와 관련한 교육 개발 및 적용 사례로는 책만들기를 활용한 문제중심학습 중학교 가정과 교수·학습 과정을 개발 및 평가(Kim & Lee, 2012) 연구로, 청소년의 올바른 신체이미지 형성을 위한 교육 내용 연구가 부족하다는 점을 알 수 있다. 따라서 가정과 교육에서 청소년의 신체이미지 향상을 위한 교육이 이루어질 수 있는 내용적 기초를 마련하기 위해 본 연구를 진행하였다.

이에 가정과 교육에 적용할 수 있는 청소년의 신체이미지 형성 모형을 문헌 연구를 통해 도출하였다. 이 모형을 통해 현재 가정과 교육에서 이루어지고 있는 청소년의 신체이미지가 어떠한 내용을 담고 있는지를 선행적으로 살펴보려 하였으며, 그 대상으로 국가 수준의 교육과정에서 중심이 되는 교과서를 선정하였다. 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1) 가정과 교육에서 이루어지고 있는 청소년의 신체 이미지 내용을 분석하기 위한 모형은 무엇인가?
 연구문제 2) 모형에 따라 2009 개정 교육과정 가정과 교과서에 나타난 청소년의 신체이미지 내용을 분석한 결과는 어떠한가?

II. 청소년의 신체이미지 형성 모형 도출을 위한 문헌 연구

1. 가정과 교육과 청소년의 신체이미지

신체이미지와 관련된 초기의 연구에서는 신체이미지를 자신의 신체에 대한 감정이나 태도의 총체적인 개념으로 정의하였는데(임숙자 외 2002, 재인용)¹⁾, Cash & Pruzinsky(2000)는 신체이미지가 인지적·행동적 측면을 포함하는 다차원적인 개념이

1) 임숙자 외(2002) 현대의상사회심리학의 본론(p. 74)의 Fisher(1968) 연구를 재인용함.

며, 사회적·문화적 영향력에 따라 민감하게 변화한다고 하였다. 또한 형성된 신체이미지는 개인에게 자신의 불만족스러운 신체와 외모를 보완하려는 행동을 유발하고, 타인과의 상호적 관계에서 사회적 자아 확신에 영향을 준다고 보았다.

가정과 교육에서 다루는 문제는 인간으로 태어나 인간의 생존과 본성을 유지하기 위해 해결해야 하는 성격을 가진 항구적인 문제들로 이는 시대에 따라 달라지는 것이 아닌, 개인과 가족이 시대에 따라 늘 당면하는 것이며, 다루어져야 하는 것이다(유태명, 이수희, 2010). 따라서 청소년이 겪고 있는 발달과 정체감에 대한 접근이 가능해야 한다.

청소년의 신체이미지는 청소년 개인의 문제뿐만 아니라, 사회적 영향을 통해 형성되는 인지 양식이기에, 청소년 스스로가 자신의 신체이미지 형성과 관련하여 비판적으로 사고할 수 있는 능력이 필요하다. Oh(2010)의 연구에서는 중학생 청소년이 개인적 용모, 옷차림을 통한 자기 표현이 자신의 생활과 관련된 문제이며, 나아가 다이어트, 외모지향, 즉흥적/충동적 소비, 유행추종, 과소비(의생활 관련), 동조소비(연예인 모방), 유행되는 식사유형을 따라하는 것(포도 다이어트, 황제 다이어트) 등의 사회적 이슈와도 연관이 있다고 인식하는 것으로 나타났다.

가정과 교육과정 구성 관점은 기술적, 해석적, 해방적 관점 세 가지로, 이 중 해방적 관점은 청소년의 신념과 행동이 사회·문화적 영향 속에서 왜곡되는 것을 비판적으로 바라볼 수 있는 능력을 길러준다(유태명, 이수희, 2010). 따라서 이와 같은 가정과 교육과정 구성 관점은, 외모지상주의에 의한 청소년의 신체이미지 왜곡 현상 및 문제점을 해결할 수 있는 방향을 제시할 수 있을 것이다.

2. 문헌연구를 통한 청소년의 신체이미지 형성 모형 도출

1) 신체이미지의 구성요소

신체이미지는 매력적인 외모 외에도 근력, 신체적 우월성, 운동 능력 등을 통하여 개인의 신체적 요인의 긍정적인 변화를 유도할 수 있으며, 또한 이와 같은 신체 움직임을 가능하게 하는 신체 상태의 양호함, 즉 기능적 측면이 중요하다(Fox, 1997). Yun(2005)은 신체이미지를 긍정적으로 형성하기 위해서는 매

력적인 외모뿐만 아니라 개인의 신체를 자유롭게 운용하는 경험이 중요하다고 제안하였다.

1986년에 실시된 Cash와 연구팀의 조사에서는 신체이미지를 외모(appearance), 체력(physical fitness), 건강(health)으로 구성하고, 각각에 대한 태도와 행동을 평가할 수 있는 설문지를 개발하여 신체이미지의 다차원적 측면을 측정하였다. 이와 같이 신체이미지를 측정하는 연구에서는 남성의 신체이미지가 근력 및 체력과 같은 신체적 능력에 관련이 있으며, 여성의 신체 이미지는 몸매나 체중과 같은 외모적 요소와 더 크게 관련된다고 나타났다.

이와 같은 결과는 일반적으로 외모에 대한 사회문화적 가치관이 남성보다는 여성에게 더 큰 영향력을 미치기 때문인 것으로 여겨지는데(Lee & Song, 2009), 남성들에 비하여 여성들은 자신의 신체에 대하여 객관적인 크기를 인지하기보다, 사회적으로 아름답다고 여겨지는 신체 크기에 비하여 상대적으로 인식하게 되는 것이다. 그러나 또 다른 연구들에서는 신체이미지의 능력적 측면에서 남자 청소년들의 신체관리행동이 여자 청소년들보다 기밀하게 나타나며(Park, 2009), 남자청소년의 근력 발달과 관련 경험이 신체이미지 형성에 영향을 미친다고 나타났다(Kim & Kim, 2012). 따라서 신체이미지 교육은 신체의 형태, 체중, 크기와 같은 외모에 관련된 것 뿐 아니라, 근육 발달 및 사용과 같은 신체 능력과 신체적 활동을 원할이 수행할 수 있는 신체적 기능을 포함하여, 남녀 청소년 모두를 대상으로 하여 실행될 필요가 있다. 또한 청소년이 추구하는 외형적 아름다운 외모는 신체적 건강을 바탕으로 했을 때 가능할 것이다.

이에 본 연구의 청소년의 신체이미지 형성 모형에서는 외모적 측면 외에, 신체를 조절할 수 있는 기능적 측면과 개인의 다양한 신체적 경험을 가능케 하는 능력적 측면 세 가지를 신체이미지의 구성요소로 설정하였다.

2) 신체이미지와 자아개념 형성

신체이미지는 자아를 구성하는 핵심개념이며, 나아가 개인이 자신을 이해하는 기초로 작용한다(Lee, 2006). Jung(2001)은 긍정적인 자아개념 형성에 신체적 자아인 신체이미지가 밀접한 관련이 있다고 하였다. 특히 급격한 신체 변화와 성적 성숙이 일어나는 청소년에게 신체이미지는 자아를 형성하는데 결정적

요인으로 작용할 것이다.

자아개념이란 용어는 자아상(self-image)이나 자아정체감(ego-identity) 등의 용어와 동일하거나 유사하게 사용되고 있는데, 자아개념에 대한 정의는 학자간의 견해나 학문적 기준에 따라 세부적으로 구분된다. Park(2009)은 자아개념을 역사적·학술적 고찰에 따라 정신분석학적 관점, 사회학적 관점, 현상학적 관점으로 나누어 구별하였으며, Lee(2013)는 자아개념이란 인간의 전 생애적 발달 과정에서 환경과의 상호작용을 통해 형성된 자기에 대한 신체적·사회적·정신적 능력에 대한 구조나 틀이라고 정의하였다.

Kim(2012)은 자아개념을 다시 자아존중감(self-esteem)과 자아정체감 등으로 구분하였다. 자아존중감은 자아개념과도 유사하게 사용되지만, 자아존중감은 개인이 자신에 대한 긍정적이거나 부정적인 사고의 방향성을 가지기 때문에(Kim & Choi, 2006) 자아개념과 구분되어야 할 것이다. 자아존중감이란 자아개념을 형성하는 중요한 요인으로서, 이는 개인이 인생을 주체적으로 살아갈 수 있는 힘이 된다. 이와 같은 자아존중감의 핵심적 요소로 신체이미지는 신체존중감이라는 형태로 작용한다. 신체이미지는 개인이 가지는 기준이나 태도라는 주관적인 요소

에 따라 정서적으로 판단하여 형성되는데, 이처럼 자신의 신체에 관하여 정서적으로 평가하거나 만족하는 정도를 신체존중감이라 한다(Park, 2003). 특히 외모의 매력이 증시되는 현대사회에서는 외모와 관련된 만족도가 신체이미지 불만족으로 이어지면, 개인의 자아존중감에도 부정적인 영향으로 이어질 수 있다(Nam et al, 2009).

Jung(2001)은 Price(1990)의 A Model for Body-Image Care을 재도식화 하였는데, 이 도식을 통해 환경과 인간의 상호작용이 개인의 신체이미지를 형성하고, 형성된 신체이미지가 개인의 자아개념과 연관된다고 보았다.

본 연구에서는 신체이미지와 자아개념에 대한 이와 같은 문헌 연구 및 Jung(2001)의 재도식도를 바탕으로, 개인이 자신의 신체에 대해 가지는 기준, 태도 및 평가에 의해 신체이미지에 대한 만족도가 결정된다고 보았다.

3) 신체이미지의 형성에 영향을 미치는 요인

Reilly & Rudd(2009)는 <Figure 1>과 같은 모형을 통하여 신체이미지 형성에 영향을 미치는 요인을 도식화하였다. 이 모형에

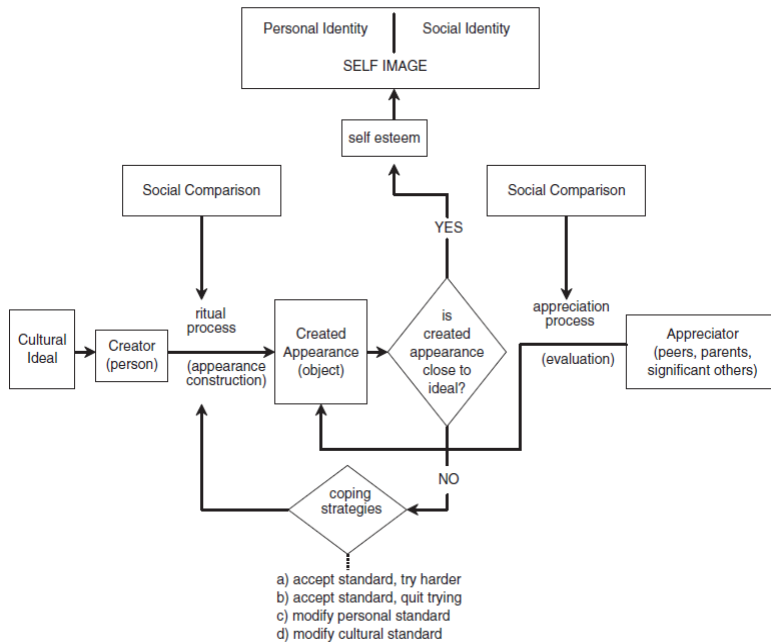


Figure 1. Rudd and Lennon Model of Body Aesthetics Revised

Source: Reilly & Rudd(2009, p. 236)

따르면 개인이 신체이미지를 형성하는 과정에서, 개인을 둘러싼 환경과 주변인들에 의해 이상적 기준이 만들어지고, 만들어진 이상적 기준은 개인의 신체이미지를 형성하는데 영향을 미친다.

Lee(2012)의 연구에서는 청소년의 신체이미지 형성에 가장 큰 영향을 주는 사회·문화적 요인으로 대중매체와 광고, 포래집단 등이 나타났다. 특히 대중매체는 메시지를 전달받는 대상에 대한 피급력이 광범위하다는 특징을 가지기 때문에(Hong & Lee, 2005), 인터넷과 스마트폰 사용 시간이 길고 다양한 대중매체와 광고에 노출되는 우리나라 청소년의 경우 신체에 대한 만족도가 낮게 나타나고 있다는 점에(여성가족부, 2014) 주목할 필요가 있다. 또한 청소년 시기에는 포래집단의 가치관을 무비판적으로 수용하는 동조현상이 나타나기 쉽기에, 청소년의 신체이미지 향상을 위한 교육 프로그램에서는 청소년기의 신체이미지 형성과 관련된 사회·문화적 양상 및 주변인과의 관계를 청소년 스스로가 비판적 시각으로 판단할 수 있도록 고등사고력을 길러줄 필요가 있다.

4) 신체이미지와 신체관리행동

이상적 기준에 의해 불만족한 신체이미지는 신체를 관리하는 행동으로 이어진다(Kim, 2003). 신체이미지와 관련하여 나타나는 자신의 신체에 변화를 시도하는 행위는 외모행동, 외모관리행동, 의복행동, 신체관리행동 등의 용어들로 지칭되고 있다. 이중 의복행동은 의복에 대한 태도, 흥미, 관심, 습관, 선택, 착용행위에 관한 총칭으로서, 의복을 착용한 사람이 가진 가치관과 생활양식을 반영하고 있다(Lee, 2009).

Kim & Jang(2014)의 남녀 중·고등학생을 대상으로 한 조사에서는 54.3%의 청소년이 교내 화장을 희망하는 것으로 나타났으며, Choi(2012)는 청소년이 대중매체의 연예인에 영향을 받으며, 이에 따른 관리행동이 강화되기 때문에, 관련 교육 및 교사의 지도가 필요하다고 제안하였다. 한편, Han & Lee의 연구(2009)에서는 청소년이 자신의 신체이미지를 향상하기 위해 하는 의복행동으로는 하루 일과 중 가장 많이 접하는 교복행동 즉, 교복에 대한 태도, 교복만족도, 교복변형으로 나타났다. 교복변형은 교칙위반 문제에 해당하기에 청소년의 학교생활문제 행동과 연관되어 연구되고 있으며, 교복변형으로 인한 의복압이 문제가 된다는 연구 결과도 있었다(심성실 외, 2003).

청소년의 신체관리행동은 의복행동뿐만 아니라 식생활에서도 나타나는데, 청소년들이 쉽게 이용할 수 있는 신체관리행동으로는 식이조절이 있다. 신체를 관리하기 위한 행동으로는 체중 조절을 목적으로 하는 부적절한 식품 섭취(Jo, 2013) 및 적극적인 식이조절 중에 나타나는 섭식장애가 있다. 섭식장애는 음식물 섭취에 관한 심리적인 장애를 의미하는데, 섭식장애와 신체이미지의 관련이 매우 중요하게 여겨진다(Cash & Pruzinski, 2000). 청소년의 신체이미지와 식이태도에 관한 Ryu & Hong(2011)의 연구에서는 남학생보다 여학생이 자신의 신체 크기에 불만족하며, 이를 조절하기 위하여 식이장애가 나타날 수 있다고 보았다. 또한 Song et al(2010)의 연구에서는 현재 체질량지수와 이상적 체질량지수의 차이가 클수록 청소년의 우울감, 자살사고, 비정상적 식이행동의 빈도가 높아지며, Park(2009)의 연구에서는 청소년이 신체이미지를 형성하는데 있어 사회적으로 부여된 완벽주의적 성향이 섭식장애로 이어진다고 나타났다. 즉, 섭식장애는 외모 향상을 위한 개인의 행동이 개인의 신체적 손상, 즉 신체의 능력적·기능적 측면을 손상할 수 있으며, 이는 다시 심리적 손상으로 이어진다는 점에서 심각한 문제라 여겨진다.

따라서 신체이미지 교육 프로그램은 능력·기능·외모 세 가지 측면에서의 조화로운 자기 인식을 바탕으로 한 의생활 및 식생활 교육, 그리고 청소년의 자아정체감 및 사회문화적 영향 요인에 관하여 보다 비판적인 관점의 접근이 필요하다.

5) 청소년의 신체이미지 형성 모형

본 연구에서는 연구문제 1)과 같이 가정과 교육에서 이루어지고 있는 청소년의 신체이미지를 분석하기 위한 기본 모형을 마련하기 위하여 신체이미지와 관련한 다양한 이론 및 모델을 검토하였다. 그리고 Reilly & Rudd(2009)의 Body Aesthetics Model Revised 및 Jung(2001)의 A Model for Body-Image Care 재도식도를 기초로 하여 본 연구에서 목표하는 청소년의 신체이미지 형성 모형을 <Figure 2>과 같이 마련하였다. Jung(2001)은 환경과 주변인의 영향으로 인하여 신체이미지가 형성된다고 하였는데, 이에 따라 <Figure 2>에서는 ‘영향요인’이 ‘신체이미지’에 영향을 미친다고 도식화하였다.

신체이미지는 개인이 신체에 관하여 가지고 있는 주관적 태

도에 의해 정서적으로 평가되고, 이때 형성된 신체이미지는 신체존중감으로 이어진다. 이때 개인이 자신의 신체에 만족하는 정도에 따라 신체존중감이 높거나, 낮게 형성될 수 있다. 형성된 신체존중감은 자아존중감을 구성하는 요인이 되며, 형성된 자아존중감은 청소년기 자아개념의 핵심 요소로 작용한다. 이와 같은 Jung(2001)의 도식과 Reilly & Rudd(2009)의 도식을 반영하여 <Figure 2>에서는 ‘신체이미지’가 ‘자아존중감’으로, ‘자아존중감’은 ‘자아개념’으로 이어진다고 도식화하였다.

마지막으로 신체이미지를 향상하기 위한 개인의 신체관리행동이 성공적일 때 기존에 형성된 신체이미지를 재구성한다는 Reilly & Rudd(2009)의 모형에 따라 ‘신체관리행동’이 ‘신체이미지’에 영향을 미치는 순환적 구조를 반영하였으며, 그 최종 모형은 <Figure 2>과 같다.

III. 가정과 교과서 분석

1. 내용 분석 방법

1) 분석대상

신체이미지 형성 모형이 현재 가정과 교육 교과서에 어떻게

나타나고 있는지를 살펴보기 위한 내용 분석을 실시하였다. 분석 대상으로 2009 개정 교육과정에서 개발되어 배포된 12종 교과서를 모집단으로 선정하였다.

연구문제 2) 모형에 따라 2009 개정 교육과정 가정과 교과서에 나타난 청소년의 신체이미지 내용을 분석한 결과는 어떠한가의 의미는 신체이미지를 구성하는 요소, 신체이미지에 영향을 미치는 요소, 신체이미지에 따른 효과에 대한 것을 모두 포괄하는 것이다. 따라서 선행 연구 고찰을 통해 신체이미지와 관련된 개념을 추출하여, 이를 다루고 있는 교과서를 분석하려 하였다.

모집단인 교과서 12종의 표본을 선정하기 위하여, 12종 교과서의 공통 단위 중, 대단원 ‘II. 청소년의 생활’의 중단원인 ‘2. 옷차림과 자기표현’을 선택하여 예비 분석 하였다.

빈도 분석 실시 결과, ‘신체이미지’라는 용어가 사용된 교과서는 1종이었으며, 나머지 교과서에서는 ‘신체이미지’라는 용어를 언급하지는 않았지만, 신체이미지의 개념과 구성요소를 부분적으로 다루고 있는 경우가 있었다. 이와 같은 결과는 12종 교과서의 다른 단위에서도 유사한 양상으로 나타날 수 있기에, 2009 개정 교육과정에서 개발 및 배포된 중학교 기술·가정 교과서 전 종을 분석 대상으로 선정하여 개별 교과서에 부분적으로 제시된 청소년의 신체이미지 교육 내용을 놓치지 않도록 하였다. 분석 대상이 된 교과서 목록은 <Table 1>과 같다.

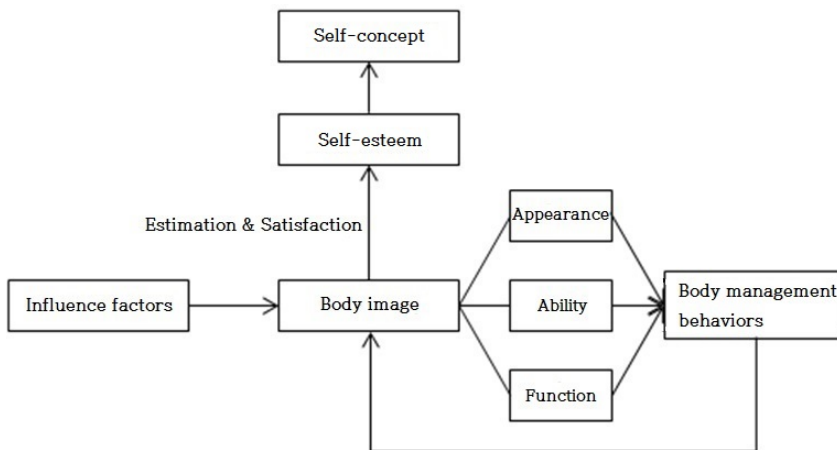


Figure 2. Body image formation model of adolescents

Table 1. Textbooks for analysis

no	Textbook	Publisher	Abbr.	Author	Year
1	중학교 기술·가정1	두산동아(주)	A	정철영외15	2013
2	중학교 기술·가정1	성림출판사	B	권영익외8	2013
3	중학교 기술·가정1	원교재사	C	김기수외15	2013
4	중학교 기술·가정1	(주)교문사	D	이상봉외24	2013
5	중학교 기술·가정1	(주)교학사	E	정성봉외11	2013
6	중학교 기술·가정1	(주)금성출판사	F	조강영외13	2013
7	중학교 기술·가정1	(주)미래엔	G	이상혁외9	2013
8	중학교 기술·가정1	(주)비상교육	H	김지숙외11	2013
9	중학교 기술·가정1	(주)삼양미디어	I	이병욱외8	2013
10	중학교 기술·가정1	(주)지학사	J	최완식외11	2013
11	중학교 기술·가정1	(주)천재교과서	K	최유현외10	2013
12	중학교 기술·가정1	(주)천재교육	L	이춘식외10	2103

2) 분석단원

이운정(2012)은 청소년의 신체이미지는 청소년의 자아 형성과 관련이 있으며, 부정적 신체이미지는 식이장애와도 이어질 수 있으므로 의생활, 식생활 및 가족생활 영역과도 통합하여 연구되어야 한다고 제안하였다. 가정 교과서에서 청소년의 신체 이미지 교육 내용을 다루고 있는 단원을 선택하기 위해 본 연구의 <Figure 2> 청소년의 신체이미지 형성 모형에서 언급된 변인에 부합되는 내용을 중심으로, 2009 개정 교육과정(Ministry of Education and Science Technology, 2011)의 중학교 내용별 성취기준에서 해당되는 단원을 선택하였으며 그 결과는 <Table 2>와 같다. 해당된 단원은 가정과 교사 자격기준 개발과 평가 영역 상세화 및 수업 능력 평가연구(2008)에 나타난 가정과 제 영역의 내용요소에 기준하여, 다시 의, 식, 아동·가족생활로 구분하였다.

Table 2. Units for analysis

Textbook	Titles of Units
중학교 기술·가정1	I. 청소년의 이해 - 1. 청소년의 발달 (아동·가족생활) 2. 청소년의 성과 친구 관계 (아동·가족생활) II. 청소년의 생활 1. 건강한 식생활과 식사 구성 (식생활) 2. 옷차림과 자기표현 (의생활)

Source: Ministry of Education and Science Technology(2011, p. 8, p. 14)

3) 분석절차

1단계. 청소년의 신체이미지 교육 내용 범주화

내용 분석법에서는 타당성을 위한 분석 단위와 분석 기준이 중요하기에(Kim & Jun, 2012), 그 분석 단위를 추출하기 위한 기준의 명확성이 요구된다. 이를 위해 <Figure 2> 청소년의 신체이미지 형성 모형을 신체이미지의 개념과 구성요소, 신체이미지와 자아개념 형성, 신체이미지의 형성에 영향을 미치는 요인, 신체관리행동 등으로 범주화하였다. 범주화된 내용은 교과서 내용을 분석하기 위해 다시 신체이미지의 정의, 청소년기의 신체적 발달, 신체이미지의 평가와 만족, 자아존중감과 자아개념 형성, 이상적 기준, 사회·문화적 요인, 합리적 신체관리행동, 신체관리문제행동 등으로 세분화하였으며 그 최종 내용은 <Table 3>과 같다.

Table 3. Categories of body image formation model of adolescents

Categories	Sub-categories
concept and components of body image	(a) definition of body image (b) components of body image
formation of body image and self-concept	(c) formation of self-esteem (d) formation of self-concept
factors affecting formation of body image	(e) ideal standard (f) sociocultural factors
body management behaviors	(g) rational behavior of body management (h) problem behavior of body management

2단계. 청소년의 신체이미지 교육 내용 분석을 위한 교과서의 형식 구분

청소년의 신체이미지의 교육 내용이 나타나는 양상을 살펴보고자, Park et al(2005)의 연구에서 교과서의 특정 주제를 ‘정보제공’과 ‘경험제공’으로 구분하여 분석한 방법을 사용하였다. ‘정보제공’은 특정 주제에 관한 인지적이며 정의적인 학습이, ‘경험제공’은 활용을 통한 특정 주제의 간접적 활동이 가능하다고 보았다. 이에 따라 본문의 주된 내용, 본문의 부차적 다름, 본문이 아닌 참고자료 등은 ‘정보제공’으로, 조사해 올 자료, 토의, 실험·해보기, 역할극, 현장학습 등은 ‘경험제공’으로 구분하였다.

3단계. 청소년의 신체이미지 교육 내용 분석을 위한 분석 기준 설정

내용 분석에서 분석 단위는 단어, 문장, 단락, 이미지 등 모두

가 될 수 있다(Riffe, Lacy & Fico, 1998). ‘정보제공’과 ‘경험제공’에 해당하는 청소년의 신체이미지 세분화 항목을 보다 명확하게 추출하기 위하여, 세분화 항목에 해당하는 내용을 문장, 단락 등으로 설정된 기준을 적용하여 분석하였다. 추출된 내용을 코딩시트에 기록할 때 사용된 기준은 다음과 같다.

- 가) 추출된 내용이 문장인 경우는 문장 전체를 표시하였으며, 여러 문장의 단락인 경우는 주제를 가장 포괄적으로 함축한 제목이나 문장을 기준으로 삼아 기록하였다.
- 나) 추출된 내용이 그래프, 그림, 표인 경우는 내용을 포괄하는 제목을 기록하였다.

분석 단위 추출 및 코딩시트 기록 예시는 <Figure 3>과 같다. <Figure 3>의 왼쪽 그림은 교과서에서 추출한 내용으로, 식생활 영역에서 청소년의 건강을 지킬 수 있는 방법으로 다양한 식생활 지침을 제시하고 있다. 이 내용은 식생활 영역에서 정보제공 형식으로 나타난 세부 항목 (g) 합리적 신체관리행동으로

B교과서	
정보 제공	(b) 건강이한 신체적으로 질병이 없고 긍정적인 마음과 정신을 가지고 있으며, 사회적으로 가족이나 친구들과 즐겁고 원만하게 생활하는 상태를 의미한다. - p. 47
	(g) 청소년을 위한 식생활 지침 - p. 54
	(h) 나쁜 다이어트, 좋은 다이어트 - p. 55
	(g) 일상 속 뱃살 빼는 Tip - p. 55
	(g) 그러나 한꺼번에 모든 영양소를 갖추고 있는 식품은 없으므로 여러 가지 음식을 격당한 양으로 균형 있게 섭취함으로써 좋은 영양 상태를 유지해야 한다. - p. 56
	(h) 청소년기에는 바쁜 학교생활로 끼니를 제때에 먹지 못하거나 외모에 지나치게 관심을 가져 의도적으로 식사하지 않는 경우도 있다. - p. 60
(h) 식행동 장애 - p. 61	
(g) 바람직한 식습관을 기기 위해서는 어떻게 해야 할까? - p. 62	

Figure 3. Sample of the coding sheet

분류되었으며, 코딩기록 기준 가)에 따라, 내용의 대표가 되는 제목으로 기록하였다.

4단계. 신뢰도 측정

교과서 내용 분석 결과에 대한 신뢰도를 확보하기 위하여, 홀스티(Holsti) 기법을 사용하였다. 이에 따라 가정과 교육 석사 학위를 소지하였고, 교과서 집필 경력이 있는 가정과 교사 전문가 1인을 분석원으로 선정하여, 연구자와의 코더간 신뢰도를 측정하였다. 신뢰도를 위한 내용 분석 전 분석원은 정확한 분석을 위하여 분석 대상 및 분석 절차에 대한 훈련을 거쳤다.

표본 2권에 대한 신뢰도 측정 결과 일치도는 86%로 나타났으며, 내용 분석에서 일반적으로 신뢰할 수 있다고 기대되는 80%를 넘는 수치로, 본 분석 결과가 신뢰도를 획득하였다고 보았다. 일치하지 않은 14%의 분석 결과는 연구자와 분석원의 합의를 통해 재분류하였으며, 이후 10권에 대한 본 분석에서는 이와 같은 과정을 반영하였다.

본 논문에서 사용한 홀스티 기법은 분석원 수와 상관없이 적용이 가능하며, 손쉽게 계산할 수 있다는 점에서 널리 활용되고 있으나(박양주 & 우영희, 2012), 우연에 의한 일치 가능성의 한계가 있을 수 있다(Riffe, D & Lacy, S & Fico, F, 1998).

2. 내용 분석 결과

1) 정보제공 형식으로 나타난 청소년의 신체이미지 교육 내용

청소년의 신체이미지 교육 내용이 교과서에서 정보제공 형식으로 나타난 경향은 <Figure 4>와 같다. 4개의 범주화 항목 중 신체이미지의 개념과 구성요소는 아동·가족생활(69%), 식생활(27%), 의생활(4%) 영역 순으로, 신체이미지와 자아개념 형성은 아동·가족생활(55%), 의생활(30%), 식생활(15%) 영역 순으로, 신체이미지의 형성에 영향을 미치는 요인은 아동·가족생활(38%), 의생활(38%), 식생활(24%) 영역 순으로, 신체관리행동은 의생활(46%), 식생활(40%), 아동·가족생활(14%) 영역 순으로 나타났다.

신체이미지의 개념과 구성요소를 바탕으로, 개인의 신체에 대한 평가와 만족도가 자아개념에 영향을 미친다는 점은 아동·가족생활 영역에서, 이와 같은 자아개념 형성을 위한 구체적 신체관리행동은 식생활 영역과 의생활 영역에서 주로 다루어졌으며, 신체이미지의 형성에 영향을 미치는 요인은 세 분야에서 거의 동일하게 다루어지고 있었다.

청소년의 신체이미지 교육 내용 범주화의 세분화 항목이 개별 교과서에 제시된 빈도는 <Table 4>와 같다.

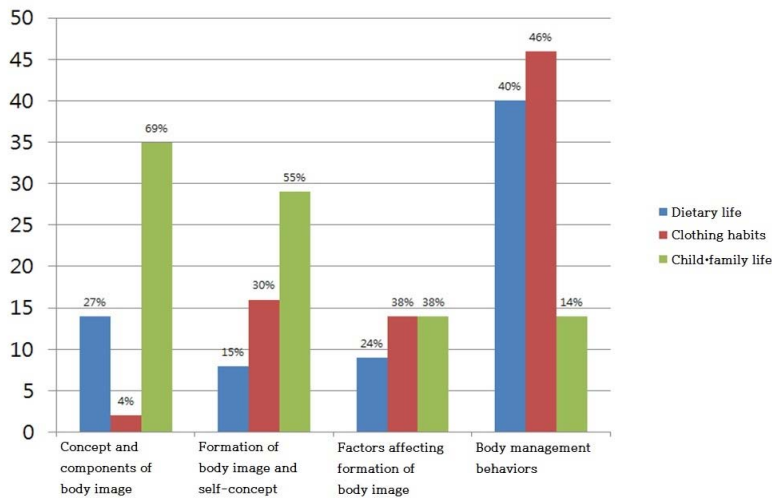


Figure 4. Percentage of categories of body image formation model of adolescents

Table 4. Frequency of sub-categories of body image formation model of adolescents

field	sub-categories	textbook											total	
		A	B	C	F	E	F	G	H	I	J	K		L
식생활	(a) definition of body image	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	0
	(b) components of body image	○	○	○	×	○	×	○	×	○	○	○	○	9
	(c) formation of self-esteem	○	×	×	○	×	○	×	×	×	×	×	×	3
	(d) formation of self-concept	×	×	×	○	×	○	×	×	○	×	×	○	4
	(e) ideal standard	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	3
	(f) sociocultural factors	○	×	○	×	×	×	○	×	×	○	○	×	4
	(g) rational behavior of body management	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	12
	(h) problem behavior of body management	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	11
total		4	3	4	4	3	4	4	2	5	5	4	5	
의생활	(a) definition of body image	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	1
	(b) components of body image	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	1
	(c) formation of self-esteem	×	×	×	○	○	×	○	×	×	×	○	×	4
	(d) formation of self-concept	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	12
	(e) ideal standard	×	×	×	○	×	×	○	×	○	×	○	○	5
	(f) sociocultural factors	○	○	×	○	○	×	○	×	○	○	○	○	9
	(g) rational behavior of body management	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	12
	(h) problem behavior of body management	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	4
total		4	3	2	5	4	2	6	2	4	4	7	5	
아동·가족생활	(a) definition of body image	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	2
	(b) components of body image	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	12
	(c) formation of self-esteem	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	10
	(d) formation of self-concept	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	12
	(e) ideal standard	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	0
	(f) sociocultural factors	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	12
	(g) rational behavior of body management	○	○	×	○	×	○	×	○	○	○	○	×	8
	(h) problem behavior of body management	×	×	○	○	×	×	○	○	○	×	×	×	5
total		4	5	5	6	4	5	5	6	6	5	5	5	

개별 교과서 별로 8가지의 세분화 항목이 모두 포함된 사례가 없었으나, 교과서에 따라 각각의 세분화 항목이 흩어져 나타난다는 분석 결과는 청소년의 신체이미지 교육 내용에 대한 구체적 고찰과 통합적 관점이 필요함을 시사한다.

이에 청소년의 신체이미지 교육 내용이 교과서에서 정보제공 형식으로 나타난 양상을 보다 심층적으로 살펴보기 위하여, 8가지의 세분화 항목에 따라 교과서 내용을 구체적으로 분석한 결과는 다음과 같다.

교과서에 나타난 세분화 항목 (a) 신체이미지의 정의를 살펴보면, G교과서는 ‘외모’, L교과서와 K교과서는 ‘신체’로 그 범위를 설정하였다. 이와 같은 설정은 신체이미지의 외모적 측면만을 포함하기에, 신체이미지가 외모적 측면 외에 기능적, 능력적 측면과 관련됨을 시사하기 어려울 것으로 여겨진다.

세분화 항목 (b) 신체이미지의 구성요소는 모든 교과서의 아

동·가족생활 영역에서 다루지고 있었다. 12종 교과서에서는 공통적으로 ‘성장 급등’, ‘2차 성장’을 다루고 있었으며, 이와 같은 신체 변화의 ‘개인차’를 교과서에 따라 ‘성장 급등’, ‘2차 성장’과 유사하거나 적은 비중으로 다루고 있었다. 이와 같은 내용은 청소년기의 급격한 신체 변화에 대한 이해를 도모함으로써, 변화를 통해 나타날 수 있는 청소년기의 정서적 불안을 해소하고, 자신의 신체적 변화에 대한 긍정적 시각을 가질 수 있는 기초를 제공하고 있다. 또한 남·여의 성적 발달 차이는 구체적으로 제시되었으나, 이와 같은 차이가 남·여에 따라 신체 인지에 어떠한 영향을 미치는지는 나타나지 않았다. 세분화 항목 (b) 청소년의 신체적 발달에서 신체이미지의 남·여 차이는 나타나지 않았으나, 세분화 항목 (h) 신체관리문제행동에서는 섭식 장애가 주로 여성에게 나타난다고 제시되었기 때문에, 남·여의 신체의 외모, 능력, 기능적 측면에 대한 사회·문화적인 관점의

차이를 추가적으로 (b) 청소년의 신체적 발달에서도 제시할 수 있을 것으로 여겨진다. 식생활 영역에서는 10종의 교과서에서 ‘건강’을 다루고 있었으며, 학생들이 자신의 체격에 대한 실제적 인식을 돕기 위한 ‘BMI 측정법’이 교과서 4종에서 제시되고 있었다. 식생활 영역에서는 신체이미지의 구성요소 중 기능적 측면과 능력적 측면에 기인하여 ‘건강’에 대한 내용을 제시하였는데, 올바른 영양 섭취와 식생활 습관이 건강한 신체를 가질 수 있게 하는 것에 이어, 추가적으로 건강한 신체가 외모의 향상으로 이어질 수 있다는 관점이 필요할 것으로 여겨진다. 식생활에서 청소년기의 자신의 신체 상태를 정확히 인식하기 위한 방법으로 ‘BMI 측정법’이 제시되었다면, 의생활에서는 보다 구체적인 신체 형상을 파악하기 위한 방법으로 ‘얼굴형’과 ‘체형’에 대하여 언급하고 있었다. 분석 결과, 세분화 항목 (b) 청소년의 신체적 발달은 식생활, 의생활, 아동·가족생활 영역 모두에서 다루고 있으나, 식생활 영역에서는 외모와 기능적 측면을, 의생활 영역에서는 외모적 측면을, 아동·가족생활 영역에서는 기능적 측면을 부분적으로 강조하여 다루고 있었으며, 신체의 능력적 측면 및 외모·기능·능력적 측면에 대한 남·여 차이는 나타나지 않았다.

앞서 세분화 항목 (b) 청소년의 신체적 발달이 아동·가족생활 분야에서 청소년기의 급격한 ‘신체 변화’에 대한 내용인 점에 이어, 세분화 항목 (c) 신체이미지의 평가와 만족에서는 ‘신체 변화’에 대한 긍정적 인식과 태도를 통해 긍정적 신체이미지를 형성하도록 내용이 연관성 있게 제시되고 있었으며, 의생활 영역과 식생활 영역에서도 이와 비슷한 양상으로 나타났다.

세분화 항목 (d) 자아존중감과 자아개념 형성에 관하여 아동·가족생활 영역에서는 ‘자아정체감’은 자아존중감을 바탕으로 이루어지며, 청소년기에 나타나는 ‘신체 특징’에 대한 청소년 개인의 올바른 인식이 ‘자아존중감’을 구성하는데 중요하게 작용한다고 제시하였다. 의생활 영역에서는 의복을 포함한 신체관리행동이 청소년의 긍정적 자아정체성을 형성하는 방법이 될 수 있다고 나타났는데, 신체관리행동은 사회에서 제시하는 이상적 신체이미지보다는 청소년 개인의 개성을 추구할 수 있는 방향이 중요하다고 제안하고 있었다.

세분화 항목 (e) 이상적 기준과 관련하여 의생활과 식생활 영역 모두 최근의 사회적 기준이 마른 체형을 선호하고 있다고 서술하였으며, 청소년의 신체이미지 형성에 영향을 미치는 이상

적 기준에 대한 문제를 제기하고 있었다.

세분화 항목 (f) 사회·문화적 요인과 관련하여 교과서의 세 개 영역 모두 ‘포래집단’의 영향력과, ‘대중매체’가 청소년들의 이상적 기준으로 작용한다는 것을 제시하였다. 그러나 청소년기에 ‘포래집단’과 ‘대중매체’는 청소년의 신체이미지 형성에 기준이 되는 개인의 이상적 기준을 설정하고, 설정된 이상적 기준에 대한 신체관리문제행동을 야기할 수 있기 때문에, 사회·문화적 요인이 신체이미지의 이상적 기준으로 형성되는 양상에 대한 보다 구체적인 내용이 추가되어, 학습자들이 이에 대한 비판적 시각을 가질 수 있는 학습이 이루어져야 한다.

세분화 항목 (g) 합리적인 신체관리행동과 관련하여 식생활 영역에서는 청소년의 신체 성장 및 발달을 위한 ‘식습관’을 제시하였으며, 구체적 행동으로 ‘청소년을 위한 식생활 지침’을 12종 교과서 모두에서 제시하고 있었다. 이와 같은 식생활 지침 내용은 청소년이 자신의 신체이미지를 외모적 측면뿐만 아니라 기능과 능력적 측면에서도 향상할 수 있는 방법을 제안한다. 의생활 영역에서는 ‘의복의 기원’ 및 ‘의복의 기능’을 제시하여, 의복이 청소년 자신의 체형을 이해하고 좋은 인상을 줄 수 있는 방법이라고 서술하였다. 또한 ‘유니버설 의복’이 개인의 신체 손상을 보완할 수 있다는 내용의 제시는, 의생활 영역이 신체이미지의 외모적 측면에 이어 기능적 측면을 다루고 있는 것으로 여겨진다. 또한 ‘운동복’, ‘작업복’ 등과 같은 예시를 통하여 신체이미지의 능력적 측면도 향상할 수 있다고 서술하였는데, 이와 같은 내용은 의생활 영역이 신체이미지의 외모, 기능, 능력적 측면을 모두 다루고 있음을 시사한다.

마지막으로 세분화 항목 (h) 신체관리문제행동은 식생활 영역에서 가장 높은 비중으로 나타났는데, 주로 이상적 신체 크기를 지향하는 청소년들의 다양한 식생활 문제를 제시하였다. 특히 잘못된 다이어트와 관련하여 ‘섭식 장애’를 다룬 내용에서는 ‘거식증’, ‘폭식증’ 등에 대한 원인, 문제점, 해결 방법을 구체적으로 다루고 있었다. 의생활 영역에서는 청소년들의 실생활과 밀접한 ‘교복 변형’에 관련된 문제를 제시하였으며, 또한 신체를 아름답게 꾸미기 위한 ‘신체 변형’ 문제를 제시하였다. ‘신체 변형’은 외모적 측면을 위한 행동이 결국 신체의 기능적, 능력적 측면의 손상을 가지고 온다는 점에 기인하여 내용이 제시되었는데, 나아가 개인이 추구하는 외모적 측면의 향상을 위하여 건강이 기반이 되어야 한다는 내용이 추가 될 필요가 있다.

2) 경험제공 형식으로 나타난 청소년의 신체이미지 교육 내용

청소년의 신체이미지 교육 내용이 교과서에서 경험제공 형식으로 나타난 경향은 <Figure 5>과 같다. 4개의 범주화 항목 중 신체이미지의 개념과 구성요소는 아동·가족생활(76%), 식생활(21%), 의생활(3%) 영역 순으로, 신체이미지와 자아개념 형성은 아동·가족생활(98%), 의생활(2%) 영역 순으로, 신체이미지의 형성에 영향을 미치는 요인은 아동·가족생활(45%), 의생활(45%), 식생활(10%) 영역 순으로, 신체관리행동은 식생활(49%), 의생활(44%), 아동·가족생활(7%) 영역 순으로 나타났다. 청소년의 신체이미지 교육 내용이 경험제공 형식으로 각 가정과 영역에 나타난 경향은, 청소년의 신체이미지 교육 내용이 정보제공 형식으로 나타난 순서와 일치한다.

이와 같은 분석 결과는 정보제공 형식을 통해 학습자들이 청소년의 신체이미지 내용을 인지적·정의적인 방법으로 학습한 후, 이를 다시 경험제공 형식의 활동을 통해 보다 심화된 비판적 성찰과 구체적 방법을 탐색하는 행동으로 이어질 수 있음을 시사한다.

그러나 청소년의 신체이미지 교육 내용 범주화의 세분화 항목이 개별 교과서에 제시된 빈도를 <Table 5>에서 살펴보면, 앞서 살펴 본 정보제공 형식 보다 경험제공 형식으로 나타난 신체이미지 내용이 적다. 신체이미지에 대한 인지적 학습뿐만 아

니라 태도 향상을 위한 다양한 활동이 이루어지기 위하여, 교과서 내용 제공 방식이 보다 균형적으로 구성되어야 할 것이다.

청소년의 신체이미지 교육 내용이 교과서에서 경험제공 형식으로 나타난 양상을 보다 심층적으로 살펴보기 위하여, 8가지의 세분화 항목에 따라 교과서 내용을 구체적으로 분석한 결과는 다음과 같다. 청소년의 신체이미지 교육 내용 세분화 항목이 단일적으로 제시된 사례와 복합적으로 제시된 사례로 분석하였다.

세분화 항목 (a) 신체이미지의 정의와 관련된 단일 사례는 나타나지 않았으나, 추후 복합적으로 나타났다.

세분화 항목 (b) 청소년기의 신체적 발달과 관련하여 식생활 영역에서는 청소년의 영양과 식사 및 건강에 대한 자신의 생각을 적어보는 활동이 제공되었다. 이를 통해 학습자는 건강에 관한 개념을 바탕으로 한 신체이미지를 향상할 수 있는 식생활 학습이 가능하다. 또한 교과서 6종에서 실제 체중을 측정하는 활동이 제시되어, 청소년들이 자신이 지각하는 체격과 실제 체격의 차이를 알고, 왜곡된 신체이미지를 지향할 수 있도록 하였다. 6종의 교과서 중 B교과서는 실제 체중을 확인하는 활동에 이어, 이상적인 체중이 되기 위한 방법까지 제시하였다. 의생활 영역에서는 ‘내가 느끼는 나’ 활동을 통해 학습자가 자신의 외모에 대한 느낌에 영향을 끼쳤던 요인을 찾아보는 경험을 제공하고 있었다. 이와 같은 활동을 통해 학습자는 나 자신을 구성하는 신체이미지의 구성 요소에 대한 개념을 탐구할 수 있다. 그러나 ‘내가 느끼는 나’의 범위가 ‘외모’라는 요소에 한정되어 있기 때

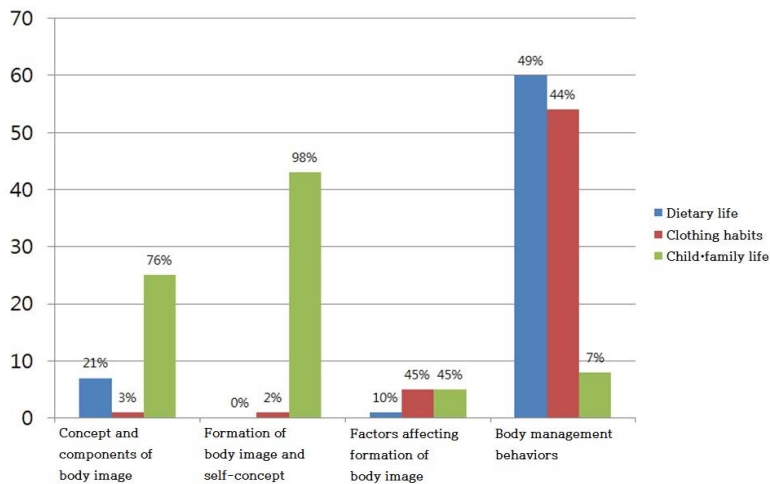


Figure 5. Percentage of categories of body image formation model of adolescents

Table 5. Frequency sub-categories of body image formation model of adolescents

영역	Sub-Categories	Textbook												
		A	B	C	F	E	F	G	H	I	J	K	L	total
식생활	(a) definition of body image	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0
	(b) components of body image	x	o	o	o	o	x	x	o	x	o	x	x	6
	(c) formation of self-esteem	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0
	(d) formation of self-concept	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0
	(e) ideal standard	x	x	x	x	o	x	x	x	x	x	x	x	1
	(f) sociocultural factors	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0
	(g) rational behavior of body management	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	12
	(h) problem behavior of body management	o	o	o	o	o	x	x	o	x	o	x	x	7
total		2	3	3	3	4	1	1	3	1	3	1	1	
의생활	(a) definition of body image	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0
	(b) components of body image	x	x	x	x	x	x	o	x	x	x	x	x	1
	(c) formation of self-esteem	x	x	x	x	x	x	o	x	x	x	x	x	1
	(d) formation of self-concept	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0
	(e) ideal standard	x	x	x	o	x	x	x	x	x	x	x	x	1
	(f) sociocultural factors	x	x	x	o	x	x	o	x	o	o	x	x	4
	(g) rational behavior of body management	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	12
	(h) problem behavior of body management	o	x	x	o	x	x	o	x	x	x	o	x	4
total		2	1	1	4	1	1	5	1	2	2	2	1	
아동·가족생활	(a) definition of body image	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1
	(b) components of body image	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0
	(c) formation of self-esteem	o	o	x	o	x	x	o	o	o	o	x	x	7
	(d) formation of self-concept	o	o	o	o	x	x	o	o	o	o	o	o	10
	(e) ideal standard	x	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1
	(f) sociocultural factors	x	o	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x	2
	(g) rational behavior of body management	x	x	o	x	x	o	x	x	o	x	x	x	3
	(h) problem behavior of body management	x	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1
total		3	5	3	2	0	1	2	2	3	2	1	1	

문에, 학습자는 건강을 바탕으로 하는 신체이미지의 능력적 측면과 기능적 측면까지 이해하기가 어려울 것으로 여겨진다. 아동·가족생활 영역에서는 청소년의 신체적 발달에 관하여 구체적으로 적어보는 활동이 주로 이루어지고 있었다. 이 활동을 통해 청소년기의 신체 변화가 또래 친구들과 공통적으로 나타나는 현상임을 이해하고, 청소년들이 자신의 신체적 변화를 긍정적으로 받아들이는 태도를 형성할 수 있는 경험을 제공할 수 있다.

세분화 항목 (c) 신체이미지의 평가와 만족의 단일 사례는 교과서 1종의 의생활 영역에서 나타났다. 친구의 별명을 외모와 관련지었을 때 친구의 신체이미지에 미치는 영향을 생각해보게 하는 활동이었다. 이와 같은 활동은 또래집단의 평가를 통해 청소년의 신체이미지가 부정적이거나 긍정적으로 형성될 수 있기에, 타인에 대한 외모에 대한 평가에 대한 신중한 태도가 필요함을 이해하는 경험을 제공한다. 아동·가족생활 영역에서는 자

신에 대한 자랑 포스터 그리기나, 외모를 긍정적으로 평가하기 등 학습자들이 자신을 긍정적으로 바라보고, 신체이미지를 긍정적으로 평가할 수 있는 경험을 제공하고 있었다.

세분화 항목 (d) 자아존중감과 자아개념의 단일 사례는 식생활과 의생활 영역에서는 나타나지 않았으며, 아동·가족생활 영역에서는 건강한 자아정체성을 가진 사람들의 특징을 적어보거나, 자신의 자아정체감을 생각해보는 활동을 제시하고 있었다. 이와 같은 활동을 통해 학습자는 긍정적인 신체이미지 평가를 바탕으로 건강한 자아 개념을 총체적으로 형성할 수 있는 경험을 가질 수 있다.

세분화 항목 (e) 이상적 기준은 세 영역 모두 단일 사례가 아닌 복합적 사례로 나타났기에, 그 예시를 통해 다루도록 하겠다.

세분화 항목 (f) 사회·문화적 요소의 단일 사례는 식생활 영역에서는 나타나지 않았으며, 의생활 영역에서는 주변에서 옷

을 잘 입는 친구를 생각해보거나, 친구를 따라 의복을 구매해서 후회했던 경험을 묻는 활동이 있었다.

세분화 항목 (g) 합리적 신체관리행동의 단일사례로 식생활 영역에서는 줄 청소년들이 자신의 식생활 행동을 진단하고, 영양을 기초로 하는 건강한 생활을 영위할 수 있는 방법을 생각해보는 활동이 있었다. 의생활 영역에서는 다른 세분화 항목들이 주로 생각하기, 적어보기 정도의 경험으로 그치는데 비하여, 모듬별 프로젝트나 토론과 같은 협동 활동을 제시하고 있다. 이와 같은 협동 활동을 통하여 학습자 개인의 신체이미지를 향상하기 위한 의생활 방법을 보다 다양하게 찾을 수 있는 경험이 가능하다.

세분화 항목 (h) 신체관리문제행동에 관련한 단일 사례로 식생활에서는 주로 청소년들의 식생활에서의 문제 행동과 원인을 진단하는 활동이 제시되었다. 또한 학습자 개인의 식생활을 진단하고, 합리적 식생활 방법을 모색하는 활동을 제공하고 있었다. 의생활 영역에서는 신체이미지를 향상하기 위한 신체관리행동이 사회적으로 생길 수 있는 문제와 청소년 개인의 물개성화 및 건강적 측면에서의 문제를 모두 다루고 있었으며, 개별활동뿐만 아니라, 토의 활동과 같은 협동학습을 제공하여 보다 폭넓은 사고를 할 수 있도록 하고 있었다. 아동·가족생활 영역에서 세분화 항목 (h) 신체관리문제행동은 단일 사례로 나타나지 않고, 세분화 항목 (e) 이상적 기준, (f) 사회·문화적 요소와 함께 복합적으로 제시되었다.

청소년의 신체이미지 교육 내용의 경험제공 형식이 복합적으로 제시된 사례는 교과서의 앞부분 순서에 따라 다음과 같다. A교과서의 아동·가족생활 영역에서는 세분화 항목 (a) 신체이미지의 정의와 (c) 신체이미지의 평가와 만족 등 두 가지가 함께 나타났다. 이와 같은 활동을 통해 학생들은 신체이미지에 대한 구체적 정의를 바탕으로, 자신의 신체이미지를 긍정적으로 향상할 수 있는 태도에 관하여 사고할 수 있는 기회를 가질 수 있다.

B교과서의 식생활 영역에서는 세분화 항목 (b) 청소년의 신체적 발달과 (g) 합리적 신체관리행동 등 두 가지가 함께 나타났다. 자신의 실제 체격에 대하여 정확한 인식을 바탕으로, 사회적으로 이상화된 마른 몸과 체중이 아닌 자신의 체격에 적합한 체중을 유지할 수 있는 방법을 탐색할 수 있는 경험을 제공하고 있었다. D교과서의 식생활 영역에서도 이와 같은 형태의 학생 활동이 제시되었다. B교과서의 아동·가족생활 영역에서 세분화 항목 (e) 이상적 기준, (f) 사회·문화적 요인, (h) 신체관

리문제행동 등 세 가지가 함께 나타났다. 학습자는 이 활동을 통해 자신이 추구하는 이상적인 신체이미지가 형성된 다양한 배경을 탐색하고, 대중매체와 또래친구들의 영향력에 관하여 생각해볼 수 있다. 또한 사회 전반에 나타나는 외모 지상주의와 문제점에 대해 생각해봄으로써 이상적 체체를 추구하여 나타나는 문제행동을 파악할 수 있는 사고력을 기를 수 있다.

C교과서의 아동·생활 영역에서는 세분화 항목 (b) 청소년의 신체적 발달, (f) 사회·문화적 요인, (h) 신체관리문제행동 등 세 가지가 함께 나타났다. 이 활동에서는 청소년들이 자신의 체격과 체중의 실체를 정확하게 인식하지 못하고 있다는 내용을 그래프로 제시하였으며, 이 정보를 통해 신체이미지 왜곡 현상의 원인, 신체이미지 왜곡 현상이 청소년 개인에게 미치는 신체관리문제행동을 개인적·사회적 측면에서 생각해볼 수 있는 기회를 제공하고 있다.

D교과서 및 E교과서의 의생활 영역에서는 세분화 항목 (e) 이상적 기준, (g) 합리적 신체관리행동, (h) 신체관리문제행동 등 세 가지가 함께 나타났다. D교과서에서는 또래인 태석이의 사례를 통해 개인에게 미와 대한 이상적 기준이 형성되는 과정과, 그에 따른 문제행동은 무엇인지, 어떻게 행동할 수 있는지를 생각해보도록 하는 활동을 제공하였다. E교과서에서는 신체 이미지 내용을 구체적으로 제시하지 않았으나, 문제 상황에 대한 원인과 결과를 분석하고, 학습자 개인이 추구하는 가치를 생각해보도록 하는 경험을 제공하고 있다. 이와 같은 활동은 개인의 가치를 탐색하고, 개인이 겪는 문제를 사회·문화적 배경 속에서 이해할 수 있는 비판적 사고를 가능하게 한다.

이와 같은 복합적 사례들은 청소년의 신체이미지를 다루는 교과서에 가정과 교육과정 구성관점 중 해방적 관점이 반영되어 있으며, 청소년들의 비판적 사고 능력 향상을 키워줄 수 있는 청소년의 신체이미지 교육 프로그램에도 적용할 수 있다는 점을 시사한다.

V. 결론 및 제언

본 연구에서 나타난 결과와 이에 따른 논의점은 다음과 같다.

첫째, 청소년의 신체이미지를 향상할 수 있는 교육 내용을 마련하기 위하여 청소년의 신체이미지 형성 모형을 문헌 연구를 통해 도출하였다. 또한 청소년의 신체이미지 형성 모형을 기초로 하여 신체이미지 교육 내용을 신체이미지의 개념과 구성요소, 신체이미지와 자아개념 형성, 신체이미지 형성에 영향을 미치는 요인, 신체관리행동 등 4가지로 범주화하였고, 이를 다시 신체이미지의 정의, 신체이미지의 구성요소, 자아존중감 형성, 자아개념 형성, 이상적 기준, 사회·문화적 요인, 합리적 신체관리행동, 신체관리 문제행동 등 8가지로 세분화하였다.

둘째, 청소년의 신체이미지 형성 모형의 4가지 범주화 및 8가지 세분화 항목을 바탕으로 교과서를 분석한 결과, 신체이미지의 개념과 구성요소는 아동·가족생활 영역, 식생활 영역, 의생활 영역(각각 69%, 27%, 4%)으로 나타났으며, 신체이미지와 자아개념 형성은 아동·가족생활 영역, 의생활 영역, 식생활 영역(각각 55%, 30%, 15%)으로 나타났으며, 신체이미지의 형성에 영향을 미치는 요인은 아동·가족생활 영역, 의생활 영역, 식생활 영역(각각 38%, 38%, 24%)으로 나타났으며, 신체관리행동은 의생활 영역, 식생활 영역, 아동·가족생활 영역(각각 46%, 40%, 14%)으로 나타났다. 신체이미지의 긍정적 평가 및 자아개념 형성은 아동·가족생활 영역에서, 신체이미지의 향상을 위한 행동과 방법은 주로 식생활과 의생활 영역에서 다루고 있다는 점을 알 수 있다. 즉, 청소년의 신체이미지 형성 모형의 범주화 내용이 아동·가족생활 영역과 의·식생활 영역으로 이분화되어 교과서에 제시되고 있는 것이다. 청소년의 신체이미지 형성 모형의 범주화 내용이 교과서에서 정보제공 형식과 경험제공 형식으로 나타난 양상 또한 이와 같이 나타났다.

이와 같이 이원화 된 청소년의 신체이미지 형성 모형은 식생활, 의생활, 아동·가족생활 세 영역 모두 청소년의 신체이미지를 다루고는 있으나, 각 영역 및 개별 교과서에 따라 신체이미지의 부분적 개념만을 제시하거나, 한 영역에서만 제시하였기 때문에 청소년의 신체이미지를 형성하는 과정에서 학습자가 스스로가 사회·문화적 영향으로 인한 개인의 신체 인지 및 행동양상을 총체적으로 파악하기가 어렵다.

또한 청소년의 신체이미지라는 개념이 식생활, 의생활, 아동·가족생활 영역 모두에서 나타나고는 있으나 정보제공의 형식에 비하여 경험제공의 형식이 보다 적게 나타나고 있다는 결과는 이 두 가지 형식의 균형을 통한 통합적 내용 구성이 필요함을

시사한다.

청소년의 신체이미지 향상을 위해 식생활, 의생활, 아동·가족생활 영역의 내용을 통합적으로 접근할 수 있는 방법으로 해방적 관점을 바탕으로 한 교육 프로그램이나 단원이 마련될 수 있다. 가정과 교육의 해방적 관점을 통하여 학생들은 신체이미지와 관련된 문제들을 식생활, 의생활, 아동·가족생활 영역별로 나타나는 것이 아닌, 개인의 생활 전반에 걸쳐 나타나는 항구적인 문제로서 인식하며 문제 해결을 위한 비판적인 사고를 할 수 있을 것이다.

본 연구는 청소년의 신체이미지를 형성하기 위한 영역으로 식생활, 의생활, 아동·가족생활 영역을 선정하여 내용을 분석하였으나, 가정과 교육의 영역 중 주생활 및 소비생활 영역에 관한 신체이미지 교육 내용 분석이 이루어지지 않았다. 따라서 제안된 청소년의 신체이미지 교육 단원은 주생활 및 소비생활 영역이 추가로 분석될 수 있다는 점을 고려했을 때, 내용의 수정 및 추가가 이루어질 수 있다.

또한 신체이미지 요소로서 포함한 외모, 기능, 건강의 세 가지 측면이 하나의 세분화 항목으로 함께 분석되어 각각의 측면이 가지는 의미를 도출하지 못했다는 한계를 가진다.

이와 같은 결론과 한계점을 바탕으로 가정과 교육에서 청소년의 신체이미지를 향상하기 위한 후속 연구에 대한 제안은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 신체이미지가 청소년기가 신체적 성장과 성적 성숙이 급격하게 이루어진다는 점에 미루어, 청소년기에 해당하는 중학교 7~9학년의 기술·가정 교과서를 연구 대상으로 하였다. 그러나 신체이미지는 개인의 삶에서 연속적으로 형성되고 변화하는 개념이기에 청소년기 이전의 아동기에 해당하는 실과 교육에서도 연구될 필요가 있다. 이와 같은 연구를 바탕으로 아동 혹은 청소년이라는 특성에 적합한 교육과정 관점과 교수·학습 방법이 추가적으로 모색되어야 할 것이다.

둘째, 최근 가정과 교육에서도 통합적 교육과정을 개발하기 위하여 주제통합연구, STEAM 연구 등이 이루어지고 있는데, 청소년의 신체이미지를 형성하기 위한 프로그램 개발 방법으로 이와 같은 통합적 접근이 가능할 것이다. 청소년의 신체이미지를 형성하기 위한 통합적 프로그램을 개발하기 위하여 지금까지 개발된 유아, 아동, 청소년, 대학생, 성인을 대상으로 하는 신체이미지 형성 프로그램에 대한 메타 연구도 이루어져야 한다.

마지막으로 본 연구에서 제안된 청소년의 신체이미지 교육 내용 구성을 바탕으로 한 프로그램이 개발된 후에는 이를 현장에 적용한 검증을 필요하며, 검증을 위한 청소년의 신체만족도 및 신체이미지 측정 도구 개발 또한 필요할 것이다.

참고문헌

- Cash, T. & Pruzinsky, T. (2000). Body images: development, deviance and change. 임숙자, 이미현, 이승희, 신효정 옮김. 교문사.
- Cash, T. & Winstead, B. & Janda, L. (1986). Body image survey report: The great American shape-up. *Psychology Today*, 20, 30-44.
- Choi N-Y (2012). Appearance Management Activities of Female High School Students Through Star-Entertainer Imitation - School Uniform Modification, Hairstyle, and Makeup. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 24(3), 175-189.
- Chung J-Y & Shin H-W (2006). The Appearance Management Behaviors and Clothing Benefits Sought according to Body Cathexis and Appearance Interest of High School Students. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 18(4), 13-23
- Chyung Y-J (2013). The Mediating Effects of Body Comparison on the Relationship between Internalization of Sociocultural Attitudes toward Appearance and Body Dissatisfaction among Adolescent Girls. *Korean Journal of Child Studies*, 34(2), 27-42.
- Fox, K. R (1997). The physical self: From motivation to well-being. *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- 한국교육과정평가원 (2008). 표시과목 『기술·가정』의 교사 자격 기준 개발과 평가 영역 상세화 및 수업 능력 평가 연구.
- Han M-H & Lee E-H (2009). A Study Related to Adolescent Students' School Uniform Behavior and Attitude toward Appearance. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 21(2), 23-43.
- Hong J-P & Lee S-Y (2005). The Effects of Exposure to Thinness Promoting Advertising Message on Young Female's Mood and Body Dissatisfaction. *Korean Journal of Broadcasting and Telecommunication Studies*, (4), 72-118.
- 조복희, 정옥분, 유가효, 류제동(2004). 인간발달. 교문사.
- Jo J-E (2013). (A) study on Korean adolescents' food consumption frequency and related factors : using the Korea youth risk behavior web-based survey from 2011. *Myongji University, Unpublished master's thesis*.
- Jung Y-N (2001). A Study on the Effect of the Group Counseling Program Developed by Applying Reality Therapy on the Body Image and Depression of Adolescent Women. *Journal of Korean Acad Child Health Nurs*, 7(3), 42-358.
- Kim B-S (2012). The Effect of Youth Image-Making Program on Objected Body Consciousness and Self Esteem. *Daegu Hanny University, Unpublished master's thesis*.
- Kim D-S & Kim Y-T (2012). A Gender Perspective on Adolescent Health and Policy Issues. *Korean Women's Development Institute*.
- Kim H-J (2003). Body management behavior according to body image. *Ajou University, Unpublished master's thesis*.
- Kim H-J & Jang H-S (2009). Body Perception, Attitude on Weight-control and Self-Esteem according to the weight group of High School Students in Daegu. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 21(2), 1-22.
- Kim J-D & Jang S-M (2014). A Study on the Use Realities and Purchasing Behaviors of Cosmetics in Adolescents. *Journal of the Society of Cosmetic Scientists of Korea*, 40(1), 55-88.
- Kim J-Y & Kim Y-S (2002). A study on the Body Cathexis and Appearance Management Behaviors of High School Girls. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 55-73.
- Kim J-W & Jun M-K (2012). A Study on the Change of Family-related Contents in Home Economics by

- National Curriculum - Focus on the 1st-the 2007 Revised National Curriculum. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 24(4), 19-37.
- Kim M-J & Choi Y-Y (2006). The Effect of Self-Art therapy on the Binge eating, Body images and self-esteem of the Woman with Bulimia Nervosa. *Journal of Korean Art Therapy Association*, 13(4), 813-838.
- Kim S-M & Lee H-J (2012). Development and Evaluation of Teaching. Learning Process Plan with Problem-Based Learning through Book-Making in Middle School Home Economics. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 24(3), 101-122.
- Lee J-Y (2013). The influence of self-concept on appearance management behavior of in middle school students'. *Chonnam National University, Unpublished master's thesis*.
- Lee J-Y & Wee E-H (2013). A study on the self-concept and the appearance management behavior in middle school students. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 25(3), 19-38.
- Lee M-S & Song K-J (2009). The Effects of Attitudinal Body Image and Plastic Surgery Attitude on Clothing Behaviors. *Journal of Korean Association of Human Ecology*, 18(2), 441-449.
- Lee M-S (2009). The Relationships among Body Image, Social Self Concept and Clothing Behaviors of Adolescents. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 33(3), 433-443.
- Lee Y-O (2006). (The) Effect of Group Art Therapy focused on Body-Image, on the Body-Image & the Self-Image of Adolescence. *Seoul Women's University, Unpublished master's thesis*.
- 이윤정(2012). 청소년의 신체이미지와 의생활교육. 한국가정교과육학회 학술대회, 29-49.
- Ministry of Education, Science and Technology (2011). Practical Arts (technology and home economics) curriculum. *Separate volume(10)*.
- Nam S-J & Lee E-H & Hwang H-S (2009). Clothing Buying Model According to the Adolescent Consumer's Body Image and Self-esteem: Focused on Absorption in Mass Media and Perception of BMI Differences. *Journal of Korean Consumption Culture Association*, 12(1), 123-146.
- Oh K-S (2010). (The) contents selection and organization of practical problem focused Family and Consumer Sciences curriculum : Based on the character and objective of the 2007 revised curriculum. *Seoul National University, Unpublished master's thesis*.
- Park C-S (2009). The Relationships of Eating Disorders and Self-concept, Perfectionism in the Adolescence. *Wonkwang University, Unpublished doctoral dissertation*.
- Park J-Y & Kim H-B & So K-H & Cho E-H (2005). How and What to teach about Bioethics in the Textbooks of Five Subjects: Moral Education. *Korean Language, Social Science, Science, and Practical Art. The Journal of Curriculum & Evaluation*, 8(2), 151-174.
- Park M-K (2009). Relationship among the body image, perfectionism on body change strategies in adolescent boys. *Seoul Women's University, Unpublished master's thesis*.
- Park E-A (2003). Cross-cultural study of the effect of body-esteem to subjective well-being. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 22(2), pp. 35-56.
- 박양주, 우영희(2012), Content Analysis in the Field of Educational Technology in Korea: A Methodological Review, *Journal of Educational Technology*, 28(2).
- Reilly, A. & Rudd, N, A. (2009). Social Anxiety as Predictor of Personal Aesthetic Among Women. *Clothing and Textiles Research Journal*, 227-239.
- Riffè, D. & Lacy, S. & Fico, F. (1998). Analyzing media messages. 배현석 옮김. 커뮤니케이션북스.
- Ryu J-Y & Hong J-Y (2011). The Effects of Body Evaluation and Body Esteem on Eating Attitude in Middle and High School Students: Gender Differences. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 32(2), pp. 181-194.
- Song M-K & Ha J-H & Park D-H, Ryu S-H & Oh J-H & Yu J-H (2010). Effect of Body Image and Eating Attitude on Depressive Mood and Suicide Ideation in Female

Adolescents. *Journal of Korean Psychosomatic Society*, 18(1), 40-47.

심성실, 김진희, 김누리, 서영선, 최명임, 김지영, 김명현, 최정화, 이관, 여성가족부(2014). <http://www.korea.kr/policy/pressReleaseView.do?newsId=155976240>. 정책브리핑.

유태명, 이수희(2010). 실천적 문제 중심 가정과 수업. 북코리아.

Yoon S-I, Wee E-H (2010). A Study on the Effects of Appearance Management Attitude in School Adjustment for Adolescent. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 22(2), 1-13.

Yun E-Y (2005). Development and the Effect of the Young Children's physical activity program. Duksung Women's University. *Unpublished doctoral dissertation*.

임숙자, 황선진, 이종남, 이승희, 양윤(2002). 현대 의상사회심리학. 수확사.

Wee E-H (2006). A Comparison of Appearance management Behaviors of middle school boys with girls in relation to the Perception of Body Size - Among girls and boys' middle school in Gwangju. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 18(3), 119-131.

Wee E-H (2008). A Study on School Uniform Modification According to Lifestyle in High School Girls. *Journal of Korean Home Economics Education Association*. 20(3), pp.201-213.

<국문요약>

본 연구의 목적은 청소년의 자아개념을 구성하는 신체이미지를 긍정적으로 형성할 수 있는 가정과 교육의 방향을 제시하고자 하는데 있다. 이를 위하여 가정과 교육에 적용할 수 있는 청소년의 신체이미지 형성 모형을 마련하고, 형성 모형을 바탕으로 하여 가정과 교과서에 나타난 청소년의 신체이미지 내용을 분석하였다. 본 연구의 결과 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 청소년의 신체이미지 형성 모형을 통해 교과서를 분석하기 위하여 신체이미지 교육 내용을 신체이미지의 개념과 구성요소, 신체 이미지와 자아개념 형성, 신체이미지 형성에 영향을 미치는 요인, 신체관리행동 등 4가지로 범주화하였고, 이를 다시 신체이미지의 정의, 신체이미지의 구성요소, 자아존중감 형성, 자아개념 형성, 이상적 기준, 사회·문화적 요인, 합리적 신체관리행동, 신체관리 문제 행동 등 8가지로 세분화하였다.

둘째, 청소년의 신체이미지 형성 모형의 범주화 및 세분화 항목을 바탕으로 교과서를 분석한 결과, 식생활, 의생활, 아동·가족생활 세 영역 모두 청소년의 신체이미지를 다루고 있는 것으로 나타났다. 그러나 각 영역 및 개별 교과서에 따라 신체이미지의 부분적 개념만을 제시하거나, 한 영역에서만 제시하였기 때문에 청소년의 신체이미지를 형성하는 과정에서 학습자가 사회·문화적 영향으로 인한 개인의 신체 인지 및 행동 양상을 총체적으로 파악하기가 어렵다. 따라서 학습자의 총체적 학습을 위한 교과서의 통합적 내용 구성과 함께 교과서 내용의 균형이 필요할 것이다.

■ 논문접수일자: 2016년 3월 2일, 논문심사일자: 2016년 3월 4일, 게재확정일자: 2016년 3월 29일