



중학교 여학생들의 신체활동 장벽에 대한 질적 연구

김채은¹, 이안수², 박성기³

◀◀ 요약 ▶▶

본 연구의 목적은 여중생의 낮은 신체활동 수준과 참여 장벽에 대한 주관적 경험을 탐색하고, 신체활동 참여 촉진을 위한 시사점을 제시하는 데 있다. 이를 위해 A중학교 여학생 연구 참여자 8명을 선정하여 심층 면담을 실시하였다. 분석 결과, 여중생의 신체활동 참여를 제약하는 요인은 ‘일상 구조에 대한 장벽’, ‘신체적 상황에 대한 장벽’, ‘심리적 요인에 대한 장벽’의 세 가지 주제로 도출되었다. 구체적으로 학업 및 학원 일정으로 인한 시간 제약, 체력 저하·통증·부상 등의 신체적 어려움, 운동에 대한 부담감과 낮은 동기, 타인의 시선 등이 주요 장벽으로 확인되었다. 또한 가족의 태도, 운동 공간 부족, 날씨와 같은 환경적 요인도 신체활동 참여를 저해하였다. 이러한 결과는 발달상 민감한 시기의 여중생에게 긍정적 운동 경험을 제공하고, 비교나 실패 부담 없이 참여할 수 있는 환경 조성이 필요함을 시사한다.

주제어 : 신체활동 수준, 신체활동 인식 장벽, 중학교, 여학생, 질적 연구

-
1. 경북대학교 체육교육과 교육대학원 석사, chae@naver.com (주저자)
 2. 경북대학교 체육교육과 교수, aslee@knu.ac.kr (교신저자)
 3. 경북대학교 체육교육과 강사, s9953011@knu.ac.kr (공동저자)

I. 서론

청소년이 규칙적으로 신체활동에 참여하는 것은 체력을 향상시키고 신체 기능을 발달시키며 비만 예방에 도움을 줄 뿐만 아니라, 정신질환 예방과 인지 능력 향상, 학업 성과 증진 등 전반적인 건강 증진에 매우 중요한 역할을 한다(보건복지부, 2023). 특히 청소년기는 사춘기의 시작부터 성인기 진입 전까지의 시기로, 신체적·사회적·심리적 성숙을 포함한 성인으로서의 역할을 준비하는 중요한 변화와 과정을 겪는 시기이다(김채희, 김우성, 2010). 이 시기의 신체활동은 단지 현재의 비만 및 건강 문제를 예방하는 데 그치지 않고, 성인기까지 이어지는 자발적 신체활동 습관 형성으로 연결되기 때문에 반드시 제공되고 활발히 실천되어야 한다. 청소년의 균형 있는 신체 발달과 다양한 만성질환 예방을 위해서는 학교 체육수업뿐만 아니라 일상생활에서도 신체활동량을 꾸준히 늘리는 것이 매우 중요하다. 건강 전문가들은 청소년기의 신체활동량을 늘리기 위해 매일 60분 이상의 중강도 유산소 활동과 일주일에 3일 이상의 고강도 유산소 활동을 실시하고, 하루 동안의 좌식 시간을 최소화할 것을 권고하고 있다(CDC, 2023).

그러나 이러한 권고에도 불구하고 청소년들의 신체활동량이 감소하고 있다. 하루에 절반 이상도 신체활동에 참여하고 있지 않다(Adams, 2006). 우리나라 청소년의 약 85%는 주 5일 이상 중강도 유산소 신체활동에 참여하지 않으며, 고강도 유산소 신체활동을 주 3일 이상 실천하는 청소년은 전체의 약 3명 중 1명에 불과하고, 70%가 넘는 청소년이 근력운동 권장 지침을 지키지 않고 있다(보건복지부, 2023). 청소년들의 신체활동 감소는 청소년층 사이에 비활동적인 여가 문화가 확산 되고 있는 것과 밀접한 관련이 있다(문화체육관광부, 2024). 신체활동의 극단적인 감소와 좌식 생활의 확산은 20세기에 다양한 건강 문제를 초래하였다(Thorp, Owen, Neuhaus, & Dunstan, 2011) 지난 40년간 전 세계 청소년 비만 유병률은 1,100만 명에서 1억 2,400만 명으로 급격히 증가하였다(Lim, Xue, & Wang, 2020). 청소년기의 비만은 성인기에 비해 더욱 심각한 문제로 간주되며, 위험성 또한 크다. 청소년기는 신체적, 정서적, 사회적으로 큰 변화가 일어나는 중요한 시기이므로, 이 시기에 발생한 건강 문제는 성인기까지 지속적인 영향을 미칠 수 있다(김미예, 2005). 실제로 청소년기에 과체중이거나 비만인 경우, 성인기까지 비만이 지속될 가능성이 높다는 연구 결과가 보고된 바 있다(박세정, 2009). 성인기의 신체활동 감소 경향은 청소년기 신체활동 부족에서 기인하며, 이러한 경향은 과체중과 비만과 같은 건강 문제를 초래할 수 있다(Reilly, Armstrong, Dorosty, Emmett, Ness, Rogers, & Sherriff, 2005). 일반적으로 6세에서 19세 사이 남자 청소년은 여자 청소년보다 공중 보건 권장 사항을 충족하는 충분한 신체활동을 할 가능성이 더 높다(Troisno, Berrigan, Dodd, Masse, Tilert, & McDowell, 2008).

미국 청소년들의 신체활동 수치를 가속도계로 측정한 결과, 모든 학년에서 남학생이 여학생보다 더 많은 신체활동 수치가 높게 나타났다(Trost, Pate, Sallis, Freedson, Taylor, Dowda, M. & Sirard, 2002). 유사한 방법으로 9세와 15세 유럽 청소년의 신체활동을 연구하여 두 연령대 모두에서 남학생이 여학생보다 더 활동적임을 알 수 있었다(Riddoch, Andersen, Wedderkopp, Harro, Klasson-Heggebø, Sardinha, & Ekelund, 2004).

질병관리본부의 조사에 따르면, 주 5일 이상 하루 60분 이상의 신체활동 실천율과 주 3일 이상 근력운동 실천율에서 남학생과 여학생 간 차이가 나타났다(질병관리본부, 2024). 주 5일 이상 하루 60분 신체활동을 실천한 비율은 남학생이 25.1%인 반면, 여학생은 8.9%에 그쳤다. 또한, 주 3일 이상 근력 강화 운동 실천율도 남학생이 37.6%로 높은 반면, 여학생은 10.7%에 그쳤다. 이러한 차이는 여학생이 남학생과 달리 정신적, 신체적, 사회적으로 성숙기에 접어들면서 생리적·심리적 영향으로 학교 체육수업에 대해 부정적인 인식을 갖는 경향에서 기인한 것으로 볼 수 있다(진연경, 이현석, 2016). 학교체육 활성화를 위해서는 여학생들의 체육 수업에 대한 긍정적인 인식과 태도 변화가 무엇보다 중요하다(홍원택, 곽은창, 2000). 여학생들은 성장 과정에서 신체활동에 대해 ‘여성스럽지 못하다’는 사회적 인식과 성역할 고정관념의 영향을 지속적으로 받아 왔지만, 최근에는 학교체육 정책 확대와 생활체육 참여 기회의 증가 등으로 청소년의 스포츠 접근성이 과거보다 개선되고 있다.

교육부는 매년 학교체육 활성화 계획을 수립할 때 여학생을 위한 정책적 지원과 기관별 역할을 구체적으로 명시하고, 성인지적 평등 환경 구축 및 맞춤형 신체활동 프로그램 제공을 통해 여학생의 자발적인 참여를 전방위적으로 독려하고 있다(정현철, 2025).

그럼에도 불구하고, 국내 여학생의 신체활동 수준은 여전히 낮은 것으로 보고된다. 2019년 세계보건기구(WHO)가 11세~17세 청소년을 대상으로 발표한 글로벌 신체활동 분석에 따르면, 하루 신체활동량이 1시간 미만인 한국 청소년은 94.2%로 세계 146개국 중 최하위권에 속한다(교육부, 2025). 이러한 최근 통계는 남녀 모두의 신체활동 부족이 심각한 수준임을 보여주지만, 특히 여학생의 참여율이 구조적으로 더 낮다는 점을 분명히 드러낸다. 이는 여학생의 신체활동에 영향을 미치는 사회문화적 요인, 학교체육 환경, 성차에 따른 참여 경험의 차이가 여전히 중요한 연구 주제로 남아 있음을 의미한다. 더 나아가 프로그램의 보급이라는 공급자 중심의 접근 방식은 여학생의 내밀한 심리적 장벽과 복합적인 사회문화적 맥락을 근본적으로 해소하기에 부족함이 있음을 시사한다.

청소년이 경험한 신체활동 제약 요인에 대한 연구 결과, 여학생, 저학년, 비활동적 학생들이 신체활동 장벽을 가장 크게 인식하는 것으로 나타났다(Mata, Onofre, & Martins, 2022). 신체

활동 장벽에 대한 인식이 클수록 신체활동 참여와 일관되게 부정적 상관관계를 보이므로, 청소년기의 신체활동 장벽을 이해하는 것은 매우 중요하다. 이러한 요인들은 현재까지 여자 청소년의 신체활동 수준에 부정적인 영향을 미치고 있다.

따라서 본 연구는 여중생의 낮은 신체활동량과 그에 따른 높은 장벽이 무엇인지 파악하고, 학생들이 스스로 이를 인식하여 신체활동에 참여할 때 더 큰 가치를 부여할 수 있도록 의미 있는 자료를 제공하는 데 의의가 있다. 지금까지 청소년의 신체활동 수준과 장벽에 관한 연구를 살펴보면, 청소년의 신체활동에 대한 인식된 장벽에서 성별 차이를 분석하였으며, 여학생이 남학생보다 신체활동 권장 기준을 충족하는 비율이 낮고, 장벽으로 인식하는 항목 수 역시 더 많다는 결과를 도출하였다(Rosselli, Ermini, Tosi, Boddi, Stefani, L, Toncelli, & Modesti, 2020). 기존의 선행 연구들이 주로 설문조사를 통해 신체활동 장벽을 개별적 변인으로 파편화하여 분석하거나 실태를 파악하는 데 집중했다면, 본 연구는 장벽 요인들이 여학생의 일상과 학교체육 맥락 속에서 어떻게 상호작용하며 ‘비참여’라는 결과로 이어지는지 그 심층적인 구조를 규명하고자 한다. 국내에서는 초등학생과 특수학생 대상으로 신체활동 수준에 대한 연구가 많이 수행되었다(강유석, 한동기, 2010; 김형룡, 정철류, 2019; 박형란, 2015; 안재웅, 김대연, 한민규, 2011; 윤형준, 2014). 지금까지 연구들이 초등학생과 특수학생을 대상으로 이루어졌으며, 여학생들의 신체활동량이 부족한 결과들을 바탕으로 중학교 여학생들에 대한 심층적 연구는 부족한 실정이다.

특히 중학교 시기는 사춘기의 급격한 신체적 변화와 함께 성역할 고정관념이 내면화되기 시작하는 생애주기적 전환점의 초기 단계라는 점에서 고등학교 시기와는 차별화된 접근이 필요하다. 고등학생을 대상으로 한 선행 연구(이창섭, 남상우, 여정권, 2013)가 입시 중심의 구조적 제약과 이미 형성된 신체관을 주로 다루었다면, 본 연구는 신체 변화와 사회적 시선이 처음으로 교차하며 갈등을 겪는 중학교 여학생 특유의 심리적·사회적 맥락에 주목하고자 한다. 즉, 여학생을 단순히 신체활동 실천율이 낮은 ‘취약 집단’으로 규정하는 데 그치지 않고, 그들의 신체 경험이 외모 지향적 인식이나 성별화된 평가 구조와 맞물려 구성되는 고유한 장벽 기제를 심층적으로 탐색할 것이다. 이는 남녀 공통의 신체활동 부족 현상 속에서도 성별 맥락에 따른 특수한 장벽의 연쇄 구조를 규명함으로써, 중학교 시기에 적합한 조기 개입의 근거를 마련하고 연구의 학문적 정당성을 확보하는 데 그 목적이 있다.

이를 통해 본 연구는 여학생을 단순히 신체활동량이 부족한 ‘취약 집단’이나 계도의 대상으로 규정하는 관점에서 벗어나, 그들을 자신의 신체 경험을 재구성하고 장벽을 극복해 나갈 수 있는 ‘변화의 주체’로 바라보는 인식의 전환을 제안하고자 한다. 이에 연구자는 여중생의 낮은 신체활

동 수준과 높은 장벽의 요인들은 무엇인지 살펴보고, 신체활동 수준을 높이기 위해 필요한 노력들은 무엇인지 탐색하고자 한다. 이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 첫째, 신체활동 수준이 낮은 여학생들의 신체활동 장벽 요소는 무엇인가?
- 둘째, 신체활동 수준을 높이기 위한 방안은 무엇인가?

II. 연구 방법

1. 연구 참여자

연구 참여자는 의도적 표집(purposive sampling) 방법을 통해 D광역시에 위치한 A중학교의 신체활동 수준이 낮은 여학생 8명을 선정하였다. A중학교 체육교사와 함께 체육 수업 및 학교 스포츠클럽 활동, 방과후 활동 등의 시간을 활용해 지속적으로 관찰하면서 신체활동 수준이 낮은 학생들을 추천 받고, 신체활동 수준이 낮은 학생들에게 연구 목적과 내용을 설명한 후, 참여 의사를 밝힌 8명을 최종적으로 선발하였다. 특히, 미성년자인 학생을 대상으로 한 연구 윤리 준수를 위해 모든 참여 학생의 보호자에게 연구의 취지와 절차를 서면으로 안내하고, 보호자 동의를 정식으로 제출받았다. 또한, 학생들에게도 연구 참여 및 중도 철회에 대한 안내와, 연구로 인해 불이익도 발생하지 않음을 명확히 고지하여 자발적 동의를 확인하였다. 연구 과정에서 학생들에게 심리적·정서적 부담이 발생하지 않도록 면담시에 학생의 불편함을 지속적으로 확인하였다. 모든 연구 절차는 연구 윤리를 준수하였고, 수집된 자료는 익명화하여 분석하였다. 연구 참여자를 대상으로 신체활동에 대한 기본적인 수준과 면담 전 일주일 동안의 신체활동에 간략히 살펴보았다. 연구 참여자의 특징은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자 특징

번호	학년	특징
참여자 1	2학년	체육 수업 중 신체활동을 전혀 하지 않음. 점심시간에 하는 활동은 앉아 있기이다. 방과 후 오후 시간에 신체활동을 전혀 하지 않았으며, 저녁 시간의 신체활동 또한 전혀 하지 않음. 주말에도 신체활동 참여를 전혀 하지 않음. 지난 7일간 신체활동을 거의 하지 않음
참여자 2	3학년	체육 수업 중 신체활동에 가끔 참여함. 점심시간에 하는 활동은 앉아 있기이다. 방과 후 오후 시간에 신체활동을 전혀 하지 않음. 저녁 시간의 신체활동 또한 전혀 하지 않음. 지난 7일간 신체활동에 가끔(주에 1-2회)정도 함.

번호	학년	특징
참여자 3	2학년	체육 수업 중 신체활동에 가끔 참여함. 점심시간에 하는 활동은 앉아있기이다. 방과 후 오후 시간에 신체활동을 주 1회 참여함. 저녁 시간의 신체활동 또한 주 1회 정도 실시. 지난 7일간 신체활동을 거의 참여하지 않음
참여자 4	3학년	체육 수업 중 신체활동을 전혀 참여하지 않음. 점심시간에 하는 활동은 서있거나 걷기. 방과 후 오후 시간에 신체활동을 전혀 하지 않았으며, 저녁 시간의 신체활동은 주 1회정도 함. 지난 7일간 여가시간에 가끔(주에 1-2회 정도) 신체활동을 함.
참여자 5	2학년	체육 수업 중 신체활동에 가끔 참여함. 점심시간에 하는 활동은 뛰어나거나 놀기이다. 방과 후 오후 시간에 신체활동을 전혀 하지 않았으며, 저녁 시간에도 신체활동도 전혀 하지 않음. 지난 7일간 여가시간에 가끔(주에 1-2회 정도) 신체활동을 함.
참여자 6	2학년	체육 수업 중 신체활동에 가끔 참여함. 점심시간에 하는 활동은 서있거나 걸어 다니기이다. 방과 후 오후 시간에 신체활동을 전혀 하지 않으며, 저녁 시간의 신체활동도 전혀 하지 않음. 지난 7일간 여가시간에 신체활동을 전혀 하지 않음
참여자 7	2학년	체육 수업 중 신체활동을 가끔 참여함. 점심시간에 하는 활동은 앉아있기이다. 방과 후 오후 시간에 신체활동을 전혀 하지 않으며, 저녁 시간의 신체활동도 전혀 하지 않음. 지난 7일간 여가시간에 신체활동을 전혀 하지 않음.
참여자 8	3학년	체육 수업 중 신체활동을 가끔 참여함. 점심시간에 하는 활동은 서있거나 걸어 다니기이다. 방과 후 오후 시간에 신체활동을 전혀 하지 않으며, 저녁 시간 동안의 신체활동에 주 1회 정도 참여함. 지난 7일간 여가시간에 신체활동을 가끔(주1-2회 정도)로 함.

2. 자료 수집

여중생의 낮은 신체활동 수준과 높은 장벽의 원인을 알아보기 위하여 대상으로 신체활동 장벽에는 어떠한 요소들이 있는지 심층적으로 탐색하기 위해 심층 면담을 진행하였다. 심층 면담은 1시간 30분 정도 2회 진행했으며, 학생들이 편하게 생각하는 조용한 교실에서 실시했다. 심층 면담은 폭넓고 심도 있는 답변을 얻기 위해 1:1 방식으로 진행하였다. 본 연구에서는 연구 참여자의 신체활동 경험과 인식을 심층적으로 탐색하기 위해 비구조화 면담과 반구조화 면담을 병행하여 실시하였다. 연구 초기에는 참여자의 자연스러운 진술을 유도하기 위해 개방형 비구조화 면담을 우선적으로 진행하였으며, 이후 1차 분석 과정에서 도출된 핵심 범주에 기초하여 보다 구체적이고 체계적인 자료를 확보하기 위해 반구조화 면담을 추가로 실시하였다. 반구조화 면담은 학년과 생활 맥락, 신체활동 경험, 신체활동에 대한 태도 및 인식, 참여 동기, 개인적 사고, 신체적·심리적 장벽 경험 등으로 구성되었다. 특히 연구 참여자의 실제 경험을 보다 명확하게

파악하기 위한 질문들을 하였다. 예를 들어, “학교 체육수업 또는 스포츠 활동 중 가장 기억에 남는 경험은 무엇인가요?” “운동을 하고 싶어도 실천하지 못하는 이유가 있다면 무엇인가요?” “신체활동은 본인에게 어떤 의미를 갖는다고 생각하나요?” “운동을 하면서 자신감을 느꼈던 순간 또는 부담을 느꼈던 순간이 있었나요?”와 같은 질문을 통해 연구 참여자의 신체활동과 관련된 구체적 경험, 감정, 인식 변화를 도출하는 데 활용되었다. 또한 응답이 불충분하거나 추가적인 설명이 필요한 경우에는 보충 면담을 실시하여 자료의 충실성을 확보하였다.

〈표 2〉 면담 범위

면담 범위	면담 내용
개인적 특성	· 학년
신체활동 경험	· 신체활동에 대한 태도 · 신체활동에 대한 인식 · 신체활동 참여의 동기 · 개인적 생각
신체활동 장벽 경험	· 신체적 장벽 · 심리적 장벽 · 사회적/환경적 장벽

3. 자료 분석 및 연구의 진실성

심층면담으로 수집된 자료는 모두 전사하여 원자료로 정리한 후, Patton(1990)의 귀납적 분석 절차에 따라 분석을 진행하였다. 먼저 전사 자료를 반복적으로 읽으며 의미 단위를 중심으로 초기 코드를 부여하고, 유사한 코드들을 범주화한 뒤, 범주 간 개념적 관계를 검토하여 상위 범주로 재구성하는 순환적 과정을 거쳤다. 예를 들어 ‘학원으로 인한 시간 부족’, ‘숙제로 인한 에너지 부족’, ‘가족과의 시간 우선’ 등은 ‘시간 부족’이라는 상위 범주로, ‘쉽게 피로함’, ‘통증으로 인한 제약’, ‘근육통 경험’ 등은 ‘신체적 제약’의 상위 범주로 개념화하였다. 자료 포화(data saturation) 여부를 확인하기 위해 면담 후 반복적으로 코드를 비교·검토하였으며, 새로운 의미 범주가 더 이상 도출되지 않는 시점에서 자료 수집을 종료하였다. 코딩 기준의 일관성을 유지하기 위해 초기 코딩 단계에서 연구자가 작성한 코드북을 지속적으로 수정·보완하며 분석 기준을 명확히 하였다.

그리고 연구 진실성과 타당성을 확보하기 위해 자료 수집과 해석 과정에서 발생할 수 있는 오류와 한계를 보완하기 위해 삼각 검증을 실시하였다(Denzin, 1989). 그리고 구성원 간 검토를

통해 자료가 정확하게 수집되었는지, 그리고 연구자가 수집된 정보를 분석하여 도출한 결과가 타당한지를 연구 참여자에게 다시 확인받는 과정을 거쳤다(Guba, 1981). 또한, 자료에 대한 해석을 통한 결과에 대한 내용이 연구 의도에 맞게 되었는지에 대해 스포츠 교육학 교수 1명, 스포츠 교육학 박사 2명의 동의를 얻어 연구의 전체적인 과정과 결과에 대해 동료 검토(peer debriefing)을 실시하며 연구자의 선입견과 편견을 최소화하기 위해 연구자가 지속적으로 자기 비판과 성찰의 과정을 지속적으로 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 일상 구조에 대한 장벽

가. 학업 우선순위에 밀려난 신체활동 시간

연구 참여자들은 과도한 학업 부담, 빡빡한 학원 스케줄, 그리고 많은 숙제로 인해 신체활동을 위한 충분한 시간 확보가 어려웠다. 이는 참여자들이 신체활동의 필요성을 인지하더라도, 현실적으로 학업 우선의 사회적 분위기와 학업 일정 속에서 운동할 시간을 찾기 어렵다는 구조적인 문제를 보여준다.

“학교나 학원을 마치면 늦은 시간이고, 마치고 다른 공부도 해야 해서 시간이 부족한 것 같아요.” (참여자 5)

“학원은 주 3,4회를 가는데 숙제가 너무 많아서.. 학원을 가는 시간 이외에도 숙제 때문에 몇 시간을 붙잡고 있어서, 그래서 운동을 할 시간이 없어요.” (참여자 4)

“학원이 끝나면 8신데 숙제하고 할 것 까지 다 하면 9시가 넘어요. 그래서 학원 끝나면 운동 할 시간이 없어요. 학원을 다녀와서 운동을 할 힘도 없고” (참여자 3)

참여자들은 주말에도 학원에 가지 않는 날에는 가족과의 시간이 우선되어 신체활동을 위한 별도의 시간을 확보하기 어려운 상황임을 보여준다. 비록 주말에는 학업 부담이 다소 경감될 수 있으나, 여전히 사회적·가정적 활동으로 인하여 자유 시간이 제한된다. 특히 토요일과 같은

날에도 수학 학원 등 학업 일정이 신체활동 기회를 직접적으로 박탈하는 사례가 확인되며, 이는 평일뿐만 아니라 주말에도 학업이 신체활동보다 우선시되는 경향을 시사한다. 즉, 청소년들은 평일과 주말 모두 다양한 이유로 인해 신체활동을 위한 충분한 자유 시간을 확보하기 어려운 복합적인 시간 부족 문제를 겪고 있음을 알 수 있다.

“주말에는 부모님과 시간을 보냈거든요. 그래서 주말에는 학원을 안 가더라도 운동할 시간이 없어요.” (참여자 7)

“초등학생 때 매주 토요일 마다 배드민턴을 방과 후처럼 하는 게 있는데, 그걸 하고 싶었거든요. 근데 수학학원 간다고 못 했어요.” (참여자 4)

본 연구 결과는 학생들이 신체활동 시간 부족을 가장 큰 장벽으로 인식했으며, 숙제량과 그 준비에 상당한 시간이 소요되어 학원 출석 시간뿐만 아니라 그 전후 준비시간까지 포함할 때 실질적인 여가 시간이 거의 없는 것으로 나타났다. 이와 더불어, 주말에 청소년들은 주중의 피로 회복이나 가족과 시간을 보내는 것을 우선시하여 신체활동을 뒤로 미루고 있었다. 이는 운동이 일상적 습관보다는 선택적이거나 에너지를 소모하는 부가적 활동으로 인식된다는 점을 보여준다. 이처럼 시간 부족에 따른 신체활동 장벽 문제는 청소년의 일상 구조와 제도적 환경을 고찰할 필요가 있음을 의미한다.

나. 보호적 통제와 물리적 제약

부모님의 양육 방식과 생활 패턴 또한 청소년의 신체활동에 영향을 미치는 중요한 요인이다. 참여자 7은 주말에 부모님과 시간을 보내느라 학원을 가지 않는 날에도 운동할 시간이 없다고 진술하였다. 이는 가족과 함께 보내는 시간이 신체활동 기회의 일부를 대신할 수 있음을 시사한다. 나아가 일부 참여자들은 부모님의 엄격한 통제로 인해 신체활동을 할 기회를 갖지 못하기도 한다. 참여자 8은 부모님께서 저녁 시간에 혼자 외출하지 못하게 하여 신체활동이나 운동을 할 공간과 시간이 부족하다고 밝혔다. 이는 부모님의 통제가 신체활동 참여에 대한 물리적 장벽으로 작용함을 의미한다.

“주말에는 부모님과 시간을 보냈거든요. 그래서 주말에는 학원을 안 가더라도 운동할 시간이 없어요.” (참여자 7)

“저의 부모님이 엄하신 편이어서 학원마치면 대부분 저녁인데, 저녁에 혼자 못나가게 하세요. 그래서 신체활동이나 운동을 할 공간도 없고 그래서 못해요.” (참여자 8)

신체활동을 할 적절한 공간의 부재도 큰 환경적 제약이다. 앞서 언급한 바와 같이 부모님의 통제로 인해 외출이 어려울 경우, 실내외에서 활동할 수 있는 공간을 찾기 힘들어진다. 더불어 날씨 역시 신체활동 참여에 큰 영향을 끼친다. 참여자 2는 너무 강한 햇빛, 심한 미세먼지, 비 오는 날씨 등이 신체활동을 꺼리게 만드는 요인임을 언급하였다. 결여 학생들의 신체활동 부족 원인으로서 날씨는 외부 환경이라는 더 큰 맥락에서 매우 중요한 환경적 요인이다. 햇빛, 미세먼지, 비와 같은 특정 날씨 조건들은 여중생들이 신체활동을 하고자 하는 의지를 감소시키고, 결과적으로 활동 자체를 회피하게 만드는 직접적인 장벽으로 작용하였다.

“제가 생각하는 신체활동 장벽에 날씨라는 요소가 있는 것 같아요. 항상 햇빛이 너무 쨍쨍하거나, 미세먼지가 심하거나, 비가 오거나 하는 날씨에는 나가기 싫고, 운동을 하기 싫었어요. 날씨의 영향을 받는 것 같아요.” (참여자 2)

이러한 결과를 통해 부모의 규제에 의한 외출 제한과 날씨·기후 요인이 청소년의 신체활동을 저해하는 중요한 장벽임을 알 수 있다. 특히 가정 내 규제가 신체활동 가능한 시간과 공간을 줄이는 핵심 원인으로, 참여자들은 “학원 이후 저녁 시간대에 외출이 금지된다”는 점을 언급하며 이로 인한 제약을 호소하였다. 또한 “햇빛이 너무 강하거나 미세먼지가 심한 날, 혹은 비가 오는 날씨” 등은 신체활동 기피로 이어져, 날씨와 기후 또한 신체활동 참여를 어렵게 만드는 외부 환경 요인임을 보여준다. 이처럼 공간과 날씨는 단순한 조건을 넘어 여중생의 운동 의지와 기회를 제한하는 실질적 장벽이 되며, 반복적 발생으로 신체활동 습관 형성과 건강 유지에 부정적 영향을 미칠 가능성이 크다. 따라서 실내 체육시설 확충과 날씨 변화에 따른 유연한 수업 운영은 여중생의 신체활동 참여를 높이는 효과적인 전략이 될 수 있을 것이다. 이러한 결과는 여중생의 신체활동 부족이 개인의 나태함이 아니라, 학업과 보호라는 이름의 사회적 구조에 의해 기회가 박탈된 결과임을 보여준다.

2. 신체적 상황에 대한 장벽

가. 신체적 부담과 고통의 기표화

참여자들은 학교 운동장이나 스포츠 동아리 활동 중 체력 부족을 뚜렷이 인지하고 있었다.

신체활동을 떠올릴 때 ‘숨이 차고 힘들다’는 부정적 이미지가 즉각 떠오르며, 이는 낮은 체력과 부정적 신체 경험이 신체활동에 대한 기대와 연결되어 있음을 보여준다. 이러한 선입견은 신체 활동 참여를 꺼리게 하는 중요한 원인이 된다. 또한 ‘숨이 차고 힘들다’는 감각은 단순한 호흡 곤란을 넘어 피로감과 통증과도 밀접히 관련된다. 참여자들은 ‘오래 걸으면 다리가 아프고, 무거운 것을 들면 근육통이 생긴다’고 표현했으며, 이는 체력 부족에서 기인한 어려움이다. 이로 인해 운동 시 신체적 불편함을 회피하는 경향이 나타난다. 결국, 청소년들이 느끼는 ‘숨이 차고 힘들다’는 이미지는 체력 부족을 반영하며, 신체적·심리적 부담을 키워 신체활동 참여의 장벽으로 작용한다.

“학교 운동장에서 뛰거나 스포츠 동아리 시간에 활동을 하면 체력이 부족해서 내가 신체 활동이 부족하거나 하는 것을 느꼈어요. 신체활동을 생각하면 숨이 차고 힘들게 다가온다는 이미지가 있는 것 같아요.” (참여자 2)

“오래 걸으면 다리가 아프고 힘들어요.. 근데 그게 신체활동을 안 해서 그런 이유가 발생하는 것도 있는 것 같아요. 근데 운동을 하면 다리가 아프니까 안하게 되는 것 같아요.” (참여자 6)

“무거운 걸 들거나, 옮기는 심부름 같은 걸 하면 근육통이 바로 생겨요. 운동을 하더라도 근육통이 있으니까 하기가 싫어요.” (참여자 5)

나. 부상 경험이 만든 심리적 트라우마

연구 참여자 중 일부는 초등학교 체육시간에 입은 부상으로 인해 여전히 심각한 후유증과 통증을 겪고 있으며, 이로 인한 심리적 트라우마로 체육 활동을 회피하는 경향을 보이고 있었다. 예컨대, 한 참여자는 허들 도중 다리를 다쳐 재활 치료에도 불구하고 부상이 지속되며, 재부상에 대한 두려움으로 체육시간 참여를 꺼린다고 밝혔다. 또 다른 참여자는 과거 발목 인대 손상으로 인해 장시간 운동 시 통증을 호소하였다. 이러한 신체적 어려움과 심리적 부담은 신체활동에 대한 내적 동기를 저하시키고, 외부의 권유조차 부담으로 느끼게 하여 활동 기피로 이어진다. 따라서 과거 부상 경험은 청소년들의 신체활동 저항감 형성에 중요한 원인이며, 이는 지속적인 신체활동 부족으로 연결되는 악순환을 초래한다.

“초등학교 4학년 때에 체육시간에 허들을 뛰다가 다리를 심하게 다친 경험이 있어요. 왼쪽다리에 파열이 된 적이 있는데, 파열이 심했더라고요. 김스와 재활도 많이 했는데, 재활을 제대로 못해서 아직까지 후유증이 심해요 그래서 운동에 트라우마가 있는 것 같아요. 심지어 중1때는 걷다가 다리를 삐끗한 거예요. 그래서 더 트라우마가 생겼고 체육시간을 최대한 피하게 되더라고요 또 다칠까봐.” (참여자 1)

“예전에 발목인대가 늘어난 적이 있어서, 오래 뛰면 발목이 아파요.” (참여자 2)

여중생의 신체활동 참여에는 신체적 조건에서 비롯된 어려움이 중요한 제한 요인으로 나타났다. 연구 참여자들은 체중 증가와 전반적인 체력 저하로 인해 근육량이 감소했다고 인식하였으며, 신체활동 중 관절 부위 중심의 통증을 반복적으로 경험한다고 진술했다. 이로 인해 규칙적인 운동 수행이 어렵고, 일상적 수준의 신체활동조차 지속적으로 제약받고 있음을 강조하였다. 이러한 통증과 불편감은 일시적 근육통이나 단순 피로의 범주를 넘어 과거의 부상 경험과 직접적으로 연결되었으며, 부상 당시의 고통이나 실패 경험이 부정적 기억으로 남아 신체활동 참여를 회피하는 주요 요인으로 작용하였다. 특히 일부 참여자들은 부상 이후 충분한 회복이나 재활을 경험하지 못한 채 일상으로 복귀하였다고 진술했으며, 이러한 미완의 회복 과정이 신체활동에 대한 두려움과 불안을 강화하는 것으로 나타났다. 이는 체력 저하라는 결과론적 분석을 넘어, 몸에 새겨진 부정적 기억이 운동을 본능적으로 거부하게 만드는 ‘기능적 회피’의 기제를 드러낸다.

3. 심리적 요인에 대한 장벽

가. 평가적 시선과 학습된 무기력

연구 참여자들은 신체활동에서 노력에도 불구하고 능력 향상이 더디고, 성과가 부족하다는 좌절감을 호소하였다. 한 참여자는 반복적인 노력에도 실력이 쉽게 늘지 않아 신체활동 자체가 부담으로 느껴진다고 하였으며, 다른 참여자는 체육 실기 성적이 낮아 자신감이 떨어진다고 했다. 또한, 운동 능력 부족과 부진한 기록이 부끄럽다는 인식은 신체활동을 회피하는 강력한 동기가 된다. 주변 친구들과 비교되며 느끼는 ‘창피함’ 역시 자신감을 크게 저하시켜 운동 참여를 꺼리게 한다. 일부 참여자는 신체활동 중 타인의 비웃음과 조롱에 대한 두려움이 심리적 트라우마로 남아 활동 의지를 약화시키기도 한다. 결국, 자신감 부족과 비관적인 태도는 신체활동에

대한 동기를 상실하게 하며, ‘어차피 안 된다’는 생각은 시도 자체를 막아 성취감을 경험할 기회를 빼앗는다. 이러한 심리적 부담감과 회피 경향은 신체활동 부족을 심화시키는 악순환을 형성한다.

“운동을 하면 힘들고 조금만 해서는 실력이 늘지 않으니깐, 못하면 하기 싫고.. 또 여러 번 해야 실력이 느니까, 그래서 가벼운 신체활동이라도 부담이 돼요.” (참여자 5)

“수행평가 실기 결과가 제 신체활동량을 말해 주는 것 같아요.. 체육 지필은 항상 잘했는데 A를 받아본 적이 없어요. 아마 실기 점수 때문에 그런 것 같아요.” (참여자 8)

“제가 신체활동이나 운동을 다 못하는데, 그런 운동 기록들이 안 좋은 게 쪽팔렸던 경험이 있어요. 그래서 더욱 신체활동을 하기가 싫고..” (참여자 8)

나. 심미적 자아와 운동 이미지의 갈등

신체활동에 대한 내재적 동기 부족과 무기력함 또한 중요한 원인으로 작용한다. 참여자 중 한 명은 단순히 ‘귀찮아서’ 움직이지 않는다고 솔직하게 고백했으며, 또 다른 참여자는 과거에는 신체활동 부족을 개선하려 했으나 현재는 이를 체념하고 받아들이면서 별다른 필요성을 느끼지 못한다고 밝혔다.

“저는 신체활동이 활발하다고 생각하지 않아요. 잘 안 움직여서 그렇다 그렇게 생각해요. 잘 움직이지 않는 이유는 귀찮아서요.” (참여자 6)

“이제 좀 무더진 것 같아요. 예전에는 신체활동 부족을 개선할 의지가 있었는데 지금은 이런 제 자신을 받아들이게 된 것 같아요. 그래서 크게 해야 할 필요성을 못 느껴요.” (참여자 8)

“신체활동은 어차피 해도 안 된다고 생각해서.. 그래서 해야 한다고 생각하지도 않고, 제 자신감이 좀 부족한 탓도 있는 것 같아요.” (참여자 5)

또한, 참여자들은 신체활동 중 땀을 흘리거나 흐트러진 자신의 모습이 ‘폐인 같다’는 부정적인 인식과 함께, 타인 특히 이성에게 부정적으로 비칠 것을 우려하여 강한 거부감을 나타내었다. 이러한 외모에 대한 민감성은 청소년기 특유의 신체 이미지 중시 경향과 결합되어 신체활동

참여에 심리적 장벽으로 작용한다. 참여자들은 땀에 젖은 상태로 좋아하는 친구를 만나야 했던 경험을 통해 외모에 대한 걱정이 신체활동 기피로 연결된다고 진술하였다. 아울러 자신의 운동 능력이 또래에 비해 부족하다는 사실이 ‘창피함’과 ‘쪽팔림’으로 이어져 신체활동 참여를 꺼리게 만든다. 낮은 신체활동 점수, 그리고 친구들의 비웃음은 깊은 불안과 트라우마로 작용하여 신체 활동 회피를 더욱 심화시키고 있었다. 이처럼 타인과의 비교에서 비롯된 부정적인 감정들은 신체활동을 부담스럽고 불쾌한 경험으로 인식하게 하여 참여 의지를 저해하는 주요 요인으로 작용한다.

“땀 흘리는 모습을 보니까 제 모습이 너무 폐인 같은 거예요. 제 나이 때는 외모가 진짜 중요하고, 또 잘 보이고 싶은 이성들이 있잖아요. 그런 남자애들 앞에서 이상하게 보이면... 그게 싫어요. 제가 마지막 교시가 체육이었는데, 그때가 여름이었어요. 진짜 땀을 뻘뻘 흘린 채로 제가 좋아하는 G중 친구를 보러 갔어야 했는데, 이런(땀 흘린)모습으로 있으니 너무 쪽팔렸어요. 그래서 땀 흘리기가 싫고, 또 좋아하는 이성 앞에서는 그런 제(땀 흘린)모습을 피하려고 하는 것도 있어요.” (참여자 1)

“신체활동을 할 때 눈에 띄게 체력이 안 좋고, 유연성도 안 좋고 댄스를 할 때도 박자를 못 맞춰요. 그런 신체활동이나 운동을 다 못해서.. 실력이 안 좋고 실기 점수가 낮게 나오는 게 예전에는 쪽팔렸어요.” (참여자 8)

작년에 체육시간에 앞구르기를 했었는데, 다른 남자애들이 다른 애들이 하는 거 보고 비웃고 그랬어요. 제가 하는 것 보고도 비웃을까봐 하기가 싫었고, 그런 것들이 조금 트라우마로 남아 있는 것 같아요. (참여자 5)

신체활동에 대한 부정적 경험과 심리적 부담은 단순한 행동 미실천을 넘어 내면화된 동기 부족과 연결된다. 청소년기는 자율성과 자기결정성이 형성되는 시기로 신체활동 참여는 외적 보상보다 내적 흥미와 의미 부여가 중요하다. 하지만 참여자들은 “살아 있기만 하면 된다”, “그냥 안 하게 됐다”, “귀찮다”는 진술을 통해 신체활동의 가치를 내면화하지 못함을 드러내어, 이는 자기결정성이론이 말하는 ‘무동기 상태’ 또는 ‘통제된 규제’에 해당한다. 일부는 동기 약화를 호소했는데, 이는 반복된 실패와 낮은 자기효능감 누적으로 인한 동기 소진으로 볼 수 있다. 자기효능감 이론에 따르면 성공에 대한 믿음이 약할수록 행동의 시작과 지속이 어렵고, 참여자들은 신체활동을 부담스럽게 느껴 회피하는 경향을 보였다. 이처럼 자발적 동기와 흥미가 부족하면 신체활동은 선택받지 못하며, 본 연구 참여자들의 동기 저하는 효과적 동기화 전략의 필요

성을 시사한다.

또한 참여자들은 또래 비교, 외부 시선, 사회적 기대에 따른 강요 등 외부 요인도 신체활동 장벽으로 경험했는데, 이는 신체활동 비참여 및 정서 문제로 이어질 수 있으며, 남자아이들과 운동할 때 느끼는 자의식은 이성 시선에 의한 체육수업 기피와도 맞닿아 있다. 여학생 시기의 신체활동이 비교와 부끄러움의 원인이 되는 것은 개인 문제가 아닌 사회문화적 심리 억압으로, 따라서 민감한 시기의 청소년에게는 실패나 비교 없이 즐길 수 있는 긍정적 신체활동 경험과 교육이 필요하다.

결국 여학생에게 신체활동은 단순한 운동이 아니라, 타인의 시선과 자신의 심미적 이미지 사이에서 투쟁하는 복합적인 정체성 형성 과정임을 시사한다.

IV. 논의

1. 신체활동 참여 증진을 위한 학교 체육수업 개선

연구 결과 중학교 여학생들의 신체활동 참여를 저해하는 주요 장벽 중 하나는 신체적 부담과 심리적 부담이며, 이러한 부담은 특히 학교 체육수업에서 주로 발생하여 여학생들의 신체활동 참여를 감소시키는 중요한 원인으로 작용하였다. 신체적 부담은 운동 기능이나 체력 차이로 인한 피로와 부상에 대한 두려움에서 비롯되고, 심리적 부담은 또래 시선, 비교, 부정적 평가에 대한 걱정에서 비롯되어 학생들의 참여 의욕을 저하시켰다.

이러한 여학생의 신체활동 참여 양상은 개인과 대인관계, 조직 및 정책적 환경이 다차원적으로 상호작용하여 행동에 영향을 미친다는 사회생태학적 모델(Sallis et al., 2006)로 해석할 수 있다. 본 연구에서 도출된 신체적·심리적 부담은 단순한 개인적 차원의 문제를 넘어, 타인의 시선을 의식하게 만드는 학교 내 ‘관계적 역동’ 및 학업 중심의 사회적 구조와 결합하여 신체활동 장벽을 더욱 공고히 하기 때문이다. 즉, 여학생의 신체활동은 개인의 의지뿐만 아니라 그를 둘러싼 다각적인 생태적 환경의 영향을 받는 복합적인 결과물로 이해되어야 한다.

따라서 여학생들의 신체활동 장벽을 낮추고 참여를 증진시키기 위해서는 학교 체육수업의 환경과 운영 방식에 대한 세심한 고려와 개선이 필수적이다. 특히 여학생 체육수업에서는 실패에 대한 두려움을 완화하는 것이 가장 중요한 과제로 지적된다(조한무, 2015). 이를 실현하기 위해서는 학생들 간의 배려와 협력이 중심이 되는 학습 분위기를 조성하고, 단순한 기능 습득보

다는 성장 경험과 가치 형성을 중점으로 한 수업 목표를 설정할 필요가 있다.

이는 기존의 기능 중심 수업이나 평가 위주의 수업 방식이 낮은 성취감과 위축감을 유발하여 오히려 여학생의 신체활동 참여를 저해하는 장벽으로 작용할 수 있다는 점을 고려할 때 더욱 중요하다(김원정, 홍애령, 2017). 이는 기존의 신체능력 향상에만 초점을 맞춘 교육 방식을 넘어, 여학생들이 자신의 신체를 긍정적으로 인식하고 심리적 안정감 속에서 활동할 수 있도록 돕는데 주력해야 한다는 의미이다. 특히, 이기봉, 전현수(2021)는 여학생들이 즐거움과 재미 요소가 포함된 활동에 더 적극적으로 체육 수업에 참여하는 경향이 크다고 밝히고 있다. 따라서 체육 수업에서는 이러한 즐거움과 몰입 요소를 적극적으로 찾아내어 학생들이 수업에 깊이 참여할 수 있도록 하는 접근이 필요하다. 구체적으로는 여학생들의 체력 수준과 관심사를 고려하여 줄넘기, 댄스, 요가, 필라테스 등 신체적 부담이 적고 즐겁게 참여할 수 있는 맞춤형 프로그램을 다양하게 제공해야 한다. 또한 경쟁보다는 협동과 자기 발전에 초점을 맞춘 수업 설계를 도입하고, 평가 대신 긍정적인 피드백과 격려를 중심으로 하는 상담 및 지원 체계도 함께 구축하는 것이 중요하다.

또한 부상 위험을 줄이고 안전한 신체활동 환경을 조성하며, 체육활동에 대한 부담이나 불안감을 해소할 수 있는 심리적 지원을 강화하는 것도 중요한 실행 방안이다. 이러한 노력 중에서 체육교사의 역할은 매우 크다. 체육 수업에서 학생들이 안전하고 즐거운 경험을 충분히 누릴 수 있도록 다채로운 흥미 요소를 제공하는 것은 교사가 가장 중점적으로 고민해야 할 과제이다(조한무, 2015). 체육교사는 학생 개개인의 신체적 상태와 심리적 상황을 면밀히 관찰하여 맞춤형 지도를 제공해야 하며, 작은 성취에도 칭찬과 격려를 아끼지 않아 학생들의 자신감과 참여 의욕을 높여야 한다. 특히 여학생의 경우, 남학생에 비해 감수성이 예민하고 부끄러움을 많이 타는 경향이 있으므로 이들의 정서를 충분히 이해하고 반영한 교과 과정을 설계하는 것이 중요하다. 체육 수업에서는 여학생이 민망함을 느낄 수 있는 상황을 최소화하기 위한 세심한 배려가 필요하며, 학생들 간 부정적인 비교나 조롱이 발생하지 않도록 심리적 안전망을 구축하는 것도 필수적이다(김승겸, 2013).

아울러 학부모 및 지역사회와의 협력을 통해 체육활동에 대한 긍정적 인식을 확대하고 지속적인 참여를 도모하는 것도 체육교사의 중요한 역할이다. 결국 학교체육은 여학생들의 신체활동 참여를 높이기 위한 출발점이며, 신체적·심리적 부담을 낮추는 세심한 노력과 체육교사의 전문적 배려가 조화를 이룰 때, 여학생들은 건강한 신체활동 습관을 형성하고 삶의 질을 향상시킬 수 있다. 이를 통해 신체적 건강뿐 아니라 정서적 안정과 자기 존중감 향상도 기대할 수 있을 것이다.

2. 신체활동 활성화를 위한 정책적 지원과 가정 내 지지 체계 구축

본 연구에서 도출된 세 가지 장벽은 개별적으로 작용하기보다 참여자의 삶 속에서 상호 연쇄적인 구조를 형성하고 있다. 즉, 학업으로 인한 ‘시간 부족’은 일상의 ‘피로와 체력 저하’라는 신체적 제약으로 이어지며, 이는 타인의 시선을 의식하는 ‘심리적 위축’과 결합하여 결국 물리적 거리를 극복해야 하는 ‘환경적 장벽’에 대한 체감도를 극대화하는 복합적 기제로 작용한다. 이러한 장벽 간의 연쇄 고리는 여학생의 신체활동 참여를 구조적으로 제약하는 핵심 원인이 되므로, 이를 해결하기 위한 다각적인 접근이 요구된다.

연구 결과 신체활동의 장벽으로 신체적·심리적 부담뿐만 아니라, 시간 부족, 부모의 반대, 강한 햇볕에 대한 두려움, 그리고 열악한 시설 환경 등 사회적·환경적 요인들도 신체활동을 저해하는 주요 원인으로 나타났다. 특히 학업 부담과 다양한 방과후 활동으로 인해 운동할 시간이 부족하며, 문화적으로 가족과의 시간을 중시하는 분위기와 부모 세대의 신체활동에 대한 이해 부족 및 안전에 대한 우려가 사회적 장벽으로 작용하였다. 여기에 더해 날씨 조건과 불충분한 운동 시설은 여학생들이 신체활동에 자발적으로 참여하기 어렵게 만드는 현실적인 문제로 인식하고 있었다. 이처럼 다각적인 문제를 해결하고 여학생들의 신체활동 참여를 촉진하기 위해서는 단순한 개인 차원의 접근을 넘어서, 제도적·정책적 차원의 적극적인 지원이 무엇보다 중요하다.

먼저, 학교와 지역사회 차원에서 여학생들이 부담 없이 운동할 수 있도록 안전하고 접근성 높은 체육 시설 및 공간을 확충해야 한다. 체육교사들은 더운 날씨와 같은 환경적 조건을 감안하여 적절한 시간대에 수업을 진행하거나, 학생들이 안전하게 참여할 수 있도록 뉴스포츠 장비를 활용하는 방식으로 수업을 운영하는 노력이 필요하다(조한무, 2015). 또한 중학교 학교스포츠클럽 활동에서 여학생 참여를 활성화하기 위해서는 여학생의 요구와 경험을 반영할 수 있는 구조적 지원이 필요하다. 본 연구의 참여자들 역시 “여자 선생님이 있으면 운동과 관련 없는 고민도 편하게 이야기할 수 있을 것 같다”, “남학생 중심 분위기여서 운동하기가 어렵다”와 같은 진술을 통해, 여학생이 공감할 수 있는 지도자의 존재가 정서적 안정과 참여 의지를 높인다고 강조하였다. 이러한 인식은 여학생의 체육활동 참여가 단순히 운동 능력의 문제가 아니라, 심리적 안정감·관계적 요인·성별에 따른 경험 격차에 영향을 받는다는 선행 연구 결과와도 일치한다. 또한 여학생 체육활동 활성화를 위해 여학생과 여성 지도자의 특성을 고려한 접근이 필요하다고 밝히고 있다(김용구, 2013).

특히 여학생의 체육 흥미와 참여 경험의 차이가 크다는 점을 고려할 때, 여학생의 발달적·정서적 특성을 이해하고 이를 반영해 수업을 설계할 수 있는 여자 스포츠 강사의 확대 배치는 실질적

해결책이 될 수 있다. 이는 단순한 인력 확충이 아니라, 참여자 진술과 선행 연구가 공통적으로 지적한 여학생의 참여 장벽 구조적으로 개선하기 위한 제도적 장치라는 점에서 정책적 실현 가능성과 타당성이 높다. 따라서 여자 스포츠 강사 확대 배치는 신체활동에 여학생의 주도적 참여와 지속적 활동을 보장하기 위한 핵심적 전략으로 검토될 필요가 있다. 더불어 가족 및 지역 사회의 이해와 참여를 촉진하는 교육 프로그램과 캠페인을 활성화함으로써, 부모와 보호자들이 신체활동의 중요성을 인식하고 지지할 수 있도록 지원해야 한다. 이러한 사례로 대구광역시교육청은 2025년 학교체육 활성화 추진 계획을 통해 가족공감 1160운동과 7560운동 프로그램을 실시하고 있다(대구광역시교육청, 2025). 1160운동은 가족과 함께 일주일에 1번 60분 이상 운동하는 것을 의미하며, 7560운동은 일주일에 5일 이상, 하루 60분 이상 운동하는 것을 의미한다. 이를 통해 여학생들은 스스로 계획하고 실천하는 자기 주도적 신체활동으로 건강과 체력을 증진하는 것은 물론, 가족 모두가 함께 참여하여 건강한 생활 습관을 형성하고 유대감을 강화하며, 가족 구성원 모두가 신체활동의 중요성을 인식하도록 하는 데 목적이 있다. 또한 문화체육관광부와 협력하여 다양한 신체활동 프로그램 지원, 대한체육회가 주관하여 종목경기단체들이 다양한 놀이, 게임형 체육프로그램을 제공하고 전문 강사를 지원하고 있다(고정길, 송지환, 송호현, 2020). 이를 통해 가정 내에서도 여학생의 운동 참여에 긍정적인 분위기를 조성할 수 있다.

가족공감 1160운동과 같은 정책적 노력과 더불어, 본 연구 참여자들이 토로한 현실적인 장벽인 ‘안전에 대한 우려’와 ‘야간 외출 제한’ 등의 문제를 해결하기 위해서는 가정 내에서 실천 가능한 신체활동 환경 조성이 필수적이다. 엄격한 가정 환경이나 사회적 안전 문제로 외부 활동이 제한되는 여학생들을 위해, 부모와 함께할 수 있는 홈 트레이닝(Home training)이나 맨몸 운동 프로그램을 보급할 필요가 있다. 이는 단순히 개인의 체력 증진을 넘어, 부모가 자녀의 운동을 ‘통제의 대상’이 아닌 ‘함께 즐기는 소통의 도구’로 인식하게 하는 중요한 전환점이 될 것이다. 특히 실내에서 층간소음 없이 수행할 수 있는 요가, 스트레칭, 소도구를 활용한 근력 운동 등 구체적인 가이드라인을 제공함으로써, 여학생들이 시공간적 제약 없이 자발적으로 신체 활동을 지속할 수 있는 기반을 마련해야 한다. 이러한 가정 내 밀착형 지원은 정책적 차원의 시설 확충과 유기적으로 결합될 때, 여학생의 신체활동 참여를 가로막는 사회적·환경적 장벽을 실질적으로 허무는 동력이 될 것이다.

이와 같은 정책적 지원과 가정 내 지지 체계 구축은 여학생들이 신체활동의 필요성과 긍정적 효과를 체감하게 하고, 일상생활 속에서 꾸준히 운동을 실천하도록 유도하는 데 큰 역할을 할 것이다. 궁극적으로는 여학생들의 신체적 건강 증진뿐 아니라 심리적 안정과 사회성 발달에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 점에서, 국가와 교육 당국, 지역사회가 함께 힘써야 할 핵심

과제라 할 수 있다. 따라서 앞으로 중학교 여학생들의 건강한 성장과 발달을 지원하기 위해서는, 다양한 사회적·환경적 요인을 고려한 종합적인 제도적·정책적 개선과 이를 통한 신체활동의 중요성 인식 강화를 지속적으로 추진해야 할 것이다.

V. 요약 및 제언

본 연구의 목적은 신체활동 수준이 낮은 여학생들의 신체활동 장벽의 요소에 대해 탐색하고 신체활동 참여를 권장하여 건강한 삶을 유지할 수 있도록 방향성을 제시하는 데 있다. 이를 위해 D광역시 A중학교 여학생 8명을 연구 참여자로 선정하였다. 심층 면담을 통해 자료를 수집하고 귀납적 범주 분석을 활용하였다. 연구 결과로 여학생의 신체활동 참여를 저해하는 요인은 일상 구조에 대한 장벽, 신체적 상황에 따른 장벽, 심리적 요인에 의한 장벽의 세 가지 핵심 범주로 도출되었다.

첫 번째, “일상 구조에 대한 장벽”의 하위 구성요소로서 학원과 학업의 과중한 일정, 주말의 시간 부족의 범주를 포함하였다. 참여자들은 학원 수업과 학업에 많은 시간을 투자하고 있어서 충분한 신체활동을 할 시간이 부족하다고 말했다. 주말에는 평일 동안의 피로를 풀고 휴식을 취하려는 경향이 있어 운동을 미루게 된다는 점을 알 수 있다. 또한 가족의 영향, 물리적 제약으로 신체활동 장벽의 의미 범주를 구조화 하였다. 스스로 친구들과의 비교나 사회적 기대에 따른 신체활동의 강요 등 외부적인 요인으로 인한 신체활동을 느낀다는 것을 알 수 있고, 운동을 하기 위한 공간의 부족과 날씨, 기후에 따른 제약 또한 신체활동에 장벽을 느끼게 하는 경험을 한 것으로 알 수 있다.

두 번째, “신체적 제약” 하위 구성요소로서 체력 부족과 신체적 부담, 통증과 트라우마로 인한 두려움으로 의미 범주가 제시되었다. 참여자들은 체력의 저하로 인해 운동을 하기 힘들다는 신체적 제약이 있었으며, 과거에는 신체활동량이 많고 운동을 좋아했지만 부상으로 인해 신체활동이 줄어들고 운동에 대한 기대감과 의욕이 떨어짐을 알 수 있다.

세 번째, “심리적 장벽” 하위 구성요소로서 운동에 대한 부담감, 동기 부족과 외모·타인 시선에 대한 부담으로 구성되었다. 운동을 잘해야 한다는 압박감과 체육 수행평가나 체력 테스트의 점수에 의한 불안감이 신체활동 제약으로 언급되었다. 또한 운동 자체에 귀찮음을 느끼고, 운동을 하고자 하는 필요성과 동기가 부족해서 항상 신체활동을 하지 않는다는 사실을 알 수 있다.

본 연구는 한 지역의 동일 중학교에 재학 중인 여학생 8명을 대상으로 한 질적 연구로, 참여자

들이 공유하는 환경적·사회문화적 조건이 유사하다는 점에서 연구 결과의 일반화에는 한계가 있다. 따라서 본 연구에서 도출된 신체활동 장벽과 경험은 유사한 맥락을 지닌 집단에 제한적으로 적용하는 것이 적절하며, 보다 광범위한 청소년 집단으로 확장하는 데에는 신중한 해석이 요구된다. 향후 연구에서는 지역, 학교 환경, 성별·연령대 등 다양한 배경을 가진 청소년을 포함한 표집을 통해 신체활동 장벽의 양상을 비교·검증할 필요가 있다. 또한 양적 연구나 혼합 연구를 통해 특정 요인의 영향력과 구조를 보다 정교하게 분석한다면 본 연구 결과의 적용 가능 범위를 넓히는 데 도움이 될 것이다.

또한, 본 연구에서 도출된 신체활동 장벽을 해소하기 위한 심리적 및 환경적 개입 프로그램을 설계하고, 그 효과를 장기간에 걸쳐 추적 평가하는 연구가 필요하다. 이를 통해 실질적이고 지속 가능한 신체활동 증진 방안을 개발할 수 있을 것이다. 마지막으로, 정책적 차원에서 학교와 지역 사회에 적용 가능한 신체활동 활성화 정책과 프로그램을 개발하고, 기후변화 등 환경적 요인에 적용할 수 있는 융통성 있는 신체활동 제공 방안을 모색하는 연구가 확대되어야 한다.

※ 논문 투고일: 2026. 1. 12. ※ 논문 수정일: 2026. 3. 30. ※ 게재 확정일: 2026. 3. 30.

〈참고문헌〉

- 교육부(2025). **2025년 학교체육 활성화 추진 기본계획**. 교육부.
- 고정길, 송지환, 송호현(2020). 체육교사의 학교체육 지역연계 경험에 관한 사례연구. **한국체육교육학회지**, 25(3), 105-121.
- 김미예(2005). 학령기 아동의 스트레스와 대처 행동 및 건강 문제. **아동간호학회지**, 11(1), 83-89.
- 김승겸(2013). **여학생 체육 활성화방안**, 한국형 Title IX을 시작하며. 세미나 자료집. 서울: 국회혁신교육포럼.
- 김용구(2013). 여학생 체육활동 활성화를 위한 계산여자중학교스포츠클럽 활동. **우리체육**, (10), 90-106.
- 김원정, 홍애령(2017). 여학생 신체활동의 연구동향 분석을 통한 체육 활성화 방안 탐색. **한국여성체육학회지**, 31(3), 73-93.
- 김채희, 김우성(2010). 청소년의 스포츠참가와 학급사회연결망 분석. **한국스포츠사회학회지**, 23(1), 45-67.
- 김형룡, 정철규(2019). 초등학생 신체활동 수준이 체력과 비만도에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 17(3), 519-527.
- 대구광역시교육청(2025). **2025학년도 학교체육 활성화 추진 기본계획**.
- 문화체육관광부(2024). **체육백서**.
- 박세정(2014). 한국 청소년의 비만기준: 체지방을 제시. **스포츠과학**, 126, 38-43.
- 박형란(2015). 신체활동 수준에 따른 초등학생의 일상생활 경험에 관한 연구. **한국초등체육학회지**, 21(1), 93-108.
- 보건복지부(2023). **한국인을 위한 신체활동 지침서**.
- 안재용, 김대연, 한민규(2011). 지적장애학생의 신체활동수준이 비만도 및 심폐지구력에 미치는 영향. **한국특수체육학회지**, 19(1), 57-67.
- 윤형준(2014). 중학교 통합체육수업의 교수적합화가 경도지체장애학생의 신체활동수준과 상호작용에 미치는 영향. **한국특수체육학회지**, 22(3), 43-63.
- 이기봉, 전현수(2021). 청소년 여학생의 체육수업 및 학교스포츠클럽 활동 즐거움에 관한 비교연구: 한국과 캐나다에서의 경험을 중심으로. **한국체육교육학회지**, 26(1), 179-193.
- 이창섭, 남상우, 여정권(2013). 고등학교 여학생의 신체활동 저해요인의 종합적 이해. **한국체육교육학회지**, 17(4), 57-76.
- 정현철(2025). 여학생 체육 활성화를 위한 협력적 자문화기술지. **한국여성체육학회지**, 39(2), 93-110.
- 조한무(2015). 교육대학교 여학생의 체육실기 기피현상 및 해법 탐색. **한국초등체육학회지**, 20(4), 73-84.
- 진연경, 이현석. (2016). 여학생 체육활동 활성화를 위한 학교체육 정책 분석. **한국여성체육학회지**, 30(4), 89-103.
- 질병관리본부(2024). **2024년 국민건강영양조사 및 청소년 건강 행태 온라인 조사**.
- 홍원택, 박은창(2000). 여고생의 체육수업 인식에 관한 주요 사건 기록 연구. **한국스포츠교육학회지**, 7(2), 61-74.
- Adams, J. (2006). Trends in physical activity and inactivity amongst US 14-18 year olds by gender, school grade and race, 1993-2003: evidence from the youth risk behavior survey. *BMC public health*, 6, 1-7.

- Centers for Disease Control and Prevention(2023). *Physical activity guidelines for school-aged children and adolescents*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Denzin, N. K. (1989). *Interpretive biography*. Sage.
- Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Ectj*, 29(2), 75-91.
- Lim, H. J., Xue, H., & Wang, Y. (2020). *Global trends in obesity*. Handbook of Eating and Drinking: Interdisciplinary Perspectives, 1217-1235.
- Mata, C., Onofre, M., & Martins, J. (2022). Adolescents' perceived barriers to physical activity during the COVID-19 pandemic. *Children*, 9(11), 1726.
- Reilly, J. J., Armstrong, J., Dorosty, A. R., Emmett, P. M., Ness, A., Rogers, I., & Sherriff, A. (2005). Early life risk factors for obesity in childhood: cohort study. *Bmj*, 330(7504), 1357.
- Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebø, L., Sardinha, L. B., & Ekelund, U. L. F. (2004). Physical activity levels and patterns of 9-and 15-yr-old European children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(1), 86-92.
- Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, B., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., & Modesti, P. A. (2020). Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1582-1589.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
- Thorp, A. A., Owen, N., Neuhaus, M., & Dunstan, D. W. (2011). Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults: a systematic review of longitudinal studies, 1996–2011. *American journal of preventive medicine*, 41(2), 207-215.
- Troisno, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(1), 181.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(2), 350-355.

〈Abstract〉

A Qualitative Study on Barriers to Physical Activity among Middle School Girls

Kim, Chaeun¹, Lee, Ansu², Park, Sungki³

The purpose of this study was to explore middle school girls' subjective experiences regarding their low levels of physical activity and the barriers that hinder participation, and to suggest implications for promoting their engagement in physical activity. To this end, eight female students from A Middle School were selected as research participants, and in-depth interviews were conducted. Findings revealed that middle school girls experience multidimensional barriers to physical activity, categorized into three core themes: structural barriers in daily life, physical-situational barriers, and socio-psychological barriers. Specifically, time limitations caused by schoolwork and private tutoring, physical difficulties such as decreased fitness, pain, and injuries, psychological burdens including low motivation and concerns about others' gaze, were found to be major barriers. Additionally, family attitudes, limited access to exercise spaces, and weather conditions were identified as environmental factors that hinder participation in physical activity. These findings suggest the need to provide positive physical activity experiences and to create environments in which middle school girls who are in a developmentally sensitive stage can participate without the pressure of comparison or fear of failure.

Keywords : Physical activity level, perceived barriers to physical activity, middle school, girl student, Qualitative Study

-
1. Master of Education, Kyungpook National University, chae@naver.com (Lead Author)
 2. Professor, Kyungpook National University, aslee@knu.ac.kr (Corresponding Author)
 3. Lecturer, Kyungpook National University, s9953011@knu.ac.kr (Co-Author)