

# 청소년기 여성의 신체활동 수준과 주요 참여 운동<sup>1)</sup>

The Types and Levels of Physical Activity in Adolescent Girls

이나경 | 한국보건사회연구원 전문연구원

청소년기 신체활동 참여는 청소년기의 신체적, 정신적 건강뿐만 아니라 성인기 건강행태와 만성질환에도 영향을 미친다는 점에서 중요하다. 이 글에서는 여자 청소년의 신체활동 수준과 운동 경험을 파악하고자 하였으며, 이를 위해 남자 청소년과의 비교 결과를 제시하였다. 여자 청소년은 남자 청소년보다 신체활동 실천율이 낮았으며, 특히 근력강화운동에서 남녀 차이가 크게 나타났다. 청소년기에 경험하는 운동 종류에서도 여자 청소년은 걷기, 줄넘기, 훌라후프 등 생활운동과 라켓 운동에 참여한 경우가 많았고, 남자 청소년은 축구, 풋살, 족구, 농구 등 상대적으로 팀 운동 경험이 많았다. 여자 청소년의 신체활동을 장려하고 어려울 때부터 다양한 운동을 경험할 수 있도록 학교 체육활동 활성화 등 다양한 정책적 노력이 필요하다.

## 1. 들어가며

청소년기에 올바른 건강 습관을 형성하는 것은 청소년기 건강뿐만 아니라 암, 심뇌혈관 질환 등 성인기 만성질환 예방을 위해서도 중요하다(질병관리청, 2021). 특히 청소년기의 신체활동은 체력 증진, 비만 예방, 근골격계 발달 등의 신

체적 건강뿐만 아니라 학업 성취와 같은 인지적 향상과 우울증 감소 등 정신 건강에도 긍정적 영향을 준다(WHO, 2020).

그러나 여자 청소년의 신체활동 수준은 남자 청소년보다 낮으며, 아동기에서 청소년기로 갈수록 남녀 간 신체활동 참여 수준의 격차가 커지는 것으로 알려져 있다. 2020년에 실시된 청소년건

1) 이 글은 김남순 외. (2019). 여자청소년의 건강이슈 분석과 월경관리 현황 조사. 질병관리청·한국보건사회연구원. 보고서 일부를 수정·보완하여 작성함.

강행태조사에 따르면, 남학생의 주 3일 이상 근력강화운동 실천율은 36.8%인 반면 여학생은 10.1%로 26%포인트 이상 차이가 나고 그 격차도 점점 커지는 추세이다. 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율도 여학생 5.9%에 비해 남학생 17.8%로, 남학생의 신체활동 실천율이 3배 이상 높게 나타났다(질병관리청, 2021, p. 21). 146개국의 청소년 신체활동을 비교한 연구에서도 우리나라는 여자 청소년의 신체활동이 가장 부족한 나라로 보고되었다(Guthold, Stevens, Riley, & Bull, 2020).

남녀 청소년이 참여하는 신체활동 종류에도 차이가 있는데, 여자 청소년은 남자 청소년에 비해 축구, 농구, 야구 등 구기 운동에 참여하는 비율이 낮고, 등산, 조깅, 산책과 줄넘기 등에 참여하는 비율이 더 높다. 또한 여자 청소년은 남자 청소년보다 팀 운동에 참여하는 비율이 낮은 것으로 나타났다(질병관리본부 국립보건연구원, 2018, pp. 42-43).

이 글에서는 청소년기 여성의 신체활동 경험을 파악하고자 한다. 신체활동에 대한 경험은 개인적 요인에서부터 또래 집단, 학교, 지역사회 등 다양한 요인이 영향을 미칠 수 있는데, 이러한 영향은 전반적인 신체활동 수준뿐만 아니라 청소년기에 수행하는 운동 종목에서도 나타날 수 있다. 특히 청소년의 신체활동에 대한 질적 연구 결과 청소년들은 남성적인 운동, 여성적인 운동으로 구분하는 것을 부정적으로 인식하고 있었으며 운동에 대해 성평등적인 태도를 나타내었지만, 청

소년들의 실제 신체활동 경험에서는 성별에 따른 고정관념이 드러났다(김남순 외, 2019). 여자 청소년은 신체의 유연성을 높이거나 혼자서 할 수 있는 운동 위주로 신체활동을 하고 있었던 반면, 남자 청소년은 체력 및 근력을 높이는 운동이나 팀 운동을 중심으로 신체활동을 하고 있었다(김남순 외, 2019, p. 99). 또한 여자 청소년들은 어렸을 때 다양한 운동 종목을 접하지 못하였기 때문에 본인이 좋아하는 운동과 하고 싶은 운동에 대한 생각이 제한적이라고 하였고, 운동을 긍정적으로 인식하려면 어렸을 때부터 여러 운동을 경험할 기회가 제공되어야 한다고 보았다(김남순 외, 2019, p. 93, 99). 이러한 점에서 대표성 있는 표본을 대상으로 청소년기 여성의 신체활동 수준과 함께 청소년기에 경험한 신체활동(운동) 종류를 파악하고자 한다.

이를 위해 한국보건사회연구원에서 수행한 ‘청소년 성평등 인식과 신체활동 경험에 대한 조사’ 자료를 활용하였다. 청소년기에 신체활동의 성별 차이가 크게 나타나고, 여자 청소년의 신체활동 증진을 위해서는 신체활동 및 운동을 하는 경로에서 나타나는 남녀의 차이를 고려해야 한다는 점에서 남자 청소년과의 비교를 통해 여자 청소년의 신체활동 경험을 파악하고자 하였다(김남순 외, 2019, p. 16). 「청소년 기본법」에서는 청소년을 9세 이상 24세 이하인 사람으로 정의하고 있지만, 온라인으로 진행된 ‘청소년 성평등 인식과 신체활동 경험에 대한 조사’에서는 법정 대리인 동의 없이 청소년 본인 동의만으로 조사에

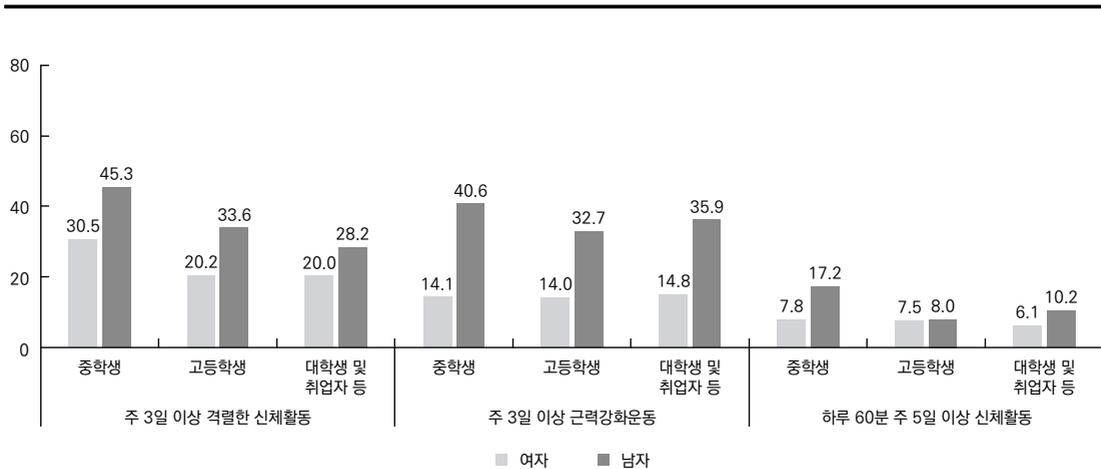
참여할 수 있는 만 14세 이상부터 24세까지를 조사 대상에 포함하였다. 또한 중·고등학생 연령 이지만 학교에 다니지 않는 경우는 조사 대상에서 제외하였고, 대학생 및 취업자는 만 18세부터 포함하였다. 최종적으로 만 14세~만 24세 남녀 청소년 1,500명(여자 1,000명, 남자 500명)이 분석에 포함되었으며, 중학생, 고등학생, 대학생 및 취업자 등<sup>2)</sup> 세 개 집단의 분석 결과를 성별로 제시하였다.

## 2. 청소년기 여성의 신체활동 수준

신체활동 수준은 질병관리청의 청소년건강행태조사 통계에서 발표하는 주 3일 이상 격렬한 신체활동, 주 3일 이상 근력강화운동 실천율, 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율로 측정하였다. 본 조사에 참여한 여자 청소년의 주 3일 이상 격렬한 신체활동 실천율은 중학생 30.5%, 고등학생 20.2%, 대학생 및 취업자 등 20.0%로 중학생의 실천율이 가장 높았다. 반면, 주 3일 이상 근력강화운동 실천율은 대학생 및 취업자 등이

그림 1. 청소년의 신체활동 실천율

(단위: %)



주: 1) 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율: 최근 7일 동안 운동 종류 상관없이 심장박동이 정상시보다 증가하거나, 숨이 찬 정도의 신체활동을 하루에 총합이 60분 이상 한 날이 5일 이상인 사람의 분율.

2) 주 3일 이상 격렬한 신체활동 실천율: 최근 7일 동안 숨이 많이 차거나 몸에 땀이 날 정도의 격렬한 신체활동(조깅, 축구, 농구, 태권도, 등산, 빠른 속도의 자전거 타기, 빠른 수영, 무거운 물건 나르기 등)을 20분 이상 한 날이 3일 이상인 사람의 분율.

3) 주 3일 이상 근력강화운동 실천율: 최근 7일 동안 근력강화운동(팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 역기 들기, 아령, 스쿼트, 플랭크 등)을 3일 이상 한 사람의 분율.

자료: 김남소 외. (2019). 여자청소년의 건강이슈 분석과 월경관리 현황 조사. 질병관리본부·한국보건사회연구원, p. 129. <표 4-13>을 수정함.

2) 대학생 및 취업자 등 집단에는 대학생, 취업자 및 비취업자를 포함함.

14.8%로 가장 높았고, 중학생 14.1%, 고등학생 14.0% 순이었다. 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율은 중학생이 7.8%, 고등학생이 7.5%, 대학생 및 취업자 등이 6.1%로 세 가지 신체활동 실천율 중 가장 낮게 나타났다. 세 가지 신체활동 모두에서 여자 청소년의 신체활동 실천율이 남자 청소년보다 낮았으며, 특히 근력강화운동에서 남녀 차이가 크게 나타났다.

### 3. 청소년기 여성의 신체활동(운동) 종류

청소년기 여성이 참여하는 운동 종목 현황을 파악하고자 국민생활체육참여실태조사(문화체육관광부, 2017)에서 활용한 체육활동 종목을 바

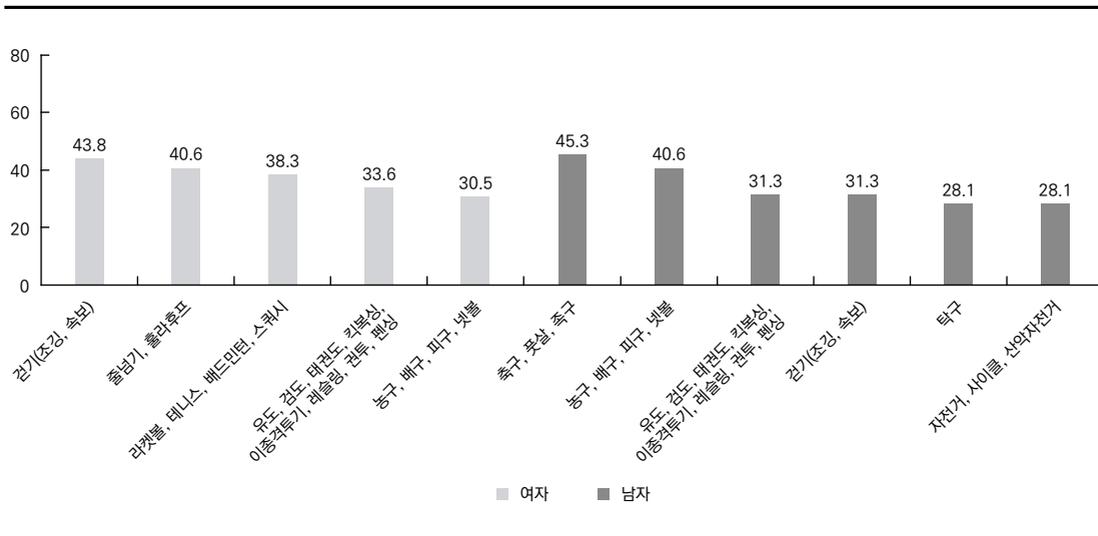
탕으로 운동 종류를 측정하였다. 구기 및 라켓류, 무도·격투기, 민속 스포츠, 체력단련 및 생활운동, 레저 스포츠, 기타 스포츠 영역으로 구분하고 각 영역별 세부 종목 참여 여부를 측정하였으며, 참여한 운동이 보기로 제시한 종목에 해당하지 않는 경우에는 그 외 종목을 기입하도록 하였다.

#### 가. 어렸을 때부터 현재까지 꾸준히 1개월 이상 참여한 적이 있는 신체활동

여자 중학생이 꾸준히 1개월 이상 참여한 적이 있는 신체활동은 걷기가 43.8%로 가장 높았고, 줄넘기, 훌라후프가 40.6%, 라켓볼, 테니스, 배드민턴, 스쿼시가 38.3%, 유도, 검도, 태권

그림 2. 꾸준히 1개월 이상 참여한 적이 있는 신체활동(중학생)

(단위: %)



주: 중복응답 가능  
 자료: 김남순 외. (2019). 여자청소년의 건강이슈 분석과 월경관리 현황 조사. 질병관리본부·한국보건사회연구원. pp. 133-134. [그림 4-38], [그림 4-39]를 수정·보완함.

도, 킥복싱 등의 무도·격투기 종목이 33.6% 순으로 높게 나타났다. 이와는 다르게 남자 중학생은 축구, 풋살, 족구가 45.3%로 가장 높았고, 다음은 농구, 배구, 피구, 넷볼 40.6% 등의 순이었다.

여자 고등학생도 중학생과 유사하게 줄넘기, 훌라후프(37.3%), 걷기(35.5%), 라켓볼, 테니스, 배드민턴, 스쿼시(32.0%)가 1~3위를 차지하였으며, 다음은 농구, 배구, 피구, 넷볼(28.1%), 유도, 검도, 태권도 등의 무도·격투기 종목(26.8%) 순이었다. 남자 고등학생도 남자 중학생과 비슷하게 축구, 풋살, 족구(46.9%), 유도, 검도, 태권도, 킥복싱 등의 무도·격투기 종목(34.5%), 농구, 배구, 피구, 넷볼(31.9%)이 응답에서 상위권을 차지하여 남녀 간 참여하는 종목 차이가 중학

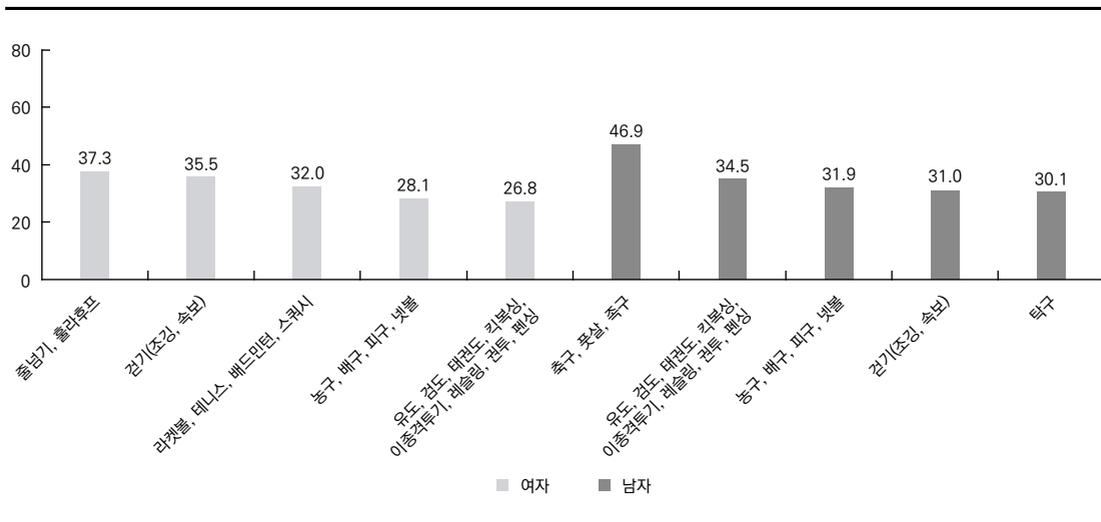
생과 유사하였다.

여자 대학생 및 취업자 등 일반적으로 20대에 해당하는 집단의 경우, 여전히 걷기(43.8%), 라켓볼, 테니스, 배드민턴, 스쿼시(23.8%), 줄넘기, 훌라후프(23.6%)의 비율이 높았으나 중·고등학생과 다르게 요가, 필라테스, 태보, 발레(27.6%)가 걷기에 이어 두 번째로 높게 나타났다. 여자 대학생 및 취업자 등과 동일하게 남자 대학생 및 취업자 등도 걷기(45.5%)라는 응답의 비율이 가장 높았고, 남자 중·고등학생 집단과 비슷하게 축구, 풋살, 족구(41.2%)의 비율이 높게 나타났다.

또한 어렸을 때부터 현재까지 꾸준히 1개월 이상 참여한 적이 있는 신체활동이 하나도 없다고 응답한 경우는 중학생은 여자 12.5%, 남자

그림 3. 꾸준히 1개월 이상 참여한 적이 있는 신체활동(고등학생)

(단위: %)

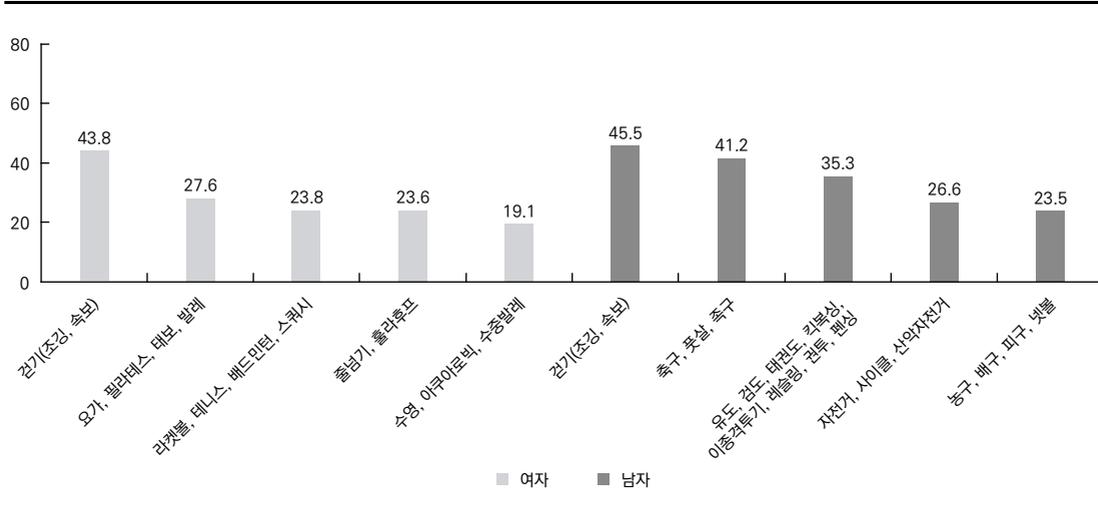


주: 중복응답 가능

자료: 김남순 외. (2019). 여자청소년의 건강이슈 분석과 월경관리 현황 조사. 질병관리본부·한국보건사회연구원. pp. 134-135. [그림 4-40], [그림 4-41]을 수정·보완함.

그림 4. 꾸준히 1개월 이상 참여한 적이 있는 신체활동(대학생 및 취업자 등)

(단위: %)



주: 중복응답 가능  
 자료: 김남순 외. (2019). 여자청소년의 건강이슈 분석과 월경관리 현황 조사. 질병관리본부·한국보건사회연구원. pp. 135-137. [그림 4-42], [그림 4-43], [그림 4-44], [그림 4-45]를 수정·보완함.

4.7%, 고등학생은 여자 19.3%, 남자 13.3%, 대학생 및 취업자 등은 여자 20.7%, 남자 10.2%로 남자보다 여자에서 꾸준히 참여한 신체활동이 하나도 없는 경우가 더 많은 것으로 나타났다.

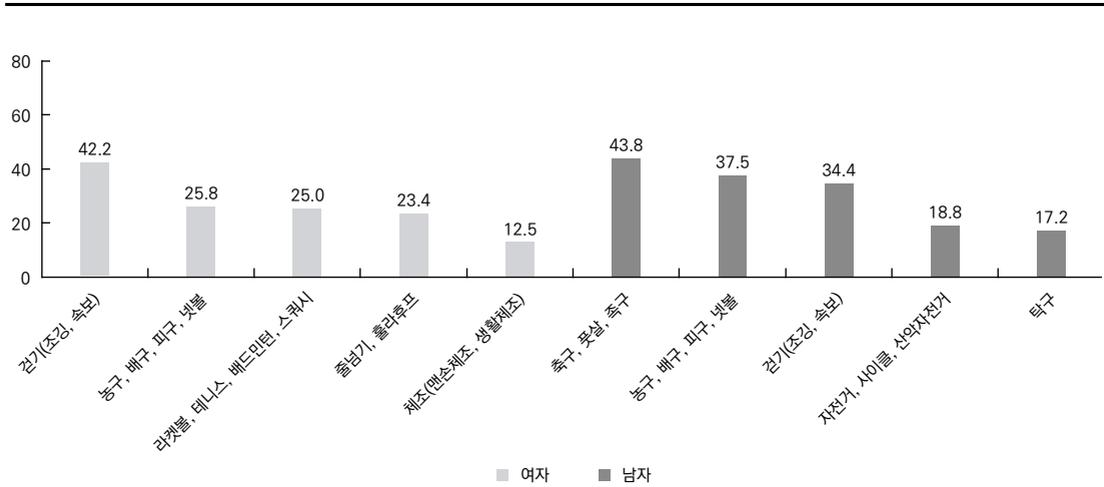
나. 최근 1개월 이내 참여하고 있는 신체활동

최근 1개월 이내 참여하고 있는 신체활동도 어렸을 때부터 현재까지 꾸준히 1개월 이상 참여한 신체활동과 비슷하게 나타났다. 여자 중학생의 경우 최근 1개월 이내 참여하고 있는 신체활동으로 가장 많이 응답한 종목은 걷기(42.2%)였고, 남자 중학생은 축구, 풋살, 족구(43.8%)였으며, 남녀 모두 두 번째로 응답 비율이 높은 종목

은 농구, 배구, 피구, 넷볼이었다. 고등학생도 중학생과 유사하게 최근 1개월 이내 참여하고 있는 신체활동으로 여자는 걷기(36.4%), 라켓볼, 테니스, 배드민턴, 스쿼시(20.6%), 농구, 배구, 피구, 넷볼(17.5%) 등이라는 응답 비율이 높았고, 남자는 축구, 풋살, 족구(34.5%), 농구, 배구, 피구, 넷볼(24.8%), 걷기(24.8%) 등의 순으로 높게 나타났다. 중·고등학생이 최근 1개월 이내 참여하고 있는 신체활동으로 많이 응답한 항목은 주로 학교 체육활동에서 수행할 수 있는 종목이었다. 또한 여자 고등학생의 경우 중학생 때는 상위 5개 종목에 없었던 요가, 필라테스, 태보, 발레 등을 한다는 응답이 5순위로 나타났다. 여자 대학생 및 취업자 등의 집단도 중·고등학

그림 5. 최근 1개월 이내 참여하고 있는 신체활동(중학생)

(단위: %)

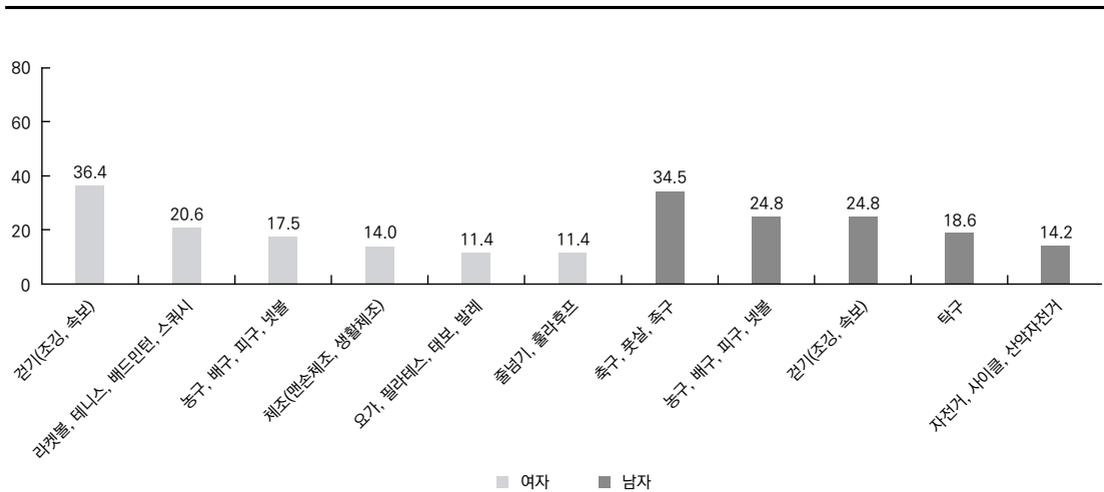


주: 중복응답 가능

자료: 질병관리본부·한국보건사회연구원. 청소년 성평등 인식과 신체활동 경험에 대한 조사. (2019). 원자료를 분석함.

그림 6. 최근 1개월 이내 참여하고 있는 신체활동(고등학생)

(단위: %)

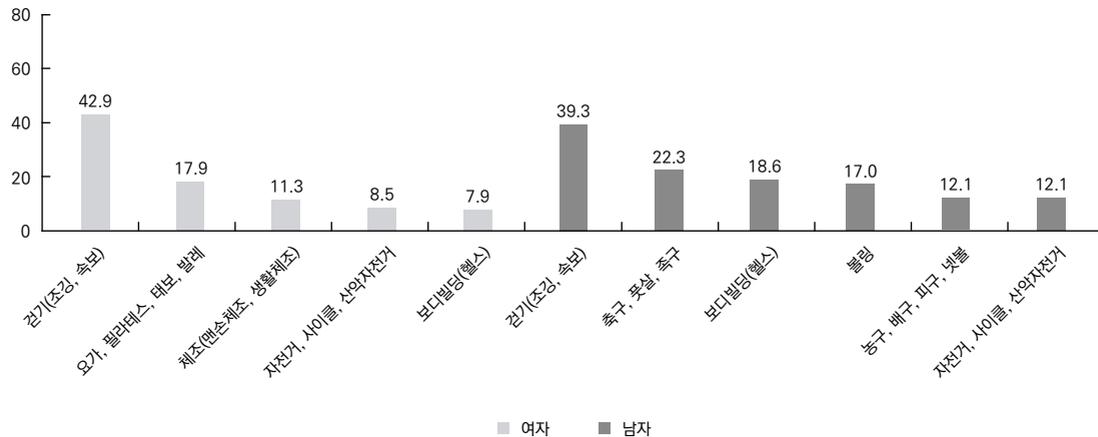


주: 중복응답 가능

자료: 질병관리본부·한국보건사회연구원. 청소년 성평등 인식과 신체활동 경험에 대한 조사. (2019). 원자료를 분석함.

그림 7. 최근 1개월 이내 참여하고 있는 신체활동(대학생 및 취업자 등)

(단위: %)



주: 중복응답 가능

자료: 질병관리본부·한국보건사회연구원. 청소년 성평등 인식과 신체활동 경험에 대한 조사. (2019). 원자료를 분석함.

생 집단과 동일하게 걷기(42.9%)의 비율이 가장 높았다. 그러나 중·고등학생 집단과는 다르게 요가, 필라테스, 태보, 발레(17.9%)가 2순위를 차지하였고, 체조(11.3%)에 이어 자전거, 사이클, 산악자전거(8.5%), 보디빌딩(헬스)(7.9%)의 비율이 높은 것으로 나타났다. 여자 대학생 및 취업자 등과 동일하게 남자 대학생 및 취업자 등도 최근 1개월 이내 참여하고 있는 신체활동에서 걷기(39.3%)의 비율이 가장 높았다. 축구, 풋살, 족구(22.3%), 농구, 배구, 피구, 넷볼(12.1%) 등이 상위 5개 종목 안에 있는 것은 중·고등학생 집단과 유사하였으나 대학생 및 취업자 등 집단에서는 보디빌딩(헬스)(18.6%)과 볼링(17.0%)이 상위 종목으로 나타났다.

최근 1개월 이내 참여하고 있는 신체활동이 하나도 없는 경우도 대학생 및 취업자 등 집단이 여자 31.1%, 남자 25.7%로 가장 높았고, 다음이 고등학생(여자 28.1%, 남자 20.4%), 중학생(여자 18.8%, 남자 7.8%) 순이었다.

#### 4. 나가며

이 글에서는 청소년기 여성의 신체활동 수준과 운동 경험을 파악하고자 청소년기를 중학생, 고등학생, 대학생 및 취업자 등 집단으로 구분하고 남녀 청소년의 신체활동 차이를 비교하였다. 분석 결과 여자 청소년의 신체활동 수준이 남자 청소년보다 낮았으며, 특히 근력강화운동에서 남

녀 간 차이가 크게 나타났다. 청소년기에 꾸준히 경험했거나 최근 참여하고 있는 운동 종목을 성별로 비교한 결과에서도 남녀 차이가 나타났다. 여자 중·고등학생의 경우 걷기, 줄넘기, 훌라후프 등의 생활운동과 라켓볼, 테니스, 배드민턴, 스쿼시 등의 소수가 참여하는 라켓 운동이 응답에서 상위권을 차지하였으며, 농구, 배구, 피구, 넷볼 등 학교 체육활동에서 경험할 수 있는 운동의 응답 비율이 높았다. 남자 중·고등학생도 학교 체육활동에서 경험할 수 있는 운동의 응답 비율이 높았는데 여자 청소년과 다르게 축구, 풋살, 족구, 농구, 배구, 피구, 넷볼 등 팀 단위로 진행되는 구기 운동이 최상위 종목이었다. 이는 중·고등학교 체육활동에서 남녀를 구분하여 수업하거나 남학생과 여학생의 참여를 유도하는 종목이 다른 점에서 일부 영향이 있었을 것으로 사료된다. 대학생 및 취업자 등의 경우 남녀 모두에서 꾸준히 참여했거나 현재 참여하고 있는 운동 종목으로 걷기라는 응답이 가장 많았지만, 여자 대학생 및 취업자 등은 요가, 필라테스, 태보, 발레가 2순위였고 남자 대학생 및 취업자 등은 축구, 풋살, 족구가 2순위였다.

이와 같은 남녀의 신체활동 차이에 영향을 주는 요인은 미시적 요인에서부터 거시적 요인까지 여러 가지가 있겠지만, 그 차이를 젠더 고정관념으로 설명하기도 한다. 개인에게 내면화된 사회의 젠더 고정관념이나, 비록 젠더 고정관념을 내면화하지 않은 개인도 사회에 만연한 젠더 고정관념으로 여자와 남자의 스포츠 활동 종목 선택

이나 참여 빈도가 달라질 수 있다는 것이다 (Chalabaev, Sarrazin, Fontayne, Boiche, & Clement-Guillotin, 2013). 남자가 여자보다 신체활동에 적극적이라거나, 성별에 따라 참여하는 운동이나 좋아하는 운동 종목이 다른 것도 신체활동에 대한 성별 고정관념의 유형이다(김남순 외, 2019, pp. 115-116). 여자 청소년의 신체활동에 대한 체계적 문헌 고찰 연구에서도 여학생의 신체활동 참여에서 성역할 고정관념과 체육수업 내 성차별을 주요 장애 요인으로 언급하였으며, 이 외에도 신체능력에 대한 자신감, 재미, 체육시설 및 도구, 체육수업 내용 및 방식, 교육제도 등이 여자 청소년의 신체활동에 영향을 미치는 요인으로 보고되었다(이은영, 존 스펜스, 송윤경, 전용관, 2015). 여자 청소년의 신체활동을 증진하려면 남성적인 스포츠, 여성적인 스포츠로 구분하지 않고 어릴 때부터 성별과 관계없이 다양한 신체활동을 경험할 수 있도록 해야 하며, 학교 체육수업에서도 단순히 성별에 따라 종목에 차이-예를 들어 남자는 축구, 여자는 피구-를 두는 교육 방식은 지양하고 여자 청소년의 활동성을 높이기 위한 교육 프로그램을 제공해야 한다.

여자 청소년의 신체활동을 장려하고자 여성가족부가 수립하는 청소년 기본계획에서는 “여성 청소년들이 적극적으로 참여할 수 있는 종목 발굴 및 활성화, 지역사회 내 여성 청소년을 위한 신체활동 프로그램 개발, 학교·청소년시설 내 여성 청소년 탈의 공간 마련” 등을 제시하고 있으며, 교육부의 학교 체육 활성화 추진 기본계획에

서도 여학생들의 체육활동 활성화 및 건강 체력 강화를 실행 과제로 담고 있다(김남순 외, 2019, p. 8 재인용). 국가 단위 정책 및 계획에서 여자 청소년 신체활동 장려를 위한 내용이 담겨 있다는 점에서는 긍정적이지만, 여러 지표에서 여자 청소년 신체활동 개선이 가시화되고 있지 않다는 점에서 보다 실효성 있는 정책 수립과 이행이 필요하다. 또한 남녀 간 신체활동 수준의 차이는 청소년기뿐만 아니라 성인기에서도 나타나는데, 성인기 신체활동 성별 차이의 원인 중 하나로 아동·청소년기 신체활동의 경험 부족이 지적되는 만큼, 사회제도적으로도 청소년기부터 신체활동에 규칙적으로 참여하는 건강 습관을 형성하도록 하는 노력이 지속적으로 필요하다. ㉮

## 참고문헌

- 김남순, 박은자, 전진아, 김명희, 송현중, 서상희, ..., 이나경. (2019). 여자청소년의 건강이슈 분석과 월경관리 현황 조사. 질병관리본부·한국보건사회연구원.
- 문화체육관광부. (2017). 2017 국민생활체육참여실태조사 - 최종결과보고서 -.
- 이은영, 존 스펜스, 송윤경, 전용관. (2015). 국내 여학생 신체활동 참여에의 상관요인에 관한 체계적 문헌고찰: 생태학적 접근. 보건과 사회과학, 40, 5-28.
- 질병관리본부 국립보건연구원. (2018). 수치로 보는 여성건강 2018. 질병관리본부 국립보건연구원. 42-43.
- 질병관리청·한국보건사회연구원. (2019). 청소년 성평등 인식과 신체활동 경향에 대한 조사. 원자료.
- 질병관리청. (2021). 제16차(2020년) 청소년건강행태조사 통계. 교육부·보건복지부·질병관리청.
- 청소년 기본법, 법률 제17285호 (2020).
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillotin, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of sport and exercise*, 14(2), 136-144.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- WHO. (2020. 11. 26.). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> 에서 2021. 7. 21. 인출.

---

# The Types and Levels of Physical Activity in Adolescent Girls

**Nagyeong Lee**

(Korea Institute for Health and Social Affairs)

Physical activity in adolescence is important that it affects not only physical and mental health in adolescence, but also health behaviors and chronic disease in adulthood. To understand the physical activity of adolescent girls, this article analyzed differences in physical activity between adolescent girls and boys. Adolescent girls had lower rates of physical activity than adolescent boys, and there was a large difference between girls and boys, especially in muscle strengthening exercise. In terms of the types of exercise experienced in adolescence, girls participated in many daily sports such as walking, jumping rope, and holahoop, while boys participated in team sports such as soccer, futsal, foot volleyball, and basketball. Policy efforts such as activating school sports are needed to encourage physical activities of girls and to enable them to experience various physical exercises from an early age.