

바디 포지티브 문화 이해하기에 대한 자문화기술지*

김가영**

제주대학교 교육과학연구소 학술연구교수

Autoethnography on Understanding Body-Positive Culture

Kim, Kayoung**

Jeju National University

Abstract

This research aimed to understand body-positive culture through the method of autoethnography. The researcher focused on the concept of positive body image and reflected upon and analyzed body-positive culture from their perspective. Additionally, the study aimed to identify and interpret body-positive messages within a cultural context. Ultimately, the research focused on how body-positive culture is being developed in our society. The research questions were, “How did the researcher come to understand body-positive culture?” and “How did the experiences of the researcher lead to a different interpretation of current body culture?” In conclusion, first, the researcher realized that the reflections obtained during the research process ultimately led to a study on positive body image. Second, based on the reflective research brought about by the sexual objectification of female body images, the importance of education about ‘body image’ and establishing a healthy body perspective became evident. Third, while reflecting on oneself within the culture, the researcher contemplated the memories of everyday conversations about bodies, the societal norm of appearance judgments, and why the perspectives of others are significant.

Key words : Body positive, media image, autoethnography, sexualization, body image

I. 서론

1. 바디 포지티브란 무엇인가?

바디 포지티브(body positive)는 모든 몸의 고유성을

인정하고, 자신의 몸을 존중하고 사랑하고 건강한 라이프 스타일을 즐기자는 핵심 메시지를 내포하고 있다(Tylka & Wood-Barcalow, 2015). 이 문화는 신체적, 정신적으로 많은 사람들에게 미의 사회적 기준으로부터 해방시켜 줄 것이며, 전통적 아름다움에 대한 압박

* 이 논문은 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2021S1A5B5A16078570)

** kimkayoung82@gmail.com

에서 벗어나게 해줄 것이다. 바디 포지티브는 1960년대에 미국 흑인 커뮤니티가 주도한 ‘비만 받아들이기 운동(Fat Acceptance Movement)’에서 그 역사를 찾아볼 수 있는데, 전통적인 아름다움의 기준에 반기를 들고, 다양한 신체 이미지에 대한 관점을 확대하는 운동에서 시작되었다(Morris & Morris, 2019; Striley & Hutchens, 2020). 신체 수용과 자존감 증진이 주요 목적이었으며, 다양한 단체에서 프로그램과 워크숍을 만들어 가면서, 확산되기 시작했다(Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

소셜미디어의 등장으로 바디 포지티브 문화는 널리 확산되는 계기를 마련했다. 영향력 있는 인물들이 이 운동에 동참함으로써 서구 문화권에서 주류 문화로 거듭날 수 있었다. 해외 개인 인플루언서들과 여성단체들도 소셜미디어를 활용해 긍정적인 몸 만들기 문화를 만들어 가고 있다. 해외 소셜미디어 운동은 #bopo, #loveyourbody, #iweigh, #healthateverysize, #bodypositivity, #bodypositive, #thickthighssavelives 해시태그를 중심으로 확산되기 시작했다(Cohen, et al., 2019; Tiggemann, Anderberg, & Brown, 2020).

국내에서 바디 포지티브는 다양한 문화 콘텐츠에서 두루 찾아볼 수 있다. 바디 포지티브는 ‘자기 몸 긍정주의’, ‘탈코르셋 운동’, ‘내 몸 긍정주의’, ‘긍정적 신체이미지’, ‘나나랜드’ 등으로도 알려져 있다(손정빈, 2018; 배정원, 2021). [트렌드코리아 2019] 책에서 ‘자기 몸 긍정주의’가 소개된 이후에 ‘나나랜드’라는 키워드가 등장하기 시작했다(김난도 외, 2018; 2019). 이 책에서는 바디 포지티브 문화 트렌드가 어떻게 소비자 산업에 영향을 미쳤는지 구체적으로 소개되고 있다. 다양한 미디어 콘텐츠에서도 외모와 몸매에 대한 이야기는 늘 다뤄진다. 최근 인기를 끌어 웹툰에서 드라마로 ‘외모지상주의’, ‘내 아이디는 강남미인’, ‘여신강림’ 등도 외모지상주의 사회의 이슈들을 다양하게 조명해 주고 있으면서, 핵심 메시지는 자신의 몸에 대한 만족, 내면의 아름다움을 발견하는 것이다. 이것이 바로 바디 포지티브의 핵심 메시지기 때문에, 우리 사

회가 바디 포지티브를 전면에서 받아들이고, 전파할 수 있는 기반을 갖출 수 있지 않나 생각해 볼 때다.

이처럼 사회 전반에 걸쳐, 다양한 시도들을 찾아볼 수는 있다. 뷰티나 패션 산업계에서 보내는 메시지들은 우리가 바디 포지티브를 받아들이고, 전파할 수 있는 준비가 되어있다고 해석해 볼 수 있다(김가영 & 권웅, 2022). 소셜미디어에서는 개인이나 단체에서의 적극적인 바디 포지티브 운동도 찾아볼 수 있다. 우선 바디 포지티브 문화는 소셜미디어 운동으로 더욱 널리 알려지게 됐다(Cohen et al., 2019; Tiggemann, Anderberg, & Brown, 2020). 국내 해시태그는 #바디포지티브, #이너뷰티 등의 게시물들이 있지만, 해외 해시태그에 비하면 그 숫자가 현저히 작다(김가영, 권웅, 2021). 해시태그 중심의 운동뿐 아니라, 바디 포지티브 메시지를 전달하는데 적극적인 국내 인플루언서의 개인적 시도도 눈 여겨 볼 만하다. ‘다이어트를 그만 두었더니, 오히려 살이 빠졌다! 건강한 삶을 되찾는 과정(66,412회, 2018년 6월 3일 영상)’은 바디 포지티브 운동가이자 유튜버인 치도의 브이로그(Vlog)인데 폭식증, 먹토, 섭식장애 경험을 털어놓고, 다이어트를 그만둔 결심을 스토리로 풀어놓았다.

패션 뷰티 산업에서도 바디 포지티브 문화를 다양한 마케팅 사례들로 소개되고 있다. 패션 트렌드는 ‘안다르’나 ‘룰루레몬’ 스포츠웨어 브랜드, 속옷 브랜드 ‘비브비드’, 화장품 브랜드 ‘리브바드’ 등의 소비자 브랜드가 긍정적 신체이미지를 지향하고, 신체 사이즈의 다양성을 중시하고, 제품의 기능성을 다룬 기사 내용이 주를 이루고 있었다(비주얼다이브, 2019; 이데일리, 2019). 패션업계에서는 바디 포지티브는 시니어 및 플러스 모델의 등장을 가능하게 했다. 다양한 신체 사이즈의 모델들이 등장해 다양성과 포용성을 겸비했다는 평가를 받았다. MZ세대의 미닝아웃 개념과도 어울려, 사회적 가치를 더하고 있다(김난도 외, 2019; 2020).

2. 긍정적 바디이미지 개념

바디 포지티브는 ‘긍정적 바디이미지’ 개념에서 출발했으며, 신체적, 정신적, 사회적 웰빙을 가능하게 하는데 중요한 역할을 할 것으로 기대된다(Cohen et al., 2019). 긍정적 바디이미지(positive body image)는 바디 이미지(body image)에 대한 선행 연구의 체계적인 확장을 통해 새로운 개념으로 확립됐다(Tylka, 2011; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). 바디이미지 연구에서 부정적인 바디이미지와는 차별되는 개념에서 독립적으로 확립된 것이다. <그림 1>은 AI 이미지 생성 프로그램 DALL·E에서 바디 포지티브의 이미지를 형상화 보았다. 프롬프트로 다양한 신체 사이즈, 긍정적 바디 스타일을 포함한 것을 사용하여 바디 포지티브의 대표 이미지로 뽑아낼 수 있었다. 바디 자신감의 표현과 다양성, 포용적인 개념을 <그림 1>이미지로도 확인해 볼 수 있었다.



그림 1. 바디포지티브 이미지 (AI 이미지)

긍정적 바디이미지는 여섯 가지 구성 요소가 핵심이다(Tylka, 2011, Tylka & Wood-Barcalow, 2015). 첫째, 신체 감사. 신체적 기능, 건강함에 대한 감사함뿐 아

니라 자신의 바디이미지의 특이 사항도 함께 감사하는 마음을 갖는 것을 말한다. 둘째, 신체 인정과 사랑. 이상적인 바디이미지와 부조화를 이루더라도 있는 그대로의 모습을 인정하고 사랑하는 것을 말한다. 셋째, 아름다움에 대한 폭 넓은 개념화. 아름다움에 대해 내적 성향을 이해하고, 다양한 관점의 아름다움을 인지하는 것을 말한다. 넷째, 신체 돌봄을 위한 투자. 건강한 신체를 만들기 위해 필요한 규칙적인 운동, 충분한 수면, 수분 섭취 등을 잘 챙기는 것을 말한다. 다섯째, 내적 긍정성. 외모나 행동에서 친절하고, 배려심 깊은 마음가짐 행동 등을 표현하는 내적 아름다움에 초점을 맞추는 것을 말한다. 여섯째, 부정적 정보에 대해 보호 장막을 갖는 것. 바디이미지 형성에 부정적인 정보를 거르고, 긍정적인 정보를 선택적으로 흡수하는 행동을 말한다(Tylka, 2011, Tylka & Wood-Barcalow, 2015). 긍정적 바디이미지의 개념을 이해한 사람들은 편협하고 왜곡된 미디어 메시지를 적극적으로 걸러낼 수 있어, 자신의 바디이미지를 긍정적으로 형성할 수 있다. 부정적 영향을 미칠 수 있는 미디어 정보를 거를 수 있는 기준을 갖는 것은 매우 중요하다(Wood-Barcalow, Tyka, & Augustus-Holvath, 2010). 그 린 의미에서 긍정적 바디이미지를 형성할 수 있는 미디어 환경을 만들기는 매우 중요하다.

또한 바디 포지티브는 사회적 웰빙으로 가는 길을 제시하고 있다. 이렇게 문화적으로 실천할 수 있는 분위기가 형성 된다면, 편협된 부정적 바디이미지에 덜 영향을 받지 않을까. 이처럼 긍정적 바디이미지는 사람들에게 신체 자신감을 길러줄뿐 아니라 건강한 삶을 위한 긍정적 생각과 태도를 기를 수 있게 도와줄 것이다(Cohen et al., 2019).

3. 연구의 필요성, 목적 및 문제

아무리 운동으로 몸을 만들고, 건강한 식습관을 갖더라도, 완벽에 가까워진 몸조차도 자신이 만족하지

못하는 경우도 생긴다(박이슬, 2021; 2023). 왜냐하면 미디어에서 더욱더 완벽해 보이는 사람들이 있기도 하고, 우리 사회가 타인으로부터 평가, 편견이 가득한 말들을 전혀 듣지 않는 상황이 아니기 때문이기도 하다(de Vries & Peter, 2017). 일상에서 미디어뿐 아니라 다양한 대중 문화 맥락에 노출되기 쉽고, 언제 어디서든 타인과 비교하고, 나 역시 비교할 수 있는 문화적 배경에 놓여있기 때문이기도 할 것이다(Harriger, Thompson, & Tiggemann, 2023). 아직까지도 내 몸을 있는 그대로 사랑하는 일은 혁명이 일어나지 않고서는 쉽지 않다는 생각이 든다. 이것이 바로 바디 포지티브 문화가 필요한 이유다.

본 연구의 목적은 자문화기술지 연구로 다이어트 중심의 문화 안에서 몸과 관련된 경험들을 본 연구자의 시각으로 분석했다. 연구자 개인의 문제가 아닌 사회문화적 틀 안에서 성찰과 분석을 해 내고자 했다. 궁극적으로 한 개인의 경험이 사회문화 맥락 안에서 변화되고 의식을 전환하는 과정을 성찰해 감으로써, 어떻게 바디 포지티브 문화가 우리 사회에 새롭게 정착되는 계기를 마련해 볼 수 있는지 알아가 보고자 했다. 본 연구자의 시각에서 긍정적 바디이미지의 개념 중심으로 바디 포지티브 문화를 성찰하고 분석해 보았다. 또한 문화적 맥락 안에서 바디 포지티브 메시지를 찾아 해석해 보고자 했다. 궁극적으로 본 연구는 우리 사회에서 어떻게 바디 포지티브 문화를 만들어 가고 있는지 알아보는데 초점을 맞췄다.

구체적인 연구 문제는 다음과 같다. 본 연구자는 어떻게 바디 포지티브 문화를 알아가게 되었나? 이렇듯 본 연구자의 경험으로 알게 된 바디 포지티브 문화는 어떻게 현재의 몸 문화를 다르게 해석하게 했는가?

II. 연구방법

1. 연구 디자인: 자문화기술지

자문화 기술지는 자아(auto), 문화(ethno), 연구 과정의 적용(graphy)의 세 가지 개념의 합성어로 이루어지는데, 세 가지 개념이 모두 포함되어야만 자문화 기술지라 할 수 있다. 자문화 기술지는 연구자의 자전적 서술을 중심으로 개인의 삶을 사회문화적 맥락 안에서 해석하고 성찰해 가는 자서전 내러티브 연구의 한 장르이다. 또한 이 연구법은 연구자 개인의 목소리뿐 아니라 문화적 해석을 진솔하게 서술하게 되는 특성을 지며, 독자들이 연구 결과로 도출된 연구자의 성찰과 해석을 자신들의 삶에도 비추어가며 이해할 수 있게 돕는다(Ellis, 1995; 2004). 즉 한 개인의 성찰은 그 문화를 함께 공유한 집단의 성찰로 이어질 수 있는 것이다(김명찬, 2015, 차혜진, 김명찬, 2021; Johnes, 2005).

더 나아가 연구자 자신의 성찰과 경험을 바탕으로 하기 때문에 연구의 해석에 있어, 오히려 과학적 연구 방법보다 더욱 진솔하고 깊이있는 해석을 이끌어 낼 수 있는 장점을 지닌다고 할 수 있다. 자문화 기술지는 연구자 본인인 ‘나’의 경험에서 출발하고, 현재에 중점을 두고, 연구 주제와 친밀하며, 이로 인해 연구의 투명성이 보장된다는 특징도 있다(de Feitas & Paton, 2009; 여지은, 2022). 문화 속에서 위치한 연구자 자신의 경험을 반성적인 성찰로, 비판적으로 기술하여 개인 삶의 양상을 이론적으로 해석할 수 있다(de Feitas & Paton, 2009; 여지은, 2022). 이러한 특징은 사적인 글쓰기 방식을 허용하고, 감성적 느낌도 자유롭게 표현할 수 있기도 하다(Berry, 2006; Sparkes, 2000).

본 연구자는 성장 과정에서 경험한 다이어트 중심의 몸 문화를 돌아보면서 바디 포지티브 문화를 이해해 보는 과정을 되짚어 보기로 했다. 한 개인이 경험한 몸에 대한 생각과 태도를 돌아 보고, 몸에 대한 타

인의 평가들을 회고하고 성찰하면서 문화적 맥락 안에서 이를 해석하고 변화되어 가는 과정을 다양한 글쓰기 방식으로 서술했다. 자문화기술지 글쓰기 방식은 첫째, 기술적-사실적 글쓰기, 둘째, 고백적-감성적 글쓰기, 셋째, 분석적-해석적 글쓰기, 넷째, 상상적-창조적 글쓰기를 제시하고 있다(Chang, 2008). 본 바디 포지티브 문화 이해하기는 분석적-해석적 글쓰기를 통해 개인적인 경험과 성찰에 대해 이론적 틀에 기초하여 분석과 해석을 시도한 것이다. 고백적-감성적 글쓰기로 연구자의 감정과 딜레마, 좌절과 기쁨 등을 진솔하게 표현하는 글쓰기도 병행했다.

이처럼 새롭고 익숙하지 않은 문화에 대한 주제에 대해 연구자의 자전적 서술로 탐구하는 것은 매우 유용한 연구가 될 것이다(Cooper, Grenier, & Macaulay, 2017). 또한 본 연구자는 최근 10년 이상 지속적으로 몸에 대한 미디어 이미지 연구들과 바디이미지 연구를 국내 및 해외 연구로 13편 정도 해온 연구자의 배경이 자문화 기술지 연구법을 적용하여 연구하기에 적합할뿐 아니라, 바디 포지티브 문화를 새로운 문화로 탐색하는데도 알맞다고 본다.

2. 연구대상: ‘나’의 몸에 대한 회고

본 자문화 기술지 연구의 주체인 ‘나’는 40대 여성이다. 대체적으로 건강하고, 스포츠를 즐기지는 않지만 운동적 기능에 대한 가치를 알고 있다. 몸에 대한 가치관을 생각해 보면, 몸의 외적인 모습보다는 기능적 측면이 더욱 중요하게 여기고 있고, 대체로 긍정적 태도로 몸을 바라보고자 노력한다. 몸의 급격한 변화를 맞이한 것은 30대 초반부터 경험한 두 번의 출산과 지속되는 육아로 피로를 경험하면서 부터다. 이처럼 체형의 변화를 경험하고 신체적 노화에 따른 스트레스를 느끼면서 매일 아침 거울 앞에서 서면, 흰머리가 신경 쓰이고, 구부정해진 자세가 불편하다. 몸에 대한 긍정적 태도를 갖고자 노력한다면서도 발레리나

같이 균형잡힌 몸매가 부럽고, 주변 사람들의 피부과 시술 경험 이야기에 기웃거린다. 지난 세월 동안 다이어트를 마음 먹고 해보거나, 고통스러운 정도로 몸에 대한 스트레스를 많이 받지 않았지만, 또래 친구들의 외모나 몸에 대한 말들에 늘 신경 쓰였던 것 같다. 타인의 몸과 외모 또한 마음 속으로 평가하며 살았던 학창 시절이 있다. 객관적 BMI기준으로 평균에 가까웠고, 크게 살이 찌거나 마르지도 않았다고 생각했다. 학창 시절에 피부 트러블이 적은 편이었지만, 곱슬머리가 거슬렸고, 튼 살이 늘 신경 쓰이기는 했다. 나 역시도 몸에 만족하지 못하고, 불만을 갖고, 수정할 곳을 늘 찾아다니던 또래 친구들과 크게 다르지 않았다는 생각이 든다.

지금은 기억이 나지 않아서 일지도 모르지만, 외모에 대한 스트레스가 적은 편인 이유는 외모 품평으로부터 어느 정도 무관심에 가까운 집안 분위기 탓일 수도 있다. 본 연구자의 어머니도 외모 관리를 철저히 하시는 분도 아니었고, 나 역시도 그저 그냥 적당히 신경 쓰는 정도였다고 개인적 평가를 내려본다. 이제 와서 생각해 보니, 그나마 부정적 바디 이미지를 형성하는데 가족의 영향이 적었다는 것은 다행일 수 있겠다. 그러나, 친구들과 주변사람들의 평가에 대해서는 신경이 쓰였던 것은 맞다. 중고등학교 시절에는 늘 반에서 더 예쁜 아이들이 존재했고, 심지어 외모 관리에 관심 갖고, 예쁜 아이들은 선생님께도 특별한 관심을 받는다는 사실이 여전히 기억에 남는다. 살아 가면서, 외모와 몸매는 매우 중요한 평가 기준이 된다는 사실을 그 시절부터 분명히 알았던 것 같다.

솔직히 현재의 일상 속에서도 내 몸을 있는 그대로 긍정하는 ‘바디 포지티브’를 적극적으로 실천하고 있다고 감히 이야기할 수는 없다. 피트니스 시장 및 신체 교육에 대한 관심을 갖고, 바디이미지에 대해 연구하고 있고, 연구자로서 외모 평가를 하지 않으려고 노력하고 있지만, 은연 중에 나와 타인을 비판하고 평가하는 내 자신을 쉽게 발견할 수 있다. 안타깝게도 그

동안 내가 체험한 몸을 둘러싼 우리 문화는 바디 포지티브와는 거리가 있어 보인다. 과연 나는 언제 ‘바디 포지티브 문화’를 경험했는가? 연구를 통해 몸에 대한 생각과 태도를 점검하고 알아 내지 못했다면, 지금도 여전히 내 몸에 만족하지 못하고, 다이어트 광고에 솔깃해 하는 하루를 보내고 있을지 모를 일이다. 본 연구를 통해, 나의 회고와 성찰을 통해, 몸 문화를 바디 포지티브의 관점에서 새롭게 분석하고 해석해 보는 시간을 갖고자 했다.

3. 자료 수집

자문화 기술지의 대표적인 연구 자료로 연구자의 기억 자료, 자기 성찰적 글쓰기, 자기 관찰, 인터뷰, 참고 문헌, 이미지나 비디오와 같은 인공적 문화물이 포함된다(김영천, 이동성, 2011). 연구 과정의 개인적인 사고와 느낌을 기록하는 필드 저널(일기, 노트, 메모 등), 개인적 가치와 선호 분석한 성찰적 노트, 문화적 정체성과 소속감을 인지하고 문화적 존재를 통한 나를 발견하고 반성적으로 성찰한 기록을 포함한다(Chang, 2008). 자신에 대한 회고와 성찰을 이끌어 내기 위해, 자기 인터뷰를 해보고, 자신의 기억을 자극할뿐 아니라 기억의 공백을 메워나가도록 한다. 문화적 인공물은 각종 공문서, 신문기사, 게시판 글, 메모, 사진, 그림, 이미지, 동영상 등을 모두 포함해, 연구자가 문화적 존재로서 경험을 다각화 시키는 역할을 한다. 문헌 자료는 연구자의 개인적 경험을 이론적 관점으로 연구 결과를 구조화 하는데 도움을 줄 수 있는 연구 자료이다. 특히 연구자 개인의 경험을 문헌 자료와 연결시켜 사회 문화적인 분석과 해석을 시도하기 때문에 학문적 영역으로 인정될 수 있는 토대를 마련한다. <표 1>은 바디 포지티브 문화를 이해하기 연구자가 활용한 자료들의 분류, 내용, 및 수집 목적의 항목을 소개한 것이다. 본 연구의 대표 자료는 첫째, 연구자가 직접 경험한 바디 이미지나 몸에 대한

연구 활동들, 이에 대한 성찰적 기록들, 연구 노트들, 둘째, 연구자의 바디 이미지 다이어리, 미디어 이미지 비평 글, 셋째, 문화적 인공물로 뉴스나 책에서 얻은 글쓰기 자료다. 연구자의 기억 자료와 자기 성찰의 기록으로 그 동안 연구자가 연구한 논문 및 활용된 이미지들을 기억 자료의 일부로 활용했다. 바디 포지티브 문화를 이해하는 과정에 도움되었던 뉴스, 읽을 거리들도 자료 수집의 대상이 되었다. 이와 관련된 참고 문헌에는 학술 연구뿐 아니라 대중 서적도 타인의 바디 포지티브 이해하는데 도움이 되었다.

표 1. 바디 포지티브 문화의 경험 수집 항목

분류	내용	수집 목적
자기 회상 글	회고 기록	몸 문화에 대한 회고 및 성찰
자기 성찰 글	연구자 경험, 연구자 노트	연구를 통한 성찰 및 통찰 얻기
대화	일상 속 대화	몸에 대한 일상 속 생각과 태도 점검
문화 인공물	영화, 드라마, 뉴스, 유튜브, TED Talk, 다큐멘터리, 관련 서적	몸에 대한 문화적 메시지 이해

4. 자료의 분석과 해석

자문화 기술지의 자료를 분석하기 위해서, 본 연구자가 기억한 연구의 흔적을 따라가며 분석적 글쓰기를 하였는데, 기존에 연구한 내용에 대한 성찰적 기록을 쓰고, 다시 읽기를 반복하며, 참고문헌들도 함께 살펴보게 되었다. 미디어 이미지 비평이나, 뉴스나 문화 콘텐츠에 대한 분석은 시간적 순서뿐 아니라, 내가 경험한 바디 포지티브 문화와 연구 맥락에서 다시 범주화하고 분류하는 과정을 거쳤다. 문헌 자료는 핵심 주제에 따라 다시 분류하고, 산업적 키워드를 분석하여 바디 포지티브 문화의 실마리 잡아보고자 했다. 연구자의 성찰적 기록과 연구들, 미디어 이미지 비평과

더불어, 문화적 산물과 참고 문헌은 바디 포지티브 문화를 이해하는데 의미있는 성찰을 이끌어 내는데 도움을 주었다.

5. 자료의 진실성 및 타당성

본 자문화기술지는 연구자의 경험에 따라 다양하게 해석될 수 있어 신뢰성에 대한 질문을 계속 받게된다(차혜진, 김명찬, 2021). 따라서 다양한 자료를 통합적으로 활용하고, 연구자의 관점뿐 아니라, 문화적 참고 문헌, 인터뷰 및 에세이에서 얻은 타인들의 성찰을 통해, 자료의 진실성 및 타당성 확보 하고자 했다. 삼검검증을 위해 자료의 다양성을 확보했으며, 자료의 신빙성 수준을 높이고자 했다(이현진, 김명찬, 2018).

본 연구자의 역할의 책임을 보증하기 위해, Duncan (2004)의 평가 준거를 사용했다. 연구 결과에 대한 주관적 견해를 줄이기 위해, 지인과 다른 연구자들간의 해석을 점검했으며, 개인적 경험의 영역만으로 제한했으며, 자문화연구지의 방법론적 서술을 철저히 분석하고 점검했다. 구체적으로 본 연구의 대표적인 글쓰기도 신뢰를 바탕으로 할 수 있는 내용으로 주관적 편향성을 배제하도록 하였다. 첫째, 연구 대표 자료가 본 연구자의 연구들의 재해석과 성찰인데, 이미 검증된 학회지(KCI등재지)에 게재된 연구들의 결과만을 바탕으로 있으므로, 연구 결과가 학문적 해석을 충분히 반영하고 있을뿐 아니라, 지속적인 관련 주제 탐구에 따른 주제에 대한 연구자의 통찰도 높아졌다고 할 수 있어 신뢰할만 하다. 둘째, 몸에 대한 회고, 반성적 글쓰기 및 바디 포지티브 관련 글쓰기는 본 연구자가 대중적 글쓰기를 경험을 바탕으로 하고 있다. 전문 심사를 거쳐 작가 검증을 하는 글쓰기 플랫폼 ‘브런치’의 작가인 본 연구자는 대중들을 위한 검증된 글로 독자들과 소통한 경험을 바탕으로 글쓰기를 하여, 연구 결과 해석에 대한 신뢰성을 확보했다고 볼 수 있다. 마지막으로, 문화적 인공물에 대한 타당성은 주제

관련 미디어, 이미지를 관찰하고, 비평글과 메모를 꾸준히 해와서, 연구자의 관점을 학술적 문헌과도 적절히 연결해 보고자 했다. 이처럼 자기 관찰과 자기 성찰 과정에서 얻어진 기록들은 재 점검 과정을 고치며, 수정의 과정을 거쳤고, 타인과의 대화 및 일상 속에서 바디 포지티브 문화의 메시지들을 끊임없이 찾아내도록 분석적 사고로 관찰 했다.

III. 연구 결과

연구자인 ‘나’는 미디어를 중심으로 한 다수의 연구들을 바탕으로 바디 포지티브 문화를 알아차리고 해석하는 과정을 성찰해 보고자 했다. 이러한 경험은 미디어 비평에 대한 성찰적 노트도 함께 기록해 보았다. 또한 본 연구에서는 연구자 본인이 살아 온 문화와 새로운 문화와의 충돌, 바디 이미지에 대한 성찰적 기록들을 일상에서 해석해 보면서 써보고자 했다. ‘나의 회고’에서 ‘나’는 나의 바디 이미지는 어떻게 평가하는가, 나는 어떤 문화 속에서 살아 왔는가, 내가 속한 문화에 대한 나의 태도는 어떠한가라는 연구 대상에서 살펴 보았듯이, ‘연구 경험을 통한 나’에서는 연구에서 얻은 통찰, 바디 이미지를 알게 되었을 때의 깨우침에 대한 기록이다. 또한 ‘문화 속의 존재하는 나’를 통해, 일상 속에서 접하는 수많은 말들, 내가 접한 미디어 콘텐츠, 나의 기록을 나누어 성찰해 봤다. <그림 2>은 몸이 상품화 되어가는 문화 속에서 획일적 미에 대한 기준이 무엇인지 생각해 보면서, 날씬한 몸, 사회적 기준의 미, 날씬한 몸 등의 프롬프트를 넣어 AI 프로그램 DALL-E를 활용해 이미지를 생성해 낸 것이다.

1. 연구 경험을 통한 ‘나’

왜 나는 바디 포지티브 연구를 하게 되었나? 몸에

대한 연구 주제 중에 무엇이 중요했는지, 어떤 것들이 서로 연결되어 있는지를 면밀히 성찰해 보았다. 본 연구자가 바디 포지티브 여정으로 이끈 연구들을 살펴보고, 성찰적 기록들이 하는 과정에서 두 가지를 명확하게 이해할 수 있었다. 첫째는 미디어 이미지의 영향력과 둘째는 바디이미지의 중요성이다.

1) 미디어 이미지에 대한 연구 경험의 교훈: 누구를 위한 성 상품화인가?

내가 좋아하는 스포츠 스타는 마리아 샤라포바(Maria Sharapova)였다. 물론 ‘테니스 요정’이라는 별명이 붙었던 마리아 샤라포바는 과성을 지르며 강력히 내려치는 서브로 유명했고, 어린 나이에 가장 유명한 테니스 대회 중 하나인 ‘윌블던’을 우승하며 해성처럼 등장했다. 하지만, 그녀를 기억하는 많은 이들은 그녀의 뛰어난 외모를 더 많이 언급할 수도 있다. 워낙 큰 키에 예쁜 얼굴로 대중의 관심을 한 몸에 받았기 때문이다. 그 당시 가장 강력한 라이벌이었던 세레나 윌리엄스(Serena Williams)가 외모와 실력이 그녀와 대조적으로 비교당하기 일쑤였다.



그림 2. 획일적 미의 기준을 따라서 (AI 이미지)

그녀의 새로운 모습을 만난 것은 미국의 학교 서점에서였다. 한참 학기 교재를 새로 준비하는 과정에서 미국 유명 스포츠잡지인 *Sports Illustrated Swimsuit Issue(SISI)*를 발견했다. 이 매거진은 일년에 한번 수영복 특별판을 발행하는데 그 곳에 마리아 샤라포바의 이미지들을 보게 된 것이다. 나로서는 신선한 충격이었다. 스포츠스타가 패션모델처럼 수영복 이슈에 나왔다면, 어떤 의미로 받아들여야 할까? 물론 전문 잡지의 화려한 사진 예술의 이미지였지만, 엄연히 성 상품화의 일환이었고, 왠지 모를 불편함을 느끼게 되었다. 그 사진과의 만남은 내가 미디어 이미지를 분석하고 바디 포지티브의 중요성을 더욱 느끼게 된 결정적 시작점이었다. 성 상품화된 미디어 이미지가 우리에게 어떤 영향을 미칠지, 어떤 문화가 형성되었는지에 대한 시작점에 불과했다. 이 사건을 계기로 끊임없이 성 상품화된 몸 이미지에 대한 탐구의 열정이 불타올랐던 것 같다.

이를 계기로 나는 *SISI*의 전체 이슈를 다 살펴보게 되었으며, 17년간의 운동선수 수영복 이슈 모델들의 이미지를 분석한 것이 석사연구가 되었고, 이 트렌드는 아직도 지속되고 있다는 사실도 확실히 알고 있다. 이미 50년을 넘은 전통 깊은 이슈로써, 가장 유명한 패션 모델 여성들의 수영복 이슈를 가장 핫하게 보여주는 잡지이기도 하다. 스포츠 매거진에 수영복 이슈라니. 이 잡지는 여성 단체들뿐 아니라 여러 사회적 이슈를 불러일으켰다. 여성의 몸을 성 상품화하고 있기 때문이었다. 여성 운동선수들은 이 이슈에서 수영복 모델의 포즈로 스포츠와는 전혀 관련 없는 이미지로 등장한다. 차라리 단련된 근력과 건강한 몸의 모델이 되었더라면 비판의 대상만은 아니었을지 모른다는 생각에 아쉬운 마음이 들었다. 이에 반해, *ESPN body issue*도 수영복 이슈를 대적하기 위해, 스포츠선수들의 누드 사진을 스페셜 에디션으로 선보였다. 이 이슈는 최고의 운동선수들이 ‘몸’을 멋지게 자랑하는 화보집의 대표가 되었다. 운동 선수들의 단련된 몸을 선 보

이고자 하는 새로운 욕구를 만들어준 셈이다.

말 그대로 ‘몸’ 자체는 최고의 상품이 된 순간들이 다. 화려하고 자극적인 미디어 콘텐츠를 접하면서, 그 공간 안과 밖에서 선수들과 대중들이 왜곡된 이미지로 상처받는 것이 조금씩 보였다. 누구를 위한 성 상품화인지, ‘몸’이 말하는 메시지는 무엇인지 더욱 더 깊이 있게 알고 싶었다. (연구자 성찰 노트)

운동 선수들의 성 상품화는 어떻게 되어가고 있는 것일까, 지금 현재는 미디어가 어떤 메시지를 전달하고 있고, 무슨 이야기가 있는 것일지 일상 속에서도 끊임 없는 탐구의 과정을 이어 나가고 있다. 왜냐하면, 스포츠의 성 상품화가 상업적으로 성공했다는 의미는, 앞으로도 상업적 목적으로 몸을 상품화하는 것이 당연한 사회적 담론이 형성되는 계기를 마련하게 되는 것을 의미하기 때문이다. 지속적인 미디어 이미지는 나로 하여금, 내 몸에 대한 불만족도 쌓아가게 만들었을뿐 아니라, 끊임없이 미디어에 비친 날씬하고 수정된 이미지의 기준에 맞춰져 가는 느낌을 받았다.

2) 아무도 알려주지 않는 바디이미지

나는 한 번도 바디 이미지에 대해, 신체 가치관 형성에 대해 충분히 시간을 갖고 교육받아본 적이 없었던 것 같다. 미디어 이미지 연구들에 몸에 대한 생각과 태도가 중요하다는 것도 느꼈고, 미디어가 만들어낸 이미지에 사고의 틀이 만들어지는 것도 알아차리게 되었다. 나는 이러한 연구 과정을 통해, 미디어 이미지에 대한 분석뿐 아니라, 마음 속에 있는 이야기, 생각들을 들어보고 싶어졌다. 그래서 박사 연구는 여러 여성 운동선수들을 인터뷰해 보는 것으로 자연스럽게 넘어가게 되었다. 그 과정에서 확실히 알게 되었다. 바디이미지의 개념과 어린 시절에 경험한 몸에 대한 평가와 태도는 살아가면서 얼마나 큰 영향을 받는지 더 확실히 알게 되었다. 그러다 문득 생각이 들어,

나를 돌아보게 되었다.

나는 언제 몸에 대한 태도와 생각들을 진지하게 해볼 기회가 있었을까. 몸을 바라보는 태도와 생각이 ‘바디이미지’라는데, 나는 서른이 다 되어서야 겨우 알게 되었는데, 진작부터 알고 있었다면, 학교나 가정에서 실천하며 배워갈 수 있었다면 얼마나 좋을지 (연구자의 성찰 노트)

많은 사람들이 타인의 시선으로부터 평가받고, 감시 당하는 느낌으로 살아가고 있다. 사회적 미의 기준에 부합하지 않는다는 생각에 자신의 몸에 대해 만족하지 못하고, 불안한 감정을 지닌 채 살아가고 있는데, 이 불편함과 어려움을 누가 해소해 줄 수 있는지 의문이 들었다. 연구를 해 나가면서 알게 되었지만, 이러한 사회문화적 이슈들은 하나의 원인이 아닌, 복잡하고도 긴 역사를 가지고 있었다. 그래서 나는 지금 마주한 외모지상주의 문화, 몸의 상품화, 앞으로 바라는 바디 포지티브 문화의 간극을 줄일 수 있을지 늘 고민이었다.

연구자의 시선으로 바라보는 ‘바디 포지티브 문화’에 대한 여정은 짧지만 강력했다. 아직 바디 포지티브가 무엇인지, 정확히 개념을 알고, 실천하는 사람들이 많지 않으리라고 본다. 이에 대한 국내에서 학술적 문헌 자료 역시 찾기 쉽지 않았고, 어찌 보면 지나가는 사회 운동쯤으로 여겨지거나, 나와는 관계없는 현상으로 넘겨져 될지도 모른다. 억지로 바디 포지티브라는 키워드로 검색해서 얻을 수 없는 자료들을, 바디 포지티브의 의미로 해석하고 분석해 내야할 것 같다. 단순히 용어가 익숙지 않아서는 아니다. 바디 포지티브가 우리 사회 이면에 깊숙이 들어와 있지 않기 때문이다.

‘말이야 쉽지’, ‘누가 내 몸에 만족해’, ‘내가 좋아하는 부분은 하나도 없어’, ‘여기 이 부분을 좀 고쳐야겠어’... (연구자 주변의 일상 대화들)

바디 포지티브는 한국 말로 ‘내 몸 긍정주의’로 해석해 볼 수 있는데, ‘내 몸을 있는 그대로 긍정한다’는 대전제를 갖은 말이다. 그러나 이런 메세지는 아직도 어색하게 받아들여지는 사회에 있다고 생각이 된다. 과히 ‘바디 포지티브 혁명’이 일어나야 가능할지도 모른다. 수 많은 말들은 내 몸을 만족하지 못하는 우리 모두의 모습이 아닐까 생각해 본다.

3) ‘바디이미지’를 알게 되면서, 일어나 변화

과연 긍정적 바디이미지를 지닌 윤성 선수들은 어떻게 그들의 바디이미지를 형성해 낸 것일까? 어떻게 해야, 몸에 대한 스트레스를 줄이고, 있는 그대로 받아들이는 바디 포지티브를 실천하고 자신만의 신체 가치를 형성해 갈 수 있을지 의문이 들었다. 그래서 박사 논문을 준비는 석사 연구 때 살펴보았던 *SISI*의 미디어 분석을 넘어, 다양한 매거진에서의 스포츠 미디어 내에서의 성 상품화를 체계적으로 비교해 보고, 여성 운동선수들에게 직접 미디어 이미지에 대한 인터뷰를 진행해 보고자 했다. 포토 인터뷰를 진행하기 위해서, 구글에서 연구에 필요한 이미지를 검색했는데, 너무나 많은 성적 어필 이미지를 쉽게 만날 수 있었다. 온갖 미디어에서 수 많은 운동선수들의 이미지들이 상품화되어 가는, 거대한 성 상품화 물결을 타고 휩쓸려 가게 될 것만 같았다. 수 없이 쏟아지는 미디어에 노출되어, 사회적 외모의 기준, 몸매에 대한 기준을 세우기 보다니, 성 상품화 문화 속에서 살아남을 수 있는 희망의 끈을 인터뷰를 통해서 실마리를 얻을 수 있었다. 미디어 이미지에 대한 생각들을 나열해 보고, 왜 비판적 생각이 올라오는지, 비판의 근거는 어떻게 만들어 졌는지를 찾아 나가는 과정에서 온전히 나의 몸에 대한 생각을 이끌어 내게 되는 것이었다.

내 몸에 대한 바디이미지는 몸에 대한 생각과 태도, 느낌을 말하는데 단순히 형성되지 않고, 개인적,

사회적, 문화적 테두리 안에서 어우러져 만들어졌다(캐시, 2019). 어릴 적에 가족들과는 어떤 대화를 나눴는지 면밀히 살펴볼 수 있었다. 예를 들어, 어머니 아빠가 몸을 대하는 태도에 대해 어떤 가르침을 주셨는지 물어봤을 때, 다이어트에 엄격하지 않고, 운동의 기능성, 건강한 신체에 대한 가치를 중시하였으면, 자녀들도 스포츠에 대한 관심을 갖고 건강한 몸의 기준을 갖는 계기를 마련했다.

저는 늘 아빠와 동생들과 운동을 함께했던 기억이 나요, 대학에 와서도 운동을 즐기는 친구들과 자연스럽게 가깝게 지내다 보니, 잡지에 나온 몸매는 별로 신경히 안쓰였어요 (여성 선수들의 인터뷰 중의 일부)

친한 친구와의 문화적 공유도 중요한 역할을 했다. 운동 과정에서 외모에 신경 쓰는 친구가 있는 경우, 동료 친구들의 압박에 자유롭지 못하다는 사실을 토로하기도 했다. 늘 건강한 신체가 자랑의 대상만은 아니었다. 유난히 큰 키나 두꺼운 허벅지도 놀림의 대상이 되어, 자신의 몸에 대한 부정적 태도를 키우게 만들었다. 타인의 시선, 평가로부터 자유롭기는 무척이나 어렵다. 이처럼 가정, 가까운 이웃, 친구들과로부터 소소한 평가적 말들은 바디 이미지를 형성하는데 영향을 미쳤다. 그러나 타인의 시선이나 평가가 굴복하지 않고, 특별한 외모를 인정하는 자세를 갖고 있는 경우는 훨씬 긍정적인 바디이미지를 형성했다. 자신의 몸을 수용적 태도로 긍정하는 것이 바디 포지티브의 핵심 개념이다.

2. 문화 속에 존재하는 ‘나’

1) 비판적 미디어 읽기의 중요성 인식하기

대중 문화에서 자신의 몸을 부정적으로 생각하게끔 하는 미디어 이미지들을 어떻게 분별하고, 걸러낼 수

있을지 생각해 봤다. 본 연구자는 미디어를 볼 때, 어떠한 관점으로 보고 어떤 느낌이 들었는지 성찰해 보았다. 연구자의 시선으로 해석하고 비판적으로 읽어낸 선택적인 콘텐츠를 다시 살펴보고, 바디 포지티브 문화로 향할 수 있는 여정을 이어 나가고자 했다.

몸에 대한 다양한 생각과 태도는 어떻게 만들어질까. 바디 포지티브를 이해해 보기 위해 찾아본 영화나 드라마들, 다큐멘터리가 참 많았다. 특히 성 상품화 문화 주제는 몸에 대한 세상의 관점을 많이 담고 있다. 넷플릭스 다큐멘터리 ‘핫 걸 원티드’, ‘핫 걸 원티드: 턴온’, ‘머니 샷: 폰 허브를 말하다’, 등의 성 상품화를 다룬 다큐멘터리들은 몸이 객체화, 상품이 되었을 때의 무엇이 문제가 되는지, 미디어가 만들어 내는 메시지가 무엇인지 이야기한다. 외모 가꾸기와 관련된 ‘외모지상주의’, ‘내 아이디는 강남미인’, ‘여신강림’ 드라마들도 있고, 직접적으로 바디 포지티브 메시지를 유쾌하게 코미디의 형식으로 담아내는 ‘아이필프리티’와 ‘덤플링’ 영화가 기억에 남는다. 거식증 환자의 치료 이야기를 담은 ‘투 더 본’은 우리 사회에 남겨진 몸에 대한 이야기를 잘 나타내 줬던 기억이 난다. 대부분의 영화 속에서는 미의 사회적 기준에 맞지 않아, 외모 스트레스로 고생하는 주인공들이 그려진다. 다이어트, 성형 문제 등은 정신적 스트레스를 불러일으킬 뿐 아니라 신체적 고통도 반드시 동반했다. 예를 들어, ‘얼굴 천재’라는 별명을 지닐 정도로 외모가 뛰어난 배우 ‘차은우’가 남자 주인공으로 나와, 많은 인기를 끌었던 드라마 ‘내 아이디는 강남미인’에서는 외모 콤플렉스, 거식증, 다이어트, 먹토, 외모 품평 등의 몸과 관련된 이슈들이 끊임없이 등장했다.

드라마 대사 남자주인공 도경석의 말이 인상깊다. ‘성형 안 하면 안될 얼굴? 넌 그딴 질 떨어지는 분류로 얼굴을 나누냐? 얼굴 말고 그 찌질한 마인드를 성형하지 그랬냐?’ 그의 잘생긴 외모는 사람들의 부러움 대상도 되지만, 편견 없는 멋진 마인드가 결국 최후의 승자가 된다. (문화 콘테츠를 통한 연구자 성찰

노트)

아무도 외모 평판에서 절대 자유로울 수 없지만, 그 누가 평가의 주체가 된다는 말인지, 잘 생각해볼 문제다. 결국 그 드라마에서는 주인공 내면의 자신감을 찾았을 때만이 진정한 사랑과 사회를 살아갈 용기가 생긴다는 메시지를 전달하고 있었다. 어찌 보면 이것이 ‘아름다움의 폭넓은 개념화’나 ‘자기 수용적 태도’를 지녀야 한다는 것이 바디 포지티브의 핵심 개념과 일맥 상통한다. 있는 그대로의 모습을 인정하고, 겉 보이는 모습, 남들의 평가가 아닌, 본질적 문제에 충실한 것이 필요하다는 것을 전해주고 있다. 이는 미디어의 긍정적 기능이라 다행이라 여겼다. 한편으로 ‘아이필프리티’는 바디 포지티브의 가치를 가장 확실하게 표현한 대표적 영화였다. 몸에 대한 자신감이 없는 주인공이 헬스장에서 머리를 다치는 사고를 당하면서, 자신의 외모가 다르게 보이기 시작하면서 생기는 일화들이 소개된다. 가장 충격적인 현실은 주인공은 처음부터 그 모습 그대로 였다. 내면의 태도만 변했을 뿐이다. 나를 예쁘다 생각하느냐 마느냐에 따라서 주변의 태도를 의식하고 행동했다. 정말 제정신이 아니어야, 내 몸을 있는 그대로 받아들이고 사랑하고, 자신감 있게 살아갈 수 없다는 점이 슬프지만, 내 안의 가치를 발견하고, 가장 강력한 내면의 힘을 가졌다는 메시지를 확실히 전달하고 있어 기뻐다. 나 자신을 수긍하고, 자신감을 강력히 표현함으로써 주변인들도 주인공의 자신감에 매료되기 시작한다. 바디 포지티브의 가장 핵심 가치인 ‘자기 수용하기’, ‘아름다움의 폭넓은 개념화’, ‘내적 긍정성 발견하기’가 영화의 가장 핵심 포인트로 나오니, 이보다 좋은 바디 포지티브 홍보 영화가 어디 있겠는가. 여전히 절대적으로 긍정적인 미디어 이미지가 많지 않다. 날씬하고 잘 가꾸진 몸의 이미지들이 여전히 다이어트를 위한 이상형 몸매가 되고, 날씬하지 못하면 부정적 평가와 주변의 눈총을 받기 십상이다.

과연 가장 이상적으로 아름답다고 여겨지는 모델이나 연예인들은 자신의 몸에 얼마나 만족할까? 얼마 전 할리우드 배우 메간 폭스가 외모 압박중에 시달리고 있다는 뉴스를 접했다(최지혜, 2023.5.17). [트랜스포머]의 여주인공으로 가장 섹시하고 멋진 몸매로 선망의 대상이던 그녀가 말이다. 그녀는 ‘인생에서 단 한번도 내 몸을 사랑했던 순간이 없었고, 내 스스로를 사랑하기 위한 여정은 절대 끝나지 않을 것’이라는 인터뷰를 했다고 한다. 그녀가 겪고 있는 ‘신체이형장애’는 외모에 대한 과한 집착과 본인의 외모와 몸매를 부정적으로 여겨, 결점을 끊임없이 찾아내고, 외모를 가꾸는데 집착을 보이는 행동을 말한다. 외모 결함에 대한 생각을 멈출 수 없어 고통스럽고 일상이 힘들 수준에 이른다. 2023년 *SISI* 최신호에서 다시 그녀를 마주하게 되었다(*SISI* 2023). 더욱더 말라보이고, 불안해 보이는 눈빛은 나만 느낀 것일지 모른다. 그녀의 내면 소리를 알고부터는 낯선하게 가꿔진 몸이 아름다워 보이지만은 않다.

미디어에서 이상적으로 보여주는 미의 사회적 기준을 갖추고 있는 사람조차도, 외모에 대한 자신의 평가가 부정적이라면, 몸에 대한 긍정적 가치를 만들어 낼 수 없다는 것이 확연히 드러났다. 물론 외모를 가꾸고 자신감을 채워갈 수 있는 것도 맞다. 하지만, 내면의 자기 수용이 바디 포지티브의 핵심임은 변함이 없다. 그렇기에, 더욱 더 열심히 바디 포지티브를 문화적으로 정착시키기 위한 사회적 노력이 필요한 이유가 된다. 개인적 차원의 수용뿐 아니라, 미디어 문화, 일상 속에서 늘 접하는 메시지가 긍정적인 몸을 바라보는 시각을 넓게 해 줘야 하는 것이다.

2) 비판적 목소리 내기: 소셜 캠페인을 통해 바디 포지티브의 가치 전달하기

이미 유명한 소비자 브랜드이지만, 연구과정을 통해 알게 된 뷰티 브랜드 ‘도브(Dove)’의 자존감 프로

젝트(Dove Self-Esteem Project)는 과히 신선한 충격이었다. 도브는 아름다움은 자신감을 위한 것이지 불안을 위한 것이 아니라는 비전을 갖고, 긍정적인 바디이미지 형성을 위해, 청소년을 위한 자존감 교육을 지속적으로 진행해 오고 있다. 도브 커뮤니티에서는 자신을 사랑하고, 포용적 아름다움을 향해 많은 다양한 스토리를 들려준다(#RealVoices). 그동안 펼쳤던 다양한 소셜 캠페인의 메세지들은 우리 사회에도 꼭 필요한 것들이었다. 도브가 보여준 사회적 캠페인에서는 외모에 대한 다양한 편견들에 맞서 목소리를 냈다. 예를 들어, 나이, 성별, 인종, 문화적 차이에서 오는 다름을 인정하자는 메세지도 있지만, 외모적 결점이라고 생각하는 것들에 대한 편견들, 타인의 평가들에 대해 비판의 목소리도 냈다. 소셜캠페인 영상에 등장한 사람들의 반응이 인상 깊었다.

다시, 한국 사회를 돌아보게 되었다. 우리는 왜 아름다움을 있는 그대로 인정받지 못하는가, 왜 화장품 모델을 하나같이 완벽한 이미지의 모습을 하고 있을 걸까? 다양성과 포용성을 지닌 아름다움을 제시해 줄 수는 없는 것일까?(연구자의 성찰 노트)

예전에 몇몇 주변 사람들에게 바디이미지에 대한 내용이 담긴 ‘여자아이자존감’이라는 책을 소개하면서, 도브(Dove)의 리얼뷰티(#Real Beauty) 소셜 캠페인을 보여줬다. 영상 자체도 무척이나 새로웠지만, 우리 사회에 허용되지 않는 협소하고 제한적인 아름다움의 정의가 얼마나 위험한지 깨달은 시간이기도 했다.

국내에서도 간혹 바디 포지티브를 만날 수 있다. 유튜브비자 바디 포지티브 운동가인 치도가 가장 대중적으로 많은 사이즈를 일컫는 ‘내추럴 사이즈 모델 국내 1호’이라 명했다. 다양한 모델들이 일상의 패션을 선보였고, ‘사이즈 차별 없는 패션쇼’도 새롭게 만들어 내면서 사회적 이슈가 된 적이 있다. 특별히 다양한 사이즈의 마네킹을 제작하기도 했고, 이를 각종 언론에서 관심있게 보도했다. 패션 업계에서 바디 포

지티브라는 것을 어떻게 재현할 것인지, 어떤 사회적 메시지를 담아낼 것인지가 기업의 새로운 고민이 되어야 하기 때문이다. 가치 소비가 중요한 요즘 소비자들에게 기업이 만들어 내는 메시지는 중요하기 때문이다. ‘모두의 레깅스’ 캠페인으로 스포츠 브랜드 ‘안다르’도 바디 포지티브 메시지를 담기도 했고, 유명 스포츠 브랜드 나이키나 아디다스 역시 다양한 모델을 고용함으로써 몸에 대한 다양성을 표현하고, 몸의 기준을 새롭게 제시해 보는 시도를 해왔다. 하지만, 다양한 몸의 형태를 지닌 모델을 등장하는 것만으로는 바디 포지티브의 메시지를 담았다고 하기에는 부족했다. 왜냐하면 바디 포지티브가 지속적인 문화가 되지 못하고, 최근에는 다시 날씬한 몸매에 어울리는 스키니진이 유행하는 트렌드가 생기면서, 패션 산업계에서는 바디 포지티브에 대한 열정이 불타오르지 못했다. 모두가 바디 포지티브가 중요한 의미를 지니고 있다는 데에는 동의할지도 모른다. 혁명적 변화를 이루어 내기는 여전히 사회적 관심이 부족하다. 오늘날 지나치게 본 광고판의 날씬한 모델 이미지는 내 몸의 부족한 점을 점검하기에 충분한 자극이 되었다.

3) 비판적 관점 공유하기: 다양성과 포용성이 필요한 사회

바디 포지티브 문화를 이해하고 전파하는 이들은 많지 않다. 그래서 ‘바디 포지티브’라는 정확한 키워드를 갖고 찾을 수 있는 자료로 흔하지 않다. 몸에 대한 책은 주로 다이어트 카테고리에서 볼 수 있지만 주로 다이어트 방법론에 한정되어 있다. 다이어트 과정에서 느낀 몸에 대한 생각과 태도를 다룬 다이어트 심리책은 더더욱 적다. 바디 포지티브 운동가로 소개된 치도의 [다이어트를 그만두었다], 청소년들의 바디 포지티브 메시자인 [친애하는 나의 몸에게]는 다이어트 과정을 통해, 저자가 느낀 사회적 편견들, 몸에 대한 태도와 생각을 잘 드러내 준다. 다이어트를 하는

동안 느낀 몸에 대한 불안감과 내 몸을 혐오하며 지낸 시간들에 대한 후회, 긍정하지 못한 순간들을 이야기하며, 바디 포지티브의 중요성을 몸소 보여주고 실천하는 모습의 과정을 이야기해준다. 모델이 되고 싶은 그녀의 꿈을 자신의 방식으로 멋지게 이루어 낸 스토리는 바디 포지티브로 향한 도약이다. 또한 저자의 이야기가 감동적인 것은 바디 포지티브의 핵심 개념인 몸을 있는 그대로 수용하기와 아름다움에 대한 기준을 폭 넓게 생각하는 것을 대중적으로 실천하고 알리기 위해 노력한 점이었다.

연구자 또한 바디 포지티브를 생각할 때, 그저 다이어트를 그만두고, 자신을 있는 그대로 수용하고, 외모를 평가하지 않는 것에 대한 생각만 있었다. 하지만, 몸에 대한 이야기는 외형을 가꾸는 것을 넘어서, 건강과 장애, 편견과 평균 등의 경계를 넘나드는 일이었다. 여성환경연대가 기획한 [모든 몸을 위한 존중: 외모왜뮈]에서는 외모를 가꾸야 하는 꾸밈 노동자의 삶, 화장, 미디어어에 대한 이야기를 다룬다. 또한 여덟 명의 저자가 함께 쓴 에세이 책 [몸의 말들]에서 말하고 있는 몸 이야기들은 바디 포지티브를 이해하는 사고의 폭을 좀 더 넓혀줬다. 내가 볼 수 없는 관점에서 바디 포지티브를 이해해 보게 되었다. 요즘은 더욱더 몸을 관리하고 가꾸는 것이 당연한 사회가 되었을 뿐 아니라 다양한 대중 매체에서 이상적인 몸의 기준들을 수시로 접할 수 있다. 이처럼 나홀로 긍정하기 어려운 상황에서 바디 포지티브가 혁명적으로 이루어 지는 것은 불가능해 보인다. 그래서 함께 바디 포지티브 문화를 만들어 가기 위해서는 몸에 대해 쓰고, 말하고, 듣고, 책들을 읽고 토론하는 공간과 커뮤니티의 존재가 필수적이다. 특히 인상깊은 부분은 피부에 대한 이야기를 들려준 백세희 작가의 이야기다. 피부가 안 좋아 생긴 그녀의 별명 ‘백살 먹은 마귀할멈’이 슬픈 이유다.

‘내 피부는 꺼내지 말아야 할 금기어가 되었다. 내

피부는 고치고 나아져야 하나의 문제가 아니라 무조건 가리고 숨겨야 할 부끄럽고 흉한 존재가 되었다.' 저자는 정상적이 피부의 기능보다 타인의 시선이 훨씬 더 중요했기 때문이다. (발체문에 대한 연구자노트)

남들에게 보여주기 위해서, 아토피로 상처 난 피부를 그토록 애써 가려야 했던 기나긴 시간은 단지 이 한 사람 뿐이 아닐 것이다. 타인의 시선이 늘 두려워 또는 예쁘게 보여야 한다는 생각에 늘 화장을 하고 아픔을 가리기 위해 스테로이드 약의 부작용도 감수하고 고통받았던 시간들에 대한 아픈 고백이 마음 아프다. 그저 평가하지 않고, 남들도 평가하지 않겠다는 저자의 자세에 깊은 감명을 받았다.

몸매 없는 세계의 운동을 꿈꾸는 구현경 작가의 이야기에서는 운동을 하면서 몸매를 일정하게 가꾼다는 의미조차 획일적일 수 있다는 점을 알아차리게 됐다. 운동 목표의 개별성도 존중 받지 못하는 것은 건강한 몸을 가진 자들도 마찬가지였다. 몸 만들기에서 느껴지는 압박감, 강함에 대한 편견들, 획일적 기준에 맞춰진 편견에 고통받는 것이 어떤 의미인지 이해해 보게 되었다.

‘멋진 몸을 거울에 비추어 보며 자신감과 도전 의식이 생기는 기간은 그 몸을 만들기 위한 노력에 비해 유통기간이 너무 짧았다.’ 운동으로 다져진 멋진 몸이 사라지면 더 이상 매력적이지 않게 보일 수 있다. (발체글에 대한 연구자 노트)

미디어에서도 일상 속에서도 나보다도 더 아름답고 멋진 몸을 지닌 사람들은 얼마든지 많다. 비교는 더구나 자신을 초라하게 느껴지게 만들고, 타인의 평가를 두려워하게 만든다고 저자는 고백한다. 바디 포지티브는 몸에 대한 집착에서 벗어나는 것에서 시작된다는 것을 알게 되었다. 뿐만 아니라 여러 유명 모델들이 날씬한 몸에 대한 집착이 강한 것도, 타인과의 비교에 늘 시달리는 이유도, 자신에 대한 만족을 못하는 것에서 비롯되었듯이, 바디 포지티브는 몸과 마음의 상태를

모두 아우르는 개념임이 명확해 졌다.

IV. 논의 및 성찰적 해석

본 연구자는 자문화기술지 연구법에 기반하여, 바디 포지티브 문화를 이해하고자 일상의 기억, 연구자의 연구 과정, 다양한 미디어를 포함한 문화적 인공물들을 분석하고 성찰했다. 특히 각종 미디어를 비판적으로 읽는 것에서부터 출발했다. 본 연구자의 기존 연구들이 직접적 회고 및 성찰 자료가 되었고, 특히 문화 콘텐츠들을 중심으로 성찰적 관점에서 분석해 보게 되었다. 연구한 시점에서 시간이 지났지만, 수많은 자료들을 다시 접하면서 얻게 된 연구자의 생각 변화도 알아차릴 수 있었다. 본 연구는 문화적 현상에 대한 연구자의 연구 경험과 문화 속 존재로써의 나를 성찰한 독특한 연구라 볼 수 있다. 기존의 선행 연구에서는 단편적인 연구 주제를 중심으로 연구 결과를 제시한 것에 비해, 큰 주제를 통찰적으로 관통해 볼 수 있는 새로운 접근이었다.

결론을 정리해 보면 다음과 같다. 첫째, 성찰적 분석 자료에 대한 통찰을 상세히 기록하면서, 본 연구자는 하나하나의 연구 과정에서 얻은 성찰이 궁극적으로 긍정적 바디이미지 연구와 바디 포지티브로의 여정으로 이끌어냄을 알아차리게 되었다. 둘째, 대표 연구 대상들은 스포츠 미디어에 보여진 성 상품화 문화였다. 성 상품화된 여성 몸 이미지가 가져다 준 성찰적 기록들을 토대로 ‘바디 이미지’에 대한 교육의 부재와 신체관을 확립하는 것이 얼마나 중요한지 깨닫게 되었다. 셋째, 문화 속의 나를 성찰하면서, 일상 속 수많은 몸에 대한 대화의 추억, 외모 품평이 당연한 사회, 타인의 시선이 중요한 이유는 무엇인지 성찰해 보았다.

구체적으로 몇 몇 사례들을 통해, 더욱 더 바디 포지티브 문화의 실마리를 알아차리게 되었다. 연구 과

정 속에 알게 된 뷰티 브랜드 *Dove의 Real beauty campaign*의 메시지는 바디 포지티브 연구 여성의 중요한 역할을 했다는 것을 알아 차지게 했다. 타인의 시선에서 본 바디 포지티브는 본 연구자가 미처 알아차리지 못한 가치를 발견하게 했으며, 앞으로 바디 포지티브 문화를 위해, 어떠한 것이 필요할지 분명히 한 성찰의 시간이었다.

본 자문화기술지 연구는 다이어트 문화 중심의 패러다임에서 바디 포지티브로의 전환이 절실함을 알아 가는 성찰의 기회였고, 연구자로서 바디 포지티브 문화를 알리야 한다는 사명감이 들게한 계기가 되었다. 아직까지도 바디이미지에 대한 신체 가치관을 다룬 성찰적 연구는 드물다. 바디 포지티브에 대한 소셜 캠페인의 가능성을 탐색한 연구(김가영, 권웅, 2021)가 있는데, 이는 새로운 주제 탐색의 초입에 있다고 볼 수 있다. 기존의 선행연구들은 문화적 관점에서 다양한 연구 자료를 통해 통합적으로 분석해 본 연구는 드물기 때문이다. 앞으로 향후 연구에서는 다양한 맥락에서 바디 포지티브를 좀 더 심도깊게 연구해 볼 수 있는 방법이 무궁무진하다.

바디 포지티브 문화의 저변 확대가 어려운 이유한 사회가 기존의 패러다임을 변화하는데는 엄청난 노력이 필요하다. 따라서 그 변화의 시점과 방향도 중요하다. 사회 구성원 하나 하나의 노력으로 시작되는 아래로부터의 혁명이냐, 아니면 정책적 변화처럼 위로부터의 변화냐에 따라 달라질 수도 있겠다. 몸에 대한 관점의 변화는 다이어트 산업을 중심으로 구성된 산업적 트렌드와 새로운 문화의 흐름과 맞지 않는 구조적인 문제들도 늘 존재한다. 이처럼 중요한 사회적 이슈로 받아들여지지 않는데는 많은 이유들이 존재한다. 때로는 바디 포지티브가 비만을 부추기고 나약한 정신의 소유자로 치부되어 현실 도피적 주장이라 폄하되기도 한다(Morris & Morris, 2019; Striley & Hutchens, 2020). 하지만, 내 몸을 사랑하고 긍정하는 것은 우리 삶에 매우 중요한 문제라는 데는 동의하지 않을까 싶

은 생각도 든다. 몸에 대한 불만족과 불안은 신체적, 정신적, 사회적으로 복합적인 문제들을 야기하고 있는 것이 명백한 사실이기 때문이다(Tylka, 2011). 뷰티, 패션, 피트니스 등의 다양한 산업계의 외형적 몸을 강조하는 광고들, 미디어 이미지들의 폐해는 이미 많은 선행연구에서 밝혀진바 있다. 더욱 더 극심한 몸매를 지향하거나 끊임없이 비교하는 경향을 보일 수 있다는 것이다(de Vries et al., 2017; Harper, Sperry, & Thompson, 2008).

부정적 바디이미지의 영향을 넘어, 새로운 개념으로 긍정적 바디이미지의 연구가 시작된 것도 바로 이러한 이유에서다. 일상 속에서 내 몸을 긍정하고 수용 하자는 취지의 바디 포지티브 운동은 사회 전반적으로 널리 퍼져서 당연히 모두가 받아들이는 개념이 되어야 할 것이다. 본 연구뿐 아니라, 교육자들은 신체에 대한 다양한 기능과 가치를 교육하고, 긍정적 바디 이미지, 바디 포지티브에 근거한 프로그램이 필요할 것이라 본다. 이러한 의미에서, 바디 포지티브에 대한 연구는 앞으로 직면한 많은 문제들을 해결하는 실마리가 될 수도 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구자는 자문화기술지로 ‘본 연구자는 어떻게 바디 포지티브 문화를 알아가게 되었나’, 그리고 ‘연구자의 연구 경험들은 바디 포지티브 문화를 어떻게 해석하게 했는가’를 살펴보았다.

첫째, 일상 속에 팽배하게 퍼져 있는 몸의 상품화 이미지들에 대한 연구 경험들이 궁극적으로 나를 바디 포지티브 연구로 이끈 시작점이 된 것이다. 구체적으로 본 연구자는 ‘몸의 상품화’가 우리 몸에 대한 생각과 태도를 어떻게 바꿔 놓았는가에 주목했다. 미디

어 비평 연구를 하면서 느낀 점은 몸 자체가 상품화 되었을 때는, 이미지에서 의도된 메시지가 수용자들이 어떻게 받아들여질 수 있는지 반드시 주의해야 한다는 점이다. 미디어는 그저 멋진 몸을 보여줬을 뿐이지만, 수용자는 모델의 몸을 가질 수 있어야 한다는 사회적 메시지를 전달받기 때문이다. 미디어가 전달하는 방식에 의해, 수용자들이 받아들여지게 되는 것을 절대로 간과해서는 안된다. 이러한 메시지에 오랫동안 지속적으로 노출될수록 자신의 몸에 대한 기준으로 섹시하고 늘씬한 몸을 선망할테고, 있는 그대로의 몸을 받아들이기 쉽지 않게 된다. 그래서 미디어를 비판적으로 읽고, 걸러낼 수 있는 능력이 반드시 필요하다는 것을 몸소 연구하면서 알게 되었다.

둘째, ‘바디이미지’ 개념을 알게 되면서, 일어난 나의 생각과 태도의 변화에 주목했다. 자문화 기술지 연구를 하면서, 그동안 우리 사회에서 제시하고 있는 외모적 기준은 어떻게 전파되는지, 미디어가 보여주는 이미지에 대한 생각, 비판적 기준을 어떻게 형성했는지 등의 구체적인 질문들은 해 나가게 되었다. 나의 몸에 대한 나의 생각과 태도를 점검하고, 즉 바디이미지를 다시 한번 점검해주는 계기를 마련했다. 우리는 미디어에서 재현된 몸의 이미지에 기준을 세울 것이 아니라, 바디이미지를 긍정적으로 형성해 가는 일상 속 노력이 필요함을 알게 되었다. 내가 선택적으로 받아들이고 조정할 수 있는 태도를 기를 수 있는 것은 바디이미지에 대한 교육, 가정 환경, 교우 관계, 사회문화적 맥락, 미디어 조절하는 능력, 모든 것이 복합적으로 이루어져야 할 문제였다는 것을 연구를 통해 알 수 있었다. 바디 포지티브로의 여정에서 자신의 몸에 대한 긍정적 생각과 태도도 필수적 요소라는 것을 몸소 알게 되었다.

셋째, 비판적 미디어 읽기가 꼭 필요한 이유를 알게 되었다. 외모지상주의 사회의 이슈를 다룬 미디어 콘텐츠는 도처에 있다. 영화나 드라마에서도 바디 포지티브의 메시지를 얻어낼 수 있었다. 그저 ‘자신 내

면의 아름다움을 받아들이고 자존감을 키워라’고 이야기 하기에는 너무 무책임하기는 하다. 그 이전에 사회 전반의 분위기가 남을 부정적으로 평가하지 않고, 몸에 대한 획일적 잣대를 들이대지 않는 문화가 기반되어야 할 것이다. 그것이 ‘바디 포지티브’이고, 이것이 기본으로 받아들여졌을 때 누구나 자신을 수용하고, 타인의 시선이 덜 중요한 분위기가 형성될 수 있기 때문이다. 그러기 위해, 미디어에서 다양한 몸에 대한 이미지들을 보여줘야 하는 것이고, 바디 포지티브 메시지를 지닌 콘텐츠가 긍정적 평가가 되는 미디어 환경이 조성되어야 할 이유다.

넷째, 소셜 캠페인의 역할을 통해 알아가게 된 바디 포지티브를 이해할 수 있었다. 뷰티 브랜드 ‘도브(Dove)’의 자존감 프로젝트(Dove Self-Esteem Project)는 도브 커뮤니티에서는 자신을 사랑하고, 포용적 아름다움을 향해 많은 다양한 스토리를 들려준다(#RealVoices). 그동안 펼쳤던 다양한 소셜 캠페인의 메시지들은 우리 사회에도 꼭 필요한 것들이었다. 깊이 생각해 본다면, 소셜 캠페인을 벌인다는 의미는 그 문화가 여전히 대중적이지 않다는 의미이기도 하다는 것을 알게 되었다. 여전히 날씬한 몸을 갖춘 모델들이 패션 업계나 대중 문화의 중심에 서있기는 여전하기 때문이기도 하다.

다섯째, 타인의 시선으로 본 바디 포지티브는 좀 더 다양성과 포용성이 필요한 사회임을 알게 했다. 내가 생각해 보지 못한 많은 이야기와 생각들이 나의 좁고 좁은 시야에 돌이 던져진 느낌이 들었다. 내가 알고 있는 아주 일부의 이야기들이 바디 포지티브를 이해하는데 얼마나 도움이 될지 막막하기도 했다. 몸에 대한 이야기는 모두 소중하다. 무엇보다 중요한 것은 타인과의 비교가 아닌, 내 자신이 나를 바라보는 태도라는 것을 인지하는 것임을 모두가 이야기하고 있었다. 사랑과 혐오 사이를 오가더라도, 내가 몸을 대하는 태도에 집중하고, 타인의 시선을 배제함과 동시에, 나 역시도 타인을 평가하고 부정해서는 안된다

는 메세지는 받았다.

2. 제언: 자문화기술지의 신체 교육 활용 방안 및 산업 연계 프로그램 설계 방안

자문화기술지는 신체 문화 연구 영역에서 방법론적 가능성과 시사점을 제공할 수 있다. 첫째, 자문화기술지는 신체 교육자들의 자아 정체성과 직업 정체성을 진솔하게 이야기함으로써 개인적인 삶과 직업적인 삶의 간극을 해소할 수 있는 방법론이 될 것이다. 신체 교육자들이 자신에 몸에 대한 성찰과 문화에서 오는 간극을 해소하는 과정을 학습자와 공유하고, 긍정적이고 포용적인 바디이미지를 만들어 내는 과정을 함께 할 수 있는 성찰적 연구방법이 될 것이다. 이는 신체 교육자의 개인적인 삶의 치유과정이 될 뿐 아니라, 학습자도 성찰의 기회를 갖게 될 것이다. 둘째, 의식화에 기초하여 반성적 실천과 비판적인 방법론을 지향하는 신체교육이론을 만들어 낼 수 있다. 셋째, 자문화 기술지 연구법은 신체 교육자뿐 아니라 사회 문화적인 전제들을 재조명함으로써 지배적인 사회문화적 담론들을 비판적으로 바라볼 수 있을 것이다.

자문화기술지 글쓰기는 신체 교육 측면에서 바디 토크 문화를 만들어 낼 수 있고, 바디이미지 다이어리 쓰기 등의 활동을 해볼 수 있다. 이는 다양한 신체교육 방법을 촉진하고, 성찰적 신체교육의 가치를 체험할 수 있는 틀을 만드는 역할을 한다. 요약하면, 자문화기술지 연구법은 연구자나 신체교육자의 연구 및 교육현장을 심층적으로 이해하고 개선할 수 있는 기반을 마련하고, 연구참여자나 학생 자신들의 신체 교육적 삶과 이야기 중심의 성찰적 방법을 통한 이해도를 높일 수 있다. 마지막으로 자문화기술지를 통한 결과물이 대중들에게 공명하여, 그들의 삶에 대한 성찰로 이어지게 될 것이다.

자문화기술지를 통해 연계 된 통찰을 바탕으로, 바디 포지티브를 위한 바디이미지 교육을 제안해볼 수

있다. 학교체육뿐 아니라 지역 사회를 위한 바디이미지 교육, 스포츠 관련 지도자 및 참여자들이 바디 포지티브 이해하기 위한 세미나, 비판적 미디어 읽기 교육, 생활 속 실천 가능 바디 포지티브 프로젝트 등의 활동을 제안해 볼 수 있다. 교육 프로그램의 제공은 커뮤니티를 형성하면 사회적 유대감과 공감대를 만들어 가는 과정이 될 것이다. 이에 더불어, 정책적 제안뿐 아니라, 바디이미지 중심의 신체 교육을 새롭게 설계하는 교육 캠페인을 만들어 볼 수도 있다.

3. 연구의 제한점 및 후속 연구 제안

한 문화를 이해하는데 자문화 기술지 연구는 연구자에게 성찰의 기회를 마련해 주었다.그러나 몇 가지 연구의 제한점을 지닌다. 이와 더불어 향후 후속 연구의 가능성은 다음과 같다. 첫째, 자문화 기술지 연구는 연구자 개인의 경험을 중심으로 기술하고 분석한다. 다양한 사람들의 생각과 관점을 다루지 못한다는 한계가 있으며, 연구 결과에 대한 일반화가 어렵다. 향후 바디 포지티브 연구에서는 바디 포지티브를 실천하고 있는 사람들과의 심층 인터뷰 연구나 다이어트 문화에서 몸에 대해 스트레스를 받고 있는 일반 사람들의 다양한 이야기를 들어 볼 수 있는 질적연구도 도움이 될 것이다. 설문조사나 빅데이터 분석을 통해, 다수의 인지도를 알아보는 것도 좋다.

둘째, 연구자의 성찰자로나 문화적 인공물을 더욱 폭넓게 사용해 보지 못한 점도 있다. 좀더 구체적인 자료들을 세심하게 살펴볼 수도 있고, 미처 알아차리지 못한 정보들도 있을 것이다. 후속 연구에서는 체계적인 자료 수집뿐 아니라, 연구의 대상이 될 수 있는 많은 근거들을 수집하고 분석하고, 새로운 글쓰기 방식으로 자문화기술지 연구를 보충할 수 있을 것이다. 뿐만 아니라, 온라인이나 오프라인에서 다양한 방식으로 문화를 이해하는 네트워크 연구나 소셜미디어 커뮤니티 문화 연구 방법 등을 사용해 볼 수 있다.

참고문헌

- 김가영, 권웅(2021). 소셜미디어에서 긍정적 신체이미지 문화의 가치 탐색: 바디 포지티브 캠페인 사례를 중심으로. **한국리듬운동학회**, 14(1), 39-58.
- 김경진 외(2018). **모든 몸을 위한 존중: 외모 왜뮈. 북센스**.
- 김난도 외(2018). **트렌드 코리아 2019**. 미래의 창.
- 김난도 외(2019). **트렌드 코리아 2020**. 미래의 창.
- 김명찬(2015). 나는 왜 서울대학교 박사가 되어야 했나?. **교육인류학연구**, 18(2), 163-195.
- 김영천, 이동성(2011). 자문화기술지의 이론적 관점과 방법론적 특성에 대한 고찰. **열린교육연구**, 19(4), 1-27.
- 박이슬(2020). **다이어트를 그만두었습니다**. 비타북스.
- 박이슬(2023). **친애하는 나의 몸에게**. 주니어RHK.
- 배정원(2021). 일반인 6000명 ‘내 몸매 봐달라’...SNS 달구는 속옷 퍼레이드’. **중앙일보**(2021.1. 8.). Retrieved on 2021.1.8. <https://news.joins.com/article/23964723>
- 비비안(2019). 누구나, 아름답지 않은 사람은 없다! 비비안의 ‘자기 몸 긍정주의(body positive)’. 비비안 블로그 (2019.6.17.). Retrieved on <https://blog.naver.com/withvivien/221564230368>
- 비주얼다이브(2019). “마네킹에 속는 일은 그만할래요”... ‘자기 몸 긍정주의’가 바꾸는 패션계. **네이버포스트**(2019.6.20). Retrieved on <https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=21430139&memberNo=22846622>
- 손정빈(2018). 탈코르셋 이어 ‘아이 웨이’ 운동 확산... “날씬할 필요 없다”. **뉴시스**(2018.9.26.). Retrieved on 2018.9.26. https://www.newsis.com/view/?id=NISX20180921_0000426514
- 여지은(2022). 환경여성의 내 몸 재학습에 관한 자문화기술지. **한국체육교육학회지**, 27(50), 91-102.
- 이데일리(2019). “똥똥해도 괜찮아”... ‘안다르’ 레깅스 긍정여신 황미영. 이데일리(2019.10.25). Retrieved on <https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=26638145&memberNo=3939441>
- 이현진, 김명찬(2018). 정서기반 자문화기술지의 방법론적 탐색: 상담학분야를 중심으로. **질적탐구**, 4(1), 31-58.
- 차혜진, 김명찬(2021). 중년 여성의 성차별 경험과 분투에 대한 자문화기술지. **학습자중심교과교육연구**, 21(24), 39-59.
- 최지혜(2023). “난 아름답지 않다”.. 메간 폭스가 겪는 ‘신체이형장해’. **코메디닷컴**(2023.5.17.). Retrieved on https://n.news.naver.com/article/296/0000065929?cde=news_edit
- 토마스 캐시(2019). **바디이미지 수업**. 서울.
- Berry, K.(2006). Implicated audience member seeks understanding: Reexamining the “Gift of autoethnography”. <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0>
- Chang, H. (2008). *Autoethnography as method*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press, Inc.
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). # BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women’s mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546-1564.
- Cooper, J. N., Grenier, R. S., & Macaulay, C. (2017). Autoethnography as a critical approach in sport management: Current applications and directions for future research. *Sport Management Review*, 20(1), 43-54.
- de Freitas, E., & Paton, J. (2009). (De) facing the self: Poststructural disruptions of the autoethnographic text. *Qualitative Inquiry*, 15(3), 483-498.
- de Vries, D. & Peter, J. (2017). Women on display: The effect of portraying the self online in women’s self-objectification. *Computers in Human*

- Behavior*, 29, 1483-1489.
- Duncan M. (2004). Autoethnography: Critical appreciation of an emerging art. *International Journal of Qualitative Methods*, 3(4), 28-39.
- Ellis, C. (1995). *Final negotiations*. Philadelphia: Temple University Press.
- Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I: A methodological novel about autoethnography*. Walnut Creek: Altamira Press.
- Harper, K., Sperry, S., & Thompson, J. K. (2008). Viewership of pro-eating disorder websites: association with body image and eating disturbances. *The International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 92-95.
- Harriger, J. A., Thompson, J. k., & Tiggermann, M. (2023). TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *Body Image*, 44, 222-226.
- Johnes, S. H. (2005). Autoethnography: Making th personal political. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research (3rd Ed.)*(pp.763-791). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Morris, A., & Morris, A. (2019). Fat activism and body positivity: freedom from dieting?.*The Politics of Weight: Feminist Dichotomies of Power in Dieting*, 143-179.
- Striley, K. M., & Hutchens, S. (2020). Liberation from thinness culture: Motivations for joining fat acceptance movements. *Fat Studies*, 9(3), 296-308.
- Sparkes, A. C. (2000). Autoethnography and narratives of self: Reflections on criteria in actionn. *Sociology of Sport Journal*, 17, 21-41.
- Tiggemann, M., Anderberg, I., & Brown, Z. (2020). #Loveyourbody: The effect of body positive Instagram captions on women's body image. *Body Image*, 33, 129-136.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T.L., & Augustus-Horvath,C.L. (2010). "But I like to my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7, 106-116.
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*(pp. 56-64). The Guilford Press.
- Tylka,T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.

논문투고일 : 2023. 11. 14.

심사일 : 2023. 11. 26.

게재확정일 : 2023. 12. 08.