

직장여성의 발레피트니스 수업 경험에 대한 미적 가치 인식 연구

유은혜¹, 조건상^{2*}

¹부산대학교 체육학과 박사과정 대학원생, ²부산대학교 체육교육과 교수

A Study on the Aesthetic Value Recognition of Work Women's Ballet Fitness Class Experience

Eun-Hye Yoo¹, Gun-Sang Cho^{2*}

¹Ph.D. Course, Department of Physical Education, Pusan National University

²Professor, Department of Physical Education, Pusan National University

요약 이 연구는 발레피트니스 수업을 수강하고 있는 직장여성들의 수업에 대한 미적 가치 인식에 대해 질적 분석하고 연구 참여자들의 의견에 따라 발레피트니스 수업이 올바르게 정착되기 위한 방법 모색을 하는데 목적이 있다. 연구 참여자는 지역 교육기관에서 발레피트니스 수업을 수강하고 있는 직장여성 9명으로 FGI(Focus Group Interview)를 진행하였으며 인터뷰는 반구조화 형식의 질문지를 바탕으로 진행되었다. 이후 범주화 내용은 전문가 검토 및 동료 간의 검토로 도출되었다. 그 결과 첫째, 연구 참여자들은 발레피트니스 수업을 통해 일상의 즐거움과 통증개선에 도움이 되었으며 발레공연 또한 관심 있게 보게 되었지만 수업에 관련한 정보제공이 미흡한 점은 개선되기를 바라며 불만을 표하였다. 둘째, 연구 참여자들은 발레피트니스 수업의 이점을 가족 및 주변 지인들에게 적극 알리고 있었으며 이 운동이 발레에 대한 어려운 이미지의 개선에도 도움이 되기를 바랐다. 이 연구를 토대로 발레피트니스 수업은 직장여성들에게 취미 운동으로 충분히 자리 잡을 수 있도록 기대하였다.

주제어 : 직장여성, 발레피트니스 수업, 초급 수강생, 부산광역시, 미적 가치 인식 연구

Abstract The purpose of this study is to qualitatively analyze the perceptions of aesthetic values of working women taking ballet fitness classes and to find ways to properly establish ballet fitness classes according to the opinions of the study participants. Participants in the study were 9 working women taking ballet fitness classes at local educational institutions, and FGI (Focus Group Interview) was conducted, and the interview was conducted based on a semi-structured questionnaire. Subsequently, the categorization content was derived through expert review and peer review. As a result, first, the study participants expressed their dissatisfaction, hoping that the ballet fitness class helped improve their daily enjoyment and pain, and even watched ballet performance with interest. Second, the participants of the study were actively publicizing the benefits of ballet fitness classes to their families and nearby acquaintances, and hoped that this exercise would help improve the difficult image of ballet. Based on this study, ballet fitness classes were expected to be sufficiently established as a hobby exercise for working women.

Key Words : Working women, ballet fitness class, beginner students, Busan Metropolitan City, aesthetic value perception research

*Corresponding Author : Gun-Sang Cho(cgs3308@pusan.ac.kr)

Received January 5, 2021

Accepted February 20, 2021

Revised January 17, 2021

Published February 28, 2021

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

과거의 바람직한 여성상은 어떤 차별에도 불만을 표시하지 않는 헌신적인 모습이었다면 현대사회는 여성과 남성이 평등한 교육을 받게 되면서 경제적, 사회적 지위 등 모든 분야에서 남성보다 앞서게 되며 기존의 여성상에 큰 변화를 불러 일으켰다. 그리고 2019년 국민사회조사에 따르면 직장인으로 자리 잡는 여성비율이 50% 이상을 차지하면서 직업여성의 비율은 점차 늘어날 것이라고 전망하였다[1].

우리나라 근로자들의 근로시간 기준은 해외의 근로시간 기준에 비해 평균적으로 많은 시간 근무하고 있는데, 한국의 법정 근로기준법에 의거하여 2004년부터 주 40시간, 근로시간이 줄어들면서 직장여성들은 저녁 있는 삶을 활용할 수 있게 되었다[2]. 그러나 2018년 국민생활체육조사에 따르면 그들은 직장에서 69.7%, 가정에서 46.6%로 적지 않은 스트레스를 받고 있었고 이로 인해 저녁시간을 활용할 때, 휴식을 택하는 여성들이 많은 것으로 나타났다[1]. 이런 현실 속에서 여성들은 임신과 출산, 갱년기, 폐경기 등 여성만이 가질 수 있는 몸의 변화와 문제로 건강에 대해 관심을 가지기 시작하면서, 그에 따른 여성전용 운동 장소 및 순환운동이 여러 매체를 통해 소개되기 시작하였다. 하지만 2018년 국민생활체육조사의 결과에 의하면 체육활동 경험은 2년 간 10% 이상 증가하고, 70% 이상 체력단련으로 건강관리를 하고 있음에도 성인들은 신체의 미를 가꾸어 주는 예술을 겸비한 운동은 잘 알지 못하는 실정이었다[1]. 그럼에도 불구하고, 예술교육 중에서 신체미의 상징이라 할 수 있는 무용은 직장 여성들에게 건강과 여성미를 동시에 추구할 수 있는 적합한 운동으로 홍보되고 있었고, 부산지역에서 거주하고 있는 직장 여성들 사이에서는 다소 낮은 느낌이 있어 아쉬움이 있었다. 그러나 무용은 이제 다양한 융합 운동들로 대중들에게 소개되고 있다. 이와 관련한 융합 운동들을 보면 요가를 접목한 발레요가(ballet yoga), 필라테스를 접목한 발레필라테스(balletpilates) 또는 발레핏(Balletfit), 댄스를 접목한 힙레(hipllet) 등이 있다[3]. 그리고 최근에는 국제적으로 발병된 COVID-19 바이러스로 인해 현장 수업이 어려워지면서 집에서 건강관리를 도와주기 위한 모바일(mobile) 발레수업도 진행되면서 발레는 직장여성들에게 꾸준히 알려지고 있다.

본 연구의 발레피트니스는 미적가치를 함양하고 있는 융합운동으로 직장여성들의 일상에서 겪고 있는 스트레

스와 운동부족 등을 수업을 통해 감정 해소와 무용의 미적가치를 몸소 체험하는데 의미가 있는 운동 수업이다[4]. 미적가치는 미에 대한 평가로서 개인이 갖는 의미는 다를 수 있는데 춤에서 미적가치를 발견하듯 여성들의 취미운동은 미적 가치 인식할 수 있는 운동이라 볼 수 있는 것이다[5,6]. 성인여성의 발레수업은 우리나라에 2000년대를 시작으로 2010년대 접어들며 방송매체의 소개로 일반 여성들에게 접해졌다[7-9]. 성인여성발레 수업에 관한 연구는 20-30대 미혼 여성들에 관한 연구와 30-40대의 기혼 여성들에 관한 연구로 나누어진다. 20-30대 여성들은 발레(ballet)에 대한 부담감을 지속적인 수업을 통해 신체 운동의 긍정적 변화가 있는 것으로 내비추었다[7]. 기혼여성들은 성인발레수업을 통해 스트레스 해소가 되고 치유됨을 느끼며 심리적 불안요소들을 완화하는 매개체가 되었음을 토로하였다[10]. 이러한 여성들의 성인발레 수업에 대한 연구 이후 성인발레는 남성들에게도 알려지고 다른 운동과의 결합되어 연구되고 있었다. 남성들의 이야기에 대한 [11]의 연구에서는 남성들만의 발레이야기로 성 차별적인 운동이 아닌 다양하게 즐길 수 있는 운동으로 발레를 추천하고 있었다. 그리고 피트니스 운동에 앞서 [12]는 에어로빅과 발레 수업을 같이 경험한 성인여성들이 몸 활동을 통해 긍정적 삶과 마음 치유의 도움이 되었음을 연구한 바 있었다. 이러한 연구를 통해 성인발레가 성인들의 삶에 긍정적인 영향을 주며 삶의 의미를 부여할 수 있을 것으로 보았으나 피트니스를 결합한 운동이 알려지며 성인들의 신진 대사 건강에 영향과 관련된 연구들은 국외연구로 알아볼 수 있었으며 [13] 무용공연과 관련된 예술적 가치는 연구되어진 바 있었으나 [14], 취미운동으로 자리 잡고 있는 운동적 요소의 무용 관련 연구는 미흡하였기 때문에 앞으로 발레피트니스 수업이 알려지는 만큼 연구의 필요, 이 있을 것으로 보았다.

본 연구자는 발레피트니스 수업에 대하여 발레(ballet)와 피트니스(fitness)의 단일 운동으로 국내 선행 연구에 대해 알아보게 되었다. 성인발레 관련 선행연구로는 성인발레 수업에 대해 [15,16]의 연구에 의해 20대부터 60대까지 다양한 연령층에게 통증완화 및 스트레스 해소에 도움이 되는 것으로 나타났다. 특히 [15]의 연구에서는 여성의 감정정도와 근력강화 및 체지방률에 성인발레 수업의 영향이 크게 적용될 것으로 볼 수 있었다. 이와 관련하여 연구자는 성인발레에 대한 선행연구들은 수업에 대한 신체기능학적 기능향상 검증에 대한 연구로 치중되어 있음을 볼 수 있었고 [3,17]의 연구는 성인들의

건강 활동으로 활성화 되는 만큼 관련연구가 미흡함을 보고 발레피트니스 수업에 대한 연구가 필요할 것으로 보았다. 그리고 피트니스의 선행연구에서는 피트니스 스포츠 참가자들의 외모도 구성 및 운동 지속에 대한 영향 분석[18], 피트니스 센터를 이용에 있어 만족 및 불만족 여부에 대한 탐색적 연구[19], 피트니스 대회를 참가하는 여성들의 비전문 보디빌더로서 체험하는 이유에 대한 질적 연구[20]에 그치는 부족함을 보였다.

따라서 본 연구자는 선행연구들을 살펴본 바, 연구자가 수업하고 있는 부산지역에서 예술성이 겸비된 운동에 대한 필요성 제시와 성인발레라는 단일 분야로 연구되어진 연구 방향의 한계점을 극복하고, 융합시대에 맞추어 발레(ballet)와 피트니스(fitness)가 융합된 발레피트니스 수업에 대한 활성화 및 예술과 융합된 운동의 기초자료로서 도움이 될 것으로 본다. 이를 통해 발레피트니스 수업을 수강하고 있는 직장여성들의 수업에 대한 가치인식이 발레피트니스 수업이 올바르게 정착되기 위한 개선방안을 모색하는데 도움이 되고자 하는데 연구의 의의가 있다.

1.2 연구문제

연구 목적을 규명하기 위한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 직장여성들이 발레피트니스 수업을 시작하게 된 동기는 무엇인가?

둘째, 직장여성들이 발레피트니스 수업을 통해 느낀 긍정적인 측면은 무엇인가?

셋째, 직장여성들이 발레피트니스 수업에 대해 생각하는 구조적 제약은 무엇인가?

넷째, 직장여성들이 생각하는 발레피트니스 수업개선에 대한 필요성은 무엇인가?

2. 연구방법

2.1 연구 참여자 선정

이 연구의 참여자는 질적 연구 표집 전략[21]에 근거하여 동질성(Homogeneity) 표집방법을 사용하여 선정하였다. 연구 참여자는 부산지역의 A센터와 P평생교육원 수업에 참가한 여성 중 2018년부터 2019년 기간 동안 발레피트니스 수업을 처음 수강하였으며, 직장에 종사하고 있는 여성으로 수업참여성향이 비슷한 9명에게 연구 참여 동의를 얻어 진행하였다. 이들은 연구자의 발레피트니스 수업을 수강하고 있으며 인터뷰 진행 전, 소모임을 통해 개방적인 의사소통과 원만한 라포(rapport)형성을

거쳐 그룹 인터뷰가 가능한 연구 참여자들로 구성하였다. 이 연구에 기술된 연구 참여자의 이름은 연구 윤리에 따라 신원정보 보호를 위해 가명으로 처리하였다. 구체적인 연구 참여자의 개인적 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. personal characteristics of study participants

Name (alias)	Age	participation	Career	Characteristics
Angelina	55	1 year	Professor	They have never tried active exercise because of my passive personality.
Watson	34	1 year	administrative position	
Nicole	60	6 months	Teacher	
Scarlett	47	9 months	public officer	
Hanna	27	3 months	preparatory teacher	
Chole's	58	4 months	Professor	
Grace	60	4 months	self-employment	
Kathy	31	4 months	faculty's staff	
Rinna	43	1 year	telephone counselor	

2.2 자료 수집 및 자료 분석

이 연구는 직장여성들이 발레피트니스 수업에 참여하는 동안 수업에 대한 미적 가치인식을 분석하기 위하여 수행되었으며 구체적인 자료수집방법의 내용은 다음과 같다.

진행방식은 초급수강생들의 심도 깊은 대화를 위해 라포(rapport)형성이 자연스럽게 형성될 수 있는 포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview)형식의 진행방법을 택하였으며, 발레피트니스의 수업에 대한 그들의 가치인식을 전반적으로 알아보기 위해 반 구조화된 질문을 바탕으로 대화가 이루어졌다. 반 구조화된 설문지는 정형화된 답을 도출할 수 있기 때문에 인터뷰가 진행되기 전, 연구 참여자에게 가볍게 인지하도록 하였다. 반 구조화된 질문지는 [22-24]의 설문을 참고하여 체육학 교수 1인, 무용학 교수 1인에게 검토를 받아 수업을 참여하게 된 계기, 수업 참여를 통한 만족도 및 일상의 변화, 수업에 대한 개선 필요성 순으로 구성하였다.

인터뷰는 총 3회로 각 1회 당 3명 ~ 5명으로 나누어 진행되었으며, 1회 차는 2020년 2월 중 1시간 진행하였으며 2회 차는 2020년 3월 중 1시간 30분, 3회 차를 2020년 4월 중 1시간으로 진행하였다. 인터뷰 진행은 반 구조화된 질문지를 토대로 개방적 의사소통을 장려하여 상호작용을 이끌어 내고자 하였다[25]. 그리고 3차 인터뷰 이후, 면담 결과 보완이 필요한 내용은 추가적인 면담을 실시하였으며 인터뷰 진행 중에 국가적 재난인 COVID-19 바이러스가 발생하여 불가피하게 대면과 비

대면 면담을 교차적으로 진행하였다. 논의된 내용 중 반구조화 된 질문지의 내용은 Table 2와 같다.

Table 2. FGI (Focus Group Interview) Semi-structured Questions on Ballet Fitness Classes

Stage	category	Question content
Introduction	motive	satisfaction with attending classes
main question	Meaning	Psychological and physical changes at work after attending classes
Finish	the necessity of teaching	Why I Recommend Ballet Fitness Class

연구결과에 대한 자료 분석은 Elo와 Kyngäs[26]의 질적연구 방법(2008)인 귀납적 분석에 따라 개방코딩, 범주 형성, 추상화의 3단계를 거쳐 도출하였다. 연구 참여자의 사전 동의를 얻어 녹취된 면담 내용을 1단계에서 전사 작업하였고, 2단계는 전사된 자료를 반구조화된 질문을 바탕으로 축약하였으며, 3단계로 최종 범주화 하였다. 최종 범주화를 도출해내는 과정에서는 인터뷰 내용 중 연구 참여자들 사이에 반복적으로 나온 내용을 축약한 소분류, 유사 내용끼리 분류하여 중분류, 공통성이 있는 중분류를 묶어 대분류로 정리하여 최종 범주화 하였다.

2.3 연구의 진실성 및 윤리성

자료를 분석하는 과정에서 연구자는 연구의 진실성을 위해 스포츠교육학 교수 1인과 무용학 교수 1인에게 전문가 검토를 실시하였으며 스포츠교육학 박사과정 2인과 스포츠교육학 석사과정 2인을 통한 동료 간의 협의(Peer Debriefing)를 진행하여 범주화된 내용 중에 다른 해석이 발생할 경우가 해결될 때까지 삼각측정법(triangulation)으로 최종 검토하면서 처리하였다. 또한 도출된 내용은 다시 연구 참여자에게 내용에 동의하는지, 다른 내용은 없는지, 혹은 결과에서 수정하거나 삭제할 부분이 있는지 등에 대한 연구 참여자 확인(member check)을 실시한 후 이를 반영하여 최종 연구결과를 확정하고 타당도와 신뢰도를 확보하였다.

질적 연구에서 연구의 윤리성은 중요한 사항으로 연구 참여자들에게 연구 목적을 설명하고 사전 동의를 받아 진행하였다. 인터뷰는 최대한 연구 참여자들이 편안한 분위기의 장소와 편리한 시간대로 맞추어 진행하였다. 또한 인터뷰 내용이 녹음된다는 것과 녹취된 내용은 연구 목적 이외에 사용하지 않을 것 그리고 개인정보 보장과 익명처리에 대해 설명하였다. 이 모든 사항을 설명한 후, 연구 참여자들에게 연구 참여 동의서를 받았으며 모든

인터뷰 내용은 무기명 처리함으로써 연구의 윤리를 확보하고자 하였다.

3. 연구결과 및 논의

직장여성의 발레피트니스 수업을 통한 가치인식에 대해 포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview)한 결과를 바탕으로 최종 범주화 처리한 결과를 제시하면 다음과 같다.

발레피트니스 수업이 주는 행복감, 발레피트니스 수업에 대한 필요성 2개의 대분류, 발레피트니스 수업에 대한 심리적 측면, 신체적 측면, 사회적 측면, 추천 근거로서 4개의 중분류 하였으며, 그 하위분류로 소분류를 나열하여 결과 도출을 할 수 있었다. 보다 자세한 범주화 결과는 아래 Table 3과 같다.

Table 3. a process of categorizing FGI (Focus Group Interview) content on ballet fitness classes for working women.

Subgroup	Medium category	large category
Stress relief	psychological aspect	The euphoria of ballet fitness classes—the exercise that ballet will keep me to the end.
Feeling the fun of exercise		
help with abdominal and lower body obesity		
pain relief aid	physical aspect	
Exercise to Protect Me		
interest in ballet performance		
Dress Interest	social aspect	
lack of exercise		
Recommend to coworkers	Reasons for recommendation	
effective media promotion		
Family atmosphere help		

3.1 발레(ballet)를 통한 운동이 ‘나’를 끝까지 지켜 줄 운동

3.1.1 발레피트니스 수업을 통해 알게 된 즐거움.

연구 참여자들은 발레피트니스 수업을 통해 일상의 긍정적인 변화를 느낄 수 있었다. 직장에서 지친 후, 저녁에 진행되는 수업에 꾸준히 참여하기란 체력적으로 쉽지 않을 결심이었지만 이들은 부득이하게 참여하지 못하는 이상 매 시간 수업에 참여하고 있었다. 그리고 수업이 끝난 후, 수업을 듣지 않는 날보다 깊은 숙면을 취할 수 있

었고 특히 중년여성의 경우에는 삶의 활력이 되어 자신의 존재감이 드러나는 수업 시간에 대한 애착을 보였다.

‘운동해야지’ 하는 다짐이 무너질 수도 있는데 강사님께서 항상 매일 다르게 해주셨고 재밌으니까 계속 가고 싶게 되었죠. (Watson, 34)

저는 기분이 굉장히 좋아졌고 운동 전보다 훨씬 활기 있어졌습니다. 그리고 운동을 하고 있다는 안도감도 생겼습니다. 이 운동 전까지 운동을 해야 된다는 염려만 하고 시작하기 어려웠습니다. 그런데 수업시간을 통해 여성으로서 어릴 때 못해본 발레를 하면서 발레음악을 들으니 굉장히 심신이 안정이 되었습니다. (Jolie, 55)

이에 근거하여 [27]의 연구에서 신체활동은 신체지각 능력이 향상되고 개인의 신체능력에 긍정적인 변화를 느낄 수 있었다. 이러한 결과는 피트니스(fitness)의 고강도 인터벌(HIIP)운동이 발레(ballet)에 접목되면서 정해진 시간 맞추어 반복적 운동을 하되 신체적 리듬에 안정감의 균형을 맞춘 발레피트니스 수업이 직장생활의 스트레스에 해소에 도움이 되는 것으로 보였다[9]. 이 연구에 참여하고 있는 직장여성들은 대부분의 시간을 직장에서 앉아서 보내는 경우가 많다. 그렇기 때문에 여러 업무에 대한 스트레스를 풀어 보고자 발레피트니스 수업에 수강을 하였으나, 자신의 오랜 잘못된 습관으로 만들어진 골반 및 상체 좌우 비대칭이 된 앉은 자세를 보고 스스로에게 실망하기도 하였다. 그럼에도 불구하고 이들은 이 운동을 시작하기까지 어렵게 마음가짐을 가졌기 때문에 포기하지 않고 ‘나 가꾸기’에 집중하며 수업에 참여하는 날을 기대감으로 준비하였다. 그리고 그들은 운동을 통해 건강과 함께 여성으로서 미적 가치도 같이 찾길 원했다. 연구 참여자들이 발레피트니스 수업을 수강하게 된 동기를 보면, 운동을 통해 건강을 얻고자 함도 있지만 발레(Ballet)가 주는 여성적인 이미지와 어렵게 보였던 고전 예술을 피트니스(fitness)를 통해 쉽게 경험할 수 있음에 기대로 시작하였기 때문에 그 이유를 찾을 수 있었다.

3.1.2 발레피트니스 수업을 통해 건강을 돌아봄

발레피트니스 수업을 시작하며 오래 앉아 있는 업무가 대부분인 직장여성들은 거울을 보는 것도 어색하였고 자신의 앉은 자세를 바르게 고쳐 앉기도 어렵기만 하였다. 그래서 이들은 처음 수업 참여를 통해 ‘잘못 시작한 것 아닐까?’ 하는 생각도 하였다. 그러나 오랜 고민 끝에 시작한 운동이었고 이들은 포기하지 않았다. 사무직 근무가

많은 직장여성들은 책상에 앉아 근무함으로 거북목 증후군 또는 일자 목으로 고생하였는데 아랫배에 힘을 주고 상체를 곧게 세우도록 한 발레피트니스 수업의 기본 발레 자세를 통해 직장생활에서 습관적인 잘못된 자세를 고치는 데 효과를 보았다. 직장여성들에게 건강관리는 건강한 근육이 있는 몸을 유지함으로 직장에서도 가정에서도 건강한 삶에 대해 예방의학적으로 준비하고자 하였다.

제가 애 키우면서 운동할 시간이 없었어요. 애 고등학교 때, 여성전용 유산소 운동 센터가 생겨서 그때 잠시 다니면서 겨우 유지를 했거든요. 저는 족저근막염도 있고 팔꿈치도 안 좋고.. 몸 여기저기가 돌아가면서 아프고 하지정맥도 살짝 있었거든요. 그런데 이 수업 하면서 밤에 잠도 잘 오고 발레가 끝까지 평생 나를 지켜줄 운동인 것 같았어요. (Nicole, 60)

제가 척추 중에 3, 4번이 튀어나왔었어요. 그런데 자세교정이 되면서 조금씩 고쳐진 것 같아요. 그리고 엉덩이와 허벅지 근육도 많이 약했는데 계속 사용해서 도움 되고 있어요. (Scarlett, 47)

[18]의 연구에 의하면 발레 수업은 반복되는 일상 및 업무 스트레스를 해소하고 있으며 신체적인 요소뿐만 아니라 정신적인 안정에 도움이 될 것으로 보았는데 이는 발레피트니스 수업을 통해 통증완화 및 심신 안정을 취하게 되는 연구 참여자들의 의견을 뒷받침할 근거가 되었다.

연구 참여자들은 초급 수강생으로써 발레피트니스 수업 시작 동기만큼 동작 수행이 잘 되지 않아 좌절을 느끼기도 하였지만 다시 마음을 잡고 끝까지 자신의 건강관리를 할 수 있는 운동으로 만들고 싶어 하였다. 이는 [12]의 연구에서 여성의 몸 활동 학습에 자격지심이 원동력이 되어 줄 수 있는 것으로 연구 참여자들의 의견을 지지해 주었다.

본 연구자는 통증 완화에 대한 의견을 나누는 연구 참여자의 의견을 들으며 다발성 경화증으로 고통 받고 있는 여성들에게 발레 프로그램은 효과적인 결과를 보여주고 있는 연구가 있음을 보고 이러한 발레피트니스 수업과 관련된 발레융합프로그램이 점차적으로 개발되고 알려져야 할 것으로 보았다[13].

3.1.3 매튜 본(Matthew Bourne)의 ‘백조의 호수’를 보러가다

직장여성들은 발레피트니스 수업을 통해 발레(ballet)에 관련된 영상이나 공연으로 관심을 더 갖기 시작하였다. 평소에 가볍게 스쳐 지나던 공연들도 수업 경험을 통

해 다시 한 번 보게 되었으며, 잘 모르던 동작들도 스스로 배움을 통해서 작품관람의 이해에 있어 도움이 되는 것으로 말하였다.

저는 원래 발레를 좋아합니다. 정통 백조의 호수는 아니고 남자들이 나오는 백조의 호수 있잖아요. 옛날에 볼 때 하고 완전히 다른 거예요. 저 동작이 나오려면 '얼마나 연습을 했을까' 하며 무용수들의 몸의 근육도 다 보게 되는 거예요.(Chole's, 58)

매튜 본의 백조의 호수도 보러 가고, 자연스럽게 성인발레피트니스 수업을 듣고 난 후에 공연에 대한 관심이 가게 되었죠.(Rinna, 43)

[28]의 연구에 의하면 여성들은 연령이 높아질수록 공연만족도 또는 공연 관여도에 대해 높은 비율을 차지하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 근거로 발레(ballet)가 유럽의 고전적인 문화에만 한정되어 있는 것이 아니라 변화하며 다양한 문화에 맞추어 공연되어짐을 보이면서 [14] 무용공연 관람과 발레피트니스 수업 경험은 인과적 관계가 따르고 있는 것으로 보아 연구자의 의견을 뒷받침할 근거가 되었다.

3.2 발레를 쉽게 하고 싶다면 발레피트니스로

3.2.1 연예인처럼 해보고 싶은 욕구와 발레에 대한 선입견 깨기 좋은 운동

연구 참여자들은 연예인을 통한 홍보가 무용 공연 및 발레 관련 수업 홍보에 효과적일 것이라 얘기하였다. 이들은 TV예능 '발레 교습소 백조클럽'에 대해 얘기를 나누며 같은 주제라도 연령이 높은 연예인들도 섭외하여 다양한 연령층에 발레피트니스가 도움이 됨을 보여주었으면 하는 의견도 있었다.

연구자는 연구 참여자들이 얘기하고 있는 연예인 효과에 대해 전문무용수들이 경연하는 TV프로그램 '댄싱 9'부터 대중들의 관심이 높아졌고 연예인들의 몸매유지법 중 발레(ballet)가 소개되면서 성인들의 취미운동에 변화가 계속적으로 생기고 있는 것으로 보였다.

부산지역이 아무래도 문화예술로 접할 수 있는 기회가 적은 것 같아요. 사람들이 관심이 없으니.. 그런데 관심을 갖게 하려면 홍보가 되어야 되는데 그런 게 약한 것 같아요. 저도 '옥주현'이라는 연예인이 탄츠 플레이(TANZ PLAY)를 하는 것 보고 발레와 관련된 운동들을 알게 됐어요. 그래서 말인데, 연세가 살짝 있으신 연예인분들이 나와서 해주면 너무 좋을 것 같아요. 그걸 통해서 훨씬 홍보효과가 있을 것 같아요. (Scarlett, 47)

발레는 무조건 어렵다고만 생각하고 발끝으로 다 서야 되는 거라고 생각을 해요. 만약유재석'이 한다고 해봐요. 달라지겠죠? 사람들의 인식을 가장 빠르게 하는 건 매체예요. 그게 제일 파급 효과가 클 것 같아요. 아쉬운 게 지역이 수도권에서 멀수록 예술 관련은 제일 느린 것 같아요. (Hanna, 27)

이러한 긍정적 효과는 최근 TV예능 '발레 교습소 백조클럽', 뮤지컬(Musical) '나빌레라', 드라마(Drama) '단 하나의 사람'에 발레(ballet)는 중요 소재로 등장하며 꾸준히 발레(ballet)의 어려운 이미지 탈피를 하고 있는 것을 볼 수 있다. 그리고 연구 참여자들은 발레피트니스 수업에 대해 수강한 지 얼마 되지 않은 초급 수강생들이지만 신체적 및 심리적 효과들을 가족과 함께 나누며 가족분위기에 도움이 되고 있으며, 직장동료 및 친구들 사이에 가치인식하고 있는 발레(ballet)에 대한 고전적인 이미지를 바꿔주고자 같이 수강하거나 대화의 주제로 자주 등장한다고 하였다. 특히, 교육현장에 있는 직장여성들은 지도하고 있는 제자들에게 자연스럽게 추천하고 있으며 앞으로도 비운동참여자들에게 적극 권유할 것이라고 말하였다.

저는 남편에게 같이 하자고 했어요. 그래서 같이 해봤는데 남편이 잘 안된다고 하면서 제가 하는 것 보고 대단하다는 말과 함께 웃더라고요. 다리가 90도 올라가지 않는데 하는 자체가 대단하다고 했어요. (Chole's, 58)

제가 발레피트니스 수업을 듣는다고 했더니 '극한의 다리 찢기 발레수업'영상을 보내주면서 이렇게 어려운 동작을 하는 건 아닌지 물어보던 친구가 있었는데 이런 선입견을 깨는 데에도 좋을 것 같았어요. (Hanna, 27)

저는 가르치는 사람이기에 제 수업을 듣는 학생들에게도 많이 추천합니다. 가까운 곳이라도 가서 꼭 가보라고 말이지요. 학생들은 늘 구부리고 오래 앉아 있고 하니 자주 일어나서 가벼운 스트레칭도 하도록 알려주고 있습니다. (Jolie, 55)

4. 결론 및 제언

이 연구는 발레피트니스 수업을 경험한 부산지역 직장여성들의 수업 시작 동기와 일상에 대한 변화 및 수업에 대한 제약 요인들을 살펴보고 그들이 얘기하는 개선 희망 사항에 대해 파악하고자 하였다. 이를 위해 연구자가 발레피트니스 강사로서 활동하고 있는 부산지역의 A문화센터와 P평생교육원 두 지점으로 연구 장소를 선정하

고 FGI(Focus Group Interview)인터뷰를 실시하였다. 연구자가 동질성(Homogeneity)표집방법으로 선정한 연구 참여자 9명은 모두 직장여성으로 성인발레피트니스 수업에 대한 전반적인 가치인식에 대해 알 수 있었다. 첫째, 연구 참여자들이 어릴 적부터 경험해 보고 싶었던 발레를 융합운동 발레피트니스로 알게 되어 어려울 것이라는 부담을 낮추고 접근할 수 있었다. 이러한 결과는 [4]의 연구의 연구에서 볼 수 있듯이 심적 부담을 덜고 시작한 결과 수업 참여 기간에 비해 스스로의 신체적 및 심리적 변화를 빨리 느낄 수 있었다. 둘째, 연구 참여자들이 발레피트니스 수업을 통해 일상의 즐거움을 찾게 되었고, 갖고 있던 통증에 대한 개선 및 건강에 대해 생각하게 되는 삶의 변화를 겪었다. 이러한 결과는 [3]의 연구에서 발레 수업으로 보여졌던 감정 및 성인의 건강운동의 긍정적 영향이 피트니스(fitness)라는 운동을 통해 조금 더 발레를 일반화하여 취미운동으로 만드는 데 도움이 될 것으로 보였다. 또한 직장여성들은 평소 발레 관련 공연에 대해서도 깊게 알아보게 됨으로써 지적함양이 높아짐을 느꼈다. 그러나 일반인들이 관심을 보이는 만큼 발레피트니스 및 성인관련 수강 정보들이 부족하여 개인적으로는 알아보기 어렵다는 불만을 지적하기도 하였다. 셋째, 연구 참여자들이 부산지역에 거주하고 있는 직장여성들로서 예술접근성이 수도권보다 어려움을 말하며 문화예술이 충분히 알려져야 하며 부산여성시민으로써 발레(ballet)가 시민들에게 긍정적으로 다가갈 수 있는 좋은 경로라고 보았다. 마지막으로 연구 참여자들은 짧은 수강 기간에도 불구하고 신체적 및 심리적으로 보았을 때, 지속적으로 긍정적 영향이 있음을 보고 가족 및 주변 지인들에게 적극 권유하며 발레(ballet)에 대한 어려운 이미지가 개선을 돕고 있었다. 이러한 결과는 [18]의 연구에서 논의된 운동지속의 효과로 자신들의 신체적 및 심리적 영향이 크게 작용되고 있는 것이 직장여성들이 낮설어 하였던 발레피트니스 연구에 도움이 될 것으로 보았다. 그러므로 이 운동이 적극 홍보되기 위해서는 연예인 효과 및 대중 매체를 통한 홍보가 성인발레피트니스 수업을 알리는 데 도움이 될 것으로 얘기하였다.

이 연구를 통해 연구자는 후속연구를 위한 몇 가지 제언을 두고자 한다. 첫째, 발레피트니스는 여성만이 아닌 남성, 다양한 연령층, 결혼여부 등에 따라 여러 대상으로 나눌 수 있기 때문에 다른 대상들의 발레피트니스 수업을 통한 경험에 대해 연구가 필요하다. 이 연구는 연구자의 가능한 범위 안에서 진행된 연구로 제한적인 의견 및 대상이기 때문에 지속적인 연구로 확인되어야 할 필요가

있다. 둘째, 부산지역의 발레 대중화를 위해서는 일반인들의 참여경험이 중요하다. 이들이 직접 경험하고 있는 부분들이 지속적으로 연구되어짐으로 발레에 대한 가치 인식 개선이 점차적으로 변화될 수 있을 것으로 보여지는데, 이 변화를 두기 위해서는 부산 지역의 교육자 및 교육 환경적 측면의 미약한 부분에 대해서 다루어져야 할 것으로 보인다. 이러한 후속연구를 통해 수도권과 문화예술적 차이를 좁혀갈 수 있는 기초자료로 활용될 것을 기대한다.

REFERENCES

- [1] Statistics Korea. (2018). *Survey on participation in national life sports*. Daejeon: National Statistical Office.
- [2] National Legal Information Center. (2020). *Labor Standards Act*. Sejong City: Ministry of Legislation.
- [3] J. Y. Park, H. J. Lee. (2016). Investigation of participation factors, stress factors and dropout factors of adult ballet participants as a physically active leisure life. *Journal of the Korean Sports Society*, 55(4), 463-474.
- [4] J. H. Lee, S. Y. Lim. (2020). The structural relationship between the sports values and the intention of continuous participation of participants in dancing according to the theory of experience economy. *Korean Journal of Sport Science* 31(2), 330-348. DOI: 10.24985/kjss.2020.31.2.330
- [5] Elbæk, L., & Hansen, R. E. (2019). Aesthetic and ethical value stances in sport, play, and movement-games. *European Conference on Games Based Learning*, 210-XVII. DOI:10.34190/GBL.19.181
- [6] Orlandi, A., Cross, E. S., & Orgs, G. (2020). Timing is everything: Dance aesthetics depend on the complexity of movement kinematics. *Cognition*, 205, 104446. DOI: org/10.1016/j.cognition.2020.104446
- [7] I. K. Sung. (2018). Exploring the daily changes of unmarried women led by the adult ballet experience. *Korean Dance Society Journal*, 76(2), 69-85. DOI: 10.21317/ksd.76.2.4
- [8] J. H. Lee, S. H. Lee, J. M. Heo. (2020) The quality of life and experience of adult ballet participation as a serious leisure. *Journal of the Korean Women's Sports Association* 34(2) 65-88. DOI: 10.16915/jkapesgw.2020.6.34.2.65
- [9] K. Y. Huh. (2020). The Influence of Adult Ballet Education Experience on Individuals' Attitude to Enjoy Culture. *Journal of the Korean Dance Association*, 78(3) 231-249. DOI: 10.21317/ksd.78.3.13
- [10] K. Y. Huh. (2015). Thesis: The Meaning of Ballet

- Education Experience of Women in Their 30s and 40s through FGI. *Korean National Assembly*, 26(3), 243-262.
- [11] J. S. Choi, E. J. Lee. (2020). A story about the ballet experience of adult men. *Education and Culture Research*, 26(1), 711-736.
DOI: 10.24159/joec.2020.26.1.711
- [12] S. M. Jeong, S.Y. Lee. (2017). Adult women's learning experience in physical activity: focused on participants in ballet and aerobics. *Korean Education Research*, 23(3), 165-197.
DOI: 10.29318/KER.23.3.7
- [13] Rodrigues-Krause, J., Krause, M., PhD., & Reischak-Oliveira, A. (2019). Dancing for healthy aging: Functional and metabolic perspectives. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 25(1), 44-63.
- [14] Rodrigues-Krause, J., Krause, M., PhD., & Reischak-Oliveira, A. (2019). Dancing for healthy aging: Functional and metabolic perspectives. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 25(1), 44-63.
- [15] M. K. Kim, D. J. Oh. (2018). The effect of a 12-week exercise program applying basic ballet movements on flexibility, balance ability, and fall efficacy of women over 60 years old. *Journal of the Korean Dance Society*, 76(1), 1-17.
DOI: 10.21317/ksd.76.1.1
- [16] J. E. Jeong, W. J. Jo. (2017). Effects of Pilates Mat Exercise and Ballet Program on Body Fat Percentage, Blood Lipid and Adiponectin in Obese Middle-aged Women. *Journal of the Korean Society of Sports Science*, 26(1), 1031-1041.
DOI: 10.35159/kjss.2017.02.26.1.1031
- [17] H. C. Joo, Y. G. Lee. (2019). The effect of educational service quality perceived by adult ballet participants on educational service value, participation satisfaction, and long-term orientation. *Journal of the Korean Sports Industry Management Association*, 24(6), 33-47.
DOI: 10.31308/KSSM.24.6.3
- [18] I. Y. Jang, W. M. Lee. (2017). The relationship between fitness sports participants' body value, appearance composition, and exercise persistence intention. *Journal of the Korean Physical Education Association*, 56(1), 417-425.
DOI: 10.23949/kjpe.2017.01.56.1.31
- [19] G. S. Yoo. (2018). Explore the factors of satisfaction and dissatisfaction perceived by fitness center users. *Korean Journal of Sports Science*, 16(1), 53-63.
- [20] H. J. Sa, M. J. Kim, C. W. Lee. (2017). A phenomenological analysis of the experiences of female participants in fitness competitions. *Journal of the Korean Sports Association*, 56(1), 517-531.
DOI: 10.23949/kjpe.2017.01.56.1.38
- [21] Miles, Matthew B., Huberman, A. Michael & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks CA Sage.
- [22] E. H. Yoo, H. S. Yoon. (2018). A study on the experience of adult ballet learners. *Art Education Research* 16(1), 37-52.
- [23] C. W. Kim. (2017). A study on the performance of basic ballet movements for strengthening muscle strength and correct posture in pregnant women with lumbar hypertrophy. *Journal of the Korean Dance Science Society*, 34(2), 153-165.
DOI: 10.21539/ksds.2017.34.2.153
- [24] H. S. Yoon, Y. J. Kim. (2018). Exploring the direction of improvement through analysis of difficulties experienced by dance majors in the teaching process of infant dance. *Korean Dance Science Society*, 35(4), 43-60.
DOI: 10.21539/ksds.2018.35.4.43
- [25] Statistics Korea. (2019). Social Research Report. Daejeon: National Statistical Office.
- [26] Elo S, Kyngas H. (2008). The qualitative content analysis process. *J Adv Nurs*. 62(1), 107-115. DOI: org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x
- [27] S. J. Seo. (2015). Exploring the meaning of middle-aged women's Pilates experience. *Journal of the Korean Society for Dance Science*, 32(4), 61-75.
DOI: 10.21539/ksds.2015.32.4.61
- [28] M. S. Hong, J. H. Cho. (2012). The Effect of Dance Audience's Performance Satisfaction on Involvement and Dance Consumption Behavior. *Journal of the Korean Dance Science Society*, 27, 43-59.
DOI: 10.21539/ksds.2012..27.43

유 은 혜(Eun-Hye Yoo)

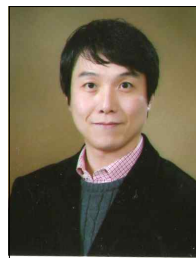
[상화]



- 2015년 2월 : 동덕여자대학교 무용학과(무용학사)
- 2018년 2월 : 동덕여자대학교 무용융합콘텐츠학과(이학석사)
- 2020년 3월 ~ 현재 : 부산대학교 체육학 박사과정 재학 중
- 관심분야 : 스포츠교육학, 융·복합 연구
- E-Mail : bnd99177@hanmail.net

조 건 상(Gun-Sang Cho)

[상화]



- 1997년 2월 : 한국체육대학교 사회체육학과(체육학사)
- 2003년 8월 : 한국체육대학교 사회체육학과(체육학석사)
- 2008년 8월 : 한국체육대학교 체육학과(이학박사)
- 2009년 3월 ~ 2016년 12월 : 대림

대학교 교수

- 2017년 3월 ~ 현재 : 부산대학교 체육교육과 교수
- 관심분야 : 스포츠교육학, 융·복합 연구
- E-Mail : cgs3308@pusan.ac.kr