



진지한 여가로서의 성인 발레 참여경험과 삶의 질

이진희(연세대학교, 석사)·이상희*(연세대학교, 박사)·허진무(연세대학교, 교수)

국문초록

본 연구는 성인 발레참여자들이 지속적으로 발레에 참여함으로써 나타나는 공통적 체험을 바탕으로 그들의 여가 경험이 삶의 질의 맥락에서 어떻게 발현되는지를 이해하는 데 목적을 두었다. 이를 위해 성인 발레 수업에 지속적으로 참여하고 있는 성인 남녀 15명을 연구 참여자로 선정한 뒤, Giorgi(1985)의 현상학적 연구 방법을 바탕으로 분석하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 상의 범주는 ‘인내’, ‘노력’, ‘삶의 질’, ‘삶의 일부가 된 발레’로 나타났고, 하위범주는 ‘신체적 인내’, ‘심리적 인내’, ‘사회적관계 인내’, ‘환경적 인내’, ‘신체적 노력’, ‘인지적 노력’, ‘금전적 노력’, ‘신체적 효과’, ‘심리적 효과’, ‘사회적 효과’, ‘일상화’, ‘중독’, ‘정체성’으로 도출되었다. 도출된 연구 결과를 정리해보면 첫째, 연구 참여자들은 신체적, 심리적, 사회적관계 인내를 겪었고, 남성 참여자의 경우에는 환경적 인내의 어려움을 경험하였다. 둘째, 연구 참여자들은 신체적, 인지적, 금전적 노력을 시도하고 있었다. 셋째, 연구 참여자들은 신체적, 심리적, 사회적으로 긍정적인 효과를 느낌과 동시에 삶의 질이 향상되는 경험을 하였다. 넷째, 연구 참여자들은 지속적인 발레참여와 그것이 삶의 일부로 진행되는 과정을 통해 일상화, 중독, 정체성을 경험하였다. 이러한 결과는 성인 발레참여자들의 여가의 의미를 진지한 여가와 연계해 분석했다는 점에서 차별성이 있고, 참여현장에서의 여가활동을 해석하는 현실적인 방법이 될 수 있을 것이라 사료 된다.

한글주요어 : 진지한 여가, 성인 발레 참여경험, 삶의 질, 현상학적 연구

* 이상희, 연세대학교, E-mail : sh28232@naver.com

I. 서론

최근 우리나라의 경제가 성장하면서 국민소득의 증대와 생활 수준의 향상, 교통수단의 발달, 노동시간의 단축으로 여가에 대한 인식이 변화되었고, 여가활동을 향유할 수 있는 기회의 폭도 확대되었으며 그로 인해 다양한 여가활동의 참여가 증가되었다. 개인의 건강과 관련된 문제는 삶의 질을 좌우하는 중요한 요인으로 인식되고, 행복한 삶을 위한 우선적인 과제로 부각 되고 있다(김지선, 2016; 장훈, 김우정, 허태균, 2012). 이와 같은 건강의 개념은 웰빙 붐을 일으켰고, 이에 개성 있고 다양한 여가활동 개발과 효율적인 여가 활용 방안 연구가 시도되고 있다(윤주연, 하희정, 2017; 이원희, 이혁기, 임수원, 이정훈, 2011; 이지희, 2017). 특히 신체적 여가활동은 삶의 활력소인 생활 만족과 행복감을 갖게 하므로 생활의 한 부분으로 인지되고 있다.

여가활동이 예술 활동의 우수성을 인정받으면서 관련 분야에 관심이 증가 되었고, 예술 활동 참여 속에서 생활의 만족감을 찾는 경향이 늘어나고 있다. 최근 각 지방 자치단체에서도 주민자치센터, 문화센터 등을 통하여 다양한 예술 활동 프로그램들을 운영하고 있으며 그 중에서도 무용 프로그램에 많은 참여가 이루어지고 있다(신혜숙, 2007). 과거에는 생활무용 프로그램으로 댄스 스포츠(박래영, 김백운, 이예승, 2009), 재즈 댄스(유현미, 한지영, 2010), 라인 댄스(이세중, 안병욱, 김민선, 여인성, 2010)등에 참여하는 사람들이 주를 이루고 있으며, 최근에는 성인 발레에 대한 사람들의 관심 또한 높아지고 있는 추세이다(권경미, 박건희, 2017;

박지영, 이해준, 2016; 유은혜, 윤혜선, 2018).

최근 매체에서 연예인들의 몸매 관리 방법의 하나로 성인 발레를 취미활동으로 소개하고, 발레를 습득하는 과정을 접목한 예능 프로그램이 상영되면서 일반 성인들의 취미생활로서의 발레에 대한 대중적인 관심이 확대되었다. 여가 참여로서의 성인 발레가 추구하는 것은 전문 무용수와 같은 기술의 구현이 아닌, 건전한 여가 선용과 함께 능력개발과 예술 경험을 위한 것이라고 볼 수 있다. 이는 의미 있고, 행복한 자신만의 여가활동을 영위하는데에 목표가 있는 것이며, 삶을 윤택하고 조화롭게 이끄는 힘을 제공한다(이소미나, 박지현 2016).

이 같은 대중들의 관심을 받는 발레교육은 일상 생활에서도 쉽게 배울 수 있는 여가활동 프로그램으로 일반인을 대상으로 한 취미발레 강좌로서 개설되고 있다. 이처럼 여가활동으로서 성인들이 발레에 대한 참여와 대중적인 관심이 증가하면서 다양한 연구 결과가 제시되었다. 이소미나와 박지현(2016)은 취미활동으로서 성인 발레가 추구하는 것은 누구나 즐길 수 있는 건전한 여가 선용의 목적과 함께 참여자들의 삶을 의미 있고 윤택하게 만드는 것이라고 말했다. 문희정(2015)은 성인 발레수업 참여자들은 수업 후, 발레에 대한 관심도가 높아지면서 지속적인 참여로 나타난다고 언급했다. 이러한 지속적인 참여는 그 활동에 대한 지식, 경험을 획득하고 표현하는 과정을 통해 자신만의 경력을 이어가는 활동으로 나타나게 되며 이것은 진지한 여가 이론으로 설명될 수 있다(Stebbins, 1992). 진지한 여가 이론이란, 여가 활동에 필요한 기술, 지식, 경험을 습득함으로써 참가자들이 그 여가 활동 안에서 가치

있는 삶을 발견하는 활동이다(Stebbins, 1992a; 황선환, 김미량, 이연주, 2011).

Stebbins(1992a)는 진지한 여가 참여자를 아마추어(amateur), 취미활동가(hobbyist), 자발적 봉사자(volunteer)로 분류하였고, 여가활동의 지속적인 참여를 통한 진지한 여가의 6가지 특징을 인내심(perseverance), 개인적 노력(significant personal effort), 여가 경력(leisure career), 강한 정체성(strong identity), 지속적인 편익(durable benefits), 독특한 기풍(unique ethos) 등으로 정의하였다. 이 연구에서 말하는 성인 발레 참여활동은 Stebbins가 가 분류한 취미활동가(hobbyist)로서의 성격으로 정의하였다.

지금까지 여가활동 측면에서 진지한 여가와 관련된 연구들은 문화관람 및 참여(윤영근, 2015; 오세경, 김영순, 2014, 편현주, 2016), 스포츠관람 및 참여(김형훈, 박인혜, 2018), 자원봉사(김영순, 박미숙, 2016; 이광미, 2008), 여가 스포츠(임새미, 이근모, 2013; 이보민, 2014; 정현태, 2018; 최아현, 2011), 무용(곽희지, 2018; 김영미, 홍혜전, 2013; 윤정미, 이경렬, 정진욱, 2019; 임향아, 2018; 정은주, 박수정, 2009) 등의 다양한 분야에서 진행되었으며, 많은 연구에서 여가 참여를 통한 진지한 여가활동이 개인의 삶의 질을 향상시킨다는 것을 언급하고 있다(방신웅, 우효동, 황선환, 2015; 임승현, 박상섭, 2018; 이민석, 강희엽, 이철원, 2017; 황선환, 김미량, 이연주, 2011; Liu & Yu, 2015).

진지한 여가로서 취미 발레를 즐기는 사람들이 증가하였지만 아직까지 관련 연구가 부족한 실정이

다. 그리고 성인 발레를 통해서 신체 및 정서에 긍정적인 영향을 미친다는 결과가 양적 연구들(강아록, 2019; 강영옥, 2010; 신우나, 2020; 신은석, 2016; 오승희, 2019)을 통해서 밝혀졌지만 현장 경험을 바탕으로 깊이 있고 심층적인 탐구를 기반으로 한 질적 연구는 미흡한 실정이다.

그러므로 본 연구에서는 진지한 여가로서의 취미 활동인 성인 발레참여자들을 대상으로 그들의 진지한 여가 경험을 세부적으로 살펴보고자 한다. 즉, 성인 발레참여자들을 대상으로 그들이 체험한 진지한 여가 경험이 그들의 삶에 어떻게 나타나는지를 확인하는데 초점을 맞추고자 한다. 본 연구에서는 성인 발레참여자들이 취미활동으로서의 발레수업에 참여함으로써 나타나는 공통적 체험을 바탕으로 그들의 진지한 여가 경험이 삶의 질의 맥락에서 어떻게 발현되는지를 이해하는데 목적을 두었다. 이 연구는 취미 발레수업 참여라는 진지한 여가활동이 성인 발레참여자의 삶의 질에 미치는 체험적 본질을 당사자의 시각에서 탐구한 점에서 이전의 연구와 구별된다.

II. 연구 방법

본 연구에서는 성인 발레참여자의 진지한 여가 경험과 삶의 질의 변화를 심층적으로 분석하기 위하여 질적 연구(Qualitative research)방법 중 현상학적 연구(Phenomenological study)를 활용하였다. 현상학적 연구방법은 실제 경험자의 기술에 대한 자료를 분석하여 인간의 경험에 대한 의미와 본질을 밝히는 것으로 사실적이다. 그러므로

이를 통해 성인 발레참여자들이 체험한 개인적인 경험에 집중하여 진지한 여가의 경험을 보다 사실적으로 표현할 수 있고, 그들의 삶의 질의 맥락에서 삶의 의미를 이해할 수 있을 것이다. 본 연구는 성인 발레참여자들의 발레 경험을 심층 면접을 통해 귀납적으로 분석하여 진지한 여가로서 경험, 내용, 의미에 대한 자료를 제공하고자 한다.

1. 연구 참여자

본 연구의 목적을 충족시키기 위하여 성인 발레에 참여하고 있으며 진지한 여가를 경험하고, 이를 유지, 정착 또는 발전 단계에 있는 대상자를 모색하였다. 그 과정에서 다양한 상황과 특성을 고려하여 다음과 같은 조건을 충족시키고자 하였다. 첫째, 만 19세 이상 성인들만을 대상으로 한다. 둘째, 서울시에 위치한 사설 발레학원 회원을 대상으로 한다. 셋째, 학력, 직업, 소득, 종교에 대한 제한 없이

최소 1년에서 최대 6년의 발레 수업 경험을 갖고 있는 15명을 선정한다. 넷째, 연구 참여자들은 주 2회~5회 발레수업에 참여하고 있다. 다섯째, 본 연구에 적합한 대상자를 선정하기 위하여 본인 스스로가 진지한 여가로서 발레에 참여하는 특성과 경험을 느끼고 있어야 한다. 이와 같은 조건들에 맞는 연구 대상자를 선정하기 위하여 자신의 진지한 여가 활동인 발레 경험을 분명하게 인지하면서 솔직하게 전달할 수 있는 참여자들로 구성한다. 본 연구의 참여자는 의도적 표집전략(purposive sampling) 방법을 사용하여 선정하였다. 연구 참여자의 개인적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 자료 수집

1) 심층면담

본 연구에서 심층 면담(in-depth interview)은 자료 수집의 주된 방법이었다. 연구자는 15명의 성

표 1. 연구 참여자의 개인적 특성

구분	연구 참여자	성별	연령	발레 경력	직업	발레참여빈도
1	A	여	29세	2년	회사원	주3회
2	B	남	28세	1년	자영업	주2회
3	C	여	31세	5년	공무원	주4회
4	D	남	36세	2년	판매직	주4회
5	E	여	48세	1년	회사원	주3회
6	F	여	34세	6년	회사원	주2회
7	G	여	25세	1년	사무직	주4회
8	H	여	26세	4년	대학원생	주2회
9	I	여	34세	2년	기자	주2회
10	J	여	35세	4년	회사원	주3회
11	K	남	41세	5년	자영업	주3회
12	L	여	30세	2년	회사원	주3회
13	M	남	49세	5년	회사원	주3회
14	N	남	47세	1년	기술직	주3회
15	O	여	29세	2년	치과의사	주5회

인 발레참여자를 대상으로 반구조화된 면담(semi-structured interview)을 실시하였다. 심층면담의 질문은 '성인 발레의 참여 동기', '성인 발레 활동 중 가장 좋았던 경험', '성인 발레참여 활동 시 어려운 점', '성인 발레참여 활동을 위해 기울인 노력', '성인 발레참여 활동이 나의 삶에서 어떠한 의미인지' 등이었다. 성인 발레 활동이 참여자들의 삶에 어떠한 영향으로 나타나는지를 확인하기 위해서 심층면담을 통한 자료 수집이 포화를 이룰 때까지 진행하였다. 연구 참여자별 심층면담 시간은 60분이었다.

3. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 Giorgi(1985)의 현상학적 연구방법을 바탕으로 진행하였으며 전사된 자료는 전체적인 인식, 의미 단위 구분, 학문적 용어 변형, 구조 통합의 4단계로 구분하여 분석하였다.

첫째, 전체적인 인식에서는 성인 발레참여자들의 발레수업 참여에 대한 전반적인 내용을 인지하기 위해서 전사된 부분을 읽으며 내재된 의미를 파악하는 과정을 거쳤다. 이때, 연구자의 선 이해에서 벗어나기 위한 판단 중지적 태도(bracketing)를 유지하고자 노력하였다. 둘째, 의미 단위 구분에서는 성인 발레참여자들의 참여 경험과 의미를 연구 목적에 따라 관련 문장을 연필로 밑줄을 그어 표시하고, 중요한 부분엔 알아보기 쉽게 강조하여 문장을 간추려냈다. 셋째, 학문적 용어 변형에서는 발레수업 참여를 의미 단위로 구분하고 현상학적 환원을 적용하여 다시 본래의 의미로 돌아가 여가 경험과 삶의 질적인 의미를 탐색하였다. 넷째, 구조 통합에서는 창의적 사고를 통해 성인 발레수업

참여에 관한 구성요소를 재배열함으로써 의미 분석을 정확하게 할 수 있도록 시간적인 순서로 나열하였다. 그 안에서 성인 발레 참여자들의 진지한 여가와 삶의 의미에 대한 함의를 밝혀내고자 하였다. 이때, 의미의 구조를 도출하기 위하여 반복적인 상황에서 변하지 않는 원자료를 확인하고 점검하면서 구조의 본질을 파악하였다(양하나, 2007).

4. 연구의 진실성 및 타당도

본 연구에서는 자료의 수집과 분석의 진실성을 확보하기 위하여 성인 발레 활동과 진지한 여가활동 참여 및 삶의 질과 관련된 여러 종류의 문헌과 다양한 사례를 모집하고자 노력하였다(Guba, Lincoln, 1994). 이론적으로 살펴보는 참고문헌 부분에서는 연구자의 주관적인 판단이 영향을 미치지 않도록 주의하였고(Wasserfall, 1993), 심층면담은 다양한 참여자들의 삶을 살펴보고 그 안에서 나타나는 공통된 경험들을 맥락적으로 살펴보았다. 연구자는 연구의 진실성을 강화하기 위한 방안으로 사실 성인 발레학원에서 도움을 받아 연구 내용에 적합한 참여자를 선정하였고, 참여자 검토(member checking)를 위해 전사한 자료는 참여자들에게 보여주었고, 본인의 의도와 다른 부분은 없는지 재확인 받았다. 지속적인 동료 간의 협의(peer-debriefing)를 위해서는 스포츠 응용산업학과 여가학 전공 교수 1인과 스포츠 레저학 전공 박사 1인에게 지속적인 조언을 구함으로써 연구자가 범할 수 있는 오류들을 사전에 차단하고, 연구 주제에 타당한 결과를 도출할 수 있도록 노력하였다. 연구의 다각화를 위한 다양한 문서자료, 동영상 자

료, 소셜 네트워크 서비스(Social Networking Service)를 이용하여 삼각검증(triangulation)을 실시하였다(Lincoln, Guba, 1985). 또한, 연세대학교 생명윤리위원회의 연구승인(승인번호: 7001988-201905-HR-590-02)을 통한 연구 참여자의 생명 윤리 및 안전을 확보했다.

Ⅲ. 결과

본 연구는 질적 탐구인 현상학적 방법을 통해 성인 발레참여자의 진지한 여가와 삶의 질에 관해 분석하고 그 의미를 살펴보았다. 이를 위해 15명의 연구 참여자를 선정하였고, 심층 면접을 실시하여 이를 통해 얻은 자료들을 비교 분석하여 개념을 발견하였고, 명명화하여 범주화(categorizing)하였다. 본 연구를 탐색한 결과 <표 2>와 같이 4개의 상위범주인 '인내', '노력', '삶의 질 향상', '삶의 일

표 2. 연구 결과 범주화 내용

	범주	내용
인내	신체적 인내	신체적 한계, 부상
	심리적 인내	비교로 인한 스트레스
	사회적관계 인내	갈등, 단절
노력	환경적 인내	주변 반응, 여성 중심 수업환경
	신체적 노력	스트레칭과 근력운동, 식단조절
	인지적 노력	책과 영상을 통한 학습, 경험 공유
삶의 질 향상	금전적 노력	스케줄 조절, 레슨 변화
	신체적 효과	신체지각, 체형교정, 건강관리
	심리적 효과	몰입, 활력소, 성취감, 자존감
삶의 일부가 된 발레	사회적 효과	일치감과 유대감
	일상화	발레의 일상화
	중독	발레에 중독된 삶
	정체성	동일시

부가 된 발레'와 13개의 하위범주인 '신체적 인내', '심리적 인내', '사회적관계 인내', '환경적 인내', '신체적 노력', '인지적 노력', '금전적 노력', '신체적 효과', '심리적 효과', '사회적 효과', '일상화', '중독', '정체성'으로 도출되었다.

1. 인내

연구 참여자들은 발레를 통해서 긍정적인 경험만 하는 것이 아니라 부정적인 경험도 겪었다. 이러한 어려움을 인내하면서 진지한 여가 형태로의 발전이 있음을 보여준다. 인내는 다른 형태의 여가활동과 구별할 수 있는 기준이 되고 있었다. 이 연구에서 인내는 신체적 인내, 심리적 인내, 사회적관계 인내, 환경적 인내로 하위범주화되었다.

1) 신체적 인내

발레는 자연스러운 신체의 구조에서 움직이는 것이 아니라 인위적인 자세로 근육을 비틀어서 움직이는 활동이기 때문에 많은 참여자들이 신체적인 제약을 경험하게 된다. 이러한 신체적 인내는 신체적 한계와 부상으로 나타났다.

(1) 신체적 한계

발레는 다른 운동들에 비해서 유연성과 근력을 필요로 한다. 하지만 연구 참여자들은 성인이 된 이후에 발레를 시작하였기 때문에 신체적인 한계를 겪게 된다. 빨리 늘고 싶은 조금한 마음과 신체적 역량의 한계가 충돌하여 스트레스를 받기도 하며 조금 더 어렸을 때 시작하지 못한 것에 대한 아쉬움을 느낀다.

…기본 이 피지컬한 한계가, 물리적인 한계가 가장 큰 것 같더라고요. 그래서 지금 그런 걸 어떻게든 잘 해보려고, 그런 시도를 계속 해보는 것 같아요. (E)

더 어렸을 때 했으면 됐을 것 같은데. 이런 동작들이 지금 늙어서 하려니까 안 되네. 어린 친구들이 학원에서 하는 거 보면 막 하는데, 전 지금 제가 아무리 열심히 해도 할 수 없으니까. 아쉬워요. (L)

이와 같이 연구 참여자들은 자신의 한계에 부딪히고 스트레스를 받지만 자신의 실력에 맞는 단계와 효율적으로 연습할 수 있는 방법을 찾으면서 극복해나가는 모습을 보인다.

(2) 부상

연구 참여자들은 발레를 통해 부상, 통증 등을 겪는 것으로 나타났다. 성인 발레참여자들은 발레 전공생과 비교하여 발레가 요구하는 신체적 조건이 완성되지 않은 상태로 발레 수행에 임하게 되므로 무리하게 동작을 했을 때 부상의 위험이 더욱 높아진다. 많은 연구 참여자들이 확실하지 않은 자세로 연습을 하거나 자신의 신체 능력보다 무리하여 부상을 겪게 된다.

작년에 좀 무리하게 많이 했었어요. 거의 일주일에 매일, 매일 하고, 콩클 준비하고 이럴 때라서. 그때 아킬레스건 염을 좀 심하게 앓았어요. 한 한두 달을 그래서 아팠었는데. 그래서 그때 이후로는 주기적으로 마사지도 좀 하고, 그렇게 관리하고 있어요. (O)

이처럼 성인 발레참여자들도 대부분 부상 경험을 하였고, 이를 예방하기 위하여 많은 노력들을 하고 있음을 알 수 있다.

2) 심리적 인내

심리적 인내는 발레 작품을 습득해나가는 과정에서 순서나 동작이 잘되지 않을 때 참여자들은 자신의 부족함을 느꼈고 그러한 상황들의 어려움에 직면할 때 나타나고 있었다. 이러한 심리적 인내는 비교로 인한 스트레스로 나타났다.

(1) 비교로 인한 스트레스

공연 참가경험이 있는 연구 참여자들은 자신의 발레 실력을 다른 사람들과 비교하면서 오는 스트레스를 체험하였다.

같은 팀에 있는 분이…너무 잘하시는 거예요. 같이 할 때 그게 또 되게 스트레스더라고요. 왜 난 저렇게 못하지? 막 이러면서…내가 못하는 게 보이니까. 그래서 아 그런 거에서 오는 스트레스. 약간 동작을 할 때 괜히 부끄러운 거예요. 저 사람이 봤을 때는 내가 너무 못한 거 같으니까. (L)

이같이 함께 발레공연 준비를 하면서 자연스럽게 스스로를 타인과 비교하는 상황 속에 놓이기도 한다. 이러한 상황은 참여자들에게 스트레스로 작용하여 심리적인 어려움으로 나타났다.

3) 사회적관계 인내

일반인들에게 취미활동으로서 지속적인 발레 참

여는 그들의 일상생활에서 사람들과의 갈등, 단절 등의 사회적관계 인내로 언급됐다.

(1) 갈등

연구 참여자들은 일, 가족과 여가생활의 균형을 맞추는 데에서 오는 갈등을 극복하기 위해 노력해야 했다. 특히 결혼을 한 참여자들은 발레에 더 참여하고 싶은 마음과 가정에 신경써야하는 상황이 부딪치는 경우를 볼 수 있었다.

막 너무 멋있다 막 이러다가 갑자기 성과평가 시즌이 되거나 이러면 되게 눈치 줘요...발레 할 시간이 있나보네. 약간 이런 뉘앙스를 줄 때도 많이 있고.(C)

뭔가 사실 수업을 더 듣고 싶고...뭔가 약간 공연도 막 비싼 거 보러 다니고 싶은데...결혼을 했으니까 그렇지 않고 이제 일상생활에 더 투자를 해야 되잖아요.(L)

(2) 단절

발레에 참여하기 위해서 친구와의 만남, 남자친구와의 데이트 등을 줄이는 것을 볼 수 있었으며, 이로 인해 인간관계가 발레를 공유할 수 있는 사람들 위주로 변화되고 있음을 살펴볼 수 있었다.

연애 초반에는 발레를 안 하다가 중간에 시작하면서 거기에 너무 빠져버리니까. 거의 뭐 주 7일 학원을 가버리고...막 바쁘고 이러니까. 약간 서운하다고도 하더라고요. (L)

...인간관계가 정말 많이 바뀌었어요...이제 사실 우선순위가 발레가 되다보니까 친구를 만나도 약간 발레 하는 사람들이랑 만나서 얘기하면 얘기도 잘 통하고. 요새 연락하는 사람들이 다 발레 하는 사람들. (O)

4) 환경적 인내

성인 발레참여자의 대부분이 여성이고, 남성의 참여는 현저히 적다. 아름다움을 강조하는 운동이라는 인식 때문에 발레의 강좌들이 여성 위주로 개설되었고, 소수의 남성 발레참여자들은 발레수업을 듣기 위해 어려움을 겪고 있다. 이 연구에서 환경적 인내는 주변 반응과 여성 중심의 수업환경으로 분류되었다.

(1) 주변 반응

본 연구의 남성 참여자들은 발레를 하는 것에 대한 주변의 좋지 않은 반응들을 경험했다. 이러한 경험을 겪은 참여자들은 더이상 주변 사람에게 성인 발레참여 활동에 대한 이야기를 꺼내지 않게 되거나 이를 극복하고자 더 당당하게 말하는 경우로 나타났다.

일단 제 주변사람들은...제가 하는 거에 대해서 따로 지지를 해준다거나 그런 것도 아니고, 되게 이상하게만 보거든요...그래서 지금은 얘기 자체를 꺼내질 않아요. (D)

'너 운동 뭐하니?' 이렇게 주변에서 물어봤을 때, 당당하게 '발레' 이렇게 말하기가 머뭇거려지는 거예요...왜냐하면 '남자가 무슨 그런 걸' 그럴까봐...지금은 제가 좋아하고, 좀 시간이 되다보니까 얘기해요...주변에서 '어?' 조금 의아하게 생각하죠. (M)

(2) 여성 중심 수업환경

남성들은 여성 중심으로 되어있는 발레학원의 환경과 프로그램에 대한 아쉬움과 불편함을 경험한다. 사회적인 인식이 '남자는 강하고 거친 운동을 해야 한다'는 편견으로 남성 발레참여자는 수업안에서 적응이 쉽지 않다. 여성들은 발레복장으로 인해서 남성의 참여를 불편해하였고, 남성들도 이러한 여성의 시선을 부담스러워하는 것으로 나타난다.

남자는 안 된다는 거예요...그들은 안 된다는 거예요...그래서 개인레슨으로 시작했어요...일단 회원들이 불편해 한다고... 남자가 오면 불편해 할 것 같다. 이렇게 이야기하시더라고요. (B)

...거기는 남자 탈의실이 없으니까. 선뜻 가진 힘들더라고요...가끔씩 이런 생각은 들었어요. 나 여기서 뭐하고 있지? 어느 순간 보면 저 혼자만 있잖아요. (K)

많은 학원에서 단체레슨에 남성은 받지 않거나 여성 중심의 프로그램들이 진행되어있기 때문에 남성 참여자들은 소외받는 기분을 느끼게 된다. 또한 탈의실이 없어서 창고나 휴게실에서 갈아입어야 하는 등의 불편함을 감수해야하는 상황들이 빈번하다고 토로하였다.

저 같은 경우도 블로그에 이렇게 최대한 올려보고. 인식개선 같은 거는 이제 만들어가는 부분도 있어야 된다고 생각을 해서 열심히 하는 모습을, 솔직한 이야기를 최대한 써요. (N)

이러한 불편함을 참으면서 남성의 발레참여 인식을 개선시키기 위해서 노력하는 모습을 보인다. 발레를 통한 긍정적인 변화들을 주변 사람들과 편하게 나누거나 SNS에 남성 발레참여 경험을 공유하면서 이를 극복해나가고자 하는 의지를 보인다. 이러한 연구 결과는, 남성 발레참여자들도 자연스럽게 포용할 수 있는 사회적인 인식개선의 필요함을 시사하고 있다.

2. 노력

진지한 여가활동을 위해서는 지식, 기술 등의 전문성을 쌓기 위한 지속적인 개인적인 노력이 필요하다. 개인적인 노력은 여가활동의 개인적 목표를 달성하기 위한 것으로 추구하는 기술과 만족, 정보의 질의 수준이 높은 고차원적인 노력이다. 본 연구에서 참여자들은 부정적인 감정을 극복하고, 자신의 실력을 향상시키기 위해서 개인적인 노력을 꾸준히 하는 것으로 나타났다. 이처럼 노력은 다음과 같이 신체적 노력, 인지적 노력, 금전적 노력으로 하위 범주화되었다.

1) 신체적 노력

발레는 동작을 훈련하는 데 비교적 오랜 시간을 필요로 하며 높은 난이도의 움직임 기술을 요구하는 활동이다. 단기간에 만들어낼 수 없는 신체 동작들로 구성되어 있어 상당한 노력을 필요로 하는 활동이기 때문에 연구 참여자들은 실력향상을 위해서 다양한 신체적 노력들을 하는 것으로 나타났다. 이러한 신체적 노력은 스트레칭과 근력운동, 식단 조절로 살펴볼 수 있었다.

(1) 스트레칭과 근력운동

연구 참여자들은 발레 동작에서 가장 필요로 하는 유연성을 기르기 위해 매일 스트레칭을 하거나 동작에 필요한 근력운동을 하는 것으로 나타났다. 또한 스트레칭과 근력운동을 더욱더 향상시키고자 스트레칭을 도와줄 수 있는 학원을 등록하는 경우도 있다.

……스트레칭을 정말 열심히, 목숨 걸고 했거든요. 매일매일 하고……요즘엔 스트레칭보다는 근력운동을 거의 매일해요. 집에서. 발목이랑 엉덩이랑 복근이랑 이렇게. (A)

주로 집에서 스트레칭 더 하거나 복근운동하고……리듬체조 학원이 있는데. 일단 거기 가면 다리를 잘 찢어준다 그래가지고 한번 가봤는데…… (F)

(2) 식단 조절

발레를 하면서 살이 빠지기도 하지만 발레를 잘 하기 위해서 식단 조절을 하는 참여자들도 있다. 이는 다이어트가 발레의 목적이 되는 것이 아니라 발레를 더 잘하기 위한 하나의 수단이 되는 것이다.

한식은 버렸어요. 발레를 하기 위해서. 밥솥을, 발레를 하고 나서 밥솥을 사용하지 않게 되었죠. 늘 죽, 빵, 과일, 샐러드 요거트 견과류 과일 이렇게?……발레하기 전에는 이제 죽 먹고, 과일이나 빵, 스프 이런 거 먹고. 소화 잘 되는 거. (I)

2) 인지적 노력

연구 참여자들은 다양한 매체들을 통해서 발레의 정보들을 얻는 것으로 나타났다. 생소한 발레용어

와 동작의 정확한 이해를 위하여 책이나 유튜브, SNS를 적극적으로 활용하며 이를 극복하고자 노력한다. 인지적 노력은 책과 영상을 통한 복습, 경험 공유로 분류되었다.

(1) 책과 영상을 통한 복습

발레의 용어들은 모두 프랑스어로 되어있기 때문에 완벽하게 익히는 데까지 시간이 걸린다. 용어에 대한 어려움을 해결하기 위해서 발레용어 사전 등의 책을 읽거나 영상을 통해 동작과 용어를 익혀나갔다.

그 용어를 빨리 외우는 게 어려워서 책을 몇 권 사서 공부를 좀 했어요. 처음에 용어가 좀 어려웠어요……유튜브도 많이 찾아보죠. 선생님께 동작 이름을 여쭙보고, 유튜브를 찾아서……유튜브에서 속도 느리게도 볼 수 있잖아요. (I)

(2) 경험 공유

연구 참여자들은 함께 발레를 배우는 사람들과 발레라는 공통 관심사로 모여 있기 때문에 자연스러운 공감대를 형성할 수 있게 된다. 이들은 유대감을 느끼며 공동의 목적의식을 가지게 되면서 서로에게 긍정적인 자극이 된다.

주로 같이 하시는 분들 중에서 좀 잘하시거나.. 아니면 어릴 때 했다가 전공으로 안하시고 다시 취미로 하시는 이런 분들이랑 노하우를 정보공유 받아서, 같이 운동하고. (F)

발레학원을 정기적으로 가다보면 친한 사람들이 생기면서 같이 공유하고 이런 것들도 조금 도움이

많이 됐던 것 같아요...선생님들 관점에선 잘 안 보이는 것들이 우리 눈높이에서 서로 조금 이해되는 부분이 있고. (O)

최근에는 블로그나 인스타그램으로 발레에 참여하는 사람들과 소통하는 경우가 많다. 발레 참여의 경험을 공유하거나 연습 영상을 올리면서 사람들과 소통하고, 다양한 정보들을 얻는다. 또한 SNS에 발레 일기를 기록하면서 부족한 점들, 유지해야 하는 것들을 다시 상기시킬 수 있다고 하였다.

....저는 예술인과의 소통을 되게 좋아해요... 발레리나들과 소통을 하니깐 이게 너무 좋은 거예요. (E)

다들 너무 잘하시는 분들밖에 없어가지고. 그래서 우와. 이렇게 느껴거든요...그런 거 보면서 '어 더 열심히 해야겠다.' 자극도 받고...그런 게 좀 서로 이제 공유할 수 있는 것도 어느 정도 생기는 것 같고. (G)

일기를 쓴다는 거는 그때그때 그 감정이나 이런 거를 솔직하게 쓰면서 성장하는 모습을 보는...제가 변하는 모습을 그걸 보면서 그대로 볼 수가 있어요. ...그런 게 도움이 많이 돼요. (N)

3) 금전적 노력

직장을 다니면서 발레수업에 참여한다는 것은 현실적으로 어렵다. 이인선(2011)은 시간적 제약과 장소적 제약으로 인하여 발레수업을 찾는데 많은 어려움이 작용하지만 시간과 경제력을 투자하는 노력으로 이러한 제약을 극복하며 여가생활을 즐긴다

고 하였다. 본 연구 참여자들 또한 이를 극복하기 위해서 시간적인 노력을 하거나 더 만족스러운 레슨의 참여를 위해 금전적인 투자를 하는 것으로 나타났다. 이러한 금전적 노력은 스케줄 조절, 레슨 변화로 살펴볼 수 있었다.

(1) 스케줄 조절

발레는 섬세한 움직임의 필요로 하는 운동이기 때문에 개인적인 연습만으로 동작을 향상시키기에 한계가 있다. 발레강사의 도움과 가르침이 필요하기에 발레레슨의 참여는 실력향상에 중요하다. 연구 참여자들은 각자의 바쁜 일정 속에서도 레슨에 출석하기 위해서 노력하는 모습을 보인다.

제가 스케줄 표가 있는데, 이거는 비즈니스 스케줄 표고, 이거는 발레나 개인적인 스케줄 표인데, 항상 이렇게 내가 발레를 꼭 갈 수 있도록. 그래서 스케줄 조절을 내가 3개월을 해요. 미리 딱 해놓고, 그래서 어떻게든 발레학원을 갈 수 있게. (E)

이와 같은 결과는 곽희지(2018)의 연구에서 직업 활동과 아마추어 발레단을 병행하는 과정에서 시간적인 제약과 거리적인 제약을 경험하지만 아마추어 발레단 참여에 적극적으로 임하기 위해 직업 활동의 시간을 조절한다는 연구 결과와 같은 맥락을 지닌다고 볼 수 있다.

(2) 레슨 변화

발레 실력을 향상시키기 위해서 개인레슨을 듣는 참여자들도 있었다. 개인레슨은 강사와 일대일로

레슨을 하는 것이기 때문에 평소에 잘 모르겠는 동작이나 안 되는 동작을 더 꼼꼼하게 배울 수 있다.

아직도 잘 못해서 그래서 개인레슨을 듣는 게 커요……이번 3월부터 개인레슨 듣게 된 거거든요. 그러면서 이제. 그런데 확실히 개인레슨을 들으니까 내가 뭘 잘못 했고, 그동안 내 몸이 놀았구나. 이런 걸 느꼈죠. (G)

연구 참여자들은 정확한 동작을 구현하고 싶기 때문에 금전적 노력을 아끼지 않고 있다. 자신이 좋아하는 발레리나, 발레리노의 특강을 듣기 위해서 다른 발레학원을 찾아다니거나 자신에게 맞는 학원 두 군데를 선택하여 다니는 경우도 있다. 이처럼 환경적인 노력을 통해 실력을 향상시키고 있었다.

3. 삶의 질 향상

연구 참여자들의 자료를 분석한 결과 진지한 여가로서 성인 발레에 참여하는 것이 삶의 질에 신체적, 정신적, 사회적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 삶의 질에 미치는 긍정적인 영향이 곧 참여의 지속 요인으로 이어지는 것을 알 수 있다. 이 연구에서 삶의 질 향상은 신체적 효과, 심리적 효과, 사회적 효과로 하위 범주화되었다.

1) 신체적 효과

본 연구의 참여자들은 발레참여를 통해 신체 자각, 체형 변화, 건강관리로 신체의 긍정적인 변화들을 경험하고 있었다.

(1) 신체지각

참여자들은 무관심하던 자신의 신체를 주의 깊게 관찰하게 되면서 자기 몸에 대한 관심이 생기기 시작하였다. 동작을 할 때는 거울 속 나의 모습에 집중하기 때문에 나의 몸의 구조, 근육을 자세하게 볼 수 있는 시간을 가지게 되고, 이러한 과정을 통하여 자신의 신체에 대해 이해할 수 있게 된다.

발레를 하기 전에는 내 몸에 그렇게 관심을 가지고 이렇게 고민하는 시간이 없었는데, 발레를 하고 나서부터는 뭔가 이제 고민을 하면서 내가 이 동작이 왜 안 되지? 이런 걸 생각을 하면서 '아 내가 골반이 이렇게 생겨서 안 되는구나. 내 몸을 이해하고, (O)

이처럼 신체지각을 통하여 자신의 신체구조를 이해하는 데에서 더 나아가 발레를 하기에 효과적인 방법을 스스로 터득하며 습득하는 기회로 이끌어준다. 이것은 자신의 삶을 반추하고 재조명하는 경험을 하는 것으로 나타난 것이다.

(2) 체형교정

참여자들은 발레를 통해서 체형교정의 효과를 느낌으로서 신체의 변화에 큰 만족감을 보였다. 그동안 고민이었던 신체의 문제점들이나 고치고 싶었던 자세들이 발레 경험으로 좋아지는 현상이 발견된 것이다.

몸이 일단 제가 심한 오다리였었거든요. 오다리가 되게 교정이 됐고요. 이거하면서 자연스럽게 진짜 많이 고쳐졌죠. (N)

제가 거북목이 되게 심했는데 이것도 없어지고, 그리고 근육이 되게 많이 생겨서. 제가 그 엉덩이가 절벽인데 힙업이 된 거예요. (E)

참여자들의 체형의 변화가 일상의 변화로 연결되는 것을 살펴볼 수 있었다. 몸의 라인이 바뀌면서 평소에도 바른 자세를 유지하기 위해 노력하는 모습을 보였으며, 신체적인 변화로 직업에까지 직접적인 영향을 주고 있음이 나타났다. 또한, 참여자들은 발레를 통해 거북목 교정의 효과를 보았다고 말한다. 거북목의 교정으로 인한 건강과 생활의 편리함을 갖게 되었고 이러한 점들이 있기에 발레에 더 빠져들게 된다고 말하고 있었다.

(3) 건강관리

참여자들은 외형적인 변화뿐만 아니라 그동안 겪었던 건강상의 문제도 해결이 되었다고 한다. 일상 생활을 불편하게 했던 통증이나 질병의 증상이 완화되고 발레를 통해 치료되는 것을 경험하는 것이다.

물론 몸에 아픈 데가 많이 사라졌어요. 사무직들 많이 아픈 어깨, 뒤통이, 팔 이런 목, 허리? 관절 그런 통증들이 발레를 하고 한 6개월 이후부터 거의 싹 사라졌어요. 아픈 데가 전혀 없어졌고요. (I)

본 연구에서 성인 발레의 참여 역시 이와 일치한 체험이 도출되었다. 참여자들이 대부분 느끼는 신체적 변화는 발레수업을 이끌어 나가는데 매우 중요한 역할을 하며 삶의 질에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난다.

2) 심리적 효과

연구 참여자들은 발레참여를 통해 집중과 스트레스 해소, 활력소, 성취감, 자아존중감 등의 심리적인 부분에서 긍정적인 변화가 일어났다.

(1) 집중과 스트레스 해소

발레는 몸의 섬세한 움직임, 음악과의 일치, 동작의 순서를 모두 생각하는 고도의 집중이 필요한 활동이다. 발레참여자들은 동작에서 요구하는 움직임 하나하나에 집중하는 경험을 하며, 외부의 생각들을 단절시킬 수 있게 되었다. 더 나아가 스트레스를 잊어버리게 됨으로써 심리적인 안정감과 해방감을 느끼게 된 것이다.

발레 할 때는 정말 온전히 내 몸에만 집중하게 되잖아요. 그래서 스트레스 같은 거를 풀어주죠... 나를 온전히 볼 수 있는 거울... 진짜 발레를 하면 완전히 200% 집중할 수밖에 없거든요. (A)

(2) 활력소

바쁜 삶을 살아가고 있는 성인들에게 발레는 힘들고 단조로운 일상에 생동감 있는 에너지와 활력을 불어넣어 준다. 우울증을 겪고 있었던 참여자들은 발레 참여로 인해 정서적으로 많이 좋아진 것을 확인하였다. 발레를 시작하면서 그동안 먹었던 약들을 모두 끊고, 우울감 대신 즐거움이 그 자리를 채워주었다.

삶의 활력소? 스트레스 해소해주고, 몸에 쌓여 있는 독소를 다 배출해주고, 그 다음에 머리를 맑게 해주고, 기분 전환도 시켜주고, 정말 삶의 활력소가 되는 것 같아요. (K)

전에 수면장애랑 우울장애가 좀 있었어요. 그래서 약물치료도 받고, 상담치료도 받았었고. 발레하면서 우울감이 다 사라졌고 약을 다 끊었죠. 잠도 되게 잘 자고 정신건강에 도움이 많이 됐어요. (I)

이처럼 본 연구의 참여자들은 일과 취미생활의 심리적인 분리 경험을 통해 소진된 정서적, 육체적 에너지를 재정비하였고, 심리적인 안정감을 찾았으며, 스트레스 완화 및 우울증을 극복하여 삶의 만족도를 높이고 있었다.

(3) 성취감

연구 참여자들은 발레참여를 통해 성취감을 얻고 있었다. 성인이 되어서 성장하고 있음을 느끼기 힘든 상황에서 발레를 통해 성장 가능성을 경험하며 성취감을 얻게 된 것이다.

발레는 정말 몇 년, 몇 개월을 해야 어느 순간 딱 되는 그런 거 같아요. 그러니까 그 성취감도 되게 큰 거 같아요. 이런 목표가 생기니까 내 삶의 전반적인 만족감도 있고, 그게 좋은 것 같아요. (L)

이종필(2005)의 연구에서 어려운 동작을 해냈을 때의 즐거움과 자신의 신체가 기대한 방향으로 개발되고 있다는 자신감은 심리적 행복감으로 이어진다고 하였다. 이처럼 참여자들은 실력이 차근차근 쌓여서 어느 순간 향상된 모습을 발견하게 되었고, 자아실현의 욕구를 충족하는 모습을 경험하게 되었다.

(4) 자아존중감

발레 경험을 통해 참여자들은 자존감이 향상된

것을 알 수 있다.

예쁜 척이랑 약간 자존감이랑 되게 관련이 있는 데요. 저는 되게 엄청 딱딱한 조직 생활을 하거든요. 거울 속에 나한테 집중해서 하고, 어깨를 펴고, 예쁜 척을 하고 약간 이런 게 좀 자존감이 엄청 올라가는 느낌이라서. 그게 제일 좋은 것 같아요. (A)

옛날에는 표현을 할까 말까 고민했는데, 지금은 그냥 바로 생각나면 해요. 자신감도 생기고, 자존감도, 발레만의 그 도도함 같은 게. (N)

발레 경험은 자신에게 집중하고 몰입하는 시간을 통해서 자신의 신체 감각이 깨어나게 하고 이로 인해 신체가 변화하는 것을 감지하면서 긍정적인 신체상을 가지게 되며 이는 높은 자존감으로 연결이 된다. 발레에서는 음악에 따라 동작을 하는 것 뿐 아니라 음악에 따라 감정의 표현도 배우게 되는데, 이는 정서적 표현 능력, 자기표현 기회 등 복합적인 심리적 행복감을 제공한다.

3) 사회적 효과

군무 연습은 혼자서 잘하면 되는 것이 아니라 모두의 동작과 호흡이 맞았을 때 아름다운 춤이 될 수 있다. 서로에 대한 배려심을 함양하게 하고 협동심을 배양하는 등 사회적 가치를 학습할 수 있도록 한다. 이러한 사회적 효과는 일치감과 유대로 나타났다.

(1) 일치감과 유대

공연에 참여한 경험이 있는 연구 참여자들은 공연 연습을 통해서 같이 하는 사람들과 유대감을 느

킨다고 하였다.

수강생들이랑도 친해지고, 선생님이랑도 약간 유대감이 생기는 것 같고. 연습을 오래 할 수 있어서 그런 건 되게 좋은 것 같아요. (L)

협동 작업을 필요로 하는 여가활동을 하면 타인에 대한 생각과 배려를 통해 공동사회에 대한 이해력을 촉진시킨다는 결과로 볼 수 있다.

4. 삶의 일부가 된 발레

연구 참여자들의 삶에 발레가 자리를 잡고 생활화되는 모습을 보였다. 발레 자체가 자신과 분리되어있는 객체가 아닌 자신의 생활에 스며들어있는 일부가 되어가며 개인의 삶에서 저마다 다른 의미를 발견하며 스스로의 행복을 찾아가고 있다. 발레를 그들의 삶의 일부로서 인식하고 보다 나은 삶을 영위하고 있는 것이다. 이러한 삶의 일부가 된 발레는 다음과 같이 일상화, 중독, 정체성으로 하위범주화되었다.

1) 일상화

참여자들은 지속적인 발레수업을 통해 발레참여를 일상생활의 일부로 수용하는 자세를 형성했다. 이 연구에서 일상화는 발레의 일상화로 나타났다.

(1) 발레의 일상화

공연 초기에는 학원 외의 공간에서는 발레를 인식하지 못하다가 발레참여가 지속되면서 집에서도 연습하고, 발레공연을 감상하는 등의 발레의 일상화로 이어졌다.

이제는 거의 생활의 일부가 된 것 같아요..... 사람들이 나만 보면 발레이야기 하고. 저는 인스타그램 거의 발레용이예요. 행복하니까. (E)

일단 공연을 진짜 많이 보는 거 같고.....발레 공연. 몇 번 보고. 또 뭐가 있지? 그리고 예전에는 여가시간에 약간 주로 tv를 봤는데, 이제 학원을 하나라도 더 다녀보려고 애를 쓰거나. (F)

연구 참여자들은 평상시뿐만 아니라 여행을 가셔도 각 나라의 클래스를 경험해보기도 하였다. 한국과 각 나라들의 발레 프로그램들을 비교해보기도 하고, 각 나라별 발레의 특징을 찾으며 흥미를 느꼈다.

여행지를 가면 옛날에는 맛있는 거를 먹고, 관광지 봤다면 요즘엔 뭐 그 나라가서 발레수업도 들어보고, 발레샵도 가보거든요. 그런 새로운 재미도 있는 것 같긴 해요. (L)

이처럼 발레는 단순히 취미활동이 아니라 그들의 삶의 일부분이 되어 어디에 있든, 무엇을 하든 발레와 연결된 삶을 살게 된 것을 확인할 수 있었다.

2) 중독

연구 참여자들은 발레의 지속적인 참여와 일상화를 통해 발레에 완전히 중독되었다고 고백한다. 이 연구에서 중독은 발레에 중독된 삶으로 나타났다.

(1) 발레에 중독된 삶

공연 발레에 집중하고 몰입하는 과정을 통해 일상에서 오는 스트레스를 해소하게 되며 이러한 과

정을 통해 발레에 매료되어 발레가 없는 삶을 상상할 수 없게 되었고 이것은 발레에 중독된 삶으로 나타나고 있었다.

발레가 처음에는 취미로 시작을 했는데 이제는 중독됐다고 해야 되나? 네. 왜냐하면 거의 매일매일 가다보니까 안가면 좀 이상하고 그런 거 있잖아요. ..발레가 내 삶의 거의 전부예요. (D)

진짜 그걸 모르겠는데. 그냥 되게 제 목표가 환갑 넘을 때까지 안 다치고 하는 거거든요. 발레를. 그냥 아까도 말씀드렸는데 너무 그냥 좋고, 계속 계속 하고 싶어요.솔직히 돈이 많았으면 제가. 일을 안 할 만큼 돈이 많았으면 발레만 했을 것 같아요. 매일, 매일. 진짜로... (A)

3) 정체성

연구 참여자들은 자신을 발레와 떼어놓고 설명할 수 없다고 하였다. 자신의 삶에서 발레수업을 최우선으로 생각하며 발레와 나와의 정체성이 형성되었음을 알 수 있었다. 이는 진지한 여가 특성 중 발레와 나를 동일시하는 현상으로 살펴볼 수 있다. 이 연구의 정체성은 동일시로 나타나고 있었다.

(1) 동일시

진지한 여가 참가자들은 여가활동과 자신을 동일시하는 경향이 있으며 참여하는 여가활동에 대해 일체감과 동질감을 느끼면서 강한 의지와 여가활동의 가치를 느낀다.

진짜 요즘 제가 생각하는 게 ‘발레 때문에 산다.’

이런 생각을 하면서 살고 있어서. 제 삶. 그냥 내가 살아가는 일부. 그건 것 같아요. 진짜. 막 다른 의미가 없고, 그냥 그 안에 오히려 저는 그 발레 안에 저, 제가 있는.발레 안에 내가 있다. (G)

발레를 빼면 과연 나의 아이덴티티는 뭐지라는 생각이 들 정도로. 뭐라 그럴까. 뭔가 내 삶에 큰 뭔가가 없어지는 것 같아요. 그런 것 같아요. 일 말고는 다 발레. (K)

본 연구의 참여자들이 회사에서 받는 업무 스트레스는 발레수업에 참여함으로써 해소되고 있음을 알 수 있었다. 특히, 그들은 발레를 시작한 이후 스트레스 없이 가벼운 마음으로 집에 돌아갈 수 있었다고 언급하며 앞으로의 계속 적인 참여 의사를 밝혔다. 참여자들은 발레에 온전히 집중하게 되면서 외부와의 단절을 통한 거울 속 자기 자신의 모습과 대화를 하였고, 새로운 나를 발견하는 경험을 하고 있었다.

원래는 회사 퇴근하고 집에 가니까 회사에서의 스트레스를 집에 가져가잖아요. 회사에서 발레를 하고 가면 발레만 계속 생각하면서 저녁 시간이 즐겁더라고요.사실 회사는 분위기가 좀 삭막하잖아요. 근데 학원을 아무래도 웃으면서 즐겁게 하는 분위기고 (L)

이처럼 발레참여경험은 일상의 다양한 변화를 가져왔다. 단순한 운동으로 시작해서 신체적, 심리적, 사회적인 변화를 가져오게 하였고 삶 자체의 긍정적 변화를 이끌었다. 나아가 발레가 삶에서의 소중한 경험이고, 그러한 발레를 나의 삶의 일부로 받

아들이는 상황을 형성하게 되었다. 단순한 만족감을 넘어, 발레는 이제 한 개인의 삶의 변화를 이끄는 작업이 된 것임을 연구 결과는 보여준다.

IV. 논의

성인 발레참여자의 공통적 여가 경험은 그들의 일상생활 속에서 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 성인 발레참여자의 발레수업 참여가 일차원적인 여가활동에 그치는 것이 아니라 다차원적인 사회활동으로 해석할 수 있음을 상기시킨다. 이와 같은 맥락에서 성인 발레참여자의 발레수업 참여와 삶의 질을 다음과 같이 논의하였다.

첫째, 연구 참여자들은 발레를 통해서 긍정적인 경험만을 하는 것이 아니라 부정적인 경험도 겪으며, 이를 극복하기 위해 인내하는 모습을 보였다. 이것은 김미량(2008)의 연구에서 진지한 여가 참여자들은 부정적인 경험과 어려움을 경험하지만 이를 극복하고자 노력하며, 이러한 인내심은 지속적인 참여자에게 나타나는 고유의 특성이라고 언급한 내용을 지지한다. 본 연구 참여자들은 신체적인 한계를 느끼며 부상을 당하는 경우가 많았지만 자신의 실력에 맞는 단계를 찾고 부상을 예방하기 위해 노력하며 극복해가고자 하였다. 발레에 투자하는 시간이 길어지면서 일, 가족과 발레의 균형을 맞추는 데에서 오는 어려움을 겪었으며, 주변 사람들의 관계 변화가 일어남을 알 수 있다. 공연 참가경험이 있는 연구 참여자들의 경우에는 다른 사람들과 실력을 비교하게 되면서 스트레스를 겪는 상황 속

에 놓이기도 했다. 또한, 성인 발레참여자들의 대부분이 여성이기 때문에 남성 참여자들은 여성 중심 수업환경으로 인한 불편함을 겪고 있는 것으로 나타났으며, 그들 스스로가 사회적인 인식을 바꾸기 위해서 노력하는 모습을 볼 수 있었다.

둘째, 연구 참여자들은 부정적인 감정을 극복하고, 발레의 지식이나 기술 등의 전문성을 쌓기 위해 신체적 노력, 인지적 노력, 금전적 노력들을 하였다. 이는 정은주, 박수정(2009)의 연구에서 최우선 여가활동, 자기 투자, 개인적인 노력, 전문성 획득을 위한 노력에 의해 여가활동의 가치를 인식하게 되고 체험의 변화를 유발하게 된다고 한 것과 의미를 같이 한다. 본 연구 참여자들은 동작을 잘하기 위해서 스트레칭과 근력운동을 꾸준히 하며, 평소에도 식단 조절을 하는 것으로 나타났다. 이는 진지한 여가 참여자들이 전문 무용수들 못지않게 노력을 하는 것으로 사료 된다. 더불어 레슨에 빠지지 않기 위해서 스케줄을 조절하며 개인 레슨이나 특강을 추가로 듣는 것으로 나타났다. 또한 어려운 용어나 동작은 책과 영상을 통해서 복습하고, 다른 성인 발레참여자와 활발하게 소통하고, 정보를 공유하는 것을 알 수 있었다. 이처럼 성인 발레참여자들은 부족함을 스스로 느끼며 이를 극복하기 위해서 다양한 노력을 하고 있으며 이러한 노력은 발레참여에 활기를 불어 넣어주고 있었다.

셋째, Stebbins (1992)에 의하면 진지한 여가 참여에 수반되는 다양한 편익이 있다. 자아실현, 자기만족, 개인적 계발 등의 개인적 편익과 집단성취감, 집단의 발전 등의 사회적 편익이 있는데 후속 연구들에 따르면 Stebbins가 설명한 편익 이외

에도 추가적인 요소들이 편익에 해당될 수 있다. 한 예로 황선환, 김미량, 이연주 (2011)의 연구에서 조사된 주관적 삶의 질도 진지한 여가 참여로 인한 개인적 편익으로 해석될 수 있다. 이 연구에서도 신체지각, 체형교정, 건강관리, 몰입, 활력소, 성취감, 자아존중감, 일치감과 유대감 등의 개인적인 편익들을 삶의 질 향상으로 분류하였다. 연구 참여자들은 발레에 참여하는 것이 삶의 질에 신체적, 심리적, 사회적으로 긍정적 영향을 주었다고 하였으며, 이것은 이유진(2011)의 연구에서 춤은 신체적인 건강뿐만 아니라 심리적, 사회적 기능도 함께 동반하는 장점을 가지고 있다고 한 것과 일맥상통한다. 연구 참여자들은 평소에 관심이 없었던 자신의 신체를 주의 깊게 관찰하게 되면서 자신의 몸에 대한 관심이 생겼고, 그동안 고민이었던 체형이 교정되면서 발레에 대한 기대효과를 충족시켜 주었으며 발레가 치료의 수단으로서 건강관리를 해주는 것으로 나타났다. 심리적으로는 발레에 집중하는 과정을 통해서 스트레스가 해소되는 것을 확인하였다. 이는 이인선(2011)의 연구에서 발레 수행은 참여자들의 정신영역에 스트레스 해소, 정서순화, 자신감, 자아성취감의 영향을 미친다는 결과와 같은 성격을 지닌다고 할 수 있다. 지속적으로 발레를 수행하는 것은 참여자들의 삶에 활력을 주었으며, 성인이 되면서 느끼기 힘들었던 성취감을 얻을 수 있게 하였다. 또한 자신을 주의 깊게 관찰하는 과정에서 자아존중감이 향상되었다. 공연 경험이 있는 참여자들은 군무 연습 과정에서 타인과 유대감을 느꼈으며 이는 발레 참여를 지속시키는 요소 중 하나가 되었다.

넷째, 연구 참여자들은 진지한 여가로서 발레 참여를 통해 발레가 삶의 일부가 되었다. 발레가 자신과 분리된 객체가 아닌 일부가 되면서 자신을 발레와 떼어놓고 설명할 수 없어진 삶을 살아가게 된 것이다. 이것은 성일경(2018)의 연구에서 성인 발레참여자들은 처음에 시작했을 때의 마음과 다르게 점점 운동이 아닌 발레로서 활동을 받아들이면서 발레 경험이 일상의 편안함과 안락함, 또 하나의 삶으로 이어지게 되었다는 연구 결과를 뒷받침해준다고 볼 수 있다. 발레가 단순한 취미활동에서 끝나는 것이 아니라 그들의 의식과 생활 속에 깊숙이 침투되었다. 이러한 경험들을 통해 연구 참여자들은 행복하고 풍부한 삶을 영위하고 있는 것으로 나타난다. 본 연구는 이러한 경험을 심층적으로 분석함으로써 관람객으로 보는 발레가 아닌, 누구나 참여할 수 있는 대중적인 발레가 되었음을 확인할 수 있었다. 이는 여가활동으로서의 성인 발레가 활성화되어 보다 많은 사람들이 발레를 통해 삶의 질이 향상될 수 있는 가능성을 시사한다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 성인 발레참여자들의 취미발레수업에 참여함으로써 나타나는 공통된 체험을 바탕으로 그들의 진지한 여가 경험이 삶의 질 맥락에서 어떻게 나타나는지를 이해하는 데 목적이 있다.

연구 결과, 성인 발레참여자의 진지한 여가 참여는 '인내', '노력', '삶의 질 향상', '삶의 일부가 된 발레'의 의미에서 풍요로운 삶으로 이끌고 있었다. 결

국, 성인 발레참여자의 취미 발레수업 참여는 삶의 활력을 높이는 여가활동으로써 풍부한 삶을 영위할 수 있기에 삶의 질을 향상시키는 가치를 지니고 있었다. 성인 발레참여자는 취미 발레수업을 통한 진지한 여가활동으로 다양한 인내 요인들을 노력으로 극복하는 경험을 통해 신체적, 심리적, 사회적으로 긍정적인 영향을 받으며 스트레스 해소 및 성취감, 자아존중감, 타인과의 유대감 등을 느끼면서 삶의 풍요로움을 높였다. 그리고 이러한 긍정적인 경험을 통한 지속적인 참여로 그들의 삶은 의미 있고 가치 있게 영위되었고, 삶의 질 향상을 위해 발레와 삶을 일치시키며 힘쓰고 있었다. 따라서 일반 성인들의 삶의 질 향상을 위한 여가활동으로 발레수업 참여를 제안하고자 한다. 이러한 활동은 일반 성인들의 일상적인 삶에서 행복하고 활력 있는 삶

으로 유도하는 현실적인 방법이 될 수 있을 것이다.

후속 연구에서는 남성 발레참여자들을 대상으로 그들의 참여 경험을 연구의 디자인으로 살펴볼 필요가 있다. 이를 통해 남녀 간 경험의 차이를 심도 있게 살펴보고, 그 의미를 탐색하는 연구의 수행 과정으로 여성 중심의 여가활동에서 남녀 공통의 여가문화로 자리매김할 수 있는 초석이 될 수 있을 것이다. 또한, 최근 발레에 관한 관심이 높아지면서 동호회나 발레 커뮤니티의 형성이 이뤄지고 있다. 이와 관련된 연구를 통해 대중적 여가문화로서 다양한 형태의 발레수업과 참여자들의 경험에 관한 연구가 이루어져야 할 것이다. 설문지를 통한 양적인 연구가 활발하게 이루어진다면 연구의 일반화를 충족시킬 수 있으며 객관적인 사실에 근거한 연구의 범위를 더욱 확장시킬 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강아록(2019). **여성의 취미발레 참여가 여가몰입과 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 강영옥(2010). **성인발레수업 참여가 신체상과 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 세종대학교 일반대학원.
- 곽희지(2018). **진지한 여가로서 아마추어 발레단 참여 경험에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 권경미, 박건희(2017). **성인발레수업이 기혼여성들의 외모만족도와 부부성만족도에 미치는 영향**. **한양대학교 우리춤연구소**, 13(2), 71-94.
- 김미량(2015). **진지한 여가 척도의 재정립**. **한국체육학회지**, 54(2), 313-322.
- 김민경(2007). **기혼여성의 무용 활동을 통한 삶의 질 변화 사례 연구**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 예술대학원.
- 김영미, 홍혜전(2013). **진지한 여가로서 성인여성의 커뮤니티댄스 공연 체험의 의미**. **한국무용기독교학회**, 29, 43-61.
- 김영순, 박미숙(2016). **진지한 여가로서 다문화멘토링 봉사활동 경험에 관한 연구**. **여가문화학회**, 14(2), 87-111.
- 김지선(2016). **건강지향적 여가활동으로 힐링 호흡법에 대한 고찰**. **한국산학기술학회**, 17(8), 140-146.
- 김형훈, 박인혜(2018). **스포츠관광 참여자의 선택속성, 진지한 여가, 레크리에이션 전문화의 경로 모형분석**. **한국체육학회**, 57(6), 177-187.
- 마조혜(2017). **성인발레 프로그램이 신체변화, 자기 효능감 및 삶의 질에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 문희정(2015). **취미생활로서의 성인발레 현황 분석**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 일반대학원.
- 박래영, 김백운, 이예승(2009). **댄스스포츠 동호인들의 참여동기, 여가유능감 및 여가활동 후 행동의 관계**. **한국여가레크리에이션학회**, 33(4), 335-500.
- 박수정(2003). **전문적 여가스포츠 참여가 여감나중 및 생활양식에 미치는 영향**. **한국사회체육학회지**, 16, 1205-1214.
- 박지영, 이해준(2016). **신체 활동 형의 여가생활로써 성인 발레 참여자의 참여 요인과 스트레스 요인 및 중도 탈락 요인 탐색**. **한국체육학회**, 55(4), 463-474.
- 방신웅, 우효동, 황선환(2015). **과연 진지한 여가라고 전문화된 여가가 삶의 질을 향상시키는가?**. **한국여가레크리에이션학회**, 39(1), 1-15.
- 성일경(2018). **성인발레 경험이 이끈 미혼여성의 일상적 변화 탐색**. **대한무용학회지**, 76(2), 69-85.
- 송재복, 김용무(2007). **고령화에 따른 노인의 여가**

- 운동과 삶의 질간의 인과분석. **한국행정논집**, 19(3), 833-869.
- 신우나(2020). **성인발레 참여자의 신체이미지, 정서 표현성 및 심리적 행복감의 관계**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 신은석(2016). **고전발레 레퍼토리를 활용한 성인 취미 발레 프로그램이 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 국민대학교 일반대학원.
- 신혜숙(2007). 생활무용 참여실태에 따른 참여만족, 여가몰입 및 생활만족과의 관계. **한국사회체육학회지**, 30, 951-962.
- 양한나(2007). **장애인의 수중운동 경험에 관한 현상학적 연구**. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 오세경, 김영순(2014). 도보여행자의 진지한 여가 체험에 관한 연구:인천둘레길 여행자를 중심으로. **여가문화학회**, 11(3), 19-42.
- 오승희(2019). **성인여성 취미발레 참여자의 기본심리욕구가 무용몰입 및 중독성향에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 원형중, 김숙자(2006). 우리나라 여성노인의 성공적 노화를 위한 여가정책(2): 활성화 방안. **체육과학연구**, 17(4), 179-192.
- 유은혜, 윤혜선(2018). 성인발레학습자의 경험실태 연구. **한국예술교육연구학회**, 16(1), 37-52.
- 유현미, 한지영(2010). 여가활동으로 재즈댄스 경험과 의미. **한국체육철학회**, 18(4), 277-290.
- 윤영근(2015). **도예 활동이 진지한 여가로서 몰입과 주관적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 경기대학교대학원.
- 윤정미, 이경렬, 정진욱(2019). 한국무용 참여자의 흥 지각, 여가열의와 진지한 여가 간의 인과 모형. **한국체육과학회지**, 28(4), 157-168.
- 윤주연, 하희정(2014). 커버터블 리조트 웨어 개발. **한국디자인트렌드학회**, 45, 459-474.
- 이광미(2008). **진지한 여가로서 자원봉사활동 경험**. 미발행 박사학위논문, 단국대학교.
- 이민석, 강희엽, 이철원(2018). 진지한 여가 참여 노인의 여가만족과 삶의 질의 관계. **한국체육학회**, 56(1), 503-515
- 이보미(2013). **진지한 여가로서 달리기에서 느끼는 영성 체험의 척도 및 역할**. 미간행 박사학위논문, 세종대학교 일반대학원.
- 이세중, 안병욱, 김민선, 여인성(2010). 기혼 여성의 라인댄스 참여 동기와 여가 몰입이 생활만족에 미치는 영향. **한국체육학회**, 49(2), 319-329.
- 이소미나, 박지현(2016). 성인발레를 통한 삶의 의미 찾기. **한국여성체육학회 학술세미나자료집**, 119-119.
- 이원희, 이혁기, 임수원(2010). 자전거 동호회 재미 요인과 참여만족 및 지속성간의 관계. **한국사회체육학회**, 41, 1101-1111.
- 이유진(2011). **평생교육에 있어서 성인발레 참여자의 여가만족도 분석**. 미간행 석사학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 이인선(2011). **발레수행을 통한 슬로우 라이프 경험**. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 이정훈(2011). **도보관광여행자의 주관적 웰빙에 관한 연구:제주 올레길을 대상으로**. 미간행 석

- 사학위 논문, 경기대학교 일반대학원.
- 이종필(2005). **일반인 발레수강생의 발레인식에 관한 사례연구**. 미간행 석사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 이지희(2017). **차문화활동이 웰니스와 생활만족에 미치는 영향: 델파이 기법을 이용한 차문화활동 척도 개발을 기반으로**. 미간행 박사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 이혜정, 정철(2018). 전문대학 예체능계열 대학생의 진지한 여가에 대한 현상학적 연구 진로를 중심으로. **관광연구노총**, 30(2), 83-107.
- 임새미, 이근모(2013). 테니스 동호인인 성취목표성향, 열정 및 진지한 여가의 관계. **한국체육학회**, 52(1), 101-115.
- 임승현, 박상섭(2018). 마라톤대회 참여자의 참여동기가 참여만족, 진지한 여가 및 삶의 질에 영향. **동북아관광학회**, 14(2), 113-129.
- 임향아(2018). 중·장년층 여성들의 진지한 여가활동(라인댄스) 참여 동기의 변화와 이해. **한국관광레저학회**, 30(8), 399-417.
- 장은숙(2005). **발레 전공학생들에 상해 실태에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 목포대학교 교육대학원.
- 장훈, 김우정, 허태균(2012). 여가참여 다양성과 행복의 관계: 참여여가활동의 수와 여가시간 집중도를 중심으로. **여가문화학회**, 9(3), 21-38.
- 정선미, 이성엽(2017). 성인여성의 몸 활동 학습경험: 발레와 에어로빅 참여자 중심으로. **한국교육학연구**, 23(3), 165-197.
- 정은주, 박수정(2009). 댄스스포츠 활동의 진지한 여가 참여과정에 대한 근거이론적 접근. **한국여성체육학회지**, 23(3), 119-132.
- 정지혜(2009). **가치론적 관점에서의 발레**. 미간행 박사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 정현태(2018). **진지한 여가 경험을 통한 조직문화 내면화 과정: 배드민턴 동호회를 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 최아현(2011). **진지한 여가의 여가활동 참여 모형: 암벽 등반활동 참여자를 대상으로**. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 일반대학원.
- 편현주(2016). **대학생의 진지한 여가로서 문화지원 봉사참여가 주관적 삶의 질에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 서울시립대학교.
- 황선환, 김미량, 이연주(2011). 진지한 여가가 주관적 삶의 질에 미치는 영향: 여가만족의 매개효과 검증. **여가문화학회**, 9(2), 1-16.
- Giorgi, A (1985). *Phenomenology and Psychological Research*. Pittsburgh: Duquesne University press.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). *Competing paradigms in qualitative research*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.). *Handbook of qualitative research* (pp. 105-117). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Harman, V. (2019). *Building a Serious Leisure Career in Ballroom and Latin American Dancing*. In *The Sexual Politics of Ballroom Dancing* (pp. 75-89). Palgrave Macmillan, London.

- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Establishing trustworthiness*. In Y. S. Lincoln & E. G. Guba (Eds.). *Naturalistic inquiry* (pp. 289-331). Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Liu, H., & Yu, B. (2015). Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese university students. *Social Indicators Research*, 122(1), 159-174.
- Stebbins, R. A. (1992a). *Amateurs, professionals and serious leisure*. Montreal, Quebec: McGill-Queen's University Press.
- Stuarts, G. W., & Sundeen, S. J. (1983). *Principle and practice of psychiatric nursing*, 206-241, St. Louis: CV Mosby Company.
- Wasserfall, R. (1993). Reflexivity, feminism and difference. *Qualitative Sociology*, 16(1), 23-41.

Serious Leisure and Quality of Life of Adult Ballet Participants

Jinhee Lee(Yonsei University, M.S.) · Sanghee Lee*(Yonsei University, Ph.D.) ·
Jinmoo Heo(Yonsei University, Ph.D.)

ABSTRACT

The purpose of this study is to explore ballet experience as a serious leisure activity, and how it is associated with quality of life of adults. Phenomenological research method was chosen for this study to explore lived experience of the study participants. A total of 15 older adults were recruited using purposive sampling. Analysis of the data identified the following key themes: perseverance, effort, quality of life, and ballet as a part of life. Our study participants experienced physical, psychological, and challenges associated with social relationship. Especially, male participants experienced social prejudice. The participants invested physical, cognitive, and environmental efforts such as financial burden, stretching, weight training, diet control, reviewing ballet classes using books and videos, experience sharing, and schedule adjustments. Involvement in ballet had physical, psychological, and social impact in participants' lives which improved their quality of life. We found that ballet has permeated into the participants' daily lives, and the experience in ballet could be described as routinization, addiction, and identity formation. Our findings suggest that ballet can be a promising approach to develop effective leisure activity for adults.

Key words: Adult ballet, Serious leisure, Quality of life, Phenomenological study

논문 접수일 : 2020. 5. 13

논문 승인일 : 2020. 6. 24

논문 게재일 : 2020. 6. 30