



중장년층의 성인 발레 참여 경험과 삶의 의미에 관한 현상학 연구

정윤지(연세대학교 스포츠응용산업학과, 박사과정)·최명경(연세대학교 스포츠응용산업학과, 박사과정)·
이준성*(연세대학교 스포츠응용산업학과, 교수)

국문초록

본 연구는 중장년층의 성인 발레 경험이 중장년층의 삶에서 어떤 의미가 있는지 그 본질적인 구조를 파악하고 심층적으로 분석하는데 그 목적이 있다. 연구 목적을 달성하기 위해 성인 발레에 참여하고 있는 40-60세의 중장년 7명을 연구참여자로 선정하여 Van Manen의 해석학적 현상학 연구방법론을 기반으로 질적 연구 방법을 수행하였다. Van Manen이 제시한 4가지의 실존체인 신체성, 공간성, 관계성, 시간성을 통해 여가활동으로의 성인 발레 체험과 본질에 대해 분석하였으며, 참여 관찰과 심층 인터뷰를 통해 확인한 성인 발레의 본질적 주제는 7개이다. 이에 따른 내용은 ‘중장년과 하체근력’, ‘신체의 정렬’, ‘또 다른 연습공간, 집’, ‘경쟁이 아닌, 경험의 공유’, ‘선생님과 나’, ‘30년 전에 시작했더라면’, ‘분리를 통한 몰입’으로 도출되었다. 연구참여자인 중장년층은 물리적인 나이로 인한 여러 가지 정신적, 신체적 문제점을 경험하였다. 여가활동으로의 성인 발레가 이러한 모든 문제점들을 해결해 줄 수는 없지만, 그들은 성인 발레를 통해 중장년 시기의 삶을 긍정적인 경험으로 채워나가고 있음을 확인할 수 있었다. 본 연구는 중장년층의 성인 발레 경험이 가지고 있는 삶의 의미를 본질적인 구조로 정리했다는 점에 의의가 있으며, 이에 따라 중장년층의 성공적인 노년기를 위한 여가활동으로서의 성인 발레 참여를 제안하고자 한다.

한글주요어 : 중장년층, 성인 발레, 여가활동, 해석학적 현상학

* 이준성, 연세대학교, E-mail : leejs929@yonsei.ac.kr

I. 서론

의미 있는 여가활동, 건강한 식습관, 안정적인 경제력 등 중장년층의 건강과 삶의 질에 대한 관심이 높아지고 있다. 이는 인간의 평균수명이 늘어남과 동시에 성공적인 노년기 삶을 영위하고자 하는 중장년층의 바람에서 비롯된 현상이다(염인숙, 2019).

현재의 중장년층은 사회적으로는 기업과 국가의 성장을 이끈 핵심세대이자 가정에서는 경제적 중추 역할을 한 세대이기도 하다. 하지만 이들은 시간과 세대의 변화에 따라 건강이 악화되었고 노동시장에서의 퇴직을 준비하고 있다. 이는 단순히 물리적인 변화만을 의미하는 것이 아니라 신체적 변화와 역할 상실, 더 나아가 사회적 관계망이 축소되는 불안감을 경험하는 것을 의미한다(이은아, 2007). 이러한 이유로 중장년층의 삶의 질을 향상시키기 위한 연구와 사회적 방안에 대한 중요성이 부각되고 있다. 중장년층이 중요하게 생각하고 준비하는 노년기의 삶은 개인 뿐 아니라 국가 복지 차원에서 중요한 영역이기 때문이다(Rowe & Kahn, 1997).

앞서 언급한 바와 같이 중장년기에는 노후준비, 역할변화, 자녀의 독립, 건강 문제 등 여러 가지의 심리적, 신체적인 변화에 직면하게 된다(김덕중, 2012). 노년에 대한 두려움과 스트레스는 삶의 무력감을 야기할 수 있고, 결과적으로 중장년층의 신체활동은 축소되어 삶의 질이 감소하게 되는 것이다(김범수, 김혜영, 이숙정, 2013). 그러나 중장년기의 삶은 노년기 삶의 질에 직접적인 영향을 미치는 결정적인 시기로(여지은, 2011), 이때 나타나

는 신체적 건강과 정신적 건강의 악화를 예방하는 것이 필수적이다(송리라, 전성범, 이철원, 2017).

뿐만 아니라 중장년층은 여가활동과 같이 의미 있는 가치소비를 통해 삶의 질 향상과 노년기 삶의 목적을 추구하게 되었는데, 이는 그들이 경제력을 바탕으로 적극적인 소비에 나서는 신흥 소비 세력이기 때문이라고도 할 수 있다(최혜련, 2012). 삶의 질 향상에 기여할 수 있는 여가활동은 매우 다양하지만 이미 많은 연구에서도 밝혀졌듯이 다양한 여가활동 중에서도 신체활동을 통한 여가활동은 참여자들의 일상 속에 즐거움과 흥미를 복돋아주고(Snyder & Spreitzer, 1983), 심리적 행복감과 삶의 만족을 증대시켜 삶의 질을 향상시켜줄 수 있다고 알려진 바 있다(박승환, 문태영, 2007).

이처럼 중장년층의 신체활동을 통해 이루어지는 여가활동은 질병 및 상해를 예방할 뿐만 아니라 건강한 삶의 질 역시 제공할 수 있다는 장점을 가지고 있다. 이와 같은 맥락으로 이민석, 김민정, 이철원(2020)은 50~60대의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 신체활동을 수반한 여가활동이 무엇보다 중요하다는 것을 밝혔으며, 특히 노화가 진행되는 중장년층은 근력, 민첩성, 유연성, 지구력 등 전반적인 운동능력이 감소 되어 여러 가지 위험성에 노출될 수 있기에 이를 예방하기 위해서는 신체활동을 통한 여가활동이 더욱 중요하다고 할 수 있다(김현수, 2016). 이와 같이 실제 비활동적인 여가활동보다 활동적인 여가활동이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과들(이준원, 2007; Pohl, Borrie, & Patterson, 2000)이 보고되고 있음에 따라 신체적인 여가활동을 더욱 선호하고 있는 추세이다.

이외에도 다양한 연구들을 통해 중장년층의 신체적 인 여가활동이 주는 효과는 검증된 바 있으나 수영, 라인댄스, 요가, 댄스스포츠 등 일부 종목에 대해서 진행되어 온 것으로 나타난다(권재윤, 최경근, 2019; 배재윤, 2017; 송리라, 전성범, 이철원, 2017; 오정희, 조광민, 정유미, 2018). 따라서 다양한 신체적, 정신적 변화를 경험하는 중장년층의 변화에 효과적으로 대응하고 적절하게 대처하기 위해 중장년층의 여가활동과 다양한 경험에 대한 폭넓은 연구와 이에 따른 현실적인 전략이 모색되어야 할 것이다.

최근에는 여가활동에 대한 인식과 흐름이 바뀌고 있는데, 승마, 골프, 발레 등 과거 소수만을 위한 귀족 여가활동이라고 여겨졌던 종목들에 대한 수요가 점점 늘어나고 있다(최명경, 윤여경, 2020). 그중에서도 성인 발레는 발레를 소재로 다룬 방송 및 영화 등 다양한 대중 매체의 보급을 통해 긍정적인 효과를 나타냄으로써 여가활동의 한 종목으로 인식되었는데, 그 예로 <썸바디>, <댄싱9>, <발레교습소 백조클럽>, <블랙 스완> 등이 있다(유은혜, 윤혜선, 2018). 특히 나이 일흔에 발레를 시작하는 할아버지의 내용을 담은 드라마 <나빌레라>를 통해 시청자들에게 다가감으로써 남녀노소 불문하고 취미로 발레를 배우고자 하는 소비자들이 점점 많아지고 있으며, 이러한 교육적 수요의 증가에 따른 사실 교육기관에서의 성인 발레 강좌의 증가가 성인 발레 교육 시장의 확대를 방증하고 있다(이혜민, 정승혜, 안병주, 2021). 이뿐만 아니라 2021년 하반기에 큰 이슈가 되었던 예능<스트릿 우먼 파이터>을 통해 많은 관심을 받고 있는 댄서 모니카는 자세 교정을 위해 발레를 배우고 있는 중이라고 언급했다. 이처럼 여

가활동으로의 성인 발레는 그 가치를 인정받아 점차 확대되고 있으며, 발레를 배우고 싶어하는 수요자들의 욕구가 증가되고 있다. 실제로 사설 무용학원, 백화점 및 대형마트 문화센터 등에서 진행되는 발레 강좌 개설이 늘고 있으며, 발레에 대한 열풍은 지속될 것으로 예측된다(문병남, 2015).

발레는 인간 내면의 사상과 감정을 표현하는 여가활동으로서 정신적, 사회적으로 긍정적인 효과를 나타낼 수 있다는 인식이 확대되고 있으며(허가영, 2020), 신체의 움직임은 기반으로 하여 정서적 안정과 긍정적인 자아를 형성시키고 사회적 성취와 욕구를 충족시키는 활동이라 할 수 있다(김수경, 2013). 더불어 발레 동작은 발등, 발바닥, 발가락을 구분지어 섬세하게 사용하면서 신체적으로 퇴보하는 중장년기에 하체근력과 근지구력을 증가시키고 코어 근육까지 발달시켜 균형향상에 많은 도움을 줄 수 있으며(김현수, 2016), 일상생활에서는 자주 사용하지 않는 미세한 근육을 사용하여 신체의 크고 작은 근육들까지 골고루 사용하는 전신 운동으로 삶에 활력을 주고 체력 증진에 탁월한 효과를 갖는다(박지영, 이해준, 2016). 이와 같이 여가활동으로의 발레와 발레를 통한 신체적, 정신적 효과가 알려지면서 많은 성인들이 취미 발레를 찾고 있다.

현재까지 성인을 대상으로 진행된 국내 여가활동으로서의 성인 발레 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 신선영, 윤태진(2016)은 취미 발레 여성 수강생들이 경험하는 여가활동으로서의 발레에 관한 연구를 통해 수강생들이 발레를 시작하는 계기, 발레에 대한 인식 변화를 분석하였고 취미 발레를 실천하는 그들의 삶에서 발레의 의미가 확장됨을 확인하

였다. 또한 이진희, 이상희, 허진무(2020)는 진지한 여가로서의 성인 발레 참여자 경험과 삶의 질을 연구하였는데, 4개의 상위범주인 인내, 노력, 삶의 질 향상(심리적 효과, 신체적 효과, 사회적 효과), 삶의 일부가 된 발레로 범주화하여 분석하였다.

이처럼 선행연구들은 발레가 가진 여가활동으로의 이점이 신체뿐만 아니라 정서적으로도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이러한 맥락에서 중장년층의 여가활동으로의 성인 발레 참여에 대한 의미를 다각도에서 탐구하는 것은 중요할 것이다. 이에 본 연구는 Van Manen(2016)이 제시한 해석학적 현상학 방법을 이론적 기반으로 하여 중장년층에게 성인 발레가 여가활동으로서 어떤 의미가 있는지 탐색하고자 한다. Van Manen(2016)의 해석학적 현상학 방법은 인간이 경험하는 현상의 의미와 생생한 구조를 이해하기 위한 방법 중 하나로서 참여자의 경험에 대한 본질과 의미를 더욱 깊이 이해하고자 신체성, 공간성, 관계성, 시간성의 4가지 개념을 통해 체험의 구조를 분석하는 방법이다. 중장년층의 여가활동 참여 경험에 대한 의미를 분석하기 위해 이러한 분석적 틀을 사용한 연구(오정희, 조광민, 정유미, 2018; 최명경, 윤여경, 이광용, 2021)들에 따라 본 연구에서 중장년층의 여가활동으로의 성인 취미 발레 참여의 본질적인 구조와 의미를 이해하기 위해 Van Manen(2016)의 현상학 방법을 적용하는 것은 의미가 있을 것이라고 판단된다.

따라서 본 연구는 중장년층의 성인 발레 참여 경험이 그들의 삶에서 어떠한 의미가 있는지 그 본질적인 구조를 파악하고 심층적으로 분석하고자 한다. 본 연구의 결과를 통해 중장년층이 성인 발레

를 통해 얻는 의미와 경험의 본질에 대해 구체적으로 알아보고, 이러한 결과는 중장년층의 풍요로운 여가활동 문화를 구성하는 데 도움을 줄 수 있을 것이라고 사료된다.

II. 연구 방법

1. 연구참여자

본 연구의 목적을 달성하기 위해 전형적 사례선택(typical case selection)의 표집 방법을 사용하였다. 연구참여자 선정에 위하여 선행연구를 바탕으로 발레 지도자 2명과 관련 분야 교수 1명의 자문을 구하였다. 이러한 자문 과정에 기반하여 참여자 선정에 다음과 같은 조건을 고려하였다. 첫째, 현재 참여 여가활동으로 성인 발레를 정기적으로 즐기고 있는 일반 참여자로, 지속적으로 참여할 의사가 있는 참여자들로만 구성하였다. 둘째, 40세~60세의 중장년 참여자들로만 구성하였다. 중장년층에 대한 연령 구분은 학자마다 상이하고 구분이 명확하지는 않지만 본 연구에서는 사회적으로 왕성한 활동을 한다는 점을 감안한 진주영, 하규수(2016), 장은주(2017)의 연구에 근거하여 중장년층의 기준을 40세이상 60세이하로 선정하였다. 셋째, 소득 수준, 직업적인 연관성에 제한을 두지 않고 참여자로 선정하였다. 질적연구에서 말하는 이론 포화 상태, 즉 면담이 계속되면서 해당 주제를 각각의 면담 대상자가 동일한 내용을 반복하며 더 이상 새로운 정보를 들을 수 없는 시점까지 진행하였다. 결과적으로 총 7명을 최종 분석대상으로 삼

았다. 현상학적 연구에서 6명 이상을 연구참여자로 선정하는 Morse(1994)의 기준을 고려하였을 때 참여대상의 수는 적절하다 판단할 수 있으며, 연구 참여자의 개인적 특성은 <표 1>과 같다. 특히, 연구 참여자의 개인적 특성 중 성별의 비중이 여성 6명, 남성 1명으로 나타났는데, 이와 같은 결과는 성인 발레 참여자의 인구가 여성 참여자에 비해 남성 참여자의 비중이 현저히 적기 때문에(유은혜, 윤희선, 2018) 남성이 소수로 나타날 수밖에 없었음을 설명할 수 있다.

2. 자료 수집

본 연구에서는 심층 면담과 참여 관찰을 통해 자료를 수집하였으며, 연구참여자가 선호하는 편안함을 느낄 수 있는 곳에서 심층 면담을 진행하였다. 또한, 선행 논문, 관련 서적, 인터넷 기사 등을 통해 관련 자료를 수집하였다. 더불어 심층 면담 자료를 분석하는 과정에서 참여자의 확인이 필요하거나 추가 자료 수집이 필요한 경우 이메일이나 전화를 통해 관련 내용을 다시 확인하거나 추가적으로 자료를 수집하였다.

자료 수집의 정확성을 위해 연구자가 모든 연구

참여자들에게 연구자의 소개, 본 연구의 목적, 인터뷰의 진행 과정 및 연구참여자의 권리 등을 설명하고 양해를 구하였다. 또한 모든 연구참여자들에게 연구 참여 동의서에 대해 설명하였고 자발적인 서명을 통해 동의를 받은 후, 진술하는 모든 내용을 녹음하였다. 연구참여자와의 심층 면담은 주요 연구자와 연구참여자 간의 일대일 방식으로 진행하였으며, 연구참여자와의 라포(rapport) 형성을 위해 주요 연구자는 개인적인 질문과 연구에 관한 질문을 섞어가며 반복적으로 질문하였다. 2021년 8월부터 2021년 10월까지 총 7명의 연구참여자들과 심층 면담을 진행하였으며, 한 명당 2회 이상의 심층 면담과 1회 이상의 참여 관찰을 진행하였다. 심층 면담은 상황에 따라 60~90분 정도 소요되었으며, 참여 관찰은 평균적으로 60분 이상 소요되었다. 구체적인 심층 면담의 범위와 내용은 <표 2>와 같다. 심층 면담 방식은 반-구조화된(semi-structured) 면담지와 비-구조화된 면담을 혼용하여 수행하였다. 구조화된 설문지의 경우 질문이 폐쇄적이거나 세부적이기 때문에 참여자의 의견 범위가 축소되고 다양한 응답을 도출하는 데 있어 제한이 생길 수 있으나, 비-구조화된 면담을 수행하게 되면 질문 순서의 응

표 1. 연구참여자의 개인적 특성

번호	참여자	나이	성별	직업	지역	발레경력	참여주기	참여장소
1	파키타	54	여성	주부	경기	1년	주 3회	무용학원
2	돈키호테	50	여성	주부	경기	2년	주 3회	무용학원
3	라비아데르	50	여성	주부	경기	2년	주 3회	무용학원
4	레이몬다	40	여성	회사원	서울	4년	주 4회	무용학원
5	오네긴	42	여성	회사원	경기	5년	주 3회	무용학원
6	코렐리아	60	남성	연구원	경기	1년	주 3회	무용학원
7	파드카트르	47	여성	변호사	경기	9년	주 5회	무용학원

표 2. 기본적인 면담범위 및 내용

면담범위	면담내용	참고문헌
개인적특성	나이, 성별, 직업, 지역, 발레경력, 참여주기 및 참여장소	
발레참여의 의미	발레에 참여하게 된 계기는 무엇입니까? 여가활동으로서의 발레의 특징은 무엇입니까? 발레가 다른 여가활동과 다른 점은 무엇입니까? 발레 참여 중 가장 기억나는 경험은 무엇입니까? 발레에 참여하며 경험한 변화가 있으십니까? 여가활동으로서 발레 참여를 위해 노력하는 부분이 있으십니까?	전원재, 임수원(2014); 최명경, 윤여경(2020); Kuykendall, L., Boerman, L., & Zhu, Z. (2018).

통성이 자연스럽게 대응에 용이하나 연구 목적과 상이한 내용의 대화로 이어질 수 있기 때문이다 (Merriam, 1998). 따라서 본 연구에서는 구조화된 설문지와 비-구조화된 설문의 중간 단계인 반-구조화된 설문지를 통해 연구 주제에 대한 다양한 의견을 반영하여 진행하였다. 이때 가능한 한 개방형 질문을 사용하여 참여자가 경험을 자연스럽게 이야기할 수 있도록 하였으며, 참여자 자신의 경험을 자유롭게 표현할 수 있도록 참여자의 이야기에 끼어들지 않았다.

3. 자료 분석

자료 분석은 Van Manen(2016)이 제시한 해석학적 현상학 연구 방법을 적용하여 심층적으로 분석하고자 하였다. 현상학은 독립적인 존재로써 본질에 대해 어떠한 가정도 만들지 않고 인간의 의식에 따라 나타나는 범위까지 경험의 대상을 조사하는 철학적 접근방식이다(Buckingham, 2011). 이러한 현상학을 질적 연구에서 발전시킨 학자 중 해석학적 현상학파의 계보를 잇는 Van Manen(2016)은 인간 경험의 본질에 다가가기 위해서 체험 연구(lived experience)를 기술하고 해석할 때 분석의 길잡이

로 다음 4가지의 실존체를 제시했다. 먼저 신체성(lived body; coporeality)은 스스로 지각하고 느끼는 몸이자 세상과 교류하는 주체로서의 몸을 의미하며, 공간성(lived space; spatiality)은 어떠한 상황 속에서 내가 자신에 대해 발견하게 되는 공간적인 느낌을 의미한다. 관계성(lived human relation; relationality or communality)은 대인적인 공간(interpersonal space)에서 타자들과 유지하는 체험적인 관계를 의미하며, 시간성(lived time, temporality)은 시계가 나타내는 객관적인 시간이 아닌 주관적인 시간(subjective time)을 의미한다. 이는 모든 인간의 사회, 문화, 역사적 조건이 상이함에도 불구하고 개개인이 경험하는 생활 세계에서의 체험은 신체(몸), 공간, 관계(타자), 시간이라는 4가지의 실존체가 기본적인 구조로 이루어져 있음을 의미한다.

이러한 4가지의 실존체가 의미하는 개념들 중 먼저 신체와 관련된 선행연구를 살펴보면 채지우, 김현준(2020)은 발레를 통한 신체의 변화는 여성에게 의미가 있으며, 노화가 진행되어 척추와 골반의 변형이 생기는 중년 여성에게 성인 발레는 신체 조성, 체력, 자세 교정에 전반적으로 효과가 있음

을 증명해 주는 단서를 제공하였다. 또한 여지은(2011)은 중년 여성의 삶을 완성하기 위해 신체적 여가활동 공간의 의미를 해석하고 이해해야함을 주장하였으며, 허가영(2020)은 성인 발레 참여자들은 공통적인 경험과 관심사를 통해 서로의 감정과 정서를 공유한다는 점에서 독특한 관계를 형성한다고 언급하였다. 더불어 신아름, 황선환(2021)은 객관적인 시간의 양보다 여가 시간에 몰입할 수 있는 시간에 대한 경험이 참여자들의 행복함을 향상시키는 데 있어 중요할 것이라고 밝혔다.

이처럼 성인 발레를 통한 신체의 변화는 중년에게 의미가 있으며, 여가를 통해 공간, 관계, 시간의 의미를 찾는 것은 중요하므로 4가지의 실존체를 기반으로 분석하는 것은 의미 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 상기 제시한 4가지의 실존체를 중심으로 해석학적 현상학의 본질적 주체인 '경험'의 의미에 대해 밝히고자 하였으며, 여가활동으로서 성인 발레를 경험하는 중장년층의 연구참여자들의 생생한 목소리를 듣고, 경험을 통한 내적 의미 구조를 드러내어 기술하고자 하였다.

4. 연구의 진실성 및 타당도

질적 연구에서의 타당성은 연구자가 기술한 결과들이 얼마나 정확한지 파악하기 위해 실행하는 것으로 질적 연구의 차별적 강점이 된다(Creswell, 2015). 본 연구는 Merriam(1998)이 제시한 전략을 적용하여 타당성 및 진실성을 확보하고자 하였다. 제시한 기준에 따라 삼각검증법(triangulation)과 연구참여자 확인법을 시행하였고 스포츠 관련 학과 교수 1인과 발레 지도자 1인, 질적 연구 경험이 있는 박사과정생

1인을 구성하여 동료 검증법(peer debriefing)을 실시하였다. 특히 본 연구의 핵심 연구자는 무용학과 발레 전공자로서 총 10년 이상의 전문적인 경험(professional experience)과 개인적 경험(personal experience)을 갖추어 연구 주제에 대한 이해도가 깊다고 할 수 있으며, 나아가 연구 주제 관련 국내 선행연구, 도서 및 인터넷 자료 등을 면밀히 사전 고찰(literature review)하여 현상학에서 중요한 이론적 민감성을 확보하도록 노력하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

본 연구는 성인 발레 참여 경험이 중장년층의 삶에서 어떤 의미가 있는지 심층적으로 파악하고 그에 대한 본질적인 구조를 분석하고자 Van Manen(2016)이 제시한 해석학적 현상학 연구 방법으로 분석을 실시하였다. 이에 따라 4가지 실존체(신체성, 공간성, 관계성, 시간성)는 성인 발레가 중장년층에게 주는 체험의 본질을 기반으로 현상의 구조를 형성하였다. 이에 대한 종합적인 '중장년층의 성인 발레 체험 디자인 휠(Middle-aged adult ballet participation experience design wheel)'을 <그림 1>과 같이 제시하였다.

1. 신체성

본 연구에서 신체성은 스스로 느끼고 지각하는 몸을 의미한다(Van Manen, 1990). 중장년층의 성인 발레 참여자들은 신체를 통해 다양한 경험을



그림 1. 중장년층의 성인 발레 체험 디자인 휠(Middle-aged adult ballet participation experience design wheel)

함으로써 참여의 의미를 발전시켰다. 참여자들의 인터뷰 자료와 해석학적 현상학 자료를 통해 도출된 신체성의 주제는 ‘중장년과 하체근력’, ‘신체의 정렬’이다.

1) 중장년과 하체근력

중장년층의 부상을 예방하기 위한 효과적인 운동은 균형운동과 하체 근력운동으로써 이를 향상시키는 것이 중요하다(구미옥, 전미양, 김희자, 은영, 2005). 다수의 중장년층 발레 참여자들은 하체근력의 필요성을 느꼈으며, 발레를 시작한 후, 하체근력의 강화를 경험하였다.

저는 다리 근육이 부족해서 헬스를 그렇게 많이 했었는데 몸에 근육이나 근력이 안 생기더라고요. 근데 이 발레를 함으로써 하체 여기 허벅지 근육이 확실히 많이 붙더라고요. 엉덩이도 올라가는 것 같고 그래서 좋은 운동인 것 같아요.(라바야테르)

발레를 하고 나서 하체근력이 많이 생겼지. 발레 동작이 대부분 다 안 되는데 하체에 힘이 생겨서 한 번의 중심이 딱 잡혀가지고 내가 봐도 안정감이 들고 말하자면 친지인이 딱 하나가 된 것 같은 이런 안정감 같은 것이 올 때 뭔가 순간적 쾌락이라고 그럴까 그런 것이 느껴질 때가 있어.

(코펠리아)

나이가 들수록 다리에 항상 힘이 없었는데 발레를 하고 나니까 다리에 근력이 생기게 확실히 느껴지더라고요.(파드카드르)

2) 신체의 정렬

참여자들은 발레를 시작하기 전, 공통적으로 어깨와 등이 말려있거나 거북목으로 인한 신체의 불편함을 가지고 있었다. 만성적 퇴행성 질환인 목디스크 및 경추통은 중장년층의 62%가 가지고 있는 질환으로(권명관, 2020) 목과 허리의 통증은 일반적으로 중장년층이 호소하는 대표적인 질환이다(김재구, 2015).

발레는 몸의 일부분을 사용하는 것이 아닌 몸 전체를 사용하여 수행하는 운동으로(김수희, 2008), 몸이 바르게 정렬된 상태에서 발레 동작의 반복된 움직임을 통해 신체의 근력과 유연성을 향상시켜 올바른 자세와 아름다운 체형을 만드는 데 효과적이다(김태연, 오재근, 2020). 참여자들은 발레를 통해서 체형교정의 효과와 바른 자세를 느낌으로써 신체의 변화에 큰 만족감을 나타냈다.

발레를 하니가 체형이 좀 바뀌었어요. 옛날에는 이렇게 등이 굽었었거든요. 근데 이게(등) 많이 펴지고 자세가 곧아지게 됐어요.(돈키호테)

발레 시작하고 나서 일상생활에서 자세가 정말 많이 좋아졌어요. (레이몬드)

어깨가 앞으로 말린 체형이랑 거북목이 엄청 심해서 두통이 올 정도로 엄청 아팠었는데 어느새 저도 모르게 어깨도 많이 펴지고 좋아졌더라고요. 제가 발레 처음 시작할지 얼마 안 되었을 때 발레하던 영상을 언제 한번 봤는데 보고 깜짝놀랐어요. 어깨가 저렇게 까지 말렸었구나 하고요, (웃음) 지금은 많이 펴졌죠. (오네긴)

제가 어깨가 엄청 말려져 있었는데요. 발레할 때 항상 선생님이 쇄골 역시고 어깨 펴시고 갈비뼈 가볍게 모으고 이렇게 항상 말씀하시잖아요. 그러다보니까 어깨가 많이 펴진걸 느껴요.

(파드카드르)

발레를 하니 자세가 잡히고 어깨도 좀 펴진 것 같아요. 그래서 확실히 이렇게 옷을 입으면 느낌이 달라요. 태가 달라졌다고 해야 하나. (중략) 발레를 하고 나면 몸이 좀 단단해지는 느낌이 있어요. 발레할 때 복근 그러니까 배를 좀 잡아주니까 배가 많이 불룩해지거나 그러지 않고 옷 입었을 때 태가 좀 나요. 그리고 발레를 지속적으로 하고 있으니까 제가 꼭 다이어트를 하든 안 하든 크게 체중 변화가 없고 이렇게 너무 좋죠. (파키타)

신체성의 본질적 주제는 2개가 도출되었으며, '중장년과 하체근력'과 '신체의 정렬'이다. 대부분의 연구참여자들은 발레를 접하고 일정 기간이 지나자 하체근력이 생기는 느낌을 받았다고 하였다. 이는 중년층의 연구참여자들에게 3개월 동안 무용수업

에 참여하게 한 결과 하지 근지구력이 56% 증가했다는 이경호(2010)의 연구와 일치하는 결과이기도 하다. 중장년층은 노화가 진행되면서 신체의 근육들이 줄어들어 하지근력, 유연성, 파워, 지구력, 민첩성 등 전반적인 운동능력이 감소 되어 여러 가지 부상을 경험하게 된다(김현수, 2016). 이러한 신체기능의 저하로 하체근력과 균형능력이 감소되면 보행에 문제가 생겨 쉽게 부상을 경험하게 된다(전미양, 2001). 특히 중장년층 여성의 경우 신체기능의 퇴화와 함께 폐경에 따른 골량감소가 더해지면서 더욱 심각한 골절의 위험성에 노출되며(Nevitt, Johnell, Black, Ensrud, Genant, & Cummings, 1994), 이를 예방하기 위해서는 하체근력을 향상시키는 것이 중요하다(구미옥 등, 2005). 따라서 본 연구의 결과와 연계하면 중장년층에게 하체근력 향상은 노화에 따른 근육량 감소에 따른 부상 방지를 위한 중요한 요소임을 알 수 있었고, 발레는 하체근력을 향상시키기 위한 수단으로써 의미가 있다는 것이다.

더불어 연구참여자들은 자세가 곧아지는 것을 직접 눈으로 확인 할 수 있었다. 이는 중장년층의 발레 참여자뿐 아니라 발레 참여자들이 공통적으로 느끼는 현상(신선영, 윤태진, 2016; 이진희, 이상희, 허진무, 2020)으로 발레의 특징과 연관되어 있다. 발레는 척주를 곧게 세운 자세를 유지해야 하는 특성으로 몸의 균형을 바로 잡아 자세 교정에 효과적일 뿐만 아니라 유산소 운동과 근력까지 향상시킬 수 있는 신체활동으로(김고운, 2015) 자세를 바르게 하기 위한 여가활동 수단으로 발레가 인정받고 있음을 알 수 있다.

2. 공간성

본 연구에서 공간성은 물리적인 공간과는 달리 인간이 어떤 공간에서 주관적으로 경험하고 느끼는 개념을 말한다(탁평근, 2015). 연구참여자들의 인터뷰 자료와 해석학적 현상학 자료를 통해 참여자가 주관적으로 느끼는 공간에 대한 내용과 과정들을 분석하였으며, 공간성의 관점에서 도출된 주제는 ‘또 다른 연습공간, 집’이다.

1) 또 다른 연습공간, 집

연구참여자는 모두 중장년층으로 모두 가사업무를 한다는 공통점을 가지고 있었다. 그들에게 집은 휴식의 공간이자 업무공간이었다. 발레는 특정 기구가 반드시 필요하거나 특정 장소가 필요하지 않고 오직 자신만의 몸과 근육에 집중하기 때문에 어디서나 발레를 경험할 수 있다. 따라서 연구참여자들은 발레학원에서뿐만 아니라 발레학원이 아닌 집에서도 발레에 대해 끊임없이 고민하고 생각하였다.

저는 집에서 틈나는 대로 발레 동작을 하나씩 해봐요. 그날 수업 시간에 잘 안됐던 동작들 위주로 잠깐 잠깐 연습을 해봐요.(돈키호테)

수업 시간에 동작이 좀 헛갈리고 잘 안 되는 그런 동작들은 선생님이 시범 보여주실 때 유심히 봐요. 그런 식으로라도 자세히 보면 그럼 좀 연결이 되더라고요. 그리고 순서를 잘 기억했다가 집에서 자기 전에 동작을 머릿속으로 그려봐요. 정말로 동작이랑 순서를 그려봐요. 그리고 다음 날 일어나서 그 동작을 한 번 해봐요.(라바야데르)

일 안 하고 집에 있을 때, (웃음) 가장 발레 생각을 많이 해요. 특히 자기 전에도 생각하고요. 그리고 바(Barre)도 구입해서 집에서 발란스(중심 잡는) 연습도 하고 그래요.(레이몽다)

특히 공연 준비할 때 진짜 집에서 연습 많이 했는데.. 동작을 외워야 하니까 집에서 동작 연습 해보고 학원가고 스팟(턴 돌 때 초점 연습)이 안 된다고 지적받으면 집에서 연습해서 가요.

(오네긴)

아침에 일어나서 (자세를 위해) 어깨도 내려보고 빨리에 연습도 하고 턴 연습도 하면서 혼자 씩 웃게 되지.(코펠리아)

아침에 일어나면 거실에 햇살이 차르륵 비춰지는데 너무 이쁘거든요. 그럼 여기서 바(Barre)가 저다 놓고 스트레칭도 하고 그래요. 안 그러면 뼈가 막 굳으니까.(파드카드르)

그날 수업 시간에 안 되던 동작들을 유념하고 있다가 집에 와서 유튜브에서 찾아보고 연습해봐요.(파키타)

공간성은 참여자가 느끼는 주관적인 공간으로 ‘또 다른 연습공간, 집’이 도출되었다. 연구참여자들의 일상에서 발레 수업이 차지하는 시간은 그리 긴 시간은 아니지만, 그들은 수업 밖에서도 꾸준히 발레를 하고 있었다. 즉, 발레학원이 아닌 각자의 휴식공간이자 주거공간인 집에서도 발레와 관련된 행위나 실천을 의식적으로 한다는 것이다. 또한 발레의 특성상 부가적인 도구 또는 기구 없이 인간의

신체를 사용하는 운동으로 참여자들은 발레 연습실이 아니더라도 스스로의 근육을 느끼며 발레 동작을 연습할 수 있었다.

더불어 COVID-19으로 인해 문화체육관광부는 여러 체육 단체가 참여한 ‘집콕운동’ 캠페인을 통해 자택에서 할 수 있는 국민들의 신체활동 활성화를 위한 방안을 마련하였다(정영현, 2020). 따라서 집에서 운동할 수 있는 다양한 운동 콘텐츠들이 제작되었고 발레 또한 ‘홈 발레’라는 콘텐츠로 다양한 매체를 통해 제공되었다. 국립발레단은 유튜브 채널을 통해 발레 마스터와 유명 발레리나의 티칭과 시범이 담긴 ‘홈 발레’ 영상을 매주 1편씩 업로드하였으며, 1편 영상 조회 수만 최대 3만 9000여 회에 이른다. 또한, 해외의 경우 중장년층을 위한 무용 홈트레이닝 클래스를 다양하게 제공하고 있다. 영국 왕립무용학교(RAD: Royal Academy of Dance) 유튜브 채널의 ‘RAD at Home’ 영상은 55세 이상 ‘실버 백조(Silver Swans)’들이 쉽게 배울 수 있도록 시니어 무용 교육 전문가가 개발한 발레 기초 수업을 제공하고 있으며, 호주 퀸즐랜드 발레단 유튜브 채널에도 ‘시니어를 위한 바(Barre) 연습(Ballet for Seniors Express Barre)’ 영상들이 올라와 있는 것을 볼 수 있다(이태훈, 2020). 이와 같이 홈 발레는 많은 사람들이 참여함으로써 확산되고 있으며, 그에 따라 참여자들에게 집이라는 공간은 휴식 장소이자 연습 장소임을 의미하게 되었다.

3. 관계성

관계성은 개인의 경험 속에서 발생하는 관계 형

성을 말하며, 다른 타자와의 상호작용과 정서적 교류 등을 말하는 폭넓은 개념이다(김윤영, 박종률, 2021). 연구참여자들은 다양한 방식으로 서로 자극을 받으며 스스로를 발전시켰고 도출된 주제는 ‘경쟁이 아닌, 경험의 공유’, ‘선생님과 나’이다.

1) 경쟁이 아닌, 경험의 공유

본 연구의 참여자들은 40~60세의 나이를 가진 중장년층으로 이들은 일반 성인 참가자에 비해 상대적으로 연령이 높다. 이러한 특성을 가진 참여자들 다수가 경쟁할 나이는 지났다고 여기며, 서로 경쟁하고 비교하기 보다는 서로의 과정을 공유하고 긍정적인 자극을 받는 경험을 하였다.

이제 경쟁할 나이는 지난 것 같고, 발레가 일단 많이 어렵고 몸에 대한 해석이 매우 디테일하고 자기 몸과의 대화에 많이 집중되어 있는 것 같아. 그래서 타자를 보면서 내가 비교한다든지 경쟁을 하지는 않아.(코펠리아)

경쟁의식을 느끼지는 않는데 아무래도 발레 홀전면에 거울이 있다 보니까 내가 잘하고 있나, 내가 중간은 가나 이렇게 다른 사람들 하는 것도 보면서 나만 못하는 거 아니구나 라는 생각을 하죠. 왜냐하면 발레 수업 중에 기준으로 삼을 수 있는게 같이 수업을 듣는 다른 회원들이니까요.(파키타)

저는 원래 엄청 경쟁적인 사람이긴 한데 발레로 경쟁할 나이는 아닌 것 같고, 그래서 경쟁은 안 하게 되는데 자극은 항상 받죠. 자극 받아서 내가 힘들어도 일단 학원은 가고 봐요.(파드카드르)

2) 선생님과 나

참여자들은 중장년의 나이에 선생님이라는 존재를 만나 자세를 교정하고 새로운 것을 배우는 경험을 하였다. 그들은 이 나이에도 선생님을 통해 무언가를 배울 수 있다는 것에 기쁨을 느끼며, 교수자에게 배우는 그 자체를 통해 스스로가 성장하고 있음을 알게 되었다. 이 과정을 통해 참여자들은 자부심과 희망을 느끼며 스스로의 몸에 집중하고 지도자의 말을 이해함으로써 안정된 동작이 느껴질 때 큰 성취와 희열을 경험하였다.

젊은 사람들과 다르게 저같이 나이 많은 사람들은 조금만 동작 틀려도 받아들이기가 좀 힘들어요. 근데도 선생님이 말 한마디라도 항상 여러분들은 굉장한 걸 하고 계시는 거예요라고 말씀해주시니까 희망이 있잖아요. 그렇게 선생님이 희망을 많이 주세요.(돈키호테)

일단 선생님이 기본기를 잘 가르쳐주시고, 그리고 제가 사실 여기 있는게 직장 때문에 어쩔 수 없이 이 지역에 살고 있는 거 같아요. 근데 또 마침 이렇게 좋은 선생님이 여기에 계시잖아요. 이게 사실은 인생에서 오는 복이거든요. 그래서 이 선생님 계실 때 내가 이 선생님한테 최대한 많이 배워야 되겠다라고 마음을 먹고 그렇게 하다보니 개인레슨까지 받고 있는 거죠. 선생님의 클래스는 너무나 고급스럽고 품격있는 수업이라는 것을 알기 때문에 돈으로 환산할 수 없을 정도예요.(파드카드르)

선생님이 배에 힘을 넣고 끌어 올려라, 갈비뼈 닫아라, 어깨를 내려라 이런거를 이해했을 때 말도 못하는 성취야. 어제와 다른걸 내가 이해했을 때

이 느낌을 딱 알았을 때 너무 좋아요. 그러니까 동작이 되고 안 되고는 실은 선생님이 말하신게 기본적으로 받쳐지면 동작은 자동적으로 되는 거거든요. 그런게 너무 좋아요.(파키타)

선생님이 수업 중에 말씀을 많이 하세요. 어디 근육을 잡고 어디를 넣고 어디에 힘을 줘라 그러면 어느 순간 1초? 2초? 딱 느껴질 때가 있어요. 그러니까 그때 좀 희열이라고 해야 하나 그런 걸 느껴요. 그 뭔가 아 이 느낌이구나를 느꼈을 때 희열을 느끼더라고요.(라바야테르)

관계성은 개인의 경험 속에서 발현되는 상호작용으로 도출된 주제는 '경쟁이 아닌, 경험의 공유', '선생님과 나'이다. 연구참여자들은 모두 40세 이상의 중장년층으로 발레를 통해 경쟁할 나이는 지났다고 여기고 있었으며, 발레를 하는 동안은 자신의 몸과 근육 그리고 움직임에 집중해야 하므로 타자와의 경쟁의식은 느끼지 않는다는 것을 알 수 있었다. 이처럼 서로 경쟁을 하거나 경쟁의식을 느끼지는 않지만, 발레 홀 전면에 거울이 있고 수업 중 실력의 기준으로 삼을 수 있는 대상은 거울에 보이는 다른 회원이기 때문에 타자를 보며 서로 자극을 받고 어려움을 공유하면서 자신을 발전해 나가고 있었다. 이는 발레를 배우는 사람들이 발레라는 공통된 관심사로 관계가 형성되어 있기에 자연스러운 공감대를 형성하고 있으며, 이를 통해 서로에게 긍정적인 자극을 주고 받는다는 이진희 등(2020)의 연구와 일치하는 결과이기도 하다. 발레는 그 특성상 타인과 경쟁을 하기 보다는 스스로의 몸에 집중하는 신체활동이기 때문에 참여자들은 타인과의 경

쟁 구도가 아닌 비경쟁적 구도 속에서 서로의 어려움을 공유하게 되어 결국 이러한 상호작용을 통해 긍정적 자극을 주고 받음을 알 수 있었다.

더불어 연구참여자들은 지도자와의 관계를 통해 스스로 발전해 나가고 있음을 느끼고 있었다. 이는 중년 여가활동 참여자들은 서로의 실력을 비교하거나 대회에서 입상하는 등 교육을 통한 가시적 결과물도 중요하지만, 그보다 중년의 나이에 학습을 통해 성장하고 성취감을 느끼며 그 자체에 의미를 두었다는 최명경 등(2021)의 연구와 일치하는 결과이기도 하다. 즉 참가자들은 발레 동작 수행의 탁월성을 뛰어넘는, 중장년의 나이에 선생님이라는 존재를 오랜만에 만나 배움을 경험하는 그 자체에 기쁨을 느낀다는 것이다. 본 연구의 참여자들은 오래전 과거에 교수자와의 관계(학창시절 선생님과 학생)를 맺었거나 자녀를 위한 교수자와의 관계(자녀의 선생님과 학부모)를 맺었다. 하지만 연구참여자들이 발레학원에서 지도자와 맺은 관계는 중장년이라는 나이에 얻게 된 오로지 본인만을 위한 관계인 것이다. 따라서 중장년층의 발레 참여자들은 객관적인 성과나 경쟁보다 학습과 성장 자체를 중요하게 여기며 자신과 지도자와의 관계에 의미를 두고 있음을 알 수 있다.

4. 시간성

시간성은 단순한 객관적 시간이 아닌, 개인이 체험하는 시간으로 인하여 특별함을 경험하는 것을 의미한다(Van Manen, 2016). 즉, 참여자 본인이 즐거운 상황에서는 시간이 빨리 흘러가고 지루한 상황에서는 시간이 느리게 흘러가는 것과 같다. 따라서 본 연구에서는 물리적인 시간이 아닌 체험

적 시간성을 바탕으로 관련된 주제를 '30년 전에 시작했더라면', '분리를 통한 몰입'으로 도출하였다.

1) 30년 전에 시작했더라면

발레는 신체, 시선, 음악이 모두 어우러져야 하는 총체적인 움직임으로써 높은 수준의 유연성과 근력, 관절 협응 능력, 민첩성과 균형감각이 요구되어지며, 신체활동 에너지가 크게 필요한 운동 중 하나이다. 하지만 중장년층의 신체적 능력과 상황을 감안했을 때 발레의 다양한 동작을 새로이 습득해 나가는 과정은 상대적으로 어린 참여자들에 비해 많은 어려움이 수반되고 있음을 파악할 수 있었다. 따라서 연구참여자들은 공통적으로 오래전 과거로 돌아가서 그 때부터 발레를 시작했었으면 좋았겠다라는 생각과 상상을 했다.

좀 더 젊었을 때 발레를 접했으면 더 좋았을 텐데. 그런 생각을 해요. 지금 나이가 많아서 내 몸도 마음대로 안 되고 어려운 부분이 많잖아요.

(돈키호테)

성인이 되고 나서 시작하기는 했지만 좀 더 잘하고 싶은데 몸이 안 따라주니까.. 더 일찍 시작했으면 하는 아쉬움이 있어요.(오네긴)

내가 나이가 50이 넘었는데 이제 발레를 알았는데 너무 안타까워요. 20대 때 시작했으면 지금쯤 더 실력이 좋아졌을 텐데. (웃음) 제가 인생 운동을 뒤늦게 찾은 거죠. 스포츠 댄스도 해보고 여러가지 했었는데 지금까지 이렇게 잘 맞는 운동은 없었거든요.(파키타)

2) 분리를 통한 몰입

몰입 상태를 만드는 여가활동들은 삶의 만족감을 느낄 수 있게 한다(Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1990). 연구참여자들은 성인 발레 참여를 통해 발레를 하는 동안 일 생각이 나지 않는 '심리적 분리'와 시간이 빠르게 지나가는 것처럼 느끼는 '시간 왜곡'을 경험하였음을 확인할 수 있었다. 심리적 분리 개념은 Etzion, Eden, & Lapidot(1998)에 의해 처음 소개된 개념으로 직무 상황으로부터 벗어나게 된 느낌으로 정의할 수 있다. 또한 시간 왜곡은 어떠한 활동 자체로 인해 즐거움을 느끼고 그 활동을 하는 동안 자기 의식(self-consciousness)의 부재로 인해 시간 감각이 상실되는 것으로 정의할 수 있다(김종백, 하계현, 2016). 이처럼 본 연구의 참여자들은 발레에 참여하는 시간 자체를 행복해하며, 심리적 분리 경험을 통해 다른 생각이 들지 않고, 발레에 참여하는 동안 시간이 빠르게 흘러가는 등의 몰입을 경험하였다.

발레 할 때 그 자체가 가장 즐겁고 행복해요. 시간가는 줄도 모르고 그 수업 시간이 항상 행복해요.(라바야데르)

그냥 발레하는 그 순간은 다른 생각이 안 드니까 매 순간이 좋아요. 발레할 때 순서 신경써야지 음악 맞춰야지 몸 바르게 세워야지 이런거 생각하느라 다른거 신경쓸 겨를도 없어요.(레이몬다)

발레가 힘들기도 한데 그러면서도 재밌으니까.. 발레하는 그 시간이 너무 좋아서 다른 운동을 하고 싶다는 생각이 안 들정도예요. 발레가 무엇보다 재밌고 운동도 되니까요.(오네긴)

발레할 때는 다 즐거워요. 항상 발레하는 모든 순간이 즐거운 거죠. 왜냐하면 발레 할 때는 딱 집중해야 하니까 집안일이나 회사일 같이 다른 생각을 할 겨를이 없죠. 잡생각이 안 나게 그러니까 다른 생각을 못하게 뭔가 나한테서 벗어나는 느낌, 온전히 나한테만 주어진 시간이라서 행복감을 주는 힐링 같아요.(파드카드르)

시간성은 개인의 존재가 발현되는 순간을 의미하는 것으로, 도출된 주제는 '30년 전에 시작했더라면', '분리를 통한 몰입'이다. 발레는 유연성과 근력을 요구하는 여가활동으로서(박지영, 이해준, 2016) 신체적 발달이 이미 완료되고 노화가 시작된 대다수의 중장년층의 성인들은 발레 동작 수행 과정에서 신체적인 어려움과 제약을 경험할 수밖에 없다. 이에 연구참여자들은 오래전 과거에 발레를 시작했더라면 더 잘 할 수 있었을 텐데라는 아쉬움을 느끼고 있었다. 이는 발레 참여자들이 나이가 들어서 시작한 자신의 신체적 한계를 인지하고 있으며, 20대 초반이었다면 발레와 관련된 직무에 관심을 가졌을 정도라고 언급한 신선영, 윤태진(2016)의 연구와 일맥상통하는 결과라 판단할 수 있다. 이렇게 연구참여자들은 발레를 더 잘하고 싶은 욕구가 있지만, 그 욕구를 채우기 위한 신체적 조건이 부족함을 인식했으며 일찍 발레를 접하지 못한 것에 대한 아쉬움을 가지고 있었다.

한편 연구참여자들은 발레 수업에 참여할 때 발레 이외에 어떠한 생각도 들지 않아서 발레를 하는 시간 그 순간에 행복하고 즐거운 감정을 경험한다고 하였다. 즉, 참여자들은 일과 취미생활의 분리된 경험을 말했다. 이를 '심리적 분리 경험'이라고 일컫는데

(Sonnentag, 2012) 이는 직장으로부터의 심리적 해방을 의미하며, 소진된 정서적, 육체적 에너지를 재정비함으로써 심리적 안정감을 갖게 되는 것을 말한다(Sonnentag, Binnewies, & Mojza, 2010). 이처럼 참여자들은 발레 수업에 참여하는 시간 동안에 참여자가 가지고 있었던 직장에서의 일이나 가사일, 스트레스 등 발레 이외의 생각이 나지 않을 정도의 심리적 분리 경험을 통해 몰입을 경험한 것이다. 이는 여가활동으로서의 발레가 몰입을 경험하게 한다는 강아록(2019), 박소윤(2008)의 연구 결과와 맥을 함께 한다. 발레는 클래식 음악을 통해 개인의 내면에 있는 다양한 감정을 밖으로 표출할 수 있도록 도와주기 때문에 불안감이나 긴장감을 완화시켜 정서적으로 긍정적인 영향을 주는 특징을 가지고 있다. 특히 다양한 빠르기와 박자 등으로 구성된 음악에 맞춰 보다 섬세한 감정으로 동작을 수행하다 보면 스스로의 몸과 움직임에 대한 몰입도가 높아짐을 알 수 있다(목정원, 2014). 긍정심리학을 통해 중년의 신체 활동 향유방식을 연구한 권오정(2019)의 연구에 따르면, 운동하는 순간을 만끽하는 몰입의 형태는 긍정적인 운동 정서를 유지할 수 있는 중요한 요소라고 언급하였다. 즉, 신체활동을 통해 참여자가 느끼는 몰입은 큰 의미를 가지고 있다는 것이다. 따라서 본 연구의 참여자들은 발레 하는 순간에 몰입을 느끼고 있으며, 신체활동을 통해 몰입을 경험하는 것이 중요함을 알 수 있다.

IV. 결론

본 연구는 성인 발레 경험이 중장년층의 삶에서

어떠한 의미가 있는지 심층적으로 파악하고 그 본질의 구조를 확인하고자 진행되었다. 중장년층의 성인 발레 참여의 본질을 알아보기 위해 Van Manen(2016)의 해석학적 현상학 이론을 적용하여 분석하였으며, 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구참여자들은 성인 발레를 통해 신체의 다양한 경험을 하였으며 중장년과 하체근력, 신체의 정렬이라는 2개의 소주제가 도출되었다. 둘째, 연구참여자들이 경험한 발레학원 밖에서의 공간적 체험이 나타났으며 또 다른 연습공간, 집이라는 주제가 도출되었다. 셋째, 타자와의 상호관계를 통해 경쟁이 아닌, 경험의 공유, 선생님과 나라는 주제가 도출되었다. 마지막으로 성인 발레에 참여하며 주관적인 시간을 경험하였으며 30년 전에 시작했더라면, 분리를 통한 몰입이라는 주제가 도출되었다.

연구참여자인 중장년층은 물리적인 나이로 인한 노화와 가사, 직장에서의 일로 인해 여러 가지 신체적인 문제점과 정서적 상황을 경험하였다. 여가활동으로 성인 발레가 이러한 모든 부분을 완전히 해결해줄 수는 없지만, 신체적, 정서적인 문제점들을 완화시키기 위한 수단으로 작용하고 있음을 알 수 있었다. 다시 말해 그들은 중장년 시기의 삶을 성인 발레를 통한 긍정적인 경험으로 채워 나가며 그들의 삶을 개인적으로 더욱 의미 있고 가치 있게 만들어 가고 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 이러한 발레 참여의 순기능에 기반하여 중장년층의 성공적인 노년기를 위한 풍요로운 여가활동 문화로서 성인 발레 참여를 제안하고자 한다. 발레 참여는 중장년층의 삶에 더욱 활력을 불어 넣어 주는 효과적인 수단이 될 수 있을 것이라 기대한다.

한편, 이상의 연구 결과 및 결론을 바탕으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구에서는 여성에 비해 남성의 참여 비중이 적다는 성인 발레의 특성상 여성 참여자가 주를 이루었지만, 그동안 발레가 여성의 전유물로 여겨져 왔던 문화적인 통념을 고려한다면 성인 남성이 취미 또는 여가의 목적으로 발레를 배우는 경향이 나타났다는 것은 주목할 만하다. 비록 소수지만 취미로 발레를 배우려는 남성들도 증가하고 있다는 것은(박돈규, 2021)

성인 발레에 대한 새로운 트렌드로, 주목할 만한 시대의 흐름이라고 볼 수 있다(최지수, 이의재, 2020). 더불어, 본 연구의 결과는 여성 참여자가 대부분인 점을 기인한다면 남성 참여자의 성인 발레 참여 경험은 여성 참여자와 비교했을 때 다른 성향의 결과를 보일 가능성이 있다. 따라서 남성 참여자들을 대상으로 성인 발레 참여 경험을 분석한다면 더욱 흥미로운 시사점을 도출할 수 있으리라 기대한다.

참고문헌

- 강아록(2019). **여성의 취미발레 참여가 여가몰입과 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 구미옥, 전미양, 김희자, 은영(2005). 노인 낙상예방 운동중재 문헌분석 연구. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(6), 1101-1112.
- 권명관(2020, 8월 4일). '거북목'스마트하게 관리하기. **동아닷컴**. <https://www.donga.com/news/It/article/all/20200804/102297750/1>.
- 김범수, 김혜영, 이숙정(2013). 수도권 거주 중년여성의 숲 체험 경험이 행복과 긍정심리에 미치는 영향. **한국산림휴양학회지**, 17(3), 65-73.
- 김새봄(2018). 노인의 사회참여가 생활만족도에 미치는 영향 연구-우울을 매개변인으로. **인문사회** 21, 9(3), 115-129.
- 김수경(2013). **성인발레 수강생의 참여도 및 신체 존중감 연구**. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 김윤영, 박종률(2021). 또래관계 소외 학생들의 체육수업 경험에 대한 현상학적 연구: Max van Manen 의 해석학적 현상학. **한국스포츠교육학회지**, 28(1), 103-134.
- 김재구(2015). 척추건강을 위한 운동의 역할. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 9(1), 191-199.
- 김종백, 하제현(2016). 스크린골프 이용자의 플로우 실행변인이 플로우경험에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 63, 189-201.
- 김태연, 오재근(2020). 일반 성인 여성의 발레 수업 참여가 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 18(3), 439-449.
- 김현수(2016). 예비여성노인의 발레 바 운동이 균형, 하지 근지구력, 파워에 미치는 영향. **한국노인체육학회지**, 3(1), 31-42.
- 목정원(2014). **성인취미발레교육과 주관적 안녕감에 대한 연구**. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 문병남(2015). 성인발레 수강생들의 애로사항 구조 개념 및 척도개발. **한국무용과학회지**, 32(4), 33-44.
- 민춘기(1997). **60대 노인의 건강관리 체력 향상을 위한 프로그램 개발**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 박돈규(2021, 4월 12일). "꼬리뼈 세우고 배에 힘!"... '발린이'가 늘고 있다. **조선일보**. <https://www.chosun.com/culture-life/performance-arts/2021/04/12/7ASNNWMOFBEPNFX5SPI35TBXB4/>.
- 박소윤(2008). **무용 활동의 몰입경험과 자아실현의 관계**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.

- 박승환, 문태영(2007). 주민자치센터의 문화여가 프로그램 참가동기, 여가몰입, 여가만족 및 생활만족 특성의 관계. **한국스포츠리서치**, 18(4), 573-591.
- 박지영, 이해준(2016). 신체 활동 형의 여가생활로써 성인 발레 참여자의 참여 요인과 스트레스 요인 및 중도 탈락 요인 탐색. **한국체육학회지**, 55(4), 463-474.
- 박지현(2018). 통합적 노후준비도에 따른 한국 중·고령자의 삶의 만족도 연구: 경제적, 신체적, 사회적 준비 관점에서. **한국정책연구**, 18(4), 105-120.
- 송리라, 전성범, 이철원(2017). 라인댄스 참여 중장년 여성의 재미요인이 여가만족에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 26(3), 113-124.
- 신선영, 윤태진(2016). 여가로서의 발레, 예술로서의 발레: 취미발레 여성수강생들의 예술실천에 관한 연구. **미디어, 젠더 & 문화**, 31(1), 71-114.
- 신아름, 황선환(2021). 여가시간과 행복의 관계에서 여가 시간충분도의 조절효과. **여가학연구**, 19, 51-64.
- 여지은(2011). 중년여성의 신체적 여가활동 체험공간 의미. **한국여가레크리에이션학회지**, 35(3), 117-126.
- 염인숙(2019). 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국콘텐츠학회논문지**, 19(10), 472-486.
- 유은혜, 윤혜선(2018). 성인발레학습자의 경험실태 연구. **예술교육연구**, 16(1), 37-52.
- 이민석, 김민정, 이철원(2020). 테니스 참여 액티브 시니어의 여가태도와 삶의 질의 관계 분석: 스트레스 관련 성장의 매개 효과를 중심으로. **한국여가레크리에이션학회지**, 44(2), 17-29.
- 이은아(2007). 중년기 남성의 가족 및 직업관련 변인과 생활만족도의 관계. **한국생활과학회지**, 16(3), 547-562.
- 이진희, 이상희, 허진무(2020). 진지한 여가로서의 성인 발레 참여경험과 삶의 질. **한국여성체육학회지**, 34(2), 65-88.
- 이철원(2013). **여가학의 질적연구방법론**. 서울: 레인보우북스.
- 이태훈(2020, 10월 6일). '확찐자'는 춤춰라...마린스키 김기민·국립발레단과 홈트 해볼까. **조선일보**. <https://www.chosun.com/culture-life/fashion-beauty/2020/10/06/VZ4R5YPZ3FBHTL3OYLYQ2IWZGI/>.
- 이혜민, 정승혜, 안병주(2021). 성인발레 참여에 관한 구조모형: 지도자의 감성리더십과 전문성 인식을 중심으로. **한국체육과학회지**, 30(1), 779-790.
- 임영삼, 김재현, 이상덕(2013). 노년기 스포츠 여가활동 참여와 스트레스 및 주관적 삶의 질과의 관계. **한국체육과학회지**, 22(4), 37-50.
- 장은주(2017). **중·장년층의 성공적 노화인식, 건강상태가 삶의 질에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 대구한의대학교 대학원.
- 전미양(2001). **낙상예방 프로그램이 양로원 여성노인의 보행, 균형 및 근력에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 전원재, 임수원(2014). 인문, 사회과학편: 승마동호인의 승마 체험구조와 의미. **한국체육학회지**, 53(4), 143-155.
- 정영현(2020, 4월 1일). 운동도, 독서도, 공연 관람도... 어디서? 집에서! **서울경제**. <https://www.seaily.com/NewsView/1Z1B0B1I56>.

- 진주영, 하규수(2016). 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향연구. **한국산학기술학회 논문지**, 17(2), 45-57.
- 채지우, 김현준(2020). 발레 바와 탄성밴드의 복합운동이 중년여성의 신체조성, 체력, 자세교정에 미치는 영향. **대한통합의학회지**, 8(2), 109-119.
- 최명경, 윤여경(2020). 여가스포츠로써의 승마 참여경험과 의미. **한국체육학회지**, 59(5), 285-296.
- 최명경, 윤여경, 이광용(2021). 중년 여성의 승마 참여와 삶의 의미에 관한 현상학 연구. **한국체육학회지**, 60(4), 73-84.
- 최지수, 이의재(2020). 성인 남성들의 발레 경험에 관한 이야기. **교육문화연구**, 26(1), 711-736.
- 최혜련(2012). **중장년층의 라이프스타일과 여가활동 참여가 노후준비도 및 생활만족도에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 탁평곤(2015). **중도청각장애인의 인공와우 수술 전·후 경험본질에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 일반대학원.
- 허가영(2020). 성인발레교육 경험이 개인의 문화향유 태도에 미치는 영향. **대한무용학회논문집**, 78(3), 231-249.
- Creswell, J. W. (2015). **질적 연구방법론** (조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성, Trans.). 서울 : 학지사. (원전은 2013에 출판)
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 577-585.
- Kuykendall, L., Boerman, L., & Zhu, Z. (2018). The importance of leisure for subjective well-being. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative Research and Case Study Applications in Education. Revised and Expanded from "Case Study Research in Education."* Jossey-Bass Publishers, 350 Sansome St, San Francisco, CA 94104.
- Morse, J. M. (1994). Designing funded qualitative research. In N. K. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Methods*. Newbury Park, CA: Sage.
- Nevitt, M. C., Johnell, O., Black, D. M., Ensrud, K., Genant, H. K., & Cummings, S. R. (1994). Bone mineral density predicts non-spine fractures in very elderly women. *Osteoporosis International*, 4(6), 325-331.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Snyder, E., & Spreitzer, E. (1983). *Social Aspects of Sport*(2nd ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from

- work. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 114-118.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 965-976.
- Van Manen, M. (1990). Beyond assumptions: Shifting the limits of action research. *Theory into Practice*, 29(3), 152-157.
- Van Manen, M. (2016). *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Routledge.

The Phenomenological Study of Adult Ballet Participation Experience and the Meaning in Life for Middle-aged

Yun ji Jeong · Myoung Kyoung Choi(Yonsei University, PH,D Candidate) ·
Joon Sung Lee(Yonsei University, Professor)

ABSTRACT

The purpose of this study is to deeply explore the key structure of the meaning of middle-aged people's adult ballet experience in their lives. Seven middle-aged persons aged 40 to 60 who participate in adult ballet were chosen as research participants, and drawing on Van Manen's hermeneutic phenomenology research methodology, a qualitative approach was used to investigate the essence and experience of adult ballet based on four entities: physicality, spatiality, relationality, and temporality. By conducting participatory observation and in-depth interviews, seven important themes of adult ballet were found. 'Middle-aged and lower-body strength', 'Body alignment', 'Another practice place, home', 'Shared experience, not competition', 'Teacher and I', 'If I had started 30 years ago...', and 'Flow experience via separation' are among the topics covered. Participants in the study were in their middle-aged and had a variety of mental and physical issues as a result of their age. Although adult ballet as a leisure activity cannot alleviate all of these issues, it has been proven that adult ballet provides beneficial experiences to middle-aged people. This study is significant in that it highlights the meaning of life in the middle-aged adult ballet experience as an essential framework, and as a result, it is intended to recommend adult ballet involvement as a leisure activity for middle-aged people who are successful in their latter years.

Key words : Middle-aged, Adult ballet, Leisure activity, Hermeneutic phenomenology

논문 접수일 : 2022. 2. 16

논문 승인일 : 2022. 3. 18

논문 게재일 : 2022. 3. 31