



한국여성체육학회지, 2022. 제36권 제4호. pp. 77-98  
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women  
2022. Vol.36, No.4, pp. 77-98  
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2022.12.36.4.77>(ISSN 1229-6341)

## 중년 여성 발레 참여자의 신체 및 정서적 변화와 진지한 여가 형성에 관한 근거이론 연구

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

### 국문초록

본 연구의 목적은 중년 여성 성인 발레 참여자의 신체 및 정서적 개선 경험을 바탕으로 진지한 여가 경험의 형성 과정을 근거이론적인 접근을 통해 이론적인 모형을 제시하는 데 있다. 이를 위해 진지한 여가 형태로 성인 발레에 참여하고 있는 중년 여성 10명을 연구 참여자로 선정하여 Strauss & Corbin(1998)의 근거이론 분석 방법을 기반으로 질적 연구 방법을 수행하였다. 연구 결과, 중년 여성이 처음 발레를 시작하는 동기로는 가까운 지인의 권유, 중년 여성의 변화 극복, 유년시절의 동경이 확인되었으며, 지도자의 역량과 발레의 붐이 발레에 더욱 깊게 빠져들게 하는 요인으로 확인되었다. 발레가 진지한 여가로 발전하게 되는 핵심 범주로는 신체 및 정서적 변화가 나타났다. 이러한 과정에서 수강생끼리의 교감, 선의의 경쟁, 모바일 플랫폼 활용을 통한 제약 완화를 통한 상호작용을 통해 그 효과가 극대화 되었음을 확인할 수 있었으며, 제약으로는 선입견, 지도자, 시간 및 접근성이라는 요인을 확인할 수 있었다. 본 연구는 중년 여성 발레 참여자의 발레 참여 배경을 탐색하고 진지한 여가로의 발전을 위한 방안을 제시했다는 점에서 의의가 있다.

한글주요어 : 중년 여성, 발레, 진지한 여가, 신체적 변화, 정서적 변화, 근거이론

---

\* 이준성, 연세대학교, E-mail : [leejs929@yonsei.ac.kr](mailto:leejs929@yonsei.ac.kr)

## I. 서론

보건복지부(2021)의 ‘국민건강통계’를 통해 살펴본 연령대별 여성의 우울 증상 경험률은 30대 9.1%에서 40대 8.7%로 소폭 감소하나, 50대에 14.4%로 증가하고, 60대에도 12.4%로 10%를 웃도는 수치를 보이는 것으로 확인되었다. 남성 또한 우울감 경험률의 폭이 변화하기는 하지만, 40대 9.2%에서 50대에 6.8%로 감소하였고, 이후 60대에 9.5%로 증가하는 등 그 감소와 상승 폭이 여성에 비해 상대적으로 적은 편이다. 이런 차이는 남성과 여성이 겪는 생애적 특성이 다르기 때문이라 추측할 수 있다. 물론 중년기에 경험하는 신체와 정서적 변화는 인생의 가을을 의미하는 ‘사추기(思秋期)’라고 부를 만큼 성별에 차이 없이 그 변화의 정도가 깊다(Meier, Minirth, Wicherm, & Ratcliff, 1991). 하지만, 여성의 중년기는 갱년기, 폐경, 근육의 퇴화와 같은 일반적인 신체적 변화뿐 아니라 배우자의 은퇴나 자녀의 독립과 같은 환경의 변화로 인한 부정적 정서 역시 수반한다. 이처럼 중년 여성의 신체기능 축소와 부정적 정서의 발생은 노년에 대한 두려움으로 작용하여 중년 여성의 신체활동과 사회활동을 축소하고 삶의 질을 감소시키는 원인이 되기도 한다(김범수, 김혜영, 이숙정, 2013; 방소연, 도영숙 2020).

그러나 여성에게 중년이라는 생애주기가 반드시 부정적인 것만은 아니다. Leffel(2008)은 중년기를 고통스러운 문제들과 씨름하는 시기이기도 하지만, 일생에서 성취감이 가장 높은 시기라 하기도

하였다. 뿐만 아니라 중년은 성공적인 노년기의 삶을 준비할 수 있는 시기가 되기도 한다. 즉, 중년기를 어떻게 보내느냐에 따라 성공적인 노화를 맞을 수 있는 도화선이 될 수 있기도 한 것이다. 성공적인 노화의 기준은 다양하지만 죽음이나 죽음과 관련한 질병률이 낮고 인지와 신체기능이 일상 활동을 할 수 있으며, 사회활동에 참여할 수 있는 역량을 가진 것이 보편적인 명제이다(Heo, Lee, McCormick, Lee, & Pedersen, 2010). 이러한 성공적인 노화에 긍정적인 영향을 주는 것은 신체활동이 수반된 여가가 될 수 있다. 김영란, 원미화(2020)는 신체활동은 중년 여성의 갱년기 증상과 신체 질환을 예방하고 활력을 높이고 우울 증상을 감소시킬 수 있는 역할을 할 수 있다 하였다. 또한, 방소연, 도영숙(2020) 역시 중년 여성의 규칙적인 신체활동이 폐경기 여성의 스트레스와 불안을 감소시키고 건강은 물론 심리적, 사회적 삶의 질 역시 향상하는 것을 밝혀냈다. 이에 본 연구는 중년 여성의 신체활동을 수반한 여가가 어떤 과정을 통해 중년 여성이 경험하는 부정적인 신체 및 정서적 변화에 어떠한 영향을 주며, 이 과정이 최종적으로 진지한 여가로 정착할 수 있는지 살펴보고자 한다.

진지한 여가란, 앞서 언급된 성공적인 노화에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 것으로, 연구들은 진지한 여가가 성공적인 노화와 상관관계가 있음을 확인하기도 하였다(Brown, McGuire, & Voelkl, 2008; Heo et al., 2010; Siegenthaler & O'Dell, 2003). 진지한 여가는 보통 이하 수준의 참여자들이 전문가 수준이 되고자 활동하는 것을 의미하며, 인내, 여가 전문성, 지속적인 개인 노력,

혜택과 보상, 독특한 문화, 정체성 형성이라는 여섯 가지 요인으로 구성되어 있다(Stebbins, 2010). 이진희, 이상희, 허진무(2020)는 20대부터 40대까지 다양한 연령층의 성인 발레 참여자를 대상으로 성인 발레를 진지한 여가로써 참여할 때 얻는 경험적 의미와 삶의 질을 살펴 보았다. 그 결과 참여자들은 연령에 상관없이 모두 진지한 여가를 통해 인내, 노력, 삶의 질 향상, 삶의 일부가 된 발레 등을 경험하였고, 삶의 만족도 역시 증가하였다. Brown et al.(2008)은 장년의 무용수들을 통해 진지한 여가의 여섯 가지 요인을 확인하였다. 첫째, 무용 수준을 높이기 위해 허리가 아픈데도 약을 먹고 참고 견디며 운동을 하는 '인내'이다. 둘째, 무용 수준을 높여 얻게 된 '여가 전문성'이다. 셋째, 수준을 높이기 위해 따로 레슨을 받거나 시간을 내서 더 연습하는 등의 '지속적인 노력'이다. 넷째, 수준을 높이는 과정에서 느끼는 '혜택과 보상'으로 더 높은 수준의 대회에 참여하는 것과 누군가를 가르칠 수 있는 기쁨을 의미한다. 다섯째, 댄스 복장을 맞춰 입는 문화와 같은 '독특한 문화'이다. 마지막으로, 앞에 언급된 다섯 가지를 모두 느끼며 형성되는 정체성 형성이다. 이러한 여섯 가지 요인이 형성되는 과정을 통해 무용수들의 진지한 여가의 여섯 가지 측면이 성공적인 노화와 관련 있음이 밝혀졌다. 이처럼 발레를 진지한 여가로 삼는 것은 모든 연령층에 긍정적인 측면이 있지만, 발레가 가진 신체적 이점(예. 발등, 발바닥, 발가락을 섬세하게 사용하는 것과 같이 큰 근육부터 미세한 근육까지 골고루 사용하는 것)(김현수, 2016; 박지영, 이해준, 2016)과 정서적 이점(예. 신체의 움직임

을 통해 정서적 안정을 취하고 내면의 사상과 감정을 표현하는 것)(김수경, 2013; 허가영, 2020)은 갑작스럽게 신체와 정서의 부정적인 변화를 맞게 되는 중년의 여성에게 도움을 줄 수 있을 것이다. 이처럼 중년 여성에게 진지한 여가로써의 발레는 긍정적인 역할을 할 수 있음에도 불구하고 이를 직접적으로 확인한 연구는 부족한 실정이다. 이러한 필요성에 따라 정윤지, 최명경, 이준성(2022)은 중장년층을 대상으로 성인 발레 경험이 삶에서 어떤 의미가 있는지 본질적인 구조를 파악하였다. Van Manen의 현상학 연구방법을 기반으로 신체성, 공간성, 관계성, 시간성을 통해 중년 여성의 성인 발레 체험을 분석하였다. 연구를 통해 '중장년과 하체 근력', '신체의 정렬', '또 다른 연습공간, 집', '경쟁이 아닌, 경험의 공유', '선생님과 나', '30년 전에 시작했더라면', '분리를 통한 몰입' 등 9가지 결과를 도출하였다. 연구는 중장년층이라면 경험하게 되는 신체적, 정신적 문제점을 발레를 통해 긍정적인 경험으로 바꿔 나가고 있음을 확인하였다. 뿐만 아니라 중장년층의 성공적인 노년기를 위한 여가 활동의 일환으로 성인 발레가 효과적일 수 있음을 언급하였다.

그러나 정윤지 등(2022)의 연구는 다음의 제한점을 지닌다. 연구는 중장년 여성이 성인 발레를 참여함으로써 경험하는 신체 및 정서적 변화를 담아내지 못하고 있다. 연구 참여자의 성별이 남성과 여성으로 상이하게 구성되어 있는 것이 그 이유 중 하나가 될 것이다. 물론 참여자 중 여성의 비율이 높으며, 중장년층이 경험하는 부정적인 정서 및 신체 변화의 경험은 남성과 여성이라는 성별에 상관

없이 동일하다. 하지만, 중년 여성은 폐경이나 빈 등지 증후군과 같은 여성만이 경험하는 신체 및 심리 변화가 존재한다(Dare, 2011). 그러나 정윤지 등(2022)의 연구는 중년 여성만이 경험하는 특수한 변화는 다루어지지 않았다. 또 다른 이유는 연구방법의 특성 때문일 것이다. Van Mannen (2016)의 현상학적 분석은 여가 활동에 대한 본질적인 구조와 의미를 이해하는 것은 적합할 수 있으나, 여가 활동을 통한 변화와 변화에 대한 결과를 탐색하기에는 어려움이 있다.

이에 본 연구는 질적 연구방법 중 하나인 근거이론(Grounded Theory)을 적용하여 중년 여성의 진지한 여가 형성 과정을 탐색하고자 한다. 진지한 여가의 참여는 여가활동이라는 여가 행위의 이점뿐 아니라 신체 및 정서의 긍정적 변화, 노년을 맞이하는 자세 등과 연관이 있기에 다양한 인과관계와 맥락적 요인을 파악하여 종합적인 이론모형을 도출하는 것이 타당할 것이다. 이러한 연구 방법은 진지한 여가에 참여하는 참여자의 특성을 구분하고 진지한 여가가 형성되는 과정을 포괄적으로 이해하는데 도움을 줄 것이다. 본 연구는 중년 여성의 신체 및 정서적 변화와 진지한 여가의 경험적 실증 사례를 결합하여 논의를 확장하고, 발레를 통해 진지한 여가가 형성되는 배경 정보와 제약이 되는 요소들을 탐색하고자 한다. 최종적으로 중년 여성이 발레 참여를 통해 경험할 수 있는 신체 및 정서적 개선 경험을 바탕으로 진지한 여가가 형성되는 과정을 발견하는 것이 본 연구의 목적이며, 이러한 점에서 본 연구는 중년 여성의 건강한 여가활동 방안의 실질적 토대가 되고, 학문적으로는 진지한 여

가 모형에 대한 이론적 정립에 기여할 수 있을 것이다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 참여자

본 연구의 연구 참여자를 선정하기 위해 연구자는 박사과정 2인과 관련 분야 교수 1인과 함께 성인 발레를 열성적으로 참여하는 사람들의 기준을 정하였다. 기준을 세운 후 성인 발레에 몰입하여 참여하는 사람들을 핵심 연구자가 수소문 하였으며, 이처럼 연구정보 제공자를 모색하는 세평적 사례 수집법(reputational case selection)을 적용하였다.

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구 참여자 선정은 다음과 같은 조건을 고려하였다. 첫째, 중년에 속하는 여성으로 현재 여가활동으로 성인 발레를 1년 이상 정기적으로 즐기고 있으며, 몰입하여 진지한 여가로서 참여하고 있는 참여자들로만 구성하였다. 둘째, 본 연구에서는 중년의 시기를 40세에서 60세로 설정하였다. 중년기를 정의하는 기간은 학자마다 차이가 있는데, 일반적으로는 약 40세에서 60세를 중년기로 보고 있기에(김지희, 2020) 위와 같이 중년기를 설정하였다. 셋째, 발레 학원에 등록하여 성인 발레를 수강하고 있는 수강생을 중심으로 연구를 진행하였다. 연구자 중 1인은 무용학과 발레 전공자로서 7년 이상의 전문적인 발레 교육 경험을 보유하고 있으며, 이러한 경험을 바탕

으로 연구 참여자 선정을 위해 전문 발레 교육기관에서 지도를 하고 있는 지도자에게 관련 내용을 설명한 후, 적극적으로 성인 발레에 참여하고 있는 수강생들을 모집하였다. 넷째, 소득수준은 제한을 두지 않고 연구 참여자를 선정하였다. 이러한 4가지의 조건을 고려하여 근거이론에서 말하는 이론 포화(saturation) 상태 즉, 면담이 계속 진행되면서 해당 주제에 대하여 각각의 면담 대상자가 동일한 내용을 반복하며 더이상 새로운 정보가 나오지 않는 시점까지 진행하였다. 결과적으로는 <표 1>과 같이 총 10명을 최종 분석대상자로 삼았다.

## 2. 자료 수집

본 연구는 2022년 7월 1일부터 2022년 9월 18일까지 약 7주간에 걸쳐 중년 여성의 성인 발레 참여자들을 중심으로 심층 면담을 통해 자료를 수집하였다. 심층 면담 방식은 반구조화된 (semi-structured) 면담지를 사용하여 진행하였다. 구조화된(structured) 설문문의 경우 질문이 세부적이거

나 폐쇄적이어서 연구 참여자의 의견 범위가 축소될 수 있으며, 다양한 응답을 도출하는데 제한이 생길 수 있다. 또한 비구조화된(unstructured) 면담을 수행하게 되면 질문순서의 융통성은 자연스럽게 대응에 용이할 수 있으나, 연구의 목적과 상이한 대화로 이어질 수 있기에 본 연구에서는 반구조화된 면담지를 통해 연구주제와 목적에 대한 다양한 의견을 반영하는 것이 타당하다고 판단하였다. 본 연구를 위한 개방형 면담지 구성은 2개의 큰 주제를 토대로 하였다. 성인 발레 참여 특성과 관련된 연구 경험이 있는 연구자와 상호의견을 교환하여 최종적으로 2개의 면담 범위를 추출하였으며, 각각의 면담 범위별로 인터뷰 문항 내용을 설정하였다. <표 2>는 반구조화된 개방형 인터뷰를 설계한 항목들의 구성 내용이다.

본 연구에서 심층 면담은 핵심 연구자와 연구 참여자 간의 일대일 방식으로 진행하였다. 또한 연구자는 연구 참여자와의 라포(rapport)형성을 위해 주기적으로 발레 학원에 방문하여 대화를 나누었고

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

번호	이름	나이	직업	지역	발레경력	참여빈도	장소	공연 유무
1	오데뜨	40세	사무직	서울	5년	주 4회	발레 학원	유
2	리즈	43세	사무직	경기	6년	주 3회	발레 학원	유
3	지젤	48세	사무직	경기	9년	주 5회	발레 학원	무
4	오딜	40세	사무직	경기	5년	주 2회	발레 학원	유
5	키트리	48세	사무직	경기	11년	주 3회	발레 학원	유
6	감자티	40세	간호사	경기	2년	주 2회	발레 학원	유
7	로미오	50세	주부	경기	2년	주 2회	발레 학원	무
8	오로라	51세	주부	경기	3년	주 3회	발레 학원	무
9	라일락	55세	주부	경기	3년	주 4회	발레 학원	무
10	에스메랄다	59세	사무직	경기	2년	주 3회	발레 학원	무

표 2. 면담의 범위 및 내용

면담 범위	인터뷰 문항	참고문헌
개인적 특성	연령, 직업, 성인 발레 참여 경력, 참여 빈도, 장소, 성인 발레 참여 계기, 수강 형태, 공연 경험 유무	
발레를 통한 변화	체중 변화, 외모 변화, 건강 변화, 스트레스 변화, 심리적 변화	Nigg, Norman, Rossi & Benisovich(1999)
중년 여성의 특징	정서적 영역, 변화에 대한 개인적인 생각	김애순, 윤진(1991), 이남주(2006)
여가 활동 제약	내재적 제약, 대인적 제약, 구조적 제약	Crawford & Godbey(1987)
진지한 여가 특성	인내, 여가 전문성, 개인적 노력, 지속적 혜택, 여가 정체성, 독특한 기풍	Gould, Moore, McGuire, & Stebbins(2008), Stebbins(1982).

이는 연구 참여자들이 핵심 연구자가 강의하는 발레 학원에 다니고 있는 수강생 또는 연구자의 지인이 운영하는 발레 학원의 수강생이었기에 가능하였다. 면담은 참여자가 선호하는 커피숍 또는 참여자의 집과 같이 참여자가 편안함을 느낄 수 있는 장소에서 진행하였다. 평균 면담 횟수는 참여자 당 1.5회 이상, 면담 1회 당 평균 약 1시간 정도로 진행되었다. 연구 참여자들과의 심층 면담을 시작하기 전에 연구자는 연구의 목적, 면담의 내용과 진행방식 그리고 면담내용의 활용에 대해 사전에 공지하였으며, 연구 참여자의 동의에 따라 모든 내용을 녹음하였다. 또한 면담한 자료를 분석하는 과정에서 연구자의 확인이 필요하거나 추가 자료의 수집이 필요할 경우 전화 또는 메시지를 통해 해당 사항을 재확인하거나 자료를 수집하였다.

### 3. 자료 분석

자료 분석은 근거이론의 도출을 위해 Strauss & Corbin(1998)이 제안한 반복적 비교분석(constant comparative analysis)방법을 통하여 진행되었다. 본 연구에서는 성인 발레 참여자의

진지한 여가 체험 형성 과정에 대한 범주화와 패러다임 모형을 적용한 범주 간의 관계를 분석하는 것이 목적이기에 근거이론의 분석과정인 개방코딩, 축코딩, 선택코딩 중 2단계인 축코딩까지 진행하였다. 먼저 1단계 개방코딩을 통해 면담 자료로부터 의미가 있다고 발견한 맥락과 현상 등을 추상적으로 나타낸 개념 찾기에 집중하였다. 자료에서 나타난 다양한 의견들을 반복해서 읽으며 의미 있는 진술문의 빈도와 순서 등을 고려하였으며, 유사한 내용별로 분류하였다(Patton, 2005). 이후 2단계인 축코딩을 통해 Strauss & Corbin(1998)이 제안한 패러다임을 이용하여 각각의 범주들의 관계를 규명하고 연결하였다.

기본적으로 패러다임은 조건(conditions), 행동/상호작용(actions/interactions), 결과(consequences)의 3가지 요소로 구성이 되어 있으며, 조건은 다시 맥락적 조건, 인과적 조건, 중재적 조건의 3가지로 구분되어 있다. 이에 따라 패러다임 모형은 인과적 조건, 상황적 맥락, 중심현상, 중재적 조건, 상호작용 전략, 결과의 총 6가지로 구성하게 된다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구는 이러한 패러다임을

이용하여 다양한 개념과 요소가 복잡하게 얽혀서 나타나는 맥락과 그 전개 과정을 통합하여 구조적으로 제시하였다.

### Ⅲ. 결과 및 논의

#### 1. 중년 여성 성인 발레 참여자의 진지한 여가 형성 과정의 범주화

본 연구는 성인 발레가 중년 여성에게 진지한 여가로 자리 잡아가는 과정을 탐색하기 위해 심층 면담을 통하여 자료를 수집하였다. 이렇게 수집된 면담 자료들은 개방코딩을 통해 면밀히 살펴보고 지속적인 질문과 비교를 통해 공통적인 요소들을 추출하여 개념을 명명하였다. 이러한 개념들은 다시 공통적 요소로 묶어 하위범주 그리고 범주의 순으로 순차적으로 범주화하였다. 개방코딩을 통해 분석한 결과, 최종적으로 108개의 개념들이 도출되었다. 도출된 개념들은 유사한 개념의 속성과 의미를 포함하고 있는 것들끼리 분류되고 다시 통합하는 과정을 거쳐 1차 범주화 과정을 통한 하위범주를 도출하였다. 하위범주에는 유년시절 동경, 중년 여성의 변화, 주변의 권유, 발레 붐, 지도자의 역량, 안정감, 본인에게 집중, 희(喜), 타 운동에서 경험할 수 없는 변화, 눈에 보이는 신체 변화, 선입견, 지도자, 시간 및 접근성, 수강생끼리의 교감, 선의의 경쟁, 모바일 플랫폼 활용을 통한 제약 완화, 인내, 여가 전문성, 노력, 지속적 혜택과 보상, 독특한 기풍의 21개의 하위범주로 범주화되었다.

이후 서로 비슷한 개념범주들을 재통합하여 발레 참여 동기, 외부 환경의 자극, 정서적 변화, 신체적 변화, 제약, 목표의 극대화, 진지한 여가 정착으로 상위범주를 도출하였다. 이와 같이 성인 발레 참여자의 진지한 여가 형성 과정에서 나타난 개념들의 범주화는 <표 3>과 같다.

#### 2. 성인 발레 참여자의 진지한 여가 형성 과정에서 나타난 중년 여성의 여가 활동 참여 요소

##### 1) 인과적 조건

인과적 조건은 중심현상을 전개시키는 사건 또는 상황을 일컫는 요소로 즉, 중심현상의 원인이 되는 조건이라고 할 수 있다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 인과적 조건은 3가지로 도출되었으며, 발레를 참여하는 동기에서 기인되었다. 첫째, 연구 참여자들은 유년 시절부터 하고 싶었던 발레를 중년의 나이가 될 때까지 마음속에 간직하고 있었다. 이러한 유년 시절의 동경은 발레 참여의 원인이 될 수 있다는 것으로 확인되었다. 둘째, 연구 참여자들은 중년 여성들이 경험하게 되는 신체적, 정신적 변화를 개선하고자 발레에 입문하는 것으로 확인되었다. 연구 참여자들은 노화로 인해 오십견과 같은 신체적 변화와 우울감과 같은 심리적 변화가 있었으며 이를 극복하기 위해 발레에 참여하고 있었다. 셋째, 연구 참여자들은 주로 가까운 지인들에게 발레를 추천받았으며, 추천의 이유는 발레가 자세 교정에 탁월하고 중년 여성의 건강 관리를 할 수 있는 여가 활동이라는 것이었다.

표 3. 성인 발레 참여자의 진지한 여가 경험에서 나타난 개념의 범주화

패러다임 상위범주		하위범주	개념
인과적 조건	발레 참여동기	유년시절 동경	어릴 적부터 해보고 싶었음. 어릴 때 경험한 이후 계속 관심이 있었음. 어릴 적부터 가지고 있던 발레의 신비로운 이미지와 막연한 관심.
		중년 여성의 변화	오십견으로 수술을 권유 받았으나 운동으로 극복하고 싶었고, 치료 목적으로 발레를 시작. 나이의 앞 자리가 바뀌며 생긴 우울감을 극복하고자 시작. 40대를 보내며 기분 전환을 위해 시작.
		주변의 권유	딸이 발레 학원을 다녀서 같이 다님. TV에서 연예인들이 하는 것을 보고 하고 싶어짐. 발레가 목디스크 완화에 좋다는 친구의 권유. 필라테스보다 운동량이 많다는 지인의 권유. 자세 교정에 좋다는 지인의 권유. 운동량이 많다는 지인의 권유.
상황적 맥락	외부 환경의 자극	발레 붐	30대, 40대 여배우들이 발레를 하는 모습이 SNS에 올라오며 붐이 일어남. 드라마, 영화, 예능 등을 통해 발레를 접할 수 있는 계기가 많아짐.
		지도자의 역량	선생님의 지적이 줄었을 때 내 실력이 늘었다고 느낌. 굉장한 걸 하고 있다고 말해주는 지도자의 격려. (발레는 특히 기본기가 중요하기 때문에) 기본기를 잘 잡아주는 지도자가 좋아서 거리가 멀지만 다니고 있음.
중심현상	정서적 변화	안정감	직장에서 있었던 안 좋은 일이 생각나지 않음. 클래식 음악을 들으며 하기 때문에 힐링이 됨.
		본인에게 집중	자신의 몸에 집중. 다른 생각을 하면 따라갈 수 없어서 지도자의 말과 자신의 몸에 집중할 수 밖에 없음. 발레 수업이 있는 날은 다른 일정을 잡지 않고 스스로에게만 집중 함. 자신만을 위한 취미가 생김.
		희(喜)	발레를 하고 나면 기분이 좋아짐. 자신과의 싸움에서 이기면 긍정적인 욕심(더 잘 하겠다는)이 생김. 발레 공연을 할 기회 덕분에 의상을 입어보는 경험을 할 수 있어서 좋았음.
신체적 변화	타 운동에서 경험할 수 없는 변화	헬스를 할 때는 하체의 살이 안 빠졌는데 발레를 하고 나니 하체 살이 빠짐. 다른 운동과 달리 클래식에 맞춰서 진행해야 함. 동작이 정형화되어 체계가 잡혀 있음.	
	눈에 보이는 신체 변화	오십견으로 올라가지 않던 팔이 자유로워짐. 굽어있던 어깨가 펴짐. 11자 복근이 생김. 몸의 라인이 정리됨. 이전과 다르게 유연해짐. 거북목이 교정 됨. 굽었던 등이 펴지고 체형이 바뀜. 일상생활에서도 자세가 좋아짐.	
중재적 조건	제약	선입견	젊은 사람만 한다는 인식. 발레 수강료가 비싸다는 인식. 고급스럽고 사치스러워 접근이 어렵다는 인식. 유연해야 할 수 있다는 인식. 마른 사람만 해야 한다는 인식. 복장이 부담스러울 것이라는 인식. 모두 토슈즈를 신고 발끝으로 서야 한다는 인식(실제로 처음부터 딱딱한 토슈즈를 신고 진행하지 않으며, 경력이나 본인의 희망에 따라 천슈즈나 토슈즈를 신고 진행함. 또한, 취미반은 까치발을 서는 정도로만 진행함.)
		지도자	지도자마다 가르치는 스타일이 달라 편차가 큼. 지도자의 과도한 압박이 부담 됨.
		시간 및 접근성	레벨 별로 수업 시간과 요일이 정해져 있어서 원하는 시간대에 원하는 레벨 수업을 참여하기 어려움. 연차는 거의 발레 때문에 씬. 접근성이 부족함. 서울 지역에는 발레 학원이 부족함.

패러다임 상위범주		하위범주	개념	
상호작용 전략	목표의 극대화	수강생끼리의 교감	수업 중 또는 수업 후 서로 독려함. 수업 외에도 식사 자리를 만들어 함께 함. 크리스마스도 함께 보낼 정도로 일상에서도 돈독한 관계를 맺음.	
		선의를 경쟁	거울을 통해 선의의 경쟁을 함. 다른 사람을 보고 긍정적인 자극을 받고, 스스로 더 잘하기 위해 자신과의 깊은 싸움을 함. 함께 수강하는 동료의 동작을 보고 자극을 받아 더 열심히 하게 됨.	
		모바일 플랫폼 활용을 통한 계약 완화	다른 학원의 수강생들은 어느 정도 실력인지 영상을 찾아봄. 다른 취미 발레 수강생들은 어떻게 배우는지 찾아봄. 발레리나의 영상을 보기 위해 유튜브를 활용함. 스트레칭, 중심 잡기 등 기본기가 나와 있는 영상을 수시로 봄. 유튜브로 다양한 공연 작품을 시청하며 동기가 강화되고 동작을 배울 수 있음. 특정 동작을 검색해서 보고 곧장 지식을 알 수 있음. 티칭 영상을 찾아 따라할 수 있음.	
결과	진지한 여가 정착	인내	힘들어도 참고 지도자가 설명하는 대로 따라함. 허리 디스크가 있어도 꾸준히 발레를 연습함. 부상 경험이 있더라도 또다시 도전함. 동작을 하다가 통증이 약간 있어도 참는 편임. 플리에(Plie)동작을 하다가 다리가 아파도 참고함. 참다가 너무 아프면 수업 후 톨러로 근육을 풀어줌. 힘들어도 조금 더 참고하다 보면 잘하게 될 거라는 믿음을 가지고 있음.	
		여가 전문성	지도자가 시범보이는 동작에 가까워지게 됨. 근육의 쓰임을 알게됨. 지도자의 반복적인 설명으로 인해 발레에 대한 지식이 쌓임.	
		노력	지하철에서 발 포지션을 유지한 채 서 있음. 업무 중 바른 자세를 유지하려고 노력함. 자기 전 이미지 트레이닝을 함. 집에서 생각날 때마다 연습함. 나이가 있어서 더 노력하게 됨. 발레를 잘하기 위해 추가적으로 스트레칭 학원을 다님. 실력 향상을 위해 개인 레슨을 추가적으로 받음.	
		달라진 몸과 달라진 삶	향상된 체력으로 계단 오를 때 가뭄함. 유산 후 발레를 통해 건강을 회복한 후 임몸에 성공함. 하체 근력의 향상으로 승마 활동에 도움이 됨. 나이가 드는 느낌이 들지 않음. 자세가 좋아져서 어디서나 당당해짐. 거울 속에 비치는 스스로의 발레하는 모습이 예뻐서 자신감이 생김.	
		지속적 혜택과 보상	성취감 향상	못하던 동작을 해냈을 때. 꾸준히 하다가 어느새 늘었을 때. 유연해졌을 때. 공연을 하고 커튼콜을 할 때. 발레 자격증 시험 합격했을 때. 지도자가 설명한 것을 몸으로 이해했을 때. 어제와 다른 나. 실력 향상이 눈에 보일 때. 첫 공연을 잘 마무리 했다는 점이 뿌듯함. 수업이 끝난 후 성취감을 느낌. 꾸준히 하다 보면 늘고 실력이 향상된 것이 눈에 보이면 재미있음.
		정서적 안정	우울감을 극복함. 스트레스가 해소됨. 정신적으로 마인드 컨트롤을 할 수 있게 됨. 발레는 행복감을 주고 힐링이 됨. 정신적 활력 에너지를 줌. 옛날의 차분했던 자신을 만나는 느낌을 느낀 적이 있음. 거울 볼 때 행복함을 느낌.	
	독특한 기풍	공연 기회를 통해 지금까지는 해보지 못했던 무대에 서는 경험과 발레 의상 착용 경험을 하게 되어 즐거웠음. 공연 경험을 통해 무대 뒤는 이어져 있다는 사실과 분장은 어디서 하며 대기는 어디서 하는지 등 무대 뒤 공간에서만 일어나는 독특한 상황을 알게 됨. 발레를 더 잘하기 위해 발레복(레오타드)을 챙겨입음. 발레 트렌드에 맞는 복장을 갖추고자 발레복, 스커트, 워머 등을 주기적으로 구입함.		

이는 어린 시절 무용 경험에 관한 긍정적 인식과 신체 능력 증진 그리고 발레에 대한 주변 지인의 높은 관심도가 발레를 시작하게 된 동기로 작용했다는 허가영(2014)의 연구와 더불어 발레 참여를 통해 정서적 완화 및 힐링의 경험을 기대한다는 유은혜, 윤혜선(2018)의 연구와 일치하는 결과이기도 하다. 따라서 이러한 유년시절 경험과 신체 및 정신적 개선 그리고 주변의 권유가 성인 발레 참여자들의 발레 참여 동기에 영향을 미쳤다는 것을 제시하는 것이라 할 수 있다.

## 2) 상황적 맥락

상황적 맥락은 참여자가 상호작용을 통해서 반응하는 상황으로 중심현상을 유발시키는 광범위한 배경을 뜻한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구를 통해 나타난 성인 발레 참여자들의 진지한 여가 형성 과정의 상황적 맥락은 2가지로 도출되었다. 첫째, 여배우들이 발레를 하는 모습과 드라마, 영화, 예능 등을 통해 발레가 자주 노출됨에 따라 발레 붐 현상이 발생되었고, 이러한 발레 붐이 연구 참여자들이 지속적으로 발레에 참여할 수 있는 계기가 되었다는 것을 확인할 수 있었다. 둘째, 연구 참여자들은 지도자의 역량에 많은 영향을 받고 있었다. 즉, 지도자의 격려와 역량을 통해 발레를 경험하며 진지한 여가활동으로의 발레를 이어가고 있는 것이 확인되었다.

이는 여성 취미 발레 수강생의 라이프스타일 중 유행이 발레 참여 지속에 유의한 영향을 미쳤다는 김지혜, 황인선, 이상일(2016)의 연구와 무용 지

도자의 품성과 전문성은 학습자의 만족을 도출하고 적극적인 참여로 이어지게 한다는 박미진(2020)의 연구와 일치하는 결과이기도 하다. 이와 같은 외부 환경의 자극은 진지한 여가로 성인 발레에 참여하는 여가 행동에 직·간접적으로 영향을 미치고 있는 것으로 확인되었다.

## 3) 중심현상

중심현상은 패러다임에서 가장 핵심이 되는 중요한 현상을 말한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서의 중심현상은 성인 발레가 중년 여성의 진지한 여가 활동으로 발전하게 되는 결정적인 요소를 도출하는 것으로, 크게 정서적 변화와 신체적 변화 총 2가지로 나타났으며, 세부적으로는 안정감, 본인에게 집중, 희(喜), 타 운동에서 경험할 수 없는 변화, 눈에 보이는 신체 변화로 범주화하였다. 첫째, 중년 여성은 보편적으로 본인보다는 자녀 양육과 가정에 집중하는 삶을 살고 있다(김분한, 김윤숙, 오진환, 정은실, 2005). 하지만 발레에 참여하고 있는 중년 여성들은 본인에게 집중하여 발레 공연을 보러 가는 등 자신만의 취미가 생겼고 발레를 하는 순간만큼은 사회적인 역할과 가정에서의 의무를 잊게 되며, 더 나아가 정서적인 안정감과 클래식 음악이 주는 힐링, 발레를 통해 느끼는 기쁨과 같은 긍정적인 감정까지 느끼고 있는 것으로 확인되었다. 둘째, 연구 참여자들은 타 운동에서는 경험할 수 없었던 다양한 변화를 느끼고 있었으며, 자세가 좋아지고, 오십견과 거북목이 완화되는 등 신체적 변화가 눈에 띄게 좋아진 것을

알 수 있었다.

이러한 결과는 고령 여성의 발레 운동 프로그램에 참여와 관련된 박선희(2020)의 연구에서 고령 여성의 발레 프로그램 참여는 참여자들의 자아존중감 및 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치며, 신체 능력 향상에 도움을 줄 수 있다고 나타나 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이처럼 발레를 통한 중년 여성의 정서적 변화 및 신체적 변화는 성인 발레가 중년 여성의 진지한 여가 활동으로 자리매김하게 되는 결정적인 요소로 작용하고 있음을 알 수 있었다.

#### 4) 중재적 조건

성인 발레 참여자들은 발레 참여 동기가 되었던 인과적 조건에 의한 반응으로만 중심현상을 나타내기보다는 다른 요인들의 영향 또한 받는다. 이처럼 중심현상을 변화시키는 요소를 중재적 조건이라 한다(Strauss & Corbin, 1998).

본 연구를 통해 나타난 중재적 조건은 성인 발레가 진지한 여가로 발전하는 과정을 약화시키는 제약요인으로 3가지가 도출되었다. 첫째, 연구 참여자들은 여가 활동으로 발레를 하는 것에 대해 주변의 좋지 않은 주변 반응들을 경험했다. 주변에서는 주로 발레는 고급스럽고 사치스러운 여가라는 인식, 아무나 할 수 있는 여가 활동이 아니라는 인식 등을 가지고 있었으며, 특히 젊은 여성이 아닌 중년 여성이 하기에 부담스러운 여가 활동이라는 선입견을 가지고 있다는 것을 알 수 있었다. 둘째, 연구 참여자들이 느끼기에 발레 지도자마다 가르치는

스타일이 달라 지도자의 편차가 크며, 본인과 스타일이 맞지 않는 지도자로 인해 발레 학원을 옮겨야 하는 상황을 경험하기도 하였다. 또한 공연을 준비하거나 오픈 클래스를 준비할 때 지도자의 과도한 압박이 취미 발레 수강생들에게는 부담이 되어 여가 활동이 스트레스가 되는 것을 확인할 수 있었다. 셋째, 연구 참여자들은 자신에게 맞는 수준의 수업과 수업 시간을 맞추는 것에 어려움을 경험하고 있었다. 발레는 참여자 개인의 수준 격차가 큰 편이기에 자신에게 맞는 수준의 수업에 참여해야 한다. 하지만 발레 학원이 제공하는 수업의 시간대와 수준이 다양하지 않은 경우 수업에 참여하고 싶어도 참여하지 못하는 경우가 발생한다는 것을 확인할 수 있었다.

이와 같은 결과는 발레는 일반인들에게 평범하지 않으며 선뜻 도전하기 어렵다는 선입견을 가지고 있었다는 박휴경, 김영환(2010)의 연구와 다양한 발레 수업 시간의 부재와 강사자질이 성인 발레 수강생들의 애로사항으로 나타났다는 문병남(2015)의 연구에서도 찾아볼 수 있는 부분이다. 따라서 발레에 대한 부담감과 선입견 그리고 지도자의 자질 및 다양한 수업 시간의 부재는 성인 발레가 진지한 여가로 발전하는 데 있어 제약 요인으로 나타나고 있음을 알 수 있었다.

#### 5) 상호작용 전략

근거이론 분석 방법에서 전략은 중심현상에 반응하거나 조절 또는 강화할 수 있는 대응책을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 따라서 본 연구

에서 상호작용 전략은 중년 여성 발레 참여자들에게 발레가 진지한 여가로 자리 잡아가게 되는 과정을 더욱 극대화하기 위해 병행하게 되는 전략들로 제시하였으며 3가지로 도출되었다. 첫째, 성인 발레 참여자들은 수강생들끼리 서로 독려하고 일상에서도 돈독한 관계를 유지하고 있는 것으로 확인되었다. 둘째, 연구 참여자들은 경력이나 현재의 실력과 상관없이 선의의 경쟁을 통해 자극을 받으며, 서로 긍정적인 시너지 효과를 내고 있었다. 셋째, 연구 참여자들은 모바일 플랫폼을 활용하여 다른 학원 수강생의 영상, 다른 학원의 수업 방식, 발레 리나의 영상, 발레의 기본기 영상, 작품 영상 등 발레와 관련된 다양한 영상들을 시청하며 제약을 완화하고 있다는 것을 알 수 있었다.

이와 비슷한 맥락으로 이진희 등(2020)의 연구에서 발레 참여자들은 책 또는 영상을 통해 복잡하고 다른 발레 참여자들과 활발하게 소통하여 유대감을 느꼈으며, 이는 발레를 지속적으로 참여하게 하는 요소 중 하나로 나타나 본 연구의 결과와 맥을 같이 하고 있다.

## 6) 결과

결과는 중심현상과 상호작용 전략을 바탕으로 패러다임 모형을 완성하는 것으로 중심적 현상을 통해 양상을 제시하는 것이다(Strauss & Corbin, 1998). 전술된 각각의 요소들과 중심 현상을 통해 결과를 제시함으로써 성인 발레가 중년 여성의 진지한 여가로 형성되는 과정에 대한 요인을 파악할 수 있다.

본 연구를 통해 이러한 패러다임의 결과로 Stebbins(1982)가 처음 제안한 진지한 여가의 요인 중 5가지가 도출되었다. 첫째, 연구 참여자들은 발레를 하는 도중 신체적 고통이 수반되어도 인내하여 끝까지 발레에 참여하는 경향이 있었으며, 힘든 과정을 견뎌내면 본인이 원하는 동작을 할 수 있게 될 것이라는 믿음을 가지고 있다는 것을 알 수 있었다. 이러한 인내는 헤도닉을 추구하는 일상적 여가에는 존재하지 않는 형태로(Stebbins, 1997), 다른 여가 형태와 구별할 수 있는 기준이 될 수 있으므로 진지한 여가를 형성하는데 중요한 요인이라고 할 수 있다(김미량, 2015). 둘째, 연구 참여자들의 발레 지식과 기술이 형성된 것을 통해 여가 전문성을 확인할 수 있었다. 이는 참여자들이 발레 동작 자체의 몸짓을 행위하는 것이 아니라 발레 할 때 사용되는 근육의 쓰임이나 풀 업(Pull up)과 같은 발레에 관련된 지식이 쌓인 것이라 할 수 있다. 또한 연구 참여자들은 지도자가 시범 보이는 동작과 가까워지는 것 역시 경험하였다. 셋째, 연구 참여자들은 회사 업무 중, 지하철, 집 등의 학원 공간이 아닌 일상 생활공간에서도 발레와 공존하고 있다는 것을 확인할 수 있었으며, 이는 중년이라는 물리적 나이로 인해 더욱 높은 수준의 노력을 기울여야 한다는 인식이 작용하고 있음을 알 수 있었다. 넷째, 지속적 혜택과 보상 요인이 나타났는데, 이는 다시 3가지로 나누어진다. 먼저, 달라진 몸을 통해 달라진 삶을 얻었다. 체력과 근력의 향상으로 일상생활이 가뻔해지고 다른 취미활동을 하는 데에도 도움이 되었다는 것을 알 수 있었다. 그리고 좋지 않은 건강으로 유산을 경험했지만 발

레를 통해 건강을 되찾고 임신에 성공하였으며, 전반적인 건강이 좋아졌다는 것이 확인되었다. 다음으로 연구 참여자들은 눈에 보일 정도로 발레 실력이 향상 되거나 이전의 자신과는 다른 모습이 나타날 때 성취감을 느낀다는 것을 알 수 있었다. 마지막으로 정서적 안정이다. 연구 참여자들은 발레를 통해 40대에 들어서면서 생긴 우울감을 극복하고 정신적 에너지를 얻음으로써 정서적으로 안정이 된다는 것이 확인되었다. 이와 같이 발레를 참여하는 과정에서 달라진 삶, 성취감, 정서적 안정 등을 통해 진지한 여가의 지속적 혜택과 보상을 경험하였다. 다섯째, 발레는 공연과 발레 복장과 같은 독특한 기풍을 지니고 있으며, 연구 참여자들은 이러한 발레만의 문화를 긍정적으로 받아들이고 있다는 것이 확인되었다. 이처럼 공연 참여 기회가 주어지고 의상 착용 경험이 가능한 독특한 기풍은 그들에게 진지한 여가로 자리 잡는 하나의 중요한 결과적 의미를 갖는 것으로 이해할 수 있었다.

이는 발레를 지속하는 데 있어 개인적 노력과 독특한 기풍이라는 진지한 여가 요인이 중요한 역할을 하고 있다는 박수영(2019)의 연구 결과와 성인 발레 참여자의 진지한 여가 참여는 인내, 전문성을 쌓기 위한 노력, 신체, 심리 및 사회적 효과, 일상화, 중독, 정체성의 의미에서 풍요로운 삶으로 이끌고 있다는 이진희 등(2019)의 연구 결과와 일치하는 결과이기도 하다. 이처럼 성인 발레가 진지한 여가로 정착하기 위해서는 인내, 여가 전문성, 노력, 지속적 혜택과 보상, 독특한 기풍이 중요한 역할을 하고 있음을 확인할 수 있었다.

### 3. 중년 여성 성인 발레 참여자의 진지한 여가 형성 과정에 대한 기술

#### 1) 상황적 관계

본 연구에서 상황적 관계는 중심현상인 정서적 변화와 신체적 변화를 초래하는 인과적 조건과 중심현상에 영향을 미치는 상황적 맥락과의 관계를 연결하여 밝히는 것이다. 이와 같은 상황적 관계 진술에서 본 연구는 다음과 같은 두 가지 관계를 도출하였다.

첫째, 정서적 변화와 신체적 변화라는 중심현상은 중년 여성 성인 발레 참여자의 체험 과정에 있어 인과적 조건에 의해 직접 혹은 간접적인 영향을 받고 있다는 것이다. 이러한 인과적 조건은 유년시절 동경, 중년 여성의 변화, 주변의 권유 등의 조건들을 복합적으로 반영하는 것으로 나타났으며, 발레를 통해 정서적 및 신체적 변화를 만들어가는 데 있어서 중요한 동기 요인으로 나타났다.

둘째, 연구 참여자의 중심 현상에 기인하는 인과적 조건은 상황적 맥락에 의해 영향을 받고 있다는 것이다. 다시 말해, 지도자의 역량, 발레 붐 등의 외부 환경적인 자극은 발레의 입문에 직·간접적으로 관여하며, 진지한 여가로서 성인 발레 참여를 촉진 시키고 있다는 측면에서 중요한 패러다임 요소로 상황적 관계를 해석해 볼 수 있다.

특히, 중년 여성들은 성인 발레에 참여할 때 자세 교정, 많은 운동량 등을 기대하였다. 하지만 발레는 오랜기간 동안 꾸준한 연습과 훈련을 통해 효과를 확인할 수 있기에 참여자에 따라 그 기간이 오래 지속되어 슬럼프를 겪기도 하였다. 이때, 지

도자의 희망과 격려 또는 발레 참여자들이 원하는 기본기에 충실한 가르침과 같은 역량은 신체 및 정서적 변화에 도달하는 것을 강화시키는 요인으로 작용하는 것을 볼 수 있었다. 따라서 본 연구의 신체 및 정서적 변화는 인과적 조건과 이에 영향을 미치는 상황적 맥락에 의해 나타나는 현상이라고 볼 수 있다.

2) 패러다임 모델 개발

패러다임 모델은 각 범주들의 관계를 기술하고 개념화하여 분석한 것이다. 본 연구는 신체 및 정서적 변화를 핵심 범주(core)로 상정하고 이를 중심으로 모든 범주들을 통합하는 서술적 이야기 형태를 <그림 1>과 같이 구성하였다.

분석 결과에 따르면 성인 발레 참여자들은 주로 가까운 지인에게 자세 교정과 많은 운동량 등의 이

유로 여가 활동으로의 발레를 권유받아 입문하였다. 발레 참여자들 역시 발레를 통해 신체적, 정서적 문제를 개선할 수 있다고 믿기에 진지한 여가로서 발레에 참여한다는 것을 추론할 수 있었다. 또한 지속적으로 발레에 참여하고 오랜 시간 동안 자신과 싸우고 노력하면서 찾아오는 슬럼프의 상황에서 지도자의 역량과 격려 등을 통해 극복하고 강화하는 과정이 되어 중심현상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 더불어 이러한 현상은 중재적 조건에 따라 변화될 수 있는데 연구 참여자들은 발레가 진지한 여가로 형성되는 과정에서 선입견과 지도자 그리고 시간 및 접근성 등 제약을 경험하는 것을 확인할 수 있었다. 그렇지만 이와 같은 제약에도 수강생끼리의 교감, 선의의 경쟁, 모바일 플랫폼의 활용을 통한 제약 완화 등을 통해 지속되는 도전 욕구를 형성하면서 진지한 여가 참여를 촉진하는

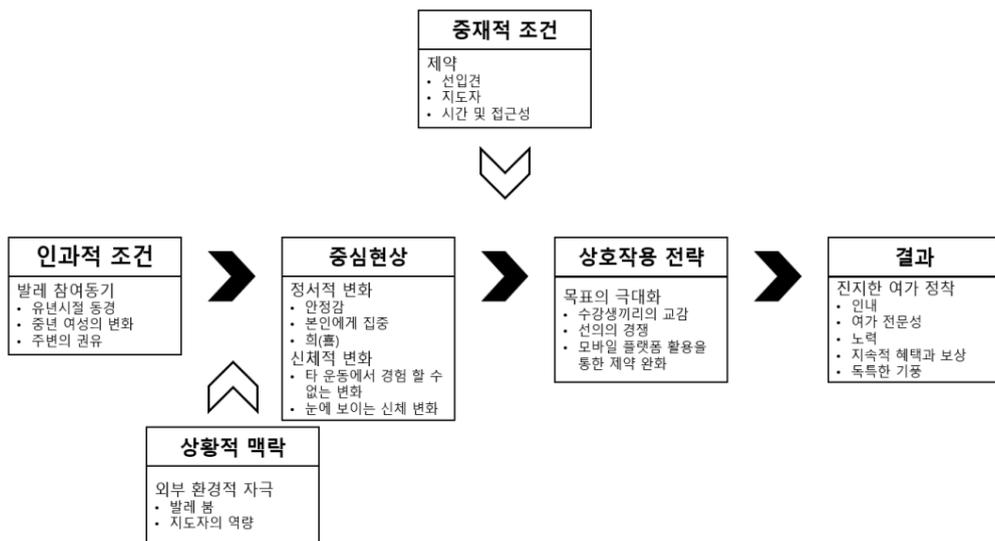


그림 1. 성인 발레 참여자의 진지한 여가 패러다임 형성 과정

상호 작용 관계가 나타나기도 했다. 이와 같이 발레에 참여하는 중년 여성들의 적극적인 여가 형성 과정은 인내, 여가 전문성, 노력, 지속적 혜택과 보상, 독특한 기풍 등 발레의 참여 경험과 그 과정을 통해 획득하게 되는 발레의 의미가 그들의 태도에도 크게 관여하여 강한 영향력을 미치는 진지한 여가로 해석 되어질 수 있다.

이와 같이 본 연구는 중년 여성의 성인 발레 참여자들을 대상으로 진지한 여가 경험의 속성과 진지한 여가 정착 과정에 대해 분석하기 위해 패러다임 모델을 통해 해석해 보았다. 그 결과, 본 연구의 시사점은 세 가지로 나뉜다.

첫째, 성인 발레 참여자들의 진지한 여가 경험 형성의 배경이 된 요인으로 인과적 조건과 상황적 맥락이 복합적으로 영향을 미쳤다는 점이다. 발레 참여자들은 진지한 여가 경험을 형성해 나가는 데에 단일한 동기 요인에 의해 영향을 받기 보다는 외적 또는 내적 동기 요인들의 복합 작용에 의한 것임을 알 수 있으며, 이와 더불어 미디어를 통해 만들어진 발레 붐과 지도자의 역량도 발레에 빠져드는 원인으로 작용한다는 것을 확인하였다. 이는 성인 발레 참여자의 참여 요인으로 신체적 유익과 심리적 유익 즉 외적 동기, 내적 동기 모두 나타났다는 박지영, 이해준(2016)의 연구와 일치하는 결과이기도 하며, 대중매체가 대중들의 무용 참여에 영향을 미쳤고 무용의 대중화에 효과가 있었다는 허가영(2014)의 연구와 일치하는 결과이다. 발레는 과학적이고 체계적인 기본 동작들을 바탕으로 신체의 발달 및 개선과 가장 밀접한 관계를 가지고 있으며(이현의, 2012), 신체의 움직임을 기반으로

정서적 안정과 긍정적 자아를 형성시킨다는 특징이 있다(김수경, 2013). 이와 같이 성인 발레 참여자들이 발레에 적극적이고 진지하게 매진하는 이유는 신체적인 이유와 동시에 정서적인 이유 모두에 기인한다는 것을 알 수 있으며, 진지한 여가 경험의 구성 요인은 건강한 신체와 심리 상태의 복합적인 측면과 더불어 발레 붐과 지도자의 역량으로부터 이루어진다는 것을 확인하였다.

따라서 발레 참여를 독려하기 위해서는 미디어를 활용한 발레의 노출이 필요하다. 특히 다양한 미디어 중 TV, 잡지, SNS와 같이 이미지 전달이 용이한 미디어를 활용해야 할 것이다. 이는 발레가 가지고 있는 특징 때문인데, 발레는 신체를 통해 인간 내면의 사상과 감정을 표현하는 활동이며(김고운, 2015), 외형으로 나타난 아름다운 동작 그 자체에 미(美)의 초점을 두는 특징을 가지고 있다(황규자, 유지영, 2010). 따라서 메타커뮤니케이션의 시각적 스토리텔링을 잘 보여줄 수 있는 종목이라 할 수 있다. 이에 본 연구는 다양한 매체 중 TV를 활용하는 방안을 제안한다. TV는 시각적 스토리텔링이 잘 전달되는 매체로 대중들의 반응이 크고 빠르게 나타난다(이인선, 2011). 뿐만 아니라 본 연구의 실제 연구 참여자들 역시 TV를 통해 발레를 접한 경우가 다수였기 때문이다. 또한 발레에 입문한 참여자에게는 지도자의 깊은 격려와 정확하고 세심한 지도가 필요할 것이다. 발레 학원에서 발레 지도자의 역할은 중요하기에 발레 지도자는 발레의 전문성을 가지고 각 수업의 수준에 맞는 프로그램을 개발하고 자신이 가르치고 있는 수강생에 대한 관심이 필요할 것을 시사한다.

둘째, 중심현상은 상호작용 전략에 따라서 경험 이 강화되는 양상을 보인다. 하지만 중재적 조건에서 부정적인 제약이 발생할 수도 있다(Rudy & Estok, 1990). 선행연구에서는 본 연구에서 제시된 제약과 같은 맥락에서 시간 및 접근성, 발레에 대한 선입견 등을 많이 제시하고 있다. 문병남(2015)은 부담스러운 발레복, 학원까지의 먼 거리 등이 성인 발레 수강생들이 지각하는 제약사항으로 나타난다고 제시하였고, 이진희 등(2020)은 성인 발레 참여 활동에 대한 좋지 않은 주변 반응 또한 연구 참여자들에게 부정적인 제약으로 발생하고 있는 것으로 나타난다고 밝혔다. 이는 진지하게 발레 활동에 참여함으로써 정서적 그리고 신체적 이익을 얻을 수 있지만 그 과정에서 발레 학원에 대한 접근성과 선입견 등이 지속적으로 발레를 참여하는데 있어 제약이 될 수 있다는 것을 확인할 수 있었다.

따라서 타이트한 발레복이 지도자가 자세를 교정 해주기에 용이하고 효과적이라고 할 수 있지만 전공자가 아니고 남녀가 같이 할 수도 있기에 민망함과 부끄러움을 느낄 수도 있는 복장에 대한 고민이 필요하다고 판단되며, 발레복 착용이 의무가 아닌 선택적으로 착용할 수 있는 복장에 대한 자율성이 보장되어야 할 것이다. 또한 중년 여성의 발레 동작이 완벽하지 않더라도 중년 여성의 발레와 관련된 영상을 참여자 동의하에 지속적으로 노출 시켜 누구나 할 수 있는 여가 활동이라는 것을 홍보할 필요가 있을 것이다. 더불어 발레 학원의 거리가 멀어서 생기는 불편함은 성인 발레를 보다 활성화 하여 누구나 쉽게 근거리에서도 접할 수 있도록 많

은 지역에서 발레 학원 또는 스튜디오가 보급될 필요가 있음을 시사한다. 그리고 시간표 또한 수강생들이 원하는 시간과 레벨을 잘 맞추어 참여할 수 있도록 학원에서 수강 시간대를 다양하게 구성할 필요가 있을 것이다.

셋째, 중년 여성 성인 발레 참여자는 지도자의 역량을 중요하게 생각하며 발레의 기본기와 기술을 학습하였는데 이를 통해 교육적 가치에서도 여가활동의 의미를 찾고 있는 것을 확인할 수 있었다. 발레 참여자가 교육적 가치를 통해 의미를 얻는다는 것은 여가 활동 기술의 성장과 본인의 성장을 일치한다는 최명경, 윤여경(2020)의 연구와 동일한 결과이기도 하다. 이를 세대의 관점으로 해석한다면, 현재 중년기는 포스트 베이비붐 세대로 문화적·경제적으로 급속한 발전을 경험한 세대이다. 이들은 인생에서 성취감이 가장 높은 시기이기도 하며(Leffel, 2008), 고학력과 경제력을 바탕으로 적극적인 소비 활동을 하는 특성을 가지고 있고 특히 교육비에 많은 지출을 하며 교육을 중요시하는 세대적인 특징을 가지고 있다(조현승, 이동희, 고대영, 김승민, 2017). 이처럼 교육을 중요시하는 중년의 여가 교육은 노년으로 이어갈 확률이 높은 만큼 발레가 이들의 진지한 여가로 자리 잡아 가기 위해서는 교육적 가치에 초점을 맞추어 마케팅 활동이 이루어져야 할 것이다.

따라서 성인 발레 참여자가 지각하는 교육적 가치를 가장 효율적으로 높이기 위해서는 성인 발레 참여자들이 기본기를 중요시 생각하는 만큼 기본 동작에 대한 맞춤형 설명과 시범 그리고 흥미와 몰입을 유도할 수 있는 다양한 프로그램들을 개발하

고 제시할 수 있도록 노력해야 할 필요가 있음을 시사한다. 또한 클래식 발레의 전형적인 강의 방식 이외에도 무용적인 요소가 포함되어 있는 캐릭터 댄스, 마임, 디베르티스망(Divertissement) 등과 같은 무용적인 측면을 강조할 수 있는 프로그램들을 통해 수강생들의 흥미를 유발할 수 있다면 보다 효율적으로 교육적 가치를 높일 수 있을 것으로 사료된다.

#### IV. 결론 및 제언

본 연구는 중년 여성 성인 발레 참여자들의 신체 및 정서적 변화 경험을 바탕으로 진지한 여가의 형성 과정을 분석해 진지한 여가의 이론적 지식과 발레 참여자의 경험적 실증 사례를 알아보고 발레가 중년 여성에게 진지한 여가로 발전하기 위한 배경 정보와 제약이 되는 요소들을 분석하고자 연구를 진행하였으며, 다음과 같은 두 가지의 결론을 얻었다.

첫째, 중년 여성의 발레 참여 동기는 지인의 권유와 중년 여성의 변화 극복 그리고 유년시절의 동경이었으나 지도자의 역량과 발레의 붐이 발레에 더욱 빠져들게 하여 참여자들이 발레에 참여하는 것을 강화시켰다. 먼저 연구 참여자들은 주로 가까운 지인에게 발레가 자세 교정과 운동량이 많아 좋다는 추천을 받아 발레를 여가 활동으로 시작하였으나, 시작한 이후에는 추천자보다 지도자의 역량과 격려 등에 의미를 부여하고 있었다. 이에 중년

여성에게 발레가 진지한 여가로 발전하기 위해 발레를 시작한 후에는 기본기를 중요하게 다루는 지도자의 행동과 전문성에 초점을 맞춘 교육적 가치의 의미로 접근해야 할 것이다.

둘째, 중년 여성 성인 발레 참여자가 발레를 진지한 여가로 형성하는 데 있어 제약이 되는 요인은 선입견, 지도자, 시간 및 접근성이다. 발레에 참여하면서 시간이 지남에 따라 진지한 여가 체험이 가능할 수 있다. 하지만 이 과정에서 중요한 것은 이러한 제약요인 즉 중재적 조건을 어떻게 효율적으로 조절할 수 있는가이다. 이러한 중재적 조건을 적절히 해결하기 위해 수강생끼리의 교감과 선의의 경쟁, 모바일 플랫폼의 활용을 통한 제약 완화 등이 상호 작용 전략으로 나타난다. 즉, 수강생끼리 더욱 돈독한 관계를 유지하며 서로 독려하고 선의의 경쟁을 통해 발레에 더욱 몰입할 수 있는 그들만의 커뮤니티가 활성화될 필요성이 있으며, 모바일 플랫폼을 통해 중년 여성이 발레 하는 모습을 노출 시켜 누구나 할 수 있다는 인식으로 바꾸어 주는 등 제약 요인을 완화 시킬 필요성이 있다.

이상의 연구 결과 및 결론을 바탕으로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 질적 연구 방법으로 10명의 연구 참여자를 토대로 진행되었다. 중년 여성 발레 참여자의 환경을 탐색하고 진지한 여가로 발전하기 위한 방안을 제시했다는 점에서 시사점을 가지고 있으나 본 연구에서 밝혀진 요인들은 의미의 이해를 위한 목적으로 수행한 정성적 연구이다. 따라서 진지한 여가로써 발레에 참여하는 참여자들을 대상으로 한 정량적 관점의 연구를 진행하여 본 연구 결과의 타당도 확보를 추

구할 필요가 있다.

셋째, 성인 발레 참여자들의 진지한 여가 경험이 형성되는 과정을 해석하는 데에 복합적인 해석을 시도해 보아야 한다. 예를 들어 종목 과제의 특수성, 발레가 이루어지는 특정 여가 장소에 대한 관여도 또는 장소 애착감 등을 통합적으로 적용하여

해석해 볼 필요가 있다. 이를 통해 발레 참여자들이 여가 경험을 구성하는 방식이나 여가 제약을 극복하기 위한 과정 또는 타협 전략(negotiation strategy)에는 어떠한 유형이 있는지에 대한 사회심리적 접근이 이루어지기를 제언한다.

## 참고문헌

- 김고운(2015). **사설발레학원의 마케팅믹스요인이 회원만족도와 충성도 및 추천의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 교육대학원.
- 김미량(2015). 진지한여가 척도의 재정립. **한국체육학회지**, 54(2), 313-322.
- 김범수, 김혜영, 이숙정(2013). 수도권 거주 중년여성의 숲 체험 경험이 행복과 긍정심리에 미치는 영향. **한국산림휴양학회지**, 17(3), 65-73.
- 김분한, 김윤숙, 오진환, 정은실(2005). 중년 여성의 삶에 대한 경험. **성인간호학회지**, 17(4), 521-528.
- 김수경(2013). **성인발레 수강생의 참여도 및 신체 존중감 연구**. 미간행 석사학위 논문. 세종대학교 대학원.
- 김애순, 윤진(1991). 중년기 위기감 척도 제작에 관한 연구. **한국심리학회지: 발달**, 4(1), 73-87.
- 김영란, 원미화(2020). 폐경 후 중년여성의 우울 증상 영향요인의 융합연구. **융합정보논문지**, 10(4), 25-34.
- 김지혜, 황인선, 이상일(2016). 여성 취미발레의 라이프스타일이 선택속성, 만족 및 참여지속에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 25(5), 621-634.
- 김지희(2020). 중년여성의 갱년기 증상 수준에 따른 자기조절 능력의 차이 분석. **뇌교육연구**, 25, 83-102.
- 김현수(2016). 예비여성노인의 발레 바 운동이 균형, 하지 근지구력, 파워에 미치는 영향. **한국노인체육학회지**, 3(1), 31-42.
- 문병남(2015). 사회과학분야: 성인발레 수강생들의 애로사항 구조개념 및 척도개발. **한국무용과학회지**, 32(4), 33-44.
- 박미진(2020). **무용지도자 이미지가 성인취미발레 학습자의 참여만족 및 무용지속의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 박선희(2020). 고령여성의 발레운동 참여에 따른 자아존중감과 여가만족 및 삶의 질의 관계 분석. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 14(6), 161-170.
- 박수영(2019). **성인취미발레 참가자의 진지한 여가와 페르마 및 발레지속의사의 관계**. 미간행 박사학위 논문. 충남대학교 대학원.
- 박지영, 이해준(2016). 신체 활동 형의 여가생활로써 성인 발레 참여자의 참여 요인과 스트레스 요인 및 중도 탈락 요인 탐색. **한국체육학회지**, 55(4), 463-474.
- 박휴경, 김영환(2010). 기혼여성의 발레 경험에 관한 질적 연구. **움직임의 철학: 한국체육철**

- 학회지, 18(4), 187-198.
- 방소연, 도영숙(2020). 중년 여성의 신체 및 정신건강이 삶의 질에 미치는 영향. **한국산학기술학회 논문지**, 21(6), 161-169.
- 보건복지부(2021). **국민건강통계 우울증상경험률(성/연령별)**. 보건 복지부. [https://gsis.kwdi.re.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=338&tblId=DT\\_LCD\\_E002](https://gsis.kwdi.re.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=338&tblId=DT_LCD_E002)
- 유은혜, 윤혜선(2018). 성인발레학습자의 경험실태 연구. **예술교육연구**, 16(1), 37-52.
- 이남주(2006). **중년기 위기감과 대처에 따른 사회활동 참여욕구에 관한 연구**. 미간행 박사학위 논문. 원광대학교 대학원.
- 이인선(2011). **영어와 한국어를 사용한 스토리텔링수업을 통한 영어말하기 능력 향상에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 이진희, 이상희, 허진무(2020). 진지한 여가로서의 성인 발레 참여경험과 삶의 질. **한국여성체육학회지**, 34(2), 65-88.
- 이현의(2012). **직장여성의 발레수행을 통한 신체적 자아 개념**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.
- 정윤지, 최명경, 이준성(2022). 중장년층의 성인 발레 참여 경험과 삶의 의미에 관한 현상학 연구. **한국여성체육학회지**, 36(1), 29-49.
- 조현승, 이동희, 고대영, 김승민(2017). **우리나라 각 세대의 특징 및 소비구조 분석**. 세종: 산업연구원.
- 최명경, 윤여경(2020). 여가스포츠로써의 승마 참여경험과 의미. **한국체육학회지**, 59(5), 285-296.
- 허가영(2014). 평생교육으로서 성인발레 교육의 새로운 흐름과 전망. **대한무용학회논문집**, 72(6), 237-258.
- 허가영(2020). 성인발레교육 경험이 개인의 문화향유 태도에 미치는 영향. **대한무용학회논문집**, 78(3), 231-249.
- 황규자, 유지영(2010). 수족상응(手足相應) 동작의 형태학적 특징 탐색-발레와 한국무용을 중심으로. **공연문화연구**, 20, 339-368.
- Brown, C. A., McGuire, F. A., & Voelkl, J. (2008). The link between successful aging and serious leisure. *The International Journal of Aging and Human Development*, 66(1), 73-95.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Dare, J. S. (2011). Transitions in midlife women's lives: Contemporary experiences. *Health Care for Women International*, 32(2), 111-133.
- Gould, J., Moore, D., McGuire, F., & Stebbins, R. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research*, 40(1), 47-68.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., &

- Pedersen, P. M. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well being of older adults. *Leisure Studies*, 29(2), 207-225.
- Lee, C., & Payne, L. L. (2015). Exploring the relationship between different types of serious leisure and successful aging. *Activities, Adaptation & Aging*, 39(1), 1-18.
- Leffel, G. M. (2008). Who cares? Generativity & the moral emotions part 1, advancing the psychology of ultimate concerns. *Journal of Psychology & Theology*, 36(3), 161-181.
- Meier, P. D., Minirth, F. B., Wicherm, F. B., & Ratcliff, D. E. (1991). *Introduction to psychology and counseling: Christian perspectives applications*. Grand Rapids: Baker.
- Nigg, C. R., Norman, G. J., Rossi, J. S., & Benisovich, S.V. (1999). *Processes of Exercise Behavior Change: Redeveloping the Scale*. SBM Conference Proceedings, San Diego: CA.
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative research*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Rudy, E. B., & Estok, P. J. (1990). Running addiction and dyadic adjustment. *Research in Nursing & Health*, 13(4), 219-225.
- Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2003). Older golfers: Serious leisure and successful aging. *World Leisure Journal*, 45(1), 45-52.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17-25.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. New Brunswick, Nj: Transaction.
- Stebbins, R. A. (2010). Flow in serious leisure: Nature and prevalence. *Leisure Studies Association Newsletter*, 87, 21-23.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Procedures and techniques for developing grounded theory*. 신경림 역 (2001). 서울: 현문사.
- Van Manen, M. (2016). *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Routledge.

## The Analysis on the Physical and Emotional Changes and Formation of Serious Leisure Experience among Middle-Aged Women's Ballet Participation based on the Grounded Theory

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

### ABSTRACT

Drawing on the Grounded Theory, the present study aims to identify a theoretical model of the serious leisure formation from the physical and emotional changes through ballet participants, especially among middle-aged women. To achieve the aforementioned research objective, 10 middle-aged women who are currently participating in ballet as a serious leisure were recruited for in-depth interviews. The findings from a qualitative research employing Strauss & Corbin's Grounded theory analysis method indicate that: (1) Middle-aged women started ballet because of encouragement from close acquaintances, as a means of overcoming changes from aging, and a yearning for a ballet since their childhood; (2) The trianer's capability and the social ballet boom made them more immersed; (3) Both physical and emotional changes were found to lead the participants to accept a ballet as serious leisure; (4) Mobile platform optimized the impact of a competition in good faith among the participants as an effective interaction strategy; (5) There also exsist constraints such as social prejudice, pressure from trainers, time, and location accessibility. The findings of the present study are expected to provide implications on how the ballet participation among middle-aged women can become a serious leisure by exploring the factors leading them to the first ballet participation.

Key words: Middle-age women, Ballet, Serious leisure, Physical changes, Emotional changes, Grounded theory

논문 접수일 : 2022. 11. 13

논문 승인일 : 2022. 12. 12

논문 게재일 : 2022. 12. 31