

## 무용전공생들의 필라테스 체험에 대한 현상학적 연구

이혜민\*·조남규\*\* 상명대학교

우리는 그 어느 때보다 건강한 삶을 위해 시간과 물질을 투자하고 있다. 건강은 가장 중요한 자산이며, 모든 삶의 기초이기 때문이다. 건강한 몸과 마음을 유지하는 것은 외부환경과 다양한 변화에 잘 적응하며, 각 자 필요한 능력을 최대한 발휘할 수 있는 것이라 할 수 있다. 특히 몸과 마음을 조화롭게 움직이려는 의지를 통해 춤을 배우는 무용전공생들은 그 누구보다 몸을 이해하고, 그 움직임의 현상에 대한 올바른 인식 및 몸과 마음의 건강관리가 중요하다. 그러나 대부분의 무용전공생들은 신체의 혹독한 훈련과 잘못된 사용으로 신체 상해에 노출되어 있으며, 다양한 외부적 환경 요인과 특수한 상황 속에서 심리적으로도 부정적인 반응을 보이는 경우가 있다. 그러므로 무용전공생들의 신체에 도움을 주는 바디 컨디셔닝과 심리적 영역에도 도움을 줄 수 있는 보충적 운동법이 필요하다. 이에 본 연구자는 무용전공생들에게 필라테스 운동을 제안하며 필라테스 체험을 통한 변화를 현상학적 입장에서 분석하여 필라테스의 본질적 특성과 가치를 발견하고자 한다. 따라서 이 연구에서는 현상학적 접근을 통해 '필라테스 체험을 통한 나의 몸', '필라테스 참여의 의미', '필라테스 체험을 통한 회복'이라는 경험을 기술하여 연구 참여자들의 지각과 변화, 의미, 회복 등의 주관적인 인식변화를 규명하고자 하였다.

**주요어** : 무용전공생, 필라테스, 체험, 현상학

### I. 서론

무용은 신체가 갖는 움직임을 기본 매개체로 감성과 리듬이 융합되어 흐름과 변화를 형상화하는 동작을 시간과 공간 속에서 내적인 정서와 영혼을 외적인 육체로 표현하며 아름답게 움직이는 예술이다. 즉 무용은 움직임이다. '움직임' 그 자체에 목적을 두고 리듬에 맞추어 자의적으로 조화롭게 행하는 동작이라고 함축적으로 요약 할 수 있다(Germaine, 1995).

그러므로 무용은 신체의 움직임이 바탕이 되어 감정과 느낌을 예술로 표현하는 것이므로 무용을 전달하고 완성된 예술 작품을 완전하게 끝을 맺도록 주도하는 무용수가 중심에 있다고 해도 과언이 아니다. 무용수의 몸은 춤을 추는 주체이자 관객에게 보여 지는 객체로서 무용을 이해하는 데 있어 중요한 요소가 된다. 따라서 무용수가 자신의 몸에 관심을 갖고 무용수다운 몸을 만들기 위해 노력하는 것은 매우 당연한 현상이다(송은주, 2004). 그렇기 때문에 누구보다도 자신의 몸을 잘 이해하고 세심하게 다루어야 하는 무용전공생에게 몸에 대한 인식과 탐구는 필수적이라 할 수 있다(박수진, 2013).

이렇듯 '움직임' 그 자체에 목적을 두고 무용을 전공하는 학생들은 자신의 올바른 신체 정렬과 원활한 몸의 수행, 그리고 무용을 위한 기본적인 해부학지식의 중요성을 인지하여 상해예방 및 신체의 불균형과 변형을 방지 할 수 있어야 한다. 또한 신체에 혹독한 훈련과 긴장이 높은 섬세한 무용전공생들에게는 각 자의 신체 증

\* 상명대학교 일반대학원 공연예술경영학과 박사과정, hyemin\_00@hanmail.net

\*\* 상명대학교 일반대학원 공연예술경영학과 교수, cng1222@hanmail.net

상과 현상, 그리고 심리적인 부분도 이해하여 부정적인 요인을 예방하며 개선할 필요가 있다.

이미 스포츠에서는 무조건적인 신체훈련이 아니라 정신적인 측면도 함께 단련하고 있다. 특히나 조절력을 키워야 하는 운동 종목 즉, 근육의 부피 증가와 경기력이나 수행능력에 제한이 되는 운동종목의 경우 필라테스 훈련법이 적극적으로 활용되고 있다. 예를 들어 피겨스케이팅나 리듬체조, 무용은 탄력적이고 강한 근육이 필요하기도 하지만 필라테스와 같은 보강 훈련을 접하여 아름다운 신체라인을 만들어야 한다(오은영, 2012).

이러한 필라테스는 무용전공생들이 신체상 경험의 본질을 파악하고 골격근 구조와 근육균형을 바르게 맞추어 몸의 중심부 움직임에 도움을 주고 있으며, 국내외 대학에서도 무용전공생들을 위한 수업이 개설되고 있다. 그리고 필라테스 수업이 무용전공생들에게 긍정적인 영향을 주고 있다는 연구(문재원, 2009; 박수진, 2013; 이경아, 2008; 한미진, 2021; Kallander, 2005)들에서 근력 향상과 체형 교정, 신체의 지각과 중심부 강화 및 안정성 등의 연구결과를 확인 하였으며, 이 외에도 이와 관련된 많은 연구들이 활발히 진행되고 있음을 알 수 있다.

독일에서 태어난 조셉 필라테스(Joseph Pilates)에 의해 연구되어 만들어진 필라테스는 올바른 자세와 균형, 그리고 몸의 근력을 강화시키는 바디 컨디셔닝(body conditioning)이다. 신체에 무리가 가지 않는 절제된 동작과 순서를 기본으로 하며 복부와 요추, 엉덩이, 골반 주변 및 허벅지 안쪽 근육을 말하는 '파워하우스(power house)' 또는 '코어(core)' 의 강화로 정확한 동작과 움직임에 집중하여 균형과 조화를 이루며 신체의 바른 자세를 만들어 준다. 이러한 필라테스는 재활운동으로 널리 알려지면서 운동선수와 무용수, 국내외 스타 등의 사람들 뿐 아니라 남녀노소, 다양한 직업군의 사람들에게 효과가 높은 진정성 있는 운동으로 각광을 받고 있다. 또한 필라테스의 기본 철학은 신체와 정신을 중요시하여 외현적인 신체적 부분과 내면적인 심리적 부분까지 단련하므로 현상학적 관점에서 의미가 있다.

그러므로 현상학적 접근은 감각적인 인간의 신체를 실제로 생생하게 받아들이고, 신체의 느낌을 가능한 한 상세하게 표현하려는 시도를 철학적으로 가능하게 한다(장정운, 2005). 따라서 본 연구는 무용전공생들이 필라테스 체험을 통하여 어떠한 경험을 하는지 현상학적 입장에서 분석하여 필라테스의 본질적 특성과 가치를 발견하는 것에 목적을 두었다.

## II. 연구방법

본 연구는 무용전공생들의 필라테스 체험을 통한 개인의 경험을 연구하기 위하여 질적 연구방법을 선택하여 진행되었으며, 주관적 경험의 본질적 특성과 현상의 의미를 이해하기 위해 현상학적 접근 방법을 통하여 연구목적에 규명하고자 한다.

무용전공생들의 필라테스 경험은 내재적인 체험으로 어떠한 현상이 존재한다고 볼 수 있다. 이러한 인식체계의 메카니즘은 기계론적인 분석 혹은 설명을 초월한다. 그것은 살아있는 생생한 인식체험을 통하여 느낄 수 있기 때문이다(신현군, 1992). 그러므로 현상학적 연구 목적을 수행하기 위하여 무용전공생들에게 나타나는 경험의 현상에 대한 문헌연구, 심층면담과 참여관찰, 관찰일지 등의 방법으로 수집하여 복합적인 기술을 통한 경험의 본질과 의식에 드러나는 생생한 체험을 이해하려고 한다.

### 1. 연구 참여자 선정

본 연구의 참여자 선정은 Goetz & LeCompte(1984)의 질적 연구목적과 현장의 특성에 따른 준거적 선택(criterion-based selection)방법으로 서울시에 소재한 S대학교 무용학과에 재학 중인 7명의 여학생을 선정

하여 연구가 진행되었다. 이들은 한국무용, 현대무용, 발레 전공자로서 최소 6년 이상 지속적으로 무용 수업을 전문적으로 수행하고 있으며 필라테스 운동 또는 이와 유사한 운동을 최근 1년 동안 정기적으로 참여하지 않는 자로서 연구 참여자 선정에 적합하였다. 또한 연구 참여자들은 지난 4년 동안 S대학교에서 필라테스 교과목을 강의하며 유대관계가 형성된 학생들로 연구자가 필라테스 수업을 직접 지도하면서 접근과 라포 형성이 되어 적절성과 충분성에 부합 할 수 있었다. 연구 참여자의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

연구 참여자	학년	전공	무용경력	필라테스 경험
1	3	한국무용	9년	유
2	3	한국무용	10년	무
3	3	한국무용	10년	무
4	3	현대무용	6년	무
5	3	현대무용	7년	유
6	3	발레	12년	무
7	3	발레	11년	무

## 2. 문헌연구

본 연구에서는 필라테스를 포함한 신체와 관련된 무용, 움직임, 몸 등의 주요어로 국내·외 현상학적 연구문헌과 선행논문, 학술지 및 저서 등의 문헌을 살펴보았다. 다른 질적 연구와 마찬가지로 현상학적 문헌의 고찰은 연구의 초기 단계에서 마지막 단계까지 지속적으로 이루어져야 하며(신경림, 조명옥, 양진향, 2004), 연구 주제와 대상이 되는 현상과 관련하여 전체적인 동향과 향후 어떠한 연구가 필요한지에 대하여 고찰하였다.

## 3. 자료수집

본 연구에서는 심층면담과 참여관찰을 통해 연구 참여자들로부터 자료를 수집하였다. 현상학적 연구에서는 면담, 관찰, 체험 등을 직접 서술한 자료의 수집과 연구주제에 관한 문헌 및 녹음된 대화내용, 공식적으로 작성된 반응 등과 같은 다양한 수집방법이 존재한다(Van Manen, 1994). 자료의 수집방법 및 과정은 <표 2>와 같다.

표 2. 수집방법 및 과정

수집방법	과정
심층면담	1:1면담 및 그룹면담, 반구조화 질문/비구조화질문
참여관찰	2020년 9월 ~2020년 12월 (총15주) 관찰일지 작성

첫째, 심층면담을 통하여 연구 참여자들의 사례를 수집하였다. 심층면담에서는 Moustakas(1994)가 제시한 방법을 사용하여 현상에 관하여 무엇을 경험하고 현상에 대한 경험에 전형적으로 영향을 준 맥락이나 상황은 무엇인가에 초점을 두고 면담하였다. 연구 참여자들의 심층면담에서는 반구조화된 면담(semi-structured interview)으로 연구 참여자들이 생각하는 '나의 몸', '바른 자세' 등과 필라테스 체험 전과 후에 변화된 주관적 경험들에 대한 질문 등을 적용하여 2-4회 면담을 실시하였으며 자연스러운 행동과 친밀감을 매개로 이루어지는 대화법으로 연구 참여자들이 편안하고 솔직한 경험을 이야기 할 수 있는 상황을 만들어 주었다. 또한 수업시간 마다 연구자와 자유롭게 질문이 서로 오고 갈 수 있는 분위기를 형성하여 일상적 대화의 형식인 비구조화된 면담(unstructured interview)으로 언제든지 연구 참여자들이 수업이 진행되는 상황에서도 자연스

럽게 연구자와 소통함으로써 생생하고 풍부한 경험을 확보할 수 있었다.

둘째, 서울시에 소재한 S대학교 무용학과에서 연구자가 필라테스 강사로 직접 수업을 진행함으로써 지속적인 참여관찰을 할 수 있었다. 관찰은 질적 연구에서 자료수집을 위한 핵심 도구 중 하나다. 그것은 관찰자의 오감을 통해 현장에서 현상을 기록하며, 종종 도구를 사용하고, 과학적 목적을 위해 그것을 기록하는 행위이다(Angrosino, 2007). 관찰을 통하여 수집된 내용은 연구 참여자들이 겪은 체험을 현장노트에 서술식 형식으로 즉시 기록하거나 필요에 따라 연구 참여자들의 동의를 구한 후 면담내용과 수업 진행 상황을 녹취한 후 그들의 진술 그대로를 전사하여 수집하였다. 그리고 다양한 장면의 상황들을 현실의 기록에 충실하기 위해 본 연구자의 판단과 언어를 최대한 배제하였다.

### 3. 자료분석

본 연구의 자료분석에 있어서 현상학적 제시 및 이해와 체험의 본질을 포착하기 위해 연구 현장에서 수업을 진행하며 확보한 실증적 자료를 바탕으로 수집과 분석이 동시에 이루어졌으며, 수집이 끝난 후 본격적인 자료 분석이 진행되었다.

자료분석에 있어서 첫 번째는 심층면담, 참여관찰 등의 자료에서 나오는 반복적인 어휘나 주제, 의미 있는 진술 등을 정리, 요약하여 표시하는 코딩(coding) 작업으로 연구 참여자들의 총체적 의미를 파악하였다. 이렇게 코딩된 자료는 반복적 비교와 대조, 분석을 통해 의미단위(meaning unit)를 확정하여 이론적(의미)범주들로 만들어 가는 과정과 범주의 이름을 생성하는 단계를 작업하였고, 학문적 용어의 전환과 철학적 시각에서의 의미 있는 범주를 도출 하였다. 그리고 현상의 본질을 파악하기 위해 연구 참여자들의 현상이 드러나는 경험에 집중하여 시간의 흐름에 따라 나타나는 과정을 분류 하여 파악된 주제들과 함께 공통화 시킨 후 연구 참여자들의 경험에 대한 의미 있는 진술과 주제를 작성하는 조직적 기술과 그들의 경험에 영향을 준 조건과 맥락에 대한 구조적 기술을 결합하여 공통적인 경험에 초점을 두었다. 마지막 단계에서는 코딩 작업을 하기 전의 원자료와 비교하며 수정 및 보완하는 범주 확인 단계를 거쳐 연구 참여자들의 생각과 현상을 정확하게 표하고 있는지 검토하였다.

### 4. 연구의 진실성

질적연구의 객관성에 대하여 미국 질적연구자 커크와 밀러(Kirk & Miller, 1986)는 경험적 세계(현실)가 있고, 그 세계를 이해하는 방식은 우리에게 달려있지만, 세계는 똑같이 동일하게 세계를 이해하게 하지는 않는다. 따라서 점진적이고 부분적으로 이해가 증가한다고 말한다. 즉 본 연구에서 연구 참여자들이 바라보는 세계는 각자의 경험으로 축적된 세계관으로 이해되고 해석되므로 개인적인 체험과 다양한 장면의 상세한 기술은 연구 이해와 해석의 전이성을 향상시킨다.

그러므로 현상학적 접근은 신체경험의 질적 상황과 국면을 보다 직접적이고 내재적인 차원에서 표출하여 본질과 구조를 파악하려고 한다. 이는 과학적으로 해석하기 어려운 살아있는 신체와 움직임 체험의 즉각적인 상황을 면밀하게 접근할 수 있다는 방법론적 장점을 수반하고 있으므로 무용전공생들의 필라테스 체험 현상을 수량화된 데이터로의 환원을 통한 계량적 접근의 방식과 확연히 구별된다는 것이다(김윤희, 2004).

타당도는 연구자가 수집한 자료에 근거한 추론의 적절성, 유의성, 유용성을 말하고, 신뢰도는 시간 경과에 따른 추론의 일관성을 말하며 질적 연구에서 신뢰도와 타당도 개념은 자료의 진실성이란 개념으로 설명된다(Kallander, 2005). 그러므로 본 연구자는 질적 연구의 진실성을 높이기 위해 Denzin(1970)이 제시한 삼각 검증법을 사용하여 연구자의 분석과 해석이 연구자가 제시한 문헌자료, 참여관찰 일지, 심층면담을 통하여 얻

은 기록에 대한 일치성을 확인하면서 연구의 타당성을 확보하였다. 그리고 연구자의 주관적인 관점과 해석을 최대한 배제하고 다양한 이론과 시각을 갖기 위해 면담을 통하여 기술한 내용을 연구 참여자에게 확인하는 방법을 실시하여 연구의 정확성을 추구 하였으며, 무용학과 교수를 포함한 박사 3인, 필라테스 전문 강사 3인과 꾸준한 대화와 협의를 통해 연구의 신뢰성을 제고하였다.

### III. 무용전공생들의 필라테스 체험에 대한 현상학적 분석

#### 1. 필라테스 체험을 통한 나의 몸

##### 1) 나의 몸: 세계 속의 몸

대부분의 사회 구성주의자들은 인간의 몸은 사회 속에서 형성되는 것으로서, 몸에 부여되는 특성과 의미들이 사회적 산물임을 주장한다. 무용수들 역시 몸과 관련된 여러 무용 문화를 접하면서 그 문화에 적절한 몸의 운용 방식을 습득해 가는데 그 과정에서 자신의 몸에 대한 의미를 부여하고 재해석한다(송은주, 2004). 그렇기 때문에 무용수들은 자신의 몸을 얼마만큼 주체적으로 인식하느냐에 따라서 춤추는 기체가 되기도 하고 관념을 표현하는 용기가 되기도 하며 또한 창조의 주체가 되기도 하는 것이다(조정희, 2014).

그러므로 창조적인 몸의 예술로 내면화되는 의미와 가치를 추구하는 무용수로 성장하기 위해서는 먼저 몸에 대한 이해와 신체적인 교감은 중요한 요소이다. 이를 바탕으로 신체의 외형적인 부분과 기능적인 요소의 향상으로 무용수로서 최고 수행을 위한 역할을 하는 것이다. 하지만 대부분의 무용전공생들은 자신의 몸을 제대로 인식하지 못하고 있으며, '나의 몸' 을 발견하지 못한 상태이다.

아직 배움 단계에 있는 무용전공생들은 무용의 기본적인 이론과 실기수업 교육을 넘어 무용의 본질과 창조 활동을 접하지 못한 학생들이 대부분이다. 이들은 무용기교와 동작표현 등의 무용수행 향상과 체중을 더 감소시켜 외부로부터 규정되어버린 정형화된 몸을 만드는 것에 치중하며 역사적, 사회적으로 요구되는 무용수의 몸에 부응하기 위해 훈련하며 내면화시키는 경우가 많다.

미셸 앙리는 몸은 표상의 대상도 아니고 외부 자극에 대해 수동적으로 반응하는 존재도 아닌 스스로를 드러내는 역동적인 존재라고 말하고 있다(Dufour-Kowalska, 2003). 반면 푸코는 규율과 훈련에 대해 기술하며 몸은 권력의 새로운 메커니즘에 대한 표적이 되면서, 삶의 새로운 형식에 제공된다고 한다. 이는 개개인의 몸을 규율과 훈련을 통해 통제함으로써 권력이 요구하는 틀을 제공하여 행동을 제한하고 특정한 형태의 주체로서 변형시키는 것이다. 그러므로 이렇게 길들여진 몸은 복종시킬 수 있고, 쓰임새가 있으며, 변화시킬 수 있고, 나아가 완전하게 만들 수 있는 몸인 것이다(Foucault, 1975). 이렇듯 우리의 몸은 자신의 몸이면서도 자신과 타자의 대상이 되기도 하며, 능동적 주체로서 또는 수동적으로 구성되기도 한다.

특히 이상적인 신체조건이 명확하게 정해져 있는 무용전공생들의 몸은 훈련과 규율 속에서 길들여지고 끊임없는 관찰과 비교 등을 통해 무의식적 또는 의식적으로 정형화 되어있는 무용수의 몸을 이상적인 신체 이미지로 각인하며, 자의와 타의로부터 엄격한 통제 속에서 자발적인 수용과 실천으로 각자의 몸을 체화시킨다.

저의 몸은 문제가 많아요. 키도 작지만 팔과 다리도 가늘지 않고 전체적인 비율이 좋지 않은 편이라 살이 조금만 찌도 남들보다 몸이 커 보여서 살이 찌면 안돼요. 그래서 학원이나 학교 예술제에서 주요 프로그램은 제외되기도 했어요. 다른 이유도 있겠지만 저는 그 이유가 많은 영향을 끼쳤을 거라 생각해요. 완전 마른 몸을 만들어야 춤을 출 때 선도 예쁘고 무대에 섰을 때 그나마 조금 봐 줄 만해요. (참여자1)

아무래도 무용을 전공하고 있으니깐 다른 사람들보다 제 몸을 자주 보고 더 잘 알지 않을까요? 항상 거울로 저와 무용을 하는 친구들 그리고 선생님들을 보며 더 바른 자세로 곧은 자세로 유지하고 최대한 가늘고 길게 보이는 몸을 만들기 위해 노력했어요. 또 무용을 할 때도 제 몸을 자세히 보고 친구한테 동영상 부탁해서 자주 보는 편이거든요. 그래서 선생님들에게 체중감량 문제나 자세가 구부정하다고 해서 혼난 적은 없어요. (참여자3)

어렸을 때부터 무용을 하면서 허리를 꼴뚜기 세우라는 말도 어깨를 많이 내리라는 말도 많이 들었어요. 그래서 제 몸은 일반인들보다 몸 상태가 좋지 않을까요? 이제는 그러한 자세들이 더 편해요. 또 지금 상태에서 체중이 불면 춤을 출 때 불편하고 힘들어요. 그리고 많은 시간을 무용을 했기에 무용을 하는 사람들을 많이 만나죠. 그러다보니 몸이 예쁜 무용수들 보며 자극도 받고 그런 몸이 되기 위해 관리를 하는 편이죠. (참여자6)

초등학교 때부터 발레를 꾸준히 하였기 때문에 그 때부터 살이 찌지 않게 노력했어요. 선생님들이나 엄마에게 살이 찌면 안 된다는 이야기는 항상 들었어요. 그리고 자세가 좋은 선생님들이나 언니들 몸 보면서 저도 그렇게 만들기 위해 많이 노력했구요. 다이어트는 그냥 제 삶이에요. 또 친구들이나 친척들을 만나면 너는 발레를 해서 자세가 좋다거나 날씬하다는 말도 자주 들었어요. 발레단에 있는 무용수들처럼 좋은 몸과 조건은 아니지만요. (참여자7)

대다수의 무용전공자들에게 신체란 외형적으로 드러나는 체형과 무용수행능력에 적합한 신체수준을 이상적인 몸으로 인식하고 있으며 이러한 몸을 유지하기 위해 내적 통제력을 발휘한다. 이들은 일상의 대부분을 실기연습에 매진하는 무용전공생이므로 어린 시절부터 많은 시간을 연습실에서 보내며 끊임없이 본인과 타인의 몸을 관찰하고 교정하며 훈련 과정을 겪었다. 이러한 과정에서 지도자나 유명 무용단체의 전형적인 무용수의 몸과 자신을 동일시하며 왜곡된 신체이미지가 내면화 되어 체현되기도 한다.

무용전공생들이 속한 무용 문화라는 세계 속에는 그들만의 특수한 세계가 존재한다. 이들이 경험하며 형성된 몸에 대한 인식은 무용수의 춤추는 몸을 그 무용수가 목격해 오고, 또 경험해 왔던 기존의 방식과 담론들을 드러내준다고 할 수 있다(조정희, 2014). 즉 연구 참여자들의 몸은 그들의 정체성과 생활방식이 반영 된 것이다.

인간의 몸은 세포의 성장과 쇠퇴, 생리적 반복과 순환을 통하여 살아간다. 하지만 몸을 바탕으로 하는 인간이라는 고유한 개체성은 내적 자아와의 관계, 타자와의 관계, 그리고 사회라는 큰 공간 안에서 끊임없이 변화되고 형성되며 영향을 받는다는 것을 알 수 있다.

그러므로 우리는 스스로 위치를 정하는 한편 위치에 놓이고, 스스로 행위 하는 동시에 타인의 행위의 대상이 되는 존재이기도 한 것이다(강미라, 2013). 결국 사회라는 관계 속에서의 보편성과 몸이라는 고유성을 함께 획득하게 된다. 즉 몸은 각자의 삶과 밀접한 관계가 있는 동시에 개인이 속해있는 세계와 경험들이 그대로 몸을 통해 실행되는 것이다.

## 2) 신체의 움직임과 지각

인간은 신체의 움직임을 통해 삶의 방식을 터득하고 발전시키기도 하지만 일상적이고 습관적인 움직임이나 사회·문화 속에서 형성된 관습적 행동 방식에 익숙해져 해부학적 움직임과 다른 만성적이고 비효율적 움직임을 초래하는 경우도 많다.

이렇듯 대부분의 사람들은 일상에서 잘못된 자세와 움직임에 적응되어 관절과 근육에 무리를 주고 있다. 일반 사람뿐 아니라 무용수들 역시 반복되는 움직임에서 매우 제한된 자세로 있다는 것을 알 수 있다(이소라,

2015). 이러한 움직임과 잘못된 자세는 신체의 자연스러운 움직임과 범위를 제한시켜 몸의 효율성을 떨어뜨리고 근육의 균형을 무너뜨려 신체 전체의 불균형한 자세를 발생시킨다.

정확한 동작과 조화롭게 움직이는 능력은 무용수에게 반드시 필요한 능력이므로 무용전공생들은 특정한 동작과 신체 움직임 능력을 향상시키고 그 움직임에 도달하기 위해 오랜 시간 반복적인 연습과 훈련으로 몸을 적응시킨다. 그래서 그들은 자신의 몸은 자신이 가장 잘 알고 바른 자세와 균형 및 안정된 자세를 유지하고 있으며 모든 움직임에 능숙할 거라는 인식을 하고 있다.

그러나 대부분의 무용전공생들은 신체의 가동성과 움직임을 일반적 사용범위를 넘어서거나 고도의 복잡하고 다양한 동작을 수행하면서 신체의 바른 움직임에서 벗어나 있는 경우가 많다. 이렇게 훈련된 다양한 움직임과 정렬의 유지는 무용이라는 특별한 경험에 의해 개인화 되었다고 할 수 있지만 동시에 무용수로서 적합한 신체의 움직임에 국한되어 고착화되어 있다고도 할 수 있다.

무용은 제가 지금까지 제일 많이 한 움직임이라 해야 하나요? 무용은 다양한 움직임과 표현을 하니 아마도 일반인들 보다 몸을 쓰는 것을 잘 하지 않을까요? 어렸을 때부터 선생님들의 춤추는 모습을 거울로 보면서 그대로 따라하고 제 것으로 만드는 것에 익숙해요. 지금도 보통 그런 식으로 수업을 하고 있고요. 필라테스 역시 무용과 비슷하지 않을까 생각했어요. 필라테스 동작을 보면 사실 무용에 비해 어려울 것 같지도 않고 무용보다 단순하고 복잡하지 않아요. 그런데 처음 수업을 듣고 놀랐어요. 너무 힘들고 제 몸이 생각처럼 잘 안되니깐 답답했어요. (참여자2)

매일 매일 무용을 하고 있죠. 그리고 개인적으로 어디 단체에 들어 갈 준비를 하고 있어서 요즘 연습량도 많고 여러 동작이나 작품을 하는 중인데 필라테스를 처음 한 후 근육통이 있어서 놀랐어요. 평소에도 무용을 계속하고 있으니깐 근육을 항상 쓰고 있잖아요. 제가 쓰는 근육과 움직임을 사용하고 있었던 것 같아요. 수업을 꾸준히 들을수록 몸의 움직임도 근육의 사용도 조금씩 변화되는 것을 느꼈어요. (참여자3)

척추분절 운동 시 나의 척추가 굳어있고 분절 운동을 하지 않으며 척추를 그냥 일자로 쓰더라고요. 너무 답답하고 선생님 말씀처럼 척추분절 운동의 효과를 전혀 느낄 수 없었어요. 무용을 하니깐 모든 움직임에 익숙하다고 생각했는데 아니라는 것을 알았어요. 무용을 할 때 내가 몸통 안정화에서 몸을 쓰는지, 쓰는 근육만 쓰는 건 아닌지, 그냥 익숙한 힘으로 몸을 쓰고 있었던 것 같아요. 그래도 처음보다 척추의 분절이 일어나고 있어 집에서도 연습하고 있어요. (참여자5)

척추분절 운동을 할 때 처음에는 척추마디가 움직이는 것을 느낄 수 없었고 굳은 느낌이라 해야 하나요? 실제로 척추 하나하나 움직인다는 것이 가능한지도 의문이 들었어요. 또 발레를 오래 했고 균형을 잡는 것이 어렵지 않은데 몇 동작에서 제 몸이 아주 심하게 흔들리는 것을 알았어요. 하지만 수업을 계속 들으면서 척추의 움직임이 느껴지고 각 부분의 감각이 살아나는 것 같았어요. 그리고 바른 정렬에서 근육을 사용하니 처음보다 몸의 안정성이 생기는 걸 경험하고 있어요. (참여자 7)

무용전공생들의 신체는 무용수로서의 기량을 충분히 발휘 할 수 있는 것에 중점을 두고 동작기술과 표현 능력 향상을 위한 움직임에 집중한다. 그리고 무용수로서 필요한 움직임과 기술을 습득하기 위해 지도자나 다른 무용전공생들의 움직임을 관찰하며 반복적인 연습을 통해 특정한 신체 움직임에 적응 시킨다.

이는 자신의 신체에 대하여 작품에 필요한 무용동작을 수행하는 수동적인 객체로서 인식하고 있으며 고도의 기술을 요구하는 무용 특성상 대부분 반복적인 주입식 훈련으로 이루어지고 있다. 이러한 과정에서 몸의

자율성을 잃어가고 점차 수동적으로 움직임에 참여하게 되는 것이다(한혜주, 2016). 또한 무용전공생들은 상체를 지속적으로 세우고 있는 풀업(Pull up) 자세에 익숙해져 있다. 이러한 자세는 흉추의 가동범위를 제한시키게 되므로 척추분절 운동 시 기능적으로 역할을 못하게 만들고 있는 것을 확인 할 수 있었다.

그러나 연구 참여자들은 필라테스 수업의 횟수가 거듭날수록 신체 움직임의 전환이 일어나는 것을 진술을 통해 밝히고 있다. 이는 필라테스 체험을 통하여 자신들의 신체정렬과 움직임을 인지하고 근육 및 가동성의 균형을 스스로 맞추는 것을 고려하면서 신체의 지각이 이루어지는 것이라 할 수 있다.

이와 같은 신체의 움직임과 지각에 대해 메를로 폰티(Merleau-Ponty, 1945)는 “우리의 몸은 습관적인 몸의 층위(une couche du corps habituel)와 현실적인 몸의 층위(une couche du corps actuel)를 지닌다”고 말했다. 이는 우리 일상의 행동에 있어서 습관적인 몸의 층위와 현실적인 몸의 층위가 때로는 조화를 이루고 때로는 충돌하면서 지각하고 실천한다는 것을 말하는 것이다(조광제, 2005). 또한 지각이 일어나는 장소는 지각하는 자의 몸이다. 지각하고, 인식하고, 사유하는 자는 몸을 가지고 있다. 우리의 지각과 인식은 몸으로 이루어진다(강미라, 2011).

그러므로 무용전공생인 연구 참여자들은 훈련과 규율을 통해 수동적으로 움직임이 실행되었다 하더라도 몸에서 일어나는 감각을 통하여 움직임의 새로운 형태를 형성한다는 것을 알 수 있다. 이는 그들이 지각하는 주체로서 몸을 재인식 하며 체험 속에 살아있는 있는 몸을 삶에 반영한다고 볼 수 있다.

무용수의 진실은 신체이다. 무용수가 되는 것은 무용수의 몸이 되는 것이다. 무용수의 몸이 그대로 상징이라 할 수 있다. 그러나 그 상징은 끊임없이 창조되어야 한다. 조건반사적인 움직임은 결코 상징이 아니다. 거기에는 창조가 없기 때문이다(장정윤, 2005). 즉 무용전공생들은 살아있는 신체의 올바른 움직임과 지각을 통하여 무용에서 나타나는 예술적 상징인 창의성과 무한한 가능성을 몸을 통해 발현되어야 할 것이다.

## 2. 필라테스 참여의 의미

### 1) 몸과 마음의 조화로움

우리는 일상생활 속에서 긴장을 유발하는 무의식적인 행동과 신체반응의 습관을 보이고 있다. 의자에 앉으면 다리를 꼬거나 발을 의자 밑으로 넣는 행동, 허리를 구부정하게 있거나 경추의 정렬이 흉추의 정렬에 벗어나 앞으로 나온 자세, 책상 등에 턱을 괴거나 체중을 한 쪽으로 신는 등 이렇게 반복되는 습관적인 몸의 패턴은 근육의 수축과 경직으로 다양한 병리 현상으로 이어지며 이는 정신적, 감정적인 조절 부분의 통제에도 문제를 발생 시키게 된다.

무용전공생들 역시 그들의 삶 속에 자리 잡은 수많은 긴장 속에서 살고 있다. 몸과 마음의 적당한 긴장은 긍정적인 요소로 작용하지만 신체의 자유로운 사용을 방해하는 지나친 긴장은 불안감과 두려움 등의 심리적 압박으로 연결된다. 많은 무용전공생들은 특수한 환경 속에서 뜻밖의 문제들이 발생하는 구조 속에 있다. 이러한 외부자극에서 몸과 마음의 상태를 한결같이 유지한다는 것은 스스로 선제적인 건강관리를 할 수 있는 동시에 최상의 무용 기량을 발휘할 수 있는 밑거름이 된다고 할 수 있다.

최상수행은 수행에서 심신의 일체에 의한 가장 수준이 높은 실력을 발휘하는 상태이다. 이것은 절정경험, 절정수행, 흐름 등의 용어로 인간의 완전한 기능에 대한 잠재력을 확인시켜 평범함을 뛰어넘어 탁월함을 보여준다고 할 수 있다(이동재, 장덕선, 1999).

이렇듯 몸과 마음은 분리될 수 없는 것이므로 불필요한 긴장으로 경직된 몸은 우리의 생각과 느낌에 영향을 주게 된다. 그러므로 앉고 서고 움직이는 것은 우리가 생각하고 느끼는 방식에 직접적으로 영향을 주게 된다고 할 수 있다. 즉 몸과 마음 그리고 감정은 결코 나눌 수 없다(Brennan, 2012). 실제 이러한 사실은 연구 참



여자의 경험으로 나타나고 있다.

요즘 어깨와 무릎이 많이 아팠어요. 그러다보니 거기에 온 신경이 쓰이고 예민했어요. 어깨와 무릎 때문에 무용할 때도 계속 지적받고 저는 저대로 답답하고 춤을 제대로 추지 못하고 있으니 괜히 조바심만 생기고 스스로에게 화가 많이 난 상태였어요. 그래서인지 온몸이 굳어가는 것 같고 특히 뒷목이 엄청 딱딱했는데 필라테스 수업에서 호흡을 하면서 나에게 집중하고 몸을 편안하게 움직이니 몸이 어느 정도 풀리는 것을 느꼈어요. 그리고 선생님께서 필라테스는 누가 잘하고 못하고는 없다고 사람 몸은 다 다르니깐 저는 그 말을 들으면 괜히 편안해요. 춤을 추는 것이 좋고 조금씩 발전하는 저의 모습을 보며 뿌듯한 것도 있지만 무용은 그냥 잘 해야 해요. 어디 다치거나 아픈 것도 잘못된 것 같아서 마음이 불편할 때가 많아요. 그런데 이 시간에는 편안하게 내 몸에 신경 쓰면서 잘해야 된다는 긴장을 할 필요도 없고 다른 애들 볼 틈도 없고 오로지 나만 신경 쓰면 되잖아요. (참여자2)

춤을 출 때가 가장 즐겁고 그럴 수만 있다면 오래오래 춤을 추는 것이 꿈이지만 현실적으로 제가 그러고 싶다고 그럴 수는 없어요. 저는 사실 전공수업이 제일 좋아요. 하지만 다른 수업도 들어야 하니깐 이 수업 역시 듣게 되었어요. 처음에는 집중도 되지 않고 좀 지루해서 필라테스 수업이 좋지는 않았어요. 수업이니깐 어차피 해야 했고 하자라는 마음을 가진 후부터 집중을 하게 되면서 어느 순간부터 달라지는 것을 느꼈어요. 특히 수업 시작 할 때 호흡하는 시간이 참 좋은 것 같아요. 몸의 긴장도 풀리고 호흡을 하면서 몸을 살피게 되고요. 제가 어깨나 팔의 긴장을 많이 하는데 수업을 통해서 그리고 호흡을 통해서 내려놓을 수 있었어요. 수업을 하고 나면 몸도 가벼워지고 스트레스가 풀리게 되니 춤을 출 때도 몸 쓰는 것도 더 자연스럽게 바뀌는 것 같아요. (참여자3)

신기한 게 잠시 제가 다른 생각을 하거나 집중하지 않으면 선생님께서 어떻게 아시는 지 제 이름을 불러요. 집중이 엄청 중요한 것 같아요. 그래서 좋아요. 잠시라도 다른 생각을 못하게 만들어요. 저 때에는 개인적인 일로 기분도 좋지 않고 주변 시선도 신경 쓰이는 기간이 있었어요. 그리고 다이어트까지 하는 중이라 스트레스가 최고여서 수업도 들어오기 싫어서 고민했는데 일단 들어와서 수업을 시작하니 다른 것에 신경 쓸 겨를도 없이 온 생각이 제 몸에 집중되면서 몸도 마음도 편안하고 온 몸에 긴장이 풀리면서 기분도 좋아졌어요. 그러다보니 바로 연결되는 전공수업 시간까지 그 기분이 쭉 지속되었어요. (참여자4)

무용은 언제나 보이지 않는 긴장이나 경쟁, 그리고 욕심도 커요. 내가 주인공이고 싶고, 누구보다 잘하고 싶어요. 순서를 빨리 못 외우거나 어떠한 동작을 제가 못하면 혼나거나 선생님이나 저도 답답하고 군무를 할 때는 친구들에게 피해를 주거나 아니면 비웃음을 당하지 않을까 걱정도 되고요. 그래서 몸이 좀 아프거나 이상이 생겨도 일단 연습하고 최대한 만들어 놓아요. 언제부턴가 부터 제 몸은 계속 긴장 상태예요. 필라테스도 처음에는 무용이랑 같을 줄 알았어요. 무용을 하니깐 못하면 창피한 거고 내 몸 상태보다는 완성 동작을 어떻게든 만들려고 했어요. 하지만 필라테스는 그런 운동이 아니라는 것을 알고 몸에 집중하며 바르게 쓰기 시작하니 저의 몸이 예전보다 편안 해 지는 것을 느꼈어요. 그러다 보니 이 시간에는 마음이 가벼워요. (참여자7)

무용전공생들은 춤을 추면서 존재적 희열감 또는 성취감이 본인들의 긍정적인 에너지로 작용하지만 반복되는 다이어트와 연습, 주변의 평가 및 인정, 끊임없는 비교와 경쟁 등으로 몸과 마음에 적지 않은 스트레스를 받고 있다. 또한 이러한 불필요한 긴장은 몸의 자유로운 사용과 집중력이 저하되는 경우도 많다는 것을 알 수 있다. 집중은 심리적 요인으로서 아주 중요한 역할을 하지만 불필요한 긴장은 집중력을 저하시키는 동시에 불

안과 초조, 공포 등 심리적으로 올바른 통제가 되지 않는다. 결국 무용수행 능력 향상에 까지 부정적인 영향을 미치게 되는 것이다.

그러나 연구 참여자들은 필라테스 체험을 통하여 몸과 마음의 안정과 편안한 감정을 진술하였다. 긴장된 몸과 근육들이 이완되면서 마음의 안정과 평안을 얻게 된 것이다. 이들은 호흡에 집중하고 몸의 중심을 연결하면서 수많은 외부자극을 내려놓게 되었다. 필라테스 운동을 하는 동안에는 아무에게도 방해받지 않은 채, 온전히 나를 위한 시간으로 나의 몸에 집중하며 지쳐있던 몸과 마음을 다스릴 수 있었으며, 이는 스트레스 해소 및 집중력 상승과 연결되어 몸과 마음의 긍정적 효과가 나타나는 것으로 파악할 수 있었다.

## 2) 무용 외의 운동을 통한 신체구조와 기능적 개선에서 오는 심리적 만족감

사실 기초적인 무용수업 내용은 복근의 모든 근육 층과 테크닉의 향상에서 이들 근육의 중요성을 다루지 못할 것이므로, 무용수에게는 보충적인 중심부 컨디셔닝 운동이 거의 늘 필요하다(Jacqui Greene Haas, 2011). 그러므로 무용전공생들의 무용수행에 영향을 주는 요인들을 진단하여 이에 맞는 신체조절능력과 중심부 근육 등의 강화와 조화를 도와주는 운동 방법이 필요하며, 더 나아가 일상적인 관리 및 심리적 영역부분에 도움을 주는 방법들을 찾아야 한다.

필라테스 운동은 신체와 정신의 조화를 강조하며 발달시키는 운동으로서 신체의 올바른 인식과 이해로 신체를 단련시키고 이를 심리적인 부분과 연결시켜준다. 이는 조셉 필라테스(Joseph Pilates)가 강조하는 운동 철학으로서 신체와 정신의 균형과 조절의 완벽한 협응으로 건강한 신체로 만들어 주는 최고의 운동법이다. 즉 자신의 신체가 건강해야 비로소 건강한 정신으로 우리가 원하고 바라는 활력 있고 행복한 삶을 영위할 수 있게 되는 것이다.

이러한 필라테스 운동은 잘못된 자세와 동작으로 피로와 통증에 누적된 무용전공생들에게 스스로 신체를 인식하고 조절하며 운동하는 방법을 익히면서 긍정적인 신체변화를 주는 동시에 심리적 만족감을 주는데 적지 않은 기여를 하고 있다.

필라테스를 배웠던 터라 조금 알아요. 제 몸이 틀어지고 근육도 쓰는 것만 쓰고 힘도 부족한 걸 알아요. 필라테스를 하면서 저는 무용할 때 더 편안 마음으로 하게 되는 것 같아요. 아무래도 올바른 근육도 쓰고 근력도 좋아지면서 몸의 중심 힘이 강해졌다는 것 때문에 어느 동작을 하든 안정적으로 자신감 있게 하게 되요. (참여자1)

무용이 아닌 다른 운동을 해야 한다는 것을 알기는 했지만 시간적으로도 그렇고 무용에 온 에너지를 다 쓰고 나면 움직이는 것도 싫고 실천으로 옮기는 게 쉽지 않았는데 수업 교과목에 있어서 다행이라고 생각했어요. 제일 좋았던 건 내 몸의 상태와 자세를 인지하고 점검하게 되고 몸 전체적으로 근육이 조화롭게 쓰게 되니 아프던 허리와 무릎이 덜 아프게 되고 허벅지 라인이 달라져서 너무 기분 좋아요. (참여자2)

저는 요추 추간판 탈출증이 있어서 평소에 통증으로 하루 몸 상태의 컨디션이 좌지우지 될 정도로 통증이 매우 심해요. 그러다보니 신경도 예민해 지고 짜증도 자주 내요. 그래서 코어 힘을 키우기 위해 여러 운동을 해 보았는데, 제가 잘못된 동작을 한 건지 운동을 하면 근육이 다치거나 통증 때문에 하다가 못하는 경우가 많았어요. 그런데 필라테스는 몸의 무리가 가지 않게 코어근육이 강화되는 것 같아요. 요즘도 허리가 아프긴 하지만 허리 통증이 많이 줄어들기 시작하면서 짜증도 줄고 편안해요. (참여자5)

이렇듯 대부분의 연구 참여자들은 필라테스 수업을 통하여 자신의 몸 상태를 점검할 수 있었으며, 전신 근력향상과 심부근육을 포함한 복근 강화를 체험 할 수 있었다. 또한 신체 정렬상의 문제점의 변화와 통증완화 등의 긍정적인 결과를 인식하면서 무용수행 향상 및 심리적 만족감을 경험하고 있다.

이는 모든 무용 동작의 핵심은 몸통에 있고, 몸에 대한 이해가 기본이 되어야 한다. 기량은 밖에서부터 훈련에 의해 습득되는 것이 아니라 무용수가 몸을 쓰는 방식을 알고 즐거워하며 학습할 때 주체적으로 터득되기 때문이다(조기숙, 2017).

그러므로 무용전공생들의 무용수행 능력과 신체적·심리적 건강에 도움을 주는 운동은 반드시 필요하며, 특히 필라테스는 연구 참여자들의 잘못된 신체자세와 운동양식의 습관은 물론 운동과 더불어 생각까지도 변화되는 체험(황경숙, 2011)을 하게 되는 것을 알 수 있다.

즉 필라테스는 무용전공생들에게 무용 외의 다른 운동의 대안으로 조화로운 신체균형을 가져다주면서 신체 통증 개선 및 심리적 피로감을 해소시켜 무용수행 능력에 도움을 주는 보충적 운동법이라는 것을 보여주고 있다. 연구 참여자들의 이러한 체험은 그들의 신체가 생활세계 내에서 능동적인 생생한 신체(lived body)를 느끼면서 외현적인 신체 부분과 내면적인 부분까지 단련하여 신체와 정신을 동일시하는 본질적 가치와 특성을 필라테스를 통해 재현되고 있다는 것을 확인시켜 주고 있다.

### 3. 필라테스 체험을 통한 회복

#### 1) 바른 자세에 대한 의미

몸의 본능은 대부분 바른 자세에서 벗어나 있다. 인간의 몸은 무한한 가능성을 지니고 있지만 신체기능의 올바른 이해와 해부학적 지식 없이 본인에게 맞지 않는 자세와 동작을 하는 것은 상해와 통증을 유발 시킬 수 있다. 특히 무용전공생들의 고난이도적인 격렬한 동작은 신체의 정상범위를 초과하여 부상과 몸의 혹사로 연결되는 경우가 빈번하다. 그러므로 무용동작 수행 능력 향상과 정확한 신체 형태에 가장 중요한 요인은 바른 자세이다. 바른 자세는 필라테스의 운동 목적으로서 내부 장기를 포함하여 신체 전면과 후면, 좌우의 균형적인 근육과 척추를 바르게 유지하고 기능적으로 외부충격 흡수 및 완화하는 역할을 하므로 무용전공생들에게 필라테스 운동은 이상적인 신체정렬에서 무용동작을 수행할 수 있도록 도움을 주고 있다.

그러나 대부분의 무용전공생들은 바른 자세에 대한 새로운 인식과 교정이 필요한 것으로 선행연구(이소라, 2015; 이주희, 박순자, 장혜림, 2017; 정지영, 2001; 조은정, 1997)들을 통해 밝혀졌으며, 많은 무용전공생들이 부적절한 신체 정렬로 인하여 신체 전반에 다양한 병리적 증상을 보이는 것으로 알 수 있다. 연구 참여자들 역시 바른 자세에 대한 의미를 알지 못하고 있다는 것을 다음과 같은 진술에서 읽을 수 있다.

바른 자세에 대해 그 누구도 정확하게 가르쳐 주지는 않았던 것 같아요. 팔 길게 썬라. 키 더 커보이게 해라. 허리를 더 뒤로 젖혀라. 등을 더 세워라. 아니면 살을 더 빼라. 이런 말을 주로 들었거든요. 그리고 이런 자세들이 바른 자세라는 생각을 하고 있었어요. 그런데 제가 바른 자세에 대해 전혀 몰랐던 것 같아요. 사실 아직까지는 바른 자세로 있는 것이 불편하지만 처음보다 조금 익숙해 진 것 같아요. (참여자1)

바른 자세가 중요하다는 것은 당연히 알지만 저랑은 별개라는 생각에 크게 신경 쓰지 않고 살았어요. 그리고 저는 허리를 깨끗하게 세우면 무조건 좋은 건지 알았는데 이번 필라테스 수업을 통해서 중립이라는 자세를 정확하게 알게 되었어요. 제가 왜 그동안 허리에 통증이 있었는지 알 것 같아요. 저의 흉추부분이 중립 선에서 벗어나 많이 일자가 되었다는 것을 알았고 그러다 보니 허리 부분을 더 많이 사용하면서 문제가 생기고 그런거죠? 이제는 무용을 하거나 일상생활에서 바른 자세를 적용

하고 있어요. (참여자2)

바른 자세에 대한 의미와 정확한 정렬을 배우기 전에는 무용수의 자세나 발레 할 때의 자세를 중립 자세라고 생각했어요. 제가 발레를 시작 한 이유도 자세를 바르게 하기 위한 목적도 있었거든요. 또 몸 특정부위에 근육이나 살이 붙는 경우 다이어트를 해도 운동을 해도 빠지지 않았어요. 그러다보니 극단적인 다이어트로 몸을 상하게 했어요. 저의 잘못된 자세와 잘못된 습관이 저의 허벅지를 두껍게 만든 것 같아요. (참여자6)

저는 척추를 일자로 피면 바른 자세라고 생각 했어요. 발레를 어렸을 때부터 해서 척추를 곧게 세우는 것에 익숙해요. 그래서 필라테스를 한다고 했을 때 어려움 없이 해낼 수 있을 거라 생각했는데 막상 하고나니 저의 자세에 문제가 많고 제가 지금까지 알고 있었던 바른 자세가 척추와 관절에 무리가 가는 자세였다는 것에 놀랐어요. 그리고 제 무릎이 왜 아픈지 알게 되었어요. 선생님께 저의 다리 정렬에 대해 듣고 자세히 생각 해 보니 제가 턴 아웃(turn-out)을 할 때 고관절 범위를 생각하지 않고 발목으로 억지로 만들어 놓은 것 같아요. 결국 가운데 있는 무릎이 스트레스를 받았고요. 쉽게 고쳐지지 않지만 중립 자세에서 몸을 쓰려고 노력 중에 있어요. (참여자7)

무용전공생들인 연구 참여자들에게 신체는 무용을 통해 소통하며 자신을 표현하는 도구이다. 이들은 무용수 행에 적합한 신체 조건과 외형적으로 보여주는 완벽한 무용수의 모습이 이상적인 신체기준이자 바른 자세였으며, 그러한 인식으로 고착화되어 있다는 것으로 알 수 있다. 이러한 잘못된 인식으로 오랜 기간 바른 자세에서 벗어나 있었으며 이는 근육, 인대, 관절 등을 압박하고 효율적인 신체 능력과 움직임을 저하시켜 무용 수행과 일상생활에 방해를 주고 있었다. 하지만 필라테스 수업이 점차 진행됨에 따라 바른 자세의 의미를 알고 이해하며 자신의 신체를 제대로 들여다보기 시작하면서 감각과 움직임 등이 변화되어 새로운 인식으로 바뀌어가게 되는 것을 확인할 수 있다.

이는 몸이 새로운 의미에 용해되었을 때 그리고 의미의 새로운 핵심에 동화되었을 때, 몸은 이해했다고 그리고 습관이 들었다고 말할 수 있다(Merleau-Ponty, 1945). 우리는 자연에서 출발하여 시간이 부여하는 과정 속에서 내적 경험과 외적경험의 끊임없는 소통으로 세계에 거주하며 나의 몸을 세계에 내보내는 긴 여정을 이어간다. 그러므로 연구 참여자들의 개인적인 체험은 바른 자세에 대한 이해와 새로운 인식으로 바른 정렬과 기능적인 움직임을 재설정함으로써 무용 수행뿐만 아니라 일상생활까지 긍정적인 영향을 줄 것이다.

## 2) 반성을 통한 회복

인체를 매개로 하여 자신의 생각이나 사상 등을 전달하는 무용수들은 개개인의 몸이 곧 예술도구로서 하나의 예술작품에 맞는 몸을 만들기 위해 고강도의 신체 훈련과 연습에 매진하게 된다. 이로 인해 대다수의 무용 전공생 또는 전문무용수들은 일반인들에 비해 다양한 신체 상해에 쉽게 노출되어 있다(이주희, 2017).

잘못된 몸의 사용과 습관은 몸을 정체시키며 신체의 불균형과 관절, 근육 등을 위협하여 만성통증과 여러 가지 문제들을 초래한다. 무용전공생들 대부분은 작품이나 동작을 수행 시 한 쪽 방향으로만 사용하는 경우가 많으며 신체를 지탱하는 발바닥의 면적도 발끝으로 서 있는 상태에서 움직인다. 또한 척추의 경우도 상체를 뒹구는 자세를 유지하면서 척추의 변형이 대부분이고, 과도한 신전 및 굴곡이나 회전 등의 신체 움직임으로 몸통을 포함한 자세 전체의 불균형을 나타낸다.

그러므로 무용전공생들이 올바른 신체 움직임을 발휘하기 위해서는 신체인지와 탐구가 선행되어야 하며 상해예방과 재활, 정신 건강, 그리고 무용수행능력을 효율적으로 이끌어 주는 운동이 필요한 것이다. 또한 무용수

의 신체구조와 기능적 원리에 맞는 해부학적 관점의 연구와 무용전공생들의 학교현장에 적용할 수 있는 교육프로그램들이 필수라 하겠다. 이 모든 것에 부합되는 필라테스 운동은 무용전공생들에게 주체적이고 건강한 신체를 찾아주며, 효율적인 무용 수행과 다양한 신체 상해에서 회복할 수 있는 중요한 역할을 하는 것을 알 수 있다.

필라테스를 하면서 저의 몸이 얼마나 망가져 있고 불균형한지 다시 한 번 깨닫게 되었어요. 그래서 이대로 저의 몸을 놔두면 큰일이겠다는 생각이 들었어요. 원래 허리며 목, 고관절에 문제가 있어서 통증이 없는 날이 없을 정도로 많이 힘들었어요. 이번 기회에 스스로 반성을 많이 하게 되었어요. 제 몸을 제가 너무 혹사 시킨 거 같아요. 필라테스로 지금 저의 통증이 사라진 것은 아니지만 통증이 줄어든 것은 확실해요. 앞으로 꾸준히 한다면 제게 정말 좋은 운동이 될 것 같아요. (참여자3)

허리랑 무릎이 좋지 않아서 병원을 자주 다니는 편이에요. 물리치료도 받고 주사도 맞은 적 있어요. 약도 먹었고요. 병원을 다녀오면 확실히 통증은 사라지긴 해요. 문제는 그 때 뿐이고 반복이어서 근본적인 원인을 찾아야겠다는 생각은 했지만 그러지 못했었어요. 그런데 이번 필라테스 수업을 통해서 잘못된 몸의 사용과 근육의 불균형으로 아프다는 것을 알았어요. 진작 제 몸에 대해 관심을 갖고 제대로 썼어야 했는데 후회가 되요. (참여자5)

대학 입시를 위해 연습 강도를 올렸을 때 골반 통증이 심해서 병원에서 진단을 받았어요. 진단해본 결과 골반 비대칭이라고 했어요. 그 당시 저는 스트레칭도 꾸준히 하고 몸도 좌우 동일하게 쓴다고 생각했기에 골반 비대칭이라는 결과가 믿기 어려웠고 치료를 받아도 딱히 좋아지는 것도 없었어요. 발레전공자는 누구나 이정도 통증은 다 있는 거라 생각하며 통증이 있었다 없었다를 반복하며 그렇게 지냈어요. 그런데 필라테스를 배우며 몸에 대한 이해가 생기면서 제가 한쪽에만 무리를 많이 가도록 하나의 작품과 특정 동작에 집중했다는 것을 깨닫게 되었어요. 필라테스를 하면서 골반 통증이 사라지고 한쪽 골반에서 나는 소리가 줄어들고 있어요. (참여자7)

대부분의 무용전공생들은 일찍이 무용을 시작하면서 신체 과사용과 특정한 동작으로 신체 관절에 자극을 주거나 근육과 인대의 손상, 연결조직 파열로 연결되는 경우가 부지기수이다. 그러므로 해부학적인 지식과 신체 움직임의 원리를 기반으로 한 필라테스 수업은 무용전공생들에게 몸의 이해와 반성 그리고 심부근육 강화와 근력향상으로 상해예방 및 재활적 측면까지 도움이 되어 신체를 더욱더 강화시켜 줌은 물론, 그동안 방치했던 자신들의 몸과 화해하는 계기가 되는 것을 확인할 수 있었다.

메를로-퐁티(Merleau-Ponty, 1945)는 “습관의 획득은 몸들을 개조하고 개선한다.”고 말한다. 또한 운동을 포착하고 이해하는 기초는 지성이 아니라 몸임을 주장한다. 즉 습관을 획득하고 습관에 따라 몸이 운동하는 것은 기계적인 것도 아니고 지성에 따른 자의적인 것도 아니라는 것이다. 습관적인 능력과 우리의 몸에 근거한 능력은 같은 것이며, 새로운 습관을 획득한다는 것은 몸이 세계 내의 목적을 향해 자신을 수렴시키고 운동해가는 또 다른 방식들을 계속해서 획득한다는 것을 뜻한다(조광제, 2007). 그러므로 연구 참여자들은 지속적인 필라테스 참여를 통해서 새로운 습관을 획득함으로써 바른 정렬과 기능적인 움직임의 재설정을 넘어 반성과 회복에 영역으로 확장 시키게 된다.

몸은 그 자체 지성 또는 진실로 인지되며 무게와 촉각의 느낌을 통하여 내부적으로 신체에 귀 기울이면서 새롭게 태어날 수 있었다(Fraleigh, 1987). 이렇듯 몸의 언어에 귀를 기울이는 것이 감각이며, 감각에 기대어 몸의 언어를 듣는 일이 인지이고, 인지를 몸속에 새겨 넣으며, 새겨놓은 것을 이해하고 행하는 것이 반성이고 회복이 되는 것이다.

#### IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 무용전공생들의 필라테스 체험을 현상학적 입장에서 분석하여 필라테스의 본질적 특성과 가치를 발견하는 것에 있다. 본 목적을 달성하기 위하여 서울시 소재하고 있는 S대학 무용학과에 재학 중인 7명의 여학생들을 연구 참여자로 선정하여 수업을 실시하였다.

조셉 필라테스(Joseph Pilates)는 신체적 건강, 정신적 안정 그리고 영혼적인 평화를 가장 가치 있는 소중한 재산이라 하였다. 이러한 철학적 의지를 바탕으로 우리의 신체와 정신을 중요시하여 외현적인 신체적 부분과 심리적 부분까지 단련하므로 무용전공생들의 변화에 대한 철학적 규명은 의미가 있다고 볼 수 있다.

그러므로 신체의 본질과 움직임 등을 가장 빠르게 이해해야 하는 무용전공생들이 필라테스를 체험하는 과정에서 어떠한 변화를 경험 하였는지를 다음과 같이 해석하였다.

첫째, 연구 참여자들은 필라테스 수업을 통하여 본인들의 몸을 발견하게 되었으며 신체 움직임과 몸 안팎으로의 균형을 인지하게 되었다. 이러한 연구 참여자들의 변화는 필라테스 운동이 무용전공생의 신체 움직임과 지각능력을 향상시킨다는 선행연구(박수진, 2012; 이수민, 2015; 한미진, 2021)의 결과와도 일치한다. 그 누구보다 몸을 이해하고 집중해야 하는 무용전공생들이지만 연구 참여자 대부분이 각 자의 몸에 대해 제대로 의식하지 못한 채 그들이 속한 무용 문화 속에서 형성되어진 왜곡된 신체를 만들기 위해 훈련하며 내면화 시킨다. 이는 송은주(2004)의 연구결과에서도 무용전공생들은 무용 문화 속에서 자신의 역할을 만들기 위한 일환으로서 몸 만들기에 열중하고 있으며, 날씬하고 무용기술을 습득한 몸이 훌륭한 무용수의 역할이라 인식한다고 보고하였다. 이렇듯 신체의 조화로운 움직임이 바탕이 되어야 하는 연구 참여자들은 무용동작의 완벽한 실행의 외현적인 부분에 집중함으로써 올바른 신체의 움직임과 불균형을 놓치고 있었다. 그러나 이번 필라테스 체험은 연구 참여자들 각 자의 몸을 발견하는 동시에 신체 움직임과 균형, 그리고 지각하는 주체로서 몸을 재인식 하는 계기가 되었으며 이러한 지각과 인식은 나아가 무용전공생들의 예술적 상징인 창의성과 무한한 가능성을 몸을 통해 발현할 수 있는 기반이 될 것이다.

둘째, 연구 참여자들은 필라테스 체험을 통하여 몸과 마음의 긴장완화와 변화되는 신체를 통하여 심리적 만족감을 표현하였다. 이와 같은 연구 참여자들의 경험은 필라테스는 몸과 정신을 인식하여, 심신의 조화를 통한 운동법이므로 우리 몸을 이해함과 동시에 정서적으로도 매우 긍정적이라고 주장한 고경희, 성재형 (2009) 등의 연구에서도 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고 있다. 대부분의 무용전공생들은 무용의 예술영역 특성상 완벽한 수행을 위해 지속적인 훈련과 무용수다운 몸을 만들기 위한 끊임없는 노력을 한다. 이러한 과정에서 신체 일부에 무리를 주거나 신체정렬의 문제 및 다양한 병리적 현상으로 불편함을 호소하는 경우가 많으며 이로 인해 긴장과 스트레스, 강박 등으로 집중력 저하와 심리적 피로감이 증폭되어 무용수행에도 부정적인 영향을 주게 된다. 이들에게 무용외의 다른 운동 대안이 필요하지만 대부분의 연구 참여자들은 본인들에게 맞는 운동법을 찾지 못하고 있다. 그러나 심신의 조화를 강조하는 운동 철학과 신체조절능력, 중심부 근육을 강화 시켜주는 필라테스를 체험하게 되면서 연구 참여자들은 몸과 마음의 안정과 편안함, 그리고 조화로운 신체균형으로 통증 및 심리적 피로감에서 벗어나는 경험을 할 수 있었다. 이러한 변화는 무용 수행에서의 집중력을 향상시키고 신체의 자유로운 사용 및 무용의 기량을 향상시키는데 도움을 준다는 것을 보여주고 있다. 이는 필라테스 운동이 신체의 긍정적인 변화와 통증 감소로 무용수들의 스트레스 해소, 자신감 향상 등 심리적 건강에도 도움이 된다는 이소라(2015)의 연구결과와 신체조절과 집중력 향상, 심리적 만족도에 긍정적인 영향을 주는 필라테스가 무용수의 보조적인 운동으로 적합하다고 입증한 이수민(2015)의 선행연구와도 일치한다.

셋째, 연구 참여자들은 필라테스를 통하여 바른 자세에 대한 의미를 이해하면서 감각과 운동, 감정과 생각

이 바뀌고 반성을 통해 올바른 자세와 동작으로 연결되었다. 무용은 고난이도의 기술과 동작을 구사하고 실재 없이 움직임을 표현하는 예술로서 격한 운동과 마찬가지로 강도가 높고 체력적 소모가 크며 신체에 부담이나 상해로 연결될 위험도 있다. 따라서 무용 연습이나 수업 이후에는 무용전공생들의 체력을 유지하면서 무용을 하며 과사용된 관절과 불균형한 근육 등 신체를 전체적으로 재정렬 하는 회복의 시간이 필요하다. 그러므로 바른 자세에 대한 의미는 나의 몸을 이해하고 새로운 습관을 형성하게 하여 무용전공생들에게 해부학적 지식과 운동과학 지식을 습득하고 이를 익히는 과정을 보여주고 있다. 또한 필라테스 체험은 심부근육 강화와 근력향상 등으로 상해예방 및 재활적 측면에서의 도움은 물론 반성과 회복을 경험하면서 무용수행능력을 효율적으로 이끌어 주는 것을 알 수 있다. 이러한 해석은 몸과 스포츠의 관계를 주체성이라는 차원에서 논한 권옥동(2002)의 연구와 유사하다. 일반적으로 스포츠에서 몸의 관점은 자신의 건강성을 확보하는 측면과 보이는 몸의 아름다움에 치중되어 있지만 자유롭고, 창조적이고, 의미 있는 스포츠를 통한 몸의 주체성 확보와 인식변화를 강조하고 있다. 한편 연구 참여자들의 필라테스 체험을 통한 의미 있는 변화는 임준희(2018)의 전문무용수를 위한 필라테스 연구 현황분석에서도 알 수 있듯이 무용수들의 부상방지 및 재활, 상호연관성과 필요성 등의 다양한 연구로 그 효과성을 입증하고 있다.

이렇듯 몸에 대한 주관적인 경험과 무용수행에서 오는 습관적인 움직임과 정렬에 익숙한 무용전공생들은 그들에게 가장 중요하고 핵심적인 몸에 대한 이해가 부족하였다. 또한 그들이 속한 특수한 문화 속에서 형성된 수동성과 능동성이라는 몸의 이중적인 속성을 발견할 수 있었다. 그러나 필라테스 체험을 통해 자신의 몸을 발견하고 움직임과 정렬의 재인식과 신체 지각에 전환이 시작되면서 몸과 마음의 조화, 그리고 바른 자세 의미와 회복으로 이어지고 있다는 것을 확인하였다. 이는 주체적 존재로서 삶을 전개하는 무용전공생들의 살아있는 몸을 보여주고 있다고 할 수 있다.

내가 살아있는 몸을 이해할 수 있으려면, 내 자신이 살아 있는 몸을 수행하고 또 세계를 향해 자신을 일으키는 몸이 되어야만 한다(Merleau-Ponty, 1945).

이 연구결과를 토대로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울시에 소재한 S대학교 무용학과에 재학 중인 7명의 학생들의 필라테스 체험을 해석한 연구이므로 추후 연구에서는 다양한 연령대와 더 많은 연구 참여자들의 연구가 필요하며 아울러 필라테스를 정기적으로 참여하고 있는 무용전공생들의 장기간 연구까지 확대 시켜 다각적인 접근과 해석을 한 연구가 요구된다.

둘째, 본 연구는 무용전공생들의 개인적인 체험과 현상의 의미를 이해하기 위해 현상학적 접근 방법을 선택하여 철학적 논점을 제시로 해석한 연구이므로 운동생리학 및 해부학적 분석의 신체 효과를 검증할 수 없다. 그러므로 추후 연구에서는 자연스러운 조건에서 자유스러운 무용전공생들의 신체 경험을 질적 연구의 다양한 접근의 다층적인 유의미한 탐구와 객관적 관점에서의 분석이 함께 이루어지기를 기대하는 바이다.

## 참고문헌

- 강미라(2011). 몸 주체 권력, 메를로퐁티와 푸코의 몸 개념. 서울: 이학사.
- 고경희, 성재형(2009). 몸과 정신의 조화, 필라테스. 한국체육철학회지, 17(2), 29-42.
- 권옥동(2002). 스포츠를 통한 몸의 주체성 회복. 한국체육철학회지, 10(1), 133-150.
- 김윤희(2004). 신체경험에 관한 현상학적 연구의 이론적 및 방법론적 근거. 한국체육철학회지, 12(2), 251-266.
- 류의근(2019). 메를로-퐁티의 신체현상학. 서울: 세창.
- 문재원(2009). 필라테스 운동이 현대무용 전공자의 근력 강화에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 박수진(2013). 필라테스(Pilates) 코어강화운동이 무용전공대학생의 신체자기각과 무용자신감에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 세종대학교 대학원.
- 송은주(2004). Giddens의 구조화 이론에서 본 무용수의 몸만들기 문화. 미간행 박사학위논문. 경북대학교 대학원.
- 신경림, 조명옥, 양진향 (2004). 질적 연구 방법론. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 신현군(1992). 동·서 체육의 문화적 전용과정. 서울: 한국체육학회.
- 오은영(2012). 스포츠 경기력 향상과 부상예방을 위한 필라테스 훈련. 스포츠과학, 118, 36-41.
- 이경아(2008). 필라테스가 한국무용 전공자에게 미치는 요인 탐색. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 예술대학원.
- 이동재, 장덕선(1999). 최상 스포츠 수행의 긍정적 경험. 한국체육학회, 38(2), 329-345.
- 이소라(2015). 필라테스 운동이 무용수의 통증에 미치는 영향 : 허리디스크 중심으로. 미간행 석사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 이수민(2015). 발레전공자의 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 이주희, 박순자, 장혜립(2017). 예술고등학교 무용전공생의 골반변위 및 무용상해에 대한 연구. 우리춤과 과학기술, 13(2), 53-70.
- 임준희(2018). 전문무용수를 위한 필라테스 연구 현황분석. 대한무용학회, 76(2), 165-180.
- 장정운(2005). 무용하는 신체, 세계 속의 신체. 서울: 교학연구사.
- 정지영(2001). 무용 상해의 예방요인에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 조광제(2005). 몸의 세계, 세계의 몸. 서울: 이학사.
- 조기숙(2017). 날고 싶은 인간의 욕망, 발레. 서울: 이화여자대학교출판문화원.
- 조은정(1997). 무용전공과 경력이 척추변형에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 조정희(2014). 무용수의 '몸 주체성'인식에 기반 한 작품분석: Walk를 중심으로. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 한미진(2021). 기구 필라테스 리포머 코어운동이 무용전공생들의 신체자기각과 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 대학원.
- 한혜주(2016). 무용작품 「순례」 연구. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 황경숙(2011). 몸의 호흡: 필라테스 체험에 대한 현상학적 접근. 한국체육학회지, 19(3), 175-188.
- Angrosino, M. V.(2007). *Doing ethnographic and observational research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Brennan, R.(2012). 자세를 바꾸면 인생이 바뀐다. 최현묵, 백희숙 공역. 서울: 물병자리.
- Denzin, N. K.(1970). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. New York: McGraw-Hill.
- Dufour-Kowalska Gabrielle(2003). *Michel Henry passion et magnificence de la vie*, Beauchesne, Paris, 47.
- Foucault, Michel(1975). *Surveiller et punir: naissance de la prison*, Paris: Gallimard, 138, 157.
- Fraleigh, S. H.(1987). *Dance and the lived body*, Eurospan: London, 8-15.
- Prudhommeau, G.(1995). 무용의 역사 I, 양선희 역. 서울: 삼신각.
- Goetz, J. P. & LeCompte, M. D.(1984). *The constitution of society*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Haas, J. G.(2011). *Dance Anatomy*. 제임스 전, 오재근, 김현남, 이종하, 장지훈, 황향희 공역. 서울: 푸른솔.
- J. Kirk, and Mar L. Miller.(1986). *Reliability and Validity in Qualitative Research, Qualitative Research Methods*, Sage Publications.
- Junghee Kallander(2005). **Pilates Method**가 무용수의 인지양식 및 신체자기각에 미치는 효과. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- Merleau-Ponty, M.(1945). *Phenomenologie de la perception*, Gallimard.
- Moustakas, C.(1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Van Manen, M.(1994). 체험연구: 해석학적 현상학의 인간과학 연구방법론. 신경림, 안규남 공역. 서울: 동녘.



## ABSTRACT

## A Phenomenological Study on Experience of the Pilates by Students Majoring in Dance

Hae Min Lee\* · Nam Gyu Cho\*\* Sangmyung University

It is known that more people are spending their time and money on a healthy life than any other period. A good life includes a healthy body and mind as important resources. Maintaining a healthy body and mind often means that people successfully adjust themselves to continuously changing external environments and maximize their capability for performing their various tasks. In particular, it is crucial for students majoring in dance to cognize their own bodies and movements phenomenologically and to keep their bodies and minds with good care because they learn dances by harmonizing their bodies and minds. Most dangers, however, are exposed to harsh training and bodily abuses, which sometimes end up with injuries. Furthermore, they often tend to present psychologically negative responses toward their various external environments and particular situations. Therefore, dancers must be provided supplemental exercises to help them in bodily conditioning and psychological stability. I suggest Pilates as an exercise solution, and I want to discover fundamental characteristics and values of Pilates by analyzing in terms of phenomenologic methodology through dancers' experience with Pilates. Consequently, this study clarifies participants' subjective cognitions, their changes, meanings, and recoveries by describing 'my body through the experience of Pilates,' 'participation in Pilates lessons and its meaning,' 'physical and mental recoveries through Pilates.'

**Key words** : Students Majoring in Dance, Pilates, Experience, Phenomenology

논문투고일: 2021.08.31

논문심사일: 2021.10.01

심사완료일: 2021.10.19

\* Ph.D. student, Department of Performing Arts Management, Sangmyung University, hyemin\_00@hanmail.net

\*\* Professor, Department of Performing Arts Management, Sangmyung University, cng1222@hanmail.net