

현대무용 전공자의 필라테스 Warm Up 체험에 대한 현상학적 연구[†]

홍정아* · 최성옥** 충남대학교

초록 본 연구는 필라테스 Warm Up 체험을 통해 현대무용 전공자들이 어떠한 경험을 하는지 살펴보기 위해 질적연구의 현상학적 연구 방법을 채택하여 고찰하였다. 연구는 5명의 참여자를 대상으로 8주간 주2회씩 60분동안 필라테스 Warm Up 체험을 실행하여 나타나는 영향에 대해 분석하였으며, 연구 방법은 질적연구의 현상학적 관점에서 연구하였다. 구체적인 연구의 분석 방법은 지오르지(Giorgi)의 기술 분석 4단계를 사용하였다. 필라테스 Warm Up 체험으로 인해 나타나는 현상학적 기술 분석을 살펴보면 주제 1: 몸과 마음의 변화(하위 주제: 필라테스 체험을 통해 변화된 몸, 수월해진 움직임, 심리적인 안정감 회복), 주제 2: 필라테스 Warm Up에 대한 평가(하위 주제: 기본기를 잘 잡아주는 프로그램, 보조운동으로 매우 적합한 운동) 로써 총 2가지 주제에 따른 5가지 하위 주제가 도출되었다. 각 주제의 내용을 분석한 결과 필라테스 Warm Up은 무용수에게 올바른 신체 균형과 신체의 외적인 변화, 안정적인 심리감 회복, 무용 수행 능력 향상 등의 효과가 나타났다. 신체의 근육발달은 물론 올바른 자세로 균형 있고 아름답게 만들어 주었으며, 부상 방지 및 무용 수행 능력 향상에도 도움을 되는 것을 확인할 수 있었다. 하지만 기존에 정해진 매트 필라테스 프로그램은 공간 및 움직임의 한계로 인해 고난도의 Jump 동작 또는 Flow의 제한이 있어 완벽한 현대무용의 Warm Up 수행을 하기에는 다소 부족함을 보였다. 따라서 후속 연구에서는 무용수의 신체와 움직임의 현실에 대해 섬세하게 고려하여 기존 필라테스의 한계점을 극복할 수 있는 필라테스 운동법 개발이 진행될 필요가 있어 보이며, 다양한 방면으로 연구가 진행되어 이를 통해 현대무용 전공자들의 부상을 방지하고 무용 수행 능력을 극대화할 수 있는 새로운 필라테스 Warm Up 프로그램으로 개선되길 기대하는 바이다.

주요어 : 현대무용, 현대무용준비운동, 필라테스, 현상학적 연구, 무용수행능력

I. 서론

예술은 인간의 경험이나 상상력, 감각을 동원하여 만들어진 본능적인 감정 표현이다. 모든 예술이 인간의 본능적인 표현으로부터 시작되지만 신체를 도구로 사용하는 무용은 몸의 움직임을 바탕으로 표현되며 고도의 테크닉을 구사하고 역동적이고 환상적인 동작으로 작품의 의미를 전달하는 예술이다. 즉, 무용에 있어서 예술적 표현의 도구는 인체이며(서차영, 1992). 무용은 고난도의 기술을 사용하기 때문에 부상의 빈도 또한 늘어나고 있다(김현남, 2019). 따라서 요구하는 테크닉 동작을 부상 없이 수행하기 위해 무용수는 신체의 해부학적 원리를 이해하고 각자의 몸에 대한 정확한 인식과 부족한 감각을 인지할 수 있는 능력이 필요하다. 또한 무용은 일회성의 특성을 지닌 현장 예술이기 때문에 무용수들은 주어진 시간 동안 완벽한 동작을 수행하기 위해 혼신의 에너지를 쏟아내는데, 이때 필요한 것은 무용수의 호흡 순환계나 신경계, 근육의 상태 등이 최적의 움직임을 수행할 수 있는 안정된 상태의 몸이고 이러한 상태는 Warm Up 수행을 통해 만들어진다. 정지영(2001)의 연구에 따르면 Warm Up

* 충남대학교 무용학과 박사수료, hja060890@gmail.com (제1저자)

** 충남대학교 무용학과 교수, sungok@cnu.ac.kr (교신저자)

은 관절의 가동 범위를 넓혀 줌으로써 무용수가 최상의 동작을 할 수 있도록 균형과 협응을 도와주고 근육의 힘을 증가시켜주어 오랜 근육긴장의 피해를 줄여준다고 하였다. 따라서 신체를 표현의 도구로 사용하는 무용의 원활한 동작 수행을 위해서는 Warm Up의 훈련이 필요하다. 정미영(2002)의 연구에서도 현대무용에서 Warm Up은 고차원적인 움직임의 근원이라 하였으며, 기초체력과 창작능력의 향상에 목적이 있다고 하였다.

현대무용은 한국무용과 발레와 달리 고정된 동작의 유형을 거부하고 여러 역동적인 움직임 속에서 다양한 움직임과 서로 다른 스타일의 기술을 요구한다(황지영, 2020). 반복성, 역동성, 급격한 동작, 관절 꺾기 등을 통해 표현을 강조하는 현대무용 움직임의 기본 요소를 살펴보면 민첩성과 순발력, 그리고 근력이 필요하다는 것을 알 수 있다(황문숙, 1998). 또한 현대무용의 대표적인 기법 중 하나인 수축과 이완에서 수축은 호흡을 뱉으면서 상체가 가라앉고 복부가 조여지며 자연스럽게 등이 C자 커브로 말아지는 자세이고, 이완은 호흡을 마시면서 몸이 확장되고 신장되는 자세이다(장효주, 2019). 이는 필라테스 운동 중 척추의 기능적 움직임에서 요구되는 척추 신전과 굴곡의 자세와 비슷하며, 이처럼 현대무용 움직임과 필라테스의 움직임에 공통적인 요소가 많기 때문에 본 연구에서는 현대무용 전공자를 연구 참여자로 선정하였다. 그리고 연구참여자에게 무용의 기본적인 Warm Up의 방식을 넘어서서 올바른 신체, 근육의 균형과 몸의 중심부를 강화시키는 매트 필라테스 운동법을 현대무용 Warm Up으로 적용하여 연구하고자 한다. 조셉 필라테스(Joseph Hubertus Pilates, 1883-1967)에 의해 만들어진 필라테스는 무용수들의 재활운동 또는 신체의 문제와 변형을 효율적으로 회복시키는 데 적합한 운동이다. 필라테스의 동작 원리를 살펴보면 근육을 이완시켜주어 몸의 긴장을 풀어주고 반면에 부족한 근력은 강화시켜주어 몸의 가동 범위를 넓히고 움직임을 원활하게 하는 데 도움을 주기 때문에 무용수에게 필요한 운동법으로 알려져 있다. 또 근육의 통증이 감소되는 것과 척추를 중심으로 유연성 및 몸통의 안정성이 향상되어 몸의 전체적인 균형의 조화가 잘 이루어지기 때문에, 필라테스는 무용수들의 높은 수준의 무용 실력을 발휘할 수 있는 운동이라 여겨진다. 필라테스와 무용에 관련된 선행연구로 문재원, 정옥조(2009)는 현대무용 전공생을 대상으로 필라테스 매트, 리포머 운동 프로그램을 8주간 실시하였고 결과적으로 균형 조절 능력 향상에 중요한 역할을 한다는 것을 언급하였다. 또 향후 필라테스 운동을 장기간 실시한다면 무용 수행 능력과 신체를 조절하는 능력에 영향을 미치고 근력의 강화 및 과도한 훈련으로부터의 상해를 예방하여 더 나은 테크닉을 구사할 수 있을 것이라 예측하였다. 또 다른 선행연구로 이해민, 조남규(2021)의 연구에서는 무용수들은 필라테스 체험을 통해 자신의 움직임과 몸 정렬의 재인식과 신체 지각이 전환되면서 몸과 마음의 조화, 바른 자세와 회복으로 이어지고 있다는 것을 증명하였다. 이렇듯 많은 연구자들은 필라테스와 무용의 연관된 연구를 활발히 진행하고 있다는 것을 알 수 있었고, 필라테스는 무용에 긍정적인 영향을 주는 것을 확인할 수 있었다. 이어서 현대무용 Warm Up에 관련된 선행연구로는 정미영(2002)의 Warm Up이 현대무용 수업에 미치는 영향과 임하연(2013)의 무용 전공 여대생의 자기 주도적 기초체력운동 및 준비·정리 운동이 무용 상해 예방에 미치는 영향 등이 있다. 이들 연구는 Stretching, Walking, Bounce, Jump 등과 같은 무용의 기본동작에 따른 연구였으며, Warm Up 자체에서 나타나는 효과를 중심으로 한 연구이기 때문에 Warm Up으로서 필라테스 체험에 대한 연구는 매우 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구는 필라테스 Warm Up 체험 과정을 통해 현대무용 전공자들이 어떠한 경험을 하는지를 규명함으로써 무용수들의 원활한 움직임 기능 수행과 심리적 안정감을 줄 수 있는 다양한 방법을 제시하고, 이에 대한 기초자료를 제공하는 것에 목적이 있다.

II. 연구방법

본 연구는 현대무용 전공자들이 필라테스 Warm Up 체험을 통해 어떠한 경험을 하는지 살펴보기 위해 먼저 문헌연구를 통해 선행연구를 고찰하였고, 연구의 주제에 맞게 질적연구의 현상학적 연구 방법을 선택하였다. 현상

학은 우리의 생활을 연구하고, 개인이 겪는 구체적이고 인식하는 대로의 내적인 경험을 그대로 기술하는 데 목적이 있다(Van Maanen, 1998). 전영국(2017)의 질적 연구 방법론에 의하면 질적연구는 연구주제와 관련하여 참여자의 삶과 경험을 있는 그대로 들여다보면서 그에 담긴 의미를 포착하여 분석 및 해석 작업을 하고, 인간에 대한 심층적인 이해를 추구하는 것이라 하였다. 이에 따라 본 연구자는 참여관찰과 심층면담을 기본으로 하여 참여자들의 경험을 깊이 있게 탐구하였으며, 구체적인 분석 방법은 현상학적 관점에서 지오르지(Giorgi)의 분석절차 4단계를 사용하였다. 지오르지(Giorgi)는 미국의 심리학자로 현상학 기술의 연구방법론을 입증하여 보급하였다(이수민, 2015). 분석 절차에서 연구자의 주관적인 판단을 최대한 배제하기 위해 현상학적 환원의 자세를 유지하며, 연구의 타당도를 높이고자 연구자를 포함한 전문가를 구성하고 참여자들의 자료를 분석하였다. 그리고 구성된 전문가와 함께 지속적인 협의 과정을 거쳐 연구자의 오류를 최소화하였다. 마지막으로 연구의 제한점은 참여자에게 매트 필라테스 외 다른 움직임 활동을 통제하지 못한 점과 현대무용 전공자 5명을 대상으로 하는 연구이기 때문에 무용 전공자 전체를 분석하는 데 한계가 있다. 구체적인 연구의 절차는 <표 1>과 같다.

표 1. 연구절차

1단계	연구주제 설정	
2단계	문헌 조사 및 분석	
	필라테스에 대한 국내외 자료수집 및 분석	
3단계	연구 참여자 5명 선정	
4단계	매트 필라테스 Warm Up 운동 실시(8주)	관찰 일지 작성
	참여관찰 및 심층면담	
5단계	'관찰자로서의 참여관찰' 실행, 8주 프로그램 적용 후 심층 면담	
6단계	자료 분석	
	면담 내용을 반복 청취하여 텍스트화 시킨 후 전체적인 의미 파악	
7단계	현상학적 분석	
	수집된 자료를 지오르지(Giorgi)의 4단계의 방법으로 현상학적 분석	
8단계	연구의 타당도를 위한 전문가 구성	
	지속적인 협의를 통해 연구자의 오류 최소화	
9단계	결론 도출	

1. 연구 참여자 선정

Warm Up으로서의 매트 필라테스 훈련이 무용수에게 어떠한 영향을 미치는지 검증하기 위해 대전시에 위치한 C 대학에 재학 중인 현대무용 전공자 5명을 연구 대상으로 선정하였다. 선정 기준은 본 연구 실험에 대한 정확한 자료를 얻을 수 있도록 필라테스의 경험이 전혀 없는 무용 전공자, 그리고 현재 활발히 활동하고 있는 무용수로 채택하였으며, 본 연구의 취지를 이해하고 연구에 적극적이며 라포 형성이 가능한 자를 대상으로 하였다. 연구 참여자의 인적 사항과 신체 사항은 <표 2>와 같다.

표 2. 연구 참여자의 인적 사항

연구 참여자	성별	나이	소속	무용 경력	기존 Warm Up 방식	특이사항
참여자 A	여	19	C대학교 무용학과	3년	실기교육, 유산소운동	과도한 스트레칭으로 인한 지속되는 골반 통증
참여자 B	여	19	C대학교 무용학과	6년	실기교육	골반의 불균형, 어깨 비대칭
참여자 C	여	19	C대학교 무용학과	5년	실기교육, 폼롤러 스트레칭	척추 측만증
참여자 D	여	19	C대학교 무용학과	2년	실기교육, 바, 근력운동	약한 발목으로 인해 간헐적인 통증
참여자 E	여	19	C대학교 무용학과	4년	실기교육, 바, 스트레칭, 유산소운동	과전만 자세로 인한 척추 통증

참여자 A, C는 평소 대학 교육 프로그램에 포함된 실기교육 외 체력 보강을 위해 가벼운 유산소 운동을 실행하거나, 몸의 이완을 도와주는 도구를 사용하여 신체를 스트레칭하는 정도의 Warm Up을 수행하고 있었다. 참여자 B는 기존 대학 프로그램에 포함된 실기교육 외에 특별한 Warm Up 방법은 없었으며, 참여자 D와 E의 경우 실기교육 외 개인적으로 바, 근력 운동으로 Warm Up을 수행하였다.

참여자들은 골반의 통증, 체형의 비대칭, 측만증, 발목 통증, 척추 통증 등의 다양한 특이사항을 갖고 있으며, 이는 많은 무용수들이 과도한 연습과 바르지 못한 자세로 인한 체형 불균형을 나타내고 있는 모습과 흡사하다. 따라서 필라테스 Warm Up 체험을 통해 신체의 부정적인 요인을 긍정적인 효과로 어떠한 변화가 나타나는지 비교 분석에 도움이 될 것이라 판단된다.

2. 자료수집

무용수들이 필라테스 Warm Up 체험 과정에서 어떠한 경험을 하는지를 살펴보기 위하여 질적연구의 심층면담과 참여관찰 방법을 주로 사용하여 자료를 수집하였다. 우선 참여자들에게 연구의 목적을 진실하게 설명하고, 참여자와 연구자의 원활한 관계를 형성해 가며 연구를 진행하였다. 본격적인 자료수집을 위해 심층면담에 앞서 참여자에게 면담 내용의 녹취 동의서를 사전에 받아두었으며 참여자의 질문에 대한 답변을 반복적으로 청취하였다. 이어서 녹취된 진술은 컴퓨터 파일로 전사하여 자료 분석을 위한 텍스트를 확보하였다.

1) 심층면담

심층면담은 질적연구의 대표적인 연구 방법으로 인간의 삶, 경험, 그리고 감정을 이해하는 효과적인 자료 수집 방법이다. 경험을 언어화시키며 면담의 과정을 통해 연구의 의미를 만들어내는 것이다(Patai, E. 1988). 김명천(2012)에 의하면 면담은 연구 참여자의 내적 세계를 이해하기 위한 가장 효과적인 방법이라 하였다. 본 연구자는 심층면담의 여러 가지 형식 중 '반구조화된 면담'과 '비구조화된 면담'을 채택하여 상황에 따라 혼합하여 실시하였다. '반구조화된 면담'에서 연구자는 먼저 질문 가이드를 작성하였고 구체적인 질문은 다음과 같다.

1. 필라테스 후 무용 수행에 있어 변화된 점은 무엇인가?
2. 필라테스 후 심리적인 변화는 무엇인가?
3. 필라테스를 Warm Up으로 실행하기에 적합한가?

질문의 답변이 미흡하거나, 더 구체적인 답변이 필요할 때는 개방적으로 '비구조화된 면담'을 통해 연구자가 알고 싶은 주제에 대해 자유롭게 질문하였다. 더불어 연구자는 참여자와 라포 형성을 위해 친밀감 있는 대화법과 자연스러운 행동으로 편안한 상황을 만들었으며, 참여자들의 솔직한 경험담을 이야기할 수 있도록 유도하였다. 심층

면담은 개인당 3회에 걸쳐 진행하였고, 1회당 60분가량 소요되었다. 면담이 부족하다고 판단되는 참여자들은 전화를 통해 추가 면담을 진행하였다.

2) 참여관찰

참여관찰은 관찰자로서의 거리를 유지하면서 연구 대상의 삶에 참여하는 현장 활동을 뜻한다. 따라서 연구자는 참여관찰 방법을 통해 연구 현장에 들어가 장기간의 참여관찰과 접촉을 하면서 그들의 다양한 생활양식과 의식, 감정, 신념의 특성을 밝힐 수 있는 자료를 획득하게 된다(Bogdan, 1973). 본 연구자는 C 대학교 무용학과 의 강사로 재직 중이기에 참여자들을 가까이서 지켜보며 관찰자의 시선으로 참여관찰을 시행할 수 있었다. 관여의 정도는 2023년 3월부터 총 8주간 주 1회씩 참여자들이 활동하고 있는 무용 연습실을 방문하여 120분가량 '관찰자로서 참여관찰' 방법으로 관찰하였고, 또 연구자가 진행하는 수업 상황에서도 참여관찰을 실행할 수 있었다. 이는 자연스러운 접근과 라포 형성이 되어 현대무용의 Warm Up 모습, 필라테스 Warm Up 모습을 다양하게 관찰할 수 있었으며 많은 학생이 포함되어 있기 때문에 평소와 같은 상황에서 관찰할 수 있었다.

3. 자료분석

본 연구의 자료분석은 심층면담과 참여관찰에서 나타난 참여자들의 의미 있는 답변을 반복 청취하여 텍스트화 시킨 후, 파일을 반복적으로 정밀하게 읽으며 전체적인 의미를 파악하였다. 그리고 참여자의 경험에 대한 진술에서 연구의 본질적 주제를 찾아내는 작업을 하였으며, 이에 따른 분석을 통해 의미 단위를 도출하였다. 그 후 현상학적 연구 방법론으로 많이 적용되고 있는 지오르지(Giorgi)의 분석 절차를 활용하였다. 지오르지(Giorgi)의 현상학적 연구 방법은 연구 참여자들의 경험에 대한 총체적인 이해와 잠재된 의식 안에서 드러나는 현상의 본질을 기술하는 것에 전념한 방법으로 체계적인 분석과 절차를 진행하는데 과학적 호소력을 지닌다(이주희, 2018). 자료 분석의 마지막 단계로는 최초의 원본 파일과 비교하여 연구 참여자들의 답변을 벗어나지 않았는지 재차 확인 단계를 거치고 최대한 정확성 있는 연구를 위해 참여자와 자료를 공유하며 수정하는 작업을 거쳐 결과를 도출하였다. 아래의 <표 3>에 제시된 지오르지(Giorgi)의 현상학적 연구 방법의 분석 절차 4단계는 신경림, 조명옥, 양진향의 질적 연구 방법론(2010)에서 제시한 분석 방법론을 사용하였다.

표 3. 지오르지(Giorgi)의 현상학적 분석절차 4단계

1단계	2단계	3단계	4단계
전체에 대한 내용을 직관적으로 파악하기	의미 단위 구분해 내기	의미 단위와 관련된 진술들을 다시 묶고 재기술하기	변형된 의미 단위를 일관성 있는 구조적 기술로 통합하기

4. 연구의 진실성

본 연구자는 주관적인 판단을 최대한 배제하기 위해 현상학적 환원의 자세를 유지하였으며, 분석된 자료의 정확성을 위해 삼각검증법을 사용하여 연구자의 분석이 참여자의 답변과 벗어나지 않았는지 재차 확인하고 연구의 진실성을 확보하였다. 삼각검증법이란 다양한 관점에서 연구를 재검토하는 것으로 연구자를 제외한 전문가를 연구 과정에 포함시켜 연구가 논리적으로 추론되었는지, 범주가 적절히 구성되었는지 다시 한번 검토하는 방법이다. 이에 무용학과 대학교수 1인, 무용학과 박사 2인, 국제 필라테스 자격증 소유자 2인을 구성하여 지속적으로 논의하였으며, 자료와 분석의 일관성을 확인하기 위해 참여자의 진술이 담겨있는 원본 파일과 연구의 해석으로 서술한 자료 분석을 정확하게 점검하였다. 그리고 모호한 내용은 참여자와 공유하며 연구자의 오류를 최소화하였고 연구

의 진실성 및 신뢰성을 검증하였다.

5. 매트필라테스 프로그램 구성

필라테스는 신체와 정신의 협응이라는 철학으로 중심(Centering), 집중(Concentration), 조절(Control), 호흡(Breath), 흐름(flow), 정확성(Precision)의 6가지 원리를 중심으로 만들어졌다(Joseph&Simona, 2004). 정신과 신체를 단련하는 운동법이라 여러 사람에게 의해 입증되며 필라테스의 인지도가 지속적으로 증가하고 있다(이한나, 2023). 즉, 필라테스는 신체의 단련에만 목적이 있는 것이 아니라 건강한 신체와 정신을 만들고 지속적인 유지를 위한(Peter Fiasca, 2009)운동으로 균형있는 신체와 정신을 만들어 주는 것이다. 본 연구의 실험 프로그램은 무용수에게 긍정적인 효과를 나타내는 매트 필라테스 운동법을 도출한 후, 핵심적으로 필요한 동작을 채택하여 20가지의 프로그램으로 구성하였다. 실험은 본격적인 현대무용을 수행하기 전 Warm Up의 개념으로 실행하였으며, 일정은 주 2회씩 8주 동안 진행하였다. 실험의 시간은 총 60분가량 소요되었으며, 최종적으로 사용된 프로그램 구성은 <표 4>와 같다.

표 4. 매트 필라테스 프로그램

Mat Pilates Movement	기대효과
1.Hundred, 2.Roll Up, 3.Roll Over, 4.Single Leg Circles, 5.Rolling Like a Ball, 6.Single Leg Stretch, 7.Double Leg Stretch, 8.Crisscross, 9.Spine Stretch Forward, 10.Saw, 11.Single Leg Kick, 12.Double Leg Kick, 13.Neck Pull, 14.Spine Twist, 15.Side Kicks Series, 16.Teaser, 17.Mermaid, 18.Seal, 19.Push Ups, 20.The Wall	<ul style="list-style-type: none"> · 힘, 유연성, 체력, 집중력 향상 · 센터링과 조절력 강조 · 심호흡을 통해 순환계 자극 · 힘의 조절력과 신체기능 향상 · 척추 분절 인지와 척추 가동성 증진 · 코어 근육, 지구력, 민첩성 향상 · 근육의 신장과 이완 · 협응력과 센터링 능력 강화 · 몸통 안정화 · 동작의 연결과 리듬감 향상

III. 결과 및 논의

본 연구는 현대무용 전공자들이 필라테스 Warm Up체험을 통해 겪는 경험을 심층면담을 통해 진술하였고, 참여자들의 진술을 바탕으로 지오르지(Giorgi)의 현상학적 기술 분석 절차인 4단계에 근거하여 분석하였다.

1. 몸과 마음의 변화

필라테스는 무엇보다도 몸과 마음의 조화를 통해 재활의 목적까지 가지고 있는 운동이다(김선희, 권오륜, 2011). 운동을 통해 몸을 지탱하는 중심부 근육을 단련시키며 외적인 변화가 나타나고, 움직임과 호흡이 몸과 마음의 관계를 이해하고 몸과 마음의 의존관계가 유지되는 속에서 운동이 실행된다(이진숙, 2007). 이처럼 참여자들 또한 필라테스 Warm Up 체험을 통해 몸과 마음의 변화를 경험하였다고 진술하였고 면담 내용은 지오르지(Giorgi)의 현상학적 연구절차에 따라 분석하였다.

1) 필라테스 체험을 통해 변화된 몸

참여자들은 필라테스 Warm Up 경험을 통해 몸의 외형적인 변화가 생겼다고 하였다. 참여자들의 면담 내용을 분석하여 도출된 하위 주제는 아래의 <표 5>와 같다.

표 5. 지오르지(Giorgi)가 제안한 현상학적 기술 분석 1

본질적 주제	하위 주제	의미 단위
몸과 마음의 변화	필라테스 체험을 통해 변화된 몸	통증이 줄어들어 편안해진 몸 근육 생성으로 인한 외형적 변화

“필라테스 체험하는 동안 근육 사용이 잘 느껴졌어요. 초반에는 근육통도 겪을 정도였어요. 필라테스 운동이 좋다는 이야기는 들어봤지만 실제로 해보니 재밌기도 하고 근육도 생기고 좋더라고요. 무용 연습을 매일 하니깐 거울도 자주 보게 되는데, 실제로 체중의 변화는 없어도 몸이 탄탄해지는게 느껴져요.” (참여자 A)

“필라테스 운동을 하다 보니 복부 근육이 잘 잡힌 것 같아요. 평소 생활할 때 확연히 느껴지면서 예전과는 다른 느낌이에요. 저는 필라테스를 해본 적이 전혀 없어서 처음 할 때는 어려운 운동 같았는데 이제는 자극점을 잘 찾아내는 것 같아요. 어느 정도 익숙해지니 몸이 탄탄해지고 근육도 생기는 느낌이 들어요.” (참여자 B)

“저는 척추가 뻣뻣하고 자주 아픈데 필라테스 동작들을 하고 나니 통증이 훨씬 줄어들어서 편안했어요. 필라테스는 속근육을 쓴다는 것이 확실히 느껴져요. 몸이 실제로 깨워진다고 느껴요.” (참여자 C)

“개인적으로 혼자서 플랭크나 복근 운동을 할 때 예전보다 잘 되는 느낌이 들어요. 아무래도 필라테스를 하면서 몸이 정리되고, 근육이 생기다 보니 개인 운동할 때도 효과가 나타나는 것 같고 무용 동작할 때도 그만큼 움직임이 편해지는 것 같아요.” (참여자 D)

“자고 일어나면 허리가 자주 아팠는데, 필라테스 하고 난 뒤부터 아침에 허리통증이 훨씬 줄어들어서 일상생활이 좀 편해졌어요. 허리를 분절하는 운동들이 저한테 도움이 되는 것 같아요.” (참여자 E)

참여자들은 공통적으로 섬세하게 사용되는 근육의 쓰임을 느끼고 그로 인해 자신의 몸이 변화되는 과정을 경험한 것으로 파악된다. 이어서 신체 활동량 증가와 함께 신체 지각 능력이 향상된 것으로 보여졌으며, 필라테스의 움직임 원리를 이해하여 흥미 있게 운동을 경험한 모습이 나타났다. 또한 연구 참여자들은 신체의 변화에 민감한 무용을 전공하고 있기 때문에 타 전공자에 비해 몸의 변화에 대해 빠르게 인지하고 있었으며, 필라테스 Warm Up을 통해 기존에 불편감을 호소하던 통증이 줄어들고, 근육이 생성되며 변화되는 몸을 발견하는 경험을 하였다. 필라테스는 모든 동작들을 실시할 때 본인의 몸에 집중하며 머리부터 몸통, 골반, 흉추, 사지의 전체적인 밸런스를 인식하는 것이 중요하다(문숙향, 2009). 이 원리대로 파워하우스를 다루며 움직이게끔 고안되었기에 참여자들 역시 반복적인 필라테스 동작들을 통해 파워하우스가 안정화되었으며, 이는 밸런스의 호전과 부드러운 움직임을 수행할 수 있도록 해주었다. 더불어 근육의 수축과 이완을 경험하며 신체의 긍정적인 변화는 물론 무용 수행 능력에도 좋은 영향이 나타난 것으로 보인다. 이는 필라테스가 무용 전공자에게 신체자각에 효과적이며, 무용 자신감을 높이는 효과적인 운동이라 증명한 박수진, 김형남, 조진희(2013)의 연구와도 같다.

2) 수월해진 움직임

무용 전공생들은 신체의 자유로운 움직임을 위해서 안정화된 파워하우스가 필수적으로 필요하다. 파워하우스란 조셉 필라테스(Joseph Pilates)가 강조한 신체의 중심부를 이루는 근육들을 뜻하는 명칭으로 힘의 근원지라 볼 수 있다. 필라테스 운동의 핵심은 신체의 중심인 파워하우스에 집중하여 다른 신체부위들을 동시에 강화시키는 것

이다(임지숙, 2013). 참여자들 역시 반복적인 필라테스 동작들을 통해 파워하우스가 안정화되었으며 이는 밸런스의 호전과 부드러운 움직임을 수행할 수 있도록 해주었다. 참여자들의 면담 내용을 분석하여 도출된 하위 주제는 아래의 <표 6>과 같다.

표 6. 지오르지(Giorgi)가 제안한 현상학적 기술 분석 2

본질적 주제	하위 주제	의미 단위
몸과 마음의 변화	수월해진 움직임	부드러워진 동작의 연결성 밸런스 능력 향상

“지난 체험 날은 필라테스를 마치고 곧바로 실기에 참여했는데 몸이 풀려있는 느낌이라 편했어요. 몸에 힘이 더 잘 풀리면서 부드러운 움직임이 나오는 것을 느꼈어요. 플로어는 연결성이 중요하다고 생각하는데 평소 딱딱거리는 구간이 있어서 불편했는데 오늘은 더 편한 움직임을 할 수 있었어요. 평소보다 몸에 힘이 더 잘 들어가는 것을 느꼈고, 밸런스를 잡을 때도 상체가 흔들리지 않고 수월했어요.” (참여자 A)

“필라테스를 하다 보면 몸에 열도 나고 근육을 사용하니 몸이 빨리 풀리는 것 같아요. 안 써본 근육을 쓰는 느낌도 들고, 필요한 운동을 한다는 느낌이에요. 무용 동작을 할 때도 어떤 식의 근육을 써야 하는지 알 것 같아요. 몸이 풀려서인지 편안하게 움직여졌어요.” (참여자 B)

“저는 허리가 항상 불편한데 필라테스를 하고 난 뒤에 상체 움직임이 편해졌어요. 그리고 엽밸런스를 할 때 코어 운동을 하지 않고 수업에 참여하면 중심이 뒤로 넘어지거든요. 오늘은 엽밸런스를 잡을 때 중심이 잘 잡히더라고요.” (참여자 C)

“평소에 발목이 자주 아프다 보니 움직일 때 헛발을 디딘다거나, 잔발 스텝이 많은 편인데 발목, 발가락, 몸통에 전체적으로 힘을 주는 방법을 터득해서 인지 잔발이 예전보다 좀 줄어든 것 같아요.” (참여자 D)

“처음 필라테스 할 때는 헛드레드나, 복부 운동 위주로 할 때 허리도 많이 아프고 목도 많이 아팠었는데, 점점 할수록 힘이 붙어서 운동 효과를 빠르게 봤고 통증도 많이 줄어들었어요. 무용할 때도 몸의 힘이 곱고루 잘 들어가는 느낌이라 그만큼 움직임도 잘 되고 양쪽 균형도 맞게 된 것 같아요.” (참여자 E)

위 면담의 내용을 살펴보면 참여자 A는 필라테스 체험 후 몸의 연결성이 부드러워지며 편안한 움직임을 경험하고 밸런스 기능이 향상되었다고 진술하였으며, 참여자 A의 진술처럼 참여자 B,C,E 또한 공통적으로 편안하게 움직일 수 있었다고 하였다. 참여자 D의 경우 무용 동작 시 약한 발목으로 인해 잔발 스텝을 잡는 것에 대한 콤플렉스가 있었지만, 필라테스의 훈련으로 인해 발목, 발가락의 안정성도 되찾으며 헛발을 디는 경우가 많이 줄어들었다고 하였다.

3) 심리적인 안정감 회복

참여자들은 필라테스를 체험을 통해 몸의 변화와 함께 심리적인 상태까지 회복하는 긍정적인 효과가 나타났다고 진술하였으며, 이는 필라테스 체험을 통해 스트레스 해소 및 집중력 상승과 연결되어 몸과 마음의 긍정적 효과가 나타났다고 제시한 이혜민, 조남규(2021)의 연구결과와 일치한다. 참여자들의 면담 내용을 분석하여 도출된 하위 주제는 아래의 <표 7>과 같다.

표 7. 지오르지(Giorgi)가 제안한 현상학적 기술 분석 3

본질적 주제	하위 주제	의미 단위
몸과 마음의 변화	심리적인 안정감 회복	여유 있는 마음가짐 무용 동작 수행 시 자신감 상승

“저는 실기하기 전에 몸을 안 풀고 하면 마음도 조금해지고 불안해요. 반면에 몸을 충분히 풀어주면 스스로 여유도 생기는 것 같은 느낌인데, 필라테스를 하면 몸이 풀려있으니 실기를 할 때 자신감 있게 할 수 있었어요. 필라테스를 하는 동안에도 마음이 차분해지는 것 같고 운동을 하는 건데도 여유를 가질 수 있었어요. 호흡과 같이하니 여유가 생기게끔 도와주는 것 같아요.” (참여자 A)

“제가 성격상 실기 전에 몸이 안 풀려있으면 전혀 집중을 못 하고 기분이 다운되고 축 처지는 편이에요. 의욕도 떨어지고요. 그런데 필라테스 체험을 하고 실기에 참여하니 의욕도 생기고 움직임도 훨씬 편안하니 기분도 좋아졌어요.” (참여자 B)

“평소에는 항상 몸이 찌뿌둥해서 잠을 잘못 잔 것처럼 허리가 아팠는데 필라테스를 하고 나면 아침에 일어날 때 허리 통증이 확실히 덜하고 일상생활에서도 허리가 진정되는 느낌이에요. 평소에 불편하게 느꼈던 통증들이 편안해지는 느낌이 드니 마음도 편해지더라고요.” (참여자 C)

“필라테스는 호흡을 병행하다 보니 마음이 차분해지는 느낌이에요. 평소에 하던 Warm Up 방식이 아니라 그런지 새로운 동작을 하는 것에 설렘도 있고 필라테스가 끝나면 땀도 나도 상쾌했어요. 마치 힐링 되는 것 같더라고요. 무용할 때도 몸이 충분히 풀린 느낌이라 자신감 있게 움직일 수 있었어요” (참여자 D)

“무용 Warm Up과 다른 느낌이고 몸의 정렬에 더 집중된 운동 같았어요. 정적인 느낌이 좀 들었고 마음도 편안해지는 게 느껴졌어요. 호흡이랑 같이 움직일 때 근육에 더 자극이 오는 것 같았어요.” (참여자 E)

위의 면담 내용을 살펴본 결과 참여자들은 공통적으로 필라테스 체험 후 호흡을 통해 안정감을 느꼈으며, 무용을 실행할 때 여유로운 마음가짐과 자신감 상승으로 평소보다 나아진 심리상태를 경험하는 것을 확인할 수 있었다. 필라테스 운동 시 깊은 호흡은 긴장완화를 도와주며 정신집중을 유도하는데 효과가 있다(구안나, 2011). 본 연구에서도 필라테스에서 경험하는 호흡이 참여자 A에게 집중력의 효과와 마음의 안정을 가져다 준 것으로 판단되고, 참여자 D와 E 또한 호흡에 집중하여 마음의 안정을 느낀 것을 알 수 있었다. 이어서 무용 동작에서도 안정성을 느꼈으며, 몸을 충분히 풀 수 있도록 도와주었다. 참여자 C는 필라테스를 통해 허리 통증이 감소하였다고 한다. 신체의 정렬을 바르게 이루어 항상 불편감을 호소하였던 허리 통증이 완화되었고, 이것은 일상에 편안함을 경험하게 해주며 동시에 마음의 안정 또한 나타나게 되었다. 이것은 무용 전공자의 필라테스 수업 참여는 정신적 자신감, 무용 수행 자신감 등에 영향을 준다는 결과를 도출한 오덕자, 강정경(2017)의 연구결과와 일치한다. 이러한 현상은 조셉 필라테스가 말하는 필라테스 운동 철학의 개념과 같다. 이는 필라테스의 호흡법을 익히며 신체정렬과 집중력 향상, 마음의 안정이 생겨났다고 주장한 김선희, 권오륜(2011)의 연구에서도 뒷받침 해주고 있다. 무용수들은 체계적인 신체 관리를 위해 많은 노력을 기울이며, 과도한 신체 사용으로 인해 근육의 긴장도가 항상 높고 스트레스 또한 증가되어 심신의 안정이 필요한 경우가 많다. 본 연구에서도 몸과 심신의 조화가 잘 어우러지는 운동인 필라테스가 참여자들에게 심리적인 안정감을 경험하는 데 도움을 준다는 것을 알 수 있었다. 따라서 본 연구의 필라테스 Warm Up 체험은 몸의 중심부 근육을 단련하여 외적인 변화에 효과가 있는 것이 밝혀졌고, 신체단련은 물론 마음의 회복에도 도움이 되는 운동이라 나타났다.

2. 필라테스 Warm Up에 대한 평가

Warm Up은 무용 전 몸을 준비하는 과정으로, 원활한 무용 동작 수행을 위한 방법이다. 이미 여러 나라에서 무용수를 위한 훈련 방법으로 널리 알려진 필라테스는 조셉 필라테스(Joseph Pilates)가 루돌프 라반(Rudolph Laban)을 만나 필라테스 운동법을 전수하며 무용계에 접목되기 시작하였다(이재연, 2009). 이에 연구자는 필라테스 Warm Up이 참여자에게 충분한 Warm Up의 경험이 되었는지 면담하였으며, 구체적인 면담 내용을 분석한 결과는 다음과 같다.

1) 기본기를 잘 잡아주는 프로그램

참여자들의 필라테스 Warm Up 평가에 대한 면담 내용을 분석하여 도출된 하위 주제는 아래 <표 8>과 같다.

표 8. 지오르지(Giorgi)가 제안한 현상학적 기술 분석 4

본질적 주제	하위 주제	의미 단위
필라테스 Warm Up 평가	기본기를 잘 잡아주는 프로그램	기본기가 잘 잡히게 되어 무용 수행 능력 또한 향상됨

“필라테스 Warm Up은 바와 필라테스를 동시에 하는 것 같은 느낌이 들었어요. 호흡과 같이 하니 근육을 더 편하게 해주며 늘어나는 느낌이 들었고 개인적으로 Warm Up으로 도움이 되는 것 같아요. 무용 실력이 향상되는 것에 도움이 될 것 같다는 느낌이 들었어요. 더 꾸준히 해보고 싶어요.” (참여자 A)

“확실히 기본기가 잘 잡히는 느낌이었고 몸의 움직임이 수월해진다고 느꼈어요. 필라테스를 체험하는 날과 안 하는 날이 차이가 느껴질 정도였어요. 그런데 개인적으로 저는 몸 푸는 데 시간이 많이 걸리는 타입이고 고등학생 시절 부상 경험이 있어서 필라테스만으로 Warm Up을 하기에는 부족했어요.” (참여자 C)

“기준에 하던 Warm Up과 다른 느낌에 더 신선했고 재밌었어요. 코어도 다 잡아주는 동작이라 그런지 무용할 때도 도움을 많이 받았어요. Warm Up으로도 충분한 느낌이에요. 필라테스에도 킥이나 스트레칭같은 동작이 있으니깐요.” (참여자 E)

참여자들의 진술을 살펴보면 참여자 A와 C, E는 필라테스 Warm Up 체험에서 긍정적인 경험을 하였다고 진술하였다. 참여자 A는 호흡을 통해 집중력이 향상되어 근육을 편하게 해주며 스트레칭 되는 느낌을 받았고 코어 강화 훈련으로 인해 무용 실력 향상에도 도움이 된다고 하였다. 이어서 참여자 C는 필라테스를 통해 기본기가 상승되었다고 하였다. 하지만 고등학생 시절 부상의 경험으로 충분한 Warm Up이 필요한 상황이라 완전한 Warm Up으로서는 부족함이 있다고 진술하였으며, 참여자 E는 Warm Up으로 충분한 느낌이라 진술하였다. 이유는 코어 근육이 발달되어 무용 수행에 도움이 되었고, 필라테스 프로그램에도 킥 또는 스트레칭과 같은 무용과 흡사한 동작이 있기 때문이라고 하였다.

2) 보조운동으로 매우 적합한 운동

참여자들의 필라테스 Warm Up 평가에 대한 면담 내용을 분석하여 도출된 하위 주제는 아래 <표 9>와 같다.

표 9. 지오르지(Giorgi)가 제안한 현상학적 기술 분석 5

본질적 주제	하위 주제	의미 단위
필라테스 Warm Up 평가	보조운동으로 매우 적합한 운동	바 운동보다는 부족한 Warm Up 활동적인 움직임이 아니기 때문에 무용의 적합한 Warm Up보다는 보조운동으로 도움이 되는 프로그램

“필라테스 Warm Up을 하고 나니 몸에 열도 나고 근육이 움직이는 것도 느껴지니 몸이 빠르게 풀린 것 같아요. 그런데 바를 하는 것보다는 약하게 느껴졌어요. 움직임이 크지 않으니 확실히 좀 부족한 것 같아요.” (참여자 B)

“빠른 시간안에 몸이 풀리는 느낌이긴 한데, 근력 위주의 움직임 같다는 느낌이 많이 들어요. 스트레칭같은 늘리는 동작이 없는 것 같아서 몸에 힘을 풀어서 동작을 해야 할 때는 부족할 것 같다는 느낌이 들어요. 아무래도 서서하거나 누워서 하는 동작이 대부분이라 그런 느낌이 드는 것 같아요.” (참여자 D)

이처럼 참여자 B와 D는 필라테스를 통해 체온이 상승되며 몸이 빠르게 풀렸지만, 필라테스만으로 Warm Up이 부족하다고 하였다. 필라테스는 19세기 초 시작될 시점부터 무용과 밀접한 관계를 지니고 있었으며 무용수에게 특정 근육을 발달시키고 자세를 바르게 교정하기 위한 운동으로 적용시켰다(소오뢰 2022). 이에 필라테스 Warm Up은 무용 수행 향상을 위한 목적으로 효과가 있는 운동이지만, 모든 참여자에게 완벽한 Warm Up으로 적용시키기엔 다소 아쉬움이 있는 것으로 나타났다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 필라테스 Warm Up 체험을 통해 현대무용 전공자들이 어떠한 경험을 하는지 살펴보기 위해 질적연구의 현상학적 연구 방법을 채택하여 고찰하였다. 자료의 분석은 지오르지(Giorgi)가 제안한 현상학적 기술 분석을 활용하였으며, 분석한 결과를 살펴보면 몸과 마음의 변화, 필라테스 Warm Up에 대한 평가 총 2가지의 주제로 나타났으며, 각 주제에서 필라테스 체험을 통해 변화된 몸, 수월해진 움직임, 심리적인 안정감 회복, 기본기를 잘 잡아주는 프로그램, 보조운동으로 매우 적합한 운동 등의 5가지 하위 주제가 도출되었다. 각 연구를 통해 도출된 결과는 다음과 같다.

첫째, 필라테스 Warm Up을 체험한 후 참여자들은 신체 지각 능력이 향상되었으며 섬세하게 사용되는 근육의 움직임을 느끼고, 자신의 신체가 변화되는 과정을 경험한 것으로 분석된다.

둘째, 필라테스 Warm Up 체험을 통해 참여자들은 몸의 변화와 함께 심리적인 상태까지 회복하는 긍정적인 영향이 나타난 것으로 보인다. 필라테스를 통해 나타난 통증의 완화로 일상의 편안함을 느끼고, 무용을 수행할 때 나타나는 자신감 상승과 의욕이 생기는 등 평소보다 나아진 심리상태를 경험한 것이 검증되었다. 또 필라테스의 호흡법은 참여자들의 마음을 차분하게 가라앉혀 주었다.

셋째, 필라테스는 현대무용의 반복되는 동작 연습으로 인해 발생할 수 있는 신체의 불균형 및 관절, 근육 등의 만성 통증을 방지하기 위한 목적으로 적합한 프로그램이라 사료된다. 하지만 기존에 정해진 매트 필라테스 프로그램은 공간 및 움직임의 한계로 인해 고난도의 Jump 동작 또는 Flow의 제한이 있어 완벽한 현대무용의 Warm Up 수행을 하기에는 다소 부족함을 보였다. 이상의 견해를 종합해 보면 필라테스는 신체를 균형 있고 아름답게 만들어주며 자세 교정에 효과가 있으므로 부상 방지 및 무용 수행 능력 향상에 효과가 있는 운동인 것을 확인할

수 있었다. 더불어 조셉 필라테스(Joseph Pilates)의 운동철학인 신체와 정신은 하나라는 것을 증명하듯 참여자들 또한 건강해진 몸과 마음의 균형을 만들어나갈 수 있었다. 그러나 매트 필라테스만으로 현대무용의 완벽한 Warm Up을 수행하기에는 다소 아쉬움이 나타난 것으로 보여졌다. 따라서 후속 연구에서는 무용수의 신체와 움직임의 현실에 대해 섬세하게 고려하여 기존 필라테스의 한계점을 극복할 수 있는 필라테스 운동법 개발이 진행될 필요가 있어 보이며, 다양한 방면으로 연구가 진행되어 이를 통해 현대무용 전공자들의 부상을 방지하고 무용 수행 능력을 극대화할 수 있는 새로운 필라테스 Warm Up 프로그램으로 개선되길 기대하는 바이다.

참고문헌

- 구안나(2011). 무용기능교육을 위한 필라테스 운동법 도입에 관한 연구, *우리춤과 과학기술* 7(3), 127-156.
- 김선희·권오륜(2011). 생활체육지도자의 필라테스 운동체험에 관한 현상학적 탐구, *한국체육철학회지* 19(3), 189-206.
- 김영천(2012). *질적연구방법론 I*, Bricoleur. 파주:아카데미프레스.
- 김현남(2019). 필라테스 훈련이 무용수 부상예방에 미치는 효과, *한국스포츠학회지* 17(4), 1121-1127.
- 문숙향(2009). *Pilates 운동프로그램을 통한 신체의 자세와 발란스에 관한 연구*. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 문재원·정옥조(2009). 필라테스 운동이 현대무용 전공자의 신체조성과 기초체력 및 등속성 하지근력에 미치는 영향, *대한무용학회* 60, 135-152.
- 박수진·김형남·조진희(2013). 필라테스 코어강화운동이 무용전공대학생의 신체자기지각과 무용자신감에 미치는 효과, *한국무용과학회지* 30(1), 107-121
- 서차영(1992). *무용기능학*. 도서출판 금광.
- 소오뢰(2022). *전문무용수를 위한 매트필라테스 프로그램이 무용수행능력과 무용몰입에 미치는 효과*. 미간행 박사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.
- 신경림·조명옥·양진향(2010). *질적 연구 방법론*, 이화여자대학교 출판부.
- 신혜숙·김석란(2006). 무용수의 상해에 따른 스트레스와 무용수행, *대한무용학회* 49(49), 241-258.
- 오덕자·강경경(2017). 필라테스 수업참여 무용전공대학생의 신체적 자기효능감이 무용 자신감에 미치는 영향, *한국체육과학회지* 26(1), 873-883.
- 이수민(2015). *발레전공자의 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구*. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 이재연(2009). *한국무용 모듬발 뽀뽀춤 동작 시 필라테스 보조운동이 신체안정성에 미치는 영향*. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이주희(2018). *필라테스의 매트운동 경험에 관한 현상학적 접근*. 미간행 석사학위논문. 동덕여자대학교 공연예술대학원.
- 이진숙(2007). *필라테스의 현상학적 체험에 관한 연구*. 미간행 박사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 이한나(2023). *여성지질환자의 필라테스 참여와 삶의 의미에 관한 현상학적 연구*. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 이혜민·조남규(2021). 무용전공생들의 필라테스 체험에 대한 현상학적 연구, *한국무용과학회지* 38(4), 59-75.
- 임지숙(2013). *필라테스 매트운동의 발레기능향상에 미치는 영향에 관한 질적연구*. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 임하연(2013). *무용전공 여대생의 자기 주도적 기초체력운동 및 준비·정리운동이 무용상해 예방에 미치는 영향*. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 장효주(2019). *현대무용과 필라테스의 상관관계 연구 : 마사그레이엄(Martha Graham)의 Floor Work 움직임과 필라테스 매트운동을 중심으로*. 미간행 석사학위논문 중앙대학교 대학원.
- 전영국(2017). 질적 연구에서 사용되는 면담 및 심층면담에 관한 비교 고찰, *열린교육학회* 25(1), 147-168.
- 정미영(2002). *WARM UP이 현대무용수업에 미치는 영향*. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 정지영(2001). *무용상해의 예방요인에 관한 연구*. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 황문숙(1998). *한국 현대무용의 변천과정에 관한 연구 : 마사 그라함 유파를 중심으로*. 미간행 박사학위논문 경기대학교 대학원.
- 황지영(2020). *현대무용 Contact Lift 동작의 미적특성에 대한 생체역학적 분석*. 미간행 박사학위논문. 충남대학교 대학원.
- Bogdan, R.(1973). Participant Observation, *Peabody Journal of Education* 50(4), pp. 302-308.

- Joseph, E. & Simona, C. (2004). Pilates and the 'powerhouse' - I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8, 15-24.
- Van Maanen, J.(1998). *Tales of the field: On writing ethnography*. Chicago: University of Chicago.
- Patai, E.(1988). Constructing a self: A Brazilian life story, *Feminist Studies*, 14(1), pp.143-166.
- Peter Fiasca(2009). *Discovering Pure Classical Pilates*. Pure Classical Pilates.

ABSTRACT

A Phenomenological Study on the Pilates Warm Up Experience of Modern Dance Majors[†]

Jeonga Hong* · Sungok Choi** Chungnam National University

This study applied the exercise method of mat pilates to warm up, an essential requirement for dance activities, to investigate the actual influence on dance activities and to explore the value of pilates warm up. This study analyzed the effects of practicing pilates warm up for 60 minutes twice a week for 8 weeks on 5 participants. The phenomenological analysis of qualitative research methodology is performed, and the four steps of Giorgi's analysis procedure is applied. The analysis of phenomenological description consists of 1st theme: change of body and mind (sub-themes: a changed body through the pilates warm up, easier movement, and recovery of psychological stability), and 2nd theme: evaluation of pilates warm up (sub-themes: program for basic skills, and movement as auxiliary exercise). As a result of analyzing the contents of each theme, pilates warm up has the effects of correction of body balance, external change in the body, recovery of psychological stability, and improvement of dance performance. It was confirmed that pilates warm up not only develops the body muscles but also prevents the injury by body balance with right posture. However, the existing mat pilates was insufficient to perform the perfect modern dancer warm up because it has limitations of high-level jump movements or flow caused by the program's restrictions of space and movement. Therefore, a new pilates method needs to be developed for follow-up research which is expected to be improved into a program of pilates warm up that can prevent injuries and maximize dance performance of modern dancers.

Key words : modern dance, warm up, pilates, phenomenological analysis, dance performance

논문투고일: 2023.08.31

논문심사일: 2023.10.05

심사완료일: 2023.10.16

* Lead author, Complete a Doctorate of Dance at Chungnam National University

** Corresponding author, Professor of Dance at Chungnam National University