

신체 교정을 위한 ‘라인앤코어 발레클리닉’ 프로그램 참여 경험 탐색: 대학 교양체육 수업 사례[†]

임수진* 서울대학교

초록 본 연구는 신체 교정에 초점을 둔 “라인앤코어 발레클리닉(Line & Core Ballet Clinic)” 운동 프로그램을 경험한 참여자들의 목소리를 통해 프로그램의 특징을 탐색하는 데 목적이 있다. 본 연구는 질적 사례 연구로, 본 연구자가 고안한 “라인앤코어 발레클리닉” 운동 프로그램을 2019년부터 2024년까지 K대학교 교양수업에서 적용 및 실행하였고 그중 네 학기의 수업자료를 분석하였다. 라인앤코어 발레클리닉 프로그램은 소마틱스 방법론과 신체요법인 바르테니에프의 기본원리(BF)를 근거로, 신체교정을 위한 바디라인과 코어 강화 중심의 운동으로 구성하였다. 6년간 대학 교양수업에 적용한 결과, 첫째, 라인앤코어 발레클리닉의 브릿지(Bridge) 동작은 발레의 Pull-up 호흡을 활용하여 움직임의 과정보다 호흡법을 정형화하고 단계화함으로써 둔근 강화의 운동 효과를 높일 수 있다. 둘째, 소마틱스 방법론을 적용한 바르게 눕기, 앉기, 서기 동작은 학습자에게 해부학적 정보를 제공하여 신체에 대한 이해도를 높이고, 바른 자세를 실천하는 데에 구체적인 가이드라인을 제공한다. 셋째, 학습자 스스로 가장 큰 신체변화를 체감한 운동은 Hip-joint exercise와 Arm-turn 동작으로 구외관절의 가동범위를 확장시켜준다. 넷째, 라인앤코어 발레클리닉 프로그램은 단계적이고 점진적인 방법을 통해 운동의 효율성을 극대화시킨다. 본 연구는 “라인앤코어 발레클리닉” 프로그램의 특징과 운동 효과를 탐색하여 춤을 통한 운동의 실천적 적용 사례를 공유하고 확장하는 데에 의미가 있다.

주요어 : 라인앤코어 발레클리닉, 신체 교정, 소마틱스 방법론, 풀업 호흡, 해부학

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 대학 교양수업에는 다양한 장르의 춤 관련 수업이 개설되어 있다. 시대마다 학교마다 개설되는 춤 관련 강좌는 꽤 다양하다. 1990년 후반에 일부 대학에서 새로운 교양강좌로 댄스스포츠를 개설하기 시작하였고, 2000년대에는 요가 강좌가, 2010년대에는 필라테스 강좌가 집중적으로 개설되기 시작하면서 소마틱스 방법론이 대중화되기 시작하였다(이현정 외, 2018; 전미현, 2006; 최미영, 2020). 이러한 추세를 거쳐 지금의 건강, 움직임, 춤 등의 다양한 강좌로 확장되었다. 물론 대학마다 개설되는 춤 관련 수업의 강좌명이나 강좌 수는 다르다. 예를 들어, 서울 소재 S대학교의 경우처럼 댄스 스포츠, 요가, 필라테스, 한국무용, 현대무용, 발레 등 다양한 강좌를 개설하는 대학이 있는 반면, 무용학과가 존재하는 대학임에도 불구하고 한국무용, 현대무용, 발레 등의 교양수업은 미개설된 채 요가, 필라테스, 라인댄스, 댄스 스포츠 등의 교양체육 강좌가 개설된 대학도 있다. 이는 학교의 교육환경 상황이나 학습자들의 선호도나 특수성을 반영한 대학 자체의 운영방식에 따른 차이로 보인다.

충북에 소재한 K대학교는 이·공계 특성화 대학으로, 일반 대학과는 여러 측면에서 많은 차별성을 지닌다. 먼저,

[†] 이 논문은 2024 한국예술종합학교 제26회 국제학술대회에서 발표한 원고를 수정 및 보완함.

* 서울대학교 사범대학 스포츠과학연구소 학술연구교수, suzie@snu.ac.kr

학내 체육학과와 부재로 교양체육은 디지털인문사회과학부가 담당한다. 디지털인문사회과학부에서는 인문 강좌를 통한 기본소양과 교양체육 강좌를 통한 운동소양 교육을 지원한다. 다음으로, 기숙생활을 하는 학생들의 건강 관리 차원에서 교양체육을 운영하고 있다는 점이 타 대학과 차별적이다(김석희, 임수진, 2019). 특히, 2015년부터 2022년까지 체육강좌는 선택강좌가 아닌 졸업필수강좌로, 최소한의 운동을 할 수 밖에 없는 환경을 구조적으로 제공하였다. K대학교 학생들의 보편적인 특징을 살펴보면, 첫째, 이공계 영역에서 공부 실력이 특화된 학생들이 다. 둘째, 중·고등학교 시절부터 기숙사 생활을 한 학생들이 많다. 셋째, 대학의 연구실 생활이나 기숙 생활로 책상에 앉아있는 시간이 상대적으로 많다. 이러한 기숙환경과 전공에 집중된 교육환경은 학생들의 불규칙한 수면, 아침 거르기, 부족한 신체활동 등 건강 문제의 동인이 된다(김석희, 임수진, 2019). 이러한 학생들의 운동량 증가와 체력강화를 목적으로 신체교정 프로그램을 고안하였고, 이것을 2019년에 “라인앤코어 발레클리닉(Line & Core Ballet Clinic)”(이하 ‘발레클리닉’으로 칭함)으로 명명하고 상표 등록하였다. 이는 라인앤코어 발레클리닉 프로그램에서 제안하는 특정 호흡법을 정형화하고, 시각적으로 동일한 운동의 차별성을 강조하여 연구자가 고안한 운동법을 공고히하기 위함이다.

소마틱스 방법론에서 의식적인 ‘호흡’은 매우 중요하다. 호흡은 의도하지 않아도 비자발적으로 이루어지는 신체 활동이다. 하지만 ‘깊고 깊게 숨을 들이마시고 내쉬는 것’, 즉 의식적이고 자발적인 호흡은 운동의 효과를 높여준다(문요한, 2019). 대표적으로, 요가와 태극권은 모두 수 세기 전부터 호흡을 강화하기 위한 고유한 기술을 사용한다. 요가에서 프라나야마(호흡조절) 연습은 요가의 완전한 연습을 위한 것이다(Brodie & Lobel, 2004, 재인용). 이처럼 고대부터 올바른 호흡은 운동의 성과를 향상시킬 뿐만 아니라 전반적인 건강에 영향을 미친다.

발레클리닉에서 소개하는 운동 동작들은 시각적으로 낮익은 동작들이다. 예를 들어, 스쿼트, 브릿지, 런지 등의 동작 이미지를 어렵지 않게 머릿속에 떠올릴 수 있다. 특히, 일명 ‘브릿지(Bridge)’라고 불리는 동작은 유튜브나 블로그에서도 자주 소개되는 동작이다. 하지만, 브릿지 동작은 완성된 포즈가 아닌 브릿지 동작을 수행하는 ‘동작의 과정’이 핵심이다. ‘동작의 과정’에 주의하지 않고 동작을 수행한다면, 잘못된 방법으로 움직임의 과정이 진행되어 허리나 어깨, 목 등 불필요한 곳을 과사용하게 된다. 이런 경우는 브릿지 동작의 핵심적인 운동 효과를 얻기 힘들다. 브릿지 동작은 시각적으로 쉽게 따라 할 수 있을 정도로 단순해 보이지만, 제대로 수행하기 위해서는 동작 수행 과정에서 호흡을 바르게 사용하여야 한다. 그런데 일반적으로 브릿지 동작 수행시 호흡의 중요성에 주목하지 않는 경향이 있다.

운동에서 호흡의 강조는 1900년대 초·중반 운동 및 움직임 관련 연구자들에 의해 시작되었다. 알렉산더, 펠덴 크라이스, 라반, 바르테니에프 등이 그 당시 대표적인 연구자이자 활동가이다(신상미 외, 2010; 이문영, 2017). 이들은 움직임과 관련된 신체활동과 춤의 영역을 이론화하고 체계화하려는 노력과 실천을 했다는 공통점을 가지고 있다. 이러한 활동들을 당시에는 움직임 치료, 무용치료, 신체요법 등으로 다양하게 칭하였다(신상미 외, 2010; 전미현, 2006). 이를 토마스 하나가 1970년에 ‘소매틱(Somatic)’이라는 용어로 통합하고 명명하였다(전미현, 2006). 따라서, ‘소매틱’ 또는 ‘소마틱스’라는 용어는 1970년 이후부터 사용하기 시작하였다. 오늘날 소마틱스 방법론은 체육 및 무용 영역에서 움직임의 체화를 강조하거나 움직임의 질적 향상을 추구할 때, 그리고 일상의 바른 자세를 강조할 때 적용하는 신체 활동의 방법론을 통칭하는 용어로 사용하고 있다(김수연, 2022; 이문영, 2017; 전미현, 2006). 인간의 의식을 강조하고 몸과 마음의 변화를 이끌어내는 소마틱스(Somatics) 방법론 중 최근 주목받는 메소드가 알렉산더 테크닉이다. 이는 자세교정이나 몸과 마음이 통합된 움직임을 위한 교육법으로 활용되고 있다(김수연, 2022).

라반의 제자, 엽가드 바르테니에프(Irmgard Bartenieff: 1900-1981)는 라반의 움직임 분석 도구인 LMA(Laban Movement Analysis) 이론에 기초하여 새로운 신체훈련법을 제시하였다(신상미 외, 2010). 바르테

니에프는 1943년에 뉴욕대학에서 신체요법 프로그램을 수학한 이후, 신체요법사로 활동하면서 움직임을 통한 자기 치유 및 교정을 유도하는 '자가 치료 방법론'을 개발하였다. 또한, 라반 이론을 통한 움직임의 원리, 몸의 사용, 움직임의 시작과 과정, 움직임이 일어나는 공간 등을 가르쳤다. 이를 기반으로, 신체 재교육(Repatterning)을 목적으로 한 6가지 기본 훈련 일명, '바르테니에프의 BF(Basic Fundamental)'를 창안하였다. 이 여섯 가지 기본 동작의 주요 특징은 누워서 동작 수행하기, 심층부 근육 사용하기, 호흡을 동반하기 등으로 축약할 수 있다(신상미 외, 2010).

이러한 소매틱 방법론과 신체훈련법을 기반으로 본 연구자는 신체 교정을 위한 "라인앤코어 발레클리닉" 프로그램을 고안하였다. 본 연구에서 '신체 교정'이란 척추와 골반, 다리 등 신체의 불균형을 바로잡아 건강하고 바른 자세를 유지하는 근력 강화 훈련법을 의미한다. 이는 특정한 부위의 통증을 완화하는 운동 치료의 효과가 있다. 예를 들어, 발레클리닉의 브릿지 동작은 '움직임의 과정'을 강조한 운동으로, 특정 호흡과 함께 움직임의 과정을 단계적으로 바르게 수행하면 하복부와 둔근을 효과적으로 강화시킬 수 있다.

이에, 본 연구에서는 "라인앤코어 발레클리닉" 프로그램의 다양한 운동 중 학습자들이 운동 효과를 극명하게 경험한 동작을 중심으로 동작을 선정하여 분석하고, 각 운동의 특징과 효과를 탐색하였다. 본 연구는 예술로서의 춤, 운동으로서의 춤, 신체활동으로서의 춤으로 다각화되고 있는 현시점에서 춤의 사회적 확장과 교육적 확장을 위해 춤의 실천적 적용 사례를 공유하고 확장하는 데에 의미가 있다.

2. 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같이 설정하였다.

첫째, "라인앤코어 발레클리닉(Line & Core Ballet Clinic)"에서 활용하는 호흡법은 무엇인가?

둘째, 바르게 눕기, 앉기, 서기 동작은 어떻게 이해하고 실천해야 하는가?

셋째, 구와관절(Ball-and-socket joint)을 위한 운동은 무엇인가?

넷째, "라인앤코어 발레클리닉"의 프로그램의 특징은 무엇인가?

II. 연구방법

1. '라인앤코어 발레클리닉' 프로그램 소개

"라인앤코어 발레클리닉" 운동 프로그램은 '바른 자세에 대한 이해와 호흡을 활용한 운동 효율성의 극대화'를 목표로 한다. "라인앤코어 발레클리닉"은 바르테니에프 BF의 동작 원리와 소매틱스 방법론을 근거로, 몸의 라인과 코어 강화에 방점을 두고 신체 교정을 위한 운동으로 구성하였다. '바른 자세에 대한 이해'는 해부학을 바탕으로, '호흡을 활용한 운동'은 소매틱적 접근과 바르테니에프 기본원리(BF)를 근거로 발레 동작을 활용하였다. 특히, 다양한 소매틱스 메소드 중 알렉산더 테크닉의 원리를 활용하였고, 동작의 결과보다는 '과정'을 중시하는 바르테니에프의 운동 철학을 따랐다. 이 두 가지 소매틱 방법론을 적용하여 "라인앤코어 발레클리닉" 프로그램을 창안하게 되었다.

먼저, 알렉산더 테크닉의 핵심 용어 중 '진행과정'의 중요성을 인지하였다. '진행과정(means-whereby)'이란 디렉션(direction)과 자제(inhibition)의 원리가 적용된 몸의 사용 상태를 의미한다. 여기서, 디렉션(direction)이란

무의식적인 습관적 행동이 몸감각적으로 수정되어 올바른 몸의 상태를 되찾게 해주는 의식적인 생각을 말한다. 자제(inhibition)는 습관적 반응과 불필요한 행동을 멈추거나 조절 할 수 있는 몸과 마음의 사용기술을 의미한다 (Alexander, 1985).

다음으로, 일상의 바른 자세 확립에 도움을 주기 위해 엄가드 바르테니에프(Irmgard Bartenieff)가 제안한 ‘자가 치료 방법론’을 활용하였다. 바르테니에프의 ‘자가 치료 방법론’을 활용하기 위해 알렉산더 테크닉의 핵심 용어인 ‘하지 앎음(non-doing)’, ‘핸즈온(hands-on)’, ‘습관적 사용(habitual use)’을 강조하였다. 이러한 소마틱스의 원리와 방법론을 활용하여 브릿지 동작 움직임의 과정을 단계화하고, 이를 바르테니에프가 강조한 ‘누워서 동작 수행하기’, ‘심층부 근육 사용하기’, ‘호흡을 동반하기’와 연계하여 신체 교정을 위한 “라인앤코어 발레클리닉” 운동 프로그램 총 15가지를 고안하였다(표 1. 참조).

표 1. “라인앤코어 발레클리닉” 프로그램 동작 목록

Line & Core Ballet Clinic Exercises List
<ul style="list-style-type: none"> • Bridge I-II-III • Foot exercise • Double legs stretch • Lying down and doing Plié • Hip-joint exercise I-II-III • Developpé forward/ side on the floor • Kick on the floor(forward/ side) • Body triangle sequence • Arms up and down & stretch • Arm-turn • Lateral flexion(standing) • Lateral flexion & leg lift(Kneeling position) • Knee-up • Clock Lunge I-II • Neck exercise set(chin to clavicle - clock - squeeze & drop - elbow touch & scapular back)

2. 연구대상 및 수업 설계

본 연구는 충청북도에 위치한 이공계 특성화 대학인 K 대학교 교양수업에 참여한 학생들을 연구대상으로 실시하였고, 질적 사례연구 분석방법에 따라 개방형 설문지, 현장일지, 성찰일지, 운동일지 등의 자료를 수집하였다. 발레클리닉 프로그램의 실행은 2019년부터 총 6년간 진행되었고, 본 연구의 자료는 파일럿 조사를 마친 2020년 2학기 이후의 자료를 사용하였다. 활용한 자료는 2020년 2학기부터 2024년 2학기 사이의 사진, 성찰 및 운동일지를 포함한 수업자료의 공개를 수락한 학기로만 한정하였다. 그 결과, 2020년 2학기(17명), 2022년 1학기(14명), 2023년 2학기(22명), 2024년 2학기(24명)로, 총 4학기 77명의 자료를 분석하였다. 운동일지는 학습자가 주 1회 이상 자유형식으로 매주 작성하였고, 중간고사 기간에 제출하고 교수자는 중간 피드백을 주었다. 성찰일지는 학기 말에 1회 제출하였다.

수업시간은 1시간 30분이고, 매 차시 도입-전개-정리의 순으로 진행한다. 도입에서는 '10-minute literacy time'을 진행하여 해당 차시 주제에 따라 인문학적, 해부학적, 소매터적, 교육심리학적, 자연과학적 지식 및 정보를 스토리텔링 방식으로 전달한다. K대학교의 실기실에는 전자칠판이 설치되어 있어서 해당 내용을 전달하는 데 매우 효과적이다. 한 예로, '바르게 눕기'를 학습하기 위해서는 먼저 해부학을 통해 신체의 구조를 이해하여야 한

다. 이때, 두개골의 후두골과 경추 1번에 대해 자세히 배운다. 후두골(occipital bone)의 어느 부분을 지면에 접지하고, 왜 그 부분이어야 하는지를 경추 1번의 위치와 연계하여 학습한다. 이 과정을 거쳐 자기 몸에 대한 충분한 이해가 이루어졌으면 소마틱스 방법론으로 몸을 어떻게 사용해야 하는지를 이해한다. 구두로만 설명하기에는 한계가 있는 이러한 해부학 지식을 PPT 화면을 통해 시각적으로 해부학을 인지한 후, 실기실에서 직접 몸을 감각적으로 체험할 수 있어서 학습자들이 머리로 이해하고, 곧바로 몸으로 실천할 수 있어서 몸의 체화를 높이는 데에 매우 효과적이다.

교수자는 수업을 통해 “라인앤코어 발레클리닉” 프로그램의 동작을 배우고, 체험과정에서 프로그램의 평가 및 운동의 효과를 학습자들이 직접 서면으로 기재하는 운동 다이어리와 개방형 설문지로 각자의 체험담을 기록하도록 지도하였다. 2019년부터 2022년 사이의 수강생은 학사과정의 대학생이었지만, 2023년부터 졸업필수강좌에서 선택강좌로 변경되면서 수강생의 연령에 변화가 있었다. 2023년 1학기부터는 학사, 석사, 박사 과정의 대학원 및 대학원생으로 구성되었고, 이들은 자세교정에 높은 니즈를 가지고 있었다.

3. 자료수집 및 분석

본 연구에 사용된 자료는 2020년 2학기부터 2024년 2학기까지의 수업관찰 자료로 제한하였다. 그 이유는 첫째, 라인앤코어 운동 프로그램이 완성되고 상표등록을 마친 이후 2020년 1학기에 파일럿 조사를 진행하였기 때문이고, 둘째, 2020년 이전의 과제는 운동 다이어리가 아닌 자신의 전공과 교양체육 강좌의 교집합을 찾는 융합 일지였기 때문이다. 따라서, 운동 실력의 과정과 운동 효과가 기재된 운동 다이어리를 과제로 부여한 시점부터의 자료를 분석하였다. 특히, 코로나 시기인 2020년~2021년에는 비대면 줌 수업을 진행하는 대신 학생들은 주 2회~5회 이상 자신이 운동한 날에 항상 운동일지를 작성하였다. 단, 5줄 이내로 제한하였고, 교수자는 한 달에 한번 운동일지의 문장마다 코멘트를 남겨주면서 학생들이 지속적으로 운동을 하도록 동기유발하였다. 이는 학생들의 운동 향상 과정을 면밀하게 확인하기 위함이었다. 한편, 연구 대상자가 사진 및 일지의 공개를 수락한 수업만을 선별하여 2020년 2학기부터 2024년 2학기 사이의 4학기 자료만을 사용하였다. 구체적으로, 2020년 2학기, 2022년 1학기, 2023년과 2024년 2학기로, 총 4학기 77명의 자료를 분석하였다. 연구를 위해 수집된 자료는 문헌연구, 학기 중의 운동 다이어리, 학기 말의 성찰일지, 관찰자인 연구자의 필드노트를 포함한다.

자료 분석은 질적 연구방법론의 대표적인 주제 도출과 귀납적 범주분석이 아닌 현상학적 연구방법론에서 사용하는 ‘있는 그대로’의 경험담을 담고자 <표 2>와 같이 학습자의 감정, 느낌, 생각이 온전히 담겨진 운동 다이어리의 일부 내용을 발췌하는 방법을 선택하였다. 자료 분석은 Lincoln과 Guba(1985), Stake(1995)의 실질적인 사례(substantive case) 연구 형식에 맞추어 “라인앤코어 발레클리닉” 프로그램을 평가하기 위한 본질적 사례연구의 유형에 따라 운동하는 몸의 현상에 대한 반응과 결과를 분석하였다.

연구의 진실성 확보를 위해 연구자는 다각적으로 수집한 자료를 반복적으로 탐독하여 검증하고, 학기 첫 시간 오리엔테이션을 통해 운동다이어리, 성찰일지, 사진 등이 사례연구에 사용될 수 있음을 사전에 알리고 동의를 받았다. 연구에 제시된 자료는 모두 익명 처리할 것을 약속하였다. 한편, 본 연구에 제시된 동작 시범 사진은 본 연구자의 조교가 시행한 것으로, 조교에게 사전에 동의를 받아 촬영되었기에 조교의 안면은 모자이크 처리하지 않았음을 밝힌다.

표 2. 학생들의 운동다이어리 예시(2020년 2학기)

2020년 2학기(COVID-19 시기)	
• A학생 운동일지	
9/10(목)	허리를 안 쓰도록 신경을 쓰면서 브릿지 동작을 20회씩 3세트를 하였다. 1, 2세트 하는 동안에는 허리가 안 아팠는데, 3세트 마지막에 잠시 엉덩이와, 코어 힘이 떨어지면서 허리를 쓴 것 같다. 특히 나는 어깨가 말린 채로 생활하는데, 확실히 수건돌리기를 하고 나면 어깨가 펴지는 효과가 바로 나타난다. 따로 펴야된다고 의식하지 않아도 펴져서 신기하다.
9/17(목)	아침에 일어나자마자 고관절 돌리기(Hip-joint exercise)를 양다리 10회씩 2세트 했다. 어제보다 확실히 고관절이 조금 유연해진 느낌이 들었고 뚝뚝 소리가 덜 났다.
9/18(토)	항상 바르게 서는 연습을 최대한 하려고, 올바르게 선 자세로 수건돌리기(Arm-turn)를 아침마다 해주고 있는데 허리가 휘는 것은 생각보다 덜해진 것 같다. 배에 힘을 주고 코어를 잡은 상태로 호흡을 하면서 돌리면 허리가 휘지 않는 것 같다. 수건을 돌릴 때 처음보다 훨씬 어깨가 부드러워진 느낌이 들었다.
9/19(일)	Double leg stretch 20회를 2세트 하고, 바로 배에 힘주면서 bridge 3가지 동작을 이어서 해줬다. Double leg stretch 동작으로 배에 힘주는 법을 training 시킨 후에 bridge 동작을 하면, 배에 힘을 계속 단단하게 주는 것이 익숙해져서 허리에 무리가 안 가게 계속 배와 엉덩이에만 집중하면서 bridge 동작을 할 수 있어서 좋았다.

III. 연구 결과

본 연구에서는 “라인앤코어 발레클리닉” 프로그램의 15가지 운동 중 학습자들이 운동 효과를 극명하게 체험한 동작을 기준으로 Bridge 동작, 바르게 눕기-앉기-서기, Hip-joint exercise, Arm-turn 등 네 가지 동작을 선정·분석하였다. 연구 결과, 발레클리닉 운동의 특징은 풀업 호흡의 활용, 소마틱스 방법론을 적용한 바른 자세의 구조화, 구와관절의 효율적인 가동범위 확장을 통한 신체교정의 효과를 확인할 수 있었다.

1. “라인앤코어 발레클리닉(Line & Core Ballet Clinic)”의 호흡 원리: 풀업(Pull-up) 호흡

“라인앤코어 발레클리닉” 운동의 기본 원리는 ‘동작 수행 과정의 호흡 활용’이다. 발레클리닉에서 제안하는 호흡법은 흡식과 복식 호흡을 융합한 ‘홍복식’으로, 일명 발레의 풀업(Pull-up) 호흡이다. 풀업 호흡이란 원어 그대로 ‘위로 끌어올리는 것’을 의미한다. 하지만, 위로 끌어올리기 이전에 선행되어야 하는 호흡의 과정이 있다. 요구되는 선행 호흡을 하기 위해서는 먼저 흡식과 복식의 의미와 호흡법을 이해한 후에, 두 가지 호흡 방식을 융합한 홍·복식 호흡을 각각 수행하여야 한다.

흡식호흡은 Rib cage의 팽창과 수축으로 들숨과 날숨이 이루어지고, 복식호흡은 Belly-out과 Belly-in으로 들숨과 날숨이 이루어진다. 복식호흡은 횡격막 호흡으로 불리기도 한다. 횡격막이란 가슴과 배를 나누는 가로무늬근육을 말한다. 위로는 가슴, 아래로는 배로 구분되는데, 숨을 들이마시면 횡격막은 수축하여 아래로 내려가 흉강 내의 압력을 낮추어주어 폐에 공기가 들어올 수 있게 해준다. 반대로 숨을 내쉴 때는 횡격막이 이완하여 위로 올라가 폐에 있는 공기가 밖으로 나갈 수 있게 해준다. 정리하면, 숨을 들이마시면 횡격막이 수축하여 폐가 확장되면서 공기가 들어오게 되고, 동시에 횡격막 아래에 복부 장기가 눌림을 받으면서 배가 나오게 되는 원리다. 숨을 내쉴 때는 횡격막이 이완하면서 폐에서 공기가 나가게 되고, 복부 장기도 압박이 덜해져 원래 상태로 배가 들어가게 되

는데 이것을 횡격막 호흡, 즉 복식호흡이라고 한다(서울아산병원, <https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/body/bodyDetail.do?bodyId=69>).

발레클리닉의 운동 프로그램에서는 흉식과 복식을 융합한 흉복식 호흡으로 들숨과 날숨을 해야 한다. 즉, 발레클리닉의 흉복식 호흡이란 들숨을 복식의 Belly-out으로 시작해서 흉식의 Rib cage의 팽창까지 연결하고, 날숨은 동시에 흉식의 Rib cage의 수축과 횡격막 호흡의 Belly-in까지를 지속하여 하복부를 오목하게 만드는 호흡을 말한다(표 3. 참조). 흉·복식 호흡은 흉식호흡과 횡격막 호흡을 합친 호흡법으로 시간적 차원의 통합이 아닌 방법론의 통합이라고 할 수 있다.

표 3. 라인앤코어 발레클리닉(Line & Core Ballet Clinic)의 흉·복식 호흡의 원리

호흡법	발레의 풀업(Pull-up) 호흡(흉복식 호흡)			
	들숨(Inhale)		날숨(Exhale)	
1회 호흡	복식의 Belly-out ▶	흉식의 Rib cage 팽창 ▶	흉식의 Rib cage 수축 ▶	복식의 Belly-in
호흡 순서	①	▶ ②	▶ ③	▶ ④

라인앤코어 발레클리닉의 운동프로그램을 학습하기 전에 반드시 흉복식을 터득해야 한다. 흉복식을 터득한 후에만 호흡의 들숨과 날숨을 활용해서 운동의 효과를 극대화시킬 수 있다. 움직임에서 호흡의 중요성은 라반이론 중 바르테니에프의 6가지 기본원리에서도 확인할 수 있다(신상미 외, 2010). 바르테니에프 6가지 기본원리(BF) 중 'Pelvic forward shift'를 근거로, 통상적으로 브릿지라고 불리는 동작을 풀업 호흡에 적용하여 재구성하였다(그림 1 참조). 특히, 바르테니에프가 제안한 'Pelvic forward shift' 동작을 보다 구체적으로 매뉴얼화하고 운동의 강도를 차등적으로 높일 수 있는 동작으로 발전시키기 위해 'Pelvic forward shift' 동작을 "Bridge I, II, III" 세 가지로 단계화하여 고안하였다(표 3, 표 4, 표 5 참조). 발레클리닉 운동 프로그램에서 브릿지 1단계인 'Bridge I' 동작을 하기 위해서는 먼저 흉복식에 적응하고 이를 움직임과 함께 조화롭게 움직이는 것을 목표로 호흡과 함께 동작을 지속적으로 수행하여야 한다. 단, 브릿지 운동의 효과를 높이기 위해 호흡 카운트는 들숨 4 카운트, 날숨 5 카운트로 진행한다. 이는 날숨 시 남아있는 이산화탄소의 양을 최소화하기 위함이다.



그림 1. Pelvic forward shift by Bartenieff(신상미, 김재리 p. 233 참고)

움직임의 매 순간마다 호흡을 감지하면서 동작을 수행하면 동작을 자연스럽게 연결할 수 있다. 이러한 방법으로 동작을 시작하고 연결하는 감각적 활동은 신체 움직임을 면밀하게 인지할 수 있는 감수성을 길러준다(Brodie & Lobel, 2004). 발레클리닉의 운동 프로그램에서는 '숨을 완전히 들이마시고 내쉬기'를 강조하고 동작의 연결성을 강화하기 위해 발레의 풀업 호흡을 활용한다. 풀업 호흡은 움직임을 수행하는 동안 몸과 동작을 컨트롤 하는데 주요한 역할을 한다. 한편, 수업에서 배운 운동을 수업 후 자신의 공간에서 수행할 수 있도록 운동도구는 풍선과 수건을 활용하는 것이 이 수업의 특징이다. 특히, 풍선은 브릿지 운동시 잘 활용하면 바른 자세를 유지하면서

동작을 수행하는 데 매우 어렵다. 풍선의 사용 여부는 학습자의 자유의지에 맡긴다(사진 1 참조).



사진 1. 브릿지 동작의 수업 상황(2024년 2학기)

“Bridge I” 준비자세는 골반, 무릎, 발목, 발끝의 병렬(parallel line)을 맞춘 세미수파인(semi-supine) 자세에서 시작한다. 세미수파인 자세는 천장을 보고 누워서 두 무릎이 천장 방향을 향하도록 하고 무릎각은 40~45도 정도 이루는 누운 자세로, 몸의 지지점 9곳(머리, 두 어깨, 두 팔꿈치, 두 골반, 두 발)의 힘이 균등하게 지면에 접지해야 한다(김수연, 2022).

표 4. 브릿지(Bridge I) 동작에 적용된 발레클리닉의 풀업(Pull-up) 호흡과 동작의 과정

Bridge I	호흡의 활용			
	들숨(Inhale)	날숨(Exhale)	들숨(Inhale)	날숨(Exhale)
카운트	1-2-3-4	1-2-3-4-5	1-2-3-4	1-2-3-4-5
호흡원리	Belly-out ⇨ Rib cage 팽창	Rib cage 수축 ⇨ Belly-in	동일함	동일함
동작 순서	세미수파인 자세	날숨 3카운트에 hip에 힘이 가해지면 pelvic forward shift로 이동	완성된 브릿지 자세를 유지한 채 호흡만 들숨	날숨 5 카운트를 분배해서 upper back(1)-back(2)-lower back(3)-hip(4)-relax(5)의 순으로 진행해서 원위치로 돌아옴

* Bridge I은 호흡을 지속하며 멈춤 없이 동작을 진행해서 정지 포지션이 없음

** 들숨 시 Belly-out ▶ Rib cage 팽창으로 호흡하고 날숨 시 Rib cage 수축 ▶ Belly-in 순으로 진행

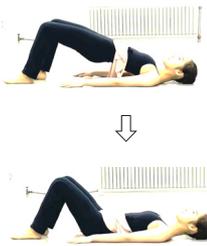
*** 날숨 시 upper back(1)-back(2)-lower back(3)-hip(4)-relax(5)의 순으로 지면에 닿음

세미수파인 자세에서 흉복식을 활용한 들숨을 4 카운트 동안 진행하고 날숨을 5 카운트 동안 진행한다. 이때, 호흡의 각 카운트에서 근육의 움직임은 인지하면서 동작을 진행하여야 한다. 예를 들어, 들숨 4 카운트 중 1-2 카운트에 복식 Belly-out을 진행하고 계속되는 3-4 카운트에 흉식 Rib cage 팽창까지 연결한 후, 날숨 5 카운트 중 1(머리)-2(하복부)-3(엉덩이)-4(골반 이동)-5(브릿지 포즈 완성) 순으로 진행하여야 한다. 그 다음 바로, 완성된 브릿지 포즈를 유지한 상태로 들숨을 쉬고, 날숨 5 카운트를 각 카운트마다 구분하여 1(upper back)-2(back)-3(lower back)-4(hip)-5(relax) 순으로 진행하여 흉추의 움직임을 최대한 분리해서 사용하도록

한다(표 4. 참조).

“Bridge II”는 Bridge I 동작에 정지 포지션(6 카운트)이 추가된 동작으로 동작의 길이가 늘어난 동작이다. Bridge I 동작보다 하복근과 둔근을 강화할 수 있는 II단계는 정지 포지션(1-2-3-4-5-6 카운트)을 유지하는 동안 호흡 및 동작을 포즈한 상태에서 하복부와 둔근의 힘을 유지해야 한다. 6 카운트 동안의 정지 포지션이 끝나면 바로 그 자세에서 들숨을 마신 후, Bridge I 동작의 마무리처럼 날숨 5 카운트를 구분하여 1(upper back)-2(back)-3(lower back)-4(hip)-5(relax) 순으로 지면에 닿도록 한다(표 5. 참조).

표 5. 브릿지(Bridge II) 동작에 적용된 발레클리닉의 풀업(Pull-up) 호흡과 동작의 과정

Bridge II	호흡의 활용			
	들숨(Inhale)	날숨(Exhale)	정지(Pause)	반복 수행 들숨(Inhale)▶ 날숨(Exhale)
카운트	1-2-3-4	1-2-3-4-5		
호흡원리	Belly-out ⇔ Rib cage 팽창	▶ Rib cage 수축 ⇔ Belly-in	▶ 1-2-3-4-5-6	▶ 1-2-3-4 ▶ 1-2-3-4-5
동작 순서				
	세미스파인 자세	▶ 날숨 3카운트에 hip에 힘이 가해지면 pelvic forward shift로 이동	▶ 동작 및 호흡 멈춤	▶ 정지상태에서 들숨을 마신 후 날숨 5 카운트 동안 upper back-back-lower back-hip-relax의 순으로 진행

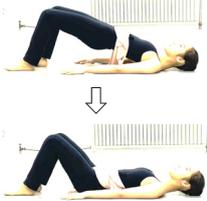
* Bridge II는 Bridge I 동작에 정지 포지션(6 카운트)이 추가된 동작으로 동작의 길이가 늘어남

** 정지 포지션(1-2-3-4-5-6 카운트) 동안 호흡 및 동작을 포즈한 상태에서 하복부와 둔근의 힘을 유지함

*** Bridge I과 마찬가지로 정지 포지션 후 들숨을 마신 후, 날숨 시 upper back-back-lower back-hip-relax의 순으로 지면에 닿아 원자세로 되돌아옴

“Bridge III”는 Bridge II 동작과 동일한 길이로 운동이 진행된다. 3단계는 운동강도가 제일 높은 단계로 정지 포지션에서 완성된 동작을 유지하는 것이 가장 중요하다. 정지 포지션(1-2-3-4-5-6 카운트) 동안 호흡 및 동작을 포즈한 상태에서 하복부와 둔근의 힘을 유지한 채 한 다리의 무릎을 펴서 두 무릎의 높이가 동일한 자세를 유지해야 한다. 이때, 골반이 지면 방향으로 떨어지지 않도록 해야 하고, 이를 위해서는 하복부와 둔근에 더 강한 힘이 요구된다. 골반이 떨어지는 경우는 하복부와 둔근이 아직 단련되지 않은 것으로 판단할 수 있고, 이런 경우는 Bridge II로 단련한다. Bridge II를 안정적으로 수행할 수 있을 때 Bridge III단계를 시도해야 한다(표 6. 참조).

표 6. 브릿지(Bridge III) 동작에 적용된 발레클리닉의 풀업(Pull-up) 호흡과 동작의 과정

Bridge III	호흡의 활용			반복 수행 들숨(Inhale)▶ 날숨(Exhale)
	들숨(Inhale)	날숨(Exhale)	정지(Pause)	
카운트	1-2-3-4	1-2-3-4-5		
호흡원리	Belly-out ⇨ Rib cage 팽창	Rib cage 수축 ⇨ Belly-in	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4 ▶ 1-2-3-4-5
동작 순서				
	세미스파인 자세	날숨 3카운트에 hip에 힘이 가해지면 pelvic forward shift로 이동	동작 및 호흡 멈춤	정지 위치선의 6 카운트 후에 곧바로 편 다리의 무릎을 다시 접어 원래 자세로 돌아간 상태에서 들숨을 마신 후 날숨 5 카운트 동안 준비자세로 이동

* Bridge III는 Bridge II 동작과 동일한 길이로 운동이 진행됨
 ** 정지 위치선(1-2-3-4-5-6 카운트) 동안 호흡 및 동작을 포즈한 상태에서 하복부와 둔근의 힘을 유지한 채 한 다리의 무릎을 펴되, 두 무릎의 높이가 동일한 자세를 유지해야 함
 *** 이때, 골반이 지면 방향으로 떨어지지 않도록 해야 하고, 이를 위해서는 하복부와 둔근에 더 강한 힘이 요구됨
 **** Bridge I, II, III 모두 동작의 마무리 단계에서 들숨을 마신 후, 날숨 시 upper back-back-lower back-hip-relax의 순으로 지면에 닿아 원자세로 되돌아옴

한 학기 동안 풀업 호흡을 활용한 브릿지 운동 I, II, III를 점진적으로 단련한 학생들은 호흡의 중요성을 깨닫게 된다. 학기 초에는 흉식호흡과 복식호흡을 이해하고 흉복식 호흡을 실천하는 데 어려움을 느끼지만, 학기 중간이 되면서 흉복식 호흡과 풀업 호흡에 적응하게 되고, 이 호흡이 익숙해질수록 호흡의 적용과 운동 효과의 연계성을 체험하게 된다. 아래의 운동일지를 통해 학습자들이 호흡에 적응될수록 운동의 강도가 높아지고 동작의 질이 향상됨에 따라 운동 동작이 목표하는 신체부위가 강하게 단련됨을 확인할 수 있었다.

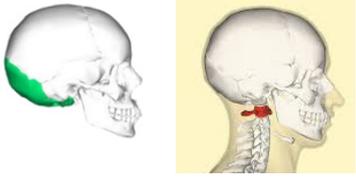
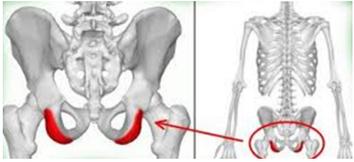
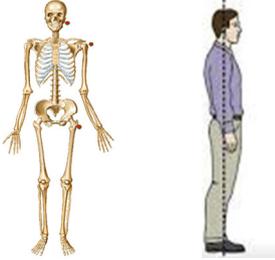
일주일 동안 매일 10회까지는 아니었지만 5회 정도씩 복식호흡과 흉식호흡 연습을 하여 처음보다 숨이 덜 차게 되었다. 브릿지 자세는 1단계와 2단계는 이제 큰 힘을 들이지 않고 할 수 있었지만 3단계는 여전히 엉덩이의 바깥쪽 부분이 땅졌다(2020년 2학기 B반, 유레카 학생, 2020년 9월 13일 운동일지에서 발췌).

2. 눕기, 앉기, 서기의 바른 자세: 해부학과 소마틱스의 실천적 접근

일상에서 매일 취하는 자세, 얼마나 바른가? “라인앤코어 발레클리닉” 운동 프로그램에서 가장 강조하는 것은 ‘자세교정’이다. 바르게 눕기, 앉기, 서기 등 일상 동작의 자세교정을 위해 발레클리닉에서는 소마틱스(Somatics) 방법론을 활용하여 해부학을 근거로 바른 자세를 지도하였다. 이를 위해서, 눕기에서는 후두골(occipital bone)과 경추 1번의 위치를 확인시켜주고, 소마틱스 방법론을 활용하여 바르게 눕기 위해서는 지면에 후두골의 상부 부분

을 접지하여야 함을 강조하였다. 발레클리닉 운동 프로그램에서 활용한 눕기, 앉기, 서기의 바른 자세를 지도하기 위한 교육과정은 다음의 <표 7>과 같다.

표 7. 눕기, 앉기, 서기의 바른 자세 지도를 위한 교육과정

바른 자세	해부학 자료	소마틱스 방법론	적용 및 강조점
눕기		후두골(occipital bone)과 경추 1번의 위치 인지하기	 지면에 후두골 접지하기
앉기		좌골(sit bone, ischial bone) 폴업 호흡을 유지하면서 좌골로 앉아야 함	폴업 호흡을 활용하여 5분~10분마다 호흡 체크하기
서기		귓볼(ear-robe), 어깨 중앙(center of shoulder), 대전자(greater trochanter)의 위치 인지하기	폴업 호흡을 활용하여 앞 골반을 곧게 펴서, 둔근의 단단함을 인지하면서 서기

눕기, 앉기, 서기의 바른 자세를 지도하기 위한 교육과정을 통해 학습자들은 한 학기 동안 해부학적 지식 및 정보를 얻고, 소마틱스 방법론을 이해하고 일상에서 실천하였다. 자신이 지닌 자세의 문제점을 스스로 교정하기 위한 노력을 꾸준히 한 결과, 학기 말에는 많은 학습자들이 '몸을 다루는 방법', '바른 자세를 취하는 방법' 등을 터득할 수 있었다고 소감을 밝혔다. 학습자들은 바르게 눕고, 앉고, 서기 자세를 취하기만 해도 신체의 통증이 완화되는 '인체의 신비'를 경험하게 됨에 따라 배운 운동을 더 열심히 지속하도록 동기유발되었다. 아래 2023년 수강생들의 성찰일지를 통해 눕기, 앉기, 서기 자세의 중요성과 실천을 통한 발레클리닉 운동 프로그램의 효과로 '자세교정'을 확인할 수 있었다.

예전에 우연히 허리와 목이 편한 눕는 자세를 찾은 적이 있었는데, 그게 오늘 수업에 배운 눕는 자세 같다. **머리를 놓는 위치가 중요하다**는 것을 몰라서 다시 못 하고 있었는데, **드디어 비법을 알아냈다**. Occiput을 신경 쓰면서 누워야겠다(2020년 2학기 B반, 유레카 학생, 2020년 9월 13일 운동일지에서 발췌).

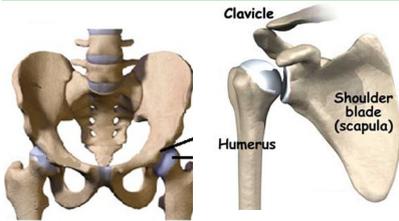
(저는) **많은 시간을 컴퓨터 앞에 앉아있습니다**. (중간 생략) 골반이 너무 말리지 않도록 조심하며, 복부에도 적당한 힘을 주고 엉덩이뼈가 닿게 하려고 노력하고 있습니다. 이러한 노력 덕분에 **기존에 사용하던 교정의자가 실제로는 큰 도움이 되지 않는다는 것을 알았으며**, 자신이 **스스로 자세를 유지하려고 노력**하는 것이 가장 중요하다는 것을 깨달았고, 이를 위해 최대한 올바른 자세를 유지하려고 노력하고 있습니다(2023년 2학기 B반, 조꾸준 학생, 성찰일지에서 발췌).

수강신청을 하고 나서 걱정이 많았습니다. (중간 생략) **항상 허리 아파했고 비가 오기 전 무릎이 아프다고 해 친구들에게 할머니나는 소리를 듣기도** 했습니다. (중간 생략) 처음 수업에 갔을 때 제가 상상했던 수업과는 많이 다르다는 것을 알게 되었습니다. 바르게 눕는 방법, 앉는 방법, 서는 방법이 있다는 것을 배우고 실생활에서 최대한 많이 쓰려고 노력했습니다. 제가 **가장 많은 효과를 본 것은 바르게 서기**였습니다(2023년 2학기 B반, 오성공 학생, 성찰일지에서 발췌).

3. 구와관절 운동: 가동범위 확장을 위한 Hip-joint exercise, Arm-turn

인체에서 구와관절(Ball-and-socket joint)은 단 두 곳뿐이다. 바로 고관절과 어깨관절이다. 구와관절이란 ‘Ball-and-socket joint’로, 공이 소켓에 끼워져있는 형태이다. 그렇다면 발레클리닉에서 제안하는 구와관절 운동은 무엇이고, 동작의 과정에서 호흡은 어떻게 적용해야 하는가? 발레클리닉 프로그램에서는 고관절의 가동범위 확장을 위한 운동으로 ‘Hip-joint exercise’를, 어깨관절의 가동범위 확장을 위한 운동으로 ‘Arm-turn’을 고안하고 실행하였다.

표 8. 구와관절의 이해를 돕기 위한 교육과정

해부학 자료	소마틱스 방법론	적용 및 강조점
	<p>출생 후 직립보행 전까지 인간의 고관절은 모두 유연했다는 증거로 신생아의 기저귀 찬 자세로 설명함</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 고관절의 가동범위 확장을 위해 고안한 Hip-joint exercise를 단계적으로 접근하도록 I, II, III를 순차적으로 학습하고, 자신에게 맞는 단계를 선택하여 최소 4회 이상 실행함 • 어깨관절의 가동범위 확장을 위한 Arm-turn은 매일 접하는 수건을 활용하여 최소 20회 이상 실행함

1) Hip-joint exercise

Hip-joint exercise 동작은 고관절의 가동범위 확장을 위한 운동으로 운동의 강도가 3단계로 이루어진다. 햄스트링의 유연성 정도에 따라 1단계에서는 one-leg knee drop 동작으로, 2단계에서는 knee bending 동작으로, 3단계에서는 knee stretching 동작으로 수행하도록 고안하였다. 이 운동의 특징은 고관절의 가동범위를 극대화하기 위해 물리적인 힘이 아닌 중력을 이용하는 것이다(사진 2. 참조).

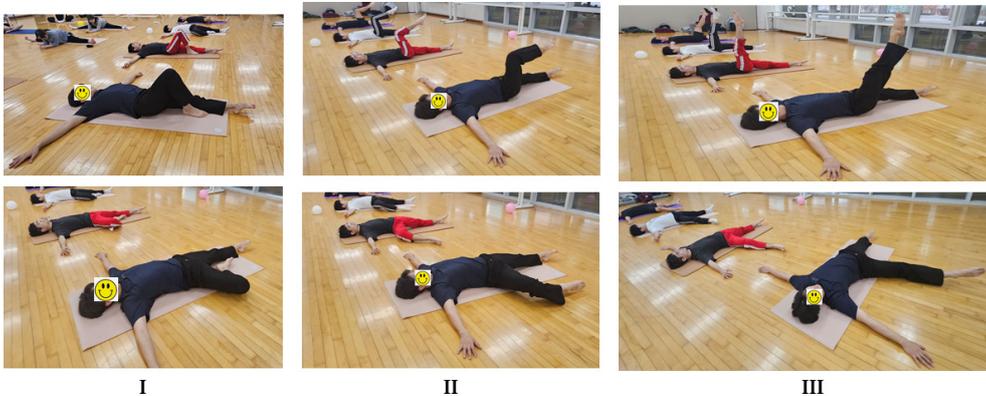


사진 2. 고관절 가동범위 확장을 위한 Hip-joint exercise I, II, III(2024년 2학기 B반)

Hip-joint exercise 동작은 4 카운트로 한 동작이 진행된다. 4 카운트에 1회 동작을 수행하는 '1(들숨)-2(날숨)-3(들숨)-4(날숨)' 동안 호흡이 끊기지 않도록 지속적으로 호흡을 컨트롤 해야 한다. 오른 다리를 예로 들겠다. 먼저 준비자세에서 양팔은 어깨높이 옆으로, 손바닥은 지면에 접지한다. 호흡은 순차적으로 '1(들숨)-2(날숨)-3(들숨)-4(날숨)' 쉰다. '1(들숨)'에 숨을 들이마시면서 천천히 오른 다리를 천장 방향으로 90도 들어올린다. '2(날숨)'에 숨을 내쉬면서 오른발을 허리 높이 옆으로 이동시킨다. 이때, 왼쪽 둔근과 다리 전체에 힘을 주어 오른 다리가 옆으로 이동할 때 골반이 들리지 않도록 한다. '3(들숨)'에 그 자세를 유지한 채 숨을 들이마시면서 최대한 오른쪽 고관절에 힘을 뺀다. 마지막 '4(날숨)'에 숨을 내쉬면서 허리 높이의 오른 다리가 지면 방향으로 내려가면서 처음 준비자세로 돌아온다. 이러한 과정을 거쳐 고관절 운동 1회를 진행한다(표 9. 참조).

표 9. 라인앤코어 발레클리닉(Line & Core Ballet Clinic)의 Hip-joint Exercise 동작 수행 방법

Hip-joint Exercise III	호흡의 활용				
		들숨(Inhale)	날숨(Exhale)	들숨(Inhale)	날숨(Exhale)
동작 카운트	준비자세	1	2	3	4
동작 설명	양팔은 어깨높이 옆으로, 손바닥은 지면에 접지함	숨을 들이마시면서 천천히 오른발을 천장 방향으로 90도 들어올림	숨을 내쉬면서 오른발을 허리 높이 옆으로 이동시킴	그 자세를 유지한 채 숨을 들이마시면서 최대한 오른쪽 고관절에 힘을 뺌	숨을 내쉬면서 허리 높이의 오른다리가 지면방향으로 내려가면서 처음 준비자세로 돌아옴
동작 순서					

* Hip-joint Exercise 동작은 고관절의 가동범위 확장을 위한 운동으로 햄스트링의 유연성이 부족한 경우 무릎을 접어서(knee-bending 2단계) 수행 할 수 있음

** 오른 다리 수행시 왼쪽 둔근과 다리 전체에 힘을 주어 오른 다리가 옆으로 이동할 때 골반이 들리지 않도록 해야 함

*** 1회 동작을 수행 동안 들숨-날숨-들숨-날숨이 끊기지 않도록 지속적으로 호흡을 컨트롤 해야 함

고관절 가동범위 확장을 위한 교육과정을 통해 학습자들은 고관절 관련 해부학적 지식 및 정보를 얻고, 소마틱스 방법론을 습득하여 자신의 일상에서 실천한 결과 고관절 운동법을 터득하고 고관절 운동의 효과를 체험하였다. 고관절 운동의 경우, 처음에는 학습자들이 두려워하는 동작이었다. 대부분 스스로가 유연하지 않다고 생각하기 때문이다. 하지만 유아기 시절, 누구나 고관절이 열려있었지만 직립보행하면서 한 방향으로만 발달되었기 때문에 운동으로 원래의 유연한 상태를 회복할 수 있다고 동기유발하면서 지도하였다. 그 결과, 골반의 불균형, 고관절의 불편함이 해소되었다는 학습자들이 많았다. 고관절 운동이 가장 많은 학생들이 가장 큰 변화를 느끼는 운동이었다. 한 예로, 2022년 1학기과 2023년 2학기 수강생의 성찰일지 일부 내용을 소개하면 다음과 같다.

연습 2주차에는 고관절 스트레칭 시 처음에 느꼈던 강한 통증이 아닌, 적당한 긴장감이 느껴지며 스트레칭 직후에는 피로감이 풀리면서 관절이 이완되고 하체가 가벼워졌습니다. 연습 3주차에는 주변 친구들로부터 골반이 넓어진 것 같다는 이야기를 들었습니다. 레깅스를 입었을 때 옷 핏도 좋아진 듯해 뿌듯했습니다. Hip-joint exercise는 고관절을 유연하게 해줄 뿐만 아니라 코어를 단단히 하는 데에도 매우 효과적이었

습니다. (중간 생략) 이 운동 이후로 하체에 균형감이 잡히고, 그래서인지 하체에 피로감도 덜하지 않았을 까 하는 생각이 듭니다. 가장 큰 효과를 보았기 때문인지 개인적으로 정말 좋아하는 스트레칭이 되었습니다(2022년 1학기 A반, 이윤리 학생, 성찰일지에서 발췌).

2) Arm-turn

Arm-turn 동작은 어깨관절의 가동범위 확장을 위한 운동이다. 어깨관절의 유연성 정도에 따라 처음 학습 시 수건을 사용해서 동작 수행이 가능한 경우가 있는 반면, 수건으로 동작 수행이 불가능해서 다른 종류의 긴 끈이나 밴드를 사용해야 하는 경우도 있다. 따라서, 어깨관절의 유연성에 따라 수건 대신 탄성이 높은 밴드 등 다른 도구를 활용할 수 있다. 즉, 도구는 자신의 신체 조건에 따라 자유롭게 선택할 수 있다.

Arm-turn 동작은 고관절 운동과 마찬가지로 4 카운트에 1회 동작을 수행하지만 이 때의 카운트 속도는 개인의 유연성에 따라 차이가 있다. 어깨 관절의 유연성이 부족해서 느리게 수행하는 경우는 한 호흡을 길게 사용한다. 따라서 '1(들숨)-2(날숨)-3(들숨)-4(날숨)' 동안 호흡이 끊기지 않도록 지속적으로 호흡을 컨트롤하는 것은 고관절 운동의 호흡과 동일하다. Arm-turn 동작의 준비자세는 골반-무릎-발목-발끝의 병렬을 유지하고, 수건은 어깨너비로 잡고 바르게 선다. 바르게 선 준비자세에서 '1(들숨)'에 숨을 천천히 들이마시면서 수건을 잡은 양손을 천천히 들어올린다. 양손이 어깨 위로 올라갈 때 승모근을 사용하지 않도록 주의해야 하고 승모근을 끌어올리지 않은 채 양손이 머리 위에 위치할 때 들숨이 완성된다. 양손이 머리 위에 위치하면 들숨이 끝나는데 호흡이 끊기지 않게 바로 '2(날숨)'로 연결하여 숨을 내쉬면서 등쪽을 거쳐 힙 아래로 양손을 완전히 내린다. '3(들숨)-4(날숨)'에 동작을 반대로 수행하여 양손이 뒤에서 앞으로 이동한다. 이러한 과정을 거쳐 어깨관절 운동인 Arm-turn 동작을 1회 진행한다(표 10. 참조). "Arm-turn" 동작을 학생들은 가칭 '수건돌리기'로 표현하였다. "Arm-turn" 동작을 학습하고 실천한 결과, 어깨관절을 부드럽게 하여 가동범위를 확장시켜주고, 이로 인해 목과 허리까지 연결된 승모근 전체를 이완시켜준다는 수강생들의 체험담을 들을 수 있었다.

수건 돌리기를 하루에 10개씩 실천해 보니 뻣뻣했던 팔이 점점 부드러워지는 게 느껴졌습니다. 아직 수건으로 하기에는 난이도가 높아서 긴 옷으로 하고 있지만, 동작에 점점 익숙해지면서 힘들지 않게 따라할 수 있게 되었습니다(2022년 1학기 A반, 김예의 학생, 성찰일지에서 발췌).

발레클리닉의 "Arm-turn" 동작은 어깨 관절의 가동범위를 극대화하는 것이 주목적이지만 동시에 승모근 스트레칭과 굽은 등 펴기에도 효과적이다. 특히, 승모근 중 중부 승모근과 하부 승모근의 스트레칭을 도와준다.

스트레칭으로 배웠던 목 스트레칭이나 수건 돌리기(Arm-turn)도 일상생활 중에 실천하면서 변화가 있었습니다. 평소 책상에 오래 앉아있다 보면 승모근이 자주 아픈 편인데, 수업시간에 배운 목 스트레칭을 자주 따라하면서 승모근이 뭉치던 게 많이 좋아졌습니다. 승모근이 뭉치면 눈으로 보기도 어깨선이 많이 올라와 있는데, 목 스트레칭을 하면서 어깨선이 많이 내려간 것을 볼 수 있었습니다. 목 스트레칭은 앉아서도 쉽게 할 수 있으면서 자극이 잘 느껴져서 시험기간을 포함하여 일상생활 중에 가장 자주 실천했던 것 같습니다(2022년 1학기 A반, 김예의 학생, 성찰일지에서 발췌).

표 10. 라인앤코어 발레클리닉(Line & Core Ballet Clinic)의 Arm-turn 동작 수행 방법

Arm-turn	호흡의 활용	
	들숨(Inhale)	날숨(Exhale)
동작 설명	<ul style="list-style-type: none"> • 바르게 선 준비자세에서 숨을 천천히 들이마시면서 수건을 잡은 양손을 천천히 들어 올림. • 양손이 어깨 위로 올라갈 때 승모근을 사용하지 않도록 주의해야 함 • 승모근을 끌어올리지 않은 채 양손이 머리 위에 위치할 때 들숨이 완성됨 	<ul style="list-style-type: none"> • 양손이 머리 위에 위치하면 들숨이 끝나는데 호흡이 끊기지 않게 바로 숨을 내쉬면서 등쪽을 거쳐 힘 아래로 양손을 완전히 내림
동작 순서	<p style="text-align: center;">앞에서 뒤로 이동</p> <p style="text-align: center;">뒤에서 앞으로 이동</p>	
	<p>* Arm-circle 동작의 준비자세는 골반-무릎-발목- 발끝의 병렬을 유지하고, 수건은 어깨너비로 잡고 바르게 섭</p> <p>** 어깨관절의 유연성이 개인마다 차이가 있어서 수건의 길이는 어깨너비 이상으로 조절 가능하고, 수건으로 불가할 경우 탄성이 적은 밴드를 활용해야 함</p> <p>*** Arm-circle 동작의 속도는 개인의 어깨관절 유연성에 따라 달라질 수 있음</p>	

이외에도 K대학교 수업에서 활용하는 라인앤코어 발레클리닉 동작은 다양하다. 특히 하복근, 둔근, 복사근, 허리 측면, 고관절, 어깨관절의 근력 및 가동범위 확장을 목적으로 다양한 동작들을 고안하였다. 시각적으로 동일하나 운동의 수행 과정과 방법에 차별성을 둔 대표적인 동작에는 Bridge I, II, III, Hip-joint exercise, Double leg stretch, Développé on the floor, Kick on the floor, Knee-up, Arm-turn, Lateral flexion 등 15가지 동작이 있다. 이러한 동작들은 학생들의 일상의 바른 자세를 위한 셀프 자세 교정과 기초체력 강화에 도움을 준다.

4. “라인앤코어 발레클리닉” 프로그램의 효과: 단계적·점진적 훈련을 통한 운동 효율성의 극대화

“라인앤코어 발레클리닉”은 ‘신체 교정’을 위한 운동 프로그램으로, 단계적이고 점진적인 훈련을 통해 운동의 효율성을 극대화하는 것이 가장 큰 특징이다. 먼저, 운동의 단계화는 신체 조건 및 운동 수행 능력에 따라 자신에게 맞는 운동을 선택하고 실천할 수 있도록 하고, 운동의 강도를 차등적으로 높이기 위해 동작의 단계를 I, II, III로

구분하여 고안하였다. 대표적인 예가 Bridge I, II, III와 Hip-joint exercise I, II, III이다. 다음 <표 11>은 학기 초의 학습자가 학기 중간으로 갈수록 얼마만큼 운동능력이 향상되는지 그 중심에는 풀업 호흡의 활용과 적응이 중요하다는 것을 보여준다.

표 11. 2024년 가을학기 운동일지(Y학생 일지 중 일부 발췌함)

Bridge	학기 초(9월)	학기 중(11월)	비고
Bridge I	<ul style="list-style-type: none"> • 움직임이 많이 끊어졌다/특히 바닥으로 다시 내려올 때 등부터 내려오지 않고 허리부터 내려오는 경우가 많았다/허리를 많이 사용했던 것 같다 	<ul style="list-style-type: none"> • 움직임이 많이 부드러워졌다/올라가고 내려가는 자세가 많이 안정적으로 지속할 수 있다 	<ul style="list-style-type: none"> • 학기 초부터 주 2-3번 최소 10회 반복 연습하여 지금은 많이 익숙하다.
Bridge II	<ul style="list-style-type: none"> • 정지 자세를 유지하기 위해 불필요하게 힘이 많이 들어갔던 것 같다/호흡의 타이밍이 많이 헛갈렸다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 브릿지 1과 같이 움직임이 부드러워지고 힘이 덜 들어간다/호흡도 많이 안정적으로 할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 학기 초부터 브릿지1 운동 후에 주 2-3번 최소 10회 반복 연습하여 지금은 많이 익숙하다.
Bridge III	<ul style="list-style-type: none"> • 다리를 올릴 때 움직임이 많이 흔들리고 오래 지속하기가 많이 어려웠다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 예전보다는 흔들림이 적어졌고 조금 더 오래 할 수 있게 됐다/호흡과 힘을 주어야 하는 부분에 집중을 더 할 수 있게 되어 조금 수월해진 것 같다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 브릿지3을 배운 뒤 브릿지2 이후에 10회 정도를 추가하여 연습한다. 아직까지 자세가 완벽하지는 않다고 느껴지지만 점차 익숙해지고 좋아지는 것 같다.

점진적 훈련 방법은 ‘운동’에 익숙하지 않은 학습자들에게 ‘할 수 있다’는 자신감을 부여한다. 그래서 동작 및 운동의 수준을 단계적으로 구성하여 제공한다면 학습자는 자신의 운동 능력에 맞는 단계를 설정하고 점진적으로 운동능력을 향상시킬 수 있다. 이러한 라인앤코어 발레클리닉의 단계적이고 점진적인 훈련 방법은 학습자가 변화하는 신체변화를 체감하면서 운동을 지속할 수 있게 동기유발 시켜준다.

운동 효율성의 극대화는 풀업 호흡의 활용 여부와 동작 및 운동 수준의 단계화를 통해 이루어진다. 호흡의 경우도 흉식과 복식호흡을 각각 학습한 후 흉복식을 배우고, 이를 활용한 풀업 호흡을 실천하도록 지도하였다. “발레클리닉 Bridge 운동”의 핵심은 흉복식 호흡의 활용이다. 특히 날숨 수행시 흉추의 분절 움직임 과정이 중요하다. 반드시 날숨 시 upper back- back-lower back-hip-relax의 순으로 지면에 닿아야 한다. 이처럼, 발레클리닉에서 제안하는 브릿지 운동은 흉복식 호흡법을 활용하여 들숨과 날숨이 이루어지는 동작의 과정을 구체적으로 단계화하고 정형화하였다는 점에서 차별성을 갖는다.

바른 자세의 경우도 ‘눕기’부터 배운다. 이는 신체정렬을 위에서 아래로 진행하기 위함이다. 다시 말해서 머리, 목, 허리, 엉덩이, 무릎, 발목의 순으로 정렬의 중요성을 인지하고 실천하도록 하기 위함이다. 따라서, 학습자들은 바르게 눕기-앉기-서기의 순으로 바른 자세를 배우고 익힌다. 이러한 일상의 자세를 교정하기 위해 소마틱스(Somatics) 방법론을 활용하여 해부학을 근거로 바른 자세를 지도하였다. 그 결과 학생들은 바르게 앉는 자세와 서기 자세를 취하는 것만으로도 코어를 강화시킬 수 있다는 것과 몸에 불필요한 긴장을 줄일 수 있다는 것을 체험하였다. 아래 소개하는 성찰일지의 내용은 발레클리닉 프로그램을 통해 학습한 바른 자세가 신체교정에 얼마나 효과적이었는지를 증명해준다.

수강하면서 느낀 가장 큰 변화는 자세라고 생각합니다. 바른 자세가 무엇인지 잘 알게 되니 걸어다닐 때도, 공부할 때도, 밥을 먹을 때도 바른 자세로 생활하려고 노력하게 되었습니다. 또한 잘 쓰지 않던 근육을 쓰

면서 코어 근육이 생기고, 뭉친 근육을 제대로 푸는 방법을 알게 되었으며, 유연성이 조금이나마 좋아지는 것을 관찰할 수 있었습니다(2023년 2학기 A반, 김자세 학생, 성찰일지에서 발췌).

바르게 앉는 자세라 하면 허리와 어깨를 곧게 펴서 앉는 것으로 생각하고 있었으나, sit bone이 닿는 면적을 최소로 하겠다는 생각만으로도 허리가 바르게 펴지는 모습이 가장 흥미로웠습니다(2022년 1학기 A반, 김예의 학생, 성찰일지에서 발췌).

마지막으로, 단계적이고 점진적인 훈련 방법을 통한 운동의 효과는 구와관절 운동에서 가장 두드러졌다. 발레클리닉의 구와관절 운동은 Hip-joint exercise I, II, III와 Arm-turn 동작이다. 이 두 동작은 매 학기 학습자들이 가장 많이 효과를 느끼는 운동이다. 발레클리닉의 15가지 동작 중 일부 동작의 운동 효과는 개인마다 약간의 차이가 있는 반면에, Hip-joint exercise I, II, III와 Arm-turn 동작은 전반적으로 학생들이 가장 만족하는 동작으로 운동 효과가 매우 높다. 이 운동을 통해 학습자들은 어깨의 좌우 불균형, 높낮이, 그리고 골반 불균형이 완화되거나 통증이 해소되는 경험을 체험한다. 이러한 운동효과는 아래 성찰일지 내용에서 확인할 수 있다.

확실히 평소에 무겁던 어깨가, 찌뿌둥하던 발이, 팽팽하게 부어 있던 다리가 예전보다 나아졌다는 걸 몸소 느끼고 있습니다. 제가 늦게라도 이렇게 제 몸의 어떤 근육이 약하고 강한지를 알고, 제 몸을 돌보게 되었다는 것이 가장 큰 변화이고, 가장 좋은 점입니다(2022년 1학기 A반, 안지식 학생, 성찰일지에서 발췌).

(중간 생략) **현재 발목과 골반에 대한 문제는 두 달 전 수업을 듣기 전보다 눈에 띄게 많이 해결하기도 했고, 경추 부분은 교수님께서 알려주신 올바른 눕는 자세와 서있는 자세를 지키기 위해 노력하면서, 조금씩 나아지고 있습니다. 무엇보다도 예전에는 평생 목을 교정하지 못할 것이라는 생각에 낙담했었는데, 발목과 골반의 변화를 보면서 더 노력한다면 경추 또한 충분히 개선 가능하다는 자신감도 얻게 되었습니다(2023년 2학기 B반, 조꾸준 학생, 성찰일지에서 발췌).**

IV. 논의

본 연구결과를 토대로 라인앤코어 발레클리닉(Line & Core Ballet Clinic) 프로그램에서 강조하는 호흡, 바른 자세, 구와관절 운동의 중요성과 단계적이고 점진적인 훈련법의 활용에 대한 논의는 다음과 같다. 첫째, 라인앤코어 발레클리닉 프로그램에서는 '동작의 과정'마다 호흡을 강조한다. 호흡은 동서고금을 막론하고 오랜 역사 속에서 심신 수련의 방법으로 사용해 왔다(문요한, 2019). 완전한 호흡은 건강에 유익하고, 호흡을 감지하는 다양한 체감 기술은 호흡의 기능을 강화하고 움직임을 쉽게 수행하는 데 도움을 준다(Alexander 1932; Calais-Germain 2005; Brodie & Lobel, 2004, 재인용). 이에, 발레클리닉의 운동 프로그램에서는 '숨을 완전히 들이마시고 내쉬기'를 강조하고, 동작의 연결성을 강화하기 위해 발레의 풀 업(pull-up) 호흡을 활용하였다. 풀업 호흡을 통한 '호흡에 주의 기울이기'는 자신의 움직임에 온전히 집중하게 만든다. 최근의 연구(이혜경, 2020)에서는 호흡법 훈련 프로그램 개발과 호흡의 효용성을 분석하는 등 호흡법을 강화시킬 수 있는 방법 연구로 확장되고 있다. 이와 같은 맥락에서 소마틱스 방법론을 활용한 호흡법은 일상의 바른 자세를 취하는 데에 적용할 수 있으며, 자세교정을 위한 풀업 호흡은 운동의 효과를 극대화시켜 줄 수 있다. 이는 호흡이 동작의 연결성과 동작의 범위에 영향을 준다는 최재희(2012)의 연구와 일치한다. 이에, 향후 연구를 통해 호흡법의 활용도와 효용성을 확대할 수 있는 다양한

방법론을 개발 할 수 있을 것이다.

둘째, 자세교정을 위한 바르게 눕기, 앉기, 서기 동작은 해부학과 소마틱스(Somatics) 방법론을 이해하고 실천 하면서 터득할 수 있다. 바른 자세는 쉽게 얻어지지 않는다. 신체를 해부학적으로 이해하고, 몸의 구조에 따른 역학적 효율을 얻을 수 있도록 자세를 취해야만 얻을 수 있다(김수연, 2022). 이것이 가능해지면 바르게 눕기, 앉기, 서기 동작만으로도 자세를 교정할 수 있다. 바른 자세는 ‘똑바른’ 자세를 의미하지 않는다. 똑바로 앉거나 서려는 노력은 오히려 몸에 불필요한 에너지를 사용하게 하여 신체에 지나친 긴장을 유도한다(Alexander, 1865). ‘바르게 눕기, 앉기, 서기’ 자세를 취하기 위해서는 각 신체부위의 구조, 기능, 위치를 인지하고 있어야 한다. 따라서, 세 가지 바른 자세를 이해하고, 자신의 신체를 조절하는 방법을 터득해야 한다. 신체조절방법을 깨닫고 지속적으로 실천한다면 조금씩, 천천히 자세를 교정할 수 있다.

셋째, 발레클리닉 프로그램의 Hip-joint exercise와 Arm-turn 동작은 구와관절(Ball-and-socket joint)의 가동성 확장을 위한 운동이다. 고관절(Hip-joint)은 구조적으로 고관절의 소켓 속에 대퇴의 골두가 위치한다. 그래서 구부리는 움직임을 하기 위해서는 고관절의 회전 움직임이나 굴리는 움직임의 감각을 경험해야 한다(김수연, 2022). 고관절의 움직임 경험은 천천히, 조금씩 움직여서 자신의 고관절 가동범위 상태가 어느 정도인지 확인해야 한다. 고관절 움직임의 감각 경험을 단계화하여 운동으로 고안한 것이 발레클리닉의 ‘Hip-joint exercise’이다. 발레클리닉의 Hip-joint exercise는 호흡을 활용하여 움직임에 대한 두려움 없이 자신의 고관절 가동범위를 확장할 수 있다. 자신의 고관절 가동범위를 파악하여 Hip-joint exercise의 I, II, III 단계 중 하나를 선택하여 꾸준히 운동하면 4주 이내에 가동범위의 확장을 경험할 수 있다.

넷째, 발레클리닉 프로그램의 단계적이고 점진적인 훈련 방법은 운동의 효과를 높여준다. 본 연구자의 수업에 참여한 학생들 중 연구자의 수업 수강 이전에 시작적으로 동일한 운동을 호흡의 활용이나 단계적으로 진행하지 않은 유경험자들이 있었다. 그들은 발레클리닉 프로그램을 통해 호흡을 활용하고 신체컨디션에 맞추어 동작을 점진적으로 단계를 높여가며 운동하는 것이 얼마나 효과적인지 확인하였다. “같은 운동인데 왜 이리 힘든가요?”, “누워서 운동하다니, 이것은 혁명입니다”, “이번 학기에 키가 3cm 컸어요” 등의 학습자의 피드백은 우연이 아닌 6년간 꾸준히 들어온 평가였다. 이러한 발레클리닉 운동의 효과는 호흡의 활용과 동작의 과정을 중시하는 단계적이고, 점진적인 훈련법이 운동의 효율성을 높여준다는 것을 시사한다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 몸의 바른 정렬과 코어강화를 목표로 하는 라인앤코어 발레클리닉(Line & Core Ballet Clinic) 프로그램을 경험한 참여자들의 목소리를 통해 프로그램의 특징 및 효과 탐색을 목적으로 하였다. 이를 위해, 충북 소재 K대학교에서 6년간 발레클리닉 프로그램을 실행하였고, 2020년 2학기부터 2024년 2학기 기간 중 학습자들이 사진, 일지 등 수업자료 공개를 수락한 네 학기의 자료를 분석한 결과, 다음의 네 가지 연구결과를 도출하였다.

첫째, ‘라인앤코어 발레클리닉’에서는 ‘동작의 과정’에서 호흡의 중요성을 강조하기 위해 발레의 풀업(Pull-up)을 활용하였고, 풀업 호흡이 브릿지 운동의 강도를 높여주는 데에 효과가 있음을 확인하였다. 발레클리닉에서의 풀업 호흡은 흉식과 횡격막 호흡의 방법론을 통합한 것으로, 이때의 통합이란 시간적 차원의 통합이 아닌 ‘방법론적 차원의 통합’을 의미한다. 호흡은 몸의 유기적인 움직임을 잘 느낄 수 있는 역동적인 흐름이다(문요한, 2019). 호흡의 역동적 흐름을 강조하기 위해 발레클리닉의 브릿지 운동에서는 1회의 호흡, 즉 들숨 4카운트와 날숨 5카운트를 동작의 과정에서 끊김 없이 사용하도록 호흡과 동작의 과정을 연계하였다. 풀업호흡과 동작 과정의 연계성

은 몸 전체를 활성화시키면서 운동의 효과를 높여주었다.

둘째, 바르게 눕기, 앉기, 서기 등 일상 움직임의 자세를 소마틱스 방법론으로 접근하면 몸에 대한 인지도를 높여 일상에서 바른 자세를 실천 할 수 있다. '바르게 눕기' 자세는 후두골(occipital bone)과 경추 1번의 구조와 기능을 이해하고 자신의 몸 어느 부위에 각각 위치 해있는지를 인지하여야 한다. 바르게 눕기 자세를 스스로 터득하지 못할 경우는 교수자의 '핸즈온'으로 목과 상부 승모근을 견인하여 눕기 자세를 터득하도록 도움을 주어야 한다 (Brodie & Lobel, 2004). '바르게 앉기' 자세는 좌골(ischial tuberosity)의 구조와 기능, 그리고 위치를 파악하여 자세를 어떻게 취해야 하는지를 이해하고 반복적으로 실천함으로써 터득할 수 있다. '바르게 서기' 자세는 귓볼, 어깨 중앙, 대전자(greater tuberosity)의 구조와 위치를 이해하여야 바른 자세의 실천력을 높일 수 있다.

셋째, '라인앤코어 발레클리닉'에서 진행하는 구와관절(Ball-and-socket joint)운동은 'Hip-joint exercise'와 'Arm-turn'이다. 이 두 운동은 관절 자체의 늘림과 근육 및 근막이 조금씩 서서히 함께 유연해지는 동작으로, 학생들이 체감하는 최고의 유연성 증가 운동이었다. 'Hip-joint exercise'와 'Arm-turn' 운동은 관절의 가동범위를 확장하기 위한 스트레치다. 스트레치는 관절 자체의 늘림과 근육 및 근막을 늘리는 것으로 분류할 수 있다(아시다, 2018). 이러한 관점에서 'Hip-joint exercise'와 'Arm-turn'은 고관절과 어깨관절의 가동성을 점진적으로 확장하는 데 도움을 준다. 결과적으로 상체와 하체의 바른 정렬과 신체교정을 위해서는 자신에게 필요한 특정 신체 부위의 꾸준한 스트레치가 필요하다.

넷째, '라인앤코어 발레클리닉' 프로그램에서 강조하는 호흡의 중요성은 운동의 효율성을 높이는 데 매우 중요하다. 발레의 풀업 호흡을 활용한 브릿지 운동은 둔근 강화에, 'Arm-turn'은 승모근 전체(상부, 중부, 하부)를 이완시켜 말린 어깨, 굽은 등, 휘어진 허리 등을 바로 잡는 데에 도움이 된다. 한편, 'Hip-joint exercise'는 골반의 불균형을 교정하고, 뻣뻣한 햄스트링을 이완시키는 데에 효과가 있었다. 대부분의 학생들은 고관절 운동인 'Hip-joint exercise'를 처음 접하였지만, 호흡과 함께 운동의 강도와 빈도를 점진적이고 단계적으로 접근하여 운동의 효과를 극대화할 수 있었다.

이상의 내용을 바탕으로 후속연구를 위한 세 가지 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, "라인앤코어 발레클리닉" 운동 프로그램을 다양한 교육현장에서 실행하여 질적 연구를 통한 임상 결과의 자료를 양적으로 확보할 필요가 있다. 둘째, "라인앤코어 발레클리닉"에서 제안하는 다양한 운동 동작들을 보급하고 파급할 수 있도록 현장 연계성을 높여야 할 것이다. 셋째, "라인앤코어 발레클리닉"에서 제안하는 각 운동 동작의 강점을 강조한다면 요가, 필라테스, 발레핏 등 다양한 소마틱스 운동과의 차별성을 높이고, 바른 자세와 자세교정을 위한 소마틱스 운동 프로그램으로 확산될 수 있을 것으로 판단된다.

참고문헌

- 김석희, 임수진(2019). 대학 교양체육의 역할과 혁신 방안에 관한 연구: 한국과학기술원(KAIST) 교양체육 사례를 중심으로. **한국체육학회지** 58(6), 151-164.
- 김수연(2022). **처음 만나는 알렉산더 테크닉**. 서울: 판미동.
- 문요한(2019). **이제 몸을 챙깁니다**. 서울: 해냄
- 서울아산병원(2025년 2월 27일자 검색). 인체정보, 횡격막(Diaphragm) 설명 자료. <https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/body/bodyDetail.do?bodyId=69>
- 신상미, 김재리(2010). **몸과 움직임 읽기**. 이화여자대학교 출판부.
- 아시다 히로미(김효순 역)(2018). **발레를 사랑한 의사 선생님의 몸을 살리는 조언**. 서울: 세종 서적
- 이동엽(2012). **평생 바른 몸 만드는 자세 혁명**. 동아일보사.

- 이현정, 홍미성(2018). 요가와 필라테스 교양수업이 대학생의 스포츠 가치관과 신체적 자기개념 및 생활체육 참여의사에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 57(1), 421-433.
- 이혜경(2020). 한국무용 세계화를 위한 호흡법 훈련 프로그램 개발과 효용성 연구: 독일 올덴부르크 국립발레단 전문무용수를 대상으로. **대한무용학회논문집**, 78(5), 197-220.
- 전미현(2006). 소마틱스(Somatics)에 관한 국내 연구 현황 및 경향 분석: 움직임 교육 방법론을 중심으로. **한국무용기록학회** 11, 139-156.
- 최미영(2020). 요가와 필라테스 교양체육수업에 대한 질적 사례 연구. **한국체육학회지**, 59(3), 73-84.
- 최재희(2012). 무용동작 발현과정에서 호흡과 동작의 연관성. **무용역사기록학회**, 26, 163-179.
- Rory F. (2010). *Ballet pedagogy*. University Press of Florida. 정옥희, 임수진, 홍애령(역)(2017). **발레 페다고지**. 성균관대학교 출판부.
- F. M. Alexander. (1865). *The use of the self*. Gollancz, London. 이문영(역)(2017). **알렉산더테크닉, 내 몸의 사용법**. 서울: 판미동
- Bartenieff, I. (1980). *Body Movement: Coping with the Environment*. Toronto Press.
- Brodie, Julie A & Lobel, Elin E. (2004). *Dance and Somatics*. McFarland & Company, Inc., Publishers.
- Clippinger, K.(2007). *Dance Anatomy & Kinesiology*. Human Kinetics.
- Creswell, W. J. (2010). *Qualitative inquiry and research design* (2nd ed). Sage: Publicaton, Inc. 조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성(역)(2010). **질적 연구방법론: 다섯 가지 접근**. 서울: 학지사

ABSTRACT

Exploring the Experience of Participating in the 'Line & Core Ballet Clinic' Program for Body Correction: A Case Study of a University Liberal Arts Class[†]

Sujin Lim* Seoul National University

The purpose of this study is to explore the characteristics of the "Line & Core Ballet Clinic" program through the voices of participants who have experienced the "Line & Core Ballet Clinic" exercise program, which focuses on body correction. This study is a qualitative case study. It was applied and implemented in liberal arts classes at K university from 2019 to 2024 to confirm the effectiveness of the "Line & Core Ballet Clinic" exercise program designed by the researcher. This Line and Core Ballet Clinic program consists of exercise centered of body lines and core strengthening for body correction based on the somatic methodology and Bartenieff's basic principles(BF), a body therapy. As a result of applying it to the liberal arts class for six years, first, the Bridge movement of the Line & Core Ballet Clinic can enhance the exercise effect of gluteal reinforcement by formalizing and phasing the breathing method for each movement process using ballet's pull-up breathing. Second, the movement of lying down, sitting, and standing applying somatic methodology provides anatomical information to learners to enhance their understanding of the body and provide specific guidelines for practicing correct posture. Third, the exercises that the learners themselves experienced the greatest body change expand the range of motion of the palate and joint with hip-joint experience and arm-turn movements. Fourth, the Line & Core Ballet Clinic program maximizes the efficiency of exercise through a step-by-step and gradual method. This study is meaningful in that it explores the characteristics and effects of the "Line & Core Ballet Clinic" program and expands practical application cases of exercise through dance.

Key words : Line & Core Ballet Clinic, body correction, somatic methodology, pull-up breathing, anatomy

논문투고일: 2025.03.02

논문심사일: 2025.03.28

심사완료일: 2025.04.27

[†] This paper is a revised and supplemented version of the manuscript presented at the 26th International Conference of the Korea National University of Arts in 2024.

* Research Professor, Sports Science Institute, Seoul National University