



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 미 숙 교수지도  
석사학위 청구논문

댄스스포츠 전공자의 필라테스  
체험에 관한 현상학적 연구

2022

성신여자대학교 문화산업예술대학원  
문화산업예술학과 공연예술전공  
이 지 예

댄스스포츠 전공자의 필라테스  
체험에 관한 현상학적 연구

김 미 숙 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2021년 11월

성신여자대학교 문화산업예술대학원  
문화산업예술학과 문화예술전공  
이 지 예

# 인 준 서

이지예의 석사학위 논문으로 인준함

2021년 11월

심사위원장 \_\_\_\_\_ 임 영 희



심 사 위 원 \_\_\_\_\_ 김 은 혜



심 사 위 원 \_\_\_\_\_ 김 미 숙



성신여자대학교 문화산업예술대학원

## 논문개요

필라테스는 신체와 정신을 하나의 통합된 철학에 근거를 두고 신체를 단련한다. 해부학적·심리학적인 근거를 바탕으로 통증을 완화하는 재활 운동으로서 신체의 단련뿐만 아니라 정서적 안정에도 긍정적인 효과가 있어 생활체육·무용 분야의 전문가들 사이에서도 활용되고 있다.

신체와 정신을 하나로 보고 있는 필라테스의 철학은 심신 일원론적 관점에서 실존적 현상학과 관련성을 맺고 있다. 후설의 현상학에서 말하는 물리물질적 신체 층위, 전신 감각적 신체 층위, 의지적인 신체 층위는 서로 분리된 층위가 아니라 하나의 통합된 신체 현상이라는 신체 층위론과 메를로 폰티의 현상학에서 말하는 생생한 신체(lived body)와 그 맥락을 같이 한다. 생생한 신체란 체험하는 고유한 신체를 통해 지각이 시작되고, 신체를 통하여 의식이 세계로 지향하는 과정으로 몸과 세계가 끊임없이 작용을 주고받으며 발전해 가는 과정을 이룬다고 볼 수 있다.

이처럼 현대적 의미의 심신일원론의 장을 열어준 후설과 메를로 폰티의 현상학적 관점과 운동을 통해 신체와 정신을 단련시키는 필라테스의 철학적 관점은 의미가 있는 연구라 할 수 있다.

본 연구는 후설과 메를로 폰티의 현상학을 고찰하면서 댄스스포츠 전공자가 기구 필라테스 운동을 수행함으로써 달라지는 신체적 변화와 그 변화에 따른 심리적 변화를 규명하는 데 그 목적이 있다. 대상자들의 변화를 알아보기 위해 기구 필라테스 운동을 경험한 댄스스포츠 전공자 4명을 대상으로 질적 연구 방법인 심층 면담과 자기 보고서를 통하여 현상학적 관점으로 해석하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 필라테스 체험을 통한 신체적 변화는 신체 밸런스 능력의 향상, 유

연성의 향상, 통증의 감소이다.

기구 필라테스 운동을 통해 코어 근육이 강화되어 신체의 좌우 균형이 좋아지며 밸런스가 강화되는 효과가 나타났음을 알 수 있었다. 또한, 과긴장된 상태의 근육이 이완되며 유연성이 향상되었음을 확인하였다. 이와 같이, 과긴장된 근육은 이완시키고, 약화된 부위의 근육을 단련함으로써 근육의 불균형이 해소되어 유연성이 향상되면서 만성적인 통증이 사라지거나 완화되는 것을 확인할 수 있었다.

둘째, 필라테스 체험을 통한 신체적 변화에 따른 심리적 변화는 불안감 해소, 성취감, 자기효능감의 향상이다.

위와 같은 밸런스의 향상, 유연성 향상, 통증의 감소 등 신체적 변화로 인해 대상자들의 심리에도 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 신체적 변화로 인해 댄스스포츠 수행 시 느꼈던 불안감이 해소되면서 고난도 동작이 가능하게 되어 성취감을 느낄 수 있었다. 이는 자기 자신에 대한 긍정적 판단과 자신감으로 연결되는 자기효능감의 향상으로 이어졌다.

기구 필라테스 운동을 통해서 단순한 신체의 외적인 변화뿐만 아니라 몸이 훈련되는 동시에 정신적인 측면에서도 긍정적 효과가 나타났다. 이는 건강한 몸의 기능향상은 물론이고 마음의 긍정적인 에너지 상승의 효과가 있다는 것을 알 수 있었으며 이는 현상학에서의 심신 일원론적 입장을 더욱 확신시킬 수 있는 계기가 되었다. 기구 필라테스 운동을 댄스스포츠 선수에게 지속적으로 적용하여 훈련한다면 선수들의 신체기능을 높일 뿐만 아니라 자기효능감을 높여 경기력 향상에도 도움을 줄 수 있는 중요한 역할을 할 것이라 기대된다.

# 목 차

## 논문 개요

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제 .....	3
3. 연구의 제한점 .....	4
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>5</b>
1. 필라테스의 역사와 특성 .....	5
1) 필라테스의 역사 .....	5
2) 필라테스의 7가지 원리 .....	6
3) 필라테스 기구의 종류 및 특징 .....	11
2. 현상학에 대한 개념과 신체관 .....	16
1) 후설의 현상학 .....	18
2) 메를로 폰티의 현상학 .....	20
3. 선행연구 .....	21
<b>III. 연구 방법</b> .....	<b>27</b>
1. 연구 대상 .....	27
2. 연구 절차 .....	28
3. 자료수집 .....	29
1) 심층 면담 .....	29

2) 자기보고서 .....	31
4. 기구 필라테스 운동프로그램 .....	32
5. 자료 분석 .....	38
<b>IV. 필라테스 체험과 현상학적 분석 .....</b>	<b>40</b>
1. 필라테스 체험을 통한 신체적 변화 .....	40
2. 필라테스 체험을 통한 심리적 변화 .....	44
<b>V. 결론 및 제언 .....</b>	<b>48</b>
1. 결론 .....	48
2. 제언 .....	52

참고문헌

ABSTRACT

## 표 목 차

표 1. 필라테스와 무용전공자 관련 연구 .....	22
표 2. 필라테스 관련 현상학적 연구 .....	24
표 3. 연구대상자의 인적 사항 .....	27
표 4. 반 구조화된 질문내용 .....	30
표 5. 자기보고서 예시 .....	31
표 6. 기구 필라테스 운동프로그램 .....	32
표 7. 기구 필라테스 운동프로그램 A .....	33
표 8. 기구 필라테스 운동프로그램 B .....	34
표 9. 기구 필라테스 운동프로그램 C .....	35
표 10. 기구 필라테스 운동프로그램 D .....	37

## 그림 목차

그림 1. 필라테스의 7가지 원리 .....	8
그림 2. 캐딜락(Cadillac) .....	12
그림 3. 리포머(Reformer) .....	13
그림 4. 체어(Chair) .....	14
그림 5. 레더 배럴(Ladder barrel) .....	15
그림 6. 스프링보드(Springboard) .....	16
그림 7. 연구 방법 및 절차 .....	28

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

시대 흐름에 따라 ‘몸’에 대한 인식은 변화되어왔다. 현재는 많은 사람들이 몸과 마음의 건강함을 행복한 삶의 지표로 삼고 있다. 이처럼 건강하고 행복한 삶에 대한 중요성이 커진 만큼 신체와 정신의 조화를 추구하는 운동으로 요가, 필라테스 등의 운동이 대중화되고 있는 추세이다. 그중 필라테스는 근육을 단련시켜 주고 유연성을 강화시켜주며, 자세 교정과 재활 치료를 목적으로 많이 행해지고 있다. 뿐만 아니라 정서적 안정에도 긍정적인 효과가 있어 생활체육·무용 분야의 전문가들 사이에서도 활용되고 있다.

필라테스를 창시한 조셉 필라테스(Joseph H. Pilates, 1880~1967)는 자신이 만든 운동을 ‘contrology(조절학)’이라 명명하였다. 조셉의 조절학은 단순히 신체의 강화뿐만 아니라 신체와 정신을 하나로 연결하며 호흡과 동작을 이용하여 단순히 신체의 강화뿐만 아니라 심리적으로도 긍정적인 영향을 미친다.

필라테스 운동법 중 기구 필라테스 운동은 한가지 기구로 다양한 동작이 가능하며 스프링을 이용하여 강도를 다르게 운동할 수 있다. 스프링의 저항을 이용하여 매트 필라테스보다 신체를 안정화시킨 상태에서 동작을 수행하기 때문에 유연성의 증진과 근력 강화에 효과적이다.

지금까지의 기구 필라테스와 관련된 선행연구는 강정경(2016)의 「무용 전공 대학생의 필라테스 리포머 기구 운동 프로그램 실행 전·후 신체 조성 분석」, 조훈희(2020)의 「기구 필라테스 운동이 성인 여성의 신체 변화와 건강 체력에 미치는 영향」, 정다영(2019)의 「필라테스 리포머 운동이 성인 여성의 골반 불균형에 미치는 영향」 등과 같이 신체 구성 및 생리학 관련

논문으로 기구 필라테스 운동이 신체 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 나타냈다.

또, 무용 전공자와 필라테스에 관한 선행연구로는 한성미(2005)의 「한국 무용 전공 무용수들을 위한 필라테스 적용사례 분석」, 이경아(2008)의 「필라테스가 한국무용 전공자에게 미치는 요인 탐색」, 문재원(2009)의 「필라테스 운동이 현대무용전공자의 근력 강화에 미치는 영향」, 이수민(2015)의 「발레전공자의 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구」 등 발레·한국무용·현대무용 전공자를 대상으로 한 필라테스 체험 후 나타나는 긍정적인 변화를 확인하였다.

문재원(2009)은 연구를 통해 현대무용 전공자의 필라테스 운동이 단순히 근력만 강화하는 것이 아닌 좌우 비대칭적인 체형과 근육의 균형을 맞추는데 효과가 있다고 하였다. 한미진(2021) 연구에서는 필라테스가 기본원리에 근거해 몸과 마음의 연결을 중요시하는 운동임에도 불구하고 신체의 외적변화에 대한 연구가 대부분이며 정신적인 효과, 내적으로 나타나는 신체 자기 지각, 자기 효능감에 대한 연구가 부족한 실정이라고 하였다. 또한 무용 전공생들을 대상으로 기구 필라테스 리포머 운동이 신체 지각과 자기효능감에 미치는 영향을 검증함으로써 기구 필라테스 운동의 중요성을 강조하였다.

신체와 정신의 조화를 추구하는 필라테스의 기본 철학은 최근 많은 스포츠 분야에서도 훈련법으로 활용되어 신체적·심리적 부분에도 긍정적인 영향을 주고 있다. 하지만, 기구 필라테스 논문 중 댄스스포츠 종목과 관련된 연구는 미비한 실정이다. 댄스스포츠는 종목 특성상 경추를 바르게 편 상태에서 특정한 방향으로 신체를 신전하는 동작이 많아 경추와 요추에 무리를 줄 수 있다. 또 하지의 움직임에 따라 동작이 만들어져 스핀 동작을 반복적으로 시행 시 골반과 슬관절이 상해를 입을 수 있다(강장원, 2007). 따라서 본 연구에서는 댄스스포츠 전공자를 대상으로 기구 필라테스 중 리포머에

한정된 경험이 아닌 다양한 기구를 활용한 운동 프로그램 경험 후에 느끼는 변화된 신체적 변화, 심리적 변화에 관하여 현상학적 접근을 시도해 보고자 한다.

본 연구는 현상학적 접근방법으로 필라테스의 7가지 원리를 살펴보고 질적 연구방법인 자기보고서, 심층 면담을 통해 후설과 메를로 폰티의 현상학의 이론적 체계를 고찰하고 댄스스포츠 전공자들이 기구 필라테스 운동을 체험하면서 나타나는 신체적 변화와 신체 변화에 따른 심리적 변화를 살펴보고 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 데 그 목적이 있다.

## 2. 연구 문제

기구 필라테스 운동을 체험하는 댄스스포츠 전공자들에게 나타나는 신체적 변화와 신체 변화에 따른 심리적 변화를 살펴보고 현상학적 관점을 통해 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 데 목적이 있다. 따라서 이 연구의 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 기구 필라테스 운동 체험을 통한 신체적 변화는 어떠한가?

둘째, 기구 필라테스 운동 체험을 통한 심리적 변화는 어떠한가?

### 3. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구로 전·현직 댄스스포츠 스탠다드 선수로 한정하였다.

둘째, 본 연구의 대상자들은 4:1 그룹수업으로 주 2회, 50분씩 18개월 동안 필라테스를 경험하였고 프로그램 A, B, C, D 네 가지 타입의 동일한 프로그램에 한정하였다.

셋째, 본 연구는 연구자와 참여자가 인식된 관계이므로 참여자의 의견에 연구자의 주지적 의견이 반영될 수 있다.

넷째, 본 연구는 댄스스포츠 전공자 4명을 대상으로 하였기 때문에 이들의 자기보고서 및 면담 내용이 반영된 연구의 결과가 댄스스포츠 전공자 전체를 표준화하는 데는 한계가 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 필라테스의 역사와 특성

본 장에서는 필라테스에 대한 역사를 살펴본 후에 그 특성으로 필라테스의 7가지 원리와 효과, 기구의 종류 및 특징에 대해 논의하고자 한다.

#### 1) 필라테스의 역사

필라테스는 독일의 조셉 필라테스에 의해 1900년대 초에 개발된 운동기법이다. 조셉은 1차 세계대전 당시 수용소의 한정된 공간 안에서 효율적인 운동을 생각해 수용자들을 대상으로 침대와 매트리스 위에서의 운동을 고안하기 시작하였다(신윤경, 2015). 전쟁에서 부상을 재활하는데 그의 지식은 폭넓게 활용되어 침대 스프링과 틀을 이용한 저항 운동 방법을 설계하면서 유니버설 리포머(Universal reformer)와 같은 현재 필라테스 기구 운동의 시초가 되었다(장지선, 2009). 필라테스 운동은 매트 필라테스 운동과 기구 필라테스 운동으로 구분할 수 있다.

필라테스 운동법을 개발한 조셉은 신체적으로 허약한 체질로 태어나 어린 나이부터 관절염, 천식, 구루병, 류머티즘, 결핵 등을 앓았다. 이를 치료하기 위해 요가를 비롯한 운동요법과 온천요법을 병행하였고 그 과정에서 자연스럽게 신체와 건강에 대한 관심을 가지게 되었다. 건강을 위하여 스키나 다이빙 등의 여러 운동들을 배우고 1912년에 영국으로 이주하여 스키선수, 서커스 단원, 권투선수, 호신술 강사를 하였다. 그러던 중 세계 1차 대전이 일어나게 되면서 조셉은 적국민이라는 이유로 강제수용을 당하게 되었고, 그곳에서 부상을 입은 환자들을 돌보는 간호사로 활동하였다. 병원에 있는 침

대의 끝을 연결한 스프링의 탄성을 이용하여 환자들의 부상 당한 부위는 보호하고, 움직일 수 있는 부위는 최대한 움직이며 그들에게 안전하고 효과적인 치료 방법을 적용하여 부상에서 회복시킬 수 있었다.

필라테스는 환자들이 이 운동을 통해 그들의 병세가 호전되고 면역력이 향상됨을 지켜보면서 운동의 효과에 대해서 인정받게 되었다. 이것은 그가 기구 필라테스 캐딜락(Cadillac), 리포머(Reformer), 체어(Chair), 레더 배럴(LadderBarrel)을 고안하게 되는 계기가 되었다(문재원, 2009). 조셉은 전쟁이 끝난 후 독일로 돌아가서 그가 고안한 운동 방식과 기구를 다시 재정립하였고, 라반무보법(Labanotation)의 창시자인 루돌프 본 라반(Rudolph von Laban)을 만나게 되면서 함께 필라테스를 운동 방법으로 발전시켜 무용계에서 필라테스 운동이 환영을 받는 계기가 되었다(박수진, 2013). 1960년대 초반에는 뉴욕 시티 발레단의 안무가 조지 발란신(George Balanchine), 현대무용가 마리 뷔그만(Mary Wigman), 한냐 홈(Hanya Holm), 마사 그라함(Martha Graham), 등 세계적인 무용가를 시작으로 공연 연습 중 부상을 당한 무용수의 회복 능력을 향상시키고 무용수의 능력 수준에 맞추어 지도하였다(박수진, 2013).

이렇듯 필라테스 운동법은 조셉이 무용수의 부상 방지와 재활 운동의 일환으로써 수업에 사용하고 훈련 시키며 완성됐다.

## 2) 필라테스의 7가지 원리와 효과

필라테스 운동은 몸을 유연하고 부드럽게 만들어주며, 근육을 강화시켜 몸과 마음을 하나로 인식하여 바른 자세를 잡아주는 운동이다(전홍조, 2007). 나아가 필라테스는 몸의 변화를 위해서 정신 집중을 해야 하는 운동으로, 집중을 통하여 자신을 변화시키고, 운동을 하는 동안 근육의 사용을 인지하여

관절의 가동 범위와 몸의 중심부인 코어 근육 발달과 신체 각 부위의 통증을 완화 시켜 주는 신체의 불균형에 매우 효과적인 운동이다(김덕영, 2005). 이러한 필라테스 운동은 신체와 정신의 균형을 통해서 건강을 유지하고 재활 치료 및 상해 예방에 도움을 주며 전 세계에서 인기를 누리고 있다.

필라테스 운동의 모든 동작은 신체 중심으로부터 시작된다. 복부, 둔부, 등, 허리의 근육 집단들이 신체의 중심이라고 하였으며, 이러한 신체의 중심부는 파워하우스(power house)라고 부른다. 필라테스 운동은 파워하우스를 안정화 시킨 상태에서 동작을 만들어 평소에 잘 사용하지 않는 작은 속근육들을 강화하도록 고안되었다. 특히 필라테스는 제자리에서 하거나 누워서 하는 동작들이 많기에 중력의 영향을 적게 받고, 관절에 무리가 가지 않아 연령층이 높거나 여성의 산전·산후 운동으로도 적절한 운동요법이다. 평소 깨닫지 못했던 잘못된 자세나 습관을 스스로 깨닫게 함으로써 문제를 개선하게 되고 자신의 신체에 대한 올바른 인식과 부상의 위험도 줄일 수 있게 도와준다.

필라테스 운동의 원리는 필라테스 협회에 따라 6~10가지로 나뉘어 설명하지만 본 연구에선 <그림 1>과 같이 호흡(Breathing), 집중(Concentration), 중심화(Centering), 조절(Control), 정확성(Precision), 흐름(Flowing movement), 안정성(Stability)으로 7가지 원리에 기초하고 있다고 볼 수 있다.

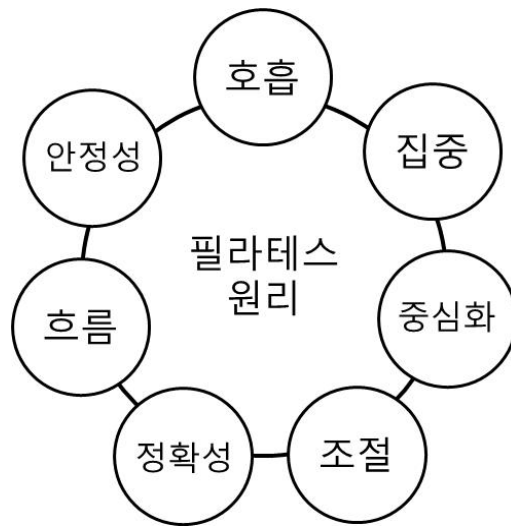


그림 1. 필라테스의 7가지 원리

(1) 호흡(Breathing)

필라테스의 대부분 모든 동작은 ‘호흡(Breathing)’에서 시작된다. 조셉이 고안해 낸 ‘흉곽 호흡(intercostal breathing)’은 숨을 들여 마시는 흡기 시에는 흉곽이 확장되는 동시에 횡격막은 내려가고 폐로 공기를 공급하도록 하고, 숨을 내쉬는 호기 시에는 흉곽을 닫으며 횡격막이 올라가 폐의 나쁜 공기를 몸 밖으로 배출시킨다. 이 같은 필라테스의 흉곽 호흡은 흡기와 호기에서 심부 복근을 안쪽으로 당긴 상태를 유지하며 흉곽의 확장을 일으켜 코어 근육을 강화시키는 효과가 있다. 이때 상부 승모근의 과도한 긴장으로 어깨를 들어 올리거나 경직되지 않도록 한다.

이러한 필라테스 호흡법은 몸의 긴장을 완화 시키고 차분한 마음을 유지할 수 있도록 도와준다. 따라서 필라테스 운동 중에는 흉곽 호흡을 멈추지 않는 것이 중요하며 올바른 호흡이 함께 병행될 때 우리의 몸의 에너지 흐름이 촉진되어 관절의 기능이 원활해지고 운동 중 움직임의 조절이 수월해져 그 효과가 크다.

## (2) 집중(Concentration)

필라테스 운동은 신체와 정신을 하나로 연결시켜 동작에 집중하는 운동이다. 단순히 몸을 움직여 동작을 흉내 내는 것이 아니라 동작을 하는 동안 자신의 움직임에 따라 몸의 근육이 어떻게 반응하는지에 집중해야 한다. 자신의 신체를 스스로 조절하며 몸과 마음의 조화와 균형을 이루고 신체적 감각을 정확하게 인지하기 위해 내적으로 집중하여야 한다. 즉, 내적으로 집중하고 신체적 감각을 정확하게 인지하기 위해서 생각을 집중하고 초점을 맞추게 된다(권경주, 2021). 따라서 신체와 정신의 조화와 균형을 이루는 것이다.

## (3) 중심화(Centering)

필라테스의 모든 동작은 신체의 중심으로부터 시작된다. 조셉은 신체의 중심을 복부, 둔부, 등허리에 있는 근육 집단이라 하였으며 이러한 몸의 중심을 파워하우스(power house) 라고 한다. 필라테스 운동의 모든 힘은 파워하우스에서 나온다고 하였고, 필라테스 동작을 수행하는 데 있어서 기본이 된다(정다영, 2019). 필라테스 운동은 신체의 중심인 복부와 골반의 안정화를 통해 팔과 다리 등의 각 부위를 운동할 수 있도록 도와준다. 복부와 골반이 안정된 상태에서 대부분의 신체 동작이 시작되는데 이것이 ‘중심(Center)’이며 ‘코어(Core)’이다. 이와 같이 파워하우스는 신체를 연결하며 안정성을 향상 시키는 데 중요한 역할을 한다. 따라서 필라테스를 통해 신체의 중심, 파워하우스를 강화 시켜야 하며 이는 허리의 상해 방지 및 복부 지방률을 감소시킨다.

## (4) 조절(Control)

조절은 필라테스 운동에서 중요한 요소이다. 동작 수행 시 팔과 다리에 의

한 동작뿐만 아니라 외전 또는 내전과 같은 동작들도 조절해야 한다. 초기에 조셉은 스스로 필라테스를 ‘조절학’이라고 부르며 ‘매 순간 자신의 신체를 조절하라’는 원칙을 만들었고, 운동을 시작하는 순간부터 마칠 때까지 신체 움직임의 강도를 강조했다. 이러한 원칙은 동작뿐만 아니라 동작과 동작 사이의 전환 단계와 도구를 사용하는 운동을 하는 동안 주의해야 할 사항에 모두 적용된다. 필라테스 운동 동작의 대부분은 평행 상태에서 시작하는데 척추와 골반의 올바른 정렬을 갖춘 상태에서 다리의 정렬과 근육의 사용법을 정확하게 인식하고 강화시켜 효과적으로 행하는데 있다(한성미, 2005). 조절의 수준이 높아지면 팔과 다리 근육의 큰 움직임뿐만 아니라 관절과 근육의 섬세한 움직임이 정확해지고, 균형 감각이 발달하여 운동 효과를 최대화할 수 있다. 이처럼 필라테스 운동에서 나타나는 움직임을 적절히 조절할 수 있는 능력을 통해 최대의 운동 효과를 얻을 수 있고 부상을 방지할 수 있다는 면에서 중요하다.

#### (5) 정확성(Precision)

필라테스는 동작을 수행할 때 정확성이 고려되어야 하며 정확성이 높을수록 운동의 효과는 커진다. 동작을 수행할 때 불필요한 움직임은 효율성을 떨어뜨리며 피로감을 발생시키고 근육의 부상을 일으킨다. 조셉은 필라테스 동작을 수행할 때마다 올바른 동작을 하도록 움직임에 집중하고 그러지 않은 경우에 운동의 효과가 떨어진다고 주장하였다. 필라테스 동작은 양(quantity)이 아니고 질(quality)에 초점을 맞추어 정확성을 강조하며 몸의 조절과 연관되어 있다. 동작에 집중하며 정확히 수행하는 것은 운동의 효과를 높여주며 근육의 부상을 방지한다.

#### (6) 흐름(Flowing Movement)

흐름은 유동성이라고도 불리며 동작이 끊어지지 않고 부드럽고 자연스럽게

게 이어지는 연속적인 움직임이다. 필라테스는 최소한의 동작과 에너지를 가지고 너무 빠르거나 느려지지 않고 다음 운동으로 물 흐르듯 끊이지 않게 움직이도록 조절되어야 한다. 필라테스 동작은 흘러가듯 진행되면서도 정확한 조절을 해야 하기 때문에, 몸이 일정한 리듬으로 움직이는 동안 관절과 근육의 유연성이 증진된다. 필라테스는 각각의 동작마다 시작과 끝을 연결해 주는 셋업(set up)과 트랜지션(transition)으로 연결되어 다음 동작으로 자연스럽게 넘어가도록 고안되었다(권경주, 2020).

자연스러운 움직임의 흐름이 지속되는 동안 관절과 근육이 신체를 균일하고 효과적으로 움직일 수 있도록 단련시켜 주며 조절과 정확성을 가지고 동작을 수행할 수 있도록 도와준다.

#### (7) 안정성(Stability)

필라테스 운동에서 안정화는 척추와 골반의 안정성을 말하며 척추, 복부, 흉곽, 견갑골, 골반, 목과 머리 등이 사용되는 모든 동작에 있어 움직임을 원활하게 향상시키는 데 도움을 준다. 필라테스 동작을 할 때 움직이는 부위의 한 부분은 고정하고 다른 한 부분은 움직임으로써 그 범위를 인지할 수 있다. 안정성이 결여된 상태에서 동작을 수행할 시에는 움직임의 범위는 제한이 되며 불필요하게 근육을 긴장시켜 통증과 부상을 초래할 수 있다.

### 3) 필라테스 기구<sup>1)</sup>의 종류 및 특징

필라테스 기구는 운동을 할 때 신체의 좌·우 밸런스를 잡아주고 자세가 틀어지는 것을 방지하며, 개인의 근력과 유연성에 맞게 스프링의 강도를 조절할 수 있다는 장점이 있다(권경주, 2020).

---

1) 본 연구에 필라테스 기구 설명에 나오는 이미지 출처는 <http://pilatethebalance.kr/company/goods> 사이트에서 참고하였다.

### (1) 캐딜락(Cadillac)

Trapeze Table이라고도 불리는 캐딜락은 <그림 2>와 같다. 병원 침대에 서 고안해 만들어진 캐딜락은 테이블 위에서 전신 근육의 강화 및 재활을 목적으로 다양한 동작이 가능하다. 캐딜락의 특징은 push-thru bar 및 foot spring, arm spring을 사용하며 다양한 높이에 따른 스프링의 장력을 이용하여 강도 조절이 자유롭고 어깨와 골반 등 체형 교정이 가능하다는 점이다. 나아가 몇 백가지의 변형 동작이 가능하며 활용도가 높다.



그림 2. 캐딜락(Cadillac)

### (2) 리포머(Reformer)

리포머는 풋바(footbar), 캐리지(carrige), 도르래(pully), 스프링(spring)과 같은 다양한 스트랩을 이용하여 사용하는 기구로 <그림 3>과 같다. 리포머의 기어바(gear bar)는 신장과 신체 유형에 따라 조절이 가능하고, 캐리지에 연결된 스프링의 강약 조절과 개수에 따라 저항의 강도를 조절할 수 있으며, 밀고 당기는 동작을 통해 다양한 동작을 할 수 있는 기구이다.

캐리지의 움직임은 도르래를 통해 신체에 전달되며, 이러한 움직임은 좌·

우 비대칭을 교정할 수 있으며, 열린 사슬 운동(open kinetic chain exercise)을 통한 체형 교정 운동을 하는데 용이하다(김효진, 2017). 또한 재활에 목적을 두고 일반인 및 운동 선수들에게도 적용되며 부상을 예방하고 재활하는 데 효과적이다.



그림 3. 리포머(Reformer)

### (3) 체어(Chair)

체어는 코어 근육과 하체 근육의 강화를 목적으로 의자에서 고안된 운동 기구이며 <그림 4>와 같다. 좁은 공간에서도 다양한 고강도 운동이 가능하다는 장점이 있으며 중심부의 힘을 이용하는 코어 강화 운동에 효과가 있다. 등받침이 없는 의자의 형태로 앉은 자세에서 페달을 발로 누르거나, 선 자세에서 상체와 하체의 다양한 근육을 자극할 수 있고 누워서 하체 근육과 복부 근육을 강화할 수 있는 약 70여 가지의 동작들이 있다. 페달에 연결된 스프링으로 운동의 강도를 조절할 수 있고, 운동의 목적에 따라 다양한 동작을 수행한다.



그림 4. 체어(Chair)

#### (4) 레더 배럴(Ladder barrel)

레더 배럴은 아치형 배럴과 사다리 모양의 레더로 구성되어 있으며 <그림 5>와 같다. 아치형 배럴과 사다리 간의 거리 조절이 가능하여 신체 유형에 따라 조절이 가능하다.

반원형을 하고 있는 배럴은 척추를 분절하는 운동에 효과적이며 배럴의 곡선을 이용하여 신체를 길게 늘여주는 유연성 향상을 목적으로 둔 기구이며 앉는 자세, 서 있는 자세, 옆드린 자세에서 다양한 동작이 가능하다.

다른 기구들과 다르게 스프링을 가지고 있지 않아 탄성을 이용한 근력운동에는 제한이 있다(김효진, 2017). 리포머나 체어와 같은 기구는 스프링을 이용하여 장력의 도움을 받아 동작을 할 수 있으나 배럴의 경우 스프링의 지지를 받을 수 없기 때문에 신체에 대한 인지와 정렬을 맞추는데 조절이 많이 필요로 하는 기구이다.

척추 스트레칭과 하체 스트레칭에 탁월하여 전체적인 유연성과 밸런스 향상의 효과가 있으며, 기능이 약화 된 근육의 회복을 돕는 기구이다.



그림 5. 레더 베럴(Ladder barrel)

#### (5) 스프링보드(Springboard)

2005년 미국에서 Elie Herman에 의해 개발된 스프링보드는 기존 캐딜락의 단점이었던 크기와 부피를 줄여 벽에 붙여지는 기구로서, 공간적인 효율이 높아 단체 수업의 용도로 사용되는 기구이다(김효진, 2017). 스프링보드 운동은 리포머, 체어에서 할 수 있는 동작을 할 수 있어 상체·하체 전신 근육 강화 뿐만 아니라 유산소 운동도 실행할 수 있다.

필라테스 스프링보드는 두 개의 레그 스프링(leg spring)과 두 개 암 스프링(arm spring)과, 롤 다운 바(roll down bar), 상체를 고정하거나 다리를 지지할 수 있는 고정 바(stability bar)로 이루어져 있으며, 레벨에 따라 스프링 강도의 조절이 가능하다. 스프링보드는 캐딜락과 같이 wall을 이용한 운동이 가능하다. wall을 이용한 운동은 높이에 따른 스프링의 장력이 달라지는데, 장력이 강하면 신체는 중력의 역방향으로 움직여진다(김효진, 2017). 이러한 운동은 골반의 중립과 척추 정렬을 맞추는 데에 효과가 있으며 체형 교정과 신체 조절력의 향상에 도움이 되며 <그림 6>과 같다.



그림 6. 스프링보드(Springboard)

## 2. 현상학에 대한 개념과 신체관

신체는 전통적으로 주지주의(intellectualism)의 영향에 의해 정신과 대립하며, 진리 인식과는 무관한 존재로 알려져 왔다. 고대 그리스의 철학자 플라톤(Plato, BC427-BC347)은 형이상학적 이원론자로, 인간을 몸과 영혼으로 이원화하면서 정신적인 것은 육체적인 것보다 우월하고 인간의 신체는 정신보다 열등한 존재로서 인식 활동을 할 수 없는 것으로 파악했다(정의권, 김용주, 2002). 플라톤 사후 약 이 천년 후에 태어난 데카르트(Descartes, René, 1596-1650)도 이원론자로 분류될 수 있는데 데카르트는 진리를 추구하는 방법에 있어서 그 자신의 특유한 방법인 방법론적 환의를 사용한다. 이것은 모든 것이 확실하다고 생각될 때까지 계속 의심하는 방법으로서 계

속되는 의심의 과정에 있는 우리 자신이 존재한다는 것을 의심할 여지가 없다고 볼 때, 존재의 확실정보다는 사유가 먼저임을 알 수 있다.

데카르트의 심신이원론에 의하면 정신과 신체는 별개의 것으로, 결코 같은 선상에서 생각해 볼 수 없다고 파악한다. 정신은 신체에 대해 우위에 있으며 비물질적이며 능동적인 반면에 신체는 하나의 기계와 같아 신체가 능동적일 때 정신은 수동적이고 반대로 정신이 능동적일 때는 반드시 신체는 수동적으로 되는, 즉 존재하는 실체로서 현존하는 것과 사유하는 것 두 가지로 구분하고 있다. 이는 정신이 소멸되는 신체를 떠나서 그 자체로 홀로 존재할 수 있으며 정신이 신체의 영향에서 벗어나는 것을 이상 시 한 플라톤과는 현저한 입장 차이가 있는 것으로, 데카르트의 인식 과정은 오로지 사유 과정을 통해서만 가능한 것이기 때문에 사유할 수 없는 신체는 인식되거나 교육될 수 없는 것으로 파악한다.

이처럼 인간을 주체가 아닌 객체로 간주하는 주지주의의 이원론적 철학적 관점은 후설, 하이데거, 사르트르, 메를로 폰티로 이어져 인간을 정신으로만 간주하던 데카르트를 대신해 인간을 살아있는 신체로 강조하고 인간의 신체는 모든 지식, 앎의 근원이 되는 중요한 의미를 갖게 되는 실존적 현상학으로 자리매김하게 된다.

이전의 신체관은 인간을 객관적이고 과학적인 분석을 통해서만 설명될 수 있는 객관적 대상으로 보는 주지주의 관점이었다면 실존적 현상학에서는 인간을 객관적 대상이 아니며 구체적인 경험을 통해 지각하며 체험하는 살아있는 인간을 가리킨다. 이러한 인간 이해에 대한 현상학적 접근을 후설과 메를로 폰티의 현상학을 통해 살펴보고자 한다.

## 1) 후설의 현상학

현상이라는 용어는 구체적 사물을 가리키며 정신적 실체와 대립되는 개념으로 물질적인 존재를 의미하며 칸트(Immanuel Kant, 1724-1804)와 헤겔(Georg Wilhelm Friedrich Hegel, 1770-1831)에게서 사용되었지만 오늘날 여러 분야에서 탐구되고 있는 현상학에서의 현상은 이와 다른 개념이다. 어떤 객관적인 사물을 가리키는 것이 아니라 의식과 그 대상과의 관계에 의해 이루어지는 경험을 가리킨다.

현상학이란 인간과 세계와의 관계를 객관적인 시각이 아닌 인간 자체 그 대로의 모습을 직접적으로 기술하여 체험의 세계 그 자체를 드러내는 철학이다. 현상학 용어는 독일의 철학자 람베르트(Lambert, 1728-1777)가 1764년 처음 언급하였으며, 20세기 초 철학자 에드먼드 후설(Edmund Husserl, 1859-1938)을 경계로 그 전과 다른 개념으로 기존의 철학을 비판하고 ‘사태 그 자체로(To the things themselves)’라는 슬로건을 내걸며 일종의 방법론으로 주창되었다(이희나, 2011). 후설은 현상학이란 경험적 심리학이 아니라 체험의 순수 기술이어야 한다고 하였다.

후설은 선형적 현상학, 사실에 관한 학문이 아닌 본질의 학문인 ‘순수현상학’을 발전시켰다. 그리고 후설 현상학의 목적은 인간 지식의 원천을 찾아내고, 정신적 행위의 필수적인 본성을 가려내어 진리를 알아보는데 있다(인정주, 2004).

후설은 ‘무엇에 관한 의식’으로서의 지향성을 ‘사유’라는 의미를 지닌 희랍어 명사를 빌어 노에시스(Noesis)라 부르고, 의식이 향하고 있는 ‘그 무엇’, 즉 지향성의 대상적 상관자를 ‘사유 된 것’이라는 의미를 지닌 희랍어 명사를 빌어 노에마(Noema)라 부르면서 노에시스와 노에마 사이에는 “상관관계”가 존재한다고 말한다(이남인, 2009). 즉, 생활세계에서의 작용 측면에서

생기를 불어넣는 ‘의미부여’ 기능을 노에시스라고 하고, 의식체험의 지향적 대상을 노에마라고 한다. 생활세계란 선형적 주관성에 의해 구성된 의미의 세계가 아니라 신체적 주관에 의해서 감각되고 체험된 세계이며, 구체적으로 생활하는 우리, 즉 활동하는 주체들에게 항상 그 활동의 배경으로 이미 주어져 있는 세계이다(박광훈, 1999). 다시 말해, 후설은 대상 그대로의 질료에 생기를 불어넣는 과정을 노에시스, 노에시스 된 대상을 노에마라고 한다. 우리는 이런 질료와 의식작용 그리고 대상을 통해서 후설이 말하는 선형적 신체를 알게 된다(장정운, 2005).

후설은 신체 층위를 물리 물질적 신체 층위, 전신 감각적 신체 층위, 의지적인 신체 층위 등 세 층위로 구분한다.

물리 물질적 신체 층위는 자연스럽게 일어나는 기계적인 운동의 영역이 작용하고 있다(이중훈, 2009). 반면, 우리가 신체에 대해서 발생하는 감각을 전신 감각적 신체 층위라 하며 이를 신체감각이라고 부르고, 이런 신체감각이 일어나는 신체를 전신 감각적 신체 층위라고 부른다(조광제, 1993). 물리 물질적 신체 층위와 전신 감각적 신체 층위가 자연주위적 태도와 연관된 신체 층위였다면 의지적인 신체 층위는 인격주의적 태도와 연관되어 있다. 이 신체 층위는 정신이 신체를 지배하여 움직임으로써 성립하며 이 정신이 정서 세계 즉 정신 층위에 영향을 미칠 수 있는 것이 바로 의지적인 신체 층위를 통해서이다. 말하자면 전신 감각적 신체 층위는 물리 물질적 신체 층위에서 의지적 신체 층위로 이행하는 중간역할을 하고 있다는 것이다. 후설은 인간을 과학적으로 객관적인 분석을 통해서만 설명될 수 있는 대상으로만 간주하던 데카르트의 심신이원론과는 달리 심신을 통합적인 관점에서 고찰하고 있다.

신체를 연구할 때 어떤 측면에서 고찰하는가에 따라 달라질 수 있다. 외적으로 고찰하면 물리적인 신체로써 사물에 연관되고 내적으로 고찰하면 심

리와 관련된 의지적인 신체로써 파악된다. 이처럼 신체는 이중적으로 물리적인 층위로써, 전신 감각적인 층위에서도 볼 수 있다.

후설의 신체론은 앞의 세 가지 신체 층위들의 단계적, 상호적 관계 속에서 구성되는 자아, 심리, 선행성, 인격에 대해서 말하고 있다. 그러나 이 세 층위는 서로 분리된 층위가 아니라, 하나의 통합된 신체 현상이라는 것이다. 후설은 신체, 심리, 정신을 구분하였고, 정신의 신체적 지배가 의지적인 신체 층위를 성립하게 하는 매개가 된다고 본다(이주희, 2018).

## 2) 메를로 폰티의 현상학

후설 이후 현상학은 대체로 실존적 현상학의 형태로 나타나는데 실존은 과학적으로 객관적인 분석을 통하여 설명될 수 있는 객관적 대상으로서의 인간이 아니라 구체적으로 체험하는 살아있는 인간을 가리킨다. 즉, 인간을 주체가 아닌 객체로 간주하는 전통적 주지주의에 대한 반동으로 여기에서의 실존은 인간의 존재, 즉 인간을 가르치는 개념으로써 실존주의는 인간에 대한 이론, 즉 인간학이라 할 수 있다.

후설로부터 시작된 실존적 현상학은 하이데거, 사르트르, 메를로 폰티에 의하여 인간 전체, 특히 신체의 개념을 새로운 관점에서 볼 수 있는 계기를 마련하였다.

현상학적 관점에서 볼 때 하나의 현상에 대한 인식의 탐구는 직관으로부터 출발해 의식과 세계와의 본질적인 관계를 기술해 나가며 이러한 현상의 직접적인 직관으로 출발된 의식의 체험은 바로 신체(몸)의 경험으로 이어진다, 여기서 신체는 감각을 받아들이는 수동적이고 단순한 대상으로서 물질이 아닌 유기체로서 능동적이고 실존적인 입장을 취하게 되는 것이다. 메를로 폰티(Maurice Merleau-Ponty, 1908-1961)는 ‘살아있는 신체(lived

body)’개념을 고찰한다.

메를로 폰티는 인간 행동을 연구하기 시작하면서 과학적 분석은 스스로의 연구 범위를 한정시킴으로써 순수한 의식의 분석을 실패하였다고 판단하여 행동을 과학적으로 연구하는 관점에서 보면 주관적인 모든 의도 가치는 당연히 거부되어야 하였다(이진숙, 2006). 또한 메를로 폰티는 실험에 근거한 모든 심리학적 설명이 인간 행동을 설명하기에는 불충분하다는 것을 발견하였다. 그 이유 중 하나는 실험과정이 생생한 경험이 아닌 자극을 주는 조작된 상황 속에서 실행한다는 것이다.

메를로 폰티는 ‘지각 현상’이란 지각하는 몸과 대상 간의 ‘상호 공동 작용’에 의해 실현되며 주관과 대상의 대립적 딜레마를 극복한 ‘몸의 지향적 특성’임을 말한다. 지각은 지식과 행위, 소통의 본질에 관한 접근방법이며, 감각기관의 자극과 외적 사물에 관한 의심을 포함하는 개념을 말한다.

메를로 폰티에게 있어 신체는 정신과 사물이 끊임없이 상호 교류하는 과정으로 연계되어 함께 존재하며, 세계 및 인간과의 대화 과정에 있는 하나의 주체로서 물질적인 동시에 정신적인 유일한 신체이다. 메를로 폰티는 몸-지각-주체에 초점을 맞추어 그에 대한 구체적인 분석으로 인간을 탐구하는 가능성을 열어 놓으며 신체를 본격적인 철학의 핵심으로 올려 놓는다(백현순, 이예순, 2008).

### 3. 선행연구

본 연구는 댄스스포츠 전공자가 기구 필라테스 운동을 수행하였을 때 나타나는 신체적·심리적 변화를 현상학적 분석을 통해 규명하는 데 목적이 있다.

이에 연구 과제와 관련된 다양한 연구의 결과분석을 살펴보고자 한다. 선행연구의 분석 범주는 ‘필라테스와 무용 전공자 관련 연구’와 ‘필라테스 관련 현상학적 연구’로 나누어 살펴보았다.

표 1. 필라테스와 무용전공자 관련 연구

저자	년도	출처	제목	내용
한성미	2005	숙명여자대학교 일반대학원 석사학위논문	한국무용 전공 무용수들을 위한 필라테스 적용사례 분석	한국무용 전공자들이 필라테스 운동 참여로 자신감이 향상되는 긍정적인 효과를 나타냈다.
이경아	2008	중앙대학교 예술대학원 석사학위논문	필라테스가 한국무용전공자에 게 미치는 요인 탐색	필라테스 자격증을 소지한 한국무용 전공자를 대상으로 질적 사례연구를 실시하여 신체와 심리의 긍정적 변화를 나타냈다.
문재원	2009	숙명여자대학교 대학원 석사학위논문	필라테스 운동이 현대무용 전공자의 근력강화에 미치는 영향	현대무용 전공자의 기능향상을 위해 필라테스를 이용한 프로그램을 적용함으로써 신체조성 및 체력 향상에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.
방은아	2012	원광대학교 교육대학원 석사학위논문	무용전공자의 신체정렬과 밸런스 향상을 위한 필라테스 매트운동 프로그램 구성 및 적용연구	필라테스 프로그램으로 무용전공자의 신체정렬과 밸런스에 미치는 영향을 알아보기 위해 실험군과 대조군으로 나누어 실험을 하였다.

저자	년도	출처	제목	내용
박수진	2013	세종대학교 일반대학원 석사학위논문	필라테스 코어강화운동이 무용 전공대학생의 신체자각과 무용자신감에 미치는 영향	무용 전공생들을 대상으로 실시된 필라테스 코어 강화 운동은 신체자각과 무용자신감이 향상되는 결과를 나타냈다.
이수민	2015	한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문	발레전공자의 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구	필라테스를 체험한 발레 전공자를 대상으로 질적 연구를 통해 현상학적 분석을 하였다.
한미진	2021	경희대학교 대학원 석사학위논문	기구 필라테스 리포머 코어 운동이 무용전공생들의 신체지각과 자기효능감에 미치는 영향	무용 전공생들이 기구 필라테스 리포머 코어 운동을 하였을 때 근력과 유연성이 향상되고 테크닉에 대한 자신감을 갖는 등 긍정적 의미를 도출하였다.

<표 1>과 같이 필라테스와 무용 전공자 관련 연구를 살펴본 결과, 한성미(2005)의 「한국무용 전공무용수들을 위한 필라테스 적용사례 분석」과 이경아(2008)의 「필라테스가 한국무용전공자에게 미치는 요인 탐색」에서 한국무용 전공자를 대상으로 필라테스 운동 참여로 인한 신체와 심리의 긍정적 변화가 나타났다.

문재원(2009)의 「필라테스 운동이 현대무용 전공자의 근력 강화에 미치는 영향」에서는 현대무용 전공자의 기능향상을 위해 필라테스를 이용한 프로그램을 적용함으로써 신체 조성 및 체력 향상에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 방은아(2012)의 「무용 전공자의 신체 정렬과 밸런스 향상을 위한 필라테스 매트운동 프로그램 구성 및 적용연구」에서는 필라테스 운동 방법 중 매트운동 프로그램을 무용 전공자들에게 적용해 실험군과 대조군과 나누어 실험하여 그 영향을 살펴보았다.

박수진(2013)의 「필라테스 코어 강화 운동이 무용 전공 대학생의 신체 자기지각과 무용 자신감에 미치는 영향」에서 무용 전공생들을 대상으로 실시된 필라테스 코어 강화 운동은 신체 자기지각과 무용 자신감이 향상되는 결과를 나타냈다. 이수민(2015)의 「발레전공자의 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구」는 필라테스를 체험한 발레전공자를 대상으로 질적연구를 통해 현상학적 분석을 하였다.

그리고 한미진(2021)의 연구에서는 기구 필라테스 중 리포머 운동 후에 자신 스스로 신체를 지각하고 긍정적으로 발전해 나가며 많은 무대공연 활동과 무용 수행에 자기효능감이 높아짐으로써 무용 전공생들의 신체 지각과 자기효능감이 향상된다는 결론을 도출하였다.

표 2. 필라테스 관련 현상학적 연구

저자	년도	출처	제목	내용
이진숙	2007	동아대학교 대학원 박사학위논문	필라테스의 현상학적 체험에 관한 연구	필라테스 체험을 후설과 메를로-퐁티의 기본 철학을 바탕으로 현상학적 분석을 하였다.
황경숙	2011	움직임의 철학:한국체육 철학회지	몸의 호흡:필라테스 체험에 대한 현상학적 접근	필라테스 직접 체험한 몸의 변화를 분석하여 신체와 정신이 하나로 인지되어 질 수 있는 것인지에 대해 규명하였다.
김선희, 권오륜	2011	움직임의 철학:한국체육 철학회지	생활체육지도자의 필라테스 운동체험에 관한 현상학적 탐구	생활체육지도자의 필라테스 운동체험의 현상학적 탐구를 통한 필라테스 운동 체험의 본질적 특성을 연구하였다.

저자	년도	출처	제목	내용
이주희	2018	동덕여자대학교 공연예술대학원 석사학위논문	필라테스 매트운동 경험에 관한 현상학적 접근	필라테스를 통해 몸의 외 적인 건강뿐만 아니라 정 신과 마음이 수련된다는 사실을 입증하였다.
홍서연, 김미혜	2020	한국사회체육학 회지	여성노인의 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구	여성노인이 필라테스를 체험하면서 나타나는 심 리적 변화를 현상학적 질 적 연구 방법으로 접근하 였다.
김지혜, 윤지인, 박승순	2021	한국체육과학회 지	체육계열 전공 대학생의 필라테스 경험과 인식변화에 대한 현상학적 연구	체육계열 전공 대학생 대상으로 심층면담을 진 행하여 현상학적 분석을 하였다.

<표 2>와 같이 필라테스 관련 현상학적 연구를 살펴본 결과, 필라테스를 직접 체험한 몸의 변화를 분석을 통하여 신체와 정신이 하나로 인지 되어질 수 있는 것을 알 수 있었으며, 몸의 외적인 건강뿐만 아니라 정신과 마음이 수련된다는 사실이 입증됨을 알 수 있었다.

이진숙(2007)의 「필라테스의 현상학적 체험에 관한 연구」는 필라테스 체험을 후설과 메를로-퐁티의 기본 철학을 바탕으로 현상학적 분석을 하였다. 황경숙(2011)의 「몸의 호흡:필라테스 체험에 대한 현상학적 접근」과 이주희(2018)의 「필라테스 매트운동 경험에 관한 현상학적 접근」에서는 필라테스 직접 체험한 몸의 변화를 분석하여 신체와 정신이 하나로 인지 되어질 수 있는 것인지에 대해 규명하였다.

김선희·권오륜(2011)의 「생활체육지도자의 필라테스 운동 체험에 관한 현상학적 탐구」는 생활체육지도자의 필라테스 운동 체험의 현상학적 탐구를 통한 필라테스 운동 체험의 본질적 특성을 연구하였다. 홍서연·김미혜(2020)의 「여성 노인의 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구」는 여성 노인

이 필라테스를 체험하면서 나타나는 심리적 변화를 현상학적 질적 연구 방법으로 접근하였다.

그리고 김지혜·윤지인·박승순(2021)의 「체육 계열 전공 대학생의 필라테스 경험과 인식 변화에 대한 현상학적 연구」는 체육 계열 전공 대학생을 대상으로 심층 면담을 진행하여 현상학적 분석을 하였다.

이와 같이 본 연구와 관련한 선행연구에서는 움직임이 중심이 되는 무용 분야에서 필라테스 운동을 활용한 현상학적 연구가 활발히 있다는 측면에서 무용 종목 중 댄스스포츠 선수의 기구 필라테스 체험의 현상학적 연구는 새로운 관점에서 볼 수 있는 계기를 마련할 것이다.

또한 댄스스포츠 종목은 동작을 수행함에 있어 자세 불균형을 야기하고 부상의 위험성이 있다. 이에 본 연구는 다양한 근육을 강화·이완시키는 기구 필라테스 운동 프로그램의 필요성을 갖고 댄스스포츠 전공자에게 적용하여 동작의 정확성을 증진시켜며 운동수행 능력에 영향을 미쳐 선수로서의 역량을 향상 시키는 데 그 필요성이 있다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구에서 사용된 구체적인 연구 대상 선정 방법은 질적 사례연구에서 이용하고 있는 비확률적 표집(Nonprobability Sampling)의 하나인 유목적 표집법(Purposeful Sampling)을 이용하였으며 유목적 표집법은 연구문제에 적합한 상황에서 특성을 대표할 수 있는 대상자를 표집하는 것으로서 연구 대상으로부터 연구목적에 적합하다고 판단되는 심층적인 정보를 얻으려는 방법이다(강상조, 1994).

본 연구의 대상자는 댄스스포츠 스탠다드 종목의 아마추어·프로 선수 경력이 8년 이상이며 경기도 A 지역에 소재한 필라테스 스튜디오에서 필라테스 경력이 1년 6개월 이상인 대상자로 남자 2명, 여자 2명을 선정하였다.

연구대상자의 인적 사항은 <표 3>과 같다.

표 3. 연구대상자의 인적 사항

체험자	성별	연령	댄스스포츠 경력	필라테스 경력
LJY	여	30대	15년	6년
KMH	여	20대	11년	1년 6개월
LYH	남	30대	13년	1년 6개월
KSN	남	20대	8년	1년 6개월

## 2. 연구 절차

본 연구의 연구 절차는 <그림 7>과 같으며, 댄스스포츠 스탠다드 종목의 선수 경력이 있는 자로 기구 필라테스 참여 후 신체적·심리적 변화를 분석하고자 문헌 연구를 통해 면담 내용을 구성하여 심층 면담을 진행하였으며, 참여자에게 자기보고서 작성을 통해 결론을 도출하였다.

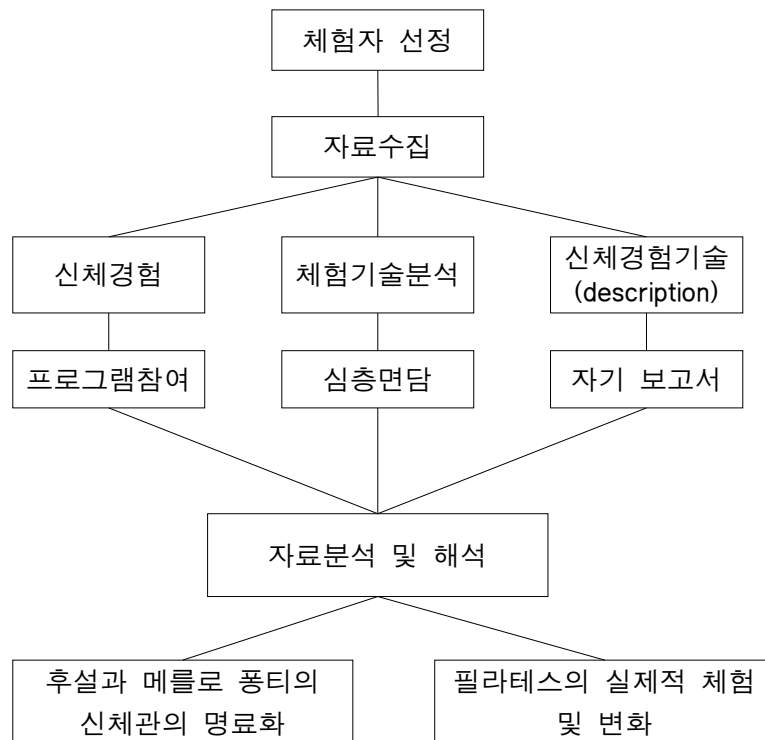


그림 7. 연구 방법 및 절차

체험 내용은 질적 연구 방법인 현상학적 접근 방법에 기초하였다. 대상자의 경험에 관한 연구는 일반적으로 현상학적 접근(phenomenological approach)으로 적합하다. 경험이 갖는 개인적 의미를 파악하는 기술

(description)을 통해 이해할 수 있기 때문(김분한, 박인숙, 이금재 외, 1999)이다. 이처럼 인간의 경험, 체험에 대한 의미가 무엇을 의미하는지 이해하고 어떻게 이해되어야 하는지를 밝혀야 하는 연구는 질적연구의 일환으로서 현상학적 연구 방법을 통해 결론 도출이 가능하다.

현상학에 관한 내재적 의미와 본질을 파헤친 대표 철학자 후설은 현상이 나타나는 근원이 무엇인가에 대한 연구를 체계적으로 하였다(김청훈, 1998). 후설의 현상학은 신체가 선험적인 주체가 된다고 보았다. 그리고 의식과 분리되는 것이 아니라 항상 의식과 관계되어 의식에 나타나는 현상을 의미한다고 하였으며, 신체에 대한 질료의 분석을 통해서 문제에 접근하려고 하였다. 여기서 질료란 형상을 의미하며 형상의 활동에 있어서 근본적인 이유를 찾아가는 과정에서 신체와 가장 연관이 깊은 층이다.

후설의 현상학을 이어받은 메를로 폰티는 신체는 감각을 받아들이는 수동적인 대상이 아닌 하나의 주체로서 능동적이고 정신적인 유일한 실체로서의 '살아있는 신체(lived body)'개념을 고찰하였다.

이에 본 연구는 후설과 메를로 폰티의 신체에 대한 개념을 통하여 문헌 연구를 통해 면담 내용을 구성하여 심층 면담을 진행하였으며, 참여자가 직접 작성한 자기 보고서를 통해 결론을 도출하였다.

### 3. 자료수집

#### 1) 심층 면담

본 연구에서는 필라테스 프로그램에 참여한 대상자들의 생각과 의견을 심층적으로 분석하고자 심층 면담을 진행하였으며, 반 구조화된 면담법(semi

structured indepth interview)을 실시하였다. 반 구조화된 면담법은 면담자의 개인적인 질문기술이나 진행기술에 따라서 달라질 수 있는 면담의 결과를 미연에 방지하기 위해서는 매우 구체적으로 진술된 일련의 질문들에 대하여 피면담자들이 어떻게 생각하는지를 답할 수 있도록 만든 면담 방법이다(안양옥, 2006). 대상자들이 생각하는 ‘나의 몸’, ‘바른 자세’ 등과 필라테스 체험 전과 후에 변화된 주관적 경험들에 대한 질문 등을 적용하여 면담을 실시하였으며 자연스러운 행동과 친밀감을 매개로 이루어지는 대화법으로 연구 참여자들이 편안하고 솔직한 경험을 이야기할 수 있는 상황을 만들어 주었다.

대상자들의 동의를 구한 후 면담 내용과 수업 진행 상황을 녹취하고 그들의 진술 그대로를 전사하여 수집하였다. 그리고 다양한 장면의 상황들을 현실의 기록에 충실하기 위해 본 연구자의 주관성을 배제하였다.

면담 내용은 <표 4>와 같으며, 기구 필라테스 운동을 경험하면서 느낀 내용으로 신체 지각, 심리적 변화, 신체-심리 만족도 변화를 파악하였다.

표 4. 반 구조화된 질문내용

구분	내 용
신체 지각	기구 필라테스 운동을 경험하면서 달라진 신체의 변화를 답변해 주십시오.
	기구 필라테스 운동 경험으로 자신의 신체 움직임이 시간이 흐름에 따라 어떠한 변화가 있었는지 답변해 주십시오.
심리적 변화	기구 필라테스 운동을 경험하면서 심리적인 변화를 답변해 주십시오.
	기구 필라테스 운동을 경험하면서 감각적인 변화를 답변해 주십시오.
신체-심리만족도 변화	기구 필라테스 운동을 경험하기 전과 후에 어떠한 변화가 있었는지 답변해 주십시오.
	기구 필라테스 운동 경험 후에 댄스스포츠를 수행 시 달라진 신체와 심리적인 부분의 만족도를 중심으로 답변해 주십시오.

## 2) 자기보고서

질적연구의 과정에서 실존적, 현상학적 이해의 도출은 연구참여자의 의미 세계와 연구자가 생성하는 또 다른 의미 세계의 만남을 통해 이뤄진다.

자기보고서는 대상자가 기구 필라테스 경험을 바탕으로 하여 참여자가 직접 체험하면서 느꼈던 주관적인 자신의 생각을 신체적 변화, 심리적 변화를 중심으로 <표 5>와 같이 작성하였다.

표 5. 자기보고서 예시

자기보고서	
참여자	LJY 39세
내용	<p>기구 필라테스를 경험하기 전에 나의 몸은 속 근육보다 겉 근육, 큰 근육들이 많았고 ... 필라테스 기구와 여러 가지 소도구를 활용한 운동으로 그동안 인지하지 못했던 속근육을 느낄 수 있어서 좋았습니다. 속근육을 사용해서 댄스 동작을 하면 전보다 섬세한 표현이 가능해졌습니다.</p> <p>필라테스 운동을 할 때 배운 호흡법이 굉장히 많이 도움이 되었습니다. ... 지금은 댄스스포츠를 할 때 호흡이 자연스럽게 나와 전보다 동작이 편하게 달라진 걸 느꼈습니다.</p> <p>홀드를 할 때 평소 어깨가 약간 떠 있는 듯한 모양이어서 고치려고 많이 노력했는데 필라테스를 하면서 견갑골의 안정화를 배우게 되어 전보다 춤 선이 예뻐졌습니다.</p> <p>댄스스포츠 선수 생활을 하면서 가장 약했던 부분이 유연성이었습니다. ... 근육이 많이 부드러워지고 가동범위가 향상되어 내가 할 수 있는 동작의 범위가 늘어났습니다. ...전에 잘 되지 않던 동작의 범위가 늘어남에 따라 꾸준히 노력하면 변화할 수 있고 실력이 늘 수 있다는 자신감이 생겼습니다. ... 기구 필라테스 운동시간에 오로지 내 몸에만 집중할 수 있었고 ... 인지할 수 있게 되어 조금 더 내 몸을 컨트롤 하기가 수월해진 느낌입니다.</p>

#### 4. 기구 필라테스 운동프로그램

본 연구의 필라테스 운동프로그램은 코어 근육 강화, 척추의 유연성 증진, 상체·하체 강화, 유산소 및 밸런스 강화를 목적으로 <표 6>과 같이 총 4가지 프로그램으로 수업을 진행하였다. 필라테스 기구 이외 보수, 토닝 볼, 폼롤러 등 소도구를 중점적으로 활용하였다.

리포머, 래더 배럴, 체어, 스프링보드 등 총 4가지 필라테스 기구를 사용하여 50분 동안 프로그램을 진행하였다. Warm up, Exercise, Cool down 순으로 운동 순서가 이뤄지고 모든 프로그램의 Warm up과 Cool down의 내용은 동일하며 척추 분절 움직임의 인지와 유연성 증진을 목표로 하였다. 리포머, 체어, 래더 배럴, 스프링보드 총 4가지 필라테스 기구를 사용하였고 미니볼, 토닝볼, 보수, 폼롤러 등 소도구를 활용하여 강화하고자 하는 신체 부위에 따라 목표를 정하고 <표 7>, <표 8>, <표 9>, <표 10> 과 같이 세부 운동 프로그램을 구성하였다.

표 6. 기구 필라테스 운동프로그램

프로그램명	목적 및 효과	주 사용기구	소도구
필라테스 운동프로그램 A	코어근육강화	리포머	미니볼
필라테스 운동프로그램 B	척추의 유연성 증진	래더 배럴	토닝볼
필라테스 운동프로그램 C	상체·하체 강화 및 밸런스 강화	체어	보수
필라테스 운동프로그램 D	전신 근력 강화	스프링보드	폼롤러

기구 필라테스 운동프로그램 A는 리포머를 활용하여 코어 근육 강화와 신체의 안정성을 목적으로 시행하였으며 소도구는 미니 볼을 사용하였다. 리포머 운동은 스프링 강도를 개개인의 신체 능력 수준에 따라 조절이 가능하여 흐름에 중점을 두고 다양한 자세로 코어의 심부 근육의 강화를 목적으로 실시하였다. 코어 근육을 강화하는 동시에 몸통의 안정성을 도모하여 좌우 밸런스를 맞추었다.

표 7. 기구 필라테스 운동프로그램 A

프로그램	코어근육 강화 프로그램	
사용기구	리포머	
	내용	효과
Warm up (10분)	1. Standing Roll down & Roll up : 3set 2. Neck stretch : 2set 3. Spine articulation series 4. Iliopsoas Stretch → Knee Stretch → Side Stretch :5set	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 척추 분절 움직임의 인지와 척추 유연성</li> <li>· 하지 정렬 중립 이해</li> <li>· 고관절 굴곡, 신전 강화</li> <li>· 골반과 대퇴의 분리</li> </ul>
Exercise (30분)	1. Bridge Extension → Hip up & dawn → Squeeze adductors(ball) 2. Leg Lift & Low → Lateral rotation → Mini ball series 3. Bend & Stretch → Mini ball series 4. Leg Open & Leg Circle 5. Midback Series ( Arms Press) → (Side Arms Press) → Knee extension 6. Hundred → Knee extension 7. Roll Down (Reformer Box series)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 둔근, 햄스트링 강화</li> <li>· 척추 분절</li> <li>· Hip extensor 강화, 조절 능력 향상</li> <li>· 고관절의 신전력 강화</li> <li>· 파워하우스 코어 강화</li> <li>· 좌우 밸런스</li> <li>· 몸통 안정화</li> <li>· 골반과 척추의 안정성</li> <li>· 고관절 굴곡, 신전</li> <li>· 내전근 강화</li> <li>· 지구력 강화</li> </ul>

	→ Obliques 8. Plank (Reformer Box series) → Semi Plank → Up Stretch → Long Stretch	
Cool down (10분)	1. Spine articulation (4point) 2. Mermaid → Thoracic rotation → Trunk rotation 3. Standing Roll down & Roll up : 3set	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 척추 분절</li> <li>· 척추 측면 분절</li> <li>· 척추 측면의 수축 이완</li> <li>· 마무리 스트레칭</li> </ul>

기구 필라테스 운동프로그램 B는 래더 배럴에서 토닝볼을 활용하여 척추의 유연성 증진을 목표로 호흡과 자세에 중점을 두고 구성하였다. 척추 굴곡 및 회전 기능을 강화하는 상체 동작 시 토닝볼의 중량을 이용하여 운동 효과를 증진 시켰다. 배럴의 반원형 곡선을 이용하여 신체를 길게 늘여주는 유연성 및 척추 분절 기능의 향상을 위한 동작들로 관절의 가동 범위를 넓히며 동작에 정확성을 요구하며 실시하였다.

표 8. 기구 필라테스 운동프로그램 B

프로그램	척추의 유연성 증진 프로그램	
사용기구	래더 배럴	
	내용	효과
Warm up (10분)	1. Standing Roll down & Roll up : 3set 2. Neck stretch : 2set 3. Spine articulation series 4. Iliopsoas Stretch → Knee Stretch → Side Stretch :5set	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 척추 분절 움직임의 인지와 척추 유연성</li> <li>· 하지 정렬 중립 이해</li> <li>· 고관절 굴곡, 신전 강화</li> <li>· 골반과 대퇴의 분리</li> </ul>
Exercise (30분)	1. Side bend & Oblique with flexion Round back	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 척추 측면 굴곡근 강화</li> <li>· 척추 회전 기능향상</li> </ul>

	2. Roll up → Bridging Chain Action → With one leg 3. Tree 4. Swan dive 5. Horse back 6. Swan → YTWA Raise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 척추 분절 기능향상</li> <li>• 고관절 굴곡, 신전 강화</li> <li>• 내전근 강화</li> </ul>
Cool down (10분)	1. Spine articulation(4point) 2. Mermaid → Thoracic rotation → Trunk rotation 3. Standing Roll down & Roll up : 3set	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 척추 분절</li> <li>• 척추 측면 분절</li> <li>• 척추 측면의 수축 이완</li> <li>• 마무리 스트레칭</li> </ul>

기구 필라테스 운동프로그램 C는 체어를 사용하여 상체·하체의 근력을 강화하고 보수 볼을 사용하여 밸런스를 향상시킬 수 있는 동작으로 구성하였다. 스프링을 이용하여 앉은 자세, 선 자세, 엎드린 자세 등 다양한 자세에서 동작이 가능한 체어의 장점을 살려 Scapular Movement series로 견갑골의 움직임 향상을 시켜 상체의 안정화에 도움을 주고, Leg Pumps series로 고관절 굴곡근과 신전근을 강화하여 하체 근육을 강화하였다. 전신근육을 강화하여 고난도의 동작을 스스로 조절할 수 있도록 하였다.

표 9. 기구 필라테스 운동프로그램 C

프로그램	상체·하체 강화 및 밸런스 강화 프로그램	
사용기구	체어	
	내용	효과
Warm up (10분)	1. Standing Roll down & Roll up : 3set 2. Neck stretch : 2set 3. Spine articulation series	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 척추 분절 움직임의 인지와 척추 유연성</li> <li>• 하지 정렬 중립이해</li> <li>• 고관절 굴곡, 신전 강화</li> </ul>

	4. Iliopsoas Stretch → Knee Stretch → Side Stretch :5set	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 골반과 대퇴의 분리</li> </ul>
Exercise (30분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing Leg pump Front (Bosu ball)</li> <li>2. Forward Lunge</li> <li>3. Double Leg Pumps → With Thoracic rotation</li> <li>4. Pull Up → Pull Up with One leg</li> <li>5. Prone Scapular Movement → Thoracic rotation</li> <li>7. Side Bend</li> <li>8. Swan on floor → Reverse swan</li> <li>9. Cat stretch</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고관절 굴곡, 신전 강화</li> <li>• 견갑골 안정화 및 움직임 향상</li> <li>• 척추 측면 분절</li> <li>• 밸런스 강화</li> </ul>
Cool down (10분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spine articulation (4point)</li> <li>2. Mermaid → Thoracic rotation → Trunk rotation</li> <li>3. Standing Roll down &amp; Roll up : 3set</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 척추 분절</li> <li>• 척추 측면 분절</li> <li>• 척추 측면의 수축 이완</li> <li>• 마무리 스트레칭</li> </ul>

기구 필라테스 운동프로그램 D는 스프링보드의 Roll down bar, Arm spring, Leg spring을 이용하여 캐딜락의 장점과 리포머, 체어에서 할 수 있는 동작들을 다양하게 활용하여 전신 근력 강화를 목적으로 구성하였다. Roll down bar series의 척추 분절 동작과 Arm spring으로 상체 근력을 강화, Leg spring을 사용하여 하체 근력을 강화하였다.

표 10. 기구 필라테스 운동프로그램 D

프로그램	전신 근력 강화 프로그램	
사용기구	스프링보드	
	내용	효과
Warm up (10분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing Roll down &amp; Roll up : 3set</li> <li>2. Neck stretch : 2set</li> <li>3. Spine articulation series</li> <li>4. Iliopsoas Stretch → Knee Stretch → Side Stretch :5set</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 척추 분절 움직임의 인지와 척추 유연성</li> <li>· 하지 정렬 중립 이해</li> <li>· 고관절 굴곡, 신전 강화</li> <li>· 골반과 대퇴의 분리</li> </ul>
Exercise (30분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Roll down&amp;up → Obliques</li> <li>2. Flat back series → Round back series</li> <li>3. Lateral flexion</li> <li>4. Hundred → Knee extension (with arm spring)</li> <li>5. Thigh stretch → Kneeling Cat Stretch</li> <li>6. Standing Side Cat Stretch</li> <li>7. Leg spring chain Action → Leg Circle</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 척추 분절 움직임의 인지와 척추 유연성</li> <li>· 복부 근육의 강화</li> <li>· 견갑골의 안정화 및 상체 근육 강화</li> </ul>
Cool down (10분)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spine articulation (4point)</li> <li>2. Mermaid → Thoracic rotation → Trunk rotation</li> <li>3. Standing Roll down &amp; Roll up : 3 set</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 척추 분절</li> <li>· 척추 측면 분절</li> <li>· 척추 측면의 수축 이완</li> <li>· 마무리 스트레칭</li> </ul>

## 5. 자료 분석

본 연구에서는 참여자들의 생각과 의견을 심층적으로 듣고자 반 구조화된 심층 면담과 자기 보고서를 사용하였다. 면담 내용은 녹음과 필기를 하였으며, 면담이 끝난 후 결과분석을 위하여 자료 코딩 및 분석을 실시하였다.

기록된 자료를 분석하고 해석하는 작업은 유사한 주제별로 몇 개의 하위 범주로 나누는 귀납적 범주분석(Pattern, 1980)과 근거이론 방법(Strauss & Corbin, 1998)의 개방 코딩을 이용하며 마지막으로 선택 코딩을 이용하여 자료 분석을 실행하였다(김정목, 2011).

개방 코딩은 근거자료를 통해 개념을 발견하여 이름을 붙이고 유사하거나 의미상 관련이 있다고 판단되는 사건, 물체, 작용/상호작용을 하위범주로 묶은 후 범주화하는 과정(신경림, 2004)을 말한다.

선택 코딩은 핵심 범주를 선택하는 과정으로서 핵심 범주와 다른 범주와의 관계를 체계적으로 연결한 후 이러한 관계를 확인하고 수정 또는 보완하는 절차를 따르며 핵심 범주를 찾기 위해 줄거리 쓰기, 표나 그림 그리기, 관찰 노트, 메모 분석 등을 실행(김정목, 2011)하는 것을 말한다.

이러한 분석 과정을 거쳐 기구 필라테스 운동 참여를 통해 신체적, 심리적 변화를 파악하였다.

그리고 질적연구에서 자료의 '신뢰성' 또는 '신빙성'을 높이는데 유용한 전략으로 삼각 검증법(triangulation), 구성원 간 검토(member check), 동료 협의(peer debriefing), 지속 관찰(persisitent observation), 연구자 편견(researchers' bias) 등이 있다 (오수학, 유정애, 2001). 삼각 검증법은 다양한 측면의 자료수집과 활용으로 연구 방법들이 가지고 있는 장점과 단점을 두 개 이상의 방법을 조합하여 사용함으로써 한 가지 방법의 연구자료 해석에서의 결점과 편견, 판단 오류를 보완할 수 있으며, 상이한 두 가지 이상의

방법들이 동일한 현상과 결과를 도출하였을 때 연구자가 내린 결론보다 신뢰성을 확보할 수 있다. 구성원 간 검토는 수집된 자료의 분류와 도출된 해석들이 정확한가를 알아보기 위해 연구참여자에게 다시 물어보며 점검, 검토하는 과정을 의미한다. 참여자들의 인터뷰 내용 의미와 진행 상황, 연구자가 가진 시각에 대한 오해의 소지와 왜곡을 없앨 수 있기 때문이다. 동료 검토는 질적연구의 자료 분석 작업에서 자료의 진실성을 확보하기 위하여 많이 사용되는 작업이다(Glasser & Strauss, 1967). 질적연구에서는 연구자의 주관적인 생각이 강조될 우려가 있으므로 연구 주제에 능숙한 다른 전문가들과의 협의가 자료의 분석 시 필요하다. 다른 사람들에게 피드백을 부탁하는 것은 타당성 위협 요소와 연구자의 가정과 편견 그리고 논리나 방법론상의 결함을 밝히는데 매우 유용하다(김이정, 2007).

이 연구의 진실성과 윤리성을 지키기 위해 연구참여자들의 이름은 제시하지 않으며, 연구자의 주관적 결과에 대한 오류를 줄이고 연구의 신뢰성을 높이기 위해 지도교수, 전문가 2명, 연구자가 분석에 참여하였다.

## IV. 필라테스 체험과 현상학적 분석

본 연구자는 댄스스포츠 전공자로 기구 필라테스를 경험했던 입장에서 대상자들의 수업을 관찰하였다. 연구자가 기구 필라테스 운동을 지도했던 경험을 바탕으로 신체의 변화와 심리의 변화에 중점을 두어 심층 면담을 하였으며 참가자가 작성한 자기 보고서를 현상학적 분석을 하였으며 결과는 다음과 같다.

### 1. 필라테스 체험을 통한 신체적 변화

기구 필라테스 운동 프로그램 실시에 따라 댄스스포츠 전공자 4명을 대상으로 신체적으로 어떠한 변화를 느꼈는지를 알아보고 그에 따른 심리적 변화를 알아보고자 심층 면담과 자기 보고서를 토대로 현상학적 분석을 하였으며, 심층 면담을 통한 내용은 아래와 같다.

LJY : 오랫동안 댄스스포츠 선수 생활을 하면서 곁에서 보여지는 외형은 여느 무용수들과 같이 균형 잡힌 듯한 체형을 가지고 있다고 생각... 하지만 지나치게 곳곳하게 몸을 세워서 자세를 만들려다 보니 목에 변형이 와서 일자목이 되었고, 남자 파트너와의 홀드를 유지하기 위해 상체를 비정상적으로 젖히고 늘이는 동작을 하다 보니 허리와 골반이 조금씩 높낮이가 차이가 나는 체형으로 통증도 생겼어요. 기구 필라테스를 통해 척추의 분절 움직임 개선과 양쪽 균일한 근육의 강화 운동 및 스트레칭으로 불균형했던 근육들이 밸런스가 맞춰져 가는 것이 느껴졌어요. ... 필라테스 운동을 함으로써 유연성, 근력강화 두 마리 토끼를 다 잡은 느낌입니다. 과긴장 상태로 짧고 굳어있는 근육은 늘어 부드러워지고 늘어나고 힘이 약해져 있는 근육은 강화해 몸의 균형을 맞추어 조금씩 차이가 나던 어깨 높이와 골반의 높이가 육안으로 전보

다 좋아진 게 확연히 눈에 띄일 정도예요. ... 통증이 있던 일자목도 지금은 경추 커브가 생겼어요.

LJY는 평소 균형 잡힌 듯한 체형을 가지고 있다고 생각하였으나 선수 생활과 스탠다드 종목의 특성상 상체를 비정상적으로 젖히고 늘이는 동작을 하다 보니 체형의 불균형으로 통증을 느꼈다고 하였다. 하지만 필라테스 운동을 통해 과긴장 상태인 근육이 부드러워지고 근육 강화로 균형이 맞춰지면서 외관상의 변화와 통증이 있던 부위가 해소되었다고 하였다.

LYH : 댄스스포츠를 할 때 필요한 근육 강화를 위해 강도 높은 운동을 하며 헬스를 다니고 있었는데 ... 외형적으로 보이는 근육들은 좋아지고 단단해졌지만 섬세하게 몸을 써야 하는 동작을 하기엔 둔해 보이고 몸의 근육을 자유롭게 사용하지는 못했습니다. ... 기구 필라테스는 짧아져 있는 근육을 스트레칭을 하면서 늘려주고 댄스스포츠를 할 때 필요한 근육을 여러 가지 기구들로 코어 근육 강화와 하나의 근육만이 아닌 하체의 세부적인 근육들을 강화해 좀 더 정확하게 동작을 할 수 있게 되었습니다.

LYH는 댄스스포츠에 필요한 보조운동으로 웨이트 트레이닝을 하면서 외형적으로 근육이 커지고 단단해졌지만 몸을 자유롭게 표현해야 하는 댄스스포츠 종목의 선수로서는 제한적인 부분이 있었다고 하였다. 그러면서 다른 운동을 찾다가 기구 필라테스를 통해 짧아져 있던 근육들이 늘어나면서 유연성이 생겼다고 하였다. 또 코어 근육의 강화로 하체 근육의 영향을 주어 동작을 할 때 좀 더 정확하게 표현할 수 있었다고 느꼈다.

KMH : 댄스스포츠를 하면서 운동과 스트레칭을 하며 필요한 근력이 강화됐어요. 그래서 어느 정도의 근력과 체력을 갖추고 있는 줄 알았는데 기구 필라테스를 시작하고 보니 균형감각과 유연성이 부족한 걸 알

있고 ... 강도 높은 운동 효과를 느꼈어요. 체어에서의 하는 동작으로 하체 근육의 외전근과 내전근 을 배우며 내전근이 약해 다리가 휘어졌다는 걸 알았어요. 그래서 과하게 발달 되어 있던 근육을 풀어주고 내전근 강화 운동으로 많이 좋아졌습니다

KMH는 오랫동안 댄스스포츠를 하면서 필요한 근력이 강화되어 어느 정도 근력과 체력을 갖추고 있었다고 생각했지만 기구 필라테스 운동을 통해 균형감과 유연성이 부족 것을 느끼게 되었다. 특히 하체 근육이 나름 강하다고 생각했는데 내전근이 약하고 다리가 휘어졌다는 사실도 알게 되어 내전근 강화운동에 더 신경을 쓴 결과 과하게 발달 된 외전근과 약했던 내전근의 균형이 맞춰서 밸런스를 유지하게 되고 댄스스포츠 동작 수행 시 도움이 되었다고 하였다.

KSN : 기구 필라테스 운동 후에 주위에서 전보다 날씬해지고 키가 커 보인다는 이야기를 많이 들었어요. ... 몸무게는 큰 변화가 없는데 큰 근육 강화 운동이 아닌 작은 코어 근육 위주의 운동이어서 그런지 근육이 얇아지는 대신에 힘은 더 잘 쓸 수 있게 되어 효율적이고 날씬해 보인다는 일석이조의 효과를 얻은 느낌입니다. ... 두꺼운 상체가 콤플렉스였는데 운동 후에 팔에 탄력이 생겨 상체가 드러나는 옷을 입을 때에도 자신감이 생겼어요.

KSN은 필라테스 운동을 통해 몸무게의 변화는 없지만 근육의 크기의 변화로 오히려 살이 빠져 보이고 키가 커 보이는 효과를 느꼈다고 하였다. 또한 외형적인 콤플렉스가 해소되면서 자신감을 얻었다고 하였다.

아래 내용은 자기 보고서에서 발췌한 내용으로 참가자들이 모두 공통적으로 기구 필라테스 운동을 통한 신체의 긍정적인 변화를 느낀 것을 알 수 있었다. 과 긴장 상태였던 신체는 이완되고 약화 되어 있던 근육은 강화시켜

근육의 불균형을 전보다 쉽게 인지해 기구 필라테스 운동을 통해 균형적으로 변화되며 코어 근육의 강화로 밸런스가 안정적으로 변화되었다. 또 다른 신체의 변화를 살펴보면 유연성의 향상이다. 대상자들이 평소에도 느꼈던 유연성의 부족함을 기구 필라테스 운동을 통해 향상되었음을 느꼈다.

LJY: 홀드를 할 때 평소 어깨가 약간 떠 있는 듯한 모양이어서 고치려고 많이 노력했는데 필라테스를 하면서 견갑골의 안정화를 배우게 되어 전보다 춤 선이 예뻐졌습니다. ... 댄스스포츠 선수 생활을 하면서 가장 약했던 부분이 유연성이었습니다. 많이 뻗뻗하기도 하고 관절의 가동 범위가 나오지 않아 스트레칭을 했을 때 통증을 많이 느꼈는데 기구를 이용한 스트레칭 동작을 꾸준히 해서 근육이 많이 부드러워지고 가동 범위가 향상되어 내가 할 수 있는 동작의 범위가 늘어났습니다.

LYH: 필라테스를 배우기 전에는 근육을 정확하게 알고 사용하지 않고 단지 상체와 하체로만 나누어 근육이 단단해지고 힘을 많이 쓰는 것 위주로 운동을 했다. 필라테스를 배우고 난 후 몸에 많은 근육이 있고 그 근육을 섬세하게 다루며 내 몸을 올바른 자세로 만들어 주는 것을 느낄 수 있었다.

KMH: 허리가 뒤로 꺾인 상태로 동작을 하다 보니 통증이 잦았습니다. 하지만 기구 필라테스 리포머를 이용하여 처음 배워보는 호흡법과 코어 운동을 하면서 속 근육을 느끼고 정확하게 힘을 쓰는 방법을 배우게 되면서 코어 근육이 강화되고 정확한 자세로 동작을 할 수 있게 되어 통증이 사라졌고 호흡이 중요하다는 것을 느끼게 되었습니다.

KSN: 어느 순간부터 좌우 균형을 맞추는 게 익숙해지고 내가 평소에 어느 부위의 근육을 무의식적으로 긴장하고 있는지 인식을 하게 되어 긴장을 풀어주려 노력하게 되었다. 거울을 보지 않은 상태에서 홀드 자세를 하거나 댄스스포츠 동작을 수행할 때에도 과긴장 상태의 근육

을 이완시키려 노력하여 좌우 밸런스를 맞춰 움직이는 몸을 느낄 수 있었다.

신체의 변화는 통증의 감소이다. 댄스스포츠 운동의 특성 상 경추, 요추를 곧게 세워 자세를 하여 허리를 꺾는 과신전 된 동작이 많고, 잦은 턴 동작들로 인하여 근육의 변형과 불균형으로 이어져 통증이 생기기 쉬운데 참가자들도 이러한 이유로 통증을 호소했다. 기구 필라테스 운동수행 후에 뻣뻣하게 굳어 과긴장된 근육은 이완시키고, 약화 된 부위의 근육을 단련함으로써 만성적인 통증이 사라지거나 완화되는 것을 느낄 수 있었다.

## 2. 필라테스 체험을 통한 심리적 변화

신체뿐만이 아닌 심리적인 부분에도 많은 영향을 주는 기구 필라테스 운동의 효과를 입증하기 위해 댄스스포츠 전공자들의 운동 전후에 따른 신체와 심리적인 변화를 자기 보고서와 면담을 통해 이끌어 내었다. 기구 필라테스 운동 체험이 심리에 어떠한 변화를 미치는지 알아보기 위해 댄스스포츠 운동 수행시 뿐만 아니라 일상생활의 전반적인 변화에 대하여 심층 면담 하였으며 내용은 다음과 같다.

LJY: 전에 잘 잡히지 않았던 밸런스가 어려운 동작을 수행했을 때 전보다 훨씬 더 잘 잡혔어요. 난이도가 어려운 동작도 전보다 훨씬 더 수월해진 느낌이 나면서 자신감이 굉장히 붙었어요. 체력적인 부분이 자신이 없었는데 댄스를 할 때 체력이 좋아진 느낌이 나니까 힘든 훈련을 할 때에도 더이상 불안하지 않아요.

평소 댄스스포츠 고난도 동작 수행 시 밸런스가 잘 잡히지 않아 고민이었

던 LJY는 좌우 불균형이었던 신체의 밸런스가 향상되면서 고난도 동작 수행이 전보다 더 수월해져 만족도가 높고 자신감이 상승하였다. 체력적으로도 자신이 없었는데 체력이 좋아진 후 불안감이 해소되었다.

LYH : 댄스스포츠를 할 때 상체가 유연하고 근육이 있어야 할 수 있는 동작들과 하체 근력이 있어야 할 수 있는 동작들이 많아요. 제가 남자다 보니 근력은 자신이 있었는데 유연성이 떨어진다는 걸 인지 하고 유연성을 키우는 훈련이 필요하다는 생각을 늘 갖고 있었지만 방법을 잘 몰랐고 실천이 어려웠어요. 필라테스 기구 체어와 리포머에서 코어 근력과 척추 유연성을 키울 수 있는 동작들로 훈련을 해서 전보다 훨씬 내 몸이 부드럽고 유연해진 걸 느낄 수 있었고, 댄스스포츠 동작을 할 때 확실히 전에는 뻣뻣해서 가동 범위가 나오지 않던 동작도 훨씬 수월하게 할 수 있었어요. 평소에 느끼지 못했던 부위의 근육도 전보다 쉽게 쓸 수 있게 되어서 전보다 자신감이 많이 생겼습니다.

KSN : 평소 큰 근육 위주의 강한 운동을 많이 하다 보니 유연성과 균형감각이 둔해지고 뻣뻣하다고 느끼고 있었는데요 기구 필라테스를 하면서 많은 동작 들과 여러 가지 기구 사용으로 인해 점차 몸이 유연해지고 균형 잡힌 자세로 바뀌게 되었습니다. 그리고 근육만 강화하는 것이 아닌 내 몸에 맞는 스트레칭으로 전보다 유연해지는 것을 느낄 수 있었습니다. 댄스스포츠를 할 때 더 잘되니까 전보다 두 배로 즐기면서 연습할 수 있게 되었습니다.

KMH : 댄스스포츠를 할 때의 필요한 올바른 자세 교정과 균형감각을 길러주어 좀 더 안정적이고 정확한 자세를 수행할 수 있으며 동작을 할 때의 필요한 근육 강화로 어려운 동작을 보다 쉽게 해낼 수 있어 자신감이 많이 향상되었습니다.

KMH는 댄스스포츠 운동에서 나타나는 불균형적인 움직임으로 약해져 있는 부위의 근육으로 인한 불안정한 밸런스에 어려움을 겪었으나 기구 필라

테스 운동을 통해 약해져 있는 근육 단련을 통해 코어 근육이 안정화되며 밸런스가 호전되었다. 그로 인해 고난도의 댄스스포츠 동작을 수월하게 수행하며 자신감 또한 향상되었다.

아래 내용은 자기 보고서에서 발췌한 내용이다.

LJY: 필라테스 운동을 할 때 배운 호흡법이 굉장히 많이 도움이 되었습니다. 평소에 댄스 동작을 할 때 호흡을 크게 신경 쓰지 않아 약간 비효율적으로 운동하는 느낌이 강했습니다. 지금은 댄스스포츠를 할 때 호흡이 자연스럽게 나와 전보다 동작이 편하게 달라진 걸 느꼈습니다. ... 기구를 이용한 스트레칭 동작을 꾸준히 해서 근육이 많이 부드러워지고 가동범위가 향상되어 내가 할 수 있는 동작의 범위가 늘어났습니다. ... 전에 잘 되지않던 동작의 범위가 늘어남에 따라 꾸준히 노력하면 변화할 수 있고 실력이 늘 수 있다는 자신감이 생겼습니다. ... 기구필라테스 운동 시간에 오로지 내 몸에만 집중할 수 있었고 내가 인지를 하지 못했던 정렬이나 동작을 지도받으며 수행하니 확실하게 어떤 근육이 힘이 강하게 들어오고 약한지를 인지할 수 있게 되어 조금 더 내 몸을 컨트롤 하기가 수월해진 느낌입니다.

LYH: 체어를 이용하여 어깨 힘을 쓰지 않고 견갑골을 이용하는 방법과 부족했던 허벅지 안쪽 근육, 발목 힘을 기를 수 있어서 댄스스포츠 동작을 했을 때 조금 더 자신감 있게 할 수 있고 생각보다 많은 동작에 적용할 수 있어 많은 도움이 되어 너무 좋습니다.

KMH: 필라테스를 배우며 근육을 하나하나 다르게 쓰는 법과 내 몸에 부족한 근력이나 균형감각, 올바른 자세를 고치고 강화하면서 몸이 조금씩 좋아지는 것을 느꼈다.

KSN: 코어 근육 강화 동작으로 전보다 밸런스를 잡기가 수월해졌습니다. 기본적인 동작은 물론이고 밸런스나 유연성을 필요로 하는 고난이도 테크닉을 구사할 때도 전보다 수월하게 동작을 하는 느낌을 받았고

동작 성공률이 높아지면서 자신감 또한 많이 향상 되었습니다.

앞서 참가자들은 기구 필라테스 운동을 통한 신체의 긍정적인 변화를 느꼈다. 이는 댄스스포츠의 어려운 동작을 성공함과 동시에 성취감으로 전환되어 자신감이 향상되었다.

기구 필라테스 운동을 통해 댄스스포츠 실기에만 익숙한 대상자들의 부족했던 유연성과 근력을 보완할 수 있었다. 불균형했던 자세가 교정되고 밸런스가 호전됨을 느끼며 전과 비교하여 댄스스포츠 동작 수행 시 수월함을 느끼는 동시에 자신감이 향상되어 신체와 심리의 만족도에 긍정적인 영향을 준다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 기구 필라테스 운동을 지속적으로 활용한다면 부상을 예방하며 신체기능 향상을 도모하고, 나아가 체력과 기술력 및 자신감의 향상 등 중요한 역할을 할 것이라 기대된다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

시대 흐름에 따라 삶의 행복의 지표도 변화하면서 최근 건강한 신체와 정신의 조화를 강조하는 운동으로 필라테스가 각광 받고 있다. 재활 치료뿐만 아니라 체형 교정 및 다이어트 등 미용 목적으로 많은 인기를 얻고 있으며, 무용과 체육선수들 사이에서도 훈련 방법 중 일환으로 주목받고 있다.

신체와 정신을 하나로 보고 있는 필라테스의 철학은 심신일원론적 관점에서 실존적 현상학과 관련성을 맺고 있다.

인간의 신체의 본질에 관한 철학적 의구심은 모든 지식, 삶의 근원이 되는 중요한 의미를 갖는 실존적 현상학으로 이해될 수 있다. 이전의 신체관은 인간을 과학적, 객관적인 분석을 통해서만 설명될 수 있는 객관적 대상으로 보는 주지주의 관점이었다면 실존적 현상학에서는 인간을 객관적 대상이 아니며 구체적인 경험을 통해 지각하며 체험하는 살아있는 인간을 가리킨다. 후설의 현상학에서 말하는 물리 물질적 신체 층위, 전신 감각적 신체 층위, 의지적인 신체 층위는 서로 분리된 층위가 아니라, 하나의 통합된 신체 현상이라는 것이라는 신체 층위론과 메를로 폰티의 현상학에서 말하는 생생한 신체(lived body)와 그 맥락을 같이 한다. 생생한 신체란 체험되고 체험하는 고유한 신체를 통해 지각이 시작되고 의식이 세계로 지향하는 과정을 통하여 몸과 세계가 끊임없이 작용을 주고받으며 발전해 가는 과정을 이룬다고 하였다.

이처럼 현대적 의미의 심신일원론의 장을 열어준 후설과 메를로 폰티의 현상학적 관점과 운동을 통해 신체와 정신을 단련시키는 필라테스의 관점은 의미가 있는 관계라 할 수 있다.

다양한 무용과 필라테스 관련 논문 중 댄스스포츠 전공자에 대한 연구의 부재로 관련 논문의 필요성을 갖고 연구를 하고자 하였다.

따라서 본 연구는 후설과 메를로 폰티의 현상학을 고찰하면서 댄스스포츠 전공자가 기구 필라테스 운동을 수행함으로써 달라지는 신체적 변화와 그에 따른 심리적 변화를 규명하는 데 그 목적이 있다. 대상자들의 변화를 알아보기 위해 기구 필라테스 운동을 경험한 댄스스포츠 전공자 4명을 대상으로 질적 연구 방법인 심층 면담, 자기 보고서를 통하여 현상학적 관점으로 신체적 변화와 그에 따른 심리의 변화를 분석하여 다음과 같은 결론을 도출하였다

필라테스 체험을 통한 신체적 변화는 다음과 같다.

첫째, 신체 밸런스 능력의 향상이다. 기구 필라테스 운동은 개개인의 신체에 맞춰 강도 조절이 가능하고 신체 정렬을 맞추며 운동하면서 근육의 불균형을 쉽게 인지할 수 있다. 각 개인이 인지한 근육의 불균형이 기구 필라테스 운동을 통해 균형적으로 변화되며 코어 근육의 강화로 밸런스가 안정적으로 변화되었다. 댄스스포츠의 운동 특성상 밸런스가 필요한 동작들이 많은데 대상자들이 작성한 자기 보고서와 면담 내용에 의하면 신체의 좌우 균형이 좋아지며 밸런스가 강화되는 효과가 나타났음을 알 수 있다.

둘째, 유연성의 향상이다. 대상자들은 평소에도 유연성의 부족함을 인지하고 있었는데 기구 필라테스 운동을 통해 유연성이 향상되었음을 확인하였다. 과긴장된 상태의 근육이 이완되며 부드러운 느낌을 표현해야 하는 동작에서 만들어지는 범위가 커지고 자신이 원하는 느낌을 연출할 수 있어 그 만족도가 높았다.

셋째, 필라테스 체험을 통한 신체적 변화는 통증의 감소이다. 댄스스포츠 운동은 특성상 경추, 요추를 곧게 편 자세를 하여 허리를 꺾는 과신전된 동작이 많고, 잦은 턴 동작으로 인하여 근육의 변형과 불균형을 야기 한다.

높낮이의 변화를 중심으로 표현하는 동작들을 수행할 때 하체 굴곡근과 신전근을 많이 사용하여 근육, 인대 부분의 상해를 입기 쉽다. 연구에 참여하였던 대상자들도 이러한 이유로 근육의 손상을 입거나 지나친 훈련으로 인하여 통증을 호소하였는데 기구 필라테스 운동수행 후에 뻣뻣하게 굳어 과긴장된 근육은 이완시키고, 약화 된 부위의 근육을 단련함으로써 만성적인 통증이 사라지거나 완화되는 것을 확인할 수 있었다.

이와 같은 밸런스 능력의 향상, 유연성 향상, 통증의 감소 등 신체적 변화로 인해 참여자들의 심리에도 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다.

필라테스 체험을 통한 심리적 변화로는 첫째, 불안감의 해소이다. 댄스스포츠 실기에만 익숙한 대상자들은 불안정한 밸런스, 부족한 유연성의 문제와 같은 불안 요소로 인하여 평소 고난도 동작 수행 시 어려움을 호소했다. 기구 필라테스 운동을 통해 부족한 근력과 유연성을 강화하고 이러한 불안 요소를 해소함으로써 댄스스포츠 수행 시 전보다 체력적으로 수월해짐을 느끼고 불안감이 감소하는 변화를 느꼈다.

둘째, 필라테스 체험을 통한 심리적 변화는 성취감이다. 필라테스에서의 여러 강도의 동작들을 소화하면서 다양한 근육 사용의 변화를 느꼈으며 이는 메를로 폰티의 살아있는 몸의 기능을 이해할 수 있는 것이 증명되었다. 기구 필라테스 체험 후 신체 조절 능력이 향상됨에 따라 섬세한 근육 컨트롤이 가능하게 되었다. 이로써 평소 소화해내지 못한 고난도의 동작을 해낼 수 있게 되었고, 그로 인해 얻은 성취감은 댄스스포츠에 대한 흥미를 고취시켰다.

셋째, 필라테스 체험을 통한 심리적 변화는 자기효능감의 향상이다. 자기효능감은 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 해낼 수 있는 자신감으로, 목표를 위한 행동에 영향을 준다. 동작을 수행할 때 얻은 성취감은 곧 자신

감으로 연결되었고 고난도 동작의 수행하여 좋은 결과로 연결될 수 있다는 긍정적인 심리적 변화를 도출하였다.

기구 필라테스 체험을 통해 자신의 몸을 발견하고 움직임과 정렬을 재인식하며 신체 지각에 전환이 시작되면서 몸과 마음의 조화, 그리고 바른 자세 의미와 회복으로 이어지고 있다는 것을 확인하였다. 이는 주체적 존재로서 삶을 전개하는 '살아있는 몸'을 보여주고 있다고 할 수 있다.

본 연구의 결과를 바탕으로 기구 필라테스 운동을 댄스스포츠 선수들의 훈련 시 지속적으로 적용한다면 선수들의 신체기능을 높일 뿐만 아니라 자기효능감을 높여 경기력 향상에도 도움을 줄 수 있는 중요한 역할을 할 것이라 기대된다.

## 2. 제언

본 연구는 댄스스포츠 전공자들의 필라테스 체험에 대한 현상학적 분석을 시도해 보았다. 연구 결과에서 알 수 있듯이 기구 필라테스 운동은 대상자들에게 신체적, 정신적으로 긍정적인 영향을 미친 것을 알 수 있다. 하지만 댄스스포츠 전공자를 대상으로 한 기구 필라테스 운동의 연구들이 부족한 현실을 감안하면 지속적인 연구 활동이 필요할 것이다. 기구 필라테스 운동이 댄스스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 훈련 방법이 될 수 있을 것이라 생각하며, 후속 연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 질적 논문으로 4명의 실험대상자를 설정하여 표준화하기에 다소 한계점이 있어 추후 논문에서는 보편성을 확보하기 위하여 다양한 연령대의 많은 대상자가 참여하는 양적 논문의 연구가 필요하다고 사료된다.

둘째, 기구 필라테스 운동을 체험한 실험군과 체험하지 않은 대조군의 전후 비교 논문이 필요하다고 사료된다.

셋째, 댄스스포츠 선수들의 균형 잡힌 신체와 심리적 만족을 통해 경기력 향상을 위한 철학적 접근을 근거로 한 분석적 논문이 필요하다고 제언한다.

넷째, 본 연구는 개인적인 체험과 현상의 의미를 이해하기 위해서 현상학적 접근방법을 선택하여 해석한 연구이므로 운동생리학 및 해부학적 분석의 신체 효과를 검증할 수 없다. 추후 연구에서는 객관적 관점에서의 분석이 필요하다고 제언한다.

## 참고문헌

- 강상조(1994). **체육연구방법**. 서울: 21세기교육사
- 강장원(2007). **댄스스포츠의 운동상해 실태조사 연구**. 미간행 석사학위논문. 한신대학교대학원
- 강정경(2016). 무용전공대학생의 필라테스 리포머 기구운동 프로그램 실행 전,후 신체조성 분석. **대한무용학회논문집**, 74(2), 16-31.
- 권경주(2020). **필라테스 참가자의 신체상이 운동 몰입 및 운동 지속에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 배재대학교 대학원
- 김덕영(2005). **필라테스 수행자들의 신체상 체험**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원
- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이미향, 김영희, 유인영, 이희영(1999). 현상학적 연구방법의 비교고찰: Giorgi, Colaizzi, Van Kaam방법을 중심으로. **Journal of Korean Academy of Nursing**, 29(6), 1208-1220.
- 김선희, 권오륜(2011). 생활체육지도자의 필라테스 운동체험에 관한 현상학적 탐구. **움직임의 철학 : 한국체육철학회지**, 19(3), 189-206.
- 김정묵(2011). **엘리트 씨름 선수의 정신력 형성과정에 관한 근거이론 접근**. 미간행 박사학위논문. 인하대학교 대학원
- 김지혜, 윤지인, 박승순(2021). 체육계열 전공 대학생의 필라테스 경험과 인식 변화에 대한 현상학적 연구. **한국체육과학회지**, 30(3), 777-788.
- 김청훈(1998). **스포츠 수행을 통한 미적 체험의 현상학적 접근**. 미간행 박사학위논문. 연세대학교
- 김효진(2017). **필라테스 스프링보드 운동이 여대생의 등속성 근력 및 기능적 움직임에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.

- 문재원(2009). **필라테스 운동이 현대무용 전공자의 근력강화에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 박광훈(1998). **메를로 폰티의 현상학적 신체관에 내재된 체육적 의의 고찰**. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원
- 박소울(2017). **무용과 필라테스의 상호연관성 및 교육현황**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 일반대학원.
- 박수진(2013). **필라테스(Pilates) 코어강화운동이 무용전공대학생의 신체자기지각과 무용자신감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 방은아(2012). **무용전공자의 신체정렬과 밸런스 향상을 위한 필라테스 매트운동 프로그램 구성 및 적용연구**. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원
- 백현순, 이예순(2008). **메를로 폰티의 예술과 춤 공연의 현상학적 접근**. **대한무용학회 논문집**, 57, 141-158.
- 신경림(2004). **질적 연구 방법론**. 이화여자대학교출판부
- 신윤경(2015). **지면의 종류와 숙련도에 따른 필라테스 티저(Teaser) 동작의 코어안정화와 근육 균형 차이**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 안양옥(2006). **체육 연구를 위한 질적 연구 방법론**. 강의용 교재.
- 오수학, 유정애(2001). **체육학 연구 방법론에 대한 편견 및 오류**. **한국체육학회지**, 40(4), 1077-1092.
- 이경아(2008). **필라테스가 한국무용 전공자에게 미치는 요인 탐색**. 미간행 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 예술대학원.
- 이남인(2004). **현상학과 해석학**. 서울대학교출판부
- 이수민(2015). **발레전공자의 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구**. 미간행

- 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 이중훈(2009). **순수현상학과 현상학적 철학의 이념들 2권**. 경기: 한길사.
- 이주희(2018). **필라테스의 매트운동 경험에 관한 현상학적 접근**. 미간행 석사학위논문. 동덕여자대학교 공연예술대학원.
- 이진숙(2006). **필라테스의 현상학적 체험에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 동아대학교
- 이희나(2012). 메를로-퐁티의 몸 현상학과 춤경험에서의 의미. **춤과 지성**, 4, 153-182.
- 인정주(2004). **무용의 현상학적 접근 방법론에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교.
- 장정운(2005). **무용하는 신체에 관한 현상학적 연구**. 미간행 박사학위논문. 연세대학교
- 장지선(2009). **필라테스 참여가 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 전홍조, 이지희(2007). 필라테스 운동이 신체적 자기개념 및 정서에 미치는 영향. **한국무용학회지**, 7(1), 65-74.
- 정다영(2019). **필라테스 리포머운동이 성인여성의 골반불균형에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대체의학대학원.
- 정의권, 김용주(2002). 현상학에서 전통적 경험관과 체육의 양상. **한국교육문제연구**, 17, 93-103.
- 조광제(1993). **현상학적 신체론**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교.
- 조광제(2009). 후설-현상학에서의 심신론. **철학논구**, 17, 33-52.
- 조훈희(2020). **기구필라테스 리포머 운동프로그램이 평균30대 여성의 신체 조성 및 복부근력 변화에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 보건대학원.

- 한미진(2021). 기구 필라테스 리포머 코어 운동이 무용전공생들의 신체지각과 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 한성미(2005). 한국무용 전공 무용수들을 위한 필라테스 적용사례 분석. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 홍서연, 김미혜(2020). 여성노인의 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구. **한국사회체육학회지**, 81, 333-342.
- 황경숙(2011). 몸의 호흡:필라테스 체험에 대한 현상학적 접근. **움직임의 철학 : 한국체육철학회지**, 19(3), 175-188.
- Merleau-Ponty Merleau,(1962). *Phenomenology of perception*. New York : The Humantisepress
- Sean P. Gallagher, Romana Kryzanowska, Steven Speleotis(1999). *The Pilates Method of Body Conditioning: Introduction to the Core Exercises*. Bain Bridge Books.

# ABSTRACT

## A Phenomenological Study on Pilates Experience of Dance Sports Major

Lee, Ji-Yea

Department of Cultural Industry and Arts

Performing Arts Major

Graduate School of Cultural Industry and Arts

Sungshin University

Pilates trains the body and the spirit based on one combined philosophy between mind and the body. Pilates is a rehabilitation exercise which relieves pain based on anatomical and psychological ground and since it has positive effect on the emotional stability as well as in the body training it is being much utilized by experts in the life athletics and dance fields.

Philosophy of Pilates is related to the phenomenology from the point of view based on the monism theory for mind and body. The physical material body layer, whole body sensational layer and volitional body layer told in the phenomenology Husserl are not in the context with the layers separated from one another, but in the same context with the

body layer theory where they are considered to be one integrated body phenomenon and the live body told in the phenomenology of Merleau-Ponty. Live body is the process in which perception starts through the unique body and pursues toward the world through body and forms the process in which the body and the world interacts constantly and develop.

In this meaning, the philosophical view point of Pilates where body and mind are trained through exercise and the phenomenological point of view which has opened the scene of monism for body and mind in the modern meaning can be saided to be meaningful studies.

The purpose of this study is to find out the philosophical change which differs when we the dance sports expert performs instrument Pilates exercise and the philosophical change depending on its change while reflecting on the phenomenology of Husserl and Merleau-Ponty. In order to investigate the change of objects, the 4 people majored in dance sports who have experience instrument Pilates exercise were analyzed from the phenomenological point of view through in-depth interview and self-report, the qualificative study method and the following conclusions have been deducted.

First, the physical change gained through Pliates experience includes improvement of body balancing ability improvement of flexibility and reduction of pain.

The fact could be deducted that the core muscles were strengthened the left and right balance of the body enhanced through the instrument Pilates exercise. Also, it was verified that the hyper-tension muscles

became relaxed and the flexibility was improved. Like this, it could be verified that the hyper-tension muscles relaxed weakened parts of muscles were strengthened and thus the unbalance of the muscles resolved and flexibility was improved and eventually the chronic pain disappears or alleviates.

Second, the psychological change that can be obtained through Pilates experience include resolution of anxiety, feeling of achievement and improvement of self-efficacy.

As explained above, it could be also found that the Pilates exercise also affected positively the philosophy of the objects thanks to the physical changes such as improvement of body balance improvement of flexibility and reduction of pain etc. The anxiety felt during performance of dance sports resolved and the high-level movements became possible thanks to the body changes and the objects were able to feel the achievements. This lead to improvement of self-efficacy which also lead to positive judgment and self-esteem of oneself.

Positive effect also occurred in the spiritual aspect at the same time when the body become trained along with the simple physical external change occurred through the instrument Pilates exercise. This led us to be aware that the instrument Pilates exercise had the rising effect of positive energy of mind as well when it had functional improvement of the body and this became a good opportunity to be more confirmed for monism for body and mind. It is expected that if the instrument Pilates exercise is applied continuously to the dance sports athletes to train them, the Pilates exercise will do an important role that it can enhance

the physical function of the athletes and improve their self-efficacy and thus become useful for the improvement of athletic performance.