

발레핏(Balletfit)프로그램이 체형 변화에 미치는 효과 연구

이 재 선

한국체육대학교/강사

목차

1. 서론
2. 발레핏 원리 및 프로그램 과정
 - 1) 발레핏 원리
 - 2) 발레핏 프로그램 구성
3. 연구방법
 - 1) 연구 참여자
 - 2) 자료 수집 방법
 - 3) 자료 분석 방법
 - 4) 자료 검증
4. 연구 결과 및 논의
 - 1) 참여 동기
 - 2) 체형 변화를 위한 노력
 - 3) 이상적인 자세로 변화
 - 4) 아름다운 바디 라인 선호
5. 결론

요약문

이 연구의 목적은 Balletfit의 원리와 그 프로그램 구조를 이해하고 신체 모양의 변화와 자세 교정에 대한 Balletfit의 효과를 확립하는데 있다. 본 연구는 가장 일반적으로 사용되는 질적 연구 방법을 바탕으로 3개월에서 6개월 동안 Balletfit 개인 레슨을 주 2 회를 수강 한 10 명을 선정하였다. 이 참가자들은 깊이 있는 통찰력을 얻기 위해 그룹 레슨 대신 개인 레슨 참가자로 선발하였다. 본 연구는 소수의 참가자들에게만 국한되어 결과를 표준화하기는 어렵다. 또한 이 연구는 자세 측정 장치가 아닌 참가자의 의견을 토대로 하기 때문에 결과의 정확도 또한 제한적임을 밝혀둔다.

본 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 참여 동기는 인터넷 조사 또는 지인의 추천으로 운동을 시작한 경우가 대부분이었다. 둘째, 자신의 신체를 인식하고 자세를 교정하려고 노력하고 있었다. 셋째, 이상적인 자세로 회복되었다. 대부분의 참가자들은 이상적인 자세가 무엇인지를 알게 되었고 참가자의 신체가 이상적으로 변화되어 참가자는 내/외부 신체를 인식하여 건강을 회복했다. 마지막으로, 그들은 아름다운 바디 라인을 선호하는 경향이 있었다. 경험 후에 모든 참가자들은 바디 라인에 관심을 갖게 되었고 올바른 자세로 아름다운 바디 라인을 만드는 것을 선호했다. Balletfit의 가장 중요한 효과는 바디 라인이다. 따라서 Balletfit의 경험은 내외부의 신체 인식을 발전시키고 신체 형태의 변화에 영향을 미칠 수 있다고 본고는 바라본다. Balletfit은 아름답고 건강한 신체를 원하는 현대인에게 만족스러운 운동이 될 것이다.

주제어	발레핏, 신체 정렬, 이상적인 자세, 자세 교정, 체형 교정, 발레, 생활무용
-----	---

1. 서론

인류역사에서 중세가 ‘영혼의 시대’, 근대가 ‘이성의 시대’였다면 현대는 ‘몸의 시대’라 할 수 있다.¹ 요즘 몸에 대한 관심은 몸을 자신의 의지대로 관리 할 수 있다는 것에 집중되어 있다. 현대인들은 몸을 기계의 일부인 부품처럼 생각하는 경향이 있으며 얼굴뿐만 아니라 자신의 아름다운 몸을 위해 온갖 고통을 참아내고 많은 시간과 노력을 감수하고 있다. 몸에 부여 가치가 높아지면서 몸의 외면성이 자신의 정체성을 말해주고 있다는 관념이 높아졌다.² 따라서 경기침체에도 불구하고 신체 관리 운동은 호황을 누리고 있다. 신체 관리 운동에는 전통적인 요법의 요가나 필라테스 뿐만 아니라 새로운 형식의 복합적인 신체 훈련 프로그램인 자이로토닉, 크로스핏, 스피닝, 플라잉 요가, 발레핏 등이 최근에 등장하였다.

그중 하나인 발레핏은 발레와 피트니스의 결합한 신개념 운동법으로 운동과 재활의 효과를 동시에 극대화 할 수 있도록 구성되어 있다. 발레핏이라는 용어는 ‘대중적인 운동’으로서 발레와 피트니스의 단어를 접목한 일반 명사로도 사용되고 또한 하나의 운동법으로 특성화 시킨 고유명사로서 국내·외에서 사용되고 있다. 발레핏의 다양한 프로그램은 연령대와 신체의 증상에 맞게 구성할 수 있으며 또한 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 운동으로 일반화하여 쉽게 발레를 이해하고 수용할 수 있도록 만든 프로그램이다.

미국에서는 2011년 10월 20일 Gina Fay가 상표 출원하였고 현재 Balletfitclasses.com을 통해 Suzy Kaitman가 발레핏 수업을 진행하고 있다. 이곳은 힘, 유연성, 인내를 목표로 정통적인 발레 수업에서 벗어나기 위해 클래식 음악 대신 일렉트로닉 장르의 하우스나 테크노 음악에 맞추어 쉽고 재미있게 발레를 경험 할 수 있도록 수업을 진행한다. 하지만 수업의 진행 순서는 발레의 바(Barre)순서를 경험하고 센터(Center)에서 중심을 잡고 유연성을 향상시키는 등 발레의 정통적인 수업 방식을 고수하고 있다. 이곳의 프로그램은 Ballet Fit Level 1,2, Traditional Adult Ballet, Ballet Fit Advanced

1 박성복, 『몸의 인문학적 조명』, 영남대학교 인과학연구소, 2005, 2쪽.

2 홍덕선, 박규현, 『몸과 문화』, 성균관대학교출판부, 2009, 413쪽.

로 구성되어 있다.³ 이렇게 볼 때 미국의 발레핏은 기존의 발레와 차별화되지 않은 수업 방식으로 일반인들에게 쉽게 발레를 접할 수 있을 정도의 수업 내용과 프로그램을 담고 있다는 것이 특징이다.

한편 국내의 발레핏은 ‘발레핏’이라는 간판을 걸고 다양한 프로그램을 진행하는 곳은 많으나 그중 상표등록을 하거나 지도자 교육을 하고 있는 곳은 프리나 발레핏(Freena Balletfit)⁴이 유일하다. 국내에서는 미국보다 한 달 빠른 2011년 9월 22일 오윤하(오성민)⁵가 프리나 발레핏, 발레핏 코리아(Balletfit Korea)라는 상표를 출원 하였다. 프리나 발레핏을 개발한 오윤하는 성인 취미발레를 가르치는 가운데 발레가 유연성이 없거나 고관절, 견관절, 무릎, 발목 등이 안 좋은 사람에게는 무리가 될 수 있다는 것을 경험하고 아쉽게도 스스로 한계를 느끼며 중도 포기하는 사람들을 보면서 섬세한 티칭 트레이닝을 고민하게 되었다. 2009년부터 본인의 전공인 발레를 응용한 ‘발레핏’ 운동법을 연구하여 개발하게 되었고 발레가 체형 교정 및 다이어트에 효과적이라는 임여선(2005), 하승희(2006), 하민정(2009), 김수정(2010)의 연구 결과⁶에 입각하여 새로운 형식의 프로그램을 설계하였다. 또

³ <http://www.balletfitclasses.com/#the-classes/clbe> (검색일: 2015.5.11)

⁴ 프리나 발레핏은 발레핏으로 2010년 청담동 올림픽홀로세움을 시작으로 그 후 2011년 공식적인 쇼 케이스와 함께 더블 에이지에 프로그램 런칭을 하게 되었다. 공식 런칭 이후 많은 곳에서 런칭 문의가 들어오며 다수강사가 필요하여 바로 발레핏 지도자모집을 하여 교육을 시작하게 되었다. 교육프로그램을 저작권등록 (제 C-2011-0120067호, 2011.4창작, 2011.11.19 공표), 발레핏 상표(로고) 출원 2012년 2월 22일 (제 41-0249697), 프리나 발레핏 상표출원 2013.2월 4일 (제 41- 0279307.) 현재 17기까지 교육이 이루어졌으며 울산, 대구에 발레핏 스튜디오를 정식 런칭하면서 수도권뿐만 아니라 경남권에서도 런칭되었다. 올림픽홀로세움, 더블에이지, 센터원 웰니스, 서울대학교, SK 플래닛 등 퍼블릭에서 많은 사람들이 보고 배우기 시작하며 성공적으로 대중화시키며 차음에서 5,60대를 위한 실버엑서사이즈로 각광을 받으며 인터커티널탈 호텔에도 런칭이 이어지게 되었다. 그밖에 신세계아카데미(강남, 죽전, 영등포, 명동), 롯데백화점, 그랜드백화점, 현대백화점에 런칭되어 더욱 많은 이들에게 발레핏을 알리고 있다. 위와 같은 사실은 오윤하 대표 인터뷰를 통해 기록하였다. 2015.5.13.

⁵ 오윤하(오성민)은 상표등록 당시 오성민으로 등록하였고 그 후 오윤하로 계명하여 활동하고 있다. 한성대학교에서 발레를 전공하였으며 현재 대한발레핏코리아 대표, 프리나 발레핏스튜디오 원장을 맡고 있다.

⁶ 임여선, 「발레교육이 유아성장발달에 미치는 인식도」, 숙명여자대학교 석사학위논문, 2005 참고. 하승희, 「일반인의 건강을 위한 발레 프로그램 개발 연구」, 세종대학교 석사학위논문, 2006 참고. 하민정, 「시니어 세대를 위한 발레프로그램의 효과」, 세종대학교 석사학위논문, 2009 참고. 김수정, 「일반 대학생을 위한 발레 수업에 관한 사례연구」, 『한국무용과학』 21권, 2010 참고. 박휴경,

한 대한척추재활협회에서 진행하는 교육을 받았고 슈로스 매소드(Schroth method)를 접하게 되면서 발레핏 프로그램에서 가장 중요한 요소인 SPR시스템 (Self Posture Restoration System)을 확립하게 되었다.

프리나 발레핏은 발레의 정통적인 동작에 SPR 시스템을 적용하여 스스로 자세회복을 돕는 재활 운동(Rehabilitation Exercise)의 효과를 목표로 하는 프로그램이다.⁷ 프리나 발레핏은 흥미(Fun), 이상적인 자세(Ideal Posture), 이완 동작(Therapeutic Movement) 세 가지를 추구한다. 첫째, 흥미는 쉽게 따라 할 수 있는 운동을 통해서 자신의 목표를 성취, 스트레스를 해소하면서 느끼는 즐거움을 경험하여 꾸준한 운동을 할 수 있도록 한다. 둘째, 이상적인 자세는 신체 정렬을 위한 발레핏의 4대 요소(어깨&골반, 척추, 무게중심, 호흡)를 바른 자세로 회복시킨다. 셋째, 이완 동작은 긴장을 푸는데 도움이 되는 동작들을 연결하여 심신의 이완을 도와 신체와 마음을 정화한다. 이렇듯 프리나 발레핏은 단순히 발레와 피트니스의 용어가 접목된 것이 아니라 체계적으로 프로그램을 구축하였으며 브레스핏(Breathfit), 베이직 1,2(Basic Level I, II), 카디오(Cardio), 얼반(Urban Balletfit), 바 워크아웃(Barre Workout), 힐링 터치 (Healing Touch)로 다양한 프로그램이 구성되어있다.

본 연구자는 2011년부터 발레핏 프로그램 구성과 동작 연구에 참여하였으며 2011년부터 현재까지 5년 동안 일반인들에게 발레핏을 가르쳐왔다. 발레핏 수업을 통해 일반인들에게 체형 변화가 있음을 눈으로 확인할 수 있었다. 체험자들의 운동 후 만족도가 높다는 것을 느끼면서 발레핏을 좀 더 학문적으로 깊이 있게 연구하고자 본 연구를 시작하게 되었다.

본 연구의 목적은 발레핏(Balletfit)의 원리 및 프로그램 구성에 대한 이해를 제공하고, 발레핏을 통한 신체 체형 변화와 자세 교정에 효과를 규명하는 것에 있다. 연구방법은 질적 연구 중 가장 대표적인 심층면담을 통해 체험자의 몸의 체형 변화를 분석하였다. 수업 참여자는 그룹 수업과 개인 지도가 있는데 좀 더 심도 깊은 연구를 위하여 개인 지도에 참여한 자로

김영환, 「기혼여성의 발레 경험에 관한 질적 연구」, 『한국체육철학연구』 18권, 2010 참고.

⁷ 오윤하, 『Instructor Training Manual Basic Level I』, 대한발레핏협회, 2011, 4쪽.

3개월 이상 6개월 미만의 주 2회 참여한 10명을 선별하였다. 본 연구의 제한점은 제한된 인원으로 연구하였기에 일반화하기에는 어려움이 있다. 또한 자세 측정 분석기를 사용하지 않고 참여자의 의견에 의해 작성되었기 때문에 정확성에 제한이 따른다. 향후 신체 정렬 분석기를 통해 신체 체형 변화를 양적 연구 방법으로 실시할 것이다.

무용전공자들의 전유물이었던 발레를 대중화한 발레핏 프로그램을 보급하고 발레핏이 재활 운동으로 재개념화 될 수 있음을 밝히는 것은 무용전공자들에게 새로운 신체 훈련프로그램을 보급함과 더불어 새로운 창조적 운동 프로그램 창출에 기반이 될 것이라 기대한다. 발레뿐만 아니라 컨템포러리 무용의 다양한 테크닉들을 일반인들에게 맞춰 쉽고 재미있는 프로그램을 개발하여 무용의 대중화에 기여하기를 바란다.

2. 발레핏 원리 및 프로그램 과정⁸

1) 발레핏 원리

발레핏은 발레의 테크닉적인 부분은 자제하고 SPR 시스템을 기반으로 탄생한 재활운동프로그램(Rehab Exercise Program)이다. 발레핏에서 신체 정렬에 중요한 4대요소(2'SB)를 어깨&골반(Square), 척추(Spine), 무게중심(Balance), 호흡(Breathing)으로 나눈다. 4대 요소는 체형교정에 필요한 견갑대와 골반대의 가동성과 안정성을 회복시키고 척추의 바른 정렬을 유도하게 구성되었다.

발레핏의 4대요소 중 첫째로 어깨와 골반(Square)은 직사각형으로 유지하며 어깨가 말리지 않게 하고 승모근과 견갑골을 등쪽 아래로 내린다. 골반대는 몸의 중심으로 모든 신체 부위에 영향을 미쳐 골반의 올바른 자세는

⁸ 프리나 발레핏 지도자 교육과정으로 2015년 재정립한 교재 『Instructor Training Manual Precourse』를 참고하였다. 이 교재는 오윤하 대표에게 제공받은 것으로 오윤하 대표의 동의를 얻은 후 작성하였다.

가장 중요하다. 골반은 앞·뒤로 밀리지 않으며 어느 위치에서 보더라도 몸의 전체 라인과 일직선상에 놓이도록 한다. 둘째로 척추(Spine)는 몸의 기준으로 척추가 휘거나 굽을 경우에는 몸의 흐름을 막기 때문에 노화가 빠르게 진행될 수 있다. 척추는 뒤에서 보면 일직선으로 자리를 잡고 있고 있지만 앞에서 보면 가슴과 복부의 무게를 지탱하기 때문에 조금 뒤로 치우쳐 있으며 'S자형'곡선으로 이루어진다.

무게중심(Balance)은 하체와 상체를 연결해 주는 중요한 요소이다. 발은 몸을 지탱하는 가장 중요한 부분으로 발은 족궁이 유지될 수 있도록 무게중심을 엄지발가락이나 새끼발가락 쪽이 아닌 중앙에 위치한다. 상체는 어깨와 골반의 위치를 바른 자세로 정렬하고 어깨를 끌어 내리고 몸통은 풀업(Full up) 상태를 유지한다. 호흡(Breathing)은 모든 운동에서 가장 중요하다. 운동의 효과를 증가시키고 모든 근골격계에 발란스를 맞추는데 아주 중요한 동작이다. 호흡을 내뱉으면서 풀업을 유지하고 갈비뼈를 모으며 이때 등을 곧게 펴고 어깨가 올라가지 않도록 주의하며 척추를 바로 세워 등 근육의 움직임을 느끼며 호흡한다.

발레핏의 효과는 자세(Posture), 인식(Awareness), 정렬(Alignment), 유연성(Flexibility), 근력(Strength)을 향상 시킬 수 있다. 발레핏의 4대 요소의 가동성과 안정성을 대표하는 운동을 상체운동과 하체운동으로 나누어 볼 수 있다. 상체 운동의 대표 동작은 포드브라로 팔의 가동범위를 넓히고 포드브라와 팔에 근력 운동을 결합하여 견갑대를 안정화 시킨다. 하체운동의 대표동작은 플리로 발바닥부터 무게중심을 잡을 수 있게 하며 스쿼트 동작과 리프트 동작을 접목하여 골반대를 안정화 시킨다. 발레핏의 다양한 동작은 유연성을 향상시키고 바른 자세로 회복시켜 체형 노화를 예방할 뿐만 아니라 다이어트에도 효과적일 것으로 제시한다.

2) 발레핏 프로그램 구성

(1) Precourse

① 브레스핏(Breathfit)

발레핏에서 가장 기본이 되는 운동으로 바른 자세를 위한 어깨와 골반의 안정화에 대한 기전(mechanism)을 배우는 과정이다. 발레핏의 4대요소인 2'SB를 이해하고 SPR 시스템을 기반으로 한 호흡법을 잘 수행하도록 하는 수업이다. 기초 기능해부학을 습득하고 브레스핏 전반의 동작을 경험하며 상호작용이나 원리를 익히는 과정이다.

발레핏 동작을 실행할 때는 크게 3가지의 호흡을 진행하며 그 방법은 Recharge Breathing, Activation Breathing, Stabilization Breathing으로 나뉜다. Recharge Breathing 호흡에서 들이마시는 호흡은 코로 들이마셔 내부의 뒤틀림을 해소하고 내쉬는 호흡은 호흡의 길이를 확장시키기 위해 입을 동그랗게 말아 시행한다. Activation Breathing은 골반과 요추의 변형을 중립상태로 회복하기 위한 호흡이다. 들이마시는 호흡은 코로 들이마시고 내쉬는 호흡은 내쉬는 호흡 전에 팔약근을 조이고 골반기저부 근육을 활성화시켜 척추를 안정화 시킨 후 행한다. Stabilization Breathing은 견갑대의 가동성과 안정성을 회복하기 위한 호흡으로 Activation Breathing과 함께 흉추가 무너지는 것을 방지하기 위해 풀업을 유지한 후 행한다.⁹

② 베이직 1(Basic Level I)/ 이지 발레핏 티칭(Easy Balletfit Teaching)

발레핏에 처음 입문하는 초급자들을 위한 수업으로 신체를 부위별 6부분(다리라인, 팔&어깨라인, 골반&허리라인, 등근육, 힌업, 복근)으로 나누어 훈련함으로써 자세를 회복시키고 유연성과 근력을 강화시키기 위한 가장 기초적인 프로그램이다.

심신의 이완을 돕고 신체 중심 정렬(Center Correction)을 유도하는 호흡

⁹ 오윤하, 『Instructor Training Manual Precourse』, 대한발레핏협회, 2015, 11~12쪽.

법인 브레스핏을 통해 가장 이상적인 자세로 바로 잡음으로써 신체 균형의 재할 효과를 볼 수 있는 대표적인 과정이다.

③ 베이직 2(Basic Level II)/ 릴리컬 발레핏 티칭(Lyrical Balletfit Teaching)

발레핏 베이직 레벨 I 을 3~6개월 훈련을 받은 사람은 레벨 II 를 쉽게 이해할 수 있는 프로그램으로써 발레핏의 기본동작들을 2개 이상 연결하여 움직임을 확장시켜 바른 자세와 유연성을 익히는 프로그램이다.

바른 자세와 유연성을 익힘에 있어 흥미 속에서 몸의 운동 가동 범위를 넓히고 몸을 3차원으로 사용하여 공간감과 순발력 또한 향상 시킬 수 있는 과정이다.

(2) Advanced course

① 카디오(Cardio)/ 일반(Urban Balletfit)/ 아르페 볼 티칭(Aret ball Teaching)

발레의 다이내믹한 동작과 피트니스의 웨이트 운동을 병행하면서 운동의 효과를 증가시킬 수 있는 과정이다. 특히 발레의 주요 동작 중 느린 동작의 아다지오(Adagio)와 빠른 동작의 알레그로(Allegro)로 구성된 다채로운 프로그램이다.

이 프로그램은 간단한 턴과 점프 동작을 응용하여 연결 움직임을 구성하고 운동 목적에 따라 다양한 소도구를 이용함으로써 근력 및 유연성과 발란스 강화에 목적을 둔다. 몸의 일부가 아닌 신체 전반을 발달시킬 수 있으며 다이내믹한 수업을 진행할 수 있는 과정이다.

② 바 워크아웃(Barre Workout)/ 바 플러스 티칭(Barre Plus Teaching)

발레 고유의 바와 소프트볼을 결합하여 속근육과 겉근육의 발란스를 향상시킬 수 있는 전신운동이다. 이 프로그램은 발레핏의 베이직과 발레의 간단한 테크닉을 조화롭게 응용하여 생소하고 어렵게 느꼈던 클래식 발레를 좀 더 현대적으로 접근하여 신체 훈련의 효과를 증가시킬 수 있는 방법

을 익히는 과정이다.

③ 힐링 터치 (Healing Touch)/ 개인 지도(Personal Teaching)

힐링 터치는 근육의 사용을 재인식하고 재교육시킴으로써 운동감각을 되찾도록 도와주며 통증의 근본적 원인을 제거하는 것이다. 힐링 터치는 소매틱(Somatic)과 발레핏을 결합하여 통증완화 및 기능수행을 회복시키기 위한 이완 동작(Therapeutic Movement)을 바탕으로 구성된 과정이다.

현대인들의 흔한 증상을 상체와 하체로 분리하여 굽은 어깨, 거북목, 일자목으로 인한 어깨통증(견통)과 목의 통증(경부통)완화 프로그램과 팔자 걸음, 안장 걸음, 종종걸음, 갈지자걸음으로 인한 발목, 무릎, 골반통증 및 요통의 완화 프로그램으로 구분한다.

(3) 수업 모형도

모든 동작은 호흡과 함께 진행하며 호흡법을 강조한다. 동작의 난이도는 참여자 레벨에 맞게 시퀀스를 구성한다. 개인 수업은 사람마다 체형과 운동 방법이 다르기 때문에 모든 동작을 행할 수 없으므로 참여자의 몸의 상태에 따라 동작을 선별하여 구성할 수 있다. 수업 전 체험자와 인터뷰를 통해서 사전 면담이 가장 중요하며 그 것을 토대로 수업 모형도를 작성한다.

| 표 1 | 수업 모형도

수업 단계	강조점	동작
사전 면담	면담을 통해 체험자를 심리 및 체형을 파악하고 간단한 실험을 통해 체험자의 몸 상태를 파악한다. 이를 통해 수업 모형도를 작성한다.	Roll Plan
힐링터치 (Healing Touch)	몸의 긴장을 풀어주고 근육을 이완 시킨다. 체험자의 몸을 스스로 인지할 수 있도록 돕는다.	Pelvic clock/Back Line/Looking Up/Half up&Cross/Contract Side

수업 단계	강조점	동작
	또한 팔을 움직일 때 견갑대를 안정화 시킨다.	Waist/Twist Spine/Rotating Body
준비 운동 (Warm Up)	바른 자세와 호흡을 설명하고 호흡은 횡경막과 복부 및 팔약근에 힘을 주고 몸의 어깨&골반은 바르게 정렬할 수 있도록 유도한다.	Breathing/pelvic clock(sit)/port de bras
매트 운동 (Mat)	모든 동작은 호흡과 진행하며 동작 시 호흡이 잘 진행될 수 있도록 돕는다. 체험자의 좌·우, 앞·뒤 불균형을 인지하고 바른 자세로 정렬시킨다. 근력운동을 강화한다.	L-pose(a la second, derriere, devant)/ Leg-lift/ S-pose/ diamond press / P- pose/ passé/ triangle press/ plank/ pelvic clock(lie)
서서하는 운동 (Center Workout)	발은 족궁이 안정화 될 수 있도록 발바닥 가운데로 중심을 잡아주며 몸의 이동과 발란스를 강조한다.	Demi plié / toe up-down / tandu/ P- pose/ passé / movement/ releve
마무리 (Cool Down)	몸의 중심과 몸의 바른 정렬을 인식할 수 있도록 돕는다.	Plié/ port de bras/ releve/ balance

3. 연구방법

본 연구는 발레핏 프로그램을 체험한 후 신체의 체형 변화에 대해 분석하고자 발레핏 개인지도를 받은 참여자를 선정하여 질적 연구방법인 심층면담을 사용하였다. 발레핏을 통해 몸의 체형 변화뿐만 아니라 심리적인 변화 및 인식도 중요하기 때문에 체험자의 진술이 가장 적합하다고 판단하여 심층면담이 가장 적합하고 판단하여 선택하였다. 질적 연구방법은 다양한 연구 결과를 얻을 수 있기 때문에 연구 방법으로 선택하였다. 또한 본 연구는 <표 2>와 같은 절차로 연구를 하였다.

| 표 2 | 연구의 절차 및 연구방법

연구 절차	질적 연구
연구 환경	준거적 선택에 따른 연구참여자 선정
자료 수집	심층면담, 연구 일지
자료 분석	주제별 약호화, 의미 범주화, 중심 개념 명료화
자료 검증	동료 검증
논문 작성	

1) 연구 참여자

본 연구 참여자들은 최소 3개월 이상 6개월 미만 동안 발레핏 개인지도 를 체험한 여성들로 선정하였다. 이러한 연구 참여자들의 선정 방법은 모집 단을 소규모로 설정하고 총체적으로 연구하기 위하여 준거적 선택 (Criterion-based Selection)을 사용하였다. 개인 지도 특성상 강사와 학생의 라포(Rapport)형성이 이미 이루어져 있는 상태이기 때문에 좀 더 친근하고 편안하게 연구에 참여할 수 있을 것으로 판단하여 개인지도 받은 참여자들 로 제한하였다. 연구 참여자는 강사에 대한 신뢰도가 높고 수업에 적극적으로 성실하며 자발적인 참여자로 선별하였고 이러한 참여자들의 연구는 다 양한 자료를 얻을 수 있을 것으로 판단되며 본 연구에 동의하는 10명을 최종 선정하였다. 본 연구 참여자들의 인적 사항은 <표 3>과 같다.

| 표 3 | 참여자 인적 사항

No.	이름	연령	키/몸무게	운동기간
1	UBY	51	150/56	3개월
2	CSM	31	155/55	6개월
3	USH	43	160/44	6개월
4	UJY	45	158/50	6개월
5	USH	41	160/53	6개월

No.	이름	연령	키/몸무게	운동기간
6	UAN	30	170/71	6개월
7	BSJ	29	158/54	3개월
8	KMH	34	160/51	3개월
9	BSM	29	162/50	6개월
10	JYK	33	160/46	6개월

2) 자료 수집 방법

본 연구의 자료 수집 방법은 질적 연구에서 가장 중요한 심층면담이며 심층면담의 질문지는 개인지도를 진행하는 동안 이루어진 예비면담을 통해 작성 되었다. 심층면담은 참여자들과 최대한 편안한 환경을 조성하여 긴밀한 유대관계를 형성한 후 진행하였으며 면담 전에 사전 동의를 얻은 후 음성 녹음과 일지를 작성하였다. 면담 자료는 전사하여 컴퓨터에 참여자별로 구별하여 정리하였다.

구체적인 면접방식으로는 Patton(1990)의 여섯 가지 인터뷰 방법을 연구의 목적에 맞도록 수정 보완하여 참여 동기, 참여자의 자세 인식, 체형 변화, 만족도 등에 대한 질문을 통해 비 구조화된 면접방식과 반 구조화된 면접을 혼용하여 사용함으로 질문하는데 있어서 융통성을 가진다.

3) 자료 분석 방법

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 심층면담을 통해 수집된 음성 파일과 일지 자료를 전사하여 정독하면서 주제별 암호화, 명료화, 범주화 작업을 하였다. 수집된 자료는 연구 목적에 자료로 타당한 내용과 주요 주제나 현상들을 중심으로 분류하였다. 구체적인 자료 분석은 다음과 같다.

첫째, 심층면담 내용을 전사하여 연구자가 각자 영역을 분류한 뒤 자료를 암호화 하는 과정을 거쳤다.

둘째, 참여자가 말한 내용을 핵심 내용으로 명료화 하였다. 중심 개념을 명료화하기 위해 참여자의 언어를 그대로 표현하고 해석적인 분석을 피했다.

셋째, 교차 분석을 통해 중심개념을 범주화 하였다. 중심개념을 포함하고 있는지 파악하여 확정하고 사례에서 나타나는 빈도를 표시했다.

4) 자료 검증

본 연구에 있어서 연구자가 범할 수 있는 방법적, 해석적, 절차적 오류를 방지하기 위해 연구자뿐만 아니라 연구 참여자와 전문가를 선정하여 연구자 삼각 검증법을 사용하였다. 이를 통해 지나친 주관이나 편견을 배제하고 수집한 자료에 대한 연구 문제와의 관련성, 타당성을 검토하였으며 자료 분석이 적합하였는지 상의하였다. 또한 자료를 해석한 내용이 일관성이 있는지를 파악하여 신뢰도를 높이고 연구자 선정에서부터 연구 결과까지 종합적으로 검토하였다.

4. 연구 결과 및 논의

1) 참여 동기

현대인들은 급속도로 변화하는 사회 속에서 신체 건강과 삶의 질을 향상시키기 위해 다양한 신체 활동에 관심을 갖고 경험하고 있다.¹⁰ 사회 흐름으로 볼 때 대부분의 사람들은 단순한 신체 운동이 아닌 정신적 욕구를 함께 충족할 수 있는 운동을 선호한다. 요즘 소매틱 운동이 각광받고 있으며 그 중 필라테스나 요가, Body Therapy, 발레핏 등이 있고 본 연구에 참여자 대부분이 요가와 필라테스를 접했다고 진술하였다. 본 연구 참여자들에 의하면 발레핏 참여에 영향을 미친 요소는 발레핏을 경험한 지인의 권유와 인터넷의 영향으로 진술되었다.

¹⁰ 김기중, 「생활체육 참여자의 참여동기와 대인관계성향 및 운동지속의 관계」, 『한국체육학연구』 53권 1호, 2014, 290쪽.

운동을 시작하려고 인터넷에서 검색하던 중 우연찮게 알게 되었어요.(BSM)

퇴근 후 할 수 있는 운동과 발레 스트레칭을 알아보던 중 알게 되어 시작하게 되었어요.(BSJ)

하루 종일 앉아서 컴퓨터로 일을 하는 직업이라서 자세 교정을 할 수 있는 운동을 찾다가 하게 되었어요.(KMH)

뱃살을 빼야 하기도 했고 허리 디스크 때문에 필라테스를 알아보던 중에 접근처에 발레핏이라는 운동이 있어서 시작하게 되었어요.(UJH)

미국 유학을 갔다 온 후 늘어난 체중 감량을 위해서 시작하게 되었어요.(JYK)

저는 아는 동생이 둘째를 낳고 몸이 흐트러졌었는데, 발레핏을 하고나서 몸매가 돌아오는 것을 느끼고는 매우 만족한 후 저에게 적극 추천하여 시작하게 되었어요.(UBY)

최근 들어 더욱 더 안 좋은 생활 습관, 자세, 외부환경으로 인한 자세의 불균형, 척추측만증이 증가하면서 바른 자세에 대한 관심이 높아졌고, 자세 교정에 관한 운동 프로그램이 다양하게 개발되고 있다.¹¹ 과거에 근육의 크기를 위한 겉근육 운동을 했다면 이제는 신체 깊숙한 곳의 속근육을 함께 강화시키는 운동이 각광받고 있으며 신체회복을 위한 운동에 관심이 쏠리고 있다.

위와 같이 연구 참여자들의 진술에서 나타나듯이 발레핏 참여 동기는 단순히 운동을 알아보다가 알게 된 경우와 자세 교정을 위한 경우, 다이어트를 위한 경우, 경험자의 권유 등으로 인터넷을 통하거나 지인들의 적극적인 추천으로 발레핏을 경험하는 계기가 되었다. 발레핏의 참여 동기는 경험자들의 긍정적인 평가가 중요한 정보 제공 역할을 하고 있으며 대중 매체와 워크샵을 통해 발레핏을 이해하고 참여를 권장할 수 있으며 발레핏 발전과 보급에 중요한 역할을 한다.

¹¹ 이남희, 김진환, 「바독연구생을 위한 자세교정 프로그램의 효과 검증」, 『바독학연구』 제7권 제2호, 2010, 16쪽.

2) 체형 변화를 위한 노력

신체를 바른 자세로 회복하기 위해서는 자신의 상태를 파악하는 것이 가장 먼저 이루어져야 할 것이다. 신체 인지를 통해 근력을 강화하고 유연성을 향상시켜 자세를 바르게 개선할 수 있다.¹² 발레핏은 자가 테스트와 Roll Plan, 사진 등으로 간편하게 상태를 파악하여 이것을 바탕으로 운동 계획을 세운다.

특히 여성은 임신과 폐경으로 인한 호르몬 변화와 고된 가사노동, 육아로 인해 척추를 악화시킨다. 이로 인해 여성은 남성보다 1.35배나 높은 척추 질환을 갖고 있으며 허리와 목 디스크에 걸릴 위험도 높다.¹³ 이렇듯 신체는 여러 가지 환경 요인에 따라 악화되고 불균형을 초래하기 때문에 자신의 자세를 인지하는 것은 매우 중요하다. 연구 참여자들은 대부분 자신의 자세가 바르지 않다는 것을 스스로 인지하고 있으며 바른 자세를 유지하기 위해 노력하는 것으로 나타났다.

사무직으로 앉아있는 시간이 많아 허리와 목의 자세가 안 좋았던 거 같아요. 하지만 발레핏을 한 후 어떤 자세가 이상적이며 몸에 무리를 주지 않는지 생각하게 되었고 안 좋은 자세, 잘못된 자세가 통증의 원인이라는 것을 느꼈고 내가 어떤 자세로 생활을 해야 하는지 깨달은 것이 가장 큰 변화예요. (BSJ)

하루종이 서 있는 직업이고 아이를 돌이나 키웠더니 거북목에 어깨도 안 좋고 배가 많이 나온 자세였던 거 같아요. 발레핏 시작한 이후 직장에서 항상 서 있을 때 마다 배에 힘을 주려고 노력하고 브레핏 연습을 해요. (USH)

어깨가 구부정하고 배가 많이 나온 자세였는데 발레핏을 통해서 자세를 바르게 유지하기 위해 어깨를 내리고 배에 힘을 주는 것을 생활화 하고 있어요. (KMH)

오랫동안 미술을 해오고 컴퓨터 작업을 많이 하다 보니 어깨가 살짝 앞으

¹² 김혜진 외, 『6070 실버필라테스 체조 건강한 삶을 위한 필라테스』, 아침풍경, 2008, 20쪽.

¹³ 조한별, '여자의 허리 디스크', 《여성중앙》 2015년 6월호 참고.

<http://mnbmagazine.joins.com/magazine/Narticle.asp?magazine=204&articleId=1WQGBCWE>
BHPJN (검색일: 2015.6.6)

로 밀렸었는데 발레핏을 한 후에 나의 근육의 움직임 느끼게 되고 그로 인해 스스로가 자신의 몸을 좀 더 들여다보고 이해할 수 있게 되었어요. (JYK)

허리가 구부정하고 앞으로 쏠려있는 거 같고 항상 어깨에 힘이 많이 들어가 있었는데 발레핏 한 후에 운동안 하는 날에는 서있거나 걸어 다닐 때 배에 힘을 주고 팔자걸음을 하지 않도록 신경써요. 특히 의자에 앉을 때 허리를 똑바로 펴고 앉으려고 노력해요. (UJH)

어깨 좌,우 높이가 다른 걸 느꼈고 엉덩이가 뒤로 나와 있고 배도 많이 나왔었죠 근데 발레핏 하고나서 매일 조금씩 했던 운동을 반복하고 있고 특히 복부에 신경이 쓰여서 복근운동에 신경을 써요. (UBY)

발레핏 경험 후 신체의 바른 정렬을 이해하고 이를 행하기 위해 스스로 신체를 인지하고 바른 자세를 유지하기 위해 노력하는 모습들이 나타났다. 연구 참여자(KMH)는 어깨가 구부정하고 배가 많이 나온 자세였는데 발레핏을 경험한 후 자세를 바르게 유지하기 위해 어깨를 내리고 배에 힘을 주는 것을 생활화 하고 있다고 진술하였다.

또한 연구 참여자(UJH)는 허리가 구부정하고 앞으로 쏠려있는 것 같고, 항상 어깨에 힘이 많이 들어가 있었는데 발레핏한 후에 발레핏을 안할 때도 걸어 다니면서 배에 힘을 주게 되었고 팔자걸음을 하지 않으려고 노력한다고 진술하였다. 발레핏프로그램을 통해 운동 후에는 바른 자세에 대한 이해를 돕고 자신의 신체 지각을 통해서 스스로 운동(Self Exercise)을 할 수 있다. 이것은 발레핏의 효과로 제시하고 있는 ‘자세와 지각을 향상’ 시킨다는 내용을 입증하는 것이다.

3) 이상적인 자세로 변화

이상적인 자세는 앞모습에서 볼 때 양쪽 귀, 어깨, 골반, 무릎, 발목의 높이가 같아야 하고 옆모습에서 볼 때는 귓구멍, 어깨 중양, 고관절, 무릎 중양, 발목 외측 복사뼈 앞이 일직선이 되어야 한다.¹⁴ 척추의 자연스러운 곡선을 유지한 상태에서 척추를 바로 세우는 자세와 전·후·좌·우 어느 쪽

¹⁴ 이윤석, '이상적인 자세' 참고. <http://www.cyworld.com/masamune2/531996> (검색일: 2015.6.11)

으로도 기울지 않은 균형 잡힌 자세를 말한다. 즉 바른 자세를 유지하기 위해서는 신체의 균형적인 근육발달이 필요하다.¹⁵ 발레핏의 4대요소를 바르게 정렬하여 운동을 함으로써 신체의 균형적인 근육을 발달시켜 신체를 바른 자세로 회복하고 통증완화에 도움을 주고 상해를 예방한다.

몸의 근육을 올바르게 사용하는 것을 배움으로써 다이어트에서 그치는 것이 아닌 물리적인 치유의 효과 있다고 생각해요.(JYK)
 어깨가 올라가고 앉을 때 골반이 앞으로 쏠리는 점이 나아졌어요.(BSJ)
 틀어졌던 골반이 제자리로 돌아왔어요.(UBH)
 발목을 자주 빼는데 그 횟수가 줄어들었고 골반 교정이 많이 되어서 골반 살도 많이 빠졌어요. 또 쇄골도 일자로 바로잡히고 목도 길어졌어요.
 어깨와 등이 펴지고 배가 들어갔어요. 오다리도 약간 교정이 되었어요.(KMH)
 허리라인이 생기고 배가 들어갔어요. 안 쓰던 근육을 운동함으로써 전체적으로 균형감이 생기고 허리디스크 통증이 완화 되었어요.(UJH)
 몸매라인과 자세교정에 많은 효과가 있었고 어깨 결림이 사라졌으며 다른 운동 보다 심신 안정에 효과적이예요.(BSM)

본 연구의 참여자들은 어깨와 골반(Square)의 정렬이 회복되고 등이 펴지고 복부에 살이 빠지면서 어깨와 허리의 통증이 완화된 것으로 나타났다. 연구 참여자들의 진솔로 발레핏은 바른 자세를 유지하는 훈련을 통해서 자세교정에 효과 있다는 것과 동시에 이상적인 자세로 회복된다는 것을 입증하였다. 또한 바른 자세로 회복은 어깨와 허리의 통증이 완화시키는 것으로 증명되었다. 신체의 불균형은 근육의 불균형을 초래하고 인체 내부의 불균형으로 나타날 수 있기 때문에 이상적인 자세를 유지하는 것은 신체를 건강하게 만들기 위해 중요하다.

¹⁵ 정진성, 김영식, 「자세교육 프로그램이 태권도 전공학생들의 척추형태와 염증변인에 미치는 영향」, 『학습자중심교과교육연구』 제13권 제3호, 2013, 408쪽.

4) 아름다운 바디 라인 선호

현대사회는 외모에 대한 관심이 많아지고 외모가 곧 경쟁력이라는 인식이 강하게 자리 잡은 시대가 되었다.¹⁶ 오윤하 대표가 여성중앙 인터뷰¹⁷에서 “발레핏은 군살제거에 탁월하며 등, 어깨, 팔뚝 등의 부위를 우아하게 만들 수 있다”라고 말했듯이 발레핏은 이상적인 자세를 만들며 아름다운 몸을 만들기 위해 다양한 운동 방법을 찾는 체험자들에게 가장 좋은 만족감을 안겨준 것으로 나타났다. 발레핏 동작에 발레의 유연성 운동과 우아한 동작들은 가늘고 긴 근육을 형성하는데 탁월한 운동이며 일반인뿐 만 아니라 트레이너, 골프선수, 무용수, 연예인 등이 즐기는 운동으로 자리 잡고 있다.

헬스와 비교했을 때 숨이 차거나 지치지 않아서 좋았고 몸매 라인에 많은 도움을 주었고 일상이 달라짐을 느꼈어요.(BSM)

뱃살이 들어가고 라인이 좀 생기는 것 같아요.(UJH)

요가보다 덜 힘들고 요가보다 더 재미있어요. 몸에 탄력이 생기고 자세도 교정되어서 몸매가 예뻐졌어요.(KMH)

발레핏은 여성을 위한 최적의 운동이라고 생각하고 유연성과 근육운동을 동시에 강조하는 운동이에요. 제가 몸매가 가장 아름다웠을 때가 발레핏을 열심히 했을 때예요.(UAN)

요가와 필라테스 보다 발레핏을 했을 때 단시간에 효과를 본 거 같아요. 잔근육 사용으로 라인이 예쁘게 잡혔고 등과 말린 어깨가 곳곳하게 펴졌어요. 전체적으로 사이즈 감소 효과도 있어요.(JYK)

몸매 라인이 살아나고 있어요. 특히 팔부분이 가슴 옆에 잘 붙지 않았는데 지금은 편하게 붙어요. 얼굴라인이 흐트러졌는데 많이 돌아오고 옆구리와 윗배부분이 많이 축소되었어요.(UBH)

16 박미향, 「필라테스 매트과정 체험을 통한 몸의 변화」, 『한국체육철학연구』 17권 제 2호, 2009, 281쪽.

17 조한별, ‘스타일을 완성하는 어깨라인 만들기’, 《여성중앙》 참고.

http://navercast.naver.com/magazine_contents.nhn?rid=2011&rid=&contents_id=68664 (검색일: 2015.6.7)

본 연구 참여자들에 의하면 자세가 좋아지고 몸매 라인이 아름답게 변했다고 가장 많이 진술하였다. 특히 팔과 어깨 및 복부 위주로 사이즈가 감소하고 라인이 예뻐졌으며 다른 운동과 비교할 때 단기간에 효과를 본 것으로 나타났다. 대부분 바른 자세를 회복하면서 몸의 라인이 좋아졌다고 생각하였고 발레핏 체험 후 대부분의 참여자들이 만족감을 느끼는 것으로 나타났다. 철학자 아리스토텔레스가 말했듯이 “아름다운 외모는 가장 강력하고 확실한 추천장이다”이란 말을 할 정도로 인간은 본능적으로 미를 추구하는 의식이 있다. 현대의 미의 기준이 얼굴에서 몸매로 바뀐 이 시점에서 발레핏은 이완을 바탕으로 하는 심신 안정의 정신적 건강뿐만 아니라 바른 자세와 아름다운 몸매를 만들어 육체적 건강을 함께 만들 수 있는 데 도움을 준다. 아름다운 외모를 갖기 원하는 현대인들의 궁극적인 목표를 달성하는데 발레핏 프로그램이 긍정적 영향을 끼칠 것이라 사료된다.

5. 결론

21세기에는 정신과 이성의 담론으로부터 놓려 있던 몸이 부상하고 있다. 삶의 질을 높이는 문화와 운동에 대한 관심이 높아지면서 사람들은 몸을 새로운 화두로 수면위에 올리고 있다.¹⁸ 따라서 요즘 외모에 대한 관심이 얼굴에서 몸으로 변하는 사회적인 흐름을 타고 신체를 바르게 정렬하고 아름다운 몸을 만드는 운동에 대한 관심이 함께 대두되고 있다. 본 연구자는 이런 사회적인 맥락에 따라 신체를 바르게 정렬하고 아름다운 몸을 만들 수 있는 운동으로 발레와 피트니스를 결합한 발레핏을 알리고 효과를 검증하기 위하여 연구를 시작하였다. 본 연구는 발레핏 체험을 통해서 신체 체형 변화와 자세 교정 효과를 실증적으로 규명하기 위하여 발레핏 개인지도에 3개월 이상 6개월 미만 주 2회에 참여한 10명의 여성을 연구 참여자로 선정하였다. 연구 방법은 질적 연구로 심층면담을 통하여 자료를 수집하였

¹⁸ 김방옥, 『열린 연극의 미학 전통극에서 포스트모더니즘까지』, 문예마당, 1997, 414쪽.

고 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 참여 동기는 운동을 시작하기 위하여 인터넷과 매체를 검색한 후 시작한 경우와 지인의 적극적인 권유로 시작하게 된 계기로 두 가지 경우로 나타났다. 둘째, 체형 변화를 위한 노력이다. 연구 체험자 대부분은 자신의 자세가 안 좋은 것을 느꼈으나 운동 방법을 모르고 있었다. 하지만 발레핏 수업을 경험을 한 후 자신의 자세를 회복하기 위해 배에 힘을 주고 어깨를 펴는 등 몸을 인지하고 바른 자세를 유지하기 위해 노력하는 모습이 나타났다. 셋째, 이상적인 자세로 변화되었다. 구부정한 어깨와 틀어진 골반을 회복시켰으며 어깨와 허리의 통증이 완화 된 것으로 나타났다. 또한 전체적인 신체의 불균형이 바로 잡히는 것으로 나타났다. 대부분의 연구 참여자들은 이상적인 자세가 어떤 것인지 깨닫고 이상적인 자세로 회복하는 동안 신체에 대한 내적, 외적 지각을 통해 건강을 회복한 것으로 나타났다. 넷째, 아름다운 바디 라인을 선호하는 것으로 나타났다. 모든 체험자는 운동 후 바디라인에 대해 관심이 많았고 바른 자세를 통해서 아름다운 바디라인을 만들기를 선호하였다. 체험자들이 발레핏을 통해 얻은 효과 중에 가장 많이 나타난 것이 아름다운 바디 라인이었다. 발레핏이 최근 아름다운 몸매를 만들기 위해 노력하는 현대인들에 가장 알맞은 운동이라고 진술했듯이 발레핏 프로그램은 신체의 불균형을 회복시켰으며 팔과 어깨 및 허리 라인이 아름답게 잡힌 것으로 나타났다. 또한 근육이 길어진 것을 느끼며 목도 길어져 어깨가 내려가 상체를 아름답게 만들어 주었다. 체험자의 몸의 근육이 전체적으로 가늘고 길어진 것으로 나타났다. 발레핏은 신체에 대한 내적, 외적 인지 능력을 키워주며 몸의 체형 변화에도 영향을 끼치는 것으로 볼 수 있다. 발레핏은 현대인들의 아름다운 몸, 건강한 몸을 만들려는 욕구를 충족시켜줄 수 있는 운동이 될 것이라 사료된다. 향후 다양한 방법으로 발레핏의 효과를 검증할 것이며 또한 무용의 다양한 테크닉을 기반으로 한 체형운동프로그램을 개발하여 무용을 좀 더 일반화 할 수 있도록 노력할 것이다.

참고문헌

단행본

- 김방옥, 『열린 연극의 미학 전통극에서 포스트모더니즘까지』, 문예마당, 1997.
- 김혜진 외, 『6070 실버필라테스 체조 건강한 삶을 위한 필라테스』, 아침풍경, 2008.
- 박성복, 『몸의 인문학적 조명』, 영남대학교 인과학연구소, 2005.
- 오윤하, 『Instructor Training Manual Basic Level I』, 대한발레핏협회, 2011.
- 오윤하, 『Instructor Training Manual Precourse』, 대한발레핏협회. 2015.
- 오윤하, 『Instructor Training Manual Advanced Course』, 대한발레핏협회, 2015.
- 홍덕선, 박규현, 『몸과 문화』, 성균관대학교출판부, 2009.

논문

- 김기중, 「생활체육 참여자의 참여동기와 대인관계성향 및 운동지속의 관계」, 『한국체육학연구』 53권 1호, 2014.
- 박미향, 「필라테스 매트과정 체험을 통한 몸의 변화」, 『한국체육철학연구』 17권 2호, 2009.
- 이남희, 김진환, 「바둑연구생을 위한 자세교정 프로그램의 효과 검증」, 『바둑학연구』 7권 2호, 2010.
- 정진성, 김영식, 「자세교육 프로그램이 태권도 전공학생들의 척추형태와 염증변인에 미치는 영향」, 『학습자중심교과교육연구』 13권 3호, 2013, 408쪽.

기타

오윤하 대표 인터뷰

네이버블로그 blog.naver.com/2sat

네이버캐스트 navercast.naver.com

싸이월드 <http://cy.cyworld.com>

여성중앙 mnbmagazine.joins.com

Balletfit Classes www.balletfitclasses.com

Abstract

Effects of Balletfit on the Body Shape

LEE, Jaesun

Korea National Sports University

Lecturer

The purpose of this study is to understand the principles of Balletfit and its program structure and to establish Balletfit's effects on body shape change and postural correction. Interview, the most commonly used method of qualitative research, was chosen as the research method. Ten Balletfit class participants, who have attended private lessons twice per week, for three to six months period of time, were selected. These participants were chosen from participants of private lessons instead of group lessons for in-depth insights. The research was limited to a small group of participants and therefore, it is difficult to standardize the result. Also, because this study is based on the opinions of the participants, not by a posture measuring device, the accuracy of the result is limited as well.

The followings are the conclusion of this research. First, the participation motive was either internet research or acquaintance's recommendation. Secondly, the effort to change the body shape. After experiencing Balletfit classes, the participants became aware of their body and made an effort to recover their posture by holding the stomach tight and sitting up correctly. Thirdly, their posture became ideal. Most participants became aware of what an ideal posture is and as their body became ideal, the participants also recovered their health by becoming aware of their inner and outer body. Lastly, they tend to prefer beautiful body line. After the experience, all participants became interested in the body line and preferred to build a beautiful body line with correct postures. The most significant effect of Balletfit was the body line.

Therefore, the experience of Balletfit develops the inner and outer body awareness and also can be consider to effect the change of the body shape. Balletfit will become a satisfying exercise for modern people, who desire a beautiful, healthy body.

Keywords

Balletfit, Body Alignment, Ideal Posture, Correction of Posture, Body Shape Change, Ballet, Life Dance
