

필라테스 지도자로의 입문경험과 지도과정에 대한 질적연구*

A Qualitative Study on Introductory Experience and the Instructional Process as a Pilates Instructor

장영진(연세대학교 박사) · 빙원철(한국체육대학교 부교수)**

Youngeun Jang *Yonsei University* · Wonchul Bing *Korea National Sport University*

요약

본 연구의 목적은 필라테스 지도자로의 입문경험과 지도과정을 이해하여, 필라테스 지도문화에 대한 심층적 이해를 하는 것이다. 이와 같은 연구목적 달성을 위하여 필라테스 지도자 8명을 심층면담하였으며, 질적자료분석 방법에 따라 개념과 하위범주, 통합범주를 도출하였다. 연구 결과 총 53개의 개념과 20개의 하위범주가 생성되었고 최종적으로 7개의 통합 범주가 도출되었다. 필라테스 지도자들이 필라테스 지도자의 길로 입문하게 된 배경과 과정은 '지도자의 삶에 대한 관심과 입문 경험', '진로를 결정함', '초보자의 필라테스 경험' 을 통해 확인할 수 있었다. 또한 필라테스 지도자들의 지도과정에 대한 인식과 대처는 '부담감', '적성에 맞음', '회원과의 정서적 유대감', '시행착오' 의 범주로 도출되었다. 필라테스 학원의 난립과 폐업이 증가되고 있는 현실 속에서 필라테스 지도자에 대한 전문성 강화가 필요하며, 지도자 개인의 심층적 이해를 바탕으로 이상적 필라테스 지도자에 대한 철학적 탐구가 필요하겠다.

Abstract

The purpose of this study is to gain an in-depth understanding of the Pilates instructional culture by understanding the introductory experience and instructional process as a Pilates instructor. In order to achieve this research purpose, eight Pilates instructors were interviewed in depth, and concepts, subcategories, and integrated categories were derived according to the qualitative data analysis method. As a result of the study, a total of 53 concepts and 20 subcategories were created, and finally 7 integrated categories were derived. The background and process of the Pilates instructors entering the path of a Pilates instructor can be confirmed through 'interest in the life of a leader and introductory experience', 'determining a career path', and 'beginner's Pilates experience'. In addition, the perception and coping with the guidance process of Pilates leaders were derived into the categories of 'burden', 'fit fit', 'emotional bond with members', and 'trial and error'. In the face of the increasing number of pilates academies and closures, it is necessary to strengthen the professionalism of the Pilates leader, and a philosophical inquiry into the ideal of a person for the ideal Pilates leader based on the individual leader's in-depth understanding is necessary.

Key words : Pilates instructor, Introductory experience, Instructional process

* 이 연구는 제 1저자의 박사학위논문을 요약 및 수정하여 작성한 것임.

**Bing, Wonchul(bing7@knsu.ac.kr)

I. 서론

최근 우리의 삶은 경제가 성장하고 삶의 질이 향상됨에 따라 건강에 대한 관심이 높아져가고 있다. 건강을 유지하고 증진시키기 위해 운동을 하는 인구가 증가하였다. 이는 국민생활체육조사(문화체육관광부, 2021)를 통해 알 수 있는데, 2014년 54.8%이던 생활체육참여율(최근 1년간 일주일에 1회 이상 1회 운동 시 30분 이상 참여)은 2021년 60.8%로 늘어났다.

특히 20대의 경우 요가, 필라테스에 대한 선호도가 높은 상승세(문화체육관광부, 2021)를 보였으며, 실제로 필라테스를 배울 수 있는 스튜디오나 센터 등이 상당히 많아졌음을 알 수 있다. 이는 단지 외적인 근육을 단련시켜 시각적으로 아름다운 몸매 만들기에만 치중하기보다 자신의 바른 자세, 스스로 인지하는 몸을 만들어가는 정신과 육체의 통합을 추구하는 사람들이 많아지는 것을 반영한 것으로 볼 수 있다.

필라테스는 조셉 필라테스(Joseph Hubers Pilates, 1880-1967)에 의해 고안된 전신운동으로 초기에 자신의 몸을 인지하고 조절한다는 의미로 조절학(Contrology)이라 불렸다. 이후 신체와 정신의 조화를 기반으로 올바른 신체 움직임을 발전시킨 당사자인 필라테스라는 이름으로 널리 알려지게 되었다. 이를 통해 무용수나 수영선수 박태환, 골프선수 김세영, 농구선수 코비 브라이언트(Kobe Bryant) 등 다양한 종목의 유명 운동선수뿐만 아니라 유명 연예인, 모델들이 필라테스를 즐겨한다는 것이 알려져 필라테스에 대한 관심이 확대되었다. 전세계적으로 관심이 확대되고 있는 필라테스는 건강한 신체와 정신, 삶을 만들어나가는 운동(Brooke, 2002)으로 신체발달은 물론 정신 건강에도 도움을 주는 운동으로 평가되고 있다. 우리나라에서는 민간영역으로부터 시작되었고 이후 학교, 공공스포츠 클럽과 같은 공공영역에서 국민 생활체육의 한 종목으로 자리잡았다(이윤경, 2018).

필라테스는 신체와 정신의 균형을 기반으로 몸 전체를 조절하고 인지한다. 바른자세에서 호흡과 움직임을 이용하여 코어를 단련시키고 신체 안정화를 만들 수 있다(Joseph & William, 2002). Mallin과 Murphy(2013)에 따르면 필라테스는 만성 경추통증이 완화되는 효과를 가진다고 하였고, 전홍조, 이지희(2007)는 신체의 자세 교정, 근력 강화, 유연성, 평형성 등에 긍정적인 영향을 미치는 운동이라 하였다. 또한 강윤명과 김선웅(2011)은 몸을 유연하게 해주고 근육 강화에 도움을 주는 동시에 자세 교정과 몸매관리를 할 수 있기에 필라테스에 대한 관심이 높아지고 있다고 하였다. 이처럼 필라테스는 단순한 신체발달을 넘어 호흡을 느끼고 정신을 집중하여 움직임을 인지하면서 스트레스 해소 및 좋은 자세를 유지할 수 있게 해주는 특징을 가지고 있으며, 필라테스를 찾는 사람들이 늘어나고 있다.

필라테스는 자기 몸을 인지하고 감각해 나가면서 운동을 하기 때문에 다른 운동에 비해 특히 지도자의 역할이 중요하다. 필라테스 지도자의 핸드온(hands-on)이나 언어지시, 다양한 체형을 가진 사람의 자세를 볼 수 있는 눈 등 지도자의 전문성과 능력은 더욱 강조되어야 한다. 필라테스 지도자를 대상으로 한 논문으로 필라

테스 지도자의 수업내용 분석(오지선, 안창식, 김미향, 2013), 지도자의 매력성과 필라테스 몰입 및 열정의 관계(노수연, 2016), 필라테스 교습의 문제점과 개선방안(장혜원, 이정래, 2019), 필라테스 지도자의 커뮤니케이션 능력과 지도자의 이미지 및 운동지속의 관계(김병식, 김우식, 2022; 김영미, 곽한병, 2020), 필라테스의 운동효과(임희성, 윤석훈, 박상현, 2020; 김월라, U필라테스, 윤재량, 2016) 등이 있다. 하지만 필라테스 지도자의 입문과정이나 초기 지도과정에서 겪게되는 다양한 어려움에 대한 연구가 미진한 것이 사실이다.

따라서 본 연구에서는 필라테스 지도자의 입문경험과 초기 지도과정에서 겪는 다양한 현상을 지도자의 살아있는 경험을 통해 밝혀보고자 하였다. 이와 같은 견지에서 본 연구는 필라테스 입문과 지도과정의 이해를 통해 필라테스 지도자 개인과 지도문화를 인문학적 관점에서 규명하는 연구가 될 것이다.

II. 연구방법

1. 연구참여자

본 연구는 눈덩이 표집(snowball sampling)을 통해 연구참여자 총 8명을 선정하였으며, 연령은 만 30세 이상, 지도경력 10~18년으로 현재 필라테스 지도를 직접하고 있는 사람들이다. 연구 참여자들은 현재 수업을 하고 있는 곳 외에 2곳 이상의 스튜디오나 센터에서 지도를 한 경험이 있는 자이다.

표1. 연구 참여자의 개인적 배경과 인적사항

참여자	연령(만)	성별	지도경력	최종 학력
미**	34	여	10	학사 졸업
유**	39	여	18	석사 수료
윤**	36	여	10	학사 졸업
이**	38	남	10	박사 수료
임**	38	여	13	학사 졸업
차**	38	여	11	학사 졸업
채**	32	여	10	학사 졸업
한**	34	여	10	학사 졸업

2. 자료수집 및 분석

필라테스 지도자가 필라테스에 어떻게 참여하게 됐는지에 대한 배경, 입문과정, 지도 경험 등에 관하여 1:1 심층면담을 하였고, 참여자의 생활방식이나 사고방식 등을 자연스럽게 이야기해나갔다. 심층면담은 연구자와의 라포와 신뢰감을 형성하여 구체적이고 심층적인 내용을 이끌어 내었다. 심층면담은 각 연구 참여자별로 2회~3회를 실시하였고, 면담시간은 40분~60분을 실시하였다.

자료분석은 질적연구의 주제분석 방법으로 첫 번째 단계로 자료를 반복적으로 비교분석하여 개념화하고 범주를 도출하며 이에

대한 현상을 체계적, 심층적으로 이해하는 과정을 진행하였다. 코딩을 통해 개념(concept)과 범주(category)를 제시하였으며 개념은 어떤 사건이나 현상을 명명한 것이고 ‘범주’는 비슷한 특성을 가진 부류끼리 묶어 의미를 부여하는 것을 뜻한다. 코딩 동안에 연구자는 자료를 개별 부분으로 분해하여 유사성과 차이점이 비교하며 본질상 개념적으로 유사하거나 의미상 관련되어 있다고 무리지어 추상적인 개념으로 분류(Strauss & Corbin, 1990)한다. 이 과정에서 연구자는 지속적인 질문과 비교분석을 실시하면서 모든 범주들이 포화되도록 자료수집과 분석을 반복하며 범주에 대한 정의를 기술하였다.

II. 연구결과

표2. 개념, 범주화 결과

개념	하위범주	통합 범주
필라테스에 대해 스스로 알아봄		
주변 사람/환경으로 인해 필라테스를 접하게 됨	필라테스에 대한 관심	
필라테스를 알아가기 시작함		
부정적 경험		
전통이 있거나 체계적인 교육과정이라는 느낌/생각		
자연스럽게 취업으로 이어짐	자격과정 전, 자격과정 할 때, 지도자 자격취득 직후의 경험	지도자의 삶에 대한 관심과 입문 경험
필라테스 지도자를 하기전의 직업		
연습량/공부양이 많음		
1년 이상의 교육과정		
필라테스의 긍정적인 경험		
좋은 환경		
국제 자격증의 장점	국제자격증을 선택	
국내 협회에서의 좋지 않은 경험	국내 필라테스협회의 부정적 경험	
운동을 좋아함, 필라테스의 필요성을 느낌	개인적 이유	진로를 결정함
지인추천으로 필라테스협회를 선택함		
직업을 위함	환경적 이유	
신체 움직임과 관련한 학과를 니움		
회원의 생리적 통증이 좋아짐		
내 체형이 교정되는 느낌을 받음	필라테스로 몸이 변화되는 경험	초보자의 필라테스 경험
지도자로 인해 몸/느낌이 바뀌는 것을 경험함		
자격과정위해 의무로 들은 필라테스 수업의 긍정적인 경험		
초보자때의 부족한 부분	자극제	
부정적 피드백이 자극제가 됨		
초보자의 두려움을 극복하고자 함	초보자의	

개념	하위범주	통합 범주
필라테스에 잘못알고 있었던 부분이 있음		
어려웠음	성장과정	
공부를 해야하는 환경에 놓임		
회원의 자세를 잡아준다보니 내 몸이 아픔	체력적 부담감	
힘듦		
코로나로 인한 불안감		
강사 채움과 관련된 어려움	운영에 대한 부담감	부담감
아해가지 않는 회원이 옴		
업무과다		
지도에 대한 걱정	책임감에 대한 부담감	
빠른 습득, 신체적 습득 능력	우월함	
신체움직임관련 경험이 재미있음	신체움직임관련 경험이 긍정적임	적성에 맞음
적성에 맞다는 느낌	성향과 맞음	
성향/성격과 맞음		
회원이 지도자에게 도움을 주고자함		
회원과 신뢰가 쌓임		
회원과 필라테스와의 소통을 함	회원과의 교류	
회원과 잘 통함		
회원에 대한 존중/존경		회원과의 정서적 유대감
나를 단지 평가하려는 회원의 마음을 풀어줌	회원의 만족	
회원이 수업에 만족함		
회원에게 고마움을 느낌		
회원에 대한 관심과 표현	회원에 대한 마음	
회원에게 느끼는 좋은 이미지		
회원의 느낌에 대해 알게 됨		
새로운 경험으로부터 오는 혼동		
알아가는 과정에서 어려움을 겪었지만 이겨냄	새롭게 알게됨	시행착오
운영 시스템에 대해 놓쳤던 부분을 사건을 통해 알게됨		
하고싶은 것을 못함/안함	후회	

본 연구에서는 연구 참여자들과의 면담을 통하여 얻은 자료를 반복적으로 검토하면서 수차례의 수정작업을 거쳐 최종적으로 53개의 개념과 20개의 하위범주, 7개의 통합범주를 도출하였다.

1. 지도자의 삶에 대한 관심과 입문 경험

1) 필라테스에 대한 관심

연구 참여자들은 필라테스를 다양한 환경에 의해 접하였고 호기심이 생겨 스스로 찾아보거나 주변 사람으로부터 알게 되었다. 연구 참여자 윤**과 차**은 학교 수업에서 필라테스를 접하였고

호기심이 생겼고, 연구 참여자 유**와 한**은 진로를 위해 스스로 알아보기 시작하였다. 필라테스 자격과정을 하면서도 필라테스에 대한 관심을 이어나갔다.

- 필라테스에 대해 스스로 알아봄

그때는 대한필라테스협회랑 국제 뭐 암튼 총 3개 정도 있었는데, 아. 직접 찾아갔거든요. 전화로는 상담을 잘 안 해주니까. (연구 참여자 유**)

어떻게 알게 됐냐면 내가 혼자 알아본 거야. (연구 참여자 윤**)

필라테스가 뭐지? 그때 거진 없었으니까 내가 찾아보다가 알게 됐어요. (연구 참여자 차**)

- 주변 사람/환경으로 인해 필라테스를 접하게 됨

무용선생님의 권유로. (중략) 거기 이제 무용 과목 교수님이 계셨어. (연구 참여자 윤**)

- 필라테스를 알아가기 시작함

음. ‘헨존은 진짜 많이 해봐야 알기도 하고 센스티브 한 거다.’ 라고 했던 것 같아요. (연구 참여자 윤**)

2) 자격과정 전, 자격과정 할 때, 지도자 자격취득 직후의 경험

연구 참여자들은 자격과정에 들어가기 전과 자격과정을 하는 중, 그리고 취득 직후에 필라테스에 대한 부정적인 경험을 한 연구 참여자들도 있었지만 대부분 긍정적인 경험을 하였고 부정적인 경험이 필라테스 이어나갈 것인지에 대한 여부와 연관되지 않았다. 연구 참여자들 모두 자격과정이 1년이상이었고 연습량과 공부량이 상당함을 느꼈다. 또한 연구 참여자들은 필라테스 자격 교육을 시작하는 목적이 취업이었다는 것과 이들이 필라테스 자격취득을 하고난 시기가 대부분 필라테스 업계가 성장해나가는 때였기에 큰 어려움없이 취업을 할 수 있었다.

- 부정적 경험

필라테스를 초반에 하라는 대로 했다가 부작용이 되게 많이 왔거든요, 저는. 건강해진다고 하는데 나는 자꾸 아프고, 이상한데 근육이 자꾸 발달이 되고, 그거가 초반에 생겼던게 초반에 목이 심하게 굽어 지면서 목근육이 굳으니까 두통부터 여기까지. (연구 참여자 유**)

- 전통이 있거나 체계적인 교육과정이라는 느낌/생각

폴스타라는... 필라테스라는 자격증이 스탯이랑 뉴욕필라테스 정도만 알려져있는데 재할 컨셉에 되게 와닿은게 있었고 나름 우리는 세계적으로 몇개안에 손가락 안에 든다라는게 우선 와닿고. (연구 참여자 유**)

- 자연스럽게 취업으로 이어짐

그 분이 (필라테스를) 아셨던 것 같애. 그분을 내가 어렴풋이 개 인레슨을 몇번 해드렸던 것 같아요. 등이랑 이런데가 되게 안좋으셨는데 좋아지니까 수업을 해달라고... (연구 참여자 유**)

- 필라테스 지도자를 하기전의 직업

휘트니스 트레이너였으니까. (연구 참여자 마**)

배우 일을, 졸업하고 하고 있었어. (연구 참여자 윤**)

- 연습량/공부량이 많음

학교를 다니니까 시간이 많잖아요. 그러니까 금방금방 어시스트 해가지고 그 당시에는 어시스트, 옴져베이션... 합이 400-500시간을 채워야 했었어요. (연구 참여자 유**)

- 1년 이상의 교육과정

일단은 기본 과정을 한 1년 정도 됐던 것 같고요. 그리고 그 외에 이제 발런스도 바다 협회에서 뉴버전들이 몇 가지가 있었어요. 그것들까지 했을 때는 한 1년 반 정도 됐던 것 같아요. (연구 참여자 임**)

- 필라테스의 긍정적인 경험

그때는 상하체가 균형이 안맞았어요. 필라테스를 하면서 맞춰진 거지. (연구 참여자 유**)

내가 등록해서 (수업을) 받았지. 되게 좋은거야. (연구 참여자 채**)

- 좋은 환경

센터가 진짜 이뻐. 센터가 한 몫했지. (연구 참여자 한**)

3) 국제 자격증을 선택

본 연구의 참여자들은 모두 국제 필라테스 지도자 자격증을 취득하였다. 이들이 취득한 자격증의 협회들은 외국에서 인정받을 수 있고 본사가 해외에 있다. 실제 해외에서 사용할 기회가 없을 지라도 이 조건은 매력적으로 다가왔고 국제 필라테스 지도자 자격증을 취득하였다. 교육과정이 국내 필라테스 지도자 자격과정보다 길었다.

- 국제 자격증의 장점

돈이 많이 들어가는 것도 좀 부담이었지만은 ‘더 그만한 가치가 있을 것이다.’라고 기대하고 폴스타 갔던 거기 때문에. 그래서 국제 자격증을 따고 싶었어. 미국 갈 건 아니었지만 그거에 최대 장점 같은 게 미국 가서 진짜 보여도 인정이 되는 그런 거더라고. (연구 참여자 유**)

상 홍보를 했잖아. 그래서 그 말을 더 매료됐던 것 같아 그래. 내가 미국 갈 건 아니지만. 아니지만. 이왕 하는 거. (연구 참여자 윤**)

4) 국내 필라테스협회의 부정적 경험

연구 참여자 윤**은 국제 필라테스 자격증을 취득하기 전 국내 필라테스 지도자 교육 과정을 들은 경험이 있었다. 윤**은 자격증을 받았는지도 명확히 기억을 하지 못하였고 그 협회에서 일을 하게 되었지만 보수도 제대로 받지 못하였다.

- 국내 협회에서의 좋지 않은 경험

*** 필라테스라고 있어. 땀어. 근데 너랑 얘기했었던 것 같아. 한번. 너 아니면 말할 사람이 없었어. 말이 많지. 나는 그런 것도 모르고 받은 건 없었던 것 같아. 중 같은 거는. 이제 생각도 잘 안 나. (중략) (페이문제도) 나는 그걸 모르고. 일을 주시니까 일을 하고 어 맞아. 나도 안받은 것도 있고 어리니까 잘 모르지. (연구 참여자 윤**)

2. 진로를 결정함

필라테스 지도자들은 필라테스 지도자 자격증을 시작할 때 본인의 진로를 필라테스 지도로 정하고 난후 자격과정에 입문하였다. 개인적 이유와 환경적 이유로 나뉘었다.

1) 개인적 이유

- 운동을 좋아함, 필라테스의 필요성을 느낌

당시에는 필라테스가 없었어. 여기저기 없어서. 2011년도에 몸매에 관심이 많았거든. 다리살을 어떻게 좀 빼고자. 하체에 콤플렉스를 없애려고 이것 저것 하는 와중에 필라테스가 있다는거야. (중략) 내가 등록해서 받았지. 되게 좋은거야. (연구 참여자 채**)

- 지인추천으로 필라테스협회를 선택함

트렌드... 요즘에 트렌드라고 말하고... 뭐가 이게 뭐가 좋더라고... 라는 말은 했는데 기억이 안 나고 개는 스타이나 폴스타 그거만 생각나 가지고... (연구 참여자 마**)

2) 환경적 이유

- 직업을 위함

이게 맞아. 교사의 생활이. 그러면서 고민하면서 1년 딱 돈 벌고 그 돈으로 필라테스에 넣은 거고 그렇게 되면서. (연구 참여자 이**)

- 신체 움직임과 관련한 학과를 나눔

무용하는 사람이다 보니 이제 좀 더 뭔가 이렇게 접근하기가 수월했던 거죠. (연구 참여자 유**)

3. 초보자의 필라테스 경험

필라테스 지도자 자격증을 취득한 후, 지도자 활동을 하며 필라테스로 인해 회원과 나의 몸이 건강해지는 것을 경험하였고 좋은 지도자가 될 수 있는 자극을 받기도 하였다. 초보 지도자였을 당시, 연구 참여자들은 두려움을 극복하고자 하거나 부족한 부분을 인지하고 공부를 해야하는 상황에 놓이기도 하였다.

1) 필라테스로 몸이 변화되는 경험

연구 참여자들은 대부분 필라테스로 인해 본인이나 회원이 건강해지는 것을 경험할 수 있었다.

- 회원의 생리적 통증이 좋아짐

지금은 애기 엄마가 됐는데 난 처녀때부터 한 5-6년 본 것 같은데. 원래 생리통이 엄청 심한 분이었는데 와 하고 나서 생리통이 정말 없어져가지고 너무 좋다고 이렇게 하는 회원도 있었고 (연구 참여자 이**)

- 내 체형이 교정되는 느낌을 받음

근육이 좀 길어지는 느낌.. 다리가 원래 하비었는데. 요거에서 조금 다리도 얇아지는 느낌이 제일 커서. (연구 참여자 마**)

- 지도자로 인해 몸/느낌이 바뀌는 것을 경험함

그분이 내가 어림פות이 (기억으로) 개인레슨을 몇번 해드렸던 것 같아요. 등이랑 이런데가 되게 안좋으셨는데 좋아지니까 수업을 해달라고 이제 했었어요. (중략) 그 선생님이 터치큐랑 교감이랑 관련된게 되게 좋았었던 것 같아요. (연구 참여자 유**)

- 자격과정위해 의무로 들은 필라테스 수업의 긍정적인 경험

지도를 들어가기 그전에 폴스타는 운동해 봐야된다고 하잖아요. 그때 운동하면서. 그때 20회가 그때 그랬던 것 같아요. (중략) 너무 좋았죠. (연구 참여자 마**)

2) 자극제

연구 참여자들은 다양한 상황에서 본인의 부족함을 인지하였고 회원에게 직접적으로 부정적 피드백을 받음으로써 자극제가 되기도 하였다.

- 초보시점의 부족한 부분

동작을 잡아서. 안 아프게는 해주고 싶지 마음은. 그런데 예전에는 그냥 아무나 보고 막 동작시켰어요. (연구 참여자 마**)

- 부정적 피드백이 자극제가 됨

근데 그러면 사람들이 무시할 수도 있고 항상 '잘하면 되지.' 이런 생각으로 넘어가는 사람들이 있는데. 나는 그게 너무나 모욕적

이었어. 그렇게 남앞에서 혼나보고 불쾌감을 느껴본게 태어나서 한번도 없었거든요 (연구 참여자 유**)

3) 초보자의 성장과정

연구 참여자들이 초보자였을 때, 실전에 처음 놓여져서 혹은 회원에게 직접들은 부정적 피드백 때문에 두려움을 받았고 이를 극복해나가고자 하는 노력을 하였다. 또한 필라테스 지도자로 실전에서 활동하기전 잘못알고 있던 정보들을 바르게 잡아나갔고 실전에서 어려움을 겪었다. 연구 참여자 차**의 경우 필라테스 지도자로 활동하는 초반부터 더욱 공부에 매진할 수 밖에 없는 환경에 놓이기도 하였다.

- 초보자의 두려움을 극복하고자 함

그래서 그때 엄청 울고 그러면서 트라우마가... 트라우마아닌 트라우마가 생기면서 공부와 연습을 정그럽게 했던 것 같아요 (연구 참여자 차**)

- 필라테스에 잘못알고 있었던 부분이 있음

처음에는 나도 폴스타가 그런 건 줄 알았지. 클래식 필라테스라는 게 따로 있는 건지 몰랐지. 그게 클래식필라테스인줄 알았어. (중략) 아무것도 모를 때 여기 와서 이분이 그거를 하는 줄은 몰랐어... (연구 참여자 윤**)

- 어려웠음

모르겠어. 옛날에 모던할때는 더 어려웠던 게, 그런 약간 해부학적으로 더 많이 파잖아. 어떻게 보면 약간 진짜 재할 구조로. 그 래가지고 더 어려웠던 것 같아. (중략) 시퀀스짜기 겁나 어렵잖아. 프로그램짜기. (연구 참여자 한**)

- 공부를 해야하는 환경에 놓임

의사랑 일을 같이 하려면 어쩔 수 없이 알아야하고 '뻥난다.'그 러잖아요 (연구 참여자 차**)

4. 부담감

연구 참여자들은 여러 가지의 부담이 있었음에도 적성에 맞다고 생각하였고 회원과 정서적 유대감이 있음을 느꼈다. 필라테스를 지도하는 과정에서 시행착오를 겪어가기도 하였다.

1) 체력적 부담감

연구 참여자들은 터치큐(touch cue)를 사용하다가 자신의 몸에 통증이 오거나 많은 수업으로 체력적으로 힘들어하였다.

- 회원의 자세를 잡아주다보니 내 몸이 아픔

원래는 남자니까 힘이 좋다고 생각하고 해서 핸존을 손으로 하

는 걸 엄청 많이 했었고 그 다음에 마사지랑 그런 비슷한 걸... 풀어주는 것들을 많이 하려다 보니까 손목도 아프고 (연구 참여자 이**)

- 힘들

말 안해요. 집에 들어가면 침대에서 이려고 있어요, 힘들어가지고 (연구 참여자 차**)

2) 운영에 대한 부담감

운영을 겸하고 있는 지도자의 경우 운영에 대한 부담감도 있었고 가끔 성향이 맞지 않는 회원 때문에 힘들어하기도 하였다.

- 코로나로 인한 불안감

그리고 요즘 더 많이 느끼는거는 코로나 때문에 삶이 바뀌었잖아요. '아, 내가 언제 망할수도 있겠다. 언젠가는 망할 수도 있겠다. 힘들어질 수도 있겠다.'라는? 생각이 들어요 (연구 참여자 차**)

- 강사 채용과 관련된 어려움

경력자들은 다 어딘가에서 잘 자리잡고 있는지 찾기가 어려워. (연구 참여자 채**)

- 이해하지 않는 회원이 옴

'저 아까 한 시간 전에 등록했는데. 왜 프로그램에 아직 입력이 안되어있네요.' (중략) 하여튼. 이거 등록을 안 해놓으면 1시간밖에 안 지났는데 연락을 한거야. 왜 안 돼 있냐고... '난 수업하느라 못 했어요' 하는거야... (연구 참여자 채**)

- 업무과다

청소하는 것도 엄청일이던데 나는. 오늘 수업 마치고 청소하다 왔는데. 거울 닦고 바닥 닦고 커피 머신 청소하고 가만히 있어도 되게 할일이 많아. 뭐 고장 나면 고쳐야하고 사람 불러서 그냥 하고 싶어. (연구 참여자 채**)

3) 책임감에 대한 부담감

누군가의 몸과 건강을 다룬다는 것에 책임감을 스스로 부여하였고 그에 따른 부담감을 느꼈다.

- 지도에 대한 걱정

솔직히 말해서 이렇게 내가 이 사람을 건강하게 하고 싶어도 다치게 한다면 그것 또한 그 사람을 여기를 그만두면 끝이긴 하고 그런데 이제 원장(이라는 직함)도 있고 소문도 나고 막 그런 여러 가지 생각들이 있잖아요 (연구 참여자 마**)

5. 적성에 맞음

무용이나 체육과 같이 신체움직임을 전공한 연구 참여자들의 경우 움직임과 관련한 것에 대한 습득력이 타인에 비해 우월함을 알고 있었다.

1) 우월함

- 빠른 습득, 신체적 습득 능력

나는 아무래도 운동을 했으니까 동작이 금방금방 이해가. 어쩐건지. (중략) 운동을 많이 해야지. 나는 그렇게 생각해요. 물리치료. 그래. 물리치료사 좋아. 이론은 무용과보다 많이 알겠지. 체육하는 애들보다. 움직임은 어떻게 알거야. (연구 참여자 차**)

2) 신체움직임관련 경험이 긍정적임

연구 참여자들은 신체를 사용한 학습을 긍정적인 경험으로 기억하였다.

- 신체움직임관련 경험이 재미있음

그때는 우리가 ‘해부학을 왜 해. 왜 해야돼.’ 이랬는데. 이해가... 해야돼. (중략) 근데 저는 되게 재미있었어요 (연구 참여자 차**)

3) 성향과 맞음

자신의 성향과 필라테스를 지도하는 것뿐만 아니라 회원과의 이야기, 서비스, 도와주는 마음이 포함되어 있다는 것이 성향과 잘 맞다고 생각하였다.

- 적성에 맞는다는 느낌

어떻게 보면 천직이에요. 이것을 약간 해야 되는. (연구 참여자 유**)

- 성향/성격과 맞음

그리고 내가 성향이 일대일로 뭔가 얘기하고 이렇게 잘 맞아서 요즘은 개인으로 많이 하니까. 그래서 내 성격이랑 잘 맞는 직업이라고 생각했어. (연구 참여자 채**)

6. 회원과의 정서적 유대감

필라테스를 지도하며 회원과 수업외의 커뮤니케이션이 이루어지고 정서적으로 유대하고 있다는 것을 알 수 있었다. 회원과 직·간접적으로 교류하였고 연구 참여자는 회원에 대해 긍정적인 마음을 회원은 연구 참여자에게 만족감을 느꼈다.

1) 회원과의 교류

- 회원이 지도자에게 도움을 주고자함

그분이 한번 알아봐주겠다고 내가 하고자하는 걸 얘기하고 했

더니. 그럼 자기가 알아봐주겠다고 (연구 참여자 차**)

- 회원과 신뢰가 쌓임

신뢰가 쌓여서...하는 것 같아요 (연구 참여자 차**)

- 회원과 필라테스외의 소통을 함

그분이 기자 출신인데 되게 높아요. 능력자로. ***회사 사장? 그분 바로 밑이래요. 수원, 동탄 왔다갔다 해요. 한남동에 있다가 기사쓰는 곳이 광화문으로 옮겼대요. (중략) 때는 그 회원들이 여러 명이니가 되게 재미있잖아요. 에너지가. 얘기도 하고 직장얘기도 하고 그런 것도 있고 같이하면서 으쌰으쌰하는 개인적으로 사소한 이야기 들어주고 ‘그렇구나.’ 이리고 (연구 참여자 차**)

- 회원과 잘 통함

어떻게 보면 천직이에요. 이것을 약간 해야 되는. 그래서 그런 사람들이 찾아오시고 제가 이걸 했을 때 굉장히 흡수가 빠르시고 (연구 참여자 유**)

- 회원에 대한 존중/존경

딱 5년, 6년 나랑 같이 지금까지 나랑 하고 있는 회원님들 몇 명 계시는데 이게 조가 말하는 게 리턴 투 라이프 그러니까 일상이 그렇게 변하게 되는 거잖아. 그냥 운동으로서가 아니라. 그러니까 필라테스가 일상이 정말 되고 그렇게. 정말 그렇게 살고 계신 분들이야. 지금 너무 존경스러워. (연구 참여자 윤**)

2) 회원의 만족

- 나를 단지 평가하려는 회원의 마음을 풀어줌

제대로 하니까. 나중에는 마음에 여섯어요. (연구 참여자 차**)

- 회원이 수업에 만족함

초반에 좀 까다로운 회원님인데. ‘오래 다니네.’ ‘왜 오래 다녀요?’라고는 한번 물어봤던 것 같아요. ‘선생님이 잘 가르쳐서.’라고 말했던 것 같아요. (연구 참여자 마**)

3) 회원에 대한 마음

- 회원에게 고마움을 느낌

수술했거나 문제점이 있거나. 다른데서 해보고 어쩌다가 나를 만나서 나한테 계속 정착하는 사람들... 먼데서 오고 진짜 감사하지 정말. 먼데서. (연구 참여자 차**)

- 회원에 대한 관심과 표현

필라테스가 아니더라도 뭘하면 좀 더 좋아지고 그런 메시지를 참 많이 드렸던 것 같아요. 그런걸 되게 많이 했었는데 ‘그분이 날 좋아해줬으면 좋겠다’, 고객 관리가 아니라 그냥 ‘아, 이거

하면 더 건강해지실 것 같은데.’, 그런 생각에 그냥 했는데 그들이 저를 되게 인상깊게 생각이 났네요 (연구 참여자 유**)

- 회원에게 느끼는 좋은 이미지

힘빼는게 훨씬 어렵지. 힘주는것 보다. 재미있어. 귀여워. 회원님들. (연구 참여자 한**)

7. 시행착오

연구 참여자들은 필라테스 지도를 하거나 필라테스를 직접하거나 나이가 들어감에 따라 새로운 경험을 하면서 새롭게 알게된 사실들로 인해 시행착오를 겪었고 후회를 하기도 하였다.

1) 새롭게 알게됨

- 회원의 느낌에 대해 알게 됨

약간 지금 이때쯤이 사람에 대한 이해도? 몸에 대한? 제가 이제 필라테스를 하니깐. ‘선생님 이게 이렇게 힘든거였어요? 난 어떻게 그때 그냥 했죠? 난 왜 그냥했는데도 됐지?’ 이정도로 필라테스를 하면서 너무 힘든거예요. 이제 이 회원들이 관절도 아프고 막 이런 회원들이 지금와서는 너무 그러니까. 이제 이해가 되는 거예요 (연구 참여자 마**)

- 새로운 경험으로부터 오는 혼동

그래서 처음에 혼동이 좀 왔었지. 약간 그 시퀀스가 있으니까 (중략) 리포머 수업을 계속하는데도 지루한 감은 없었거든. 우리가 몸을 썼을때는. ‘그냥 운동 엄청된다, 겁나 힘들다.’ 약간 이런 느낌이었지. 지루한 건 없었는데 내가 회원님들을 가르칠때는 똑같은 거를 계속 가르치면 지루하지 않을까 이런 생각이 그런 게 있었어. (연구 참여자 한**)

- 알아가는 과정에서 어려움을 겪었지만 이겨냄

내가 스스로 공부해서 깨닫는거 내가 동작만한게 아니라 실은 책을 많이 봤어요. 어려운데 그냥 많이 봤어요. 그랬더니 조금씩 이해가 되고 하더라고. 처음에는 진짜 이해가 안됐었는데. (연구 참여자 차**)

- 운영 시스템에 대해 놓쳤던 부분을 사건을 통해 알게됨

체험 수업 없어. 내가 처음에 체험 수업을 했는데 체험수업에 상처를 너무 받아가지고 (연구 참여자 채**)

2) 후회

- 하고싶은 것을 못함/안함

왜 그 클래식. 원래 원장님이란 못 간게 한이 된 게 캠프를 매년 열더라도 지금 여는지 모르겠다 그 코로나 때문에. (중략) 몇 년 동안 가자 하다가 못갔어 결국엔. (연구 참여자 한**)

IV. 논의, 이야기 윤곽의 전개(Story Line)

이야기 윤곽은 핵심범주와 다른 범주를 체계적으로 연관시키고 이를 논리적으로 기술하는 과정이다(Corbin & Strauss, 2014).

필라테스 지도자들은 여러 경로를 통해 필라테스를 알게 되고 필라테스에 개인적인 상황과 관심이 더해져서 필라테스 지도자 교육에 대한 학습 동기를 형성하게 되었다.

지도자들이 필라테스 지도자 교육과정을 자신의 체형교정을 위해서, 주변 지인의 추천으로, 혹은 무용학과, 체육학과와 같은 신체 움직임에 기반을 둔 학과를 전공으로 하여 접근성이 높아서, 진로 결정에 대한 고민 등을 경험하였다. 또한 무용학과나 체육학과를 졸업한 경우 자신이 다른 사람들에 비해 필라테스의 신체 움직임의 습득을 잘 할 수 있다고 생각하였다.

필라테스 지도자 자격과정에 들어가서 부정적인 경험을 하기도 하였지만 추후 그 경험을 토대로 실력을 더욱 보완해 나갔다. 교육 이외에 일주일에 4-6번은 스튜디오에 가서 연습하였고 연습량과 공부량이 많음을 느끼며 1년 이상의 교육과정을 거쳤고 본인이 참여한 국제필라테스협회에 대해 만족감을 느꼈다. 그 협회들은 전통이 있었고 체계적이라는 느낌을 주었다.

국내 필라테스협회의 지도자 과정에 대해 듣거나 체험을 하기도 하였는데 이로 인해 국내 필라테스협회에 대해 부정적인 이미지를 가지기도 하였다. 필라테스 지도자들은 필라테스를 경험하였고 자신의 체형이 교정되거나 통증 저하를 경험하면서 몸이 긍정적으로 변화되는 경험을 하였다. 필라테스 지도자 자격증을 취득한 후 비교적 원활하게 취업으로 이어졌고 필라테스 지도자로서 활동 초기에 어렵거나 잘 못 알고 있었던 부분을 인지하여 스스로 공부를 하였다. 이러한 행위들은 필라테스 지도자로서 전문성을 강화시키는데 영향을 미치기도 하였다.

필라테스 지도자들은 타인의 건강을 위해 터치 큐(touch cue)를 이용하여 자세를 잡아주다보니 자신의 몸이 아프게 되거나 체력적인 부담을 느꼈고 운영과 몇몇 회원들과의 관계에서 부담감을 느꼈다. 누군가의 건강과 관련된 일을 함으로써 가지게 된 책임감 또한 부담감을 느끼게 하는 요소였다. 그럼에도 불구하고 필라테스 지도를 계속해서 이어왔고 그 안에서 재미를 느끼고 성향이나 성격, 더 나아가 적성에 잘 맞다는 것을 알았다.

무용이나 체육을 전공한 필라테스 지도자는 신체적으로 습득 능력이 다른 사람에 비해 우월하다는 것을 스스로 인지하였다. 회원과의 신뢰가 쌓이게 되고 필라테스 이외의 일상생활에 관한 소통을 하였고 서로를 존중하며 서로의 언어적·심적 교류를 하였다. 처음 수업받는 회원이 가지고 있는 필라테스 지도자에 대한 불신은 필라테스 수업을 만족스럽게 받음으로써 불신이 해결되었고 지도자들은 자신을 믿고 따라주는 회원에게 고마움을 느꼈다. 회원과의 정서적인 유대감을 느꼈다.

지도자들은 시행착오를 겪기도 했는데 회원이 느낀 바에 대한 표현의 의미를 뒤늦게 알아가기도 하였고 매회 반복되는 동작들이 지루함을 느끼게 하지 않을지에 대한 스스로 혼란을 느끼기도 하였다. 이러한 과정에서도 긍정적으로 발전해나갔다. 정해진 수업

시간 때문에 필라테스 행사에 참여하는 기회를 날리고 후회를 하기도 하였다. 필라테스 지도자들은 여러 가지 부담감을 느꼈지만 본인의 적성에 잘 맞다는 것과 회원과의 관계에서 정서적 유대감 느꼈으며 개인적인 시행착오를 겪어나감으로써, 필라테스 지도에 대한 역량 발전에 영향을 주었다.

필라테스 지도자는 필라테스 지도과정에서 수업방식 변화의 필요성과 회원이 긍정적인 변화가 있길 바라는 마음을 가졌고 필라테스가 건강을 위한 행위라는 것을 스스로 알고 있었다. 필라테스 지도자들은 수업으로 인해 자신의 몸이 나빠진 것을 개선하고자 하였고 자신의 수업방식을 인지하고 장단점을 파악하고 있었다.

때로는 회원의 컴플레인을 전해 듣고 본인의 수업에 있어서 바뀌어야 할 부분을 알게 되었다. 이러한 과정중에서도 필라테스 자체가 통증을 해소시키고 몸을 인지하고 움직이는 것에 대한 장점을 경험하였다. 회원을 위해 자신의 감정을 숨기거나 기꺼이 희생을 하였고 회원 스스로의 노력이 필요하지만 그 노력을 하지 않음에 지도자는 답답해하였다. 회원과의 성향이나 수준에 맞추어 교류를 하고자 하였으며 회원에 대한 관심이 컸다. 필라테스 지도자의 지도로 회원의 몸상태가 좋아지거나 긍정적 피드백을 전달받기도 하였는데 이는 회원에 대한 필라테스 지도자들의 노력이 깃들여 있었다.

필라테스 지도자들은 본인의 수업 스타일을 알아감과 동시에 회원의 몸상태가 긍정적으로 변화가 있길 바라는 마음이 있었는데 이를 위해 작용/상호작용 전략을 세우고 그 전략을 실천함에 따라 지도능력이 발전해나갔다. 필라테스가 자신의 건강챙김에 도움을 준다는 것이 필라테스 지도자의 장점이라는 것을 알았고 일에 대한 만족감을 느꼈다.

김선희와 권오륜(2011)은 필라테스 지도자들이 자신의 전공 운동과 필라테스를 접목한 결과 운동의 효과성과 지도자의 다양한 수업능력을 향상시키는 순기능의 가치를 가지는 것으로 나타났으며 전공 운동 이외의 운동을 체험함으로써 책임감, 지도관, 지도자의 자질 등 마음의 변화가 생긴 것으로 나타난다고 하였다. 하지만 장혜원과 이정래(2019)는 필라테스 지도자들의 어려움으로 지도 경험과 재활의학 지식부족, 전용공간 부족을 보고하였다. 필라테스 지도자들이 경험한 다양한 문제점은 결국 전문성이 강화된 지도자 자신의 모습이 필요함이 제안된다고 할 수 있다.

V. 결론

최근 한 건물 건너 필라테스 학원이 생길 정도로 필라테스라는 운동이 각광을 받고 있으며, 그 만큼 많은 지도자들이 배출되고 있는 실정이다. 체육학전공자, 무용전공자 또는 일반인들까지도 필라테스 지도자 과정을 통해 자격증을 취득하면 필라테스 지도자로 활동 가능하기에 필라테스 시장은 누구에게나 열려있다고 할 수 있다. 하지만 무분별한 필라테스 스튜디오의 난립과 폐업을 방지하고 필라테스 교육에 대한 양질의 서비스를 제공하기 위해서는 필라테스 지도자의 지도 과정에 대한 분석은 필수적이라 할 수 있

다. 이와 같은 문제인식 하에 이 연구에서는 필라테스 지도자로서의 입문경험과 지도과정을 조망함으로 필라테스 지도자에 대한 심층적 이해를 하고자 하였다. 또한 본 연구의 목적 달성을 위하여 필라테스 지도자 8명을 심층면담하였으며, 질적연구의 주제분석 방법에 따라 개념과 범주, 통합범주를 도출하였다. 연구결과, 총 53개의 개념과 20개의 하위범주가 생성되었고 최종적으로 7개의 통합 범주가 도출되었다.

필라테스 지도자들이 필라테스 지도자의 길로 입문하게 된 배경과 과정은 '지도자의 삶에 대한 관심과 입문 경험', '진로를 결정함', '초보자의 필라테스 경험'을 통해 확인할 수 있었다. 각자의 상황에 의해 필라테스에 대한 관심이 생기고 국제 지도자교육이 연습량/공부량이 많다고 느꼈으며 자격증을 취득하기까지 1년 이상이 걸렸다. 국제 필라테스 지도자 자격증에 대한 장점을 알고 있었고 국내 필라테스 자격증에 대한 좋지 않은 경험을 가지고 있던 연구 참여자가 있었다. 입문 과정의 특징으로 필라테스 지도자를 업(業)으로 결심하고 자격과정에 입문하였고 필라테스의 긍정적인 효과를 직접 체험하고 힘든 일이 생겼을 때 그것을 자극제로 삼아 성장해가고 두려움을 극복하고자 하는 등 초보자만이 가지는 필라테스 지도 경험을 하였다.

필라테스 지도자들은 지도경험에 대한 인식과 대처는 다음과 같다. 필라테스 지도자들의 지도 경험은 '부담감', '적성에 맞춤', '회원과의 정서적 유대감', '시행착오'로 명명되었다.

2021년 국민생활체육조사 향후 참여희망 운동종목에서 걷기(17%), 수영(11.3), 필라테스(10.6) 순으로 조사되었다. 필라테스는 빠르게 한국사회의 운동문화로 자리잡고 있다. 필라테스의 건강한 발전과 확산을 위해서는 지도자의 교육과 전문성 강화가 필수적이라 할 수 있다. 이와 같은 견지에서 본 연구는 필라테스 지도자의 입문경험과 지도과정을 이해함으로 필라테스 지도자에 대한 심층적 이해와 더불어 지도자에 대한 전문성 강화의 화두를 후속연구로 제안한다.

참고문헌

- 강운명, 김선웅(2011). 필라테스 운동이 성인여성의 건강과 스트레스에 미치는 영향. *체육연구*, 7(1), 73-80.
- 김병윤, 김우식(2022). 필라테스 참여자의 열정과 운동 만족 및 심리적 행복감의 인과 관계. *스포츠사이언스* 40(1), 95-104.
- 김선희, 권오륜 (2011). 생활체육지도자의 필라테스 운동체험에 관한 현상학적 탐구. *움직임의 철학 : 한국체육철학회지*, 19(3), 189-206.
- 김영미, 곽한병(2020). 필라테스 지도자의 커뮤니케이션 능력이 지도자의 이미지 및 운동지속의 관계. *융합과 통섭*, 3(3), 1-21.
- 김윌라, JJ필라테스, 윤재량(2016). 8주간 필라테스 프로그램이 여대생의 건강체력과 척추형태에 미치는 효과. *스포츠사이언스*,

34(1), 33-41.

노수연(2016). 필라테스 지도자의 전문성과 매력성 및 참가자의 운동 지속에 대한 융합적 연구. 디지털융복합연구, 14(7), 507-516.

문화체육관광부(2021). 2021 국민생활체육조사.

오지선, 안창식, 김미향(2013). 필라테스 지도자의 수업내용 분석. 한국체육과학회지, 22(3), 177-190.

이윤경(2018). 국민체육 진흥을 위한 필라테스 지도자 자격제도 현황 및 과제. 한국체육정책학회지, 16(4), 1-22.

임희성, 윤석훈, 박상현(2020). 8주간 백색소음을 적용한 매트 필라테스 운동이 편마비 뇌졸중 환자의 보행능력에 미치는 영향. 스포츠사이언스, 38(2), 19-27.

장혜원, 이정래(2019). 필라테스 교습의 어려움과 개선방안: 지도자를 중심으로. 한국체육학회지, 58(2), 77-95.

전홍조, 이지희(2007). 필라테스 운동이 신체적 자기개념 및 정서에

미치는 영향. 한국무용학회지, 7(1), 65-74.

Brooke Siler(2002), The Pilates body(Korean Edition).

Corbin, J., & Strauss, A. (2014). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory. Sage publications.

Joseph, & William(2002). "Youy Health" & "Return to Life Through Contrology".

Mallin G., & Murphy S. (2013). The effectiveness of a 6-week Pilates program on outcome Measures in a population of chronic neck pain patients: A pilot study. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 17(3), 376-384.

Strauss, A., & Corbin, J. (1990). Basics of qualitative research: technique and procedures for developing grounded theory. New York: SAGE Publications, Inc.