



기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 관한 근거이론적 분석

서광봉¹

¹경민대학교

The Grounded theory analysis on recreation specialization process among married women participating in fitness

Suh, Kwang Bong¹

¹Kyungmin University

Abstract

The purpose of this study was to analyze the process of the recreation specialization of married women who participate in fitness, in order to vitalize fitness into more popular leisure activity especially for married women. In achieving the goal, 15 participants were selected for the researchers to collect observational and open questionnaire data. It was found that the participants were participating fitness for the purpose of health and body fitness and they were experiencing recreation specialization through the process. For the next step, in-depth interview was implemented for the 7 selected representatives among the participants. The Grounded theory was used to analyzed the collected data. The steps of open coding, axial coding, and selective coding were followed through in order to analyze process of recreation specialization among married women participating in fitness. As a result, 73 concepts with 15 sub-categories; interest in fitness, importance of self management, childbirth syndrome, mom-zzang ajumma, importance of muscle work out, precise goal, improvement of self-control, time constraints, financial constraints, anorexigenic, change of body, change of eating habit, constant participation, improving image, and turning into a job. And 6 upper-categories; participation motivation of fitness, fitness boom, falling into fitness, constraints of fitness participation, effect of fitness, and fitness specialists were discovered.

Key words : Recreation Specialization, Married Women, Fitness, Grounded Theory Analysis

주요어 : 레크리에이션 전문화, 기혼여성, 피트니스, 근거이론적 분석

Address reprint requests to : Suh, Kwang Bong

Kyungmin University, 545, Seobu-ro, Uijungbu, Kyunggido, Korea

Tel: +82-10-9511-9327, E-mail: judoskb@hanmail.net

Received: April, 25, 2017 Revised: May, 29, 2017 Accepted: June, 18, 2017

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 고도의 경제성장과 생활수준의 향상으로 우리의 삶은 물질적으로 풍요로워졌고 생활이 안락해지는 등 생활 전반이 윤택해졌다. 노동시간의 단축으로 여가시간이 증대되고 사회 복지에 대한 국민의식이 증대됨에 따라 현대인은 양적인 부분에서의 만족뿐만 아니라 질적인 부분에서 삶의 만족을 추구하게 되었다. 이러한 현상은 여성들의 가치관과 의식수준에도 큰 변화를 주었고 ‘웰빙’이나 ‘힐링’이라는 단어가 우리 생활 속에 깊숙이 자리 잡은 만큼 경제적으로 뿐만 아니라 신체적, 정신적 만족을 추구하는 사회가 되었다. 따라서 현대 생활에서 여가의 의미와 중요성은 그 어느 때보다 강조되고 있다.

일반적으로 남성들과 일부 사회적 조직에 소속된 여성 등 직업을 가진 사람들은 시류에 맞춰져 생산되는 다양한 사회적 프로그램에 접하면서 늘어난 여가 시간을 활용할 방법이 비교적 많이 제공되고 있다. 하지만 전업주부들에게는 부정형적으로 발생하는 가사일과 주거 공간 등 시간적, 공간적으로 제한된 환경에 따라, 여가 시간을 보다 효과적으로 활용할 수 있도록 하는데 현실적인 어려움이 있는 것이 사실이다(김맹선, 이문주, 2005).

여성이 중년에 접어들면 신체적·생물학적 노화가 시작되는 시기로 출산과 노화로 인한 체지방률 증가 및 신체능력이 저하가 된다(정윤미, 2008). 여성들은 결혼과 동시에 가사와 육아에 대한 책임감이 남성보다 많이 가지고 있고, 이에 대한 스트레스 또한 심각하다. 이런 스트레스를 해결하지 못하면 인생의 허무감과 외로움을 느끼고 정신적인 손상뿐만 아니라 육체적인 손상으로 이어질 수 있다. 특히 30대 이후부터는 근력이 점점 줄어들면서 그 자리를 체지방이 자리 잡게 되므로 살이 찌기 쉬운 몸으로 바뀌게 된다. 그래서 건강한 몸을 만들기 위해 꼭

필요한 것이 바로 근력이다. 꾸준한 근력운동은 여러 가지 대사질환을 예방할 뿐만 아니라 노화되는 뼈와 관절을 잘 지탱해주는 중요한 조력자로서의 역할을 하기 때문이다. 또한 대부분 체중감량을 위한 운동을 할 때는 칼로리의 소모로 유산소 운동만을 생각하게 되는데 노화의 시점을 생각한다면 적당한 근력운동을 통한 근육의 증가는 기초 대사량을 늘려 효과적인 체중감량을 가져올 수 있다.

요즘 트레이너의 조언을 들으며 올바른 운동 기구의 사용을 통해 내 몸에 맞는 운동량을 조절하여 바르게 근력을 키워 건강도 얻고 탄력 있는 몸매를 덤으로 얻는 주부들이 많이 생기고 있는 추세이다. 전문 보디빌더가 아닌 일반인도 할 수 있다는 믿음이 확산되면서 그때부터 여성들에게도 ‘몸짱 열풍’이 불어 닥쳤고, ‘퍼스널 트레이너’를 줄인 PT라는 직업도 알려지기 시작했다.

이렇게 피트니스에 참여하는 기혼여성들 중에는 많은 시간을 투자하고 식단조절을 한다거나 정보탐색을 하는 여러 가지 방법으로 자신의 몸매를 아름답고 건강하게 가꾸기 위해 노력하면서 전문가 못지않은 높은 수준에 도달하는 특성을 보이고 있다. 피트니스라는 여가활동을 자신의 삶에 큰 비중을 두고 적극적이고 진지하게 참여하는 여가 형태를 보이는 것이다. 이러한 변화에 대해 Bryan(1977)은 여가 활동에 참여하는 사람이 경험하게 되는 일반적인 참여자에서부터 특별한 참여자에 이르는 일련의 발달과정을 ‘레크리에이션 전문화’라는 용어를 사용하여 설명하였다. 레크리에이션 전문화는 참가자들의 심리적 애착, 지식과 기술, 행동이라는 세 가지 요인들이 시간이 지남에 따라 발전되고 기량이 높아지는 과정이라고 정의할 수 있다(Scott & Shafer, 2001). 즉, 레크리에이션 전문화는 레크리에이션이나 여가 활동에 참가하게 되면 그들의 관심, 기술 및 지식, 신체적 조건, 구성원과의 관계, 몰입 수준 등 환경적인 요인들에 영향을 받게 된다. 이중 몰입수준이 높은 사람은 여가활동을 지속하게

되고 이런 행동은 전문화된 단계로 발전하게 되는데, 어려운 공간적 특성, 제한된 시간에 대한 해결책을 간구하고, 높은 기술 수준, 새로운 규칙 등에 도전하게 된다(황선환, 김홍설, 2009).

이렇게 피트니스 클럽의 참여가 높아지면서 그와 관련된 연구도 활발히 이루어지고 있다.

강희엽, 이철원, 조남홍(2014)은 피트니스 활동 참여자들의 여가행동을 분석하기 위해 참여자들의 여가계약, 여가계약협상 및 진지한 여가의 관계를 분석하는 연구를 진행하였고, 추혜원(2016)은 피트니스 소비자에 대한 탐색적 고찰을 통해 강남과 강북 피트니스 회원 간 몸의 기득권자-아웃사이더 권력관계를 규명하였다. 또한 피트니스센터 이용객의 참여동기와 여가몰입, 여가만족, 심리적 웰빙의 관계연구(홍형호, 이명철, 2017)와 피트니스 스포츠 참가자의 신체가치와 외모구성 및 운동지속의도의 관계(장익영, 이원미, 2017)에 대한 연구도 진행되었다. 그 중 여성의 피트니스 참여에 관한 연구로는 피트니스 클럽 참여 여성의 운동 몰입이 스포츠 가치관에 미치는 영향에 관한 연구(정진성, 김영식, 2013)와 성인여성의 피트니스 클럽 참여동기와 생활만족도에 미치는 영향에 대한 연구를 통해 피트니스 클럽의 효과적인 이용을 위한 동기유발과 생활만족도 증진에 관한 연구가 있다(홍승현, 2012).

이처럼 피트니스에 관한 연구는 활발히 진행되고 있으나 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 대한 연구는 부족한 실정이다. 특히나 기혼여성 피트니스 참여자가 증가하고 있는 추세에서 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 대한 연구는 전무한 실정이다.

따라서 본 연구는 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정을 분석함으로써 피트니스에 참여하고 있거나 아직 참여하지 못한 기혼여성들에게 피트니스의 올바른 참여를 유도하여 피트니스를 대중적인 여가로 활성화시키고, 여성들 특히 기혼여성들의 건강증진에

도움이 되는 기초 자료를 제공하는데 목적이 있다. 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 대해 보다 구체적이고 체계적인 분석을 위하여 근거 이론적 분석을 적용하여 연구하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자

본 연구에서 연구 참여자를 선정하기 위하여 다음과 같은 조건을 충족하고자 하였다. 첫째, 1년 이상 피트니스에 참여하고 있는 연구 참여자로 선정하였다. 둘째, 20대부터 50대에 이르는 기혼여성들로 선정하였다. 셋째, 학력, 집안환경, 소득에 대한 제한 없이 연구 참여자들을 선정하였다. 이와 같은 조건에 충족할 수 있도록 피트니스에 참여하고 있는 기혼여성들을 선정하기 위하여 질적연구에서 보편적으로 사용되는 ‘눈덩이 표집법’(snowball sampling)을 적용하였다. 이러한 연구방법을 적용하여 개인적으로 친분이 있는 사람들로 부터 시작하여 본 연구에 적합한 연구 참여자들을 면밀히 검토하여 자료수집이 이루어졌다. 이와 같은 과정을 통해 연구 초기에는 15명의 연구 참여자를 선정하였으나 개인적인 사유로 면담을 못하게 되었거나 여러 차례 면담이 불가능한 연구 참여자를 연구 과정 중에 제외하고 최종적으로 총 7명의 연구 참여자의 자료만 사용하였다.

Table 1. 연구 참여자

참여자	연령	직업	기간	주 (횟수)
A	37	사무직	3년	3
B	45	주부	5년	3
C	46	주부	4년	4
D	41	전문직	3년	3
E	43	강사	4년	5
F	35	주부	2년	3
G	40	강사	3년	5

2. 자료 수집

본 연구는 2016년 12월부터 2017년 3월까지 약 4개월간 자료 수집을 실시하였다. 연구자의 지인이 피트니스 센터를 운영하고 있어서 자료를 수집하는데 수월하였다. 연구 참여자들과의 라포(rapport)형성을 위해 함께 피트니스에 참여하면서 친분을 쌓아 나갔고, 추후 개별적으로 연락하여 사석에서 식사도 하고 차를 마시면서 친밀감을 형성하는데 많은 노력을 하였다. 인터뷰를 실시하기 전에 연구 참여자들에게 연구의 목적에 대하여 충분히 설명하고 연구 도중에 연구 참여자가 원하지 않으면 연구를 중단 할 수 있음을 공지하였다. 또한, '연구 동의서'에 대해 설명을 한 후에 동의를 얻고 서명을 받았다. 면담방식으로는 1차면담에서는 비 구조화된 면담을 시행했으며, 2차면담에서는 구조화된 면담방식을 취해서 연구 방향을 좁혀 나갔다. 면담장소는 주로 피트니스 운동이 끝나고 근처 커피숍에서 조용한 분위기 속에 진행되었다. 각 면담 시 40분 정도의 시간이 소요되었다. 2차면담 후에도 궁금한 점이나 의문이 생기면 연락을 하여 추가로 면담을 진행하였고 연락이 안 될 경우 이 메일로 필요한 자료들을 받았다.

3. 자료 분석

본 연구에서는 피트니스에 참여하는 기혼여성들이 일반적인 참여수준에서 전문화 수준으로 되어가는 과정을 이해하고 분석하기 위해 질적 연구방법 중 근거이론적(ground theory)연구방법을 적용하였다.

자료 분석 방법으로 심층면담으로 수집된 자료들을 통하여 개념을 산출하였고, 이 개념들 사이의 관계를 구성하고자 하였다. 또한 연구자는 중심현상에 대하여 전후 인과관계 및 현상의 제약과 강화 현상이 발생하는 구조에 대하여 분석을 시도하였다. 근거이론 분석법(Strauss &

Corbin, 1998)에 근거해서 파악된 개념어들을 개방코딩을 통해 선별하고 개수를 확인하였다. 그 다음으로 축 코딩을 바탕으로 패러다임을 구축하고, 상위 범주와 하위 범주를 나누었다. 마지막으로 선택코딩을 통하여 상황 모형을 정립하였다(이철원, 2008). 이러한 연구 방법을 적용하여 연구자는 레크리에이션 전문화 이론에 대한 자료를 분석하고 피트니스와 관련된 자료를 조사하면서 문헌 연구를 수행하였다.

4. 연구의 타당도 및 신뢰도

연구자는 연구의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 다양한 연구 방법과 분석을 적용하기 위하여 삼각측정법(triangulation)을 시행하였다. 이를 위하여 여가학 전문가인 교수 2명과 피트니스 전문지도자 1명으로 부터 동료검증(peer debriefing)및 구성원 재검토(member check)를 실시하여 하였다. 이러한 작업을 통하여 연구 기간 내내 연구자는 타당도와 신뢰도에 대하여 신중하게 고려하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

1. 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화에 대한 개념 및 범주화

본 연구는 연구의 목적을 위하여 1차 작업으로 참여관찰 및 개방형 질문지 분석을 실시하여 연구 참여자 15명을 선정하였다. 이 과정에서 연구 참여자들은 건강 및 몸매관리를 위해 피트니스에 참여하고 있고, 피트니스를 통한 레크리에이션 전문화 체험을 하고 있음을 발견할 수 있었다. 이것을 바탕으로 제 2차 작업에서는 7명의 주요 연구 참여자를 선출하고 이들에게 심층면담을 실시하였다. 연구 참여자들과의 심층

면담을 통해 얻은 자료들은 개념어 분석을 위해 반복적으로 읽으면서 각 개념어들 간의 상관관계 및 유사성을 분석하려고 노력하였다. 이러한 과정을 통해 73개의 개념과 15개의 하위범주가 생성되었으면, 이를 다시 6개의 상위범주로 더욱 추상화시켰다.

하위범주로는 건강에 대한 관심, 자기관리의 중요성, 출산증후군, 몸짱 아줌마 등장, 근력운동의 중요성 인식, 명확한 목표, 자기 조절 능력 향상, 시간적 제약, 경제적 제약, 식욕억제, 달라진 몸, 달라진 식습관, 꾸준한 참여, 이미지 개선 효과, 직업으로 전환 등 15개가 도출되었다. 또한 피트니스 참여 동기, 피트니스 '열풍', 피트니스 세계로 빠져들기, 피트니스 참여 제약 요인, 피트니스 효과, 피트니스 스포셜리스트 등 6개의 상위범주가 나타났다.

도출된 상위범주들은 '피트니스 세계로 빠져들기'라는 중심현상을 축으로 인과적 조건, 상황적 맥락, 중심현상, 중재적 조건, 상호작용전략, 결과에 적합한 패러다임 구성에 각각 포함시켰다. 이와 같이 전업주부 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 대한 개념어 및 개념의 범주화는 <표 2>와 같다.

2. 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 대한 패러다임 요소

본 연구는 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 분석하기 위하여 이와 관련된 여러 가지 주요 개념들과 범주화, 그리고 중심현상으로부터 각 패러다임 요소간의 관계를 증명하고자 하였다. 이러한 분석과정을 통하여 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 대한 이론 생성을 위해 Strauss와 Corbin(1998)의 근거이론적 방법의 축 코딩 분석기법을 토대로 분석하고 이론화를 시도하였다. 이런 과정을 통해 원 자료에서 도출된 코딩패러다임을 인과적 조건, 상황적

맥락, 중심현상, 중재적 조건, 상호작용전략, 그리고 결과로 구성하였다.

1) 인과적 조건

본 연구에서의 인과적 조건은 기혼여성들이 피트니스에 참여하게 된 동기는 무엇인지 조건을 살피고 분석하였다.

'피트니스 참여 동기'라는 상위범주에서는 세 가지 하위범주를 구성하였다. 첫째, 연구 참여자들이 피트니스를 시작하게 된 동기로 진지하게 건강에 대한 관심이 시작되었기 때문이다. 이는 구체적으로 '건강해야 즐거움', '생활의 활력소', '행복한 삶을 추구', '삶에 대한 인식변화', '웰빙', '허리와 어깨 결림이 종종 심함', '건강한 몸'에 대한 관심이 증가'등으로 나타났다. 이들은 나이가 들어가면서 건강의 중요성을 더욱 인식하고 건강을 유지하거나 개선하기 위한 방법으로 피트니스를 선택한 것으로 보인다. 둘째, 연구 참여자들은 건강에 대한 관심으로 인해 자기관리의 중요성을 더욱 현실적으로 느끼게 되었다. 자세히 살펴보면, '자신의 몸을 돌보기조차 귀찮아 지는 나이', '나를 가꾸는 것에 관심', '누구나 잘 보이고 싶은 욕구를 가지고 있음' 등으로 나타났다. 연구 참여자들은 결혼을 통해 아이와 남편 등 가족을 돌보면서 나 자신에 대한 관리가 소홀해 지는 것을 느꼈고, 이것은 오히려 가족들 및 타인들에게 외면을 받거나 자신이 초라해짐을 느끼게 되어 자기 자신을 돌아보고 가꾸어야겠다는 생각을 가지게 만든 것이다.

셋째, 기혼여성들은 출산 후 겪게 된 체질의 변화로 많은 스트레스를 받아왔던 것으로 나타났다. 이는 '출산 후 불어난 살은 좀처럼 빠지지 않아', '식사를 조절해도 쉽게 줄지 않음', '살이 찌기 쉬운 체질로 바뀌어', '위축되고 사회생활이 두려워' 등으로 나타났다. 많은 여성들이 출산 후 신체적 변화를 겪게 된다. 연구 참여자들 또한 출산으로 인해 불어났던 살이 잘 빠지지 않고, 잘못된 식이요법으로 살이 빠졌어도 요요현

Table 2. 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 대한 개념어 및 개념 범주화

패러다임	상위범주	하위범주	개념어
인과적 조건	피트니스 참여 동기	건강에 대한 관심	즐거움, 생활의 활력소, 행복한 삶을 추구, 삶에 대한 인식변화, 웰빙, 허리와 어깨 결림이 종종 심함, 건강한 몸에 대한 관심이 증가
		자기관리의 중요성	자신의 몸을 돌보기조차 귀찮아 지는 나이, 나를 가꾸는 것에 관심, 누구나 잘 보이고 싶은 욕구를 가지고 있음
		출산증후군	출산 후 불어난 살은 좀처럼 빠지지 않아, 식사를 조절해도 쉽게 줄지 않음, 살이 찌기 쉬운 체질로 바뀌어, 위축되고 사회생활이 두려워
상황적 맥락	피트니스 '열풍'	몸짱 아줌마 등장	조성된 건강, 외모 관리 트렌드, 아름다운 몸매, 몸짱, 투자가치, 근육에 대한 인식을 바꾸는 전환점, 보디빌더가 아닌 일반인도 할 수 있다는 믿음, 멋진 뒤통에 자극을 받음
		근력운동의 중요성 인식	근육은 우리 몸의 중요한 조직, 아름답고 탄력있는 몸매를 유지시켜주는 기초, 노화되는 골격을 잡아주는 중요한 기능을 담당, 여자들은 남자들에 비해 노화과정에서 근육량 감소속도가 빠름
중심 현상	피트니스 세계로 빠져들기	명확한 목표	오오 현상없이 체중감량이 가능해짐, 올바른 자세를 익혀 몸의 근육이 골고루 발달하게 됨, 자신과의 혹독한 싸움으로 몸을 만들고, 근육 크는 게 매력, 건강하게 늙고 싶은 마음, 내 만족, 몸을 만들었을 때의 성취감
		자기조절능력 향상	피로감이 덜하고, 생활에 의욕이 많이 생김, 운동이 굉장히 힘들어도 하고 나면 희열감을 느껴, 내 마음이 성장하고, 인생이 성장하고, 관계가 성장하고, 먹고 싶은 걸 참으면서
중재적 조건	피트니스참여 제약요인	시간적 제약	아침에 아이들과 남편 챙기고, 회사 출근하기 바빠서, 가사일과 동시에 해야, 시간을 틈틈이 내야하는 상황
		경제적 제약	PT에 대한 비용 부담, 피트니스 센터 등록 비용
		식욕 억제	식욕은 가장 넘기 힘든 산, 음식조절이 힘들, 야식이 너무 생각나기도, 배고픈 거 참기 힘들, 밀가루 및 밥 종류의 탄수화물 억제
상호 작용 전략	피트니스 효과	달라진 몸	어깨 결림이 사라져, 매달 2~3Kg씩 꾸준히 빠져, 꼭 끼던 옷이 가볍히 들어가는, 매달 인바디로 측정하며 조금씩 근육량이 늘고 체지방이 감소하는 걸 확인, 허리나 무릎관절이 좋아짐, 그전에는 달고 살던 감기도 걸리지 않고, 체력이 좋아짐
		달라진 식습관	건강에 좋은 음식 위주로 먹음, 탄수화물은 적절히 조절하여, 단백질 위주의 식사
결과	피트니스 스페셜리스트	꾸준한 참여	운동을 할애한 시간만큼 딱 그만큼 몸이 변화하는 것 아니란, 꾸준히 올바른 자세로 자신의 몸에 맞게 운동량을 조절, 서서히 근육량을 늘려가는 것, 유지하기 위해 더욱 열심히 운동, 환갑이 넘어도 하고 싶음
		이미지 개선 효과	얼굴에 생기가 돌고 몸에 라인이 생겼다고 함, 건강미 넘치는 모습이 보기 좋다고, 사람들이 많이 쳐다봄
		직업으로 전환	여성 보디빌더로 나서는, 내 경험을 바탕으로 PT를 함, 대회 심판

상으로 고통을 받아왔다. 또한 운동 없이 뺄 살은 탄력도 없고, 건강에도 무리를 줘서 오히려 신체적으로 악순환이 반복된 것으로 나타났다.

2) 상황적 맥락

기혼여성들은 피트니스를 시작하면서 피트니스를 지속적으로 참여할 수 있도록 영향을 미치는 상황적 맥락으로는 '피트니스 열풍'이라는 상위범주가 도출되었고, 이는 두 가지 하위범주를 구성하였다.

첫째, 사회적으로 '몸짱 아줌마'의 등장이 이슈가 되었다. 이는 '조성된 건강', '외모 관리 트렌드', '아름다운 몸매', '몸짱', '투자가치', '근육에 대한 인식을 바꾸는 전환점', '보디빌더가 아닌 일반인도 할 수 있다는 믿음', '멋진 뒤통에 자극을 받음' 등으로 나타났다. 연구 참여자들은 자기와 같은 처지의 기혼여성이 탄탄한 몸매를 지닌 몸짱 아줌마로 등장한 것을 보고, 본인들도 할 수 있다는 자신감을 얻었다고 한다. 또한 기존에 생각했던 피트니스는 근육이 울퉁불

통한 보디빌더들만 하는 운동으로 생각하였는데, 탄력 있고 단단한 몸매를 만든 몸짱 아줌마의 등장은 근육에 대한 인식 변화를 가져온 계기가 되었다.

둘째, 근력운동의 중요성을 인식하게 되었기 때문이다. 이는 '근육은 우리 몸의 중요한 조직', '아름답고 탄력 있는 몸매를 유지시켜주는 기초', '노화되는 골격을 잡아주는 중요한 기능을 담당', '여자들은 남자들에 비해 노화과정에서 근육량 감소속도가 빠름' 등으로 나타났다. 예전에 생각했던 다이어트 하면 런닝 머신이나 자전거 타기 같은 유산소 운동만 열심히 하면 살이 빠질 거라고 생각했다. 하지만 나이가 들면서 근육이 줄어들고 그 자리에 체지방이 자리잡게 되면서, 중년여성들에게 근력운동의 중요성이 부각되기 시작하였다. 이는 노년기를 더욱 건강하게 보내기 위한 방법으로 근력운동을 병행하게 되었고, 관절 및 허리건강에도 좋은 운동이라는 것을 알게 되었다.

3) 중심현상

연구 참여자들은 피트니스 운동을 하면서 점점 '피트니스 세계로 빠져들기'라는 중심현상을 경험하게 되고, 이는 두 가지 하위범주로 구성된다.

첫째, 연구 참여자들은 피트니스를 하면서 명확한 목표가 생기게 되었다. 이는 '요요 현상 없이 체중감량이 가능해짐', '올바른 자세를 익혀 몸의 근육이 골고루 발달하게 됨', '자신과의 혹독한 싸움으로 몸을 만들고', '근육 크는게 매력', '건강하게 늙고 싶은 마음', '내 만족', '몸을 만들었을 때의 성취감'이라는 개념어로 도출되었다. 연구 참여자들은 피트니스라는 운동을 통해 나쁜 완벽한 몸매를 만들고, 더 나아가 건강하게 나이 들고 싶은 뚜렷한 목표가 생겼다. 또한 피트니스를 꾸준히 하다 보니 근육량도 증가하고 이것은 요요현상 없이 체중감량을 가능하게 해주었다. 이러한 현상으로 인해 연구 참여자들은 더욱 혹독하게 운동에 매진하였고, 만족

스런 결과를 얻게 되었다.

둘째, 피트니스를 통해 자기조절능력이 향상되었음을 느끼게 되었다. 이는 '피로감이 덜하고', '생활에 의욕이 많이 생김', '운동이 굉장히 힘들어도 하고 나면 희열감을 느껴', '내 마음이 성장하고', '인생이 성장하고', '관계가 성장하고', '먹고 싶은 걸 참으면서' 등으로 나타났다. 피트니스 운동을 통해 달라진 몸은 신체적 변화뿐만 아니라 정신적인 변화에도 영향을 미쳤다. 피트니스를 통한 외모의 변화는 연구 참여자들의 마음과 인생, 나아가 대인관계의 변화 및 성장을 가져왔다. 운동을 통해 얻어지는 성취감 및 희열감을 이미 충분히 알게 되었기 때문에 어떤 외부 자극으로부터 자신을 보호할 수 있는 자기조절능력이 성장하게 된 것이다.

4) 중재적 조건

연구 참여자들이 피트니스를 지속하고 빠져드는 것에 영향을 미치는 중재적 조건은 '피트니스 참여 제약요인'이라는 상위범주로 나타났고, 이는 세 가지 하위범주로 구성된다.

첫째, 시간적 제약을 들 수 있다. 이는 '아이들과 남편 챙기고', '회사 출근하기 바빠서', '가사와 동시해 해야', '시간을 틈틈이 내야하는 상황' 등으로 나타났다. 연구 참여자들 중에는 전업주부들도 있었지만, 가사와 일을 동시해 해야 하는 워킹맘들도 다수 있었다. 이들은 특히 아침에는 자신의 출근 준비뿐만 아니라 가족들의 출근 및 등교 준비를 도와야 하기 때문에 바쁘고, 퇴근 후에는 밀린 집안 일로 인해 오로지 자신만의 시간을 투자하여 운동을 하기란 여간 어려운 일이 아니라고 하였다.

둘째, 경제적 제약을 들 수 있다. 이는 'PT에 대한 비용 부담', '피트니스 센터 등록비용' 등으로 나타났다. 한정된 가계 수입에서 자신을 위해 PT 비용을 지불하는 것은 쉬운 일이 아니었다고 한다. 이중 특이한 경우로 연구 참여자 E는 남편이 등록해 놓은 PT수업을 남편이 한두

번 나가고 나가지 않자, 수업료가 아까워 본인이 다니기 시작했다가 지금의 자리까지 왔다고 한다. 그녀는 지금 퍼스널 트레이너로 활동 중이고 있다. 이처럼 기혼 여성들에게는 자신을 위해 비용을 투자하는 것은 그리 쉬운 일이 아니다.

셋째, 연구 참여자들 중에는 식욕을 억제하는 것에 힘들어 하는 경우가 있었다. 이는 ‘식욕을 가장 넘기 힘든 산’, ‘음식조절이 힘들’, ‘야식이 너무 생각나기도’, ‘배고픈 거 참기 힘들’, ‘밀가루 및 밥 종류의 탄수화물 억제’ 등으로 나타난다. 연구 참여자들은 체중감량이나 몸매 관리를 위해서는 운동뿐만 아니라 식이 요법도 동시에 진행해야 효과가 배가 된다는 것을 알고 있지만, 식욕을 참지 못하고 과식을 하게 되면 그동안 공들여 해온 피트니스 운동에 대한 허무감을 느끼게 된다고 하였다. 이는 운동을 포기하고 싶을 만큼의 강한 유혹이라고 하였다.

5) 상호작용전략

이러한 중재적 조건에도 불구하고 피트니스를 지속적으로 할 수 밖에 없는 상호작용전략은 ‘피트니스 효과’라는 상위범주로 나타났다. 이는 두 가지 하위범주로 구성된다.

첫째, 피트니스를 통한 ‘달라진 몸’으로 나타났다. 이는 ‘어깨 결림이 사라져’, ‘매달 2~3Kg 씩 꾸준히 빠져’, ‘꽉 끼던 옷이 가뿐히 들어가는’, ‘매달 인바디로 측정하며 조금씩 근육량이 늘고 체지방이 감소하는 걸 확인’, ‘허리나 무릎 관절이 좋아짐’, ‘그전에는 달고 살던 감기도 걸리지 않고’, ‘체력이 좋아짐’ 등의 개념어로 구성된다. 연구 참여자들은 피트니스 운동을 지속할수록 외적인 신체의 변화도 경험하지만 본인 스스로 매우 건강해짐을 느끼게 된다. 출산과 가사일로 인한 건강악화는 어깨, 등, 허리, 관절에 무리를 주었지만 자신에게 맞는 웨이트를 통해 건강을 회복할 수 있었다고 한다. 또한 면역력도 좋아져 운동을 시작한 후론 흔한 감기 한

번 걸린 적 없이 건강해졌다고 한다.

둘째, 피트니스를 통한 ‘달라진 식습관’을 들 수 있다. 이는 ‘건강에 좋은 음식 위주로 먹음’, ‘탄수화물은 적절히 조절하여’, ‘단백질 위주의 식사’ 등의 개념어로 구성된다. 피트니스를 시작하기 이전에는 단 음식, 밀가루, 흰 쌀밥 등 탄수화물 위주의 식단을 먹었다면, 피트니스 운동 후로는 양질의 단백질과 채소 등을 주로 먹고, 탄수화물은 적절히 양을 조절하여 먹는 습관을 가지게 되었다고 한다.

6) 결과

‘피트니스 스페셜리스트’라는 상위범주는 세 가지의 하위범주로 구성된다.

첫째, 연구 참여자들은 피트니스 운동에 꾸준히 참여하게 된다. 이는 ‘운동을 할애한 시간만큼 딱 그만큼 몸이 변화하는 것 아니겠’, ‘꾸준하고 올바른 자세로 자신의 몸에 맞게 운동량을 조절’, ‘서서히 근육량을 늘려가는 것’, ‘유지하기 위해 더욱 열심히 운동’, ‘환갑이 넘어도 하고 싶음’ 등의 개념어로 분석된다. 이들은 피트니스 운동을 통해 자신의 몸이 달라지고 건강해지는 것을 경험했기에 이 운동을 지속적으로 하고 싶어 한다.

둘째, 연구 참여자들은 피트니스 운동을 통해 이미지 개선 효과를 얻었다. 이는 ‘얼굴에 생기가 돌고 몸에 라인이 생겼다고 함’, ‘건강미 넘치는 모습이 보기 좋다고’, ‘사람들이 많이 쳐다봄’ 등으로 나타난다. 본인이 느끼기에도 얼굴이 밝아지고 생기가 돈다고 생각했는데 주변 사람들조차 건강미 넘쳐 보이고 몸매가 예쁘다는 말을 해주니 피트니스 운동에 더욱 매진할 수 있는 자극을 받는 것이다.

셋째, 연구 참여자들 중 일부는 피트니스 운동을 하다 직업으로 전환한 경우도 있다. 이는 ‘여성 보디빌더로 나서는’, ‘내 경험을 바탕으로 PT를 함’, ‘대회 심판’ 등으로 나타난다. 본인이 운동을 열심히 하다 보니 욕심이 생기고 자신의

한계 및 능력은 어디까지인지 시험해보고자 대회 준비를 한 연구 참여자도 있었다. 또한 자신만의 피트니스 노하우를 전수하기 위해 퍼스널 트레이너로 활동하는 연구 참여자도 있었다. 일반인 주부에서 퍼스널트레이너로 전환한 경우 운동을 시작하는 기혼여성들에게 상당히 인기가 있고, 더불어 경제적 수입을 얻을 수 있는 장점이 있다고 한다.

3. 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 대한 기술

1) 상황적 관계

본 연구의 상황적 관계는 ‘피트니스 세계로 빠져들기’라는 중심현상을 바탕으로 기혼 여성 피트니스 참여자가 피트니스를 처음으로 참여하게 된 동기인 인과적 조건과 상황적 맥락을 분석하는 일이다. 이러한 상황적 관계를 통해 다음과 같은 관계를 분석해 보았다.

첫째, ‘피트니스 세계로 빠져들기’라는 중심현상은 피트니스 참여 동기라는 인과적 조건을 시작으로 영향을 받고 있다. 연구 참여자들은 결혼 후 출산의 과정을 겪으면서 건강이 악화되는 것을 경험했다. 이는 건강에 대한 새로운 관심을 불러일으키고, 자기 관리가 얼마나 중요한지 깨닫게 된다. 또한 피트니스라는 운동을 통해 출산 증후군을 극복하고자 하였다.

둘째, ‘피트니스 세계로 빠져들기’라는 중심현상에 영향을 주는 상황적 맥락은 피트니스 열풍에서 비롯된 것을 알 수 있다. 이는 메스컴에서의 몸짱 아줌마의 등장은 기혼 여성들에게 상당한 자극을 주었으며, 이를 통해 피트니스라는 운동을 새롭게 생각하는 계기가 되었다. 또한 나이가 들어감에 따라 근육은 감소하고 지방이 늘어가면서 여러 가지 신진대사에 문제가 생기는 것을 경험하고 근력운동의 중요성을 다시금 깨닫게 된다. 이러한 상황분석을 통해 살펴보면 본 연구는 기혼여성 연구 참여자들이 피트니스

세계에 빠져들게 만든 것은 제시된 인과적 조건과 상황적 맥락에 의해 형성된 것이다.

2) 이야기 윤곽(story telling)을 통한 핵심범주

본 연구는 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 대한 이야기 윤곽을 구성하고, 이 과정에서 핵심범주(core)를 선정하고자 한다. 기혼여성 피트니스 참여자들이 피트니스 세계에 빠져들게 된 인과적 조건으로 건강에 대한 관심이 증가하고 자기 관리의 중요성을 인지하면서 출산증후군을 극복하고자 한다. 이에 메스컴에서의 몸짱 아줌마의 등장과 나이가 들면서 느끼는 근력운동의 중요성을 인식하면서 더욱 더 피트니스 운동에 빠져들게 된다.

기혼여성 피트니스 참여자들은 피트니스라는 운동을 통해 명확한 목표가 생기게 되고 이를 통해 자기조절능력이 향상됨을 경험하게 된다. 시간적, 경제적 제약과 식욕을 억제해야 하는 피트니스 참여 제약요인에도 불구하고 본인 스스로 피트니스를 통해 달라진 몸과 달라진 식습관을 경험하면서 피트니스 효과를 인정하게 된다. 따라서 기혼여성 피트니스 참여자들은 피트니스에 꾸준히 참여하게 되고 이를 통해 이미지 개선효과까지 얻으며 나아가 직업으로 전환까지 하는 피트니스 스페셜 리스트가 된 것이다.

본 연구의 이야기 윤곽에서는 ‘피트니스 세계로 빠져들기’라는 중심현상과 전문적으로 피트니스를 체험하게 되는 범주가 형성되고, 그 윤곽 안에서 ‘피트니스 스페셜리스트’라는 핵심범주를 생성할 수 있었다.

4. 논의

본 연구에서는 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 대해 체계적이고 구체적으로 이해 할 수 있도록 근거 이론적 분석을 적용하여 분석하고자 하였다. 이를 통해 두 가지 논의를 제시하고자 한다.

첫째, 연구 참여자들이 피트니스 세계에 빠져들게 만든 것에는 피트니스 참여 동기라는 인과적 조건과 피트니스 열풍이라는 상황적 맥락의 영향을 받았고, 상황적 맥락은 인과적 조건이 형성될 수 있도록 가속화 시키는 역할을 하였다. 이는 연구 참여자들이 나이가 들면서 건강하고 행복하게 삶을 살아가고 싶어 했다. 또한 자기 관리의 중요성을 인식하면서 출산 후 망가진 신체와 건강을 회복하고자 피트니스를 시작하게 된 것이다. 이는 주부의 건전한 여가활동은 주부 자신의 개성을 신장시키는데 좋은 기회가 되고, 창조적인 활동과 심신의 건강을 증진시켜서 삶의 질을 높을 수 있다(김맹선, 이문주, 2005)는 연구 결과가 증명해준다. 각종 매체에서 몸짱 아줌마라는 균형 있는 몸매의 성공 사례들이나 근력 운동을 통한 건강관리의 중요성이 주목을 끌면서 연구 참여자들은 피트니스 세계에 더욱 빠져들게 된다. 이러한 피트니스 열풍은 피트니스 참여 동기를 더욱 가속시키고 피트니스에 몰입하게 만드는 요소로 작용하게 된다. 이처럼 피트니스는 건강한 삶에 대한 관심과 함께 체력증진, 자기관리의 중요성이 강조되면서 많은 사람들이 개인의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 차원에서 피트니스 센터를 찾고 있으며 피트니스는 여가활동의 수단으로서 대중화 추세를 보이고 있다(임우남, 2011). 또한 피트니스 운동은 건강과 힘, 균형 잡힌 신체발달을 도모하고(차영남, 김금자, 임혜경, 장효순, 한혜실, 1998), 우리 신체를 다양한 방법을 통하여 자극을 주어 가장 이상적인 발달을 추구함으로써 육체적 정신적인 자기완성을 이루는 신체운동(이한경, 권만근, 김계주, 이상기, 채지원, 최삼병, 유효길, 2002)이기 연구 참여자들은 더욱 몰입하게 되는 것이다.

둘째, 피트니스 스페셜리스트라는 결과는 피트니스 참여 제약요인이라는 중재적 조건과 피트니스 효과라는 상호작용전략에 의해 동시에 영향을 받는다. 하지만 연구 참여자들이 피트니

스 스페셜리스트가 되기까지 피트니스를 참여하는 동안 겪게 되는 시간적 제약, 경제적 제약, 참을 수 없는 식욕 등으로 참여하는데 제약을 받지만, 피트니스를 통해 달라진 몸과 식습관을 통해 피트니스 효과를 경험하기 때문에 그 모든 것을 극복하고 피트니스 스페셜리스트가 되는 것으로 나타났다. 이는 운동의 목적이 건강 증진 및 유지, 여가선용 등에서 체중감량 및 몸매 관리 등으로 확대되고, 즉 미용목적의 운동(cosmetic fitness) 참여가 증가하면서 운동을 통해 신체를 변화시킬 수 있다는 신념과 관련된다(장익영, 이원미, 2017). 이처럼 연구 참여자들은 꾸준한 운동 참여를 통해 이미지 개선 효과뿐만 아니라 퍼스널트레이너라는 직업도 가지게 된다. 이는 신체는 개인이 사회에서 어떠한 존재인지를 표현하는 수단(Harre, 1991)으로 개인의 정체성과 사회적 정체성을 갖는데 중요한 역할을 한다(김완석, 유연제, 2007). 또한 매력적인 외모는 매력자본으로 인식되고 있기 때문에 매력적인 외모는 경제자본, 인적자본, 사회자본에 이은 제 4의 자본(Hakim, 2013)으로 사회에서 요구하는 신체에 적합한 사람은 사회에서 인정받으며, 더 좋은 직장, 배우자, 대인관계에 긍정적인 영향을 미친다(임인숙, 2004)는 연구 결과와 동일한 맥락으로 보인다.

IV. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정을 분석함으로써 피트니스에 참여하고 있거나 아직 참여하지 못한 기혼여성들에게 피트니스의 올바른 참여를 유도하여 피트니스를 대중적인 여가로 활성화시키고, 여성들 특히 기혼여성들의 건강증진에 도움이 되는 기초 자료를 제공하고자 수행되었으며, 연

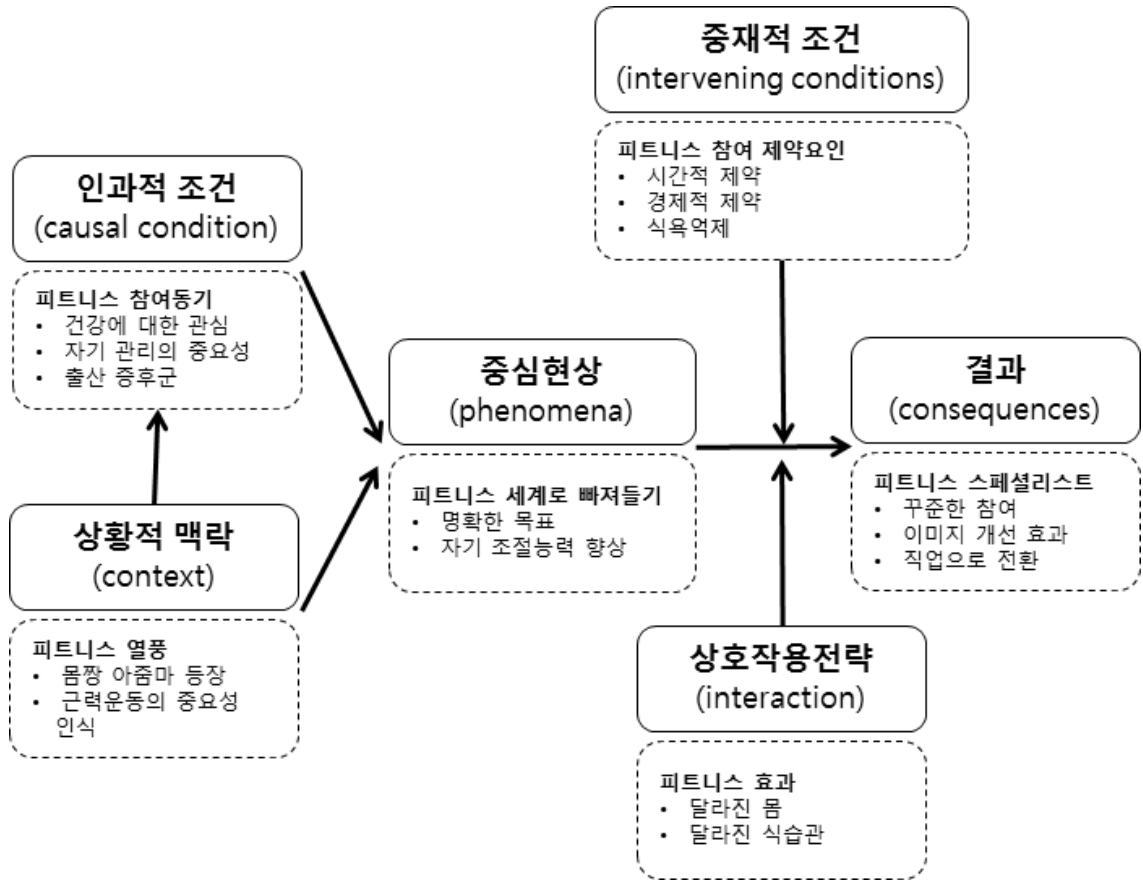


Figure 1. 기혼여성 피트니스 참여자들의 레크리에이션 전문화 과정에 대한 패러다임

구를 통해 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 기혼여성 피트니스 참여자 7명으로부터 피트니스 운동을 통한 레크리에이션 전문화 과정에 대한 자료를 수집하였다. 이 자료를 통해 기혼여성 피트니스 참여자들은 근거 이론적 분석방법을 적용하여 ‘피트니스 세계로 빠져들기’라는 중심현상을 생성하게 되었다. 1차 범주화 작업을 통해 건강에 대한 관심, 자기관리의 중요성, 출산증후군, 몸짱 아줌마 등장, 근력운동의 중요성 인식, 명확한 목표, 자기 조절 능력 향상, 시간적 제약, 경제적 제약, 식욕억제, 달라진 몸, 달라진 식습관, 꾸준한 참여, 이미지 개선 효과, 직업으로 전환 등 15개의 하위범주가 도출되었다. 또한 피트니스 참여 동기, 피트

니스 ‘열풍’, 피트니스 세계로 빠져들기, 피트니스 참여 제약요인, 피트니스 효과, 피트니스 스페셜리스트 등 6개의 상위범주가 나타났다.

둘째, 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 대한 패러다임은 근거이론에 따라 여섯 가지 구성요소로 나타낼 수 있다 (그림 1 참조). 첫 번째, 인과적 조건으로 피트니스에 참여 동기로는 건강에 대한 관심, 자기관리의 중요성, 출산증후군이 하위범주로 구성된다. 둘째, 상황적 맥락은 피트니스 열풍으로 몸짱 아줌마 등장, 근력운동의 중요성 인식으로 구성되며, 이로 인해 피트니스 운동에 더욱 몰입하게 된다. 셋째, 중심현상은 피트니스 세계로 빠져들기로 기혼여성 피트니스 참여자들은

피트니스 운동을 통해 명확한 목표가 생기고 자기 조절 능력이 향상됨을 경험하게 된다. 넷째, 중재적 조건은 피트니스 참여 제약요인으로 시간적 제약, 경제적 제약, 식욕억제 등으로 나타나 피트니스 운동을 지속하는데 방해요인으로 작용한다. 다섯째, 상호작용전략으로 피트니스 효과를 통해 달라진 몸과 달라진 식습관을 경험한 연구 참여자는 피트니스를 지속하게 된다. 마지막으로 이러한 상호작용으로 인해 연구 참여자들은 피트니스 스포셜리스트가 되고 피트니스에 더욱 꾸준하게 참여하게 되고, 이미지 개선 효과를 통해 자신감을 얻으며 나아가 퍼스널 트레이너라는 직업으로 전환하는 경우도 있었다.

2. 연구 제언

본 연구에서 제시된 결과를 바탕으로 두 가지 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구를 진행하면서 기혼여성 피트니스 참여자들은 많은 제약 요소로 피트니스를 지속적으로 참여하는데 어려움이 있다는 것을 알게 되었다. 이에 후속연구에서는 기혼 여성들이 피트니스에 참여하면서 제약요소들을 어떻게 극복해 나가는지에 대한 심층적인 연구가 필요하다고 사료된다.

둘째, 본 연구에서는 근거이론 분석을 적용하여 기혼여성 피트니스 참여자들의 레크리에이션 전문화과정을 분석하였으나, 이 연구는 일부 지역 및 소수에 한정된 연구에 불과하므로 연구 결과를 표준화 시키는 데는 무리가 있다. 따라서 기혼여성 피트니스 참여자들의 전문화 경험을 객관적으로 분석할 수 있는 양적 연구의 진행도 함께 이루어지면 기혼 여성들의 피트니스 참여의 대중화를 위한 객관적인 기초 자료를 제공하는데 도움이 될 것이다.

참고문헌

- 강희엽, 이철원, 조남홍(2014). 피트니스 참여자의 여가제약, 여가제약협상 및 진지한 여가의 관계. **한국체육학회지**, 제53권 제6호, 387-400.
- 김맹선, 이문주(2005). 전업주부의 여가형태에 따른 만족도 연구. **소비문화연구**, 제8권 제3호, 63-76.
- 김완석, 유연제(2007). 신체가치척도의 개발과 타당화: 신체조작성 척도와 신체 편향성 척도. **한국심리학회지**, 제26권 제2호, 1-21.
- 유재희(2002). 여성의 위기 경험. **대한간호학회지**, 제32권 제3호, 305-316.
- 이한경, 권만근, 김계주, 이상기, 채지원, 최삼병, 유호길(2002). 몸매 만들기와 보디빌딩. 서울: 흥경.
- 임우남(2011). 헬스 참여동기가 운동중독, 운동몰입 및 여가경험에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 대구대학교 대학원, 대구.
- 임인숙(2004). 다이어트의 사회문화적 환경: 여대생의 외모차별 경험과 대중매체의 몸이미지 수용도를 중심으로. **한국사회학회지**, 제38권 제2호, 165-187.
- 장익영, 이원미(2017). 피트니스 스포츠 참가자의 신체가치와 외모도구성 및 운동지속의도의 관계. **한국체육학회지**, 제56권 제1호, 417-425.
- 정윤미(2008). 헬스클럽 참여가 중년여성의 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 정진성, 김영식(2013). 휘트니스 클럽 참여 여성의 운동 몰입과 스포츠가치관의 관계. **학습자 중심교과교육학회 학술대회**, 제2013권 제3호, 445-462.
- 차영남, 김금자, 임혜경, 장효순, 한혜실(1998). 중년여성의 건강증진 프로그램 개발에 관한 연구. **지역사회간호학회지**, 제9권 제1호, 5-20.

- 추혜원(2017). 피트니스 소비자의 탐색적 고찰: 강
남과 강북 피트니스 회원 간 몸의 기득권자
-아웃사이더 권력관계를 중심으로. **한국콘
텐츠학회논문지**, 제17권 제2호, 416-428.
- 홍승현(2012). 성인여성의 피트니스 클럽 참여동기
와 생활만족도에 관한 고찰. 미간행 석사학
위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 홍형호, 이명철(2017). 피트니스센터 이용객의 참여
동기와 여가몰입, 여가만족, 심리적 웰빙의
관계연구. **한국체육학회지**, 제56권 제1호,
487-501.
- 황선환, 김홍설(2009). 레크리에이션 전문화에 따른
서비스 품질, 투자비용 및 기술수준의 차이.
한국체육학회지, 제48권 제4호, 387-395.
- Bryan, H.(1977)Leisure value systems and recreation
specialization: The case of trout fisherman.
Journal of Leisure Research, 9(3), 174-187
- Hakim, C. (2013). 매력자본(이현주 역). 서울:믿음사.
- Harre, R. (1991). Physical being: A theory for a
corporeal psychology. Oxford: Blackwell.
- Scott, D., & Shafer C. S.(2001).recreation
specialization: a critical look at the Construct.
Journal of Leisure Research, 33(3), 319-343