



경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할

서광봉¹ · 이윤구²

¹경민대학교 · ²상명대학교

A Role of Leisure Activity in the Process of Job Re-search of the Fitness Trainer as a Career Discontinuity Woman

Suh, Kwang-Bong¹ · Lee, Yoongu²

¹Kyungmin University · ²Sangmyung University

Abstract

The purpose of this study is to measure the correlation between leisure activities of women and the job opportunities in their respective career field based on ground theory. Through this process, the study will discover the potential benefits of leisure activities by understanding the positive and negative effect that exist in changing occupations by the level of leisure activities. The discovering of potential benefits of leisure activity will allow an individual to re-examine the purpose of life and will reconstruct the meaning of leisure activities in individual's life. Under these condition, two conclusions were obtained. First the paradigm of the role of leisure activity in the process of job re-search as a women fitness trainer's discontinuity of her career can be shown as six components according to the ground theory. Women's career discontinuity in a causal condition starts of by fitness training as leisure activity leading to navigate and re-search as a central phenomenon. However, as an intervening condition where job re-research is used as a constraint factors, fitness training appeals as an interaction strategy that leads to a negative effect of becoming professional fitness trainer. Second, through the process of job re-search of women's career discontinuity, the study analyzes the role of leisure activity found that it leads to positive attitude and gain confidence in their lives. The study showed that housewives who sacrifice themselves for their family are also needing to enjoy leisure time as a member of the family to be productive in society. Also career discontinuity woman needs opportunity and interest to enjoy their leisure time.

Key words : leisure activity, job re-search, fitness trainer, career discontinuity woman

주요어 : 여가활동, 직업재탐색, 헬스트레이너, 경력단절여성

이 논문은 2017년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2017S1A5B8058996).

Address reprint requests to : Lee, Yoongu

Sangmyung University, 20 Hongjimu 2-gil, Jongno-gu, Seoul, Korea

Tel: +82-02-781-7703, E-mail: yglee@smu.ac.kr

Received: January, 25, 2018 Revised: March, 1, 2018 Accepted: March, 21, 2018

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현 세대는 직업을 단지 돈벌이 수단으로서 작용하는 것이 아니라 일과 삶의 균형을 통해 개인의 삶의 질을 높이려는 성향이 강하다. 하지만 기혼여성의 경우 일과 가정에 대한 책임으로 인하여 일과 자녀양육 중 하나를 선택하도록 강요받음으로써 일을 지속하기 힘든 경우를 볼 수 있다. 이처럼 임신, 출산, 육아로 경력에 단절되었던 여성들의 재취업은 다양한 장애요인이 작용하여 상당히 어렵다. 구체적으로 장애요인을 살펴보면 가사 및 양육에 대한 책임, 재취업에 대한 기술과 전문능력의 부족, 여성취업에 대한 사회적 고정관념, 여성의 제한적 고용기회 등이 존재한다(오은진 외, 2008; 이수분, 2009). 주성희와 주용국(2017)은 여성의 재취업 장애요인을 비정규직 양산을 유도하는 저임금과 비숙련 직종으로의 취업으로 인한 차별 등의 사회적 요인과 개인의 노력부족으로 인한 재취업의 불만족과 이에 따른 퇴직 등의 개인적 요인으로 구분하여 설명하며 사회적 요인과 달리 개인적 요인은 개인의 노력으로 극복이 가능하다고 하였다. 특히 여가를 통한 자신의 삶과 직업의 재탐색은 성공적인 진로 전환을 이루는데 중요한 요소로 작용할 것이다.

20세기의 여가는 특출한 훈련이나 기술 없이 즉흥적 내적 보상과 쾌락을 추구하는 일상적 여가(casual leisure)의 참여가 대다수였던 반면 21세기에 들어와서 관심 분야의 지식과 기술, 경험을 반영한 준전문가 수준의 기술을 겸비한 진지한 여가(serious leisure)의 참여로 발전하였다(Stebbins, 1992). 일상적 여가에서 진지한 여가로의 발전은 사회적으로 자그마한 파동을 일으키고 있다.

이것은 여가활동의 관여가 많아질수록 개인의 직업선택에까지 영향을 미칠 수 있다는 선

행조건이 성립된다. 개인이 즐기고 있는 여가활동에 대해 너무 만족하고 관심이 증대됨에 따라 진정 본인이 원하는 일을 하고자 여가활동에서 직업을 찾는 경우를 말한다.

특히, 기혼 여성들은 결혼과 임신, 출산으로 인해 여가 활동에 많은 제한을 받고 있다가 단조로운 가사 노동의 반복과 좁은 인간관계 내의 생활패턴을 벗어나기 위하여 폭넓은 사회적 관계를 맺고 심신의 건강과 더불어 자아를 실현시킬 수 있는 방법으로 여가 참여가 증가하고 있으며, 이들 중 웨이트 트레이닝이라는 여가 활동에 참여하는 여성들이 증가하는 추세이다. 최근 몇 년간 ‘머슬 마니아’ 라는 대회가 미디어에서 각광을 받으면서 남성의 전유물로 여겼던 웨이트 트레이닝이 여성들에게도 큰 관심의 대상으로 떠오르게 되었다. 또한 최근 유튜브 동영상을 통해 홈트레이닝으로 건강관리를 하거나 헬스클럽을 다니며 웨이트 트레이닝을 통해 몸매 및 건강관리를 하는 여성들을 주변에서 흔히 볼 수 있게 되었다. 이처럼 최상일(2003)은 기혼여성의 헬스 운동 참가가 여가 만족에 미치는 영향에 대한 연구를 통해 여가 만족도가 높을수록 생활만족도가 높다고 하였다. 방천호(2001)는 헬스클럽 참여가 기혼여성의 여가에 대한 만족도를 높이고 몰입경험의 정도를 증가시킴으로써 생활만족도에 영향을 미쳐 생활만족을 향상시킨다고 하였다. 서광봉(2017)은 기혼여성들이 웨이트 트레이닝이라는 여가활동을 통해 전문화되는 과정을 분석하였다. 기존의 선행연구들은 여가활동이 삶의 긍정적 요소로 작용한다는 점을 다각도로 분석하고 있었으나 여가활동이 직업으로 재탄생되는 과정을 분석한 연구는 부족하다. 특히 기혼여성 중 경력단절 여성이 웨이트 트레이닝이라는 여가활동을 통해 직업을 다시 갖게 되는 과정에 대한 연구는 전무한 실정이다.

따라서 본 연구의 목적은 경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가

활동의 역할을 근거이론적 방법을 적용하여 해석하고자 한다. 근거이론 방법은 ‘연구 참여자가 경험에 어떻게 대처해 나가고 반응하는가’를 이해하는데 가장 적합한 접근법이기 때문이다(Schreiver & Stem, 2003). 경력단절 여성들 중에서 웨이트 트레이닝을 여가활동으로 보내며 결국 기존의 직업으로의 복귀를 포기하고 헬스 트레이너로 직업을 바꾼 사람들의 분석을 통해 단지 여가가 좋아서 직업을 바꾼다는 것은 굉장한 리스크가 존재함에도 불구하고 그들의 진로를 변경하게 된 복잡한 과정과 갈등을 이해함으로써 여가활동이 가진 잠재적 혜택을 발굴하려 한다. 이러한 여가활동의 잠재적 혜택 발굴은 기혼여성 중 특히 경력단절여성들이 갈구하고 있는 삶의 목적이 무엇인지 재조명하게 되고 개인의 삶에 있어 여가가 가지는 의미를 재구성할 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 질적 연구방법 중 하나인 근거이론 방법을 통하여 분석을 실시한다. 근거이론 방법은 연구 참여자 중심의 자료에 기반 하여 연구 참여자의 행동과 표현을 자세히 기술하여 이를 토대로 하여 이론으로 발달시키는 질적 연구방법이다. 이러한 연구방법이 경력단절 여성들의 웨이트 트레이닝이라는 여가활동을 통하여 헬스 트레이너로 직업재탐색을 이룬 과정 분석을 논리적으로 이론화하는데 가장 적합한 연구 방법이라고 판단되어 적용하고자 한다.

본 연구를 위하여 경력단절 여성들의 웨이트 트레이닝 여가 경험과 헬스 트레이너로의 직업재탐색과정에 대해 최대한 있는 그대로 기술하고자 노력하였으며, 그들의 입장에서 어떻게 이해하는지를 규명하기 위해 심층면접(in-depth

interview)을 실시하였다. 심층면담은 일정한 시간적 간격으로 두 번의 인터뷰를 실시하고, 참여 관찰을 함께 실시하여 세심한 분석을 하고자 노력하였다.

2. 연구 참여자

본 연구에서의 연구 참여자 선정방법은 질적 연구에서 보편적으로 사용되는 ‘의도적 표집방법’을 사용하였다. 이는 연구자가 특정 기준을 가지고 연구 목적에 적합한 대상자를 선정할 때 사용하는 방법이다(최영신, 1999). 이러한 대상자 선정의 원칙 아래 본 연구의 대상자는 5년 이상 경력단절 경험이 있는 여성들 중 여가활동으로서 웨이트 트레이닝을 하며 직업으로 전환한 헬스 트레이너 중 6명을 선정하였다. 연구자의 지인이 웨이트 트레이닝을 하면서 헬스 트레이너를 겸하고 있기에 그의 소개로 연구 참여자를 선정할 수 있었고, 쉽게 라포(rapport)를 형성할 수 있었다. 그래서 연구 참여자들과 친밀감이 형성되어 있으며 헬스클럽 휴게실이나 웨이트장에서 편안하게 심층 면담을 진행하였다. 심층 면담 시 연구 참여자들에게 본 연구의 목적과 면접 방법에 대해 상세히 설명하여 친근하고 편안한 분위기 속에서 자료 수집을 원활히 이루고자 하였다.

표 1. 연구 참여자

참여자	연령	경력단절 기간	이전직장 퇴직사유	자녀수	웨이트 트레이닝 기간
A	39	8년	결혼	2명(8, 5)	3년
B	40	10년	육아	2명(9, 7)	4년
C	45	7년	자녀양육	2명(15, 10)	3년
D	48	12년	심한 입덧	2명(12, 8)	5년
E	44	7년	결혼	1명(7)	3년
F	50	13년	자녀양육	2명(18, 15)	7년

3. 자료 수집 및 분석

본 연구는 2017년 10월부터 11월까지 약 한 달간 연구 참여자 6명으로부터 개방형 설문지

를 받았다. 이 개방형 설문지를 바탕으로 사전에 수집된 문헌 자료들을 비교해서 심층면담 질문지를 작성하였다. 이러한 심층면담을 근거이론적 연구에서 중요한 연구자와 연구 참여자들과의 라포(rapport)형성을 위하여 유용한 방법이다. 연구자는 심층면담으로 수집된 자료들을 통하여 개념을 산출하고, 이 개념들 사이의 관계를 구성하고자 하였다. 또한 연구자는 중심현상에 대하여 전후 인과관계 및 현상의 제약과 강화 현상이 발생하는 구조에 대하여 분석을 시도하고자 하였다. 근거이론 분석법(Strauss & Corbin, 1998)에 근거해서 파악된 개념어들을 개방코딩을 통해 선별하고 개수를 확인하고, 그 다음으로 축 코딩을 바탕으로 패러다임을 구축하고, 상위범주와 하위범주를 나누었다. 마지막으로 선택코딩을 통하여 상황모형을 정립하였다.

4. 연구의 타당도 및 신뢰도

본 연구는 근거이론적 방법을 적용한 질적 연구로 경력단절 여성의 헬스 트레이너로의 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할분석이라는 주제를 적용하기 위하여 연구 설계, 자료 수집 및 분석, 연구대상자들에 이르기까지 신뢰도와 타당도를 높이기 위하여 자료 수집 및 분석이 완료된 후에는 여가학 전공 박사 2명으로부터의 동료검증(peer debriefing)을 하고, 연구 참여자들로부터는 자료에 대하여 연구대상자 검토(member check)를 하였다. 또한 연구자는 연구 상황에 대한 지속적인 관여(prolonged involvement)를 하며, 다양한 연구 방법과 분석을 적용하기 위하여 삼각법(triangulation)을 이용한다. 연구의 중립성을 지키기 위해 자료 분석 후의 글쓰기 과정에서 연구 참여자의 확인절차를 걸쳤다. 이러한 작업을 통하여 연구 기간 내내 연구자는 타당도와 신뢰도에 대하여 고려하고자 하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

1. 경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할에 대한 개념 및 범주화

본 연구는 경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업 재탐색의 과정에서 여가활동의 역할을 이해하기 위하여 연구 참여자 6명으로부터 개방형 설문지를 받았고 이를 통해 심층면담 질문지를 작성하였다. 이 과정에서 여가 활동이 직업 재탐색에 영향을 미쳤다는 것을 알게 되었다. 연구 참여자들과의 심층면담 및 참여관찰을 통해 얻은 자료를 지속적으로 읽고 분석하여 개념을 정리하고 그 무리를 범주화시켜 상위범주와 하위범주로 나누었다. 이러한 과정을 통해 최종적으로 66개의 개념과 15개의 하위범주, 그리고 6개의 상위범주로 도출되었다.

하위범주로는 경력단절이 된 계기, 경력단절에서 오는 불안감, 일하는 여성에 대한 갈망, 건강의 중요성, 우울증 극복, 자기 관리의 필요성, 인생목표 재설정, 자아 발견 여정, 시간적 제약, 경제적 제약, 건강한 신체, 건강한 식습관, 높아진 나의 자존감, 직업획득, 배움에 대한 갈망 등 15개의 범주가 형성되었다. 또한 상위범주로는 경력단절 여성, 여가로 웨이트 트레이닝 시작, 인생의 네비게이션 재탐색, 직업 재탐색의 제약요인, 웨이트 트레이닝의 매력, 헬스 트레이너 전문 지도자 탄생 등 6개의 범주로 나타났다. ‘인생의 네비게이션 재탐색’이라는 중심현상을 중심으로 인과적 조건, 상황적 맥락, 중심현상, 중재적 조건, 상호작용전략, 결과에 맞추어 상위범주들의 패러다임 구성에 각각 적용하였다. 이와 같이 경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업 재탐색의 과정에서 여가활동의 역할에 대한 개념어 및 개념의 범주화는 <표 2>에 제시된 바와 같다.

2. 경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업 재탐색의 과정에서 여가활동의 역할에 대한 패러다임 요소

본 연구는 경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할을 분석하기 위하여 이와 관련된 여러 가지 주요 개념들과 범주화, 그리고 중심현상으로부터 각 패러다임 요소간의 관계를 증명하고자 하였다. 이러한 분석과정을 통하여 경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할에 대한 이론 생성을 위해 Strauss와 Corbin(1998)의 근거 이론적 방법의 축 코딩 분석기법을 토대로 분석하고 이론화를 시도하였다. 이런 과정을 통해 원 자료에서 도출된 코딩패러다임을 인과적 조건, 상황적 맥락, 중심현상, 중재적 조건, 상호작용전략, 결과로 범주화 하였다.

1) 인과적 조건

본 연구에서의 인과적 조건은 경력단절 여성의 특징 및 상황에 대해 조건을 살피고 분석하였다. ‘경력단절 여성’이라는 상위범주에서는 세 가지 하위범주를 구성하였다. 첫째, 연구 참여자들이 경력단절이 된 계기를 살펴보았다. 자세히 살펴보면, ‘결혼과 동시에 직장을 그만둠’, ‘직장생활에 대한 시부모님의 반대’, ‘임신 중 심한 입덧으로’, ‘아이 돌봐줄 사람이 없어서’, ‘베이비시터 비용이 부담스러워서’, ‘아이들을 잘 키우고 싶어서’, ‘워킹맘으로 사는 것이 힘들어서’ 등으로 나타났다. 연구 참여자들은 결혼과 임신, 출산, 육아로 인하여 우리 사회에서 여성으로서 짊어지고 가야할 역할로 인하여 자신의 직업을 포기한 경우를 살펴볼 수 있었다.

남편은 잘 나가는 대기업직원이었어요 결혼 당시.... 아이를 낳고 나서 시부모님이 직장생활을 하

는 것을 반대하셨어요 집에서 아이 보는게 더 중요하다고 나가서 돈 버는 것보다...(연구 참여자 C)

저희도 맞벌이 부부였죠 아이가 하나였을 때는 친정이든 시댁이든 그래도 맡기기가 조금은 수월했는데 둘은 힘들더라고요 그리고 제 월급에 비해 베이비시터 비용이 부담스러웠어요 (연구 참여자 B)

둘째, 연구 참여자들은 경력단절에서 오는 불안감을 본인이 느끼고 있다는 것을 알게 되었다. 자세히 살펴보면, ‘나의 인생이 없는 것 같아서’, ‘우울증이 오려고 함’, ‘경제적 어려움’, ‘직장 다니다 집에만 있으니 기분이 축 처짐’, ‘아이들이 조금씩 커가니깐 내 손길이 점점 필요 없어지는 듯한 기분’, ‘남편이나 아이들이 무시하는 태도를 느낌’등으로 나타났다. 결혼하기 전 또는 출산 전에 사회에서 나름 인정받으며 자신의 위치를 지키며 살던 연구 참여자들이 일을 그만두게 되면서 느끼는 불안감은 연구 참여자들이 정신적으로 힘든 시간을 보냈다는 것을 짐작하게 한다.

한 1-2년은 아이 키우느라 정신없었는데 어느 순간 나의 인생이 없는 것 같아서 괜히 가족들한테 짜증도 나고.....기분이 우울했어요 (연구 참여자 A)

아이들이 중학생이 되고 어느 정도 조금씩 커가니깐 내 손길이 점점 필요없어지는 듯한 기분이더라고요 남편이나 아이들도 저를 대하는 태도도 달라지게 느껴지고.....(연구 참여자 F)

셋째, 연구 참여자들은 일하는 여성에 대한 갈망을 늘 가지고 있는 것으로 나타났다. 이는 ‘일하는 친구들이 부러움’, ‘나를 위한 소비가 없어짐’, ‘다양한 사람들과 교류하고 싶음’, ‘경제적 능력을 다시 가지고 싶음’등으로 나타났다. 연구 참여자들은 자신이 아닌 가족을 위해 희생하며 자신의 일을 그만두었지만 가족 안에

경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할

표 2. 경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할에 대한 개념어 및 개념의 범주화

패러다임	상위범주	하위범주	개념어
인과적 조건	경력단절 여성	경력단절이 된 계기	결혼과 동시에 직장을 그만 둔, 직장생활에 대한 시부모님의 반대, 임신 중 심한 입덧으로, 아이 돌봐줄 사람이 없어서, 베이비시터 비용이 부담스러워서, 아이들을 잘 키우고 싶어서, 워킹맘으로 사는 것이 힘들어서
		경력단절에서 오는 불안감	나의 인생이 없는 것 같아서, 우울증이 오려고 함, 경제적 어려움, 직장 다니다 집에만 있으니 기분이 축 처짐, 아이들이 조금씩 커가니깐 내 손길이 점점 필요 없어지는 듯한 기분, 남편이나 아이들이 무시하는 태도를 느낌
		일하는 여성에 대한 갈망	일하는 친구들이 부러움, 나를 위한 소비가 없어짐, 다양한 사람들과 교류하고 싶음, 경제적 능력을 다시 가지고 싶음
상황적 맥락	여가로 웨이트 트레이닝 시작	건강의 중요성	아이들 키우느라 몸이 많이 상함, 출산으로 인한 비만, 어깨와 허리가 아픔, 몸이 아프니 신경이 예민해짐, 아이들과 남편들에게 짜증이 남, 나의 건강이 가족의 건강이라고 생각
		우울증 극복	스트레스 해소 방법을 찾으려고 함, 긍정적이고 적극적인 생활을 가지려고 함
		자기 관리의 필요성	변화된 나의 모습을 통해 아이들과 남편에게 인정받고 싶음, 외모에 대한 자신감을 가지고 싶음, 엄마도 열심히 무언가를 하고 있다는 것을 아이들에게 보여주고 싶음
중심 현상	인생의 네비게이션 재탐색	인생 목표 재설정	내가 해 온 운동 방식을 알리고 싶어짐, 가르치는 것이 좋아짐, 다른 사람에게 달라진 나의 모습을 알려주고 싶음, 내가 원하는 것을 하고 싶어짐
		자아 발견 여정	운동이 적성에 맞다는 것을 발견함, 긍정적이고 적극적인 삶을 살아가는 나를 발견, 현실에 안주하지 않고 더 나은 삶을 살고 싶어짐, 내가 지금 무엇을 해야 하는지 깨달음
중재적 조건	직업 재탐색의 제약요인	시간적 제약	아이들이 많이 크긴 했지만 엄마로서의 역할도 해야함. 아직까진 엄마의 손길이 필요한 아이들, 가족의 뒷바라지는 계속되어야 함, 내 활동에 오로지 충실하기는 힘들
		경제적 제약	나를 위한 투자가 처음엔 부담스러움, 웨이트에 관한 공부를 더 하고 싶으나 학비가 부담이 됨, 지도자 과정을 이수하기 위한 비용이 듦
상호 작용 전략	웨이트 트레이닝의 매력	건강한 신체	내 나이에 비해 탄력있는 몸매를 가짐, 건강해 보인다는 소리를 많이 들음, 아팠던 몸이 많이 좋아짐, 운동이 습관이 되어버림, 몸이 좋아지니 가족들에게도 긍정적인 영향을 줌, 밝고 긍정적인 엄마 아내의 모습으로 보여짐
		건강한 식습관	몸매 유지를 위해 관리함, 가족들도 함께 식습관이 좋아짐, 인스턴트 음식은 멀리하고 자연식 위주의 식단 구성, 아이들 건강도 좋아짐
결과	헬스 트레이너 전문 지도자 탄생	높아진 나의 자존감	삶에 자신감을 얻음, 스스로 발전 되어 있는 나를 발견, 나만의 삶이 생겼다고 느낌, 당당하게 나설 수 있음, 다른 회원들의 롤모델이 됨, 가족들이 자랑스럽게 생각함
		직업 획득	좋아하는 운동을 통해 헬스 트레이너가 됨, 생활체육지도자 자격증 취득, 여성회원들이 많이 찾아줌
		배움에 대한 갈망	대학에서 좀 더 공부하고 싶어짐, 학습에 대한 욕심이 다시 생김, 공부를 통해 스스로 성취감을 느낌, 전문적 지식의 필요성을 느낌

서 자신의 역할에 만족하거나 안주하지 않고 늘 다시 일을 하고 싶다는 생각을 가지고 있었다고 한다.

저는 원래 집에 있는 성격이 못되요 나가야 하는데 그러지 못하니깐.....그냥 일하는 친구들이 마냥 부러웠어요 시집 안간 친구들도.....(연구 참여자 E)

애 낳고 키우다 보면 어느새 소꿉은 아이들 위주고 먹는 것도 아이들 위주로 되요 나를 위한 소비는 없죠 그렇게 궁색 맞게 되는 거예요 저절로....(연구 참여자 A)

2) 상황적 맥락

연구 참여자들은 경력단절에서 오는 불안감이나 육아로 인한 스트레스를 해소하기 위해 여가활동으로 웨이트 트레이닝을 시작하게 된다. 이는 경력단절 여성들이 직업재탐색을 할 수 있도록 영향을 주는 상황적 맥락으로 ‘여가로 웨이트 트레이닝 시작’이라는 상위범주도 추출되었고, 이는 세 가지 하위범주를 구성하였다.

첫째, 연구 참여자들은 건강의 중요성을 새삼 느끼게 되었다. 이는 ‘아이들 키우느라 몸이 많이 상함’, ‘출산으로 인한 비만’, ‘어깨와 허리가 아픔’, ‘몸이 아프니 신경이 예민해짐’, ‘아이들과 남편들에게 짜증이 남’, ‘나의 건강이 가족의 건강이라고 생각’ 등으로 나타났다. 일을 그만두고 집에 있으면서 출산과 육아로 인한 건강 악화는 본인뿐만 아니라 가족에게도 영향을 미친다는 사실을 인지하고 건강관리를 위해 웨이트 트레이닝을 시작하게 된다.

둘째 낳고 살이 많이 췌어요 10Kg 정도 쪼개 안빠지더라고요 그러니 저질로 몸도 아프고 무겁고 짜증이 많이 늘었어요(연구 참여자 D)

이상하게 몸이 안 아픈데가 없는거예요 한의원

가서 침도 맞아보고 물리치료도 받아도 호전이 없는거 같았어요 (연구 참여자 B)

둘째, 심리적으로 우울증을 극복하고 싶어했다. 이는 ‘스트레스 해소 방법을 찾으려고 함’, ‘긍정적이고 적극적인 생활을 가지려고 함’ 등으로 나타났다. 아무래도 사회생활을 하던 여성이 집이라는 협소한 공간에서 반복적인 일상을 보내다보니 자연스럽게 우울증이 찾아오지만 이를 극복해야겠다는 생각을 가지게 되어 운동을 시작하게 되었다고 한다.

그냥 축 처져있는 제 자신이 싫은거예요 스트레스 해소 방법을 찾으려고 노력을 했죠 벗어나고 싶어서 용기를 냈죠(연구 참여자 D)

물론 아이들을 잘 키우고 남편 뒷바라지 하는 것도 중요하다고 생각했어요 그러다 보니 내가 가족의 중심이 아니라는 생각이 들었어요..... 극복하고 싶었죠.... 긍정적이고 적극적인 생활을 가지려고 방법을 찾았죠 (연구 참여자 F)

셋째, 자기관리의 필요성을 느끼게 된다. 이는 ‘변화된 나의 모습을 통해 아이들과 남편에게 인정받고 싶음’, ‘외모에 대한 자신감을 가지고 싶음’, ‘엄마도 열심히 무언가를 하고 있다는 것을 아이들에게 보여주고 싶음’ 등으로 나타났다.

살림만 하고 널부러져있는 그런 엄마, 아내의 모습은 이제 그만 보여주고 싶었어요 변화된 나의 모습을 통해 아이들과 남편에게 인정받고 싶었죠 아마 그때 자존감이 많이 바닥이었나봐요 운동만이 정답이라고 생각했어요 (연구 참여자 C)

저도 애 낳기 전 직장 다닐 때는 나름 외모에 관심도 많고 날씬하고 예쁘다는 소리도 많이 들었는데.....다시 외모에 대한 자신감을 가지고 싶다

는 생각을 늘 했죠 그래서 운동을 시작했죠 (연구 참여자 A)

3) 중심현상

연구 참여자들은 웨이트 트레이닝이라는 여가활동을 하면서 ‘인생의 네비게이션 재탐색’이라는 중심현상을 경험하게 되고, 이는 두 가지 하위범주로 구성된다.

첫째, 연구 참여자들은 웨이트 트레이닝이라는 여가활동을 하면서 인생 목표를 재설정하게 되었다. 이는 ‘내가 해 온 운동 방식을 알리고 싶어짐’, ‘가르치는 것이 좋아짐’, ‘다른 사람에게 달라진 나의 모습을 알려주고 싶음’, ‘내가 원하는 것을 하고 싶어짐’ 등으로 나타났다. 웨이트 트레이닝을 시작하고 달라진 자신의 모습을 통해 다른 사람에게도 방법을 알려주고 싶고, 자신의 가르침을 통해 달라진 사람들의 모습을 보니 웨이트 트레이닝을 전문적으로 하고 싶다는 생각을 가지게 된 것이다.

저는 그냥 평범한 주부였잖아요 저와 같은 입장의 사람들에게 제가 해 온 운동방식을 알려주고 싶었어요 저 혼자만 알기 아까워서.....(연구 참여자 C)

자꾸 SNS에 제 사진을 올렸어요 사람 심리가 그렇잖아요 달라지는 제 모습을 보여주고 싶은 거예요 (연구 참여자 B)

둘째, 이러한 웨이트 트레이닝이라는 여가활동이 이제는 자신의 새로운 자아를 발견하게 해주었다. 이는 ‘운동이 적성에 맞다는 것을 발견함’, ‘긍정적이고 적극적인 삶을 살아가는 나를 발견’, ‘현실에 안주하지 않고 더 나은 삶을 살고 싶어짐’, ‘내가 지금 무엇을 해야 하는지 깨달음’ 등으로 나타났다. 여가 활동을 통해 자신이 운동에 소질이 있고 적성에 맞다는 것을 발견하고, 지금의 나 자신에 만족하지 않고 새로운 것에 도전하고 싶어했다. 이러한 변화는

웨이트 트레이닝이라는 여가활동이 삶에 긍정적인 역할로 작용하고 나아가 직업으로 까지 영향을 주었음을 알 수 있다.

제가 이렇게까지 빠져들 거라고는 생각도 못했어요 운동은 정말 거짓말을 안해요 운동이 적성에 맞다는 것을 발견하게 된거죠 (연구 참여자 E)

대회 준비도 하고 몸도 만들면서 그냥 단순히 살을 빼고 몸을 만드는 것에 그치고 싶지 않더라고요 이게 중독인지 현실에 안주하지 않고 더 나은 삶을 살고 싶은거예요 자꾸 욕심이 생긴거죠 (연구 참여자 F)

4) 중재적 조건

연구 참여자들이 웨이트 트레이닝을 하면서 헬스클럽 트레이너라는 직업을 갖고 싶어 했지만 ‘직업 재탐색의 제약요인’이라는 중재적 조건이 발생하고 이는 두 가지 하위범주로 구성된다.

첫째, 시간적 제약을 들 수 있다. 이는 ‘아이들이 많이 크긴 했지만 엄마로서의 역할도 해야 함’, ‘아직까진 엄마의 손길이 필요한 아이들’, ‘가족의 뒷바라지는 계속되어야 함’, ‘내 활동에 오로지 충실하기는 힘들’ 등으로 나타났다. 이는 연구 참여자들이 가정에서 지금까지 해왔던 역할이 있었고, 자신의 꿈을 위해 자칫 가족에게 소홀해 지는 자신을 발견하면서 오로지 자신만을 위한 시간을 낸다는 것이 어려웠다고 한다.

아이들이 많이 크긴 했지만 이게 시간을 내기가 여간 어려운게 아니었어요 처음에는 엄마 역할로 쪽 살아오다가 뭔가 틈을 만들어 나를 위한 시간을 쓰는 거잖아요(연구 참여자 A)

집에서 제가 해야 할 일은 늘 고정되어 있어요 가족의 뒷바라지는 계속되어야 하는 거잖아요 독하게 마음먹고 시간을 만들었죠(연구 참여자 C)

둘째, 경제적 제약을 들 수 있다. 이는 ‘나를 위한 투자가 처음엔 부담스러움’, ‘웨이트에 관한 공부를 더 하고 싶으나 학비가 부담이 됨’, ‘지도자 과정을 이수하기 위한 비용이 듦’ 등으로 나타났다. 웨이트 트레이닝을 단순한 여가로 시작할 때는 비용적 부담이 상대적으로 적었으나, 이를 전문적으로 공부하기 위해서는 자격증도 취득해야 하고 더 나아가 전문대학 진학을 희망하는 연구 참여자도 있었지만 한창 아이들 교육시켜야 하는 시기에 본인을 위해 교육비용을 투자하기란 쉽지 않았다고 한다.

처음에는 PT는 꿈도 못꿨어요 집에서 홈트로 하다가 헬스장 다니다가 그러다 어깨 넘어서 배우고 자꾸 욕심이 생기니깐 대회 같은거 나가고 싶고...비용이 만만치 않더라고요(연구 참여자 E)

아이들이 이제는 자신의 진로를 어느 정도 생각해야 하는 나이가 되었어요 근데 저도 아이들 이랑 같이 공부하거든요 전문 지도자 과정을 하고 싶어서.....처음에는 뭐하러 하나고 편잔도 있었지만 제 의지가 확고하니깐 남편이 도와주고 있어요(연구 참여자 F)

5) 상호작용전략

이러한 중재적 조건에도 불구하고 헬스클럽 트레이너로 직업을 전환할 수밖에 없는 상호작용전략은 ‘웨이트 트레이닝의 매력’이라는 상위범주로 나타났다. 이는 두 가지 하위범주로 구성된다.

첫째, 웨이트 트레이닝을 통한 ‘건강한 신체’로 나타났다. 이는 ‘내 나이에 비해 탄력 있는 몸매를 가짐’, ‘건강해 보인다는 소리를 많이 들음’, ‘아팠던 몸이 많이 좋아짐’, ‘운동이 습관이 되어버림’, ‘몸이 좋아지니 가족들에게도 긍정적인 영향을 줌’, ‘밝고 긍정적인 엄마 아내의 모습으로 보여짐’ 등으로 나타났다. 웨이트 트레이닝을 통해 우선 외적으로 많은 변화를 경험

하고 이는 자신뿐만 아니라 가족에게도 자신감 넘치는 모습으로 비춰 이를 지속하고 싶은 동기 부여를 가지게 되었다. 또한 육아로 인해 어깨 및 허리 통증을 호소하였으나 운동을 통해 극복하고 나선 운동이 습관이 되었다고 한다.

제 나이 벌써 50이예요 하지만 이걸 숫자에 불과하죠 운동을 하니깐 그것도 독하게 하니깐 제 나이에 비해 탄력있는 몸매를 가지게 된거죠(연구 참여자 F)

운동은 습관이에요 습관적으로 하다보면 몸이 좋아져요 진짜 몸이 가벼워지고 건강해지는게 느껴지니깐 이걸 포기 못하는 거예요(연구 참여자 B)

둘째, 웨이트 트레이닝을 통한 ‘건강한 식습관’을 들 수 있다. 이는 ‘몸매 유지를 위해 관리함’, ‘가족들도 함께 식습관이 좋아짐’, ‘인스턴트 음식은 멀리하고 자연식 위주의 식단 구성’, ‘아이들 건강도 좋아짐’ 등으로 나타났다. 건강한 몸과 몸매 관리를 위해 운동뿐만 아니라 식습관 개선은 필수였다. 연구자 본인뿐만 아니라 가족들의 식습관까지 변화가 생기니 덩달아 아이들도 편식하지 않고 자연식 위주의 식단을 자연스럽게 받아들이게 되어 건강해졌음을 느끼게 되었다고 한다.

제가 예전에는 식습관이 짜고 맵고 이렇게 자극적인거 진짜 좋아했거든요 밤에 애들 재워놓고 야식도 많이 먹고... 그제 진짜 몸에 안 좋은거예요 지금은 저염식으로 먹고 신선한 야채 위주로 먹으니깐 인스턴트는 거의 안 먹고 자연식 위주로 먹어요(연구 참여자 D)

음식이라는 것이 간을 안해도 식재료 고유의 맛이 있거든요 그걸 알게 되면 따로 간을 하지 않아도 맛이 있어요 저희 아이들은 그래서 제가 저염식으로 많이 먹여서 아이들도 많이 건강해진 것 같아요(연구 참여자 A)

6) 결과

‘헬스 트레이너 전문 지도자 탄생’이라는 결과에는 세 가지 하위범주로 구성된다.

첫째, 높아진 나의 자존감을 들 수 있다. 이는 ‘삶에 자신감을 얻음’, ‘스스로 발전 되어 있는 나를 발견’, ‘나만의 삶이 생겼다고 느낌’, ‘당당하게 나설 수 있음’, ‘다른 회원들의 롤모델이 됨’, ‘가족들이 자랑스럽게 생각함’ 등으로 나타났다. 웨이트 트레이닝이라는 여가활동에 몰입하면서 결국 헬스 트레이너라는 직업으로까지 연장되면서 지금까지 자신의 삶이 없다고 느껴졌지만 삶의 자신감도 얻고 당당하게 자신의 직업을 밝힐 수 있으면서 가족들뿐만 아니라 다른 회원들에게도 선망의 대상이 되어 버린 자신을 자랑스럽게 여기게 되었다.

제가 이렇게 다시 어느 분야의 전문가가 될 줄은 몰랐죠 나만의 삶이 다시 생긴거죠 제가 잘하는 것이 있다는 것이 정말 좋아요 물론 엄청난 노력을 한 대가이기도 하죠(연구 참여자 C)

제가 지도하는 회원 중에 저처럼 애 키우던 엄마들이 많아요 회원들이 저를 롤모델로 삼아서 열심히 운동하시더라고요 제가 진짜 현실감있는 존재잖아요(연구 참여자 E)

제가 헬스트레이너 지도자가 되고서 그냥 제 자신이 당당하고 삶에 자신감이 생겼죠 그냥 제 일이 있다는 것이 좋아요(연구 참여자 C)

둘째, 연구 참여자들은 ‘헬스 트레이너’라는 새로운 직업을 얻게 되었다. 이는 ‘좋아하는 운동을 통해 헬스 트레이너가 됨’, ‘생활체육지도자 자격증 취득’, ‘여성회원들이 많이 찾아줌’ 등으로 나타났다. 자신이 좋아하는 운동을 통해 생활체육 지도자 자격증을 취득하면서 직업으로까지 연장할 수 있는 기회도 생겼고, 자신

이 여성트레이너라는 이점 때문에 여성회원들이 더 많이 찾아주어서 경제적으로 소득도 생기게 되었다고 한다.

처음에는 몸이 아파서 그리고 살 빼고 싶어서 시작했던 운동인데..... 이게 점점 빠져들고 좋아하게 된거죠 제가 좋아하는 일을 하면서 거기다 직업도 생기고 돈도 버니깐 이보다 더한 행복이 있을까 생각해요(연구 참여자 C)

웨이트 트레이닝 운동 지도하다 보면 자연스럽게 신체 접촉도 생기잖아요 그래서 오히려 여성 회원들이 저를 많이 찾아줘요...그런 이점이 있는 거 같아요(연구 참여자 B)

셋째, ‘배움에 대한 갈망’으로 ‘대학에서 좀 더 공부하고 싶어짐’, ‘학습에 대한 욕심이 다시 생김’, ‘공부를 통해 스스로 성취감을 느낌’, ‘전문적 지식의 필요성을 느낌’의 개념어가 구성되었다. 헬스트레이너라는 직업을 통해 회원들을 가르치면서 좀 더 전문적인 지식의 필요성을 느꼈고, 본인들 스스로 배우고자하는 욕심이 생겼다고 한다. 심지어 전문대학 진학을 준비하는 연구 참여자도 있었다. 이들은 지금의 위치에 안주하지 않고 더 나은 모습을 보여주고자 노력하고 있었다.

사람이라는게 이 일을 하다보니깐 전문적인 지식이 더 필요하다는 걸 많이 느껴요 요즘 대학 가려고 준비하고 있어요 산업체반 같은거는 야근에도 다닐 수 있더라고요(연구 참여자 F)

자격증 준비하면서 좀 힘들었어요 다시 공부라는 것을 해야 하니깐.....근데 이게 성취감이 있는 거예요(연구 참여자 A)

3. 경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업 재탐색의 과정에서 여가활동의 역할에 대한 분석

1) 상황적 관계

본 연구의 상황적 관계는 경력단절 여성들이 헬스트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할은 인과적 조건과 상황적 맥락을 분석해보면 알 수 있다. 이러한 분석을 통하여 다음 관계를 도출할 수 있었다.

첫째, 인생의 네비게이션 재탐색이라는 중심 현상은 연구 참여자들이 경력단절 여성이라는 인과적 조건에 의해 영향을 받고 있다. 인과적 조건을 살펴보면, 경력단절이 된 계기, 경력단절에서 오는 불안감, 일하는 여성에 대한 갈망으로 나타났다. 이들은 결혼과 임신, 출산과 육아로 경력이 단절되었지만 일을 다시 하고 싶은 생각은 늘 가지고 있었던 것이다.

둘째, 인생의 네비게이션 재탐색이라는 중심 현상에 영향을 미치는 상황적 맥락은 자기관리를 위한 웨이트 트레이닝의 시작을 들 수 있다. 나이가 들수록 건강이 중요하고, 출산과 육아로 인한 우울증을 극복하고 싶어 했으며 또한 자기관리의 필요성을 인지했기에 웨이트 트레이닝이라는 여가활동을 시작한 것이다.

2) 이야기 운곽(story telling)을 통한 핵심범주

본 연구는 경력단절 여성의 헬스트레이너로 직업 재탐색의 과정에서 여가활동의 역할에 대해 이야기 운곽을 그려내고, 이를 통해 핵심범주(core)를 발견하고자 한다. 경력단절 여성들이 헬스트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할에 대한 인과적 조건으로 연구 참여자들이 경력단절 여성이 됨으로써 경력단절이 된 계기, 경력단절에서 오는 불안감, 일하는 여성에 대한 갈망을 들 수 있다. 이들은 시간이 흐르자 건강의 중요성을 인지하고 경력단절에서 오는 우울증을 극복하고 자기관리의 필

요성을 느껴 웨이트 트레이닝이라는 여가활동을 시작하며 이는 중심현상에 영향을 미치는 상황적 맥락으로 작용하였다. 인생의 네비게이션 재탐색이라는 중심현상은 인생목표 재설정, 자아 발견 여정으로 구성되었다. 하지만 웨이트 트레이닝이라는 여가활동을 하면서 시간적, 경제적 제약을 경험하고 이는 직업 재탐색의 제약요인이라는 중재적 조건으로 나타나게 된다. 이와 같은 중재적 조건에도 불구하고 웨이트 트레이닝이라는 여가활동은 연구 참여자들이 건강한 신체를 갖고 건강한 식습관을 유지할 수 있게 도와준 웨이트 트레이닝의 매력은 상호작용전략으로 작용하게 되었다. 연구 참여자들은 이를 통해 자존감이 높아진 자신을 발견하고 웨이트 트레이닝에 대한 배움에 대한 갈망과 헬스트레이너라는 직업으로 연장하여 새로운 일을 하게 되는 등 헬스트레이너 전문 지도자 탄생이라는 결과가 도출 되었다.

본 연구의 이야기 운곽에서는 ‘인생의 네비게이션 재탐색’이라는 중심현상과 이를 뒷받침해주는 웨이트 트레이닝의 매력을 통해 ‘헬스트레이너 전문 지도자 탄생’이라는 핵심 범주를 도출할 수 있었다.

4. 논의

본 연구는 경력단절여성의 헬스트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할을 다음과 같이 살펴보았다.

첫째, 경력단절여성이 헬스트레이너로 직업 재탐색을 하게 된 배경에는 인과적 조건과 상황적 맥락이 영향을 주었다. 연구 참여자들은 경력단절여성이라는 인과적 조건과 자기 관리를 웨이트트레이닝 시작이라는 상황적 맥락으로 인해 ‘인생의 네비게이션 재탐색’이라는 중심현상이 도출된 것이다.

연구 참여자들은 결혼, 임신, 출산, 육아라는 굴레에서 벗어나지 못하고 기존에 가지고 있던

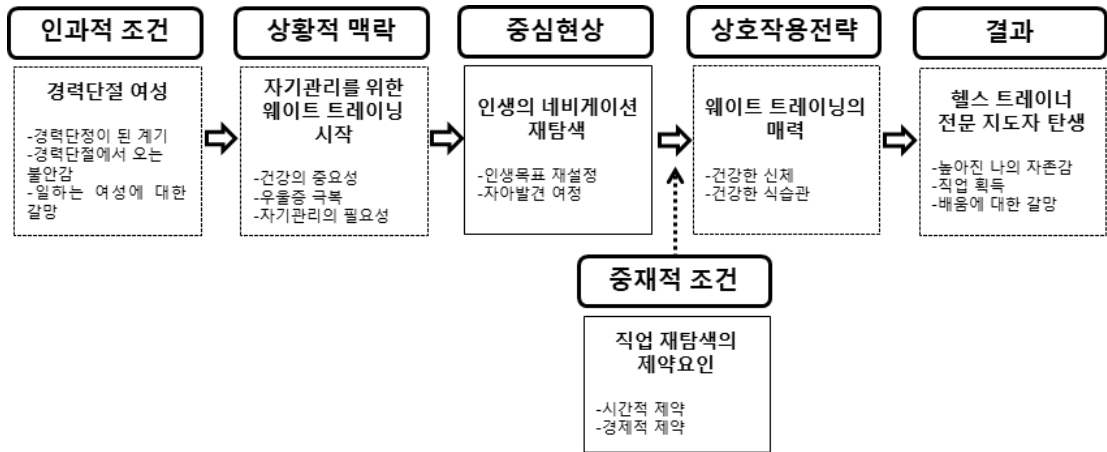


그림 1. 경력단절여성의 헬스트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할에 대한 패러다임

직업을 그만두게 된다. 즉, 경력단절여성이 된 것이다. 그들은 경력단절로 인해 인생의 허무함이나 불안감을 느꼈으며 늘 일하는 여성에 대한 갈망을 느꼈다. 그러던 중 출산과 육아로 인해 건강이 안 좋아지고 심리적으로 위축되거나 우울증 증상까지 보여 자기 관리를 위한 수단으로 웨이트 트레이닝을 시작하게 된다. 여가 활동으로 시작한 웨이트 트레이닝은 인생의 전환점을 가져다주고 자신의 인생 목표를 재설정하면서 새로운 자아를 발견하는 계기를 마련해 주었다. 이는 경력단절 여성들이 자신의 삶이 없음을 깨달았을 때, 그 과정에서 육아와 새로운 배움에 대한 필요성, 가정에 충실해야 한다는 생각, 그리고 자신의 인생이 무엇인가에 대한 고민을 통해 진로전환이라는 목표를 갖는다는 연구(주성희, 주용국, 2017)와 유사하다. 박성미(2010)는 여성들이 경제활동에 참가하고자 하는 이유가 경제적인 이유뿐만 아니라 자신의 능력 개발 등 자아실현의 계기로 삼고자 하는 내적인 욕구가 반영된 것이며 경력단절여성의 재취업 욕구는 경제활동을 지속하고자 하는 의지와 능력 그리고 건강이 중요한 영향을 미친다는 연구와 일맥상통한다.

둘째, 경력단절 여성이 헬스트레이너로 직업재탐색의 과정에서 시간적, 경제적 제약요인이

발생하지만 웨이트 트레이닝이라는 여가활동이 가지고 있는 매력으로 인해 이를 극복하고 헬스 트레이너 전문지도자로 거듭나게 된다. 새로운 직업을 도전하기에 가정주부로서 갖는 시간적, 경제적 제약은 매우 컸으나 웨이트 트레이닝을 통해 건강한 몸과 식습관을 가지게 된 것은 그 이상의 가치를 가지고 있다는 것을 알게 되었고 헬스 트레이너로 직업을 다시 갖게 하는 역할을 하였다. 원형중(1998)에 의하면 전업주부이건 취업주부이건 간에 주부라는 역할기대에 대한 사회 공통적인 인식과 여성 자신의 가정에 대한 무의식적이면서도 맹목적인 주부 소명은 자기 개발의 창조적인 여가활동에 제약을 주고 있다는 연구는 본 연구 제약요인과 관련이 있다. 중년여성들이 스스로 선택한 여가생활이 단순히 건강을 위한 측면뿐만 아니라 중년기의 신체적 정신적 변화에 의한 심리, 정서적 안정에 영향을 주며, 가정 안에서의 생활이 전부인 전업주부의 사회적 관계를 향상시키며 나아가 적극적인 삶을 영위하도록 이끌어 준다는 점에서 중년 여성의 여가생활은 매우 중요하다는(김분덕, 2004)연구는 연구 참여자들이 여가에 깊이 빠져들어 전문화 체험을 통해 여가 만족을 느끼는 본 연구를 뒷받침해준다.

IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 경력단절 여성의 헬스 트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할을 근거이론적 방법을 적용하여 해석하고자 하였다. 이러한 과정을 통해 단지 여가가 좋아서 직업을 바꾼다는 것은 굉장한 리스크가 존재함에도 불구하고 그들의 진로를 변경하게 된 복잡한 과정과 갈등을 이해함으로써 여가활동이 가진 잠재적 혜택을 발굴하고자 하였다. 이에 대한 분석과정 결과는 다음과 같다.

첫째, 경력단절 여성이 헬스 트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할에 대한 패러다임은 근거이론에 따라 여섯 가지 구성요소로 나타낼 수 있다. 첫 번째, 인과적 조건은 경력단절여성으로 경력단절이 된 계기, 경력단절에서 오는 불안감, 일하는 여성에 대한 갈망이라는 하위범주로 나타났다. 둘째, 상황적 맥락은 자기관리를 위한 웨이트 트레이닝 시작으로 건강의 중요성, 우울증 극복, 자기관리의 필요성으로 하위범주가 나타났다. 셋째, 인과적 조건과 상황적 맥락은 '인생의 네비게이션 재탐색'이라는 중심현상에 영향을 주었으며 이는 인생목표 재설정, 자아 발견 여정이라는 하위범주로 구성된다. 넷째, 중재적 조건은 직업 재탐색의 제약요인으로 시간적 제약과 경제적 제약으로 나타났다. 다섯째, 웨이트 트레이닝의 매력이라는 상호작용전략은 중재적 조건을 극복하는 요소로 작용하며 이는 건강한 신체와 건강한 식습관이라는 하위범주로 구성된다. 그 결과 헬스 트레이너 전문 지도자 탄생하면서 자존감이 높아지고 새로운 직업을 획득하면서 좀 더 배우고자 하는 열정을 가지게 된다. 이러한 경력단절 여성의 직업재탐색에서 여가활동의 역할에 대한 패러다임은 <그림 1>과 같다.

둘째, 경력단절여성의 헬스 트레이너로 직업재탐색의 과정에서 여가활동의 역할을 분석해보면, 경력단절여성에게 있어 여가는 단순히

'놀다, 쉬다'의 개념이 아닌 점차 사라지는 자신의 자아를 발견하고 건강을 되찾기 위한 중요한 수단으로 시작되었다. 하지만 여가에 만족하고 몰입하면서 웨이트 트레이닝이라는 여가활동에 애착을 가지며 자신감을 가지게 되었고 나아가 그 분야 전문가에 도전하여 새로운 직업을 갖는 목표를 수립하게 된다. 이렇게 직업재탐색을 하면서 긍정적인 여가태도를 가지고 삶의 자신감 또한 얻게 되었다. 가족을 위해 자신을 온전히 희생하는 주부들도 지친 심신을 달래고 그들만의 여가 시간을 가지는 것이 가족의 구성원으로서 나아가 사회구성원의 한 사람으로 이들에게 여가를 즐길 수 있는 기회와 관심이 매우 중요하다는 것을 시사한다.

이러한 연구결과를 바탕으로 향후 더 나은 연구를 위하여 두 가지 제언을 하고자한다.

첫째, 본 연구는 웨이트 트레이닝이라는 한정된 여가활동만을 가지고 경력단절여성의 직업 재탐색의 과정을 살펴보았지만, 수영, 요가, 골프 같은 신체적 활동이 많은 여가활동뿐만 아니라 요리, 미술, 독서 지도 등 정적인 활동이 많은 여가활동을 통해 직업재탐색을 하는 여성들의 삶에 대해서도 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구는 경력단절여성들로 한정하여 직업을 재탐색하는 과정을 분석하였지만, 남성들 중에서 웨이트 트레이닝이라는 여가활동을 통해 기존의 직업을 포기하기 헬스 트레이너라는 새로운 직업에 도전하는 과정을 분석하여 향후 100세 시대를 준비하는 현 시점에서 한 가지 직업에만 국한하지 않고 다양한 직업을 탐색하는 과정을 분석하는 연구가 필요하다.

참고문헌

김분덕(2004). 도시중산층 중년여성의 여가생활과 삶의 만족에 관한 연구. 미간행석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.

- 김정운, 박정열(2008). '일과 삶의 균형(Work-Life Balance)' 척도 개발을 위한 연구. *여가학연구*, 5(3), 53-69.
- 박성미(2010). 기업의 인적자원관리가 직무만족, 조직몰입, 그리고 이직성향에 미치는 영향에 관한 연구: 국내 IT컨설팅관련 기업체 직원을 중심으로. 미간행석사학위논문. 경희대학교 경영대학원.
- 방천호(2001). 헬스클럽 참여가 기혼여성의 여가 및 생활만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 서광봉(2017). 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 관한 근거이론적 분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(2), 14-26.
- 오은진, 박성정, 민현주, 김난주, 송창용, 김지현 (2008). 경력단절여성의 취업욕구조사연구. 여성부 여성정책연구원
- 원형중(1998). 성인근로자의 여가활동 참여 동기와 제약요인에 관한 기본연구. *한국체육학회지*, 37(2), 369-386.
- 이수분(2009). 미취업 기혼여성이 지각하는 진로장벽이 진로준비 행동에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 동의대학교 대학원.
- 주성희, 주용국(2017). 경력단절 여성의 진로인식 전환 과정분석: 근거이론적 접근. *평생학습사회*, 13(3), 33-56.
- 최상일(2003). 기혼여성 헬스클럽 참가자의 여가만족도가 생활 만족도에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 부산외국어대학교 교육대학원.
- 최영신(1999). 질적 자료 수집: 생애사 연구 사례를 중심으로. *교육인류학연구*. 2(2), 1-22.
- Schreiver, R. S., & Stern, P. N. (2003). 근거이론 연구방법론(신경림, 김미영 공역). 서울: 현문사.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montral, Quebec. McGill-Queen's Press.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basic of qualitative research*. New Deli: Sage Publications.