

2030 여성 홈트레이닝의 진지한 여가 체험에 관한 연구

서수진¹ · 이승희²

^{1,2}서원대학교 교수

A Study on The Serious Leisure Experience of Home Training for Women in Their 20s and 30s

Seo, Soo-Jin¹ · Lee, Seung-Hee²

^{1,2}Seowon University

Abstract

The purpose of this study was to establish a substantive theory that can explain the serious leisure experience formation process of home training participants by analyzing what experiences they have while participating in home training, how socio-environmental situations affect participants, and what interactions to maximize goals. As a result of in-depth analysis of the participants' serious leisure process using the grounded theory approach, the following conclusions were obtained. First, participants were affected by a combination of causal conditions and situational contexts in the process of forming serious leisure experiences. Women in their 20s and 30s were aware of the importance of appearance, health, and mental management. Second, participants' burden as they experience home training has interventional conditions due to fights with themselves, restrictions on women's marriage and childbirth, and perception of wrong exercise posture without feedback. However, it is judged that confidence was formed by changing the body and relieving mental stress by immersing in home training through maximizing satisfaction with home training, such as diet parallelism, SNS network formation, and watching YouTube home training videos. Third, it was found that they reached their own professional level in establishing themselves as a serious leisure as a home training expert. As a home training beginner, they were improving their exercise skills by using exercise knowledge, body principles, and anatomical terms.

Key words : 20s and 30s, home training, women, serious leisure, leisure experience

주요어 : 2030세대, 여성, 홈트레이닝, 진지한 여가, 여가체험

이 논문은 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 인문사회분야 중견연구자지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2021S1A5A2A01068319)

Address reprint requests to : Seo, Soo-Jin

E-mail: ssj7525@empas.com

Received: July, 31, 2023 Revised: September, 6, 2023 Accepted: September, 20, 2023

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회 속에서 여성들은 점점 대중매체를 통해 외모 지상주의를 지향하고 있다. TV나 영화에 나오는 얼굴도 예쁘고 늘씬한 여성 방송인들을 보면 ‘나도 저렇게 되고 싶다’라는 로망을 가지고 ‘몸짱’이라는 늘씬하고 탄력 있는 유형의 몸매를 추구하고자 한다(박지윤, 천혜경, 2017).

이러한 이유는 대중매체의 영향을 받은 날씬한 몸에 관한 연구(윤태일, 2004; 손성우, 2001)를 통해 더욱 강조되고 있다. 정재철(2007)은 한국 여성의 몸 담론을 통하여 대중매체의 중개되는 외모 지상주의 이데올로기와 과도한 몸 이미지 유포가 몸의 의미를 사회적으로 구성하는 중요한 기제임을 증명하였으며, 조성식·이수연(2012)은 사회 내에서 요구하는 여성의 몸 이미지는 섹시하고, 여성스러우며, 아름다운 것이고 이러한 기준은 매체를 통해 강화되고 있음을 제시하였다.

이러한 외모 중시 사회풍토에서 여성들은 더욱 더 매력적인 몸을 만들기 위해 끊임없이 ‘몸 프로젝트’를 실행시키고 있다. Chris Shilling(2011)은 자연주의적 관점과 사회구성주의적 관점을 비판적으로 연결하기 위해 관리를 상징하는 ‘몸 프로젝트’ 개념을 제안하였으며 왜 개인들이 몸을 적극적으로 가꾸고 관리해야 하는 대상으로 볼 수 밖에 없는지(김송희, 2003; 이수안, 2008 재인용) 유용한 통찰력을 제공한 바 있다.

보디빌딩은 이러한 ‘몸 프로젝트’를 대표할 수 있는 자기관리 양식으로 김민주, 임수원, 박현권(2015)은 대학피트니스센터 이용자의 돌보이고 싶은 몸, 감추고 싶은 몸, 건강한 몸, 자신을 표현하는 몸, 노력하는 몸, 비교 경쟁하는 몸으로 6가지의 몸을 대변해 주고 있다.

양근술(2016)은 휘트니스 참여자들의 ‘몸만들기’를 통해 심리적 변화를 체험하고, 주체성

이 향상되고 욕망하는 몸을 이루어 긍정적인 삶의 태도를 보이고, 개방적이고 외향적인 성격으로 변화하였는데 피트니스 운동의 몸만들기는 신체적인 변화뿐만 아니라 심리적 변화에도 영향을 미치고 있다. 이러한 연구 결과는 몸만들기가 단지 건강을 유지하고 외모를 가꾸는 것뿐만 아니라 현대사회 속에서 자기 내면을 표현할 수 있고 자신의 정체성을 실현할 수 있음을 증명해 주고 있다.

특히, 임인숙(2004)은 젊은 여성들이 몸 가꾸기에 매달리는 것은 신체가 매력으로 평가되는 현대사회의 기준과 맞물려서 여러 가지 사회적 보상을 받을 수 있다는 것을 시사한 바 있다.

젊은 세대를 대표할 수 있는 2030세대는 다른 세대보다 외모와 스타일에 관심이 많으며 삶의 질과 자아실현을 중요시한다(권일권, 남상배, 2015). 그래서 더욱더 자신의 건강과 몸을 만들기 위해 시간과 돈을 투자할 줄 알고 새로운 경험을 추구하는 경향이 있다.

하지만 코로나19 사태가 지속되는 동안 집단 시설 폐쇄, 체육시설 이용 제한으로 많은 사람은 여러 가지 면에서 제약을 받아왔으며 사회적 거리두기는 해제되었지만, 생활방식이 오프라인에서 온라인으로 변화되기 시작하였다. 이러한 비대면 시대를 맞이하면서 많은 사람은 여가를 이용하여 피트니스클럽이나 헬스장의 공간에서 몸을 만드는 것보다 건강 관련 피트니스 앱, 유튜브나 동영상을 보면서 수행할 수 있는 홈트레이닝 방식으로 점차 스스로 몸만들기에 관심을 두기 시작하고 있다(권재윤, 남상백, 2022).

홈트레이닝이라는 용어는 홈(home)과 운동을 의미하는 트레이닝(training)의 합성어로 집에서 운동하는 것이다(김상화, 2022). 고대선(2020)은 피트니스센터에 가지 않고 집에서 스스로 하는 운동으로 몸매나 건강관리를 위해 별도의 장소와 비용, 시간적 제약을 받지 않는 운동 방법으로 정의되고 있는데 최근 홈트레이닝은 점차 전문성을 가지고 운동하는 마니아층

이 증가하고 있다.

마니아는 어느 한 가지 일에 깊이 몰입하고 열중하는 사람을 일컫는 말로(마세근, 2011) 무엇이든지 자신이 행하고 있는 일에 대해 전문가 이상으로 지식을 소유하고 삶의 일부로서 생각하는 것(임준택, 2003)으로 ‘진지한 여가’라는 용어로 설명될 수 있다.

‘진지한 여가’로서 홈트레이닝은 최근 새로운 건강관리의 추세로 자리를 잡고 있으며 코로나 19 사태 이후 더욱더 홈트레이닝이 확산하면서 학문적 연구도 활발히 진행되고 있다. 최근 앱 관련 홈트레이닝 서비스 품질에 관한 연구(김동규, 한진욱, 최경근, 2019; 오정희, 오재우, 조광민, 2019; 전혜미, 반영환, 2020; 허선양, 2019)로 IT 기술의 융합이라는 측면에서 디지털 전환의 시대를 맞아 운동 코칭 관련 서비스 패러다임도 점차 변화하고 저변이 확대되고 있으며(허선양, 2019), 홈트레이닝의 서비스 차원에서 사용자들의 욕구 만족에 대한 연구(고대선, 2020; 김상화, 고병완, 2020)들이 주류를 이루고 있다.

선행연구에서는 아직 진지한 여가로서 홈트레이닝에 관한 연구는 미비한 상태이지만 많은 학자는 다양한 여가 활동이 진지한 여가로 발전할 수 있고 삶에 긍정적인 영향을 미치는 연구(이유진, 황선환, 2021; 이현진, 이록빛, 허진무, 2022)를 통해 연구의 가능성을 열어주고 있다. 또한 진지한 여가는 레크리에이션 전문화(이연주, 김미량, 2011; 황선환, 2010)와도 연관성을 가지고 있으며 유사한 특성이 있다. 레크리에이션 전문화란 특정 여가 활동에 지속해서 참가함으로써 참가자가 경험하게 되는 특정 성향의 변화 양상(전홍조, 김형훈, 이철원, 2013)으로 과거 경험과 삶의 구심성을 바탕으로 해석하고 있다.

하지만 선행연구에서는 대부분 양적인 측면에서 연구됨으로 서로 유기적인 관계를 밝히는 것은 성공하였으나 참가자들의 심리적 경험이나 상호 연관성을 심도 있게 파악하는 면에서 어려움이 있었다. 이를 보완하기 위해 본 연구는 질

적인 측면에서 레크리에이션의 전문화 요인인 과거 경험과 삶의 구심성에 관한 질문을 면담에 포함하고 김미량(2015)의 진지한 여가 6개의 요소를 바탕으로 홈트레이닝과 관련하여 진지한 여가로서 어떤 경험을 하고 어떠한 상황에서 영향을 받고 있는지, 연관된 요인들의 상호작용은 어떻게 이루어지는지 본질적인 경험을 근거이론을 적용하여 질적인 측면에서 해석하고자 한다.

따라서 본 연구는 코로나19 사태 이후를 기점으로 2030 여성이 진지한 여가로서 홈트레이닝의 경험 과정에서 나타나는 개념을 범주화하고 범주 과정을 심층분석 하고자 한다.

이러한 연구는 홈트레이닝이 긍정적인 여가 활동으로 자리를 잡고 학문적 기초자료를 제공하는 데 의미가 있으며 진지한 여가로서 홈트레이닝이 하나의 패러다임 이론을 구축하는 데 의미가 있다.

II. 연구방법

1. 연구참여자

본 연구참여자는 홈 트레이너 강사 및 체육 관련 지도자 6명과 일반인 8명으로 총 14명을 선정하여 진행하였다. 본 연구의 자료수집방법은 질적 연구 중 눈덩이 표집법(Snowball Sampling)을 사용하여 홈트레이닝 전문가 6명을 중심으로 인터뷰를 시작하였으며 전문가가 추천해 주는 지인이나 SNS에서 홈트레이닝을 하고 정보를 공유하는 일반참여자들을 추천하는 방식으로 확장하였다. 눈덩이 표집법은 인터뷰하고 비슷한 속성을 가진 다른 사람들을 소개하도록 하는 표집 방법으로 본 연구 자료를 수집하는 데 적합하였다. 2022년 1월부터 5월까지 6개월 이상 운동 웹사이트, 유튜브를 내려 받은 기록이 있고 홈트레이닝 운동을 정기적으로 실시한 사람이라고 판단되면 3인의 전문가

회의를 거쳐 채택하였다. 다음 <표 1>은 연구 참여자의 정보를 설명한 것이다.

표 1. 연구참여자 정보

| 이름 | 나이 | 직업 | 결혼 여부 | 홈트 기간 | 녹취 날짜 |
|--------|----|---------------------|-------------|-----------|----------------|
| 1 김영희 | 34 | 전문가/OO대학 시간강사 | 결혼/ 자녀 2 | 8년 | 2022. 04.04 |
| 2 박아름 | 36 | 전문가/복합운동 트레이닝 강사 | 미혼/ 자녀 무 | 8년 | 2022. 03.03 |
| 3 김수연 | 34 | 전문가/스킨스쿠버 강사 | 결혼/ 자녀2 | 4년 | 2022. 03.18 |
| 4 김태희 | 34 | 전문가/요가강사 | 결혼/ 자녀2 | 10년 | 2022. 03.21 |
| 5 육미지 | 26 | 전문가/체육지도자 | 미혼 | 1년 | 2022. 03.08 |
| 6 이요뜸 | 33 | 전문가/무용강사 | 결혼/ 자녀2 | 1년 | 2022. 03.15 |
| 7 한혜지 | 25 | 대학생 | 미혼/ 자녀 무 | 1년 6개월 | 2022. 03.11 |
| 8 박수연 | 22 | 대학생 | 미혼 | 1년 | 2022. 03.23 |
| 9 서선행 | 31 | 주부 | 결혼/ 자녀 2 | 7개월 | 2022. 03.17 |
| 10 구희망 | 24 | 직장인/연구원 | 미혼 | 1년 | 2022. 03.05 |
| 11 전지연 | 28 | 직장인/언어치료사 | 미혼 | 2년 | 2022. 05.01 |
| 12 채석지 | 28 | 직장인/언어치료사 | 결혼/ 자녀 무 | 1년 | 2022. 04.30 |
| 13 이재현 | 22 | 대학생 | 미혼 | 1년 | 2022. 04.10 |
| 14 조미현 | 31 | 주부 | 결혼/ 자녀 무 | 1년 | 2022. 01.04 |

2. 자료수집방법

본 연구는 심층면담(in-depth interview)으로 자료를 수집하였으며, 1~2차 면담으로 나누어 실시하였다. 연구보조자가 사전에 전화나 이메일로 연구의 목적을 자세히 설명하고 면담내용을 연구 이외에 어떠한 목적으로도 절대 사용되지 않음을 약속하고 면담 때 녹취되는 사항에 동의를 얻은 후 1차 면담 날짜를 잡았다. 1차 면담은 처음에 개인적인 라포 형성을 위하여 연구 참여자의 과거 직업이나 생활방식, 운동 경험 등

을 토대로 공감할 수 있는 이야기를 하려고 노력하였으며 현재의 개인적 배경에 관한 이야기를 연결하여 편안한 마음으로 면담할 수 있도록 분위기를 조성하였다. 그 다음 나이, 성별, 직업, 결혼 유무, 홈트레이닝 운동을 하게 된 동기, 홈트레이닝 운동프로그램 구성, 운동방법, 운동형태, 운동시간, 운동빈도나 강도, 운동비용 등에 대해 면담하고, 연구자는 연구참여자들이 홈트레이닝에 왜 몰입하는지, 어떠한 사회환경적 요인과 연관성이 있는지 의도를 파악하고자 노력하였다. 2차 면담에서는 본격적으로 자기 몸에 관한 생각, 자신이 생각하는 몸의 의미, 몸을 통해 개인을 평가하는 요소, 몸만들기를 하는 이유 등을 토대로 진지한 여가로서의 특성이 무엇이며 상호작용 요인이 무엇인지 해석하기 위해 심혈을 기울였다. 면담의 질문내용은 다음과 같다.

표 2. 면담내용

| 분류 | 세부내용 |
|--------------------------|--|
| 1차면담-개인적 특성 | 나이, 성별, 직업, 홈트레이닝을 하게 된 동기, 운동프로그램 구성, 운동방법, 운동형태, 운동시간, 운동빈도 및 강도, 운동비용 |
| 2차면담-자신의 몸에 대한 인식과 요소 분석 | 자신의 몸에 대한 생각, 자신이 생각하는 몸의 의미, 몸을 통해 개인을 평가하는 요소, 몸만들기를 하는 이유 |

특히, 공식적 면담은 1~2차 면담에서 녹취하기 위해 녹음기나 스마트폰을 사용하였으며, 녹음한 내용은 자료의 신뢰성을 확보하기 위하여 연구참여자의 말을 그대로 전사하고 가능한 바로 텍스트로 옮겨 두었다가 분석과 해석의 기초자료로 사용하였다. 또한 비공식적 면담은 현장 메모첩을 이용하여 기록하였으며 1회 면담 시간은 지루하지 않게 30~40분 정도로 60분을 넘지 않도록 하였다.

3. 자료분석

본 연구에서는 근거이론 방법을 채택하여 자

료를 분석하였는데 홈트레이닝의 진지한 여가에 대한 현상을 분석하고 이론적인 패러다임을 도출하는 방법으로 가장 적합하다고 판단하였다. 1~2차 심층면담을 통해 자료를 녹취하였고 수집된 내용들은 전사 작업을 하였다. 그 다음 5가지의 근거이론 자료 분석 중에서 개방 코딩, 축 코딩 2단계까지 진행하였다. 먼저 1단계 개방 코딩을 통해 얻은 면담내용에서 의미가 있다고 판단되는 맥락과 사건을 중심으로 비슷한 개념을 묶어 현상을 파악하였다. 자료에서도 도출한 다양한 의견들을 서로 묶고 반복해서 진술문의 빈도와 순서 등을 파악하였으며, 비슷한 내용으로 나누어 분류하였다(Patton, 2005). 이후 2단계인 축 코딩을 통해 Strauss & Corbin(1998)의 패러다임을 이용하여 각각의 범주들의 관계를 규명하고 연결하였다.

이에 대한 패러다임이 구성요소는 조건(conditions), 행동/상호작용(actions/interactions), 결과(consequences)의 3가지 요소로 구성이 되어있으며, 조건은 다시 상황적 맥락, 인과적 조건, 중재적 조건의 3가지로 구분되어 있다. 이에 따라 패러다임 모형은 인과적 조건, 상황적 맥락, 중심현상, 중재적 조건, 상호작용전략, 결과의 총 6가지로 구성하게 된다(Strauss & Corbin, 1998). 이 과정에서 개념을 정리하고 범주 간의 관계를 분석하고 해석하고자 한다.

4. 연구의 진실성 및 윤리성

본 연구 자료 수집과 분석과정에서 내적 타당도를 향상시키기 위하여 구성원 간 검토(member

check), 다각 분석법(triangulation)을 시행하였다. 연구 전에 연구의 윤리성을 확보하기 위해 연구 참여자에게 개인정보 활용동의서와 면담확인서를 제출하여 최종 동의를 마치고 연구를 하였다. 또한 연구참여자 채택의 객관성을 확보하고 연구자의 주관적인 편견을 줄이기 위해 홈트레이닝 관련 교수 1명, 여가학 박사 1명 및 질적 연구자 1명의 동료 검증(peer debriefing)을 실시하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

1. 2030 여성 홈트레이닝의 진지한 여가 체험의 개념 범주화

본 연구는 2030 여성 홈트레이닝의 진지한 여가 체험을 탐색하기 위해 상황 안에서 제시된 주요 개념 내용과 하위범주, 상위범주들을 도출해 내는 과정을 통해 범주화하였다. 문제의 중심 현상으로부터 각 요소 간의 관계를 밝히기 위하여 Strauss와 Corbin(1998)의 근거이론적 방법의 축 코딩 분석을 통해 이론화를 도출하였다. 이와 같은 과정을 통해 원자료에서도 도출된 패러다임을 1. 인과적 조건, 2. 상황적 맥락, 3. 중심 현상, 4. 중재적 조건, 5. 상호작용전략, 그리고 6. 결과로 구성하여 2030 여성 홈트레이닝의 진지한 여가 체험에 관한 결과를 분석하고자 하였다. 다음의 <표 2>는 2030 여성 홈트레이닝의 진지한 여가 체험에 나타난 개념을 범주화한 내용이다.

표 2. 면담내용

| 패러다임 | 상위범주 | 하위범주 | 개념 내용 |
|--------|---------------|---------------|--|
| 인과적 조건 | 홈트레이닝 입문하기 | 외모와 건강관리의 필요성 | 살을 빼기 위해, 체력을 강화하기 위해, 어깨, 허리가 아파서, 자세를 개선하기 위해, 수면이 많고 집중도가 떨어지면서 선택 |
| | | 과거운동경험 | 어릴 적 운동경험이 많음, 댄스스포츠 전공, 고등학교 때 전문 체육 선수 생활을 함, 무용했고 기본적으로 몸의 움직임을 알고 있음, 요가지도자 경험이 있음 |
| | | 정신적 문제 해결 | 우울증으로 인한 정신적 문제 해결(정신적 통제 어려움), 코로나로 인한 우울증 및 스트레스 해소, 무기력증 해소 |

| | | | |
|-----------------|--|---------------------------|--|
| 상황적 맥락 | 외부 사회환경적 자극 | 코로나로 인한 체육시설 제약 | 코로나 사회적 거리두기로 인하여, 체육시설 운영 중단, 체육시설에서 코로나 확진자 발생으로 인한 제약, 체육시설 이용시 마스크 착용이 어려움 |
| | | 코로나로 인한 유튜브 및 SNS 홈트레이닝 붐 | 20대, 30대 여성들이 운동하는 모습을 SNS 업로드, 유튜브로 다양한 운동프로그램을 통해 홈트레이닝 할 수 있는 환경조성, 유튜브, 페이스북, 인스타그램 프로그램 활성화 |
| 중심 현상 | 홈트레이닝 몰입 및 변화 | 트레이닝방법 | 호흡의 중요성 강조, 유산소운동, 무산소운동, 스트레칭, 걷기, 러닝머신, 스트레칭, 근력운동, 맨몸운동(스쿼트, 런지, 데드 리프트, 레그 프레스), 필라테스 복근운동, 척추운동, 허벅지 안쪽 살 빨리 빼기 |
| | | 트레이닝시간 및 빈도 | 1회에 2시간 운동, 하루에 15분~30분 투자, 아침, 저녁으로 루틴을 만들어서 함, 하루에 세 번씩 나누어 운동함, 일주일에 최소 3회 정도, 요일별로 동작을 구성하여 운동함 |
| | | 몸의 변화 | 컨디션이 안 좋다가도 운동하고 나면 좋아지는 걸 느낌, 체력이 좋아짐, 굵은 어깨에서 자세가 변화됨, 근육이 움직이고 생기기있는 것을 느낌, 처진 뱃살이 들어감, 몸의 라인이 예뻐짐을 느낌, 자세가 바르게 변화됨 |
| | | 정신적인 변화 | 운동 6개월 만에 정신과 약 복용 중단, 짜증이나 예민함이 낮아짐, 내 몸의 스위치가 켜진 느낌, 밝게 살아가는 모습을 찾음 |
| | | 자신감 형성 | 주변 사람들에게 외모 칭찬을 받을 때, 거울을 보면서 만족감을 느낄 때, 몸매가 만들어질 때 만족감 형성, 처녀 때 입은 옷이 맞을 때, 옷을 편하게 사들일 수 있음, 친구들과 만나고 싶음 |
| 중재적 조건 | 참여의 부담 | 자신과의 싸움 | 혼자 해도 안해도 그만으로 나태해질 때, 정신적으로 힘들어 느껴질 때, 아프면 굳이 사는 데 의미가 있나 자포자기할 때, 솔직히 하기싫은 마음이 커질 때, 지루해짐, 의지가 약해짐 |
| | | 결혼과 출산으로 인한 제약 | 아이들 케어, 가정 가사일, 사회생활에 구애받을 때, 결혼 후 여가제약, 신체의 한계, 몸이 엉망인 상태를 느낌, 나 스스로 통제를 할 수 없음, 출산 후 체력이 안 좋아짐 |
| 상호작용 전략 | 목표의 극대화 | 잘못된 운동자세 인지 | 코칭이나 지도자가 없이 해야 하는 부담감, 레슨을 받지 않아 정확히 하는지 모름, 운동프로그램의 구성이 연결되지 않을 때, 동영상의 설명이 불명확할 때 |
| | | 식단병행 | 미네랄, 비타민, 유산균 등 건강식품 복용, 단백질 바, 닭가슴살 등 다이어트 식품 사용, 규칙적인 식사 병행, |
| | | SNS 네트워크 형성 | 홍보하면서 같이 다이어트 할 사람 찾기, SNS 그룹 형성하여 다이어트 하기, 전문 지도자 팔로우하기 |
| 결과 | 진지한 여가로의 정착 | 유튜브 홈트 동영상 시청하기 | 컴퓨터나 스마트폰으로 페이스북(Facebook)이나 인스타그램(Instagram) 등 SNS(Social Network Service)에서 얻은 영상이나 홈트레이닝 관련 운동 시청하기, 새로운 영상 찾아보기 |
| | | 개인적 노력:전문 홈트레이닝 용품구매 | 실내 자전거, 지압용 롤러 매트, 폼롤러, 치닝다핑, 철봉, 필라테스 리포머, 요가 매트, 아령, 다이어트 헬리지(다이어트 식품 병행) 프로그램, 운동복, 디톡스 제품 구입 |
| | | 여가 전문성:홈트레이닝 전문성 형성 | 몸을 능동적으로 사용할 수 있음, 근막경선 해부학 전문용어와 개념을 터득함, 신체 위에서부터 아래 순서로 운동함, 부위별로 운동하여 몸을 만들어 나감, 체지방이 빠지는 것을 느낌 |
| | | 독특한 기풍:SNS 연대감 형성 | 얼굴 사진 올리기, 날씬해진 모습 사진 올리기, 나만의 운동 일정표 및 운동 루틴 올리기, 바디프로필찍기, SNS 네트워크를 통한 연대감 형성 |
| 지속적 혜택:성취감 향상 | 목적에 대하여 해냈다는 성취감 느낌, 몸의 소중함을 느낌, 나와 의 약속을 지키 | | |
| 여가 정체성:삶과 몸의 연결 | 삶 자체를 몸으로 표현함, 삶의 의미는 몸만들기, 홈트레이닝을 통해 고통, 훈련을 감내하고 몸만들기, | | |

중심 현상을 전개하기 전 과거의 개인적 배경을 살펴보면 세 가지 측면에서 분석되었다.

첫째, 여성이 외모에 관심을 가지고 아름다움을 유지하고 건강을 위해 다이어트의 목적으로 입문하였다.

2. 2030 여성 홈트레이닝의 진지한 여가 체험 과정

1) 인과적 조건 : 홈트레이닝 입문하기

연구참여자들이 홈트레이닝에 참여하기 전

“저는 이제 제일 처음에는 살 빠려는 것 때문에도 있고요”(박아름)

“코로나 시작되고 얼마 안 돼서 살이 너무 많이 찌서 그때부터 시작했어요.”(채석지)

“몸이 체력이 딸리거나 아니면 자세가 바르지 않아서 오는 좀 불편함. 등을 좀 꺾게 되면서 홈트레이닝을 하게 됐어요.”(김영희)

둘째, 과거 운동 경험을 가진 여성들은 자신이 운동한 경험을 통해 운동의 중요성을 알고 몸의 기본적 움직임을 기억하여 홈트레이닝을 시작하였다.

“저는 댄스 스포츠 전공을 해서 고등학교 때부터 전문 체육을 하기는 했어요. 네 선수 생활을 했기 때문에 좀 몸에 대한 이해도는 있다는 생각은 들어요. 그래서 홈 트레이닝 하게 됐어요.”(김영희)

“무용했고 기본적인 몸 움직임을 내가 안다고 생각하니까. 홈트레이닝을 했을 때 좋다는 느낌이 들었지.”(이오뜸)

“저는 어릴 때부터 운동하는 걸 되게 좋아해서 그래서 매주 거의 등산을 갔었고요. 가족들이랑 그리고 나가서도 항상 배드민턴이라든지 좀 뛰어다니는 운동을 좋아해서 많이 했었어요.”(채석지)

“아무래도 원래부터 이렇게 운동 이렇게 헬스장이나 pt도 받고 했었거든요. 아예 이제 중단하고 집에서 운동하기로 시작했던 것 같아요.”(한혜지)

셋째, 코로나 사태로 인하여 여러 가지 제약이 있는 상황에서 정신적으로 스트레스를 받고 우울증을 앓고 있는 여성들이 많았으며 출산 후유증을 앓고 있는 여성도 있어 이러한 정신적 문제를 해결하기 위하여 홈트레이닝에 입문하였다.

“아기 낳고 막 되게 우울해하고 거울 보면 막 짜증만 나고 그랬는데 거울을 보고 너무 우울해했는데”(서선행)

“좀 우울한 게 확 오더라고요 너무 집에 있다 보니까. 저는 또 사람 만나고 나가서 돌아다니고 이러는 걸 좋아하는데 네 이제 그런 활동을 못 하니까 많이 우울해졌어요.”(채석지)

“긴장이 떨어지고 이렇게 축 처졌거든요. 네네 그래서 이거 너무 사람이 이게 힘들어지는 것 같다. 이런 생각이 들어가서 그래서 이제 뭐라도 좀 해보자 싶어서 운동한 거였는데”(전지연)

2030 여성들은 유년 시절 운동 경험이 있거나 코로나19 사태 이전부터 헬스장이나 운동시설을 이용하여 건강과 몸을 관리하기 위하여 계속 노력을 꾸준히 해 왔고 코로나19 사태로 인하여 제약이 발생하였더라도 집으로 장소를 옮겨 홈트레이닝을 하면서 끊임없이 몸을 가꾸는 모습을 볼 수 있었다. 김석일, 배진희(2009)의 연구에서는 이러한 현상이 남성보다 여성에게 더 집중된 경향을 보이고 있으며 여성은 신체에 대한 지속적인 관심을 두고 아름다움을 유지하기 위해 노력한다는 것을 시사한 바가 있다.

2) 상황적 맥락 : 사회환경적 자극

첫째, 코로나19 사태로 인하여 사회적 거리두기로 체육시설 제약이 발생하면서 집에서 스스로 할 수 있는 홈트레이닝을 선택하였다.

“원래는 밖에서 많이 운동했는데 코로나 때문에 밖에서 운동을 못 할 것 같아서 집에서 운동하게 됐어요.”(이재현)

“2020년도에 코로나 터지면서 헬스장을 아예 운영이 안 되는 상황이었거든요. 그 당시에 OO에 확진자 한 명 나와도 헬스장을 아예 다 닫아버리고 이랬던 상황이었어요. 그래서

운동에 대한 그런 어떤 효과도 보기가 너무 힘들었고 저도 그 당시에는 이제 감염 위험이 있을 것 같아서 아예 이제 중단하고 집에서 운동하기로 시작했던 것 같아요.” (한혜지)

둘째, 코로나19 사태로 인한 유튜브 및 SNS 홈트레이닝 붐이 일어나면서 언택트의 시대에서 IT 기술을 활용한 온라인 콘텐츠 환경이 구축되었다.

“요즘 유튜브에 홈트 프로그램이 엄청 많아요.” (육미지)

“이제 홈트에 맞춰서 유튜버들이 여자 맞춰서 여성들의 몸을 갖고 올 수 있는 그런 운동프로그램도 짜주는데.” (한혜지)

“인스타그램 운동 계정에 제가 좋아하는 피티 쌤들도 계시고 그러니까 좀 유튜브 유명하신 피티 쌤들도 계시면 그분들이 운동 루틴을 가끔 올려주세요.” (박수연)

“보통은 사실 유튜브에 많은 채널을 여러 개를 구독 하고.” (김영희)

“아무래도 요즘 스펙트럼이 넓어지니까 그거에 대해서도 몸을 만들려고 하는 사람도 많은 것 같고 아무래도 좀 유행도 어느 정도 있는 것 같아요.” (구희망)

상황적 맥락을 살펴보면 코로나19 사태로 인하여 사회적 제약이 발생하면서 집에서 할 수 있는 여가문화를 할 수밖에 없는 상황이었고 시기적으로 1인 방송 진행자가 발달하면서 유튜브와 비대면 화상 회의, 수업이 다양한 방면에서 활성화되면서 전문가와 연결하여 지식을 공유하고 시공간에 제약 없이 운동프로그램에 접근할 기회가 다양해졌다(유혜인, 2021). 홈트레이닝을 처음 시작하거나 미숙한 사람들은 컴퓨터나 스마트폰으로 페이스북(Facebook)

이나 인스타그램(Instagram) 등 SNS(Social Network Service)에서 얻은 영상이나 홈트레이닝 관련 운동법 이미지 같은 정보를 참고하거나 운동 관련 애플리케이션을 참고하여서 쉽게 따라 할 수 있었으며(진추영, 2020). 홈트레이닝 참여자들이 SNS를 통해 운동 관련 정보와 사진 등이 공유되면서 다른 사람들에게 더욱 전파되고 확산하는 부분에서 SNS가 현대사회에서 매우 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다(권재윤, 남상백, 2022)

3) 중심 현상 : 홈트레이닝 몰입 및 변화

첫째, 연구참여자들은 다양한 홈트레이닝 방법을 통하여 운동의 몰입도를 높였으며 요일을 정해서 유산소운동과 무산소운동, 스트레칭 등을 병행하여 실시하였다.

“한 1~2개월 동안은 그냥 러닝머신이나 간단한 근력 체크 완전 맨몸 운동 스쿼트나 런지 이런 걸 많이 하다가 그다음부터는 이제 기구를 쓰는 걸 많이 했었는데 데드 리프트 그런 것도 하고 의자 같은 데 살짝 바닥에서 찢어져 있는 얇은 벤치에 배를 깔고 누워서 슈퍼맨 자세 그렇게 하는 게 있어요. 그것도 있었고 누워서 하는 레그 프레스 있잖아요. 거기에 그 등을 대는 부분에 저는 거꾸로 배를 깔고 누워서 그 상태로 배랑 허리 힘으로 다리를 좀 들어 올리는 그런 운동을 많이 했어요.” (구희망)

“걷는 거는 딱 1시간 10분 정도 되는 것 같고 스트레칭이랑 근력은 한 50분에서 1시간 정도 하는 거 같아요. 아니 매일은 못하고 보통 근력 운동은 세 번 정도 하는 것 같고 유산소 운동은 주기적으로는 두 번을 하고 나머지는 앱에서 5천 보를 항상 그걸 깔려고 의식을 좀 하고 ” (김영희)

“운동은 헬스장 다녔을 때랑 비슷하게 이렇게 숨 차 오를 만큼 땀 날 만큼 하면서 마

지막에 유산소 하는 거 같아요. 운동 강도는 지금 집에서 하더라도 헬스장 다닌 만큼 충분히 하고 올라온 것 같아요.” (한혜지)

정한상, 김성연(2021)에 따르면, 비대면 화상 교육 근력 운동 프로그램을 시행한 결과 체지방이 감소하고, 체지방률이 다소 증가하였고, 기초체력 요인에서 근력 근지구력의 변화에서는 통계적으로 유의한 효과가 있는 것으로 나타났으며, 무산소성 파워 결과 또한 통계적으로 유의한 효과성을 나타낸 것으로 보아 비대면 실시간 화상교육 프로그램의 긍정적인 효과를 확인하였다. 박종임, 김승환(2017)은 여성들의 유산소운동은 비만인자를 줄여주고 있으며 체중과 BMI, 체지방률, 혈압도 감소하여 심혈관 기능에 도움을 주는 것으로 나타나 본 연구 결과를 지지해 주고 있다.

둘째, 트레이닝 시간 및 빈도로 일주일에 세 번 이상, 1시간 이상으로 시간을 사용하였으며 하루에 아침, 점심, 저녁 세 차례 운동하는 연구참여자도 있었다.

“네 하루에 세 번씩 했어요. 아침에 밥 먹기 전 하고 점심 먹고 하고 저녁에 시간을 낼 때 한 번 해서 세 번 네 번 아무래도 공복에 하는 게 더 체중 감량에는 좋은 것 같아요” (이재현,)

“내가 힘들다고 느낄 정도? 내가 여기까지가 한계인데, 조금 더 버틴다는 느낌까지 하지. 밀어붙이기로 하면 시간이 좀 짧고, 조금 편하게 하면 지속 시간을 늘리지. 그렇게 하는 게 일주일에 한 네 번 되지. 그리고는 나머지는 그냥 몸 푸는 정도로 하고.” (김태희)

“유산소 같은 경우는 하루에 한 30분 정도는 타려고 하고 있어요. 최소 주 3회 정도 네 이제 유산소운동이랑 같이해서 1시간 정도 이렇게 홈트하고 있어요.” (한혜지)

홈트레이닝은 참여자 스스로 계획을 조절할 수 있고 자신의 운동강도에 따라 무리가 가지 않을 정도로 운동을 할 수 있다는 장점을 가지고 있다. 홈트레이닝 참여자들이 시간과 일정을 효율적으로 조율하였으며(신희란, 2017), 연구참여자들은 체계적으로 운동시간과 요일을 일정하게 정하여 규칙적으로 실시하였다.

셋째, 홈트레이닝을 하면서 살이 빠지고 자세의 변화가 생기면서 몸의 라인이 이뻐지고 몸의 변화가 나타났다. 결혼한 여성들은 운동하면서 출산 이전의 몸으로 돌아가고 싶은 마음이 더욱 커지는 것을 느꼈다.

“몸에 변화가 오더라고요 저도 처음에 그렇게 조금씩 시작하면서 처진 뱃살이 살이 빠지면서 처진 뱃살이 들어가고 라인도 예뻐지고 하니까.” (서선행)

“근데 운동을 통해서 살을 뺀 건 이번이 처음인데 운동을 통해서 감량하니까 똑같은 무게가 빠지더라도 굵어서 뺀 사람보다 그래도 제가 조금 더 많이 뺀 듯한 효과를 본 것 같아요. 지방과 근육의 무게는 다르다 이렇게 얘기하잖아요.” (한혜지)

“좀 살이 좀 빠지니까 네 얼굴 다른 사람들이 그래도 다 예뻐졌다고 해요.” (이재현)

“이제 근육이나 이런 것들이 좀 잡히고 자세가 좀 발라지는 그런 느낌을 많이 받았어요.” (채석지)

“전에는 되게 체력도 저질이고 잠도 지금보다 훨씬 많고 집중도 잘 못 하고 이랬었는데 확실히 운동하고 나서 체력도 달라져서 체력면에서 좀 도움을 진짜 많이 받아” (박수현)

홈트레이닝을 통해 올바른 자세를 잡고 건강과 체력이 향상됨으로 몸의 변화가 나타났다. 규칙적인 신체활동은 근력과 근육량을 증가시

키고 체지방을 감소시키면서 건강에 도움을 주고 체력을 유지하는 데 긍정적인 영향을 미치고 있다(양승원, 2008). 또한 중년여성이 8주간 복합운동에 참여함으로써 허리둘레가 유의하게 감소하는 연구 결과(서정훈, 김종휴, 김상철, 2014)는 여성의 몸매가 변화됨을 증명해 준다.

넷째, 코로나19 사태로 인하여 정신적인 스트레스와 우울증을 겪는 여성이 많아지고 있는데 홈트레이닝을 통해 정신적인 면에서 긍정적인 영향을 받는 것으로 나타났다.

“근데 확실히 운동하면서 좀 느끼는 게 분노 같은 그런 감정들이 있잖아요. 이런 것들이 좀 제가 통제하기가 좀 더 쉬워졌다고 해야 하나 이런 느낌을 좀 받았어요.” (채석지)

운동할 때와 안할 때가 틀리더라고요. 운동하면 조금 기분이 나아지더라고요. 운동을 안한 날은 마치 비가 오면 온몸이 쭈시듯이 그런 몸이 돼요. 정신도 그런 상태가 돼요, 그렇게 되더라고요” (조미연)

홈트레이닝을 하면 혈액순환과 몸의 대사에 영향을 주어 호르몬 분비로 인해 스트레스 해소에 긍정적인 영향을 준다. 또한 신체적으로 긍정적인 영향을 주어 몸이 회복되는 직접적인 효과가 있다(서수연, 2021).

다섯째, 자신감 형성으로 연구참여자들은 외모에 자신감이 생기게 되면서 타인에 대한 시선도 의식하고 자기 자신의 자존감을 찾아가고 있었다.

“자신감이 많이 생긴 것 같아요. 옛날에는 그렇게 외모 칭찬을 많이 잘 못 받았는데 살 빼고 나서는 사람들이 외모로 많이 칭찬하고 좀 더 거울을 많이 보게 되는 것 같아요.” (이재현)

“제 옷차림도 신경 쓸 수 있게 돼서 그러니까 옷을 조금 더 편하게 구입할 수 있어서

좋아요. 그전에는 이제 친구들이 같이 가자 해도 안 맞을까 봐 살짝은 부끄러울까 봐 창피하니까 피했는데 이제는 제가 먼저 같이 가서 옷 사자 할 정도로 이렇게 더 몸을 신경 쓰게 되고 더 자신감 생기고 뭔가 친구들 이랑도 이렇게 더 만나고 싶고 그렇게 된 것 같아요.” (한혜지)

“나에 대한 만족도를 높이는 일 같아. 나에 대한 자존감 높아지는 시간이지.” (이으뜸)

연구참여자들은 홈트레이닝을 통해 자기 몸을 만들고 이러한 노력의 보상으로 자부심을 느끼고 자신감이 상승한 것으로 나타났다. 또한 타인의 시선들 특히, 중요타자인 가족 친구들의 시선도 의식하면서 자신의 내면적인 자신감이 더욱 상승하면서 홈트레이닝을 지속하겠다는 굳은 의지를 표명하였다.

4) 중재적 조건 : 참여의 부담

첫째, 홈트레이닝은 혼자 하는 운동으로 스스로 계획한 대로 유지해야 하는 것이 중요하지만 정신적으로 나태해질 수도 있어서 의지와 끈기를 가지고 수행해야 한다.

“안타깝다? 라는 생각을 하게 됩니다. 왜? 항상 유지하지 못하기에, 그것이 참 안타깝습니다. 유지하기 힘든 부분은 일단 의지가 약한 거 같고요” (조미연)

“나와의 싸움. 아까 방금 네가 뭐라고 했더라. 결국 몸만들기의 의미는 자기와의 싸움인 것 같아. 근데 그게 타인을 위한 건 아니야.” (이으뜸)

“진짜 자기 의지가 강해야 해요. 이거는 진짜 제가 먹고자 하는 몸무게를 딱 한 달 딱 정해놓고 진짜 그 정도 뽀 때까지 진짜 뽀세게 하면서 딱 저만의 싸움 같은 느낌” (서선행)

홈트레이닝은 시간과 환경에 제약받지 않는 장점을 가지고 있으나 혼자 하는 운동에 지루함을 느낄 수 있으며 동기부여를 할 수 있는 효과는 제한적일 수 있다(고병완, 2020). 몇몇 연구참여자들은 스스로 계획을 유지하고 소화하는데 의지가 부족하여 운동을 병행하는 데 한계를 가지고 있었다. 실존주의의 관점에서 오직 자신에 관한 질문과 자각을 가지며, 자신의 지각적 선택을 바탕으로 자유로운 결과에 따라 자신의 존재에 대한 가치를 부여하는 것이다. 이에 자기 행동에 관한 결과에 책임(홍푸르메, 2013)이 필요할 것이다.

둘째, 2030 여성 중에서 기혼여성들은 결혼과 출산이라는 과정을 거쳐야 하며 한 가정의 아내로서 아이의 엄마로서 역할을 수행해야 한다. 이러한 역할을 수행하기 위해 여성들은 체력적인 한계를 느끼고 여가제약을 받고 있었다.

“어떤 불편함이 느껴지지 않는 내가 결혼 전 그 상태로 돌아가고 싶은 거야. 네가 그 때로 다시 돌아가고 싶어 하는 건가? 그게 내 몸이 못 견디겠어! 힘들어.” (김수연)

“결혼 후에는 아무래도 집 안에서 이제 가족들끼리 보내는 시간이 있으니까 제 여가 생활을 따로 내서 하는 게 어렵다는 생각이 들어서 그때부터였던 것 같아요.” (김영희)

“첫째 때는 살이 쭉쭉 잘 빠졌는데 둘째 낳고 살이 빠지지 않았어요. 첫째 때 80kg 찍었어요. 그래서 허리도 아프고 진짜 어떻게 해야 할지 근데 다행히 튜닝은 없었어.” (서선행)

특히, 코로나19 사태로 인하여 가족들이 집에 있는 시간이 증가하였으며 이에 따라 양육과 가사는 가중되어 자신의 시간과 공간에 영향을 받고 있었다. 또한 출산으로 인한 몸의 변화와 통증도 홈트레이닝에 참여하는데 부담

을 주는 요인이었다. 하지만 이를 극복하기 위해 홈트레이닝을 선택하였고 실천하기 위해 부단한 노력을 하는 것이다. 김유식 등(2021)은 전업주부의 홈트레이닝 여가 경험은 개인적 시간을 소유하고 일상에서 벗어나 자신감을 획득할 수 있는 삶의 방법이며 행복한 삶을 영위하는데 중요함을 강조하고 있다.

셋째, 연구참여자들은 지도자의 피드백이 없는 상태에서 혼자 운동하기 때문에 올바른 자세에서 운동하는지 내 몸에 맞는 운동법을 제대로 사용하는 것인지 정확하게 알지 못하였다.

“홈트로 빠러니까 주변 분들의 코칭이 필요한데 칭찬과 코칭이 없으니까 힘들더라고요. 확실히 저처럼 만약에 살이 찌신 분들은 꼭 도움을 받아서 빼야 되겠더라는 생각하게 되었어요” (조미연)

“너무 답답하고 또 기구는 제가 막 피티를 받지 않는 이상 제가 정확하게 모르겠는 거예요.” (전지연)

“저 스스로에 대해서 그런 어떤 조금 스스로에 대한 확신도 벌어지고 약간 내가 지금 이렇게까지 하는 게 맞나 하면서 ” (한혜지)

운동에 전문적인 지식을 가지고 있지 않은 일반인들은 정확한 자세와 호흡, 운동 처방 및 식이요법 등을 계획하기엔 제약이 따른다(최성호 등, 2017). 잘못된 자세로 운동을 되풀이하면 오히려 몸의 자세를 망칠 수 있고 자칫 다칠 수 있다. 따라서 코로나 환경에서도 전문가와 함께 할 수 있는 쌍방향 실시간 홈트레이닝 프로그램이 보급되어야 하며, 다양한 코칭 홈트레이닝 콘텐츠가 필요하다(Amine Ghram et al., 2020). 중재적 조건은 진지한 여가 중 인내에 해당한다. 여가 활동하면서 발생하는 부정적인 감정을 인내하는 것으로 이현진, 이록빛, 허진무(2022)는 파크골프 참가자들이 신체적

한계, 심리적 부담감, 환경적 제약으로 오는 고통과 부정적 감정을 극복하기 위해 노력한다는 결과는 본 연구 결과를 지지해 주고 있다.

5) 상호작용전략 : 목표의 극대화

첫째, 연구참여자들은 목표를 극대화하기 위해 식단을 병행하면서 운동하였다. 정상적인 식사를 하게 되면 다시 체중이 늘어나기 때문에 현재는 자신에게 맞는 단백질 식품을 섭취한다거나 건강식이나 영양제를 먹으면서 운동을 병행하였다.

“한 끼 정도는 닭가슴살을 먹거나 이제 물을 많이 먹어주면서 조금씩 디톡스 할 수 있는.” (육미지)

“식단 관리는 사실 이렇게 살을 빼려고 했을 때 크게 기름진 음식 피하고 또 이제 코로나 때문에 면역력 얘기가 많이 나오면서 건강 보조제보다는 영양제 위주로 많이 챙겨 먹으면서 그냥 건강식으로 챙겨 먹으려고 노력했던 것 같아요.” (한혜지)

“아침에는 그 식이섬유라는 가루에다가 물을 300mL 섞어서 그 마신 다음에 15분 뒤에 단백질 셰이크를 먹어요. 영양제랑 종합비타민이랑 유산균을 먹고 점심에는 일반식을 먹어요.” (서선행)

둘째, 여러 명이 SNS 네트워크를 통해 그룹을 형성하여 운동과 식단을 공유하고 서로 사진도 올리고 다른 사람에게 추천하여 함께 규칙을 정해서 홈트레이닝을 하였다.

“네 추천해서 제가 SNS에도 가끔 사진 올리거든요. 그러면 지인분들이 물어봐서 추천도 하고 같이 하는 파트너도 있고 그래요.” (서선행)

“이게 한 달에 미션을 수행하면은 점수가

있어요. 그 점수를 다 하면은 선물도 주고 이게 혼자만이 하는 게 아니라 여러 명이 묶어서 팀별로도 하거든요.” (서선행)

SNS 특성을 Gene Smith(2007)는 8가지로 구분하여 제시하였다. 즉, 자기표현을 위한 다양한 정보와 콘텐츠 공유를 위한(sharing) 속성과 커뮤니케이션을 위한 속성, 자신의 명성을 알리고 홍보를 위한 속성, 개인의 주체성 표현하기 위한 속성, 단체 활동에 대한 속성, 인과 관계를 구축, 유지하기 위한 속성이다. 경쟁이 심화하고 시장 환경의 변화에 따라 SNS에 관련된 기업들은 자신의 서비스 형태에 맞춰서 차별화된 특성을 강조할 수 있다. 가장 중요시하는 속성은 커뮤니케이션(communication), 관계(relationship), 상호작용(interaction)을 들 수 있다. SNS 네트워크를 통해서 홈트레이닝하는 사람을 중심으로 그룹을 만들고 인간관계를 형성하며 서로의 주제에 맞게 커뮤니케이션함으로써 목표를 극대화하는 것이다.

셋째, 연구참여자들은 주로 유튜브 채널의 홈트레이닝 동영상을 시청하면서 운동을 즐기고 있었다. 자신이 몸을 만들고 싶은 부위 위주로 유튜브 프로그램을 찾고 한 채널이 아닌 여러 채널을 사용하여 운동하였다.

“저는 jj 살롱 드 핏이랑 피부 등 유튜브 그 두 분 유튜브 가장 많이 보면서 운동하고 있어요.” (한혜지)

“땅꼬 부부라는 네 유튜브가 있는데 그 유튜브분들께서 프로그램을 엄청 많이 올려놓으세요. 유산소운동 허벅지 안쪽 살 빨리 빼는 법 11자 복근 만들기 이렇게 부위별로 이렇게 많이 올려주시거든요. 그 영상 주로 많이 보고 비타민 신진이라는 유튜브분이 계시는데 그쪽 보면서 팔뚝 살 운동이나 힙 그분 거 보면서 엉덩이를 되게 강조하시는 유튜브랑 엉덩이 예쁘게 만드는 운동 이렇게 해서 골고루 좀 보면서 저한테 필요한 부

분을 채우려고 하고 있습니다.” (육미지)

“마일리 사이러스의 다리 운동이랑 레베카 루이즈 복근 운동을 추천하고 싶고 그리고 이제 폼롤러 스트레칭 이런 거 그냥 검색해도 바로 막 첫 번째 두 번째 나오는 게 있거든요.” (전지연)

최근 1인 미디어 콘텐츠는 다시 보기가 되며 개인이 원하는 내용만 집중적으로 편집되어 있어 유튜브 시청자들이 더욱 증가하고 있다(최수진, 2020). 주형철(2022)은 홈트레이닝 유튜브는 즉각적인 피드백을 줄 수 없으므로 크리에이터는 자세한 운동법을 설명해 주고 세심한 운동 영상을 전달할 필요성이 있음을 강조해 주고 있다.

6) 결과 : 진지한 여가로의 정착

첫째, 진지한 여가의 특징으로 개인적 노력이다. 연구참여자들은 전문 홈트레이닝 용품으로 여러 가지 소도구나 실내에서 사용할 수 있는 운동기구와 전문가들이 사용하는 고가의 필라테스 기구를 구입하여 사용하는 노력을 보였으며 다양한 기구를 통해 복잡한 사용법을 익히면서 수행하였다.

“저희 리포머는 있어요. 저 기구를 구입했어요 집에서 제가 홈트식으로라도 하려고요. 한 300만 원 좀 넘게 컸었어요.” (박아름)

“엄마가 한 번 쓰는 건 조금 비싸게 주고 사자고 하셔서 네 폼롤러 같은 것도 한 25만 원 ”(구희망)

“우선 저는 집에 이제 유산소 대응으로 자전거 실내 자전거를 뒀습니다. 그래서 보통은 실내 자전거도 하고 지압용 롤러도 있거든요.”(육미지)

연구참여자들은 운동기구를 사용함으로써 홈트레이닝의 만족도를 높이고 더욱더 몰입할

수 있는 환경을 조성하였다. 특히, 전문가 수준으로 필라테스 기구인 리포머의 사용법이나 운동 방법을 터득하여 직접 운동을 수행하고 있어 비용뿐만 아니라 사용 방법에 대한 전문성을 확보하여 진지한 여가로 참여하게 되고, 이러한 일은 레크리에이션 전문화 단계를 거치는 것이다. 권일권, 김지태, 박상규(2016)는 캠핑을 통해 진지한 여가로 자리를 잡기 위해서는 용품 전문가도 포함되고 있어 본 연구 결과를 지지해 주고 있으며 진지한 여가 수준이 높은 집단이 사회적 비용을 제외한 나머지 비용이 모두 높은 것으로 나타나(김홍설, 김태환, 황선환, 2018) 상관관계가 있는 것으로 판단된다.

둘째, 여가 전문성 형성으로 연구참여자들은 홈트레이닝을 하면서 근육을 쓰는 방법, 몸의 움직임 원리, 운동에 대한 정보를 습득하면서 전문성이 형성되기 시작하였다.

“내 몸을 가꾸기 시작하면서 여러 가지 동작을 하게 되고. 그리고 내 어쨌든 안에 있는 근육들을 다 쓰는 거니까 이런 근육들이 움직이고. 생기라고 해야 하나.”(이으뜸)

“근데 운동을 통해서 살을 뺀 건 이번이 처음인데 운동을 통해서 감량하니까 똑같은 무게가 빠지더라도 굵아서 뺀 사람보다 그래도 제가 조금 더 많이 뺀 듯한 효과를 본 것 같아요. 지방과 근육의 무게는 다르다 이렇게 얘기하잖아요.” (한혜지)

“대학교 와서는 조금 더 전문적이고 더 체계적으로 하고.”(박수연)

“요즘엔 너무 이런 인터넷 매체가 잘 돼 있고. 책으로도 충분히 내가 어쨌든 그런 보면 알 수 있는 정도가 되니까.” (이으뜸)

“일단 몸을 크게 풀고. 정수리에서부터 발 끝까지. 전체적으로. 막 전문 용어 써도 돼? 근막경선 해부학 책 그런 거 읽잖아. 요가도

보면 지구력 같은 요가 수련법이 있고, 빠르게 가는 아쉬탕가 같은 게 지구력 관점에서 좀 느껴지는 수련이 있고. (김태희)

연구참여자들은 홈트레이닝을 하면서 운동의 원리나 해부학적 지식을 터득하게 되고 나만의 운동 기술이 형성되었다. 지금까지는 스포츠 강사나 지도자의 전문성이 중요함을 강조하는 연구(김우경, 2017; 이태용, 박문수, 2016)가 주류를 이루었으나 앞으로는 홈트레이닝을 생산하고 소비하는 역할을 하는 참여형 소비자(prosumer) 형태로 전문성을 겸비하여 자가적으로 운동할 수 있는 여건을 마련해야 한다. 앞으로 이와 관련된 후속 연구로 홈트레이닝 참여형 프로슈머의 관점에서 전문성에 대한 개념 정립과 다양한 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 홈트레이닝의 독특한 기풍으로 같은 활동을 하는 홈 트레이너 사이에서 자기 몸을 표현하기 위해 SNS 활동을 하고 그 안에서 그들만의 정보와 사진을 공유하고 팔로우하면서 연대감을 형성하였다.

“SNS에도 얼굴 사진 많이 올리게 되고 그냥 몇 보 걸었는지 이런 거는 가끔 올려요.” (이재현)

“운동 계정에 제가 운동을 얼마나 했는지 이렇게 올려두거든요. 올려주는 것도 있고 맨날 눈바디 사진 올리는 것도 같이 사진 올리면서 오늘 어디에 있는지 올리는 것도 같이 하는데 거기에서는 다 운동하는 사람들은 팔로우가 돼 있고.” (박수연)

“바디 프로필도 찍고 싶고 대회도 나가고 싶고.” (박수연)

“지금 바디 프로필 사진 찍기가 좀 유행이거든요.” (구희망)

이처럼 SNS 소셜 네트워크를 통해 홈트레이

닝을 즐기는 인구가 늘어나면서 혼자만의 운동으로 그치는 것이 아니라 자신의 운동 과정과 효과, 포즈사진을 올리면서 나를 표현하고자 하였다. 결국 SNS를 통해 홈트레이닝이 사회적 트렌드를 재생산하는 현상으로 이해할 수 있을 것이다.

넷째, 홈트레이닝을 통해 심리적 만족과 행복감을 느끼면서 진지한 여가로서 지속적 혜택을 얻고 있었다. 몸의 변화로 이미지를 향상시킴으로 성취감을 맛보고 이러한 변화의 과정을 통해 더욱더 자기 모습을 되찾는 것으로 보인다.

“뭔가 이룬 게 없다고 생각하던 찰나에 운동을 통해서 몸에 관한 결과를 냈다고 생각하거든요. 저는 그래서 나도 뭔가 하면은 이를 수 있겠다는 그런 어떤 목적을 두고 할 수 있다는 그런 어느 정도 자신감은 생긴 것 같아요.” (한혜지)

“운동하고 나서 남들이 봤을 때 너 되게 몸 많이 달라졌다고 했던 거에서 일단은 자신감이 좀 불기도 했었고.” (박수연)

“나와의 그런 약속을 지킴으로써 성취감을 느끼는 일이고. 나에 대해서 조금 더 내 몸이 더 소중한지는 것 같아.” (이으뜸)

홈트레이닝을 통해 나를 알아가고 나의 몸에 대한 인식과 소중함을 깨달은 과정으로 나타났다. 김유식, 이솔잎, 박세혁(2021)은 전업주부로서 가사로 인한 신체적 정신적으로 소진된 상태에서 홈트레이닝은 실존 및 자아존중감을 높일 수 있는 여가 활동이라는 것을 시사한 바가 있어 본 연구 결과를 지지해 주고 있다.

다섯째, 홈트레이닝을 통해 몸 만드는 것에 삶의 의미를 두고 몸 만드는 고통을 감내함으로 여가 정체성이 형성되었다.

“몸의 의미는 죽는 그날까지 나랑 같이

가는 거지. 그래서 삶의 의미는 몸이다. 몸과 삶 의미 같은 거지. 인생인 거지. 몸의 의미는 삶이고 인생이다. 운동하는 사람들은 일부러 고통을 주잖아. 고통 안에 들어가는 거야. 이런 훈련들이 아이러니하게 고통을 받으면서 몸은 단련되잖아.”(김태희)

내가 생각해 보니까 나는 나 살려고 하는 거고. 그러니까 내가 내 삶에 있어서 지금 몸이라는 것은 어떻게 보면 내가 신체를 사용할 수밖에 없는 형편이잖아.”(김수연)

인간이 존재한다는 것은 자기 삶 속에서 기쁨과 즐거움, 노여움과 슬픔을 즐기며, 그 안에서 자기 삶에 대한 의미에 대해 질문하고 답을 발견하는 것이다(Morris, 2018). 이러한 실존주의를 바탕으로 실존적 자기 인식은 자아를 상실한 본래의 자기를 찾도록 하며 주체적 존재로서 자기 삶을 자유롭게 선택하고 삶의 의미와 목적을 추구한다(유현주, 2015; 장 폴 사르트르, 2009). 이에 대하여 몸은 삶 전체를 의미하고 진지한 여가로서 몸만들기를 하기 위해 끊임없이 노력하는 것은 우리 삶 자체를 의미하는 것이다.

김미량(2015)은 진지한 여가를 6가지로 인내(perseverance), 여가 전문성(leisure career), 개인적 노력(personal effort), 지속적 혜택(durable benefits), 여가 정체성(leisure identity), 독특한 기풍(unique ethos)으로 구분하였다. 본 연구에서도 인내를 제외한 5가지 진지한 여가 개념을 고려하여 의미를 찾았는데 인내(perseverance) 요인은 여가 참여자가 활동을 지속하는 과정에서 겪는 난관이나 어려움을 극복하고 참여하는 것으로 본 연구 결과의 중재적 조건에 해당하여 진지한 여가로서 일맥상통하고 있다. 앞으로 위드코로나 시대 속에서 진지한 여가 활동은 우리 삶에 사회적, 신체적, 정신적 건강에 긍정적 영향을 주고(Haywood et al. 2020; Mansfield, Daykin, & Kay, 2020) 새롭게 변화되는 사회적 흐름 속에서 삶의 활력소로 자리 잡을 것이다.

IV. 결론

본 연구의 목적은 2030 여성이 진지한 여가로서 홈트레이닝의 체험 과정에서 나타나는 개념을 범주화하고 목표의 극대화를 위해 어떠한 상호작용을 하는지 분석하여 홈트레이닝 참여자들의 진지한 여가 체험 과정을 설명해 줄 수 있는 실체이론을 구축하고자 하였다. 근거이론 접근방법(grounded theoretic approach)을 이용하여 연구참여자의 진지한 여가 체험을 심층 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 연구참여자들은 진지한 여가 체험 형성과정에 있어서 인과적 조건과 상황적 맥락이 복합적으로 영향을 받음으로 2030 여성들이 코로나19 사태로 인하여 사회적 거리두기, 체육시설 사용제한, 비대면 온라인 활동 활성화 등으로 홈트레이닝을 할 수밖에 없는 상황에서 외모와 건강, 정신 관리의 중요성을 인식하고 있었으며 과거 운동 경험은 진지한 여가로서 홈트레이닝에 참여할 수 있는 중요한 동기요인임을 알 수 있었다.

둘째, 연구참여자들이 홈트레이닝을 체험하면서 부담감으로 작용하고 있는 것은 자신과의 싸움, 여성의 결혼과 출산으로 인한 제약, 피드백이 없는 상태에서 잘못된 운동 자세인지로 중재적 조건을 가지고 있었다. 하지만 식단병행과 SNS 네트워크 형성, 유튜브 홈트동영상 시청하기 등의 홈트레이닝에 대한 만족을 극대화하고 홈트레이닝에 몰입함으로 몸의 변화를 느끼고 정신적인 스트레스를 해소함으로 사회적으로 타인들에게 자신감이 형성된 것으로 판단된다.

셋째, 홈트레이닝 전문가로서 진지한 여가로 자리 잡는 데 있어서 초보에서 시작했지만, 어느 순간에 자신만의 전문적인 수준에 도달하게 되는 것으로 나타났는데, 운동지식과 몸의 원리, 해부학 전문 용어를 사용하면서 운동 기술이 향상되고 있었으며 전문 홈트레이닝 용품을 사는데 투자할 줄 알고 나를 표출하기 위해

SNS에 운동하는 사진과 날씬해진 모습의 사진을 업로드하고 바디프로필을 찍고 바디대회에 참가하고 싶은 욕구를 표출하면서 SNS 네트워크 연대감을 형성하여 독특한 기풍이 강화되었다. 이러한 진지한 여가로서 연구참여자들은 성취감과 만족감이 상승하여 지속적 혜택을 누리고 있음을 알 수 있었다.

이러한 연구 결과를 바탕으로 연구의 제한점과 후속 연구에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 진지한 여가의 측정기준이 상대적인 것으로 홈트레이닝에 대한 진지한 여가로서의 기준이 불명확하고 전체 연구참여자들이 진지한 여가 마니아라고 일반화하기에는 부분적으로 무리가 따른다.

둘째, 연구 과정에서 2030 여성의 인터뷰를 통해 미혼여성과 기혼여성의 삶은 매우 다른 것으로 판단되었고 연구참여자에게는 과거에 고도비만이었던 여성, 정신질환을 앓았던 여성, 운동선수 경험이 있었던 여성 등 다양한 배경을 가진 연구참여자들이 있었는데 본 연구에서는 세부적인 사항을 고려하지 못하였다. 다음 후속 연구에서는 연구참여자의 특수성이나 과거 경력을 참고하여 레크리에이션 전문화의 관점에서 해석한다면 의미 있는 연구 결과를 도출할 수 있을 것이다.

셋째, 2030 여성들에게 여가계약이 무엇인지 심도 있게 다룰 필요성이 있으며 여가계약과는 어떠한 타협전략(negotiation strategy)이 존재하는지에 대하여 미시적 접근이 이루어져야 할 것이다.

과거 코로나19 사태의 언택트 시기를 보내면서 여가문화의 많은 변화가 나타났다. 현재 위드코로나 시기 속에서 앞으로 진지한 여가로서 홈트레이닝에 지속해서 참여할 수 있도록 홈트레이닝을 위한 다양한 동영상, 초보자부터 전문가까지 흥미롭게 볼 수 있는 단계별 프로그램이 개발되어야 하고 한 방향에서 쌍방향으로 집에서 지도자의 피드백을 받을 수 있는

콘텐츠와 온라인 프로그램 연구가 활성화되어야 할 것이다.

참고문헌

- 고대선(2020). 자기결정성이 홈트레이닝(home training) 참여자들의 운동몰입, 운동만족에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 15(4).
- 권일권, 김지태, 박상규(2016). 캠핑 매니아의 진지한 여가체험 형성에 관한 분석. **한국사회체육학회지**, 64, 531-542.
- 권일권, 남상백(2015). 해양스포츠 매니아의 진지한 여가체험 형성에 관한 질적탐구. **한국수산해양교육연구**, 27(6), 1783-1796.
- 권재윤, 남상백(2022). 코로나19 팬데믹 전후로 홈트레이닝 트렌드는 어떻게 변화했는가?. **한국사회체육학회지**, 90, 279-293.
- 김동규, 한진옥, 최경근(2019). 홈트레이닝 제품의 지각된 가치가 지속이용의도 및 재구매의도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 77, 121-130.
- 김미량(2015). 진지한 여가 척도의 재정립. **한국체육학회지**, 54(2), 313-322.
- 김민주, 임수원, 박현권(2015). 대학피트니스센터 이용자의 몸에 대한 인식과 몸만들기 방식. **한국사회체육학회지**, 62, 383-397.
- 김상화(2022). 홈트레이닝 참여자들의 자기결정성이 운동만족과 재이용에 미치는 영향(경찰관련학과 재학생 대상). **한국컴퓨터정보학회지**, 27(4), 153-160.
- 김상화, 고병완(2020). 홈트레이닝 앱 사용자의 운동 영상 시청이 사용자의 신체 활동량과 지속적인 앱 사용에 미치는 영향. **한국경영정보학회 학술대회논문집**, 12, 130-131.
- 김석일, 배진희. (2009). 댄스운동에 참여하는 젊은 여성들의 신체지각과 날씬함 추구가 자아존중감과 우울에 미치는 영향. **한국여가레**

- 크리에이션학회지, 33(2), 53-62.
- 김송희(2013). 동안 권하는 사회:미디어가 재현하는 몸과 나이, 그리고 젠더. *미디어, 젠더 & 문화*, 27, 77-115.
- 김우경(2017). 생활체육 활성화를 위한 지도자 전문성 개발에 관한 연구. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 11(6), 153-163.
- 김유식, 이솔잎, 박세혁(2021). 전업 주부의 홈트레이닝 참여를 통한 여가경험이 실존 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(3), 77-90.
- 김홍설, 김태환, 황선환(2018). 진지한 여가 수준에 따른 진지한 여가 비용의 하위요인 차이 분석. *한국사회체육학회지*, 74, 281-290.
- 마세근(2011). 여가스포츠 매니아의 목표성향이 긍정적 행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 건국대학교 대학원.
- 박종업, 김승환(2017). 유산소운동 트레이닝이 비만 중년여성의 신체구성, 심혈관기능, 인슐린저항성 및 Leptin에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 15(4), 413-424.
- 박지윤, 천혜경(2017). '모순된' 근육- 20대 여성의 근육 만들기 실천 경험. *미디어, 젠더 & 문화*, 32(3), 47-85.
- 서수연(2021). 웰니스와 스트레스의 관계에서 홈트레이닝의 매개효과. *한국미용학회지*, 27(6), 1390-1396.
- 서정훈, 김종휴, 김상철(2014). 복합운동이 고혈압 전 단계 중년여성의 신체조성, 혈압 및 동맥경화지수에 미치는 영향. *한국발육발달학회지*, 22(1), 37-42.
- 손성우(2001). 여성의 몸에 대한 사회적 의미와 매스미디어 담론 분석. 성균관대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 신희란(2017). 홈트레이닝 활성화를 위한 브랜딩 전략 및 플랫폼 개발에 관한 연구. 홍익대학교 국제디자인전문대학원, 석사학위논문.
- 양승원(2008). 복합운동프로그램이 비만 중년여성의 혈중지질, 렙틴, 코티졸, 스트레스 호르몬 농도에 미치는 효과. *한국사회체육학회지*, 33(2), 795-802.
- 양큰술(2016). 휘트니스 운동 참여자의 '몸만들기'의 의미 탐색. 전남대학교 대학원, 석사학위논문.
- 오정희, 오재우, 조광민(2019). 후기수용모델을 적용한 1인 미디어 유튜브 홈 트레이닝의 지속도 연구. *한국융합학회지*, 10(2), 183-193.
- 유현주(2015). 실존주의 집단상담에서의 실존적 자기인식 경험. 백석대학교 대학원, 박사학위논문.
- 유혜인(2021). 4주간의 비대면 홈트레이닝이 성인의 스트레스와 우울 및 자기효능감에 주는 영향. 차의과대학교 대학원, 석사학위논문.
- 윤태일(2004). 통과하는 몸: 여성의 날씬한 몸에 관한 미디어 담론 분석. *한국언론학보*, 48(4), 5-30.
- 이수안(2008). 소비문화산업의 몸 이미지와 젠더화된 응시. *한·독사회과학논총*, 18(2), 185-208.
- 이유진, 황선환(2021). 문화자원봉사 참여 대학생의 여가만족과 삶의 질의 관계에서 진지한 여가의 조절효과. *여가문화학회지*, 19(3), 109-123.
- 이태용, 박문수(2016). 필라테스 회원이 지각하는 지도자의 전문성이 운동몰입 및 고객만족과의 관계. *한국체육과학회지*, 25(1), 667-678.
- 이현진, 이록빛, 허진무(2022). 노인의 진지한 여가로서의 파크골프 참여의 의미. *한국체육학회지*, 61(3), 177-192.
- 임인숙(2002). "한국사회의 몸 프로젝트". *한국사회학*, 36(3).
- 임인숙(2004). "다이어트의 사회문화적 환경". *한국사회학*, 38(2), 165-187.
- 장폴사르트르(2009). 존재와 무. 서울: 동서문화사.
- 전혜미, 반영환(2021). 사용자 기반 헬스케어와 사용자 경험 단계에 관한 연구. *한국HCI학회 학술대회*, 205-208.

- 전홍조, 김형훈, 이철원(2013). 테니스동호인의 인지 한 여가와 레크리에이션 전문화의 구조모형 분석. *한국체육과학회지*, 22(1), 107-119.
- 정재철(2007). 한국의 여성 몸 담론에 관한 비판적 연구 <MBC 100분 토론의 “몸의 시대, 살 빼기와 성형 열풍”을 중심으로. *인론과학 연구*, 7(1), 292-318.
- 정한상, 김성연(2021). 대학생들의 비대면 근력운동 프로그램 수행이 신체구성, 기초체력 및 무산소성 파워에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 19(1), 545- 552.
- 조성식 · 이수연(2012). TV코미디 프로그램에 나타난 운동하는 여성의 몸과 다이어트에 관한 사회 문화 담론. *한국체육학회지*, 51(5), 75-84.
- 주형철(2022). 기대확신모형을 적용한 홈트레이닝 유튜브 콘텐츠 특성과 개인의 건강 및 운동의식이 운동지속의도에 미치는 영향. *체육과학연구 한국스포츠정책과학원*, 33(3), 429-439.
- 최성호, 이원욱, 김현주, 원종서, 이지향, 이연주, 김진우(2017). 증강현실을 활용한 홈 트레이닝에서 가상 참여자의 영향: 몰입, 인지된 경쟁, 그리고 정보 습득의 욕구를 중심으로. *감성과학*, 20(3), 119-130.
- 최수진(2020). 유튜브 관광콘텐츠 품질과 유튜브버의 신뢰성이 지각된 즐거움, 사용자 만족 및 관광행동에 미치는 영향. *한국관광학회*, 44(3), 123-145.
- 허선양(2019). 홈 트레이닝 참여자들의 소비유형과 정보생산 전략 연구. 한양대학교 대학원, 박사학위논문.
- 홍푸르메(2013). 실존주의 심리학 관점에서 본 미술 치료. 계명대학교 대학원, 박사학위논문.
- Chris Shilling(2011). 『몸의 사회학』. 임인숙 옮김. 서울: 나남.
- Ghran A, Briki W, Mansoor H, Al-Mohannadi AS, Lavie CJ, Chamari K.(2020). Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults. *Postgrad Med.*, 1-12. doi: 10.1080/00325481.2020.1860394.
- Haywood, L., Kew, F., Bramham, P., Spink, J., Capenerhurst, J., & Henry, I. (2019). *Understanding leisure*. London: Routledge.
- Kaas, E. T., Cerez, H. (2016) Examination of leisure negotiation, self-esteem, life satisfaction in participants of campus recreational sports. *Pamukkale Journal of Sport Science*, 7(1), 67-85.
- Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020) Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10.
- Morris, S. (2018). The implications of rejecting free will: An empirical analysis. *Philosophical Psychology*, 31, 299-321.
- Nemcek, D. (2017). Self-esteem analyses in people who are deaf or hard of hearing: a comparison between active and inactive individuals. *Physical Activity Review*, 5, 95-104.
- Patton, M.Q. (2005) *Qualitative Research. Qualitative Research*. Sage, Thousand Oaks, CA.
- Smith, G. (2007). “*Social Software Building Blocks*.” <http://nform.ca/publications>.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basic of qualitative research*. New Deli: Sage Publications.