

만성 허리통증을 안고 살아가는 세 여성 직장인의 필라테스 경험에 관한 내러티브 탐구

이혜경¹ · 김미혜² · 원형중³

¹이화여자대학교 박사과정 · ²서울과학기술대학교 연구교수 · ³이화여자대학교 교수

Narrative Inquiry on Pilates Experiences of Three Female Office Workers Living with Chronic Back Pain

Lee, Hye-Kyoung¹ · Kim, Mi-Hye² · Won, Hyung-Joong³

^{1,3}Ewha Womans University · ²Seoul National University of Science & Technology

Abstract

The purpose of this study is to explore the Pilates experience process as a leisure activity for three female office workers living with chronic back pain using a narrative method. Participants in the study are women in their 30s and 40s who are living with chronic back pain and participated in Pilates for 3 to 5 years. The results of the study that analyzed and interpreted the meaning of the experiences through their stories are as follows. First, they participated in k-pop dance and tango to gain fun, high energy, and enthusiasm that will be able to increase subjective vitality despite their back pain. Second, however, they experienced dissatisfaction in dance classes due to their back pain and muscle stiffness, and started Pilates exercises at the recommendation of an instructor. Third, they participated in Pilates with patience to have slim bodies, toned bodies, and elegant bodies when dancing, as well as reduced back pain. Fourth, they became close to the female instructor and made pleasant memories such as eating, shopping, and going to dance clubs after exercising. Fifth, although all of them are stopping Pilates due to COVID-19 and pregnancy, Pilates has become at the center of their lives, not just a leisure activity. The results of the study provided basic data for understanding the leisure needs of young office workers with chronic pain and to improve their quality of life.

Key words : Chronic pain, female office workers, pilates, therapeutic recreation, narrative

주요어 : 스마트폰 의존, 사회적 위축, 운동참여, 청소년

Address reprint requests to : Won, Hyung-Joong

E-mail: hjwon@ewha.ac.kr

Received: May, 01, 2022 Revised: June, 09, 2022 Accepted: June, 17, 2022

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사무직 직장인들은 주로 앉아서 생활하기 때문에 척추에 부담이 되고, 다리를 꼬는 습관으로 인해 골반균형이 틀어지면서 만성적인 요통을 경험할 가능성이 높다(박성규, 심대무, 이원구, 2003). 실제로 산업안전보건연구원에서 근로자의 건강과 안전한 업무환경 조성을 위해 실시하는 근로환경조사결과에 따르면, 2020년 근골격계질환 관련 건강문제(요통, 상·하지 근육통)를 가지고 있다고 응답한 근로자는 전체의 42%였으며, 그중 요통의 비중이 2017년에 비해 크게 증가한 양상을 보였다. 특히, 이러한 근골격계질환 결과를 성별로 보면, 남성 39%, 여성 45%로 나타나 여성근로자의 근골격계질환이 남성보다 심각한 상황이었다(산업안전보건연구원, 2021). 이는 대체로 여성이 남성보다 허리, 척추 주위의 근력이 약하고 통증에 대한 민감도가 높다는 점을 고려할 수 있으며, 여성 직장인의 근골격계 만성통증 관리에 대한 관심과 대책이 필요한 상황이다.

한편 만성통증이란, 통증의 원인이 없어졌음에도 불구하고 3개월 이상 계속되는 것으로, 병리적 현상의 한 증상이라기보다는 그 자체로 일상생활을 방해한다는 점에서 의학계에서도 하나의 질환으로 받아들여 지고 있는 추세이다(Raja et al., 2020). 또한, 만성통증은 우울이나 불안과 같은 심리변화에 따라 영향을 받을 수 있어 통증에 관한 기억과 연관된 심리사회적 요소들을 총체적으로 고려해야 한다고 강조된다(Martinez, Rudovic, & Picard, 2017). 예를 들면 만성통증을 가진 사람들은 오랜 증상으로 지쳐있고, 심리적으로 위축된 상태이며, 새로운 활동에 대한 시도를 주저하는 등의 문제를 가지고 있다(김철, 2003). 이러한 점에서 만성통증을 가진 사람들은 여가참여에 더 많은 제약이 있으

며, 통증 관리 및 삶의 질 향상을 위한 사회적 지원이 필수적이다(De Souza, & Frank, 2007).

국외문헌에서는 만성 허리통증이 있는 직장인의 여가제약과 사회적 지원책을 제안하는 논문들을 꾸준히 발표되고 있다. 예를 들어, 만성 허리통증이 있는 직장인들의 여가제약으로 적극적 신체움직임에 대한 두려움으로 인한 사회적 관계의 결여, 부모로서 자녀들과의 신체활동 참여 경험 부족에서 오는 부모 자녀간의 의사소통 결여, 사회적 고립이 보고된다(Ashby, Fitzgerald, & Raine, 2012; Ashby, Richards, & James, 2010). 또한, 서구문화에서도 마찬가지로 남성직장인보다 여성직장인이 만성통증으로 인한 유익하게 우울이 높은 편으로, 여성 직장인의 여가제약에 관한 지원을 촉구하고 있다(Ramírez-Maestre, & Esteve, 2014).

이에 반해 국내 연구들을 살펴보면, 만성통증을 가진 사람들의 여가경험에 관한 연구들은 주로 은퇴 후 노인을 대상으로 수행되었다(예: 이은석, 2010). 통증과 무관한 건강한 직장인의 여가체험에 관한 연구들은 어렵지 않게 찾아볼 수 있지만(예: 이호건, 전병준, 2009), 만성통증을 가진 20~40대 직장인의 여가제약에 관한 연구는 거의 드문 실정이다. 상대적으로 생리학적인 측면의 재활운동을 통한 직장인의 요통 개선에 관한 연구들은 꾸준히 발표되었지만(예: 김대훈, 장성호, 조혜영, 2013; 백창의, 서정훈, 2016), 이러한 연구들은 운동을 통한 통증치료의 효과성 유무를 중심으로 결과 측면만을 강조하므로, 이러한 연구참여자들이 어떠한 여가욕구를 가지고 있는지, 통증의 만성화 과정에서 내적제약은 무엇인지, 통증으로 인한 외적제약은 무엇인지, 제약협상 노력은 어떻게 나타나는지 등을 구체적으로 이해하는 데 한계가 있다(Ashby et al., 2012).

선행연구에서는 만성통증을 경험하는 사람들은 다양한 내, 외적 제약을 경험한다고 보고하고 있다. 내적 제약으로는 통증 치료 실패경험에 따

른 다른 활동의 시도 결여, 전문가의 처방 또는 지도 방식에 대한 열린 마음 부족 등이 있다 (Lamé, Peters, Vlaeyen, Kleef, & Patijn, 2005). 외적 제약으로는 만성통증에 대한 전문가의 지식 부족, 만성통증 참여자와 전문가 간의 관계 결여, 적절한 대상 기관을 찾아가는 정보 및 네트워크 부족 등이 있다(Matthias et al., 2010).

이러한 내, 외적 제약들을 고려할 때, 여가스포츠 활동 참여를 통한 만성통증의 개선은 내, 외적 장벽을 협상하는 과정의 산물로 이해되어야 할 것이다. 특히 젊은층이 선호하는 여가스포츠 활동의 하나인 필라테스는 근골격계 건강 문제를 가진 사람들을 위한 재활 수단이자(서준환, 홍성균, 2014), 건강한 여성들이 더 건강하고 아름다운 몸을 갖기 위해 선호하는 여가활동이기도 하다(권오정, 2021). 즉 필라테스는 만성 허리통증을 가진 여성직장들에게 적절한 치료적 여가 수단으로 기여할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 만성 허리를 안고 살아가는 여성 직장인들의 필라테스를 체험하는 과정을 탐구하고자 하였다. 이러한 연구결과는 만성통증을 가진 여성 직장인들의 여가욕구, 여가제약, 협상의 과정을 이해하고, 필라테스의 여가적 가치에 대한 기초자료를 제공할 것으로 기대된다.

II. 연구방법

1. 연구자의 배경

연구자는 대학에서 발레를 전공하였고, 발레 전공자와 비전공자를 17년간 지도하였다. 필라테스 지도자 자격은 2015년에 획득하였으며, 허리디스크 및 척수염과 같은 허리질환이 있는 회원들을 지도하면서 본 연구에 대해 더욱 관심을 갖게 되었다. 현재 신체활동 기반의 운동과 치료를 지향하는 센터를 설립하여 2012년 이래로 지도 및 운영하고 있다.

2. 연구참여자 선정

본 연구는 만성 허리통증이 있는 세 여성 직장인의 필라테스 체험에 대해 알아보기 위하여 질적 연구방법 중 내러티브를 선택하였다. 참여자는 만성 허리통증을 가진 30, 40대 젊은 여성으로, 필라테스를 3년 이상 진지하게 참여하고, 자기 생각을 적극적으로 이야기하는 대상으로 선정하였다. 세 여성은 COVID-19 팬데믹 이전인 2016년부터 2021년까지 필라테스 개별 레슨을 3~5년 받았다.

또한, 보조참여자로 이들을 지도했던 필라테스 지도자 1명을 포함하여 지도내용에 대한 보조적 면담과 지도일지를 참고하였다. 연구참여자 및 보조참여자의 특징은 <표 1>과 같다. 연구참여자 중에서 두 명은 디스크 진단을 받았고, 한 명은 과거 다리부상으로 다리와 허리에 통증이 있으며, 허리디스크 진단을 받지 않았지만, 증상이 심해 조심하는 단계이다. 연구의 윤리적인 문제를 고려하여 가명을 사용하였다.

표 1. 연구참여 및 보조참여자

구분	나이	허리통증 원인	결혼	필라테스
김성실	36	20대 중반 허리디스크 판정	기혼 (임신)	5년참여
이지영	41	30대 중반 허리디스크 판정	기혼 (2녀)	4년참여
나승희	47	20대 초반 아킬레스건파열/ 허리디스크 증상	미혼	3년참여
최열정	43	해당없음	기혼 (1남 1녀)	8년지도

3. 자료수집

심층면담은 2021년 12월부터 2022년 2월까지 이루어졌다. 면담은 개별로 2회씩 실시하였다. 보조참여자의 면담은 연구참여자들의 필라테스 참여 이전과 이후 몸의 변화에 대해 보충적으로 질문하였으며, 참여자들이 효과적인 운

동이었다고 이야기하는 동작이나 기구에 대한 정확한 명칭과 운동법을 확인하였다.

심층면담은 연구참여자에게 연구의 내용을 설명하고 동의를 얻어 면담 약속을 정하였다. 면담 장소는 한 사람은 필라테스 센터 내 조용한 곳에서 진행하였고, COVID-19로 대면이 부담스러웠던 주간에는 세명 모두 줌(zoom)을 이용하여 집과 사무실에서 연구참여자가 편안한 시간대에 진행하였다.

면담방식은 반 구조화된 면담으로 진행하였으며, 기본 질문은 필라테스 참여 이전에 만성 허리통증의 치료를 위해 시도했던 노력은 무엇인지, 여가활동으로서 필라테스 이전에 참여했던 여가활동은 무엇인지, 필라테스를 시작한 계기, 필라테스를 통한 경험한 이득(benefits), 필라테스를 지속하는 어려움(constraint), 지도자와의 상호작용, 장기간 필라테스를 참여하면서 일상에서 나타난 변화 등이었다.

4. 정보의 해석

면담내용은 참여자의 동의를 얻은 뒤 녹취하였으며, 내용을 전사하였다. 면담내용은 질적 연구의 분석방법의 하나인 내러티브를 활용하였다. 내러티브 분석은 수집한 자료의 분석 및 해석의 방식으로 이들의 참여자의 삶의 문제를 이해하고 여가활동의 참여하는 과정과 상황의 맥락적인 사고로 인간적 세계의 이해를 중시하는 방법이다(Cladinin & Connelly, 2000).

본 연구자들은 참여자들의 실제 사건들로부터 상황들을 관련짓고, 구조화하면서 그 경험이 어떻게 해석될 수 있고, 어떠한 의미를 갖는지 해석하는 작업을 하였다(박민정, 2006). 또한, 여가학 및 교육학 전문가 2명 및 연구자들 간의 협의 과정을 거쳐 해석된 자료를 토대로 연구결과를 작성하였다.

5. 자료의 진실성

질적 연구는 참여자의 시각으로 현상을 바라보는 것이 강조되며, 참여자의 관점과 해석을 통해 연구 현장이 설명되어야 한다. 본 연구는 자료의 진실성을 확보하기 위하여 동료 연구자에 의한 조언과 지적, 연구참여자 확인을 사용하였다. 질적 연구방법을 통해 많은 연구를 진행해온 여가학 교수 2명과 교육학 박사 1명에게 연구의 전 과정을 검토받음으로써 동료 연구자의 조언을 통하여 연구자가 범할 수 있는 오류를 줄이려고 노력하였다.

6. 필라테스 수업 내용

최열정 지도자의 지도일지를 참고하여 세 여성의 필라테스 활동을 제시하면 다음과 같다(<표 2>, <표 3> 참고). 이들의 수업은 주로 레더바레와 매트에서 코어 강화운동, 매트에서 스트레칭, চে어에서 하체 및 발란스 운동, 캐딜락에서 척추 운동, 리포머에서 전신운동과 뒷근육 운동, 스쿼트, 발목 강화 운동 등으로 구성된다.

개인의 특성에 따라 김성실은 체중감소가 필요하고, 꼬리뼈가 돌출되어 통증이 있어 꼬리뼈를 눌러주는 운동, 매트에서 코어운동, 레더바레와 캐딜락을 이용한 운동이 집중적으로 제

표 2. 필라테스 프로그램

순	기구명	지도내용	기대 효과	시간
1	매트 (Mat)	•Stretching •Roll Up	•유연성 강화 •복근 강화	10분
2	레더바렐 (Ladder barrel)	•Side Bend •Roll Up	•유연성 강화	15분
3	체어 (Chair)	•Leg Push	•균형감 강화 •하지 강화	10분
4	캐딜락 (Cadillac)	•Seated Arm & Back	•복근 강화	15분
5	리포머 (Reformer)	•Bend & Stretch •Short Spine	•균형감 강화 •하지 강화	10분
회당 운동시간				60분

표 3. 만성 허리통증 관련 개인의 특성

순	개인의 특성	주요 부위	기대효과
김성실	•체중증가 •코어 부족, 요통 •허리디스크 진단	코어 약화로 횡행막, 골반기저근, 다열근을 강화	코어 강화 신체활동 제고
이지영	•잘못된 자세 •근력 부족, 요통 •허리디스크 진단	코어 및 척추 주변근육의 기능 강화	척추 안정화, 다열근 인지 능력 제고
나승희	•굽은 어깨 •유연성 부족 •다리 통증	회전근개, 전거근, 능형근 근력 강화, 상부승모근, 견갑거근, 견갑하근 스트레칭	견갑 안정화, 라운드숄더 개선, 척추 안정화

공되었다. 이지영의 경우는 속 근육 강화를 통해 체력을 증진하고, 요통 완화를 위해 Seated Arm & Back 운동과 허리의 C커브를 만드는 운동이 집중적으로 제공되었다. 나승희의 경우는 전체적으로 근육이 많이 뭉쳐있고, 어깨가 앞으로 말려서 이로 인한 통증과 20대 때 야킴레스건 파열로 인한 다리와 허리통증이 심하므로 전체적으로 몸을 펴주고, 리포머를 이용한 활동이 집중적으로 제공되었다.

Ⅲ. 결과

1. 이야기하기

1) 김성실의 이야기

(1) 허리질환 발생과 통증의 만성화 과정

김성실은 대학 졸업 후 부모님의 식당에서 일을 도와드리다가 허리가 삐끗하였는데 갑자기 심한 통증이 느껴졌고, 동생에게 업혀 한의원으로 달려갔다고 했다. 그 후 한의원과 병원을 한 달 동안 다녔지만, 허리통증은 계속되었고 결국 허리디스크 진단을 받았다. 그리고 재활을 위해 침과 도수치료를 받았지만, 큰 효과는 없었다. 김성실은 서른 무렵 취업을 하였고, 장시간 앉아서 하는 일이라 허리에 무리가 될 때가 많았는데, 구부정한 자세로 걸어 다니거나 심할 때는 요통으로 조퇴한 적도 있었다.

많이 아팠을 때는 정말 밖에도 못 나가고 집에서 누워 있고 앉아있지만 하고 그러니까 사람이 되게 무기력해지고, 아무것도 내가 할 수 없을 것 같고 또 못 일어날 것 같은 그런 것 때문에 좀 정신적으로도 많이 힘들고 그랬었어요(김성실).

(2) 필라테스의 시작과 이득

김성실은 직장생활을 하면서 체중이 많이 늘었고, 허리통증으로 체중 관리의 필요성을 느꼈다. 그녀는 헬스 PT와 단체 요가를 등록하며 허리에 좋은 운동들을 시도했지만, 정적인 활동들이라 즐겁지 않았고, 체중도 줄지 않았다. 그러다 몇 년의 시간이 흐르고 댄스를 하면 살도 빠지고 재미있을 것 같아서 케이팝 댄스를 배우려고 찾아갔다. 첫 달 동안 김성실은 열심히 수업에 참여하였고, 즐겁기도 하였는데 동작을 따라 하는 모습에서 문제점을 발견한 최열정 지도자의 권유로 필라테스를 시작했다.

성실이 허리가 안 좋다고 상담에서 얘기했었는데 댄스 점프동작에서 허리에 무리가 보였어요. 워낙 일도 바쁜 사람이라 둘다 할 수는 없어서 필라테스를 더 추천했죠. 허리가 이렇게 안 좋은데 웨이브 댄스 할 때니? 라고요(웃음)(최열정 지도자).

김성실은 필라테스를 하면서 허리통증이 본인도 놀라울 만큼 줄어들었다. 그리고 결혼을 고려하여 날씬한 몸을 만들고 싶었다. 그것을 위해서라면 어떤 운동이든 열심히 하겠다고 했고, 필라테스와 윗몸일으키기를 100~300개까지 하는 등 끈기 있게 참여했다. 그 결과 본인도 만족할 만큼 살이 빠졌고 자신감이 생겼다. 지금의 남편인 남자친구와 데이트에서 열량 높은 음식을 먹은 날이면 운동으로 더욱 땀을 흘렸다. 김성실은 디스크 증상이 줄어들면서 활동도 자유롭게 할 수 있어서 좋다고 하였다.

디스크가 많이 좋아져서 사회활동에서 자유로워질 수 있어 좋았고 또 퇴근 후 운동을 통해서 하루를 마무리하는 그 시간을 갖게 되어서 정신적으로도 좀 피폐해지는 것을 막을 수 있어 좋았어요(김성실).

(3) 필라테스 지도자와의 관계

김성실은 잦은 야근으로 인해 저녁 강습에 빠질 때가 많았다. 그때마다 전화로 확인하는 최열정 지도자에게 미안하였고, 최열정은 가능한 김성실이 운동할 수 있도록 시간을 조정해 주었다. 김성실은 한동안 회사 일이 많아서 강습을 빠지고 있었는데, 결국 허리통증이 심해져서 조퇴를 하였고, 인근에서 도수치료를 받았지만 허리조차 펼 수 없었다. 결국 최열정 지도자에 전화를 걸어 허리를 봐달라고 부탁했고, 최열정은 쇼핑을 하던 중에 바로 돌아왔다. 김성실은 최열정 지도자를 '나의 주치의'라고 하면서 그녀에 대한 깊은 애정을 드러냈다.

회사에서 또 또 안 좋게 이렇게 아파가지고 조퇴를 하고 와서 선생님한테 전화를 걸었어요. 선생님 어디 계시냐고 선생님이 그때 백화점 쇼핑 중이셨거든요. 근데 저 때문에 바로 오신 거예요. 그래가지고 그날 제가 진짜 막 제대로 걷지도 못하고 할머니처럼 이렇게 허리를 구부정하게 하고 왔는데 선생님이 바로 이제 잡아주시고 그러고 나서 다시 허리피고 걸었어요(김성실).

그리고 김성실은 필라테스를 5년 동안 지속하면서 최열정과 운동 후에 밥도 먹고, 주말에 쇼핑도 하고, 클럽에 춤추러 가기도 했다. 집안에서 첫째인 그녀는 최열정 지도자가 언니 같았고, 결혼을 앞두고 고민되는 것들과 직장에서 고민도 털어놓았다.

제가 힘든 일 있었을 때 운동에 집중 못하고 있으니까 선생님이 나가자 스트레스 풀러

가자 하셔서 놀다 온 적도 있어요. (김성실)

성실이가 병원보다 훨씬 낫다는 말도하고 내가 주치의라는 말을 하는데 웃기기도 했지만 이렇게 날 믿어주는 회원이 있어서 더 열심히 몸에 대해 공부하게 되는 이유도 있는 것 같아요. (최열정 지도자)

(4) 필라테스를 하면서 변화된 점

김성실은 물리치료를 받으러 병원에 다닐 때 자신은 환자였는데, 필라테스를 하러 센터에 올 때는 운동으로 하루를 마무리하는 느낌이 든다고 했다. 그리고 몸을 거울로 보면서 자세를 바로잡기도 하고, 이제는 올바른 자세를 알게 되었다고 하였다.

그렇죠. 선생님이 이제 댄날 가면은 여기가 올라갔다. 여기가 올라갔다. 이렇게 말씀을 하시니까 저도 이제 거울을 보면서 제 자세가 이제 잘못됐다라는 걸 알고 옳은 자세를 잡으려고 노력해요. (김성실)

그녀는 지금 임신으로 필라테스를 잠시 중단하고 하였다. 출산 후에는 다시 필라테스를 하면서 허리를 관리할 것이라고 하였다.

2) 이지영의 이야기

(1) 허리질환 발생과 만성화 과정

이지영은 자신이 어려서부터 허리가 약했고, 자세가 바르지 않아 허리디스크가 생긴 것 같다고 했다. 그녀는 도수치료도 받고, 침 시술도 받아 봤지만, 허리통증은 그때뿐이라고 했다. 기혼인 그녀는 둘째 딸이 어릴 때 유모차를 밀다가 허리를 삐끗했는데 3일 동안 움직이지 못하고 누워 있었고, 가장 힘든 기억으로 회상했다. 육아휴직을 마치고 직장으로 복귀했을 때 관계로 인한 스트레스가 많았고, 일과 양육의 병행으로 힘든 시간이었다. 그녀는 피로할 때면 허리부터 안 좋아지는 느낌을 받았다.

(2) 필라테스의 시작과 이득

이지영은 육아휴직 때 가사와 육아로 체력이 바닥나고 몸에 에너지가 없어지는 것을 느끼면서 신나는 것을 하고 싶었다. 그래서 20대 때 재밌게 배웠던 기억이 있는 케이팝 댄스학원을 찾아갔다. 댄스를 해보니 재밌었지만, 생각보다 안무 완성이 어려웠고, 허리가 아팠다. 댄스와 필라테스를 모두 지도하던 최열정 지도자는 힘겨워하는 이지영에게 필라테스를 병행하기를 권유했고, 초반에는 두 활동을 병행하다가 나중에는 필라테스만 하게 되었다.

지영이는 처음에 에너지가 많지 않고 삶에 많이 지쳐 보였어요. 댄스를 원했는데 웨이트 할 때 허리도 아파하고, 혈색도 안좋아 보이고 그래서 끝나고 식사하면서 이런저런 얘기 하면서 허리가 아프다는 것을 듣고 필라테스를 해보자고 했죠. (최열정 지도자)

이지영은 필라테스를 하면서 요통의 개선을 느꼈고, 이제는 몸을 움직이지 못할 정도로 허리가 아픈 일은 없어졌다. 그녀는 적극적으로 운동하는 시간을 확보했으며, 몸매가 예뻐졌다 는 말을 듣기도 하여 기분이 좋았다고 했다.

아이들 양육으로 운동 시간내기가 어려웠지만 필라테스는 정말 아파서 못 움직이겠다. 이런 날 빼고는 거의 다 갔어요. 운동하는 날은 약속도 안 잡고 (이지영)

막 살이 많이 있는 편은 아니어도 운동을 하지 않은 몸하고 운동을 한 후에 몸이 다르잖아요. 필라테스 하면서 허리와 같이 복근도 많이 잡아주잖아요. 그런것들하고 다리 라인 같은 것도 많이 좋아진 것 같고 (이지영)

내몸이 건강해지는구나. 예뻐지는구나 느끼고 남들도 칭찬하고요. (이지영)

(3) 필라테스 지도자와의 관계

이지영은 한산한 오전에 레슨을 받았고, 운동 후 최열정 지도자와 점심을 먹는 시간이 많은 위안이 되었다. 맛벌이 부부였고, 남편이 원거리 근무를 하고 있어 두 딸의 양육으로 심적으로 지쳐있었는데 최열정 지도자 역시 자녀가 비슷한 또래여서 대화가 잘 통했다. 이지영은 두 딸을 최열정 지도자에게 발레를 배우게 하기도 하였고, 최열정도 자신의 딸을 데리고 와서 자녀들끼리 같이 운동하고, 간식을 펼쳐놓고 나누어 먹기도 하였다. 발레 레슨은 이들이 친분이 쌓이면서 이루어진 일들이었다. 그리고 가끔씩 남편에게 자녀들을 맡겨놓고 최열정과 주말에 맛있는 것도 먹고, 속마음도 터놓으며 스트레스를 해소하기도 했다.

네 일단은 선생님하고도 잘 맞다고 생각했기 때문에 잘 다녔던 것 같아요. 그냥 또 재미없게 하는 게 아니고 선생님이랑 대화를 하면서 하니깐 그런 것들도 되게 좋았죠. 그러니까 약간 이런 것도 말해도 되나요. 대화하면서 스트레스 풀리는 것도 있었어요. (이지영)

지영이는 허리의 약함도 있지만 마음도 어려서 스트레스를 받으면 몸에 더 무리가 오는 것도 있거든요. 그래서 운동하면서 힘든점과 어려움을 소통하는 데 시간을 많이 보냈어요. (최열정 지도자)

(4) 필라테스를 하면서 변화된 점

이지영은 COVID-19 팬데믹으로 필라테스를 중단하고 있었다. 대신 아파트 단지 앞 센터에서 하는 점핑 수업을 듣고 있었다. 그녀는 팬데믹 중에도 자녀들의 운동을 중단하지 않았다. 이지영은 집에서 최열정이 알려준 동작들을 생각하면서 혼자 한다고 했다. 또한, 운동은 자신에게 꼭 필요하고, 좋은 치료법이라는 것을 깨달았다고 했다.

침은 일시적인 도움이에요. 운동이 몸에 좋다는 것을 확실히 느꼈어요. 그전에는 간간이 했는데 이제는 운동은 끊으면 안 되겠다. (이지영)

힘들게 일하고 와도 운동은 가려고 해요. 아무래도 안 하면 더 힘들어지는 것도 있어서 운동을 해야 된다고 생각해요. (이지영)

3) 나승희의 이야기

(1) 허리질환 발생과 만성화 과정

나승희는 20대에 아킬레스건이 파열되어 수술을 받았고, 다리와 허리통증이 심각했다. 당시 1년 반 동안 물리치료를 받았지만, 다리가 펴지지 않아서 우울한 시간을 보냈다.

1년 반 정도 재활치료 물리치료를 받았는데 다리가 안펴져서 굉장히 우울했어요. 그래서 꾸준히 운동을 해야만 했어요. 수술한 다리와 안한 다리가 많이 다르다는 걸 알게 되고 (나승희)

나승희는 직장에서 중견급 직책을 맡고 있으며, 장시간 앉아서 일하고 있다. 그로 인해 다리에 힘이 더 약해지고, 방사통이 있으며, 요통도 심하다. 또한, 거북목증후군과 굽은 어깨로 인해 두통을 자주 경험하고 있다. 그녀는 통증 관리를 위해 도수치료를 받기도 하는데 효과는 있지만 일시적이라고 하였다. 그래도 나승희는 자신이 움직이는 것을 좋아하는 사람이며, 댄스동호회에서 활동하고 있다고 했다. 특히 탱고를 좋아하며 멋진 자세를 보여주고 싶은데 필라테스를 하기 전에는 어깨가 안쪽으로 말려 있어서 자세가 잘 나오지 않았다고 했다.

(2) 필라테스의 시작과 이득

나승희는 최열정이 운영하는 스포츠센터의 홀을 대관하여 탱고 지도자와 연습을 하고 있었다. 그러다 우연히 최열정과 마주쳤으며, 어

떻게 하면 말린 어깨를 펼 수 있냐고 질문을 하면서 필라테스와 인연이 시작되었다.

나승희 회원이 전체적으로 허리를 꺾어서 탱고를 추고 있었고, 어깨를 많이 구부린 상태에서 춤을 추고 있었는데 탱고선생님과 들어서 저한테 물어보는거예요. 어떻게 해야 고쳐질 수 있냐고. 그래서 필라테스를 권유하게 됐죠. (최열정 지도자)

나승희는 과거에 필라테스 강습을 받았던 적이 있었는데 자신과 맞는 선생님을 만나지 못했고, 단체 강습이라 다른 사람들 속에서 운동하는 것이 스트레스였다고 했다. 그러나 최열정과 운동하면서 어깨가 많이 펴졌고, 열심히 하면 할수록 자신의 자세가 좋아진 것을 느꼈다. 또한, 자신이 오랜만에 가더라도 몸을 살펴보고 만져본 후 어떤 운동이 필요한지 아는 것이 가장 좋다고 했다.

이렇게.. 필라테스는 기구 이용할 때 각도가 있잖아요. 그게 점점 제가 열심히 하면 할수록 그 각도가 범위가 넓어진다는 거를 제가 제 스스로 느끼니까 더 열심히 하게 되고. (나승희)

물어보기 전에 딱 몸을 만져보시고 어깨도 만져보시고 허리도 만져주고 어디가 어떻게구나 어떻게구나 하니까 딱 그걸 아시더라고요. 오늘은 무슨 운동을 해야 되겠네 라고 딱 판단을 해주시고 (나승희)

(3) 필라테스 지도자와의 관계

그러나 나승희는 바쁜 직장생활로 인해 잠이 부족하고, 체력적으로 지친 상태에서 운동하러 오는 경우가 많았다. 체력적으로 지친 것이 운동할 때의 가장 어려운 부분이었다. 그때마다 최열정 지도자는 옆에서 같이 운동을 해주면서 기운을 넣어주고, 때로는 무엇인가를 해내고야

마는 나승희의 성격을 자극하는 도전 과제를 주어 경쟁하듯이 하게 했는데 그런 것들이 즐거움이라고 했다.

그리고 옆에서 선생님이 같이 운동 하시거든요. 그러니까 이제 나도 저만큼 해야지라고 하고 선생님과 경쟁하듯이 하는 거죠. 그게 즐거움이에요. (나승희)

가기 전까지는 피곤하죠. 그래도 가면 우리 원장님이 대충 운동을 시키지 않거든요. 저는 그게 좋더라고요. 선생님을 이겨야지 하면서 하고 나면 성취감도 있고. (나승희)

나승희는 최열정 지도자가 김성실 회원과 자매처럼 지내고 춤을 좋아해서 클럽에 다녀왔다는 이야기를 듣고 셋이 동행하기도 했다. 그동안 최열정에게 이야기를 많이 들었던 김성실 회원과 인사를 나누고 셋이서 유쾌한 저녁 시간을 보냈다. 그리고 그녀는 회사에 가서 직원들에게 필라테스 배우는 사람들과 저녁때 이런 곳에도 다녀왔다고 자랑하기도 했다.

(4) 필라테스의 이득

나승희는 최열정 지도자가 혼자서 운동하는 법을 알려주어서 자신이 이제 몸을 쓰는 방법을 알게 되었다고 했다. 일하면서도 지도자가 알려준 방식으로 바른 자세를 해보려고 노력한다고 했다. 그래서 필라테스 강습료가 전혀 아깝지 않다고 했다.

내가 내몸을 쓸 수 있는 법을 알려주시는 거요. 도수치료는 그냥 내가 누워 있으면 고 앞에 부분을 만져주시잖아요. 시원하기는 한데 필라테스는 방법을 알려주세요. (나승희)

내 돈을 주고 내가 운동하는 데 기분이 너무 좋아요. (나승희)

2. 다시 이야기하기(논의)

현장 텍스트가 완성된 2022년 2월부터 4월까지 다시 이야기하기 과정이 이루어졌다. 이 과정은 연구 텍스트를 구성하고 이를 분석하는 것이다. 먼저 연구 텍스트를 구성하기 위해 현장 텍스트를 반복하여 읽으면서 연구참여자들의 삶과 필라테스 체험의 의미를 이해하려고 노력하였다.

1) 여가욕구: 재할보다 활력(댄스)을 원함

특이하게도 세 여성은 모두 필라테스를 참여하기 이전에 취미로 댄스를 배우려던 사람들이었다. 김성실과 이지영은 케이팝 댄스반에 등록해서 한 달 정도 수강하던 중에 최열정 지도자가 허리 건강을 우려하여 필라테스와 댄스를 병행하는 것이 좋겠다고 권유하여 필라테스를 시작한 경우이고, 나승희는 타 지도자에게 탕고 레슨을 받다가 상체가 굽은 자세가 교정되지 않아 스트레스를 받다가 필라테스를 배우게 된 경우이다.

세 여성은 십 년 이상 허리통증을 치료하려고 물리치료, 도수, 침, 헬스, 요가, 필라테스도 해봤지만, 통증은 계속되었고, 치료에 대한 실패경험이 쌓여가면서 삶은 피폐해지고, 에너지가 떨어지고, 우울감을 겪으며 몸보다 마음이 지친 날들을 보냈다는 공통점을 가지고 있었다. 이들은 무기력한 자신의 삶을 일으켜 세우고자 하는 의지로써 ‘음악이 있는’, ‘에너지가 넘치는’ ‘활력이 있는’ 동적인 여가활동인 댄스에 대한 욕구가 높아진 것이다.

이와 관련하여 선행연구에 따르면, 만성통증과 함께 살아가는 사람들은 일상에서 활력감이상당하게 떨어지고, 이러한 활력감의 저하는 숨은 장애(hidden disabilities)라고 표현될 만큼 삶을 방해하는 요소이라고 보고된다(Kraft et al., 2008). 통증학계에서는 활력감을 ‘정서적 활력(emotional vitality)’이라는 용어를 사용하며, 정서적 활력은 크게 3가지 요인으로, 에너지(energy), 기분(regulation of mood), 숙달(mastery)을 포함한다.

즉 일상에서 신체 에너지를 얼마나 느끼는지, 기분이나 감정조절은 어떠한지, 마음만 먹으면 무엇이든지 해낼 수 있다는 생각이 드는지 등에 따라 활력이 결정된다(Barbic, Bartlett, & Mayo, 2013). 이러한 점에서 만성통증이 있는 사람들은 재할뿐만 아니라, 즐거움과 활력에 관한 욕구가 있으며, 이러한 여가욕구를 위한 동적인 레크리에이션적 활동이 필요하다는 것을 시사한다.

2) 여가제약: 통증으로 댄스를 중단함

세 여성은 여가활동으로써 댄스를 배우기 원했지만, 라운드 숄더와 허리에 무리가 생겨서 계속 배우기 어려운 상황에 놓이게 된다. 김성실과 이지영은 통증이 없이 건강한 댄스수강자들 사이에 섞여 케이팝 댄스를 배웠기 때문에 격렬한 동작에서 허리통증에 대한 불안감과 자극이 심해지고 있었고, 나승희는 라운드 숄더로 인해 아무리 노력을 해도 구부정한 자세에서 벗어나지 못하고 탱고의 바른 자세를 만들어내지 못하는 좌절감에 스트레스를 경험하고 있었다. 즉, 만성통증을 가진 사람들은 자신들을 위한 적절한 대상 기관이나 지도자를 찾아가는 정보와 네트워크가 부족한 현실에서 여가 참여에 대한 욕구가 높음에도 불구하고 제약을 경험하게 되고(Ashby et al., 2010), 여가만족도가 낮아지기 쉬운 상황에 놓여 있다.

실제로 본 연구에서 세 여성은 만성통증인을 대상으로 한 필라테스 지도 경험이 풍부하고, 방송댄스를 지도할 수 있는 최열정 지도자를 만나서 지도자에 대해 상당히 만족한다고 인터뷰하였다. 그러나 이 세 사람과 지도자와의 만남은 사전 정보를 통해 찾아간 것이 아니라, 우연적이었던 점을 고려할 때, 향후 만성통증을 가진 여가 참여자들을 위한 전문적인 여가 서비스와 공적 네트워크가 조성될 필요가 있음을 제안할 수 있다.

3) 제약협상: 댄스를 위한 필라테스의 시작

세 여성은 좋아하는 댄스를 배우며 코어강화 및 라운드 숄더 교정을 돕는 필라테스를 병행하기 시작하였다. 세 여성은 정적인 운동인 필라테스에 대한 사전 관심은 높지 않았다고 인터뷰하였으며, 오직 근골격계질환이라는 신체적 제약의 극복을 위해 적절한 협상 전략으로 필라테스를 활용한 것이다. 이는 여가스포츠 참가자의 내적 동기가 클수록 여가제약 협상을 위한 노력을 기울이게 된다는 선행연구를 지지한다(김경식, 진은희, 구경자, 2009). 또한, 필라테스를 시작하면서 대인관계에서의 적극성이 높아지고, 댄스뿐만 아니라 필라테스라는 새로운 활동의 추가로 이어져 여가제약은 여가스포츠 참여를 감소시키지만, 여가제약 극복노력을 통해 완화될 수 있다는 김경식(2009)의 연구결과를 지지한다.

4) 필라테스의 여가적 가치: 몸의 변화

세 여성은 3~5년간 필라테스를 하면서 인내와 노력을 가지고 땀을 흘렸다. 나승희와 김성실은 건강해진 몸으로 최열정 지도자와 함께 셋이서 클럽에서 춤을 추는 경험을 갖기도 하였고, 이지영은 직장 동료들로부터 몸이 아름다워졌다는 칭찬을 듣게 되었다. 이는 오랫동안 통증으로 인해 아픈 몸에 대한 부정적인 기억과 사회적 관계에서 질병 서사들로 가득 차 있던 삶에서(김향수, 2020), 여가활동을 통해 통증을 치유하고 건강하고 매력적인 몸을 만들어가는 긍정적 여가경험의 획득 과정을 보여준다(이진, 서수진, 2016).

또한, 세 여성은 필라테스를 통해 허리통증이 해결되면서 젊은 여성으로서 몸에 대한 다양한 욕구들이 표출되었다. 이들은 각각 날씬한 몸(김성실), 탄력을 가진 몸(이지영), 탱고를 출 때 춤 선이 아름다운 몸(나승희)에 대한 욕구가 나타났다. 이는 중년여성 참여자를 대상으로 우리 춤을 통해 몸에 대한 통증이 줄어들

면서 마음이 편안해지고, 마음이 편안해지니 활기차고 아름다워지고 싶다는 여성의 욕구가 높아졌다고 보고한 이주영, 한진숙(2010)의 연구결과를 지지한다. 이렇듯 필라테스는 자기 한계 극복, 성취감, 몸의 변화를 끌어낸다는 점에서 만성통증을 가진 젊은 여성들을 위한 진지한 여가활동으로써 가능성을 시사한다.

5) 필라테스의 여가적 가치: 관계의 변화

세 여성은 최열정 지도자와 친밀한 관계를 형성하게 되면서 운동을 마친 후에 식사, 쇼핑, 클럽에 가는 등 다양한 여가활동을 함께 했다. 이지영은 필라테스 하는 시간이 좋기도 했지만, 레슨을 마친 후에 지도자와 함께하는 시간들이 좋았다고 이야기한 것을 볼 때, 여가스포츠 활동에 지속적으로 참여하게 되면 활동에 대한 지식이나 전문성이 증가하기도 하지만(황선환, 이문진, 2009), 여가참여자 간, 혹은 지도자와의 경험의 공유를 통해 상호 긍정적인 자극을 주고받는다라는 연구결과와 일치한다(이진희, 이상희, 허진무, 2020).

특히 본 연구참여자들은 개인 강습 참여자들이라는 점에서 참여자들 간의 우정이나 경험의 공유는 적었고, 참여자와 지도자와의 관계가 상당히 중요한 부분으로 나타났다. 인터뷰에서 세 여성 모두 필라테스를 좋아하기도 하지만, 지도자의 위로와 공감, 긍정적인 에너지, 열심히 사는 삶의 모습이 좋았다는 이야기가 공통적으로 드러났다. 이러한 결과는 아픈 몸에 대한 기억과 좌절의 경험을 가진 여가스포츠 참여자들을 위한 지도상황에서 지도자의 역할은 매우 중요하며, 지도자의 인격과 인생에 대한 철학을 통해서도 참여자들이 희망을 느끼고, 성장할 수 있다는 선행연구 결과를 지지한다(정윤지, 최명경, 이준성, 2022). 이에 본 연구는 여가스포츠지도자가 갖추어야 할 태도에 대한 실증적인 자료를 제공한다.

6) 필라테스의 여가적 가치: 일상의 변화

세 여성은 COVID-19 팬데믹과 임신으로 잠정적으로 필라테스를 중단한 상태에 있었다. 그러나 이들은 그동안 배운 필라테스 코어 강화 동작들을 실천하고 있었으며, 운동을 중심으로 일상을 배치하는 달라진 모습을 보였다. 예를 들면, 이지영은 피곤하니까 운동을 못하는 게 아니라, 피곤하니까 운동을 반드시 해야 한다고 하였고, 나승희 역시 혼자만의 시간을 만들어서 몸을 쉬게 한다고 했다. 이렇듯 필라테스는 세 여성의 삶의 중심으로 들어왔으며, 여가스포츠의 중요성을 인식하고, 삶에서 허리통증을 관리하며 일상생활을 관리해나가는 데 중요한 역할을 하였다(홍서연, 김미혜, 2020). 이러한 모습을 통해 세 여성은 삶에서 자기관리가 가능한 주도적인 여가참여자로 성장하였음을 확인할 수 있었다(Austin, 2011).

IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 내러티브 방법을 사용하여 만성 허리통증을 안고 살아가는 세 여성 직장인의 여가활동으로써 필라테스 체험을 탐구하는 데 있다. 이를 통해 얻은 결론과 제언은 다음과 같다.

첫째, 세 여성은 허리에 무리가 됨에도 불구하고 정서적 활력(기분, 에너지, 숙달감)을 높이기 위해 케이팝 댄스와 탱고에 참여했다.

둘째, 그러나 이들은 허리통증과 근육 경직이라는 신체적 제약으로 인해 좋아하는 댄스를 중단할 수 밖에 없었다.

셋째, 세 여성은 그들의 신체적 제약을 극복하기 위해 필라테스를 시작하였다.

넷째, 세 여성은 필라테스 참여를 통해 아픈 몸이 아니라, 건강해진 몸을 경험했고, 젊은 여성으로서 날씬한 몸, 탄력 있는 몸, 춤 선이 아름다운 몸에 대한 욕구가 높아졌다.

다섯째, 세 여성은 여성 지도자와 친밀한 관계를 형성하면서 운동을 마친 후에 식사, 쇼핑, 클럽에 함께 가는 등 필라테스를 통해 공통관심을 가진 사람들과의 여가 경험으로 확장되었다.

여섯째, 세 여성은 COVID-19와 임신으로 필라테스를 잠정 중단하였지만, 필라테스는 단순한 활동이 아니라 삶의 중심에 위치하고 있었다.

이러한 본 연구의 결과는 만성 통증을 가진 젊은 여성 직장인의 여가욕구를 이해하고, 여가 만족을 높이는데 기여할 것으로 보인다. 향후 만성통증을 가진 젊은 층의 여가경험을 위한 전문적인 여가서비스와 정보, 공적 네트워크 구축에 관한 후속 연구들이 진행될 필요가 있다.

참고문헌

- 권오정(2021). 여자대학생의 필라테스 수업 참여 과정 탐색: 근거이론 적용. *한국스포츠심리학회지*, 32(3), 43-59.
- 김건도, 소이용, 한길수(2013). 요추간판탈출증과 만성디스크변성증 환자들의 재활트레이닝이 요부 신근력, 굴신비율 및 통증지수 변화에 미치는 영향. *코칭능력개발지*, 15(2), 77-86.
- 김경식(2009). 사회체육 참가자의 여가제약 극복 과정 구조모형 분석. *한국스포츠사회학회지*, 22(1), 61-76.
- 김경식, 진은희, 구경자(2009). 여가동기가 여가제약 극복노력 및 레저스포츠 참가에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 33(3), 153-162.
- 김대훈, 장성호, 조혜영(2013). 복합운동이 요추퇴행성환자의 요추 기능적 안정성에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 54(2), 1081-1089.
- 김철(2003). 만성 통증 증후군. *Clinical Pain*, 2(1), 17-24.
- 김학선, 안동기, 서형연, 김창수, 김명진(2019). 요추질환의 비수술적 치료에 대한 근거. *대한척추외과학회지*, 26(4), 178-190.
- 김향수. (2020). 만성통증 질병서사의 서사유형과 사회적 고통. *보건과 사회과학*, 55(1), 103-135.
- 박민정(2006). 내러티브란 무엇인가?. *아시아교육연구*, 7(4), 27-47.
- 박성규, 심대무, 이원구(2003). 요추 추간판 탈출증 환자의 방사통에 대한 표현 양상. *대한척추외과학회지*, 10(3), 217-225.
- 박소연, 서국은, 박태진(2015). 자이로키네시스 운동이 만성허리통증을 호소하는 여성 사무직 근로자들의 정적밸런스 시 COP에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 24(5), 1677-1685.
- 박혜연, 남석인(2021). 만성공팔병 환자의 투석 적응경험에 관한 질적 사례연구. *한국사회복지질적연구*, 15(3), 5-30.
- 백창의, 서정훈(2016). 필라테스 운동이 사무직 근로자의 요부기능, 통증수준에 미치는 영향. *한국발육발달학회지*, 24(1), 53-58.
- 산업안전보건연구원(2021). 2020 근로환경조사.
- 서준환, 홍성균(2014). 척추 측만증에 대한 필라테스 효과. *한국방사선학회*, 8(7), 397-400.
- 이두익(2012). *통증의학의 역사와 대한통증학회. 통증의학, 넷째판, 대한통증학회, 신원의 학서적*, 1-8.
- 이주영, 한진숙(2010). 우리춤 체조를 적용한 중년 여성의 건강 변화 경험. *한국산학기술학회논문지*, 11(12), 4881-4890.
- 이진, 서수진(2016). 중년여성의 필라테스 자세에 따른 근활성도와 주관적인 몸의 변화. *한국무용과학회지*, 33(4), 109-123.
- 이진희, 이상희, 허진무(2020). 진지한 여가로서의 성인 발레 참여경험과 삶의 질. *한국여성체육학회지*, 34(2), 65-88.
- 정윤지, 최명경, 이준성(2022). 중장년층의 성인 발레 참여 경험과 삶의 의미에 관한 현상학 연구. *한국여성체육학회지*, 36(1), 29-49.

- 황선환, 이문진(2009). 진지한 여가와 레크리에이션 전문화의 관계: 스키어를 대상으로. *한국체육학회지*, 48(6), 393-402.
- 홍서연, 김미혜(2020). 여성노인의 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구. *한국사회체육학회지*, 81, 333-342.
- Ashby, S., Fitzgerald, M., & Raine, S. (2012). The impact of chronic low back pain on leisure participation: implications for occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy*, 75(11), 503-508.
- Ashby, S., Richards, K., & James, C. (2010). The effect of fear of movement on the lives of people with chronic low back pain. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 17(5), 232-243.
- Austin, D. R. (2011). Reformulation of the health protection/health promotion model. *American Journal of Recreation Therapy*, 10(3), 19-26.
- Barbic, S. P., Bartlett, S. J., & Mayo, N. E. (2013). Emotional vitality: concept of importance for rehabilitation. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 94(8), 1547-1554.
- Cladinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000). *Narrative Inquiry*. New York: John Wiley & Sons.
- De Souza, L. H., & Frank, A. O. (2007). Experiences of living with chronic back pain: the physical disabilities. *Disability and rehabilitation*, 29(7), 587-596.
- Dyke, J., & Adams, E. V. (2021). A Model for Clinical Supervision in the Field of Therapeutic Recreation: The APIE/D Model of Clinical Supervision. *Therapeutic Recreation Journal*, 55(4), 432-443.
- Kraft, G. H., Johnson, K. L., Yorkston, K., Amtmann, D., Bamer, A., Bombardier, C., & Starks, H. (2008). Setting the agenda for multiple sclerosis rehabilitation research. *Multiple Sclerosis Journal*, 14(9), 1292-1297.
- Lamé, I. E., Peters, M. L., Vlaeyen, J. W., Kleef, M. V., & Patijn, J. (2005). Quality of life in chronic pain is more associated with beliefs about pain, than with pain intensity. *European journal of Pain*, 9(1), 15-24.
- Lopez-Martinez, D., & Picard, R. (2018). Continuous pain intensity estimation from autonomic signals with recurrent neural networks. In *2018 40th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC)* (pp. 5624-5627). IEEE.
- Martinez, D. L., Rudovic, O., & Picard, R. (2017). Personalized automatic estimation of self-reported pain intensity from facial expressions. In *2017 IEEE Conference on Computer Vision and Pattern Recognition Workshops (CVPRW)*.
- Matthias, M. S., Parpart, A. L., Nyland, K. A., Huffman, M. A., Stubbs, D. L., Sargent, C., & Bair, M. J. (2010). The patient-provider relationship in chronic pain care: providers' perspectives. *Pain Medicine*, 11(11), 1688-1697.
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F. J., Mogil, J. S., Ringkamp, M., Sluka, K. A., Song, X-J., Stevens, B., Sullivan, M. D., Tutelman, P. R., Ushida, T., & Vader, K. (2020). The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. *Pain*, 161(9), 1976-1982.

Ramírez-Maestre, C., & Esteve, R. (2014). The role of sex/gender in the experience of pain: resilience, fear, and acceptance as central variables in the adjustment of men and women with chronic pain. *The Journal of Pain*, 15(6), 608–618.