

교양댄스스포츠 참여 대학생의 스트레스해소 및 학업성적변화 탐색

Exploration on Stress Solution and Change of their School Record
according to Dance Sports Participation

김이정*, 송강영**
협성대학교*, 동서대학교**

Yee-Jeung Kim(Yeejeung@hanmail.net)*, Kang-Young Song(sky-soccer@hanmail.net)**

요약

본 연구의 목적은 교양댄스스포츠 수업에 참여한 대학생들이 스트레스를 어떻게 해소하여 학업성적에 변화가 나타났는지를 알아보는데 있었다. 연구대상은 K지역에 위치한 교양댄스스포츠 수업에 참여한 대학생 8명이며, 자료 수집은 2012년 4월 19일부터 8월 20일까지, 심층면접과 참여관찰 등을 통해 이루어졌고, 면접 시간은 1-2시간 정도 실시하였다. 결론은 다음과 같다. 첫째, 수업수강 동기는 재미, 즐거움, 대중매체의 위력, 주변사람들의 권유 등으로 나타났다. 둘째, 댄스스포츠의 매력은 파트너와 함께 춤을 추고 움직임이 많아서 좋다고 하였다. 셋째, 대학생들의 스트레스 주요인은 취업, 원거리 통학, 등록금 걱정 등으로, 학업성적변화에 영향을 미친 요인은 자신감 향상, 생활습관의 변화, 체력향상, 스트레스 감소 등으로 나타났다. 추후연구에서는 특정 지역에 머물지 않고 다양한 지역의 대학생들을 대상으로 확대하고, 남녀 대학생들의 고민과 관심 영역이 다른 점을 감안하여 따로 분리해서 연구를 진행할 필요가 있을 것이다.

■ **중심어** : | 교양댄스스포츠 | 스트레스 | 학업성적 |

Abstract

The purpose of this study was to discuss how college students who participated in a liberal dancesports class were to relieve stress and academic performance was affected. The participants was conducted on eight college students who took part in a liberal dancesports class. The data was collected via in-depth interviews and participant observation from 19th April to 20th August 2012. The interviews was flexible, lasting between one and two hours. The results are as follows: First, the students were motivated to take the classes because they were fun and joy, inspiration from the mass media, and the encouragement of fellow participants. Second, the students enjoyed dancing together in a spirited and energetic manner. Third, the students stated that major causes of stress were over gaining suitable employment, long distance commuting and tuition fees ets. While this study has provided positive conclusions, it is suggested that any future research in this field should target male and female students from a variety of geographical regions with a wide range of concerns and interests.

■ **keyword** : | Liberal Dancesports | Stress | School Record |

* 본 논문은 2012년 동서대학교 학술연구조성비 지원과제임.

접수번호 : #121119-004

접수일자 : 2012년 11월 19일

심사완료일 : 2012년 12월 10일

교신저자 : 송강영, e-mail : sky-soccer@hanmail.net

1. 서론

불건전한 여가문화로 낙인 찍혔던 댄스스포츠가 최근에는 우리 사회에서 하나의 건전한 여가활동으로 자리 잡아가고 있다. 2010년 12월 기준 댄스스포츠 생활 체육동호인 클럽 및 회원 수는 각각 580개와 40,036명으로 매년 꾸준히 증가하고 있으며, 대한체육회에 등록된 선수도 1,032명에 이르고 있다. 또한 전국 3개 대학에 댄스스포츠 학과가 개설되어 있으며, 대부분의 대학에서 전공 및 교양과목으로 개설되어 있다[11].

무용 및 체육 전공자와 일부 마니아층의 전유물로 여겨지던 댄스스포츠가 대학의 교양체육수업으로 자리매김하는 데는 사회분위기와 사람들의 인식변화에 기인한 측면도 있지만, 무엇보다 교양댄스스포츠 참여가 대학생들에게 요구되는 기본지식과 더불어 올바른 인간형성과 건전한 정신 및 신체를 단련하는데 적합한 과목이라는 인식에 근거한다.

Siedentop[36]은 대학에서 개설하는 신체 지향적 교양수업은 학업에 쫓기는 대학생들에게 신체를 단련시키고 사회성을 함양하며 도덕적 정신적 훈련을 함양하는데 매우 중요한 기회를 제공한다고 강조하였다.

이처럼 대학에서 교양댄스스포츠 수업의 가치와 중요성이 입증되면서 인기 강좌로 부상하고 있으며, 지금까지 국내에서 이루어진 수많은 댄스스포츠관련 선행 연구들이[4-8][16][22][28][29] 댄스스포츠가 왜 대학에서 대학교양체육수업으로 확대되었는지에 대한 논리를 뒷받침해주고 있다.

그 외에 댄스스포츠 자체에 대한 이해를 높이기 위해 댄스스포츠관련 연구동향 분석[31][32], 댄스스포츠의 대중화 과정[27], 춤 문화에 대한 한국사회의 편견을 다루는 연구[24], 등도 댄스스포츠를 이해하는데 많은 도움을 제공하고 있다[15].

한편, 문재우와 박재산[10]의 초등학교 학생의 비만 스트레스, 사회성 및 학업성적간의 관련성 연구에 따르면 비만스트레스를 받는 학생이 비만스트레스를 받지 않는 학생에 비해 사회성이 떨어지고 학업성적이 저조하다고 제시하였다. 아동기의 학업스트레스와 학업성적[9][13]에 관한 연구와 청소년들의 여가활동을 통한

스트레스 해소 및 비행의 관계[12][14][17][21][23][25][26][30]에 관한 연구에서도 스트레스는 학업성적과 비행에 적지 않은 영향을 주는 것으로 나타났으며, 대학생들의 스트레스와 학업적응[20]과 관련된 연구에서도 스트레스가 높으면 학업적응이 힘든 것으로 나타났다.

지금까지 이루어진 선행연구를 보면 대부분의 대학생들은 스트레스가 쌓이면 건강한 방식으로 해소하기보다 선후배들과 술을 마신다거나, 늦잠자기, 컴퓨터 게임하기, 친구들과 수다 떨기 등과 같이 회피적이며 소극적인 방식을 통해 스트레스를 해소하는 경향을 보였다. 이처럼 스트레스에 대한 회피전략의 의존도가 높다는 것은 그만큼 대학생활의 적응도가 낮고 결국 학교생활에 불만족하여 학업성적이 떨어지는 악순환이 반복될 가능성이 높다[20]. 다시 말해 스트레스가 많으면 사회성이 떨어지고 학교생활에 대한 적응이 힘들다는 선행연구 결과는 대학생들도 건전한 방식으로 스트레스를 해소하지 않고 방치하면 학업성적에 지대한 영향을 미칠 수 있다는 것을 시사한다.

우리 사회의 구성원들 가운데 학업성적으로부터 자유로운 사람은 많지 않다. 학업성적은 상급학교진학, 취업, 그리고 우리의 전반적인 삶에 절대적인 영향을 미친다. 특히, 대학생 때 학점은 개인의 운명을 좌우할 정도로 막대한 영향을 미친다. 학점이 개인의 삶에 미치는 영향이 지대하다는 사실을 알고 있기 때문에 대학생들은 학업성적향상을 위해 늦은 밤까지 공부와 씨름하며 생활하고 있다.

그렇다면 이러한 학업성적에 영향을 미치는 요인은 어떤 것들이 있을까? 물론 여러 복합적인 요인들이 학업성취에 영향을 미치리라 짐작되고, 개인차가 있을 수 있지만 일반적으로 학업성취를 예언할 수 있는 가장 유력한 요인은 지능과[1][2], 끊임없이 자신에게 주어지는 부정적 스트레스를 어떻게 긍정적 에너지로 전환할 수 있느냐에 달려있다. 물론 지능은 학업성적을 예언하는 강력한 요인이라는 것은 주지의 사실이나 일부 밖에 설명해주지 못하고, 놀지 않고 공부만하는 사람은 바보가 된다는 격언처럼 최근엔 어떻게 놀고 즐기느냐가 최대의 관심사로 떠오르고 있다. 이는 노는 것 자체를 찬양하는 것이 아니라 여백 즉 건전한 휴식을 통해 스트

레스를 해소해야 창의적인 생각과 더불어 생산성이 향상된다는 수많은 경험적 증거에 따른 결과이다.

한편, 요즘 대학생들은 세계적인 경기불황의 여파로 일자리가 감소하여 청년실업이 심각한 사회문제로 부각되고 있다. 특히 우리 사회의 성취지양주의, 경쟁주의 그리고 일상생활에서 경험하는 진로문제, 이성 및 동성 간의 대인관계, 경제문제, 가족문제, 외모문제, 졸업 후 어떤 직장에 취업할 것인지에 대한 걱정은 스트레스를 가중시키는 요인으로 지적되고 있다. 고교시절 입시지옥에서 탈피하면 보다 자유로운 생활을 경험할 수 있을 것으로 기대했던 대학생들은 고교시절의 기대와는 달리 오히려 대학생활에서 더 많은 스트레스 상황에 노출되어 있는 실정이다. 이러한 스트레스는 학교생활에 대한 흥미를 떨어뜨리고 학업성적에 악영향을 미치며 결국에는 학업을 중도 포기하는 결과를 초래할 수 있다.

따라서 이러한 수많은 스트레스를 효과적으로 관리하기 위해선 따로 시간을 내어 운동하기 힘든 대학생들에게 학교에서 개설하는 교양체육수업을 통해 자신의 적성과 신체적 조건에 맞는 운동을 적절히 실행하여 일상생활에서 성취감, 흥미, 즐거움을 느끼고 좋은 자세의 유지 및 교정, 스트레스 해소를 할 수 있다면 금상첨화일 것이다. 특히 신체적 움직임이 많은 교양댄스스포츠는 땀을 흐르게 하고 내장 운동을 증가시켜 체내 노폐물의 배출을 돕는가 하면, 뇌에서 엔돌핀을 증가시키고 스트레스를 완화시켜 준다. 이는 심각한 스트레스 상황에 노출되어 학업성적이 저조한 대학생들에게 권장할 만한 운동이다. 그러나 지금까지 이루어진 대부분의 연구들은 과도기적 성장기인 청소년들에게 집중되어 왔고, 상대적으로 학업과 진로문제, 가족과 경제문제, 가치관과 종교문제 등의 다양한 스트레스를 받고 있는 대학생 대상연구는 미흡한 실정이다.

이에 본 연구는 개인의 경험을 과도하게 일반화하려는 양적연구와 달리 특정집단의 “특정한 것”을 있는 그대로 이해하고 연구대상이 갖고 있는 속성을 면밀하게 파악할 수 있는 질적 연구[18]를 통해 교양댄스스포츠 수업에 참여한 학생들이 스트레스를 어떻게 해소하고 학업성적이 향상되었는지를 생생한 증언을 통해 심도 있게 이해하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구참여자

본 연구의 연구참여자는 K지역에 위치한 H대학교에서 교양댄스스포츠수업에 참여한 대학생들이었다. 총 180명의 수강인원 중 먼저 적극적인 호감과 주관이 뚜렷한 학생 20명을 선별한 후 댄스스포츠에 대한 호감과 수업 참여목적, 동기 등을 고려하여 최종 8명을 선정하였다. 학생들의 성적향상 정도를 알아보기 위해 연구의 목적을 상세하게 설명한 후 직전 학기 성적과 교양댄스스포츠 수강이후 성적이 어느 정도 향상되었는지 알아보았다.

이는 성적 향상이 개인의 주관적 느낌이 아닌 개관적 자료를 확보함으로써 본 논문의 신뢰도 및 타당도를 높이기 위함이었다. 연구자는 연구참여자와의 관계에서 라포(rapport)와 공감의 중요성을 형성하기 위해 댄스스포츠의 에티켓과 쉽게 발생할 수 있는 실수담, 재미있던 경험들을 쉬는 시간과 공강 시간을 이용해 많은 대화의 시간을 가졌다. 마지막으로 연구참여자에게 연구의 목적을 밝히고 사전 동의를 구하였으며 참여동의서를 받은 후 연구를 실시하였다.

표 1. 연구참여자의 개인적 특성

연구참여자	학년	성별	전공
권병준	4	남	사회복지
박연찬	4	남	국제통상
김수민	4	여	영문학
오종식	3	남	보건관리
서유리	3	여	음악
최유경	3	여	아동보육
김동관	2	남	신학
송호영	2	남	경영학

2. 자료수집방법

본 연구의 자료 수집은 심층면담방법과 참여관찰방법을, 면담방식은 반구조화 및 비구조화된 면담을 혼합적으로 사용하였다. 연구참여자에게 체험기술서를 추가적으로 제출할 것을 요구하였으며, 추가 자료가 필요할 경우 e-mail과 전화로 수집하였다.

개별면담은 2012년 4월부터 6월까지 연구참여자가 편한 시간에 3회에 걸쳐 실시하였고, 단체면담도 1회

실시하였다. 면담의 신뢰성 및 타당성을 높이기 위해 면담에서 이루어지는 모든 내용을 녹음 후 문자로 표기하였고, 면담기술 향상을 위해 사전에 충분한 연습을 실시하였으며 숙련된 연구자와 동료의 비평도 참고하였다. 또한 간헐적으로 휴대폰 동영상 녹화와 비디오 및 동영상 자료를 연구참여자들과 함께 시청하면서 보다 심도 있고 생생한 체험의 재현을 도와주려고 노력하였다.

3. 자료분석

질적 연구의 자료분석은 면담자료와 참여관찰 자료 등의 체계적인 정리나 배열이라고 할 수 있으며 본 연구에서는 Bogdan & Biklen[34]의 방법을 사용하여 원 자료를 근거로 조직화, 체계화, 범주화시키는 작업을 실시하였다. 수집된 자료는 내용분석방법을 사용하였다. 인터뷰 내용은 전사방법을 통해 작성하였고, 다른 종류의 문서는 문서별 데이터를 사용하여 주제별 코딩 작업을 실시하였다. 범주화를 통해 주제를 설정하고 의미 있는 해석으로 결과를 도출하였다.

4. 자료의 진실성

질적 연구는 신뢰성과 타당성을 얼마나 확보했느냐가 매우 중요하다. 본 연구에서는 자료를 수집하고 수집된 자료를 분석하는 과정에서 주관성을 최소화하였고 질적 연구의 내적타당도 및 진실성을 높이기 위해 Denzin과 Lincoln[35]의 삼각검증법 및 다각도 분석법을 사용하였다. 연구결과는 동료연구자와 전문가를 통해 구성원간의 검토와 동료 검토를 사용하여 도출되었다.

5. 연구의 윤리성

연구에 대한 동의를 구하기 위해 연구참여자들에게 연구의 정확한 본질과 목적을 설명하였으며, 서면으로 동의서를 받았다. 연구참여자에게 연구로 인한 불이익이 발생하지 않도록 각별하게 주의 하였으며 개인의 비밀보장 및 익명성을 보호하기 위해 가명을 사용하였다.

III. 결과 및 논의

1. 수업 수강 동기

1.1 재미와 즐거움

댄스스포츠는 일반주지과목과 달리 자신의 신체를 이용하여 자연스럽게 움직이면서 행해지는 도전적 활동이다. 이런 신체적 움직임을 수반하는 댄스스포츠는 강인함의 상징인 스포츠요소를 담고 있을 뿐만 아니라 우아함과 예술적 감각이 포함된 춤의 성격을 띠고 있어 강인함과 우아함을 동시에 체험하여 재미와 즐거움이 배가된다. 교양댄스스포츠 수업을 신청한 일부 학생들은 처음에는 막연한 기대감으로 신청하지만 대부분의 학생들은 빠른 라틴 음악을 통해 재미와 즐거움을 느끼기 위해 신청하는 경우가 많았다.

전공이니까 해야 하는 것은 당연하지만 전공만 공부하면 너무 삭막하고 매마를 수 있잖아요. 이런 교양과목을 통해 전공과 다른 정보를 얻을 수도 있고 또 제 학교생활에 조금의 여유를 가지면서 수업을 들을 수 있는 게 참 좋은 것 같아요. 사실 학점 따기가 그리 쉬운 것 같지 않은데 현재는 재미있으니까 즐겁게 참여하는 것 같아요(박연찬).

교양과목이라고 해서 그냥 멍청하게 앉아 있고 싶지 않았어요. 그리고 단순히 책만 보는 이론수업은 많잖아요. 가만히 앉아있는 수업보다는 활동적으로 움직이는 수업이 더 재미있을 것 같았어요. 정말 (댄스스포츠가) 무엇인지 궁금하기도 했고요(서유리).

우리학교는 교양과목의 선택의 폭이 좀 좁은 것 같은데 그래도 배우고 싶었던 과목을 선택하여 자유롭게 배울 수 있어서 좋은 것 같아요. 지금 배우고 있는 라틴댄스가 신난다는 것도 알았는데 마땅히 배울 곳을 못 찾았거든요. 또 배우려면 비용이 만만치 않고요. 근대 수업이 있으니까 해보고 싶었던 과목을 선택해서 이런 것이 댄스스포츠구나 싶고요, 역시 해보니 신나요(최유경).

1.2 대중매체의 위력

최근 우리 사회에서 날씬하고 예쁜 연예인들이 댄스스포츠를 멋지게 추는 모습이 여러 TV 프로그램 및 매체를 통해 방송되면서 춤에 대한 인식이 상당히 개선되

었다. 과거 춤은 불량한 사람이나 바람난 사람들만 추는 부정적 인식이 강해 춤을 추는 것 자체를 상당히 기피하는 경향이 있었다. 그러나 멋지고 품위 있게 춤을 추는 연예인들의 모습을 보면서 퇴폐 향락적이라는 인식보다는 나도 저 사람들처럼 멋지고 우아하게 추고 싶다는 욕망을 자극하면서 춤에 대한 인식이 새롭게 조명되고 있다. 특히 화려함과 자유분방함을 추구하며 연예인들의 일거수일투족에 민감하게 반응하는 요즘 대학생들에게 연예인들이 참여한 댄스스포츠 경연 대회는 자기표현에 익숙한 대학생들에게 선망의 스포츠로 각광 받으면서 대학교 교양체육수업에까지 인기가 확산되고 있다.

예전에 무한도전이라는 프로그램에서 댄스스포츠를 연습해서 대회까지 나가는 장면을 본 적이 있었는데 정말 재미있었어요. 학교 교양 수업에 이런 과목이 있는 것을 알게 되어 신청하게 되었고 정말 재미있어 보여서 망설임 없이 신청하게 되었죠(오종식).

예전에는 춤이라는 장르에 대해 정말 무지했어요, 근데 TV에서 보니까 배워보고 싶은 설레임이 생기더라고요. 배워보면 색다른 느낌이 있을 것 같았죠. 역시 재미있었고 버스나 지하철을 기다릴 때는 입으로 음악을 맞추면서 나도 모르게 스텝을 밟아보곤 했죠(김수민).

1.3 주변사람들의 권유

‘친구 따라 강남 간다’는 속담처럼 교양댄스스포츠 수업에 참가한 대부분의 학생들은 작년 댄스스포츠 수업을 수강했던 주변의 선배나 친구들한테 권유를 받았다고 진술하고 있다.

전공수업이라고 다 그런 건 아니지만 전체적으로 좀 딱딱해요. (교양수업은)전공처럼 딱딱하지 않고 전공 지식 이외에 우리가 살아가는데 있으면 더 좋은(?) 다양한 지식을 배울 수 있어서 좋아요. 그리고 그냥 듣는 이론 수업이 아니라 몸을 움직이니까 좀 색다른 느낌도 있고요. 처음엔 수강할지 말지 많이 고민했는데 친구들이 재미있다고 권유해서 수강 신청을 하게 되었어요(송호영).

이와 같은 주변사람의 평가와 과거의 수업평가가 다

음 학기 수업을 수강하는 학생들에게 많은 영향을 끼치고 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 교수들은 때우기 식 수업이 아닌 철저한 준비와 내실 있는 강의 준비로 학생들의 강의만족도를 제고시키고 댄스스포츠 수업에 대한 인식을 새롭게 정립하는데 더욱 매진해야 할 것이다.

2. 댄스스포츠의 매력

댄스스포츠는 아름다운 음악과 함께 파트너를 배려하는 마음으로 부드러움과 아름다움을 표현하는 분야이다. 특히, 댄스스포츠는 협동심, 책임감, 포용력, 그리고 자제력을 기르는데 효과적이며, 단순히 책상에 앉아 외우고 이해하는 교과와 달리 몸의 움직임을 많이 수반하여 주지과목과는 다른 특성과 매력을 갖고 있다. 대학생들은 댄스스포츠의 매력을 다음과 같이 진술하고 있다.

2.1 파트너십

파트너십이란 ‘둘 혹은 그 이상의 행위자가 짝이 되어 함께 협력하여 일을 하거나 춤을 추는 것’을 말한다. 댄스스포츠는 파트너와의 호흡이 매우 중요한 스포츠이다. 둘 중 한 사람이 호흡을 맞추지 못하면 댄스스포츠 본래의 매력과 묘미가 반감되는 경향이 있다. 대부분의 학생들은 낯설고 난해한 동작이 나오면 적응하기 쉽지 않다고 투덜대면서도 서로 파트너십을 발휘하면서 잘 수행하고 있었다. 특히 처음엔 잘되지 않았던 동작이 매끄럽게 연결되고 숙스럽고 어색하고 서먹했던 동료와 점차 가까워지면서 댄스스포츠의 또 다른 묘미를 느끼고 있었다.

(댄스스포츠는) 혼자 하는 것이 아니잖아요. 사실 다른 과 애들이랑 같이 하는 게 이상할 것 같기도 했는데 또 반대로 생각하면 모르는 학우들을 알게 돼서 좋은 것 같기도 해요. 세상을 살아가는데 많은 힘이 될 수 있을 거라고 생각했어요. 학교 생활하면서도 친목도모는 기본이고 좋은 학우들이 사회에 나갔을 때 도움을 주리라 생각해요(권병준).

협소한 공간에서 수업 듣는 것이 쉽지 않았지만, 파트너가 리더를 잘 해줘서 편하게 할 수 있었어요(서유리).

댄스스포츠는 혼자 하는 스포츠가 아닌 반드시 파트너와 함께 파트너 십을 발휘해야 하는 스포츠이다. 다른 스포츠도 파트너 십을 강조하고 있지만 댄스스포츠는 남녀가 한 쌍을 이루어 진행하므로 어느 스포츠보다 파트너 십이 중요하다.

2.2 움직임 교육

대부분의 학생들은 이론 중심 수업은 돌아서면 쉽게 잊어버리고 재미를 붙이기가 쉽지 않다고 이야기하였다. 하지만 댄스스포츠는 몸을 움직여서 익히다 보니 기억에 더 오래남고 자신이 조금 더 활동적으로 변한다고 생각하고 있었다. 어려운 동작이 나올 땐 금방 잊어버리기도 하지만 재미있고 흥미롭다고 진술하고 있다.

전 학교생활이 전부예요. 기숙사에 살고 있고 모든 생활이 학교 안에서의 삶이 다인데 학교에만 있다 보니 움직임이 거의 없다고 볼 수 있죠. 학교 자체도 크지 않기 때문에 좀 더 활동적인 생활을 하고 싶어 찾다보니 활동적인 수업을 선택하게 되었어요. 그게 춤인 것 같아요(최유경).

과연 어떤 춤을 배울까?하는 기대반 우려반 심정이었죠. 또 제가 과연 춤을 출 수 있을까 하는 생각도 들었어요. 사실 좋은 이미지만 가지고 있지 않아 처음엔(댄스스포츠 수업을) 아무에게도 말하지 않았어요. 선입견인지는 모르겠지만 남자로서 좀 쑥스럽다고 생각했어요(송호영).

모르던 분야를 조금이라도 알 수 있고 또 몸으로 느낄 수 있는 부분에서는 많은 학생들이 공감하고 있었다. 수업을 통해 생기는 즐거움이 학교생활과 삶에 도움이 된다고 말하고 있었다. 해보기 전에는 절대 모르는 부분이라며 움직임 교육의 긍정적인 면을 설명하고 있었다.

3. 스트레스 요인

입시에서 벗어난 대부분의 대학생들은 자유롭고 낭만적인 캠퍼스를 경험하기도 전에 수많은 스트레스 상황에 노출되어 있다. 대학생들의 스트레스 주된 원인은 우리 사회의 경쟁적인 분위기와 더불어 일상생활에서 경험하는 대인관계와 경제, 가족, 졸업 후 진로 등인 것

으로 나타났다. 그러나 이와 같은 스트레스를 적정 수준으로 유지 관리한다면 학교 및 일상생활에 활력소로 작용할 수 있다.

3.1 스트레스의 주원인

현대를 살아가는 사람이라면 누구도 스트레스로부터 자유로울 수 없다. 스트레스 상황에 직면했을 때 가볍게는 투통이나 위궤양 등을 경험하기도 하지만 심할 경우엔 우울증 및 행동장애를 경험하기도 하였다. 본 연구의 대학생들은 과중한 학업과 학교생활의 적응, 경제적 어려움, 교우관계, 원거리 통학, 졸업 후 취업, 등록금 마련 등 여러 면에서 스트레스를 호소하고 있었다.

전 음악전공인데 졸업 후엔 개인레슨을 하든 어디든 입사해야 하는데, 우리 전공은 일반기업체에 들어가는 것이 아니라 미래가 불확실하여 불안감이 매우 높아요.(서유리).

많은 학생들이 원거리 통학으로 인해 스트레스를 경험하고 심한 경우 수업을 제대로 참여하지 않아 학교생활에 적응하지 못하는 상황까지 발생하기도 한다.

전 집이 의정부라 사실 학교 다니기가 너무 불편했어요. 전공(신학)이 좋아 우리 학교를 선택했지만 2학년이고 앞으로 학교 올 날도 많은데 너무 먼 거예요. 언젠가부터 지하철을 타고 스쿨버스를 타는 것이 지겨워졌어요. 매일 똑같은 밖의 풍경이 무기력하게 만든 것 같았죠. 근데 요즘은 조금 달라지고 있어요. 신나는 음악에 움직이는 수업이 있어서 그런지 예전 보단 학교 오는 길이 좀 가벼워졌어요(김동관)

부모님이 맞벌이를 하시는데 학교도 멀고 친구도 그렇고 동아리 활동도 없고 학교가 별로 정이 들지 않더라고요. 그래서 휴학과 군대를 생각하고 있는데 먼저(경제적인 부분을 포함해서) 마음에 여유가 없는 것 같아 생활이 불편해요. 동생도 대학에 갈 것이고 등록금으로 부모님 부담 드리고 싶지도 않고 그런게 저한테는 스트레스죠(송호영).

등록금에서 발생하는 경제적인 문제와 학교생활에서 나타나는 학우들과의 관계가 대학생들의 또 다른 스트레스임을 연구를 통해 알 수 있었다.

3.2 스트레스 해소 및 개선향상 방법

대학생들에게 스트레스 해소 방법에 대해 물어보면 가장 흔한 대답은 음주와 흡연이라고 응답한다. 물론 사람은 처해 있는 상황에 따라 스트레스 해소 방법도 다를 수 있지만 사소한 스트레스도 방지 할 경우 우울 증뿐만 아니라 사고와 질병에도 노출될 수 있고 심한 경우 자살까지 이르게 할 수 있다. 다변화하는 우리사회에서 스트레스를 해소하는 방법은 반드시 필요하다고 진술하고 있다.

우리가 생활하면서 우울할 때도 많은데 살면서 밝게 살수 있다면 얼마나 좋을까?라는 생각을 해 본적이 있어요. 학교생활도 생각만큼 되지 않을 때 우울함, 짜증 뒤편 이런 것들이 생기죠. 그런데 이런 움직임 활동들은 사람을 즐겁게 할 수 있어서 좋을 것 같아요. 댄스스포츠를 마치고 바로 전공수업이 있는데 경영이라 다소 지루하기도 하거든요. 근데 열심히 하려고 노력하고요, 제가 총학생회 일도 보고 있고 신경 써야 할 곳이 많더라고요. 뭐가 해소하긴 딱 좋아요(송호영).

그냥 호기심으로 배워보고 싶었어요. 그리고 TV에서 가끔 본적이 있는데 재미있어 보였고요, 실제로 해보니까 처음엔 시간가는 줄 몰랐고요, 시간이 지나면서 수업시간이 기다려졌어요. 수업이 끝나면 뭐가 기분 좋고 상쾌하다는 느낌을 받았어요. 스트레스가 풀린다고 할까?(김동관).

저는 내성적인 성격 때문인지 스트레스를 많이 받는 편인데 사실 어떻게 푸는 건지 잘 몰랐어요. 평소에 운동이라는 것은 전혀 하지 않았고 그냥 조용히 혼자 있었죠. 근데 평소에 사용하지 않았던 몸을 사용하면서 뭐가 풀린다는 느낌을 받았어요. 너무 신기하고 새롭게 느껴졌죠. 전공에서 받는 스트레스도 이런 움직임을 통해 풀 수 있을 것 같아 기분이 좋아요(최유경).

움직임 교육을 통해 몇몇 학생들이 스트레스를 개선하거나 해소하는 방법을 조금씩 깨우치고 있었다. 작은 변화가 시작된 것이다.

4. 학업성적변화

이봉주 등[19]은 학교생활이 즐거우면 성적도 오를까?라는 논문에서 대부분의 학생들은 학교만족도가 높으면 학업성취에 큰 영향을 미친다고 주장하였다. 다시

말해 대부분의 학생들은 학교생활이 즐겁고 만족스러우면 친구관계도 원만하고 공부도 재미있어 결과적으로 학업성적이 상승한다는 것을 시사한다. 이처럼 대학생들도 교양댄스스포츠 수업을 통해 학교생활에 대해 만족스럽게 생각하고 스트레스가 해소되면 정말로 학교 성적이 상승할 수 있을까라는 궁금증을 유발한다. 대학생들은 학업 성적을 향상시키는 요인을 다음과 같이 진술하고 있다.

4.1 자신감 향상

낮선 사람들 앞에서 춤을 추면서 자신감이 많이 향상되었다는 것을 알 수 있었다. 수강 신청한 대부분의 학우들은 수업을 통해 형성된 자신감을 통해 생활의 변화가 생겼다고 말하고 있었다. 항상 미루던 작은 습관도 변화하게 되었고 학과 일을 맡으면서 지지부진 했던 성격도 변모되었다고 생각하고 있었다.

교양수업이라 단순히 편할 것으로만 생각했는데 생각보다 수업이 힘들었어요. 보기는 그냥 쉬웠는데 막상 해보니 몸이 따라주지 않았고, 나만 이상하게 움직이는 것 같아 처음엔 적응하기 힘들었죠. 근데 계속하니깐 조금씩 익숙해졌고요. 좀 더 구체적으로 말하면 결코 쉽지 않은 동작들을 하면서 자신감이 생겼어요. 정말(권병준).

역시 춤은 보기와 달리 어렵다는 것을 깨달았어요. 선수들처럼 자연스럽게 추려면 시간 투자와 노력을 엄청 해야겠다는 것을 느꼈죠. 사실 제 성격이 소극적이라 처음엔 댄스스포츠가 제 성격과는 궁합이 맞지 않을 것이라고 생각했어요. 그런데 조금 익숙해지면서 나도 모르게 자신감이 생기더라고요. 수업 초반엔 춤을 출 때 뒤에서만 추다가 점차 자신감이 붙으면서 앞쪽 자리로 옮겨가는 제 자신을 보고 깜짝 놀랐어요. 특히 남들보다 잘하고 싶은 욕심과 멋진 모습도 보여주고 싶다는 강한 욕구가 솟구치더라고요(김동관).

춤이라는 다소 생소한 영역에서 자신의 잠재된 끼를 발견하는 경우들을 볼 수 있었다. 무모한 도전이 아닌 경험을 통한 자신감을 느끼고 있었다.

쉽게 접하지 못하기 때문에 정말 새롭다는 느낌을 받았어요. 매번 하던 구기종목이나 쉽게 접하던 것이 아니어서 그런

지 '오늘은 무엇을 배울까?'하는 호기심도 생겼고요, 저에게 있어 가장 큰 변화는 자신감이 생기면서 다른 사람 앞에 설 수 있게 되었다는 거예요. 항상 내성적이라는 말을 들어왔기 때문에 나에게는 이런 강한 파워가 있는 줄 몰랐어요(최유경).

막연히 쑥스럽고 민망할 줄 알았는데 해보니 너무 재미있고 시간이 지날수록 나도 다른 사람들에게 보여주고 싶은 충동을 느꼈어요. 내가 세상에서 할 수 있는 일이 없을 거라 생각했는데 세상이 다르게 보이기 시작한 거죠. 남들 앞에서 춤을 춘다는 것이 많이 부끄러웠는데 지금은 강한 자신감이 생겼어요(오종석).

성격도 변화시켜줄 자신감과 내면에 존재했던 끼를 밖으로 분출하면서 생활에 많은 변화를 자신감을 통해 설명하고 있었다.

4.2 생활습관의 변화

성적과 전공에 별다른 관심도 없고 생활에 특별할 것이 없었던 학생들에게 생활에 조금씩 변화하고 있었다. 적게는 장학금을 바라보는 학생들이 생겨나고 크게는 장래 어떻게 생활을 해 나가야할지를 고민하게 되었고 설명하고 있었다. 또 변화되어가는 자신의 모습을 보면서 '정말 나 맞니?'라고 반문하는 경우도 있다고 참여자들은 진술하고 있었다.

제 전공이 합창지휘거든요. 사실 여자 입장에서 전체를 이끌어야 하는 지휘가 쉽지 않아요. 근데 이 과목을 통해서 리더십을 배웠어요. 남자는 아니지만 전체를 이끌어갈 길을 여기서 배웠어요. 지도교수님께서도 지휘가 많이 좋아졌다고 칭찬해 주신 걸 보면 제 자신도 뿌듯하죠(서유리).

부모님의 영향으로 전 신학을 전공했고 졸업을 하면 전도하고 포교 활동하는 것을 제 삶의 가장 큰 목표인데 사실 목사님이 꿈이면서도 앞에 나설 자신감이 많지 않았어요. 근데 생활에서부터 조금씩 달라졌어요. 졸업을 하고 교회에 가셔도 편하게 여러 활동들을 할 수 있을 것 같아요(김동관).

저는 항상 저보다 불우한 사람들을 위해 봉사하려고 생각하고 그래서 제 전공도 선택하게 되었는데 하고 싶은 일을 하기 위해서는 우선 학점이 좋아야 취업할 수 있다는 것을 알았어요. 이 수업에서 얻은 자신감으로 전공도 열심히 하고 좋은 성

적으로 졸업해서 복지관에 취업하고 싶고요(권병준).

아버지 회사에서 방학마다 아르바이트로 했던 연찬이는 남 앞에 나서는 것을 좋아하지 않았다. 하지만 댄스스포츠 과목을 접하고 자신이 '중심에 서야 한다.'는 점을 알았다고 말했다. 누굴 만나더라도 당당해 질 수 있는 자신감이 생겼다. 성격도 성적으로 일에도 변화가 일어나고 무엇보다 스스로 세상을 살아가는데 큰 힘이 생겼다고 진술하였다. 이처럼 다른 사람들 앞에서 나설 일이 별로 없었던 학생들이 남들 앞에서 자신 있게 춤을 추면서 자신의 내면에 숨겨진 끼와 나도 하면 할 수 있다는 자신감이 향상된 것으로 해석할 수 있다.

공부를 열심히 하지 않던 학생이 갑자기 공부를 잘하고 열심히 하기 위해선 자기 내부에서 혁명적인 변화가 발생해야 하는데, 댄스스포츠 참여를 통해 평생 한 번도 느껴보지 못한 희열감 및 자신감 상승이 학업 성적을 향상시키는데 중요한 모티브가 작용했을 것으로 조심스럽게 진단할 수 있겠다.

4.3 체력향상 및 체형교정

일주일에 한 번 참여하는 수업을 통해 체력에 변화가 일어날 것이라고 생각하지 않았다. 그러나 대부분의 참여자들이 중, 고등학교 시절 거의 움직임이 없었고 대학에 와서 자발적인 참여를 통한 움직임 교육은 체력적인 면에서도 긍정적인 결과를 가져다 주었다. 단순히 힘이 좋은 것을 의미하는 것 이외에 바른 자세로 춤을 추면서 자세가 잡힌다는 의견도 들을 수 있었다.

일반 이론과목과 달리 지루함을 느끼지 않으면서 재미있는 활동으로 참 좋은 것 같아요. 나중에 여가활동으로도 좋을 것 같고요. 남녀가 같이 취야 하기 때문에 다른 과 학우들도 많이 만날 수 있고 또 생각 했던 것보다 훨씬 운동량이 많다는 것을 수업을 접하면서 알 수 있었죠(권병준)

앉아서 듣는 일방적인 강의가 아니라 몸을 움직이면서 해서 지루하지 않고 즐거워요. 또 몸치에서 그나마 벗어난 것 같고, 리듬감이 생긴 것 같아 너무 좋았죠(권병준).

춤이라는 것은 나와 상관없고 심리적으로도 안 된다고 생각

했는데 수업을 통해 자신감이 생겼고, 댄스스포츠 뿐만 아니라 다른 어떤 일에도 '할 수 있다'는 확신이 생겨 좋았어요. 총학생회 일을 하면서도 다른 사람들과 융화하는 법을 배웠고 (오종식).

나중에 졸업을 하고 나서도 병원에서 환자를 다루는 방법과 대화하는 법을 알게 된 것 같아 기쁘다는 오종식은 규칙적인 움직임을 통해 체력을 키워야겠다는 생각이 들었다고 말했다.

4.4 스트레스 감소

음악적 요소가 없는 다른 운동에 비해 경쾌한 음악이 있어 쌓였던 뭔가가 풀리는 기분이라고 참여자들은 설명하고 있었다. 처음엔 박자 맞추는 게 스트레스로 다가왔으나 시간이 흐를수록 음악 없는 것이 더 어색했다고 설명하는 참여자도 있었다. 학업에 대한 스트레스 감소를 김수민은 다음과 같이 설명하였다.

영문학을 전공하면서도 한 번도 성적에 대한 욕심이 없었어요. 요즘 영어는 솔직히 다 잘 하잖아요. 전공에 자신이 없었죠. 근데 이 수업을 들으면서 저도 장학금을 한 번 받아 봐야겠다는 생각이 들었어요. 춤으로 생긴 자신감을 제 분야에서 발휘해보고 싶은 욕심이 생긴 거죠. 우리 과에는 8명 장학금을 주는데 제가 저번 학기에 받았어요. 기분이 너무 묘하더라고요. 졸업하기 전에 한번이라도 받아볼 수 있어서 너무 좋았어요.

위 진술은 신체활동 참여를 통해 스트레스가 해소되고 자신감이 상승하면 학업성적 향상은 자연스럽게 따라오는 선물이라는 것을 시사한다.

IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 교양댄스스포츠 수업에 참가한 대학생들의 학업스트레스 해소에 따른 학업성적에 어떠한 변화가 일어났는지에 대해 알아보고, 대학생들을 위한 바람직한 지도방향 및 기초자료를 제공하는데 있었다. 이를 위해 연구대상은 K지역에 위치한 교양댄스스포츠 수업에 참여한 대학생 8명이었다. 자료수집은 16

주간 실시하였고 심층면접과 참여관찰을 통해 자료를 수집하였다. 면접시간은 상황에 따라 1-2시간 정도 실시하였다. 결론은 다음과 같다.

첫째, 교양댄스스포츠 수강동기는 재미와 즐거움, 대중매체의 위력, 주변사람들의 권유 등으로 나타났다. 둘째, 댄스스포츠의 매력은 파트너와 함께 춤을 추고, 교육적 요소가 포함된 움직임 교육 등으로 나타났다. 셋째, 스트레스 주요인은 취업, 원거리 통학, 등록금 걱정 등으로 나타났다. 넷째, 학업성적변화에 영향을 미친 요인은 자신감 향상, 생활습관의 변화, 체력향상, 스트레스 감소 등으로 나타났다. 마지막으로 본 연구결과를 중심으로 몇 가지 제언을 하고자 한다. 본 연구는 특정 지역에 위치한 대학생들을 대상으로 나타난 본 연구결과를 모든 대학생들에게 일반화하기에는 한계점이 있을 것으로 판단된다. 추후연구에서는 보다 체계적인 방법론 적용과 함께 특정 지역에 머물지 않고 다양한 지역에 위치한 대학생들을 대상으로 연구할 뿐만 아니라 남자와 여자 대학생들의 고민과 관심 영역이 다른 점을 감안하여 따로 분리하여 연구를 진행할 필요가 있을 것이다.

참고 문헌

- [1] 광동진, *창의성과 지능이 학업성취에 미치는 영향*, 관동대학교교육대학원 석사학위논문, 1998.
- [2] 김규영, *인지과정과 지능 및 학업성취의 관계 연구*, 연세대학교교육대학원 석사학위논문, 1999.
- [3] 김병준, 오수학, *체육학 연구법*, 무지개사, 2004.
- [4] 김성운, 신현주, 김정자, "댄스스포츠 참가가 청소년의 기분상태에 미치는 영향", 한국체육학회지, 제44권, 제4호, pp.725-733, 2005.
- [5] 김영미, "성인 여성의 댄스스포츠 참가가 스트레스와 불안 및 우울증에 미치는 영향", 한국체육학회지, 제42권, 제5호, pp.109-119, 2003.
- [6] 김영미, 한혜원, "댄스스포츠의 재미요인과 여가몰입 및 여가만족의 관계", 한국체육학회지, 제44권, 제6호, pp.193-202, 2005.

- [7] 김은미, "댄스스포츠 참여 경험과 삶의 질", 한국체육학회지, 제46권, 제2호, pp.25-34, 2007.
- [8] 김종원, "댄스스포츠 운동이 정상과 비만 여중생의 신체조성과 혈중지질에 미치는 영향", 한국체육학회지, 제44권, 제1호, 215-230, 2005.
- [9] 김준섭, *초등학생의 생활실태와 교육적 배려*, 홍익대학교교육대학원 석사학위논문, 1997.
- [10] 문재우, 박재산, "초등학교 학생의 비만스트레스, 사회성 및 학업성적간의 관련성 연구", 보건과 사회과학, 제25호, pp.79-97, 2009.
- [11] 문화체육관광부, *2010체육백서*, 서울: 문화체육관광부 체육국, 2010.
- [12] 박덕수, *고등학생의 자아개념, 학업성적, 스트레스와의 상관관계*, 대구효성카톨릭대학원 석사학위논문, 1996.
- [13] 박용식, *아동의 학업스트레스와 학업성적과의 관계*, 전남대학교교육대학원 석사학위논문, 1996.
- [14] 박은영, *고등학교 청소년들의 스트레스 원인과 그 대체행동에 관한 연구*, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1995.
- [15] 송혜경, 서한교, 이연주, "특정여가문화에 대한 사회적 편견과 내부자들의 극복 노력: 댄스스포츠 사례를 중심으로", 한국여가레크리에이션학회지, 제33권, 제2호, pp.179-188, 2009.
- [16] 신윤정, 오윤선, 김기진, "비만 여성의 10주간 댄스스포츠 프로그램 수행 후 혈중 대사기질, 호르몬 및 사이토카인 농도의 변화", 한국체육학회지, 제43권, 제6호, pp.467-479, 2004.
- [17] 이경희, *청소년의 스트레스에 관한 연구*, 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문, 1995.
- [18] 이민선, 김이정, 임영삼, "댄스스포츠참여자의 참여과정 및 의미에 관한 근거이론적분석", 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제3호, pp.139-148, 2012.
- [19] 이봉주, 김광혁, "학교생활이 즐거우면 성적도 오를까? -학교만족도가 학업성취에 미치는 영향 분석-", 한국사회복지학회지, 제61권, 제4호, pp.287-306, 2009.
- [20] 이수식, 김정란, "대학생의 스트레스 대처방식과 학업 적응과의 관계", 대한사고개발학회, 연차학술발표대회 발표논문, 2003.
- [21] 이승훈, *청소년 여가생활 양식과 비행의 관계*, 서울대학교대학원 석사학위논문, 1996.
- [22] 이웅기, 조성진, 손기상, 노재귀, "서울시 댄스스포츠 참가주부의 여가프로그램참가와 여가기능의 관계연구", 한국체육학회지, 제40권, 제4호, pp.399-408, 2001.
- [23] 이정순, *고등학생 스트레스 요인과 그에 따른 대응행동에 관한 고찰*, 영남대학교교육대학원 석사학위논문, 1988.
- [24] 이철원, 전형상, "한국사회의 춤문화 바로보기: 오해와 편견을 넘어 대중과 함께 하는 한국사회의 춤 이야기", 한국여가레크리에이션학회지, 제26권, pp.5-14, 2004.
- [25] 임찬욱, *중학생들의 여가활동이 학업스트레스 해소에 미치는 영향*, 고려대학교교육대학원 석사학위논문, 2002.
- [26] 장경숙, *중학생이 느끼는 스트레스가 자아개념과 학업성취에 미치는 영향*, 건국대학교대학원 석사학위논문, 1996.
- [27] 정유진, 김장환, 유재원, "대중매체를 통한 댄스스포츠의 대중화과정", 한국체육학회지, 제42권, 제3호, pp.355-364, 2003.
- [28] 정윤하, 이철원, "중년 남성의 댄스스포츠 참여를 통한 심리적 안녕감의 형성과정 연구". 한국체육학회지, 제47권, 제6호, pp.537-550, 2008.
- [29] 조규칭, "무용과 댄스스포츠 전공자별 골밀도, 최대산소섭취량 및 콜레스테롤 비교분석", 한국체육학회지, 제43권, 제6호, pp.941-948, 2004.
- [30] 주현식, "청소년의 여가활동이 스트레스해소 및 학업성취도에 미치는 영향에 관한 연구", 한국관광·레저학회, 제13권, 제1호, pp.81-96, 2001.
- [31] 한명우, 이원국, "사회체육학회지에 나타난 댄스스포츠연구 내용 분석", 한국사회체육학회지, 제23권, pp.617-630, 2005.
- [32] 한혜진, 박중길, "국내 댄스스포츠 연구동향과 과제" 한국체육학회지, 제44권, 제6호, pp.1093-1105,

2005.

- [33] R. Bogdan and S. Biklen, *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods*, Boston: Allyn and Bacon, 1992.
- [34] C. H. Dan, *Recreation Leadership*, New Jersey : Prentice-Hall, 1970.
- [35] N. K. Denzin and Y. R. Lincoln, *Handbook of qualitative research(2nd ed.)*, Thousand Oaks, CA: Sage, 2000.
- [36] D. Siedentop, *Developing teaching skills in physical education(3rd ed)*, Palo Alto, CA: Mayfeild, 1991.

저 자 소 개

김 이 정(Yee-Jeung Kim)

정회원



- 2007년 8월 : 숙명여자대학교 체육학과 졸업(이학박사)
- 2009년 3월 ~ 현재 : 협성대학교 교양학부 강의교수

<관심분야> : 질적 연구 및 여가현상 이해

송 강 영(Kang-Young Song)

종신회원



- 1999년 2월 : 서울대학교 체육교육과(교육학박사)
- 2000년 3월 ~ 현재 : 동서대학교 레포츠과학부 교수

<관심분야> : 여가 및 레저스포츠