

# 여고생의 무용수업 참여가 학교 스트레스와 삶의 질에 미치는 영향

김 보 미

조선대학교 교육대학원 석사과정

I. 서론  
II. 연구방법  
III. 연구결과  
IV. 논의

V. 결론 및 제언  
참고문헌  
Abstract

## I. 서론

### 1. 연구의 목적

자신의 독자적인 삶을 만들고 독립성과 자율성을 얻어감으로써 성숙된 인간으로 변신을 해 나가는 시기가 곧 청소년기이다. 급속히 발전하는 기계문명 속에서 나타나는 인간성 상실과 개성이 강하고, 자기중심적인 현대인의 정서는 정체감 혼란의 시기인 청소년들에게 적잖은 영향을 미치고 있다. 이는 곧 과도기 상태에서의 갈등과 방황을 겪으면서 제 2의 탄생을 위한 내·외적으로 치열한 경쟁을 전개해 나간다고 할 수 있다.

청소년들은 이러한 시대에 대응하는 심리적 압박감으로 인한 스트레스를 경험하게 된다. 특히 청소년기에 가장 많은 시간을 보내고 있는 장소인 학교는 청소년들이 겪는 스트레스와 밀접한 관련이 있다고 본다.

무용은 자신의 생각이나 사상을 신체로 표현함으로써 자기를 표현하고, 무한한 잠재력의 문을 두드려 상상력을 자극하여 창조적인 활동을 하게 된다. 또한 자신의

감정(정서)상태를 바르게 인식하고 이를 객관적으로 대처하는 능력을 키우며 진정한 아름다움이 무엇인지를 행동으로만 표현하는 것이 아니라 보는 행위 즉 감상을 통해 정신적으로 풍부한 양식을 기르기 위함이다. 또한 무용교육은 전인적 인간형성이라는 교육의 목적을 달성하는데 기여할 수 있는 분야이다. 학교에서 무용교육을 통해 풍부한 표현력이 발달과 사상, 감정, 자아의식, 정신적 요소를 강화시키는 효과를 규명하며 무용수업의 당위성을 제시하고자 한다. 하지만 급속도로 성장하는 청소년들로 구성되어진 무용 수업은 학생들의 신체 발달을 위한 형태로 이루어지고 있으나 지적·정서적·정신적 발달을 위한 창의력과 예술적 감각을 길러주는 방식의 수업은 미흡하며 현재까지도 이렇다 할 방안이 제시되지 못하고 있는 실정이다.<sup>1)</sup>

본 연구는 여고생들이 무용수업 참여에 있어서 학교에서 받는 스트레스와 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는가를 규명함으로써 학생 자신의 욕구와 학교생활과의 원만한 상호작용, 적극적인 수업 참여를 기대하며 나아가 무용교육의 저변확대와 심화를 꾀하는 이론적 근거를 제공하는 데 연구의 목적이 있다.

## 2. 연구의 필요성

경제적으로 풍요로워지고 사회가 급격히 변화해 감에 따라 이 시대에 사는 구성원 모두가 스트레스를 경험하게 된다. 특히 우리나라 청소년의 스트레스는 더욱 심각한 수준에 이르고 있다. 청소년은 가치관 혼동과 사회질서 붕괴, 입시제도에 대한 불안감, 새로운 문화의 적응 등에서 오는 심리적 압박감은 심각한 스트레스를 초래한다.

김수주<sup>2)</sup>는 중학생과 고등학생을 대상으로 한 연구에서, 학업요인, 친구 요인, 교사 요인으로 스트레스를 경험하고 있다고 밝혔다. 이중 청소년들은 학업에 대한 스트레스를 가장 많이 받고 있으며, 다음으로 교사에 대한 스트레스, 친구에 대한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 또한 중학생보다는 고등학생, 남학생보다는 여학생이 더 많은 스트레스를 경험하고 있다고 하였다.

1) 강인실(2002). 여고생의 무용수업 관심도가 정신교육에 미치는 영향, 수원대 석사학위논문, pp. 1-2.

2) 김수주(2001). 중·고등학생의 학교 스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구 - 스트레스의 대처방식의 원충효과를 중심으로. 연세대 석사학위논문, pp. 66-67.

Doubler에 의하면 교육에는 두 가지 측면이 있는데, 그 하나는 받아들여 인식하는 능력이고 다른 하나는 밖으로 표현하는 능력인데,<sup>3)</sup> 무용교육은 두 가지를 다 내포한다.

미국 무용협회의 Araminta Little(1978)의 연구보고에 의하면 무용이야말로 창조성과 독립성, 미에 대한 감각적 이미지, 감정에 대한 이해, 그리고 자아를 스스로와 다른 사람들에게 표현하는 방법의 개발을 위한 최상의 도구로 이용될 수 있다고 주장하였다.<sup>4)</sup>

따라서 무용교육은 감정조절과 자기 통제가 어렵고 자아표출의 욕구가 강한 청소년들에게는 자기표현의 매개가 되어 건전한 방법으로 자아를 표출할 기회를 제공하며 더불어 창의적 사고를 배양시킨다. 또한 현대의 사회인으로 삶을 살아가는 동안 정서적으로나 신체적으로 삶을 풍요롭게 하고 자아실현의 도구로 그 필요성은 매우 중요하다고 할 수 있겠다.<sup>5)</sup>

삶의 질에 대한 관심을 시대를 초월하여 지속되어 왔지만 삶의 질이 구체적으로 무엇이나에 관해서는 견해가 다양하다. 삶의 질의 문제를 “어떠한 여건들이 살기에 좋은 조건들을 제공해 주는가?”, “무엇이 삶의 주체인 개인에게 좋게 하는가?”, 혹은 다소 다른 의미를 내포하고 있는 “무엇이 삶을 가치 있게 하는가?”라는 질문을 다루고 있는 경우도 있다.<sup>6)</sup>

무용을 통하여 우리는 행복이나 만족감을 경험하게 된다. 즉, 무용은 자아에 대한 신뢰와 자심감을 제공함으로써 자아가 실현되었음을 느끼게 해준다.

또한 사람들은 신체와 정신의 정상상태를 유지하기 위해서는 상당한 정도의 움직임이 필수적이라는 사실과 움직임이 고통스러운 노동으로서가 아니라 무한한 기쁨을 창출시킬 수 있는 인간의 가장 소중한 자원 또는 욕구라는 사실을 깨닫게 된 것이다. 이제 사람들은 생존과 생계를 위해서가 아니라 건강과 기쁨 또는 삶의 질을 위해서 의도적으로 움직여야 하는 상황에 이르렀다는 사실을 깨닫고 있다. 이러한

3) 성미숙 역(1994). 『창조적 경험으로서의 춤』 (서울: 현대미술사), p. 73.

4) 손재현(1992). 학교 교과 과정으로서의 무용의 역할에 관한 연구, 무용학회 논문집 14권, 대한무용학회, pp. 165-178.

5) 좌유경(2001). 중고등학교에서의 무용교육이 평생교육에 미치는 영향, 이화여대 석사학위논문, pp. 9-10.

6) 김은미(2004). 댄스스포츠 참가가 삶의 질에 미치는 효과, 대구대 석사학위논문, p. 16.

상황에서 무용 활동은 움직임의 욕구와 즐거움의 심리적 복지 상태를 동시에 충족시켜 줄 수 있는 중요한 매개로서 생활의 한 영역으로 부상되고 있다.<sup>7)</sup>

효과적인 인간관계는 지식과 태도, 사회적인 기술에 공헌하는 경험을 통해 개발되고 무용교육에서 주어지는 대인관계는 사회적인 성장을 위한 매개체가 된다. 대인관계를 통해 다른 사람에 대한 이해를 증진하고, 개인의 완전한 개발을 돕는 무용은 현대사회의 매우 심각한 문제로 부각되고 있는 인간관계의 문제 해소를 돕는 교육이다. 무용을 통해 얻어지는 다른 사람과의 상호관계 기회는 자신을 효과적으로 개발할 수 있는 값진 학습경험을 제공한다. 그리고 이때 제공되는 무용 동작은 개인이 다른 사람과 적응하는데 도움이 되며, 동작의 성취를 통해 다른 사람을 용납하는 것을 배우게 한다. 또한 무용 활동을 즐기고 나누는 경험은 서로의 태도와 가치관, 다른 사람에 대한 존경과 관점들을 나누는 좋은 기회가 될 뿐만 아니라 새로운 관계를 형성하는데 놀라운 역할을 한다.

높은 삶의 질의 경험에는 만족과 심리적 복지가 중심적인 역할을 한다. 또한 만족과 심리적 복지가 나타나기 위해서는 내재적으로 동기화된 행동이 전제가 되며, 이러한 행동에는 활동의 의미와 기쁨을 창출하는 자유의 인지, 활동의 장악 및 창의적 능력발현의 요소가 존재한다. 또한 사람들은 생존과 생계의 욕구를 충족한 후에는 삶의 질을 위하여 사회적 욕구, 인정을 받고자 하는 욕구 및 자기실현의 욕구충족을 추구하게 된다. 무용 활동은 여가의 영역에서 이러한 삶의 질의 요소들을 효과적으로 달성할 수 있도록 하는 기능적 요소들을 종합적으로 지니고 있다.<sup>8)</sup>

이에 본 연구를 통하여 체계적인 무용수업 참여가 성장하는 청소년들에게 만족이 되며 삶의 질 향상에 있어서 긍정적인 영향을 보여줄 필요성이 있다고 사료된다.

### 3. 연구의 가설

가설 1) 무용수업 참여집단의 연령에 따라 학교 스트레스와 삶의 질에 영향을 미칠 것이다.

7) 신은경 (2001). 삶의 질 향상을 위한 무용가의 역할, 『한국무용교육학회지』 12, p. 191.

8) 앞 글, pp. 192-193.

- 가설 2) 무용수업 참여분야에 따라 학교 스트레스와 삶의 질에 영향을 미칠 것이다.  
 가설 3) 무용수업 빈도에 따라 학교 스트레스와 삶의 질에 영향을 미칠 것이다.  
 가설 4) 무용수업 참여목적에 따라 학교 스트레스와 삶의 질에 영향을 미칠 것이다.  
 가설 5) 학교 스트레스는 무용수업 참여에 따라 삶의 질에 영향을 미칠 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 광주지역에 소재한 고등학교에서 무용교육을 경험한 여고생을 모집단으로 설정하였으며, 조사대상자의 표집방법은 유층집락무선표집법(Stratified Cluster Random Sampling)을 이용하여 표본을 추출하고자 한다.

표본의 추출절차는 광주지역에서 무용교육에 참여하고 있는 여고생을 중심으로 250명을 추출하여 표집 대상이 실제 사용된 자료는 회수된 자료 중에서 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 자료를 제외한 226명을 연구대상으로 선정하였다. 본 연구에 이용된 조사대상자의 인구 사회학적 변인과 무용참여에 관련된 변인에 따른 일반적 특성은 아래의 <표 1>-<표 2>와 같다.

### 2. 조사 도구

설문문항은 본 연구의 목적에 맞도록 일부 수정 보완하여 인구사회학적 변인, 무용수업 참여, 학교 스트레스, 삶의 질에 관한 문항으로 각각 1문항, 4문항, 22문항,

〈표 1〉 조사대상자의 인구사회학적 특성

특 성	구 분	빈도수(N)	백분율(%)
연 령	15세	40	17.7
	16세	100	44.2
	17세	67	29.6
	18세	19	8.4

〈표 2〉 무용수업참여 동기변인

특 성	구 분	빈도수(N)	백분율(%)
수업분야	발레	64	28.3
	요가	98	43.4
	댄스스포츠	38	16.8
	한국무용	26	11.5
수업빈도	일주일에 한번	100	44.2
	한달에 2-3번	13	24.3
	하지 않음	71	31.4
수업참여목적	건강관리	32	16.4
	아름다운 신체를 위해서	77	39.5
	사고 및 대인관계	14	7.2
	여가선용	33	16.9
	스트레스 해소	39	20.0

등 총 27문항을 설정하였고 학교 스트레스와 삶의 질에 관한 문항은 5점 리커트 척도로 구성하였다.

학교 스트레스는 한미현과 유안진(1995)의 연구 및 Philips(1978)가 제작한 학교 스트레스 척도를 황정규(1990), 류수영(1993), 이예승(2004) 등의 번안한 연구를 참고해서 사용하였으며 학업요인, 친구요인, 교사 및 학교생활 요인으로 구분하였다.

삶의 질의 척도는 Wingo(1977)에 의하여 규정된 지표와 Beard Raghed(1980)가 개발한 여가만족척도(Leisure Satisfaction Scale: LSS) 설문항목과 Diener, Emmonson, Larsen, Griffin(1985)이 개발한 생활만족척도(The Satisfaction With Life Scale: SWLS) 설문항목을 기초로 하여 이를 수정·보완한 한지현(2005)의 설문지를 사용하였다.

#### 가. 설문지의 타당도

본 연구에서 이용된 설문지의 구성 타당도(construct validity)를 검증하기 위하여 인자분석을 실시하였다. 설문지의 구성 타당도는 설문지에 포함된 문항이 본 연구에서 설정한 일련의 가설적 개념(constructs)을 평가할 수 있는 적합성에 의하여 결정되는데 인자 타당도(factorial validity)는 요인분석을 통하여 타당도를 증명하

는 구성타당도의 형태(Allen & Yan, 1979)이므로 학교 스트레스, 삶의 질에 관련된 문항의 타당도를 검증하기 위하여 요인분석(factor analysis)을 실시하였다. 주성분 방법으로 요인을 추출하였고 직교회전방법으로 베리맥스(varimax)방법을 사용하여 인자적재 계수가 0.5 이하인 문항은 제외하였다. 학교 스트레스 관련문항은 3개의 하위요인으로 묶었는데 요인 1을 친구에 관한 스트레스, 요인 2를 교사 및 학교생활에 관한 스트레스, 요인 3을 학업에 관한 스트레스로 명명하였다. 학교 스트레스에 영향을 미치지 않는 문항 4, 13, 17, 19, 21, 22번을 제외한 나머지 문항을 활용하였다. 삶의 질에 관련된 문항에 대한 요인분석 결과에 의하면 삶의 질에 관련된 문항은 6개 하위요인으로 묶었는데 요인 1을 사회적 요인, 요인 2를 외적 신체적 요인, 요인 3을 교육적 요인, 요인 4를 심리적 요인, 요인 5를 내적 신체적 요인, 요인 6을 환경적 요인으로 명명하였다. 하위요인에서 외적 신체적 요인과 내적 신체적 요인은 삶의 질의 객관적 요인이고 심리적 요인과 사회적 요인은 삶의 질의 주관적 요인이며 환경적 요인과 교육적 요인은 삶의 질의 효용적 요인이다.

#### 나. 설문지의 신뢰도

신뢰도는 측정도구의 안정성(stability) 및 일관성(consistency)과 관계가 있으며, 조작된 정의나 지표가 측정의 대상을 일관성 있고 믿을 만하게 측정하는가의 문제이다. 따라서 신뢰도는 연구방법을 확립하는데 있어서 고려하여야 할 가장 중요한 요인 중의 하나이며 인지적 경험을 측정하는 설문지 조사는 비체계적이고 임의적인 오차를 유발 할 여지가 많다는 점에서 반드시 고려해야 할 사항이다.

신뢰도 측정방법으로 몇 가지 방법이 제안되고 있으나 본 연구에서는 문항 내적 일관성(item internal consistency)을 검증하기 위한 방법인 Cronbach's  $\alpha$  검정 방법과 표준화 적합도 계수(MSA)를 이용하였다. 본 연구에서 이용된 설문문항에 대한 신뢰도 검증결과, 학교 스트레스에 관한 측정문항의 Cronbach's  $\alpha$  계수는 0.802-0.828, 삶의 질에 관한 측정문항의 Cronbach's  $\alpha$  계수는 0.911-0.920로 나타나 신뢰성이 있는 것으로 나타났다. 학교 스트레스에 관한 측정문항의 표준화 적합도 계수는 0.742-0.958, 삶의 질에 관한 측정문항의 표준화 적합도 계수는 0.708-0.902로 나타나 신뢰성이 있는 것으로 나타났다.

#### 다. 통계처리 및 분석방법

본 연구의 조사절차는 먼저 구체적인 연구절차 계획을 설계한 다음, 본 연구의 목적에 맞도록 설문지를 작성하였다. 조사는 본 연구자가 표본으로 추출된 여고생들에게 본 연구의 목적을 설명하고 설문지를 배포한 다음, 자기평가 기입법(self-administration)으로 설문내용에 대하여 응답하도록 하였다. 설문지의 응답이 완성된 자료를 회수하여 응답내용이 부실하거나 신뢰도가 낮은 것으로 판정된 자료는 자료검색과정을 거쳐 분석대상에서 제외시켰다. 분석 가능한 자료는 자료분석의 목적에 따라 통계 프로그램인 SPSS 10.0을 이용하여 다음과 같이 분석을 실시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성에 따라 학교 스트레스, 삶의 질에 통계적으로 유의한 차이가 있는지를 분석하기 위해서 t-test와 일변량(one-way ANOVA) 분산분석을 실시하였으며 Duncan 방법을 이용하여 사후검정을 실시하였다.

둘째, 무용수업 참여에 따른 학교 스트레스, 삶의 질에 통계적으로 유의한 차이가 있는지를 분석하기 위해서 t-test와 일변량(one-way ANOVA) 분산분석을 실시하였으며 Duncan 방법을 이용하여 사후검정을 실시하였다.

셋째, 학교 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향을 분석하기 위해서 단계별 회귀분석을 실시하였다.

### III. 연구결과

#### 1. 무용수업 참여집단의 연령에 따른 비교

아래의 <표 3>은 조사대상자의 일반적인 특성에 따른 학교 스트레스, 삶의 질의 하위요인을 비교한 것이다.

<표 3>에 의하면 학교 스트레스의 하위요인인 교사 및 학교생활에 관련된 스트레스, 학업에 관련된 스트레스에서 연령에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났는데 친구와 관련된 스트레스, 교사 및 학교생활에 관련된 스트레스는 연령이 16세에서 스트레스가 상대적으로 가장 높게 나타났고, 학업에 관련된 스트레스는 연령이



〈표 3〉 연령에 따른 하위요인별 비교

하위 요인	연 령	평 균	표준편차	F	유의확률
친구 스트레스	15세	2.91 <sup>ab</sup>	.50	4.569	.004*
	16세	3.09 <sup>b</sup>	.57		
	17세	2.79 <sup>a</sup>	.62		
	18세	2.69 <sup>a</sup>	.83		
교사 및 학교생활 스트레스	15세	2.31 <sup>ab</sup>	.59	2.649	.048*
	16세	2.39 <sup>a</sup>	.67		
	17세	2.09 <sup>b</sup>	.67		
	18세	2.30 <sup>ab</sup>	.73		
학업 스트레스	15세	1.54 <sup>a</sup>	.38	5.465	.001*
	16세	1.65 <sup>a</sup>	.54		
	17세	1.62 <sup>a</sup>	.62		
	18세	2.14 <sup>b</sup>	.72		
객관적 요인	15세	3.42	.70	.658	.579
	16세	3.44	.68		
	17세	3.53	.50		
	18세	3.31	.65		
주관적 요인	15세	3.14	.78	1.545	.204
	16세	3.03	.78		
	17세	3.25	.54		
	18세	3.02	.54		
효용적 요인	15세	3.22	.63	2.320	.076
	16세	2.96	.72		
	17세	2.93	.60		
	18세	3.17	.55		

a, b: Duncan의 동일집단군, \* p<0.05

18세에서 상대적으로 가장 높게 나타났다. 친구와 관련된 스트레스는 16세와 17세, 16세와 18세간에는 통계적으로 유의하게 차이가 있었고, 교사 및 학교생활에 관련된 스트레스는 16세와 17세간에 유의하게 차이가 있었고, 학업에 관련된 스트레스는 18세 여고생이 다른 연령보다 통계적으로 유의하게 높았다.

삶의 질의 하위요인 중에서는 연령에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

여고생들에 관한 학교 스트레스와 삶의 질을 평가하기 위해서 여고생의 무용수업 참여변인(무용수업 참여분야, 무용수업 빈도, 무용수업 참여목적)에 따른 비교하였는데 그 결과는 아래와 같다.

아래의 <표 4>-<표 6>은 여고생의 무용수업 참여변인에 따른 학교 스트레스, 삶의 질의 하위요인을 비교한 것이다.

## 2. 무용수업 참여분야에 따른 비교

<표 4>에 의하면 스트레스의 하위요인인 교사 및 학교생활에 관련된 스트레스, 학업에 관련된 스트레스에서 무용수업 참여분야에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났는데 교사 및 학교생활에 관련된 스트레스는 발레를 무용수업으로 하는 학생에서 스트레스가 상대적으로 가장 높게 나타났다. 교사 및 학교생활에 관련된 스트레스는 발레를 무용수업으로 하는 학생이 댄스스포츠를 무용수업으로 하는 학생보다 통계적으로 유의하게 스트레스가 높았다. 학업에 관련된 스트레스는 한국무용을 무용수업으로 하는 학생에서 스트레스가 상대적으로 가장 높게 나타났다. 학업에 관련된 스트레스는 한국무용을 전공으로 하는 학생이 다른 전공으로 하는 학생보다 통계적으로 유의하게 높았다. 삶의 질의 하위요인 모두에서 무용수업 참여분야에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났는데 객관적(내적·외적 신체적)과 주관적(심리·사회적) 요인은 요가 무용수업으로 하는 학생이 객관적 삶의 질이 상대적으로 가장 높게 나타났고 효용적(환경·교육적) 요인은 발레를 무용수업으로 하는 학생이 효용적 삶의 질이 상대적으로 가장 높게 나타났다. 객관적 요인은 발레를 무용수업으로 하는 학생이 요가나 댄스스포츠를 전공하는 학생보다 객관적 삶의 질이 낮았고 주관적 요인은 발레를 무용수업으로 하는 학생이 요가나 댄스스포츠를 무용수업으로 하는 학생보다 유의하게 객관적 삶의 질이 낮았으며 요가를 무용수업으로 하는 학생이 한국무용을 무용수업으로 하는 학생보다 유의하게 객관적 삶의 질이 높았고 효용적 요인은 발레를 무용수업으로 하는 학생이 댄스스포츠를 무용수업으로 하는 학생보다 유의하게 효용적 삶의 질이 높았다.

〈표 4〉 무용수업 참여분야에 따른 하위요인별 비교

하위 요인	참여분야	평균	표준편차	F	유의확률
친구 스트레스	발레	3.00	.59	.966	.410
	요가	2.96	.55		
	댄스스포츠	2.80	.67		
	한국무용	2.88	.77		
교사 및 학교생활 스트레스	발레	2.43 <sup>a</sup>	.67	3.413	.018*
	요가	2.24 <sup>ab</sup>	.65		
	댄스스포츠	2.03 <sup>b</sup>	.69		
	한국무용	2.42 <sup>a</sup>	.66		
학업 스트레스	발레	1.66 <sup>a</sup>	.55	2.677	.048*
	요가	1.60 <sup>a</sup>	.49		
	댄스스포츠	1.61 <sup>a</sup>	.60		
	한국무용	1.95 <sup>b</sup>	.80		
객관적 요인	발레	3.22 <sup>a</sup>	.69	5.400	.001*
	요가	3.61 <sup>b</sup>	.60		
	댄스스포츠	3.49 <sup>b</sup>	.40		
	한국무용	3.39 <sup>ab</sup>	.71		
주관적 요인	발레	2.79 <sup>a</sup>	.79	8.652	.000*
	요가	3.32 <sup>a</sup>	.66		
	댄스스포츠	3.23 <sup>bc</sup>	.47		
	한국무용	2.97 <sup>ab</sup>	.61		
효용적 요인	발레	3.22 <sup>a</sup>	.63	3.160	.026*
	요가	2.95 <sup>ab</sup>	.64		
	댄스스포츠	2.88 <sup>b</sup>	.58		
	한국무용	2.95 <sup>ab</sup>	.84		

a, b: Duncan의 동일집단군, \* p<0.05

### 3. 무용수업 빈도에 따른 비교

〈표 5〉에 의하면 스트레스의 하위요인인 학업에 관련된 스트레스에서 무용수업 빈도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났는데 학업에 관련된 스트레스는 무용수업 빈도가 한 달에 2-3번을 받는 학생에서 스트레스가 상대적으로 가장 높게 나타났다. 학업에 관련된 스트레스는 무용수업을 하지 않은 학생보다 무용수업을 한 달에 2-3번 받는 학생이 통계적으로 유의하게 스트레스가 높았다. 삶의 질의 하위

〈표 5〉 무용수업 빈도에 따른 하위요인별 비교

하위 요인	빈 도	평 균	표준편차	F	유의확률
친구 스트레스	일주일에 1번	2.99	.59	2.462	.088
	한달에 2-3번	2.78	.70		
	하지 않음	2.98	.55		
교사 및 학교생활 스트레스	일주일에 1번	2.38	.69	2.203	.113
	한달에 2-3번	2.23	.65		
	하지 않음	2.17	.66		
학업 스트레스	일주일에 1번	1.70 <sup>ab</sup>	.57	3.587	.029*
	한달에 2-3번	1.78 <sup>a</sup>	.67		
	하지 않음	1.52 <sup>b</sup>	.48		
객관적 요인	일주일에 1번	3.33 <sup>a</sup>	.71	3.619	.028*
	한달에 2-3번	3.53 <sup>ab</sup>	.55		
	하지 않음	3.57 <sup>b</sup>	.53		
주관적 요인	일주일에 1번	2.95 <sup>a</sup>	.80	5.205	.006*
	한달에 2-3번	3.27 <sup>b</sup>	.56		
	하지 않음	3.23 <sup>b</sup>	.59		
효용적 요인	일주일에 1번	3.15 <sup>a</sup>	.65	4.886	.008*
	한달에 2-3번	2.99 <sup>ab</sup>	.54		
	하지 않음	2.84 <sup>b</sup>	.73		

a, b : Duncan의 동일집단군, \* p<0.05

요인 모두에서 무용수업 빈도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났는데 객관적(내적·외적 신체적) 요인은 무용수업을 하지 않은 학생이 상대적으로 가장 높았고 객관적 요인은 일주일에 1번 받는 학생이 무용수업을 받지 않은 학생보다 객관적 삶의 질이 낮았다. 주관적(심리·사회적) 요인은 무용수업을 한달에 2-3번 받는 학생이 상대적으로 가장 높았고 일주일에 1번 받는 학생이 무용수업을 받지 않은 학생과 한달에 2-3번 받는 학생보다 유의하게 주관적 삶의 질이 낮았다. 효용적(환경·교육적) 요인은 무용수업을 일주일에 1번 받는 학생이 상대적으로 가장 높았고 효용적 요인은 일주일에 1번 받는 학생이 무용수업을 받지 않은 학생보다 효용적 삶의 질이 높았다.

## 4. 무용수업 참여목적에 따른 비교

〈표 6〉에 의하면 스트레스의 하위요인 모두에서 무용수업 참여목적에 따라 통계

〈표 6〉 무용수업 목적에 따른 하위 요인별 비교

하위 요인	지도 경력	평 균	표준편차	F	유의확률
친구 스트레스	건강관리	2.75	.74	1.581	.181
	아름다운 신체를 위해서	3.03	.61		
	사교 및 대인관계	2.95	.58		
	여가선용	3.05	.61		
	스트레스 해소	2.85	.58		
교사 및 학교생활 스트레스	건강관리	2.38	.72	1.051	.382
	아름다운 신체를 위해서	2.28	.65		
	사교 및 대인관계	1.94	.64		
	여가선용	2.27	.70		
	스트레스 해소	2.29	.66		
학업 스트레스	건강관리	1.66	.67	.566	.688
	아름다운 신체를 위해서	1.65	.48		
	사교 및 대인관계	1.45	.42		
	여가선용	1.70	.66		
	스트레스 해소	1.69	.62		
객관적 요인	건강관리	3.48	.65	1.256	.289
	아름다운 신체를 위해서	3.41	.65		
	사교 및 대인관계	3.60	.61		
	여가선용	3.60	.49		
	스트레스 해소	3.64	.46		
주관적 요인	건강관리	3.25	.57	3.451	.009*
	아름다운 신체를 위해서	2.98	.75		
	사교 및 대인관계	3.41	.40		
	여가선용	3.40	.51		
	스트레스 해소	3.27	.63		
효용적 요인	건강관리	3.26	.57	2.488	.042*
	아름다운 신체를 위해서	2.96	.69		
	사교 및 대인관계	2.83	.56		
	여가선용	3.16	.47		
	스트레스 해소	2.88	.86		

a, b : Duncan의 동일집단군, \* p<0.05

적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 삶의 질의 하위요인 중에서 주관적 요인과 효용적 요인에서 무용수업 참여목적에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났는데 주관적(심리·사회적) 요인은 무용수업 참여목적에 아름다운 신체를 위한 학생이 상대적으로 가장 낮았다. 아름다운 신체를 위한 학생은 사고 및 대인관계와 여가선용을 목적으로 하는 학생보다 주관적 삶의 질이 낮았다. 효용적(환경·교육적) 요인은 무용수업 참여목적에 건강관리를 위한 학생이 상대적으로 가장 높았고 효용적 요인은 건강관리를 위한 학생이 사고 및 대인관계와 스트레스 해소를 목적으로 하는 학생보다 효용적 삶의 질이 높았다.

##### 5. 무용수업 참여에 따른 학교 스트레스와 삶의 질의 관계분석

학교 스트레스가 무용참여에 따른 삶의 질에 미치는 영향을 분석하기 위해 단계별 회귀분석을 실시한 결과이다. <표 7>은 무용참여에 따른 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로 학교 스트레스의 하위요인인 친구와 관련된 스트레스, 교사 및 학교생활에 관련된 스트레스, 학업에 관련된 스트레스를 독립변수로 설정하였다. 단계별 회귀 분석결과 삶의 질에 영향을 미치는 학교 스트레스 요인은 학업에 관련된 스트레스와 교사 및 학교생활에 관련된 스트레스가 통계적으로 유의하게 영향을 미쳤고 이 중 학업에 관련된 스트레스가 가장 크게 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 학업에 관련된 스트레스가 높은 학생은 무용참여에 따른 삶의 질이 낮았으며 교사 및 학교생활 스트레스가 높은 학생은 무용참여에 따른 삶의 질이 높아짐을 알 수 있었다.

<표 7> 학교 스트레스가 무용참여에 따른 삶의 질에 미치는 영향

요 인	adj. $R^2$	회귀계수	t	유의확률
학업 스트레스	0.360	-.167	-2.636	.009*
교사 및 학교생활 스트레스		.111	2.052	.041*

\*  $p < 0.05$

## IV. 논 의

여고생이 학교생활에서 받는 스트레스의 요인을 알아보고 무용교육의 인식과 참여 동기에 대한 삶의 질에 미치는 영향을 살펴본 결과 다음과 같은 사실을 발견하였다.

친구, 교사 및 학교생활, 학업 등에서 스트레스를 받고 있는 여고생들은 무용참여 분야에 따라 유의한 차이가 있었는데, 댄스스포츠처럼 활동적인 분야가 발레·한국무용보다 삶의 질에 높은 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 무용 활동 참여 집단이 비 참여 집단에 비해 스트레스 상황에서 활발한 신체 활동을 통한 자신의 감정, 의사표현이 긍정적 사고로 전환된다는 김수연(2001)의 연구와 유사한 결과라 할 수 있다.

그리고 사교 및 대인관계와 여가선용을 무용참여목적으로 하는 학생이 주관적(심리·사회적) 삶의 질이 높다는 결과로 나타났는데 이는 무용요법프로그램 개발이 청소년의 스트레스와 정서상태 조절 및 개선에 효과적임을 보여주는 김보선(1996)과 무용교육 참가자와 비참가자는 활동성, 사교성, 성취성 등에 유의한 차이가 있으며 이는 무용교육이 여학생의 사회성 발달에 긍정적인 영향을 미친다는 박진원(1999)의 연구결과와 일치함을 보여주고 있다. 또한 무용수업의 관심도가 자아실현, 창작영역, 정서영역 등에 많은 영향을 미친다는 강인실(2002)의 보고와도 유사함을 알 수 있다.

본 연구는 학교 스트레스의 하위요인인 학업에 관련된 스트레스를 18세가 가장 많이 받는 것으로 나타난 결과에 비해 무용수업에 따른 삶의 질은 상대적으로 낮게 나온 것으로 보아 입시에 대한 불안감과 압박감으로 인한 결과가 아닌가 싶다. 학업에 대한 여고생의 불안과 스트레스는 무용교육으로 해소시키기에는 미비함을 느끼며 이러한 문제점은 재검증하여 체계적인 방안을 모색하는 것이 앞으로 풀어나가야 할 우리의 과제라 하겠다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 여고생들의 학교 스트레스를 무용 수업을 참여하는데 있어서 참여 동

기와 이에 따른 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하여 무용교육 영역의 확대에 기초가 되며 참여자들의 지속적인 참여유도와 무용수업 대중화를 위한 프로그램 다양화 등의 근거자료를 제공하고자 하는데 연구목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 광주지역에 소재한 고등학교에서 무용교육에 참여하고 있는 여고생을 모집단으로 설정하였으며, 조사대상자의 표집방법은 유층집락무선표집법을 이용하여 표본을 추출하여 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 자료를 제외한 226명의 설문결과를 통계프로그램 SPSS10.1을 이용하여 ANOVA와 단계별 회귀분석을 실시한 결과가 다음과 같다.

1. 친구와 관련된 스트레스는 16세와 17세, 16세와 18세간에는 차이가 있었고, 교사 및 학교생활에 관련된 스트레스는 16세와 17세간에 차이가 있었으며, 학업에 관련된 스트레스는 18세 여고생이 다른 연령보다 높았지만 삶의 질에는 영향을 미치지 않았다.

2. 교사 및 학교생활에 관련된 스트레스는 발레수업을 하는 학생이 댄스스포츠수업을 하는 학생보다 스트레스가 높았고 학업에 관련된 스트레스는 한국무용수업을 하는 학생이 다른 수업을 하는 학생보다 높았다. 발레수업을 하는 학생이 요가나 댄스스포츠수업을 하는 학생보다 신체적과 주관적 삶의 질이 낮았으며 요가수업을 하는 학생이 한국무용수업을 하는 학생보다 주관적 삶의 질이 높았고 발레수업을 하는 학생이 댄스스포츠수업을 하는 학생보다 효용적 삶의 질이 높았다.

3. 학업에 관련된 스트레스는 무용수업을 하지 않은 학생보다 무용수업을 한 달에 2-3번 받는 학생이 스트레스가 높았다. 일주일에 1번 받는 학생이 무용수업을 받지 않은 학생보다 객관적 삶의 질이 낮았고 일주일에 1번 받는 학생이 무용수업을 받지 않은 학생과 한 달에 2-3번 받는 학생보다 주관적 삶의 질이 낮았으며 일주일에 1번 받는 학생이 무용수업을 받지 않은 학생보다 효용적 삶의 질이 높았다.

4. 아름다운 신체를 위한 학생은 사교 및 대인관계와 여가선용을 목적으로 하는 학생보다 주관적 삶의 질이 낮았고 건강관리를 위한 학생이 사교 및 대인관계와 스트레스 해소를 목적으로 하는 학생보다 효용적 삶의 질이 높았으나 스트레스의 하위요인 모두에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

5. 무용참여에 따른 삶의 질에 영향을 미치는 스트레스 요인은 학업에 관련된 스



트레스와 교사 및 학교생활에 관련된 스트레스가 유의하게 영향을 미쳤고, 이 중 학업에 관련된 스트레스가 가장 크게 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 학업에 관련된 스트레스가 높은 학생은 무용참여에 따른 삶의 질이 낮았으며 교사 및 학교생활 스트레스가 높은 학생은 무용참여에 따른 삶의 질이 높아짐을 알 수 있었다.

학업으로 인한 높은 스트레스의 결과는 무용 수업을 통해 기대하고자 하는 삶의 질의 효과를 얻기에 턱없이 부족함을 느낄 수 있다. 입시에만 급급한 교육현실이 이러한 결과를 초래 하는 게 아닌가 싶다. 미래연구에는 학교 스트레스 해결을 위한 구체적 지침이 구축되어야 할 것이다. 청소년들에게 긍정적이고 적극적인 신체활동이 이루어지도록 보다 체계적인 무용교육이 이루어져야 하며 쾌적한 환경과 참신한 교육내용으로 자발적인 참여의식을 유도하였을 때 심리적 안정과 바람직한 생활로 인하여 청소년들의 스트레스는 현저히 감소 할 것이다.

본 연구는 다음과 같은 제한점을 두었다.

(1) 본 연구에서 설정하지 않은 배경 변인에 의해 스트레스와 삶의 질에 차이가 있을 수 있다.

(2) 연구대상과 지역을 국한시켰기에 이 결과를 가지고 일반화시켜 확대해석하기에는 무리가 있다.

(3) 본 연구는 학교 스트레스의 요인 파악에 그쳤다.

이와 같이 본 연구과정을 통해 나타난 미비점을 보완하기 위하여 후속연구가 지향해야 할 점에 대한 제언을 다음과 같이 하고자 한다.

1. 청소년기의 다른 연령대 및 성별을 대상으로 한 논문의 검토가 요구되며, 지역의 특성에 따라 다양한 연구 결과를 얻을 수 있다.

2. 후속연구는 학교 스트레스의 요인 파악뿐만 아니라 스트레스로 인한 영향력까지 밝히는 연구가 요구된다.

3. 후속연구는 학교 스트레스의 해소 및 삶의 질 향상과 무용교육의 관계를 더욱 명확하게 분석, 규명하고 무용교육의 활성화를 위해 양적 연구방법은 물론 질적 연구방법을 활용한 다양한 연구방법이 동원되어야 할 것이다.

## ■참고문헌

- 성미숙 역(1994). 『창조적 경험으로서의 춤』, 서울: 현대미술사.
- Philps B. N.(1978). *Social stress & anxiety-theory, research, & internetion*, New York: Human Science Press.
- Slotije, D. J., Seully, G. W., Hirshberg, J. G., and Hayes, K. J.(1991). *Measuring the Quality of Life Across Countries*, Westview Press.
- 강인실(2002). 여고생의 무용수업 관심도가 정신교육에 미치는 영향, 수원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김보선(1996). 스트레스와 정서 상태 조절을 위한 무용요법 구성과 적용, 숙명여대 대학원 석사학위논문.
- 김수주(2001). 중·고등학생의 학교 스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구 - 스트레스의 대처방식의 원충효과를 중심으로, 연세대 대학원 석사학위논문.
- 김수연(2001). 무용 활동 참여에 따른 청소년의 스트레스 대처방식에 관한 비교 연구, 이화여대 대학원 석사학위논문.
- 김은미(2004). 댄스스포츠 참가가 삶의 질에 미치는 효과, 대구대 대학원 석사학위논문.
- 노혜숙(1986). 일부 여자 중학생의 자아개념 및 스트레스와 적용행동에 관한 연구, 서울대 대학원 석사학위논문.
- 류수영(1994). 국민학교 고학년용 생활스트레스 척도의 개발을 위한 예비연구, 충남대 대학원 석사학위논문.
- 박진원(1999). 무용교육이 여중생의 사회성 발달에 미치는 영향, 성균관대 대학원 석사학위논문.
- 손재현(1992). 학교 교과과정으로서의 무용의 역할에 관한 연구, 무용학회논문집 14권, 대한무용학회, pp. 165-178.
- 신은경(2001). 삶의 질 향상을 위한 무용의 역할, 한국무용교육학회지 12집 제 15호, 3월.

- 이상복(2003). 발달 장애아 가족의 삶의 질과 사회적 지지욕구에 관한 연구, 대구대학교 박사학위 논문.
- 이예승(2004). 청소년의 학교 스트레스, 자아탄력성 및 학교적응에 관한 연구, 이화여대 대학원 석사학위논문.
- 조수정(1994). 무용에 대한 대중의 인식도 실태연구, 이화여대 대학원 석사학위 논문.
- 좌유경(2001). 중·고등학교에서의 무용교육이 평생교육에 미치는 영향, 이화여대 석사학위논문.
- 한미현과 유안진(1996) 아동의 스트레스 및 사회적지지 지각의 행동문제, 아동학회지, 17권.
- 한지현(2005) 중년여성의 댄스스포츠 참여가 삶의 질에 미치는 영향, 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 황정규(1990). 한국학생의 스트레스 측정과 형성, 『사대논총』, 41, 서울대학교.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G.(1980). Mwasuring leisuer sarisfaction Journal of Leisure Research 12(1), 20-33.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S.(1985). The Satisfaction with life scale Journal of personality Assessment 49, 71-75.
- Lane, R. E.(1994). Quality of Life and Quality of Person's a New Role for Well-being Measures, Political Theory 22.
- Schalock, R. L.(Ed.)(1996a). Quality of life: Conceptualization and measurement, Washington, DC: American Association on Mental Retardation 1, 47-48.
- Ying, Y. W.(1992). Life Satisfaction among San Francisco Chinese-Americans, Social Indicators Research 26, 1-22.

논문투고일	2007년	2월	28일
심사일		3월	3일
심사완료일		3월	20일

**Abstract****A Study on the Influence of High School Girl Students' Participation in Dance Education on School Stress and Living Quality**

Bomi Kim

*Graduate School of Dance Education  
Chosun University*

For the purpose, it selected a mother group of high school girl students who had dance education at their schools located in Gwangju. The tool to collect data was Stratified Cluster Random Sampling and the answers of questionnaires collected from 226 students were analysed with ANOVA and stepwise regression analysis using SPSS 10.1. The results are presented as follows:

First, There was a significant difference in stress relating to friend was sixteen year old and seventeen year old, sixteen year old and eighteen year old. And there was a significant difference in stress relating to teachers and school life was sixteen year old and seventeen year old, the stress relating to academic performance eighteen year old students showed higher than that of those what did different age.

Second, statistically significant difference was found in the stress relating to teachers and school life and stress of academic performance according to participation areas of dance education. All the sub-factors relating to living quality showed statistically significant difference according to participating areas of dance education.

Third, the stress relating to academic performance was statistically significantly higher for students who took two or three times of dance education in a month than those who did not have any dance education. There was a statistically significant difference according to frequencies of dance education. For objective factors, objective living quality of the students who took a dance class once a week was lower than that of those who did not have any class, and for subjective factors, subjective living quality of the students who had a dance class once a week was significantly lower than that of those who had it twice or three times a week. For effective factors,

the students who had a dance class once a week showed higher effective living quality than those who did not have any dance class.

Fourth, For subjective factors, subjective living quality of the students who pursued beautiful bodies was significantly lower than that of those who pursued social and personal relations and leisure through dance education. Effective living quality of the students who participated in dance education for health care was significantly higher than that of those who participated in the class for social and personal interaction and relief of stress.

Fifth, as school stress factors that influence on the living quality according to participation in dance education, academic performance stress and teachers and school life stress had a statistically significant influence on living quality. Of the factors, academic performance stress had the greatest influence on living quality. The living quality of the students with high academic performance stress was lower according to participation in dance education and the living quality of the students with higher teachers and school life stress was higher according to participation in dance education.

The results that high school students in third grade had higher academic performance stress and their living quality was lower according to participation in dance education show reality of our educational system. For more positive and active physical activities for students, when more organized dance education programs are prepared, students are expected to have psychological stability and decrease their stress.

**keywords:** Stress(스트레스), Dance Education(무용수업), Living Quality(삶의 질), Studies(학업), Ballet(발레)