

연기전공 대학생들의 무용신체훈련이 자기관리향상에 미치는 영향

The effect of dance physical training of self-management college students on self-management improvement

양 소 정, 안 병 순

순천향대학교 대학원, 순천향대학교 대학원

Yang so-jung, Ahn Byung-Soon

Soonchunhyang University Graduate School,
Soonchunhyang University Graduate School

요약

자기관리란 개인이 정한 목표에 도달하기 위해서 방법을 계획하고 점검함으로써 목표달성을 위해 스스로 정하는 자기통제적인 행위를 말한다. (국립국어원, 2014) 연기전공 대학생의 경우 자기관리의 개념이 '자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이다. 즉 자기관리 과정이라는 것은 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것이다. (Jones et al, 1977)' 연기전공 대학생들은 다른 공연예술전공대학생보다 여러 분야의 지식과 기술(무용, 음악, 연출, 신체훈련, 무대표현)을 습득해야하는 종합예술의 특성을 가지고 있기 때문일 것이다. (이영일, 2015) 그렇기에 연기전공대학생들은 다른 공연예술전공대학생보다 보다 많은 자기관리가 필요하다. 그 중 본 연구자는 연기전공대학생들에게 무용신체훈련을 적용하여 연구를 진행하였을시 대상자들 스스로가 본인의 신체를 자각하고 자기관리의 중요성을 경험 한 뒤 자기관리에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위함이다. 이미 무용전공자를 위한 자기관리프로그램과 신체훈련 프로그램과 자기관리에 관한 프로그램에 관한 선행연구결과가 있다. 자기관리의 프로 연기전공대학생 1학년 14명의 대상자를 선정하고 무용신체훈련과 자기관리향상을 연계하여 논의하였다.

I. 연구 필요성 및 목적

1. 연구 필요성

연기전공대학생은 무대라는 공연예술의 완벽함을 목표로 하기 때문에 부정적인 심리요인과 스트레스가 높으며 학업과 실기라는 이중수업을 병행하므로 대학교육과정의 학습에 있어 어려움을 경험하게 된다.^[1] 심윤미는 자기관리를 심리·행동적 전략의 하나로 개인의 목표달성을 위해 사생활과 대인 관계 등의 다양한 측면에서 스스로 철저해짐으로써 개인이 설정한 목표 규정 및 규율로 규정한 바 있다. 따라서 자기관리 과정이라는 것은 개인이 변화하기 위한 노력으로, 스스로 기술이나 전략들을 사용하여 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것을 의미한다고 할 수 있다.^[2] 오늘 날 대학생들은 복잡한 많은 문제들(진로문제, 경제문제, 대학 생활 적응, 학업문제 등)에 당면해 있다. 따라서 그들에게는 일상생활은 독립적·자주적으로 처리해 나갈 수 있는 능력이 요구 될 뿐만 아니라 원만한 개인 생활과 사회생활을 할 수 있는 자기관리가 필요한 상황이다. ^[3] 연기전공 대학생들의 무용신체훈련을 통해 본인의 신체를 자각하고 구체적인 자기관리가 필요하고 이를 통해 대상자들 스스로가 어떠한 변화가 있었는지를 알아보기 위하여 이 연구의 필요성이 제기된다.

2. 연구 목적

본 연구는 연기전공 대학생들의 무용신체훈련을 통해 자기관리의 능력이 향상 되는데 영향을 미치는지 알아보는 데 목적이 있다

3. 연구 문제

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 연기전공 대학생들의 신체인식은 자기관리에 어떠한 영향을 미치는가?
- 2) 연기전공 대학생들의 무용신체훈련은 자기관리에 어떠한 영향을 미치는가?

II. 연구방법

1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 충남 소재 S대학교 연기전공 대학생 1학년 14명을 대상으로 남학생 6명과 여학생 8명이 선정되었다. 연구기간은 2018년 3월14일부터 4월 25일까지 7주 동안에 걸쳐서 연습을 진행 한 후 설문지를 작성하고, 연구자와 참여자들의 심층면담으로 이루어졌다.

2. 연구도구

연구사례는 질적연구에 있어 내용분석을 위한 표집 방법으로 ‘준거적 선택(criterion-based selection)’을 통해 선정하여 소규모로 설정된 모집단 내의 모든 사례를 총체적으로 연구한다. 질적 연구에서 연구 대상 선정은 일반화가 가능한 사례 수에 얽매이지 않고 연구 주제에 접근할 수 있는 가장 적절한 사례를 찾는 것이다. (Goez & Leompt, 1984) 본 연구는 연기 전공 대학생들의 신체 훈련을 통해 자기관리능력에 변화를 알아보기 위해 면담을 통하여 응답을 구하는 개방형 설문지를 사용하였다.

Ⅲ. 결과

이번 무용신체훈련이 참여자들에게는 본인의 신체를 지각하고 신체 움직임에 집중하게 되니 자기관리에 긍정적인 영향이 미치는 것으로 나타났다.

1) 신체 지각

신체훈련을 통해 연기전공 대학생들은 본인의 신체를 움직임에 있어 어떠한 도움을 주는지에 대한 내용이다. 신체훈련을 통한 신체지각에 긍정적인 역할을 하는 것으로 나타났다. 수업 참여자는 저의 신체에 대해 잘 몰랐는데 신체훈련을 통해 저의 신체를 인식하고 어떻게 움직임을 활용해야하는지, 어떠한 움직임을 잘 할 수 있는지에 대해 생각의 폭이 넓어진 것 같다. 라고 설명하였다.

2) 자기관리

신체 훈련을 통해 본인의 신체를 지각하게 되고 자신의 신체가 동작을 할 수 있는 신체와 외형적인 신체 모두 변화가 있음을 알 수 있다고 참여자는 말하였다. 또한 참여자들은 움직임의 확장성과 움직임의 동작에 집중할 수 있게 되었으며, 또한 외적으로도 본인의 신체에 대해서도 꾸준한 자기관리가 필요함을 느꼈다고 말하였다.

Ⅳ. 결론

첫째, 연기전공대학생들의 신체 지각은 자기 관리에 미치는 영향을 본인의 꿈을 향해 노력하는 참여자들에게 기본 틀을 마련해주어 스스로가 준비할 수 있는 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

둘째, 무용신체훈련은 연기전공 대학생들에게 아직 많은 것을 경험해보지는 못했지만 기본부터 쌓아 나갈 수 있고 본인의 신체에 대해 움직임의 변화와 움직임의 방법 인지에 도움을 주어 매우 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

수업참여자들은 이제 새롭게 배워가는만큼 아직 모르는 부분이 많지만 본인의 신체를 지각하고 그 신체를 이용하여 무용 신체훈련을 진행하며 스스로의 신체에 변화가 있음을 즐겁워하고 긍정적으로 받아들이고 있으므로 무용신체훈련은 연기전공대학생들의 자기관리에 매우 긍정적인 영향을 미치는 것으로 결론지을 수 있다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 이영일 “연기전공대학생의 수업 참여동기, 연기표현성, 심리적 행복감의 관계” 경기대학교대학원, 2015
- [2] 심윤미 “대학생 에어로빅선수들의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향” 경기대학교대학원, 2014
- [3] 백효현, 전선혜 “대학생들의 신체활동 참여유무에 따른 자기관리 수준 차이”, 중앙대학교 학교체육연구소, vol. 3, No. 1 pp. 29-36