

한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구동향 분석

소오리* 동덕여자대학교

본 연구는 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구동향을 분석하는데 목적이 있다. 이를 위해 연구의 시발점인 2006년부터 2020년까지 한국의 21편과 중국의 14편 총 35편의 연구물을 대상으로, 내용분석 방법을 적용하여 연구를 진행하였다. 그 분석의 기준은 연구연도별 발표 현황, 연구방법별 발표 현황, 연구주제별 발표 현황 이렇게 세 가지의 유형별로 이루어졌으며, 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구동향을 살펴보면, 2006년부터 2020년까지 지속적으로 연구되어지고 있었다. 가장 많이 사용된 연구방법은 양적연구 방법이었으며, 연구주제 중 '무용기능 향상'의 비율이 가장 높게 나타났다. 둘째, 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구동향을 살펴보면, 중국은 한국보다 연구의 시발점이 5년 늦었지만, 2011년부터 2020년까지 매년 꾸준히 연구해오고 있었다. 가장 많이 사용한 연구 방법은 문헌연구와 기타이며, 연구주제 중 '무용기능 향상'과 '학과 개발 및 교육적 가치 탐구'가 각 50%를 차지하였다. 셋째, 한국의 경우 필라테스가 현재 무용전공대학생의 신체훈련을 위해 이미 많이 적용되어지고 있으며, 앞으로 더욱 다양하게 활용될 수 있을 것이라는 가능성을 제기해 볼 수 있었다. 하지만 한국에 비해 중국은 대학 무용교육 안에서의 필라테스 발전이 더디게 이루어지고 있는 것을 알 수 있었다. 선행연구 고찰을 통해 이미 필라테스가 무용전공대학생에게 신체적, 심리적 그리고 부상예방에도 효과가 있다는 것을 알 수 있었다. 이에 필라테스는 무용전공대학생에게 매우 훌륭한 신체훈련 방법이라고 판단하였다. 그렇기에 앞으로 한국과 중국 모두, 특히 한국에 비해 필라테스의 적용이 미비한 중국은 무용전공대학생의 신체훈련을 위해 필라테스를 적극적으로 적용 및 활용한다면, 무용전공대학생들을 위한 다양한 신체훈련 방법의 창출과 더불어 연구의 다양한 방향성 모색에도 도움이 될 것으로 기대한다.

주요어 : 한국, 중국, 무용전공대학생, 필라테스, 신체훈련, 연구동향

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

무용은 신체를 통해 인간의 사상과 감정을 표현하는 예술이다. 그렇기에 무용수들은 자신의 신체에 대한 훈련이 기본적이고 필수적이다. 이는 반복연습만으로는 불가능하며 과학적이면서도 체계적인 교육적 접근이 요구된다(황성우, 2002; 오형주, 2009). 무용수는 자신의 동작수행능력과 예술표현능력을 향상시키기 위해 다양한 운동방법을 적용하고 있는데, 그 중 대표적인 하나가 필라테스 훈련법이다(박수진, 김형남, 조진희, 2013; 박소울 2017).

필라테스는 1900년대 초, 조셉 필라테스(Joseph H. Pilates, 1883. 12. 9. ~ 1967. 10. 9.)에 의해 고안되었는데, 신체와 정신의 일원화라는 운동철학과 운동과학이 결합되어 있다. 필라테스는 호흡을 통해 집중력

과 기억력을 증대시키는 효과와 함께 스트레스 해소, 감정 조절 능력 등을 향상시키는 심리적 효과, 그리고 다양한 근육을 강화시켜 몸을 유연하고 균형 있게 가꿔주는 신체적 효과를 지니고 있다(김경화, 전선헌, 2015). 1926년, 조셉 필라테스가 미국으로 이주해 뉴욕시 피라테단과 함께 활동하면서 자세교정의 중요성을 제시함과 동시에 무용에 필요한 특정 근육들의 근력 향상과 근지구력 향상으로 발레 방법론을 창안하였다. 그리하여 필라테스는 무용을 위한 보조운동으로서 소개되었고, 부상당한 무용수들이 조셉 필라테스에게 재활치료를 받기도 하였다(윤숙향, 2008; 이재연, 2008; 임준희, 2018).

이러한 내용을 보면 20세기 초 무용수들은 무용 분야에 필라테스가 전파되는 것뿐만 아니라, 필라테스 운동이 발전되는데 긍정적인 역할을 한 것으로 판단된다. 이처럼 점차 필라테스가 무용수에게 좋은 효과를 미친다는 것이 입증되며, 추후 서양 국가의 다양한 무용단에서 필라테스를 실시하였다. 그리고 필라테스의 영향력이 전 세계적으로 높아지면서 2000년대 초반에는 동양 국가인 한국과 중국에도 필라테스가 도입되었으며(박소울, 2017; 黄丽, 彭莉, 2019), 많은 대학교 무용과에서 필라테스 수업을 개설하기도 하였다(高娟敏, 2015). 필라테스 수업이 개설된 대학교는 한국 서울지역에서만 약 12개(박소울, 2017)의 학교가 있고, 중국에는 전국적으로 보았을 때 약 5개(高娟敏, 2015; 袁梦丹, 2016; 姜锦, 2017)의 학교에 개설되어 있다.

이처럼 한국과 중국의 필라테스 도입에 따라 그간 학계에서는 무용전공대학생을 위한 필라테스 연구들이 다수 진행되어 오고 있다. 그리고 그 연구들을 통해 무용전공대학생들의 신체훈련 방법에 있어서 필라테스는 매우 효과적이라고 알려지고 있다. 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 관련 선행 연구를 살펴보면, 한국의 연구는 필라테스가 무용전공대학생의 신체(문재원, 2009; 전홍조, 황규자, 2012; 박수진, 김형남, 조진희, 2013; 오덕자, 강정경, 2017) 및 심리(김정숙, 2006; 오덕자, 강정경, 2017; 이연수, 정한결, 2019)에 미치는 영향에 관한 연구가 있었으며, 필라테스를 통한 무용전공대학생의 부상예방 및 재활(김웅철, 2015; 박민선, 2019; 이혜리, 2019; 정송희, 2020)에 관한 연구 등이 있었다. 또한 중국의 연구는 필라테스가 무용전공대학생의 신체적 효과(汪洋, 2013; 杨笑荷, 温柔, 2014; 袁梦丹, 2016; 金秋, 2019; 高娟敏, 2015; 武心怡, 2016)에 미치는 영향에 관한 연구가 있었으며, 필라테스 훈련의 가치 및 효과 전반에 관한 연구(唐晓娜, 孙力, 2014; 高娟敏, 2015; 刘璐, 2016; 李娟, 2017; 姜锦, 2017; 陈益阳, 2017; 丁思瑶, 2018; 陈捷, 2019)들이 있었다. 위 선행연구들을 종합해 보면, 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스의 학문적 영역과 연구의 중요성이 부각되고 있음을 알 수 있다. 그리고 이와 관련한 연구가 추후 무용계에 끼치는 영향을 예측해 본다면, 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구는 잠재적으로도 가치가 있다고 판단된다. 하지만 기존의 선행연구들은 필라테스 프로그램을 실시한 후 그 효과를 분석하는데 집중되어 있다. 이에 비해 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구 현황을 종합적으로 분석하고 체계화한 연구는 찾아볼 수 없었다.

현시대의 흐름을 고찰하여 새로운 패러다임을 제시하기 위해서는 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스의 효과성을 검증하고 데이터를 구축하여 연구를 발전시키는 것 이상으로, 이러한 연구성과를 종합적으로 분석하고 체계화시킬 필요성이 있다. 이에 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스의 보다 구체적이고 체계적인 동향 분석 연구를 통해 미래지향적인 학문적 연구가 이루어질 수 있도록 기초적인 틀을 마련해야 할 것이다.

따라서 본 연구는 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구동향을 분석하는데 연구의 목적이 있다. 이러한 노력은, 무용전공대학생들의 상해를 예방하고 건강한 무용활동을 지속적으로 수행해 갈 수 있도록 필라테스를 대학교육 안에서 신체훈련법으로 적용할 수 있는 가능성을 모색하고자 하기 위함이다. 또한 한국과 중국의 필라테스와 관련된 다양한 연구의 방향을 제시하는데 기초자료를 제공할 수 있다.

2. 연구문제

본 연구를 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구 동향(연도별 발표 현황, 연구방법별 발표 현황, 연구주제별 발표 현황)은 어떠한가?

둘째, 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구 동향(연도별 발표 현황, 연구방법별 발표 현황, 연구주제별 발표 현황)은 어떠한가?

셋째, 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련을 위한 필라테스의 적용 가능성은 어떠한가?

II. 연구방법

1. 분석대상 및 자료수집

본 연구에서는 2006년부터 2020년까지 발표된 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 논문의 자료를 수집 및 분석하였다. 분석 자료는 한국교육학술정보원이 제공하는 학술연구정보서비스(RISS)와 한국학술정보(KISS)의 DB, 그리고 중국의 CNKI, 완팡(万方) 검색을 통하여 이루어졌다.

자료수집 과정에서 '무용전공대학생 필라테스', '대학 무용 필라테스', '무용과 필라테스', '무용 필라테스' 등의 구체적인 키워드 검색을 통해 자료를 수집하였다. 선정된 연구물들을 구체적으로 검토하는 과정에서 학술지 중 학위논문 중복 게재된 논문은 분석대상 학술지에서 제외하였으며, 제목은 있으나 원문의 확보가 불가능한 논문도 분석대상에서 제외하였다. 특히 학술지 논문은 일정수준의 객관성과 신뢰도가 필요한 점을 고려하여 한국연구재단(NRF)과 중국의 등재지 및 등재후보지에 게재된 논문을 분석대상으로 하여 자료를 수집하였다. 그 결과는 <표 1>과 같다. 최종적으로 한국은 학위논문 12편과 학술지 9편 총 21편의 자료가 수집되었고, 중국은 학위논문 3편과 학술지 11편 총 14편의 자료가 수집되었다.

표 1. 분석대상 논문

	학위논문(편)	학술지(편)	총 편수
한국	12	9	21
중국	3	11	14

2. 자료 분석 및 절차

본 연구는 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 동향을 분석하고 그 결과를 통해 신체훈련 적용 가능성을 논의하고자 한다. 분석 자료에 대한 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 2020년 9월부터 11월까지 약 3개월 동안 무용과 교수 1인, 무용학전공 박사학위 소지자 1인과 함께 수집한 연구물에 대한 반복적이고 심도 있는 논의를 하였다.

본 연구의 목적에 따라 수집된 자료들은 연구동향을 분석하는데 적합한 연구방법인 내용분석(Contents analysis)방법을 통해 분석되었다. 내용분석방법은 질적 자료인 음성이나 논문이나 보고서, 책 등과 같은 문자형식의 텍스트 자료 특성을 객관적·체계적·계량적으로 분석, 기술하는 방법이다(Cho, H., 1999). 우선 동일한 단어들을 중심으로 분류하여 내용을 분석하였다. 그 후 유사한 의미가 있는 내용을 추출하고 분석하여 주제어를 중심으로 추가 분석을 진행하였으며, 그 결과를 종합하여 최종적 분류로 확정하였다. 분석의 기준은 '

연도별 발표 현황', '연구방법별 발표 현황'과 '연구주제별 발표 현황'의 측면에서 이루어졌다.

내용분석 과정에서 최종적으로 연구자가 분류 및 분석한 내용의 타당성을 검토하기 위하여 전문가 회의를 진행하였다. 또한 자료처리는 SPSS 22.0 통계프로그램을 이용하였으며, 각 분석 기준에 따른 유형별 빈도와 백분율을 산출하여 결론을 도출하였다. 자료 분석 과정은 아래의 <그림 1>과 같다.

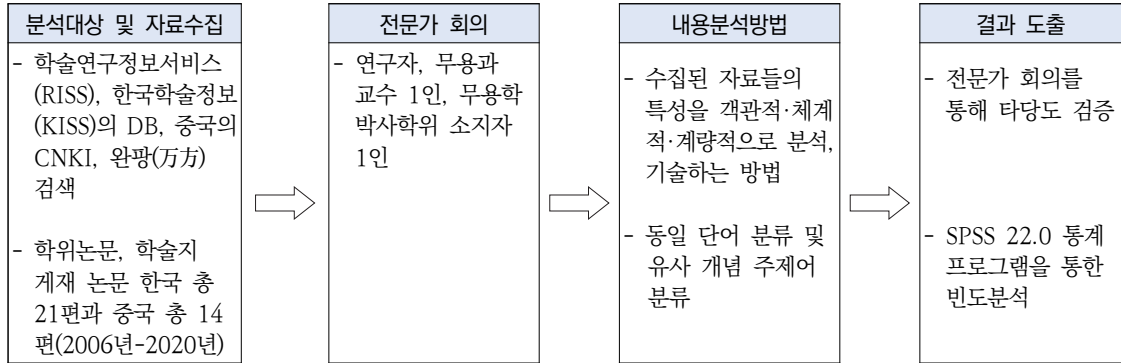


그림 1. 자료 분석 과정

Ⅲ. 연구결과 및 논의

1. 한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구동향 분석

1) 한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연도별 발표 현황

한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연도별 발표 현황을 살펴보면 <표 2>와 같다. 2006년부터 2020년까지 ‘학위논문 12(57.1%)편’, ‘학술지 9(42.3%)편’, ‘기타(0.0%)편’ 총 21편으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 2006년부터 2010년의 경우 ‘학위논문 4(33.3%)편’, ‘학술지 2(22.2%)편’, ‘기타 0(0.0%)편’ 총 6(28.6%)편이 연구되었다. 2011년부터 2015년의 경우 ‘학위논문 5(41.2%)편’, ‘학술지 3(33.3%)편’, ‘기타 0(0.0%)편’ 총 8(38.1%)편이 연구되었다. 마지막으로 2016년부터 2020년의 경우 ‘학위논문 3(25%)편’, ‘학술지 4(44.4%)편’, ‘기타 0(0.0%)편’ 총 7(33.3%)편으로 나타났다. 위의 내용을 종합해 보면, 2006년부터 2020년까지 14년간 총 21편의 논문을 발표하며 그 기간 동안 많은 양의 연구가 이루어졌다고 보기는 어렵지만, 매년 꾸준히 이루어지고 있는 것으로 보인다.

표 2. 한국의 무용전공대학생 신체훈련을 적용을 위한 필라테스 연구의 연도별 발표 현황

	2006년~2010년	2011년~2015년	2016년~2020년	비율(%)
학위논문	4	5	3	12(57.1)
학술지	2	3	4	9(42.3)
기타	0	0	0	0(0)
비율(%)	6(28.6)	8(38.1)	7(33.3)	21(100)

2) 한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구방법별 발표 현황

한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구방법별 발표 현황을 살펴보면 <표 3>과 같다. 양적연구 17편(80.1%), 질적연구 2편(9.5%), 혼합연구 2편(9.5%), 문헌연구 0편(0.0%), 기타 0편(0.0%)

총 21편으로 나타났다.

이렇게 총 5개의 범주에 속하는 연구들의 분석방법을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫 번째, 전체 21편의 연구물 중 양적연구로 이루어진 논문이 17편으로 가장 많은 비율을 차지하였으며, 많은 논문들이 한 가지의 분석 방법이 아닌 다양한 분석방법을 시도하여 연구를 진행한 것을 확인할 수 있었다. 그 중 설문지를 사용한 논문은 3편 이었다. 또한 통계분석 중 T-test 분석방법을 사용하고 있는 연구물은 14편 이었다. T-test 분석방법은 두 집단 또는 두 상관적인 표본의 평균치가 동일한 모집단의 평균값을 비교하는 기법이다. 그리고 두 개 이상 집단들의 평균값을 비교하는데 사용되는 분석분산인 ANCOVA 분석방법이 사용된 논문은 6편이다. 연구대상의 일반적 특성을 알아보기 위하여 Frequency Analysis(빈도 분석) 기법을 사용한 논문은 3편이었다. 또한 Correlation Analysis(상관 관계)와 ANOVA 각 2편, standard deviation, ES Cohen's *d*, Cronbach' α , CFA, Multiple Regression Analysis, Descriptive Analysis, Scheffe' test, LSD, Mann-Whitney test, Wilcoxon signed-rank test, 분석방법이 사용된 논문은 각 1편으로 드러났다. 그 외에 실험연구 중 사용된 분석방법은 생체전기저항법, 체력측정검사, 피트니스 스크리닝 테스트로 나타났다.

두 번째, 질적연구 방법을 사용한 논문은 총 2편이었으며 모두 현상학적 분석방법을 사용하였다. 자료의 수집 및 분석 과정에서 문헌조사, 참여관찰, 심층면담, 자기수행일지를 중심으로 영역분석과 분류체계분석 및 귀납적 내용분석을 통해 연구결과를 도출하였다.

세 번째, 혼합연구는 총 2편이며, 양적연구의 분석방법은 Mann-whitney 검정, Wilcoxon signed-rank test 검정, VAS측정, 근활성도 측정이었다. 질적연구의 분석방법으로는 심층면담으로 자료를 수집하고 전문가 집단이 분석하는 방법이 사용되었다.

네 번째, 문헌연구와 기타 연구는 0편으로 찾아보기 어려웠다.

한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구방법별 발표 현황을 분석해본 결과, 가장 많이 사용한 연구 방법은 양적연구 방법이었다. 이러한 본 연구의 결과는 전문무용수를 위한 필라테스 연구로 양적연구 방법이 가장 많이 사용된다고 주장한 임준희(2018)의 연구결과와 같은 맥락을 보이고 있다. 특히 구체적인 분석방법에 있어서 T-test 방법 이외에도 Standard Deviation, Frequency Analysis, ES Cohen's *d* 등 14개의 다양한 방법을 사용하고 있는 점이 돋보였다.

이 부분은 한국의 대학교육 배경과 연관지어 설명해 볼 수 있을 것이다. 한국의 대학교육은 1970년대 이래로 정부와 사회 각계의 강력한 지지하에 빠르게 발전해 왔으며, 2005년 이후에는 서구 선진국을 크게 앞질렀다(陈德静, 2005; 张雷生, 2010). 그리고 한국은 「국가 혁신 지수 보고(2018)」에서 세계 제 4위를 차지했고, 미국·일본·스위스와 같은 선진국과 함께 발전하고 있다(中国科学技术发展战略研究院, 2018). 특히 지식창출, 혁신 자원, 기업창출 등에서 두드러진 성과를 보이고 있다. 2016년 한국의 연구 및 실험발전(R&D)에 598억1000만 달러가 투입되었으며, SCI 등재 논문 5만9000건, PCT 특허 출원 건수 1만5555건이 출원되는 등 많은 연구 성과를 이뤄내고 있다. 그리고 이를 뒷받침하는 연구 인력 또한 풍부한데, 한국 인구 100만 명당 연구 인력 수는 2000년 이후 줄곧 급증해 2016년 7100명을 넘어섰다. 또한 한국은 그뿐만 아니라 일본과 서양의 문화 등 다문화가 융합되어 있다. 이러한 특성을 바탕으로 한국은 서양의 선진적인 지식 및 공정의식, 창의적 인재양성에 대한 필요성을 흡수하였다(贾国伟, 彭雪婷, 2019). 따라서 한국은 대학 교육의 장이 활발하게 형성되어 있음을 예측해 볼 수 있을 것이다. 그리고 타 학과와의 연구적 연계 및 협업이 비교적 잘 이루어지는 교육환경이 조성되어 있다고 사료되기에, 본 연구의 결과와 같이 다양한 분석방법을 실현할 수 있지 않았을까 생각된다.

표 3. 한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구방법별 발표 현황

구분	분석방법	편수(%)	비율(%)
양적연구	설문지, 실험연구(생체전기저항법, 신체조성검사, 체력측정검사, 요부근력검사, 등속성 근력검사, 균형조절능력검사, 고관절 유연범위 측정, 발목 각도 측정, 척추형태측정, 통각측정, 좌전굴측정, 피트니스 스크리닝 테스트, VAS측정, 근활성도 측정, 코어 안정화 및 근육 균형 측정), 통계분석(T-test, Standard Deviation, Frequency Analysis, ES Cohen's d, Cronbach' α , CFA, Correlation Analysis, Multiple Regression Analysis, Descriptive Analysis, ANOVA, ANCOVA, Scheffe' Test, LSD, Mann-whitney Test, Wilcoxon Signed-rank Test)	17	80.1
질적연구	문헌조사, 참여관찰, 심층면담, 자기 수필일지, 현상학적 분석	2	9.5
혼합연구	질적(면담), 양적(Mann-whitney 검정, Wilcoxon Signed-rank Test 검정, VAS측정, 근활성도 측정)	2	9.5
문헌연구	-	0	0.0
기 타	-	0	0.0

3) 한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구주제별 발표 현황

한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구주제별 발표 현황을 살펴보면 <표 4>와 같다. 무용기능 향상 10편(47.6%), 심리기능 향상 4편(19%), 신체·심리 기능 향상 2편(10%), 부상예방 및 재활 4편(23.4%), 학과 개발 및 교육적 가치 탐구 0편(0.0%) 총 21편으로 나타났다.

이렇게 총 5개의 범주에 속하는 연구의 측정항목들을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫 번째, 전체 21편의 연구물 중 가장 많이 다루어지고 있는 연구 주제인 무용기능 향상에 관한 논문은 10편으로 가장 많은 비율을 차지하였다. 이에 해당되는 측정항목은 신체조성, 기초체력, 등속성 근력, 균형조절 능력의 변화, 척추 형태 변화, 근육량, 총 골격근량, 고관절 유연범위의 변화, 발목 각도의 변화, 신체정렬 및 코어안정화와 근육 균형으로 매우 다양하게 나타났다. 두 번째, 심리기능 향상에 대한 논문은 4편이었다. 그리고 이들의 측정항목은 신체적 자기효능감, 신체상, 신체자기지각, 무용자신감, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감으로 나타났다. 세 번째, 신체·심리 기능 향상에 대한 논문은 2편이었다. 이 연구들의 측정항목은 신체의 지각 변화, 신체의 인식 변화, 초월적 지각체험, 심신의 조화, 신체 조절의 집중력 변화, 신체 만족도의 변화, 무용수행능력으로 나타났다. 네 번째, 부상방지 및 재활에 대한 논문은 5편이었다. 이 연구들은 무용전공대학생들의 척추 측만증, 허리 디스크, 요통, 발목 부상을 파악하기 위한 측정항목으로 압통 및 VAS의 변화, 근활성도, 균형성, 삶의 질, 척추 회전각도의 변화, Cobb's Angle의 변화, 유연성의 변화, Mobility, Motor Control & Stability Exercise, Functional Pattern, 몸통 가동범위, 통증감소 여부를 알아보았다. 다섯 번째, 학과 개발 및 교육적 가치 탐구에 대한 논문은 0편으로 찾아보기 어려웠다.

한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구주제별 발표 현황 중 가장 높은 비율을 차지한 연구주제는 '무용기능 향상'이었으며, '무용기능 향상'의 측정 항목은 신체조성, 유연성 변화, 무용수행 능력, 코어 안정성 등에 대해 연구하는 것이다. 이는 무용전공대학생들의 전문적 무용기능 습득 및 수행 능력에 도움을 주기 위한 연구이다. 다시 말해 무용전공대학생들에게 필라테스를 적용한 후, 운동 생리학적 측면에서의 신체기능 지수가 향상되는지를 확인하려는 목적에 대한 연구들이 가장 많은 것으로 드러났다. 최정아, 이영오(2017)는 국내에서 이루어진 필라테스 관련 연구 동향을 분석하였는데, 총 313편의 논문 중 운동 생리학 분야와 관련한 논문이 199(49.4%)편으로 가장 많은 비율을 차지하였다. 또한 무용과 필라테스의 상호연관성 및 교육 현황을 분석한 박소울(2017)의 연구에서도 필라테스를 통해 신체적 효과를 규명하려는 연구가 가장 많이 이루어지고 있음을 언급하였다. 이런 선행연구의 결과들은 본 연구의 '무용기능 향상'의 주제가 가장 높은 비율을 차지하는 결과와 일맥상통한다고 볼 수 있으며, 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다.

표 4. 한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구주제별 발표 현황

구분	측정항목	편수(편)	비율(%)
무용기능 향상	신체조성, 기초체력, 등속성 근력, 균형조절 능력의 변화, 척추 형태 변화, 근육량, 총 골격근량, 고관절 유연범위의 변화, 발목 각도의 변화, 신체정렬, 코어안정화와 근육 균형	10	47.6
심리기능 향상	신체적 자기효능감, 신체상, 신체자기지각, 무용자신감, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감	4	19
신체·심리 기능 향상	신체의 지각 변화, 신체의 인식 변화, 초월적 지각체험, 심신의 조화, 신체 조절의 집중력 변화, 신체 만족도의 변화, 무용수행능력(무용기능, 공연대처능력, 무용수행정신력)	2	10
부상예방 및 재활	압통 및 VAS의 변화, 근활성도, 균형성, 삶의 질, 척추 회전각도의 변화, Cobb's Angle의 변화, 유연성의 변화, Mobility, Motor Control & Stability Exercise, Functional Pattern, 몸통 가동범위, 통증감소	5	23.4
학과 개발 및 교육적 가치 탐구	-	0	0.0%

2. 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구동향 분석

1) 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연도별 발표 현황

중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연도별 발표 현황을 살펴보면 <표 5>와 같다. 2006년부터 2020년도까지 ‘학위논문 3(21.4%)편’, ‘학술지 10(71.4%)편’, ‘기타 1(7.1%)편’ 총 14편으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 2006년부터 2010년의 경우 ‘학위논문 0(0.0%)편’, ‘학술지 논문 0(0.0%)편’, ‘기타 0(0.0%)편’ 총0(0.0%)편이 연구되었다. 2011년부터 2015년도의 경우 ‘학위논문 1(20%)편’, ‘학술지 3(60%)편’, ‘기타 1(10%)편’ 총 5(35.7%)편이 연구되었다. 마지막으로 2016년부터 2020년의 경우 ‘학위논문 2(22.2%)편’, ‘학술지 8편(77.8%)’, ‘기타 0편(0.00%)’ 총 9편(64.3%)으로 나타났다. 중국의 경우 이 기간동안 많은 양의 연구가 이루어졌다고 보기는 어렵지만, 2012년 이후 지속적인 연구의 시도가 이루어지고 있는 것으로 보인다.

중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연도별 발표현황 중 한국과 다소 차이를 보이는 점은, 연구의 시발점에 있어서 한국은 2006년, 중국은 2011년으로 중국이 한국보다 5년 늦게 무용전공대학생의 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구를 시작했다는 것이다. 중국은 한국보다 연구의 시발점은 늦었지만, 2011년부터 최근 10년간 연구가 꾸준히 발표되어지고 있음을 확인할 수 있었다. 특히 최근 4년 동안 중국의 무용전공대학생을 위한 필라테스 연구가 유독 빠르게 발전되고 있다고 볼 수 있겠다. 그러나 한국과 중국의 연구대상 총 편수를 비교해보면 한국은 15년에 걸쳐 21편, 중국은 10년에 걸쳐 14편을 발표하였기에, 언뜻 보면 전반적으로 양국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구가 비슷하게 발전해오고 있다고 보여질 수 있을 것이다. 한국의 대학교 무용과의 수는 33개로 개설되어 있으며(이종희, 2020), 중국 대학교 무용과의 수는 1500여개가 설립되어 있다(于景春, 2004). 이렇게 한국과 중국에 설립되어 있는 대학 무용과의 비율을 따져 보았을 때, 한국이 14년에 걸쳐 21편, 중국이 10년에 걸쳐 14편의 연구물을 발표하였다는 것은 실질적으로 한국에 비해 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구가 더디게 발전해오고 있다는 것을 의미한다.

표 5. 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연도별 발표 현황

	2006년~2010년	2011년~2015년	2016년~2020년	비율(%)
학위논문	0	1	2	3(21.4)
학술지	0	3	7	10(71.4)
기타	0	1	0	1(7.1)
비율(%)	0(0)	5(35.7)	9(64.3)	14(100)

2) 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구방법별 발표 현황

중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구방법별 발표 현황을 살펴보면 <표 6>과 같다. 양적연구 3편(21.4%), 질적연구 1편(7.1%), 혼합연구 3편(21.4%), 문헌연구 4편(28.4%), 기타3편(21.4%) 총 14편으로 나타났다.

이렇게 5개의 범주에 속하는 연구들의 분석방법을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫 번째, 전체 14편의 연구물 중 양적연구로 이루어진 논문은 3편이었다. 그 중 1편은 설문지를 통한 분석이었는데, 이는 학생들에게 필라테스 수업을 진행한 후 필라테스에 대한 인지도 변화와 신체기능향상 여부를 조사하기 위함이었다. 나머지 2편은 필라테스를 통한 신체변화를 알아보기 위해 실험연구를 진행하였으며, 신체 안정성 측정법, 코어 근육량 및 안정성 측정법을 적용하였고, 통계분석 T-test 분석방법을 사용하였다.

두 번째, 질적연구 방법을 사용한 연구는 1편이었으며, 연구자의 비 참여관찰 방법을 통해 이루어졌다. 이는 한 학기동안 필라테스 수업에 참여한 연구대상들의 신체 변화를 관찰하여 결과를 도출하는 방식이었다.

세 번째, 혼합연구는 총 3편이었다. 양적연구의 분석방법으로는 설문지 조사와 통계분석 방법인 T-test 방법이 사용되었다. 그리고 질적연구의 분석방법으로는 문헌조사, 전문가 면담이 이루어졌다.

네 번째, 문헌연구는 총 4편이었다. 이는 이론고찰을 통해 필라테스 운동의 교육적 가치를 탐구하는 내용이었다.

다섯 번째, 기타 논문은 총 3편이었다. '기타'라는 범주는 분석대상 논문의 주제가 본 연구의 목적에 적합하나, 연구방법 측면에 있어서 어떠한 분석방법으로 연구되었는지 명확히 제시되어 있지 않은 논문들을 분류하는 범주이다. 이 '기타' 범주에 속하는 연구물들을 분석대상 논문에서 제외할까도 고민해 보았으나, 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구로 공식 등재되어 있는 연구물들이었기에 제외하지는 않았다. 대신 본 연구의 진실성을 확보하기 위해서 '기타'라는 범주로 따로 분류하였다. 이 3편의 연구들은 모두 필라테스가 무용전공대학생들에게 미치는 효과와 가치에 대해 알아보고자 하는 논문이었다.

본 연구자는 중국의 연구방법별 발표 현황의 결과 중 양적연구 방법을 사용한 논문이 3편 밖에 없는 부분에 집중해 보았다. 또한 다양한 분석방법을 사용했던 한국에 비해 중국은 T-test 방법 하나만 사용했다는 것에 주목해 볼 수 있겠다. 대학 교육의 장이 활발하게 형성되어 있던 한국에 비해 중국의 대학교육은 뚜렷한 후발성 발전 양상을 보인다(陈德静, 2005). 그렇기에 중국은 한국과 비교하였을 때 아직까지는 다각도의 양적연구를 펼칠 수 있는 환경적 조성의 한계가 있었을 것으로 사료된다. 또한 한국은 인구 100만 명당 연구인력 수는 2000년 이후 줄곧 급증해 2016년 7100명을 넘어서는 발전을 보인 반면, 중국은 2016년 1205명으로(贾国伟, 彭雪婷, 2019), 한국과 중국의 격차가 확연히 드러난다. 또한 한국과 중국 모두 유교문화의 영향을 받아 왔지만, 한국은 중국보다 이른 시기부터 다문화가 융합되어 왔다. 이처럼 한국과 중국은 대학교육 배경 및 사회적 성향에 있어서 확연한 차이를 보이고 있다. 이러한 부분은 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 동향에도 영향을 미치는 것으로 판단되며, 본 연구 결과에서 나타나는 바와 같이 한국과 중국의 연구방법별 연구현황 중 양적연구 측면에서의 차이가 드러난다고 사료되는 바이다.

또한 본 연구의 연구방법별 발표 현황 중 한국의 경우 문헌연구와 기타로 분류된 연구물은 총 0편이었으나, 중국에서 가장 많이 사용된 연구 방법은 문헌연구와 기타 분류로 나타나 한국과 차이를 보였다. 이 부분에서 주목할 점은, 중국 분석대상 논문 수집 중에 '기타' 분류가 형성되었다는 점이다. 앞서 결과에서 설명하였듯이 '기타'라는 범주는 분석대상 논문의 주제가 본 연구의 목적에 적합하나, 연구방법 측면에 있어서 어떠한 분석방법으로 연구되었는지 명확히 제시되어 있지 않은 논문들을 분류하는 범주를 말한다. 중국의 분석결과 중 '기타' 범주에 속하는 연구물들이 많다는 것은 연구의 타당성 및 진실성 측면에서 타 논문에 비해 부

족한 점이 있는 논문들이 많다는 것을 의미하기도 한다. ‘양적, 질적, 혼합 연구: 중국 음악 교육 연구의 세 가지 방법’ 내용 중 음악교육 논문의 연구 과정 중 연구의 엄격성이 낮은 경우를 발견했다는 것을 언급한 王东雪(2011)의 연구 내용은 본 연구 결과를 뒷받침 해주고 있다. 그리고 한국과 중국의 학회지 논문을 투고 규정을 비교해 보면, 한국의 경우 무용분야의 핵심 학회지인 한국무용과학회지, 무용역사기록학 등의 학회지들은 대부분 25쪽의 분량을 요구하고 있다. 대한무용학회논문집은 분량에 대한 요구는 상세히 제시되지 않았지만, 탑재된 논문들을 살펴보면 대다수 15페이지 이상으로 나타났다. 반면 중국의 경우 국가급 핵심 학술지인 베이징무용학원학보 및 무용 학회지의 투고 규정을 보면 5000글자 즉, 약 5쪽 이내의 분량을 요구하고 있다. 이처럼 한국과 중국 학회지의 투고규정은 차이를 보이고 있으며, 한국 학회지에서 요구하는 논문의 분량이 더 많기에 연구의 내용들을 더 구체적으로 담을 수 있을 것이다. 하지만 이에 비해 중국은 요구되는 분량이 많지 않아, 연구의 내용을 모두 담기는 어려울 것으로 예상된다. 따라서 중국에서 ‘기타’ 분류의 연구물이 많이 드러난 이유는 이와 같은 이유에 의해 구체적인 내용들이 서술되지 않았기 때문인지 않았을까 예측해 보는 바이다.

표 6. 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구방법별 발표 현황

구분	분석방법	편수(편)	비율(%)
양적연구	설문지, 통계분석(T-test), 실험연구(신체 안정성 측정법, 코어 근육량 및 안정성 측정법)	3	21.4
질적연구	비 참여관찰	1	7.1
혼합연구	양적(설문지 조사, 통계분석 (T-test), 코어 근육량 측정), 질적(문헌조사, 전문가 면담)	3	21.4
문헌연구	이론고찰	4	28.6
기타	명확하지 않음	3	21.4

3) 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구주제별 발표 현황

중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구주제별 발표 현황을 살펴보면 <표 7>과 같다. 무용기능 향상 7편(50%), 심리기능 향상 0편(0.0%), 신체·심리 기능 향상 0편(0.0%), 부상예방 및 재활 0편(0.0%), 학과 개발 및 교육적 가치탐구 7편(50%) 총 14편으로 나타났다.

이렇게 총 5개의 범주에 속하는 연구의 측정항목들을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫 번째, 전체 14편의 연구물 중 무용기능 향상에 관한 논문은 7편으로 나타났다. 이에 해당되는 측정항목은 신체조성, 기초체력, 균형 능력 변화, 유연성 변화, 무용수행능력, 코어 안정성, 신체 조절능력, 근육량으로 나타났다.

두 번째, 심리기능 향상, 신체·심리 기능 향상, 그리고 부상예방 및 재활에 대한 논문은 모두 0편으로 찾아보기 어려웠다.

마지막으로, 학과 개발 및 교육적 가치 탐구에 대한 논문은 7편이었다. 이 연구들의 측정항목은 필라테스 운동이 무용전공대학생에게 미치는 효과와 교육적 가치에 대한 탐구와 교과목 개발 등으로 나타났다.

이러한 결과를 종합해 보았을 때, 중국의 연구주제별 발표 현황 중 50%로 가장 높은 비율을 차지한 연구주제는 ‘무용기능 향상’이었다. 이는 한국의 결과와 공통된 부분이다. 반면 연구주제 중 ‘학과 개발 및 교육적 가치 탐구’가 차지하는 비율 또한 50%를 차지하였다는 결과에서는, 0%의 결과를 보였던 한국과는 확연한 차이를 드러내었다.

표 7. 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적응을 위한 필라테스 연구의 연구주제별 발표 현황

구분	측정항목	편수(편)	비율(%)
무용기능 향상	신체조성, 기초체력, 균형 능력 변화, 유연성 변화, 무용수행능력, 코어 안정성, 신체 조절능력, 근육량	7	50
심리기능 향상	-	0	0
신체·심리 기능 향상	-	0	0
부상예방 및 재활	-	0	0
학과 개발 및 교육적 가치 탐구	교육적 가치 및 효과 탐구, 교과목 개발(훈련형식, 훈련내용, 훈련시간, 훈련횟수, 교수법)	7	50

3. 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련을 위한 필라테스의 적용 가능성

무용전공대학생들이 무용활동을 오랫동안 지속할 수 있는 가장 중요한 조건은 건강한 신체이며, 그들은 신체의 상해를 예방하기 위한 과학적인 운동방법을 필요로 한다. 이에 여러 가지 훈련들이 존재하겠지만 그 중 대표적인 운동법이 필라테스이다. 그러나 현재까지 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적응을 위한 필라테스 연구들은 필라테스의 효과를 검증하는 데에만 집중해왔기에, 무용전공대학생 신체훈련 적응을 위한 필라테스 연구 현황을 종합적으로 분석하고 체계화한 연구가 필요하다고 판단되었다. 따라서 본 연구는 무용전공대학생 신체훈련 적응을 위한 필라테스 연구동향을 분석하고, 이를 통해 신체훈련 적용 가능성을 모색하고자 하였다.

우선 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적응을 위한 필라테스 연구동향 분석의 결과 중 가장 돋보였던 부분은 한국에 비해 중국 대학 무용교육 안에서의 필라테스 발전이 더디게 이루어지고 있었다는 점이다. 한국의 경우에는 대학 무용과에 필라테스 수업을 필수과목으로 설치한 학교가 서울지역에서만 약 12개로 집계되고 있었으며(박소울, 2017), 이러한 부분에서 보았을 때 한국은 무용전공대학생의 신체훈련 적응을 위한 필라테스 활동이 이미 보편화되고 있다는 것을 알 수 있었다. 또한 현재 한국 대학의 무용과들은 위기에 처해 있다. 한국 대학의 무용과는 대학 구조조정의 1순위 학과로, 지방대학의 경우 일찌감치 폐과되거나 다른 학과로 통폐합되었다(백현순, 2017). 학령인구의 급속한 감소, 교육정책의 변화, 취업률 등에 불리한 학과라는 이유 등으로 집행되는 학과의 구조조정 및 통폐합은 정치적·사회적·행정적 변화와 함께 대학 무용과와 무용교육 전반의 위기 상황에 직면하게 되는 결과를 낳게 된 것이다(이종희, 2020). 이런 위기 속에서 해결책을 찾기 위해 대학 무용과들은 다양한 시도를 하고 있는 실정이며, 그 노력의 일환으로 기존의 삼분법(한국무용, 현대무용, 발레)적인 실기 수업이 아닌 무용과 관련된 필라테스, 요가, 재즈, 댄스스포츠 등 다양한 과목들이 개설되고 있다(백현순, 유지영, 2019). 따라서 한국은 무용교육의 변화와 새로운 교육과정 개설, 즉 무용전공대학생 신체훈련 적응을 위한 필라테스 수업을 개설하는 것에 대해 일찌감치 고민해오고 있었을 것이라 사료되며, 앞으로도 다양하게 적용될 수 있을 것이라는 가능성을 제기해 볼 수 있겠다.

그러나 중국의 경우 전국 1500여개의 대학교 무용과 중 필라테스 수업을 개설한 학교는 약 5개 밖에 없다(高娟敏, 2015; 袁梦丹, 2016; 姜锦, 2017). 현재 중국의 대학 무용과는 새로운 교육과정을 받아들이는 것보다 현재 개설되어 있는 전문 무용수 양성을 위한 과목들을 제대로 발전시키는 것에 더 집중하는 것으로 보여진다. 1978년 10월, 중국 국무원(中國國務院)은 베이징무용학교를 중전부에서 대학으로 개편하는 것을 공식 승인했고, 이를 발판으로 신중국 무용 대학교육의 새로운 장이 본격적으로 열리기 시작했다(邓佑玲, 2018). 이처럼 중국 대학 무용교육의 발전은 오늘날까지 40여 년의 발전사에 불과하기에, 아직까지도 활발한 발전 단계에 있음을 예측할 수 있겠다. 하지만 40여 년이라는 길지 않은 발전사에도 불구하고, 현재 총 1500여개의 대학 무용과가 설립되어 있다. 이렇게 우후죽순(雨後竹筍)으로 설립된 무용과의 수만큼 그 커리큘럼과 인재양성 측면에서도 빠르게 발전되었어야 함이 맞지만, 아직 중국 대학의 무용교육은 심화 단계로 접어들지는 못하고 있는 실정이다. 그

렇기 때문에 현재 중국 대학 무용교육의 핵심은 올바른 전문 무용인 양성과 무용과학적 이론지식에 대한 관심이 다(于景春, 2004). 즉, 중국 대학 무용교육의 현실과 요구가 아직까지는 전문 무용인을 양성하기 위한 커리큘럼에만 집중하고 있으며, 필라테스, 요가, 재즈 등 부수적인 과목 및 전공까지의 관심은 확산되고 있지 않은 상태로 보여진다. 따라서 필라테스에 대한 무조건적인 수용보다는 ‘학과 개발 및 교육적 가치 탐구’와 같은 기초 연구의 필요성을 느껴왔을 가능성을 제기한다. 실제로 중국 대학 무용과에서 새로운 과목을 개설하기란 쉽지 않다. 그러므로 필라테스의 가치 및 효과를 충분히 인지하고 있는 지도자들과 연구자들이 대학 무용과 안에 필라테스 수업을 개설시키기 위하여, 또 동시에 필라테스의 효과를 널리 알려지게 하기 위하여 매우 노력하고 있다.

또한 중국에서는 대학교육이 아닌 사회적으로도 아직까지 필라테스가 보급 및 확산, 즉 대중화되지 못한 실정이다. 2000년, 필라테스가 중국에 들어온 이후 필라테스를 학습하는 사람이 많아지고 있고, 많은 운동센터에서 필라테스 수업을 개설하고 있다. 필라테스 프로그램은 수업을 진행하는 지도자들이 자신의 재량을 토대로 프로그램을 구성하고 교육하는 경우가 대부분이다. 그렇기 때문에 필라테스 지도자는 연구 및 개발을 위한 꾸준한 노력을 해야한다. 하지만 대다수의 필라테스 지도자들은 이러한 부분에서 전문성을 보이지 못하기에 그 수업들의 구성 및 내용이 체계적이지 않다. 이에 대다수의 사람들은 필라테스의 실제 효과를 느끼지 못하거나 요가와 헛갈리는 등 필라테스에 대해 제대로 인지하지 못하는 실정이다. 이러한 현상은 중국에서 필라테스가 발전하는 데에 큰 장애가 된다(张泽新, 2007; 吴振巍, 2016). 더불어 필라테스는 다른 운동 활동보다 개인이 부담해야 할 비용이 많이 들기에, 일반적으로 편하게 받아들일 수 있는 운동이 아니다. 그렇기에 중국 필라테스의 시장 수요가 많은 편은 아니다.

대학 무용교육 분야에서는 전문무용수로서 나아가기 위한 학생들의 무용실력 향상을 개발하는 수업이 개설되고 진행되는 것이 당연하다. 반면 이외에도 무용과 학생들의 졸업 후 진로, 즉 사회로 나가서 활용할 수 있는 실용적인 기술을 습득하는 것도 중요할 것이다. 이에 중국 사회의 무용 및 신체활동 수요와도 연계하여 교육과정을 개설 및 개발해야 할 필요가 있다. 하지만 침체되어 있는 중국 필라테스 시장의 수요는 대학 무용과 필라테스 수업의 원활한 개설에 걸림돌이 되고 있는 것으로 판단된다.

본 연구자는 위의 내용에 근거하여 아직까지 중국 대학 무용과는 한국의 대학 무용과에 비해 필라테스에 대한 가치 및 효능의 인지율이 낮을 것이라는 판단을 하게 되었다. 또한 이러한 이유들로 하여금 중국이 한국보다 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구가 더디게 발전되고 있다고 사료되는 바이다. 이처럼 중국은 새로운 교육적 시도를 접목 및 실행하기에는 아직까지 발전단계이다. 그렇기 때문에 중국의 대학 무용과에서는 필라테스를 어떻게 커리큘럼에 접목할 것인지, 어떻게 받아들일 것인지에 대하여 소수의 연구자들이 목소리를 높여 주장하고 있으며, 이러한 연구들이 아직까지도 필요한 것이다.

본 연구를 진행하며 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 연구주제 중 ‘무용기능향상’의 효과를 입증하기 위한 측정항목으로 신체조성, 기초체력, 균형조절 능력의 변화, 척추 형태 변화, 근육량 등 매우 다양한 항목을 측정하였고, 그 결과 필라테스가 무용전공대학생의 무용기능향상에 긍정적 영향을 미친다는 것이 드러났다. 그리고 한국의 연구주제 중 ‘심리적기능 향상’ 중 신체적 자기효능감, 신체상, 신체자기지각, 무용자신감 등의 측정항목을 통해 무용전공대학생의 심리적기능이 향상된다는 결과가 도출되었을 뿐만 아니라, ‘부상예방 및 재활’ 측면에서도 필라테스가 긍정적 효과를 미친다는 것을 알 수 있었다. 이에 필라테스는 무용전공대학생에게 매우 효과적이라고 판단되며, 무용전공대학생 신체훈련에 있어서 추후 다양한 방법으로서의 적용 가능성이 있음을 예측해볼 수 있었다. 즉 필라테스는 무용전공대학생에게 매우 훌륭한 신체훈련 방법이며, 앞으로 한국과 중국 모두 무용전공대학생의 신체훈련을 위해 필라테스를 적극적으로 적용할 필요가 있을 것이다.

특히 한국에 비해 필라테스의 적용이 미비한 중국은 한국 대학 무용교육 안에서의 필라테스 커리큘럼 수용의 시도가 이루어지면 좋을 것이다. 그리고 이와 동시에 그들만의 교육 시스템에 맞게 수정·보완하여 적용한다면, 중국 무용전공대학생을 위한 다양한 신체훈련 방법의 창출과 더불어 연구의 다양한 방향성 모색에도 도움이 될 것이다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구의 동향을 분석하고자 하였다. 이를 위해 연구의 시발점인 2006년부터 2020년까지 한국의 21편과 중국의 14편 총 35편의 연구물을 대상으로 내용분석 방법을 적용하여 연구를 진행하였다. 분석의 기준은 연구연도별 발표 현황, 연구방법별 발표 현황, 연구주제별 발표 현황 이렇게 세 가지 유형별로 이루었으며, 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구 동향을 분석한 결론이다. 연도별 발표 현황의 경우 2006년부터 2020년까지 매년 지속적으로 연구해오고 있음을 알 수 있었다. 그리고 연구방법별 발표 현황의 경우 가장 많이 사용된 연구방법은 양적연구 방법이었으며, 특히 구체적인 분석방법에 있어서 T-test 방법 이외에도 Standard Deviation, Frequency Analysis, ES Cohen's d 등 14개의 다양한 방법을 사용하고 있었다. 한국의 대학교육은 1970년대 이래로 빠르게 발전하여 2005년 이후에는 서구 선진국을 크게 앞지르는 등 나날이 발전하고 있다. 이러한 한국의 대학교육 배경과 연관지어, 한국은 선진적인 다문화의 지식 및 공정 의식, 창의적 인재양성에 대한 필요성을 흡수할 수 있었다고 보여졌다. 때문에 타 학과와의 연구적 연계 및 협업이 비교적 잘 이루어지는 교육환경이 조성되어 다양한 분석방법을 실현할 수 있었을거라 사료된다. 연구주제별 발표 현황의 경우 '무용기능 향상'이 매우 높은 비율을 차지하였다. 무용의 본질은 움직임이며, 그 표현 도구는 '신체'이다. 따라서 필라테스를 통해 그들의 표현도구, 즉 신체적 효과를 규명하려는 연구가 가장 많이 이루어지고 있는 점은 어찌보면 당연한 결과라고도 판단할 수 있겠다.

둘째, 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구 동향을 분석한 결론이다. 연도별 발표 현황의 경우 중국은 한국보다 연구의 시발점이 5년 늦었지만, 2011년부터 2020년까지 매년 꾸준히 연구해오고 있다. 특히 최근 4년 동안 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구가 유독 빠르게 발전되는 것으로 보여진다. 이처럼 연구물의 총 편수만 따져 본다면 한국과 중국의 발전 속도가 큰 차이가 없는 것처럼 보였다. 하지만 실질적으로 양국에 개설되어 있는 대학 무용과의 수와 연관지어 비교해보자면, 중국이 한국에 비해 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스 연구가 더디게 발전해오고 있다는 것을 알 수 있었다. 연구방법별 발표 현황의 경우 양적연구 방법을 사용한 논문이 한국보다 적으며, 분석방법에 있어 T-test 방법 하나만 사용하였다는 것이 나타났다. 중국의 대학교육은 한국에 비해 뚜렷한 후발성 발전 양상을 보이고 있었으며, 그렇기에 아직까지는 양적연구에 필요한 다양한 측정방법을 실현할 수 있는 교육적 환경 조성의 한계가 있지 않았을까 사료된다. 반면 중국에서 가장 많이 사용된 연구 방법은 문헌연구와 기타로 나타났다는데, 한국은 문헌연구와 기타로 분류된 연구물이 총 0편으로 나타나 중국과 차이를 보였다. 이 부분에서 주목할 점은, 중국 분석대상 논문 수집 중에 '기타' 분류가 형성되었다는 점이었는데, '기타' 범주는 어떠한 분석방법으로 연구되었는지 명확히 제시되어 있지 않은 논문들을 분류하는 범주를 말한다. 한국 학회지에 비해 중국 학회지에서 요구하는 논문의 분량은 많지 않으며, 한국과 중국의 투고 규정 측면에서 다소 큰 차이를 보였다. 그러다 보니 중국의 경우 구체적인 연구의 내용을 모두 담기는 어려웠을 것으로 예상되었다. 연구주제

별 발표 현황의 경우 ‘무용기능 향상’의 비율이 가장 높게 나타나 한국과 공통된 결과를 드러냈다. 반면 중국은 ‘학과 개발 및 교육적 가치 탐구’가 차지하는 비율 또한 50%를 차지하여, 0%의 결과를 보였던 한국과는 확연한 차이를 드러내었다.

셋째, 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련을 위한 필라테스의 적용 가능성에 대한 결론이다. 한국에 비해 중국 대학 무용교육 안에서의 필라테스 발전이 더디게 이루어지고 있었다는 점이 돋보였다. 우선 한국의 경우에는 이미 대학 무용과에 필라테스 수업을 필수과목으로 설치한 학교가 다수였다. 이는 정치적·사회적·행정적 변화와 함께 대학 무용과가 위기 상황에 직면하게 되었기에, 그 해결책 모색의 일환으로 필라테스 수업을 개설하는 것에 대해 일찌감치 고민해왔다는 것을 보여주는 부분이기도 하다. 그리고 앞으로도 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위해 필라테스가 다양하게 적용될 수 있을 것이라는 가능성을 제기해 볼 수 있었다. 반면 아직 중국 대학의 무용교육은 심화 단계로 접어들지 못한 실정하기에 아직까지는 전문 무용인을 양성하기 위한 커리큘럼에만 집중하고 있으며, 그 외의 부수적인 과목 및 전공까지로의 관심은 확산되고 있지 않은 상태로 보여진다. 또한 중국의 침체되어 있는 필라테스 시장의 수요는 대학 무용과 필라테스 수업의 원활한 개설에 걸림돌이 되고 있는 것으로 판단된다. 하지만 본 연구를 진행하며 필라테스는 무용전공대학생에게 매우 훌륭한 신체훈련 방법임을 다시 한번 확인할 수 있었다. 그렇기에 앞으로 한국과 중국 모두 무용전공대학생의 신체훈련을 위해 필라테스를 적극적으로 적용할 필요가 있을 것이다. 특히 한국에 비해 필라테스의 적용이 미비한 중국은 한국 대학 무용교육 안에서의 필라테스 커리큘럼을 그들만의 교육 시스템에 맞게 수정·보완하여 적용한다면, 추후 무용전공대학생을 위한 다양한 신체훈련 방법의 창출과 더불어 다양한 연구의 방향성 모색에도 도움이 될 것이다.

본 연구자는 한국과 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스의 후속연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 한국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 연구방법 측면에 있어서 그동안 지나치게 양적연구에만 치중되어 왔다. 때문에 무조건적인 프로그램 개발과 효과검증이 아닌, 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 필라테스에 대한 심도 있는 이론적 고찰과 미래의 새로운 연구 방향을 파악하기 위한 문헌연구의 시도 또한 필요하다. 그리고 연구주제 측면에 있어서는 심리기능 향상, 학과 개발 및 교육적 가치 탐구 등 더욱 다양한 주제에 대한 관심도 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 중국의 무용전공대학생 신체훈련 적용을 위한 연구방법 측면에 있어서 양적연구의 분석방법이 더욱 다양화될 수 있도록 노력이 필요할 것이다. 또한 연구주제 측면에서는 무용기능 향상과 학과 개발 및 교육적 가치 탐구 이외의 다양한 주제에 대한 연구의 시도가 요구된다. 그리고 가장 중요한 것은 중국의 필라테스 인지의 향상과 대학 무용교육에서의 적용이 보편화돼야 한다는 점이다. 그렇게 되기 위해서는 우선 필라테스 연구자들이 필라테스에 관한 연구 및 개발을 하기 이전에, 필라테스를 전문적으로 직접 배워볼 필요성이 요구된다. 또한 필라테스 연구자의 노력뿐만 아니라, 사회적 분위기의 변화와 대학 무용과의 커리큘럼 변화의 시도 등 여러 가지 방면의 다각도적인 노력이 필요하다고 사료된다.

참고문헌

- 김경화, 전선혜(2015). 필라테스 참여에 따른 여성적 매력의 삶의 질 향상에 미치는 영향: 자존감의 매개효과를 중심으로. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 김용철(2015). 스포츠마사지와 필라테스가 무용전공 여대생의 척추 측만증에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김정숙(2006). Pilates 운동참여가 신체적 자기효능감과 신체상에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 17(5), 1247-1254.
- 문재원(2009). 필라테스 운동이 현대무용 전공자의 근력 강화에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 박민선(2019). 만성요통 무용전공자의 재활 필라테스 운동프로그램 효과에 대한 생체역학적 분석. 미간행 박사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 박소울(2017). 무용과 필라테스의 상호연관성 및 교육 현황. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 박수진, 김형남, 조진희(2013). 필라테스 코어강화운동이 무용전공대학생의 신체자각지각과 무용자신감에 미치는 효과. 한국무용과학회지, 30, 107-121.
- 박현순(2017). 대학의 위기, 무용학의 위기. 공연과 리뷰, 23(3), 14-20.
- 오덕자, 강정경(2017). 필라테스 수업참여 무용전공대학생의 신체적 자기효능감이 무용 자신감에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 26(1), 873-88.
- 오형주(2009). 필라테스 훈련이 무용수의 턴 아웃 향상에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 윤숙향(2008). Pilates 운동프로그램을 통한 신체의 자세와 발란스에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 이연수, 정한결(2019). 무용전공대학생의 필라테스 참여가 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국무용학회지, 19(3), 63-73.
- 이재연(2008). 고등학생대상_한국무용 모듬발 뽕체 동작 시 필라테스 보조운동이 신체안정성에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 이종희(2020). 지역 대학 무용학과의 현황과 전망; 대구·경북지역을 중심으로. 무용기록학회지, 56, 29-52.
- 이준철(2010). 무용전공자의 신체적 자기자각과 자아존중감이 자기관리를 통한 자아실현에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 우석대학교 대학원.
- 이혜리(2019). 탄성밴드를 사용한 필라테스 리포머 Foot work 저항성 운동이 무용수의 발목불안정성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 임준희(2018). 전문무용수를 위한 필라테스 연구 현황분석. 대한무용학회논문집, 76(2), 165-180.
- 전홍조, 황규자(2012). 필라테스 운동이 여성 발레 전공자의 신체조성과 골반 및 척추형태에 미치는 영향. 한국무용학회지, 12(1), 1-10.
- 정승희(2020). 필라테스 프로그램이 발레무용수의 부상예방에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 최정아, 이영오(2017). 국내 필라테스 연구과제 및 연구동향 분석을 위한 문헌고찰. 한국스포츠학회지, 15(1), 337-346.
- 황성우(2002). 모델 유형에 따른 무용동작 학습의 효과 : 피루에트 앙 드오르 (Pirouett en dehors) 동작을 중심으로. 미간행 석사학위논문. 연대학교 대학원.
- 陈德静(2005). 基于科技创新的高等教育改革与创新研究. 河南大学商学院博士论文.
- 陈捷(2019). 浅谈普拉提作为舞蹈辅助训练的功能性. 四川民族学院学报, 28(3), 95-98.
- 陈益阳(2017). 普拉提训练在芭蕾舞与中国舞专业中的教学目的. 牡丹, 18, 105-108.
- 邓佑玲(2018). 中国舞蹈高等教育发展40年. 艺术教育, 23, 29-32.
- 丁思瑶(2018). 普拉提对芭蕾舞专业学生专业素质的提升作用. 当代音乐, 12, 122-124.
- 高娟敏(2015). 普拉提训练在舞蹈教学中的应用价值. 浙江艺术职业学院学报, 13(3), 77-82.
- 黄丽, 彭莉(2019). 普拉提研究的热点和动态分析. 湖北体育科技, 38(4), 295-300.
- 贾国伟, 彭雪婷(2019). 韩国创新人才培养体系及其启示. 创新人才教育, 4, 79-82.
- 姜锦(2017). 普拉提舞蹈辅助训练的功能性探究. 舞蹈, 5, 66-67.
- 金秋(2019). 普拉提小器械训练对芭蕾舞身体稳定性的辅助方法研究. 上海师范大学学位论文.

- 李娟(2017). 普拉提训练在舞蹈教学中的应用探索. 明日风尚, 22, 225.
- 刘璐(2016). 关于如何在舞蹈专业中实施普拉提训练的思考. 艺术科技, 29(1), 344.
- 唐晓娜, 孙力(2014). 普拉提半球训练对舞蹈控制和旋转能力的锻炼. 大连大学学报, 35(5), 72-74.
- 汪洋(2013). 普拉提核心力量训练对体育舞蹈基础素质影响的实验研究. 河北职业学院硕士论文.
- 王东雪(2011). 定性、定量和混合研究：中国音乐教育研究的三种取向——基于对CNKI（2000-2010年）论文的分析. 南京艺术学院学报, 2, 112-118.
- 吴振巍(2016). 普拉提. 北京理工大学出版社.
- 武心怡(2016). 身心训练在舞蹈实践教学中的运用. 北京舞蹈学院学报, 4, 15-20.
- 杨笑荷, 温柔(2014). 中国古典舞专业女大学生北京舞蹈学院核心力量辅助训练的理论与方法研究. 全国舞蹈科学学术会议论文集. 中央民族大学出版社.
- 于景春(2004). 全国舞蹈科学学术会议论文集. 中央民族大学出版社.
- 袁梦丹(2016). 普拉提训练对提升舞者核心力量的实验研究. 上海师范大学硕士学位论文.
- 张雷生(2010). 韩国高等教育政策改革最新动向. 现代教育管理, 8, 118-121.
- 张泽新(2007). 北京连锁健身俱乐部普拉提项目的发展现状及对策分析. 北京体育大学硕士学位论文.
- 中国科学技术发展战略研究院(2018). 国家创新指数报告. 北京科学技术文献出版社.
- Cho, H. (1999). An Analysis of Trends in Sport Management Research in Korea. *Korean Journal of Sport Management*, 4(2), 123-141.

ABSTRACT

Analysis on the Trend of Researches on Pilates for Applying Physical Training to Korean and Chinese University Students Majoring in Dance

Aolei Xiao* Dongduk Women's University

The objective of this study is to analyze the trend of researches on Pilates for applying physical training to Korean and Chinese university students majoring in dance. For this, this study applied the content analysis method to total 35 researches including 21 pieces of Korean research and 14 pieces of Chinese research from 2006 as the starting point of researches to 2020. The analysis was performed on the basis of three types such as current status of presentation in each research year, current status of presentation in each research method, and current status of presentation in each research theme. And the results of analysis are as follows. First, in the trend of researches on Pilates for applying physical training to Korean university students majoring in dance, there were continuous researches from 2006 to 2020. The most-used research method was the quantitative research method, and the 'improvement of dance function' of research themes showed the highest percentage. Second, in the trend of researches on Pilates for applying physical training to Chinese university students majoring in dance, even though the researches in China started five years later than Korea, the researches were continuously conducted every year from 2011 to 2020. The most-used research methods were the literary review and others, and the 'improvement of dance function' and 'exploration of major development and educational value' of research themes showed 50% respectively. Third, in case of Korea, the Pilates was already applied a lot for physical training of university students majoring in dance, which would be much more diversely utilized in the future. Compared to Korea, however, in China, the development of Pilates was slow within dance education of university. Pilates is a very excellent physical training method for university students majoring in dance. Through preliminary research and investigation, we have learned that Pilates has a physical, psychological and injury prevention effect for college students majoring in dance. Pilates thinks it's a great workout for college dance majors. Thus, if the Pilates is actively applied and utilized for physical training of university students majoring in dance in both Korea and especially China where the application of Pilates is not vitalized yet compared to Korea, it would be helpful for creating various physical training methods for university students majoring in dance, and also seeking for diverse directions of research.

Key words : Korea, China, University Students Majoring in Dance, Pilates, Physical Training, Research Trend

논문투고일: 2021.03.03

논문심사일: 2021.03.30

심사완료일: 2021.04.13

* Ph.D. in dance, Department of Convergence Contents, Dongduk Women's University, 313612811@qq.com