



저작자표시-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 미 숙 교수지도

석사학위 청구논문

재즈댄스 지도자를 위한 효과적인
교육방법

-구성주의를 중심으로-

2012

성신여자대학교 대학원

체육학과

한 아 람

재즈댄스 지도자를 위한 효과적인
교육방법

-구성주의를 중심으로-

김 미 숙 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2011년 11월

성신여자대학교 대학원

체육학과

한 아 람

인 준 서

한아람의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ ①

심사위원 _____ ①

심사위원 _____ ①

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 재즈댄스 교육의 개선을 위하여 구성주의 교육이론에 근거하여 효과적인 재즈댄스 교육방법을 제시하고, 재즈댄스의 효과적인 교육방법의 활용을 통해 수업을 개선시켜, 재즈댄스라는 무용영역을 보다 체계화된 전문 무용영역으로 발전시키는 데 연구의 목적을 두고 있다. 구성주의에 근거한 효과적인 재즈댄스 교육방법에 대해 연구하기 위하여 직접적인 수업참여를 통해 이론적으로 분석 하였고, 재즈댄스와 구성주의 교육이론에 대한 질적 증거자료를 수집하였다. 이러한 자료를 바탕으로 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 구성주의에 근거한 재즈댄스 교육의 학습결과는 매우 효과적이다. 이유는 자율적이고 적극적인 학습자, 학습자 개개인이 지닌 사회 문화적 배경을 바탕으로 하여 스스로 지식을 형성하고 습득해야 하는 학습자로서의 모습을 강조하는(강인애, 1997) 구성주의 이론에서의 학습자 특성과 재즈 댄스 수업에서 갖는 적극적인 참여, 창조적인 표현활동, 각자의 독특한 스타일을 갖는다는 고유의 특성을 고려해 볼 때 구성주의에 근거한 재즈댄스 교육은 매우 효과적인 학습결과가 나타난다.

둘째, 구성주의에 근거한 효과적인 재즈댄스 교육을 위한 지도자의 역할은 단순히 재즈 테크닉을 제공해 컴비네이션 진도만을 전달하기보다, 먼저 기본기라는 개념적 틀을 제공해 주어 학습자가 수업에 적극적으로 참여 할 수 있도록 흥미를 유발하고, 지속적인 피드백과 도움을 주어 학습자들의 표현력을 최대한 끌어내는 보조자 역할을 해야 할 것이다. 학습자가 주가 되는 참여 학습의 수업으로 수업이 진행되도록 학습자가 수업에 참여 할 때 먼저 동작의 원리와 방법을 이해 한 후 이해를 바탕으로 움직임을 할 수 있도록 수업을 구성해야한다.

셋째, 기존의 한국의 재즈댄스 수업방법인 단계적 수업 편성 방법은 보다 전문화 되어있는 미국의 선택적 수업 편성 방법을 참고하여, 보완되어야 한다.

넷째, 구성주의에 근거한 효과적인 지도자를 위한 재즈댄스 교육의 수업 구성은 warm-up 40분 cross work 10분 combination 30분 cool-down 10분으로 총 90분 수업으로 진행되어야 한다. 현재 한국의 지도자 수업 구성은 일반적으로 50분 동안의 warm-up 과 40분의 combination으로 구성되어 있다. cross work은 학습자의 기본기를 꾸준히 잡아주며, cool-down 스트레칭은 학습자의 근육 긴장을 감소시켜주어 꾸준히 재즈댄스 활동을 하는 데 무리가 없게 돕는다.

다섯째, 구성주의에 근거한 효과적인 지도자를 위한 재즈댄스 교육의 수업진행으로 warm-up은 발레, 현대무용의 요소가 가미된 동작으로 구성하여 일어서서 하는 스트레칭, 플로어 스트레칭, 근육강화 운동, 바디 아이솔레이션, 균형운동 등이 포함되어야 한다. cross work은 기본적인거나 새로운 테크닉 연습으로 턴과 점프의 혼합으로 진행된다. combination은 7가지의 재즈댄스 유형 중 한가지로 진행되며 cool-down은 근육의 긴장을 감소시키기 위한 9가지의 구성화 된 동작을 음악에 맞춰 진행되어야 한다.

본 연구를 통해 살펴 본 결과 구성주의 교육이론이 갖는 교육방법과 재즈댄스 교육의 접목을 위해서는 재즈댄스에 대한 이론 확립과 재즈댄스 전공자들의 구성주의적 인식으로의 전환이 필요하다. 앞으로 효과적인 재즈댄스 교육을 위해 구성주의를 접목한 재즈댄스 교육이 연구되고, 프로그램이 활성화되어 널리 분포되어야 한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 목적 및 필요성	1
2. 연구 내용	3
3. 연구 방법	4
II. 이론적 배경	5
1. 구성주의의 개념과 배경	5
1) 구성주의의 개념	5
2) 객관주의와 구성주의의 비교	6
2. 구성주의에 근거한 재즈 댄스 교육의 필요성	9
3. 구성주의에 근거한 재즈댄스 교육에서의 지도자의 역할과 자세	9
III. 재즈댄스의 교육 방법	11
1. 재즈댄스의 유형	11
1) 리리컬 재즈	11
2) 뮤지컬 코미디, 극장 재즈	12
3) 모던 재즈	12
4) 라틴 재즈	12
5) 아프로 재즈	13
6) 힙합 재즈	13
7) 커머셜 재즈	13

2. 재즈댄스의 일반적인 수업 구성	14
1) 프리 워업(pre warm-up)	14
2) 워업(warm-up)	14
3) 아이솔레이션(isolation)	14
4) 크로스 워크(cross work)	15
5) 콤비네이션(combination)	15
3. 한국과 미국의 재즈댄스 수업 구성 비교 분석	16
1) 한국의 재즈댄스 수업	16
2) 미국의 재즈댄스 수업	22
IV. 지도자를 위한 효과적인 재즈댄스 교육 프로그램	28
1. 재즈댄스의 바른 자세	28
1) 춤의 기본 원리	28
2) 재즈댄스의 바른 자세	32
2. 수업 편성	35
3. 수업 진행 방식	35
4. 구성 내용	36
V. 결론	58

참고문헌

ABSTRACT

표 목 차

표 1. 객관주의와 구성주의 교수-학습비교	8
표 2. J 재즈 아카데미 시간표	18
표 3. P 재즈 아카데미 시간표	19
표 4. I 아카데미 시간표	19
표 5. peridance-capezio dance center 수업 시간표	24
표 6. 미국 peridance-capezio dance center의 수업 구성과 내용	27
표 7. 춤의 기본 원리	31
표 8. 재즈댄스의 바른 자세와 바르지 못한 자세	34
표 9. warm-up 프로그램	43
표 10. 콤비네이션	47
표 11. cool-down 스트레칭 프로그램	56

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

재즈댄스는 비트가 있는 음악을 사용하여 순간순간 드는 느낌을 자유롭게 표현하는 춤으로(배인혜, 2008) 발레를 기본으로 하고 현대 무용적 요소가 가미된 기본기와 테크닉에 충실한 예술적인 춤이면서, 힙합이나 펑크와 같은 개인의 느낌이나 개성을 추구하는 춤을 포함하여, 오락적이고 대중적인 요소가 있는 다양한 장르를 아우르는 춤이다. 재즈댄스의 본 고장인 미국에서는 1910년 이전에 자유로운 흑인 노예들의 춤에 예술성을 더해 1920년대에 극장공연으로 상연된 것을 시작으로 꾸준히 발전 되어 현재에 이르기까지 체계적인 교육 지도 방법을 가지고 발전되어 왔다. 미국에서는 한 해 동안 극장, 소극장, 각종 거리 공연을 포함한 수많은 재즈 댄스 공연들이 상연되고 있다. 다양한 무용 영역 중에서도 일반인들에게도 가장 인기 있는 취미활동으로서 재즈댄스는 현재 예술성을 갖춘 대중을 융합 할 수 있는 하나의 무용 장르로 인정받고 있다. 미국의 안무가 Agnes de mille는 재즈댄스의 생기 있는 표현은 미국사람들의 진심이자 창조성이자 재미라고 묘사했다(Minda, Esther, 2005). 이렇듯 미국에서의 재즈 댄스는 생활무용임과 동시에 사회적으로 영향력이 있는 인종을 아우르는 전문 무용영역으로 정착되었다. 미국에서의 재즈댄스는 1910년 이전부터 시작되었고, 지금까지 꾸준히 개발되고 발전하여 사회문화를 반영하고 미국의 국민성을 반영하는 춤이 되었지만 우리나라의 재즈댄스의 발전은 미국에 비해 그리 길지 않다. 그렇기 때문에 본 연구에서는 미국의 발전된 재즈댄스 교육과 한국의 재즈댄스 교육을 비교 분석 하여 더 발전된 교육방법을 연구하고자 한다.

재즈댄스가 한국에 도입된 것은 방송국에서 무용수들의 동작으로 가수가

노래를 부르는 동안에 뒤에서 춤을 추는 것으로 시작하였다. 이들 재즈댄스의 동작들은 여러 장르 댄스들과 혼합되어 TV 전파를 통해 소개되어 90년대 초 큰 인기와 유행으로 이어졌다(배인혜, 2008). 이렇듯 방송 댄스나 뮤직비디오로 큰 인기를 얻어 많은 사람들에게 알려진 우리나라의 재즈 댄스는 유럽의 발레와 미국의 현대무용을 기본으로 하는 예술적인 측면은 간과된 채 자극적인 방송 댄스와 같이 상업적인 면만 강조되어 발전해 왔다. 이처럼 대중매체를 통해 대중적인 측면으로 먼저 인기를 끌었기 때문에 문화센터 등의 생활무용으로 먼저 자리를 잡아 발전되었고 그렇기 때문에 현재 재즈댄스가 4년제나 2년제 대학 무용과 또는 체육관련 학과의 커리큘럼에 정식으로 전공과목에 채택되고, 수시나 정시로 학생을 뽑는 정식 무용 장르임에도 불구하고, 대부분의 사람들은 재즈댄스는 상업적이고 오락적인 춤이라고 생각한다.

이렇듯 한국 재즈 댄스는 예술성과 전문성이 간과된 채 상업적인 춤으로 소개되고 발전되어, 체계화된 이론 확립이 아직 미비한 실정이다. 재즈댄스가 현재의 상업적이고 오락적인 면만 강조되기보다, 교육되어야 할 무용 장르로서 체계화되고, 이론이 정립되려면 보다 전문화되고 새로운 교육의 도입이 필요하다. 이러한 전문적인 교육의 도입이 필요한 시점에서 새롭게 연구 및 적용되어야 하는 교육방법으로 구성주의 교육을 들 수 있다. 현재 우리 교육은 21세기의 변화와 다양성을 추구하는 시대에 걸맞게 포스트모더니즘을 표방한 구성주의를 강조한다(정은영, 최현주, 2010). 구성주의적 교육이론은 기존의 주입식, 암기식 교육방법과는 다른 학습자 중심의 교육을 지향하는 자기 주도적 학습이론이다(이광호, 임재구, 2006). 특히, 재즈댄스는 모든 무용교육이 가지고 있는 창조적인 표현활동이고, 즉흥적인 개성과 각자의 독특한 스타일을 갖는 동시에 폭발적인 감정표현과 적극적인 참여가 요구되기 때문에 구성주의 교육이론을 타 무용장르에서 보다 더 많이 반영할 수 있다.

현대 시대적 흐름 속에서 부각되고 있는 구성주의적 교육이론이라는 새로운 교육이론을 재즈댄스에 적용시켜 재즈댄스의 체계화된 교육 프로그램을 제시하고, 재즈댄스의 효과적인 교육 프로그램의 활용을 통해 수업을 개선시켜 재즈댄스라는 장르를 보다 체계화되고 전문적인 무용영역으로 발전시키는 데 본 연구의 목적을 두고 있다.

2. 연구 내용

본 연구에서는 구성주의적 교육이론을 재즈댄스에 적용 시켜 보다 체계적인 무용교육 방법을 제시하고, 전문가를 위한 효과적인 재즈댄스 교육방법의 활용을 통해 재즈댄스를 체계적이고 발전된 무용장르로 정착시키고자 한다. 이를 위하여 먼저 I 장에서는 본 연구의 필요성과 목적을 제시하였고, II 장에서는 이론적 배경을 구성주의의 개념과 배경에 대해 설명하고, 구성주의적 재즈댄스 교육의 필요성과 그에 따른 지도자의 역할과 자세에 대해 설명하였다. III 장에서는 재즈댄스의 일반적인 수업방법을 제시하고 구성주의 교육방법을 통해 효과적인 지도법을 시행하고 있는 미국과 한국의 수업 구성을 비교분석 하였다. IV 장에서는 구성주의에 근거한 효과적인 재즈댄스 교육 프로그램에 대해 수업 편성, 수업 진행 방식, 수업 구성 내용을 제시하였다. 마지막으로 V 장은 결론이며 구성주의에 근거한 효과적인 재즈댄스 교육 프로그램의 활용방법을 제시하였다.

3. 연구 방법

본 연구는 실제 한국과 미국의 대학교, 전문무용교육기관, 일반인 문화센터에서 직접 수업에 참여해 전반적인 재즈 댄스의 기본테크닉과 재즈댄스의 유형별 스타일을 익힌 것을 바탕으로 수업내용과 수업구성을 이론적으로 분석하였다. 또한 본 연구와 관련된 국내·외의 전문서적, 비디오 자료, 단행본, 선행 논문, 인터넷 사이트 등을 통해 문헌연구를 하였다.

II. 이론적 배경

1. 구성주의의 개념과 배경

1) 구성주의의 개념

구성주의는 1960년대와 1970년대에 걸쳐 대두된 인식론의 한 형태로 지식의 형성과 습득에 관한 상대주의적 인식론을 기반으로 한 이론으로 현대 정보화·국제화 사회에 알맞은 학습이론이다. 이는 지식이 어떻게 형성되고, 학습이 어떻게 이루어지는가에 대한 이론, 곧 '앎의 이론'이다. 구성주의에 따르면 '절대적 지식' 혹은 '절대적 진리'란 존재하지 않으며 오히려 지식이란 개인의 사회적 경험에 의거하여 구축되는 개별적인 인지 작용의 결과이며 이것은 사회적 참여를 통하여 지속적으로 검증을 받으면서 구성과 재구성을 반복해 나간다고 본다(강인애, 2003). 구성주의의 시각을 학교 교육과 관련해서 해석해 보면 학습자는 다른 사람에 의해 구축된 의미를 갖기 보다는 그들 자신의 의미를 구축해 나갈 수 있는 존재이다. 따라서 학습이라는 것은 학습자 외부에 있는 객관적인 지식을 습득하는 과정이 아니라 개인이 구체적인 경험에 참여해서 스스로의 개별적 인지작용을 통해 자기 주도적 이고 자율적으로 적용한 결과로 이뤄지는 것이다(조남용, 2005).

구성주의에서는 인본주의 심리학에 주로 기초하고 있는 성인 교육학과는 달리 학습의 전 과정을 학습자들에게만 맡기지 않는다. 오히려 구성주의에서는 학습자의 자기주도적인 능력이 신장될 수 있는 수업 설계에 관심을 갖는다. 이것은 자기주도 학습이 성인 학습자에게만이 아니라 연령에 상관없이 모든 학습자에게 일어날 수 있다고 보는 구성주의의 기본적인 가정에 근거한다. 즉, 성인 학습자든 어린 학습자든 간에 학습 환경을 그들이 지니고

있는 경험, 수준, 관심, 배경을 고려하여 설계할 경우, 얼마든지 자기주도 학습을 할 수 있다는 것이다. 이때 수업은 바로 이러한 학습과정에서 학습자들의 의미 구성능력을 신장시키는 환경을 제공해주는 것이라 할 수 있다. 즉, 수업은 학습자가 자신의 과거 경험에 기초해서 새로운 지식과 경험으로부터 의미를 구성할 수 있도록 하는 것을 목표로 한다(조남용, 2005).

2) 객관주의와 구성주의의 비교

구성주의에 대한 개념의 이해는 객관주의 인식론과의 차이점을 이해함으로써 더 쉽게 접근 할 수 있을 것이며, 그 차이점은 지식을 보는 관점에서부터 시작 된다. 객관주의(objectivism)는 지식을 개인의 의지와 관계없이 독립적으로 존재하는 고정된 실체로 보았으며 모든 상황에 적용 할 수 있는 보편타당한 절대적 지식이 존재 한다고 보았다. 반면, 구성주의는 주관주의 인식론에 근거하여 학습자 자신이 위치한 맥락에서의 능동적인 경험을 통하여 자신에게 적합한 것들을 구성해 나가는 것을 지식 이라고 보았으며 지식 구성에 있어서 적합성과 적응성을 강조한다. 또한, 구성주의에서는 지식이 개인의 인지작용과 개인이 속한 사회 구성원들 간의 사회적 상호작용에 의해 능동적으로 구성 된다고 본다. 따라서 구성주의에서는 지식형성에 있어 자주성 및 주관성을 내포 하게 되는데, 이는 학습자를 능동적이고 창조적이며 개성과 무한한 가능성을 지닌 존재로 인정하고 그러한 학습자가 여러 가지 실제 상황에 직면 했을 때 스스로 자기 경험에 비추어 분석, 평가한 후 새로운 지식을 조정해 나가는 것을 의미한다. 그러므로 개인이 현실을 살아 가고 이해하는데 있어서 자신에게 의미 있고 타당한 것이면 지식이 되는 것이다. 또한 구성주의자들은 상황성과 구체성을 배제한 일반적이고 형식적인 학습과제 보다는 일상의 삶과 관련된 유의미하며 맥락을 제공 해주는 실제적인 과제를 강조하였다(김종문 외, 2007). 객관주의에 기초를 둔 교육은 수

업활동의 미시적인 측면을 강조한 나머지교수-학습에 대한 총체적인 설명력이 결여 되어있고, 학습자 및 사회 문화적인 특수성의 고려가 이루어 질수 없으며, 수동적인 학습자를 양산 한다는 한계를 드러내고 있다. 객관주의 철학에 의한 교육은 또한 통합된 학습 내용보다는 분절된 부분적인 내용에 치중할 가능성이 높고, 학습과제가 비정형화되고 비구조화 될 때는 적용이 어려우며, 학습의 과정을 탈맥락화 시킨다는 문제점을 지니고 있다(황윤환, 1996). 맥락구성주의는 이와는 정반대의 입장을 취하고 있다. 즉, 개인은 어느 특정 사회에 속하며 살아가면서 그 사회의 사회적, 문화적, 역사적 배경에 영향을 받게 된다. 그러면 그 개인은 본인의 특정한 사회적 경험과 배경을 바탕으로 그 위에 자신의 개인적인 인지적 작용을 가하면서, 주어진 사회 현상의 이해를 지속적으로 구성해 간다고 본다. 그리고 그 결과로 생성되는 것이 지식이라고 하였다. 다시 말해 개인의 인지적, 사회적 역할을 강조 하면서 지식의 보편적, 일반적 성격을 부인하는 것이다. 따라서 구성주의에서 구하고자 하는 최종목표는 객관주의에서의 절대적인 진리나 지식이 아니다. 대신 구성주의에서는 개인이 이 현실을 살아가고 이해하는데 본인에게 의미 있고 적합하고 타당한 것이면 그것을 진리이며 지식이라고 보며, 이러한 지식과 진리를 구성해 나가는 것과 그 과정이 구성주의의 최종 목표가 된다(강인애, 1997).

표 1. 객관주의와 구성주의 교수-학습비교(고아라, 2002)

인식론 비교대상	객관주의		구성주의	
실재(지식)	인식주체와 독립되어 외부에 존재		인식주체에 의해 결정	
의식	상징의 처리사		상징의 구성자, 자연의 해석자	
사고	외부 실재를 반영		지각과 구성에 근거하며 신체적 사회적 경험을 통해 성장	
의미	인식주체와 독립		인식주체에 의해 결정	
상징	실재를 표상, 외부 실재의 내적표상		실재를 구성하는 도구	
최종 목표	보편타당한 절대적 진리 추구		맥락에 적합한 의미 구성	
대표 유형	행동주의	인지주의	개인적 구성주의	사회적 구성주의
학습	외현적 행동의 변화	인지구조의 변화	개인의 주관적 경험에 근거한 의미의 구성	사회적 상호작용 통한 의미 구성
학습자관	외부 자극에 반응하는 수동적 학습자관	내적으로 정보를 처리하는 능동적 학습자관	환경과 상호작용하며 의미를 구성하는 능동적 학습자관	
교육과정	교과서 중심의 기본기능 강조		다양한 자료에 근거한 구성활동강조	
교수	지식과 정보의 전달	지식과 정보의 전달 또는 발견	개인적 이해를 위한 사고 안내	지식의 공동구성
교사의 역할	관리자, 감독자	정보처리 활성화자	촉진자, 안내자	촉진자, 안내자, 공동참여자
학습자의 역할	정보의 수동적 수용자, 청취자, 추종자	정보처리의 능동적 처리자	의미의 능동적 구성자, 산출자, 설명자, 해석자	의미의 능동적 공동 구성자, 산출자, 설명자, 해석자
핵심 개념	자극, 반응, 강화	정보처리, 정교화	개인의 구성적 과정	사회, 문화적 동화
주요 수업 전략	연습과 피드백	정보처리 전략	유의미한 아이디어 자료 등과 상호작용할 수 있는 풍부한 학습기회 제공	유의미한 아이디어 자료 등과 상호작용할 수 있는 풍부한 학습 기회를 학습자와 공동으로 구성
주요 매체	다양한 전통적 매체와 CAI	컴퓨터에 기초한 수업	인터넷, 마이크로 월드, 구성 도구	
평가	양적평가, 총괄 평가 강조		질적 평가, 형성평가 강조	
주요 이론가	Skinner, Thorndike	Bruner, Ausubel	piaget, von Glasrsfeld	Vygotsky, Rogoff

2. 구성주의에 근거한 재즈 댄스 교육의 필요성

재즈댄스라는 춤은 기본기라는 틀 안에서 자신에 감정에 충실하여 폭발적인 표현력을 나타내는 춤이다. 이는 단순한 테크닉, 루틴을 익히는 모방을 하는 것이 아니라, 교육을 통해 만들어지는 창조과정에 가까운 예술 활동이다. 다시 말해서 재즈댄스수업은 테크닉을 익혀 진도를 나가기에 급급한 수업으로 수행되기보다 자신의 표현력을 끌어내는 창조과정이라는 것이다. 창조과정을 통한 예술 활동을 하기 위해서는 단편적인 면만을 그대로 표현하고 모방하는 것이 아닌 자신만의 개성을 나타내는 창의적인 표현활동이 필요하다. 재즈댄스의 창의적인 표현활동을 하기 위해서는 학습자는 자율적이고 적극적인 학습자, 학습자 개개인이 지닌 사회 문화적 배경을 바탕으로 하여 스스로 지식을 형성하고 습득해야 하는 학습자로서의 모습을 강조하는 (강인애, 1997) 구성주의 교육이론과의 접목이 필요하다. 재즈댄스 수업에서 갖는 적극적인 참여, 창조적인 표현활동, 각자의 독특한 스타일을 갖는다는 고유의 특성을 고려해 볼 때 구성주의를 접목한 재즈댄스 교육은 매우 효과적인 학습결과가 있을 것으로 보인다.

3. 구성주의에 근거한 재즈댄스 교육에서의 지도자의 역할과 자세

무용 교육에서의 지도자의 역할과 자세는 매우 중요한 부분 중 하나이다. 그러나 구성주의 교육에서는 지도자보다 학습자 위주의 방향으로 수업이 진행된다. 구성주의에서는 학습자의 역할로 자율적이고 적극적인 학습자, 학습자 개개인이 지닌 사회 문화적 배경을 바탕으로 하여 스스로 지식을 형성하

고 습득해야 하는 학습자로서의 모습을 강조한다(강인애, 1997). 이러한 학습자를 위하여 지도자는 학습자의 자율성을 인정하고 지도자와 학습자의 상호작용을 통해 수업을 진행해 나가야 한다. 학습자가 수업에 참여 할 때 자율적이고 적극적인 자세로 학습하기 위해 먼저 지도자의 구성화 된 재즈댄스 프로그램을 통해 배경을 만들어 주어야 한다. 학습자가 처음 재즈댄스를 배울 때 지도자를 통해 보는 학습으로 먼저 재즈댄스를 배우고 개인적인 연습을 통해 직접 추는 학습이 되어 완성된 재즈댄스를 수행하게 된다. 재즈댄스 지도자는 재즈댄스의 기본동작, 동작에 따른 해부학적 운동 효과, 상해 예방에 관한 것을 숙지하고, 학습자의 레벨을 고려한 상이한 지도법을 선택하여야 한다. 또한 수업에 참여하는 학습자의 자존감을 발견하여 그들의 가능성을 찾을 수 있게 도와주는 칭찬의 중요성을 알아야 한다. 지도자는 학생이 모방할 수 있도록 기술적인 면을 갖추어야 한다(Linda H, 1998). 구성화 된 재즈댄스 프로그램으로 재즈댄스의 기본기가 형성된 학습자는 지도자와의 자유로운 상호작용을 통해 구성주의적 학습자로서의 수업 참여가 가능해 진다. 재즈댄스 수업에 있어 지도자의 가장 중요한 역할은 학습자가 수업에 참여할 때 먼저 동작의 원리와 방법을 이해 한 후 이해를 바탕으로 움직임 할 수 있도록 수업을 구성하는 것이다. 그리고 수업을 진행할 때 지도자는 단순히 재즈 테크닉을 제공해 컴비네이션 진도만을 전달하기보다, 먼저 기본기라는 개념적 틀을 제공해 주어 학습자가 수업에 적극적으로 참여할 수 있도록 흥미를 유발하고, 지속적인 피드백과 도움을 주어 학습자들의 표현력을 최대한 끌어내는 조력자 역할을 해야 할 것이다.

III. 재즈댄스의 교육 방법

재즈댄스는 아프리카에서 기원하였으며, 특징적인 속성으로는 경련 적이고 진동하는 동작과 악센트가 있다. 이것은 싱커페이션 기법(절 분음)을 사용하고 있으며 노예생활에서 비롯된 권태와 나른함, 우울함의 느낌을 지니고 있다(정삼현, 신병철, 2003). 미국에서는 1910년 이전부터 시작되어 지금까지 꾸준히 개발되고 발전하여 사회문화를 반영하고 미국의 국민성을 반영하는 춤이 되었지만 우리나라의 재즈댄스의 발전은 미국에 비해 그리 길지 않다. 그렇기 때문에 본 연구에서는 미국의 발전된 재즈댄스 교육과 한국의 재즈댄스 교육을 비교·분석하여 더 발전된 교육방법을 연구하고자 한다. 먼저, 재즈댄스 수업의 구성과 내용을 알기 위해 재즈댄스의 7가지의 유형에 대해 살펴보려고 한다.

1. 재즈댄스의 유형

1) 리리컬 재즈

리리컬 재즈는 발레로부터 강하게 영향을 받은 재즈댄스의 유형이다. 이 유형은 바디라인을 강조하여 움직임 만들어낸다. 움직임은 강한 동작이나 뾰족한 모양을 만들어내기보다 부드러운 라인을 연결하여 만들어 낸다. 리리컬 재즈 컴비네이션은 바디라인의 강조와 다양한 턴을 사용하여 음악 강세를 이용해 당기는 듯한 리듬과 그에 맞는 움직임을 사용한다. 고도의 테크닉과 발레의 기본기가 필수적인 요소로서 중·상급 수준의 댄서들에게 적합한 스타일이다.

2) 뮤지컬 코미디, 극장 재즈

뮤지컬 코미디, 극장 재즈는 브로드웨이의 뮤지컬 댄스 공연 초기에 상연되었던 재즈댄스이다. 극장 재즈는 스토리가 있는 뮤지컬이나 연극에 있어서 줄거리를 이해하거나 특성을 살리는데 도움을 주며, 종종 모자, 지팡이, 의자 그리고 공연의 이야기 구성과 관련한 다른 주제의 소품 등이 사용된다. 현재 뉴욕과 런던은 뮤지컬 코미디 재즈댄스의 중심지이다.

3) 모던 재즈

모던 재즈댄스는 현대무용으로부터 크게 영향을 받았다. 이것은 몸의 컨트랙션, 플렉스, 중심에서 벗어난 몸의 모양을 이용하는데 이것은 현대무용 기술이 반영된 것이다. 뮤지컬 재즈댄스와는 상반되는 공연으로 상연되는데, 현대 무용의 기술을 바탕으로 깊은 표현력을 특징으로 한다.

4) 라틴 재즈

라틴 재즈 댄스는 라틴 음악과 라틴 소셜 댄스에 영향을 받은 유형이다. 인기가 있는 라틴 음악을 이 유형의 안무에 많이 반영하고 있다. 살사는 종종 이 유형의 재즈댄스에 많이 사용되고, 이것의 박자는 1, 2, 3 또는 1 & 2 리듬을 갖는다. 몸의 느슨함을 통제하기 전에 빠른 싱크페이션 기법을 이용하여 발동작을 사용한다. 멈추는 동작과 보킹 스텝을 포함하는 춤 스텝은 맘보, 쿵가, 삼바, 탱고, 차차차와 같은 것을 안무에 사용한다, 이 유형의 움직임은 몸 털기, 어깨 돌리기, 엉덩이 흔들기를 사용하는데, 이러한 움직임들은 라틴 음악과 함께 관능적인 춤을 만든다.

5) 아프로 재즈

아프로 재즈는 1940년대 Katherine Dunham으로부터 발전된 아프리카 움직임이다. 이 유형의 재즈댄스는 종종 카리부섬의 전통 춤과 결합된다. 또한 이 유형은 매우 원시적인데 척추, 목, 엉덩이의 움직임을 주된 움직임으로 본다. 보통 다리는 플리에 상태로 만들어, 맨발로 춤을 춘다. 음악은 주로 드럼 반주로 이루어지는데 다른 타악기를 사용하여 춤을 추기도 한다. 많은 종류의 움직임은 아프리카 의식에서 사용되는 움직임을 반복하므로 최면을 거는 느낌, 의식적인 느낌의 동작이 사용된다.

6) 힙합 재즈

힙합재즈는 브레이크 댄스에서 파생된 것으로 이것은 팝핀 하우스, 왁킹, 락킹, 스트러킹, 프리스타일 그리고 상업적인 동작으로 구성된다. 힙합의 시작은 늦은 1970년대부터인데 이때 시작된 힙합의 움직임을 “올드스쿨”이라 부른다. 올드스쿨 움직임은 러닝맨, 키드 앤 플레이, 로저래빗, 로보캡, 캐배지패치, 버터블라이, 투시롤 등을 포함한다. 요즘 추는 힙합을 뉴스쿨이라 하는데 뉴스쿨힙합은 추상적이고 따로 움직임 종류의 이름을 만들지 않는다. 힙합은 뉴욕의 라티노 문화와 탭, 재즈, 락 등의 미국 흑인문화의 혼합으로 개발되었다. 힙합재즈는 높은 에너지가 요구되며, 감각적인 태도로 무용수가 춤을 출 때 정해지지 않은 루틴으로 움직이기 때문에 동작이 자유롭다는 특징이 있다. 본래 힙합음악은 오직 랩을 하는 것이었는데 지금은 랩과 노래를 함께 사용하면서 힙합댄스의 폭이 더욱 넓어졌다.

7) 커머셜 재즈

이 유형의 재즈는 뮤직비디오, 방송에서 자주 볼 수 있는 가장 대중적인,

상업적으로 널리 사용되는 재즈댄스 유형으로서 힙합재즈와 핑키재즈의 혼합이라고 할 수 있다. 이 재즈댄스는 매우 원색적이고 리드미컬하며 여성미를 강조한다(Minda, Esther, 2005).

2. 재즈댄스의 일반적인 수업 구성

1) 프리 워업(pre warm-up)

대다수의 수업에서 프리 워업 운동은 느린 속도로 진행하는 단순화된 몸의 움직임으로 시작된다. 프리 워업은 본 운동인 워업에 들어가기 전에 몸의 긴장을 풀어 무용 상해를 예방한다. 수업 전에 시작하는 프리 워업은 지도자가 학생들에게 수업이 시작하기 전 학습자가 자발적으로 간단히 몸을 풀도록 하는 것을 말한다.

2) 워업(warm-up)

워업 운동은 근육으로부터 점차적으로 혈액의 순환을 돕는 스트레칭, 근육 강화 운동, 정렬운동과 함께 몸의 움직임을 진행시킴으로 시작된다. 워업 운동은 다양한 동작으로 진행된다. (일어서서 하는 동작, 앉아서 하는 동작 플로위에 누워하는 동작) 워업은 무용 테크닉 기본기의 발전을 위한 운동을 포함한다. 또한 워업 후 댄스 컴비네이션에서 사용되는 재즈댄스 동작을 소개한다.

3) 아이솔레이션(isolation)

아이솔레이션 움직임은 재즈댄스에서 필수적인 움직임이 되는 부분으로서 종종 워밍업을 하는 동안 수행되는데, 머리 어깨 갈비뼈 엉덩이와 같은 각각의 부분적인 신체활동을 통하여 무용수의 몸의 분리와 움직임을 가능하게 한다. 때때로 아이솔레이션 운동은 몸의 두 부분 또는 더 많은 부분을 동시에 움직임으로써 신체의 분리활동을 수행하는 것을 발전되게 만든다. 무용수는 일어서거나 플로어를 가로지르는 움직임을 하는 동안 분리운동을 수행한다.

4) 크로스 워크(cross work)

워밍업운동의 마지막 단계로 학습자는 크로스 워크를 수행하게 된다. 크로스 워크를 할 때에는 종합적인 재즈댄스 동작을 하거나 플로어를 가로지르는 움직임을 한다. 이 부분의 수업에서는 보통 무용수가 재즈댄스 스텝을 처음으로 수행하게 된다. 크로스 워크의 중점이 되는 것은 기술적인 댄스스텝이나 재즈의 테크닉(턴, 점프)을 학습하거나 이동 운동 후 있을 댄스 콤비네이션 동작의 학습으로 구성된다.

5) 콤비네이션(combination)

재즈 댄스 수업에서 주가 되는 활동으로 동작의 조합을 수행하고 학습한다. 콤비네이션은 춤의 파트별로 학습된 테크닉의 조합을 시험하게 된다. 이때 지도자는 콤비네이션의 유형을 댄스 테크닉과 관련지어 결정하게 된다. 무용수가 재즈동작과 스텝을 배우고 배운 동작을 연결할 수 있게 될 때 동작 수행을 위한 음악을 소개 한다. 여기서 중요한 것은 대부분의 수업에서

는 콤비네이션을 소그룹으로 나누어서 발표하게 된다. 학습자들은 그들의 발표와, 다른 학습자의 발표를 보고, 추는 춤과 보는 춤을 동시에 배울 수 있다. 지도자는 학습자의 동작과 스텝이 자연스럽게 연결이 되는지의 연결성, 동작의 정확성, 박자와 콤비네이션의 유형에 따른 스텝의 적합성 등을 주의 깊게 관찰해야 한다. 수업의 끝으로 지도자는 간단히 몸을 스트레칭해 주고 천천히 움직이는 동작을 지도해 주어야 한다. 만약 수업 후에 추가적인 스트레칭의 필요성이 요구되면 쿨 다운 스트레칭을 학습자 개인이 선택하여 수행한다. 쿨다운 스트레칭은 격한 운동을 갑자기 중지할 때 발생하는 현기증과 두통, 근육통증을 예방하기 위해 수행한다(Minda, Esther, 2005).

일반적인 무용 수업에서 수업 후 학습자의 표현력과 기억력을 평가하는 것이 지도자의 영역이라면, 재즈댄스 수업은 소그룹별 발표를 통해 자신이 포함된 그룹이 직접 발표를 하고, 다른 그룹의 발표를 보는 활동을 통해, 평가의 영역에 학습자들을 직접 참여시킨다. 이러한 재즈댄스의 수업 방식은 이미 구성주의에 근거한 교육방법이라 하겠다.

3. 한국과 미국의 재즈댄스 수업 구성 비교 분석

이 장에서는 한국에서의 재즈댄스가 현재의 인식과 같이 상업적이고 오락적인 면만 강조되기보다 교육되어야 할 무용 장르로써 교육방법이 체계화 되려면 재즈댄스에 대한 연구나 수업 프로그램이 교육적이고, 전문적으로 개발 및 발전되어야 한다고 본다. 이에 따라 보다 전문적이고 다양화되어 있는 미국의 재즈댄스 수업을 한국의 재즈댄스 수업과 비교 분석해 보았다.

1) 한국의 재즈댄스 수업

현재 한국에서 가장 인지도가 높은 재즈댄스 교육기관은 전미레 무용단 (전미레 단장은 1980년대 후반부터 우리나라 재즈댄스 보급에 힘써왔으며 우리나라 최초로 재즈무용단을 만들어 20년 간 재즈댄스의 다양한 활동을 통해 꾸준히 발전시켜 왔다), 포즈 댄스 시어터(단장 우현영이 미국유학을 마치고 한국에 돌아와서 1997년에 설립한 단체로 전문지도자와 무용수를 육성하고, 국내와 해외 공연을 통해 국내에 재즈댄스 인식을 바꾸려고 노력해 왔다), 아이댄스컴퍼니(단장 유동완, 컨템포러리 재즈 안무가 김희정과 같은 1990년대 초반 해외유학을 통해 재즈댄스를 심도 있게 공부한 무용수들로 구성되어 정통 재즈댄스만을 고집하여 다양한 공연활동과 재즈댄스 무용수 육성에 힘쓰고 있다) 등이 있고, 대학의 전공으로는 우석대를 시발점으로 현재 많은 대학에서 재즈댄스 전공자가 양성되고 있다. 이처럼 재즈댄스의 전문적인 교육이 점점 발전되어가고 있기 때문에 그에 맞는 전문적인 교육 방법이 개발되어야 한다.

이에 본 연구는 재즈댄스전문교육기관에서 현재 진행되고 있는 재즈댄스 수업을 살펴보고, 이러한 수업이 더 발전될 수 있는 교육 방향을 제시할 것이다. 조사한 재즈댄스 수업은 현재 시행되고 있는 재즈댄스 수업이며 한 단체의 수업이 아닌 위에서 제시한 인지도가 높은 재즈댄스전문교육기관 세 곳의 수업방식에 대해 전반적으로 알아보았다.

(1) 단계적 수업 편성

대체로 교육 기관들은 초급, 중급, 고급의 3단계 레벨로 수업을 개설하고 있다. 초급부터 시작된 교육은 6개월 이상 꾸준히 수업이 지속되면 중급으로, 중급에서 일정기간이 지나면 고급반 수업에 참여하는 식의 단계적 수업 편성이다. 초급반은 주로 여가활동으로 재즈댄스 수업에 참여하는 일반인이

주를 이룬다. 중급반은 일반적으로 입시생이나 초급반에서의 수업을 일정기간 참여한 일반인들이 주를 이룬다. 고급반은 무용 단원이나 재즈강사들이 주를 이룬다. 위에서 제시한 교육기관들은 무용단활동과 함께 무용교육기관을 운영하고 있기 때문에 고급반 수업에서는 그 단체의 무용단원들이 수업에 참여하는 경우가 대부분이다. 하나의 수업을 등록했다면 일정 기간 동안 학습자가 처음 지정한 수업만을 듣게 되고, 만일 다른 수업을 듣고 싶다면 이중으로 수업을 등록해야한다. 자신이 듣고 싶은 수업을 매번 다르게 선택하여 들을 수 없다.

표 2. J 재즈 아카데미 시간표 (이은혜 2005)

	월	화	수	목	금	토
11:00 ~ 12:00	재즈기초 class	재즈기초 class	재즈기초 class	재즈기초 class	재즈기초 class	재즈기초 class
12:00 ~ 13:30	재즈중급 class	재즈중급 class	재즈중급 class	재즈중급 class	재즈중급 class	재즈중급 class
16:00 ~ 17:00	재즈기초 class	재즈기초 class	재즈기초 class	재즈기초 class	재즈기초 class	재즈중급c lass
17:30 ~ 19:00						
19:30 ~ 21:00	재즈중급 class	재즈중급 class	재즈중급 class	재즈중급 class	재즈중급 class	

표 3. P 재즈 아카데미 시간표

	월	화	수	목	금	토	일
10:30	재즈 기초,초급		재즈 기초,초급		재즈 기초,초급	주말반 재즈 기초,초급	입시반
12:00	재즈 초급	재즈 중급	재즈 초급	재즈 중급	재즈 초급	재즈 중급	재즈 일요일반
13:30						현대 무용	입시반
16:00	재즈 기초	재즈 고급	재즈 기초	재즈 고급	재즈 기초		입시반
17:30	재즈 중급		재즈 중급		재즈 중급		
19:00	재즈 초급	재즈 기초,초급	재즈 초급	재즈 기초,초급	재즈 초급		
20:30	재즈 기초,초급	현대 무용	재즈 기초,초급	현대 무용	재즈 기초,초급		

표 4. I 아카데미 시간표

	월	화	수	목	금	토
12:00 ~ 13:30		초중급 트레이닝		초중급 트레이닝		주말 중급 재즈
12:30 ~ 14:15	중급 재즈		중급 재즈			힙합 펑크
14:00 ~ 16:00		재즈 연구반	상급재즈	재즈 연구반	상급 재즈	초급 트레이닝
17:00 ~ 18:30		Musical theater			Musical theater	pm5-pm6 쟁기초 트레이닝
19:10 ~ 20:40	기초트레 이닝		기초 트레이닝			
20:00 ~ 21:30		초중급 재즈		초중급 재즈		
21:00 ~ 22:30	재즈 튜터링		재즈 튜터링			

(2) 진행 방식

재즈댄스 수업은 일반적으로 90분으로 진행되고 있지만, 일반인이나 초보자를 대상으로 이루어진 수업은 60분으로 진행되고 있다. 초보자의 경우 무리한 재즈댄스 운동은 부담이 될 수 있으므로 개인의 체력을 고려한 수업 진행 시간이라고 본다. 진행방식은 초급반(60분 수업)의 경우 30분 동안의 워업(warm-up)과 10분의 크로스웍(cross work), 20분의 콤비네이션(combination)이 일반적이다. 워업(warm-up)은 다이어트 운동을 가미한 흥미위주로 구성화(stylize) 되어진 순서대로 진행된다. 크로스웍(cross work)은 한 가지 정도의 테크닉이 학습되고, 콤비네이션(combination)은 재즈댄스의 전반적인 유형을 쉬운 동작으로 구성하여 대중적으로 다루는데, 대부분 수업에서 방송 댄스 동작을 사용하여 사람들이 재즈댄스를 친숙하게 배울 수 있도록 진행된다. 중·고급반(90분 수업)은 45분 워업(warm-up)과 15분의 크로스웍(cross work), 30분의 콤비네이션(combination)이 일반적이다. 워업(warm-up) 지도자의 구성화 된 워업(warm-up) 루틴으로 이루어지고, 크로스웍(cross work)은 한 가지 이상의 테크닉을 접목시킨 테크닉 콤비네이션이나 콤비네이션에서 다루어질 테크닉을 미리 학습하기도 한다. 콤비네이션(combination)은 재즈댄스의 전반적인 유형을 다루는데 대부분 고도의 테크닉을 요하는 작품으로 진행된다.

일반적으로 고급반에서는 크로스웍(cross work)이 제외되는데 그 이유는 고급반 학습자들의 경우 현재 활동하고 있는 무용수나 전공자들이기 때문에 크로스웍(cross work)에서 다루어지는 새로운 테크닉의 학습이나, 훈련 등을 따로 학습하지 않아도 되기 때문이다. 재즈댄스 지도자는 90분이나 60분 수업의 콤비네이션(combination) 시 재즈댄스의 전반적인 모든 유형을 학습자에게 지도하여 학습자가 모든 유형을 다양하게 단계적으로 경험할 수 있게 한다. 반면 한 가지의 유형만을 전문적으로 학습하고 싶은 학습자에게 이러한 방식은 전문적이지 못한 교육방법이라 할 수 있다. 또한 이러한 수업 방

식은 학습자가 다른 유형의 재즈댄스를 원할 때에도 지도자의 방향대로 수업이 진행되어 학습자가 주가 되어 재즈댄스의 유형을 선택할 수 없다.

(3) 구성 내용

일반인, 취미반을 대상으로 하는 초급반의 수업 구성은 20분 동안의 워업(warm-up), 15분의 크로스웍(cross work), 20분의 콤비네이션(combination)을 하는 것이 일반적이다.

워업(warm-up)에서는 재즈댄스에 이제 막 흥미를 갖고, 알아가는 과정의 일반인 학습자로 구성되어 있으므로 전문적인 무용영역의 동작이 아닌 흥미위주의 스트레칭과 힘 운동, 정렬 운동의 방식으로 진행된다.

워업(warm-up)의 동작구성은 전반적으로 흥미위주의 다이어트를 위한 근육운동과 스트레칭이나 피트니스를 접목한 발레동작으로 구성되어있다. 크로스웍(cross work)은 기본적으로 재즈댄스에 사용되는 다양한 재즈스텝과 턴, 점프 테크닉을 익힌다(ex - 재즈 워, 세네턴, 피루엣 턴, 시슨, 재태 등). 콤비네이션(combination)은 재즈댄스의 전반적인 유형을 쉽고 대중적으로 다룬다. 대부분 초급반 수업에서 많이 쓰이는 재즈댄스의 유형은 방송 댄스의 주 동작을 이루는 커머셜 재즈댄스, 쉬운 동작의 휘트니스적 재즈댄스이며, 가요나 쉬운 박자의 음악으로 구성 되어 진행된다.

전문인 양성, 훈련목적의 중·고급반의 수업 구성은 40분의 워업(warm-up)과 20분의 크로스 워(cross work) 30분의 콤비네이션(combination)을 하는 것이 일반적인데, 고급반일 경우 50분에서 한 시간 동안의 워업(warm-up), 30분의 콤비네이션(combination)을 하기도 한다.

워업(warm-up)에서는 재즈 댄스를 추기 위해 근육으로부터 점차적으로 피의 순환을 돕는 스트레칭, 힘 운동, 정렬운동과 함께 몸의 움직임은 원활하게 하는 것을 돕기 위한 운동들로 구성되어 진행된다.

워업(warm-up)의 동작은 발레동작(단두, 플리에, 데가제, 팻세, 아라베스

크, 발란스), 현대무용 동작(컨트랙션, 릴리스, 롤업, 롤 다운), 근육 강화(힙) 운동(싱업, 푸쉬업, 햄스트링 강화운동), 스트레칭(좌전굴 포지션, 앉아서 세컨 포지션) 마무리 등으로 구성되어 있다. 크로스 워크(cross work) 은 재즈댄스 컴비네이션에 필요한 테크닉을 두 가지 동작이상 혼합하여 학습한다(ex-식스피루엣, 턴과 점프 혼합). 컴비네이션(combination)은 지도자의 수업준비에 따라 그 수업에 학습될 재즈댄스의 유형이 달라진다. 중·고급반의 경우 모던, 리리컬 재즈수업이 주를 이루지만 핑키재즈나 커머셜재즈도 학습되어 다양한 수업패턴을 학습한다.

2) 미국의 재즈 댄스 수업

본 연구의 대상을 미국 뉴욕으로 설정한 이유는 미국 뉴욕 지역은 유명한 브로드웨이공연을 비롯하여 수많은 off-브로드웨이, off-off 브로드웨이 등에서 볼 수 있듯이 재즈댄스 극장공연이 최고로 발달한 곳이기 때문이다. 본 연구의 대상이 되는 스튜디오는 미국 뉴욕에 있는 peridance-capezio dance center로 정하였다. peridance-capezio dance center는 뉴욕 다운타운의 중심가인 union-sq 근처에 위치하고 있으며 전문 무용인 및 일반인들의 취미 활동을 위한 독립된 2층 건물(지하 1층, 지상 2층)로 구성된 전문 무용 스튜디오이다. 발레, 모던댄스, 컨템포러리, 재즈댄스, 탭댄스, 힙합, 바디컨디셔닝 프로그램 등과 같이 수많은 장르의 다양한 프로그램이 있지만 본 연구에서는 재즈댄스 수업으로 그 범위를 제한하였다.

(1) 선택적 수업 편성

위의 수업시간표를 통해 알 수 있듯이 재즈댄스 수업은 총 6단계의 레벨로 편성되어 있으며 학습자는 원하는 수업을 선택하여 참여할 수 있다. 6단계의 레벨은 다음과 같다(open⇨beg⇨adv-beg⇨inter⇨adv-inter⇨adv). 따로 전문

가반과 취미반 수업이 나누어져 있지는 않지만 학습자가 수업레벨을 선택하여 듣기 때문에 수업 중 특별하게 학습자들의 레벨 차이가 나지 않는다.

open level은 무용을 처음 접해보는 성인들이나, 노인, 청소년들이 수업의 주를 이룬다. 이 수업에서는 무용을 하기위해 필요한 기본적인 움직임(걸기, 점프, 균형운동)등을 다루어 박자가 쉬운 음악이나 대중적인 팝에 맞추어 간단한 콤비네이션을 구성하여 수업을 진행한다.

beg level은 무용을 접해보았지만 전공자가 아닌 일반인들이 수업의 주를 이루고, open레벨보다 조금 더 어려운 기술(턴, 점프, 심화균형운동) 등을 다루어 흥미위주의 콤비네이션(커머셜,라틴재즈)을 구성하여 수업을 진행한다.

adv-beg level은 재즈댄스의 기본적인 기본기를 알고 있지만 아직 전문 무용수가 되기에 충분하지 않아 조금 더 심화된 연습이 필요한 학습자들의 수업으로, 전문 무용수가 되기 위해 준비하는 과정의 학습자, 전문 무용수는 아니지만 무용을 좋아하고 수업에 꾸준히 참여하여 기본기가 있는 학습자들이 수업의 주를 이룬다. open레벨이나 beg레벨 보다 조금 더 진지한 분위기의 수업은 매 수업마다 한 가지 이상의 테크닉을 익히고 기본기를 다듬는 방식으로 수업이 진행된다.

inter level은 기본기가 완벽하게 갖추어진 학습자들이 수업의 주를 이룬다. 학습자들의 기본기를 바탕으로 심화된 테크닉을 배우기 때문에 이 레벨 부터는 아이솔레이션이나 크로스워크 진행은 거의 하지 않는다. 그렇기 때문에 콤비네이션이 진행되는 시간이 길어지므로 콤비네이션 진도가 빠르게 진행되고, 수행 분량도 많아지기 때문에 지도자의 가르침에 대한 학습자의 빠른 이해가 요구된다.

adv-inter level은 기본기가 완벽하게 갖추어지고 테크닉 면에서도 거의 완벽하게 익힌 학습자들이 수업의 주를 이룬다. 학습자들은 새로운 테크닉의 습득보다는 익힌 테크닉의 감을 잃지 않도록 심화된 테크닉을 반복하고 박자를 세는 훈련을 통해 전문무용수로서 무대에 서는 연습을 한다.

adv level은 무용수로 활동하고 있는 전문 무용수들이 수업의 주를 이룬다. 이 수업에서는 지도자의 구성화(stylize)된 워업으로 몸을 풀고 난 후 지도자가 자신의 콤비네이션을 학습자와 함께 공유하는 방식으로 수업을 진행한다. 전문무용수들인 만큼 전반적인 수업은 콤비네이션 진행에 주를 두고 지도자의 안무의도를 파악해서 재즈댄스를 추는 철저하게 개인적인 훈련을 하는 수업이다. 다음은 peridance-capezio dance center의 재즈댄스 수업시간표이다.

표 5. peridance-capezio dance center 수업 시간표

Contemporary/Jazz/Latin Jazz/Theater							
Times	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:00AM – 11:30AM	Adv-Inter Barruch	Adv Beg Broadway Jazz Samuels		Adv Beg Broadway Jazz Samuels			
12:30PM – 2:00PM						Inter Cont Lyrical Funes	
1:00PM – 2:30PM	Adv-Inter Basaran — Adv-Inter Sudeikis	Adv-Inter Stone	Adv-Inter Hicks — Adv-Inter Sudeikis	Adv-Inter Stone	Adv-Inter Hicks		Int Cont Jazz Carter
2:30PM – 4:00PM	Adv-Inter Hicks	Inter Cont Lyrical Funes	Adv-Inter Cont Jazz Mousset	Inter Cont Lyrical Funes	Adv-Inter Cont Jazz Mousset	Adv-Beg Chang	Inter Sudeikis
3:00PM – 4:30PM						Adv-Inter Eliasberg	
6:00PM – 7:30PM	Inter World Jazz Marta	Inter Cont Jazz Mitchell	Inter World Jazz Marta	Inter Cont Jazz Mitchel	Open Latin World Marta		
7:00PM – 8:30PM	Beg Chang		Beg Chang Adv-Inter Cont Jazz Parsons				
7:30PM – 9:00PM	Adv Cont Jazz Davis Adv-Inter Cont Jazz Francesca Dario	Adv-Beg Cont Lyrical Stanfield	Adv Cont Jazz Davis Adv-Inter Cont Jazz Francesca Dario	Adv-Beg Cont Lyrical Stanfield			
9:00PM – 10:30PM	Adv-Beg Latin Jazz Sekou M.	Adv-Inter Sudeikis —	Adv-Beg Latin Jazz Sekou M.	Adv-Inte Sudeikis			

(2) 진행 방식

peridance-capezio dance center의 모든 재즈 댄스 수업 시간은 일반적으로 90분으로 진행되고 있다. 미국의 무용전문스튜디오가 한국과 다른 점은 재즈댄스의 유형별로 수업이 따로 진행되고 있어서 한 수업에서 지정된 한 유형의 재즈댄스를 지속적으로 학습할 수 있다는 것이다. 한국에서는 일반적으로 고급, 중급, 초급과 같이 3단계 정도의 레벨을 정해두고 한명의 지도자가 모든 재즈댄스의 유형을 다루고 있다. 하지만 미국에서의 재즈댄스 수업 방식은 예를 들어 리리컬 재즈댄스 수업 지도자는 계속해서 리리컬 수업만을 진행하고 모던재즈댄스 수업은 모던재즈만을 진행하는 전문화된 수업 방식을 취하고 있어, 보다 전문적인 수업이 진행되고 있다. 진행 방식은 일반인, 취미반 레벨인 open, beg, adv-beg 레벨에서는 30에서 40분 동안의 워업(warm-up), 30분의 크로스 워(cross work) , 20분의 콤비네이션(combination)을 하는 것이 일반적이다.

워업(warm-up)은 지도자의 구성화(stylize)된 워업으로 이뤄지고, 크로스 워(cross work)에서는 한 가지 이상의 새로운 테크닉(턴, 점프 등)을 익히고, 콤비네이션(combination)은 유형별로 수업마다 다르게 진행되고, 쉽고 대중적인 루틴으로 이루어지고 있다.

전문인 양성, 훈련 레벨인 inter, adv-inter, adv레벨에서는 50분에서 한 시간 동안의 워업(warm-up), 30분의 콤비네이션(combination)을 하는 것이 일반적이다.

워업(warm-up)은 지도자의 구성화(stylize)된 워업으로 이루어지고, 기본기와 테크닉이 기본적으로 다듬어진 학습자들로 구성된 수업이기 때문에 새로운 테크닉을 익히는 크로스 워(cross work)수업은 일반적으로 제외되고 있다. 콤비네이션(combination)은 유형별로 수업마다 다르게 진행되고, 새로운 테크닉이 들어가거나, 전반적으로 현재 유행하고 있는 춤 스타일의 루틴으로 이루어지고 있다.

(3) 구성 내용

진행 방식은 일반인, 취미반 레벨인 open, beg, adv-beg 레벨의 수업 구성의 경우 30에서 40분 동안의 워업(warm-up), 30분의 크로스 워크(cross work), 20분의 콤비네이션(combination)을 하는 것이 일반적인데, 워업(warm-up)에서는 재즈댄스에 이제 막 흥미를 갖고, 알아가는 과정의 일반인 학습자로 구성되어 있으므로 전문적인 무용영역의 동작이 아닌 흥미위주의 스트레칭과 힘 운동, 정렬 운동의 방식으로 진행된다.

워업(warm-up)의 동작은 쉬운 피트니스를 접목한 발레동작과 현대무용 동작과 다이어트를 위한 근육운동과 스트레칭으로 구성되어 있다. 크로스 워크(cross work)은 다양한 재즈스텝과 턴, 점프 테크닉을 익힌다. 콤비네이션(combination)은 재즈댄스 유형에 따라 대중적인 팝이나 쉬운 박자의 음악으로 구성 되어 진행된다.

전문인 양성, 훈련 레벨인 inter, adv-inter, adv레벨의 수업 구성은 50분에서 한 시간 동안의 워업(warm-up), 30분의 콤비네이션(combination)을 하는 것이 일반적인데, 워업(warm-up)에서는 재즈 댄스를 추기 위해 근육으로부터 점차적으로 피의 순환을 돕는 스트레칭, 힘 운동, 정렬운동과 함께 몸의 움직임이 원활하게 되는 것을 돕기 위해 진행된다.

워업(warm-up)의 동작은 발레동작(단두, 플리에, 데가제, 팻세, 아라베스크, 발란스), 현대무용 동작(컨트랙션, 리리스, 롤업, 롤 다운), 근육 강화(힘) 운동(싱업, 푸쉬업, 햄스트링 강화운동), 스트레칭(좌전굴 포지션, 앉아서 세컨 포지션) 마무리 등으로 구성되어 있다. 콤비네이션(combination)은 재즈댄스 유형에 따라 달라진다. <표 6>과 같이 전문가반과 취미반 수업 구성과 내용을 표를 통해 알아보았다.

표 6. 미국 peridance-capezio dance center의 수업 구성과 내용

수업 구성	전문인반	취미반
warm-up	<ul style="list-style-type: none"> - 50분 소요 - 발레동작, 현대무용동작, 근육 강화(힘) 운동, 스트레칭 - 전문적인 무용동작으로 구성 	<ul style="list-style-type: none"> - 30분 소요 - 피트니스를 접목한 발레동작과 현대무용동작, 다이어트를 위한 근육운동, 스트레칭 - 흥미 위주의 동작으로 구성
cross work	<ul style="list-style-type: none"> - 일반적으로 제외 	<ul style="list-style-type: none"> - 재즈스텝과 턴, 점프 테크닉
combination	<ul style="list-style-type: none"> - 새로운 테크닉 - 현재 상연되는 공연의 흐름의 스타일의 루틴 	<ul style="list-style-type: none"> - 기본기 위주의 루틴 - 대중적인 팝이나 쉬운 박자의 음악으로 구성 되어 진행

IV. 지도자를 위한 효과적인 재즈댄스 교육 프로그램

1. 재즈댄스의 바른 자세

1) 춤의 기본 원리

재즈 댄스를 출 때 움직임의 기본원리를 확실히 응용해야 한다. 춤의 기본 원리는 크게 네 가지로 분류되는데 이것은 무게 중심, 발의 포인, 점프, 턴과 관련이 있다. 이러한 기본원리(기본기)를 충분히 익혀 춤을 추게 되면 어떤 유형의 재즈댄스를 학습하든지 빠르게 습득할 수 있고, 루틴학습의 속도가 빠르게 이루어지면 자연스럽게 감정표현을 충분히 할 수 있어 기능적인 동작수행이 아닌 예술적으로 수행하게 된다.

(1) 무게 이동

춤은 몸의 움직임으로 이루어지고 몸의 이동은 무게의 이동으로 이루어진다. 이것은 양발에서 한발로 이루어지기도 하고, 한쪽에서 다른 발쪽의 무게 이동이 이루어지기도 하며, 위쪽에서 아래쪽으로, 좌측에서 우측으로 등 모든 움직임을 무게 이동이라 할 수 있다. 무게 이동을 할 때에는 균형을 유지함과 동시에 골반의 변화와 관계없이 무게 이동이 이뤄져야 한다. 골반의 변화가 일어나게 되면 움직임이 찌그러져 보이거나 한쪽으로 쏠리는 현상이 일어날 수 있으므로 바닥과 평행이 되어 몸의 끝은 선을 만들고 유지시켜 주어야 한다.

(2) 발의 포인트 동작

발레에서는 모든 움직임에서 발의 포인 동작을 유지한다. 그리고 거의 모든 재즈댄스동작에서도 발은 포인 동작을 유지해야 한다. 만약 플렉스 동작이라면 발이 매달려있다는 느낌을 줘서는 안 되며 확실히 플렉스 동작을 유지해 주어야 한다.

- 무릎의 제일 높은 곳부터 발목과 엄지발가락까지 이어지는 곧은 라인을 생각한다.
- 발가락을 곧고 길게 뻗어서 힘을 준다. 발가락을 밑에서 구부려서는 안 된다.
- 발등을 아치모형으로 만든다.

(3) 점프

높은 점프 능력과 가볍고 부드러운 착지는 춤을 추는 데 있어 매우 중요하다. 점프의 원리를 익히는 것은 무용수의 아름답고 멋있는 동작의 완성을 돕는 것뿐만 아니라 무용수의 무릎, 발목, 발의 부상 예방에 필요하다.

- 모든 점프는 드미플리에 상태에서부터 시작되어야 한다.
- 높은 점프를 하기 위해 무용수는 발을 충분히 늘여주면서 플로어를 밀어준다.
- 발의 볼로 착지 할 때는 착지 후 무게 전달 충격을 흡수 하도록 뒤꿈치를 사용한다.
- 모든 점프는 다시 드미플리에로 돌아와야 한다.

(4) 턴

춤을 처음 시작한 무용수들은 프로 댄서들이 어떻게 어지러워하지 않고 도는지 궁금해 한다. 어지러움을 완화시키고 더블에서 트리플까지 턴의 횟수를 증가시키는 방법은 spotting 이다. spotting이란 무용수가 턴을 하려고

몸을 돌리는 동안 처음에 목표점의 위치를 정하고 가능한 길게 눈을 목표점에 계속 집중하는 능력을 말한다. 눈이 한 점을 응시하는 것을 시작으로 머리를 빠르게 돌려 다시 처음에 응시하는 점으로 되돌리는 것이다. 처음에는 턴의 속도를 천천히 하고, 눈의 초점을 빠르게 하고 머리빠르기를 조절해 점진적으로 빠르기를 증가시켜 턴의 속도와 정확성을 만들어 나간다. 이것이 처음 스팟팅을 연습할 때 지켜야 할 기본적인 원칙이다. 스팟팅 시에는 눈의 초점을 정하고 턴이 플로어와 평행이 되도록 한다. 또한 눈의 초점이 이동되어서는 안 되고 한 점에 계속 고정되어야 하는 것이 중요하다. 처음 턴을 시작한 무용수를 지도할 때에는 어깨에 손을 올리고 스팟팅 연습을 시키는 방법이 있다. 몸이 돌아갈 때 턴의 라인은 바닥과 평행을 만들고 머리를 세우고 눈의 초점이 이동되는 현상이 발생되지 않도록 지도한다.

표 7. 춤의 기본 원리

춤의 기본 원리	바른 자세	원리 설명
무게이동		<p>무게 이동은 골반의 이동 없이 이뤄져야 한다. 몸의 곧은 라인을 유지하고 바닥과 평행이 이뤄져야 한다.</p>
발의 포인트 동작		<p>무릎부터 발목, 발가락까지 곧은 라인을 만들고 아치 모양을 만든다.</p>
점프		<p>드미플리에 상태에서부터 플로어를 미는 힘으로 점프한 뒤 드미플리에로 돌아와야 한다.</p>
턴		<p>spotting 눈이 한 점을 응시하는 것을 시작으로 머리를 빠르게 돌려 다시 처음에 응시하는 점으로 되돌리는 것이다.</p>

2) 재즈댄스의 바른 자세

(1) 턴 아웃

발레 동작 일반 포지션에서 무용수의 발은 180도가 되어야 하지만 이것은 점진적으로 습득되어야 하는 부분이다. 턴 아웃 동작에서 주로 발생하는 문제는 골반의 빠짐 현상이다. 일반 포지션으로 섰을 때 우리 몸은 자연스럽게 골반이 빠지게 된다. 골반이 빠짐과 동시에 무릎이 돌아가기 때문에 종아리 뼈에 문제가 발생할 수도 있다. 그렇기 때문에 무용수는 억지로 180도를 만들기보다 발과 무릎과 허벅지에 해부학적으로 무리가 가지 않는 수준에서 턴 아웃을 유지시켜야 한다.

(2) 플리에

드미 플리에와 그랑 플리에 두 동작 모두 몸의 균형이 밑쪽으로 지나치게 쏠리지 않도록 유지시켜야 한다. 다시 말해, 몸 뒤쪽을 곧게 뻗어 유지시킨 후 그와 함께 발과 아래쪽 다리 무릎과 허벅지까지 곧게 유지시킨다. 골반과 둔부의 라인 또한 곧게 유지시켜 준다. 플리에 동작을 잘못 할 경우에는 무릎의 내부 측면에 스트레스를 줄 수 있고 발의 회내 작용을 만들고, 내측 족궁 (발의 안쪽 아치) 부분이 낮아지는 현상이 나타난다.

(3) 점프에서 착지를 할 때

착지로부터 무용수의 몸은(머리, 몸통, 다리) 일직선이어야 한다. 착지가 바르지 못하면 발쪽에서부터 척추를 따라 머리까지 충격이 전달된다. 바른 착지는 몸에 전달되는 착지 스트레스를 감소시켜준다.

(4) 아라세콘 리프트

아라세콘으로 공중에서 다리를 드는 동작은 힙 관절에 압박을 주는 기술적인 동작이다. 이 동작에서 불필요한 스트레스를 피하려면 무용수는 골반과 몸통을 가능한 바로 선 상태에서 다리를 항상 곧게 펴는 것을 유지시키고 몸통을 바로 잡아줘야 한다. 또한 등을 바깥쪽으로 지나치게 구부리는 것을 피해야 한다. 바르지 못한 아라세콘 리프트 테크닉은 등과 힙의 문제를 발생시킨다.

(5) 파세

한쪽 다리를 무릎 아래쪽으로 구부려 들어 올리고 편 상태로 지지하고 있는 쪽 다리의 무릎의 뒤쪽에 발가락을 붙이는 동작으로 이 포즈를 유지시킬 때 반대쪽 힙의 긴장을 피하는 것이 중요하다. 힙의 바깥쪽을 당겨서 골반이 비뚤어 지지 않도록 한다.

(6) 발과 발목의 위치

플르베 동작 (까치발)을 할 때 다섯 개의 발가락은 몸의 평형을 유지시키는데 도움을 주는데 엄지발가락이나 새끼발가락 쪽으로 몸이 기울어 지지 않고 발가락의 중앙 부분에 힘을 실어 무릎과 아래쪽 다리가 곧게 유지될 수 있도록 만든다. 이 동작은 단지 발의 꺾임에 도움을 주는 것이 아니라 등과 힙, 무릎에 까지 영향을 준다.

표 8. 재즈댄스의 바른 자세와 바르지 못한 자세

동작	바른 자세	동작설명	바르지 못한 자세	동작설명
턴 아웃		골반이 빠지지 않을 정도로 유지		골반이 빠짐
플리에		몸의 라인을 곧게 유지		몸의 균형이 밑쪽으로 쏠림
점프에서 착지를 할 때		몸은 일직선이 되어야 한다		발쪽에서부터 척추를 따라 머리까지 충격 전달
아라세콘 리프트		몸통을 바로 잡는다		등과 둔부의 문제 유발
파세		척추를 곧게 잡아 지지하는 다리의 긴장을 피한다		골반이 빼뺏어 짐
발과 발목의 위치		발가락의 중앙 부분에 힘을 실어 무릎과 다리가 곧게 유지		새끼발가락쪽으로 기울어짐 엄지발가락쪽으로 기울어짐

2. 수업 편성

한국과 미국의 재즈댄스 수업 편성을 비교해 본 결과 미국은 선택적 수업 편성으로 수업이 진행되었고, 한국은 단계적 수업 편성으로 수업을 진행하고 있다. 더욱더 발전된 재즈댄스 교육 효과를 만들어 내기 위해서 최소한 4단계의 레벨로 나누어 수업이 편성되어야 한다. 다음은 4단계의 수업레벨이다. (기초- 초급- 중급- 고급)

기초레벨은 무용을 처음 접하는 성인들이나 노인, 청소년에게 맞춰 기본적인 재즈댄스 움직임으로 동작을 구성하여 수업을 진행한다.

초급레벨은 무용을 접해보았지만 전공자가 아닌 일반인들에게 맞춰 재즈댄스 움직임을 구성하여 흥미 위주의 재즈댄스 수업으로 꾸준한 재즈댄스 활동을 할 수 있도록 돕는다.

중급레벨은 전문무용수가 되기 위한 준비과정의 학습자들이나 꾸준한 수업 참여로 기본기를 가지고 있지만 기술적인 면에서 부족한 청소년이나 일반인들에게 맞춰 깊이 있는 재즈댄스 테크닉을 배우고 감정표현 방법을 배우는 식의 수업이 진행된다.

고급레벨은 기본기와 테크닉이 완벽한 무용전공자들을 대상으로 한 수업으로 이들에게 완벽한 무대매너와 감정표현을 지도하는 수업이 진행된다.

3. 수업 진행 방식

재즈댄스 지도자는 학습자가 재즈동작의 원리와 방법을 이해한 후 이해를 바탕으로 움직임을 할 수 있도록 수업 진행 전 충분한 이론적 설명과 수업 진행 중에 동작의 자세한 움직임을 보여줌으로써 지도자가 이끄는 수업이

아닌 학습자와 함께 하는 수업을 진행해 나가도록 한다.

기초, 초급 수업은 일반인을 대상으로 한 비교적 낮은 레벨의 기초 수업은 누구나 쉽게 따라할 수 있는 재즈댄스 동작을 넣어 진행한다.

웜업(warm-up) 20분, 크로스 워크(cross work) 10분, 콤비네이션(combination) 20분, 쿨 다운(cool down) 10분으로 구성하여 총 60분 수업으로 구성 한다.

웜업(warm-up)에서는 휘트니스를 접목한 다이어트 체조와, 적절한 방송댄스 동작을 혼합하며 흥미위주의 워업 루틴으로 진행 한다. 크로스 워크(cross work)에서는 오늘 배울 콤비네이션(combination) 동작 중 나올 새로운 기술적인 동작을 미리 배운다. 콤비네이션(combination)은 커머셜재즈나 휘트니스 재즈 등의 흥미를 유발할 수 있는 빠른 동작으로 짜인 루틴으로 수업을 진행 한다.

중급, 고급 수업은 무용수를 대상으로 한 고난이도의 테크닉이 들어간 콤비네이션을 학습하는 형식으로 수업을 진행한다.

웜업(warm-up) 40분, 크로스 워크(cross work) 10분, 콤비네이션(combination) 30분, 쿨 다운(cool down) 10분으로 구성하여 90분 수업이 진행된다.

4. 구성 내용

본 연구에서 개발한 구성주의에 근거한 재즈댄스 교육프로그램의 내용은 구성주의에 근거한 재즈댄스 수업 프로그램이며 전문무용수를 대상으로 프로그램을 연구 및 구성했다.

1) 워업(warm-up) 프로그램

워업(warm-up)의 종류로는 일어서서 하는 스트레칭, 플로어 스트레칭, 근

육강화 운동, 바다 아이솔레이션, 균형운동 등이 있고 워업의 방법과 필요성으로는 춤을 추기 전에 하는 적절한 워업운동이 직접적으로 춤을 출 때 쓰는 힘과 연결된다는 데 있다. 워업 운동은 춤을 추기에 적합한 상태를 만들기 위한 활동으로 땀의 배출을 통해 근육을 이완시켜 신체의 긴장감을 해소시킨다(나이가 있는 무용수들은 젊은 무용수보다 긴 워업 시간이 필요하다). 무용수는 첫째로 점진적으로 몸의 온도를 높인 후, 심장 박동의 비율을 증가시켜야 한다. 이것을 하는 이유는 모든 관절이 바르게 움직여 상해를 예방하기 위한 것으로 뽀뽀기, 제자리 점프, 스튜디오를 가볍게 달리는 활동 등을 5분에서 10분정도 함으로써 굳어 있던 관절이 운동을 할 수 있도록 만들어 준다. 이러한 활동을 통해 피부에서 땀이 흐르고 몸이 따뜻해진 느낌이 들면 무용수는 점진적으로 처음보다 수위가 높은 스트레칭과 테크닉을 돕는 동작이 포함된 스트레칭을 진행한다. 구성화 된 워업 움직임은 주로 콤비네이션과 춤에 주로 사용되는 동작을 사용한다. 워업은 무용수의 상해 예방 뿐 아니라 앞으로 추게 될 본 수업과도 연결되기 때문에 매우 중요하다. 워업은 몸의 온도, 혈당, 아드레날린의 증가, 힘 있는 활동을 위한 준비 과정에서 관절의 움직임에 방해가 되지 않게 하기 위해 필요하다. 다음은 전문 무용수를 위한 워업 프로그램 이다(Linda, 1998).

일어서서 하는 스트레칭

- ① 플리에 - 재즈 수업 처음 시작 할 때 다리와 골반의 근육을 이완시키고 상체의 긴장을 풀어 몸이 춤을 추도록 준비하는 단계이다.
- ② 단두, 데가제, 균형 운동(블르베, 쿠페, 파세) - 플리에로 전체적으로 몸의 긴장을 풀어 준 뒤 직접적인 하체 운동과 균형운동을 통해 전체적으로 하체 근육을 풀어준다.
- ③ 런지 롤-업 롤 다운 - 하체 근육을 풀어 준 뒤 런지 롤업 롤 다운, 플랫 백

동작을 통해 긴장 되어 있던 허벅지 근육과 등 근육을 풀어준다.

앉아서 하는 스트레칭

- ④ 나비 자세 고관절 운동 - 척추를 바로 세우고 하체 근육을 풀어 줌으로써 허벅지와 아랫배 허리 근살을 잡아주는 효과가 있다. 동작을 수행할 때 호흡을 조금씩 뱉으면서 배꼽이 바닥에 닿는 느낌으로 허리를 내려준다.

요가의 나비 자세(양발바닥을 마주보게 하여 붙이고 회음부 가까이로 끌어당기는 자세)로 앉아서 시작 한다



나비 자세에서 척추를 바로 세우고 양쪽 무릎을 위 아래로 나비가 날아가듯 팔랑거리며 다리를 풀어준다



호흡을 조금씩 뱉으면서 배꼽이 바닥에 닿는 느낌으로 허리를 내려준다



머리부터 내려간 후 머리부터 올라온다



가슴부터 내려가서 머리가 나중에 내려간 후 머리가 나중에 올라온다



나비 자세에서 척추를 바로 세우고 양쪽 무릎을 위 아래로 나비가 날아가듯 팔랑거리며 다리를 풀어준다

- ⑤ 스윙, 딥 런지 - 골반의 유연성을 강화시켜 주고, 허벅지 앞부분과 뒷부분의 근육을 풀어준다.

나비 자세에서 천천히 한쪽 다리를 푼 후 한쪽 다리를 손으로 잡고 옆으로 들어 공중에서 아라세컨을 한다



공중에서 아라세컨을 한 상태로 다리를 잡고 있던 손을 놓고 아라세컨을 유지한다



아래세컨으로 정지해 있는 한쪽 다리를 공중에서 뭉드잠해서 뒤로 넘겨 내려놓고 런지를 만든다



허리는 편 상태로 양손을 앞다리 위에 놓고 앞다리는 런지 자세로 만들고 뒷다리는 펴준다. 뒷다리 무릎을 펴도록 한다



하체는 똑같은 상태로 상체를 바닥에 닿는 느낌으로 허리를 내려준다



시선을 정면을 보고 뒷다리 무릎을 땅에 닿은 체로 발바닥이 하늘을 보이게 팔로 발목을 감싸 안는다.(cf.비둘기자세)



다시 런지 포지션을 만들고 상체가 중앙에 가도록 4/1턴 하여 방향을 바꾼다(8)



정면을 보고 상체를 바닥에 닿는 느낌으로 스트레치 한다



구부린 다리쪽으로 엉덩이를 바닥에 대고 앉아서 편 다리를 앞뒤로 쓸어준다



편다리를 앞으로 쓰는 힘을 이용해서 엉덩이로 한 바퀴 돌아 정면을 본다(반대쪽 반복)

⑥ 좌전굴 포지션(무릎, 허리 스트레칭)

스윙이 끝난 후 자연스럽게 플로어에 척추를 곧게 펴고 양 다리를 앞으로 펴고 양발을 완전히 붙이고 앉아서 폴드브라로 자세를 정리한다



무릎을 편 상태로 상체를 숙이고 플렉스 상태로 엄지발가락을 잡는다



무릎을 편 상태로 상체를 숙이고 포인 상태로 허리를 숙이고 팔을 밀어 준다



전굴 자세 후 허리는 곧게 편 상태로 한쪽다리는 펴고 편다리의 팔은 등뒤로 몸을 지탱시키고 한쪽 다리를 다른 쪽 다리 바깥쪽에 넘겨 구부린 후 세워서 허리를 비튼다. 고개는 비트는 쪽으로 완전히 돌린다



자연스럽게 앉아서 척주를 곧게 세운 뒤 크게 세컨 포지션을 만든다
 ↓
 양팔을 벌린 후 한쪽으로 내려가고 반대로 손으로 내려간 쪽 발을 잡는다
 ↓
 양쪽으로 내려가서 스트레칭을 한 후 중앙으로 내려가서 온몸을 편안한 상태로 호흡한다
 ↓
 세컨 포지션에서 멈춰서 스트레칭을 해준 후 뒤로 넘어간다

누워서 하는 스트레칭

- ⑦ 데베로페- 아라세콘 - 본격적으로 수업이 시작되기 전에 재즈댄스의 특성상 유연성을 요구하는 동작이 많으므로 다음에 동작을 통해 골반을 충분히 풀어준다.

누워서 양발목을 잡고, 양쪽 발목을 풀어준다.
 포인-플렉스-씨클
 ↓
 한쪽 다리는 무릎을 편 상태로 바닥에 붙이고, 다른 한쪽 발꿈치를 잡고 데베로페로 올려 충분히 스트레치 해준다
 ↓
 데베로페로 올려 충분히 스트레치 해준 다리를 잡아 아라세콘 포지션으로 방향을 바꿔 충분히 스트레치 해준다
 ↓
 잡고 있던 손을 놓고 다리와 골반 힘으로 버텨 준다
 ↓
 천천히 아라세콘으로 내려준다
 ↓
 (반대쪽 반복)
 ↓
 누워서 양 발뒷꿈치를 잡고, 양옆으로 스트레치 해준다
 ↓
 잡았던 손을 놓고 포인된 발을 서서히 모아준다
 ↓

누워서 양 발뒷꿈치를 잡고, 양옆으로 스트레치 해준다



잡았던 손을 놓고 플렉스된 발을 서서히 모아준다

근육강화운동

⑧ 옆드려 푸쉬업, 힙업 운동

고양이 자세에서 들어올리는 다리의 무릎을 펴고 뒤로 킁을 찬다



뒤로 킁 차기가 끝났다면 고양이 자세에서 옆으로 킁을 찬다



힙업운동 후 다리를 펴서 팔굽혀 펴기 자세를 취하고 정지한다



팔굽혀 펴기를 천천히 해주고 몸을 뒤집는다

⑨ 누운 상태로 푸쉬업, 허벅지 종아리 근력운동

팔 운동, 하체 운동

팔굽혀 펴기가 끝난 후 그대로 몸을 뒤집어서 시선을 정면을 보고 엉덩이가 닿지 않도록 팔의 힘만으로 푸쉬업을 한다.

머리와 발바닥을 바닥에 대고 무릎을 구부리고 엉덩이 업-다운을 반복한다.

엉덩이를 올린 상태로 발가락과 상체로 지탱하여 뒷꿈치를 업-다운을 반복한다.

⑩ 윗몸일으키기




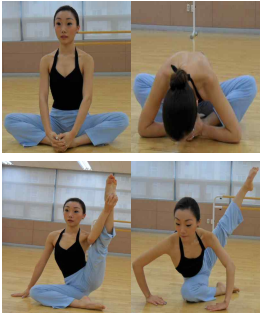

상복근 → 복근 → 하복근 순서로 좌우 방향을 바꾸면서 윗몸일으키기





⑪ 스트레칭



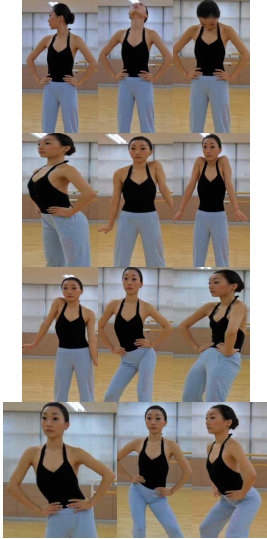

⑫ 바디 아이솔레이션 - 플로어에서 일어나서 머리 → 목 → 어깨 → 팔 → 손목 → 가슴 → 허리 → 골반 → 발목 순서로 관절을 회전 시키면서 전체적으로 본격적으로 춤출 준비에 들어간다.

⑬ 마무리 점프 - 발레 1번과 5번 포지션을 이용한 점프 16박자씩 32박자를 뛰어 몸 전체를 완전히 풀어준다.

표 9. 워업 (warm-up) 프로그램

단계	사진	명칭	동작설명
1		플리에	발레 1,2,4,5 번 포지션- 드미 플리에 2회, 그랑플리에 1회 (반대쪽)
2		단듀, 데가제, 균형 (쿠페 파세)	발레 1,2,4,5번 포지션- 단듀 앞,옆,뒤,옆 데가제 앞,옆,뒤,옆 쿠페-파세-플르베 (반대쪽)
3		런지 롤업- 다운	페렐레 2번 포지션 - R팔을 L발목에 붙이면서 스트레치 정면 롤업-롤다운 (반대쪽) 허리를 구부린상태 - 앞발 플렉스 뒷발 플리에 앞발 평평히 두고 뒷발 포인(반대쪽)
4		나비 자세	요가나비자세 - 앞으로 머리부터 숙이고 머리부터 올라오기 (반대) 나비 자세에서 한쪽 다리를 공중아라세컨-롱드잠
5		딥 런지	런지포지션-몸구부리기 -뒷다리 잡기 (반대쪽)

6		좌전굴 세컨 스트레 치	양발 펴서 모으고 폴드브라-포인/플렉스 허리 구부리기 큰 세컨 포지션-양쪽 스트레치
7		누워서 스트 레칭	누워서 한다리 인파세-데베로페 스트레치- 사이드스트레치 (반대쪽)
8		푸쉬업, 힙업 운동	푸쉬업-힙업 운동
9		누워서 푸쉬업, 하체 근력 운동	엉덩이를 고정시킨후 팔로만 운동한다 둔부를 아랫배와 종아리 힘으로 반복 운동한다.

10		<p>윗몸 일으 키기</p>	<p>정면, 양쪽, 옆쪽 하복근, 트위스트</p>
11		<p>스트 레칭</p>	<p>요가 베이비 포지션-한쪽 팔을 다른쪽 팔 안쪽으로 집어넣는다 (반대쪽)</p>
12		<p>바디 아이슬 레이션</p>	<p>머리-어깨-가슴-허리-골반 네모그리기-둥그라미 그리기</p>
13		<p>마무리 점프</p>	<p>발레의 1번과 5번 포지션- 점프</p>

2) 크로스 워크 (cross work)

전문 무용수들이 참여 하는 수업이라 해도 기본적인 턴이나, 점프 테크닉은 항상 몸에 익혀야만 한다. cross work 에서는 턴, 점프, 발란스의 혼합이나 콤비네이션의 테크닉을 미리 익히는 시간으로 사용한다.

3) 콤비네이션 (combination)

재즈댄스 유형: 리리컬 재즈 댄스

난이도: 중, 고급

소품: 꽃

음악: 탱고 (여인의 향기)

꽃을 허리에 꽂고 4박자 걸어 나온다

드레그 턴 후 포스 포지션 거쳐서 백워드 포즈

돈베 파드브레 싱글 피루엣

오른쪽 바란세- 왼쪽 바란세 데베로페 킥 스탠딩 래그 바닥터치

돈베 파드브레 더블 피루엣

시손 점프 백스텝 두번 시손 점프 백스텝 포즈

세네 턴 포즈 세네 턴 포즈

드레그 턴-허리에 꽂았던 꽃 입에 물기

-박자 바뀜-



포워드 스텝- 포워드 스텝- 사이드 슬라이드






스텝-피루엣-플르베 세컨 정지





발바닥 땅에 놓고 위에서 아래로 웨이브 내려앉으며 웨이브
 머리 아이솔레이션 3회 팔 멀리 뺏기
 세네턴-정지 하면서 페렐레 세컨 착지- 중앙 웨이브
 페렐레 세컨에서 힙 아이솔레이션 - 입에 물었던 꽃 손으로 이동
 시손 점프- 포스 포지션 만들어 앞 옆 뒤 캄블레-아라베스크 킥
 킥찬 다리 쿠페- 아라세컨 발란스
 세네턴 4박자
 손에 들고있던 꽃을 발목부터 코까지 쓸어 올린 후 던지면서 마무리




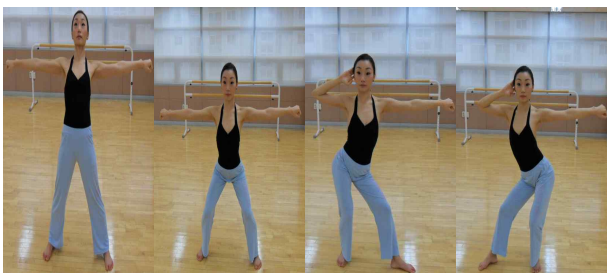

다음 <표 10>은 리리컬 재즈댄스 컴비네이션 동작 사진 설명이다.




표 10. 컴비네이션

순서	박자	사진	동작설명
1	1,2,3,4		4걸음 걸어 나온다
2	5,6,7,8		드래그 턴- 뒷모습 보고 포즈

3	1.2.3.4. 5.6.7.8		<p>돈베 파드브레 싱글 피루엣</p>
4	1.2.3.4		<p>오른쪽 바란세- 왼쪽 바란세</p>
5	5.6.7.8		<p>테베로패킥 -스탠딩 래그 바닥터치</p>
6	1.2.3.4. 5.6.7.8		<p>돈베 파드브레 더블 피루엣</p>
7	1.2.3.4. 5.6.7.8		<p>시손 점프 백스텝 두번 시손 점프 백스텝 포즈</p>

8	1.2.3.4. 5.6.7.8		세네 턴 포즈 세네 턴 포즈
9	1.2.3.4. 5.6.7.8		드레그 턴-허리에 꽂았던 꽃 입에 물기
10	1,2,3,4		포워드스텝 -포워드 스텝-사이드 드슬라이드
11	5,6,7,8		스텝-피루 엣-플르베 세컨 정지

12	1.2.3.4. 5.6.7.8		<p>발바닥 땅에 놓고 위에서 아래로 웨이브 내려왔으며 웨이브</p>
13	1.2.3.4		<p>머리 아이솔레이 션 3회 팔 멀리 뻗기</p>
14	5.6.7.8		<p>세네틴-정 지</p>
15	1.2.3.4. 5.6.7.8		<p>페렐레 세컨-중앙 웨이브 페렐레 세컨에서 힙 아이솔레이 션</p>
16	1.2.3.4. 5.6.7.8		<p>시슨 점프- 포스 포지션 만들어 앞 옆 뒤 캄블레</p>

17	1.2.3.4.		아라베스크 킥-킥찬 다리 쿠페- 아라세컨 발란스
18	.5.6.7.8		앞으로 세네턴
19	1.2.3.4. 5.6.7.8		손에 들고있던 꽃을 발목부터 코까지 쓸어 올린 후 던지면서 마무리

4) 쿨 다운 (cool-down) 스트레칭 프로그램

무용수는 심장 박동과 호흡이 보통으로 돌아올 때까지 3분에서 5분 정도의 움직임 계속 해 주어야 하는데 이것은 근육의 긴장을 감소시키기 위한 스트레치 활동으로부터 연결되어야 한다. 각각의 스트레치 활동은 약한 운동으로부터 점진적으로 실행해야 한다. 첫 번째로 20-30초 정도 스트레치 후 준비동작에 들어간다. 그리고 정확히 30초 이상 스트레치 해준다. 스트레치는 과한 활동처럼 몸이 고통을 느끼면 안 된다. 스트레치할 때 큰 동작들은

공기를 밀어내듯이 수행해 준다. 스트레치 동작으로부터 몸을 풀어 줄 때에는 빠르지 않게 항상 천천히 동작을 수행한다.

다음은 전문 무용수를 위한 cool-down 스트레칭 프로그램이다. 먼저 구성화 된 cool-down 스트레칭 프로그램에 들어가는 9가지 부위별 스트레칭 동작에 대해 살펴 보고자한다(Daniel, 1991).

○ 종아리 스트레칭

- 목적: 뒷꿈치, 종아리 근육, 다리의 뒤쪽과 뒷꿈치가 빠는것을 예방해준다.
- 시작 상태: 몸을 바로 세운 뒷다리를 넓게 스트레칭한다. 무릎은 펴고 발바닥은 땅에 대고 시작
- 실행방법:
 1. 몸을 앞쪽으로 떨어뜨리며 천천히 항상 발바닥 땅에 닿는다.
 2. 한다리에 2-3회 반복
 3. 뒷꿈치가 발가락 보다 낮게

○ 허벅지 스트레칭

- 목적: 사두근 근육 그룹 스트레치, 허벅지 앞쪽 근육, 무릎 아래쪽 다리 확장을 돕고 힙 굴근, 요추전만을 개선해 준다.
- 시작 상태: 바로선 채로 무릎 아래쪽 다리를 구부리고 발목을 같은 쪽 손으로 잡는다.
- 실행방법:
 1. 뒷꿈치를 엉덩이 쪽으로 당겨 무릎을 구부리면서 긴장 상태를 유지해 준다. 등이 아치가 되지 않을 정도로 무릎 위쪽 다리를 뒤로 당겨준다.
 2. 한 다리에 2-3회 반복 한다.
 3. 척추에 무리가 가지 않게 항상 바른 직립 자세를 유지한다.

○ 어깨 스트레칭

- 목적: 양쪽 어깨에 뭉친 근육을 풀어 주는 스트레칭 이다.
- 시작 상태: 똑바로 선 상태에서 한 팔을 머리 뒤쪽 위로 올리고 팔꿈치를 가능한 멀리 아래쪽으로 구부린다. 다른 쪽 팔은 밑으로 빼어 팔꿈치를 가능한 멀리 위쪽으로 구부려 양손을 만나게 한다.
- 실행방법:
 1. 가능한 가깝게 양손을 잡는다.
 2. 2-3회 반복하고 손의 위치를 바꿔준다.
(만약 양손을 잡을 수 없다면 타월을 사용해 스트레치를 해준다.)

○ 힙 외전 스트레칭

- 목적: 힙의 외전근 스트레칭, 주로 대퇴장막근과 골반 이탈 현상 교정효과
- 시작 상태: 무릎을 몸통으로 지지하고 등과 허리를 곧게 유지시킨다. 한 쪽 다리를 앞쪽에 둔다.
- 실행방법:
 1. 앞쪽에 둔 다리를 구부리고 뒷다리의 무릎을 펴고 구부린 다리 안쪽으로 놓는다. 구부린 다리의 엉덩이 쪽으로 무릎을 이동하여 힙의 외전근을 스트레칭 시켜준다.
 2. 2-3회 반복 후 반대쪽을 스트레칭 한다.

○ 앞다리 스트레칭

- 목적: 무릎 아랫부분, 허벅지 스트레칭과 정강이 뼈 손상 예방과 치료에 도움
- 시작 상태: 발가락과 발목 사이에 타월을 깔고 무릎을 꿇고 앉는다.

- 실행방법:

1. 무릎을 점점 아래쪽으로 신는다. 처음 상태로 돌아간다.
2. 1-3회 반복한다.

(무릎 상해가 있다면 이 스트레치를 피한다.)

○ 몸통 회전 스트레칭

- 목적: 상체, 힙 외전근, 앞쪽 어깨 근육 스트레칭

- 시작 상태: 앉아서 한쪽 다리는 무릎을 구부려 세우고 다른 쪽 다리를 구부려서 다른 다리 아래 놓는다. 구부린 다리의 무릎이 다른 쪽 세운다리 발에 닿도록 한다. 몸통을 가능한 다리에서 멀리 회전하고, 팔로 다리를 눌러준다.

- 실행방법:

1. 지지하고 있는 팔 쪽으로 머리를 돌려준다.
2. 1-2회 반복한 후 반대쪽을 수행한다.

○ 햄스트링 스트레칭

- 목적: 햄스트링 스트레칭, 위쪽 종아리 근육 스트레칭

- 시작 상태: 무릎을 완전히 펴고 두 다리를 함께한 후 앉는다.

- 실행방법:

1. 길게 앉은 상태로 허리를 앞으로 구부린다.
2. 손을 뺀어 가능한 앞쪽으로 깊게 숙인다.
3. 첫 번째는 발 포인 위치션을 취하고 두 번째로는 플렉스 위치션을 취한다.
4. 2-3회 반복





○ 등, 허리 스트레칭






- 목적: 등근육 스트레칭
- 시작 상태: 똑바로 누워 팔은 머리 위로 두고 다리를 머리위로 넘긴다.
- 실행방법:
 1. 다리가 머리위로 왔을 때 천천히 발가락이 땅에 닿게 하고 무릎을 닿게 한다. 허리를 동그랗게 만든다.
 2. 몸의 무게는 머리와 어깨가 받치도록 한다. 목에 무리가 갈수 있으므로 주의한다.

○ 양쪽 무릎 스트레칭

- 목적: 허리 스트레칭
- 시작 상태: 누운 채로 무릎을 구부려 발바닥을 땅에 닿게 한다.
- 실행방법:
 1. 양쪽다리를 한쪽 면으로 회전시키고 상체와 머리는 반대쪽을 바라본다.
 2. 2-3회 반복

표 11. cool-down 스트레칭 프로그램

단계	사진	명칭	횟수	음악
1		<p>종아리 스트레칭</p>	<p>2-3회</p>	
2		<p>허벅지 스트레칭</p>	<p>2-3회</p>	
3		<p>어깨 스트레칭</p>	<p>2-3회</p>	<p>close your eyes</p>
4		<p>힙 외전 스트레칭</p>	<p>2-3회</p>	

5		앞다리 스트레칭	1-3회		
6		몸통 회전 스트레칭	1-2회		
7		햄스트링 스트레칭	2-3회	close your eyes	
8		등, 허리 스트레칭	1회		
9		양쪽 무릎 스트레칭	2-3회		

V. 결론

본 연구는 한국에서의 재즈댄스가 현재의 상업적이고 오락적인 면만 강조 되기보다, 교육되어져야 할 무용 장르로서 교육방법이 체계화 되려면 재즈댄스의 대한 연구나 수업 프로그램이 교육적이고, 전문적으로 개발되고 발전되어야 한다고 생각하고 기존의 미국과 한국의 재즈댄스 교육에 관해 비교·분석하고, 재즈댄스의 특성에 맞는 구성주의 교육이론을 근거하여 재즈댄스를 연구해 보았다.

구성주의에 근거한 지도자를 위한 효과적인 재즈댄스 교육방법을 연구해 본 결론은 다음과 같다.

첫째, 구성주의에 근거한 재즈댄스 교육의 학습결과는 매우 효과적이다. 이유는 자율적이고 적극적인 학습자, 학습자 개개인이 지닌 사회 문화적 배경을 바탕으로 하여 스스로 지식을 형성하고 습득해야 하는 학습자로서의 모습을 강조하는(강인애, 1997) 구성주의 이론에서의 학습자 특성과 재즈댄스 수업에서 갖는 적극적인 참여, 창조적인 표현활동, 각자의 독특한 스타일을 갖는다는 고유의 특성을 고려해 볼 때 구성주의에 근거한 재즈댄스 교육은 매우 효과적인 학습결과가 나타난다.

둘째, 구성주의에 근거한 효과적인 재즈댄스 교육을 위한 지도자의 역할은 단순히 재즈 테크닉을 제공해 컴비네이션 진도만을 전달하기보다, 먼저 기본기라는 개념적 틀을 제공해 주어 학습자가 수업에 적극적으로 참여할 수 있도록 흥미를 유발하고, 지속적인 피드백과 도움을 주어 학습자들의 표현력을 최대한 끌어내는 보조자 역할을 해야 할 것이다. 학습자가 주가 되는 참여 학습의 수업으로 수업이 진행되도록 학습자가 수업에 참여할 때 먼저 동작의 원리와 방법을 이해한 후 이해를 바탕으로 움직임을 할 수 있도록 수업을 구성해야한다.

셋째, 기존의 한국의 재즈댄스 수업방법인 단계적 수업 편성 방법을 보다 전문화 되어있는 미국의 선택적 수업 편성 방법을 참고하여, 보완되어야 한다.

넷째, 구성주의에 근거한 효과적인 지도자를 위한 재즈댄스 교육의 수업 구성은 워업(warm-up) 40분, 크로스웍(cross work) 10분, 콤비네이션(combination) 30분, 쿨다운(cool-down) 10분으로 총 90분 수업으로 진행되어야 한다. 현재 한국의 지도자 수업 구성은 일반적으로 50분 동안의 워업(warm-up) 과 40분의 콤비네이션(combination)으로 구성되어 있다. 크로스웍(cross work)은 학습자의 기본기를 꾸준히 잡아주며, 쿨다운(cool-down) 스트레칭은 학습자의 근육 긴장을 감소시켜주어 꾸준히 재즈댄스 활동을 하는데 무리가 없게 돕는다.

다섯째, 구성주의에 근거한 효과적인 지도자를 위한 재즈댄스 교육의 수업진행으로 워업(warm-up)은 발레, 현대무용의 요소가 가미된 동작으로 구성하여 일어서서 하는 스트레칭, 플로어 스트레칭, 근육강화 운동, 바디 아이솔레이션, 균형운동 등이 포함되어야 한다. 크로스 워크(cross work)은 기본적인거나 새로운 테크닉 연습으로 턴과 점프의 혼합으로 진행된다. 콤비네이션(combination)은 7가지의 재즈댄스 유형 중 한가지로 진행되며 쿨다운(cool-down)은 근육의 긴장을 감소시키기 위한 9가지의 구성화 된 동작을 음악에 맞춰 진행되어야 한다.

재즈댄스는 아프리카인들이 노예로 팔려오면서 발생한 춤이며 이것을 백인들이 무대에 올리기 위해 예술성을 더해 발전되었다. 미국에서는 오래된 역사와 사회문화를 반영하는 예술성을 갖춘 전문화된 춤으로 발전되었지만 우리나라에서는 아직도 재즈댄스의 상업적인 면만이 부각되어, 전문무용영역으로 자리 잡지 못하고 있는 실정이다. 현재 여러 재즈댄스단체들과 대학의 전공 개설 등을 통해 재즈댄스가 발전되어 가고 있지만 재즈댄스라는 무

용영역이 좀 더 체계화되고 전문성을 띠려면 이론에 대한 깊이 있는 연구가 더욱 심화되어야 한다. 구성주의 교육이론이 갖는 교육방법과 재즈댄스 교육의 접목을 위해서는 재즈댄스에 대한 이론 확립과 재즈댄스전공자들의 구성주의적 인식으로의 전환이 필요하다. 앞으로 효과적인 재즈댄스 교육을 위해 구성주의를 접목한 재즈댄스 교육이 연구되고, 프로그램이 활성화되어 널리 분포되어야 하겠다.

참고문헌

- 강인애(1997). 왜 구성주의인가?. 서울; 신광출판사.
- 강인애(2003). 우리시대의 구성주의. 서울; 문음사.
- 고아라(2002). 구성주의를 토대로 초등학교 무용교수-학습에 관한연구. 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문.
- 김미라(2009). 근육발달을 위한 재즈댄스 프로그램 개발 연구. 경성대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김숙자, 박정민(2006). 재즈댄스 지도자의 교수유형에 관한 분석. 이화체육논집, 9.
- 김종문 외(2007). 구성주의 교육학. 서울; 교육과학사.
- 방진희(2001). 재즈댄스의 특성과 수업구성. 조선대학교 대학원, 석사학위논문.
- 배인혜(2008). 한국 재즈댄스의 전개 과정에 관한 연구. 중앙대학교 대학원, 박사학위논문.
- 신유나(2005). 재즈 댄스 교육과정 현황 조사연구 : 4년제 대학을 중심으로. 중앙대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 육완순, 이희선(1992). 무용 교육 과정. 서울; 금광.
- 이광호, 임재구(2006). 구성주의에 따른 오리엔티어링의 특성에 관한 고찰 체육철학 : 구성주의에 따른 오리엔티어링의 특성에 관한 고찰. 한국체육철학회지, 14(1).
- 이은혜(2005). 한국 재즈댄스의 현황과 활성화 방안. 강원대학교, 석사학위논문.
- 장병욱(1996). 재즈댄스. 서울; 황금가지.
- 재클린 브룩스 / 추병완 역(1999). 구성 주의 교수·학습론. 서울; 백의.

- 전미례(2003). 우리나라 재즈댄스의 현황과 문제점에 따른 정책적 제언. 舞踊學會論文集, 36.
- 전민숙(2011). 구성주의를 적용한 수업에서 교사의 역할 및 지도 방안. 고려대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 정삼현, 신병철(2003). 재즈 댄스의 무용적 특성과 공연예술적 기여도 재즈 댄스의 무용적 특성과 공연예술적 기여도. 한국체육철학회지, 11(2).
- 정은영, 최현주(2010). 구성주의적 시각에서 본 무용교육의 방향. 한국체육철학회지, 18(1).
- 조남용(2005). 개별화수업모형의 중등체육수업 사례연구. 서울대학교 대학원, 박사학위논문.
- 조앤카스 / 김말복 역(1998). 역사속의 춤. 서울; 이화여자대학교출판부.
- 하영미(2008). 구성주의 학습환경에 기초한 움직임 수업 사례. 상명대학교 대학원, 석사학위논문.
- 한수아(2000). 미국재즈댄스의 역사적 흐름을 통해 본 예술성과 대중성에 관한 연구. 중앙대학교 대학원, 석사학위논문.
- 황윤환(1996). 교수-학습 이론으로서의 구성주의. 초등교과교육연구, 한국교원대학교 초등교육연구소. 11-28.
- Daniel D. Arnhem(1991). Dance Injuries. Princeton Book co. in princeton NJ.
- Linda H. Hamilton(1998). Advice for Dancers. Jossey-Bass.
- Minda goodman kraines, Esther pryor(2005). jump into jazz. McGraw-Hill in Boston.

ABSTRACT

jazz dance lesson based on constructivism for efficient teacher

Han, A Lam

Department of Physical Education

Graduate School

Sungshin Women's University

The aim of this study is to be developed dance area, which is called jazz dance more systematic professional dance area through using efficiency education methods and to be suggested efficiency education methods by grafting constructivism education theory onto jazz dance program for improving jazz dance education.

In order to research about the jazz dance lesson method based on constructivism, analyzed theoretically with participative the class directly and collected qualitative evidential data about jazz dance and constructivism educational theory. The results of this study can be summarized as follows;

First, the roll of constructivism theory's learner is to become learner who is making and learning the knowledge by itself based on having personal social and cultures background as a flexible and aggressive learner. And if learn has aggressive participant, creative express acting, unique style by itself, it will be considerable that jazz dance lesson with grafting constructivism will have very efficient study results.

Secondly, role of teacher in jazz dance lesson based on constructivism is to construct lesson that learner can understand methods and basis of movement for making learner as main in the class which is progressing participative study. And when the class is progress, teacher gives framework; it can be basic skill, besides gives jazz technique for combinations. And teacher as a helper should make learner interesting and give continuous feedback for making learner expression the utmost.

Thirdly, the jazz dance lesson study of Korea is in progress class with progress study organization method, the jazz dance lesson of the United States is in phased class with selective study organization method.

Fourthly, the jazz dance lesson based on constructivism for efficient teacher consist warm-up 40 min., cross work 10 min., combination 30min., and cool-down 10 min.

Fifthly, in the jazz dance lesson based on constructivism for efficient teacher, warm-up consists stretching with standing up, floor stretching, musculation, body isolation, and balance exercise with adding the pose of ballet and modern dance. Cross work consists mixing of turn and jxep by basic or new technique. Combination consist one type out of seven types of jazz dance. Cool-down consist conductive 10 poses for reducing muscle tension. All class is progress with music

In the result of this study, for based on education method of constructivism and jazz dance education, it is necessary that establish the theory of jazz dance and need to change jazz dance major to constructivism. For efficient jazz dance education, jazz dance education based on constructivism will be more studied and the program needs to be spread on the upbest.