



대학 태권도 전공생의 코로나19 스트레스 및 대처전략 탐색

권오정*

1. 한양여자대학교 시간강사

요약

목적 대학 태권도 전공생이 코로나19를 통해 겪은 스트레스와 이에 대한 대처전략을 탐색하는데 목적이 있다.

방법 온라인 및 오프라인 설문을 통해 대학 태권도 전공생 150명을 대상으로 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 내용의 유사성에 따라 범주화하는 귀납적 내용분석을 진행하였으며 도출된 하위범주와 상위범주를 토대로 심층면담을 진행하였다.

결과 대학 태권도 전공생들은 코로나19로 인해 학교생활, 일상생활, 운동환경의 세 가지 영역에서 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 학교에서는 학사 운영 혼란과 비대면 수업 불만족으로 인한 스트레스가 높았으며 일상생활에서는 자유로운 활동제약과 진로계획 차질로 인한 스트레스가 높았다. 그리고 운동환경에서는 운동환경제약과 단체운동 불가능, 불편한 방역 지침으로 인한 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 각 스트레스원에 대해 참여자들은 적극적인 대처전략과 소극적인 대처전략을 다양하게 활용하는 것으로 나타났다.

결론 코로나19가 완화되면서 대학 현장도 안정화를 찾아가고 있으나 코로나19로 인한 대학 환경의 변화와 태권도 전공생의 학습 환경 및 여건 개선은 해결해야 할 과제이다. 본 연구를 토대로 대학 태권도 전공생의 코로나19 체험과 적응에 대한 탐색이 진행되기를 기대해본다.

주제어 코로나19, 대학 태권도 전공생, 스트레스, 대처전략

I. 서론

코로나19로 인한 신조어(코로나 사피엔스, 코로나 블루, 코로나 학번)들은 그간 우리가 겪은 사회·심리적 영향력이 상당함을 의미한다(Kang, 2021; Lee, Kang, & Nam, 2020). 그중 대학을 포함한 교육 기관은 코로나19로 인해 급격한 변화를 겪었으며 그 여파는 아직 진행 중이다.

코로나19가 발생한 2020년 이후 1년여 동안은 상황을 인식하고 혼란을 극복하는 시기였다면, 2021년은 코로나19로 인한 대학의 시행착오로 더 나은 교육 환경을 제공해야 하는 시점이었다(Shin & Lee, 2021). 그리고 코로나19가 안정세로 접어든 2022년 현재는 차차 학사 일정과 대면 수업

이 정상 진행되기 시작했다. 그러나 긴장의 고삐를 늦출 수는 없다. 코로나19 이후 대학생들이 겪은 부담감과 부정응, 혼란은 대학 현장이 해결해야 하는 중대한 과제가 되었다(Ham, 2021; Kim & Han, 2020).

코로나19가 대학생에게 미친 부정적인 사례는 다양한 학술적 접근을 통해 논의되고 있다. 먼저 비대면과 대면 수업 사이의 괴리감과 적응 문제이다. 코로나19 발생 초기 대학교의 개강 연기로 인해 대학생들은 정상적인 등교가 어려워졌으며, 이에 대한 대책으로 온라인 비대면 강의가 도입되었다. 그러나 여러 시행착오와 오류로 인해 정상적인 학습권이 보장되지 못한다는 학생들의 불만은 이어졌다(Lee, Kim, & Park, 2020).

비대면 수업에 대한 불만은 특히 실기 수업에서 두드러졌다(Jung, 2020; Jung, Park, & Lee, 2021). 게다가 학습자의 의사와는 무관하게 비자발적으로 대체되며 불만족과 혼란을 초래하였다. 실기 교과목의 비중이 높은 체육 분야, 움

이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2020S1A5B5A17090153).

* tkdhwjd@knsu.ac.kr

직임을 통한 동작 기술의 학습이 필수적인 태권도 및 스포츠 관련 교과에서는 비대면 수업의 한계가 여실히 드러났다(An & Kwak, 2021; Kim, 2021; Kim & Choi, 2020). 실기 수업을 비대면으로 진행하다 보니 수업의 질이 낮아지고 지식전달 측면에서 정교성과 효율성이 감소하였다(Nam & Yoon, 2021; Son & Jung, 2021). 대학 태권도 전공생들은 이론뿐만 아니라 실기를 통해 학점을 취득해야 하며 전공 수업을 통해 졸업과 취업을 위한 준비도 연계되어야 한다(Ko & Choi, 2014; Lee & Lee, 2009). 이러한 상황에서 비대면 수업으로 인한 내용 전달은 충분하지 않았다는 지적이다(Kim & Han, 2020; Park, 2022). 그리고 운동환경에 자주 노출되는 태권도 전공생들에게는 코로나19로 인해 축소된 운동 공간이나 분위기 또한 스트레스로 작용할 개연성이 있다.

두 번째로는 코로나19로 겪은 대학생들의 심리적 문제이다. 선행연구(Noh, 2020; Yang, 2020)에 의하면 대학생들은 코로나19로 인해 답답함과 무기력, 불안, 분노 등을 느끼며 최소한 35% 정도의 대학생들은 우울감을 경험한다고 보고하였다. 특히 코로나19로 인해 20학번과 21학번 대학생들은 캠퍼스의 활력을 느낄 겨를도 없이 비대면 수업과 불안정한 학사 일정에 적응해야 했기에 그 스트레스 또한 다양하였다(Kang, Park, & Han, 2020; Kim & Park, 2021). 단체생활 금지와 거리두기로 인한 비대면 수업, 사회활동 및 여가 생활의 제약은 사회 구성원들 사이에 나타나는 고립 현상으로서 불안과 우울, 분노, 공포 등의 심리적 문제를 발생시킬 수 있다(Noh, 2020). 특히 대학생들은 성인 초기로서 사회적 관계 형성이라는 발달과업을 지니며 대학이라는 조직 내 상호작용을 기반으로 성장과 통합을 경험한다(Lee, ZHOU NAN, & Cho, 2021). 그러나 코로나19로 인해 대학생들은 비자발적이며 반강제적인 물리적 격리를 경험하였으며 이러한 환경은 고립의 감정뿐만 아니라 자신이 실제 대학 및 사회로부터 고립되었다고 느끼는 사회적 고립감과 극도의 스트레스를 유발할 수 있다(Moon, Kim, & Seong, 2021; Noh, 2020).

대학생의 스트레스는 주관적 건강 요인들과 상관이 높은데, 행복감이나 주관적 건강의 결정적 요인은 스트레스 자체보다 스트레스에 대한 대처방식에 있다(Jung, 2009; Moon, Jung, & Kim, 2012). 대처방식(coping)은 갈등 상황이나 부정적 사건에 직면할 때 내·외적 요구를 조절하기 위해 문제를 다루는 인지·행동적 노력이다(Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus & Folkman, 1984). 실제로 대처방

식은 우울과 불안, 예민성, 강박, 적대감과 같은 심리적 건강 지표의 예언 변인으로 규명된 바 있다(Shin & Kim, 2002). 통제 및 예측 불가능한 사건인 코로나19는 대학생들에게 사회적 불안과 스트레스를 초래하였다는 점에서 스트레스원(stressor)이라고 할 수 있다. 대학생들이 코로나19를 통해 겪은 부정적인 체험이나 심리적 어려움은 상당하며, 이러한 현상은 앞서 언급한 대학 태권도 전공생들의 상황과도 무관하지 않다.

특히 훈련과 시합이 직결되어있는 학생선수들은 코로나19로 인하여 다양한 스트레스를 경험하였다. 훈련과 시합이 취소되면서 목표를 상실하였고 이에 불안감이 커지며 경기력이 저하되는 슬럼프를 겪었다(Han & Chang, 2021; Kang & Kim, 2021; Park, Choi, & Yun, 2021; Shin & Kang, 2021). 즉 선행연구에서 보고된 학생선수의 코로나19 스트레스와 대처전략은 상당수가 시합 및 훈련과 관련된 것들이며 관련 연구는 다수 진행된 바 있다. 그러나 대학 태권도 전공생들은 학생선수들과 크게 다르지 않은 환경에 놓여 있음에도 불구하고 이에 대한 관심은 턱없이 부족한 실정이다. 태권도 전공생들은 학생선수와 달리 전공 기술 개발뿐만 아니라 스포츠지도사 자격취득, 사범 자격취득, 취업, 학점관리, 해외 인턴 등의 과업을 수행해야 한다. 그러나 코로나19로 인해 상당한 제약을 경험할 것이며 이로 인해 유발되는 스트레스 및 대처전략 또한 다양할 것으로 예상된다. 코로나19로 인해 체육전공 대학생들의 자격검정시험이나 자격증 취득, 졸업, 진로 탐색, 취업 활동에 부정적인 영향을 미쳤다는 선행연구(Kim & Lee, 2022; Park, Lee, & Kim, 2020)가 이를 뒷받침한다.

따라서 본 연구는 코로나19로 인해 경험하는 대학 태권도 전공생의 스트레스 요인과 이에 대한 대처전략을 탐색하고자 한다. 코로나19로 인해 대학 태권도 전공생들이 경험한 변화는 무엇인지, 변화를 통해 어떠한 스트레스를 경험했는지, 그리고 그 스트레스를 어떻게 인식하고 대처했는지를 구조적으로 탐색하고자 한다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

연구에 적합한 대상자를 인위적으로 표집하는 유의 표집법을 활용하여 2020년 서울 및 경기권 소재 4년제 대학의

태권도 관련 학과에 재학 중인 남녀 대학생 150명을 연구 참여자로 선정하였다. 150명을 대상으로 개방형설문을 진행한 뒤, 그중 7명을 심층면담 참여자로 선정하였다.

연구윤리에 입각하여 연구의 취지와 목적, 방법을 설명한 뒤 자발적으로 참여의사를 밝힌 대상을 최종 연구참여자로 선정하였다. 연구참여동의서를 통해 자료수집 시 녹취, 사생활 및 개인정보 보호, 연구 참여 중단 및 철회권 보장, 자료의 안전 폐기 등에 대해 명시하였다. 특히 연구 참여와 강좌 성적과는 무관함을 알렸으며 전적으로 학생들의 자발적인 동의하에 연구참여자를 선정하였다. 본 연구는 서울 소재 K 대학교 기관 생명윤리위원회의 승인을 받았다(IRB-1263-202012- HR-104-02). 단계별 연구참여자 특성은 <Table 1>과 같다.

Table 1. General characteristics of participants

Stage 1	Frequency	Gender		
open-ended	77	Male		
questionnaire	73	Female		
Stage 2	Frequency	Gender	Grade	
in-depth interview	7	A	Female	1st
		B	Male	2nd
		C	Male	3rd
		D	Male	4th
		E	Female	4th
		F	Male	1st
		G	Female	3rd

2. 자료수집

코로나19로 인해 대학 태권도 전공생이 경험한 스트레스와 대처전략을 탐색하기 위해 개방형설문과 심층면담을 활용하였다. 특히 대면접촉이 어려운 시점임을 고려해 온라인설문 어플리케이션(SURVEY MONKEY 등)과 다수 온라인 매체를 활용하여 자료를 수집하였다. 각 참여자의 편의와 의견을 수렴하여 대면 방식과 비대면 방식의 자료수집을 모두 진행하였다. 개방형설문은 코로나19로 인한 심리체험 및 현상 인식과 관련한 선행연구(Kim & Park, 2021; Kwon, 2020; Moon et al., 2021)를 참고하여 “코로나19로 인해 어떠한 스트레스를 경험했나요, 그리고 스트레스에 어떻게 대처했나요?”로 제작하였다.

대면 방식의 자료수집을 원하는 참여자에게는 연구자가 직접 개방형설문지를 제공하고 자기평가기입법으로 응답받았다. 비대면 방식의 자료수집을 원하는 참여자에게는 온라인설문 어플리케이션으로 개방형설문을 제작한 뒤, 링크를 참여자의 휴대폰 메시지나 카카오톡으로 전송 후 응답을 회수하였다. 온라인설문 특성상 참여자가 응답을 누락하거나 질문을 이해하지 못했을 때는 지속적인 피드백을 통해 정확한 응답을 받을 수 있도록 노력하였다.

3. 자료분석

자료분석은 귀납적 분석방법(Spradley, 1980)을 활용하였다. 전사된 원자료를 숙독하며 의미가 유사하거나 동일한 자료를 범주화한 뒤, 범주화된 각각의 범주와 자료 간의 비교분석을 거쳐 상위범주를 도출하였다.

각 범주를 기반으로 진행된 심층면담 자료는 하위범주와 상위범주 내용에 입각하여 연역적으로 전개하였다. 연역적 전개를 통해 각 범주의 내용과 사례를 구체화하였다. 녹취된 면담 자료는 참여자의 사생활 보호를 위해 알파벳을 사용하여 익명 처리하였다. 그리고 원자료의 전사를 즉시 진행하여 자료의 왜곡이나 손실을 최소화하였다.

4. 자료의 진실성

자료의 진실성을 확보하기 위해 삼각검증법을 진행하였다. 특히 삼각검증법 중 코로나19, 스트레스와 대처(Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus & Folkman, 1984), 대학 태권도 전공생 등과 관련된 다수 선행연구나 이론을 활용하는 이론의 삼각화를 활용하였다. 그리고 대면·비대면으로 수집한 개방형설문지와 심층면담 자료, 면담 시 작성한 메모를 활용하는 자료의 삼각화를 통해 자료분석의 진실성을 확보하였다.

자료분석에서 연구자의 오류를 방지하기 위해 질적연구 경험이 있는 체육학 박사 2명, 스포츠심리학 박사 2명, 태권도학과 소속 교수 2명과 함께 동료 간 협의를 진행하였다. 그리고 분석된 내용을 직접 연구참여자에게 확인하고 의견을 제공하는 구성원 간 검토를 통해 자료의 왜곡을 방지하도록 노력하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 논의

1. 대학 태권도 전공생의 코로나19 스트레스 요인

개방형설문을 통해 대학 태권도 전공생의 코로나19 스트레스 요인을 수집하였다. 그 결과 참여자들의 스트레스 요인은 <Table 2>와 같이 범주화되었다. 학교생활에서 경험하는 스트레스가 가장 높은 빈도로 도출되었고 이어 일상생활과 운동환경에서의 스트레스 요인이 차례로 추출되었다. 범주화된 주제를 토대로 심층면담을 진행하였다. 상황별 스트레스 요인은 다음과 같다.

1) 학교 스트레스 요인

빈도수가 높은 원자료 순으로 정렬한 결과 학사 운영의 혼란, 과제량 증가, 질 낮은 비대면 수업, 실기 수업손실, 부정적 심리 유발, 시설 이용 불가 등이 수집되었다. 참여자들은 태권도 전공생으로 수업을 통해 다양한 실기를 학습해야 함에도 불구하고 비대면으로 전환된 수업 때문에 실기 습득에 한계를 경험하였다. 그리고 한동안 대면과 비대면 수업이 함께 이루어졌기 때문에 더더욱 혼란스러웠다.

전공 실기가 필수 과목이고 중요해서 거의 신청했는데 다 비대면으로 바뀌었어요. 온라인으로 실기 과목을 들으니 전달도 집중도 안되요. 수업한 것 같지 않고 찻잔해요. (G)

학기가 시작되었는데 어떤 수업은 비대면이고 어떤 수업은 대면으로 하다가, 또 다 비대면으로 바뀌고. 학과 행사량 일정도 계속 변경되서 혼란스러워요. (A)

한동안 비대면 수업으로 전환되고 등교가 전면 불가능해지자 참여자들의 학교생활은 거의 이루어지지 못했다. 시설 사용은 불가능했고 학과 일정은 전면 취소되었다. 코로나19 관련 선행연구(Kim & Park, 2021; Kwak & Koh, 2020)에서도 대학생이자 취준생인 참여자들이 불안정한 학사 일정으로 인해 상당한 스트레스와 취업 준비 어려움, 막연한 불안감 등을 경험했음을 보고한 바 있다.

학교 자체를 못가서 스트레스예요. 학교에서 운동하고 동아리 행사를 계획하고 있었는데 학교를 아예 갈 수가 없으니 아무것도 할 수 없네요. (C)

내가 가기 싫어서 안 가는 게 아니라, 내 의지가 아닌 코로나 때문에 못한다고 생각하니 너무 답답해요. (B)

2) 일상 스트레스 요인

참여자들은 코로나19가 확산됨에 따라 여가 활동이나 만남과 같은 외부 활동에 제약을 받았다. 개인의 의지와는 다르게 집에서만 생활하는 등 생활 환경이 축소되면서 답답함, 우울감 등의 부정적인 심리 상태도 경험하게 된다. 대학생들 중심으로 코로나19 이후의 여가활동 패턴을 분석한 연구(Kim et al., 2020; Lee, 2020)에서도 사회적 거리두기로 인한 소극적이고 폐쇄적인 활동 증가를 문제점으로 지적한 바 있다. 비대면 상황이 지속될수록 대학생들의 외로움은 커지고, 이를 해소하기 위해 사용하는 SNS와 유튜브는 과다해지며 결국 대학생활 부적응을 초래할 수 있다 (Lee, 2020).

어디를 가도 마음대로 할 수 없고 더 늦게 놀 수도 없는 답답함, 삭막함. 인간관계 다 끊긴 느낌이에요. 집에서 하루 종일 인스타그램 유튜브 보다가 잠수업하고, 배달음식 먹고 또 같은 하루 반복. (D)

자유로운 활동이 통제되니 답답해요. 버스며 지하철이며 잠깐 집 앞 나갈 때도 불안하고. 답답해서 놀러가고 싶어도 갈 수도 없고요. (E)

참여자들은 태권도 전공생으로서 대학 생활 중 졸업이나 취업을 위한 준비를 해야 한다. 많은 참여자들의 목표 중 하나였던 스포츠지도사 자격증 시험이나 태권 도 사범 자격 취득을 위한 준비, 인턴십 프로그램 일정 등이 취소되면서 진로 계획에 큰 혼란이 생겼다. 대학생으로서 그리고 태권도 전공생으로서 성취해야 하는 필수적인 과정에 차질을 빚게 되면서 상당한 부담감을 토로하였다. 이러한 결과는 코로나19가 체대생들의 자격검정시험이나 자격증 취득, 졸업 절차, 취업 관련 활동에 부정적인 영향을 미쳤다는 선행연구(Kim & Lee, 2022; Park et al., 2020)들의 논의와 유사하다.

저 말고도 자격증 시험 보는 애들 많을텐데 시험 자체가 취소되 버리니까 다음에 해야 할 것들이 다 뒤로 밀리는 거죠. 자격증이 있어야 졸업을 하고 취업을 하고 하는데 말이죠. (B)

3) 운동 스트레스 요인

대학 태권도 전공생들은 코로나19로 인해 운동환경에서 다양한 스트레스를 경험하였다. 빈도수가 높은 원자료 순

Table 2. The results of categorization stress factor of university Taekwondo Major Students

Raw data(n)	Subcategory(n)	Upper category(n)
Decreased concentration in non-face-to-face classes(57)Alternative assignments increase due to non face-to-face(46)Non face-to-face teaching method is difficult(23)Poor quality classes(21)Decreased interest in non face-to-face classes(18)Not adapted to non face-to-face classes(15)	Dissatisfied with non-face-to-face classes(180)	School stress (550)
Failed to teach face-to-face skills(58)Failed to take practical classes in his major(40)Practical classes are non face-to-face, so achievement is low(26)	Impossible gym class (124)	
Chaotic class management(49)Plan disruption due to school change(21)Schedule change(11)School calendar not going as planned(9)	Confusing academic calendar(90)	
No school activities(21)Out of school programs(19)Missing school friends (17)Not being able to go to school itself(11)No access to school facilities (10)Tuition is expensive(9)	No campus life (87)	
Depression(29)Stiffness(12)Being quarantined against my will(11) Lethargy(9)Anxiety(8)	Negative mental state (69)	Daily stress (440)
Can't move around freely(36)Wear a mask(30)Inconvenient to use public transportation(27)Can't go anywhere(21)stay home(19)	Free activity restrictions(133)	
Sports instructor exam was delayed(60)Failure to engage in employment-related activities(34)Failing to take the exam you were preparing for(19)Difficulty in finding a job(17)	Career-related planning setbacks(130)	
Feeling isolated and alienated from people(33)Can't play comfortably with my friends(30)Only using SNS all day(22)Lack of leisure(6)Impossible to have an active social life(3)	Sever social ties(94)	
Stiffness(32)Worried about getting infected(29)Unable to adapt to daily life due to Corona(9)Annoyed by the same routine(8)Desolation(5)	Negative psychology (83)	Exercise stress (319)
It became difficult to visit the sports facilities(60)Inability to exercise previously(33)Space to exercise is limited(29)	Limited exercise environment(122)	
Limitations of individual exercise(59)Exercise alone reduces motivation(21)No sports club activities(9)	Group movement impossible(89)	
Wear a mask even if you don't want to(52)Inconvenient to exercise when wearing a mask(21)Inconvenient and cumbersome quarantine guidelines(12)	Prevention guidelines during exercise(85)	
Loss of health(11)weight gain(8)Effect of exercise was not seen significantly(4)	Decreased stamina(23)	

으로 정렬한 결과, 운동 장소의 제약과 집단 운동 불가능, 운동 시 방역지침, 운동 능력 및 체력 저하로 범주화되었다. 참여자들은 태권도 전공생들로서 전공 실기 수업 외에 교내 운동 시설이나 사설 도장, PT샵, 헬스장 등의 외부 시설에서 대부분 운동하고 있었다. 코로나19로 인해 체육 시설이 폐쇄되고 교내 시설도 사용할 수 없게 되자 운동 공간에 큰 제약이 생겼다. 그리고 지인들과 함께 하는 크로스핏, 풋살, 배드민턴과 같은 단체운동을 할 수 없게 되면서 운동에 대한 흥미를 상실하였다.

꾸준히 다니던 데서 못하게 되니까 아예 안하게 되요. 다른 운동 찾으려고 하니 집 근처에 제대로 하는 곳도 없고 학교 웨이트장도 문 닫고요. (D)

4학년이라 졸업 시험 때문에도 그렇고 몸 풀려고 선택

도장 매일 나갔는데 이마저도 못하게 되네요. 일부러 애들하고 같이 하려고 모였던 건데. (E)

친목 형성 기반의 집단 운동을 못하게 되니 운동에 대한 재미가 감소되었으며 불편한 방역지침은 편안하고 즐거운 운동을 방해하였다. Kwon(2020)과 Bae, Suh와 Byun(2021)의 연구에서는 코로나19로 운동시설이 폐쇄화됨에 따라 참여자들의 운동 동기가 저하되고 운동 포기로 이어졌음을 언급하였다. 운동에 대한 필요성과 동기가 형성되어 있음에도 불구하고 통제적인 외부 상황으로 인해 운동할 수 있는 여건이 감소하자 이는 자결성의 손실로 이어졌으며, 자연스럽게 운동 동기는 저하되었다.

즐겁게 운동하는 게 아니라 눈치 보면서, 불안해하면서 운동한다는 느낌이 들어요. 그러니까 더 하기 싫어지고 어

짜피 해도 제대로 못하니까 쉬자, 하지 말자, 이렇게 되는 거 같아요. (F)

4. 태권도 전공생의 코로나19 스트레스 대처전략

대학 태권도 전공생의 코로나19 스트레스 요인을 수집한 결과 학교 스트레스와 일상 스트레스 그리고 운동 스트레스로 범주화되었다. 이렇게 도출된 상위범주를 토대로 대처전략을 수집한 뒤 <Table 3>과 같이 범주화하고 심층 면담을 진행하였다. 각 스트레스원에 대한 대처전략은 다음과 같다.

1) 학교 스트레스 대처전략

학교 스트레스에 대한 대처전략으로는 실내 생활이 가장 높게 나타났다. 이어서 비대면수업 적응 시도, 수동적 태도, 상황 수용, 부족한 부분 보강, 긍정적 해석의 대처전략이 도출되었다. 비대면수업과 실내 생활에 적응하고 부족한 부분을 보강하는 대처전략은 적극적인 문제중심대처 전략

이다. 반면 상황에 대해 생각하지 않거나 대처전략을 강구하지 않는 것은 소극적인 회피중심대처 전략이고, 실내에서의 다른 활동으로 부정적인 기분을 전환하려는 시도는 일종의 정서중심대처 전략에 속한다(Jung, 2009; Moon et al., 2012).

지금 수업 방식에 따라가고 적응하는 수밖에는 없죠. 학점도 잘 받아야 되고, 장학금도 그렇고. 상황을 내가 마음대로 바꿀 수 있는 게 아니니까. 그냥 똑같은 수업이다 생각하죠. (A)

참여자들은 현재의 학사 일정이나 수업 지침은 스스로 통제할 수 없는 부분임을 인식하였다. 그래서 수업에 적응하려고 노력하고 부족한 실기 과목을 보충하는 등의 적극적인 대처전략을 활용하였다. 상황을 긍정적으로 인식하며 의도적으로 기분을 전환하고 주위를 환기하려는 긍정적 해석과 상황 수용의 대처전략을 활용하였다(Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus & Folkman, 1984).

나만 당하는 상황이 아니니까 너무 스트레스 받지 않으

Table 3. The results of categorization coping strategies of university Taekwondo Major Students

Raw data(n)	Subcategory(n)	Upper category(n)
Just take a break(68)SNS(66)Online communication with friends(54) Watching video(31)Games(27)Order something delicious to eat(21)	Indoor life(267)	School Stress Coping Strategies (733)
Don't miss class(73)Participate with credit in mind(53)Participate in class with maximum concentration(48)Try to Participate in Class(25)	Adaptation to non face-to-face classes(199)	
Forced to follow(30)There was nothing to be done(46)Do nothing(44) It must be done(17)Hate to do it, just do it(13)	Passive attitude(150)	
Acceptance(24)Be patient(16)Empty your mind(13)Just pass(4)	Accept the situation(57)	
Personally reinforced(27)Separate major studies(18)Make your own plans(2)	Reinforce the missing parts(47)	
Think of it as opportunity to take a break(30)Find the strength of a situation(9)	Positive interpretation(39)	
SNS(59)Eat something delicious(45)Watch video(32)Finding things to do at home(26)Drinking at home(23)Enjoy it only with my family (16)Video call with friends(4)	Indoor life(205)	Daily Stress Coping Strategies (406)
Changed career plan(52)Try to get information about self-development(25)	Reset career plan(77)	
No coping method(30)Do nothing(32)Aviod(10)	Passive attitude(72)	
Acceptance(31)Think Positive(21)	Accept the situation(52)	
Home training(122)Individual workout alone(42)Outdoor exercise(11) Physical Fitness(10)	Find a way to exercise (185)	Exercise Stress Coping Strategies (289)
Exercised harder(13)Weight Management(2)		
Exercise wearing a mask(21)Find a comfortable way to wear a mask(4)		
Trying to adapt(28)Acceptance(15)Just to have fun(3)	Accept the situation(46)	
No exercise(23)Lethargic and give up(8)	Give up exercise(31)	
No response(21)Couldn't figure out how to deal with it(6)	Passive attitude(27)	

려고 하죠. 그동안 쉬지 못했는데 오랜만에 집에서 편하게 쉬면서 못했던 것도 하고, 상황을 그냥 편하게 받아들이려고 해요. (C)

등교가 불가능해지고 비대면 수업이 주를 이루게 되자 참여자들은 집에서 생활하는 시간이 많아졌다. 이러한 상황을 휴식의 기회로 생각하는 참여자들이 있던 반면, 싫증을 느끼며 어쩔 수 없는 부정적인 상황으로만 해석하는 참여자들도 있었다. 이와 같은 소극적인 대처전략은 통제 가능성이 낮다고 판단되는 상황에서 주로 사용되며, 짜증이나 피로감 등의 부정정서를 유발한다(Yoo & Park, 1998). 참여자들의 대처전략으로 수집된 수동적인 태도나 상황 회피 등이 대표적인 소극적 대처전략으로서 선행연구(Labrague et al., 2017; Skaalvik & Skaalvik, 2015)에서 보고하고 있듯이 문제를 해결할 수 없고 통제할 수 없다고 느낄 때 주로 활용하는 전략이다.

할 수 있는 게 없어요. 제가 가고 싶다고 할 수 있다고 되는 게 아니잖아요. 의욕도 떨어지고, 딱히 대처방안이라고 할 수 있는 게 없네요. 그냥 방목이죠. (B)

2) 일상 스트레스 대처전략

일상 스트레스에 대한 대처전략으로는 실내생활, 진로계획 재설정, 수동적 태도, 상황수용이 수집되었다. 진로 계획을 다시 세우거나 상황을 긍정적으로 수용하려는 태도는 적극적인 문제중심대처 전략이다. 특히 반복되는 실내 생활을 휴식이나 재충전이라고 생각하는 참여자들도 있는 반면, 무리한 일상으로 인해 대처방안을 생각하지 않거나 회피적인 태도를 보이는 참여자들도 있었다. “딱히 대처할 방법이 없다.”, “잘 모르겠다.” 등의 소극적인 태도는 상황을 스스로 통제할 수 없다고 느낄 때 보이는 회피적이며 수동적인 대처전략이다.

대처전략이라고 뭘 해야할지 모르겠어요. 상황에 이끌려서 편해지고 무뎌진 것도 있고요. 집에서만 오래 있다보니 생각 없이 보내는 거 같아요. (C)

자유로운 일상생활이 불가능해지자 참여자들은 부정적인 심리상태와 스트레스를 경험하였다. 선행연구(Noh, 2020; Yang, 2020)에서는 코로나19로 인한 대학생의 부정정서로 ‘답답함’이 높게 나타났으며 이에 대한 대처전략으로 TV, 영화, 게임 등의 실내 생활을 즐기는 것으로 나타났다.

밖에 나가면 아무것도 못하는데 집에서 편하게 있는 게 좋아요. 이번에 집에 있으면서 다시 생각하게 된 것도 있어요. 가족들하고도 의외로 좋은 시간을 보내게 되었고요. 상황을 받아들이고 적응하고 있어요. (A)

진로 계획의 차질은 다수의 참여자가 언급한 스트레스원이었다. 참여자들은 연기된 자격증 시험이나 진로 관련 계획에 대해서 자각하고 계획을 재설정하거나 정보를 탐색하려는 노력을 보였다. 이러한 대처전략은 문제중심대처 전략으로서 적극적인 대처 유형에 속한다(Kim et al., 2021). 스트레스를 부정적으로 인식하기보다는 당면한 현상에 집중하고 스스로 해결할 수 있는 부분에 집중하는 능동적인 대처방안이다.

언젠가는 다시 시험을 볼 거니까. 마냥 손 놓고 있으면 시간만 죽이고 멍해지는 거 같아요. 일부러 시험 관련 정보 들하고 자격증 관련해서 공부하고 있어요. (A)

이 상황에서 마냥 아무것도 안 할 수는 없어요. 졸업하고 취업 잘 하려면 해야 되는 것들이 있잖아요. 코로나라고 해서 계속 미뤄질 건 아니니까. 계획을 좀 바꾸고 제가 할 수 있는 것에 집중해야죠. (F)

3) 운동 스트레스 대처전략

운동 스트레스 대처전략으로는 운동방법모색, 상황수용, 운동포기, 수동적 태도가 수집되었다. 참여자들은 태권도 전공생으로서 수련을 포함한 여러 가지 운동을 중요하게 인식하였다. 하지만 운동환경이 제한되자 집에서 하거나 다른 방법으로 변경하는 등 적극적인 대처전략을 활용하였다.

졸업도 앞두고 있고 도장도 가야 하니까 운동은 쉬지 않고 해야 되요. 센터나 도장에서 못하면 집에서 하는 수밖에 없죠. 사람 없는 시간에 조깅도 하고요. 운동할 수 있는 방법을 찾고 있어요. (C)

이러한 적극적인 대처전략은 스스로 문제를 해결할 수 있다고 인식하거나 상황을 변화시킬 수 있다고 여길 때 사용하는 대처전략이다(Labrague et al., 2017; Skaalvik & Skaalvik, 2015). 코로나19는 참여자들의 의지대로 조절할 수 없는 통제 불가능한 상황으로서 문제를 해결하기보다는 회피하고 다른 활동에 초점을 두는 정서중심대처를 사용할 가능성이 높다. 그러나 참여자들은 다양한 전략을 강구하며 운동을 할 수 있는 대안을 찾았다.

이러한 적극적인 대처전략과는 다르게 운동을 하지 않거나 휴식, 인터넷, SNS, 먹기 등을 통해 기분을 전환하기도 하였다. 전반적으로 상황을 회피하고 다른 활동에 초점을 맞추려는 대처전략이었다. 이는 문제에 집중하기보다는 스트레스원으로 인해 유발되는 부정적인 감정 해소에 집중하는 정서중심대처로서, 비교적 수동적이고 소극적인 대처방법이다(Folkman & Lazarus, 1985; Kim, 2021; Shin & Kim, 2002).

그냥 다른 걸로 푸는 거 같아요. 워낙 집순이라 지금 제 상황과도 잘 맞는 거 같고. 그런데 한편으로는 너무 빠져 있는 거 아닌가 불안하기도 하고요. (G)

이와 같이 참여자들의 스트레스 대처전략은 당면한 문제를 해결할 수 있다는 능동적인 사고에 기반한 문제중심대처와 스트레스원으로 인해 유발되는 부정적인 정서 해소에 초점을 두는 정서중심대처, 그리고 상황에 대한 생각을 중지하고 소극적으로 받아들이는 회피중심대처(Jung, 2009; Labrague et al., 2017; Moon et al., 2012) 전략을 다양하게 사용하는 것으로 나타났다. 참여자들은 코로나19라는 통제 불가능한 환경으로 인해 여러 유형의 스트레스를 경험하였고 이에 대한 대처전략을 다양하게 활용하며 환경에 적응하는 것으로 나타났다.

IV. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 대학 태권도 전공생이 코로나19로 인해 경험하는 스트레스와 대처전략을 탐색하는데 목적이 있었다. 연구를 통해 다음과 같은 결론에 도달하였다.

대학 태권도 전공생들은 코로나19로 인해 학교생활, 일상생활, 운동환경의 세 가지 영역에서 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 학교에서는 학사 운영 혼란과 비대면 수업 불만족으로 인한 스트레스가 높았으며 일상생활에서는 자유로운 활동제약과 진로계획 차질로 인한 스트레스가 높았다. 그리고 운동환경에서는 운동환경제약과 단체운동 불가능, 불편한 방역지침으로 인한 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 각 스트레스원에 대해 참여자들은 적극적인 대처전략과 소극적인 대처전략을 다양하게 활용하는 것으로 나타났다.

2. 제언

후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 코로나19 추이를 반영한 대학생의 체험 탐색이 요구된다. 본 연구의 자료수집 시기는 2020년으로 코로나19가 시작되어 급격히 확산되던 시기이다. 그러나 2022년 현재는 코로나19 안정화로 인해 학교나 일상생활에서 경험하는 스트레스 및 심리적 체험은 상이할 것으로 예상된다.

둘째, 코로나19에 대한 인식을 다차원적으로 탐색할 필요가 있다. 본 연구는 스트레스 대처라는 이론적 배경을 기반으로 코로나19를 통한 스트레스, 부정적인 인식에 초점을 두고 진행하였다. 그러나 연구 진행 중 코로나19를 스트레스로 인식하지 않거나 나쁘지 않다고 받아들이며 비대면 수업과 방역 지침에 대해 긍정적으로 생각하는 참여자들도 다수 있었다. 추후 연구에서는 코로나19에 대한 인식을 다각적으로 탐색할 필요가 있다.

셋째, 코로나19로 인한 대학생들의 심리적 문제에 대한 중재 접근이 요구된다. 본 연구에서 다수 참여자들은 코로나19로 인해 답답함, 우울감, 무기력함 등의 부정적인 정서를 경험하였으나 대처전략을 찾지 못하는 것으로 나타났다. 코로나19로 인한 대학생들의 불안, 우울증 등의 심리적 문제가 계속해서 논의되고 있는 바, 코로나19로 인해 유발된 심리적 문제를 중재할 수 있는 상담 및 심리 프로그램이 확장될 필요가 있다.

넷째, 코로나19로 인한 체육 대학 현장의 개선이 학술적으로 논의될 필요가 있다. 코로나19로 인해 교육 현장은 새로운 변화와 시도가 이어졌고 안정화에 접어들었다. 이러한 현상은 긍정적인 수 있지만 학습권이 보장되어야 하는 대학생들, 특히 실기 교과가 필수적인 체육계열 대학에서는 비대면 수업의 질적 향상을 위한 개선 방안이 절실하다. 코로나19 상황에 적응하며 학습권을 최우선으로 보호하기 위한 현장 및 이론적 접근이 요구된다.

References

- An, G. A., & Kwak, J. H. (2021). A Study on the Recognition of Non-face-to-face Real-Time Practical Class by Students of Taekwondo Department through Zoom program in COVID-19 and Pandemic. *Journal of the World Society of Taekwondo Culture*, 12(2), 1-14.
- Bae, J. S., Seo, K. B., & Byun, H. (2021). Phenomenological analysis of the participation change process of fitness cen-

- ter participants due to the COVID-19. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 45(3), 129-139.
- Folkman S., & Lazarus R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Ham, J. S. (2021). A Study on the Difficulties and Concerns of Graduate Students in the Physical Education Department on the Full Implementation Experience of Non-face-to-face Online Classes. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 21(18), 791-805.
- Han, W. R., & Chang, D. S. (2021). Application of an Acceptance-Commitment Training Program for Stress Management of College Athletes on COVID-19. *Korean Journal of Sport Psychology*, 32(1), 33-46.
- Jung, D. H. (2009). The Effects of stress coping on life stress and it's related anxiety and depression in university students. *The Journal of Research in Education*, 33, 221-244.
- Jung, N. H. (2020). Occupational Therapy Student's Experience of Interruption of Fieldwork Practice due to COVID19 : Phenomenological Study. *Korea Academy Industrial Cooperation Society*, 21(9), 473- 479.
- Jung, S. J., Park, K. R., & Lee, J. H. (2021). Students' Response to Anatomy Practice in era of the COVID- 19 Pandemic. *Anat Biol Anthropol*, 34(2), 39-43.
- Kang, B. H, & Kim, H. B. (2001). The Perception and Countermeasures of COVID-19 by Taekwondo Athletes. *The Korean Journal of Sport*, 19(1), 795- 806.
- Kang, H. S. (2021). Corona-19 Neologisms and Corona New Normal. *Humanities Studies*, 61, 115-138.
- Kang, J. H., Bak, A. R., Han, S. T. (2020). A Phenomenological Study of the Lifestyle Change Experiences of Undergraduate Due to COVID-19. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, 14(5), 289-297.
- Kim, B. M. (2021). The Effect of Learning Emotion for Online Classes of College Students Majoring in Arts and Sports on Learning Outcomes in Pandemic Situation. *The Korean Journal of Physical Education*, 60(2), 281-298.
- Kim, B. Y., & Han, S. W. (2020). A Study on Satisfaction with Involuntary University Online Lecture by Corona 19. *The Journal of General Education*, 13, 7-31.
- Kim, E. H., Park, S. Y., Lee, Y. J., & Park, H. (2021). Development and Initial Validation of the COVID Stress Scale for Korean People. *Korean Journal of Counseling*, 22(1), 141-163.
- Kim, G. R., Kim, S. J., Yu, D. G., Lee, E. J., Jeong, B. Y., Choi, M. K., & Kim, C. H. (2020). Changes in leisure activities and psychological conditions caused by COVID-19. *JKSHS*, 17(2), 9-28.
- Kim, G. S., & Park, Y. J. (2021). A Qualitative Study on the Stress of Undergraduate due to COVID-19. *International Journal of Contents*, 21(9), 644-651.
- Kim, H. S., & Lee, Y. O. (2022). A Study on the Spread of the Coronavirus and the Career Search of Sports Majors. *The Korean Journal of Sport*, 20(1), 535-545.
- Kim, H. W., & Choi, M. S. (2020). The analysis actual use of online physical education classes in middle and high schools in the COVID-19 situation. *Korean Society For The Study Of Physical Education*, 25(3), 41-53.
- Ko, K. T., & Choi, O. J. (2014). A study on selection of major, satisfaction of major, and stress in the employment-seeking process for university students of physical education. *The Korea Journal of Sports Science*, 23(1), 1385-1396.
- Kwak, H. J., Koh, E. H. (2020). A Case Study of Faculty Advisor's non Face-to-face Counseling during Coronavirus Incubation Period. *Journal of Convergence for Information Technology*, 10(11), 202-209.
- Kwon, O. J. (2020). A Case Study of Changes in the Exercise Behavior of the Elderly by COVID-19. *Korean Journal of Sport*, 31(2), 123-134.
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Gloe, D., Thomas, L., Papathanasiou, I. V., & Tsaras, K. (2017). A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health*, 26(5), 471-480.
- Lazarus R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer publishing company.
- Lee, H. S., ZHOU NAN, Cho, J. H. (2021). Examining the role of social isolation and parasocial interaction among university students in the context of COVID-19. *Asian communication research*, 65(2), 5-40.
- Lee, J. M. (2020). An Exploratory Study on Effects of Loneliness and YouTube Addiction on College Life Adjustment in the Distance Education During COVID-19. *Journal of the Korea Contents Association*, 20(7), 342-351.
- Lee, N. M., & Lee, G. M. (2009). The Relationship of Time Management Behavior, Self-management and Sporting Life Satisfaction of Physical Education Majoring Students. *Korean Journal of Sociology of Sport*, 22(3), 19-38.
- Lee, S. C., Kim, S. Y., & Park, S. H. (2020). An early asesment on Korean universities' response to COVID-19: A case of KNU's untact class evaluation. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 20(20), 993-1019.
- Lee, S. J., Kang, H. A., & Nam, K. I. (2020). COVID-19 Neologism Collection and Usage Pattern Analysis, The Korean association, *Journal of Korealex*, 36, 136-171.
- Moon, J. H., Kim, S. J., & Sung, K. O. (2021). An Exploratory Study on COVID-19 Phobia and Influencing Factors. *Journal of Social Science*, 32(1), 285-307.
- Moon, W. H., Chung, K. S., & Kim, M. J. (2012). Mental Health, Stress, Coping Ability, and Coping Strategies among College Students. *Korean J Health Educ Promot*,

- 29(3), 103-114.
- Nam, S. K., & Yoon, J. W. (2021). Networks Between Satisfaction and Dissatisfaction Factors in Non-Face-to-Face Online Gymnastics Classes. *The Korean Journal of Physical Education*, 60(6), 189-200.
- Noh, S. D. (2020). Psychological Impact and Overcoming Factors of College Students Due to the COVID-19 Incident. *Theology and Praxis*, 72, 331-356.
- Park, S. Y., Choi, O. S., & Yun, D. H. (2021). Exploring Emotion, Psychological Status and Coping Strategies of Adult Athlete During COVID-19 Pandemic. *Korean Journal of Sport Psychology*, 32(1), 13-32.
- Park, K. H., Lee, S. Y., & Kim, J. W. (2020). Leisure Changes of University Students by COVID-19 and the Relationship on Leisure Motivation and Health Belief. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 44(3), 69-86.
- Park, T. S. (2022). Effect of Taekwondo Non-Face-To -Face Lecture Service Quality on Perceived Educational Commitment and Educational Satisfaction due to COVID-19. *The Korean Journal of Sport*, 20(1), 99-108.
- Shin, H. J., & Kim, C. D. (2002). A Validation Study of Coping Strategy Indicator(CSI). *The Korean Journal of Counselling and Psychotherapy*, 14(4), 919-935.
- Shin, M. C., & Kang, Y. W. (2021). The Changed Life of Student-Athletes in Pandemic Situation through Photovoice: Focused on Rhythmic Athletes Experiencing COVID-19. *The Korean Journal of Physical Education*, 60(4), 55-71.
- Shin, S. Y., & Lee, S. H. (2021). Analysis of Learning Experiences of University Freshmen in the COVID-19 Pandemic Situation. *The Journal of Humanities and Social science*, 12(3), 427-442.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession-What Do Teachers Say?. *International education studies*, 8(3), 181-192.
- Son, N. R., & Chung, T. R. (2021). Analysis on the Status of Non-Face-to- Face College Sports Classes According to the COVID-19. *The Korea Journal of Sports Science*, 30(2), 733-751.
- Spradley, J. P. (1980). *Participant observation*. New York : Holt, Rinehart & Winston.
- Yang, H. J. (2020). Differences in depression and psychological emotions according to the degree of self-elasticity of college freshmen in COVID-19. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 6(3), 75-81.
- Yoo, J., & Park, S. J. (1998). Development and Validation of the Sport Coping Scale. *The Korean Journal of Physical Education*, 37(2), 151-168.

Exploring COVID-19 Stress and Coping Strategies of University Taekwondo Major Students

Kwon, Oh-Jung^{1*}

1. Hanyang Women's University, Instructor

Abstract

Purpose The purpose of this study is to explore the stress experienced by university taekwondo students through COVID-19 and their coping strategies.

Method Data were collected from 150 university Taekwondo major students through online and offline surveys. Inductive content analysis was conducted on the collected data, and in-depth interviews were conducted based on the categories collected by each topic.

Results University Taekwondo major students were found to experience stress in three areas: school, daily life, and sports environment due to COVID-19. In schools, confusion in academic management and dissatisfaction with non-face-to-face classes. In daily, stress due to the inability to engage in leisure and Career-related planning setbacks was found to be high. In the exercise environment, the existing and group exercise were impossible showed a high frequency. For each stressor, it was found that the participants used active coping strategies and passive coping strategies.

Conclusion University field is looking for stabilization, but the changes in university environment due to COVID-19 and the improvement of the learning environment and conditions for Taekwondo major students are immediate tasks to be solved. It is expected that the exploration of the experiences and adaptations of university taekwondo major students to COVID-19 will proceed.

Keywords COVID-19, University Taekwondo major students, Stress, Coping strategy

논문투고일: 2022.07.28.

논문심사일: 2022.08.19.

심사완료일: 2022.09.22.

논문발간일: 2022.09.30.