creative commons

COMMONS DEED

저작자표시 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.

- 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

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000265693

2016년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

방과후 방송댄스 활동이 여자중학생들의 신체질량지수와 기초체력에 미치는 효과

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 가 영

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

방과후 방송댄스 활동이 여자중학생들의 신체질량지수와 기초체력에 미치는 효과

The Effects of K-pop Dance on a Middle School Girl's BMI and Basal Physical Fitness.

2016년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 가 영

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

방과후 방송댄스 활동이 여자중학생들의 신체질량지수와 기초체력에 미치는 효과

지도교수 서 영 환

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2016년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 가 영

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이가영의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 송 채 훈 인

심 사 위 원 조선대학교 교수 박 도 헌 인

심 사 위 원 조선대학교 교수 서 영 환 인

2016년 6월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1

A. 연구의 필요성 ····· 1

B. 연구의 목적 ····· 3

C. 연구의 가설 ····· 3

D. 연구의 제한점 ····· 4

E. 용어의 정의 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 6

A. 방과후학교 ····· 6

B. 방송댄스 ····· 14

C. 신체질량지수(BMI)와 기초체력 ····· 17

Ⅲ. 연구 방법 ····· 26

A. 연구 대상 ····· 26

B. 연구절차 ····· 27

C. 측정항목 및 방법 ····· 28

D. 측정도구 ····· 30

E. 방송댄스 프로그램 ····· 31

F. 통계처리 ····· 33

Ⅳ. 연구 결과 ····· 34

A. 신체질량지수의 변화 ····· 34

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 기초체력의 변화 ····· 35
1. 근력 ····· 35
2. 순발력 ····· 37
3. 심폐지구력 ····· 38
4. 유연성 ····· 39
5. 근지구력 ····· 40
6. 민첩성 ····· 41

Ⅴ. 논 의 ····· 42
A. 신체질량지수의 변화 ····· 42
B. 기초체력의 변화 ····· 43

Ⅵ. 결 론 ····· 46

참고문헌 ····· 48

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 방과후학교의 전개과정 ····· 8
표 2. 방과후학교 운영학교 및 참여자 현황 ····· 13
표 3. 방과후 프로그램 운영현황 ····· 14
표 4. cole(2000), 등의 cut off point ····· 19
표 5. 신체질량지수(BMI) 지표 ····· 20
표 6. 연구대상자의 신체적 특성 ····· 26
표 7. 측정항목 및 도구 ····· 30
표 8. 방송댄스 프로그램 계획안 ····· 32
표 9. BMI Paired t-test ····· 34
표 10. 좌우악력 측정결과 ····· 35
표 11. 근력에 대한 Paired t-test ····· 36
표 12. 순발력에 대한 Paired t-test ····· 37
표 13. 심폐지구력에 대한 Paired t-test ····· 38
표 14. 유연성에 대한 Paired t-test ····· 39
표 15. 근지구력에 대한 Paired t-test ····· 40
표 16. 민첩성에 대한 Paired t-test ····· 41

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그 림 목 차

그림 1. 방과후학교 비전과 목적 ····· 12
그림 2. 체력의 구성 ····· 22
그림 3. 연구절차 ····· 27
그림 4. BMI 사전 및 사후검사 비교 ····· 34
그림 5. 좌우악력 비교 ····· 35
그림 6. 근력에 대한 사전 및 사후검사 비교 ····· 36
그림 7. 순발력에 대한 사전 및 사후검사 비교 ····· 37
그림 8. 심폐지구력에 대한 사전 및 사후검사 비교 ····· 38
그림 9. 유연성에 대한 사전 및 사후검사 비교 ····· 39
그림 10. 근지구력에 대한 사전 및 사후검사 비교 ····· 40
그림 11. 민첩성에 대한 사전 및 사후검사 비교 ····· 41

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

The Effects of K-pop Dance on a Middle School Girl's BMI and Basal Physical Fitness.

Lee, Ga-young
Advisor : Prof. Seo Young-Hwan, Ph,D.
Major in Physical Education
Graduate School of Education Chosun University

The results of this study, eight weeks broadcast dance program for middle school students, as a result of identifying a body mass index (BMI) and the effect on the fundamentals were as follows.

First, the results conducted eight weeks after school broadcast dance program of 19 middle school girls target body mass index were not significantly different statistically from pre-test 19.52 to post-test 19.68 ($p > .05$).

Second, the analysis of the degree of improvement of basic physical factors by performing 8 weeks after school broadcast dance program target of 19 middle school girls, dance broadcasting activities did not show a statistically significant change in the strength factor in the pre-test 23.16 to post-test 23.07 ($p < .05$).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Third, changes in basic physical agility, cardiovascular endurance, flexibility, muscular endurance, agility showed a statistically significant difference.

Taken together the above information, it gives after-school broadcast dance program enhances the agility, cardiovascular endurance, flexibility, muscular endurance, and agility it was found that the positive effect of the activity. A lot of interest and support from the various levels is required for the activation of the dance program broadcast.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

A. 연구의 필요성

현재 우리나라 빠른 경제성장과 함께 21세기 현대사회가 정보화 시대로 변화하면서 여러 분야에서는 전문성과 지식기반을 갖춘 창의적인 인력을 요구하고 있다. 이는 신기술과 지식창출능력이 국민의 삶의 질과 국력을 좌우하는 중요한 요인이 되기 때문이다. 따라서 다양한 능력의 계발과 창의력 신장은 매우 중요한 것이고 그것은 학습자의 소질과 능력·적성·개성을 적극적으로 배려하는 교육을 통해 가능해진다(이성주, 1998). 이는 개인의 다양한 소질을 계발하여 문화적, 사회적으로 기여할 수 있고, 또한 삶의 질 향상에 따른 관심분야가 확대되었다고 볼 수 있다.

그러나 현재 일반적인 학교교육현장에서는 다양한 분야의 경험과 활동기회는 거의 없으며, 주입식교육과 입시위주의 교육으로 학생들의 다양성과 개성은 계발되거나 존중되지 못하고 있다. 그리고 학생 개개인이 살아온 환경과 성격이 다름을 고려하지 않은 획일화된 교과교육지식에 따른 결과로 평가되어지는 일반적인 학교교육의 현실이다.

이러한 현실에 청소년들은 더욱 더 혼란스러운 시기를 보내고 있으며, 최근 학교폭력과 교내 집단 따돌림, 사이버폭력, 자살 등 심각한 문제가 매스컴을 통해 매일같이 보고되고 있다. 청소년들의 이러한 문제들을 해결할 수 있는 방안 중에 하나는 움직임활동과 창의적인 활동을 통한 스트레스 해소와 신체적, 정신적, 사회적으로 건강한 인간으로 성장할 수 있도록 하는 것이다. 때문에 최근에는 체육과목의 기준수업시수가 늘어나고 있으며, 스포츠클럽, 방과후 활동 등을 통해 사회문제를 해결하고자 한다고 볼 수 있으며, 이러한

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

활동이 더욱 더 활발해 질 수 있도록 여러 방안을 모색하여 실천해야한다.

허원석(2012)은 청소년기는 명석한 판단력과 다양한 지식을 기르며, 신체의 변화에 적응하고, 심적 안정과 신체를 단련하는 등 전인을 육성하고 사회생활을 하는데 도움이 될 여러 가지 기능을 익혀야할 시기이다. 특히 청소년 시기는 자신의 소질과 재능을 계발하여 보람 있게 살기 위한 준비를 해야 한다고 하였다.

정규교과 수업만으로는 신체활동 및 특기 적성을 충분하게 지도 할 수 없기 때문에 학생들에게 다양한 신체활동에 참가할 수 있는 기회를 제공하고, 이를 토대로 자신의 흥미와 수준을 고려하여 자신에게 맞는 체육활동을 선택하고 참가하여 특기 적성을 개발할 수 있는 방과후 활동이 필요하다(홍기현, 2011). 이처럼 학교에서의 체육시간만으로는 목적달성과 운동시간이 충분하지 않기 때문에, 정규교과 시간 외의 방과후 활동에 참여함으로써 학생 개개인의 건강과 스트레스 해소에 도움이 될 것으로 본다.

방과후 교육의 목적은 학생의 소질, 적성 계발 및 보충, 심화교육의 기회 제공으로 인한 바른 인성의 정착 및 방과후 교육활동의 다양한 교육 프로그램을 통하여 학생의 적성과 소질을 계발하고, 취미와 특기를 신장시키며 다양한 진로를 탐색할 수 있는 기회를 제공하는데 있다(김명례, 1996).

그리하여 현재 방과후 활동으로 심동적, 인지적, 정서적 영역을 고루 발달시키는 여러 다양한 프로그램이 진행되고 있는데, 그 중 방송댄스 프로그램에 대한 학생들의 관심이 높아져 가고 있다. 방송댄스는 신체움직임활동이지만 리듬활동과 표현활동이 포함되어 학생들 개개인의 감정을 자유롭게 표현할 수 있어 보다 더 다양하고 흥미로운 체육활동이라고 할 수 있겠다.

댄스를 통하여 건강한 정신을 함양하게 하고 인간 상호간의 친교활동을 통하여 사회성 함양과 동시에 스트레스에 지친 학생들에게 건전한 여가 선용의 가치를 지녀 사회적 욕구를 충족시키며, 사회생활에 잘 적응하고 내일의 도약에 도전할 수 있는 힘과 능력을 배양하고 주어진 상황에서 당면한 문제들

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

을 잘 해결 할 수 있도록 도와주며 바람직한 인간상을 위한 교육의 수단이 될 수 있다고 했다(오금경(2008).

따라서 본 논문에서는 신체적인 측면에서 신체질량지수와 기초체력에 대한 연구는 거의 없으며 방송댄스 효과 증명에 대한 연구가 필요하며, 이에 본 연구는 여자중학생들의 효과적인 방과후 운동프로그램 구성에 필요한 기초자료를 제공하고, 방과후학교 교육현장에서 방송댄스 교육의 활성화와 지도자료를 제공하는데 있다.

B. 연구의 목적

본 연구는 여자중학생들을 대상으로 8주간 방과후 방송댄스 활동을 통하여 신체질량지수 변화와 기초체력 향상을 통해 방송댄스 지도에 유익한 기초자료를 얻고자 하는데 목적이 있다.

C. 연구의 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

1) 8주간 방송댄스 활동에 참여한 여자 중학생들의 전, 후 신체질량지수(BMI)의 변화가 있을 것이다.

2) 8주간 방송댄스 활동에 참여한 여자 중학생들의 전, 후 기초체력 (근력, 순발력, 심폐지구력, 유연성, 근지구력, 민첩성)의 변화에 유의한 차이가 있을 것 이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

D. 연구의 제한점

본 연구를 수행하는데 있어서 다음과 같은 제한점이 있다.

1) 본 연구의 대상은 G광역시 소재한 중학교 여학생 19명으로 제한하였기 때문에 결과를 일반화함에 주의가 요구된다.

2) 대상자들의 식생활 습관, 심리적요인, 가정환경요인, 유전적 특성을 고려하지 않았다.

3) 피험자의 측정 및 운동조건은 가능한 동일하게 하였다.

E. 용어의 정의

1. 방과후학교

방과후학교는 정규교육과정 이외의 또는 이후의 시간에 학생, 일반인을 대상으로 인성과 자기계발, 창의성, 특기, 재능 등의 발달을 위해 도입되었으며, 다양한 형태의 프로그램을 운영하는 혁신적인 교육활동을 실시하는 수요자 중심의 프로그램이다.

본 연구에서 기술하는 방과후학교는 중학교에서 운영하는 학교교육활동을 의미한다.

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 방송댄스

방송댄스는 2004년 국립언어원에서 신조어로 등록되어 “대중가요의 가수가 텔레비전에 출연하여 추는 춤”이라는 사전적 의미를 지닌다(국립국어원, 2004).

즉, 대중가수가 자신의 음악의 뜻과 특징에 맞게 발레, 무용, 스트릿댄스 등 다양한 장르를 이용하여 안무를 보여주는 춤이다(이승아, 2014). 외국에서는 “커버댄스”라는 용어로도 사용된다. 최근에는 한국의 방송에서 출연하는 가수들의 댄스가 세계적으로 관심이 커지면서, K-POP댄스라고 칭한다.

본 연구에서는 커버댄스, K-POP댄스를 총 하여 방송댄스로 기술하겠다.

3. 신체질량지수 (BMI)

체중에 대한 신장의 비를 계산하여 산출되는 지수로 비만정도를 측정하기 위해 사용되며, 정확한 체지방률 측정은 불가하지만 전문성 없이도 일반사람들이 용이하게 사용하여 자기관리를 할 수 있는 방법으로 널리 사용되고 있다.

4. 기초체력

미국체육학회(AAHPERD,1976)에서는 체력을 인간이 기능을 발휘할 수 있는 능력을 말하며, 이는 잠재력을 가지고 효율적으로 생활하는 개개인의 능력을 의미한다고 보고하였다. 또한, 세계보건기구(WHO)에서는 체력이란 근육의 움직임을 통한 특수한 과제를 수행하기 위한 적응력으로, 주어진 조건에서 근육에 요구되는 작업을 만족스럽게 수행하는데 필요한 능력이라고 정의하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

A. 방과후 활동

1. 방과후학교 개념 및 전개

방과후학교란 '수요자의 요구와 선택에 따라 수익자부담 또는 재정지원으로 이루어지는 정규수업 이외의 교육 및 보호 프로그램'으로 학교계획에 따라 학생들의 자율 참여로 일정한 기간동안 지속적으로 운영하는 학교교육활동을 의미한다(김홍원, 2012).

또한, 교육과학기술부의 방과후학교의 정의는 다음과 같다. '방과후학교'란 수요자중심으로 운영하는 정규교육과정 이외의 학교교육 활동으로, 정규수업 이외의 시간에 학교에서 방과 후 교과, 특기적성, 보육 등의 다양한 프로그램을 개설 운영하는 것이며, 기존의 수준별 보충수업, 특기적성교육, 초등 저학년 방과후 교실을 총칭하여 통합된 것(교육인적자원부, 2007)으로 정의하고 있다. 방과후학교는 단위학교가 정규 수업 이외의 시간대에 학교 시설을 활용하여 수요자가 희망하는 다양한 교육 프로그램을 개설하면, 학생과 학부모는 수강료를 지불하고 희망하는 프로그램을 선택, 수강하는 방식으로 운영되고 있다(한국교육개발원, 2009).

즉, 방과후학교의 개념을 정리하면 '학교 정규 시간 이외의 시간에 학교와 지역시설을 이용하여 이루어지는 교육으로 수요자의 필요로 의해 또는 선택에 의한 보충학습 또는 특기 신장을 위한 교육'이라고 할 수 있겠다.

방과후학교는 1995년 김영삼 정부의 '5.31교육개혁안'을 기반으로 공교육의 경쟁력을 강화시키고, 국민의 공교육에 대한 신뢰를 향상시킬 수 있

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

는 대안으로서 2006년부터 시행되었다. '5.31교육개혁안'이란 김영삼 정부 출범 2년 여 만인 1995년 5월 31일 당시 대통령 직속 자문기관인 교육개혁위원회가 내놓은 '세계화, 정보화 시대를 주도하는 신교육체제 수립을 위한 교육개혁방안' 이다(박남영, 2013). 그리고 1996년 2월 '방과후 체육활동 활성화방안'이라는 구체적인 사업을 통하여 학교에서 방과후 활동을 시행하도록 하였으며, 각 시·도 교육청별로 방과후 학생의 흥미, 취미 및 학교 실정과 지역 실정에 적합한 다양한 교육프로그램을 운영하도록 하였다. 이후 1999년 2월 4일 방과후 체육활동이 입시위주 교육에 의해 퇴색되어 보충수업 및 자율학습으로 변질되는 것을 방지하기 위해 '특기·적성 교육활동'으로 명칭이 변경되었다. 그러나 2004년 2월 17일 교육부에서는 사교육비 절감대책에 의해 기존의 특기·적성교육 활동에서 금지되었던 교과보충수업을 다시 적극 도입하게 되었고 2004년 4월 21일 대통령 지시에 의해 '방과후학교'라는 용어로 다신 변경되었으며, 2006년 3월부터 전면적으로 통합 시행되었다(이정수, 2012).

교육과학기술부는 2008년부터 방과후학교를 시·도의 특성에 따라 각각의 교육청에서 수립한 계획 범위 내에서 심의를 거쳐 자율적으로 운영 시행할 수 있게 되었고, 운영 주체 개방을 통해 사교육비를 절감하기 위해 공교육의 질을 높이도록 계획을 발표하였다. 2009년 6월 3일 '공교육 경쟁력 향상을 통한 사교육비 경감 대책' 중 사교육 대체 서비스 강화의 일환으로 '방과후학교 교육 서비스 강화'를 발표하였다. 이의 구체적 방안으로 방과후학교 운영 시스템 체계화, 방과후학교 프로그램 다양화, 교육 돌봄 서비스 및 저소득층 지원을 제안하였다. 방과후학교 운영 시스템의 체계화 과제에는 '방과후학교' 학부모 참여 활성화를 위한 학부모 방과후학교 코디네이터활용, 엄마 품 멘토링 제도 도입, 대학생 및 군장병 활동 확대와 방과후학교 지원센터 기능 강화 사업, 방과후학교 프로그램을 확대하고 교육 및 돌봄 서비스와 저소득층을 위한 사업 지원을 확대 포함시켰다(교육과학기술부, 2009).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

정리해보면 1995년에 처음으로 방과후학교가 생겨 약 20년 동안 여러 과정을 거쳐 오늘날의 방과후학교로 발전하였다. 이상의 내용을 종합하여 방과후학교 정책 등 전개과정은 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 방과후학교의 전개과정

시기/정책	내용	명칭
1995.05.31 대통령 제2차 보고서 '5.31교육개혁안'	- 특기·적성 교육의 용어 도입 - 특기·적성 교육 등 방과 후 교육활동 운영 - 인성·창의성 함양/개인의 다양성 중시 위한 방안	방과 후 교육활동
1996.02. '방과후 활동 활성화 방안'	- 시·도 교육청별로 '방과후 교육활동' 명칭 사용으로 각급 학교에서 실시 - 의무적 보충수업 폐지, 특기·적성 계발활동 및 보충자율 학습을 포함한 개념으로 사용 - 개인의 소질, 적성, 취미, 특기 신장 및 사교육비 절감 목적 추가	
1997.06.02. 교육개혁 대통령 제 5차 보고서 '사교육비 경감 방안'	- 방과후 교육활동 확대 - 초등 저학년 대상 방과후 탁아기능 포함 - 과외 활동 대책을 통한 사교육비 경감의 방안	
1999.03 교육발전 5개년 계획 '특기적성 교육 화동 운영 계획'	- 보충 자율학습의 단계적 폐지/인정하지 않음 - 방과후 교육활동을 특기·적성 교육으로 명칭 변경 - 입시 위주 교과교육 탈피를 통한 학생의 개개인의 소질 계발을 강조	특기· 적성 교육
2000.03.	99년 특기·적성 교육활동 운영 결과 및 2000년 계획 - 특정교과에 특기·적성이 있는 학생들을 위한 프로그램 편성·운영	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2001.03.	– 보충수업 및 반강제적인 자율학습 전면금지	
2002.03.	– 교과관련 특기·적성 교육운영의 세부 운영사항은 각 시·도 교육감이 결정 시행하도록 함	
2004.02. '사교육비 경감 대책'	– 사교육비 경감 대책으로 수준별 보충수업 다시 추가 – 수준별 보충수업과 자율학습 허용 – 방과후 교실로 명칭 변경 – 초등학교 저학년 보육도 포함	방과 후 학교
2005.03	– 방과후학교 개념 및 시범 도입, 연구학교 시행 (전국 48개 연구학교)	
2006.03. '방과후학교 운영계획'	– 수요자 중심으로 정규수업 외의 학교에서 방과 후에 이루어지는 수준별 보충학습, 특기적성교육, 초등 저학년 방과후 교실을 총칭하여 '방과 후 학교'로 통합시행 – 교육인적자원부 내에 방과 후 전담팀 구성 – 교육과학기술부 지정 시범학교(전국 280개 연구학교)	
2006.10.	– 저소득층 자녀 대상 바우처 제도 시범 실시	
2007. '방과후학교 운영 기본계획'	– 방과후학교 전면 시행 – 방과후학교지원센터 구축, 방과 후 페스티벌 개최	
2008. '학교 자율화계획 방안'	– 시·도 교육청이 수립한 운영계획 범위 내에서 자율적인 운영 허용	
2009.06.03. '공교육 경쟁력 향상을 통한 사교육비 경감대책'	– 방과후학교 교육 서비스 강화 방안 제안 – 운영 시스템 체계화 : – 프로그램 다양화 : – 교육 돌봄 서비스 및 저소득층 지원 :	

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2010.	– 지역 연합 방과 후 학교 시범운영 (11월~) – 10개 지자체·교육청 공동운영 (9월)	
2011.05.19. 공교육강화 사교육경감 선순환 방안/ 사회적 기업 발굴육성 계획	– 시·도 교육청 규제 폐지 및 방과 후 학교 운영 절차 간소화함 – 민간참여 활성화 및 방과 후 학교 강사 육성, 활용 지원체제 구축 – 방과후학교 사회적 기업 발굴·육성을 통해 일자리 창출 및 사교육비 경감의 인프라 마련	
2011.07.28. '방과후학교 내실화 방안'	– 취약계층에 대한 지원 확대 및 돌봄 기능 강화 – 주 5일 수업 대비 토요 돌봄 및 방과후학교 강화	
2013.03.28. '국정과제 실천계획'	– 수요자 중심 돌봄 서비스 강화 – 돌봄 시간 연장 및 점진적 무상제공	

2009. 방과후학교 운영 실태 조사 및 성과 분석 연구(교육과학기술부)
2012. 배상훈 외. 중장기 방과후학교 운영체제 개편방안 연구(한국교육개발원)

2. 방과후학교 목적 및 효과

현재 우리나라에서 실시하고 있는 방과후학교는 정규수업 이외의 시간에 수요자의 필요로 의해 다양한 교육 프로그램들이 진행되고, 이를 통해 학생들의 잠재력을 계발하고 전인적인 성장을 돕는 것을 목표로 하고 있다. 목표를 다음과 같이 정리하였다.

첫째, 현재 학교교육에서 충족시킬 수 없는 다양한 특기·적성, 수준별 맞춤형 교과프로그램 교육을 제공하여 학교의 교육기능을 보완·확대하는데 목적이 있다. 이는 학생의 특별한 소질과 적성을 계발할 수 있고, 학생의 정서적, 사회적 발달을 제공한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

둘째, 소외계층 지원을 강화하여 계층간·지역간 교육 격차를 줄이는 등 교육복지를 구현하는데 목적이 있다. 현재 순회 강사제를 도입하여 교육 소외계층과 농촌 소규모 학교에서 방과후학교가 원활하게 운영되어 교육격차를 해소하고 있으며, 지역의 여건을 반영하여 다양하고 창의적인 교육서비스를 제공하고 있다.

셋째, 인적·물적 자원을 폭넓게 활용하여 교과, 예체능 분야별 질 높은 방과후학교 프로그램을 운영 강화하는 등 다양한 학습 욕구 해소 및 보육을 통해 공교육에 대한 신뢰를 회복하여 사교육비 부담 경감을 위한 프로그램을 운영하는 것이다.

넷째, 취업부모의 자녀 또는 성인의 보호 없이 지내는 학생들의 방과후 보호가 필요한 학생을 안전하게 보호 제공을 하고 학교와 가정과 학생 간 유대감을 증진하는 등 돌봄에 대한 목적이 있다.

다섯째, 지역별 축제와 지자체 연계 프로그램들을 운영하면서 지역발전에 도모하고, 학생들의 다양한 경험과 취미·특기 신장 기회가 확대될 수 있도록 하는 등 지역사회와 함께하는 학교실현에 목적이 있다(광주광역시교육청,2009).

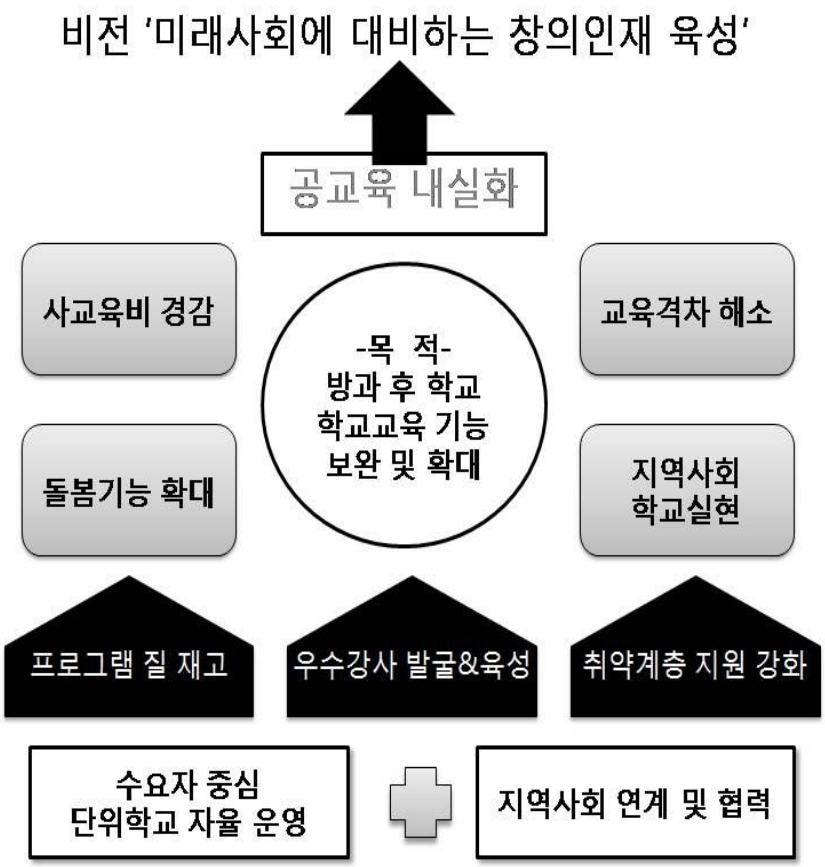
그리고 학교 교육은 학생 개개인의 지적, 정서적, 신체적인 면에서 균형있는 발전을 이룰 수 있도록 전인교육을 지향해야한다. 그러나 학교교육은 학력위주평가 그리고 지식 암기식 학습방법으로 인지적 영역의 학습만이 강조되고 있어, 신체적, 도덕적, 정서적 성장이 소홀히 취급되고 있으며 교육제도의 경직성과 폐쇄성으로 학생 개인의 능력을 충분히 발휘 할 수 없는 현실이다. 학생의 소질과 적성을 계발하고 보충·심화 교육의 기회를 제공하며, 바른 인성의 함양을 위한 전인교육을 실시 할 수 있는 방과후학교가 필요하다(김명수, 2004). 이처럼 학생들의 건전한 성장과 자아실현 및 능력을 발휘 할 수 있는 장으로써의 학교역할이 필요하며, 정규교과 외의 소질과 적성계발을 위한 다양한 프로그램운영을 통해 능력을 향상시킬 수 있기

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

에 필요하다. 현재 우리 사회의 지나친 사교육 의존으로 인한 학부모들의 부담을 감소시켜야 하기에 꼭 필요하고, 지역사회 발전에도 큰 효과를 기대할 수 있다.

위의 내용을 정리한 방과후 활동의 비전과 목적은 <그림 1>과 같다.



2011. 방과후학교 내실화 방안 (교육과학기술부, 2011)

<그림 1> 방과후학교 비전과 목적

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 방과후학교 운영현황

1) 운영학교 및 참여자 현황

방과후 운영학교 및 참여자 현황을 보면 2009년 이후 방과후 프로그램을 운영하는 학교는 99.9%로 유지하고 있으며, 참여자 수는 2009년 57.6%에서 2013년 까지 꾸준하게 증가하여 72.2%를 도달하였다. 그러나 2014년 71.2%로 참여자 수가 1.0% 감소한 것으로 나타났다.

<표 2> 방과후학교 운영학교 및 참여자 현황

구분	초	중	고	계	과년도 현황				
					2013	2012	2011	2010	2009
운영학교수(교)	6,148	3,218	2,320	11,686	11,397	11,361	11,307	11,226	11.149
비율(%)	99.9	100.0	99.9	99.9	99.9	99.9	99.9	99.9	99.9
참여자수(천명)	1,992	1,109	1,368	4,469	4,678	4,840	4,559	4,573	4.276
비율(%)	73.1	64.6	74.7	71.2	72.2	71.9	65.2	63.3	57.6

2014. 방과후학교 운영현황 (교육과학기술부, 2014)

2) 프로그램 운영현황

방과후학교 프로그램 수는 2009년 258,989개, 2010년 494,965개, 2011년 530,650개, 2012년 602,630개로 2012년까지 꾸준히 증가하였는데, 2013년 570,321개로 감소하였다. 2013년에는 전체 학생 중 72.2%가 하며 참여비율이 높은 반면 프로그램 개수가 전 년도에 비해서 감소하였음이 아래 <표 3>에 나타났고, 2013년부터 2014년은 프로그램 개수가 점점 줄어들었다. 교과프로그램은 54,7%으로 나타났으며, 고등학교의 경우 교과프로그램 비율은 84,4%로 학교 급이 올라 갈수록 교과프로그램 운영비율이 증가한 것으로 나타났다.

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 3> 프로그램 운영현황 단위: 개 (%)

구분	초	중	고	계	과년도 현황				
					2013	2012	2011	2010	2009
교과	78,592	74,531	141,273	294,396	323,888	367,025	355,158	338,891	161,348
	(31.1)	(63.3)	(84.4)	(54.7)	(56.8)	(60.9)	(66.9)	(68.5)	(56.4)
특기적성	174,482	43,170	26,060	243,712	246,433	235,605	175,492	156,074	123,581
	(68.9)	(36.7)	(15.6)	(45.3)	(43.2)	(39.1)	(33.1)	(31.5)	(43.6)
계	253,074	117,701	167,333	538,108	570,321	602,630	530,650	494,965	258,929

2014. 방과후학교 운영현황 (교육과학기술부, 2014)

B. 방송댄스

1. 방송댄스의 정의

방송댄스란 명칭은 대중가요의 가수가 TV, 방송매체에 출연하여 음악에 맞춰 정해진 안무를 추는 것으로 외국에서는 커버댄스라고 불리며, 현재 우리나라에서는 Korea Pop music열풍이 불면서 K-POP댄스라는 명칭을 쓰기도 한다. 한편 일본의 대중가요는 J-POP이라고 불리고, 중국 대중가요는 C-POP이라고 불린다.

최근 국외에서는 신 한류 열풍(NEO-Korean fever)을 일으키며 한국 아이돌그룹이 인기를 얻고 있다. 주로 10대와 20대 젊은이들이 주류를 이루는 한류 팬들은 음악 이상으로 한국 아이들이 현란한 몸동작에 열광한다. K-POP 스타들의 이런 독특한 춤 동작은 또 하나의 한류를 형성하고 있어 주목되고 있으며 해외에서는 걸그룹이나 아이돌그룹의 하나처럼 보이는 칼군

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

무와 퍼포먼스로 많은 인기를 얻고 있다. 그리하여 현재는 K-POP은 여러 대학교에서도 학문으로 인정받게 되어 학과로 만들어지고 있으며 방송댄스는 모든 대중들, 특히 주로 아동기와 청소년기의 학생들에 어떠한 영향을 주는지에 대한 선행연구들이 많이 진행되었고, 그 결과 사회적, 경제적, 문화적인 면에 영향을 준다는 결과가 나왔다(오현승, 2012; 이지혜, 2012; 이뢰, 2012; 정지숙, 2012;).

그리고 여가활동으로 방송댄스를 배우는 사람이 늘어나 초·중·고 방과후 활동 프로그램 중 한 과목으로 수업이 편입되고, 실용무용에 방송댄스 개념을 포함하여 문화센터나 공공기관, 대학학과로 편재되고 있고 앞으로 더 증가할 것으로 예상한다. 그리고 남녀노소 구분없이 흥미롭게 즐길 수 있는 활동으로 생활속에 쉽게 자리잡게 되었고, 대인관계 형성 및 사회성을 증진시켜 줄 뿐만 아니라 체력이 향상되는 등 긍정적인 효과가 증명·연구되고 있다. 그리고 신체표현활동 중 고전무용, 전통무용은 일반사람들이 쉽게 따라하기 어려운 반면 방송댄스는 누구나 따라 할 수 있는 큰 장점이 있어 현재까지 많은 대중화를 일으켜 발전해 가고 있다. 이처럼 K-POP댄스 즉, 방송댄스가 인기를 얻을 수 있었던 이유는 음악의 효과도 중요하지만 한글의 감성과 그 소리를 통해 이미지화 시켜 쉽게 따라할 수 있는 춤동작 때문이라고 본다. 그러나 여전히 어떤 다른 장르보다 역사가 굉장히 짧고, 어떤 장르라고 규명짓기는 어려운 부분이 있다.

즉, 방송댄스는 신체적. 사회적. 정신적 측면의 긍정적인 향상을 기대 할 수 있는 활동으로써 누구나 쉽게 따라할 수 있고, 장소나 경제적 부담이 없고, 현재에도 많은 대중화를 일으켜 발전하고 있는 댄스의 한 종목이라고 할 수 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 방송댄스의 역사

1990년대 우리나라의 빠른 경제성장과 함께 대중매체의 발전으로 KOREA POP MUSIC이 활성화 되었는데, 당시 현진영, 서태지, 듀스, 김건모 등 음악성있는 뮤지션들이 대중에게 사랑받으며 동시에 힙합, R&B, 레게 등 다양한 장르가 성장하였다. 특히 서태지는 '10대들의 문화 대통령' 이라고 불리면서 한국 가요계에 큰 영향과 변화를 일으켰고, 특히 20,30대가 아닌 10대에 큰 인기를 얻었다. 10대들의 이야기를 음악과 가사에 연결시켰으며, 힙합댄스 동작을 전 국민이 알고 있을 정도로 파급력이 컸다. 텔레비전에는 댄스음악이 화려하게 장식하였고, 이후에는 언더그라운드 밴드음악과 같은 라이브문화에도 관심이 커지면서 한국의 대중음악에 대한 관심은 더욱더 커져갔다.

그러나 1990년대 후반에 들어서 SM, JYP 등 대형 매니지먼트회사들이 등장하면서 음악적인 예술보다는 연예인·스타를 발굴하여 매니지먼트에 의한 한국음악문화가 이어졌다. 이는 주류음악과 비주류음악으로 나뉘어 점점 양분화 되었고, 10대·20대 SES, 핑클, HOT, god 등 아이돌스타를 남겨두고는 나머지는 한국음반시장에서 격리되는 결과를 초래하였다.

2000년대에도 역시 아이돌스타, 댄스가수가 음반시장을 점령하였고, 10대 청소년들이 아이돌가수가 되기를 희망하고 모방하는 문화가 생기면서 K-POP댄스의 발전을 일으켰다고 볼 수 있다. 2000년대 중·후반 부터는 아시아를 중심으로 세계각국에서 한류열풍이 불면서, 가수 원더걸스의 미국진출, 소녀시대는 일본진출을 하는 등 아이돌 그룹의 음악 특히 댄스와 칼군무가 주목받기 시작하였다.

K-POP 아이돌 음악의 특징은 단순하고 경쾌한 리듬과 비트감, 따라 부르기 쉬운 멜로디, 흥미로운 가사 그리고 멋진 댄스 실력으로 선보이는 군무라고 할 수 있다. 서구의 팝과는 다른 또 하나의 특징은 시각적 즐거움이

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

크다는 점이다. 음악 기획사에 의하여 오랜 기간 훈련을 받은 아이돌들은 대부분 5~6명, 많게는 10명이 넘는 멤버들로 구성되어 있는데, 이들은 잘생긴 외모와 감각적인 패션 스타일, 화려한 댄스와 무대 장치 등을 통해 눈을 즐겁게 해준다.

K-POP이 널리 퍼지게 된 데에는 온라인 커뮤니티를 통한 홍보가 큰 몫을 차지했다. 음악 기획사들은 소속 가수들의 홍보용 뮤직비디오를 유튜브 등에 올리며 온라인 마케팅을 펼쳤고, 이를 접한 이들이 트위터, 페이스북 등 SNS(소셜네트워크서비스)를 통해 확산시키는 식으로 전세계 젊은이들에게 한국의 방송댄스가 급속도로 전파되었다.

최근 2012년에는 가수 싸이의 '강남스타일'이 미국 빌보드차트 7주 연속 2위를 차지하는 등 재미있고 신나는 춤사위 '말춤'으로 세상을 놀라게 했다. 한류 팬들이 K-POP을 선호하는 이유가 '잘생긴 외모, 멋진 춤동작, 기억하기 쉬운 가사'에 있다고 한데 비해 싸이의 '강남스타일'은 기존의 K-POP 스타와는 전혀 다른 스타일로 '말춤'이라는 댄스를 통해 세계인의 인기를 얻은 것이다(이봉재, 2012). 이처럼 세계적으로 한국의 댄스의 영향력이 확대되고 있으며, 현재에도 음악과 가사에 맞춰 팬들이 쉽게 따라 할 수 있도록 대중화를 갖춘 안무로 K-POP댄스가 나날이 발전해 나가고 있다.

C. 신체질량지수(BMI)와 기초체력

1. 신체질량지수(Body Mass Index)

BMI는 현재까지 과학적인 방법으로 널리 쓰이고 있는 신체질량지수를 나타내며, 키와 몸무게를 이용하여 지방의 양을 추정하는 비만 측정법으로 다

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

음과 같은 공식에 의해 산출된다.

신체질량지수(BMI) = 체중 / 신장(m)²

예> 키160 몸무게 54 = 21.1

신체질량지수는 체지방의 정도를 비교적 정확하게 산출되고 체중과 신장으로 매우 간단히 구할 수 있는 것이 장점이며, 체중을 키의 제곱으로 나누면 신체질량지수이다. 또 다른 장점은 비만도와 건강위험요인간의 관련성을 규명할 뿐 아니라 비만분류 체계의 개발을 위한 도구로 널리 사용되고 있으며, 자료수집이 편리하고 객관적이며, 특별한 도구가 필요하지 않고 전문성이 크게 요구되지는 않다는 점이다(김태훈, 2006). 이는 1990년대부터 널리 사용되고 있고 신장과 몸무게만을 이용하여 산출되고 연령, 성별, 체격을 고려하지 않기 때문에 BMI는 체지방률을 바로 지칭하는 것은 아니다.

그래서 신체질량지수는 근육형 과제중인 사람들에게는 잘못 적용될 수 있다는 큰 단점이 있고, 체지방률을 결정하고자 할 때 상관관계가 중간정도 이기 때문에 오차를 발생시킬 수 있는 요인이 존재한다는 단점이 있다(대한운동사회, 2007).

또한 신체질량지수 체중비의 산출 목적은 신장과 상대적으로 무관하다고 할 수 있는데 다시 말하면 신장의 영향이 배제된 체중을 조사하기 위한 것이다. 그러나 BMI는 체지방 추정치와 어느 정도 상관이 있다는 이유로 과체중, 비만도를 나타내는 지수로서 개인의 건강상태, 식이 및 체중, 체력 관리 등에 필요한 정도로 개인이 쉽게 측정할 수 있는 지표로 사용되고 있다. 이처럼 몇몇의 선행연구에서는 비만도를 설맹해주는 지표로 BMI는 적지 않은 제한이 있음을 시사하고 있다(Lindsay et al, 2001). 즉, BMI는 신장이 동일하여도 골격의 크기, 조직의 밀도, 다양한 조직의 구성 비율에 따라 차이가 있을 수 있다. 신장에 비해 체중이 무거운 사람도 제지방조직의 비율이

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

상대적으로 높거나 혹은 체내 지방이 과다 축적된 경우 그 평가는 달라질 수 있는 것이다(민경아, 2008).

이처럼 BMI는 정확한 체지방율을 알 수 없지만, 누구나 쉽게 이용할 수 있는 비만지표이며, 전문적인 장비나 도구가 요구되지 않아 널리 사용되고 있다.

BMI지수의 해석과 관련하여 제기될 수 있는 또 다른 문제는 신체크기의 영향을 제거시킬 목적으로 제안된 각종 지수는 연령, 성, 신장 뿐 아니라 신체구성과 같은 변인에 의해 영향을 받는다는 것이다. 특히 성장기 청소년기의 연령과 개월 수에 따른 큰 차이를 보이고 있어 Cole,T.J.(2000) 등은 6개국(미국, 브라질, 네덜란드, 홍콩, 영국, 싱가폴)의 아동 및 청소년 1만명(6~18세)을 대상으로 성장기의 청소년에 적용할 수 있는 과체중 및 비만 기준치를 다음 <표 4>와 같이 제시하였다.

<표 4> Cole(2000) 등의 Cut off point

Age (years)	Males			Females		
	Nomal	Overweight (25kg/m²)	Obese (30kg/m²)	Nomal	Overweight (25kg/m²)	Obese (30kg/m²)
12	~21.1	21.1~26.0	26.1~	~21.7	21.8~26.7	26.8~
12.5	~21.5	21.6~26.3	26.4~	~22.0	22.1~27.1	27.2~
13	~21.8	21.9~26.7	26.8~	~22.5	22.6~27.7	27.8~
13.5	~22.2	22.3~27.1	27.2~	~22.9	23.0~28.1	28.2~
14	~22.5	22.6~27.5	27.6~	~23.2	23.3~28.5	28.6~
14.5	~22.9	23.0~27.9	28.0~	~23.6	23.7~28.8	28.9~

Cole,T.J.등 , international survey. BMJ Volume. 320.6.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

현재 우리나라의 선행연구를 분석해보면 신장과 몸무게와 더해 나이를 고려한 BMI 비만지표에 근거한 중학생들의 신체발육에 관한 정확한 조사연구가 없어서 Cole,T.J.(2000)의 표를 수정·보완하여 본 연구 신체질량지수표는 다음<표 5>와 같이 설정하였다.

<표 5> 신체질량지수(BMI) 지표

나이(만)	여자 중학생			
	저체중	정상	과체중	비만
12	~16.1	16.2~21.0	21.1~25.9	26.0~
13	~16.7	16.8~21.7	21.8~26.7	26.8~
14	~17.3	17.4~22.5	22.6~27.7	27.8~
15	~17.9	18.0~23.2	23.3~28.5	28.6~

2. 체력의 개념

1) 정의

세계보건기구(WHO)에서는 체력이란 근육의 움직임을 통한 특수한 과제를 수행하기 위한 적응력으로, 주어진 조건에서 근육에 요구되는 작업을 만족스럽게 수행하는데 필요한 능력이라고 하였다. 또 체력을 인간이 기능을 발휘할 수 있는 능력을 말하며, 이는 잠재력을 가지고 효율적으로 생활하는 개개인의 능력을 의미한다고 미국체육학회에서 보고하였다(AAHPERD, 1976).

또한 체력은 신체적성이라 할 수 있다. 최근에는 Physical Fitness 대신 Physical Resource란 용어를 사용하는데, 어느 것이나 본질적인 의미를 지닌 신체적인 능력을 가리키며 심리적인 요인은 되도록 개입시키지 않는 순수

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

신체능력을 의미한다고 할 수 있다(이재규, 2011). Physical Fitness나 신체적성이라는 용어를 쓰기도 하는데 프랑스에서는 Physical Aptitude라는 말로 사용되고 최근 Larson은 Physical Resource라는 용어를 사용하며 어느 것이나 소질적인 의미를 지닌 신체적인 제 능력을 가르키며 정신력이나 심리적인 경향을 되도록 개입시키지 않는 신체능력을 의미한다. 최초 체력에 관한 연구학자는 1885년부터 미국에서 활발히 전개되었으며 이 당시에 있어서는 체력의 지표를 능력이라고 생각했고, 1910년대에 와서는 심장기능 수단으로 하는 신체활동의 효율이 체력의 지표로 인식되기에 이르렀음은 물론 1920년대에 접어들면서 체력을 종합적으로 파악하려는 경향이 나타나게 되어 지금은 체력이란 인간의 사회생활에 적응해 나가는 제 능력으로 이해하고 있다(원희복 2003).

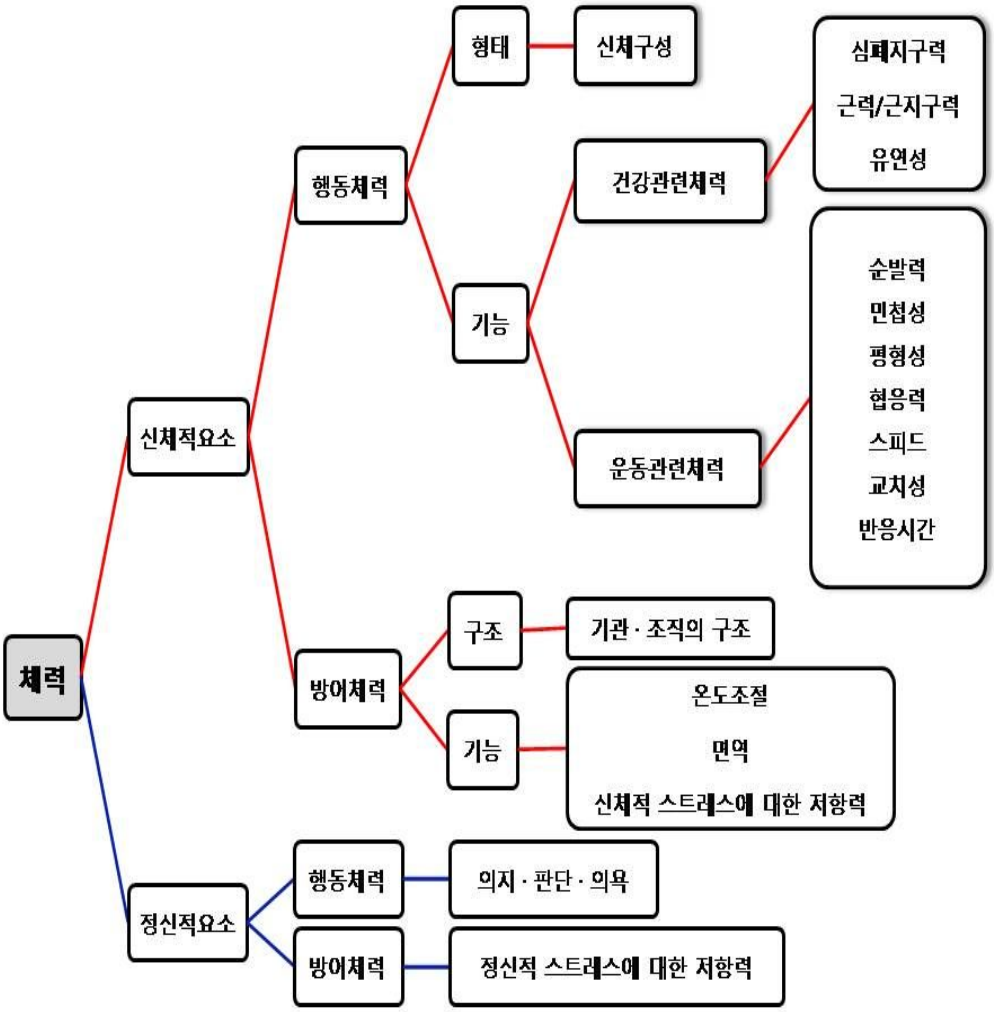
즉, 기초체력은 일반적으로 신체적 활동의 기반이 되는 신체적 능력을 의미한다. 생리적인 건강상태는 물론 지적, 정서적, 사회적인을 포함하여 인간의 환경에 대해 적극적으로 대처해나가는 능력과 환경의 변화에 대해 자신의 건강을 유지하기 위해 정서적, 생리적, 물리적, 스트레스에 견디는 능력으로 생활 전반의 기반이 되는 신체적 능력이라고 정의할 수 있다. 즉 인간이 살아가는데 필요한 에너지이며, 건강을 확인하는 척도가 된다(최하연, 2008). 어떤 일을 수행함에 있어서 그 일을 효과적으로 오랫동안 할 수 있는 신체적 바탕을 체력이라 하고, 여기에서 언급된 신체적 능력만을 의미하는 것이 아니라, 포괄적으로 외계의 자극에 대하여 생명을 유지케 하는 신체의 방위력과 외계의 자극에 적극적으로 대항하여 활동을 펴 나가는 능력을 총칭하는 것을 의미한다(강신복, 1999).

위와 같이 체력의 개념은 각 나라마다 차이가 있고 국내에서도 학자의 환경, 목적, 가치관에 따른 견해의 차이가 있어 명확하게 규정하기는 어려움이 있다. 정리해보면 정신적, 신체적인 건강 그리고 각 기관의 적절한 기능을 수행하며 근력, 지구력, 유연성 등 요소가 일상생활에 요구되는 작업을 수월

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

하고 효과적으로 수행하는 능력이 기초체력이라고 할 수 있겠다. 본 연구에서는 체력을 행동체력과 방위체력으로 나누어 설명하고, 적합한 기초체력요소를 다음 <그림 2>와 같이 분류·선정하여 연구가 진행되었다.



서영환(2010). 체육. 스포츠와 건강과학.

<그림 2> 체력의 구성(猪飼)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 분류

본 연구에서는 기초체력 요소를 근력, 순발력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 민첩성으로 분류하였다.

(1) 근력(Muscular Strength)

근력[筋力]이란 근육의 힘. 또는 그 힘의 지속성을 뜻하고 일을 능히 감당하여 내는 힘으로 뜻하고 있으며, 근육 수축에 의하여 생기는 근육의 힘을 말한다. 근력은 체력에 중요한 영향을 미치고 핵심적인 요소로 할 수 있으며 특히 순발력, 민첩성 등에 많은 영향을 미치고, 근육의 종류나 크기 또는 심리적 요인과 쓰임에 따라 여러 운동유형으로 적용이 되며 가장 중요한 요소이다.

큰 힘을 발휘하거나 무거운 중량을 들어 올릴 수 있는 능력이며, 근력이 우수한 사람은 대체적으로 일이나 운동능력이 뛰어나다.

(2) 순발력(Muscular power)

Nelson(1969)는 “가장 짧은 시간 내에 최대한의 힘을 발휘 할 수 있는 능력”이라고 정의하였고, 신체활동에서 순발력이라 함은 빠르고 순간적인 근 수축에 의해서 일어나는 힘을 의미한다. 이 능력은 스포츠장면이나 일상생활 중 위급한 상황 시 순간적으로 발휘되는 힘으로 일반적인 행동과 큰 차이가 있다.

순발력은 짧은 시간과 힘의 크기, 거리 등의 요인에 의하여 차이가 있으며, 이는 대표적으로 제자리 높이뛰기(sargent jump), 제자리 멀리뛰기(standing broad or long jump), 유산소성 순발력 검사(anaeronic power test) 등으로 측정할 수 있다.

(3) 심폐지구력(cardiovascular endurance)

심폐지구력은 운동지속능력을 의미하고, 최대산소섭취량과 밀접한 관계가 있다. 또한 최대산소섭취량은 유산소성 과정에서 방출할 수 있는 에너지의 단위 시간치를 의미하기도 하며, 이런 관점에서 최대 유산소성 파워

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(Maximal aerobic power)와 같은 의미로 사용되고 있다.

심폐지구력은 심장기능, 폐기능과 관련된 여러 기관의 기능 및 근육기능, 영양상태, 내분비기능, 대사기능, 신장기능 등이 최대산소섭취량과 관계하고 있다. 따라서 최대산소섭취량이 크면 지속적인 운동을 더 많이 과도한 스트레스를 받지 않고 할 수 있고, 심폐지구력이 우수하다는 것을 의미하고, 운동선수들의 심폐지구력 및 운동능력을 예측하고 일반인들의 트레이닝 운동처방의 지표로 널리 쓰이고 있다. 심폐지구력 실험실 검사방법으로는 트레드밀, 자전거, 에르고미터 등이 있고, 필드 검사방법으로는 12분 달리기 1,000m/1,200m/1,400m달리기 등이 있다(김성수, 2006).

(4) 유연성(flexibility)

유연성은 모든 범위에서 자연스럽게 관절이 충분히 움직일 수 있는 능력을 말하며, 관절의 구조나 인대, 건 등에 의해 영향을 받는다. 유연성은 부드럽게 움직이는데 필수적인 요소이고 유연성이 좋은 사람은 신체활동이나 운동시 충분히 관절을 가동하여 운동의 효율성을 높일 수 있을 뿐 아니라 상해정도를 감소시킬 수 있고 피로회복이 유연성이 좋지 않은 사람보다 더 빠르게 회복될 수 있다.

유연성을 결정하는 생리적인 요인에는 근육이 얼마나 탄력적으로 수축과 이완을 할 수 있는지와 관절을 싸고 있는 인대나 관절낭 등의 결체조직의 신전성을 들 수 있다. 근육과 인대의 신전성은 연령이 높은 사람일수록 작고, 연령이 낮은 사람일수록 크게 나타난다(김현지 등, 1997). 또한 온도와 피로, 외부적인 요인에도 영향을 미친다. 대표적인 측정 종목으로는 앉아 윗몸 앞으로 굽히기(trunk flexion), 몸통의 유연성 테스트(bridge-up)를 실시해 유연성을 측정할 수 있고, 이를 발달시키기 위해서는 운동 전후로 스트레칭을 해주는 것이 운동의 효과를 높일 수 있겠다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(5) 근지구력(muscular endurance)

근지구력이란 운동 수행의 저항에 대하여 반복하여 힘을 내는 것, 또는 수축을 지속적으로 할 수 있는 능력을 말한다(서울대학교 체육연구소, 1991). 근 지구력은 동적 근지구력과 정적 근지구력으로 구분 할 수 있다. 동적 근지구력은 턱걸이와 윗몸일으키기 등과 같이 근 수축을 동적으로 계속할 수 있는 능력을 말하며, 정적 근지구력은 오래 매달리기와 같이 정적인 근 수축을 오래 계속할 수 있는 능력을 말한다. 팔굽혀 펴기, 턱걸이, 앉았다 일어서기 등과 같은 낮은 강도의 운동을 긴 시간 행할 때 근지구력은 보다 더 발달한다. 근지구력은 일반적으로 충분히 사용하지 않으면 발달할 수 없고, 발달한 사람도 나이가 들어감에 따라 점점 감소하지만 충분한 자극과 신체활동을 통하여 체력을 유지 할 수 있다(윤애희 등, 1999).

(6) 민첩성(agility)

정해진 공간 안에서 몸의 위치나 신체의 방향을 빠르고 정확하게 전환하는 능력을 의미한다. 신체 전신이나 부분을 사용하여 다음 동작으로 빠르게 연결할 수 있는 것으로 다이빙 선수의 회전이나 무용수의 움직임, 신속히 누웠다가 일어서는 동작 등에서 볼 수 있다.

운동 자극을 중추신경계가 감지하고 통합 후 다시 말초신경계에 의하여 자극이 되고, 자극에 대한 흥분을 효과기에 보내면 신체는 이에 대한 반응운동을 한다. 이러한 반응연속에서 민첩성은 신경전달 속도에 의해 결정이 된다(오현주, 2014).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

A. 연구대상

본 연구는 방과후 방송댄스 수업이 신체질량지수(BMI)와 기초체력(근력, 순발력, 심폐지구력, 유연성, 근지구력, 민첩성) 향상에 효과가 있는지 증명하고자 하여 중학교에 재학 중인 여학생 19명을 대상으로 선정하여, 부모님의 동의하에 연구 목적을 충분히 이해하고 수업에 자발적이고 지속적으로 참여 할 수 있는 의사를 밝힌 학생으로 제한하였다. 또한, 의학상 특별한 질병이 없으며, 약물을 복용하지 않는 자로 선정하여 연구가 진행되었다. 연구대상자의 신체적 특성은 다음<표 6>와 같다.

<표 6> 연구대상자의 신체적 특성

항 목 / 집단(중학교)	신 장 (cm)	체 중 (kg)	BMI
A 중학교 (N=6)	161.4	49.8	19.12
B 중학교 (N=7)	162.0	53.7	20.46
C 중학교 (N=6)	159.8	49.7	19.46
평균	161.1	51.2	19.68

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 연구절차

연구주제 선정 및 문헌고찰

↓

피험자 선정

· 실험그룹 (19명)

↓

사전검사

· 신체질량지수 (BMI)
· 기초체력(근력, 순발력, 심폐지구력, 유연성, 근지구력, 민첩성)

↓

방송댄스 프로그램 실시

· 운동 형태 : 방송댄스 프로그램 활동
· 운동 강도 : 40~60% HR_{max}
· 운동 시간 : 45분
· 운동 빈도 : 주 3회
· 운동 기간 : 총 8주

↓

사후검사

· 신체질량지수 (BMI)
· 기초체력(근력, 순발력, 심폐지구력, 유연성, 근지구력, 민첩성)

↓

자료처리

<그림 3> 연구절차

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

C. 측정항목 및 방법

1. 신체질량지수(BMI) 측정

연구 대상자는 간편한 복장을 착용하고 양말을 벗은 후 비만도계에 올라가 수직대에 기대서지 않고 바르게 서서 안내에 따라 측정한다.

2. 기초체력 종목

(1) 근력 : 상대악력
(2) 순발력 : 제자리멀리뛰기
(3) 심폐지구력 : 20m 왕복오래달리기
(4) 유연성 : 앉아 윗몸 앞으로 굽히기
(5) 근지구력 : 윗몸일으키기
(6) 민첩성 : 사이드스텝

3. 기초체력 측정 방법

(1) 근력 : 상대악력

악력은 전완의 근력을 측정하는 것으로 smedley식 악력계를 사용한다. 연구 대상자는 바른 자세로 서서 악력계의 손잡이를 잡고 팔을 곧게 펴서 몸통과 팔을 15도로 유지하면서 힘껏 잡아 누르며 오른손과 왼손 각2회 씩 실시하여 높은 기록으로 기록한다.

(2) 순발력 : 제자리 멀리 뛰기

제자리 멀리 뛰기는 구름판 위 제자리에서 모둠발로 앞쪽으로 가능한 멀리

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

뛰는 종목으로 주로 각 근력을 중심으로 한 전신의 순발력을 측정하는 항목으로 센티미터 단위로 측정하고, 2회 측정하여 더 멀리 뛴 거리를 적용한다.

(3) 심폐지구력 : 20m 왕복오래달리기

심폐지구력은 중강도에서 고강도의 대근 군을 이용하여 장시간동안 운동을 수행할 수 있는 능력으로, 측정은 오래달리기나 왕복 오래달리기로 널리 쓰여 오고 있으며, 특별한 장비나 기구 없이 다수의 대상자가 쉽게 측정할 수 장점이 있다. 정해진 20m 거리를 플레이어 음악에 맞춰 움직이며 심폐지구력을 측정하는 것으로 출발신호음이 울리면 가로질러 달려 반대편라인에 도달하면 다음 신호가 울릴 때 까지 기다렸다가 다시 출발한다. 출발신호음이 울리기전에 도착하지 못하면 탈락이 되고 위와 같은 방법으로 반복하여 왕복달리기를 실시한다.

(4) 유연성 : 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

이 항목은 고관절을 비롯한 상체 및 허리, 등쪽 부분의 유연성을 측정하기 위한 검사이다. 연구대상자는 신을 벗고 두 발바닥이 측정기구 수직면에 완전히 닿도록 하고 무릎을 곧게 펴고 바르게 앉은 후 두 손을 교차로 겹치게 하여 손을 눈금쪽으로 최대한으로 뻗어서 손끝이 닿는 거리를 측정한다. 센티미터 단위로 측정하고 손가락 끝이 2초이상 멈춘 곳의 눈금을 기록한다.

(5) 근지구력 : 윗몸 일으키기

이 연구에서 근지구력 측정방법은 복근의 동적 지구력을 측정하는 방법으로 윗몸 일으키기를 선정하였다. 매트위에 바르게 누운자세에서 발을 30cm 정도 벌리고 무릎을 90도로 굽혀 세운 후, 두 손을 머리 뒤에서 마주잡고 복부 근력을 이용하여 일으켜 두 팔꿈치가 무릎에 닿았을 때 1회로 간주한다.

이 후 다시 누운자세로 되돌아가며 이때는 양어깨가 바닥에 닿도록 하며 1분동안 반복 실시하여 횟수를 측정한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(6) 민첩성 : 사이드스텝

양쪽 두선과 가운데 중앙선의 간격을 100cm로 정해놓은 후 중앙에 양쪽 발을 벌리고 서서 시작 구령과 함께 자세를 낮춘 후 최대한 빠르게 옆으로 이동하여 한쪽 발을 오른쪽(또는 왼쪽) 선을 넘고 다시 중앙선으로 돌아오는 방법으로 쉬지 않고 양발 반복한다. 30초간 실시하여 선을 정확히 넘은 횟수를 기록하여 측정한다. 이때 선을 밟게 되면 기록에서 제외되고, 바닥에 미끄러지지 않도록 주의가 필요하다.

D. 측정도구

<표 7> 측정항목 및 도구

구 분	요 인	측정 항목	측정 도구	모델명(제조사)
신체 구성	신장 (cm)	키	비만도계	BSM370/Korea
	체중 (kg)	몸무게		
	BMI (kg/m²)	신체질량지수		
기초 체력	근력 (kg)	악력	악력계	TKK-5401
	순발력 (sec)	제자리멀리뛰기	측정기	Biospace
	심폐지구력 (분.초)	20m왕복달리기	초시계	초시계
	유연성 (cm)	앉아 윗몸 앞으로 굽히기	좌전굴계	Biospace
	근지구력 (회)	윗몸일으키기	측정기	Biospace
	민첩성 (회)	사이드스텝	초시계	초시계

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

E. 방송댄스 프로그램

본 연구에 사용되는 방송댄스 프로그램은 댄스와 운동을 겸하여 복합프로그램으로 구성되었으며, 마무리 군무 활동과 발표활동으로 하였다. 전문가 지도아래 8주간 주 3회 1일 45분을 실시하였다.

1. 프로그램 구성 방법

프로그램은 대상자들이 선호하는 최신 음악 중심의 정해진 음악을 선정하여 댄스의 기본동작과 응용동작의 난이도를 고려하였다. 매시간 그룹별 복습시간과 부분창작동작을 의논하여 발표를 하였고, 발표 후 안무 습득속도를 고려하여 부분 개별지도를 진행하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 운동프로그램

<표 8> 방송댄스 프로그램

단계	시간	프로그램 내용	형태
준비운동	5분	◆ 준비운동 [Warming-up] - 본 운동의 준비단계로써 큰 관절에서 작은 관절로 점차적으로 세부적인 스트레칭을 함으로써 점점 몸을 따뜻하게 하여 근육을 이완시킨다. - 큰 관절 워밍업 루틴 (1곡) [음악 박자에 맞춰 걷기 - 중간속도 - 달리기속도 - 허리 트위스트 - 중간속도걷기 - 다리발차기 (앞, 양옆, 뒤) - 무릎 들어 다리 밑, 머리 위 손뼉치기 (양쪽) - 걷기 - 숨쉬기] - 세부 관절 워밍업 스트레칭 & 근육 이완 (1곡) [손목, 발목 - 목 - 어깨 - 가슴 - 허리 - 골반 -다리]	운동강도 40~60 %HRmax
본 운동	35분	◆ 본 운동 [방송댄스 안무익히기] 0. 아이솔레이션 (상·하·좌·우 분리동작) 목, 어깨, 가슴, 허리, 골반, 무릎, 발목 등 1. 음악에 들어가는 심화동작의 기본기 먼저 익히기. - 음악없이 시범 후 세부 설명-반복 연습. 2. 음악에 맞춰 하체, 다리 부분 동작 익히기 - 이해를 돕기 위해 기본동작-응용동작 순서대로 연습. 3. 하체 + 상체동작 통합하여 동작 익히기 4. 반복연습 - 학생의 습득정도에 따라 개별지도 필요. - 안무마무리 수업에는 조별 스스로 4박자 창작활동. - 조별 대형 연습. 조별 지도 필요.	
정리운동	5분	◆ 마무리운동 [Warm-down] - 전신체력운동 (버피+ 복부+ 마운틴클라이밍+ 점프)8박자 음악에 맞춰서 8박자 4회 4set (1곡) - 마무리 이완 스트레칭 본 차시에 따라 쓰인 근육군 부분 스트레칭 (1곡) - 수업 마무리 / 다음차시 예고	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

F. 통계처리

방과후 방송댄스 프로그램이 신체질량지수와 기초체력의 변화에 미치는 효과를 분석하기 위해 SPSS ver. 22.0 통계프로그램을 이용하여 다음과 같이 처리하였다.

가. 방과후 방송댄스 프로그램에 따른 신체질량지수(BMI) 전·후 비교 검정은 대응 t-test(paired sample t-test)로 산출하였다.

나. 기초체력 측정 항목별 평균(M)과 표준편차(SD)를 산출하였다.

다. 방과후 방송댄스 프로그램에 참여한 대상 그룹 내 사전, 사후 측정시기 간의 비교검정은 대응 t-test(Paired sample t-test) 산출하였다.

라. 통계적 검정의 유의수준은 α=.05로 실시하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구결과

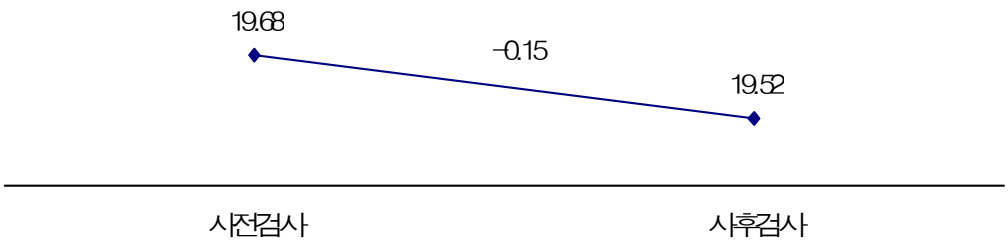
본 연구는 방송댄스 활동이 여자중학생들의 신체질량지수와 기초체력에 미치는 효과를 검증하기 위하여 여자중학생 19명을 대상으로 8주간 방송댄스 프로그램을 실시하여 비교·분석한 결과는 다음과 같다.

A. 신체질량지수의 변화

방송댄스프로그램을 통한 신체질량지수(BMI) 변화는 <표 10>에 나타난 바와 같이 사전검사 19.68에서 사후검사 19.52로 0.15포인트가 감소하였으나 통계적으로는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(p>.05).

<표 9> BMI에 대한 Paired t-test

사전검사		사후검사		평균증감	t	p
Mean	SD	Mean	SD			
19.68	1.66	19.52	1.63	-0.15	-1.612	0.124



<그림 4> BMI 사전 및 사후검사 비교

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

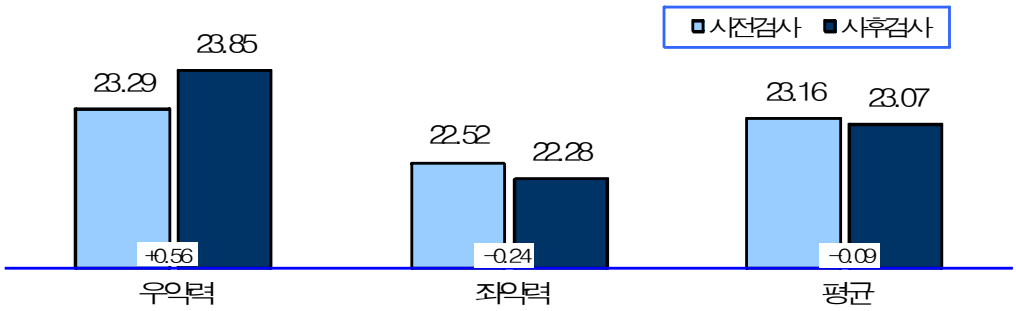
B. 기초체력의 변화

1. 근력

근력은 좌우악력을 평균하여 측정하였다. 사전검사에서는 우악력 23.29, 좌악력 22.52로 근력은 23.16으로 산출하였으며, 사후검사에서는 우악력 23.85, 좌악력 22.28로 근력은 23.07로 산출하였다.

<표 10> 좌우악력 측정결과

사전검사			사후검사		
우악력	좌악력	평균	우악력	좌악력	평균
23.29	22.52	23.16	23.85	22.28	23.07



<그림 5> 좌우악력 비교

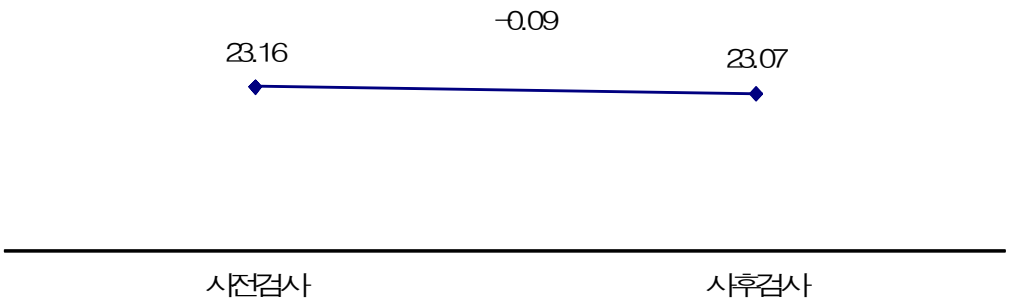
dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 11>에서 방송댄스 프로그램을 통하여 근력변화가 있는지 검증하기 위해 좌우악력으로 사전·사후검사를 실시하였으며, 사전검사에서는 23.16, 사후검사에서는 23.08로 0.09포인트가 감소하여 통계적으로 유의한 차이가 없다. (p>.05).

<표 11> 근력에 대한 Paired t-test

사전검사		사후검사		평균증감	t	p
Mean	SD	Mean	SD			
23.16	4.45	23.07	4.34	-0.09	0.253	0.803



<그림 6> 근력에 대한 사전 및 사후검사 비교

Collection @ chosun

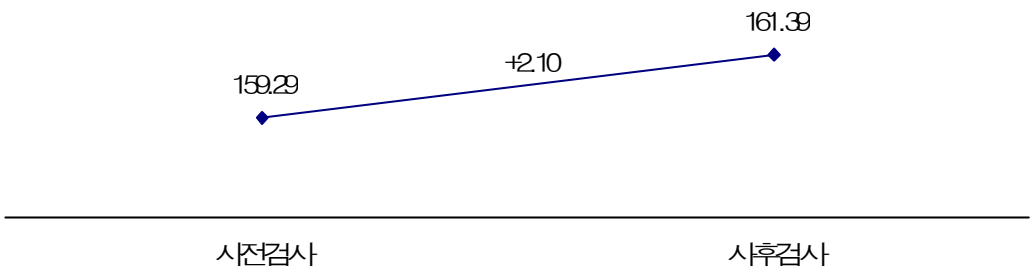
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 순발력

<표 12>에서 방송댄스프로그램을 통하여 순발력 변화가 있는지 검증하기 위해 사전·사후검사를 실시하였으며, 사전검사에서는 159.29이었으며, 사후검사에서는 161.39로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<.05). 순발력은 사전 사후 비교에서 2.10포인트가 증가했다.

<표 12> 순발력에 대한 Paired t-test

사전검사		사후검사		평균증감	t	p
Mean	SD	Mean	SD			
159.29	10.43	161.39	11.85	2.10	2.427	0.026



<그림 7> 순발력에 대한 사전 및 사후검사 비교

Collection @ chosun

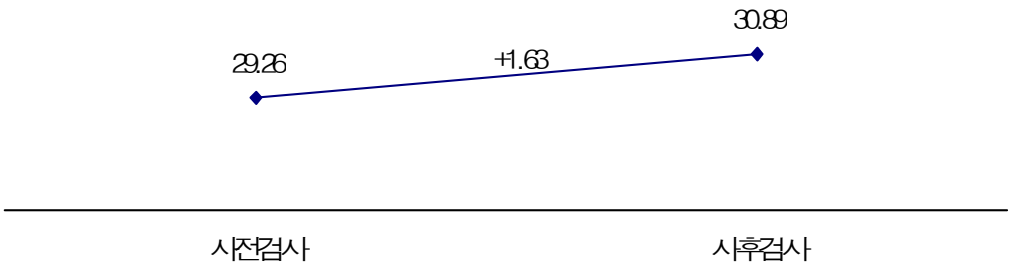
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 심폐지구력

<표 13>에서 방송댄스프로그램을 통하여 심폐지구력 변화가 있는지 검증하기 위해 사전·사후검사를 실시하였으며, 사전검사에서는 29.26이었으며, 사후검사에서는 30.89로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<.001). 심폐지구력은 사전검사보다 사후검사가 1.63포인트 증가했다.

<표 13> 심폐지구력에 대한 Paired t-test

사전검사		사후검사		평균증감	t	p
Mean	SD	Mean	SD			
29.26	6.63	30.89	6.63	1.63	5.471	0.000



<그림 8> 심폐지구력에 대한 사전 및 사후검사 비교

Collection @ chosun

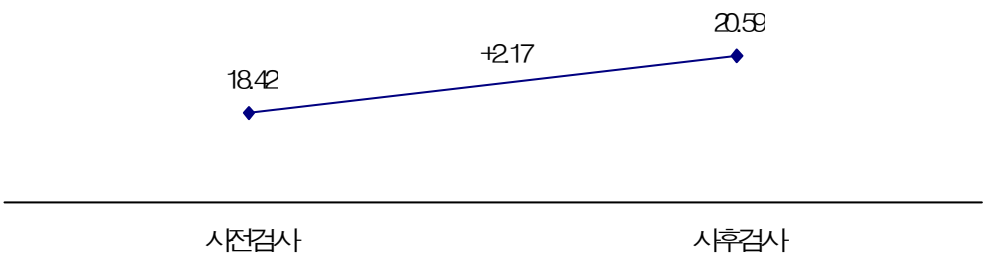
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 유연성

<표 14>에서 방송댄스프로그램을 통하여 유연성 변화가 있는지 검증하기 위해 사전·사후검사를 실시하였으며, 사전검사에서는 18.42이었으며, 사후검사에서는 20.59로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<.001). 유연성은 사전검사보다 사후검사가 2.17포인트 증가했다.

<표 14> 유연성에 대한 Paired t-test

사전검사		사후검사		평균증감	t	p
Mean	SD	Mean	SD			
18.42	6.39	20.59	6.29	2.17	5.786	0.000



<그림 9> 유연성에 대한 사전 및 사후검사 비교

Collection @ chosun

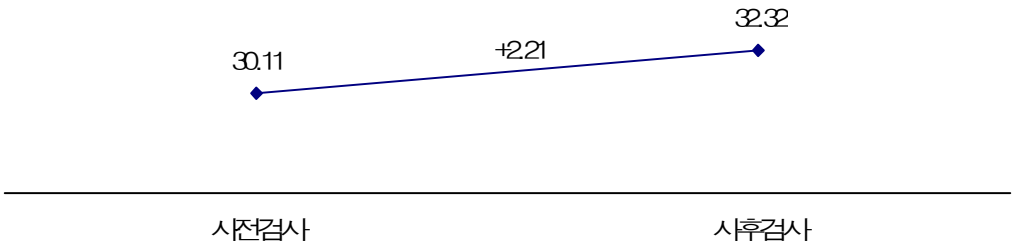
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 근지구력

<표 15>에서 방송댄스프로그램을 통하여 근지구력 변화가 있는지 검증하기 위해 사전·사후검사를 실시하였으며, 사전검사에서는 30.11이었으며, 사후검사에서는 32.32로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<.001). 근지구력은 사전검사보다 사후검사가 2.21포인트 증가했다.

<표 15> 근지구력에 대한 Paired t-test

사전검사		사후검사		평균증감	t	p
Mean	SD	Mean	SD			
30.11	8.91	32.32	9.10	2.21	4.191	0.001



<그림 10> 근지구력에 대한 사전 및 사후검사 비교

Collection @ chosun

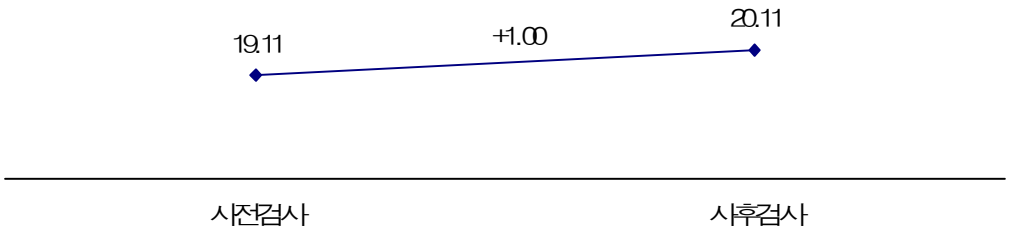
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

6. 민첩성

<표 16>에서 방송댄스프로그램을 통하여 민첩성 변화가 있는지 검증하기 위해 사전·사후검사를 실시하였으며, 사전검사에서는 19.11이었으며, 사후검사에서는 20.11로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<.01). 근지구력은 사전검사보다 사후검사가 1.00포인트 증가했다.

<표 16> 민첩성에 대한 Paired t-test

사전검사		사후검사		평균증감	t	p
Mean	SD	Mean	SD			
19.11	1.76	20.11	1.79	1.00	3.172	0.005



<그림 11> 민첩성에 대한 사전 및 사후검사 비교

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

V. 논 의

본 연구에서는 여자중학생들을 대상으로 8주간 방과후 방송댄스 활동을 통하여 신체질량지수의 변화와 기초체력향상을 통해 방송댄스 프로그램의 유익함을 밝혀 방과후 프로그램 구성에 필요한 기초자료를 제공하고, 방과후 방송댄스 교육현장에서의 수업의 활성화와 지도자료를 제공하고자 한다.

A. 신체질량지수의 변화

김영범(1997)은 초등학교 비만학생들을 대상으로 규칙적인 운동을 실시한 결과 신장은 증가하고 체중은 감소하였으며, 이는 신장의 경우 8주간 실험을 통해 실험집단과 통제집단 모두 유의하게 증가되었고, 두 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 통제집단이 약간 더 증가된 것으로 보고하였다. 손연희, 서영환(2012)은 여자중학생들을 대상으로 방과후 재즈댄스프로그램을 8주간 실시한 후 신장과 체중, 체지방률이 실험 전후로 집단간에 유의한 차이가 없다고 보고한 바 있다.

본 연구결과에서는 신체질량지수의 변화 정도를 분석한 결과 사전검사 19.68에서 사후검사 19.52로 통계적으로는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

따라서 방과후 방송댄스프로그램은 8주 연구기간동안에 신장과 체중에 따라 신체질량지수는 큰 영향을 미치지 못하였고, 통계적으로 유의하지 않아 중요 변수로 입증되지 않았다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 기초체력의 변화

아동기와 청소년기에 적절한 신체활동 및 운동학습은 정신적사고와 신체발달에 큰 효과를 주며, 더불어 획득되는 신체활동 습관이 평생 동안 유지될 뿐만 아니라 활기차고 건강한 삶을 위한 기초가 된다(안용덕, 신정훈, 2008). 최근에는 재즈댄스와 같은 유산소성 댄스운동이 체중을 조절해주고, 유연성과 근력을 기르며, 자세를 바르게 교정시켜줄 뿐 만 아니라 정서적으로 긍정적인 영향을 미친다는 이유로 일반인들에게도 큰 인기를 얻고 있다(최희나, 2005).

12주간 방과후 무용프로그램 참여 유무에 따른 지역아동센터아동들의 기초체력의 차이를 알아본 결과 근력, 유연성, 평형성, 순발력, BMI에 유의한 차이가 나타났고(남숙현, 2015), 정진욱, 권미애(2012)의 12주 현대무용프로그램을 여자초등학생에게 적용시킨 연구에서도 근력, 유연성, 평형성, 순발력 등이 향상된 것으로 나타났다. 또한, 유산소성 댄스운동이 8주간 진행되어 체지방률이 유의미하게 감소하였으며, 체력변화에 있어서도 근력을 제외한 이외의 체력요인들이 유의미한 변화가 있었고, 운동시 수축기 혈압, 심박수, 최대산소섭취량의 변화도 유의미한 차이가 나타났다고 보고한 바 있다(조충현, 1995). 이처럼 유산소성 댄스 프로그램을 통해 체지방감소와 기초체력향상 등에 효과가 있다고 지지하고 있다.

본 연구는 방송댄스 활동에 따른 기초체력의 변화를 파악하기 위해 사전, 사후로 근력, 순발력, 심폐지구력, 유연성, 근지구력, 민첩성 6개 지표를 측정하여 비교분석하였다.

분석결과 방송댄스 활동이 순발력, 심폐지구력, 유연성, 근지구력, 민첩성에 중요한 변인으로 판단돼, 방송댄스 활동의 형태와 강도가 또 다른 변수가 될 수 있다. 그러나, 근력에서는 통계적으로 유의한 변화는 통계적으로 유의하지 않았다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

방송댄스 프로그램을 통한 근력변화는 상대악력을 통해 검사한 결과 사전검사 23.16, 사후검사 23.07로 0.09포인트가 감소, 통계적으로는 유의한 차이가 없었다. 그러나 방송댄스 프로그램을 통해 악력의 발달은 적을 것으로 기대하였기 때문에, 통계적으로는 의미가 있지만 근력이 향상되었다고 보기에 어려움이 있다.

순발력은 순간적으로 일어나는 폭발적인 행동으로 최대의 에너지를 분출하여 근수축을 빠른 속도로 극대화 시킬 수 있는 능력으로 신체구조에 조화에 따라 결정된다(정미송, 2007)고 알려져 있다. 순발력의 변화는 사전검사 159.29, 사후검사 161.39로 2.10포인트가 증가해 통계적으로 유의한 차이를 보여 방송댄스 활동의 중요 변수가 될 수 있다.

심폐지구력은 20m왕복달리기 횟수로 측정하였고, 사전검사 29.26, 사후검사 30.89로 나타나 1.63포인트가 증가하여 통계적으로 유의한 차이를 보여 방송댄스활동이 중요 변수가 될 수 있다.

유연성은 관절의 가동범위, 근육의 신전, 그리고 인대의 탄력성에 따라 결정되며(서영환, 2010) 본 연구 또한 여러 선행연구와 일치하는 결과로 유연성 변화는 사전검사 18.42, 사후검사 20.59로 나타나 2.17포인트가 증가하여 통계적으로 유의한 차이를 보여 중요 변수가 될 수 있다. 수업 전, 후 아이솔레이션 동작을 통해 보다 더 유연성이 향상되었고, 댄스에 중요한 요인이며, 방송댄스 프로그램이 유연성 발달에 많은 영향을 미친다고 볼 수 있다.

근지구력은 윗몸일으키기를 1분간 정확한 자세로 수행한 것만 횟수로 측정하였고, 사전검사 30.11, 사후검사 32.32로 나타나 2.21포인트가 증가하여 통계적으로 유의한 차이를 보여 방송댄스 활동의 중요 변수가 될 수 있다. 댄스를 하는 동안의 전신운동으로써 몸의 중심인 배근력이 발달되며, 보다 나은 댄스를 위해서 배근력 트레이닝을 필요로 하는 등 댄스와 근지구력은 밀접한 관계가 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

민첩성은 20초간 사이드스텝 횟수를 통하여 측정하였고, 사이드 스텝 동작을 충분히 연습하고 지도한 후에 실시하였는데, 방송댄스를 하고 있는 학생들은 보다 쉽고 빠르게 동작을 수행 할 수 있었다. 민첩성의 변화는 사전검사 19.11, 사후검사 20.11로 나타나 1.0포인트가 증가하여 통계적으로 유의한 차이를 보여 방송댄스 활동의 중요 변수가 될 수 있다.

따라서 방송댄스 활동을 통하여 신체질량지수감소와 기초체력 향상으로 학생들이 건강하게 성장할 수 있다 검증하였고, 방송댄스 프로그램을 권장해야 한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결 론

본 연구에서는 여자중학생들을 대상으로 8주간 방송댄스 프로그램을 실시한 결과 신체질량지수(BMI)와 기초체력(근력, 순발력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 민첩성)에 미치는 효과를 규명한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 방과후 방송댄스 프로그램을 여자중학생 19명 대상으로 8주간 실시한 결과 신체질량지수는 사전검사 19.68에서 사후검사 19.52로 통계적으로는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(p>.05).

둘째, 방과후 방송댄스 프로그램을 여자중학생 19명 대상으로 8주간 실시하여 기초체력요인들을 향상정도를 분석한 결과 방송댄스 활동이 근력요인에서는 사전검사 23.16, 사후검사 23.07로 통계적으로 유의한 변화는 통계적으로 유의하지 않았다(p>.05).

순발력 변화는 사전검사 159.29, 사후검사 161.39로 2.10포인트가 증가해 통계적으로 유의한 차이를 보여 방송댄스 활동의 중요 변수가 될 수 있다.

심폐지구력 변화는 사전검사 29.26, 사후검사 30.89로 나타나 1.63포인트가 증가하여 통계적으로 유의한 차이를 보여 방송댄스 활동이 중요 변수가 될 수 있다.

유연성 변화는 사전검사 18.42, 사후검사 20.59로 나타나 2.17포인트가 증가하여 통계적으로 유의한 차이를 보여 중요 변수가 될 수 있다.

근지구력 변화는 사전검사 30.11, 사후검사 32.32로 나타나 2.21포인트가 증가하여 통계적으로 유의한 차이를 보여 방송댄스 활동의 중요 변수가 될 수 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

민첩성 변화는 사전검사 19.11, 사후검사 20.11로 나타나 1.0포인트가 증가하여 통계적으로 유의한 차이를 보여 방송댄스 활동의 중요 변수가 될 수 있다.

이상의 내용을 종합해 볼 때 방과후 방송댄스 프로그램은 순발력, 심폐지구력, 유연성, 근지구력, 민첩성을 향상 시켜주는 긍정적인 효과가 있는 활동임을 확인하였으며, 방송댄스 프로그램의 활성화를 위해 다양한 차원에서 많은 관심과 지원이 요구된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

강신복(1999). 중학교 체육과 수행평가 시행방안 및 자료개발 연구. **한국교원과정 평가원.**

교육과학기술부(2009) 방과 후 학교 운영실태 조사 및 성과 분석연구.

교육과학기술부(2011). 2011 방과후학교 내실화 방안.

교육과학기술부(2014). 2014 방과후학교 운영현황.

김명례(1996). 초등학교 방과후 교육활동에 대한 교사와 관리자의 관심도연구. **이화여자대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.**

김명수(2004). 2004 방과후학교 운영기본계획안. **교육인적자원부.**

김미순(2005). 무용특기적성교육의 참여가 초등학생의 사회성에 미치는 영향. **계명대학교 교육대학원 무용교육전공 석사학위논문.**

김영범(1997). 트레이닝 및 디트레이닝이 비만아동이 신체구성과 혈액성분에 미치는 영향. **경북대학교 대학원. 박사학위논문.**

김태훈(2006). 중학생의 신체질량지수에 따른 체격, 신체구성 및 체력과의 관계. **강원대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.**

김홍원(2012) 방과후학교의 사교육비 경감효과와 과제. **한국교육개발원.**

김홍원, 김연석, 김새봄, 노신민, 이하경, 이용민, 진미경, 최은아(2007). 2006 방과후학교 성과분석연구. **한국교육개발원.**

남숙현(2015), 12주간 무용프로그램이 지역아동센터 아동들의 기초체력과 자아존중감 및 주의집중력에 미치는 영향. **영남대학교 대학원. 체육학과 체육학전공**

대한운동사회(2007). 운동생리학. **서울: 한미의학.**

민경아(2008). 중학생의 신체질량지수와 생활습관과의 관계. **강원대학교 교육대학원 체육교육전공 석사학위논문.**

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

박남영(2013). 중학생 방과후 수업에 대한 실태조사와 분석. **단국대학교 교육대학원 석사학위논문.**

배상훈, 송경오, 김정현(2012). 중장기 방과후학교 운영체제 개편방안 연구. **한국교육개발원.P. 18~20.**

서영환(2010). 체육. 스포츠와 건강과학. **대경북스.**

손연희, 서영환(2012). 방과후 재즈댄스활동이 여자중학생들의 신체형태 및 운동능력에 미치는 영향. **한국발육발달학회지. Vol. 20, No. 2, pp. 99~100**

신명섭(2009). 고등학교 방과후 신체활동 참여가 체력 향상에 미치는 영향. **서울시립대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.**

안용덕, 신정훈(2008). 하키선수들의 동계 주간트레이닝 프로그램에 따른 신체활동량, 칼로리 소비량 및 체력 비교. **체육과학연구, 15(4), 60-71**

오금경(2008). 댄스스포츠 특기.적성교육이 초등학생의 신체적 자기개념과 사회성에 미치는 영향. **부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.**

오현승(2011). 아이돌 가수의 수명주기 영향요인 분석. **추계예술대학교 문화경영대학원 엔터테인먼트 비즈니스학과 석사학위논문.**

원희복(2003). 음악줄넘기 운동이 초등학교 아동의 체력에 미치는 영향. **춘천대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.**

이봉재(2012). K-POP의 춤에 관한 소고. **한국대중음악학회지, 1(10), 77-97**

이성주(1998). 방과후 교육으로서의 음악활동 활성화 방안 연구. **한국음악연구. 제17집. 1998.**

이승아(2014). 초등학교 방과후학교 방송댄스 참여가 신체적 자기개념과 교유관계에 미치는 영향. **강원대학교 교육대학원 석사학위논문.**

이재규(2011). 합기도수련이 초등학생 신체조성 및 기초체력에 미치는 영향. **대구카톨릭대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.**

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이정수(2012). 방과후 신체활동프로그램이 남자 중학생들의 체력향상에 미치는 영향. **서울시립대학교 교육대학원 석사학위논문.**

임현정, 신혜숙, 김홍원, 차성현, 김정현, 한지희, 민병철, 김정은, 이기혜 2013 데이터 기반 교육정책 분석연구(II) -방과후학교 성과에 영향을 미치는 학교특성 분석

정미송(2007). 여자발레, 댄스스포츠라틴댄스 무용수의 무용수행능력의 효과와 운동손상예방을 위한 시도. **한국무용학회, 15, p1-13.**

정지숙(2012), K-POP이 국가이미지 및 제품이미지에 미치는 영향 : 일본시장 중심으로. **한양대학교 대학원 경영학과 석사학위논문.**

정진욱, 권미애(2012). 현대무용프로그램이 여자초등학생의 신체조성, 체력 및 골밀도 관련인자에 미치는 영향. **한국무용연구학회, 30(3),p.285-307.**

조충현(1995). 운동시 심폐기능과 혈액의 화학적 변화에 대한 연구. **체력과학연구, 17(1), 81-86.**

최하연(2008). 기초체력 중심의 신체활동이 유아의 신체적 자아개념과 친사회적 행동에 미치는 영향. **한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.**

최희나(2005). 재즈댄스 참여자의 신체상에 따른 몰입 및 여가만족도의 관계. **상명대학교 교육대학원 석사학위논문.**

허원석(2012). 중학생의 방과후 체육활동 참여 유무에 따른 자아탄력성과 학교 적응의 관계. **중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.**

홍기현(2011). 중학생의 방과후 체육활동 참가가 사회성에 미치는 영향. **강원대학교 교육대학원 석사학위논문.**

Cole,T.J., Bellizzi,M.G., Flegal,K.M., Dietz,W.H.(2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. BMJ Volume. 320.6.May.

Lindsay,R,S., Hanson,R.L., Roumain,J., Ravussin,E., Knowler,W.C., &

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Tataranni,P.A.(2001). Body mass index as a measure of adiposity in children and young adults; Relationship to adiposity by dual energy x-ray absorptiometry and to cardivascular risk factos. Joumal of Clinical Endorinology and Metabolism, 86,4061-4067

dCollection @ chosun