



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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](#)

2022년 8월

교육학석사(무용교육)학위논문

대안학교 내 무용수업이 학생들의 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

이 하 연

대안학교 내 무용수업이 학생들의 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향

The effects of dance classes in Alternative
schools on students' self-efficacy and
Psychological well-being

2022年 8月

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

이 하 연

대안학교 내 무용수업이 학생들의 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향

지도교수 임 지 형

이 논문을 교육학석사(무용교육)학위 청구논문으로 제출함.

2022年 4月

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

이 하 연

이하연의 교육학 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 이 숙 영 인

위 원 조선대학교 교수 임 지 형 인

위 원 조선대학교 교수 서 영 인

2022年 6月

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
A. 연구 필요성	1
B. 연구 목적	5
C. 연구 문제	5
D. 연구 가설	5
E. 용어 정의	6
II. 이론적 배경	7
A. 대안학교	7
B. 무용 교육	11
C. 자기효능감	16
D. 심리적 행복감	20
E. 선행연구	23
III. 연구방법	27
A. 연구 대상	27
B. 연구 설계 및 절차	28
C. 대안학교 학생들을 위한 무용수업	31
D. 조사도구	34
E. 자료수집 및 분석	40

IV. 연구결과	41
A. 무용수업 실시 전과 실시 후의 자기효능감 및 심리적 행복감 차이	41
B. 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향	43
C. 자기효능감의 변화	45
D. 무용수업 참여 후 심층적 면담 결과	52
V. 논의	58
A. 무용수업 실시전과 실시후의 자기효능감 및 심리적 행복감의 차이	58
B. 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향	62
VI. 결론 및 제언	64
A. 결론	64
B. 제언	66
참고문헌	67
부록(설문지)	70
부록(수업지도안)	73

표 목 차

표 1. 연구 대상자의 나이, 성별, 이름	27
표 2. 연구 설계	28
표 3. 연구 절차	30
표 4. 무용수업의 차시별 내용	32
표 5. 설문지 구성 지표	35
표 6. 자기효능감에 대한 타당도 분석 결과	38
표 7. 자기효능감에 대한 신뢰도 분석 결과	39
표 8. 심리적 행복감에 대한 신뢰도 분석 결과	39
표 9. 무용수업 실시전과 실시후에 따른 자기효능감 차이	41
표 10. 무용수업 실시전과 실시후에 따른 심리적 행복감 차이	42
표 11. 자기효능감 하위요인인 자기조절 효능감, 과제난이도 선호, 자신감이 심리적 행복감에 미치는 영향	44

그림 목 차

그림 1. 효능감 기대와 결과 기대에 대한 조작적 개념의 인지적 궤적모형
(Bandura, 1977) 17

ABSTRACT

The effects of dance classes in Alternative schools on students' self-efficacy and Psychological well-being

Lee, Ha-yeon

Advisor : Im, Zi-Hyung

Major of Dance Education,

Graduate School of Education Chosun University

The purpose of this study is to recognize dance education as an essential education that enables students to have emotional stability and a proper social life by examining whether dance classes in alternative schools affect students' self-efficacy and psychological well-being.

To this end, an educational program was applied to a total of 34 students, 23 were males and 11 were female, excluding students in need of control among 40 students of P High School in Gwangju, including basic understanding of practical dancing, dancing movement, and improvisation.

The dance program consisted of 16 classes' twice a week for a total of 8 weeks, and the pre- and post-responses of the questionnaire conducted to the study subjects were compared and analyzed. In addition, the effect of the dance program was analyzed by conducting in-depth interviews with four of the participants.

Unlike quantitative studies targeting large-scale targets for

generalization, the research method adopted in this study aims to study in-depth specific cases or phenomena that researchers are interested in. For the qualitative research method, the class was completed and the self-evaluation report was prepared, and the researcher was required to prepare an observer report.

This study drew the following conclusions through statistical analysis and case study methods.

First, in the difference in self-efficacy before and after dance class, task difficulty preference and self-regulation efficacy were higher on average than before, but statistically, there was a significant difference in self-regulation efficacy, and there was no difference in task difficulty preference and confidence.

Second, Among the sub-areas of psychological happiness, sub-areas, pleasure pleasure, immersion, self-realization, and confidence were all higher on average than before and after the dance class, and there was a statistically significant difference.

Third, it can be seen that the higher the self-regulation efficacy and task difficulty preference in self-regulation efficacy, task difficulty preference, and confidence, which are sub-factors of self-efficacy after dance class, the higher the psychological happiness.

As a result of analyzing the self-evaluation paper, it was found that the more the class was conducted, the more confident it was to judge the degree of performance in light of the goals set by itself, take additional actions to achieve the goal through repeated practice, and the higher the sense of achievement. This shows how confidence, which is a sub-factor

of self-efficacy, preference for task difficulty, and self-regulating efficacy change psychological changes that students perceive themselves and the established confidence in their abilities.

In summary, when looking at the effect of dance classes in alternative schools on students' self-efficacy and psychological well-being, Looking at the qualitative results, it can be seen that as the class progresses, self-efficacy and psychological happiness increase. However, as a statistical result through the survey, there was a difference in self-regulated efficacy, a sub-factor of self-efficacy, but there was no significant difference in task difficulty preference and confidence.

This was not enough for the dance class period to bring about a significant change in mind in a short period of time as a period when students learned dance class. However, it was found that when dance classes were conducted, they had a positive effect on students' self-efficacy and psychological happiness.

I. 서 론

A. 연구 필요성

한국청소년개발원(1993)에 의하면 가출, 폭력, 약물남용, 성관련 문제, 정신건강의 악화, 학업부진, 무기력 등 이러한 문제의 양상들 속에서 여러 가지 방법들이 흥폭화, 집단화, 전문화 되는 특성을 보이고 있으며 날로 증가 추세를 보이고 있어 청소년 교육의 심각성을 드러내고 있다고 한다. 이처럼 청소년들의 문제는 날이 갈수록 심각해지는 것을 알 수 있으며 그 원인 중 하나인 교육 문제에도 관심이 증폭되고 있다. 현 학교교육에서는 입시주의 교육, 형식주의 등의 문제점을 안고 있으며, 21세기 현재 우리의 정신문화와 서구의 물질문화 차이에서 청소년들의 방황과 갈등은 더욱 심해지고 가치관 정립이 무시되어가고 있다(최혜정, 2007).

현 학교 교육에서는 개인과 사회의 요구를 만족시킬 만큼 충분한 역할과 기능을 끼치지 못하고 있다. 이러한 공교육의 제도적인 문제점으로 인해 사회적인 문제들이 생기게 되었고, 이를 해결하기 위한 방안으로 새롭게 생겨난 교육이 바로 ‘대안학교’이다. 여기서 말하는 대안은 ‘어떤 안’에 대신하는 ‘안’이라는 사전적인 의미를 지니고 있다. 대안학교는 일반학교에서 수행하지 못하고 있는 결과 보다는 과정을 중요시하는 교육, 양적인 지식교육이 아닌 질적 향상을 중요시 하는 교육, 인간과 자연이 함께 어우러질 수 있는 생태적인 교육(정은주, 2012) 또 자신의 가치를 스스로 깨닫고 사회의 한 일원으로서 함께 나아갈 수 있도록 하는 교육을 도모할 수 있는 새로운 형태의 학교이다. 뿐만 아니라 요즘의 대안학교는 일반학교에서는 경험할 수 없는 다양한 체험과 활동을 경험하게 해줌으로써 스스로 진로를 찾아 자신의 길을 만들어나갈 수 있는 인턴십 과정의 교육도 이루어지고 있다. 즉, 질적인 교육을 추구하고 단순히 교육만을

위해서가 아닌 학생들을 위한 환경과 교육을 추구하고자 하는 것이 대안 교육이자 대안학교이다.

이 학교에 대부분의 학생들은 일반학교에서 학교폭력, 절도 또는 사회 범죄로 인해 교내에서나 사회적으로나 문란을 일으킨 학생, 그로인해 보호관찰을 진행 중인 학생과 폭력, 절도 등 문제와 상관없이 학교 부적응으로 인하여 일반학교를 그만두길 희망하는 학생이 있다. 또한 앞서 말한 것처럼 요즘에는 자신의 진로를 찾기 위해 스스로 대안학교를 찾아오는 학생들도 많아졌음을 알 수 있다.

서울특별시 대안교육센터(2001)의 보고에 따르면 대안학교에 다니는 과반수의 학생들이 사실상 결손가정이라고 보고하고 있고, 이외에도 경제적으로 어려움을 겪어 학교에 적응하지 못하고 있는 것으로 보고되고 있다(정윤영, 2013). 또한 김성기(2003)는 대안학교에 다니는 학생들은 정서적으로 일반학생과 상당한 차이가 있음을 지적하였고 대안학교 학생들의 특징은 상처를 받고 소외된 경험을 가지고 있으며, 이러한 소외감은 억눌린 심리상태를 초래하고, 타인을 경계하며 폭력적인 행동양상을 보인다고 하였다. 물론 진로를 위해 스스로 대안학교를 찾는 학생들도 있지만 이러한 학교 밖 청소년들을 위해서 대안학교에는 개인주의적인 사고방식이 아니라, 공동체적인 사고방식을 추구하여야 한다. 공동체 사고 속에서는 함께 어울리고 서로를 배려하며 자연을 느끼고 직접 가꾸보면서 자신의 내면을 들여다 볼 수 있는 교육을 지향하고, 학생들이 학교에서 이루어지는 교육을 통해 학교 안에서 우울, 불안, 분노, 불행 등을 느끼기 보다는 행복, 배려, 나눔, 즐거움 등을 체험할 수 있는 진정한 대안교육을 받을 수 있는 대안학교의 필요성이 절실히 요구되고 있다(정은주, 2012).

현재 대안학교에서 이루어지고 있는 교육의 특성을 살펴보면 일반학교에서 이루어지고 있는 이론중심의 교육과정과 달리 직접 체험하고 경험할 수 있는 생명평화, 목공, 자전거, 그린에너지 등 몸으로 체득하고 사회

에서 문제가 되는 것들을 중심으로 직접 배워보고 생각해볼 수 있는 활동위주의 교육과정으로 구성되고 있고 그 외에도 많은 예술분야의 수업이 진행되어지고 있다. 대안학교에서 학생들에게 무엇보다 필요한 교육은 정서를 순화시키며 안정된 자아관을 형성시킬 수 있는 교육이라고 생각한다. 예술교육의 하나인 무용교육은 인간의 내면에 잠재되어 있는 개인의 잠재력을 직접 느끼는 과정에서 자아존중감이 형성되어 정서적으로 안정감을 느끼게 되는데, 이는 무용교육이 청소년 인성교육에 있어 교육적 기능이 있음을 나타내며 타인과의 협력적인 관계를 학습하지 못하고 학교생활 및 공동체 규칙에 적응하지 못하여 결국 공교육의 장에서 소외되어 대안학교에서 교육받고 있는 학교 밖 청소년에게 무용이 교육적 대안이 될 수 있다(김민지, 2013).

무용은 신체활동을 통해 심신이 균형과 조화를 이루고 감정과 사상을 표현하며, 창의력을 개발한다는 점에 교육적 의미를 두고 있을 뿐만 아니라 정상적인 육체의 발달, 리듬감, 공간형성 능력, 즉흥 능력 및 사상과 감정의 풍부한 표현력을 발달시키는 교육적 가치를 지니고 있다(김화숙 외, 1996:191). 이처럼 무용 교육은 사춘기를 겪고 있는 학생들의 감각을 증대 시키고 정서를 순화하며, 감정을 풍부하게 하는데 큰 도움을 줄 수 있다.

한편 (정윤영, 2013)은 ‘대안학교 학생들에게 성취하고자 하는 것에 대한 자아실현과 자기개발을 도모할 수 있는 자기효능감 또한 매우 중요하다’ 고 한다. 여기서 자기효능감이란 어떤 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 조직하고 수행해 낼 수 있는 자신의 능력에 대한 확고한 신념을 뜻한다. 박중실과 안은희(2007)는 ‘자기효능감은 행동에 대한 자기 신념으로 위협을 극복하고, 사회적 유능성을 높이는 데 중요한 요인으로 보고 무용 참여는 표현활동을 통해 자기효능감이 증진됨’을 밝힌 바 있다. 따라서 대안학교 학생들에게 무용교육은 신체 움직임을 통해 자신의 감

정을 전달하여 문제 해결을 스스로 함으로써 자기효능감을 향상시킬 수 있는 좋은 대안적인 교육이 될 수 있을 것으로 판단된다.

무용교육은 새로운 경험을 제공하고, 사회참여에 대한 준비를 할 수 있게 하며, 청소년 개개인의 사회적 존재가치를 인식시켜주고, 원만한 인간 관계를 형성할 수 있게 도와주며, 공격적인 행동을 해소하고, 비행을 예방한다(오화진, 1985; 정윤영, 2013에서 재인용). 특히 감수성이 예민한 청소년기에 무용교육을 통해 올바른 신체관 확립과 심리적 안정감을 느끼도록 해주는 것이 곧 자신감을 길러줄 수 있는 계기가 된다(이정은 외, 2005).

이와 같이 무용교육을 통해 대안학교 학생들은 정서적으로 안정을 가질 것이며 다양한 신체활동을 통하여 억눌려진 감정이나 표현 등을 해소하여 심신의 건강을 유지할 수 있게 될 것이며 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 또한 다양한 표현활동을 통해 성취감을 느끼며 자신도 해낼 수 있을 것이라는 자기효능감도 얻을 수 있게 될 것이며, 공동체를 이루어 함께 해나가는 과정 속에서 자신의 올바른 정체성을 확립하는데에도 많은 영향을 미칠 것이라고 판단되어진다.

따라서 본 연구자는 최근 심각한 사회 문제로 대두되고 있는 청소년들을 대상으로 대안학교에서의 무용교육은 청소년들로 하여금 올바른 신체관 확립과 심리적 안정감을 느끼게 하여 자신감을 회복하고, 신체활동을 통해 자아를 발견하고, 청소년들이 가지고 있는 심신의 다양한 문제를 해소시키며, 올바른 가치관을 정립 시켜주어야 한다는 신념에서 출발하여야 하며, 대안학교 학생을 위한 무용수업을 통하여 이들에게 자기효능감과 심리적 행복감이 필요하다고 판단되며 대안학교 학생들의 특성을 고려하여 대안학교에 더 많은 무용교육의 경험과 참여 기회를 제공할 수 있는 방안을 마련하고자 본 연구를 시작하였다.

B. 연구 목적

본 연구는 대안학교 내 무용수업이 학생들의 자기효능감과 심리적 행복감에 영향을 미치는 지를 알아봄으로써 무용교육이 대안학교 학생들의 정서적 안정과 올바른 사회생활을 할 수 있도록 하는 필수적 교육으로 인식하게 하는 데에 그 목적이 있다.

C. 연구 문제

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구 문제는 다음과 같다.

- 1) 무용수업 실시 전과 실시 후의 자기효능감은 차이가 있을 것인가?
- 2) 무용수업 실시 전과 실시 후의 심리적 행복감은 차이가 있을 것인가?
- 3) 자기효능감이 심리적 행복감에 영향을 미치는가?

D. 연구 가설

이 연구에서는 대안학교 학생들의 무용 참여가 학생들의 자기효능감과 심리적 행복감에 영향을 미치는지를 규명하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하고 이를 검증하고자 하였다.

가설 1. 무용수업 실시 전과 실시 후의 자기효능감은 차이가 있을 것이다.

가설 2. 무용수업 실시 전과 실시 후의 심리적 행복감은 차이가 있을 것이다.

가설 3. 자기효능감이 증가함에 따라 심리적 행복감이 증가할 것이다.

E. 용어 정의

본 연구에서 사용되는 용어의 정의는 다음과 같다.

1. 대안학교

「초·중등교육법」 제60조의3제1항에 따르면 ‘대안학교’란 학업을 중단하거나 개인적 특성에 맞는 교육을 받으려는 학생을 대상으로 현장 실습 등 체험 위주의 교육, 인성 위주의 교육 또는 개인의 소질·적성 개발 위주의 교육 등 다양한 교육을 하는 학교를 말한다.

2. 무용수업

무용 수업은 ‘신체-움직임’이라는 체육과의 공통분모를 가지는 특성으로 체육교과 속에 통합되어 운영되는 학교에서의 무용 수업을 의미한다.

3. 자기효능감

캐나다의 심리학자인 Bandura(1986)는 자기효능감(Self-efficacy)은 어떤 상황에서 적절한 행동을 할 수 있다는 기대와 신념이라고 정의하였다.

4. 심리적 행복감

심리적 행복감(Psychological well-being)은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 의미하며, 자아실현, 몰입감, 쾌락적 즐거움, 자신감으로 나뉠 수 있다. 즉, 욕구 충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감 등을 뜻한다(양명환, 1998).

II. 이론적 배경

A. 대안학교

1. 대안학교의 개념

근대교육에서 벗어나지 못한 학교교육의 병폐는 1990년대 초·중반부터 해마다 100여 명 이상의 학생들이 입시와 성적 등의 문제로 스스로 목숨을 끊는 일 등의 발생으로 청소년 사회문제로 대두되었고, 삶과 동떨어진 입시위주의 교육은 교육과정 구성, 교육 불평등, 학교의 의사결정 구조의 왜곡과 학교재정의 불투명성 등의 문제로 이어졌으며 그로인해 학교에서 중도이탈과 학교붕괴의 결과를 낳게 되어 이를 해결하고자 학생들이 스스로 주체적인 삶을 살아갈 수 있도록 하는 새로운 교육의 배움터가 시급했고 이를 만들기 위한 다양한 시도들이 곳곳에서 시작되며(김민지, 2013) 대안학교가 설립된 것이다.

대안교육은 제도교육의 문제점을 인식하고 그러한 문제점을 해결하기 위해 대안적 사회를 구성하면서 새로운 교육을 모색하려는 시도이다. 즉, 대안학교란 제도교육의 문제점을 해결하고 극복하고자 시도하는 대안적인 형태의 학교이다. 대안교육 또는 대안학교에 ‘대안(代案)’이라는 말은 영어의 ‘alternative education’에서 유래한 것이라 할 수 있다. 교육학 용어 사전(서울대학교 사범대학 교육연구소, 1994)에 의하면 ‘대안’이란 “정해진 목표 또는 목적을 달성하기 위해 생겨나는 여러 방안”으로 정의된다. 즉, (이혜영, 2009)은 본래 대안이라는 용어 자체는 특정한 가치를 지향하고 있다기보다는 중립적인 용어로 이해된다고 하였다.

대안학교는 오늘날 학교교육에서 문제점으로 비판 받고 있는 양적인 지

식 추구를 위한 교육 지양, 과정보다는 결정을 중요시 하는 교육, 입시위주로 이루어지는 교육, 학생보다는 교사의 권위로 이루어지는 교육 등을 해결하고 나아가 단순히 지식 습득이 중요한 것이 아닌 다양한 체험과 활동 등을 통하여 개인이 아닌 함께 어우러져 생활하는 법을 배우고 터득하며 혼자 좌절하고, 포기하기보다는 함께 해결해 나가는 상호적 방법을 배울 수 있도록 하고 사회 부적응, 학교 부적응으로 힘들어하는 학생들의 상처와 고통을 공유하고 공감해주며 함께 해결할 수 있도록 해결책을 위해 탐색해 나갈 수 있는 새로운 배움터이다. 그로인해 학생들은 스스로 자신의 가치를 깨닫고 주체적인 삶을 살아갈 수 있을 것이며 사회의 한 구성원으로서 올바른 길로 나아가고 성장할 수 있도록 하는 것이 대안교육의 핵심이며 이러한 교육을 실행하고 추진할 수 있는 곳이 대안학교이다.

즉, 자유와 자율을 통해 획일화된 교육이 아닌 학생 개개인의 소질과 적성에 맞는 체험적 교육을 통해 지식, 기술, 가치 모두를 경험하고 습득할 수 있게 하며, 일치된 형태의 교육으로 학생의 구체적 체험을 중시한 학습을 제공할 수 있으며 학생 개개인의 잠재력을 발견하고, 억제되거나 형식화되지 않은 개성 있는 스스로 자아를 발견하도록 한다(김민지, 2013).

이선숙(2001)은 기존 교육과의 다른 경험이라는 것을 구체화시켜, 대안학교는 ‘공교육체제가 구축된 이후 꾸준히 제기되어 온 획일적이고 지식 위주의 편중된 교육에 대한 대안으로 학교가 가지고 있는 대안적 목적을 분명히 하고 학교의 교육목적을 자율적으로 학생에게 전달할 수 있는 대안적인 사고를 가진 교사가 대안적인 교육내용을 통해 학생들의 경험과 자유를 바탕으로 그들의 다양한 욕구를 최대한 수용하는 대안적 교육방법으로 운영하는 작은 규모의 학교이다’라고 정의한다.

또한, 심성보(1998)는 대안학교는 아동 중심적 교수 학습과정으로서 학

습 안내자이며, 균형 있는 학문 활동으로 협동을 중시하는 학교로서 일반 학교에서 흥미를 느끼지 못한 학생들에게 새로운 교육 경험의 기회를 제공하고 대안적 프로그램으로 열린 교육을 하며 학교의 모든 결정은 구성원들에게 이루어지는 특성을 가지고 있다고 하였다.

이러한 대안학교와 대안교육에 대한 다양한 정의는 기존교육 문제점에 대한 비판과 새로운 교육의 추구를 담고 있다. 따라서 대안학교는 정규학교나 비정규학교에서 교육 이념 및 운영 방식의 독특성을 지니고 기존의 학교 교육의 한계와 문제점들을 극복하고자 시도하는 대안적인 학교의 형태를 말한다(조자하, 2006).

2. 대안학교 특성

대안교육이 지향하는 것은 현실이 안고 있는 문제들을 해결하고 극복한 새로운 학교, 새로운 교육 그리고 새로운 사회라고 할 수 있다(조자하, 2006).

강대중(2002)은 형식적인 측면보다 본질적인 것을 강조하여 대안교육이란 단순히 교육의 방식이나 틀을 바꾸는 것이 아니라 궁극적으로 우리 삶의 방식을 바꾸는 것으로 ‘삶, 즉 교육이다.’ 즉 삶을 준비시키는 교육이 아니라 삶을 사는 것이, 곧 교육이 되는 교육, 스스로 배움의 길을 찾을 수 있는 능력을 키워주는 교육이라고 주장한다.

대안교육 특징에 대해 김민지(2013)는 일반적으로 이루어지는 주입식 교육과는 달리 다양한 목표와 수단, 가치를 추구하며 일반학교에서 이루어지는 대안교육과 대안학교에서 이루어지는 대안교육과의 차이점을 다음과 같이 제시하였다.

첫째, 일반학교에서 이루어지는 대안교육은 단기적 체험형태로 진행된다. 한달에 한 번 혹은 두 달에 한 번 가량 이루어지기 때문에 학교교육

의 특성인 단계적, 지속적 교육 효과를 기대하기 어렵다.

둘째, 대안학교에서의 대안교육은 학교 특성상 정규교육과정 안에 특성화 교과로 텃밭 가꾸기, 생태기행, 생활예술, 마음공부, 유적답사, 공동체 이론과 실체 등의 과목으로 일반 교과와 대등한 편제로 되어 있다. 교육의 형태 또한 단기적 형태가 아닌 장기적 형태이며, 특히 기숙형 학교의 경우에는 생활 속에서의 대안교육도 이루어지고 있다.

또한, 김명수와 김홍태(1998)는 일반적으로 대안적 교육과정은 행동을 통한 학습, 실험적 학습, 문제 해결적 학습 등을 중시한다고 보고, 효과적인 대안교육의 주요한 특성을 다음과 같이 제시하였다.

첫째, 학생들 간의 경쟁보다는 협동을 강조하고 학습낙오자와 학교 중도탈락자들을 배려하며, 학생들의 학습욕구를 만족시켜 주려고 한다. 따라서 대안교육은 정규학교에서 낙오한 아이들이 계속 학습을 받도록 하는 마지막 기회를 부여하는 성격을 갖는다.

둘째, 대안교육은 여러 가지 이유로 정규학교에서 흥미를 느끼지 못하고 적응하지 못하는 학생들에게 다양하고 새로운 학습경험을 제시함으로써 개개인의 잠재능력을 발휘할 기회를 부여한다.

셋째, 새로운 학교규정이나 교육과정 등이 계획을 개발해서 전통적인 학교체제에 적용할 수 있는 실험성, 즉 실험학교의 성격을 갖는다.

넷째, 획일적인 제도교육과정과는 대조적으로 학생과 학부모의 다양한 학습 요구에 부응하기 위한 프로그램을 개발하여 공동체에 유익한 다양한 학교 형태가 발전되도록 한다.

B. 무용 교육

1. 학교 무용수업의 개념과 목적

21세기 청소년교육에는 다양한 목적들이 있는데 그 중 지식 전달의 교육만이 아닌 다양한 목적을 지닌 교육을 통해 올바른 가치관을 가져 자신의 생각과 감정을 표현할 수 있고 자신의 가치를 깨닫고 정체성을 알게 하는 의식화된 교육을 추구하는 것이다(김민지, 2013).

무용은 신체의 움직임에 통하여 자신을 표현하는 예술이며, 움직임을 통해 사람들은 신체의 단련, 기능학습과 같은 신체적 영역 외에 정서순화와 표현기능 및 능력향상과 창조성 육성이라는 예술적 영역을 확대 하고 더 나아가 자신의 잠재력을 발휘함으로써 궁극적으로 자아실현에 이바지하게 된다(조진영, 2010).

청소년의 무용교육은 청소년기의 충동적 행동을 제어할 수 있도록 하며, 인지적으로나 정서적으로 가능성을 발전시키는 데 있어 중요한 감정 표현·조절을 통해서 자아정체성을 발견하며, 무용활동을 통해 참고 억눌려왔던 감정에서 자유로워져 갈등과 불안을 해소할 수 있게 된다(김민지, 2013). 이러한 해소를 통해 신체운동기능이 자연스럽게 활성화 되면서 신체적 능력과 자긍심이 높아져 심리적으로 긍정적인 영향을 미치게 되며 행복감을 더 향상시킨다(양혜진, 2016).

손경순(1982)은 무용교육은 인간형성을 위한 교육이라는 점에서 교육 중에서 아주 중요한 부분이며 이는 인간이 지니고 있는 활동의욕과 표현의욕을 충족시켜서 생활을 풍부히 하고 즐겁게 하며 미적 신체와 건강을 추구하는 것으로 인간이 천부적으로 지닌 예술적 소질을 의도적인 신체 활동을 통하여 학습함으로써 지적·정서적 신체적 및 사회적으로 가치 있는 인간을 육성시키는 특성을 지닌다고 하였다.

또한 이혜승(2011)은 무용교육은 자기표현과 활동의 장으로 존재해야 하고, 전인적인 인간성장을 가능하게 하는 창의력 개발에 교육적 목표를 두어야 할 것이다라고 하였고, 이순임(2001)은 모든 학생들이 신체의 자연스러운 성장과 개성을 기를 수 있는 기회를 경험할 수 있도록 자유스러운 기회를 제공해야 한다고 하였다.

이처럼 학교 무용수업은 감정기복으로 인하여 조절이 힘들거나 자아표출 욕구가 강한 청소년들에게 건전한 방법으로 표출할 수 있는 장을 제공함으로써, 자기의 감정을 신체의 움직임을 통해 지적, 신체적, 정신적 발달로 촉진시키며 현 시대의 사회인으로 삶을 살아가는 동안 신체적으로나 정서적으로 풍요롭게 자신을 표현할 수 있는 하나의 도구로 매우 중요하다고 할 수 있다(조진영, 2010). 따라서 학교에서 이루어지는 무용수업은 무용에 대한 이해도와 예술적, 미적, 문화적 교육과 형태의 접근을 통해 문화의 다양성을 이해하고 실기와 활동수업을 통하여 활동적이고 적극적인 자세를 육성하게 되며 협동과 팀워크에 대한 개발이 이루어지면서 자연스레 공동사회의 이해로 이루어지게 되며 신체적 움직임 교육을 통해 신체적 자신감과 창의적 교육을 통한 창의성 및 잠재력을 습득할 수 있다.

2. 대안학교에서의 무용 교육

대안학교로 진학하는 학생들에게 무용교육은 일반학교에서 이루어지는 주입식교육에서 벗어나 자신의 개성과 특성을 발견하여 신체를 통해 다양한 방법으로 표현함으로써 잠재되어있는 자신의 잠재력을 발견하고 자신을 이해하고 또 타인을 이해하고 배려하는 법을 배우며, 함께 어울려 살아가는 공동체를 경험하게 하는데 있어 필수적인 교과목이다(정은주, 2012).

이러한 무용교육이 대안학교에서 시행된다면 정신적·육체적으로 불안정한 상태인 학생들의 정서를 순화하고 감정을 풍부하게 하며 심신의 건강을 유지, 발전시키고 자아를 인식시키며 그들 속에 잠재되어 있는 창의력을 개발하여 풍부한 정서를 육성시켜 사회성 발달에 긍정적인 효과를 볼 수 있다고 생각하여 무용교육은 학생들의 사회적, 신체적, 정서적인 측면에서 매우 중요하다고 할 수 있다(강정현, 2010).

대안학교의 대부분의 학생들은 일반학교에서 학교폭력, 절도 등 또는 사회범죄로 인해 교내에서나 사회적으로나 문란을 일으킨 학생이거나 그로 인해 보호관찰을 진행 중인 학생, 폭력, 절도 등 문제와 상관없이 학교 부적응으로 인하여 일반학교를 그만두길 희망하는 학생이 있다. 또한 요즘에는 자신의 진로를 찾기 위해 스스로 대안학교를 찾아오는 학생들도 많음을 알 수 있다. 이러한 대안학교에 있는 학생들에게는 개인주의적인 사고방식이 아니라, 공동체적인 사고방식을 추구할 수 있는 교육이 필요하다.

공동체 사고 속에서는 함께 어울리고 서로를 배려하며 자연을 느끼고 직접 가꿔보면서 자신의 내면을 들여다 볼 수 있는 교육을 지향해야하며 학생들이 학교에서 이루어지는 교육을 통해 학교 안에서 우울, 불안, 분노, 불행 등을 느끼기 보다는 행복, 배려, 나눔, 즐거움 등을 체험할 수 있는 몸으로 체득할 수 있는 활동위주의 교육과정으로 구성을 하여야 하는데 Briggs(1974:156)는 무용교육은 학생들의 창조성과 표현력을 육성하는데 매우 훌륭한 교육서재라고 강조하였다.

즉, 무용교육은 이러한 학생들의 정서를 순화시켜 감정을 풍부하게 하며 창조적이고 표현적인 움직임 체험할 기회를 제공할 수 있는 유일한 교육이다.

3. 무용의 교육적 가치

무용교육은 신체 움직임을 통해 자신의 감정을 전달하여 문제를 해결할 줄 알고 그로 인해 자아인식, 자아표현, 자기존중감이 형성되며 개인과 집단 활동을 통하여 공동생활을 이해하는 활동적이고 적극적인 자세를 형성하는 청소년기에 필요한 교육영역이라고 밝힌 바와 같이 대안학교 학생들에게 무용교육은 학생들의 사회적, 정서적, 교육적 측면에서도 물론 학생들의 개성을 파악하고 각자의 특성을 발견할 수 있다는 점에서 매우 중요하다고 할 수 있다. 특히, 학교 교육에서의 무용이 갖는 가치를 서인숙(2004)의 자료를 근거로 살펴보면 다음과 같다.

1) 신체적 가치 : 무용은 신체언어의 예술로써 온몸을 사용하는 원초적인 표현이므로 무엇보다 빠르고 건강한 신체를 필요로 한다. 무용을 통하여 신체운동의 기본이 되는 걷기, 달리기, 땀뽀기, 들기, 흔들기, 굽히기, 떨기, 밀기, 당기기, 오르내리기 등의 운동을 하게 되어 리듬감, 이완, 지구력, 민첩성, 협응력, 정확성 등 체력 요소가 육성되며 학습자들은 자신의 신체적 힘을 터득하여 신체적, 사회적 환경에 따라 적절한 방법으로 사용할 줄 알게 된다. 그리고 다양한 신체적인 움직임과 힘의 활용은 모든 행동의 활기와 의사소통에 도움을 줄 수 있다.

2) 정신적 가치 : 기계화된 사회 속에서 인간의 두뇌는 무미건조하게 변해가고 있으며, 그로인해 각종 공포와 정서적 불안은 각종 사회악을 불러일으키게 되었다. 무용은 자기표현의 수단일 뿐만 아니라 그 표현을 통해 정신의 통일과 창작이라는 가치 있는 활동을 하게 된다. 이 창작활동 과정에서 개인의 개성이 신장되며 사회활동을 개척하며 잠자고 있는 영혼을 일깨워주는데, 이외에도 무용의 연습 과정을 통하여, 운동방법에 대한 바른 이해와 표현력, 창조성 등을 물론, 동기(movie)의 발전과 기교의

선택, 색채, 공간의 구성, 미학의 법칙의 운용, 작품구성 능력 등이 길러진다.

3) 사회적 가치 : 무용은 철저한 개인의 표현으로서 타인에게 자기를 전달하고, 이 전달된 사실을 타인에게 옮겨서 개인이 아닌 집단으로 나타내고, 사상과 더불어 전체로 발전된다. 또 자극에 대한 바른 미적 신체 운동으로 일어나는 즉흥적인 개인의 능력은 전체적인 공간형성에 어떻게 적용하고, 주위환경에서 발생하는 사상에 어떻게 호응하면 좋은가 생각하게 되는 합리적 사고가 신장된다. 또한 군무에 있어서는 여러 사람이 한 목표를 가지고 개성적인 개별존재를 유지하면서 협력하여 전체적인 미가 형성되므로 자기라는 존재를 전체구성의 한 분자로서 독자성을 가지고 유기적 기능을 발휘하게 되어 협력이 중요하다는 것을 의식하게 된다. 무용은 이와 같이 높은 차원의 미를 표현하고 조화를 체험함으로써, 개인의 능력은 물론이며 지도력이나 동료애 등이 길러지고 집단에 대하여 봉사하고 협력할 줄 아는 사회성이 길러진다.

이와같이 학교 교육에서 무용이 갖는 가치로 인하여 학생들은 신체 움직임을 통하여 신체적, 지각적 기능이 발달될 뿐만 아니라 정신적·육체적으로 불안정한 상태인 학생들의 정서를 순화하고 심신의 건강을 유지, 발전시키며 정서를 육성시켜 사회성 발달에도 긍정적인 효과를 볼 수 있다. 이로써 우리는 무용교육을 단순히 무용 교육으로만 이야기할 것이 아니라 감성교육, 창의교육, 문화교육, 두뇌활성화 교육 그리고 평생교육이라고 이야기할 수 있다.

C. 자기효능감 (Self-efficacy)

1. 자기효능감 개념

캐나다의 심리학자인 Bandura(1986)는 자기효능감(Self-efficacy)은 어떤 상황에서 적절한 행동을 할 수 있다는 기대와 신념이라고 정의하였다.

자기효능감은 그의 사회학습이론에서 출발한 것으로 예측할 수 없는 특수한 상황에서 얼마나 행동을 잘 실행하고 조직할 수 있는가에 대해서 자신의 능력에 대한 신념을 의미하며, 이러한 자기효능감은 사람들이 어떤 활동을 선택하여 얼마만큼의 노력을 쏟으며 그 활동을 얼마나 오랫동안 지속적으로 하는가에 영향을 미친다고 설명하였다(김자영, 2007).

즉, 자기효능감은 자신에 대한 신념이며, 그것이 자신의 행동에 영향을 미치게 되므로 자신이 얼마나 잘할 수 있다고 생각하는가가 행동의 수준을 결정하게 된다는 것이다.

우리가 흔히 사용하는 자신감(self-confidence)은 수행을 성공적으로 이끌어낼 수 있는 개인의 능력에 대한 확실성의 정도 또는 믿음(Vealey, 1986)으로서 인지된 능력의 구체화된 수준이 아닌, 확신의 강도를 의미하는 반면에 자기효능감은 확신의 강도와 함께 인지된 능력의 구체적인 수준(Feltz, 1988)을 의미하는데, 이러한 자기효능감 이론은 인간 행동의 변화 과정에서 여러 가지 치료 방법을 통하여 나타난 결과를 종합하여 설명해 줄 수 있는 심리학적 이론체계라 할 수 있다.

따라서 자기효능감은 자기의 능력에 대한 확신 그리고 자신감이라고 할 수 있으며, 주어진 상황에서 구체적인 과제를 수행할 수 있는지에 대한 자기의 능력의 판단과 신념이나 일반화된 신념이 아닌 특정 상황에서 특정 행동을 자기가 얼마나 수행할 수 있느냐에 대한 신념이라는 차이가 있다는 것이므로 자기효능감은 결과를 유발하는 행위를 할 수 있느냐는 자

신감에 관련되어 있다고 할 수 있다(김자영, 2007).

자기효능감 이론을 제창한 Bandura(1977)는 사회인지이론 혹은 사회학습이론 가운데 어떤 행동을 했을 때 자기가 바라는 결과를 얻을 수 있을 것인가에 대해서 판단 기능과 그 행동을 자기가 수행할 수 있는지와 없는지에 대한 판단 기능을 구별하여 후자의 기능을 자기효능감이라고 하는데, 그는 인간 행동에 있어서 자기효능감의 중요성을 강조하고 인간의 행동을 규정하는 요인으로서 선행 요인, 결과 요인, 인지 요인을 제시한다(황성우, 2008; 재인용).

Bandura(1977)는 ‘자기효능감에 대한 조작적 개념은 효능감 기대(efficacy expectation)와 결과 기대(outcome expectation)의 차이를 설명함으로써 보다 분명해진다’고 한다.

효능감 기대와 결과 기대에 대한 조작적 개념의 인지적 궤적은 아래 <그림 1>과 같다.

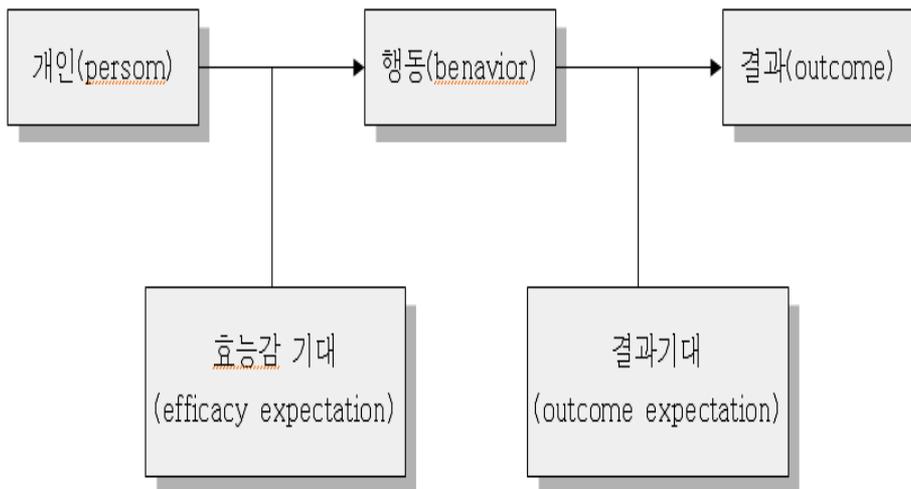


그림 1. 효능감 기대와 결과 기대에 대한 조작적 개념의 인지적 궤적모형(Bandura, 1977)

효능감 기대는 일반적인 성격이라기보다는 어떤 행동에서 특정한 결과를 산출해낼 수 있다는 개인의 믿음의 강도로서 시도해보고자 하는 활동의 선택을 결정하고 노력 정도의 강화와 과제 완수를 위한 활동의 지속력을 말하며(Bandura, 1977, Schunk, 1984), 인내, 사고유형, 정서적 반응, 긍정적인 행동에 영향을 주는(Bandura, 1986) 반면에 결과기대는 하나의 주어진 행동이 특정의 결과를 낼 수 있으리라는 개인의 추측 또는 판단을 의미한다(Bandura, 1977, 1986; 황성우, 2008 재인용).

2. 자기효능감의 효과

자기효능감은 사람의 행동과 환경의 선택에 영향을 미치는데, 효능감이 강하면 강할수록 노력의 양과 지속성이 증가하게 되어 어려움에 직면하였을 때 더 많은 노력을 투여한다. 반면에 자신의 능력에 대하여 불안을 느끼는 사람들은 노력을 줄이게 되거나 포기하는 모습을 볼 수가 있다.

또한 이러한 자기효능감은 현재 진행 중인 행동뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미치게 되는데, 자기효능감이 높은 사람은 상황적 요구에 적절한 주의와 노력을 기울이며, 도전적이고 구체적인 목표를 설정하고 이를 성취하기 위해 주의를 기울이고 행동의 방향을 잘 짓게 되고 어려움이 생겼을 때에도 과제를 지속적으로 해결하게 된다(강영숙, 2022; 김자영, 2007 재인용).

기존의 연구들을 살펴보았을 때 초등학생들이 지속적으로 무용수업을 들었을 때 자기효능감의 긍정적인 영향을 미치게 되어, 지적 성장을 자극하고 창의력을 개발할 뿐아니라 문화인의 태도를 갖게 되어 현대 사회가 요구하는 적극적인 태도로 성장할 수 있음을 알 수 있다(김자영, 2007).

또한 강수진(1995)은 자기효능감이 높은 아동일수록 사회적 능력도 높았다고 말하였으며, 김병찬(1995)은 자기효능감에 영향을 미치는 요인으

로 학업 동기, 친구와의 대인관계, 학업습관, 경력계획, 학급참여로 확인하였으며 자기효능감이 높은 학생일수록 사회활동에 적극적으로 참여하는 모습을 볼 수 있었고 인기도나 지도력이 높았다고 말하였다.

따라서 사람들은 자기의 삶에 영향을 미치는 많은 요인들을 통제하기 위해서 노력하며 이러한 노력들에 의해 사람들은 보다 바람직한 미래를 실현하게 되며 바람직하지 않은 미래에 대처할 수 있게 된다.

3. 자기효능감의 측정

자기효능감의 측정은 수준(level), 강도(strength), 일반성(generality)의 세 차원을 포함하는 미시적 분석 방법(microanalytical approach)에 의해 측정되어야 한다(Bandura, 1977, 1986).

첫째, 자기효능감의 수준은 일반적으로 과제의 난이도에 의해 구분된 과제의 위계(hierarchy of task)와 관련이 있다. 즉, 과제 수행에 대한 개인의 자기효능감은 과제의 단계적 기술 난이도에 따라 기대치가 다르게 나타난다.

둘째, 자기효능감의 강도는 개인이 각 수준의 과제 또는 기술을 성공적으로 수행해낼 수 있는 정도를 의미한다.

셋째, 일반성을 특정한 상황 또는 과제에서 자기효능감이 다른 상황이나 과제에도 영향을 줄 수 있는 정도로서 다양한 범위로의 응용력을 의미한다.

McAuley 와 Gill(1983) 특수한 과제에 대한 자기효능감 측정과 Ryckman 등(1982)이 개발한 신체적 자기효능감 측정을 비교한 결과, 광범위한 형태의 신체적 자기효능감 측정보다는 체조 수행시의 구체적 과제에 대한 자기효능감 측정이 자기효능감을 더 잘 예견해주고 있다고 언급하고 있다.

D. 심리적 행복감

1. 심리적 행복감의 개념 (Psychological well-being)

심리적 행복감(Psychological well-being)은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태로 즉, 욕구 충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감 등을 뜻한다(양명환, 1998).

행복(幸福, Happiness)은 욕구가 만족되어, 부족함이나 불안감을 느끼지 않고 안심해 하는 심리적인 상태를 의미하며 개인, 개성에 따라 가치관의 차이가 존재하므로 어디까지나 당사자의 주관적인 가치관에 의해 행복감이 성취된 심리상태를 의미하는데, 행복으로 인해 파생되는 심리 상태로 만족, 기쁨, 즐거움, 신남, 보람을 느낌, 가치감, 평온감 등이 존재하나, 이들 단어 역시 개개인의 주관에 따라 분화되는 개념이라 볼 수 있으며, ‘즐겁다’, ‘행복하다’라 불리는 상태는, 그 주체의 주관에 따라 주체적으로 보정하는 것이 가능하며, 어떠한 경우에도 자신의 사고방식을 변경함으로써 조정이 가능하다(최정아, 2009).

대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 나타나는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움 또는 감정호전 현상이다(신은석, 2015).

이러한 행복감, 만족감, 자아 존중감, 그리고 즐거움 등의 긍정적인 정서상태의 강화를 고려한 신체활동의 프로그램들은 단순히 체력 증진의 효과에만 중점을 두는 것이 아니라 즐거움 향상이라는 긍정적인 정서 반응도 이끌어낼 수 있는 많은 잠재력을 가지고 있는 가치 있는 활동이라고 할 수 있다(강연숙, 김백윤, 박미진, 신영호, 2005).

스포츠 활동을 통해 대인관계를 원만하게 하고, 건강한 자아를 형성시키므로 심리적 행복감을 형성시킨다는 연구결과가 보고되었다(Dishman& Gettman, 1980; 양혜진, 2016에서 재인용).

또한 신체활동이 많은 무용분야에서도 긴장이완, 우울증 감소, 불안 및 스트레스 해소, 자신감, 통제력, 상상력 등을 통해 심리적 행복에 기여한다는 결과가 여러 학자들에 의해서 입증되고 있다(신은석, 2015).

이러한 지속적인 신체활동은 운동기능이 자연스럽게 활성화 되어 자긍심과 신체적 능력과 자긍심이 높아지게 되어서 심신적으로도 긍정적인 영향을 미치게 되며, 스포츠 활동을 통하여 자긍심이 높아진 사람은 자신의 외형적인 신체에 자부심과 당당함을 가지게 되며 운동에 더 몰두하게 되어 순화되는 현상이 나타나게 되는데 이러한 상태가 행복감을 더 향상시킨다(양혜진, 2016).

신체활동이 무용분야에서도 마찬가지로 윤재원(2012) 연구 결과를 살펴 보았을 때 무용 활동과 심리적 행복감의 관계에 대한 연구에서 무용의 참여 활동 빈도가 심리적 행복감에 있어서 중요한 요인임을 증명하였다(신은석, 2015).

2. 심리적 행복감의 구성요소

가. 쾌락적 즐거움

심리적 행복감(Psychological well-being)은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태로 즉, 욕구 충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감 등을 뜻한다(양명환, 1998).

대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 나타나는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움 또는 감정호전 현상이다(신은석, 2015).

운동을 규칙적으로 하는 사람들의 85% 이상은 즐거운 기분을 경험하며 규칙적인 신체활동이 자긍심, 활력감 등의 긍정적인 정서를 증가시키거나 하면 불안, 스트레스, 우울 등 부정적인 정서는 감소시켜주는 것으로 나

타났다(이동현, 2004).

나. 몰입감

몰입이란 개인이 일이나 여가에 집중하고 있을 때 아무런 생각이나 잡념이 없는 심리적인 상태의 경험을 말한다(Csikszentmihalyi, 1997).

몰입은 즐거우면서도 집중하며, 무언가에 아주 깊이 관여하고 있을 때 경험할 수 있는 것으로, 몰입경험은 여가생활 또는 일 등 흔히 일상생활에서 겪을 수 있는 심리상태라고 할 수 있다(박세혁, 2010).

다. 자아실현

자아실현욕구는 인간특유의 욕구로서 그 자체로 도덕성을 가지며, 자기 통제적이며, 자아실현은 육체적, 정신적으로 건강한 인간에게 내재하는 재능 능력 및 잠재력을 최대로 발휘하거나 이용하여 개인이 추구하는 이상적인 자기를 성취하는 것으로, 창조적이며 가치 있는 목표를 향한 끊임 없는 도전이라 할 수 있다(최정아, 2009).

Maslow(1963)은 자기실현욕구란 가장 높은 인간 동기이고, 자기가 성취할 수 있는 모든 것을 성취하려는 요구이며, 자신이 원하는 사람이 되려고 하는 욕구라 하였다.

만족에 관한 정의(Burr,1979)는 만족이 한 개인이 가지는 기대와 그 사람이 실제로 받는 보상 사이의 일치의 정도라는 견지와 만족을 주관적으로 경험되어진 만족과 불만족 혹은 행복과 불행·즐거움과 즐겁지 않음의 현상이라고 보는 것이다(최정아, 2009).

라. 자신감

자신감은 자기 자신의 능력으로 해결해야 할 과제를 해결할 수 있다는 생각이고, 자신이 원하는 행동을 수행하여 성공적으로 만들어낼 수 있다는 신념으로 정의된다(Feltz, 1988).

일반적으로 자신감은 스포츠 심리학 분야에서 자기효능감과 유사하게 사용되기도 하고 대부분 개인이 가지고 있는 능력이나 기능을 의미하는 것이 아니라 가지고 있는 능력과 기능으로 무엇을 할 수 있는가라는 자기 자신에 대한 인식 혹은 판단이라고 볼 수 있다(윤병민, 2008).

E. 선행연구

대안학교에서 무용수업의 영향과 무용수업이 학생들의 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

1. 대안학교와 무용교육

강정현(2010)의 대안학교 중학생의 재즈댄스가 자아존중감, 신체상 및 행복감에 미치는 영향에 관한 연구에서 대안학교 중학생에게 장기간의 재즈댄스 프로그램을 실시하였을 때 신체상과 행복감의 각 하위요인들에 긍정적인 영향을 미치는 것을 볼 수 있다.

또한 정윤영(2013)의 대안학교 학생들의 무용참여가 자기효능감과 사회성에 미치는 영향에 관한 연구에서는 대안학교 학생들에게 있어서 무용참여는 사회성과 자기효능감에 영향을 미친다는 것을 알 수 있으며, 특히 무용수업의 참여 빈도가 높거나 시간이 많을수록 학생들에게 자신감과 자기지각조절능력, 대인관계, 책임성과 협동성에 많은 영향을 미친 것

을 알 수 있다. 따라서 많은 관심과 배움이 필요한 대안학교 학생들에게 무용참여는 좀 더 넓은 생각을 품게 하고 사회성 발달과 건강한 자기효능감 및 올바른 가치관의 정립을 하는데 중요한 디딤돌이 될 수 있을 것이라 하였다. 하지만 대안학교에서 무용수업이 많이 이루어지지 않고 있는 실정이며, 수업이 이루어지는 학교에서도 무용수업은 많은 비중이 차지하고 있지 않음을 알 수 있다고 말하며 대안학교 학생들에게 무용교육의 경험과 참여의 기회를 제공할 수 있는 방안을 마련할 대책이 필요할 것이라고 말하였다.

김민지(2013)의 대안학교 교육현황 및 청소년 무용교육의 실태 연구에서는 무용교육이 충분한 기능을 할 수 있음에도 불구하고 현재 무용교육은 공교육에서 제도화되어 있지 않은 이유로 음악, 미술교과와 달리 예술교과에 포함되지 못한 채 체육교과 안에서 목표와 방향을 잃어가고 있다고 하였다. 따라서 미래의 주역인 청소년들의 올바른 가치관과 심신의 조화로운 발달을 위해 무용교육에 대한 인식을 개선하고 열악한 교육개정을 보완하여 다수의 청소년들이 공교육에서도 무용교육의 혜택을 받을 수 있어야 한다고 말하였다.

정은주(2012)의 대안학교 무용교육 활성화 방안에 관한 연구에서는 대안학교에서 무용교육은 무용교육현황에서 살펴보았듯이 전체 130여개가 넘는 학교 중에서 34개교 약 25%에 이르는 학교만이 무용관련수업이 진행되어지고 있는 실정이라고 말하며 문제점에 대해 제기하며 대안학교의 교육과정 속에서 무용교육이 활성화되기 위해서는 대안학교에서 무용교육을 시행할 수 있는 무용교육과목을 설치·개설·운영하여, 보다 많은 학생들에게 무용을 경험·체험할 수 있는 기회를 제공하여야 한다고 말하였다.

이와 같이 대안학교에서 무용교육이 활성화되고 체계화되기 위해서는 이러한 문제점들을 해결하여 대안학교의 이념과 취지에 맞는 다양한 무

용교육 프로그램을 위한 개발과 연구가 지속적으로 이루어진다면 대안학교에서 무용교육은 무한한 가능성을 가지고 발전할 수 있을 것이라고 사료된다.

2. 무용과 자기효능감

김자영(2007)의 무용수업이 초등학생들의 자기효능감에 미치는 영향에 관한 연구에서는 무용 수업을 초등학생들에게 지속적으로 교육하였을 때 자기효능감(자신감, 자기조절 효능감, 과제 난이도선호)에 미치는 영향이 긍정적임을 알 수 있다. 이로 인해 무용 수업은 초등학생들에게 성별에 차이가 없으며 지적 성장을 자극하고, 창의력을 개발하고, 문화인의 태도를 갖게 되어 현대 사회가 요구하는 적극적인 태도로 성장할 수 있음을 나타낸다. 하지만 이 연구에서는 초등학생들을 대상으로 연구를 하여 무용 수업이 초등학생들에게 자기효능감을 증가시켜준다는 것은 알 수 있으나, 현재 중학교에도 예술강사 지원사업이 실시되고 있는바 중학생들의 무용 수업실시 후에 자기효능감에 대해서도 연구해 볼 필요가 있다고 하였다.

조훈일, 권은주(2004)의 무용수업 참여가 자기효능감 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구를 살펴보면 무용수업이 자기효능감과 자아실현에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

또한 강지형(2018)의 중학교 무용수업 만족이 신체적 자기효능감과 학교생활적응에 미치는 영향에 관한 연구를 살펴보면 무용교육은 신체적 발달과 교육적, 문화적, 표현 예술적 목적을 동시에 만족시키면서 활동력, 리더십, 표현력, 창의력, 책임감을 통하여 대부분의 일과를 보내는 학교생활 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 따라서 지속적인 무용교육이 실천될 수 있도록 정규교과운영뿐만 아니라 국가단위의 예술지

원사업과 같은 다양한 정책들을 활용할 필요가 있으며, 내적으로도 무용
교육의 당위성을 제고할 수 있는 활동이 요구된다고 하였다.

III. 연구방법

A. 연구 대상

본 연구는 광주시 소재 대안학교 P고등학교 2,3학년 전체 학생 40명 중 통제가 필요한 학생들을 제외한 남자 23명 여자 11명 총 34명의 학생을 대상으로 실시하였다.

연구 대상자의 나이, 성별, 이름은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 대상자의 나이, 성별, 이름

순번	성명	나이	성별	순번	성명	나이	성별
1	김○○	18	여	18	박○○	19	남
2	박○○	18	여	19	안○○	19	남
3	봉○○	18	남성	20	오○○	19	남
4	방○○	18	여	21	윤○○	19	남
5	윤○○	18	남	22	임○○	19	남
6	이○○	18	남	23	정○○	19	여
7	이○○	18	여	24	최○○	19	남
8	이○○	18	남	25	한○○	19	여
9	이○○	18	남	26	백○○	19	여
10	김○○	18	남	27	서○○	19	여
11	장○○	18	여	28	김○○	19	남
12	최○○	18	남	29	김○○	19	남
13	김○○	19	남	30	김○○	19	남
14	김○○	19	남	31	박○○	19	남
15	김○○	19	여	32	선○○	19	남
16	노○○	19	여	33	신○○	19	남
17	박○○	19	여	34	임○○	19	남

B. 연구 설계 및 절차

본 연구를 위하여 연구자는 2021년 9월에 광주시 대안학교에 직접 방문하여 대안학교 학생들을 위한 무용 수업의 필요성을 설명하고 9월 13일부터 11월 5일까지 무용 수업을 실시하기로 협의하였다.

따라서 광주시에 소재 대안학교인 P고등학교에서 8주간 총 16차시 무용수업을 실시하였다. 무용 수업은 주 2회 1시간 50분으로 1회시 45분 수업 후 10분 휴식 그리고 다시 45분 수업을 진행하였으며 110분 소요되었다.

검사지(자기효능감, 심리적 행복감)는 무용 수업을 실시하기 전 사전측정을 하였으며, 사후 검사는 16차시 수업 종료 후 실시하였다.

자기평가서는 매 차시 수업 진행 후 학생이 직접 작성하였으며 참여관찰일지는 연구자 본인은 매 차시 진행 후 작성하였다.

1. 연구설계

본 연구에 사용된 연구 설계는 사전-사후 설계로써 무용수업이 대안학교 학생들에게 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향과 자기효능감이 심리적 행복감에 영향을 미치는가를 알아보는 것이다.

연구설계는 <표 2>와 같다.

표 2. 연구 설계

연구대상	사전검사		연구시행		사후검사
대안학교 고등학생 2,3학년	자기효능감	무용수업	자기평가	참여	자기효능감
	심리적행복감	16차시		관찰일지	심리적행복감

연구목적과 결과를 정확성 있게 살펴보기 위한 방법으로 질적 연구방법을 도입하였다. 본 연구가 지향하는 목적이 양적연구가 가지는 가설의 검증이나 이론의 일반화를 목적으로 연구하고 실제 대안학교 학생들의 특성을 이해하고 무용수업을 실시 하였을 때 일어날 수 있는 대안학교 학생들의 변화과정을 파악하는데 있어서 현상학적 접근을 통한 변화의 척도를 살펴보고자 하는 것에 있기 때문이며 본 연구를 통해 인식될 변화와 효과에 대한 특수성을 정밀있고 심층적으로 관찰하여 제시하는 데에 연구의 주된 목적이 있다.

Crewell(1998)은 질적 연구 유형에 대해 일대기적 연구방법(Biography), 문화 기술적 연구(Ethnography), 현상학적 연구방법(Phenomenology), 이론개발 연구방법(Grounded Theory), 사례 연구(Case Study)로 구분하였다(최재선, 2013).

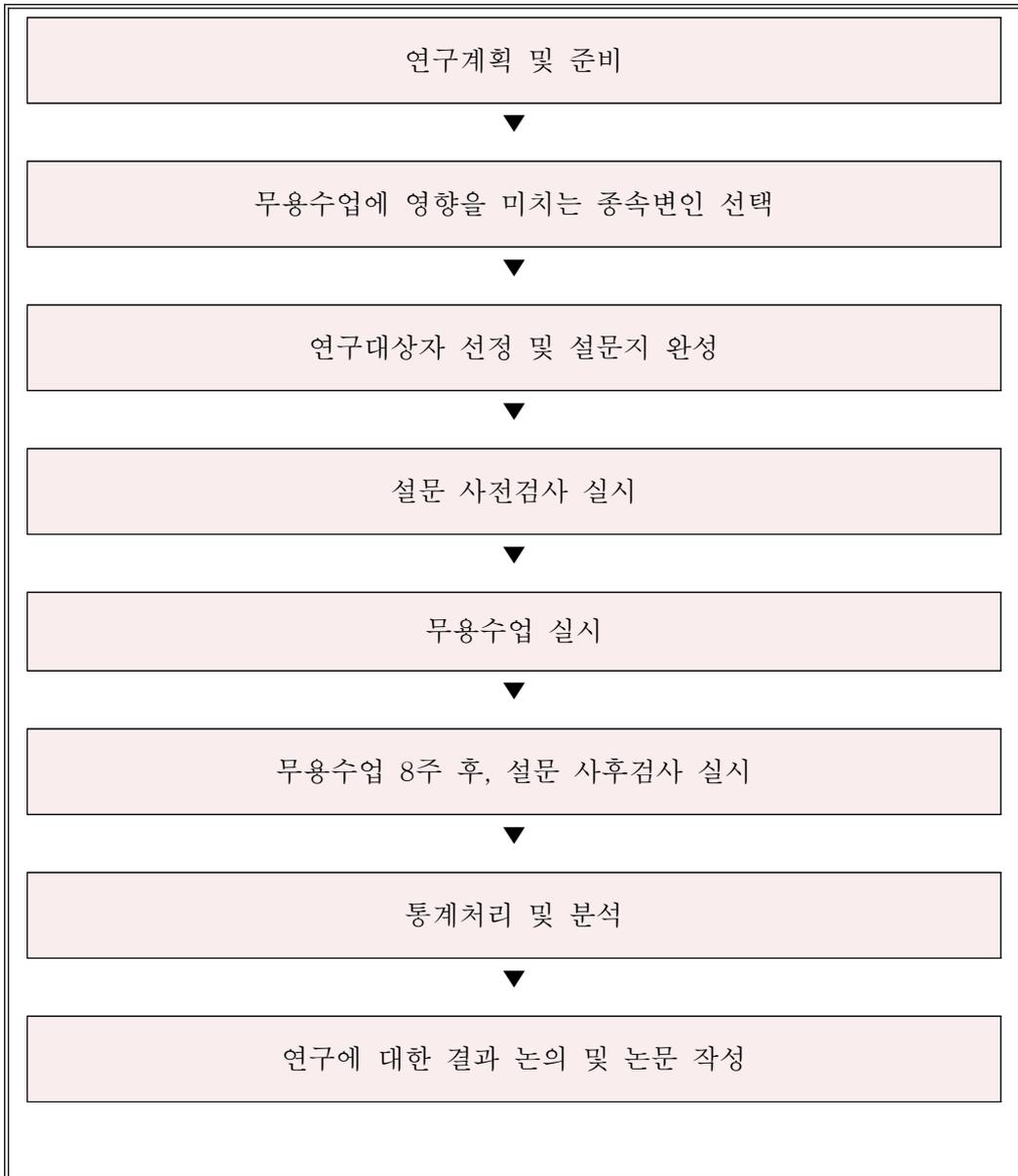
본 연구는 단일집단 사전 사후 설문과 질적 연구 방법의 사례연구(Case Study)의 방법론을 적용 하였다.

이에 따라 본 연구는 대상인 대안학교 학생들에게 8주간의 무용수업을 실시하였을 때 일어날 수 있는 여러 변인들이 기대하는 변화에 어떻게 작용하는지를 분석하고 어떠한 효과를 기대할 수 있는지에 대해 제시하고자 하며, 이를 위해 관찰, 면담, 기록, 설문 등의 다양한 자료를 토대로 분석하는 심층적 연구를 진행하였다.

2. 연구절차

본 연구의 절차는 <표 3>과 같다.

표 3. 연구 절차



C. 대안학교 학생들을 위한 무용수업

본 연구는 대안학교 학생들의 자기효능감을 높이기 위한 교육 방법으로 형식에 얽매이지 않고 자유롭게 표현할 수 있는 실용무용에 대한 기본적인 이해와 움직임, 즉흥표현 등이 포함된 교육프로그램을 16차시로 구성하였다.

1. 무용수업 목적

본 연구의 무용수업은 다음과 같은 목적을 두었다.

첫째, 긴장된 근육을 이완시켜 몸과 마음을 편안하게 하여 바른 자세를 갖도록 하며, 몸과 마음의 조화를 이루어 자신의 몸에 대한 소중함을 알고 자신을 인식하도록 한다.

둘째, 자아표출 욕구가 강한 학생들에게 에너지 발산으로 인한 해소를 통해 신체운동기능이 자연스럽게 활성화 되면서 신체적 능력과 자긍심이 높아져 심리적으로 긍정적인 영향을 미치고 행복감을 더 향상시킬 수 있도록 한다.

셋째, 어려운 동작이나 작품의 반복 연습을 통하여 나도 할 수 있다는 자신감을 갖을 수 있도록 한다.

넷째, 자신을 움직임으로 표현함으로써 무기력함을 이겨내고 적극적인 태도를 갖게 한다.

다섯째, 타인과 함께하는 팀 활동을 통해 서로 힘을 합쳐 활동하고, 타인의 의견을 존중해줌으로서 집단 상호작용을 통하여 타인을 배려하고 이해할 수 있다.

2. 무용수업 구성

가. 학습목표

본 무용수업은 자기효능감과 심리적 행복감을 목표로 삼고 근육긴장의 해소, 체력 증진, 유연성 증가, 근육발달에 있으며 신체와 정신의 조화, 자기 조절, 자신감 기르기, 만족감, 성취감, 행복감, 몰입감, 자신에 대한 믿음을 갖게 한다. 따라서 구체적인 학습목표는 다음과 같다.

첫째, 신체 움직임의 특성과 가능성을 알 수 있다.

둘째, 자유로운 움직임을 통해 몸과 마음을 열 수 있다.

셋째, 에너지 발산을 통해 무기력을 회복하고 정서순환을 경험한다.

넷째, 창작표현을 통해 자존감을 회복할 수 있다.

다섯째, 반복연습과 수행완수를 통해 자신감, 성취감, 행복감을 갖는다.

나. 차시별 내용

무용수업의 차시별 내용은 다음 <표 4>과 같다.

표 4. 무용수업의 차시별 내용

차시	학습목표	학습주제
1	· 기본적인 동작으로 신체 움직임의 가능성을 안다.	힙합 기본 동작 학습하기 I
2	· 움직임의 원리를 안다.	힙합 기본 동작 학습하기 II
3	· 자신의 느낌이나 생각을 신체로 표현할 수 있다.	기본 동작 응용하기 I
4	· 동작을 연결하는 방법을 스스로 찾아 연결해보면서 성취감을 기른다. · 기본 동작을 응용해보면서 자신감을	기본 동작 응용해서 연결하기 II

형성한다.		
5	· 기본 스텝 동작으로 중심이동의 중요성, 균형 있는 자세의 중요성을	리듬 표현
6	인식한다.	동작 표현
7	· 리듬과 동작을 활용해 음악을 표현해보면서 즐거움을 느끼고	리듬과 동작 연결하기
8	자신감을 갖는다. · 무용의 요소를 자유롭게 활용한다.	리듬과 동작을 박자에 맞춰보기
9	· 안무의 원리와 방법을 이해하고 작품을 예술적으로 표현해보며 자신의 가능성을 깨닫는다.	안무법 <주제: 음악 표현>
10	· 표현의 다양성을 경험하고 개개인의 독창성을 기른다.	안무법 <주제: 가사 표현>
11	난이도가 높아졌지만 끝까지 수행해냄으로서 자신의 능력에 대한 믿음을 기른다.	안무법 <주제: 자유 표현>
12	· 작품을 창작해보면서 나도 할 수 있다는 자부심을 갖는다.	창작 실습 <동작 표현해보기>
13	· 창작과정을 통해 문제해결능력을 기른다.	창작 실습 <동작 연결해보기>
14	· 무용을 통해 표현력과 상상력을 개발한다.	창작 실습 <동작을 연결해 음악에 맞춰보기>
15	· 무용감상을 통해 비판적 사고력을 기른다.	창작 작품을 반복 연습
16	· 발표를 통해 자신을 긍정적으로 생각할 수 있다.	창작 작품 발표
16	· 반복 연습을 통해 작품을 완성하는 과정에서 성취감과 자신감을 갖는다.	창작 작품 발표

D. 조사도구

1. 설문지의 구성

본 연구에 사용된 설문지의 구성요인은 일반적 변인 3문항, 자기효능감 19문항, 심리적 행복감 22문항으로 총 44문항으로 구성되었다.

가. 일반적 변인

일반적 변인에 관한 설문 문항은 연구대상자의 성별, 학년, 무용수업 유·무를 측정하는 3문항으로 선정하여 성별, 학년, 무용수업 유·무를 보기에서 표기하도록 명목척도의 형태로 구성하였다.

나. 자기효능감

자기효능감의 측정 도구는 Bandura의 이론을 근거하여 김아영, 차정은(1996)이 개발한 자기효능감 척도를 황성우(2008)가 수정한 것을 사용하여 조사하였다.

자기효능감 척도의 응답형태는 5단계 Likert척도로 구성되어 있으며, 점수부여는 “전혀 그렇지 않다”에 1점, “그렇지 않다”에 2점, “보통이다”에 4점, “상당히 그렇다”에 4점, “매우 그렇다”에 5점을 부여하였으며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다.

다. 심리적 행복감

심리적 행복감의 측정 도구는 양명환(1998)이 Waterman(1993)의 PEAQ(Personality Expressive Activities Questionnaire)와 Ryff(1989)의 심리적행복감 척도(The Scale of Psychological Well-being)로 제작된 심리적 행복감 척도를 사용하여 조사하였다.

심리적 행복감 척도의 응답형태는 5단계 Likert척도로 구성되어 있으며, 점수부여는 “전혀 그렇지 않다”에 1점, “그렇지 않다”에 2점, “보통이다”에 4점, “상당히 그렇다”에 4점, “매우 그렇다”에 5점을 부여하였으며, 점수가 높을수록 심리적 행복감이 높음을 의미한다.

설문지 구성 지표는 <표 5>와 같다.

표 5. 설문지 구성 지표

구성 지표 및 구성내용	요인	문항 수
일반적 변인	성별, 학년, 무용수업 유·무	3
자기효능감	자기조절 효능감, 과제난이도 선호, 자신감	19
심리적 행복감	쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 자신감	22
계		44

2. 무용수업 참여 후 심층적 면담

본 연구에서는 무용수업에 참여한 후 자신이 스스로 지각하는 심리적 변화와 무용수업을 경험한 후의 무용을 인지하는 정도에 대한 변화와 자신의 능력에 대한 신념 및 자신감에 대한 변화를 조사하고자 심층적 면

답을 실시하였으며, 참여 후 수업 내용에 대한 생각을 질문지를 바탕으로 면담을 진행하였고 서면으로 표현하고자 하는 학생들은 질문지와 함께 작성하도록 하였다.

이러한 질적연구는 연구에 참여한 청소년들에게 자신의 참여경험을 존중하여 자기 목소리를 내게 하는 가장 효과적인 방법이다(헬렌 토마스, 2005).

질문내용은 다음과 같다.

무용을 접하기 전 무용에 대한 나의 생각은? 왜요?

무용을 접하기 전 마음 상태가 어떠셨나요? 왜요?

무용수업을 받으며 스스로 포기하지 않고 잘 해냈다고 생각하나요? 어떤 부분에서 그런 점을 느끼게 됐나요?

무용수업을 받기 전과 후의 느낀 점은?

3. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검사

본 연구에서 사용된 설문지의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인 분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였다.

본 연구에서는 심리적 행복감에 대한 타당도는 이미 선행연구에서 이루어졌기 때문에 생략하고, 자기효능감에 대한 타당성 검증에 국한 하였다. 타당도 검증을 위한 요인 분석 방법으로는 요인 추출 방법은 주축 요인 추출을 실시하였고 베리맥스 회전을 사용하였다.

또한 신뢰도를 검증하기 위하여 신뢰도 분석(Reliability analysis)을 실시하여 크론바흐 알파 계수(Cronbach's alpha)를 산출하였다.

가. 자기효능감에 대한 타당도와 신뢰도 검사 결과

<표 6>과 같이 자기효능감에 대해 하위 요인이 어떻게 분류되는지 파악하고자 요인분석을 실시하였다. 요인 추출 방법으로는 주축 요인 추출을 실시하였고 베리맥스 회전을 하였다. 그 결과 19개 항목 중 8, 12 항목은 타당도를 저해하여 분석해서 제외하였고, 총 15개 항목으로 요인분석을 실시하였다.

KMO 측도는 .717으로 나타났고, Bartlett의 구형성 검정 결과도 유의확률이 .05 미만으로 나타나 요인분석 모형이 적합한 것으로 판단되었으며, 11, 14항목은 0.4미만으로 나타났으므로 설명력이 낮다고 판단하여 제거하였다.

각 요인에 구성된 항목을 보면 첫 번째 요인에는 7개 항목이, 두 번째 요인에는 5개 항목이, 세 번째 요인에는 3개 항목이 포함되어 있다. 구성된 항목의 내용을 바탕으로 첫 번째 요인은 자기조절 효능감, 두 번째 요인은 자신감, 세 번째 요인은 과제난이도선호로 명명하였다. 요인 적재값은 모두 0.4 이상으로 나타나, 전반적인 측정 도구의 타당도를 만족하였으며, 추가적인 항목 제외 및 조정 없이 분석을 진행하였다.

표 6. 자기효능감에 대한 타당도 분석 결과

항목	요인		
	1	2	3
자기효능감_2	.871	-.278	.050
자기효능감_1	.760	-.302	.164
자기효능감_7	.741	-.152	-.069
자기효능감_4	.730	-.386	.076
자기효능감_6	.649	.047	.069
자기효능감_3	.601	-.413	.197
자기효능감_5	.588	-.113	-.049
자기효능감_16	-.112	.889	.151
자기효능감_18	-.114	.827	.117
자기효능감_17	-.297	.790	-.241
자기효능감_19	-.312	.649	-.285
자기효능감_15	-.299	.606	-.323
자기효능감_9	-.014	.068	.819
자기효능감_10	.120	-.080	.815
자기효능감_13	.133	-.123	.640
아이겐값	3.955	23.265	23.265
공통분산(%)	3.540	20.825	44.090
누적분산(%)	2.497	14.689	58.779

KMO = .717, Bartlett's $\chi^2 = 376.028(p<.001)$

<표 7>과 같이 자기효능감의 하위요인인 자기조절 효능감, 과제난이도 선호, 자신감의 내적일관성 검증을 위해 신뢰도 분석(Reliability analysis)을 실시하였다. 주로 크론바흐 알파 계수 (Cronbach's alpha)를 산출하여 신뢰도를 판단하는데, 일반적으로 0.7 이상이면 신뢰도가 양호한 것으로 판단한다. 자기효능감의 하위요인인 자기조절 효능감, 과제난이도선호, 자신감에 대해서 각각 크론바흐 알파 계수를 산출한 결과, 모두 0.7이상으로 높게 나타나, 본 연구의 주요 변수들의 신뢰도는 양호한 것으로 판단되었다. 따라서 신뢰도를 저해하는 문항은 없는 것으로 평가되었고, 문항

제거 없이 분석을 진행하였다.

표 7. 자기효능감에 대한 신뢰도 분석 결과

	변수	Cronbach's alpha	항목 수
자기효능감	자기조절 효능감	.891	7
	과제난이도선호	.826	7
	자신감	.891	5

나. 심리적 행복감에 대한 타당도와 신뢰도 검사 결과

<표 8>과 같이 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 자신감의 내적일관성 검증을 위해 신뢰도 분석(Reliability analysis)을 실시하였다. 주로 크론바흐 알파 계수 (Cronbach's alpha)를 산출하여 신뢰도를 판단하는데, 일반적으로 0.7 이상이면 신뢰도가 양호한 것으로 판단한다. 자기효능감의 하위요인인 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 자신감에 대해서 각각 크론바흐 알파 계수를 산출한 결과, 모두 0.7이상으로 높게 나타나, 본 연구의 주요 변수들의 신뢰도는 양호한 것으로 판단되었다. 따라서 신뢰도를 저해하는 문항은 없는 것으로 평가되었고, 문항 제거 없이 분석을 진행하였다.

표 8. 심리적 행복감에 대한 신뢰도 분석 결과

	변수	Cronbach's alpha	항목 수
심리적 행복감	쾌락적 즐거움	.967	8
	몰입감	.930	7
	자아실현감	.935	5
	자신감	.842	2

E. 자료수집 및 분석

무용수업이 대안학교 고등학생의 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하기 위해 수집된 자료를 편칭, 코딩하여 SPSS 27 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같은 분석을 실시하였다.

1) 수집된 자료의 타당성 검증을 위하여 요인분석을 실시하였으며, 자기효능감 및 심리적 행복감에 대한 신뢰도 검증으로 Cronbach's alpha 계수를 산출하여 신뢰도를 확보하였다.

2) 무용수업 실시전과 실시후의 자기효능감 및 심리적 행복감의 차이를 알아 보기 위해 대응표본 t-검정을 실시하였다.

3) 독립변인 자기효능감의 하위요인에 따른 종속변인인 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석(Multiple linear regression analysis)을 실시하였다.

IV. 연구 결과

본 연구에서는 대안학교 고등학생들의 무용수업 참여가 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향에 대해서 알아보는데 연구의 목적이 있으며, 무용수업 실시전과 실시후에 따른 자기효능감과 심리적 행복감의 차이를 분석하였고, 각 변인간의 영향을 분석하였다. 연구문제 및 연구가설에 따른 구체적인 결과는 다음과 같다.

A. 무용수업 실시 전과 실시 후의 자기효능감 및 심리적 행복감 차이

1. 무용수업 실시 전과 실시 후의 자기효능감 차이

무용수업 실시전과 실시후에 따라 자기효능감 각 하위요인 (자기조절 효능감, 과제난이도 선호, 자신감)의 차이를 보이는지 검증하고자 대응표본 t-검정을 실시한 결과는 <표 9>와 같다.

표 9. 무용수업 실시전과 실시후에 따른 자기효능감 차이

구 분	기술통계량			t(p)
	N	평균(M)	표준편차(SD)	
자기조절 효능감	실시전	34	23.35	0.004**
	실시후	34	25.18	
과제난이도 선호	실시전	34	21.85	0.616
	실시후	34	22.18	
자신감	실시전	34	15.47	0.095
	실시후	34	14.12	

p<.05, **p<.01, ***p<.001

<표 9>에서 보는 바와 같이 무용수업 실시전과 실시후에 따른 자기효능감은 자기조절 효능감 요인에서 $p<.05$ 으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 과제 난이도 선호 요인과 자신감 요인에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

평균 비교 결과, 무용 수업 실시후 자기조절 효능감($M=25.18$)은 실시전 자기조절 효능감($M=23.35$)보다 더 높은 것으로 평가되었으며, 무용 수업 실시후 과제난이도 선호($M=22.18$)은 실시전 과제난이도 선호($M=21.85$)보다 더 높은 것으로 평가되었다.

따라서 실제 교육이 p대안학교 학생들의 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 판단된다.

2. 무용수업 실시 전과 실시 후의 심리적 행복감 차이

무용수업 실시전과 실시후에 따라 심리적 행복감 각 하위요인 (쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 자신감)의 차이를 보이는지 검증하고자 대응 표본 t-검정을 실시한 결과는 <표 10>과 같다.

표 10. 무용수업 실시전과 실시후에 따른 심리적 행복감 차이

구 분	기술통계량			t(p)
	N	평균(M)	표준편차(SD)	
쾌락적 즐거움	실시전	34	24.56	0.000***
	실시후	34	28.50	
몰입감	실시전	34	21.59	0.002**
	실시후	34	24.38	
자아실현감	실시전	34	14.56	0.015*
	실시후	34	16.32	
자신감	실시전	34	5.94	0.024*
	실시후	34	6.91	

$p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

<표 10>에서 보는 바와 같이 무용수업 실시전과 실시후에 따른 심리적 행복감은 쾌락적 즐거움 요인에서 $p<.001$, 몰입감 요인에서 $p<.01$, 자아실현감 요인과 자신감 요인에서 $p<.05$ 으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

평균 비교 결과, 쾌락적 즐거움 요인에서 무용 수업 실시후 쾌락적 즐거움 요인($M=28.50$)은 실시전 쾌락적 즐거움 요인($M=24.56$)보다 더 높은 것으로 평가되었으며, 실시후 몰입감 요인($M=24.38$)은 실시전 몰입감 요인($M=21.59$)보다 실시후 자아실현감 요인($M=16.32$)은 실시전 자아실현감 요인($M=14.56$)보다 실시후 자신감 요인($M=6.91$)은 실시전 자신감 요인($M=5.94$)보다 높은 것으로 평가되었다.

따라서 실제 교육이 p대안학교 학생들의 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 판단된다.

B. 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향

무용수업 실시 후의 자기효능감 하위요인인 자기조절 효능감, 과제난이도 선호, 자신감이 심리적 행복감에 미치는 영향을 검증하기 위해, 다중회귀분석(Multiple linear regression analysis)을 실시한 결과는 <표 11>과 같다.

<표 11>에서 보는 바와 같이 무용수업 실시 후의 자기효능감 하위요인인 자기조절 효능감, 과제난이도 선호, 자신감이 심리적 행복감에 미치는 영향을 검증하기 위해, 다중회귀분석(Multiple linear regression analysis)을 실시하였다.

그 결과 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며($F=13.943$, $p<.001$), 회귀모형의 설명력은 약 58.2%(수정된 R제곱은 54.1%)로 나타났다($R^2=.582$, $adj.R^2=.541$).

한편 Durbin-Watson 통계량은 1.781로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 평가되었고, 분산팽창지수(Variance Inflation Factor: VIF)도 모두 10 미만으로 작게 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되었다.

회귀계수의 유의성 검증 결과, 과제난이도선호($\beta=.166, p<.05$), 자기조절 효능감($\beta=.590, p<.001$)은 심리적 행복감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자신감($\beta=-.207, p<.05$)은 심리적 행복감에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉 과제난이도선호와 자기조절효능감이 높아질수록 심리적 행복감이 높아지는 것으로 평가되었으며, 자신감이 높아질수록 심리적 행복감은 낮아지는 것으로 평가되었다.

표 11. 자기효능감 하위요인인 자기조절 효능감, 과제난이도 선호, 자신감이 심리적 행복감에 미치는 영향

종속	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	VIF
		B	SE	β			
심리적 행복감	(상수)	12.595	21.391		0.589	0.560	1.395
	자기조절 효능감	2.124	0.502	.590	4.231	0.000** *	
	과제난이도선호	0.947	0.687	.166	1.378	0.178*	
	자신감	-0.776	0.514	-.207	-1.511	0.141*	
F(p)		13.943(p<.001)					
R^2		.582					
adj. R^2		.541					
Durbin-Watson		1.781					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

C. 자기효능감의 변화

본 연구에서 진행된 무용수업 16차시 프로그램을 통해 참여자가 스스로 자기평가를 해보고 이것을 통해 어떻게 참여자가 변해가는 과정을 알기 위해 자기평가서의 내용을 기록하여 보여줌으로서 본 연구의 타당성 있는 연구 방법 및 절차를 위하여 34명 참여자 중 무용수업경험이 있는 참여자 2명과 무용수업경험이 없는 참여자 2명을 뽑아 16차시 진행한 수업의 자기 평가지와 연구자의 참여 관찰일지(4차시, 8차시, 12차시, 16차시)를 토대로 작성한다.

▶ 1-2차시

“동작을 할 때 박자 빠르기에 맞게 하는 것이 어려웠다.” (K○○ 학생)

“피곤해서 수업에 집중하지 못하여서 기억이 나질 않는다.” (P○○ 학생)

“배운 동작을 내가 직접 박자를 만들어서 맞춰 취보았다.” (Y○○ 학생)

“선생님의 지시에 따라 몸을 움직여보았는데 연속적으로 움직이는 동작에서 어려움을 느꼈다.” (L○○ 학생)

연구자 : 기본적인 무용수업에서 이루어지는 박자 표현에 대해서 이야기 해주었으며, 기본 동작을 배워보고 그것을 반복적으로 움직이는 것과 박자를 세어보면서 움직여보는 것 그리고 남은 시간을 활용해 스스로 박자를 만들어서 표현해보는 것까지 진행해보았을 때 무용에 대해 어색함을 느끼며 지루해함을 알 수 있으며 하려고 시도는 하였으나 금새 어려움을 느끼는 것을 알 수 있다.

▶ 3-4차시

“아이솔레이션 동작을 박자에 맞춰서 해보았는데 박자의 속도에 맞게 하는 것이 부족하다.” (K○○ 학생)

“입박자를 세보면서 아이솔레이션 하는 것을 더 잘할 수 있었는데 한 번만 해보고 끝냈다.” (P○○ 학생)

“너무 피곤해서 수업에 열심히 참여하지 못했다.” (Y○○ 학생)

“동작을 연결 시켜 보았는데 순서가 헷갈렸다.” (L○○ 학생)

연구자 : 기본적인 동작을 응용해서 연결해보았을 때 좀 더 의욕적인 모습이 나타났으며, 스스로 설정한 목표에 비추어 자신이 수행한 정도를 판단해보는 모습을 볼 수 있다.

▶ 5-6차시

“직접 배운 동작으로 몇 박자를 만들어보았는데 배운 동작을 활용하는거 에 어려움을 느껴 만족스럽지 않았음.” (K○○ 학생)

“배운 동작을 활용해보는데 자꾸만 반복적으로 동작을 하는 것이 아쉬웠다.”(P○○ 학생)

“동작을 수행해내는데 어려웠는데 반복연습을 하니 완벽히 해냈다고 생각한다. 더 열심히 해야겠다.” (Y○○ 학생)

“동작을 수행해내는데 좀 부자연스러웠다. 자연스럽게 하려면 많은 연습이 필요할 것 같다.” (L○○ 학생)

연구자 : 배운 동작을 활용해 동작을 표현해보고 음악에 맞춰 리듬을 표현해보았을 때 표현하는 방법이 아직 서툴러서 쑥스러워하는 모습이 보였으나 음악을 듣고 이해하려는 모습이 눈에 띄었으며 반복연습에 대한 중요성을 인지하고 자신이 설정한 목표에 대한 수행 결과가 기대에 미치지 못하였을 때 목표를 성취하기 위해 부가적인 행동을 취하는 모습을 알 수 있다.

▶ 7-8차시

“동작을 응용하면 어려워하는 것을 알았다. 보완하기 위해 더 노력해 야겠다.” (K○○ 학생)

“배운 것을 복습해보는데도 어려움을 느꼈다.” (P○○ 학생)

“동작을 나의 스타일로 표현해보았는데 성취감을 느꼈다.” (Y○○ 학생)

“동작을 응용해보는 과정에서 자연스럽게 않았지만 노력해서 해냈다. 노력하면 된다!” (L○○ 학생)

연구자 : 계속적으로 반복 연습을 통해 해낼 수 있다는 믿음이 생기면서 동작을 표현하는게 익숙해지는 모습이 보였다. 표현력과 집중력 향상이 눈에 띄게 좋아졌으며 자신감이 좋아지는 모습을 볼 수 있었다.

▶ 9-10차시

”어려워서 실수를 했다. 연습이 필요한 동작이 있었던 거 같아 배워야겠다고 생각했다.“ (K○○ 학생)

”동작을 하는데 코어 힘이 부족하다 느껴 운동을 해야겠다고 느꼈다.“ (P○○ 학생)

”동작을 빠른 박자에도 잘 해냈다. 비트를 몸으로 느끼는 기분이다.“ (Y○○ 학생)

”빠른 동작에서 어려움을 느꼈다. 그래도 열심히 해서 마지막엔 성취감이 느껴졌다.“ (L○○ 학생)

연구자 : 율업과 웨이트의 중요성을 인지하기 시작하였다. 스스로 체력적으로 부족한 부분을 느끼며 보완하려는 모습이 보였다. 배웠던 동작으로 음악을 표현한다는 거에 많은 쾌락적 즐거움을 느끼는 모습이 보였다.

▶ 11-12차시

”동작을 구분하기 어려워 연습하기가 어려웠다. 좀 더 연습을 해야겠다고 느꼈다.“ (K○○ 학생)

”동작을 하는데 어려움을 느꼈다. 생각을 하면서 해야지.“ (P○○ 학생)

”어려움 없이 잘 해냈다고 생각한다. 몸을 움직이니 스트레스가 풀린다.“ (Y○○ 학생)

”동작 중 부분적으로 잘 해내지 못했다. 그래도 몸이 내 마음대로 움직이는 것이 재밌다.“ (L○○ 학생)

연구자 : 난이도가 높아져서 조금 어려움을 느꼈지만 순서를 익히는 것보다 창작을 하기 위해서는 동작의 원리를 이해하는 것이 중요하며, 자신의 신체의 밸런스를 이해하는 것이 더 중요하다는 것을 이야기해주었다. 수업이 지속적으로 진행되면서 참여자들의 실력이 점차 향상되는 걸 볼 수 있었으며 난이도가 높아질수록 더 높은 몰입감을 보여주었다. 또한 긍정적인 생각을 가지고 즐기며 하는 참가자들 일수록 효과를 보았다.

▶ 13-14차시

”안되던 동작을 성공했다. 더 익숙해지기 위해 노력하고 더 퀄리티 있게 하기 위해 연습을 해야겠다.“ (K○○ 학생)

”노래의 박자에 맞추어 동작을 해보고 실수가 계속 되어도 포기하지 않고 노력하면 해낼 수 있음을 알고 큰 성취감을 느끼게 되었다.“ (P○○ 학생)

”동작을 음악에 맞추어서 완벽히 해냈다고 생각한다. 비트를 몸으로 표현 하는 것이 재밌다.“ (Y○○ 학생)

”동작을 하는데 어려움을 느꼈지만 반복 연습을 통해 결국 해냈다.“ (L○○ 학생)

연구자 : 수업이 진행이 될수록 학생들이 과제를 수행하기 위해 욕심을 내는 모습을 볼 수가 있었으며, 초반에는 쉬운 과제를 선택하였다면 스스로 어려운 음악을 고르거나 어려운 박자와 속도를 고르는 등 과제난이도에 있어서 스스로 어려운 난이도를 선호하는 모습을 보였고 그것을 성취하였을 때의 성취감은 더욱 높이 나타나는 것을 알 수 있었다.

▶ 15-16차시

”조금 더 연습해서 퀄리티 있게 만들고 싶었고 몸이 안좋아서 에너지를 올리지 못해 조금 더 에너지를 올려서 했어야 했다는 생각에 아쉬웠다.“ (K○○ 학생)

”무게 중심의 이동을 중점을 두고 해보았는데 안무 순서를 자꾸 까먹어 춤을 추는데 기억력도 필요하구나 싶었다.“ (P○○ 학생)

”기본기가 조금 부족한 탓에 여러모로 많이 헤맨감이 없지 않아 있었던 거 같지만 창작 안무를 완성해서 음악에 맞춰 춰보니 재밌었다. 앞으로 무용을 더 열심히 끈기를 가지고 해보고 싶은 생각이 들었다.“ (Y○○ 학생)

”창작을 하는 과정에서 박자를 쪼개서 만들 때가 조금 어려웠지만 그래도 끝까지 창작을 해보고 박자에 맞게 났는데 처음에는 춤으로 창작을 하는 게 어려울 줄 알았는데 막상 해보니 나도 할 수 있다는 생각에 성취감을 느꼈다.“ (L○○ 학생)

연구자 : 마지막으로 학생들이 직접 배운 것들을 토대로 창작해보는 과정으로 마무리를 했는데, 조금 더 제대로 해보고싶은 마음에 아쉬워했고 이번 무용 수업을 계기로 무용에 대한 즐거움을 얻어 관심도가 높아진 것을 알 수 있다. 학생들이 평소에 활동적인 수업으로 성취감을 얻을 수 있는 기회가 많이 없었을테고 어쩌면 접하기가 어려웠을텐데 학교에서 무용 수업을 배우게 되면서 새로운 것도 도전한다는 거에서 의미를 두고 그것을 성공적으로 이루면서 자신에 대한 새로운 능력과 자기도 할 수 있었다라는 신념이 생기면서 용기를 얻게 되며, 자신감이 많이 향상된 것을 알 수 있었다.

이처럼 양적연구 결과에서는 뚜렷이 나오지 않았던 자기효능감의 하위요인인 자신감, 과제난이도선호, 자기조절 효능감에 대한 학생들 스스로가 지각하는 심리적 변화와 자신의 능력에 대해 성립된 확신이 자신감의 어떠한 변화를 주는지 알 수 있다.

D. 무용수업 참여 후 심층적 면담 결과

본 연구에서는 무용수업에 참여한 후 자신이 스스로 지각하는 심리적 변화와 무용수업을 경험한 후의 무용을 인지하는 정도에 대한 변화와 자신의 능력에 대한 신념 및 자신감에 대한 변화를 조사하고자 심층적 면담을 실시하였으며, 참여 후 수업 내용에 대한 생각을 질문지를 바탕으로 면담을 진행하였고 서면으로 표현하고자 하는 학생들은 질문지와 함께 작성한 결과는 아래와 같다.

1. 무용수업에 대한 인식

“무용은 멋있는데 유연한 사람이나 몸을 잘 쓰는 사람만 할 수 있는 것이라고 생각하였다. 왜냐하면 동작을 볼 때 크고 유연한 동작이 많이 나와서 나는 못할 것이라고 생각했다. 그래서 무용 수업을 처음 듣기 전에는 진짜 하기 싫고 부끄러웠다. 처음 보는 친구들 앞에서 춤을 어떻게 취야 하나라는 생각을 했던 것 같다. 춤을 잘 추지도 못하는데 따라서 추는 것도 잘 못할 것 같고 춤 스텝 같은 것이 꼬일 때 친구들이 보는 시선을 느꼈을 때 쪽팔릴 것 같고 그랬다.” (P○○ 학생)

“무용을 처음 접해본 건 초등학교 6학년 때인데, 그때는 춤추는 걸 좋아해서 초등학교 때 댄스부에 들어가서 춤을 추곤 했다. 그때까지만 해도 TV에 나오는 방송 댄스가 전부인 줄 알고 무용이 다양한 장르가 있는지 알지 못했다. 무용수업을 배우기 전에는 반 친구들 이랑도 안 친하고 서로 눈치 보느라 제대로 추고 싶었는데 부끄러워서 동작도 작게 하게 되고 잘할 수 있었는데 조금 소극적이게 되었던 거 같다.” (J○○ 학생)

“무용은 한 번도 안 해본 거라서 어려울거란 생각이 가장 컸고, 만약 내가 이걸 한다고 해도 잘 못할 거 같아서 춤에 대해 자신감이 없었고 다가가기 어려운 느낌 이었다. 보통 TV에서 보면 너무 멋지게 추는데 내가 추면 저렇게 안 될 거 같고 처음부터 무용을 미디어에서 마주했을 때 어렵게 내게 다가왔던 거 같다. 그래서 무용수업을 처음 듣기 전에 긴장도 되고 부끄러웠고 내가 잘할 수 있을까 하는 생각이 들었으며 열심히 하려고는 하겠지만 잘 안될 거 같은 생각이 들었다.” (L○○ 학생)

“무용을 생각했을 때 되게 멋지고 재밌어 보이고 저렇게 춤을 출 수 있는 게 부러웠다. 저도 노래를 좋아하고 흥이 많은데 추무는 사람들을 보면 당당해보이고 자신감이 많은 사람처럼 보여서 저도 그렇게 되고 싶은 마음에 멋있어 보였던 거 같아요. 무용을 처음 배우기 전에는 자신감도 없고 당당한 성격이 아니라서 사람들이 있는 앞에서 취야하고 그런 것들이 불편하기도 했고 긴장도 되고 그랬다. 저는 외모적으로 콤플렉스가 있어서 남들 앞에 제가 보여지는 것을 별로 안 좋아하고 그러는데 무용실에는 거울도 있고 몸짓도 해야 되는데 그러면 당연히 남들이 나를 볼 텐데 하는 생각들 때문에 불편감이 있었다.” (L○○ 학생)

현재 우리나라에서 시행되고 있는 무용수업은 수업 시수가 적거나 무용교육이 지니는 목적이 소외시 되고 있으며, 이는 무용교육이 체육교과의 하위영역에 속해있어 예술형태로서의 무용개념이 회피되어가고 있는 문제점을 안고 있다.

이러한 문제점들로 인해 학생들은 무용에 대한 인식도가 현저히 떨어질 수 밖에 없고 경험할 수 있는 기회가 없기 때문에 무용에 대한 긍정적인 인식이 제대로 이루어지지 않고 있음을 알 수 있다.

2. 무용 수업으로 인한 심리적 변화

“무용수업을 배우다 보니 어느 정도 따라할 만 하다고 생각이 들었고, 따라하기가 어렵다고 생각이 드는 것도 선생님이 아려주신 대로 해보거나 친구들이 하는 것을 보고 따라하다 보면 어느정도 동작이 나오니까 내가 할 수 있다고 생각을 하면 부끄러움 없이 할 수 있었던 거 같다. 그러다 보니 스스로 포기하지 않고 잘 해냈다고 생각이 들었고 특히 창작을 하는 과정에서 못할 것 같았는데 해낸 것을 보고 그런 생각이 많이 들었던 거 같다.” (P○○ 학생)

“무용수업을 들으니 제일 첫 번째로 자신감이 많이 좋아졌다고 느껴졌고 저뿐만 아니라 다른 친구들을 봐도 확실히 달라진 게 보였다. 반 친구들도 처음에는 부끄러워서 안하고 그랬는데 처음에 비해 열심히 따라하려고 노력하는 모습도 보이고 적극적 이어지고 자신감이 생겼었던 거 같다. 또 무용수업을 들으면서 안되는 동작 또는 스텝들이 있거나 느낌을 내고 싶는데 느낌이 나지 않을 때 조금 짜증도 나고 답답하기도 했는데 선생님이 계속 노래 틀어주시면서 연습할 수 있도록 시간도 주시고 했을 때 노래에 맞춰서 계속해서 반복적으로 연습 하다보니까 안되던 동작들을 해내게 됐다. 그럴 때 뿌듯하고 기분이 엄청 좋았다. 특히 춤을 추는 순간에 움직이는 거에 집중을 하다 보니 잡생각도 사라지게 되었다.” (J○○ 학생)

“무용수업에서 기초부터 배우니까 이해가 되면서 무용이 재밌어진 거 같다. 항상 춤을 보면서 어떻게 저렇게 움직이지 생각했는데 춤에 바운스나 아이솔레이션 등 이런 동작들이 합쳐지면서 이렇게 취지는거였구나 이해가 되면서 더 춤에 재미를 느끼게 된 거 같다. 또 동작을 할 때에 당

연히 처음에는 잘 안됐는데 그래도 포기하지 않고 계속 하다보니까 제가 하려는 게 되더라고요. 그런 부분에서 포기하지 않고 하니 되는구나를 느끼면서 많은 성취감을 느끼게 된 거 같아요.” (L○○ 학생)

“무용수업을 듣기 전에는 남들이 나를 본다는 생각에 불편감이 있었는데 오히려 어정쩡하게 추는 것보다 제대로 추는 게 시선을 받지 않겠다. 더 튀지 않겠다. 싶은 생각에 제대로 추다보니 오히려 더 열심히 하게 되면서 불편감이 사라지고 오히려 긍정적이게 바뀌게 된 거 같다. 어려운 부분이 있으면 선생님께 질문도 하고 친구들 다 쉴 때 계속 선생님께 같이 연습하자고 하면서 열심히 하게된 거 같고 제가 직접 친구들을 알려 주기도 하면서 뿌듯함을 많이 느꼈다.” (L○○ 학생)

무용수업이 학생들의 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 위의 내용을 보면 알 수 있다. 무용 수업을 들으며 자신이 스스로 목표를 설정을 하여 그것을 성취해내는 과정 속에서 성취감을 느끼며 자신감을 찾고 그로인해 변화가 생기는 모습을 알 수 있다.

자제력이나 자신감을 잃은 소년원학교 학생들에게 무용을 통해 감정을 조절하고 자신을 표현하는 능력을 길러주어 사회와 소통하는 방법을 알게 해주는 교육적 효과의 기대와 함께 자신감이 낮은 학생들에게 지구력과 집중력을 길러주고 성취감을 경험하게 해주는 예술로서의 무용교육이 필요한 것이다(이여름, 2010). 또한 조진영(2010)의 연구에서도 학교 무용수업은 학생들에게 대학 입시위주의 스트레스 해소를 가져올 뿐만 아니라 신나는 음악에 맞추어 따라하면서 부담 없이 움직일 수 있는 현대무용 참가가 높다고 언급해주고 있다.

3. 무용 수업 전과 후의 변화

“무용수업을 받기 전에는 무용을 왜 하는지도 몰랐고 커서 할 것도 아니고 인생에 도움도 안될 거 같고 그랬는데 수업을 받고 나니 같이 춤춘 친구들과 사이도 좋아지고 협동심도 좋아지고 처음 도전하는 것도 할 수 있다는 자신감이 생겼다.” (P○○ 학생)

“흔히 학원에서 배우는 건 내가 선택해서 돈을 내고 배우게 되는건데 학교에서 하나의 과목으로 무용수업을 듣는 게 처음이어서 설레기도 했고 특히 혼자 추는 것이 아니라는 생각도 들면서 반 친구들이랑 같이 춤을 추고 할 때마다 가슴이 찡해오는 감동적인 기분도 느껴지면서 너무 좋았다. 학교에서 하나의 과목으로 무용수업을 배우면서 이런 감정들을 느끼고 경험하게 된 것이 정말 특별했던 거 같다.” (J○○ 학생)

“춤이라는 게 사실 내가 좋아하는 거라면 접하기가 쉽겠지만 그렇지 않으면 접하기가 어려운데 학교에서 배울 수 있다는 게 좋았고 무용 수업에서 노래를 들으면서 몸을 움직이다 보니 기분도 풀 수 있게 되면서 좋았던 거 같아요.” (L○○ 학생)

“무용수업을 들어보니 무용을 조금 더 제대로 배워보고 싶은 욕심이 생겼고 나중에는 선생님을 따라서 추기보다는 선생님이랑 같이 춤을 추고 싶다는 하나의 목표가 생기게 되었다.” (L○○ 학생)

무용 수업 전과 후의 학생들의 변화를 살펴보았을 때 무용에 대한 인식이 달라졌음을 알 수 있으며, 가장 크게는 동료와의 관계 형성, 자신감, 목표 의식, 즐거움을 찾아볼 수 있다.

이미화(2011)의 연구에서도 무용수업은 ‘친구들과 친해질 수 있는 시간’으로도 인식하고 있음을 알 수 있으며, 사춘기인 학생들에게 동료와의 관계는 무용 수업에 대한 재미를 제공하는 요인으로 친구들과 서로 몸을 부딪치며 친목을 쌓을 수 있는 교과라는 인식을 하고 있었다.

이러한 체험 요인은 학생들로 하여금 무용교과의 교육적 가치를 다시 느끼게 해 줄 수 있으며 학생들이 졸업하고 나서도 사회에 나가 무용교육을 다시 접할 수 있는 계기가 될 수 있음을 알 수 있다.

V. 논의

본 연구의 목적은 무용수업이 대안학교 청소년들의 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향을 탐색하고 요인간의 관계성을 규명하여 궁극적으로 대안학교 청소년들에게서 무용수업의 효과 및 역할을 고찰하기 위한 목적이 포함되어 있다.

이러한 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 대안학교 학생 총 34명의 연구 참여자는 8주간 고안된 재즈댄스 프로그램에 참여하였다. 이에 타당성 있는 연구 방법 및 절차를 통하여 도출된 결과들을 토대로 한 연구문제에 대한 논의는 다음과 같다.

A. 무용수업 실시전과 실시후의 자기효능감 및 심리적 행복감의 차이

본 연구의 결과는 무용수업 실시전과 실시후의 자기효능감의 하위요인인 자기조절 효능감에서 $p < .01$ 으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 과제난이도 선호와 자신감에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

무용수업 실시전과 실시후의 심리적행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 자신감에서도 차이가 있는 것으로 나타났으며 이는 무용수업이 학생들에게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 판단된다.

이상으로 결론을 종합하여 보면 무용수업 실시 설문에서 심리적행복감 안 높아졌으나 자기효능감에서는 유의한 차이가 없었다. 이는 프로그램 수행 기간이 무용을 배우는 기간으로 봤을 때는 짧은 기간으로 판단되었으며 단기간으로 심적인 변화를 가져오기에는 부족한 부분이었다. 하지만 무용수업을 실시하기 전보다 약간 높게 나왔고 학생들이 작성한 자기평

가지와 상담을 통해서도 높아지는 모습을 볼 수 있다.

본 연구의 결과를 선행연구와 관련하여 살펴보면 강정현(2010)은 재즈댄스 프로그램이 대안학교 학생들의 자아존중감, 행복감 및 신체상에 미치는 영향을 알아보기 위한 연구결과에서 통계적으로 의미 있는 차이가 없는 것으로 나타났지만 신체상과 행복감의 각 하위요인들은 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혔으며 본 연구에서는 재즈댄스 프로그램을 대안학교 중학생들에게 적용하였지만, 대안초등학교·고등학교, 시설 청소년(소년원, 교도소, 청소년 쉼터)에게도 교육되어야 할 것이라고 이야기 하였으며, 대안학교 중학생의 자아존중감에 관한 연구가 미흡한 관계로 비교 분석하는데 제약성이 있다고 말하였다.

또한 이화석(2006)은 교정시설에서 생활하는 청소년들이 생활무용프로그램참여를 통해서 자신에 대한 다양한 변화와 자아개념에 새로운 변화를 가져올 수 있는지에 대한 목적을 가지고 연구를 한 결과로 생활무용프로그램 참여 후에 신체적으로는 몸의 건강, 유연성 증가와 리듬감을 길러 주었고, 정서적으로는 수업에 흥미와 재미를 느껴 나아가 용기와 할 수 있다는 자신감을 향상시켰으며 긍정적인 사회관으로의 변화를 가져왔고 자아개념에서도 유의한 차이가 나타났다고 말하였다.

정윤영(2013)은 무용참여는 대안학교 학생들의 자기효능감과 사회성에 미치는 요인임을 밝혔으며, 대안학교 학생들은 무용참여에 있어서 무용수업 시간이 많을수록 자신감이 생기며, 자기지각을 조절하는 능력이 향상됨으로써, 자기효능감이 높아진다는 결과를 나타냈다. 또한 대안학교 학생들에게 무용에 대한 정확한 인식과 관심을 갖게 하고, 높은 자기효능감과 사회성 함양에 도움이 되는 차별화된 무용프로그램을 개발하여 무용수업 참여의 다양한 기회를 제공할 수 있는 활성화 방안이 필요할 것으로 사료된다고 하였다. 하지만 정은주(2012)는 대안학교에서 무용교육은 무용교육현황을 살펴보았을 때 전체 130여개가 넘는 학교 중에서 34개교

약 25%에 이르는 학교만이 무용관련수업이 진행되어지고 있는 실정이다
 는 결과를 나타냈으며 이에 따라서 대안학교의 교육과정 속에서 무용교
 육이 활성화되기 위해서는 대안학교에서 무용교육을 시행할 수 있는 무
 용교육과목을 설치·개설·운영하여, 보다 많은 학생들에게 무용을 경험·체
 험할 수 있는 기회를 제공하여야 한다고 말하였다.

이와 같이 학교 부적응, 학교폭력, 대안학교 교육필요, 위탁교육 필요
 등 학생들의 특성을 고려하여 청소년들이 겪는 부정적인 요인들을 무용
 교육을 통해 해소시켜주어 문제해결에 도움을 주고 올바르게 성장할 수
 있는 역할을 부여할 수 있도록 해야한다. 단순히 앉아서 공부하는 이론교
 과와 달리 신체 움직임을 기반으로 학생들의 내면에 있는 자신의 욕구·불
 만 등을 표출해내고 자유로운 신체활동을 할 수 있도록 하여 정서의 순
 화와 함양에 긍정적인 변화에 기여할 수 있기 때문에 대안학교 학생들의
 특성을 고려하였을 때 무용교육을 통해 자기효능감과 심리적 행복감을
 높여주는 것은 교육적으로 의의가 있다고 해석되며 이는 본 연구의 결과
 를 뒷받침 해주고 있다.

또한 강지형(2018)은 중학교 무용수업 만족이 신체적 자기효능감과 학
 교생활적응에 미치는 영향을 연구한 결과로 무용교육은 신체적 발달과
 교육적, 문화적, 표현 예술적 목적을 동시에 만족시키면서 활동력, 리더
 십, 표현력, 창의력, 책임감을 통하여 대부분의 일과를 보내는 학교생활
 적응에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 따라서 지속적인 무용교육이
 실천될 수 있도록 정규교과운영 등 내적으로도 무용교육의 당위성을 제
 고할 수 있는 활동이 요구된다고 하였으며, 민솔비(2016)은 무용수업은
 현대사회에 나타나고 있는 심각한 문제의 자살, 폭력, 흡연 등과 같은 청
 소년들의 문제해결에 도움을 주고 청소년들의 주 생활무대인 학교에서
 무용교육을 함으로써 부정적인 문제를 해소시켜주어 학생들에게 정서순
 화에 도움을 줄 수 있다고 하며 무용수업을 하게 되면 학생들에게 만족

감과 성취감을 심어주기 때문에 신체활동부족을 해소할 뿐 아니라 건강한 신체발달을 돕는 역할을 하여 몸과 마음이 건강해지는가 하면 무용을 통해 마음속에 억압되어 있던 에너지와 자유로움을 표출하기 때문에 무용수업 유무가 회복탄력성과 심리적 행복감에 영향을 미친다고 하였다. 이러한 여러 선행연구들을 종합해 보았을 때, 무용교육은 감수성이 예민한 청소년기에 무용교육을 통해 올바른 신체관 확립과 심리적 안정감을 느끼도록 해주는 것이 곧 자신감을 길러줄 수 있는 계기가 되며 최근 심각한 사회 문제로 대두되고 있는 청소년들을 대상으로 대안학교에서의 무용교육은 청소년들로 하여금 올바른 신체관 확립과 심리적 안정감을 느끼게 하여 자신감을 회복하고, 신체활동을 통해 자아를 발견하고, 청소년들이 안고 있는 심신의 다양한 문제를 해소시키며, 올바른 가치관을 정립 시켜주어 올바르게 사회를 나아갈 수 있도록 하기 위하여 지속적이고 효과적인 무용수업이 필요하다고 사료된다. 하지만 이러한 대안학교의 학생들에게 무용수업이 중요한 역할을 함에도 불구하고 아직까지 우리나라에서는 대안학교에 무용수업이 많이 이루어지고 있지 않을뿐더러 대안학교 고등학생들의 자기효능감 및 심리적행복감에 관한 연구가 많이 이루어지고 있지 않는 상황이다. 신체활동의 욕구가 강해지는 청소년기에 학교 부적응, 학교폭력, 대안학교 교육필요, 위탁교육 필요 등의 이유로 대안학교에서 교육을 받는 학생들에게 자아표출 욕구가 강한 청소년들에게 건전한 방법으로 표출할 수 있는 장을 제공함으로써, 정신적·육체적으로 불안정한 상태인 학생들의 정서를 순화하고 감정을 풍부하게 하며 심신의 건강을 유지, 발전시키고 자아를 인식시키며 그들 속에 잠재되어 있는 창의력을 개발하여 풍부한 정서를 육성시켜 사회성 발달에 긍정적인 효과 얻어 올바른 사회인으로 나아갈 수 있도록 하는 무용교육에 대한 연구가 더 필요하다고 사료된다.

B. 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향

본 연구에서 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향을 검증한 결과로 자기효능감이 높아질수록 심리적 행복감이 높아지는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 자기효능감의 하위요인인 과제난이도선호와 자기조절효능감이 높아질수록 심리적 행복감은 높은 것으로 나타났다.

이는 프로그램 수행 기간이 단기간으로 진행이 되어서 심적인 변화를 가져오기에는 부족한 부분이었지만 그럼에도 학생들이 작성한 자기 평가지와 연구자의 관찰이지 및 상담을 통해서도 자기효능감이 높아질수록 성취감과 즐거움, 스트레스 해소 등의 이유로 심리적 행복감이 높아지는 모습을 볼 수 있다.

본 연구의 결과를 선행연구와 관련하여 살펴보면 윤정화(2014)는 어머니 배구선수의 자기효능감이 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이라는 가설을 설정하여 검증한 결과 자기효능감은 심리적 행복감의 하위요인인인 긍정요인과 부정요인에 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과를 뒷받침 해주고 있다.

김선(2013)은 생활무용 참여 노인의 자기효능감과 심리적 행복감에 관한 연구에서 자기효능감의 하위요인인 자신감과 과제난이도, 자기조절이 심리적 행복감의 하위요인인 만족감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다으며, 자기효능감의 하위요인인 자신감과 자기조절은 심리적 행복감의 하위요인인 성취감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 자기효능감의 하위요인인 과제난이도는 심리적 행복감의 하위요인인 성취감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 과제난이도와 심리적 행복감의 관계를 제외하고 자기효능감이 심리적 행복감에 영향을 미친다는 결과를 보이며 본 연구와 비슷한 맥락으로 본 연구의 결과를 부분적으로 뒷받침해주고 있다.

윤정화(2014)는 자기효능감 중에서도 목표설정이 대부분 뚜렷하여 배구를 통해 새로운 도전에 대한 목표달성이나 어려운 일을 해내는 성취감이 특히 더 많은 행복감을 추구하는 것으로 여겨지고 이러한 긍정적인 행동들은 성공과 노력에 기인되는 것이라 사료된다고 하였다. 이는 본 연구의 대안학교 학생들에게서도 나타나는 새로운 도전과 목표달성 및 과제난이도 선호에서 어려운 과제를 해내어 성취감을 배로 얻어 더 많은 행복감이 추구된다는 결과를 지지해주고 있다.

VI. 결론 및 제언

A. 결론

본 연구는 무용수업이 대안학교 고등학생들의 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 목적을 두고 있다. 이를 위하여 2021년 광주시 소재 대안학교 P고등학교 2,3학년 전체 학생 40명 중 통제가 필요한 학생들을 제외한 남자 23명 여자 11명 총 34명의 학생을 대상으로 8주 동안 주 2회(2시간) 총 16차시 무용수업을 실시하였으며, 자기효능감 및 심리적 행복감에 관한 검사는 사전·사후 검사를 실시하였다.

자료처리는 SPSS 27 통계 프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 자기효능감에 대한 타당도 검증을 위하여 요인분석과 자기효능감 및 심리적 행복감의 신뢰도 검증으로 Cronbach's alpha 계수를 산출하였으며, 자기효능감 및 심리적 행복감의 사전·사후 검증을 위해 대응표본 t-검정을 실시하여 차이를 검토하였으며, 독립변수를 자기효능감의 각 하위요인으로 종속변수를 심리적 행복감을 두어 다중회귀분석(Multiple linear regression analysis)을 실시하였다.

이상의 과정을 통해 본 연구에서 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 무용수업 실시 전과 실시 후의 자기효능감 차이에서 하위영역 중 과제난이도 선호와 자기조절 효능감은 실시 전에 비해 실시 후가 평균적으로 높게 나타났으나 통계적으로 자기조절 효능감은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 과제난이도 선호와 자신감에서는 차이가 없는 것으로 나타났다.

둘째, 무용수업 실시 전과 실시 후의 심리적 행복감 차이에서 하위영역 중 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 자신감 모두 실시 전에 비해 실시 후가 평균적으로 높게 나타났으며 통계적으로도 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 무용수업을 실시한 후의 자기효능감 하위요인인 자기조절 효능감, 과제난이도 선호, 자신감에서 자기조절 효능감과 과제난이도선호가 높아질수록 심리적 행복감이 높아짐을 알 수 있다.

자기 평가서를 분석한 결과 처음보다는 수업을 진행할수록 자신이 설정한 목표에 비추어 자신이 수행한 정도를 판단해보며 스스로 평가를 통해 목표를 성취하기 위해 부가적인 행동을 취하며 반복 연습을 통해 해낼 수 있다는 믿음이 생기면서 자신감이 향상되는 모습을 볼 수 있었으며, 스스로 어려운 난이도를 선호하여 그것을 성취하였을 때 성취감이 더욱 높게 나타나는 것을 알 수 있었다. 이는 자기효능감의 하위요인인 자신감, 과제난이도 선호, 자기조절 효능감에 대해 학생들 스스로가 지각하는 심리적 변화와 자신의 능력에 대해 성립된 확신이 자신감의 어떠한 변화를 주는지 알 수 있다.

이상의 결론을 종합하여 보면 대안학교 내 무용수업이 학생들의 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향을 살펴보았을 때 자기평가서와 심층면담에서는 수업을 진행할수록 높아짐을 알 수 있었으나 설문을 통한 통계적 결과로는 자기효능감의 하위요인인 자기조절 효능감에서는 차이가 보였으나 과제난이도 선호와 자신감에서는 유의한 차이가 없었다. 이는 무용 수업 기간이 학생들이 무용 수업을 터득하는 기간으로서는 짧아 단기간으로 심적인 변화를 크게 가져오기에는 부족한 부분이었다. 하지만 무용 수업을 실시하였을 때 학생들의 자기효능감 및 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

B. 제언

연구의 결론을 통하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 광주시에 소재되어 있는 대안학교 고등학교를 대상으로 하였기에 광주시에 소재되어 있는 대안학교 초등·중등학교 청소년들에게도 교육되어야 할 것이다.

둘째, 대안학교 학생들에게 무용 경험과 체험을 할 수 있는 기회를 제공하기 위해서는 대안학교 학생들을 대상으로 하여 무용 수업을 실시하였을 때의 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 다양한 연구들이 많이 이루어져야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 대안학교 고등학생들에게 특정한 무용장르를 두지 않고 일반적인 생활무용 프로그램을 접목시켜 자기효능감 향상에 중점을 두고 교육을 하였지만 후속 연구에서는 다양한 장르를 활용한 연구들이 이루어져야 할 것이다.

넷째, 본 연구에서는 대안학교 학생들의 환경적 요인, 정서적 요인을 고려하고 학생들의 특성을 분류하여 교육을 하지 못하였지만, 후속 연구에서는 학생들의 환경적 요인과 정서적 요인을 고려하고 학생들의 특성을 파악한 후 분류하여 특성에 맞게 구체적으로 무용 수업을 할 수 있도록 다양한 무용 프로그램의 연구들이 개발되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강대중(2002). 대안학교는 학교가 아니다. 박영률 출판사.
- 강수지(1995). 아동의 자아효능감과 사회적 능력. 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 강정현(2010). 대안학교 중학생의 재즈댄스가 자아존중감, 신체상 및 행복감에 미치는 영향. 박사 학위논문, 원광대학교 대학원.
- 김명수, 김홍태(1998). 대안교육운동 탐색에 관한 연구. 한국교원대학교 교수논총.
- 김민지(2013). 대안학교 교육 현황 및 청소년 무용교육 실태 연구. 석사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 김병찬(1995). 고등학생들의 자기효능감과 학교생활적응에 관한 연구. 석사학위논문, 한국어외국어대학교 대학원, 서울.
- 김성기(2003). 도시형 대안학교 운영특성에 관한 연구. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김자영(2007). 무용 수업이 초등학생들의 자기효능감에 미치는 영향: 예술강사 지원제 초등학교 무용 수업을 중심으로. 한국무용교육학회지, 18(1).
- 박세혁(2010). 여가서비스 자원봉사자의 조직 존중감 인식과 감정적 충실도가 지속적 참여의도에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 34.
- 박중실, 안은희(2007). 표현활동이 중학생의 자기효능감과 대인관계 능력에 미치는 효과. 한국스 포츠심리학회지, 18(1), 57-74.
- 서울특별시, 대안교육센터(2002). 2001 사업보고서.
- 서인숙(2004). 무용의 교육적 가치가 학습 성취도에 미치는 영향. 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발. 한국스포츠심리학회지 2998, 9(2), 113-124.
- 이미화. (2011). 여고생의 무용수업 체험을 통한 활성화 방안. 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원, 서울.

- 이여름. (2010). 소년원학교 학생들의 무용수업 인식과 교수활동 분석, 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원, 서울.
- 양혜진(2016). 중·장년 여성의 여가 스포츠 활동에 따른 운동 정서가 심리적 행복감 및 생활 만 족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 윤병민(2008). 고등학교 볼링선수들의 자기관리가 자신감과 경쟁불안에 미치는 영향. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 이동현(2004). Mass-Maratoner의 참가동기와 인지: 정서적 경험관계. 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 이정은, 손재현(2005). 무용교육을 통한 신체적 자기개념에 관한 연구. 스포츠리서치 통권 90호.
- 정유성(1997). 대안교육이란 무엇인가, 내일을 여는책, 서울.
- 정윤영(2013). 대안학교 학생들의 무용참여가 자기효능감과 사회성에 미치는 영향. 한국무용과학 회지, 30(3), 107-121
- 정은주(2012). 대안학교 무용교육 활성화 방안. 모더니 예술, 6, 37-55.
- 조진영(2010). 중·고등학생의 학교 무용수업이 신체적 자기효능감과 무용활동만족 및 무용추구행 동에 미치는 영향. 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 최정아(2009). 필라테스 운동 참여가 신체·심리적 요인 변화 및 심리적 행복감 간의 인과분석. 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 최혜정(2007). 예술고등학교 무용교육의 실제적 교육제반환경개선을 위한 기초연구. 박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 한국청소년개발원(1993). 청소년심리학. 청소년지도총서 1, 서원.
- 홍예리(2014). 여고생의 무용교육 참여가 무용지속수행 및 학교생활만족에 미치는 영향. 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 황성우(2008). 창의적 무용프로그램이 초등학생들의 자기효능감과 자아존중감 및 사회성 발달에 미치는 영향. 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2).

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of Personal agency.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. S. F: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Flow and Creativity. *Namta Journal*, 22.
- Feltz, D. L. (1998). Gender difference in the casual elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*(2nd Ed.). Princeton NJ: Van Nostrand.
- McAuley, E & Gill, D. L. (1983). Reliability and validity of the physical self-efficacy scale in a competitive sport setting.
- Scanlan, T. K. (1993). Social Psychology aspects of competition for male youth sports participations: Predictors enjoyment. *Journal of Sport Psychology*.

부록 1

설문지

안녕하십니까?

이 설문지는 여러분의 무용참여가 신체적 자기지각 및 자기효능감과 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 조사하기 위해 마련된 설문지입니다.

여러분이 답한 내용은 비공개이며, 연구 목적 이외의 다른 어떤 용도로도 사용하지 않을 것을 약속합니다.

질문에 대한 응답은 맞고, 틀리다는 정답이 없으므로 여러분의 생각에 따라 솔직하게 응답하여 주시면 감사하겠습니다.

조선대학교 교육대학원 석사과정
이하연 올림

♣ 귀화와 관련된 사항을 몇 가지 알아보겠습니다.

1. 귀하의 성은?

- ① 남자 ② 여자

2. 귀하의 학년은?

- ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년

2. 귀하는 무용수업 유·무는?

- ① 유 ② 무

자기효능감에 대해 알아보기 위한 검사입니다.
가장 가깝다고 생각되는 곳에 V 또는 O 로 표시해주세요.

요인	no	내 용	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
자기 조 절 효 능 감	1	나는 어떤 일이 왜 일어났는 지와 또 어떻게 되었는지를 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	2	나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로 잡는다.	①	②	③	④	⑤
	3	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	4	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	①	②	③	④	⑤
	5	나는 일을 순서대로 처리하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
	6	나는 무슨 일이든 정확하게 처리한다.	①	②	③	④	⑤
	7	나는 항상 목표를 세우고 그것에 맞추어 일이 잘 되어 가는지 확인한다.	①	②	③	④	⑤
과 제 난 이 도 선 호	8	나는 어려운 것보다 쉬운 것을 선택할 것이다.	①	②	③	④	⑤
	9	나는 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
	10	나는 좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
	11	나는 일은 쉬운 것일수록 좋다.	①	②	③	④	⑤
	12	나는 새로운 것을 배울 때, 어렵지만 더 열심히 한다.	①	②	③	④	⑤
	13	나는 어렵거나 도전적인 일이 재미가 있다.	①	②	③	④	⑤
자 신 감	14	나는 어려운 일은 빨리 포기한다.	①	②	③	④	⑤
	15	나는 어려운 일을 못할 것 같아 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
	16	나는 큰 문제가 생기면 불안해 저서 아무것도 할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
	17	나는 어떤 일을 시작할 때 안될 것 같은 느낌이 들곤 한다.	①	②	③	④	⑤
	18	나는 부담스러운 상황에서는 슬픔을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것같이 생각된다.	①	②	③	④	⑤	

심리적 행복감에 대해 알아보기 위한 검사입니다.
가장 가깝다고 생각되는 곳에 V 또는 O 로 표시해주세요.

요인	no	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
쾌락적 즐거움	1	매우 강한 즐거움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	2	다른 활동에 참여할 때보다 더 흥에 도취한다.	①	②	③	④	⑤
	3	다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 만족감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	4	마음이 편해진다.	①	②	③	④	⑤
	5	강한 쾌감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	6	다른 활동에 참여할 때보다 더 강한 참여의식을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	7	행복하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	8	활력이 넘친다.	①	②	③	④	⑤
몰입감	9	활동 자체에 완전히 몰두한다.	①	②	③	④	⑤
	10	명확한 목표를 가지고 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	11	정신집중이 잘 된다.	①	②	③	④	⑤
	12	내 주변과 일치되고 조화된 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	13	일상의 복잡한 문제들을 잊어버린다.	①	②	③	④	⑤
	14	내 자신에 대하여 만족감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	15	시간 감각을 잃어버리는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
자아 실현감	16	다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 성취감을 얻는다.	①	②	③	④	⑤
	17	내 자신을 마음껏 표현할 수 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	18	내가 하려던 것이 바로 이것이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	19	진실된 내 자신을 발견할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	20	실제로 살아있다는 감정을 절실히 느낀다.	①	②	③	④	⑤
자 신 감	21	자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	22	유능하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤

부록2

학교	P고등학교	강사명	이하연	교육과정	무용수업
교육대상	고등학교 2,3학년	학생수	34	차시	1-2
일시	2021. 9. 17		장소	무용실	
시간	12:50 ~ 14:30				
학습주제	<ul style="list-style-type: none"> · 힙합 기본 동작 학습하기 I · 힙합 기본 동작 학습하기 II 				
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> · 기본적인 동작으로 신체 움직임의 가능성을 안다. · 움직임의 원리를 안다. 				

단계	수업 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> · 워밍업 (warming up) - 목, 어깨, 가슴, 팔, 허리, 다리, 무릎, 발목 등 굳어져 있는 신체의 각 부분을 풀어줄 수 있도록 한다. - [크런치 운동] 동작으로 가볍게 근육의 수축과 이완을 통하여 몸의 긴장을 해소 시킨다.
전개	<p><힙합 기본 동작 학습하기 I></p> <ul style="list-style-type: none"> · 아이솔레이션(Isolation) ① 목, 가슴 <ul style="list-style-type: none"> - 목, 가슴을 앞, 뒤, 좌, 우로 분리하여 움직이는 법을 익힌다. - 목, 가슴을 앞, 뒤로 연결하여 움직여본다. - 목, 가슴을 좌, 우로 연결하여 움직여본다. - 목, 가슴을 앞, 뒤, 좌, 우로 연결하여 움직이는 법을 익힌다. - 목, 가슴 아이솔레이션을 통해 음악 박자에 맞춰 방향을 만들어본다. (쉬운 박자부터 시작해 어려운 박자까지 수행해본다.) <p><힙합 기본 동작 학습하기 II></p> ② 어깨 <ul style="list-style-type: none"> - 어깨를 앞, 뒤, 위, 아래로 분리하여 움직이는 법을 익힌다. - 어깨를 앞, 뒤로 연결하여 움직여본다. - 어깨를 위, 아래로 연결하여 움직여본다. - 어깨를 앞, 뒤, 위, 아래로 연결하여 움직이는 법을 익힌다. - 왼쪽 어깨는 앞, 위, 뒤, 아래/ 오른쪽 어깨는 뒤, 위, 앞, 아래로 써클을 만들어 연결해본다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> · 마무리하기 - 자기 자리에 앉아서 눈을 감고 천천히 호흡 정리하기. - 오늘 수업 시간에 배운 내용을 생각해보며 정리하기. - 가벼운 스트레칭으로 몸에 이상이 있는지 체크해보기.

학교	P고등학교	강사명	이하연	교육과정	무용수업
교육대상	고등학교 2,3학년	학생수	34	차시	3~4
일시	2021.9.24		장소	무용실	
시간	12:50 ~ 14:30				
학습주제	<ul style="list-style-type: none"> · 기본 동작 응용하기 · 기본 동작 응용해서 연결하기 				
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 느낌이나 생각을 신체로 표현할 수 있다. · 동작을 연결하는 방법을 스스로 찾아 연결해보면서 성취감을 기른다. · 기본 동작을 응용해보면서 자신감을 형성한다. 				

단계	수업 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> · 워밍업 (warming up) - 목, 어깨, 가슴, 팔, 허리, 다리, 무릎, 발목 등 굳어져 있는 신체의 각 부분을 풀어줄 수 있도록 한다. - [점핑잭 운동] 동작으로 가볍게 뭉쳐있는 근육을 풀어주어 몸의 긴장을 해소시킨다.
전개	<p><기본 동작 응용하기></p> <p>① 암 웨이브</p> <ul style="list-style-type: none"> - 손목→팔꿈치→어깨→가슴→어깨→팔꿈치→손목→제자리 순서로 분리하여 움직이는 법을 익힌다. - 1박자로 움직여보는 법을 터득한다. - N박자로 움직여보는 법을 터득한다. - 연결하여 웨이브하는 법을 터득한다. <p><기본 동작 응용해서 연결하기></p> <ul style="list-style-type: none"> - 암 웨이브를 활용해 나만의 박자를 만들어본다. - 각자 만든 박자를 익힌 후에 모두의 박자를 이어서 연결해 움직여본다. - 어려운 부분을 함께 고민하고 바꿔보며 움직이는 법을 익힌다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> · 마무리하기 - 자기 자리에 앉아서 눈을 감고 천천히 호흡 정리하기. - 오늘 수업 시간에 배운 내용을 생각해보며 정리하기. - 가벼운 스트레칭으로 몸에 이상이 있는지 체크해보기.

학교	P고등학교	강사명	이하연	교육과정	무용수업
교육대상	고등학교 2,3학년	학생수	34	차시	5-6
일시	2021.10.01		장소	무용실	
시간	12:50 ~ 14:30				
학습주제	<ul style="list-style-type: none"> · 리듬 표현 · 동작 표현 				
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> · 기본 스텝 동작으로 중심이동의 중요성, 균형 있는 자세의 중요성을 인식한다. · 리듬과 동작을 활용해 음악을 표현해보면서 즐거움을 느끼고 자신감을 갖는다. · 무용의 요소를 자유롭게 활용한다. 				

단계	수업 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> · 워밍업 (warming up) - 목, 어깨, 가슴, 팔, 허리, 다리, 무릎, 발목 등 굳어져 있는 신체의 각 부분을 풀어줄 수 있도록 한다. - [레그레이즈] 동작으로 가볍게 근육의 수축과 이완을 통하여 몸의 긴장을 해소 시킨다.
전개	<p><리듬 표현></p> <ul style="list-style-type: none"> · 소리탐색 - 소리의 장단을 이해해보고 손바닥으로 장단을 표현해본다. - 소리의 속도를 이해하고 빠르기를 움직임에 활용해본다. - 음의 진행으로 형성되는 다양한 선율의 방향과 신체의 방향을 이해해본다. · 바운스 - 바운스(다운/업)를 통해 리듬을 표현해본다. - 락(ROCK)을 통해 리듬을 표현해본다. <p><동작 표현></p> <ul style="list-style-type: none"> - 바운스와 락(ROCK)으로 리듬을 타며 잡아준 틀 안에서 스텝을 밟아본다. - 바운스와 락(ROCK)으로 리듬을 타며 자유롭게 스텝을 밟아본다. · 스티브마틴(steve martin) - 다운 바운스를 기본으로 한다. - 무게 중심을 이동하는 원리를 이해한다. - 두 가지의 원리를 활용하여 몸으로 표현해본다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> · 마무리하기 - 자기 자리에 앉아서 눈을 감고 천천히 호흡 정리하기. - 오늘 수업 시간에 배운 내용을 생각해보며 정리하기. - 가벼운 스트레칭으로 몸에 이상이 있는지 체크해보기.

학교	P고등학교	강사명	이하연	교육과정	무용수업
교육대상	고등학교 2,3학년	학생수	34	차시	7-8
일시	2021. 10. 08		장소	무용실	
시간	12:50 ~ 14:30				
학습주제	<ul style="list-style-type: none"> · 리듬과 동작 연결하기 · 리듬과 동작을 박자에 맞춰보기 				
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> · 기본 스텝 동작으로 중심이동의 중요성, 균형 있는 자세의 중요성을 인식한다. · 리듬과 동작을 활용해 음악을 표현해보면서 즐거움을 느끼고 자신감을 갖는다. · 무용의 요소를 자유롭게 활용한다. 				

단계	수업 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> · 워밍업 (warming up) - 목, 어깨, 가슴, 팔, 허리, 다리, 무릎, 발목 등 굳어져 있는 신체의 각 부분을 풀어줄 수 있도록 한다. - [플랭크] 동작으로 가볍게 근육의 수축과 이완을 통하여 몸의 긴장을 해소시킨다.
전개	<p><리듬과 동작 연결하기></p> <ul style="list-style-type: none"> · 스티브마틴 ① 다운 바운스로 리듬을 탄다. ② 다운 바운스를 타며 스텝을 자유롭게 밟아본다. ③ 자연스럽게 스티브마틴으로 연결해본다. <ul style="list-style-type: none"> · 바트심슨(bart simpson) - 업 바운스를 활용한다. - 자기가 가고자 하는 방향에 한쪽 다리를 짚고, 반대쪽 다리는 슬라이딩으로 이동한다. ① 업 바운스로 리듬을 탄다. ② 업 바운스를 타며 스텝을 자유롭게 밟아본다. ③ 자연스럽게 바트심슨으로 연결해본다. <p><리듬과 동작을 박자에 맞춰보기></p> <ul style="list-style-type: none"> - 두 동작을 리듬과 연결하여 움직여보았으면, 자유롭게 동작을 바꿔가며 박자에 맞춰서 취해보도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> · 마무리하기 - 자기 자리에 앉아서 눈을 감고 천천히 호흡 정리하기. - 오늘 수업 시간에 배운 내용을 생각해보며 정리하기. - 가벼운 스트레칭으로 몸에 이상이 있는지 체크해보기.

학교	P고등학교	강사명	이하연	교육과정	무용수업
교육대상	고등학교 2,3학년	학생수	34	차시	9-10
일시	2021. 10. 15		장소	무용실	
시간	12:50 ~ 14:30				
학습주제	<ul style="list-style-type: none"> · 안무법 <주제: 음악 표현> · 안무법 <주제: 가사 표현> 				
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> · 안무의 원리와 방법을 이해하고 작품을 예술적으로 표현해보며 자신의 가능성을 깨닫는다. · 표현의 다양성을 경험하고 개개인의 독창성을 기른다. · 난이도가 높아졌지만 끝까지 수행해냄으로서 자신의 능력에 대한 믿음을 기른다. 				

단계	수업 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> · 워밍업 (warming up) - 목, 어깨, 가슴, 팔, 허리, 다리, 무릎, 발목 등 굳어져 있는 신체의 각 부분을 풀어줄 수 있도록 한다. · 플로워 스트레칭(Floor-stretch) - 플로워 스트레칭을 통해 호흡을 조절하며 근육의 수축과 이완을 통하여 몸의 긴장을 해소시키도록 한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> - 안무를 만들기 이전에 음악과 무용의 관계를 이해시킨다. - 무용 작품을 분석하고 작품에 맞는 음악을 선곡해보기. <안무법: 동작표현> - 안무에서 사용되는 동작들을 배워보도록 한다. · SHAM ROCK - 가운데 축을 둔다고 생각한다. - 가운데 축을 이용하여 씨클을 그려본다. - 씨클을 그린 뒤 가운데로 도착하면 발을 디디며 뒷꿈치에 올리며 락. - 응용으로 씨클을 돌릴 때 (어깨, 가슴, 목)등을 사용해보도록 한다. · REJECT - 무게 중심을 앞, 뒤로 교차한다고 생각한다. - 오른쪽 발을 앞으로 찰 때, 무게 중심은 왼쪽에 있다. - 이때 왼쪽에 있는 무게 중심을 앞으로 옮겨주며 오른쪽 발을 뒤로 찬다. - 반대쪽도 똑같이 실행해보도록 한다. - 동작이 익숙해질 때 양 쪽을 번갈아가며 연결해본다. <안무법: 음악표현> - 배운 동작들이 활용된 안무 배워보기. - 안무를 습득한 후 음악에 맞춰 표현해보기.
정리	<ul style="list-style-type: none"> · 마무리하기 (Cool down) - 자기 자리에 앉아서 눈을 감고 천천히 호흡 정리하기. - 오늘 수업 시간에 배운 내용을 생각해보며 정리하기. - 가벼운 스트레칭으로 몸에 이상이 있는지 체크해보기.

학교	P고등학교	강사명	이하연	교육과정	무용수업
교육대상	고등학교 2,3학년	학생수	34	차시	11-12
일시	2021.10.22		장소	무용실	
시간	12:50 ~ 14:30				
학습주제	<ul style="list-style-type: none"> · 안무법 <주제: 자유 표현> · 창작 실습 <동작 표현해보기> 				
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> · 표현의 다양성을 경험하고 개개인의 독창성을 기른다. · 작품을 창작해보면서 나도 할 수 있다는 자부심을 갖는다. · 무용을 통해 표현력과 상상력을 개발한다. 				

단계	수업 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> · 워밍업 (warming up) - 목, 어깨, 가슴, 팔, 허리, 다리, 무릎, 발목 등 굳어져 있는 신체의 각 부분을 풀어줄 수 있도록 한다. · 아이솔레이션(Isolation) - 아이솔레이션을 복습해보며 목, 어깨, 가슴, 허리 순으로 움직여본다.
전개	<p><안무법: 자유 표현></p> <ul style="list-style-type: none"> - 배웠던 동작을 바탕으로 짜여진 안무 배워보기. - 안무를 학습한 후에 자신이 느낀 안무의 느낌 등을 자유롭게 표현해볼 수 있도록 한다. <p><창작실습: 동작 표현해보기></p> <ul style="list-style-type: none"> - 창작실습에 사용되는 음악을 먼저 감상해보는 시간을 가지도록 한다. - 음악을 들었을 때 어떤 느낌으로 다가왔는지 한명씩 이야기해보도록 한다. - 앞 시간까지 배웠던 동작들을 바탕으로 예시를 보여주도록 한다. - 학생들이 틀에 갇히지 않게 먼저 자유롭게 만들어볼 수 있는 시간을 충분히 주어 한명씩 지도를 해보도록 한다. - 표현하는 거에 있어서 절대적으로 정답은 없으며, 자신이 생각한 느낌을 그대로 표현해볼 수 있도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> · 마무리하기 (Cool down) - 자기 자리에 앉아서 눈을 감고 천천히 호흡 정리하기. - 오늘 수업 시간에 배운 내용을 생각해보며 정리하기. - 가벼운 스트레칭으로 몸에 이상이 있는지 체크해보기.

학교	P고등학교	강사명	이하연	교육과정	무용수업
교육대상	고등학교 2,3학년	학생수	34	차시	13~14
일시	2021. 10. 29		장소	무용실	
시간	12:50 ~ 14:30				
학습주제	<ul style="list-style-type: none"> · 창작 실습 <동작 연결해보기> · 창작 실습 <동작을 연결해 음악에 취보기> 				
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> · 작품을 창작해보면서 나도 할 수 있다는 자부심을 갖는다. · 창작과정을 통해 문제해결능력을 기른다. · 무용을 통해 표현력과 상상력을 개발한다. 				

단계	수업 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> · 워밍업 (warming up) - 목, 어깨, 가슴, 팔, 허리, 다리, 무릎, 발목 등 굳어져 있는 신체의 각 부분을 풀어줄 수 있도록 한다. - [플랭크] 동작으로 가볍게 근육의 수축과 이완을 통하여 몸의 긴장을 해소시킨다.
전개	<p><창작실습: 동작 연결해보기></p> <ul style="list-style-type: none"> - 앞 시간에 배운 안무를 다시 한번 복습해본다. - 앞 시간에 배운 다양한 동작을 다시 한번 복습해본다. - 안무 뒤를 이어서 32박자를 창작해보도록 한다.(배운 동작들을 활용해볼 수 있도록 다양한 예시를 보여주도록 한다.) <p><창작실습: 동작을 연결해 음악에 취보기></p> <ul style="list-style-type: none"> - 배운 안무와 자신이 창작한 안무를 연결해서 취보도록 한다. - 안무로 음악을 표현해볼 수 있도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> · 마무리하기 (Cool down) - 자기 자리에 앉아서 눈을 감고 천천히 호흡 정리하기. - 오늘 수업 시간에 배운 내용을 생각해보며 정리하기. - 가벼운 스트레칭으로 몸에 이상이 있는지 체크해보기.

학교	P고등학교	강사명	이하연	교육과정	무용수업
교육대상	고등학교 2,3학년	학생수	34	차시	15~16
일시	2021.11.05		장소	무용실	
시간	12:50 ~ 14:30				
학습주제	<ul style="list-style-type: none"> · 창작 작품을 반복 연습 · 창작 작품 발표 				
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> · 무용감상을 통해 비판적 사고력을 기른다. · 발표를 통해 자신을 긍정적으로 생각할 수 있다. · 반복 연습을 통해 작품을 완성하는 과정에서 성취감과 자신감을 갖는다. 				

단계	수업 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> · 워밍업 (warming up) - 목, 어깨, 가슴, 팔, 허리, 다리, 무릎, 발목 등 굳어져 있는 신체의 각 부분을 풀어줄 수 있도록 한다. - [버피테스트] 동작으로 심박수를 높여 몸의 열감을 올리며 몸의 긴장을 해소 시킨다.
전개	<p><창작 작품을 반복 연습></p> <ul style="list-style-type: none"> - 발표를 하기 전 작품을 반복 연습할 수 있도록 시간을 제공한다. <p><창작 작품 발표></p> <ul style="list-style-type: none"> - 작품 발표 - 발표가 끝난 후 서로 작품에 대해 이야기를 나눠보도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> · 마무리하기 - 자기 자리에 앉아서 눈을 감고 천천히 호흡 정리하기. - 가벼운 스트레칭으로 몸에 이상이 있는지 체크해보기. - 총 16차시 동안 배운 무용수업을 통해 느낀 점, 자신의 변화에 대해서 자유롭게 이야기를 나눠보도록 한다.