



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](#)

석 사 학 위 논 문

댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 체격,
체질량지수 및 신체적 자기개념에
미치는 영향

Effects of Dance Sports Program on
Elementary School Students' Physique,
BMI and Physical Self-Concept

제주대학교 교육대학원

초등체육교육전공

진 미 숙

2017년 2월

댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 체격,
체질량지수 및 신체적 자기개념에
미치는 영향

Effects of Dance Sports Program on
Elementary School Students' Physique,
BMI and Physical Self-Concept

지도교수 최 태 희

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

제주대학교 교육대학원

초등체육교육전공

진 미 숙

2017년 2월

진 미 숙의

교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 홍예주 인

심사위원 최태희 인

심사위원 한승익 인

제주대학교 교육대학원

2016년 12월

목 차

국문 초록	i
I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구 문제	3
3. 연구의 제한점	3
4. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	6
1. 댄스스포츠	6
2. 체격	11
3. 체질량지수	12
4. 신체적 자기개념	12
5. 선행연구	13
III. 연구 방법	19
1. 연구대상	19
2. 연구기간 및 절차	20
3. 조사 도구	20
4. 댄스스포츠 프로그램	23
5. 자료처리	24
IV. 연구 결과	25
1. 체격의 변화	25
2. 체질량지수 변화	27
3. 신체적 자기개념의 변화	28
V. 논의	35
1. 댄스스포츠 프로그램이 체격에 미치는 영향	35
2. 댄스스포츠 프로그램이 체질량지수에 미치는 영향	35
3. 댄스스포츠 프로그램이 신체적 자기개념에 미치는 영향	36
VI. 결론 및 제언	41
참고 문헌	43
ABSTRACT	49
부 록	51

표 목 차

〈표 III-1〉 연구 대상자들의 신체적 특성	19
〈표 III-2〉 연구 기간 및 절차	20
〈표 III-3〉 설문지의 각 요인별 구성 내용	21
〈표 III-4〉 신체적 자기개념 설문지의 문항 및 신뢰도	22
〈표 III-5〉 15주간 댄스스포츠 프로그램	23
〈표 IV-1〉 댄스스포츠 프로그램 실시 전·후 신장의 변화	25
〈표 IV-2〉 댄스스포츠 프로그램 실시 전·후 체중의 변화	26
〈표 IV-3〉 댄스스포츠 프로그램 실시 전·후 체질량지수의 변화	27
〈표 IV-4〉 프로그램 실시 전·후 외모의 변화	28
〈표 IV-5〉 프로그램 실시 전·후 건강의 변화	29
〈표 IV-6〉 프로그램 실시 전·후 유연성의 변화	30
〈표 IV-7〉 프로그램 실시 전·후 규칙적 운동의 변화	31
〈표 IV-8〉 프로그램 실시 전·후 체지방의 변화	32
〈표 IV-9〉 프로그램 실시 전·후 근력의 변화	33
〈표 IV-10〉 프로그램 실시 전·후 지구력의 변화	34

그림 목 차

[그림 IV-1] 신장의 전·후 비교	26
[그림 IV-2] 체중의 전·후 비교	26
[그림 IV-3] 체질량지수의 전·후 비교	27
[그림 IV-4] 신체적 자기개념(외모)의 전·후 비교	28
[그림 IV-5] 신체적 자기개념(건강)의 전·후 비교	29
[그림 IV-6] 신체적 자기개념(유연성)의 전·후 비교	30
[그림 IV-7] 신체적 자기개념(규칙적 운동)의 전·후 비교	31
[그림 IV-8] 신체적 자기개념(체지방)의 전·후 비교	32
[그림 IV-9] 신체적 자기개념(근력)의 전·후 비교	33
[그림 IV-10] 신체적 자기개념(지구력)의 전·후 비교	34

국 문 초 록

댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 체격, 체질량지수 및 신체적 자기개념에 미치는 영향

진 미 속

제주대학교 교육대학원 초등체육교육전공
지도교수 최 태 희

본 연구는 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 체격, 체질량지수 및 신체적 자기개념에 어느 정도 효과가 있는지 규명하고자, 제주특별자치도 제주시에 소재한 J초등학교의 3, 4, 5학년 여학생 중에서 댄스스포츠 프로그램에 참여하기를 희망하는 여학생 20명 실험집단과 댄스스포츠를 접해보지 않은 여학생 20명 비교집단으로 구성하였다. 실험집단에게는 매주 2시간씩 15주간에 걸친 댄스스포츠 프로그램을 실시한 결과를 분석하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 댄스스포츠 프로그램 실시 후 초등학생들의 체격 변화에 대한 결과는 다음과 같다. 신장은 두 집단 모두 프로그램 실시 전·후에 유의한 성장을 하였다. 체중은 비교집단이 프로그램 실시 전·후에 유의한 차이로 증가하였으나 실험집단은 거의 변화가 없었다.

둘째, 댄스스포츠 프로그램 실시 후 초등학생들의 체질량지수에 대한 변화는 다음과 같다. 실험집단은 프로그램 실시 전·후에 유의한 감소가 있었으며 비교집단은 유의한 증가가 나타났다.

셋째, 댄스스포츠 프로그램 실시 후 초등학생들의 신체적 자기개념에 대한 변화는 다음과 같다. 실험집단은 프로그램 실시 전·후에 외모, 건강, 유연성, 규칙적 운동, 체지방, 근력, 지구력 요인에서 유의한 증가가 있었다. 비교집단은 건강, 근력에서 유의한 증가가 나타났다.

위와 같은 결과를 종합해 보면, 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 체격, 체질량지수 및 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. 따라서 학교현장에서는 댄스스포츠 프로그램을 창의적 체험활동 및 체육수업에서도 확대 실시할 수 있는 기반을 조성해야 할 것이며 더 많은 초등학생들에게 적용하기 용이한 다양한 댄스스포츠 프로그램 개발이 필요할 것이다.

주요어 : 댄스스포츠, 체격, 체질량지수, 신체적 자기개념

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

아동기는 인지 및 정서발달이 활발히 이루어지는 시기이면서 또래집단과의 교류가 중요한 시기인데 요즘 초등학생들은 어릴 때부터 과도한 학원과외로 또래 집단과 어울릴 수 있는 기회가 줄어들고 친구들과의 우정을 마음껏 가꾸어 나갈 시간이 부족한 것이 현실이다. 부모님들도 바쁜 생활로 인해 자녀가 따뜻한 가슴을 가진 사람, 주위를 한 번쯤 돌아볼 줄 아는 사람이 되는 것보다 학업성적에만 관심을 가지고 있는 경우가 많다. 그로 인해서 방과 후에 여러 학원을 다니며 시간에 쫓길 뿐만 아니라 가정에서도 컴퓨터 게임 등으로 시간을 보내는 초등학생의 운동부족 현상이 두드러지고 있어 사회적으로 초등학생의 비만 증가율과 체력 저하 문제가 심각하게 제기되고 있다.

오늘날 기계문명의 발달과 생활습관 및 식생활의 변화는 영양분의 과잉 섭취를 가져왔고, 체육시설이나 운동공간의 부족은 운동 부족증을 가중시켜 아동들의 신체발육은 크게 향상시켰으나 아동 비만은 크게 증가하고 있어 초등학교 비만을 증가추세는 우리 사회의 큰 문제라 아니할 수 없다(문규진, 2007). 한번 늘어난 지방세포의 수는 다시 줄어들지 않는다는 관점에서 아동 비만이 성인비만으로 쉽게 이어질 수 있으며 비만아의 경우 단순히 비만의 문제로 그치는 것이 아니라 따돌림과 같은 학교생활의 부적응, 학습장애, 열등감, 정서장애 그리고 각종 내과적 질병을 초래할 수 있기 때문에 그 문제의 심각성은 크다고 할 수 있다(유현호, 2013).

요즘과 같은 정보화 사회에서는 대중매체를 통해 여과 없이 비춰지는 많은 연예인들로 인하여 많은 아동과 청소년들은 왜곡된 신체상을 가지게 되고 이로 인하여 자신의 신체에 대하여 자신감이 결여되고 있다. 많은 초등학생들이 자신의 신체에 대한 불만을 가지고 있고 이러한 불만은 우울증까지도 초래하고 있다. 실제 정상적인 체격을 가진 건강한 학생들조차도 자신의 몸에 대하여 부정적인 생각을 가지고 있으며 타인과의 관계를 꺼려하는 경향을 볼 수 있다. 따라서 외모와 신체

에 대한 올바른 가치관의 정립은 성장하는 초등학생들에게 있어 자신의 역량과 능력을 극대화 할 수 있도록 도움을 줄 수 있을 뿐만 아니라 궁극적으로 긍정적 자기개념의 형성의 토대가 되기 때문에 중요하다(김윤경, 2010).

신체활동을 통하여 신체에 대한 만족도가 높으면 긍정적인 자기개념에 영향을 주며 신체에 대한 불만족은 불안과 불안정 등의 부정적인 자기개념에 영향을 준다(유은실, 이강순, 2007). 최근에 많은 연구들이 스포츠 참가 및 운동 프로그램이 다양한 계층의 참가자들에게 자기개념과 자기 존중감을 증진시켜주는데 효과적이라는 결과들이 발표되면서 긍정적 자기개념이 신체건강 뿐만 아니라 정신건강을 위해서도 매우 중요한 요소로 떠오르고 있다.

현대인들은 건강한 삶을 영위하기 위하여 자신의 외형적 모습의 하나인 ‘건강한 몸’ 만들기에 모두들 주목하고 있으며 건강관리의 주된 관심사는 적절한 체중을 유지하는 것에 쏠려있다. 적절한 체중유지를 위해 현대인의 삶에 있어서 없어서는 안 될 중요한 요소로 자리 잡고 있는 것이 운동일 것이다.

최근 들어 사회적으로 스포츠가 확산되면서 연령, 성, 지역 계층에 관계없이 많은 사람들이 스포츠를 즐길 수 있게 되었다. 이로 인해 스포츠는 현대인들의 생활 패턴에 상당한 영향력을 행사하고 있다(이지현, 2006). 복잡한 현대인들의 다양한 여가를 충족시켜주는 스포츠 종목 중 하나로 댄스스포츠가 새롭게 부각되고 있다. 댄스스포츠 교육은 가장 자연스러움을 강조하는 움직임으로 성장기 어린이의 신체적 발달에 긍정적 효과를 미치는 것은 물론, 자세교정에도 효과적이다. 또한 정서를 순화하여 주고 미적 표현 능력을 개발하여줌으로써 성장기 어린이와 청소년의 정신적 건강에도 교육적 효과가 있을 뿐 아니라 댄스스포츠의 예절과 파트너십은 원만한 인간관계 형성을 통하여 사회적인 인성교육에도 없어서는 안 될 중요한 가치가 있다고 본다(오금경, 2008).

위와 같이 다양한 운동프로그램을 적용한 신체활동·신체적 자기개념 형성에 긍정적인 영향을 입증하는 연구결과와는 달리 댄스스포츠를 적용한 신체적 자기개념에 관한 연구는 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구는 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 체격, 체질량지수 및 신체적 개념의 외모, 건강, 유연성, 규칙적 운동, 체지방, 근력, 지구력 요인에 어느 정도 효과가 있는지 규명하여 댄스스포츠를 학교현장에 활용하는데 도움이 되고자

하는데 그 목적이 있다.

2. 연구 문제

본 연구는 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 체격, 체질량지수 및 신체적 자기개념에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 가. 댄스스포츠 프로그램이 체격에 어떤 영향을 미치는가?
- 나. 댄스스포츠 프로그램이 체질량지수에 어떤 영향을 미치는가?
- 다. 댄스스포츠 프로그램이 신체적 자기개념의 하위 요인인 외모, 건강, 유연성, 규칙적 운동, 체지방, 근력, 지구력에 어떤 영향을 미치는가?

3. 연구의 제한점

본 연구는 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 체격, 체질량지수 및 신체적 자기개념에 미치는 영향을 알아보기 위한 것으로 다음과 같은 몇 가지 제한점을 가지고 있다.

첫째, 이 연구의 대상은 제주특별자치도 소재의 J초등학교 3, 4, 5학년 여학생 40명으로 한정함으로써 연구결과를 전체 초등학교 학생에게 일반화하는 데는 다소 무리가 있다.

둘째, 체격은 신장과 체중으로 한정하였다.

셋째, 체질량지수의 변화는 키와 몸무게의 측정으로 계산하였다.

넷째, 본 연구의 댄스스포츠 프로그램 참여하는 실험집단과 비교집단의 체격, 체질량지수의 변화 및 신체적 자기개념 형성에 있어서 댄스스포츠 프로그램 이외의 신체활동과 심리적 요인 등은 고려하지 못하였다.

다섯째, 본 연구의 댄스스포츠 프로그램은 본 연구자가 직접 지도하였으며 라틴댄스의 'Jive'와 'Cha Cha Cha' 두 종목으로만 실시하였다.

4. 용어의 정의

가. 댄스스포츠

댄스스포츠는 1988년 국제댄스스포츠연맹(IDSF)에 의해 사용된 용어로서 문서화 된 경기규칙을 가진 정식 스포츠 종목을 말한다. 댄스스포츠의 종목은 스탠다드 댄스에서는 왈츠, 탱고, 폭스트롯, 퀵스텝, 비엔나 왈츠 의 5개 종목이며 라틴 아메리칸 댄스에서는 차차차, 삼바, 자이브, 룸바, 파소도블레의 5개 종목으로서 총 10개 종목으로 구성되어있다(안갑순, 2004).

본 연구에서 사용되는 댄스스포츠 프로그램은 라틴 아메리칸 댄스 부문 5종목 중에서 학습자들의 발달정도와 흥미를 고려하여 템포가 빠른 차차차(Cha Cha Cha)와 자이브(Jive)를 본 연구 취지에 맞게 구성하였다.

나. 체격

신체의 현태를 고려하여 그 크기를 표현하고자 할 때 흔히 체격이라는 말이 사용되는데 이 말은 골격계, 근육계, 및 피하지방의 상태에 관해서 표시되는 신체의 외관적 형상의 종합적 표현이다(이상호, 박성진, 한상철, 김기홍, 유기성, 공창빈, 송상협, 홍지영, 2010). 본 연구에서 체격은 신장과 체중의 측정 결과를 말한다.

다. 체질량지수(Body Mass Index)

신장에 대한 체중의 비율로 체질량지수라고 한다. 체질량지수는 측정한 체중과 신장을 이용하여 다음과 같은 공식으로 계산한다.

$$\text{체질량지수(BMI)} = \text{체중(kg)} / \text{신장(m)}^2$$

라. 신체적 자기개념

신체적 자기개념이란 신체와 관련된 지각된 자신감이나 자기 자신에 대한 개인의 사고와 느낌의 총체를 말한다. 이에 대한 하위요인으로는 자기 존중감, 건

강, 신체전반, 외모, 체지방, 근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력, 스포츠 자신감, 신체활동의 10개 하위요인으로 구성하나(김병준, 2006) 본 연구에서는 외모, 건강, 유연성, 규칙적 운동, 체지방, 근력, 지구력의 7개 요인으로 정의하였다.

II. 이론적 배경

1. 댄스스포츠

가. 댄스스포츠의 개념

댄스스포츠는 원래 ‘볼룸댄스(Ballroom Dance)’란 단어가 변화하여 현재 사용되고 있는 용어이다. 볼룸댄스는 큰 방이라는 뜻의 ‘Ballroom’과 춤의 ‘Dance’가 합쳐진 말로 넓은 장소에서 추는 춤을 나타낸다(김수현, 2004). 댄스스포츠라는 용어를 맨 처음 공식적으로 사용하게 된 것은 1991년, 독일에 본부를 두고 있었던 국제 아마추어 댄스 평의회(International Council of Amateur Dancers: ICAD)가 경기댄스를 올림픽 종목으로서 승인을 얻기 위한 적합성을 검토하는 과정에서 볼룸 댄스라는 명칭보다는 댄스스포츠가 적합하다는 결론을 내리고 국제댄스스포츠연맹(International Dance Sport Federation: IDSF)으로 명칭을 바꾸어 사용하면서 시작되었다(손민지, 2006; 김윤경, 2010).

나. 댄스스포츠의 종목

댄스스포츠라는 명확한 개념은 국제적인 댄스스포츠 경기대회에서 사용되는 춤으로서 스탠다드 댄스와 라틴 아메리칸 댄스 두 부문으로 구분된다. 스탠다드 댄스에는 왈츠(Waltz), 비엔나왈츠(Viennese waltz), 탱고(Tango), 퀵스텝(Quick step), 폭스트롯(Fox trot)이 있고 라틴 아메리칸 댄스에는 룸바(Rumba), 삼바(Samba), 차차차(Cha cha cha), 자이브(Jive), 파소도블레(Paso doble)가 있다(김미선, 2009).

1) 스탠다드 댄스

왈츠(Waltz)는 1830년대부터 시작되었으며 작곡자 프란츠 라너와 요한 스트라우스에 의해 전성기를 맞았으며, 원무를 기본으로 우회전, 좌회전, closed change가 주종을 이루었다. 3/4박자의 강한 멜로디를 가진 음악에 적합하고, 우아하고 균형을 이루는 자세는 이 춤의 매력이라고 볼 수 있다(고진영, 2004).

비엔나 왈츠(Viennese waltz)의 특징은 빠르게 계속되는 회전 동작으로, 요한 스트라우스(Johann Strauss)부자에 의해 렌들러 무곡보다 템포가 빠른 왈츠 곡으로 구성되었다. 비엔나 왈츠(Viennese waltz)의 음악은 3/4 또는 6/8박자이고 1분간에 56~60 템포로 연주된다(고진영, 2004).

퀵스텝(QuickStep)은 빠른 템포의 음악에 맞추어 춤추도록 고안된 댄스로서 워크와 샤페(walk & shasse)를 이용해서 추는 매우 경쾌하고 박력 있는 즐거운 춤이다. 양발을 모으지 않고 끊임없이 달리는 동작이 주가 된다. 퀵스텝(QuickStep)은 기술이 비교적 어렵고 매우 넓은 공간을 필요로 하는 어려운 종목이다. 이 댄스는 영국스타일의 대표적인 것이며 숙련되고 곡예적인 것으로 다른 춤에서 볼 수 없는 특징이 있다. 퀵스텝(QuickStep)의 음악은 4/4박자에 1분간에 48~52소절의 시간이 소요되게 되어있다(백기숙, 2013).

탱고(Tango)는 원래 남미의 아르헨티나에서 시작된 댄스이지만 유럽에 들어와 세련된 과정을 통해 20년 이상 끊임없는 사랑을 받아 흔히 20세기를 탱고(Tango)의 시대라고도 한다. 1910년 탱고(Tango)가 등장하자 춤의 열풍이 일어났고 모든 계층의 사람들이 이에 휩쓸렸다. 탱고(Tango)의 특징은 남녀 모두 양 무릎과 발목을 굽혀 중심을 낮게 하여 워크를 한다. 탱고(Tango)는 라틴계통의 음악이지만 춤의 형태는 모던탱고이고 스타카토 어택 샤프의 3대 동작테크닉이 특징적이다(백기숙, 2013).

슬로우 폭스트롯(Slow Foxtrot)은 미국의 Fox라는 사람이 1914년에 창안해 낸 춤으로 1924년에 영국의 무도강사들이 체계적으로 정립하여 무도의 표준화를 만들어 내어 단계적으로 수정을 거듭하다가 1948년에 완성되었다. 슬로우 폭스트롯(Slow Foxtrot)의 음악은 4/4박자이고 1분간에 28~30소절의 시간이 소요된다(백기숙, 2013).

2) 라틴 아메리칸 댄스

룸바(Rumba)는 사탕수수로 유명한 쿠바의 대표적인 춤으로, 봉고와 마라카스, 콩가, 기로스 등으로 연주되는 사랑의 춤이다. 16세기경 아프리카에서 노예로 데려 온 흑인들이 노역을 하면서 북 장단에 맞춰 움직이던 동작이 무도화 되었으며 어깨와 힙의 부드러운 곡선이 매력인 이 춤은 1905년경 영국에

서 더욱 발전되어 원형과 아주 달라졌다(고진영, 2004).

차차차(Cha Cha Cha)는 라틴 아메리칸 댄스 중에서 가장 최근에 규정 종목으로 채택되었고 가장 인기 있는 종목 중에 하나다. 어원의 발생은 서인도제도(카리브 해역)에서 자생하는 타타(Tcha Tcha)또는 콰 콰(KwaKwa)라는 열매를 맺는 나무로 만든 악기의 이름에서 따온 것이므로 차차차라고 하는 것보다는 차 차 라고 하는 것이 더 정확 할 것이다. 차차차의 음악은 경쾌하고 유쾌한 파티 분위기를 느끼게 하며 제 4박자가 서로 각 각 반 박자씩 신코페이션(Syncopation)이 되는 음이 바로 차 차 이나 음악의 각 소절 제1박까지 연속적으로 울리는 음이 마치 차차차로 들려서 우리는 흔히 이 춤을 차차차(Cha Cha Cha)라고 한다(백기숙, 2013).

자이브(Jive)는 1927년경 뉴욕의 하렘이란 흑인 거주지에서 재즈 음악의 일종인 스윙(Swing)리듬에 맞추어 추어진 춤이다. 1936년경 전 미국을 휩쓸 정도로 인기가 절정에 달했으며 2차 세계 대전 중 미국 직업 군인들에 의해 유럽에 퍼졌고 세계 대전이 끝나고 지금까지 그 놀랄만한 인기는 계속 되고 있다. 음악은 4/4박자로 둘째와 넷째 박자에 악센트가 있으며 1분에 40- 46소절의 템포로 연주된다(백기숙, 2013).

삼바(Samba)는 강렬하고 독특한 율동감을 지닌 댄스로 아프리카에서 유래되었으며 사탕수수 농장에서 일하던 흑인 노예들에 의해 브라질 북부 바히아 지방에서 보급되기 시작하여 브라질의 대표적인 춤이 되었다. 처음으로 서양인들의 시선을 끈 것은 연례행사로 열리는 리오의 카니발에서였다. 지금도 브라질에서는 삼바(Samba)학교가 번창하고 있으며 독자적인 삼바(Samba) 리듬과 기본 동작을 발전시키고 있다(고진영, 2004).

파소도블레(PasoDoble)은 스페인에서 유래되었으며 투우 광경을 나타내는 춤으로 대단히 경쾌하고 씩씩한 모습을 나타낸다. 기본 스텝은 행진곡으로 남자는 투우사를 여자는 투우와 망토를 표현한다. 유럽의 남쪽 프랑스, 스페인, 포르투갈에서 대단히 인기 있다. 스페인어의 파소(Paso)는 스텝(step)을, 도블(Doble)은 더블(double)이라는 의미하며 2배의 빠른 걸음으로 속도 있고 강한 동작을 표현한다(고진영, 2004).

다. 댄스스포츠의 가치

1) 평생 스포츠로서의 가치

댄스스포츠는 전신의 근육을 적절하게 단련시키고 하반신을 강하게 하며 심폐기능을 활발하게 하고 성인병이나 비만의 예방과 개선에 도움을 줄뿐만 아니라 노인의 치매 예방에 탁월한 효과가 있다. 따라서 댄스스포츠는 어린이부터 노인에 이르기까지 남녀노소 누구나 참여 가능한 것으로 이상적인 평생스포츠로서의 가치가 있다(김세정, 1999).

국제댄스스포츠연맹 IDSF 회장이었던 하그만(Hagemann, 1997)은 “댄스스포츠는 예술성보다는 스포츠성이 강하고 기계공학적인 요소보다는 생체 역학적 요소가 많으며 흥행적 효과보다는 교육적 효과가 큰 올림픽 스포츠로서의 특성을 갖추고 있다”고 강조하였다. 근래에 학교에서 댄스스포츠를 많이 다루어지는 이유로 댄스스포츠가 여가활동을 위한 것보다는 스포츠로서의 역할이 크기 때문이다.

2) 심리적 가치

댄스스포츠 활동은 음악에 맞추어 자신이 주체가 되어 움직이는 활동으로서 유산소 운동의 역할과 인간소외를 겪는 현대인에게 심리적 만족을 줄 수 있다.

현대는 공동체적 생활을 한 과거보다 정신적 소외를 겪고 있는 사람들이 늘고 있으며 과중한 업무에서 오는 스트레스가 현대인의 커다란 심리적 정신적 장애를 일으키고 있다. 이러한 현대인들에게 댄스스포츠는 좋은 치료 방법이 될 수 있다(오금경, 2008).

주은혜(2006)는 댄스스포츠에 참여하는 초등학생의 감성지능이 높았다고 하였으며 김수현(2004)은 댄스스포츠 수업에 참여한 초등학생들의 대인관계, 책임감 등과 같은 긍정적인 정서요인이 향상이 있었음을 검증하였다. 김세정(1999)에 의하면 댄스스포츠는 노인의 치매 예방에도 탁월한 효과가 있다고 하였다.

이러한 결과들이 댄스스포츠는 일상생활의 불만과 스트레스를 해소할 수 있으며 감정을 표출하고 심리적 여유를 느낄 수 있는 현대인에게 유익한 스포

츠임을 입증하고 있다.

3) 건전한 여가 문화로서의 가치

기술발전, 정보통신의 발전에 따른 시간적 여유가 많이 생기고 과거에 비하여 확실히 풍요롭고 여유로운 삶을 즐길 수 있게 되어 생활 속에서 스포츠의 비중이 많아지고 관심을 갖게 되었다. 댄스스포츠는 경비 면에서 부담스럽지 않으며 힘들이지 않고 음악에 맞추어 흥겹게 자연스러운 동작으로 건강에 많은 도움을 주고 많은 사람들과 다양하게 친교할 수 있으며 기술이 향상될수록 느끼는 성취감이 크기 때문에 건전한 여가문화로서 가치가 있다(이재희, 2000).

4) 사회적 가치

댄스스포츠는 신체적인 면에서 신체 균형 및 건강 증진, 비만 해결과 리듬감 형성에 도움이 될 뿐만 아니라 즐거움을 추구하고 정서를 순화할 수 있는 정신적인 면과 건전한 이성관 및 바람직한 사회성을 형성시킨다(김현나, 1999).

사회적 동물인 인간은 많은 사람들, 많은 집단들과 관계를 가지며 생활하는데 이런 사회체계에서 협동과 이해, 조력과 설득을 익히게 되고 대립과 타협으로 터득하게 되어 궁극적으로 자신의 주어진 환경을 극복하고 행동에 대한 책임 의식과 결과에 따라 행동들을 수정 발전시켜 원만한 인간관계를 영위하게 된다. 여기에 댄스스포츠 활동을 통해 사교성, 예의, 협동심, 책임감 등을 몸으로 실천하고 질서와 규칙의 엄수, 시간관념의 체득, 약속의 이행과 같은 윤리관을 익히고 동정심, 자제력, 관용적 태도 등을 배우게 된다(안명식, 2002).

5) 교육적 가치

댄스스포츠는 그 자체에 규칙과 예법이 담겨져 있으므로 이를 배우고 즐기면서 자연스럽게 상대에 대한 예절을 갖추게 된다.

또한 정해진 피겨에 따라 파트너와 호흡을 맞추어 춤을 추면서 인내를 배우며 자신보다 타인을 먼저 생각하고 배려해야 하는 댄스스포츠는 평생 스포츠를 표방하고 있는 체육교과 내용으로 매우 좋은 조건을 갖추고 있다(김경래,

신현균, 김문석, 이소영, 2003).

2. 체격

체격(Physique)이란 생체의 골격, 근육, 지방 피부 등으로 모양이 있는 신체의 구조를 말하며 이의 수준을 체위라 한다. 이를 측정하는데 있어서는 일정한 계측기를 사용하여 일정한 계측부위를 일정한 방법에 따라서 측정하고, 그 결과를 일정 단위의 수량으로 표시하여야 한다. 이러한 측정을 통해 얻은 결과는 각 개인의 체격의 크기와 모양을 파악하고 개인 내지는 집단끼리 비교해 보는 데에 중요한 자료로 활용된다(고홍환, 1998; 김지혜, 2007).

신체계측은 신체의 크기를 규정하기 위한 대표적인 방법으로 다음과 같다. 신체 발육의 양상을 계측 방법에 따라 다음의 4종으로 나눌 수 있다. 신장, 좌고, 하지장(下肢長) 등에 관련된 길이 측정, 두장(頭長), 두폭(頭幅), 어깨폭, 허리폭 등에 관련된 둘레 측정, 머리 둘레, 가슴 둘레, 팔 둘레 등에 관련된 둘레 측정, 체중 등 종합적인 양적(量的) 발육을 나타내는 무게 측정 등이 있다. 체격의 각 요인은 체격 평가요소로 통용되어 온 신장, 체중, 흉위, 좌고의 네 가지 요인으로 요약할 수 있다(정현대, 2002; 김지혜, 2007).

가. 신장(Standing Height)

신장은 발육의 지표로서 중요할 뿐만 아니라 체질이나 형태적 체력의 기초적인 것 중 하나이다. 형태적 체력지수에서는 대부분의 경우 신장을 기본으로 하며 영양지수에서는 신장에 대한 지수가 많이 사용되고 있다(고홍환, 1998).

나. 체중(Body Weight)

체중은 신체의 발육 특히 영양 상태를 나타내며 운동, 휴식, 영양 등의 평형을 나타내는 데도 의의가 있다. 또한 체격, 신체적 작업능력, 운동능력, 저항력 등에도 관계가 있으며 신장 조직의 충실도, 체질의 이상, 질병 등의 초기발견에 단서가 되기도 한다. 배뇨, 배변, 발한, 기타 심한 운동에 따라서 일시적으로 감소하며 반대로 음식의 섭취에 의해서 1.0~1.5kg정도 증가하기도 한다(고홍환, 1998).

3. 체질량지수

비만은 우리 몸에 지방세포수가 증가하거나 크기가 커져 피하층과 체조직에 지방이 과잉 축적된 상태를 말한다. 아동기 비만은 지방세포의 크기만 커지는 성인비만과 달리 지방세포의 수도 증가한다. 또한 성장이 빨라 세포 수는 급격히 증가하며 성인이 된 후에도 지방세포수는 줄지 않아 성인 비만으로 이어질 확률이 높다.

체중이 무겁다, 가볍다 또는 신장이 크다, 적다의 문제가 아니라 비만의 정의 자체가 체내에 축적된 지방량에 따라 판단되기 때문에 체내에 축적된 지방량의 측정방법으로 인체측정을 통한 체지방 두께, BIA법 혹은 다른 유사한 방법의 사용을 통하여 가능하다. 그러나 이들 방법은 다수의 피험자들 대상으로 조사할 경우 시간과 비용 부담이 크기 때문에 그 사용에 제한이 따르지만 체질량지수 법은 위의 장비·기술적 문제 등을 간편하게 해결할 수 있는 장점이 있다(강상조, 박재현, 김미예, 2005). 신장과 체중을 이용한 체질량지수는 측정이 간편하여 많이 이용되고 있다.

체질량지수는 여러 질병들의 발병과 이에 의한 사망률과 밀접한 관계가 있다. 즉 체질량지수가 정상보다 증가할수록 암, 심장병, 당뇨병 등에 의한 사망률이 증가하고, 체질량지수가 20미만인 경우는 소화기계나 호흡기계의 질병에 의한 사망률이 증가한다(이정원, 이미숙, 김정희, 손숙미, 이보숙, 1999).

4. 신체적 자기개념

자기개념은 학문적 자기개념(능력, 성취 자기개념), 사회적 자기개념(친구, 가족 관계 등), 정서적 자기개념(성격), 신체적 자기개념(능력, 외모)으로 구성되어 있다. 자기개념의 요인들 중에서 신체적 자기개념은 자신의 신체 상태와 능력에 대한 개인의 생각으로 총체적인 자기개념의 형성에 중요한 역할을 한다(김병준, 2006). 자신의 신체에 대해 부정적인 감정을 지닌 사람들은 자신에 대해 부정적인 감정을 가지게 될 수 있다(표종현, 2003). 자신을 스스로 가치 있다고 평가하

는 것은 긍정적으로 자기개념을 형성한 것이라고 볼 수 있는데 자기개념이 긍정적이고 높은 사람들은 학업이나 사회생활에서 성취도가 높다는 사실이 이미 많은 연구를 통해 입증되었다. 즉 긍정적인 자기개념을 갖고 있으면 삶의 전반에 걸쳐 성공을 이룰 수 있는 가능성이 증가된다는 것이다(정상윤, 2009).

신체적 자기 개념은 신체와 관련하여 인간 행동을 결정짓는 태도나 느낌의 총체로서 타인이 자기 자신에 대하여 가지고 있는 준거체계라는 말로 표현할 수 있으며 한 개인의 행동을 이해하고 평가하기 위하여 그 개인이 자기 자신을 어떻게 생각하며 사회적 환경과의 상호작용을 어떻게 지각하는 것인가를 말한다. 다시 말해 신체적 자기 개념이란 신체적 현상에 대한 지식을 바탕으로 자기 자신에 대해 가지는 생각 및 태도의 집합을 의미한다(문선영, 2006; 김윤경, 2010).

이러한 신체적 자기개념을 강화시키는 것은 정상적인 기분상태를 증진시킬 뿐만 아니라 부수적으로 긍정적인 효과를 초래하기 때문에 운동에 참여함으로써 개인의 내외적인 조건 속에서 일어날 수 있는 긍정적인 정서 상태를 증진시켜 삶을 긍정적으로 느끼게 하며 또한 심리적 안정감을 유발하여 삶을 강화시키는 것으로 볼 수 있다(황현미, 2006; 김보람, 2009).

5. 선행연구

가. 댄스스포츠에 대한 선행연구

댄스스포츠의 신체적인 면, 정서적인 면 그리고 사회성 형성에 긍정적인 효과를 밝히고자 여러 연구 노력이 활성화되고 있다.

신체적인 면에서 댄스스포츠의 긍정적인 효과를 입증하는 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

박지연(2009)은 ‘댄스스포츠의 남·여 심박수 및 에너지 소비량에 관한 연구’에서 남성이 전반적으로 높은 심박수를 나타냈으나 에너지 소비량에서는 여성이 높은 운동량을 나타냈으며 종목별 운동량의 비교에서는 탱고와 자이브가 높은 운동량을 나타냈다고 하였다. 조한글(2006)은 16주 동안의 댄스스포츠 프로그램이 아동의 체력향상에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였으며 정은숙(2008)은 방

과 후 댄스스포츠 교육이 아동의 협응력을 향상시켜 아동의 기초 체력과 운동 능력 향상에 효과적임을 보고하였다. 최은주(2004)는 댄스스포츠 운동이 중학생들의 신체구성 및 체력에 긍정적인 영향을 미쳤다고 밝혔다. 그 외에 김용숙(2001)의 ‘댄스스포츠가 여성의 하지 근력 및 신체 구성에 미치는 영향’, 김은진(2012)의 ‘댄스스포츠의 운동 빈도 차이에 따른 중년 여성의 신체 특성 및 혈중지질 변인 농도의 비교’에서 댄스스포츠가 신체적으로 긍정적인 변화를 가져오는데 효과적임을 확인할 수 있다.

정서적인 면에서 댄스스포츠의 긍정적인 효과를 입증하는 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

변영채, 이동호, 류호상(2014)은 12주간의 규칙적인 댄스스포츠 활동에 참여한 여성노인들의 자아탄력성, 주관적 행복, 평형성에 매우 긍정적인 변화가 있었음을 밝혔다. 조성진(2006)은 댄스스포츠에 참가하는 대학생들은 비 참가대학생들보다 신체적 자기개념의 외모, 스포츠 유능감, 지구력, 신체활동, 유연성, 건강요인에서 높은 점수를 보였으며 정신건강 면에서도 강박증, 대인 예민성, 우울증 불안 요소가 적게 나타났다고 하였다. 심진이(2006)는 정상체중과 비만체중의 중년여성들을 대상으로 댄스스포츠 프로그램을 적용한 그룹과 적용하지 않은 그룹으로 나누어 연구한 결과 신체적 자기개념 변인 중 외모, 지구력, 근력, 그리고 신체 전반에서 실험 전 낮은 신체적 자기개념을 가지고 있던 비만집단에서 정상체중보다 오히려 더 높은 신체적 자기개념을 가지는 변화가 나타났음을 밝혔다. 김영화(2010)는 댄스스포츠 활동에 1년 이상 참여한 성인은 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 유연성, 지구력에 향상이 있었다고 보고하였으며 신은선(2003)은 댄스스포츠 프로그램에 참여한 중학생에게서 신체적 자기개념에 유의한 향상이 나타났다고 하였다. 주은혜(2006)는 댄스스포츠 특기·적성교육에 참여하는 초등학생들의 감성지능이 높게 나타났다고 하였으며 김미선(2009)은 방과 후 댄스스포츠 활동이 초등학생들의 몰입경험 및 정서 발달에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하여 댄스스포츠 활동이 정서적인 면에서 긍정적 효과를 가져온다는 것을 알 수 있다.

댄스스포츠가 사회성 향상에 효과적임을 입증하는 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

김수현(2004)은 댄스스포츠에 참여하는 초등학생의 대인관계, 책임성, 근면성, 인내력, 자기통제능력에 유의한 향상이 나타났다고 하였으며 오금경(2008)은 댄스스포츠 특기적성 교육에 참여하는 초등학생들은 비 참여학생들보다 근면성, 사교성, 안전성, 예절성, 자율성, 지도성, 활동성, 협동성 요인이 높게 나타났다고 보고하였다. 한경미(2012)는 댄스스포츠 프로그램에 참여하는 초등학생의 이성에 관한 인식에서 친밀감, 만족감, 의사소통, 유대감의 차원에서 긍정적인 변화가 있었다고 하였으며 노현호(2010)는 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 대인관계 만족감과 개방성에 긍정적으로 영향을 미쳤음을 밝혔다. 왕선영(2008)은 댄스스포츠 프로그램에 참여하는 초등학생은 원만한 교우관계를 형성했다고 하였으며 박수연(2008)은 초등학생의 댄스스포츠 활동 참가 빈도가 높을수록 학습태도가 높게 나타났다고 보고하여 댄스스포츠 참여가 사회성 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다.

나. 체격 및 체질량지수에 관한 선행 연구

체격 및 체질량지수에 관련된 선행연구를 살펴보면 연구대상의 연령대와 운동 프로그램 참여 기간, 운동 프로그램의 종류에 따라 체격의 변화 양상이 다르다는 점을 알 수 있다.

홍길선(2009)에 의하면 8주간의 줄넘기 운동 프로그램에 참가한 여자 중학생들의 체격과 체력에 긍정적인 효과가 나타났다고 하였으며 이상원(2002)은 체육활동에 참가한 유아들(만4세, 5세, 6세)은 신장과 체중에 유의미한 증가가 있었다고 보고하였다.

이상연(2008)은 12주 동안의 재즈댄스 Weight bearing에 참가한 유아들은 신장에는 유의한 차이가 있었으나 체중에는 유의한 차이가 없었다고 밝히고 있다.

성가영(2013)은 비만감소를 위한 무용프로그램을 개발하여 비만인에게 주 3회의 운동 빈도로 12주 적용하였더니 체중감소 효과가 있었다고 하였으며 신승희(2000)는 초등학교 4학년 남학생을 대상으로 실시한 15주 동안의 규칙적인 수영이 초등학생의 신장 변화에 영향을 미치지 못하였으며, 체중의 변화에서는 표준체중을 기준으로 체중을 감소시켰다고 결론지었다.

김지혜(2007)는 12주간 헬스로빅 운동 프로그램에 참여한 여자 중학생의 신장과 체중에 유의한 변화가 없었다고 하였다.

이경수(2013)는 초등학교 796명을 대상으로 '체질량지수에 따른 건강 체력 평가에 미치는 영향'을 연구한 결과 체질량지수가 높을수록 심폐지구력, 유연성, 근력, 순발력 능력이 떨어진다고 하였으며 이근상(2004)은 초등학교 5, 6학년의 체질량지수 기준에 따른 집단별로 5개 항목의 체력 검사를 실시하고 비교한 결과 50m 달리기, 윗몸 일으키기, 제자리 멀리 뛰기, 1000m 오래 달리기 및 걷기에서 정상집단, 저체중집단, 과체중집단, 비만 집단 순으로 성적이 좋게 나타났다고 보고하였다.

성신정(2014)은 초등학교 390명을 대상으로 초등학교의 체질량지수와 신체 활동에 의한 신체적 자기지각 차이를 분석한 결과, 체질량지수가 스포츠 유능감, 매력적인 몸매, 신체적 컨디션, 체력의 4가지 요인으로 구성된 신체적 자기지각 중 몸매 요인과 스포츠 유능감 요인에 영향을 미쳤다고 하였다.

김용태(2016)는 '태권도 수련이 초등학교의 체질량지수 및 기초체력에 미치는 영향' 연구에서 태권도 수련 후 체질량지수가 긍정적으로 개선되었다고 하였으며 김환훈, 배영상(2005)은 태권도 수련기간이 길수록 체질량지수가 감소했다고 보고하였다.

정선길(2010)은 6개월 동안 건강걷기 운동에 참여한 초등학교 5, 6학년 남학생의 체질량지수가 감소하였다고 하였으며 손인철(2009)은 13주간 주1회 댄스스포츠와 리듬줄넘기를 병행한 초등학교의 체질량지수가 감소가 나타났다고 보고하였다.

한세희(2009)는 초등학교 3학년을 대상으로 운동 강도를 60~70 HRmax로 하여 일주일에 12분씩 5회간 순환운동을 실시하여 체질량지수 감소가 나타났음을 검증하였다.

성가영(2013)은 비만감소를 위한 무용프로그램을 개발하여 12주간 비만인에게 주 3회의 운동 빈도로 적용한 결과, 체중과 체질량지수 감소 효과가 있었다고 하였으며 이가영(2016)은 8주 동안 방과 후 방송 댄스 활동에 참여한 여자 중학생의 체질량지수는 통계적으로 유의한 변화가 나타나지 않았다고 하였다.

다. 신체적 자기개념에 대한 선행연구

최근의 신체적 자기개념에 대한 많은 연구들은 신체에 대한 긍정적 인식이 인간의 자기개념을 발달시키고 정신건강의 증진 효과를 미칠 수 있다고 하였으며, 신체 활동의 참여가 신체적 자기개념을 증진시킨다는 결과를 제공하고 있다.

성인을 대상으로 한 신체적 자기개념에 대한 선행 연구 내용을 살펴보면 다음과 같다.

김경원(2003)에 의하면 12주간의 운동 프로그램에 참여한 성인의 신체적 자기개념의 대부분 요인에서 긍정적인 효과가 있었다고 하였으며 김효진(2009)은 6주동안 운동프로그램에 참가한 중년여성의 신체적 자기개념의 요인들 중 외모, 체지방, 근력이 전반적으로 높은 점수 분포를 나타냈다고 하였다.

박현숙, 배영훈, 한대준(2005)은 생활스포츠에 참여하는 중년여성은 신체적 자기개념의 하위 요인 중 스포츠 유능감, 신체 활동, 근력, 심폐 지구력, 유연성, 체지방, 신체 전반 요인에서 유의한 차이가 있음을 보고하였으며 김현옥(2007)은 직장인의 생활 체육 활동 참여가 신체적 자기개념의 향상을 가져오며 이는 생활만족도에 긍정적인 영향을 주고 있음을 검증하였다.

중·고등학생을 대상으로 한 신체적 자기개념에 대한 연구는 다음과 같다.

정혜리(2008)는 특기·적성교육에 참여하는 중학생의 신체적 자기개념의 하위 요인 중 외모, 건강, 규칙적 운동, 근력, 스포츠 자신감 요인이 높게 나타났다고 보고하였으며 김미혜(2011)는 중학생의 방과 후 체육프로그램 참여 정도에 따라 신체적 자기개념의 요인 중에서 외모, 규칙적 운동, 지구력 요인에 유의한 영향을 미쳤음을 밝혔다.

구경희(2012)는 학교 무용 수업이 청소년들의 신체적 자기개념형성에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였으며 이현석(2010)은 여자 중학생의 방과 후 학교스포츠클럽 참가자들에게서 신체적 자기개념이 높게 나타나, 중학생의 자율체육활동 참여가 중요하며 이를 위해서는 흥미를 고려한 다양한 프로그램이 개발되어야 한다고 하였다.

그 외 김종인(2012)은 뉴스포츠 체육활동에 참가하는 고등학생 집단이 신체적 자기개념의 하위 요인 중 외모, 건강, 유연성, 규칙적 운동, 체지방, 근력, 스포

츠 자신감, 지구력 요인에서 유의한 차이가 있었다고 하였으며 김빈(2015)은 학교스포츠클럽에 참여하는 중학생의 신체적 자기개념 요인 중에서 비만, 외모, 유연성에서 유의한 향상이 나타났다고 보고하였다.

다양한 운동 프로그램을 적용하여 초등학생의 신체적 자기개념형성에 미치는 긍정적인 효과를 입증하는 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

신승주(2007)는 규칙적인 운동부 활동에 참여하는 초등학생들이 일반학생들에 비해 신체적 자기개념이 높았다고 하였으며 박문현(2015)은 주 4회 이상 규칙적인 운동에 참여한 초등학생이 신체적 자기개념에서 유연함을 제외한 모든 요인에서 높게 나타났다고 보고하였다.

서영원(2009)은 줄넘기 운동에 참여하는 기간이 긴 초등학생이 높은 신체적 자기개념을 보였다고 하였으며 오은경(2012)은 생활무용 특기·적성 프로그램 참여가 초등학생의 신체적 자기개념 형성에 의미있는 영향을 미쳤다고 보고하였다.

그 외 초등학생의 과외 스포츠 활동 참여가 신체적 자기개념과 내적 동기에 미치는 영향(김경애, 2007), 태권도 수련이 신체적 자기개념과 사회성에 미치는 영향(김성삼, 2008), 태권도 수련이 어린이의 신체적 자아개념에 미치는 영향(표종현, 2003), 중학생의 체육수업 만족도가 신체적 자아개념에 미치는 영향(김세환, 2007) 등 다수의 연구들이 보고되었다.

이상의 선행연구들을 고찰해 본 결과, 다양한 운동 프로그램을 적용한 신체적 자기개념형성에 긍정적인 영향을 입증하는 연구는 많은 반면에 댄스스포츠를 적용한 신체적 자기개념에 관한 연구는 미흡하다.

따라서 최근 학교나 사회에서 관심이 많아지고 있는 댄스스포츠를 초등교육 현장에 활용하여 초등학생의 신체적 자기개념을 길러줄 수 있다고 본다면 이에 대한 연구는 중요하다고 볼 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구를 위하여 제주특별자치도 제주시 소재 J초등학교 3, 4, 5학년 여학생 중 댄스스포츠 프로그램에 참여하기를 원하며 끝까지 참여할 수 있는 여학생 20명을 실험집단으로 선정하였고 댄스스포츠를 접해보지 않은 20명의 여학생을 비교집단으로 구성하였다.

실험집단으로 선정된 학생의 학부모에게 연구의 취지와 목적을 설명하고 동의를 얻었다. 두 집단 간에 학년별 인원수는 동일하게 하였으며 실험집단의 학생의 체격이 비슷한 학생으로 비교집단을 선정하였다. 연구 대상을 표로 나타내면 다음의 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구 대상자들의 신체적 특성

구분	성별	학년	인원수	신장(cm)	체중(kg)	체질량지수 (kg/m ²)
				M±SD	M±SD	
실험집단 (n=20)	여	3학년	5	139.20±7.88	40.90±10.38	20.84
		4학년	11			
		5학년	4			
비교집단 (n=20)	여	3학년	5	139.40±7.96	40.70±11.28	20.80
		4학년	11			
		5학년	4			

2. 연구 기간 및 절차

<표 III-2> 연구 기간 및 절차

Term	Process
2015년 10월 1일 ~ 2016년 2월01일	연구계획 및 문헌조사
2016년 2월 5일 ~ 2016년 2월 25일	연구문제 및 연구방법 설정
2016년 2월 28일 ~ 2016년 3월 2일	연구 대상자 및 검사도구 선정
2016년 3월 3일 ~ 2016년 3월 4일	사전 검사 실시(체격, 신체적 자기개념)
2016년 3월 5일 ~ 2016년 7월 23일	15주간 댄스스포츠 프로그램 실시
2016년 7월 25일 ~ 2016년 7월 27일	사후 검사 실시 (체격, 신체적 자기개념)
2016년 8월 1일 ~ 2016년 8월 16일	결과 및 통계처리
2016년 8월 16일 ~ 2016년 10월 14일	논문 작성 및 수정

3. 조사 도구

본 연구에서는 댄스스포츠 프로그램에 참여하는 초등학생의 체격과 체질량지수I의 변화를 알아보기 위하여 프로그램 실시 전에 신장과 체중을 사전에 측정하고 실험집단에게만 댄스스포츠 프로그램을 15주간 실시한 다음 두 집단 모두 사후 검사를 실시하였다.

또한 댄스스포츠 프로그램에 참여하는 초등학생의 신체적 자기개념에 미치는 영향을 알아보기 위하여 프로그램 실시 전·후에 자기기입식으로 실시하였다.

가. 체격 검사

1) 신장(standing height)

맨발로 신장계에 바로 서서 허리를 펴고 자연스럽게 차렷 자세를 취하고 발 뒤꿈치, 엉덩이, 등, 어깨가 신장계 세움대에 대어 턱을 자연스럽게 당기고 발 바닥에서 정수리까지 수직선상의 최대길이를 cm단위로 소수점 이하 한 자리 까지 측정하였다.

2) 체중(body weight)

체중계를 사용하여 체중계의 눈금을 확인한 후 체중계 위에 가볍게 올라서서 가벼운 보통의 호흡을 하고 신체를 움직이지 않은 상태에서 kg단위로 소수점이하 한 자리까지 측정하였다.

나. 체질량지수

체질량지수는 측정한 체중과 신장을 이용하여 다음과 같은 공식으로 계산하였다.

$$\text{체질량지수} = \text{체중(kg)} / \text{신장(m)}^2$$

다. 신체적 자기개념 검사

1) 설문지 구성

본 연구에서는 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 신체적 자기개념에 미치는 영향을 알아보기 위하여 최선인, 정청희, 김병준(2005)이 개발하고 심인숙(2009)이 사용한 청소년 신체적 자기개념 척도를 재사용하였다. 본 연구에 사용된 설문지는 문항별 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도를 측정 한 결과 일관성과 안정성이 양호한 것으로 입증된 바 있다. 이 설문지는 청소년의 관점에서 신체적 자기개념의 하위요인을 도출하고 측정할 수 있도록 하였으며 성창훈, 조충훈(1999)의 질적 연구 결과를 토대로 총 7개의 하위요인(외모, 건강, 유연성, 규칙적 운동, 체지방, 근력, 지구력) 29문항으로 구성되어 있으며 응답형태는 1점 ‘전혀 그렇지 않다’ 부터 5점 ‘아주 그렇다’ 까지 Likert식 5점 척도로 되어있다.

신체적 자기개념 설문지의 요인과 내용은 <표 III-3>과 같고 구체적인 문항은 부록에 제시하였다.

<표 III-3> 설문지의 각 요인별 구성 내용

요인	내용
외모	남에게 멋있게 보이거나 용모가 준수한 정도
건강	건강은 병에 걸리지 않으며 걸리더라도 빨리 회복 되는 상태
유연성	여러 방향과 각도로 신체의 관절을 유연하게 움직이는 능력
규칙적 운동	규칙적인 운동을 함으로써 신체적으로 활동적인 상태
체지방	몸이 뚱뚱하지 않으며 지방량이 너무 많지 않은 상태
근력	몸에 근육이 많이 있어 신체적으로 강건하고 힘이 센 정도
지구력	지구력은 오랜 시간 운동할 수 있는 능력

2) 설문지의 신뢰도

본 연구에 사용된 설문지의 내적 타당도는 선행 연구를 통해 입증된 바 있으나 선행연구와 달리 본 연구에서는 초등학생을 대상으로 선정하였으므로 설문지의 신뢰도 확인이 요구되었다. 신체적 자기개념 요인별 문항 구성간의 내적 일치도 (Internal Consistency)를 구하기 위해 Cronbach's α 계수를 사용하여 신뢰도 계수를 산출한 결과는 <표 III-4>와 같다. 일반적으로 Cronbach's α 값이 .60 이상일 때 비교적 신뢰도가 높다고 보고 있는데 본 연구에서 사용된 설문지의 Cronbach's α 값은 .716 ~ .924로 모든 변인에서 신뢰도가 높은 것을 확인할 수 있었다.

<표 III-4> 신체적 자기개념 설문지의 문항 및 신뢰도 (R: 역으로 채점되는 문항)

요인	문항수	문항번호	신뢰도
외모	5	1, 8, 15, 22(R), 27	.924
건강	5	2(R),9(R),16(R),23(R), 28	.809
유연성	5	3, 10, 17, 24, 29(R)	.794
규칙적 운동	3	4, 11, 18	.726
체지방	3	5(R), 12(R), 19(R)	.898
근력	4	6, 13, 20, 25(R)	.716
지구력	4	7, 14, 21(R), 26(R)	.720

4. 댄스스포츠 프로그램

본 연구를 위한 댄스스포츠 프로그램은 본 연구자가 자이브(Jive)와 차차차(Cha Cha Cha)의 기본 동작 및 음악에 맞춘 연결동작 등을 연습하고 공연하는 과정을 거치도록 구성하였으며 2016년 3월 5일부터 7월 23일까지 매주 토요일 2시간씩 15주 동안 지도하였다. 실험집단의 댄스스포츠 프로그램 지도 내용은 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5> 15주간 댄스스포츠 프로그램

주	차시	주 제	학습 내용
1	1	Jive의 이해	라틴 아메리칸 댄스 중 Jive의 이해 자이브의 카운트(원 투 쓰리 아 포, 원 투 킥 아 킥) 자이브의 특성, 음악, 리듬
	2	Jive의 베이직	기본자세, 홀드, 체중이동, Chassee 익히기 음악에 맞추어 자이브 베이직 동작하기
2	3	Jive의 실제	Fallaway Rock
	4		Fallaway Throwaway
3	5		Link & Link Rock
	6		Change of Place Right to Left
4	7		American spin
	8		Change of hand behind back
5	9		The walks
	10		The Whip
6	11		Stop and Go
	12		Windmill
7	13		Flick in to Break
	14		Shadow Stalking Walk

주	차시	주제	학습내용
8	15	Jive의 실제	Mooch & Syncopated Mooch & Continuouse
	16		Coca Rola(Diamond 1)
9	17	Cha Cha Cha의 실제	Cha Cha Cha의 리듬, 기본자세, 홀드
	18		Cha Cha Cha의 체중이동, Chassee익히기
10	19		Open Hip Twist
	20		The Fan
11	21		Overtuned Hockey Stick
	22		New York
12	23		Sport Turn to Right & Left
	24		Time Step
13	25		Spot Turn to Left
	26		Three Cha Cha
14	27		Slip Underarm Turn
	28		Hand to Hand
15	29		Shoulder to Shoulder
	30		Jive, Cha Cha Cha 공연

5. 자료처리

본 연구에서는 수집된 자료는 SPSS WIN 통계프로그램을 이용하여 실험집단과 비교집단의 체격, 체질량지수 및 신체적 자기개념의 검사에 대하여 신뢰도 검증(Cronbach's α)과 독립표본 t -검정과 대응표본 t -검정을 실시하였다. 모든 분석에서 유의확률은 유의수준 $\alpha = .05$ 이하의 기준에서 처리하였다.

IV. 연구 결과

15주간 댄스스포츠 프로그램을 실시하여 체격, 체질량지수 및 신체적 자기개념에 어떠한 영향을 미치는지를 검증하기 위해 실험집단과 비교집단으로 구분하여 연구한 결과는 다음과 같다.

1. 체격의 변화

<표 IV-1>, <표 IV-2>, [그림 IV-1], [그림 IV-2]는 댄스스포츠 프로그램 실시 전·후별로 집단 간의 신장과 체중의 변화를 나타낸 것이다.

<표 IV-1> 댄스스포츠 프로그램 실시 전·후 신장의 변화

구분	집단	사전	사후	t-value
		<i>M±SD</i>	<i>M±SD</i>	
Height (cm)	실험집단 (n=20)	139.18 ± 7.88	142.34 ± 7.87	12.073***
	비교집단 (n=20)	139.37 ± 7.96	142.41 ± 8.05	11.468***
	t-value	-.074	-.030	

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

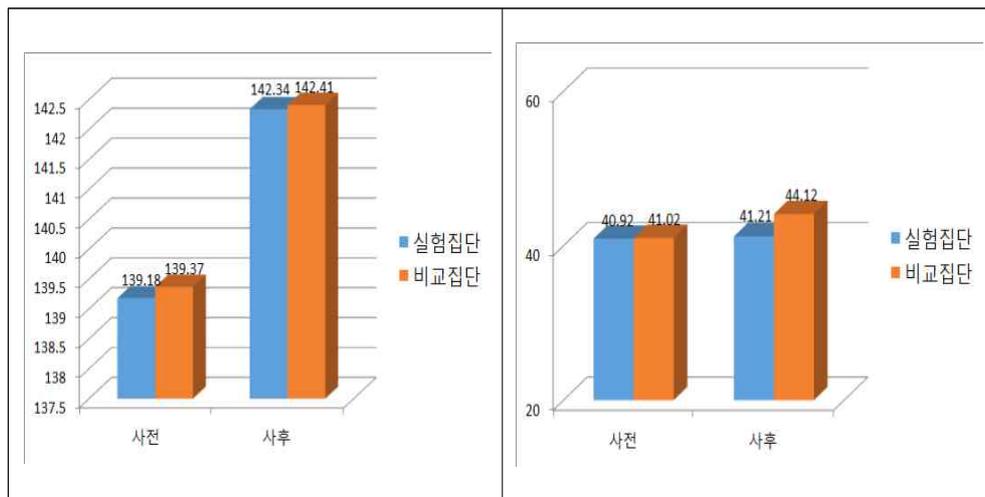
신장의 변화는 <표 IV-1>과 [그림 IV-1]에서 보는 바와 같다. 집단별 시기의 변화는 실험집단의 신장은 평균 139.18cm에서 142.34cm로 상승하였으며 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 비교집단의 신장은 평균 139.37cm에서 142.41cm로 상승하였으며 유의한 차이가 나타났다. 시기별 집단 간 변화는 실험집단과 비교집단은 사전·사후에 차이가 없었다.

<표 IV-2> 댄스스포츠 프로그램 실시 전·후 체중의 변화

구분	집단	사전	사후	t-value
		<i>M±SD</i>	<i>M±SD</i>	
Weight (kg)	실험집단 (n=20)	40.92 ± 10.37	41.21 ± 9.68	.664
	비교집단 (n=20)	41.02 ± 11.28	44.12 ± 11.02	5.651***
	t-value	-.029	-.889	

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

체중의 변화를 보면 <표 IV-2>와 [그림 IV-2]에서 보는 바와 같다. 집단별 시기의 변화에서 실험집단은 평균 40.92 kg에서 41.21kg로 0.29kg 증가하였으며 유의한 차이가 나타나지 않았다. 비교집단의 체중은 평균 41.02kg에서 44.12kg으로 3.10kg 증가하였으며 유의한 차이가 나타났다. 시기별 집단 간 변화는 실험집단과 비교집단은 사전·사후에 차이가 없었다.



[그림 IV-1] 신장의 전·후 비교

[그림 IV-2] 체중의 전·후 비교

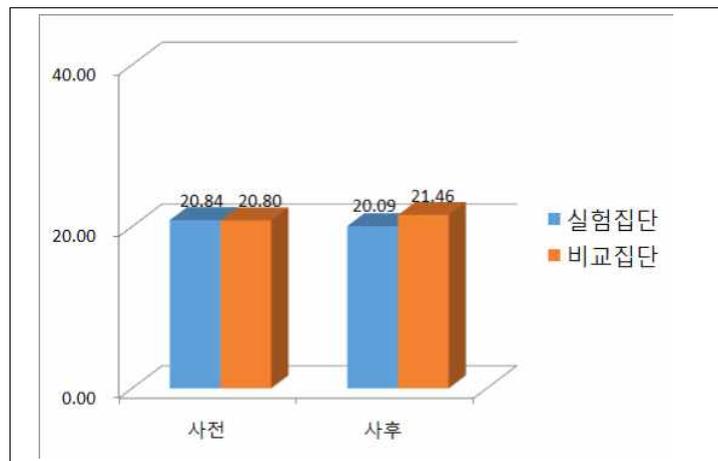
2. 체질량지수의 변화

체질량지수의 변화는 <표 IV-3>, [그림 IV-3]과 같다. 집단별 시기의 변화에서 실험집단의 체질량지수는 20.84kg/m²에서 20.09kg/m²로 감소하였으며 유의한 차이가 나타났다. 비교집단의 체질량지수는 평균 20.80kg/m²에서 21.46kg/m²로 상승하였으며 유의한 차이가 나타났다. 시기별 집단 간 변화는 실험집단과 비교집단은 사전·사후에 차이가 없었다.

<표 IV-3> 댄스스포츠 프로그램 실시 전·후 체질량지수의 변화

구분	집단	사전	사후	t-value
		<i>M±SD</i>	<i>M±SD</i>	
BMI (kg/m ²)	실험집단 (n=20)	20.84 ± 3.40	20.09 ± 2.85	3.343**
	비교집단 (n=20)	20.80 ± 3.73	21.46 ± 3.33	-2.484*
	t-value	.040	-1.396	

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



[그림 IV-3] 체질량지수의 전·후 비교

3. 신체적 자기개념의 변화

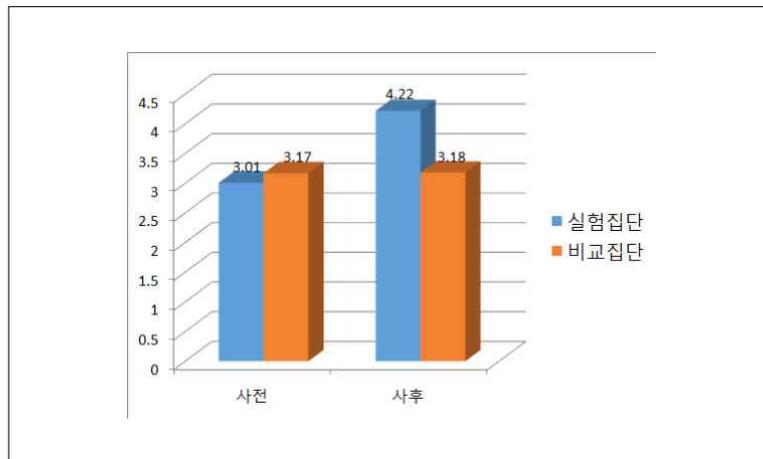
가. 외모의 변화

외모에 대한 인식 변화는 <표 IV-4>, [그림 IV-4]와 같다. 집단별 시기의 변화에서 실험집단의 평균값은 3.01에서 4.22로 증가하였으며 유의한 차이가 나타났다. 비교집단의 평균값은 3.17에서 3.18로 소폭 상승하였지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 시기별 집단 간 변화에서 실험집단과 비교집단은 사전에 유의한 차이가 없었으나 사후에 유의한 차이가 나타났다.

<표 IV-4> 프로그램 실시 전·후 외모의 변화

구분	집단	사전	사후	t-value
		<i>M±SD</i>	<i>M±SD</i>	
외모	실험집단 (n=20)	3.01 ± 0.59	4.22 ± 0.60	14.203***
	비교집단 (n=20)	3.17 ± 0.59	3.18 ± 0.53	.089
	t-value	-.864	5.818***	

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



[그림 IV-4] 신체적 자기개념(외모)의 전·후 비교

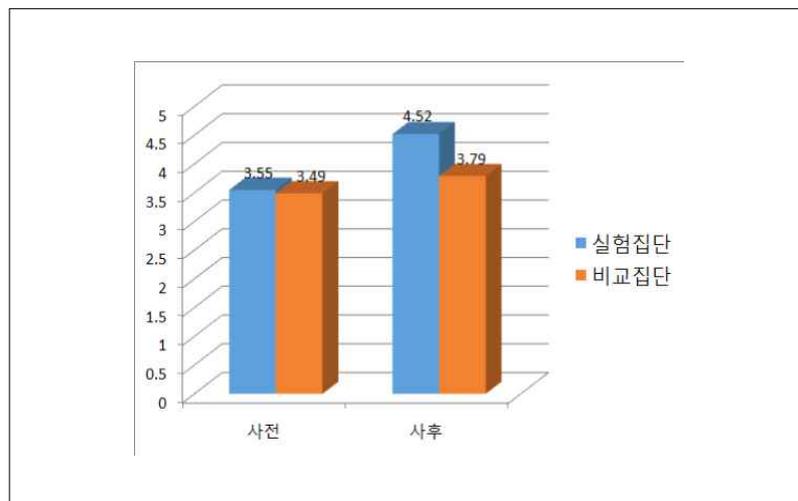
나. 건강의 변화

건강에 대한 인식 변화는 <표 IV-5>, [그림 IV-5]와 같다. 집단별 시기의 변화에서 실험집단은 3.55에서 4.52로 증가하였으며 유의한 차이가 나타났다. 비교집단은 3.49에서 3.79로 증가하였으며 유의한 차이가 나타났다. 시기별 집단 간 변화에서 실험집단과 비교집단은 사전에 유의한 차이가 없었으나 사후에 유의한 차이가 나타났다.

<표 IV-5> 프로그램 실시 전·후 건강의 변화

구분	집단	사전	사후	t-value
		$M \pm SD$	$M \pm SD$	
건강	실험집단 (n=20)	3.55 ± 0.36	4.52 ± 0.32	14.165***
	비교집단 (n=20)	3.49 ± 0.39	3.79 ± 0.41	5.090***
<i>t</i> -value		.504	5.818***	

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



[그림 IV-5] 신체적 자기개념(건강)의 전·후 비교

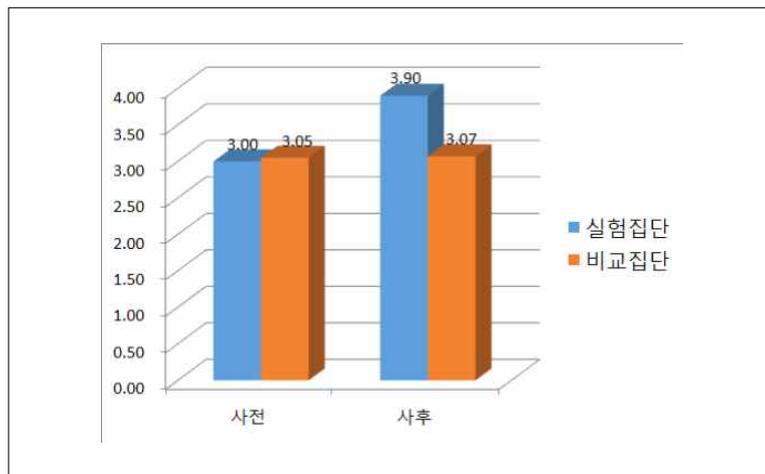
다. 유연성의 변화

유연성에 대한 인식 변화는 <표 IV-6>, [그림 IV-6]과 같다. 집단별 시기의 변화에서 실험집단의 평균값은 3.00에서 3.90으로 증가하였으며 유의한 차이가 나타났다. 비교집단의 평균값은 3.05에서 3.07로 소폭 상승하였지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 시기별 집단 간 변화에서 실험집단과 비교집단은 사전에 유의한 차이가 없었으나 사후에 유의한 차이가 나타났다.

<표 IV-6> 프로그램 실시 전·후 유연성의 변화

구분	집단	사전	사후	t-value
		<i>M±SD</i>	<i>M±SD</i>	
유연성	실험집단 (n=20)	3.00 ± 0.36	3.90 ± 0.62	7.440***
	비교집단 (n=20)	3.05 ± 0.35	3.07 ± 0.44	.218
<i>t-value</i>		-.442	6.295***	

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



[그림 IV-6] 신체적 자기개념(유연성)의 전·후 비교

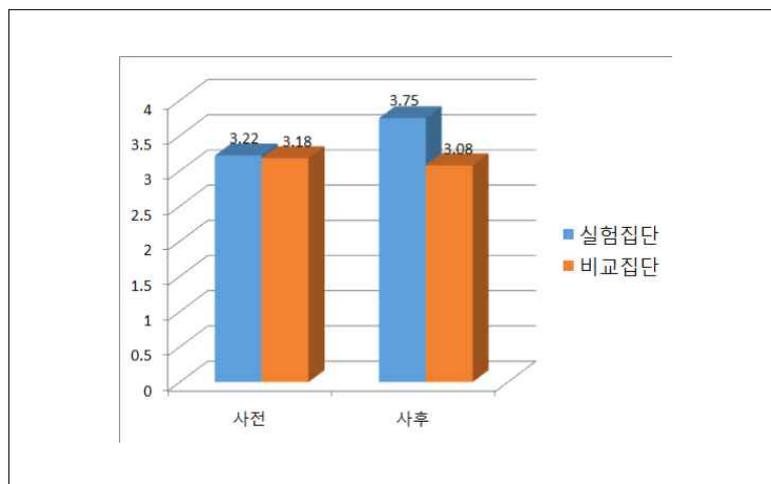
라. 규칙적 운동의 변화

규칙적 운동에 대한 인식 변화는 <표 IV-7>, [그림 IV-7]과 같다. 집단별 시기의 변화에서 실험집단은 3.22에서 3.75로 증가하였으며 유의한 차이가 나타났다. 비교집단은 3.18에서 3.08로 소폭 감소하였지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 시기별 집단 간 변화에서 실험집단과 비교집단은 사전에 유의한 차이가 없었으나 사후에 유의한 차이가 나타났다.

<표 IV-7> 프로그램 실시 전·후 규칙적 운동의 변화

구분	집단	사전	사후	t-value
		$M \pm SD$	$M \pm SD$	
규칙적 운동	실험집단 (n=20)	3.22 ± 0.55	3.75 ± 0.58	4.213***
	비교집단 (n=20)	3.18 ± 0.41	3.08 ± 0.36	-.860
<i>t</i> -value		.216	4.373***	

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



[그림 IV-7] 신체적 자기개념(규칙적 운동)의 전·후 비교

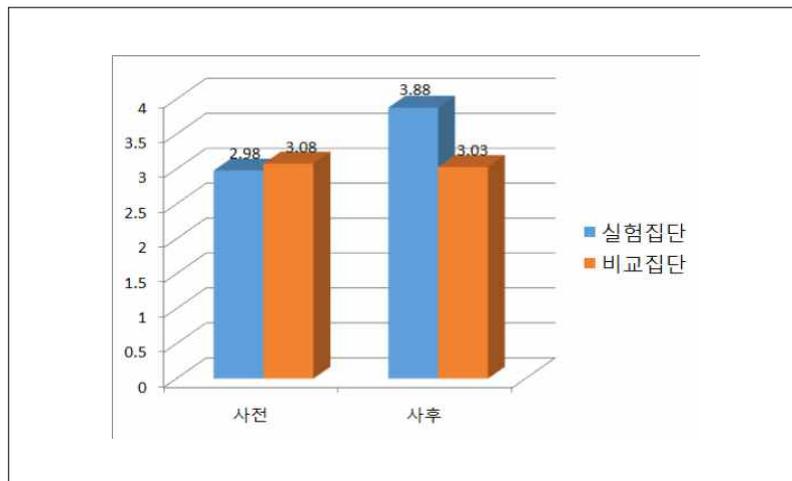
마. 체지방의 변화

체지방에 대한 인식 변화는 <표 IV-8>, [그림 IV-8]과 같다. 집단별 시기의 변화에서 실험집단은 2.98에서 3.88로 증가하였으며 유의한 차이가 나타났다. 비교집단은 3.08에서 3.03으로 소폭 감소하였지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 시기별 집단 간 변화에서 실험집단과 비교집단은 사전에 유의한 차이가 없었으나 사후에 유의한 차이가 나타났다.

<표 IV-8> 프로그램 실시 전·후 체지방의 변화

구분	집단	사전	사후	t-value
		<i>M±SD</i>	<i>M±SD</i>	
체지방	실험집단 (n=20)	2.98 ± 0.91	3.88 ± 0.77	7.021***
	비교집단 (n=20)	3.08 ± 0.86	3.03 ± 0.97	-.420
	t-value	-.355	3.069**	

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



[그림 IV-8] 신체적 자기개념(체지방)의 전· 후 비교

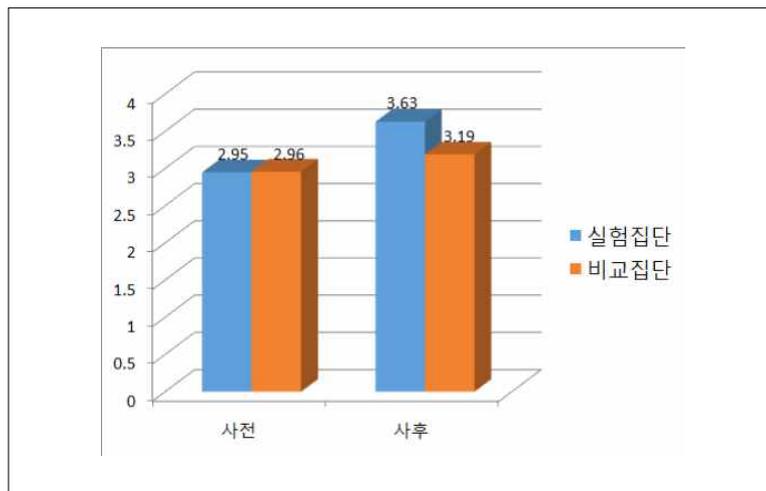
바. 근력의 변화

근력에 대한 인식 변화는 <표 IV-9>, [그림 IV-9]와 같다. 집단별 시기의 변화에서 실험집단은 2.95에서 3.63으로 증가하였으며 유의한 차이가 나타났다. 비교집단은 2.96에서 3.19로 증가하였으며 유의한 차이가 나타났다. 시기별 집단간 변화에서 실험집단과 비교집단은 사전에 유의한 차이가 없었으나 사후에 유의한 차이가 나타났다.

<표 IV-9> 프로그램 실시 전·후 근력의 변화

구분	집단	사전	사후	t-value
		$M \pm SD$	$M \pm SD$	
근력	실험집단 (n=20)	2.95 ± 0.44	3.63 ± 0.60	6.029***
	비교집단 (n=20)	2.96 ± 0.45	3.19 ± 0.48	2.651*
t-value		-.088	2.537*	

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



[그림 IV-9] 신체적 자기개념(근력)의 전·후 비교

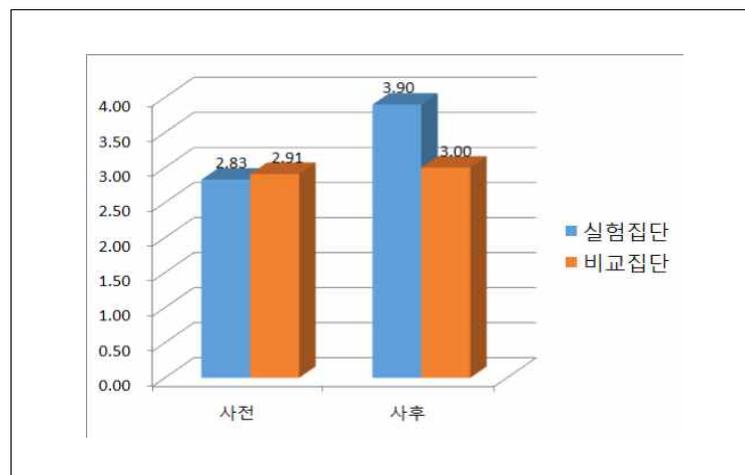
사. 지구력의 변화

지구력에 대한 인식 변화는 <표 IV-10>, [그림 IV-10]과 같다. 집단별 시기의 변화에서 실험집단은 2.83에서 3.90으로 증가하였으며 유의한 차이가 나타났다. 비교집단은 2.91에서 3.00으로 소폭 증가하였지만 유의한 차이가 나타나지 않았다. 시기별 집단 간 변화에서 실험집단과 비교집단은 사전에 유의한 차이가 없었으나 사후에 유의한 차이가 나타났다.

<표 IV-10> 프로그램 실시 전·후 지구력의 변화

구분	집단	사전	사후	t-value
		<i>M±SD</i>	<i>M±SD</i>	
지구력	실험집단 (n=20)	2.83 ± 0.36	3.90 ± 0.60	7.079***
	비교집단 (n=20)	2.91 ± 0.35	3.00 ± 0.44	.849
	t-value	-.779	5.401***	

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



[그림 IV-10] 신체적 자기개념(지구력)의 전· 후 비교

V. 논의

본 연구는 댄스스포츠 프로그램에 참여하는 초등학생과 프로그램에 참여하지 않은 초등학생의 체격, 체질량지수의 변화 및 신체적 자기개념의 7개 요인의 변화를 선행 연구의 결과와 비교·검토하면서 논의하고자 한다.

1. 댄스스포츠 프로그램이 체격에 미치는 영향

댄스스포츠 프로그램에 참여한 실험집단과 비교집단 모두 신장은 통계적으로 유의한 증가가 있었다. 두 집단 간의 변화된 값의 차이를 보면 실험집단이 비교집단보다 0.11cm만큼 더 증가하였다. 두 집단 간의 변화된 차이 값에서 실험집단이 비교집단보다 더 증가하였지만 두 집단 모두 성장하고 있는 어린이라는 점과 두 집단 간의 비교 값이 미세하므로 15주 동안의 댄스스포츠 프로그램 참여가 초등학생의 신장 변화에 큰 영향을 미치지 못한 것으로 사료된다.

댄스스포츠 프로그램에 참여한 실험집단의 체중은 유의한 차이가 없었으나 비교집단은 유의한 증가가 있었다. 또한 실험집단과 비교집단 간의 변화된 값에서 비교집단이 실험집단보다 2.91kg만큼 더 증가한 것으로 나타났다. 따라서 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 체중 감소에 도움을 주는 것으로 확인되었다.

이러한 결과는 프로그램의 내용은 다르지만 홍길선(2009)의 중학교 여학생을 대상으로 8주간의 줄넘기 운동프로그램이 학생들의 체격에 긍정적인 영향을 가져왔다고 한 연구 결과와 성가영(2013)의 12주간의 무용 프로그램은 비만 해당자들의 체중 감량에 긍정적인 영향을 미쳤다는 연구 결과와 유사하며 신승희(2000)의 연구에서 15주간의 규칙적인 수영이 신장의 변화에 큰 영향을 미치지 못하였으나 체중 감소에 영향을 미쳤다는 점에서 맥락을 같이한다.

2. 댄스스포츠 프로그램이 체질량지수에 미치는 영향

댄스스포츠 프로그램에 참여한 실험집단의 체질량지수는 유의한 감소가 있었

으며 비교집단의 체질량지수는 유의한 증가가 나타났다. 따라서 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 체질량지수 감소에 도움을 주는 것으로 확인되었다.

본 연구 결과는 한세희(2009)의 초등학교 3학년을 대상으로 운동 강도를 60~70 HRmax로 하여 일주일에 12분씩 5회간 실시한 결과 장기간 순환운동은 초등학생의 체질량지수를 낮추는 결과가 있었다는 연구 결과와 맥락을 같이 한다. 손인철(2009)에 의하면 초등학생 70명을 대상으로 13주간 주 1회 유산소 운동인 댄스스포츠와 리듬줄넘기 등을 실시한 결과 운동프로그램에 참여한 초등학생의 체질량지수가 감소하는 결론을 얻었다고 한 것과 같이 15주간의 댄스스포츠 프로그램에 참여한 실험집단 학생들의 활발한 신체활동으로 인하여 체내의 지방이 감소한 것으로 판단된다.

정선길(2010)은 6개월간 건강 걷기 운동에 자발적으로 참여한 초등학생들의 체량지수가 감소하였다고 보고하였으며 배영상(2005)은 태권도 수련기간이 증가할수록 체질량지수가 감소하였다고 하였다. 6개월 이상 댄스스포츠 프로그램에 참여할 경우 더 많은 체질량지수의 감소효과를 볼 수 있을 것으로 사료된다.

3. 댄스스포츠 프로그램이 신체적 자기개념에 미치는 영향

가. 신체적 자기개념 중 외모 요인의 변화

댄스스포츠 프로그램에 참여한 실험집단은 외모요인의 평균값이 비교집단에 비해 유의한 향상이 있었으며 비교집단은 평균값이 소폭 상승하였으나 유의한 변화는 없었다. 따라서 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 신체적 자기개념의 외모요인에 긍정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

김빈(2015)은 학교스포츠클럽 활동이 중학생의 신체적 자기개념의 외모요인에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였으며 정상윤(2009)의 연구에서 방과 후 체육활동에 참여하는 중학생은 신체적 자기개념에서 외모요인이 높게 나타났다고 보고하여 본 연구의 결과와 유사하다. 또한 오금경(2008)은 댄스스포츠 참여 아동의 신체적 자기개념의 외모요인이 더 긍정적으로 나타났다고 하여 본 연구의 결과와 일치하고 있다.

신체적 외모는 신체적 영역 이상의 의미로 사회적 상호작용 과정에 강하게 작용하고 자세 교정에 효과적인 댄스스포츠의 기본 동작이 외모에 긍정적 영향을 미치는 것이라 사료된다.

나. 신체적 자기개념 중 건강 요인의 변화

댄스스포츠 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 비교집단 모두 유의미한 변화가 있었다. 시기별로 두 집단 간에는 유의한 차이가 보였다. 따라서 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 신체적 자기개념의 건강 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 오은경(2012)의 생활무용 특기적성 프로그램에 참여하는 초등학생의 신체적 자기개념의 건강요인이 유의한 향상이 있었다는 결과와 유사하며 신은선(2003)의 '중학생들의 댄스스포츠 활동이 신체적 자아개념에 미치는 영향'에서 댄스스포츠가 신체적 자기개념의 건강요인에 긍정적 영향을 미쳤다는 결과와 맥락을 같이 한다.

실험집단의 학생들은 댄스스포츠 프로그램 참여를 통해 자신의 건강에 대하여 긍정적으로 인식하고 있었으며 비교집단의 학생들은 신장과 체중이 증가하여 몸의 부피가 커진 것을 자신이 건강해 진 것으로 인식하고 있다고 사료된다.

다. 신체적 자기개념 중 유연성 요인의 변화

댄스스포츠 프로그램에 참여한 실험집단은 신체적 자기개념의 유연성 요인에서 유의한 향상이 있었으며 비교집단은 유연성의 평균값이 소폭 상승했으나 유의한 증가가 없었다. 따라서 댄스스포츠 프로그램은 초등학생의 유연성에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

구경희(2012)의 학교 무용 수업이 청소년의 신체적 자기개념의 유연성요인에 긍정적인 영향을 미쳤다는 결과와 조한글(2006)과 김윤경(2010)의 연구에서 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 유연성 향상에 긍정적 영향을 미쳤음을 보고하여 본 연구 결과와 맥락을 같이한다.

댄스스포츠 프로그램에 참여하는 동안 전후, 좌우, 회전의 중심 이동과 움직임을 통해 사용하지 않았던 근육을 사용하며 스트레칭 활동을 통해 유연성에 대한 자신감이 향상된 것으로 판단된다. 이러한 결과로 미루어 볼 때 댄스스포츠 프로그램이 체지방의 분해에 유효한 수단으로 작용을 하여 유연해 진 것으로 사료된다.

라. 신체적 자기개념 중 규칙적 운동 요인의 변화

댄스스포츠 프로그램에 참여한 실험집단은 신체적 자기개념의 규칙적 운동 요인에서 유의한 향상이 있었고 비교집단의 평균값은 소폭 감소하여 유의한 변화가 없었다. 따라서 댄스스포츠 프로그램은 초등학생의 신체적 자기개념의 규칙적 운동요인에 큰 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

이러한 결과는 박문현(2015)의 주 4회 이상 운동에 참여하는 초등학생은 신체적 자기개념의 규칙적 운동 요인의 향상이 있었다는 연구 결과와 김종인(2012)의 뉴스포츠 체육활동에 참여하는 고등학생들의 신체적 자기개념의 규칙적 운동 요인이 긍정적으로 나타났다는 연구결과와 유사하다.

참여집단의 학생은 매주 토요일 2시간씩 15주에 걸쳐 꾸준히 댄스스포츠 프로그램에 참여하여 규칙적 운동의 필요성과 장점도 같이 알게 되었으리라 사료된다.

마. 신체적 자기개념 중 체지방 요인의 변화

본 연구에서 신체적 자기개념의 체지방 요인의 평균값은 실험집단은 유의한 향상이 있었으나 비교집단은 평균값이 감소하였을 뿐만 아니라 시기별 집단 간 차이에서도 실험집단과 비교집단 간 유의한 차이를 보였다. 따라서 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 신체적 자기개념의 체지방 요인에 긍정적 영향을 준다는 것이 확인되었다.

이러한 결과는 최은주(2004)의 댄스스포츠 운동이 중학생들의 체지방률이나 체중에서 유의한 효과가 나타났다는 연구 결과와 조성진(2008)의 댄스스포츠에

참여하는 대학생의 신체적 자기개념 중 체지방에 대한 인식에 유의한 향상이 나타났다는 연구결과와 비슷한 견해를 보이고 있다.

실험집단 학생들은 댄스스포츠 프로그램에 참여하여 체중유지 또는 체중감소 측면도 있겠지만 체지방에 대한 관심과 자신감이 향상되었다고 사료된다.

바. 신체적 자기개념 중 근력 요인의 변화

댄스스포츠 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 비교집단 모두 유의한 변화가 있었으나 시기별 집단 간 차이에서 두 집단 간에 유의한 차이를 보였다. 따라서 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 신체적 자기개념의 근력에 긍정적인 영향을 미친다는 것이 확인되었다.

이러한 결과는 김용숙(2001)의 2개월 동안 댄스스포츠를 실시한 성인 여성의 하지 근력이 의미 있는 향상이 있었음을 밝힌 연구 결과와 박현숙 외(2005)의 생활스포츠에 참여하는 중년여성의 신체적 자기개념 중 근력 요인에서 유의한 향상이 보였다는 연구결과와 유사하다. 신은선(2003)의 댄스스포츠 활동에 참여한 중학생들의 신체적 자기개념의 근력 요인에 유의한 변화가 있었다는 결과와 일치한다.

근력은 몸에 근육이 많이 있어 신체적으로 건강하고 힘이 센 정도를 말하는 것으로 근력은 움직임에 있어서 매우 중요한 체력 요인이라 할 수 있는데 댄스스포츠 프로그램에 참여한 실험집단 학생들은 전진, 후진의 워킹을 반복하는 댄스스포츠의 동작과 대 근육을 주로 사용하고 바디스윙을 이용하여 체중을 이동하면서 근육의 발달을 가져왔다고 인식하고 있으며 비교집단은 체중이 늘면서 힘이 세진 정도를 묻는 근력이 강해졌다고 인식하고 있음이 사료된다.

사. 신체적 자기개념 중 지구력 요인의 변화

댄스스포츠 프로그램에 참여한 실험집단은 신체적 자기개념의 지구력요인의 평균값이 비교집단에 비해 유의한 향상이 있었으며 비교집단은 평균값이 소폭 상승하였으나 유의한 변화는 없었다. 따라서 댄스스포츠 프로그램이 초등학생

의 신체적 자기개념의 지구력 요인에 긍정적 영향을 미친다는 것이 확인되었다.

본 연구 결과는 김영화(2010)의 댄스스포츠 참여기간이 길수록 지구력 향상에 영향을 미쳤다고 한 연구 결과와 조성진(2008)의 댄스스포츠에 참가하는 대학생들은 비참가하는 대학생들보다 신체적 자기개념 하위요인인 지구력에서 높다는 연구결과와 비슷한 견해를 나타냈다. 김윤경(2010)에 의하면 12주간의 댄스스포츠 과정 후 초등학생의 지구력에서 유의한 변화를 나타냈다고 하여 본 연구 결과와 일치하였다.

지구력은 외모와 함께 신체적 자기개념을 연구한 선행 모형들에서 공통적으로 강조된 요인이며, 지구력이 신체능력 자기개념과 관련되어 신체적 자기개념의 중요한 구성요소임에 틀림이 없다(Marsh & Peart, 1998). 기초체력 능력 변인의 하나인 지구력은 심폐기능에 의해 많은 산소섭취가 요구되는데 유산소 운동인 댄스스포츠 음악이 거의 3분을 초과하고 학습한 루틴을 반복적으로 연습하여 실험집단의 학생들의 지구력에 관한 인식이 향상되었다고 판단되며 인내력 향상의 측면도 고려해 볼 수 있다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 댄스스포츠 프로그램을 실시함으로써 초등학생의 체격, 체질량지수 및 외모, 건강, 유연성, 규칙적 운동, 체지방, 근력, 지구력 등 신체적 자기개념에 어느 정도 효과가 있는지 규명하고자 하였다. 이를 위하여 제주특별자치도 제주시 소재한 J초등학교의 3, 4, 5학년 여학생 중에서 댄스스포츠 프로그램에 참여하기를 희망하는 여학생 20명을 실험집단으로 선정하였으며 댄스스포츠를 접해보지 않은 20명의 여학생을 비교집단으로 구성하였다. 실험집단에게는 매주 2시간씩 15주간에 걸친 댄스스포츠 프로그램을 실시한 결과를 분석하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 댄스스포츠 프로그램 실시 후 초등학생들의 체격 변화에서 신장은 두 집단 모두 유의한 성장을 하였다. 체중은 비교집단이 유의한 차이로 증가하였으나 실험집단은 거의 변화가 없었다.

둘째, 댄스스포츠 프로그램 실시 후 초등학생들의 체질량지수에 대한 변화에서 실험집단은 유의한 감소가 있었으며 비교집단은 유의한 증가가 나타났다.

셋째, 댄스스포츠 프로그램 실시 후 초등학생들의 신체적 자기개념에 대한 변화에서 실험집단은 외모, 건강, 유연성, 규칙적 운동, 체지방, 근력, 지구력 요인에서 유의한 증가가 있었다. 비교집단은 건강, 근력에서 유의한 증가가 나타났다.

위와 같은 결과를 종합해 보면, 댄스스포츠 프로그램이 초등학생의 체격, 체질량지수 및 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미치는 것이 확인되었다.

2. 제언

본 연구는 댄스스포츠 프로그램을 실시함으로써 초등학생의 체격, 체질량지수 및 외모, 건강, 유연성, 규칙적 운동, 체지방, 근력, 지구력 등 신체적 자기개념에 어느 정도 효과가 있는지 규명하여 댄스스포츠를 초등학교 현장에서 활용하는데 도움이 되고자 하는데 그 목적이 있다. 이러한 측면을 고려하여 본 연구에서 밝혀진 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 연구 대상자를 초등학교 3, 4, 5학년 여학생으로 한정하였으나 초등학교 전체 학년 학생 및 남학생에게도 적용하여 체격, 체질량지수 및 신체적 자기개념에 동일한 변화가 나타나는지 규명할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 댄스스포츠 프로그램은 본 연구자가 자이브와 차차차의 기본동작과 연결동작으로 구성한 것이나 댄스스포츠를 처음 접하는 초등학생에게 부담스럽지 않은 댄스스포츠 프로그램의 폭 넓은 개발과 적용에 관한 연구가 더 필요하다.

셋째, 본 연구를 통하여 댄스스포츠 프로그램의 효과를 얻은 실험집단의 학생들이 지속적인 효과를 얻기 위하여 후속 연구 및 프로그램 개발이 요구된다.

참 고 문 헌

- 강상조, 박재현, 김미예(2005). 운동선수의 체중비 추정을 위한 BMI 지수의 적절성. **한국체육학회지**, 44(2), 29-38.
- 고진영(2004). **여고생의 댄스스포츠 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 성균관대학교 교육대학원.
- 고흥환(1998). **체력측정평가**. 서울 연세대학교 출판부.
- 구경희(2012). **학교 무용수업이 청소년의 신체적 자기개념에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 김경래, 신현군, 김문석, 이소영(2003). 댄스스포츠의 가치와 활성화 방안. **음악의 철학: 한국체육철학회지**, 355-373.
- 김경애(2007). **초등학생의 과외 스포츠 활동 참여가 신체적 자기개념과 내적 동기에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 부산교육대학교 교육대학원.
- 김경원(2003). 규칙적인 운동이 신체적 자기개념에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 1-12.
- 김미선(2009). **방과 후 학교에 참여하는 초등학생들의 댄스스포츠 활동이 몰입경험 및 정서 발달에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 용인대학교 체육과학대학원.
- 김미혜(2011). **중학생의 방과 후 학교 체육 프로그램 참여와 신체적 자기개념의 관계**. 미출판 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.
- 김병준(2006). **운동심리학 이해와 활용**. 서울: 도서출판 무지개사.
- 김보람(2009). **교양무용 참여 대학생의 신체적 자기개념과 재미의 관계**. 미출판 석사학위논문, 강원대학교 교육대학원.
- 김빈(2015). **학교 스포츠클럽 활동이 중학생의 신체적 자기개념에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 교육대학원.
- 김성삼(2008). **태권도 수련이 신체적 자기개념과 사회성에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 김세정(1999). **춤의 대중화를 위한 연구: 순수 예술 무용, 민속춤, 댄스스포츠**

- 를 중심으로. 미출판 박사학위논문, 부산대학교 일반대학원.
- 김세환(2007). 중학생의 체육수업 만족도가 신체적 자기개념에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 상지대학교 교육대학원.
- 김수현(2004). 댄스스포츠가 초등학생의 정서 및 사회성에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 김영화(2010). 댄스스포츠 참여 정도가 신체적 자기개념과 여가 만족도에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 김용숙(2001). 댄스스포츠가 여성의 하지 근력 및 신체구성에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 조선대학교 환경보건대학원.
- 김용태(2016). 태권도 수련이 초등학생의 체질량지수 및 기초체력에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 용인대학교 태권도대학원.
- 김윤경(2010). 댄스스포츠 참여가 초등학생의 신체적 자기개념에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 김은진(2012). 댄스스포츠의 운동 빈도 차이에 따른 중년 여성의 신체 특성 및 혈중지질변인 농도의 비교. 미출판 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 김종인(2012). 뉴스포츠 체육 활동이 신체적 자기개념 및 학교생활 만족도에 미치는 영향. 미출판 박사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 김지혜(2007). 헬스로빅 운동 프로그램이 여자 중학생의 체격과 체력에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 김현나(1999). 댄스스포츠에 관한 이론적 고찰. 한국여가레크레이션학회지, 95-103.
- 김현욱(2007). 직장인 생활 체육 참여에 따른 신체적 자기개념 및 생활만족 비교연구. 미출판 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 김환훈, 배영상(2005). 태권도 수련기간에 따른 초등학교 아동의 BMI 및 건강관련 체력의 비교. 미출판 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.
- 김효진(2009). 중년여성의 운동 참여 형태에 따른 신체조성, 체력 및 신체적 자기개념에 미치는 영향. 미출판 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 노현호(2010). 댄스스포츠 참여가 초등학교 학습 부진 학생들의 자아존중감

- 및 대인관계에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 대구대학교 교육대학원.
- 문규진(2007). 초등학교 비만아의 신체적 자기개념, 체육 내적동기 및 운동수행 능력에 관한 연구. **한국초등체육학회지**, 49-58.
- 문선영(2006). 초등 여교사의 스포츠 활동 참여가 신체적 자기개념과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 부산교육대학교 교육대학원.
- 박문현(2015). 초등학생의 운동 참여에 따른 신체적 자기개념, 자아탄력성 및 행복감의 관계. 미출판 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 박수연(2008). 초등학생의 댄스스포츠 활동 참여와 학습태도의 관계. 미출판 석사학위논문, 한신대학교 스포츠재활과학대학원.
- 박지연(2009). 댄스스포츠의 남·여 심박수 및 에너지 소비량에 관한 연구: 롬바, 자이브, 탱고. 미출판 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 박현숙, 배영훈, 한태준(2005). 중년여성의 생활스포츠 참여 유형에 따른 신체적 자기개념. **한국체육학회지**, 127-138.
- 백기숙(2013). 댄스스포츠 모던과 라틴종목에 따른 운동 상해 비교분석. 미출판 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 변영채, 이동호, 류호상(2014). 12주간의 댄스스포츠 활동이 여성 노인의 자아탄력성과 주관적 행복감 및 평형성에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 39-50.
- 서영원(2009). 줄넘기 운동이 초등학생의 신체적 자기개념에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 광주교육대학교 교육대학원.
- 성가영(2013). 비만감소를 위한 무용 프로그램 개발 및 적용. 미출판 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 성신정(2014). 초등학생의 BMI와 신체활동에 의한 신체적 자기지각 차이 분석. 미출판 석사학위논문, 진주교육대학교 교육대학원.
- 성창훈, 조충훈(1999). 청소년의 신체적 자기-지각구성 요인 탐색. **한국스포츠심리학회지**, 10(2), 171-191.
- 손민지(2006). 댄스스포츠 선수들의 몰입경험. 미출판 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 손인철(2009). 초등학생 대상 운동프로그램 실시 후 체질량지수와 스트레스

- 지수 변화의 관련성. 미출판 석사학위논문, 영남대학교 환경보건대학원.
- 신승주(2007). 초등학생들의 운동부 활동이 신체적 자기개념에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 춘천교육대학교 교육대학원.
- 신승희(2000). 수영이 초등학생의 비만도 변화에 미치는 영향: 수원지역 초등학생을 중심으로. 미출판 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.
- 신은선(2003). 중학생들의 댄스스포츠 활동이 신체적 자아개념에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 심인숙(2009). 중학생의 스포츠클럽 참여가 신체적 자기개념과 학교생활만족도에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 심진이(2006). 댄스스포츠가 비만 중년여성의 신체 조성 및 신체적 자아개념에 미치는 영향. 미출판 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 안갑순(2004). 댄스스포츠가 중년여성의 체조성, 혈중지질 및 골밀도에 변화에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 안명식(2002). 댄스스포츠 참여자의 신체적 자기 효능감 차이에 관한 연구. 미출판 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 오금경(2008). 댄스스포츠 특기·적성 교육이 초등학생의 신체적 자기개념과 사회성에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 부산교육대학교 교육대학원.
- 오은경(2012). 생활무용특기·적성 프로그램에 참여하는 초등학생의 신체적 자기개념과 학교생활만족도가 행복감에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 서울시립대학교 교육대학원.
- 왕선영(2008). 댄스스포츠 프로그램 참여에 따른 초등학생 교우관계 변화 분석. 미출판 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 유은실, 이강순(2007). 창작무용이 초등학생의 신체적 자기개념에 미치는 영향. 한국초등체육학회지, 81-93.
- 유현호(2013). 비만관리 프로그램이 초등학교 비만학생들의 비만도 및 기초체력에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 이가영(2016). 방과 후 방송댄스 활동이 여자 중학생들의 신체질량지수와 기초체력에 미치는 효과. 미출판 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.

- 이경수(2013). **초등학생의 신체질량지수가 건강 체력 평가에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 이근상(2004). **초등학교 5, 6학년생의 BMI에 따른 체력 비교 연구**. 미출판 석사학위논문, 인제대학교 교육대학원.
- 이상연(2008). **재즈댄스의 Weight bearing 운동이 유아의 체격 및 체력에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 서원대학교 교육대학원.
- 이상원(2002). **체육활동이 유아들의 자아개념과 체격에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 울산대학교 교육대학원.
- 이상호, 박성진, 한상철, 김기홍, 유기성, 공창빈, 송상협, 홍지영(2010). 웨이트트레이닝시 DHEA 섭취가 혈중 테스토스테론과 지질에 미치는 영향. **운동학학술지**, 89-97.
- 이정원, 이미숙, 김정희, 손숙미, 이보숙(1999). **영양판정**. 서울; 교문사, 105-131.
- 이지현(2006). **댄스스포츠 참여가 초등학생의 사회성 발달에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 이현석(2010). **중학교 여학생의 방과 후 자율 체육활동 참여가 신체적 자기개념 변화와 체육수업 재미에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 강원대학교 교육대학원.
- 정상운(2009). **중학생의 방과 후 자율체육 활동과 신체적 자기개념의 관계**. 미출판 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 정선길(2010). **건강 걷기 운동이 초등학교 5, 6학년 학생의 체격·체력 및 신체 조성에 미치는 영향**. 미출판 석사학위 논문, 부산교육대학교 교육대학원.
- 정은숙(2008). **방과 후 댄스스포츠 교육이 아동의 협응력 향상에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 한신대학교 스포츠재활과학대학원.
- 정현대(2002). **우리나라 중·고등학생들의 체격과 체력의 변화**. 미출판 석사학위논문, 세종대학교 교육대학원.
- 정혜리(2008). **중학교 특기·적성교육이 신체적 자기개념, 학교적응, 자기 효능감에 미치는 영향**. 미출판석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.

- 조성진(2006). **대학생의 댄스스포츠 참가가 신체적 자기개념 및 정신 건강에 미치는 영향**. 미출판 박사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 조한글(2006). **댄스스포츠 프로그램이 아동의 자세 및 체력에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 주은혜(2006). **댄스스포츠 특기·적성 교육이 초등학생의 감성지능에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 최선인, 정청희, 김병준(2005). 청소년의 신체적 자기개념 측정을 위한 척도 개발. **한국스포츠심리학회지**, 169-188.
- 최은주(2004). **댄스스포츠 운동이 중학생들의 신체구성 및 체력에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 군산대학교 대학원.
- 표종현(2003). **태권도 수련이 어린이의 신체적 자아개념에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 한경미(2012). **댄스스포츠 프로그램 참여가 초등학생의 이성에 대한 인식에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 한세희(2009). **순환운동이 초등학생의 BMI와 체력에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 홍길선(2009). **8주간의 줄넘기 운동 프로그램이 여자 중학생의 체격과 체력에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 상지대학교 교육대학원.
- 황현미(2006). **초등학생의 체육 특기·적성 교육활동 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- Hagermann, D.(1997). *ISDF stategic issues for the IOC*. Raris: Minutes of IDSF general meeting.
- Marsh, H. W., & Peart, N.(1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls:Effects on physical fitness and multidimensional self-concept. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 390-407.

A B S T R A C T

Effects of Dance Sports Program on Elementary School Students' Physique, BMI and Physical Self-Concept

Jin Mi-sook

Major in Elementary Physical Education
Graduate School Education of
Jeju National University
Supervised by professor Choi Tae-hee

This study aims to examine how effective dance sports program can affect elementary school students' Physique, Body-Mass Index and Physical self concept. The experimental group, 3rd~5th grade elementary female students in J elementary school located in Jeju city who would like to participate in dance sport programs and a control group of 20 female students not able to experience dance sports program were constructed. The treatment for the experimental group was to have dance sports program for two 40-minute periods a week for fifteen weeks.

The analysed results are as follows:

First was the result of students' Physique change after doing dance sports program, both groups heights were significantly higher. In the case of weight, the control group increased significantly whereas the experimental group barely changed.

Second, a change of students' Body-Mass Index showed that the experimental group had a significant reduction after the treatment while the control group had a significant increase.

Third, a change of Physical self concept after doing dance sports program showed as follows. The experimental group increased, such as appearance, health, flexibility, regular exercise, body fat, muscular strength, and endurance statistically. The control group had a significant increase in health and muscular strength.

In conclusion, this study has real implications in physical education. It could help examine elementary students' Physique, Body-Mass Index and Physical self concept positively. Therefore, it is necessary to extend dance sports program to creative experiential activities as well as normal PE classes in the school curriculum, and develop adaptable and various dance sports program.

Key words : dance sports, physique, body mass index, physical self concept

< 부록 >

설문지

안녕하세요?

본 설문지는 여러분이 자신의 신체에 대하여 어떻게 생각하는지를 알아보기 위한 것입니다.

이 설문지는 누가 얼마나 잘하고 있나 못하고 있나에 대해 측정하는 것이 아니고 학교성적과는 전혀 상관이 없습니다.

옳거나 틀린 답은 없으니 솔직하게 여러분 자신의 생각을 대답해주는 것이 중요합니다.

여러분의 답변 내용은 비밀을 보장하므로 성의 있는 답변 부탁드립니다.
감사합니다.

2016년

제주대학교 교육대학원 초등체육교육과

진미숙

()학년 ()반 이름()

※ 다음 문항들은 여러분의 신체개념을 알아보기 위한 것입니다.
 자신에게 가장 적합한 응답의 번호에 √표를 해 주시기 바랍니다.

번호	신체적 자기개념 척도 문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
1	나는 친구들보다 멋있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 자주 아프다.	①	②	③	④	⑤
3	내 몸은 유연하다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 거의 날마다 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 살이 많이 찐 편이다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 힘이 세다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 오래달리기가 자신 있다.	①	②	③	④	⑤
8	내 얼굴은 조금 잘생겼다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 병에 잘 걸리는 편이다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 다른 사람에 비해 몸이 잘 굽혀진다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 규칙적으로 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 너무 뚱뚱하다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 무거운 물건을 잘 든다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 지구력이 좋은 편이다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 친구들보다 외모가 더 준수한 편이다.	①	②	③	④	⑤

번호	신체적 자기개념 척도 문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	아주 그렇다
16	나는 감기에 자주 걸린다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 몸을 앞으로 많이 굽혀도 아프지 않다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 숨이 찰 정도로 운동을 자주한다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 배가 많이 나왔다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 어깨 힘이 세다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 오래 달리기를 할 때 매우 힘들다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 얼굴이 못 생겼다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 몸이 허약하다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 스트레칭에 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 힘이 부족하다.	①	②	③	④	⑤
26	나는 오래 달리면 숨이 차다.	①	②	③	④	⑤
27	나는 남들이 예쁘다(잘생겼다)고 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 건강하다.	①	②	③	④	⑤
29	나는 몸이 뻣뻣한 편이다.	①	②	③	④	⑤