

베스트헬스댄스 프로그램이 중학생의 활력성과 수업집중력에 미치는 효과*

이인수,**김혜영***

요약

본 연구는 베스트헬스댄스 프로그램이 중학생의 활력성과 수업집중력에 미치는 효과를 확인하기 위한 단일군 전·후 유사실험설계연구이다. 연구 대상자는 2014년 현재 A중학교 1학년에 재학 중인 180명의 학생이었다. 중재프로그램인 베스트헬스댄스를 A중학교 체육교사가 0교시 자습시간을 이용하여 15주간, 일주일에 2회, 그리고 회기당 30분씩 실시하였다. 연구 도구로는 자아탄력성의 하위요인인 활력성과 수업집중력의 하위요인인 수업자세와 수업태도를 이용하였다. 수집된 자료는 SPSS 25.0을 이용하여 분석하였다.

연구 결과는 다음과 같다. 베스트헬스댄스 프로그램은 중학생의 활력성과 수업태도를 유의하게 향상시키는 변화를 가져왔으나, 수업자세에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 결론적으로 베스트헬스댄스 프로그램은 중학생의 활력

* 2018년 한국교통대학교의 지원을 받아 수행하였음

** 한국교통대학교 교수

*** 우송대학교 교수(교신저자)

성과 수업태도 등 학교생활의 즐거움과 만족감을 향상시키는 정서안정 프로그램으로 학교현장에서 적극 활용할 것을 제안한다.

주제어: 베스트헬스댄스, 중학생, 활력성, 수업자세, 수업태도

I. 서론

중학생은 초등학교와 대학생을 통해 지속적인 학습을 진행해 나가는 중간 과정에 해당할 뿐 아니라 잦은 시험과 성적에 대한 불안이 최고조에 이르는 시기이기도 하다. 또한, 청소년 시기는 아동에서 성인으로 넘어가는 과도기로 신체적 변화로 인한 스트레스 또한 최고조에 이르는 시기이다(장휘숙, 2002). 이러한 크고 작은 내외적 변화에 직면한 청소년들은 이 시기에 느끼는 스트레스를 적절하게 조절하는 능력이 부족하여 감정적이고, 과격하고 격렬한 행동을 표출하기 쉬워 이처럼 스트레스에 취약한 청소년기를 질풍노도기라 표현하기도 한다. 실제 유기영 등(2000)은 중학생의 우울증 유병율이 22.1%에 달한다고 하면서 중학생 때 사춘기를 맞아 감정적 불안정이 매우 높다고 보고하였다. 이러한 우리나라 청소년들의 문제점을 반영하듯 한국 청소년이 느끼는 행복지수는 OECD 회원국 중 가장 저조한 것으로 확인되었다(권세원, 이해현, 송인한, 2012). 이

러한 청소년기의 낮은 만족도는 다시 좌절감, 무력감, 음주 및 자살 충동으로 연결되는 악순환이 진행됨으로 청소년기의 삶의 만족도는 청소년의 사회적응 및 발달 문제로 연결될 가능성이 높다. 그러나 같은 스트레스에 노출되더라도 내적 혹은 외적 자원에 따라 그 결과는 다를 수 있으며, 특히 감정을 조절하거나 통제할 수 있는 내적 자원이 충실한 경우 보다 긍정적인 청소년기를 지날 수 있다고 한다(여지영, 박태영, 2013). 이러한 내적 자원으로서 자아탄력성을 들 수 있다. 자아탄력성은 자신의 감정능력을 조절하고 긍정적이고 친근한 대인관계를 유지하며(이선영, 2008), 환경에 대한 적응능력으로 예상치 못한 난감한 상황을 유연하게 문제를 해결하고 감정을 조절하는 능력으로 정의된다(이현경, 2012). 따라서 자아탄력성이 높은 경우에는 변화되는 환경에 쉽게 적응하고 외부 위협에 적절히 대처할 수 있으나, 그렇지 못한 경우 스트레스에 지나치게 반응하여 과도한 충동이나 긴장을 할 수 있다. 자아탄력성의 하위요인으로는 대인관계 능력, 활력성, 감정통제 능력, 호기심 및 낙관성 등이 제시(박현진, 1996)되고 있으며, 그 중 활력성은 삶의 문제들을 해결하는 활동적이고 환기적인 접근 능력으로서 활력은 맡은 일을 앞장서서 적극적으로 해결하는 능력을 이야기한다(오영숙, 2010). 이러한 활력성은 신체활동이나 비경쟁적인 활동을 통해 증진되며 긍정적인 사회성을 형성하고 감정을 적절히 해소하는 능력 향상과 연관되어 있다(김미향, 2006).

청소년기에 느끼는 가장 큰 스트레스 요인인 학업스트레스는 청소년의 발달단계를 무시한 채 과도한 학습량과 부모의 기대로 인해

집중력 저하와 학습의욕 상실로 연결된다(천성문, 2010). 이처럼 학습에 투자하는 비용과 시간은 증가하고 있으나 학습성취는 점점 감소되며 청소년의 정서에도 부정적인 영향을 미치는 점을 개선시키기 위해 수업집중력을 증가시키려는 시도가 있었다. 그 예를 살펴보면 명상 프로그램을 통해 학습태도와 수업집중력을 증가시키려는 연구가 이루어졌으며(김철, 2002; 정승아, 2005; 정봉호, 2000; 천성문, 2010), 뇌교육을 통한 집중력 향상 노력(유지영, 권호숙, 2015)으로 나누어 정리된다. 이 외에도 신체적 활동을 통해 심리적 변화를 이끌어낸 연구 사례로 신은정(2013)은 고등학생을 대상으로 0교시 체육수업을 실시하고 자아탄력성 중 대인관계, 활력성 등과 수업집중력이 증가되었다고 보고하였으며, 강태원(2008)은 아동 스포츠 활동을 통해 활력성이 증가되었다고 보고하였으며, 이창훈(2012)은 스포츠클럽 활동을 통해 자아탄력성을 높일 수 있다고 보고하였다. 스포츠 활동은 불안과 긴장을 전전하게 해소하고 체력을 증진시킬 뿐 아니라 정서적 안정에도 도움을 준다고 보고되어 심리적으로 불안정한 청소년들에 도움이 될 것으로 기대된다. 실제 스포츠를 통한 신체적, 생리적 효과와 더불어 심리적, 정서적 안정감과 자신감을 향상시키려는 시도로는 포크댄스, 댄스스포츠, 무용, 율동적 동작훈련, 요가, 국민체조(김종화, 1999; 김지선, 2012; 김춘길, 1995; 김현숙, 정치경, 이강숙, 2002; 박영숙, 2001; 우선혜, 김호정, 이영란, 1999) 등이 이용되었다. 그 중 가장 쉽게 접근할 수 있는 운동 프로그램으로 체조를 살펴보면, 인간이 직립보행하며 신체 형태가 변화되어, 다양한 질병과 통증을 겪게 되고, 이를 해결하려

는 방안으로 신체의 다양한 부위를 사용하는 체조활동이 시작되었다고 한다(박성순, 김창국, 1999). 맨손체조의 경우 관절의 움직임과 근육의 유연성을 증진시키고, 내장기관과 호흡·순환기능을 자극하여 체력을 향상시키는 데 도움이 되는 장점이 있다(안응남, 1986; 조봉형, 1985). 그러나 체조는 놀이나 스포츠와 같이 인간의 욕구에 의해 생긴 것이 아니라 흥미가 적은 단점이 있다. 이에 비해 포크댄스 등과 같은 가벼운 댄스스포츠는 육체적 건강을 증진하는 스포츠적 운동효과에 더불어 예술적 측면에서 아름다움을 추구하며 사회성까지 길러주는 특징으로 주목받고 있으나(서수진, 이창섭, 2008) 남녀가 함께 해야 한다는 고정관념 때문에 남학생을 대상으로 적용하는 데는 한계가 있다.

‘베스트헬스댄스’는 체조의 장점과 음악을 바탕으로 하는 댄스의 특성을 복합한 건강댄스이다. 명상과정 중 경직될 수 있는 신체를 부위별로 풀어주기 위해 우 명(2012)에 의해 개발된 건강댄스로서 발에서부터 머리 쪽으로 순차적으로 신체 부분을 풀어주는 6가지 하위 동작 실시 후, 온몸을 풀어주는 자유로운 댄스로 마무리되는 총 6분간 진행되는 프로그램이다. 음악에 맞추어 전신에 활력을 주는 체조동작을 댄스로 풀어내어 지루하지 않고 신나게 참여할 수 있는 특징이 있다.

이에 본 연구에서는 중학생들에게 접근이 쉬운 베스트헬스댄스가 중학생들의 활력성과 수업집중력에 미치는 효과를 검증하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 베스트헬스댄스 프로그램이 중학생의 활력성과 수업 집중력에 미치는 효과를 확인하기 위한 단일군 전·후 유사실험설계 연구이다.

2. 연구 대상자

연구 대상자는 2014년 현재 A중학교 1학년에 재학 중인 중학생으로 연구의 목적에 대한 설명을 듣고 참여에 동의한 학생들로 총 207명이었으며, 사전설문과 사후설문에 모두 참여하고 성실하게 응답한 180명이 최종대상자이다.

3. 베스트헬스댄스 프로그램 및 중재

본 연구에서 사용한 중재프로그램인 베스트헬스댄스는 우 명(2012)이 개발한 건강댄스 프로그램으로 6분으로 구성되었다. 신체의 각 부위를 골고루 움직여 주는 17가지 춤동작으로 이루어졌으며, 누구나 쉽게 배울 수 있는 특징을 가지고 있다.

중재집단에 적용된 베스트헬스댄스 활동은 A중학교 체육교사의 지도하에 0교시 자습시간에 15주간, 1주에 2회, 회당 30분의 활동으로 베스트헬스댄스가 4회 정도 진행되었다. 1주부터 7주까지는 4회 모두 비디오를 모방하여 활동하였고, 8주 이후에는 최초 2회는

비디오를 모방하여 활동하고, 3회와 4회는 음악에 맞추어 가사별 운동부위를 움직이는 동작을 조별로 창작하여 참여하게 하였다.

댄스의 구성은 <표 1>과 같았다. 베스트헬스댄스의 전반부는 신체의 각 부위에 집중하여 온몸이 고루 건강해질 수 있도록 구성되어 있고, 베스트헬스댄스의 후반부는 자유로운 춤으로 열린 마음이 될 수 있도록 구성되어 있다. 준비동작 10초, 댄스동작 5분 45초 및 마무리 동작 5초로 구성되었다. 베스트헬스댄스의 전반부는 신체의 각 부위에 집중하여 온몸이 고루 건강해질 수 있도록 구성되어 있고, 베스트헬스댄스의 후반부는 자유로운 춤으로 열린 마음이 될 수 있도록 구성되어 있다. 본 프로그램은 검색엔진에서 베스트헬스댄스를 검색하거나 <http://www.besthealthdance.com/kr/>로 들어가게 되면 누구나 화면을 보면서 활동을 할 수 있도록 되어 있다.

<표 1> 베스트헬스댄스 활동 내용

Contents	세부동작	시간(초)
준비동작	스트레칭과 몸풀기	10
본동작	발춤	345
	무릎춤	
	엉덩이춤	
	허리춤	
	배춤	
	가슴춤	
	어깨춤	
	목춤	
	머리춤	
	앞으로 가는 춤 뒤로가는 춤	
	뽕뽕도는 춤	

Contents	세부동작	시간(초)
본동작	전신춤	345
	당신의 춤	
	막춤	
	자유로운 춤	

4. 연구 도구

1) 활력성

활력성은 자율적이고 능동적으로 삶의 문제들을 해결하는 능력으로, 본 연구에서는 활력성을 측정하기 위해 자아탄력성 도구의 하위요인을 이용하였다. 본 연구에서는 Higgins(1983)와 Block & Kremen(1996)의 연구를 기초로 신지연(2004)과 이선영(2008)이 재구성한 것을 오영숙(2010)이 아동들이 이해하기 쉽도록 수정한 것을 사용하였다. 활력성은 8개 문항으로 각 문항은 5점 척도로 이루어져 있다. 5점 만점으로 점수가 높을수록 활력성 정도가 높음을 의미한다. 오영숙(2010)의 연구에서 Cronbach's α 는 .74이었으며, 본 연구에서는 .80이었다.

2) 수업집중력

수업집중력을 측정하기 위해 박화엽과 강경열(2001)이 개발한 수업집중력 도구를 김현주(2010)가 수정한 것의 하위요인 중 수업 자세와 수업태도를 사용하였다. 수업집중력이란 수업시간에 학습자가 학습의 과정에서 외부로부터 들어오는 여러 자극들을 선별하여 학습하려는 대상에 자신의 의식이 주의를 기울이고 이것을 지속적

으로 유지할 수 있는 힘이다. 수업자세는 시간활용성, 적응성, 자세 집중력, 주의력 및 참여성을 말하며, 수업태도는 긍정적 기대, 긍정적 태도, 긴장성, 미래지향성 및 적극적 태도 등을 의미한다. 수업자세는 수업자세 9문항과 수업태도 10문항 등 19문항으로 구성되었다. 5점 척도로 이루어져 있으며, 5점 만점으로 점수가 높을수록 수업자세와 수업태도가 좋음을 의미한다. 김현주(2010)의 연구에서 Cronbach's α 는 수업자세 .81, 수업태도 .78이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 수업자세 .91, 수업태도 .94이었다.

5. 자료 수집

자료 수집은 A중학교 체육교사가 연구의 목적과 비밀보장에 대해 설명한 후 설문에 참여하기를 희망하는 학생을 대상으로 이루어졌다. 베스트헬스댄스를 실시하기 전과 베스트헬스댄스를 마친 후에 동일한 설문지를 이용하여 이루어졌다.

6. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS 25.0을 이용하였다. 연구 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율을 이용하였다. 베스트헬스댄스가 연구 대상자의 활력성과 수업집중력에 미치는 효과는 평균, 표준편차 및 paired *t*-test를 이용하였다. 유의수준은 0.05로 설정하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 연구 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 <표 2>와 같다. 남학생이 118명(65.6%), 여학생이 62명(34.4%)이었다. 종교는 없음이 91명(50.6%), 있음이 87명(48.3%)이었다. 부모님과 함께 거주하는 학생은 176명(97.8%), 어머니 또는 아버님은 3명(1.7%)이었다. 집안분위기는 화목함 84명(46.7%), 매우 화목함 65명(36.1%), 보통임 28명(15.6%), 매우 화목하지 못함 2명(1.1%), 화목하지 못함 1명(0.6%)의 순이었다. 건강인지도는 건강함 90명(50.0%), 매우 건강함 41명(22.8%), 보통임 38명(21.1%), 건강하지 못함 9명(5%), 매우 건강하지 못함 2명(1.1%)의 순이었다. 학교만족도는 만족함 90명(50.0%), 보통임 49명(27.2%), 매우 만족함 36명(20.0%), 만족하지 못함 4명(2.2%), 매우 만족하지 못함 1명(0.6%)의 순이었다.

<표 2> 연구 대상자의 일반적 특성 (N=180)

변수		n(%)
성별	남학생	118(65.6)
	여학생	62(34.4)
종교	없음	91(50.6)
	있음	87(48.3)
부모님과 거주	아버님, 어머니 모두	176(97.8)
	어머니 또는 아버님	3(1.7)
	모두 안계심	1(0.6)

	변수	n(%)
집안분위기	매우 화목함	65(36.1)
	화목함	84(46.7)
	보통임	28(15.6)
	화목하지 못함	1(0.6)
	매우 화목하지 못함	2(1.1)
건강인지도	매우 건강함	41(22.8)
	건강함	90(50.0)
	보통임	38(21.1)
	건강하지 못함	9(5.0)
	매우 건강하지 못함	2(1.1)
학교만족도	매우 만족함	36(20.0)
	만족함	90(50.0)
	보통임	49(27.2)
	만족하지 못함	4(2.2)
	매우 만족하지 못함	1(0.6)

2. 베스트헬스댄스가 중학생의 활력성과 수업집중력에 미치는 효과

베스트헬스댄스가 중학생의 활력성과 수업집중력에 미치는 효과는 표 3과 같다. 베스트헬스댄스는 중학생의 활력성을 유의하게 향상시켰다($t=-1.99$, $p=0.04$). 베스트헬스댄스는 수업집중력의 하위요인인 수업자세를 유의하게 변화시키지 않았으며($t=-0.16$, $p=0.88$), 수업태도를 유의하게 향상시켰다($t=-2.61$, $p=0.01$).

<표 3> 베스트헬스댄스가 중학생의 활력성과 수업집중력에 미치는 효과 (N=180)

요인		사전	사후	paired t (p)
		평균 ± 표준편차	평균 ± 표준편차	
활력성		3.69 ± 0.56	3.78 ± 0.59	-1.99 (0.04)
수업 집중력	수업 자세	3.59 ± 0.55	3.59 ± 0.65	-0.16 (0.88)
	수업 태도	3.20 ± 0.63	3.34 ± 0.76	-2.61 (0.01)

IV. 고찰

본 연구는 베스트헬스댄스 프로그램이 중학생의 활력성과 수업집중력의 하위요인인 수업자세와 수업태도에 미치는 효과를 확인하여, 베스트헬스댄스 프로그램이 중학생의 활력성과 수업태도에 유의한 영향을 미쳤으며, 수업자세에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 베스트헬스댄스 프로그램은 체조와 댄스의 장점을 모두 가지고 있는 건강댄스로 본 프로그램과 같은 특성을 가진 중재프로그램을 적용한 연구는 없는 것으로 나타나, 본 연구의 결과를 체조, 댄스 및 스포츠 등과 같은 활동적인 프로그램을 적용한 연구결과를 이용하여 본 연구의 의미를 파악하고자 한다.

베스트헬스댄스 프로그램은 중학생의 활력성을 유의하게 향상시키는 것으로 나타났다. 활력성은 자아탄력성의 하위요인으로 활기가 있으며 삶의 문제들을 해결하는 데 활동적이고 환기적인

(evocative) 접근을 하는 능력(박은희, 1996)이며, 자율적이고 능동적으로 삶의 문제들을 해결하는 능력으로 신체활동을 통해 증진시킬 수 있다고 하였다(이선영, 2008). 본 연구 결과는 전정선과 윤양진(2010)이 남자 중학생을 대상으로 댄스스포츠 프로그램을 적용한 연구에서 활력성을 유의하게 향상시켰다는 결과를 지지하고 있다. 또한 초등학교 6학년을 대상으로 한 연구에서 체육 과목이 활력성과 관계가 있는데, 체육은 활동적인 과목이므로 감정적인 발달 중 활달함을 체험하게 한다는 결과를 지지하고 있다(박은희, 1996). 신종순과 김민희(2006)는 댄스스포츠에 참여한 노인의 활력감 인식은 상쾌함, 자신감, 및 만족감을 느끼게 하여 스스로에 긍정적인 인식을 갖는다고 보고하였다. 쉽고 신나게 친구들과 어울려 참여할 수 있는 신체활동인 베스트헬스댄스 프로그램을 지속적으로 참여하게 되면 불안, 긴장 및 우울과 같은 부정적 감정보다 활력적 성향을 나타나게 하여 스트레스 상황에서 마음의 평정을 바로 찾으며 모든 일에 적극적으로 활동할 뿐 아니라 스스로를 매우 활기 있는 사람으로 여기게 될 수 있다.

베스트헬스댄스 프로그램은 중학생의 수업집중력 중 수업자세에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 신은정(2013)이 고등학생에게 적용한 0교시 체육수업이 수업자세를 유의하게 향상시켰다는 것과 상이한 결과를 보이고 있다. 본 연구와 선행연구는 중재기간의 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 신은정의 연구(2013)는 1시간 동안 주 5회, 7주간, 총 35시간 이루어져 본 연구의 중재기간인 15시간에 비해 많은 시간 동안 중재가

실행되었음을 알 수 있다. 본 연구 변수인 수업자세와 체조, 댄스 및 스포츠와의 관계를 검증한 연구논문이 매우 부족하여 본 연구의 의미를 파악하는 데에는 한계가 있었다. 따라서 추후에는 베스트헬스댄스 프로그램의 중재기간을 달리한 반복연구나 비동등성 대조군연구를 통하여 수업자세와 관련된 검증을 실시할 것을 제안한다.

베스트헬스댄스 프로그램은 중학생의 수업집중력 중 수업태도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 고등학생을 대상으로 영교시 체육수업을 적용한 결과 수업태도가 향상되었다는 연구 결과를 지지하고 있으나(신은정, 2013), 중학생을 대상으로 체력향상 프로그램을 적용한 결과 수업태도에 유의한 차이가 없었다고 보고한 연구와 상이한 결과를 보이고 있다(박정영, 2005). 본 연구와 선행연구와의 차이점을 살펴보면 중재프로그램의 특성차이를 확인할 수 있다. 신은정(2013)의 연구에서는 매일 아침 실시하는 축구를 중재프로그램으로 사용하였다. 박정영(2005)의 연구는 순환운동 종목으로 1코스 50m 달리기(스피드), 2코스 모듬발 점프(순발력), 3코스 윗몸일으키기(복부지구력), 4코스 계단오르내리기(순발력), 5코스 팔굽혀 펴기(윗팔지구력), 6코스 윗몸앞으로굽히기(유연성) 등 6종목으로 중재프로그램을 구성하였다. 본 연구의 중재프로그램인 베스트헬스댄스와 수업태도에 같은 효과를 나타낸 신은정(2013) 연구의 축구와의 공통점을 살펴보면 활동이 온몸운동으로 정형화되지 않았으며 즐거움을 느끼게 하는 활동이라는 점이 있다. 반면, 박정영(2005) 연구의 순

환운동 종목 등은 8주간 매일 일정하게 반복되는 세트 프로그램을 활동하는 특징이 있다는 것이다. 윤재열, 조선령과 최헌혁(2016)도 청소년 체육수업의 재미요인이 청소년들의 수업태도에 영향을 미친다고 보고하여, 본 연구와 선행연구들의 결과를 지지하고 있다. 베스트헬스댄스 프로그램은 체조 동작을 춤으로 풀어내어 지루하지 않으며, 17가지 동작을 할 때에는 발춤을 출 때는 발에, 무릎춤을 출 때는 무릎에 각 동작을 할 때마다 노랫말에 맞게 신체 부위에 마음을 두고 추면 몸과 마음이 하나가 되고, 특히 후반부로 가면 정해진 부위 없이 마음대로 추게 되어 있다(베스트헬스댄스, 2018). 친구들과 함께 노래에 맞게 신나게 흔들다 보면 즐거움과 재미를 저절로 느끼게 되어 학생들의 수업태도가 향상된 것으로 판단된다. 그런데 박화엽과 강경열(2001)은 수업태도가 중학생의 학업성적과 매우 유의한 긍정적인 상관도를 나타낸다고 보고하였다. 즉 수업태도가 좋으면 전체 학업성적의 점수가 일관성 있게 높아진다는 현상을 나타낸다고 하였다. 따라서 베스트헬스댄스 프로그램과 학업성적과의 관계를 검증하는 연구를 제안한다.

결론적으로 중학생의 활력성과 수업집중력은 중학교 시기를 보내는 시점에 매우 중요한 문제이다. 본 연구에서는 중학생의 활력성과 수업태도를 촉진시키는 중재방법으로 베스트헬스댄스의 효과를 확인할 수 있었다.

V. 결론

본 연구 결과 중학생을 대상으로 적용한 베스트헬스댄스 프로그램은 중학생의 활력성과 수업집중력 중 활력성을 $3.69(\pm 0.56)$ 점에서 $3.78(\pm 0.59)$ 점으로, 수업태도를 $3.20(\pm 0.63)$ 점에서 $3.34(\pm 0.76)$ 점으로 증진시키는 효과가 있는 것으로 나타났다.

본 연구는 체조와 춤의 특성을 모두 포함하고 있는 건강댄스인 베스트헬스댄스를 집단에 적용한 최초의 연구로 의미가 있다. 그런데 본 연구는 통제집단이 없이 실험집단으로 이루어져 연구 결과의 일반화에 한계가 있다. 그럼에도 베스트헬스댄스 프로그램은 15주간, 일주일에 2회, 1회 30분의 짧은 시간의 중재이면서 제한된 공간에서도 누구에게나 쉽게 따라할 수 있는 프로그램이므로 중학생의 활력성과 수업태도 등 학교생활의 즐거움과 만족감을 향상시키는 정서안정 프로그램으로 학교현장에서 적극 활용할 것을 제안한다.

감사의 글

본 연구자들은 중학생을 대상으로 베스트헬스댄스 프로그램을 직접 진행하고 자료를 수집하는 등 본 논문이 나올 수 있도록 귀중한 공헌을 해주신 전직 교사 문성준 선생님께 한없는 감사함을 표하고자 합니다.

참고문헌

- 강태원(2008). 아동의 스포츠 활동 참여가 체력과 신체적 자기개념 및 자아탄력성에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 박사학위논문.
- 권세원, 이애현, 송인한(2012). 청소년 행복감에 관한 연구: 청소년 탄력성모델. 한국청소년연구, 23(2), 39-72.
- 김미향 (2006). 자아탄력성 증진 훈련이 중학생 자아탄력성에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 김종화(1999). 유산소 리듬운동 프로그램이 노인의 체력, 자기효능감 및 삶의 질에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 김지선(2012). 국민건강체조 II (쉬운체조)가 노인의 스트레스, 대인관계, 고독감과 중도탈락에 미치는 영향. 한국웰니스학회, 7(3), 1-12.
- 김철(2002). 기독교 목상이 대학생들의 주의집중력과 학습태도에 미치는 효과. 중앙대학교 박사학위논문.
- 김춘길(1995). 운동 프로그램이 양로원 노인의 체력, 자기효능성, 일상생활능력 및 삶의 질에 미치는 효과. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 김현숙, 정치경, 이강숙(2002). 양로원 노인의 신체 활동, 일상생활동작, 사회행동 및 기능수행에 대한 근력강화 운동 프로그램의 효과. 예방의학회지, 35(2), 107-115.
- 김현주(2010). 컴퓨터 실습실 수업의 도입단계에서 호흡 조절이 중학생의 수업집중력에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박성순, 김창국(1998). 맨손체조의 원리와 구성. 서울: 도서출판 대경.

- 박은희(1996). 자아탄력성(Ego-Resiliency), 지능 및 학업성취도와의 관계연구. 충남대학교 석사학위논문.
- 박정영(2005). 중학생의 체력향상이 수업집중력에 미치는 영향. 순천대학교 석사학위논문.
- 박현진(1996). 자아탄력성에 따른 지각된 스트레스, 대처 및 우울. 고려대학교 석사학위논문.
- 베스트헬스댄스 <http://www.besthealthdance.com/kr/>. 2018년 8월 7일 검색.
- 서수진, 이창섭(2008). 청소년의 댄스스포츠 참가와 대인관계성향 및 사회성 발달에 미치는 영향. 한국체육교육학회지, 13(2), 24-42.
- 신은정(2013). 고등학생의 영교시 체육수업이 체력, 자아탄력성, 수업집중력에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 신종순, 김민희(2006). 노인의 댄스스포츠 참여가 정서적 건강 인식에 미치는 영향. 한국체육학회지, 45(3), 151-158.
- 안응남(1986). 국민체조와 줄넘기운동의 운동강도에 관한 연구. 한국체육학회지, 25(1), 1141-1150.
- 여지영, 박태영(2013). 청소년의 자살생각에 관한 연구. 청소년학연구, 20(8), 121-145.
- 오영숙(2010). 초등학교 고학년의 자아탄력성 증진을 위한 사회극 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 우선혜, 김효정, 박영숙(2001). 유산소 리듬 운동 프로그램이 노인의 혈압, 심박수 및 생활만족도에 미치는 영향. 대한보건협회학술지, 27(3), 225-232.

- 유기영(2000). 고등학생의 가족관계와 학교생활적응의 관계에서 자아탄력성의 매개효과에 관한 연구. 송실대학교 석사학위논문.
- 유지영, 권효숙(2015). 초등학교 고학년 학생의 수업집중력 향상을 위한 뇌교육 실행연구. 뇌교육연구, 16(9), 93-128.
- 윤재열, 조선령, 최헌혁(2016). 청소년 체육수업의 재미요인이 수업태도 및 수업만족에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 25(1), 477-490.
- 이선영(2008). 자아탄력성 증진 프로그램이 초등학생의 자아탄력성, 학교생활 적응 및 주관적 안녕감에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위논문.
- 이영란(1999). 무용요법이 노인의 신체적, 심리적 특성에 미치는 효과. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 이창훈(2012). 청소년의 스포츠클럽 참여 신념과 신체적 자아효능감이 자아탄력성 및 분노표현양식에 미치는 영향. 대구대학교 박사학위논문.
- 이현경(2012). 지각된 부모의 공감능력이 후기 청소년의 자기조절능력에 미치는 영향: 회복탄력성을 매개로. 한양대학교 석사학위논문.
- 장휘숙(2002). 청년후기 부모에 대한 애착, 분리-개별화 및 심리사회적 적응. 한국심리학회지: 발달, 15(1), 101-121.
- 전정신, 윤양진(2010). 남자 중학생의 댄스스포츠수업 참여가 자아탄력성과 대인관계능력 변화에 미치는 영향. 교과교육학연구, 14(4), 681-698.
- 정승아(2005). 바라보기 명상 프로그램이 초등학생의 주의집중력 향상에 미치는 효과. 창원대학교 석사학위논문 .

- 정봉호(2000). 위빠싸나 수행이 고등학생의 집중력과 상태불안에 미치는 효과. 창원대학교 석사학위논문.
- 조봉형(1985). 소년기 체조교육의 운동강도에 대한 실험 연구. 한국체육학회지, 24(1), 1079-1096.
- 천성문(2010). 명상 프로그램이 초등학생의 학습태도와 수업집중력에 미치는 효과. 상담학연구, 11(3), 1203-1220.
- Block, J. & Kremen, A. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70, 349-361.
- Higgins, R. O. (1983). Psychological resilience and capacity for intimacy. Qualifying paper. Harvard Graduate School of Education.

Abstract

Effects of Best Health Dance on the Vitality and Learning Concentration of Middle School Students

Insoo Lee*, Hyeyoung Kim**

This study was used as one-group pretest-posttest design to investigate the effects of Best Health Dance on vitality and learning concentration of middle school students. The participants were 180 students in their first year of middle school in 2014. Best Health Dance was carried out for 15 weeks by a physical teacher twice a week and 30 minutes each time before 1st class. Questionnaire surveys were used and data were analyzed using SPSS 25.0.

Vitality and learning attitude were significantly increased

* Professor, Korea National University of Transportation

** Assistant Professor , Woosong University

by Best Health Dance program. However, learning posture was not affected by it. In conclusion Best Health Program can increase vitality and learning attitude among middle school students, so that this empirical study suggests that Best Health Dance program can be used as emotional stable program to increase the enjoyment and satisfaction of school life.

Key Words: Best Health Dance, Middle school students, Vitality, Learning posture, Learning attitude.

■ 이인수

주소: 충북 증평군 대학로 61 한국교통대학교

전화: 043-820-5214

전자우편: islee@ut.ac.kr

■ 김혜영

주소: 대전시 동구 동대전로 171 우송대학교

전화: 042-629-6481

전자우편: hykim@wsu.ac.kr