



신체정렬수업이 현대무용전공 대학생의 자기조절에 미치는 영향

김영미 · 홍경화*(경희대학교)

국문초록

이 연구는 현대무용을 전공하는 대학생에게 신체 정렬수업을 실시하여 자기조절에 미치는 영향을 규명하였다. 연구대상자는 서울에 소재하는 4년제 대학에서 현대무용을 전공하는 학생 243명을 대상으로 연구하였다. 243명중 신체정렬수업을 수행하는 실험집단은 148명이고 수업을 수행하지 않은 통제집단은 95명이다. 연구기간은 2016년 3월부터 14주간 실시하였다. 실험집단은 주 2회 120분 동안 신체정렬수업을 실시하였고 통제집단은 수업을 실시하지 않았다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 서울소재 현대무용을 전공하는 대학생에게 신체정렬수업을 실시한 결과 실험집단이 통제집단보다 자기조절요인이 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 서울소재 현대무용을 전공하는 대학생에게 신체정렬수업을 실시한 결과 실험집단이 통제집단보다 인지조절요인이 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 서울소재 현대무용을 전공하는 대학생에게 신체정렬수업을 실시한 결과 실험집단이 통제집단보다 동기조절요인이 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 넷째, 서울소재 현대무용을 전공하는 대학생에게 신체정렬수업을 실시한 결과 행동조절 요인은 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해 신체정렬수업이 현대무용을 전공하는 대학생들의 자기조절 능력을 높이는데 부분적으로 효과적인 수업임을 알 수 있으며 행동조절 면에서 신체 정렬수업의 수정과 보완이 필요하다는 결론을 도출하였다. 신체정렬수업 프로그램을 수정 보완하여 효율적인 신체정렬 교수 방법을 고안해 내는 것이 필요하다는 것을 시사한다.

주요어 : 신체정렬, 자기조절, 신체정렬수업

I. 서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 인간은 누구나 스스로를 조절해 가면서 살아간다. 목표를 달성하기 위하여 계획을 세우고 행동에 옮기며 잘못 된 부분을 고쳐 나가면서 목표를 성취한다.

Bandura(1986)는 자기조절(self-regulation)을 기술이나, 전략을 통해 행동의 변화를 주도하는 것으로 정의하였다. “자기(self)는 미래지향적 행동이 외부의 어떤 강한 영향이나, 제시 없이 자신이 대부분의 동기를 부여하는 책임이 있다고 보며 행동을 부추긴다.”(Bandura, 1986; 유진, 한시완, 2006에서 재인용). 김화숙(2010)은 자기조절을 잘 한다는 것은 자신에게 적절한 목표를 설정할 줄 아는 것이라 하였고, 이는 무용이 가진 심리적 가치 중 하나로 무용을 통해 교육되어지는 능력이라고 하였다. 따라서 무용수에게 있어서 자기조절은 무용 수행 시 자신의 문제를 인식하고, 동기를 부여받고, 행동에 변화를 주도하여 정확한 동작을 구사하고 고도의 기술을 펼쳐 지속적인 무대수행을 하는데 매우 중요하다는 점에서 주목을 받기 시작했다. 무용수행 상황에서 자기조절은 연습이나, 공연 및 일상에 이르기까지 인지, 행동, 정서를 스스로 조절하는 일련의 과정에 영향을 미치며 무용 수업에서 학습자가 무용수행을 향상 시키는 필수적인 요소로써 제시되고 있다(박중길, 한미경, 2008; 심현화, 2011; 윤혜선, 2015; 한시완, 유진, 2009).

무용은 신체를 매개로 하여 자신의 생각이나, 가치관을 표현하는 예술로써, 무용의 재료는 동작이며, 도구는 신체이다(Barbara Mettler, 1985). 이렇듯 무용은 신체를 도구로 자유롭게 표현하는 예술로 무용수가 효과적으로 표현하기 위해서는 신체를 효율적으로 움직여야 한다. 효율적인 움직임을 수행하기 위해서는 신체에 대한 전반적인 이해가 요구되며, 정확하고 바른 신체에 대한 인식이 필요하다. 따라서 신체를 움직이는데 있어서 신체정렬은 매우 중요하며 교사와 무용수에게 신체에 대한 올바른 인식과 이해가 바탕이 되는 교육이 요구된다.

김영미(2008)는 신체정렬교육은 무용수들의 인식변화와 신체에 대한 이해를 돕는 무용교육의 기본적인 요소로 포함되어져야 한다고 하였으며 나경아, 김리나 & 박현정(2011)은 신체정렬은 무용수를 무용수행에 용이한 신체적 조건으로 체격과 체형을 변화시킨다고 하였다. 또한 조은정(1997)은 무용수에게 있어 척추정렬상태는 최적의 표현을 가능하게하고 부상을 방지한다고 하였다. 이처럼 무용수가 신체정렬을 이해한다는 것은 무용수가 자신의 신체적 특징을 이해하고, 무용수 스스로 신체움직임의 가능 범위에서 원활한 움직임을 수행 할 수 있는 조절 능력을 향상시킨다는 말과 같다(김영미, 2008). 유진, 한시완(2006)은 무용에서 자기조절을 무용수가 성공적인 무대수행과 무용 지속성을 목표로 자신의 사고와 감정 그리고 행동을 스스로 조절하는 능력이라고 하였다. 심현화(2011)는 무용수 스스로 외부 상황을 통제하고 자신의 능력에 알맞게 목표를 설정하며 무용수행을 위해 상황에 따라 사고와 감정 그리고 행동을 스스로 조절하는 것이라 하였다. 즉 신체정렬 수업과정에서 자기조절은 무용수들에게 신체를 인지하게하고 동작을 기억하게하며 무용 활동을 지속시키고 주변과 자신을 통제하여 수업에 집중 할 수 있게 되고 수업의 효율성을 높이며 수업의 질적 향상을 돕는다.

무용수에게 자기조절 관련 선행되어진 연구들은 김희진(2010)“직업무용수의 자기관리 중재 프로그램 개발 연구”, 신미진(2011) “무용전공 대학생의 자기관리와 자아 효능감 심리적 안녕감의 관계” 홍정원(2013) “자기관리 프로그램이 무용전공대학생의 심리적 요인에 미치는 영향” 과 같이 자기조절을 스스로 자신을 관리하는 개념으로 사용하였다. 하지만 본 연구는 자기조절을 자기관리 개념이 아닌 무용수의 내적 상태가 움직임을 수행하기 위한 자신의 행동을 인지하여 조절해 나가는 자기조절에 초점을 두고자 한다. 특히 신체정렬 수업 과정에서 무용수들이 신체를 인지하고 수업 시 발생하는 심리적인 감정 변

화를 조절해 나가면서 스스로 주도하여 최상의 신체 상태를 만들어내는 과정을 통해 자기조절이 무용수에게 미치는 영향 및 신체정렬수업에서 나타나는 자기조절의 인지적 측면, 동기적 측면, 행동적 측면에서 분석하여 신체정렬 수업이 무용수의 자기조절에 미치는 영향을 규명하고자 한다. 즉 무용수 스스로가 자신의 수업계획을 세우고 점검하고 평가하는 자발적 유도가 신체 정렬수업의 목표를 이루어 내는데 중요한 요인으로 작용하며 이에 따른 효과적인 신체정렬수업에 대해 논의 하고자 한다. 본 연구의 제한점으로는 첫째, 현대무용을 전공하는 학생을 대상으로만 하여 이 결과가 무용전공자 전체로 확대 해석하기에는 무리가 있다. 둘째, 신체정렬수업 프로그램이 다양한 움직임 교육 중에서도 ‘머스커닝햄1)의 기본테크닉’ 만을 토대로 본 연구자가 재구성하여 수업을 진행하였다는 점이다.

따라서 본 연구를 통해 신체정렬 수업 참여가 자기조절에 미치는 영향을 알아보고 무용수의 인지조절, 동기조절, 행동조절에 어떤 영향을 미치는지 규명하여 신체정렬수업의 목적에 합당한 기틀을 마련하여 신체정렬수업이 효과적으로 이루어지는데 기여 할 것이라 사료된다. 나아가 참여 학생의 능동적인 수업 참여를 지속시켜서 무용도구로써 신체의 아름다움을 극대화시키고 신체의 발현 범위를 넓히는데 자기조절이 영향을 미친다는 것을 밝혀 효율적인 신체정렬 교수 방법을 고안해 내는데 토대가 되는 논문으로 중요한 자료가 될 것이라 사료된다.

2 연구문제

이 연구에서는 신체정렬수업 프로그램이 자기조절에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

- 가설1. 신체정렬수업은 현대무용전공 대학생의 자기조절에 영향을 미칠 것이다.
- 가설2. 신체정렬수업은 현대무용전공 대학생의 인지조절에 영향을 미칠 것이다.
- 가설3. 신체정렬수업은 현대무용전공 대학생의 동기조절에 영향을 미칠 것이다.
- 가설4. 신체정렬수업은 현대무용전공 대학생의 행동조절에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 실험에 참여한 대상은 현대무용을 전공하는 서울소재 4년제 대학 학생으로 구성하였다. 또한 실험집단의 경우 총 148명 중 남학생 20명, 여학생 128명으로 구성되었으며 통제집단의 경우 총 95명 중 남학생 31명, 여학생 64명으로 구성되었다.

1) 장정윤(1999)에 의하면 머스커닝햄(Merce cunningham)은 순수한 움직임만을 형식으로 다루고 그것을 표현적인 의미와 미적인 가치로 두고 있는 머스커닝햄의 이상이 담겨있다. 따라서 그의 테크닉 기법은 정신적인 강인함을 바탕으로 한 신체적인 연습을 통한 에너지의 훈련이며 그것은 정신적 신체적인 에너지를 모두 의미하는 것이다. 따라서 그에게 있어서 무용기법의 기능적인 목적은 신체의 강인함과 더불어 심신의 유연성, 균형력, 민감성과 조정능력을 기르며 리듬감각과 공간의식을 높이며 다양한 공간에 적응할 수 있는 능력을 향상시키는데 기여하는 바가 높다고 할 수 있다

2. 조사도구

본 연구는 신체정렬수업 프로그램이 자기조절에 미치는 영향을 규명하기 위하여 조사도구로 설문지를 이용하였다. 본 연구에서는 조사도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's α (Cronbach's Alpha Coefficient)을 분석하였다. 본 연구의 검사문항은 김일영(2009)이 제작한 설문지를 대학생의 수준에 맞도록 수정 보완하여 척도를 사용하였다. Likert식 5단계 평정척도를 사용하여 '전혀 그렇지 않다'(1점), '대체로 그렇지 않다'(2점), '보통이다'(3점), '대체로 그렇다'(4점), '매우 그렇다'(5점)까지 점수를 주어 채점하고 점수가 높을수록 긍정적으로 지각한다고 해석하였다. 하위요인별 설문 문항과 신뢰도계수는 다음의 <표 1>과 같이 나타났다.

김일영(2009)의 연구에서 인지조절은 0.843의 신뢰도가 나타났으며 동기조절은 0.894의 신뢰도가 나타났다. 본 연구에서는 인지조절은 0.887의 신뢰도가 나타났으며 동기조절은 0.891의 신뢰도가 나타났다. 또한 김일영(2009)의 연구에서 행동조절은 0.788의 신뢰도가 나타났으며 본 연구에서는 0.743의 신뢰도가 나타났다. 김일영(2009)의 연구에서는 전체 47개 문항에서 0.922의 신뢰도가 나타났으며 본 연구에서는 전체 62개 문항 신뢰도가 0.931으로 나타나 유사한 수준으로 높은 수준의 신뢰도가 나타났다. 전반적으로 높은 수준의 신뢰도가 나타난 것을 확인할 수 있다.

표 1. 자기조절 측정 문항의 신뢰도

범주	하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
인지조절	계획	1,7,10,11,14	5	0.887
	조절	9,12,13,16,17,19	6	
	점검	2,3,4,5,6,8,15,18,20,43,60	11	
동기조절	성취가치	22,23,25,26,28,29,31,(34) 35,36,37,38,59,61,62	15	0.891
	자기효능감	21,24,27,30,32,33,39,(40),(41)	9	
행동조절	시간관리	42,46,49,51,56	5	0.743
	환경관리	44,47,50,54,55,57	6	
	도움구하기	45,48,52,53,58	5	
전체			62	0.931
(0역산문항)				

3. 연구절차

1) 프로그램 적용 방법

이 연구는 신체정렬수업 프로그램이 자기조절에 미치는 영향을 규명하여 신체정렬수업을 효과적으로 이루어지게 하기 위한 목적이 있다. 서울 소재 4년제 대학에서 현대무용을 전공하는 대학생을 대상으로 총 14주간 28회기로 구성하였고 주 2회 120분씩 시행 하였다.

2) 진행과정

2016년 3월부터 주 2회 120분씩 신체정렬수업 프로그램을 진행 하였으며, 주 교수 1인과 보조교수로 1인이 수업에 참여

하였다. 설문지는 본 연구자가 직접 방문하여 설문지를 배포하고 학생들에게 본 연구의 목적을 설명 한 뒤 설문 방법을 고지 하였다. 설문 도중 질문에 응대하기 위하여 설문이 끝날 때 까지 기다렸다가 완성되는 설문지는 바로 회수 하였다.

3) 신체정렬수업 교육 프로그램 구성 및 내용

본 연구에 사용되어진 신체정렬수업 교육 프로그램은 김영미(2008)의 “무용수 신체정렬(Body Alignment)을 위한 수업 모형 개발 및 적용”에 관한 논문에서 검증된 프로그램을 사용하였다. 이 프로그램은 머스 커닝햄의 테크닉 기법을 재구성하여 설계한 것으로 머스 커닝햄의 수업의 특성은 수직적인 자세를 유지 할 수 있게 훈련하여 척추와 골반 등 신체를 스스로 정렬해 나갈 수 있도록 해준다. 특히 신체의 각 부위를 분리시켜 움직이는 것을 중요하게 다루며 동작의 발달은 골반 가까운 허리 부분이며, 기울이기, 틀기 등의 움직임은 조정하여 가까이 있는 근육들을 발달시킨다(김영미, 2008; 장정운, 1999). 따라서 머스커닝햄의 무용기법은 신체 부분들 간의 통합과 분리를 지향하여 신체의 유연성뿐만 아니라, 민첩성, 강인성, 수직적인 자세를 유지하게 만들어 신체의 조정 능력을 향상 시킬 수 있으며 해부학적 관점에서 바른 신체정렬을 유지할 수 있는 수업에 적합한 무용교육프로그램이라고 할 수 있다(김영미, 2008). 주로 심상을 활용하여 무용수에게 움직임을 효과적으로 이끌어 내거나, 정확하게 동작을 교사가 보여 줌으로써 학생들의 관찰을 통해 동작을 구사할 수 있게 하였다. 또 학생들의 움직임을 교사가 직접 고쳐서 자세를 바르게 정렬할 수 있게 도움을 주고 동일한 움직임을 반복적으로 수행하게 하여 바른 자세에 익숙하게 유지해주는 방식으로 교육 하였다. 마지막으로 자기조절 변인과 밀접한 연관이 있는 교육 방법 중 하나로 스스로 자신을 관찰함으로써 잘못된 부분을 교정하고 자신의 상태를 인지 할 수 있고 변화시켜 나갈 수 있는 방법을 사용하였다. 신체정렬수업 프로그램은 다음 <표 2>와 같다(김영미, 2008).

표 2 . 신체정렬 수업 프로그램

절차	내용	시간	수행목적
Warming- up	1. 누워서 호흡하기(복식호흡 유도)-30-50회 실시 2. 누워서 관절 움직이기- 손, 발, 다리, 팔의 스트레칭 3. 누운 자세에서 서 있는 자세로 이동(에너지 이동 습득)	10분	기본 움직임의 원활한 수행을 위한 전신 스트레치 및 상해 예방(심상활용)
Part I	1. Bounce-in, out, twist, 16count 2. Shoulder Movement 16count 3. Curving & Spine deep Stretch 8count 4회 4. 16count Foot Combination Movement 5. 16count Till Movement 6. 16count twist 좌우 7. 6count Movement 상 하체 8. 24count Torso Movement 좌우 9. 10count Bounce 10. 10count Arch & Couve, stretch Combination 11. plié- 2count, stretch- 2count	50분	신체의 중심을 이용하여 바르게 서 있기 자세 및 각각의 신체 관절 사용 강화
Part II	1. Foot Movement - in out 1번 position, 5번position 2. Leg Movement + Torso Movement - Stretch, Balance, Kick 3. 기본 Jump	30분	하체의 원활한 움직임을 위한 Movement 수행 및 신체의 중심이동 습득
Combination	1. Jump + Torso Movement Combination - 16count-24count 2. 전신사용 Combination	25분	다양한 신체 움직임을 구사 할 수 있도록 유도한다.(관절 중심이동)
cool-down movement	1. 호흡 고르기 2. 서 있는 자세에서 Bounce를 통한 명상 - 바른 자세 유지	5분	움직임 수행 후 긴장된 호흡과 근육을 안정시킨다.

4. 자료처리

수집된 자료를 SPSS 22.0 통계 프로그램을 이용하여 다음의 통계 방법을 통해 각 연구 문제를 해결하였다. 먼저 이 연구에 참여한 대상자들의 특성을 분석하기 위하여 기술적 통계기법을 사용하였고 조사도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's α 값을 산출하였다. 프로그램을 적용한 실험집단과 통제집단의 차이를 검증하기 위하여 독립표본 t-test를 실시하였다.

III. 연구결과

1. 신체정렬수업 무용프로그램 유무에 따른 자기조절에 미치는 영향

본 연구에서는 연구모형의 검증에 앞서 신체정렬수업을 14주 동안 실시한 후 실험집단과 통제집단의 평균차이를 비교하였다. 실험집단과 통제집단의 차이 결과는 <표 3>과 같다.

표 3. 자기조절 요인에 따른 평균과 표준편차

	실험통제구분	n	평균	표준 편차
인지조절	실험	148	3.70	0.45
	통제	95	3.43	0.52
동기조절	실험	148	4.01	0.44
	통제	95	3.77	0.45
행동조절	실험	148	3.46	0.42
	통제	95	3.47	0.43
자기조절전체	실험	148	3.76	0.38
	통제	95	3.57	0.39

자기조절 요인에 따른 실험집단과 통제집단의 차이를 살펴본 결과, 인지조절($t=4.23, p<.001$), 동기조절($t=4.15, p<.001$), 행동조절($t=-0.17, p>.05$), 자기조절전체($t=3.70, p<.001$)로 나타나 인지조절과 동기조절에서 실험집단과 통제집단 사이에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

자기조절 요인에 따른 실험집단과 통제집단의 평균차이를 분석한 결과, 자기조절 전체적으로 실험집단과 통제집단의 평균 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며 실험집단이 통제집단보다 높게 나타났다. 또한 자기조절 요인 중 인지조절과 동기조절에서 실험집단과 통제집단의 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며 실험집단이 통제집단보다 높은 것으로 나타났다. 한편 행동조절의 경우 통계적으로 유의미하지 않은 결과가 나타났다. <표 4>는 실험집단과 통제집단의 차이 검증 결과를 제시하였다.

표 4. 신체정렬수업 실시에 따른 효과성 검증

	구분	평균	표준 편차	t	p
인지조절	실험	3.70	0.45	4.23*	0.00
	통제	3.43	0.52		

	구분	평균	표준 편차	t	p
동기조절	실험	4.01	0.44	4.15*	0.00
	통제	3.77	0.45		
행동조절	실험	3.46	0.42	-0.17	0.87
	통제	3.47	0.43		
자기조절 전체	실험	3.76	0.38	3.70*	0.00
	통제	3.57	0.39		

* $p < .001$

2. 신체정렬수업 무용프로그램 유무에 따른 자기조절 하위요인에 미치는 영향

자기조절 하위요인에 따른 실험집단과 통제집단의 평균차이를 분석한 결과, 인지조절 하위요인인 계획, 조절, 점검에서 실험집단이 통제집단보다 유의미하게 높은 것으로 나타났으며 동기조절 중 성취가치와 자기효능감에서 실험집단이 통제집단보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 한편 행동조절에서는 실험집단과 통제집단의 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 실험집단과 통제집단의 차이 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 자기조절 하위요인에 따른 평균과 표준편차

	실험통제구분	n	평균	표준 편차
계획	실험	148	3.85	0.51
	통제	95	3.45	0.66
조절	실험	148	3.58	0.60
	통제	95	3.34	0.66
점검	실험	148	3.69	0.45
	통제	95	3.47	0.52
성취가치	실험	148	4.25	0.48
	통제	95	4.00	0.52
자기효능감	실험	148	3.61	0.49
	통제	95	3.38	0.53
시간관리	실험	148	2.99	0.44
	통제	95	3.15	0.52
환경관리	실험	148	3.68	0.57
	통제	95	3.56	0.57
도움구하기	실험	148	3.67	0.59
	통제	95	3.69	0.56

자기조절 하위요인에 따른 실험집단과 통제집단의 평균 차이를 살펴본 결과, 계획($t=5.07, p<.001$), 조절($t=2.89, p<.001$), 점검($t=3.53, p<.001$), 성취가치($t=3.81, p<.001$), 자기효능감($t=3.56, p<.001$), 시간관리($t=2.52, p<.05$), 환경관리($t=1.63, p>.05$), 도움구하기($t=-0.26, p>.05$)로 나타나 대체적으로 실험집단과 통제집단 사이에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. <표 6>은 실험집단과 통제집단의 차이 검증 결과를 제시하였다.

표 6. 신체정렬수업 실시에 따른 효과성 검증

	실험통제 구분	평균	표준 편차	t	p
계획	실험	3.85	0.51	5.07*	0.00
	통제	3.45	0.66		
조절	실험	3.58	0.60	2.89*	0.00
	통제	3.34	0.66		
점검	실험	3.69	0.45	3.53*	0.00
	통제	3.47	0.52		
성취가치	실험	4.25	0.48	3.81*	0.00
	통제	4.00	0.52		
자기효능감	실험	3.61	0.49	3.56*	0.00
	통제	3.38	0.53		
시간관리	실험	2.99	0.44	-2.52	0.01
	통제	3.15	0.52		
환경관리	실험	3.68	0.57	1.63	0.11
	통제	3.56	0.57		
도움구하기	실험	3.67	0.59	-0.26	0.80
	통제	3.69	0.56		

* $p < .001$

IV. 논의

본 연구는 현대무용을 전공하는 대학생을 대상으로 하는 신체정렬수업이 자기조절에 미치는 영향을 규명하고자 연구되었다. 신체정렬 수업 과정에서 나타나는 학생들의 자기조절 능력에 근거하여 계획, 조절, 점검 과 같은 인지조절과 성취가치, 자기효능감 같은 동기조절, 시간관리, 환경관리 및 도움구하기와 같은 행동조절의 양상을 규명하는데 초점을 두었다. 신체정렬 수업에 참여한 학생의 자기조절에 관하여 다음과 같이 논의하고자 한다.

자기조절 요인에 따른 실험집단과 통제집단의 차이를 살펴 본 결과 인지조절 $t=4.23, p<.001$, 동기조절 $t=4.15, p<.001$, 행동조절 $t=-0.17, p>.05$, 자기조절 전체 $t=3.70, p<.001$ 로 나타나 인지조절, 동기조절, 자기조절 전체에서 실험집단과 통제집단 사이에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 심현화(2011) “Loehr의 이론을 적용한 무용프로그램이 자기조절과 무용몰입에 미치는 영향”에서 무용프로그램이 무용전공 대학생들의 자기조절에 긍정적인 역할을 하는데 효과가 있다는 결론과 일치한다.

본 연구를 통하여 신체정렬 수업을 통해 학생들이 스스로 계획하고 점검하며 움직임의 원리를 이해하는 인지조절 능력이 향상된다는 것을 알 수 있다. 이는 권성연(2003)의 “자기조절학습의 단계와 구성요인 규명”에서 인지 전략요인이 학습자의 인지 작용을 통해 학습과정을 효율화하기 위한 방법으로 적합하다는 결론과 일치한다. 특히 수업 전에 어떻게 수업에 참여해야 할지 어떻게 문제를 해결해나가야 할지를 계획하는 요인이($t=5.07, p<.001$) 가장 큰 차이를 보였다. 다음으로는 수업을 이해하고 있는지 자신의 이해 정도를 검증하는 점검 ($t=3.53, p<.001$), 스스로 잘못된 부분을 고쳐나가는 조절 ($t=2.89, p<.001$)로 모두 유의미하게 차이가 있는 것을 알 수 있다. 그러므로 김영미(2008)의 “무용수 신체 정렬을 위한 수업 모형 개발 및 적용에 관한 연구”에서 신체정렬수업 이후 신체에 대한 인식 및 동작의 원리를 이해하는데 신체정렬수업이 효과적임을 증명한 연구를 뒷받침 해준다. 이 결과를 통해 신체를 정확하게 구사하여 고도의 기술을 펼쳐내 지속적인 무대수행을 해나가야 하는 무용수에게 있어서 인지조절 능력은 매우 중요하며 이를 향상시키기 위해서 신체정렬 수업을 통해 스스로 계획하고 조절하

며 점검하는 교육이 절실하다는 것을 알 수 있다.

자기조절 요인에 따른 실험집단과 통제집단의 차이를 살펴 본 결과 동기조절의 하위 요인인 성취가치($t=3.81, p<.001$), 자기효능감($t=3.56, p<.001$)도 유의미한 차이를 보인다. 동기조절은 학습을 지속시키고 노력과 주의집중을 발생시키는데 중요한 역할을 한다(T.Garcia, P.R.Pintric, 1994; 김일영, 2009에서 재인용). 김일영(2009)은 자기조절은 자기효능감을 바탕으로 그 수준이 결정되고, 내적가치를 어디에 두느냐에 따라 자기조절을 높이는 결과가 나온다고 하였다. 그러므로 신체정렬 수업을 통해 수업에 얼마나 큰 가치를 두고, 무엇을 성취해 나가야 하는지를 판단하고 목표를 성취해 나가는 것은 학생들의 동기조절 측면에서 매우 중요하다는 것을 알 수 있다. 그리고 유의미한 차이가 있다는 것은 신체정렬수업을 통해 학생들의 자기효능감과 성취가치를 높이는데 신체정렬수업이 도움이 된다는 것을 알 수 있다. 이는 권성연(2003)의 연구에서 자기효능감이 자기조절에 있어서 가장 중요한 직접적인 영향을 주는 동기적 요인임을 밝혀낸 것과 일치한다. 백승희(2002)는 동기설계 수업 모형을 통해 자기조절이 학습에 미치는 효과에서 수업모형을 경험한 실험집단이 자기효능감, 성취가치 부분에서 통제집단보다 긍정적인 영향을 미쳤다는 결론과 일치한다. 그러므로 신체 정렬수업을 통해 교사에게는 학생의 자신감을 고취시켜주고 목표를 성취해 나가기 위해 도움을 줄 수 있는 교육이 절실하다는 것을 알 수 있다.

한편 행동조절은 유의미한 차이가 없다는 결론을 도출하였는데 이는 신체정렬수업의 특성과 관련이 있어 보인다. 시간 관리는 학생이 수업시간을 관리하는 것을 의미하며, 환경관리는 수업 환경을 변화시킨다거나, 장소를 옮기고, 사람을 재배치하는 것을 의미한다. 마지막으로 도움 구하기는 수업시간에 선생님이나, 친구에게 도움을 요청하는 행동을 의미한다. 이는 수업 시간이 정해져 있고 수업 시 진행되는 프로그램이 일정하게 정해져 있는 신체 정렬수업에는 학생들이 스스로 시간을 조정하는 것이 불가능하기 때문에 수업 시 시간관리 면에서 유의미한 차이가 없다는 결과가 도출되었다고 볼 수 있다. 또한 수업시간에 장소에 대한 환경을 변화시키거나, 사람이나 사물을 재배치하는 수업 환경변화가 없었다는 점과 수업시간에 선생님이나 친구에게 자유롭게 질문하고 도움을 구하지 못했다는 결론이 도출되었다. 이를 통해 신체정렬수업을 진행하는데 있어 학생들의 행동조절에 긍정적인 영향을 미치도록 수정 보완 할 필요가 있다. 수업시간에 연습하는 시간을 주어 스스로 그 안에서 시간을 관리 할 수 있도록 하고 앞 뒤 줄을 바꾸어 수업을 진행하거나, 그룹을 나누어 진행하여 환경의 변화를 주고 자주 학생들에게 질문을 받고 코멘트를 해주는 시간을 갖는 것이 필요하다는 결론을 얻을 수 있었다.

V. 결론

이 연구는 신체정렬수업이 현대무용을 전공하는 대학생의 자기조절에 미치는 영향을 분석하여 현대무용을 전공하는 대학생들이 신체정렬수업을 통해 자기조절, 인지조절, 동기조절, 행동조절 측면에서 긍정적인 영향을 미치는지를 규명하고 나아가 효율적인 신체정렬 교수 방법을 고안해 내는데 목적을 두고 진행되었다. 연구 대상자는 현대무용을 전공하는 서울소재 4년제 대학 학생으로 구성하였다. 또한 실험집단의 경우 총 148명 중 남학생 20명, 여학생 128명으로 구성되었으며 통제집단의 경우 총 95명 중 남학생 31명, 여학생 64명으로 구성되었다. 실험집단은 신체정렬수업을 총 14주간 28회기로 구성하였고 주 2회 120분씩 시행 하였다. 통제집단은 신체정렬수업을 실시하지 않았다. 조사도구로는 설문지를 이용하였고 조사도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's α (Cronbach's Alpha Coefficient)을 분석하였다. 분석결과 전반적으로 높은 수준의 신뢰도를 보였다. 수집된 자료는 SPSS 22.0 통계 프로그램을 이용하여 t-test를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻을 수 있었다.

첫째. 서울소재 현대무용을 전공하는 대학생에게 신체정렬수업을 실시한 결과 실험집단이 통제집단보다 자기조절요인이

통계적으로 유의미하게 차이가 있는 것으로 나타났다.($p < .001$)

둘째, 서울소재 현대무용을 전공하는 대학생에게 신체정렬수업을 실시한 결과 실험집단이 통제집단보다 인지조절요인이 통계적으로 유의미하게 차이가 있는 것으로 나타났다.($p < .001$)

셋째, 서울소재 현대무용을 전공하는 대학생에게 신체정렬수업을 실시한 결과 실험집단이 통제집단보다 동기조절요인이 통계적으로 유의미하게 차이가 있는 것으로 나타났다.($p < .001$)

넷째, 서울소재 현대무용을 전공하는 대학생에게 신체정렬수업을 실시한 결과 행동조절 요인은 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.($p > .05$)

이러한 결과를 종합하여 신체정렬수업이 자기조절 능력을 높인데 부분적으로 효과적인 수업임을 알 수 있으며 행동조절 면에서 수정과 보완이 필요하다는 결론을 도출하였다. 강설순(2011)은 자기조절력은 인지적 조절과 행동적 조절을 포함하는 개념이라 하였으며, 김일영(2009) 또한 자기조절은 인지조절, 동기조절, 행동 조절적 요소의 유기적인 작용을 의미한다고 하였고 유진, 한시완(2006)은 인지적, 정서적, 행동적 자기조절 전략은 분리된 것이 아니라 서로 밀접하게 영향을 미친다고 하였다. 이는 행동조절 측면에서 유의미한 차이가 없었지만, 선행되어진 연구들에 자기조절에 행동조절이 포함되어 있다는 점에서 행동조절도 자기조절에 중요한 역할을 할 것이라는 가능성을 시사한다. 마지막으로 도출된 결과를 토대로 수업프로그램을 수정 보완하여 참여 학생의 능동적인 수업 참여를 지속시켜 무용도구로써 신체의 아름다움을 극대화시키고 신체의 발현 범위를 넓히고 효율적인 신체정렬 교수 방법을 고안해 내는 것이 필요하다고 사료된다. 또한 현대무용을 전공하는 대학생들의 신체정렬수업이 실질적으로 교육에 적용될 수 있도록 지도자양성 교육을 실시하여 신체정렬수업의 효과성이 실제 무용 수업에 적용 될 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하다. 그러기 위해서는 표준화 되어있는 전문적인 신체정렬수업 프로그램 개발이 시급하다. 본 연구가 신체정렬수업 프로그램 개발에 기초자료로 사용 될 것이라 사료된다. 그리고 이 신체정렬수업프로그램이 대학생뿐만 아니라, 무용을 전공하는 초 중 고등학교 학생들에게 적용해 볼 필요성이 있으며, 신체정렬수업과 유사한 효과성을 지닌 프로그램과 비교분석을 통해 신체정렬수업의 효과성을 검증하는 연구도 필요 할 것이라 사료된다.

참고문헌

- 강설순(2012). **명화와 음악감상을 통합한 유아동작교육프로그램 개발과 유아의 자기조절력에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문. 성균관 대학교 대학원.
- 강승정(2008). **무용수의 특성에 따른 신체적 자기지각**. 미간행 석사학위논문. 상명대학교 대학원.
- 강혜련(2000). **창조적 사고 함량을 위한 신체지각 프로그램의 효과에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 권기환(2014). **무용전공자의 체력과 신체정렬분석**. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.
- 권성연(2003). **자기조절학습의 단계와 구성요인 규명**. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 교육공학과.
- 김선희(2012). **자기조절 학습을 적용한 수학수업이 학업성취도, 학업적 자기효능감 및 자기 결정성동기에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 김수진(2009). **자기조절 집단상담 프로그램이 고등학생의 인터넷 중독에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.
- 김영미(2008). **무용수 신체정렬(Body Alignment)을 위한 수업모형 개발 및 적용에 관한 연구- 현대무용전공자를 중심으로-**.

미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.

- 김영미(2016). **움직임의 시작, Body Alignment**. 경기: 이안에.
- 김일영(2009). **피아노연습과정에서 나타난 학습자의 자기조절에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 김화숙(2010). 무용과 정서지능 관계 탐색. **한국무용교육학회지**, 21(2), 1-22.
- 김희진(2009). **직업 무용수의 자기관리 중재 프로그램 개발연구-한국무용수의 자기관리에 대하여-**. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 사회교육대학원.
- 나경아, 강리나, 박현정(2011). 무용전공 대학생의 신체정렬분석. **한국예술연구**, (3), 143-163.
- 도혜길(2016). **베드민턴 선수의 신체정렬이 운동 상해 및 신체적 자기개념에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 문영(1996). **무용동작의 기술성에 관한 심리학적 분석**. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 박중길, 한미경(2008). 무용과 대학생의 목표성향과 학습동기 및 인지-행동적 조절 전략의 관계성 검증. **한국스포츠심리학회지**, 19(3), 135-149.
- 박희진(2011). **무용수업에서 교사의 피드백 지각, 동기조절 및 수업참여 의도간의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 백승희(2002). **동기설계 수업 모형의 적용이 자기조절 학습 능력에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 손복용(2011). **자기주도 학습방법에 의한 사회교육 프로그램이 유아의 자기조절 능력에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문. 덕성여자대학교 대학원.
- 송형석(2003). **왜 몸인가? 한국체육학회지**, 42(3), 63-70.
- 신미진(2010). **무용전공 대학생의 자기관리와 자아효능감, 심리적 안녕감의 관계**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 신주영(2010). **고등학교 무용전공 학생들의 몸에 대한 인식**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 심현화(2011). **Loehr의 이론을 적용한 무용프로그램이 무용전공 대학생의 자기조절과 무용몰입에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 유정호(2004). **ARCS 모델기반 자기조정 학습 수업전략이 학습동기, 자기효능감, 학업성취에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 유진,한시완(2006). 우수무용수들의 자기조절 전략 탐색. **한국스포츠심리학회**, 17(4), 167-180.
- 윤영신(2007). **청소년의 자기조절 능력 관련 변인 연구**. 미간행 박사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 윤혜선(2015). 무용전공대학생이 인식한 교수의 지도행동유형이 자기조절과 무용능력 믿음에 미치는 영향. **한국무용과학회지**, 32(2), 1-16.
- 장정윤(1999). 머스커닝햄의 무용기법에 관한 연구(2). **무용예술학연구 제3집 봄호**, 1-13.
- 정미경(1999). **자기조절 학습과 학업성취의 관계에 관한 구조모형 검증**. 미간행 박사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 조은정(1997). **무용전공과 경력이 척추변형에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 조진희(2016). 무용교육프로그램이 보호관찰 청소년의 자기조절 능력과 자기효능감에 미치는 영향. **한국무용과학회지**, 33(1), 1-10.
- 최재희(2013). **시간관점과 자아정체감 탐색 유형이 자기조절 행동과 과제 성취도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.

- 한덕웅(2004). **인간의 동기심리**. 서울:박영사.
- 한시완(2008). **무용 자기조절 검사지 개발과 타당성 검증**. 미간행. 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 한시완, 김선진(2011). 무용수들의 자기조절 변화 추정. **한국스포츠심리학회**. 22(3). 125-139.
- 홍정원(2013). **자기관리 프로그램이 무용전공대학생의 심리적 요인에 미치는 영향**. 예술전문사 학위논문. 한국예술종합학교 예술전문사 과정.
- Babara Mettler,육완순역(1985). **무용예술**. 서울: 금광.
- Bandura;A.(1986).Social foundations of thought and action;A social cognitive theory. Englewood cliffs, N.J; Prentice-Hall.
- T.Garcia&P.R.Pintrich(1994),“Regulating motivation and cognition on the classroom : the role of self-schemas and self-regulatory strategies”, In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman(Eds.).Self-regulation of learning and performance issues and educational applications. Hillsdale. NJ Lawrence Erlbaum Associates.
- B.K.Britton, & A Tesser(1991); Effects of time management Practices on college grades; Journal of Education psychology, 83, P405-410.
- B. J. Zimmerman & h. Martinez-pons(1986). Development of a stuctured interview for assessing student use of self-Regulated learch Journal.23. p614-628.

ABSTRACT

The Effects of Body Alignment Class on the Self-Regulation of College Students Majoring in Contemporary Dance

Kim Young-Mi, Hong Kyung Hwa(KyungHee university)

The purpose of this study was to observe the effects of body alignment class on self - regulation among university students majoring in contemporary dance.

The subjects of this study were 243 students who majored in modern dance at a four - year university in Seoul. Of the 243 students, 148 were in the experimental group and 95 were in the control group. The study period was 14 weeks from March 2016. The experimental group took body alignment class for 120 minutes twice a week and the control group did not take the class. The findings are as follows.

Firstly, as a result of the body alignment class for university students majoring in contemporary dance in Seoul, it was observed that the experimental group had a statistically significant difference in the self control factors than the control group.

Secondly, as a result of the body alignment class for university students majoring in contemporary dance in Seoul, the experimental group showed a statistically significant difference in cognitive control factors than the control group.

Thirdly, as a result of the body alignment class for university students majoring in contemporary dance in Seoul, the experimental group showed a statistically significant difference in motive adjustment factors than the control group.

Fourthly, as a result of the body alignment class for university students majoring in contemporary in Seoul, no statistically significant difference showed in behavior control factors.

These findings suggest that the body alignment class is effective in improving the self - control ability of university students majoring in contemporary dance and it is necessary to revise and complement the behavior control, implying that it is necessary to revise the body alignment class program to devise effective body alignment teaching methods.

Key words : Body alignment, Self-regulation, Body alignment class

논문투고일: 2017. 3. 10

논문심사일: 2017. 3. 21

심사완료일: 2017. 4. 25