



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](#)

2014년 2월

석사학위논문

무용전공 대학생들의 열정과 정서
정신건강간의 관계

조선대학교 대학원

무용학과

정세희

무용전공 대학생들의 열정과 정서
정신건강간의 관계

The Relationships between Passion for Dance,
Emotion, and Mental Health among University Dance
Students

2014년 2월 25일

조선대학교 대학원

무용학과

정세희

무용전공 대학생들의 열정과 정서
정신건강간의 관계

지도교수 임 지 형

이 논문을 무용학석사학위신청 논문으로 제출함



2013년 10월

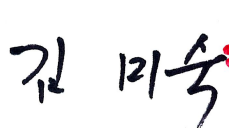

조선대학교 대학원

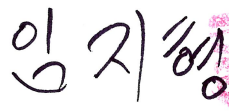

무용학과

정 세 희

정세희의 석사학위 논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수  

위 원 조선대학교 교수  

위 원 조선대학교 교수  

2013년 11월

조선대학교 대학원

목 차

ABSTRACT

제1장 서 론	1
제1절 연구의 필요성	1
제2절 연구 목적	4
제3절 연구 제한점	5
제4절 용어의 정의	6
제2장 이론적 배경	6
제1절 열정	6
제2절 정서	11
제3절 정신건강	17
제3장 연구방법	21
제1절 연구대상	21
제2절 조사도구	22
제3절 조사절차	24
제4절 자료처리	25
제4장 결 과	26
제1절 기술통계	26
제2절 상관분석	27
제3절 위계적 회귀분석	29

제5장 논의	32
제6장 결론 및 제언	36
제1절 결론	36
제2절 제언	37
참고문헌	39
부 록	44

표 목 차

표 1. 연구대상의 성별과 전공별 빈도와 백분위	21
표 2. 열정과 정서 및 정신건강 질문지의 기술통계량	26
표 3. 열정과 정서 및 정신건강 하위요인과의 상과분석 결과	28
표 4. 사회적 장애에 대한 열정과 정서의 위계적 회귀분석 결과	30
표 5. 불안과 우울에 대한 열정과 정서의 위계적 회귀분석 결과	31

ABSTRACT

The Relationships between Passion, Emotion, and Mental Health among University Dance Students

Chung, Se-Hee

Department of Dance

Graduate School Chosun University

The purpose of this study was to investigate the effects of passion for dance and emotional experiences on university dance students' mental health in a dance class setting. The participants were 457 male and female dance students. Data were analyzed using a series of hierarchical regression analysis. The results of the study shows that students' passion for dance and emotional experiences are beneficial or harmful to the levels of mental health.

The major results of this study were as follows:

1. Students' harmonious and obsessive passions are predictors of the levels of health. Especially, harmonious passion for dance reduced the level of social hindrance, whereas obsessive passion for dance increased it.
2. Students' negative emotional experiences increased the level of social hindrance in contrast to positive emotional experiences during dance classes.

3. Harmonious passions for dance reduced university dance students' anxiety and depression states, but obsessive passion for dance facilitated them.
4. University dance students' emotional experiences in the dance classes was a predictor of depressive states. Especially, students' positive emotional experiences relieved anxiety and depressive states, but negative emotional experiences increased the levels of anxiety and depression.

These findings indicated that passion for dance as a personality variable and emotional experiences in the dance settings can either positively or negatively influence on university dance students' levels of mental health. Moreover, the results of the study suggest that students with harmonious passions and positive emotional experiences relatively less experienced social hindrances and anxiety/depression symptoms in comparison to those with obsessive passions and negative emotional experiences.

Key words: passion, emotion, mental health, dance education

제1장 서론

제1절 연구의 필요성

대학생활은 성인기로 전환을 위한 준비과정으로 독립적인 사회생활을 위한 인격의 성숙과 직업선택의 기회를 제공하며, 잠재능력을 극대화시킬 수 있는 중요한 시기이다(전효정, 2013). 하지만 우리나라의 경우 입시위주의 교육으로 인해 바람직한 정체성을 확립하지 못한 채 대학생활을 시작하는 경우가 대부분으로 과도기적 혼란과 좌절을 경험하는 것으로 알려져 있다.

대학생은 발달적 특성으로 심리적 변화와 함께 생리적, 사회적, 자아적 욕구가 고조되므로 욕구좌절의 기회가 많아지고 사회적 경험의 미숙으로 충분한 적응기술을 획득하지 못해 적응에 많은 갈등을 겪게 되기 때문에, 대학생활의 적응이 발달상의 핵심적인 위치를 차지한다(Lim, 1988). 일반적으로 대학생활 기간 중의 적응 여부와 학습환경, 스트레스, 개인의 생활양식 등은 졸업 후의 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(천숙희, 2012).

기존의 연구는 대부분의 대학생들이 이성관계 및 친구관계, 학업상의 문제, 재정적인 문제, 교수와의 관계, 진로문제 등의 환경적, 일상적인 스트레스로 인해 정신건강에 위협을 받고 있다고 보고하고 있다(Kerr, Johnson, Gans, & Krumrine, 2004). 하지만 스트레스가 정신건강의 주요 예측변수이기는 하지만, 그 동안 무용을 전공하는 학생들과 관련된 연구는 완벽주의 성향(이혜경, 2012), 열정(임지형, 박중길, 2012; 유진, 정꽃님, 2008), 스트레스에 대한 인지평가(서차영, 장보경, 2013), 정서경험(유진, 김화경, 정꽃님, 2009) 등이 신체적, 정신적 건강을 위협하는 주요 변수임을 시사하고 있다.

사실 무용을 전공하는 학생들은 그 수준에 관계없이 신체적으로나 정신적으로

다양한 부정적인 증상을 경험한다. 부정적인 증상을 유발시키는 주된 원인은 매우 다양하지만, 기존의 연구는 과중한 연습과 공연준비, 체중관리를 위한 섭식 행위, 스트레스, 완벽한 기량추구 등을 주요 위험요인으로 제안하고 있다(안주경, 2010; 유진, 김광자, 2002; Penniment & Egan, 2011).

일반적으로 정신건강이란 정서적으로 안녕하고 갈등상황을 적절히 해결하며 합리적인 결정과 수행, 그리고 다양한 환경적 스트레스와 심리적 압박에 대처하는 능력을 의미한다(Wetzler, 1989). 물론 아직까지 무용에 대한 열정이나 실기시간에 경험하는 정서가 무용을 전공하는 대학생들의 정신건강에 어떤 영향을 미치는지는 구체적으로 밝혀진 바가 없지만, 일부 연구는 열정과 정서경험이 무용과 대학생들의 정신건강과 관련이 있음을 제시하고 있다.

예를 들면, 열정이란 어떤 활동을 좋아하고 중요하게 생각하며 많은 시간과 에너지를 투입하는 강력한 동기적 자원이다(Forest et al., 2011). Vallerand 등 (Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Léonard et al., 2003)의 이원론적 열정모델에 의하면, 조화열정은 개인으로 하여금 자진해서 자율적으로 활동에 참여하도록 이끄는 강한 동기적 힘이며, 강박열정은 그 활동에 대하여 개인을 통제하고 하는 수 없이 참여하도록 만드는 강한 동기적 힘을 의미한다.

두 가지 유형의 열정 중에서 조화열정은 선수들의 긍정적 정서와 주관적 안녕감을 예측하는 반면에, 강박열정은 부정적 정서와 우울한 기분과 연관되어 있다 (Vallerand et al., 2003). 이러한 결과는 많은 연구에서도 입증되고 있다. 가령, Lafrenière, Jowett, Vallerand, Donahue와 Lorimer(2008)는 조화열정이 긍정적 정서를 예측하는 변수이며, Philippe, Vallerand, Houlfort, Lavigne와 Donahue (2010)는 조화열정이 긍정적 정서와 정적으로 부정적 정서와 부적적으로 연관되어 있고, 강박열정은 부정적 정서와 정적인 관계가 있다고 보고하고 있다.

무용 맥락에서도 열정과 관련변인과의 관계도 부분적으로 알려져 있다. 기존 연구는 무용 열정이 탈진(임지형, 박중길, 2012)과 부상(Rip, Fortin, &

Vallerand, 2006), 중도포기(Walker, Nordin-Bates, & Redding, 2012)를 가져오며, 강박열정이 조화열정보다 연습에 더 긍정적인 영향을 미친다고 알려졌다(유진, 정꽃님, 2008; 유진, 김화경, 정꽃님, 2009; Mullen, Davis, & Polatajko, 2012). 교사의 멘토링(김승일, 박세미, 2011)과 교수행동(김재승, 2012), 동기 분위기 지각(백민경, 2011), 목표성향(유진, 정꽃님, 2008)은 열정과 관련이 있다고 보고되고 있다.

최근 국내외에서 수행된 연구는 무용전공 학생들의 열정이 긍정적 부정적 정서를 유발시킬 뿐만 아니라, 정서경험은 탈진증상과 정신건강에 부정적 영향을 미칠 수 있다는 사실을 시사한다(임지형, 박중길, 2012; Anshel & mansouri, 2005).

학습상황에서 정서경험은 학생들의 동기, 학습, 수행, 정신건강과 심리적 안녕감에 많은 영향을 미친다(Pekrun, 2006). 학생들은 학업 상황에서 상이한 정서를 경험하며(Schutz & DeCuir, 2002), 정서 자체와 자원도 매우 다양하다(Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2002). 이는 무용 상황에서 학생들의 정서와 그 자원도 매우 다양할 수 있음을 시사한다. 또한 기존의 연구가 개인의 열정과 정서가 정신건강에 매우 부정적인 영향을 주는 요인으로 보고되고 있지만(Vallerand et al., 2003), 이들 요인이 무용전공 대학생들의 정신건강에 어떤 영향을 주는지는 알려진 바가 없다.

따라서 기존의 연구결과를 종합하면, 무용에 대한 열정과 정서경험이 대학생들의 정신건강과 밀접한 관계가 있을 것으로 추정되지만, 그 영향력은 열정과 정서경험 순으로 나타날 것으로 기대된다. 이러한 가정이 이 연구를 통해 탐색된다면, 앞으로 무용전공 대학생들의 정신건강에 영향을 미치는 열정과 정서경험의 역할을 이해하고 설명하며 예측하는데 기여할 것으로 생각된다.

제2절 연구 목적

대학생들의 정신건강은 학교생활과 대인관계, 삶의 질을 결정짓는 주요 요인으로 알려져 있다. 이러한 정신건강에 영향을 미칠 수 있는 다양한 요소들 가운데 무용을 전공하는 학생들과 직접적으로 관련이 있는 열정과 정서경험이 대학생들의 정신건강에 미치는 영향을 검증한다면, 열정과 정서경험의 기능을 이해하는데 기여할 것으로 생각된다.

따라서 이 연구는 Vallerand 등(2003)의 이원론적 열정모형을 대학 무용 상황에 적용시켜 대학생들의 열정과 정서경험이 정신건강에 미치는 효과를 검증하는데 주된 목적을 두었다.

이번 연구의 목적을 위해 설정된 연구문제는 아래와 같이 설정되었다.

연구문제: 무용과 대학생들의 정신건강을 설명하는 유의미한 변수는 무용에 대한 열정과 정서경험 순으로 나타나는가?

제3절 연구의 제한점

본 연구는 무용학과 대학생들의 주관적인 정신건강 상태에 미치는 무용에 대한 열정과 정서경험의 직접효과를 검증하기 위하여 다음과 같은 제한점을 두었다.

첫째, 본 연구에서는 무용에 대한 두 가지 열정과 정서경험이 무용전공 대학생들의 주관적인 건강상태 지각에 미치는 직접효과를 검증하기 위해 인지적, 정서적 변인만이 고려되었다.

둘째, 무용전공 대학생들의 건강상태에 영향을 미칠 수 있는 학습환경적 요인들, 질병상태, 스트레스 수준, 연습과 관련된 수준(빈도, 강도 등), 여가생활 등의 요인들은 이 연구에서 고려되지 않았다.

제4절 용어의 정의

이 연구에서 사용되는 주요 개념적 특징은 아래와 같다.

(1) 열정(Passion)

열정이란 개인이 좋아하고 중요하게 생각하며 많은 시간과 에너지를 투입하는 활동에 대한 강한 성향으로 정의된다. Vallerand 등(Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Léonard et al., 2003)의 이원론적 열정모델에 의하면, 조화열정은 개인으로 하여금 자진해서 자율적으로 활동에 참여하도록 이끄는 강한 동기적 힘이며, 강박열정은 그 활동에 대하여 개인을 통제하고 하는 수 없이 참여하도록 만드는 강한 동기적 힘을 의미한다.

(2) 정서(Emotion)

Lazarus(1999)의 인지-동기-관계 이론에 의하면, 정서란 개인이 특정한 상황을 자신의 현재 목표와 부합된 것으로 평가할 때 일어나는 사회적 생활사건에 대한 개인적 표현들이며, 개인과 환경 간의 복잡한 상호작용으로부터 발현된다. 이 연구에서 사용되는 정서란 특정한 자극과 직접적으로 관련이 있으며, mood(기분)와 비교해 더 강렬하지만 그 지속기간은 더 짧다(Parkinson, Totterdell, Briner, & Reynolds, 1996).

(3) 정신건강(Mental Health)

정신건강이란 정서적으로 안녕하고 갈등상황을 해결하며 합리적인 결정과 수행, 환경적 스트레스와 내적 압력에 대처하는 일관된 능력을 의미한다(Wetzler, 1989).

제2장 이론적 배경

제1절 열정

1. 열정의 개념

열정(passion)의 전통적 개념은 긍정 보다는 부정적 의미를 내포하고 있다. 일찍이 철학자들은 열정을 가진 개인은 비이성적 사고와 감각적 욕구에 지배돼 쾌락이나 고통을 수반하는 즉, '욕구가 부추기는 충동적인 감정의 움직임'이라 정의했고, 기독교적 관점에서의 열정은 '육체적 욕망'과 동일시되어 죄악으로 치부됐다(Meyer, 2004). 좀 더 긍정적 관점의 아리스토텔레스 학파나 스콜라 학파의 철학자들은 유동성을 가지고 열정의 좋은 면을 보려고 했으며, 열정이 이성에 의해 어떻게 통제되느냐에 따라 좋을 수도 나쁠 수도 있다고 했다.

그러나 열정의 본성을 찾기 위한 철학자들의 수많은 노력에도 불구하고 그 성과는 미미했다(김경미, 1987; Vallerand, 2010). 철학자들과는 달리 'romantic passion'에 초점을 두거나 열정에 흥미가 적었던 심리학자들은 20세기 후반에 관심을 보이기 시작했고, 이들의 연구는 교육 및 심리학 분야에 영향을 미치기 시작했다(김경미, 1987; Rousseau, Vallerand, Ratelle, Mageau, & Provencher, 2002).

열정에 대한 꾸준한 관심으로 최근 열정을 새로운 개념인 '활동 또는 어떤 목표를 향한 좋아하는 강한 마음'으로 정의하고 있다. Vallerand와 그의 동료 등(2003)은 열정을 '사람들이 좋아하고 가치를 두어 중요하게 생각하는 활동에 대해 자신의 시간과 에너지를 투자하는 강력한 성향'(Vallerand et al., 2003)으로 정의하고 업무, 스포츠, 교육, 대인관계, 레저, 예술, 인터넷, 온라인 쇼핑중독, 도박 등 실제 일상생활의 다양한 장면에서 열정연구를 전개하고 있다(Vallerand, 2010).

Vallerand 등(2003)은 열정적 활동이 어떻게 개인의 정체성(identity)을 내면화(internalization) 시키는지에 따라 조화열정(harmonious passion: HP)과 강박열정(obsessive passion: OP)으로 구분된다는 이원론적 접근(dualistic approach)을 제시했다. 두 형태의 열정 중 조화열정은 개인의 정체성에 활동의 자율적 내면화 과정을 통할 때 발생하는데, 자율적 내면화는 개인이 어떤 활동에 대해 중요성을 부여하고 그것을 자율적으로 수용할 때 발생한다.

즉, 조화열정은 활동을 향한 개인의 지지나 기꺼이 참여하려는 의지를 불러일으키는 동기적 힘(motivational force)이라고 할 수 있다. 또한 개인이 활동에 대한 선택과 열정을 스스로 통제할 수 있고, 다른 삶의 관계에서도 조화를 이룬다. 강박열정은 반대로 활동에 대한 통제된 내면화(controlled internalization) 과정을 통해 발생한다. 개인이 활동을 좋아하고, 중요하게 여기고 있지만, 내적 또는 사회적 압박으로 인한 활동참여와 개인이 활동에 통제돼 그 활동에 참여해야만 하는 동기적 작용이다.

따라서 강박열정은 개인 삶의 다른 활동과도 부딪히게 된다. 조화열정은 활동 참여에 있어 유연한 방법으로 긍정적 결과들을 이끌지만 강박열정은 통제된 내면화로 인한 압박과 다른 활동들과의 충돌로 인한 융통성 없는 부정적 결과들을 이끈다.

이와 같은 열정의 발생은 네 개의 발달 단계를 거친다. 첫 번째 단계에서 개인은 부모나, 동료, 사회적 환경들로부터 영향을 받아 활동을 선택하게 된다. 두 번째 단계에서는 활동에 참여하고 흥미를 느끼는 동안 그 활동에 개인적 가치를 두게 된다. 즉, 개인이 선택한 활동에 높은 의미를 부여하게 되는 것이다. 세 번째 단계에 이르러 활동에 대한 정체성의 변화를 겪게 된다. 개인 스스로를 그 활동과 동일화 시키는 정체성의 내면화가 형성되는 것이다(Vallerand & Miquelon, 2007). 이러한 정체성의 내면화는 네 번째 단계에서 마지막으로 열정을 발생시키게 된다.

열정에 대한 초기 연구들을 살펴보면 주로 도박(Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle, & Provencher, 2005; Philippe & Vallerand, 2007)과 인

터넷(Séguin- Lévesque, Laliberté, Pelletier, Vallerand, & Blanchard, 2003)을 주제로 한 연구가 많았고, 이후의 연구들은 다양한 연령대의 연구 참여자들을 대상으로 일상의 생활들(예, 독서, 조깅, 영화감상, 음악활동, 대인관계 등)을 포함한 신체활동을 위주로 하고 있다. 이러한 연구들의 방향은 대부분 열정을 결정짓는 선제적 요인들(antecedents)과 열정이 예측하는 결과적 요인들(consequents)을 찾고, 열정의 발달단계를 밝히려는 연구들이 진행되고 있다.

2. 열정과 관련변인

Vallerand 등(2006)은 열정을 결정하는 요인으로 인간의 자율적 성향과 통제적 성향을 들었다. 두 성향들은 각각 열정을 발생시키는 내적동기와 외적동기로 대변되며, 자율적 성향은 조화열정을 예측하지만 통제적 성향은 강박열정을 예측한다고 가정한다. 이어 조화열정은 적응적 결과들(adaptive outcomes)을, 강박열정은 덜 적응적(less adaptive)이거나 또는 부적응적 결과들(maladaptive outcomes)을 이끌 것이라 예측한다.

선행된 연구를 보면, 스포츠에 대해 높은 가치를 둔 대학생들의 자율적 성향과 통제된 성향은 각각 조화열정과 강박열정을 이끌었고(Vallerand et al., 2006), 학생들의 수행상황에서의 조화열정은 주관적 웰빙(subjective well-being)과 자발적 연습(deliberate practice)을 정적으로 예측했지만 강박열정은 주관적 웰빙을 부적으로 예측했다(Vallerand, Salvy, Mageau, Elliot, Denis, Grouzet, & Blanchard, 2007). 미식축구 팬들의 열정연구에서도 강박열정만이 파트너관계 충돌(partner relationship conflict)과 긍정적으로 관계했다(Vallerand et al., 2008a).

열정연구가 본격적으로 진행되면서 열정이 예측하는 결과적 요인들 중 현재까지 가장 많이 거론된 것은 정서이다. 열정적이라는 것은 정서적으로 열정적인 경향성을 포함하기 때문에 정서는 열정과 높은 관련이 있다. 그러나 열정이 정서와 구별되는 점은, 열정이 어떤 활동을 향해 오랫동안 지속적으로 좋아하고 참여하

는 것이라면, 정서는 잠깐 동안의 또는 순간 느끼는 감정을 의미한다(Vallerand, 2010).

열정과 정서와의 관계를 다룬 연구들을 살펴보면 대부분 조화열정은 긍정정서와, 강박열정은 부정정서와 정적으로 관련된 것을 볼 수 있다. 대학 미식축구 선수를 대상으로 한 연구를 보면 운동에 참가하는 시즌동안 조화열정은 긍정적 정서를, 강박열정은 부정적 정서를 증가시켰다(Vallerand et al., 2003). 활동 참여와 비 참여시, 대학생들의 열정과 긍정적 정서의 관계를 조사한 연구에서 참여자들의 열정은 활동에 참여하는 동안 조화열정은 높은 수준의 긍정정서를 경험하지만, 강박열정은 긍정정서와 관련이 없었고, 열정적 활동에 참여하지 않을 때의 강박열정은 긍정정서의 감소를 가져왔다(Mageau & Vallerand, 2007).

축구심판들의 열정과 정서, 몰입의 관계를 조사한 연구에서 조화열정은 긍정정서와 정적인 관계를 보이고 게임 중 몰입을 경험했다. 그러나 강박열정은 긍정정서, 몰입과 아무런 관계가 없었을 뿐 아니라 게임 중 부정적 정서경험과 정적으로 관련했다(Philippe et al., 2009a). 요가 수련자들의 열정과 정서의 관계에서도 역시 조화열정은 긍정정서와는 정적으로, 부정정서와는 부적적으로 관계했고, 강박열정은 부정정서와 정적으로, 긍정정서와는 아무런 관련성을 보이지 않았다(Carbonneau, Vallerand, & Massicotte, 2010).

다양한 참여자들(청소년, 대학생, 대학원생 등)을 대상으로 한 연구에서도 조화열정은 긍정정서와 정적으로, 부정정서와 부적적으로 관계했고, 강박열정은 부정정서와 정적으로 관계했다(Philippe, Vallerand, Houffort, Lavigne, & Donahue, 2010). 반면 두 열정 모두 긍정정서와 정적으로 관련된 연구들도 발견된다. 클럽활동 참여 노인들의 강박열정(Rousseau & Vallerand, 2008)과 자신이 좋아하는 활동에 참여한 대학원생들의 강박열정(Philippe et al., 2010, Study 2)은 긍정정서와 정적관계를 나타냈다.

특히 여름농구캠프에 참여한 청소년들(Philippe et al., 2010, Study 3)과 일반 요가 수련자들(Carbonneau et al., 2010)의 강박열정은 부정정서와 통계적으로 아무 관련을 보이지 않아 다른 연구들과 차이를 보였다. 이러한 차이는 국

내 연구와의 사이에서 더 두드러진다. 열정과 정서와의 관계를 조사한 연구 대부분 조화열정과 강박열정 모두 긍정정서와 정적상관을 나타냈고, 강박열정과 부정정서의 관계는 통계적으로 관련이 없거나 부적상관을 보여 외국의 연구결과와는 대조적이었다(유진 등, 2009; 유진, 정꽃님, 2008)

최근의 열정 연구자들은 이와 같은 결과들을 토대로 요즘 사회적 이슈가 되고 있는 웰빙이나 삶의 만족, 수행성취 그리고 대인관계 등과 같은 긍정적 변인들과의 관계로 연구 범위를 확대하고 있다. 예를 들어, 열정적인 참여자와 비 열정적 참여자에 따른 웰빙의 차이에서 조화열정은 쾌락주의 웰빙(hedonic well-being)과 행복주의 웰빙(eudaimonic well-being) 모두에 기여했지만, 강박열정자나 비 열정적 참여자는 그렇지 않았다. 또한 조화열정만이 주관적 활력(subjective vitality)을 증가시켰고 강박열정이나 비 열정적 참여자는 주관적 활력과 아무 관련이 없었다(Philippe et al., 2009b). 노인들의 활동에 대한 열정과 정서, 주관적 웰빙(subjective well-being)의 관계를 조사한 연구에서 조화열정은 긍정정서와 주관적 웰빙의 증가와 관계됐다. 그러나 강박열정은 부정적 정서와 정적인 관계를 보였을 뿐만 아니라 주관적 웰빙의 감소를 이끌었다(Rousseau & Vallerand, 2008). 교사의 열정(passion for teaching)연구에서도 조화열정은 일 만족(work satisfaction)의 증가와 피로(burnout symptom)의 감소를 가져왔지만 강박열정은 이들 변인과 관련이 없었다(Carbonneau, Vallerand, Fernet, & Guay, 2008).

이와 같은 결과들은 스포츠 상황의 운동선수들에게도 똑같이 적용 됐다. 농구, 싱크로나이즈 스위밍, 수구선수들의 열정은 모두 자발적 연습(deliberate practice)과 수행을 유의하게 예측하고 있었고, 주관적 웰빙은 조화열정과는 정적인 관계였으나, 강박열정과는 부적으로 연관됐다(Vallerand et al., 2008b). 음악가들을 대상으로 한 연구에서도 조화열정은 숙달목표와 자발적 연습에 긍정적인 영향을 미친 후 높은 수준의 수행으로 연결됐지만, 강박열정은 수행-접근목표와 수행-회피목표에 정적으로 관련되고, 수행에는 부적인 영향을 미쳤다(Bonneville-Roussy, Lavigne, & Vallerand, 2011).

대인관계 연구에서는, 코치-선수 관계에서 조화열정은 적응적 대인관계를, 강박열정은 부적응적 대인관계를 보였고(Lafreniere et al., 2008), 코치의 조화열정은 코치-선수 관계를 긍정적으로 이끌고 선수의 행복과도 정적으로 관계했지만, 코치의 강박열정은 선수들에 대한 통제된 행동방식을 이끌어 긍정적 대인관계나 선수의 행복과 아무 관련이 없었다(Lafrenière, Jowett, Vallerand, & Carbonneau, 2011). 대학원생과 청소년의 조화열정도 긍정정서(+)를 거쳐 대인관계(quality of relationship)와 정적 관계였지만, 강박열정은 부정정서(+)를 거쳐 부정적인 영향을 미쳤다(Philippe et al., 2010).

국외에서의 활발한 열정연구와 함께 국내에서도 신체활동을 포함한 스포츠 분야에서의 열정연구는 최근 증가추세이다. 구체적으로 살펴보면, 운동선수나 운동을 전공한 대학생들을 대상으로 열정과 정서, 생활만족, 성취목표성향, 수행(경기력) 등의 변인들과의 관계를 연구(강문영, 2011; 강영국, 2010a, 2010b; 김석일, 박성제, 2010; 김석일, 임낙철, 2010; 남인수, 2010; 최진, 2011)한 것과 지체장애인의 열정과 정서, 시합전략, 생활만족, 운동중독 등의 관계연구(박수경, 이현수, 2010; 임낙철, 2009; 임낙철, 김석일, 2009), 무용열정과 관련된 연구(유진 등, 2009; 유진, 정꽃님, 2008; 이동숙, 2011) 등이 있다.

제2절 정서

1. 정서의 개념

정서 ‘emotion’의 어원적 근원은 라틴어로, ‘e’는 ‘밖으로’, ‘movere’는 ‘움직이다’라는 뜻이며, 밖으로 향한 운동을 나타낸다. 미국 심리학의 창시자인 William James는 정서를 “흥미로운 사실을 지각하자마자 곧 신체적 변화가 일어나고, 이렇게 일어나는 신체적 변화에 대한 느낌이 바로 정서이다.”라

고 정의하였다(김경희, 1996; Plutchik, 2004).

기존의 연구나 문헌을 살펴보면 ‘정서’라는 단어는 과거 100여 년 전부터 다양한 학자들(신경생리학자, 실존주의 철학자, 정신의학자, 동물생태학자, 심리학자 등)에 의해 계속적으로 정의되어 왔다. 그러나 여전히 정서는 복잡하고 정의하기 어렵다. 그 이유는 정서란 용어의 의미가 무엇인지, 정서를 일으키는 것이 무엇인지 연구자들 사이에서 의견의 일치를 보지 못했기 때문이다.

정서의 원인에 대한 논쟁들 중, 정서를 바라보는 4가지 관점이 있다. 주관적(인지적), 생물학적(생리적), 기능적(목적적), 사회적(표현적) 차원의 다차원적 관점이다(Reeve, 2003). 정서를 개인의 느낌의 상태로 보는 주관적 차원, 어떤 상황에 직면했을 때 대처하기 위해 신체가 반응하도록 하는 생물학적 차원, 어떤 목적을 위한 예를 들어 적과 싸우기 위해 동기화 시키는 측면에서의 기능적 차원, 의사소통과 관련되어 개인적 경험들을 제스처, 얼굴표정 등을 통해 표현하고 다른 사람들과 의사소통 및 상호작용하는 표현적 차원이다.

정서는 이들 네 가지 특성들을 통합하는 심리학적 구성개념이다. 즉, 정서의 전형적인 정의로 ‘자극에 대한 추론된 복합적인 반응들의 연쇄로서 인지적 평가, 주관적 변화, 자율체계 및 신경세포의 각성, 행동 충동성 그리고 복합적인 연쇄를 유발시킨 자극에 영향을 주도록 고안된 행동’을 포함한다.

정서연구에서 가장 핵심은 정서의 원인을 이해하는 것인데 정서를 일으키는 과정에 있어 그것이 생물학적 현상인지, 인지적 현상인지에 대한 논쟁은 아직도 진행 중이다. 신경세포, 안면근육의 피드백과 같은 신체적인 것으로부터 정서가 발생한다고 주장하는 생물학적 관점은 선천적이고, 자발적인 시스템이다. 반면 인지적 관점은 어떤 자극들에 대해 개인적 관점에서 인지, 해석, 평가 과정을 거쳐 정서가 발생한다고 주장한다(Reeve, 2003).

정서 유발요인에 대해 19세기 중반 영국의 Charles Darwin은 진화론적 관점에서 정서는 위협적인 환경에 대처하기 위해 진화하는 과정에서 효율적인 표현 방식이었으며 생존에서 유리한 지점을 점유하는데 정서의 적응적 기능을 강조했다(정옥분, 정순화, 임정하, 2007). 이는 이후 Robert Plutchik의 진화심리이론

으로 계승됐고 인지적 관점과 생물학적 관점에 대한 논쟁은 답이나 달걀이냐의 문제와 같다고 보았다(Reeve, 2003).

또한 19세기 후반 심리생리학적 관점의 대표적 학자인 William James는 그와 유사한 견해를 갖는 덴마크의 Carl Lange와 통합되어 James-Lange 이론으로 발전되었는데, 정서라는 심리상태와 신체의 생리적 변화와의 연관성을 강조했다. 즉, 진화론적 관점이 ‘자극→정서경험→신체반응’이라면 심리생리학적 관점은 ‘자극→신체반응→정서경험’인 것이다. 20세기 초, Walter Cannon은 이러한 신체의 생리적 변화보다 행동에 관여하는 뇌의 생리적 변화와 정서적 경험과의 관계를 강조한 신경생리학적 이론을 강조했다(정옥분 등, 2007).

1960년대까지 진화론적, 심리생리학적, 신경생리학적 관점에서 이루어지던 정서연구는 1960년대에 와서 이와 대조적인 인지적 관점에 초점을 맞춘다. 인지이론에서는 정서의 인지적 요인을 강조하며 인간이 어떤 사건이나 경험에 대해 그 중요성에 대한 평가과정 없이 정서반응은 일어날 수 없다고 설명한다.

Magda Arnold와 Richard Lazarus는 동일한 상황이라도 사람들의 정서반응은 동일하게 나타나지 않고, 개인의 인지적 평가에 따라 비롯된다는 평가이론(appraisal theory)을 강조했고, Bernard Weiner는 사건 이전의 평가뿐만 아니라 이후의 평가도 강조하는 귀인이론(attribution theory)을 주장하며 정서유발과정을 ‘상황-결과-귀인-정서’의 도식으로 설명했다(정옥분 등, 2007).

그러나 정서를 생물학적, 인지적 현상으로만 설명하는데 한계를 보이면서 사회적 상호작용과의 관계를 설명하는 사회구성주의이론이 제시됐고 최근에는 이러한 모든 관점들을 통합하여 정서의 상호연관성을 입증하려는 시도들이 이루어지고 있다.

정서는 전 생애에 걸쳐 발달하고 지속적으로 변화한다. 그러나 정서는 아무 이유 없이 발생하지 않는다. 기능적 관점에 있어, 정서는 동물이나 인간이 일상생활을 하는데 도움을 주기 때문에 진화했다. 정서의 기능은 정서가 어떤 목적을 가진다는 것을 강조하는데 Darwin은 정서가 동물들이 처한 환경에 성공적으로 적응하도록 돕는 역할을 한다고 주장했다. 예를 들어 ‘공포’라는 환경에 대해 정서

는 그 위험성을 방어하거나 대처할 수 있는 적절한 행동들을 준비시킨다. 즉 정서적 행동은 대처기능으로서 일상생활에 유용한 방식의 행동들을 제공하는 것이다.

또한 정서표현은 타인과의 상호작용과 좋은 대인관계 유지, 다른 사람들과 원만한 의사소통을 하도록 사회적 기능으로서 적절한 행동의 방향을 제시해 준다(Darwin, 1872, Ekman, 1994, Szagun & Schauble's, 1977). 정서라는 용어와 개념상 다소 차이가 있음에도 혼용되어 사용되는 것 중에는 기분(mood), 감정(affect) 등이 있다. 이들을 구분하는 기준 가운데 대상지향성에 근거하여 정서는 어떤 구체적인 사건이나 상황으로 인해 발생하는 것이고, 기분은 대상지향적인 면이 약하여 현재의 좋고 나쁨의 기분상태가 꼭 어떤 대상으로 인한 것이 아닐 수도 있다는 것이다(정옥분 등, 2007). 지속성에 있어서도 차이가 있는데, 정서는 지속시간이 짧은 사건들로부터 일어나고 비교적 쉽게 변하는 속성이 있으며, 기분은 정서보다 더 오랜 시간 지속된다.

반면 감정은 정서와의 구분이 더 어려운데, Greeberg & Paivio는 “감정은 자극에 대한 무의식적, 생물학적 반응을 의미하며, 자동적으로 유발되는 반면, 정서는 이러한 무의식적, 감정적 과정의 의식적 산물”(Greeberg & Paivio, 1997, 정옥분 등, 2007, 22p, 재인용)이라고 하였다.

2. 정서와 관련변인

정서와 관련된 변인은 매우 다양하다. 하지만 학습 상황에서 학생들의 정서에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 학생들이 지각하는 학습환경적 요소이다. 예를 들면, 기존의 연구는 지각된 학습환경과 과제 지속행동의 관계에서 사회 인지적 동기와 정서의 매개효과를 검증한 결과, 유의미한 사실이 발견되었다. 즉, 수업시간에 학생들은 과제가 도전할 만하고 기량향상과 또래와의 협력이 강조되는 환경을 지각할 때, 그 과제를 달성할 수 있다는 높은 자신감과 유쾌한 정서경험이 촉진되고, 이는 과제활동에 대한 긍정적인 결과기대와 내적으로 동기화된 자기조절을 이끌어냄으로써 더 많은 노력과 더 오래 과제를 지속한다는 사실을 알 수 있다.

특히, 도전적인 학습환경은 유쾌한 정서경험을 통해서 뿐만 아니라 과제에 대한 내적 흥미를 불러일으켜 직접적으로 자율적인 자기조절 행동을 이끌어내지만, 지각된 자기위협은 부정적 정서경험과 통제된 행동조절에 직접적인 영향을 준다는 사실도 확인할 수 있다.

이러한 결과는 학습 상황에서도 학습환경에 대한 학생들의 지각이 정서경험의 선행변수인 성취관련 활동과 그 결과에 대한 지각된 통제성에 영향을 준다고 가정한 통제-가치 이론(Pekrun, 2000)의 관점을 명확히 뒷받침한다. 또한 긍정적 부정적 정서경험이 학습환경에 대한 학생들의 인지적 각성에 의해 결정되며(Pekrun, 2006), 과제수행에 미치는 정서경험의 효과가 학생들의 노력과 지속, 자기조절과 같은 요인들에 의해 매개된다고 보고한 Pekrun 등(2002)의 결과를 부분적으로 지지하고 있다.

물론 학습 상황에서 지각된 학습환경과 정서경험, 정서관련 결과의 관계를 규명한 연구는 극히 제한적이지만, 몇몇 연구는 학생들의 동기와 정서에 미치는 지각된 학습환경의 중요성을 시사하고 있다. 예를 들어, 지각된 학습환경과 내적동기의 관계를 규명한 Mitchell(1996)에 의하면, 남녀 중학생의 내적 동기는 자기 가치를 위협하지 않고 신체적으로 도전할 만한 학습환경을 지각할 때 높다. 이경환(2010)도 지각된 도전과 위협이 남녀 고교생의 재미/노력, 유능감 지각과 긴장을 예측하는 변수이며, 특히 교사의 피드백보다는 학습환경을 도전할 만하다고 지각할수록 더 즐거움을 경험하고 열심히 노력한다고 보고하였다. 이처럼 지각된 학습환경의 중요성은 다양한 학습환경 요인들 중 지각된 학습환경만이 학생들의 신체활동 수준에 영향을 미치며(Fein, Plotnikoff, Wild, & Spence, 2004), 자기위협을 낮게 지각할수록 교사의 피드백을 긍정적으로 지각한다는 사실을 통해서도 확인할 수 있다(Koca & Hein, 2006).

일반적으로 여학생이 자기위협을 높게 지각하지만(이경환, 2010; Mitchell, 1986; Nicaise et al., 2006), 이 결과는 과제 난이도, 사회적 비교, 경쟁과 실수에 대한 처벌 등으로 인하여 자기 가치가 위협을 받는 상황에서는 주어진 과제를 성공적으로 해낼 수 있다는 남학생들의 능력 믿음에 부정적인 영향을 준다

는 것을 시사한다. 또한 자기 가치가 위협을 받을 때, 남녀 학생들에게 부정적 정서와 낮은 결과기대를 이끌어내고, 이는 통제된 자기조절에 영향을 주어 더 이상의 노력과 지속을 하지 않는다는 사실도 알 수 있다.

자기효능감 이론(Bandura, 1986)에 의하면, 결과기대가 행동에 영향을 주기 위해 자기효능감이 필요하지만, 개인은 결과에 대한 기대 수준이 낮으면 행동을 실행하지 않는다. 이 연구는 도전할 만하다고 지각한 과제를 통제할 수 있다고 평가한 학생들의 자기효능감 믿음이 긍정적인 정서경험과 과제에 대한 결과기대에 기여하고, 결과기대는 자율적-통제된 행동조절과 지속행동에 영향을 준다는 것을 보여준다. 이는 Bandura(1997)의 주장처럼 학생들이 과제수행으로 일어날 결과 가능성과 그 결과에 부여한 가치가 부합될 때 내적으로 동기화된 행동을 이끌어내기 때문이다. 결과기대와 정서와의 관계는 알려진바 없지만, Gao 등(2008)은 결과기대가 내적동기와 지각된 유용성과 즐거움과 관련이 있다고 보고하고 있다.

Deci와 Ryan(2000)은 개인이 동일한 과제라도 그 과제에 대해 높은 자율적 동기와 낮은 통제된 동기를 경험할 때 압박과 의무감보다는 자유로운 선택에 의해 훨씬 더 효과적으로 행동한다고 보았다. 이들의 주장은 내적으로 동기화된 학생이 외적 보상과 처벌 회피 등에 의해 동기화된 학생보다 더 많은 노력과 지속을 한다고 보고한 Ntoumanis (2001)의 연구에서도 입증되었다.

Deci(1992)는 개인이 어떤 활동과 상호작용할 때 경험하는 상황적 흥미(도전, 탐색 의도, 즐거움 등)가 활동에 참여하도록 내적으로 동기를 부여하는 핵심 요소라고 주장하였다. 이 결과는 Deci(1992)의 주장처럼 지각된 도전이 상황적 흥미요인으로 작용하고 자기결정성(내면화)의 연속성에 따라 활동관련 각성이 과제 정서경험과 지속행동을 이끌어낸다고 할 수 있다.

이와 같이, 지각된 학습환경과 정서경험 과제 지속과의 관계에서 학생들의 자기효능감 믿음, 결과기대, 정서경험, 자율적-통제된 행동조절이 다중적인 매개역할을 하지만, 동기와 정서, 인지는 양방향적이며 호혜적 관계이다(Linnenbrink, 2006). 즉, 자기효능감이 정서에 영향을 주지만, 정서경험은 그 유인가와 각성

수준, 개인의 인지적 각성에 따라 후에 자기효능감 믿음에 긍정적이거나 부정적인 영향을 미친다는 사실이다(Bandura, 1997).

일반적으로, 학생들은 주어진 과제를 도전할 만한 것으로 지각하고 교사에게 칭찬과 인정을 받을 때 즐거움을 경험하고 더욱 노력하지만, 동료와의 경쟁과 실력부족으로 자신의 가치와 능력이 위협을 받거나 교사로부터 꾸중과 질책을 받을 때는 실수에 대한 걱정과 부정적 정서를 경험하고 자신의 수행에 만족감을 느끼지 못하는 경향이 있다(박준희, 2010; Tessier, Saranzin, & Ntoumanis, 2010).

이와 같이, 학습환경과 교수행동 지각은 무용을 전공하는 청소년과 대학생들에게 유쾌한 정서 상태를 가져오거나 반감시키며(최효진, 2009; 최효진, 이숙재, 2010; 이숙재, 최효진, 박중길, 2009), 스트레스를 불러일으키는 주된 원인으로 작용한다(박중길, 2004; 박중길, 이선애, 2003; 조진희, 2007).

기존의 결과를 종합하면, 교사는 질적으로 좋은 수업을 만들기 위해 학생들이 수업 분위기를 도전할 만한 것으로 지각할 수 있는 학습환경을 조성하고, 학생들의 자기효능감을 위협하지 않도록 적절한 과제 선정과 난이도의 조절을 통해 긍정적 정서를 경험할 수 있도록 교수-학습 전략을 강구해야 할 것이다.

제3절 정신건강

1. 정신건강의 개념

정신건강이란 정서적으로 안녕하고 갈등상황을 해결하며 합리적인 결정과 수행, 환경적 스트레스와 내적 압력에 대처하는 일관된 능력을 뜻한다(Wetzler, 1989). 청소년기에 일어나는 정신건강 문제는 일반적으로 성인기에도 지속될 가능성이 크기 때문에 철저한 예방과 관리가 필요하다(Rineisen, 2009).

특히, 청소년기는 아동기에서 성인기로 발달하는 전환기로 다양한 변화와 이에 따른 스트레스를 동반하게 되기 때문에 정신증적 문제가 가장 많이 발생하는 시기이다. 오늘날 우리의 학교교육은 입시 위주의 지식중심 교육에 치중하고 있으며, 상대적인 학업성취에 대한 평가 등의 비인간적인 교육 풍토는 학생들에게 정신적 갈등을 유발하는 요인이 되어 학생들에게 커다란 스트레스 원으로 작용해서 학업 성취에 대한 자신감을 잃게 하며 심한 경우 정신적 신체적 병리현상을 경험하게 된다(김유선, 박미란, 이지연, 2013).

보다 행복한 삶을 위한 삶의 질을 향상시키고자 하는 열망은 인류가 추구하여 온 보편적인 가치이며, 최근 이에 대한 관심이 고조되고 있다. 2009년 국민건강 통계에 따르면, 우리나라 만 19-29세 청년기의 스트레스 인지율이 34.6%, 우울증상 경험률이 13.3%로 2007년 스트레스 인지율 28%, 우울증상 경험률 9.7%에 비해 증가한 것으로 나타나 대학생의 정신건강 상태에 대한 관심이 요구된다.

국내 대학생을 대상으로 실태조사한 연구보고서에 의하면, 최근 3개월 동안 신입생 85.4%가 외로움, 불안, 우울/무기력, 분노, 자살충동 등 부정적 정서를 한 가지 이상 경험하고 있었고, 이들 부정적 정서 가운데 3가지 이상을 경험한다고 보고한 대학생이 57.2%를 차지하였다(Keum & Nam, 2010). 이러한 부정적 정서경험은 연간 평균 230명의 대학생이 자살이라는 극단적인 선택을 하고 있으며, 자살이 대학생의 사망원인 2위로 조사되고 있는 것과 무관하지 않다.

청년기는 발달단계상 청소년 후기로 미래 사회인으로서 주어진 다양한 도전과 과제를 수행해나가는 과정에 있지만, 고등학교에서 대학으로의 환경이 급격히 전화되면서 복잡하고 혼란스런 감정을 경험하기 쉽고, 심리적 독립과 자아정체성 확립이라는 발달과업 성취의 어려움, 대인관계나 대학생활 적응의 어려움, 학업과 진로문제 등으로 심리적 부담과 갈등을 겪게 된다(천숙희, 2012).

이러한 과정에서 우리나라 대학생들은 우울, 불안, 분노, 무기력 등의 정신적 증상은 물론 두통, 위통 등과 같은 생리적 증상과 비난, 강박적 행동과 같은 행동적 증상을 경험하는 것으로 알려져 있다(Lee, nam, & Lee, 2009).

2. 정신건강과 관련변인

기존의 연구는 이성관계, 친구관계, 학업상의 문제, 재정문제 등의 환경적인 스트레스가 정신건강을 위협하는 원인으로 제시하고 있다(Kerr, 2004). 대학생의 스트레스와 정신건강에 관한 연구에 의하면, 친구문제, 가치관 문제, 가족관계, 경제문제, 교수와의 관계, 학업 및 장래문제 등의 일상적인 생활 스트레스와 정신병리적 증상들 간에 정적인 상관관계가 보고되었으며, 이러한 스트레스가 우울과 매우 밀접한 관계가 있는 것으로 나타났다.

하지만 스트레스가 정신건강의 주요 예측요인이지만, 주위 사람들의 사회적 지지와 같이 정신건강을 매개 또는 조절하는 요인들이 작용함으로써 개인마다 정신건강 수준에는 차이가 있는 것으로 알려져 있다. Lee(2012)에 의하면, 사회적 지지는 대학생의 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 주는 동시에 생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 간접효과를 갖는 보호요인으로 작용하여 스트레스를 낮추고 심리적 안녕감을 높이는 효과가 있다.

Gilbert와 Alan(1998)은 대학생의 속박감이 정신건강과 밀접한 관계가 있다고 보고한바 있다. 속박감은 지속되어온 스트레스 상황을 극복하려는 시도를 하였으나 벗어날 수 없고 얽매어 있다고 지각하는 것을 의미한다. 선행연구들은 속박감이 우울, 불안과 관련이 높으며, 속박감이 스트레스와 우울을 매개하는 변수임을 보고하고 있다(천숙희, 2012; Kendler, 2003).

또한 일부 연구는 정신건강 수준에 대한 성차를 보고하고 있다. 즉, 우울과 같은 심인성 건강문제의 발생률이 청소년기에서부터 남자보다 여자에서 더 높은 것으로 보고되고 있으며(Burt & Stein, 2002), 대학생의 일상적 생활 스트레스도 여성이 남성보다 더 높다고 보고되고 있다(Visani et al., 2011). 이러한 결과는 최근 대학생들의 일상적 스트레스와 속박감 및 정신건강과의 관계를 분석한 천숙희(2012)의 연구에서 일관되게 나타났다.

그러나 현재 무용전공 학생들의 정신건강에 관한 연구는 단 1편도 보고되고 있지 않아 이를 규명하는 연구가 매우 필요한 상황이다. 다만, 전술한 바와 같

이, 무용과 대학생들의 완벽주의 성향과 열정이 학생들의 정신적 신체적 소진증상을 가져온다는 임지형과 박중길(2012)의 연구결과는 열정과 정서경험이 이들의 정신건강에 영향을 미칠 가능성을 시사한다.

제3장 연구방법

제1절 연구대상

이 연구는 호남권(1개 대학)과 영남권(1개 대학) 그리고 수도권(3개 대학)에 위치한 무용과 대학생 500명을 대상으로 실시되었다. 연구대상은 각 학과별로 100명씩을 배정하였으며, 전체 481명이 설문조사에 참여하였다.

회수된 설문지 중에서 24부가 불성실한 응답으로 평가되어 분석대상에서 제외되었다. 따라서 457명의 설문지가 자료를 분석하는 데 활용되었다. 이 중에서 남자 대학생은 82명이며, 여자 대학생은 375명으로 나타났다. 이들의 평균 나이는 20.12세이며, 평균 무용경력은 6.80년으로 나타났다. 무용전공별로는 한국무용이 190명으로 가장 많았으며, 다음으로 발레 117명, 현대무용 113명, 그리고 기타 전공 순으로 차지하였다.

<표 1>에 연구대상자들의 성별과 전공별 빈도와 백분위가 제시되었다.

표 1. 연구대상의 성별과 전공별 빈도와 백분위

구 분		사 례 수	백분위(%)
성별	남자	82	17.9
	여자	375	82.1
전공	발레	117	25.6
	한국무용	190	41.6
	현대무용	113	24.7
	기타	37	8.1

제2절 조사도구

1. 무용 열정 질문지

열정척도는 Vallerand 등(2003)이 학생들의 다양한 활동(조깅, 수영, 영화감상, 피아노치기 등)중에 발생하는 열정을 측정하기 위해 개발했다. 이 연구에서는 유진과 정꽃님(2008)이 신체활동 상황에 맞게 수정 보완한 한국형 열정척도를 임지형과 박중길(2012)이 무용과 대학생을 대상으로 수정한 질문지를 사용했다(부록참조).

열정척도는 2요인으로 ‘조화열정’과 ‘강박열정’으로 구성되며 각 요인별로 7문항씩 총 14문항이다. 조화열정은 개인의 의지로 선택한 활동과 다른 생활사이에 균형적인 조화가 이루어지는 것으로 “무용은 나에게 다양한 경험을 하게끔 해준다.”와 같은 문항들로 구성돼 있다. 강박열정은 반대로 활동에 의해 자신이 지배되어 스스로를 통제하지 못하는 의미로, “나는 무용 없이는 살 수가 없다.”와 같은 문항들로 구성돼 있다.

각 문항에 대한 반응 양식은 Likert 7점 척도로 1점(전혀 아니다)부터 7점(매우 그렇다)까지이며, 점수가 높을수록 각 요인별 열정이 높은 것으로 평가된다. 선행연구의 하위 요인별 내적 일관도는 유진과 정꽃님(2008)의 연구에서 조화열정, 강박열정이 각각 .84와 .93이었다. 이 연구에서 전체 대학생들을 대상으로 산출된 내적 일관도는 각각 .732와 .719로 나타났다.

2. 정서 질문지

무용전공 대학생들이 무용실기 수업에 참여하면서 느끼는 긍정적 정서와 부정적 정서를 측정하기 위해 정용각(2000)에 의해 수정 보완된 PANAS-X(Positive and Negative Affect Schedule-Expanded term: Watson & Clark, 1994)를

사용했다(부록참조).

한국판 긍정적 부정적 정서 질문지는 두 개 요인에 각 10문항씩 총 20문항으로 구성되어 있다. 이 정서척도는 긍정적 정서문항(e.g., “활기찬”, “신나는”)과 부정적 정서문항(e.g., “답답한”, “지루한”)으로 구성돼 있다. 문항에 대한 반응양식은 Likert 5점 척도로 1점(매우 아니다)부터 5점(매우 그렇다)까지이다.

이 척도의 내적 일관도는 정용각(2000)의 연구에서 긍정적 정서 .94, 부정적 정서 .90 이었으며, 유진과 정꽃님(2008)의 연구에서는 각각 .89와 .90을 나타냈다. 이번 연구에서 전체 대학생들을 대상으로 산출된 각 요인별 내적 일관도는 각각 .793과 .745로 나타났다.

3. 정신건강 질문지

무용전공 대학생들의 일반적인 정신건강 수준은 Goldberg와 Williams(1988)가 개발한 일반 정신건강 질문지(*the General Health Questionnaire*)를 박중길과 장덕선(2012)이 고등학생과 대학생을 대상으로 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 한국판 질문지를 사용하였다.

이 질문지는 일반적인 정신건강 수준을 측정하는 2요인 8문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 4점 척도(0=평소보다 더 좋음, 3=평소보다 덜함)로 응답한다. 각 요인별 문항은 사회적 장애 4문항(여러 가지 어려움을 이겨낼 수 없다고 느꼈다.), 불안과 우울 4문항(우울하고 행복하지 않다고 느꼈다.)으로 이루어져 있다.

박중길과 장덕선(2012)의 연구에서는 요인별 내적 일관도는 각각 .724, .702, .693으로 보고하였으며, 이 연구에서는 전체 대학생을 대상으로 산출된 내적 일관도는 성공적 대처가 .739, 자아존중감이 .716, 스트레스 .708로 나타났다.

제3절 조사절차

이 연구는 다음과 같은 순서에 따라 이루어졌다.

먼저, 1단계에서는 국내외 관련연구물을 수집 및 분석하여 연구문제를 설정하고, 필요한 측정도구가 수집되었다. 측정도구의 선정과 수정, 번안은 무용과 스포츠 분야의 심리측정 전문가 교수 1인의 자문을 받아 이루어졌다.

다음은 무용과 대학원생 10명을 대상으로 번역본 질문지와 기존에 개발된 2개의 질문지에 대하여 전반적인 문항의 명료성과 타당성이 검토되었다. 일련의 문항 수정과 보완을 거친 모든 질문지는 서울시 소재의 ‘S’대학 무용학과 여학생 20명을 대상으로 문항에 대한 반응이 평정되었다. 각 문항의 명료성과 타당성은 3단계 평정방식(1=미흡함, 2=보통, 3=양호함)으로 이루어졌다. 학생들의 반응을 검토한 결과 대다수의 학생들이 “보통” 이상으로 평정하여 전체적으로 각 질문의 의미가 명확히 전달되는 것으로 확인되었다.

셋째, 설문조사를 실시하기 위해 수도권(3개 학과), 영남권(1개 학과) 및 호남권(1개 학과) 소재의 5개 대학의 무용학과 학생을 대상으로 설문조사가 실시되었다. 설문조사는 학과 강사 또는 조교들에 의해 실시되었으며, 학생들에게는 연구의 취지와 목적, 그리고 설문지 작성요령에 대하여 상세한 설명이 주어졌다. 설문지 작성은 약 15-20분 정도가 소요되었으며, 설문지는 현장에서 곧바로 회수되어 전산처리가 이루어졌다.

끝으로, 불성실한 것으로 판단되는 설문지를 제외한 후 연구목적에 따라 설정된 연구문제를 검증하기 위해 SPSS 15.0 통계 프로그램을 이용하여 자료를 분석하였다.

제4절 자료처리

수집된 자료는 SPSS 15.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같은 순서에 따라 분석되었다.

- (1) 수집된 모든 자료는 다변량 정규분포성 가정이 충족되는지를 알아보기 위해 기술통계를 실시하고 각 문항의 반응범위, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도가 검토되었다.
- (2) 각 질문지의 신뢰도를 평가하기 위해 Cronbach's α 로 추정하는 문항 내적 일관성 분석이 실시되었다.
- (3) 무용과 대학생들의 열정, 정서 및 정신건강과의 관계를 탐색하기 위해 단순 상관분석이 실시되었다.
- (4) 무용과 대학생들의 열정과 정서경험이 정신건강에 미치는 효과를 분석하기 위해 위계적 다중회귀분석이 실시되었다.

제4장 연구결과

제1절 기술통계

이 연구에서는 무용과 대학생들의 무용에 대한 열정(14문항)과 정서경험(20문항), 그리고 일반적인 정신건강(8문항)과의 관계를 탐색하기 위해 세 가지의 질문지가 사용되었다. 각 질문지의 하위요인에 대하여 기술통계를 실시하고, <표 2>에 각 하위요인별 평균(M)과 표준편차(SD), 왜도, 첨도가 제시되었다.

표 2. 열정과 정서 및 정신건강 질문지의 기술통계량

변 인		평 균	표준편차	왜 도	첨 도
열정	조화열정	5.03	1.12	-.56	.55
	강박열정	3.79	1.31	-.11	.02
정서	긍정적 정서	3.48	.64	-.17	.93
	부정적 정서	2.52	.80	.36	-.28
정신건강	사회적 장애	1.05	.48	.60	1.48
	불안/우울	1.45	.69	-.29	-.34

<표 2>에서 알 수 있듯이, 무용에 대한 대학생들의 열정을 살펴보면, 7점 척도에서 대학생들은 강박열정($M=3.79$)보다 조화열정에서 더 높은 평균점수를 보고하였다($M=5.03$).

실기 시간에 경험하는 정서 반응에서는 대학생들이 5점 척도상에서 부정적 정서경험($M=2.52$) 보다는 긍정적 정서경험에서 더 높은 평균점수를 보고하였다($M=3.48$).

일반적인 정신건강에서는 대학생들이 4점 척도상에서 사회적 장애($M=1.05$) 보다는 불안과 우울에서 더 높은 평균점수를 보고하였다($M=1.45$).

비록 대학생들의 학년, 전공 또는 경력 수준에 따른 평균차이를 비교하지 않았지만, 전반적인 평균점수는 대학생들이 조화열정과 긍정적 정서경험 수준이 높으며, 정신건강 수준도 크게 나쁘지 않다는 것을 보여주고 있다.

끝으로 각 요인의 표준편차(≥ 2.0), 왜도(≥ 2.0), 첨도(≥ 4.0)는 각 기준치를 초과하지 않는 것으로 나타나 이 연구에서 수집된 자료가 정규분포성 가정을 충족시키고 있다는 것을 보여주고 있다.

즉, <표 2>에서 알 수 있듯이 6개 하위요인의 표준편차는 .69에서 1.31까지의 값을 나타내 기준치인 2.0을 초과하지 않았으며, 왜도에서는 -.56에서 .60까지의 범위로 기준치인 2.0을 초과하지 않았음을 알 수 있다. 또한 첨도는 -.34에서 1.48까지의 범위로 나타나 그 절대값인 4.0을 초과하지 않음을 알 수 있다.

제2절 상관분석

무용과 대학생들의 무용에 대한 열정과 정서경험이 일반적 정신건강 수준에 미치는 상대적 영향력을 분석하기 전에, 이들 6개 하위요인들 간의 상호 관계성을 탐색하기 위해 단순 상관분석이 실시되었다. <표 3>에 각 측정변인 간의 상관관계수가 제시되어 있다.

표 3. 열정과 정서 및 정신건강 하위요인과의 상관분석 결과

변인	조화열정	강박열정	긍정적 정서	부정적 정서	사회적 장애	불안/우울
조화열정	1.0					
강박열정	.46 *	1.0				
긍정적 정서	.65 *	.50 *	1.0			
부정적 정서	-.15 *	.09	.03	1.0		
사회적 장애	-.21 *	.03	-.15 *	.23 *	1.0	
불안/우울	-.23 *	-.17 *	-.20 *	.24 *	.18 *	1.0

* $p < .01$

<표 3>에 제시한 것처럼, 무용에 대한 조화열정은 긍정적 정서경험과는 매우 강한 정적 관계가 있으며, 부정적 정서와는 낮은 부적 상관이 있었다. 반면에 조화열정도 긍정적 정서와 강한 정적 상관이 있지만 부정적 정서와는 관련이 없는 것으로 나타났다.

또한 무용에 대한 조화열정은 사회적 장애와 불안/우울과는 각각 -.21과 -.23으로 모두 부적 상관을 보이고 있으며, 강박열정은 사회적 장애와는 관계가 없지만 불안/우울과는 -.17로 부적 상관을 나타내었다.

대학생들이 실기시간에 느끼는 긍정적 정서경험은 사회적 장애와 불안/우울과 각각 -.15와 -.20으로 부적 상관을 보였으며, 부정적 정서경험은 사회적 장애와 불안/우울과는 각각 .23과 .24로 모두 정적 상관을 나타내었다.

따라서 이 결과는 무용과 대학생들의 열정과 수업시간에 느끼는 정서경험이 일반적인 정신건강과 관련이 있다는 것을 시사한다.

제3절 위계적 회귀분석

이 연구에서 설정한 연구문제를 검증하기 위해 일련의 위계적 회귀분석이 실시되었다. 다만, 이 연구의 주요 목적이 대학생들의 정신건강에 대한 열정과 정서경험의 상대적 영향력을 분석하는데 있으므로 전공, 나이, 무용경력 등의 변수는 고려되지 않았다.

연구문제를 검증하기 위한 위계적 회귀분석은 1단계 회귀식에 대학생들의 무용에 대한 조화열정과 강박열정을 먼저 투입하고, 2단계로 긍정적 정서와 부정적 정서를 회귀식에 투입하는 순서로 이루어졌다.

무용과 대학생들의 정신건강에 대한 두 가지 유형의 열정과 긍정적 부정적 경험의 효과를 분석하기 위해 두 차례의 회귀분석이 실시되었으며, 그 결과는 <표 4>와 <표 5>에 각각 제시되었다.

1. 사회적 장애에 대한 독립변수의 효과

무용에 대한 열정과 정서경험이 정신건강의 하위요인인 사회적 장애에 미치는 효과를 알아보기 위해 회귀분석이 실시되었다. <표 4>에 표준화 회귀계수(β), 결정계수 변화량(ΔR^2), F 비 변화량(ΔF)이 제시되어 있다.

표에서 보듯이, 1단계로 회귀식에 투입된 두 개의 열정 요인 중에서 조화열정 ($\beta = -.281, p < .001$)이 대학생들의 사회적 장애에 부적적으로 기여하고, 강박열정은 사회적 장애 수준에 정적으로 기여하였다($\beta = .157, p < .002$). 조화열정과 강박열정이 대학생들의 사회적 장애 수준을 약 6% 설명하는 것으로 나타났다.

2단계 회귀식에 긍정적 정서와 부정적 정서를 투입한 결과, 긍정적 정서는 대학생들의 사회적 장애에 영향을 주지 않지만($\beta = -.118, p > .057$), 부정적 정서경험은 사회적 장애에 정적으로 기여하였다($\beta = .189, p < .001$). 부정적 정서경험이 대학생들의 사회적 장애 수준을 추가적으로 약 4%를 설명하는

것으로 나타났다.

표 4. 사회적 장애에 대한 열정과 정서의 위계적 회귀분석 결과

단계	독립변수	1 단계				2 단계			
		β	R^2	ΔR^2	ΔF	β	R^2	ΔR^2	ΔF
1	조화열정	-.281 **	.06	.062	15.04 **	-.172 *	.10	.04	9.36 **
	강박열정	.157 *				.149 *			
2	긍정적 정서					-.118			
	부정적 정서					.189 **			

* $p < .01$ ** $p < .001$

2. 불안과 우울에 대한 독립변수의 효과

무용에 대한 열정과 정서경험이 정신건강의 하위요인인 불안과 우울에 미치는 효과를 알아보기 위해 회귀분석이 실시되었다. <표 5>에 표준화 회귀계수(β), 결정계수 변화량(ΔR^2), F비 변화량(ΔF)이 제시되어 있다.

<표 5>에서 알 수 있듯이, 1단계 회귀식에 열정과 정서경험 하위요인을 투입한 결과, 무용에 대한 조화열정($\beta = -.276$, $p < .001$)이 부적으로 강박열정($\beta = .111$, $p < .031$)이 무용전공 대학생들의 사회적 장애 수준에 부적으로 기여하면서 전체 분산의 약 6%의 설명량을 보였다.

이어서 2단계 회귀식에 긍정적 부정적 정서 요인을 투입한 결과, 긍정적 정서경험이 부적으로($\beta = -.156$, $p < .012$), 부정적 정서경험($\beta = .206$, $p < .001$)이 정적으로 불안과 우울에 기여하면서 추가로 분산의 약 5%를 설명하는 것으로 나타났다.

표 5. 불안과 우울에 대한 열정과 정서의 위계적 회귀분석 결과

단계	독립변수	1단계				2단계			
		β	R^2	ΔR^2	ΔF	β	R^2	ΔR^2	ΔF
1	조화열정	-.276 **	.06	.06	14.40 **	-.143 *	.107	.05	13.54 **
	강박열정	.111 *				.110 *			
2	긍정적 정서					-.156 *			
	부정적 정서					.206 **			

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

제5장 논의

이 연구에서는 Vallerand 등(2003)이 제시한 이원론적 열정모형을 대학 무용 상황에 적용시켜 대학생들의 열정과 정서경험이 정신건강에 미치는 효과를 검증하였다. 정신건강의 하위요인인 사회적 장애와 불안/우울에 대한 열정과 정서경험의 효과를 알아보기 위해 두 차례의 다중회귀분석을 실시한 결과, 열정과 정서가 대학생들의 정신건강에 영향을 미친다는 사실을 발견할 수 있었다.

비록 대학생들의 정신건강에 미치는 무용에 대한 열정과 정서경험에 대한 설명량과 상대적 기여도가 크지 않았지만, 이들 인지적, 정서적 변인들이 대학생들의 정신건강에 미치는 영향력을 분석한 것은 자체로 매우 의미 있는 접근이라 생각된다. 이에 분석결과를 구체적으로 살펴보고 그 교육적 시사점에 대해 논의하였다.

중속변수인 사회적 장애와 불안/우울에 대하여 두 차례의 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 열정과 정서경험이 무용과 대학생들의 정신건강과 관련이 있다는 사실을 확인할 수 있었다. 즉, 무용에 대한 대학생들의 조화열정은 사회적 장애 수준을 완화시키는 긍정적인 역할을 하는 반면, 강박열정은 오히려 사회적 장애 수준을 높이는 역할을 하였다. 그리고 부정적 정서경험이 사회적 장애 수준을 더 높이는 역할도 한다는 것을 알 수 있었다.

이러한 결과는 자율적인 방식으로 무용을 자신의 정체성으로 내면화시켜온 무용과 대학생들이 강박적이고 통제적이며 갈등을 겪으면서 참여하는 무용과 대학생들에 비해 사회적 장애를 덜 경험할 수 있음을 시사한다. 기존의 연구는 조화로운 열정을 가진 사람일수록 열정적인 활동에 참여하는 중과 후에 훨씬 더 긍정적인 정서를 경험하고(Vallernad et al., 2003, 2006), 활동에 더욱더 집중하여 열중하며(Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle, & Provencher, 2005), 과제에 더 적극적으로 관여한다고 보고하고 있다(Stoeber et al., 2011).

최근 국내에서도 열정과 정서, 탈진 간의 관계를 규명한 일부 연구들도 두 가지의 열정과 긍정적 정서가 건강에 영향을 미친다는 사실을 보여주고 있다. 가령, 박중길과 유진(2013)에 의하면, 운동선수의 조화열정은 긍정적 정서와 정체성에 정적으로 기여할 뿐만 아니라 이들을 통해 탈진을 완화시키지만, 강박열정은 부정적 정서와 정체성을 통해 탈진에 영향을 준다. 또한 정연수와 박중길(2013)의 연구에서도 대학생들의 조화로운 열정이 실기시간에 이들의 과제관여 수준에 정적 영향을 미칠 뿐만 아니라 정체성을 통해 과제관여 수준에 간접적인 영향을 주고, 무용에 대한 강박적인 열정은 전공 대학생들의 정체성을 통해 이들의 행동적 정서적 과제관여 수준에 간접적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다.

다음으로 무용과 대학생들의 조화열정은 불안과 우울 수준을 완화시키는 반면, 강박열정은 불안과 우울 수준을 높이는 것으로 확인되었다. 이 결과는 전술한 것처럼, 무용 자체를 좋아하고 중요성과 높은 가치를 부여하는 등 조화로운 열정을 가진 대학생들이 강박적으로 무용에 참여하는 대학생들보다 정신건강 수준이 더 좋다는 것을 의미한다.

뿐만 아니라 이러한 열정과 더불어 긍정적 정서경험은 불안과 우울 수준을 감소시키지만, 부정적 정서경험은 불안과 우울 수준을 높이는 것으로 확인되었다. 이 결과는 앞서 사회적 장애와는 달리, 무용시간에 긍정적 정서를 경험하는 대학생들이 부정적인 정서를 경험하는 무용 대학생들에 비해 불안과 우울 수준이 더 낮다는 것을 시사한다.

이 연구와는 직접적으로 관련은 없지만, 열정과 완벽주의 및 탈진과의 관계를 분석한 임지형과 박중길(2012)의 연구는 무용에 대한 열정과 완벽주의 성향 모두 학생들에게 정서적으로나 신체적으로 소진증상을 가져오고 자신이 선택한 전공을 평가절하하며 성취감을 감소시키지만, 만족감과 자부심 등의 긍정적인 정서경험과 지속적인 노력과 향상을 가져오는 순기능도 있음을 제시하고 있다.

영국의 무용전공 학생들의 열정과 경쟁불안과 부상과의 관계를 조사한 Walker 등(2009)도 열정적인 연습 참여와 완벽한 기술습득과 향상을 전제로 하는, 의무

적이거나 강압적인 분위기 속에서 장시간의 과도한 연습이 결과적으로 학생들의 탈진경험을 유발한다고 보고한바 있다.

이러한 결과에도 불구하고, 기존의 연구는 조화로운 열정을 가진 사람일수록 열정적인 활동에 참여하는 중과 후에 훨씬 더 긍정적인 정서를 경험하고 (Vallernad et al., 2003, 2006), 활동에 더욱더 집중하여 열중하며(Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle, & Provencher, 2005), 과제에 더 적극적으로 관여한다고 보고하고 있다(Stoeber et al., 2011). 이러한 결과는 강박열정과 비교하여 조화열정이 훨씬 더 긍정적인 정서와 관련이 있음을 보여준다.

이번 연구에서 조화열정과 긍정적 정서경험이 정신건강에 도움이 되고, 강박열정과 부정적 정서경험은 정신건강을 위협하는 것으로 나타난 것은 이론적으로 조화열정이 긍정적 정서를 촉진하지만, 강박열정은 부정적 정서를 유발하기 때문이다. 따라서 이러한 관계가 무용전공 대학생들의 정신건강을 위협 또는 도움을 주는 역할을 한다고 볼 수 있다.

즉, 어떤 유형의 열정이든 높은 열정을 가진 사람이 자신의 활동에 더 많은 시간과 에너지를 투입하고 더 높은 가치를 부여하지만, 강박열정이 높은 사람일수록 조화열정의 사람보다 활동을 훨씬 더 삶의 중요한 부분으로 지각하고 (Vallerand et al., 2003), 가족과 친구, 일과 같은 다른 영역에서 더 많은 갈등을 경험한다(Séguin-Lévesque et al., 2003). 그 결과 강박열정은 부정적 정서(유진, 정꽃님, 2008; 유진 등, 2009; Mageau et al., 2005)와 엄격한 과제 관여(Rip et al., 2006)와 관련이 있다.

이상의 논의를 종합하면, 열정은 개인의 자기정체성 형성에 기여하며, 이러한 자기 정체성은 정서경험과 성취행동, 안녕감, 건강 등에 직간접적으로 영향을 주기 때문에, 무엇보다 현재 자신이 좋아서 선택한 무용에 가치와 의미를 부여할 수 있도록 하는 것이 필요하다. 여기서 한 가지 주목할 점은 비록 강박열정과 부정적 정서경험이 정신건강 수준을 낮게 만들지만, 강박열정이 대학생들의 무용연습에 더 긍정적인 영향을 준다는 점이다(유진, 정꽃님, 2008).

결론적으로 대학생들의 정신건강을 위해서는 열정에 대한 이해가 필요하다. 왜

냐하면 조화로운 열정을 가진 사람은 전적으로 자유로운 의지로 활동에 관여하고 그 활동에 대한 참여는 다른 일상생활에 전혀 갈등을 일으키지 않기 때문에 개인이 열정을 통제한다. 반대로 강박적인 열정을 가진 사람은 개인 내적 또는 외적 압박에 의해서 활동에 관여하고 활동에 대한 참여는 시간과 자원을 다른 방향으로 돌리게 하기 때문에 열정이 사람을 통제하기 때문이다(Vallerand et al., 2003).

제6장 결론 및 제언

제1절 결 론

이 연구는 무용과 대학생들의 무용에 대한 열정과 수업시간에 경험하는 정서 경험이 일반적인 정신건강 수준에 미치는 효과를 검증하기 위해 남녀 대학생 457명으로 대상으로 위계적 다중회귀분석이 실시되었다. 분석결과 무용에 대한 열정과 정서경험이 대학생들의 정신건강 수준에 도움이 되거나 위협하는 요소임을 확인할 수 있었다.

정신건강 하위요인에 대한 열정과 정서경험의 영향력을 분석함으로써 다음의 결론이 도출되었다.

1. 무용전공 대학생들의 조화열정과 강박열정은 정신건강 수준을 예측하는 변수이지만, 조화열정은 사회적 장애 수준을 완화시키는 역할을 하지만 강박열정은 사회적 장애 수준을 촉진시키는 역할을 한다.
2. 실기 시간에 대학생들의 부정적 정서경험은 긍정적 정서경험과는 달리 사회적 장애 수준을 촉진시키는 역할을 한다.
3. 무용전공 대학생들의 조화열정은 불안과 우울 상태를 완화시키지만, 강박열정은 불안과 우울 상태를 촉진시키는 역할을 한다.
4. 실기 시간에 대학생들의 정서경험은 정신건강을 예측하는 변수이지만, 긍정적 정서경험은 불안과 우울 상태를 완화시켜주고, 부정적 정서경험은 불안과 우울 수준을 촉진시키는 역할을 한다.

따라서 성격변인인 열정과 무용시간에 경험하는 정서 모두 무용과 대학생들의 정신건강 수준에 정적으로나 부적으로 영향을 주지만, 전반적으로 조화열정을 갖

고 수업시간에 긍정적 정서를 경험하는 대학생들이 강박열정을 갖고 부정적 정서를 경험하는 대학생들에 비해 사회적 장애와 불안/우울 증상을 덜 경험한다고 볼 수 있다.

이 결론에 비추어 볼 때, 무용을 지도하는 교사와 교수 모두 학생들로 하여금 강압적이거나 의무감으로 무용연습에 참여하도록 하기 보다는 자발적으로 열심히 노력하는 것이 자신의 성장과 발전에 중요하고 가치가 있음을 일깨워주고 그렇게 지각하도록 도와주는 것이 필요하다. 더불어, 수업시간에 보다 긍정적 정서를 경험할 수 있도록 다양한 교수-학습전략을 모색하고, 강압적인 교수행동 보다는 학생들에게 어느 정도의 자유와 책임감을 부여하는 자율적인 연습이 필요할 것으로 생각된다.

제2절 제 언

이 연구는 열정과 정서경험 및 정신건강과의 관계를 검증하는데 초점을 두었기 때문에, 이들 변인들이 대학생들의 학년, 나이, 경력, 전공유형에 따라 차이가 존재하는지 알아보지 못했다. 그리고 이 연구결과 역시 대상에 따라 상이한 결과가 도출될 수 있으므로 후속연구에서는 새로운 대상을 표집하여 그 결과를 비교해보는 것도 의미가 있을 것으로 생각된다.

더욱이, 이 연구에서는 일반적 정신건강을 측정하는 질문지를 사용했지만, 무용과 대학생들이 실제로 다양한 스트레스를 경험한다는 점에서 연습 중에 경험하는 스트레스에 대한 평가와 스트레스 대처전략에 따라 정신건강 수준이 다른지를 검증하는 것도 필요하다. 후속 연구에서 이들 변인을 비롯하여 스트레스 대처와의 관계를 검증한다면, 대학생들의 수행과 성취행동에 영향을 미치는 인지적, 동기적, 정서적 변인들 간의 관계를 이해하는데 기여할 것으로 생각된다.

마지막으로 이 연구에서는 대학생들의 정체성을 고려하지 못했지만, 열정을 연

구하는데 있어서 중요하게 고려해야 되는 변수는 자기정체성이다. 조화열정과 압박열정은 활동이 개인의 정체성으로 내면화되는 방식에서 비롯되기 때문이다 (Vallerand et al., 2003).

즉, 조화열정은 좋아하고 선택한 활동을 자신의 정체성에 자율적으로 내면화함으로써 발전하기 때문에, 이러한 열정을 가진 개인은 내외적 압박을 받더라도 활동에 가치를 부여하여 보다 자유롭고 유연하게 그 활동에 참여한다(Mageau & Vallerand, 2007). 이 점에서 후속연구에서는 열정과 정체성이 무용전공 학생들의 정서경험이나 건강에 어떤 영향을 미치는지를 검증하는 것도 열정의 긍정적 부정적 역할을 이해하고 설명하는데 기여할 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 정용각(2000). 여가운동 참가자 성격의 Big-5 요인과 정서의 관계 분석. **한국체육학회지**, 39(4), 265-275.
- 김승일, 박세미(2011), 대학생들의 무용 멘토링이 무용열정과 학습효과에 미치는 효과. **한국무용학회지**, 11(2), 13-23.
- 김재승(2012). 한국무용전공 대학생이 지각한 무용교수행동유형이 전공만족도 및 무용열정에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 21(2), 853-852.
- 박중길, 김기형(2012). 기대-가치 모델을 이용한 운동 정체성과 성취행동의 관계 이해: 스포츠 종목과 경력 간 다집단 분석. **한국스포츠심리학회지**, 23(2), 181-196.
- 박중길, 김경원(2013). 청소년 운동선수의 열정과 탈진의 관계에서 정서와 정체성의 매개 및 조절효과. **한국스포츠심리학회지**, 24(1), 53-79.
- 박중길, 홍준희(2013). Who am I?: 운동 정체성 연구동향과 과제. **2013 한국스포츠심리학회 동계 학술대회 자료집**, 93-107.
- 백민경(2011). 무용전공 대학생의 동기분위기 지각과 성취목표성향, 무용열정의 관계. **한국무용연구**, 29(2), 165-183.
- 유진, 정꽃님(2008). 무용 열정의 이원론적 모형 분석. **한국스포츠심리학회지**, 19(1), 163-176.
- 유진, 김화경, 정꽃님(2009). 무용전공 대학생들의 무용열정에 따른 정서변화. **한국무용과학회지**, 19, 1-14.
- 임지형, 박중길(2012). 무용 열정과 완벽주의 성향, 탈진경험과의 관계: 매개 및 조절효과. **한국스포츠심리학회지**, 23(1), 77-94.
- 태혜신(2009). 전공무용장르 및 무용역할학습 정도와 무용정체성의 관계. **한국사회체육학회지**, 38(2), 1425-1434.

- Goldberg, D. P., & Williams, P. A. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. Windsor: NFER–Nelson.
- Vallerand, R. J. (2003). On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(4), 756–767.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology, 24*, 237–254.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822–848.
- Cox, A. E., & Whaley, D. E. (2004). The influence of task value, expectancies for success, and identity on athletes' achievement behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 103–117.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 655–661.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality, 62*, 119–142.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth crisis*. New York: Norton.
- Fredricks, J. A., Alfred, C., & Eccles, J. (2010). Developing and fostering passion in academic and nonacademic domains. *Gifted Child Quarterly, 54*(1), 18–30.

- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008). Passion in sport: On the quality of the coach–athlete relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 541–560.
- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach–athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 144–152.
- Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L., & Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration: Validation of an integrative model of adolescent identity formation. *Journal of Adolescence, 29*, 361–378.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratelle, C. F., & Provencher, P. J. (2005). Passion and gambling: Investigating the divergent affective and cognitive consequences of gambling. *Journal of Applied Social Psychology, 35*, 100–118.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion, 31*, 312–321.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality, 77*(3), 601–646.
- Mullen, R., Davis, J. A., & Polatajko, H. P. (2012). Passion in the performing arts: Clarifying active occupational participation. *Work, 41*, 15–25.

- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Houliort, N., Lavigne, G. L., & Donahue, E. G. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: Mediating role of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(6), 917–932.
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science, 10*, 14–20.
- Rip, B., Vallerand, R. J., & Lafrenière, M. A. K. (2012). Passion for a cause, passion for a creed: On ideological passion, identity threat, and extremism. *Journal of Personality, 80*(3), 573–602.
- Séguin-Lévesque, C., Laliberté, M. N., Pelletier, L. G., Blanchard, C., & Vallerand, R. J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the internet: Their associations with the couple's relationship. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 197–221.
- Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J. J., Fahlman, M., & Garn, A. C. (2012). Urban high-school girls sense of relatedness and their engagement in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 31*, 231–245.
- Stenseng, F., & Dalskau, L. H. (2010). Passion, self-esteem, and the role of comparative performance evaluation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*, 881–894.
- Stoeber, J., Childs, J. H., Hayward, J. A., & Feast, A. R. (2011). Passion and motivation for studying: Predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology, 31*(4), 513–528.
- Stryker, S., & Burke, P. J. (2000). The past, present, and future of an identity theory. *Social Psychology Quarterly, 63*(4), 284–297.

- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 756–767.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzel, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 454–478.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzel, F. M. E., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality, 75*(3), 505–534.
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology, 49*, 1–13.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 373–392.
- Walker, I. J., Nordin-Bates, S., & Redding, E. (2012). A mixed methods investigation of dropout among talented young dancers. *Journal of Dance Medicine & Science, 16*(2), 65–74.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X manual for the positive and negative affect schedule—expanded term*. The University of Iowa, Iowa City, Iowa.

부록: 설문조사용 질문지

안녕하십니까?

이 설문조사는 무용과 대학생들의 건강상태에 영향을 주는 인지적, 정서적 요소들을 알아보기 위한 것입니다. 각 질문지는 여러분의 무용실기 수업과 연습 상황에서 자주 느끼는 내용들을 포함하고 있습니다. 본 설문조사에는 옳고 그른 정답이 없습니다. 여러분의 생각을 솔직하게 응답해 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 여러분이 응답한 내용은 조사의 목적 외에는 결코 사용하지 않을 것임을 약속드리며, 여러분의 협조에 감사의 말씀을 드립니다.

2013년 6 월 1일

조선대학교 대학원 무용학과
식사과정 정 세 희

※ 다음은 여러분의 개인적인 사항을 알아보기 위한 질문입니다. 아래의 질문을 읽고 난 후 직접 응답하거나 해당되는 번호에 표시(√)하여 주십시오.

1. 성 별 : ① 남 ____ ② 여 ____
2. 전 공 : ① 발레 ____ ② 한국무용 ____ ③ 현대무용 ____
3. 나 이 : (직접 기입하여 주세요. 만 _____ 세)
4. 무용경력 : (직접 기입하여 주세요. 만 _____ 년)

□ 다음은 여러분이 스스로 무용에 대하여 어떤 열정을 가지고 있다고 느끼는지를 알아보기 위한 것입니다. 각 질문을 잘 읽고, 여러분의 생각을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 ✓표 하세요.

[질문] 무용에 대한 나의 열정은?	전혀 아니 다	아니 다	아닌 편이 다	보통 이다	그런 편이 다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 무용은 나에게 다양한 경험을 하게끔 해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 무용을 통해 얻는 새로운 경험은 나에게 그 이상의 가치를 준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 무용은 내 기억에 남을만한 경험을 가져다준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 무용은 내가 지닌 가치를 보여준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나의 삶에서 무용은 다른 활동과 조화를 이룬다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 무용에 대한 나의 열정은 내가 잘 조절할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 나는 무용에 푹 빠져 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 나는 춤추고 싶은 충동이 매우 강해서 무용을 할 수밖에 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 나는 무용 없이는 살 수가 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 무용이 없는 나의 삶은 상상하기조차 어렵다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 나는 정서적으로 무용에 많이 의존하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 나는 무용에 대한 욕구는 통제하기 힘들다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 나는 거의 무용에 집착하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. 무용수업/연습 결과에 따라 내 기분 상태가 좌우된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

□ 최근 1개월간 여러분이 실기수업 시간에 어떤 기분을 경험해왔는지를 알아보기 위한 것입니다. 아래의 형용사형 정서를 잘 읽고, 여러분의 생각을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 ✓표를 하십시오.

	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 활기찬	①	②	③	④	⑤
2. 흥분된	①	②	③	④	⑤
3. 불안한	①	②	③	④	⑤
4. 심란한	①	②	③	④	⑤
5. 상쾌한	①	②	③	④	⑤
6. 소극적인	①	②	③	④	⑤
7. 기분 좋은	①	②	③	④	⑤
8. 짜릿한	①	②	③	④	⑤
9. 화가난	①	②	③	④	⑤
10. 시원한	①	②	③	④	⑤
11. 신경질 나는	①	②	③	④	⑤
12. 열정적인	①	②	③	④	⑤
13. 신나는	①	②	③	④	⑤
14. 답답한	①	②	③	④	⑤
15. 우울한	①	②	③	④	⑤
16. 명랑한	①	②	③	④	⑤
17. 지루한	①	②	③	④	⑤
18. 짜증난	①	②	③	④	⑤
19. 행복한	①	②	③	④	⑤
20. 싫증난	①	②	③	④	⑤

□ 다음은 최근 1개월 동안 여러분의 일반적인 건강상태를 알아보기 위한 것입니다. 각 질문을 주의 깊게 읽고, 여러분이 가장 가깝다고 생각되는 번호에 ✓ 표를 하여 주십시오.

[질문]	평소보다 더 좋음	평소와 똑같음	평소보다 덜함	평소보다 매우덜함
1. 학교나 집에서 도움이 되는 역할을 해왔다.	①	②	③	④
2. 어떤 일에서든 스스로 결정을 내릴 수 있었다.	①	②	③	④
3. 매일 즐거운 마음으로 생활하였다.	①	②	③	④
4. 행복한 사람이라고 느꼈다.	①	②	③	④
5. 여러 가지 어려움을 이겨낼 수 <u>없다</u> 고 느꼈다.	①	②	③	④
6. 우울하고 <u>행복하지 않다</u> 고 느꼈다.	①	②	③	④
7. 모든 일에 <u>자신이 없다</u> .	①	②	③	④
8. 스스로를 <u>가치 없는 사람</u> 이라고 느꼈다.	①	②	③	④