creative commons

COMMONS DEED

저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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

dCollection

[UCI]I804:24011-200000264280

2014년 2월

교육학석사(무용교육)학위논문

무용예술강사 수업을 통한 초등학생의 정신건강 및 심리적 행복감에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

김 수 영

무용예술강사 수업을 통한 초등학생의 정신건강 및 심리적 행복감에 미치는 영향

The Influence of Institutional art Dance Instructors on the Mental and Psychological Health of Elementary School Education

2014년 2월

조선대학교 교육대학원

무용교육학과

김 수 영

무용예술강사 제도가 초등학생의 정신건강 및 심리적 행복감에 미치는 영향

지 도 교 수　　김 미 숙

이 논문을 무용교육학 석사학위 논문으로 제출함

2014년　2월

조선대학교 교육대학원

무용교육학과

김 수 영

김수영의 석사학위논문을 인준함

위원장　조선대학교 교수 임 지 형 (인)

위　원　조선대학교 교수 박 준 희 (인)

위　원　조선대학교 교수 김 미 숙 (인)

2013년　12 월

조선대학교 교육대학원

목 차

Abstract

제 1장. 서 론 ····· 1

제 1절. 연구의 필요성 ····· 1

제 2절. 연구의 목적 ····· 3

제 3절. 연구문제 ····· 3

제 4절. 연구의 제한점 ····· 3

제 5절. 용어의 정의 ····· 4

제 2장. 이론적 배경 ····· 6

제 1절. 무용예술강사 ····· 6

제 2절. 무용예술강사 자질 및 역할 ····· 11

제 3절. 정신건강 ····· 15

제 4절. 심리적 행복감 ····· 26

제 3장. 연구방법 ····· 33

제 1절. 연구기간 ····· 33

제 2절. 연구대상 ····· 33

제 3절. 조사도구 ····· 34

제 4절. 자료처리 ····· 38

제 4장. 연구결과 ····· 40

제 1절. 무용수업 참여자의 성별에 따른 정신건강 및 심리적행복감의 차이 ····· 40

제 2절. 무용수업 참여자의 학년에 따른 정신건강 및 심리적행복감의 차이 ····· 42

제 3절. 무용수업 참여자의 참여기간에 따른 정신건강 및 심리적행복감의 차이 ····· 44

제 4절. 무용수업 참여자의 정신건강 및 심리적행복감에 미치는 영향 ····· 46

제 5장. 논의 ····· 50

제 6장. 결론 및 제언 ····· 53

참고문헌 ····· 55

부　　록 ····· 58

Abstract

The Influence of Institutional art Dance Instructors on the Mental and Psychological Health of Elementary School Education

Kim su young

Advisor : Prof. Kim mi sook, Ph.D.

Major in Dance Education,

Graduate School of Education, Chosun University

The study, there is a purpose of the study to elucidate and what effect the sense of well-being and mental health of elementary students of dance art instructor system, elementary school students 4, 5, 6 grade of Gwangju and conducted a questionnaire survey with three trained professionals to September 1 to October 15, 2013 Questionnaire period to target the 300 males · schoolgirl student in, study of double After the total 267 parts except for the 33 parts corresponding to Burushiru explained the purpose and content of the questions and notes, I used the self-assessment legislation machine (self-administrationmethod) is.

The psychological sense of well-being scale questions and 18 with Hangyonsuku is (2006) in order to measure the mental health, research tool, Yang Myung PEAQ Ryff (1989) a (personally Expressive Activities Questionnaire) psychological scale with reference to the psychological sense of well-being measure of 24 questions (1998) is an adaptation, using the question 22 in the end. Sub four factors, ie is constructed with fun, immersive, self-realization, self-confidence, this measure is a Likert-type scale of five.

You can use the 18.0 Version SPSS Windows, data processing, (reliability analysis), members variate analysis (One-Way ANOVA), t-analysis (Frequency), exploratory factor analysis (Exploratory factor analysis), the reliability frequency analysis I went to (multiple regression analysis) post-hoc analysis (Scheffe), multiple regression analysis and test.

Conclusion through the process described above, was derived in this study are as

follows.

First, male students appear high boys a sense of depression, girls appear high, the sense of well-being psychological, in all areas, female students were often anxiety and hostility differences by gender of class participants in the dance.

Second, the Grade 6 students appeared high sense of depression, hostility, from a sense of insecurity, fun, immersive, in self-realization, the difference by year of dance lessons participants fifth grader Grade 6 appeared high, and in confidence It had more.

Third, melancholy feeling is less than two years to a year or more, a sense of insecurity appeared very less than a year, a significant difference was not observed in the hostility, the difference with the participation period of the participants of the dance lesson joy is less than three years to two years or more, in the self-realization of less than two years to a year or more, less than one year, had more 2F less than one year or more with confidence is immersive.

제 1장. 서 론

제 1절. 연구의 필요성

초등학생들은 처음으로 학교라는 사회적 집단속에서 교사의 지도하에 동료들과의 상호작용을 통하여 체계적인 사회화 과정을 수행하며(박경애, 2007), 신체적 성숙은 물론 지적발달에 영향을 미치는 중요한 역할을 하고 단순히 체격을 향상시킨다거나 기술을 습득시키는 차원을 넘어 생애를 살아가면서 겪게 되는 수많은 움직임에 대한 준비학습경험이며 아동에 있어서 지적, 사회적, 정서적, 신체적 능력을 확장시켜주는 역할을 하는 주요한 매개체의 역할을 담당한다고 할 수 있다(박상균, 2009).

이에 다양한 문제점들을 보완하기 위하여 한국 문화예술 교육진흥원에서는 학교 교육현장에서 전문적인 무용실기 교육을 깊이 있게 이루어지도록 하고 학생들의 문화감수성 및 창의력의 향상과 토대를 마련하기 위하여 2005년 3월부터 무용전문 인력을 선발하여 선정된 해당 학교에 파견함으로써, 직접적인 무용 수업을 하도록 하는 무용예술 강사제도를 운영하고 있다.

학교 문화예술교육 지원사업의 하나인 예술강사 지원사업은 소정의 자격과 교육과정을 거쳐 선발된 전문 예술강사들이 학기 단위로 학교를 정기 방문하여 교사와 함께 혹은 교사를 지원하여 예술교육을 할 수 있도록 지원하는 프로그램으로 현재 국악, 연극, 영화, 무용, 만화애니메이션 등 5개 분야의 지원이 이루어지고 있다(강지은, 2009).

2000년부터 실시되고 있는 문화예술교육 사업은 이러한 사회적 요구와 맞물려 국민의 삶의 질을 높이고, 체험 위주의 교육을 통한 개개인의 자율적인 표현과 상상력을 극대화하여 창의적인 인재 양성, 예술의 전문화, 세분화를 꾀하는데 궁극적인 목적을 두고 시행되고 있다. 21세기 지식기반사회에서는 창의적인 사고와 상상력을 통해 얻을 수 있는 지식을 요구하고 있으며, 학생들은 예술교육을 통해 감수성과 창의성을 계발하고 사회와 소통하는 방법을 터득하게 된다. 또한, 문화예술을 통한 체험 교육을 통해서 삶의 과정에서 직면하게 되는 문제들을 자기

주도적으로 해결하는 방법을 습득하여, 급변하는 세계에 대처할 수 있는 인재로 자라날 수 있게 된다(한국문화예술교육 진흥원, 2009).

예술강사 지원사업의 무용교육은 기본교과인 체육수업 내에서 이루어지고 있으며, 그 외에 재량활동, 개발활동, 동아리활동에서 이루어지고 있다. 기본교과의 경우 학교교과목과의 연계성을 강조하여 프로그램을 구성하고 특기적성의 경우 무용이라는 예술의 직접 경험을 통해 예술성을 가지고 있는 인재의 조기발굴에 중점을 두고 프로그램을 구성하여 보다 전문성 있는 교육을 시도하고 있다(조은숙, 백민경, 2009).

한편, 2010년 학생정서・행동발달 선별검사 현황에 따르면 전국 1126개교 초・중・고등학생 23만 2.055명을 대상으로 검사한 결과 12.8%(3만 908명)가 정밀검진이 필요한 것으로 조사됐다(연합뉴스, 2010 8월 9일자 기사).

하영신(2007)의 초등학생 정신건강 수준 연구에서도 우리나라 초등학생 중에서 정신건강상 문제를 가진 학생이 많은 것으로 나타났으며, 초등학교 시절의 체육활동 참여는 심신발달, 운동에 대한 흥미 증진 및 스포츠 활동의 중요성과 필요성을 최초로 인식하게 되는 시기로서 매우 중요하며(안민석, 2002), 전문가들은 규칙적인 신체활동이 개개인의 정신적・신체적 건강에 긍정적인 요소로 작용하는 동시에 상대적으로 성장기에 위치한 초등학생일수록 그 효과는 배가 될 수 있다고 말한다.

운동과 정신건강의 상관관계를 규명하고자 하는 연구도 활발하다.

이수민과 황명자(2011)는 정기적으로 실시한 한국무용프로그램이 초등학생의 정신건강에 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였으며, 김명란과 박현옥(2009)은 자폐아동들을 대상으로 한 무용치료가 정신건강에 도움을 줄 뿐만 아니라 신체적 자기효능감에도 영향을 미친다는 결과가 나왔다. 그리고 Dishman(1986) 정신건강에 대한 연구를 통해 운동이 정신건강에 매우 유익하고, 정신건강을 향상시키는데 직접적인 영향을 미친다고 제시하였고, 김태홍(1994)은 운동선수 집단이 정신건강에도 높은 점수를 얻었다고 보고하고 있다.

한편, 우리나라 어린이와 청소년이 느끼는 주관적 행복지수가 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 가장 낮다는 연구조사 결과가 나왔다. 한국방정환재단과 연세대학교 사회발전연구소가 공동으로 전국 초등학교 4학년~고등학교 3학년 학생

6,410명에게 '2011 한국 어린이·청소년 행복지수의 국제비교'를 주제로 벌인 설문 결과를 보면 한국 어린이·청소년의 주관적 행복지수는 65.98점으로, 세계보건기구(WHO)와 OECD가 각각 2006년과 2003년에 실시한 똑 같은 내용의 조사연구와 비교분석했을 때 OECD 23개국 중 최하 점수다. 주관적 행복지수는 '주관적 건강'과 '학교생활 만족도', '삶의 만족도', '소속감', '주변상황 적응', '외로움' 등 6가지 영역에 대한 응답률을 수치화 한 것이다. 행복지수가 가장 높은 스페인의 113.6점 보다 47.6점이 낮고, OECD 평균인 100점에선 34점이나 모자란다(연합뉴스, 2011. 5. 4).

심리적 행복감은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적, 정서적 상태로써 대게 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응중의 하나인 쾌락적 즐거움 또는 감정호전 현상이다(Wankel & Berger, 1990).

Dienberg, Urry, Muller, Rosenkranz & Friedman(2006)은 심리적 행복과 불행척도가 다양한 호르몬과 심맥관계 생물표지자와 주목할 만하게 연결되어 있음을 발견하여 심리적 행복감에 관한 지식확장이 이루어 졌고, 운동참여는 불안이나 우울증을 감소시켜 행복감을 높여준다는 연구(김영미, 2003; 김은혜, 2003)가 이루어지고 있으며, 초등학교에서의 무용교육은 아동들에게 풍부한 표현력과 창의적, 심미적인 바람직한 인간형성에 기초가 되고 이를 통하여 지도성, 봉사성, 협력성이 길러지며 나아가 자기발전과 조화 있는 활동을 창작하게 하는데 무용교육의 중요성이 있다(황경숙, 2009).

따라서 이에 본 연구는 무용예술 강사 제도 프로그램을 통하여 초등학생에게 정신건강과 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는가에 대해 알아 볼 필요가 있다.

제 2절. 연구의 목적

본 연구는 무용예술강사 제도에 대한 초등학생들의 정신건강과 심리적행복감에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하는데 연구의 목적이 있다.

제 3절. 연구문제

본 연구는 무용예술강사 제도에 대한 초등학생들의 정신건강과 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 제시하였다.

첫째, 무용수업 참여 학생의 성별에 따라 정신건강 및 심리적 행복감에 어떠한 차이가 있을 것인가?

둘째, 무용수업 참여자의 학년에 따른 정신건강 및 심리적행복감에 어떠한 차이가 있을 것인가?

셋째, 무용수업 참여자의 참여기간에 따른 정신건강 및 심리적행복감에 어떠한 차이가 있을 것인가?

넷째, 무용수업 참여자의 정신건강 및 심리적행복감에 어떠한 차이가 있을 것인가?

제 4절. 연구의 제한점

본 연구는 광주광역시 소재에 있는 초등학교 무용예술강사가 진행하는 무용수업에 참여한 학생으로 구성하였으며, 그에 따른 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 광주소재지 초등학교 5곳을 선정하여 4, 5, 6학년을 대상으로, 연구 의 결과의 해석을 초등학교 전체 학생으로 확대하기에 어려움이 있다.

둘째, 본 연구의 대상자들에게 연구기간동안 프로그램에 적용한 변인인 정신건강과 심리적 행복감에 영향을 미칠 수 있는 다른 외부 환경요인에 대한 통제를 할 수가 없었다.

제 5절. 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 용어의 정의는 다음과 같다.

1. 무용예술강사

학교문화 예술교육 분야에서 무용을 가르치는 강사를 의미하며, 한국문화예술교육진흥원 파견학교 무용예술강사로 범위를 한정한다. 즉, 한국문화예술교육 진흥원 파견학교 문화예술 교육분야에서 활동하는 8개 분야인 국악, 연극, 영화, 무용, 만화애니메이션, 공예, 사진, 디자인 강사 약 4,000여명의 예술강사가 전국 곳곳에서 학생들과 함께 문화 예술 교육 프로그램을 운영하고 있는 것 중 하나로서 무용 예술 강사용어를 사용한다(한국문화예술교육진흥원, 2010).

2. 정신건강

정신건강이란 개인과 사회가 건전한 역할과 교범을 시행하고, 바람직한 인간관계에 대한 이해와 존중을 통해 균형 있는 자아실현 및 행복추구를 할 수 있는 능력을 의미한다. 또한 정신 병리학적인 정신질병의 유무로만 단정 짓기보다는 정상적인 사람의 정신상태 까지를 포함하는 포용적인 의미로 일반적으로 사용되

고 있는 용어이다. 정신이 건강한 사람은 개인생활을 적극적, 긍정적으로 유지하며 타인에 대한 존중과 이해로 건전한 대인관계를 가지며 널리 사회발전에 공헌할 수 있는 사람이라고 볼 수 있다.

3. 심리적 행복감

심리적 행복감이란 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨과 자신의 생활에 대한 의미와 책임감, 목적의 성취 등을 느끼며 긍정적 자아상을 지니고 자신을 가치 있다고 여겨 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것(즐거움, 자신감 등)으로 정의한다.

제 2장. 이론적 배경

제 1절. 무용예술강사

1. 예술강사 개념

문화체육관광부는 예술 강사 기준을 '장르별 관련 전공자 및 현장경력이 있는 자 중 일정한 자격을 갖춘 자로서 교육의 현장에서 필요한 내용의 연수를 받은 자'라고 명시하고 있다.

여기에서 먼저 '강사'의 사전적 의미를 살펴보면 학교, 학원 등에서 위촉을 받아 강의를 하는 사람이라고 정의되어 있지만, 현재 한국문화예술교육진흥원에서는 '교원'과 '문화 예술교육 전문 인력'에 대한 정의만 있고 '예술 강사'는 이 두 가지 정의에 포함되어 있지 않은 상태이다. 즉, 정확한 법적 정의가 없는 상태로서 시범사업 등을 통해 가장 효율적이고 우리 실정에 맞는 적합한 모델을 구성해 가려는 새로운 접근 방법을 취하고 있기 때문이다. 이것은 일면 기존의 조직체계를 최대한 존중하면서도 새로운 교수행위 체제를 교육수요자에 맞게, 그리고 우리 교육현장에서의 실천적 검증을 통해 구성하여 나가기 위한 매우 유연하고 실용적인 접근방법이라 할 수 있다(김민지, 2006).

2005년 문화예술교육진흥원에서는, 학교-문화예술교육이라는 정책 사업을 보다 안정적이고, 구성원들의 적절한 직무수행 확보를 위해서는 국가 차원의 법·제도적 지원체계 구축이 필요하다는 문제인식에 따라 문화예술교육지원법이 제정되었다.

또한, 예술 강사 파견 사업이 국악분야에서 연극, 영화, 만화·애니메이션, 무용 등 다양한 영역으로 확장되고, 전문 인력들의 지원이 확대됨에 따라 지원법에 예술 강사 인력의 지원에 대한 조항을 포함하여 효율적·체계적 집행을 할 수 있는 토대가 마련되었다. 문화예술교육지원법 제32조 제2항을 보면 학교의 문화예술교육을 지원하는 문화예술교육 전문 인력이 학교 문화 예술 활동 및 행사, 교과 외 교육활동을 담당할 수 있으며,문화예술 관련 교원의 교과운영계획에 따라 교과수

업에 필요한 활동을 지원할 수 있다고 명시 되어있다. 전문 인력으로 선발된 예술 강사는 소정의 절차와 교육을 통해 각 학교에 파견이 되며, 예술 강사가 주 1~2회 학교를 방문하여 이론, 실기 및 감상 교육을 하게 된다. 학교에 파견된 예술 강사는 교사의 관리 하에 교수행위에 참여하고 정규 교과수업시간에 문화예술교육을 지원한다.

또한, 문화예술교육 인력 중에 문화예술교육에 대한 전문성이 인정된 인력을 지원하기 위해 분야별로 차이가 있으나 경력 규정으로 학교, 교육시설 및 교육단체, 제24조의 각종 시설 및 단체 등에서 문화예술교육을 2년 이상 수행한 자이거나 우대사항으로 관련 교과 초·중등 교원 자격증이 있는 자를 우선으로 선발하여 파견한다고 명시하고 있다.

2. 무용예술강사의 의미

21세기 사회가 발전함에 따라 맞벌이 부부가 많아지고, 교육열의 증가로 인한 사교육비의 부담이 가중되기 시작했다. 2000년부터 문화체육관광부에서 학교에 전문강사를 투입시켜 문화예술교육을 학생들이 다양하게 접할 수 있는 예술강사 지원사업이 추진되었으며, 국악·연극·영화부분을 시작으로 2005년도부터는 본 사업에 무용을 추가시켰다.

초등학교 즐거운 생활 및 체육 교과 내 무용 교육과 중학교 체육 교과내 무용교육은 교육적인 측면에서 비전문성으로 인해 아주 적게 실시되거나 아예 교육되어지지 않은 것이 우리 무용교육의 한계였다. 이에 무용 문화를 창달하고 무용교육의 중요성을 인식하기 시작하면서 체육 교과 내 무용교육의 비중이 점차 상향 조정되고 있다. 그럼에도 불구하고 무용을 전공한 무용교사의 양적부족과 현역교사들의 무용에 대한 관심 부족 등으로 정규 체육교과과정에서 무용이 외면시 되며 체육에만 편중되어 교육되고 있는 현실이다(안현숙, 2008).

무용은 재량활동, 특별활동 그리고 교류학교의 경우 특기적성, 동아리 활동도 포함하고 있어 이에 각 학교의 선택에 따라 무용시간이 정해지고 지원시수에 따라 무용교육이 이루어진다. 본 시간을 통해 무용예술강사는 무용에 대한 전반적인 이론과 실기 등을 학생들에게 가르치며, 무용예술강사제를 위해 개발된 무용

교재에 따라 다양한 수업이 이루어진다. 무용이 여전히 독립적인 교과목으로 확고한 자리매김 하진 못했지만 무용예술강사를 통해 무용은 새로운 무용 교수학습 과정 안이 개발되고 학교와 각 학년에 맞는 교재와 교구를 재작하는 등 무용교육의 발전에 이바지 하고 있다.

무용예술강사제의 목적은 사회에서 원하는 다방면에 능숙한 인간형을 학교 교육 현장에서 다양한 경험을 통해 이룰 수 있도록 교육에 힘쓰는 것이다. 즉 무용전문 인력의 학교 방문교육으로 학교 문화예술교육의 수준을 제고하고 문화예술교육을 통한 문화적 감수성 및 창의력을 무용교육 활성화를 통해 향상시키고 전문적인 무용예술강사를 양성 하는데 그 목적이 있다.

위의 목적에 따라 '학교-무용예술강사 지원사업'의 특징을 다음과 같이 나타낼 수 있다.

첫째, 학교-무용예술강사 지원사업은 무용을 전공한 전문 인력이 직접 학교를 방문하여 실제적인 교육을 함으로써 학교 무용교육의 질적인 수준을 높이고 현 무용교육을 보완하는데 있다.

둘째, 학교-무용예술강사 지원사업은 대학무용학과 졸업생으로 소정의 선발 기준을 통하여 선발연수를 통해 각 해당학교에 파견함으로써 일반학생들이 무용수업을 받을 수 있는 기회로 활용되고 있으며(정규교과, 재량활동), 한국문화예술교육진흥원이 주최로 한국무용교육학회에서 초·중·고등학교 무용-교육학습과정안과 초등학교 1학년부터 6학년까지의 무용교과서가 개발되었다.

셋째, 무용예술강사 지원 사업은 인력파견이나 전문 인력에 대한 일자리 창출이라는 단순한 의미에 머물지 않도록 강사들에 대한 연수를 강화하고, 교육현장에서의 강사활용 성과에 대한 구체적인 평가 시스템을 마련하여 향후 학교 현장과의 유기적인 연계성을 갖도록 한다.

넷째, 무용예술강사 지원사업은 학교 여건에 맞는 다양한 형태의 교육프로그램을 지원함으로써 학생 중심의 교육이 되도록 한다.

본 사업의 목적과 특징에 따라 추진방향이 정해질 수 있는데 첫 번째로 교육과정별로 적합한 예술전문인력을 선발하여 다양한 교육 프로그램을 지원하며, 두 번째로 학교로부터 적극적인 의견수렵을 하여 사업효과성을 제고하며, 세 번째로 관련연구 및 평가와의 유기적인 연계를 통해 교육내용을 계속 지속하며, 마지막

으로 파견인력에 대한 체계적 교육을 통하여 전문성 강화 및 교육의 질을 향상을 위한 방향으로 추진한다(안현숙, 2008).

다시 말해 학교 규모별, 교육과정별, 차등지원으로 문화예술교육의 효과성을 제고하고, 학교 교육과정에 적합한 예술 전문 인력을 선발하여 학교의 교육을 지원한다는 것이다. 또한 지원 인력에 대한 체계적 교육 및 평가로 강사의 교수능력 향상을 도모하고 지역 특성에 따른 다양한 학교 밖 현장체험프로그램을 기획·운영하며 문화예술교육지원법 시행에 대비한 지역문화예술연계 강사를 지원한다는 방향으로 추진한다.

3. 무용예술교육의 필요성

21세기에 들어 무용 교육에 대한 필요성과 중요성은 높이 인식되고 있지만 학교현장에서의 상황은 상급학교 진학을 위한 지식교육 입시위주의 국어·영어·수학 등 주지교과 교육으로 인해 학교 교육과정에서 차지하는 위상이 축소되고, 체육교과 내에서도 전문교사 부족으로 인해 아주 적게 실시되거나 아예 그 시도조차이루어지지 않았던 것이 무용교육의 현실이었다. 이러한 현실을 직시하고 예술교육의 개선책으로써 2005년부터 문화체육관광부에서 각 분야의 전문 인력을 선발하여 교수법 등 학교 현장에 필요한 실무연수를 거쳐 각 해당 학교에 파견하여 문화예술의 질적 수준제고와 전문 무용인들에 대한 교육현장의 참여 기회를 제공하고자 시작된 사업이 학교-문화예술교육 사업이다. 이 사업을 통해 현재 학교 현장에 파견된 무용 예술 강사는 2005년 무용분야 사업이 시작된 첫 해 110명을 시작으로 꾸준히 증가하여 2010년 현재까지 801명의 무용 예술 강사가 학교현장에 파견되어 무용교육을 담당하고 있으며, 이 사업에 참여한 학교 수는 2005년 100개교를 시작으로 2010년 1,437개교가 무용문화예술교육 지원 사업에 전문 인력을 지원받아 예술교육이 이루어지고 있다(문화정책백서, 2009). 예술 강사가 지원되는 교육과정은 초·중·고·특수학교의 교과, 재량활동, 동아리 활동으로서 예술 강사들은 학교 여건에 맞게 교육과정별 교육계획을 수립하고, 수업시수 내 연중 교육 프로그램을 진행하며, 무용에 대한 전반적인 이론과 실기 등을 가르침으로써 보다 내실 있고 균형 있는 무용 교육을 활발히 펼치고 있다. 이들

은 학교현장에서 학교 교사들의 주체적 참여보다는 학교로 파견되는 예술 강사들에 의해 주도적으로 수업이 진행되고 있으며, 공교육 현장에서 문화예술교육을 강화시키고 학교교육의 질을 높여 문화 예술분야에서 공교육의 경쟁력을 향상시키는 주체자로서 자리 매김하고 있다.

이러한 무용교육은 여타 예술 활동 중에서도 신체의 움직임을 통해 표현하는 종합예술로서 인간이 주체가 되고 인간을 매개체로 하여 감정을 표현하는 활동이기에 예술교육을 통한 커뮤니케이션이 가능하다는 점에서 상호간 인격의 신장, 정서의 교감, 청사진을 제시할 수 있는 장점을 가지고 있다. 무용은 그 어떤 교과목 보다 학생들에게 조화로운 신체적·정신적 발달을 도와 최상의 학습효과를 가져올 수 있으며, 성장기에 있는 학생들에게 자유로운 상상과 자신을 표현할 수 있는 기회를 제공함으로써 인격을 함양하고 예술적 자질을 개발하는데 긍정적 영향을 끌어낼 수 있다(황혜원, 2008). 즉, 무용교육을 수행하는 교육자와 학습자, 교육자와 교육자간의 다각적인 정보의 소통이 가능하다는 것이다. 학생들은 무용교육을 통해 개개인의 반성과 성찰, 상호간의 의사소통 능력 등을 확산시킬 뿐만 아니라 잠재된 창의력과 감수성을 상승시켜 줌으로써 개인의 역량을 제고함과 동시에 사회적으로는 유대를 강화시키고, 사회의 문제적 상황들에 보다 능동적으로 대처할 수 있는 능력을 기를 수 있다. 또한 무용 수업을 통해 학생들은 신체를 숙련시키고 의사소통의 도구로써 움직임의 능력이 개발되고 창작과정을 통하여 표현력과 창의력을 개발하게 된다. 이러한 무용은 특별한 체격이나 재능을 지닌 사람들만의 것이 아니라 모든 사람을 위한 것으로 신체숙달과 표현력 향상에 목적을 두며 이는 자신감을 발전시키는 심리적 효과가 있게 된다(김화숙 외, 1996). 이는 문화예술교육의 목적이 되는 '모드니 예술' 다시 말해 모든 이를 위한 예술 활동이라는 점에서 무용 교육은 소수의 것, 특수한 사람의 것이 아니라 모든 인간은 그 내면에 예술가적 바탕을 가지고 있다는 확신을 갖게 하는 모든 사람에 의한, 모든 사람을 위한 교육이라는 점에서 무용 교육의 필요성을 다시 한 번 확인할 수 있다.

제 2절. 무용예술강사 자질 및 역할

1. 무용예술강사 자질

학교현장에서 학생들의 교육 경험의 질을 높이고 소정의 교육목적을 얼마만큼 달성하느냐의 문제는 교육을 담당하는 지도자의 자질에 달려 있으며(김화숙 외, 1996), 특히 신체를 통한 움직임을 기초로 하여 창의적인 지도를 하는 무용교육에서는 지도자의 자질에 큰 비중을 두고 있다(정원정 2006). 이를 통해 무용교육의 목표를 달성하는데 있어서 가장 중요한 요인은 무용수업 상황에서의 무용 지도자임을 알 수 있다. 무용지도자는 단순한 지식전달 뿐만 아니라 끊임없는 신체활동을 통하여 다른 어느 교사보다도 학생과의 밀접한 상호작용을 가지며 이론과 실기를 병행하여 지도하면서 학생들과 긴밀한 관계를 유지하고, 학생들이 학습 목표를 성취할 수 있도록 적극적으로 참여하고 지원해 주어야 한다. 무용지도자는 이러한 상호작용을 통해 학생의 무한한 가능성을 발달시키고 실현시키는 역할을 담당하게 된다. 이러한 역할을 수행하기 위해서 예술 강사는 적절한 자질을 갖추어야 하는데 무용 예술 강사의 자질은 크게 개인적 자질과 전문적 자질로 구분될 수 있다. 개인적 자질이란, 교사로서의 역할을 수행하는데 필요한 인성적 측면의 자질을 말한다. 구체적으로 학생들을 사랑하는 마음, 친절함, 따뜻함, 인내심, 정서적 안정, 신뢰, 원만한 인간관계 기술, 신체적 건강함, 효율적인 의사소통 능력 등이다. 또한 전문적 자질은 예술 강사로서 갖추어야 할 전문적 능력을 말한다. 무용 예술 강사가 전문적 자질을 갖추기 위해서는 학생 발달에 맞는 전문적 지식, 교육과정을 운영하는데 필요한 지식, 지도자로써의 소명감이나 직업윤리 등을 가지고 있어야 한다.

김화숙 외(1996)은 무용교사의 주요한 자질을 8가지로 구체적으로 구분하여 다음과 같이 정의하였다.

첫째, 움직임과 가르침에 대한 사랑과 열정이 있어야 한다. 무용교사는 한 가지형식에 만족하거나 틀에 박혀서는 안 되며, 절대로 교사의 요구나 흥미가 학생들의 활동에 기초가 되어서는 안 된다. 특히 문화예술교육의 경우 교육을 받는 수요자가 전문인이 아닌 일반 학생들을 대상으로 한다는 점을 명심하고, 그들의

흥미를 유발할 수 있는 수업을 이끌어 내야 한다. 또한, 교사는 가르치고 관리하고 감독을 포함하는 모든 관리적 측면에 대한 열의를 가져야 한다.

둘째, 무용에 대한기본지식을 갖추어야 한다. 움직임에 대한 강도, 집중적인 훈련을 통한 숙달자로서 적절한 시범을 보이는 능력을 가져야 하며, 아울러 신체역학과 신체 해부학에 대한 지식을 갖추어 학생들에게 도움을 주어야 한다.

셋째, 학생들을 지원하는 마음을 가져야 한다. 교사는 학생들이 학습과정을 수행해가는 과정을 인내하고 기다려 줄 수 있는 마음이 있어야 한다.

또한, 학생들에게 그들의 관심과 생각, 감정들을 이해하려 노력하며 또 그것을 발견해 내는 능력이 필요하다.

넷째, 명확한 의사전달이 이루어져야 한다. 학생들을 가르치는 것은 절대적으로 분명하고 정확해야 한다. 교사는 학습자료 제공을 가능한 분명히 전달해야하며, 학생들이 기대하는 것이 무엇인가를 정확하게 파악하고 지도해야 한다.

다섯째, 음악성을 갖추어야 한다. 무용은 학생들이 음악을 듣고 그것에 맞춰 춤을 추고 리듬을 느끼게 하는 교육이다. 흥미 있는 동작을 창조하는 중요한 열쇠는 움직임의 연속과정에 반주가 있든지 없든지 간에 동작의 리듬에 답하는 음악성이다.

여섯째, 무용기술만이 아닌 그 이상에 초점을 두고 가르쳐야 한다. 무용 수업에서는 신체적인 기술은 춤을 추도록 도와주는 것이지만 교사는 신체의 형태와 위치 이외에도 그 초점을 예술적인 것에 관점을 두어야 한다.

일곱째, 교정을 위한 바른 시각을 가져야 한다. 교사가 학생들의 동작을 정확하게 교정하기 위해서는 깊은 지각과 섬세함을 갖춘 바른 시각이 요구된다. 학생들이 동작을 하는 데는 올바른 방법이 있고 또 교사가 원하는 동작을 정확하게 하기 위해서는 지속적인 교정이 필요하게 된다. 즉, 문제점을 찾아내고 의미 있는 교정을 이루도록 하는 교사의 능력이 필요하다.

또한, 교사는 학생들을 다음과 같은 이해를 가지고 지도해야 하는데 첫째는 한 번에 모든 것을 배울 수 있는 사람은 없다는 것이다. 지도자는 학생들을 이해하고 기다려 줄 수 있는 인내심이 필요하다.

둘째, 모든 학생들에게 똑같은 결과를 기대할 수 없다는 것이다. 지도자는 학생들 각각의 개인차를 이해하고 학생들의 수준에 맞는 학습목표를 재설정 하거

나 수정해주며 학습목표에 대한 성취감을 느끼도록 해주어야 한다.

셋째, 유머 감각은 학생들이 어렵고 힘든 교과 내용을 극복하는데 도움이 되는 요소라는 것이다. 그리고 덧붙여 무용 예술 강사는 무용에 관한 전반적인 지식능력, 학생들과 대화가 통하고, 그들의 개인적 잠재력을 이해하고, 그들의 성장을 지도할 수 있는 능력, 학생들의 흥미와 욕구를 충족시킬 수 있는 무용교육 과정을 만들 수 있고 그것을 토대로 수업계획을 할 수 있는 능력, 일반교과과정과의 연계성을 통한 통합적인 무용교육 프로그램을 개발할 수 있는 능력, 예술의 과정을 결과로 표출할 수 있는 능력, 다른 예술과 무용과의 관계를 이해하고 종합예술 프로그램으로 발전시킬 수 있는 능력을 갖추도록 노력해야 한다.

2. 무용예술강사의 역할

지도자는 학생과의 직접적인 상호작용 속에서 교수-학습활동이 이루어지기 때문에 학생들이 바라는 교사에 대한 역할 기대는 대단히 중요하다. 학생들은 교사가교육적으로나 개인적으로 자신에게 관심을 쏟고 있다는 것을 지각할 때 보다 밀접한 상호작용이 일어난다. 이러한 상호작용은 교사가 수업외의 학생행동에 까지 관심을 가지고 있다는 것을 학생들에게 인식시켜주어 학습 성취 및 긍정적인 자아형성에도 큰 역할을 한다(Siedentop, 1980). 신체를 이용한 무용수업의 경우 학생들과의 상호작용은 매우 중요하며 무용담당 교사의 역할은 무용을 통해 학생능력 개발에 충분한 교육환경을 제공함으로서 소홀하기 쉬운 예술적인 면과 감상능력, 창작능력 배양의 어려움을 해결하고, 이해의 폭을 넓히며, 새로운 목표를 통한 끊임없는 자신의 개발에 전진할 수 있도록 도와준다(송주현, 1997). 이와 같은 무용지도자로서의 역할을 수행하기 위한 노력으로 이희선(2010)은 학습지도 상황에서 요구되는 지도방법의 원리를 개별화의 원리, 사회화의 원리, 흥미의 원리, 직접경험의 원리, 자발적인 창조의 원리, 통합의 원리로 구분해서 보았는데 이를 구체적으로 살펴보면, 개별화의 원리는 학생들이 갖고 있는 개인적 환경에 맞추어 학생들의 개인차를 이해하고 이것을 교육목표달성에 유기적으로 통합하여 학생들이실현 가능한 능력을 최대한 발전시킬 수 있도록 도와주어야 한다는 것이다. 사회화의 원리는 무용 활동에 있어서 집단 활동과 공동 작품 활동 과정

에서 상대방과의 의견을 교환하는 과정에서 서로를 이해하고 인정하며 양보하는 사회성을 기를 수 있도록 사회 적응 능력을 길러주어야 한다는 것이다. 흥미의 원리는 학습자가 학습목적 활동에 있어서 흥미를 갖고 수업에 임하게 될 때 학습은 가장 용이하며 효과가 있는 것으로서 지도자는 이와 같은 점을 충분히 감안하여 학습결과를 높이기 위해 학습자들이 학습목적, 활동내용 등에 관하여 흥미를 갖도록 지도해야한다는 것이다. 직접경험의 원리는 틀에 맞혀진 개념이나 전통적 지식의 축적보다는 자신의 시각, 청각, 촉각 등을 이용하여 관찰하고, 사고하고, 표현될 수 있는 무용 활동을 경험할 수 있도록 지도해야 한다는 것이다.

학습자들은 실제의 경험을 통하여 이를 재구성하는 일이며 이와 같이 경험을 기초로 하여 성취된 행동이야말로 가장 확실하고 또 실제로 발전의 밑바탕이 될 수 있는 것이다. 자발적인창조의 원리는 지도자에게 지식을 수동적으로 전달받기만 하는 것이 아니라 학습자가 주도적으로 자신이 문제와 직면하여 학습과제를 의식적으로 해결해 나갈 때 비로소 지식, 기능 등은 발전하게 된다. 지도자는 학습자 스스로 문제해결 능력을 훈련시킴으로써 자주적인 태도를 길러주는 것이 필요하다는 것이다. 마지막으로 통합의 원리는 학습자의 정신적 활동과 신체적 활동이 인격발달에 통합되어 이루어지도록 지도하며, 학습자들이 내재하고 있는 모든 능력을 조화적으로 발달시켜주어야 한다는 것이다.

예술 강사는 이상에서 살펴 본 일반적인 학습지도 원리 외에도 무용 교육을 받는 학습자들의 특성을 파악하고 학습자에게 적합하고 다양한 방법으로 지도할 수 있는 융통성을 지니고 있어야 한다. 또한 무용을 가르칠 때 자신의 경험에만 의존하여 지도할 것이 아니라 이미 알고 있는 무용의 기본 지식을 인지하여 연구하는 자세를 취하고 연수, 세미나에 참여하여 새로운 것을 추구하며 항상 앞서가는 교육이 되도록 노력해야 한다.

제 3절. 정신건강

1. 정신건강의 개념

인간은 신체적인 동시에 정신적, 사회적인 존재로서 현대인들이 진정으로 바라는 건강은 신체적인 건강은 물론, 환경에의 적응문제와 더불어 정신적인 건강이다(권육상, 1999). 정신건강의 목적은 무엇보다도 정신적인 질병이나 정신적으로 건강하지 못한 상태를 예방하고 더 나아가 정신건강을 증진시키려는데 있다고 할 수 있다.

정신건강은 정신위생(mentalhygiene)이라고도 하는데, 그 어원은 희랍신화에 나오는 여신 하이게니아(hygenia)에서 유래하고 있다. 하이게니아 여신은 건강과 위생을 의인화한 신을 뜻한다. 오늘날 우리는 일상생활에서 정신건강이라는 말을 자주 사용하고 듣게 되었다. 또한 오늘날 정신건강은 인간의 삶의 질을 향상시키기 위하여 중요한 요인으로 작용하고 있다.

여러 학자들에 의해 제시된 정신건강의 개념을 살펴보면 Wills & Campbell(1992)은 정신건강이 최고의 효율성과 행복감, 안정된 성미, 기만한 독자력, 사고 깊은 사회적 행동, 유쾌하고 활발한 기질로서 세상과 타인에 대한 적응을 포함하는 것으로 정의하고 있으며, Atwater(1979)는 정신건강은 환경에 대한 적응(소극적, 적극적 적응)으로만 끝나는 것이 아니라, 바깥 환경과 타인들에게만 적응할 뿐 아니라 우리의 몸과 마음의 환경과 한계에도 적응해야 한다고 했다.

Bower(1985)는 정신건강이란 개인자신의 물리적, 사회적, 심리적 환경을 처리하는데 있어서의 개인성격의 강력성, 원상회복기 능력이라고 정의하였다. 정신건강은 자신과 타인을 존중하는 마음이며, 자신과 타인의 한계나 모든 행동의 인과관계를 이해하고 자아현실의 욕구를 지니며 계속해서 성취감이나 목표를 향해 노력하는 것을 의미한다(조은숙, 1994)고 하였다. 건강한 사람은 마음이 편안하고 가능한 한 효율적으로 사회가 요구하는 사회적 의무들을 수행하고 스트레스에 대한 신체적 증상도 없으며, 사회규범으로부터 이탈하는 일이 거의 없다.

자신에 대한 현실적인 판단 자신의 장점과 약점을 있는 그대로 받아들이며, 타

인에게 성실한 관심을 가질 수 있고 외부의 가치보다는 내부의 가치에 의해서 보다 지향되며 그 과정에 있어서 타인에게 피해를 주지 않으면서 자신을 돌볼 수 있으며, 성격의 부조화를 이루지 않고 스트레스와 좌절을 이겨 낼 수 있는 능력(김두현, 1994)이라고 말할 수 있다. 이상의 견해들을 종합해 보면 사람에 있어서 생물학적인 욕구의 충족은 건강한 신체를 이끌고 심리적 욕구의 만족은 정서적 안정감을 가져온다. 이러한 신체적 건강과 정서적 안정감은 생활 속에서 여러 가지 행동으로 나타나고, 이러한 반응들은 개인의 성격 내에서 통합되어 건전한 정신 상태를 반영한다. 결론적으로 정신건강이란 좋은 적응력과 더불어 현실 생활에 있어서 해결이 곤란하고, 어려운 일에 부딪쳤을 때 독립적이고, 자주적이며 건설적으로 처리해 나갈 수 있는 능력과 조화롭고 통합된 인격체라 할 수 있겠다(황승호, 2005).

한편, 정신건강의 의미는 관점 및 상황에 따라 달라질 수 있으므로 한 마디로 요약하기는 어려우나 Erikson은 인간이 각 발달단계에서 획득해야하는 긍정적인 특성 즉, 신뢰감, 자율성, 솔선수범, 근면성, 자아정체감, 친밀감, 생산 능력, 자아통합성을 획득한 사람은 정신적으로도 건강하게 발달할 수 있고, 반대로 부정적 특성을 발달시키면 정신건강을 기대하기 어렵다고 보았다. 인간의 건강한 성격형성에 영향을 미치는 사회적 환경에 관심을 가진 Fromm은 인간은 다양한 사회적 욕구를 가지는데, 이러한 욕구들을 순차적으로 충족시켜 가는 사람이 정신적으로 건강한 사람이라고 하였다. 욕구위계설을 주장한 Maslow는 최상위 욕구인 자아실현을 할 수 있는 사람을 정신적으로 건강한 사람으로 보고, 자아실현을 한 사람은 적절한 현실지각력이 있고, 자신과 타인을 있는 그대로 수용하며, 사고, 정서, 행동이 자발적이고, 인간에 대한 존경심과 강한 도덕심을 가지고 있으며, 유머가 있고, 창조적인 특성을 지닌다고 하였다.

Kilander(1965)는 '정신건강이란 사람이 환경을 바람직하게 조성하고 잘 적응하며 만족과 성공과 능률과 행복을 누릴 수 있는 능력이다'라고 하였다. 따라서 정신적으로 건강한 삶을 영위하기 위해서는 자신과 타인을 있는 그대로 수용하고, 사고, 정서, 행동에 자율성과통합성을 가지고 환경에 효율적으로 적응하면서, 자기 성장을 위해 끊임없이 노력하는 자세가 요구된다고 하겠다. WHO에서 언급한 건강이란 신체적, 정신적, 사회적으로 완전하고 좋은 상태인데 이 정의에서는

육체와 정신을 별개의 것으로 보지 않고, 건강이란 인간의 모든 것을 포함한 상태로서 그러한 상태가 잘 기능하는가 하는 관점에서 보고 있다. 신체는 정신과 기능적으로 밀접하기에 신체 질병으로 인하여 정신적 장애가 생길 수가 있고 반대로 정신적 장애가 신체 기능에 영향을 미치기도 한다. 따라서 정신건강의 문제는 인간의 삶에서 대단히 중요할 수밖에 없다(설기문, 2002).

가. 정신건강의 의미

표준국어대사전에서 정신(情神)의 의미를 찾아보면 정신이란 첫째, 육체나 물질에 대립되는 영혼이나 마음, 둘째, 사물을 느끼고 생각하며 판단하는 능력 또는 그런 작용, 셋째, 마음의 자세나 태도, 넷째, 사물의 근본적인의의나 목적 또는 이념이나 사상 등을 말한다(국립국어연구원, 1999). 다시 말하면 정신은 육체와는 달리 인간 내면의 마음이나 태도, 다른 대상을 판단하고 관계를 맺는 등의 모든 자질을 통틀어 의미한다고 할 수 있다. 따라서 정신건강은 이러한 정신을 건강하게 유지하거나 증진시키는 것이라고 할 수 있다.

세계 보건 기구(WHO)에서는 건강을 단순히 질병이 없거나 허약하지 아니함을 뜻하는 것이 아니라 신체적으로, 정신적으로 또는 사회적으로 만족한 안녕의 상태가 유지되는 것이라고 정의하며 건강의 질에 대하여 강조하였다(임창재, 2006).

미국정신위생위원회(NationalCommitteeforMentalHygiene)의 보고에서도 정신건강이란 다만 정신적 질병에 걸려있지 않은 상태만이 아니라 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해 나갈 수 있는 능력을 의미한다고 보고했다(조은숙, 2000). 이처럼 최근에는 건강에 정신건강의 의미를 포함하거나 정신건강 자체의 중요성을 강조하고 있다.

프로이드는 성격구조가 3요소로 구성되어 있으며 이는 각각 원초아(id), 자아(ego), 초자아(superego)라고 설명했다(박선환, 2001). 그는 정신적으로 건강한 사람이란 원초아, 자아, 초자아가 잘 통합되어 어느 한 쪽으로도 치우쳐있지 않은 사람이라고 하였다. 또한 프로이드는 이를 심리성적발달단계(psychosexualdevelopment)와 관련시켜 각 단계에서 필요한 욕구가 충족되었을 때 정신이 건강한 사람이 된다고 보았다. 특히 영・유아기와 아동기 초기를 정신건강에 있어 아주 중요한 시기라고 생각하고 이를 강조하였다.

에릭슨은 인간생애의 심리사회적 발달과정을 8단계로 나누고 각 단계에서 획득할 수 있는 특성을 제시하였다(이대식 등, 2010). 그는 각 단계에서 요구되는 발달과업에서 신뢰감, 자율성, 자아정체감, 친밀성, 자아통합과 같은 긍정적인 특성을 획득하게 되면 정신적으로 건강한 사람으로 발달할 수 있다고 하였다. 설리반은 성격에서 인간관계의 중요성을 언급하였다(김성수, 이영애, 2011). 그는 성격을 인간 생활을 특징짓는 주기적인 인간관계의 비교적 지속적인 유형이라고 정의하였다. 즉, 정신적으로 건강한 사람들은 인간관계에 있어서 통합적인 사고체계를 가지고 타인과 현실적인 관계를 맺으며 살아간다. 이러한 삶은 자기와 타인에 대한 올바른 이해와 지각, 신념을 통해이루어진다고 하였다.

2. 정신건강의 하위영역

가. 신체화

신체화란 의학적 용어로 원인을 알 수 없는 신체적 고통이나 불편한 증상을 경험하고 이를 다른 사람에게 호소하며 자신에게 질병이 있다고 생각하고 이를 치료 받으려고 하는 경향을 말한다(Lipowski, 1988). 이에 대한 원인으로 다양한 것을 들 수 있는데, 권석만(2003)은 정신분석학 입장에서 신체화의 원인을 억압된 감정을 신체로 표현하는 것이라고 하였다. 즉, 감정은 어떤 경로를 통해서든지 표출되는 것인데, 감정 표현이 차단되면 이를 다른 통로인 신체를 통해서 더욱 과격하게 표현한다는 것이다. 이들은 자신의 감정 상태를 잘 자각하지 못하고 자신의 감정 상태에 따라 나타나는 신체의 변화를 병으로 잘못 인식하기도 한다. 또 정신분석 이론가들은 심리적 문제에 의하여 어린 시절로 퇴행하여 자신의 사고나 고통을 신체를 통해 다른 사람에게 표현한다고 생각하기도 한다.

나. 강박증

권석만(2003)은 강박을 다음과 같이 정의하였다. 강박은 크게 강박사고와 강박행동으로 나뉠 수 있다.강박사고는 반복적이고 지속적으로 떠오르는 사고나 심상, 충동으로써 심한 불안과 고통을 동반한다. 예를 들면, 음란하거나 공격적인

생각, 오염, 의심과 같은 사고가 떠오르고 이것이 부적절하다는 것을 알면서도 반복적으로 떠올라 고통스러워한다. 따라서 이런 사고로 인한 불안이나 고통을 감소시키기 위해 반복적으로 어떤 행동(반복적인 손 씻기, 확인하기, 숫자세기, 기도하기 등)을 하게 되는데,이것을 강박행동이라고 한다. 이러한 강박증은 스트레스가 많은 현대 사회에서 누구나 어느 정도로 가지고 있는 증상이기도 하다(박아청, 2004). 강박증은 억압, 적대감, 죄책감, 불안감을 불러일으킬 수 있으므로 중요한 의미를 가진다고 할 수 있다(임창재, 2006).

박선환 등(2001)은 강박장애의 원인으로 다음과 같은 것을 들고 있다. 우선 생물학적 요인으로는 유전적 요인과 생화학적(세로토닌의 감소 및 조절 장애)요인이 있다. 이 외에도 뇌기능 장애, 학습, 사회 심리학적 요인, 불안에 대한 방어기제 등이 강박증의 원인으로 작용하고 있다. 조은숙(2000)은 그 중에서도 방어기제에 대한 설명을 다음과 같이 하고 있다. 프로이드는 발달과정 중 항문기에 고착되어 있는 사람의 경우 자신이 더럽혀지려는 것을 방어하기 위해 강박적으로 깨끗하고 말쑥한 행동을 하려한다고 하였다. 아들러는 부모가 아이를 지나치게 사랑하거나 지배적으로 행동하면 아이의 자신감이 발달하지 못하고 열등감에 빠지게 되는데, 이를 없애기 위해 무의식적으로 강박증 행동을 하게 된다고 하였다.

다. 대인예민성

대인예민성은 인간관계와 관련된 정신건강의 하위영역이며 타인과의 관계를 맺는 데 있어서 불편함이나 부적합감, 열등감을 가지고 원만하게 대하지 못하는 것을 의미한다(유영옥, 2000). 타인이 자신에 대하여 부정적인평가를 내리는 것을 두려워하기 때문에 타인의 반응을 예민하게 살핀다. 이와 같은 사람들은 늘 긴장 속에서 생활하게 되므로 만성적인 우울이나 불안, 분노 등의 감정을 동반하게 된다. 대인예민성을 지닌 사람들은 어려서부터 수줍음이 많고 낯선 사람과 어울리거나 새로운 상황에 직면하는 것에 두려움을 느끼며 사회적으로 고립되어 있는 경우가 많다. 이러한 증상은 성인기에 가까워질수록 약화되거나 완화되는 경향이 있으나 이를 극복하지 못하면 회피성 성격장애로 발전될 가능성이 있다(권석만, 2003).

라. 우울

우울은 슬프거나 불행한 것 등의 침체되어있는 기분이나 감정 상태를 의미한다. 우울은 건강한 사람들도 생애를 통해 흔히 경험할 수 있는 정서이다. 우울한 기분이 장기적으로 지속된다면 우울증을 야기할 가능성이 크다(박아청, 2004). 우울한 사람들은 자신과 세상, 그리고 미래에 대해 부정적인 시각을 가지며 스스로 자신이 가치 없다고 생각한다. 또한 부정적인신념으로 인해 미래에 대하여 부정적인 시각을 가지는데, 이것이 자살관념으로 이어지기도 한다. 특히 청소년기의 우울은 반항, 비행, 문제행동, 공격성 등 외적인 형태로 표출되는데(Chiles, Miller, & Cox, 1980), 최근 청소년의 비행이 증가하고 점차 폭력적이 되어가는 저변에는 이러한 우울이 내재되어 있는 경우가 많다는 보고가 있다(심혜원, 1999). 청소년기의 우울은 비행이나 자살과 같은 사회적 문제를 야기할 가능성이 있고 더 나아가 성인기의 우울로 이어질 수 있기 때문에 청소년기의 우울에 대한 연구가 매우 중요하다고 할 수 있다(이은희, 서미정, 최태산, 2000).

마. 불안

불안은 일상생활에서 흔하게 느낄 수 있는 감정이다. 예를 들면 시험을 치른다거나 높은 곳에서 아래를 바라보는 것과 같은 상황을 만나게 되면 긴장하며 초조한 기분을 느끼게 된다. 이런 긴장이나 초조는 때로는 생활에 적당한 도움이 되기도 한다. 이러한 불안이 비정상적으로 나타나거나 반복적으로 나타날 경우는 일상생활에 문제를 초래하게 된다.

권석만(2003)은 이를 병적인 불안라고 설명한다. 병적인 불안이 정상적인 불안과 다른 점은 다음과 같다. 우선, 현실적인 위험이나 불안이 없는 상황에서불안을 느낀다. 버스를 타거나 엘리베이터를 타면 불안을 느끼는 경우가 이에 해당한다. 다음으로 현실적인 위험정도에 비하여 불안을 심하게 느낀다. 개를 보기만 하여도 식은땀이 흐른다거나 정신적 공황을 느끼는 경우가 이에 해당한다. 마지막으로 불안을 느끼는 요인이 사라졌음에도 계속적으로 과도하게 불안을 느낀다. 칼에 대한 불안을 가지고 있는 사람에게 주변에 있는 칼을 모두 치웠음에도 불구하고 여전히 불안을 느끼는 경우가 이에 해당한다.

바. 적대감

적대감은 분노나 공격성 등 부정적인 사고나 행동을 의미한다. 임창재(2006)에 따르면, 분노는 자신이 하고자 하는 일이 저지되거나 거절당했을 때 혹은 어떤 일을 강요당했을 때 생기는 정서이다. 분노는 자아의식의 발달과 연결되어 있다. 어릴 때의 분노는 육체적이나 운동적인 경우가 많고 성인이 되면 자아의 핵심과 관계되는 경우가 많다. 어린이는 생활에서 성취감을 경험하기도 하고, 실패에서 오는 실망이나 낙심을 경험하기도 한다. 그러한 실패가 원인이 되어 많은 노력을 하는 경우도 있지만 한탄하며 분노를 가지고 타인에게 공격적인 충동이나 적의 등을 나타내기도 한다.

사. 공포불안

공포란 특정한 장소나 상황에 대하여 비합리적인 두려움과 회피행동이지속적으로 나타나는 경우를 말한다. 공포는 불안을 동반하기 때문에 공포를 느끼는 상황이나 장소를 만나게 되면 그것을 회피하게 되는 것이다. 이러한 공포의 원인은 공포 자체에 대한 공포, 예를 들면 공포를 느끼면 호흡곤란이 오는 것 자체에서 공포를 느끼는 것과 공포를 유발하는 상황에 대한 잘못된 해석에서 찾을 수 있다(권석만, 2003).

아동에게 있어서 대부분의 공포는 불안의 일종일 수 있지만 일부는 특정 대상에 국한될 수 있다. 이러한 공포불안은 내적갈등이 원인이 될 수도 있지만 자신의 실제적경험이나 부모의 영향에 의해 발생하거나 사회적인 요인에 의해 발생할 수도 있다. 아동의 불안은 아동이 위기에 처하거나 도움이 필요할 때 도와줄 것이라는 신뢰감이 부족한 데서 기인한다(조은숙, 2000).

아. 편집증

박선환 등(2001)에 따르면 편집성 혹은 편집증이란 충분한 근거 없이 타인의 행동을 악의적인 것으로 판단하며 이에 대해 지속적인 의심과 불신을 갖는 것을 말한다고 한다. 이들은 자신들이 말한 것이 불리하게 작용할 것이라는 생각에 타인과 관계를 맺고 마음을 털어놓거나 가까워지는 것을 꺼린다. 또한 편집증을 가진 사람들은 사소한 무시를 당해도 적개심이 일어나며 이러한 의심과 적대감이

심한 경우 심한 논쟁이나 반복적 불평, 냉담 등으로 나타날 수 있다.

편집증은 주로 아동기나 청소년기에 많이 일어난다(박선환 등, 2001). 이들은 외톨이거나 교우관계가 원만하지 못하고 사회에 대한 불만을 품으며 학교 성적이 저조하고 조그만 것에도 과민하며 괴상한 공상이나 언어를 사용하여 놀림감이 되기도 한다고 설명한다. 조은숙(2000)에 따르면 편집증의 두드러진 특징 중의 하나인 망상은 정신분열증의 그것과는 달리 비교적 논리적이고 체계가 잡혀 있다고 한다. 따라서 편집증상을 제외한 생활의 다른 기능은 정상적이다.

프로이드의 정신분석 측면에서 편집증의 원인을 살펴보면 편집증은 무의식적인 동성애 욕구와 연결되어 있다는 것을 알 수 있다(조은숙, 2000). 즉, 동성애 욕구에 대한 불안을 제거하기 위해서 부인, 투사, 반동형성 등의 방어기제를 사용함으로써 이러한 편집증적 성격특성이 나타난다는 것이다.

인지적인 측면에서 살펴보면 Beck과 Freeman(1990)은 다음과 같은 사람에게서 나타난다고 주장한다.

첫째, 사람들은 악의적이고 기만적이다. 둘째, 사람들은 기회만 있으면 나를 공격하려고할 것이다. 셋째, 나에게 피해가 없으려면 긴장하고 경계해야 한다. 이러한 신념은 타인과의 관계를 원만하게 만들지 못하고 이것이 다시 신념의 확인으로 이어지는 악순환이 발생하여 편집증이 지속되는 것이다(권석만, 2003).

자. 정신증

정신증은 가볍게는 신경증적 증상에서부터 심각하게는 정신분열증까지 아우른다. 정신분열증은 15세 미만의 아동에서는 보기 어렵지만 15세를 넘기면 발생률이 급증한다(고진희, 2009). 주요 증상으로는 주변의 현실을 올바르게 이해하는데 장애가 있으며 환청이나 망상을 경험하게 되고, 사고나 언변이 논리적이지 못하며 부적절한 감정표현과 상식적으로 이해할 수없는 행동을 하기도 한다. 또한 정신증을 가진 사람들은 대인관계에 있어서 극도로 위축되고 자신만의 세계에 몰두하는 경향을 보인다. 즉, 정신증이란 대인관계를 회피하거나 자신이 고립되거나 환각을 경험하는 등의 정신분열적 생활양식을 의미한다(공태철, 2009).

3. 정신건강을 저해하는 요인

정신적 건강을 저해하는 요인은 다음과 같은 몇 가지로 나누어서 생각해 볼 수 있다.

첫째, 개인적인 변화경험을 꼽을 수 있다. 개인의 발달단계상에서 변화는 불가피한 것이지만 그 변화는 일정한 형태의 위기를 수반한다. 그런데 그 위기는 잘 활용하고 극복하면 발전을 위한 기회가 되지만 그렇지 못할 경우에는 적응장애, 스트레스를 초래하게 된다. 특히 청소년기 동안에 경험하는 변화의 경험은 크다. 신체적 변화와 함께 심리적 변화 또는 자아정체감을 형성하게 하는 계기로 작용하지만 아울러 정체감 위기를 불러일으키기도 한다. 생활환경 상에서의 변화도 중요한 요인이 된다.

둘째, 성격적인 문제를 들 수 있다. 앞에서 언급한 변화경험도 성격에 따라서 정신건강을 저해하는 요인이 되기도 하지만 전혀 문제가 되지 않을 수도 있다. 평소에 불안을 많이 느끼는 사람은 생활상의 작은 변화에 대해서도 스트레스를 느끼지만 오히려 그것을 새로운 도전으로 받아들이고 즐기는 사람도 있을 수 있다. 또한 내향적인 사람은 새로운 사람과 만나서 인간관계를 형성하는 일에 대해서 부담을 느끼지만 외향적인 사람은 반대로 그것을 좋아할 수 있다. Tara(2003)는 연구에서 내성적인 성격과 비관적인 성격이 우울의 위험요인이라고 밝히고 있다.

셋째, 능력의 문제를 들 수 있다. 능력에는 지적 능력, 신체적 능력, 직업적 능력, 경제적 능력, 사회적 능력 등 다양한 것이 포함될 수 있다. 학생이 지적 능력이 부족하면 학교생활이 원만하지 못할 것이며 그것은 곧 정신건강을 해치는 결과를 초래할 것이다.

넷째, 가정적 요인을 들 수 있다. 현대는 부부중심의 핵가족이 대부분이다. 그래서 부부간의 갈등은 가족 전체의 환경에 절대적인 영향을 미친다. 원만하지 못한 부부 관계 하의 자녀들은 부부 자신들 못지않게 정신적으로 많은 어려움을 경험한다. 그리고 부모의 사회생활과 자녀의 학교생활, 대중매체 등의 영향으로 가족 간의 대화단절 또한 정신건강을 해치는 요인이 될 수 있다. 부모의 자녀에 대한 지나친 기대도 자녀의 정신건강을 해치는 가정적 요인이 될 수 있다. 부모

의 우울은 자녀의 행동발달에 부정적인 영향을 미치며(Cynthia et al, 2005), 우울증상을 가진 부모의 자녀들은 반사회적 행동을 나타낼 가능성이 높다(Julia et al, 2005). 또한 한 연구에서는 우울 증상을 가진 많은 학생들의 어머니가 우울 증상을 가지고 있다는 결과도 나타났다(Shiner & Marmorstein, 1998).

다섯째, 사회적인 요인을 들 수 있다. 사회의 각종 범죄적 요소나 부조리 현상들, 유행환경 등은 스트레스를 유발하며 정신건강을 저해하는 주된 요인이 될 수 있다. 사회의 각종 불합리한 제도나 관습들도 개인의 정신건강을 해친다.

여섯째, 환경의 문제를 들 수 있다. 오염된 자연환경이나 도시의 공해는 이미 일정 수준을 넘어 심각한 정도로 국민건강을 위협하고 있다. 뿐만 아니라 그것은 정신적인 차원에서도 부정적인 영향을 미치면서 정신건강을 저해하는 요인으로 자리 잡았다.

4. 아동의 정신건강

아동기는 아동의 신체적 변화와 더불어 학교의 시작, 물질적·사회적 세계에 대한 지식과 이해를 넓히는 발달과제를 안고 있는 중요한 단계이다. 이 때 아동의 관심은 부모와 가정에서 더 나아가 친구나 단체에서 안전감을 추구하며, 또래집단을 만들어 그들 나름대로 만든 규칙에 절대적으로 따른다. 또한 학업에 관심을 쏟고, 가족 이외의 다른 사람들에게 깊은 인간적 관심을 갖기 시작하며, 인생에 필요한 기술을 익히고 적응 능력을 기르게 된다(이영호, 2006). 다시 말해, 이시기는 신체와 신경계의 급속한 성장과 더불어 심리사회적 환경의 변화와 함께 현저한 정신적 발달이 이루어지는 시기라고 할 수 있다.

아동의 정신건강은 기본적으로 성인과 같은 개념이 적용되기는 하지만 아동의 경우 성인과 달리 정신적으로 건강한가 아니면 정신적 장애가 있는가를 결정하는 데에는 그 아동의 나이와 성, 그가 처한 발달단계를 고려하여야 한다. 즉 신체적・행동적・정서적으로 자기가 처한 발달단계에 맞는, 대부분의 또래가 보이는 행동을 보이고 또 계속적인 발전을 방해할 다른 요소가 없으며, 발달할 능력을 가지고 있다면 이를 정신적으로 건강한 아동이라고 할 수 있다(Achenbach, 1982).

따라서 정신적으로 건강치 않은 아동이란 그 나이와 성, 발달단계에 맞지 않는 생각, 행동, 감정을 보이고 그 단계에 적합한 발달과제를 이루지 못하고, 발달이 정지 또는 지연되거나 왜곡되는 경우라고 할 수 있다(홍강의, 2005). 다시 말해, 아동의 정신장애는 정신적으로 건강한 상태와 질적인 차이를 보이기보다는 양적인 차이를 보인다고 할 수 있다. 즉, 한두 가지의 특정한 증상은 아동이 성장하는 과정에서 일시적으로 일어날 수 있고 임상적으로 별 의미가 없는 경우가 많기 때문에 아동의 정신건강과 정신장애를 구분할 때에는 아동의 나이, 발달단계, 환경 등을 고려해야 한다는 것이다(이정균, 1990).

현재 우리나라 아동의 정신건강은 매우 우려할 만한 수준이다. 2005년도에 서울시에서 실시한 소아청소년 유병률 조사 결과를 보면 18세 이하의 아동 청소년 중 약 25%가 크고 작은 정신건강 문제가 이는 것으로 드러났다(이창호, 양미진, 이은경, 이희우, 2005). 또한 2006년도 서울시 소아청소년정신보건센터에서 서울시내 19개 초중고교 학생들의 부모 2,672명을 대상으로 조사를 실시한 결과를 보면, 행동장애 학생이 조사대상자 학생의 25.71%를 차지하였고, 불안장애 학생은 23.02%, 기분장애 학생은 1.95%인 것으로 나타났다(서동우, 중앙정신보건사업지원단, 한국보건사회연구원, 한국보건복지가족부, 2006).

보건복지가족부(2009)에서 시행한 아동·청소년의 정신건강 연구 자료에 따르면 평상시 스트레스를 '대단히 많이' 또는 '많이' 느끼는 편인 아동·청소년의 비율은 남자 38.1%, 여자 50.1%으로 학년이 올라갈수록 스트레스 인지율이 증가하는 경향을 보이고 있다. 또, 일 년 동안 2주 내내 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있다고 응답한 아동·청소년의 비율은 남자 34.0%, 여자 44.3%으로 학년이 올라갈수록 우울감 경험률이 증가하는 경향을 보이고 있다. 또한, 자살 생각율은 남자15.4%, 여자 22.9%, 자살 시・도 율은 남자 3.7%, 여자 5.9%인 것으로 나타났다. 청소년건강행태온라인조사(보건복지부, 2010) 결과에서도 우리나라 청소년(13~18세)의 스트레스 인지율이 전체 응답자 중 43.%로 나타났다. 이는 우리나라 성인(만19세 이상)들의 스트레스 인지율인 28.9%보다 매우 높은 수준이다.

지금까지 살펴본 연구들을 통해 아동의 정신건강문제가 심각한 위치에 있다는 것을 알 수 있다. 이런 아동의 정신건강 문제를 적절하게 치료하지 않았을 때는

학업 중단, 가정불화, 약물 중독, 폭력, 자살 등의 심각한 결과를 초래할 수 있다는 점에서 아동의 정신건강 문제는 중요하며, 이런 문제들이 아동기뿐만 아니라 성인기 까지 영향을 미칠 수 있다는 점에서 특별한 관심이 요구된다.

제 4절. 심리적 행복감

1. 심리적 행복감의 개념

인간이 느끼고 있는 행복에 관한 정서적 측면을 초기에 연구한 Bradburn(1969)에 의하면 행복과 불행이란 단일구조로 이루어져 있는 것이 아니며, 서로 독립적이고 긍정적인 정서와 부정적인 정서로 구성되어 있다고 정의하고 있다. 그는 정적정서척도(PositiveAffectScale: PAS)와 부적정서척도(NegativeAffectScale: NAS)를 개발하여 반응자들의 감정적 경험을 통해서 긍정적 감정과 부정적 감정이 비교적 독립적임을 밝혔다.

이와 같은 결론은 두 차원의 다양한 외적 변인들과 각각 다르게 상관된다는 연구결과로 밝혀지고 있다. 즉 걱정, 불안, 정신, 신체적 증상은 부정적 감정과 상관이 있으나 긍정적 감정과는 서로 상관이 없다. 그리고 사회성, 사교성, 활동성은 긍정적 감정과는 상관이 있으나 부정적 감정과는 상관이 없는 것으로 나타났다(김영우, 1998).

Bradburn(1969)의 연구결과는 긍정적 정서와 부정적 정서가 단일 연속선상의 양극적 차원 즉 긍정적 정서가 높아지면 부정적 정서는 낮아지고 이와 반대로 부정적 정서가 높아지면 긍정적 정서가 낮아지는 차원이 아니라, 이 두 정서는 비교적 상호 독립적으로 변화한다는 정서에 대한 기본가정을 주장하였다. 이 두 가지 연구의 분류는 감정의 독립성에 대한 정신건강 영역과 그 밖의 영역에 이론적 가치를 부여하게 된다. 즉 행복이란 생에 대한 만족, 긍정적 사고방식과 같은 내적인 경험으로 생활 전반에서 느낄 수 있는 감정이며, 만족감 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용된다(정윤선, 1993).

특히 현대 산업사회에서 행복감 관련한 저해 요인이라고 할 수 있는 스트레스,

무력감, 소외감을 극복하기 위한 방편을 일상생활에서 찾지 못하면 자연히 여가생활에서 추구할 수밖에 없다는 행동의 성향을 지지해주고 있다.

심리적 행복감은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태이다. 대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움 또는 감정호전 현상이다. 즉 욕구 충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감 등이다(양명환, 1998).

또한, 신체활동으로부터 경험되는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 묘사하는 개념으로 공포, 억압, 불안이 제거되는 최상의 행복과 충족의 찰나를 나타내는 것이며, 한정된 자극에 대한 주의집중, 개인적 자아의 실현, 성취감, 몰입으로 인한 시간감각의 상실이라 표현하였다(Maslow, 1968).

2. 구성요소

가. 몰입감

우리는 일상생활을 하다보면 종종 시간이 빠르게 지나간 것과 같은 경험이나, 다른 사람이 불러도 못 알아듣고 한곳에 빠져있는 경우를 경험하곤 한다. 즉 이러한 경우를 몰입(Flow)이라 한다. Csikszentmihalyi(1990)는 몰입(Flow)은 사람이 일이나 여가에 몰두할 때 아무런 공상이나 잡념을 하지 않게 되는 심리경험이라고 설명하였다. 몰입을 하게 되면 물결에 실려 떠가는 것 같은 심리상태를 경험한다고 하여 Flow라는 용어를 쓴다고 한다. 몰입은 즐거워하며, 집중하고, 깊이 관여할 때 경험한다고 할 수 있으며, 몰입경험은 여가와 일 모두에서 경험할 수 있는 심리적 상태라고 할 수 있다(박세혁, 2010).

몰입(Flow)은 쉽지는 않지만 그렇다고 아주 버겁지도 않은 과제를 극복하는데 한 사람이 자신의 실력을 온통 쏟아 부을 때 나타나는 현상이다. 행동과 기회 사이에 조화가 이루어 질 때 우리는 바람직한 경험을 하게 된다. 이러한 몰입경험의 전형적인 형태가 게임 이용 상황에서 발생한다. 게임은 진행되면서 점차 고난이도를 요구하는 것이 기본적이고 메커니즘(Mechanism)이고 게임을 할수록 게임 운용 능력을 향상되기 때문이다(서수연, 2005).

Csikszentmihalyi(1975)는 환경의 난이도와 참가자의 개인적 기량이 균형을 이룰 때 몰입경험을 할 수 있다고 주장하였고, 환경의 난이도가 참가자의 기량보다 낮을 때 권태를 경험하게 되며, 반대로 환경의 난이도가 참가자의 기량보다 높을 때 권태를 경험하게 된다고 하였다. 그는 몰입경험(Flow Experience)모델을 환경의 난이도로 볼 수 있는 모험수준과 기술수준이 서로 균형을 이룰 때 몰입이 발생된다고 하였다. 또한, 그는 몰입경험을 마이크로 몰입과 매크로 몰입으로 구분하였다.

마이크로 몰입은 일상생활에서 수행한 단순하고 비 구조화된 활동(TV시청, 커피타임, 근력강화 활동)에서 발생하는 몰입경험을 의미하며, 매크로 몰입은 체스게임, 암벽등반, 외과수술 등의 활동에 참여한 사람이 각각의 활동에 완전히 참여하고 있다는 사실을 발견할 때이다.

그는 내적 보상 활동과 스스로 동기화 된 활동을 관찰하고 분석한 후에 몰입의 개념을 발달시켰으며, 내적동기와 관련된 연구를 수행하면서 수행능력이 잘 이루어질 때 그 활동을 기술하였다. 이러한 과정을 통해서 최초로 몰입과 관련된 일관성 있는 정의를 내리게 되었다. 참가자의 경험에 대한 기술을 분석한 결과 다양한 활동에서 참가자들이 느낀 공통된 경험이 자동적이라는 것과, 활동 그 자체가 보상이라는 점을 밝혔다. 이 개념은 참가자들이 좋아하는 활동에 참여하고 있는 동안 그들의 느낌을 묘사하기 위해서 은유로 사용되어 왔으며, 이러한 은유를 정확한 단어로 표현하여 내적 보상 활동이라고 규정하였다(서수연, 2005).

Csikszentmihalyi(1975)는 자신의 여가기능과 난이도가 부합될 때 몰입을 경험하게 되며, 몰입상태에 있을 때는 숙달감, 통제감, 능력감을 인지하게 되는데, 이러한 요인이 여가참가의 결정적인 동기로 작용한다고 하였으며, 다음과 같은 특성을 보인다고 주장하였다.

첫째, 행동과 인식의 융합으로 참가자 자신이 특정 활동에 도취되어 몸이 자동으로 움직이는 것처럼 느끼는 상태를 의미한다. 즉 피아노 연주자가 연주를 할 때, 악보나 손놀림에 통달한 상태에서 몰입을 높이 경험할 수 있다는 것이다. 둘째, 한정된 자극에 주의집중과 자아의 결여 혹은 초월은 몰입하여 폭주를 즐기는 오토바이 폭주족들은 학교나 가정의 일들을 잊고 오직 오토바이 굉음과 질주에 주의를 집중하며, 자신이 사고를 당하는 것에 크게 두려워하지 않는 것을 볼 수

있다. 셋째, 유능감 혹은 통제감은 자신의 능력과 활동의 난이도가 일치될 때 이루어지므로 이러한 순간에는 활동에 대한 유능감 혹은 통제감을 갖게 된다. 넷째, 활동 그 자체가 목적이 되는 것은 활동 그 자체 목적을 둘 때 몰입을 경험하게 될 가능성이 높다는 것을 의미한다. 일을 할 때도 일 자체가 좋아서 할 때, 여가를 즐길 때도 여가 그자체가 좋아서 할 때, 이러한 때에 몰입을 경험한다는 뜻이다(박세혁, 2010).

나. 자아실현

인간주의심리학의 중심테마는 자아실현(Self-Actualization)이다. 인간의 본질에서는 생리적 욕구와 사회적 욕구뿐만 아니라 가치생활에 관여되는 자아실현욕구가 있다고 한다. 자아실현욕구는 인간특유의 욕구로서 그 자체 도덕성을 가지며, 자기통제 적이다. 이러한 자아실현욕구에 바탕을 둔 낙관도 비관도 아닌 중간적 입장의 가정에 기초한 인간관을 수용한 사회과학일반에 새로운 전망과 시계를 제공하였다.

특히 인간본질에 관한 견해가 이론의 가정을 이루는 조직이론에 있어서는 자아실현 인관의 영향이 지대하였다(최유선, 1991).

철학에 있어서 자아실현은 대부분 윤리학 이론의 한 영역으로서 취급되고 있으며 개인에 있어서 최고선이나 도덕적인 이상이 그가 가지고 태어난 여러 잠재능력, 특별한 재능, 또는 능력을 가지고 자기의 진정한 본질, 곧 자아를 인식하고, 실현하며 성취하는데 있다고 주장하는 완성주의적철학(PerfectionisticPhilosophy)이다.

Maslow(1963)는 인간 욕구 5단계 설에서 자기실현욕구를 제시 하였는데, 자기실현욕구란 가장 높은 인간 동기이고, 자기가 성취할 수 있는 모든 것을 성취하려는 요구이며, 자신이 원하는 사람이 되려고 하는 욕구라 하였다.

Maslow(1971)년 자아실현에 이르는 8가지 행동과 방법을 언급하였는데, 첫째 자아실현은 생생하게 무아의 경지에서 완전히 집중, 흡수하는 상태로 경험하는 것, 둘째 인간의 생을 선택의 과정이라 생각한다면 자아실현은 각각의 선택의 성장을 위해서 하는 것이라고 할 수 있으며, 셋째 자아실현이 된다는 것은 진실로 존재한다는 것이지 잠재능력 속에 그대로 있는 것을 의미하는 것은 아니다. 넷째

자신의 행동에 대해 정직하고 책임지는 일은 자아실현에 필수 불가결한 요소이고, 다섯째 자신의 판단과 본능을 알아서 그에 대응하는 반응을 보이게 되는 것, 여섯째 자아실현은 개인의 잠재능력을 개발시키는 계속적인 과정이라고 할 수 있다. 일곱째 절정경험은 자아실현이 이루어지는 순간이며, 마지막으로 자아실현에 대한 더 높은 차원은 자신의 방어기제를 인식하고 그것을 없애려고 노력하는 것이라고 하였다.

현대적 의미의 자이실현이란 용어를 심리학적 의미로 사용한 Frick(1982)과 Goldstein(1963), 그리고 Shostrom(1976)은 자아실현은 인간성의 창조적 경향으로서 개인이 가지고 있는 잠재력을 최대한 발전시켜 자아를 실현하려는 경향에서 나온 힘이며, 이 힘이 유기체로 하여금 자아실현을 추구하게 하는 원동력이라고 하였다.

많은 학자들이 인간은 자신의 잠재가능성을 실현시키려는 기본적인 동기를 가지고 있다고 언급하고 있으며, Frick(1971)은 인간내부에는 자아실현을 달성하려는 열망과 경향이 선천적으로 존재한다고 하였다.

자아실현을 인지적 입장에서 본 Butler와 Rice(1963)는 인지적 지능을 통해 스스로 새로운 경험과 변화를 창조하는 인간의 능력을 반영하는 것이 자아실현이라 보았고, Schultz(1977)는 자아실현이란 최대한의 능력개발이며, 최대한의 사용이고, 잠재능력과 소질의 충분한 발휘라고 언급하면서 자아실현을 잠재력의 개발과 발휘라는 측면에 강조점을 두었던 것이다(손승범, 1999).

자아실현의 유사 개념으로 많이 언급되어 자아성취는 개념적으로 명확한 선을 긋기 어렵다. 그 이유는 두 개념 모두 심리적으로 건강한 성격을 갖는 사람들을 대상으로 하기 때문인데, 굳이 개념적인 구분을 한다면 자아 성취는 심리적으로 건강한 사람의 성취욕구가 개인이 행하는 활동에서 행동이 자아를 실현하라는 성격적 특성과 어느 정도 일치되었는가를 나타내는 것이라고 할 수 있을 것이다. 그러므로 자아성취는 달성 정도를 의미하고, 자아실현은 실현을 가능케 하는 성격을 나타내는 것이다.

다. 자신감

자신감(confidence)은 흔히 스포츠상황 또는 일상생활에 많이 사용되는 단어이다. 자신감은 자기 자신의 능력으로 지금 현재 해결해야 할 과제를 해결할 수 있다는 생각이며, 자신이 원하는 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념으로 정의 되어 진다. 즉 자신감은 수행해야 할 과제에 대한 자기 자신의 능력에 대한 상대적인 판단에서 오며, 원하는 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 확신인 것이다(Feltz, 1988).

자신감은 넓은 의미로 동기와도 유사한 점이 있으나 지금까지도 자신감이라는 단어가 가지는 불분명한 개념으로 인하여 여러 심리학자들은 서로 다르게 표현하고 정의 내리고 있다. 자신감과 유사한 개념으로 Banura(1977)는 '자기효능감'(self-efficacy), Vealey(1986)는 '스포츠 자신감'(sport confidence), Hater(1982)는 '유능성'(competency)으로 사용하고 있다.

라. 즐거움

즐거움은 일상생활에서 흔히 사용되는 언어로 국립국어원의 표준국어대사전에서 정의하고 있는 사전적 의미는 '마음에 거슬림이 없이 흐뭇하고 기쁜 느낌이나 마음'으로 정의 하고 있다. Wankel(1989)은 즐거움의 의미를 즐거움, 활기, 우정 등의 감정과 슬픔, 귀찮음, 분노 등의 반대 감정들과 연관된 긍정적 태도로 보았다. 또한 "운동의 즐거움의 중요성과 심리적 이점"이라는 연구(Wankel, 1993)에서 즐거움을 긍정적 감정과 호의로 보았으며 즐거움이 원초적 동기 개념과 연결되어 있다고 주장했다.

Kimieck와 Harris(1996)는 즐거움을 본질적인 자신의 목적과 긍정적 지각상황과 관계된 행동을 수행하도록 이끄는 최적의 심리 상태라고 하였다. 그리고 '스포츠 즐거움'이라는 개념을 도입한 Scanlan과 Simons(1992)는 즐거움을 스포츠 활동을 통해 가질 수 있는 열정, 좋아함, 재미 등과 같은 긍정적인 정서 반응이라고 주장했으며, Gill과 Gross, Huddleston(1983) 그리고 Gould와 Feltz, Weiss(1985)는 긍정적인 정서 반응이 운동 참여 동기를 유발시키는 요인으로도 작용한다고 보고 하였다.

3. 운동참여와 심리적 행복감

신체적 운동과 정신적 건강과는 어떤 관계에 있는가에 대한 대부분의 연구결과는 신체운동이 정신적인 건강과 밀접한 관련이 있는 것으로 결론 내리고 있다(ISSP, 1992).

Kerr와 Vlaswinkel(1990) 그리고 Landers와 Petruzzello(1994)의 연구에는 신체운동의 참여는 일반인에게 특성불안의 감소가 나타났고, 우울 감소(Morgan, 1994)에 긍정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 심리적 행복감을 향상시킨다고 McAuley와 Rudolph(1995)가 주장하였다.

Alfermann과 Stoll(2000)은 40대의 성인을 대상으로 운동참여와 심리적 행복감 간의 관계를 인과분석을 실시한 결과 운동참여는 심리적 행복감과 체력은 총체적 자아와 관계하여 긍정적인 심리적 행복감과 변인 간에는 유의한 인과관계가 있음을 밝힌 바 있다. 활발한 신체활동에의 참여가 어떻게 심리적 행복감과 관련되는가는 운동을 통한 성공의 경험, 활발한 신체활동에의 참여시 수반되는 인지적-정서적 상태의 변화 또는 의식의 변화와 단·장기적인 신체활동 참여의 결과로 나타나는 생리적·생화학적 변화들 간의 복잡한 상호작용에 기인하는 것으로 추측할 수 있다. 특히 신체활동에의 참여는 긴장이완, 우울증감소, 불안 및 스트레스 해소, 자신감과 통제력의 강화, 상상력과 자기충만감 고양 등의 심리적 행복감에 기여한다고 여러 연구들에 의해서 입증되고 있다(Berger & Owen, 1988; ISSP, 1992; Martisen, 1990; Raglin &Morgan, 1987).

제 3장. 연구방법

제 1절. 연구기간

설문기간은 2013년 09월 01일부터 10월 15일까지 훈련된 전문가 3명과 함께 설문조사를 실시하였으며, 유의사항과 질문의 목적 및 내용을 설명한 뒤 자기평가기입법(self-administrationmethod)을 사용하였다.

제 2절. 연구대상

표 1. 무용수업 참여자들의 일반적 특성

변 인	구 분	N	백분율(%)
성 별	남 자	128	47.9
	여 자	139	52.1
학 년	4학년	103	38.6
	5학년	105	39.3
	6학년	59	22.1
참 여 기 간	1년 미만	104	39.1
	1년 이상~2년 미만	97	36.3
	2년 이상~3년 미만	66	24.7
합 계		267	100.0

본 연구의 대상자는 2013년 현재 광주지역 소재 초등학교 5곳의 초등학교 4, 5, 6학년에 재학 중인 남·여학생 300명을 대상으로 하였고, 불성실하게 응답한 33부를 제외한 총 267부이며, 대상자 선정은 목적표집(purposive sampling)에 의하여 실시하였다.

제 3절. 조사도구

1. 설문지의 구성

본 연구의 수행을 위한 무용예술강사 제도가 초등학생의 정신건강 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위해 설문지를 사용하였으며, 설문지 문항 중 조사대상의 일반적 특성에 관한 문항은 크게 인구사회학적 특성 요인과 참여형태에 따른 특성요인으로 구분하였다. 조사대상자의 인구사회학적인 요인은 성, 학년으로 구성하였으며, 참여형태에 따른 특성은 참여기간, 주당 참여 빈도로 구성하였다.

조사도구는 정신건강을 측정하기 위하여 한경숙(2006)이 사용한 18문항과 심리적 행복감 척도는 Ryff(1989)의 PEAQ(personally Expressive Activities Questionnaire) 심리적 척도를 양명환(1998)이 번안한 24문항의 심리적 행복감척도를 참고로 하여 최종적으로 22문항을 사용하였다. 이 척도는 4개의 하위요인 즉 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감으로 구성되어 있으며, 5점 Likert형 척도이다. 본 연구에 맞게 수정·보완하여 설문지의 내용 구성은 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지의 구성요소

구 성 지 표			문 항 수
배경변인	인구통계학적문항		2문항
	(학년, 성적 수준)		
배경변인	참여유무, 참여기간, 참여횟수, 참여시간, 성별		5문항
독립변인	정신건강	불안감	6문항
		우울감	6문항
		적대감	6문항
종속변인	심리적 행복감	즐거움	7문항
		몰입감	6문항
		자아실현	5문항
		자신감	4문항
계			47 문항

2. 설문지 타당도와 신뢰도

본 연구에서 사용된 설문지의 타당도를 검증하기 위하여 전문가 집단에 의한 안면타당도(Face Validity Analysis)검증과 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였다.

탐색적 요인분석이란 변인들이 어떠한 형태로 구성되어 있는가를 알아내어 새로운 개념을 발견해 내는 방법이다(김계수, 2001). 탐색적 요인분석 실행에 있어서 회전시키는 방법으로 직각회전 방법을 사용하였다. 직각회전 방법은 요인들 간의 상관관계가 없도록 요인을 회전시키는 방법으로 직각회전 방법 중 Varimax 방식을 사용하였다.

또한 신뢰도를 검증하기 위하여 문장 하나하나를 독립된 별개의 검사로 간주하며 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항 내적 합치도를 구하는 신뢰도 방법인 Cronbach's α계수를 산출하는 방법을 사용하였다.

가. 정신건강에 대한 타당도와 신뢰도 분석 결과

<표 3>에 의하면 정신건강의 요인 중 요인 1에 높은 부하량(.526이상)을 나타내고 있는 항목은 문항 16, 15, 14, 17, 18, 13의 6개 문항으로서 정신건강의 불안감 요인을 설명하는 문항들이다. 요인 2에 높은 부하량(.549이상)을 나타내고 있는 항목은 문항 2, 6, 5, 4, 1, 3의 6개 문항으로서 정신건강의 우울감 요인을 설명하는 문항들이다. 요인 3에 높은 부하량(.546이상)을 나타내고 있는 항목은 문항 12, 9, 8, 11, 10, 7의 5개 문항으로서 정신건강의 적대감 요인을 설명하는 문항들이다. 신뢰도 계수 Cronbach´α는 불안감 .765, 우울감 .763, 적대감 .821로 나타났다.

표 3. 정신건강에 대한 요인분석

	1	2	3
불안감16	.812	.216	.111
불안감15	.714	.174	-.128
불안감14	.702	.016	.171
불안감17	.689	.291	.086
불안감18	.621	.161	.326
불안감13	.526	.231	-.315
우울감2	.264	.712	.271
우울감6	.321	.681	.121
우울감5	.133	.646	.022
우울감4	.052	.612	.321
우울감1	.018	.589	.310
우울감3	.202	.549	.331
적대감12	.244	.286	.798
적대강9	-.030	.227	.761
적대감8	.249	.114	.739
적대감11	.081	.027	.702
적대감10	.008	.176	.634
적대감7	.156	.106	.546
고유값	3.856	3.318	2.620
분산%	24.213	18.736	16.149
전체%	24.213	42.949	59.098
Cronbach의알파	.765	.763	.821

나. 심리적 행복감에 대한 타당도와 신뢰도 분석 결과

심리적 행복감의 요인 중 요인 1에 높은 부하량(.561 이상)을 나타내고 있는 항목은 문항 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7의 7개 문항으로서 즐거움 요인을 설명하는 문항들이다. 요인 2에 높은 부하량(.511 이상)을 나타내고 있는 항목은 문항 1, 2, 3,

4, 5, 6의 6개 문항으로서 심리적 행복감의 몰입감 요인을 설명하는 문항들이다. 요인 3에 높은 부하량(.551 이상)을 나타내고 있는 항목은 문항 1, 2, 3, 4의 4개 문항으로서 심리적 행복감의 자아실현 요인을 설명하는 문항들이다. 요인 4에 높은 부하량(.628 이상)을 나타내고 있는 항목은 문항 1, 2의 2개 문항으로서 심리적 행복감의 자신감 요인을 설명하는 문항들이다. 신뢰도 계수 Cronbach ′α는 즐거움 .718, 몰입감 .821, 자아실현 .749, 자신감 .863으로 나타났다.

표 4. 심리적행복감의 타당도와 신뢰도

문항	요인			
	1	2	3	4
즐거움7	.781	.103	.026	.017
즐거움4	.773	.258	.257	.026
즐거움3	.725	.061	-.112	-.282
즐거움2	.704	-.003	.226	-.243
즐거움5	.679	.247	.045	-.158
즐거움6	.582	.184	.216	-.014
즐거움1	.561	.117	.218	-.041
몰입감1	.240	.733	.225	.217
몰입감3	-.129	.726	-.025	-.005
몰입감2	.277	.663	.132	.316
몰입감5	.214	.614	.092	-.113
몰입감4	.156	.595	.213	.179
몰입감6	-.021	.511	.236	-.382
자아실현4	.352	.135	.637	.089
자아실현2	.263	-.194	.601	.148
자아실현3	.108	.280	.584	-.047
자아실현1	.221	.273	.551	-.067
자신감1	.357	.111	-.026	.823
자신감2	.380	-.170	.095	.628
고유값	5.638	1.986	1.779	1.463
분산%	22.553	9.144	8.518	7.153
전체%	22.553	31.697	40.215	47.368
Cronbach ′α	.718	.821	.749	.863

제 4절. 자료처리

설문지에 대해 응답이 완성된 자료를 회수한 후 설문 중에서 신뢰성이 없다고 판단되는 것과 불성실하다고 판단되는 응답을 제외한 유효 표본만을 코딩의 지침에 따라 부호화(coding)하였다.

부호화된 자료를 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 통계 프로그램인 SPSS Windows 18.0 Version을 이용하여 빈도분석(Frequency), 탐색적 요인분석(Exploratory factor analysis), 신뢰도 분석(reliability analysis), 일원변량분석(One-Way ANOVA), t-test 및 사후분석(Scheffe), 다중회귀분석(multiple regression analysis) 을 실시하였다. 구체적인 통계분석은 다음과 같이 실시하였다.

가. 무용수업에 참여하는 학생들의 인구통계학적특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

나. 무용수업에 참여하고 있는 남학생과 여학생의 정신건강 및 심리적 행복감 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-검정을 통해서 비교하였다.

다. 무용수업 참여횟수에 따른 정신건강 및 심리적 행복감에 차이가 있는지를 알아보기 위해 일원분산분석(One-way ANOVA)과 사후검증(post-hoc)은 Scheffe를 통해서 비교하였다.

라. 무용수업 참여자들의 정신건강이 심리적행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

제 4장. 연구결과

본 연구에서는 초등학생의 무용수업 참여가 정신건강 및 심리적행복감에 미치는 영향을 규명하는데 연구의 목적이 있으며, 배경변인에 따른 정신건강과 심리적행복감의 차이를 분석하였고, 각 변인간의 관계 및 영향을 분석하였다. 연구문제에 따른 구체적인 결과는 다음과 같다.

제 1절. 무용수업 참여자의 성별에 따른 정신건강 및 심리적행복감의 차이

1. 무용수업 참여자의 성별에 따른 정신건강의 차이

무용수업 참여자의 성별에 따른 정신건강의 차이를 알아보기 위하여 T-TEST를 실시하였으며 결과는<표 5>와 같다.

표 5 . 성별에 따른 정신건강의 차이

	남		여			
	M	(SD)	M	(SD)	t	p
우울감	3.95	.59	3.56	.58	.534	.003
적대감	3.37	.83	3.68	.56	.913	.086
불안감	3.56	.72	3.74	.69	.387	.041

$p<.05$, $p<.01$

<표 5>에 나타난 바와 같이, 무용수업에 참여하는 남학생(m=3.95±.59)이 여학생(m=3.56±.58)보다 우울감이 높게 나타났고, 적대감에서는 여학생(m=3.68±.56)이

남학생(m=3.37±.83)에 비해 높게 나타났으며, 불안감에서도 여학생(m=3.74±.69)이 남학생(m=3.56±.72)에 비해 높게 나타났다.

무용수업에 참여하고 있는 남학생과 여학생의 정신건강의 영역별로 살펴보면 우울감은 남학생이 높게 나타났다. 그리고 적대감, 불안감에서 여학생이 더 높은 수치를 보이고 있다. 우울감(p<.01), 불안감(p<.05)에서 통계적으로 유의한 결과를 나타내고 있다.

2. 무용수업 참여자의 성별에 따른 심리적 행복감

무용수업에 참여하고 있는 남학생과 여학생의 심리적 행복감의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-검정을 통해서 비교하였으며, 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

표 6. 성별에 따른 심리적 행복감

영역	남		여		t	p
	M	(SD)	M	(SD)		
즐거움	3.61	.63	3.74	.58	0.698	.004
몰입감	3.47	.57	3.61	.62	0.734	.007
자아실현	3.26	.54	3.49	.59	1.4218	
자신감	3.24	.59	3.52	.44	0.967	.031

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

<표 6>에 나타난 바와 같이, 무용수업에 참여하고 있는 여학생(m=3.74±.58)이 남학생(m=3.61±.63)보다 즐거움 영역에서 높게 나타났다. 그리고 몰입감 영역에서도 여학생(m=3.61±.62)이 남학생(m=3.47±.57)에 비해 높게 나타났으며, 자아실

현 영역에서도 여학생(m=3.49±.59)이 남학생(m=3.26±.54)에 비해 높게 나타났다. 대인관계 영역에서 또한 여학생(m=3.52±.44)이 남학생(m=3.24±.59)에 비해 높게 나타났다.

무용수업에 참여하고 있는 남학생과 여학생의 심리적 행복감의 영역별로 살펴보면 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감 모든 영역에서 여학생이 더 높은 수치를 보이고 있다. 즐거움($p<.01$), 몰입감($p<.01$), 자아실현, 자신감($p<.05$) 영역에서 통계적으로 유의한 결과를 보이고 있다.

제 2절. 무용수업 참여자의 학년에 따른 정신건강 및 심리적행복감의 차이

1. 무용수업 참여자의 학년에 따른 정신건강의 차이

무용수업 참가자의 학년에 따른 정신건강의 차이를 알아보기 위하여 일원변량분석과 사후검증(post-hoc)은 Scheffe를 통해서 비교하였으며, 실시한 결과는 <표 7>와 같다.

표 7. 학년에 따른 정신건강의 차이

	4학년(a)		5학년(b)		6학년(c)		F	p	post-hoc
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)			
우울감	3.59	.58	2.68	.61	3.99	.51	5.252*	.003	a<c, b
적대감	3.71	.73	2.96	.63	3.84	.76	3.978	.060	
불안감	2.91	.61	3.06	.81	3.17	.62	1.637	.482	

a=4학년, b=5학년, c=6학년 $p<.05$

<표 7>에서 나타난 바와 같이 학년에 따른 정신건강의 차이를 살펴본 결과 우울감 하위요인이 6학년(m=3.99±.51), 4학년(m=3.59±.58), 5학년(m=2.68±.61)순으로 높게 나타났다. 적대감 하위요인은 6학년(m=3.84±.76), 4학년(m=3.71±.73), 5학년(m=2.96±.63)순으로 높게 나타났다. 불안감 하위요인은 6학년(m=3.17±.62), 5학년(m=3.06±.81), 4학년(m=2.91±.61)순으로 높게 나타났다. 우울감에서 통계적으로 유의하게 차이가 있는 것으로 나타났으며(p<.05), 차이를 구체적으로 확인하기 위해 사후검증을 실기한 결과 우울감에서는 4학년이 6학년보다 작게 나타났다.

2. 무용수업 참여자의 학년에 따른 심리적 행복감

무용수업 참여자의 학년에 따른 심리적 행복감에 차이가 있는지를 알아보기 위해 일원분산분석(One-way ANOVA)과 사후검증(post-hoc)은 Scheffe를 통해서 비교하였으며, 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

표 8. 학년에 따른 심리적 행복감

영역	4학년		5학년		6학년		F	p	post-hoc
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)			
즐거움	3.87	0.68	3.91	0.92	4.06	0.85	1.242*	.024	b,c>a
몰입감	3.07	0.78	3.26	0.79	3.62	0.81	1.585*	.046	b>a,c
자아실현	3.63	0.96	3.67	0.90	3.84	0.86	1.623*	.018	c>b,a
자신감	3.02	0.89	3.82	0.77	3.62	0.92	2.972*	.037	b>a,c

*p<.05, **p<.01, ***p<.001
a=4학년, b=5학년, c=6학년

<표 8>에서 나타난 바와 같이 학년에 따른 심리적행복감의 차이를 살펴본 결과 즐거움 하위요인은 6학년(m=4.06±.85), 5학년(m=3.91±.92), 4학년(m=3.87±.68),

순으로 높게 나타났다. 몰입감 하위요인은 6학년(m=3.62±.81), 5학년(m=3.26±.79), 4학년(m=3.07±.78)순으로 높게 나타났다. 자아실현 하위요인은 6학년(m=3.84±.86), 5학년(m=3.67±.90), 4학년(m=3.63±.68)순으로 높게 나타났다. 자신감 하위요인은 5학년(m=3.82±.77), 6학년(m=3.62±.92), 4학년(m=3.02±.89)순으로 높게 나타났다. 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감에서 통계적으로 유의하게 차이가 있는 것으로 나타났다(p<.05), 차이를 구체적으로 확인하기 위해 사후검증을 실시한 결과 즐거움에서는 4학년이 5학년, 6학년보다 작게 나타났다. 몰입감과 자신감에서는 5학년이 4학년, 6학년보다 크게 나타났다. 자아실현에서는 6학년이 4학년, 5학년보다 크게 나타났다.

제 3절. 무용수업 참여자의 참여기간에 따른 정신건강 및 심리적행복감의 차이

1. 무용수업 참여기간에 따른 정신건강의 차이

무용수업 참가자의 참여기간에 따른 정신건강의 차이를 알아보기 위하여 일원변량분석과 사후검증(post-hoc)은 Scheffe를 통해서 비교하였으며, 실시한 결과는 <표 9>과 같다.

표 9. 참여기간에 따른 정신건강의 차이

	1년미만		1년이상~2년미만		2년이상~3년미만		F	p	post-hoc
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)			
우울감	2.91	.76	3.28	.73	2.83	.63	.311	.038	b>a,c
적대감	3.03	.62	2.98	.81	2.86	.70	.499	.684	
불안감	3.01	.81	2.87	.76	2.63	.53	1.084	.036	a>b,c

a=1년미만, b=1년이상~2년미만, c=2년이상~3년미만. p<.05

<표 9>에서 나타난 바와 같이 참여기간에 따른 정신건강의 차이를 살펴본 결

과 우울감 하위요인에서 1년 이상~2년 미만(3.28±.73), 1년 미만(2.91±.76), 2년 이상~3년미만(2.86±.70)순으로 통계적으로 유의한 차이를 나타냈고(p<.05), 불안감에서는 1년미만이 1년이상~2년미만, 2년이상~3년미만보다 높게 나타났다. 적대감에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 차이를 구체적으로 확인하기 위해 사후검증을 실시한 결과 참여기간에 따라 우울감에서 1년이상~2년미만이 1년미만(1.81±.67), 2년이상~3년미만보다 높게 나타났으며, 불안감에서는 1년 미만이 1년이상~2년미만, 2년이상~3년 미만보다 높게 나타났다.

2. 무용수업 참여자의 참여기간에 따른 심리적 행복감

무용수업 참여자의 참여기간에 따른 심리적 행복감에 차이가 있는지를 알아보기 위해 일원분산분석(One-way ANOVA)과 사후검증(post-hoc)은 Scheffe를 통해서 비교하였으며, 실시한 결과는 <표 10>과 같다.

표 10. 참여기간에 따른 심리적 행복감

영역	6개월 이하		1년 이상~ 2년 미만		2년 이상~ 3년미만		F	p	post-hoc
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)			
즐거움	3.38	(.54)	3.19	(.27)	3.51	(.55)	1.174	.016	b,c>a
몰입감	3.27	(.69)	3.56	(.84)	3.02	(.65)	0.585	.043	b>a,c
자아실현	3.24	(.45)	3.55	(.38)	3.76	(.74)	1.623	.032	c>b,a
자신감	3.37	(.37)	3.57	(.76)	3.19	(.47)	2.927	.024	b>a,c

*p<.05

a=1년미만, b=1년이상~2년미만, c=2년이상~3년미만

<표 10>에서 나타난 바와 같이 참여기간에 따른 심리적행복감의 차이를 살펴

본 결과 즐거움에서 참여기간 2년 이상~3년 미만(m=3.51±.55), 1년 미만(m=3.38±.54), 1년 이상~2년 미만(m=3.19±.27)순으로 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 몰입감, 에서는 참여기간 1년 이상~2년 미만(m=3.56±.84), 1년 미만(m=3.27±.69), 2년 이상~3년 미만(m=3.02±.65)으로 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 자아실현에서는 참여기간 1년 미만(m=3.24±.45), 1년 이상~2년 미만(m=3.55±.38), 2년 이상(m=3.76±.74) 순으로 점수가 높게 나타났고, 자신감에서는 참여기간 1년 이상~2년 미만(m=3.57±.76), 1년 미만(m=3.37±.37), 2년 이상~3년 미만(m=3.19±.47)순으로 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 차이를 구체적으로 확인하기 위해 사후검증을 실시한 결과 즐거움에서는 참여기간이 1년 이상~2년 미만, 2년 이상~3년 미만이 1년 미만보다 높게 나타났으며, 몰입감과 자신감에서는 참여기간 1년 이상~2년 미만이 참여기간 1년 미만 , 2년 이상~3년 미만보다 높게 나타났다. 자아실현에서는 참여기간 2년 이상~3년 미만이 1년 미만, 1년 이상~2년 미만이 높게 나타났다.

제 4절. 무용수업 참여자의 정신건강 및 심리적행복감에 미치는 영향

1. 무용수업 참여자의 정신건강과 심리적 행복감간의 상관관계

회귀분석에 투입될 변수간에 상관관계 분석을 실시한 결과는 <표 11>과 같다. <표 11>에 의하면 무용수업 참여자들의 정신건강, 심리적행복감에는 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 각 변수간의 상관계수를 살펴보면, 다중공선성(Multicollinearity)의 기준인 .80보다 작게 나타나 회귀분석 시 다중공선성의 문제가 없다고 할 수 있으며, 판별 타당성이 확보되었다.

표 11. 각 변수간의 관계

		1	2	3	4	5	6	7
정신 건강	우울감	1						
	적대감	.722**	1					
	불안감	.198**	.265**	1				
	즐거움	.143*	.306**	.409**	1			
심리적 행복감	몰입감	.274**	.285**	..252**	.283**	1		
	자아실현	.233**	.369**	.326**	.526**	.446**	1	
	자신감	.320**	.330**	.260**	.445**	.708**	.427**	1

p<.05, p<.01

2. 무용수업 참가자들의 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 즐거움에 미치는 영향

무용수업 참가자들의 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 즐거움에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음 <표 12>와 같다.

표 12. 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 즐거움에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	표준 오차	β	t	유의 확률	F	R^2
즐거움	우울감	.242	.176	.214	1.375	.176	11.469***	.517
	적대감	.442	.089	.546	4.945	.000		
	불안감	.392	.108	.396	3.633	.001		

p<.05, p<.01

<표 12>에 나타난 바와 같이, 표준화된 β값을 살펴보면 우울감(β=.214), 적대감(β=.546), 불안감(β=.396) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정신건강의 적대감은 p<.001, 불안감은 p<.01 즐거움에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. R^2값은 .517로 나타나 전체 변량의 51.7%를 설명해 주고 있으며, F=11.469로 이 연구에서 설정한 회귀모형은 유의한 것(p<.001)으로 나타났다.

3. 무용수업 참가자들의 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 몰입감에 미치는 영향

무용수업 참가자들의 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 몰입감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음 <표 13>와 같다.

표 13. 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 몰입감에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	표준오차	β	t	유의확률	F	R^2
몰입감	우울감	.084	.328	.070	.255	.801	19.522***	.644
	적대감	.194	.091	.224	2.142	.044		
	불안감	.813	.104	.815	7.807	.000		

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

<표 13>에 나타난 바와 같이, 표준화된 β값을 살펴보면 우울감(β=.070), 적대감(β=.224), 불안감(β=.815) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정신건강의 적대감은 p<.05, 불안감은 p<.001 즐거움에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. R^2값은 .644로 나타나 전체 변량의 64.4%를 설명해 주고 있으며, F=19.522로 이 연구에서 설정한 회귀모형은 유의한 것(p<.001)으로 나타났다.

4. 무용수업 참가자들의 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 자아실현에 미치는 영향

무용수업 참가자들의 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 자아실현에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음 <표 14>와 같다.

표 14. 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 자아실현에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	표준오차	β	t	유의확률	F	R^2
몰입감	우울감	.088	.091	.073	.970	.350	35.945***	.627
	적대감	.363	.033	.435	10.970	.000		
	불안감	.757	.050	.961	15.119	.000		

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

<표 14>에 나타난 바와 같이, 표준화된 β값을 살펴보면 우울감(β=.073), 적대감(β=.435), 불안감(β=.961) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정신건강의 적대감은 p<.001, 불안감은 p<.001 자아실현에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. R^2값은 .627로 나타나 전체 변량의 62.7%를 설명해 주고 있으며, F=35.945로 이 연구에서 설정한 회귀모형은 유의한 것(p<.001)으로 나타났다.

5. 무용수업 참가자들의 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 자신감에 미치는 영향

무용수업 참가자들의 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 자신감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음 <표 15>와 같다.

표 15. 정신건강이 심리적행복감의 하위요인 중 자신감에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	표준오차	β	t	유의확률	F	R^2
자신감	우울감	.938	.200	.802	4.684	.000	10.217***	.469
	적대감	.176	.102	.209	1.722	.012		
	불안감	.042	.123	.041	.342	.734		

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

<표 15>에 나타난 바와 같이, 표준화된 β값을 살펴보면 우울감(β=.802), 적대감(β=.209), 불안감(β=.041) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정신건강의 우울감은 p<.001, 적대감은 p<.01 자아실현에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. R^2값은 .469로 나타나 전체 변량의 46.9%를 설명해 주고 있으며 F=10.217로 이 연구에서 설정한 회귀모형은 유의한 것(p<.001)으로 나타났다.

제 5장. 논의

본 연구는 방과 후 무용강사제도가 초등학생의 정신건강 및 심리적행복감에 미치는 영향을 규명하는 것으로 연구결과에 따라 다음과 같이 논의하고자 한다.

제 1절. 무용교육의 참여는 성별, 학년, 기간, 횟수에 따라 정신건강에 영향을 미칠 것이다.

본 연구의 결과에 따라 무용강사제도에 의한 무용교육 참여가 초등학생의 정신건강에 효과가 있는 것으로 나타났다.

성별에서 남학생과 여학생의 정신건강의 영역별로 살펴보면 우울감, 적대감, 불안감에서 남학생이 더 높은 수치를 보이고, 학년별에서는 우울감이 4학년이 6학년보다 작게 나타났으며, 참여기간에 따라 우울감에서 3년 이상이 1년 미만 보다 낮게 나타났다.

이것은 운동참여가 스트레스 및 대처행동 그리고 정신건강에 영향을 미친다는 선행연구들(윤영진, 이지항, 2008; 이현영, 홍준희, 송우엽, 2008: 조현익, 김용준, 소영호, 2005)과 같은 결과로 적절한 신체활동에 참가는 개인의 심리적, 정서적 요인에 긍정적 영향을 미치는 요인임을 확인할 수 있었다. 즉, 댄스스포츠를 스트레스와 정신건강 개선을 위한 중요한 신체활동 수단이다.

강우석(2010)초등학생의 태권도 수련이 사회성과 정신건강에 미치는 영향에 대한 연구에서 학년에 따른 정신건강의 차이가 있었음에 대한 결과와 일치하였고, 검도수련을 하는 초등학생을 대상으로 한 박재현(2009)의 연구에서 검도수련만 하는 집단보다 추가적 줄넘기 운동이 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 일치하였다.

또한 이명기(1999), 손범승(1999), 송은기(2001)의 연구에 의하면 아동의 태권도 수련기간이 길수록 정신수련의 정도도 높아진다고 하였으며, 오응준 (2009)의 연구에서는 수련기간에 따른 우울감의 차이를 6개월 미만이 가장 높은 것으로, 1년

-2년의 경우가 가장 낮은 것으로 나타냈고, 통계적으로 유의한 차이가 있다고 보고했다.

Biddle(1995)는 스포츠와 운동과 같은 규칙적인 신체활동의 참가가 개인의 체력이나 신체적 건강뿐만 아니라 장·단기적인 정신건강을 향상시킨다는 결과를 제시하여 본 연구와 일치하였고, 주기동(2010)은 초등학생의 체육수업 참여도에 따른 정신건강 연구에서 방과 후에 체육활동에 참여하는 학생이 정신건강에 도움을 준다고 하였으며, 반면, 강성구, 김영수(2002)와 강주희(2010)는 음악줄넘기 참여집단의 실시횟수에 따른 정신건강의 변화량에서는 참여횟수가 많을수록 정신건강에 도움이 된다는 결과로 보아 본 연구와 상반된 결과를 도출하였다.

이와 같은 논의를 통해 학생들이 많은 신체 활동 경험을 갖는 것이 중요하다. 특별히 자아존중감 발달을 위해서는 실제 생활 속에서의 성공적인 경험이 중요하므로 음악줄넘기 운동처럼 지속적인 성공 경험을 제공할 수 있는 신체 활동 기회를 학교현장에서 학생들에게 제공하여야 한다고 판단된다.

제 2절. 무용교육 참여는 성별, 학년, 기간, 횟수에 따라 심리적행복감에 영향을 미칠 것이다.

무용교육 참여 횟수에 따른 심리적 행복감에 대한 결과를 살펴보면 즐거움, 몰입감, 자신감에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

무용이나 운동참여는 장기 혹은 단기적으로 인간의 행복감에 긍정적인 영향을 미치고, 개인의 자아 존중감 향상에 긍정적인 인과관계가 있는 것으로 알려져 있다(Morgan & Goldton, 1987).

강영옥(2009)의 성인발레수업 참여가 신체상과 심리적 행복감에 미치는 영향에서 참여빈도에 따른 심리적 행복감의 차이를 살펴본 결과, 참여빈도는 심리적 행복감의 모든 하위변인에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 주당 빈도가 많은 집단일수록 심리적 행복감을 높아진다는 결과가 나타났고, 이혜경(2008)의 운동참가자의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계에서 주 4일 이상 운동을

참여한 집단이 3일 참여한 집단에 비해 심리적 행복감이 높다는 의 연구결과와 Yang(1998)의 여가스포츠 활동 참여 빈도가 높거나 중간정도의 사람들이 참여 빈도가 낮은 사람들보다 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감이 높다고 보고한 연구결과와 일치한다.

이지은(2001)의 연구결과를 살펴보면 무용특기·적성교육 참여 빈도가 높을수록 사회화에 커다란 영향을 미치고 있다고 함으로써 본 연구를 지지하고 있으며, 박세윤(2006)은 생활체육 참가자의 참가동기와 스포츠몰입 및 생활만족도의 관계 연구에서 생활체육 참가자들의 참여빈도에 따른 몰입도와 생활만족도의 관계에 관한 연구에서 매일 생활체육에 참가하는 사람이 그렇지 않은 사람들보다 생활만족도가 높다고 하여 이 연구결과를 지지하고 있다. 또한, 장선웅(2002)은 생활체육 테니스 참가자의 참여정도에 따른 여가만족 및 생활만족에 관한 연구에서 생활체육 테니스 참가자의 참여정도에 따른 생활만족에서는 참여기간, 참여빈도에서 유의한 차이가 있으며, 참여기간과 참여시간은 각각 기간과 시간이 증가할수록 생활만족이 높아진다고 하였다. 손진건(2005)은 생활체육 배드민턴 동호인들의 활동 실태와 생활만족도 분석연구에서 참여빈도가 높을수록 사회적 생활만족도가 높다고 하였고, 지상민(2005)은 생활체육 참여가 중년여성의 생활만족에 미치는 영향연구에서 생활체육 참여빈도가 높을수록 생활만족도가 높다고 하였으며, 두송희(2012)는 초등학교 방과 후 활동 재즈댄스프로그램 참여가 자기효능감과 학교생활 만족도에 미치는 결과에서 참여빈도에 따라 부분적으로 일치하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

이와 같은 결과를 종합하여 볼 때 무용이나 스포츠에 참여한 집단들의 경우는 대부분 학교생활 만족도에 직•간접적인 영향을 미치어 향상되었다는 결과를 살펴 볼 수 있었으며, 이는 본 연구의 결과와도 일치되는 것이다. 재즈댄스는 신체적 영역의 발달뿐만 아니라 일반적·사회적 영역에도 매우 중요한 영향을 미친다. 따라서 학교에서의 재즈댄스 교육을 통하여 학생들이 적극적으로 참여할 수 있도록 하고, 다양한 경험을 통해 필요성의 기회를 제공해 주어야 할 것이다. 또한 학생들에게 적극적인 삶의 태도와 좋은 인간관계를 만들어 나가는데 재즈댄스 교육은 필요하다고 할 수 있으며, 이점을 학교의 교육과정에서 보다 적극적으로 활용할 수 있도록 해야겠다.

제 6장. 결론 및 제언

제 1절. 결 론

본 연구는 무용강사제도가 초등학생의 정신건강 및 심리적 행복감에 미치는 영향에 대해 구명해내고, 초등학생의 교내 또는 교외에서의 무용활동을 활성화하는데 필요한 근거 자료로써 사용하는데 목적이 있으며, 이와 같은 연구의 목적을 달성하기 위하여, 본 연구의 대상자는 2013년 현재 광주지역 소재 초등학교 5곳의 초등학교 4, 5, 6학년에 재학 중인 남녀학생 300명을 대상으로 하였다.

대상자 선정은 목적표집(purposive sampling)에 의하여 실시하였으며, 설문지는 총 300부를 배부 하였고, 미 기입, 이중기입의 33부를 제외한 최종267부를 최종자료로 사용하였다.

자료처리는 SPSS Windows 18.0 Version을 이용하여 빈도분석(Frequency), 탐색적 요인분석(Exploratory factor analysis), 신뢰도 분석(reliability analysis), 일원변량분석(One-Way ANOVA), t-test 및 사후분석(Scheffe), 다중회귀분석(multiple regression analysis) 을 실시하였다.

이상의 과정을 통해 본 연구에서 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 무용수업 참여자의 성별에 따른 차이에서는 남학생이 우울감에서는 남학생이 높게 나타났고, 적대감과 불안감에서는 여학생이 높게 나타났으며, 심리적 행복감에서는 모든 영역에서 여학생이 높게 나타났다.

둘째, 무용수업 참여자의 학년에 따른 차이에서는 우울감, 적대감, 불안감에서 6학년이 높게 나타났고, 즐거움, 몰입감, 자아실현에서는 6학년이 높게 나타났으며, 자신감에서는 5학년이 높게 나타났다.

셋째, 무용수업 참여자의 참여기간에 따른 차이에서는 우울감은 1년 이상~2년 미만이, 불안감에서는 1년 미만에서 높게 나타났고, 적대감에서는 유의한 차이가

나타나지 않았으며, 즐거움에서는 2년 이상 ~ 3년 미만이, 몰입감에서는 1년 이상 ~2년미만이 자아실현에서는 1년 미만이, 자신감에서는 1년 이상 2녀 미만이 높게 나타났다.

제 2절. 제 언

첫째, 본 연구에서는 광주지역 3곳의 초등학교 4, 5, 6학년을 대상으로 하였기에 표집대상을 타 지역으로 확대할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 결과를 앞으로의 연구나 초등학생들을 위한 학교체육 지도자들에게 자료를 제공하는데 고려되어야 할 것이다.

셋째, 조사방법이 설문지를 통해서만 이루어지고 면접을 포함한 심층적인 방법을 병행하지 못한 점에 연구 방법의 한계가 있음을 시사하는 바이며, 차후에는 양적 및 질적 연구와 병행하여 무용강사 제도의 장점을 보다 최대한 끌어 낼 수 있는 방법을 모색할 필요가 있다.

참고문헌

교육부(2007). 특기・적성 교육활동 운영 현황.

강지은(2009). 무용분야 예술강사 지원사업의 변화과정에 관한 비교 연구. 동아대학교 교육대학원 석사학위 논문.

권오민(2007). 초등학교 태권도 특기・적성활동 참여 동기와 학교생활만족도의 관계. 한국체육과학회지 16(2),66-75.

김명란, 박현옥(2009). 무용치료가 자폐아동의 정신건강 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향. 한국무용학회지, 9(1).

김은혜(2003). 댄스스포츠 참가가 스트레스, 사회적지지 및 정신건강에 미치는 영향. 한국체육학회지, 42(5), 121-134.

김영미(2003). 성인여성의 댄스스포츠 참가가 스트레스와 불안 및 우울증에 미치는 영향. 한국체육학회지, 42(5), 109-119.

김자영(2011). 즉흥무용이 초등학교 6학년의 사회성, 교우관계, 학교생활 만족도 및 창의력과 창의인성에 미치는 효과, 원광대학교 일반대학원 박사학위논문.

김중형, 백종수(2011). 체육교과지도에 대한 초등교사의 관심과 어려움 요인 분석. 한국체육교육학회지, 16(1), 69-87.

김태홍(1994). 생활체육참여자와 엘리트운동선수의 정신건강 비교분석. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.

문화관광부(2008). 참여정부 문화관광정책백서 :문화예술편.문화관광부.

박경애(2007). 초등학생의 스포츠 활동 참여에 따른 자기효능감 및 교우관계에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.

박상균(2009). 초등학생의 태권도 수련이 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.

배수옥(2006). 프랑스 방과 후 활동. 교육개발. 33(4),65-71.

남호연, 이동규(2009). 재즈댄스 프로그램이 초등학생의 체력과 자기효능감에 미치는 영향. 한국초등체육학회지, 5(3), 123-133.

송미숙(2009). 무용 활동이 초등학생의 학교생활 만족도에 미치는 영향. 우리

춤 연구, 10.
연합뉴스(2011). 한국방정환재단, 연세대학교 사회발전연구소 공동조사 '2011 한국어린이・청소년 행복지수의 국제비교' 설문 결과발표 기사 (www.yonhapnews.co.kr/bulletin/2011/05/03).
안민석(2002). 학교체육과 지역사회체육의 연계방안 연구. 한국사회체육학회지, 41(1), 73-86.
양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감. 인지적-정서적 상태 측정지 개발. 한국스포츠심리학회지, 9(2), 113-123.
연합뉴스(2011). 5월 4일자 기사
이수민, 황명자(2011). 심리기법을 병행한 한국무용 프로그램이 초등학생의 정신 건강에 미치는 영향. 교과교육학연구, 15(3).
이재주(2010). 생활체육동호인의 여가정체성 요인에 따른 신체적 존중감, 심리적 행복감 및 생활만족의 관계. 경기대학교 대학원 박사학위 논문.
이혜경(2008). 운동참가자의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계. 정신 간호학회지, 17(3), 265-272.
조은숙, 백민경(2009). 중학교 무용예술강사 무용수업의 재미요인과 수업만족의 관계. 한국무용교육학회지 20(3)
장용주(2006). 운동 참여가 비만 중학생들의 신체변화와 신체적 자기 지각에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
하영신(2007). 초등학생의 정신건강 수준. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
황경숙(2009). 무용학의 재구성, 한국학술정보, 서울.
한국문화예술교육진흥원(2010).
Dienberg, Urry, Muller, Rosenkranz & Friedman(2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. Psychother Psychosom 2006;75:85 - 95. W.H.Freem.
Dishman, R. K. (1986). Mental health. In V. Seefeld(Ed). Physical activity and well-bing(304-341). Reston, VA: American Association for

Health, Physical Education Receration and Dance.

Ryff, C. D., Dienberg, L.G., Urry, H. l., Muller, D., Rosenkranz M. A., & Friedmann, E. M.(2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychother Psychosom,* 75, 85-95.

Yang, M. H. (1998). Phtsical activity and psychological well-being: Development of connitive-affectivestates,KoreanJSportsPsychol, 9(2), 113-124.

Wankel & Berger (1990). The psychological and social benefit of sport and physical activity. Journal of leisure research, 22, 167 - 182.

부 록

설 문 지

안녕하십니까?

이 설문지는 여러분의 무용참여가 정신건강 및 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 조사하기 위해 마련된 설문지입니다.

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

질문에 대한 응답은 맞고, 틀리는 것이 없으므로 여러분의 생각에 따라 솔직하게 응답하여 주시면 감사드리겠습니다.

조선대학교 교육대학원 석사과정
김수영 올림

♠ 귀하와 관련된 사항을 몇 가지 알아보겠습니다.

1. 귀하의 성별은?

① 남 ② 여

2. 귀하의 학년은?

① 4학년 ② 5학년 ③ 6학년

3. 귀하가 생각하는 본인의 성적 수준은?

① 상 ② 중 ③ 하

5. 무용수업에 참여한지는 얼마나 되었나요?

① 6개월 미만 ② 1년 이상 ~2년 미만 ③ 2년 이상

6. 무용수업은 일주일에 얼마나 자주 참여하나요?

① 1회 ② 2회 ③ 3회 ④ 4회

정신건강에 관련된 문항입니다.
해당된다고 생각하는 칸에 (∨)표 해주세요.

질문내용	①전혀 그렇지 않다	②그렇지 않다	③보통이다	④ 그렇다	⑤매우 그렇다
1. 나는 자주 외로움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 모든 일에 흥미와 관심이 없다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 잘 우는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 친구들과 잘 어울리지 못한다.	①	②	③	④	⑤
5. 학교친구를 만나면 모르는 체 하는게 더 편하다.	①	②	③	④	⑤
6. 아무도 나의 일에 관심을 갖지 않는다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 가끔 누구를 때리고 싶은 마음이 든다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 작은 일에도 짜증이 난다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 종종 소리를 지르거나 물건을 내던지고 싶다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 잘 다투는 편이다.	①	②	③	④	⑤
11. 나와 사이가 나쁜 친구는 때려주고 싶다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 친구들에게 참지 못하고 화를 잘 낸다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 신경이 예민하고 마음의 안정이 안 된다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 별 이유 없이 잘 놀라는 편이다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 작은 일에도 심장(가슴)이 마구 뛴다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 쉽게 긴장이 된다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 종종 공포에 휩싸이는 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 무슨 일이든지 안절부절 못한다.	①	②	③	④	⑤

심리적 행복감에 대해 알아보기 위한 검사입니다.
가장 가깝다고 생각되는 곳에 ✓ 또는 O 해 주세요.

질문내용	①전혀 그렇지 않다	②그렇지 않다	③보통이다	④ 그렇다	⑤매우 그렇다
1. 매우 강한 즐거움을 느낀다.	1	2	3	4	5
2. 다른 활동에 참여할 때보다 흥에 도취된다.	1	2	3	4	5
3. 다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 만족감을 느낀다.	1	2	3	4	5
4. 마음이 편해진다.	1	2	3	4	5
5. 매우 쾌감을 느낀다.	1	2	3	4	5
6. 다른 활동에 참여할 때보다 더 강한 참여의식을 느낀다.	1	2	3	4	5
7. 행복하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
8. 활력이 넘친다.	1	2	3	4	5
9. 활동자체에 완전히 몰두한다.	1	2	3	4	5
10. 명확한 목표를 가지고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
11. 정신집중이 잘 된다.	1	2	3	4	5
12. 내 주변과 일치되고 조화된 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
13. 일상의 복잡한 문제들을 잊어버린다.	1	2	3	4	5

14. 내 자신에 대하여 만족감을 느낀다.	1	2	3	4	5
15. 시간감각을 잃어버린다는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
16. 다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 성취감을 얻는다.	1	2	3	4	5
17. 내 자신을 마음껏 표현할 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
18. 내가 하려던 것이 바로 이것이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
19. 진실된 내 자신을 발견할 수 있다.	1	2	3	4	5
20. 실제로 살아있다는 감정을 절실히 느낀다.	1	2	3	4	5
21. 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
22. 유능하다고 느낀다.	1	2	3	4	5