



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](#)

2021년 8월

교육학석사(무용교육)학위논문

무용 전공학생들의 자기관리가
무용수행능력 및 자기효능감,
주의집중력에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

여 차 현

무용 전공학생들의 자기관리가 무용수행능력 및 자기효능감, 주의집중력에 미치는 영향

The Influence of Dance Majors' Self-Management
on Dance Performance Ability, Self-Efficacy, and
Concentration

2021년 8월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

여 차 현

무용 전공학생들의 자기관리가
무용수행능력 및 자기효능감,
주의집중력에 미치는 영향

지도교수 임 지 형

이 논문을 교육학석사(무용교육) 학위신청 논문으로 제출함.

2021년 4월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

여 차 현

여차현의 교육학 석사학위논문을 인준함.

위원장 조선대학교 교수 이숙영



위원 조선대학교 교수 임지형



위원 조선대학교 교수 조신하



2021년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구목적	3
3. 연구모형	4
4. 연구의 가설	4
5. 연구의 제한점	6
6. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 자기관리	8
2. 무용수행능력	14
3. 자기효능감	18
4. 주의집중력	22
III. 연구 방법	27
1. 연구대상 및 표집	27
2. 조사도구	28
3. 설문지의 타당도와 신뢰도	30
4. 자료처리	35
IV. 연구 결과	36
1. 인구통계학적특성에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력의 차이	36

2. 무용 전공학생들의 자기관리와 무용수행능력의 관계	48
3. 무용 전공학생들의 자기관리와 자기효능감의 관계	51
4. 무용 전공학생들의 자기관리와 주의집중력의 관계	53
V. 논 의	55
1. 인구통계학적특성에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력의 차이	55
2. 무용 전공학생들의 자기관리와 무용수행능력의 관계	58
3. 무용 전공학생들의 자기관리와 자기효능감의 관계	59
4. 무용 전공학생들의 자기관리와 주의집중력의 관계	61
VI. 결론 및 제언	63
1. 결 론	63
2. 제 언	64
참고문헌	65
부록(설문지)	71

표 목 차

표 1. 조사대상자의 인구통계학적특성	27
표 2. 수정 전 설문지의 구성 내용	29
표 3. 최종 설문지의 구성 내용	29
표 4. 자기관리의 탐색적 요인분석 및 신뢰도	31
표 5. 무용수행능력의 탐색적 요인분석 및 신뢰도	32
표 6. 자기효능감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도	33
표 7. 주의집중력의 탐색적 요인분석 및 신뢰도	34
표 8. 성별에 따른 차이	37
표 9. 학년에 따른 차이	38
표 10. 전공에 따른 차이	39
표 11. 학교성적에 따른 차이	42
표 12. 입상경험에 따른 차이	43
표 13. 무용경력에 따른 차이	45
표 14. 거주지역에 따른 차이	47
표 15. 각 변인간의 상관분석	48
표 16. 자기관리와 심리적성숙의 관계	49
표 17. 자기관리와 무용수행성공 및 성숙의 관계	50
표 18. 자기관리와 자신감의 관계	51
표 19. 자기관리와 자기조절효능감의 관계	52
표 20. 자기관리와 주의집중 및 몰입의 관계	53
표 21. 자기관리와 무용자신감 및 목표설정의 관계	54

그림 목 차

그림 1. 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력 관계모형 4

ABSTRACT

The Influence of Dance Majors' Self-Management on Dance Performance Ability, Self-Efficacy, and Concentration

Yeo Cha-Hyeon

Advisor : Prof. Lim Ji-Hyeong Ph. D.

Major in Dance Education

Graduate School of Education, Chosun
University

The purpose of study are analyzing the effects of dance majors' self-management on dance performance ability, self-efficacy and concentration, In the future, This study is to provide basic data on detailed factors for students majoring in dance to have a positive perception of self-management and self-management. The research are as follows, the subject of this study was a survey of 203 dance majors residing in Gwang-Ju and Jeon-Nam areas, and a survey was conducted. SPSS Ver. Statistical analysis was conducted using 26.0.

First, As a result of comparing differences in dance performance ability, self-efficacy, and concentration. In terms of gender, male dance majors value physical management, and high school dance majors were higher in psychological aspects than college students. In the majors, life dance majors had a high interest in self-management, dance performance ability, and concentration.

In the school grades, dance majors with good grades showed high levels of mental management, psychological maturity, self-confidence, The prize-winning experience, it was found that the students without the prize-winning experience had more clear self-management and confidence in dance and goal setting. In residential areas, dance majors residing in cities and counties were found to be more thorough and interested in self-management.

Second, In the relationship between self-management and dance performance ability of students majoring in dance, the physical management factor of self-management has a positive effect on the psychological maturity of the dance performance ability. The physical management and mental management factors of self-management have a positive effect on the success and maturity of dance performance.

Third, In the relationship between self-management and self-efficacy of students majoring in dance, both physical and mental management factors of self-management have a positive effect on self-efficacy confidence and self-control efficacy.

Fourth, In the relationship between self-management and immersion of attention of students majoring in dance, both physical and mental management factors of self-management are effective in concentration and immersion of attention. It was found that the mental management factor of self-management had a positive effect on dancing confidence and goal setting of concentration.

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

정보지식산업의 4차산업에서 5차산업을 지향하는 현대사회는 과학, 의학, 정보, 교육 등의 기반이 최첨단 발전을 거듭하여 우리가 사는 일상생활에 적용되고 있다. 이러한 현상은 인간의 삶에 자동화와 더불어 편리함으로 다가오는 반면, 과거사회에 비해 인간의 움직임의 제약과 빠르게 흐르는 사회환경 속에 과도한 업무가 우리의 일상이 되었다.

인간의 움직임 제약과 과도한 업무는 상반된 의미를 내포하고 있지만, 현대사회에서 인간이 현명하게 살아갈 수 있는 공통점인 키워드를 찾자면 몇 가지를 꼽을 수 있다. 대표적으로 인간의 자기관리이다. 최근 유명한 스포츠 선수나 연예인, 기업CEO는 물론 직장인, 주부, 학생 등까지 자기관리 필요성과 방법, 성공 사례가 유행처럼 방송 및 인터넷 매체를 통해 전해지고 있다(김민지, 2018).

자기관리란 어떠한 상황과 과제수행에 있어 변화된 상황을 주도하기 위해 자신의 기술이나 전략들을 사용하거나 활용하는 것으로 행동결과를 조정하기 위해 환경여건을 수정하고 관리하는 것이다(Jones, Nelson, & Kazdin, 1977).

이에 조수빈(2014)은 자기관리를 개인의 신체적, 정신적, 생리적인 면을 지속적인 노력을 통하여 상승시켜 나가는 행동이라 하였고, 또한 자기관리는 자기자신을 스스로 통제하고 조절하며 하나하나의 특정한 행동에 대한 변화를 주도하며, 자신의 행동에 대한 책임감과 주체성을 길러 줄 수 있다고 하였다.

또한, Karoly(1980)는 자기관리에 대해 좁게는 개인의 목표달성을 위해 스스로의 생각, 행동, 감정을 조절하는 것을 의미하며 넓게는 자신의 목표와 바람, 그리고 원하는 것을 이루기 위한 다양한 노력들을 포함한다. 자신의 목표달성을 위해 외부의 어떠한 영향 없이 개인의 생각과 행동, 감정 등을 스스로 조절하는 것이라고 해석하였다.

이러한 자기관리 과정은 학습원리를 자신의 행동에 적용을 시키는 것에 그치지 않으며 그 원리를 이해함으로써 혼자 응용을 할 수 있는 능력도 함께 습득하

도록 하는 것이다. 그렇다면 자기관리 기법은 자신을 비롯해 주위 환경까지 조절할 수 있는 능력을 키워주는 것에 초점을 두고 있는데, 자신의 삶을 보다 자유롭게 적극적으로 살아갈 수 있도록 도와주는 접근이다(김재승, 2017). 즉 지도자나 전문가의 도움에 전적으로 의존하지 않더라도 자신이 제시하는 방향에 맞추어 삶을 이끌어 갈 수 있는 힘을 키워 주는데 초점이 맞추어 지는 것이다(한재성, 2014).

본 연구에서는 교육적인 측면에서 무용 전공학생들의 자기관리에 관심을 모았다. 무용은 이렇게 끊임없는 자기관리와 연습을 통해 개인적인 무용만족뿐만 아니라 무용경연, 무용공연 등 다양한 평가 방법으로 성패가 나타나기도 한다(김보빈, 2016). 이렇듯 무용 전공자에게 있어 자기관리는 성공적인 공연수행의 결과뿐만 아니라 무용수로서의 성공을 이끌어 낼 수 있는 중요한 요인으로 강조되어 오고 있다(이화석, 최재희, 2013).

이에 무용 전공자들은 신체를 사용하여 시각적으로 아름다운 형상을 표현하기 때문에 지속적인 몸매관리가 필요하며 부상을 방지하기 위한 신체관리가 필수적이다. 그뿐만 아니라 수준 높은 동작을 구사하기 위한 신체훈련, 감정조절 및 이미지 트레이닝과 같은 정신관리 등 완벽하고 성공적인 작품 활동을 하기 위해서는 다양한 면에서의 자기관리가 매우 중요한 부분이다(조수빈, 2014).

박해리(2013)는 무대 위에서 최고의 퍼포먼스를 선보이기 위해 무용수들의 자기관리를 철저히 필요하다고 언급하면서, 그들의 자기관리는 훈련과 연습뿐만 아니라 삶의 일상에서도 적용되며 평생 뱌 수 없는 불가불 관계라 할 수 있고, 개인의 책임으로 인식되고 있다고 전했다.

또한, 조수미(2012)는 무용 전공자로서 진로를 결정하고, 사회에 나아가는 과정에 있는 학생들이 더욱 높은 수준의 무용기술 습득과 성공적인 무용가로서의 발전을 위해서는 정신적·신체 자기관리가 매우 중요하다고 하였다. 즉, 무용수에 있어 자기관리는 정신적, 신체적인 절제와 통제를 통하여 자신의 단점과 보완할 요소들을 파악하여 극복해나가는 과정이라 할 수 있다(박현숙, 2006).

이러한 무용 전공학생들로 하여금 자기관리가 본 연구에서는 내적 및 외적요인은 신체·심리·생리·물리·사회 환경적 제반요인에 상호작용의 결과를 의미하는 무용수행능력에 관심을 두었고, 어떠한 상황에서 주어진 유형의 행동이나 과업을 성공적으로 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 신념 또는 믿음을 의미

하는 자기효능감 및 유기체와 환경과의 상호작용에 가장 기본적인 과정과 사고를 포함한 모든 심리적 기증에 중요한 영향을 미치는 주의집중력에 관심을 두었다. 즉, 무용 전공학생들의 자기관리는 외적과 내적인 변인에 다양한 변화를 초래될 수 있다는 것이다.

무용 전공자를 대상으로 자기관리 변인을 독립변인에 두고 진행한 선행연구(권영균, 2010; 신미진, 2011; 길진영, 2012; 조수미, 2012; 조수빈, 2014; 한재성, 2014; 윤정현, 2015; 채혜연, 2015; 김보빈, 2016; 김재승, 2017; 김민지, 2018; 이연정, 2018 등)를 살펴보면, 외적인 측면에서는 신체적 자기지각, 신체적 자기개념, 대처능력, 경기력 등의 변인을 고려하였고, 심리 내적인 측면에서는 공연자신, 학습몰입, 심리적행복, 경쟁상태불안, 무용열정, 무용일탈, 진로의 식성숙, 자아효능, 무용몰입, 무용능력성취 등의 변인을 매개 및 독립변인에 활용하여 연구를 다양하게 진행해 왔다.

이에 본 연구에서는 위의 선행연구를 참고하여 무용 전공학생들을 대상으로 이들의 자기관리가 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력 등에 미치는 영향을 분석하여 이들의 자기관리를 통한 내적, 외적 변화의 성향과 의미를 살펴보고, 철저한 자기관리의 필요여부 및 정도를 확인하고자 한다. 더불어 무용 전공학생들로 하여금 자기관리에 대한 긍정적인 인식과 자기관리를 위해 갖추어야 할 세 부요인에 대해서도 상기시키고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 무용전공학생들의 자기관리가 무용수행능력 및 자기효능감, 주의집중력에 미치는 영향을 살펴보기 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적특서에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력간의 차이를 분석한다.

둘째, 무용전공학생들의 자기관리가 무용수행능력에 미치는 영향을 분석한다.

셋째, 무용전공학생들의 자기관리가 자기효능감에 미치는 영향을 분석한다.

넷째, 무용전공학생들의 자기관리가 주의집중력에 미치는 영향을 분석한다.

3. 연구모형

무용전공학생들의 자기관리가 무용수행능력 및 자기효능감, 주의집중력에 어떠한 영향력을 미치는가를 알아보기 위하여 하위변인간의 관계모형을 <그림 01>과 같이 설정하여 검증하였다.

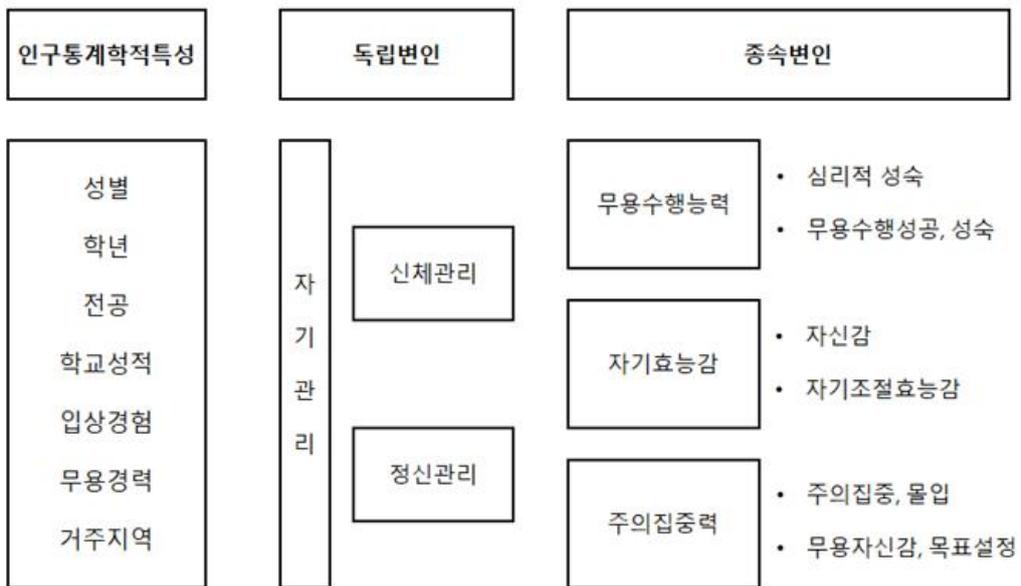


그림 1. 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력 관계모형

4. 연구의 가설

본 연구에서는 무용 전공학생들의 자기관리가 무용수행능력 및 자기효능감, 주의집중력에 미치는 영향을 분석함에 있어 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 I. 인구통계학적특성에 따른 자기관리와 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력 간에는 차이가 있을 것이다.

- I -1. 성별에 따라 자기관리와 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력은 차이가 있을 것이다.
- I -2. 학년에 따라 자기관리와 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력은 차이가 있을 것이다.
- I -3. 전공에 따라 자기관리와 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력은 차이가 있을 것이다.
- I -4. 학교성적에 따라 자기관리와 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력은 차이가 있을 것이다.
- I -5. 입상경험에 따라 자기관리와 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력은 차이가 있을 것이다.

가설 II. 무용 전공학생들의 자기관리는 무용수행능력에 영향을 미칠 것이다.

- II-1. 무용 전공학생들의 자기관리는 무용수행능력의 심리적성숙에 영향을 미칠 것이다.
- II-2. 무용 전공학생들의 자기관리는 무용수행능력의 무용수행성공에 영향을 미칠 것이다.
- II-3. 무용 전공학생들의 자기관리는 무용수행능력의 무용수행성숙에 영향을 미칠 것이다.

가설 III. 무용 전공학생들의 자기관리는 자기효능감에 영향을 미칠 것이다.

- III-1. 무용 전공학생들의 자기관리는 자기효능감의 자신감에 영향을 미칠 것이다.
- III-2. 무용 전공학생들의 자기관리는 자기효능감의 자기조절효능감에 영향을 미칠 것이다.

가설 IV. 무용 전공학생들의 자기관리는 주의집중력에 영향을 미칠 것이다.

- IV-1. 무용 전공학생들의 자기관리는 주의집중력의 주의집중 및 몰입에 영향을 미칠 것이다.
- IV-2. 무용 전공학생들의 자기관리는 주의집중력의 무용자신감에 및 목표 설정에 영향을 미칠 것이다.

5. 연구의 제한점

본 연구에서는 연구진행에 필요시되는 제한점을 다음과 같이 두었다.

첫째, 본 연구의 조사대상자는 광주·전남 지역에 거주자로 제한하였으므로 본 연구 결과를 전국적으로 일반화하기에는 다소 무리가 있다.

둘째, 본 연구는 과거에 무용을 전공한 학생이 아닌, 현재 무용을 전공하는 있는 학생들로 제한하였다.

셋째, 본 연구는 조사대상자들의 객관적인 측면에서 연구를 진행하였고, 주관적인 측면에서는 전혀 고려하지 않았다.

넷째, 본 연구는 무용 전공자들의 개인적 특성에 대해서는 전혀 제한을 두지 않았다.

6. 용어의 정의

1) 자기관리

자기관리란 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위해 기술이나 전략들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이다(Jones, Nelson, & Kazdin, 1977). 조수빈(2014)은 개인 스스로의 행동을 조절하고 통제하는 총체적인 전략으로 신체적, 생리적, 정신적인 면을 끊임없이 노력을 통하여 상승시켜 나가는 행동이라고 하였다. 이에 본 연구에서는 자기관리를 식단조절, 체력조절 등을 뜻하는 신체관리와 이미지 트레이닝, 감정조절 등의 정신관리 구성하였다.

2) 무용수행능력

무용수행능력은 선수들의 내적과 외적요인 즉 신체적, 심리적, 생리적, 물리적,

사회 환경적 제반 요인에 상호작용의 결과를 의미한다(장덕제, 2007). 그렇다면 본 연구의 무용수행능력은 성공, 실전경험, 최선, 기간 내 완수, 경기규칙, 습득 등을 뜻하는 심리적성숙, 소속팀에 대한 헌신, 지속적 노력, 즐거운 활동 등을 뜻하는 무용수행성공 및 성숙을 요인을 내포하고 있다.

3) 자기효능감

자기효능감이란 특정한 상황에서 주어진 유형의 과업이나 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 믿음 또는 신념을 묘사하는 말로 자신감을 의미하는 것이다(오혜림, 2010). 이에 본 연구에서는 자기효능감을 어려운일 수행, 대처능력, 뛰어난 능력을 뜻하는 자신감, 지속적 노력, 정확한 처리능력, 스트레스 조절능력, 계획능력 등을 뜻하는 자기조절효능감 요인으로 구성하였다.

4) 주의집중력

주의집중력이란 유기체와 환경과의 상호작용에 가장 기본적인 과정의 하나로 볼 뿐 아니라 사고를 포함하는 모든 심리적 기증에 중요한 영향을 미치는 요인을 의미한다(차경자, 2001). 이에 본 연구에서는 무용과 접목하여 주의집중력을 주의집중 및 몰입, 무용자신감 및 목표설정 요인으로 구성하였다.

II. 이론적 배경

1. 자기관리

1) 자기관리의 정의

‘자기(인지 심리학-의식적 자아)’와 ‘관리(행동주의 심리학-인간의 행동을 변하게 하는 외적환경 자극수단)’, 이 두 용어가 합쳐서 ‘자기관리’라고 하며, 자신의 행동을 자기통제수단에 의해서 스스로 관리하는 것을 말한다(조유진, 2008). 이에 허정훈과 김병준, 유진(2001)은 심리 행동적 전략으로 개인의 목표달성을 위해서 대인관계와 사생활에 대해 스스로 철저해지는 것을 자기관리라 하였다.

결국 자기관리는 자기 자신의 행동을 변화시키기 위한 노력으로서 행동조절에 초점을 맞추어 변화를 주도하는 과정으로 본다. 또한, 목적달성을 위하여 스스로가 주변 환경을 조절함으로써 주변 환경에 억제되는 것이 아니라 주위에 있는 환경을 통제하며 활용하는 것이다. 서유진(2005)은 자기관리가 자신의 삶을 보다 진취적이고 자유롭게 살아가도록 도와주는 기술이라고 하였다. 지도자나 전문가의 도움에 모두 의존하지 않고 스스로 삶의 질을 높이는데 초점을 두고 있는 것이라고 하였다.

김혜숙과 박한샘(1996)은 자기관리는 문제행동의 자동화된 과정을 해체시키면서 새로운 행동 패턴을 다시 자동화하는 과정에 초점을 둔다. 다시 말해 자기관리는 과거에 했던 행동들의 연쇄적 반응으로 견고하게 학습된 레퍼토리처럼 계속 나타나는 문제행동을 변화시키고 올바른 행동을 습관화하는 것에 목표를 둔다.

사실 자기관리란 우리들의 일상 속에 물들어져 있다. 자신의 목표를 위해 시간을 투자하고 건강과 체력을 관리하며, 평소 생활 습관을 환경과 상황에 맞게 조절하거나 자신의 행동을 계획하는 등 모두 포함된다고 하였다(안덕정, 송강영, 2008).

자기관리를 중요시하는 사람들의 성공사례가 많아지면서 사람들은 자기관리방법에 대한 관심이 높아졌다. 몸을 건강하게 관리하는 것과 시간을 활용하는 방법 등 타인이 아닌 자신을 위해서 관리하고 조절하게 되는 것이다(조수미, 2012).

2) 자기관리 모델

(1) Bandura 자기효능감 모델

자기효능감(self-efficacy)은 어떠한 상황에서 적절한 행동을 통하여 그 상황을 극복하며 자신의 능력으로 주어진 과제를 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 신념과 기대감을 뜻한다. Bandura(1986)는 자기효능감을 자기관리 모델의 가장 핵심적 개념으로 설정하고 자기효능감을 증대시키는 것을 목표로 삼았다.

권영균(2010)은 자기효능감의 수준이 성취상황에서는 접근과 회피를 결정한다고 하였다. 즉 사람들은 자신의 능력이 잘 수행되지 못할 것이라고 예상되는 행동은 회피 할려고하는 경향이 있는반면, 자신이 잘 발휘될 것이라고 기대하는 행동에는 더욱 노력한다고 하였다.

따라서 자기효능감의 높은 수준은 과제수행의 상황에서 자기 자신의 능력에 대한 자신감과 믿음을 높여주며 행동 방향을 긍정적으로 결정짓게 하여 개인의 목표달성에 도움을 줄 것이라고 하였다.

(2) Meichenbaum의 자기지도 모델

자기지도는 과제를 수행할 때 내적·외적인 언어를 통해 자신과 대화하며 스스로를 가르치는 행위를 뜻한다.

Vygotsky(1985)는 언어는 타인에게 의사나 사고를 전달하는 사회적 언어가 점점 구체적인 발성을 동반하지 않는 내적인 언어로 발전이 되며 자기중심적이라고 하였다. Meichenbaum(1977)은 이러한 내적 언어가 인간이 자신의 행동을 조절하고 통제하는 것에 많은 영향을 미친다고 가정하였으며, 자신과의 내적 대화를 통해 자신의 인지 과정을 점검 및 통제하며 문제해결 능력과 수행 능력을 변화를 시킬 수 있는 전략, 즉 자기 지도 훈련을 개발하였다.

Meichenbaum은 3가지 측면의 자기지도 훈련을 적용하는 접근법을 제시하였다. 첫 번째는 문제행동을 정확히 구체화하기 위한 정보수집 작업을 한다. 문제행동을 일으킨 올바르게 못한 인지과정을 평가하는 것이다. 두 번째는 문제 상황을 인지적 변화를 통해 다시 재구성하는 단계이다. 세 번째는 변화를 빨리 나아가게 하는 단계라고 볼 수 있다. 이러한 자기지도 훈련의 중요한 특징은 교육을 통해 문제행동을 재인식하고 시범 또는 실제연습을 통하여 적합한 인지적, 행동적 기술을 습득하는 것이다. 이러한 기술에는 문제해결, 자기강화, 이완훈련, 체계적 둔감법, 주장훈련 등이 포함된다(김혜숙, 박한샘, 1996).

(3) Kanfer의 자기통제 모델

자기통제란 반응의 빈도를 높이기 위한 외부로부터의 벌과 강화가 없는 상태에서 스스로 행동을 확인하고 조절하여 특정한 행동을 하게 되는 확률을 감소시키거나 증가시키는 것을 말한다. 즉 자기통제란 성공적인 과제수행을 위해 행복감이나 만족을 느끼는 행동을 높이고 유혹에 저항 능력을 발달시켜 충동적인 행동의 확률을 감소시키는 것이다.

Kanfer과 Gaelick(1986)의 ‘자기통제 피드백 고리(feedback-loop)’의 자기관리 과정의 모델을 제시하였는데 인간이 자신의 행동을 조절과 수정하려고 하는 의지에 관심을 가지고 있다고 하였다. 자기관리 과정은 자기관찰, 자기평가, 자기강화의 3단계를 거친다고 본다(허정훈, 2001). 자기관찰(self-monitoring)은 자신의 행동관찰단계로 행동의 변화가 바람직할 때 활성화된다. 여기서 관찰은 행동에 대한 관찰뿐만 아니라 행동 이전의 선행사건과 그 이후의 결과와 이들의 상호작용을 관찰대상으로 포함한다. 또한, 관찰할 행동들은 외현적인 행동뿐만 아니라 생각이나 감정도 포함한다고 하였다(권영균, 2010).

자기평가(self-evaluation)는 자신의 목표로 결정한 기준 및 실제 수행 정도를 비교하는 과정이다. 실제 수행은 자기관찰을 통해 진행과정의 체계적인 수치를 알 수 있으며 개인의 주관적인 기준과 사회규범, 전문가 또는 중요한 타인을 통해 결정될 수 있다. 이러한 기준은 그 개인에게 매우 현실적이고 구체적인 형태로 제시되어야 한다(허정훈, 2001). 자기평가는 자기 점검 과정에서 행동의 관찰결과를 외적으로 세워진 준거에 비교하고 행동의 질과 수용성에 대해 판단

하는 것이며 학생들이 자신이 수행해야 할 특별한 행동에 대해 스스로 인식할 수 있음을 선행조건으로 한다(권인순, 2008).

자기강화(self-reinforcement)는 자기평가의 결과 및 목표수준에 도달하면 자신에게 강화를 주는 것으로 행동과 기준이 부합한다면 긍정적이며, 기준과 부합하지 못한다면 부정적이게 된다. 자기관리의 기본적인 원리에 대한 자신의 행동은 스스로의 힘으로 통제하고 조절한다는 데 있다. 그러므로 행동을 통한 결과의 강화도 외부적인 요인에 의존하지 않고 자신에게 상이나 보상을 줌으로써 자기관리 능력이 높아진다고 보았다. 이러한 자기강화의 형태는 내면적, 외면적일 수 있으며 언어적, 상징적, 신체적인 보상을 모두 포함한다(권영균, 2010).

이러한 자기관리의 세 가지 단계와 함께 그는 효과적인 자기관리에 영향을 미치는 요인으로 ‘실천력’과 ‘결과에 대한 귀인’의 자기관리가 중요하다고 보고 있다. 자기관리를 ‘실천력’과 ‘결과에 대한 귀인’이 중요하다고 보고 있다. 변화가 필요하다는 인식이 충분할지라도 더 중요한 점은 행동을 변화시키고자 하는 꾸준한 노력과 실천하는 힘이라고 본다. 또한 자기통제 과정은 자신의 행동에 대한 통제가 스스로의 힘에 있다고 믿기 때문에 행동결과가 성공이건 실패이건 그 원인이 외부적인 것이 아니라 자신의 내부적인 것에서 찾아야 한다고 보았다(허정훈, 2001).

3) 무용수의 자기관리

현대 사회에서는 무용전공자 뿐만 아니라 전공, 직업, 나이에 관계없이 모두 날씬하고 멋진 몸매를 가지기 위해 다양한 방법으로 노력하고 있다. 특히 서유진(2005)은 무용은 신체의 움직임을 통해 안무가의 생각을 표현하는 예술이기 때문에 인간의 신체조건이 무용의 미에 핵심이 된다고 보았다. 무용수들은 신체의 아름다움을 더욱더 극대화시키기 위해 날씬한 몸을 더욱 선호하고 있다. 다이어트를 진행하면서 무용수행을 지속하기 위해서는 근력, 체력 등을 유지하여야하며 건강을 지킬 수 있어야 하므로 자신에게 알맞은 신체 관리 방법이 필요하다. 무용은 감정과 사상 등을 표현해내는 예술임으로 무용의 표현 수단인 만큼 꾸준한 신체의 관리와 더불어 자신의 정신적 측면, 내면의 관리와 안전 또한 매우 중

요한 역할을 한다고 본다. 공연예술로 승화된 무용은 무대에서 성공적인 수행을 해내야 된다고 생각하며, 공연을 할 때 실수를 하지 않기 위해서 극도로 긴장하게 되거나 압박감과 불안감을 느끼기도 한다.

무용수들은 다른 신체활동과는 달리 지속적인 신체적·정신적 부담과 다양한 대인적 행동체계, 그리고 연습과 공연환경의 변화로부터 영향을 받기 때문에 연습 중에는 뛰어난 기량을 발휘하는 무용수일지라도 공연 시에 실수로 인하여 공연을 실패로 보는 경우가 종종 있다(권영균, 2010). 무용수에게 과도한 스트레스, 긴장감, 불안감 등 동작수행에 부정적인 영향을 미치는 요인들을 조성하므로 공연상황에서 평소의 실력발휘를 맘껏 발휘하지 못하게 되거나 무동기와 같이 춤을 춰야 하는 목적과 의지를 잃어버리고 무용수의 길을 포기하게 되는 상황까지 이르게 되므로 정신적인 훈련을 통해 심적 부담을 극복하도록 해야 하고 무용수 스스로의 자기관리 전략이 필요하다고 본다(조수미, 2012).

(1) 훈련관리(physical training management)

훈련관리는 무용수들이 평소 연습을 철저하게 하고 체계적으로 이루어질 수 있도록 하는 것이다. 김희진(2009)은 개인 훈련, 재활훈련, 체력강화훈련, 상해 예방 및 스트레칭 등으로 세부적 분류하였다.

무용수는 훈련을 통해 공연 중에 생길 수 있는 실수를 미리 방지하고 완벽한 춤을 구사하는 것을 목표로 하게 된다. 무용수는 많은 시간과 노력을 훈련에 투자하며, 이러한 훈련은 반드시 고도의 집중력이 필요하게 된다. 그리고 대부분의 무용수들이 고난이도 동작을 소화하기 위해 연습하는 중에 개인의 신체적 역량을 초과한 훈련을 진행하는 경우 무용수는 심각한 부상이 생길 수 있으므로 재활훈련과 상해예방은 무용수에게 있어 중요한 부분이다.

(2) 정신관리(mental readiness management)

정신관리는 세부적으로 적극적 태도, 이미지 트레이닝, 긍정적인 마음, 감정조절, 목표설정 등으로 나누어 볼 수 있으며, 이미지 트레이닝은 무용심상이라고 볼 수 있다(김희진, 2009). 평소에 강도 높은 훈련을 하며, 공연을 준비해도 정

작 무대에 서면 긴장한 나머지 제대로 실력을 발휘하지 못하는 무용수들은 마인드컨트롤이 부족하고 마인드컨트롤을 잘하는 무용수가 오래 활동할 수 있다고 주장하였다(최태지, 2000).

(3) 공연관리(performance management)

공연관리의 세부적 요인으로는 창의적 표현연구(배역관련), 공연도구 준비, 공연활동 등으로 나눌 수 있다(김희진, 2009). 무대에서 자신이 표현 할 수 있는 동작을 연구하거나 공연에 필요한 의상, 분장 및 소품 등을 철저하게 준비하기 등이 공연관리 방안으로 나타났다.

(4) 생활관리(living management)

생활관리는 일상생활에서도 체력관리나 식단조절 등으로 컨디션을 최상으로 유지하며 몸과 정신을 관리하는 것이다. 특히 음주를 자제해야 하며, 적절한 수면을 하도록 몸과 정신 상태가 최상으로 유지될 수 있도록 해야 한다. 그리고 다양한 장르의 공연 관람을 통해 견문을 넓히며 현재 공연의 흐름의 추세를 잘 파악하는 것 또한 매우 중요하다.

무용수들은 주관적·객관적으로 더욱 완벽하고 원활한 공연을 위해 신체단련과 함께 공연준비, 일상생활 관리, 이미지 트레이닝 등 여러 영역에 있어서 관리하고 조절해야 하므로 개인의 노력과 의지가 우선시 되어야 한다. 스스로의 부족한 부분을 빨리 깨닫는 것이 좋고, 나아가야 할 목표를 설정하고, 자신에 대한 관리와 조절을 어떻게 할 것인지 방법을 연구하고 실천에 옮기는 것이 필요하다(조수미, 2012).

2. 무용수행능력

1) 무용수행능력의 개념

‘능력’이란 어떠한 일도 해낼 수 있는 힘과 어떤 일에 대한 재능을 뜻하며, ‘수행’이란 생각을 하거나 계획한 대로 일을 해내는 것 또는 적절하게 해낼 수 있는 것이라고 정의하고 있다. 이에 김수연(2005)에 의하면 자신의 재능을 활용하여 주어진 일을 계획대로 해냈을 때 수행능력을 긍정적으로 판단하였고, 현대사회는 개인의 완벽한 수행을 높게 평가하고 인정하는 성취지향적인 사회로써 수행능력에 대한 평가기준은 각 분야의 특성, 환경적 요인에 따라 각각 다르게 적용된다고 하였다.

무용 수행능력은 콩쿠르나 공연활동 등에서 능숙하게 수행할 수 있는 능력이라고 하였으며(김해주, 2012), 문영과 오레지나(2012)는 무용동작에 대한 능력뿐만 아니라 수행에 관계되는 체력, 신체조건, 성향과 같은 다른 요인들과 복합적인 상호작용 결과물이라고 하였다.

문영(2008)은 무용수행능력의 개념을 신체조건, 체력, 적성과 같은 선천적 요인, 무용동작의 무용예술성, 기술성과 같은 후천적인 요인으로 구분하였다.

무용수행능력을 발전시키기 위한 관심과 방법은 무용수들에게 끊임없이 새로운 현상이 나타나고 있는 화두로서 대부분의 무용수는 무용수행능력을 향상시키기 위해 많은 노력을 하고 있다.

김예진(2013)은 무용수가 맡은 역할에 대한 성공적인 수행에서 나타나는 성취감은 만족감과 자신감을 높여주며 무용수행능력의 향상에도 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 반면 스스로에 대한 믿음과 자신감이 없다면 아무리 뛰어난 신체조건과 기술적인 능력을 갖추었다고 할지라도 자신의 능력을 발휘 할 수 없다(김정수, 황규자, 2000)고 하였다. 따라서 성공적인 무용수행이 나타나기 위해 무용수의 잠재능력과 무용경력, 정체성 확립, 마인드 컨트롤, 연습의 효율성, 무용수행 자신감 등을 향상시켜야 한다.

2) 무용수행능력의 구성요소

(1) 수행자신감

자신감은 어떠한 것을 할 수 있다거나 어떤 결과를 이루는 데에 자신이 가지는 느낌이나 심상을 뜻한다. 수행자신감은 무용수행을 함으로써 성공적으로 수행할 수 있다는 자신에 대한 믿음, 확신을 가지는 능력을 말한다(정세진, 2010). 과제를 수행할 때 어떠한 장애물이 있다고 하더라도 자신의 목표에 대한 믿음과 확신은 무용에 대한 흥미를 유발시키며 수행하는 것에 있어 긴장과 불안감을 해소시키는데 도움이 되며 성공인 과제를 수행할 수 있는 수행능력을 향상시킬 수 있다.

자신감은 과제를 수행하는데 있어서 중요한 역할을 한다. 비록 테크닉적으로 공연을 수행할 능력이 있다 할지라도 공연을 성공적으로 잘해낼 수 있다는 확신과 믿음이 없으면 자신의 능력을 최대한으로 발휘하지 못한다(장세진, 2010). 즉 자신감은 수행능력과 밀접한 관계가 있으므로 무용수들은 자신감을 가질 수 있도록 끊임없는 노력과 많은 경험이 필요하다.

(2) 수행성취감

성취감은 지극히 개인적이고 주관적인 것으로 자신이 목적인 바를 이루는 것으로 정의된다. 주로 콩쿠르 입상이나 성공적으로 공연을 한 후 느끼는 감정으로서 무용성취 수준은 자신의 특성과 평소에 목적을 위해 얼마만큼 노력하느냐에 따라 달라진다. 특히 지도자와 부모 등의 관심과 격려가 직접적인 영향을 미친다(강민희, 2015).

성취수행은 자신이 가지고 있는 과제에 대한 능력, 사회적, 문화적 조건, 무용수의 경제적 그리고 무용을 할 수 있는 주변 환경에도 영향을 받을 수 있으며 공연 횟수, 콩쿠르 참가 등 또한 영향을 준다.

(3) 수행집중

집중의 사전적 의미는 특정한 과제나 한가지의 일을 일정 시간 동안 반복적으로 모든 힘을 한곳에 모이게 하는 긴장된 주의력을 말한다. 무용수의 집중력은 공연, 콩쿠르 등 목표를 설정한 후 준비하는 과정에서도 많은 영향을 미친다.

자신이 수행해야 할 표현이나 동작 등의 명확한 목표는 무용수의 집중력을 향상 시키고 수행하는 능력에도 영향을 미칠 것이다. 공연이나 콩쿠르 같은 경우에는 갑작스러운 환경 변화와 예기치 못한 상황이 발생함으로 집중력이 높을수록 성공적인 수행력을 이끌 수 있을 것이다. 따라서 어떤 경우에서도 집중이 분산되고 공연에 몰입을 하지 못하면 무용수행능력이 약화될 것이다(황규자, 유지영, 2010).

3) 무용수행능력 관련 요인

무용수행능력과 관련된 선행연구를 살펴보면 무용수행능력은 무용수의 신체조건, 타고난 기량, 심리적 요인, 지도자와의 관계, 부모의 기대와 경제적 지원 등 다양한 요인에 의해서 향상되거나 저하된 것을 알 수 있다. 무용수의 신체조건이 무용수행능력에 미치는 영향에 대한 연구(정다진, 2009; 황규자, 배진경, 2005)에 의하면 무용수가 자신의 신체조건에 만족할수록 자신감이 높아지고 무용수행능력도 향상되는 것으로 나타났다. 이와 같이 무용수들의 신체조건은 무용수행능력의 향상을 위해 중요한 요인임을 알 수 있다. 또한 대부분의 무용수는 모든 무용 지도자나 무용 심사위원들은 날씬한 무용수와 마른 몸매를 가지고 있는 무용수를 선호하고 있으며 높게 평가한다고 생각하고 있다.

그러므로 무용수행능력 향상을 위한 가장 중요한 요인은 신체조건이라고 생각하고 있다. 이에 따라 자신의 신체조건을 부정적으로 생각하거나 왜곡할 확률이 높으며 이로 인해 부적절한 다이어트와 섭식행동과 같은 이차적인 문제점이 나타날 수 있는 확률이 높다. 그러므로 무용수는 자신의 신체조건에 대해 긍정적인 생각을 할 수 있도록 노력해야 한다.

부모의 기대와 경제적지원이 무용수행능력에 미치는 영향과 관계를 분석한

연구(김영미, 김양근, GerriHoulihan, 2010)에서는 전공 고등학생의 부모가 자신에 대한 기대감과 경제적 지원을 해준다고 생각할 때 무용수행능력과 콩쿠르자신감 무용수행성취에 긍정적인 영향을 미쳤으며 이들은 모두 인과적관계가 있는 것으로 나타났다. 따라서 무용수행능력 향상을 위해 부모는 자녀 가까이에서 버팀목이 되어주고 있다는 것을 상기시켜야 할 필요가 있다.

또한 지도자의 행동과 신뢰가 무용수행능력에 미치는 영향을 조사한 연구(김혜정, 박혜은, 2010) 결과 무용수는 지도자가 연습과 지도, 긍정적 보상행동, 사회적 지지행동, 지도자의 성실과 능력 일관성은 무용수행능력을 향상시키는데 영향을 미치는 것으로 나타났다.

한편 심리적 요인이 무용수행능력에 영향을 미친다는 선행연구들(김정수, 김영미, 이민아, 2004; 조영주, 2005; 조정희, 2005)을 살펴보면 무용수행에 따른 두려움, 거부감, 주위시선과 평가에 대한 지나친 의식은 공연불안 또는 슬럼프와 같은 심리적 불안감을 조장하여 무용수행에 악영향을 미치는 것을 알 수 있다. 위와 같이 무용수행능력 향상은 여러가지의 요인에 의해 영향을 받고 그에 따른 결과 또한 여러가지의 형태로 나타났다. 이에 따라 대부분의 무용수들은 무용수행능력을 향상시키기 위해서 여러 측면을 고려하여 부단한 노력을 하고 있다.

하지만 이와 관련된 무용 분야의 과제는 무용수행능력 평가도구에 대한 개발이다. 왜냐하면 무용수행능력에 대한 평가는 대부분 무용 지도자나 심사위원의 무용성향이나 가치관 등 주관적인 기준으로 평가되는 경향이 높기 때문이다.

반면, 문영과 오레지나(2012)는 무용수행능력은 평가도구의 필요성에 대한 지적과 무용수행능력 검사 도구를 개발하였으며 추후 연구에서는 객관적이며 과학적인 평가도구 개발이 필요하다고 하였다. 하지만 아직까지 무용수행능력 평가도구에 대한 체계적인 확립이 미흡한 상태이며, 일부 선행연구(문영, 오레지나, 2012)에서 개발된 평가도구 또한 보편화되지 않은 상황이다. 따라서 학교현장에서의 실기수업, 콩쿠르, 공연, 입시 등 어떠한 상황에서도 똑같이 사용할 수 있는 평준화된 무용수행능력에 대한 평가도구 개발의 노력이 필요하다.

3. 자기효능감

1) 자기효능감의 개념

자기효능감은 자신이 지니고 있는 지식, 기능으로 구체적인 과제를 수행할 수 있다는 것에 대해 초점이 맞추어져 있다. 인간의 행동과 인지·생리적 요인, 환경적 영향 등이 서로 상호작용하며 행위자의 인지적인 기능에 의해 발달된다는 사회인지적 틀에서 시작되었다(Bandura, 1997).

자기효능감은 특정의 구체적인 장면에서 자신이 의도하고 있는 결과를 이끌어내는 데에 필요한 행위를 만들고 실행하는 기술과 능력에 관련된 개인적인 믿음이라고 할 수 있으며, 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 만들고 수행할 수 있는 자신의 능력에 따른 판단이다.

Bandura는 인간의 행동인 세 요인으로 개인, 환경, 행동을 상호작용으로 보고 세가지의 요인이 서로 결정인자로 작용한다고 하였다. 이처럼 개인과 환경 그리고 행동의 사건들이 상호작용을 통해 인간의 행동을 만들어낸다는 것이다.

개인의 능력을 인지적, 대리학습적, 자기통제적, 자기반성적 능력 등으로 나누었는데, 인지적 능력은 정보에 대해 처리하는 능력이며 대리학습능력은 다른 사람이 행위 하고 있는 결과를 관찰하면서 간접적으로 학습하는 것을 의미한다. 자기통제능력은 자신의 내적 평가에 의해 자신에게 동기를 주고 자신 스스로를 조절하는 능력을 말한다. 자기반성적 능력은 자신의 경험을 분석하며 사고 과정에 대해 생각하는 것을 말한다. 여기서 자기반성적 능력은 자기에 대한 생각, 자아개념, 자기존중감, 자기효능감의 네 가지가 포함되는데 이 중에서 자기효능감이 인간의 행위에 가장 영향이 큰 것으로 본다. (전신옥, 2008).

자기효능감은 청소년기에 중요한 요소로 작용하며, 학업 스트레스의 대처, 진학, 진로선택 등 여러면에서 중요한 영향을 미친다. 더욱이 청소년들은 자신의 활동영역을 통해 지역사회로 확장시켜 다양한 삶의 과정을 경험하고 배우게 되며 이 시기에 자기효능감을 발달하고 실행하는 방식은 청소년들의 삶의 과정에서 필수적인 요소라 할 수 있다. 따라서 중학생들이 자기효능감을 높일 수 있다면 심동적, 인지적, 정서적으로 보다 건강하고 적응적인 삶을 살아가는

데 도움을 줄 수 있을 것이다(윤영애, 2014).

자기효능감은 인간의 행동변화와 관련된 개념으로서 이와 유사한 몇 가지 개념과 구분이 필요한데 이는 자아개념이나 자존감, 지각된 능력 등을 들 수 있다(장혜미, 2012).

먼저 이 개념들은 개인의 행동에 영향을 미치는 내적요인으로서 자기 지식에 대한 주관적인 개념을 의미하며 환경을 신체적으로 지각하고 경험을 해석하고 행동의 방향을 결정해준다는 점에서 자기효능감과 비슷한 관점으로 해석될 수 있다(허경철, 2006).

자기효능감은 효능에 대한 기대와 결과에 대한 기대간의 특정 행동에 영향을 미치며 효능기대는 성공적인 결과에 대한 자신의 특정 행동을 성공적인 수행을 할 수 있는가에 대한 신념이나 기대를 말하며, 결과기대란 어떠한 행동 이후에 확실하고 명확한 결과를 얻을 수 있을 것이라는 예측에 대한 판단 또는 예상을 의미한다.

이와 같이 특정한 행동이 결과에 어떤 영향을 줄 것인지에 대한 예측을 하더라도 자신의 행동에 대해 확신할 수 없다면 결과기대는 동기와 행동, 결과에 영향을 주기 어렵기 때문이다.

자기효능감은 네 가지의 요소로 구분된다. 과거의 간접 경험, 성공 경험, 언어적 설득, 정서적 및 생리적 상태에 의해 형성된다. 먼저 첫 번째인 과거의 성공에 대한 경험은 자기효능감 판단이 기초 정보에 가장 중요한 자원을 제공해 준다. 사람들은 최적의 수행을 성취를 한 후 성공의 감정과 자기가치(self-worth)에 대해 느끼게 된다.

과거에 느꼈던 성공 경험은 자기효능감을 강화시키지만 실패경험은 자기효능감 수준을 약화시키기 때문에 실패와 성공에 대한 성공경험은 자기효능감에 영향을 미치며 미래의 수행에도 영향을 미친다. 만일 성공했던 경험이 반복적으로 이루어졌으면 개인의 효능기대감(efficacy expectation)은 높아질 것이며, 실패경험이 많게 된다면 낮은 효능기대감을 가지게 될 것이다. 그러나 경험에 따라서 실패는 장애물을 극복할 수 있도록 노력을 하게 만드는 동기로 작용할 수도 있다. 이 경우에는 실패에도 불구하고 계속되는 노력은 경험의 형태나 시기 등에 따라 다르게 작용될 수 있다(김도영, 2012).

이와 같이 형성된 자기효능감은 다른 상황에 접하게 되는 경우 일반화될 수

있으며 과제의 난이도와 따라 상이한 자기효능감이 형성된다. 보편적으로 성공경험은 자기효능감을 강화시키고 실패경험은 자기효능감이 낮아지는 경향이 일어나 자기효능감의 강한 지각은 한 번의 실패가 그다지 많은 영향을 미치지 못하며 한 번 형성된 자기효능감은 다른 상황에서도 일반화 된다(신정현, 2011).

두 번째로 간접경험은 과거에 대한 간접적인 정보와 이미지에 따른 자기효능감에 대한 정보를 얻을 수 있다는 것이다. 즉, 어떤 한 과제가 전혀 경험해보지 못한 것일지라도 눈으로 보는 것을 통한 간접적인 대리정보가 자기효능감에 영향을 미치게 된다. 이 정보에 의한 영향은 수행 성취에 따른 영향보다는 약하지만 수행기대감에 영향을 미치는 하나의 요인으로 작용하게 되며 과제나 상황에 대한 경험이 적을수록 개인의 능력에 대한 판단은 다른 요소에 더 의존하게 된다(서보영, 2002). 간접경험은 모델이 자기효능감에 미치는 영향에 대해 관찰자가 자신과 모델을 유사하게 지각하는 정도에 따라 크게 영향을 받게 되는데 관찰자가 자신의 모델과 비슷하다고 가정할수록 모델의 실패와 성공이 보다 강하게 영향을 미친다. 만약에 개인이 자신과 모델을 아주 다르게 보면 그 개인의 자기효능감은 모델의 행동과 결과에 의해 영향을 받지 않는다(박윤기, 2013). 이처럼 간접경험은 과거의 성공 경험보다 약한 영향을 미치고 있지만 의미가 있으며 지속적인 변화를 줄 수 있다.

세 번째로 언어적 설득은 교사, 코치 혹은 영향을 미치는 친구 등에 의해 널리 이용되어 결과의 기대감을 일으켜 주는 목적이 있다. 언어적 설득의 효과는 설득하는 사람의 전문적 지식, 사회적 지위, 피 설득자에 대한 설득자의 미치는 영향력에 따라 각각 다르게 나타나게 된다. 설득으로 개인의 능력을 믿게 된 사람은 자신을 의심하거나 자신의 결점에 집착하는 사람보다는 어려움에 맞닥뜨렸을 때 더욱더 큰 노력을 기울이게 되며 성공을 이끌게 됨으로써 자기효능감이 강화된다. 그러나 설득으로 인한 수행자의 성공경험은 설득자의 평가 능력에 대한 신뢰감을 높이지만 현실성 없는 설득은 성공 대신 실패경험과 함께 설득자의 신뢰가 떨어지며 수행자의 자기효능감을 저하 시키게 된다(신정현, 2011).

마지막인 네 번째는 생리적 각성의 정도와 특질 또한 자기효능감에 영향을 주는 요인이 된다. Bandura(1977)는 개인의 생리적 상태가 불안이나 공포에

대한 감정의 기본을 이루는 원인을 제공해 주지만 불안 자체가 직접적으로 행동을 회피하거나 수행에 영향을 미치는 요인으로 작용하는 것은 아니라고 보았으며 각성의 인지적 평가는 효능기대감을 토해 조달된다고 주장하였다(서보영, 2002). 즉, 대중 앞에서의 목소리를 떠는 경우와 같은 생리적 현상은 효능감을 저하시키고, 그렇지 않다고 인지될 때는 효능감을 상승시키는데 이는 상호영향의 순환 관계라고 할 수 있다(강영식, 2006).

이상 4가지의 요소들은 자기효능감에 직접적으로 영향을 주는 것이 아니라 각각의 정보에 대한 인지적 판단 및 평가에 따라 자기효능감에 미치는 영향이 결정이 된다. 즉, 환경적 정보는 자기효능감에 직접적으로 영향을 미치는 것이 아니라 이러한 정보의 종합, 선택, 회상, 해석 등의 인지적 매개 과정에 의해 처리되고 변형됨으로써 자기효능감에 영향을 미친다.

2) 자기효능감의 하위구성요소

이 연구에서는 Bandura(1997)의 정의를 기초로 과제난이도, 자신감, 자기조절효능감을 자기효능감의 세 가지 하위구성요소로 하였다.

(1) 자신감

자신감은 자신의 가치 및 능력에 대한 개인의 확신과 신념이라고 할 수 있다. Bandura(1997)는 어떤 목표를 달성하기 위해서 자신이 스스로의 조직을 수행할 수 있다는 개인의 믿음으로 정의하였으며, 자신감은 자기 자신의 능력에 대한 인지적 판단의 과정을 통해 성립되며 정서 반응으로 표출된다.

(2) 자기조절효능감

Bandura(1997)는 자기조절효능감은 자기효능감을 구성하는 요인 중 하나로 어떠한 상황에서 자신이 무슨 행동을 할 때마다 얼마나 자기 조절을 잘하는지를 본다. 또한 자기조절효능감은 자신에 대한 판단, 반응, 관찰과 같은 자기 조절을 잘 수행을 할 수 있는가에 대한 자신감이라고 정의할 수 있다.

김아영, 박인영(2001)의 선행연구에서는 자기조절효능감은 여러 방면에서 자신의 행동에 대한 향상 및 개선, 목표설정, 정보수집, 목표와 현재 수행비교, 목표 과정의 만족 여부에 따른 조정을 위해 스스로 동기화하는 것으로 정의하였다.

(3) 과제난이도 선호

과제난이도에 대한 선호는 자신이 조절할 수 있다고 생각하는 도전적인 과제를 탐색한 후 선택하는 과정으로 나타난다. 또한, 개인의 목표를 설정 또는 선택할 때 어떠한 수준의 난이도를 선호하는가를 측정하는 것이다.

Bandura(1997)에 의하면 자기효능감이 높은 경우에는 자발적으로 참여하며 끈기 있는 모습으로 대처한다고 보고 있으며, 과제에 대한 선택에 따라 자신의 흥미에 맞는 과제를 선택하게 될 것이라고 하였다. 반면, 자기효능감이 낮은 사람은 위협적인 상황을 무서워하여 피하고자 하며 자신이 쉽게 할 수 있는 과제만을 취사선택하여 소극적으로 대처한다(장혜미, 2012).

4. 주의집중력

인간은 많은 정보를 동시에 직면하게 되면 정보처리 능력이 제한되어 있어 필요한 정보들만 선택하고 나머지 정보들은 지나치게 된다. 이와 같이 선택적으로 정보를 받아들여 처리할 수 있는 능력을 주의라고 부른다(주형신, 1993). 즉 ‘주의한다’는 것은 자신이 해야 하는 과제 및 목표에 초점을 맞춰야 하는 일이며 무분별하게 들어오는 다양한 정보로부터 자기가 필요한 유용한 정보를 뽑아내는 지각과정으로 이해될 수 있다.

그러나 주의는 단 하나의 개념으로 이해할 수가 없다. Posner & Rafal(1987)은 주의를 선택적 주의, 지속적 주의, 처리 역량 3개의 구성요소로 구분했다.

주의력은 다음과 같이 초점, 지속적, 선택적 주의력으로 크게 3가지로 정의할 수 있다.

첫째, 선택적 주의(selective attention)란 주어진 과제와 관련된 자극에만 우선하여 주의를 기울이는 능력을 말한다(Douglas, 1983). 이러한 선택적 주의를 각성상태나 나이에 따라 영향을 많이 받는다. 정상인 아동의 경우 선택적 주의력이 3~12세까지 지속해서 발달하며, 억제능력, 주의용량, 과제 책량 생성 능력 등이 증가함에 따라 함께 늘어난다. 수행 과제에 적절한 신호에 주의를 집중하는 상황에서도 한 가지 이상의 정보도 주의를 기울여야 하는 경우가 많다. 예를 들면 집단 회의 참석자들이 연설자의 발언을 경청하는 동시에 슬라이드를 보는 행동이다. 운전하면서 옆 사람과 이야기를 나누는 경우처럼 일상생활에서도 두 가지 과제를 같이 수행해야 하는 경우엔 이러한 상황에서는 인간의 정보처리체계는 용량이 한정되어 있다는 사실이 명확히 드러나고 있다.

바꾸어서 말하면 우리가 쓸 수 있는 일정한 양의 주의력을 가지고 있다는 의미이다. 두 가지 과제를 동시에 수행할 경우 이들 중 한 쪽 혹은 양쪽 모두 수행 능력이 떨어질 수 있게 된다. 즉, 조절된 정보처리는 직렬적으로 이루어진다.

둘째, 지속적 주의력(maintaining attention)은 장시간 동안 어떤 자극에 대해 각성상태를 유지하는 것(Prinzel & Freeman, 1997) 혹은, 불규칙하고 드물게 나타나는 목표 자극에 대해 오랜 기간 주의를 유지하는 것이다(Parasuraman, 1984, Hooks, Kaplan, Schultz, 1994). Douglas(1983)는 ‘시간이 지남에도 상관하지 않고 계속해서 경계정도를 지속하는 것’으로 지속적 주의를 정의하였다. 위의 정의에 따르면 지속적 주의를 하지 못하면, 과제에 대한 집중도가 초반부에 비해 후반부로 접어들면서 떨어지게 되어 반응시간이 늦게 걸리고, 오류의 빈도수가 늘어난다는 것이다. 지속적 주의를 경계(vigilance)와 피로해지는 정도가 영향을 미치는데, 피로에는 신체적인 면이 영향을 많이 미치는 데 반하여 경계에는 동기나 강화 유관성이 영향을 주는 것으로 알려졌다(Lockwood, Marcotte, Stern, 2001). Barkley(1997)도 지속적 주의를 두 가지로 구분하였다. 첫 번째로 유관성에 의한 지속적 주의(contingency shaped sustained attention)로 강화에 대한 조건이나 일정이 어떤지, 과제를 참신한 정도와 강화 결과물과 수행 간의 시간적 연관성과 같은 즉각적인 맥락적 요인에 따라 형성되는 것이다. 나머지 하나는 순수한 자기 조절능력에 의한 목표 지향적 주의 지속력(self-regulated, goal-directed sustained attention)이다. 이는 내면에 구체화되어 나타난 정보를 자신이 조절하여 주의를 지속적으로 유지하는 능력으로

외적인 요소에 영향을 받지 않고 직접 만들어낸 동기와 관련이 있다. 지속적 주의의 실패는 시간이 지나면서 수행의 질이 떨어지는 것(Cohen, 1993)으로 나타날 수 있다. 또한, Cohen, Mally & Jenkins(1998)는 지속적인 주의를 필 수 불가결로 하는 과제에서 시간이 지남에 따라 빈번한 실수가 발생 하게 되는 것을 억제하기 위해 반응을 최소로 하게 된다고 하였다.

셋째, 인간은 제한된 정보처리 능력을 가지고 있다. 이에 자신이 담당해야 할 과제를 충족할 만큼 수행하려면 최적의 정보를 골라야만 한다. 이러한 선택성을 초점주의력(focused attention)이라 하고 초점주의력과 가장 유관한 개념으로 주의산만(distraction)이 있다. 인간의 선택적 지각능력은 과제를 수행하는 순간에 적절하지 못한 요인을 받음으로써 그에 맞는 반응을 하게 되어 방해 받을 수 있다. 실제로 사람에게는 각종의 자동적인 주의력 반응이 일어나서 일을 수행하는 과정에 방해가 받게 된다. 강한 자극이 갑자기 나타날 때 사람들은 일반적인 반응을 보인다. 이것은 인간에게 내재되어있는 원초적인 반응기제이며 시야 주변부 자극에 대한 안구의 단속성 운동(saccadic movement)에서처럼 상구(superior colliculus) 등의 하부 시각구조에 의해 관장 되는 것으로 알려졌다.

Buchtel & Butter(1988)는 불필요한 시각 자극에 대한 반사적인 운동을 억제하는 데에는 전두엽의 기능이 필수적임을 증명하였다. 이는 시각적 자극이 주어지는 상황에서 주의력의 초점을 맞추기 위해 전두엽이 중요한 역할을 하고 있음을 의미한다. 자동적인 반응영향은 또한, 학습과 조건화의 결과로 나타날 수 있다.

실험심리학에서 초점주의력에 대해 연구를 하기 위해 과제를 수행하는 상황에서 부적절한 자극을 주는 방법을 쓰고 있다.

주의집중력에는 여러 가지의 복합적인 집중력이 작용한다. 이러한 주의집중력은 스포츠 강사가 수업을 진행하면서 꼭 가져야 할 부분이라고 생각한다.

따라서 이러한 주의집중력을 이끌어 낼 수 있는 여러 가지 범주에 대한 기술을 습득하고, 습득한 것을 활용하여 참여자들이 집중할 수 있도록 환경을 만드는 것이 중요하다.

주의에 대한 정의는 학자들마다 매우 다양하다. Parasuraman과 Davies(1984)는 주의를 선택성, 지속성, 집중력, 통계성 네 가지 측면이 합쳐져 작용하는 정보처리 과정으로 보았다. 연속적으로 제공되는 정보 내에서 짧게는 몇 초부터 길게

는 몇 시간 동안 한 가지 이상의 정보에 집중을 유지하고 계속 관심을 쏟는 것을 의미한다고 주장하였다. 또한 김성태(1980)는 의식의 초점화, 정신적 노력인 집중을 통해 동시에 여러 자극들 중에서 하나의 대상을 분명하고 생생한 형태로 마음속에 소유하는 것을 주의라고 정의 내렸다. 즉, 여러 자극들 중에서 한 종류의 정보가 다른 종류의 정보에 우선해 선택되는 과정이 주의라고 하였다.

집중이란 한꺼번에 갖가지 정보를 접했을 때 반드시 필요하고 한정된 수의 정보만을 받아들이고 나머지 정보들을 무시하는 것을 뜻한다. 즉 선택한 것을 효과적으로 다루기 위한 작업이라고 볼 수 있는 것이다. 이렇게 정보를 선택하고 선택된 정보에 지속적으로 의식을 모을 수 있는 능력을 집중력이라고 한다(박미선, 2015).

집중력에 관한 학자들의 개념과 정의를 살펴보면 다음과 같다. Brickenkamp & Karl(1986)은 집중이란 적절히 내외적인 특정 자극들 중 선택적으로 적절한 자극을 찾아내며 계속해서 신경을 쓰며, 신속한 분석을 할 수 있는 개인의 능력이라고 정의하였다.

또한 김동일, 신을진, 김명경, 김형수(2011)도 집중력을 첫째 주어진 과제를 성취하기 위해 신경을 모으는 능력, 둘째 선택적으로 반응하는 능력, 셋째 자기 통제 능력이라고 정의하였다. 집중력이 높은 사람은 눈앞의 작은 만족보다는 미래의 큰 만족을 위해 자신의 행동을 조절할 수 있다고 하였다.

위에서 살펴본 개념들과 같이 주의 집중력은 주의와 집중력이 합쳐진 개념이라고 볼 수 있다. 주의집중은 선택(selection), 유지(maintenance), 전이(shift)의 요소로 나누어질 수 있다. 주의집중의 선택은 부적절한 것으로부터 주의를 분리하는 것을 말하며, 유지란 선택한 자극을 목적을 성취할 때까지 주의를 유지하는 것을 말한다. 또한 전이란 의식을 한 곳에서 다른 한 곳으로 이동해가는 것을 의미한다(곽소영, 1998). Robert M. Nideffer(1976)은 주의집중력의 세분 요인을 여섯 가지로 구성하였다. 각 세분 요인은 다음과 같다. 첫째, 포괄적(외적 주의력)이란 신속하고 활동적으로 전개되는 상황에서 자극에 주의집중을 원활히 할 수 있는 능력이라 하였고, 둘째, 외적(과부하주의력)이란 주의집중이 필요한 상황에서 과다하고 과중한 외적 정보에 의하여 주의가 산만해져서 실수를 유발하는 것이라고 하였다. 셋째, 포괄적(내적주의력)이란 우수한 지적능력과 조직력으로 장기계획을 수립하고 분석할 수 있는 능력이라 하였고, 넷째, 내적(과부

하주의력)이란 자신이 가지고 있는 생각, 주의가 산만해져서 실수를 유발하는 것이라고 하였다. 다섯째, 한정적(효과적주의력)이란 한 가지 일에 효과적으로 주의를 집중할 수 있는 능력이라 하였고, 여섯째, 한정적(비효과적주의력)이란 제한된 좁은 영역에서 주의를 집중하여 실수를 유발하는 것이라고 하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상 및 표집

본 연구의 조사대상은 2020년 6월 광주·전남 지역에 거주하고 있는 무용 전공자들을 모집단으로 선정하였다. 본 연구에 사용된 조사대상자의 인구통계학적특성은 다음의 <표 1>과 같다.

표 1. 조사대상자의 인구통계학적특성

요인	구분	빈도(명)	구성비(%)
성별	남자	62	30.5
	여자	141	69.5
학년	중고등학생	94	46.3
	대학교이상	109	53.7
전공	현대무용	66	32.5
	한국무용	54	26.6
	발레	41	20.2
	생활무용	42	20.7
학교성적	상	27	13.3
	중	96	47.3
	하	80	39.4
입상경력	있다	175	86.2
	없다	28	13.8
무용경력	3년미만	39	19.2
	3년이상-5년미만	26	12.8
	5년이상-7년미만	70	34.5
	7년이상	68	33.5
거주지역	광역지역	153	75.4
	시군지역	50	24.6
합계		203	100.0

표본추출은 무작위표본추출(Random Sampling Method)로 실시하였으며, 설문조사는 본 연구자와 설문지 조사경험이 있으며, 사전에 대해 교육을 받은 연구보조자 5명이 본 연구의 목적과 조사에 따른 취지를 설명한 후, 자기평가기입법(Self-Administrated Method)으로 설문조사에 응하도록 한 후 그 자리에서 회수하였다. 이와 같은 과정을 통하여 응답자 230명 가운데 불성실한 설문응답으로 연구목적과 부합되지 않은 17명의 응답 자료를 제외한 총 203(88.3%)명의 자료를 최종 분석 자료로 사용하였다.

2. 조사도구

본 연구의 목적에 따라 변수들 간의 관계를 규명하기 위해 설문지를 측정도구로 활용하였고, 설문지의 모든 문항들은 연구의 목적에 부합되는 선행연구와 이론에 근거하여 구성하였으며, 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력 변인 모두 ‘전혀 그렇지 않다 1점’, ‘그렇지 않다 2점’, ‘보통이다 3점’, ‘그렇다 4점’, ‘매우 그렇다 5점’의 5단계 Likert 척도를 사용하였다.

첫째, 자기관리 척도는 허정훈, 김병준, 유진(2001)이 개발한 운동선수 자기관리 검사지를 최근에 우승백(2015)이 사용하였고, 최근 박승우(2017)가 대학 교양수업 참여 학생들을 대상으로 실시한 설문을 본 연구에 맞게 수정 및 보완하여 사용했으며, 구체적으로 살펴보면 ‘신체관리(5문항), 정신관리(4문항)’ 2개요인이며 총 9문항으로 구성하였다.

둘째, 무용수행능력 척도는 Duda와 Nicholls(1992)가 개발한 성취목표지향 설문지(TEOSQ), Hersey와 Blanchard(1977)가 개발한 평가척도를 김우성(1995)이 보완하여 최근 핸드볼 선수들을 대상으로 채창석(2012), 기계체조 선수들을 대상으로 박은경(2016), 사격 선수들을 대상으로 김병희(2017)가 사용하였고, 이를 본 연구에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였으며, 구체적으로 ‘심리적성숙(4문항), 무용수행성공(7문항), 무용수행성숙(5문항)’ 3개요인이며 총 16문항으로 구성하였다.

셋째, 자기효능감 척도는 정은주(2005)의 설문을 최근 무용전공 대학생들을 대상으로 오혜림(2010), 필라테스 참가자를 대상으로 김보람(2017)이 사용하였

고, 이를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였으며, 구체적으로 ‘자신감(7문항)’, ‘자기 조절 효능감(11문항)’, ‘과제난이도(6문항)’ 3개요인이며 총 24문항으로 구성하였다.

넷째, 주의집중력 척도는 박진성과 김성현(2007)이 개발한 스포츠 집중력 척도를 최근 학생 운동선수들을 대상으로 박중길과 김기형(2010), 사격선수들을 대상으로 조영현(2012), 필라테스 참가자를 대상으로 김보람(2017) 등이 사용하였고, 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였으며, 구체적으로 ‘주의집중(5문항)’, ‘무용자신감(4문항)’, ‘몰입(4문항)’, ‘목표설정(3문항)’ 4개요인이며 총 16문항으로 구성하였다.

표 2. 수정 전 설문지의 구성 내용

구성지표	구성 내용(문항 수)	문항수
인구통계학적특성	성별, 학년, 전공, 학교성적, 입상경험	5
자기관리	신체관리(5문항), 정신관리(4문항)	9
무용수행능력	심리적성숙(4문항), 무용수행성공(7문항), 무용수행성숙(5문항)	16
자기효능감	자신감(7문항), 자기 조절 효능감(11문항), 과제난이도(6문항)	18
주의집중력	주의집중(5문항), 무용자신감(4문항), 몰입(4문항), 목표설정(3문항)	16
계		66

표 3. 최종 설문지의 구성 내용

구성지표	구성 내용(문항 수)	문항수
인구통계학적특성	성별, 학년, 전공, 학교성적, 입상경험	5
자기관리	신체관리(4문항), 정신관리(4문항)	8
무용수행능력	무용수행 성공 및 성숙(5문항), 심리적 성숙(3문항)	8
자기효능감	자신감(4문항), 자기 조절 효능감(4문항)	8
주의집중력	주의집중 및 몰입(5문항), 무용자신감 및 목표설정(5문항)	10
계		38

본 연구에 최종으로 사용된 설문지의 구성 내용은 다음 <표 3>과 같다. 자기 관리 척도는 ‘신체관리(4문항), 정신관리(4문항)’으로 총 8문항, 무용수행능력 척도는 ‘무용수행 성공 및 성숙(5문항), 심리적 성숙(3문항)’으로 총 8문항, 자기 효능감 척도는 ‘자신감(4문항), 자기 조절 효능감(4문항)’으로 총 8문항, 주의 집중력 척도는 ‘주의집중 및 몰입(5문항), 무용자신감 및 목표설정(5문항)’으로 총 10문항으로 구성하였다.

3. 설문지의 타당도와 신뢰도

요인분석의 타당도 검증은 변수들이 각각 분리되어 고유한 특성을 측정하고 있는지를 파악하는 것으로, 측정변수와 관련된 항목들이 잘 묶여있는지를 검증하기 위한 분석이다. <표 4>, <표 5>, <표 6>, <표 7>에서 나타난 바와 같이 측정도구의 타당도 검증을 위하여 각 항목들에 대한 구성타당도 검증으로 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였고, 요인추출 방법으로는 주성분분석(Principle Component Analysis)을 실시하였으며, 요인의 연관성을 보다 더 효과적으로 규명하기 위하여 베리맥스(Varimax) 방식을 이용하였다. 통계상 유의성 확보를 위하여 요인분석에 의하여 추출된 요인행렬을 설명하는데, 요인 적재치의 기준은 .50 이상인 항목으로 설정하였으며, 고유치는 1.0 이상의 요인들로 구성하였다. 전체변량은 자기관리가 45.488로 45%의 설명력을 보였고, 무용수행능력은 48.490으로 48%, 자기효능감은 40.021으로 40%의 설명력을 보였으며, 주의집중력은 40.433으로 40%의 가까운 설명력이 나타나 설문문항의 내용이 전반적으로 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다. 또한, 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

1) 자기관리의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

다음 <표 4>를 살펴보면 자기관리 탐색적 요인 분석 결과 2개의 하위요인으로 추출되었으며, 정신관리(5문항), 신체관리(5문항) 총 10문항으로 추출되었다. 신뢰도 계수는 정신관리 .805, 신체관리 .718로 나타났다.

표 4. 자기관리의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

요인	문항	성분	
		1	2
정신 관리	7. 나는 자신감을 가지고 운동한다.	.838	-.025
	8. 나는 무엇이든지 할 수 있다는 생각을 가지고 있다.	.682	.231
	6. 나는 항상 긍정적으로 생각한다.	.646	.337
	9. 나는 내 자신을 믿는다.	.567	.003
신체 관리	4. 나는 무용수업 참여 전 음식을 조절한다.	-.089	.771
	1. 나는 평소 몸을 아낀다.	.158	.695
	5. 나는 잠을 충분히 잔다.	.141	.634
	3. 나는 수면을 조절한다.	.100	.556
Eigen value		1.864	1.775
Variance(%)		23.304	22.184
Cumulative Variance(%)		23.304	45.488
Cronbach's α		.805	.718

KMO=.637, $\chi^2=216.757$, df=28, sig=.000

2) 무용수행능력 탐색적 요인분석 및 신뢰도

다음 <표 5>를 살펴보면 무용수행능력 탐색적 요인분석 결과 2개의 하위요인으로 추출되었으며, 무용수행 성공 및 성숙(5문항), 심리적 성숙(3문항) 총 8문항으로 추출되었다. 신뢰도 계수는 무용수행성공 및 성숙 .864, 심리적 성숙 .711로 나타났다.

표 5. 무용수행능력의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

요인	문항	성분	
		1	2
무용 수행 성공 및 성숙	5. 나는 열심히 노력할 때 성공적이라 느낀다.	.753	.146
	12. 나는 무용 전공자로서 풍부한 실전 경험을 갖고 있다.	.714	.251
	6. 나는 최선을 다했을 때 성공적이라고 느낀다.	.685	.059
	16. 나는 언제나 기간 내에 주어진 일을 완수한다.	.610	-.172
	13. 나는 무용 전공자로서 경기규칙에 대해 잘 알고 있다.	.585	.453
심리적 성숙	4. 나는 소속팀의 활동에 자주적이고 헌신적이다.	-.192	.787
	2. 나는 목표에 도달할 때까지 지속적으로 노력한다.	.241	.664
	3. 나는 무용자체를 즐거운 활동이라고 생각한다.	.084	.594
Eigen value		2.143	1.736
Variance(%)		26.785	21.705
Cumulative Variance(%)		26.785	48.490
Cronbach's α		.864	.711

KMO=.650, $\chi^2=269.101$, $df=28$, $sig=.000$

3) 자기효능감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

다음 <표 6>을 살펴보면 자기효능감 탐색적 요인분석 결과 2개의 하위요인으로 추출되었으며, 자기조절효능감(4문항), 자신감(4문항) 총 8문항으로 추출되었다. 신뢰도 계수는 자기조절효능감 .792, 자신감 .719로 나타났다.

표 6. 자기효능감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

요인	문항	성분	
		1	2
자기 조절 효능감	14. 나는 아주 쉬운 일보다 차라리 어려운 일을 좋아한다.	.765	-.206
	15. 나는 부담스러운 상황에서는 우울함을 느낀다.	.611	.089
	10. 나는 위험한 상황에서 잘 대체할 수 없을 것 같아서 불안하다.	.589	.105
	18. 나는 주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.	.598	.365
자신감	3. 나는 어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 될 때까지 해본다.	-.002	.684
	1. 나는 무슨 일이든 정확하게 처리한다.	.112	.636
	7. 나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 받는다.	-.072	.574
	4. 나는 계획을 잘 짤 수 있다.	.200	.539
Eigen value		1.612	1.590
Variance(%)		20.144	19.877
Cumulative Variance(%)		20.144	40.021
Cronbach's α		.792	.719

KMO=.570, $\chi^2=120.146$, df=28, sig=.000

4) 주의집중력의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

다음 <표 7>을 살펴보면 주의집중력 탐색적 요인분석 결과 2개의 하위요인으로 추출되었으며, 주의집중 및 몰입(5문항), 무용자신감 및 목표설정(5문항) 총 10문항으로 추출되었다. 신뢰도 계수는 주의집중 및 몰입 .857, 무용자신감 및 목표설정 .861로 나타났다.

표 7. 주의집중력의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

요인	문항	성분	
		1	2
주의 집중 및 몰입	11. 나는 무용 활동에서는 시간가는 줄도 모르고 그 활동에 임한다.	.722	.045
	4. 나는 어떠한 상황에서도 목적을 달성하기 위하여 주의집중을 할 수 있다.	.666	-.107
	2. 나는 승부를 가리는 경연에서 집중이 잘되는 편이다.	.626	.352
	3. 나는 경연이 끝날 때까지 최선을 다하는 자세로 임한다.	.587	.385
	12. 나는 경연에서도 흔들리지 않고 집중이 잘 되는 편이다.	.579	-.199
무용 자신감 및 목표 설정	14. 나는 무용을 통해 목표가 뚜렷할 때 집중이 잘되는 편이다.	.073	.714
	15. 나는 경연에 임하는 자세에서 목표의식이 뚜렷할 때 집중이 잘 되는 편이다.	.059	.659
	6. 나는 무용동작을 배울 때 그 누구보다 빨리 배우는 편이다.	.006	.600
	16. 나는 목표를 달성하고자 하는 강한 의지력이 있을 때 집중이 잘된다.	-.065	.546
	9. 나는 관심과 흥미가 많은 무용동작에 대해서는 집중이 잘된다.	.352	.593
Eigen value		2.173	1.871
Variance(%)		21.726	18.707
Cumulative Variance(%)		21.726	40.433
Cronbach's α		.857	.861

KMO=.655, $\chi^2=304.677$, $df=45$, $sig=.000$

4. 자료처리

본 연구의 목적 달성을 위하여 수집된 자료 중 응답내용이 불성실하거나, 연구 목적에 적절치 않은 자료와 신뢰성이 떨어지는 자료를 제외한 분석이 가능한 자료는 SPSS for Win Version 26.0 통계프로그램을 이용하였다.

조사대상자의 인구통계학적특성은 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였으며, 수집된 자료의 타당도를 검증하기 위해서 직교회전 방식 중 베리맥스(Varimax) 방식과 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis: EFA)을 실시하였으며, 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

다음으로는 조사대상자의 인구통계학적특성에 따른 변인 간의 차이를 분석하기 위해 T-test와 일원변량분석(One-Way ANOVA)을 실시하였고, 사후검증은 Duncan을 실시하였다. 각 변인들 간의 관계분석에 앞서 Pearson's 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였으며, 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력 변인 간의 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis: MRA)을 실시하였다. 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 수준에서 검증하였다.

IV. 연구 결과

1. 인구통계학적특성에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력의 차이

인구통계학적특성에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력에서 성별, 학년, 입상경험, 거주지역 등을 T-test 실시 한 결과, <표 8>, <표 9>, <표 12>, <표 14>와 같고, 전공, 학교성적, 무용경력 등을 One-Way ANOVA 실시 한 결과, <표 10>, <표 11>, <표 13>과 같다.

1) 성별

<표 8>은 성별에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력의 평균 차이분석을 실시한 결과이다.

<표 8>을 살펴보면, 자기관리의 ‘신체관리($t=2.343, p<.05$)’에서만 유일하게 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘신체관리’에서는 ‘남자’가 ‘여자’보다 더 높게 나타났다.

이 외에 자기관리의 ‘정신관리’, 무용수행능력의 ‘심리적성숙’과 ‘무용수행성공 및 성숙’, 자기효능감의 ‘자신감’과 ‘자기조절효능감’, 주의집중력의 ‘주의집중 및 몰입’과 ‘무용자신감 및 목표설정’에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며 그 결과 <표 8>에 나타나 있다.

표 8. 성별에 따른 차이

변인	요인	성별	N	M	SD	t(p)
자기 관리	신체관리	남자	62	3.4073	.76049	2.343*
		여자	141	3.1525	.59294	(.021)
	정신관리	남자	62	3.3831	.79279	1.790
		여자	141	3.1773	.65910	(.077)
무용 수행 능력	심리적성숙	남자	62	3.3495	.83071	1.698
		여자	141	3.1608	.68034	(.091)
	무용수행성공 /성숙	남자	62	3.2774	.78206	1.309
		여자	141	3.1291	.64857	(.194)
자기 효능	자신감	남자	62	3.3589	.68146	1.885
	여자	141	3.1773	.60911	(.061)	
	자기조절	남자	62	3.2339	.64951	.658
	효능감	여자	141	3.1684	.65431	(.511)
주의 집중	주의집중	남자	62	3.2742	.76927	1.341
	/몰입	여자	141	3.1262	.60964	(.183)
	무용자신감	남자	62	3.0903	.70658	-1.259
	/목표설정	여자	141	3.2099	.58374	(.210)

* $p < .05$

2) 학년

<표 9>는 학년에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력의 평균 차이분석을 실시한 결과이다.

<표 9>를 살펴보면, 먼저 무용수행능력의 ‘심리적성숙($t=2.167, p<.05$)’과 ‘무용수행성공 및 성숙($t=-2.086, p<.05$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘심리적성숙’에서는 ‘중고등학생’이 ‘대학생 이상’보다 더 높게 나타났고, ‘무용수행성공 및 성숙’에서는 ‘대학생 이상’이

‘중고등학생’ 보다 더 높게 나타났다.

다음으로 주의집중력의 ‘무용자신감 및 목표설정($t=-5.034, p<.001$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘무용자신감 및 목표설정’에서는 ‘대학생 이상’이 ‘중고등학생’보다 더 높게 나타났다. 이 외에 자기관리의 ‘신체관리’와 ‘정신관리’, 자기효능감의 ‘자신감’과 ‘자기조절효능감’, 주의집중력의 ‘주의집중 및 몰입’에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며 그 결과는 <표 9>에 나타나 있다.

표 9. 학년에 따른 차이

변인	요인	학년	N	M	SD	t(p)
자기 관리	신체관리	중고등학생	94	3.1809	.61391	-.995
		대학생이상	109	3.2729	.69267	(.321)
	정신관리	중고등학생	94	3.2686	.72886	.532
		대학생이상	109	3.2156	.69010	(.595)
무용 수행 능력	심리적성숙	중고등학생	94	3.3404	.85646	2.167*
		대학생이상	109	3.1131	.59008	(.032)
	무용수행성공 /성숙	중고등학생	94	3.0660	.76672	-2.086*
		대학생이상	109	3.2679	.61175	(.038)
자기 효능	자신감	중고등학생	94	3.2447	.64234	.247
		대학생이상	109	3.2225	.63313	(.805)
	자기조절 효능감	중고등학생	94	3.2128	.58309	.493
		대학생이상	109	3.1674	.70797	(.622)
주의 집중	주의집중 /몰입	중고등학생	94	3.2234	.77701	1.010
		대학생이상	109	3.1266	.54817	(.314)
	무용자신감 /목표설정	중고등학생	94	2.9489	.59310	-5.034***
		대학생이상	109	3.3670	.58722	(.000)

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

3) 전공

<표 10>은 전공에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력의 평균 차이분석을 실시한 결과이다.

<표 10>을 살펴보면, 먼저 자기관리의 ‘신체관리(F=5.529, $p<.01$)’와 ‘정신관리(F=13.170, $p<.001$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘신체관리’와 ‘정신관리’ 모두에서 전공이 ‘생활무용’ 전공자가 가장 높게, ‘한국무용’ 전공자가 가장 낮게 나타났다.

다음으로 무용수행능력의 ‘심리적성숙(F=4.573, $p<.01$)’과 ‘무용수행성공 및 성숙(F=4.356, $p<.01$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘심리적성숙’에서는 ‘현대무용’이 가장 높게, ‘한국무용’이 가장 낮게 나타났으며, ‘무용수행성공 및 성숙’에서는 ‘생활무용’이 가장 높게, ‘한국무용’이 가장 낮게 나타났다.

자기효능감의 ‘자신감(F=4.132, $p<.01$)’과 ‘자기조절효능감(F=3.300, $p<.05$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘자신감’에서는 ‘생활무용’이 가장 높게, ‘한국무용’이 가장 낮게 나타났으며, ‘자기조절효능감’에서는 ‘현대무용’이 가장 높게, ‘한국무용’이 가장 낮게 나타났다.

마지막으로 주의집중력의 ‘무용자신감 및 목표설정(F=5.487, $p<.01$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘무용자신감 및 목표설정’에서는 ‘생활무용’이 가장 높게, ‘한국무용’이 가장 낮게 나타났다.

이 외에 주의집중력의 ‘주의집중 및 몰입’에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그 결과는 <표 10>에 나타나 있다.

표 10. 전공에 따른 차이

변인	요인	전공	N	M	SD	F(p) DUNCAN
자기 관리	신체관리	현대무용	66	3.2652	.63379	5.529** (.001) b<a,c,d
		한국무용	54	2.9583	.53806	
		발레	41	3.2805	.78102	
		생활무용	42	3.4762	.59931	
		합계	203	3.2303	.65739	

	정신관리	현대무용	66	3.4811	.74847	13.170*** (.000) b,c<a,d
		한국무용	54	2.8981	.47215	
		발레	41	2.9878	.64214	
		생활무용	42	3.5476	.69017	
		합계	203	3.2401	.70704	
무용수행능력	심리적성숙	현대무용	66	3.4293	.66349	4.573** (.004) b<d<a
		한국무용	54	2.9877	.66023	
		발레	41	3.0813	.73326	
		생활무용	42	3.3175	.82951	
		합계	203	3.2184	.73265	
	무용수행성공 /성숙	현대무용	66	3.2485	.84056	4.356** (.005) b<a,c,d
		한국무용	54	2.9111	.38000	
		발레	41	3.1854	.62192	
		생활무용	42	3.3857	.73437	
		합계	203	3.1744	.69349	
자기효능	자신감	현대무용	66	3.3485	.65026	4.132** (.007) b,c<a,d
		한국무용	54	3.0741	.53560	
		발레	41	3.0671	.56741	
		생활무용	42	3.4167	.72134	
		합계	203	3.2328	.63593	
	자기조절 효능감	현대무용	66	3.3864	.78957	3.300* (.021) b<a
		한국무용	54	3.0417	.68120	
		발레	41	3.1220	.44060	
		생활무용	42	3.1310	.46604	
		합계	203	3.1884	.65194	
주의집중	주의집중 /몰입	현대무용	66	3.2909	.73604	2.433 (.066)
		한국무용	54	2.9815	.42784	
		발레	41	3.1512	.53625	
		생활무용	42	3.2476	.84831	
		합계	203	3.1714	.66405	
	무용자신감 /목표설정	현대무용	66	3.2970	.77598	5.487** (.001) b<a / c<d
		한국무용	54	2.9444	.45378	
		발레	41	3.0683	.38369	
		생활무용	42	3.3762	.64043	
		합계	203	3.1734	.62449	

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

a:현대무용 b:한국무용 c:발레 d:생활무용

표 11. 학교성적에 따른 차이

변인	요인	학교 성적	N	M	SD	F(p) DUNCAN
자기 관리	신체관리	상	27	3.4630	.57472	2.939 (.055)
		중	96	3.1328	.59044	
		하	80	3.2688	.73860	
		합계	203	3.2303	.65739	
	정신관리	상	27	3.4630	.75544	3.164* (.044) c<a
		중	96	3.2917	.67927	
하		80	3.1031	.70452		
	합계	203	3.2401	.70704		
무용 수행 능력	심리적성숙	상	27	3.6296	.57981	5.141** (.007) b,c<a
		중	96	3.1424	.67667	
		하	80	3.1708	.80259	
		합계	203	3.2184	.73265	
	무용수행성공 /성숙	상	27	3.6296	.72261	8.369*** (.000) b,c<a
		중	96	3.1750	.68809	
하		80	3.0200	.62731		
	합계	203	3.1744	.69349		
자기 효능	자신감	상	27	3.5556	.61758	7.212** (.001) b,c<a
		중	96	3.2865	.60151	
		하	80	3.0594	.63551	
		합계	203	3.2328	.63593	
	자기조절 효능감	상	27	3.4074	.96114	1.869 (.157)
		중	96	3.1745	.52078	
하		80	3.1313	.66081		
	합계	203	3.1884	.65194		
주의 집중	주의집중 /몰입	상	27	3.3778	.56930	4.336* (.014) c<a
		중	96	3.2458	.69795	
		하	80	3.0125	.62305	
		합계	203	3.1714	.66405	
	무용자신감 /목표설정	상	27	3.6296	.77002	9.744*** (.000) b,c<a
		중	96	3.0542	.56827	
하		80	3.1625	.57023		
	합계	203	3.1734	.62449		

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

a:상 b:중 c:하

4) 학교성적

<표 11>은 학교성적에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력의 평균 차이분석을 실시한 결과이다.

<표 11>을 살펴보면, 먼저 자기관리의 ‘정신관리($F=3.164, p<.05$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘정신관리’에서는 학교 성적 ‘상’이 가장 높게, ‘하’가 가장 낮게 나타났다.

다음으로 무용수행능력의 ‘심리적성숙($F=5.141, p<.01$)’과 ‘무용수행성공 및 성숙($F=8.369, p<.001$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘심리적성숙’과 ‘무용수행성공 및 성숙’ 모두에서 학교성적 ‘상’이 가장 높게, ‘중’이 가장 낮게 나타났다.

자기효능감의 ‘자신감($F=7.212, p<.01$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘자신감’에서는 학교성적 ‘상’이 가장 높게, ‘하’가 가장 낮게 나타났다.

마지막으로 주의집중력의 ‘주의집중 및 몰입($F=4.336, p<.05$)’과 ‘무용자신감 및 목표설정($F=9.744, p<.001$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘주의집중 및 몰입’에서는 학교성적 ‘상’이 가장 높게, ‘하’가 가장 낮게 나타났으며, ‘무용자신감 및 목표설정’에서는 ‘상’이 가장 높게, ‘하’가 가장 낮게 나타났다.

이 외에 자기관리의 ‘신체관리’, 자기효능감의 ‘자기조절효능감’에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그 결과는 <표 11>에 나타나 있다.

5) 입상경험

<표 12>는 입상경험에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력의 평균 차이분석을 실시한 결과이다.

표 12. 입상경험에 따른 차이

변인	요인	입상 경험	N	M	SD	t(p)
자기 관리	신체관리	있다	175	3.1743	.65460	-3.099**
		없다	28	3.5804	.56949	(.002)
	정신관리	있다	175	3.1957	.68380	-2.025
		없다	28	3.5179	.79620	(.051)
무용 수행 능력	심리적성숙	있다	175	3.1810	.69086	-1.831
		없다	28	3.4524	.93498	(.069)
	무용수행성공 /성숙	있다	175	3.1737	.71406	-.034
		없다	28	3.1786	.55867	(.973)
자기 효능	자신감	있다	175	3.2271	.63045	-.314
		없다	28	3.2679	.68017	(.754)
	자기조절효능감	있다	175	3.1800	.66773	-.459
		없다	28	3.2411	.55060	(.646)
주의 집중	주의집중 /몰입	있다	175	3.1954	.67703	1.289
		없다	28	3.0214	.56395	(.199)
	무용자신감 /목표설정	있다	175	3.1326	.64168	-2.355*
		없다	28	3.4286	.43107	(.019)

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

<표 12>을 살펴보면, 자기관리의 ‘신체관리($t = -3.099, p < .01$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘신체관리’에서는 입상경험이 ‘없다’가 ‘있다’보다 더 높게 나타났다.

다음으로는 주의집중력의 ‘무용자신감 및 목표설정($t = -2.355, p < .05$)’에서

유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘무용자신감 및 목표설정’에서는 입상경험이 ‘없다’가 ‘있다’보다 더 높게 나타났다.

이 외에 자기관리의 ‘정신관리’, 무용수행능력의 ‘심리적성숙’과 ‘무용수행성공 및 성숙’, 자기효능감의 ‘자신감’과 ‘자기조절효능감’, 주의집중력의 ‘주의집중 및 몰입’에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

6) 무용경력

<표 13>은 무용경력에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력의 평균 차이분석을 실시한 결과이다.

<표 13>을 살펴보면, 먼저 자기관리의 ‘신체관리($F=3.250, p<.05$)’와 ‘정신관리($F=3.727, p<.05$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘신체관리’에서는 무용경력 ‘3년미만’이 가장 높게, ‘5년 이상-7년미만’이 가장 낮게 나타났으며, ‘정신관리’에서는 ‘3년미만’이 가장 높게, ‘7년이상’이 가장 낮게 나타났다.

다음으로 무용수행능력의 ‘심리적성숙($F=5.777, p<.01$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘심리적성숙’에서는 ‘3년미만’이 가장 높게, ‘7년이상’이 가장 낮게 나타났다.

자기효능감의 ‘자신감($F=4.124, p<.01$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘자신감’에서는 ‘3년미만’이 가장 높게, ‘7년이상’이 가장 낮게 나타났다.

마지막으로 주의집중력의 ‘무용자신감 및 목표설정($F=12.276, p<.001$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘무용자신감 및 목표설정’에서는 ‘3년미만’이 가장 높게, ‘3년이상-5년미만’이 가장 낮게 나타났다.

이 외에 무용수행능력의 ‘무용수행성공 및 성숙’, 자기효능감의 ‘자기조절효능감’, 주의집중력의 ‘주의집중 및 몰입’에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그 결과는 <표 13>에 나타나 있다.

표 13. 무용경력에 따른 차이

변인	요인	무용경력	N	M	SD	F(p) DUNCAN
자기 관리	신체관리	3년 미만	39	3.4103	.63476	3.250* (.023)
		3년 이상-5년 미만	26	3.1923	.54913	
		5년 이상-7년 미만	70	3.0536	.56288	
		7년 이상	68	3.3235	.75811	
		합계	203	3.2303	.65739	c<a
	정신관리	3년 미만	39	3.5321	.78677	3.727* (.012)
		3년 이상-5년 미만	26	3.2885	.64301	
		5년 이상-7년 미만	70	3.2250	.60814	
7년 이상		68	3.0699	.73536		
	합계	203	3.2401	.70704	d<a	
무용수행 능력	심리적성숙	3년 미만	39	3.5983	.89240	5.777** (.001)
		3년 이상-5년 미만	26	2.9872	.49424	
		5년 이상-7년 미만	70	3.2429	.69949	
		7년 이상	68	3.0637	.66482	
		합계	203	3.2184	.73265	b,c,d<a
	무용수행성공 /성숙	3년 미만	39	3.3231	.59226	2.073 (.105)
		3년 이상-5년 미만	26	3.1308	.70187	
		5년 이상-7년 미만	70	3.0257	.65046	
7년 이상		68	3.2588	.76651		
	합계	203	3.1744	.69349		
자기 효 능	자신감	3년 미만	39	3.4615	.66772	4.124** (.007)
		3년 이상-5년 미만	26	3.2404	.69094	
		5년 이상-7년 미만	70	3.2893	.46164	
		7년 이상	68	3.0404	.70527	
		합계	203	3.2328	.63593	d<a
	자기조절 효능감	3년 미만	39	3.3974	.64563	1.975 (.119)
		3년 이상-5년 미만	26	3.0288	.52596	
		5년 이상-7년 미만	70	3.1571	.52848	
7년 이상		68	3.1618	.78556		
	합계	203	3.1884	.65194		
주의 집 중	주의집중 /몰입	3년 미만	39	3.3179	.73085	.807 (.491)
		3년 이상-5년 미만	26	3.1462	.88825	
		5년 이상-7년 미만	70	3.1200	.60280	
		7년 이상	68	3.1500	.58476	
	합계	203	3.1714	.66405		

무용자신감 /목표설정	3년미만	39	3.5179	.49570	12.276*** (.000) b<c<a,d
	3년이상-5년미만	26	2.7538	.67719	
	5년이상-7년미만	70	3.0086	.49629	
	7년이상	68	3.3059	.65424	
	합계	203	3.1734	.62449	

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

a:3년미만 b:3년이상-5년미만 c:5년이상-7년미만 d:7년이상

7) 거주지역

<표 14>는 거주지역에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력의 평균 차이분석을 실시한 결과이다.

<표 14>를 살펴보면, 먼저 자기관리의 ‘신체관리($t = -2.430, p < .05$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘신체관리’에서는 ‘시군지역’이 ‘광역시역’보다 더 높게 나타났다.

다음으로 무용수행능력의 ‘무용수행성공 및 성숙($t = -3.039, p < .01$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘무용수행성공 및 성숙’에서는 ‘시군지역’이 ‘광역시역’보다 더 높게 나타났다.

자기효능감의 ‘자신감($t = -2.494, p < .05$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘자신감’에서는 ‘시군지역’이 ‘광역시역’보다 더 높게 나타났다.

마지막으로 주의집중력의 ‘주의집중 및 몰입($t = -2.853, p < .01$)’에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 유의한 차이를 보인 ‘주의집중 및 몰입’에서는 ‘시군지역’이 ‘광역시역’보다 더 높게 나타났다.

이 외에 자기관리의 ‘정신관리’, 무용수행능력의 ‘심리적성숙’, 자기효능감의 ‘자기조절효능감’, 주의집중력의 ‘무용자신감 및 목표설정’에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그 결과는 <표 14>에 나타나 있다.

표 14. 거주지역에 따른 차이

변인	요인	거주지역	N	M	SD	t(p)
자기 관리	신체관리	광역지역	153	3.1520	.55253	-2.430*
		시군지역	50	3.4700	.86990	(.018)
	정신관리	광역지역	153	3.2353	.69493	-.171
		시군지역	50	3.2550	.74998	(.865)
무용 수행 능력	심리적성숙	광역지역	153	3.2092	.66544	-.268
		시군지역	50	3.2467	.91550	(.790)
	무용수행성공 /성숙	광역지역	153	3.0915	.66173	-3.039**
		시군지역	50	3.4280	.73291	(.003)
자기 효능	자신감	광역지역	153	3.1699	.61079	-2.494*
		시군지역	50	3.4250	.67810	(.013)
	자기조절 효능감	광역지역	153	3.1977	.67780	.354
		시군지역	50	3.1600	.57089	(.723)
주의 집중	주의집중 /몰입	광역지역	153	3.0967	.61819	-2.853**
		시군지역	50	3.4000	.74942	(.005)
	무용자신감 /목표설정	광역지역	153	3.1935	.62846	.800
		시군지역	50	3.1120	.61433	(.425)

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

2. 무용 전공학생들의 자기관리와 무용수행능력의 관계

상관관계분석은 탐색적 연구에서 가설검증에 사용될 뿐만 아니라 가설 검증을 실시함에 앞서서 모든 연구가설에 사용되는 중요한 변수들 간의 관계의 강도를 제시함으로써 변인들 간에 대체적인 윤곽을 제시해주는 선행 조건이다.

자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력 변인들 간의 방향성과 관련 정보를 알아보기 위하여 Pearson의 적률 상관관계를 산출한 결과는 <표 15>와 같다.

표 15. 각 변인간의 상관분석

변인	요인	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
자기 관리	신체관리	1							
	정신관리	.301***	1						
무용 수행 능력	심리적 성숙	.328***	.457***	1					
	무용수행 성공/성숙	.309***	.564***	.243***	1				
자기 효능	자신감	.328***	.536***	.528***	.536***	1			
	자기조절 효능감	.333***	.279***	.299***	.309***	.203**	1		
주의 집중	주의집중/ 몰입	.365***	.410***	.349***	.608***	.495***	.293***	1	
	무용 자신감/ 목표설정	.227**	.371***	.438***	.431***	.342***	.364***	.261***	1

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

상관관계를 분석한 <표 15>를 살펴보면, 모든 변인들 간에 정적인 상관관계를 보였다. 즉, 본 연구에서 사용된 모든 변인들의 하위요인들 간에는 상관성이 있는 것으로 나타났다. 또한, 본 연구에서는 다중공선성의 문제는 없는 것으로 제시되었다.

1) 자기관리와 심리적성숙

무용 전공학생들의 자기관리가 무용수행능력에 미치는 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과, <표 16>, <표 17>과 같다.

표 16. 자기관리와 심리적성숙의 관계

모형		심리적성숙			t(p)
		비표준화 계수		표준화 계수	
		B	표준오차	베타	
(상수)		1.140	.268	-	4.248***
자기 관리	신체관리	.234	.072	.210	3.265**
	정신관리	.408	.067	.394	6.134***
$R^2 = .249$ $adj. R^2 = .242$ $F = 33.184^{***}$					

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

<표 16>을 살펴보면 자기관리와 무용수행능력의 심리적성숙 요인의 관계에서는 자기관리의 신체관리($t = 3.265/p < .01/\beta = .210$) 요인이 심리적성숙 ($F = 33.184/p < .001/R^2 = .249$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2) 자기관리와 무용수행성공 및 성숙

표 17. 자기관리와 무용수행성공 및 성숙의 관계

모형		무용수행성공 및 성숙			t(p)
		비표준화 계수		표준화 계수	
		B	표준오차	베타	
(상수)		1.005	.238	-	4.219***
자기 관리	신체관리	.162	.064	.153	2.546*
	정신관리	.508	.059	.518	8.601***

$R^2 = .340$ $adj.R^2 = .333$ $F = 51.498^{***}$

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

<표 17>을 살펴보면 자기관리와 무용수행능력의 무용수행성공 및 성숙 요인의 관계에서는 자기관리의 신체관리($t = 2.546/p < .05/\beta = .153$), 정신관리($t = 8.601/p < .001/\beta = .518$)요인이 무용수행성공 및 성숙($F = 51.498/p < .001/R^2 = .340$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3. 무용 전공학생들의 자기관리와 자기효능감의 관계

무용 전공학생들의 자기관리가 자기효능감에 미치는 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과, <표 18>, <표 19>와 같다.

1) 자기관리와 자신감

표 18. 자기관리와 자신감의 관계

모형		자신감			t(p)
		비표준화 계수		표준화 계수	
		B	표준오차	베타	
(상수)		1.259	.222	-	5.671***
자기 관리	신체관리	.177	.059	.183	2.986**
	정신관리	.433	.055	.481	7.860***
$R^2 = .318$ $adj.R^2 = .311$ $F=46.649***$					

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

<표 18>을 살펴보면 자기관리와 자기효능감의 자신감 요인의 관계에서는 자기관리의 신체관리($t=2.986/p<.01/\beta = .183$), 정신관리($t=7.860/p<.001/\beta = .481$) 요인이 자신감($F=46.649/p<.001/R^2 = .318$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2) 자기관리와 자기조절효능감

표 19. 자기관리와 자기조절효능감의 관계

모형		자기조절효능감			t(p)
		비표준화 계수		표준화 계수	
		B	표준오차	베타	
(상수)		1.724	.255	-	6.770***
자기 관리	신체관리	.271	.068	.274	3.992***
	정신관리	.182	.063	.197	2.873**

$R^2 = .146$ $adj.R^2 = .137$ $F=17.101^{***}$

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

<표 19>를 살펴보면 자기관리와 자기효능감의 자기조절효능감 요인의 관계에 서는 자기관리의 신체관리($t=3.992/p<.001/\beta = .274$), 정신관리($t=2.873/p<.01/\beta = .197$) 요인이 자기조절효능감($F=17.101/p<.001/R^2 = .146$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4. 무용 전공학생들의 자기관리와 주의집중력의 관계

무용 전공학생들의 자기관리가 주의집중력에 미치는 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과, <표 20>, <표 21>과 같다.

1) 자기관리와 주의집중 및 몰입

표 20. 자기관리와 주의집중 및 몰입의 관계

모형		주의집중 및 몰입			t(p)
		비표준화 계수		표준화 계수	
		B	표준오차	베타	
(상수)		1.300	.246	-	5.287***
자기 관리	신체관리	.268	.066	.266	4.088***
	정신관리	.310	.061	.330	5.081***

$R^2 = .232$ $adj. R^2 = .225$ $F = 30.261^{***}$

*** $p < .001$

<표 20>을 살펴보면 자기관리와 주의집중력의 주의집중 및 몰입 요인의 관계에서는 자기관리의 신체관리($t = 4.088/p < .001/\beta = .266$), 정신관리($t = 5.081/p < .001/\beta = .330$) 요인이 주의집중 및 몰입($F = 30.261/p < .001/R^2 = .232$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2) 자기관리와 무용자신감 및 목표설정

표 21. 자기관리와 무용자신감 및 목표설정의 관계

모형		무용자신감 및 목표설정			t(p)
		비표준화 계수		표준화 계수	
		B	표준오차	베타	
(상수)		1.834	.243	-	7.544***
자기 관리	신체관리	.120	.065	.127	1.853
	정신관리	.294	.060	.332	4.868***

$R^2 = .152$ $adj.R^2 = .143$ $F=17.903^{***}$

*** $p < .001$

<표 21>를 살펴보면 자기관리와 주의집중력의 무용자신감 및 목표설정 요인의 관계에서는 자기관리의 정신관리($t=4.868/p<.001/\beta = .332$) 요인이 무용자신감 및 목표설정($F=17.903/p<.001/R^2 = .152$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

V. 논 의

1. 인구통계학적특성에 따른 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력의 차이

성별에서는 자기관리의 신체관리에서 유일하게 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, 남자가 여자보다 더 높게 나타났다. 이를 다시 설명하면, 무용 전공학생들은 신체적 관리를 중요시 생각하고 있고, 남자 무용 전공학생들이 신체적 관리에 관심을 더 모으고 있는 것으로 해석이 가능하다.

학년에서는 무용수행능력의 심리적성숙과 무용수행성공 및 성숙에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, 심리적성숙에서는 중고등학생이 대학생보다 더 높게 나타났다, 무용수행성공 및 성숙에서는 대학생이 중고등학생 보다 더 높게 나타났다. 또한, 주의집중력의 무용자신감 및 목표설정에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, 대학생이 중고등학생보다 더 높게 나타났다. 결국 진학에 노력하고 있는 중고등 무용 전공학생들은 대학생들에 비해 심리적인 부분에서 높게 나타났다지만, 무용수행이나 주의집중력에 있어서는 대학생 무용전공자가 중고등학생보다 완성도나 성숙도가 높다고 볼 수 있다.

전공에서는 자기관리의 신체관리와 정신관리에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, 신체관리와 정신관리 모두에서 전공이 생활무용 전공자가 가장 높게, 한국무용 전공자가 가장 낮게 나타났다. 또한, 무용수행능력의 심리적성숙과 무용수행성공 및 성숙에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 심리적성숙에서는 현대무용이 가장 높게, 한국무용이 가장 낮게 나타났으며, 무용수행성공 및 성숙에서는 생활무용이 가장 높게, 한국무용이 가장 낮게 나타났다. 다음으로는 자기효능감의 자신감과 자기조절효능감에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 자신감에서는 생활무용이 가장 높게, 한국무용이 가장 낮게 나타났으며, 자기조절효능감에서는 현대무용이 가장 높게, 한국무용이 가장 낮게 나타났다. 마지막으로 주의집중력의 무용자신감 및 목표설정에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 무용자신감 및 목표설정에서는 생활무용이 가장 높게, 한국무용이 가

장 낮게 나타났다. 이를 종합해보면 전공에 따라 유의한 차이를 보인 자기관리의 신체관리와 정신관리, 무용수행능력의 심리적성숙과 무용수행성공 및 성숙, 자기효능감의 자신감과 자기조절효능감, 주의집중력의 무용자신감 및 목표설정 등에서는 전반적으로 생활무용 전공자가 보편적으로 높게 나왔고, 한국무용 전공자가 낮게 나타났다. 이는 움직임 많거나, 활동성이 높은 생활무용 전공자들이 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력 등에서 높은 관심을 가지고 있다고 볼 수 있고, 보다 활동성이 낮은 한국무용 전공자는 다소 낮게 나타났다고 볼 수 있다.

학교성적에서는 자기관리의 정신관리에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 정신관리에서는 학교성적 상이 가장 높게, 하가 가장 낮게 나타났다. 또한, 무용수행능력의 심리적성숙과 무용수행성공 및 성숙에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 심리적성숙과 무용수행성공 및 성숙 모두에서 학교성적 상이 가장 높게, 중이 가장 낮게 나타났다. 다음으로 자기효능감의 자신감에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 자신감에서는 학교성적 상이 가장 높게, 하가 가장 낮게 나타났다. 마지막으로 주의집중력의 주의집중 및 몰입과 무용자신감 및 목표설정에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 주의집중 및 몰입에서는 학교성적 상이 가장 높게, 하가 가장 낮게 나타났으며, 무용자신감 및 목표설정에서는 상이 가장 높게, 하가 가장 낮게 나타났다. 이를 종합해보면, 유의한 차이를 보인 자기관리의 정신관리, 무용수행능력의 심리적성숙과 무용수행성공 및 성숙, 자기효능감의 자신감, 주의집중력의 주의집중 및 몰입과 무용자신감 및 목표설정 등 학교성적에 따라 유의한 차이를 보인 요인들은 학교성적이 좋은 전공 학생들이 높게 나타났고, 반면 저조한 학생들이 낮게 나타났다. 학교성적이 좋은 무용 전공학생들이 정신적 관리나 심리적 성숙, 자신감, 주의집중 등이 높게 나타남을 알 수 있다.

입상경험에서는 자기관리의 신체관리에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 신체관리에서는 입상경험이 없다는 무용 전공학생들이 입상경험이 있는 전공 학생들 보다 더 높게 나타났다. 또한, 주의집중력의 무용자신감 및 목표설정에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 무용자신감 및 목표설정에서도 입상경험이 없는 전공학생들이 있는 전공학생들 보다 더 높게 나타났다. 이를 다시 해석해보면, 입상경험이 없는 전공학생들은 있는 전공학생들에 비해 보편적으로 신체적

자기관리와 무용에 대한 자신감과 목표설정이 보다 명확하다고 볼 수 있다.

무용경력에서는 자기관리의 신체관리와 정신관리에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 신체관리에서는 무용경력 3년미만이 가장 높게, 5년이상-7년미만이 가장 낮게 나타났으며, 정신관리에서는 3년미만이 가장 높게, 7년이상이가장 낮게 나타났다. 또한, 무용수행능력의 심리적성숙에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 심리적성숙에서는 3년미만이 가장 높게, 7년이상이가장 낮게 나타났다. 다음으로 자기효능감의 자신감에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 자신감에서는 3년미만이 가장 높게, 7년이상이가장 낮게 나타났다. 마지막으로 주의집중력의 무용자신감 및 목표설정에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 무용자신감 및 목표설정에서는 3년미만이 가장 높게, 3년이상-5년미만이 가장 낮게 나타났다. 이를 종합해보면, 무용경력에 따라 유의한 차이를 보인 자기관리의 신체관리와 정신관리, 무용수행능력의 심리적성숙, 자기효능감의 자신감, 주의집중력의 무용자신감 및 목표설정 등에서 전반적으로 무용경력이 적은 전공자가 높게 나타났고, 무용경력이 많은 전공자는 낮게 나타났다. 즉 미래지향적인 측면을 고려할 수밖에 없는 적은 경력의 무용 전공학생들이 자기관리나 목적설정, 자신감 등에 긍정적인 반응을 보인다고 볼 수 있다.

거주지역에서는 자기관리의 신체관리에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 신체관리에서는 시군지역이 광역지역보다 더 높게 나타났다. 또한, 무용수행능력의 무용수행성공 및 성숙에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 무용수행성공 및 성숙에서는 시군지역이 광역지역보다 더 높게 나타났다. 다음으로 자기효능감의 자신감에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 자신감에서는 시군지역이 광역지역보다 더 높게 나타났다. 마지막으로 주의집중력의 주의집중 및 몰입에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 주의집중 및 몰입에서는 시군지역이 광역지역보다 더 높게 나타났다. 이를 종합해보면, 거주지역에 따라 유의한 차이를 보인 자기관리의 신체관리, 무용수행능력의 무용수행성공 및 성숙, 자기효능감의 자신감, 주의집중력의 주의집중 및 몰입 등에서 전반적으로 광역도시에 거주하는 무용 전공학생보다 시군지역에 무용 전공학생이 더 높게 나타났다. 즉, 시군지역에 거주하는 무용 전공학생들이 광역지역 거주자들에 비해 자기관리가 철저하고, 무용을 수행하는 능력은 물론 자신감, 집중, 몰입 등 더 좋은 것으로 이해할 수 있다.

본 연구의 인구통계학적특성에 따른 차이 분석을 살펴보면, 무용전공자의 자기관리와 신체적 자기지각 및 공연 자신감 구조모형검증에 관하여 연구한 권영균(2010)의 연구와 무용전공 대학생의 성격특성이 자기관리와 학과적응에 미치는 영향에 관하여 연구한 라주미(2013), 무용과 댄스스포츠전공자의 신체적자기지각과 자기관리가 정서에 미치는 영향에 관하여 연구한 박현숙(2006)의 연구에서 부분적으로 본 연구의 차이분석 결과와 유사하게 나타나, 부분적으로 지지하고 있음을 알 수 있다.

2. 무용 전공학생들의 자기관리와 무용수행능력의 관계

무용 전공학생들의 자기관리는 무용수행능력 하위요인인 심리적 성숙, 무용수행성공 및 성숙에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 무용전공자의 완벽주의 성향이 자아존중감 및 무용수행능력에 미치는 영향에 대한 김해주(2012)의 연구결과와 유사하게 나타나 본 연구결과를 지지하고 있다. 또한, 한국무용수의 자기관리에 관하여 연구한 김희진(2009), 고등학교 무용전공자의 자기관리 전략에 관하여 연구한 박주현(2011), 직업무용수의 자기관리에 관하여 연구한 서유진(2005)의 연구결과도 본 연구의 방향과 의미를 부분적으로 지향하고 있다. 즉, 무용 전공학생들의 신체적 관리는 무용을 수행하는데 있어 심리적 부분을 성숙시키는데, 긍정적인 효과가 있다는 것이고, 무용 전공학생들에게 신체적, 정신적 등의 자기관리는 무용수행의 성공과 성숙에 긍정적인 도움이 된다고 볼 수 있다.

성공하는 사람들의 사례를 살펴보면 자기관리가 투철한 사람들이 많음을 알 수 있다. 사례들은 현대를 살아가는 많은 사람들의 관심의 하나가 되었고 건강관리, 시간관리, 다이어트관리, 자기개발을 위한 관리 등 다양한 자기관리 방법들이 성공사례로 나타나고 있다.

또한, 서유진(2005)은 자기관리가 성공적인 자신의 삶을 위해서는 진취적이고 자율적으로 살아가는데 도움을 주는 중요요인이라고 하였다. 이러한 삶을 위해서는 지도자나 전문가의 도움에 의존하지 않고 스스로의 본인의 삶의 질을 높이려는데 초점을 두는 거라고 하였다. 강민희(2015)는 콩쿨이나 공연을 통해 느끼는

감정으로서 무용성취감의 수준은 자신이 평소에 목적을 위해 얼마나 자기관리를 위해 노력했는가에 따라 달라진다고 하였다.

무용을 전공하는 사람들의 자기관리는 무용수행 성공을 위해 필수불가결한 관계이다. 신체적인 아름다움을 유지하기 위해 끊임없는 다이어트와 스트레칭, 테크닉을 위해 노력해야하며, 개인의 목표달성을 위해서 철저한 신체적 자기관리를 했음에도 불구하고 성공적이지 못한 수행결과들은 전공자들의 정신적인 문제들을 야기시키기도 한다.

본 연구는 어떠한 상황에서도 어려움을 극복하고 자신의 능력으로 주어진 과제를 수행할 수 있는 성공 능력을 기르기 위해서 전공자 스스로가 가지는 투철한 자기관리와 더불어 지도자, 학부모 등 주변인들의 지속적인 관심이 필요하다고 판단된다. 또한, 엘리트스포츠 선수들은 시합이 불안 요소를 줄이기 위하여 마인드컨트롤 교육 및 전문상담을 진행한다고 한다. 또 하나의 예로, 자기지도훈련법을 추천해 본다. 자기지도훈련법이란 자기 자신과의 내적인 대화, 자기의 인지과정을 스스로 점검하고 통제하며, 도출되는 문제를 해결하는 능력으로 자신을 변화시킬 수 있는 전략으로 사용되는 기법이다. 이에 무용전공자들에게도 성공적인 과제수행을 위해 자신을 컨트롤 할 수 있는 자기관리를 위한 전문적인 교육의 필요성을 제기해 본다.

3. 무용 전공학생들의 자기관리와 자기효능감의 관계

무용 전공학생들의 자기관리와 자기효능감의 관계에서는 자기관리의 신체관리와 정신관리 요인 모두가 자기효능감의 자신감과 자기조절효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 무용전공 대학생의 자기관리와 자아효능감, 심리적 안녕감의 관계에 관하여 연구한 신미진(2010)의 연구와 무용전공 대학생들의 신체관리가 무용 자신감과 무용능력 성취감에 미치는 영향에 관하여 연구한 오아람(2013)의 연구에서도 본 연구결과와 유사하게 나타나 지지하고 있음을 확인할 수 있다. 즉, 무용 전공학생들에게 신체적, 정신적 등의 자기관리는 자신감을 향상시키고, 자기조절효능감에도 도움이 된다는 것이다.

정세진(2009)은 무용수행을 성공적으로 수행하기 위해서는 무용전공생의

신체적, 심리적, 교육적, 환경적 등 여러 가지 요인들이 개인의 기대에 근접하게 이루어진다면 무용에 대한 자신감을 키울 수 있다고 하였다.

유약진(2021)은 자기관리를 통한 무용능력의 향상이 자신감을 높이기 때문에 무용지도자는 학생들의 연습을 보다 더 강화하여야 하며, 공연이나 콩쿨에서 성공적으로 무용능력을 향상시킬 수 있도록 하여야 한다고 주장 하였다.

무용수행 성공의 첫 번째 중요요인은 자신감이라 생각한다. 자신 스스로 나는 할 수 있다는 자신에 대한 믿음은 무대에서 몰입도를 높여주고, 자신의 능력을 믿고 최대한으로 실력을 발휘할 수 있다. 자신감은 무용수행능력에 밀접한 관계로 나타나기 때문에 무용수들은 자신감을 갖기 위해 많은 경험과 노력이 필요할 것이다.

또한, 김보람(2017)은 자기효능감이 높은 사람들이 자신감을 갖고 효과적 기술을 사용하며 도전에 직면하는 것을 버틸 가능성이 더 높다고 보았다. 무용수들은 다른 신체활동과는 다르게 연습과 공연환경의 변화로부터 영향을 받기 때문에 연습 중에 뛰어난 기량을 발휘하는 무용수이지라도 공연 시에 실수로 인하여 실패를 보는 경우가 종종 있다. 이렇듯 자기효능감은 자신의 환경을 통제하며 어려운 상황 속에서도 그 문제에 대해서 도전을 할 수 있는 능력에 대한 자신의 신념으로 작용하면서 무용전공 대학생들의 행동 변화에 대해 가장 중요한 영향을 미치는 요인으로 영향을 미치게 된다고 볼 수 있다.

청소년기의 자기효능감은 학업스트레스의 대처, 진로선택 및 진학 등 그들의 삶의 과정에서 지속적으로 영향을 미치는 필수적인 요소라 할 수 있을 것이다. 이에 윤영애(2014)는 중학생들의 자기효능감을 높이면, 정서적, 인지적, 심동적으로 건강하고 적극적인 삶을 살아가는데 도움을 줄 수 있다고 하였다.

신정현(2011)은 성공은 자기효능감에 대한 기대를 높이고 실패는 낮은 자기효능감을 갖게 된다고 하였다. 이에 무용전공생들의 자기효능감을 높이기 위한 방법으로 지도자들은 무용과제 수행 능력에 있어 난이도에 따른 차별성을 두어야 한다. 즉, 수행기간이 적은 전공자들에게 무리한 난이도의 기술들의 실패경험은 중도포기 및 자신감을 낮출 수 있는 경험을 제공한다는 것을 지도자들은 인식해야 한다. 신체적 관리를 위한 무리한 다이어트는 전공자들의 건강을 저해하는 요인이 되고, 성급한 동작수행들은 잦은 상해로 지속적인 전공을 수행할 수 없는 상황들을 만들 수 있다. 따라서 시간을 갖고 무용수행 능력을 기를 수 있는 환경과 지도자들의 지도방법에 대한 인식의 중요성을 주장해 본다.

4. 무용 전공학생들의 자기관리와 주의집중력의 관계

무용 전공학생들의 자기관리와 주의집중력의 관계에서는 자기관리의 신체관리와 정신관리 요인 모두가 주의집중력의 주의집중 및 몰입에, 자기관리의 정신관리 요인이 주의집중력의 무용자신감 및 목표설정에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 무용 전공대학생의 신체적 자기지각이 무용자신감과 무용능력성취에 미치는 영향에 관하여 연구한 소지혜(2011), 무용계열 대학생의 신체적 자기개념과 자기관리 및 무용성취의 관계에 관하여 연구한 유정숙(2009), 무용전공 대학생의 자기관리가 신체적 자기개념 및 무용몰입에 미치는 영향에 관하여 연구한 조수미(2012)의 연구가 본 연구결과를 지지하고 있으며, 본 연구의 방향과 유사한 의미가 내포되어 있음을 알 수 있다.

즉, 무용 전공학생들에게 신체적, 정신적 등의 자기관리는 주의집중이나 몰입에 긍정적인 영향을 미치고, 무용 전공학생들의 정신관리는 무용의 자신감과 목표설정에 도움이 된다고 볼 수 있다.

정신관리의 중요성에 대해 최태지(2000)는 평소에 강도 높은 훈련과 트레이닝을 받더라도 무대에서 긴장하여 실력 발휘를 하지 못하는 무용수들은 마인드 컨트롤이 부족하고 마인드 컨트롤을 잘하는 무용수가 오래 무대에 설 수 있다고 주장하였다. 그리고, 조수미(2012)는 무용전공학생들이 자신의 꿈과 진로를 향해 가기 위해 자기관리가 가장 밀접하고 큰 영향을 미치게 하는 준비단계에 있으며 지속적인 애정을 가지고 무용과 관련된 일을 하고자하는 학생들은 무용능력성취와 성공적인 공연경험을 더욱더 바라게 되어 개인적인 자기관리의 행동도 높아진다고 하였다.

지속적인 집중력은 어떤 자극에도 흔들리지 않고 목표수행을 위해 주의를 유지하는 것이다. 그런데 지속적 주의를 신체적 피로도가 쌓일수록 집중력을 저하시키는 유관성 있는 요인이라고 한다. 이러한 이론은 무용전공자들의 신체적 피로, 지속적 주위의 실패, 시간이 지날수록 무용수행의 질을 떨어치는 요인으로 작용할 수 있다고 판단된다. 이에 지도자는 무용 전공생들의 신체적 피로도를 줄일 수 있는 부대시설 구비의 필요성을 제시해보며, 현실적으로 시설의 문제를 해결하는 방안으로 전문무용단에서 시행하고 있는 마사지 관리를 하나의 프로그램으로 도입해야한다고 생각한다. 또한, 무용수행능력을 기르기 위한 외부 특강에 있

어 자신의 신체를 보호 및 관리할 수 있는 운동테이핑, 재활프로그램 등을 특강으로 제공하는 시스템 도입도 필요할 것이다.

건강한 자기관리는 공연과 콩쿨 등을 목표로 하여 훈련을 해나가는 과정과 결과에 영향을 미칠 것이다. 또한, 그로인한 성취감과 만족감 향상은 무용수행상황에 더욱 집중하여 몰입하고 노력하게 되는 결과를 가져올 것이다.

앞으로 무용전공자 뿐만 아니라 무용관련 지도자 모두 무용전공생들이 스스로의 부족한 부분을 깨닫고 나아가야 할 목표설정, 자신에 대한 관리와 조절에 대한 구체적이고 효과적인 방법을 연구하고 실천해 나가야 할 과제가 있을 것으로 사료된다.

VI. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 무용 전공학생들을 대상으로 이들의 자기관리가 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력 등에 미치는 영향을 분석하여 이들의 자기관리를 통한 내적, 외적 변화의 성향과 의미를 살펴보고, 철저한 자기관리의 필요여부 및 정도를 확인하고자 한다. 더불어 무용 전공학생들로 하여금 자기관리에 대한 긍정적인 인식과 자기관리를 위해 갖추어야 할 세부요인에 대해서도 상기시키고자 한다. 이에 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 성별에서는 남자 무용 전공학생들이 신체적 관리에 관심을 더 모으고 있는 것으로 나타났다.

학년에서는 진학에 노력하고 있는 중·고등 무용 전공학생들이 대학생들에 비해 심리적인 부분에서 높게 나타났고, 무용수행이나 주의집중력에 있어서는 대학생 무용전공자가 중·고등학생 보다 완성도나 성숙도가 높게 나타났다.

전공에서는 움직임이 많거나, 활동성이 높은 생활무용 전공자들이 자기관리, 무용수행능력, 자기효능감, 주의집중력 등에서 높은 관심을 가지고 있는 것을 알 수 있었다.

학교성적에서는 학교성적이 좋은 무용 전공학생들이 정신적 관리나 심리적 성숙, 자신감, 주의집중 등이 높게 나타났고, 반면 저조한 학생들이 낮게 나타났다.

입상경험에서는 입상경험이 없는 무용 전공학생들은 입상경험이 있는 전공학생들에 비해 보편적으로 신체적 자기관리와 무용에 대한 자신감과 목표설정이 보다 명확한 것으로 나타났다.

무용경력에서는 미래지향적인 측면을 고려할 수밖에 없는 적은 경력의 무용 전공학생들이 자기관리나 목적설정, 자신감 등에 긍정적인 반응을 보인 것으로 나타났다.

거주지역에서는 시군지역에 거주하는 무용 전공학생들이 광역지역 거주자들에 비해 자기관리가 철저하고, 무용을 수행하는 능력은 물론 자신감, 집중, 몰입 등

더 좋은 것으로 나타났다.

둘째, 무용 전공학생들의 자기관리와 무용수행능력의 관계에서는 자기관리의 신체관리 요인이 무용수행능력의 심리적성숙에, 자기관리의 신체관리와 정신관리 요인 모두가 무용수행성공 및 성숙에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 무용 전공학생들의 자기관리와 자기효능감의 관계에서는 자기관리의 신체관리와 정신관리 요인 모두가 자기효능감의 자신감과 자기조절효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 무용 전공학생들의 자기관리와 주의집중력의 관계에서는 자기관리의 신체관리와 정신관리 요인 모두가 주의집중력의 주의집중 및 몰입에, 자기관리의 정신관리 요인이 주의집중력의 무용자신감 및 목표설정에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이를 종합해보면 무용 전공학생들에게 자기관리는 이들의 무용수행에 있어 다양한 영향을 미치는 것으로 분석된다. 또한, 정신적 관리를 통해 얻을 수 있는 부분과 신체적 관리를 통해 얻을 수 있는 부분이 정확히 분류됨과 동시에 신체적·정신적 이 모든 관리가 두루 잘 이루어졌을 때 나타나는 변화도 다르게 나타남을 직간접적으로 알 수 있었다.

2. 제 언

본 연구에서는 후속연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 조사대상자가 광주전남 지역으로 한정하였다. 이에 본 연구 결과를 전국적으로 일반화하기에는 다소 무리가 있다.

둘째, 본 연구의 양적연구 한계점을 넘어 무용 전공학생들로 하여금 면접 또는 관찰 등의 심층 분석이나 주관적 연구를 통해 보다 현실적인 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 인구통계학적특성에 있어 무용 전공학생들의 개인적특성에 있어서는 크게 고려하지 않았다. 하지만 무용이라는 특수성을 고려한다면 후속연구에서는 전공학생들의 개인적 특성을 세부적으로 고려할 필요가 있다고 판단된다.

참 고 문 헌

- 강민희(2015). 무용지도자의 이미지에 따른 호혜성 지각과 무용수행능력과의 관계. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 강신욱(2009). 운동선수용 교육성취 척도 개발과 타당화 연구. **한국스포츠 사회학회지**, 22(3), 105-123.
- 강은주(2016). 무용전공 여고생의 신체이미지와 무용수행능력의 관계. 공주대학교 대학원 박사학위논문.
- 고선옥(2005). 무용전공 대학생의 성격특성이 무용성취에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽소영(1998). 주의집중 검사도구의 개발과 타당화 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 구병두(1996). **학업성취 관련변인**. 서울: 양서원.
- 권묘정(2010). 예술 고등학교 무용전공학생의 자아탄력성이 학교적응 및 무용능력성취에 미치는 영향. 세종대학교 대학원 석사학위논문.
- 권순용(2012). 대학 엘리트 선수의 완벽주의 성향과 성취목표지향성 및 자기관리의 관계. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 권영균(2010). 무용전공자의 자기관리와 신체적 자가지각 및 공연 자신감 구조 모형검증. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 권인순(2008). 자기관리전략을 이용한 학교 적응행동교수가 정인지체 초등학생의 수업참여행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 권혜진(2007). 대학생의 대학환경풍토지각과 대학생활적응 및 학업성취도간의 관계연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 길진영(2012). 예술 고등학교 무용 전공학생들의 자기관리와 학습몰입과의 관계. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 김동곤(2010). 무용전공 중·고등학교 학생이 인지한 부모의 기대·지지와 무용성취에 대한 인과모형 분석. 단국대학교 대학원 박사학위논문.

- 김민영(2017). 무용전공대학생의 공감능력이 의사소통 및 무용수행능력에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김민지(2018). 무용전공자의 자기관리가 자신감과 심리적 행복감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김병희(2017). 사격 선수들의 경쟁불안이 주의집중력 및 운동수행능력, 경기력 향상에 미치는 영향. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 김보람(2017). 필라테스 참가자의 운동몰입이 신체상 지각, 신체만족 및 자기 효능감, 주의집중력에 미치는 영향. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 김보빈(2016). 무용 전공자들의 자기관리가 공연자신감 및 경쟁 상태불안에 미치는 영향. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선정(1997). 무용교사와 학생의 상호작용이 무용역할 학습에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수연(2005). 대학생의 완벽주의 성향과 우울 및 자아존중감과의 상관연구: 완벽성향척도ARS-R를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영미, 김양근, GerriHoulihan(2010). 부모의 기대와 경제적지원이 무용전공 고등학생의 무용수행능력과 공연자신감에 미치는 영향. 한국무용과학회지, 22(0), 1-19.
- 김예진(2013). 무용전공 대학생의 스트레스요인과 무용수행만족의 관계. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김우성(1995). 스포츠 조직에 있어서 리더십 행동유형과 조직 유효성의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김유진(2013). 무용전공대학생의 자신감이 몰입경험과 무용능력성취에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김인영(2003). 청소년 무용 전공 학생의 스트레스 원인 분석: 예술 고등학교를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김재승(2017). 무용전공 대학생의 자기관리와 무용열정, 무용일탈 및 진로의 식성속도와의 관계. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정수, 김영미, 이민아(2004). 무용전공대학생의 고원과 슬럼프현상이 무용 성적과 학과적응에 미치는 영향. 한국체육학회지, 43(3), 571-58.
- 김정수, 황규자(2000). 무용심리학. 서울: 금광.

- 김지혜(2011). 무용전공대학생의 성취목표가 대학생활적응 및 진로준비행동에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 김진주(2011). 무용전공대학생의 완벽주의추구성향이 신체적 자기지각과 무용성취에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 김철이(2005). 청소년 축구선수의 성취목표 성향,경기력 관련 심리요인의 중요도 인식 및 자기관리 행동간의 관계. 경남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김해주(2012). 무용전공자의 완벽주의 성향이 자아존중감 및 무용수행능력에 미치는 영향. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜정, 박혜은(2010). 무용전공대학생이 지각한 무용교수행동유형이 지도자 신뢰 및 무용수행능력에 미치는 영향. 한국무용과학회지, 22(1), 1-17.
- 김희진(2010). 직업무용수의 자기관리 중재프로그램 개발연구: 한국무용수의 자기관리에 대하여. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 문 영(2008). 무용능력검사 개발을 위한 무용수행능력의 요인 구조 탐색 연구. 한국무용과학회지, 17(0), 1-16.
- 문 영, 오레지나(2012). 무용수행능력 검사 개발. 한국무용교육학회지, 23(1), 195-212.
- 박미선(2015). 주의집중력 척도 개발 및 타당화 연구. 국제신학대학원대학교 박사학위논문.
- 박승우(2017). 대학 교양 골프수업 참여의 재미요인이 학생들의 자기관리 및 운동성과, 지속적 참여에 미치는 영향. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 박은경(2016). 기계체조선수의 정신력과 완벽주의가 운동수행능력에 미치는 영향. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 박중길, 김기형(2010). 학생-운동선수의 스포츠 능력민음과 성취목표 및 행동조절의 구조적 관계: 3가지 동기이론의 관점. 한국스포츠심리학회지, 21(2), 103-130.
- 박진성, 김성현(2007). 스포츠 집중력 척도 개발 및 타당화. 한국스포츠심리학회지, 18(3), 87-100.
- 박해리(2013). 신체만족도가 무용전공대학생의 무용능력성취 및 공연자신감에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 박현숙(2006). 무용과 댄스스포츠 전공자의 신체 자기지각과 자기관리 정서에

- 미치는 영향. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 신미진(2011). 무용전공 대학생의 자기관리와 자아효능감, 심리적 안녕감의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 오혜림(2010). 무용전공 대학생의 신체적 자기지각과 자기효능감이 수업만족도에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 우승백(2015). 골프선수의 정신력과 자기관리능력, 자신감 및 경기력의 인과관계. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤정현(2015). 무용전공대학생의 자기관리가 무용능력성취에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이연정(2018). 무용전공 학생들의 자기관리, 무용몰입, 공연성취도의 구조적 관계. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 이화석, 최재희(2013). 무용전공대학생의 자기관리, 무용활동만족, 공연자신감의 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 13(5), 210-222.
- 장덕제(2007). 씨름지도자의 리더쉽이 선수 경기력에 미치는 영향. 용인대학교 대학원 석사학위논문.
- 정다진(2009). 무용전공자의 체형인식과 공연수행자신감과 관계. 한국무용과학회지, 18(0), 1-12.
- 정세진(2010). 대학 무용전공자의 성취목표성향이 무용수행만족도와 무용자신감에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 정은주(2005). 학교유형에 따른 중학교 여학생의 신체적 자기효능감 및 체육수업태도에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조수미(2012). 무용전공 대학생의 자기관리가 신체적 자기개념 및 무용몰입에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 조수빈(2014). 무용전공 대학생의 자기관리가 대학생활적응 및 무용성취에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 조영주(2005). 무용수행의 심리적요인 구조 분석. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 조영현(2012). 고등학생 사격선수의 스포츠능력민움이 성취목표성향과 집중력에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 조정희(2005). 무용공연 불안원인과 대처행동에 관한 요인분석. 이화여자대학교

- 대학원 박사학위논문.
- 주형신(1993). **농구심판의 주의집중력 유형 분석**. 세종대학교 대학원 석사학위논문.
- 차경자(2001). **만트라 요가 수행이 고등학생의 집중력에 미치는 효과**. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 채창석(2012). **전국 중학교 핸드볼 지도자 리더십유형이 선수만족과 경기수행 능력에 미치는 영향**. 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 채혜연(2015). **무용전공 여학생의 자기관리가 자신감 및 대처능력에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한재성(2014). **육상선수의 자기관리가 경기력 및 자기만족에 미치는 영향**. 원광대학교 대학원. 석사학위논문.
- 허정훈, 김병준, 유진(2001). 스포츠심리학: 대학 운동 선수들의 자기관리 전략: 평소연습과 시합상황의 비교. **한국체육학회지**, 40(1), 187-198.
- 홍정원(2013). **자기관리 프로그램이 무용전공 대학생의 심리적 요인에 미치는 영향**. 한국예술종합학교 무용원 석사학위논문.
- 황규자, 배진경(2005). 무용전공여대생의 신체상이 자기효능감에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 16(2), 245-256.
- 황규자, 유지영(2010). 무용전공자의 주의집중유형과 공연불안요인의 관계. **한국무용과학회지**, 21(0), 1-14.
- 황규자, 이상미(2013). 무용수행과정에 나타난 지시적 심상프로그램의 효과검증. **한국무용과학회지**, 30(1): 55-68.
- Anderson & Field (1983). How the mind heals. *Psychology today*, 51-56.
- Bandura, A.(1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(1), 191-215.
- Bandura, A.(1982). Self-efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 33(1), 344-358.
- Bandura, A.(1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A.(1997). Self-efficacy: The exercise of control. New

- York: W. H. Freeman and Company.
- Brickenkamp, R., & Karl, G.(1986). Geraete zur Messung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Vigilanz [Measurement Instruments of attention, concentration, and vigilance]. In R. Brickenkamp (Ed.), *Handbuch apparativer Verfahren in der Psychologie. Goettingen, Germany: Hogrefe*, 195–211.
- Huebner, E. S.(1992). Review of Self-Esteem Inventory (SEI). J. Conoley & J. Kramer (Eds.). *The eleventh mental measurements yearbook*. Lincoln, NE: Buros Institute of Mental Measurements.
- James, W.(1890). *The Principles of psychology*, Vol. 1. Holt: NY.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E.(1977). The role of external variables in self-reinforcement A review. *Behavior modification*, 1(2), 147–178.
- Karoly, P.(1980). Person variable in therapeutic change and development. In P. Karoly, & J. J. Steffen (Eds.), *Improving the long-term effects of psychotherapy*. New York: Gardner Press, 195–261.
- Manning, M. M. & Wright, T. L.(1983). Self-Efficacy Expectancies, Outcome Expectancies, and the Persistence of Pain Control in Childbirth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 421–431.
- Parasuraman, R., Davies, D. R.(1984). *Varieties of attention*. Orlando: Academic Press.
- Sonstroem, R. J.(1982). Exercise and Self-Esteem: Recommendation for Expository Research. *Quest*, 33(2), 124–139.

부 록

ID			
-----------	--	--	--

설 문 지

안녕하십니까?

귀중한 시간을 할애하여 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 **무용 전공학생들의 자기관리가 무용수행능력 및 자기 효능감, 주의집중력에 미치는 영향**을 분석하여, 무용 전공학생들이 자기관리 통해 외적 및 내적 요인의 변화 정도를 알아보기 위한 설문지입니다.

본 설문지를 통해 얻어진 자료는 통계법 제8조 및 제9조의 규정에 의하여 오직 학문적인 연구목적으로만 사용될 것이며, 응답에는 맞고 틀리는 것이 없으므로 귀하가 생각하시는 의견을 솔직하게 표시하여 주십시오.

귀하의 솔직한 응답은 본 연구 목적을 달성하는데 커다란 도움이 될 것입니다.

다시 한 번 설문에 응해 주신데 대하여 깊은 감사를 드립니다.

2020년 09월

연구자 : 조선대학교 교육대학원 무용교육전공 여 차 현

■ 다음은 귀하의 “자기관리”에 관한 질문입니다. 각 질문의 내용에 대해 자신이 느끼는 정도와 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “V”표 해주십시오.

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	
1. 나는 평소 몸을 아낀다.	①	②	③	④	⑤	
신 체 관 리	2. 나는 평소에 체중 조절을 한다.	①	②	③	④	⑤
	3. 나는 수면을 조절한다.	①	②	③	④	⑤
	4. 나는 무용수업 참여 전 음식을 조절한다.	①	②	③	④	⑤
	5. 나는 잠을 충분히 잔다.	①	②	③	④	⑤

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	
정 신 관 리	6. 나는 항상 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	7. 나는 자신감을 가지고 운동한다.	①	②	③	④	⑤
	8. 나는 무엇이든지 할 수 있다는 생각을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
	9. 나는 내 자신을 믿는다.	①	②	③	④	⑤

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	
대 인 관 리	10. 나는 학우들과 원만한 대인관계를 유지한다.	①	②	③	④	⑤
	11. 나는 선·후배에게 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
	12. 나는 윗사람들에게 항상 예의를 갖춘다.	①	②	③	④	⑤
	13. 나는 학우들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
	14. 나는 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
15. 나는 부족한 점을 개인 연습한다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 규칙적으로 훈련한다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 개인훈련을 한다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 체력훈련을 열심히 한다.	①	②	③	④	⑤

■ 다음은 “무용수행능력”에 관한 질문입니다. 각 질문의 내용에 대해 자신이 느끼는 정도와 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “V”표 해주십시오.

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 높은 성취욕을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 목표에 도달할 때까지 지속적으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 무용자체를 즐거운 활동이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 소속팀(학교)의 활동에 자주적이고 헌신적이다.	①	②	③	④	⑤

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
5. 나는 열심히 노력할 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 최선을 다했을 때 성공적이라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 새로운 기술을 사용해서 잘 된다고 느낄 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 경연을 잘 수행했다고 생각될 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 새로운 기술을 익히기 위해 열심히 연습할 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤

10. 다른 사람들은 경연을 망쳤다고 생각하지만 나는 그렇지 않다고 생각될 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 경연 결과와 상관없이 내가 최고라고 생각될 때 성공적이라 느낀다.	①	②	③	④	⑤

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
12. 나는 무용 전공자로서 풍부한 실전 경험을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 무용 전공자로서 경기규칙에 대해 잘 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 자신에게 주어진 문제를 단독으로 해결할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 스스로 하도록 내버려 두어도 된다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 언제나 기간 내에 주어진 일을 완수한다.	①	②	③	④	⑤

■ 다음은 “자기효능감”에 관한 질문입니다. 각 질문의 내용에 대해 자신이 느끼는 정도와 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “V”표 해주십시오.

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 무슨 일이든 정확하게 처리한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 일이 쉬운 것 일수록 좋다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 될 때까지 해본다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 계획을 잘 짤 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로 잡는다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 받는다.	①	②	③	④	⑤

문항		매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
자 기 조 절 효 능 감	8. 나는 어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.	①	②	③	④	⑤
	9. 나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
	10. 나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아서 불안하다.	①	②	③	④	⑤
	11. 나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
	12. 나는 어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미있는 일이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	13. 나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
	14. 나는 아주 쉬운 일보다 차라리 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
	15. 나는 부담스러운 상황에서는 우울함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	16. 나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행 상태를 확인한다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	
18. 나는 주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.	①	②	③	④	⑤	

문항		매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
과 제 난 이 도	19. 나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.	①	②	③	④	⑤
	20. 나는 만일 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 일을 선택할 것이다.	①	②	③	④	⑤
	21. 나는 어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다.	①	②	③	④	⑤
	22. 나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

23. 나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	①	②	③	④	⑤
24. 나는 조금 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤

■ 다음은 “주의집중력”에 관한 질문입니다. 각 질문의 내용에 대해 자신이 느끼는 정도와 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “V”표 해주십시오.

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 경연에서 실수를 해도 끝까지 자신의 플레이를 이끌어내는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 승부를 가리는 경연에서 집중이 잘되는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 경연이 끝날 때까지 최선을 다하는 자세로 임한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 어떠한 상황에서도 목적을 달성하기 위하여 주의집중을 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 위기상황에서도 유연하게 대처하는 편이다.	①	②	③	④	⑤

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
6. 나는 무용동작을 배울 때 그 누구보다 빨리 배우는 편이다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 하고 싶은 무용동작을 할 때 집중이 잘된다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 처음 배우는 무용동작이라도 잘 배우는 편이다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 관심과 흥미가 많은 무용동작에 대해서는 집중이 잘된다.	①	②	③	④	⑤

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
10. 나는 무용 활동에 몰입하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 무용 활동에서는 시간가는 줄도 모르 고 그 활동에 임한다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 경연에서도 흔들리지 않고 집중이 잘 되는 편이다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 경연 중 어려운 상황에서 정신력으로 버티고 끝까지 집중하여 마지막까지 임하 는 편이다.	①	②	③	④	⑤

문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
14. 나는 무용을 통해 목표가 뚜렷할 때 집중 이 잘되는 편이다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 경연에 임하는 자세에서 목표의식이 뚜렷할 때 집중이 잘 되는 편이다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 목표를 달성하고자 하는 강한 의지력 이 있을 때 집중이 잘된다.	①	②	③	④	⑤

■ 다음은 귀하의 “인구통계학적특성”에 관련된 질문입니다.
 해당되는 번호에 “V”표 해주십시오.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남자 ② 여자

2. 귀하의 학년은?

- ① 중·고등학생 ② 대학생 이상

3. 귀하의 전공은?

- ① 현대무용 ② 한국무용 ③ 발레 ④ 생활무용

4. 귀하의 학교성적은?

- ① 상 ② 중 ③ 하

5. 귀하의 입상경험은?

- ① 있다 ② 없다

6. 귀하의 무용경력은?

- ① 3년미만 ② 3년이상-5년미만
③ 5년이상-7년미만 ④ 7년이상

7. 귀하의 거주지역은?

- ① 광역지역 ② 시군지역

☺ 끝까지 답변해 주셔서 감사합니다 ☺