



저작자표시-동일조건변경허락 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.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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](#) 

2023년 8월

교육학석사(무용교육)학위논문

성인여성 취미발레참여자의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

김은지

성인여성 취미발레참여자의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향

The Effect of Positive Psychological Capital on Dance
Immersion in Adult Female Hobby Ballet Participants

2023년 8월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

김은지

성인여성 취미발레참여자의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향

지도교수 : 이 숙 영

이 논문을 교육학석사(무용교육) 학위신청 논문으로 제출함.

2023년 4월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

김은지

김은지의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 정재영 인

심사위원 조선대학교 교수 김옥주 인

심사위원 조선대학교 교수 이숙영 인

2023년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구목적	3
3. 연구모형	4
4. 연구제한점	5
5. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	8
1. 성인여성 취미발레의 현황	8
2. 긍정심리자본	10
3. 무용몰입	12
III. 연구방법	15
1. 연구대상	15
2. 조사도구	16
3. 자료처리방법	17
4. 설문지 타당도 및 신뢰도	18
IV. 연구결과	22
1. 인구통계적 특성에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 차이분석	22
2. 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향	30

V. 논의	32
VI. 결론	36
참고문헌	38

표 목 차

표 1. 인구통계적특성	17
표 2. 설문문항의 구성	19
표 3. 긍정심리자본의 탐색적 요인분석	23
표 4. 인지몰입, 행위몰입의 탐색적 요인분석	24
표 5. 상관관계분석	25
표 6. 연령에 따른 긍정심리자본, 무용몰입(인지몰입, 행위몰입)의 차이분석	27
표 7. 참여기간에 따른 긍정심리자본, 무용몰입(인지몰입, 행위몰입)의 차이분석	28
표 8. 주참여횟수에 따른 긍정심리자본, 무용몰입(인지몰입, 행위몰입)의 차이분석	30
표 9. 주1회참여시간에 따른 긍정심리자본, 무용몰입(인지몰입, 행위몰입)의 차이분석	32
표 10. 긍정심리자본이 인지몰입에 미치는 영향	34
표 11. 긍정심리자본이 행위몰입에 미치는 영향	35

그림 목 차

1. 연구모형	4
2. 긍정심리자본 구성요소	9

ABSTRACT

The Effect of Positive Psychological Capital on Dance Immersion in Adult Female Hobby Ballet Participants

Kim Eun-ji

Adviser : Prof. Sook-young Lee Ph.D.

Major in Dance Education.

Graduate School of Education, Chosun University

This study was conducted to investigate the effect of positive psychological capital of adult female hobby ballet participants on dance immersion, suggest the value of effectiveness and suitability for ballet as an adult female hobby activity, and promote the vitalization of adult female ballet. Research to contribute. To this end, this study used adult female hobby ballet participants as the population, and a total of 255 questionnaires were used for the survey using the self-assessment method by convenience sampling.

SPSS 25.0 was used as an analysis tool to analyze the collected data. The level of significance to identify the difference in the results and the causal relationship was set according to the standards of $p < .05$, $p < .01$, and $p < .001$, and the specific analysis method was frequency analysis to identify demographic characteristics, questionnaire Exploratory factor analysis and reliability analysis (Cronbach' α) were used to examine the validity and reliability of the

configuration, one-way ANOVA was used to examine differences between variables according to demographic characteristics, correlations between variables and Correlation analysis was performed to diagnose discriminant validity and multicollinearity, and multiple regression analysis was performed to verify the research hypothesis. Based on this, the results are as follows.

First, it was found that there were partially significant differences in positive psychological capital and dance commitment (cognitive commitment, action commitment) according to the demographic characteristics (age, participation period, weekly participation frequency, weekly participation time) of the study subjects. Second, in the effect of adult female hobby ballet participants' positive psychological capital on dance commitment (cognitive commitment), hope and optimism among the sub-factors of positive psychological capital were found to have an effect on cognitive commitment. Third, in the effect of adult female hobby ballet participants' positive psychological capital on dance commitment (action commitment), among the sub-factors of positive psychological capital, self-efficacy, optimism, and resilience were found to have an effect on action commitment.

Putting these research results together, it was proved that the positive psychological capital of adult female hobby ballet participants had a direct effect on dance immersion, and it was found that there were various positive aspects and effects of ballet among adult female hobby activities. In particular, it was confirmed that physical activity is helpful in improving self-confidence and self-esteem, which are one

of pleasure and positive psychological states regarding individual efforts. Based on this, I hope that ballet will continue to be loved and become a valuable activity that adult women can enjoy, and I hope that this study will contribute to further activation.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대는 개인의 여가와 행복을 중요히 여기고 건강과 관련된 키워드에 관해 많은 관심이 있다. 한편 의료과학 기술의 발달로 현대는 백세시대라 불릴 정도로 인간의 수명은 연장되었고 이를 건강하고 행복하게 살기 위해 다양한 건강 운동 프로그램이 증가하고 있다.

2018년 문화체육관광부 보고 자료에 따르면 여가시간이 2016년에 비해 3.3시간에서 5.3시간으로 증가하였다고 하였고 문화예술 참여는 4.1에서 6.5%, 스포츠와 관련된 활동은 32.3에서 35.3로 매년 증가하고 있다고 하였다. 한편 2020년 코로나 19 상황에서의 국민 문화와 여가활동을 조사한 결과 평균여가시간이 0.2시간 증가한 평일 3.7, 휴일 5.6시간으로 집계되었음을 보고하였다. 이렇듯 문화예술과 관련된 참여 활동은 해년마다 증가하고 있음을 알 수 있다(문화체육관광부, 2020). 문화예술참여와 관련된 신체적 활동 프로그램은 남성과 여성에 차이가 있는데 여성들은 나이가 들어도 균형 잡힌 신체와 아름다운 몸매 유지와 기초적인 체력향상을 위한 프로그램에 관심이 있다(오승희, 2019). 그 중 대표적인 활동으로 취미발레가 있다. 최근에는 현대인들의 욕구를 충족하기 위해 발레의 예술과 운동요소를 결합한 새로운 형태의 발레프로그램이 생겨나고 있다(강아록, 2019).

대표적인 사례로 발레와 요가의 결합인 발레 요가, 발레와 피트니스의 결합인 발레 핏, 발레와 필라테스의 결합인 발레 필라테스 등을 예로 들 수 있으며, 이는 발레를 바탕으로 새로운 관심 프로그램과 접목 함에 있어 여성에게 효과적일 뿐 아니라, 예술적 효과까지 갖추고 있어 여성에게 인기 있는 취미활동으로 대두되고 있다(신은석, 2016). 성인 취미발레의 인기는 발레 본연의 특성과 장점에

더욱 주목할 수 있는데, 현대인들의 잘못된 자세를 교정하여 올바른 자세를 취할 수 있도록 하는데, 효과적이고 스마트폰과 같은 전자기기 사용으로 인해 틀어진 자세를 교정하는 효과가 있다(강아록, 2019). 발레는 과거 특정 집단이 향유 하는 분야라 여겼지만 최근 SNS(Social Network Service)와 다양한 콘텐츠 등을 통해 유명인과 크리에이터가 소개하며 대중들에게 쉽게 알릴 기회를 제공하였다.

발레가 대중화되는 시점에서의 성인 발레의 학습목적은 운동이나 자기만족의 정도로 한정되었으며, 클래식 발레의 엄격한 규율과 신체의 제약에 대해 전문성을 요구하지 않았다(이미연, 2017). 하지만 최근 성인 발레 학습자는 정확한 동작과 발레에 관한 지식을 요구하고 있으며, 더욱 높은 수준의 성장과 전문성을 추구하고 있다(강영옥, 2009). 최근의 발레는 취미활동으로 배우고, 즐기며, 전문성까지 지니게 되는 것으로 변모하고 있으며, 단순한 취미활동에서 나아가 전문성 추구하는 발레수업 참여자가 수업에 대한 열정과 몰입도가 높다(허가영, 2014).

전문 무용수는 무대에서 최고의 무대와 최상의 수행 동작을 하여 완벽한 배역을 소화하길 원한다. 무용은 다른 예술 분야와 달리 감정과 연출자의 사상이 신체로 표현되는 활동이다. 이러한 무용의 특수성에서 무용수에게 긍정적 심리상태는 매우 중요한 심리요소라 하겠다(김영미, 한혜원, 2009). 즉 무용수에 있어 긍정적인 심리상태는 광범위한 역경에서 스스로 계획된 움직임의 반복 학습을 통해 최적의 수준으로 유지하게 하는 능력이라 하겠으며(한시완, 유진, 2008), 이를 취미발레 참여자에게 적용하면 자신의 한계를 넘고 역경을 극복하는 과정에서 얻게 되는 성취감과 몰입감은 전문 무용수가 느끼는 감정과 유사한 희열과 만족감을 느낄 것이며, 이러한 심리적 요인인 긍정심리자본은 전문 무용수와 유사하게 적용할 수 있을 것이다.

긍정심리자본은 자신이 해결해야 할 문제나 상황에 관해 희망을, 가지고 해결할 수 있다는 자신감을 뜻하고 문제해결에서 또한 어떠한 역경과 절망이 다가와도 이전의 심리상태로 회복하여 성공적으로 해낼 수 있는 복합적인 동기부여를 긍정심리자본이라 하겠다(Luthans & Jensen, 2002). 발레에 참여하는 참여자의

목표와 가치관이 확고하다고 가정했을 때 현실에 처해있는 참여 저해요인에 대해 극복할 수 있는 노력을 해야 하며, 최종 목표를 달성하기 위해 낙관적이고 긍정적인 관점에서의 넓은 시야를 확보할 필요가 있다. 이에 긍정심리자본은 심리학에서도 부정적 측면에서 긍정적 측면으로 전환할 수 있는 주요요인임을 입증하고 있으며(임태홍, 이용수, 2014; 임태홍, 정구인, 2021), 훈련이나 교육을 통해 변화 가능하다는 특색을 가지고 있어 무용과 관련된 긍정심리학의 연구들은 지속적으로 보고 되고 있다(이명자, 2022; 천은영, 2015). 이처럼 성인발레 참여자가 무용수행에 있어 나타날 수 있는 심리상태의 중요성이 부각되면서 무용수행에 있어 긍정적 심리를 활용하고 육성하기 위한 관심이 집중되고 있다. 긍정심리를 통해 본인의 목표달성을 위해 발레에 참여하는 사람은 기본적인 심리만족감과 자율성이 내재 되었기 때문에 대인관계와 도전에 관한 성공의 경험이 쌓여감에 따라 유능성이 충족될 수 있는 확률이 높아 발레에 대한 애착과 의존이 높아지게 된다. 이러한 경험과정을 Williams(2008)는 몰입의 경험이라 하였다. 한편 유영달(2002)은 몰입을 내적으로 동기화된 상태라 하였으며, 몰입경험은 정확한 목표의식을 갖는 성격이 있고 긍정적이며 건전한 경험이라 할 수 있지만, 몰입상태를 통제하지 못할 경우 의존성이 높아짐을 제시하였다.

따라서 본 연구에서는 성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향을 파악하여 성인여성 발레가 현재뿐 아니라 미래에도 여가문화로의 향유 할 가치가 있는 활동이 될 수 있는 방향을 모색하고 긍정심리자본을 구성하고 있는 하위요인이 무용몰입을 구성하고 있는 인지적, 행위적 몰입 간의 인과관계를 세부적으로 파악하여 성인여성 취미발레의 효과적 측면을 다각적인 관점에서 시사하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향을 규명하기 위해 연구하였으며, 성인여성의 취미활동으로 발레에 관한 가치를

제고하고, 긍정심리자본과 무용몰입에 어떠한 인과관계가 있는가를 검증하므로 성인여성 발레의 활성화에 기여 하고자 한다.

본 연구목적 달성을 위한 연구문제를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 인구통계적 구성에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 차이를 규명한다.

둘째, 성인여성 취미발레의 긍정심리자본이 무용몰입 하위요인 중 인지몰입에 미치는 영향을 규명한다.

셋째, 성인여성 취미발레의 긍정심리자본이 무용몰입 하위요인 중 행위몰입에 미치는 영향을 규명한다.

3. 연구모형



그림 1 연구모형

본 연구의 가설을 바탕으로 연구설계를 제시하면 <그림 1>과 같다. <그림 1>은 성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향을 규명하기 위해 인구통계적 특성(연령, 참여기간, 주 참여빈도, 주 1회 참여시간), 긍정심리자본의(자기효능감, 희망, 낙관주의, 회복탄력성), 무용몰입(인지몰입, 행위몰입)으로 연구모형을 구성하였다.

4. 연구제한점

본 연구는 성인여성 취미발레참여자의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향을 분석하는데 연구제한점은 다음과 같다.

첫째, 지역의 제한점. 본 연구는 광역단위 지역으로 제한하였으며, 광역단위 지역 외의 성인여성 취미발레에 대한 참여자의 인구통계적 특성을 일반화하기에는 한계가 있다.

둘째, 조사대상의 심리상태. 본 연구는 성인여성 취미발레 참여자를 대상으로 조사하였는데 설문 응답 시 심리상태에 대한 통제는 어려움이 있어 질문지 대답을 일반화 하기에는 다소 한계가 있다.

셋째, 연구 변인의 구성. 본 연구에서 활용된 긍정심리자본의 변인(자기효능감, 희망, 낙관주의, 회복탄력성)과 무용몰입의 변인(인지몰입, 행위몰입) 외의 하위요인과 관련된 다른 요인의 구성에 대해 배제하였다.

5. 용어의 정의

1. 긍정심리자본

긍정심리자본은 긍정심리학의 포괄적 범위를 통해 발현한 것으로 자기실현, 긍정, 적응, 등의 키워드를 중심으로 개인의 변화적 모습을 기대하고 이를 증진하기 위해 자신의 성장에 초점을 맞추는 내적 심리이다(Seligman, 1998).

본 연구의 긍정심리자본은 성인여성 취미발레 참여자에 주안점을 두고 4가지 하위요인(자기효능감, 희망, 낙관주의, 회복탄력성)으로 구성하였다.

(1) 자기효능감

자기효능감(self-efficacy)은 자신의 역량과 관련된 개인의 믿음을 의미한 것으로 자신의 업무를 완수하기 위해 계획하고 실천하는 자신의 능력에 관한 신념을 의미한다(Luthans, Youssef, & Avolio, 2007).

(2) 희망

희망(hope)은 목적달성의 방안에 따른 목표 경로라 할 수 있다. 어떠한 상황에서 자신에게 주어진 과업이나 목표달성을 성공적으로 수행하기 위한 의지, 동기 부여라 할 수 있음을 의미한다(Snyder, Cheavens & Sympson, 1997).

(3) 낙관주의

낙관주의(optimism)는 어떠한 부정적인 일을 겪을 때 앞으로의 일이 해결될 것이라는 기대감으로 절망에 빠지지 않는 태도이다. 이는 업무성과와 관련이 있고 자신의 일에 관한 만족과 즐거움, 보람 등의 긍정적 성향을 보인다(Luthans, Youssef, 2004).

(4) 회복탄력성

회복탄력성(resilience)은 부담감에서부터 원래 상태로 회귀하는 수용력을 뜻한다. 어떠한 갈등, 실패, 역경 등에 직면했을 때 이를 극복하고 원래의 상태로 돌아가고자 하는 성향을 뜻하며, 이와 반대로 성공, 긍정의 사건 등에 직면했을 때 이를 뛰어넘어 부담에서부터 회귀하고자 하는 수용력을 뜻한다(Luthans, 2002).

2. 무용몰입

무용몰입은 무용을 통해 생각과 감정을 신체 동작에 표현하는 창조적 과정을 통해 몰입을 경험하기도 하고 음악과 한 몸이 돼 동작을 완벽히 수행하는 데서 몰입을 경험하기도 한다(김현숙, 정상훈, 2012).

(1) 인지적 몰입

인지적 몰입은 언어로 표현하는 것보다 신체적 표현을 통해 메시지를 전달하여 행위적 표현의 의미와 움직임에 대한 패턴, 흐름 등을 생각하게 되는데 이러한 생각이 인지적 몰입의 시작이라 하겠다(김영미, 한혜원, 2009).

(2) 행위적 몰입

행위적 몰입은 언어로는 표현할 수 없는 어떠한 가치를 신체로 표현해내는 것으로서 성인여성 발레 참여자를 빗대어 설명해 보면 성인여성의 개인적 가치를 발레에 표현하여 음악과 일정 동작에 이입해 표현하는 것으로 발레를 통한 몸의 정체성 표현이라 할 수 있다(김현정, 2015).

II. 이론적 배경

1. 성인여성 취미발레의 현황

성인여성 취미발레는 성인여성의 비전공자로 이루어지는 발레교육 프로그램 활동을 의미한다(허가영, 2014). 성인여성 취미발레의 참여형태는 2000년 국립발레단 부설기관에서 취미로 발레를 배울 수 있는, 기회를 제공하는 것에서 시작하여 문화센터, 백화점, 마트, 발레학원 등으로 점차 확대되었고 유행되기 시작했다(이미연, 2017). 이후 성인여성 취미발레는 참여자와 강좌 수가 증가하게 되어 평생교육으로까지 발전하게 되었다.

성인여성 취미발레는 수업에 참여하는데 특별한 구애를 받지 않지만, 프로그램에 참여하는 동안은 발레가 가지는 엄격한 규율에 따라야 한다. 한편 발레는 신체감각 중 유연성과 근력, 지구력 등을 요구하는 운동이므로 신체발달이 완성된 성인에게는 많은 제약과 어려움이 따를 수 있다(강영옥, 2009). 이러한 점을 고려할 때 성인여성 취미발레는 개인의 차를 고려하여 그룹을 나누어 그룹별 프로그램의 차별화가 요구되며, 이는 상해와 관련된 부상을 방지하고 운동을 지속하게 하는데 반드시 필요하다. 취미활동으로의 발레는 전문 무용수를 양성하기 위한 교육이 아니므로 프로그램 목적이 기술 습득과 연마에 국한 되어선 안된다. 전문 무용수와 같은 교육형태를 띄지는 않지만, 발레 동작을 정확하게 익히고 상해를 방지하며, 개인의 다양한 가치를 실현할 수 있도록 노력해야 한다. 발레 수업은 음악, 공간, 사람의 요소를 갖추고 있으며 건전한 여가선용과 정신, 신체, 감정의 전인적 가치함양을 가능하게 하여 개인의 삶을 조화롭고 활기차게 완성할 수 있다(공윤정, 2011).

현대의 성인여성들은 건강의 중요성을 인지하고 있으며 개인의 취향과 정서에 맞는 운동을 요구한다. 발레에 참여하는 여성들 역시 자발적인 의사선택을 통해 배우는 경우가 다수이므로 적극적이며, 능동적인 경향이 나타난다. 이에 성인여

성 취미발레와 관련된 프로그램을 운영하는 곳에서는 성인여성의 일상에 도움을 주고 잠재력을 발현하는 방법을 고려하는 교육이 진행될 수 있도록 노력해야겠다(곽현희, 2007). 성인여성에 있어 자아실현은 주변환경과 개인의 특성과 관련된 성취에서 나아가 개인의 삶의 궁극적인 목적인 행복함을 추구하기 위한 노력일 것이며, 개인의 잠재력을 일깨울 수 있는 개인의 욕구충족이라고도 할 수 있다(이유진, 2011). 발레는 더 이상 특정 집단이 향유 하는 접근이 불가능한 활동이 아닌 원하는 사람 누구나 참여할 수 있다는 인식의 전환이 되었다. 최근에는 취미활동으로의 발레가 시대의 트렌드를 반영하는 문화적 코드로 자리매김하고 있으며, 성인여성 취미발레수업에 참여할 수 있는 기관과 시설들이 많이 늘어나는 추세다(신상미, 2013).

성인여성 취미발레 참여자는 단순히 신체적 효과를 넘어 사회적, 정신적 효과가 나타나는 교육적 가치가 크다고 제시하고 있다. 특히 이미연(2017)은 발레의 교육적 가치를 3가지로 구분하여 제시하였는데 이를 설명하면 다음과 같다.

첫째, 신체적 효과의 가치가 있다. 성인여성 취미발레는 자세교정뿐 아니라 체력증진, 근력, 순발력, 평형성, 지구력 등 다양한 감각기능을 발달시킨다(목정원, 2014). 이는 조화로운 신체활동으로 광범위한 근육 활동을 하게 하여 신체활동이 요구되는 다른 활동들에 비해 아름다운 신체 라인을 만드는데, 효과적이다(남윤미, 2009).

둘째, 정신적 효과로의 가치가 있다. 발레는 정서표현을 향상하게 하고 스트레스 해소 및 정서적 안정감을 주며, 성취감과 자신감을 높이는데, 도움을 준다(이미연, 2017). 현대사회를 살아가는데 다양한 병리 현상을 해소할 수 있는 효과성이 입증되며 발레가 각광 받는다. 한편 발레를 통해 자신을 표현할 수 있는 기회 제공은 현대인의 정서발달과 건전한 여가문화로의 정착을 가능하게 하여 한층 성숙한 인간으로 발전하는데, 기여 한다(공유정, 2011).

셋째, 사회문화적 효과로의 가치가 있다. 발레는 성인여성에게 미적 욕구를 충족하고 삶의 질을 향상하게 하며 대인관계 및 친목을 도모하는 효과가 있다. 발레는 혼자가 아닌 여러 사람과 조화를 이루어 함께 하는 활동이므로 소속감과

배려심 등을 길러주며, 다양한 문화를 이해하는 장으로의 기능을 한다(이미연, 2017). 이를 종합해 보면 발레는 신체활동뿐 아니라 음악, 공간, 관계 등 다양한 성격을 지닌 다각적 교육임을 알 수 있으며 신체적, 정신적, 사회적 측면에서 또한 유익한 활동임을 알 수 있다.

2. 긍정심리자본

최근 심리학 분야 중 긍정심리학이 부각 되면서 부적응의 행동을 교정할 수 있는 측면에서 개인의 정서발달과 사회의 적응에 관심을 두기 시작하였다(정연우, 구본용, 2013). 긍정심리학의 접근은 자기실현, 긍정, 적응, 등의 키워드를 중심으로 개인의 변화적 모습을 기대하고 이를 증진하기 위한 자신의 성장에 초점을 맞추고 있다는 점에서 다양한 분야에 관심을 받고 있다(Seligman, 1998). 이러한 긍정심리학을 기반으로 개인의 긍정을 추구하기 위한 노력은 심리학뿐 아니라 다양한 학문에서 응용되어 연구되고 있는데, 그 중 Luthans(2002)는 긍정심리학을 기반으로 한 긍정심리자본을 제시하였다.

긍정심리자본은 전통적인 자본의 개념인 경제, 인적, 사회 등으로 구분하여 확장된 해석을 하였는데 경제 자본은 무엇을 가졌는가에 대한 것과 인적자본은 누구를 대상으로 하며 관련된 지식을 가지고 있는가, 사회자본은 누구를 알고 있으며 어떻게 접근할 것인가를 제시하는 인간관계에 초점을 가지고 있으나 긍정심리자본은 자기효능감(self-efficacy)과 희망(hope), 낙관주의(optimism), 회복탄력성(resilience) 등을 제시하여 자신의 내면에 주목한 내가 누구인지에 관해 주목했다(Luthans, Youssef, 2004; Luthans, Youssef, & Avolio, 2007). 긍정심리자본의 하위요인과 관련된 세부사항을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 자기효능감(self-efficacy)은 자신의 역량과 관련된 개인의 믿음을 의미한 것으로 자신의 업무를 완수하기 위해 계획하고 실천하는 자신의 능력에 관한 신념을 의미한다. 즉, 어떠한 일을 수행하는데 자신이 타인보다 잘 해낼 수 있을 것이라는 믿음과 이에 비롯된 개인적 판단을 뜻한다(박민희, 2016).

둘째, 희망(hope)은 목적달성의 방안에 따른 목표경로라 할 수 있다. 어떠한 상황에서 자신에게 주어진 과업이나 목표달성을 성공적으로 수행하기 위한 의지, 동기부여라 할 수 있는데 Luthans & Youssef(2004)는 조직에서 희망 수준이 높은 구성원과 그렇지 않은 구성원을 비교하여 희망 수준이 높은 구성원은 높은 긍정의 정서를 보이고 있었으며, 이는 조직의 발전과 긍정의 태도로 연결될 수 있다고 하였다. 한편 Snyder, Cheavens & Sympson(1997)은 희망이 높은 구성원은 그렇지 않은 구성원에 비해 진취적이고 도전적인 것으로 나타났는데, 그 이유는 목표달성에 대한 강한 신념이 있기 때문이라 하였다. 따라서 희망은 목표달성을 위한 의지, 계획에 대한 열정에 관한 다양한 심리요소가 서로 영향을 미쳐 파생하는 긍정의 동기부여라 하겠다(Luthans, Youssef, 2004).

셋째, 낙관주의(optimism)는 어떠한 부정적인 일을 겪을 때 앞으로의 일이 해결될 것이라는 기대감으로 절망에 빠지지 않는 태도라 하겠다. 이에 Luthans & Youssef(2004)는 업무성과와 관련이 있음을 제시하였고 낙관주의 성향이 높은 사람일수록 일에 대한 만족도와 업무의 보람, 즐거움 등을 느낄 가능성이 크다고 보고하여 낙관주의 성향과 조직의 성과 분위기와 연관성을 제시하였다.

넷째, 회복탄력성(resilience)은 부담감에서부터 원래 상태로 회귀하는 수용력을 뜻한다. 어떠한 갈등, 실패, 역경 등에 직면했을 때 이를 극복하고 원래의 상태로 돌아가고자 하는 성향을 뜻하며, 이와 반대로 성공, 긍정의 사건 등에 직면했을 때 이를 뛰어넘어 부담에서부터 회귀하고자 하는 수용력을 뜻한다(Luthans, 2002). 위의 4가지 구성요소를 도식화하면 다음 <그림 2>와 같다.

이렇듯 긍정심리자본은 전통적인 긍정의 심리 자본이 조직의 목표달성과 성과에 기여 하는 그 이상의 것이라고 할 수 있으며 개인의 긍정적인 심리를 중요시 하는 것이라 하겠다(Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). 이러한 이론을 무용에 접목해 보면 자신의 역경 속에서 긍정의 방향으로 전환할 수 있으며 강한 힘을 내포하는 영향을 줄 수 있다. 한편 일상에서의 절망과 좌절을 경험하더라도 발레라는 매개체를 통해 이전의 심리상태로 회복하는 동기부여의 역할을 할 수 있다. 이에 본 연구는 성인여성 취미발레 참여자가 갖는 자기효능감, 희망,

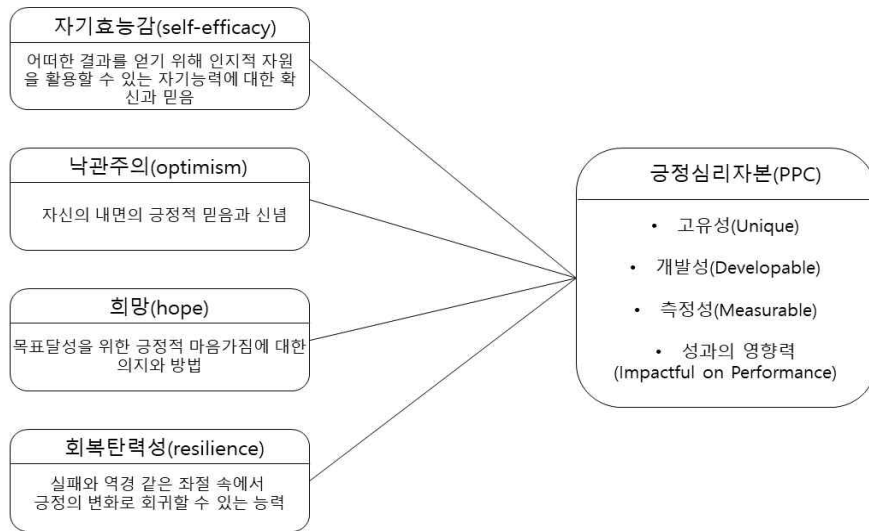


그림 2 긍정심리자본 구성요소

출처: Luhans, Avolio, Avey, & Norman, 2007,

낙관주의, 회복탄력성의 복합적인 긍정의 심리상태를 바탕으로 발레에 대한 효과성과 성취감을 나타내는 통합적인 긍정심리 경향으로 정의하고자 한다. 이러한 긍정심리 상태는 개인의 경험에서 나타나는 것으로 개인의 행복이나 만족으로 이어지는 원동력이 될 수 있으며, 사회에서도 지금보다 나은 만족감과 생산적인 목표에 도달할 수 있는 개연성이 높음을 밝힌 연구에서처럼 긍정심리자본의 중요한 사안이 될 것이다. 더불어 자신의 문제를 극복하고 자신을 개발시켜 스스로의 진단과 극복의 노력이 필요하며, 자신의 장점과 잠재력을 발전시켜 자신만이 가질 수 있는 고유의 특성으로 발전해 나갈 수 있도록 심리적 기반을 다지는 계기가 될 수 있을 것이다.

3. 무용몰입

몰입은 시간의 감각을 잃어버리고 어떠한 과제를 해결하기 위해 집중할 때 나타나는 심리 현상으로 주변을 의식하지 않고 열정에 빠져드는 상태를 말한다 (Csikszentmihalyi, 1975). Csikszentmihalyi는 예술가들이 작품활동에 몰두하는

상황에서 무의식에 가까운 것에 빠져드는 것에서 시작한 후 다양한 분야에서 활동하는 대상으로 범위가 확대되었으며, 이러한 연구를 통해 몰입의 개념을 도출해 냈다.

몰입은 타인에서 시작되는 보상이 아닌 자신의 내적동기에 의해 자발적으로 행해지는 자신의 목적에 대한 경험을 기반으로 한다(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). 자신의 목적에 대한 경험은 개인의 내적 경험으로 즐거움과 기쁨의 행위 자체에 몰두하는 공간과 시간으로서의 최적의 집중상태라 할 수 있으며, 개인의 목표를 성취하기 위해 집중력을 잃지 않으려는 욕구이다. 이러한 내적동기는 행위 자체에 수반되는 성취감으로 내적동기를 통해 얻어진 보상을 극대화하여 활동 자체가 즐겁다고 느껴 지속하도록 유도한다(Deci & Ryan, 2000). 한편 몰입의 경험은 인간의 활동 중 보상과 무관하게 활동 자체가 목적이 될 때 발생할 수 있으며, Csikszentmihalyi(1975)는 이를 9가지의 과정을 통해 몰입을 설명하고 있다. 구체적으로 살펴보면 도전과 기술에 대한 조화와 행위와 인식의 통합, 명확한 목표설정, 즉각적인 피드백, 과제에 대한 집중, 통제력, 무아경, 시간 감각의 변형, 자기 목적적 경험 등으로 설명하였다.

무용에서의 몰입은 무용을 통해 생각과 감정을 신체 동작에 표현하는 창조적 과정을 통해 몰입을 경험하기도 하고 음악과 한 몸이 돼 동작을 완벽히 수행하는 데서 몰입을 경험하기도 한다(김현숙, 정상훈, 2012). 이를 통해 알 수 있는 것은 무용은 신체의 움직임인 동시에 정신적인 측면이 강조되는 활동으로 행위적 몰입과 인지적 몰입이 공존하는 활동임을 알 수 있다(이경희, 2006).

행위적 몰입은 언어로는 표현할 수 없는 어떠한 가치를 신체로 표현해내는 것으로서 성인여성 발레 참여자를 빗대어 설명해 보면 성인여성의 개인적 가치를 발레에 표현하여 음악과 일정 동작에 이입해 표현하는 것으로 발레를 통한 몸의 정체성 표현이라 할 수 있다. 무용에서의 행위적 몰입은 무용 활동을 하는 동안은 개인의 생각이나 주변 환경에 영향을 받지 않는 몰입의 자세이며, 오직 무용의 동작과 호흡에만 집중하여 완성도를 높이기 위한 깊은 몰입의 상태를 의미한다(김현경, 2015).

인지적 몰입은 언어로 표현하는 것보다 신체적 표현을 통해 메시지를 전달하여 행위적 표현의 의미와 움직임에 대한 패턴, 흐름 등을 생각하게 되는데 이러한 생각이 인지적 몰입의 시작이라 하겠다(김영미, 한혜원, 2009). 예로 개인으로의 가치는 한순간 만들어 지는 것이 아닌 오랜 시간 자신을 관찰하고 노력하여 다듬어지고 발전하는 것이다. 이러한 것들은 인지 과정의 몰입을 통해 향상되는데 이를 위해 자신의 내면에 대한 연구, 관찰, 분석 등의 과정이 요구된다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 성인여성 취미발레참여자를 모집단으로 하였으며, 광주광역시에 소재한 무용학원 중 성인여성 발레수업을 하는 학원 8곳에 각각 33부씩 총 264부의 설문을 배포하였으며, 설문 조사는 편의표본추출법에 의한 자기평가기입법을 활용하였다. 수거된 설문지 중 불성실한 응답 9부를 제외한 255부의 설문지를 최종연구에 활용하였다. 설문 응답자의 인구통계적 특성(연령, 참여기간, 주 참여빈도, 주 1회 참여시간)은 <표 1>과 같다.

표 1. 인구통계적 특성

	구분	빈도	%
연령	20대	102	40.0
	30대	94	36.9
	40대	41	16.1
	50대	18	7.1
참여기간	1년 미만	82	32.2
	1 - 3년 미만	107	42.0
	3 - 5년 미만	39	15.3
	5년 이상	27	10.6
주 참여빈도	주 1회	50	19.6
	주 2 - 3회	151	59.2
	주 4 - 5회	46	18.0
	주 6 - 7회	8	3.1
주 1회 참여시간	1시간 미만	44	17.3
	1 - 2시간	142	55.7
	2 - 3시간	60	23.5
	3시간 이상	9	3.5

본 연구의 표본은 255명의 표본 중 연령에서는 20대 102명(40.0%), 30대 94명(36.9%), 40대 41명(16.1%), 50대 18명(7.1%)를 차지하였으며, 20대와 30대

의 비율이 가장 높았다. 참여기간은 1년 미만 82명(32.2%), 1-3년 미만 107명(42.0%), 3-5년 미만 39(15.3%), 5년 이상 27명(10.6%)으로 나타나 1-3년 미만의 참여기간 비율이 가장 높았다. 주 참여빈도는 주 1회 50명(19.6%), 주 2-3회 151명(59.2%), 주 4-5회 46명(18.0%), 주 6-7회 8명(3.1%)으로 나타났으며 주 2-3회의 주 참여빈도가 가장 높았다. 마지막으로 주 1회 참여시간은 1시간 미만 44명(17.3%), 1-2시간 142명(55.7%), 2-3시간 60명(23.5%), 3시간 이상 9명(3.5%)으로 나타났으며 1-2시간의 주 1회 참여시간이 가장 높게 나타났다.

2. 조사도구

본 연구의 연구목적을 달성하기 위해 이론적 근거가 확보된 선행연구 변인을 토대로 구성하였으며, 구체적인 내용은 다음과 같다. 첫째, 인구통계적특성(연령, 참여기간, 주 참여빈도, 주 1회 참여시간)은 4문항으로 구성하였고, 긍정심리자본(자기효능감 5문항, 희망 5문항, 낙관주의 5문항, 회복탄력성 5문항)은 총 20문항, 무용몰입(인지몰입 5문항, 행위몰입 5문항)은 총 10문항으로 구성하였다.

각 문항은 인구통계적 특성(명목척도)을 제외하고 모든 문항에서 리커트 5점 척도를 활용하여 조사대상자에게 응답하도록 하였으며 구체적인 내용은 <표 2>와 같다.

표 2. 설문문항의 구성

구성	측정변수	문항수	측정척도
긍정심리자본	자기효능감	5문항	등간척도, 리커트 5점 척도
	희망	5문항	
	낙관주의	5문항	
	회복탄력성	5문항	
무용몰입	인지몰입	5문항	
	행위몰입	5문항	
인구통계적특성	연령, 참여기간, 주 참여빈도, 주 1회 참여시간	4문항	명목척도
총 문항		34문항	

1) 인구통계적 특성

인구통계적 특성은 공윤정(2011)과 강영옥(2009)의 성인발레 수업에 응답한 참여자의 인구통계적 특성을 본 연구목적에 맞게 재구성하였다.

2) 긍정심리자본

Luthans & Youssef(2004)가 개발하고 고동우, 김병국(2016)과 천은영(2015)이 제시한 긍정심리자본 측정도구를 본 연구목적과 대상의 특성에 맞게 재구성하였다.

3) 무용몰입

무용몰입은 김영미, 한혜원(2009)와 김현경(2015)이 제시한 무용전공생의 무용몰입 경험을 일반 성인여성에게 필요할 것이라고, 판단되는 내용을 본 연구에 맞게 재구성하여 제시하였으며, 오승희(2019)가 제시한 성인여성 취미발레 참여자의 무용몰입 또한 본 연구에 맞게 재구성하였다.

3. 자료처리방법

본 연구의 유효한 자료는 데이터 입력과정인 코딩작업을 통해 통계패키지 프로그램인 SPSS 25.0을 활용하였다. 나타난 결과의 차이와 인과관계를 파악하기 위한 유의수준은 $p < .05$ 이상의 기준으로 정하였으며, 구체적인 분석방법은 아래와 같다.

첫째, 본 연구 참여자의 인구통계적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 하였다.

둘째, 본 측정도구인 설문지 구성의 타당도와 신뢰도를 알아보기 위해 탐색적 요인분석을 하였으며, 신뢰도는 Cronbach' α 의 검증으로 확인하였다.

셋째, 인구통계적 특성에 따른 변인 간 차이를 알아보기 위해 일원배치분산분석(one way ANOVA)을 실시하였고, 나타난 차이에 따라 사후검증을 하였

다. 사후검증의 방법으로는 등분산을 가정한 Scheffe 방법을 적용하였다. 넷째, 변인 간 상관과 판별타당도, 다중공선성을 진단하기 위해 상관관계분석을 하였다.

다섯째, 성인여성 취미발레의 긍정심리자본과 무용몰입의 하위요인 간 인과관계 분석을 하기 위해 다중회귀분석을 하였다.

4. 설문지 타당도 및 신뢰도

1) 긍정심리자본의 타당도 및 신뢰도

긍정심리자본을 구성한 측정문항의 타당도와 신뢰도를 분석하기 위해 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다. <표 3>에 나타난 내용을 구체적으로 살펴보면 설문지를 구성하는 적합도를 알아보기 위한 KMO(kaiser-Meyer-Olkin Measure)지수는 .904로 나타났으며, 변인 간 상관이 요인분석에 적합한지의 여부를 알아보기 위한 Bartlett구형성 검증은 3540.436이 나타났고 신뢰수준 99.9%의 유의한 검증결과가 나타났다. 한편 주성분 분석(Principal Components Analysis)의 방법으로는 추출된 성분행렬을 살핀 후 직각회전 방식인 Varimax를 사용하여 요인계수의 행렬을 도출하였다.

요인계수행렬의 내적 일치도를 알아보기 위한 요인적재치의 값은 모든 값에서 .5이상의 값이 도출되었고 설문지의 설명력은 72.7%가 나타나 설문지의 타당도는 확보되었다고 간주할 수 있다.

설문을 구성하는 변인에 관한 신뢰도(Cronbach'a)분석을 한 결과 낙관주의(.928), 회복탄력성(.925), 자기효능감(.875), 희망(.874)의 값이 나타났으며, 이는 신뢰도의 기준값인 .7의 값 이상을 모두 충족함을 알 수 있으며, 이를 통해 신뢰성이 확보된 설문지라 하겠다.

표 3. 긍정심리자본의 탐색적 요인분석

	낙관주의	회복탄력성	자기효능감	희망
낙관주의3	.888	.109	.166	.088
낙관주의2	.855	.157	.117	.108
낙관주의4	.851	.128	.164	.135
낙관주의5	.838	.078	.083	.153
낙관주의1	.835	.190	.124	.108
회복탄력성3	.105	.870	.218	.132
회복탄력성2	.106	.861	.171	.124
회복탄력성4	.148	.821	.223	.146
회복탄력성5	.144	.809	.191	.177
회복탄력성1	.209	.767	.168	.244
자기효능감3	.052	.166	.834	.150
자기효능감2	.100	.141	.779	.248
자기효능감5	.214	.164	.735	.204
자기효능감4	.136	.247	.732	.091
자기효능감1	.198	.239	.725	.195
희망4	.198	.163	.093	.825
희망2	.119	.149	.095	.795
희망5	.108	.143	.145	.778
희망1	.074	.079	.299	.746
희망3	.095	.257	.294	.698
전체	3.947	3.846	3.400	3.353
분산	19.736	19.228	17.000	16.764
누적	19.736	38.965	55.965	72.729
Cronbach's α	.928	.925	.875	.874

KMO=.904, BTS=3540.436, Sig=.000

2) 무용몰입의 타당도 및 신뢰도

무용몰입을 구성한 측정문항의 타당도와 신뢰도를 분석하기 위해 탐색적 요인 분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 인지몰입, 행위몰입의 탐색적 요인분석

	행위몰입	인지몰입
행위몰입4	.926	.180
행위몰입3	.922	.219
행위몰입2	.919	.213
행위몰입1	.901	.153
행위몰입5	.890	.202
인지몰입4	.173	.927
인지몰입5	.198	.914
인지몰입3	.183	.911
인지몰입1	.192	.887
인지몰입6	.200	.846
전체	4.334	4.218
분산	43.342	42.182
누적	43.342	85.525
Cronbach'α	.962	.952

KMO=.913, BTS=2892.766, Sig=.000

<표 4>에 나타난 내용을 구체적으로 살펴보면 설문지를 구성하는 적합도를 알아보기 위한 KMO(kaiser-Meyer-Olkin Measure)지수는 .913으로 나타났으며, 변인 간 상관성이 요인분석에 적합한가의 여부를 알아보기 위한 Bartlett구형성 검증은 2892.766이 나타났고 신뢰수준 99.9%의 유의한 검증결과가 나타났다. 한편 주성분 분석(Principal Components Analysis)의 방법으로는 추출된 성분행렬을 살핀 후 직각회전 방식인 Varimax를 사용하여 요인계수의 행렬을 도출하였다.

요인계수행렬의 내적 일치도를 알아보기 위한 요인적재치의 값은 모든 값에서 .5이상의 값이 도출되었고 설문지의 설명력은 85.5%가 나타나 설문지의 타당도는 확보되었다고 간주할 수 있다.

설문을 구성하는 변인에 관한 신뢰도(Cronbach'a)분석을 한 결과 행위몰입(.962), 인지몰입(.952)의 값이 나타났으며, 이는 신뢰도의 기준값인 .7의 값 이상을 모두 충족함을 알 수 있으며, 이를 통해 신뢰성이 확보된 설문지라 하겠다.

3) 상관관계분석

긍정심리자본, 무용몰입의 상관관계 분석은 6개(자기효능감, 희망, 낙관주의, 회복탄력성, 인지몰입, 행위몰입)의 영역으로 분류되었으며, 모든 변인에서 .8이하의 값이 나타나 공통성 측면에서 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다. 한편 모든 요인에서의 상호관계는 (+)정적 상관이 있음이 나타났고 통계적으로도 유의한 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 상관관계분석

	1	2	3	4	5	6
자기효능감	1					
희망	.483**	1				
낙관주의	.365**	.332**	1			
회복탄력성	.495**	.432**	.354**	1		
인지몰입	.338**	.437**	.367**	.352**	1	
행위몰입	.401**	.311**	.400**	.450**	.405**	1

$p < .01^{**}$

IV. 연구결과

본 연구는 성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향을 규명하기 위해 성인 여성을 대상으로 연구하였으며, 최종분석에 활용된 설문지는 성인여성 취미발레 참여자 255명의 응답을 토대로 제시한 분석결과는 다음과 같다.

1. 인구통계적 특성에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 차이분석

1) 연령에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 차이 분석

연령에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 인지몰입, 행위몰입의 차이를 분석한 결과 다음과 같다. 연령에 따른 분포는 20대 97명, 30대 94명, 40대 41명, 50대 18명으로 분포되었으며, 20대와 30대, 40대 순의 빈도 분포를 보였다. 각 변인에 따른 높은 평균을 제시하면 자기효능감은 50대(3.900)의 평균이 가장 높게 나타났고, 희망은 20대(4.130)의 평균이, 낙관주의는 50대(4.167), 회복탄력성 50대(3.978), 인지몰입 50대(4.133), 행위몰입 50대(4.233)의 평균이 가장 높게 나타났다. 한편 유의미한 차이가 나타난 변인에 대해 사후검증을 실시한 결과 무용몰입 중 인지몰입에서 유의미한 차이($F=2.689^*$)가 나타났으며, 사후검증결과 20대와 30대, 40대, 50대 간의 두드러진 차이가 나타났다. 구체적인 내용은 <표 6>과 같다.

표 6. 참여기간에 따른 긍정심리자본, 무용몰입(인지몰입, 행위몰입)의 차이분석

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F</i> 값	<i>post-hoc</i>	
긍 정 심 리 자 본	자기효능감	1년미만(a)	82	3.510	.704	.473	.750	
		1-3년미만(b)	107	3.723	.678			
		3-5년미만(c)	39	3.887	.594			
		5년이상(d)	27	4.007	.741			
	희망	1년미만(a)	82	4.029	.614	.021	3.876*	a<d
		1-3년미만(b)	107	4.008	.545			
		3-5년미만(c)	39	4.092	.626			
		5년이상(d)	27	4.244	.585			
	낙관주의	1년미만(a)	82	3.985	.635	.069	2.728	
		1-3년미만(b)	107	3.888	.722			
		3-5년미만(c)	39	4.077	.802			
		5년이상(d)	27	4.007	.929			
	회복탄력성	1년미만(a)	82	3.663	.808	.102	2.298	
		1-3년미만(b)	107	3.817	.690			
		3-5년미만(c)	39	4.133	.602			
		5년이상(d)	27	4.052	1.007			
무 용 몰 입	인지몰입	1년미만(a)	82	4.095	.647	.795	.230	
		1-3년미만(b)	107	3.935	.712			
		3-5년미만(c)	39	4.195	.567			
		5년이상(d)	27	4.156	.641			
	행위몰입	1년미만(a)	82	3.910	.737	.010	4.678**	a<b,c
		1-3년미만(b)	107	3.907	.843			
		3-5년미만(c)	39	4.205	.670			
		5년이상(d)	27	4.252	.890			

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

2) 참여기간에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 차이 분석

참여기간에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 인지몰입, 행위몰입의 차이를 분석한 결과 다음<표 7>과 같다.

표 7. 연령에 따른 긍정심리자본, 무용몰입(인지몰입, 행위몰입)의 차이분석

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F</i> 값	<i>post-hoc</i>	
긍정심리자본	자기효능감	20대(a)	97	3.639	.718	.543	.774	
		30대(b)	94	3.706	.711			
		40대(c)	41	3.805	.694			
		50대(d)	18	3.900	.571			
	희망	20대(a)	97	4.130	.546	.399	1.017	
		30대(b)	94	3.966	.588			
		40대(c)	41	4.054	.666			
		50대(d)	18	4.044	.608			
	낙관주의	20대(a)	97	3.981	.712	.109	1.914	
		30대(b)	94	3.979	.678			
		40대(c)	41	3.873	.802			
		50대(d)	18	4.167	.659			
	회복탄력성	20대(a)	97	3.843	.802	.669	.592	
		30대(b)	94	3.762	.695			
		40대(c)	41	3.942	.885			
		50대(d)	18	3.978	.767			
무용몰입	인지몰입	20대(a)	97	4.095	.675	.032	2.689*	a<b,c,d,e
		30대(b)	94	4.047	.591			
		40대(c)	41	4.024	.690			
		50대(d)	18	4.133	.574			
	행위몰입	20대(a)	97	3.946	.797	.291	1.247	
		30대(b)	94	3.964	.812			
		40대(c)	41	4.107	.738			
		50대(d)	18	4.233	.648			

**p*<.05

<표 7>에 나타난 결과를 살펴보면 참여기간에 따른 분포는 1년 미만 82명, 1-3년 미만 107명, 3-5년 미만 39명, 5년 이상 27명으로 분포되었으며, 1-3년 미만과 1년 미만, 3-5년 미만, 5년 이상의 순으로 빈도 분포를 보였다. 각 변인에 따른 높은 평균을 제시하면 자기효능감은 5년 이상(4.007)의 평균이 가장 높게 나타났고, 희망 또한 5년 이상(4.244)의 평균이, 낙관주의는 3-5년 미만과 5년 이상(4.007), 회복탄력성 3-5년 미만(4.133), 인지몰입 3-5년 미만(4.195), 행위몰입 5년 이상(4.252)의 평균이 가장 높게 나타났다. 대부분 기간이 오래될수록 평균이 높음을 알 수 있었다.

유의미한 차이가 나타난 변인에 대해 사후검증을 실시한 결과 긍정심리자본 중 희망에서 유의미한 차이($F=3.876^*$)가 나타났으며, 사후검증 결과 1년 미만과 3-5년 미만에서 두드러진 차이가 나타났다. 한편 무용몰입에서는 무용몰입의 하위요인 중 행위몰입에서 유의미한 차이($F=4.678^*$)가 나타났으며, 사후검증 결과 1년 미만과 1-3년 미만, 3-5년 미만에서 1-3년 미만과 1년 미만, 3-5년 미만과 1년 미만에서 두드러진 차이가 나타났다.

3) 주 참여횟수에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 차이 분석

주 참여횟수에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 인지몰입, 행위몰입의 차이를 분석한 결과 다음<표 8>과 같다.

표 8 주 참여횟수에 따른 긍정심리자본, 무용몰입(인지몰입, 행위몰입)의 차이분석

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F</i> 값	<i>post-hoc</i>
자기효능감	주1회(a)	50	3.488	.770	.009	3.922**	a<c
	주2-3회(b)	151	3.705	.648			
	주4-5회(c)	46	3.891	.725			
	주6-7회(d)	8	4.150	.563			
긍정심리자본	희망				.771	.376	
	주1회(a)	50	3.976	.661			
	주2-3회(b)	151	4.070	.540			
	주4-5회(c)	46	4.065	.550			
낙관주의	주1회(a)	50	3.864	.783	.210	1.521	
	주2-3회(b)	151	3.974	.681			
	주4-5회(c)	46	3.939	.842			
	주6-7회(d)	8	4.450	.542			
회복탄력성	주1회(a)	50	3.580	.894	.003	4.736**	a<c
	주2-3회(b)	151	3.823	.698			
	주4-5회(c)	46	4.135	.760			
	주6-7회(d)	8	4.125	.792			
무용몰입	인지몰입				.070	2.381	
	주1회(a)	50	3.904	.813			
	주2-3회(b)	151	4.111	.607			
	주4-5회(c)	46	3.944	.647			
행위몰입	주1회(a)	50	3.752	.947	.038	2.855*	a<c
	주2-3회(b)	151	3.993	.751			
	주4-5회(c)	46	4.178	.749			
	주6-7회(d)	8	4.325	.692			

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

<표 8>에 나타난 결과를 살펴보면 주 참여횟수에 따른 분포는 주 1회 50명, 주 2-3회 151명, 4-5회 46명, 6-7회 8명으로 분포되었으며, 주 2-3회, 주 1회, 주 4-5회, 주 6-7회의 순의 빈도 분포를 보였다. 각 변인에 따른 높은 평균을 제시하면 자기효능감은 주 6-7회(4.150)의 평균이 가장 높게 나타났고, 희망 또한 주 6-7회(4.125)의 평균이, 낙관주의는 주 6-7회(4.450), 회복탄력성 주 4-5회(4.135), 인지몰입 주 6-7회(4.400), 행위몰입 주 6-7회(4.325)의 평균이 가장 높게 나타났다. 대부분 주 참여 빈도가 높을수록 평균이 높게 나타남을 알 수 있었다.

유의미한 차이가 나타난 변인에 대해 사후검증을 실시한 결과 긍정심리자본 중 자기효능감에서 유의미한 차이($F=3.922^{**}$)가 나타났으며, 사후검증 결과 주 1회와 주 4-5회에서 두드러진 차이가 나타났고 회복탄력성에서도 유의미한 차이($F=4.736^{**}$)가 나타났으며, 사후검증 결과 주 1회와 주 4-5회에서 두드러진 차이가 나타났다. 한편 무용몰입에서는 무용몰입의 하위요인 중 행위몰입에서 유의미한 차이($F=2.855^{*}$)가 나타났으며, 사후검증 결과 주 1회와 주 4-5회에서 두드러진 차이가 나타났다.

4) 주 1회 참여시간에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 차이 분석

주 1회 참여시간에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 인지몰입, 행위몰입의 차이를 분석한 결과 다음<표 9>와 같다.

표 9 주 1회 참여시간에 따른 긍정심리자본, 무용몰입(인지몰입, 행위몰입)의 차이분석

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F</i> 값	<i>post-hoc</i>	
긍 정 심 리 자 본	자기효능감	1시간미만(a)	44	3.391	.668	.000	10.349***	a<c,d,
		1-2시간미만(b)	142	3.642	.675			b<c,d,
		2-3시간미만(c)	60	4.023	.651			c>a,d,
		3시간이상(d)	9	4.244	.433			d>a,b
	희망	1시간미만(a)	44	3.827	.648	.044	2.743*	a<b,c
		1-2시간미만(b)	142	4.090	.544			
		2-3시간미만(c)	60	4.127	.547			
		3시간이상(d)	9	4.067	.927			
	낙관주의	1시간미만(a)	44	3.759	.612	.244	1.397	
		1-2시간미만(b)	142	3.999	.702			
		2-3시간미만(c)	60	4.023	.837			
		3시간이상(d)	9	3.933	.933			
회복탄력성	1시간미만(a)	44	3.623	.790	.006	4.261**	a<c,d	
	1-2시간미만(b)	142	3.790	.723				
	2-3시간미만(c)	60	4.043	.817				
	3시간이상(d)	9	4.356	.669				
무 용 몰 입	인지몰입	1시간미만(a)	44	3.882	.650	.321	1.171	
		1-2시간미만(b)	142	4.086	.673			
		2-3시간미만(c)	60	4.093	.658			
		3시간이상(d)	9	4.000	.707			
	행위몰입	1시간미만(a)	44	3.864	.708	.047	2.691*	b<c
		1-2시간미만(b)	142	3.930	.845			
		2-3시간미만(c)	60	4.240	.716			
		3시간이상(d)	9	3.889	.788			

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

<표 9>에 나타난 결과를 살펴보면 주 1회 참여시간에 따른 분포는 주 1시간 미만 44명, 주 1-2시간 미만 142명, 주 2-3시간 미만 60명, 주 3시간 이상 9명으로 분포되었으며, 빈도 분포순위를 살펴보면 주 1-2시간 미만 142명, 주 2-3시간 미만 60명, 주 1시간 미만 44명, 주 3시간 이상 9명의 순으로 나타났다. 각 변인에 따른 높은 평균을 제시하면 자기효능감은 주 3시간 이상(4.244)의 평균이 가장 높게 나타났고, 희망은 주 2-3시간 미만(4.127)의 평균이, 낙관주의는 주 2-3시간 미만(4.023), 회복탄력성 주 3시간 이상(4.356), 인지몰입 주 2-3시간 미만(4.093), 행위몰입 주 2-3시간 미만(4.240)의 평균이 가장 높게 나타났다. 대부분 주 1회 참여시간이 2시간 이상일 때의 평균이 높음을 알 수 있었다.

유의미한 차이가 나타난 변인에 대해 사후검증을 실시한 결과 긍정심리자본 중 자기효능감에서 유의미한 차이($F=10.349^{***}$)가 나타났으며, 사후검증 결과 주 1시간 미만과 주 2-3시간 미만, 주 3시간 이상에서 두드러진 차이가, 주 1-2시간 미만과 주 2-3시간 미만, 주 3시간 이상, 주 2-3시간 미만과 주 1시간 미만, 주 3시간 이상, 주 3시간 이상과 주 1시간 미만, 주 1-2시간 미만에서 두드러진 차이가 나타났다. 희망은 F값이 $F=2.743^*$ 가 나타나 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증 결과 1시간 미만과 1-2시간 미만, 2-3시간 미만에서 두드러진 차이가 나타났다. 회복탄력성은 F값이 $F=4.261^{**}$ 이 나타나 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증 결과 1시간 미만과 2-3시간 미만, 3시간 이상에서 두드러진 차이가 나타났다.

한편 무용몰입에서는 무용몰입의 하위요인 중 행위몰입에서 유의미한 차이($F=2.691^*$)가 나타났으며, 사후검증 결과 주 1-2시간 미만과 주 2-3시간 미만에서 두드러진 차이가 나타났다.

2. 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향

1) 긍정심리자본이 무용몰입의 하위요인 중 인지몰입에 미치는 영향

성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입의 하위요인 중 인지몰입에 미치는 영향을 규명하기 위해 긍정심리자본의 4가지 하위요인(자기효능감, 희망, 낙관주의, 회복탄력성)을 독립변인으로 무용몰입의 하위요인인 인지몰입을 종속변인으로 도출된 연구결과는 <표 10>과 같다.

표 10. 긍정심리자본이 인지몰입에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	1.353	.287		4.706	.000
자기효능감	.062	.065	.064	.955	.340
희망	.323	.074	.283	4.377***	.000
낙관주의	.187	.055	.205	3.401**	.001
회복탄력성	.109	.057	.126	1.917	.056

$R^2=.265$, $F=22.538$ $P=.000$
 종속변수 : 인지몰입

<표 10>에 나타난 결과를 살펴보면 긍정심리자본의 하위요인 중 자기효능감($\beta=.062$, $t=.955$), 희망($\beta=.323$, $t=4.377^{***}$), 낙관주의($\beta=.187$, $t=3.401^{**}$), 회복탄력성($\beta=.109$, $t=1.917$)이 나타나 긍정심리자본의 하위요인 중 희망과 낙관주의를 높게 인식할수록 인지몰입이 높음을 알 수 있었다. 한편 회귀분석의 설명력은 26.5%($F=22.538$, $p=.000$)가 나타났다.

2) 긍정심리자본이 무용몰입의 하위요인 중 행위몰입에 미치는 영향

성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입의 하위요인 중 행위몰입에 미치는 영향을 규명하기 위해 긍정심리자본의 4가지 하위요인(자기효능감, 희망, 낙관주의, 회복탄력성)을 독립변인으로 무용몰입의 하위요인인 행위몰입을 종속변인으로 도출된 연구결과는 <표 11>과 같다.

표 11. 긍정심리자본이 행위몰입에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	.998	.338		2.953	.003
자기효능감	.188	.076	.164	2.471*	.014
희망	.053	.087	.039	.607	.544
낙관주의	.254	.065	.232	3.924***	.000
회복탄력성	.281	.067	.270	4.203***	.000

$R^2=.292$, $F=25.792$ $F=.000$
 종속변수 : 행위몰입

<표 11>에 나타난 결과를 살펴보면 긍정심리자본의 하위요인 중 자기효능감 ($\beta=.188$, $t=2.471^*$), 희망($\beta=.053$, $t=.607$), 낙관주의($\beta=.254$, $t=3.924^{***}$), 회복탄력성($\beta=.281$, $t=4.203^{***}$)이 나타나 긍정심리자본의 하위요인 중 자기효능감과 낙관주의, 회복탄력성을 높게 인식할수록 행위몰입이 높음을 알 수 있었다. 한편 회귀분석의 설명력은 29.2%($F=25.792$, $p=.000$)가 나타났다.

IV. 논 의

본 연구는 성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향을 규명하기 위해 연구하였으며, 성인여성의 취미활동으로 발레에 대한 효과성과 적합성에 대한 가치를 제시하고, 발레를 통한 긍정심리자본과 무용몰입에 어떠한 인과관계가 있는가를 검증하므로 성인여성 발레의 활성화에 기여 하기 위해 연구하였으며, 나타난 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

1. 인구통계적 특성에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 차이분석

첫째, 연령에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 인지몰입, 행위몰입의 차이를 분석한 결과 자기효능감은 50대의 평균이, 희망은 20대, 낙관주의와 회복탄력성은 50대, 인지몰입과 행위몰입은 50대의 평균이 가장 높게 나타났다. 둘째, 참여기간에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 인지몰입, 행위몰입의 차이를 분석한 결과 자기효능감과 희망은 5년 이상의 평균이, 낙관주의는 3-5년 미만과 5년 이상, 회복탄력성 3-5년 미만, 인지몰입 3-5년 미만, 행위몰입 5년 이상의 평균이 높게 나타났다. 유의미한 차이가 나타난 변인에 대해 사후검증을 실시한 결과 긍정심리자본 중 희망에서 1년 미만과 3-5년 미만에서 두드러진 차이가 나타났으며 무용몰입에서는 무용몰입의 하위요인 중 행위몰입에서 1년 미만과 1-3년 미만, 3-5년 미만에서 1-3년 미만과 1년 미만, 3-5년 미만과 1년 미만에서 두드러진 차이가 나타났다. 셋째, 주 참여횟수에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 인지몰입, 행위몰입의 차이를 분석한 결과 자기효능감, 희망, 낙관주의는 주 6-7회, 회복탄력성 주 4-5회, 인지몰입과 행위몰입은 주 6-7회의 평균이 높게 나타났다. 유의미한 차이가 나타난 변인에 대해 사후검증을 실시한 결과 긍정심리자본 중 자기효능감과 회복탄력성에서 주 1회와 주 4-5회에서 두드러진 차이가 나타났다. 한편 무용몰입에서는 무용몰입의 하위요인 중 행위몰입의 사후검증 결과 주 1회와

주 4-5회에서 두드러진 차이가 나타났다. 넷째, 주 참여시간에 따른 긍정심리자본, 무용몰입의 인지몰입, 행위몰입의 차이를 분석한 결과 자기효능감은 주 3시간 이상, 희망은 주 2-3시간 미만, 낙관주의는 주 2-3시간 미만, 회복탄력성 주 3시간 이상, 인지몰입과 행위몰입은 주 2-3시간 미만의 평균이 가장 높게 나타났다. 유의미한 차이가 나타난 변인에 대해 사후검증을 실시한 결과 긍정심리자본 중 자기효능감에서 주 1시간 미만과 주 2-3시간 미만, 주 3시간 이상에서 두드러진 차이가, 주 1-2시간 미만과 주 2-3시간 미만, 주 3시간 이상, 주 2-3시간 미만과 주 1시간 미만, 주 3시간 이상, 주 3시간 이상과 주 1시간 미만, 주 1-2시간 미만에서 두드러진 차이가 나타났다. 희망은 1시간 미만과 1-2시간 미만, 2-3시간 미만에서 두드러진 차이가 나타났다. 회복탄력성은 1시간 미만과 2-3시간 미만, 3시간 이상에서 두드러진 차이가 나타났다. 한편 무용몰입에서는 무용몰입의 하위요인 중 행위몰입에서 주 1-2시간 미만과 주 2-3시간 미만에서 두드러진 차이가 나타났다. 이러한 연구결과는 이다희(2015)의 무용전공학생의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향에 관한 연구에서 인구통계적 특성 중 성별은 희망에 유의미한 차이가 나타났고 경력은 회복탄력성에서 7-10년 미만이 1-3년 미만보다, 낙관주의 또한 7-10년 미만이 1-3년 미만보다 중요하게 인지하는 것으로 나타나 본 연구에서 제시되었던 경력이 높을수록 긍정심리자본의 요인들을 높게 인지하고 있는 연구결과를 지지하고 있으며, 최인하(2023)의 성인학습자의 긍정심리자본과 학습몰입과의 관계에서 성인학습자의 연령 중 50대 학습자가 긍정심리자본의 하위요인 중 낙관성에 가장 높은 평균을 차지해 본 연구결과 일부를 지지하고 있다.

본 연구결과를 살펴보면 대부분의 변인에서 50대의 중년 층의 평균이 높음을 알 수 있다. 이는 자기효능감, 낙관주의, 회복탄력성 등 기본적인 심리적 욕구는 중년 여성들의 수동적인 일상에서 벗어나 사회생활을 하는데, 개인의 변화된 모습을 기대하고 이를 증진하기 위해 자신의 성장에 집중하는 결과라 추측한다. 또한, 성인발레에 있어 지속적인 노력은 단기간 활동한 여성에 비해 긍정심리자본과 무용몰입을 하는데 효과적이라 추측할 수 있으며 주 참여빈도 거의 매일 발

레에 참여하는 것이 효과적이라 추측되고 주 1회 참여시간이 2시간 이상이 적합함을 추측할 수 있었다.

2. 긍정심리자본이 무용몰입의 하위요인 중 인지몰입에 미치는 영향

성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입의 하위요인 중 인지몰입에 미치는 영향을 규명한 결과 긍정심리자본의 하위요인 중 희망과 낙관주의를 높게 인식할수록 인지몰입이 높음을 알 수 있었다. 이에 박상윤, 이제승(2020)이 제시한 긍정심리자본의 자기효능감이 인지, 행위 몰입을 높인다는 연구결과와 박선대, 김문중(2020)의 신체활동 참가자의 긍정심리자본과 몰입의 관계에서 긍정심리자본은 몰입에 상관이 있으며, 영향을 미친다고 제시하여 본 연구결과를 지지하고 있다.

연구결과에서 나타나듯 성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본 중 희망, 낙관주의와 같은 긍정과 관련된 사고체계는 무용 수행뿐 아니라 자신이 처한 환경에서 스스로 제어하고 올바른 정신을 갖게 하며 자신을 믿을 수 있는 믿음이 생길 것이라 판단되며, 목표를 달성하거나 긍정적 결과를 이룩할 수 있다는 믿음과 신뢰 또한 발생할 것이다. 따라서 성인여성 취미발레 참여자는 희망과 낙관주의를 통한 몰입으로 최상의 효과를 얻을 수 있도록 노력해야 하며, 지도자의 과제나 수행 동기를 부여하여 목표를 달성할 수 있도록 유도하는 역할이 요구된다. 이는 참여자 개인의 가치를 더욱 높게 만들어 줄 것이며, 긍정적 변화를 가져올 수 있을 것이라 사료 된다.

3. 긍정심리자본이 무용몰입의 하위요인 중 행위몰입에 미치는 영향

성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입의 하위요인 중 행위몰입에 미치는 영향을 규명한 결과 긍정심리자본의 하위요인 중 자기효능감과 낙

관주의, 회복탄력성을 높게 인식할수록 행위몰입이 높음을 알 수 있었다. 이는 긍정심리자본이 높은 사람일수록 그렇지 않은 사람보다 몰입을 더 한다는 선행 연구(김주엽, 김명수, 2011; 정대용, 박권홍, 서장덕, 2011)가 본 연구결과를 지지하고 있다.

연구결과에서 나타나듯 성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본 중 자기효능감, 낙관주의, 회복탄력성과 같이 참여자 자신이 스스로 관리하고 긍정적 생각으로 노력하는 것이 무용몰입을 높일 뿐 아니라 일상에서의 자신감과 자존감이 회복될 수 있을 것이다. 즉, 자기효능감, 낙관주의, 회복탄력성의 구성에서 나타난 바와 같이 자신에게 집중하고 긍정적인 생각으로 발레 활동에 참여할 때 자신의 목표를 달성하거나 원하는 바를 이룩할 수 있는 결과를 나타낼 수 있음을 주지해야 한다. 한편 현장에서 지도하는 지도자는 이러한 이점을 파악하고 이를 향상할 수 있는 다양한 프로그램 개발과 지도 방법을 적용할 것이 요구된다.

V. 결 론

본 연구는 성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향을 규명하기 위해 연구하였으며, 성인여성의 취미활동으로 발레에 대한 효과성과 적합성에 대한 가치를 제시하고, 성인여성 발레의 활성화에 기여하고자 연구하였다. 이를 위해 본 연구는 성인여성 취미발레참여자를 모집단으로 하였으며, 조사는 편의표본추출법에 의한 자기평가기입법을 활용하여 총 255부의 설문지를 활용하였다.

수집된 자료의 분석도구는 SPSS 25.0을 활용하였으며 결과의 차이와 인과관계에 관한 유의수준은 $p < .05$ 미만의 기준으로 정하였다. 구체적인 분석방법은 인구통계적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을, 설문지 구성의 타당도와 신뢰도를 알아보기 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석(Cronbach' α)을, 인구통계적 특성에 따른 변인 간 차이를 알아보기 위해 일원배치분산분석(one way ANOVA)을, 변인 간 상관과 판별타당도, 다중공선성을 진단하기 위해 상관관계분석을, 연구가설을 입증하기 위한 다중회귀분석을 하였다. 이를 바탕으로 나타난 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 인구통계적 특성(연령, 참여기간, 주 참여빈도, 주 1회 참여시간)에 따른 긍정심리자본, 무용몰입(인지몰입, 행위몰입)은 부분적으로 유의한 차이가 있음이 나타났다.

둘째, 성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입(인지몰입)에 미치는 영향에서 긍정심리자본의 하위요인 중 희망과 낙관주의가 인지몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본이 무용몰입(행위몰입)에 미치는 영향에서 긍정심리자본의 하위요인 중 자기효능감과 낙관주의, 회복탄력성이 행위몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과를 종합하면 성인여성 취미발레 참여자의 긍정심리자본은 무용

몰입에 직접적인 영향이 있음이 입증되었고 성인여성의 취미활동 중 발레의 효과와 긍정적인 다양한 측면이 있음을 알 수 있었다. 특히 개인의 노력에 관해 쾌감과 긍정적 심리상태 중 하나인 자신감, 자존감 등을 향상하는데, 도움이 되는 신체활동임을 확인할 수 있었다. 이를 바탕으로 발레가 앞으로도 지속적으로 사랑받고 성인여성이 향유 할 수 있는 가치적 활동이 되길 바라며 더욱 활성화되는데 보탬이 되는 연구였기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 강아록(2019). **여성의 취미발레 참여가 여가몰입과 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 강영옥(2009). **성인발레수업 참여가 신체상과 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 고동우, 김병국(2016). 진지성 여가경험과 긍정심리자본 및 삶의 질의 관계구조. **한국심리학회지**, 17(1), 179-198.
- 공운정(2011). **여성의 발레수업 참여정도가 신체적 자기효능감 및 여가 만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 곽현희(2007). **국내 직업발레단 부설 아카데미 운영에 관한 실태 조사 연구**. 미간행석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김영미, 한혜원(2009). 무용전공 대학생의 무용몰입 경험이 자기효능감과 무용활동 만족에 미치는 영향. **한국무용과학회지**, 19, 1-18.
- 김주엽, 김명수(2011). 긍정심리자본이 조직구성원의 직무만족과 정서적 몰입에 미치는 영향. **한국경영교육연구**, 26(3), 117-148.
- 김현경(2015). **무용전공 대학생의 자기에 성향과 자기표현 및 무용몰입의 관계**. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 김현숙, 정상훈(2012). 직업무용수의 공연심리 요인분석. **대한무용학회논문집**, 70(1), 63-84.
- 남윤미(2009). **성인여성 생활무용 참여자의 참여정도와 몰입 및 운동증동의 관계**. 미간행 석사학위논문. 강원대학교 교육대학원.
- 목정원(2014). **성인취미발레교육과 주관적 안녕감에 대한 연구**. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 박민희(2016). **항공사 승무원의 서번트 리더십과 긍정심리자본 및 삶의 만족간의 관계 연구**. **관광연구**, 32(3), 17-36.

- 박상윤, 이제승(2020). 대학팀 스포츠운동선수의 긍정심리자본이 운동몰입과 운동성과에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 81, 229-239.
- 박선대, 김문중(2020). 조직지원인식과 긍정심리자본이 조직몰입에 미치는 영향: 조직신뢰의 조절효과를 중심으로. **한국상업교육학회지**, 34(6), 147-180.
- 신상미(2013). 인간은 왜 춤을 추는가. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 신은석(2016). **고전발레 레퍼토리를 활용한 성인취미발레 프로그램이 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 오승희(2019). **성인여성 취미발레 참여자의 기본심리욕구가 무용몰입 및 중독성향에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 유영달(2002). 중독 상담 프로그램 개발을 위한 몰입감(flow) 모델의 이론적 시사점. **청소년상담연구**, 10(2), 1-34.
- 이경희(2006). **무용전공자의 무용활동과 몰입경험, 자아개념 및 자아실현의 관계**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이명자(2022). 실용무용전공 대학생의 긍정심리자본과 무용효능감이 무용공연자심감에 미치는 영향. **한국무용연구**, 40(1), 91-115.
- 이미연(2017). **성인 여성의 발레교육 참여유형에 따른 기대효과**. 미간행 석사학위논문. 동아대학교 교육대학원.
- 이유진(2011). **평생교육에 있어서 성인발레 참여자의 여가만족도 분석**. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 임태홍, 이용수(2014). 대학생의 신체활동이 스트레스와 행복에 미치는 영향: 긍정심리자본의 매개효과를 중심으로. **한국체육학회지**, 53(1), 155-166.
- 임태홍, 정구인(2021). 긍정심리기법을 활용한 심리훈련프로그램이 아이스하키 선수의 긍정심리자본과 긍정심리 치료에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 19(1), 587-598.
- 정대용, 박권홍, 서장덕(2011). 긍정심리자본과 리더십 성과. **경영교육연구**, 26(2), 401-428.
- 정연우, 구본용(2013). 개인의 긍정적 특성이 학교적응에 미치는 상대적 영향. **청소년학연구**, 20(10), 207-233.

- 천은영(2015). 생활무용에 참가하는 직장여성의 긍정심리자본과 무용정서 및 조직적응의 관계. **한국무용학회지**, 32(1), 107-120.
- 한시완, 유진(2008). 무용 자기조절 검사지의 다집단 동일성 검증. **한국스포츠심리학회지**, 19(4), 133-147.
- 허가영(2014). 평생교육으로서 성인발레 교육의 새로운 흐름과 전망. **대학무용학회논문집**, 72(6), 237-257.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass.*
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry, 11(4), 227-268.*
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. Journal of Organizational Behavior : The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 23(6), 695-706.*
- Luthans, F., & Jensen, S. M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. Human resource development review, 1(3), 304-322.*
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage.*
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Psychological capital : Measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel Psychology, 60(3), 541-572.*
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge (Vol. 198). Oxford: Oxford university press.*
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. Handbook of positive psychology, 195, 206.*
- Seligman, M. E. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission.*
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. American psychologist, 60(5), 410.*

Snyder, C. R., Cheavens, J., & Sympson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. Group dynamics: Theory, research, and practice, 1(2), 107.

Williams, D. M. (2008). Exercise, affect, and adherence: an integrated model and a case for self-paced exercise. Journal of Sport and Exercise Psychology, 30(5), 471-496.

안녕하십니까?

이 설문은

성인여성 취미발레참여자의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향 을 규명하기 위한 설문지입니다. 이 설문지의 질문에는 정답이 없습니다. 귀하께서 응답하신 내용은 연구목적 이외의 다른 용도로는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드립니다. 바쁘신 시간에도 불구하고 설문에 답해주셔서 진심으로 감사드리며 늘 건강하시고 행복하시길 바랍니다. 감사합니다.

2023년 1월 조선대학교 김은지

1. 다음은 귀하의 인구통계학적 특성에 관한 것입니다.

1. 귀하의 연령은?

- ① 20 대 ② 30 대 ③ 40 대 ④ 50 대

2. 귀하의 참여기간은?

- ① 1년 미만 ② 1-3년 미만 ③ 3-5년 미만 ④ 5년 이상

3. 귀하의 주 참여빈도는?

- ① 주 1회 ② 주 2-3회 ③ 주 4-5회 ④ 주 6-7회

4. 귀하의 주 1회 참여시간은?

- ① 1시간 미만 ② 1 - 2 시간 미만 ③ 2 - 3시간 미만 ④ 3시간 이상

2. 다음은 긍정심리자본에 대한 질문입니다.
본인의 생각과 일치하는 곳에 √ 를 해 주시기 바랍니다.

문 항		매 우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않 다	매우 그렇지 않다
자 기 효 능 감	무용하기 전 목표를 세우는 것이 중요하다.	⑤	④	③	②	①
	무용을 통해 이루고자 하는 목표가 있다.	⑤	④	③	②	①
	무용수행을 위한 나만의 목표가 있다.	⑤	④	③	②	①
	무용수행에 있어 큰 목표와 작은 목표를 구분하여 세운다.	⑤	④	③	②	①
	무용수행에 어려운 상황에 놓였을 때 극복하기 위한 방법을 모색한다.	⑤	④	③	②	①
희 망	무용성취목표를 이룰 수 있을 것이라는 희망이 있다.	⑤	④	③	②	①
	무용을 열심히 하면 무용실력이 지금보다 더 발전할 것이다.	⑤	④	③	②	①
	무용을 열심히 하면 타인에게 인정받을 수 있을 것이다.	⑤	④	③	②	①
	무용을 열심히 하면 더 나은 실력을 갖게 될 것이다.	⑤	④	③	②	①
	무용을 통해 변화될 나의 모습에 기대한다.	⑤	④	③	②	①
낙 관 주 의	무용수행에 어려움이 닥치면 견뎌내고 극복하기 위해 노력한다.	⑤	④	③	②	①
	무용수행에 힘든 상황에서도 마음을 잘 다스린다.	⑤	④	③	②	①
	무용수행에 스트레스를 해소할 수 있는 나만의 방법이 있다.	⑤	④	③	②	①
	무용수행에 실수했을 때 나를 발전시킬 기회로 삼는다.	⑤	④	③	②	①
	무용수행에 부정적인 생각보다 긍정적인 생각을 더 많이 한다.	⑤	④	③	②	①
회 복 탄 력 성	무용연습이 힘들어도 끝까지 하고자 한다.	⑤	④	③	②	①
	무용을 통해 슬럼프가 와도 포기하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
	무용을 통해 몸이 힘들어도 미루지 않는다.	⑤	④	③	②	①
	무용수행에 있어 의지력이 강하다.	⑤	④	③	②	①
	무용동작이 어려워도 중간에 포기하지 않는다.	⑤	④	③	②	①

3. 다음은 인지몰입에 대한 질문입니다.
본인의 생각과 일치하는 곳에 √ 를 해 주시기 바랍니다.

문 항		매 우 그 렇 다	그 렇 다	보 통 이 다	그 렇 지 않 다	매 우 그 렇 지 않 다
인 지 몰 입	무용 시간이 기다려진다.	⑤	④	③	②	①
	무용을 지속적으로 하고 싶다.	⑤	④	③	②	①
	무용을 통해 삶의 활력이 생겼다.	⑤	④	③	②	①
	무용에 참여하는 시간이 즐겁다.	⑤	④	③	②	①
	무용을 하면서 많은 행복감을 느낀다.	⑤	④	③	②	①

4. 다음은 행위몰입에 대한 질문입니다.
귀하의 생각과 일치하는 곳에 √ 를 해 주시기 바랍니다.

문 항		매 우 그 렇 다	그 렇 다	보 통 이 다	그 렇 지 않 다	매 우 그 렇 지 않 다
행 위 몰 입	무용 기술이나 동작방법의 정보를 얻으려 노력한다.	⑤	④	③	②	①
	시간이 허락되면 무용을 더 하고 싶다.	⑤	④	③	②	①
	무용을 하면 시간가는 줄 모른다.	⑤	④	③	②	①
	무용 시간에는 딴 생각이 들지 않는다.	⑤	④	③	②	①
	가끔 무용을 멋지게 하는 모습을 상상해본다.	⑤	④	③	②	①