



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](#)

박사학위논문

무용수의 마음가짐, 심리육구 및  
적응행동의 관계 : 회복탄력성의  
조절된 매개효과

제주대학교 대학원

체육학과

김 현 주

2020年 8月

# 무용수의 마음가짐, 심리육구 및 적응행동의 관계 : 회복탄력성의 조절된 매개효과

指導教授 金 德 珍

金 賢 珠

이 論文을 體育學 博士學位 論文으로 提出함

2020년 6월

金賢珠의 體育學 博士學位 論文을 認准함

審査委員長	양 명 환
委 員	김 미 예
委 員	서 태 범
委 員	백 혜 경
委 員	김 덕 진



齊州大學校 大學院

2020년 8월

The Relationship between Mindset,  
Psychological Need and Adaptive Behavior of  
Dancer : The Moderated Mediation  
Effects of Resilience

Hyeon-Ju, Kim  
(Supervised by professor, Duk-Jin, Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Doctor of  
Kinesiology

2020. 6.

This dissertation has been examined and approved.

.....  
Thesis director, Myung-Hwan, Yang, Prof. of Kinesiology  
.....  
.....  
.....

.....  
Date

Department of Kinesiology  
GRADUATE SCHOOL  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

## <제목 차례>

### ABSTRACT

<b>I . 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	7
3. 용어의 정의 .....	7
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>10</b>
1. 마음가짐 .....	10
2. 심리육구 .....	16
3. 열의 .....	22
4. 탈진 .....	24
5. 회복탄력성 .....	29
6. 선행연구 고찰 .....	35
<b>III. 연구 1</b> .....	<b>40</b>
1. 문제제기 .....	40
2. 연구방법 .....	43
3. 연구결과 .....	53
4. 논의 .....	58
<b>IV. 연구 2</b> .....	<b>64</b>
1. 문제제기 .....	64
2. 연구방법 .....	67
3. 연구결과 .....	75
4. 논의 .....	80

V. 종합논의 .....	87
VI. 결론 .....	91
참고문헌 .....	93
부록 1 .....	119
부록 2 .....	123

## <표 차례>

표 1. 성장마음가짐과 고정마음가짐의 특징 비교 .....	14
표 2. 탈진의 정의 .....	27
표 3. 회복탄력성의 정의 .....	32
표 4. 연구 1 대상의 일반적 특성 .....	44
표 5. 마음가짐에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증 .....	45
표 6. 심리욕구 만족에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증 .....	47
표 7. 심리욕구 좌절에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증 .....	48
표 8. 열의에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증 .....	50
표 9. 탈진에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증 .....	51
표 10. 연구 1의 측정변인에 대한 기술통계량과 분포특성 .....	53
표 11. 연구 1의 측정변인에 대한 상관계수 .....	53
표 12. 성장마음가짐과 심리욕구 만족, 열의의 직접효과 .....	54
표 13. 성장마음가짐과 심리욕구 만족, 열의의 직접효과와 간접효과 .....	55
표 14. 고정마음가짐과 심리욕구 좌절, 탈진의 직접효과 .....	56
표 15. 고정마음가짐과 심리욕구 좌절, 탈진의 직접효과와 간접효과 .....	56
표 16. 연구 2 대상의 일반적 특성 .....	67
표 17. 고정마음가짐에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증 .....	69
표 18. 심리욕구 좌절에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증 .....	70
표 19. 탈진에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증 .....	72
표 20. 회복탄력성에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증 .....	73
표 21. 연구 2의 측정변인에 대한 기술통계량과 분포특성 .....	75
표 22. 연구 2의 측정변인에 대한 상관계수 .....	75
표 23. 고정마음가짐과 탈진에 대한 심리욕구 좌절의 매개효과 .....	76
표 24. 회복탄력성의 조절효과 .....	77

## <그림 차례>

그림 1. 사회인지적 동기모형(Dweck & Leggett, 1988) .....	12
그림 2. 욕구의 구조(Reeve, 2001) .....	17
그림 3. 잠재변인 경로분석 결과(박철우, 2018) .....	35
그림 4. 성장마인드셋과 학교적응 간의 관계에서 희망과 학습동기의 매개효과 검증 (김도연, 2017) .....	36
그림 5. 마인드셋과 영어학업성취의 관계에서 그림의 매개효과(김민지, 2018) .....	36
그림 6. 고정마인드셋 연구모형의 경로계수와 요인부하량(이수경, 2016) .....	37
그림 7. 주관적 안녕감에 대한 차별경험과 회복탄력성의 상호작용 효과(최현주, 2014)38	38
그림 8. 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 회복탄력성의 조절효과(고은지, 2017) .....	38
그림 9. 어머니의 심리적 통제와 학교수업적응 간의 관계에 대한 회복탄력성의 조절효과 (서미경, 2015) .....	39
그림 10. 연구 1의 연구모형 .....	43
그림 11. 마음가짐에 대한 확인적 요인분석 .....	45
그림 12. 심리욕구 만족에 대한 확인적 요인분석 .....	46
그림 13. 심리욕구 좌절에 대한 확인적 요인분석 .....	48
그림 14. 열의에 대한 확인적 요인분석 .....	49
그림 15. 탈진에 대한 확인적 요인분석 .....	51
그림 16. 심리욕구 만족의 매개효과 .....	54
그림 17. 심리욕구 좌절의 매개효과 .....	55
그림 18. 연구 2의 연구모형 .....	66
그림 19. 고정마음가짐에 대한 확인적 요인분석 .....	68
그림 20. 심리욕구 좌절에 대한 확인적 요인분석 .....	70
그림 21. 탈진에 대한 확인적 요인분석 .....	71
그림 22. 회복탄력성에 대한 확인적 요인분석 .....	73
그림 23. 심리욕구 좌절의 매개효과 .....	76



그림 24. 회복탄력성의 조절효과 ..... 78  
그림 25. 회복탄력성의 조절된 매개모형의 통계모형 ..... 78

## ABSTRACT

# The Relationship between Mindset, Psychological Need and Adaptive Behavior of Dancer : The Moderated Mediation Effects of Resilience

Hyeon-Ju, Kim

*Department of Kinesiology, Graduate School,  
Jeju National University, Korea*

Directed by Prof, Duk-Jin, Kim, Ph, D.

The purpose of this study was to verify the mediation effects of basic psychological needs in the relationship between dancer's mindset and athlete engagement and athlete burnout on the basis of self-determination theory and was to verify the moderating effects of resilience in these relationship through two sequential studies. Concretely, the study 1 was to verify the mediation effects of basic psychological needs in the relationship between dancer's mindset, athlete engagement, and athlete burnout. And the study 2 was to investigate the effects of a dancer's fixed mindset on athlete burnout through basic psychological need frustration, and was to verify the mediation effects of resilience in these relationship.

The subjects of this study are dancers who are currently working in the Korean National Public Dance Company (Korean Dance, Modern Dance, Ballet) as of 2019, and the conclusions based on the results and discussions of this study are as follows.

First, growth mindset had a significant positive(+) indirect effects on basic

psychological need satisfaction and fixed mindset had a significant positive(+) indirect effects on basic psychological need.

Second, basic psychological need satisfaction had a significant positive(+) indirect effects on athlete engagement and basic psychological need frustration had a significant positive(+) indirect effects on athlete burnout.

Third, growth mindset had a significant positive(+) indirect effects on athlete engagement and fixed mindset had a significant positive(+) indirect effects on athlete burnout.

Fourth, growth mindset through basic psychological need satisfaction had a significant indirect effects on athlete engagement and fixed mindset through basic psychological need frustration had a significant indirect effects on athlete burnout.

Fifth, resilience had been shown to mediate the relationship between basic psychological need frustration and athlete burnout.

Sixth, resilience had been shown to mediate the mediation effects of basic psychological need frustration in the relationship between fixed mindset and athlete burnout.

In conclusion, this study verified the link between adaptive behavior related to growth mindset and maladaptive behavior related to fixed mindset, and produced meaningful results by verifying the relationship between growth mindset, basic psychological need satisfaction and athlete engagement and verifying the relationship between fixed mindset, basic psychological need frustration and athlete burnout. Especially, resilience had been shown to be a moderating variable that pursues the positive emotions and eases negative emotions by verifying the variables what can moderate and control maladaptive behavior that can result from fixed mindset.

key words: growth mindset, fixed mindset, psychological need satisfaction, psychological need frustration, athlete engagement, athlete burnout, adaptive behavior, maladaptive behavior, resilience

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

무용은 신체를 통해 인간 내면의 미(美)적 정서를 표현하는 예술 활동으로써 무용수는 움직임의 완벽함을 전달하기 위한 신체적·정신적 노력들이 끊임없이 요구된다. 또한 무용수라면 누구나 자신이 수행하는 활동에 헌신하고 몰두하는 자세를 유지하려고 하며, 성공적인 무대의 창출을 위해 많은 시간과 에너지를 투자한다. 그러나 이러한 과정이 긍정적인 측면만을 지닌 것은 아니다. 같은 환경에서 어떤 무용수들은 수행향상을 위한 적응행동을 보이지만 몇몇의 무용수들은 개인이 설정한 과도한 목표를 달성하기 위하여 다양한 스트레스를 경험하게 된다. 이와 같은 부적응행동은 무용수들로 하여금 최상의 능력을 발휘하는데 방해요소가 되고 있다.

최근 들어 적응에 대한 개념은 과거보다 더욱 능동적인 개인의 역할을 요구하고 있다. 적응행동(adaptive behavior)이란 인간이 자발적으로 행동하고 보다 적극적으로 환경을 이용하면서 사회적 변화에 참여하는 개인과 환경과의 상호작용이며(여광웅, 1995), 부적응행동(maladaptive behavior)은 이와 반대되는 개념으로써 적응에 대한 대칭적 자원으로 정의된다. 본 연구에서는 무용수가 무용집단의 환경에 효율적으로 대처해 나가는 능력과 관련된 여러 가지 긍정적 측면을 적응행동으로, 정서적으로 불안정한 상태, 즉 탈진과 같은 부정요소를 부적응행동으로 간주하였다.

무용공연을 직업으로 삼고 있는 전문무용수는 무용 활동을 지속하는 과정에서 미래에 대한 설계 즉, 은퇴 후의 안정적인 생활을 보장 받길 원한다. 하지만 대부분의 무용수들은 수년 동안의 무용단 생활에서 부상, 능력부진, 흥미상실 등의 부정정서를 겪게 되고 결국 무용수라는 직업을 중도에 포기하는 상황에 이르게 된다. 그러므로 무용수들은 여러 가지 스트레스의 환경을 객관적으로 인지하면서 개방적이고 긍정적인 신념을 통해 스스로의 문제를 적극적으로 해결할 수 있는 능력을 갖추어야 한다. 최근 관심을 받고 있는 개념 중 하나인 마음가짐은 개인의 행복감을 유추할 수 있는 매우 중요한 변인(김남희, 2005; 박지영, 이창식, 2013; 이희경, 2007)이자 성취지향적인 전문 무용수들에게 성공과 실패를 결정짓는 심리적 자원으로 대두되고

있다.

마음가짐(mindset)은 자신의 능력이 노력하는 만큼 성장할 것이라는 희망을 의미하며(김주환, 2013), 성장마음가짐(growth mindset)과 고정마음가짐(fixed mindset)으로 구분된다(Dweck, 2006). 자신의 재능이 향상될 수 있을 것이라고 믿는 성장마음가짐은 노력과 성공을 같은 것으로 인식하여 어려움에 직면하더라도 생각의 틀을 바꾸어 새로운 목표를 설정하고 긍정적인 학습태도를 보인다. 반면, 재능 자체를 고정된 것이라고 믿는 고정마음가짐은 실패를 했을 경우 쉽게 포기해 버리고 만다(Dweck, 2006). 다시 말해, 성장마음가짐을 가진 개인은 탐구하고 배우며, 성장해 나가는 과정에서 삶에 대한 통제권을 잃지 않고 성공에 이를 수 있다. 반면에 고정마음가짐을 가진 개인은 재능이 타고난 특질이라고 믿기 때문에 ‘나의 능력은 여기까지야.’라는 생각으로 무력감과 좌절감을 느끼면서 스트레스를 받게 되고 도전적인 상황을 회피하려는 태도를 취한다. 이에 따라 성장마음가짐과 고정마음가짐은 지향하는 목표가 다르고(임신일, 2007; Dweck & Leggett, 1988) 그에 따른 인지·정서·행동적 반응에서도 확연한 차이가 나타난다(탁정화, 2018).

마음가짐과 연관된 선행연구들을 살펴보면 긍정적 사고는 자기효능감을 높이는데 기여하고(Schunk, 1983) 자기표현을 가능하게 하며(Seligman, 2002), 스트레스 상황에서 적응해 나갈 수 있는 원동력을 발휘한다고 하였다(류솔립, 2015; Snyder, Rand, & Sigmon, 2002). 또한 희망이 높을수록 우울 감소(Snyder, Hoza, Pelham, Rapoff, Ware, Danovsky, Highberger, Rubinstein, & Stahl, 1997), 괴로움 감소(Suls & Fletcher, 1985), 부정정서 감소(Ong, Edwards, & Bergeman, 2006)와 관련이 있는 것으로 나타났다. 또 다른 연구에서도 지능과 재능이 향상될 수 있다고 믿는 사람들은 어려운 환경에 직면했을 때 더 잘 견뎌내는 것으로 보고되어(김인수, 2015; Brooks & Goldstein, 2008; Duckworth & Eskreis-Winkler, 2013) 좌절을 극복하는데 긍정신념이 도움이 되는 것으로 확인되었다(Dweck, Chiu, & Hong, 1995). 무용수의 경우에도 무대에 설 수 있다는 감사함과 같은 긍정적인 마음이 있다면 힘든 과정을 더 잘 극복해 낼 수 있는 것으로 나타나(최은, 정지혜, 김미선, 2016) 무용수의 효율적인 성과를 위해 긍정심리자본은 꼭 필요한 조건이라 할 수 있다(Bandura, 1977). 따라서 무용수들은 스스로의 능력이 변화가 가능할 것으로 믿고 성장형 마음가짐을 갖게끔 하는 것이 중요하다. 아울러 무용수들의 흥미와 의욕을 고무시키기

위해서는 무용수 개인의 심리욕구가 만족되는 환경이 조성되어야 한다(Reeve, 2001).

심리욕구(psychological need)는 자기결정이론을 구성하는 6개의 소이론(mini-theory)인 인지평가이론(cognitive evaluation theory), 유기체통합이론(organismic integration theory), 인과성향이론(causality orientation theory), 기본심리욕구이론(basic psychological needs theory), 목표내용이론(goal contents theory), 관계동기이론(relationships motivation theory) 중 하나이다. 자기결정이론(self-determination theory)은 각각의 이론의 합을 바탕으로 자기결정이론이라는 하나의 큰 틀을 이루고 있으며, 인간 동기를 다루고 있는 메타이론으로써 스포츠 영역에서 동기를 강화하고 감소시키는 것의 차이를 연구하는데 유용하게 사용되고 있는 이론이다(김덕진, 2013). 이 이론은 인간행동의 통제의 원천은 내부와 외부로 나뉘는데 내재적 통제에 의해서 행동하게 되었을 때 동기가 가장 높고 외재적 통제가 되었을 때 동기가 가장 낮다는 명제를 기반으로 한다.

심리욕구 이론에 따르면 인간은 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)에 대한 기본욕구를 가지고 있고(Ryan & Deci, 2000) 세 가지의 심리욕구를 추구하는 능동적인 유기체로 가정하고 있다(양명환, 김덕진, 2006; Deci, Ryan, Gagn'e, Leone, Usunov, & Kornazheva, 2001). 김덕진(2010)에 의하면 자율성, 유능성, 관계성의 심리욕구가 만족되는 정도에 따라 동기의 유형과 심리적 웰빙의 수준이 결정된다고 하였으며, Ryan & Deci(2000)에 의하면 심리욕구가 사회적 발달과 행복뿐만 아니라 개인의 성장을 촉진하는데 없어서는 안 될 중요한 요인인 것으로 밝혀졌다. 이 외에도 많은 연구자들은 심리욕구가 충족되었을 때에는 활력(Ryan & Frederick, 1997), 흥미(Benware & Deci, 1984), 도전추구(Henderlong & Lepper, 2002), 그리고 웰빙(Ryan & Deci, 2000)을 기대할 수 있지만 심리욕구가 좌절될 경우에는 최적의 심리결과를 기대하기가 어려워지고 탈진을 경험하게 된다고 하였다(Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011; Ryan & Deci, 2002). 무용분야에서의 심리욕구 역시 무용수들의 긍정사고와 심리적 성장을 촉진해주는 요소로써 탈진을 예방하고 대처할 수 있는 중요한 변수로 작용한다(원혜연, 2015).

무용 활동에서 무용수의 탈진은 피할 수 없는 절대적인 현상이라고 할 수 있다(원혜연, 2015). 무용수들에게는 무대에 올라야 한다는 사명감과 부담감이 항상 잠재되

어 있어 심리적·육체적으로 탈진에 노출될 가능성이 크기 때문이다. 운동탈진(athlete burnout)은 에너지, 근력, 자원에 대한 초과적인 요구에 의해 지치거나 소진되는 현상이다(Freudenberger, 1980). 몇몇 연구자들은 스트레스 이론에 근거하여 탈진 모형을 개발하였는데 Smith(1986)의 인지-정서 스트레스 모델은 가장 널리 사용되는 것으로써 탈진을 만성적 스트레스로 정의하였고 환경적·생리적·행동적 반응들이 상호작용을 하면서 발전해 나가는 현상이라고 하였다. 또한 Kelley(1994)의 스트레스-탈진 모델은 개인이 지각하는 생활스트레스에 초점을 맞추고 있으며, Silva(1992)의 부정적 훈련 스트레스반응 모델은 신체훈련이 긍정적으로 지각되었을 때에는 연습의 효과가 나타나지만 부정적으로 지각되었을 때에는 연습의 효과가 감소하여 운동탈진으로 이어지는 것으로 기술하고 있다. 결국 탈진을 유발하는 가장 큰 이유는 스트레스이며(Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1997; Gould, Udry, Tuffey, & Loehr, 1996), 무용수에게 나타나는 주요 스트레스의 요인으로는 과 훈련, 공연부담, 지도자의 자질결여, 주위의 기대(최만식, 문익수, 박중길, 2001), 그리고 동료와의 경쟁(박정미, 2003) 등을 꼽을 수 있다. 이로 인해 불안, 낮은 수준의 즐거움(Cresswell & Eklund, 2006; Goodger, Gorely, Lavalle, & Harwood, 2007), 부정정서(Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist, & Wagnsson, 2013)의 증상을 경험하게 되고 의기소침하고 짜증이 나며, 좌절감을 느끼고 고갈된 느낌을 받는 이른바 탈진 증후군을 경험하는 것으로 알려져 있다(Gustafsson, Hassmen, Kentta, & Johansson, 2008). 이렇듯 탈진은 무용수들의 의욕을 감소시켜 무용수로서의 생활뿐만 아니라 전반적인 생활에도 부의 영향을 미칠 것으로 추측할 수 있다.

본 연구에서 부적응행동으로 상정되는 탈진과 반대의 개념인 운동열의(athlete engagement)는 자신감, 전념, 활력, 열광으로 구성되며, 스포츠에서의 지속적이고 안정적인 인지 및 정서적 경험을 뜻한다(Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007). 특히, 열의는 몰입(Hodge, Lonsdale, & Jackson, 2009), 자기조절 능력(Martin & Malone, 2013), 보다 나은 일과 삶의 균형, 그리고 낮은 수준의 탈진(DeFreese & Smith, 2013)과 같은 긍정정서와 연관이 있다. 이러한 열의를 가진 무용수들은 불가능할 것 같은 어려움을 이겨내기 위해 성실하게 노력하는 힘을 지녔기 때문에 열의가 없는 무용수들보다 무용을 좋아하고 즐기며, 수행능력에 있어 더 많은 활기를 경험하게 된다(김현주, 김덕진, 2020). 즉, 열의는 무용수가 자신이 수행하는 활동에 대해 긍정

적이고 정력적이며, 헌신하고 몰두하는 자세를 뜻하는 것으로써 무용수들의 무용참여를 지속하거나 또는 중단할 수 있는 중요한 요인이라 할 수 있다. 또한 지속적인 발전을 이루거나 큰 성취를 이뤄낸 사람들의 경우 실패와 역경을 딛고 일어섰다는 공통된 특징을 지니고 있다. 이와 같은 측면에서 볼 때 무용수들은 여러 가지 시련을 겪더라도 그것을 도약의 발판으로 삼아 한층 더 발전해 나갈 수 있는 긍정적인 태도를 지니는 것이 중요하다. 이러한 방법 중 하나로 회복탄력성에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있으며, 무용수들의 긍정정서에 영향을 미치는 중요한 변인(박인희, 2017; 임정미, 이유진, 오레지나, 2009; Bandura, 1977)으로 주목받고 있다.

회복탄력성(resilience)은 부정적인 정서적 경험으로부터 복귀할 수 있는 능력이다(Tugade, Fredrickson, & Barret, 2004). 회복탄력성에 대한 정의는 다양하게 제시되고 있는데 Rutter(1985)는 스트레스에 대한 정신적인 면역성이라 하였으며, Polk(1997)는 역경을 성숙한 경험으로 전환하고 더 나아가는 능력이라 하였다. 또한 Garnezy(1993)는 부정적 사건들로부터 이전 상태로 되돌아올 수 있는 힘이라고 하였으며, 김주환(2011)은 밑바닥까지 떨어졌다가도 강한 회복력으로 다시 튀어 오르는 마음의 근력이라고 하였다. 대부분의 연구들은 resilience에 대해 극복력(김동희, 2003), 적응유연성(안도희, 김지아, 2007), 탄력성(홍은숙, 2006), 그리고 자아탄력성(한현아, 도현심, 2008) 등으로 다양하게 제시하고 있다. 이 중 회복탄력성과 유사한 개념으로 쓰이고 있는 자아탄력성(ego-resilience)은 자극에 대한 반응과 적응을 연구하기 위한 개인의 성격적 특성으로써(Block & Kremen, 1996) 극도의 스트레스 상황에서 발생하는 부정적 결과에 대한 완충역할을 하며(Connor & Davidson, 2003), 심리적 웰빙 향상(Ryff & Singer, 2000), 생리적·심리적 건강유지(김덕진, 2015)와 관계가 있다. Bandura(1977)의 연구에서는 무용수의 효율적인 성과를 위해 꼭 필요한 조건으로 자아탄력성을 논의한 바 있어 탄력성이 높은 무용수들은 적응력이 높은 반면, 탄력성이 낮은 무용수들은 부적응 양상을 보일 것으로 예측할 수 있다.

이렇듯 회복탄력성은 복합적이고 포괄적인 개념으로써 연구자들마다 그 정의가 상이하지만 어려운 상황을 긍정적으로 생각하고 극복해 내는 적응력이라는 공통된 특징을 포함하고 있다. 국내에서는 회복탄력성에 대한 연구가 2000년부터 실시되고 있으며, 회복탄력성에 대한 척도개발과 함께 다양한 연구가 활발하게 진행되고 있다. 선행연구에서는 회복탄력성이 역경을 이겨내고 긍정적인 적응을 가능하게 하는



데 도움이 된다고 하였으며(Smith, 1986), 주관적 안녕감(Anthony, 1987), 평안함, 긍정정서 유지(Sottile, Lynch, Mealer, & Moss, 2016)와도 정적상관이 있다고 하였다. 또한 좌절에 대한 경험들이 회복탄력성의 요인을 강화시키는 것으로 나타났다(Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990). 특히, 회복탄력성은 특정사람만이 아닌 모든 사람들이 예방적 차원에서 꼭 지녀야 할 능력이라는 주장이 제기되면서(Reivich & Shatte, 2003) 회복탄력성에 대한 연구가 점차 확장되고 있다. 뿐만 아니라 탄력성은 선천적인 것이 아니라 환경적 요소(가족, 사회, 문화 등)의 적절한 결합으로 이루어지는 특성이 있다(Luthar & Zelazo, 2003). 이와 같이 무용수들에게 있어 회복탄력성은 사회적 환경과 연습에 의해 발달되고 변화가능한 개인의 내재적 과정으로써 무용수들의 부적응행동을 중재하는 역할로 작용할 것으로 짐작할 수 있다.

또한 지금까지의 연구결과들을 종합해 보면 회복탄력성은 긍정정서를 지향하고 부정정서를 완화시키는 것으로 일관되게 보고하고 있으므로 무용에서의 회복탄력성 역시 무용수의 마음가짐, 심리육구, 열의 및 탈진에 유의한 조절변인이 될 수 있음을 시사하고 있다.

선행연구들을 고찰해 보면 성장마음가짐이 높은 사람일수록 목표를 추구하는 과정에서 회복탄력성의 수준이 높고 이로 인해 장기적인 목표에 대한 노력이 지속적으로 나타나 높은 수준의 열정을 보이는 것으로 나타났다(이수경, 2016). 또한 성장마음가짐은 몰입, 행복, 학교만족을 가져오며(Karwowski, 2014), 학교적응, 희망, 학습동기의 수준을 높이는 것으로 보고되었다(김도연, 2017). Li, Wang, Pyun, & Kee(2013)의 연구에서는 운동선수의 심리육구가 만족이 될 경우 운동탈진과는 부(-)적인 상관을 보인다고 하였으며, 이 외에도 세 가지의 심리육구는 심리적 성장(Deci & Ryan, 2000), 웰빙(Reinboth & Duda, 2006; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004), 활력(Ryan & Frederick, 1997), 긍정정서(V'eronneau, Koestner, & Abela, 2005), 그리고 동기(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 2004)에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 탄력성이 높을수록 스트레스 상황에 대한 저항력이 높고(장경문, 2003) 심리적 안녕감을 느끼는 것으로 나타났는데(강명희, 2013) 특히, 회복탄력성은 불안수준을 낮추고(Gjerde, Block, & Block, 1986) 우울감을 감소시키는 완충효과를 가지는 것으로 확인되었다(최미리, 이양출, 2012). 이러한 증거들에 입각하여 무용수의 심리육구는 마음가짐과 열의 및 탈진의 관계를 매개할 것이며,

회복탄력성은 이들의 관계를 조절할 것이라는 가정이 가능하다.

하지만 지금까지 무용분야에서 무용수의 마음가짐과 열의 및 탈진의 관계와 심리욕구의 매개효과를 다룬 연구는 알려진 바가 없으며, 더욱이 이들의 관계에서 회복탄력성이 어떠한 조절역할을 하는지 살펴본 연구는 전무한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 자기결정이론에 근거하여 선행연구들을 바탕으로 무용수의 마음가짐이 심리욕구와 열의 및 탈진에 미치는 영향을 체계적으로 구명하여 이에 기초를 두고 회복탄력성의 조절효과를 순차적으로 검증하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 무용수의 마음가짐과 열의 및 탈진의 관계에서 심리욕구의 매개효과를 구명해 보고 이들의 관계에서 회복탄력성의 조절효과를 검증하는 데 있다. 구체적으로 연구 1에서는 열의 및 탈진의 선행조건으로 마음가짐(성장·고정)과 심리욕구(만족·좌절)를 상정하고 무용수의 마음가짐과 열의 및 탈진의 관계에서 심리욕구가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하고자 한다. 연구 2에서는 이러한 매개효과가 회복탄력성의 수준에 의해 어떻게 조절되는지를 검증하고자 한다.

요약하면 무용수의 마음가짐에 따른 상반된 개념과 그에 상응하는 매개변인, 조절변인 간의 관계를 구명하여 성장마음가짐과 관련된 적응행동, 고정마음가짐과 관련된 부적응행동의 관계를 체계적으로 밝히고자 한다.

## 3. 용어의 정리

본 연구의 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

### 1) 마음가짐

마인드셋(mindset)은 개인이 자신의 지능과 능력에 대해 가지는 신념 또는 사고방식을 의미하며, 성장마인드셋과 고정마인드셋으로 나뉜다. 성장마인드셋(growth mindset)은 학습과 노력을 통해 자신의 지능과 능력을 향상시킬 수 있다는 신념이며, 고정마인드셋(fixed mindset)은 지능과 능력이 고정되어 있어 노력을 해도 바뀔

수 없다는 신념이다(Dweck, 2006). 본 연구에서는 선행연구(강상범, 2020)를 토대로 마인드셋을 마음가짐으로 조작적 정의를 하였으며, 무용을 하면서 갖게 되는 ‘잘 할 수 있다’ 와 같은 희망적인 사고방식을 성장마음가짐으로, 이와 대비되는 사고방식을 고정마음가짐의 개념으로 사용하였다.

## 2) 심리욕구 만족 및 심리욕구 좌절

자기결정이론(self-determination theory)에서는 인간의 성장 및 성숙을 위한 자양분으로써 자율성, 유능성, 관계성이라는 세 가지의 심리욕구의 만족이 필수적이라고 제안한다. 이러한 심리욕구의 충족을 통해 개인의 내재적인 주관적 안녕감과 사회성 발달을 촉진하게 된다(Ryan & Deci, 2002). 본 연구에서는 무용을 하면서 겪게 되는 자율성, 유능성, 관계성에 대한 만족을 심리욕구 만족(psychological need satisfaction)의 개념으로 조작적으로 정의하여 사용하였다. 한편, 이와 반대되는 측면을 심리욕구 좌절(psychological need frustration)의 개념으로 조작적으로 정의하여 사용하였다.

## 3) 열의

운동열의(athlete engagement)는 스포츠에 대한 일반화된 긍정적 인지와 정서를 일컫는 영속적이고 비교적 안정된 경험의 상태를 의미한다(Lonsdale et al., 2007). 본 연구에서는 무용을 하면서 인지하는 자신감, 전념, 활력, 그리고 열광 등을 열의의 개념으로 조작적으로 정의하여 사용하였다.

## 4) 탈진

운동탈진(athlete burnout)은 신체활동과 휴식이 조화를 이루지 못할 때 발생하는 심리적 증상을 의미한다(Marijeannr, 2008). 본 연구에서는 무용을 하면서 누적되는 지속적인 스트레스로 인한 성취의식 감소, 스포츠가치 저하, 정서적·신체적 고갈 등을 탈진의 개념으로 조작적으로 정의하여 사용하였다.

## 5) 적응행동 및 부적응행동

적응행동(adaptive behavior)은 인간이 자발적으로 행동하고 보다 적극적으로 환경

을 이용하면서 사회적 변화에 참여하는 개인과 환경과의 상호작용을 의미하며, 부적응행동(maladaptive behavior)은 이와 반대되는 개념으로써 적응에 대한 대칭적 자원을 의미한다(여광응, 1995). 본 연구에서는 무용수가 무용집단의 환경에 효율적으로 대처해 나가는 능력과 관련된 여러 가지 긍정적 측면을 적응행동의 개념으로, 정서적으로 불안정한 상태를 부적응행동의 개념으로 조작적으로 정의하여 사용하였다.

#### 6) 회복탄력성

회복탄력성(resilience)은 스트레스나 역경을 극복하고 성공적으로 환경에 적응할 수 있는 힘을 의미한다(김주환, 2011). 본 연구에서는 무용을 하면서 경험하게 되는 스트레스의 상황들을 낙관적으로 생각하여 유연하게 극복해 내는 능력을 회복탄력성의 개념으로 조작적으로 정의하여 사용하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 마음가짐

#### 1) 마음가짐의 개념

지능에 대한 암묵이론(implicit theory of intelligence)은 증진이론(incremental theory)과 정체인론(entity theory)으로 제시되었다(Bandura & Dweck, 1981). 증진이론은 지능이 가변적인 속성을 지니고 있어 노력을 통해 개발될 수 있다는 신념이며, 정체인론은 지능이 태어날 때부터 이미 정해져 있어 노력을 해도 쉽게 변화될 수 없다는 신념이다. 이 이론은 실증적인 자료들에 근거하여 개인을 해석하는 명시적 이론과는 달리 암묵적으로 자신을 예측하는 내재적 이론으로써 비공식적인 개념이다(이수경, 2016). 지능에 대한 암묵적 이론의 중요성은 개인이 지닌 객관적인 능력보다 능력에 대해 어떠한 믿음을 지니고 있는가에 초점을 맞추고 있는 것으로 학업 성취의 상황에서 학습자의 정서적·행동적 반응을 예측할 수 있다는 것이다(권준모, 2003). 뿐만 아니라 스스로에 대한 지각과 신념은 한 번 형성되고 나면 잘 변화되지 않으므로(김남경, 2002; Bandura, 1986) 성공과 실패에 대한 동기적 태도와 반응에 지속적인 영향을 미치게 된다.

스탠포드대학의 심리학자인 캐럴 드웍(Carol Dweck)은 기존의 ‘암묵이론’을 대중적 개념인 ‘Mindset’으로 새롭게 명명하여 비즈니스, 교육, 스포츠 등의 다양한 분야에서 폭넓게 적용하고 있다(Dweck, 2006, 2007). 마음가짐(mindset)은 지능의 가변성에 대한 신념체계를 말하며(Dweck, 2006), 동기의 기본요소로서 긍정 심리학과 내재적 이론에 기반을 두고 있다(Brooks, Brooks, & Goldstein, 2012; Brooks & Goldstein, 2008).

Mindset이 처음 도입되게 된 계기는 다음과 같다. Dweck(1975)은 중학교에 재학 중인 남녀학생들을 연구대상으로 하여 어려운 수학문제 혹은 퍼즐을 풀게하고 실패에 대처하는 다양한 방식을 통해 동기와 성취에 관한 연구를 진행하였다. 이를 확인하기 위해 연구대상을 두 집단으로 나눈 후 한 집단은 성공경험 프로그램에 배정하여 몇 주 동안 문제를 풀게 하였고 결과와는 상관없이 무조건의 칭찬을 해준 반면,

다른 집단은 귀인 재훈련 프로그램에 배정하여 똑같은 문제를 풀게 하였고 이 집단에는 과정에 대한 평가 및 지적을 되풀이 하였다. 이 실험에서 성공경험 프로그램의 학생들은 어려운 문제에 직면했을 때 ‘못 풀겠어요.’, ‘그만할래요.’ 라며 포기를 하거나 ‘나는 절대로 풀지 못할 거야.’ 라며 낙담을 하는 등 대부분 비슷한 반응들을 보였다. 그런데 이와는 다르게 귀인 재훈련 프로그램의 학생들은 실패를 하더라도 긍정적으로 받아들이고 결과에 상관없이 즐거워하였다. Dweck(2006)은 위와 같은 실험을 통해 각각의 사람들에게는 지능에 대한 개인적인 이론방식이 존재한다는 것을 발견하였고 이를 Mindset 즉, 마음가짐이라고 정의하였다.

그렇다면 마음가짐은 변화 가능한 것일까? 여러 연구자들(Dweck, 2015; Kamins & Dweck, 1999; Mueller & Dweck, 1998)은 마음가짐을 한 번에 바꾸기는 어렵지만 학습의 결과보다 과정에 초점을 맞추어 칭찬을 통해 충분히 향상시킬 수 있다고 역설하였다. 실제로 시카고의 한 고등학교에서는 졸업을 하기 위한 시험에서 낙제한 학생들의 성적표에 F 학점 대신 Yet(아직)를 써 준다고 한다. 지금은 비록 좋은 결과를 내지 못했지만 그들의 성장할 수 있는 가능성이 아직은 충분하다는 의미에서 격려와 칭찬을 하는 것이다(신준하, 2019).

이러한 마음가짐은 암묵이론에서처럼 두 가지로 나뉘는데 증진이론은 성장마음가짐(growth mindset)으로, 정체이론은 고정마음가짐(fixed mindset)으로 설명된다(Dweck, 2006, 2017). 성장마음가짐은 재능과 능력이 변화가능하고 향상되는 것으로 믿기 때문에 장애물을 만나더라도 이를 배움의 기회로 삼고 높은 탄력성을 보여주며, 반대로 고정마음가짐은 재능과 능력이 생물학적으로 고정되어 있는 것으로 믿기 때문에 도전을 회피하려는 경향이 있고 장애물을 만났을 때 낮은 탄력성을 보여준다. 이와 같이 마음가짐은 능력의 믿음에 따라 개인의 동기양식과 행동반응을 추론할 수 있는 틀을 제공한다(이정립, 권대훈, 2016).

한편, 성장마음가짐과 고정마음가짐은 어려움에 처했을 때에 인지·정서·행동적 반응에서 크게 차이가 나타나는데 하나는 적응행동이며, 또 하나는 부적응행동이다(Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007; Dweck, 2009; Dweck & Leggett, 1988). 적응적 동기양식은 개인이 가치를 부여하는 도전적인 성취목표를 설정하고 이를 달성하는 데 도움을 주는 동기과정을 말하며, 부적응적 동기양식은 목적을 유지하기 위한 노력의 지속성을 방해하여 목적달성을 저해하는 동기과정을 말한다(Dweck,

1986). 요컨대 적응적 동기양식은 학업성취에 긍정적인 영향을 미치게 되어 실패를 하더라도 이를 성장의 기회로 인식하고 더욱 몰입하여 학습의 기회가 증가하는 반면, 부적응적 동기양식은 참여자들로 하여금 학습의 기회를 잃게 하고 성취의 수준을 점차 감소시킨다.

Dweck & Leggett(1988)의 사회인지적 동기모형을 시각화하면 <그림 1>과 같다.

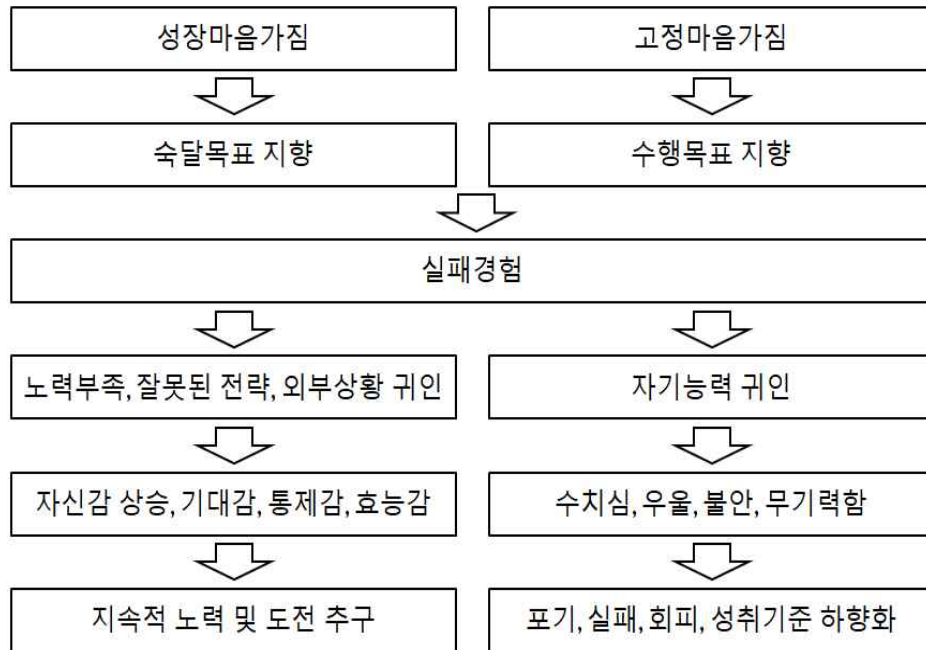


그림 1. 사회인지적 동기모형 (Dweck & Leggett, 1988)

## 2) 마음가짐의 비교분석

Mindset과 관련된 연구들에서는 마음가짐이 아동에서부터 성인에 이르기까지 개인의 동기양식에 직접적인 영향을 미치고 성공을 예측하는 것으로 일관되게 보고하고 있다. 선행연구를 자세히 살펴보면 성장마음가짐은 높은 집중력(Baldrige, 2010; Hopper, 2012), 자기효능감(Dweck, 2009), 학업지속성(Renaud-Dube, Guay, Talbot, Taylor, & Koestner, 2015), 그리고 성적향상(Aronson, Fried, & Good, 2002; Good, Aronson, & Inzlicht, 2003)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 Grant & Dweck(2003)의 연구에서는 성장마음가짐을 지닌 학습자는 초기에 낮은 성적을 받더라도 노력을 통해 높은 성적을 받게 되는 것을 예측하였으며, Dweck(2007)의 연구에서는 성장마음가짐을 가진 교사의 학급학생들이 다른 학급의 학생들보다 학업성

취 능력이 높은 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 성장마음가짐을 가진 사람은 실패에 대한 두려움보다는 정보를 탐색하고 획득하는 즐거움을 더 느끼는데(McCutchen, Jones, Carbonneau, & Mueller, 2016) 이러한 이유는 성장마음가짐의 경우 배움에 초점을 두고 있어 방해요인이 있을 때에는 탄력적인 대응을 하기 때문이다(Dweck, 2007). 이렇듯 마음가짐의 훈련으로 증가된 성장신념이 노력, 도전, 평가 등을 포함한 다양한 상황을 긍정적으로 인지하게 하여 궁극적으로 장기적인 학습에 집중하도록 하는 것으로 설명할 수 있다.

국내의 연구에서도 성장마음가짐은 숙달지향적인 성향(안도희, 김옥분, 표경선, 2005), 학습동기, 자기조절력(박병기, 이종우, 채선영, 양효진, 2006), 긍정정서(노현중, 손원숙, 2018), 주관적 웰빙(김현주, 김덕진, 2019), 그리고 학업성취(김민지, 2018; 김보미, 2015; 박은, 2010; 이정림, 권대훈, 2016)에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며, 운동수행 상황에서의 성장마음가짐 역시 관련변인들과의 관계에서 유의한 효과를 보인 것으로 확인되었다(김인수, 2017; 김현주, 강상범, 김덕진, 2018; 김현주, 김형석, 김덕진, 2019; 송춘현, 2017). 이러한 연구들은 성장마음가짐을 가진 개인이 수행에 보다 더 적극적이고 지속적으로 참여함으로써 높은 집중력과 성취수준에 도달하게 되는 것을 보여준다. 반면, 고정마음가짐을 가진 사람은 자기 능력에 대한 부정적 판단을 막는 데에만 관심을 기울이기 때문에(Dweck & Leggett, 1988; Roedel & Schraw, 1995) 실패를 경험했을 경우 자신의 자존심을 되찾기 위해 다른 사람에게 책임을 돌리거나 변명을 하게 된다(Dweck, 2015). 또한 노력하는 자신의 모습을 바보 같다고 느끼게 되어 노력 자체를 두려워한다(Blackwell et al., 2007). 즉, 자신의 능력이 고정되어 있다고 믿는 고정마음가짐은 실제 배움에 집중하기보다 자신이 얼마나 유능하게 보이는지에 대한 관심이 더 높은 것으로 해석할 수 있다. 이와 같이 성장마음가짐과 고정마음가짐은 여러 측면에서 상반되는 성향을 보인다.

성장마음가짐과 고정마음가짐의 특징을 비교하면 <표 1>과 같다.



표 1. 성장마음가짐과 고정마음가짐의 특징 비교

성장마음가짐	특징	고정마음가짐
▪숙달목표	목표 지향성	▪수행목표
▪과제가 완성될 때까지 지속성을 가지고 노력함.	노력에 대한 신념	▪노력 자체를 두려워하고 인내가 부족함.
▪새로운 도전에 대한 장기계획을 세움. ▪도전적인 과제를 선호함.	도전에 대한 관점	▪익숙한 도전만을 추구함. ▪실패할 수도 있는 새로운 도전은 피하려는 경향을 보임.
▪성장의 기회로 인식함. ▪실수의 과정에서 배울 점을 찾고 다음 과제에 적용함. ▪좌절의 지속시간이 짧고 자기 열등감 빈도가 낮음.	좌절과 실수에 대한 해석	▪실수를 숨기려 함. ▪실수의 원인을 외부의 탓으로 돌리고 학습을 포기함. ▪좌절의 지속시간이 길고 자기 열등감 빈도가 높음.
▪적극적으로 과제를 시작하고 몰입함. ▪배움에 초점을 두고 있어 방해요인이 있을 때에는 탄력적으로 대응함.	선호하는 과제 난이도	▪몰입도가 낮음. ▪하위수준의 학습전략을 세우고 피상적으로 접근함.
▪학습과정 내의 지원요소로 생각하고 동기화함. ▪노력귀인을 통해 행동을 교정함.	비판에 대한 반응	▪위협을 느끼고 회피함. ▪부정적인 결과를 능력에 귀인하기 때문에 행동의 교정이 제한됨.
▪자신의 잠재력을 개발하고 장래를 위해 높은 기대와 노력을 함.	자기개발의 정도	▪자신의 잠재력을 충분히 개발하지 못함.
▪협력을 긍정적으로 생각함. ▪유능한 사람으로부터 교훈을 얻으려 함.	타인의 성공에 대한 견해	▪협력을 꺼림. ▪유능한 사람은 자신의 성취에 위협이 되는 것으로 간주함.
▪적응적 동기양식	동기적 행동양식	▪부적응적 동기양식

출처: Ames(1984), Braten & Olaussen(1998), Dweck(2006), Dweck & Leggett(1988), Gutman & Schoon(2013), Lackey(2013), Mangels, Butterfield, Lamb, Good, & Dweck(2006), Roedel & Schraw(1995), Stipek & Gralinski(1996)의 연구에서 참고하여 재구성함.

첫째, 목표지향성이 다르다(Ames, 1984). 성장마음가짐을 가진 학습자는 학습과제에 초점을 맞추어 배움 자체를 숙달하려는 숙달목표를 지향하지만 고정마음가짐을 가진 학습자는 자신이 얼마나 유능하게 보이는지에 대한 관심이 더 높기 때문에 자신의 무능력함을 회피하려는 수행목표를 가지게 된다.

둘째, 노력에 대한 신념이 다르다(Dweck, 2006; Gutman & Schoon, 2013). 성장마음가짐을 가진 학습자는 노력을 성취의 필수요인으로 간주하고 과제가 완성될 때까지 지속적으로 노력을 하지만 고정마음가짐을 가진 학습자는 인내부족으로 인해 무력한 반응을 보인다.

셋째, 도전에 대한 관점이 다르다(Dweck & Leggett, 1988). 성장마음가짐을 가진

학습자는 도전을 성장의 기회로 간주하고 새로운 도전에 즐거움을 느끼면서 적극적인 계획을 세우지만 고정마음가짐을 가진 학습자는 도전을 기피하기 때문에 익숙한 도전만을 추구하고 낮은 수준의 도전을 선택한다.

넷째, 좌절과 실수에 대한 해석이 다르다(Mangels et al., 2006). 성장마음가짐을 가진 학습자는 실패를 하더라도 그 원인을 찾아 해결책을 제안하지만 고정마음가짐을 가진 학습자는 실패를 하게 되면 그 원인을 외부의 탓으로 돌리고 쉽게 포기해 버린다. 또한 성장마음가짐을 가진 학습자는 실패 이후에 좌절의 지속시간이 짧고 실수의 과정에서 배울 점을 찾아 긍정적인 결과를 기대하는 반면, 고정마음가짐을 가진 학습자는 좌절의 지속시간이 길고 실수를 숨기거나 포기하면서 부정적인 결과를 초래한다.

다섯째, 선호하는 과제난이도가 다르다(Dweck & Leggett, 1988; Roedel & Schraw, 1995). 성장마음가짐을 가진 학습자는 자신의 능력과 기술을 계발할 수 있는 높은 수준의 과제를 선호하지만 고정마음가짐을 가진 학습자는 실패할 수도 있다는 두려움으로 인해 익숙한 과제만을 추구한다.

여섯째, 비판에 대한 반응이 다르다(Dweck, 2006). 성장마음가짐을 가진 학습자는 비판을 통해 배우고자 하지만 고정마음가짐을 가진 학습자는 부정적인 비판에 방어적인 태도를 취한다.

일곱째, 자기개발의 정도가 다르다(Braten & Olausen, 1998; Lackey, 2013; Stipek & Gralinski, 1996). 성장마음가짐을 가진 학습자는 자신의 능력이 노력을 통해 변화될 수 있다고 믿고 과제에 노력을 기울이면서 잠재력을 개발하지만 고정마음가짐을 가진 학습자는 자신의 능력이 고정되어 있다고 생각하면서 행동을 반복하므로 잠재력 개발에 어려움이 따른다.

여덟째, 타인의 성공에 대한 견해가 다르다(Dweck, 2006). 성장마음가짐을 가진 학습자는 타인의 성공에서 배울 점을 찾지만 고정마음가짐을 가진 학습자는 타인의 성공을 자신의 성취에 위협이 되는 것으로 받아들인다.

아홉째, 동기적 행동양식이 다르다(Dweck, 1986). 성장마음가짐을 가진 학습자는 장애물이 있어도 과제를 숙달하는 과정에서 필연적인 노력을 통해 적응적 동기양식을 형성하지만 고정마음가짐을 가진 학습자는 어려움이 있으면 노력을 지속하는 정도가 낮고 부정적 태도를 보이면서 부적응적 동기양식을 형성한다.

지금까지의 마음가짐에 대한 이론적인 증거들을 종합해 보면 성장마음가짐은 노력에 많은 시간을 투자하고 새로운 과제에 대한 참여의식을 가지게 하여 장기적이고 고차원적인 목표달성을 위해 중간과정에서 일어나는 좌절을 극복하는데 상당한 영향력이 있음을 시사하고 있다.

무용수의 경우 실기능력 관리를 위한 강도 높은 연습, 다이어트, 체력강화, 그리고 잦은 부상 등으로 인해 다양한 스트레스에 노출되어 있다. 이러한 스트레스 요인들은 무용수들에게 목표에 대한 흥미를 잃게 하고 수행능력을 감소시키며, 극단적으로는 무용을 중도에 포기하게 되는 상황에까지 이르게 한다. 그러나 무용분야에서 마음가짐과 관련된 이론적 배경은 아직 부족한 단계이므로 구체적으로 접근하기가 어려운 실정이다. 하지만 김영미와 한혜원(2009)은 무용수의 긍정적 심리상태가 수행, 몰입, 심리적 안정감, 그리고 만족감과 함께 삶의 질을 향상시키는 효과로 연결된다고 하였으며, 한시완과 유진(2008)은 무용수가 지닌 긍정심리가 다양하고 광범위한 역경의 상황에서도 최적의 수준을 유지시킨다고 하였다. 또한 김지영, 윤인에 및 주형철(2013)은 스스로 신체가 우월하다고 느끼는 댄스스포츠선수의 경우 자신감이 상승하고 몰입도가 높아진다고 하였으며, 이병준과 김정숙(2009)은 스스로를 긍정적으로 지각하는 무용수는 주어진 활동에 적극적으로 참여하고 노력한다고 하였다. 이외에도 무용전공자에게 있어 긍정심리자본은 무용몰입(이다희, 2015), 자기관리, 수행만족(이수연, 한혜원, 박인자, 2017)에 효과적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 성장마음가짐은 효율적인 수행능력 향상을 위해 무용수들이 꼭 지녀야 할 필수조건이라고 할 수 있다.

## 2. 심리육구

### 1) 심리육구의 개념

자기결정이론(self determination theory)은 개인의 자율성 및 자기결정적인 기능을 나타내는 정도로 구분되며, 각각의 특정현상과 관련이 있는 6개의 소이론(mini-theory), 즉, 인지평가이론(cognitive evaluation theory), 유기체통합이론(organismic integration theory), 인과성향이론(causality orientation theory), 목표내용이론(goal contents theory), 관계동기이론(relationships motivation theory), 기본심

리욕구이론(basic psychological needs theory)의 통합을 시도하면서 발전하고 있다.

인간의 욕구는 크게 생리적 욕구와 심리적 욕구로 구분된다. 생리적 욕구는 뇌신 경회로, 호르몬, 신체기관 등 생물학적 체계에 의한 욕구를 의미하며, 생존과 관련이 있다. 심리적 욕구는 개인의 고유한 성격적 특성, 생활경험 등을 통해 잠재적으로 존재하며, 유기체적 욕구와 획득된 욕구로 나뉜다(Reeve, 2001). 이 중 유기체적 욕 구가 바로 심리욕구인데 이는 인간의 행동을 설명함에 있어 자율성 욕구, 유능성 욕 구, 관계성 욕구라는 세 가지의 심리욕구에 의한 동기화를 기본전제로 하고 있다 (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

Reeve(2001)의 욕구의 구조를 시각화하면 <그림 2>와 같다.

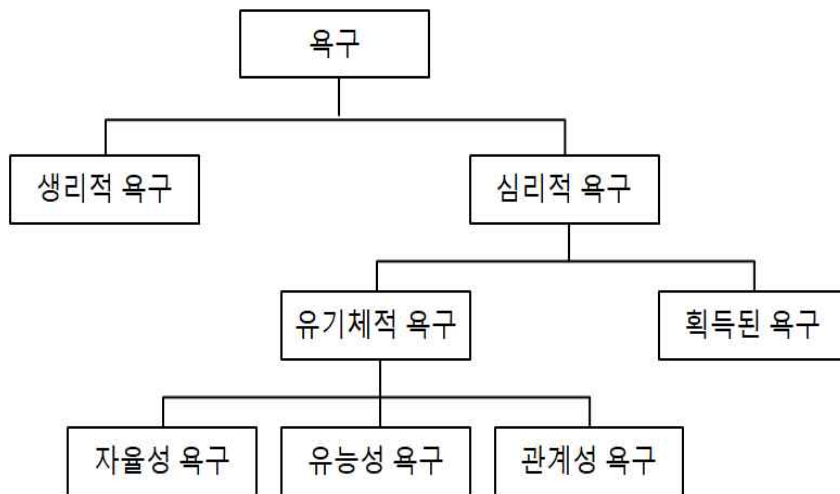


그림 2. 욕구의 구조 (Reeve, 2001)

심리욕구(psychological need)는 인간이 가진 최고의 능력을 최대한 발휘할 수 있게 하는 것으로써 인격적인 성장과 사회적 발전을 가능하게 해주는 보편적이고 선 천적인 영양소이다(Deci & Ryan, 2008). 다시 말해, 모든 생물이 생존하기 위해서는 절대적으로 필요한 물질이 있듯이 인간의 삶에 있어 심리욕구는 필수 불가결한 요 소인 것이다(Sheldon & Niemiec, 2006). Deci & Ryan(1985)의 연구에 따르면 자율 성, 유능성, 관계성은 개인의 성장 및 발달을 위한 동기의 기초를 제공하며, 이러한 심리욕구들이 충족될 때 자기결정적인 행동에 자유롭게 착수할 수 있다고 하였다. Sheldon & Krieger(2007)의 연구에서도 심리욕구는 어느 한 가지 만이 아니라 세 가지의 욕구가 모두 고르게 충족되어야 하며, 이러한 욕구들이 충족되었을 때 적응

력, 집중력, 이해도, 그리고 만족도 등이 높아진다고 하였다. 따라서 심리욕구는 내재적 동기를 설명하는 기초를 제공하고(Deci & Ryan, 1985) 자기결정이론이 성립되기 위한 중요한 근거가 된다(Ryan & Deci, 2002).

자세히 살펴보면 첫째, 자율성(autonomy)은 사람들이 행동참여의 선택, 개시 및 종료하는 것에 대한 선택의식과 의지를 경험하는 것으로 자신의 행동에 대한 주도권을 가지고 있다는 감정을 말한다(양명환, 김덕진, 2006; Deci & Ryan, 2000). 즉, 자율성은 스스로 목표를 설정하여 선택하고 경험하고자 하는 욕구이며, 자신에게 귀하고 가치 있는 것을 분명하게 정할 수 있는 권리를 통해 인정받는다는 느낌과 관련이 있다. 자율성에 대한 연구는 Deci(1980)가 자기결정성이라는 이론을 제안하면서 논의되기 시작하였고 자율성이 보장될 때 비로소 유능성 욕구와 관계성 욕구가 제대로 발휘될 수 있는 것으로 보고되면서 자율성 욕구는 세 가지의 심리욕구 중 가장 핵심요소로 꼽힌다(Ryan, 1982; Ryan & Deci, 2000). 흔히 자율성의 개념이 독립성(independence)과 동일한 것으로 인식되어 부정확하게 사용되기도 하지만 의존성과 대립되는 개념은 아니다(Deci & Ryan, 2000). 독립성은 타인에게 의존하지 않는다는 것이며, 의존성은 타인에게 의지를 하는 것으로써 서로 상반된 뜻을 가지지만 자율성은 스스로 선택하고 결정한다는 의미를 담고 있기 때문에 자율성의 반대 개념은 오히려 타율성 또는 외재적 통제라고 할 수 있다(Ryan & Lynch, 1989). 예를 들면 다른 사람에게 의존하기로 스스로 선택했다면 그것은 자율적인 행동인 것이다(Ryan & Deci, 2002). 이와 관련하여 Ryan(1993)은 다른 사람의 지시와 의견에 따른다고 해서 자율성이 없는 것은 아니라고 역설한 바 있다. 무용 활동에서 자율적인 참여는 목표실행에 적극적이고 보다 더 긍정적인 영향을 미치게 되어 무용수들의 유능성과 관계성을 모두 촉진시킬 것이며, 반대로 외부의 영향력(보상, 평가 등)에 의해 통제를 받는다는 느낌을 가지게 되면 쉽게 포기를 하게 될 것으로 예측된다.

둘째, 유능성(competence)은 자기효능감과 유사한 개념으로 자신의 능력에 대해 숙달감을 느끼거나 자신이 추구하고 있는 목표나 결과를 효과적으로 수행하고 달성할 수 있다는 감정을 말한다(양명환, 김덕진, 2006; Deci & Ryan, 2000). Reeve(2001)의 연구에서는 개인이 가지고 있는 재능이나 기술의 수준보다 어렵고 복잡한 과제에 참여할 때 더욱 강한 흥미를 느끼고 이로 인해 만족감이 향상되면서

유능성에 대한 욕구가 충족된다고 하였다. 또한 Ryan & Deci(2000)의 연구에서는 도전적인 환경에 적절히 반응하는 것은 유능성과 효능감을 촉진시켜 내재적 동기를 가져온다고 하였다. 이와 같이 유능성 욕구를 만족시키기 위해서는 적절한 수준의 새로운 과제선택을 통해 도전과 능력 간의 균형을 이루게 하면서 성공경험을 갖게 하는 것이 필요하다. Deci & Ryan(1985)은 학습자들이 과제를 실행할 때 지도자의 적절한 반응이 유능성의 욕구를 만족시키고 내재적 동기를 더욱 발전시킨다고 하였으며, Deci & Ryan(2000)은 개인이 사회·환경과의 상호작용 속에서 자신의 능력이나 기술, 재능을 사용할 기회들을 경험할 때 유능성 욕구가 충족된다고 하였다. 또한 Miserandino(1996)는 지각된 유능성이 긍정적 태도와 수행수준을 예측할 수 있다고 하였으며, Hater(1978)는 유능성 욕구가 성공적인 수행의 결과에서 후속행동을 결정하는 가장 중요한 요인이 된다고 하였다. 특히, 이러한 유능성의 내재적 동기를 높이기 위해서는 자율성 욕구가 충족되어야 하므로 자기결정적인 행동을 통해 자율성 욕구를 만족시킬 수 있는 여건을 실정에 맞게 조정하는 것이 중요하다(Ryan & Deci, 2000). 무용수에게 있어 유능성 욕구는 무용수들의 능력 및 기술을 정확하게 검증해 주는 심리욕구로써 무용수들의 자신감을 통해 최적의 목적을 달성할 수 있도록 도움을 줄 것으로 예측된다.

셋째, 관계성(relatedness)은 사회적 환경과의 상호작용 속에서 타인들의 배려와 관심 또는 상호간 신뢰를 통해 확립되는 감정을 말하며, 소속감이나 유대감과 유사한 개념이다(양명환, 김덕진, 2006; Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000). 즉, 자신의 주위에 있는 사람들과 상호존중 및 애착을 통해 안정적인 인간관계를 갖고 싶어 하는 욕구이며, 자신과 타인 간에 정서적으로 연결되어 있다는 느낌을 갖는 것이다. 인간은 유기체적 관계성의 욕구를 타고났기 때문에 이러한 욕구를 만족시킬 수 있다고 지각되는 사람들에게 자연히 끌리게 되고 그 욕구를 만족시킬 수 없거나 또는 그렇게 하지 않는 사람들과는 거리가 멀어지게 된다. 이렇듯 인간은 관계에 대한 욕구가 강하고 다른 사람들과 관계를 맺는 방법을 의도적으로 찾으면서 사회적 유대가 쉽게 형성되므로(Brewer, 1979) 관계성의 욕구충족은 신체적·정신적 안녕감에 필요한 선행조건이라고 할 수 있다. 아울러 Reeve(2001)는 사람과 사람 간에 정서적으로 연결되면서 인간관계를 맺어나가고 친교가 높아지면 내재화는 자발적으로 발생한다고 하였다. 세 가지의 심리욕구 중 자율성과 유능성은 내재적 동기와 직접

적인 관련이 있는 것으로 입증되었으나 관계성 욕구는 자율성과 유능성에 비해 내재동기의 향상에 주변적인 역할을 하는 것으로 알려져 있다(Ryan & Deci, 2002). 다시 말해, 관계성 욕구는 내재적 동기를 유지하고 외재적 동기를 내재화 시키는데 중요한 역할을 한다. 이러한 관계성이 중요한 동기적 개념인 이유는 사람들이 친교육구를 지지할 때 스트레스에 더욱 안정적이고 심리적 문제가 현저히 낮아지기 때문이다(Cohen, Sherrod, & Clark, 1986; Ryan, Stiller, & Lynch, 1994). 무용수는 공연 활동을 통해 동료와의 관계영향을 직접적으로 받는다고 볼 수 있다. 그러므로 무용수들이 지각하는 관계성 욕구는 연습 및 공연 참여에 있어 지도자와 선후배, 동료 사이에 친밀감을 형성하고 이러한 소속감을 통해 만족감과 심리적인 안정을 제공해 줄 것으로 예측된다.

## 2) 심리욕구의 선행연구

자기결정이론에서는 인간의 행동을 설명하는데 있어 자율성, 유능성, 관계성의 세 가지 심리욕구에 의해 동기화 되는 가정을 기본전제로 한다(Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

자율성 욕구는 개인의 내재적 동기를 촉진시키는데 필수적인 요소이다. 자율적으로 행동한다는 것은 이미 정해진 기준에 따라서 행동하는 것이 아니라 내부적이고 자기조직화를 통하여 스스로를 규정하면서 행동하는 것으로써(정연규, 2012) 내재적 동기가 높을수록 성취의 수준이 높다는 것은 이미 많은 연구들에서 확인되고 있다. 선행연구를 살펴보면 자율적인 사람은 그 행동이 자신으로부터 분출되는 느낌을 경험하고(Deci & Ryan, 2000) 성취감, 유능감, 자기존중감이 향상되며, 보다 유연하고 창의적으로 문제를 해결하면서 긍정적 정서를 지닌다고 하였다(전지인, 2013). 또한 과제에 대한 집중, 능동적인 정보처리, 장기적 과제, 그리고 만족도 등의 영역에서도 긍정적 성과가 나타나는 것으로 밝혀졌다(Chirkov & Ryan, 2001; Vallerand, Fortier, & Guay, 1997).

유능성 욕구는 기술과 능력을 획득하는 것보다 행동을 통해 자신감과 효율성을 느끼는 그 자체이다(이명희, 김아영, 2008; Ryan & Deci, 2002). 세 가지의 심리욕구 중 유능감은 도움요청 행동을 유발시키고(Butler & Neuman, 1995) 이는 수행능력과 성취도를 촉진시키는 반면(조홍식, 정병근, 2008), 목표수행에서 유능감을 느끼지 못

하면 행동의 조절을 내재화할 수 없게 된다(Ryan & Deci, 2002). 선행연구를 살펴보면 박인우(2011)의 연구에서는 유능감과 학습참여도 간에 긍정적 관계가 있는 것으로 나타났으며, 김주환, 김은주 및 홍세희(2006)의 연구에서는 학습자의 유능감 지각이 자기존중감과 생활만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 Miserandino(1996)의 연구에서는 지각된 유능성이 긍정적 태도와 수행을 예측하는 것으로 나타났고 이만희, 임영택 및 육동원(2012)의 연구에서는 긍정적 피드백과 자율성 지지가 유능성 욕구를 충족시키며, 결과적으로 내재적 동기를 증진시키는 것으로 나타났다. 이러한 유능성은 개인이 사회 환경과의 상호작용 속에서 자신의 능력, 기술, 재능을 사용할 기회들을 경험할 때 충족된다(Deci & Ryan, 2000).

관계성 욕구는 사회적 맥락 속에서 타인과의 관계성이 내재적 동기를 증진시키는 욕구로 간주된다(이만희 등, 2012; Anderssen, Manoogian, & Reznick, 1976; Ryan & Deci, 2000). 인간은 사회적 관계를 맺는 것에 대한 강한 욕구를 지니고 있으므로 관계성 욕구가 충족되었을 때 개인의 안녕감, 만족감, 신체적·정신적 건강에 긍정적인 영향을 미치지만 대인관계가 이루어지지 않을 경우 내재적 동기가 저하될 수 있다는 것은 잘 알려진 사실이다. 선행연구를 살펴보면 무심하고 냉담한 교사보다 친근하고 따듯하게 보살피는 교사가 학생들의 내재적 동기를 증진시킨다고 하였으며(Ryan & Deci, 2000), 부모 및 교사와 안정적으로 연결된 아동은 학교생활에 있어 긍정적인 행동을 더욱 내면화 한다고 하였다(Ryan et al., 1994). 뿐만 아니라 관계성 욕구는 학업성취(김남희, 김중백, 2011), 자아존중감, 생활만족도(김주환 등, 2006)에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타나 사회적 관계를 통한 삶의 질이 긍정적 동기와 발달을 예측하는 주요한 변수임이 입증되었다(Ryan & Deci, 2002)

자기결정이론에 따르면 이러한 세 가지의 심리욕구는 인지적 과정을 위한 동기를 결정하는 선행조건으로써 심리적 성장(Deci & Ryan, 2000), 웰빙(Reinboth & Duda, 2006; Reinboth et al., 2004), 활력(Ryan & Frederick, 1997), 최적의 수행 및 자아실현(Deci & Ryan, 2000), 그리고 신체활동 의도 및 행동(김덕진, 양명환, 2006; Cox, Smith, & Williams, 2008; Ntoumanis, 2005; Vierling, Standage, & Treasure, 2007)에 긍정적인 영향을 미치는 심리적 매개변인으로 전제하고 있다. 이와 같이 심리욕구는 인간의 행동 및 발달을 조절하는 기능적 원리로서 자기결정동기와 유의한 관련이 있으며(Blanchard, Amoiot, Perreault, & Vallerand, 2009), 긍정정서



(Veronneau, Koestner, & Abela, 2005)와 동기(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 2004)를 예측하는 주요 변수임을 시사하고 있다.

스포츠 활동과 관련된 연구에서는 자기결정적인 동기를 많이 가진 학생들은 다른 학생들보다 즐거움(Ntoumanis, 2001), 의지(Shen, McCaughy, & Martin, 2007; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2006), 적극적인 참여(Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang, & Baranowski, 2005), 그리고 자아존중감(Gagn'e et al., 2003)이 높은 것으로 알려졌다. 무용 분야에서도 이선화(2011)는 무용지도자와 부모의 자율성 지지 수준은 학생의 심리욕구 만족을 증가시키고 긍정적인 정서를 경험하게 하며, 이로 인해 더욱 적극적인 무용참여의 의도를 촉진하게 된다고 하였다. 또한 원혜연(2015)은 무용 활동을 수행함에 있어 심리욕구는 무용수의 긍정적 사고와 심리적 성장을 촉진시켜주는 요소로써 탈진을 예방하고 대처할 수 있는 중요한 변수로 작용한다고 하였다. 이러한 결과는 심리욕구가 사회적 상호작용을 통해 무용수들의 내재적 동기를 경험하게 하며, 사회적·환경적 맥락에 따라 다양한 측면에서 변화 가능성을 간접적으로 보여주고 있다. 따라서 무용수 자신이 행동의 주체(origins)가 되어 선택하고 행동하는 경험과 자율성을 지지하는 환경은 매우 중요하다.

### 3. 열의

#### 1) 열의의 개념

열의(engagement)는 Kahn(1990)으로부터 처음 소개된 개념으로써 주로 업무를 할 때 생성되어져 직무열의라는 말로 널리 사용되었다. 심리학자들(Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Rome, & Bakker, 2002)은 직무열의가 직무탈진과 대비되는 개념이라고 하였으며, 직무탈진을 예방하기 위한 방법으로 직무열의를 촉진해야 되는 것으로 주장하였다(Schaufeli & Salanova, 2007). 이렇듯 직무열의는 주로 직무탈진과 대비되는 개념으로 연구되어 왔기 때문에(인소정, 오영택, 김선옥, 양명환, 2016) 단순히 반대의 개념으로 생각할 수 있지만 두 요소는 상호 간에 독립적인 구성 요소를 가지고 있다(Shin, 2004).

Kahn(1990)은 일을 할 때 생성되는 생산적이고 긍정적이며, 열정적인 마음의 상태를 열의라 하였고 개인의 인지, 정서, 행동을 활동적이고 만족스러운 수행으로 연결

하고 선호하는 자아의 표현과 활용으로 정의하였다. 또한 김영재(2012)는 어떠한 일을 이루기 위해 온갖 정성을 다하는 마음 즉, 긍정적이고 열정적인 마음의 상태를 열의라 하였으며, 이혜희(2014)는 어떤 특정한 대상이나 행동, 사건에 국한되지 않고 비교적 포괄적인 인지 및 정서와 관련하여 지속적인 상태를 열의라 하였다. 뿐만 아니라 Schaufeli & Bakker(2004)의 연구에서는 열의의 정의에 대해 어떤 특정 대상이나 사건, 사람 또는 행동에 국한되지 않고 비교적 포괄적이며, 인지 및 정서와 관련된 지속적인 상태라고 보고하였다. 이러한 열의는 열정과 비슷한 의미로 사용되어지기도 하지만 열정(passion)은 개인이 좋아하는 활동에 참여시간과 에너지를 투자하려는 성향이나 경향을 의미하므로(김영재, 2012; 서미래, 2014) 열의와는 서로 간의 개념적인 차이가 있다.

한편, 학문에서 사용하는 열의는 긍정심리학이 나타남과 함께 사용되어졌다고 할 수 있다(Schaufeli & Salanova, 2005). 긍정심리학에서의 열의는 열정적인 마음의 상태를 의미하며, 개인의 정서, 인지, 행동을 만족스럽게 만들어 활동적인 수행으로 연결하게 해주는 것으로 설명하고 있다(Kahn, 1990). 특히, 자기결정이론(self-determination theory)에서는 심리욕구(자율성, 유능성, 관계성)의 만족이 열의의 동기부여가 될 수 있다고 가정하였다(Lonsdale et al., 2007). 즉, 자율성은 스포츠에서의 의지, 선택, 자기주도성에 대한 인식을 나타내며, 유능성은 스포츠에서 효과적일 수 있는 능력과 기회를, 관계성은 팀원이나 코치와의 관계를 의미하기 때문이다(Ryan & Deci, 2002). 이러한 심리욕구의 만족은 주관적인 활력(Reinboth & Duda, 2006), 자기결정동기(Hollembeak & Amorose, 2005)와 같은 긍정적인 결과와 관련되며, 참여하는 운동에 대한 자신감, 활력, 전념을 포함하는 열의와도 밀접하게 관련된다(Hodge et al., 2009). 따라서 무용현장에서 무용수들의 열의는 긍정적인 심리적 요인들과 밀접하게 관련되고 이러한 열의는 무용수들의 적응행동을 긍정적으로 예측할 수 있을 것으로 사료된다.

## 2) 열의의 구성요인

Schaufeli 등(2002)은 직무열의를 활력, 헌신, 몰두 세 가지의 하위요인으로 개념화하였다. 활력은 일을 하는 동안 높은 에너지의 수준, 정신적 회복력, 직무에 열심히 임하려는 의지를 의미하며, 헌신은 직무에 강하게 관여되어서 일로 인한 존재감, 열

정, 자부심 등의 느낌을 경험하는 것을 의미한다. 또한 몰두는 직무에 완전히 집중하고 기쁜 마음으로 일에 열중하여 시간이 가는 줄 모른다거나 일과 분리된 자신을 생각하기 어려운 상태를 의미한다(Schaufeli & Bakker, 2003, 2004).

열의에 대한 척도는 몰두와 몰입, 활력, 헌신, 효능감의 4요인으로 구분할 수 있다(Schaufeli & Bakker, 2004). 먼저 몰두와 몰입은 자신이 참여하는 운동에 시간이 가는 줄 모르게 즐겁고 기쁜 마음으로 참여하여 주의를 집중되게 만들고 깊이 몰입된 상태를 말하며(임재홍, 2017), 활력은 자신의 활동역량, 노력의지, 힘들고 어려운 상황에서도 굴하지 않고 끝까지 최선을 다하려는 결심이나 의지를 말한다(한성훈, 2017). 또한 헌신은 자신으로 인해 선택한 행위나 행동에 적극 참여함으로써 주체적인 행동의 의미를 부여하고 자부심을 갖고 도전하는 희생을 말하며(김영재, 2012; Bakker & Geurts, 2004), 효능감은 주관적 인지를 통해 어떠한 상황에서도 바람직한 결과를 습득하기 위해 적합한 행동을 할 수 있는 기대와 신념을 말하며, 실제 이행되는 행위 간의 고리를 연결해 주는 역할을 함으로써 행동변화의 중요한 결정인자로 강조되고 있다(임재홍, 2017; Bandura, 1986).

스포츠에서 열의에 대한 개념은 Lonsdale 등(2007)에 의해 만들어졌다. 이들은 운동열의를 스포츠에서의 지속적이고 긍정적인 인지-정서적 경험 상태로 정의하고 운동열의의 하위요인으로 자신감, 전념, 활력, 열광의 4차원으로 개념화하였다. 이 중 자신감은 높은 수준의 수행달성과 바라는 목표를 성취할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음을 의미하며, 전념은 자신이 중요하다고 보는 목표를 성취하는 것에 대해 시간과 노력을 투자하려는 욕구를 의미한다. 또한 활력은 신체적·정신적 생동감을 의미하며, 열광은 흥분감과 높은 수준의 즐거움을 의미한다(Lonsdale et al., 2007). 이러한 운동열의는 운동선수들의 소진(Raedeke & Smith, 2001), 몰입(Jackson & Eklund, 2002)과 같은 다차원 구조에 의한 공헌과 유사한 방식으로 스포츠에서 인간 행동의 복잡성을 더 잘 이해할 수 있게 하며, 긍정적인 스포츠 경험을 촉진하기 위한 기본 틀을 제공한다(Hodge et al., 2009).

#### 4. 탈진

##### 1) 탈진의 개념

탈진(burnout)이라는 용어는 1974년 정신분석가인 프로이덴베르거(Freudenberger H.)가 자원봉사자들이 뚜렷한 이유 없이 피로의 증상과 의욕을 잃는 모습을 관찰하면서 탈진증후군이라는 개념을 처음 사용하였고 에너지, 근력, 자원에 대한 초과적인 요구에 의해 지치거나 소진되는 것으로 정의하였다. 이후 1982년에 사회심리학자인 매슬래시(Maslach C.)가 서비스업 종사자들을 대상으로 탈진 측정도구인 Maslach Burnout Inventory를 개발하였고 에너지, 힘 또는 자원에 대한 과도한 요구로 인해 쇠약해지고 지치거나 소모되는 것이라고 정의하였다. 이 외에도 많은 연구자들은 탈진의 개념을 다양하게 제시하였는데 Perlman & Hartman(1982)은 1974년~1981년 동안에 이루어진 탈진과 관련된 논문들을 조사하면서 만성 스트레스로 인하여 일의 생산성 저하를 유발하는 상태라고 하였으며, Harris(1984)는 개인이 더 이상 어떤 일을 하지 못하거나 포기할 때의 상태라고 하였다. 최근에는 병이나 상해로 설명할 수 없는 수행저하로 표현되면서 신체활동이 휴식과 조화를 이루지 못할 때 발생하는 것으로 탈진을 설명하고 있다(Marijeannr, 2008).

한편, 운동탈진(athlete burnout)은 스포츠 상황에서 코치와 선수 사이에서 빈번하게 사용되는 용어로서 1980년대 초기에 코치에 대한 탈진연구가 시작되었고 (Caccess & Mayerberg, 1984) 1990년대 중반 이후에는 그 대상이 점차 선수들로 확대되어졌다(Coakley, 1992; Gould et al., 1997; Price & Weiss, 2000; Raedeke & Smith, 2004; Silva, 1990). 운동탈진에 대해 Smith(1986)는 과도한 스트레스로 인해 이전에 즐거웠던 신체활동이 신체적·정서적·심리적으로 고갈되는 것으로 정의하였고 이는 가장 대표적인 운동탈진의 개념으로 활용되고 있다. Coakley(1992)는 스트레스가 탈진에 포함되지만 탈진의 원인이 아니라 징후증상이라고 하였으며, 젊은 선수들이 정상적인 다차원적 정체성을 갖지 못할 때 일어난다고 하였다. Raedeke(1997)는 Maslach & Jackson(1984)의 연구를 토대로 스포츠 상황에 맞게 운동탈진의 개념을 수정하고 개발하였는데 Maslach & Jackson(1984)의 정서적 고갈, 비인격화, 개인적 성취감을 정서적·신체적 고갈, 성취의식 감소, 스포츠가치의식 저하의 3가지 주요증후군으로 재정의 하였다(Raedeke, 1997). 또한 Gould(1993)의 연구에서는 운동탈진이 엘리트선수뿐 만이 아니라 청소년선수에게서도 빈번하게 발생한다고 하였으며, Taylor & Sirois(1995)의 연구에서는 선수가 스트레스에 대처할 능력이 낮아지면 장기간의 운동탈진이 지속된다고 하였다. 즉, 탈진은 갑작스럽게 생

겨나는 것이 아니라 일상적인 스트레스, 직무로 인한 만성 스트레스가 쌓이면서 스트레스에 지속적으로 노출되고 이러한 장기적인 스트레스를 해소하지 못하게 되어 결국 탈진을 유발하게 되는 것이다. Flippin(1981)은 선수가 완숙의 단계에 도달하기 전 운동을 그만두거나 경쟁의욕을 잃는 상황을 언급할 때 스포츠탈진이라는 단어를 사용하였는데 이와 관련하여 Raedeke & Smith(2001)는 선수가 운동탈진을 경험하더라도 모두가 운동을 그만두는 것은 아니라고 역설한 바 있다. 즉, 운동탈진은 선수들의 개인적 욕망이 비현실적으로 클 때 이러한 기대수준을 달성시키고자 하는 과정에서 발생하게 되는 신체적·정신적 불균형이라고 할 수 있다.

무용탈진(dance burnout)의 정의에 대해 Taylor & Taylor(1995)는 무용수가 스트레스의 누적으로 인해 신체적·심리적·정서적으로 고갈된 상태라고 하였으며, 김선수와 나안숙(2010)은 무용 수행과정에서 목표설정, 참여에 대한 동기로 인해 무용수가 느끼는 심리적·생리적 불안감이라고 하였다. 즉, 무용에서의 탈진은 무용수들이 맞닥뜨린 환경적 요구에 따라 일련의 단계를 거치면서 일어나는 과정이다. 그러나 무용현장에서의 탈진과 관련된 연구들은 아직 양적으로 부족하여 탈진에 대한 정확한 인지가 이루어지지 못하고 있으며, 슬럼프, 스트레스 등과도 구별이 되지 못하고 있는 실정이다. 선행연구(Emner, 1979; Freudenberger, 1980)에 의하면 무용수라면 누구나 탈진의 잠재성을 가지고 있는데 그 중에서도 헌신적이며, 책임감이 있고 높은 수준의 동기부여를 가진 사람일수록 탈진의 가능성이 더 높다고 하였다. 또한 이러한 스트레스를 예방하기 위해서는 적극적인 자세로 대처해야 하며, 소극적인 자세는 행복감을 오히려 감소시킨다고 하였다(정윤선, 1993). 따라서 무용수들은 탈진의 원인을 초기에 해결하고 극복하기 위해 만성이 되기 전 체계적이고 적절한 전략을 통해 다양한 스트레스의 요소들을 미리 예방하고 해소해 나가야 할 것이다. 아울러 지도자들 역시 탈진에 대한 정확한 개념이 확립되지 않아 탈진에 처한 무용수들을 지도함에 있어 어려움을 겪고 있으므로 이에 알맞은 대비책 마련이 시급하다.

이렇듯 탈진에 대한 정의는 학자들마다 조금씩 다른 견해들을 보이고 있어 한 마디로 일반화하기는 힘들다. 공통된 개념으로는 개인과 사회의 차원에서 만성적인 스트레스와 관련하여 생겨나는 부정적인 행동적·정서적 경험의 의미를 내포하고 있다.

탈진의 정의를 정리하면 <표 2>와 같다.

표 2. 탈진의 정의

구분	연구자	연도	정의
탈진	Freudenberger	1974	▪불안감, 긴장감, 피로감, 무기력감의 정서적 대응을 유발하는 자원과 요구 사이의 불균형
	Maslach	1982	▪인간서비스를 하는 사람에게서 발생할 수 있는 감정적 소진, 비인격화, 개인적 성취감소의 심리적 증상
	Perlman & Hartman	1982	▪정서적·신체적 고갈로 인해 일의 생산성이 저하된 상태
	Harris	1984	▪개인이 더 이상 어떤 일을 하지 못하거나 포기하는 상태
	Maslach & Jackson	1984	▪정서적 고갈, 비인격화, 개인적 성취감소의 심리적 증상
	Marijeannr	2008	▪휴식과 조화를 이루지 못할 때 발생
운동 탈진	Flippin	1981	▪선수가 완숙의 단계에 도달하기 전 경쟁의욕을 잃은 상태
	Smith	1986	▪과도한 스트레스 및 불만의 반응으로 이전에 즐거웠던 신체활동이 심리적·정서적·신체적으로 고갈된 상태
	Coakley	1992	▪젊은 선수가 정상적인 다차원적 정체성을 갖지 못하는 상태
	Raedeke	1997	▪정서적·신체적 고갈, 성취의식 감소, 스포츠가치의식 저하의 심리적 증상
무용 탈진	Taylor & Taylor	1995	▪스트레스의 누적으로 인한 신체적·심리적·정서적 고갈의 결과
	김선수, 나안숙	2010	▪무용 수행과정에서 무용수가 목표설정, 참여에 대한 동기로 인해 심리적·생리적으로 불안감을 느끼는 것

출처: 선행연구를 참고하여 재구성함.

## 2) 탈진의 원인 및 증상

탈진을 유발하는 원인으로는 개인의 문제로 바라보는 관점, 환경적 문제로 바라보는 관점, 두 가지 모두를 포함한 복합적인 관점으로 범주화 할 수 있다.

첫째, 탈진을 개인의 문제로 인식할 때 탈진의 원인은 환경과 무관하며, 스트레스가 탈진을 초래하는 주요한 원인이 된다. Freudenberger(1974)는 개인이 스트레스 상황에 대응하는 능력을 문제 삼고 있다. 즉, 탈진은 개인이 다룰 수 없는 과도하고 지속적인 스트레스의 결과로써(Selye, 1979) 개인이 스트레스의 상황을 대처해 나가는 능력에 따라 이러한 스트레스가 탈진의 원인으로 이어질 수 있다는 것이다. 또한 Koutedakis(2000)는 무용탈진에 대해 개인마다 증상 또는 징후가 다른 신체적·정신적인 복합증상이라고 하였으며, 무용수의 공연이 증가하는 시기에 연습량이 늘어나 신체활동과 회복의 불균형 상태가 되었을 때 발생한다고 하였다. 탈진에 대한 대부분의 논의에서 많은 연구자들(강기희, 2010; 최재경, 류호상, 2012; Gustafsson,

Kentta, & Hassmen, 2011)은 만성 스트레스가 탈진을 유발하는 원인이 되는 것으로 일치된 견해를 보이고 있다. 결국 탈진의 원인은 과도한 훈련, 경쟁, 스트레스 등의 비효율적인 노력의 결과로 인해 발생하는 심리적 일탈현상으로써(임인수, 1998; Bunker, Rotella, & Reilly, 1985; Gould et al., 1997) 이러한 스트레스가 축적되어 만성성이 되면 수행감소로 이어지게 된다(한시완, 박용범, 2011).

둘째, Maslach(1982)는 환경이나 상황의 관점에서 볼 때 탈진을 가장 정확하게 이해할 수 있다고 주장하였다. Coakley(1992)의 연구에서도 탈진의 원인을 사회조직체의 문제로 간주하면서 장시간 업무, 짧은 피드백, 가족과 함께 보내는 시간부족, 적은 보상, 높은 기대수준, 그리고 휴식시간 부족과 같은 외부적인 요인으로 탈진을 설명한 바 있다. 이외에도 Cohn(1990)은 과도한 연습, 즐거움 부족, 자신 또는 타인으로부터의 과도한 기대, 그리고 부상 및 훈련재개를 언급하였으며, Raglin & Morgan(1989)은 모진 연습조건, 지루함, 과도한 신체적 피로, 회복시간 부족, 그리고 신체적·정서적 고갈을 제시하였다.

셋째, Taylor와 Taylor(1995)의 연구에 따르면 개인적인 관점에서의 탈진(지속적인 스트레스, 기대수준이 개인의 능력을 초과할 때 등), 환경적인 관점에서의 탈진(긴 훈련기간, 단조로운 연습반복, 과도하게 엄격한 연습실 규칙, 과 훈련 등), 사회적 관점에서의 탈진(무용 단체와 역할갈등, 지도자와 부모로부터의 압박 등)으로 구분하여 복합적인 외부요소에 의해 탈진이 유발되는 것으로 보고되었다. 또한 Cresswell & Eklund(2007)의 연구에 따르면 신체적(상해, 과 훈련, 피로 등), 상황적(낮은 사회적 지원, 높은 경쟁률, 승리에 대한 압박 등), 사회적·관계적(사회생활 불만족, 부모의 부정적 영향 등), 그리고 심리적(적절치 못한 기대, 즐거움 감소 등) 범주로 나누어 설명하였다. 선행연구에서는 대학대표팀의 선수들 66% 이상이 과 훈련을 경험하였고 50% 이상은 이로 인한 부정적인 경험을 했다고 하였으며, 60% 이상의 남녀선수들은 적어도 한 번 이상의 운동탈진을 경험한 것으로 보고되었다(Morgan, O'Connor, Ellickson, & Bradley, 1988). 이렇듯 과 훈련은 지나친 훈련강도와 장기간의 연습으로 선수들이 적응하지 못하고 수행력이 감소되는 결과를 가져오며(Murphy, Fleck, Dudley, & Callister, 1990), 결국 운동탈진이라는 결과를 초래하게 된다. 뿐만 아니라 지도자의 통제적 코칭은 선수의 자기결정성동기에 부정적인 영향을 미치고(천승현, 이재원, 2011) 이러한 자율성, 유능성, 관계성의 심리욕구가

충족되지 못할 때 운동탈진은 더욱 가중된다(Hodge, Lonsdale, & Ng, 2008). Ryan & Deci(2000)의 연구에서도 심리욕구가 좌절되면 여러 가지 정신건강의 문제가 발생하는 것으로 밝혀진 바 있다. 이와 관련하여 여러 연구자들(심윤식, 권성호, 이정규, 2013; 윤인애, 2013)은 개인이 부정적인 정서를 내재하고 있더라도 긍정적인 사회적 지원을 통해 스트레스를 줄이고 수행만족도를 높일 수 있다고 제안하였다. 이는 사회적 관계에 따라 탈진이 촉진되거나 완화될 수 있으므로 의미 있는 타자로부터의 사회적 지원의 도움을 받는 것이 중요함을 의미한다.

Freudenberger(1974)가 보고한 탈진의 증상으로는 피로, 고립감, 권태, 냉소주의, 성급함, 조바심, 자만심, 인정받지 못한다는 생각, 망상증, 정체성의 상실, 심신의 질병, 침체현상, 그리고 자살충동이 있다. 때문에 선수가 운동탈진에 이르면 극도의 고독감을 느끼고 활동에 부정적인 태도를 보이며, 우울, 무력감, 분노의 증상을 나타낸다(Heyman, 1986). 또한 신체적 증상과 더불어 정신적 증상도 동반되는데 이는 정신질환과 관련된다(Smith, 1986). 이밖에도 선수가 느끼는 정서적 고갈로 인해 동기 및 웰빙 감소, 스포츠 이탈(Lemyre, Treasure, & Roberts, 2006; Lonsdale & Hodge, 2011), 성취감 상실, 그리고 좌절감(유재호, 이수정, 이훈구, 1998)에 사로잡히게 되고 결국 체내의 에너지를 고갈시켜 운동수행의 저하를 일으킨다. 무용수가 탈진을 경험하게 되면 우울, 무기력, 의욕상실의 정신적 증상뿐만 아니라 근력약화, 면역력 감소, 부상의 신체적 증상이 나타나게 되고(Koutedakis, 2000) 이로 인해 무용 활동의 수행저하를 일으키며, 중도포기의 원인이 되기도 한다(Cresswell & Eklund, 2006). Taylor & Taylor(1995)는 무용탈진의 증상을 신체적·정서적·인지적·수행적 관점에서 논하였는데 신체적 징후로는 빈번한 병, 빈번한 상해, 빈번한 신체통증, 그리고 불면증이며, 정서적 징후로는 화, 우울, 무기력이다. 또한 인지적 징후로는 낮은 자기존중감, 사회적 고립감이며, 수행적 징후로는 긴장, 수행저하, 즐거움 감소, 그리고 동기 감소이다.

## 5. 회복탄력성

### 1) 회복탄력성의 개념

회복탄력성이라는 용어는 원래 과학 분야에서 특정한 물질이 외부적인 힘에 의해



변형된 후에 다시 돌아오는 성질을 설명하기 위해 사용되었으나(Goldstein & Brooks, 2005) 점차 심리학, 사회학, 정신의학 분야 등에서 수정 및 발전을 거듭하면서 폭넓게 적용되고 있다(Herrman, Stewart, Diaz-Granade, Beger, Jack, & Yunel, 2011).

회복탄력성(resilience)에 대한 연구의 시작은 1950년대에 이루어진 하와이 Kauai 섬 지역에서 태어난 아이들 698명을 대상으로 한 종단연구로 거슬러 올라간다. 당시 연구자들은 사회적 부적응을 보일 것이 확실시 되는 고위험군 집단 201명을 분류하였다. 이들은 크고 작은 질병을 겪었거나 화목하지 못한 가정, 혹은 알코올 중독과 정신문제가 있는 부모에게서 자란 아이들이었으며, 열악한 환경으로 인해 심각한 학교생활 부적응과 학습장애를 보였다. 연구자들은 이 아이들이 자라면서 문제가 되거나 정신질환에 시달릴 것으로 가정하였고 어떠한 요인들이 한 개인의 삶을 불행으로 이끄는지에 대한 문제에 관심을 쏟았다. 그러나 30년 동안의 추적조사 과정을 통해 이들 중 무려 3분의 1에 해당하는 72명의 아이들이 큰 문제없이 훌륭한 청년으로 성장하였고 성인이 된 후에도 더 좋은 삶을 살고 있음을 확인하였다. Werner & Smith(1982)는 어려운 환경에서도 불구하고 올바르게 자랄 수 있었던 이러한 현상의 원인을 규명하는데 주목하였고 그 결과 어떠한 역경에도 굴하지 않는 강인한 힘의 원동력이 되는 속성을 회복탄력성이라 하였고 이를 개념화하기 시작하였다.

이렇듯 회복탄력성은 특정대상, 특정시기만이 아니라 누구에게나 언제든지 나타날 수 있으며(Crummy, 2000), 특별한 능력이 아닌 긍정적으로 생각하고 적극적으로 행동하면서 다른 사람과의 관계를 맺어나가는 평범한 특성으로써(홍은숙, 2006) 아동과 청소년뿐만 아니라 성인을 대상으로도 높은 스트레스 상황에서 효과적으로 대처할 수 있는 방안으로 주목받고 있고 그 중요성이 부각되고 있다. 더욱이 회복탄력성은 유전적인 요인에 의해 결정되기도 하지만 시간의 흐름에 따라 변할 수 있고 환경, 문화, 교육, 그리고 개인의 노력 등 다양한 요인에 의해 결정되는 특성을 갖는다(Dyer & McGuinness, 1996). 즉, 물체마다 탄성이 다르듯 사람들도 회복탄력성의 수준에 따라 역경으로 인해 바닥까지 떨어졌다가도 다시 강한 힘을 발휘하여 원래 있었던 위치보다 더 높은 곳까지 튀어 오를 수 있는 것이다.

국외 연구자들은 회복탄력성에 대한 정의를 다양하게 제시하였는데 회복탄력성 연구의 시초라고 할 수 있는 Werner & Smith(1982)의 연구에서는 위험 상황, 심각

한 역경, 충격적인 경험에서도 잘 적응하고 건강하게 발달하는 성장의 힘이라 하였다. Waters & Sroufe(1982)의 연구에서는 내·외재적 자원을 효과적으로 활용할 수 있는 능력이라 하였으며, Anthony(1987)의 연구에서는 곤란에 직면했을 때 이를 극복하고 환경에 적응하면서 정신적으로 성장하는 능력이라 하였다. 또한 Rutter(1985)의 연구에서는 스트레스에 대처하는 자세라 하였으며, Garmezy(1993)의 연구에서는 부정적 사건들로부터 이전 상태로 되돌아올 수 있는 회복력이라 하였다. 이 외에도 Grotberg(1996)는 역경을 예방하고 극복하기 위한 사람, 집단, 지역사회 능력으로, Polk(1997)는 역경을 성숙한 경험으로 전환하고 나아가는 능력으로, Reivich & Shatte(2003)는 온갖 고난과 어려운 상황을 긍정적인 생각으로 극복하는 적응력으로, Wustmann(2004)은 정신세계의 면역체계로, Brooks(2006)는 스트레스에 노출된 이후 회복하는 속도와 정도에 기여하는 속성으로, Leipold & Greve(2009)는 개인이 부정적 상황에서 보이는 동화와 조절의 결과로 설명하였다. 이러한 정의들을 종합해 볼 때 회복탄력성은 불행한 상황을 겪은 후에도 정신적·신체적인 건강이 유지되고 회복되며, 향상되는 것으로 해석이 가능하며, 행복한 삶에 영향을 미치는 것으로써 누구에게나 필요한 삶의 기초요소라고 할 수 있다. 즉, 불행한 사건에 어떠한 의미를 부여하느냐에 따라 행복해지기도 하고 더욱 불행해질 수도 있다.

한편, 많은 연구에서는 ‘resilience’에 대해 다양하게 제시하고 있는데 극복력(김동희, 2003), 적응유연성(안도희, 김지아, 2007), 탄력성(이해리, 조한익, 2005; 홍은숙, 2006), 그리고 자아탄력성(한현아, 도현심, 2008) 등 연구자에 따라 조금씩 다르게 해석되고 있어 회복탄력성에 대한 일치가 이루어지지 못하고 있는 실정이다. 이와 관련하여 Luthar, Cicchetti, & Becker(2000)는 회복탄력성과 관련된 여러 가지 유사한 개념들을 구분하여 사용할 것을 요구하고 있다. 특히, 회복탄력성과 함께 자주 언급되고 있는 자아탄력성(ego-resilience)은 자극에 대한 반응과 적응을 연구하기 위한 개인의 성격적 특성이며(Block & Kremen, 1996), 회복탄력성은 부정적 상황과 역경에 노출되는 것을 전제로 하는 발달과정이므로(Masten, 2001) 이 둘은 차이가 있다고 볼 수 있다. 예를 들면, 자아탄력성과 회복탄력성을 혼용하여 사용할 경우 역경이나 어려움을 극복하지 못하는 이유가 개인의 성격적인 문제점으로 인식되기 때문에 전혀 다른 결과를 초래하게 된다(Robert & Masten, 2004).

회복탄력성의 정의를 정리하면 <표 3>과 같다.

표 3. 회복탄력성의 정의

연구자	연도	내용
Werner & Smith	1982	▪위험 상황, 심각한 역경, 충격적인 경험에서도 잘 적응하고 건강하게 발달하는 성장의 힘
Waters & Sroufe	1982	▪내재적·외재적 자원을 효과적으로 활용할 수 있는 능력
Anthony	1987	▪곤란에 직면했을 때 이를 극복하고 환경에 적응하면서 정신적으로 성장하는 능력
Rutter	1985	▪스트레스에 대처하는 자세
Garnezy	1993	▪부정적 사건들로부터 이전 상태로 되돌아올 수 있는 회복력
Grotberg	1996	▪역경을 예방하고 극복하기 위한 사람, 집단, 지역사회의 능력
Polk	1997	▪역경을 성숙한 경험으로 전환하고 나아가는 능력
Reivich & Shatte	2003	▪온갖 고난과 어려운 상황을 긍정적인 생각으로 극복하는 적응력
Wustmann	2004	▪정신세계의 면역체계
Patel & Goodman	2007	▪면역시스템의 차원에서 이해
Brooks	2006	▪스트레스에 노출된 이후 회복하는 속도와 정도에 기여하는 속성
Leipold & Greve	2009	▪개인이 부정적 상황에서 보이는 동화와 조절의 결과
Veselska 등	2009	▪능력과 자원에 초점

출처: 선행연구를 참고하여 재구성함.

이와 같이 회복탄력성은 복합적이고 포괄적인 개념이므로 회복탄력성에 대한 연구자들의 정의는 조금씩 상이하지만 그 공통점으로는 개인이 속한 어떠한 문제적 상황에서 유연하게 반응하고 극복하여 긍정적으로 적응해 나가는 인간의 총체적 능력이라고 할 수 있다.

국내 연구자들은 탄력성이 높을수록 스트레스 상황에 대한 저항력이 높고(장경문, 2003) 심리적 안녕감을 느끼며(강명희, 2013), 학교 및 가정생활에서의 적응력이 높은 것으로 보고하였다(김연홍, 2014; 이예승, 2004). 또한 회복탄력성이 높은 사람은 자신의 실수에 대해서도 긍정적인 태도를 지녔으며, 그들의 뇌는 더 도전적이고 새로운 것을 추구한다고 하였다(김주환, 2011). 이를 무용 활동에 대입해 보면 회복탄력성이 높은 무용수들은 스트레스 상황에서도 유연하게 대처하고 동료들과 원만한 관계를 이루며, 자신의 실수에 대해서도 긍정적으로 반응하면서 더욱 집중할 수 있을 것으로 예측할 수 있다. 또한 회복탄력성을 면역시스템의 차원에서 이해하게 되면(Patel & Goodman, 2007) 이는 부정적 경험에서 야기된 회복탄력성으로써 역경의 상황에서 심리적 안녕을 유지할 수 있는 예방주사를 맞는 것과 유사하다(Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010). 예를 들어, 유년 시절에 큰 역경을 겪은 사람

은 그렇지 않은 사람에 비해 인간관계의 능력이 더 높을 수 있다는 것이다(Rutter & Quinton, 1984). 이와 반대로 회복탄력성을 개인이 가진 결함 또는 약점에 초점을 두는 것이 아니라 능력과 자원에 초점을 맞추게 되면(Veselska, Geckova, Orosova, Gajdosova, van Dijk, & Reijneveld, 2009) 이는 긍정적인 측면에서 회복탄력성을 바라보는 것이다(Ong, Bergeman, Bisconti, & Wallace, 2006; Patel & Goodman, 2007). 김주환(2011)은 커다란 역경을 이겨내기 위해서만 회복탄력성이 필요한 것이 아니라 일상생활 속에서 겪게 되는 자잘하고 다양한 고민과 갈등을 이겨내기 위한 회복탄력성이 더욱 중요하다고 한 바 있다.

이러한 회복탄력성을 높이는 효과적인 방법으로 배정섭, 정현철 및 원도연(2015)은 신체활동을 제안한 바 있다. 실제로 회복탄력성의 신장을 위한 무용프로그램을 개발하여 적용한 결과 학생들의 감정조절능력, 표출능력, 의사소통능력이 향상된 것으로 나타났다(임정미 등, 2009). 또한 무용동작치료 프로그램을 실시한 후 회복탄력성의 하위요인인 자기조절, 대인관계, 긍정성이 발달되었으며(박인희, 2017), 일반 고등학생들보다 무용전공 고등학생들의 회복탄력성이 더욱 높은 것으로 나타났다(양수정, 2014). 이러한 연구들은 신체활동이 회복탄력성에 도움을 주는 중요한 요소임을 입증하는 결과로써 춤을 춘다는 것은 정신적·심리적인 웰빙의 측면에서 긍정적인 효과가 있음을 증명하고 있다.

## 2) 회복탄력성의 하위요인

회복탄력성에 대한 이론적 관점은 인간이 심리적·육체적·환경적으로 받은 다양한 스트레스와 역경을 이겨내도록 해주는 필수적 요인으로써 연구의 대상과 주제에 따라, 그리고 구성요소의 내재적·외재적 요인에 따라서 그 범위가 폭넓게 이루어지고 있다.

국외연구들을 중심으로 회복탄력성의 하위요인들을 살펴보면 Wagnild & Young(1993)은 평정심, 인내심, 자기신뢰, 의지력, 독립심의 5개 요인으로 제시하였으며, Dyer & McGuinness(1996)는 자아의식, 결단력, 유연성, 친사회적 태도의 4개 요인으로 제시하였다. 또한 Constantine, Bernard, & Diaz(1999)는 자기신념, 자아인식, 자기효능감, 공감능력, 협동 및 대화기술, 목표지향성, 낙관성, 문제해결능력의 8개 요인으로 제시하였으며, Reivich & Shatte(2003)는 자기효능감, 낙관성, 도전성,

정서조절력, 충동통제력, 원인분석력, 공감능력의 7개 요인으로 제시하였다. 뿐만 아니라 Connor & Davidson(2003)의 연구에서는 개인적 능력, 긍정성, 부정적 영향에 대한 내성, 자기조절력, 영성으로, Friberg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge, & Hjemdal(2005)의 연구에서는 자아개념, 미래에 대한 지각, 조직화, 사회적 능력, 가족결속력, 사회적 지원으로, Ryan & Caltabiano(2009)의 연구에서는 자기효능감, 내재적 통제력, 인내심, 가족 및 사회 지원망, 적응력으로 구성되었다.

이 외에도 스포츠 분야에서의 회복탄력성 모델을 제시한 Galli & Vealey(2008)는 Richardson 등(1990)의 연구를 기반으로 하여 운동선수에 대한 회복탄력성 연구를 수행하였고 폭과 깊이, 동요, 개인적 자원, 사회문화적 영향, 긍정적 산출물의 5개 하위요인을 추출하였다. 이 모델에 의하면 폭과 깊이는 역경에 대한 여러 가지 경험이 선수들에게 미치는 영향이 제각기 다르다는 것을 의미한다. 이러한 역경들로 인해 일어난 내재적 동요는 정서 및 정신적 문제들을 해결하기 위한 대처과정을 의미하며, 선수들은 역경의 불쾌함을 해결하기 위해 인지적행동적 대처전략을 활용한다. 또한 사회문화적 영향과 개인적 자원은 역경을 극복하는데 있어서 중요한 개인의 내재적, 외재적 요인을 의미한다. 마지막으로 긍정적 산출물은 역경을 극복한 후에 획득하게 된 선수의 이익을 의미하며, 선수들은 이러한 극복의 과정 및 결과를 통해 새로운 인식획득, 내재적인 성장경험 등의 긍정적 요소들을 얻게 된다(Fletcher & Sarker, 2012; Galli & Vealey, 2008; Holt & Dunn, 2004). 이렇듯 회복탄력성을 단일차원으로 보는 일부연구(Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, & Bernard, 2008)를 제외하면 대부분의 연구들에서 회복탄력성을 다양한 요소로 이루어진 복합적인 개념으로 정의하고 있다.

국내연구에서 회복탄력성의 하위요인으로 박은희(1996)는 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성을 제시하였으며, 홍은숙(2006)은 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력, 생활만족, 낙관성을 제시하였다. 또한 신우열, 김민규 및 김주환(2009)은 Reivich & Shatte(2003)의 척도를 수정·보완하여 한국형 회복탄력성 지수(YKRQ-27)를 개발하였다. 그 하위요인은 통제성, 사회성, 긍정성이며, 이는 다시 감정통제력, 충동통제력, 원인분석력, 소통능력, 공감능력, 관계성, 낙관성, 생활만족도, 감사하기의 9가지 세부요인으로 구성되었다(김주환, 2011).

이상으로 국내·외 연구자들의 연구결과를 종합해 보면 공통적으로 언급되는 하위

요인으로는 자기효능감, 공감능력, 낙관성, 충동통제력 등이 있으며, 회복탄력성을 구성하고 있는 이러한 범주들은 개인의 내재적 요인에서부터 가족 및 사회의 외재적 요인까지 포괄적이고 학자들의 관점에 따라 그 범위가 다양하다는 것을 알 수 있다. 즉, 회복탄력성은 한 가지 측면만으로 설명하기가 어려운 다차원적인 개념으로써 각각의 요인들의 상호작용을 통해 형성된다.

## 6. 선행연구 고찰

### 1) 마음가짐과 심리육구 및 적응행동의 관계

Dweck & Leggett(1988)의 사회인지적 동기모형에 의하면 성장마음가짐 성향의 사람은 새로운 환경이나 어려운 상황에서도 자신의 노력과 통제로 이를 변화시키고 극복하는 반면, 고정마음가짐 성향의 사람은 힘든 과정에서 부정적인 경험을 회피하려고 하기 때문에 자기조절 능력이 향상되지 못하는 것으로 나타났다.

박철우(2020)는 상담사를 대상으로 성장마인드셋이 친사회적 행동에 미치는 영향을 파악하고 직원몰입과 협력적 자기조절의 매개효과를 구명하는 연구에서 성장마인드셋은 직원몰입에 유의한 정적 영향을 미쳤으며, 직원몰입의 수준이 증가할수록 친사회적 행동이 강화되는 완전 매개효과를 확인하였다. <그림 3>

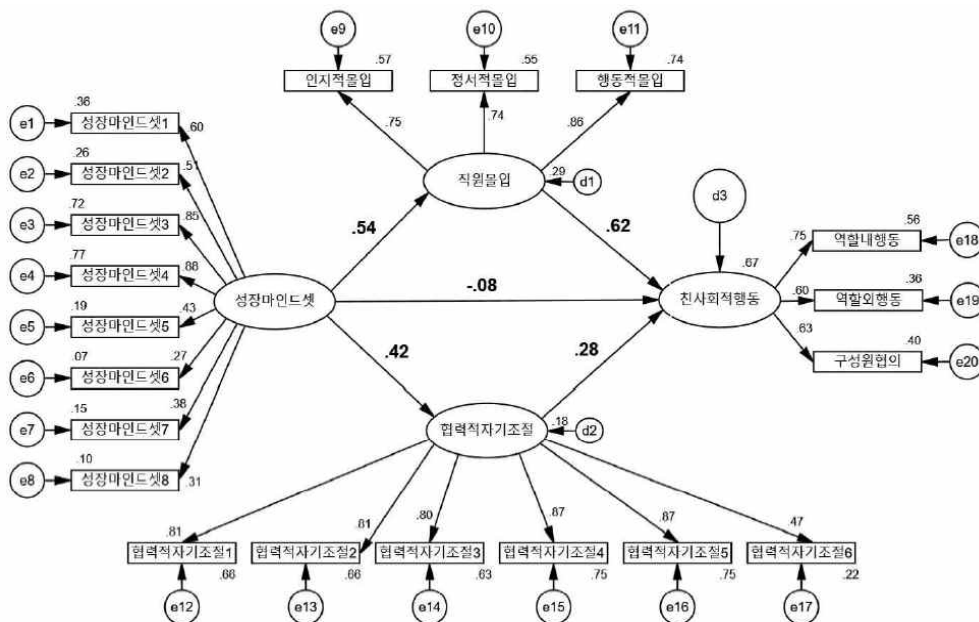


그림 3. 잠재변인 경로분석 결과 (박철우, 2018)

김도연(2017)은 청소년의 마인드셋에 따른 학교적응, 희망, 학습동기의 차이를 알아보고자 하였다. 그 결과 성장마인드셋의 성향이 높을수록 학교적응, 희망, 학습동기가 높은 것으로 나타났으며, 희망과 학습동기는 성장마인드셋과 학교적응의 관계에서 완전 매개효과가 있는 것으로 나타났다. <그림 4>

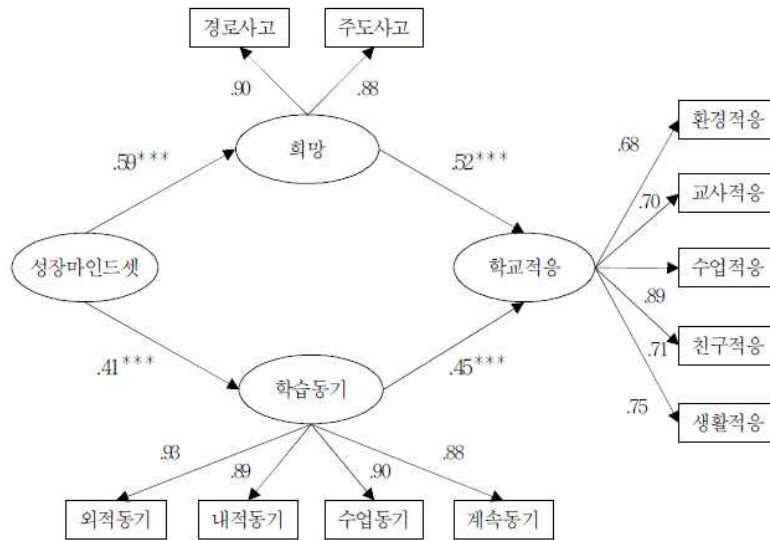


그림 4. 성장마인드셋과 학교적응 간의 관계에서 희망과 학습동기의 매개효과 검증 (김도연, 2017)

김민지(2018)는 초등학생을 대상으로 그림, 마인드셋, 영어학업성취도의 관계를 조명한 결과 그림, 마인드셋, 영어학업성취도의 관계는 모두 유의미한 것으로 나타났으며, 그림은 부분 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 이를 통해 학업성취에 영향을 주는 마인드셋의 중요한 정보를 제공하였다. <그림 5>

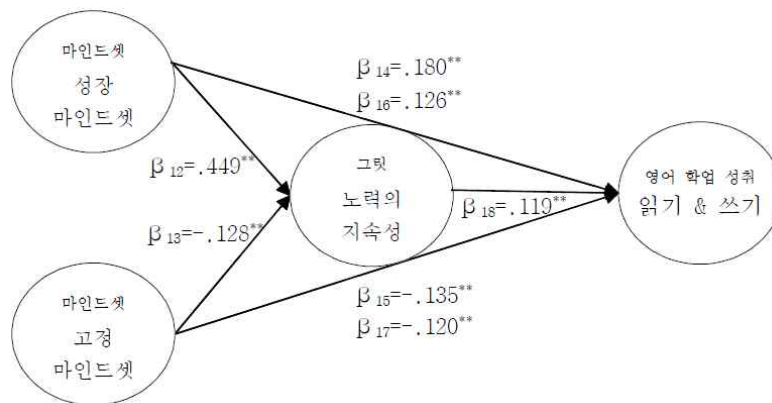


그림 5. 마인드셋과 영어학업성취의 관계에서 그림의 매개효과 (김민지, 2018)

Yeager, Spitzer, Johnson, & Trzesniewski(2014)는 성장마음가짐이 높은 학생은 즉각적인 부정적 반응을 보이지 않고 몇 개월 후에도 고정마음가짐 성향의 학생보다 낮은 수준의 스트레스, 양호한 건강 상태, 높은 성적을 유지한다고 하였으며, 고정마음가짐이 높은 학생은 가상에서 사회적 배척을 경험한 후 바로 부정적인 반응을 나타내고 몇 개월 후에는 더 높은 수준의 스트레스, 건강 악화, 성적 하락을 보인 것으로 보고하였다.

이수경(2016)은 만 18-39세의 초기의 성인 606명을 대상으로 마음가짐과 그것 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증한 결과 성장마음가짐은 회복탄력성과 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 고정마음가짐은 회복탄력성과 유의미한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 마음가짐과 그것을 예측하는데 있어서 회복탄력성은 중요한 매개변인인 것으로 확인되었다. <그림 6>

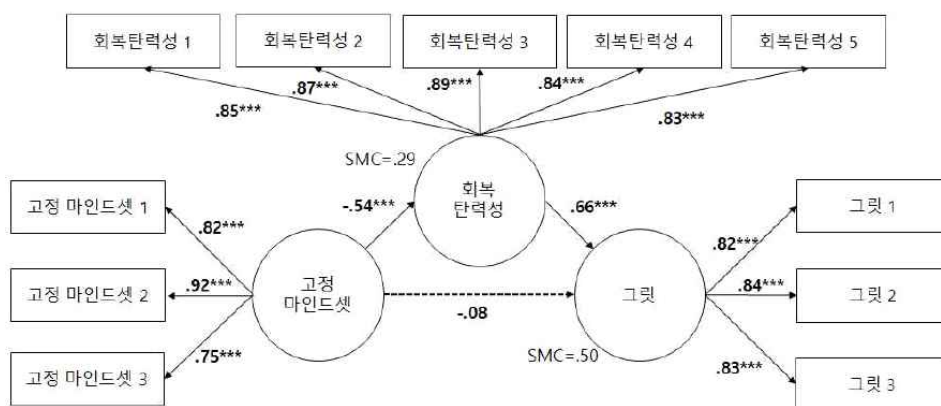


그림 6. 고정마인드셋 연구모형의 경로계수와 요인부하량 (이수경, 2016)

## 2) 회복탄력성의 조절효과

김미진과 강균영(2015)은 간호사를 대상으로 한 정신건강 관련 연구에서 회복탄력성이 높을수록 우울, 불안, 자살, 그리고 스트레스 등과 같은 정신건강의 문제를 덜 느낀다고 하였으며, 직무스트레스 역시 덜 느끼는 것으로 나타났다.

Gjerde, Block, & Block(1986)은 회복탄력성이 높을수록 새롭거나 미해결된 상황을 보다 잘 해결할 수 있으며, 스트레스 상황에서도 불안수준을 낮추고 통합적 수행을 지속할 수 있는 것으로 확인하였다.

최현주(2014)는 청소년의 차별경험이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구에



서 회복탄력성이 높은 경우 차별경험이 많으면 주관적 안녕감에 미치는 부정적 영향이 좀 더 완만한 반면, 회복탄력성이 낮은 경우 차별경험이 주관적 안녕감에 주는 부정적 영향이 좀 더 강한 것으로 나타났다. 즉, 차별경험이 주관적 안녕감에 미치는 부정적 영향력은 회복탄력성의 조절효과를 통해 완화된다. <그림 7>

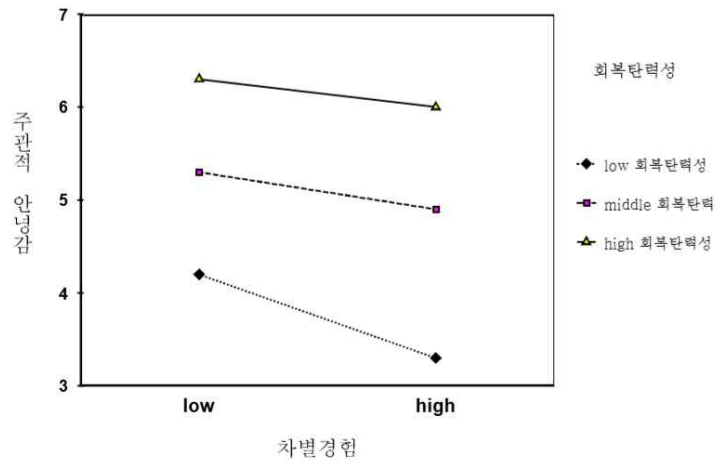


그림 7. 주관적 안녕감에 대한 차별경험과 회복탄력성의 상호작용 효과 (최현주, 2014)

고은지(2017)는 초등학교 교사를 대상으로 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 회복탄력성의 조절효과를 알아본 결과 초등학교 교사들의 회복탄력성의 수준에 따라 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향이 다른 것으로 나타나 회복탄력성의 조절효과가 검증되었다. <그림 8>

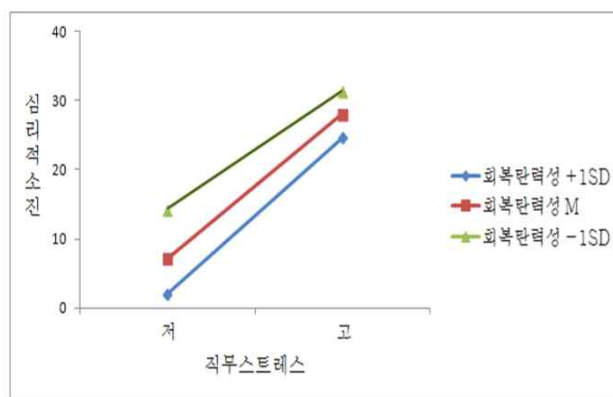


그림 8. 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 회복탄력성의 조절효과(고은지, 2017)

서미경(2015)은 고등학생이 지각하는 어머니의 심리적 통제가 학교적응에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고 이들의 관계에서 회복탄력성의 조절효과를 검증하였다. 그 결과 회복탄력성이 높은 학생들은 학교적응 면에서 어머니의 심리적 통제에 대한 영향이 거의 없는 것으로 나타났다. 즉, 회복탄력성이 어려움을 극복하고 잘 적응할 수 있도록 도움을 주는 변인으로 작용하는 것으로 나타났다. <그림 9>

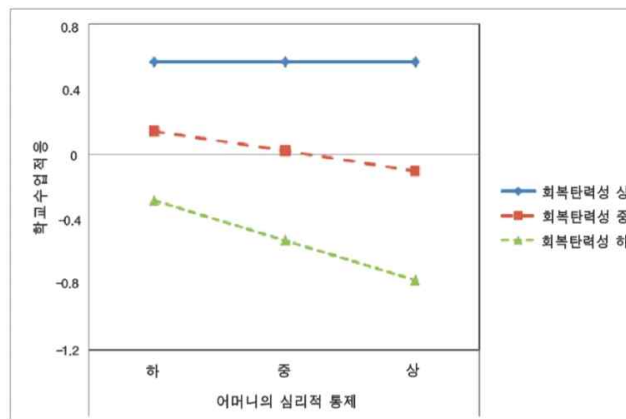


그림 9. 어머니의 심리적 통제와 학교수업적응 간의 관계에 대한 회복탄력성의 조절효과 (서미경, 2015)

### Ⅲ. 연구 1

#### 1. 문제제기

##### 1) 연구목적

무용수의 적응행동 및 부적응행동에 영향을 미치는 요인들은 매우 다양하게 보고되고 있다.

그 가운데 심리욕구는 개인의 성장 및 발달을 위한 동기의 기초를 제공하며(Deci & Ryan, 1985), 자기결정적인 행동에 긍정적인 영향을 미치는 심리적 변인으로 전제한다. 자기결정이론에 따르면 심리욕구 만족은 웰빙(Reinboth & Duda, 2006; Reinboth et al., 2004), 활력(Ryan & Frederick, 1997), 흥미(Benware & Deci, 1984)와 관련이 있으며, 반대의 개념인 심리욕구 좌절은 탈진(Curran et al., 2011; Ryan & Deci, 2002)과 관련이 있다고 하였다. 또한 심리욕구의 만족은 주의집중, 긍정정서와 정적인 영향을 미치는 반면(Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005), 욕구가 좌절되는 상황에서는 최적의 심리결과를 기대하기가 어려워진다(Ryan & Deci, 2000).

이에 따라 연구 1에서는 무용수의 적응행동 및 부적응행동을 살펴보기 위해 심리욕구 만족과 심리욕구 좌절을 상정하여 이에 영향을 미치는 선행요인과 결과변인에 대한 관계를 구명하고자 한다. 먼저 심리욕구 만족과 심리욕구 좌절의 영향을 받는 결과변인으로 열의와 탈진을 상정하였다. 열의는 욕구가 만족이 되었을 때 발생할 수 있는 적응행동으로 가정하였으며, 탈진은 욕구의 좌절이 지속되었을 때 최종적으로 예측할 수 있는 부적응행동으로 가정하였다. 다음으로 여러 선행연구들(김영미, 한혜원, 2009; 노현중, 손원숙, 2018; Ong et al., 2006; Seligman, 2002; Snyder et al., 2002)을 기반으로 하여 심리욕구 만족과 심리욕구 좌절의 선행요인으로 마음가짐을 상정하였다.

성공한 사람들의 심리특성을 규명하기 위해 진행된 연구들에서 공통적으로 나타난 요인은 목표추구의 지속성이며, 이는 목표를 달성하고자 하는 결심의 정도를 의미한다. 이러한 결심의 정도는 구체적으로 목표에 부여된 가치와 성취 가능성에 대한 주관적인 기대 즉, 마음가짐으로 정의된다(Dweck et al., 1995).

마음가짐은 동기의 기본요소로써(Brooks et al., 2012; Brooks & Goldstein, 2008) 성공과 실패에 대한 태도, 성취를 예측하기 어려운 상황에서의 행동방향 등에 영향을 미친다(Dweck, 1991, 1999). 자신의 능력을 향상시킬 수 있다고 믿는 성장마음가짐은 과제수행에서 자신이 가진 재능을 적극 활용하여 긍정적인 결과를 만들고자 행동하지만 자신의 능력이 고정되어 있어 변화시킬 수 없다고 믿는 고정마음가짐은 노력을 하지 않고 무기력한 모습을 보이며, 자신의 성장에 부정적인 방향으로 행동한다(Nolen-Hoeksema, Girgus, & Seligman, 1986). 이처럼 마음가짐은 개인이 경험하는 어떤 사건에 대해 판단을 하고(Taylor & Gollwitzer, 1995) 평가를 하며(Gollwitzer, 1999), 그에 따른 행동을 유발하는 동기를 만들어 낸다. 이와 같이 한 개인이 어떤 목표를 세우는가에 따라 상반된 심리적 특성들이 지니고 있는 각각의 신념은 그들의 삶에 긍정적인 영향을 미칠 수도 있고 부정적인 결과를 줄 수도 있다. 그러므로 무용수들의 마음가짐 역시 무용수로써의 행동영역에서 동일한 원리로 작용될 것으로 예측된다.

한편, 무용수라면 누구나 한번쯤은 열의를 가지고 자신이 세운 목표에 몰두하고 많은 에너지를 투자했을 것이며, 또 적어도 한번 이상은 탈진을 경험하면서 심리적 갈등으로 인한 부정적인 결과를 맛보았을 것이다. 이에 따라 무용수의 적응행동 및 부적응행동을 유발할 수 있는 대안으로 열의와 탈진을 들 수 있다.

열의는 자신이 수행하는 운동에 대해 긍정적이고 정력적이며, 헌신하고 몰두하는 자세로써 자신감, 전념, 활력, 열광의 4차원으로 개념화 된다(Lonsdale et al., 2007). 이는 성취지향적인 엘리트 운동선수들에게 아주 중요한 심리적 자원으로써(오영택, 2017) 몰입(Hodge et al., 2009), 자기조절(Martin & Malone, 2013), 보다 나은 일과 삶의 균형, 그리고 낮은 수준의 탈진(DeFreese & Smith, 2013) 등의 긍정정서와 연관이 있다.

열의와 반대의 개념으로 상정되는 탈진은 과도한 스트레스로 인해 이전에 즐거웠던 신체활동이 심리적·정서적·신체적으로 고갈되는 것으로 정의된다(Smith, 1986). 대부분의 선수들은 운동탈진으로 고통을 받고 있는 것으로 나타났는데(Eklund & Cresswell, 2007) 특히, 운동열의가 높은 선수들에게 운동탈진은 더욱 위험한 것으로 보고되었다(오영택, 2017). 이러한 탈진증후군을 겪는 선수들은 스포츠에 대한 태도 역시 부정적으로 변화되고 죄의식과 연결되어 훈련을 싫어하게 된다(Gustafsson et

al., 2008).

관련된 선행연구에서는 긍정적인 감정이 열의를 높이는 반면, 부정적인 감정은 탈진을 유발한다고 하였다(Malinowski & Lim, 2015; Ouweneel, Le Blanc, Schaufeli, & Van Wijhe, 2012). 또한 심리욕구가 만족되는지 좌절되는지에 따라 열정과 탈진에 직접적인 영향을 미친다고 하였다(Curran et al., 2011). 이와 같은 연구결과들로 보아 무용 활동을 수행하는데 있어 무용수가 느끼는 열의와 탈진은 무용수들의 적응행동 및 부적응행동을 결정짓는 매우 중요한 결과변인이 될 것으로 추측할 수 있다.

이에 따라 연구 1에서는 무용수의 성장마음가짐에 따른 심리욕구 만족과 열의를 적응행동으로, 고정마음가짐에 따른 심리욕구 좌절과 탈진을 부적응행동으로 상정하여 이들 간의 관련성을 살펴보고자 한다. 이를 통해 무용수들의 수행목표와 동기를 촉진하고 높은 수준의 내재적 자원과 긍정적인 정서 역량을 성장시킬 수 있는 방안을 찾고자 한다.

따라서 연구 1의 목적은 무용수의 마음가짐과 열의 및 탈진의 관계에서 심리욕구의 매개효과를 검증하는 것이다.

## 2) 연구모형

마음가짐은 성장마음가짐, 고정마음가짐의 2개 하위요인으로 이루어져 있으며, 심리욕구 만족 및 심리욕구 좌절은 자율성, 유능성, 관계성의 3개 하위요인으로 이루어져 있다. 또한 열의는 활력, 자신감, 전념, 열광의 4개 하위요인으로 이루어져 있으며, 탈진은 정서적·신체적 고갈, 성취의식 감소, 스포츠가치 저하의 3개 하위요인으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 연구의 목적을 달성하기 위하여 요인들에 대한 총합점수로 분석하였으며, 연구의 모형은 <그림 10>과 같이 설정하였다.

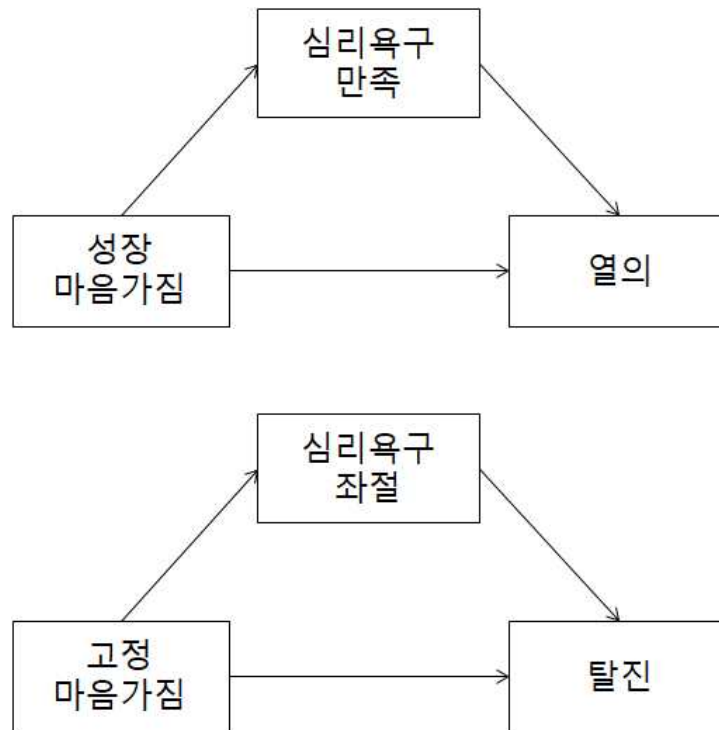


그림 10. 연구 1의 연구모형

### 3) 연구가설

- 첫째, 성장마음가짐과 열의의 관계에서 심리욕구 만족은 매개효과가 있을 것이다.
- 둘째, 고정마음가짐과 탈진의 관계에서 심리욕구 좌절은 매개효과가 있을 것이다.

## 2. 연구방법

### 1) 연구대상

연구 1의 대상은 2019년 현재 우리나라 국공립 무용단(한국무용, 현대무용, 발레)에 재직 중인 무용수들 234명이었다. 이들에 대한 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집법(purposive sampling)을 이용하였으며, 회수된 질문지 250부 가운데 응답내용이 불성실한 자료 16부를 제외하고 234명의 자료를 최종 분석에 활용하였다. 구체적인 연구대상자의 특성은 <표 4>와 같다.

표 4. 연구 1 대상의 일반적 특성

항목	구분	사례수(%)	계
성별	남자	66(28.2)	234(100.0)
	여자	168(71.8)	
전공	한국무용	80(34.2)	234(100.0)
	현대무용	82(35.0)	
	발레	72(30.8)	
경력	1년 미만	69(29.5)	234(100.0)
	1년 이상 ~ 3년 미만	52(22.2)	
	3년 이상 ~ 5년 미만	55(23.5)	
	5년 이상	58(24.8)	

2) 측정도구

연구 1의 자료를 측정하기 위하여 마음가짐, 심리욕구 만족, 심리욕구 좌절, 열의, 탈진 척도를 사용하였다. 먼저 탐색적 요인분석을 통해 요인구조를 추출하였고 자료의 50%를 무작위로 선별하여(n=117) 확인적 요인분석을 통해 측정모형의 적합도를 평가하였다. 확인적 요인분석은  $\chi^2$ 검증을 기본적으로 평가하지만 표본의 크기에 민감하기 때문에 표본크기와는 비교적 독립적이고 모형의 간명성을 나타내주는 RMSEA, IFI, TLI, CFI 등의 적합도 지수를 고려하여 측정모형의 적합도를 평가하였다. 이러한 적합도 지수들은 Q값이 3 이하(Kline, 2005), IFI, TLI, CFI와 같은 상대적 지수들의 값은 .90 이상이 되어야 양호하고 RMSEA값은 .05 이하이면 매우 우수, .08 이하이면 양호, .10 이하이면 수용이 가능하다는 준거를 가지고 평가하였다(홍세희, 2000; Hu & Bentler, 1999).

(1) 마음가짐

무용수들의 마음가짐을 측정하기 위하여 Dweck(2000)이 개발하고 박준수(2017)가 번안한 질문지를 무용수들의 상황에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 성장마음가짐 4문항, 고정마음가짐 4문항의 총 8문항으로 구성되어 있으며, 구체적인 예로 ‘나는 열심히 노력하면 능력을 얼마든지 바꿀 수 있다고 생각한다’ 라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (5점)의 5점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 최대우도법(maximum likelihood estimation)과 직접 Oblimin 사각회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 8문항으로 구성된 2개의 요인을 추출하였으며, Cronbach’s Alpha값으로 평가한

신뢰도 계수는 성장마음가짐 .90, 고정마음가짐 .84로 나타났다(KMO=.812, Bartlett  $\chi^2=932.503$ ,  $df=28$ ,  $p<.001$ ). 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들이 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=22.081$ ,  $df=19$ ,  $p<.001$ , Q=1.162, IFI=.997, TLI=.995, CFI=.997, RMSEA=.026).

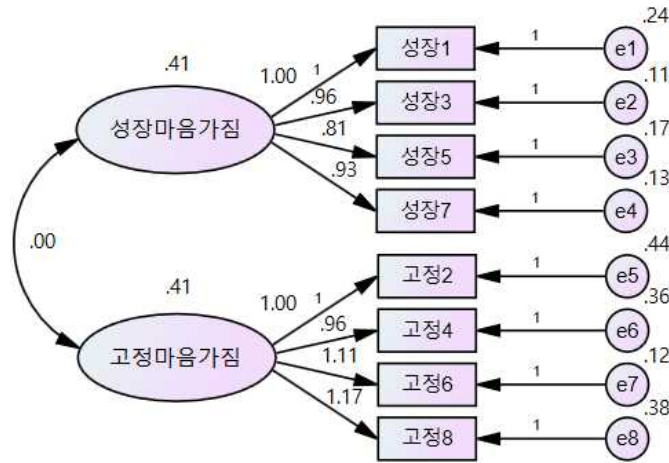


그림 11. 마음가짐에 대한 확인적 요인분석

표 5. 마음가짐에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증

문항	요인		공통성	신뢰도
	성장	고정		
3. 능력이 낮은 사람이라도 열심히 노력하면 능력을 바꿀 수 있다.	<b>.878</b>	-.029	.771	.90
7. 새로운 것을 배우고 공부하면 능력이 많이 좋아질 것이다.	<b>.854</b>	.029	.730	
1. 열심히 노력하면 능력을 얼마든지 바꿀 수 있다.	<b>.794</b>	-.018	.631	
5. 열심히 노력하면 능력이 훨씬 높아질 것이다.	<b>.781</b>	.017	.610	.84
6. 능력은 이미 결정되어 있어 노력해도 바꾸기 어렵다.	.015	<b>.837</b>	.701	
8. 열심히 노력해도 능력은 쉽게 바꿀 수 없다.	-.014	<b>.777</b>	.604	
4. 새로운 것을 배우고 공부하더라도 능력을 많이 바꿀 수 없다.	.029	<b>.720</b>	.518	
2. 능력은 타고나는 것이라서 아무리 노력해도 바꿀 수 없다.	-.028	<b>.694</b>	.483	
고유치	3.052	2.719		
공통분산(%)	38.148	33.989		
누적분산(%)	38.148	72.136		

KMO=.812

Bartlett  $\chi^2=932.503$ ,  $df=28$ ,  $p=.001$

## (2) 심리욕구 만족

무용수들의 심리욕구 만족을 측정하기 위하여 김덕진(2010)이 개발한 심리욕구 만족 척도(The Psychological Need Satisfaction Scale, PNSS)를 무용수들의 상황에



맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 자율성 5문항, 유능성 5문항, 관계성 5문항의 총 15문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 선행연구(김덕진, 2010; Curran, Appleton, Hill & Hall, 2013)를 토대로 심리욕구 만족의 합성점수(composite score)를 사용하였다. 구체적인 예로 ‘나는 춤을 추는 동안 스스로 능력이 있다고 느낀다’라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (7점)의 7점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 최대우도법(maximum likelihood estimation)과 직접 Oblimin 사각회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 14문항으로 구성된 3개의 요인을 추출하였으며, Cronbach’s Alpha값으로 평가한 신뢰도 계수는 자율성 .88, 유능성 .89, 관계성 .91로 나타났다(KMO=.902, Bartlett  $\chi^2=2192.564$ ,  $df=91$ ,  $p<.001$ ). 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지표들이 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=149.317$ ,  $df=74$ ,  $p<.001$ , Q=2.018, IFI=.965, TLI=.957, CFI=.965, RMSEA=.066).

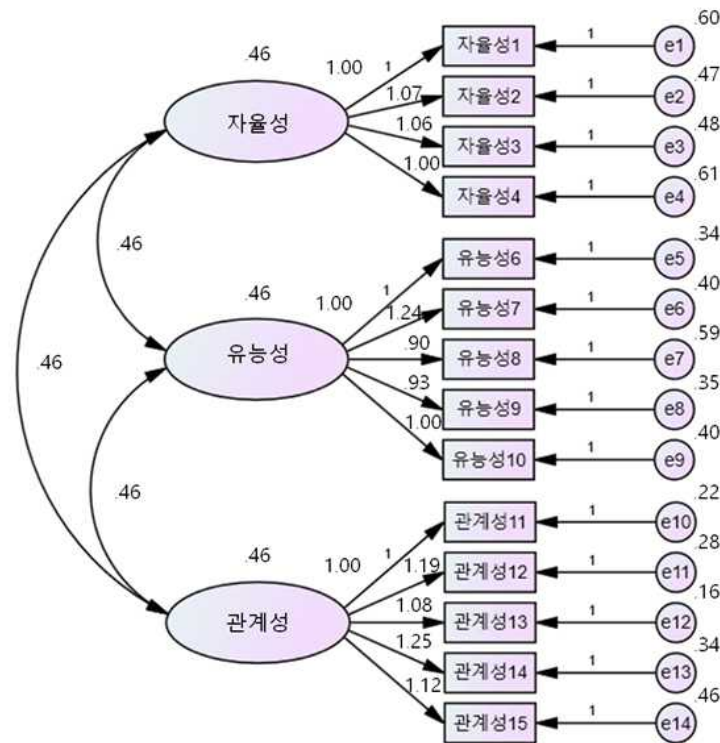


그림 12. 심리욕구 만족에 대한 확인적 요인분석

표 6. 심리욕구 만족에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증

문항	요인			공통성	신뢰도
	유능성	관계성	자율성		
7. 다른 사람들이 나에게 실기능력이 좋다고 말한다.	<b>.926</b>	.000	-.084	.764	
6. 나는 무용에 대한 소질이 있다고 느낀다.	<b>.782</b>	.023	.065	.667	
9. 무용은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	<b>.728</b>	-.084	.047	.631	.89
8. 나는 어려운 동작이라도 잘해 낼 자신이 있다.	<b>.712</b>	.019	-.003	.494	
10. 나는 춤을 추는 동안 내 스스로 능력이 있다고 느낀다.	<b>.695</b>	-.039	.127	.638	
13. 나는 동료들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	.022	<b>-.890</b>	-.019	.792	
12. 무용단 동료들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	.067	<b>-.838</b>	-.045	.711	
11. 나는 동료들과 사이좋게 지낸다.	.074	<b>-.801</b>	.002	.691	.91
14. 나는 동료들을 진심으로 좋아한다.	.049	<b>-.800</b>	.023	.688	.91
15. 나는 동료들과 잘 어울린다.	-.145	<b>-.792</b>	.053	.595	
2. 나는 내가 하고 싶은 활동을 자유롭게 결정할 수 있다.	-.017	.042	<b>.878</b>	.721	
3. 나는 춤에 관한 나의 생각을 자유롭게 표현할 수 있다.	.016	-.023	<b>.810</b>	.690	.88
4. 나는 춤을 추는 동안 내가 결정할 수 있는 기회가 많다.	-.044	-.051	<b>.790</b>	.618	
1. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 춤을 출 수 있다.	.182	.007	<b>.651</b>	.605	
고유치	6.567	2.495	1.236		
공통분산(%)	46.905	17.819	8.827		
누적분산(%)	46.905	64.724	73.551		

KMO=.902  
Bartlett  $X^2=2192.564$ ,  $df=91$ ,  $p=.001$

(3) 심리욕구 좌절

무용수들의 심리욕구 좌절을 측정하기 위하여 Bartholomew, Ntoumanis, Ryan & Thøgersen-Ntoumani(2011)가 개발한 심리욕구 좌절 척도(The Psychological Need Thwarting Scale, PNTS)를 무용수들의 상황에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 자율성 4문항, 유능성 4문항, 관계성 5문항의 총 13문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 선행연구(Jowett, Hill, Hall, & curran, 2016)를 토대로 심리욕구 좌절의 합성점수(composite score)를 사용하였다. 구체적인 예로 ‘나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 일어난다’ 라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (7점)의 7점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 최대우도법(maximum likelihood estimation)과 직접 Oblimin 사각회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 12문항으로 구성된 3개의 요인을 추출하였으며, Cronbach’s Alpha값으로 평가한 신뢰도 계수는 자율성 .82, 유능성 .87, 관계성 .88로 나타났다(KMO=.834, Bartlett  $\chi^2=1912.437$ ,  $df=66$ ,  $p<.001$ ). 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 대부분의 적합도 지수들이 양호한 것으로 나타났다( $\chi$

$\chi^2=157.959, df=51, p<.001, Q=3.097, IFI=.944, TLI=.927, CFI=.943, RMSEA=.095$ ).

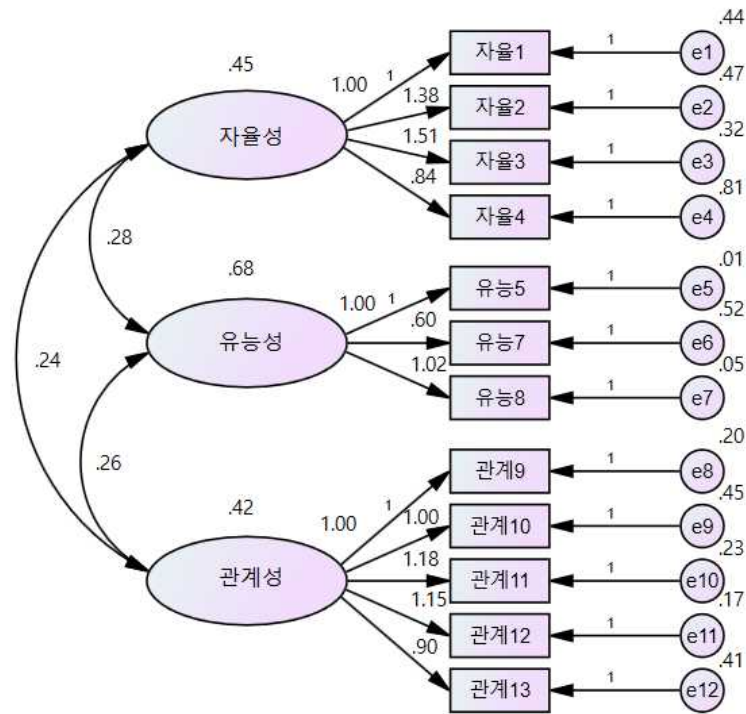


그림 13. 심리육구 좌절에 대한 확인적 요인분석

표 7. 심리육구 좌절에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증

문항	요인			공통성	신뢰도
	유능성	관계성	자율성		
8. 잠재능력을 실현하기 위한 기회가 없어 무능력하다고 느낀다.	<b>.957</b>	.137	-.082	.950	
5. 넌 그것도 못하니? 등의 무능력하다는 말을 들을 때가 많다.	<b>.948</b>	.146	-.060	.961	.87
7. 나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 일어난다.	<b>.559</b>	-.151	.181	.383	
12. 나의 동료들은 나를 싫어한다.	-.049	<b>.936</b>	-.046	.812	
11. 나는 동료들로부터 무시(거절) 당하고 있다고 생각한다.	.059	<b>.850</b>	-.058	.720	
9. 나의 동료들은 나를 따돌리고 있다고 생각한다.	.098	<b>.763</b>	.022	.663	.88
10. 나의 동료들은 나의 성적을 시기, 질투하고 있다고 생각한다.	-.027	<b>.648</b>	.123	.490	
13. 나는 무용에 대하여 좋지 않은 감정을 가지고 있다.	.039	<b>.583</b>	.176	.484	
2. 주어진 연습을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.	-.049	.092	<b>.793</b>	.663	
3. 주어진 생활을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.	.031	.119	<b>.789</b>	.745	
1. 공연 때 나의 선택, 의사결정이 반영되지 않는다고 느낀다.	.065	.068	<b>.653</b>	.518	.82
4. 주어진 스케줄을 따라야만 한다고 느낀다.	.015	-.059	<b>.564</b>	.300	
고유치	5.485	1.831	1.314		
공통분산(%)	45.710	15.260	10.947		
누적분산(%)	45.710	60.969	71.917		

KMO=.834  
Bartlett  $X^2=1912.437, df=66, p=.001$

(4) 열의

무용수들의 열의를 측정하기 위하여 Lonsdale 등(2007)이 개발하고 인소정 등(2016)이 번안한 질문지를 무용수들의 상황에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 활력 4문항, 자신감 4문항, 전념 4문항, 열광 4문항의 총 16문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 선행연구(Hodge et al., 2009)를 토대로 열의의 합성점수(composite score)를 사용하였다. 구체적인 예로 ‘나는 춤을 출 때 활력이 넘친다’라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (5점)의 5점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 최대우도법(maximum likelihood estimation)과 직접 Oblimin 사각회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 16문항으로 구성된 4개의 요인을 추출하였으며, Cronbach’s Alpha값으로 평가한 신뢰도 계수는 활력 .97, 자신감 .96, 전념 .93, 열광 .91로 나타났다(KMO=.912, Bartlett  $\chi^2=4252.381$ ,  $df=120$ ,  $p<.001$ ). 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들이 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=267.067$ ,  $df=98$ ,  $p<.001$ , Q=2.725, IFI=.960, TLI=.951, CFI=.960, RMSEA=.086).

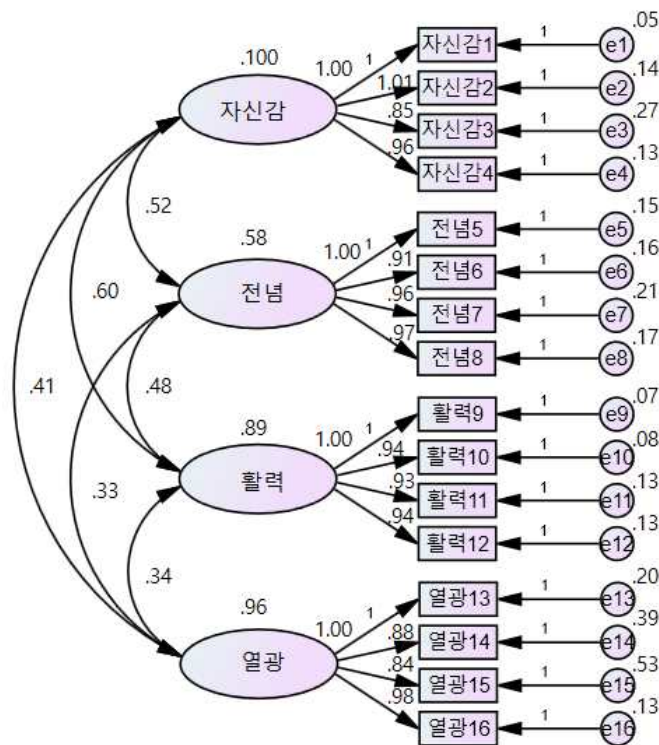


그림 14. 열의에 대한 확인적 요인분석

표 8. 열의에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증

문항	요인				공통성	신뢰도
	자신감	활력	열광	전념		
1. 나는 춤을 통해 나의 목표를 성취할 수 있다고 믿는다.	<b>1.002</b>	-.041	.002	.008	.965	.96
2. 나는 무용분야에서 성공할 수 있다고 느낀다.	<b>.938</b>	.004	-.008	-.004	.873	
4. 나는 내 능력에 자신이 있다.	<b>.928</b>	.017	.014	-.016	.874	
3. 나는 성공할 수 있는 재능을 갖추었다고 생각한다.	<b>.647</b>	.138	.050	.144	.757	
9. 나는 춤을 출 때 활력이 넘친다.	.000	<b>.997</b>	-.012	-.018	.926	.97
12. 나는 춤을 출 때 정신이 번쩍 든다.	.022	<b>.943</b>	-.016	-.038	.861	
10. 나는 춤을 출 때 활기찬 느낌을 받는다.	-.035	<b>.927</b>	.000	.073	.906	
11. 나는 춤을 출 때 실제로 살아있다는 느낌을 받는다.	.047	<b>.858</b>	.041	.031	.854	
16. 나는 지금 내가 하고 있는 춤이 재미있다.	-.059	.031	<b>.940</b>	.033	.883	.94
13. 나는 무용을 생각하면 흥이 솟는다.	-.021	.015	<b>.871</b>	.097	.828	
14. 나는 무용에 대해 열정을 느낀다.	.037	-.075	<b>.792</b>	.073	.661	
15. 나는 지금 내가 하고 있는 춤을 좋아한다.	.064	.044	<b>.767</b>	-.134	.579	
6. 나는 나의 목표를 성취하기로 결심하였다.	.105	-.031	-.077	<b>.856</b>	.775	.93
7. 나는 춤에 전념하고 있다.	-.036	.025	.035	<b>.851</b>	.735	
8. 나는 나의 목표를 성취하기 위해 최선을 다하고 있다.	-.005	.010	.075	<b>.839</b>	.763	
5. 나는 나의 목표를 성취하려고 전념을 다한다.	.027	.080	.009	<b>.806</b>	.775	
고유치	8.876	2.350	1.334	1.172		
공통분산(%)	55.472	14.686	8.338	7.323		
누적분산(%)	55.472	70.158	78.497	85.820		

KMO=.912  
Bartlett X<sup>2</sup>=4252.381, df=120, p=.001

(5) 탈진

무용수들의 탈진을 측정하기 위하여 Raedeke & Smith(2001)가 개발한 운동탈진 척도(Athlete Burnout Questionnaire, ABQ)를 한시완과 김방출(2011)이 번안한 질문지를 무용수들의 상황에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 성취의식 감소 5문항, 스포츠가치 저하 5문항, 정서적·신체적 고갈 5문항의 총 15문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 선행연구(Lemyre, Hall, & Roberts, 2008; Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009)를 토대로 탈진의 합성점수(composite score)를 사용하였다. 구체적인 예로 ‘나는 연습 때문에 극심한 피로감을 느낀다’ 라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (7점)의 7점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 최대우도법(maximum likelihood estimation)과 직접 Oblimin 사각회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 13문항으로 구성된 3개의 요인을 추출하였으며, Cronbach’s Alpha값으로 평가한 신뢰도 계수는 성취의식 감소 .87, 스포츠가치 저하 .78, 정서적·신체적 고갈 .93으로 나타났다(KMO=.849,

Bartlett  $\chi^2=2141.555$ ,  $df=78$ ,  $p<.001$ ). 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들이 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=181.384$ ,  $df=62$ ,  $p<.001$ ,  $Q=2.926$ ,  $IFI=.944$ ,  $TLI=.929$ ,  $CFI=.943$ ,  $RMSEA=.091$ ).

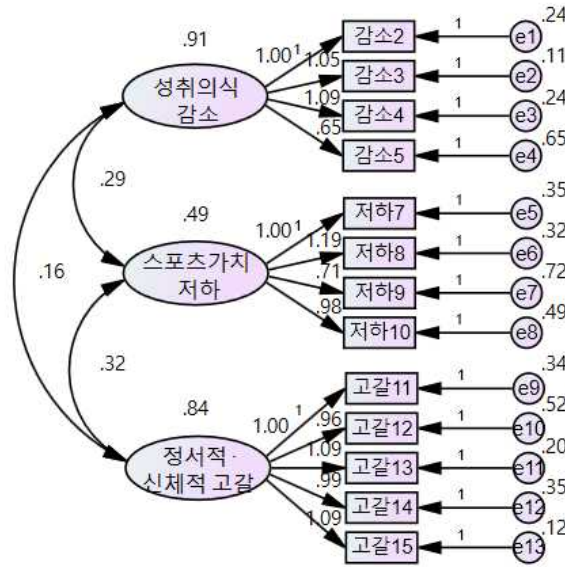


그림 15. 탈진에 대한 확인적 요인분석

표 9. 탈진에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증

문항	요인				신뢰도
	정서신체 고갈	성취의식 감소	스포츠 가치저하	공통성	
15. 나는 연습 때문에 육체적으로 지쳐있다고 느낀다.	.973	.028	-.061	.903	.87
14. 나는 연습 때문에 피곤함을 느껴서 다른 일을 하기 어렵다.	.900	.017	-.135	.722	
13. 나는 연습 때문에 녹초가 된 느낌을 받는다.	.890	.077	.014	.825	
11. 나는 연습 때문에 극심한 피로감을 느낀다.	.776	-.026	.152	.724	
12. 나는 무용수가 가진 정신적·신체적 요구 때문에 지쳐있다.	.643	-.104	.228	.578	
3. 나는 무용수로서 실력을 향상시킬 만큼 잘 못하고 있다.	-.032	.900	.131	.898	
4. 내가 하는 것은 무엇이든 미래에도 잘하지 못할 것 같다.	-.004	.879	.072	.820	
2. 나는 무용분야에서 많은 것을 성취하지 못하였다.	.082	.832	.125	.807	
5. 나는 무용수로서 성공했다고 느낀다.	-.005	.480	-.090	.210	
8. 나는 옛날만큼 춤추는 것을 좋아하지 않는다.	.092	-.069	.825	.723	
7. 무용보다 다른 것을 위해 노력하는 것이 나았을 것 같다.	-.102	.018	.825	.625	
10. 나는 무용에 대하여 부정적인 감정을 가지고 있다.	.177	.031	.551	.435	
9. 나는 옛날만큼 최고의 성적을 얻는데 관심을 덜 갖는다.	.013	.157	.425	.255	
고유치	5.251	2.820	1.369		
공통분산(%)	40.389	21.696	10.533		
누적분산(%)	40.389	62.085	72.618		

KMO=.849  
Bartlett  $X^2=2141.555$ ,  $df=78$ ,  $p=.001$

### 3) 연구절차

연구 1의 자료 수집은 2019년 11월 한 달 동안 경상도, 전라도, 제주도 지역 7곳의 국공립 무용단에 재직 중인 무용수들을 대상으로 이루어졌다. 연구자가 직접 연습실 또는 공연장으로 방문하거나 우편을 통해 관계자들의 협조를 받아 질문지를 배부하였고 무용수들에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하였으며, 솔직한 응답을 얻기 위하여 응답 요령과 비밀보장에 대해 명시하였다. 참여자들은 원하지 않을 경우 언제든지 조사를 중단할 수 있으며, 이해가 안 되는 문항에 대해서는 질문을 할 수 있도록 하였다. 참여자들은 자기평가기입법으로 질문지를 작성하였으며, 질문지 작성의 소요 시간은 대략 15분 정도 소요되었고 완성된 질문지는 현장에서 즉시 회수하였다. 총 250부의 질문지가 배부되었으나 회수된 질문지 가운데 응답내용이 불성실하다고 판단되는 자료 16부를 제외하고 234부의 자료를 최종분석에 활용하였다.

### 4) 자료분석

연구 1의 자료 분석은 SPSS 21.0과 AMOS 20.0, SPSS PROCESS Macro를 이용하여 연구의 목적에 따라 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 자료의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 각 측정도구에 대한 구성개념의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였고 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's Alpha 값을 산출하였다.

셋째, 주요 변인들의 기술통계 및 Pearson's 적률상관분석을 실시하였다.

넷째, 마음가짐과 심리욕구, 열의 및 탈진의 관계를 검증하고 매개효과를 분석하기 위하여 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro를 이용하였다.

연구 1에서는 76개의 모형 중 Model 4를 적용하여 매개효과를 분석하였다. 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping)방법을 이용하였으며, 특정 X변수를 독립변인으로 투입할 때 나머지 X변수는 통제변수로 지정하는 방식으로 분석하였다. 부트스트랩 표본수는 10,000번을 사용하였고 부트스트랩 신뢰구간은 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected bootstrap confidence interval)을 이용하였다(Hayes, 2013).

### 3. 연구결과

#### 1) 전체 측정변인의 기술통계치와 상관관계

측정변인들에 대한 전반적인 특성을 알아보기 위하여 탐색적 요인분석에서 추출된 전체 측정변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 최소값, 최대값, 중앙값을 통해서 정규성을 검토하였다. <표 10>과 같이 평균값은 2.24 ~ 4.06의 점수분포를 보였으며, 각 변수의 왜도와 첨도는 절대값 2와 7을 초과한 변수가 없는 것으로 나타났다.

표 10. 연구 1의 측정변인에 대한 기술통계량과 분포특성

측정변인	M	SD	왜도	첨도	최소값	최대값	중앙값
성장마음가짐	4.06	.627	-.231	-.443	2.50	5.00	4.00
심리욕구 만족	3.83	.740	.074	-.642	2.07	5.29	3.79
열의	3.72	.716	-.284	-.434	1.88	5.00	3.75
고정마음가짐	2.24	.744	-.003	-.664	1.00	4.00	2.00
심리욕구 좌절	2.49	.629	.349	.372	1.00	4.58	2.46
탈진	2.87	.646	-.294	.075	1.08	4.38	2.92

다음으로 성장마음가짐, 심리욕구 만족, 열의, 고정마음가짐, 심리욕구 좌절, 탈진 간의 상관계수를 산출하였다. <표 11>과 같이 성장마음가짐은 심리욕구 만족과 열의에 정(+)의 상관을 미치는 것으로 나타났으며, 고정마음가짐은 심리욕구 좌절과 탈진에 정(+)의 상관을 미치는 것으로 나타났다. 또한 심리욕구 만족은 열의에 정(+)의 상관을 미치는 것으로 나타났으며, 심리욕구 좌절은 탈진에 정(+)의 상관을 미치는 것으로 나타났다. 전체 측정변인들이 적절한 수준의 상관을 보이고 있으므로 매개분석을 위한 조건이 충족되는 것으로 확인되었다.

표 11. 연구 1의 측정변인에 대한 상관계수

측정변인	A	B	C	D	E	F
성장마음가짐(A)	1					
심리욕구 만족(B)	.533**	1				
열의(C)	.327**	.312**	1			
고정마음가짐(D)	-.009	.005	.020	1		
심리욕구 좌절(E)	.042	-.010	.005	.192**	1	
탈진(F)	.010	-.046	-.046	.296**	.430**	1

\*\* $p < .01$



2) 성장마음가짐과 열의의 관계에서 심리욕구 만족의 매개효과

성장마음가짐과 열의의 관계에서 심리욕구 만족의 매개효과 검증을 실시한 결과는 <그림 16>과 <표 12>와 같다.

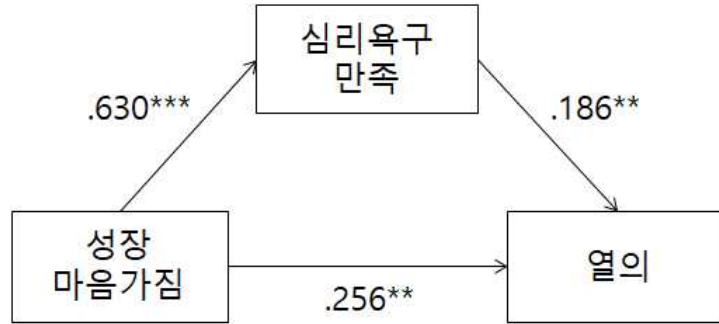


그림 16. 심리욕구 만족의 매개효과

표 12. 성장마음가짐과 심리욕구 만족, 열의의 직접효과

변수	Coeff	SE	t	p	95% CI
					LLCI~ULCI
종속변인: 심리욕구 만족 $R^2=.2845$ , $F=92.2453$ , $p<.000$					
상수	1.266	.270	4.6937	.000	.7345~1.7972
성장마음가짐	.630	.066	9.6044	.001	.5007~.7592
종속변인: 열의 $R^2=.1331$ , $F=17.7334$ , $p<.000$					
상수	1.971	.301	6.5451	.000	1.3780~2.5649
성장마음가짐	.256	.083	3.0972	.01	.0933~.4194
심리욕구 만족	.186	.070	2.6508	.01	.0477~.3238

먼저 독립변수가 매개변수에 미치는 직접효과를 살펴본 결과 성장마음가짐은 심리욕구 만족에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.630$ ,  $SE=.066$ ,  $t=9.6044$ ,  $p<.000$ ).

두 번째로 매개변수가 종속변수에 미치는 영향을 살펴본 결과 심리욕구 만족은 열의에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.186$ ,  $SE=.070$ ,  $t=2.6508$ ,  $p<.009$ ).

세 번째로 독립변수가 종속변수에 미치는 직접효과를 살펴본 결과 성장마음가짐은 열의에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.256$ ,  $SE=.083$ ,  $t=3.0972$ ,  $p<.002$ ).

마지막으로 독립변수가 종속변수에 미치는 직접효과와 간접효과를 통해 매개효과의 합인 총 효과를 살펴본 결과 성장마음가짐은 열의에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.373$ ,  $SE=.071$ ,  $t=5.2650$ ,  $p<.000$ ).

다음으로 성장마음가짐과 열의의 관계에서 심리욕구 만족의 직접효과와 간접효과 검증은 실시한 결과는 <표 13>과 같다.

표 13. 성장마음가짐과 심리욕구 만족, 열의의 직접효과와 간접효과

예측 변인	준거 변인	총효과	직접효과	총 간접효과	특정 간접효과 심리욕구 만족
		Coeff(SE) t	Coeff(SE) t	Coeff(SE) (LL~UL)	Effect(SE) (LL~UL)
성장 마음가짐	열의	.37(.07) 5.27***	.26(.08) 3.10**	.12(.04) (.0396~.2000)	.16(.06) (.0556~.2780)

성장마음가짐이 심리욕구 만족을 경유하여 열의에 미치는 총 간접효과는 .12이며, 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(.0396~.2000)이 0을 포함하지 않으므로 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 또한 심리욕구 만족의 매개효과를 분석한 결과 성장마음가짐이 심리욕구 만족을 거쳐 열의로 가는 경로계수(B=.16)는 95% 편의교정신뢰구간(.0556~.2780)이 0을 포함하지 않으므로 이들 간에 매개효과는 유의한 것으로 확인되었다.

3) 고정마음가짐과 탈진의 관계에서 심리욕구 좌절의 매개효과

고정마음가짐과 탈진의 관계에서 심리욕구 좌절의 매개효과 검증은 실시한 결과는 <그림 17>과 <표 14>와 같다.



그림 17. 심리욕구 좌절의 매개효과

표 14. 고정마음가짐과 심리욕구 좌절, 탈진의 직접효과

변수	Coeff	SE	t	p	95% CI
					LLCI~ULCI
종속변인: 심리욕구 좌절 $R^2=.0370$ , $F=8.9140$ , $p<.000$					
상수	2.123	.129	16.1897	.000	1.8693~2.3766
고정마음가짐	.163	.055	2.9856	.01	.0553~.2700
종속변인: 탈진 $R^2=.2319$ , $F=34.8649$ , $p<.000$					
상수	1.447	.175	8.2915	.000	1.1031~1.7907
고정마음가짐	.193	.051	3.7713	.001	.0920~.2932
심리욕구 좌절	.398	.060	6.5858	.001	.2787~.5166

먼저 독립변수가 매개변수에 미치는 직접효과를 살펴본 결과 고정마음가짐은 심리욕구 좌절에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.163$ ,  $SE=.055$ ,  $t=2.9856$ ,  $p<.003$ ).

두 번째로 매개변수가 종속변수에 미치는 영향을 살펴본 결과 심리욕구 좌절은 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.398$ ,  $SE=.060$ ,  $t=6.5858$ ,  $p<.000$ ).

세 번째로 독립변수가 종속변수에 미치는 직접효과를 살펴본 결과 고정마음가짐은 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.193$ ,  $SE=.051$ ,  $t=3.7713$ ,  $p<.000$ ).

마지막으로 독립변수가 종속변수에 미치는 직접효과와 간접효과를 통해 매개효과의 합인 총 효과를 살펴본 결과 고정마음가짐은 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B=.257$ ,  $SE=.055$ ,  $t=4.7209$ ,  $p<.000$ ). 따라서 연구 가설 2는 지지되었다.

다음으로 고정마음가짐과 탈진의 관계에서 심리욕구 좌절의 직접효과와 간접효과 검증은 실시한 결과는 <표 15>와 같다.

표 15. 고정마음가짐과 심리욕구 좌절, 탈진의 직접효과와 간접효과

예측 변인	준거 변인	총효과	직접효과	총 간접효과	특정 간접효과 심리욕구 좌절
		Coeff(SE)	Coeff(SE)	Coeff(SE)	Effect(SE)
		t	t	(LL~UL)	(LL~UL)
고정 마음가짐	탈진	.26(.05) 4.72***	.19(.05) 3.77***	.06(.03) (.0139~.1258)	.10(.04) (.0224~.1893)

고정마음가짐이 심리욕구 좌절을 경유하여 탈진에 미치는 총 간접효과는 .06이며, 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(.0139~.1258)이 0을 포함하지 않으므로 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 또한 심리욕구 좌절의 매개효과를 분석한 결과

고정마음가짐이 심리육구 좌절을 거쳐 탈진으로 가는 경로계수(B=.10)는 95% 편의 교정신뢰구간(.0224~.1893)이 0을 포함하지 않으므로 이들 간에 매개효과는 유의한 것으로 확인되었다.

#### 4. 논의

사람은 누구나 움직임의 가능성을 가지고 있고 움직일 수 있는 조건을 지녔다. 이러한 움직임을 시작으로 춤이 생겨났고 움직임들을 엮어가면서 하나의 작품이 완성된다. 신체로 표현할 수 있는 다양한 움직임은 같은 동작일지라도 무용수들마다 다르게 표현될 수 있는데 이는 무용수들의 신체의 조건이 다르기 때문이기도 하지만 사물을 보는 시각, 느끼는 감정, 생각하는 사고가 각각 다르기 때문이다. 이렇듯 각 개인이 지닌 마음가짐은 수행방식과 노력여부에서 서로 상반된 성향을 보이기 때문에(Gabriel, 2017; Yeager et al., 2014) 무용수가 자신의 재능과 능력에 대하여 어떻게 인식을 하느냐에 따라 그들이 일생을 살아나가는 방식에 지대한 영향을 미치게 된다.

이에 따라 연구 1에서는 선행연구와 이론을 바탕으로 무용수의 마음가짐을 재정립하고 무용수의 적응행동 및 부적응행동에 영향을 미치는 관련 변인들의 관계를 파악하고자 하였다. 이런 과정을 통해 무용수들로 하여금 지능의 가변성에 대한 인식을 바탕으로 노력과 인내를 통해 긍정적인 사고를 형성할 수 있도록 도와줌으로써 심리적인 문제점을 줄일 수 있는 대처방안을 모색하고자 하였다.

첫째, 무용수의 성장마음가짐은 심리욕구 만족과 열의에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 성장마음가짐을 가진 무용수는 노력을 하면 능력이 발전할 수 있다고 믿기 때문에 그들은 끊임없이 새로운 접근법을 시도하고 기술과 능력을 발전시켜 도전을 즐기고 노력에 가치를 부여하는 것으로 해석할 수 있다.

많은 연구자들은 성장마음가짐과 성취가 긍정적인 관계를 맺고 있음을 보고하였다. Aronson 등(2002)은 성장마음가짐을 가진 사람이 학업가치와 학업만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, Yeager & Dweck(2012)은 성장마음가짐을 가진 사람이 장래에 대한 높은 기대와 믿음을 가지고 있어 보다 나은 학업성취를 위하여 더 큰 노력을 한다고 하였다. 또한 Molden & Dweck(2006)은 성장마음가짐을 가진 사람이 단기적인 성취뿐만 아니라 장기적인 성취에서도 자기조절에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, Nolen-Hoeksema 등(1986)은 성장마음가짐을 가진 사람이 새로운 상황에서 자신의 자원(지능, 재능, 능력 등)들을 적극적으로 활용하여 긍정적인 결과를 만들려고 행동한다고 하였다. 이 외에도 많은 연구자들(Curry & Snyder, 2000; Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997)은 희망요인이 성공적인 목표달성

의 핵심으로써 운동이나 학업에서 중도에 포기할 위험성을 낮추는 것으로 보고한 바 있어 본 연구의 결과와 일치하는 맥락의 결과로 보인다. 이렇듯 무용수 자신의 재능과 능력을 얼마든지 향상시킬 수 있다고 믿는 성장신념이 있다면 그렇지 않은 무용수들에 비해 발전가능성이 그만큼 커지므로 무용수들은 스스로의 능력이 고정불변한 것이 아니라 개인의 노력에 의해 변화 가능한 것으로 인식하는 것이 중요하다. 특히, 성장마음가짐의 학생은 목표달성의 과정에서 도전과 실패, 위기의 상황에 당면하더라도 포기하지 않고 극복해 나가는데 지속적인 열정과 몰입을 할 수 있다고 하였다(Blackwell et al., 2007; Dweck, 2009). 이러한 연구결과들은 성장마음가짐이 열의에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 본 연구의 결과를 지지한다.

비슷한 맥락의 연구에서도 희망이 높은 사람은 스트레스를 하나의 도전으로 여기고 동기를 활성화 시키면서 스트레스에 성공적으로 대처하며(Snyder et al., 2002), 운동열의(백혜경, 2018), 심리적 웰빙(Luthans, 2002)과 같은 개인의 성과에 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 체육 분야의 연구에서도 자신의 노력으로 능력을 향상시킬 수 있다고 믿는 성장마음가짐을 가진 운동선수는 혁신적인 전략과 높은 지속성을 가지고 있어 실패와 좌절을 극복하여 운동수행에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(김인수, 2017), 무용 수업에 참여하는 초등학생의 성장마음가짐이 높을수록 주위의 유혹을 억제하고 조절할 수 있는 자기통제가 높은 것으로 나타났다(이영주, 김덕진, 2019). 즉, 무용수가 지닌 성장마음가짐은 열의를 향상시킬 수 있는 유용한 도구로써 무용수들의 자기통제력을 발휘하여 성공 및 성취를 높이고 심리적 만족감의 수준을 향상시키는데 도움이 되고 있음을 시사한다. 이러한 연구결과들은 성장마음가짐이 심리욕구 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 본 연구의 결과를 지지한다.

한편, 성장마음가짐과 고정마음가짐은 도전과 노력에 대한 신념에서도 차이가 나타난다. Blackwell 등(2007)의 연구에서는 성장마음가짐이 고정마음가짐보다 과제를 숙달하기 위한 노력이 필수적이라 여기고 노력의 힘에 대해 강력한 믿음을 보인다고 하였으며, Dweck 등(1995)의 연구에서는 성장마음가짐이 고정마음가짐보다 자신의 능력을 증진시킬 수 있는 도전적인 과제를 선호한다고 하였다. 또한 Dweck 등(1995)의 연구에서는 성장마음가짐이 고정마음가짐보다 도전과 노력을 통해 높은 성과를 만들어낸다고 하였으며, Dweck(2006)의 연구에서는 성장마음가짐이 고정마음

가짐보다 어려움이나 장애물을 맞닥뜨렸을 때 끈기 있게 학업을 지속해 나간다고 하였다. 이렇듯 많은 연구들은 성장마음가짐의 경우 스스로의 능력을 개발하기 위한 새로운 도전에 대해 적극적으로 행동하는 것으로 일관되게 보고하고 있다. 이와 같이 능력과 재능이 변화될 수 있다고 믿는 사람과 고정되어 있다고 믿는 사람은 사건과 상황을 해석하는 관점이 서로 다르다(Dweck et al., 1995). 그러므로 무용수들로 하여금 지능변화 신념의 필요성을 일깨울 수 있는 훈련방법이 요구되며, 이를 통해 무용수의 수행능력 향상에 긍정적인 효과를 도모해야 할 것이다.

둘째, 무용수의 고정마음가짐은 심리육구 좌절과 탈진에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 능력에 대한 고정된 마음가짐은 역경의 순간에 비관적인 신념을 가지게 하고 도전의 상황을 회피하거나 포기하는 행동으로 이어지는 것으로 해석할 수 있다.

선행연구를 살펴보면 고정마음가짐을 가진 사람은 도전회피, 무기력, 포기(이정림, 권대훈, 2016)를 자주 경험하며, 열등감과 방어적 태도(김도연, 2017)와도 관련이 있는 것으로 나타났다. 이로 인해 자신의 능력이 부족하다고 생각하며, 우울, 수치심, 불안과 같은 부정적인 정서를 경험하는 것으로 보고되었다(이수경, 2016; Blackwell et al., 2007). 또한 고정마음가짐의 학생은 내재적 동기와 지속적 수행 의지가 약하기 때문에 학업과제에 대한 도전과 노력의 수준이 낮고 학업에 대한 무기력이나 목표 상실을 경험하면서 학업소진을 경험할 가능성이 높다고 하였다(Blackwell et al., 2007; Dweck, 2009). 이러한 연구결과들은 고정마음가짐이 탈진에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 본 연구의 결과를 지지한다. 이렇듯 마음가짐에 따른 각 개인의 사고방식은 학습전략, 목표지향, 노력 여부, 시간관리, 그리고 자기조절 등에서 상이한 결과를 가져온다(Dweck, 1999). 때문에 성장마음가짐과 고정마음가짐은 무용수가 역경에 직면했을 때 노력을 지속할지 아니면 중단할지에 대한 여부에 영향을 미친다.

한편, 고정마음가짐을 가진 사람은 성장마음가짐을 가진 사람보다 좌절과 실패를 겪은 후에 많은 차이를 보이는 것으로 나타났다. Dweck(2006)은 고정마음가짐을 가진 사람이 역경을 겪은 후 회복하는 시간이 오래 걸린다고 하였으며, Dweck 등(1995)은 고정마음가짐을 가진 사람이 실패의 경험에서 그 원인을 자신의 무능함으로 돌리는 경향이 있다고 하였다. 또한 Blackwell 등(2007)은 고정마음가짐을 가진

사람이 자신의 능력이 고정되어 있다고 생각하기 때문에 노력 자체를 두려워한다고 하였으며, Dweck 등(1995)은 고정마음가짐을 가진 사람이 새로운 도전보다는 익숙하고 실패의 확률이 적은 도전을 추구하기 때문에 자신의 실수를 회피하려는 경향이 있다고 하였다. 이러한 연구결과들은 고정마음가짐이 심리욕구 좌절에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 본 연구의 결과를 지지한다. 이와 같이 각 개인이 가진 두 유형의 마음가짐은 실패에 가까운 상황이나 어려운 환경에서 실질적인 차이가 나타난다. 그러므로 무용수들은 개인마다 잠재된 성공요인들에 확신을 가지고 주어진 과제에 집중해야 할 것이며, 단기간의 노력보다 장기적인 계획을 중심으로 실패를 통해 배운다는 마음을 가지고 도전자체를 즐기는 것이 필요하다. 특히, 성장마음가짐을 향상시키기 위해서는 무용수 스스로가 자신의 능력이 유동적이고 항상 가능하다는 믿음을 가지는 것이 중요하다.

또 다른 연구에서도 고정마음가짐과 성장마음가짐은 동기적 측면에서 차이가 있는 것으로 밝혀졌다(Dweck, 2006). 고정마음가짐을 가진 사람은 고착된 사고방식으로 인해 부적응적인 동기를 형성하여 성취와 성장에 부정적인 방향으로 행동하거나 자기훼손을 피하려고 방어적인 행동을 취하지만 성장마음가짐을 가진 사람은 자신의 지능이나 외부의 정보를 성장을 위한 발판으로 해석하고 적응적인 동기를 형성하여 성취와 성장에 긍정적인 방향으로 행동한다. 이에 따라 무용수들이 무용 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 유도하기 위해서는 무용수 스스로가 자신의 능력이 변화될 수 있다는 믿음을 형성할 수 있도록 지도하는 것이 바람직하다.

셋째, 무용수의 심리욕구는 마음가짐과 열의 및 탈진의 관계를 매개하는 것으로 나타났다.

무용은 학문으로써의 언어가 아닌 무용수의 감정과 생각을 신체를 통해 관객들에게 전달하는 예술이기 때문에 작품의 표현에 있어 어려움을 겪게 되면 무용수들의 수행능력이 저하되거나 무용 활동을 지속하지 못하게 되는 경우가 발생한다. 무용수에게 있어 이러한 탈진의 현상은 신체적·심리적·정서적인 피로 상태에서 비롯되는 스트레스의 축적으로 볼 수 있다(유현미, 2012). Koutedakis(2000)에 의하면 무용수가 탈진을 경험하게 되면 우울, 무기력, 의욕상실 등의 정신적 증상과 함께 근력 약화, 면역력 감소, 부상 등의 신체적 증상까지 나타나 무용 활동뿐만 아니라 일상생활에도 좋지 않은 영향을 미친다고 보고하였다. 그러므로 무용수들은 탈진의 원인이



되는 여러 가지 요소들을 미리 예방하고 해소하면서 극복해 나갈 필요가 있다.

관련된 연구에서는 심리욕구 만족이 무용수의 긍정사고와 심리적 성장을 촉진시켜주는 요소로 작용한다고 하였으며(원혜연, 2015), 심리욕구가 좌절되는 상황에서는 낮은 수준의 활력과 높은 수준의 신체적 소모를 유발하기 때문에(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Cheon, Reeve, & Song, 2016; Deci & Ryan, 2000) 최적의 심리결과를 기대하기가 어렵다고 하였다(Ryan & Deci, 2000). 이렇듯 심리욕구는 운동탈진을 완화하며(Curran et al., 2011), 탈진을 예방하고 대처할 수 있는 중요한 변수로 알려져(원혜연, 2015) 그 중요성이 점차 강조되고 있다(정정우, 2013; 최현혁, 허진영, 김석규, 2013). 이러한 결과들은 무용수들이 무용에 대한 즐거움, 흥미, 도전 등의 높은 만족도를 가지고 능동적이고 자발적으로 무용 활동에 임한다면 무용수 자신의 욕구 증진과 함께 상대적으로 우울감이나 불안감을 덜 느끼게 되므로 탈진을 예방할 수 있음을 의미한다.

한편, 무용수로서의 생활은 동료관계, 시간관리, 정서문제, 가치관, 자기조절, 그리고 장래에 대한 고민 등 다양한 측면에서 어려움을 경험하게 된다. 이로 인해 의존적인 생활에 익숙한 무용수들보다 적극적으로 무용에 몰입하고 더 많은 활기를 경험하는 무용수들은 스스로의 관점을 변화시켜 무용을 좋아하고 즐기며, 수행능력에 있어서도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

선행연구들을 살펴보면 이명희와 김아영(2008)의 연구에서는 심리욕구가 개인의 건진한 사회성 발달 및 내재적 안정감과 같은 성향을 촉진시킨다고 하였으며, Deci & Ryan(2000)의 연구에서는 심리욕구가 심리적 건강 및 성장, 내재적 동기와 주관적 만족의 경험, 최적의 기능, 그리고 자아실현을 해나가는데 필수조건이라고 하였다. 또 다른 연구자들(Adie et al., 2008; Gagn'e et al., 2003; Reinboth et al., 2004)은 스포츠 상황에서의 심리욕구가 만족되는 정도에 따라 최적의 웰빙을 경험하는 것으로 일관되게 보고하고 있다. 이 외에도 심리욕구가 몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 연구들(공성배, 박성배, 김영훈, 김보겸, 2013; 한희승, 이근모, 김준, 2015)과 심리욕구와 운동열정 간에 정적인 상관관계가 있는 것으로 밝혀진 많은 연구들(손재현, 이성노, 2013; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003)을 통해 무용수의 무용에 대한 욕구만족이 클수록 열의 또한 증가하는 것을 확인할 수 있다. 즉, 무용수들이 보다 높은 만족감을 가지고 무용 활동에 임한다면 계속해서 수행을

지속해 나갈 수 있는 심리상태가 유지될 수 있음을 시사하고 있다. 이러한 연구결과들은 심리욕구가 마음가짐과 열의 및 탈진의 관계를 매개하는 것으로 나타난 본 연구의 결과를 지지한다.

종합해 보면 연구 1에서는 성장마음가짐 → 심리욕구 만족 → 열의의 관계와 고정마음가짐 → 심리욕구 좌절 → 탈진의 관계를 검증하였으며, 이를 통해 의미 있는 인과관계를 도출하였다. 즉, 성장마음가짐은 무용수로 하여금 긍정적인 결과를 도모하게 하는 중요한 변인임을 재차 확인하였으므로 무용수의 성장마음가짐에 따른 심리욕구 만족, 열의와 같은 적응행동을 이해하는데 기여할 수 있을 것으로 사료된다. 여기서 주목할 점은 무용수에게 있어 고정마음가짐에 의한 부적응행동은 무용수의 성장 및 발달에 방해요소가 된다는 사실이다. 그러나 무용수의 고정마음가짐에 대한 연구는 아직 알려진 바가 없으며, 더욱이 고정마음가짐에 따른 부적응행동과 관련된 연구 역시 찾아볼 수 없다. 그러므로 이러한 관계들을 완화하거나 조절할 수 있는 변인들을 찾기 위한 노력이 요구된다.

따라서 연구 2에서는 무용수의 고정마음가짐에 따른 부적응행동을 완충하고 극복해 나가는데 도움이 되는 변인들을 탐색하고자 한다.

## IV. 연구 2

### 1. 문제제기

#### 1) 연구목적

연구 1에서 무용수의 마음가짐이 적응행동 및 부적응행동에 미치는 영향을 분석한 결과 성장마음가짐은 적응행동과 관계가 있고 고정마음가짐은 부적응행동과 관계가 있었다. 또한 심리욕구 만족은 성장마음가짐과 열의의 관계를 매개하는 것으로 나타났으며, 심리욕구 좌절은 고정마음가짐과 탈진의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 심리욕구 만족은 긍정적 관계(성장마음가짐 → 열의)에서 중요한 매개역할을 하며, 심리욕구 좌절은 부정적 관계(고정마음가짐 → 탈진)에서 매개변인으로 작용하고 있었다. 이러한 결과를 통해 무용수들이 느끼는 심리욕구의 만족은 무용수의 적응행동을 높여주고 부적응행동을 완화시켜 최고의 능력을 발휘할 수 있게 하는 중요한 요소(Deci & Ryan, 2008)임을 입증하였다.

특히, 성장마음가짐을 가진 무용수는 적응적 동기를 형성하여 자신의 성취와 성장을 위한 적극적인 행동을 취하기 때문에 심리욕구가 만족이 되고 이로 인해 활력, 흥미, 도전추구와 같은 열의를 경험하게 된다는 것을 발견하였다. 반면, 무용수가 지닌 고정된 사고방식은 고정되어진 능력의 범위 안에서 한정된 행동특성을 반복하는 부적응적 동기양식을 형성하기 때문에 욕구좌절과 탈진이라는 악순환을 만들어낸다는 사실을 알 수 있었다.

그러나 이러한 연구 결과에도 불구하고 무용부문에서 무용수의 마음가짐을 다룬 연구는 매우 드물고 특히, 고정마음가짐에 따른 부적응행동의 관계를 완화하거나 조절할 수 있는 변인에 관한 연구는 찾아볼 수 없다. 이에 따라 연구 2에서는 고정마음가짐으로 인해 여러 가지 스트레스의 환경에 직면해 있는 무용수들의 변화가능성에 초점을 맞추어 부적응행동을 완충하고 극복해 나가는데 도움이 되는 변인들을 확인하고자 하였다.

본 연구의 대상인 무용수들은 장기간의 무용수행으로 인해 성취능력이 저하되기

도 하고 신체의 움직임과 휴식이 조화를 이루지 못해 의욕이 상실되기도 한다. 이러한 스트레스의 상황은 무용수들의 일상적인 생활을 비롯하여 무용수로서의 생활에 까지 부정적인 영향을 미치게 되고 결국 중도포기와 같은 부정적인 상황을 불러일으킨다. 그러므로 무용수를 대상으로 하여 무용수가 지닌 고정마음가짐으로 인해 발생할 수 있는 부적응행동을 예방할 수 있는 대책마련의 필요성이 제기된다.

최근 들어 개인적·환경적 완충자원들 중 심리학자들과 교육학자들의 주목을 끄는 개념으로써 회복탄력성을 들 수 있다. 회복탄력성은 실패와 시련에도 불구하고 환경에 적응하고 정신적으로 성장하는 개인의 심리적 특성이며(Connor & Davison, 2003; Reivisch & Shatte, 2002), 상황적 요구나 스트레스가 많은 환경에서 적절한 자기 통제와 융통성 있는 반응을 통해 성공적으로 적응해 나가는 힘으로 정의된다(Block & Kremen, 1996). 다시 말해, 회복탄력성은 변화하는 환경에 적응하고 그 환경을 스스로에게 유리한 방향으로 이용하는 인간의 총체적 능력이며, 변화하는 상황에 알맞고 유연하게 대처할 수 있는 개인의 능력이다(유안진, 이점숙, 김정민, 2005).

자세히 살펴보면 회복탄력성이 높은 사람은 우울한 정서, 분노성향, 불안 등이 낮고(박민지, 유미숙, 2011) 스트레스나 외부 환경에서 잘 대처할 수 있는 것으로 밝혀졌다(서지영, 2012). 또한 회복탄력성이 높을수록 다양한 상황에서 스트레스를 적게 지각하는 것으로 나타났다(이하나, 정현주, 이기학, 이학주, 2006; 이후승, 2003; 장경문, 2003; Tellegen, 1985). 이와 반대로 회복탄력성이 낮은 사람은 새로운 경험을 불안해하고 융통성 있는 자아통제를 이루지 못하기 때문에 부정적인 정서를 자주 경험한다고 하였다(김미화, 2003). 이 외에도 다수의 연구들에서 회복탄력성이 스트레스로 인한 부정정서의 영향을 완충하는 것으로 보고된 바 있어(이쌍이, 이수진, 2011; 이하나 등, 2006; Bitsika, Sharpley, & Bell, 2013; Wilks & Spivey, 2010) 회복탄력성이 역경에 직면했을 때 그것에 대처하고 적응하며, 스트레스의 요인에서 회복할 수 있는 중요한 인자로 확인되었다.

이와 같은 연구결과들을 종합해 보면 회복탄력성은 다양한 환경 속에서 상황적 요구에 따라 융통성 있는 문제해결 능력과 관련된다는 점에서 무용수가 지닌 고착된 사고방식으로 인해 생기는 스트레스의 상황들과도 밀접한 관계가 있음을 추론해 볼 수 있다. 즉, 여러 가지 역경들을 유연하게 극복해 나가는 무용수들의 경우 무용수로서의 삶은 물론 전반적인 삶에서도 만족도와 행복감을 향상시켜 나갈 수 있지

만 그렇지 못한 무용수들의 경우 이와 반대되는 상황의 결과를 초래할 것으로 짐작할 수 있다.

이에 따라 연구 2에서는 무용수의 고정마음가짐으로 인해 심리욕구가 좌절된 상황에서 탈진이 증가하거나 감소하는데 있어 회복탄력성이 미치는 조절효과를 살펴보고 무용수들의 성장 및 발달을 위한 기초자료를 제시하고자 한다. 이러한 연구는 무용수들이 무용현장에서 부정적인 사건에 노출되더라도 내면적인 힘을 보다 적극적으로 발휘하고 활용하여 스트레스의 상황들을 성공적으로 극복해낼 수 있는 심리적 특성을 밝힌다는 점에서 매우 의미가 있다.

따라서 연구 2의 목적은 무용수의 고정마음가짐이 심리욕구 좌절을 매개로 탈진에 미치는 효과를 살펴보고 이러한 관계에서 회복탄력성의 조절효과를 검증하는 것이다.

## 2) 연구모형

연구 1에서 성장마음가짐에 따른 긍정적 관계, 고정마음가짐에 따른 부정적 관계를 순차적으로 검증하였다. 따라서 연구 2에서는 이러한 결과를 바탕으로 회복탄력성을 조절변수로 투입하여 고정마음가짐에 따른 부정적 관계와 조절변인 간의 관련성을 구명하고자 한다. 회복탄력성은 긍정성, 통제성, 사회성의 3개 하위요인으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 연구의 목적을 달성하기 위하여 요인들에 대한 총합점으로 분석하였으며, 연구의 모형은 <그림 18>과 같이 설정하였다.

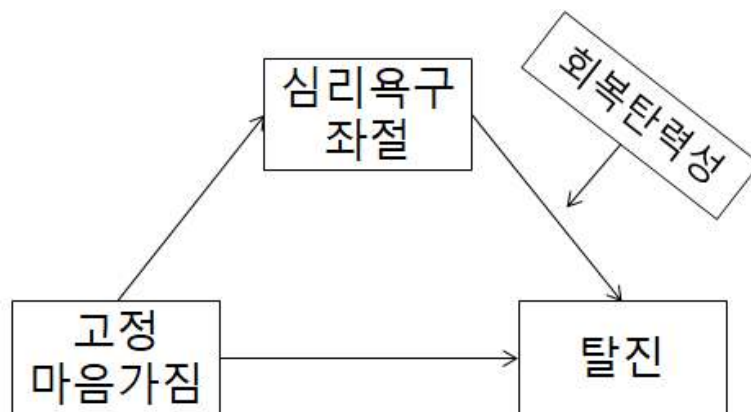


그림 18. 연구 2의 연구모형

### 3) 연구가설

첫째, 심리욕구 좌절은 고정마음가짐과 탈진의 관계를 매개할 것이다.

둘째, 회복탄력성은 심리욕구 좌절과 탈진의 관계를 조절할 것이다.

셋째, 고정마음가짐과 탈진의 관계에서 심리욕구 좌절의 매개효과는 회복탄력성 수준에 의해서 조절될 것이다.

## 2. 연구방법

### 1) 연구대상

연구 2의 대상은 2019년 현재 우리나라 국공립 무용단(한국무용, 현대무용, 발레)에 재직 중인 무용수들 244명이었다. 이들에 대한 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집법(purposive sampling)을 이용하였으며, 회수된 질문지 255부 가운데 응답내용이 불성실한 자료 11부를 제외하고 244명의 자료를 최종 분석에 활용하였다. 구체적인 연구대상자의 특성은 <표 16>과 같다.

표 16. 연구 2 대상의 일반적 특성

항목	구분	사례수(%)	계
성별	남자	47(19.3)	244(100.0)
	여자	197(80.7)	
전공	한국무용	121(49.6)	244(100.0)
	현대무용	91(37.3)	
	발레	32(13.1)	
경력	1년 미만	47(19.3)	244(100.0)
	1년 이상 ~ 3년 미만	55(22.5)	
	3년 이상 ~ 5년 미만	56(23.0)	
	5년 이상	86(35.2)	

### 2) 측정도구

연구 2의 자료를 측정하기 위하여 고정마음가짐, 심리욕구 좌절, 탈진, 회복탄력성 척도를 사용하였다. 먼저 탐색적 요인분석을 통해 요인구조를 추출하였고 자료의 50%를 무작위로 선별하여(n=122) 확인적 요인분석을 통해 측정모형의 적합도를 평가하였다. 확인적 요인분석은  $\chi^2$ 검증을 기본적으로 평가하지만 표본의 크기에 민감하기 때문에 표본크기와는 비교적 독립적이고 모형의 간명성을 나타내주는

RMSEA, IFI, TLI, CFI 등의 적합도 지수를 고려하여 측정모형의 적합도를 평가하였다. 이러한 적합도 지수들은 Q값이 3 이하(Kline, 2005), IFI, TLI, CFI와 같은 상대적 지수들의 값은 .90 이상이 되어야 양호하고 RMSEA값은 .05 이하이면 매우 우수, .08 이하이면 양호, .10 이하이면 수용이 가능하다는 준거를 가지고 평가하였다(홍세희, 2000; Hu & Bentler, 1999).

(1) 고정마음가짐

무용수들의 고정마음가짐을 측정하기 위하여 Dweck(2000)이 개발하고 박준수(2017)가 번안한 질문지를 무용수들의 상황에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 고정마음가짐 4문항으로 구성되어 있으며, 구체적인 예로 ‘능력은 타고나는 것이라서 아무리 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다’ 라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (5점)의 5점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 최대우도법(maximum likelihood estimation)과 직접 Oblimin 사각회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 4문항으로 구성된 단일 요인을 추출하였으며, Cronbach’s Alpha값으로 평가한 신뢰도 계수는 고정마음가짐 .85로 나타났다(KMO=.817, Bartlett  $\chi^2=397.156$ ,  $df=28$ ,  $p<.001$ ). 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들이 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=48.585$ ,  $df=19$ ,  $p<.001$ , Q=2.557, IFI=.970, TLI=.956, CFI=.970, RMSEA=.080).

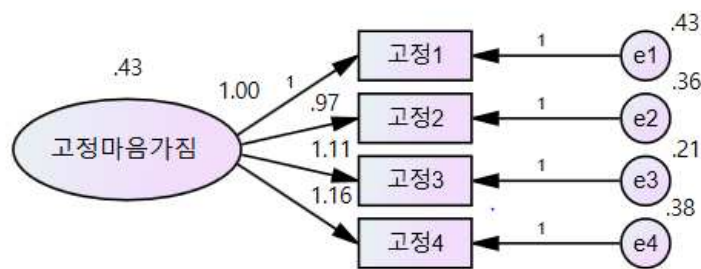


그림 19. 고정마음가짐에 대한 확인적 요인분석

표 17. 고정마음가집에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증

문항	요인	공통성	신뢰도
	고정마음가집		
3. 능력은 이미 결정되어 있어 노력해도 바꾸기 어렵다.	<b>.846</b>	.715	.85
4. 열심히 노력해도 능력은 쉽게 바꿀 수 없다.	<b>.774</b>	.599	
2. 새로운 것을 배우고 공부하더라도 능력을 많이 바꿀 수 없다.	<b>.727</b>	.528	
1. 능력은 타고나는 것이어서 아무리 노력해도 바꿀 수 없다.	<b>.706</b>	.499	
고유치	2.747		
공통분산(%)	68.679		
누적분산(%)	68.679		

KMO=.817  
Bartlett  $X^2=397.156$ ,  $df=28$ ,  $p=.001$

(2) 심리욕구 좌절

무용수들의 심리욕구 좌절을 측정하기 위하여 Bartholomew 등(2011)이 개발한 심리욕구 좌절 척도(The Psychological Need Thwarting Scale, PNTS)를 무용수들의 상황에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 자율성 4문항, 유능성 4문항, 관계성 5문항의 총 13문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 선행연구(Jowett et al., 2016)를 토대로 심리욕구 좌절의 합성점수(composite score)를 사용하였다. 구체적인 예로 ‘나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 일어난다’ 라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (7점)의 7점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 최대우도법(maximum likelihood estimation)과 직접 Oblimin 사각회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 11문항으로 구성된 3개의 요인을 추출하였으며, Cronbach’s Alpha값으로 평가한 신뢰도 계수는 자율성 .84, 유능성 .81, 관계성 .88로 나타났다(KMO=.847, Bartlett  $\chi^2=1514.684$ ,  $df=55$ ,  $p<.001$ ). 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 몇몇 적합도 지수들이 기준치에 못 미치는 것으로 나타났으나 양호한 신뢰도 값을 나타내고 있어 자료를 분석하는데 큰 문제가 없는 것으로 판단된다( $\chi^2=181.625$ ,  $df=51$ ,  $p<.001$ , Q=4.430, IFI=.906, TLI=.873, CFI=.906, RMSEA=.119).



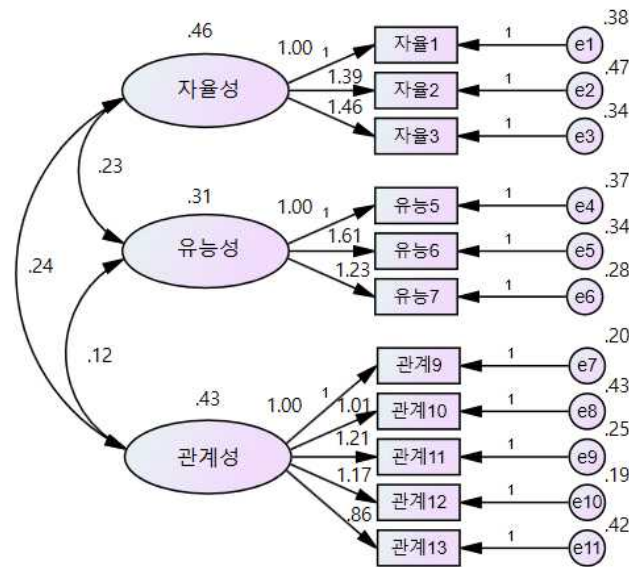


그림 20. 심리욕구 좌절에 대한 확인적 요인분석

표 18. 심리욕구 좌절에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증

문항	요인			공통성	신뢰도
	유능성	관계성	자율성		
7. 나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 일어난다.	<b>1.048</b>	-.066	-.106	.987	
6. 나를 무기력(무능력)하게 만드는 상황들이 있다.	<b>.609</b>	-.032	.271	.574	.81
5. 넌 그것도 못하니? 등의 무능력하다는 말을 들을 때가 많다.	<b>.497</b>	.303	.104	.502	
12. 나의 동료들은 나를 싫어한다.	-.046	<b>.925</b>	-.079	.773	
11. 나는 동료들로부터 무시(거절) 당하고 있다고 생각한다.	.017	<b>.875</b>	-.064	.720	
9. 나의 동료들은 나를 따돌리고 있다고 생각한다.	.063	<b>.826</b>	-.032	.685	.88
10. 나의 동료들은 나의 성적을 시기, 질투하고 있다고 생각한다.	-.113	<b>.657</b>	.164	.525	
13. 나는 무용에 대하여 좋지 않은 감정을 가지고 있다.	.087	<b>.543</b>	.184	.473	
2. 주어진 연습을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.	-.098	-.025	<b>.938</b>	.785	
3 주어진 생활을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.	.125	.112	<b>.697</b>	.677	.84
1. 공연 때 나의 선택, 의사결정이 반영되지 않는다고 느낀다.	.109	.025	<b>.670</b>	.544	
고유치	5.094	1.930	1.080		
공통분산(%)	46.308	17.542	9.815		
누적분산(%)	46.308	63.850	73.666		

KMO=.847  
Bartlett X<sup>2</sup>=1514.684, df=55, p=.001

(3) 탈진

무용수들의 탈진을 측정하기 위하여 Raedeke & Smith(2001)가 개발한 운동탈진 척도(Athlete Burnout Questionnaire, ABQ)를 한시완과 김방출(2011)이 번안한 질문지를 무용수들의 상황에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 성취의식 감소

5문항, 스포츠가치 저하 5문항, 정서적·신체적 고갈 5문항의 총 15문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 선행연구(Lemyre, Hall, & Roberts, 2008; Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009)를 토대로 탈진의 합성점수(composite score)를 사용하였다. 구체적인 예로 ‘나는 연습 때문에 극심한 피로감을 느낀다’ 라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (7점)의 7점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 최대우도법(maximum likelihood estimation)과 직접 Oblimin 사각회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 13문항으로 구성된 3개의 요인을 추출하였으며, Cronbach’s Alpha값으로 평가한 신뢰도 계수는 성취의식 감소 .85, 스포츠가치 저하 .80, 정서적·신체적 고갈 .93으로 나타났다(KMO=.851, Bartlett  $\chi^2=2195.917$ ,  $df=78$ ,  $p<.001$ ). 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 대부분의 적합도 지수들이 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=190.196$ ,  $df=62$ ,  $p<.001$ , Q=3.068, IFI=.941, TLI=.926, CFI=.941, RMSEA=.092).

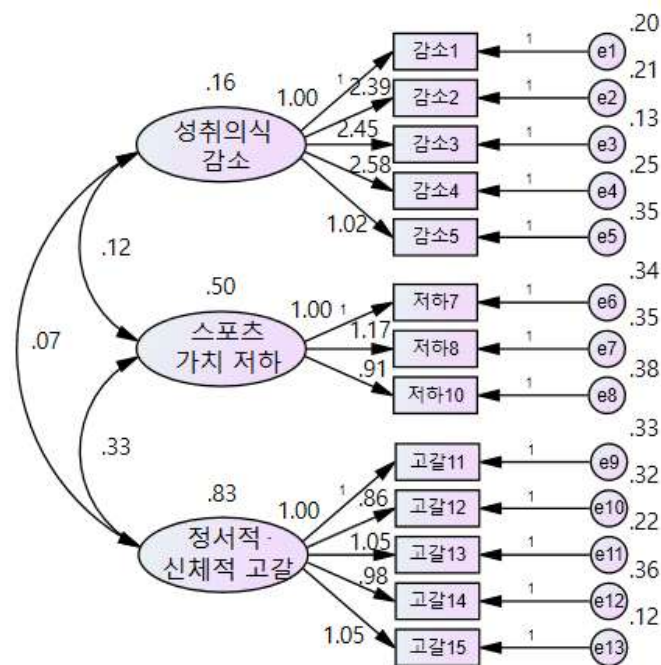


그림 21. 탈진에 대한 확인적 요인분석

표 19. 탈진에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증

문항	요인			신뢰도
	정서신체 고갈	성취의식 감소	스포츠 가치저하	
15. 나는 연습 때문에 육체적으로 지쳐있다고 느낀다.	<b>.970</b>	.034	-.056	.906
14. 나는 연습 때문에 피곤함을 느껴서 다른 일을 하기 어렵다.	<b>.887</b>	.005	-.118	.709
13. 나는 연습 때문에 녹초가 된 느낌을 받는다.	<b>.871</b>	.089	.019	.805 .93
11. 나는 연습 때문에 극심한 피로감을 느낀다.	<b>.772</b>	-.013	.157	.725
12. 나는 무용수가 가진 정신적·신체적 요구 때문에 지쳐있다.	<b>.644</b>	-.103	.233	.580
3. 나는 무용수로서 실력을 향상시킬 만큼 잘 못하고 있다.	-.071	<b>.899</b>	.135	.880
4. 내가 하는 것은 무엇이든 미래에도 잘하지 못할 것 같다.	-.055	<b>.885</b>	.080	.818 .87
2. 나는 무용분야에서 많은 것을 성취하지 못하였다.	.033	<b>.860</b>	.115	.825 .85
5. 나는 무용수로서 성공했다고 느낀다.	-.028	<b>.502</b>	-.079	.233
1. 나는 춤을 통해 여러 보람 있는 일들을 성취하고 있다.	.091	<b>.417</b>	-.026	.184
7. 무용보다 다른 것을 위해 노력하는 것이 나았을 것 같다.	-.107	.070	<b>.813</b>	.633
8. 나는 옛날만큼 춤추는 것을 좋아하지 않는다.	.102	-.023	<b>.782</b>	.681 .80
10. 나는 무용에 대하여 부정적인 감정을 가지고 있다.	.176	.059	<b>.550</b>	.446
고유치	5.115	2.957	1.315	
공통분산(%)	39.343	22.746	10.118	
누적분산(%)	39.343	62.089	72.207	

KMO=.851  
Bartlett  $X^2=2195.917$ ,  $df=78$ ,  $p=.001$

(4) 회복탄력성

무용수들의 회복탄력성을 측정하기 위하여 신우열 등(2009)이 개발한 한국형 회복탄력성 지수 검사 척도(Youth Korean Resilience Quotient, YARQ)를 무용수들의 상황에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 긍정성 9문항, 통제성 9문항, 사회성 9문항의 총 27문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 선행연구(김진녀, 이재창; 2017; 임선미, 2016)를 토대로 회복탄력성의 합성점수(composite score)를 사용하였다. 구체적인 예로 ‘나는 어려운 일이 생기면 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 해결하려고 한다’ 라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (7점)의 7점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 최대우도법(maximum likelihood estimation)과 직접 Oblimin 사각회전 방식을 이용한 탐색적 요인분석 결과 14문항으로 구성된 3개의 요인을 추출하였으며, Cronbach’s Alpha값으로 평가한 신뢰도 계수는 긍정성 .95, 통제성 .90, 사회성 .95로 나타났다(KMO=.899, Bartlett  $\chi^2=3094.911$ ,  $df=91$ ,  $p<.001$ ). 다음으로 확인적 요인분석을 실시한 결과 모든 적합도 지수들이 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2=121.905$

$df=74$ ,  $p<.001$ ,  $Q=1.647$ ,  $IFI=.985$ ,  $TLI=.981$ ,  $CFI=.984$ ,  $RMSEA=.052$ ).

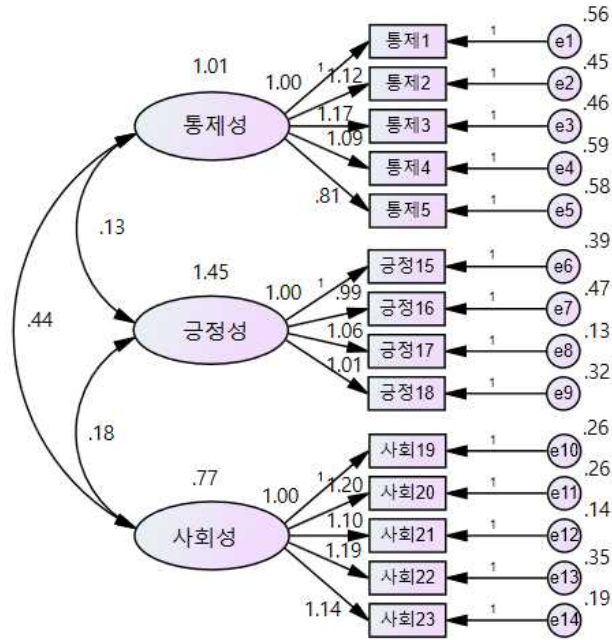


그림 22. 회복탄력성에 대한 확인적 요인분석

표 20. 회복탄력성에 대한 요인분석 및 신뢰도 검증

문항	요인			공통성	신뢰도
	사회성	긍정성	통제성		
21. 서로 도움을 주고받는 친구가 별로 없는 편이다.	<b>.949</b>	.000	-.029	.874	
23. 나는 내가 표현하고자 하는 적절한 문구, 단어를 잘 찾아낸다.	<b>.931</b>	-.046	-.038	.847	
20. 서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다.	<b>.914</b>	.027	-.019	.812	.95
22. 나는 재치 있는 농담을 잘한다.	<b>.850</b>	.013	.040	.755	
19. 나와 정기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어한다.	<b>.820</b>	-.015	.081	.748	
17. 어려운 문제라도 해결할 수 있다고 믿는 것이 좋다고 생각한다.	.031	<b>-.956</b>	.017	.926	
18. 어려운 상황이 닥쳐도 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.	.044	<b>-.902</b>	-.024	.824	
15. 나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들을 다 갖고 있다.	-.032	<b>-.894</b>	.016	.794	.95 .88
16. 열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다.	-.032	<b>-.876</b>	-.004	.759	
2. 어려운 일이 생기면 원인이 무엇인지 생각한 후 해결하려고 한다.	-.107	.031	<b>.931</b>	.776	
3. 나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.	-.016	-.053	<b>.866</b>	.747	
4. 나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 통제할 수 있다.	.020	-.027	<b>.802</b>	.664	.90
1. 문제가 생기면 해결방안에 대해 먼저 생각한 후 해결하려고 한다.	.025	.021	<b>.790</b>	.642	
5. 내가 무슨 생각을 하면 그것이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 안다.	.248	.019	<b>.526</b>	.466	
고유치	5.988	3.335	1.987		
공통분산(%)	42.774	23.821	14.195		
누적분산(%)	42.774	66.595	80.790		

KMO=.899

Bartlett  $X^2=3094.911$ ,  $df=91$ ,  $p=.001$

### 3) 연구절차

연구 2의 자료 수집은 2019년 12월 한 달 동안 서울수도권 지역, 충청도 지역 8곳의 국공립 무용단에 재직 중인 무용수들을 대상으로 이루어졌다. 연구자가 직접 연습실 또는 공연장으로 방문하거나 우편을 통해 관계자들의 협조를 받아 질문지를 배부하였고 무용수들에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하였으며, 솔직한 응답을 얻기 위하여 응답 요령과 비밀보장에 대해 명시하였다. 참여자들은 원하지 않을 경우 언제든지 조사를 중단할 수 있으며, 이해가 안 되는 문항에 대해서는 질문을 할 수 있도록 하였다. 참여자들은 자기평가기입법으로 질문지를 작성하였으며, 질문지 작성의 소요 시간은 대략 15분 정도 소요되었고 완성된 질문지는 현장에서 즉시 회수하였다. 총 255부의 질문지가 배부되었으나 회수된 질문지 가운데 응답내용이 불성실하다고 판단되는 자료 11부를 제외하고 244부의 자료를 최종분석에 활용하였다.

### 4) 자료분석

연구 2의 자료 분석은 SPSS 21.0과 AMOS 20.0, SPSS PROCESS Macro를 이용하여 연구의 목적에 따라 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 자료의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 각 측정도구에 대한 구성개념의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였고 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's Alpha 값을 산출하였다.

셋째, 주요 변인들의 기술통계 및 Pearson's 적률상관분석을 실시하였다.

넷째, 회복탄력성의 조절효과를 분석하기 위하여 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro를 이용하였다.

다섯째, 조절변인의 상호작용 효과를 자세히 설명하기 위해 조절변인의 특정 조건 값(평균값과 $\pm 1$  표준편차)을 대입하여 상호작용의 효과를 확인하였고 Daniel Soper의 Interaction 프로그램(<http://www.danielsoper.com/>)을 이용하여 그래프로 제시하였다.

연구 2에서는 76개의 모형 중 Model 14를 적용하여 조절효과를 분석하였다. 부트스트랩 표본수는 10,000번을 사용하였고 부트스트랩 신뢰구간은 95% 편의교정신뢰

구간(bias-corrected bootstrap confidence interval)을 이용하였다(Hayes, 2013).

### 3. 연구결과

#### 1) 전체 측정변인의 기술통계치와 상관관계

측정변인들에 대한 전반적인 특성을 알아보기 위하여 탐색적 요인분석에서 추출된 전체 측정변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 최소값, 최대값, 중앙값을 통해서 정규성을 검토하였다. <표 21>과 같이 평균값은 2.26 ~ 3.57의 점수분포를 보였으며, 각 변수의 왜도와 첨도는 절대값 2와 7을 초과한 변수가 없는 것으로 나타났다.

표 21. 연구 2의 측정변인에 대한 기술통계량과 분포특성

측정변인	M	SD	왜도	첨도	최소값	최대값	중앙값
고정마음가짐	2.26	.753	.027	-.587	1.00	4.00	2.00
심리욕구 좌절	2.47	.643	.301	.417	1.00	4.64	2.45
탈진	2.88	.623	-.261	-.019	1.21	4.29	2.89
회복탄력성	3.57	.787	-.118	2.685	1.00	6.29	3.57

다음으로 고정마음가짐, 심리욕구 좌절, 탈진, 회복탄력성 간의 상관계수를 산출하였다. <표 22>와 같이 고정마음가짐은 심리욕구 좌절과 탈진에 정(+)의 상관을 미치는 것으로 나타났으며, 심리욕구 좌절은 탈진에 정(+)의 상관을 미치는 것으로 나타났다. 한편, 회복탄력성은 심리욕구 좌절에 유의한 부(-)의 상관을 미치는 것으로 나타났다. 전체 측정변인들이 적절한 수준의 상관을 보이고 있으므로 조절분석을 위한 조건이 충족되는 것으로 확인되었다.

표 22. 연구 2의 측정변인에 대한 상관계수

측정변인	A	B	C	D
고정마음가짐(A)	1			
심리욕구 좌절(B)	.235**	1		
탈진(C)	.272**	.438**	1	
회복탄력성(D)	-.011	-.139*	-.030	1

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

#### 2) 고정마음가짐과 탈진의 관계에서 심리욕구 좌절의 매개효과

고정마음가짐과 탈진의 관계에서 심리욕구 좌절의 매개효과 검증을 실시한 결과

는 <그림 23>과 <표 23>과 같다.

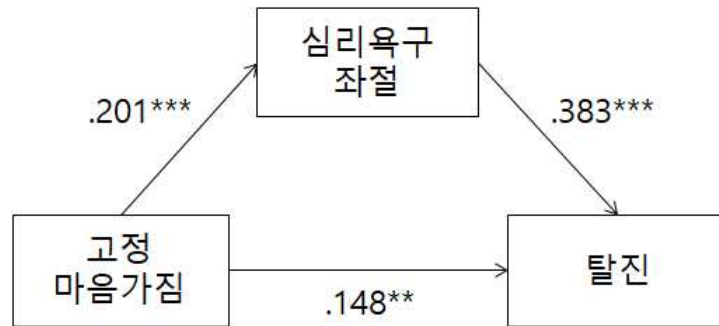


그림 23. 심리욕구 좌절의 매개효과

표 23. 고정마음가짐과 탈진에 대한 심리욕구 좌절의 매개효과

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
고정마음가짐 → 탈진 (직접효과+간접효과)	.225	.051	4.6968***	.1243	.3261
직접효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
고정마음가짐 → 탈진	.148	.048	3.0610**	.0528	.2436
고정마음가짐 → 심리욕구 좌절	.201	.053	3.7641***	.0958	.3062
심리욕구 좌절 → 탈진	.383	.057	6.7649***	.2716	.4948
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
심리욕구 좌절	.077	.028	.0282	.1402	

먼저 독립변수인 고정마음가짐은 종속변수인 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며(B=.148, SE=.048, t=3.0610,  $p<.003$ ), 매개변수인 심리욕구 좌절에도 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.201, SE=.053, t=3.7641,  $p<.000$ ). 또한 매개변수인 심리욕구 좌절은 종속변수인 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.383, SE=.057, t=6.7649,  $p<.000$ ).

다음으로 고정마음가짐과 탈진의 관계를 심리욕구 좌절이 매개하는 매개효과(B=.08)는 95% 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값(.0282~.1402)이 0을 포함하지 않으므로 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 연구 가설 1은 지지되었다.

### 3) 고정마음가짐과 탈진의 관계에서 심리욕구 좌절의 매개효과에 대한 회복탄력성의 조절효과

심리욕구 좌절이 고정마음가짐과 탈진의 관계를 매개하는 효과가 회복탄력성에

의해 조절되는지 여부를 분석한 결과는 <표 24>와 같다.

표 24. 회복탄력성의 조절효과

	B	SE	Boot SE	95% CI		95% BC CI	
				LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(중속변인: 심리욕구 좌절) $R^2=.055$ , $F=14.168$ , $p<.000$							
고정마음가짐(독립변인)	.201	.053		.0958	.3062		
중속변인모형(중속변인: 탈진) $R^2=.236$ , $F=18.462$ , $p<.000$							
고정마음가짐(예언변인)	.156	.048		.0607	.2511		
심리욕구 좌절(매개변인)	.360	.058		.2448	.4749		
회복탄력성(조절변인)	-.006	.047		-.0991	.0867		
심리욕구 좌절 × 회복탄력성	-.118	.057		-.2315	-.0052		
회복탄력성 수준에서 조건부 간접효과							
-1SD(-.7873)	.0911		.0324			.0337	.1601
Mean(.0000)	.0723		.0271			.0249	.1311
+1SD(.7873)	.0536		.0255			.0123	.1123
조절된 매개효과 지수	-.0238		.0135			-.0539	-.0017

매개변인모형을 살펴보면 고정마음가짐은 심리욕구 좌절에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $t=3.7641$ ,  $p<.000$ ). 중속변인모형을 살펴보면 고정마음가짐은 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $t=3.2248$ ,  $p<.001$ ), 심리욕구 좌절은 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $t=6.1601$ ,  $p<.000$ ). 또한 회복탄력성은 탈진에 유의한 영향이 없는 것으로 나타났으며, 심리욕구 좌절과 회복탄력성 간의 상호작용 효과는 부(-)적으로 유의한 것으로 나타났다( $t=-2.0607$ ,  $p<.040$ ). 따라서 연구 가설 2는 지지되었다.

상호작용 효과를 보다 확실히 검증하기 위하여 다음과 같은 방법을 사용하였다. Interaction 프로그램을 이용하여 ±표준편차를 기준으로 상, 중, 하 3집단으로 구분하여 <그림 24>와 같이 단순기울기 검증을 그래프로 제시하였다. 그래프가 보여주듯 +1SD인 경우(.0815,  $t=3.2708$ ,  $p<.001$ )와 평균인 경우(.0584,  $t=6.1601$ ,  $p<.000$ ), -1SD인 경우(.0653,  $t=6.9353$ ,  $p<.000$ )의 단순기울기는 유의한 것으로 나타났다. 즉, 회복탄력성의 수준이 높은 경우(+1SD)와 평균인 경우, 낮은 경우(-1SD)의 수준으로 기울기가 커지는 것을 알 수 있다.



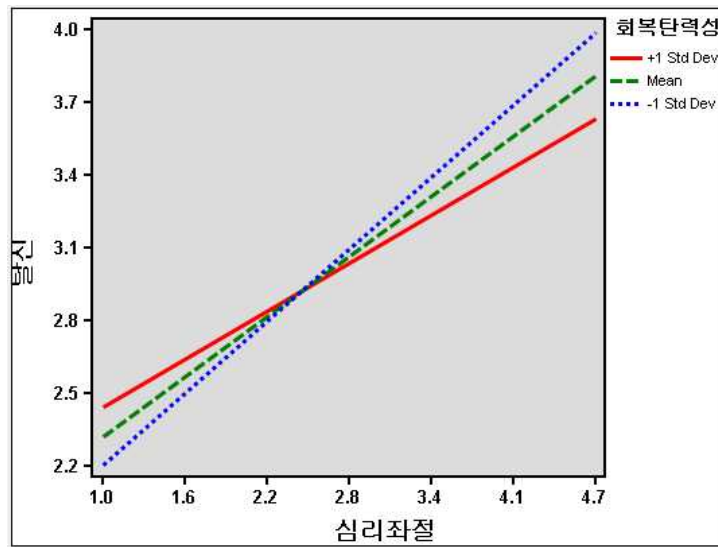


그림 24. 회복탄력성의 조절효과

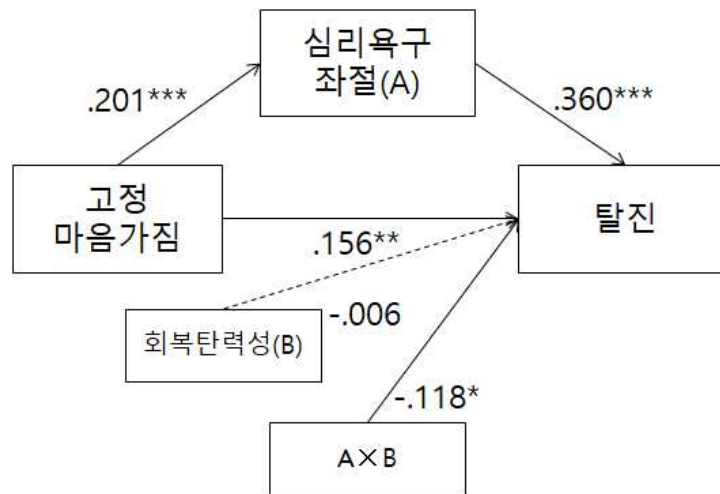


그림 25. 회복탄력성의 조절된 매개모형의 통계모형

다음으로 고정마음가짐이 심리욕구 좌절을 경유하여 탈진에 미치는 조건부 간접효과를 회복탄력성의 3가지 수준에 따라서 검토하였다. 부트스트래핑을 활용하여 조건부 간접효과에 대한 유의성을 확인한 결과 회복탄력성이 높아질수록 조건부 간접효과의 크기가 .0911, .0723, .0536 으로 작아지고 있다. 회복탄력성의 수준이 낮은 경우(-1SD)의 간접효과(.0911)와 평균일 경우의 간접효과(.0723), 높은 경우(+1SD)의 간접효과(.0536)의 편의교정신뢰구간의 하한값과 상한값 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 조절변수인 회복탄력성이 고정마음가짐

→ 심리욕구 좌절 → 탈진의 간접효과에 미치는 영향을 수량화한 값인 조절된 매개 지수는  $-.0238$ 로 나타났으며, 95% 부트스트래핑 신뢰구간의 하한값과 상한값 사이에 0을 포함하지 않으므로 조건부 간접효과는 유의한 것으로 해석할 수 있다. <그림 25>는 조절된 매개모형에 대한 통계모형을 나타낸다. 따라서 연구 가설 3은 지지되었다.

요약하면 고정마음가짐이 심리욕구 좌절을 경유하여 탈진에 미치는 간접효과는 회복탄력성 조건에 따라 달라지며, 회복탄력성이 높을수록 탈진은 감소하는 것으로 나타났다. 따라서 심리욕구 좌절과 회복탄력성의 상호작용은 탈진을 완화할 수 있는 요인으로 작용한다는 것을 의미한다.

지금까지의 결과들을 통해 알 수 있듯이 회복탄력성은 무용수의 고정마음가짐과 심리욕구 좌절, 탈진의 관계에서 조절역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 무용수의 심리욕구 좌절을 경유하여 고정마음가짐이 탈진에 미치는 간접효과는 회복탄력성의 수준에 따라서 변화된다는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 고정마음가짐을 지닌 무용수라 할지라도 심리욕구와 회복탄력성의 상호작용을 통해 탈진을 완화시킬 수 있음을 시사하는 결과이다.

#### 4. 논의

연구 2에서는 무용수의 고정마음가짐에 따른 부적응행동을 완화하거나 조절할 수 있는 변인으로 회복탄력성을 상정하여 회복탄력성과 관련 변인들 간의 연구를 통해 무용수들의 역량을 체계적으로 강화시킬 수 있는 방안을 찾는 데 필요한 자료를 얻고자 하였다. 이런 과정을 통해 무용수들로 하여금 예술 활동 방향성에 유익한 정보를 제공하고 자신의 강점을 이해하고 활용하여 보다 나은 무용수로서의 역할을 할 수 있도록 심리적·정신적 지원체계를 마련하기 위한 기초자료를 수집하고자 하였다.

먼저, 회복탄력성은 무용수의 고정마음가짐과 심리욕구 좌절, 탈진의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 즉, 심리욕구 좌절과 회복탄력성의 상호작용은 탈진을 완화할 수 있는 중요한 조절변인임이 확인되었다. 이는 무용수들의 회복탄력성이 향상될수록 일상생활 속에서 경험하는 자잘한 스트레스의 사건들을 긍정적으로 재평가함으로써 부정정서의 수준이 감소하는 것을 의미한다.

회복탄력성은 변화하는 환경에 적응하고 그 환경을 스스로에게 유리한 방향으로 이용하는 인간의 총체적 능력이며(김주환, 2011), 온갖 고난과 어려운 상황에서도 긍정적인 생각으로 극복해 내는 적응력으로 정의된다(Reivich & Shatte, 2003). 사람들에게는 행복한 일도 있지만 불행한 일은 항상 더 많고 이로 인해 때로는 좌절을 하게 되는데 그럼에도 이를 이겨낼 수 있는 잠재적인 힘을 지니고 있으므로 다시금 일어설 수 있다. 대부분의 무용수들 역시 무용 활동에서 겪게 되는 여러 가지 스트레스에 노출되어 있어 이를 효율적으로 극복하지 못할 경우 탈진 혹은 슬럼프와 같은 부정적인 정서를 경험하게 된다. 특히, 무용수가 겪는 공연 전, 후의 심리적인 긴장감, 부담감 등은 무용수들에게 불쾌한 기분을 유발하고 이는 무의미한 무용수 생활이 지속되는 악순환을 만들어낸다. 주목할 점은 같은 수준의 스트레스 상황에서 어떤 무용수들은 그 환경을 효과적으로 활용하고 극복하여 능동적으로 대처하는가 하면 어떤 무용수들은 좌절감, 무기력감, 상실감 등의 부정정서를 호소한다는 것이다. 다시 말해, 동일한 발달 과정상에 있는 무용수 집단 내에서도 각 개인마다 스트레스를 지각하는 정도에 두 가지의 행동양상이 나타난다(Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2013).

김주환(2011)에 의하면 회복탄력성이 높은 사람은 실수를 두려워하지 않고 오히려

그것으로부터 피드백을 적극적으로 받아들이는 긍정적 태도를 지닌 반면, 그렇지 않은 사람은 실수를 지나치게 두려워하여 피드백을 거부하고 무시하려는 무의식이 작동한다고 보고하였다. 또한 백유성, 장영희, 김유정 및 임재국(2016)은 회복탄력성이 높을수록 조직에 남아 노력하는 강한 인내와 열정을 보인다고 하였으며, Scheier, Carver, & Bridges(1994)는 회복탄력성의 하위요인 중 낙관성을 가진 선수가 비관적인 선수에 비해 문제의 상황에서 더 효과적으로 대처한다고 하였다. 뿐만 아니라 많은 연구자들(강명희, 2013; 김연홍, 2014; 이예승, 2004; 장경문, 2003)은 회복탄력성이 높을수록 심리적 안녕감을 느끼고 학교 및 가정생활에서의 적응력이 높은 것으로 주장하였으며, 심리적 웰빙 향상(Ryff & Singer, 2000), 생리적·심리적 건강유지(김덕진, 2015)와도 관련이 있다고 하였다. 이와 같은 결과들은 높은 회복탄력성을 가진 사람들이 스트레스의 상황에 효과적으로 대처함으로써 부정적인 요인을 완화하고 개인의 능력을 개발하여 주관적 안녕감이나 긍정정서를 증가시키는 역할을 할 수 있음을 시사한다. 이를 무용 활동에 대입해 보면 회복탄력성이 높은 무용수들은 스트레스의 상황에서도 동료들과 원만한 관계를 이루고 자신의 실수에 대해서도 유연하게 대처하며, 긍정적으로 반응하여 더욱 집중할 수 있을 것으로 예측할 수 있다.

회복탄력성은 시련과 역경으로 인해 발생한 정신적 문제를 극복하고 억제할 수 있는 원리를 이해하기 위한 차원으로 행해졌다(Masten, 2001; Masten & Obradović, 2007). 자세히 살펴보면 Hu, Zhang, & Wang(2015)의 연구에서는 회복탄력성 및 정신건강과 관련된 60편의 논문을 대상으로 실시한 메타분석 결과에서 회복탄력성이 불안, 우울, 부정정서를 감소시키는 반면, 삶의 만족도와 같은 긍정정서는 개선된 효과를 나타냈다. 또한 민은실(2017)의 연구에서는 중년 여성의 스트레스, 우울, 회복탄력성의 관계를 다룬 연구에서 중년기 여성이 지각하는 회복탄력성을 파악한 결과 스트레스는 우울과 정(+)적인 상관관계를, 우울은 회복탄력성과 유의한 부(-)적인 상관관계를 나타냈다. 이 외에도 많은 선행연구들(김미진, 강균영, 2015; 김진주, 강균영, 2020; 류경, 김종경, 2016; 백유성 등, 2016)에서 회복탄력성과 우울 및 스트레스 간에 부적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 확인되었다. 이는 스트레스가 우울증을 촉발하거나 유지시킬 수 있는 요인으로 작용함을 입증한 결과로써 무용수들의 회복탄력성을 높여 부정정서를 관리할 수 있음을 보여준다. 이렇듯 스트레스를 경험

하고 있는 전문 무용수들이 일과 삶에서 균형을 이루어 나갈 수 있도록 회복탄력성의 향상에 대한 관심과 접근은 매우 중요한 과제가 될 것으로 본다.

회복탄력성과 탈진 간의 관계를 다룬 연구를 살펴본 결과 고진수(2013)는 중·고등학교 운동선수들을 대상으로 한 자아탄력성과 운동탈진의 관계에서 자아탄력성이 운동탈진에 직접적인 부의 영향을 미친다고 하였으며, 박동필과 이지연(2016)은 보육교사들의 감정노동과 소진의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증한 결과 회복탄력성이 높을수록 소진을 낮출 수 있다고 하였다. 또한 송지연(2017)은 회복탄력성을 활용하는 유치원교사들은 감정노동의 상황에서 심리적 소진을 감소시킨다고 하였으며, 김재현(2019)은 회복탄력성의 하위요인 중 커뮤니케이션 능력이 높을수록 탈진이 낮아진다고 하였다. 이러한 선행연구들은 회복탄력성이 탈진을 낮추는데 의미 있는 역할을 하는 것으로 입증된 결과로써 회복탄력성이 무용수들의 부적응행동을 중재하는 역할로 작용한다는 본 연구의 결과를 지지한다. 요약해 보면 무용수들에게 있어 회복탄력성은 능력부진, 의욕상실, 탈진 등으로부터 발생하는 부정정서와 이로 인해 반복되는 스트레스를 이겨내고 목표 설정에 자신감을 가지게 하여 무용활동을 지속해 나갈 수 있는 원동력이 된다.

스포츠 상황에서의 회복탄력성과 스트레스의 관계를 살펴보면 박성무(2016)는 규칙적인 생활체육 참여자의 스트레스와 정신건강의 관계에서 자기관리의 매개효과 및 회복탄력성의 조절효과를 검증한 결과 스트레스가 회복탄력성과 상호작용하여 자기관리에 통계적으로 유의한 영향을 미친다고 하였으며, 윤원정(2017)은 생활체육에 참여하는 중년여성의 신체적 자기개념과 생활만족의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증한 결과 중년여성의 회복탄력성은 생활만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 무용수의 회복탄력성은 비만 스트레스(정희윤, 2012), 상해 스트레스(손민지, 2013)와 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 스트레스의 상황에서 발생하는 부정적인 결과에 대해 완충역할을 하는 것으로 나타났다(Connor & Davidson, 2003). 이와 같이 개인의 스트레스를 대처하는 방식에 관한 내용을 살펴보기 위해서는 개개인이 갖는 독특하고 특징적인 성격 특성에 초점을 맞추어야 한다(Goldstein & Brooks, 2005). 이에 따라 무용수들이 긍정적인 심리상태를 유지할 수 있도록 지도자 및 동료들의 관심과 노력이 필요하며, 무용수의 특성에 맞는 체계적인 훈련방법을 통해 회복탄력성을 긍정적으로 조성할 필요가 있다.

마음가짐과 회복탄력성 간의 관계를 다룬 연구는 다소 부족하지만 몇몇 연구들을 통해 이들의 관계를 확인할 수 있다. Dweck(2000)의 사회인지적 동기모형에 의하면 성장마음가짐의 사람은 어려운 상황에서도 자신의 노력과 통제를 변화시켜 이를 극복하여 더 우월한 자신을 만들기 위해 노력한다고 하였다. 또한 이소희(2013)는 초등학교의 성장마음가짐 성향이 높을수록 또래와의 갈등이 발생했을 때 긍정적으로 해결한다고 하였으며, 김인수(2015)는 청소년의 성장마음가짐이 정신력을 매개로 회복탄력성에 유의한 영향을 미친다고 하였다. 뿐만 아니라 원영식(2018)은 야구선수의 성장마음가짐이 회복탄력성의 측정변인들과 유의미한 정적상관을 보인다고 하였으며, 류솔립(2015)은 긍정적 사고가 스트레스의 상황에서 적응해 나갈 수 있는 원동력이 된다고 하였다. 이는 성장마음가짐의 사람은 여러 가지 대처 방식을 구상하기 때문에 회복 및 성장할 수 있는 능력을 갖추는 것으로 해석이 가능하다(Yeager & Dweck 2012). 반면, 고정마음가짐을 가진 사람은 자신의 실패를 능력의 부족으로 변명하기 때문에 회복탄력성이 손상되는 것으로 알려져 있다(Kammrath & Dweck, 2006; Yeager & Dweck, 2012; Yeager et al., 2014; Yeager & Walton, 2011). 이는 고정마음가짐의 경우 수행결과의 원인을 고정적인 자기 심리적 특성으로 귀인하기 때문에 회복탄력성의 수준이 현저히 낮은 것으로 해석이 가능하다. 또 다른 연구들(이서정, 신태섭, 2018; Blackwell et al., 2007; Dweck, 2009)에서도 성장마음가짐의 경우 학습에 대한 인내와 노력을 지속하고 의지와 열정을 유지하여 높은 성과를 갖게 하지만 고정마음가짐의 경우 학습과제에 대한 도전과 노력의 수준이 낮고 수행에 대한 지속력과 회복력이 낮은 것으로 보고되었다. 이와 같은 결과들은 인지적 유연함이 높을수록 부정적인 생각들을 억제할 뿐만 아니라 자신의 감정과 행동을 통제할 수 있는 것으로 일관되게 보고하고 있으므로 마음가짐과 회복탄력성과의 정적상관을 예측할 수 있다. 이에 따라 회복탄력성의 중요성에 대한 이해가 선행되어야 할 것이며, 특히 무용수들의 내재적 동기의 증가를 위해 무용수의 심리욕구를 충족시킬 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다.

이와 관련하여 Dweck 등(1995)은 좌절을 극복하는데 긍정신념이 도움이 된다고 하였으며, Dyer & McGuinness(1996)는 회복탄력성이 선천적인 것이 아니라 시간의 흐름에 따라 변할 수 있고 환경, 문화, 교육, 그리고 개인의 노력 등에 의해 결정되어지는 특성이 있다고 하였다. 그러므로 무용수들은 후천적인 학습을 통해 여러 가

지 역경으로부터 효율적으로 대처하고 극복할 수 있는 방안을 마련해야 할 것이다.

본 연구를 통해 무용수의 고정마음가짐에 따른 부적응행동을 완화하거나 조절할 수 있는 변인으로써 회복탄력성을 확인하였다는 점에서 의의가 높다고 할 수 있으며, 이를 기초로 무용현장의 조직적 차원에서 무용수들의 회복탄력성을 증진시키는 방안으로 훈련 프로그램의 방법과 개발이 고안되어야 할 것으로 사료된다.

한편, 연구 2를 통해 제공된 의미 있는 내용과 시사점을 정리해 보면 다음과 같다.

무용수들은 어린 시절에 무용을 선택하고 그 길을 따라 수십 년간 학습되어 오면서 고정된 사고방식에 빠질 가능성이 높은 것으로 나타났다.

전문무용수가 되기 위한 전문성 발달과정은 크게 기술적 전문성 습득단계, 독자적 전문성 모색단계, 창의적 전문성 탐색단계로 나뉘고 이는 다시 9가지 단계의 하위범주(어린 시절의 결정경험, 의도된 훈련의 시간, 오디션 및 데뷔의 과정, 전문무용수로 활동, 고유한 무용수로 활동, 무대 위의 주인공 단계, 끊임없는 자기탐색, 무용으로 몰입, 무용을 하는 사람에서 창조하는 사람으로 변화)로 구분된다(홍애령, 석지혜, 임정신, 오현석, 2011). 이를 자세히 살펴보면 1단계는 무용에 입문하는 시기로 어린 나이에도 불구하고 자발적인 연습과 훈련이 요구된다. 2단계는 전문성 단계로 나아가기 위해 반드시 거쳐야 하는 시기로 1만 시간의 법칙을 실천하는 과정이다. 3단계는 초기의 전문성 습득이 어느 정도 완성되는 시기로 첫 무대를 경험하게 된다. 4단계는 오디션을 통해 무용단에 입단하여 전문무용수로 활동하는 시기로 자신만의 전문성을 발견하게 된다. 5단계는 다른 이와 경쟁에 몰입하던 이전의 단계와는 달리 자신을 들여다보는 내면화 과정을 통해 자기주도적 훈련이 주를 이루게 된다. 6단계는 무대 위의 주인공으로 진입하는 시기로 오로지 무대 위에서의 책임감, 사명감, 몰입감에 의해 살아 움직이는 헌신적인 그 자체가 된다. 7단계는 일상이자 삶의 일부라 여겼던 춤의 세계가 철학적인 과제로 다가오는 시기이며, 최고 수준의 전문성 단계를 향한 과정으로 때로는 고통스럽게 이루어지기도 한다. 8단계는 춤이 삶의 전체가 되는 과정을 즐기고 춤의 깊이를 가늠할 줄 알며, 진정한 춤꾼으로서의 면모를 갖추게 된다. 마지막 9단계는 그 동안 쌓아온 자신의 예술세계를 담아내는 시기가 된다(홍애령 등, 2011). 이와 같이 무용수에게 있어 어린 시절의 단순한 호감으로 시작된 무용에 대한 결정경험은 이들을 최고 수준의 전문가 반열에 오르게 한 원동력

이자 핵심요인이 된다. 그러나 어릴 적부터 운동이면 운동, 무용이면 무용만을 교육 받고 자라온 탓에 전공에 대한 지루함, 재미 상실, 과도한 경쟁 등의 권태를 경험하면서(김현주, 김덕진, 2018) 고정마음가짐을 지니게 되는 것으로 설명할 수 있다.

이 외에도 무용수로 하여금 고정신념을 유발하는 원인들을 살펴보면 다음과 같다. 무용수들은 무용전공자로서 갖추어야 하는 신체적 조건 때문에 다이어트, 성형 등 예쁜 몸을 만들기 위한 다양한 방법들을 사용하면서 무리한 경쟁을 한다(신주영, 2010). 이러한 과정에서 외모가 눈에 띄게 특출하지 못하면 관심을 받지 못하게 되고 좌절을 겪으면서 결국 중도에 탈락하기도 한다(김현주, 김덕진, 2018). 하지만 무용분야에서 외모 가치를 논하는 것은 이제 놀라운 일이 아니다. 그 이유는 무용이 언어가 아닌 신체의 움직임을 통해 인간의 감정과 사상을 외적으로 전달하는 표현 예술이기 때문이며(김남영, 2012; 육완순, 1988), 무용수의 신체가 관객에게 주관적으로 평가되는 동작 연기에 직접적으로 영향을 주기 때문이다(김광자, 2002; 김남영, 2012). 이렇듯 무용수들이 고정된 마음가짐을 가지게 되는 것은 평범한 경험들을 접하지 못하는 무용수들만의 독특한 특성을 지니고 있기 때문이라 할 수 있다(최선, 2002).

다음으로 무용수들은 다른 사람과의 경쟁을 전제로 하는 환경에 끊임없이 노출되어 있다. 즉, 무용 집단 내에서 체격조건, 외모, 실기능력 등과 같은 선천적·후천적인 비교 요인들이 상대적으로 드러나게 되고 이로 인해 자신을 동료들과 비교하고 또 비교를 당하는 사회구도가 불가피 하다(정다운, 2014). 선행연구를 살펴보면 이주연(2011)은 무용전공자들이 초·중등 단계에서 과도한 입시경쟁 속에 자신의 진로에 대해 막연한 생각을 가지고 대학에 진학한다고 하였으며, 김보미(2017)는 무용수들이 대학에 진학한 후에도 많은 시간을 실기 연습과 공연에 할애하면서 공연 활동에 주력한다고 하였다.

뿐만 아니라 체육계 전공생들의 문제점으로 지도자와 선·후배 간의 위계적인 관계에서 비롯되는 불편함을 들 수 있다(이진호, 이진희, 남상우, 2009). 조진희(2009)의 연구에서는 무용전공 대학생의 선·후배 간의 체벌경험 실태를 조사한 결과 체벌경험에 따라 중도탈락을 하는 비중이 크다고 하였다. 또한 강미선(2006)의 연구에서는 무용전공 학생의 신체적·언어적 폭력경험 실태 조사에서 신체 및 언어폭력을 경험한 학생들은 무용을 하기가 싫어지고 학교에도 가기가 싫으며, 쉽게 피로감을 느낀다고



하였다. 이러한 가혹행위는 학생들에게 스트레스를 유발하고 학교생활에 적응하지 못하게 하며, 다른 진로를 모색하게 하는 등 체육계에 큰 손실을 야기한다(김태희, 2008). 이는 무용수들이 자아실현 및 성취를 통한 성인으로서의 입지를 다지는데 있어 어려움을 초래할 수 있는 결과로 해석된다.

따라서 지도자들은 무용수들의 수행의 결과보다 과정에 대한 순수노력에 가치를 부여해 주고 발전 가능성을 존중해 주는 것이 중요하며, 무용수들은 이를 통해 어렵고 도전적인 상황에서 주도적으로 반응해 나감으로써 개인과 조직의 성장과 성공을 이끌어야 할 것이다. 또한 무용수는 무용단의 성과에 직접적인 영향을 미치는 중요한 요인으로써 무용을 행하는 주체가 되므로 전문무용수로서 자신의 직업에 대해 확고한 의식을 가지고 무용예술에 대한 명확한 가치관을 지녀야 한다. 아울러 근본적인 실력보다 겉으로 보이는 타인과의 비교를 중요시하는 우리사회의 인식 역시 변화될 필요가 있다.

## V. 종합논의

자신의 미래를 기대와 희망으로 보는 낙관적인 사람들은 어려움에 부딪혔을 때에도 극복해야 할 도전이라고 생각하고 해결책을 찾아 철저히 대비한다. 이는 성장마음가짐의 특성과 유사하다. 성장마음가짐은 노력을 하는 만큼 자신의 능력이 얼마든지 향상될 수 있을 것이라고 믿기 때문에 실패를 하더라도 생각의 틀을 바꾸어 새로운 목표를 설정하고 긍정적인 태도를 보인다. 반면, 고정마음가짐은 능력 자체가 고정된 것이라고 믿기 때문에 노력을 하지 않으며, 도전을 피하고 실패를 했을 경우 쉽게 포기해 버리고 만다. 이렇듯 자신의 능력에 대한 신념의 차이는 특정한 목표를 달성하는 과정에서 적응행동 및 부적응행동에 영향을 미치므로 전문무용수들에게 있어 아주 중요한 심리적 자원이라고 할 수 있다.

본 논문은 이러한 이론적 개념들을 토대로 총 2편의 연구를 통해 무용수의 마음가짐에 따른 적응행동 및 부적응행동의 관계를 검증하고 이들의 관계에 관여하는 조절효과의 메커니즘을 검증하고자 하였다.

먼저 연구 1에서는 무용수의 마음가짐과 열의 및 탈진의 관계에서 심리욕구의 매개효과를 검증하는데 목적을 두었다. 이를 통해 성장마음가짐과 열의의 관계는 심리욕구 만족에 의해 매개가 되고 고정마음가짐과 탈진의 관계는 심리욕구 좌절에 의해 매개가 된다는 사실을 알 수 있었다. 즉, 성장마음가짐과 관련된 적응행동과 고정마음가짐과 관련된 부적응행동에 대한 구체적인 관계를 분석할 수 있었다.

이러한 결과는 성장마음가짐을 가진 사람은 어려움 속에서도 끈기 있게 수행을 지속해 나가며(Dweck, 2006), 긍정정서, 주관적 웰빙, 학업성취, 과제목표지향, 그리고 의도적 연습과 관련이 있는 것으로 보고된 많은 연구들(김민지, 2018; 김보미, 2015; 김현주, 김덕진, 2019; 노현중, 손원숙, 2018; 박은, 2010; 이정림, 권대훈, 2016; 현중환, 김덕진, 2019; 현중환, 김현주, 김덕진, 2020)을 통해 지지되고 있다. 또한 고정마음가짐을 가진 사람은 무기력, 열등감, 불안과 같은 부정적인 정서와 관련이 있는 것으로 보고된 바 있어(김도연, 2017; 이수경, 2016; 이정림, 권대훈, 2016; Blackwell et al., 2007) 본 연구의 결과를 뒷받침 하고 있다.

한편, 무용수들에게 열의와 탈진은 무용 활동을 수행하는 데 있어 성공과 실패를

결정짓는 중요한 요소이다. 무용수에게 있어 열의는 자신의 목표를 달성하기 위한 강력한 원동력이자 열정적인 마음으로 정의되며, 탈진은 스트레스의 누적으로 인해 신체적·심리적으로 고갈된 상태로 정의된다. 무용수가 느끼는 탈진의 증상으로는 우울, 무기력, 의욕상실 등과 같은 정신적 증상과 근력약화, 면역력 감소, 부상 등의 신체적 증상이 있다(Koutedakis, 2000). 이로 인해 무용수는 수행능력이 저하되고 결국에는 중도포기의 원인이 되기도 한다.

선행연구에서는 심리욕구가 인간의 행동 및 발달을 조절하는 기능적 원리로서 자기결정동기와 유의한 관련이 있으며(Blanchard et al., 2009), 심리적 성장, 웰빙, 활력, 그리고 최적의 수행을 예측하는 주요 변수인 것으로 보고되었다(Deci & Ryan, 2000; Reinboth & Duda, 2006; Reinboth et al., 2004; Ryan & Frederick, 1997). 특히, 이러한 욕구가 충족되지 못할 경우 탈진이 가중되는데(Hodge et al., 2008; Ryan & Deci, 2000) 심리욕구는 긍정적 사고와 심리적 성장을 촉진시켜주는 요소로서 탈진을 예방하고 대처하는 것으로 보고되어(원혜연, 2015) 본 연구의 결과와 같은 맥락에서 해석이 가능하다.

연구 2에서는 무용수의 고정마음가짐이 심리욕구 좌절을 매개로 탈진에 미치는 효과를 살펴보고 이러한 관계에서 회복탄력성의 조절효과를 검증하는데 목적을 두었다. 이를 통해 회복탄력성은 무용수의 고정마음가짐에 따른 부적응행동을 완화하고 조절한다는 사실을 알 수 있었다. 즉, 심리욕구 좌절과 회복탄력성 간의 상호작용은 탈진을 완화시킬 수 있는 중요한 조절변인임을 확인할 수 있었다.

Tugade 등(2004)은 부정적인 정서적 경험으로부터 복귀할 수 있는 능력으로 회복탄력성을 제시한 바 있다. 선행연구들(강명희, 2013; 장경문, 2003; Sottile et al., 2016)을 살펴보면 탄력성이 높을수록 스트레스 상황에 대한 저항력이 높고 평안함, 긍정정서 유지, 심리적 안녕감이 높은 것으로 보고되어 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다.

회복탄력성과 마음가짐을 다룬 연구들을 살펴보면 성장마음가짐을 가진 사람은 역경에 직면했을 때 회복탄력성을 높여 긍정적인 결과를 기대할 수 있지만 고정마음가짐을 가진 사람은 자신의 실패를 능력의 부족으로 변명하기 때문에 회복탄력성이 손상되는 것으로 보고되었다(Brooks & Goldstein, 2008; Kammrath & Dweck, 2006; Yeager et al., 2014; Yeager & Dweck, 2012; Yeager & Walton, 2011). 회복

탄력성과 비슷한 맥락에서 자아탄력성에 대한 연구들을 살펴보면 이영주와 김덕진(2020)은 대학 무도선수들을 대상으로 의도적 연습과 마음가짐, 자아탄력성의 영향력을 분석한 결과 무도선수들이 가진 자아탄력성의 수준에 따라 마음가짐의 효과가 높아지는 것으로 나타났다. 또 다른 연구에서도 자아탄력성이 높은 사람은 적응과 극복, 낙관적 태도와 조화를 이룬다고 하였으며(김수안, 민경환, 2011), 정서조절(Block & Block, 1980), 자신감 및 대인관계(Klohn, 1996)의 효율성이 원만하여 스트레스를 덜 느끼는 것으로 나타났다. 무용 활동에서도 자아탄력성이 높은 무용수들은 수행능력(최소빈, 양지수, 2012), 기량발휘(조희진, 2013)와 같은 긍정적 변인들과 깊은 관련이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 토대로 자아탄력성이 낮은 무용수들은 반사회적 성향으로 인해 때로는 위협적이고 불안하며(한영민, 2010), 자기조절능력의 부족으로(변영채, 이동호, 류호상, 2014) 부적응적인 징후를 나타낼 것으로 짐작할 수 있다. 즉, 위협적인 상황에도 불구하고 성공적인 적응력의 차이를 이해하기 위해서는 탄력성이라는 개념을 통해 설명할 수 있는 것으로써 이러한 결과는 무용수들에게 있어 회복탄력성이 무용수들의 부적응행동을 중재하는 역할로 작용한다는 본 연구의 결과와 일치한다.

이와 같이 본 연구를 통해 의미 있는 결과들이 도출되었으나 몇 가지의 한계점이 있으므로 본 연구의 논의에 근거하여 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 설정한 독립변인인 마음가짐은 무용수를 대상으로 한 연구가 아직은 부족한 단계이며, 더욱이 무용수의 고정마음가짐에 따른 부적응행동에 대한 연구 역시 미비한 실정이다. 그러므로 후속연구에서는 본 연구의 결과를 바탕으로 하여 선행연구들과 상반된 결과의 원인을 규명하기 위한 체계적인 연구가 필요하다. 특히, 현재의 마음가짐 척도는 학업 및 성취와 관련하여 성장마음가짐과 고정마음가짐의 비교를 통해 성공과 실패 간의 관련성에 주목해 오고 있다. 그러므로 우리나라 스포츠의 고유한 문화와 무용수의 독특한 특성에 적합한 마음가짐에 대한 척도개발이 요구되며, 이를 통해 지도자와 무용수를 대상으로 하여 무용현장에서 마음가짐을 적용한 다양한 연구들이 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구를 통해 무용수의 마음가짐에 영향을 미치는 요인들이 다양하게 도출되었다. 이에 따라 무용수들의 열의를 강화하고 탈진을 완화할 수 있는 연구들이 탐색되어야 할 것이다. 먼저 무용분야에서의 회복탄력성은 학자들의 관점에 따라 그

범위가 다양하고 다차원적인 개념으로 정의되고 있기 때문에 한 가지 측면만으로 설명하기가 어려운 단계에 놓여있다. 그러므로 후속연구에서는 본 연구의 결과를 기초자료로 하여 무용수들의 회복탄력성을 보다 과학적이고 체계적으로 측정할 수 있는 프로그램의 개발이 필요하다. 다음으로 현재 무용현장에서는 탈진과 관련된 연구들이 양적으로 부족하여 탈진에 대한 정확한 인지가 이루어지지 못하고 있는 실정이다. 지도자들 역시 탈진에 대한 개념이 확립되지 않아 탈진에 처한 무용수를 지도함에 있어 어려움을 겪고 있다. 그러므로 후속연구에서는 무용수들의 탈진과 같은 부적응행동을 완충할 수 있는 잠재변인들에 대한 심층적인 연구가 요구된다.

## VI. 결론

본 연구의 목적은 자기결정이론에 근거하여 2편의 순차적인 연구를 통해 무용수의 마음가짐과 열의 및 탈진의 관계에서 심리욕구의 매개효과를 구명하고 이들의 관계에서 회복탄력성의 조절효과를 검증하는 것이었다. 구체적으로 연구 1에서는 무용수의 마음가짐과 열의 및 탈진의 관계에서 심리욕구의 매개효과를 검증하였으며, 연구 2에서는 무용수의 고정마음가짐이 심리욕구 좌절을 매개로 탈진에 미치는 효과를 살펴보고 이러한 관계에서 회복탄력성의 조절효과를 검증하였다.

본 연구의 대상은 2019년 현재 우리나라 국공립 무용단(한국무용, 현대무용, 발레)에 재직 중인 무용수들이었으며, 본 연구의 결과와 논의를 바탕으로 내린 결론은 다음과 같다.

첫째, 무용수의 성장마음가짐은 심리욕구 만족에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 고정마음가짐은 심리욕구 좌절에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 무용수의 심리욕구 만족은 열의에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리욕구 좌절은 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 무용수의 성장마음가짐은 열의에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 고정마음가짐은 탈진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 무용수의 성장마음가짐은 심리욕구 만족을 경유하여 열의에 유의한 간접영향을 미쳤으며, 고정마음가짐은 심리욕구 좌절을 경유하여 탈진에 유의한 간접영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 무용수의 회복탄력성은 심리욕구 좌절과 탈진의 관계를 조절하는 것으로 나타났다.

여섯째, 무용수의 회복탄력성은 고정마음가짐과 탈진의 관계에서 심리욕구 좌절의 매개효과를 조절하는 것으로 나타났다.

결론적으로 본 연구를 통해 무용수의 성장마음가짐 → 심리욕구 만족 → 열의의 관계와 고정마음가짐 → 심리욕구 좌절 → 탈진의 관계를 살펴봄으로써 성장마음가짐과 관련된 적응행동, 고정마음가짐과 관련된 부적응행동의 관계를 체계적으로 검

증하였고 의미 있는 결과들을 도출하였다. 특히, 무용수가 지닌 고정마음가짐으로 인해 발생할 수 있는 부적응행동을 완화하거나 조절할 수 있는 변인을 탐색함으로써 회복탄력성이 무용수의 긍정정서를 지향하고 부정정서를 완화시키는 조절변인이 될 수 있음을 확인하였다.

## 참고문헌

- 강기희(2010). 청소년 운동선수들의 스포츠 스트레스와 탈진에 관한 연구. **스포츠과학논총**, 16, 77-88.
- 강명희(2013). 청소년의 학업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 희망 및 자아탄력성의 매개 효과. 미간행 박사학위논문, 대구한의대학교 대학원.
- 강미선(2006). 무용전공학생의 신체-언어폭력경험 실태조사. **한국무용학회지**, 6(1), 71-81.
- 강상범(2020). 청소년 골프선수의 마음가짐(Mindset)과 투지(Grit)간의 관계에서 자기결정동기의 매개효과. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 고은지(2017). 초등교사의 직무 스트레스와 심리적 소진의 관계에서 회복탄력성과 사회적 지지의 조절효과. 미간행 석사학위논문, 인천대학교 교육대학원.
- 고진수(2013). 자율성 지지 맥락에서 운동선수의 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 공성배, 박성배, 김영훈, 김보검(2013). 청소년 유도선수들의 기본심리욕구가 운동의욕 및 운동몰입에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 22(5), 651-661.
- 권준모(2003). 지능에 대한 암묵적 이론과 성취동기. **교육심리연구**, 17(1), 95-107.
- 김광자(2002). 대학 무용수들의 개인 및 연습변인의 분석. **무용예술학연구**, 10, 1-16.
- 김남경(2002). Carol S. Dweck의 지능에 대한 암묵적 이론. **교육방법연구**, 14(1), 1-18.
- 김남영(2012). 무용전공대학생들의 신체적 자기지각을 통한 공연자신감 및 자기효능감이 무용물입과 무용수행만족에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 부경대학교 대학원.
- 김남희(2005). 희망과 사회적지지, 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 김남희, 김종백(2011). 기본심리욕구와 수업참여를 매개로 한 학생-교사 애착관계와 학업성취도의 관계. **한국교육심리학회지**, 25(4), 763-789.
- 김덕진(2010). 스포츠 상황에서 심리적 욕구만족 척도 개발과 자기결정이론의 모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 24(1), 29-58.
- 김덕진(2013). 체육수업에서 중학생의 기본적 심리욕구만족과 운동열정 및 주관적 웰빙간의 관계. **한국체육교육학회지**, 17(4), 111-125.
- 김덕진(2015). 청소년 태권도선수가 지각하는 코치-선수관계와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개



- 효과. **대한무도학회지**, 17(2), 61-75.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기 유형 및 심리적 웰빙간의 관계모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 25-46.
- 김도연(2017). 청소년의 마인드셋에 따른 학교적응, 희망, 학습동기의 차이. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 김동희(2003). 만성질환아의 극복력(resilience) 측정도구 개발. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김미진, 강균영(2015). 간호사의 직무 스트레스와 정신건강 관련성에 대한 융합적 연구. **한국융합학회논문지**, 6(5), 39-47.
- 김미화(2003). 대학생의 자아탄력성과 가족응집성 및 적응성과의 관계. 미간행 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 김민지(2018). 한국 초등학생의 그릿( grit), 마인드셋( mindset), 영어 학업 성취도의 관계. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 김보미(2015). 마인드셋 변화 프로그램이 초등학생의 마인드셋, 학업적 자기효능감 및 목표지향성에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 안동대학교 대학원.
- 김보미(2017). 국가직무능력표준(NCS) 관점으로 바라본 대학 무용교육전문인 양성교육과정 인식탐색. **한국예술교육학회**, 15(1), 1-18.
- 김선수, 나안숙(2010). 무용전공자들의 탈진과 심리·사회적 변인과의 관계. **한국사회체육학회지**, 42, 1185-1195.
- 김수안, 민경환(2011). 탄력성 척도의 비교 및 탄력성과 정서적 특성과의 관계 탐색. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 25(2), 223-243.
- 김연홍(2014). 중학생의 스트레스 및 자아탄력성이 학교적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 김영미, 한혜원(2009). 무용전공 대학생의 무용몰입 경험이 자기효능감과 무용활동만족에 미치는 영향. **한국무용과학회지**, 19, 95-111.
- 김영재(2012). 한국판 여가열의 척도 타당화 검증. **한국체육학회지**, 51(5), 549-557.
- 김인수(2015). 아동의 운동에 대한 능력믿음과 정신력, 회복탄력성의 구조적 관계. **한국초등체육학회지**, 21(2), 44-55.
- 김인수(2017). 초등학생의 체육에 대한 성장마인드, 열정, GRIT과 운동수행의 구조적 관계. **한국초**

- 등체육학회지, 23(2), 1-14.
- 김재현(2019). 무용전공대학생의 커뮤니케이션과 교수-학생 상호작용이 탈진에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김주환(2011). 회복탄력성 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀. 서울: 위즈덤하우스.
- 김주환(2013). 그릿 : 잠재력을 실력으로, 실력을 성적으로, 결과로 증명하는 공부법. 파주: 쌤앤파커스.
- 김주환, 김은주, 홍세희(2006). 한국남녀 중학생 집단에서 자기 결정성이 학업 성취도에 주는 영향. **교육심리연구**, 20(1), 243-264.
- 김지영, 윤인애, 주형철(2013). 댄스스포츠 선수들의 신체이미지와 자기효능감 및 댄스몰입의 구조적 관계. **코칭능력개발지**, 15(3), 107-117.
- 김진녀, 이재창(2017). 자아정체감과 회복탄력성이 중년여성의 우울에 미치는 영향. **사회과학논문집**, 35(2), 103-130.
- 김진주, 강균영(2020). 사무직 근로자의 회복탄력성, 우울 및 스트레스. **산업융합연구**, 18(2), 51-57.
- 김현주, 강상범, 김덕진(2018). 청소년 김도선수의 마인드셋과 그릿의 관계에서 성취목표성향의 매개효과. **대한무도학회지**, 20(4), 47-60.
- 김현주, 김덕진(2018). 예술고등학교 무용전공생의 전공경력에 따른 진로동기 내용 분석. **해양스포츠연구**, 8(2), 1-9.
- 김현주, 김덕진(2019). 댄스스포츠선수의 마인드셋과 주관적 웰빙의 관계: 자아탄력성의 매개효과. **코칭능력개발지**, 21(1), 43-53.
- 김현주, 김덕진(2020). 지도자의 코칭행동과 대학무용수의 운동열의 및 운동탈진의 관계: 심리육구의 매개효과. **코칭능력개발지**, 22(2), 63-73.
- 김현주, 김형석, 김덕진(2019). 청소년 무도선수의 마인드셋과 그릿 : 열정의 매개효과. **대한무도학회지**, 21(3), 17-30.
- 노현중, 손원숙(2018). 초등학생용 평가에 대한 태도 척도(SATA-Q)개발 및 타당화. **교육평가연구**, 31(1), 155-179.
- 류경, 김종경(2016). 간호사의 회복탄력성, 스트레스, 소진, 조직몰입과의 관계. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(7), 439-450.
- 류솔립(2015). 중학생의 긍정적 착각과 학교적응의 관계에서 자아존중감, 자아탄력성의 매개효

- 과 및 긍정적 착각 프로파일별 특성. 미간행 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 민은실(2017). 중년 여성의 스트레스, 우울, 회복탄력성과의 관계. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 11(4), 199-207.
- 박동필, 이지연(2016). 보육교사의 감정노동과 소진 간 관계에서 회복탄력성의 효과. **미래유아교육학회지**, 23(2), 53-70.
- 박민지, 유미숙(2011). 아동이 지각한 모의 양육태도가 우울성향에 미치는 영향에서 탄력성의 매개효과. **한국놀이치료학회지**, 14(4), 29-42.
- 박병기, 이종욱, 채선정, 양효진(2006). 지능변화신념이 학습동기, 자기조절학습능력, 창의성에 미치는 영향. **열린교육연구**, 14(2), 41-56.
- 박성무(2016). 규칙적 생활체육참여자의 스트레스와 정신건강의 관계에서 자기관리의 매개효과 및 회복탄력성의 조절효과. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 박은(2010). 증진이론에 기반한 학습목표지향성 향상 프로그램의 개발과 효과. 미간행 석사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 박은희(1996). 자아탄력성, 지능 및 학업성취도와의 관계연구. 미간행 석사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 박인우(2011). 학습자의 기본적 심리 욕구와 교사의 자율성지지 및 교수전략이 학습자의 수업 참여에 미치는 영향 분석. **교육방법연구**, 23(1), 235-250.
- 박인희(2017). 무용동작치료가 여성 감정노동자의 회복탄력성과 감정노동 행위에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 13(3), 175-195.
- 박정미(2003). 무용전공 대학생의 여가활동 만족에 따른 무용수업몰입에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 박준수(2017). 귀인피드백이 마인드셋(mindset), 그릿(grit), 자기조절력에 따라 학업성취에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 박지영, 이창식(2013). 여성결혼이민자의 스트레스 대처와 심리적 복지감과의 관계에서 희망의 매개효과. **디지털융복합연구**, 11(1), 405-412.
- 박철우(2020). 성장 마인드셋이 친사회적 행동에 미치는 영향과 직원몰입과 협력적 자기조절의 매개효과. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 글로벌인적자원개발대학원.
- 배정섭, 정현철, 원도연(2015). 중학생의 토요일스포츠에 참여경험과 회복탄력성 및 학교적응성과의 구조적 관계. **한국체육학회지**, 54(5), 415-424.

- 백유성, 장영희, 김유정, 임재국(2016). 조직구성원의 회복탄력성이 직무스트레스에 미치는 영향. **한국경영학회 통합학술발표논문집**, 2016(8), 1644-1660.
- 백혜경(2018). **희망과 학습된 무기력이 운동 적응행동에 미치는 영향: 코치의 자율성 지지의 조절된 매개효과**. 미간행 박사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 변영채, 이동호, 류호상(2014). 12주간의 댄스스포츠 활동이 여성 노인의 자아탄력성과 주관적 행복감 및 평형성에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 25(1), 39-50.
- 서미경(2015). **어머니의 심리적 통제와 고등학생의 학교적응 간 관계에서 회복탄력성의 조절효과**. 미간행 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 서미래(2014). **여가스포츠 참여유형에 따른 참여자의 여가열의와 여가몰입 관계 연구**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 서지영(2012). **중학교 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계**. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 손민지(2013). **무용수들의 회복탄력성이 무용 상해스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 손재현, 이성노(2013). 무용전공 학생의 이원론적 열정과 무용탈진의 관계: 자기결정성이론 관점. **우리춤과과학기술**, 9(4), 67-93.
- 송지연(2017). **유치원 교사의 감정노동에 따른 심리적 소진과 회복탄력성의 관계**. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 송춘현(2017). 초등학생의 운동에 대한 성장 마인드와 인내력, 회복탄력성 간의 구조적 관계. **한국초등체육학회지**, 217-228.
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. **한국청소년연구**, 20(4), 105-131.
- 신주영(2010). **고등학교 무용전공 학생들의 몸에 대한 인식**. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 신준하(2019). **대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장 마인드셋, 실수인식, 그릿의 인과관계**. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 심윤식, 권성호, 이정규(2013). 엘리트 운동선수의 운동탈락의도 및 실패공포가 사회적지지 및 케어링을 통해 운동만족도에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 15(3), 83-91.
- 안도희, 김옥분, 표경선(2005). 대학생의 지적능력에 대한 신념, 성취목적 지향 및 학습접근책간의

- 관계모형. **한국교육**, 32(4), 3-27.
- 안도희, 김지아(2007). 대학생의 적응유연성에 따른 집단별 특성. **교육심리연구**, 21(1), 47-67.
- 양명환(2004). 자기결정 이론에 근거한 레저스포츠 동기척도 개발과 타당도 검증. **한국체육교육학회지**, 9(2), 107-132.
- 양명환, 김덕진(2006). 마라톤대회 참가자의 기본적 욕구, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계. **한국체육학회지**, 45(4), 251-262.
- 양수정(2014). **무용교육과 회복탄력성의 관계연구**. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 여광웅(1995). **지적장애와 교육**. 경산: 대구대학교출판부.
- 오영택(2017). **자기결정이론에 기반한 열정, 운동열의 및 탈진의 구조모형 검증**. 미간행 박사학위 논문, 제주대학교 대학원.
- 원영식(2018). **야구선수들의 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 원혜연(2015). **무용전공자의 열정과 탈진의 관계에서 기본 심리적 욕구의 매개효과**. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 유안진, 이점숙, 김정민(2005). 신체상, 부모와 또래애착, 탄력성이 청소년의 생활만족에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 23(5), 123-132.
- 유재호, 이수정, 이훈구(1998). 근로자들의 정서관련 특성이 직무로 인한 탈진감에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 11(1), 23-52.
- 유현미(2012). 무용 탈진 개념구조 탐색 및 측정도구 개발. **한국체육과학회지**, 21(1), 627-639.
- 육완순(1988). 춤의 사회화와 사회통합으로서의 춤을 위하여. 서울: **한국문화예술진흥원 문화예술**, 14(6), 35.
- 육완순(1990). 한국의 무대무용에 대한 사회사적 고찰. **한국여성체육학회지**, 4, 1-24.
- 육완순, 이희선(2008). **무용교육과정**. 서울: 금광.
- 윤원정(2017). 생활체육에 참여하는 중년여성의 신체적 자기개념과 생활만족의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **한국여성체육학회지**, 31(4), 1-19.
- 윤인애(2013). 대학운동선수들의 정신건강을 위한 심리대처기술, 사회적지지, 스트레스의 관계. **한국웰니스학회지**, 8(4), 195-204.
- 이다희(2015). **예술 고등학교 무용전공학생들의 긍정심리자본이 무용몰입에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.

- 이만희, 임영택, 육동원(2012). 중학교 체육수업에서의 기본심리욕구, 동기조절에 따른 체육성적과의 관계. **체육과학연구**, 23(2), 306-323.
- 이명희, 김아영(2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. **한국 심리학회지**, 22(4), 157-174.
- 이병준, 김정숙(2009). 무용수가 인지하는 예술적 역량 연구. **예술교육연구**, 7(2), 1-10.
- 이쌍이, 이수진(2011). 아동의 자아탄력성이 학업스트레스와 학교생활적응에 미치는 영향. **교육논총**, 30, 85-113.
- 이서정, 신태섭(2018). 고등학생의 마인드셋이 그릇을 매개로 학업적 자기효능감에 미치는 영향. **아시아교육연구**, 19(1), 59-87.
- 이선화(2011). **교사와 부모의 무용 자율성지지, 기본욕구, 즐거움 및 수업참여 의도간의 인과모형 검증**. 미간행 박사학위논문, 수원대학교 대학원.
- 이소희(2013). **초등학생의 인기에 대한 변화신념이 공격성에 미치는 영향 : 긍정적 갈등해결전략을 매개로**. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 이수경(2016). **성인 초기의 성장 마인드셋, 고정 마인드셋과 그릿(Grit)의 관계 : 회복-탄력성의 매개효과**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이수연, 한혜원, 박인자(2017). 무용전공 대학생의 긍정심리자본이 자기관리와 무용수행만족에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 26(4), 817-829.
- 이영주, 김덕진(2019). 초등학교 학생들의 마인드셋과 또래관계 : 그릿, 자기조절의 매개효과 검증. **한국체육교육학회지**, 24(2), 209-222.
- 이영주, 김덕진(2020). 의도적 연습, 마음가짐(Mindset) 및 분투(Grit)의 관계 : 자아탄력성의 조절된 매개효과 검증. **한국체육교육학회지**, 24(4), 227-244.
- 이예승(2004). **청소년의 학교 스트레스, 자아탄력성 및 학교 적응에 관한 연구 : 여자고등학생을 중심으로**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이정림(2015). **통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석**. 미간행 박사학위논문, 안동대학교 대학원.
- 이정림, 권대훈(2016). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석. **청소년학연구**, 23(11), 245-264.
- 이주연(2011). 무용전공대학생들의 의사결정유형, 진로결정수준, 진로준비행동의 관계. **대한무용학회지**, 67, 216-230.

- 이진호, 이진희, 남상우(2009). 무용전공생이 인식하는 중도탈락 유발요인과 다른 직업의 탐색 및 이를 저해하는 사회심리적 요인 분석. **한국체육학회지**, 48(5), 365-375.
- 이하나, 정현주, 이기학, 이학주(2006). 대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계. **상담학연구**, 7(3), 701-713.
- 이해리, 조한익(2005). 한국 청소년 탄력성 척도의 개발. **한국청소년정책연구**, 16(2), 161-206.
- 이혜희(2014). **댄스스포츠의 재미요인이 여가열의에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 이후승(2003). **고등학생이 지각한 사회적 지지와 지각한 자아탄력성이 스트레스 지각에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 이희경(2007). 중학생의 희망과 공감 하위집단에 따른 심리적 안녕감의 차이. **한국심리학회지**, 19(3), 751-766.
- 인소정, 오영택, 김선옥, 양명환(2016). 태권도 선수들의 완벽주의 성향이 운동열의에 미치는 영향: 기본적 심리욕구의 매개효과 검증. **대한무도학회지**, 18(4), 13-29.
- 임선미(2016). **정서표현성과 회복탄력성 간 관계에서 자아존중감의 매개효과**. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 임신일(2007). **지능변화신념, 목표지향성, 자기조절학습, 학업성취의 경로분석**. 미간행 석사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 임인수(1998). 스포츠경기에 있어서 운동스트레스와 운동탈진과에 관한 연구. **한국스포츠심리학회 학술발표논문집**, 1, 46-64.
- 임재홍(2017). **주짓수 참여자의 여가열의가 진지한 여가에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 임정미, 이유진, 오레지나(2009). 회복탄력성 신장을 위한 소년원학교 무용프로그램 개발. **한국무용교육학회지**, 22(1), 83-99.
- 장경문(2003). 자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. **청소년학연구**, 10(4), 143-161.
- 전지인(2013). **배드민턴 동호인의 심리욕구, 운동정서 및 심리적 웰빙 관계분석**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 정다운(2014). **무용전공학생의 성형 실태 및 성형과몰입과 무용몰입의 관계**. 미간행 박사학위논문, 동덕여자대학교 대학원.

- 정연규(2012). 체육수업에서의 한국형 기본적 심리육구 만족 척도 개발. **한국스포츠심리학회지**, 23(4), 179-194.
- 정윤선(1993). **스트레스 대처방식과 행복 불행의 관계**. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 정정우(2014). **청소년 운동선수의 열정과 탈진 관계에서 기본심리적육구의 매개효과검증**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 정희운(2012). **무용 전공 고등학생의 회복탄력성이 비만스트레스에 미치는 영향: 예술 고등학교 무용전공 학생들을 중심으로**. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 조진희(2009). **무용연습환경과 스트레스, 무용성취 및 학과적응의 관계**. **한국무용과학회지**, 15, 73-83.
- 조홍식, 정병근(2008). **체육수업에서 형성되는 교사-학생 관계가 학생들의 도움요청 행동에 미치는 영향**. **한국체육학회지**, 47(6), 315-328.
- 조희진(2013). **무용전공학생들의 자아탄력성과 무용만족도 및 무용지속의도 간 구조관계 검증**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 전승현, 이재원(2011). **장애인 스포츠 팀 내 코치의 다차원적 통제적 코칭전략이 선수의 자기결정동기에 미치는 영향**. **한국특수체육학회지**, 19(4), 162-179.
- 최만식, 문익수, 박종길(2001). **직업무용수의 스트레스 요인과 대처방안**. **한국체육학회지**, 40(3), 209-220.
- 최미리, 이양출(2012). **노인의 여가스포츠활동 참가에 따른 생활스트레스와 우울의 관계에서 회복탄력성의 완충효과**. **한국체육학회지**, 51(1), 75-90.
- 최선(2002). **예술고등학교 무용전공생의 역할 사회화에 관한 연구**. **한국무용학회지**, 13(1), 53-63.
- 최소빈, 양지수(2012). **예술고 무용전공자의 자아탄력성이 무용 성취도에 미치는 영향**. **한국무용기록학회**, 24, 169-187.
- 최은, 정지혜, 김미선(2016). **우수무용수의 회복탄력성 탐색**. **한국사회체육학회지**, 64, 629-639.
- 최재경, 류호상(2012). **고등학교 운동선수의 운동스트레스와 탈진의 관계**. **코칭능력개발지**, 14(4), 47-55.
- 최현혁, 허진영, 김석규(2013). **코치-선수관계와 엘리트 운동선수 탈진의 관계에서 기본 심리 육구의 매개효과 검증**. **한국체육학회지**, 52(3), 129-141.
- 최현주(2014). **청소년의 차별경험이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구: 회복탄력성, 사회적 지지의 조절효과 탐색**. 미간행 석사학위논문, 계명대학교 대학원.



- 탁정화(2018). 예비유아교사의 그릿, 자아존중감, 통제소재, 교직인성이 마인드셋에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 18(21), 1387-1411.
- 한성훈(2017). 대학생들의 시간관 지각이 여가열의와 여가몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 한시완, 김방출(2011). 육상선수들의 수준별 탈진 동일성 검증. **한국스포츠심리학회지**, 22(1), 21-35.
- 한시완, 박용범(2011). 무용탈진의 구조 분석. **한국사회체육학회지**, 43(2), 843-853.
- 한시완, 유진(2008). 무용 자기조절 검사지의 다집단 동일성 검증. **한국스포츠심리학회지**, 19(4), 133-147.
- 한영민(2010). 대학생의 가족건강성, 자아탄력성과 우울의 관계에서 적극적 스트레스 대처의 매개효과. 미간행 박사학위논문, 홍익대학교 대학원.
- 한현아, 도현심(2008). 가정의 위험요인, 자아탄력성 및 또래관계의 질이 청소년의 문제행동에 미치는 영향. **아동학회지**, 29(1), 87-101.
- 한희승, 이근모, 김준(2015). 생활체육 참여자의 심리적 욕구만족과 운동몰입 및 운동지속의 관계에 관한 연구. **한국체육과학회지**, 24(6), 225-327.
- 현종환, 김덕진(2019). 청소년 무도선수들의 마인드셋과 성취목표성향, 팀워크간의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 21(2), 91-104.
- 현종환, 김현주, 김덕진(2020). 무도수련자의 마음가짐(mindset)과 의도적 연습의 관계: 실패내성의 매개효과. **대한무도학회지**, 22(1), 79-93.
- 홍세희(2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지**, 19(1), 161-177.
- 홍애령, 석지혜, 임정신, 오현석(2011). 무용수의 전문성 발달과정 및 특성에 관한 연구. **무용역사기록학**, 23, 175-197.
- 홍은숙(2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. **특수교육학연구지**, 41(2), 45-67.
- Adie, j. M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199.
- Ames, C. (1984). Achievement attributions and self-instructions under competitive and individualistic goal structures. *Journal of Educational Psychology*, 76(3), 478.

- Anderssen, R. A., Manoogian, S., & Reznick, J. S. (1976). The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 915-922.
- Anthony, J. (1987). Children at high risk for psychosis growing up successfully. *The Invulnerable Child*(pp. 147 - 184). New York, NY: Guilford.
- Aronson, J., Fried, C. B., & Good, C. (2002). Reducing stereotype threat and boosting academic achievement of African-American students: The role of conceptions of intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 113-125.
- Bakker, A. B., & Geurts, S. A. E. (2004). Toward a dual-process model of work-home interference. *Work and Occupations*, 21(3), 345-366.
- Baldrige, M. C. (2010). *The effects of a growth mindset Intervention on the beliefs about intelligence, effort beliefs, achievement goal orientations, and academic self-efficacy of LD Students with reading difficulties*(Doctoral dissertation). University of Virginia.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, M., & Dweck, C. S. (1981). *Children's theories of intelligence as predictors of achievement goals*. Unpublished manuscript, Harvard University.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 75-102.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Benware, C., & Deci, E. L. (1984). The quality of learning with an active versus passive motivational set. *American Educational Research Journal*, 21, 755-765.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Bell, R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an Autism Spectrum Disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 25(5), 533-543.
- Blackwell, L., Trzesniewski, K., & Dweck, C. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict

- Achievement Across an Adolescent Transitions: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 545-551.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13, 39-101.
- Block, T. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Braten, I., & Olaussen, B. S. (1998). The relationship between motivational beliefs and learning strategy use among Norwegian college students. *Contemporary Educational Psychology*, 23(2), 182-194.
- Brewer, M. B. (1979). In-group bias in the minimal intergroup situation: A cognitive-motivational analysis. *Psychological bulletin*, 86(2), 307.
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*, 28(2), 69-76.
- Brooks, R., Brooks, S., & Goldstein, S. (2012). The power of mindsets: Nurturing engagement, motivation, and resilience in students. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie(Eds.), *Handbook of research on student engagement*(pp. 541-562). New York, NY: Springer.
- Brooks, R., & Goldstein, S. (2008). The mindset of teachers capable of fostering resilience in students. *Canadian Journal of School Psychology*, 23(1), 114-126.
- Bunker, L. K., Rotella, R. J., & Reilly, A. S.(Eds.). (1985). *Sport psychology: Psychological considerations in maximizing sport performance*, Mark Muse.
- Butler, R., & Neuman, O. (1995). Effects of task and ego achievement goals on help-seeking behaviors and attitudes. *Journal of Educational Psychology*, 87(2), 261-271.
- Caccese, C. F., & Mayerberg, C. K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6, 279-288.
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Song, Y. G. (2016). A Teacher-Focused Intervention to Decrease PE Students' Amotivation by Increasing Need Satisfaction and Decreasing Need Frustration. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(3), 217-235.

- Chirkov, V. I., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 32*(5), 618-635.
- Coakely, J. (1992). Burnout among adolescent athlete; A personal failure or social problem. *Sociology of Sports Journal, 9*, 95-106.
- Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 963-973.
- Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist, 4*(2), 95-106.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-Davidson resilience scale(CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*, 76-82.
- Constantine, A., Bernard, B. & Diaz, D. (1999). *Measuring protective factors and resilience traits in youth: The Healthy Kids Resilience Assessment*. Paper presented at 7<sup>th</sup> Annual Meeting of the Society for Prevention Research, New Orleans, LA.
- Cox, A. E., Smith, A. L., & Williams, L. (2008). Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school. *Journal of Adolescent Health, 43*, 506-513.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*(3), 219-239.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *Sport Psychologist, 21*(1), 1-20.
- Crummy, D. B. (2000). *Resilience: The lived experience of elderly widowers following the death of a spouse*. A doctoral dissertation. University of San diego.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(6), 655-661.
- Curry, L. A., & Snyder, C. R. (2000). *Hope Tlzkes the Field: Mind Matters in Athletic Pefiormances*. Handbook of hope: Theory, measures, and applications, 243.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of personality and social psychology, 73*(6), 1257.

- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review, 30*(5), 479-495.
- Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Free Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*, 68-78.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *canadian psychology, 49*(3), 182-185.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagn'e, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former. Eastern Bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 930-942.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(2), 258-265.
- Duckworth, A. L., & Eskreis-Winkler, L. (2013). True grit. *The Observer, 26*(4), 1-3.
- Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of personality and social psychology, 31*(4), 674-685.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist, 41*(10), 1040-1048.
- Dweck, C. S. (1991). Self-theories and goals: Their role in motivation, personality, and development. *In Nebraska symposium on motivation, 38*(3), 199-235. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2002). The development of ability conceptions. *Development of Achievement Motivation, 17*, 57-88.
- Dweck, C. S. (2006). Transforming student's motivation to learn. *Brainology, 1-4*.
- Dweck, C. S. (2007). The Perils and Promises of Praise. *Educational Leadership, 65*(2), 34-39.

- Dweck, C. S. (2009). *Mindset: Developing talent through a growth mindset*. Olympic Coach, 21(1), 4-7.
- Dweck, C. S. (2015). Carol Dweck Revisits the 'Growth Mindset'. *Education Week*, 35(5), 20-24.
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: changing the way you think to fulfil your potential*. Hachette UK.
- Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry*, 6, 267-285.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Dyer, J. G. & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Eklund, R. C., & Cresswell, S. L. (2007). Athlete burnout.
- Emner, W. G. (1979). Professional burn-out : Rehabilitation's hidden handicaps. *Journal of Rehabilitation*, 45, 55-58.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Flippin, R. (1981). Burnout. *The Runner*, 77-83.
- Folkman, S. (2013). *Stress: Appraisal and Coping*. Encyclopedia of Behavioral Medicine.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1980). The issues of re-entry for the resident and staff in therapeutic communities. *Journal of Psychedelic Drugs*, 12, 247-251.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14, 29-42.
- Gabriel, E. (2017). Mindset, Academic Motivation, And Academic Self-Efficacy As Correlates Of Academic Achievement Among Undergraduate Students in Communication Sciences and Disorders Programs. (Doctoral Dissertations, University of Andrews).
- Galli, N. & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing Back" From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *The Sport psychologist*, 22(3), 316-335.
- Gagné M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.

- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Journal of Psychiatry*, 56(3), 127-136.
- Gjerde, P. F., Block, J. & Block, J. H. (1986). Egocentrism and ego-resiliency : Personality characteristics associated with perspective taking from early childhood to adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 423-434.
- Goldstein, S. & Brooks, R. B. (2005). 왜 적응유연성을 연구하는가?. In, s. Goldstein, & R. B. Brooks(Eds.), 아동·청소년 적응유연성 핸드북(21-41). 신현숙(역). 서울: 학지사. (2009년 출판).
- Gollwitzer, P. M. (1999). Deliberative versus implemental mindsets in the control of action. *Dual-Process Theories in social*, 22, 403-422.
- Good, C., Aronson, J., & Inzlicht, M. (2003). Improving adolescents' standardized test performance: An intervention to reduce the effects of stereotype threat. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(6), 645-662.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The sport psychologist*, 21(2), 127-151.
- Gould, D. (1993). Intensive sport participation and the prepubescent athlete: Competitive stress and burnout. *Intensive participation in children's sports*, 19-38.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: A quantitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10(5), 341-366.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis plays: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 541-553.
- Grotberg, E. (1996). The international resilience project. In M, John. (ed.), Acharge against society: The child's right to protection (pp.19-32). London: Jessica Kingsley Publisher.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of sport and exercise*, 9(6), 800-816.
- Gustafsson, H., Kentta, G., & Hassmen, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., & Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 640-649.

- Gutman, L. M., & Schoon, I. (2013). The impact of non-cognitive skills on outcomes for young people. *Education Endowment Foundation*. Available at: [http://educationendowmentfoundation.org.uk/uploads/pdf/Non-cognitive\\_skills\\_literature\\_review.pdf](http://educationendowmentfoundation.org.uk/uploads/pdf/Non-cognitive_skills_literature_review.pdf)
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K. J., & Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology, 97*, 287-301.
- Harris, D. V. (1984). *The athlete's guide to sport psychology*. West Point, NY: Leisure Press.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development, 1*, 340-64.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Henderlong, J., & Lepper, M. R. (2002). The effects of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. *Psychological Bulletin, 128*, 774-795.
- Herrman, H., Stewart, D., Diaz-Granados, N., Berger, E., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is Resilience?. *La Revue Canadian de Psychiatrie, 56*(5), 258-265.
- Heyman, A. M. (1986). *Washington*. DC: U.S. Patent and Trademark Office.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist, 23*(2), 186-202.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences, 26*(8), 835-844.
- Hollebeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of applied sport psychology, 17*(1), 20-36.
- Holt, N.L. & Dunn, J.G.H. (2004) Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(3), 199-219.
- Hopper, S. (2012). Digital portfolio use as a growth mindset tool. *In Society for Information Technology & Teacher Education International Conference, 2012*(1), 3904-3908.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary*



- journal*, 6(1), 1-55.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. L. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale -2 and dispositional flow scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*, 33, 692-724.
- Kamins, M. L., & Dweck, C. S. (1999). Person versus process praise and criticism: Implications for contingent self-worth and coping. *Developmental Psychology*, 35(3), 835-847.
- Kammrath, L. K., & Dweck, C. (2006). Voicing conflict: Preferred conflict strategies among incremental and entity theorists. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(11), 1497-1508.
- Karwowski, M. (2014). Creative mindsets: Measurement, correlates, consequences. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(1), 62-70.
- Kelley, B. C. (1994). A model of stress and burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season. *Research quarterly for exercise and sport*, 65(1), 48-58.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067-1079.
- Koutedakis, Y. (2000). Burnout in Dance: the psychological Viewpoint. *Journal of dance medicine & science*, 4, 122-127.
- Lackey, C. (2013). Relationships Between Motivation, Self-Efficacy, Mindsets, Attributions, And Learning Strategies: An Exploratory Study.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress. Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14, 40-50.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 221-234.

- Lemyre, P. N., Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(1), 32-48.
- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2013). Relationships between self-determined motivation and burnout among athletes: A systematic review and metaanalysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 692-700.
- Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(5), 913-921.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 451-470.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27, 785-795.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(4), 695-706.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev*, 71, 543-562.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). *Research on resilience: An integrative review*. In S. S. Luthar(Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 510-549. Cambridge, UK: Cambridge Press.
- Malinowski, P., & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, 6(6), 1250-1262.
- Mangels, J. A., Butterfield, B., Lamb, J., Good, C., & Dweck, C. S. (2006). Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social cognitive neuroscience model. *Social cognitive and affective neuroscience*, 1(2), 75-86.
- Marijeannr, L. (2008). burned Out. *Magazine*, 92, 30-31.
- Martin, J. J., & Malone, L. A. (2013). Elite wheelchair rugby players' mental skills and sport engagement. *Journal of clinical Sport psychology*, 7(4), 253-263.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. ISHK.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied social psychology*

- annual*. 5, 133-153.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2007). Competence and Resilience in Development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- McCutchen, K. L., Jones, M. H., Carbonneau, K. J., & Mueller, C. E. (2016). Mindset and standardized testing over time. *Learning & individual differences*, 45, 208-213.
- Miserandino, M. (1996). Children who do well in school: individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children, *Journal of Educational Psychology*, 88, 203-214.
- Molden, D. C., & Dweck, C. S. (2006). Finding "meaning" in psychology: a lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development. *American Psychologist*, 61(3), 192-203.
- Morgan, W. P., O'Connor, P. J., Ellickson, K. A., & Bradley, P. W. (1988). Personality structure, mood states, and performance in elite male distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 19, 247-263.
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 33.
- Murphy, S. M., Fleck, S. J., Dudley, G., & Callister, R. (1990). Psychological and performance concomitants of increased volume training in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 34-50.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. (1986). Learned helplessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. *Journal of personality and social psychology*, 51(2), 435-445.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of educational psychology*, 97(3), 444.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.

- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences, 41*(7), 1263-1273.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., Schaufeli, W. B., & van Wijhe, C. I. (2012). Good morning, good day: A diary study on positive emotions, hope, and work engagement. *Human Relations, 65*(9), 1129-1154.
- Patel, V., & Goodman, A. (2007). Researching protective and promotive factors in mental health. *International Journal of Epidemiology, 36*(4), 703-707.
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnt-out: summary and future research. *Human Relations, 35*, 235-305.
- Polk, V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Developmental Review, 3*, 1-13.
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes psychological responses. *The Sport Psychologist, 14*, 391-409.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*, 386-417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*, 281-306.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of sport and exercise psychology, 26*(4), 525-541.
- Raglin, J. S., & Morgan, W. P. (1989). Development of a scale to measure training induced distress. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 21*, 60-71.
- Reeve, C. L. (2001). Refining Lodahl and Kejner's job involvement scale with a convergent evidence approach: Applying multiple methods to multiple samples. *Organizational Research Methods, 4*(2), 91-111.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 269-286.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion, 28*(3), 297-313.

- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Renaud-Dubé, A., Guay, F., Talbot, D., Taylor, G., & Koestner, R. (2015). The relations between implicit intelligence beliefs, autonomous academic motivation, and school persistence intentions: a mediation model. *Social Psychology of Education*, 1-18.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health education*, 21(6), 33-39.
- Roberts, J. M., & Masten, A. S. (2004). Resilience in context. In R. DeV. Peters, R. McMahon, & B. Leadbeater(Eds.). *Resilience in children, families, communities Linking context to practice and policy* (pp.13-25). New York, NY: Kluver Academic/Plenum Publishers.
- Roedel, T. D., & Schraw, G. (1995). Beliefs about intelligence and academic goals. *Contemporary Educational Psychology*, 20(4), 464-468.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of psychiatry*, 147, 598-611.
- Rutter, M., & Quinton, D. (1984). Parental psychiatric disorder: effects on children. *Psychological Medicine*, 14(4), 853-880.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.
- Ryan, R. M. (1993). *Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development*. In: J. Jacobs(Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation*(Vol. 40, pp. 1-56). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Ryan, L., & Caltabiano, M. L. (2009). Development of a new resilience scale: The resilience in midlife scale. *Asian Social Science*, 5(11), 39-51.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Class definitions and new direction. *Contemporary Education Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*(pp. 3-33). Rochester, NY: Rochester University Press.

- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
- Ryan, R. M. & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Ryan, R. M., Stiller, J. D., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *The Journal of Early Adolescence*, 14(2), 226-249.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2000). Biopsychosocial Challenges of the New Millennium. *Psychother Psychosom*, 69, 170-177.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2003). *Test manual for the Utrecht work engagement scale*. Unpublished manuscript, Utrecht University, the Netherlands. Retrieved from <http://www.schaufeli.com>.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315.
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2005). Work engagement: An emerging psychological concept and its implications, *Research in Social Issues in Management*, 5: Managing social and Ethical Issues in Organizations. Greenwich, CT: Information Age Publishers.
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). *Work engagement*. Managing social and ethical issues in organizations, Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3(1), 71-92.
- Scheter, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Schunk, D. H. (1983). Developing children's self-efficacy and skills: The roles of social comparative information and goal setting. *Contemporary Educational Psychology*, 8(1), 76-86.
- Seligman, P. (2002). *Authentic happiness: Using the positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

- Selye, H. (1979). The stress concept and some of its implications. *Human stress and cognition*, 11-30.
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 883-897.
- Sheldon, K. M., & Niemiec, C. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(12), 331-341.
- Shen, B., McCaughtry, N., & Martin, J. (2007). The influence of self-determination in physical education on leisure-time physical activity behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 328-338.
- Shin, K. H. (2004). *Job engagement and job burnout in a South Korean sample*. Unpublished doctoral dissertation, Kansas State University, USA.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5-20.
- Silva, J. M. (1992). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*, 8(1), 36-50.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinstein, H., & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399-421.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (p. 257-276). Oxford University Press.
- Sottile, P. D., Lynch, Y., Mealer, M., & Moss, M. (2016). The Association between Resilience and Family Member Psychological Symptoms in Critical Illness. *Grit Care Med*, 44(8), 721-727.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). Predicting motivational regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived

- competence. *Journal of Sports Sciences*, 21, 621-647.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411-433.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research quarterly for exercise and sport*, 77(1), 100-110.
- Stipek, D., & Gralinski, J. H. (1996). Children's beliefs about intelligence and school performance. *Journal of Educational Psychology*, 88(3), 397.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). Self-attention, life stress, and illness: a prospective study. *Psychosomatic Medicine*, 47(5), 469-481.
- Taylor, S. E., & Gollwitzer, P. M. (1995). Effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 213-226
- Taylor, S. E., & Sirois, F. M. (1995). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Taylor, J., & Taylor, C. (1995). *Psychology of dance*. New Zealand: Human Kinetics.
- Tellegen, A. (1985). *Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report*. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 681-706). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barret, E. F. (2004). Psychological resilience and positive emotion granularity; Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social psychology*, 72(5), 1161.
- Veronneau, M., Koestner, R. F., & Abela, J. R. Z. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 280-292.
- Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2009). Self-esteem and resilience. *The connection with risky behaviors*, 34, 287-291.
- Vierling, K. V., Standage, M., & Treasure, D. C. (2007). Predicting attitudes and physical activity in an



- "at-risk" minority youth sample: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 795-817.
- Wagnild, M. & Young, M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Waters, E., & Sroufe, L. A. (1982). Social competence as developmental construct. *Developmental Review*, 3, 79-97.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable, but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. NY: McGraw-Hill.
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in Undergraduate Social Work Students: Social Support and Adjustment to Academic Stress<sup>1</sup>. *Social Work Education*, 29(3), 276-288.
- Wustmann, C. (2004). Resilienz: *Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Weinheim: Beltz.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe that Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314.
- Yeager, D. S., Spitzer, B. J., Johnson, R., & Trzesniewski, K. H. (2014). The far-reaching effects of believing people can change: Implicit theories of personality shape stress, health, and achievement during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(6) 867-884.
- Yeager, D. S., & Walton, G. M. (2011). Social-Psychological Interventions in Education: They're Not Magic. *Review of Education Research*, 81(2), 267-301.

## 연구 설명문 및 동의서

안녕하십니까?

본 조사의 목적은 귀하께서 무용 활동에 참여하면서 느끼는 다양한 심리적 요인들을 알아보기 위한 것입니다. 귀하께서 응답하시는 내용들은 본 연구에 소중한 활용되오니 다소 시간이 걸리더라도 솔직한 대답을 해 주시고 모든 질문에 빠짐없이 기입해 주시길 부탁드립니다. 또한 귀하께서 응답하신 내용들은 통계응답자 의무 및 보호에 관한 법률 제 33조(비밀의 보호)에 의하여 연구의 목적을 위한 통계자료로만 쓰이며, 비밀이 보장됨을 약속드립니다. 바쁘신 가운데 설문에 협조해 주셔서 다시 한 번 감사드립니다.

※아래의 내용을 읽으시고 동의해 주십시오.

본인은 위 설명문의 내용을 충분히 이해하였으며, 이 설문에 자발적으로 참여하고 있습니다. 본인은 언제라도 연구참여를 중단할 수 있고 그에 따른 어떠한 불이익도 없다는 것을 알고 있습니다.

연구참여자 서명

(실명은 기입하지 마십시오.)

2019년 11월  
제주대학교 박사과정 김 현 주  
지도교수 김 덕 진  
E-mail : khj.phd@hanmail.net

I. 다음은 여러분의 일반적인 사항에 관한 질문들입니다.

1. 귀하의 성별은?

①남자      ②여자

2. 귀하의 무용단 경력은?

①1년 미만   ②1년 이상~3년 미만   ③3년 이상~5년 미만   ④5년 이상

3. 귀하의 전공은?

①한국무용   ②현대무용   ③발레

Ⅱ. 다음은 무용수의 마음가짐에 대한 문항입니다. 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 ✓ 표를 해 주십시오.

번호	내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	열심히 노력하면 능력을 얼마든지 바꿀 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	능력은 타고나는 것이라서 아무리 노력해도 바꿀 수 없다.	①	②	③	④	⑤
3	능력이 낮은 사람이라도 열심히 노력하면 능력을 바꿀 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4	새로운 것을 배우고 공부하더라도 능력을 많이 바꿀 수 없다.	①	②	③	④	⑤
5	열심히 노력하면 능력이 훨씬 높아질 것이다.	①	②	③	④	⑤
6	능력은 이미 결정되어 있어 노력해도 바꾸기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
7	새로운 것을 배우고 공부하면 능력이 많이 좋아질 것이다.	①	②	③	④	⑤
8	열심히 노력해도 능력은 쉽게 바꿀 수 없다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 다음은 무용수의 욕구만족에 대한 문항입니다. 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 ✓ 표를 해 주십시오.

번호	내용	전혀 아니다	←		보통 이다	→		매우 그렇다
1	나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 춤을 출 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	나는 내가 하고 싶은 활동을 자유롭게 결정할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	나는 춤에 관한 나의 생각을 자유롭게 표현할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	나는 춤을 추는 동안 내가 결정할 수 있는 기회가 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	내가 하고 있는 활동은 나의 관심, 취향과 일치한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	나는 무용에 대한 소질이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	다른 사람들이 나에게 실기능력이 좋다고 말한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	나는 어려운 동작이라도 잘해 낼 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	무용은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	나는 춤을 추는 동안 내 스스로 능력이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	나는 동료들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12	무용단 동료들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13	나는 동료들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14	나는 동료들을 진심으로 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15	나는 동료들과 잘 어울린다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

IV. 다음은 무용수의 욕구좌절에 대한 문항입니다. 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 ✓ 표를 해 주십시오.

번호	내용	전혀 아니다	←		보통 이다	→		매우 그렇다
1	공연 때 나의 선택, 의사결정이 반영되지 않는다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	주어진 연습을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	주어진 생활을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	주어진 스케줄을 따라야만 한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	넌 그것도 못하니? 등의 무능력하다는 말을 들을 때가 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	나를 무기력(무능력)하게 만드는 상황들이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 일어난다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	잠재능력을 실현하기 위한 기회가 없어 무능력하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	나의 동료들은 나를 따돌리고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	나의 동료들은 나의 성적을 시기, 질투하고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	나는 동료들로부터 무시(거절) 당하고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12	나의 동료들은 나를 싫어한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13	나는 무용에 대하여 좋지 않은 감정을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

V. 다음은 무용수의 열의에 대한 문항입니다. 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 ✓ 표를 해 주십시오.

번호	내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
2	나는 무용분야에서 성공할 수 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 성공할 수 있는 재능을 갖추었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 내 능력에 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 나의 목표를 성취하려고 전념을 다한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 나의 목표를 성취하기로 결심하였다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 춤에 전념하고 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 나의 목표를 성취하기 위해 최선을 다하고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 춤을 출 때 활력이 넘친다.	①	②	③	④	⑤

10	나는 춤을 출 때 활기찬 느낌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 춤을 출 때 실제로 살아있다는 느낌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 춤을 출 때 정신이 번쩍 든다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 무용을 생각하면 흥이 솟는다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 무용에 대해 열정을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 지금 내가 하고 있는 춤을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 지금 내가 하고 있는 춤이 재미있다.	①	②	③	④	⑤

VI. 다음은 무용수의 탈진에 대한 문항입니다. 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 ✓ 표를 해 주십시오.

번호	내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 춤을 통해 여러 보람 있는 일들을 성취하고 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 무용분야에서 많은 것을 성취하지 못하였다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 무용수로서 실력을 향상시킬 만큼 잘 못하고 있다.	①	②	③	④	⑤
4	내가 하는 것은 무엇이든 미래에도 잘하지 못할 것 같다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 무용수로서 성공했다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 지금껏 해오던 만큼 성적에 관심을 갖지 않는다.	①	②	③	④	⑤
7	무용보다 다른 것을 위해 노력하는 것이 나았을 것 같다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 옛날만큼 춤추는 것을 좋아하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 옛날만큼 최고의 성적을 얻는데 관심을 덜 갖는다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 무용에 대하여 부정적인 감정을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 연습 때문에 극심한 피로감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 무용수가 가진 정신적·신체적 요구 때문에 지쳐있다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 연습 때문에 녹초가 된 느낌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 연습 때문에 피곤함을 느껴서 다른 일을 하기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 연습 때문에 육체적으로 지쳐있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤

-감사합니다.-

## 연구 설명문 및 동의서

안녕하십니까?

본 조사의 목적은 귀하께서 무용 활동에 참여하면서 느끼는 다양한 심리적 요인들을 알아보기 위한 것입니다. 귀하께서 응답하시는 내용들은 본 연구에 소중하게 활용되오니 다소 시간이 걸리더라도 솔직한 대답을 해 주시고 모든 질문에 빠짐없이 기입해 주시길 부탁드립니다. 또한 귀하께서 응답하신 내용들은 통계응답자 의무 및 보호에 관한 법률 제 33조(비밀의 보호)에 의하여 연구의 목적을 위한 통계자료로만 쓰이며, 비밀이 보장됨을 약속드립니다. 바쁘신 가운데 설문에 협조해 주셔서 다시 한 번 감사드립니다.

※아래의 내용을 읽으시고 동의해 주십시오.

본인은 위 설명문의 내용을 충분히 이해하였으며, 이 설문에 자발적으로 참여하고 있습니다. 본인은 언제라도 연구참여를 중단할 수 있고 그에 따른 어떠한 불이익도 없다는 것을 알고 있습니다.

연구참여자 서명

(실명은 기입하지 마십시오.)

2019년 12월  
제주대학교 박사과정 김 현 주  
지도교수 김 덕 진  
E-mail : khj.phd@hanmail.net

I. 다음은 여러분의 일반적인 사항에 관한 질문들입니다.

1. 귀하의 성별은?

①남자      ②여자

2. 귀하의 무용단 경력은?

①1년 미만   ②1년 이상~3년 미만   ③3년 이상~5년 미만   ④5년 이상

3. 귀하의 전공은?

①한국무용   ②현대무용   ③발레

Ⅱ. 다음은 무용수의 고정마음가짐에 대한 문항입니다. 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 ✓ 표를 해 주십시오.

번호	내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	능력은 타고나는 것이라서 아무리 노력해도 바꿀 수 없다.	①	②	③	④	⑤
2	새로운 것을 배우고 공부하더라도 능력을 많이 바꿀 수 없다.	①	②	③	④	⑤
3	능력은 이미 결정되어 있어 노력해도 바꾸기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
4	열심히 노력해도 능력은 쉽게 바꿀 수 없다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 다음은 무용수의 욕구좌절에 대한 문항입니다. 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 ✓ 표를 해 주십시오.

번호	내용	전혀 아니다	←		보통 이다	→		매우 그렇다
			②	③		⑤	⑥	
1	공연 때 나의 선택, 의사결정이 반영되지 않는다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	주어진 연습을 강제나 강요에 의해 한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	주어진 생활을 해야만 된다는 압박감(스트레스)을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	주어진 스케줄을 따라야만 한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	넌 그것도 못하니? 등의 무능력하다는 말을 들을 때가 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	나를 무기력(무능력)하게 만드는 상황들이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	나 자신이 능력이 없다고 느껴지는 상황들이 일어난다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	잠재능력을 실현하기 위한 기회가 없어 무능력하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	나의 동료들은 나를 따돌리고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	나의 동료들은 나의 성적을 시기, 질투하고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	나는 동료들로부터 무시(거절) 당하고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12	나의 동료들은 나를 싫어한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13	나는 무용에 대하여 좋지 않은 감정을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

IV. 다음은 무용수의 탈진에 대한 문항입니다. 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 ✓ 표를 해 주십시오.

번호	내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 춤을 통해 여러 보람 있는 일들을 성취하고 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 무용분야에서 많은 것을 성취하지 못하였다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 무용수로서 실력을 향상시킬 만큼 잘 못하고 있다.	①	②	③	④	⑤
4	내가 하는 것은 무엇이든 미래에도 잘하지 못할 것 같다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 무용수로서 성공했다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 지금껏 해오던 만큼 성적에 관심을 갖지 않는다.	①	②	③	④	⑤
7	무용보다 다른 것을 위해 노력하는 것이 나았을 것 같다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 옛날만큼 춤추는 것을 좋아하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 옛날만큼 최고의 성적을 얻는데 관심을 덜 갖는다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 무용에 대하여 부정적인 감정을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 연습 때문에 극심한 피로감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 무용수가 가진 정신적·신체적 요구 때문에 지쳐있다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 연습 때문에 녹초가 된 느낌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 연습 때문에 피곤함을 느껴서 다른 일을 하기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 연습 때문에 육체적으로 지쳐있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤

V. 다음은 무용수의 회복탄력성 대한 문항입니다. 잘 읽으시고 자신의 견해와 가장 일치하는 번호에 ✓ 표를 해 주십시오.

번호	내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	문제가 생기면 해결방안에 대해 먼저 생각한 후 해결하려고 한다.	①	②	③	④	⑤
2	어려운 일이 생기면 원인이 무엇인지 생각한 후 해결하려고 한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 어려운 일이 닦혔을 때 감정을 통제할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	내가 무슨 생각을 하면 그것이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 안다.	①	②	③	④	⑤
6	이슈가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 감정을 잘 통제할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7	당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤



8	아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다.	①	②	③	④	⑤
9	일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 감사해야 할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
11	내가 고맙게 여기는 것들을 모두 적는다면 아주 긴 목록이 될 것이다.	①	②	③	④	⑤
12	세상을 둘러볼 때 내가 고마워 할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
13	내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 내 삶에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들을 다 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
16	열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17	어려운 문제라도 해결할 수 있다고 믿는 것이 좋다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
18	어려운 상황이 닥쳐도 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.	①	②	③	④	⑤
19	나와 정기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어한다.	①	②	③	④	⑤
20	서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다.	①	②	③	④	⑤
21	서로 도움을 주고받는 친구가 별로 없는 편이다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 재치 있는 농담을 잘한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내가 표현하고자 하는 적절한 문구, 단어를 잘 찾아낸다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.	①	②	③	④	⑤
25	사람들의 얼굴표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
26	슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다.	①	②	③	④	⑤
27	친구가 화를 낼 경우 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다.	①	②	③	④	⑤

-감사합니다.-

## 감사의 글

이제 모든 학위과정을 마치고 흥가분한 마음으로 마무리의 글을 남기려 하니 한편의 논문이 나오기까지의 긴 여정을 되돌아보게 됩니다. 저에게 도움을 주신 고마운 분들의 얼굴이 주마등처럼 스쳐지나갑니다.

먼저 지도교수님께 감사의 말씀을 드립니다. 제가 마음껏 연구에 매진할 수 있도록 매 순간 용기를 주시는 김덕진교수님, 교수님의 따뜻한 관심 덕분에 제가 한층 더 성장할 수 있었습니다. 앞으로 겸손한 마음으로 더욱 정진해 나가는 자랑스러운 제자가 되겠습니다.

그리고 바쁘신 가운데 저의 논문 심사를 맡아주시고 열과 성으로 지도해 주신 양명환교수님, 김미예교수님, 서태범교수님 감사드립니다. 교수님들의 세심한 조언 덕분에 비로소 저의 논문이 틀을 갖추게 되어 대단히 감사하게 생각합니다. 또한 늘 관심을 가지고 지켜봐 주신 류재청교수님, 김영표교수님과 부족한 논문을 발전시키는데 도움을 주신 제주국제대학교 백혜경교수님 감사드립니다. 교수님들의 은혜를 잊지 않겠습니다.

스포츠심리학 연구실의 식구들이 생각납니다. 어렵던 시기를 동고동락했던 이영주선생님과 현종환선생님, 언니처럼 오빠처럼 항상 곁에서 격려해 주신 덕분에 논문을 완성하게 되었습니다. 진심으로 감사합니다. 그리고 마지막까지 저의 논문을 꼼꼼히 살펴봐 주신 강상범선생님, 곽도규선생님 감사합니다. 김주란선생님, 김대현선생님, 양기수선생님, 김형석선생님, 김기성선생님 모두 저에게 든든한 힘이 되었습니다.

논문이 완성되어 가는 과정에서 서로 고민을 나누었던 박동훈선생님, 김지은선생님, 박지희선생님, 강승훈선생님 감사합니다. 선생님들의 박사학위 취득을 축하드리며, 함께 졸업하게 되어 기쁩니다. 또한 대학원 생활에서 좋은 귀감이 되어 주신 오영택박사님과 따로 시간을 내서 논문 지도를 해 주신 박경호박사님께도 이 기회를 빌려 감사한 마음을 전합니다.

한창 꿈이 많은 시절 함께 무용에 매진하며 울고 웃었던 경북예술고등학교 무용과 친구들과 대구가톨릭대학교 무용학과 02학번 친구들 고맙습니다. 그 시절 그 마음을 평생 간직하겠습니다.

그리고 논문을 쓰는 과정에서 자료수집에 많은 도움을 주신 제주도립무용단 선후배님들과 동기들께 감사의 인사를 전합니다. 이 외에도 대전시립무용단, 대전연정국악원, 대구시립무용단, 대구시립국악단, 창원시립무용단, 울산시립무용단, 구미시립무용단 모든 분들께 감사드립니다.

특히 논문 정리로 가장 바빴던 시기에 저의 힘든 심정을 자신의 일처럼 아파하고 도와주었던 손주연언니 고맙습니다. 같은 팀의 곽은숙선배님, 이수기선생님, 부혜숙선생님 늘 응원해 주셔서 감사합니다. 함께 이 기쁨을 나누고 싶습니다. 또한 저에게 조언과 격려를 아끼지 않으신 한국무용협회 최길복지회장님을 비롯한 임원분들과 제주춤예술원 김미숙원장님을 비롯한 모든 선생님들, 김정희안무자님, 양희숙선배님, 이 외에도 지면의 제한으로 언급하지 못한 모든 분들께 감사의 인사를 드립니다.

지금의 제가 있기까지 가장 든든한 버팀목이 되어 주시는 사랑하는 부모님, 제가 하고자 하는 길을 끝까지 갈 수 있도록 무한한 사랑으로 지지해 주셔서 감사합니다. 그리고 언제나 정신적으로 든든한 후견인이 되어주는 사랑하는 동생과 올케, 고모를 꼭 닮은 귀여운 조카들에게 사랑한다는 말을 전하고 싶습니다. 또한 제빈, 수비 아빠의 후원에도 고마움을 전합니다. 무엇보다 늘 바쁜 엄마가 미안하지 않도록 건강하고 멋지게 자라준 아들 제빈이와 엄마는 매일 공부만 한다며 투덜거리는 예쁜 딸 수비에게 앞으로는 많이 놀아주겠다고 약속하겠습니다. 사랑하는 아들과 딸에게 이 자랑스러운 논문을 바칩니다.

이렇게 많은 분들의 도움으로 완성된 저의 논문이 선후배 무용수들에게 조금이나마 유용한 자료가 되기를 바라며, 글을 마칩니다.

Deo gratias!

2020년 7월  
김현주 올림