http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.05.210

무용전공 대학생의 자기 관리, 무용활동만족, 공연자신감의 관계

Relationships between Self-management, Dance Activity Satisfaction and Dance Performance Confidence

이화석, 최재희
전북대학교

Hwa-Suk Lee(sedona98@hanmail.net), Jae-Hee Choi(yellow7001@hanmail.net)

요약

본 연구는 무용전공 대학생들을 대상으로 자기관리와 무용활동만족 그리고 공연자신감과의 관계를 규명하여 무용지도자나 교육자들에게 학생들의 무용성취 능력 향상과 공연자신감을 고취시키기 위해 필요한 기초 자료를 제공하는데 목적이 있다. 연구의 자료를 확보하기 위하여 2012년 11월 5일 부터 12월 7일 까지 전국 4년제 대학교에서 무용을 전공하고 있는 대학생 1-4학년을 모집단으로 총 350명을 표집 하였으며, 수집된 자료중 동일한 응답이 5문항 이상 반복되거나, 5문항 이상 응답하지 않은 28명의 표본을 제외하고 최종분석은 322명의 자료가 사용되었다. 수집된 설문지는 통계 프로그램인 SPSS Version 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 자료 분석 방법은 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석 및 다중회귀분석을 실시하였다. 이상의 연구절차와 자료 분석결과를 기초로 본 연구에서는 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 자기관리의 훈련관리와 대인관계는 심리적, 환경적, 사회적, 교육적 무용활동만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 무용활동만족의 심리적, 환경적, 사회적, 교육적 무용활동만족은 무용공연 자신감과 무용활동 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 자기관리의 훈련관리와 대인관리는 무용공연 자신감과 무용 활동 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

■ 중심어 : | 자기관리 | 무용활동만족 | 공연자신감 | 무용전공 대학생 |

Abstract

The purpose of this study is to analyze the relationship between self-management, dance activity satisfaction and dance performance confidence in university dance students. The subject was a population of 350 university dance students during the period of time November 5, 2012 to December 7, 2012. The data on 322 students were used for actual analyses and data were processed with SPSS 18.0 for Window. The results of the analysis were as follows: First, self-management had positive effects on dance activity satisfaction. Second, dance activity satisfaction had positive effects on dance performance confidence. Third, self-management had positive effects on dance performance confidence.

■ keyword : | Self-management | Dance Activity Satisfaction | Dance Performance Confidence | University Dance Students |

접수번호 : #130311-002
접수일자 : 2013년 03월 11일
심사완료일 : 2013년 04월 24일
교신저자 : 최재희, e-mail : yellow7001@hanmail.net

I. 서 론

1. 연구의 필요성

무용인들의 자기관리는 자신의 의지에서 비롯된 것이든, 타인의 의지에서 비롯된 것이든 일상생활과 연습이나 공연에서 지속적으로 이루어지며, 신체와 정신의 영역에 관계없이 무용수를 마칠 때까지 장기간에 걸쳐 적용되는 것이다[1]. 항상 무대에 서야하는 무용수들에게 있어 신체적, 정신적 부담감을 줄이기 위한 첫 번째 단계는 자기관리이며 공연성과와 개인의 만족도에 영향을 미친다[2]. 무용은 이렇게 끊임없는 연습과 자기관리로 개인적인 무용만족을 경험할 수 있고 나아가 무용공연의 성패를 좌우할 수도 있다. 이렇듯 무용수에게 있어 자기관리는 성공적인 공연수행의 결과뿐만 아니라 무용수로서의 성공을 이끌어 낼 수 있는 중요한 요인으로 강조되어 오고 있다.

이는 다양한 언론매체를 통해 성공한 무용수들의 인터뷰 내용에서 철저한 자기관리에 대한 내용이 자주 언급되어 왔고, 학계의 많은 연구를 통해서도 입증되었기 때문이다. 무용공연에서의 자기관리란 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복하는 과정으로 정의 될 수 있다[3][4]. 자기관리에 대한 중요성은 무용수들에 대한 자기관리가 몰입에 미치는 영향[5][6] [7], 자아성취에 미치는 영향[8][9], 자아효능감과 심리적 안녕감에 미치는 영향[10][11], 공연자신감과 무용성취에 미치는 영향[12][13]등 다양한 관점에서 검증되어 왔다.

따라서 최상의 수행을 위한 자기관리의 필요성은 고도의 신체 움직임을 필수로 하는 스포츠 선수 및 전문 무용수들에게도 직접적으로 작용하여 일상생활과 시합 및 공연상황에서 지속적으로 이루어질 필요가 있다[3]. 운동선수들에 있어 철저한 자기관리는 수행의 향상과 최상의 경기력을 발휘하기 위한 필요성과 목적, 그리고 그 효과성뿐만 아니라 운동에 더욱 몰두하도록 심리적 준비상태를 이끌어 내는 내적 동기로 작용하는 공연자신감에 긍정적으로 영향을 주는 선행변수임을 밝히고 있다[14].

허정훈, 유진[15]은 운동선수들이 자기관리를 잘했을 때 자신감을 가지게 되고 긍정적인 기분을 경험하고, 자기관리가 되지 않았을 때 불안과 부정적인 기분을 느낀다고 하였다. 자신감은 수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 개인의 확실성의 정도 또는 믿음[16]으로 무용에서 공연자신감 역시 무용공연을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 성공에 대한 확신으로 해석할 수 있겠다. 자기관리와 자신감을 연구한 선행연구들은 자기관리가 자신감에 정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다[17-20].

스포츠에서 자신감을 향상시키기 위한 전략들은 무용수행 상황에서도 비슷하게 적용이 가능할 것으로 보여 지며, 무용수의 성공적인 공연을 수행하기 위해 요구되는 자기관리 전략과도 공통점이 보여 진다. 대학무용수들을 대상으로 한 권영균, 이동현, 이지항[21]의 연구에서 자기관리 행동은 공연자신감에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 두 변인 간에는 직, 간접적인 역학관계를 형성한다고 밝히고 있어 이러한 결과를 볼 때 무용수들의 자기관리 행동은 공연자신감에 긍정적 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

한편 무용전공 대학생의 자기관리와 공연자신감과의 의미 있는 매개변인으로 무용활동만족을 상정할 수 있다. 만족이란 개인적으로 의미 있는 활동 또는 내적으로 동기 유발된 활동을 통해 나타나는 '활동에 대한 만족감'으로[22], 삶의 특정한 영역에 대한 만족은 주관적인 행복과 관련하여 많이 사용되고 있으며, 개인의 사생활과 가장 밀접한 영역은 삶의 만족에서 가장 핵심적인 지표라고 한다[23].

이와 같이 만족감은 매우 개인적인 경험에서 나오는 것으로 해석되며, 개인의 주관적, 선택적 경험에서 이루어지는 무용참가는 긍정적 경험과 전반적인 만족감을 추구할 수 있는 활동이라 할 수 있다. 이러한 관점에서 개인이 무용활동을 선택하여 참여한 결과로서 형성되는 무용활동만족은 '무용활동을 통해 얻어지는 긍정적 지각 또는 만족감'이라 정의할 수 있다[24].

이러한 무용활동에 대한 만족은 무용전공자의 공연에 대한 자신감을 높이고, 성공적인 무용수행에 긍정적으로 작용 할 수 있기 때문에 무용활동만족은 무용수의 자기관리나 공연자신감에 중요한 변수임을 예측케 한다. 따라서 끊임없는 공연 연습 때문에 학교생활 대부

분을 무용활동에 소비하고 있는 무용전공 대학생들에게 무용활동만족은 공연에 대한 자신감과 나아가 학교생활 전반의 만족도에도 영향을 미칠 것으로 판단된다.

조현익과 소영호[25]는 대학 운동선수의 자기관리가 운동만족에 미치는 영향에서 행동의 변화에 의해 달라지는 결과의 하나로서 운동에 대한 만족도는 대학 운동선수들의 특성에 기인하여 행동의 긍정적 혹은 부정적 결과를 초래하므로 매우 중요하게 고려되어야 할 요소로 판단된다고 하였다. 김종탁[26]은 대학 운동선수들을 대상으로 한 연구에서 운동만족 정도가 높을수록 자신감 수준이 높은 것으로 보고하고 있다. 또한 다양한 운동선수들을 대상으로 한 자기관리, 운동만족, 자신감의 관계를 규명한 연구들[27-30]이 발견되고 있다. 무용분야에서도 자기관리와 무용만족[2], 무용만족과 공연자신감과의 관계[31][32]에 관한 연구가 진행되어 왔으나 자기관리, 무용만족, 공연자신감과의 인과적 관계에 관한 연구는 미비한 실정이다.

이에 본 연구에서는 무용전공 대학생의 자기관리와 무용활동만족 및 공연자신감간의 상호 관련성과 상대적 영향력에 대한 관계를 다각도로 분석하고자 한다.

2. 연구의 목적 및 연구 문제

본 연구는 무용전공대학생들의 자기관리, 무용활동만족, 공연자신감의 관계를 규명하여 무용지도자나 교육자들에게 학생들의 무용성취 능력 향상과 공연자신감을 고취시키기 위해 필요한 기초 자료를 제공하는데 목적이 있다. 이와 같은 연구의 목적을 규명하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 자기관리는 무용활동만족에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 2. 무용활동만족은 공연자신감에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 3. 자기관리는 공연자신감에 어떠한 영향을 미치는가?

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 표집

본 연구는 전국 4년제 대학교에서 무용을 전공하고 있는 대학생 1-4학년을 모집단으로 선정하였으며 2012년 11월 5일부터 12월 7일까지 표집방법은 편의표본추출법(convenient sampling method)을 이용하여 설문조사를 실시하였다. 총 350명을 표집 하였으며, 수집된 자료중 동일한 응답이 5문항 이상 반복되거나, 5문항 이상 응답하지 않은 28명의 표본은 신뢰도 낮은 것으로 간주하여 분석에서 제외하였다. 이에 따라 자료분석에 최종적으로 이용된 인원은 322명으로서, 연구대상의 일반적 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 연구대상자의 특성 (N=310)

특성	수준	빈도(명)	비율(%)
성별	남	45	14.0
	여	277	86.0
학년	1학년	58	18.0
	2학년	57	17.7
	3학년	126	39.1
	4학년	81	25.2
장르	발레	42	13.0
	한국 무용	90	28.0
	현대 무용	116	36.0
	실용 무용	74	23.0
무용경력	6년미만	175	54.3
	6년~10년미만	103	32
	10년~15년미만	34	10.6
	15년이상	10	3.1

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 조사도구는 구조화된 설문지로 개인적 특성, 자기관리, 무용활동만족, 공연자신감의 4개영역으로 구성하였다. 개인적 특성 4문항(성별, 학년, 장르, 무용경력), 자기관리 10문항, 무용만족 22문항, 공연자신감 10문항 총 46문항으로 구성하였다. 이 연구에서는 측정도구의 구성과 문항 수정을 위한 절차로서 2012년 9월초부터 9월 말일까지 J지역에 있는 J대학의 무용전공 학생들 80명을 대상으로 사전조사를 수행하

여 기존연구에서 사용되었던 문항 중 신뢰도가 높고 타당한 문항들을 최종적으로 확정 하였다. 각 문항은 '매우 그렇다'(5점) '전혀 그렇지 않다'(1점)까지 5점 리커트(Likert)척도로 구성하였으며, 구체적인 설문지의 요인별 구성내용은 다음과 같다.

2.1 자기관리

자기관리에 관한 설문지는 허정훈[33]을 기초로 이영환[34], 허정훈[35]이 연구하여 사용된 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정 · 보완하여 사용하였다.

2.2 무용활동만족

무용활동만족을 알아보기 위하여 Reghed & Beard[36]가 개발하고 이종길[37], 이성철[38] 등의 연구에서 번안하여 사용된 '여가만족 척도(Leisure Satisfaction Scale)' 항목을 기초로 하여 김영미, 한혜원[24]이 사용한 무용활동만족 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정 · 보완하여 사용하였다.

2.3 공연자신감

공연 자신감은 무용 공연 시 스스로 정한 목표를 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 성공에 대한 믿음과 확신을 의미한다. 이를 측정하기 위해 Vealey[16]가 개발하고 '특성 스포츠 자신감 검사(SSCI: confidance inventory)'를 근거로 정세진[32]이 연구에서 사용한 무용자신감 설문지를 본 연구주제에 맞도록 수정 · 보완하였다.

3. 조사절차

본 연구에서 사용된 설문지의 배포 및 회수는 2012년 11월 5일 부터 12월 7일 까지 걸쳐 실시하였다. 설문조사는 본 연구자와 보조 연구자들이 연구의 목적을 충분히 설명한 후 자기평가 기입법(self-administration method)을 이용하였다. 설문지는 작성이 끝난 직후 바로 수거하였다.

4. 자료처리

수집된 자료는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 분석기법으로 처리하였다

첫째, 인구통계학적 특성의 분류를 위하여 빈도분석(Frequency analysis)과 측정변인의 타당화를 위하여 탐색적 요인분석(Factor analysis), 동일한 집단으로 분리된 요인들의 신뢰성 검증을 위하여 Cronbach'α 계수를 산출하였다. 둘째, 회귀분석을 실시하기 전에 변인간의 관계를 알아보기 위해 변인 간 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였다. 셋째, 자기관리, 무용만족, 공연자신감의 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

5. 측정척도의 평가

5.1 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

본 연구에서는 요인추출모델은 주성분분석(principal components analysis)을 사용하였으며, 요인적재치의 단순화를 위하여 회전방법은 직각회전방법(orthogonal rotation)중 베리멕스(varimax)를 이용하였다. 본 연구에서의 문항의 선택기준은 고유값(eigen value) 1.0이상, 요인 적재치 .60 이상을 기준으로 하였다.

[표 2]에서 보는 바와 같이 참여 동기 10개의 문항에 대하여 요인분석 결과가 도출되었다. 고유치가 1.0이상은 총 3개의 요인이 도출되었고, 각 요인은 부하량이 .40이상인 것만을 추출한 것이다. 3개 요인의 공통 변량은 총 65.2%로 나타났으며, 추출된 요인은 선행연구들과 같이 대인관리, 훈련관리, 생활 관리로 명명하였다.

자기관리는 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 환경여건을 수정하고 행동결과를 조정하며 관리하는 것을 의미한다. 이러한 관점에서 대인관리는 동료들 및 사회적 인간관계의 관리를 의미하며, 훈련관리는 개인연습은 물론 규칙적으로 행하는 연습관리를 의미하고, 생활 관리는 일상생활 속에서 자기 자신의 생활 전반적인 관리를 의미한다. 기본적인 연구 모형을 구성하고 있는 개념들에 관한 측정항목들의 alpha값은 대인관리 .782(3문항), 훈련관리 .727(3문항), 생활관리 .653(3문항)로 나타나 연구의 목적을 달성하기 위한 항목들의 신뢰성은 비교적 높다고 판단할 수 있다.

표 2. 자기관리, 무용활동만족, 공연자신감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석

요인			문항	요인 1	고유값	분산율 (%)	누적 분산율 (%)	신뢰도
자기 관리	대인 관리	7	나는 평소에 동료들과 원만한 대인관계를 유지한다.	.893	2.112	23.469	23.469	.782
		1	나는 동료들과 사이좋게 지낸다.	.879				
		8	윗사람들에게 항상 예의를 갖추는 편이다.	.651				
	훈련 관리	3	나는 평소에 부족한 부분을 개인 연습한다.	.835	2.075	23.058	46.527	.727
		6	다른 동료들보다 더 열심히 연습을 한다.	.757				
		4	공연장면을 촬영하고 동작분석을 한 후 수정한다.	.743				
	생활 관리	5	나는 수면을 조절한다.	.791	1.682	18.693	65.220	.653
		9	나는 일상생활을 규칙적으로 생활한다.	.769				
		2	공연 전 사생활을 자제한다.	.649				
무용 활동만족	심리적	4	나는 무용을 통해 정서적으로 안정을 갖게 한다.	.820	3.930	24.563	24.563	.894
		1	나는 무용활동을 통해 매우 흥미를 느낀다.	.778				
		6	나는 무용을 통해 스트레스 해소를 해소 할 수 있다.	.775				
		2	내가 하고 있는 무용은 나로 하여금 자부심을 갖게 한다.	.716				
		3	내가 하고 있는 무용은 나에게 자신감을 준다.	.713				
		8	나는 무용을 할 대 잡념이 사라지고 마음이 평온해짐을 느낀다.	.677				
	환경적	14	무용 연습을 하는 연습실과 장소는 잘 꾸며져 있다.	.893	2.994	18.710	43.273	.880
		13	무용연습을 하는 연습실 및 장소는 보기에 좋다.	.864				
		11	무용연습실은 깨끗하고 신선하다.	.844				
		12	무용연습실은 마음을 편안하게 해준다.	.750				
	사회적	20	나는 무용을 통해서 다른 사람들과 사회적 교류를 한다.	.831	2.355	14.716	57.989	.816
		21	내가 하고 있는 무용을 통해 만난 사람들은 친근감이 느껴진다.	.800				
		19	내가 하고 있는 무용은 다른 사람과 밀접한 관계를 유지할 수 있게 해준다.	.757				
	교육적	15	내가 하고 있는 무용은 다양한 지식을 얻게해준다.	.809	2.127	13.297	71.285	.783
		16	내가 하고 있는 무용은 새로운 것을 시도해 볼 수 있는 기회를 제공한다.	.761				
		17	내가 하고 있는 무용은 다양한 기량과 능력을 발휘하도록 해준다.	.610				
공연 자신감	공연 자신감	3	나는 공연 수행시 압박감(스트레스)을 해소할 수 있는 능력이 뛰어나다.	.785	2.359	33.705	33.705	.780
		2	나는 공연 수행시 연습 때와 같이 일관성 있게 실력을 발휘할 수 있다.	.735				
		4	나는 무대조건에 따라 대처할 수 있는 능력이 뛰어나다.	.727				
		1	나는 무용 공연수행시 생각과 행동을 일치시킬 수 있는 능력이 뛰어나다.	.679				
	활동 자신감	9	나는 무용 활동에 있어서 무용 기술수준(테크닉)이 뛰어나다.	.797	2.003	28.620	62.325	.705
		10	나는 평소에 무용 활동 및 수행능력이 뛰어나다.	.745				
		8	나는 평소 무용 활동이나 연습을 충분히 소화시킬 수 있는 능력이 있다.	.699				

한편 무용활동만족은 22개의 문항에 대하여 요인분석 결과가 도출되었다. 고유치가 1.0이상은 총 4개의 요인이 도출되었고, 각 요인은 부하량이 .40이상인 것만을 추출한 것이다. 4개 요인의 공통 변량은 총 71.2%로 나타났으며, 추출된 요인은 선행연구와 같이 심리적, 환경적, 사회적, 교육적으로 명명하였다.

무용활동만족은 무용의 경험을 통하여 결과로서 발생하는 만족의 정도를 의미한다. 심리적 만족은 자기실현의 욕구를 충족시키는 것을 의미하며, 환경적 만족은 개인이 참여하는 무용 연습실의 물리적 환경이 아름답고 잘 꾸며졌을 때 좀 더 만족을 충족시키는 것을 의미한다. 사회적 만족은 자유롭게 사회적 관계를 형성하고 발전시켜 욕구를 충족시키는 것을 의미하며, 교육적 만족은 무용을 통해 지적 욕구를 충족시키고자 새로운 경험추구, 호기심의 욕구를 충족시키고자 하는 만족을 의미한다. 기본적인 연구 모형을 구성하고 있는 개념들에

관한 측정항목들의 alpha값은 심리적 .894(6문항), 환경적 .880(4문항), 사회적 .816(3문항), 교육적 .783(3문항)으로 나타나 본 연구의 목적을 달성하기 위한 항목들의 신뢰성은 비교적 높다고 판단할 수 있다.

자신감은 10개의 문항에 대하여 요인분석 결과가 도출되었다. 고유치가 1.0이상은 총 2개의 요인이 도출되었고, 각 요인은 부하량이 .40이상인 것만을 추출한 것이다. 2개 요인의 공통 변량은 총 62.3%로 나타났으며, 추출된 요인은 선행연구와 같이 공연자신감, 활동자신감으로 명명하였다. 자신감은 스스로 정한 목표를 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 성공에 대한 믿음과 확신으로 정의할 수 있으며, 공연자신감은 자신감은 무용 공연 시 스스로 정한 목표를 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 자신감을 의미하며, 활동자신감은 모든 무용 활동 시 스스로 정한 목표를 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 자신감을 의미한다. 기본적인 연구 모형을 구성하고 있는 개념들에 관한 측정항목들의 alpha값은 공연자신감 .780(4문항), 활동자신감 .705(3문항)으로 나타나 본 연구의 목적을 달성하기 위한 항목들의 신뢰성은 비교적 높다고 판단할 수 있다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 상관관계 분석결과

무용전공 대학생의 자기관리와 무용활동 만족, 공연자신감의 상관관계를 알아보기 위하여 피어슨(Pearson)의 상관관계 검정 방법을 통하여 상관관계분석을 실시한 결과는 [표 3]과 같다.

[표 3]에 의하면 변수들 간에는 유의수준 $p<.05$와 $p<.01$ 이하에서 상관관계($r= .495\sim.380$)가 나타나 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 한편 각 변인의 하위요인들 간의 모든 상관관계 계수는 다중공선성(multicollinearity)의 기준인 .80보다 작으므로 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타나 다중회귀분석(multiple regression analysisi)이 가능하리라 판단된다.

2. 자기관리와 무용활동 만족의 관계

자기관리가 무용활동 만족에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 [표 4]와 같다. [표 4]에서 제시된 바와 같이 자기관리의 하위요인 대인관리는 $p<.001$ 수준에서 무용활동 만족의 하위요인 심리적($\beta=.330$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리는 $p<.001$ 수준에서 심리적($\beta=.477$), 환경적($\beta=.278$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 반해 생활 관리는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 무용활동만족에 대한 자기관리의 예측값은 심리적 40.6%($R^2=.406$), 환경적 8.3%($R^2=.083$)의 설명력을 보이고 있다.

표 3. 상관관계 분석결과

변수	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.대인관리	1								
2.훈련관리	.380**	1							
3.생활관리	.185**	.231**	1						
4.공연자신감	.384**	.404**	.176**	1					
5.활동자신감	.363**	.454**	.191**	.600**	1				
6.심리적만족	.465**	.572**	.080	.379**	.343**	1			
7.환경적만족	.135*	.286**	.047	.188**	.157**	.272**	1		
8.사회적만족	.474**	.363**	.047	.336**	.322**	.549**	.256**	1	
9.교육적만족	.421**	.473**	.062	.328**	.336**	.604**	.365**	.495**	1
평균 표준편차	3.7029 .66957	3.1470 .69199	2.9410 .75043	3.1669 .61704	3.1232 .63339	3.5647 .77319	3.0683 .87207	3.5331 .75969	3.4969 .74755

*p<.05 **p<.01

표 4. 자기관리가 무용활동 만족에 미치는 영향 검정결과

독립변수	심리적			환경적		
	b	*β*	*t*	*b*	*β*	*t*
(상수)	.863		3.853	1.882		5.998
대인관리	.346	.300	6.381***	.044	.033	.573
훈련관리	.533	.477	10.053***	.351	.278	4.720***
생활관리	-.088	-.086	-1.920	-.027	-.023	-.418
R^2/F	.406/72.338			.083/9.589		

[표 5]에서 제시된 바와 같이 자기관리의 하위요인 대인관리는 p<.001 수준에서 무용활동 만족의 하위요인 사회적(β=.402), 교육적 (β=.291)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리는 p<.001 수준에서 사회적(β=.228), 교육적(β=.380)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 반해 생활 관리는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 무용활동 만족에 대한 자기관리의 예측값은 사회적 27.0%(R^2=.270), 환경적 29.7%(R^2=.297)의 설명력을 보이고 있다.

표 5. 자기관리가 무용활동만족에 미치는 영향 검정결과

독립변수	사회적			교육적		
	b	*β*	*t*	*b*	*β*	*t*
(상수)	1.293		5.301	1.233		5.237
대인관리	.457	.402	7.724***	.325	.291	5.699***
훈련관리	.251	.228	4.341***	.411	.380	7.368***
생활관리	-.082	-.081	-1.628	-.079	-.080	-1.641
R^2/F	.270/39.205			.297/44.881		

3. 무용활동 만족과 공연자신감의 관계

무용활동 만족이 공연자신감에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 [표 6]과 같다. [표 6]에서 제시된 바와 같이 무용활동 만족의 하위요인 심리적 만족은 p<.001, p<.05 수준에서 공연자신감의 하위요인 공연자신감(β=.220), 활동자신감(β=.160)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 만족은 p<.001, p<.05 수준에서 공연자신감의 하위요인 공연자신감(β=.152), 활동자신감(β=.152)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 교육적 만족은 p<.05 수준에서 활동자신감에 (β=.158)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 반해 환경적 만족은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 6. 무용활동 만족이 공연자신감에 미치는 영향 검정결과

독립변수	공연자신감			활동자신감		
	b	*β*	*t*	*b*	*β*	*t*
(상수)	1.700		9.183	1.704		8.871
심리적만족	.175	.220	3.202***	.131	.160	2.300*
환경적만족	.037	.052	.951	.012	.017	.301
사회적만족	.123	.152	2.411***	.126	.152	2.381*
교육적만족	.084	.101	1.492	.134	.158	2.308*
R^2/F	.177/17.090			.159/15.031		

공연자신감에 대한 무용활동 만족의 예측값은 공연자신감 17.70%(R^2=.177), 활동자신감 15.9%(R^2=.159)의 설명력을 보이고 있다.

4. 자기관리와 공연자신감의 관계

자기관리가 공연자신감에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 [표 7]과 같다.

[표 7]에서 제시된 바와 같이 무용만족의 하위요인 대인관리는 p<.001 수준에서 공연자신감의 하위요인 공연자신감(β=.263), 활동자신감(β=.215)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리는 p<.001 수준에서 공연자신감(β=.291), 활동자신감(β=.356)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 반해 생활관리는 공연자신감에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 공연자신감에 대한 자기관리의 예측값은 공연자신감 22.9.%(R^2=.229), 활동자신감 25.3%(R^2=.253)의 설명력을 보이고 있다.

표 7. 자기관리가 공연자신감에 미치는 영향 검정결과

독립변수	공연자신감			활동자신감		
	b	*β*	*t*	*b*	*β*	*t*
(상수)	1.310		6.435	1.173		5.703
대인관리	.242	.263	4.908***	.204	.215	4.084***
훈련관리	.259	.291	5.377***	.326	.356	6.688***
생활관리	.049	.059	1.168	.058	.069	1.367
R^2/F	.229/31.495			.253/35.869		

Ⅳ. 논의

본 연구는 무용전공 대학생의 자기관리, 무용활동 만족, 공연자신감의 관계를 규명하고자 하는 목적으로 수행하였다. 이에 따라 설정한 연구문제를 분석하여 확인된 결과를 중심으로 논의하고자 한다.

1. 자기관리와 무용활동 만족의 관계

대학 무용전공학생들의 자기관리는 무용활동 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 자기관리의 하위요인 대인관리는 심리적, 사회적, 교육적 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리는 심리적, 환경적, 사회적, 교육적 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 반해 생활 관리는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 대인관리와 훈련관리를 철저히 실시하는 대학무용 전공학생들은 심리적, 환경적, 사회적, 교육적인 무용활동의 만족 수준이 긍정적으로 높아지는 것을 의미하는 것이다. 즉, 무용전공 대학생들의 끊임없는 신체적 훈련은 좀 더 발전적인 동작수행의 완벽함을 이루어나가고, 학교생활과 연습과정에서 동료들이나 선·후배 그리고 지도교수와의 긍정적인 상호관계의 형성은 학생들 스스로 자기 내면에서 우러나오는 무용 활동에 대한 심리적, 사회적, 교육적, 환경적 만족에 긍정적인 영향을 미친다고 해석할 수 있다.

본 연구결과와 관련된 선행연구를 살펴보면 양혜선[39]은 직업무용수에게 자기관리 중재 프로그램을 적용시킨 결과 자기관리의 하위요인 중 정신관리, 생활관리가 무용수 개개인의 자기목표 도달과 공연의 질을 높이는데 영향을 미치는 것으로 검증하였으며, 길진영[5]은 예술 고등학교 무용 전공학생들의 자기관리와 학습몰입과의 관계를 검증한 결과 학생들의 훈련관리, 정신관리, 대인관리는 학습몰입을 높이는데 유의한 영향을 미치는 것으로 밝힘으로 본 연구의 자기관리가 무용활동 만족에 유의한 영향을 미치는 결과를 실증적으로 뒷받침해 주고 있다. 이와 관련하여 스포츠 상황에서도 정일용[40]은 고등학교 태권도 선수의 자기관리와 자신감이 교육성취에 미치는 영향 관계를 규명한 결과 자기관리의 모든 하위변인 즉, 정신력관리, 생활관리, 훈련관리 대인관리, 몸관리 등이 교육성취에 유의한 영향력을 미치는 것으로 보고하여 자기관리를 철저히 하는 선수가 성적이나 성취도가 높은 것으로 검증한 바 있다. 이외에도 김종욱, 조민선, 김현식[41]은 유도선수들의 자기관리 전략 요인 중 정신력 관리와 몸관리가 유도선수들의 승리 의지와 기량 발휘에 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 제시하면서 우수한 선수일수록 자기 관리 능력이 뛰어나다고 언급하여 본 연구결과를 뒷받침해 주고 있다.

본 연구의 대상자들은 대부분 중학교 및 고등학교에서 무용을 시작하여 대학교에 오기 까지 각자 다양한 연습과정과 공연뿐만 아니라 동료들과 선·후배들의 관계 속에서 대인관계를 유지해 오고 있다. 특히 무용학과 특성상 무용수행 과정에서 타인과의 접촉은 피할 수 없으며, 이러한 선·후배와의 엄격한 규율이나 타인에 대한 감정들은 심리적인 작용을 하게 되어 무용활동에 중요하게 작용되는 표출된다. 이러한 관점에서 무용전공 대학생들의 대인관리는 특히 성공적인 무용 수행과 무용활동의 만족에 매우 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다.

한편 자기관리의 하위요인인 생활관리가 무용활동 만족에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 설문지 문항을 살펴보면 '나는 수면을 조절 한다', '일상생활을 규칙적으로 생활 한다', '공연 전 사생활을 자제 한다' 등으로 보통 일상생활 속에서 규칙적이고 절제된 생활 전반적인 관리를 의미하는 문항으로 이루어져있다. 보통 무용수들은 스포츠 활동과 달리 다양한 표현과 무용공연 수행 시 관객의 만족도와 자기 스스로의 예술적 만족도를 동시에 충족시켜야 한다는 압박감 때문에 끊임없는 훈련은 물론 빈번하게 이루어지는 공연 연습과정에서의 동료들이나 선·후배 그리고 지도교수와의 긍정적인 상호관계가 개인의 규칙적이고 절제된 생활관리보다 무용전공 대학생들 스스로 자기내면에 우러나오는 무용 활동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 추론해 볼 수 있다.

이와 같이 끊임없는 훈련과 긍정적인 대인관계의 형성은 무용전공 학생들의 개인적 무용만족은 물론 나아가 전반적인 무용활동 만족의 성패를 좌우할 수 있다.

이렇듯 무용수에게 있어 자기관리는 성공적인 공연수행의 결과뿐만 아니라 무용수로서의 성공을 이끌어 낼 수 있는 중요한 요인으로 확인되었다. 따라서 이와 같은 결과를 토대로 무용전공자 대학생들에게 개인의 목표를 달성하고 무용 활동의 만족을 극대화시키기 위하여 자기관리를 철저히 실시하도록 하고, 자신의 끊임없는 훈련과 긍정적인 대인관계의 형성을 하여 무용 활동의 만족을 느끼어 수준 높은 공연활동의 만족감이 충족되어야 할 것으로 사료된다.

2. 무용활동 만족과 공연자신감의 관계

무용활동 만족은 공연자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 무용활동만족의 하위요인 심리적, 사회적은 공연자신감의 하위요인 무용공연자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적, 사회적, 교육적은 무용활동 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 무용전공 대학생들의 심리적, 사회적, 교육적 만족 수준이 높을수록 공연자신감과 활동자신감의 수준이 높아지는 것을 의미하는 것이다. 즉, 무용전공 대학생들은 무용활동을 통하여 자아실현의 욕구를 충족하여 성취감과 자부심을 느끼고 새로운 시도의 기회를 충족시키며 동료들과 대인관계에서 사회적 교류를 통해 밀접한 관계의 유지가 지속될 때 학생들은 무용 활동에 대한 보다 큰 흥미를 가지게 될 뿐만 아니라 결과적으로 무용활동에 대한 자신감과 공연 자신감을 갖게 된다고 해석할 수 있다.

특히 무용은 신체를 매체로 감정을 미적으로 표출해 내기 때문에 개인이 느끼는 만족과 불만족의 여부에 따라 내적으로는 자신감 또는 불안 등으로 나타나게 된다. 이와 같은 관점에서 무용활동에 대한 만족감이 높은 학생들은 무대공연 수행시 만족스런 공연을 할 수 있는 긍정적인 자신감이 생성되는 것으로 확인되었다.

본 연구결과와 관련된 선행연구를 살펴보면 정세진[32]은 대학무용 전공자의 성취목표성향이 무용수행만족도와 무용자신감에 미치는 영향에서 무용수행만족도가 무용자신감을 증대시키는 주요한 변인임을 증명하였으며, 정성진[31]은 무용전공 학생들의 신체만족도와 공연자신감의 관계연구에서 무용성취와 무용참가의 변인이 공연자신감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 김영미, 김양근[42]은 무용전공 고등학생의 무용수행능력과 공연자신감의 관계를 규명한 결과 무용전공 고등학생들의 무용수행능력이 높을수록 공연자신감이 높은 것으로 검증하여 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다. 이외에도 무용능력이나 무용참가 정도가 공연성취나 자신감에 유의한 영향을 미친다는 연구들은 [43][44] 본 연구의 결과와 그 맥을 같이 한다고 할 수 있다.

이와 같이 공연자신감은 무용수행 성취와 가장 밀접한 관계를 가진 심리적 요인으로서 수행결과에 영향을 미치는 중요한 인자로 여겨지고 있다[3]. 이에 따라 본 연구는 무용성취나 무용활동만족과 관련하여 무용 전공학생들의 공연 자신감에 영향을 미치는 요인임이 밝혀진 실증적 자료로 확인되었다. 따라서 무용을 전공하는 대학생들에게 있어서 공연수행은 밀접한 관련성을 지니고 있으며, 이를 위해 끊임없는 신체적 훈련과 다양한 심리적 변인들의 처방을 해야 하겠지만 그중 하나 무용 활동을 통한 개인이 만족하는 정도는 분명 무용활동과 공연자신감에 긍정적 영향을 미치며, 무용활동의 성취감과 만족감을 결정하는 주요 변인들은 매우 다양하다. 그 중 다양한 변인보다 많은 시간의 무용 활동을 하면서 개인의 능력과 노력에 대해 만족을 느끼는 것은 매우 중대한 의미를 지니고 있다고 할 수 있다.

3. 자기관리와 공연자신감의 관계

자기관리는 공연자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 자기관리의 하위요인 대인관리, 훈련 관리는 공연자신감의 하위요인 공연자신감, 활동자신감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 반해 생활 관리는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 무용전공 대학생들의 자기관리는 공연상황이나 무용활동 수행시 긴장감이나 불안감을 조절할 수 있게 함으로서 공연자신감을 얻을 수 있게 한다는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 본 연구의 결과는 무용전공 대학생들은 항상 무용을 생각하고 이를 위해서 평소 동료와 원만한 대인관계를 유지해 나가며 꾸준한 연습의 훈련을 통하여 자기관

리 하고, 훈련관리 측면에서 연습시간에 빠지지 않고 매일 훈련하는 것이 중요하다.

본 연구결과와 관련된 선행연구를 살펴보면 송시윤[7]은 직업무용수의 성취목표성향과 자기관리 및 무용몰입의 관계에서 자기관리의 하위요인인 정신관리, 훈련관리, 몸관리는 무용의 인지몰입과 행위몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였으며, 권영균, 이동현, 이지항[21]은 무용전공자의 자기관리, 신체적 자기지각, 공연자신감의 인과효과를 분석한 결과 자기관리는 공연자신감에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 신체적 자기지각을 통해 공연자신감에 영향을 미치는 것으로 검증하여 본 연구의 결과를 부분적으로 뒷받침해 주고 있다. 이외에도 정소연[45]은 무용수의 자기관리가 높을수록 공연성패 지수는 높게 나타나며, 조유진[2]은 직업무용수의 자기관리와 직무만족도 두 요인 간에는 밀접한 상관관계가 있으며, 무용수들에게 자기관리의 중요성에 대해 보고하였다. 한편 조현익, 윤병민, 소영호[25]은 고교 볼링선수의 자기관리가 자신감 및 경쟁불안에 미치는 영향연구에서 고교 볼링선수들의 자기관리의 하위요인인 정신관리와 대인관리의 수준이 높을수록 자신감 수준이 긍정적으로 높아지는 것을 보고하여 자기관리가 자신감에 영향을 줄 수 있을 것이라는 가설의 예측을 실증적으로 검증하였다.

이상의 선행연구의 각 전공은 다르지만 개인의 자기관리는 무용성취, 교육성취 및 무용활동 만족을 증대시키는 주요한 변인임이 증명되었으며, 특히 본 연구 결과에서 도출된 훈련관리와 대인관리는 무용학과의 특성에 따라 도출된 자기관리의 하위변인으로 파악된다.

이상과 같이 개인의 삶이 질적 향상을 도모하고 수행을 성공적으로 이끄는데 도움이 되는 자기관리는 무용학 분야에서 중요하게 다루어져야 하며 특히 무용 전공 학생들에게 있어서 자기관리는 무용활동 만족과 공연자신감에 직결되었다는 것을 증명한 결과로 파악된다.

본 연구에서 확인된 결과에 따라 무용전공 대학생들의 자기관리는 무용공연 자신감을 예측하는데 매우 중요하게 관여되는 변인임을 알 수 있으며, 무용활동 만족을 증대시키는 요인으로 확인되었다. 이에 따라 무용전공 대학생들 개인의 목표와 상황에 알맞은 자기관리를 체계적으로 실천하도록 유도하는 방안이 모색되어야 한다.

V. 결론

본 연구의 목적은 무용전공 대학생들의 자기관리, 무용활동 만족, 공연자신감의 관계를 규명하여 무용 지도자와 교육자들에게 학생들의 무용성취 능력 향상과 공연자신감을 고취시키기 위한 유용한 정보를 제공하는데 그 목적이 있다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 2012년 11월 5일 부터 12월 7일 까지 전국 4년제 대학교에서 무용을 전공하고 있는 대학생 1-4학년을 모집단으로 선정하였으며 표집방법은 편의표본추출법(convenient sampling method)을 이용하였다. 총 350명을 대상으로 설문지를 배포하여 그중 신뢰도가 낮은 28부를 제외하고 322부가 최종적으로 사용되었다. 수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석 및 다중회귀분석을 실시하였으며 자료 분석결과를 기초로 본 연구에서는 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 자기관리의 훈련관리와 대인관리는 무용활동 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 무용활동 만족의 심리적, 환경적, 사회적, 교육적 만족은 무용공연자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 자기관리의 훈련관리와 대인관리는 무용공연자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상과 같이 무용전공 대학생들의 자기관리, 무용활동 만족, 공연자신감의 관계를 규명한 본 연구결과를 토대로 향후 이루어져야 할 연구과제에 대하여 제언하고자 한다. 첫째, 자기관리, 무용활동 만족, 공연자신감의 변인은 개인의 성향과 특성, 환경에 따라 다르게 나타날 수 있는 점을 감안하여 볼 때 후속 연구에서는 참여 학생들의 성별이나, 참여 장르, 참여기간에 따른 변인들 간의 효과를 검증하는 추가적인 연구의 필요성이 있다. 둘째, 무용전공 대학생들을 대상으로 자기관리와 자신감의 관계를 더욱 구체적으로 이해하고자 질적 연구를 병행하여 연구함으로서 보다 심층적인 연구의 필

요성이 요구된다. 셋째, 무용전공 대학생들의 무용활동 만족과 자신감을 높이고, 성공적인 무용수행을 위해서는 무용연습이나 공연 중 자기관리를 향상 시킬 수 있는 다양한 변인을 탐색하는 연구들이 선행되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

[1] 유정숙, "중고등학교 무용전공학생의 인지된 무용능력과 자기관리 및 무용성취의 관계", 한국체육과학회지, 제19권, 제1호, pp.655-666, 2010.

[2] 조유진, *직업무용수의 자기관리와 직무만족도와의 관계,* 공주대학교교육대학원, 석사학위논문, 2008.

[3] 박현숙, *무용과 댄스스포츠전공자의 신체적자기지각과 자기관리가 정서에 미치는 영향,* 경성대학교대학원, 박사학위논문, 2006.

[4] Jones, R. T. Nelson, and A. E. Kazdin, "The role of external variables in self-reinforcement : A review," Behavior Modification, Vol.1, pp.147-178, 1977.

[5] 길진영, *예술 고등학교 무용 전공학생들의 자기관리와 학습몰입과의 관계,* 경기대학교교육대학원, 석사학위논문, 2012.

[6] 노정식, 홍혜전, "무용전공 대학생의 자기관리가 완벽성향과 공연몰입에 미치는 영향", 한국무용과학회지, 제24호, 제1호, pp.1-18, 2011.

[7] 송시윤, *직업무용수의 성취목표성향과 자기관리가 무용몰입에 미치는 영향,* 단국대학교대학원, 석사학위논문, 2010.

[8] 유정숙, "무용계열 대학생의 신체적자기개념과 자기관리 및 무용성취의 관계", 대한무용학회논문집, 제69권, 제1호, pp.205-222, 2009.

[9] 지삼업, 이영경, 임연희, "무용전공 중고등학생의 자기관리 능력이 자아성취에 미치는 영향", 한국무용학회지, 제12권, 제1호, pp.103-111, 2012.

[10] 신미진, 송용관, 이철, "무용전공 대학생의 자기관리, 자아효능감과 심리적 안녕감의 관계", 제50권, 제4호, pp.333-346, 2011.

[11] 현보람, *한국무용전공 대학생의 셀프리더십이 자기관리 및 자기효능감에 미치는 영향,* 숙명여자대학교전통문화예술대학원, 석사학위논문, 2012.

[12] 권영균, *무용전공자의 자기관리와 신체적자기지각 및 공연자신감 구조모형검증,* 성균관대학교대학원, 박사학위논문, 2010.

[13] 소지혜, *무용전공대학생의 신체적자기지각이 무용자신감과 무용능력성취에 미치는 영향,* 경희대학교대학원, 석사학위논문, 2011.

[14] 조현익, 소영호, "대학 운동선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족도에 미치는 영향", 한국체육학회지, 제46권, 제6호, pp.205-218, 2007.

[15] 허정훈, 유진, "국가대표 선수들의 자기관리 전략: 질적연구", 한국스포츠심리학회지, 제15권, 제3호, pp.27-52, 2004.

[16] R. S. Vealey, "Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development," Journal of Sport Psychology, Vol.8, pp.221-246, 1986.

[17] 문한식, 박진성, "양궁선수들의 자기관리와 자신감의 관계", 한국스포츠심리학회지, 제19권, 제1, pp.19-32, 2008.

[18] 정성우, 표내숙, "체조선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향", 한국스포츠심리학회지, 제20권, 제4호, pp.229-242, 2009.

[19] 한태준, "레슬링선수의 성취목표지향성, 자기관리 및 스포츠자신감의 관계", 한국스포츠심리학회지, 제19권, 제4호, pp.35-52, 2008.

[20] 허용, 손준호, 정찬수, "대학씨름선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향", 코칭능력개발지, 제13권, 제2호, pp.23-30, 2011.

[21] 권영균, 이동현, 이지항, "무용전공자의 자기관리와 신체적 자기지각 및 공연자신감 구조모형검증", 한국체육학회지, 제49권, 제6호, pp.149-160, 2010.

[22] S. E. Iso-Ahola, The social psychology of

leisure and recreation. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company, 1980.

[23] E. Diener, "Subjective Well-being," Psychological Bulletin, Vol.95, No.3, pp.542-557, 1984.

[24] 김영미, 한혜원, "무용전공 대학생의 무용몰입 경험이 자기효능감과 무용활동만족에 미치는 영향", 한국무용과학회지, 제19권, 제1호, pp.1-18, 2009.

[25] 조현익, 윤병민, 소영호, "고교 볼링선수의 자기관리가 자신감 및 경쟁불안에 미치는 영향", 한국스포츠심리학회, 제19권, 제4호, pp.21-34, 2008.

[26] 김종탁, "격투기 운동선수들의 자기관리가 운동만족 및 자신감에 미치는 영향", 대한무도학회지, 제11호, 제3호, pp.305-318, 2009.

[27] 김덕임, *댄스스포츠 참가 여성의 참가동기, 자기관리행동, 자기표현 및 생활만족의 관계,* 한국체육대학교대학원, 박사학위논문, 2011.

[28] 김정묵, 김종화, "여가스포츠 동호인의 여가인식과 스포츠자신감 및 운동만족의 관계", 한국스포츠학회지, 제10권, 제3호, pp.283-293, 2012.

[29] 성정아, *멘토링과 라켓종목 선수의 자기관리, 조직몰입 및 운동만족의 관계,* 명지대학교대학원, 박사학위논문, 2012.

[30] 홍희선, *KLPGA선수들의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향,* 경희대학교대학원, 박사학위논문, 2009.

[31] 정성진, *무용전공 학생들의 신체만족도와 공연자신감의 관계,* 숙명여자대학교대학원, 석사학위논문, 2005.

[32] 정세진, *대학 무용전공자의 성취목표성향이 무용수행만족도와 무용자신감에 미치는 영향,* 단국대학교대학원, 석사학위논문, 2010.

[33] 허정훈, *운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당화와 인과모형 검증,* 중앙대학교대학원, 박사학위논문, 2001.

[34] 이영환, *체육계열 지망생의 성취목표 성향이 자기관리와 스포츠 자신감에 미치는 영향,* 부산대학교대학원, 석사학위논문, 2009.

[35] 허정훈, "운동선수 자기관리 검사지(ASMQ)개발", 한국스포츠심리학회지, 제14권, 제2호, pp.95-109, 2003.

[36] M. G. Ragheb and J. G. Beard, "Measuring Leisure satisfaction," Journal of Leisure Research, Vol.12, pp.20-33, 1980.

[37] 이종길, *사회체육활동과 생활만족의 관계,* 서울대학교대학원, 박사학위논문, 1992.

[38] 이성철, *노인의 사회체육활동과 생활만족의 관계에 대한 조사,* 서울대학교대학원, 석사학위논문, 1992.

[39] 양혜선, *직업무용수 자기관리 중재 프로그램 적용의 효과,* 전남대학교대학원, 석사학위논문, 2008.

[40] 정일용, *고등학교 태권도 선수의 자기관리와 자신감이 교육성취에 미치는 영향,* 경희대학교대학원, 석사학위논문, 2011.

[41] 김종욱, 조민선, 김현식, "스포츠지도자의 리더십과 선수의 자기관리 및 경기력의 관계", 한국체육학회지, 제46권, 제6호, pp.335-343, 2007.

[42] 김영미, 김양근, "부모의 기대와 경제적 지원이 무용전공 고등학생의 무용수행능력과 공연자신감에 미치는 영향", 한국무용과학회지, 제22권, 제1호, pp.1-20, 2010.

[43] 오문자, "목표설정훈련에 따른 신체적 자아효능감 및 무대불안과 공연성취도의 관계", 대한무용학회논문집, 제27권, 제1호, pp.227-253, 2000.

[44] 유지현, *무용수의 신체상과 무대자신감의 관계,* 단국대학교 대학원, 석사학위논문, 2001.

[45] 정소연, *프로무용수의 자기관리 인식에 따른 공연성패분석,* 중앙대학교대학원, 석사학위논문, 2006.

저 자 소 개

이 화 석(Hwa-Suk Lee) 정회원

- 1994년 2월 : 세종대학교(석사)
- 2006년 2월 : 경희대학교(박사)
- 2009년 3월 ~ 현재 : 전북대학교 무용과 교수

<관심분야> : 무용사회학, 무용심리학, 무용마케팅

최 재 희(Jae-Hee Choi) 정회원

- 2002년 2월 : 전북대학교(석사)
- 2012년 2월 : 전북대학교(박사)
- 2008년 9월 ~ 현재 : 전북대학교 겸임교수

<관심분야> : 무용교육, 무용심리학, 무용마케팅