

무용전공자들의 다이어트 경험이 무용몰입 및 자기효능감에 미치는 영향*

문지연** | 원광대

백의선*** | 원광대

< 목 차 >

- I. 서론
- II. 연구방법
- III. 연구결과
- IV. 논의
- V. 결론

국문초록

무용전공자들에게 있어 체중관리와 체형관리의 중요성은 매우 크며 무용전공자에게 있어서 균형 잡힌 체형은 동작을 수월하게 표현 할 수 있도록 도와주며 고난이도 동작을 효과적으로 수행할 수 있는 기반을 마련해준다. 또한 무대 위에서도 훨씬 아름답게 보이기 때문에 그에 따른 자신감이 높게 나타날 수 있다. 이와 같이 무용 전공자들은 신체를

* 이 논문은 2014년 원광대학교 교비지원에 의해서 수행됨.

** 주저자, 원광대학교 무용학과 박사과정 수료

*** 교신저자, 원광대학교 교수, 원광대학교 인문학연구소 연구원

잘 다듬고 훈련함으로써 얻어지는 심리적, 외부적으로 얻어지는 효과가 무용 활동에 있어 매우 긍정적임을 알 수 있다. 그렇기 때문에 균형 잡힌 몸매를 유지하고, 예술적 감정을 아름답고 효과적으로 표현하기 위해서 체형 및 체중관리를 끊임없이 노력해야 한다. 따라서 무용전공자들은 일반인들 보다 더욱 더 체중관리를 소홀히 할 수가 없으며 그들에게 체형관리와 체중조절은 목표이고 과제이다. 다이어트를 통한 체형관리는 무용전공자에게 심리적으로 안정감을 줄 수 있고 무용에 대한 자신감을 높여준다. 이 연구의 목적은 무용전공자들을 대상으로 다이어트 경험은 무용몰입에 미치는 영향과 무용전공자들의 다이어트 경험은 자기효능감에 미치는 영향을 규명한다. 추후 무용전공자들에게 다이어트 경험을 지속시킴으로써 무용 활동에 긍정적인 변화와 발전을 하는데 도움이 될 것이라 생각한다.

■ 주제어 : 무용전공자, 다이어트, 경험만족도, 무용몰입, 자기효능감

I. 서론

1. 연구의 필요성

문화는 세계를 이끄는 하나의 지도가 되었다고 생각된다. 또한 소비는 문화적 측면에서도 가장 큰 범위를 확보하고 있다. 이런 현상은 개개의 정서적 만족감을 자신의 신체에서부터 시작하려는 증후군으로 번지고 있으며 책이나, 사진, 화면이 아닌 본인의 신체에서부터 그 느낌의 행복감을 찾아내고 저장하려하고 있다. 만족감을 찾고자하는 노력의 대표적인 현상이 바로 성형과 다이어트다. 그 두 가지 측면에 대한 관심이 남녀노소 직업 신분 등을 초월하고 있다고 보아도 지나치지 않다는 판단에 이른 셈이다. 언제 어디서나 최대의 화제 거리로 떠오르면서 건강한 미와 단련된 몸매에

대한 관심은 이른바 인간의 행복 추구권의 으뜸자리를 넘보게 된 것이다.

외모는 자신의 모습을 외부로 표현하는 중요한 수단으로 여겨지고 있어 자신의 외모 가꾸기에 열중하는 사람들이 많아지고 있다. 누구나 외모를 통해 사회에서 인정받고 자신감을 얻고 싶어 하는 것은 당연하나 신체 외형에 대한 관심이 높아진 나머지, 극도로 마른 체격을 선호하는 경향이 지나치게 확산되고 있는 실정이다.¹⁾

이러한 사회적 현상은 자칫 외모지상주의의 한계상황을 불러오는 폐단도 없지 않다고 본다. 내공을 쌓는 일이 우선이 아닌 사회의 병폐를 야기 시킬 수 있기 때문이다. 이미 중 고등학교 때부터 외모에 자신감을 잃으면 공부 자체에 흥미를 잃은 학생들이 많다. 개개의 인성과 내재된 전문성은 물론 지식의 축적 이전에 통과해야 할 관문이 면접이 될 경우가 많기 때문 일 것이다. 특히 무용전공자의 미에 대한 투혼은 상상을 초월한 수준이다. 이처럼 외모가 사회생활에 미치는 현상이 하나의 문화가 되어버린 이 시점에서의 무용전공자의 역할에 대한 논의가 필요하다.

무대라는 장소에서 신체의 아름다움을 표현하는 무용수들에게 이러한 신체에 대한 관심은 필수요소로 진행되어 오고 있다. 무용수의 스트레스 요인 중 신체적인 요인이 매우 높은 순위를 나타낸다는 연구(이현주, 2008)를 통해서도 이러한 사실을 입증하고 있다. 특히 권지혜(2005)의 연구를 살펴 보면 무용수들이 날씬하다고 생각(39.7%)하거나 정상체중이라고 생각(48.5%)하면서도 자신의 신체에 대해 불만족스러움을 나타내며, 스트레스를 받고 있다고 한다.²⁾

김희영, 김숙영(2003)의 연구에서는 무용수들은 일반적으로 마른 체형을 가지고 있음에도 불구하고 대다수의 무용수는 자신의 체형에 만족하지 못하고 있고 최적의 무용 수행을 위하여 체중감량을 더 해야 한다고 인식하고 있으며 체중 감량이 심리적인 안정을 찾는데 큰 도움이 된다고 생각하고 있는 것으로 나타났다. 무용수는 수많은 훈련을 이겨내기 위해 끊임없이 자신과 싸워야 하는 상황에서 몸매 관리는 또 다른 도전이기도 하다.³⁾

1) 김혜민(2012), 서울 일부 지역 직장인의 다이어트 인식도와 행동에 관한 조사 : 백화점 직원을 대상으로, 경북대학교 교육대학원 석사학위논문. p.1.

2) 이주연(2012), 무용전공 여대생들의 섭식태도에 따른 자아존중감, 스트레스의 관계, 한국여성체육학회지. 제26권4호, pp.111-125.

이를 극복함으로써 심리적인 안정을 찾는 것은 무용수들에게 중요한 일임을 강조한 한준희(2006)의 연구를 통해서 다이어트 실천 강도가 클수록 공연자신감과 자기효능감이 증대되는 것으로 나타났으며 윤서진(2008)의 다이어트 경험과 무용 활동의 관계의 연구에서는 무용전공자의 다이어트 경험이 무용 활동 자신감에 영향을 미칠 것이라는 긍정적인 결과가 나왔다. 전공자들의 다이어트 성공률이 높을수록 신체에 대한 자신감이 높아질 뿐 아니라 무용 활동에 있어서 자신감과 만족도가 커진다는 것을 시사하고 있다. 유진, 한시완(2006)은 무용수에게 신체관리는 공연을 성공적으로 수행할 수 있는 가장 결정적인 요인이라고 보고하였다.

무용전공자들에게 있어 체중관리와 체형관리의 중요성은 매우 크며 무용 전공자에게 있어서 균형 잡힌 체형은 동작을 수월하게 표현 할 수 있도록 도와주며 고난이도 동작을 효과적으로 수행할 수 있는 기반을 마련해준다. 또한 무대 위에서도 훨씬 아름답게 보이기 때문에 그에 따른 자신감이 높게 나타날 수 있다. 이와 같이 무용 전공자들은 신체를 잘 다듬고 훈련함으로써 얻어지는 심리적, 외부적으로 얻어지는 효과가 무용 활동에 있어 매우 긍정적임을 알 수 있다. 그렇기 때문에 균형 잡힌 몸매를 유지하고, 예술적 감정을 아름답고 효과적으로 표현하기 위해서 체형 및 체중관리를 끊임없이 노력해야 한다. 따라서 무용전공자들은 일반인들 보다 더욱 더 체중관리를 소홀히 할 수가 없으며 그들에게 체형관리와 체중조절은 목표이고 과제이다⁴⁾

이 외에 무용분야의 다이어트 관련 선행연구를 살펴보면 무용전공 여고생들의 체중관리 및 비만스트레스 연구(권지혜, 2005), 무용전공 여고생의 체중조절태도와 섭식행동에 관한 연구(최지현, 2010), 무용전공 여고생의 체형인식 및 체중관리가 비만 스트레스에 미치는 영향 연구(최소용, 2008), 무용전공 고등학생의 회복탄력성이 비만스트레스에 미치는 영향 연구(정희운, 2011), 무용전공자와 비전공자의 다이어트 지식에 따른 체중조절태도 연구

3) 노혜진(2012), 무용전공 여대생의 식이·운동습관과 신체구성이 식이·월경 장애, 골밀도 및 혈액성분에 미치는 영향, 단국대학교 대학원 박사학위논문. p.5.

4) 김민선(2011), 무용전공자와 비전공자의 다이어트 지식에 따른 체중조절태도, 충남대학교 대학원 석사학위 논문, p.3.

(김민선, 2012), 무용전공 여대생의 바디이미지 자기차이에 따른 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향 연구(김미정, 2012), 발레전공자들의 체중조절 프로그램이 신체조성에 미치는 영향 연구(김진선, 2005) 등을 들 수 있다. 이와 같은 선행연구를 통해서 무용전공자의 첫째 조건은 살과의 전쟁이라는 걸 알 수 있다. 훌륭한 무용수가 되기 위해 본인의 피나는 노력은 그 두 번째의 조건이 될 만큼 무용이라는 분야에서는 체질과 체격이 기본 중의 기본이기 때문이다. 그만큼 선행되어야 할 조건이 바로 살의 유무였기 때문이다. 무용전공자는 신체를 통해 고도의 테크닉을 무대 위에서 실현시킬 때 비로소 예술의 경지에 다다른다고 할 수 있다. 이런 예술적 표현을 위해 무용수의 몸은 무대 밖 즉 그 어디서나 긴장을 유지시켜야 한다. 비만은 무용수의 최대의 적인 것이다. 따라서 무용전공자에게 있어서의 다이어트는 무용 그 자체이므로 다이어트에 대한 관심도는 한 층 높아질 수밖에 없다고 본다. 다이어트를 통한 신체관리는 무용전공자에게 심리적, 정신적으로 안정감을 줄 수 있고 무용에 대한 자신감을 높여준다고 본다. 피나는 연습과 고된 훈련에서 비롯되는 정신적·육체적 고통을 이겨내기 위해 끊임없이 자신과 싸워야하는 연습과정에서 신체관리는 또 다른 도전이기도 하다. 이를 극복함으로써 안정감을 찾고 자신감을 갖게 되는 것은 무용전공자들에게 무엇보다 중요한 일이다. 이와 같이 무용전공자들에게 다이어트 경험은 다양한 긍정적인 심리 요인들을 발달시키는데 매우 유의하게 작용하고 있다. 무용몰입은 전공자가 무용활동을 하는데 매우 중요한 심리적 경험이다. 이처럼 신체를 매개로 하는 무용활동은 무용수가 자신의 신체를 어떻게 지각하는가에 따라서 무용활동 전반에 여러 형태로 영향을 미칠 수 있다, 따라서 본 연구는 무용전공자들의 다이어트 경험이 무용몰입 및 자기효능감에 영향을 주는지 파악해보고 규명하고자 하는데 목적이 있다. 여기서 규명하고자 하는 자기효능감 및 무용몰입은 다이어트 경험에 대한 판단 및 필요성에 대해 적절한 행동을 할 수 있는 기대와 신념, 그리고 몰입에 대해서 규명하고자 한다. 이런 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 일반적 특성(학년, 전공, 무용경력, 다이어트 경험횟수, 다이어트 경험만족도)에 따른 무용몰입에는 차이가 있을 것이다. 둘째, 일반적 특성(학년, 전공, 무용경력, 다이어트 경험횟수, 다이어트 경험만족도)에 따른 자기효능감에는 차이가 있을 것이다. 셋째, 무

용몰입과 자기효능감에는 상관관계가 있을 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 연구대상은 전북지역의 4개 대학(B대학교, J대학교, W¹대학교, W²대학교) 무용학과 재학생을 중심으로 하였다. 조사기간은 2015년 5월 1일부터 5월 30일 사이에 이루어졌으며 설문지는 본 연구자가 직접 방문하여 응답자에게 연구 취지를 설명하고 허락을 받아 진행하였다. 최근 지방대학 무용학과외 재학생 미달 상태 및 폐과 상태로 인해 학생수가 눈에 띄게 감소 되었다. 많지 않은 학생 수로 인해 150개의 설문지만 배포하였으며 141개가 회수되었다. 회수된 설문지 가운데 설문지의 응답이 제대로 작성되지 않은 설문지 7개를 제외한 134부가 최종분석에 활용되었다.

2. 조사도구

본 연구에서는 무용전공자들의 무용몰입 및 자기효능감을 조사연구 하기 위해 설문지를 사용하였다. 무용몰입을 측정하기 위하여 사용된 설문지는 Scanlan, Carpenters, Schmit, Simons(1993)⁵⁾의 ESCM (Expansion of Sport Commitment Model)을 기초로 이경희(2006)⁶⁾, 정용각(2004)⁷⁾이 연구한 척도를 참고로 무용몰입 상황에 맞도록 수정, 보완하여 사용하였다. 인

5) Scanlan, T. K., Carpenters, P.J., Schmit, G. W., & Simons, J. P.(1993), The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain, *Journal of sport & Exercise Psychology*, 15.

6) 이경희(2006), 무용전공자의 무용활동과 몰입경험, 자아개념 및 자아실현의 관계, 단국대학교 대학원 미간행 박사학위 논문.

7) 정용각(2004), 여가운동 참가자의 스포트 몰입행동 척도의 타당도 검증, 『한국스포츠심리학회지』 제15권 제1호 통권32호.

지몰입 8문항(1,2,3,4,5,6,7,8) 행위몰입 5문항(9,10,11,12,13)으로 총13문항으로 이루어졌으며 각 질문의 대답은 긍정적인 문장의 경우 “전혀 그렇지 않다” 1점, “그렇지 않다” 2점, “보통이다” 3점, “그렇다” 4점, “매우 그렇다” 5점으로 Likert에 의한 5단계 척도로 구성된 설문지를 사용하여 연구의 결과를 도출하였다. 본 설문지의 부정적인 문장은 모두 역채점하여 점수가 높을수록 자무용몰입 및 자기효능감이 높음을 의미한다.

자기효능감을 측정하기 위하여 차정은(1997)⁸⁾이 개발, 사용한 자기효능감 척도를 수정, 보완, 재구성하여 사용하였다. 자기효능감을 측정하는 하위영역은 자신감 3문항(3,7,10), 자기조절 3문항(1,4,5),과제난이도조절 3문항(8,9,11) 귀인 2문항(2,6)으로 총 11문항으로 이루어졌으며 “전혀 그렇지 않다” 1점, “그렇지 않다” 2점, “보통이다” 3점, “그렇다” 4점, “매우 그렇다” 5점으로 Likert에 의한 5단계 척도를 사용하였다.

3. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

통계적 가설 감정결과의 신뢰성을 높이기 위해서는 연구변수들의 타당성과 신뢰도 확보가 우선적으로 전제되어야 할 것이다. 측정치의 타당성이란 그것이 당초에 측정하려고 의도하였던 것을 어느 정도 측정하고 있는가를 명확히 밝히는 것을 말하며, 이들 구체적인 타당성의 유형에는 내용적 타당성(content validity), 구성개념 타당성(construct validity), 기준관련 타당성(criterionrelated validity), 표면적 타당성(face validity), 증가적 타당성(incremental validity), 수렴적-변별적 타당성(convergent and discriminant validity), 종합적 타당성(synthetic validity) 등이 있다.

본 연구에서 검증하고자 하는 타당성은 구성개념의 조작적 정의가 적절한가를 나타내는 구성개념 타당성이며, 이를 위하여 통계적인 방법인 요인분석(factor analysis)을 이용하였다. 요인분석 방법으로는 변수들의 요인들을 선형결합으로 가정한 주성분(principal components) 방법의 직각회전방법(varimax rotation)을 사용하였다.

8) 차정은(1997), 일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구, 이화여자대학교 대학원 기간행 석사학위 논문.

본 논문은 빈도분석, t-test, ANOVA를 이용한 평균비교 분석과, 독립/종속 변수 사이의 상관관계분석 및 회귀분석을 실시한 결과입니다. 사회과학 연구(논문통계)에서 일반적으로 사용되는 분석을 활용하여 통계처리를 하였습니다. extraction은 추출과 관련된 사항이며 주성분분석은 요인추출 방법에 사용하게 되는데 본 통계는 이미 자료를 통해 요인이 나뉘어져 있는 상태에서 신뢰도 분석만 실시하였습니다.

본 연구에서 구성개념 타당성 검증을 받아야 할 변수로는 무용몰입(인지몰입, 행위몰입), 자기효능감(자신감, 자기조절, 과제난이도조절, 귀인)이다.

한편, 신뢰성은 측정오차가 들어있지 않은 정보, 즉 분산에 대한 체계적인 정보를 반영하고 있는 정도를 나타내는 것으로 그 측정방법으로는 평행 검증법(the parallel form method), 검증-재검증법(test-retest), 내부일치법(internal consistency), 크론바하 알파(cronbach's alpha) 등이 있다. 본 연구에서는 하나의 개념에 대하여 여러 개의 항목으로 구성된 척도에 대하여 사용하는 크론바하 알파를 이용하여 신뢰도를 측정하였으며 신뢰도 검증은 받아야 할 변수로는 위에서 언급한 요인분석 변수들과 동일하다.

본 논문의 ‘무용몰입’ 변수의 신뢰성 분석결과 <표 1>와 같이 무용몰입 및 각 하위요인(인지몰입, 행위몰입)의 크론바하 알파 값은 각각 .857, .793, .779로 신뢰성이 매우 높다고 할 수 있다.

표 1. ‘무용몰입’ 변수의 타당성 및 신뢰성 분석

측정변수	전 체	요인1	요인2
무용몰입	.857	.793	.779

‘자기효능감’ 변수의 신뢰성 분석결과 <표 2>와 같이 자기효능감 및 각 하위요인(자신감, 자기조절, 과제난이도조절, 귀인)의 크론바하 알파 값은 각각 .794, .864, .746, .703, .688로 신뢰성이 매우 높다고 할 수 있다.

표 2. '자기효능감' 변수의 타당성 및 신뢰성 분석

측정변수	전 체	요인1	요인2	요인3	요인4
자기효능감	.794	.864	.746	.703	.688

4. 자료처리

본 연구의 자료처리는 SPSS 13.0 통계 프로그램을 이용하여 일반적 특성의 구성 비율을 알아보기 위해 빈도분석(Frequency Analysis), 무용몰입, 자기효능감 항목들의 신뢰도를 알아보기 위해 신뢰도분석(Reliability Analysis), 일반적 특성(성별)에 따른 무용몰입과 자기효능감을 알아보기 위해 평균비교분석(T-test), 일반적 특성(학년, 전공, 무용경력, 다이어트 경험횟수, 다이어트 경험만족도)에 따른 무용몰입과 자기효능감을 알아보기 위해 평균비교 분석(ANOVA), 무용몰입과 자기효능감 각 하위요인들이 미치는 영향력을 알아보기 위해 상관관계분석(Correlation Analysis)과 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였으며 유의수준은 $p < .05$ 로 하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 연구대상의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성 결과는 다음 <표 3>과 같다. 학년별로 4학년이 가장 많은 38명(28.4%)을 차지하고 있었고, 전공은 B대학교의 주 전공자가 힙합댄스였는데 재학생 수가 가장 많았기에 그 영향을 받아 힙합댄스가 54명(40.3%) 가장 많은 것으로 나타났다. 무용경력은 10년 이상이 가장 많은 65명(48.5%)을 차지하고 있었고, 성별은 남자, 여자가 비슷하게 구성 되어 있음을 알 수 있다. 다이어트 경험횟수로는 4회가 49명(36.6%)으로 가

무용전공자들의 다이어트 경험이 무용몰입 및 자기효능감에 미치는 영향

장 많았고 다이어트 경험만족도는 대체적으로 만족하는 부분이 많은 것으로 나타났다.

표 3. 연구대상자의 일반적 특성

구 분		빈도수 (명)	구성비율(%)	구 분		빈도수 (명)	구성비율(%)
학년	1학년	25	18.7	성별	남자	46	34.3
	2학년	36	26.9		여자	88	65.7
	3학년	35	26.1	다이어트 경험횟수	1회	34	25.4
	4학년	38	28.4		2회	18	13.4
전공	한국무용	25	18.7		3회	20	14.9
	현대무용	17	12.7		4회	49	36.6
	발레	19	14.2	기타	13	9.7	
	댄스스포츠	19	14.2	다이어트 경험만족도	매우 만족	16	11.9
	힙합댄스	54	40.3		만족	53	39.6
무용경 력	3년이상	9	6.7	다이어트 경험만족도	보통	52	38.8
	5년이상	14	10.4		불만족	13	9.7
	7년이상	46	34.3		매우 불만족	0	0.0
	10년이상	65	48.5				

2. 일반적 특성에 따른 무용몰입 차이 검증

일반적 특성에 따른 무용몰입을 알아보기 위해 평균비교분석(ANOVA)을 실시한 결과 다음과 같이 나타났다.

1) 성별에 따른 무용몰입 차이 검증

표 4. 성별에 따른 무용몰입 분석결과

구 분		남자	여자	t	p
인지몰입	평균(M)	3.76	3.83	-.756	.451
	표준편차(SD)	.45	.55		
행위몰입	평균(M)	3.72	3.59	1.160	.248
	표준편차(SD)	.48	.66		
무용몰입	평균(M)	3.74	3.74	.061	.952
	표준편차(SD)	.41	.54		

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

성별에 따른 무용몰입 분석결과 인지몰입, 행위몰입, 그리고 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$). 무용몰입 전체를 살펴보면 '남자'(M=3.74)와 '여자'(M=3.74)가 같은 것으로 나타났으며 인지몰입은 '여자'가, 행위 몰입은 '남자'가 높은 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다.

2) 학년에 따른 무용몰입 차이 검증

표 5. 학년에 따른 무용몰입 분석결과

구 분		1학년	2학년	3학년	4학년	F	p	post-hoc
인지몰입	평균(M)	3.73	3.78	3.87	3.83	.418	.741	n.s
	표준편차(SD)	.54	.60	.40	.53			
행위몰입	평균(M)	3.54	3.70	3.61	3.66	.360	.782	n.s
	표준편차(SD)	.66	.60	.63	.58			
무용몰입	평균(M)	3.66	3.75	3.77	3.76	.306	.821	n.s
	표준편차(SD)	.52	.55	.44	.50			

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

무용전공자들의 다이어트 경험이 무용몰입 및 자기효능감에 미치는 영향

학년에 따른 무용몰입 분석결과 인지몰입, 행위몰입, 그리고 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$). 무용몰입 전체를 살펴보면 '3학년'(M=3.77)이 가장 높게 나타났으며 다음으로 '4학년'(M=3.76), '2학년'(M=3.75), '1학년'(M=3.66)의 순으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다.

3) 전공에 따른 무용몰입 차이 검증

표 6. 전공에 따른 무용몰입 분석결과

구 분		한국 무용	현대 무용	발레	댄스스포츠	힙합댄스	F	p	post-hoc
인지 몰입	평 균(M)	3.55	3.89	3.74	3.82	3.91	2.368*	.048*	①-② ①-④
	표준편차(SD)	.37	.47	.54	.68	.49			
행위 몰입	평 균(M)	3.58	3.59	3.60	3.26	3.83	3.421*	.011*	③-④ ②-④
	표준편차(SD)	.45	.62	.67	.78	.53			
무용 몰입	평 균(M)	3.56	3.77	3.69	3.61	3.88	2.370*	.047*	①-②
	표준편차(SD)	.37	.43	.53	.68	.46			

* $p<.05$,

전공에 따른 무용몰입 분석결과 인지몰입, 행위몰입 그리고 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.무용몰입 전체를 살펴보면 '힙합댄스'(M=3.88)이 가장 높게 나타났으며 다음으로 '현대무용'(M=3.77), '발레'(M=3.69), '댄스스포츠'(M=3.61), '한국무용'(M=3.56)의 순으로 나타났으며 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다.

4) 무용경력에 따른 무용몰입 차이 검증

표 7. 무용경력에 따른 무용몰입 분석결과

구 분		3년 이상	5년 이상	7년 이상	10년 이상	F	p	post-hoc
인지 몰입	평균(M)	3.63	3.38	3.81	3.92	5.009* *	.003**	②-④
	표준편차(SD)	.52	.54	.45	.51			②-③
행위 몰입	평균(M)	3.40	3.37	3.63	3.73	1.870	.138	n.s
	표준편차(SD)	.58	.49	.72	.54			
무용 몰입	평균(M)	3.54	3.37	3.74	3.84	4.277* *	.006**	②-④
	표준편차(SD)	.52	.48	.48	.47			②-③

* $p < .01$

무용 경력은 대학생을 대상으로 작성한 설문지로서 경력구분을 초등학교, 중학교, 고등학교, 대학교를 기준으로 무용을 어느시기에 처음 접했는지에 따라서 어떤 차이가 있는지 구분하기 위해서 3년, 5년, 7년, 10년으로 기준을 삼았다. 무용 경력에 따른 무용몰입 분석결과 인지몰입과 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p < .01$).

무용몰입 전체를 살펴보면 '10년 이상'(M=3.84)이 가장 높게 나타났으며 다음으로 '7년 이상'(M=3.74), '3년 이상'(M= 3.54), '5년 이상'(M=3.37)의 순으로 나타났으며 인지몰입과 무용몰입 전체에서만 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

5) 다이어트 경험횟수에 따른 무용몰입 차이 검증

표 8. 다이어트 경험횟수에 따른 무용몰입 분석결과

구 분		1회	2회	3회	4회 이상	기타	F	p	post-hoc
인지 몰입	평균(M)	3.93	3.92	3.54	3.85	3.56	2.950*	.023*	①-③ ②-③

무용전공자들의 다이어트 경험이 무용몰입 및 자기효능감에 미치는 영향

	표준편차 (S D)	.36	.40	.68	.51	.60			
행위 몰입	평균(M)	3.76	3.74	3.53	3.63	3.37	1.272	.284	n.s
	표준편차 (S D)	.45	.42	.63	.73	.63			
무용 몰입	평균(M)	3.86	3.85	3.54	3.77	3.49	2.549*	.042*	①-③ ②-③
	표준편차 (S D)	.31	.36	.63	.55	.51			

*p<.05

다이어트 경험횟수에 따른 무용몰입 분석결과 인지몰입과 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(p<.05). 무용몰입 전체를 살펴보면 ‘1회’(M=3.86)가 가장 높게 나타났으며 다음으로 ‘2회’(M =3.85), ‘4회 이상’(M=3.77), ‘3회’(M= 3.54), ‘기타’(M=3.49)의 순으로 나타났으며 인지몰입과 무용몰입에서만 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

6) 다이어트 경험만족도에 따른 무용몰입 차이 검증

표 9. 다이어트 경험만족도에 따른 무용몰입 분석결과

구 분		매우 만족	만족	보통	불만 족	F	p	post-ho c
인지 몰입	평균 (M)	4.13	3.93	3.77	3.04	17.317*	.000***	①-④ ②-④
	표준편차 (SD)	.41	.30	.56	.43			
행위 몰입	평균 (M)	3.88	3.73	3.60	3.12	4.715**	.004**	①-④ ②-④
	표준편차 (SD)	.66	.50	.65	.54			
무용 몰입	평균 (M)	4.03	3.85	3.71	3.07	13.672*	.000***	①-④ ②-④
	표준편차 (SD)	.45	.28	.56	.39			

***p<.001

다이어트 경험만족도에 따른 무용몰입 분석결과 인지몰입, 행위몰입 그리고 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p < .01$, $p < .001$). 무용몰입 전체를 살펴보면 '매우만족'(M=4.03)이 가장 높게 나타났으며 다음으로 '만족'(M=3.85), '보통'(M=3.71), '불만족'(M=3.07)의 순으로 나타났으며 인지몰입, 행위몰입, 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

3. 일반적 특성에 따른 자기효능감 차이 검증

다이어트 경험만족도에 따른 자기효능감을 알아보기 위해 평균비교분석(ANOVA)을 실시한 결과 다음과 같이 나타났다.

1) 성별에 따른 자기효능감 차이 검증

표 10. 성별에 따른 자기효능감 분석결과

구 분		남자	여자	t	p
자신감	평 균(M)	3.48	3.53	-.516	.606
	표준편차(SD)	0.59	0.54		
자기 조절	평 균(M)	3.49	3.81	-2.587*	.011*
	표준편차(SD)	0.58	0.71		
과제난이도 조절	평 균(M)	3.15	2.92	2.684*	.008**
	표준편차(SD)	0.55	0.42		
귀인	평 균(M)	3.35	3.34	.129	.898
	표준편차(SD)	0.57	0.52		
자기 효능감	평 균(M)	3.37	3.40	-.502	.617
	표준편차(SD)	0.40	0.38		

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

성별에 따른 자기효능감 분석결과 자기조절, 과제난이도조절에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p < .05$, $p < .01$). 자기조절을 살펴보면 '여

무용전공자들의 다이어트 경험이 무용몰입 및 자기효능감에 미치는 영향

자'(M=3.81)가 '남자'(M=3.49) 보다 높게 나타났으나 과제난이도조절은 '남자'(M=3.15)가 '여자'(M=2.92) 보다 높게 나타났으며 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다.

2) 학년에 따른 자기효능감 차이 검증

표 11. 학년에 따른 자기효능감 분석결과

구 분		1학년	2학년	3학년	4학년	F	p	post-hoc
자신감	평 균(M)	3.45	3.55	3.67	3.38	1.843	.142	n.s
	표준편차(SD)	0.64	0.51	0.49	0.57			
자기조절	평 균(M)	3.76	3.73	3.71	3.61	.292	.831	n.s
	표준편차(SD)	0.68	0.71	0.68	0.68			
과제난이도 조절	평 균(M)	3.01	3.05	2.96	2.99	.193	.901	n.s
	표준편차(SD)	0.60	0.48	0.39	0.47			
귀인	평 균(M)	3.28	3.31	3.43	3.33	.471	.703	n.s
	표준편차(SD)	0.54	0.50	0.60	0.52			
자기효능감	평 균(M)	3.39	3.42	3.44	3.33	.608	.611	n.s
	표준편차(SD)	0.48	0.39	0.31	0.38			

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

학년에 따른 자기효능감 분석결과 전체적으로 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다(p>.05). 자기효능감 전체를 살펴보면 '3학년'(M=3.44)이 가장 높게 나타났으며 다음으로 '2학년'(M=3.42), '1학년'(M= 3.39), '4학년'(M=3.33)의 순으로 나타났으나 모든 하위요인과 자기효능감 전체에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

3) 전공에 따른 자기효능감 차이 검증

표 12. 전공에 따른 자기효능감 분석결과

구 분		한국무용	현대무용	발레	댄스스포츠	힙합댄스	F	p	post-hoc
자신감	평 균(M)	3.48	3.53	3.67	3.42	3.50	.525	.718	n.s
	표준편차(SD)	0.63	0.49	0.61	0.64	0.49			
자기 조절	평 균(M)	3.95	3.71	3.60	3.46	3.70	1.564	.188	n.s
	표준편차(SD)	0.75	0.63	0.54	0.69	0.69			
과제난이도 조절	평 균(M)	3.00	2.88	2.74	2.86	3.19	4.586**	.002**	①-③
	표준편차(SD)	0.52	0.42	0.41	0.41	0.46			
귀인	평 균(M)	3.48	3.56	3.24	3.13	3.31	2.123*	.047*	②-④
	표준편차(SD)	0.49	0.35	0.59	0.68	0.51			
자기 효능감	평 균(M)	3.48	3.41	3.32	3.22	3.44	1.578	.184	n.s
	표준편차(SD)	0.46	0.34	0.35	0.40	0.36			

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

전공에 따른 자기효능감 분석결과 과제난이도조절과 귀인에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(p<.05, p<.01). 과제난이도조절을 살펴보면 ‘힙합댄스’(M=3.19)이 가장 높게 나타났으며 다음으로 ‘한국무용’(M=3.00), ‘현대무용’(M=2.88), ‘댄스스포츠’(M=2.86), ‘발레’(M=2.74)의 순으로 나타났으며 귀인은 ‘현대무용’(M=3.56)이 가장 높게 나타난 반면, ‘댄스스포츠’(M=3.13)이 가장 낮게 나타났으며 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다.

4) 무용경력에 따른 자기효능감 차이 검증

무용경력에 따른 자기효능감 분석결과 자기조절, 귀인 그리고 자기효능감 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(p<.05, p<.01). 자기효능감 전체를 살펴보면 ‘10년 이상’(M=3.47)이 가장 높게 나타났으며 다음으로

무용전공자들의 다이어트 경험이 무용몰입 및 자기효능감에 미치는 영향

‘7년 이상’(M=3.39), ‘3년 이상’(M=3.28), ‘5년 이상’(M=3.11)의 순으로 나타났으며 자기조절, 귀인과 함께 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

표 13. 무용경력에 따른 자기효능감 분석결과

구 분		3년 이상	5년 이상	7년 이상	10년 이상	F	p	post-hoc
자신감	평 균(M)	3.48	3.26	3.56	3.54	1.125	.342	n.s
	표준편차(SD)	0.71	0.72	0.49	0.53			
자기 조절	평 균(M)	3.67	3.19	3.64	3.86	4.164*	.007**	②-④
	표준편차(SD)	0.37	0.43	0.71	0.68			
과제난이 도조절	평 균(M)	2.89	2.90	3.00	3.04	.501	.682	n.s
	표준편차(SD)	0.47	0.55	0.37	0.54			
귀인	평 균(M)	3.00	3.07	3.37	3.42	3.077*	.030*	①-④
	표준편차(SD)	0.50	0.65	0.52	0.50			
자기 효능감	평 균(M)	3.28	3.11	3.39	3.47	3.789*	.012*	②-④
	표준편차(SD)	0.38	0.44	0.35	0.37			

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

5) 다이어트 경험횟수에 따른 자기효능감 차이 검증

표 14. 다이어트 경험횟수에 따른 자기효능감 분석결과

구 분		1회	2회	3회	4회 이상	기타	F	p	post-hoc
자신감	평 균(M)	3.48	3.50	3.32	3.66	3.36	1.826	.128	n.s
	표준편차(SD)	0.46	0.61	0.66	0.53	0.54			
자기 조절	평 균(M)	3.63	3.87	3.60	3.70	3.79	.541	.706	n.s
	표준편차(SD)	0.74	0.65	0.55	0.71	0.69			
과제난이도 조절	평 균(M)	3.07	3.19	2.90	2.92	3.05	1.487	.210	n.s
	표준편차(SD)	0.54	0.40	0.41	0.45	0.56			
귀인	평 균(M)	3.54	3.42	3.03	3.30	3.35	3.348*	.012*	①-③
	표준편차(SD)	0.48	0.35	0.72	0.54	0.32			
자기 효능감	평 균(M)	3.42	3.50	3.23	3.40	3.39	1.325	.264	n.s
	표준편차(SD)	0.34	0.37	0.44	0.38	0.45			

*p<.05

다이어트 경험횟수에 따른 자기효능감 분석결과 귀인에서만 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(p<.05). 귀인을 살펴보면, ‘1회’(M=3.54)가 가장 높게 나타났으며 다음으로 ‘2회’(M=3.42), ‘기타’(M=3.35), ‘4회 이상’(M=3.30), ‘3회’(M=3.03)의 순으로 나타났으며 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

6) 다이어트 경험만족도에 따른 자기효능감 차이 검증

표 15. 다이어트 경험만족도에 따른 자기효능감 분석결과

무용전공자들의 다이어트 경험이 무용몰입 및 자기효능감에 미치는 영향

구 분		매우 만족	만족	보통	불만족	F	p	post-hoc
자신감	평 균(M)	3.67	3.65	3.49	2.85	9.252***	.000***	①-④
	표준편차(SD)	0.32	0.48	0.55	0.62			
자기 조절	평 균(M)	3.60	3.81	3.67	3.49	1.042	.376	n.s
	표준편차(SD)	0.61	0.63	0.69	0.93			
과제난이도 조절	평 균(M)	3.08	3.06	2.99	2.69	2.338*	.048*	①-④
	표준편차(SD)	0.38	0.52	0.45	0.44			
귀인	평 균(M)	3.56	3.47	3.22	3.00	4.981**	.003**	①-④
	표준편차(SD)	0.48	0.41	0.61	0.50			
자기 효능감	평 균(M)	3.47	3.50	3.35	3.01	6.893***	.000***	②-④
	표준편차(SD)	0.27	0.29	0.39	0.55			

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

다이어트 경험만족도에 따른 자기효능감 분석결과 자신감, 과제난이도조절, 귀인 그리고 자기효능감 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(p<.05, p<.01). 자기효능감 전체를 살펴보면 ‘만족’(M=3.50)이 가장 높게 나타났으며 다음으로 ‘매우 만족’(M=3.47), ‘보통’(M=3.35), ‘불만족’(M=3.01)의 순으로 나타났으며 자신감, 과제난이도조절, 귀인과 함께 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

4. 자기효능감과 무용몰입 상관관계 분석

자기효능감과 무용몰입이 서로 상관관계가 있는지를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시한 결과 <표 16>에서 보듯이 피어슨 상관계수가 .717로 자기효능감과 무용몰입은 양의 상관관계를 가짐을 알 수 있다.

표 16. 자기효능감과 무용몰입의 상관분석 결과

구 분		자기효능감	무용몰입
자기 효능감	Pearson 상관계수	1.000	.717
	유의확률		.000***
	빈도 수	134	134
무용 몰입	Pearson 상관계수	.717	1.000
	유의확률	.000***	
	빈도 수	134	134

***p<.001

자기효능감이 무용몰입에 미치는 영향을 구체적으로 알아보기 위하여 선형회귀분석을 실시한 결과 <표 17>과 같이 자기효능감과 무용몰입은 서로 관련이 있다는 것을 알 수 있다. 그리고 <표 18>에서 나타난 것과 같이 계수를 분석한 결과 .923으로서 양의 값을 가지므로 자기효능감과 무용몰입은 양의 선형관계를 가짐을 알 수 있다.

표 17. 모형적합을 검정하기 위한 ANOVA 분석 결과

모 형	제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
선형회귀분석	16.940	1	16.940	139.518	.000***
잔 차	15.972	132	.121		
합 계	32.967	133			

***p<.001

표 18. 계수 추정

모 형	비표준화 계수		표준화계수	t	유의확률
	B	표준오차	베 타		
상 수	.608	.267		2.280	.024
자기효능감	.923	.078	.717	11.812	.000***

***p<.001

무용전공자들의 다이어트 경험이 무용몰입 및 자기효능감에 미치는 영향

이상의 결과로 다음과 같은 회귀모형식을 예측할 수 있다.

$$\text{무용몰입} = 0.608 + .923 * (\text{자기효능감})$$

무용몰입과 자기효능감과는 밀접한 양의 상관관계를 가지며 자기효능감이 1.000일 경우 무용몰입은 1.531이며, 자기효능감이 2.000일 경우 무용몰입은 2.454로 높아지는 것을 알 수 있다. 이를 바탕으로 자기효능감이 높아질수록 무용몰입도 높아진다는 결론을 도출할 수 있다.

IV. 논의

관객들에게 자신의 신체를 통해 아름다움을 전달해야 하는 무용전공자는 무대위에서도 관객들에게 무용을 보다 효과적으로 전달하기 위해서 다양한 노력을 해야 한다. 또한 무용은 고도의 테크닉과 예술성을 요구하는 무용능력 뿐 아니라 신체가 가장 중요한 표현도구이기 때문에 외모 및 신체에 큰 관심을 갖고 있다. 이처럼 무용 전공자들에게 신체는 매우 중요한 자산이며 이러한 신체는 무용수의 심리적 변화에 의해 많은 영향을 받기 때문에 전공자들에게 있어서 다이어트 경험은 무용활동에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 사료된다.

박은미(2003)의 연구에 의하면 무용전공 여학생들이 학교생활을 하면서 경험했던 심리적·신체적·환경적·사회적 요인 중 신체적 요인이 45.2%를 차지하여 가장 높은 스트레스로 자리 잡으면서 최고의 관심도를 보이는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들은 무용전공자들에게 체중조절이 얼마나 민감한 문제인지를 보여준다. 무용전공자들을 대상으로 한 다이어트에 관한 선행연구들을 살펴보면 다이어트 경험이 무용활동에 충분히 긍정적으로 활용될 수 있음을 예측할 수 있다. 무용전공 대학생의 다이어트 경험과 무용활동의 관계를 조사한 윤서진(2008)의 논문에서는 무용전공자의 다이어트 경험이 무용활동에 많은 영향을 미치고 있다는 결론을 얻었으며, 김

예지(2014)의 무용전공자의 무용몰입과 다이어트 실천의도 및 효과의 관계에 대한 연구에서는 무용에 있어서 신체는 가장 중요한 표현 도구이지만 신체뿐 아니라 심리적, 정신적 요인 또한 중요한 표현 도구가 될 수 있기 때문에 심리적 안정감을 높이기 위해서는 다이어트 실천의도가 중요하다는 결론을 얻었다.

한준희(2006)는 다이어트 실천강도가 클수록 공연자신감과 자기효능감이 증대되는 결론을 얻었다. 이러한 선행연구들의 결과는 결국 다이어트가 신체자신감과 마찬가지로 무용활동 자신감에도 긍정적인 효과를 수반하며 무용전공자들이 자신의 신체와 외모에 대해 지니고 있는 생각이 무용활동에 많은 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

이에 따라 무용전공자들의 다이어트 경험이 무용활동에서 어떠한 효과로 나타나는지를 규명하는 일은 무용전공자들에게 도움이 되고 더 나아가 무용의 활성화에 크게 기여 할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구는 무용전공자들을 대상으로 다이어트 경험이 무용몰입 및 자기효능감에 미치는 영향 관계를 규명하는데 관심을 가지고 연구를 수행하였으며 그 결과 의미있는 내용이 산출되었다.

성별에 따른 무용몰입 분석결과 인지몰입, 행위몰입, 그리고 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

무용몰입 전체를 살펴보면 남자와 여자가 같은 것으로 나타났으며 인지몰입은 여자가, 행위몰입은 남자가 높은 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 보이지 않았다.

학년에 따른 무용몰입 분석결과 성별에 따른 무용몰입과 마찬가지로 인지몰입, 행위몰입, 무용몰입에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 하지만 무용몰입 전체를 살펴보면 3학년과 4학년이 가장 높게 나타났다.

졸업을 앞두고 있는 3,4학년 시기에는 무용에 대한 몰입도가 높아질 수밖에 없다. 졸업 후에 대한 고민, 그리고 바로 앞으로 다가온 졸업작품에 대한 부담감으로 무용활동에 집중하게 된다. 이러한 이유로 3,4학년의 무용몰입이 높게 나타난 것 같다.

전공에 따른 무용몰입 분석결과 성별, 학년과는 다르게 인지몰입, 행위몰입, 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 무용몰입 전체를 살펴보면 현대무용과 힙합댄스가 가장 높게 나타났으며 다음으로 발

레, 댄스스포츠, 한국무용순으로 나타났다. 현대무용과 힙합댄스는 발레와 댄스스포츠, 한국무용과 달리 자유롭게 신체를 활용할 수 있다는 점에서 무용몰입이 높게 나타난 것 같다.

무용경력에 따른 무용몰입 분석결과 인지몰입과 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며 무용몰입 전체를 살펴보면 10년이상이가장 높게 나타났다. 무용전공자의 몰입경험이 공연만족도에 미치는 영향에 관한 조사를 한 신수경(2008)의 연구에서도 경력이 길수록 몰입경험이 높게 나타난 바가 있다.

다이어트 경험횟수에 따른 무용몰입 분석결과 인지몰입과 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며 무용몰입 전체를 살펴보면 1회가 가장 높게 나타났다.

다이어트 경험만족도에 따른 무용몰입 분석결과 인지몰입, 행위몰입 그리고 무용몰입 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며 무용몰입 전체를 살펴보면 매우만족이 가장 높게 나타났고 불만족이 가장 낮게 나타났다. 이와 같이 다이어트 경험만족도가 높을수록 무용몰입도 높아 진다는 걸 알 수 있다.

성별에 따른 자기효능감 분석결과 자기조절, 과제난이도조절에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 자기조절을 살펴보면 여자가 남자보다 높게 나타났다.

학년에 따른 자기효능감 분석결과 전체적인 통계에서 유의미한 차이가 나타났으며 자기효능감 전체를 살펴보면 3학년이 가장 높게 나타났다. 다음으로 2학년, 1학년, 4학년의 순으로 나타났으나 모든 하위요인과 자기효능감 전체에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

전공에 따른 자기효능감 분석결과 과제난이도조절과 귀인에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 과제난이도조절을 살펴보면 한국무용이 가장 높게 나타났으며 귀인은 현대무용이 가장 높게 나타났다.

무용경력에 따른 자기효능감 분석결과 자기조절, 귀인, 그리고 자기효능감 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 자기효능감 전체를 살펴보면 10년이상이가장 높게 나타났으며 무용몰입과 마찬가지로 경력이 길수록 자기효능감도 높게 나타났다. 다이어트 경험횟수에 따른 자기효능감 분석결과 귀인에서만 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 귀인을 살

해보면 1회가 가장 높게 나타났으며 이 또한 무용몰입과 같은 결과가 나왔다. 다이어트 경험만족도에 따른 자기효능감 분석결과 자신감, 과제난이도 조절, 귀인 그리고 자기효능감 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며 자기효능감 전체를 살펴보면 만족이 가장 높게 나타났다. 무용전공 대학생의 다이어트 실천정도가 효과 및 자기효능감에 미치는 영향을 연구한 한준희(2006)는 다이어트 실천정도가 자기효능감과 매우 큰 상관관계를 가지며, 무용전공자들의 다이어트 실천정도가 활성화 될수록 전공자들의 자기효능감이 증대된다는 결과를 나타난 바가 있다. 이와 같이 다이어트와 자기효능감은 상관관계를 가진다. 또한 무용몰입과 자기효능감과는 밀접한 양의 상관관계를 가지며 자기효능감이 1.000일 경우 무용몰입은 1.531이며, 자기 효능감이 2.000일 경우 무용몰입은 2.454로 높아지는 것을 알 수 있다. 이를 바탕으로 자기효능감이 높아질수록 무용몰입도 높아진다는 결론을 도출할 수 있다. 위에서 밝혀진 결과를 보면 다이어트 경험만족도가 높을수록 무용몰입 및 자기효능감이 증대되고 무용몰입과 자기효능감은 밀접한 양의 상관관계를 가지고 있음을 알 수 있다.

V. 결론

본 연구는 무용전공자들의 다이어트 경험이 무용몰입 및 자기효능감에 영향을 미친다는 가정아래 2015학년 1학기 전북지역 4개 대학(B대학교, J대학교, W¹대학교, W²대학교)의 무용학과 재학생 150명을 대상으로 설문지를 배포하였으며 이중 134명으로부터 유사한 응답을 추출하여 빈도분석, 신뢰도분석, 평균비교분석을 이용하여 분한 결과 다음과 같은 결론은 얻었다.

첫째, 일반적 특성에 따른 무용몰입 분석결과, 남자와 여자의 무용몰입은 유의미한 차이가 나지 않았으며 3,4학년의 무용몰입이 높은결로 나타났다. 그리고 현대무용 전공자의 무용몰입이 가장 높았으며 한국무용 전공자가 가장 낮게 나타났다. 경력에 따른 무용몰입은 10년이상인 가장 높았으며, 3년이상인 낮게 나타났다. 경험횟수로는 1회, 경험만족도는 매우 만족이 가

장 높게 나타났다.

둘째, 일반적 특성에 따른 자기효능감 분석결과, 남자보다 여자가 높았으며 3학년의 자기효능감이 가장 높게 나타났다. 전공으로는 한국무용, 경력으로는 10년 이상이 높게 나타났으며 다이어트 경험횟수로는 1회, 경험만족도는 만족이 가장 높게 나타났다.

셋째, 무용몰입과 자기효능감과는 밀접한 양의 상관관계를 가지며 자기효능감이 높을수록 무용몰입도 높아진다는 결론을 얻었다. 자기효능감은 본인이 무용을 했을 경우 얻을 수 있는 기대와 신념으로써 기대치를 높이기 위해서 무용몰입도가 높아지는 것을 알 수 있었다. 따라서 무용전공자들의 다이어트 경험은 무용몰입 및 자기효능감에 영향을 미치고 있음을 알 수 있었으며 다이어트 경험과 무용 활동의 관계를 고려해보면 무용전공자들에게 다이어트 경험을 지속시킴으로써 무용 활동에 긍정적인 변화와 발전을 기대할 수 있을 것이다. 이를 위해서는 무용전공자들을 위한 지속적인 다이어트 프로그램이 제공되어야 한다고 생각한다.

참고문헌

- 김미정, 「무용전공 여대생의 바디이미지 자기차이에 따른 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향」, 미간행 석사학위논문. 서경대학교 대학원, 2012.
- 김민선, 「무용전공자와 비전공자의 다이어트 지식에 따른 체중조절태도」, 석사학위논문. 충남대학교 대학원, 2011.
- 김예지, 「무용전공자의 무용몰입과 다이어트실천의도 및 효과과의 관계」, 석사학위논문. 단국대학교 대학원, 2014.
- 김진선, 「발레전공자들의 체중조절 프로그램이 신체조성에 미치는 영향」, 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원, 2005.
- 김희영, 김숙영, 「무용전공 여대생의 체중조절과 섭식장애에 관한 연구」, 한국사회체육학회지, 20, 1091-1103, 2003.
- 김혜민, 「서울 일부 지역 직장인의 다이어트 인식도와 행동에 관한 조사 : 백화점 직원을 대상으로」, 석사학위논문. 경북대학교 교육대학원, 2012.
- 권지혜, 「무용전공 여고생들의 체중관리 및 비만스트레스 연구」, 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원, 2005.
- 노해진, 「무용전공 여대생의 식이·운동습관과 신체구성이 식이·월경장애, 골밀도 및 혈액성분에 미치는 영향」, 박사학위논문. 단국대학교 대학원, 2012.
- 박은미, 「예술고등학교 무용전공 여고생의 스트레스 요인 및 대처방안」, 석사학위논문. 순천향대학교 대학원, 2003.
- 신숙경, 「무용전공자의 무용몰입이 공연만족도에 미치는 영향 연구」, 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원, 2008.
- 유진,한시완, 「우수무용수들의 자기조절 전략 탐색」, 한국스포츠 심리학회지, 17(4), 167-180, 2006.
- 윤서진, 「무용전공 대학생의 다이어트 경험과 무용 활동의 관계」, 석사학위논문. 상명대학교 대학원, 2008.
- 이경희, 「무용전공자의 무용활동과 몰입경험·자아개념 및 자아실현의 관계」, 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원, 2006.

- 이주연, 「무용전공 여대생들의 섭식태도에 따른 자아존중감, 스트레스의 관계」, 한국여성체육학회지, 26(4), 111-125, 2012.
- 이현주(2008), 「직업 발레 무용수의 스트레스 요인 조사와 심리 상담 필요성에 대한 연구」, 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 정용각, 「여가운동 참가자의 스포트 몰입행동 척도의 타당도 검증」, 한국스포츠심리학회지, 15(1), 통권32호, 2004.
- 정희운, 「무용전공 고등학생의 회복탄력성이 비만스트레스에 미치는 영향 : 예술고등학교 무용전공 학생들을 중심으로」, 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원, 2012.
- 차정은, 「일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구」, 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원, 1997.
- 최소용, 「무용전공 여고생의 체형인식 및 체중관리가 비만 스트레스에 미치는 영향」, 미간행 석사학위논문. 동국대학교 교육대학원, 2008.
- 최지현, 「무용전공 여고생의 체중조절태도와 섭식행동에 관한 연구」, 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 교육대학원, 2010.
- 한준희, 「무용전공 대학생의 실천정도가 효과 및 자기효능감에 미치는 영향」, 석사학위논문. 단국대학교 대학원, 2006.
- Carmines Edward G. & Zeller Richard A. Reliability and Validity Assessment, Series: Quantitative Applications in the Social Sciences. SAGE, 17.
- Kerlinger Fred N. Foundations of Behavioral Research, Third Edition
- Nunnally, J. C. Psychometric Theory, Second Edition, New York, McGraw-Hill, 1978
- Scanlan, T. K., Carpenters, P.J., Schmit, G. W., & Simons, J. P.(1993), The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain, Journal of sport & Exercise Psychology, 15.
- Van De Ven, A.H. & Ferry, D. L. Measuring and Assessing Organization, New York, 1980
- Warren, M.P.(1986), Scoliosis & fractures in young ballet dancers. Relation of delayed menarche & secondary amenorrhea. New Engl& journal of Medicine, 314, 1348-1353.

Abstract

A Study on the Effects of Practicing diet on Self-efficacy and Dance immersion of the Dance major students

Moon, Ji-yeon(Wonkwang Univ.)

Back, Ui-seon(Wonkwang Univ.)

It is very important for the students in dance major to control their weight and do certain fitness routines. Having a well-proportioned figure helps them not only accomplish high-level dances without difficulty but also look more beautiful, which makes them feel confident in the field. Therefore, they need to endeavor much harder than non-dance majors in dieting in order to express their inner feelings through the dance movements beautifully and effectively. The effort might have positive effects on performing well on the stage and keeping their psychological stability. The purpose of this study is to prove how well they can be immersed and improve self-efficacy in dancing by practicing diet. Keeping their bodies in shape would have a beneficial influence on their dancing activities and developing their abilities to do better.

■ Key Words : Dance majors, satisfaction with their experience, Diet, Dance immersion, Self-efficacy

접수일자: 2016. 6. 23 심사일자: 2016. 7. 15 게재결정: 2016. 8. 16

