



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](#)

석사학위논문

무용전공 학생들이 지각한
자율성 지지와 무용탈진의 관계에서
정서조절의 매개효과 검증

지도교수 김 덕 진

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

이 영 주

2015년 8월

무용전공 학생들이 지각한
자율성 지지와 무용탈진의 관계에서
정서조절의 매개효과 검증

지도교수 김 덕 진

이 영 주

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2015년 8월

이영주의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2015년 8월

<국문초록>

무용전공 학생들이 지각한 자율성 지지와 무용탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증

이 영 주

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 김 덕 진

본 연구는 무용전공 고등학생을 대상으로 자율성지지와 탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 이를 위하여 수도권 지역의 예술 고등학교에 재학 중인 무용전공 고등학생 217명을 대상으로 자율성지지, 정서조절 및 탈진 질문지를 통해 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0과 AMOS 통계 프로그램을 사용하여 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 구조방정식 모형 분석을 실시하여 다음과 같은 주요결과를 얻었다.

첫째, 자율성지지는 정서조절의 인지적 재구성에 정(+)¹의 직접영향을 미치는 것으로 나타났으나 정서표현 억제에서는 통계적으로 유의미한 영향이 나타나지 않았다.

둘째, 정서조절에서 인지적 재구성은 탈진에 부(-)²의 직접영향이 있는 것으로 나타난 반면, 정서표현 억제는 탈진에 정(+)³의 직접영향이 있는 것으로 나타났다.

셋째, 자율성지지와 탈진과의 관계에서 정서조절의 매개효과는 인지적 재구성 경로에서 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다.

* 이 논문은 2015년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

넷째, 학년별 자율성지지의 차이를 분석한 결과, 동료의 지지에서만 학년별 유의한 차이가 나타났다.

다섯째, 학년별 정서조절의 차이를 분석한 결과, 학년별로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

여섯째, 학년별 탈진의 차이를 분석한 결과, 동기저하와 수행저하 요인에서 학년별 유의한 차이가 나타났다.

- 목 차 -

I. 서론	1
1. 연구의 필요성.....	1
2. 연구의 목적	6
3. 연구의 가설	7
4. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 자율성지지	9
2. 정서조절	11
1) 정서이론의 정의	11
2) 정서조절의 개념	13
3. 무용 탈진	15
1) 탈진의 개념	15
2) 탈진의 특징과 징후	18
4. 선행연구고찰	18
1) 자율성지지와 탈진의 관계	18
2) 자율성지지와 정서조절의 관계	21
3) 정서조절과 탈진의 관계	22
4) 자율성지지와 정서조절 및 탈진의 관계	23
III. 연구방법	26
1. 연구 대상	26
2. 측정 도구	27
1) 자율성지지	27
2) 정서조절	29
3) 무용 탈진	30

3. 연구 절차	31
4. 자료 분석 및 처리	31
IV. 연구결과	33
1. 무용전공 고등학생들의 인구통계학적 특성에 따르는 자율성지지, 탈진과 정서조절의 차이	33
1) 학년별 자율성지지 차이 분석 결과	33
2) 학년별 정서조절 차이 분석 결과	34
3) 학년별 탈진 차이 분석 결과	34
2. 자율성지지와 탈진 및 정서조절 간 인과관계 분석.....	35
1) 측정변수의 기술 통계 치와 분포특성	35
2) 매개효과 검증을 위한 구조모형 분석	36
(1) 측정모형 검증	36
(2) 구조모형 검증	38
(3) 최종 선택 모형의 모수 추정치 분석	40
(4) 최종 모형의 총 효과 분해 및 매개효과 검증	41
V. 논의	42
VI. 결론	48
참고문헌	50
Abstract	58
부 록 : 연구의 설문지	60

- 표 차례 -

표-1 연구대상자의 일반적 특성	26
표-2 설문지 구성내용	27
표-3 자율성지지의 타당도 및 신뢰도 분석결과	28
표-4 정서조절의 타당도 및 신뢰도 분석결과	29
표-5 무용탈진의 타당도 및 신뢰도 분석결과	30
표-6 학년에 따른 자율성지지차이 분석결과	33
표-7 학년에 따른 정서조절차이 분석결과	34
표-8 학년에 따른 탈진차이 분석결과	34
표-9 측정변인의 기술통계량	35
표-10 변인 간 상관관계	36
표-11 측정모형의 적합도 지수	37
표-12 측정모형 경로계수와 유의성 검증	38
표-13 구조모형의 적합도 지수	39
표-14 연구모형의 경로계수와 유의성 검증	40
표-15 자율성지지와 탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과	41

- 그림 차례 -

그림-1 연구모형	6
그림-2 연구모형	6
그림-3 연구모형(부분매개)의 표준화 추정치	39
그림-4 경쟁모형(완전매개)의 표준화 추정치	40

I. 서론

1. 연구의 필요성

사람은 누구나 자신이 세운 목표를 향해 열정을 갖고 많은 시간과 노력을 기울인다. 중요한 경기에서의 우승, 희망했던 대학의 입학이나 입단은 운동선수들이나 무용을 전공하고 있는 학생들에겐 행복감과 성취감을 갖게 되지만, 반대적인 상황에서는 실망감과 좌절을 겪게 될 것이다. 목표를 향해 매진하는 과정에서 지도자와 동료들 사이의 애착심은 다양한 관계적인 정서를 경험하게 되는데 이들이 받는 긍정적인 정서는 수행에 큰 영향을 미칠 수 있을 것이며, 부정적인 정서는 중도 포기나 이적 등의 부정적인 결과를 초래할 것이다. 무용은 인간의 생각과 감정을 몸으로 표현하는(문영, 1999 재인용) 예술 분야이다. 언어가 아닌 감정과 표정으로 느낌을 전달해야하는 감정연기는 단시간에 이루어지는 것이 아니다. 특히, 무용을 전공하고 있는 고등학생들은 공연 중 감정 몰입이나 표현에서 어려움을 겪게 되어 결국 수행이 저하되거나 무용을 장기간 지속하지 못해 중도에 포기하게 되는 의미 없는 무용을 하게 된다(유현미, 2009 재인용).

무용전공 학생들이 무용 활동을 하면서 탈진 또는 중도포기(drop out)하는 현상들은 신체적, 심리적, 정서적 고갈에서 비롯되는 스트레스의 축적이라고 볼 수 있다. Marijeanne(2008)는 탈진을 병이나 상해로 설명할 수 없는 수행의 저하로 정의 하며, 탈진이 수행이나 연습 등의 신체적 활동이 휴식과 조화를 이루지 못할 때 발생한다는 것이다. 또한 운동선수들의 탈진을 결정짓는 중요한 요인이 심리적이라는 것을 제시하고 있다(Gustafsson, Hassmen, Kentta, & Johansson, 2008; Raedeke & Smith, 2001; 박중길, 김경원 2013 재인용). 청소년 학 연구에서는 학생들의 스트레스가 누적되면 학업 몰입도가 저하되고, 친구들과의 언어적, 비언어적 교류가 극적으로 감소되는 현상(Hardin, Varghese, Tran & Carlson, 2006)으로 인해 학생들의 삶의 질을 저하시키고,

학업중단을 야기 시키는 탈진현상이 나타난다고 제안 하였다(이연수, 김홍순, 김청송 2010). 최근의 연구 한시완, 박용범(2011)은 무용수들이 지각하는 탈진의 주된 원인으로 정서적과 신체적 소모, 성취감 저하, 무용 참여에 대한 평가절하 등의 요인이 다양한 심리화적인 차원에서 존재하고 있음을 확인하였다. 이와 같이 무용수행에 있어 탈진이 부정적인 영향을 미친다는 관심이 높아지면서 학계에서는 탈진의 원인과 그 예방책에 대한 연구들이 활발히 진행되고 있다(한시완, 권형일, 한진옥, 2010). 하지만 지금까지의 연구는 무용 전공 학생들이 받는 스트레스나 탈진의 요인이 무엇인지에 대한 연구만 진행되었고, 그러한 스트레스나 탈진을 어떻게 지각하고 해석하며 대처할 것인가에 대한 연구는 미비한 실정이다. 그러므로 운동선수나 무용전공자들 뿐만 아니라 지도자들 또한 무용수행 과정에서 탈진예방에 대한 적극적인 노력이 요구될 것으로 본다.

우리나라의 청소년들은 교사와 학생, 학생과 학생, 부모와 학생 간의 인간관계와 학업성적, 진로의 불확실 등의 스트레스 상황에서 대처할 수 있는 개인적 능력이나 목표를 수정하는 탄력적인 대응력 또한 성인에 비해 많이 부족하다(이경혜, 2002; 이연수, 김홍순, 김청송 2010). 그렇다면 무용 전공 학생들이 겪는 탈진의 주요한 원인들이 과잉훈련이나 주요타자 등을 포함하는 다양한 내·외적 환경의 영향으로 인한 심리적인 요인이 원인이라면, 목표성향이나 성취동기, 자신감 등 개인차 변인에 의해서 조절될 수 있을 것이다. 여기에는 다양한 내적 요인과 외적 요인이 중요한 역할을 하겠지만 그 중 부모·교사와 동료의 자율성 지지는 무용 전공학생들이 겪는 스트레스나 탈진을 완화 시킬 수 있는 중요 요인이 될 것이다.

학생들이 지각하는 자율성 지지는 사회적 맥락에서 자기 결정적이며 자율적인 동기 수준에 영향을 미치고(Deci & Ryan, 2002; Friedman, 2003; 오유진, 유진 2011), 지각된 자율성 지지는 교사, 부모, 학생들이 자발적으로 참여하여, 선택, 독자적인 문제 해결, 의사결정 참여, 기분 인정 등을 지지하는 학생들의 믿음으로 정의할 수 있다(Mageau & Vallerand, 2003; 오유진, 유진 2011).

최근 한국 심리학 자료에 따르면, 학교교육의 중요한 성과에 해당하는 학업성취도를

향상시키기 위하여 이에 영향을 주는 관련 변인들의 특성을 분석하는 기초연구에 이들과의 인과적인 관계 분석이 활발히 진행되고 있다(손원숙, 배주현 2014). 최근까지 이루어진 주요 연구 결과 중 하나는 학교장의 리더십, 교사·학생간의 상호작용, 학교 풍토, 교사 열의 등과 같은 학교 내부의 요인들이 통계적으로 유의하게 매개하여 학생들의 성취도에 영향을 준다는 점이다(김성숙 등, 2010; 손원숙, 김경희, 2011; 손원숙, 배주현 2014). 이것은 학교가 학생들을 신뢰하고 학업 적 성취 향상을 위한 내부 환경을 조성해 줄 때 학생들이 지각한 교사의 특성이나 분위기 등이 무엇이나에 따라서 그들이 학업에 임하는 태도가 학업성취에 영향을 받는다는 것을 시사한다. 스포츠 상황에서도 Wilson과 Rodger(2004)는 여자대학생 운동선수들을 대상으로 높은 자율적 지지 지각은 높은 자율적인 운동조절과 정적인 상관관이 있을 것이고 더 나아가 미래의 운동지속의도를 더 높게 예측할 수 있을지 여부를 조사하였다. 구조방정식모형 분석결과, 친구로부터 받는 자율성지지 지각수준이 높을수록 보다 더 자율적인 자기조절과 관련이 있으며, 차후 4개월 동안 운동을 계속 할 의도를 더 높게 예언할 수 있다는 점을 지지하였다(양명환, 2011 재인용).

또한 Amorsose와 Anderson-Butcher(2007)는 코치의 자율성 지지에 의해서 기본 심리욕구가 충족될수록 운동선수들의 동기지향성(motivational orientation)이 강화된다고 하였고, 코치의 자율성 지지는 선수의 내적 동기향상과 수행에 긍정적인 영향을 주는 중요한 요인이라고 밝혔다(Gillet, 2010). 이러한 결과는 코치가 보여주는 여러 가지 행동에 따라 선수들의 지각이 운동 동기와 운동지속성에 상관관계를 시사 하는 것이다.

자기결정이론에 근거한 연구 중 Adie(2008)는 코치의 자율성 지지를 통해 신체활동 참여자들의 기본 심리적 욕구가 충족되면 학생들의 주관적 활력감이 촉진되고, 정서적·신체적 피로가 감소하는 것으로 보고 하였으며, Quested와 Duda(2011)도 직업 무용수들의 탈진을 예방하는데 자율성 지지의 훈련 환경을 촉진하고 유지하는 것이 무엇보다 중요하다고 하였다.

박중길(2010)은 무용교사로부터 자율성을 지지받는다고 느낀 학생일수록 공동체 의

식(혹은 소속감)과 협력학습 성향이 높고, 공동체 의식과 협력학습 성향이 높을수록 자율적으로 수업에 참여하려는 내적 동기가 증진되어 수업참여 의도가 촉진된다고 보고하였으며, 또한 교사의 자율성 지지는 공동체 의식과 협력학습의 매개를 통해서 뿐만 아니라 직접적으로 내적 조절 수준에 영향을 끼친다는 것이다. 이렇듯 자율성지지 수준이 주요 타자들(예: 교사, 학부모, 동료)로부터 받게 되는 많은 영향력들 즉, 자기 결정적 동기유형, 의도 및 실제 행동과 관련이 있다면, 개인의 자율성 지지는 앞서 설명한 탈진과의 연관성을 유추해 볼 수 있다. 무용 전공학생들의 탈진의 원인이 환경적인 요인과 성취감 저하, 부정적인 정서에서 비롯된 결과라면, 주요타자들로부터 지각된 자율성 지지는 무용전공학생들의 탈진에 대한 기대효과가 클 것으로 예측할 수 있을 것이다. 무용분야에서 자율성 지지에 관한 연구는 미흡하지만, 일반 학생들에 비해 교사와의 지속적인 관계 유지와 기술향상이 요구되는 무용전공 학생들이 주요 타자의 지지로 자신의 목표를 설정하고, 흥미와 무용 지속성을 잃지 않도록 하는 자기관리가 중요할 것이다.

한편 탈진에 영향을 줄 수 있는 변인이 환경적 요인뿐만 아니라 심리적 요인에 대한 연구로 정서(emotion)도 활발히 이루어지고 있다. 정서(emotion)란 인간의 경험을 바탕으로 구성되는 심리적인 상태로서, 공포, 기쁨, 두려움, 분노 등의 감정이 표정, 태도 및 행동 등의 구체적 표현으로 나타나는 것을 의미한다(Ekman, 1992; Plutchik, 1982). 정서는 생리적 변화를 동반하고, 주관적 경험과 활동성향을 일으켜 후속적 행동에 영향을 미친다(Vallerand & Blanchard, 2000)고 했다. 최근 정서에 대한 관심이 높아지면서 정서의 이해와 표현이 한 개인의 적응적 기능에 중요한 요소가 되고 있다(장정주, 2011). 스포츠에서 일련의 연구를 수행한 Vallerand, Rousseau, Rousseau, Grouzet, Dumais, Grenier, & Blanchard (2006)는 조화롭게 열정적으로 스포츠에 참가하는 운동선수들이 강박적으로 열정적인 선수들보다 더 긍정적인 정서를 경험한다는 것을 발견하였고 스포츠에서 부정적 정서경험이 운동선수의 탈진증상에 영향을 준다는 것이다(Lemyre, Treasure, & Roberts, 2006; Vallerand et al., 2003, 2006; 박중길, 김경원, 2013). 이는 정서조절이 높을수록 스트레스나 탈진에 효과적으로 대처할 수 있음을 시사하는

것으로 자신의 정서경험을 상황에 맞게 잘 인식하고 적절하게 조절할 수 있는 능력이 있을 때 스트레스와 탈진을 덜 경험한다(한태영, 2005; 이정미, 이지연, 장진이, 2012)는 것이다.

정서 조절이란 어떤 정서를 감소시키고 유지시키며 증가시키는 데에 활용되는 모든 전략을 말하는 것이고(Gross, 2001), 이러한 정서 조절전략은 개인의 성격과 정서적, 인지적, 사회적 발달에 영향을 미친다(Jerman, Linden, d'Acremont, & Zermatten, 2006). 이와 같이 정서는 무용 상황에서 발생하는 무용수의 심리적 상태로서 무용수행력에 영향을 미치는 중요한 변인 중 하나로 정할 수 있다(나경아, 박현정, 2011).

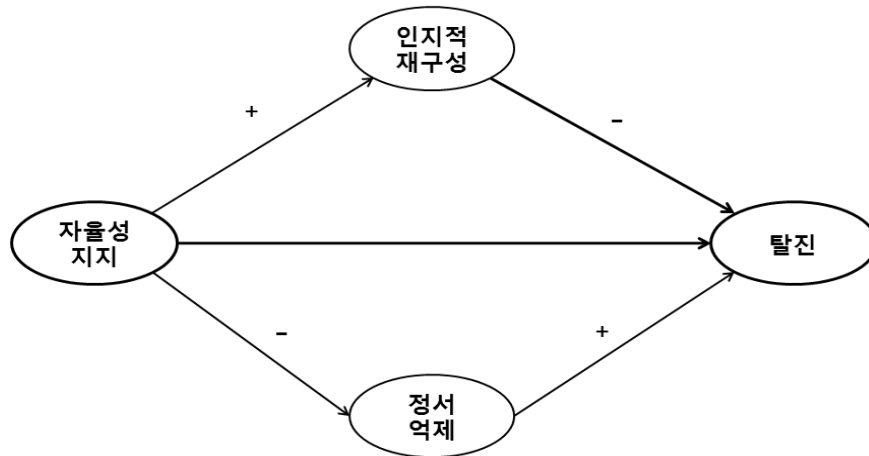
그렇다면 무용수행의 궁극적 목적이 동작을 통한 내면 정서의 외적 표출(나경아, 박현정, 2011 인용)이라면 내면에서 일어나는 다양한 정서들은 어떻게 발생하고 변화하여 수행에 영향을 미치며, 수행의 극대화를 위해 어떻게 정서반응을 조절할 것인지(유진, 2012) 파악해야 할 필요성이 있다. 김선옥(2004)의 연구에서는 정서지능의 하위요인 중 정서조절 능력은 일상적인 스트레스와 부적 관계를 나타냈고, 정서조절을 잘할수록 일상적인 스트레스 수준이 낮은 것으로 보고하였다. 이는 스트레스나 탈진의 대처에서 정서조절 능력이 중요한 심리적 자원이 될 수 있음을 보여주고 있다. 무용 전공 학생들의 정신건강과 심리적 웰빙의 향상을 위해 이들이 경험하는 스트레스와 분노의 감정이 높게 지각되지 않도록 하는 것도 중요하지만 이러한 감정적 반응을 어떻게 조절하고 표현 하는가 또한 매우 중요한 요소일 것이다. 운동선수들의 자율성 지지와 운동 탈진간의 관계는 이미 많은 선행연구에서 입증되었지만 무용전공자들과 관련한 연구는 미비한 상태이다.

이에 본 연구에서는 무용전공 학생들이 지각한 자율성 지지와 탈진간의 인과관계를 살펴보고 자율성 지지와 무용탈진간의 관계에서 정서조절의 매개효과를 검증해 보고자 한다. 이를 통해 무용 전공 학생들의 탈진을 예방하기 위한 방법으로 정서조절 능력이 촉매제가 될 수 있는지에 대한 기초자료가 될 수 있을 것이다.

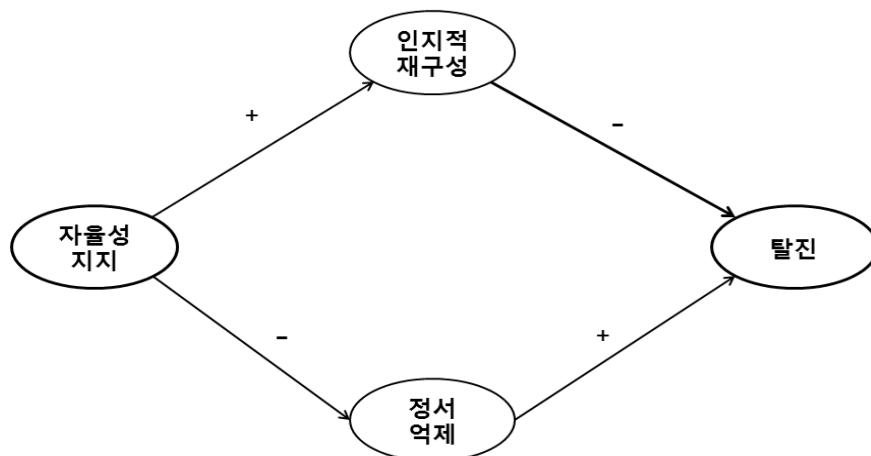
2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 무용전공 학생들의 자율성지지와 탈진과의 관계를 분석하고, 자율성지지와 결과 변인인 무용 탈진간의 관계에서 정서조절이 어떠한 매개역할을 하는지 검증하고자 한다.

본 연구에서는 선행연구 및 이론에 기반을 두어 연구모형을 설정하였으며, 구체적인 연구모형은 다음 <그림 1>에 제시하였으며 경쟁모형은 <그림 2>와 같다.



<그림 1>. 연구모형(부분매개 모형)



<그림 2>. 경쟁모형(완전매개 모형)

3. 연구의 가설

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 설정한 연구문제는 구체적으로 다음과 같다.

첫째, 무용전공 학생들의 인구통계학적 변인에 따른 자율성지지, 정서조절, 탈진은 어떠한 차이가 있는가?

둘째, 무용전공 학생들이 지각하는 자율성지지는 정서조절에 어떠한 영향을 미치는가?

셋째, 무용전공 학생들이 지각하는 자율성지지는 탈진에 어떠한 영향을 미치는가?

넷째, 무용전공 학생들의 정서조절은 탈진에 어떠한 영향을 미치는가?

다섯째, 무용전공 학생들의 지각하는 자율성지지와 탈진과의 관계에서 정서조절은 어떠한 매개효과가 있는가?

4. 용어의 정의

1) 자율성지지

자율성지지(perceived autonomy support)는 교사, 지도자, 부모, 동료들이 자발적인 참여, 선택의 기회, 독자적인 문제해결, 의사결정 참여, 기분 인정 등을 지지한다는 학생들의 믿음을 의미한다(Mageau & Vallerand, 2003). 본 연구에서는 8문항의 점수를 합하고 문항수로 나눈 평균값을 가지고 자율성 지지로 정의하고자 한다.

2) 정서조절(emotional regulation)

정서는 생리적 변화를 동반하고, 주관적 경험과 활동성향을 일으켜 후속적 행동에 영향을 미친다. 정서조절은 스트레스 상황에 대한 대처 전략의 하나로 Greenberg는 정

서조절을 정서 통제로 보다 적응적 정서의 촉진이라고 보았으며, 정서자각을 통하여 긍정적 정서를 증진시키고 부정적 정서를 감소시키는 것을 정서조절의 기능이라고 정의하였다. 본 연구에서는 인지적 재구성과 정서억제의 개별 요인의 점수와 총합 점수를 산출하여 정서조절로 정의하고자 한다.

3) 무용 탈진(Burnout)

탈진은 과도한 수행으로 인하여 장기간에 걸친 스트레스 누적으로 심리적, 정서적, 신체적으로 지친 상태이며, 주로 직무 스트레스를 다루는 영역에서 사용되어 왔던 용어이다. Kiriadou는 탈진을 근로자들이 그들이 상대해야 할 사람(고객)들에 대해서 관심을 상실하거나, 일에 대해서 심리적 거리를 두는 상태로 정의 하였다. 본 연구에서는 동기저하, 수행저하, 정서고갈 개별요인의 점수와 총합점수를 산출하여 무용탈진으로 정의하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 자율성지지

자기결정이론에 따르면, 사람들은 세 가지의 기본 심리적 욕구를 삶의 목표로 명확하게 인식하지 못할 수도 있지만 이러한 욕구 만족을 지속적으로 추구하려는 경향이 있으며, 욕구 충족을 제공하는 상황이나 조건에서 사람들은 긍정적인 심리결과를 기대할 수 있다고 제안한다. 자기결정이론에서는 사회적 환경요인들을 환경, 외적사건, 사회적 맥락 및 대인관계 등으로 분류하고 있으며, 이러한 사회적 환경들은 사람들의 심리적 욕구만족, 그들의 동기, 수행 및 적응에 영향을 미친다(김덕진, 2010).

지금까지 자기결정이론에 근거하여 광범위하게 연구된 하나의 사회적 맥락은 자율성지지이다(Deci & Ryan, 1987). 이러한 자율성 지지는 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기 결정적 동기뿐만 아니라 심리적 성장과 웰빙을 촉진한다고 제안한다(김덕진, 2010 재인용).

자율성지지(autonomy support)는 개인의 심리적 욕구, 자결성 동기 및 정서적·행동적 참여를 이끌어 내는 중요한 분위기로(Ntoumanis, 2005; Reeve, 2002), 자신이 처해 있는 분위기에 대해 어떻게 행동해야 할지를 결정하는 자기결정욕구를 포함하고 있다(Reeve, 1996). Vallerand(1997)에 따르면 다양한 사회적 요인(지도자/ 교사의 피드백, 자율성지지 등)이 아이들의 자율성, 유능성, 관계성의 심리적 욕구에 영향을 미치며, 이어서 그들의 동기를 결정한다고 제안하였다. 자율성지지맥락은 부모, 교사 등의 주요 타자들이 타인들의 시각에서 수용할 수 있는 합당하고 의미 있는 정보를 제공하고, 외적인 압력이나 요구 등 통제를 최소화하여 선택의 기회를 제공함으로써 의사결정을 유도하는 것으로 설명하고 있다(Black & Deci, 2000; Magear & Vallerand, 2003). Reeve(2011)는 자율성지지 분위기란 스스로가 하고 싶은 대로 놔두는 것을 의미하는 것이 아니라 자신이 원하는 것이 무엇인지, 원하는 것을 선택하고, 선택에 의해 행동할

수 있도록 해주며, 목표를 설정하고, 목표를 성취하기 까지 해결 방법을 찾길 기다려 주고, 학생의 관점에서 문제를 바라보도록 노력하되 반드시 학생들에게 규칙과 한계를 알려주는 것이라고 하였다. 그러므로 자율적인 성향의 사람은 스스로에게 흥미를 불러 일으키며, 자신에 대한 가치가 있다고 생각되어지는 행동이나 활동을 수행할 확률이 높다는 것이다(Deci & Ryan, 2002). 따라서 학생들의 자율성은 행동함에 있어서 자신이 선택한 행동의 주체로서 자신을 지각하는 정도로 정의 될 수 있다(Connell & Ryan, 1984; Decharms, 1976; Deci & Ryan, 1985; White, 1959).

운동과 스포츠 맥락에서 여러 연구자들(Hagger, Chatzisarantis, Barkouks, Wang & Ba-ranawski, 2005; Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, & Biddle, 2003)은 자율성 지지 환경이 자기결정적 형태의 동기와 긍정적 상관관계를 입증하였다. Hagger 등(2003)은 체육수업에서 자율성 지지의 지각이 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기 결정성 동기와 정적인 상관관계를 있는 것으로 나타났으며, 영국, 그리스와 폴란드의 표본을 대상으로 한 Hagger 등(2005)의 연구결과에서도 이러한 관계가 지지되었다. 김덕진(2010)은 스포츠 동아리 활동을 하고 있는 대학생들을 대상으로 학생들이 지각하는 부모, 친구의 자율성 지지와 자율적 동기간의 관계에서 심리적 욕구 만족이 중요한 매개 역할을 한다는 결과를 제시하였다. 따라서 지도자는 선수의 운동 참여에 대한 몰입을 촉진시키고 심리적·신체적 건강에 영향을 미치는 잠재적인 주요 타자로 스포츠 상황에서 매우 중요한 존재이다(Adie & Ntoumarns, 2008).

스포츠에서 자율성 지지는 지도자가 선수들에게 심리적 압박과 욕구를 최소화하면서 그들의 관점과 기분을 인정하고 지속적인 정보와 선택의 기회를 제공하는 것을 의미한다(Black & Deci, 2000). Amorsose 와 Anderson- Butcher(2007)는 지도자에게 자율성을 지지받는다고 지각하는 운동선수들은 자율성, 유능성, 관계성 욕구와 정적으로 관계가 있고 동기적 상황에도 유의한 효과가 나타난다고 하였다. 즉, 지도자의 자율성 지지에 의해 기본적인 심리욕구만족이 충족 될수록 고교 및 대학선수들의 동기지향이 강화된다는 것이다. 그러므로 일반교육과 체육수업, 스포츠에서 수행된 연구의 결과는 교사와 지도자, 학생과 선수들의 자율성을 지지하는 행동을 보여 줄 때 학생과 선

수들이 높은 수준의 자율성을 가지고 활동에 참여할 뿐만 아니라 그 활동에 대한 지속성과 헌신, 즐거움, 안녕감 수준이 훨씬 크다는 사실을 입증 한다(안도희, 정재우, 2008; Amorsose & Anderson- Butcher, 2007; lack & Deci, 2000; Lim & Wang, 2009).

이처럼 많은 연구들에서 자율성 지지가 다양한 영역에서 자기 동기(Grolnick & Ryan, 1987), 내면화(Grolnick & Ryan, 1989), 만족(Deci, Connel & Ryan, 1989) 및 웰빙(Gagn'e, Ryan, Bargman, 2003)을 증진시킨다는 것을 보여주었다. 따라서 자율적인 환경을 조성해 주는 사회적 맥락에서 내재적 동기를 촉진시키고, 긍정적인 심리적 결과들을 기대할 수 있음을 예측할 수 있다. 또한 선수는 대부분의 시간을 운동을 하면서 보내기 때문에, 선수생활 속에서 코치의 태도와 행동은 선수에게 큰 영향을 미친다. 그러므로 코치가 선수들을 격려해주고, 선택을 인정해주며, 자율성을 지지해 주는 환경은 선수들에게 긍정적인 행동발달에 크게 영향을 미친다.

2. 정서조절

1) 정서이론의 정의

정서(emotion)는 문자 그대로 일종의 운동, 밖으로 향한 운동을 뜻하는 말로 오늘날 우리는 그 단어의 의미를 인간, 그리고 동물들이 느끼는 요동치는 경험으로 표현할 수 있다(James W. Kalat, Michelle N. Shiotva, 민경환 등 2007 재인용). 통상적으로 정서에 관해서 말할 때 행동과 더불어 느낌도 가리키며, 종종 행동에 대한 설명으로 느낌을 언급한다. 따라서 정서란 외적 자극 사건에 대한 보편적이고 기능적인 반응으로서, 현 상황에 대해 적합성을 증진하고 환경을 조형하는 반응을 촉진하기 위해서 생리, 인지, 현상 및 행동 채널들을 일시적으로 통합하는 것(Keltner & shiotva, 2003, p.89)으로 정의할 수 있다.

미국 심리학의 창시자인 Willaim James(1884)는 정서가 감각(보통 근육과 내부 기관 들로부터 오는 감각)을 필요로 한다는 이론을 제안했다. 그는 정서란 우리가 특정 상황에 대해 신체가 반응하는 방식에 붙이는 이름이다(James, 1884, 1894, James W, 2007, p.18) 라고 정의 하면서 정서의 첫 번째 중요이론인 James-Lange이론을 통해 정의하고 있다. 그의 말에 따르면 “흥분을 일으키게 하는 사실을 지각하면 곧바로 신체 변화가 따르고, 그 신체 변화에 대한 느낌이 정서라는 것”이다(James, 1884, p.190). 오늘날 많은 정서 연구자들은 James의 관점을 따르며, 정서를 개인이 상황을 중요한 도전 혹은 기회를 제공하는 것으로 평가할 때마다 발생하는 융통성 있는 반응 연속으로 생각한다(Buck, 1994; Frijda, 1986; Scherer, 1984)는 것이다.

또한, 정서는 여러 차원을 가지고 있다. 정서는 주관적이고, 생물학적이며, 목적적이며, 사회적 현상 분 적으로, 정서는 화나 즐거움과 같이 특정 방식으로 우리가 느끼게 되는 주관적인 느낌으로 설명할 수 있다. 우리는 우리의 정서 특성을 다른 사람들에게 전달할 수 있도록 안면 표정, 자세, 그리고 말투와 같은 인식할 수 있는 신호들을 보낸다. 예를 들어, 눈썹의 움직임, 목소리의 톤 등과 같은 것들 말이다(정봉교, 현성용, 윤병수, 2003). 이처럼 정서의 특성들을 보면, 정서의 개념이 직접적인 정의로 이해되지 않고 있음을 알 수 있다. 이는 정서가 일상적인 경험에서는 매우 직접적인 것처럼 보이기 때문에 정의내리기가 쉽지 않음을 설명하는 것이다. 하지만 대부분의 학자들은 자신의 이론적 관점에 기초하여 정서를 정의하고 있다. 정서의 생리적 측면을 강조한 Ekman(1992)은 정서를 ‘매우 빨리 개시되고, 지속 시간이 짧으며, 자동적 ; 불수의적으로 일어나는 것’으로 정의하고 있고, 행동주의의 창시자인 Watson(1924)은 정서를 “신체적 기제 전체 특히, 내장과 내분비체계의 심원한 변화를 수반하는 유전적으로 정형화된 반응(pattern-reaction)이다”라고 말하고 있다. 또한 인지심리학에서는 정서를 개인의 목표, 동기 등에 관련된 인지과정에 의해 형성된 것이라는 입장을 취한다. 이 관점에서는 정서와 연합된 인지구조를 강조하고, 평가나 귀인의 규칙성을 발견하는데 초점을 맞추고 있다. 또한 선천적으로 타고난 정서가 있지만(예 : 고통을 느끼면 운다), 대부분의 정서는 학습과 기억 및 평가에 의해 세분화되고 정교화 된다고 한다(예 : 슬

퍼도 다른 사람 앞에서는 눈물을 흘리지 않으려 한다) (홍준희, 2005). 이렇듯 몇몇 학자들은 정서를 정의하기보다는 정서를 몇 가지 차원으로 구분하여 설명하는데, 이러한 관점에서 정서를 주관적이고, 생물학적이며, 목적적이고, 사회적 현상이라고 개념화 할 수 있다.

2) 정서조절의 개념

대부분의 사람들은 자신이 경험하는 정서가 사회적 상황에서 적절하지 않거나, 개인적으로 유용한 가치가 없을 때, 그리고 생활에 불편함을 초래할 만큼의 불쾌감이 강하게 경험될 때에 정서를 조절하려고 한다. Darwin(1965)은 정서란 우리로 하여금 환경에 적응적인 반응을 하게 한다고 주장했으며 이후에도 많은 학자들이 정서의 동기적, 적응적 기능을 강조하면서 정서는 우리의 삶에 도움이 된다고 보았다. McCoy와 Masters(1990)는 정서조절을 자신 혹은 타인의 현재 부정적인 정서경험을 변화시키며, 부정적인 상태의 경험을 방지하고, 긍정적인 정서상태의 경험을 유지하는 것으로 보았고, Westen(1994)은 정서조절은 유쾌한 정서를 최대화하고 불쾌한 정서를 최소화하기 위해서 사용되는 의식적인, 무의식적인 절차라고 주장하였다. 따라서 대부분의 학자들은 정서조절을 부정적인 정서경험을 긍정적으로 변화시키고, 긍정적인 정서경험을 유지하기 위한 과정 혹은 절차로 보았다.

정서조절(emotion regulation)은 우리가 어떠한 정서를 언제, 얼마나 강하게 경험하고 표현할지를 조절하기 위해 이용하는 방략(J. J. Gross, 2002)으로 또 다른 일상적인 용어로는 대처(coping)라 할 수 있다. 이는 사람들이 스트레스로 인해 나쁜 정서를 줄이기 위한 방법을 의미하며, 대처는 스트레스의 요인으로 인한 부정적 정서를 줄이기 위한 시도이며, 정서조절은 긍정적 감정을 불러오기 위해 즐거운 무언가를 하는 것을 말한다(James W. Kalat, Michelle N. Shiota, 민경환 등, 2012 p387).

즉, 정서조절은 정서 상태를 바꾸거나 유지하기 위한 반사회적 반응이거나 개인 내적인 혹은 대인관계에서의 전략으로, 주어진 상황에서 적절하게 정서를 조절하는 적응

적 기제를 뜻하는 것(이지연, 2011)으로 볼 수 있다. 일부 학자들은 정서조절 과정에 대해 적응적인가 비적응적인가로 가치 판단을 내리고자 시도하지는 않지만(Gross, 1998), 다른 이론가들은 특정한 정서 기술과 활동이 적응적인 정서조절에 중요하다는 사실을 제안하고 있다(Borkovec, Alcaine, & Behar, 2004; Mayer & Salovey, 1993; Saarni, 1990, 최성이, 2010 재인용). 정서조절은 무엇을 근거로 정서조절 되었다고 할 수 있는지에 따라서 정서조절의 정의는 다르게 표현되어진다.

첫째, 정서조절을 문제가 되는 정서를 다른 정서로 대체하는 것으로 보는 것은 사람들이 슬픔을 느낄 때 슬픔을 없애고 기쁨을 느끼려고 하거나 슬픔을 분노로 바꾸는 것을 정서조절이라고 본다. 둘째, 정서조절을 단순한 소멸이라고 보는 것은 사람들이 슬픔을 느낄 때 슬픔을 없애고 중성적인 기분이 되려고 하는 것을 정서조절이라고 본다. 셋째, 정서조절을 억제로 보는 것은 사람들이 슬픔을 느낄 때 슬픔을 밖으로 드러내지 않고 억제하는 것을 정서조절로 본다고 정의할 수 있다.

사람들은 불쾌한 정서보다 유쾌한 정서를 선호하며, 불쾌한 정서를 경험할 때 그 정서를 완화시키거나 없애려는 시도를 한다는 것이다(민경환, 2007 재인용). 쾌락규칙은 주로 혼자 있을 때 수행되는 개인 내에 존재하는 책략과 기제를 통해서 정서조절을 하는 것(Masters, 1991)이고, 사람들이 부정적인 정서를 경험할 때는 사람들로 하여금 기분을 좋아지게 하는 정보를 탐색하도록 동기화시킨다(Schwartz & Clore, 1983).

Isen(1984)의 부정적인 경감 가설(negative mood relief hypothesis)에서 사람들이 기쁜 기분상태에 있을 때 기쁜 자료를 더 잘 기억하지만, 슬픈 기분상태에 있을 때 슬픈 자료를 잘 기억하지 못한다는 것이다. 이것은 사람들은 대부분 가능하면 부정적인 기분을 없애버리려고 한다는 이유에서 인 것이다. 사람들이 슬플 때 슬픈 과제에 대한 회상을 제대로 하지 않는 것은 슬플 때 슬픈 기분을 없애는 방향으로 정서조절이 일어날지 모른다는 것을 시사 하는 것으로, 부정적인 기분경감가설과 도움행동에 관련해서 연구 되어진 바에 의하면, 사람들은 슬픈 기분을 느낄 때 그 기분을 경감하기 위해서 동기화된 처리과정 책략에 의존하게 된다(Forgas, 1995)는 것이다.

Sedikides(1994)는 슬픈 기분과 자기개념 가(self-conception valence)사이의 관계를

연구하면서 시간의 지연에 따라서 피험자들의 자신에 대한 묘사는 달라질 것이라는 것을 예언했다. 이 말은 슬픈 기분은 자아개념 가에 처음에는 기분일치 효과 즉 기분 점화 효과(mood priming effect)를 보여주지만, 나중에는 기분불일치 효과 즉 기분조절 혹은 자기조절효과를 보여준다고 주장했다.

Wegener와 그의 동료들(Wegener & Petty, 1994; Wegener, Petty & Smith, 1995)은 쾌락유관가설(hedonic contingency hypothesis)을 주장했다. 이것은 부정적인 정서 상태에서 무슨 행동을 하든지 현재의 정서 상태 보다는 나아질 것이기 때문에 행동의 결과를 그다지 고려하지 않지만, 긍정적인 정서 상태에서는 앞으로 할 행동에 따라 긍정적인 정서 상태를 계속 유지시킬 수도 있고 부정적인 정서 상태로 바뀌게 할 수도 있기 때문에 이 후의 행동결과에 더 주의해서 쾌락적인 행동을 한다는 것이다.

사람들은 자신이 경험한 정서를 자신이 처한 사회적 상황의 다양한 목표에 따라 조절하려고 한다. Ekman(1972)은 사람들은 사회적 상황에서 문화적 전시규칙(cultural display rule)에 따라 자신의 정서를 최소화 하거나, 과장하거나, 숨기는 표현 등 다양한 방식으로 정서를 조절하며, 사회적 상황에서 정서표현을 잘 하는 사람은 잘 하지 못하는 사람보다 더 좋은 평가를 받고, 더 주목을 받는다는 것이다. 정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 방어기능을 결정하는데 있어 주요한 요인으로 가정할 수 있다 (Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995).

3. 탈진

1) 탈진의 개념

탈진은 스트레스 및 긴장의 지속 상태로 나타나는 결과의 하나로 비교적 최근에 연구자들의 관심을 끌기 시작하였다(Perlman & Hartman, 1982).

탈진이란 용어는 1960년대부터 사용하기 시작하였고, Freudenberger(1980)는 정신건강 이동 진료소에서 치료할 때 자신을 포함한 치료자들이 뚜렷한 이유 없이 의욕을

읽기 시작하고 환자들을 냉담하게 대하는 현상을 설명하면서 탈진(burnout)이란 용어를 사용하였다. 탈진은 개인의 욕구와는 상관없이 지나치게 일하는데서 발생하는 상태를 뜻하는 것으로, Freudenberger(1980)는 이런 상태가 봉사적이고 헌신적인 사람에게서 주로 나타나는데 그들이 너무 많이, 너무 오래, 너무 지나치게 그리고 힘들게 일할 때 자주 발생한다고 하였다. 스포츠 상황에서의 탈진은 단순히 참가하지 않는 것과는 다른 선수들이 대회 참여를 기피하고, 이적 또는 중도 포기 하는 현상들은 심리적, 정서적으로 지친 상태를 의미하는 것으로, Smith(1986)는 지나친 스트레스와 환멸에 대한 반응으로서 신체활동으로부터 심리적, 정서적, 그리고 육체적인 도피를 하게 되는 현상이라고 하였다.

탈진의 정의는 비교적 새로운 것이고 모호한 것이기 때문에 학자들에 따라 다양하게 정의하고 있다. 탈진에 대한 최초의 연구자인 Maslach(1982)는 탈진을 정서적 비인격화 그리고 개인적 성취의 결여로서 나타나게 된다고 하며, 대인관계에서 장시간에 걸친 정서적 긴장이 그 원인이 되어 나타나게 된다고 주장하고 있다. 그러므로 탈진은 직무 스트레스의 한 형태이고, 사회적 지원자와 지원을 받는 사람 간 사회적 상호작용으로 나타나는 스트레스 결과의 한 형태라고 할 수 있다(Maslach, 1982). 특히 탈진 현상은 기대 수준이 현실의 벽에 부딪혀 달성되지 못했을 때 또는 개인의 기대를 성취하려는 개인적 욕망이 너무 클 때 쉽게 일어나게 된다는 것이다.

운동 상황에서 Maslach 와 Jackson(1982)은 운동 탈진을 신체적, 정신적 탈진, 스포츠에 대한 가치의 감소 및 타인과의 관계에 대한 부정적인 태도를 나타내는 비인격화, 운동성취 결여로 나타나는 증상이라고 하였다.

Perlman과 Hartman(1982)에 따르면, 1974~1981년 동안에 이루어진 탈진관련 논문을 조사하여 탈진 정의에 대한 내용을 분석하여 탈진은 정서적 스트레스에 대한 반응이라는 정의를 내렸다. 또한 Raedeke(1997)가 Maslach의 정의를 토대로 정서적 고갈(수행 연습이나 시합상황), 수행성취 감소(기술, 능력), 비인격화 세 가지 중 비인격 요인을 스포츠 상황에 맞게 스포츠의 가치 감소로 대신하여 스포츠 탈진으로 정의 내림으로써, 스포츠상황에서 탈진이 선수 혹은 지도자에게 부정적인 영향을 미친다는 인식이 확산 되면서 1980년대 Caccess와 Mayerberg(1984)는 코치의 직무 탈진에 관한 연구로

스포츠 탈진의 연구가 시작되었고, 1990년대 이후 대상이 선수로 확대(Coakley, 1992; Gould, Udry, Tuffey, & Loehr, 1996; Price & Weiss, 2000; Raedeke & Smith, 2004; Silva, 1990)되어 스포츠 탈진 연구가 활발히 진행되고 있다.

무용현장에서도 무용수들이 겪게 되는 탈진현상에 대해 관심이 높아지면서 Taylor(1995)는 개인적 요인과 사회적·환경적 요인에 대해 언급하였으며, Koutedakis (2000)도 무용 탈진은 개인마다 증상이나 징후가 다른 신체적이고 정신적인 복합적 증상으로, 무용수가 연습이나 공연이 증가하는 시기에 연습량이 늘어나 신체적 활동과 회복의 불균형 상태에서 발생한다는 것이다.

무용 탈진 측정 도구를 개발한 유현미(2009)는 신체의 움직임을 통해 자신의 감정을 표현하는 무용은, 안무자와 무용수, 지도자와 무용수로 만나 활동을 하면서 그로인해 발생할 수 있는 여러 가지 요인들이 스트레스로 누적되면서, 부상, 슬럼프, 수행저하 등의 스트레스 및 탈진과 같은 부정적 상황에 노출 되어 진다는 것이다. 또한, 무용수가 탈진을 경험하게 되면 감정의 몰입이나 표현에서도 어려움을 겪게 될 것이고, 훌륭한 신체조건, 기량, 표현력 등 좋은 무용수의 자질을 갖췄음에도 불구하고 체계적이진 못한 방법으로 탈진을 경험하게 되면 수행이 저하되거나 포기하는 등, 의미 없는 무용을 하게 된다는 것이다. 이와 같은 원인을 토대로 개발된 탈진 측정 도구의 하위 영역을 정서적 고갈, 의욕상실, 수행저하, 의구심 등의 4가지로 분류하였다.

(1) 정서적 고갈(emotion exhaustion)

사람의 마음에 일어나는 여러 가지 감정이나 기분이 메마르게 되는 것으로 자신이 무엇을 할 것인지 그만 두어야 할 것인지 분간하기 어려운 정도의 심리적 상태를 의미한다.

(2) 의욕상실(demotivation)

무엇을 하고자 하는 적극적인 마음이나 욕망이 줄어드는 것으로, 무용을 하고자 하는 마음이나 욕구가 줄어드는 것을 의미한다.

(3) 수행저하(lack of improvement)

생각하거나 계획한 대로 일을 해내는 능력이 저하되는 것으로 무용 기술이나 무용의 실력이 감소하는 것을 의미한다.

(4) 의구심(misgivings)

믿지 못하고 두려워하는 마음으로 자신의 능력이나 무용에 대한 마음이 흔들리거나 믿음이 깨지는 것을 말한다.

2) 탈진의 특징과 징후

탈진의 현상은 과도한 훈련에서 오는 신체적, 정신적 피로감이나, 또는 업무에서 느끼는 압박감, 코치로부터 받는 비난 등과 같은 부정적인 행동의 결과들로, 이러한 현상은 단시간이 아닌 장시간에 의한 일상생활에서 오는 지속적인 스트레스에 의해 일어나게 된다. 이러한 스트레스에 지속적으로 노출될 경우 운동수행에 대한 흥미를 상실하거나, 경기의욕상실, 주의력 부족, 침울, 그리고 불안이 증가하는 육체적·정신적 탈진이 나타나게 된다. 즉, 운동 상황에서의 탈진은 결국 자기 능력 이상의 가치 추구에 대한 인지평가의 과부하로 인해 무력감을 느끼게 되고 이로 인하여 낮은 성취동기 등을 나타내게 된다는 것이다. Bunker, Rotella, & Reilly(1985)는 선수들이 자신의 능력 이상의 과제 요구에 부응하지 못할 경우 선수들은 쉽게 후회감이나 자괴감에 빠져 탈진을 경험하게 된다고 지적하였다(유승준, 2011 재인용).

따라서 탈진의 중요한 특징은 감정적으로 겪게 되는 긴장, 분노, 우울, 피로 등이 심하게 되면 질병으로 이어질 수 있다는 심각성을 내포하고 있다.

4. 선행연구 고찰

1) 자율성지지와 탈진의 관계

개인이 주어진 과제를 수행하는 데 있어서 개인 스스로 자신의 행위에 대한 조절이나 통제를 얼마나 할 수 있느냐를 느끼는 정도와, 내재화 또는 통합된 정도에 따라 내재적 동기의 정도가 결정된다는 자기결정성이론을 바탕으로 많은 연구들이 진행되었

다. 그 중 자율성 지지가 학생들의 다양한 동기변수(자기결정 동기유형, 학업적 유능감, 자기효능감) 및 결과변수(학교생활 적응이나 학업성취)에 대한 긍정적 효과를 보고 있다는 것이다(김아영, 2008). 자율성 지지는 자기결정이론에서 심리적 욕구와 동기 및 웰빙을 촉진시키는 중요한 사회적 맥락 중 하나이다(김덕진, 2010 재인용). 이러한 자율성 지지는 운동과 스포츠 상황에서 주요타자들(예, 부모, 교사, 코치, 친구 등)이 자신에게 관심을 보이거나, 선택의 기회를 제공하거나 자신의 운동 능력을 인정받고 신뢰 받을 때 자율성을 지지받는다고 지각한다.

특히 스포츠 현장에서 코치들이 보여주는 다양한 행동에 대한 운동선수들의 지각은 개개인의 동기적 성향에 영향을 미치는 가장 중요한 요인 중의 하나로 알려져 있다(Horn, 2002; Maegue & Vallerand, 2003). 자기결정이론에 따르면, 두 가지의 코칭행동 유형(자율성지지, 통제적)이 상이한 결과를 초래한다(Amorse & Anderson-Butcher, 2007; Bartholomew, Ntoumnais, Thogersen-Ntoumani, 2010; Reinboth, Duda, & Ntoumnais, 2004)고 주장한다. Adie 등(2008)은 코치의 자율성 지지를 통해 신체활동 참여자들의 기본 심리적 욕구가 충족되면 학생들의 주관적 활력감이 촉진되고, 정서적·신체적 피로가 감소하는 것으로 보고하였으며, Raedeke & Smith(2001)은 낮은 사회적 지지와 부정적인 코치-선수 관계가 지속될 때 탈진을 경험할 위험이 높아진다고 하였다. Quested & Duda(2011)은 직업무용수들의 탈진을 예방하는데 자율성 지지의 훈련 환경을 촉진하고 유지하는 것이 무엇보다 중요하다는 것이다. 국내에서의 무용수 행 상황에서 무용전공 학생들을 대상으로 한 자율성지지 선행논문은 미흡하지만, 성공적인 무용 활동을 위해서 지도자의 역할이나 무용수들과 지도자간의 협응력을 높일 수 있는 기술 습득이 매우 중요하다(김형섭, 2010 재인용).

무용전공 중·고등학생들을 대상으로 연구한 박중길(2010)은 무용교사로부터 자율성을 지지받는다고 느끼는 학생일수록 공동체 의식(혹은 소속감)과 협력학습 성향이 높고, 공동체 의식과 협력학습 성향이 높을수록 자율적으로 수업에 참여하려는 내적 동기가 증진되어 결국 수업참여 의도가 촉진된다고 하였다. 이와 같이, 주요 타자의 자율성지지 맥락은 자신의 목표를 설정하고, 행동의 방향을 결정하며, 자신의 흥미와 가치

를 추구하는데 많은 영향을 미칠 것이다.

한편, 탈진은 개인의 성격과 환경, 상황 차원에 따라 달라질 수 있으며, 동일한 수준의 스트레스도 개인의 지각 수준에 따라 차이가 나타날 수 있어 개인적 특성이 매우 중요함을 언급하였다(Jacob & Dodd, 2003). 특히 청소년 운동선수들은 부모, 코치, 팀, 동료의 기대가 높을 뿐만 아니라 운동을 지속적으로 하도록 권유 받기 때문에 운동 탈진을 경험할 가능성이 높다(Schmidt & Stein, 1991). 또한 탈진으로 야기되는 중도 포기 현상은 코치들이 선수들을 무시하며 기술을 가르쳐 주지 않고 코치가 좋아하는 선수에게만 시합의 기회를 제공하는 등 부정적인 코칭에 기인하는 것으로 나타났다(Barnett, Smoll, & Smith, 1992).

국내 연구 자료에 의하면 최마리, 박상혁과 성창훈(2011)은 탈진에 대한 인과관계를 검증하고자 선행변인으로 환경적 요인(코치-선수 부합)과 개인적 특성(기본 심리욕구)을 고려한 구조적 관계를 입증하였는데, 환경적 상황인 코치지원의 만족은 선수들에게 훈련 스트레스를 중재하는 역할을 하여 낮은 스트레스 지각으로 스포츠 탈진을 보다 낮출 수 있는 정서적 변인으로 나타났다. 그러므로 스포츠 상황에서 강박적이고 통제적이며, 갈등을 겪으면서 참여하는 운동선수도 부정적 정서보다는 긍정적 정서를 경험하지만, 부정적 정서경험은 운동선수로서의 낮은 정체성 형성과 탈진을 가져오는 요인이 될 수 있다(Brewer et al., 2010; Lemyre, Treasure., & Roberts, 2006)는 것이다.

송기현, 정구인(2014)도 통제적 코칭행동은 내면화된 개인의 정체성에 부적인 영향을 주어 회피동기를 촉진시켜 탈진증상을 더욱 촉진시키는 요인이라 하였다. 따라서 지도자는 훈련에 대한 당위성 제시와 행동실천에 있어서 자율적으로 생각하고 결정하여 행동하게 하는 분위기 조성이 선수들의 탈진 증상을 완화시킬 수 한 방법일 것이며, 선행연구를 토대로 탈진과 관련된 부정적 영향들이 선수들의 경기력 및 사회성, 개인 심리적 특성에 영향을 미친다는 선행이론에 근거할 때 무용 전공학생들의 탈진을 예방하고, 그 수준을 측정함으로써 탈진의 강도를 감소시킬 수 있는 개념적 타당성이 이루어져야 한다.

2) 자율성지지와 정서조절의 관계

Deci 와 Ryan(1985), Deci 와 Ryan(2000)은 사람들이 왜 활동에 참여하고, 노력하며, 지속하는지 그 이유는 자기결정 연속체를 따라서 분류할 수 있다고 주장하였다. 자기 결정이론에서 자율적 조절(확인적, 내재적 조절)은 개인적 의지, 의식, 목표행동에 속하는 것으로 생각하는 중요성의 인지, 내적으로 인과성 소재로부터 나오는 것을 반영한다(dscharms, 1968; Deci & Ryan, 1985; Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

양명환(2011)은 운동맥락에서 확인적 조절은 외재적 동기의 자율적 조절중의 하나이며, 운동과 관련된 결과를 가치 있게 생각하기 때문에 참여하며, 반대로, 내재적 조절은 개별적인 결과보다는 행동 그 자체와 관련이 있는 즐거움과 만족 때문에 운동에 참여함으로써 가장 자율적 유형의 운동 동기를 나타낸다는 것이다. 또한 Deci, Ryan 및 Williams(1991)도, 자율적인 행동은 개인의 통합된 자아감에서 나오지만, 통제된 행동은 외적으로 지각된 인과소재를 가지고 있고, 대인간 요구에 의해 압박을 받는 것으로 경험된다(Ryan, 1982)는 것이다. 따라서 자기결정성 이론에서 핵심인 자율성 지지는 내적조절을 유지시키거나 증진시키고 외적 조절에 대한 확인을 촉진시킨다(Black & deci, 1999)는 것을 지지 한다.

체육과 스포츠에서 수행된 연구도 자율성 지지에 의해 증가된 내적 조절 수준이 신체활동 참여의도(Rhodes, Macdonald, & Mckay, 2006)와 실제 행동(Chatzisarantis, Hagger, & Brickell, 2008; Vierling, Standage, & Treasure, 2007)에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 국내의 연구 박중길(2010)도 무용교사로부터 자율성을 지지만다고 느낀 학생일수록 공동체 의식(혹은 소속감)과 협력학습 성향이 높고, 공동체 의식과 협력학습 성향이 높을수록 자율적으로 수업에 참여하려는 내적 동기가 증진되어 수업참여 의도가 촉진된다는 것이다. 그리고 교사의 자율성 지지는 공동체 의식과 협력학습의 매개를 통해서 뿐만 아니라 직접적으로 내적 조절 수준에 영향을 끼친다고 밝혔다.

한편, 정서조절은 개인의 정서를 스스로 조절하고 변화시키려는 노력으로써, 목적달

성을 위한 전략인 동시에 자기조절 노력을 의미하는 것이다. 자율성지지 수준이 주요 타자들(예: 교사, 학부모, 동료)로부터 받게 되는 많은 영향력들 즉, 자기결정적 동기유형, 의도 및 실제 행동과 관련이 있다면, 개인의 자율성 지지를 위한 정서조절이 매개할 연관성을 유추해 볼 수 있다. 무용 현상이나, 스포츠상황에서 자율성 지지와 정서조절간의 연구논문은 아직 밝혀진바 없지만, 최근 오진영(2015) 지도자 유형에 따른 무용전공자의 자기조절 능력 연구에서, 지도자의 유형별로 무용전공학생들이 지각하는 개인적 특성 간 자기조절 능력에 유의한 차이가 있다고 했다.

3) 정서조절과 탈진의 관계

무용 전공학생들은 완벽한 동작 수행을 위해 장시간 연습에 몰두하며, 입시를 위한 과열 경쟁, 부모로부터 받게 되는 기대 등의 심리적 압박은 주요 스트레스의 원인이다.

운동선수들이나 무용 전공학생들이 경험하는 탈진은 운동에 대한 만성적인 스트레스와 함께 과도한 훈련이나 주요타자 등의 다양한 외적 환경에 의 영향을 받는다(Raglin & Morgan, 1989; Raglin & Wilson, 2000; Smith, 1986; Steinacker & Lehmann, 2002; 소영호 2012 재인용). 즉, 선수들이 지도자나, 부모로부터 받게 되는 높은 기대는 선수 자신들에게 심리적인 압박감을 느끼게 하고 나아가 코치에 대한 욕구불만이나 경기에 대한 의욕저하 등의 만성적인 스트레스로 인해 탈진 현상을 보이게 된다는 것이다. 이러한 탈진 현상은 개인의 성격과 환경, 상황 차원에 따라 달라질 수 있으며, 동일한 수준의 스트레스도 개인의 지각 수준에 따라 차이가 나타날 수 있어 개인적 특성이 매우 중요함을 언급하고 있다(Jacob & Dodd, 2003; 고진수, 2013 재인용).

Selye(1979)는 탈진을 개인이 다룰 수 없는 과도하고 지속적인 스트레스의 결과라고 하며 개인이 스트레스 상황에 대처하는 능력에 따라 탈진으로 연결될 수도 있고 아닐 수도 있다는 것이다. 심리학에서는 스트레스로 인해 유발되는 나쁜 정서를 줄이기 위한 방법으로 대처(coping), 와 우리가 어떠한 정서를 언제, 얼마나 강하게 경험하고 표현할 지를 조절하기 위한 정서조절(emotion regulation) 이 두 가지로 분류하고 있다.

정서조절은 개인이 의식적, 무의식적으로 자신의 정서를 조절하는 과정을 뜻하는 (Gross, 1998) 것으로, Gross(1998)는 정서조절과정을 통해 정서발생 과정에서의 긍정적, 부정적 정서의 강도를 증가 또는 감소시키는데 사용할 수 있다고 제안하였다(박중길, 유진 2013 재인용). 따라서 운동선수들의 정서조절 전략이 선수들의 정신건강을 촉진시키고(Fry, Kim, Gno-Overway, Guivernau, Newton, & Magyar, 2012) 경쟁 전 심리·생리적 상태를 최적화하여 수행능력을 향상시킨다(Robazza et al., 2004, 박중길, 유진 2013 재인용)는 선행연구의 결과에서처럼 정서조절은 수행의 결과에도 영향을 받고, 탈진의 대처방식의 선행변인으로써 긍정적인 매개역할을 하는데 중요한 요인이 될 수 있다는 것이다.

박중길, 등(2005)이 연구한 예술 고등학교 무용 전공학생들의 스트레스요인에 대한 대처 방식을 분석한 결과 적극적 대처, 문제 중심 대처, 사회적지지, 긍정적 재평가, 자기 조절, 소망 적 생각, 자기비판 및 이탈 등의 7가지 대처방식을 모두 활용하는 것으로 밝혀졌으므로 본 연구를 지지해 준다.

정서조절의 향상은 개인적으로 어떻게 해석하는가에 따라 긍정적으로 향상시키고, 무용 포기를 하려는 의도를 낮추어 무용수행 지속성을 유지할 수 있는 심리적 강인성을 함양한다. 이러한 정서조절은 앞서 제시한 연구들과의 관계에서와 같이 무용탈진과 관계되어질 수 있음을 알 수 있다. 하지만 정서조절은 개인의 심리적 조절 요인으로써 중요한 변인임에도 불구하고 아직까지 무용학 분야에서 이에 대한 관련성 논문은 미비한 실정이어서 두 변인과의 관계를 살펴보는 것도 의의가 있다고 생각된다.

4) 자율성지지, 정서조절 및 탈진의 관계

교육 연구자들은 학생들의 과제수행과 만족 수준을 증진시키기 위해 상호작용의 중요성에 주목하고 있다(Driver, 2002).

효과적인 학습 환경은 수업시간에 이루어지는 다양한 사회적 작용을 필요로 하기 때문에 학생과 교사, 학생과 학생간의 긍정적인 상호작용의 중요성은 수업효과와 수업 분

위기, 교수 효율성에 관한 연구에서 강조되고 있다(박중길, 2010 재인용). 이렇듯 수업 분위기를 조성하는 가장 핵심 측면으로 자율성을 지지하는 교사의 행동으로 볼 수 있다.

자율성을 지지하는 교사들은 학생들의 이야기에 귀를 기울이고, 학생들이 원하는 바를 물어보며, 학생들의 질문에 반응한다. 또한 이러한 교사는 학생들의 내적 동기와 내면화를 지지하는 등의 행동을 보여준다(Reeve, 1998; Reeve, Bolt, & Cai, 1999). 특히 스포츠 현장에서 보여주는 코치들의 다양한 행동에 대한 선수들의 지각은 선수 개인의 동기적 성향에 영향을 미치는 가장 중요한 요인이다(Horn, 2002; Maegue & Vallerand, 2003).

양명환(2011)은 태권도 선수들이 지각하는 주요타자의 자율성 지지와 자기관리간의 관계에서 자기조절 동기의 매개효과에서 각 변수들 간의 구조방정식 모형분석을 통하여 얻은 결과 선수들의 자기관리를 위해서는 자율적 조절동기를 높여주고, 태권도 훈련이나 연습이 자기결정적인 것이 되도록 유도하려면 자율성 지지의 분위기가 중요하다는 것이다.

무용상황(박중길, 김민희, 김민정, 2010)에서도 무용을 전공하는 학생들은 동료 뿐 아니라 교사와 부모로부터 많은 영향을 받는다는 것이다. 이상으로 본 선행연구를 통하여 교사와 부모 그리고 동료로부터 지각된 자율성 지지는 무용전공학생들의 높은 자기결정적인 동기를 갖게 될 것이다.

한편, 학생들을 대상으로 한 Hardin, Varghese, Tran 및 Carlson의 연구(2006)는 스트레스가 누적되면 학업 몰입도가 저하되고, 친구들과의 언어적, 비언어적 교류가 극적으로 감소되는 현상이 발견 되었다. 이런 상태에 처한 학생들은 불안, 절망, 소외감과 함께 자신감이 결여되기 쉬우며, 정서적 문제나 적대감, 우울증, 경쟁의식, 실패감이 누적되어 또 다른 부적응 행동을 일으킬 가능성이 높다(Steinhausen & Winkler, 2001)고 했다. 이처럼 스트레스나 탈진으로 인한 부적응은 학생들의 삶의 질을 저하시키며, 학업중단이나 운동포기와 같은 주요한 원인이 된다. 이러한 주원인들에 대한 대처방식의 하나로 정서 중심적 대처방식을 사용할 경우 탈진의 매개효과의 가능성이 있을 것이다.

운동수행의 결과는 선수들의 잠재된 적성과도 관련이 있지만, 훈련의 정도나 효율성

그리고 선수 개인의 능력을 최대한 발휘할 수 있는 운동능력발현과 관련이 있다(한 유선, 2001). 그 중 선수들의 승패를 결정해 주는 주요요인으로, 선수 개인이 습득한 기량을 최대한 발휘하기 위한 심리적 정서조절은 매우 중요한 요인일 것이다.

인간은 타인과의 상호작용이나 생활을 영위해 감에 있어서 자신의 정서를 표현하게 되는데 그 과정에서 자신이 경험하는 정서를 의도적으로 다루는 경험이 정서조절이다. 심리학에서는 정서조절전략의 발달은 부모와의 상호교류 경험 속에서 일어나며(임수진, 안진홍 2012), 특히 부모와의 언어적 상호작용은 의사소통을 기반으로 초기 청소년이 인지적, 정서적 발달을 이루는데 매우 중요한 역할을 한다(김경아, 2009; 정희선, 조민아, 2014 재인용)는 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 수도권에 소재하고 하고 있는 예술 고등학교 무용 전공 학생들을 모집단으로 하여, 총 250명을 표집 하였다. 연구대상자들의 표집 방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집방법(purposive sample)을 이용하였으며 불성실하게 응답했다고 판단되는 33부의 자료를 제외하고 217부의 자료만을 유효 표본으로 선정하여 최종분석에 활용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시한 바와 같이 성별은 남자 무용전공학생이 31명(14.3%), 여자 무용전공학생이 186명(85.7%)으로 나타났다. 학년별 분포도는 1학년 90명(41.5%), 2학년 54명(24.9%), 3학년 63명(29.0%)으로 나타났다, 전공에 따른 분포도는 현대무용 51명(23.5%), 발레 103명(47.5%), 한국무용 70명(30.3%)로 나타났다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

범주변인	구분	사례 수(%)	계
성별	남자	31(14.3)	217 (100.0)
	여자	186(85.7)	
학년	1학년	90(41.5)	217 (100.0)
	2학년	54(24.9)	
	3학년	73(33.6)	
전공	현대무용	51(23.5)	217 (100.0)
	발레	103(47.5)	
	한국무용	63(29.0)	

2. 측정도구

질문지의 구성과 내용을 살펴보면 다음과 같다. 인구통계학적 변인 6문항, 교사의 자율성지지 8문항, 동료의 자율성지지 8문항, 무용 탈진 15문항, 정서조절 문항 10문항으로 총 47문항으로 구성하였다. 각 척도에 대한 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 통해 측정도구의 타당도와 신뢰도를 분석하였다.

표 2. 설문지 구성내용

구성 지표	문항내용	문항수
인구통계학적 변인	성별, 출생연도, 학년, 전공, 주당 연습횟수, 주당 연습시간	6
자율성지지	교사의 지지(8문항), 동료의 지지(8문항)	16
정서조절	인지적 재구성(6문항), 정서 억제(4문항)	10
탈진	동기저하(8), 정서고갈(3문항), 수행저하(4문항)	15
전체		47

1) 자율성지지

자율성지지 척도는 박중길, 김민희, 김민정(2010)이 단일 차원의 8개 문항으로 구성된 교사, 부모, 동료들의 자율성지지 검사지를 사용하였다. 이 질문지는 총 8문항으로 구성되어 있으며, 응답형태는 7점 Likert (1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다) 척도로 응답하도록 되어있다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주축요인분석과 사각회전방식인 직접 오블리민 방법을 사용하였다.

그 결과 전체 설명변량은 63.39%로 나타났고, 동료지지 46.79%, 교사지지가 16.59%로 나타났다. 신뢰도 계수는 동료지지 .911, 교사지지가 .920로 양호하게 나타났다<표

3 참조>

표 3. 자율성지지의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치		
	동료의 지지	교사의 지지	공통성
3.동료(친구)는 나의 무용(예: 학습과정, 작품연습, 진로 등)에 대해 관심을 보여준다.	.370	.824	.681
2.동료(친구)는 내가 열심히 노력 하도록 격려해준다.	.434	.820	.674
7.동료(친구)는 내가 무용에 관해 질문하면 잘 대답해 준다.	.393	.800	.641
8.동료(친구)는 나의 무용에 대해서 관심을 갖고 있다.	.334	.791	.630
4.동료(친구)는 나의 춤추는 모습을 보고, 긍정적인 피드백을 제공한다.	.455	.728	.542
6.동료(친구)는 내가 열심히 무용을 하는 이유를 잘 이해하고 있다고 생각한다.	.394	.720	.520
1.나는 동료(친구)가 열심히 무용하는 것에 대해 나에게 다양한 선택권과 기회를 준다고 생각한다.	.296	.660	.437
5.나는 수업시간에 배운 무용에 대해서 동료(친구)에게 이야기할 수 있다.	.402	.643	.422
4.선생님은 나의 춤추는 모습을 보고, 긍정적인 피드백을 제공한다.	.846	.357	.721
3.선생님은 나의 무용(예: 학습과정, 작품연습, 진로 등)에 대해 관심을 보여준다.	.835	.432	.698
7.선생님은 내가 무용에 관해 질문하면 잘 대답해준다.	.811	.359	.660
2.선생님은 내가 열심히 노력하도록 격려해준다.	.790	.462	.630
6.선생님은 내가 열심히 무용을 하는 이유를 잘 이해하고 있다고 생각한다.	.757	.321	.577
5.나는 수업시간에 배운 무용에 대해서 선생님에게 이야기할 수 있다.	.750	.401	.563
8.선생님은 나의 무용에 대해서 관심을 갖고 있다.	.713	.411	.513
1.나는 선생님이 열심히 무용하는 것에 대해 나에게 다양한 선택권과 기회를 준다고 생각한다.	.653	.419	.438
고유치	7.488	2.656	
설명변량	46.799	16.598	
누적변량	46.799	63.397	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.911	.920	

2) 정서조절

정서조절은 Gross & John(1998)의 정서조절 척도를 손재민(2005)이 번안한 10문항의 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 인지적 재구성(6문항), 정서억제(4문항)로 구성되어 있으며, 응답형태는 총 10문항 7점 Likert (1=전혀 동의하지 않는다, 7=전적으로 동의한다) 평정척도로 측정되어 있다.

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주축요인분석과 사각회전방식인 직접 오블리민 방법을 사용하여 1문항을 제거하고 9문항으로 구성된 2개의 요인을 확인하였다. 그 결과 전체 설명변량은 52.93%로 나타났다. 요인별로는 인지적 재구성 36.22%, 정서억제 16.71%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 인지적 재구성 .805, 정서억제 .591로 나타났다<표 4 참조>.

표 4. 정서조절의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문항	요인 적재치		
	인지적 재구성	정서억제	공통성
3.부정적인 감정(슬픔이나 분노 등)을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다.	.785	.174	.582
1.긍정적인 감정(기쁨이나 즐거움 등)을 더 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다.	.707	.174	.504
5.스트레스 상황에 직면했을 때, 내 마음을 가라 앉힐 수 있는 방향으로 생각을 한다.	.637	.212	.406
10.부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	.611	.155	.376
8.내가 처해 있는 상황에 대한 생각을 바꿈으로써 나의 정서를 통제한다.	.601	.343	.385
7.긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	.520	.312	.293
2.나는 감정을 남에게 드러내지 않는다.	.187	.487	.238
6.나는 나의 감정을 드러내지 않음으로써 감정을 통제한다.	.277	.860	.739
4.긍정적인 감정을 느끼고 싶을 때, 나는 표현하지 않으려고 조심한다.	.124	.406	.165
고유치	3.260	1.505	
설명변량	36.220	16.719	
누적변량	36.220	52.939	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.805	.591	

3) 탈진

유현미(2009)가 개발한 무용 탈진 경험 정도와 탈진 이유를 조사한 질문지를 사용하였으며, 본 연구의 목적에 부합하도록 문항을 수정하여 사용하였다. 이 질문지는 총 15문항으로 구성 되었고, 응답형태는 5점 Likert(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)척도에 응답하도록 되어있다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 주축요인분석과 사각회전방식인 직접 오블리민 방법을 사용 하여, 총 3개의 하위요인 동기저하, 정서고갈, 수행저하 요인으로 식별하였다. 그 결과 전체 설명변량은 69.47%로 나타났다. 요인별로는 동기저하 46.15%, 정서고갈 14.92%, 수행저하 8.39%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도계수는 동기저하 .908 정서고갈 .893, 수행저하 .862, 로 나타났다<표 5참조>.

표 5. 무용탈진의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치			
	동기 저하	정서 고갈	수행 저하	공통 성
10. 나는 요즘 무용이 내 길인지 모르겠다.	.766	.127	-.347	.601
11. 나는 요즘 무용을 그만 두어야 할지 아니면 계속 해야 할지 모르겠다.	.824	.116	-.443	.700
13. 나는 요즘 무용이 천직일까 의심스럽다.	.714	.249	-.395	.512
12. 나는 요즘 무용을 언제까지 이렇게 할 수 있을까 하는 생각이 든다.	.634	.374	-.342	.448
14. 나는 요즘 무용에 의욕이 없다.	.801	.290	-.517	.649
9. 나는 요즘 무용실에 가는 것이 싫어 졌다.	.765	.313	-.544	.608
15. 나는 요즘 연습시간에 다른 생각들이 자꾸 떠오른다.	.700	.219	-.460	.498
8. 나는 요즘 무용이 예전만큼 즐겁지 않다.	.734	.420	-.665	.646
3. 나는 요즘 지쳐있다.	.288	.883	-.449	.781
2. 나는 요즘 완전히 녹초가 된 기분이다.	.289	.851	-.438	.727
1. 나는 요즘 정신적으로 피곤하다.	.257	.834	-.435	.698
6. 나는 요즘 무용 실력이 감소하는 느낌이 든다.	.476	.344	-.846	.720
5. 나는 요즘 연습을 해도 잘 안 된다.	.518	.445	-.776	.621
7. 나는 요즘 몸이 둔한 느낌이 든다.	.443	.351	-.735	.542
4. 나는 요즘 이전에 잘 되던 동작도 힘들게 느껴진다.	.391	.481	-.768	.610
고유치	6.924	2.238	1.259	
설명변량	46.159	14.922	8.391	
누적변량	46.159	61.081	69.472	
신뢰도(Cronbach's Alpha)	.908	.893	.862	

3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2015년 1월 1일부터 2015년 3월 26일까지 이루어졌으며, 본 연구는 학교와 학원을 직접 방문하여 무용담당 교사와 학원장에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명과 함께 성실한 응답을 해줄 것을 부탁하였다. 참여자들은 자기평가기입법(self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 20분 정도 소요되었다. 질문지 작성 도중 애매한 단어나 문장 또는 이해가 안 되는 문항에 대해서는 질문을 하도록 하여 설명을 한 후 있는 그대로 응답을 부탁하였다. 배부된 질문지는 총 250부였으며, 자료로서의 적합성 여부를 판정한 결과 불성실하게 답한 33부를 제외한 217명의 자료를 최종분석에 사용하였다.

4. 자료 분석 및 처리

자료처리는 SPSS 18.0과 AMOS 18.0 통계프로그램을 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였으며 측정도구의 요인구조를 알아보기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach의 α 값을 산출하였다.

셋째, 자율성 지지와 정서조절 및 탈진의 차이를 알아보기 위하여 t-test와 일원변량분석(One-Way ANOVA)을 실시하였고, 일원변량분석의 사후검증은 Duncan의 방식을 사용하였다.

넷째, 자율성 지지와 정서조절 및 탈진의 인과관계를 알아보기 위하여 기술적 통계 분석(평균, 표준편차, 왜도, 첨도 등)과 상관관계 및 구조방정식 모형분석을 실시하였다.

또한, Anderson과 Gerbing(1988)의 제안에 따라 먼저, 1단계에서는 측정모형의 적합성을 검증하고, 2단계에서는 구조모형분석을 통해 잠재변인들 간의 경로관계를 검증했다. 계수추정방법은 최대우도법(Maximum Likelihood Method)을 사용하였으며, 각 모형과 자료간의 적합도를 평가하기 위해서 카이제곱(χ^2)을 기본적으로 고려하고, 몇 가지의 다른 적합도 지수도 상호보완적으로 활용하였다. 모형의 적합도 기준으로는 TLI(기준 > .90), CFI(기준 > .90), RMSEA(기준 > .08)값 등을 사용하였다.

다음으로 자율성지지와 탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과는 부트스트랩분석을 사용 하였다. 매개효과를 검증하는 방법으로 전통적으로 많이 사용하였던 Baron and Kenny(1986)와 Sobel(1982)의 매개효과 분석방법에서 측정오차를 반영하지 못한다는 한계점을 갖고 있다. 이 분석 방법에서는 간접효과의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 때, 유의확률 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 매개효과가 있는 것으로 판단한다(허원무, 2013).

마지막으로, 모든 분석에서 유의 수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 인구통계학적 변인에 따른 자율성지지, 탈진과 정서조절과의 차이

인구통계학적 특성변인에 따른 자율성지지와 탈진, 정서조절의 차이를 분석하기 위하여 일원변량분석 (ANOVA)을 실시하였다. 분석에 앞서 성별의 분포도를 보면 남자무용전공학학생이 31(14.3%)명, 여자무용전공학학생이 186(85.7%)명으로 남녀 간의 사례에 차이가 많아 성별에 따른 분석은 실시하지 않기로 하였으며, 전공별에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 학년에 따른 차이 분석만 실시하였다.

1) 학년별 자율성지지 차이 분석 결과

학년에 따른 자율성지지차이를 분석한 결과는 <표 6 >과 같다.

표 6. 학년에 따른 자율성지지의 차이 분석결과

종속 변인	하위요인	학년			F	p	Duncan
		1학년 (n=90)	2학년 (n=54)	3학년 (n=73)			
자율성 지지	교사	4.94±.96	4.72±.91	4.66±.1.03	1.778	.172	-
	동료	4.69±1.11	4.33±.75	3.96±1.19	9.853	.000	A>B>C

* 평균±표준편차

<표 6>에서 보는 바와 같이 학년에 따른 자율성지지의 기술통계량과 일원변량분석 (ANOVA)을 분석한 결과, 학년에 따른 동료 지지에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. Duncan의 사후검증방법을 사용하여 분석한 결과, 동료지지에서 3학년(M=3.96)과 2학년(M=4.33)보다는 1학년(M=4.69)이 높은 것으로 나타났다. 즉, 저학년일수록 동료의 지지를 높게 지각한다는 것을 의미한다.

2) 학년별 정서조절 차이 분석 결과

학년에 따른 정서조절차이를 분석한 결과는 <표 7>과 같다.

표 7. 학년에 따른 정서조절차이 분석

종속 변인	하위 요인	학년			F	p	Duncan
		1학년 (n=90)	2학년 (n=54)	3학년 (n=73)			
정서조절	재구성	4.58±.94	4.43±.80	4.32±.87	1.824	.164	
	억제	3.59±1.06	3.75±1.11	3.95±.80	2.655	.073	

* 평균±표준편차

<표 7>에서 보는 바와 같이 학년에 따른 정서조절의 기술통계량과 일원변량분석(ANOVA)을 분석한 결과, 정서조절의 하위요인 정서억제 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 유의한 차이가 나타난 집단에 대한 Duncan의 사후검증방식을 사용하여 분석한 결과 1학년(M=3.59)집단보다 2학년(M=3.75), 3학년(M=3.95) 집단이 정서억제에서 유의한 결과가 나타났다. 이는 학년이 높아질수록 감정억제를 하려는 성향이 높아짐을 알 수 있다.

3) 학년별 다른 탈진 차이 분석 결과

학년에 따른 탈진차이를 분석한 결과는 <표 8>과 같다.

표 8. 학년에 따른 탈진차이 분석결과

종속 변인	하위요인	학년			F	p	Duncan
		1(A) (n=90)	2(B) (n=54)	3(C) (n=73)			
	동기저하	2.57±.78	3.01±.78	2.99±.73	8.385	.000	A<B<C
탈진	정서고갈	3.44±.92	3.56±.91	3.42±1.01	.346	.708	-
	수행저하	3.06±.73	3.46±.80	3.14±.84	4.578	.011	A=C<B

* 평균±표준편차

<표 8>에서 보는 바와 같이 학년에 따른 탈진의 기술통계량과 일원변량분석(ANOVA)을 한 결과, 동기저하(F=8.385, p=.000)와 수행저하(F=4.578, P=.011)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 정서고갈에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

유의한 차이가 나타난 집단에 대한 Duncan의 사후검증방식을 사용하여 분석한 결과 정서고갈요인에서는 유의한 차이는 없지만, 동기저하 요인에서 2학년(M=3.01) 집단과 3학년(M=2.99) 집단이 1학년(M=2.57) 집단 보다 높은 것으로 나타났다. 또한 수행저하에서도 2학년(M=3.46) 집단과 3학년(M=3.14) 집단이 1학년(M=3.06) 집단 보다 높은 것으로 나타났다. 즉, 학년이 높아질수록 탈진이 높은 것을 알 수 있다.

2. 자율성지지와 탈진 및 정서조절 간 인과관계

1) 측정변수의 기술 통계치와 분포특성

전체 측정변수들의 전반적인 특성을 알아보기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 및 상관계수를 산출하였다. 그 결과는 <표 9>에 제시하였다. 먼저, 정규성을 점검하기 위하여 기술통계분석을 한 결과, 평균값(2.82~4.79)과 표준편차(.79~1.10)는 적절한 것으로 나타났으며, 왜도(-.01~.43)와 첨도(-.48~.46)는 절대 값 2 이상 되는 요인은 없는 것으로 나타나 정규분포를 충족시킬 때 사용하는 최대우도법(Maximum Likelihood Method)을 사용하였다.

표 9. 측정변인의 기술통계량

변인	하위요인	M±SD	왜도	첨도
자율성지지	교사지지	4.79±.98	.05	-.27
	동료지지	4.35±1.10	-.12	.43
정서조절	재구성	4.45±.89	.43	.46
	억제	3.75±1.00	.15	.08
탈진	동기저하	2.82±.79	.07	-.17
	정서고갈	3.46±.97	-.01	-.48
	수행저하	3.18±.80	.12	.24

<표 10>은 구조방정식 모형 분석에 앞서 자율성 지지와 정서조절 및 탈진 요인 간 상관관계를 분석한 결과이다.

먼저, 자율성지지의 하위요인인 교사지지는 동료의 지지와 정서조절의 재구성에서 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으나 탈진의 하위요인인 정서고갈에서는 유의한 차이를 보이지 않았으며, 수행저하와 동기저하와는 부(-)의 상관관계를 보였다. 동료지지요인에서는 정서조절의 하위요인인 재구성에서 유의한 정(+)의 상관관계를 보였고, 탈진의 하위요인인 동기저하에서 부(-)의 상관관계를 보였다. 정서조절의 하위요인인 재구성은 정서억제에서 정(+)의 상관관계를 보였고, 수행저하와는 부(-)의 상관관계를 보였다. 그리고 탈진의 하위요인인 동기저하에서는 정서고갈과 수행저하 요인에서 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다.

표 10. 변인 간 상관관계(N=217)

변인	하위요인	교사지지	동료지지	재구성	억제	동기저하	정서고갈	수행저하
자율성 지지	교사지지(a)	1						
	동료지지(b)	.485**	1					
정서 조절	재구성(c)	.235**	.360**	1				
	억제(d)	.012	-.029	.247**	1			
탈진	동기저하	-.338**	-.204**	-.123	.121	1		
	정서고갈(f)	-.017	.089	.126	-.037	.344**	1	
	수행저하(g)	-.242**	-.105	-.193*	-.006	.584**	.491**	1

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

2) 매개효과 검증을 위한 구조모형 분석

(1) 측정모형 검증

본 연구에서는 측정모형과 구조모형의 해석 가능성을 높이기 위해 측정모형을 먼저 추정하고 다음으로 구조모형을 추정하였다. 측정모형의 적합도를 평가하기 위해서는

표본의 크기에 민감하지 않으면서 해석기준이 있고, 모형의 간명성까지 고려한 적절한 적합도 지수의 선정이 중요하므로 TLI(Tucker Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error or Approximation) 등의 적합도 지수를 모형의 평가기준으로 삼았다. 일반적으로 RMR은 .05이하, TLI와 CFI는 .90이상이면 좋은 적합도로 간주되고, RMSEA 의 경우 .05이하면 좋은 적합도, .08이하이면 적절한 적합도, .10 이하이면 보통수준의 적합도로 평가한다. χ^2 통계량은 사례 수에 민감하게 증가하기 때문에 TLI, CFI, RMSEA를 중심으로 모형의 적합도를 살펴보았다. 최대우도법을 사용하여 14개의 관측변수에 대한 확인적 요인분석을 실시한 결과<표 11>에서 보는 바와 같이, 측정모형의 적합도는 기준치에 못 미치는 것으로 나타났다($\chi^2=186.802$, $df=71$, $p=.001$, $Q=2.631$, $SRMR=.094$, $TLI=.809$, $CFI=.851$, $RMSEA=.087$). 개별 관측변수의 다중상관자승(Squared Multiple Correlations; SMC)와 요인 적재치를 살펴본 결과 탈진에서 정서고갈 요인이 .5 이하의 요인 적재치를 보여 삭제하였고, 수정지수(MI) 값이 큰 4번과 6번 요인의 공분산오차를 허용하여 분석하였다. 문제가 있는 정서고갈 요인을 제거하여 2차 확인적 요인분석을 실시한 결과 측정모형의 적합도는 다소 개선된 것으로 나타났다($\chi^2=144.642$, $df=69$, $p=.001$, $Q=2.096$, $SRMR=.088$, $TLI=.871$, $CFI=.903$, $RMSEA=.071$).

표 11. 측정모형의 적합도 지수

모형	χ^2	DF	Q	SRMR	TLI	CFI	RMSEA (90%CI)
측정모형	186.802	71	2.631	.094	.809	.851	.087(.072~.102)
수정모형	144.642	69	2.096	.088	.871	.903	.071(.055~.088)
기준			≤5	≤.05	≥.90	≥.90	≤.08

<표 12>에서 보는 바와 같이 모든 문항의 비표준화 추정치가 통계적으로 유의한 것으로 나타났고, 모든 요인의 표준화추정치가 .431~.930까지로 기준치(≥.5)를 충족하는 것으로 나타났다.

또한 C.R 값도 1.96Z 값보다 유의하게 큰 것으로 나타났다. 따라서 각 관측변수들은 해당 잠재변인을 적절하게 측정하고 있는 것으로 볼 수 있으며, 잠재변인을 측정하기 위한 측정 변인들의 수렴적 타당성을 확인할 수 있다.

표 12. 측정모형 경로계수와 유의성 검증

경로	비표준화 추정치	S.E.	C.R.	P	표준화 추정치
자율성지지 → 교사지지	1.000				.605
자율성지지 → 동료지지	1.490	.294	5.062	.001	.801
재구성 → 재구성1	1.000				.820
재구성 → 재구성3	.816	.079	10.286	.001	.723
재구성 → 재구성5	.705	.083	8.543	.001	.600
재구성 → 재구성7	.532	.076	7.004	.001	.494
재구성 → 재구성8	.590	.070	8.374	.001	.579
재구성 → 재구성10	.702	.090	7.829	.001	.668
정서억제 → 억제6	1.000				.725
정서억제 → 억제4	.696	.172	4.053	.001	.431
정서억제 → 억제2	.845	.196	4.322	.001	.575
탈진 → 동기저하	1.000				.634
탈진 → 정서고갈	.987	.147	6.695	.001	.521
탈진 → 수행저하	1.483	.233	6.361	.001	.930

(2) 구조모형 검증

선행연구에 근거하여 무용전공 고등학생의 자율성 지지와 정서조절 및 탈진의 매개 효과를 알아보기 위하여 부분매개모형인 연구모형과 완전매개모형인 경쟁모형을 설정하고, 두 모형의 χ^2 차이가 유의한지를 분석하였다. 본 연구에서 설정한 연구모형과 경쟁모형의 적합도를 구하여 비교한 결과는 <표 13>와 같다. 표에서 보는바와 같이 연구모형과 경쟁모형 모두 적합도는 양호한 것으로 나타났다($\chi^2=146.117$, $df=70$, $p=.001$, $Q=2.087$, $SRMR=.089$, $TLI=.872$, $CFI=.902$, $RMSEA=.071$).

연구모형과 경쟁모형 중 보다 적합한 모형을 선택하기 위해 χ^2 차이검증 결과 두 모형 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다($\Delta\chi^2 = \chi^2_B - \chi^2_A = 2.597$, $df=1$, $p=.101$).

표 13. 연구모형의 적합도 지수

모형	X^2	df	p	Q	SRMR	TLI	CFI	RMSEA (90%CI)
연구모형(A) (부분매개)	144.642	69	.001	2.096	.088	.871	.903	.071 (.055-.088)
경쟁모형(B) (완전매개)	146.117	70	.001	2.087	.089	.872	.902	.071 (.055-.087)
X^2 차이검증 (A:B)	$\Delta X^2 = X^2B - X^2A = 2.597 (df=1), p=.101$							

두 모형간의 유의한 차이가 나타나지는 않았지만, 모형의 간명성과 자율성 지지에서 탈진으로 가는 경로가 유의하지 않기 때문에 경쟁모형인 완전매개모형과 동일하므로 본 연구에서는 경쟁모형인 완전매개 모형을 채택하였으며, 연구모형인 부분매개 모형과 경쟁모형인 완전매개 모형을 <그림 3>과 <그림 4>에 제시하였다.

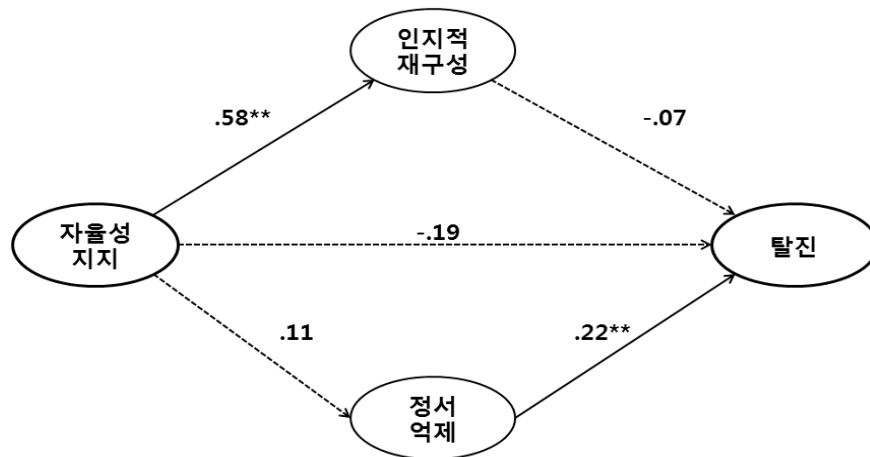


그림 3. 연구모형(부분매개)의 표준화 추정치

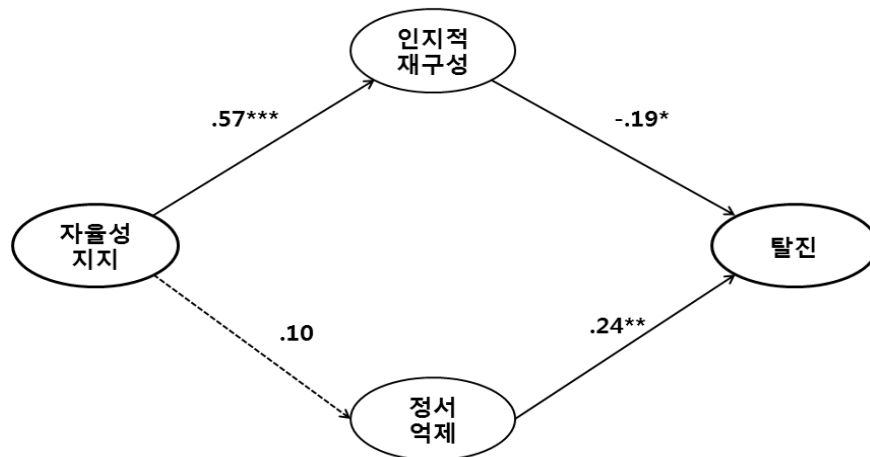


그림 4. 경쟁모형(완전매개)의 표준화 추정치

(3) 최종 선택 모형의 모수 추정치 분석

<표 14>는 연구모형의 표준화 추정치이다. <표 14>에서 보는 바와 같이 각 경로간의 통계적 유의성을 살펴보면, 3개의 경로가 유의한 것으로 나타났다. 자율성 지지와 재구성 간 경로의 비표준화 경로계수가 .957(S.E.=.170, C.R.=5.617, $p=.001$, $\beta=.571$)로 유의하게 나타났고, 재구성과 탈진 간 경로의 비표준화 경로계수가 $-.189$ (S.E.=.074, C.R.=-2.557, $p=.011$, $\beta=-.192$)로 유의하게 나타났다. 그리고 정서억제와 탈진 간 경로의 비표준화 경로계수가 .237(S.E.=.080, C.R.=2.956, $p=.001$, $\beta=.240$)로 통계적으로 유의하게 나타났다. 다중상관제곱(SMC) 값을 확인한 결과, 재구성의 분산 중 32.6%, 정서억제의 분산 중 0.9%가 자율성 지지에 의해 설명되었으며, 탈진의 분산 중 6.5%는 자율성 지지와 정서조절에 의해 설명되는 것으로 나타났다.

표 14. 연구모형의 경로계수와 유의성 검증

경로	비표준화 추정치	S.E	C.R	p	표준화 추정치
자율성지지 → 억제	.597	.144	4.144	.001	.500
자율성지지 → 재구성	-.037	.093	-.401	.688	-.039
억제 → 탈진	-.149	.055	-2.697	.007	-.218
재해석 → 탈진	.035	.076	.462	.644	.042

(4) 최종 모형의 총 효과 분해 및 매개효과 검증

마지막으로 무용전공 고등학생의 자율성 지지와 탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과를 살펴보았다. 최종적으로 선택된 구조모형에 포함된 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap) 검증법을 실시하였으며 결과는 <표 15>에 제시하였다.

간접효과는 정상분포를 이루지 않기 때문에 표준오차를 사용하는 Z검증(Sobel 검증)을 실시할 경우 부정확한 결과를 산출할 수 있으므로(서영석, 2010), Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 간접효과의 표준오차에 대한 정확한 추정치를 계산하는 방법인 부트스트랩을 사용하였다. 부트스트랩 검증법은 통계적 추정치의 우의도를 결합함에 있어 경험적 방법을 제공하는 절차이다(강수희, 2013 재인용). 이를 위해 원 자료부터 무선할당으로 형성된 1,000개의 경험적 표본에서 간접효과를 추정하였다. Shrout와 Bolger(2002)의 제안에 따르면, 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 때에는 유의도 .05 수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 판단할 수 있다.

<표 15>에서 보는 바와 같이 자율성 지지와 탈진의 관계에서 유의한 부(-)의 간접영향을 미치는 것으로 나타났으며, 부트스트랩 결과도 95% 신뢰구간에서 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

표 15. 자율성지지와 탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과

경로	간접효과	p	Boot	
			LLCI	ULCI
자율성지지 → 정서조절 →탈진	-.086	.049	-.172	-.001

V. 논의

본 연구의 목적은 자기결정성 이론(Self-Determination Theory, SDT)의 이론적 모형의 기초에 따라 무용전공 고등학생들의 지각된 자율성 지지와 탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과를 검증하는 것이다.

인구통계학적 특성에 따라 자율성 지지와 정서조절 및 탈진간의 차이를 검증하였다. 성별은 남자 무용전공학생이 31명(14.3%), 여자 무용전공학생이 186명(85.7%)로 남녀간의 사례 수에 차이가 많아 분석하지 않았으며, 학년별로만 차이검증을 실시하였다.

다음은 구조방정식 모형을 사용하여 무용전공 고등학생이 지각하는 자율성지지와 정서조절 및 탈진과의 인과관계를 검증하였다. 구조방정식 모형을 사용하여 분석한 결과 3개의 경로가 유의하게 나타났다. 자율성 지지는 정서조절(재구성)에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치고, 정서조절 전략인 재구성은 탈진에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 정서조절 전략인 억제제는 탈진에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 무용전공 고등학생들이 자율성지지가 높으면 정서조절에 긍정적인 영향을 미쳐 탈진을 감소시킬 수 있다는 것이다. 따라서 본 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

1. 인구통계학적 변인에 따른 자율성지지와 정서조절 및 탈진의 차이

인구통계학적 특성변인에 따른 자율성지지와 탈진, 정서조절의 차이를 살펴본 결과 학년에 따라 자율성 지지와 탈진에서 유의한 차이가 나타났다. 먼저, 학년별 자율성 지지의 차이를 분석한 결과, 1학년 학생들이 2학년 3학년 학생들보다 교사의 자율성 지지에서는 유의한 차이는 없으나, 동료의 자율성지지에서 유의한 차이가 나타났다. 이 결과는 학년이 낮을수록 주요 타자의 자율성 지지를 더 높게 지각한다는 박중길, 김민

회와 김민정(2010)의 선행연구와 부분적으로 일치한다. 예술 고등학교 무용전공학생들의 수업방식이 실기위주의 수업이라는 특수한 상황을 고려해 볼 때, 대학진학을 위한 콩쿨 준비뿐만 아니라, 학교에서 주최하는 축제나 학과에서 주관하는 특강과 같은 행사에 참여가 많다보니 작품을 통해 이루어진 동료끼리의 연습과 호흡(유영란, 허진영, 최현역 2009 재인용)은 대학진학을 위한 동료 간의 경쟁의식을 많이 갖게 되는 2·3학년보다 동료애가 더 많을 것이라 사료된다. 자기결정이론에서는 사회적 환경 요인들을 환경, 외적사건, 사회적 맥락 및 대인관계 등으로 분류하고 있으며, 이러한 사회적 환경들은 사람들의 심리적 욕구 만족, 그들의 동기, 수행 및 적응에 영향을 미친다고 했다. 예술 고등학교 무용전공 1학년 학생들은 공연작품의 역할 비중이나 진학을 위한 콩쿨과 같은 상황들로 인해 교사나, 부모들로부터 강압적 압박을 많이 받는 시기는 아니다. 따라서 1학년 학생들은 동료로부터 받는 지지로 인해 무용수행의 즐거움을 느끼고, 정보를 서로 제공하면서 관계를 유지하는 이유에서 오는 것으로 사료된다.

둘째, 학년에 따르는 탈진 차이를 분석한 결과, 2학년 학생들과 3학년 학생들에게서 동기저하와 수행저하가 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감정조절에 따른 스트레스의 원인이 학년이 높아질수록 심해지는 결과로 볼 수 있다. 선행연구를 보면, Marijeanne(2008)은 탈진을 병이나 상해로 설명할 수 없는 수행의 저하로, 수행이나 연습으로 인하여 신체적 활동이 휴식과 조화를 이루지 못할 때 발생한다고 하였다. 또한 유영란 등(2009)은 무용을 전공하고 있는 고등학생들은 학업과 실기를 동시에 병행해야 하는 부담감과 대학입시에서 실기고사의 중요성에 따른 부담감으로 인해 많은 스트레스를 받고 있다고 보고하였다. 또한 무용수의 동작을 통해 외적으로 드러나는 춤은 무용수의 내적 요인과 환경적 요인의 상호작용에 의해 발생되며(김선수, 나안숙, 신희홍 2010 재인용), 고흥환, 등(1999)은 무용수가 춤을 잘 추기 위해서는 무용수의 기술 수준, 체력 및 체격조건, 심리상태, 환경적 조건 등이 갖추어져야 한다고 보고하였다. 이러한 연구 결과들을 종합해 보면 무용을 전공하고 있는 고등학생들이 탈진의 주요 대상일 것이며, 그 중에서도 학년이 높아질수록 대학입시 준비에 따른 심리적 압박감은 클 것으로 사료된다. 따라서 앞서 보고된 선행연구의 결과들이 본 연구 결과를

지지해 주며 예측할 수 있는 결과는, 무용전공 고등학생들 중 입시준비를 하는 2·3학년 학생들은 의욕상실 및 동기저하는 수행결과와도 밀접한 관계가 있을 것이고, 수행 결과에서 좋지 못한 성적이 나오면 무용을 지속해야하는지에 대한 의구심등이나 그로 인한 동기저하가 발생할 수 있는 원인이 될 것으로 사료된다.

2. 자율성지지가 정서조절에 미치는 영향

자율성 지지는 정서조절(재구성)에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타난 이 결과는, 자기결정 이론과 선행연구의 결과에 기초하여보면, 자기결정성이론(Self-Determination Theory)에서는 교사가 학생들의 관점을 이해하고 기분을 인정해 주며 정보와 과제 선택권을 제공, 압박과 통제권을 최소화 하는 등의 자율성을 지지하는 행동을 보이는 경우, 학생들의 학습과 동기는 촉진되고(Reeve,2002), 높은 수준의 노력과 긍정적인 정서를 경험하도록 이끈다(Reeve, Jang, Carrell, Jeon, & Barch, 2004)는 것이다. 성취맥락에 있어서 많은 연구들이 자기결정이 높으면 많은 노력을 기울여 보다 높은 수행성과를 나타내고 나아가 수행을 지속시킨다(한시완, 권형일, 한진욱, 2010 재인용)는 선행연구의 뒷받침처럼, 자기결정이 높은 사람은 긍정적인 정서와 자신감이 더 높아서 효율적이고 원만한 대인관계를 보이며, 여러 가지 다양한 상황적 요구에 심리적으로 잘 적응하는 반면, 자기결정이 낮은 사람은 스트레스 상황에 직면했을 때 경직되고 집요한 태도나 산만한 행동을 보이는 경향을 보인다(Klohn, 1996)는 것이다. 정서지능과 심리적 안녕감과의 관계에서 정서조절전략의 매개효과를 검증한 Schutte 등(2009)도 정서를 지각하고 활용하는 능력이 높은 사람일수록 정서를 유발하는 상황을 적응적으로 재해석하며, 이러한 인지적 재해석 전략이 긍정적 정서와 심리적 안녕 감을 촉진시키는 역할을 한다고 보고한바 있다(장보경, 2014 재인용). 이러한 점으로 미루어 이를 무용 맥락에 적용시키면, 자율적인 무용전공 고등학생들은 학생들 개개인의 정서조절수준을 증진시킬 뿐 아니라 자기 자신과 다른 사람들의 기

분을 적절히 평가하고 조절하는 학생들 일수록 정서능력이 긍정적인 정서경험을 증가시키며, 정서를 유발하는 상황을 효과적으로 해석하게 함으로써 결국엔 긍정적 정서를 촉진시킨다(Salovey, Hsee, & Mayer, 1993. 장보경, 2014 재인용)는 것을 시사한다. 또한 정서조절 전략의 효과인 인지적 재구성 전략은 그 정서적 영향력을 완화시키거나 증가시키기 위해서 정서를 자극하는 사건이나 상황이 주는 의미를 긍정적으로 변화시킴으로서 부정적 정서를 감소시키고 유쾌한 정서를 촉진시킨다(박중길, 유진, 2013)는 연구보고가 본 연구결과를 지지해준다.

3. 정서조절이 탈진에 미치는 영향

정서조절의 하위요인인 인지적 재구성은 탈진에 유의한 부(-)의 직접 영향을 미치고, 억제하는 탈진에 유의한 정(+의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 개인이 자신의 정서를 의식적으로나 무의식적으로 조절하여 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 동원되는 다양한 노력의 결과이며, 정서유발 상황을 인지적 재구성으로 해석함으로써 현재의 목표에 긍정적, 부정적 정서들을 완화하거나 강화시키고 유지시키며, 그 경험 수준에도 영향을 미친다는 John과 Gross(2007)의 이론적 모형을 지지하는 결과이다. 또한 Thompson(1991)도 정서조절 전략에 따라 상이한 정서를 경험한다고 제안한 바 있다. 기존 연구는 인지적 재해석 전략을 습관적으로 활용하는 사람이 부정적 정서보다는 더 많은 긍정적 정서를 경험하지만, 표현 억제 전략을 주로 사용하는 사람은 긍정적 정서에 비해 더 많은 부정적 정서를 경험한다는 사실(Gross & John, 2003; Uphill, Lane, & Jones, 2012)은, 재구성과 억제 조절전략이 유쾌한 정서와 관련이 있다는 연구결과를 지지해준다(박중길, 유진 2013 재인용).

무용전공 고등학생들이 무용 상황에서 겪게 되는 경쟁심과 연습, 기량부족, 완벽추구 등은 스트레스의 원인이 되며 나아가 탈진으로 이어지는 요인이 된다. 무용분야에서 정서조절과 탈진의 관계를 연구한 선행연구가 미흡해 직접 비교는 어렵지만, 무용전공

고등학생들이 경쟁을 위협으로 평가할 때 자신의 정서 표현적 행동을 억제하는 과정에서 유쾌한 정서를 경험할 경우, 비록 경쟁이 무용전공학생들에게 위협으로 지각되더라도 자신의 수행에 만족감을 느끼는(박중길, 유진 2013 재인용) 긍정정서에 영향을 주어 탈진증상을 완화시킬 것이다. 따라서 무용전공학생들이 무용수행 중 발생할 수 있는 실패에 대한 내성 및 스트레스에 적절하게 대처함으로써 탈진으로 유발되어 질 수 있는 요인들로부터 적응력을 길러줄 수 있음을 시사하고 있다.

4. 자율성지지와 탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과

마지막으로 자율성 지지와 탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과를 살펴본 결과, 자율성지지는 정서조절에 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 결국, 자율성지지가 높으면 정서조절에 긍정적인 영향을 미쳐 탈진을 감소시킬 수 있다는 것이다. 이러한 결과는 체육학 분야에서 자율성지지와 탈진과의 관계를 다룬 선행연구를 통해 연관성을 예측해 볼 수 있다. Raedeke과 Smith(2001)은 낮은 사회적 지지와 부정적인 코치-선수 관계가 지속될 때 탈진을 경험할 위험이 높아진다고 하였고, 일부 선행연구(Bunker, Rotella, & Reilly, 1985; Schmidt & Stein, 1991; Weinberg & richardson, 1990)에서도 운동선수들은 부모, 코치 등의 외적인 요구에 부응하지 못했을 때 선수들은 쉽게 무력감에 빠지고 탈진을 경험하게 될 가능성이 높은 것으로 확인되었다. 최근의 연구에서 Quested와 Duda(2011)는 직업 무용수들의 탈진을 예방하기 위해서는 자율성 지지의 훈련 환경을 촉진하고 유지하는 것이 무엇보다 중요하다는 것이다. 국내의 연구 최마리 등(2012)은 코치- 선수 부합이 운동탈진을 예측하는 주요한 예측변수로 보고하였고, 김덕진(2013)이 연구 보고한 청소년 운동선수들이 지각하는 코치의 자율성 지지가 탈진에 직접 영향을 미친다는 선행연구 결과들이 본 연구의 결과를 지지해 준다. 운동선수들은 코치의 지원을 만족스럽게 느끼지 못하거나 운동과 관련된 스트레스를 높게 지각할수록 탈진을 유발한다고 하였다. 이는 사회·환경적 특성인 코치의 자율성 지지

가 선수들에게 믿음과 신뢰를 갖게 하는 하나의 원동력으로 작용할 수 있으며, 이러한 코치 지원에 대한 만족은 장기적인 훈련과정에서 스트레스를 낮출 수 있는 직접적인 영향력을 발휘할 수 있는 것이다. 따라서 무용전공 교사들은 무용전공학생들의 자율성을 보장하는 연습환경을 조성하고, 무용전공학생들의 탈진을 예방하려는 적극적인 노력과 함께 장기적으로 재능 있는 어린 예비 무용수들이 중도에 무용을 포기하지 않고 지속할 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

최근에 정서에 대한 관심이 높아지면서 무용분야에서도 초등학생부터 대학생에 이르기까지 수업과 연습 과정에서 겪게 되는 다양한 정서에 관한 연구들이 보고되고 있다(최성이, 2010 재인용). 예를 들어 무용수업 상황에서 경험하는 스트레스 요인과 대처 전략(박중길, 등, 2004, 2005), 내적 흥미(박중길, 이숙재, 성아름, 2009)와 즐거움(이숙재, 최효인, 박중길, 2009; 최효진, 2009)에 관한 연구는 학생들이 수업지도방식, 학습내용, 사회적 관계 등을 어떻게 지각하느냐에 따라 긍정적이거나 부정적인 정서를 경험한다는 것이다. 또한 청소년학에서 Garmezy(1985)는 심리적인 탄력성 또는 스트레스 상황에 비교적 잘 기능할 수 있는 능력으로 ‘높은 자기존중감’, ‘통제에 대한 감각’, ‘삶에 대한 긍정적인 견해, 등을 제시한 바 있다. 이러한 특성들은 청소년기의 스트레스와 부적 정서 등의 부정적인 효과를 극적으로 경감시킬 수 있다(Harter, 1990; Cantwell & Baker, 1991). 이러한 결과로 봤을 때 자기 자신에 대한 자신감과 대인관계에서 융통성 있고 낙관적이고 긍정적인 태도로 삶을 살아가는 학생들은 심리적 소진을 덜 경험할 것으로 예측할 수 있을 것이다. 한진옥, 권형일, 한시완(2010)의 연구에서도 여자 고등학생 무용수들의 긍정적인 자아개념인 자아존중감이 높을수록 탈진을 덜 경험하는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 따라서 무용전공학생들의 탈진을 예방하는데 정서조절이 매우 중요한 예측변인이 될 수 있다는 점을 시사하고 있다.

VI. 결론

본 연구는 자율성지지 맥락에서 무용전공학생들의 자율성 지지와 탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과를 분석하는 것이며 이를 위하여 수도권 예술 고등학교 무용전공 학생들 217명을 대상으로 설문조사를 실시하여 자율성 지지수준에 따른 탈진 및 정서조절의 차이와 이들 변인간의 관계를 확인하였다. 자료 수집을 위한 측정도구는 자율성지지, 탈진, 정서조절 이었으며, 수집된 자료를 분석하기 위하여 적용된 통계방법은 기술통계분석, 일변량 분산분석(ANOVA), 상관관계분석, 구조방정식 모형분석을 실시하였다. 이와 같은 연구방법과 자료 분석을 통한 연구 결과는 다음과 같다.

인구통계학적 변인에 따른 무용전공학생들의 자율성지지와 탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과를 검증한 결과.

첫째, 학년별 자율성 지지와 정서조절 및 탈진의 차이를 검증한 결과 자율성 지지와 탈진에서 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 자율성지지는 정서조절(재구성)에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 정서조절(재구성)은 탈진에 부(-)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 정서조절(억제)은 탈진에 정(+)의 직접영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 자율성지지와 탈진과의 관계에서 정서조절은 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구를 통해 기대할 수 있는 효과와 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 무용 전공학생들의 자율성지지가 탈진에 미치는 요인을 규명함으로써 탈진을 예방하고 무용수행을 촉진시키는데 교육적 자료로 활용될 수 있을 것이다.

둘째, 무용 전공학생들의 정서조절을 통해 스트레스에 적절히 대처하고 탈진 예방을 위한 기초자료를 제공함으로써 심리기술훈련 영역에서의 많은 후속연구를 기대해 볼 수 있다.

셋째, 자율성지지와 탈진 및 정서조절간의 인과관계를 검증함으로써 이론적 범위를 확장하는데 기여할 수 있을 것이다.

참고 문헌

- 강수희(2013). 아동이 지각한 사회적 지지와 주관적 안녕 감의 관계에서 성격강점의 매개효과: 지역아동센터를 중심으로. 미간행 석사학위논문, 상명대학교 대학원
- 고흥환, 김기웅, 장국진(1994). 운동행동의 심리학. 서울 보경문화사
- 김덕진(2013). 고등학교 운동선수가 지각한 코치의 자율성 지지와 운동탈진의 관계에서 자아 탄력성의 매개효과. 코칭 능력 개발지, 15(4), 93-103
- 김선수, 나안순, 신희홍(2010). 무용전공자들의 탈진과 심리·사회적 변인과의 관계. 한국사회체육학회지, 42, 1185~1195.
- 김경원, 송우엽(2001). 스트레스 유형에 따른 청소년 운동선수들의 탈진. 한국스포츠심리학회지, 12(1), 161-179
- 김영미, 김명희, 서수진(2012). 무용전공 대학생의 성취목표성향과 자기 효능 감 및 공연불안의 관계. 한국무용학회지, 26, 1-15
- 김선옥(2004). 아동의 정서지능과 일상적 스트레스 및 스트레스 대처방식과의 분석. 고신대학교 대학원 석사학위논문.
- 김신아, 송하나(2012). 아동의 일상적 스트레스와 인지적 정서조절전략이 아동의 정서·행동문제에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위 논문.
- 나경아, 박현정(2011). 무용전공 대학생들의 자기애 적 성격과 무용정서표현성 간의 관계. 한국무용기록학회, 22, 1~18.
- 문영(1999). 무용심리학. 보경문화사
- 박중길(2004). 고등학교 무용수의 스트레스 요인과 대처방안. 한국체육학회지, 43(2), 375-394.
- 박중길, 김경원(2013). 청소년 운동선수의 열정과 탈진의 관계에서 정서와 정체성의 매개 및 조절효과. 한국스포츠심리학회지, 24(1), 59~79.
- 박중길, 김민희, 김민정(2010). 지각된 무용 자율성지지 검사지의 개발과 교차 타당화. 한국체육학회지, 49(2), 385-398
- 박중길(2010). 지각된 무용교사의 자율성지지, 학습 성향, 내적조절 및 수업참여 의도간의 구조적 관계. 한국체육학회지, 49(4), 373-385

- 박중길, 유진(2013). 운동선수들의 인지평가와 수행만족: 정서조절과 정서의 매개효과. 한국스포츠심리학회지, 24(2), 127~145
- 서영석(2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 소영호(2012). 고등학교 운동선수의 운동스트레스와 자기관리가 탈진에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 49, 545~558
- 심서영, 하유진(2012). 정서표현 양가성과 긍정정서, 부정정서, 우울간의 관계: 성격변인의 조절효과. 한국심리학회지, 31(4), 1073~1092.
- 손재민(2005). 정서조절 전략 사용에서의 개인차; 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 박사학위논문.
- 신윤정(2014). 대학생들의 사회적 지지와 생활스트레스 간 관계에서 정서조절능력의 매개효과. 서울시립대학교 대학원.
- 양명환(2011). 태권도 선수들이 지각하는 주요타자의 자율성지지와 자기관리간의 관계에서 자기조절 동기의 매개효과 검증. 해양스포츠연구, 1(1), 59-72.
- 우종필(2012). 우종필 교수의 구조방정식 모델 개념과 이해. 서울: 한나래.
- 유진, 김화경, 정꽃님(2009). 무용전공 대학생들의 무용 열정에 따른 정서변화. 한국무용과학회지, 19, 1-14.
- 유진(2012). 정서의 인지-동기-관계적 이론: 스포츠 연구와 정서조절. 한국스포츠심리학회지, 23(4), 1-19.
- 유승준(2011). 엘리트 운동선수의 스포츠 탈진 인과 모형검증. 미간행 박사학위논문, 인천대학교 대학원.
- 이연수, 김홍순, 김청송(2010). 청소년의 스트레스와 탈진과의 관계에서 대처와 완벽주의의 효과. 청소년학연구, 17(9), 173~196.
- 유영란, 허진영, 최현혁(2009). 무용전공 학생들의 감정조절에 따른 스트레스 원인이 학업적자기효능감 및 학교생활 적응에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 37, 1597~1610.
- 유현미(2009). 무용탈진의 구인탐색 및 측정도구 개발. 이화여자대학교 박사학위 청구논문.
- 이정미, 이지연, 장진이(2012). 초등학생의 일상적인 스트레스와 공격성의 관계에서 정

- 서조절 능력의 매개효과. 청소년학연구, 19(5), 93-113.
- 임지형, 박중길(2012). 무용열정과 완벽주의 성향, 탈진경험과의 관계; 매개 및 조절효과. 한국스포츠심리학회지, 23(1), 77-93
- 조현철, 강석후(2007). 구조방정식 모델에서 항목묵음이 인과 모수의 검정과 적합도 평가에 미치는 영향. 마케팅과학연구, 17(3), 133-153.
- 최재경(2011). 고등학교 운동선수의 성격유형과 운동스트레스 및 탈진과의 관계. 미간행 박사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 최성이, 박중길(2010). 무용 인지적 정서조절 검사지의 교차 타당도 검증. 한국체육학회지. 49(4), 201-214.
- 한미경, 유정인(2011). 무용전공 여고생이 지각하는 스트레스 강인성과 무용 스트레스. 한국스포츠심리학회지, 22(3), 43~55.
- 홍혜영, 안혜선(2009). 고등학생의 완벽주의, 불안과 진로미결정간의 관계: 진로결정 자기 효능감의 매개효과 연구. 청소년학연구, 16(7), 149~175.
- 한태영(2005). 청소년의 학교장면 스트레스; 성격 및 정서지능의 조절효과. 한국심리학회지: 학교, 2(2), 177-197
- 한시완, 박용범(2011). 무용탈진의 구조분석: ABQ 타당화 검증. 한국사회체육학회지, 43, 843~853.
- 허원무(2013). 매개효과 분석 방법의 최근 트렌드 : 부트스트래핑을 이용한 단순, 다중 이중매개효과 분석 방법. 한국비즈니스리뷰, 6, 3(p43-59)
- Anderson, j. c., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *psychol Bull*, 103(3), 411-423.
- Bagozzi, R. P., & Heatherton, T. F. (1994). A general approach to representing multifaceted personality constructs: Application to state self-esteem. *Structural Equation Modeling*, 1, 35-67.
- Black, A. E., & Deci, E.L. (1999). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation.
- Borkovoc, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds), *Generalized, anxiety disorder: Advances in research and practice*

- (pp. 77-108). New York: Guilford Press.
- Bunker, L. K., Rotella, R. J., & Reilly, A. S. (1985). *Sport psychology*. Ann Arbor, MI : Mcnaughton & Guinn INC.
- Buck, R. (1994). Social and emotional functions in facial expression and communication: The readout hypothesis. *Biological Psychology*, 38, 95-115
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Development Psychology*, 25, 394-402.
- Cacioppo, J. T., Uchino, B. N., Crites, S. L., Snyder-Smith, M. A., Smith, G., Berntson, G. G., & Lang, P. J. (1992). Relationship between facial expressiveness and sympathetic activation in emotion: A critical review, with emphasis on modeling underlying mechanism and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 110-128.
- Caccese, C. F., & Mayerberg, C. K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches, *Journal of Sports Psychology*. 6, 279-288.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotion and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology*, 7, 1-10.
- Cohen, S., & Wills, T. A.(1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Cohn, P. J.(1990). An exploratory on source of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4, 271-285.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent; A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, 9, 95-106.
- Deci, E. L., & Ryan, R.m. (2000). The "what" and "why" of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Ekman, P. (1994). Antecedent events and emotion metaphors. In P. P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of emotion* (pp. 146-149). New York: Oxford

University Press.

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 3(1), 155-165.
- Fry, M.D., Kim, M.S., Gano-Overway, L.A., Guivernau, M., Newton, M., & Magyar, T.M. (2012). Tough perceptions of a caring climate, emotional regulation, and psychological well-being. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 44-57.
- Fox, N. A. (1989). Psychological correlates of emotional reactivity during the first year of life. *Developmental Psychology*, 25, 364-372.
- Forgas, J. P. (1995). Mood and judgment: The affect infusion model (AIM). *Psychological Bulletin*, 117, 39-66.
- Gaensbauer, T. J. (1982). Regulation of emotional expression in infants from two contrasting caretaking environments. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 21, 163-170.
- Gould, D. (1996). Personal motivation gone awry ; Burnout in competitive athletes. *Quest*, 48, 275-289.
- Goldsmith, H. H. (1993). Temperament; Variability in developing emotion systems. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 353-364). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gustafsson, H., Hassmen, P., Kentta, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 800-816.
- Hardin, E. E., Varghese, F. P., Tran, U. V., & Carlson, A. Z. (2006). and career exploration: Gender differences in the role of self-control. *Journal of Vocational Behavior*, 69(2), 346-358.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The Athlete's guide to sport psychology: Mental*

- Skills for Physical People*. New York :Leisure Press.
- Isen, A. M (1984). Towards Understanding the Role of Affect in Cognition. *Handbook of Social Cognition*. Wyer, R. S. & Srull, T. K. (Eds.). Erlbaum: Hillsdale, NJ. (3), PP. 179~236.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York : Plenum.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- James W. Kalat, Michelle N. Shiota, 민경환 등 역 (2012). 정서심리학. 387~404.
- Jacobs, Sheri R. Dodd, David. (2003) Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of Collage Student Development*, 44(3), 291-303.
- Kentta, G. & Hassmen, P.(2002) Under-recovery and overtraining: A conceptual model. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing under-performance in Athletes* (pp. 57-79). Champaign, IL: Human Kinetics
- Keltner, D., & Shiota, M. N.(2003). New displays and new emotion: A commentary on Rozin and Cohen(2003). *Emotion*, 3, 86-91.
- Koutedakis, Y.(2000). Burnout in Dance: the physiological Viewpoint. *Journal of Dance Medicine & Science*, 4, 122-127.
- Maslach, C.(1982). Understanding burnout; Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. In U.S. Paine(ed), *Job Stress and Burnout*. Beverly hills, CA: Sage, pp. 29-41.
- Matrens, Vealey, & Burnout, (1990). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Marijeanne, L. (2008). *Burned Out*. Magazine, 92, 30-31.
- Nasser F., & Wisenbaker J. (2003). A Monte Carlo study investing the impact of item parceling on measures of fit in confirmatory factor analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 63, 729-757.
- Petrides, V. & Furnham (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction.

- European Journal of Personality*, 17, 39-57. under performance in athletes (pp. 57-79). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Perlman, B., & Hartman, E. A.(1982). *Burnout: summary and future research*. Human Relations ,35, 238-305.
- 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.
- Raglin, J. S. & Wilson, G. S.(2000). Overtraining in athletes. In Y. L. Hanin(Ed.), *Emotions in Sport* (191-207). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Raedeke, T. D.(1997). Is athlete burnout more than just? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396~417.
- Smith, R, E . (1986). Toward a cognitive - affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Schmidt,T. K, Stein, G. L, & Ravizza, K(1991). An n-depth study of former elite figure skaters : III. Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 103-120.
- Schwarz, N., & Clore, G. L.(1983). Mood, misattribution, and judgments of well-bing: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Steinhausen, H. & Winker, C(2001). Risk, compensatory, vulnerability and protective factors influencing mental health in adolescence. *Journal of Youth and Adolscencs*, 30, 259-280
- Selye. (1976). *The Stress of Life*. Mcgraw-Hill, New York.
- Shrout, P. E. and Bolger, N.(2002). "Mediation in Experimental and Nonexperimental Studies: New Procedures and Recommendations" *Psychological Methods*, 7(4), pp.422-455.
- Travers, C. J. & Cooper,C. L.(1996). *Teacher under Pressure Stress in The Teaching Profession*. New York, Routledge.
- Taylor. J., & Taylor, C. (1995). *Psychology of dance*. New Zealand: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. Blanchard, C. M. Mageau, G. A. Koestner, R. Ratelle, C. Leonard,

- M. Gagne, M. & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- Vallerand, R. J. Rousseau, F. L. Grouzet, F. M. E. Dumais, A. Grenier, S. & Blanchard, C. B. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 454-478.
- Watson, D., & Tollegen, A. (1985). *Toward a consensual structure of mood*. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.

<Abstract>

**A Study on Verification of Mediation Effect of
Emotion Regulation in Relations between Perceived
Autonomy Support and Dance Burnout of Dance
Students in High School**

Lee Young-Ju

*Physical Education Major Graduate school of Education,
Jeju National University
Jeju, Korea*

Supervised by professor Kim Duk-Jin

This study aims at verifying mediator effect of emotion regulation in relations between autonomy support and burnout of dance students in high school. For this, th questionnaire survey about autonomy support, emotion regulation, and burnout was conducted on 217 dance students who attend in high schools of performing arts in Seoul and the metropolitan area, and the data was collected. The collected data was analyzed for factor, reliability, correlation, structural equation model by using SPSS 18.0 and AMOS. The main results are as follows:

* This thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of education in August, 2015.

First, autonomy support has directly positive influence on perceived refiguration of emotion regulation but has no statically significant influence on suppression of emotional expression. Second, in emotion regulation, perceived refiguration has directly negative influence on burnout while suppression of emotional expression has directly positive influence on burnout. Third, for relations between autonomy support and burnout, mediator effect of emotion regulation had complete mediator effect in the path of perceived refiguration. Fourth, as a result of the analysis on differences of autonomy support by grader, peer's support only showed significant differences by grader. Fifth, as a result of the analysis on differences of emotion regulation by grader, there are no significant difference by grader. Sixth, as a result of the analysis on differences of burnout by grader, factors to lower inspiration and performance have significant differences by grader.

무용 전공학생들의 운동참여에 대한 의견조사

안녕하십니까?

바쁘신 중에서도 본 설문에 참여해 주신 것에 대해 진심으로 감사드립니다.

이 설문 조사는 무용 전공학생들의 무용 스트레스와 탈진에 관해 알아보기 위한 것입니다.

여러분들이 응답한 내용은 연구 목적에만 사용될 것이며 이 조사와 관련된 모든 자료는 비밀이 철저히 보장될 것입니다. 이 조사의 질문에는 맞고 틀린 답이 없으며, 여러분들의 생각을 솔직히 대답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 여러분들이 응답한 내용은 소중한 자료로 활용될 것이므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다.

여러분들의 건강과 발전을 진심으로 기원하며 협조와 지원에 다시 한번 감사드립니다.

감사합니다.

2015년 5월

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 석사과정 **이 영 주**
지도교수 **김 덕 진**

E-mail : hjhlanp@hanmail.net / H.P : 010-4006-3545

다음은 개인적 특성에 관한 질문입니다. 있는 그대로 솔직한 응답을 부탁드립니다. 해당하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은? 1) 남 자 2) 여 자
2. 귀하의 출생년도는? 년
3. 귀하의 학년은 무엇입니까? 1) 1학년 2) 2학년 3) 3학년
4. 귀하의 전공은 무엇입니까? 1) 현대무용 2) 발레 3) 한국무용
5. 귀하의 연습횟수는 주당 몇 회입니까? (회)
6. 귀하의 연습시간은 주당 몇 시간입니까? (총 시간)

1. 자율성지지 설문지

다음 문항들은 자율성 지지를 측정하고자 하는 질문지입니다. 각 문항을 잘 읽고, 자신의 생각과 느낌이 일치 한다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇 지않 다			보통 이다			매우 그렇다
1. 나는 선생님(동료)이(가) 열심히 무용하는 것에 대해 나에게 다양한 선택권과 기회를 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 선생님(동료)은(는) 내가 열심히 노력하도록 격려해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 선생님(동료)은(는) 나의 무용에 학습과정, 작품연습, 진로에 대해 관심을 보여준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 선생님(동료)은(는) 나의 춤추는 모습을 보고 긍정적인 피드백을 제공한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 수업시간에 배운 무용에 대해서 선생님(동료)에게 이야기할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 선생님(동료)은(는) 내게 열심히 무용을 하는 이유를 잘 이해하고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 선생님(동료)은(는) 내가 무용에 관해 질문하면 잘 대답해준다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 선생님(동료)은(는) 나의 무용에 대해서 관심을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

2. 정서조절 질문지(Emotion Regulation Questionnaire: ERQ)

다음 문항들은 스포츠 정서에 관한 질문지입니다. 각 문항을 잘 읽고, 여러분이 지금까지 운동을 하는 동안 다음의 상황을 얼마나 느꼈는지, 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			보통 이다			매우 그렇다
1. (기쁨이나 즐거운 같은)긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나는 감정을 남에게 드러내지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. (슬픔이나 분노 같은)부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 긍정적인 감정을 느끼고 있을 때, 나는 표현하지 않으려고 조심한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 스트레스 상황에 직면했을 때, 내 마음을 가라앉힐 수 있는 방향으로 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나는 나의 감정을 드러내지 않음으로써 감정을 통제한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 내가 처해 있는 상황에 대한 생각을 바꿈으로써 나의 정서를 통제한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 부정적인 감정을 느끼고 있을 때는 표현하지 않으려고 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

3. 무용 탈진 질문지(Dancer Burnout Questionnaire- DBQ)

다음 문항들은 무용 탈진에 관한 질문지입니다. 각 문항을 잘 읽고, 여러분이 지금까지 운동을 하는 동안 다음의 상황을 얼마나 느꼈는지, 자신의 생각과 느낌이 일치한다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 요즘 정신적으로 피곤하다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 요즘 완전히 녹초가 된 기분이다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 요즘 지쳐있다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 요즘 이전에 잘 되던 동작도 힘들게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 요즘 연습을 해도 잘 안 된다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 요즘 무용 실력이 감소하는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 요즘 몸이 둔한 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 요즘 무용이 예전만큼 즐겁지 않다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 요즘 무용실에 가는 것이 싫어졌다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 요즘 무용이 내 길인지 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 요즘 무용을 그만 두어야 할지 아니면 계속 해야 할지 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 요즘 무용을 언제까지 이렇게 할 수 있을 까 하는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 요즘 무용이 천직일까 의심스럽다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 요즘 무용에 의욕이 없다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 요즘 연습시간에 다른 생각들이 자꾸 떠오른다.	①	②	③	④	⑤