

무용수의 인구사회학적 변인에 따른 스트레스와 탈진 차이

Differences in Stress and Burnout of Dancers on Sociological Variable

김선수
국민대학교 무용학과

Sun-Soo Kim(graveks@hanmail.net)

요약

본 연구는 무용수의 성별, 연령, 경력, 소속에 따른 스트레스와 탈진의 노출 정도를 알아보고자 실시하였다. 이를 위해 무용에 종사하는 무용수를 대상으로 설문조사가 이루어졌다. 총 535부가 통계분석에 사용되었으며, 독립 t 검정과 일원변량분석을 실시하여 검정이 이루어졌다. 분석 결과, 무용전공자들의 성별과 전공, 경력, 소속에 따라 탈진 정도가 유의한 차이가 나타났고($p < .05$), 성별, 경력, 소속에 따라 스트레스의 유의한 차이가 나타났다($p < .05$). 스트레스 수준에 따라 탈진 하위변인인 정서적 고갈, 수행저하, 의욕상실에 유의한 차이가 나타났다($p < .01$). 위의 결과를 바탕으로 무용수들의 심리적 안정감을 유지하고 무용수행력을 향상시킬 수 있도록 제도적 장치가 마련되어야 한다.

■ 중심어 : | 탈진 | 스트레스 | 무용전공자 | 정서적 고갈 | 수행저하 | 의욕상실 |

Abstract

The purpose of this study was to understand the relationship between stress factor and burnout of dancers. For this, a survey was performed, of which the subjects were selected out of a great number of dancers in several dance. Finally, a total of 535 completed questionnaires were used for statistical inspections, such as independent t test and one-way ANOVA analysis.

The results of this study can be summarized as follows: there was a significant difference to burnout of dancers as a function of sex, major, record and position at $p < .05$ level. there was a significant difference to stress of dancers as a function of sex, record and position at $p < .05$ level. there was a significant difference to the stress level dancers within the lower factors including demotivation, emotional exhaustion and lack of improvement at $p < .01$ level. as result above system must be set up for dancers can maintain psychological stability and increase dancer performance.

■ keyword : | Burnout | Stress | Majoring Dancers | Demotivation | Emotional exhaustion | 중심어삽입 |

I. 서론

무용수들은 다른 어떤 형태의 신체활동과는 달리 지속적인 신체적·정신적 부담과 다양한 대인적 행동체계 그리고 연습과 공연환경의 변화로부터 영향을 받기 때문에 연습 중에는 뛰어난 기량을 발휘하는 무용수라

도 공연 시에 실수를 범하여 그 공연을 실패로 이끄는 경우를 흔히 볼 수 있다. 이러한 현상은 무용수들에게서 나타나는 다양한 심리적 부담에 대해 적절한 대처방안을 강구하지 못함으로써 나타나는 현상으로 무용수행력에 부정적인 영향을 미치게 된다.

무용수의 동작을 통해 외적으로 드러나는 춤은 무용

수의 내적 요인과 개인을 둘러싸고 있는 환경 요인과의 상호작용에 의해 질적인 차이가 발생한다[1]. 춤을 잘 추기 위해서는 여러 가지 조건 즉, 무용수의 기술수준, 체력 및 체격조건, 심리상태, 환경적 조건 등이 갖추어져야하며[2], 특히 기술동작을 생성하는 프로그램 체계(Program system)와 이를 수행하는 에너지 체계(Energy system)에 직접적 영향을 미치는 정신적·심리적 체계(mental system)에 대한 과학적인 접근은 필수적이다. 하지만 대다수의 무용수들은 신체적 표현 기법에만 주안점을 두고 무용연습만을 중시하며 심리훈련이나 심리적 문제해결에 대한 중요성을 인식하지 못하고 있다. 이로 인해 자신의 최고 기량을 발휘하기 이전에 슬럼프, 스트레스 및 탈진과 같은 부정적인 상황에 노출되어 진다[3].

무용현장에서 무용수들이 무용 활동을 하면서 탈진으로 인해 고통스러워하고, 심하면 무용을 중도포기(dropout)하게 되는 무용수들을 자주 볼 수 있다. 탈진은 신체적, 심리적 그리고 정서적 피로 상태에서 비롯되는 스트레스의 축적이라 할 수 있다. 최근 연구에서 Marijeannel[4]는 탈진을 병이나 상해로 설명할 수 없는 수행의 저하로 표현하였고, 수행이나 연습 등 신체적 활동이 휴식과 조화를 이루지 못할 때 발생한다고 하였다. 또한 탈진은 개인마다 증상이나 징후가 다른데, 휴식시 심박수 증가, 긴장, 떨림, 상해, 성취와 열정감소 등의 신체적·정신적 증상 등을 포함한다고 하였다.

위의 요인들을 고려할 때 공연과 콩쿨 등 빡빡한 일정 속에 충분한 휴식 없이 밤낮으로 연습에 몰두하는 무용수들이 탈진의 주요 대상임을 쉽게 알 수 있다. Koutedakis[3]의 연구에 의하면 무용수가 탈진을 경험하게 되면 우울, 의욕상실, 무기력 등의 정신적 이상 증상을 동반하여 무용수의 생활뿐만 아니라 전반적인 생활에까지 부정적인 영향을 미치게 된다. 또한 무용수는 탈진으로 인해 감정의 몰입이나 표현에서 어려움을 겪게 되고 체계적이지 못한 방법으로 수차례 탈진을 경험하게 되면, 결국 수행이 저하되거나 무용을 장기간 지속하지 못해 포기하거나 의미 없는 무용을 하게 된다 [5].

이와 같은 증상이나 징후의 원인이 만성적이 되기 전

에 잘 예방하고 처치하면 탈진이라는 부정적 단계를 거치지 않게 되거나, 겪게 되더라도 보다 체계적으로 극복 할 수 있다. 그러나 무용현장에서는 탈진에 대해서 아직까지 잘 알려지지 않아 안무자, 지도자, 무용수들 대부분이 자신이 경험하거나 관찰하는 것이 탈진인지 정확하게 인지하고 못한다. 무용은 나이가 들어도 연륜이나 경험에서 생기는 풍부하고 다양한 표현력을 발휘할 수 있는 분야이므로 좋은 자질을 갖춘 무용수들을 탈진으로부터 보호하는 것은 필요한 과제이다.

그 동안 무용수들의 무용탈진과 관련된 연구는 생리학적인 관점의 탈진연구[3]와 직업무용수들의 직무스트레스와 탈진의 관한 연구[6][7] 무용 탈진의 구인 탐색 및 측정도구개발 연구[5]가 간헐적으로 이루어지고 있다.

신체활동이라는 점에서 운동과 무용은 흡사하지만, 무용은 동작을 수단으로 자신의 감정을 표현하는 예술로서 스포츠와는 감정을 표현한다는 차이가 있다. 또한 경쟁에 중점을 두며 순위를 정하는 스포츠의 시합과는 달리 무용에서의 공연은 경쟁과 순위보다는 자기만족에 더 큰 의미를 둔다[5].

그 동안 스포츠 심리학자들은 운동선수의 탈진이 선수 혹은 지도자에게 부정적인 영향을 미친다는 인식이 확산되면서 1980년대 Caccess와 Mayerberg[8]의 코치 탈진 연구로 스포츠 탈진의 연구가 시작되었다. 1990년대 중반 그 대상이 운동선수[9-11]로 확대되어 스포츠 탈진의 연구가 활발히 진행되고 있다. 이들의 일관적인 주장은 스트레스가 운동선의 정서적 탈진과 관계가 있는 것으로 스트레스가 운동선수의 탈진에 관여하는 중요한 변인으로 작용한다는 것이다.

지금까지의 무용탈진 연구는 일반 탈진척도를 사용하였으므로 무용 탈진을 정확하게 측정하였다고 보기 힘들다. 또한 운동선수들의 탈진에 관한 연구[12]에서는 스트레스가 지속됨으로써 성취감이 상실되고 좌절감에 빠진다는 연구가 진행되었으나 무용전공자들의 스트레스와 탈진에 관한 현장연구는 매우 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구는 무용전공자들의 스트레스 요인과 탈진요인을 성별, 경력, 전공, 소속에 따른 스트레스와 탈진요인의 차이를 비교 분석하여 무용전공자들의

심리적 상태에 대한 자료를 제공함과 동시에 현장 무용지도자들에게 효과적이고 과학적인 지도방안을 제시하고자 하는데 그 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 서울특별시와 경기도 지역에 소재한 대학소속 무용전공자와 직업무용단에 소속되어 있거나 독립무용수로 활약하는 무용수 600명을 표집하였다. 표집은 2009년 8월 1일부터 동년 9월 20일까지 약 2개월에 걸쳐 이루어졌고, 수집된 자료 중 무용단 내용이 10 문항을 넘는 응답자와 응답내용이 불성실한 응답자 65명의 표본은 분석 시 제외하여 최종적으로 자료 분석에 사용된 인원은 총 535명이었다. 연구대상의 일반적 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 연구대상자의 일반적인 특성

특성	수준	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	97	18.1
	여자	438	81.9
연령	19세~23세	437	81.7
	24세~26세	55	10.3
	26세 이상	43	8.0
전공	현대무용	234	43.7
	발레	130	24.3
	한국무용	171	32.0
경력	10년 미만	428	80.0
	10년 이상	62	11.6
	15년 이상	45	8.4
소속	대학생	391	73.1
	대학원생	52	9.7
	직업무용단원	62	11.6
	강사	30	5.6

2. 측정도구 및 방법

2.1 탈진설문지

본 연구에서 사용한 탈진 설문지는 유현미[5]의 15문항으로 구성된 무용수의 탈진 질문지(Dancer Burnout Questionnaire-DBQ)를 본 연구에 맞게 수정 보완하여 사용하였으며, 그 결과는 [표 2]와 같다.

표 2. 탈진에 대한 요인분석 결과

설문문항	탈진 요인			공유치
	의욕상실	정서적 고갈	수행저하	
9	.837			.741
10	.818			.677
7	.737			.649
8	.731			.559
12	.727			.624
13	.688			.665
11	.677			.589
14	.666			.489
1		.910		.857
3		.871		.791
2		.824		.778
6			.801	.649
4			.788	.739
5			.725	.623
고유치	4.423	2.661	2.346	
분산율	31.591%	19.007%	16.760%	
누적분산율	31.591%	50.599%	67.359%	
Cronbach's α	.888	.888	.772	
Kaiser-Meyer-Olkin= .793				
Bartlett's test Sig=.000				

무용수들의 탈진 요인측정을 위한 설문지는 3개 요인으로 구분되어 의욕상실 8문항, 정서적 고갈 3문항, 수행저하 3문항 총14 문항으로 구성되었으며, 문항에 대한 점수는 5점 Likert 척도로 '항상 그렇다(5점)'에서 '전혀 그렇지 않다(1점)'으로 총점 범위는 14~70점이다. 무용전공자들의 탈진 척도의 Cronbach's α 값은 하위 요인별 .772~.888인 것으로 나타나 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

2.2 스트레스 설문지

본 연구에서 사용한 스트레스 설문지는 노영은[13]의 25문항으로 구성된 무용수의 생활스트레스 질문지와 장정윤[7]의 31문항으로 구성된 전문무용수의 직무스트레스 설문지를 본 연구에 맞게 수정 보완하여 사용하였으며, 그 결과는 [표 3]과 같다.

무용전공자들의 스트레스 요인측정을 위한 설문지는 3개 요인으로 구분되어 주위기대 8문항, 공연환경 5문항, 공연부담 4문항 총14 문항으로 구성되었으며, 문항에 대한 점수는 5점 Likert 척도로 '항상 그렇다(5점)'에서 '전혀 그렇지 않다(1점)'으로 총점 범위는 14~70점이다. 무용전공자들의 스트레스 척도의 Cronbach's α

낮은 하위요인별 .705~.844인 것으로 나타나 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

표 3. 스트레스에 대한 요인분석 결과

설문문항	스트레스 요인			공유치
	주위기대	공연환경	공연부담	
14	.793			.748
4	.752			.597
16	.706			.594
10	.637			.538
17	.620			.507
3	.619			.463
12	.533			.356
11	.510			.498
13		.778		.639
9		.745		.599
15		.662		.585
2		.603		.443
1		.499		.329
8			.802	.662
7			.568	.575
5			.551	.574
6			.409	.339
고유치	3.987	3.238	1.822	
분산율	23.455%	19.044%	10.715%	
누적분산율	23.455%	42.499%	53.214%	
Cronbach's α	.844	.759	.705	
Kaiser-Meyer-Olkin= .795				
Bartlett's test Sig=.000				

2.3 분석 변인

인구사회학적 변인에 따른 차이를 알아보기 위해 성별, 전공, 경력, 소속을 독립변수로 설정하였으며, 연령은 경력과 비례하여 변인에서 제외하였다.

3. 자료 분석 방법

본 연구에서는 무용전공자들의 성별, 전공, 경력, 소속에 따라 탈진과 스트레스에는 어떤 차이가 있는가를 규명하기 위해 SPSS 14.0을 이용하여 자료를 목적에 따라 분석하였으며, 구체적인 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 배경 변인을 파악하기 위하여 빈도 분석을 실시하였다.

둘째, 각 변인에 대한 집단 분류를 위해서 사분편차(Q1-Q3)를 이용하여 각 변인 중 Q1이하의 점수를 보인 집단을 저집단으로, Q3이상의 점수를 보인집단을 고집단으로 구분하였다.

셋째, 무용수들의 인구사회학적 변인에 따른 스트레스와 탈진 요인의 차이를 알아보기 위해 t-test와 One-Way ANOVA를 실시하였으며, 사후검증은 Scheffe를 사용하였다.

III. 연구결과

1. 성별에 따른 스트레스 및 탈진 요인분석

무용수들의 성별에 따라 스트레스 요인과 탈진요인에 어떠한 차이가 있는가를 검증하기 위해 t-test를 실시한 결과는 [표 4]와 같다.

표 4. 성별에 따른 탈진과 스트레스 차이 검증

변인	하위변인	성별	M±SD	F	p
탈진	의욕상실	남자	22.34±7.15	-1.991	.047*
		여자	24.09±7.97		
	정서적 고갈	남자	10.85±2.59	-2.174	.030*
		여자	11.53±2.84		
	수행저하	남자	9.74±3.19	-1.311	.190
		여자	10.18±3.00		
스트레스	주위기대	남자	26.30±6.52	-1.197	.232
		여자	27.08±5.55		
	공연환경	남자	15.71±3.45	-.012	.990
		여자	15.71±3.57		
	공연부담	남자	11.77±2.93	-2.415	.016*
		여자	12.59±3.03		

*p < .05

[표 4]에 의하면 탈진의 하위변인 중 의욕상실(F=-1.991, p<.05)과 정서적 고갈(F=-2.174, p<.05)에서 유의한 차이가 나타났으며, 여자가(M=24.09, M=11.53) 남자보다(M=22.34, M=10.85) 더 높았다. 그리고 스트레스의 하위변인 중 공연부담(F=-2.415, p<.05)에서 유의한 차이가 나타났으며, 여자가(M=12.59) 남자(M=11.77) 보다 더 높았다. 그러나 탈진의 수행저하와 스트레스의 주위부담과 공연환경은 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2. 전공에 따른 스트레스 및 탈진 요인분석

무용수들의 전공에 따라 스트레스 요인과 탈진요인에 어떠한 차이가 있는가를 검증하기 위해 one-way

ANOVA를 실시한 결과는 [표 5]와 같다.

표 5. 전공에 따른 탈진과 스트레스 차이 검증

변인	하위변인	전공	M±SD	F	Post-hoc
탈진	의욕상실	현대무용	25.09±8.02	3.848*	b(a)
		발레	22.75±7.24		
		한국무용	23.37±7.96		
	정서적 고갈	현대무용	11.61±2.78	3.570*	b(a)
		발레	10.84±2.71		
		한국무용	11.56±2.86		
	수행저하	현대무용	10.36±3.09	2.439	-
		발레	9.63±3.11		
		한국무용	10.12±2.87		
스트레스	주위기대	현대무용	27.16±5.56	.344	-
		발레	26.64±5.68		
		한국무용	26.90±6.03		
	공연환경	현대무용	15.48±3.53	1.249	-
		발레	16.10±3.22		
		한국무용	15.73±3.79		
	공연부담	현대무용	12.45±2.88	.005	-
		발레	12.42±3.08		
		한국무용	12.44±3.20		

*p < .05
a: 현대무용, b: 발레, c: 한국무용

[표 5]에 의하면 탈진의 하위변인 중 의욕상실 (F=3.848, p<.05), 정서적 고갈(F=3.570, p<.05)에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후 검정에서 의욕상실은 현대무용전공이(M=25.09) 발레전공(M=22.75)보다 더 높았고, 정서적 고갈 또한 현대무용전공이(M=11.61) 발레전공(M=10.84)보다 높은 것으로 나타났다. 그러나 스트레스의 하위변인인 주위기대, 공연환경, 공연부담은 유의한 차이가 나타나지 않았다.

3. 경력에 따른 스트레스 및 탈진 요인분석

무용수들의 경력에 따라 스트레스 요인과 탈진요인에 어떠한 차이가 있는가를 검증하기 위해 one-way ANOVA를 실시한 결과는 [표 6]과 같다.

표 6. 경력에 따른 탈진과 스트레스 차이 검증

변인	하위변인	경력	M±SD	F	Post-hoc
탈진	의욕상실	10년 이하	23.85±7.86	.350	-
		10년 이상	23.00±7.48		
		15년 이상	24.04±8.39		
	정서적 고갈	10년 이하	11.35±2.83	.798	-
		10년 이상	11.83±2.71		
		15년 이상	11.37±2.66		
	수행저하	10년 이하	9.95±2.60	2.951*	a(b)
		10년 이상	10.80±3.08		
		15년 이상	10.62±3.07		
스트레스	주위기대	10년 이하	26.73±5.93	2.739	-
		10년 이상	27.09±4.10		
		15년 이상	28.82±5.55		
	공연환경	10년 이하	15.71±3.59	.464	-
		10년 이상	15.41±2.85		
		15년 이상	16.08±3.97		
	공연부담	10년 이하	12.31±3.07	5.193**	a(c) b(c)
		10년 이상	12.32±2.64		
		15년 이상	13.82±2.83		

*p < .05 **p < .01
a: 10년 이하, b: 10년 이상, c: 15년 이상

[표 6]에 의하면 탈진의 하위변인 중 수행저하 (F=2.951, p<.05)에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후 검정에서 10년 이상(M=10.80)이 10년 이하(M=9.95)보다 더 높은 것으로 나타났다. 또한 스트레스의 하위변인 중 공연부담(F=5.193, p<.01)에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검정 결과 15년 이상(M=13.82)이 10년 이상(M=12.32)과 10년 이하(M=12.31)보다 높은 것으로 나타났다. 그러나 탈진의 하위변인 중 정서적 고갈과 의욕상실, 스트레스의 하위변인 중 주위기대와 공연환경은 유의한 차이가 나타나지 않았다.

4. 소속에 따른 스트레스 및 탈진 요인분석

무용수들의 소속에 따라 스트레스 요인과 탈진요인에 어떠한 차이가 있는가를 검증하기 위해 one-way ANOVA를 실시한 결과는 [표 7]과 같다.

표 7. 소속에 따른 탈진과 스트레스 차이 검증

변인	하위변인	소속	M±SD	F	Post-hoc
탈진	의욕상실	대학생	24.26±7.84	2.391	-
		대학원생	22.28±7.85		
		직업무용수	23.24±8.70		
		강사	21.10±5.27		
	정서적 고갈	대학생	11.68±2.76	5.629**	c<a d<a
		대학원생	11.13±2.66		
		직업무용수	10.56±3.07		
		강사	10.10±2.42		
	수행저하	대학생	10.41±2.97	6.248***	b<a d<a
		대학원생	9.17±2.69		
		직업무용수	9.69±3.10		
		강사	8.53±3.52		
스트레스	주위기대	대학생	26.96±5.60	2.117	-
		대학원생	25.64±6.08		
		직업무용수	26.91±5.95		
		강사	28.96±6.17		
	공연환경	대학생	15.87±3.63	1.048	-
		대학원생	15.13±3.25		
		직업무용수	15.38±3.82		
		강사	15.30±1.85		
	공연부담	대학생	11.95±2.67	3.137*	d<c
		대학원생	12.48±3.23		
		직업무용수	12.61±3.08		
		강사	11.00±2.07		

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001
a: 대학생, b: 대학원생, c: 직업무용수, d: 강사

[표 7]에 의하면 탈진의 하위변인 중 정서적 고갈(F=5.629, p<.01)과 수행저하(F=6.248, p<.001)에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후 검정 결과 정서적 고갈은 대학생(M=11.68)이 직업무용수(M=10.56)와 강사(M=10.10)보다 높은 것으로 나타났으며, 수행저하는 대학생(M=10.41)이 대학원생(M=9.17)과 강사(M=8.53)보다 높은 것으로 나타났다. 또한 스트레스의 하위변인 중 공연부담(F=3.137, p<.05)에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검정 결과 대학생(M=12.61)이 강사(M=11.00)보다 높은 것으로 나타났다. 그러나 탈진의 하위변인 중 의욕상실과 스트레스의 하위변인 중 주위기대와 공연환경은 유의한 차이가 나타나지 않았다.

5. 무용수들의 스트레스 수준에 따른 탈진정도 차이

스트레스 수준에 따른 탈진 정도에 대한 검증을 위해 스트레스 변인을 사분편차(Q1~Q3)를 이용하여 각 변인의 분포에서 Q1미만의 집단의 점수에 해당되는 개인을 저집단으로, Q3이상에 해당되는 개인을 고집단으로 선정하여 중집단을 제외한 고·저 집단간 탈진정도를 분석한 결과는 [표 8]과 같다.

표 8. 스트레스 수준에 따른 탈진 차이 검증

변인	하위변인	스트레스 수준(명)	M±SD	F
탈진	정서적 고갈	고(131)	12.43±2.39	35.773***
		저(151)	10.51±3.00	
	수행저하	고(131)	11.23±3.07	36.793***
		저(151)	9.03±2.99	
	의욕상실	고(131)	27.42±8.02	57.178***
		저(151)	20.45±7.32	

*** p < .001

[표 8]에서 보는 바와 같이 탈진의 하위변인인 정서적 고갈(F=35.773, p<.001), 수행저하(F=36.793, p<.001), 의욕상실(F=57.178, p<.001) 모두 유의한 차이를 나타냈으며, 스트레스 수준이 낮으면 탈진정도가 낮은 것으로, 무용진공자들의 스트레스 수준이 탈진에 영향을 미칠 가능성을 시사하고 있다.

IV. 고찰

무대에서 공연하는 무용수는 본인이 의도하는 모든 것을 전달하기 위해 충분한 연습을 통해 공연을 위한 준비를 완벽하게 하려고 한다. 그러나 무용수는 무대장치, 공연음악의 템포, 무대의상 등 외부환경에 의해 영향을 받으며 항상 무대에서의 공연에 대한 부담감으로 인해 공연 전에는 심한 긴장과 불안 그리고 스트레스를 경험하게 된다[14]. 따라서 본 연구는 무용진공자들의 스트레스와 탈진이 환경적 요인에 따라 차이가 나타나는가를 규명하는데 목적이 있다. 분석결과 성별, 연령, 경력, 소속에 따라 탈진과 스트레스가 차이가 나타났으

며, 이를 통해 다음과 같이 논의하고자 한다.

1. 성별에 따른 스트레스 및 탈진 요인차이

성별에 따라 탈진, 스트레스 차이를 분석하였다. 그 결과 탈진의 하위 변인 중 자신이 무엇을 할 것인지, 무용을 그만두어야 할 것인지를 의미하는 '정서적 고갈'과 무용을 하고자 하는 마음이나 욕구가 줄어드는 '의욕상실'에서 유의한 차이가 밝혀졌으며, 스트레스 하위 변인 중 공연부담에서 유의한 차이가 밝혀졌다. 이것을 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 탈진과 스트레스의 하위변인인 공연부담에서 여성이 남성보다 더 높게 느끼는 것으로 나타났는데 이는 무용수 성별에 따른 탈진 상태가 유의미한 차이가 없다고 보고한 이진인[15]의 연구와 무용수의 스트레스 차이는 성별과 같은 변수보다 환경적 변인들에 의해 더 영향을 받는다고 주장한 Liederbach & Nicholas[16]의 연구와 상반된 결과이다. 이러한 결과는 여성이 남성보다 정서적으로 더 민감하고 예민하며, 여성무용수의 경우 의상특성과 2인 안무에서의 체중관리와 같이 신체적 요인에 영향을 미치는 공연에서의 배역으로 인해 공연부담과 같은 스트레스에 쉽게 노출되며, 이로 인해 무용에 대한 열정감소와 증도에 포기하고 싶은 정서적 고갈과 같은 심리적인 증상을 더 느끼는 것으로 사료된다. 또한 스트레스가 해소되지 못하거나 잘 대처하지 못하여 만성이 되면 탈진을 초래한다는 Chan[17]의 연구를 부분적으로 지지한다.

2. 전공에 따른 스트레스 및 탈진 요인차이

전공에 따라 탈진, 스트레스의 차이를 분석하였다. 그 결과 탈진의 하위변인 중 무용을 하고자 하는 마음이나 욕구가 줄어드는 의욕상실과 무용을 그만두어야 할 것인지를 의미하는 정서적 고갈에서 유의한 차이가 밝혀졌다. 탈진의 하위변인인 의욕상실에서 현대무용전공이 발레전공보다 높고 정서적 고갈 또한 현대무용전공이 발레전공보다 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 전공 특성상 발레와 한국무용은 정적인 움직임이 있지만 현대무용은 타 전공에 비해 동적인 움직임이며 현대적이고 강렬하게 진행되므로 탈진에 보다 쉽게 노출될 수 있다는 이진인[15]의 연구와 일치한다. 또한 현대무

용전공(3.7%)의 경우 매월 정기적으로 급여를 받는 직업무용단체가 한국무용(77.8%)과 발레(18.5%)에 비해 매우 부족[18]하여 대학전공자 및 직업무용수들이 느끼는 진로문제 등과 같은 부정적 심리적 요인이 크게 작용한 것으로 사료된다.

스트레스에서는 전공간의 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 발레전공이 체격 및 체력 요인으로 인하여 스트레스를 가장 많이 느낀다고 보고한 우태화[19]의 연구결과와는 일치하지 않았다. 이는 심리적 요인에 중점을 둔 본 연구와의 연구방법에 따른 차이로 사료된다.

3. 경력에 따른 스트레스 및 탈진 요인차이

경력에 따라 탈진, 스트레스의 차이를 분석하였다. 그 결과 탈진의 하위 변인 중 생각하거나 계획한 대로 일을 해내는 능력이 저하되는 것으로 무용기술이나 실력이 감소하는 '수행저하'에서 유의한 차이가 밝혀졌으며, 공연부담에 대한 스트레스 요인에서 유의한 차이가 밝혀졌다. 이것을 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 탈진의 하위변인인 수행저하에서 10년 이상그룹이 10년 이하의 무용경력자진 그룹보다 높은 것으로 밝혀졌다. 공연부담에 대한 스트레스는 15년 이상 그룹에서 가장 높은 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과는 무용경력이 많을수록 공연을 잘 치르려는데 대한 상당한 압박감을 느끼고 있기 때문으로 사료된다.

4. 소속에 따른 스트레스 및 탈진 요인차이

소속에 따라 탈진, 스트레스의 차이를 분석하였다. 그 결과 탈진의 하위 변인 중 자신이 무엇을 할 것인지, 무용을 그만두어야 할 것인지를 의미하는 '정서적 고갈'과 생각하거나 계획한 대로 일을 해내는 능력이 저하되는 '수행저하'에서 유의한 차이가 밝혀졌으며, 스트레스 하위 변인 중 공연부담에서 유의한 차이가 밝혀졌다. 이것을 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 탈진에서 정서적 고갈과 수행저하 모두 대학생이 가장 높은 것으로 나타났다. 그러나 공연부담에 대한 스트레스는 직업무용수가 강사 보다 높은 것으로 나타났으며, 전문무용수 집단이 무용전공 대학생보다 스트레스 수준이 높다

고 보고한 강경모[6]의 연구결과를 지지하는 것으로 나타났다. Taylor J & Taylor C[20]는 무용탈진을 “스트레스 누적으로 인한 신체적, 심리적, 정서적 고갈의 결과”이며 일반적으로 전문무용수들에게서 발생한다고 보고하였으며, 고등학생, 대학생, 전문무용수의 탈진차이를 비교분석한 연구에서 하위요인인 정서적 고갈, 개인의 성취도, 비인격화에 대하여 유의한 차이가 나타나지 않았다고 보고하였다[15]. 이와 같이 선행연구에서는 전문무용수가 직무스트레스로 인해 탈진에 쉽게 노출될 수 있고 이로 인한 다양한 심리적 요인에 부정적인 영향을 미친다고 보고되고 있지만 본 연구결과에서와 같이 직업무용수 보다 무용전공대학생들이 탈진에 더 많이 노출되어있음을 확인해 주는 연구는 보고되지 않았다. 이러한 본 연구결과를 종합해 볼 때 대학소속의 무용전공자는 학업과 무용연습의 병행으로 인해 오는 스트레스, 진로 및 장애문제에 대한 고민 등 다양한 심리적 문제로 인해 정서적 고갈과 수행저하를 경험하고 있는 것으로 사료된다. 따라서 대학생 무용전공자들이 스트레스와 같은 문제에 봉착했을 때 문제 상황을 해결 또는 상황에 적합한 대책을 강구할 수 있도록 정보, 조언, 지식 등을 제공하는 프로그램이 마련되어야 할 것으로 사료된다.

5. 무용전공자들의 스트레스 수준에 따른 탈진정도 차이

무용전공자들의 스트레스 수준이 탈진정도에 어떠한 영향을 미치는지 분석하였다. 그 결과 스트레스 수준이 탈진의 하위변인인 정서적 고갈, 수행저하, 의욕상실에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이는 스트레스 수준이 높을수록 탈진정도 또한 높아지는 것을 의미하며, 따라서 운동선수를 대상으로 한 연구[21]와 스트레스가 탈진에 영향을 미치는 중요한 변인이라고 규명한 신정태, 박윤식[22], 강경모[6]의 연구를 지지하는 결과이다. 이와 같이 스트레스에 대한 많은 연구에서 가장 일관성 있게 나타난 결과를 요약하면 첫째 스트레스는 탈진을 예방 혹은 경감하고 둘째 탈진의 강도를 완화시키는 작용을 함으로써 무용수행력에 긍정적인 영향을 미친다는 것이다. 탈진에 관한 연구로 Mearns &

Cain[23]은 직무탈진으로 무용수행뿐만 아니라 개인건강과도 밀접한 관련성을 갖고 있으며, 개인의 가정생활에도 부정적인 영향[24]을 미친다고 제안한 바 탈진에 대해 심층적으로 탐색하는 질적 연구가 필요하다고 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 무용전공자들의 성별, 전공, 경력, 소속에 따른 스트레스와 탈진에 차이를 분석하였다.

첫째, 무용전공자들의 성별에 따른 탈진(의욕상실, 정서적 고갈)과 스트레스(공연부담)가 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

둘째, 무용전공자들의 전공에 따른 탈진(의욕상실, 정서적 고갈)에는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

셋째, 무용전공자들의 경력에 따른 탈진(수행저하)과 스트레스(공연부담)에는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

넷째, 무용전공자들의 소속에 따른 탈진(정서적 고갈, 수행저하)과 스트레스(공연부담)에는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

다섯째, 무용전공자들의 스트레스 수준이 탈진의 하위변인인 정서적 고갈, 수행저하, 의욕상실에 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

이상에서 나타난 결과를 기초로 하여 후속연구에서는 무용전공자들의 스트레스 발생요인과 탈진예방을 위하여 일선 지도자들은 보다 구체적이고 과학적인 지도프로그램을 연구해야 할 것으로 생각된다.

참고 문헌

- [1] 박한병, 구경자, “생활무용 참가가 여성의 신체이미지 및 자아존중감에 미치는 영향”, 한국콘텐츠학회, 제10권, 제8호, pp.407-416, 2010.
- [2] 고흥환, 김기웅, 장국진, “운동행동의 심리학”, 서

- 을 보경문화사, 1994.
- [3] Y. Koutedakis, "Burnout in Dance," the physiological Viewpoint Journal of dance medicine & science, Vol.4, pp.122-127, 2000.
- [4] L. Marijeanne, "burned Out," Magazine, Vol.92, pp.30-31, 2008.
- [5] 유현미, "무용 탈진의 구인 탐색 및 측정도구 개발", 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 2009.
- [6] 강경모, "직업무용수의 역할스트레스와 직무탈진 관계에서 대처전략의 중재 효과 분석", 한국체육학회지, 제45권, 제2호, pp.425-435, 2006.
- [7] 장정윤, "직업무용수의 직무스트레스가 탈진과 직무만족에 미치는 영향", 전남대학교 대학원 석사학위논문, 2008.
- [8] C. F. Caccese and C. K. Mayerberg, "Gender differences in perceived burnout of college coaches," Journal of Sport Psychology, Vol.6, pp.279-288, 1984.
- [9] J. Coakley, "Burnout among adolescent athlete: A personal failure or social problem," Sociology of sport Journal, Vol.9, pp.95-106, 1992.
- [10] T. D. Raedeke and A. L. Smith, "Development and preliminary validation of an athlete burnout measure," Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol.23, pp.281-306, 2001.
- [11] M. Price and M. Weiss, "Relationships among coach burnout, coach behaviors and athletes' psychological responses," The Sport Psychologist, Vol.14, pp.391-409, 2000.
- [12] 임인수, "여자선수에 있어서 성격유형에 따른 과훈련 인식도와 운동탈진과의 인과분석", 한국사회체육학회지, 제14권, 제1호, pp.621-631, 2000.
- [13] 노영은, "무용수의 생활 스트레스가 무용 상해에 미치는 영향", 전남대학교 대학원 석사학위논문, 1998.
- [14] 김명주, 김정련, "무용 전공자의 완벽주의 성향이 자기효능감 및 공연만족도에 미치는 영향", 한국콘텐츠학회, 제10권, 제2호, pp.231-240, 2009.
- [15] 이건인, "무용수의 참여 동기와 탈진 상태에 관한 연구", 단국대학교 대학원 석사학위논문, 2002.
- [16] M. Liederbach and J. A. Gleim Nicholas, "Monitoring training status in professional ballet dancers," Journal of sports Medicine and Physical Fitness, Vol.32, No.2, pp.187-195, 1992.
- [17] D. W. Chan, "Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong," Teaching and Teacher Education, Vol.19, pp.381-395, 2003.
- [18] 문화체육관광부, 한국문화관광정책연구소, "문화예술인 실태조사", 문화관광체육부, 한국문화관광정책연구소, 2006.
- [19] 우태화, "직업무용수의 스트레스 요인과 대처방안 및 이직의도의 관계", 경성대학교 대학원 박사학위논문, 2004.
- [20] J. Taylor and C. Taylor, "Psychology of dance," New Zealand: Human Kinetics, 1995.
- [21] R. E. Smith, "Toward a cognitive-affective model of athletic burnout," Journal of sport and Exercise Psychology, Vol.8, pp.36-50, 1986.
- [22] 신경택, 박윤식, "체육교사의 역할스트레스와 직무 탈진과의 관계: 대처전략의 중재효과 분석", 한국체육학회지, 제44권, 제3호, pp.237-247, 2005.
- [23] J. Mearns and J. E. Cain, "Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress : Roles of coping and negative mood regulation expectancies Anxiety," Stress and Coping, Vol.16, No.1, pp.71-81, 2003.
- [24] R. Baron and D. Kenny, "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research : Conceptual, Statistic and Statistical Consideration," Journal of personality and Social Psychology, Vol.51, No.6, pp.1173-1182, 1996.

저 자 소 개

김 선 수(Sun-Soo Kim)

정회원



- 1996년 2월 : 중앙대학교 무용학과(졸업)
- 2000년 8월 : 중앙대학교 교육대학원(무용교육학 석사)
- 2010년 2월 : 세종대학교 무용학과(무용심리학 박사)
- 2011년 ~ 현재 : 국민대학교 무용학과 겸임교수
<관심분야> : 무용심리, 무용치료