

# 현대무용전공 대학생의 자아실현이 심리적 행복감에 미치는 영향과 신체적 자기개념의 매개효과

\* 김연희, \*\* 김형남, \*\*\* 김규진

목차	Abstract
	I. 서론
	II. 연구방법
	III. 연구결과
	IV. 논의
	V. 결론
	참고문헌

---

\* 세종대학교 일반대학원 박사과정

\*\* 교신저자: 세종대학교 예체능대학 무용과 교수      \*\*\* 교신저자: 단국대학교 음악예술대학 무용과 초빙교수

논문투고일: 2024.01.29

논문심사일: 2024.01.29

게재확정일: 2024.03.02

## The effect of self-realization of contemporary dance majors on psychological happiness and the mediating effect of physical self-concept

Kim, Yeon-hee · Sejong university,

Kim, Hyung-nam · Sejong university, Kim, Gyu-jin · Dankook university

---

The purpose of this study is to investigate the effect of self-realization on psychological happiness in 225 college students majoring in contemporary dance and to verify the mediating effect of physical self-concept. To achieve the purpose of the study, 225 contemporary dancers enrolled in universities in the metropolitan and non-metropolitan areas were surveyed for about two weeks from November 27 to December 8, 2023. For data analysis, factor analysis, reliability analysis, multiple regression analysis, and mediated regression analysis were performed using the statistical program SPSS 18.0. As a result of multiple regression analysis, it was found that the ability development of self-realization and the purpose ideal had a positive (+) effect on the self-realization of psychological happiness, and the ability expression and the purpose ideal had a positive (+) effect on confidence, and the ability expression and the purpose ideal had a positive (+) effect on immersion, and the purpose ideal had a positive (+) effect on pleasure. As a result of mediated regression analysis, it was found that physique partially mediated the relationship between more than the purpose of ability expression, confidence, and immersion, and physical strength partially mediated the relationship between ability development, ability expression, more than the purpose and self-realization, immersion, self-confidence, and pleasure, and physical activity partially mediated the relationship between more than the purpose and confidence, and health partially mediated the relationship between ability expression and confidence. "Research results are accumulated in various ways related to self-realization and psychological well-being," and "research by adding variables, and use in-depth interviews" were derived as implications.

<key words> contemporary dance, college students, self-realization, psychological happiness, physical self-concept

<주요어> 현대무용, 대학생, 자아실현, 심리적 행복감, 신체적 자기개념

2023년 연합뉴스에 의하면 대학생 3명 중 1명은 취업이 지난해보다 어려워졌다고 인식했으며, 취업 준비과정의 어려움은 경력직 선호, 일자리 부족 등이 대표적인 것으로 나타났다(동아일보, <https://www.donga.com/news/Economy/article/all/20231122/122309930/1>). 이러한 현상은 대학생들의 학업과 불확실한 취업에 대한 불안함, 심리적 부담감, 스트레스를 증폭시켰으며 지속적인 사회적 문제로 지적되고 있고(이하나, 정현주, 이기학, 이학주, 2006; 최예림, 2012), 인간의 궁극적 목적인 행복의 추구(김태연, 노정식, 2023)에 한계점을 나타내고 있는 것이 현실이다. 자신의 삶이 긍정적일수록 행복감을 느끼고 마음이 즐겁고 편안할수록 긍정적 정서를 경험하기에 이러한 행복은 모든 사람이 평생 추구하는 삶의 최종적인 목표(이대원, 백영태, 2021)라고 볼 수 있다.

예체능 계열의 무용 전공 대학생들의 경우 앞서 언급한 사회적 문제에 더욱 가깝게 노출되어 있다. 특히 졸업 후 프리랜서의 비율이 높은 현대무용 전공자들의 경우 구체적인 진로 방향성이 결여되어있고 소득 불균형과 미래불안정으로 인해 심리적 불안감이 높으며 행복감이 낮은 수준으로 기록되어 있기에 심리적 행복감을 높일 방안을 지속적으로 탐색해야 한다고 전문가(김보경, 원영신, 김수연, 2020; 장혜주, 2023; 추혜연, 2008)들은 언급한다.

심리적 행복감은 “신체활동에서 경험되는 긍정적인 정서적, 인지적 상태를 묘사하는 개념으로써 최상의 행복과 충족이 나타나는 심리이며, 부정적인 사고를 제거하는 긍정적 사고를 의미”(Maslow, A. H., 1968:12)한다. 또한 이영일(2015)은 자신의 자율적이고 창의적인 활동을 통해 일의 몰입이 최고의 행복에 달성된다고 하였다. 이러한 심리적 행복감은 진로와 미래가 불안정한 현대무용 전공 대학생들에게 필수적으로 적용되어 연구되어야 할 요소로 판단할 수 있다. 더불어 심리적 행복감은 타분야(김숙희, 정연자, 2021; 박종현, 권오혁, 2022; 송승훈, 2009)에서 지속적으로 연구되어 오고 있지만 무용 분야에서는 연구된 사례가 미비하여 연구의 시급성을 인지할 수 있었다.

“인간은 자기 자신이 추구하는 최고의 가치와 욕구를 성취했을 때 만족을 느끼게 된다”(이준철, 2010:44). 무용 또한, 자신의 욕구를 성취했을 때 자아실현을 느끼고, 무용 활동을 기반으로 크고 작은 자아 성취를 느끼며 학업을 영위해 나아간다. 이러한 자아 성취는 자아실현의 단계로 나아가게 되고 자아실현은 삶에 보

람을 느끼게 하여 행복감 향상에 도움을 줄 수 있다. 최근 밝혀진 연구(박종현, 권오혁, 2022; 안선영, 박광범, 윤용진, 2023)들에 의하면 자아실현이 심리적 행복감에 직접적으로 영향을 미치는 데 큰 역할을 하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 영향 관계는 현대무용 전공 대학생들에게도 동일하게 적용될 것으로 판단되어 관계성을 알아볼 필요가 있을 것이다.

본 연구에서 활용할 자아실현은 “정신적, 육체적으로 건전한 인간에게 내재하는 능력, 재능, 잠재력을 최대로 발휘하여 개인이 추구하는 이상적인 자기를 성취하는 것”(민진, 1986:5)이다. Maslow, A. H.(1981)에 의하면 자아실현은 개인의 본질이 갖고 있는 가능성과 능력을 역동적이고 능동적이며, 완전한 상태로 기능하려는 것을 의미하는데, 인간이 참 자아를 실현하기 위함과 동시에 행복감 향상을 위해서는 욕구의 단계가 순차적으로 만족 되어야 한다고 제안했다. 이처럼 자아실현은 인간이 추구하는 최고의 가치이자 교육의 목적이고, 인간이 실현할 수 있는 잠재적 가능성을 최대한으로 표현하고 수용한 상태이다. 결국 본 연구에서 제시한 심리적 행복감에 자아실현이 긍정적 영향을 줄 수 있을 것으로 예상할 수 있다.

추가적으로 무용 전공 대학생은 신체적 측면이 자기 자신을 나타내는 중요한 요인이며, “개인의 신체 능력을 증가시킴으로써 신체에 대한 지각에 긍정적 변화를 일으켜 대인관계를 원만히 유지 시키고 건전한 성격 발달에 영향을 끼친다”(박수진, 2010.; 정계순, 2009:4). 이에 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에 중요한 요인으로 작용하는 신체적 자기개념을 매개변수로 활용한다면 더욱 효과성을 나타낼 수 있을 것으로 판단된다.

신체적 자기개념은 “개인의 환경과 경험을 통하여 형성되는 자기지각으로 인간의 정신건강과 삶의 질 향상”에 영향을 미친다고 하였으며, “지속적인 신체활동은 긍정적인 자기개념을 향상”(강상원, 박종진, 박상섭, 2016:3)시킨다고 하였다. 신체적 자기개념의 경우 예체능 분야에서 꾸준히 연구되고 있다. 구체적으로 레슬링 선수들의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계에서 신체에 대한 자긍심과 동시에 행복감을 증진 시키는데 긍정적 효과를 검증하였고(박수진, 2010), 노인의 수중 운동 참여가 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계에서 신체 능력이 증가할수록 자신감과 즐거움을 증진 시키는데 긍정적인 효과를 나타낸 바 있다(김아름, 최종인, 2017). 이에 본 연구의 대상인 현대무용 전공 대학생들에게도 동일하게 적용될 것으로 예상된다. 이준철(2010)의 연구에 따르면 자아실현이 무용 전공 대학생의 신체적 자기개념을 상승시키는 강력한 변인으로 작용하였음을 설명한 바 있다. 이러한 자아실현과 신체적 자기개념은 삶의 질 향상과 정신적 건강을 추구한다는 공통점이 존재하지만, 세부 사항을 분석해보면 개인의 본질이 갖고 있

는 잠재력과 능력을 발휘하는 자아실현과 신체를 매개로 하여 자기 자신을 나타내는 신체적 자기개념은 인간의 본질과 신체활동이라는 차이점으로 인해 각각의 개별성을 지닌다. 이에 본 연구에서도 신체적 자기개념이 현대무용 전공 대학생에게 중요한 요인으로 작용할 것임을 예측할 수 있다. 이러한 자아실현과 신체적 자기개념을 독립변수로 함께 활용하여 연구되어 오고 있는 사례(이준철, 2010; 박문현, 정구인, 서연희, 2015; 조영미, 2022)가 지속적으로 늘어나고 있는 반면 무용 분야에서는 전무하여 본 연구의 대상인 현대무용 전공 대학생들을 대상으로 검증할 필요가 있다고 판단했다.

따라서 본 연구에서는 현대무용 전공 대학생을 대상으로 자아실현이 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보고 이들 간의 관계에서 신체적 자기개념의 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 자아실현과 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향력을 예측해봄으로써 현대무용 전공 대학생에게 중요한 성향 및 자질로 인지되는 심리적 행복감 증진을 위한 기초자료로 활용하는 것을 본 연구의 목적으로 한다.

본 연구에서 제시한 연구가설은 다음과 같다.

1. 현대무용 전공 대학생들의 자아실현이 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미칠 것이다.
2. 현대무용 전공 대학생들의 자아실현과 심리적 행복감의 관계에서 신체적 자기개념은 매개효과가 있을 것이다.

## 1. 연구대상

본 연구의 대상은 수도권, 비수도권에 소재하고 있는 대학 무용학과에 재학 중인 현대무용 전공자 225명을 대상으로 표본을 설정하였다. 표준오차의 폭을 줄이기 위하여 대학의 무용학과에 한국무용, 발레, 현대무용 3가지 전공 중 하나라도 존재하지 않고, 전공이 혼용되어있는 대학은 본 연구의 대상에서 제외하였다. 또한, 클래식 기반의 발레, 한국무용과 달리 현대무용은 창작을 중심으로 교육과정이 이루어지고 있기에 전공의 특성을 고려하여 현대무용 전공 대학생을 대상으로 연구를 진행하였고, 해당 분야의 전문성을 강화하고 연구 활동을 촉진하고자 한다. 최근 전공별 연구가 이루어지고 있는 추세(권나영, 김규진, 2023; 김연희, 김규진, 2023; 박근태, 2023)를 감안하여 연구대상을 설정하였다. 향후 본 연구에서 효과성이 증명된다면 연구의 대상을 한국무용, 발레까지 확대하여 연구를 진행하고자 한다. 응답자 성별은 남자 22명, 여자 203명, 학년은 1학년 49명, 2학년 55명, 3학년 56명, 4학년 65명으로 나타났다으며 경력은 1년 미만 2명, 1~3년 미만 26명, 4~7년 미만 111명, 8년 이상 86명으로 나타났고 지역은 수도권 196명, 비수도권 29명으로 나타났다. 인구통계표는 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 인구통계표

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	22	9.8
	여자	203	90.2
학년	1학년	49	21.8
	2학년	55	24.4
	3학년	56	24.9
	4학년	65	28.9
무용 경력	1년 미만	2	0.9
	1~3년 미만	26	11.6
	4~7년 미만	111	49.3
	8년 이상	86	38.2
지역	수도권(서울, 경기)	196	87.1
	비수도권	29	12.9
합계		225	10

## 2. 측정도구

선행연구 분석 결과에 기초하여 각 변인들을 측정하였다. 설문 내용의 적합성을 높이기 위해 선행연구에서 검증된 측정도구 내용을 바탕으로 전문가(대학교수 2인) 안면타당도 검정을 통해 최종 설문지를 완성하였으며, 본 연구에서 활용한 설문지의 구성요소로는 인구통계 4문항, 자아실현 17문항, 심리적 행복감 16문항, 신체적 자기개념 30문항, 총 67문항으로 이루어져 있으며 각 문항에 대한 반응형식은 5점 리커트 척도(Likert scale)를 활용하여 5점 “매우 그렇다”, 1점 “전혀 그렇지 않다”로 사용하였으며 설문지의 구성요소는 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지의 구성요소 및 문항 수

구성	하위변인	문항수	인용처
인구통계	성별, 학년, 경력, 지역	4	-
자아실현	능력개발	6	Shostrom, E. L.(1964), 설기문(1995), 손성락(2008)
	능력 발휘	4	
	목적이상	7	
심리적 행복감	자아실현감	2	양명환(1998), 이동현(2004), 오은정(2009)
	자신감	5	
	몰입감	4	
	즐거움	5	
신체적 자기개념	외모	3	이혜정(2015), 김시현(2019), 함은주(2021)
	체격	3	
	체력	8	
	신체활동성	5	
	건강	11	
총 계		67	-

### 1) 자아실현

자아실현의 측정도구는 선행연구를 통해 타당성과 신뢰성이 확인된 설문지를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하였으며 Shostrom, E. L.(1964)이 개발하고 설기문(1995), 손성락(2008)이 사용한 설문지를 활용하였으며, 능력개발 6문항, 능력 발휘 4문항, 목적이상 7문항 총 17문항으로 구성하였다.

### 2) 심리적 행복감

심리적 행복감의 측정도구는 양명환(1998)이 개발하고 이동현(2004), 오은정(2009)이 사용한 설문지를 수정·보완하여 본 연구에 맞게 자아실현감 2문항, 자신감 5문항, 몰입감 4문항, 즐거움 5문항 총 16문항으로 구성하였다.

### 3) 신체적 자기개념

신체적 자기개념의 측정도구는 이해정(2014)이 사용한 설문지를 수정·보완하여 본 연구에 맞게 외모 3문항, 체격 3문항, 체력 8문항, 신체활동성 5문항, 건강 11문항 총 30문항으로 구성하였다.

## 3. 자료수집 및 분석방법

본 연구의 대상자는 수도권, 비수도권에 소재하고 있는 현대무용 전공 대학생을 모집단으로 설정하였고, 비확률표본추출 방법 중 판단표본추출 방법을 사용하였다. 판단표본추출 방법은 조사자가 적합하다고 판단하는 구성원들을 표본으로 추출하는 방법이다(노경섭, 2016). 자료수집을 위해 연구목적에 대해 상세하게 설명한 뒤, 온라인 구글 설문 프로그램을 활용하여 2023년 11월 27일부터 12월 8일까지 약 2주간에 걸쳐 총 225부를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 활용하였으며, 분석이 진행되었다. 먼저 변수들의 타당성 및 신뢰성 검증을 위해 주성분 및 직각회전방식(베리맥스)의 요인분석과 신뢰도분석(크론바흐 알파)을 실시하였다. 이후 변수계산을 거쳐 다중회귀분석을 실시하였고, 매개회귀분석을 위해 Baron, R. M. & Kenny, D. A.(1986)가 활용한 3단계 매개효과 분석 방법을 사용하였다.

## 4. 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

독립변수인 자아실현의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 실시한 결과, 회전된 성분행렬에서 묶이지 않는 능력개발(3, 4, 5, 6번), 능력발휘(2번), 목적이상(7번)을 제거하였다. 이후 요인분석과 신뢰도 분석을 재실시하여 공통성 .646~.918, 적재치 .550~.881, 신뢰도 .862~.926으로 나타나 기준치를 충족시켰다(표 3).

표 3. 자아실현 요인분석 및 신뢰도(KMO: .936)

요인	공통성	적재치	고유값	분산 %	누적 %	신뢰도
능력개발1	.915	.881	3.710	33.724	33.724	.926
능력개발2	.918	.868				
능력발휘1	.646	.550	2.459	22.356	56.080	.862
능력발휘3	.893	.860				
능력발휘4	.845	.808	2.253	20.486	76.566	.905
목적이상1	.691	.606				
목적이상2	.682	.736				
목적이상3	.713	.752				
목적이상4	.664	.735				
목적이상5	.741	.793				
목적이상6	.713	.655				



중속변수인 심리적 행복감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 실시한 결과, 회전된 성분행렬에서 묶이지 않는 즐거움(4, 5번)을 제거하였다. 이후 요인분석과 신뢰도 분석을 재실시하여 공통성 .717~.889, 적재치 .607~.884, 신뢰도 .884~.929로 나타나 기준치를 충족시켰다(표 4).

표 4. 심리적 행복감 요인분석 및 신뢰도(KMO: .938)

요인	공통성	적재치	고유값	분산 %	누적 %	신뢰도
자아실현감1	.870	.746	3.934	28.100	28.100	.890
자아실현감2	.889	.781				
자신감1	.717	.661	2.956	21.114	49.214	.929
자신감2	.822	.826				
자신감3	.843	.882				
자신감4	.874	.884				
자신감5	.785	.762				
몰입감1	.749	.698	2.439	17.420	66.635	.896
몰입감2	.857	.868				
몰입감3	.797	.706				
몰입감4	.738	.607				
즐거움1	.766	.619	2.072	14.798	81.433	.884
즐거움2	.880	.809				
즐거움3	.813	.704				

매개변수인 신체적 자기효능감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 실시한 결과, 회전된 성분행렬에서 묶이지 않는 외모를 통으로 제거하였으며, 체력(1, 3, 4번), 신체활동성(3, 4, 5번), 건강(1, 6, 7, 9, 10, 11번)을 제거하였다. 이후 요인분석과 신뢰도 분석을 재실시하여 공통성 .524~.844, 적재치 .592~.898, 신뢰도 .751~.869로 나타나 기준치를 충족시켰다(표 5).

표 5. 신체적 자기개념 요인분석 및 신뢰도(KMO: .853)

요인	공통성	적재치	고유값	분산 %	누적 %	신뢰도
체격1	.680	.594	3.280	21.869	21.869	.751
체격2	.824	.810				
체격3	.740	.792				
체력2	.556	.547	3.278	21.856	43.724	.869
체력5	.792	.840				
체력6	.836	.889				
체력7	.706	.787				
체력8	.608	.673				
신체활동성1	.775	.803	2.155	14.366	58.090	.779
신체활동성2	.805	.874				
건강2	.743	.800	2.009	13.392	71.482	.864
건강3	.844	.898				
건강4	.672	.773				
건강5	.616	.730				
건강8	.524	.592				

## 1. 자아실현이 심리적 행복감에 미치는 영향

현대무용 전공 대학생의 자아실현이 심리적 행복감의 하위변인인 자아실현감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 분석방법은 단계 선택(stepwise)을 선택하였다. 분석결과,  $F=140.334(p<.000)$ 으로 본 회귀모형이 적합하고 다중공선성을 여부를 알 수 있는 더빈왓슨의 기준치는 2.0에 가깝게 나타나(1.938) 변수 간 독립성이 확보되었다. 자아실현의 하위변인 중 능력개발( $p=.000$ ), 목적이상( $p=.000$ )이 자아실현감에 정적(+영향을 미치는 것으로 나타났으며 능력발휘( $p=.071$ )는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(표 6).

표 6. 다중회귀분석 결과(자아실현 ⇨ 자아실현감)

변수	B	S.E	$\beta$	t	p
상수	.025	.203	-	.122	.903
능력개발	.224	.061	.198	3.685***	.000
능력발휘	.130	.072	.118	1.817	.071
목적이상	.646	.075	.569	8.587***	.000

\* $P<.05$ , \*\* $P<.01$ , \*\*\* $P<.001$  / F : 140.334 / 더빈왓슨 : 1.938 /  $R^2$ : .657 / Adjusted  $R^2$ : .652

다음은 현대무용 전공 대학생의 자아실현이 심리적 행복감의 하위변인인 자신감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 분석방법은 단계 선택(stepwise)을 선택하였다. 분석결과,  $F=90.260(p<.000)$ 으로 본 회귀모형이 적합하고 다중공선성을 여부를 알 수 있는 더빈왓슨의 기준치는 2.0에 가깝게 나타나(2.132) 변수 간 독립성이 확보되었다. 자아실현의 하위변인 중 능력발휘( $p=.000$ ), 목적이상( $p=.001$ )이 자신감에 정적(+영향을 미치는 것으로 나타났으며 능력개발( $p=.665$ )은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(표 7).

표 7. 다중회귀분석 결과(자아실현 ⇨ 자신감)

변수	B	S.E	$\beta$	t	p
상수	.518	.220	-	2.352	.020
능력개발	.029	.066	.027	.434	.665
능력발휘	.531	.078	.506	6.810***	.000
목적이상	.278	.082	.257	3.395**	.001

\* $P<.05$ , \*\* $P<.01$ , \*\*\* $P<.001$  / F : 90.260 / 더빈왓슨 : 2.132 /  $R^2$ : .552 / Adjusted  $R^2$ : .546

다음은 현대무용 전공 대학생의 자아실현이 심리적 행복감의 하위변인인 몰입감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 분석방법은 단계 선택(stepwise)을 선택하였다. 분석결과,  $F=114.120(p<.000)$ 으로 본 회귀모형이 적합하고 다중공선성을 여부를 알 수 있는 더빈왓슨의 기준치는 2.0에 가깝게 나타나(2.146) 변수 간 독립성이 확보되었다. 자아실현의 하위변인 중 능력발휘( $p=.002$ ), 목적이상( $p=.001$ )이 몰입감에 정적(+영향)을 미치는 것으로 나타났으며 능력개발( $p=.360$ )은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다<표 8>.

표 8. 다중회귀분석 결과(자아실현 ⇨ 몰입감)

변수	B	S.E	$\beta$	t	p
상수	.272	.210	-	1.296	.196
능력개발	.058	.063	.053	.917	.360
능력발휘	.233	.074	.219	3.146**	.002
목적이상	.617	.078	.561	7.928***	.000

\* $P<.05$ , \*\* $P<.01$ , \*\*\* $P<.001$  /  $F$ : 114.120 / 더빈왓슨 : 2.146 /  $R^2$ : .609 / Adjusted  $R^2$ : .603

다음은 현대무용 전공 대학생의 자아실현이 심리적 행복감의 하위변인인 즐거움에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 분석방법은 단계 선택(stepwise)을 선택하였다. 분석결과,  $F=114.218(p<.000)$ 으로 본 회귀모형이 적합하고 다중공선성을 여부를 알 수 있는 더빈왓슨의 기준치는 2.0에 가깝게 나타나(1.975) 변수 간 독립성이 확보되었다. 자아실현의 하위변인 중 목적이상( $p=.000$ )이 즐거움에 정적(+영향)을 미치는 것으로 나타났으며 능력개발( $p=.360$ ), 능력발휘( $p=.098$ )는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다<표 9>.

표 9. 다중회귀분석 결과(자아실현 ⇨ 즐거움)

변수	B	S.E	$\beta$	t	p
상수	.174	.213	-	.814	.417
능력개발	.125	.064	.112	1.958	.051
능력발휘	.125	.076	.115	1.660	.098
목적이상	.681	.079	.608	8.592***	.000

\* $P<.05$ , \*\* $P<.01$ , \*\*\* $P<.001$  /  $F$ : 114.218 / 더빈왓슨 : 1.975 /  $R^2$ : .609 / Adjusted  $R^2$ : .604

## 2. 자아실현이 심리적 행복감의 관계에서 신체적 자기개념의 매개효과

현대무용 전공 대학생의 자아실현과 심리적 행복감의 관계에서 신체적 자기개념의 매개효과를 검증하기 위해 독립변수인 자아실현의 하위변인 중 종속변수인 심리적 행복감과 매개변수인 신체적 자기개념에 유의한 영향을 미친 변수들을 대상으로 Baron, R. M. & Kenny, D. A.(1986)가 제시한 3단계 매개 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 다음 <표 10, 11, 12, 13>과 같다.

먼저 자아실현과 심리적 행복감의 관계에서 신체적 자기개념의 하위변인인 체격의 매개효과를 알아보았다. 그 결과, 자아실현(능력 발휘, 목적 이상)과 심리적 행복감(자신감, 몰입감)의 관계에서 신체적 자기개념(체격)은 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 자아실현(능력 발휘)의 경우 1단계에서 매개변인인 신체적 자기개념(체격)에 미치는 영향력이 유의미하였고( $p=.009$ ), 2단계에서 심리적 행복감(자신감)에 미치는 영향력이 유의미하였다( $p=.000$ ). 3단계에서 자아실현(능력 발휘)과 신체적 자기개념(체격)을 동시에 투입해 종속변수인 심리적 행복감(자신감)에 미치는 영향을 확인한 결과, 독립변수인 자아실현(능력 발휘)의 영향력이 유의미한 수준으로 감소하여( $\beta=.723 \rightarrow .662$ ) 부분매개하는 것으로 나타났고, 자아실현(능력 발휘)과 심리적 행복감(몰입감)의 관계에서 신체적 자기개념(체격)이 부분매개하는 것으로 나타났으며( $\beta=.668 \rightarrow .622$ ), 자아실현(목적 이상)과 심리적 행복감(자아실현감)의 관계에서 신체적 자기개념(체격)은 기각되었다( $\beta=.789 \rightarrow .809$ ). 자아실현(목적 이상)과 심리적 행복감(자신감)의 관계에서 신체적 자기개념(체격)은 부분매개하는 것으로 나타났고( $\beta=.668 \rightarrow .596$ ), 자아실현(목적 이상)과 심리적 행복감(몰입감)의 관계에서 신체적 자기개념(체격)이 부분매개하는 것으로 나타났으며( $\beta=.765 \rightarrow .717$ ), 자아실현(목적 이상)과 심리적 행복감(즐거움)의 관계에서 신체적 자기개념(체격)은 기각되어( $\beta=.770 \rightarrow .758$ ) 매개효과가 없는 것으로 나타났다.

표 10. 신체적 자기개념(체격)의 매개효과

	검정단계	$\beta$	$t$	$p$	$R^2$	매개효과
능력 발휘 체격 자신감	단계1	.262	2.651**	.009	.209	부분매개
	단계2	.723	15.600***	.000	.523	
	단계3(독립)	.662	13.171***	.000	.540	
	단계3(매개)	.144	2.864**	.005		
능력 발휘 체격 몰입감	단계1	.262	2.651**	.009	.209	부분매개
	단계2	.688	14.121***	.000	.473	
	단계3(독립)	.622	11.784***	.000	.496	
	단계3(매개)	.156	2.954**	.003		

목적이상 체격 자아실현감	단계1	.293	2.912**	.004	.209	기각
	단계2	.789	19.136***	.000	.623	
	단계3(독립)	.809	17.762***	.000	.624	
	단계3(매개)	-.048	-1.049	.295		
목적이상 체격 자신감	단계1	.293	2.912**	.004	.209	부분매개
	단계2	.668	13.379***	.000	.446	
	단계3(독립)	.596	11.009***	.000	.470	
	단계3(매개)	.169	3.121**	.002		
목적이상 체격 몰입감	단계1	.293	2.912**	.004	.209	부분매개
	단계2	.765	17.703***	.000	.585	
	단계3(독립)	.717	15.169***	.000	.596	
	단계3(매개)	.112	2.376*	.018		
목적이상 체격 즐거움	단계1	.293	2.912**	.004	.209	기각
	단계2	.770	17.990***	.000	.593	
	단계3(독립)	.758	16.003***	.000	.594	
	단계3(매개)	.028	.580	.562		

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

자아실현과 심리적 행복감의 관계에서 신체적 자기개념의 하위변인인 체력의 매개효과를 알아보았다. 그 결과, 자아실현(능력개발, 능력 발휘, 목적이상)과 심리적 행복감(자아실현감, 자신감, 몰입감, 즐거움)의 관계에서 신체적 자기개념(체력)은 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 자아실현(능력개발)의 경우 1단계에서 매개변인인 신체적 자기개념(체력)에 미치는 영향력이 유의미하였고( $p = .028$ ), 2단계에서 심리적 행복감(자아실현감)에 미치는 영향력이 유의미하였다( $p = .000$ ). 3단계에서 자아실현(능력개발)과 신체적 자기개념(체력)을 동시에 투입해 종속변수인 심리적 행복감(자아실현감)에 미치는 영향을 확인한 결과, 독립변수인 자아실현(능력개발)의 영향력이 유의미한 수준으로 감소하여( $\beta = .640 \rightarrow .516$ ) 부분매개하는 것으로 나타났고, 자아실현(능력 발휘)과 심리적 행복감(자신감)의 관계에서 신체적 자기개념(체력)이 부분매개하는 것으로 나타났으며( $\beta = .723 \rightarrow .645$ ), 자아실현(능력 발휘)과 심리적 행복감(몰입감)의 관계에서 신체적 자기개념(체력)은 부분매개하는 것으로 나타났다( $\beta = .688 \rightarrow .515$ ). 자아실현(목적 이상)과 심리적 행복감(자아실현감)의 관계에서 신체적 자기개념(체력)은 부분매개하는 것으로 나타났고( $\beta = .789 \rightarrow .716$ ), 자아실현(목적 이상)과 심리적 행복감(자신감)의 관계에서 신체적 자기개념(체력)이 부분매개하는 것으로 나타났으며( $\beta = .668 \rightarrow .551$ ), 자아실현(목적 이상)과 심리적 행복감(몰입감)의 관계에서 신체적 자기개념(체력)은 부분매개하는 것으로 나타났고( $\beta = .765 \rightarrow .630$ ). 또한, 자아실현(목적 이상)과 심리적 행복감(즐거움)의 관계에서 신체적 자기개념(체력)은 부분매개하는 것으로 나타났다( $\beta = .770 \rightarrow .693$ ).

표 11. 신체적 자기개념(체력)의 매개효과

	검정단계	$\beta$	$t$	$p$	$R^2$	매개효과
능력개발 체력 자아실현감	단계1	-.155	-2.209*	.028	.411	부분매개
	단계2	.640	12.409***	.000	.410	
	단계3(독립)	.516	10.492***	.000	.527	
	단계3(매개)	.364	7.394***	.000		
능력발휘 체력 자신감	단계1	.455	5.339***	.000	.411	부분매개
	단계2	.723	15.600***	.000	.523	
	단계3(독립)	.645	11.137***	.000	.533	
	단계3(매개)	.128	2.213*	.028		
능력발휘 체력 몰입감	단계1	.455	5.339***	.000	.411	부분매개
	단계2	.688	14.121***	.000	.473	
	단계3(독립)	.515	8.805***	.000	.524	
	단계3(매개)	.284	4.847***	.000		
목적이상 체력 자아실현감	단계1	.323	3.720***	.000	.411	부분매개
	단계2	.789	19.136***	.000	.623	
	단계3(독립)	.716	14.362***	.000	.633	
	단계3(매개)	.126	2.531*	.012		
목적이상 체력 자신감	단계1	.323	3.720***	.000	.411	부분매개
	단계2	.668	13.379***	.000	.446	
	단계3(독립)	.551	9.225***	.000	.474	
	단계3(매개)	.203	3.403**	.001		
목적이상 체력 몰입감	단계1	.323	3.720***	.000	.411	부분매개
	단계2	.765	17.703***	.000	.585	
	단계3(독립)	.630	12.447***	.000	.622	
	단계3(매개)	.234	4.618***	.000		
목적이상 체력 즐거움	단계1	.323	3.720***	.000	.411	부분매개
	단계2	.770	17.990***	.000	.593	
	단계3(독립)	.693	13.392***	.000	.605	
	단계3(매개)	.134	2.588*	.010		

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

자아실현과 심리적 행복감의 관계에서 신체적 자기개념의 하위변인인 신체활동성의 매개효과를 알아보았다. 그 결과, 자아실현(목적이상)과 심리적 행복감(자신감)의 관계에서 신체적 자기개념(신체활동성)은 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 자아실현(목적이상)의 경우 1단계에서 매개변인인 신체적 자기개념(신체활동성)에 미치는 영향력이 유의미하였고( $p=.000$ ), 2단계에서 심리적 행복감(자신감)에 미치는 영향력이 유의미하였다( $p=.000$ ). 3단계에서 자아실현(목적이상)과 신체적 자기개념

(신체활동성)을 동시에 투입해 종속변수인 심리적 행복감(자신감)에 미치는 영향을 확인한 결과, 독립변수인 자아실현(목적이상)의 영향력이 유의미한 수준으로 감소하여 ( $\beta=.668 \rightarrow .584$ ) 부분매개하는 것으로 나타났다. 자아실현(목적이상)과 심리적 행복감(자아실현감)의 관계에서 신체적 자기개념(신체활동성)이 기각되었고( $\beta=.789 \rightarrow .759$ ), 자아실현(목적이상)과 심리적 행복감(몰입감)의 관계에서 신체적 자기개념(신체활동성)이 기각되었으며( $\beta=.765 \rightarrow .765$ ), 자아실현(목적이상)과 심리적 행복감(즐거움)의 관계에서 신체적 자기개념(신체활동성)이 기각되어( $\beta=.770 \rightarrow .787$ ) 매개효과가 없는 것으로 나타났다.

표 12. 신체적 자기개념(신체활동성)의 매개효과

	검정단계	$\beta$	$t$	$p$	$R^2$	매개효과
목적이상 신체활동성 자아실현감	단계1	.383	3.937***	.000	.262	기각
	단계2	.789	19.136***	.000	.623	
	단계3(독립)	.759	15.918***	.000	.625	
	단계3(매개)	.060	1.250	.213		
목적이상 신체활동성 자신감	단계1	.383	3.937***	.000	.262	부분매개
	단계2	.668	13.379***	.000	.446	
	단계3(독립)	.584	10.268***	.000	.467	
	단계3(매개)	.167	2.944**	.004		
목적이상 신체활동성 몰입감	단계1	.383	3.937***	.000	.262	기각
	단계2	.765	17.703***	.000	.585	
	단계3(독립)	.765	15.256***	.000	.585	
	단계3(매개)	.000	-.001	.999		
목적이상 신체활동성 즐거움	단계1	.383	3.937***	.000	.262	기각
	단계2	.770	17.990***	.000	.593	
	단계3(독립)	.787	15.857***	.000	.594	
	단계3(매개)	-.033	-.672	.502		

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

자아실현과 심리적 행복감의 관계에서 신체적 자기개념의 하위변인인 건강의 매개효과를 알아보았다. 그 결과, 자아실현(능력발휘)과 심리적 행복감(자신감)의 관계에서 신체적 자기개념(건강)은 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 자아실현(능력발휘)의 경우 1단계에서 매개변인인 신체적 자기개념(건강)에 미치는 영향력이 유의미하였고( $p=.000$ ), 2단계에서 심리적 행복감(자신감)에 미치는 영향력이 유의미하였다( $p=.000$ ). 3단계에서 자아실현(능력발휘)과 신체적 자기개념(건강)을 동시에 투입해 종속변수인 심리적 행복감(자신감)에 미치는 영향을 확인한 결과, 독립변수인 자아실현(능력발휘)의 영향력이 유의미한 수준으로 감소하여( $\beta=.723 \rightarrow .663$ ) 부분매개하는 것

으로 나타났다. 자아실현(능력발휘)과 심리적 행복감(몰입감)의 관계에서 신체적 자기개념(건강)이 기각되어( $\beta = .668 \rightarrow .659$ ) 매개효과가 없는 것으로 나타났다.

표 13. 신체적 자기개념(건강)의 매개효과

	검정단계	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>	매개효과
능력발휘 건강 자신감	단계1	.371	3.643***	.000	.162	부분매개
	단계2	.723	15.600***	.000	.523	
	단계3(독립)	.663	13.389***	.000	.543	
	단계3(매개)	.153	3.089**	.002		
능력발휘 건강 몰입감	단계1	.371	3.643***	.000	.162	기각
	단계2	.688	14.121***	.000	.473	
	단계3(독립)	.659	12.460***	.000	.478	
	단계3(매개)	.072	1.368	.173		

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

## IV 논의

본 연구는 현대무용 전공 대학생의 자아실현이 심리적 행복감에 영향을 끼치고 신체적 자기개념이 매개역할을 할 것으로 예상하였다. 연구 결과와 선행연구를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

### 1. 자아실현이 심리적 행복감에 미치는 영향

자아실현의 하위변인인 능력개발, 능력발휘, 목적이상이 심리적 행복감의 하위 변인인 자아실현감, 자신감, 몰입감, 즐거움에 미치는 영향을 다중회귀분석으로 실시하였다.

분석결과 첫째, 능력개발과 목적이상이 심리적 행복감의 자아실현감에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여가활동 참여자의 자아실현 중 능력개발과 목적이상이 여가활동을 통해 정신건강과 자아실현감에 긍정적인 영향을 미친다고 발표한 오경아(2023)와 동일한 결과이다. 따라서 심리적 행복감을 위해 자아실현의 능력개발과 목적이상을 적극 활용할 필요가 있다. 현대무용 전공 대학생들의 경우 학업 생활에서 새로운 기술과 창의력이 필수적으로 요구되는데 본 연구에서 활용한 측정 도구인 능력개발과 목적이상의 세부 내용을 살펴보면 새로운 기술을 습



득하고 삶에 보람을 느끼고자 하는 내용으로 이루어져 있다. 이러한 내용은 현대무용 전공 대학생들이 평소 추구하는 실질적인 능력개발을 통한 자아실현에 맞닿아있기에 능력개발과 목적이상이 긍정적 영향을 나타낸 것으로 보여진다. 결국 학생들이 새로운 기술의 습득, 뚜렷한 목적성을 통해 자신의 잠재력을 최대한 발휘한다면 삶의 보람과 성취감을 말하는 심리적 행복감을 느낄 수 있을 것이다.

둘째, 능력발휘와 목적이상이 심리적 행복감의 자신감에 정적(+영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 자아실현의 능력발휘, 목적이상이 심리적 행복감의 자신감에 긍정적 영향을 준다고 발표한 박태근, 현승권(2014)의 연구와 동일한 결과이다. 결국 현대무용 전공 대학생의 무용 활동에서 능력을 잘 발휘함으로 인해 자신을 자랑스럽게 여기고, 이렇게 형성된 심리적 행복감이 학생들의 삶의 질과 행복감을 향상시켜 바람직한 학교생활을 유지하는데 도움이 될 것이라고 볼 수 있다. 이에 대학 및 학과 차원에서 수업 시간 또는 공연, 콩쿠르 등 다양한 활동을 통해 학생들 개개인의 능력을 발휘할 수 있도록 환경을 만들어주는 것이 중요할 것으로 보여진다.

셋째, 능력발휘와 목적이상이 심리적 행복감의 몰입감에 정적(+영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 교양 체육수업을 수강하는 대학생을 대상으로 자아실현의 능력발휘, 목적이상이 심리적 행복감의 몰입감에 영향을 준다고 발표한 윤성욱(2015)의 연구와 동일한 결과이다. 더불어 노인(박종현, 권오혁, 2022), 교양체육(박태근, 현승권, 2014), 청소년(강현권, 2015) 등 다양한 분야에서 유사하게 적용되고 있기에 본 연구에서도 동일하게 적용된 것으로 판단된다. 몰입감은 표현력을 증진시키고 그 표현력은 관객들에게 전달하기 위한 도구로 무용 분야에서 매우 중요하게 다루어지고 있다. 최근 이러한 몰입감 관련한 연구는 지도자의 멘토링(이득근, 김주연, 2023)과 리더십(권나영, 김형남, 김규진, 2023)을 통해 연구가 이루어지고 있었으나 본 연구에서는 타인의 개입이 아닌 능력발휘, 목적이상과 같은 개인의 능력을 통해 나타나는 긍정적 영향을 발견했기에 본 연구의 결과가 그 의미를 한층 더 높여주는 것으로 보여진다. 본 연구와 타 분야의 연구결과를 통해 확인한다면 자아실현의 중요성은 충분히 인지된다. 그러나 무용 분야에서는 자아실현과 심리적 행복감 관련 연구가 미비하여 추가적인 연구가 진행되어야 할 것으로 판단된다. 이를 위해 무용 분야의 학회 또는 학과 차원에서 심리적 행복감 관련 연구를 통해 효과성을 파악하여 현실성 있는 교육 지원을 제공하고 현대무용 전공 대학생들을 대상으로 적용시킬 방안을 탐색할 필요가 있을 것이다.

넷째, 목적이상이 심리적 행복감의 즐거움에 정적(+영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 골프장 참여자를 대상으로 자아실현의 목적이상이 심리적 행복감의 즐거움의 관계에 영향을 준다고 발표한 지희진(2018)의 연구와 동일한 결과

이다. 또한 골프장 참여자의 자아실현으로 인해 삶의 질을 향상 시키고 행복감을 느끼게 하는 원동력을 마련한다고 발표한 바 있다. 이에 본 연구에서도 동일하게 적용된 것으로 판단된다. 이원철(2012)에 의하면 생활 만족과 심리적 행복감을 획득하여 자아실현이 이루어짐으로써 전반적인 삶의 질과 행복감을 느끼게 되는 기회를 얻게 되는 것이라고 발표했는데 이러한 경향은 무용 활동을 통해 강한 즐거움을 느끼며, 행복한 감정을 느끼는 현대무용 전공 대학생들에게 꼭 필요한 요소로 인지되어 본 연구에서도 유사한 결과를 나타냈을 것으로 판단된다. 결국 본 연구의 결과와 앞서 언급한 선행연구를 종합한다면 현대무용 전공 대학생들의 무용 활동에서 나타나는 능력개발, 능력 발휘, 목적이상은 삶에 가장 중요한 위치를 차지하고, 이를 통해 성취감과 보람을 느끼며, 삶의 질과 행복감을 향상 시킨다고 볼 수 있다. 이에 현대무용 전공 대학생이 자아실현을 통해 심리적 행복감을 높일 수 있도록 제도적 시스템 구축이 요구되며 보다 객관적인 연구 결과가 확충될 수 있도록 추가적인 후속연구 또한 필요할 것으로 보여진다.

## 2. 자아실현이 심리적 행복감의 관계에서 신체적 자기개념의 매개효과

자아실현과 심리적 행복감의 관계에서 신체적 자기개념의 매개효과를 매개회귀 분석으로 실시하였다. 분석결과, 자아실현의 능력 발휘, 목적이상과 심리적 행복감의 자신감, 몰입감의 관계에서 신체적 자기개념의 체격은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이에 무용 전공 대학생의 심리적 행복감을 높여주기 위하여 신체적 자기개념은 중요한 요인임을 알 수 있다. 더불어 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 정적 관계는 다양한 분야에서 밝혀지고 있다. 구체적으로 에어로빅(김윤정, 2003), 수중운동(김아름, 최종인, 2017), 간호대학생(김경숙, 2017)등에서 효과성을 나타내고 있었는데 연구대상들이 신체를 활용하고 순발력을 중요시하는 분야에서 유사한 결과를 나타내고 있기에 본 연구에서도 동일한 결과를 나타낸 것으로 보여진다. 또한 무용 영역에서 신체의 활용, 정서적 표현은 매우 중요하게 요구되는데, 본 연구에서 활용한 능력 발휘, 목적이상, 자신감, 몰입감, 체격은 무용에서 요구하는 모든 부분을 포함하고 있어 본 연구의 결과처럼 각 변수 간에 긍정적 영향 관계를 나타내었다고 볼 수 있을 것이다.

자아실현의 능력 개발, 능력 발휘, 목적이상과 심리적 행복감의 자아실현감, 자신감, 몰입감, 즐거움의 관계에서 신체적 자기개념의 체력은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생활체육 참여자의 신체활동으로 하여금 신체적 자기개념이 심리적 행복감을 향상 시킨다고 밝힌 강상원, 박종진, 박상섭(2016)의 연구

가 본 연구를 지지한다. 또한, 요가수련자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미친다고 발표(박장근, 이원희, 2013)된 바 있기에 자아실현과 신체적 자기개념은 심리적 행복감을 높이는데 중요한 변인임을 알 수 있다. 신구리, 박수정(2010)에 의하면 신체적 자기개념인 체력은 민첩한 체조동작을 수행하고, 기력이 넘치며, 이를 수행 했을 때 큰 성취감을 느낀다고 했다. 이러한 관점은 도전정신을 통해 한계성을 뛰어넘는 경험을 자주 하기 위해 체력이 필수적으로 요구되는 현대무용 전공 대학생들에게도 동일하게 적용된 이유일 것으로 판단된다.

자아실현의 목적이상과 심리적 행복감의 자신감 관계에서 신체적 자기개념의 신체활동성은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠클럽 참여자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감을 향상 시킨다고 밝힌 원형진(2013)의 연구가 본 연구를 지지한다. 임승현, 남인수(2008)에 의하면 신체적 자기개념은 규칙적으로 신체활동을 하며 즐기고, 신체적 자기개념이 높을수록 높은 심리적 행복감을 느낀다고 했다. 결국 선행연구와 유사한 개념으로 무용 활동을 꾸준히 하고, 보람을 느끼며, 자신감과 행복감을 갖게 한다면 긍정적 자기개념을 향상 시킬 것이다. 따라서 신체적 자기개념은 현대무용 전공 대학생들에게 꼭 필요한 요인임을 본 연구의 결과와 선행연구를 통해 알 수 있었다.

자아실현의 능력발휘와 심리적 행복감의 자신감 관계에서 신체적 자기개념의 건강은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 배드민턴 동호인의 신체적 자기개념이 심리적 행복감을 향상 시킨다고 밝힌 김운래(2018)의 연구가 본 연구를 지지한다. 또한, 신체적 자기개념은 무용 전공뿐만 아니라 필라테스(김소연, 2023), 수영(정병호, 2012), 요가(오은정, 2009)등 본 연구의 결과와 유사하게 나타났으며, 연구 대상 또한 예체능 계열인 것으로 더욱 신뢰성을 얻을 수 있다. 부분매개효과를 나타낸 건강의 경우 인간의 행복을 위해 없어서는 안 될 첫 번째 조건으로 포함되고 있기에 무용분야 외 일반 그 누구에게도 중요하게 적용될 것이다. 결국 본 연구의 결과를 바탕으로 현대무용 전공 대학생들의 심리적 행복감을 위해 자아실현과 신체적 자기개념을 적극 활용할 필요가 있을 것으로 보인다. 다만 무용 분야 전체적으로 살펴보면 자아실현과 신체적 자기개념 관련 연구가 미비하여 현대무용 전공 대학생들 외에도 세부 전공까지 포함하여 후속연구를 진행할 필요성이 존재한다.

본 연구는 현대무용 전공 대학생 225명을 대상으로 자아실현이 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보고 신체적 자기개념의 매개효과를 규명하고자 하였다. 다중회귀분석 결과, 자아실현의 능력개발, 목적이상이 심리적 행복감의 자아실현감에 정적(+ )영향을 미쳤고, 능력발휘, 목적이상이 자신감에 정적(+ )영향을 미쳤으며, 능력발휘, 목적이상이 몰입감에 정적(+ )영향을 미쳤고, 목적이상이 즐거움에 정적(+ )영향을 미치는 것으로 나타났다. 매개회귀분석 결과, 능력발휘, 목적이상과 자신감, 몰입감의 관계에서 체력이 부분매개하는 것으로 나타났고, 능력개발, 능력발휘, 목적이상과 자아실현감, 자신감, 몰입감, 즐거움의 관계에서 체력이 부분매개하는 것으로 나타났으며, 목적이상과 자신감의 관계에서 신체활동성이 부분매개하는 것으로 나타났고, 능력발휘와 자신감의 관계에서 건강이 부분매개하는 것으로 나타났다. 결과와 논의를 중심으로 다음과 같은 시사점을 도출할 수 있다.

첫째, 현대무용 전공 대학생의 자아실현이 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는 데 있어 신체적 자기개념을 매개변수로 활용하였다. 하지만 심리적 행복감에 영향을 미치는 변수는 신체적 자기개념 외에도 다양하게 존재할 것으로 판단된다. 그러므로 신체적 자기개념 외에 다양한 변수들을 고려한 연구가 이루어져야 할 필요가 있으며, 현대무용 전공 대학생들에게 적용할 방안을 마련할 필요가 있다.

둘째, 심리적 행복감 관련 연구의 확대이다. 심리적 행복감의 경우 본 연구에서도 무용을 할 때 행복하고 마음이 편안하며 자신감을 느끼는 것으로 나타났다. 타 분야에서는 심리적 행복감 관련 연구가 활발히 연구되어 오고 있는데(김형훈, 2023; 서수진, 2019; 이정우, 이지향, 오성민, 2021; 정근영, 2021), 무용 분야의 경우 심리적 행복감이라는 변수가 검증된 효과에 비해 적용되고 있지 않다. 이에 무용 분야의 전문가로 하여금 심리적 행복감 관련 연구를 확대하고 효과성을 구체화하여, 현대무용 전공 대학생들에게 적용시킬 필요가 있을 것으로 판단된다.

마지막으로 본 연구는 무용 분야의 자아실현과 심리적 행복감 관련 자료가 적고 연구 자체가 부재하여 사례를 비교 분석하기에는 한계성이 존재하였으며, 연구 대상을 현대무용 전공자들로 제한했기에 무용 전반에 일반화하기에는 어려운 실정이다. 향후 후속 연구에서는 자아실현, 심리적 행복감 관련하여 다양한 방법으로 연구결과를 축적하여 일반화할 수 있도록 다각도의 접근 방법이 필요하며, 다양한 변인을 추가하여 연구하고, 심층 인터뷰를 활용하여 연구결과와 신뢰성 및 타당성을 높이는 연

구를 진행할 필요가 있다. 결국 본 연구를 통해 현대무용 전공 대학생들의 행복을 위해 스트레스와 부정적인 심리 건강을 관리하고, 긍정적 자아상을 지닐 수 있도록 돕는 학술적 기초자료가 되길 기대한다.

## 참고문헌

- 강상원, 박종진, 박상섭(2016), “스포츠클럽 생활체육 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 건강증진행위의 구조적 관계”, 한국체육학회, **한국체육학회지 55(3)**, 379-388.
- 강현권(2015), “청소년의 부모지지와 자아실현욕구가 학업만족 및 심리적 행복감에 미치는 영향”, 한국청소년문화연구소, **청소년 문화포럼 43**, 7-30.
- 권나영, 김규진(2023), “현대무용 전공 대학생의 전공만족이 무용지속의도에 미치는 영향: 멘토링의 매개효과”, 한국무용교육학회, **한국무용교육학회지 34(4)**, 111-127.
- \_\_\_\_\_, 김형남, \_\_\_\_\_(2023), “무용지도자의 임파워링 리더십이 현대무용 전공 대학생의 전공몰입에 미치는 영향: 수업만족도의 매개효과”, 한국무용교육학회, **한국무용교육학회지 34(3)**, 217-235.
- 김경숙(2017), “간호대학생의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향”, 사단법인 인문사회과학기술융합학회, **예술인문사회융합멀티미디어논문지 7(11)**, 495-505.
- 김보경, 원영신, 김수연(2020), “한국무용 참여동기가 심리적 행복감에 미치는 영향: 무용몰입의 매개효과 검증”, 한국체육과학회, **한국체육과학회지 29(3)**, 757-773.
- 김소연(2023), “대학생의 필라테스 참여에 따른 신체적 자기개념이 생활만족에 미치는 영향: 심리적 행복감의 매개효과를 중심으로”, 미간행, 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 김숙희, 정연자(2021), “뷰티케어행동의 심리적 효용성과 스트레스 완화의 관계: 심리적행복감과 신체적 존중감의 매개효과”, 한국웰니스학회, **한국웰니스학회지 16(3)**, 317-326.
- 김시현(2019), “노인운동참가자의 신체적 자기개념이 삶의 질에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 인천대학교 대학원.
- 김아름, 최종인(2017), “노인의 수중운동 참여가 운동정서, 심리적 행복감 및 신체적 자기개념에 미치는 영향”, 한국스포츠학회, **한국스포츠학회지 15(3)**, 241-251.
- 김연희, 김규진(2023), “자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 신체적 자기효능감의 매개효과: 현대무용 전공 대학생을 대상으로”, 대한무용학회, **대한무용학회지 81(4)**, 25-44.

- 김윤래(2018), “배드민턴 동호인들의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계”, 한국스포츠학회, **한국스포츠학회지 16(2)**, 89-98.
- 김윤정(2003), “에어로빅스 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 부산외국어대학교 대학원.
- 김태연, 노정식 (2023), “무용전공 여자대학생의 감성지능이 무용몰입 및 자아실현에 미치는 영향”, 한국무용학회, **한국무용학회지 22(4)**, 15-24.
- 김형훈(2023), “태권도 교육을 통한 자아탄력성, 자아존중감 및 심리적행복감의 관계 : 다문화가정 아동을 중심으로”, 한국체육교육학회, **한국체육교육학회지 27(6)**, 215-224.
- 노경섭(2016), **제대로 알고 쓰는 논문 통계분석**, 서울:한빛아카데미.
- 민진(1986), “조직의 관료제적 특징과 자기성취”, 미간행, 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 박근태(2023), “현대무용전공 대학생의 표현력 향상을 위한 APIECE 프로그램 참여 경험 탐색”, 무용역사기록학회, **무용역사기록학 69**, 73-100.
- 박수진(2010), “레슬링 선수들의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 박문현, 정구인, 서연희(2015), “초등학생의 운동참여에 따른 신체적 자기개념, 자아탄력성 및 행복감의 관계”, 한국초등체육학회, **한국초등체육학회지 21(1)**, 165-181.
- 박장근, 이원희 (2013), “성인여성의 요가수련이 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향”, 한국사회체육학회, **한국사회체육학회지 53**, 537-548.
- 박종현, 권오혁 (2022), “미용복지서비스품질이 노인 심리적행복감과 자아실현감에 미치는 영향”, 한국피부과학연구원, **아시아안뷰티화장품학술지 20(2)**, 251-260.
- 박태근, 현승권 (2014), “교양체육 참여자의 참여동기와 자아실현 및 심리적 행복감과 관계”, 한국웰니스학회, **한국웰니스학회지 9(4)**, 127-137.
- 서수진(2019), “필라테스지도자의 전문성이 신체적자기지각과 심리적행복감에 미치는 영향”, 한국디지털정책학회, **디지털융복합연구 17(10)**, 489-496.
- 설기문(1995), **자아실현검사의 이해와 활동**, 서울:중앙적성출판사.
- 손성락(2008), “경호전공 대학생의 무도수련이 자아실현에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 용인대학교 체육과학대학원.
- 송승훈(2009), “직장인의 여가활동유형에 따른 심리적행복감 및 직무만족의 차이”, 인하대학교 스포츠과학연구소, **스포츠과학논문집 21**, 69-75.
- 신규리, 박수정 (2010), “태극체조 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향”, 한국체육과학회, **한국체육과학회지 19(4)**, 345-356.
- 안선영, 박광범, 윤용진(2023), “등산에 참여하는 베이비붐 세대의 인지된 자유감에 따른 자아실현 및 심리적 행복감 간의 구조적 관계”, 한국체육학회, **한국체육학회지 62(3)**, 345-358.
- 양명환(1998), “신체활동과 심리적 행복감: 인지적- 정서적 상태 측정지 개발”, 한국스포츠심리학회, **한국스포츠심리학회지 8(4)**, 197-245.
- 원형진(2013), “중학생의 학교스포츠클럽 참여에 따른 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계”, 한국체육과학회, **한국체육과학회지 22(5)**, 935-949.
- 오경아(2023), “베이비붐세대 여가활동 참여자의 여가열정과 자아실현 및 심리적 행복감의 관계”, 한국응용과학기술학회, **한국응용과학기술학회지 40(5)**, 1136-1148.
- 오은정(2009), “요가수련 참여자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.

- 윤성욱(2015), “대학생의 교양체육 수업 재미요인과 자아실현이 운동지속의도와 심리적 행복감에 미치는 영향”, 미간행, 박사학위논문, 연세대학교 일반대학원.
- 이대원, 백영태 (2021), “무용학과 대학생의 심리적 행복감 결정요인: 목표내용이론, 기본욕구이론과 유기체통합이론관점”, 대한무용학회, **대한무용학회지 79(3)**, 251-280.
- 이동현(2004), “Mass-Marathoner의 참가동기와 인지-정서적 경험 관계”, 미간행, 박사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 이득근, 김주연 (2023), “무용전공자의 멘토링 경험이 몰입과 그것에 미치는 영향”, 한국체육과학회, **한국체육과학회지 32(2)**, 629-637.
- 이영일(2015), “연기전공대학생의 수업 참여동기, 연기표현성, 심리적 행복감의 관계”, 미간행, 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 이원철(2012), “골프 참여자의 참여동기가 심리적 행복감 및 자아실현에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 단국대학교 경영대학원.
- 이정우, 이지향, 오성민(2021), “생활체육 참여자의 긍정심리자본과 운동몰입 및 심리적행복감의 관계에 대한 탐구”, 한국웰니스학회, **한국웰니스학회지 16(4)**, 295-304.
- 이준철(2010), “무용전공자의 신체적 자기지각과 자아존중감이 자기관리를 통한 자아실현에 미치는 영향”, 미간행, 박사학위논문, 우석대학교 대학원.
- 이하나, 정현주, 이기학, 이학주 (2006), “대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계”, 한국상담학회, **상담학연구 7(3)**, 701-713.
- 이혜정(2015), “노인의 신체적 자기개념의 구성요소 및 개념적 구조”, 미간행, 석사학위논문, 인천대학교 대학원.
- 임승현, 남인수 (2008), “초등학생의 신체활동 경험이 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향”, 한국사회체육학회, **한국사회체육학회지 32(1)**, 527-536.
- 장혜주(2023), “무용학과 대학생의 미래지향목표와 심리적 행복감과 의 관계에서 그것과 학업 참여의 매개효과”, 대한무용학회, **대한무용학회지 81(4)**, 191-214.
- 정계순(2009), “운동프로그램 참가 노인의 신체적 자기개념이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향”, 미간행, 박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 정근영(2021), “골프레슨 참여자들의 사회적 자기개념, 심리적 행복감 및 여가몰입 변인간의 관계 탐색”, 한국스포츠학회, **한국스포츠학회지 19(3)**, 97-106.
- 정병호(2012), “수영에 참여하는 성인 여성의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계”, 미간행, 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 조영미(2022), “간호대학생의 심리적 안정감과 신체적자기개념이 자아탄력성에 미치는 영향”, 한국디지털정책학회, **디지털융복합연구 20(5)**, 877-884.
- 지희진(2018), “골프장 참여자의 자아 실현과 심리적 행복감의 관계 연구”, 한국문화융합학회, **문화와 융합 40(8)**, 535-554.
- 추혜연(2008), “무용전공에 따른 심리적 행복감에 대한 차이비교”, 한양대학교 우리춤연구소, **우리춤과 과학기술 4(1)**, 131-149.
- 최예림(2012), “교양체육 참여 대학생의 자아탄력성이 심리적행복감에 미치는 영향”, 한국체육과학회, **한국체육과학회지 21(4)**, 169-481.
- 함은주(2021), “신종년 라인댄스 참여자의 참여동기, 신체적 자기개념, 주관적웰빙의 관계”, 미간행, 석사학위논문, 전북대학교 일반대학원.

Baron, R. M. & Kenny, D. A.(1986), "The moderator–mediator variable distinction in social psychological research : Conceptual, strategic, and statistical considerations", *Journal of Personality and Social Psychology* 51(6), 1173–1182.

Maslow, A. H.(1968), *Toward a Psychology of Being*, New York:John Wiley.

\_\_\_\_\_(1981), *Motivation and personality*, New York:Harper & Row.

Shostrom, E. L.(1964), "An inventory for the measurement of self–actualization", *Educational and Psychological Measurement* 24(2), 207–218.

동아일보(2023), "대학생 30% "작년보다 취업 어려워"...26% "신입채용줄어", 2023.11.23.,  
<https://www.donga.com/news/Economy/article/all/20231122/122309930/1>  
검색일자 2023년 11월 27일