

무용수의 완벽주의가 자기관리 및 무용수행만족에 미치는 영향

한혜원 단국대학교 · 이수연* 숙명여자대학교

본 연구는 무용수의 완벽주의가 자기관리 및 무용수행만족에 미치는 영향을 규명하려는 목적으로 수행되었다. 연구대상은 4년제 대학교에서 무용을 전공하는 대학생 및 전문 무용단에서 활동하는 무용수 604명을 대상으로 유의표집하여 설문조사를 실시하였다. 최종 578명의 자료로 빈도분석, 요인분석, 타당도분석, 상관분석 및 회귀분석을 사용하여 분석한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 무용수의 완벽주의가 자기관리에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 무용수의 완벽주의가 무용수행만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 무용수의 자기관리가 무용수행만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과로부터 무용수에게 있어서 완벽주의와 자기관리는 무용수행만족을 예측하는 중요한 변인임이 밝혀졌다.

주요어 : 무용수, 완벽주의, 자기관리, 무용수행만족

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

성공적인 공연을 위해 무용수는 끊임없이 자신과 싸운다. 공연을 위한 연습은 무용수행에 몰입할 수 있도록 도와주며, 최고의 무용수행을 이루기 위해 무용수는 신체적, 정신적으로 완벽해지려고 많은 노력을 기울인다. 무용수행에 있어 완벽주의는 자신의 능력을 최대한 발휘하기 위한 성격적 특성의 하나로 여러 심리적 요인과 밀접한 관계를 갖고 있으며, 무용수행에 많은 영향을 미친다는 선행연구들을 통해 그 중요성이 인식되고 있다(노정식, 2010; 노정식, 홍혜진, 2011; 이해원, 2016; 이화석, 최재희, 2013).

완전함을 추구하고자 노력하는 하나의 성격적 특성인 완벽주의 성향은 다차원적인 성격 기질(Flett & Hewitt, 2002; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990)로 도달하기 어려운 높은 수준의 수행을 자신이나 타인에게 요구하는 것을 의미한다(Hamacheck, 1978). Pacht(1984)는 완벽주의에 대해 대부분의 사람들이 실제로 존재하지 않는 완벽함을 갈망하는 것이라 보고한 바 있으며, 완벽주의자들은 자신들의 능력을 넘어서 현실적으로 가능하지 않는 목표를 세우고, 그 목표에 도달하지 못하면 심리적으로 근심하고 걱정하며 고통을 겪기도 한다고 하였다(Blatt, 1995; Flett & Hewitt, 2002).

완벽주의에 관한 초기의 선행연구에서는 완벽주의를 부정적인 심리적 특징으로 보고 불안, 강박증, 섭식장애 등과 같은 심리적 변인들과의 관계를 살펴인데 초점이 맞춰져있었으며, 대부분 부정적인 측면에 대해 많은 연구들이 진행되었다(Hewitt & Dyot, 1986; Hollender, 1965; Pacht, 1984; Slomon & Rothblum, 1984). 그러나 1990년 이후 긍정적인 측면에 관한 연구들이 나타남에 따라 최근 긍정적, 부정적 측면에서의 균형있는 완벽주의에 대한 연구의 필요성이 주목되고 있다(Slaney & Johnson, 1992; Stoeber, 2014).

* 교신저자 : sooyoun1001@hanmail.net

특히 무용수는 자신의 수행에 부정적인 영향을 미치는 불안요소를 해소하기 위해 수많은 시간을 고군분투하며 자기관리를 통해 스스로 완벽해지려고 노력함에 따라 필연적으로 완벽주의 성향을 지니게 된다(김혜정, 함현경, 2003; 박혜진, 2011). 이는 무용수가 공연 후 얻게 되는 무용수행의 개인적 만족 정도에 따른 것으로 앞으로 하게 될 공연에서 좀 더 큰 만족을 얻기 위해 매일 반복되는 연습 과정 속에서 나타나는 특징이라 할 수 있다.

이러한 완벽해지려는 연습 과정은 주어진 역할을 소화해 내야 하는 전문 무용수들이 갖추고 있는 요인으로 궁극적으로 자신만의 색깔로 움직임을 표현하고 완성해 내기 위해 끊임없이 노력하는 것이다. 이처럼 완벽주의와 무용수행만족 간의 의미 있는 매개변인으로 자기관리를 상정할 수 있다.

무용계의 아카데미상으로 불리는 '브누아 드 라 당스'는 세계적으로 권위있는 상으로 한 해 동안 세계 정상급 단체가 공연한 작품을 심사하여 최고 여성무용수에서 시상하는 것으로 한국에서는 4명의 무용수가 이 상을 수상했다. 이들 4명의 무용수가 한국도 아닌 해외 저명한 무용단체에서 이 상을 수상하기까지 그들에게서 엿볼 수 있는 공통점은 바로 철저한 자기관리와 지독한 연습벌레라는 말을 들을 정도의 완벽주의 성향을 지닌 것을 많은 인터뷰를 통해 알 수 있다(중앙일보, 2018).

자기관리는 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략을 사용하여 변화를 주도하는 과정 혹은 생활 과제를 관리하는 능력(Jones, Nelson & Kazdin, 1977; Miller, 1988)으로 자신의 특정한 변화를 위한 노력이며, 원동력 있는 삶을 이끌 수 있다는 그 중요성이 강조된다(허정훈, 2001). 특히 무용수에게 자기관리는 성공적인 무용수행을 위한 신체적, 정신적 관리 뿐 만 아니라 연습을 통한 관리 등 일반적인 자기관리와는 다른 특성을 가지고 있다. 따라서 무용수들에게 자기관리는 신체적, 정신적 관리 뿐 만 아니라 건강관리, 훈련 관리까지 포함되는 매우 포괄적인 개념으로 독자적인 특성을 가진다고 할 수 있으며, 준비된 무용수에게 철저한 자기관리는 꼭 갖추어야 하는 필수 조건이다. 무용수는 최상의 무용수행을 위해 아름답고 건강한 신체를 만들어야 하며, 신체적으로 정신적으로 끊임없는 자기관리가 필요하다.

무용 분야에서도 자기효능감, 자기관리, 몰입, 공연불안 등 무용수행에 있어 중요한 영향을 미치는 심리적 요인들과의 관계를 규명한 연구(김명주, 김정련, 2010; 손민경, 2017; 정태선, 2017)들이 대부분이다. 무용수를 대상으로 한 완벽주의와 자기관리의 관련성에 대한 연구(노정식, 2010; 박윤지, 이윤구, 윤용진, 2018; 손미경, 2017; 신혜경, 2018; 정태선, 2017)와 자기관리와 무용수행만족(김정, 2012; 최재희, 이화석, 2016; 이수연, 한혜원, 박인자, 2017)에 대한 연구는 있지만, 완벽주의와 자기관리 무용수행만족의 관련성 및 영향력에 대해 입체적으로 살펴보고 이들 변인에 대해 규명한 연구는 미비한 실정이다.

노정식(2010)은 무용수의 공연몰입에 직접적인 영향을 미치는 것이 완벽주의 성향이며, 이는 간접적으로 무용수의 자기관리를 높이는 것이라 주장한 바 있다. 또한 무용수들에게 완성도 높은 무대를 위해서 자기관리는 필요한 요인의 하나이며, 완벽주의에 영향을 받게 되고 그렇기에 개인의 심리적 속성인 자기관리와 완벽주의가 어떠한 관련이 있는지 규명하는 연구는 매우 가치 있는 연구라 하겠다(노재귀, 허정식, 2012).

따라서 본 연구에서는 무용수의 완벽주의 성향이 자기관리와 무용수행만족에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보고, 무용수의 무용수행에 도움이 될 수 있는 기초자료로 활용하는데 그 목적이 있다.

2. 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 무용수의 완벽주의는 자기관리에 영향을 미치는가?

둘째, 무용수의 완벽주의는 무용수행만족에 영향을 미치는가?

셋째, 무용수의 자기관리는 무용수행만족에 영향을 미치는가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 서울에 소재한 4년제 대학교에서 무용을 전공하는 대학생 및 무용단에 소속된 무용수들을 연구 대상으로 선정하였다. 연구대상의 표본을 추출하기 위하여 편의표본추출법(convenient sampling method)을 이용하였으며, 총 604부의 표본을 추출하였다. 수집된 표본에서 설문을 완성하지 않아 내용이 불성실하다고 판단되는 응답과 무응답의 자료 36부를 제외하여 최종적으로 578부의 자료가 분석에 사용되었다.

표집 된 연구대상의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다. 응답자의 성별분포는 남자 121명(20.9%), 여자 457명(79.1%)으로 나타났으며, 전공에 따른 분포는 한국무용 193명(33.4%), 발레 203명(35.1%), 현대무용 182명(31.5%)인 것으로 나타났다. 소속에 따른 분포는 대학교 387명(66.9%), 무용단 191명(33.1%)으로 나타났다.

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성(n=578)

특성	수준	빈도	비율(%)
성별	남	121	20.9
	여	457	79.1
전공	한국무용	193	33.4
	발레	203	35.1
	현대무용	182	31.5
소속	대학교	387	66.9
	무용단	191	33.1
총		578	100

2. 조사도구

본 연구의 조사도구는 설문지를 이용하였으며, 일반적 특성 3문항, 완벽주의 8문항, 자기관리 14문항, 무용수행만족 9문항으로 구성하였다. 설문 문항의 하위요인 및 구성내용은 <표 2>와 같다.

표 2. 설문문항의 하위요인 및 구성

구성지표	구성내용	문항
일반적 특성	성별, 전공, 소속	3
완벽주의	불완벽에 대한 부정적 반응	4
	완벽추구	4
자기관리	훈련관리	4
	대인관계관리	3
	정신관리	3
	신체관리	4
무용수행만족	역할수행만족	5
	과제수행만족	4

1) 완벽주의

무용수의 완벽주의를 측정하는 설문지는 박종길(2010)의 연구로부터 사용된 Stoeber, Otto, & Stoll(2004)의 스포츠 다차원 완벽주의 검사지(Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport;

MIPS)를 수정 및 보완하여 측정하였다. 완벽주의의 하위요인으로는 불완벽에 대한 부정적 반응, 완벽추구로 구성되었으며, 각 문항의 응답은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도를 활용하였다. 본 연구에서 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 실시한 결과는 <표 3>에서 나타난 바와 같이 누적분산률이 75.207%로 나타났으며, 하위요인의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .869 \sim .896$ 로 나타나 신뢰할 만한 수준인 것으로 나타났다.

표 3. 완벽주의에 대한 탐색적 요인분석

문항	불완벽에 대한 부정적 반응	완벽추구	Cronbach's α
7	.891	.143	.896
6	.861	.204	
8	.851	.148	
5	.802	.246	
2	.138	.888	.869
1	.097	.877	
3	.212	.826	
4	.430	.686	
고유치	3.161	2.856	
분산	39.506	35.701	
누적	39.506	75.207	

2) 자기관리

무용수의 자기관리를 측정하는 설문지는 김병준(2003)이 개발하고 허정훈(2003), 황진철(2013) 등의 연구에서 사용된 바 있는 검사지를 본 연구에 맞게 수정 및 보완하여 측정하였다. 자기관리의 하위요인으로는 훈련관리, 대인관계관리, 정신관리, 신체관리로 구성되었으며, 각 문항의 응답은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도를 활용하였다. 본 연구에서 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 실시한 결과는 <표 4>에서 나타난 바와 같이 누적분산률이 65.770%로 나타났으며, 하위요인의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .676 \sim .855$ 로 나타나 신뢰할 만한 수준인 것으로 나타났다.

표 4. 자기관리에 대한 탐색적 요인분석

문항	훈련관리	대인관계관리	정신관리	신체관리	Cronbach's α
10	.779	.198	.037	.196	.814
11	.774	.047	.288	.128	
9	.706	.232	.258	.125	
8	.584	.385	.287	.111	
6	.196	.862	.207	.092	.855
5	.188	.792	.134	.222	
7	.201	.790	.297	.084	
14	.154	.242	.811	.176	.756
13	.295	.248	.780	.132	
15	.401	.233	.464	.171	
1	-.075	.028	.169	.771	.676
3	.209	.064	.247	.712	
2	.347	.247	-.105	.615	
4	.356	.232	.101	.517	
고유치	2.729	2.532	1.975	1.972	
분산	19.496	18.082	14.107	14.084	
누적	19.496	37.578	51.686	65.770	

3) 무용수행만족

무용수의 무용수행만족을 측정하는 설문지는 Beard, & Rapheb(1980)가 개발하고 김주희(2001), 정세진(2009) 등의 연구에서 사용된 검사지를 본 연구에 맞게 수정 및 보완하여 측정하였다. 무용수행만족의 하위요인으로는 역할수행만족, 과제수행만족으로 구성되었으며, 각 문항의 응답은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도를 활용하였다. 본 연구에서 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 실시한 결과는 <표 5>에서 나타난 바와 같이 누적분산률이 72.107%로 나타났으며, 하위요인의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .884 \sim .894$ 로 나타나 신뢰할 만한 수준인 것으로 나타났다.

표 5. 무용수행만족에 대한 탐색적 요인분석

문항	역할수행만족	과제수행만족	Cronbach's α
7	.837	.260	.884
6	.780	.258	
8	.775	.398	
9	.690	.442	
10	.681	.339	
2	.298	.842	.894
1	.323	.819	
3	.324	.787	
4	.403	.759	
고유치	3.312	3.178	
분산	36.795	35.312	
누적	36.795	72.107	

3. 자료처리

본 연구의 문제를 규명하기 위하여 회수된 설문지의 응답을 코딩하였으며, 이 중 무응답 혹은 이중기입 등의 불성실한 내용의 설문지를 제외한 총 578개의 표본이 최종 분석에 사용되었다. 자료처리를 위하여 통계프로그램 SPSS Statistics 18.0을 활용하였으며, 연구의 목적에 부합하도록 전산처리 하였다. 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 각 변인의 타당도를 검증하기 위한 탐색적 요인분석, 각 하위요인들의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 검사를 실시하였다. 변인들 간의 영향력을 살펴보기 위하여 상관관계분석을 실시하였으며, 각 변인들 간의 영향력을 밝히기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 각 변인간의 상관관계

무용수의 완벽주의가 자기관리 및 무용수행만족에 미치는 영향 알아보기 위한 회귀분석 실시에 앞서, 각 변인들 간의 다중공선성을 확인하기 위해 Pearson의 상관관계분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 6>에서 나타난 바와 같이 모든 하위요인 간 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 모든 요인 간의 상관계수가 .726이하로 나타나 다중공선성에 이상이 없는 것으로 나타났다.

표 6. 완벽주의, 자기관리, 무용수행만족의 상관관계 분석

변인	1	2	3	4	5	6	7	8
불완벽에 대한 부정적 반응	1							
완벽추구	.458**	1						
훈련관리	.272**	.507**	1					
대인관계관리	.155**	.412**	.537**	1				
정신관리	.183**	.495**	.608**	.569**	1			
신체관리	.219**	.366**	.497**	.414**	.459**	1		
역할수행만족	.159**	.485**	.506**	.485**	.531**	.340**	1	
과제수행만족	.160**	.494**	.482**	.516**	.500**	.328**	.726**	1

** $p < .01$

2. 무용수의 완벽주의가 자기관리에 미치는 영향

무용수의 완벽주의가 자기관리에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, <표 7>에 나타난 바와 같이 자기관리에 완벽주의가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기관리의 하위요인인 훈련관리($\beta=.483, p<.001$), 대인관계관리($\beta=.432, p<.001$), 정신관리($\beta=.521, p<.001$), 신체관리($\beta=.336, p<.001$)에 완벽주의의 하위요인인 완벽추구가 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기관리에 대한 완벽주의의 전체 예측변량은 각각 25.9%, 17.1%, 24.8%, 13.7%인 것으로 나타났다.

표 7. 무용수의 완벽주의가 자기관리에 미치는 영향

자기관리	훈련관리			대인관계관리			정신관리			신체관리		
	B	β	t	B	β	t	B	β	t	B	β	t
(상수)	1.830		15.483***	2.457		18.736***	2.002		15.922***	2.005		15.377***
불완벽에 대한 부정적 반응	.040	.052	1.419	-.034	-.042	-1.103	-.045	-.055	-1.506	.051	.065	1.658
완벽추구	.447	.483	13.290***	.419	.432	11.228***	.509	.521	14.222***	.318	.336	8.577***
R ²	.259			.171			.248			.137		

*** $p < .001$

3. 무용수의 완벽주의가 무용수행만족에 미치는 영향

무용수의 완벽주의가 무용수행만족에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, <표 8>에 나타난 바와 같이 무용수행만족에 완벽주의가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 무용수행만족의 하위요인인 역할수행만족에 완벽주의의 하위요인인 불완벽에 대한 부정적 반응($\beta=-.080, p<.05$)이 부적 영향을, 완벽추구($\beta=.522, p<.001$)가 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 무용수행만족의 하위요인인 과제수행만족에 완벽주의의 하위요인인 불완벽에 대한 부정적 반응($\beta=-.085, p<.05$)이 부적 영향을, 완벽추구($\beta=.533, p<.001$)가 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 무용수행만족에 대한 완벽주의의 전체 예측변량은 각각 24.1%, 25%인 것으로 나타났다.

표 8. 무용수의 완벽주의가 무용수행만족에 미치는 영향

무용수행만족	역할수행만족			과제수행만족		
	B	β	t	B	β	t
(상수)	2.292		19.712***	2.258		19.500***
불완벽에 대한 부정적 반응	-.060	-.080	-2.181*	-.064	-.085	-2.316*
완벽추구	.470	.522	14.183***	.480	.533	14.564***
R ²		.241			.250	

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

4. 무용수의 자기관리가 무용수행만족에 미치는 영향

무용수의 자기관리가 무용수행만족에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, <표 9>에 나타난 바와 같이 무용수행만족에 자기관리가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 무용수행만족의 하위요인인 역할수행만족에 자기관리의 하위요인인 훈련관리($\beta=.224$, $p<.001$), 대인관계관리($\beta=.202$, $p<.001$), 정신관리($\beta=.269$, $p<.001$)가 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 무용수행만족의 하위요인인 과제수행만족에 자기관리의 하위요인인 훈련관리($\beta=.192$, $p<.001$), 대인관계관리($\beta=.285$, $p<.001$), 정신관리($\beta=.213$, $p<.001$)가 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 무용수행만족에 대한 자기관리의 전체 예측변량은 각각 36.0%, 35.1%인 것으로 나타났다.

표 9. 무용수의 자기관리가 무용수행만족에 미치는 영향

무용수행만족	역할수행만족			과제수행만족		
	B	β	t	B	β	t
(상수)	1.317		10.042***	1.326		10.018***
훈련관리	.218	.224	5.452***	.188	.192	4.645***
대인관계관리	.187	.202	5.234***	.264	.285	7.321***
정신관리	.247	.269	6.520***	.196	.213	5.124***
신체관리	.019	.020	.564	.015	.016	.437
R ²		.360			.351	

*** $p < .001$

IV. 논 의

무용수의 완벽주의가 자기관리 및 무용수행만족에 미치는 영향을 규명하기 위한 본 연구의 결과를 토대로 선행연구와 비교 논의하자면 다음과 같다.

첫째, 무용수의 완벽주의가 자기관리에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 완벽주의의 하위요인인 완벽추구가 자기관리의 하위 요인인 훈련관리, 대인관계관리, 정신관리, 신체관리에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 반면, 불완벽에 대한 부정적 반응의 하위요인은 자기관리에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

본 연구에서 사용한 완벽주의 성향 설문지는 완벽추구와 불완벽에 대한 부정적 반응의 두 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 이 중 완벽추구 요인은 완벽해지고 싶은 욕구와 완벽해지려는 노력을 의미하고, 실수를 하

게 되면 화가 나거나 완벽 기대치에 못 미칠 경우 좌절감이나 우울감, 불만 등을 느끼는 불완벽에 대한 부정적 반응 요인을 의미한다. 이를 참고로 볼 때 본 연구에서 완벽추구가 자기관리에 영향을 미쳤다는 것은 완벽함을 중요하게 여기고 완벽해지기 위해 노력하거나 완벽을 추구하는 성향을 가진 무용수가 더 열심히 공연과 동작 훈련에 임하고, 원만한 대인관계를 이루며, 긍정적으로 자신을 신뢰하여 자신감을 갖고 몸관리도 철저히 하는 것을 의미하는 것이라 사료된다. 반면, 무용수들이 실수에 대해 예민하게 반응하거나 완벽에 못 미치는 경우에 대해 상대적으로 부정적인 인지를 하는 경우에는 자기관리 하위요인인 훈련관리, 대인관계관리, 정신관리, 몸관리 모두에서 그 영향력의 의미가 나타나지 않았다.

정태선(2017)은 무용전공 고등학생의 완벽주의 성향과 자기관리, 경쟁불안의 관계 연구에서 자기지향 완벽주의 성향이 자기관리의 훈련관리, 대인관리, 몸관리에 유의한 정적영향을, 사회부과 완벽주의 성향은 모두 부적으로 영향을 미쳤다고 보고하여 본 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다. 박윤지, 이윤구, 윤용진(2018)의 예술고등학교 무용전공생의 완벽주의성향이 자아존중감, 자기관리, 스트레스에 미치는 영향에서도 자기지향적 완벽주의가 대인관리, 훈련관리, 정신관리에 정적 영향을, 사회부과 완벽주의는 생활관리와 정신관리에 부적 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 특히 사회부과 완벽주의 성향은 타인이 본인에게 부과한 비현실적이고 과도한 기준과 기대를 충족해야만 인정을 받을 수 있다는 신념을 의미하는 것으로, 이러한 사회부과 완벽주의 성향이 높을 경우 타인이 부과한 기준이나 기대를 충족하지 못하게 될 때 받게 될 부정적 평가를 두려워하게 된다는 보고가 본 연구의 불완벽에 대한 부정적 반응과 그 맥을 같이 하는 것이라 사료된다. 기존의 선행연구들에서 사회부과 완벽주의는 개인의 심리적인 부적응과 높은 관련성을 나타냄이 보고되었으며(김윤희, 서수균, 2008), 개인의 부정적인 평가에 대한 두려움, 낮은 자존감, 우울, 고독감과 관련(Flett & Hewitt, 2014)이 있음이 보고되고 있다. 그러나 전문무용수의 다차원적 완벽주의와 섭식장애의 관계를 통하여 김태경(2018)은 20대 전문무용수들의 경우에는 자기지향적 완벽주의 성향이 절식행동에, 사회부과 완벽주의와 타인지향 완벽주의 성향은 섭식통제행동에 정적 영향을 미치는 것으로 보고한 바 있어, 아름다운 몸매를 유지하고 최고 수준의 테크닉을 발휘해야 하는 무용수의 경우에는 사회부과 완벽주의처럼 부정적인 부분 또한 큰 틀에서는 무용 작품이나 무용수에게 도움을 주는 부분도 있는 것이 확인된 것이라 사료된다. 그러나 김태경(2018)의 연구에서도 그 설명력이 상대적으로 높지 않고, 연구대상에서도 현대무용 전공이 빠진 발레와 한국무용에 한정되어 그 한계를 스스로 지적하며 해석의 주의를 요한 점을 참고로 할 때, 추후 연구에서 무용이라는 특수한 상황에서의 완벽주의에 대한 부분을 좀 더 심도 있게 살펴볼 필요성이 제기된다.

그러나 본 연구와 정태선(2017), 박윤지 등(2018)의 연구를 참고로 할 때 무용수들도 완벽해지려는 노력이나 관심 등의 긍정적인 부분이 자기관리를 잘하도록 독려하는 것이라 유추 해석해 볼 수 있다. 특히 자신의 능력의 확신, 혹은 자신감을 의미하는 자기효능감이 긍정적인 정서를 촉진하여 무용수행의 과정에서 겪게 되는 신체적, 심리적 어려움을 극복하고 단련시키려는 자기관리로 이어진다는 이수연, 한혜원, 박인자(2017)의 보고가 본 연구의 과정을 간접 설명해 줄 수 있을 것이며 무용수 뿐 아니라 무용수를 지도 관리하는 지도자들도 이 부분을 숙지하여 현장에서 긍정적인 완벽주의 성향을 갖도록 유도 및 지도하는 것이 중요하다고 사료된다.

둘째, 무용수의 완벽주의가 무용수행만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 완벽주의의 하위요인인 불완벽에 대한 부정적 반응은 무용수행만족의 하위 요인인 역할수행만족과 과제수행만족에 부적인 영향을, 완벽추구는 역할수행만족과 과제수행만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

정유진(2013)은 무용전공 대학생의 자기지향적 완벽주의가 공연스트레스를 낮추는 요인으로 작용하나, 타인지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의는 공연스트레스를 증가시키는 요인이라 보고하여 본 연구결과와 그 맥

을 같이 하고 있다. 또한 타인에 대해 기대하거나 높은 기준을 부여하는 타인지향 완벽주의나 주변 사람들의 기대를 만족시키기 위하거나 주변 기대에 대한 지나치게 높은 기대 등은 결국 공연스트레스를 높이는 요인으로 작용하며 타인지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의가 공연스트레스 예측에 있어 매우 중요한 요인으로 보고한 바 있다. 즉 지나친 주위의 기대를 인식하거나 타인지향적 완벽주의 보다는 본인이 스스로 완벽에 대한 노력을 하며 긍정적인 마음을 갖는 것이 공연 스트레스를 낮추고 공연수행만족을 높일 수 있을 것으로 사료된다. 특히 무용전공 대학생의 자기효능감, 희망, 낙관주의 등의 긍정적 심리가 무용수행만족을 높일 수 있다는 보고(이수연, 한혜원, 박인자, 2017) 또한 간접적으로 본 연구결과를 지지하고 있다는 점을 참고로 할 때, 지도자의 지도방향이 무용수들에게 긍정적인 마음을 갖도록 지도하는 것이 바람직 할 것이라 사료된다.

특히 하루 중 대부분의 일과시간을 무용 숙련과 공연을 대비하기 위한 연습에 할애하는 무용수에게 있어 무용수행만족은 주관적인 만족감을 통해 무용수의 수행 수준을 높이고 지속시키는 데에 큰 영향력을 미칠 수 있으며, 더 나가서는 무용수의 행복감 및 삶의 질을 예측하는 중요변인(김미진, 권성호, 전현수, 2014)임을 감안할 때 긍정적인 완벽주의에 대한 지도자의 유도는 매우 긍정적이고 효율적으로 작용할 가능성이 높다고 사료된다. 김미진 등(2014)도 적응적 완벽주의가 자기효능감을 높여 무용만족감에 긍정적인 영향력으로 작용한다고 보고하여 본 연구결과를 지지하고 있다.

셋째, 무용수의 자기관리는 무용수행만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 훈련, 대인관계, 정신관리가 무용수행만족에 영향을 미쳤으나 신체관리는 역할수행만족, 과제수행만족 모두에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 최재희, 이화석(2016)의 연구에서도 무용전공 대학생의 정신관리, 대인관리가 과제수행만족과 역할수행만족에 영향을 미쳤다고 보고하여 본 연구결과와 부분적 일치를 이룬다. 자기관리란 자신이 수립한 목표달성을 위하여 건강, 체력관리와 함께 평소 본인의 생활을 조절하고 관리하여 맞추어나가는 것을 포함한 정신적인 요인이다(안정덕, 송강영, 2008). 특히 신체를 도구로 사용하는 무용수에게 있어 무용수행을 위한 몸매관리, 건강관리 등 신체관리도 매우 중요하나 신체적 훈련 뿐 아니라 여러 가지 심리적인 요인의 조절 또한 매우 중요한 요소로 작용하므로 의지와 열정이 담긴 지속적인 자기관리가 매우 중요하다(라주미, 조진희, 2014; 조수미, 정상훈, 2015). 본 연구와 일부 무용 전공생 혹은 무용수를 대상으로 한 선행연구에서 신체관리가 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 부분에 의문이 제기될 수 있으나 설문지의 내용이 평소 몸을 아끼며, 잠을 충분히 잔다, 혹은 평소에 음식 및 체중 조절을 한다 등으로 구성된 점을 참고로 하면 무용수의 경우에는 이러한 것들이 매우 기본적이므로 평소에 음식을 조절하며 체중을 살피거나 몸을 아끼는 것에 평소와 다른 신경을 쓰지 않아 이러한 결과가 나올 수 있을 것이라 추측해 볼 수 있다. 혹은 몸을 아끼고 잠을 충분히 자는 것 보다는 무용수행이나 공연 준비 등을 위해 몸을 아끼지 않고 잠을 줄이며 연습에 매진하여 이러한 결과를 나타 낼 가능성도 고려할 수 있겠다. 이는 추후 연구에서 좀 더 면밀한 검토가 이루어져야 할 것이라 사료된다.

V. 결론

본 연구는 무용수의 완벽주의가 자기관리 및 무용수행만족에 미치는 영향을 규명하려는 목적으로 수행되었다.

연구대상은 무용을 전공하여 4년제 무용과 대학 재학생 및 전문 무용단에서 활동하는 무용수 604명을 유의 표집하여 설문조사 하였으며, 자기평가기입법으로 설문지에 응답하도록 하였다. 최종 578명의 자료는 SPSS PASW Statistics 20.0을 이용하여 빈도분석, 요인분석, 타당도분석, 상관분석 및 회귀분석으로 분석한 결과

다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 무용수의 완벽주의가 자기관리에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 완벽주의의 하위요인인 완벽추구가 자기관리의 훈련관리, 대인관계관리, 정신관리, 신체관리 요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 반면, 불완벽에 대한 부정적 반응의 하위요인은 자기관리에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 무용수의 완벽주의가 무용수행만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 완벽주의의 하위요인인 불완벽에 대한 부정적 반응은 무용수행만족의 하위 요인인 역할수행만족과 과제수행만족에 부적의 영향을, 완벽주의의 하위요인인 완벽추구는 역할수행만족과 과제수행만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 무용수의 자기관리가 무용수행만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기관리 하위요인 중 훈련관리, 대인관계관리, 정신관리가 역할수행만족, 과제수행만족 모두에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과로부터 무용수에게 있어서 완벽주의와 자기관리는 무용수행만족을 예측하는 중요한 변인임이 밝혀졌다.

참고문헌

- 김명주, 김정련(2010). 중요무형문화재 무용전승자의 이수제약과 극복방안, *한국콘텐츠학회논문지*, **11**(1), 176-183.
- 김미진, 권성호, 전현수(2014). 무용전공학생의 완벽주의와 무용만족도 간의 관계 검증: 자기효능감을 매개변인으로. *대한무용학회논문집*, **72**(2), 1-19.
- 김병준(2003). 골프 심리기술훈련 효과에 관한 단일사례연구. *한국스포츠심리학회지*, **14**(2), 213-233.
- 김윤희, 서수균(2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, **20**(3), 581-613.
- 김정(2012). 한국무용전공 대학생의 자기관리 무용수행능력 및 무용신명상태의 관계. *한국체육과학회지*, **21**(2), 839-851.
- 김주희(2001). 무용활동 참가가 무용활동 만족 및 자아개념형성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 공주대학교 교육대학원.
- 김태경(2018). 전문무용수의 다차원적 완벽주의와 섭식장애의 관계. *한국체육과학회지*, **35**(1), 29-47.
- 김혜정, 함현경(2003). 무용참가와 완벽성향 및 무대불안의 관계. *한국무용학회지*, **3**, 1-10.
- 노재귀, 허정식(2012). 축구선수 완벽주의 성향이 자기관리와 경쟁불안에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, **10**(3), 47-62.
- 노정식(2010). 무용수의 완벽주의성향과 자기 관리, 공연불안 및 공연몰입의 관계. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 노정식, 홍혜전(2011). 무용전공 대학생의 자기관리가 완벽성향과 공연몰입에 미치는 영향. *한국무용과학회지*, **24**, 1-18.
- 라주미, 조진희(2014). 무용전공 대학생의 성격특성과 자기관리 및 학과적응의 관계. *한국무용과학회지*, **30**(4), 15-34.
- 박윤지, 이윤구, 윤용진(2018). 예술고등학교 무용전공생의 완벽주의성향이 자아존중감, 자기관리, 스트레스에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, **28**(2), 271-283.
- 박중길(2010). 체육계열 고등학생의 완벽주의, 2×2 성취목표 및 자기결정적 동기의 관계. *한국체육학회지*, **49**(3), 169-182.
- 박혜진(2011). 무용전공자의 완벽주의 성향이 성취목표 및 공연자신감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 동국대학교 대학원.
- 손민경(2017). 무용전공자의 완벽주의성향이 자기관리 및 공연성취도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 신혜경(2018). 무용전공 여고생의 완벽주의 성향과 자기관리, 무용스트레스 및 무용몰입의 관계. 미간행 박사학위논문. 공주대학교 대학원.
- 안정덕, 송강영(2008). 올림픽 국가대표선수와 일반선수의 자기관리 비교분석. *한국스포츠심리학회지*, **19**(3), 197-207.
- 이수연, 한혜원, 박인자(2017). 무용전공 대학생의 긍정심리자본이 자기관리와 무용수행만족에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, **26**(4), 817-829.
- 이혜원(2016). 무용전공 예술고등학생들의 완벽주의 성향이 신체적 자기지각과 무용지속의도에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, **25**(4), 1025-1038.
- 이화석, 최재희(2013). 무용전공 대학생의 자기 관리, 무용활동만족, 공연자신감의 관계. *한국콘텐츠학회논문지*, **13**(5), 210-222.
- 정세진(2009). 대학 무용전공자의 성취목표성향이 무용수행만족도와 무용자신감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.

- 정유진(2013). 무용전공 대학생의 완벽주의성향과 신체불만족 및 공연스트레스의 관계. *한국무용과학회지*, **30**(1), 37-53.
- 정태선(2017). 무용전공 고등학생의 완벽주의성향과 자기관리, 경쟁불안의 관계. *한국체육학회*, **56**(5), 607-619.
- 조수미, 정상훈(2015). 무용전공 대학생의 자기관리와 신체적 자기개념 및 무용몰입간의 구조모형 검증. *한국체육과학회지*, **24**(6), 489-500.
- 최재희, 이화석(2016). 무용전공 대학생들의 자기관리, 자기격려, 무용수행만족의 관계. *한국무용과학회지*, **33**(2), 53-67.
- 허정훈(2001). 운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당화와 인과모형검증. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 허정훈(2003). 운동선수 자기관리 검사지(ASMQ) 개발. *한국스포츠심리학회지*, **14**(2), 95-109.
- 황진철(2013). 한국여자프로골프선수의 완벽주의 성향, 자기관리 및 경기력의 관계. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G.(1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, **12**(1), 20-33.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American psychologist*, **50**(12), 1003-1020.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. American Psychological Association.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). The perils of perfectionism in sports" revisited: Toward a broader understanding of the pressure to be perfect and its impact on athletes and dancers. *International Journal of Sport Psychology*, **45**(4), 395-407.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, **14**(5), 449-468.
- Hamacheck, D. E.(1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.
- Hewitt, P. L., & Dyc, D. G.(1986). Perfections, stress, and vulnerability to depression, *Cognitive Therapy & Research*, **10**, 137-142.
- Hollender, M. H.(1965). Perfectionism, *Comprehensive Psychiatry*.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E.(1977). The Role of external variables if self reinforcement: review. *Behavior Modification*, **1**, 147-178.
- Miller, D.(1988). Enhancing adolescent competence. Strategies for classroom management. West/Wadsworth: An international Thomson Publishing Company.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, **39**(4), 386-390.
- Slaney, R. B., & Johnson, D. G. (1992). The almost perfect scale. Unpublished manuscript, Pennsylvania State University.
- Slomon, L. J., & Rothblum, E. D.(1984). Academic procrastination: frequency and cognitive behavioral correlated *Journal of Consulting Psychology*, **31**, 503-509.
- Stoeber, J.(2014). Perfectionism in sport and dance: A double-edged sword. *International Journal of Sport Psychology*, **45**(4), 385-394.
- Stoeber, J., Otto, K., & Stoll, O.(2004). Mehrdimensionales Inventar zu Perfektionismus im Sport(MIPS). In J. Stoeber, K., Otto, E. Pescheck, & O. Stoll(Eds.), Skaldokumentation "Perfektionismus im Sport(pp. 4-13). Halle /Saale, Germany: Martin Luther University of Halle.
- 중앙일보(2018). 이지영 기자. jylee@joongang.co.kr 2018. 6. 7. [22].

ABSTRACT

The Influence of dancers' Perfectionism on Self-Management and Dance Performance Satisfaction

Han, Hae-Won *Dankook University* · Lee, Soo-Youn *Sookmyung Women's University*

This study was conducted to clarify the influence of perfectionism on self-management and dance performance satisfaction of dancers. Using a purposive sampling method, the subjects of the study were 604 dancers who studied at university majoring dance and worked in professional dance groups. The analysis using frequency analysis, factor analysis, feasibility analysis, correlation, and regression analysis with the final 578 subjects resulted in the following conclusions. First, dancer's perfectionism influenced on self-management significantly. Second, dancer's perfectionism influenced on dance performance satisfaction. Third dancer's self-management influenced on dance performance satisfaction significantly. These results revealed perfectionism and self-management are important variables in predicting dance performance satisfaction.

Key words : dancer, perfectionism, self-management, dance performance satisfaction

논문투고일: 2018. 08. 31
논문심사일: 2018. 10. 11
심사완료일: 2018. 10. 21