

무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과

조윤정* · 이윤경** 단국대학교

초록 본 연구는 무용전공 대학생의 웰니스 인식과 학업열의의 관계를 확인하고, 이 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하는 데 목적이 있다. 연구 목적을 달성하기 위해 2026년 3월 3일부터 3월 31일까지 전국 대학에 재학 중인 무용전공 대학생 220명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 25.0 통계 프로그램을 활용하여 분석하였으며, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 다중회귀분석, 매개회귀분석을 실시하였다. 다중회귀분석 결과, 웰니스 인식의 하위요인인 신체적, 정서적, 인지적, 직업적은 학업열의의 자신감에 유의한 정적(+)영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적은 자신감에 유의한 부적(-)영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 신체적, 인지적, 직업적은 전념과 열광에 유의한 정적(+)영향을 미쳤으며, 신체적, 사회적, 인지적, 직업적은 활력에 유의한 정적(+)영향을 미치는 것으로 확인되었다. 매개회귀분석 결과, 웰니스 인식의 하위요인인 신체적, 정서적, 사회적, 인지적, 직업적과 학업열의의 하위요인인 자신감, 전념, 활력, 열광 간의 모든 관계에서 자아존중감의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 총 20개의 경로 중 19개 경로에서는 자아존중감의 부분매개효과가 확인되었으며, 정서적과 열광의 관계에서는 완전매개효과가 나타났다. 결론적으로 본 연구는 무용전공 대학생의 학업열의와 관련하여 웰니스 인식과 자아존중감이 중요한 심리적 변인임을 확인하였다. 이에 대학 무용교육 현장에서는 학생들의 학업열의를 높이기 위해 전공수업과 실기교육의 운영 방식을 개선하고, 자아존중감을 증진할 수 있는 심리적·교육적 지원을 마련할 필요가 있다. 또한 후속연구에서는 무용전공 대학생의 웰니스 인식을 보다 세분화하여 검증하고, 특히 사회적 웰니스가 학업열의와 어떠한 관계를 형성하는지 구체적으로 분석할 필요가 있다.

주요어 : 무용전공 대학생, 웰니스 인식, 학업열의, 자아존중감

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국의 대학생들은 진로, 학업 등 다양한 영역에서 복합적인 스트레스와 불확실성에 직면하고 있다(서향리, 노승현, 2025). 특히 학년이 높아질수록 진로 장벽과 미래에 대한 불확실성을 보다 현실적으로 인지하고 인식하게 되며, 이 과정에서 경험하는 스트레스, 번아웃(burnout) 및 부정적 정서는 학업과 전공활동에 대한 지속적인 참여를 어렵게 하는 요인으로 작용할 수 있다. 이러한 맥락에서 대학 교육에서는 학생들이 학업 활동에 능동적으로 참여하고 헌신하며 몰입하도록 하는 학업열의가 교육성과와 학습 지속성을 예측하는 핵심 요인으로 강조되고 있다(김종호, 안민정, 2026; Caruth, 2018).

예체능 분야의 학생들은 무용이나 운동과 같은 전공활동을 통해 만족감, 성취감, 행복감, 타인으로부터의 인정 등 활동 자체에서 비롯되는 긍정적 경험을 추구하며, 이를 실현하기 위해 전공활동에 적극적으로 참여한다(조신하, 박도현, 2024). 특히 무용전공 대학생은 전문무용수로서의 역량을 갖추기 위해 학업과 실기연습, 공연 활동 및

* 단국대학교 음악·예술대학 무용과 강사, whwkdt123@naver.com

** 단국대학교 음악·예술대학 무용과 조교수, olivegreen01@hanmail.net

콩쿠르 참여를 병행하고 있으며, 개인의 성장과 예술적 발전을 위해 지속적인 자기관리와 노력을 요구받는다. 이 경주(2023)는 무용수업에서 학생들이 열정을 가지고 수행을 지속하기 위해서는 높은 수준의 학업열의와 에너지가 중요하다고 하였으며, 선호정(2025)은 무용 전공생이 무용수업에서 작품의 완성도와 질을 높이고 목표를 달성하기 위해서는 학업열의가 중요한 요인으로 작용한다고 하였다. 따라서 무용전공 대학생이 전공 과정에서 경험하는 심리적 부담을 극복하고 학업 및 실기활동에 지속적으로 몰입하기 위해서는 학업열의에 영향을 미치는 요인을 확인할 필요가 있다.

학업열의란 학업에 대한 높은 수준의 열정과 학업 자체에 대한 내적 의미를 이끌어내며, 학업에 집중하게 하는 능력을 의미한다(조주연, 김명소, 2013). 이는 최상의 학업 수행을 가능하게 하는 심리적 에너지로 작용하며, 학생이 학업 과정에서 어려움을 경험하더라도 지속적으로 목표를 향해 노력하고 몰입하도록 돕는 중요한 요인으로 볼 수 있다.

무용전공생들은 탁월한 실기 수행과 예술적 성취를 위해 이러한 열의를 핵심 원동력으로 삼는다. 그러나 끊임 없이 에너지를 쏟아야 하는 무용의 특성상, 열의가 고갈되지 않고 지속적으로 발현되기 위해서는 안정적인 심리적, 신체적 토대가 전제되어야 한다(이동현, 이희화, 2023). 따라서 무용전공자에게 신체적 건강 뿐만 아니라 스트레스를 낮춰주고 심리적 안정감을 가져다 주는 웰니스의 기능이 매우 중요하다(변서운, 2023). 무용 활동에서 웰니스는 몰입과 열의를 촉진하고 신체와 정신에 대한 행복감과 건강을 동시에 충족시키며, 일상에서의 만족도를 높일 수 있는 역할을 한다(박선영, 오율자, 2012). 선행연구를 살펴보면 조상리(2023)는 웰니스가 직무열의에 유의미한 영향을 미쳤다는 연구결과가 제시되었으며, 김금영, 케슬러 다니엘, 정구점, 장병주(2022)의 연구에서도 웰니스가 직무열의에 유의미한 영향을 주었다는 연구 결과가 나타났다. 이러한 결과는 무용전공 대학생에게도 관련 변인 간의 관계가 유의하게 나타날 가능성이 있으므로, 본 연구에서 관련성을 명확히 검증할 필요가 있다.

웰니스 인식이란 건강과 행복의 개념을 포괄하며, 사람들이 추구하는 가치 있는 삶의 이상이며 목표를 의미한다(김상국, 2000; 원영래, 2023; 차윤석, 2012; Mueller, Kaufmann, 2001). 이는 무용전공 대학생의 삶에 대한 만족감과 전공 활동에 대한 긍정적 태도를 형성하는 데 기여하며, 학업과 실기 과정에서 요구되는 지속적인 몰입과 열의를 높이는 중요한 요인으로 작용할 수 있다. 따라서 웰니스 인식은 무용전공 대학생의 행복감과 심리적 안정감을 높이고, 이를 통해 학업열의를 강화하는 요인으로 작용할 가능성이 있다.

자신의 자신감을 상징하는 자아존중감은 무용전공생들에게 매우 중요한 요소로 작용하며(전문규, 신연지, 전병관, 2018), 무용전공 대학생의 전공 활동에 대한 긍정적 태도와 학업열의를 높이기 위해서는 자아존중감이 중요한 심리적 기반으로 작용한다. 자아존중감이란 자기 존중의 정도와 자신을 가치있다는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다(정혜정, 2018). 이는 무용전공 대학생에게도 적용될 수 있다. 웰니스 인식은 개인이 자신의 신체적, 정서적 상태와 삶의 균형을 긍정적으로 바라보게 하는 요인으로 이러한 긍정적 인식은 자신에 대한 가치 평가인 자아존중감을 높이는 데 기여할 수 있다. 또한 높은 자아존중감은 학업과 전공활동에서 경험하는 어려움을 극복하고 지속적으로 몰입하게 하는 심리적 자원으로 작용할 수 있다. 따라서 자아존중감은 웰니스 인식과 학업열의의 관계를 설명하는 매개변인으로 검증될 필요가 있다.

김미경, 권인수(2016)는 웰니스 인식이 심리적 안정과 자기 가치 인식을 높이며, 자아존중감은 개인이 웰니스를 지속적으로 유지하는 데 필요한 핵심 역량으로 작용한다고 보고하였다. 이러한 웰니스 인식과 자아존중감은 모두 개인이 자신의 삶과 자기 자신을 긍정적으로 평가하고, 심리적 안정과 성장 가능성을 인식하는 태도라는 공통점이 존재하지만 설문지의 구성 세부사항을 살펴보면 웰니스 인식은 무용연습, 건강관리, 정서조절, 사회적 관계, 자기계발, 학교생활 만족 등 삶 전반의 안녕 상태를 포괄하는 반면, 자아존중감은 자신을 가치있고 유능하며 긍정적인 존재로 인식하는 자기평가라는 점에서 서로 다른 측정 영역과 개념적 초점을 지니므로 독립된 특성을 가진

변인으로 볼 수 있다. 이에 본 연구에서도 자아존중감이 무용전공 대학생들에게 중요한 핵심 변인으로 작용할 것임을 예측할 수 있다.

더불어 웰니스 인식과 자아존중감의 관계를 살펴보는 연구가 이루어지고 있으나(노문환, 2016; 최문희, 2010), 무용 분야에서 이를 학업열의와 연결하여 분석한 연구는 여전히 부족한 실정이다. 특히 무용전공 대학생을 대상으로 웰니스 인식이 학업열의에 미치는 영향과 그 과정에서 자아존중감의 매개효과를 검증한 연구는 제한적이므로, 본 연구의 필요성이 제기된다. 이에 본 연구는 무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의에 미치는 영향을 규명하고, 이 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하는 데 목적이 있다. 이를 통해 무용전공 대학생의 학업열의를 높이기 위한 교육적, 심리적 지원 방안을 마련하고, 대학 무용교육 현장에서 활용 가능한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구가설

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 설정한 연구가설은 다음과 같다.

첫째, 웰니스 인식의 하위요인(신체적, 정서적, 사회적, 인지적, 직업적)은 학업열의의 하위요인(자신감, 전념, 활력, 열광)에 각각 정적(+) 영향을 미칠 것이다.

둘째, 웰니스 인식과 학업열의의 관계에서 자아존중감은 매개효과를 가질 것이다

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 수도권 4개의 대학과 비수도권 2개 대학의 무용전공 대학생 남자 44명, 여자 176명, 총 220명을 연구 대상으로 수집하였고, 표본은 연구자의 접근 가능성을 고려하여 비확률 표집방법인 편의표집 방식으로 선정하였다. 본 연구에 참여한 연구대상자의 인구통계학적 특성은 다음 <표 1>에 제시하였다.

표 1. 연구 참여자의 인구통계학적 특성

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남 자	44	20
	여 자	176	80
학년	1학년	71	32.3
	2학년	52	23.6
	3학년	48	21.8
	4학년	49	22.3
전공	현대무용	147	66.8
	발레	35	15.9
	한국무용	38	17.3
무용 경력	1~4년 미만	74	33.6
	4~7년 미만	64	29.1
	7~9년 미만	46	20.9
	10년 이상	36	16.4
지역	수도권(서울, 경기)	145	65.9
	비수도권	75	34.1
합계		220	100

2. 측정도구

본 연구에서는 선행연구를 통해 타당성이 검증된 측정도구를 활용하였으며, 본 연구대상에 적합한지 확인하기 위해 본 표본을 대상으로 타당도와 신뢰도를 재검토하였다. 이후 대학교수 2인과 무용학 박사 2인으로 구성된 전문가 집단의 검토를 통해 내용 타당도 검정 후 최종 설문지를 완성하였다. 본 연구에서 활용한 설문지는 인구통계학적 특성 5문항, 웰니스 인식 18문항, 학업열의 16문항, 자아존중감 5문항으로 구성되어 있으며, 총 44문항이다. 각 문항은 5점 Likert 척도를 사용하여 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 5점 '매우 그렇다'까지 응답하도록 구성하였으며, 설문지의 구체적인 구성은 <표 2>에 제시하였다.

1) 웰니스 인식

웰니스 인식의 측정도구는 최문중, 이동하, 강원석, 하영미, 김상현(2016)이 개발하고 이윤희(2022)이 사용한 설문지를 바탕으로 구성하였다. 본 연구에서는 대학교수 2인과 무용학 박사 2인의 검토를 거쳐 연구 목적에 적합하도록 수정·보완하였으며, 최초 신체적 4문항, 정서적 5문항, 사회적 3문항, 인지적 3문항, 직업적 3문항의 총 18문항으로 구성하였다. 이후 탐색적 요인분석 결과, 신체적 3번과 4번, 정서적 1번, 직업적 1번 문항이 요인구조에 적절하게 적재되지 않아 제거하였으며, 최종적으로 신체적 2문항, 정서적 4문항, 사회적 3문항, 인지적 3문항, 직업적 2문항의 총 14문항을 분석에 사용하였다. 각 요인의 적재치는 모두 .50이상으로 양호하였으며, KMO 값은 .882로 요인분석에 적합하였으며, Bartlett의 구형성 검정 결과 $\chi^2=1907.733$, $df=91$, $p<.001$ 으로 유의하였다. 이에 구성 타당도와 신뢰도가 확보되었음을 확인할 수 있었다. 요인별 Cronbach's α 는 .772~.905로 나타나 내적 일관성이 확보되었다.

2) 학업열의

학업열의의 측정도구는 Lonsdale, C, Hodge, K, & Raedeke, T. D.(2007)이 개발하고 권세정(2022)이 사용한 운동열의 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 원도구는 운동선수를 대상으로 개발된 척도이나, 무용전공 대학생의 학업은 일반적인 이론 중심 학업과 달리 실기연습, 무용수업, 공연 준비, 콩쿠르 참여 등 신체적 수행과 지속적인 몰입을 포함한다는 점에서 운동수행 맥락과 유사한 특성을 지닌다. 또한 운동열의의 하위요인인 자신감, 전념, 활력, 열광은 특정 활동에 대한 긍정적 에너지, 몰입, 지속적 참여 의지를 설명하는 개념이므로, 무용전공 대학생의 학업 및 실기활동에서 나타나는 학업열의를 측정하는 데 적용 가능하다고 판단하였다.

이에 원도구의 '운동' 관련 표현을 본 연구의 맥락에 맞게 '학업'으로 수정하였다. 수정된 문항은 대학교수 2인과 무용학 박사 2인의 검토를 거쳐 연구 목적과 대상에 적합하도록 보완하였으며, 최초 자신감 4문항, 전념 4문항, 활력 4문항, 열광 4문항의 총 16문항으로 구성하였다. 이후 탐색적 요인분석 결과, 자신감 1번, 전념 1번, 활력 4번, 열광 4번 문항이 요인구조에 적절하게 적재되지 않아 제거하였으며, 최종적으로 자신감 3문항, 전념 3문항, 활력 3문항, 열광 3문항의 총 12문항을 분석에 사용하였다. 각 요인의 적재치는 모두 .50이상으로 양호하였으며, KMO 값은 .924으로 요인분석에 적합하였으며, Bartlett의 구형성 검정 결과 $\chi^2=2445.939$, $df=66$, $p<.001$ 으로 유의하였다. 이에 구성 타당도와 신뢰도가 확보되었음을 확인할 수 있었다. 요인별 Cronbach's α 는 .878~.911로 나타나 내적 일관성이 확보되었다.

3) 자아존중감

자아존중감의 측정도구는 Rosenberg(1965)이 개발하고 전지혜(2019)가 사용한 설문지를 대학교수 2인과 무

용학 박사 2인의 검토를 거쳐 연구 목적에 적합하도록 수정, 보완하였다. Rosenberg(1965)의 원도구는 긍정 문항 5개와 부정 문항 5개로 구성된 총 10문항 척도이나, 본 연구에서는 무용전공 대학생의 자기 가치감과 긍정적인 자기평가를 중심으로 측정하기 위해 긍정 문항 5개를 사용하였다. 이에 원도구의 부정 문항 5개는 최종 설문 구성에서 제외되었으며, 본 연구에서 사용한 문항은 “나는 가치 있는 사람이라고 생각한다”, “나에게는 좋은 점이 많다고 생각한다”, “나는 무슨 일이든 다른 사람만큼 잘할 수 있다”, “나는 나 자신에게 긍정적인 태도를 가지고 있다”, “대체로 나는 나 자신에 대하여 만족한다”로 구성하였다. 본 연구에서 사용한 자아존중감 문항은 모두 긍정 문항이므로 역채점 처리는 적용하지 않았으며, 점수가 높을수록 자아존중감 수준이 높음을 의미한다.

각 요인의 적재치는 모두 .50이상으로 양호하였으며, KMO 값은 .880으로 요인분석에 적합하였으며, Bartlett의 구형성 검정 결과 $\chi^2=841.258$, $df=10$, $p<.001$ 으로 유의하였다. 이에 구성 타당도와 신뢰도가 확보되었음을 확인할 수 있었다. 요인별 Cronbach's α 는 .925로 나타나 내적 일관성이 확보되었다. 설문지의 구성요소 및 문항수는 다음 <표 2>에 제시하였다.

표 2. 설문지의 구성요소 및 문항수

구성	하위변인	문항수	인용처
인구통계	성별, 학년, 경력, 전공, 지역	5	-
웰니스 인식	신체적	4	최문종, 이동하, 강원석, 하영미, 김상현(2016) 이윤형(2022)
	정서적	5	
	사회적	3	
	인지적	3	
	직업적	3	
학업열의	자신감	4	Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007) 권세정(2022)
	전념	4	
	활력	4	
	열광	4	
자아존중감	-	5	Rosenberg(1965) 전지혜(2019)
총계		44	-

3. 자료수집 및 분석방법

본 연구의 자료수집은 연구 목적과 설문 내용에 대한 사전 안내를 거친 뒤, Google Forms를 활용한 온라인 설문 방식으로 진행하였다. 설문조사는 2026년 3월 3일부터 3월 31일까지 이루어졌으며, 이 기간 동안 총 250부를 배포하였다. 이 중 응답 내용이 누락되었거나, 특정 번호로 일관되게 응답한 30부를 제외하고, 최종적으로 220부를 분석에 사용하였다. 연구참여자에게는 설문 참여 전 연구 목적과 절차를 충분히 안내하였으며, 모든 응답은 자발적 동의에 따라 이루어졌다. 조사는 Google Forms를 활용하여 익명으로 실시하였으며, 이름, 학번, 이메일 등 개인을 식별할 수 있는 정보는 자료수집에서 제외하였다.

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 25.0을 활용해 통계 분석하였다. 특히 본 연구에서 사용한 일부 척도는 무용전공 대학생의 학업 및 실기활동 맥락에 맞게 문항 표현을 수정하였으며, 원도구의 요인구조가 본 연구대상에게 동일하게 적용된다고 단정하기 어렵다. 이에 본 연구에서는 확인적 요인분석에 앞서 수정된 측정문항의 요인구조와 문항 적합성을 탐색적으로 검토하기 위해 탐색적 요인분석을 적용하였다.

측정도구의 구성타당도를 검증하기 위해 주성분분석과 Varimax 회전을 활용한 탐색적 요인분석을 수행하였으며, 각 요인의 내적 일관성은 Cronbach's α 계수를 산출하여 확인하였다. 이후 변수별 점수를 산출하여 웰니스 인식이 학업열의에 미치는 영향을 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며, 매개효과는 Hayes(2017)의 PRO

CESS Macro Model 4를 활용한 Bootstrap 방법으로 검증하였다. 간접효과의 유의성은 Bootstrap 5,000회와 95% 신뢰구간을 기준으로 판단하였다.

또한, 모든 통계적 검증은 사회과학 연구에서 일반적으로 적용되는 유의수준 $\alpha=.05$ 를 기준으로 판단하였으며 (Field, 2018), 분석 결과는 $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ 수준에서 통계적 유의성을 해석하였다.

4. 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

본 연구에서는 측정도구의 구성타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 모든 변인에 동일한 기준을 적용하여 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 주성분분석과 Varimax 회전방식을 사용하였으며, 문항 제거 기준은 공통성 .40 미만, 요인적재치 .50 미만, 두 개 이상의 요인에 .40 이상으로 동시에 적재되는 이중 적재 문항, 주 요인과 교차 요인 간 적재치 차이가 .20 미만인 문항으로 설정하였다(Hair et al, 2019). 또한 각 요인의 내적 일관성을 확인하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였으며, .70 이상을 신뢰도 판단 기준으로 적용하였다. 이러한 기준에 따라 각 측정도구의 문항을 검토하고, 기준을 충족하지 못한 문항은 제거한 후 최종 분석에 사용하였다.

웰니스 인식을 독립변수로 하여 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시한 결과, 회전된 성분행렬에서 신체적 3, 4번, 정서적 1번, 직업적 1번이 특정 요인으로 구분되지 않았다. 이에 따라 해당 문항을 제거한 후 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 재실시하였다. 재분석 결과, 공통성은 .672~.912로 나타났으며, 요인적재치는 .607~.921로 모든 문항이 기준치를 충족하였다. 또한 Cronbach's α 계수를 통해 신뢰도를 확인한 결과, 각 요인의 신뢰도 값은 .772~.905로 나타나 내적 일관성이 양호한 수준으로 확인되었다. 이러한 결과는 웰니스 인식 측정도구가 충분한 신뢰성과 타당성을 지니고 있음을 보여준다. 웰니스 인식의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석은 다음 <표 3>에 제시하였다.

표 3. 웰니스 인식 탐색적 요인분석 및 신뢰도

설문 문항	웰니스 인식				
	1	2	3	4	5
신체적1	.025	.127	.149	.921	.157
신체적2	.073	.188	.196	.905	.090
정서적2	.607	.261	.440	.068	.281
정서적3	.708	-.019	.244	.106	.289
정서적4	.828	.285	.158	.078	-.008
정서적5	.743	.233	.186	-.047	.255
사회적1	.292	.823	.135	.055	.240
사회적2	.241	.815	.251	.177	.121
사회적3	.058	.720	.288	.218	.140
인지적1	.238	.354	.751	.219	.147
인지적2	.307	.206	.722	.290	.186
인지적3	.252	.210	.794	.095	.218
직업적2	.193	.258	.267	.284	.744
직업적3	.374	.228	.216	.084	.761
신뢰도	.905	.835	.847	.865	.772
고유치	2.651	2.446	2.374	2.002	1.589
분산(%)	18.939	17.472	16.954	14.297	11.350
누적(%)	18.939	36.411	53.365	67.662	79.012

표준형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin 측도=.882
Bartlett의 구형성 검증 $\chi^2=1907.733$, $df=91$, $p<.001$

학업열의를 종속변수로 하여 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시한 결과, 회전된 성분행렬에서 자신감 1번, 전념 1번, 활력 4번, 열광 4번이 특정 요인으로 구분되지 않았다. 이에 따라 해당 문항을 제거한 후 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 재실시하였다. 재분석 결과, 공통성은 .809~.913으로 나타났으며, 요인적재치는 .624~.876 사이로 모든 문항이 기준치를 충족하였다. 또한 Cronbach's α 계수를 통해 신뢰도를 확인한 결과, 각 요인의 신뢰도 값은 .878~.911로 나타나 내적 일관성이 양호한 수준으로 확인되었다. 이러한 결과는 학업열의 측정도구가 충분한 신뢰성과 타당성을 지니고 있음을 보여준다. 학업열의의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석은 다음 <표 4>에 제시하였다.

표 4. 학업열의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

설문문항	학업열의			
	1	2	3	4
자신감2	.834	.300	.276	.088
자신감3	.876	.294	.219	.102
자신감4	.788	.154	.095	.433
전념2	.351	.678	.414	.271
전념3	.379	.787	.270	.197
전념4	.278	.790	.133	.393
활력1	.120	.411	.389	.707
활력2	.268	.253	.403	.767
활력3	.281	.409	.418	.624
열광1	.243	.156	.797	.361
열광2	.361	.344	.670	.335
열광3	.137	.539	.634	.347
신뢰도	.906	.908	.911	.878
고유치	4.615	2.924	2.920	1.109
분산(%)	32.961	20.884	20.857	7.922
누적(%)	32.961	53.846	74.702	82.625

표준형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin 측도=.934
Bartlett의 구형성 검증 $\chi^2=2445.939$, $df=66$, $p<.001$

자아존중감을 매개변수로 하여 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시한 결과, 공통성은 .745~.854로 나타났으며, 요인적재치는 .863~.924 사이로 모든 문항이 기준치를 충족하였다. 또한 Cronbach's α 계수를 통해 신뢰도를 확인한 결과, 각 요인의 신뢰도 값은 .925로 나타나 내적 일관성이 양호한 수준으로 확인되었다. 이러한 결과는 자아존중감 측정도구가 충분한 신뢰성과 타당성을 지니고 있음을 보여준다. 자아존중감의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석은 다음 <표 5>에 제시하였다.

표 5. 자아존중감 탐색적 요인분석 및 신뢰도

설문 문항	자아존중감	
	1	
자아존중감1	.865	
자아존중감2	.878	
자아존중감3	.865	
자아존중감4	.924	
자아존중감5	.863	
신뢰도	.925	
고유치	3.866	
분산(%)	77.324	
누적(%)	77.324	

표준형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin 측도=.880
Bartlett의 구형성 검증 $\chi^2=841.258$, $df=10$, $p<.001$

III. 연구 결과

1. 웰니스 인식이 학업열의에 미치는 영향

무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의 하위변인인 자신감에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 분석에는 동시입력 방식을 활용하였다. 그 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며($F=61.662$, $p<.001$, $R^2=.591$), 다중공선성 여부를 확인한 결과, 공차한계는 .417~.728로 .10 이상이었고, VIF는 1.374~2.395로 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단하였다.

웰니스 인식의 하위변인 중 신체적($p=.040$), 정서적($p=.000$), 인지적($p=.003$), 직업적($p=.000$)이 자신감에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 신체적, 정서적, 인지적, 직업적 인식이 높을수록 무용전공 대학생의 자신감 수준이 증가함을 의미한다. 반면 사회적($t=-2.563$, $p=.011$)은 자신감에 부정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다. 이는 사회적 관계에 대한 인식이 높을수록 자신감이 낮아지는 방향의 결과로, 일반적인 기대와는 다른 결과이다. 따라서 이 결과는 단순히 웰니스 인식의 하위요인 중 사회적이 자신감을 저해한다고 단정하기보다는, 무용전공 대학생의 자신감이 타인의 지지나 관계적 요인보다 개인의 정서적 안정, 진로 인식, 자기계발 및 신체적 관리와 더 밀접하게 관련될 가능성이 있는 것으로 해석할 필요가 있다. 세부 분석 내용은 다음<표 6>에 제시하였다.

표 6. 다중회귀분석 결과(웰니스 인식→ 자신감)

변수	B	SE	β	t	p	공차	VIF
상수	.046	.262	-	.175	.861	-	-
신체적	.097	.047	.106	2.066*	.040	.728	1.374
정서적	.515	.076	.434	6.765***	.000	.466	2.144
사회적	-.198	.077	-.152	-2.563	.011	.544	1.838
인지적	.240	.080	.203	2.990**	.003	.417	2.395
직업적	.317	.068	.294	4.626***	.000	.476	2.100

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$ $F=61.662$ $R^2=.591$

무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의 하위변인인 전념에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 분석에는 동시입력 방식을 활용하였다. 그 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며($F=49.014$, $p<.001$, $R^2=.535$), 다중공선성 여부를 확인한 결과, 공차한계는 .417~.728로 .10 이상이었고, VIF는 1.374~2.395로 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단하였다.

웰니스 인식의 하위변인 중 신체적($p=.000$), 인지적($p=.008$), 직업적($p=.000$)이 전념에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 신체적, 인지적, 직업적 인식이 높을수록 학생들의 전념 수준이 증가함을 의미한다. 반면, 정서적($p=.130$), 사회적($p=.139$)은 전념에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 무용전공 대학생의 전념이 단순한 전공 흥미나 대인관계적 요인보다, 무용 수행에 필요한 신체적 관리, 전공 활동의 의미를 이해하고 지속적으로 학습하려는 인지적 태도, 그리고 무용을 자신의 진로 및 직업적 목표와 연결하여 인식하는 정도에 의해 더 크게 영향을 받을 수 있음을 보여준다. 세부 분석 내용은 <표 7>에 제시하였다.

표 7. 다중회귀분석 결과(웰니스 인식→ 전념)

변수	B	SE	β	t	p	공차	VIF
상수	.344	.252	-	1.369	.172	-	-
신체적	.236	.045	.287	5.236***	.000	.728	1.374
정서적	.111	.073	.104	1.522	.130	.466	2.144
사회적	.110	.074	.094	1.486	.139	.544	1.838
인지적	.207	.077	.194	2.686**	.008	.417	2.395
직업적	.251	.066	.258	3.817***	.000	.476	2.100

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$ $F=49.014$ $R^2=.535$

무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의의 하위변인인 활력에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 분석에는 동시입력 방식을 활용하였다. 그 결과 회귀모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며 ($F=38.495$, $p<.001$, $R^2=.475$), 다중공선성 여부를 확인한 결과, 공차한계는 .417~.728로 .10 이상이었고, VIF는 1.374~2.395로 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단하였다.

웰니스 인식의 하위변인 중 신체적($p=.001$), 사회적($p=.016$), 인지적($p=.034$), 직업적($p=.001$)이 활력에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 신체적, 사회적, 인지적, 직업적 인식이 높을수록 무용전공 대학생들의 활력 수준이 증가함을 의미한다. 반면, 정서적($p=.154$)은 활력에 통계적으로 유의한 영향이 나타나지 않았다. 이러한 결과는 무용전공 대학생의 활력이 신체적 건강관리와 체력 유지뿐만 아니라, 주변 사람들과의 긍정적인 관계, 전공 활동에 대한 의미 부여, 그리고 무용을 미래 진로와 연결하여 인식하는 태도와 밀접하게 관련되어 있음을 보여준다. 세부 분석 내용은 다음 <표 8>에 제시하였다.

표 8. 다중회귀분석 결과(웰니스 인식→ 활력)

변수	B	SE	β	t	p	공차	VIF
상수	.702	.255	-	2.753**	.006	-	-
신체적	.153	.046	.195	3.357**	.001	.728	1.374
정서적	.106	.074	.104	1.431	.154	.466	2.144
사회적	.184	.075	.164	2.439*	.016	.544	1.838
인지적	.167	.078	.164	2.134*	.034	.417	2.395
직업적	.234	.067	.252	3.501**	.001	.476	2.100

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$ $F=38.495$ $R^2=.475$

무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의의 하위변인인 열광에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 분석에는 동시입력 방식을 활용하였다. 그 결과 회귀모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며 ($F=38.117$, $p<.001$, $R^2=.472$), 다중공선성 여부를 확인한 결과, 공차한계는 .417~.728로 .10 이상이었고, VIF는 1.374~2.395로 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단하였다.

웰니스 인식의 하위변인 중 신체적($p=.000$), 인지적($p=.005$), 직업적($p=.034$)이 열광에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 신체적, 인지적, 직업적 인식이 높을수록 무용전공 대학생들의 열광 수준이 증가함을 의미한다. 반면, 정서적($p=.067$), 사회적($p=.076$)은 열광에 통계적으로 유의한 영향이 나타나지 않았다. 이러한 결과는 무용전공 대학생들에게 신체적, 인지적, 직업적 인식이 중요한 구성요소로 나타났다. 세부 분석 내용은 다음 <표 9>에 제시하였다.

표 9. 다중회귀분석 결과(웰니스 인식→ 열광)

변수	B	SE	β	t	p	공차	VIF
상수	.804	.255	-	3.151**	.002	-	-
신체적	.204	.046	.261	4.472***	.000	.728	1.374
정서적	.136	.074	.134	1.838	.067	.466	2.144
사회적	.134	.075	.120	1.781	.076	.544	1.838
인지적	.221	.078	.218	2.823**	.005	.417	2.395
직업적	.143	.067	.154	2.138*	.034	.476	2.100

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$ $F=38.117$ $R^2=.472$

2. 웰니스 인식이 학업열의의 관계에서 자아존중감의 매개효과

웰니스 인식과 학업열의의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위하여 SPSS PROCESS Macro 4.3의 Model 4를 활용하였다. 웰니스 인식의 하위요인인 신체적, 정서적, 사회적, 인지적, 직업적을 각각 독립변수로 설정하고, 자아존중감을 매개변수로 투입하였으며, 학업열의의 하위요인인 자신감, 전념, 활력, 열광을 각각 종속변수로 설정하여 총 20개의 단순매개모형을 분석하였다. 간접효과의 유의성은 부트스트랩 표본 수 5,000회와 95% 신뢰구간을 기준으로 검증하였으며, 신뢰구간의 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되지 않을 경우 매개효과가 유의한 것으로 판단하였다.

분석 결과, 웰니스 인식의 모든 하위요인과 자신감의 관계에서 자아존중감의 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 신체적의 간접효과는 .1403이었으며, 95% 부트스트랩 신뢰구간은 .0679~.2267로 나타났다. 정서적의 간접효과는 .1856으로, 신뢰구간은 .0439~.3439였으며, 사회적의 간접효과는 .3545로, 신뢰구간은 .2178~.5160으로 확인되었다. 인지적의 간접효과는 .2472로, 신뢰구간은 .1254~.3974였으며, 직업적의 간접효과는 .2014로, 신뢰구간은 .1078~.3152로 나타났다. 모든 신뢰구간에 0이 포함되지 않았으며, 직접효과 역시 유의한 것으로 나타나 자아존중감은 웰니스 인식의 각 하위요인과 자신감의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 확인되었다.

다음으로 웰니스 인식과 전념의 관계에서도 자아존중감의 간접효과가 모두 유의한 것으로 나타났다. 신체적의 간접효과는 .1016이었으며, 95% 부트스트랩 신뢰구간은 .0460~.1686으로 나타났다. 정서적의 간접효과는 .2837로, 신뢰구간은 .1014~.4337이었으며, 사회적의 간접효과는 .2326으로, 신뢰구간은 .1251~.3516으로 확인되었다. 인지적의 간접효과는 .1853으로, 신뢰구간은 .0681~.3163이었으며, 직업적의 간접효과는 .1632로, 신뢰구간은 .0703~.2675로 나타났다. 또한 모든 모형에서 직접효과가 유의하게 나타나 자아존중감은 웰니스 인식의 각 하위요인과 전념의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 확인되었다.

웰니스 인식과 활력의 관계에서도 자아존중감의 매개효과가 모두 유의한 것으로 나타났다. 신체적의 간접효과는 .1140이었으며, 95% 부트스트랩 신뢰구간은 .0540~.1851로 나타났다. 정서적의 간접효과는 .3400으로, 신뢰구간은 .2070~.4792였으며, 사회적의 간접효과는 .2544로, 신뢰구간은 .1536~.3755로 확인되었다. 인지적의 간접효과는 .2376으로, 신뢰구간은 .1346~.3482였으며, 직업적의 간접효과는 .1973으로, 신뢰구간은 .1152~.2895로 나타났다. 모든 모형에서 직접효과도 유의하게 나타나 자아존중감은 웰니스 인식의 각 하위요인과 활력의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 확인되었다.

마지막으로 웰니스 인식과 열광의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증한 결과, 모든 하위요인의 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 신체적의 간접효과는 .1188이었으며, 95% 부트스트랩 신뢰구간은 .0556~.1940으로 나타났다. 정서적의 간접효과는 .3890으로, 신뢰구간은 .2624~.5198이었으며, 사회적의 간접효과는 .2900으로, 신뢰구간은 .1875~.4027로 확인되었다. 인지적의 간접효과는 .2587로, 신뢰구간은 .1600~.3659였으며, 직업적의 간접효과는 .2363으로, 신뢰구간은 .1469~.3364로 나타났다.

이 가운데 신체적, 사회적, 인지적, 직업적 웰니스는 자아존중감을 투입한 이후에도 열광에 대한 직접효과가 유의하게 나타나 부분매개효과가 확인되었다. 반면 정서적 웰니스가 열광에 미치는 직접효과는 유의하지 않았으나

($B=.1158$, $p=.1187$), 자아존중감을 통한 간접효과의 신뢰구간에는 0이 포함되지 않았다. 따라서 자아존중감은 정서적 웰니스와 열광의 관계에서 완전매개 역할을 하는 것으로 나타났다.

따라서 웰니스 인식의 신체적, 정서적, 사회적, 인지적, 직업적 하위요인과 학업열의의 자신감, 전념, 활력, 열광 간의 모든 관계에서 자아존중감의 간접효과가 유의한 것으로 확인되었다. 총 20개 경로 중 19개 경로에서는 부분매개효과가 나타났으며, 정서적과 열광의 관계에서는 완전매개효과가 나타났다. 이는 무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의와 직접적으로 연결되는 동시에, 자신에 대한 긍정적 가치평가인 자아존중감을 거쳐 학업열의와 연결되는 경로가 존재함을 보여준다. 웰니스 인식과 학업열의의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증한 결과 다음 <표 10>에 제시하였다.

표 10. 무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과

독립변수(X)	종속변수(Y)	매개변수(M)	간접효과	BootSE	BootLLCI	BootULCI	매개유형
신체적	자신감	자아존중감	.1403	.0408	.0679	.2267	부분매개
정서적	자신감	자아존중감	.1856	.0761	.0439	.3439	부분매개
사회적	자신감	자아존중감	.3545	.0771	.2178	.5160	부분매개
인지적	자신감	자아존중감	.2472	.0693	.1254	.3974	부분매개
직업적	자신감	자아존중감	.2014	.0530	.1078	.3152	부분매개
신체적	전념	자아존중감	.1016	.0309	.0460	.1686	부분매개
정서적	전념	자아존중감	.2837	.0854	.1014	.4337	부분매개
사회적	전념	자아존중감	.2326	.0577	.1251	.3516	부분매개
인지적	전념	자아존중감	.1853	.0634	.0681	.3163	부분매개
직업적	전념	자아존중감	.1632	.0497	.0703	.2675	부분매개
신체적	활력	자아존중감	.1140	.0338	.0540	.1851	부분매개
정서적	활력	자아존중감	.3400	.0686	.2070	.4792	부분매개
사회적	활력	자아존중감	.2544	.0561	.1536	.3755	부분매개
인지적	활력	자아존중감	.2376	.0542	.1346	.3482	부분매개
직업적	활력	자아존중감	.1973	.0455	.1152	.2895	부분매개
신체적	열광	자아존중감	.1188	.0354	.0556	.1940	부분매개
정서적	열광	자아존중감	.3890	.0654	.2624	.5198	완전매개
사회적	열광	자아존중감	.2900	.0550	.1875	.4027	부분매개
인지적	열광	자아존중감	.2587	.0535	.1600	.3659	부분매개
직업적	열광	자아존중감	.2363	.0488	.1469	.3364	부분매개

IV. 논의

본 연구에서는 무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과를 분석하였다.

1. 웰니스 인식이 학업열의에 미치는 영향

분석결과 첫째, 웰니스 인식의 신체적, 정서적, 인지적, 직업적 요인은 학업열의의 자신감에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 요인은 자신감에 부적(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 호텔 종사자의 정신적 웰니스가 자기만족에 기반한 자신감과 자존감을 형성하여 미래의 가치 실현을 긍정적으로 인식하게 함으로써, 결과적으로 직무에 대한 심리적 활력을 고취하는 핵심 기제로 작용한다고 보고한 김금영, 남경화, 박초(2018)의 연구 결과와 부분적으로 일치한다.

따라서 학업열의의 자신감을 높이기 위해서는 웰니스 인식의 적극적인 활용이 필요하다. 본 연구에서 사용된 웰니스 인식의 측정도구는 주 3회 이상 무용 연습을 하며, 삶에 활력을 느끼고 인생의 목표를 달성하기 위해 노력한다는 내용을 포함하고 있다. 이러한 내용은 무용전공 대학생들이 신체적 건강관리와 정서적 안정, 자기계발을 지속적으로 수행하는 과정에서 자신에 대한 긍정적 평가와 수행에 대한 확신을 형성하게 된다는 점을 의미한다. 특히 무용은 반복적인 연습과 자기통제가 요구되는 전공 특성상 개인의 신체적·심리적 상태가 수행 자신감과 밀접하게 연결되므로, 웰니스에 대한 긍정적 인식은 무용 수행 과정에서의 자신감 향상에 중요한 요인으로 작용한 것으로 나타났다.

한편 사회적 웰니스가 자신감에 부적 영향을 미친 결과는 무용전공 대학생의 자신감이 타인의 지지나 관계적 요인만으로 형성되기보다는 개인의 수행 경험, 자기관리, 전공 역량에 대한 인식과 더 밀접하게 관련될 가능성을 보여준다. 특히 무용전공의 경우 교수, 동료, 선배와의 관계가 지지적 자원으로 작용할 수 있지만, 동시에 평가, 비교, 경쟁을 경험하는 환경으로 작용할 수도 있다. 따라서 사회적 관계에 대한 인식이 높더라도 그것이 반드시 자신감 향상으로 이어지는 것은 아니며, 관계 속에서 경험하는 기대나 비교 의식이 오히려 자신감 형성에 부담으로 작용했을 가능성이 있다. 이러한 결과는 무용전공 대학생의 자신감을 높이기 위해 단순한 관계 형성보다, 학생이 자신의 성취와 역량을 긍정적으로 인식할 수 있도록 돕는 지지적이고 비경쟁적인 교육환경이 필요함을 보여준다.

둘째, 웰니스 인식의 신체적, 인지적, 직업적 요인은 학업열의의 전념과 열광에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 관광기업 종사원들이 웰니스를 지각하고 자신의 상태에 대하여 만족한다면 직무열의가 향상된다고 보고한 김금영 외 3인(2022)의 연구 결과와 부분적으로 일치한다. 따라서 학업열의의 전념과 열광을 높이기 위해서는 웰니스 인식의 적극적인 활용이 필요하다. 특히 웰니스에 대한 긍정적인 인식은 무용전공 대학생들이 자신의 삶과 전공 활동을 보다 가치 있고 의미 있게 받아들이도록 하여 무용 활동에 대한 지속적인 전념과 열정을 높이는 데 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 무용전공 대학생들이 신체적·인지적·직업적으로 안정된 상태를 유지할수록 전공 활동에 대한 책임감과 적극적인 참여 태도가 강화되고, 나아가 무용 활동 자체에서 즐거움과 활력을 경험하게 된다는 점을 의미한다.

반면, 정서적 웰니스는 전념과 열광에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 정서적 안정이나 감정 조절 능력이 무용전공 대학생의 전공생활 적응에는 필요하지만, 전념과 열광처럼 특정 활동에 지속적으로 몰입하고 강한 열정을 보이는 태도에는 상대적으로 직접적인 관련성이 낮을 수 있음을 보여준다. 따라서 전념과 열광은 단순히 정서적으로 안정된 상태보다 신체적 준비도, 전공 활동의 의미 인식, 진로 및 직업적 목표와 같은 보다 구체적인 수행·목표 지향 요인에 의해 더 크게 설명될 가능성이 있다. 따라서 무용전공 대학생의 학업열의를 향상시키기 위해서는 정서적 지원과 함께 신체관리, 자기성찰, 진로설계를 포함한 통합적 차원의 웰니스 지원이 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 웰니스 인식의 신체적, 사회적, 인지적, 직업적 요인은 학업열의의 활력에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 웰니스의 규칙적인 신체활동과 체력 및 건강관리를 통해 업무 수행에 필요한 기능적 능력을 향상시켜 직무열의를 높인다고 보고한 조상리(2023)의 연구와 부분적으로 일치한다. 특히 직무에 대한 열의는 개인의 신체적 조건과 감정적 조건에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다.

그러나 선행연구들이 주로 관광 및 서비스 분야 종사자를 대상으로 직무열의와 웰니스의 관계를 분석한 반면, 본 연구는 무용전공 대학생을 대상으로 웰니스 인식이 무용활동 과정에서의 활력에 미치는 영향을 확인하였다는 점에서 차별성이 있다. 특히 무용전공 대학생은 지속적인 연습과 공연 준비 과정에서 높은 수준의 체력과 심리적 에너지가 요구되기 때문에 웰니스에 대한 긍정적 인식은 무용 활동에 대한 적극적인 참여와 활기찬 태도를 형성하는 데 중요한 요인으로 작용한 것으로 판단된다. 이는 웰니스 인식이 단순한 건강관리 차원을 넘어 무용전공 대

학생들의 전공 몰입과 무용활동에 대한 활력을 높이는 데 관련될 수 있음을 의미한다.

반면, 정서적 웰니스는 활력에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 감정 조절이나 정서적 안정이 무용전공 대학생의 전공생활에 필요한 요소이기는 하지만, 활력과 같이 학업 및 실기활동에서 에너지를 발휘하고 적극적으로 참여하는 태도는 신체적 준비 상태, 사회적 관계, 전공 활동에 대한 인지적 의미 부여, 진로 및 직업적 목표 인식과 더 밀접하게 관련될 가능성이 있음을 보여준다. 따라서 무용전공 대학생의 활력을 높이기 위해서는 정서적 안정 지원에만 초점을 두기보다, 신체관리, 전공 의미 탐색, 진로설계, 긍정적 관계 경험을 함께 고려한 교육적 지원이 필요할 것으로 사료된다.

결국 본 연구에서는 무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 확인하였으며, 이는 무용전공 대학생들이 웰니스 인식을 긍정적으로 인식할수록 무용 활동에 대한 자신감과 전념, 열광 및 활력이 향상될 수 있음을 의미한다.

2. 웰니스 인식이 학업열의의 관계에서 자아존중감의 매개효과

분석 결과, 웰니스 인식의 하위요인인 신체적, 정서적, 사회적, 인지적, 직업적 웰니스와 학업열의의 하위요인인 자신감, 전념, 활력, 열광 간의 모든 관계에서 자아존중감의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 총 20개의 경로 중 19개 경로에서는 자아존중감의 부분매개효과가 확인되었으며, 정서적 웰니스와 열광의 관계에서는 완전매개효과가 나타났다. 이러한 결과는 무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의와 직접적으로 관련될 뿐만 아니라, 자신에 대한 긍정적인 가치평가인 자아존중감을 거쳐 간접적으로도 연결될 수 있음을 보여준다.

먼저 모든 웰니스 하위요인과 자신감, 전념, 활력, 열광 간의 관계에서 자아존중감의 간접효과가 유의하게 나타난 결과는 무용전공 대학생이 자신의 신체적·정서적 상태, 사회적 관계, 지적 성장 및 진로와 관련된 삶의 영역을 긍정적으로 인식하는 것이 자신에 대한 긍정적인 평가와 연결되고, 이러한 자기평가가 다시 학업에 대한 적극적인 태도와 심리적 에너지로 이어질 수 있음을 의미한다. 즉, 무용전공 대학생이 자신의 삶을 전반적으로 안정적이고 만족스러운 상태로 인식할수록 스스로를 유능하고 가치 있는 존재로 받아들일 가능성이 높으며, 이는 학업 수행에 대한 자신감, 학업에 몰두하려는 태도, 지속적인 활력 및 학업에 대한 열정과 연결될 수 있다.

자아존중감은 자기 자신에 대한 주관적 평가로서, 스스로를 유능하고 존중받을 만하며 가치 있는 존재로 인식하는 정도를 의미한다(신경순, 2024). 본 연구에서 자아존중감이 웰니스 인식과 학업열의의 모든 하위요인 간 관계를 매개한 결과는 자아존중감이 단순히 개인의 정서적 만족을 나타내는 수준을 넘어, 학업 활동에 참여하고 지속적으로 몰입하는 데 필요한 심리적 기반으로 작용할 수 있음을 보여준다. 이는 중학생이 지각한 긍정적 부모양육태도와 자아존중감의 관계에서 학업열의가 긍정적으로 높아지는 것으로 보고한 이원례와 한천우(2022)의 연구결과와 유사한 맥락이다. 연구대상과 선행변인에는 차이가 있으나, 개인이 긍정적인 환경과 경험을 인식할수록 자신에 대한 가치평가가 높아지고, 이러한 자아존중감이 학업에 대한 열의와 연결될 수 있다는 점에서 본 연구결과를 뒷받침한다.

또한 김미정과 정현숙(2024)은 임상간호사를 대상으로 자아존중감이 직무열의에 정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 직무열의와 학업열의는 적용되는 활동 영역에는 차이가 있으나, 자신이 수행하는 과업에 대해 활력과 전념을 가지고 적극적으로 참여하는 심리적 상태라는 점에서 공통점을 지닌다. 따라서 자아존중감이 높은 개인은 자신이 맡은 과업을 수행할 능력이 있다고 인식하고, 어려움이 발생하더라도 과업의 의미와 자신의 역할을 긍정적으로 받아들일 가능성이 있다. 이러한 관점은 자아존중감이 무용전공 대학생의 자신감, 전념, 활력 및 열광을 높이는 과정에서 중요한 심리적 기반으로 작용한 본 연구결과를 설명해 준다.

무용전공 대학생을 대상으로 한 이시연(2024)의 연구에서도 무용 수업을 통해 실기능력의 향상을 경험할수록

자신에 대한 긍정적인 인식과 자아존중감이 높아지고, 이를 통해 행복한 감정을 경험하는 것으로 나타났다. 이는 무용 활동에서 경험하는 긍정적인 변화와 성취가 자아존중감과 연결될 수 있음을 보여준다. 본 연구에서도 신체적·정서적·사회적·인지적·직업적 웰니스에 대한 긍정적인 인식은 자신에 대한 가치감과 신뢰를 형성하는 데 관련되며, 이러한 자아존중감이 학업열의의 각 하위요인으로 이어지는 심리적 연결고리로 작용한 것으로 해석할 수 있다. 특히 무용전공 대학생은 실기능력, 신체 이미지, 표현력, 진로 가능성 및 타인과의 비교를 지속적으로 경험하기 때문에, 자신의 상태와 가능성을 어떻게 평가하는지가 학업에 임하는 태도와 밀접하게 연결될 수 있다.

특히 정서적 웰니스와 열광의 관계에서 자아존중감의 완전매개효과가 나타난 결과는 주목할 필요가 있다. 정서적 웰니스는 자신의 감정을 인식하고 조절하며 심리적 안정감을 유지하는 상태와 관련된다. 그러나 정서적으로 안정된 상태 자체가 학업에 대한 강한 열정과 흥분, 높은 수준의 몰입인 열광으로 곧바로 연결되는 것은 아니며, 자신의 감정과 경험을 바탕으로 스스로를 긍정적이고 가치 있는 존재로 받아들이는 과정이 필요할 수 있다. 즉, 무용전공 대학생이 정서적으로 안정되고 긍정적인 상태를 경험하더라도, 이러한 경험이 자신의 능력과 가치에 대한 신뢰로 전환될 때 학업에 대한 높은 열광으로 이어질 가능성이 크다.

이러한 결과는 정서적 웰니스가 열광과 직접적으로 관련되기보다 자아존중감을 통해 연결되는 심리적 과정을 보여준다. 무용전공 대학생은 반복되는 평가와 경쟁, 실기 수행에 대한 부담, 신체적 한계 및 진로에 대한 불확실성을 경험할 수 있다. 이때 정서적 안정만으로는 학업에 대한 강한 열정을 지속하기 어려울 수 있으며, 자신의 부족함과 실패를 전반적인 자기 가치의 하락으로 받아들이지 않는 자아존중감이 필요하다. 자아존중감이 높은 학생은 부정적인 평가나 수행 실패를 경험하더라도 자신을 무가치한 존재로 규정하기보다 구체적인 경험과 과제로 구분하여 받아들일 가능성이 있으며, 이러한 태도는 학업에 대한 열광을 유지하는 데 중요한 역할을 할 수 있다.

한편 신체적, 사회적, 인지적, 직업적 웰니스와 열광의 관계에서는 자아존중감의 부분매개효과가 나타났다. 이는 해당 웰니스 요인들이 자아존중감을 통해 열광과 연결되는 동시에, 열광과 직접적으로도 관련되고 있음을 의미한다. 신체적 건강과 활력에 대한 긍정적 인식은 무용 수업과 연습에 참여할 수 있는 에너지와 수행 가능성에 대한 확신을 높일 수 있으며, 원만한 사회적 관계는 동료와 교수자에게서 정서적 지지와 소속감을 경험하도록 할 수 있다. 또한 인지적 웰니스는 새로운 지식과 움직임을 탐색하고 자신의 역량을 발전시키려는 태도와 관련되며, 직업적 웰니스는 전공과 진로의 의미 및 가능성을 긍정적으로 인식하는 것과 연결된다. 이러한 요인들은 각각 학업에 대한 열광과 직접적으로 관련될 수 있으며, 동시에 자신에 대한 긍정적인 평가를 통해 그 관계가 더욱 구체화될 수 있다.

무용은 신체적 표현을 중심으로 이루어지는 예술 활동이지만, 그 과정에는 지속적인 자기관리, 정서 조절, 반복 연습, 타인과의 비교 및 평가가 수반된다. 따라서 무용전공 대학생이 자신의 신체적 상태를 긍정적으로 수용하고, 감정을 안정적으로 관리하며, 타인과 원만한 관계를 형성하고, 전공 지식과 진로 가능성을 긍정적으로 인식할수록 자신에 대한 신뢰와 가치감이 높아질 수 있다. 이러한 자아존중감은 학생이 실기 수행과 학업 과정에서 발생하는 어려움을 자신에 대한 전면적인 부정으로 받아들이지 않고, 성장 과정에서 경험하는 과제로 인식하도록 하는 데 관련될 수 있다. 그 결과 무용 활동에 대한 자신감과 전념, 활력 및 열광을 유지할 가능성이 높아질 수 있다.

따라서 무용전공 대학생의 학업열의를 높이기 위해서는 웰니스 인식과 자아존중감을 함께 고려할 필요가 있다. 대학 무용교육 현장에서는 학생의 수행 결과만을 평가하기보다 연습 과정에서 나타난 노력과 변화, 기술적 성장 및 표현의 발전을 구체적으로 인정하는 교육 환경을 조성해야 한다. 또한 교수자는 학생이 자신의 신체적·심리적 상태를 부정적으로 판단하지 않고 현실적으로 수용할 수 있도록 지원하며, 무용 활동을 통해 자신의 능력과 가치를 발견할 수 있도록 지지적인 피드백을 제공할 필요가 있다. 특히 정서적 웰니스가 학업에 대한 열광으로 이어지는 과정에서 자아존중감이 핵심적인 역할을 한 결과를 고려할 때, 학생의 감정을 관리하도록 돕는 것뿐만 아니라

자신의 경험과 성취를 긍정적인 자기평가로 연결할 수 있도록 하는 교육적 지원이 함께 이루어져야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 무용전공 대학생 220명을 대상으로 웰니스 인식과 학업열의의 관계를 확인하고, 이 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하는 데 목적이 있다.

다중회귀분석 결과, 웰니스 인식의 하위요인인 신체적, 정서적, 인지적, 직업적 웰니스는 학업열의의 자신감에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 웰니스는 자신감에 유의한 부적(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 신체적, 인지적, 직업적 웰니스는 전념과 열광에 유의한 정적(+) 영향을 미쳤으며, 신체적, 사회적, 인지적, 직업적 웰니스는 활력에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 무용전공 대학생의 학업열의가 웰니스 인식의 하위요인에 따라 다르게 관련될 수 있음을 보여준다.

매개회귀분석 결과, 웰니스 인식의 하위요인인 신체적, 정서적, 사회적, 인지적, 직업적 웰니스와 학업열의의 하위요인인 자신감, 전념, 활력, 열광 간의 모든 관계에서 자아존중감의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 총 20개의 경로 중 19개 경로에서는 자아존중감의 부분매개효과가 확인되었으며, 정서적 웰니스와 열광의 관계에서는 완전매개효과가 나타났다. 이는 무용전공 대학생의 웰니스 인식이 학업열의와 관련되는 과정에서 자아존중감이 중요한 심리적 변인으로 기능할 가능성을 보여준다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 횡단자료를 활용하였으므로 웰니스 인식, 자아존중감, 학업열의 간의 인과적 방향성을 단정하는 데 한계가 있다. 특히 학업열의가 높은 학생이 웰니스를 더 긍정적으로 인식하거나 자아존중감이 높게 나타날 수 있는 역인과 관계의 가능성을 배제하기 어렵다.

둘째, 웰니스 인식의 하위요인 중 신체적 웰니스는 최종적으로 2개 문항만으로 구성되어 구성개념을 충분히 포괄하는 데 제한이 있을 수 있다. 또한 자아존중감은 Rosenberg(1965)의 원도구 10문항 중 긍정 문항 5개만을 사용하였으므로 내용타당도 측면에서 한계가 존재한다.

셋째, 본 연구의 표본은 여학생, 수도권 소재 대학 재학생, 현대무용 전공자의 비율이 상대적으로 높게 나타나 연구 결과를 전체 무용전공 대학생에게 일반화하는 데 제한이 있다. 따라서 후속연구에서는 종단적 연구설계, 측정도구의 보완, 균형 있는 표집을 통해 연구 결과의 타당성과 일반화 가능성을 높일 필요가 있다.

이러한 연구 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 제시한다.

첫째, 대학 무용교육 현장에서는 무용전공 대학생의 학업열의를 높일 수 있도록 전공수업과 실기교육의 운영 방식을 개선할 필요가 있다.

둘째, 무용전공 대학생의 자아존중감을 높이기 위한 심리적·교육적 지원이 필요하다.

마지막으로, 무용전공 대학생을 대상으로 한 웰니스 인식 연구를 보다 세분화하여 확대할 필요가 있다.

결론적으로 본 연구는 무용전공 대학생의 학업열의와 관련하여 웰니스 인식과 자아존중감의 중요성을 확인하였다. 특히 자아존중감은 웰니스 인식과 학업열의의 관계를 설명하는 주요 심리적 변인으로 나타났으며, 이는 무용전공 대학생이 자신의 신체적·심리적 상태와 전공 경험을 긍정적으로 인식하고, 자신에 대한 가치감을 형성하는 과정이 학업열의와 밀접하게 관련될 수 있음을 보여준다. 따라서 무용교육 현장에서는 전공 수행 능력 향상뿐만 아니라 웰니스 인식과 자아존중감을 함께 고려한 교육적·제도적 지원이 마련될 필요가 있다.

참고문헌

- 권세정(2022). **국제학교 학생들의 스포츠 애호도가 학교생활 적응에 미치는 영향 : 운동열의와 스포츠 활동만족의 매개효과 검증**. 미간행 석사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 김금영, 남경화, 박초(2018). 호텔종사원의 정신적 웰니스가 스트레스 해소 및 직무열의에 미치는 영향. **관광레저연구** 30(4), 155-173.
- 김금영, 케슬러 다니엘, 정구점, 장병주(2022). 관광기업종사원의 웰니스가 직무열의 및 조직몰입에 미치는 영향: 신체적 웰니스와 정신적 웰니스를 중심으로. **관광레저연구** 34(10), 79-96.
- 김미경, 권인수(2016). 장애아동 어머니의 자아존중감, 가족기능, 사회적 지지가웰니스에 미치는 영향. **Child Health Nursing Research** 22(1), 1-10.
- 김미정, 정현숙(2024). 임상간호사의 조직공정성, 자아존중감이 간호업무성과에 미치는 영향: 직무열의의 매개효과를 중심으로. **한국엔터테인먼트산업학회논문지** 18(3), 229-240.
- 김상국(2000). 한국인의 웰니스 (Wellness)에 대한 생활양식 측정도구 개발. **한국체육학회지** 39(4), 963-982.
- 김종호, 안민정(2026). 대학생의 자기주도학습능력이 학업열의에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개역할. **한국융합과학회지** 15(1), 295-308.
- 노문환(2016). **호흡명상이 대학생의 주관적심리적 변화에 미치는 영향 : 자아정체감, 웰니스, 자아존중감 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 조선대학교 대학원.
- 박선영, 오을자(2012). 무용에서의 몰입경험과 정서적 웰니스의 가치에 대한 탐론. **한국웰니스학회지** 7(3), 107-116.
- 변서윤(2023). **무용전공 여대생들의 웰니스인식이 스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.
- 서향리, 노승현(2025). 체육계열 대학생의 회복탄력성과 운동지속의도의 관계 : 운동열정의 매개효과와 자기조절의 조절된 매개효과. **한국과 세계** 7(6), 337-362.
- 선효정(2025). **무용 지도자의 임파워링 리더십이 전공생의 자기관리, 주도적 행동, 학업열의에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 신경순(2024). **자아존중감이 청소년의 삶의 영역에 미치는 영향 : 다층메타분석**. 미간행 박사학위논문. 충북대학교 대학원.
- 원영래(2023). **웰니스인식이 정서적, 자아실현적 웰빙 및 여가몰입에 미치는 영향 : 여가관여도의 조절효과**. 미간행 박사학위논문. 가톨릭관동대학교 일반대학원.
- 이경주(2023). 교양 무용수업에서 대학생들의 그릿(grit)이 학업열의와 학업 노력에 미치는 영향. **한국무용학회지** 22(4), 25-38.
- 이동현, 이희화 (2023). 대학 무용 전공자의 자아탄력성과 무용열정 및 무용지속수행의 관계. **한국사회체육학회지** 93, 313-324.
- 이시연(2024). 무용전공대학생의 자아존중감과 무용자신감, 무용몰입이 심리적 행복감에 미치는 영향. **대한무용학회논문집** 82(1), 155-170.
- 이원례, 한천우(2022). 중학생이 지각한 긍정적 부모양육태도와 자아존중감의 관계에서 학업열의와 그릿의 매개효과. **청소년학연구** 29(9), 53-81.
- 이윤희(2022). **머슬마니아 참가 선수의 내적 동기가 웰니스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 산업대학원.
- 전문규, 신연지, 전병관(2018). 무용전공 여자대학생의 상해경험에 따른 자아존중감 및 무용몰입의 차이. **한국체육과학회지** 27(6), 229-236.
- 전지혜(2019). **예술 중 고등학교 무용 전공자들의 사회적 체형불안이 자아존중감 및 표현능력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 정혜정(2018). **무용프로그램이 자아존중감에 미치는 효과: 메타분석 방법의 적용**. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 조상리(2023). 스마트 헬스 케어 서비스가 웰니스와 직무열의에 미치는 효과. **한국웰니스학회지** 18(1), 53-58.
- 조선희, 박도현(2024). 대학생 축구선수의 운동열의에 따른 마인드셋이 운동지속에 미치는 영향. **한국체육교육학회지** 29(1), 273-282.
- 조주연, 김명소(2013). 초등학교의 학업소진 및 학업열의에 관한 남녀 차이 연구. **여성심리학회지 여성** 18(4), 477-497.
- 차운석(2012). 경영학적 관점의 웰니스 연구 필요성. **한국웰니스학회지** 7(2), 1-13.
- 최문중, 이동하, 강원석, 하영미, 김상현(2016). 웰니스 구성요소에 대한 융복합적 검증웰니스 구성요소가 웰니스 상태에 미치는 영향. **한국디지털정책학회지** 13(7), 381-391.

- 최문희(2010). 결혼이주여성의 문화적응스트레스 감소와 웰니스 증진을 위한 음악치료 연구 : 정서적 지지와 자아존중감 지지를 매개변인으로. 미간행 박사학위논문. 원광대학교 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.
- Caruth, G. D.(2018). Student engagement, retention, and motivation: Assessing academic success in today's college students. *Participatory Educational Research* 5(1), 17-30.
- Field, A.(2024). Discovering statistics using IBM SPSS statistics. Sage publications limited.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E.(2019). Multivariate data analysis.
- Hayes, A. F.(2017). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. New York, NY: Guilford Publications.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D.(2007). Athlete engagement : I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sports Psychology* 451-470.
- Mueller, H. & Kauffman, E.(2001). Wellness tourism : market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. *Journal of Vacation Marketing* 7(1), 5-17.
- Rosenberg(1965). *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton. NJ: Princeton University Press.

ABSTRACT

The Effect of Recognition of Wellness on Academic Engagement among University Students Majoring in Dance:

The Mediating Effect of Self Esteem

Yunjeong Cho* · Yoonkyung Lee** Dankook University

This study aimed to examine the relationship between recognition of wellness and academic engagement among university students majoring in dance and to verify the mediating effect of self esteem in this relationship. To achieve this purpose, a survey was conducted from March 3 to March 31, 2026, with 220 university students majoring in dance across South Korea. The collected data were analyzed using SPSS 25.0, and exploratory factor analysis, reliability analysis, multiple regression analysis, and mediated regression analysis were performed. The results of the multiple regression analysis showed that the physical, emotional, cognitive, and occupational dimensions of recognition of wellness had significant positive effects on confidence, a subfactor of academic engagement, whereas the social dimension had a significant negative effect on confidence. In addition, the physical, cognitive, and occupational dimensions had significant positive effects on dedication and enthusiasm. The physical, social, cognitive, and occupational dimensions were also found to have significant positive effects on vigor. The results of the mediated regression analysis indicated that self esteem had significant mediating effects in all relationships between the subfactors of recognition of wellness physical, emotional, social, cognitive, and occupational wellness and the subfactors of academic engagement, namely confidence, dedication, vigor, and enthusiasm. Specifically, partial mediating effects of self esteem were found in 19 of the 20 paths, while a full mediating effect was identified in the relationship between emotional wellness and enthusiasm. In conclusion, this study confirmed that recognition of wellness and self esteem are important psychological variables related to academic engagement among university students majoring in dance. Accordingly, university dance education should improve the operation of major courses and practical training to enhance students' academic engagement and provide psychological and educational support to promote self esteem. Future research should examine recognition of wellness among university students majoring in dance in a more detailed manner, particularly by analyzing how social wellness is related to academic engagement.

Key words : University Students Majoring in Dance, Recognition of Wellness, Academic Engagement, Self Esteem

논문투고일: 2026.05.31

논문심사일: 2026.07.06

심사완료일: 2026.07.19

* Lecturer, Department of Dance, DanKook University

** Assistant Professor, Department of Dance, DanKook University