

무용교육이 관심병사의 자아존중감에 미치는 영향

박선우* · 박인자**

I. 서론

II. 연구방법

III. 연구결과

IV. 논의

V. 결론 및 제언

참고문헌

Abstract

I. 서론

최근 3년간 군대에서 자살한 병사의 수는 2012년 38명, 2013년 45명, 2014년 40명으로 총 123명에 달한다. 이 가운데 2012년 15명, 2013년 18명, 2014년 23명, 총 56명은 자살우려자로 식별되어 ‘관심병사로’ 지정된 후 관리된 것으로 나타났다. 하지만 나머지 인원인 2012년 23명, 2013년 27명, 2014년 17명, 총 67명은 별도의 관리가 없었던 것으로 조사되었다.¹⁾ 군대에서 발생하는 자살은 일반사회에서 발생하는 자살과는 다르다. 군대라는 특수한 조직의 특징과 구성원 간의 갈등, 개인의 심리 등 여러 요인의 상호작용에 의해 발생된다.²⁾

극단적인 선택을 하는 군인들은 대부분 군 생활 적응에 어려움을 겪으며, 불안, 공포, 분노와 같은 감정을 느낀다. 이러한 감정들은 폭행, 자해, 근무지 이탈 등의 행동으로 보여 지게 된다.³⁾ 병사들의 자아존중감이 낮을수록 불안의 수준이 높게 나타났으며,⁴⁾ 자아존중감이 제대로 갖추어지지 않을 경우 자기비하, 인간관계 어려움, 왜곡된 자아상을 형성하게 되며 자살행동으로 이어질 수 있다.⁵⁾ 자살시도에 영향을 주는 강한인자는 낮은 자아존중감이며⁶⁾ 높은 자아존중감은 자신이 속해있는 조직에 안정감과

* 주저자, 숙명여자대학교 일반대학원 박사과정

** 교신저자, 숙명여자대학교 무용과 교수. ijpark@sm.ac.kr

1) 이병욱(2015년 09월 22일), 軍 관심병사 지정제도 ‘무용지물’, 『충청투데이』, <http://www.cctoday.co.kr/?mod=news&act=articleView&idxno=928573, 2016. 2. 6.>.

2) 서경원(2007), 신세대 병사의 자살사고 실태와 예방대책에 관한 연구, 경원대학교 석사학위 논문, p.1.

3) 김기현(2009), 군복무 병사들의 자아존중감, 사회적 지지와 군생활적응에 관한 연구, 서강대학교 신학대학원 석사학위 논문, p.1.

4) 김성식(2003), 군 병사들의 불안 그 관련 요인에 관한 연구, 연세대학교 대학원 석사학위 논문, p.44.

5) 황진아(2015), 청소년의 학대경험이 자살생각에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과 숙명여자대학교 석사학위 논문, p.11.

6) C. R. Pfeffer(1994), Developmental issues in child and adolescent suicide: A discussion, *New Directions for Child and Adolescent Development* 64, pp.109-114.

소속감을 느끼게 해준다.⁷⁾

자아존중감은 긍정적인 자아개념으로 자아가치, 자아사랑과 유사한 의미로 사용되는 심리적인 측면을 나타내는 것이다.⁸⁾ 개인이 느끼는 자신의 중요성과 유능함, 가치에 대해 평가하는 것이라고 정의할 수 있는데⁹⁾ 자신감이나 오만함의 정도를 나타내는 것이 아닌, 자기 자신을 바람직하게 여기며 존중하고 가치있는 존재라는 생각의 정도를 의미하는¹⁰⁾ 개인이 자신에 대해 긍정감정과 부정감정으로 스스로 평가하는 자신의 가치 판단이다.

인간이 자신에 대해 평가하는 자아존중감은 사회적 행동의 역할을 결정하는데 있어서 중요하며,¹¹⁾ 한 인간의 성격특성을 결정짓는데 많은 영향을 미치고, 인간이 행동함에 있어 동기적인 요소로 작용한다.¹²⁾ 긍정적 자아존중감은 대인관계와 삶의 만족도에 영향을 주고,¹³⁾ 과업성취 동기와 문제 해결능력에 영향을 주기 때문에 높은 자아존중감은 문제해결 능력과 내재화된 성공 가능성을 높인다.¹⁴⁾ 자아존중감은 자살의도에 직·간접적인 영향을 미치며,¹⁵⁾ 자살생각에도 유의한 영향을 미치기 때문에¹⁶⁾ 군대에서 발생하는 병사들의 자살관련 사고를 예방하기 위해 자아존중감을 상승시키기 위한 노력이 필요하다. 병사들의 성숙한 인격으로 사회적, 심리적으로 건강한 생활을 하게 하기 위한 과제로 자아존중감을 높이고 발전시키는 것이다.¹⁷⁾ 따라서 군 병사들의 업무 집중과 만족을 위해 자아존중감을 높이는 것은 중요하며¹⁸⁾ 나아가 군 병사들의 긍정적인 군 생활을 위해 높은 자아존중감이 필요하다.

군 병사들의 높은 자아존중감의 필요성이 대두되면서 많은 선행연구들을 살펴볼 수 있었는데, 최세일, 김완일(2013)은 영화치료 프로그램이 군 복무 부적응 병사의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 영향에 대한 연구를 진행하여 영화치료 프로그램이 군 복무 부적응 병사의 자아존중감과 대인관계 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 도출해냈다.¹⁹⁾ 정혜성, 송은주(2008)는 군 집단상담 프로그램이 병사의 정신건강, 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과에 대한 연구 결과 군 집단상담 프로그램이 병사

-
- 7) 권영미(1999), 부모의 이혼이 자녀의 자아존중감과 사회성에 미치는 영향, 중앙대학교 석사학위 논문, p.42.
8) 금병규(2010), 군복무 병사들의 자아존중감과 사회적 지지 및 스트레스가 군생활 적응에 미치는 영향에 관한 연구, 원광대학교 석사학위 논문, p.7.
9) 박미자(2005), 아동의 가정환경과 학교관련 태도 및 자아존중감의 관계, 한남대학교 석사학위 논문, p.11.
10) 김성일(2014), 직업군인들의 자아존중감이 결혼만족도와 결혼안정성, 직무만족도 및 조직몰입도에 미치는 영향, 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위 논문, p.13.
11) 박미현(2008), 중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감, 여가만족 및 생활만족의 관계, 상명대학교 박사학위논문, p.23.
12) 김성일(2014), 직업군인들의 자아존중감이 결혼만족도와 결혼안정성, 직무만족도 및 조직몰입도에 미치는 영향, 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위 논문, p.14.
13) 문장욱(2011), 긍정기도문쓰기가 군생활 만족도 및 자아존중감, 군생활 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구, 고려대학교 석사학위 논문, p.13.
14) 금병규(2010), 군복무 병사들의 자아존중감과 사회적 지지 및 스트레스가 군생활 적응에 미치는 영향에 관한 연구, 원광대학교 석사학위 논문, p.9.
15) 정미경·고기숙(2009), 군 병사들의 자아존중감과 우울이 자살의도에 미치는 영향-우울의 매개효과 검증-, 『사회복지연구』 40(4), p.453.
16) 홍점동·양난미(2013), 군생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 자아존중감, 소외감, 욕구좌절의 매개효과, 『상담학연구』 14(2), p.1423.
17) 문장욱(2011), 긍정기도문쓰기가 군생활 만족도 및 자아존중감, 군생활 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구, 고려대학교 석사학위 논문, p.13.
18) 김성일(2014), 직업군인들의 자아존중감이 결혼만족도와 결혼안정성, 직무만족도 및 조직몰입도에 미치는 영향, 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위 논문, p.2.
19) 최세일·김완일(2013), 영화치료 프로그램이 군 본무 부적응 병사의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 영향, 『대한군상담학회』 2(1), p.1.

의 정신건강과 자아존중감에 유의한 차이를 보여 효과를 증명해 냈으나 삶의 질에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.²⁰⁾ 장경숙(2008)은 높은 자아존중감을 가진 신세대병사들이 낮은 자아존중감을 가진 신세대병사들 보다 군생활적응을 잘 한다고 하였다.²¹⁾

선행연구 중 신체의 움직임을 이용해 인간의 내면을 표현하는 무용을 이용한 연구를 찾아볼 수 있었는데, 조민아(2012)²²⁾는 1회 무용활동을 실시하여 군 병사의 스트레스에 미치는 영향에 대해 연구하였다. 그 결과 무용활동이 군 병사의 군 스트레스 감소에 유의한 차이를 보여 무용활동의 효과를 입증하였다. 하지만 1회 무용활동만으로 군 병사들에게 군 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 준다는 결론을 내리기에 무리가 있을 것으로 사료된다.

따라서 본 연구는 선행연구의 부족한 점을 보완하여 연구를 진행하였다. 관심병사를 대상으로 주 1회 2시간씩 총 12주간 인간의 생각과 감정을 신체의 움직임으로 표현하는 무용을 이용해 수업을 진행하여 자아존중감에 미치는 영향을 규명하는 연구로 타 연구와의 차별성을 지닌다. 본 연구를 통해 무용이 관심병사의 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고 나아가 관심병사의 자아존중감 증진을 위한 무용프로그램 개발과 무용수업의 활성화를 위한 바탕을 제공하는데 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 경기도 지역에 위치한 군부대의 복무중인 병사 중 군부대에서 실시한 검사에서 관심병사로 분류된 20명을 대상으로 진행하였다. 통제집단 10명은 사전, 사후 설문조사만 실시하였으며, 나머지 실험집단 10명은 12주간 무용수업 진행 및 사전, 사후 설문조사를 실시하였다. 조사대상자의 인구통계학적 특징은 <표 1>과 같이 실험집단 10명 중 4명은 이병, 6명은 상병으로 조사되었으며 통제집단 10명 중 이병 1명, 일병 7명, 상병 1명, 병장 1명으로 나타났다. 실험집단 연령의 경우 만 20세 3명, 만 21세 6명, 만 22세 1명으로 집계되었으며 통제집단은 만 19세 2명, 만 20세 1명, 만 21세 6명, 만 22세 1명으로 조사되었다. 학력의 경우 두 집단 모두 4년제 재학, 휴학, 졸업에 비례하여 대학원 재학, 휴학생은 없었다. 실험집단에서 고등학교 졸업생 5명, 2년제 재학, 휴학생 2명, 2년제 졸업생 3명, 통제집단에서 고등학교 졸업생 4명, 2년제 재학, 휴학생 1명, 2년제 졸업생은 5명이었다. 실험집단의 종교를 살펴보면, 기독교 3명, 천주교 2명, 불교 1명, 무교 4명으로 나타났으며 통제집단은 기독교 1명, 천주교 1명, 불교 1명, 무교 7명으로 무교가 많았다.

20) 정혜성·송은주(2008), 군 집단상담 프로그램이 병사의 정신건강, 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과, 『정신간호학회지』 17(4), p.361.

21) 장경숙(2008), 신세대병사의 자아존중감과 스트레스가 군생활적응에 미치는 영향, 숭실대학교 석사학위 논문, p.56.

22) 조민아(2012), 무용활동이 군 사병의 스트레스에 미치는 영향, 국민대학교 석사학위 논문, p.51.

〈표 1〉 조사대상자의 인구통계학적 변인

변 수	특 성	실험집단(명)	통제집단(명)
계 급	이 병	4	1
	일 병	0	7
	상 병	6	1
	병 장	0	1
연 령	만 19세	0	2
	만 20세	3	1
	만 21세	6	6
	만 22세	1	1
학 력	고등학교 졸업	5	4
	2년제 재학, 휴학	2	1
	2년제 졸업	3	5
종 교	기독교	3	1
	천주교	2	1
	불 교	1	1
	무 교	4	7
총 인원(명)		10	10

2. 조사도구 및 자료처리

가. 조사도구

본 연구에 사용된 조사도구는 자아존중감을 측정하는 설문지로 Coopersmith(1967)가²³⁾ 제작하고 강종구(1986)가²⁴⁾ 번역하여 안경숙(2006)의²⁵⁾ 연구에서 사용된 설문지를 수정 및 보완하여 사용하였다. 설문지는 5점 척도로 1점 ‘전혀 아니다’, 2점 ‘아니다’, 3점 ‘보통이다’, 4점 ‘그렇다’, 5점 ‘매우 그렇다’ 중 하나를 선택하도록 구성하였으며 총 점이 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

나. 설문지의 구성

본 연구에서 사용된 설문지는 〈표 2〉와 같이 인구통계학적 특성에 관하여 4문항, 자아존중감을 알아보는 문항 25문항으로 긍정적 타인관계, 긍정적 자아존중감, 자신감으로 구성되어 총 29문항이다.

〈표 2〉 설문지의 구성

	구성내용	문항수
개인적 특성	연 령	4
	학 력	
	계 급	
	종 교	

23) S. Coopersmith(1967), *The Antecedents of Self Esteem*(San Francisco, C.A.: Freeman).

24) 강종구(1986), 자아개념, 진로의식성숙 및 학업성취도가 직업포부수중에 미치는 영향, 서울대학교 석사학위 논문.

25) 안경숙(2006), 대학생들이 지각한 가족응집성, 가족적응성과 자아존중감 간의 관계, 인제대학교 석사학위 논문, p.70.

자아존중감	긍정적 타인관계	25
	긍정적 자아존중감	
	자신감	
전체 문항 수		29

다. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

자아존중감의 타당도를 알아보기 위해 총 25개의 문항을 베리맥스를 사용한 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다. 고유치가 1이상인 요인 3개가 탐색되었으며, 3개의 요인이 62.936%를 설명하는 요인인 것으로 확인되었다. 각 요인별 내용으로는 긍정적 타인관계 9문항, 긍정적 자아존중감 7문항, 자신감 6문항으로 22개의 문항의 타당성이 확보 된 것을 알 수 있다. 요인별 신뢰도 검사결과 긍정적 타인관계 .869, 긍정적 자아존중감 .831, 자신감 .867 Cronbach α 값으로 높은 신뢰도를 보였다.

각 요인 간 상관관계가 존재하는지 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하였으며 결과는 <표 4>에서 확인 할 수 있으며, 요인 간 상관관계가 존재하는 것을 볼 수 있다.

<표 3> 자아존중감 척도 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

구성 개념	회전 항목	문항 번호	성 분			설명된 총분산			Cronbach α
						(회전제곱 적재값)			
			1	2	3	합계	분산(%)	누적(%)	
긍정적 타인 관계	9	20	.811	.269	.175	5.268	23.945	23.945	.869
		6	.754	.016	.377				
		16	.743	.253	-.148				
		10	.740	.005	.277				
		9	.686	.013	.512				
		21	.645	.358	.367				
		22	.609	.473	.085				
		5	.598	.360	.400				
		1	.584	.403	.013				
긍정적 자아 존중감	7	24	.197	.767	.299	4.422	20.101	44.047	.831
		23	.036	.709	.296				
		18	.220	.683	.262				
		25	.247	.631	.356				
		17	.454	.610	.332				
		4	.173	.548	.428				
		15	.342	.531	.396				
자신감	6	7	.197	.331	.732	4.156	18.889	62.936	.867
		8	.309	.323	.703				
		13	.225	.333	.646				
		3	-.093	.327	.608				
		11	.420	.348	.596				
		14	.338	.422	.572				

〈표 4〉 자아존중감 상관관계 분석 결과

	1	2	3
1	1	.372*	.477**
2	.372*	1	.680**
3	.477**	.680**	1

1. 긍정적 타인관계, 2. 긍정적 자아존중감, 3. 자신감 / **p<0.1, *p<.05

라. 무용교육 구성

본 연구를 위해 주 1회, 2시간씩 총 12회의 무용교육을 실시하였으며, 자아존중감 상승을 위해 자신의 감성을 알아차리고, 알아차린 감정을 사람들 앞에서 신체를 이용하여 표현하는 활동을 진행하였다. 또 상대의 신체 표현을 보고 상대의 감정을 알아차리고, 알아차린 상대의 감정에 대해 전달해주고 싶은 메시지를 신체를 이용하여 표현하는 활동과 더불어 개인활동과 그룹활동을 적절히 나누어 무용교육을 진행하였으며 차시별 무용교육의 목표와 내용은 〈표 5〉과 같다.

〈표 5〉 차시별 무용교육 구성표

차 시	목 표	내 용
1	라포형성	자신의 소개와 함께 무용수업의 기대에 대해 얘기하기
2		다 같이 손을 잡고 큰 원으로 서서 무용동작 따라하기
3	나의 감정 들여다 보고 신체로 표현하기	일주일간 느꼈던 감정 중 행복한 일을 떠올려서 신체로 표현하기
4		일주일간 느꼈던 감정 중 힘들었던 일을 떠올려서 신체로 표현하기
5	공연관람	
6	상대의 감정 들여다 보고 상대의 신체 표현 따라하기	상대의 신체 표현을 보고 상대의 감정 알아 차리기
7		상대의 신체 표현을 보고 상대의 감정 알아 차린 후 상대의 신체 표현 따라하기
8		상대의 신체 표현을 보고 상대의 감정 알아 차린 후 상대에게 전하고 싶은 메시지를 몸으로 표현하기
9	자신감 상승과 협동심 기르기	수업시간에 습득한 무용동작의 마무리 포즈는 자신이 표현하고자 하는 동작으로 표현하기(한 사람씩)
10		자신이 생각하고 느끼는 백조를 하나의 정지된 포즈로 사람들 앞에 보여주기
11		4~5명에서 한 그룹을 이루어 선생님의 시범동작을 습득 후 그룹에서 하나의 주제를 정하여 마무리 동작과 마지막 포즈를 창작하여 무대에서 발표하기
12		4~5명에서 한 그룹이 되어 하나의 주제를 선택하여 신체를 이용하여 창작한 무용작품을 무대에서 발표하고 관람하고 있는 사람들은 발표하는 그룹이 무엇을 표현하고자 하였는지 알아차리기

마. 조사방법

본 연구 진행을 위해 실험집단에게 무용수업 전 설문지를 직접 배포하고 회수하였으며 12주 무용수업 후 다시 설문지를 직접 배포하고 회수하였다. 통제집단 또한 실험집단과 동일한 날짜에 설문지를 배포하고 회수하였으며 12주 후 실험집단과 동일한 날짜에 설문지를 배포하고 회수하였다.

바. 자료처리

본 연구의 결과 도출을 위해 통계프로그램 SPSS 21을 사용하였다. 연구대상자의 인구통계학적 변인을 알아보기 위해 빈도분석을 사용하였으며 조사도구인 자아존중감 척도의 타당도를 알아보기 위해 요인분석을 실시하였으며, 요인 간 상관관계를 확인하기 위해 상관관계 분석과 요인별 신뢰성을 알아보기 위해 신뢰도 분석을 실시하였다. 실험집단과 통제집단의 자아존중감에 차이가 있는지 알아보기 위해 유의수준 $p < 0.05$ 로 설정하여 대응표본 T검정을 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 집단별 자아존중감 대응표본 t-test결과

무용교육이 관심병사의 자아존중감에 미치는 영향에 대해 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 자아존중감을 요인별로 분석한 결과 <표 6>과 같이 나타났다. 12주 동안 무용교육을 받은 실험집단의 경우 자아존중감의 하위요인인 긍정적 타인관계의 평균값이 27.40에서 34.50으로 상승된 것으로 나타났으며 이 차이는 유의한 것으로 나타났다. 긍정적 자아존중감 요인의 평균값 또한 18.80에서 24.60으로 상승한 것을 볼 수 있으며 유의한 상승임을 확인 할 수 있었으며 자신감 요인에서도 14.90에서 21.00으로 차이를 보였고, 이 차이 또한 유의한 것을 알 수 있다. 실험집단의 자아존중감 전체 평균값은 70.20에서 91.50으로 21.30이 상승되었으며 이 차이는 유의확률 .000으로 유의한 것으로 조사되었다. 통제집단의 경우 자아존중감의 하위요인인 긍정적 타인관계 평균값이 33.80에서 31.70으로 낮아졌으며 긍정적 자아존중감 평균값은 20.50에서 21.50으로 상승하였지만 유의한 상승은 아님을 확인 할 수 있다. 자신감 요인의 평균값은 18.30에서 17.90으로 낮아진 것을 볼 수 있으며 통제집단의 자아존중감 전체 평균값은 82.40에서 81.10으로 1.30 낮아졌다.

실험집단의 경우 요인별 자아존중감의 평균값과 전체 자아존중감의 평균값이 통제집단에 비해 대체적으로 낮았으나 12주의 무용교육을 받은 실험집단은 12주 후 통제집단보다 요인별 자아존중감의 평균값과 전체 자아존중감의 평균값이 유의하게 상승한 것을 확인 할 수 있었다.

<표 5> 집단별 자아존중감 대응표본 t-test결과

집 단	요 인	사 전		사 후		t	p
		평 균	표준편차	평 균	표준편차		
실 험	긍정적 타인관계	27.40	4.14	34.50	4.79	-6.77	.000
	긍정적 자아존중감	18.80	3.36	24.60	3.17	-4.176	.002
	자신감	14.90	2.81	21.00	2.98	-4.807	.001
	자아존중감 전체	70.20	5.39	91.50	10.00	-7.583	.000
통 제	긍정적 타인관계	33.80	4.94	31.70	4.64	1.005	.341
	긍정적 자아존중감	20.50	4.43	21.50	4.38	-.958	.363
	자신감	18.30	4.60	17.90	4.07	.278	.787
	자아존중감 전체	82.40	11.59	81.10	13.32	.289	.779

IV. 논의

대한민국은 신체건강한 성인 남성이라면 일정기간 군 복무에 임해야 할 의무가 있다. 신체와 심리적으로 많은 변화와 혼란을 겪는 시기에 군대 입대는 개인과 군대에 다양한 문제들을 발생시킬 가능성이 있어 평가 기준 이상의 위험성을 가진 병사들은 관심병사로 분류하여 관리하고 있는 실정이다. 이에 국가와 군대에서는 관심병사를 비롯한 군 병사들이 효율적으로 업무를 할 수 있는 환경 조성과 더불어 안정적인 군 생활을 위해 많은 노력을 하고 있다. 과거에 비해 군 병사들의 동아리 활동과 취미 활동이 많아져 자기개발을 위한 다양한 활동들이 이루어지고 있다. 군대는 군 병사들의 자기개발 활동은 물론 군대 내에서 극단적인 선택을 하지 않고, 안정적으로 군 복무를 할 수 있도록 힘쓰고 있다. 특히 우울감과 스트레스를 낮추고 자아존중감을 증진시켜 건강한 심리상태와 정신함양을 위한 프로그램이 진행되고 있다.

이와 관련하여 다양한 분야에서 관심병사와 일반병사들을 위한 프로그램의 개발연구가 이루어지고 있다. 인간의 정신건강을 위해 내면을 표현하는 활동과 인간의 신체를 이용하여 움직이는 활동이 긍정적인 효과가 있다는 것은 이미 많은 연구에서 확인 할 수 있다. 선행연구들을 토대로 본 연구는 무용교육이 관심병사의 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 규명하여 군 병사들의 정신건강을 위한 다양한 무용교육프로그램의 개발과 시행으로 무용교육의 효과를 규명하고 군 병사들이 무용교육을 받을 수 있는 방안모색에 목적이 있다.

본 연구 결과 무용교육을 실시한 실험집단의 경우 무용교육을 실시하기 전 보다 무용교육을 실시한 후 자아존중감의 전체 하위요인(긍정적 타인관계, 긍정적 자아존중감, 자신감)에서 상승된 평균값을 확인할 수 있었으며 상승된 평균값은 유의미한 값으로 무용교육이 관심병사의 자아존중감에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 하지만 무용교육을 실시하지 않은 통제집단의 경우 자아존중감의 하위요인 중 긍정적 타인관계와 자신감의 평균값이 감소되었으며 긍정적 자아존중감의 평균값은 상승되어 자아존중감 전체 평균값이 감소되었으나 감소된 평균값은 유의미하지 않게 나타났다. 통제집단의 자아존중감 평균값 감소는 유의미한 감소는 아니나, 당시 각 대대별로 진행된 힘든 훈련과 다양한 업무수행으로 많이 지쳐있었기 때문에 자아존중감이 감소된 것으로 사료된다. 본 연구를 통해 무용교육이 관심병사의 자아존중감에 긍정적인 효과가 있는 것을 발견할 수 있었는데, 오 정(2011)²⁶⁾ 연구에서도 무용교육이 자기표현력 증진에 효과가 있으며 자아존중감의 일부 하위요인에 긍정적인 영향을 미친 것을 확인할 수 있으며, 고낙원(2008)²⁷⁾ 역시 무용경험이 신체적 자기지각 중 일부 하위요인과 자아존중감 증진에 효과가 있다는 것을 증명했다. 김계숙(2000)²⁸⁾은 무용장르와 무관하게 신체적 자기효능감과 자아존중감에 효과가 있다고 하였고, 이옥은(1999)²⁹⁾ 무용 학습 참여 집단이 비 참여집단에 비해 자아존중감이 높고 우울감이 낮은 것을 밝혀내 본 연구 결과를 지지해 주고 있다.

선행연구를 통해 무용교육이 자아존중감 증진에 긍정적인 영향을 준다는 것을 확인 할 수 있었다. 본

26) 오정(2011), 무용교육이 정신지체아동의 자기표현력 및 자아존중감에 미치는 영향, 연세대학교 석사학위 논문, p.52.

27) 고낙원(2008), 무용경험이 신체적 자기지각과 자아존중감에 미치는 영향, 『한국체육과학회지』 17(2), pp.175-176.

28) 김계숙(2000), 정공무용이 신체적 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향, 『대한무용학회지』 28, p.107.

29) 이옥은(1999), 무용 학습이 여대생의 자아존중감 및 우울증에 미치는 영향, 『한국스포츠사회학회지』 11, p.58.

연구의 결과와 선행연구 결과에 근거하여 대한민국 군 병사들의 정신건강 증진을 위해 군대 내 무용교육 활성화 방안 모색과 군 병사들이 관심을 가지고 참여할 수 있는 무용프로그램의 개발이 필요하다. 더불어 무용이 폭 넓게 교육될 수 있고 교육되어야 하며 무용의 긍정적인 효과를 규명해 내는 지속적인 연구가 필요하다고 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 무용교육이 관심병사의 자아존중감에 미치는 영향에 대한 연구로 무용교육의 효과 검증 및 관심병사의 자아존중감 증진을 위한 무용교육의 활성화 방안을 모색하는데 목적이 있다.

본 연구는 경기도 지역의 특정 군부대 병사들 중 간부들의 보호, 관찰이 필요한 관심병사 20명을 대상으로 실시하였다. 관심병사 20명 중 10명 실험집단, 나머지 10명은 통제집단으로 선정하여 두 집단 모두 사전, 사후 설문조사를 실시하였으며, 실험집단은 12주의 무용교육을 진행하였다.

본 연구에 사용된 조사도구는 자아존중감을 측정하는 척도로 Coopersmith(1967)가 제작하였으며, 강중구(1986)가 번역하여 안경숙(2006)의 연구에서 사용된 설문지를 수정, 보완하여 사용하였다. 설문지는 5점 척도로 1점 ‘전혀 아니다’부터 5점 ‘매우 그렇다’ 중 하나를 선택하도록 구성하였으며 총 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

회수된 설문자료는 통계처리프로그램인 SPSS 21 버전을 이용하여 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 유의수준 $\alpha < 0.05$ 로 설정하여 대응표본 t검정을 실시하였으며 다음과 같은 결론이 도출되었다.

본 연구의 사전검사결과 실험집단의 자아존중감 하위요인(긍정적인 타인관계, 긍정적인 자아존중감, 자신감)과 자아존중감 전체 문항의 평균 값이 통제집단 보다 낮았다. 그러나 12주의 무용교육을 받은 후 사후검사에서는 자아존중감 하위요인(긍정적인 타인관계, 긍정적인 자아존중감, 자신감)과 자아존중감 전체 문항의 평균값이 상승했으며 통제집단의 사후검사 결과보다 높게 나타났다. 오히려 통제집단은 자아존중감 전체 문항의 평균값이 감소하였다. 통제집단의 평균값은 유의한 감소가 아니지만 사후검사를 할 당시 훈련과 과중한 업무로 인한 가능성이 있다고 사료된다.

실험집단의 자아존중감 하위요인 및 전체 문항의 평균값 차이가 유의한지 알아보기 위해 대응표본 t검정을 실시한 결과 자아존중감 전체 하위요인과 전체문항에서 유의수준 .05보다 낮은 값의 도출로 실험집단의 자아존중감 사전, 사후의 차이가 유의하다고 나타났다. 이러한 연구결과는 무용교육이 관심병사의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 준다고 볼 수 있다. 관심병사의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 줄 수 있었던 요소는 무용교육 프로그램을 자아존중감의 하위요인인 긍정적인 타인관계, 긍정적인 자아존중감, 자신감의 상승에 초점을 두어 1-2 차시에는 라포형성, 3-4 차시에는 자신을 소중하게 생각할 수 있는 자신의 감정을 들여다보고 신체로 표현하는 활동을 진행하였으며, 5차시에는 공연관람, 6-8차시에는 상대와 긍정적인 관계를 만들기 위해 상대의 감정을 들여다보고 헤아려 주는 활동을 진행하였다. 무용수업은 개인이 무용동작을 습득하여 구사하여야 하지만 집단수업으로 이루어지기 때문에 타인과 자연스러운 소통이 이루어 질 수 있는 특징을³⁰⁾ 내포하고 있다. 9-12차시는 자신감 상승과 협동심을 기르는 것에 초점을 두었다.

본 연구 결과 무용교육이 관심병사의 자아존중감 향상에 도움을 준 것을 확인할 수 있었다. 선행연구에 의하면 창작무용프로그램이 초등학생의 자아존중감을 향상시켰으며³¹⁾ 무용교육이 초등학생의 자아존중감과 사회적 기능에 긍정적인 영향을 미쳤다는 결과와³²⁾ 생활무용 참여가 여성의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳤다는³³⁾ 것을 확인 할 수 있었다. 권인성, 윤대현, 박세운은 생활무용이 여성 독거노인의 정신건강과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳤다는 연구결과 도출로³⁴⁾ 본 연구결과를 지지해준다.

본 연구결과를 토대로 관심병사를 대상으로 더욱더 심도 있는 연구를 위해 몸의 움직임을 통하여 자신의 정서와 감정을 표현하는 수단인 무용³⁵⁾을 이용한 교육을 통해 우울감, 스트레스, 적응력 등 다양한 정신적, 심리적 연구의 진행이 필요하다고 생각된다. 더불어 관심병사의 특성에 맞는 무용교육프로그램 개발에 관한 후속 연구가 필요하다고 사료된다. 관심병사를 예방하는 차원과 군 병사들의 긍정적인 군 생활을 위한 방안으로의 예술교육인 무용교육을 군대 내에서 받을 수 있는 제도 구축을 위한 방안 모색이 시급하며, 군대 내의 무용교육이 활성화 될 경우 군대 내에서 무용교육을 진행 할 수 있는 강사를 위한 교육프로그램 연구 또한 후속연구로 진행되어야 한다고 사료된다.

30) 전은자·김현정(2010), 무용프로그램이 다문화가족의 문화적응에 미치는 영향, 『무용예술학연구』 31, p.105.

31) 차수정(2010), 창작무용프로그램이 초등학생의 자아존중감과 정서표현 및 사회성발달에 미치는 영향, 『무용예술학연구』 29, p.153.

32) 박은규·송난영(2002), 무용 프로그램이 초등학생이 자아존중감과 사회적 기능에 미치는 효과, 『한국초등체육학회』 8(2), p.26.

33) 곽한병·구경자(2010), 생활무용 참가가 여성의 신체이미지 및 자아존중감에 미치는 영향, 『한국콘텐츠학회』 10(8), p.412.

34) 권인선·윤대현·박세운(2010), 생활무용프로그램이 여성 독거노인의 정신건강 및 자아존중감에 미치는 영향, 『한국스포츠심리학회』 21(2), pp.27-28.

35) 최윤영(2013), 생활무용 수업 참가와 자기표현의 관계에 대한 연구, 『무용예술학연구』 41, p.122.

- Coopersmith, S(1967). *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco, C.A.: Freeman.
- 강종구(1986). 자아개념, 진로의식성숙 및 학업성취도가 직업포부수중에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 논문.
- 권영미(1999). 부모의 이혼이 자녀의 자아존중감과 사회성에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 금병규(2010). 군복무 병사들의 자아존중감과 사회적 지지 및 스트레스가 군생활 적응에 미치는 영향에 관한 연구. 원광대학교 석사학위 논문.
- 김기현(2009). 군복무 병사들의 자아존중감, 사회적 지지와 군생활적응에 관한 연구. 서강대학교 신학대학원 석사학위 논문.
- 김성식(2003). 군 병사들의 불안 그 관련 요인에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김성일(2014). 직업군인들의 자아존중감이 결혼만족도와 결혼안정성, 직무만족도 및 조직몰입도에 미치는 영향. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위 논문.
- 문장옥(2011). 긍정기도문쓰기가 군생활 만족도 및 자아존중감, 군생활 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구. 고려대학교 석사학위 논문.
- 박미현(2008). 중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감, 여가만족 및 생활만족의 관계. 상명대학교 박사학위 논문.
- 박미자(2005). 아동의 가정환경과 학교관련 태도 및 자아존중감의 관계. 한남대학교 석사학위 논문.
- 서경원(2007). 신세대 병사의 자살사고 실태와 예방대책에 관한 연구. 경원대학교 석사학위 논문.
- 안경숙(2006). 대학생들이 지각한 가족응집성, 가족적응성과 자아존중감 간의 관계. 인제대학교 석사학위 논문.
- 오 정(2011). 무용교육이 정신지체아동의 자기표현력 및 자아존중감에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 논문.
- 장경숙(2008). 신세대병사의 자아존중감과 스트레스가 군생활적응에 미치는 영향. 숭실대학교 석사학위 논문.
- 조민아(2012). 무용활동이 군 사병의 스트레스에 미치는 영향. 국민대학교 석사학위 논문.
- 황진아(2015). 청소년의 학대경험이 자살생각에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 고낙원(2008). 무용경험이 신체적 자기지각과 자아존중감에 미치는 영향. 『한국체육과학회지』, 17(2): 171-180.
- 곽한병·구경자(2010). 생활무용 참가가 여성의 신체이미지 및 자아존중감에 미치는 영향. 『한국콘텐츠학회』, 10(8): 407-416.
- 권인선·윤대현·박세운(2010). 생활무용프로그램이 여성 독거노인의 정신건강 및 자아존중감에 미치는 영향. 『한국스포츠심리학회』, 21(2): 15-32.
- 김계숙(2000). 정공무용이 신체적 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향. 『대한무용학회지』, 28: 97-110.

- 박은규 · 송난영(2002). 무용 프로그램이 초등학생이 자아존중감과 사회적 기능에 미치는 효과. 『한국초등 체육학회』, 8(2): 17-30.
- 이옥은(1999). 무용 학습이 여대생의 자아존중감 및 우울증에 미치는 영향. 『한국스포츠사회학회지』, 11: 47-62.
- 전은자 · 김현정(2010). 무용프로그램이 다문화가족의 문화적응에 미치는 영향. 『무용예술학연구』, 31: 103-136.
- 정미경 · 고기숙(2009). 군 병사들의 자아존중감과 우울이 자살의도에 미치는 영향 -우울의 매개효과 검증-. 『사회복지연구』, 40(4): 453-483.
- 정혜성 · 송은주(2008). 군 집단상담 프로그램이 병사의 정신건강, 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과. 『정신간호학회지』, 17(4): 353-362.
- 차수정(2010). 창작무용프로그램이 초등학생의 자아존중감과 정서표현 및 사회성발달에 미치는 영향. 『무용예술학연구』, 29: 139-159.
- 최세일 · 김완일(2013). 영화치료 프로그램이 군 본무 부적응 병사의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 영향. 『대한군상담학회』, 2(1): 1-24.
- 최윤영(2013). 생활무용 수업 참가와 자기표현의 관계에 대한 연구. 『무용예술학연구』, 41: 121-155.
- 홍점동 · 양난미(2013). 군생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 자아존중감, 소외감, 욕구좌절의 매개 효과. 『상담학연구』, 14(2): 1423-1441.
- Pfeffer, C. R.(1994). Developmental issues in child and adolescent suicide: A discussion. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 64: 109-114.
- 이병욱 기자(2015년 9월 22일). 軍 관심병사 지정제도 '무용지물'. 『충정투데이』.
- <<http://www.cctoday.co.kr/?mod=news&act=articleView&idxno=928573>, 2016. 2. 6.>.

논문투고일 2016. 2. 13
심사일 2016. 3. 2
심사완료일 2016. 3. 9

The Effect of Dance Education on Self-respect of Soldiers Who Need Intensive Care

Park, sun woo* · Park, in ja**

Ph. D degree course of Dance, Sookmyung women's University*

Professor of Dance, Sookmyung women's University**

This study examined the effect of dance education on self-respect of “soldiers who need intensive care.” Samples were limited to 20 persons working at military units located in Yeonchon area, Gyeonggi-do. Test groups of 10 persons were surveyed in the before-and-after method after 12-weeks dance class, and control group was not manipulated. The measuring tool was composed of 5 Likert scale measuring self-respect, and high total score meant high self-respect. SPSS 21 was employed to analyze data. The results were as follows.

Firstly, in test group, overall score of self-respect items including sub-factors was significantly raised up in comparison with before and after dance education.

Secondly, in control group, score of two sub-factor of it was reduced and other factors of the group was somewhat raised up.

However, in overall self-respect, there was a little reduction despite insignificance. In conclusion, we confirmed that dance education was profitable to soldiers in need.

Keywords: Dance(무용), Dance education(무용교육), Soldier(군인), Self-esteem(자아존중감), Soldier requiring intensive care(관심병사)