

긍정심리학을 반영한 무용교육에 대한 연구*

마틴 셀리그만(Martin Seligman)의 펄마(PERMA)이론을 중심으로

조은숙** · 김스원***

I. 서론

II. 이론적 배경

III. 긍정심리학을 적용한 해외사례

IV. 펄마(PERMA)를 접목한 무용교육

V. 결론 및 제언

참고문헌

Abstract

I. 서론

무용은 정서적·사회적·정신적·지적요소가 활발하게 수반되는 멀티교육의 형태를 지니고 있다. 신체의 움직임은 곧 뇌를 자극시키고, 이를 통해 수행자는 정서적 고양과 더불어 자발성과 적극성을 띠게 된다. 즉, 긍정적인 정서가 활발해 지면서 수행자의 사고의 폭이 넓어지고, 창의력 또한 상승하게 된다.

무용교육은 본래 신체적인 기교로 아름다움을 표현함에 초점을 두는 것이 아닌, 자신의 내면을 자유롭게 표현하며 자아를 찾아가고 상상력과 창의력을 발휘하도록 하는 데에 궁극적인 목표가 있다.¹⁾ 이러한 무용교육의 가치와 본질을 무용 참여자들에게 제대로 전달하기 위해서는 안정적이고 낙관적인 분위기의 교육환경이 조성되어야 하고, 교사의 효율적인 지도방법 또한 필수적이다.

근래에 새롭게 주목받고 있는 긍정심리학은 효율적인 무용교육 환경을 조성하는 데에 적합하며, 긍정적인 정서를 함양하는 데에 중요한 역할을 할 것이라 기대된다. 긍정심리학은 개인의 긍정적인 면에 초점을 맞춰 강점을 발견하고, 그 강점을 활용하여 삶을 번성하게 만드는 데 목표를 둔 연구 분야이다.²⁾ 즉, 긍정심리학의 핵심은 부정적인 면에 관심을 두기보다 개인의 긍정적인 특성을 고려하고 그 점을 적극적으로 활용하게 한다. 긍정적인 면에 초점을 두는 교육환경은 학생들의 자발성과 자율성을 자극하며 흥미롭고 즐거운 학습 분위기를 조성해 줄 것이다.

긍정심리학은 미국의 심리학 교수이자, 전 심리학 협회 회장인 마틴 셀리그만(Martin Seligman)에

* 이 논문은 2016년도 중앙대학교 CAU GRS 지원에 의하여 작성되었음

** 주저자, 중앙대학교 예술대학 공연영상창작학부 무용전공 교수

*** 교신저자, 중앙대학교 예술대학 공연영상창작학부 무용전공 강사, swankim625@naver.com

1) 김화숙(2015), 『무용교육론』(서울: 한학문화출판부), p.36.

2) M.E.P. Seligman(2002), Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology* 2, p.4.

의해 창시되었다. 그는 긍정심리학의 초기 이론으로 ‘진정한 행복 이론’(Authentic Happiness Theory)을 소개 하였다. 이후, 행복이론은 몇 가지의 불완전함을 보충하여 웰빙 이론’(Well-Being Theory)으로 발전되었다.

셀리그만의 웰빙이론은 긍정정서(Positive Emotion), 몰입(Engagement), 관계(Relationships), 의미(Meaning), 성취(Accomplishment)등 5가지 요소들로 구성된 모형을 제시하고 있는데, 이 모형을 펄마(PERMA)라고 명칭 한다. 웰빙 이론의 목표는 번성하는 삶을 영위하는 것으로, 이를 달성하기 위해서는 개인의 삶 속에서 펄마의 운영이 균형적으로 이뤄져야 한다고 강조한다. 펄마의 요소들은 무용교육의 특성상 수업 중에 언제나 작-간접적으로 다뤄질 수 있다. 펄마가 체계적으로 무용교육에 반영된다면 수업의 질 향상 및 발전에 직접적으로 도움을 줄 수 있다고 사료된다. 이는 또한 펄마의 운영에 의해 번성하는 삶을 가질 수 있다는 셀리그만의 주장과 같이 무용교육을 통해 학생들의 삶을 풍요롭게 하는 기회를 제공 할 수 있을 것이다.

펄마는 해외에서 일부 학교의 교육과정 또는 무용교육에 도입되어 왔고, 긍정심리학 연구자들과 일부 교육자들은 긍정심리학을 기반으로 하는 교육환경의 확대를 지지하고 있다. 영국의 무용교육자인 엘사 엄스톤(Elsa Urmston)은 특히 펄마의 5개 요소 중, ‘몰입’ 요소를 부각시킨 수업을 운영하고 있고, 이를 통해 학생들의 긍정정서가 향상되며 동작 수행에 있어서 집중력과 자신감이 증진되는 것을 알게 되었다. 그녀는 긍정심리학을 기반으로 하는 수업을 통해서 무용 수업 참여자들이 긴장과 스트레스를 갖지 않고 즐거움과 행복을 느낄 수 있다는 확신을 얻었고, 많은 교육자들에게 긍정심리학이 바탕이 되는 환경을 조성하도록 권장하고 있다.³⁾

국내의 무용교육에서 긍정심리학을 기반으로 한 연구 사례를 살펴보면, 조영주는 무용수행 시 경험하는 몰입에 관해 구체적인 개념을 종합하고, 몰입의 수준을 측정할 수 있는 검사지를 개발하여 검증하였다.⁴⁾ 이는 무용수행시 일어나는 몰입의 경험을 집중 분석하여 줌으로써 무용에서 몰입의 역할과 중요성 그리고 필요성을 확인 시켜주었다. 김민희는 무용예술 강사가 긍정심리를 함양함으로써 ‘목표 달성 능력, 재창조 능력과 목적의식’에 영향을 미친다고 하였다.⁵⁾ 권오정, 윤영길, 이예순은 무용수행시 갖게 되는 무용수들의 심리적 요인들을 긍정심리학 관점에서 체계적으로 분석하고 구조화 하였다.⁶⁾

이와 같이 국내에서 긍정심리학과 관련된 연구사례가 있었지만, 긍정심리학의 웰빙 이론, 즉 펄마를 응용한 사례는 미비하다. 그러므로 본 연구의 목적은 무용교육에 펄마가 응용될 수 있는 방향을 모색하고, 실질적인 무용교육 환경에 응용 될 수 있는 지도방안의 예시들을 제시해 보고자 하는 것이다. 연구의 목적을 달성하기 위해서 긍정심리학과 펄마의 개념에 대해 논의하고, 해외의 교육 분야에서 긍정심리학이 반영된 특정한 두 가지 사례를 집중적으로 살펴보고자 한다. 그리고 펄마 이론을 반영한 교수법에 대해서 논의 하고자 한다.

3) U. Elsa(2015, 10. 29.), Keeping the enjoyment alive: Positive psychology for dance, International, Association for Dance Medicine & Science, <<http://www.iadms.org/blogpost/1177934/230701/Keeping-the-enjoyment-alive-Positive-psychology-for-dance>, 2016, 07. 10>, paragraph. 8.

4) 조영주(2009), 무용몰입의 개념구조 탐색 및 척도 개발 연구, 창원대학교 대학원 박사학위 논문, p.162.

5) 김민희(2012), 무용예술강사의 긍정심리와 리더십과의 관계 연구, 공주대학교 대학원 석사학위 논문, p.50.

6) 권오정, 윤영길, 이예순(2010), 긍정심리학 관점에서 본 무용수의 심리체험 개념구조 연구, 『한국스포츠심리학회지』 21(2), pp.1-14.

II. 이론적 배경

1. 긍정심리학 개념

긍정심리학은 인간의 최상적인 기능에 대해 과학적으로 연구하는 분야로써 삶 속에서 개인 그리고 조직의 번성을 가능하게 하는 요인들을 발견하고 촉진시키는데 연구를 하는 학문이다.⁷⁾ 본래 전통적인 심리학은 인간이 가지는 심리질환을 파악하고 치료하는 것에 중점을 두어왔다. 셀리그만은 이를 문제점으로 보았고, 심리질환 치료에 치중되어있는 집중을, 심리질환 예방을 위한 연구로 옮겨야 한다고 주장하였다.⁸⁾ 이를 기점으로 긍정심리학의 연구는 1998년부터 시작되었고, 셀리그만은 다른 심리학자들과 함께 긍정심리학의 이론을 창시하는데 힘썼다.

셀리그만은 긍정심리학의 초기 이론으로 ‘진정한 행복이론’(Authentic Happiness Theory)을 창시하였다. 이 이론에서 다루는 핵심은 ‘즐거운 삶, 몰입의 삶, 의미 있는 삶’으로, 인간이 느끼는 행복은 이 세 가지 종류의 경험에서 비롯된다는 것이다. 즉, 즐거운 삶을 얻기 위해서는 긍정정서를 향상시키고, 부정정서를 최소화시키며 과거·현재·미래에 대해서 낙관적인 입장으로 바라봐야 한다는 것이다. 몰입의 삶은 개인이 가지는 강점을 찾고, 그 강점을 삶 속에서 주어지는 역할과 상황에 적극적으로 활용하였을 때 누릴 수 있다고 한다. 의미 있는 삶은 자신이 사회나 타인에게 하는 헌신과 봉사를 통해 느끼게 되는 소중한 가치와 의미를 발견하는 것을 말한다.⁹⁾ 이는 곧, 자신이 세상에 존재하는 혹은 존재하여야만 하는 이유를 깨닫게 해주는 경험을 뜻한다. 그의 이론은 반드시 긍정적인 감정 하나 만으로가 아니라, 삶 속에서의 ‘몰입’과 ‘의미’가 함께 어우러져서 진정한 행복을 이룰 수 있다고 제시한다.

행복이론이 창시 된 이래로 수많은 과학적 연구들이 진행되는 가운데, 셀리그만은 두 가지의 요소, ‘관계’와 ‘성취’를 추가하여 ‘웰빙 이론’(Well-Being Theory)으로 새롭게 정립시켰다. 그리하여 웰빙 이론은 긍정정서(Positive Emotion), 몰입(Engagement), 관계(Relationships), 의미(Meaning), 성취(Accomplishment) 등 5가지 요소로 구성되었고, 이 요소들의 첫 자를 따와서 펄마라고 불리고 있다.

셀리그만에 따르면 긍정심리학의 주제는 웰빙 이론이고, 펄마 중 단 하나가 아닌, 각각의 요소 모두가 번성하는 삶을 영위하는데 기여한다.¹⁰⁾ 행복 이론은 인간의 삶을 행복하게 하는 데에 중점을 두고 긍정적인 감정을 향상시켜 삶의 만족을 느끼는 것에 노력을 기울였다면, 웰빙 이론은 인간이 번성하는 삶을 갖도록 하는 데에 초점을 둔다는 점에서 큰 차이가 있다. 즉, 웰빙 이론의 펄마는 일시적으로 존재하는 쾌락과 같은 행복을 찾게 하는 것이 아닌 인간이 진정한 삶을 영위하는 데에 활용하는 유용 수단이 된다고 볼 수 있다.

2. 펄 마(PERMA)의 요소

긍정심리학은 인간이 정서적 기쁨과 인지적 만족을 갖게 해주고, 참된 삶을 깨닫게 하며 난관에 부딪

7) M.E.P. Seligman and M. Csikszentmihalyi(2000), Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55(1), p.5.

8) 우문식(2016), 『긍정심리학은 기회다』(안양: 물푸레출판부), pp.22-23.

9) 이혜정(2015), 긍정심리학의 도덕교육적 적용 방안 연구, 서울대학교 대학원 석사학위 논문, pp.12-13.

10) M.E.P. Seligman(2011), *Flourish*(New York: Free Press), pp.13-24.

했을 때 이겨내는 회복력을 증진하게 한다.¹¹⁾ 이러한 긍정심리학의 주제로 셀리그만은 웰빙 이론을 제시하며, 이론의 핵심 구성 요소인 필마가 개개인의 삶 속에서 잘 운영 되었을 때 번성하는 삶을 영위할 수 있다고 주장한다. 본 장에서는 필마의 5가지 요소를 구체적으로 살펴보고자 한다.

가. 긍정정서(Positive Emotion)

웰빙 이론의 첫 번째 요소는 긍정정서이고 가장 중요한 주춧돌의 역할을 한다. 인간이 살아가는데 갖는 긍정정서는 희망, 열정, 만족, 감사, 사랑, 인내, 기쁨, 친절, 재미 등이 포함된다. 잦은 긍정정서의 경험은 인간이 슬픔, 걱정, 불만, 포기, 좌절 등과 같은 부정정서에 의해 지배되지 않도록 한다. 흥미롭게도, 긍정정서와 부정정서는 서로 ‘뿌리가 다른 존재’로써 대립되는 위치에 있지 않다. 즉, 긍정정서가 높다고 해서 부정정서가 사라지는 것은 아니다.¹²⁾ 다만 긍정심리학에서의 의도는 긍정정서를 많이 보유하여 부정적인 흐름으로부터 나쁜 영향을 받지 않도록 하는 것이다.

긍정정서에 관해서 깊이 연구한 바바라 프레드릭슨(Barbara Fredrickson)의 ‘긍정정서의 확장 및 구축 이론’(The Broaden-and-Build of Positive Emotion Theory)에 의하면 즐거움, 만족, 사랑, 자랑스러움과 같은 긍정정서 경험은 인간의 사고와 행동을 확장시켜 준다고 한다.¹³⁾ 그러므로 긍정정서를 한 순간에 경험하고 지나치는 것이 아닌 그 정서가 좀 더 오래 유지 될 수 있도록 조절하고 운영하는 것은 매우 가치 있다고 볼 수 있다.

셀리그만은 긍정정서를 과거, 현재, 미래 세 가지로 분류한다. 장기간 고된 노력의 결실에서 오는 성취감과 만족감은 과거의 긍정정서이고, 현재 하는 일에 심취되어 몰입하는 것은 현재의 긍정정서를 의미하며, 그리고 자신의 꿈을 향해 갖는 낙관성과 희망은 미래의 긍정정서에 해당된다. 긍정정서는 순간 머무르는 존재가 아닌 과거, 현재, 미래 긍정정서의 분류에 따라 각기 다른 방법으로 발전시켜 나갈 수 있다고 한다.¹⁴⁾

나. 몰입(Engagement or Flow)

몰입 이론의 창시자인 미할리 칩센트미할리(Mihaly Csikszentmihalyi)에 따르면, 인간은 몰입에 머물러 있을 때 가장 행복함을 느낀다고 하였다.¹⁵⁾ 몰입은 특정한 한 가지에 깊이 빠져드는 상태를 의미하며 시간과 주위의 환경, 그리고 자신의 존재도 느끼지 못하고 하는 일에 몰두하게 되는 것을 말한다.¹⁶⁾ 셀리그만은 칩센트미할리의 이론을 비롯하여 몰입을 인간의 삶을 번성하게 하는 데에 기여하는 요소로 지정했다.

몰입은 특히 신체활동, 예술 활동, 그리고 창작 활동을 할 때 가장 많이 경험하게 된다. 몰입을 경험하기 위해선 몇 가지의 조건이 따른다. 첫째, 주어진 일에 대한 집중력이 높아야 한다. 현재의 진행되는 일

11) 우문식(2016), 『긍정심리학은 기회다』 (안양: 물푸레출판부), p.36.

12) 우문식(2016), pp.83-84.

13) B.L. Fredrickson(2001), The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and build-theory of positive emotions, *American Psychologist* 56(3), p.219.

14) 우문식(2016), pp.91-92.

15) M. Csikszentmihalyi(2004, 02.), Mihaly Csikszentmihalyi: Flow, the secret to happiness, <https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=en#t-6588, 2016, 07, 08>.

16) M. Csikszentmihalyi(1975), *Beyond Boredom and Anxiety*(San Francisco: Jossey-Bass Publishers), pp.38-39.

에만 몰두하여 불필요한 잡념으로 방해 받지 않는 높은 집중력이 필요하다. 둘째, 일과 개인의 능력에서 적절한 균형이 필요하다. 일을 해결하는데 개인의 능력보다 수준이 너무 낮은 경우 흥미를 잃게 될 수 있고, 수준이 너무 높은 경우에는 쉽게 포기하는 경향이 생길 수 있다. 셋째, 하고자 하는 일에 대한 뚜렷한 목표가 있어야 한다. 목표가 명확하면, 일을 하는 과정에서 방향을 잃지 않아 시간을 절약하고 집중을 잘 할 수 있다. 넷째, 잦은 피드백이 필요하다. 진행되는 일에 대해 적절한 피드백을 받음으로써 자신의 성과 과정을 파악할 수 있고, 몰두 할 수 있다.¹⁷⁾ 이 외에, 자신을 통제할 수 있는 통제력과 일에 온전히 몰두되어 자신의 존재감조차도 잃어버리는 자의식 상실, 그리고 시간 감각의 상실이 포함된다.¹⁸⁾ 몰입은 이와 같은 환경에서 경험하게 되며, 몰입의 잦은 경험은 개인에게 동기부여를 일으켜 적극적인 자세를 갖게 하고, 성취감을 높여준다.

다. 관계(Relationships)

셀리그만은 인간이 느끼는 행복, 사랑, 가치, 즐거움은 모두 타인으로부터 비롯된다고 하였고, 그와 함께 연구한 크리스토퍼 피터슨(Christopher Peterson) 또한 긍정심리학이 타인에 관한 것이라고 주장하였다.¹⁹⁾ 즉, 긍정심리학에서 인간관계는 행복을 불러일으키는 원동력이 된다. 인간은 사회적인 동물로써 타인과의 긍정적인 관계를 갈망하게 되고, 그 안에서 일어나는 모든 과정과 현상을 통해 자아를 찾아가며, 인생을 바라보는 시각과 관점 또한 타인의 의해 변화가 생기기도 한다.

피터슨은 긍정관계를 위한 8가지의 방법으로 자신에 대해서 알기, 상대의 긍정적인 면을 찾기, 상대의 장점에 대해서 칭찬해주기, 고마움을 표현하기, 자신보다는 상대를 생각하는 자비로움 키우기, 열린 마음으로 상대의 잘못을 이해해주기, 서로가 함께 할 수 있는 시간을 투자하기, 상대와의 소통에서 적극적으로 반응해주기를 소개 하였다.²⁰⁾

라. 의미(Meaning)

웰빙 이론에서의 ‘의미’는 자기 자신이 어딘가에 소속되어 봉사하고 헌신하는 것을 자아보다 크게 느끼며 그 안에서 삶의 의미를 찾는 것을 뜻한다.²¹⁾ 이는 개인의 직업, 주위환경, 연령, 개인 성향과 성격 등에 따라 삶의 의미를 두는 관점이 달라질 수 있다. 교육자일 경우 자신의 가르침을 통해 피교육자가 성장하는 모습을 보고 삶의 의미와 가치를 느낄 수 있다, 의사는 환자의 회복으로부터 느낄 수 있으며, 예술가는 관객으로부터 오는 감동과 환호에서 삶의 의미를 갖게 될 수 있다.

자신의 강점을 사용해 타인에게 도움을 주거나, 특정 기관이나 단체에 기여하는 헌신은 삶의 의미를 느끼게 해주는 역할을 한다. 자신을 통해 누군가의 삶을 변화 시키는 것, 누군가에게 희망이 되고, 위로가 되고, 격려를 북돋아 주는 것은 결국 본인 자신의 삶을 더욱 의미 있고, 풍부하게 만들어준다. 개개인

17) B. Buck, S.R. Carr, and J. Roberston(2008), Positive psychology and student engagement, *Journal of Cross-Disciplinary Perspectives in Education*, 1(1), p.29.

18) S.H. Tsaur, C.H. Yen, and S.L. Hsiao(2013), Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers, *International Journal of Tourism Research*, 15, p.362.

19) C. Peterson(2015, 10. 9.), Peterson's interview on what makes life worth living, <<https://positivepsychologyprogram.com/christopher-peterson-other-people-matter>, 2016, 07. 20>.

20) 우문식(2016), 『긍정심리학은 기회다』(안양: 물푸레출판부), pp.210-212.

21) M.E.P. Seligman(2011), *Flourish*(New York: Free Press), p.17.

마다 삶에 대한 가치관이 다르기 때문에, 어느 특정한 것이 의미 있는 일이라고 단정 짓기 어렵다. 다만, 삶의 의미를 찾고, 목적의식을 지니고 살아가는 사람과 그렇지 않은 사람의 삶은 매우 큰 차이가 있을 것이다.

마. 성취(Accomplishment)

성취는 개인의 가능성을 발전시키는 것으로 가치 있는 목표를 설정하고, 이를 향해 적극적으로 노력하여 긍정적인 결과를 만들어내는 것으로 정의할 수 있다.²²⁾ 성취는 안도감, 자신감, 기쁨, 쾌감, 신뢰와 같은 긍정정서를 불러일으킨다. 특히, 고단한 노력과 역경에서 비롯되는 성취는 긍정정서의 정도가 배가 된다. 이렇기에 많은 사람들이 미래에 대한 꿈을 정하고, 목표를 세워 실천해 나가는 대단한 노력을 기울인다.

성취는 또한 개인에게 자신감을 불어넣어주고, 미래를 희망적으로 바라볼 수 있게 한다. 이는 개인이 과거에 가졌던 성취를 동기 삼아 어려움을 이겨내고, 자신의 능력을 최상으로 발휘해 현재의 일을 성공적으로 마치도록 도와주기 때문이다. 즉, 과거의 성취는 미래의 성취를 불러일으키는 원동력이 된다. 따라서 지나갔던 성취의 경험을 즐기고 현재에 반영 할 줄 아는 사람은 더 많은 성취를 경험하는 풍요로운 삶을 누릴 수 있을 것이다.

펠마의 5가지 요소는 각각 독립적인 의미와 목적을 가지는데 서로 밀접하게 연관되어 있다. 즉, 하나의 요인을 얻는 과정과 결과에서 다른 요인들이 자연스럽게 함께 동반되는 것이다. 펄마 각각의 요소들은 잘 사는 삶을 영위하는 데에 중요한 역할을 하며, 이들은 함께 발전되어지면서 행복하고 번성하는 삶을 누릴 수 있도록 해준다. 펄마는 특히 교육적으로 그 가치를 인정받고 있으며, 점차 펄마의 활용이 다양한 교육환경에서 이루어질 것으로 사료된다.

III. 긍정심리학을 적용한 해외사례

긍정심리학은 무용교육자에게 최상의 수업환경을 조성 할 수 있도록 도움을 주는 중요한 원천이 될 수 있다.²³⁾ 무용교육 환경에서 수행자들이 경험하는 흔한 심리적 요인들로, 낮은 자존감, 불안 또는 걱정, 그리고 자신의 신체에 대한 불만족을 꼽을 수 있다. 이와 같은 심리적 요인들은 수행자들의 배우는 과정에서 방해의 요인이 되고, 무용교육에서 누릴 수 있는 장점들을 모두 다 상쇄 시키는 결과를 가져온다. 긍정심리학의 특성을 무용교육에 반영한다면 부정적인 심리적 요인을 방지해 줄 수 있을 뿐만 아니라, 수행자들이 안정되고 즐거운 태도로 수업에 임하게 할 수 있는 태도를 북돋아 줄 수 있다.²⁴⁾

본 장에서는 무용교육에 긍정심리학의 이론을 응용하고, 이러한 형태의 교육 환경을 적극 지지하는

22) J. M. Norrish, P. Williams, M. O'Connor, and J. Robinson(2013), An applied framework for positive education, *International Journal of Wellbeing* 3(2), p.153.

23) Sanna M. Nordin, and Ashley McGill(2009), Standing on the shoulders of a young giant: How dance teachers can benefit from learning about positive psychology. *International Association for Dance Medicine & Science* 1(1), p.4

24) Ibid., pp.4-6.

무용교육자 엘사 엄스톤(Elsa Urmston)의 연구를 살펴보고자 한다. 그녀는 무용교육을 통해서 긍정심리학의 핵심 요인들을 경험하고 습득할 수 있다고 주장하고, 그녀가 진행하는 무용 수업에 긍정심리학의 이론을 잘게 반영 해왔다.

긍정심리학의 주요 특성²⁵⁾들을 무용 수업에서 수행자들이 경험하게 하고, 이를 통해서 이들의 삶이 변성되는 것을 희망한다.²⁶⁾ 그녀는 특히 필마의 요소 중에서 ‘몰입’에 중점을 두었고, ‘몰입’을 촉진 시키는 수업이 수행자들에게 움직임의 진정한 즐거움을 누릴 수 있게 한다고 설명하였다.

2014년도에 엘사(Elsa)는 그의 동료인 제임스 휴이슨(James Hewison)과 함께 ‘접촉 즉흥’ 수업을 통해서 필마의 ‘몰입’이 어떤 영향을 미치는지 연구 하였다.²⁷⁾ 연구에 따르면, 무용 지도자와 학생 모두 몰입 했을 때 각자의 역할을 효율적으로 달성할 수 있었음을 알 수 있다. 지도자는 몰입의 경험을 통해 수행자에게 주는 피드백의 균형과 적절한 타이밍을 구분할 수 있었고, 이는 수행자의 필요한 부분을 채워 줄 수 있어 지도자와 학생 사이의 상호작용이 안정되고 효율적 일수 있었다.

그녀의 연구 결과를 종합해 보면, 지도자의 적극적이고 격려해주는 태도는 학생들의 자신감을 상승 시켰고, 접촉 즉흥 과정에서 가질 수 있는 위험요소²⁸⁾는 잊어버린 채 움직임 속에서 즐거움을 느낄 수 있음을 확인하였다. 또한 지도자가 사용하는 긍정적인 언어가 학생들이 즉흥 수행 과정에 몰입 하는 데에 큰 도움이 되었다. 이 연구에서 반영된 필마의 ‘몰입’은 비록 독립적으로 활용되었지만, 몰입을 통해 긍정정서가 유발되고, 타인과의 상호작용이 효율적일 수 있었으며, 현재 일어나는 과정에 몰두하여 좋은 결과를 갖게 되는 다양한 이점을 찾아 볼 수 있다. 접촉즉흥에서 무용수들은 지속적으로 ‘터치’와 ‘반응’을 주고받아야 움직임이 탄생되고 진행될 수 있기 때문에 서로에 대한 상당한 집중력이 요구되고, 필요하며 상호간의 협동이 있어야만 가능하다.²⁹⁾ 그렇기에 엘사의 연구와 같이 필마의 ‘몰입’요소는 접촉 즉흥에서 유용한 수단임이 분명하다.

필마는 각기 독립적인 역할과 목적을 지니지만, 실질적으로 모든 요소가 서로 밀접하게 연결되어 있다고 한다.³⁰⁾ 이는, 필마 중 한 가지 요소의 측정이 낮게 될 경우 다른 요소들 또한 낮게 나타나는 경향이 있고, 높을 경우에는 다른 부분도 함께 상승되는 형태를 띤다고 볼 수 있다. 필마의 모든 요소들이 수업 중에 잘 활용되고 기반이 된다면, 무용교육에 충분히 도움을 줄 수 있을 것이다. 엘사는 무용교육에 긍정심리학의 이론을 응용하는 것을 적극적으로 권장 하고 있다. 그녀가 추구하는 교육환경은 몰입 경험의 향상에 중점을 두는 동시에 필마의 다른 요소들이 함께 수반 되도록 하는 것이다.

긍정심리학은 무용교육 환경 외에도 일반적인 교육 환경에서 응용될 수 있고, 그와 관련된 연구 결과

25) Elsa는 본인이 진행하는 무용 교육환경의 목표를 긍정심리학의 목표인 ‘번성’(Flourishing)과 같은 맥락으로 설정하며, 참여자들이 무용 수업을 통해서 희망, 창조력, 관용, 낙관성, 용기, 번성, 인내, 영성 등을 경험하고 깨닫게 되는 긍정적 무용 교육환경을 지지한다.

26) U. Elsa(2014, 02, 17.), Beyond the body conference: Elsa Urmston on positive psychology in dance teaching, <<https://www.youtube.com/watch?v=DhY9hiv7XPA>, 2016, 07, 15>.

27) U. Elsa, and H. James(2014), Risk and flow in contact improvisation: Pleasure, play and presence, *Journal of Dance & Somatic Practices* 6(2), pp.219-232.

28) 접촉 즉흥에서 수행자들이 겪을 수 있는 위험 요소로, ‘신체적 부상의 가능성, 의도하지 않은 파트너와의 친밀감 혹은 접촉, 파트너와의 움직임 조화가 성공적이지 못할 수 있는 실패에 대한 두려움과 걱정’이 있다. Ibid., p.221.

29) 안신희(2010), 소통의 관점에서 본 접촉즉흥에 관한 연구, 『무용예술학연구』 30, p.88.

30) S. B. Kaufman(2015, 08, 02), Which character strengths are most predictive of well-being?, *Scientific American*, <<http://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/>, 2016, 07, 17>.

는 매우 희망적이다. 미국 템과 대학의 교육자이자, 긍정심리학자인 패티 오그레디(Patty O'Grady)는 2013년에 긍정심리학이 초등교육 환경에 어떻게 응용되어지는지 연구하였다.

오그레디는 아래 <표 1>³¹⁾과 같이 웰빙 이론의 필마를 전적으로 반영하여 긍정심리학 교육 분류체계를 개발하였다. 이는 교육자들에게 긍정심리학을 기반으로 한 교육환경을 체계적이고 효율적으로 조성할 수 있는 방향을 제시해준다. 오그레디의 긍정심리학 분류체계는 웰빙 이론의 필마를 전적으로 반영하여, 각각의 요소를 독립적으로 활용하도록 구성되어 있다.

교사는 수업을 위해 계획표를 창안할 때 이 분류체계를 유용하게 사용할 수 있으며, 필마의 요소들을 독립적으로 분리시키거나 두, 세 개로 통합하여 응용시킬 수 있다. 오그레디는 긍정심리 분류체계의 효율적인 활용을 위한 방법과 기술을 소개해주었다.³²⁾ 이는 교사들이 분류 체계를 활용하는데 있어서 어떻게 접근해야 하는지에 대한 기본적인 틀을 제공해준다.

<표 1> 긍정 심리학 교육 분류 기반: 기준 & 지표 (O'Grady, 2013, p.67)

긍정정서	몰입	관계	의미	성취
감정 지표	강점 지표	교우관계 지표	기여 지표	성공 지표
배려/친절	감정 이입	용서	인내	협동
감사	관대	고마움	도움 되기	만족
용기	용기	정직	공평	자신감
확신	근성	현신	회복력	용기
침착	참여성	지지하기	평온	평온
희망	낙관성	열정	기대	영감
행복	명량한 기분	반가움	즐거움	기쁨

오그레디는 예술이 아이들에게 선사하는 가치를 신뢰하며, 긍정심리학 분류 체계가 예술 활동과 함께 이루어지는 것이 매우 효율적일 것이라고 주장하였다. 그녀는 예술 교육에 긍정심리학을 접목하였을 때 바람직한 결과를 이뤄낼 수 있다고 하면서 다음과 같이 설명하였다:

예술은 긍정심리 수업과 인문수업을 가능하게 하며, 이들을 더욱 강화시킬 수 있다. 긍정심리학 분류 체계를 교육과정에 반영 할 때 공연예술은 매우 효율적인 수단의 역할이 되며, 분류체계의 핵심인 필마와 이상적인 매치를 이룬다. 미술, 무용, 연극 그리고 음악은 행복을 위한 묘약과도 같다.³³⁾

오그레디가 제시한 긍정심리학 분류 체계가 성공적으로 응용되었을 때, 아이들은 배움에 대한 열정을 갖게 되고, 즐거운 마음으로 학교생활에 임할 수 있다. 이와 같이, 긍정심리학이 교육적인 형태로써

31) P. O'Grady(2013). *Positive Psychology in the Elementary School Classroom*(New York: W. W. Norton & Company, Inc.), p.67.

32) 오그레디는 긍정심리 분류체계를 응용하는데 기반이 되는 4가지의 방법과 12가지의 기술을 제시한다. Ibid., pp.69-89.

33) Ibid., p.83.

학교 교육에 반영되었을 때 갖는 결과는 교사와 학생 모두에게 긍정적인 결과를 준다. 이는 기존의 교육 방식과는 조금 차이가 있다는 점부터 살펴볼 수 있다. 일반적인 교육환경은 대부분 교사를 중심으로 이루어지며, 지식 및 기술 전달에 치중되어있는 반면에 긍정심리학을 다루는 교육환경은 학생들의 내면적인 부분에 자극을 주고 변화를 유도한다고 볼 수 있다. 즉, 지식전달에 급급하기보다 학생들의 정신적, 정서적 측면에 중점을 두어 학생들 스스로가 의미 있는 학습 과정을 경험할 수 있도록 도와주는 것이다.

엘사는 필마의 몰입을 중점으로 반영하는 가운데, 자연스럽게 필마의 다른 요소들이 수반되는 교육 환경을 조성하였다. 반면에, 오그레디는 필마의 모든 요소들을 전적으로 반영한 긍정심리학 수업 분류 체계를 개발하여 초등학교 교육환경에 응용하였다. 이들이 진행하는 긍정심리학 응용의 접근 방법에는 차이가 있지만, 전반적인 흐름과 조성되는 수업환경이 매우 유사하다. 즉, 긍정심리학을 기반으로 하는 수업에서 주목해야 할 핵심은 학생들의 외적인 부분보다, 내면을 자극하여 행동에 변화를 불러일으킨다는 것이다.

일반적인 교육환경에서 학생들은 대개 외부적인 스트레스와 압박감 아래 주어진 과제를 수행해 나가며, 내면적인 여유를 찾아보기가 힘든 경향이 많다. 이는 곧, 학생들의 사고와 행동을 축소시킬 가능성이 높으며, 개개인의 잠재적 가능성을 발견하기란 쉽지 않을 것이다. 배움에 있어서 엄격한 분위기와 많은 양의 학습만이 학생의 학습 결과를 좌우하지는 않는다. 학생의 내면의 변화에서부터 시작되는 배움은 지식의 표면적인 부분에만 의존하지 않게 되며, 더 깊이 내다볼 수 있는 통찰력을 갖게 한다. 호기심을 자아내고, 스스로 생각하게 해주고, 깨닫게 해주는 학생 중심의 교육 환경을 희망할 때, 긍정심리학의 응용은 매우 효율적인 수단으로 자리매김을 할 것이다.

IV. 필마(PERMA)를 접목한 무용교육

긍정심리학의 웰빙 이론인 필마는 무용 수업에 체계적으로 반영될 수 있고, 즐거운 교육 환경을 조성시킬 수 있다. 그러므로 본 장에서는 필마의 기본 원리를 응용한 무용 교수법에 대해서 논의하고자 한다. 교육의 핵심 요소, 교사교육내용-학습자 가운데 교사는 가장 중대한 역할을 한다고 본다. 교사에 의해 학습내용이 결정되고, 학습 내용이 어떻게 전달되느냐에 따라 학습 분위기가 조성된다고 볼 수 있다. 이는 또한 학생들이 수업에 임하는 태도 변화에 영향을 미칠 수 있다. 그러므로 무용 수업에 긍정심리학의 이론을 반영한 지도 교수법을 개발한다면, 수행자들에게 긍정적이고 안정적인 수업 환경을 제공할 수 있고, 수행자의 자발성을 유발시킬 수 있으며, 창조적인 사고력을 키워줄 수 있을 것이다. 이는 더 나아가 창의성과 자발성을 적극적으로 유도하는 교육 환경이 조성됨으로써 학생들의 잠재 능력을 일깨우고, 발전될 수 있게 할 것이다.³⁴⁾

필마의 가장 중요한 핵심 요소인 긍정정서는 학습자가 낙관적인 태도를 지닐 수 있도록 도와준다. 프레드릭슨(Fredrickson)의 연구에 의하면 긍정정서는 더 많은 긍정적인 영향을 불러일으키게 하고, 부정정서에 의해 발생될 수 있는 편협한 사고와 행동을 제한해 줄 수 있다고 한다.³⁵⁾ 즉, 안도감, 성취감, 인

34) 김지영, 박지원, 박현정(2013), 무용 교육의 관점에서 잠재적인 무용 지능의 발견, 『무용예술학연구』 44, p.28.

35) B. L. Fredrickson(2001), The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and build-theory of

내, 집중, 신뢰, 평온함, 창의성과 같은 긍정정서를 향상시켜서 우울증, 압박감, 스트레스, 무기력, 열등감, 포기와 같은 부정정서에 의해 지배되지 않도록 해준다. 이는 학습자가 수업에 임하는 태도를 긍정적이고 적극적으로 만들고, 학습하는 과정에서 즐거움을 발견할 수 있도록 도와준다. 조영주는 무용수업 환경에서 ‘자기 격려’를 통해 부정적인 면을 개선할 수 있다고 주장한다. 여기서 이야기하는 ‘자기 격려’ 또한 긍정정서 요소들 중 하나에 포함된다고 볼 수 있다.³⁶⁾ 끊임없는 반복적인 수행과 공연전의 불안, 걱정 등에서 오는 심리적 요인들을 지니는 무용인들의 특성을 고려해 볼 때 긍정정서의 함양은 좋은 영향을 줄 것이다.

필마의 요소들은 서로 밀접하게 연관되어 있어, 하나의 요소 향상으로 다른 요소들이 함께 수반될 수 있다. 예를 들어, ‘긍정정서’를 시작으로 ‘몰입’이 가능하고, ‘몰입’을 통해 ‘성취감’을 누리게 한다. ‘성취감’은 또한 ‘의미’와도 밀접한 관련이 있어, 목적의식을 갖게 한다. 긍정심리학에서는 한가지의 요인만으로는 진정한 행복을 영위할 수 없다고 바라보고, 필마의 5가지 요소 모두가 균형 있게 발달해야 함을 강조한다. 이러한 필마의 요소들은 무용 교육의 질 향상에 직접적으로 도움을 줄 것이다. 그러므로 본 장에서는 필마를 이용한 무용 교수법에 대해서 살펴보고자 한다.

1. 긍정정서 (Positive Emotion)

긍정정서와 부정정서는 서로 대립되는 개념이 아니므로 부정정서를 없애려고 하는 것에 노력을 기울이기 보다는 긍정정서를 증대시켜, 부정적인 정서에 머무르는 시간이 감소되게 하는 것에 초점을 뒀다. 무용교육에서 긍정정서에 초점을 두는 환경은 두 가지 관점으로 이루어 질 수 있다. 첫째, 긍정정서를 과거·현재·미래로 분류하여 스스로가 긍정적인 사고와 행동을 할 수 있도록 한다. 둘째, 수업에서 이루어지는 활동을 통하여 긍정정서의 경험을 유도한다. <표 2>는 무용 수업에서 긍정정서를 불러일으키고 발전시키는 방법을 제시한다.

<표 2> 긍정정서 함양을 위한 무용수업

긍정정서	과거·현재·미래 긍정정서 키우기	개별·그룹 활동에서 긍정정서 키우기
배려 친절 감사 용기 확신 침착 희망 행복 인내	<ul style="list-style-type: none"> - 과거의 긍정적인 결과를 떠올리게 한다. (수상 경력, 공연 후 성취감, 다이어트 성공) - 매 시간 동작 수행의 목표 설정을 갖게 한다. (정해진 목표를 달성하게 하여 학생 본인에 대한 신뢰감을 향상시켜주기) - 긍정적인 피드백으로 수행자에게 자신감, 인내심을 키워주고, 동기부여를 해준다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 개인별 발표 후 긍정적인 피드백을 준다. (학생의 장점을 명백하게 알려주기) - 개인별 발표 후 발전적인 피드백을 준다. (학생의 부족한 점을 긍정적인 언어로 피드백 주기) - 소그룹, 대그룹으로 나뉘어 창작무용을 시키고, 평가를 진행한다. (협동심을 유발 시키고, 타인의 입장을 고려하는 배려심 길러주기)

positive emotions, *American Psychologist*, 56(3), p.219.

36) 조영주(2014), 무용전공자의 자기격려 척도 개발 및 타당화, 『무용예술학연구』 50(5), p.184.

2. 몰 입 (Engagement or Flow)

몰입의 경험을 위해서는 몇 가지의 환경적인 조건들이 요구된다. 엘사는 몰입의 경험을 위한 조건으로 ‘개인의 능력과 동작기술의 균형, 명확한 목표, 명료한 피드백, 집중력, 통제, 몰입 경험 자체에 목적을 두는 것’이 필요하다고 제시하였다. 이 6가지의 조건은 지도자의 도움을 통해 학생들의 몰입 경험이 완성되게 할 수 있다.

〈표 3〉은 무용 수업에서 몰입 경험이 일어나도록 하는 방법을 제시 한다. 학생들 개개인의 레벨에 맞도록 너무 쉽지도, 도전적이지도 않는 중간의 균형을 맞출 수 있는 수업이 기반이 되어야 한다. 동시에 학생 개개인이 명확한 목표를 가질 수 있게 해주며, 혼돈되지 않는 명료한 피드백이 제공되어야 한다. 이를 통해 학생은 집중력을 발휘할 수 있으며, 자신의 통제를 통해서 인내와 끈기를 가질 수 있다. 그리고 몰입의 중요성을 학생들에게 깨닫게 해줌으로써, 몰입 경험 후의 대가를 바라는 것이 아닌 몰입 그 자체의 경험 안에서 오는 즐거움과 행복을 느낄 수 있다.

〈표 3〉 몰입 향상을 위한 무용수업

몰입을 위한 조건		몰입 경험을 위한 지도방안
1	개인의 능력과 동작기술의 균형	동작의 수준이 너무 낮지 않게, 도전적이지 않게 조절해준다.
2	명확한 목표 설정	무엇을 해야 하는지 정확히 이해시키고, 동작 수행 방향을 제시해 준다.
3	명료한 피드백	구두 피드백뿐만이 아닌, 다양한 피드백으로 학습자가 완전하게 이해하도록 만들어야 한다.
4	집 중 력	다방면이 아닌, 특정한 한 가지에 완전한 집중이 이루어지게 한다.
5	통 제 력	동작 수행에 따르는 과정과 결과에 대해 학생 본인의 의지로 통제할 수 있는 능력이 길러지게 한다.
6	몰입 그 자체 경험	몰입하는 그 자체에 목적을 두고 이루어지게 하는 것으로, 어떤 대가와 이유가 없이 동작 수행 그 자체에 몰두 되도록 한다.

3. 관 계 (Relationships)

무용 수업에서 타인과의 관계는 즐거움과 기쁨을 갖게 되기도 하고, 경쟁심이 유발되는 경험을 하기도 한다. 개인적인 움직임이 큰 비중을 차지하기도 하지만, 수업의 내용에 따라서 타인과 함께 협동해야 하는 시간을 갖게 된다. 무용 수업에서 이루어지는 그룹 활동을 통해 상대의 사고와 행동을 수궁하고, 자신의 의견을 조율하며 활발한 상호작용을 경험한다. 심리학자 크리스토퍼 피터슨(Christopher Peterson)은 긍정관계를 키우기 위해 8가지의 방법을 제시하였는데, 이를 아래 〈표 4〉와 같이 무용교육에 적용해 볼 수 있다.

〈표 4〉 긍정적인 관계 향상을 위한 무용수업

긍정적인 관계를 위한 조건		긍정적인 관계를 위한 지도 방안
1	자기 자신을 먼저 알기	<ul style="list-style-type: none"> - 학생 본인의 강점과 장점이 무엇인지 인지 할 수 있도록 세심한 관심을 두고 관찰하며 구두로 학생에게 알려준다. - 파트너와 진행되는 수업에서 긍정적인 피드백만을 허용하는 시간을 갖게 한다. - 학생들이 부정적인 언어를 사용하지 않는 규칙을 만들어 지키도록 한다. - 개인별 또는 그룹별 창작 활동을 진행하고, 마친 후에는 서로의 동작을 수행해보는 시간을 갖게 한다. 이는 신체적인 감각으로 지각하고, 상대의 입장이 되어보는 독특한 경험을 제공 해 줄 수 있다.
2	상대의 강점 관찰하기	
3	칭찬하기	
4	감사 표현하기	
5	배려하기	
6	이해하기	
7	공감하기	
8	적극성 보이기	

4. 의미(Meaning)

삶의 의미에 대한 개념이 학생들에겐 아직 생소하며, 그 중요성을 잘 깨닫지 못할 수도 있다. 그래서 지도자들은 학생들의 수준과 입장에 서서 이들이 갖는 삶의 의미를 이해하고, 고려해보고 올바르게 추구될 수 있는 방안을 모색하여야 한다. 오그레디는 ‘의미’의 발견 경험이 타인과의 관계, 특정 무언가를 위한 개인의 노력과 헌신, 또한 실수 또는 잘못에 대한 만회를 통해서 비롯된다고 하였다.³⁷⁾

무용교육에서 의미를 가르치는 방법은 대표적으로 공연 또는 발표회를 준비하는 과정이 될 수 있다. 대규모의 공연이든 작은 규모의 발표회이든 여기에는 무용수뿐만이 아닌 여러 역할들이 중요한 임무를 수행하게 된다. 즉, 학생들에게 다양한 역할들의 임무를 주고, 그 임무에 대한 책임감을 부여한다. 이 과정을 통해 학생들은 헌신 하여 일하고 노력하는 과정을 거쳐 의미를 발견하게 된다. 자신이 왜 해야 하는지, 무엇을 위해 하는 건지, 자기 자신을 위해서 하는 것인지, 관객을 위한 것인지 등에 대한 다양한 사고를 경험하며, 의미 발견의 연습이 이루어지게 된다. 이러한 경험이 잦으면 학생들은 목적의식이 생기고, 자신이 살아가는 삶 속에서 의미를 찾으려하는 습관이 자연스럽게 만들어 질 것이다(〈표 5〉 참조).

〈표 5〉 의미발견 향상을 위한 무용수업

의미 발견 향상을 위한 지도방안
<ul style="list-style-type: none"> - 작은 규모의 발표회 또는 대공연에 참여하게 하여, 학생 개인마다 역할을 갖게 한다. 이 역할을 수행하는 과정에서 학생은 맡은 일에 대한 의미를 찾게 되고, 성공적으로 끝내고자 하는 목적의식을 갖게 할 수 있다. - 개인 창작 발표를 통해, 개개인의 아이디어를 바탕으로 공연하는 기회를 갖게 한다. 이 때, 교사의 적극적이고 긍정적인 피드백은 학생들에게 더욱 의미 있는 경험이 될 수 있도록 만들어준다. 이는 학생 개개인이 자신의 존재에 대한 의미를 증대 시키고, 자존감이 향상되는 경험을 하도록 해준다. - 학생 간에 가르침을 주고받는 시간을 갖게 한다. 이는 개개인이 갖는 장점을 활용하여 상대방에게 도움을 주는 것으로써, 의미 있는 시간이 조성된다.

5. 성취(Achievement)

무용교육에서 성취는 빼놓을 수 없는 큰 핵심이라고 볼 수 있다. 즉, 무용 수업은 학생들이 매 시간마다 성취감을 경험할 수 있는 기회를 누릴 수 있도록 이상적인 교육환경을 제공해준다. 성취의 경험은 학

37) P. O'Grady(2013), p.270.

생의 배우려는 태도, 의지, 흥미가 동반되어야만 가능하다. 또한 지도자의 역할도 중요하다. 학생들이 배우는 스타일이 다양하기 때문에 지도자는 학생의 학습 과정을 세밀하게 관찰하여 지도방법을 계획하고 실천해야 한다. 이는 성취의 경험을 만들어주는 교육환경 조성의 기초가 된다.

교사는 학생들에게 수업 중간 또는 마무리 전에 과제를 제공하고 연습하는 시간을 갖게 한다. 그리고 학생들에게 연습 후 평가를 꼭 받아야 함을 강조한다. 과제가 제공 될 때는 교사의 명료한 전달력이 필요하다. 그리고 개인 연습이 이루어지는 동안 교사는 돌아다니며 발전적인 피드백을 주도록 한다. 이때의 피드백은 학생들에게 동기부여를 해 줄 수 있고, 성취할 수 있다는 자신감을 불어 넣어줄 수 있다.

평가의 시간이 이루어질 때는 진지한 분위기를 조성하고, 개인별 또는 소그룹의 형태로 평가를 진행하도록 한다. 이때의 진지한 분위기는 학생들이 노력했던 시간을 값지게 만들어 줄 수 있는 효과를 줄 수 있다. 이와 동시에, 평가 후 갖는 결과는 학생들에게 큰 의미를 부여해 줄 수 있다. 비록 수업시간 일부의 활동이었지만, 그 수업시간을 끝내고 나서는 학생들의 내면에는 성취감에서 오는 뿌듯함, 만족감, 자신감을 가지고 심지어 다음 수업을 고대하는 설렘을 갖게 될 수 있다. 이러한 소소한 경험이 쌓여가면 학생들의 내면이 성장되고, 대단한 것이 아닌 작은 경험을 통해서도 행복을 느낄 수 있다는 것을 깨닫게 될 것이다. <표 6>은 무용 수업에서 이뤄질 수 있는 성취감 향상을 위한 교육 방법을 제시한다.

<표 5> 성취감 향상을 위한 무용수업

성취감 향상을 위한 수업 지도방안
<ul style="list-style-type: none"> - 매 수업마다, 학생들에게 성취해야 할 목표를 설정하도록 한다. 목표 설정 후, 성취 될 수 있는 방향과 방법을 교사는 함께 구상하고 지도해준다. - 매 수업이 끝난 후, 학생 개개인만의 다이어리를 작성하게 한다. 내용 속에는 동작 수행과 관련하여, 발전적인 점, 발전이 필요한 점, 어렵거나 쉬운 점 등을 기록하게 한다. 이는 학생들이 미래에 대한 목표 설정을 하는데 동기 부여를 해 줄 수 있다. - 수업을 마치기 전에, 학생들이 새롭게 배운 동작을 개인별 또는 그룹별로 발표하는 시간을 갖게 한다. 교사는 학생의 발표를 바탕으로 세밀한 피드백을 제공해 준다. (발전적인 피드백 형태를 지녀야한다.) 이를 성공적으로 마친 학생은 다음 목표를 설정하게 한다. 성공적으로 마치지 못한 학생은 다음 시간에 다시 발표 하도록 한다.

무용교육에 펠마의 이론을 적용하기 위해서는 교육내용과 지도자의 역할이 매우 중요하다. 즉, 교육 내용을 구성하는데 있어서 펠마의 요소들을 독립적으로 분류하여, 각각의 요소가 수업 전체의 분위기를 형성하게 하고, 그 안에서 교육 내용이 전달 되도록 관심을 기울여야 한다. 동시에, 교사들은 펠마의 존재가 수업 진행 중에 사라지지 않도록 세밀한 관심과 노력에 힘써야 한다. 무용교육자 김화숙에 의하면, “무용교육은 몸·마음·정신·영성교육을 위한 전인교육이 될 수 있다. 그리고 이를 위해선 무용교육 내용의 질이 중요하며, 훌륭한 지도자가 필요하다고 한다.”³⁸⁾ 따라서 긍정심리학과 무용교육의 통합은 무용교육이 전인교육의 형태로 발전하는 데에 긍정적인 기여를 할 것이라고 기대한다.

38) 김화숙(2015), 『무용교육론』(서울: 한학문화출판부), p.52.

V. 결론 및 제언

긍정심리학은 교육적인 수단으로써 행해질 때 학생들에게 긍정적인 자세를 갖게 하여 주어진 상황 속에 열정적으로 관여하고, 긍정적인 성과를 누릴 수 있도록 장려해준다. 이러한 긍정심리학의 특성이 무용교육에 반영될 시, 무용 참여자들 또는 학생들이 얻을 수 있는 이점이 많을 것이다. 무용교육은 특성상 체계적인 교육 내용과 지도 방법이 수반 되지 않을 경우, 교육자 피교육자 모두 자칫 신체적 동작 습득에만 전념하게 될 수 있다. 이에, 무용교육이 그 가치를 제대로 실현할 수 있도록 하고자 하는 취지로 본 연구는 긍정심리학의 관점에서 무용교육을 바라보며, 긍정심리학의 웰빙 이론(Well-Being Theory), 펄마(PERMA)를 무용교육에 적용해야하는 필요성과 가능성에 대하여 고찰 하였다. 이에 대한 결론은 다음과 같다.

첫째, 펄마(긍정정서, 몰입, 관계, 의미, 성취)는 각각 독립적으로 무용교육에 적용이 가능하며, 이를 위해서는 교사들의 펄마에 대한 이해가 요구되고, 체계적인 지도 방법 또한 사전에 교육되어야 할 것이다. 교사가 펄마를 제대로 이해하지 않은 채 수업에 적용했을 경우, 각각의 요소를 구분하여 교육하는데 혼돈이 올 수 있으며 결국 수업에 효율적으로 반영하기가 어려울 수 있다. 그러므로 교사는 펄마에 대해 정확히 이해하고, 그에 따른 지도 방법을 사전에 잘 계획해야 한다.

둘째, 펄마의 적용은 무용 수업에 참여하는 학생들에게 정서적으로 안정되고, 행복한 상태에 머무르는 것을 촉진 시키고 유지시킬 수 있다. 펄마의 핵심 요소인 긍정정서의 함양은 학생들이 무용 수행 중에 갖게 될 수 있는 부정적인 심리요인들로부터 지배되지 않도록 해주기 때문이다. 이를 통해 발전되는 낙관적인 태도는 학생들의 사고와 행동을 넓혀주면서, 창의적인 활동을 하는 데에 도움을 줄 수 있다.

셋째, 무용교육과 펄마의 협동은 무용 지도자들에게 하나의 새로운 지도방법이 될 수 있고, 학생들에게 의미 있는 배움의 환경을 제공할 수 있다. 즉, 펄마와 무용 수업이 함께 병행됨으로써 교사의 관심이 학생들의 동작 습득에만 치중되지 않고, 심리적인 발달에도 관여할 수 있다. 또한 학생들은 실력 향상에 억압되지 않고, 안정적인 마음 상태로 수업에 임하게 되면서 진정한 배움의 즐거움을 경험할 수 있게 될 것이다.

무용교육과 펄마는 서로 완전하게 동떨어진 개념으로 보기에 어려우며, 서로 밀접한 연관이 있다. 아마도 이미 펄마의 요소들은 자연스럽게 무용교육을 통해서 학생들에게 경험되어왔을 것이다. 단지 학생들이 그 경험이 얼마나 의미가 있고, 도움을 줄 수 있는지 인지하지 못했을 뿐일 것이다. 이러한 이점을 인지하고 발전시키는 것은 지도자와 학습자의 의식에 달려있다. 펄마가 무용교육에 체계적으로 응용된다면, 이러한 의식을 깨우치는 데에 중요한 역할을 할 것이며 무용교육 발전에도 긍정적인 기여를 할 것이라 기대한다. 향후에는 펄마를 체계적으로 반영한 무용교육 프로그램을 개발하여, 실제 수업에 적용시켜 본다면 무용교육 발전에 많은 도움이 될 것이다.

- 김화숙(2015). 『무용 교육론』. 서울: 한학문화 출판부.
- 우문식(2016). 『긍정심리학은 기회다』. 안양: 물푸레 출판부.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.
- 김민희(2012). 무용 예술 강사의 긍정심리와 리더십과의 관계, 공주대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 조영주(2009). 무용몰입의 개념구조 탐색 및 척도 개발. 창원대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이혜정(2015). 긍정심리학의 도덕적 적용 방안 연구, 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김지영, 박지원, 박현정(2013). 무용 교육의 관점에서 잠재적인 무용 지능의 발견. 『무용예술학연구』, 44: 1-37.
- 권오정, 윤영길, 이예순(2010). 긍정심리학 관점에서 본 무용수의 심리체험 개념구조. 『한국스포츠 심리학회지』, 21(2): 1-14.
- 안신희(2010). 소통의 관점에서 본 접촉즉흥에 관한 연구. 『무용예술학연구』, 30: 87-113.
- 조영주(2014). 무용전공자의 자기격려 척도 개발 및 타당화. 『무용예술학연구』, 50(5): 183-199.
- Buck, B., Carr, S.R., and Roberston, J.(2008). Positive Psychology and Student Engagement. *Journal of Cross-Disciplinary Perspectives in Education*, 1(1): 28-35.
- Elsa, U., and James, H.(2014). Risk and Flow in Contact Improvisation: Pleasure, Play and Presence. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 6(2): 219-232.
- Fredrickson, B.L.(2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3): 218-226.
- Norrish, J.M., Williams, P., O'Connor, M., and Robinson, J.(2013). An Applied Framework for Positive Education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2): 147-161.
- Seligman, M.E.P.(2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2: 3-12.
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist*, 55(1): 5-14.
- Sanna M. Nordin, and Ashley McGill(2009). Standing on The Shoulders of a Young Giant: How Dance Teachers Can Benefit From Learning About Positive Psychology. *International Association for Dance Medicine & Science*, 1(1): 4-6.
- Tsaur, S.H., Yen, C.H., and Hsiao, S.L.(2012). Transcendent Experience, Flow and Happiness for Mountain Climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15: 360-374.
- Csikszentmihaly, M.(2004). Mihaly Csikszentmihalyi: Flow, The Secret to Happiness. <https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=en#t-6588, 2016. 07. 08>.
- Elsa, Urmston(2014, 02. 17), Beyond the body conference: Elsa Urmston on positive psychology in

- dance teaching. <<https://www.youtube.com/watch?v=DhY9hIv7XPA>, 2016. 07. 15>.
- Elsa, Urmston(2015, 10. 29). “Keeping the Enjoyment Alive: Positive Psychology for Dance.”, International Association for Dance Medicine & Science. <<http://www.iadms.org/blogpost/1177934/230701/Keeping-the-enjoyment-alive-Positive-psychology-for-dance>, 2016, 07. 10>.
- Kaufman, S. B.(2015, 08. 02). “Which Character Strengths Are Most Predictive of Well-Being?”.Scientific American. <<http://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/>, 2016. 07. 17>.
- Peterson, C.(2015. 10. 9.), Peterson’s interview on what makes life worth living. <<https://positivepsychologyprogram.com/christopher-peterson-other-people-matter>, 2016, 07. 20>.

논문투고일 2016. 8. 15.
심 사 일 2016. 8. 22.
심사완료일 2016. 8. 30.

A Study on Teaching Positive Psychology in Dance Education

Focused on Martin Seligman's Well-Being Theory, PERMA

Cho, Eun-sook* · Kim, Swan**

Professor of Chung-Ang University* · Instructor of Chung-Ang University**

The purpose of this study is to examine the possibilities of teaching positive psychology in dance education and to suggest ways to create a dynamic dance learning environment in which Well-Being Theory of PERMA is used. Some cases of learning environment, where the principles of positive psychology are applied, are reviewed in order to provide a better understanding of positive psychology in educational settings. In addition, the potential applications of PERMA in a dance class are presented.

The major findings in this study reveal that dance education can be successfully combined with each of PERMA elements, and it is necessary to utilize teachers who have a good understanding of PERMA. In a nutshell, applying PERMA in dance education will not only play an important role in enhancing and expanding ideas of new teaching approaches for dance educators, but also help students have more successful outcomes that go beyond the classroom.

Keywords: Dance education(무용-교육), Positive psychology(긍정심리학), Martin Seligman(마틴 셀리그만), Well-being Theory(웰빙이론), PERMA(펄마)

