

긍정심리학을 활용한 무용교육

전문무용교육과 일반무용교육의 차별적 접근에 대한 논의

박수영* · 조윤라**

- | | |
|---------------------------------|----------|
| I. 서론 | IV. 결론 |
| II. 긍정심리학의 이해 | 참고문헌 |
| III. 무용 피교육자 집단별 긍정심리학
적용 방향 | Abstract |

I. 서론

2016년 3월 UN이 발표한 '세계행복 보고서(World Happiness Report 2016)'¹⁾에 따르면 국민의 행복 지수와 국가의 경제수준은 상관관계가 있지만 반드시 비례하지는 않았다. 특히 한국의 행복지수는 조사 대상인 157개 국가 중 58위에 머물러 경제수준에 비해 상당히 낮게 나타났으며, 대한민국 1인당 국민소득의 2/3 수준인 폴란드(57위)의 행복지수와 유사했다. 이는 부의 증가가 반드시 행복을 보장하지 않는다는 점을 잘 보여주고 있으며, 국민의 행복을 위해서는 또 다른 무언가가 필요하다는 것을 의미한다. 이미 독일의 메르켈 총리나 영국의 캐머런 전 총리 같은 세계 주요 국가 지도자들은 정책의 우선순위를 경제가 아닌 국민의 행복에 두겠다고 천명한 바 있으며 대한민국 정부 역시 국민 행복을 국정 기조로 삼는 등 오늘날 행복은 세계 도처에서 국가 정책의 중심에 등장하고 있다.

심리학에서도 행복에 대한 논의가 본격적으로 전개되고 있다. 행복을 연구하는 긍정심리학(Positive Psychology)은 1998년 미국심리학회(American Psychological Association)의 회장으로 취임한 마틴 셀리그만(M. Seligman)에 의해 시작된다. 그에 따르면 1947년 설립된 미국의 국립 정신 보건원(National Institute of Mental Health)은 제2차 세계대전을 겪은 퇴역군인들을 위한 병리학적 연구에 집중적으로 투자하였다. 많은 심리학자들은 질병 치료를 목적으로 하는 연구에 집중했고, 그 결과 심리학은 정신질환의 정확한 진단과 원인 그리고 치료법 등의 지식을 축적하게 되는 성과를 거두었다. 하지만 셀리그만은 심리학이 환자의 불행한 심리 상태를 완화시키는 연구에만 주목함으로써 심리학의 연구 주

* 주저자, 충남대학교 무용학과 강사

** 교신저자, 충남대학교 무용학과 교수, ballet4ever@hanmail.net

1) J. F. Helliwell, R. Layard and J. Sachs(Eds.)(2016), *World Happiness Report 2016*(New York: Sustainable Development Solutions Network).

제가 부정정서 한쪽으로만 편향되어 있었다고 지적했다. 인간의 긍정정서 증진에 대한 연구는 그 중요성에 비하여 소홀하게 다루어졌다는 것이다. 이러한 셀리그만의 입장은 많은 심리학자들에게 질병 치료 연구 못지않게 인간의 긍정정서에 대한 연구도 중요하다는 인식을 갖게 하는 계기가 된다. 이후 긍정심리학은 빠른 속도로 확산되었고 인간의 긍정적 심리를 실증적으로 탐구하는 학문으로써 주목 받고 있다.²⁾

셀리그만에 따르면 긍정심리학의 주제는 웰빙(Well-being)이고 목표는 플로리시(Flourish)의 증가이다. 웰빙은 일시적인 행복이 아닌 지속가능한 행복이라고 이해해야하며 플로리시는 웰빙을 가능하게 하는 방법으로 국내 연구에서는 번영이라는 용어로 주로 사용되고 있다. 웰빙은 긍정정서(Positive Emotion), 몰입(Engagement), 관계(Relationship), 의미(Meaning), 성취(Accomplishment)의 요소로 구성되는데 이 요소들은 각각 웰빙에 기여하며 측정이 가능하다. 그러나 어떤 요소도 독립적으로는 웰빙을 정의할 수 없으며 플로리시를 증대시킬 수 없다. 긍정심리학이 말하는 플로리시는 웰빙의 다섯 가지 요소가 구성적으로 증가한 긍정적인 심리 상태이기 때문이다. 긍정심리학의 목표인 플로리시를 증가시킴으로써 궁극적으로 인간의 행복을 지속가능하게 증진시킬 수 있다.³⁾

셀리그만은 이러한 연구 성과를 바탕으로 웰빙을 교육해야 한다고 주장한다. 그와 긍정심리학자들은 긍정교육(Positive Education)이라는 용어를 만들어 정의하고 프로그램을 개발했다. 최초의 긍정교육은 호주의 질롱 그램머 스쿨(Geelong Grammar School)에서 실행하였는데 이 프로그램은 학생들에게 낙관적 사고, 체계적 문제 해결 능력, 창의적 토론, 의사결정, 휴식, 단호함 등을 어떻게 배양할 것인지 가르쳤다.⁴⁾ 이후 긍정교육은 미국의 KIPP와 Riverdale Country School, 영국의 PSHE, 중국의 우한시 위차이 초등학교, 일본의 여유교육, 호주의 Saint Peter's College 등 국가마다 자국 실정에 맞게 다양한 프로그램으로 실행되고 있다.⁵⁾ 우리나라의 경우 서울대학교 행복연구센터에서 2011년 18개교 중학교에 행복교육 시범운영을 시작으로 2013년부터는 초등학교, 고등학교, 대학교 프로그램을 개발하고 확산하여 시행하고 있다.⁶⁾ 또한 2013년에는 한국교육과정평가원에서 우리나라 교육의 문제점을 “편협한 지식 교육, 지식 습득 위주의 교육, 정답 위주의 교육, 진도 위주의 교육”⁷⁾이라고 지적하고 그 대안으로서 행복교육을 제시하는 등 긍정교육을 교과과정 전반에 도입하고자 하는 움직임이 일고 있다. 행복교육 프로그램 개발과 함께 교과과정 적용으로 그 논의 범위가 확대되고 있는 것이다.

최근 무용학 분야에서도 긍정심리학을 주제로 한 연구들이 발표되고 있는데 현재는 관련 연구를 소개하고 긍정심리학의 적용가능성을 검토하는 단계에 있다. 국내 무용학 분야 연구를 살펴보면 권오정·윤영길·이예순(2010)은 무용수가 체험하는 긍정적 심리를 활력, 유능, 성취, 표현으로 구조화 시켰고 이 네 가지 심리체험이 긍정심리학의 대표강점 활력, 끈기, 열정, 재능과 연계될 수 있음을 논의했다.⁸⁾ 최

2) 권석만(2008), 『긍정심리학: 행복의 과학적 탐구』(서울: 학지사), pp.17-24.

3) M. E. P. 셀리그만(2011), 『플로리시: 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해』, 우문식, 윤상운(역)(경기: 물푸레, 2011), pp.36-41.

4) A. Carr(2011), *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*(London: Routledge), p.30.

5) 김민숙, 김종민(2013), 『21세기 글로벌 교육개혁 동향 분석 연구』(서울: 한국교육개발연구원).

6) 서울대학교 행복연구센터 홈페이지, <<http://www.snuhappiness.kr/html/HappyClass.php>, 2017. 1. 16.>.

7) 시기자(2013), 행복교육, 창의인재 양성을 위한 교육과정, 교수 학습, 교육평가 패러다임 전환, 한국교육과정평가원(역), 『KICE 연구리포트』(서울: 한국교육과정평가원), p.122.

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

재희·한유선·이해원(2015) 역시 무용수행을 통해 대학 무용 전공자들의 심리요인을 탐색하여 긍정심리학의 대표강점 용기, 지성, 인애, 초월, 정의, 절제와 연계될 수 있음을 밝혔다.⁹⁾ 김민희(2012)는 무용 예술강사의 긍정심리가 가르치는 리더십에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 논의했으며,¹⁰⁾ 권오정·윤영길(2014)은 일반인들의 커뮤니티 댄스 참여를 통해 긍정심리학의 웰빙을 구성하는 요소들인 긍정정서, 몰입, 관계, 의미, 성취가 발현됨을 밝히고 나아가 이러한 긍정심리가 참가자들의 일상생활까지 확장되고 있다고 말한다.¹¹⁾ 조은숙·김스완(2016)은 긍정심리학의 필마를 무용교육에 적용한 지도 방법을 제시하고 가능성을 논의했다.¹²⁾

이러한 논의의 흐름은 긍정심리학의 발전과 궤를 같이 하고 있다. 즉 긍정심리학의 기본바탕이 되는 인간의 대표강점이 무용과 어떻게 연계될 수 있는지를 살펴보고, 긍정교육을 어떻게 무용 분야에 적용하여 플로리시를 실현 할 수 있을지 논의하는 단계로 발전하고 있는 것이다.

본 논문의 연구자는 긍정심리학을 무용분야에 활용할 수 있는 가능성을 밝히고, 나아가 적용 방법까지 제시하고 있다는 점에서 선행연구들의 논의를 지지한다. 그러나 연구자의 실제 교육 현장 경험에 비추어볼 때 긍정심리학을 무용분야에 활용함에 있어 전문무용교육과 일반무용교육 간에는 차별적 접근이 필요하다고 본다. 이는 무용교육의 대상 집단은 크게 무용전공자와 비전공자로 구분할 수 있고 양 집단은 무용교육의 목표, 참여 동기, 심리적 특성 등에 있어 근본적인 차이가 있기 때문이다. 따라서 본 논문에서는 긍정심리학을 무용교육에 적용함에 있어 전문무용교육과 일반무용교육 간의 차별적 접근의 필요성과 그 방향에 대해 논의하고자 한다.

II. 긍정심리학의 이해

긍정심리학은 인간의 긍정적인 심리를 과학적으로 탐구하며 더 나아가 인간의 행복한 삶을 지원하는 학문이다.¹³⁾ 긍정심리학을 이해하기 위해서는 셀리그만의 초기 이론인 ‘진정한 행복 이론’이 등장한 배경을 살펴보고, 초기 이론의 한계를 극복하고자 제시된 ‘웰빙 이론’이 무엇인지, 그리고 웰빙을 달성하기 위해 제시하고 있는 페르마(PERMA)와 성격강점에 대해서 살펴볼 필요가 있다.

1. 진정한 행복 이론(Authentic Happiness): 초기 이론

셀리그만이 의도하는 긍정심리학은 “우리가 그 자체를 위해 선택하는 것들”¹⁴⁾을 설명하는 것이다. 다시 말해 우리가 어떤 행위나 행동을 선택하는 본질적인 이유에 대한 심리학적 접근으로 볼 수 있다. 이는 어떤 행동을 해야 한다는 당위성을 주장하는 것이 아닌 어떤 행동이 심리학적으로 왜 일어나는지에

9) 최재희, 한유선, 이해원(2015), 무용전공 대학생의 긍정적 심리요인 탐색, 『한국체육과학회지』 24(2), pp.1017-1031.

10) 김민희(2012), 무용예술강사의 긍정심리와 리더십과의 관계, 공주대학교 교육대학원 석사학위 논문.

11) 권오정, 윤영길(2014), 커뮤니티 댄스 참여를 통한 번영, 『한국체육학회지』 53(3), pp.169-188.

12) 조은숙, 김스완(2016), 긍정심리학을 반영한 무용교육에 대한 연구, 『무용예술학연구』 61, pp.55-71.

13) 권석만(2008), p.23.

14) “Positive psychology, as I intend it, is about what we choose for its own sake.”,
<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing>, 2017, 1. 16.>

대한 설명에 중점을 둔다는 점에서 철학과는 다르며 실증적 접근에 기반을 둔 학문분야이다.

그의 초기 이론인 ‘진정한 행복 이론(Authentic Happiness)’에서 긍정심리학의 주제는 행복(Happiness)이며, 목표는 삶의 만족도를 높여 행복을 증진시키는 것이다. 행복은 삶의 만족도로 측정 가능하며 긍정정서(Positive Emotion), 몰입(Engagement), 의미(Meaning)의 세 가지 요소로 구성된다. 첫 번째 요소인 긍정정서는 기쁨, 편안함, 만족, 희망 같은 유쾌한 감정들을 말하는데 이러한 감정들을 자주 경험하며 살아가는 삶이 ‘즐거움 삶(Pleasant Life)’이다. 예컨대 무용 수업에 참여할 때 우리는 몸을 움직이는 행위 그 자체에서 즐거운 정서를 경험하는 경우가 있다. 이러한 경우 무용 수업 참여를 선택한 것은 그것이 주는 긍정정서 때문이라고 볼 수 있을 것이다.

두 번째 요소인 몰입은 미하이 칩센트미하이(Mihaly Csikszentmihalyi)가 제안한 용어로서 시간이 가는 줄도 모르고 어떤 일에 몰두한 상태를 의미한다.¹⁵⁾ 몰입은 직업무용수가 연습에 주의 집중하고 있을 때 경험하는 심리상태라 할 수 있을 것이다. 진정한 행복이론에서는 어떠한 활동에 적극적으로 참여하고 깊이 몰입하는 것을 지향하는 삶을 ‘몰입하는 삶(Engaged Life)’이라고 한다.

세 번째 요소인 의미는 나 자신이 아닌 내가 속한 조직, 가족, 내가 믿는 신념 등 나 자신을 넘어선 어떤 것에 대한 의미를 발견하고 기여하는 것을 말한다. 작품의 완성도와 미적 가치를 위해 무용수가 고된 훈련을 감내해 내는 것을 예로 들 수 있을 것이다. 이렇듯 자아를 넘어선 어떤 것에 의미를 발견하고 기여함으로써 자신의 존재 가치를 느끼며 살아가는 삶을 ‘의미 있는 삶(Meaningful Life)’이라고 한다. 결국 ‘진정한 행복 이론’이 말하는 행복은 일상생활 속에서 유쾌한 감정들을 자주 체험하고, 자신의 일에 적극적으로 몰입하며, 자아를 넘어선 어떤 것을 위한 기여를 통해 삶의 의미를 발견하고 부여하며 살아가는 것을 말한다.

하지만 셀리그만은 ‘진정한 행복 이론’에서 다음과 같은 한계점을 발견하게 된다. 첫째, 긍정정서는 행복과는 밀접한 관련이 있지만, 나머지 구성 요소인 몰입과 의미는 행복이라는 단어가 내포하는 의미와는 괴리가 있다. 몰입과 의미는 행복이라는 단어가 주는 정서와는 직접적인 관계가 없기 때문에 양자간 관계를 설명하기에는 한계가 있다. 둘째, ‘진정한 행복 이론’에서의 행복은 삶의 만족도를 통해 측정된다. 그러나 측정 기준이 되는 삶의 만족도는 주관적이며 측정시점, 즉 참가자들이 보고하는 시점의 기분에 따라 변동성이 크다는 문제점이 드러났다. 즉, 순간적으로 변하는 감정에 기초한 만족도로 지속가능한 행복을 측정하는 것은 한계가 있다. 셋째, 긍정정서, 몰입, 의미라는 세 가지 요소만으로는 ‘그 자체 때문에’ 선택하는 것들을 모두 설명하기에 부족하다.¹⁶⁾ 인간은 긍정정서도 몰입도 의미도 경험하지 못하지만 오로지 무엇인가를 성취하기 위해서 어떤 행위를 선택하기도 한다. 따라서 셀리그만은 긍정정서, 몰입, 의미의 세 가지 요소 외에 추가적 요인이 필요하고 말한다.

2. 웰빙(Well-Being)이론

‘웰빙 이론’은 ‘진정한 행복 이론’의 한계를 극복하는데서 시작한다.

‘진정한 행복이론’에서는 행복을 실물(Real Thing)로서 즉시 측정 가능한 개념으로 보았고, 인간의

15) 권석만(2008), p.405.

16) M. E. P. 셀리그만(2011), pp.34-39.

행복을 삶의 만족도를 통해 정의하려 했다. 그러나 새로운 이론에서 긍정심리학의 주제는 행복이 아닌 웰빙이다. 웰빙은 구조물(Construct)로서 즉시 측정할 수 없다는 점에서 ‘진정한 행복 이론’과는 큰 차이가 있다. 웰빙은 다섯 가지 요소로 구성되며 이 요소들은 실물로서 각각 측정이 가능하다. 그러나 개별적으로는 그 어떤 요소도 웰빙을 정의할 수 없고 다섯 가지 요소들이 구성되어야 웰빙을 형성할 수 있다. 따라서 웰빙은 즉시 측정 가능한 실물이 아닌 구조물로 이해해야 한다.

예를 들어 무용 작품의 완성도를 측정한다고 가정하자. 무용 작품의 완성도는 그 자체로 즉시 측정하기 어려우므로 실물이라고 말하기 힘들다. 다만 무용 작품을 구성하는 무용수의 기량, 음악, 조명, 의상, 무대장치, 레퍼토리 등 실물인 개별 요소를 통해 간접적으로 측정 가능 할 것이다. 즉, 측정 가능한 실물인 개별 요소들이 상위 요소인 무용 작품을 구성하는 것이며 이들의 개별 측정을 통해 무용 작품의 완성도를 측정 할 수 있는 것이다.

이제 긍정심리학의 주제는 웰빙(Well-being)이고, 웰빙은 긍정정서(Positive Emotion), 몰입(Engagement), 관계(Relationship), 의미(Meaning), 성취(Accomplishment)의 다섯 가지 요소로 구성된다. 이 요소들은 각 앞 글자를 따서 간단하게 페르마(PERMA)라고 명명되며 페르마의 증가를 통한 플로리시(Flourish)¹⁷⁾의 달성이 궁극적인 목표이다. 페르마는 앞서 언급한 진정한 행복 이론의 한계를 감안하여 세 가지 구성 요소에 관계와 성취라는 두 요소가 추가 되었다.

우선, 인간은 타인과의 관계를 위해 어떠한 행위를 선택하기도 한다는 점에서 웰빙의 구성 요소에 관계가 추가 되었다. 가족, 친구, 배우자로부터의 따스한 정서적 지원과 친밀감은 행복감 증진에 도움을 준다. 크리스토퍼 피터슨(Christopher Peterson)은 긍정심리학을 한 마디로 타인이라고 설명한 바 있으며,¹⁸⁾ 이는 인간은 사회적 동물로서 타인과의 관계가 우리 삶의 긍정적 상태에 지대한 영향을 미친다는 것을 의미한다. 예컨대 우리가 주말에 여가활동을 포기해가며 지인의 경조사에 참석하는 경우, 우리는 그 사람과의 관계를 감안하여 참석하는 것이지 나 개인의 긍정정서나 몰입, 의미 때문에 참석하는 것은 아니다.

성취는 우리가 어떠한 과정의 진행 자체나 결과물의 도출 자체를 중시하여 어떤 행위를 선택하는 경우가 있다는 점에서 추가되었다. 어떤 사람들은 결과물이 좋든 싫든 그에 관계없이 그 결과물을 성취하는 자체에 의미를 두는 경우가 있다. 예컨대 승진이나 학위과정 진학의 경우 일반적으로 그 목표는 연봉 인상이나 지식 습득 등 우리 인생에 긍정적 영향을 미치는 결과물의 도출이지만, 어떤 이들은 승진 자체, 학위 취득 자체라는 결과의 성취에만 집중하는 경우가 있기 때문이다.

페르마의 증가를 통해 플로리시를 달성하여 웰빙을 실현할 수 있다면 페르마는 어떻게 증가시켜야 하는가? 셀리그만은 각 개인의 성격적 강점 중 자신의 대표 강점(Signature Strength)을 찾아내어 개발하고 일상에서 활용함으로써 페르마를 촉진시키고 궁극적으로 웰빙을 실현할 수 있다고 설명한다. 피터슨과 셀리그만은 ‘VIA 성격 강점과 덕성의 분류체계(VIA Classification of Character Strengths and Virtues)’를 통해, 6가지 핵심 덕목과 그 하위 요소인 24개의 성격적 강점을 <표 1>과 같이 제시하고 있는데, 여기서 제시된 성격적 강점을 토대로 각 개인이 가지고 있는 대표강점을 발견하고 이를 강화하는

17) 플로리시란 한 개인이 삶이 올바르게 영위되고 있음을 인지하고 있는 상태를 의미하며, 긍정적 감정과 효과적 기능이 결합된 주관적 개념 (Huppert, F. A. & So, T. T.(2013), Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being, *Social Indicators Research* 110(3), pp.837-861).

18) M. E. P. 셀리그만(2011), p.47.

활동을 통해 페르마를 촉진시킬 수 있다는 것이다.¹⁹⁾ 초기 ‘진정한 행복 이론’에서는 24개의 성격적 강점 모두가 몰입을 뒷받침 했다면 ‘웰빙 이론’에서는 24개의 성격 강점이 웰빙을 구성하는 다섯 가지 요소 모두를 뒷받침 한다는 차이점이 있다.²⁰⁾

〈표 1〉 VIA 분류체계²¹⁾

핵심 덕목(6개)	성격적 강점(24개)
지혜(Wisdom)	창의성(Creativity), 호기심(Curiosity), 개방성(Open-Mindedness), 학구열(Love of Learning), 지혜(Wisdom)
자애(Humanity)	사랑(Love), 친절성(Kindness), 사회지능(Social Intelligence)
용기(Courage)	용감성(Bravery), 끈기(Persistence), 진실성(Authenticity), 활력(Vitality)
절제(Temperance)	용서(Forgiveness), 겸손(Modesty), 신중성(Prudence), 자기조절(Self-regulation)
정의(Justice)	시민정신(Citizenship), 공정성(Fairness), 리더십(Leadership)
초월(Transcendence)	감상력(Appreciation of beauty and excellence), 감사(Gratitude), 낙관성(Optimism), 유머감각(Humor), 영성(Spirituality)

3. 긍정교육(Positive Education)

긍정심리학자들은 긍정심리학을 교육에 적용하려는 시도를 했다. 그들은 학교 현장에서 긍정교육의 개입을 주장하며 그 이유를 다음과 같이 제시한다. 첫째 청소년들의 우울증이 증가하고 있다. 둘째 생활 수준은 지속적으로 개선되고 있음에도 불구하고 개인이 느끼는 삶의 만족도 증가는 지체되고 있다. 셋째 웰빙은 학습능력 향상에 긍정적인 영향을 미친다.²²⁾ 따라서 학교에서는 긍정교육을 통해 학생 개개인의 특성에 맞는 성격 강점을 찾고 개발해야한다. 또한 성격 강점들을 일상에서 충분히 활용하는 웰빙의 기술을 가르쳐야 한다. 긍정심리학자들은 웰빙의 기술이 학생들의 삶을 플로리시하게 이끌어주고 이는 우울증 감소, 삶의 만족도 증가, 학습능력 향상에도 기여할 것이라 기대했다. 셀리그만과 그의 연구팀은 긍정교육의 효과를 실증적으로 검증하기 위하여 20여 년간 학교에서 웰빙을 가르칠 수 있는지에 대해 연구했다. 그들은 다음과 같은 세 가지 프로그램을 개발하여 시행하였고 그 결과를 긍정교육을 위한 증거 자료로 소개했다.

첫째, ‘펜실베니아 회복탄력성 프로그램(Penn Resiliency Program, PRP)’이다. PRP 프로그램은 청소년기 학생에게 나타날 수 있는 문제들을 스스로 컨트롤 할 수 있는 능력을 기르는 것을 목표로 한다. PRP는 어떠한 문제와 대면할 때 현실적으로 사고하게 도와주는 여러 가지 대처 기술을 포함하여 자기 주장, 단호함, 의사 결정 등을 교육한다. 아동과 청소년 3천 명 이상이 참여한 연구들에서 PRP는 인종과 배경에 관계없이 모든 학생들에게 우울증, 무기력, 불안, 품행 문제를 감소시키고 예방하는 효과가 있는 것으로 나타났다.²³⁾

19) 권석만(2008), pp.174-188.

20) M. E. P. 셀리그만(2011), p.53.

21) 권석만(2008), pp.177-181.

22) M. E. P. 셀리그만(2011), p.127.

23) 앞의 책, pp.128-130.

둘째, 14세에서 15세의 학생 347명을 대상으로 시행한 스트래스 헤이븐 긍정심리학 교육과정(Strath Haven Positive Psychology Curriculum)이다. 이 프로그램의 목적은 학생들이 자신의 성격적 강점을 찾고 일상생활에서 강점을 활용하게 도와주는 것이다. 셀리그만과 긍정심리학자들은 이 실험에서 학생들을 두 집단으로 나누고 한 집단의 수업에만 긍정심리학 교육과정을 포함시켰다. 프로그램 효과를 측정하기 위하여 참여 학생과 교사, 학부모들은 프로그램 시행 전, 시행 직후 그리고 2년 후에 설문조사를 실시했다.²⁴⁾ 이 연구를 통해 긍정심리학 교육과정은 호기심, 학구열, 창의성, 몰입, 즐거움을 향상시키고 학습 효과에도 긍정적인 영향을 준다는 결과가 나타났다.

셋째, 가르치기(Teaching It), 끼워넣기(Embedding It), 생활하기(Living It)로 구성되는 질롱 그래머스쿨 프로젝트(Geelong Grammar School Project)이다. 긍정교육 가르치기(Teaching Positive Education)는 교사와 학생들에게 대표 강점을 활용하는 방법, 긍정적 정서를 더 많이 구축하는 방법, 회복탄력성, 타인과의 긍정적인 관계 등 긍정심리학의 내용과 기술을 가르치는 것이다. 긍정교육 끼워넣기(Embedding Positive Education)는 각 교사들이 자신의 담당 교과목에 긍정교육의 요소를 포함시켜 수업을 진행하는 것이다. 마지막으로 긍정교육 생활화하기(Living Positive Education)는 교사와 학생이 수업시간 이외의 일상생활에서 긍정심리학을 실천하는 것을 의미한다. 이 프로젝트에서는 통제 집단을 설정하지 않아 엄밀한 의미에서 개선효과를 측정하기에는 한계가 있으나, 프로젝트 전후를 비교했을 때 긍정적 효과가 관찰되었다.

III. 무용 피교육자 집단별 긍정심리학 적용 방향

1. 전문무용교육과 일반무용교육의 차이

무용교육은 동작을 통해 자기표현과 해석능력을 개발하는 것을 추구하는 활동이다.²⁵⁾ 이러한 무용교육 활동은 대상 집단의 특성에 따라 크게 전문무용교육과 일반무용교육으로 나눌 수 있는데, 전자는 무용 자체를 자신의 전공 혹은 직업으로 삼고자 하는 이들을 대상으로 하는 반면, 후자는 무용을 통해 인생을 더욱 풍요롭게 하기 위한 활동으로 삼고자 하는 이들을 대상으로 한다는 차이점이 있다. 과거 무용교육이 전문무용교육에 중심을 두고 있었다면 오늘날에는 사회적 대안교육으로서 일반무용교육에 대한 관심 또한 높아졌으며,²⁶⁾ 성별과 연령 등에 상관없이 건강증진이나 행복한 삶을 위해 자신의 여가시간을 활용하여 무용 활동에 참여하는 일반인들이 늘어나는 추세이다.

전문무용교육은 전문예술인 양성을 위한 교육으로 그 대상이 보통 예술 중·고등학교나 대학의 전공자들이다. 이들은 이론과 실기교육을 통해 전문적 지식과 기술을 습득하고 더 나아가 실제 직업의 장에서 상황에 맞게 대처할 수 있는 역량을 키우는 학습을 하며, 이를 통해 고도의 예술적, 미적 가치를 창출하는 것을 목표로 평생 무용 활동에 종사하게 된다. 이러한 전문무용교육은 전문가로 성장한 무용예술인

24) M. E. Seligman, R. M. Ernst, J. Gillham, K. Reivich and M. Linkins(2009), Positive education: Positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review of Education* 35(3), pp.293-311.

25) S. R. Koff(2000), Toward a definition of dance education, *Childhood Education* 77(1), pp.27-32.

26) 김주희(2015), 문화예술교육의 이해를 돕는 친절한 길잡이, 『무용예술학연구』 52(1), pp.149-151.

배출의 기능을 함으로써 무용예술의 수준을 높여 질적인 발전을 가져오는데 기여한다.

반면 일반무용교육은 무용학원의 어린이발레, 대학의 교양무용, 문화센터의 성인발레, 노인을 위한 무용수업 등으로 그 대상이 다양하다. 일반무용교육 대상자들은 무용교육을 통해 주로 삶의 질 향상이나 운동효과를 기대하며, 무용을 보통 취미활동의 일환으로 생각하면서 그로부터 느낄 수 있는 미적 가치를 즐기는데 의의를 둔다. 특히 대학의 교양무용이나 성인발레와 같이 성인을 대상으로 하는 무용 수업은 건전한 여가 활동으로서 참여자들 간 교제 기회를 제공하며 일상의 스트레스를 감소시키는 등의 역할을 한다.

무용교육의 대상이 되는 이 두 집단은 교육목표나 참여 동기, 심리적 특성 등에서 본질적 차이가 있다.

첫째, 교육 목표이다. 전문무용교육의 목표는 고도의 기술과 예술적 감각을 겸비한 전문예술인을 양성함과 동시에 예술을 창조하는 것이다. 이를 위해 다른 가치들, 예컨대 신체적 편안함, 안락한 생활 등을 포기하는 경우도 있다. 그러나 일반무용교육의 목표는 신체의 균형적인 발달과 예술 체험을 통한 교양 활동에 그 목표를 둔다. 일반무용교육 참여자들에게 무용은 일상생활을 윤택하고 풍요롭게 하기 위한 활동으로 이해할 수 있다.

둘째, 참여 동기이다. 문영·이지선(2007)²⁷⁾에 따르면 전공자들은 흥미, 재능과 함께 자기표현 및 과시, 즉 타인에게 자신의 능력을 보이려는 측면이 참여 동기로 나타났고 이로서(2010)²⁸⁾ 역시 성취목표 성향이 강할수록 자신의 능력을 보이려는 유능감이 무용 전공 대학생의 참여 동기와 연계가 있다고 말한다. 또한 몰입감도 전공대학생의 참여 동기와 연관성이 있는 것으로 나타났다.²⁹⁾ 그러나 일반무용교육의 경우에는 흥미나 다이어트 등 운동효과를 위해서, 혹은 친목을 도모하거나, 스트레스 해소를 위한 것 등이 참여 동기로 나타났다.³⁰⁾ 이는 전문무용교육은 무용 활동 자체에 집중함으로써 전문역량을 길러나가는데서 오는 과시와 유능감, 몰입감이 그 중요한 참여 동기가 되는 반면, 일반무용교육은 무용 활동에서 파생되는 긍정적 신체효과가 참여 동기로 작동한다는 것으로 볼 수 있다.

셋째, 심리적 특성이다. 참여 동기는 심리적 특성에도 영향을 끼치고 있는데, 전공자들은 성취욕구가 강하게 나타났고, 뼈를 깎는 고통 속에서도 무용을 떠날 수 없는, 증오와 애정이 공존하는 것을 말하는 정신분석학 용어인 양가적 마음이 특징으로 나타나고 있다.³¹⁾ 이는 강한 성취욕구와 자기발전을 위해서는 다른 긍정적 감정들을 희생할 수도 있다는 의미이다. 그러나 일반무용교육 참여자들의 심리적 특성으로는 여유와 즐거움 같은 보통의 긍정적인 정서들이 강하게 나타난다.

이상의 세 가지 차이점들은 상호간에 긴밀히 연계되어 있다. 즉, 교육대상집단의 차이는 교육목표의 차이를 가져오며, 이러한 교육목표 차이를 아는 피교육생들은 다른 참여 동기를 가지고 교육에 참여하면서 그 결과, 심리적 특성이 다르게 나타나는 것이다. 이는 무용교육에 긍정심리학을 활용함에 있어서도 교육의 대상에 따라 달리 적용하여 지도 할 필요가 있다는 것을 의미한다.

27) 문영, 이지선(2007), 무용동기의 탐색적 요인 분석, 『한국무용과학회지』 14, pp.1-15.

28) 이로서(2010), 무용전공 대학생들의 성취목표성향과 무용 참여동기와의 관계, 『한국무용과학회지』 21, pp.1-15.

29) 이슬아, 전순희(2015), 지각된 무용교사의 자율성지지, 기본심리교육, 무용몰입 및 수업참여도간의 구조적 관계, 『무용예술학연구』 55(4), pp.1-19.

30) 박지영, 이해준(2016), 신체 활동 형의 여가생활로써 성인 발레 참여자의 참여 요인과 스트레스 요인 및 중도 탈락 요인 탐색, 『한국체육학회지-인문사회과학』 55(4), pp.463-474.

31) 홍애령, 석지혜, 임정진, 오현석(2011), 무용수의 전문성 발달과정 및 특성에 관한 연구, 『무용역사기록학』 23, pp. 175-193.

2. 긍정심리학적 접근 방향에 대한 논의

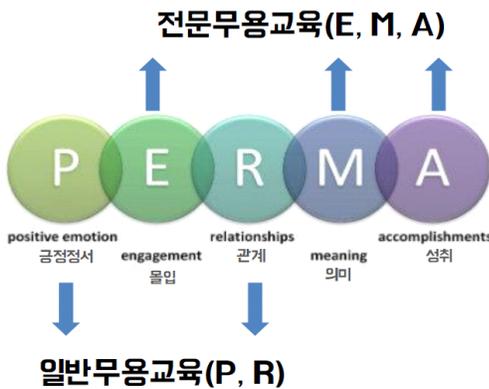
긍정심리학의 주제이자 목표인 웰빙은 페르마(PERMA) 촉진과 이를 통한 플로리시의 증가로 실현된다. 페르마를 촉진하는 방법을 가르치고, 다양한 교육과정에 활용하는 것을 긍정교육으로 볼 수 있는데 앞서 살펴본 질롱 그래머 스쿨과 같은 긍정교육 프로그램들은 이를 적용하는 방법들을 제시한 것이다. 학생들의 활동이 대부분 이뤄지는 학교에서 웰빙의 기술을 배움으로써 지속가능한 웰빙을 실현하고자 하는 것이 긍정교육이다. 이러한 웰빙을 무용이라는 한 가지 활동을 통해 달성할 수 있다는 것은 이상적이며, 긍정심리학도 인생 전체를 통해 웰빙을 실현하고자 하는 것을 목표로 하고 있다. 이는 곧 무용만을 통해 페르마의 모든 요소를 촉진시켜 웰빙을 실현한다는 것은 다소 무리가 있다는 것을 의미한다.

질롱 그래머 스쿨에서 시행한 긍정교육 역시 교사들이 담당 교과마다 특성에 맞게 긍정교육의 요소를 포함시켜 수업을 진행한 바 있는 것처럼, 긍정심리학을 무용교육에 활용할 때에도 페르마의 모든 요소를 촉진하기 위한 지도방법 보다는 앞서 살펴본 교육 대상의 차이에 따라 페르마의 다섯 요소 중 어떤 요소에 초점을 맞춰 지도할 것인가가 중요하다고 사료된다.

긍정심리학이 말하는 지속가능한 웰빙은 페르마 즉, 긍정정서, 몰입, 관계, 의미, 성취의 촉진을 통해 실현할 수 있다. 웰빙을 위해서는 인생 전체에서 페르마를 촉진하고 증진시켜야 하는데, 무용과 같은 개별 활동 차원에서는 페르마 요소를 모두 다루기보다는 그 중 밀접하게 관련된 요소들에 초점을 두는 것이 페르마 촉진에 효과적이다. 교육 집단별 특성들은 페르마 중 어떠한 요소에 초점을 두어야 하는지에 중요한 영향을 미친다. 이는 곧 페르마의 각 요소들을 보다 효과적으로 촉진하기 위하여 무용 교육 대상 집단의 특성에 따라 달리 접근할 필요가 있다는 것을 의미한다. 따라서 전문무용교육의 경우 페르마 중 고도의 주의집중 상태로 피교육자의 예술경험과 밀접한 관련이 있으며 기술 향상에도 영향을 미치는 ‘몰입’, 나 자신을 넘어선 조직, 가족, 신념 등에 가치를 부여하는 ‘의미’, 과정의 진행 자체나 결과물 자체를 중시하는 것을 의미하는 ‘성취’에 중점을 두고, 일반무용교육의 경우 유쾌한 감정들을 의미하는 ‘긍정정서’, 주변인들로부터의 따스한 정서적 지원과 친밀감을 뜻하는 ‘관계’에 중점을 두는 것이 페르마 촉진에 효과적일 것이다.

전문무용교육은 교육목표 측면에서 피교육자의 예술적, 미적 소양을 함양하는 것이 궁극적 목적이기

때문에 무용 예술 활동의 특성상 몰입을 촉진하고 그 자체에 의미를 부여하는 것이 교육목표에 부합한다. 따라서 무용수를 몰입시키고, 그들의 예술 활동에 의미를 부여하고, 이를 통해 성취감을 맛보게 하는 것이 요구된다. 이는 긍정심리학을 무용교육에 활용함에 있어 페르마 중 몰입, 의미, 성취에 중점을 두는 것이 필요하다는 것이다. 참여 동기 측면에서 대상 집단의 특성인 과시욕구와 유능감, 심리적 특성 측면에서 나타나는 양가적 마음 같은 요소들은 각각 성취, 의미와 깊은 관련이 있다. 이를 중



〈그림 1〉 전문무용교육 - 일반무용교육과 페르마

합해보면 전문무용교육은 페르마의 요소 중 ‘몰입’, ‘의미’, ‘성취’와 보다 직접적 관련이 있다고 볼 수 있으며, 따라서 교육기법에 있어서 성취동기를 자극하고, 높은 예술적 가치를 부여하는 활동을 위주로 단계적이고 도전적 목표를 설정하는 것이 필요하다.

반면 일반무용교육의 교육목표, 참여 동기, 심리적 특성은 페르마 중 긍정정서, 관계와 관련이 깊다. 일반무용교육의 교육목표는 신체의 균형적 발달과 흥미 같이 삶의 질을 높이는데 있는데, 이는 긍정정서와 관련되어 있으며, 참여 동기에서 나타나는 친목도모는 페르마 중 긍정정서, 관계와 밀접하다. 심리적 특성에 있어서도 여유와 즐거움은 곧 긍정정서를 의미한다. 따라서 페르마 중 몰입, 의미, 성취보다는 ‘긍정정서’와 ‘관계’에 주목하여 지도하는 것이 페르마 촉진에 효과적인 것이다. 교육기법에 있어서 일반무용교육 학습자에게는 긍정적 피드백을 강조하고, 친화적 분위기를 조성하며 목표 설정 역시 지나치게 도전적인 것 보다는 탄력적으로 설정해나갈 필요가 있다.

IV. 결론

긍정심리학에서 웰빙을 구성하는 요소인 긍정정서, 몰입, 의미, 관계, 성취 즉 페르마는 모두 독립적으로 무용교육에 적용이 가능하다. 그러나 무용교육의 대상 집단에 있어서 무용을 직업으로 삼고자 하면서 무용 그 자체에 목적적 가치를 부여하는 전공자들과 무용을 삶의 질 향상을 위한 취미활동이라는 수단으로 보는 비전공자들은 교육목표나, 참여 동기, 심리적 특성 등에서 차이를 보인다. 따라서 무용교육 지도자들은 이 두 집단에게 긍정심리학을 일괄적으로 적용하여 가르치기 보다는 집단의 차이에 따라 달리 적용하여 가르칠 필요성이 있다는 것이 본 연구자의 생각이다. 이에 본 연구에서는 긍정심리학의 이론에 대해 살펴보고 전문무용교육과 일반무용교육의 차이를 감안한 긍정심리학의 차별적 접근 방향에 대해 논의하였다.

전문무용교육의 학습자들 역시 무용을 통해 즐거움을 느끼기도 하고 사람들과의 관계가 좋고 나쁨에 따라 영향을 받기도 한다. 따라서 페르마의 긍정정서나 관계가 이들과 전혀 상관없는 것이 아니다. 그러나 전문무용교육은 예술인 양성을 위한 말 그대로 전문교육이기 때문에 무용 그 자체가 목적이 된다. 따라서 무용수의 실력 향상에 직접적으로 도움이 되는 요소들에 주목하는 것이 교육효과 측면과 페르마 촉진을 통한 플로리시 증가에 효과적인 것이다. 이들에게는 긍정정서나 관계보다 몰입, 의미, 성취를 중심으로 교육해야 한다. 고도의 테크닉 향상과 더불어 작품을 연기할 때 몰입은 무용수의 예술성 함양에 중요한 요소이며, 도전적인 목표를 설정을 통해 전문예술가로 성장하는 과정에서 학습자는 성취감을 얻을 수 있다. 이러한 활동의 반복은 학습자로 하여금 자신이 행하는 예술 활동에 대한 가치와 나쁨의 의미를 부여 할 수 있도록 도와준다. 다시 말해 전문무용교육에서는 몰입, 의미, 성취의 세 가지 요소 촉진이 효과적이며 이는 긍정심리학이 말하는 웰빙의 달성에도 영향을 미친다.

일반무용교육 학습자들 역시 몰입, 의미, 성취를 경험한다. 그러나 이들은 무용을 통한 신체의 균형적 발달이나 재미 또는 수업참여자들과의 친목도모에 더욱 관심이 높다. 이들에게 무용은 자신의 삶을 좀 더 풍요롭게 하는 수단적 가치로서 의미가 크기 때문에 몰입, 의미, 성취를 위하여 지나치게 도전적인 목표달성에 초점을 둘 경우 무용 교육 자체에 흥미를 잃을 우려가 있다. 따라서 일반무용교육에서는

페르마 중 긍정정서, 관계에 중점을 두어 수업을 진행하는 것이 페르마 촉진에 효과적인 영향을 미칠 것이다. 이를 위해 일반무용교육에서는 우호적인 수업환경 조성과 탄력적인 목표 설정이 중점이 되어야 한다.

이 논문에서는 긍정심리학을 무용교육에 적용함에 있어 교육집단별 특성을 감안하여 페르마의 요소를 차별적으로 적용하는 것이 필요하다는 점을 논의하였다. 그동안 무용분야의 긍정심리학 연구들이 긍정심리학을 무용분야에 활용할 수 있는 가능성에 주목했다면 이제는 교육집단별 특성을 감안한 프로그램 개발과 실제 교육현장에서 활용하여 그 효과를 실증적으로 입증하는 것이 필요하다. 향후 연구들에서 긍정심리학을 무용교육에 실제 활용하기 위한 집단 특성별 프로그램을 개발하고 그 효과성을 제시할 수 있을 것으로 기대한다.

■ 참고문헌

- 권석만(2008). 『긍정심리학: 행복의 과학적 탐구』. 서울: 학지사.
- 김민숙, 김종민(2013). 『21세기 글로벌 교육개혁 동향 분석 연구』. 서울: 한국교육개발연구원.
- 셀리그만, M. E. P.(2011). 『플로리시: 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해』. 우문식, 윤상운(역). 경기: 물푸레.
- 시기자(2013). 행복교육, 창의인재 양성을 위한 교육과정, 교수, 학습, 교육평가 패러다임 전환. 한국교육과정평가원(역). 『KICE 연구리포트 2013』. 서울: 한국교육과정평가원, p.122.
- Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. London: Routledge.
- Helliwell, J. F., R. Layard and J. Sachs(Eds.)(2016). *World Happiness Report 2016*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- 김민희(2012). 무용예술강사의 긍정심리와 리더십과의 관계. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권오정, 윤영길(2014). 커뮤니티 댄스 참여를 통한 변영. 『한국체육학회지』, 53(3): 169-188.
- 권오정, 윤영길, 이예순(2010). 긍정심리학 관점에서 본 무용수의 심리체험 개념구조. 『한국스포츠심리학회지』, 21(2): 1-14.
- 김주희(2015). 문화예술교육의 이해를 돕는 친절한 길잡이. 『무용예술학연구』, 52(1): 149-151.
- 문영, 이지선(2007). 무용동기의 탐색적 요인 분석. 『한국무용과학회지』, 14: 1-15.
- 박지영, 이해준(2016). 신체 활동 형의 여가생활로써 성인 발레 참여자의 참여 요인과 스트레스 요인 및 중도 탈락 요인 탐색. 『한국체육학회지-인문사회과학』, 55(4): 463-474.
- 이로사(2010). 무용전공 대학생들의 성취목표성향과 무용 참여동기와의 관계. 『한국무용과학회지』, 21: 1-15.
- 이슬아, 전순희(2015). 지각된 무용교사의 자율성지지, 기본심리욕구, 무용몰입 및 수업참여도 간의 구조적 관계. 『무용예술학연구』, 55(4): 1-19.
- 조은숙, 김스완(2016). 긍정심리학을 반영한 무용교육에 대한 연구. 『무용예술학연구』, 61: 55-71.
- 최재희, 한유선, 이해원(2015). 무용전공 대학생의 긍정적 심리요인 탐색. 『한국체육과학회지』, 24(2): 1017-1031.
- 홍애령, 석지혜, 임정신, 오현석(2011). 무용수의 전문성 발달과정 및 특성에 관한 연구. 『무용역사기록학』, 23: 175-193.
- Huppert, F. A., & T. T. So(2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3): 837-861.
- Koff, S. R. (2000). Toward a definition of dance education. *Childhood Education*, 77(1): 27-32.
- Seligman, M., R. M. Ernst, J. Gillham, K. Reivich and M. Linkins(2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3): 293-311.

서울대 행복연구센터 홈페이지. <<http://www.snuhappiness.kr/html/HappyClass.php> 2017. 1. 16.>.
셀리그만 진정한 행복 홈페이지. <<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing>
2017. 1. 16.>.

논문투고일 2017. 2. 11.
심사일 2017. 2. 27.
심사완료일 2017. 3. 6.

Application of Positive Psychology in Dance Education

- Focusing on the difference between professional dance education
and public dance education -

Park, Soo-young* · Cho, Yunla**

Instructor, Chungnam National University* · Professor, Chungnam National University**

This paper studies major considerations in applying positive psychology to dance education, focusing on the differential traits of the professional group and the public group. Goal, motivation and psychological trait of the two groups are fundamentally different. Thus, each factor of PERMA needs to be applied differentially. For professional dance education, engagement(E), meaning(M) and attainment(A) need to be emphasized as its purpose is to train professional artists who prioritize artistic beauty over daily happiness. Meanwhile, positive emotion(P) and relationship(R) are fit for public dance education as its goal is to promote daily happiness. Thus, the design of positive dance education needs to reflect these differences. The professional dance education program should focus on challenging goals for dancers in order to promote engagement and attainment while the public dance education program is for amicable environment and relationship.

Keywords: Positive psychology(긍정심리학), Dance education(무용교육), Professional dance education(전문무용교육), Public dance education(일반무용교육), PERMA(페르마)