

# 대입 무용 수험생의 신체적 부상 정도에 따른 우울, 스트레스, 탈진 정도에 관한 연구\*

김아란\*\* · 김나이\*\*\*

I. 서론  
II. 이론적 배경  
III. 연구방법  
IV. 연구결과

V. 논의  
VI. 결론 및 제언  
참고문헌  
Abstract

## I. 서론

### 1. 연구 필요성 및 목적

무용은 표현을 위한 매개체로 신체를 사용하는 예술이기 때문에 무용수에게 있어서 부상은 불가피하다. 무용수는 하나의 작품을 완성하기 위해 동작을 수행하고, 이를 위해 많은 양의 훈련을 소화해야 한다. 장시간의 강도 높은 훈련 과정에서 반복적인 동작 수행과 신체의 혹사가 부상으로 이루어지는 것은 무용수에게 흔한 일이다. 부상이 발생했다는 것은 수행자의 의도에 맞게 신체를 운용할 수 없다는 것을 의미한다. 부상은 무용수에게 있어서 훈련의 양이나 시간을 손해 보게 만들며, 이는 곧 무용수의 수행 능력의 문제로 이어진다. 이 때문에 많은 무용수는 항상 부상의 발생과 통증, 2차 부상이나 기량 하락에 대한 두려움 혹은 불안감을 느끼게 된다(홍영준, 장덕선, 2015). 무용을 할 수 없게 된 상황에서 무용수는 회복과 재활에 대한 공포, 부상 상황에서 춤출 수 없는 상태로 인한 자신감의 부족 등의 부정적인 반응을 경험한다(Petitpas, Danish, 1995). 특히 대입 무용 수험생은 입시를 위한 과정에서 더욱 부상에 노출되기 쉬울뿐더러 심리적 압박감도 견뎌야 한다. 고강도의 훈련, 무용 연습 및 수업, 체중 감량을 병행하는 대입 무용 수험생은 1년 안에 목표하는 성과를 위해 대부분의 시간을 무용 실기에 할애하기 때문에 부상을 당하기 쉬우며, 특히 무용 경연을 앞두고 있을 경우, 경쟁에 대한 인지적, 신체적 및 자신감에 대한 부정적 차원에서 불안 심리와 신체적 스트레스를 받는다(최경란, 박미영, 2019). 또한 부상을 제시간에 치료하거나 적절한 휴식을 취하고 있지 못하는 등 부상에 대한 대처가 미흡하다(강지선,

\* 본 연구는 2022학년도 김아란의 성균관대학교 석사학위 논문의 일부를 수정 및 보완한 것이다.

\*\* 주저자, 성균관대학교 일반대학원 무용학과 석사

\*\*\* 교신저자, 성균관대학교 무용학과 교수, nayekim@skku.edu

최경아, 안현균, 2021).

대입 무용 수험생은 대학교 입시를 목표로 하는 무용 전공 수험생으로, 이들은 당 해에 대학교 입시를 준비하는 수험생임과 동시에 무용수이기도 하다. 이들은 만 17~19세 학생으로 이루어져 있으며, 입시를 앞둔 수험생인 동시에 청소년이다. 청소년은 아동이 성인으로 성장하는 과정의 과도기에 해당하며, 질풍노도의 시기라고 불릴 정도로 급격한 신체의 변화와 다양한 스트레스를 겪는 시기이다(고경순, 이우경, 2021). 이 시기에 이들은 일반적인 고등학교 수험생, 즉 비무용 수험생이 대학 입시 과정에서 겪는 심리적 압박감뿐 아니라 무용수로서의 부담감을 겪으며 입시 경쟁에 임하게 된다. 1년이라는 시간 안에 대학의 합격이라는 결과를 도출하기 위해서 이들은 고교 입학 이래로 가장 많은 시간과 노력을 할애하여 무용훈련에 참여한다. 1년 대부분의 시간을 훈련에 참여하는 대입 무용 수험생들은 신체 부상에 적절한 휴식이나 조치를 하기 힘들고, 이에 따른 심리의 부상은 더더욱 방치될 수밖에 없다. 대입 무용 수험생은 이러한 차이점과 특수성을 갖고 있기 때문에 전문 무용인이나 무용을 전공하지 않는 수험생과 차이를 두어 세부적으로 연구하고 관심을 가질 필요가 있다.

한편으로는 인구감소로 인한 학령인구의 감소, 혹은 대학교 무용과의 폐과와 같은 이슈들을 미루어 보았을 때, 이전만큼이나 입시 비율과 입시 경쟁이 치열하지 않다고 주장하기도 한다. 그러나 무용학과의 폐과는 단순히 인원 미달, 입시 경쟁률 미달로만 정해지지 않는다. 무용을 전공한 학생들은 여타의 학과 학생들처럼 정규직으로서 기업에 취업할 수 있는 것이 아니기 때문에 취업률을 이유로 폐과가 되기도 한다. 이는 부산지역 4개 대학의 무용과 중 1곳만 유지되고 있는 실정을 보아도 알 수 있다(박현주, 2021). 즉 무용과의 폐과가 결코 입시 경쟁률의 하락을 의미한다고 할 수 없으며, 오히려 학생들에게는 입학할 수 있는 학교가 줄어들게 되는 것을 의미하기도 한다. 따라서 대학 입학이 지금까지 당연시되고 있는 한국의 문화적 배경 안에서는 과열된 입시 경쟁은 학생에게 있어서 피할 수 없는 문제이며, 이러한 상황 속에서 학생들이 겪는 심리적·정신적 문제에 대해 주시할 필요가 있다는 것이다.

현재까지의 무용 부상에 관한 연구들은 부상의 형태, 예방 및 재활 등에 관련된 연구가 다수 이루어지고 있다. 최근 뇌과학과 인지과학의 발달로, 실제로는 몸과 마음이 역동적으로 순환하는 불가분의 관계라는 방식을 설명하게 되었고(서채린, 최상철, 2021), 따라서 신체의 부상이 신체의 문제에 그치지 않는다는 것을 간과해서는 안 된다. 부상은 신체적 요소뿐 아니라 심리적, 정신적 요소의 손상을 의미하기 때문에(오성민, 김민아, 배수현, 2020), 무용수의 신체적인 것뿐 아니라 정신적인 부분에도 많은 관심이 필요하다. 부상과 재활 과정에서 겪는 심리적 요소는 재활의 성공 여부에 큰 영향을 끼친다(배문정, 김한별, 2019). 그러나 많은 이들이 부상 이후에 신체적인 요소에 집중하여, 심리적인 요소는 간과하게 된다. 또한, 무용 전공생에 관한 연구가 많이 이루어지고 있는 것은 사실이나, 대학의 입학이 중요하다는 사회 인식이 아직 뿌리박혀있는 한국의 상황에서는 대입 무용 수험생을 중심으로 둔 연구가 더 진행되어야 한다고 생각된다. 또한, 무용 부상의 빠른 회복이나 재발의 방지를 위해서는 무용수의 부상 이후 심리에 대한 조치가 필요하다. 이를 대입 무용 수험생에게 실질적으로 적용하기 위해서는 다양한 기초 데이터를 수집할 필요가 있다.

위의 내용에 따라 본 연구는 부상을 당한 대입 무용 수험생의 부상과 우울, 스트레스, 탈진에 대한 조사를 통해, 부상 여부에 따른 각 심리 증상의 비교와 부상의 정도(낮음/보통/높음)에 따른 각 심리의 정도를 평가하는 것을 목적으로 두었다. 따라서 이 연구는 대입 무용 수험생이 부상 이후 겪는 심리에 대

한 조사를 시행하였고, 이를 통해 대입 무용 수험생이 부상 이후 겪는 심리에 대해 고찰하고, 이에 대해 적절하게 대처할 수 있도록 하는 자료가 될 것이라고 사료된다.

## 2. 연구 가설

연구 가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 부상의 유무에 따른 심리 증상의 정도는 차이가 있을 것이다.

1-1 부상이 있는 대입 무용 수험생이 부상이 없는 대입 무용 수험생보다 우울의 정도가 높을 것이다.

1-2 부상이 있는 대입 무용 수험생이 부상이 없는 대입 무용 수험생보다 스트레스의 정도가 높을 것이다.

1-3 부상이 있는 대입 무용 수험생이 부상이 없는 대입 무용 수험생보다 탈진의 정도가 높을 것이다.

연구가설 2. 부상의 정도(낮음/보통/높음)는 심리 증상에 영향을 미칠 것이다.

2-1 부상의 정도는 우울에 정(+ )적인 영향을 미칠 것이다.

2-2 부상의 정도는 스트레스에 정(+ )적인 영향을 미칠 것이다.

2-3 부상의 정도는 탈진에 정(+ )적인 영향을 미칠 것이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 신체적 부상의 개념

부상의 사전적 의미는 상처를 입는 것을 의미하여, 신체적인 요소만 포함되어 있다고 생각할 수 있지만, 그렇지 않다. 부상이라는 큰 범주는 신체적, 심리적 손상을 모두 포함하고 있다(김정수, 허재령, 2003), 다만, 본 연구에서는 대입 무용 수험생의 부상과 심리를 함께 다루고 있으므로, 신체와 심리의 개념을 분리하고자 하여, 무용 안에서 발생하는 신체적인 부상에 중점을 두었다.

무용 안에서 이루어지는 신체적 부상은 무용 수행 시 심리적 요소나 외부적 충격으로 인해 신체에 손상을 주는 장애이고(김진영 등, 2019), 인간의 자연스러운 해부학적 신체 구조 및 자세와 다른 고난도 동작이 요구되기 때문에 벌어지는 것이다(김전미, 손재현, 2003). 즉, 무용수는 다양한 내적·외적 변인과 잘못된 운동법 등으로 인해 부상을 얻게 된다.

신체적 부상은 크게 급성 부상(acute injuries)과 만성 부상(chronic injuries)으로 나눌 수 있다. 급성 부상은 신체 부위가 직접적으로 충격을 받거나, 갑작스러운 외력을 받게 되어 강한 하중, 비틀림, 과도한 신전으로 인해 손상되는 것을 의미한다. 급성 부상에는 타박상(contusion), 근육 긴장(strain), 염좌(sprain), 골절(fracture), 탈구(dislocation), 파열(rupture) 등이 있다(서차영, 1983).

반면 만성 부상은 'overuse injuries'라고도 불리는 것처럼 신체 과사용으로 인한 스트레스성 부상, 급성 부상의 방치 및 반복적 급성 부상으로 인해 발생하는 부상으로, 그 예로 신체 부위에 따라 점액

낭염, 근염, 근막염, 건염(힘줄염), 골막염 등이 있다(서차영, 1983). 무용수들은 무용 동작의 수행을 위해 특정 부위를 과용하기 때문에 만성 부상을 흔하게 겪는다. 장시간의 연습 과정이나 고난도 테크닉의 습득 및 수행을 위해 특정 움직임의 반복, 제한된 운동 형태, 관절 가동범위 한계의 이상까지 움직이기 때문에 신체에 지속적인 충격이 가해진다. 신체에 적은 강도의 스트레스가 반복적으로 가해지며 통증이 서서히 발생하고, 이 통증은 오랜 시간 동안 지속되는 것이 무용수들이 주로 겪는 만성 부상이다. 만성 부상은 급성 부상처럼 무용 수행이 절대적으로 불가능한 것은 아니지만, 이를 간과하고 적절한 치료나 조치를 취하지 않으면 결과적으로는 근골격의 퇴행으로 인해 무용수의 무용 수행 능력에 부정적 영향을 주게 된다.

## 2. 심리 증상의 개념

### 가. 우울

우울은 스트레스와 마찬가지로 정서적으로 고통스럽게 만드는 정신장애 혹은 정서적 불편함이다. 우울감은 우울증, 주요 우울 장애(Major depressive Disorder, MDD)로도 설명을 할 수 있다. 이는 슬프고, 공허하거나 과민한 기분이 있고, 개인의 기능 수행 능력에 영향을 주는 신체적, 인지적 변화가 동반되는 심리적 증상을 말한다(김이영, 배현석, 이우연, 2021). 우울증은 기분장애에 포함이 되며, 적어도 2주 이상 우울한 기분이 들거나 일상생활에서 관심이 상실되는 것이 증상이다.

### 나. 스트레스

스트레스는 적응하기 어려운 환경에 처했을 때 느끼는 심리적 신체적 긴장 상태를 말하며, Selye(1956)는 스트레스에 대해 신체가 어떤 외부 자극에 대해 보이는 비 특정적 반응이라고 정의했으며, 몸 안에서 일어나는 일에 대한 가장 간단하고 최고인 생리학적 정의라고 말했다. 즉, 스트레스는 인간이 겪는 외부의 위협에 대한 방어적 반응이라고 할 수 있다. 스트레스의 개념은 선사시대 이전부터 사용되고(김경환, 2013), 현재까지도 이에 관한 관심과 연구가 활발하게 이어지는 이유는 사람이 살아가는 데 있어서 스트레스는 삶과 떼어 수 없는 존재이기 때문이다. 특히나 한국에서는 수험생의 학업 스트레스에 대한 이슈가 대두되며, 이는 무용 수험생에게도 예외는 아니다. 물론 스트레스는 꼭 부정적인 영향만을 주는 것은 아니고, 긍정적으로 활용하여 적절한 각성과 긴장감을 줄 수 있다.

### 다. 탈진

탈진(burnout)의 사전적 정의는 기운이 다 빠져서 없어지는 것을 의미하며, 탈진은 짧은 기간 안에 큰 노력을 소모하거나, 휴식을 취하지 못하고 피로가 쌓였을 때 에너지를 상실하거나, 열정을 상실하게 되는 냉소적 반응이라고도 할 수 있다. WHO의 ICD-11 분류에 따르면 탈진은 성공적으로 관리되지 못한 만성적 직업 스트레스에 기인한 것으로, 개념화된 중후군이다(World Health Organization, 2022). 이는 직업마다 심각도가 다르거나 다른 이름으로 불리기도 하며(Maslach, 1979), 의학적 질환으로 분류되지는 않지만, ICD 분류기준에서 직업적 현상으로 분류하고 있고, 보건 상태에 영향을 미치는 요인이라고도 할 수 있다.

### III. 연구 방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 목적을 위해, 국내의 S 예술고등학교, K 예술고등학교, D 예술고등학교, G 예술고등학교와 그 외 인문계 고등학교의 3학년에 재학 중인 만 17~19세의 무용 수험생을 모집단으로 선정했다. 총 168명에게서 회수한 설문지 중 불성실 응답을 하여 신뢰성이 부족한 10부를 제외하고 158명의 응답을 분석에 사용하였다. 참여한 대상자의 인구통계학적 특성은 남성 12명 (7.6%), 여성 146명(92.4%)이고, 경력의 분포는 3년 미만 15명(9.5%), 3~5년 미만 48(30.4%), 5년 이상 95명(60.1%)으로 나타났으며, 전공 분포는 한국무용 65명(41.1%), 발레 49명(31.0%), 현대무용 44명(27.8%)이다. 2주 동안의 부상 유무에 대한 빈도는 부상이 있는 사람 109명(69.0%), 부상이 없는 사람 49명(31.0%)이고, 전공 이후 부상 횟수의 분포는 없음 4명(2.5%), 1~2번 35명(22.2%), 3~4번 53명(33.5%), 5~6번 18명(11.4%), 7번 이상 48명(30.4%)으로 나타났다. 입시 준비 환경에서의 분포는 예술 고등학교 143명(90.5%), 무용 학원 및 개인레슨 15명(9.5%)으로 나타났다.

〈표 1〉 연구참여자의 인구통계학적 특성

특성		빈도(명)	백분율(%)
		158	100
성별	남성	12	7.6
	여성	146	92.4
경력	3년 미만	15	9.5
	3~5년 미만	48	30.4
	5년 이상	95	60.1
전공	한국무용	65	41.1
	발레	49	31.0
	현대무용	44	27.8
부상 유무 (2주내)	부상 있음	109	69.0
	부상 없음	49	31.0
부상횟수 (무용 전공 이후)	없음	4	2.5
	1~2번	35	22.2
	3~4번	53	33.5
	5~6번	18	11.4
	7번이상	48	30.4
입시 준비 환경	예술고등학교	143	90.5
	무용학원 및 개인레슨	15	9.5

## 2. 연구 설계

본 연구는 질문지를 이용해 통계분석을 하는 양적 연구 방법을 사용하였다. 또한, 본 연구에 앞서서 예비 설문조사로 신뢰도, 타당도를 파악, 이를 통해 최종 설문지를 완성하였고, 이는 문수백(2003)을 참고하였다.

부상의 정도는 무용 OSTRCQ 질문지를 이용하였다. 본 질문지는 Oslo Sports Trauma Research Center 에서 개발한 과사용 부상 질문지를 Kenny, Palacios-Derflinger, Whittaker, Emery (2018) 가 시간 손실적 부상과 전체적 통증 부상의 정의에 적용할 수 있도록 수정한 것을 무용 분야에서 참고하여 작성했고, 타당도는 .50이상이므로 모든 문항을 채택하였다. 우울의 척도를 측정하기 위한 도구는 WHO 의 우울증 기준을 따르는 덴마크의 정신의학 센터 Region Hovedstadens Psykiatri 에서 제공하는 Major (ICD-10) Depression Inventory (MDI) 검사지를 활용하였고(World Health Organization, 2010), 이산, 오승택, 류소연(2016)의 검사지를 참고하여 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 작성하였다. 7, 8-1, 9-1, 9-2, 10-1번이 타당도 기준인 .50 의 이하로 나타났지만, 연구자의 목적 및 판단에 따라 문항 삭제를 하지 않았다. 따라서 최종 문항의 신뢰도는 Cronbach'a .907 로, 기준인 .60 이상이다.

스트레스는 이종하, 신철민, 고영훈, 임재형, 조숙행, 김승현 등(2012)이 번역 및 수정한 PSS의 한글 판 검사지를 참고하여 작성하였다. 타당도 기준 .50 에 미달하는 4번, 5번, 7번, 8번 항목을 삭제하여 총 6문항으로 이루어졌다. 최종 설문 문항의 신뢰도는 Cronbach'a .887 로 나타나, 기준인 .60 이상이다. 탈진은 Raedeke, Smith(2001)의 검사지를 바탕으로 개발한 김인수(2005)의 운동 탈진 척도 검사지를 무용에 맞게 수정하여 이용하였다. 타당도 기준 .50 이상에 부합하지 않는 6번, 7번, 10번을 삭제하였다. 최종 설문 문항의 신뢰도는 Cronbach'a .910 으로 기준인 .6 이상이다. 모든 연구 조사 도구는 예비 설문을 거쳐 완성되었다.

## 3. 연구 절차

본 연구는 성균관대학교 기관생명윤리 위원회(IRB)의 승인을 받아 이루어졌으며(IRB File No. SKKU 202204017-UE003), 참여자에게서 연구 참여 동의서를 받았다. 효과적인 자료수집을 위해, 서면의 설문지와 구글 폼을 활용한 인터넷 설문을 병행하여 배포한 후 회수하여 분석했다. 4 개 예술고등학교에는 직접 방문 및 설문지 송부를 통해 자료를 수집하고, 그 외에는 설문지 링크 공유를 통한 인터넷 설문을 통해 자료를 수집하였다. 절차는 문헌 연구 및 연구계획서 작성과 예비설문조사를 거쳐 문항을 수정하였고, 이를 통해 자료를 수집하였다. 수집한 자료는 자료처리 및 분석을 통해 결과를 산출하였다.

## 4. 자료처리

연구를 위해서 첫째, 본 연구의 이전에 예비 설문 조사를 실시하였다. 이를 통해 모든 검사 도구의 신뢰도(cronbach's a)를 검사하여, .60 이상일 때 채택하였다. 둘째, 본 연구에서는 설문지 168부를 회수하고, 이 중 불성실한 답변을 제외한 158부를 최종 자료 분석에 이용하였다. 셋째, 최종 자료는 SPSS Statistics 28.0을 통해 기술 통계, 빈도 분석, 독립 표본, t-검정, 일원 배치 분산분석(ANOVA), 다중 회귀분석을 실시했다.

## IV. 연구결과

### 1. 부상의 유무에 따른 우울, 스트레스, 탈진의 차이

부상의 유무에 따른 우울, 스트레스, 탈진의 차이를 알아보기 위해 독립 표본 t-검정을 실시하였다. 통계분석 결과는 <표 2>와 같다. 부상의 유무에 따른 각 집단의 우울 평균은 부상 있음 3.14, 부상 없음 2.56 로, 집단 간 평균 차이는 유의수준 .01 기준으로 나타나 통계적으로 유의하며( $t=3.163, p<.01$ ), 부상이 있는 집단이 부상이 없는 집단보다 우울 항목의 평균이 높다. 부상의 유무에 따른 각 집단의 스트레스 평균은 부상 있음 3.27, 부상 없음 2.81 로 나타났고, 집단 간 평균 차이는 통계적으로 유의하며( $t=3.225, p<.01$ ), 부상이 있는 집단이 부상이 없는 집단보다 스트레스 항목의 평균이 높다. 부상의 유무에 따른 각 탈진 평균은 부상 있음 2.71, 부상 없음 2.35 로 나타났고, 집단 간 평균 차이는 통계적으로 유의하며( $t=2.421, p<.05$ ), 부상이 있는 집단이 부상이 없는 집단보다 평균이 높다고 나타났다.

<표 2> 부상 유무에 따른 우울, 스트레스, 탈진의 차이의 독립표본 t-검정 결과

구분	우울		스트레스		탈진	
	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)
부상 있음	3.14±1.12	3.163 (.002)	3.27±.80	3.225 (.002)	2.71±.84	2.421 (.017)
부상 없음	2.56±.96		2.81±.94		2.35±.93	

### 2. 부상의 정도에 따른 우울 정도의 차이

종속변수인 우울, 스트레스, 탈진에 미치는 영향을 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 앞선 독립 표본 t-검정을 통해서 종속변수에서 평균 차이가 있다고 나타난 인구통계학적 변수를 통제 변수로 사용하였다. 스트레스 항목에서는 부상 횟수, 탈진에서는 전공을 더미변수로 생성하여 사용하였다.

#### 가. 부상의 정도가 우울에 미치는 영향

우울에서는 부상 정도가 보통( $B=.729, p<.001$ )인 경우와 높은( $B=.583, p<.05$ ) 경우가 통계적으로 유의한 정(+) 적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부상이 없는 사람과 부상 정도가 낮은 사람은 비슷한 우울을 보이고, 부상 정도가 보통인 사람이 가장 높은 우울을 보인다고 할 수 있다. 통계분석 결과는 <표 3>과 같다.

〈표 3〉 부상의 정도가 우울에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

변수		종속변수: 우울					
		B	SE	$\beta$	t(p)	공선성 통계량	
						tolerance	VIF
(상수)		2,559	.153		16,736(.000)		
독립변수	부상정도 낮음	.335	.241	.124	1,389(.167)	.755	1,324
	부상정도 보통	.729	.209	.318	3,494(.001)	.723	1,383
	부상정도 높음	.583	.289	.172	2,015(.046)	.819	1,221
Durbin-Watson		1,713					
$R^2$		.077					
adj $R^2$		.059					
F(p-value)		4,296(.006)					

#### 나. 부상의 정도가 스트레스에 미치는 영향

스트레스에서는 부상 정도가 보통( $B=.357, p<.05$ )인 경우가 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부상이 없는 사람과 부상 정도가 낮은 사람, 부상 정도가 높은 사람은 비슷한 스트레스를 보이고, 부상 정도가 보통인 사람이 가장 높은 스트레스를 보인다고 할 수 있다. 통계분석결과는 〈표 4〉와 같다.

〈표 4〉 부상의 정도가 스트레스에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

변수		종속변수: 스트레스					
		B	SE	$\beta$	t(p)	공선성 통계량	
						tolerance	VIF
(상수)		3,000	.411		7,295(.000)		
독립변수	부상정도 낮음	.171	.201	.080	.850(.397)	.639	1,565
	부상정도 보통	.357	.179	.198	1,997(.048)	.582	1,719
	부상정도 높음	.463	.240	.174	1,934(.055)	.709	1,418
통제변수	부상횟수=1~2번	-.390	.438	-.187	-891(.374)	.130	7,716
	부상횟수=3~4번	-.212	.446	-.116	-.476(.635)	.097	10,341
	부상횟수=5~6번	.114	.477	-.042	.238(.812)	.186	5,367
	부상횟수=7번 이상	.175	.448	-.093	.390(.697)	.101	9,922
Durbin-Watson		2,111					
$R^2$		.142					
adj $R^2$		.102					
F(p-value)		3,538(.002)					

#### 다. 부상의 정도가 탈진에 미치는 영향

탈진에서는 부상 정도가 보통( $B=.380, p<.05$ )인 경우가 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부상이 없는 사람과 부상 정도가 낮은 사람, 부상 정도가 높은 사람은 비슷한 탈진을 보이고, 부상 정도가 높은 사람이 가장 높은 탈진을 보인다고 할 수 있다. 통계 분석 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 부상의 정도가 탈진에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과

변수		종속변수: 탈진					
		B	SE	$\beta$	t(p)	공선성 통계량	
						tolerance	VIF
(상수)		2.475	.168		14.727(.000)		
독립변수	부상정도 낮음	.184	.195	.085	.941(.348)	.745	1.342
	부상정도 보통	.380	.172	.207	2.215(.028)	.690	1.449
	부상정도 높음	.187	.236	.069	.792(.430)	.796	1.256
통계변수	전공=한국무용	-.272	.169	-.152	-1.610(.110)	.678	1.475
	전공=발레	.110	.180	.058	.610(.543)	.673	1.487
Durbin-Watson		2.131					
$R^2$		.081					
adj $R^2$		.051					
F(p-value)		2.677(.024)					

## V. 논의

본 연구는 연구 참여자가 자기 기입법으로 측정을 했기 때문에, 2주가 지난 심리에 대해서는 정확하지 않거나, 기억이 오염될 수 있어 연구의 신뢰도를 높이기 위해 2주 내로 제한하였으며, 부상의 유무 또한 동일하게 2주 내로 제한하였다.

### 1. 부상의 유무에 따른 집단간 우울, 스트레스 및 탈진의 차이

부상의 유무에 따라서 대입 무용 수험생이 느끼는 우울 정도의 차이가 있는 것으로 나타나, 부상을 겪고 있는 대입 무용 수험생은 부상을 겪지 않는 대입 무용 수험생보다 더 심한 우울을 느낀다는 것을 알 수 있다. Mainwaring, Finney(2017)가 무용수들이 겪는 우울-낙담과 같은 심리적 고통이 부상과 연관이 있다고 말한 것과 마찬가지로 부상은 우울에 영향을 미침을 알 수 있다. 또한, 부상 직후나 재활에 임하고 있는 무용수가 우울감, 자책감과 같은 부정적 심리상태를 보인다는 김상철, 김승일(2020)의 연구와 일치하며, 부상 직후 스포츠 선수에게서 나타나는 우울 요인의 정도가 높다는 신정택, 박윤식(2008)

의 연구와 일치한다. 대입 무용 수험생의 짧은 시간 동안 진행되는 대학입시에서 최고의 모습을 보여주기 위해 노력하기 때문에 부상으로 인한 무용 연습이나 수업에 대한 참여도 하락, 수행의 저하, 그로 인한 경쟁 상황에서의 도태를 염려함 등의 여러 요인으로 인해 부상을 경험하는 무용수들이 우울을 겪는다고 추측할 수 있다.

부상의 유무에 따라서 대입 무용 수험생이 느끼는 스트레스 정도의 차이가 있는 것으로 나타나, 부상을 경험하고 있는 대입 무용 수험생은 그렇지 않은 대입 무용 수험생보다 더 심한 스트레스를 느낀다는 것으로 확인된다. 이는 무용 전공 대학생의 부상 횟수와 부상 기간이 무용 상해 스트레스에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타난 최이루다(2015)와 유사하다. 또한, 선명주(2020)의 연구에서 17~19세의 후기 청소년에서 스트레스를 많이 받는 경우의 손상 경험률이 스트레스를 적게 받는 경우보다 상대적으로 높았다는 연구 결과를 보았을 때, 후기 청소년에 해당하는 대입 무용 수험생의 스트레스가 부상에 영향을 받는다는 본 연구의 결과에 대한 설득력을 보여준다. 스트레스는 요구와 대처 능력의 불균형에서 비롯되며(이덕희, 2016), 특히 개인에게 주어지는 요구나 스트레스 요인이 대처 능력을 초과할 때 발생한다. 부상으로 인한 참여도 감소나 수행 저하 때문에 요구를 충족시킬 수 없게 되는 상황이 발생하면, 그들은 본인이 설정한 목표에 도달할 수 없거나, 더 나아가 대학 입시의 당락에 영향을 줄 수도 있다는 두려움이나 불안으로 인해 스트레스를 겪는다고 할 수 있다.

셋째, 부상의 유무에 따라서 대입 무용 수험생이 느끼는 탈진 정도의 차이가 있는 것으로 나타나, 부상을 경험하고 있는 대입 무용 수험생은 부상을 경험하고 있지 않은 대입 무용 수험생보다 더 심한 탈진을 보인다. 이는 윤인애, 윤용진(2011)의 연구에서 운동선수의 스포츠 탈진과 그 후 중도 포기가 부상이라는 범주에서 자기관리 부족, 장난으로 인한 부상, 부상 관리 소홀 등의 이유로 나타난다는 연구 결과와 유사한 맥락으로 볼 수 있다. 또한, 무용수의 탈진은 부상뿐 아니라, 무용의 정체기나 자신의 한계에 대한 불만으로 인해 발생하기도 하는데(유현미, 2009), 이러한 사실로써, 부상 자체로 탈진을 겪게 되지만, 부상으로 인한 무용의 정체기나 수행 불안으로 인해 탈진을 겪는다고 유추할 수 있다.

이와 관련하여 논의할 수 있는 점은 첫째로 대입 무용 수험생의 과반수가 부상을 갖고 있다는 사실에 있어서, 대입 무용 수험생에 부하 되는 훈련이나 신체 활동이 부상을 야기하기 쉽다는 것은 대입 무용 수험생의 환경이나 훈련방식 등을 재고해야 할 필요가 있다. 고등학교 무용 전공생의 96% 이상이 부상 경험이 있고, 46% 이상이 재활을 경험한다는 이주희, 박순자, 장혜람(2017)의 연구에서 알 수 있듯, 무용 전공 청소년의 신체 부상은 단순히 무용수 개인 신체의 문제가 아닐 수도 있다는 것이다. 따라서 대입 무용 수험생, 예비 입시생의 신체 부상을 예방하기 위해서는 이들의 훈련 환경이나 방법 등에 대해 많은 고찰과 연구가 필요하며, 이에 따른 개선방안의 마련이 필요하다. 이와 함께, 대입 무용 수험생은 부상을 통해 신체적 고통뿐 아니라 상당한 수준의 심적 고통을 겪으며, 이러한 감정을 처리하는 과정은 부상의 회복에 영향을 줄 수 있는데, 신체 부상의 예방, 재활과 함께 무용수의 심리 증상에 대한 상담이나 치료와 같은 프로그램이 개발되어 심신의 회복을 도모할 수 있어야 한다고 사료된다. 스포츠계에서도 심리 개입 프로그램이 부정적인 정서의 대처 수준에 긍정적 변화를 주고, 경기력 향상을 위한 심리기술에도 긍정적 효과가 있다고 주장했듯이(김성훈, 오주훈, 신흥범, 2014), 부상을 당한 대입 무용 수험생에게 심리 개입 프로그램을 적용하여, 부상에 대한 심리를 긍정적으로 전환함으로써 이들의 빠른 회복이나 무용 현장으로의 복귀를 촉진할 수 있다.

## 2. 부상의 정도에 따른 우울, 스트레스 및 탈진의 차이

연구 결과, 부상의 정도가 보통인 경우와, 높은 경우가 우울에 정(+) 적인 영향을 미치며, 보통 정도의 부상을 가진 대입 무용 수험생이 가장 높은 우울을 보이는 것으로 나타났다. 또한 부상의 정도가 보통인 경우가 스트레스에 정(+) 적인 영향을 미치며, 보통 정도의 부상을 가진 대입 무용 수험생이 가장 높은 스트레스를 보이는 것으로 나타났다. 그리고 부상의 정도가 보통인 경우가 탈진에 정(+) 적인 영향을 미치며, 보통 정도의 부상을 가진 대입 무용 수험생이 가장 높은 탈진을 보이는 것으로 나타났다. 이러한 결과에 따른 시사점은, 대입 무용 수험생은 부상에서 오는 통증뿐 아니라 부상으로 인해 벌어지는 상황들 즉, 수행 능력의 저하나, 무용 중단 상태, 경쟁에서의 도태 등에 대해 상당한 불안감이나 두려움을 갖는다는 것이다. 대입 무용 수험생들은 부상이 있다고 하더라도, 완전한 신체 불능이 아닌 이상 부상을 안고 훈련과 수업에 참여하게 된다. 함지선, 이인, 김경숙(2009)은 무용전공자가 매일 받는 집중적인 훈련이 부상 정도를 악화하고, 치료받으면서도 고통은 지속되는 상황이 반복될수록 무용 중단을 고민하게 된다고 주장하였다. 대입 무용 수험생은 1년간의 연습 과정 후에 얻는 당락의 결과가 끝이 아니라, 이를 시작으로 무용수로서 성장해야 한다. 따라서 무용 수험생 시절에 겪는 부상과 이에 따른 심리는 많은 관심 속에서 관리되어야 한다.

반면, 부상의 정도가 높을수록 오히려 보통의 부상보다 우울, 스트레스, 탈진의 정도가 낮은 것 또한 놀라운 일이다. 높은 정도의 부상을 가진 학생은 대부분의 무용 수업을 참여하지 못하거나, 대부분의 무용 수행의 큰 지장을 얻은 학생이다. Flint(1998)는 부상 선수는 인지 및 감정의 과정을 통해 실제 부상이 고통스러운 경험이었다는 것을 기억하지만, 가시적으로 감정을 묘사하는 정확성을 자주 상실한다고 주장하였다. 또한, 김태희(1993)는 선수에게 있어서 부상은 일차적으로 육체적 고통이 수반하게 되며, 이러한 과정 후에 심리적·정신적 후유증을 겪기 때문에 선수에게 있어서 우선적인 부상의 의미는 육체적 고통이라고 주장했다. 높은 정도의 부상을 가지고 있다고 응답한 이들은 부상으로 인해 무용에 지장을 받는 상황에서 정신적으로 큰 트라우마를 겪어, 어느 정도의 포기 상태에 이르거나, 혹은 이에 대한 감정을 표현하지 못하는 상황에 이르게 되었다고 추측할 수 있다.

## VI. 결론 및 제언

이 연구는 부상을 겪은 대입 무용 수험생의 심리를 조사하기 위해 연구를 시행하였다. 따라서 부상의 유무에 따른 심리 증상 정도의 차이와 부상의 정도에 따른 심리 증상 정도의 차이를 조사하고, 부상과 심리의 관계에 대해 규명하고자 연구 분석 및 논의하였다. 2022년 고등학교 3학년인 예술고등학교 무용과 학생과, 무용학원 및 개인 레슨을 하는 학생 168명을 대상으로 조사를 시행하였으며, 불성실한 응답을 제외하고 총 158명의 응답을 이용하여 통계분석 및 논의를 하였다. 본 연구의 조사 도구는 기존에 개발된 설문지를 참고하여 수정 및 보완하여 활용하였으며, 예비 설문을 하여 설문지 문항을 점검하고 최종 설문을 제작하였다. 설문은 방문과 송부하는 방식으로 진행하였으며, 무용학원 및 개인 레슨을 하는 인문계 고등학교 학생은 링크 공유로 인터넷 설문을 실행하였다. 자료 분석 방법은 SPSS Statistics

28.0 통계프로그램을 이용하여 빈도 분석, 기술 통계, 독립 표본 t-검정, 일원 배치 분산분석(ANOVA), 다중회귀분석을 실시하였다.

이러한 연구 절차를 통하여 도출된 결론은 다음과 같다.

첫째, 부상의 유무에 따라서 우울, 스트레스, 탈진의 정도는 차이가 있으며, 부상이 없는 대입 무용 수험생보다 부상이 있는 이들의 우울, 스트레스, 탈진의 정도가 높게 나타났다.

둘째, 우울은 보통 정도의 부상과 높은 정도의 부상에 정(+) 적 영향을 받으며, 보통 정도의 부상을 가진 대입 무용 수험생이 가장 높은 우울을 보이고, 부상이 없거나 낮은 부상을 가진 대입 무용 수험생은 비슷한 정도의 우울을 보인다.

셋째, 스트레스는 보통 정도의 부상에 정(+) 적 영향을 받으며, 보통 정도의 부상을 가진 대입 무용 수험생이 가장 높은 스트레스를 보이고, 부상이 없거나 낮은 부상을 가진 대입 무용 수험생은 비슷한 정도의 스트레스를 보인다.

넷째, 탈진은 보통 정도의 부상에 정(+) 적 영향을 받으며, 보통 정도의 부상을 가진 대입 무용 수험생이 가장 높은 탈진을 보이고, 부상이 없거나 낮은 정도, 높은 정도의 부상을 가진 대입 무용 수험생은 비슷한 정도의 탈진을 보인다.

결과를 종합하였을 때, 부상의 유무에 따라서 우울, 스트레스, 탈진에는 차이가 있는 것으로 나타났으며, 보통 정도의 부상이 우울, 스트레스, 탈진에 높은 정도의 부상이 우울에 정(+) 적 영향을 주고 있음을 규명할 수 있었다. 따라서 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 당 해의 입시를 준비하는 대입 무용 수험생을 대상으로 연구하였지만, 이 연구의 설문은 4월 한 달 동안 진행하였으므로, 실질적인 대입 시기와 다소 차이가 있어, 대입 시기에 따른 부상과 심리의 후속 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구는 대입 무용 수험생이라는 특정 대상에 관해 연구하였다. 우리나라는 고등학교의 졸업 후 대학에 당연히 입학하여야 한다는 사회의 통념과 함께 입시 경쟁이 과열되고 있다. 이러한 사회적 분위기 속에서 입시와 수험생에 관한 관심과 연구는 필수적이며, 실제로 활발하게 연구되고 있다. 그러나 무용 분야에서는 무용 전공생, 무용 청소년 등의 연구는 다소 진행되고 있으나, 대입 무용 수험생이라는 특정 대상에 집중된 연구는 아직 미비하다고 할 수 있다. 따라서 대입 무용 수험생에 관한 후속 연구가 필요할 것으로 보이며, 본 연구는 향후 대입 무용 수험생에 대한 기초자료로써 사용될 수 있을 것이다.

셋째, 이 연구에서는 대입 무용 수험생의 부상에 따라 부정적 심리 증상의 정도가 높아지며, 특히 보통 정도의 부상이 심리 증상에 영향을 미친다는 결과가 밝혀졌다. 따라서 대입 무용 수험생의 부상 재활과 함께 심리 증상에 대한 상담이나 치료와 같은 프로그램이 개발될 수 있도록 더욱 심도 있고 실증적인 후속 연구가 진행되어야 할 것으로 사료된다.

## ■ 참고문헌

- 강지선, 최경아, 안현균(2021). 예술고등학교 무용전공 학생들의 삶에 대한 내러티브 탐구. **한국발육 발달학회지**, 29(3), 427-438.
- 고경순, 이우경(2021). 청소년 정신건강을 위한 VR세계에서 무용/동작치료 핵심요인 탐색. **무용예술학연구**, 84(4), 21-34.
- 김경환(2013). **대입 수험생의 입시스트레스와 스트레스 대처방식: 정신건강의 조절효과 검증**. 석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 김상철, 김승일. (2020). 상해를 경험한 무용수의 재활 성공사례. **한국무용학회지**, 20(1), 85-99.
- 김성훈, 신정택, 이한우(2013). 심리 개입 프로그램이 장애인 사격 선수의 성공적 스포츠 재활에 미치는 영향. **체육과학연구**, 24(4), 689-699.
- 김성훈, 오주훈, 신흥범(2014). 고등학교 태권도 선수 심리 개입 프로그램 효과에 관한 단일사례연구. **한국웰니스학회지**, 9(1), 105-119.
- 김이영, 배현석, 이우연(2021). (인간이해를 위한) 심리학(제3판). 양성원.
- 김전미, 손재현 (2003). 자연과학논문: 무용 상해의 예방과 재활의 필요성. **대한무용학회논문집**, 36, 201-221.
- 김정수, 허재령(2003). 무용학: 발레전공자들의 무용상해가 무대불안에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 42(6), 643-650.
- 김진영, 김경희(2019). Essential Somatics<sup>®</sup> 메소드가 발레 무용수의 만성통증 완화에 미치는 영향 -하지 통증을 중심으로. **무용예술학연구**, 74(2), 23-40.
- 김태희(1993). **운동선수들의 부상체험에 대한 사회 심리학적 접근**. 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 문수백(2003). (학위논문작성을 위한) 연구방법의 실재. 학지사.
- 박현주(2021). 대학교 무용교육의 역할과 방향. **영남춤학회**, 93(3), 137-159.
- 배문정, 김한별(2019). 엘리트선수들이 부상과 재활과정에서 겪는 심리적 경험. **한국스포츠학회**, 17(1), 517-530.
- 서차영(1983). 자연과학편: 무용수(舞踊手)의 외상발생(外傷發生) 요인(要因)에 관(關)한 조사연구(調査研究). **한국체육학회지**, 22(2), 71-78.
- 서채린, 최상철(2021). 펠튼크라이스 ATM<sup>®</sup> (Awareness Through Movement)방식이 무용수의 신체자각 능력에 미치는 영향에 관한 연구. **무용예술학연구**, 82(2), 15-34.
- 선명주(2020). **청소년 연령집단별 손상 실태 및 관련요인: 제 7기 국민건강영양조사 자료 분석**. 석사학위논문. 고려대학교 보건대학원.
- 신정택, 박윤식(2008). 재활과정에서의 손상선수들의 U 자형 정서 변화 가설 검증. **한국사회체육학회지**, 32(2), 1043-1050.
- 오성민, 김민아, 배수현(2020) 무용 부상 및 상해 관련 연구 상황 실태조사. **무용과 이론**, 2, 39-53.
- 유현미(2009). **무용 탈진의 구인(構因) 탐색 및 측정도구 개발**. 박사학위논문. 이화여자대학교

대학원.

- 윤인애, 윤용진(2011). 대학 야구 선수들의 탈진 후 중도포기 과정에 대한 심층분석. **한국웰니스학회**, 6(2), 169-179.
- 이덕희(2016). 다문화청소년들의 스트레스대처, 사회적 지원, 심리적 안녕감과 학업태도 간의 인과관계 분석. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(3), 760-770.
- 이산, 오승택, 류소연, 전진용, 이진석, 이은, 등(2016). 한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CESD-R)의 표준화 연구. **정신신체의학**, 24(1), 83-93.
- 이종하, 신철민, 고영훈, 임재형, 조숙행, 김승현, 등(2012). 한글판 스트레스 자각척도의 신뢰도와 타당도 연구. **정신신체의학**, 20(2), 127-134.
- 이주희, 박순자, 장혜림(2017). 예술고등학교 무용전공생의 골반변위 및 무용상해에 대한 연구. **한양대학교 우리춤연구소**, 13(2), 53-70.
- 최경란, 박미영(2019). 고등학생 무용경연 참여자의 완벽주의 성향과 경쟁불안의 관계. **무용예술학연구**, 76(4), 75-95.
- 최이루다(2015). 무용전공 대학생의 신체상해와 무용스트레스의 관계. 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 함지선, 이인, 김경숙(2009). 무용 전공자들의 무용포기 및 진로 고민에 관한 탐색. **한국체육학회지**, 48(4), 485-494.
- 홍영준, 장덕선(2015). 인문, 사회과학편: 투기종목 선수 부상 심리 및 대처방안 유형 탐색. **한국체육학회지**, 54(4), 189-202.
- Flint, F. A(1998). Integrating sport psychology and sports medicine in research: The dilemmas. **Journal of Applied Sport Psychology**, 10(1), 83-102. <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413209808406379>>.
- Kenny, S. J., Palacios-Derflinger, L., Whittaker, J. L., Emery, C. A(2018). The influence of injury definition on injury burden in preprofessional ballet and contemporary dancers. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, 48(3), 185-193. <<https://www.jospt.org/doi/full/10.2519/jospt.2018.7542>>.
- Maslach, C(1979). Burned-out. **The Canadian Journal of Psychiatric Nursing**, 20(6), 5-9. <<https://europepmc.org/article/med/260904>>.
- Petitpas, Danish(1995). Caring for injured athletes. **Sport Psychology Interventions**, 255-281. <<https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19951809096>>.
- Raedeker, T. D., Smith, A. L(2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 23(4), 281-306. <<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/23/4/article-p281.xml>>.
- Selye, H(1956). What is stress. **Metabolism**, 5(5), 525-530. <<https://www.pacdeff.com/pdfs/What%20is%20Stress.pdf>>.

- World Health Organization(2010). Major (ICD-10) Depression Inventory. *Psychiatric Research Unit*.  
<[https://www.psykiatri-regionh.dk/CCMH-english/Rating-scales-and-questionnaires/Documents/MDI\\_Score\\_KeyInstr\\_UPDATED.pdf](https://www.psykiatri-regionh.dk/CCMH-english/Rating-scales-and-questionnaires/Documents/MDI_Score_KeyInstr_UPDATED.pdf), 2021.12.01>
- World Health Organization(2022). “ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11 MMS)”.  
*ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. <<https://icd.who.int/browse11/l-m/en>, 2022.  
06. 13.>

논문투고일 2023. 02. 14.  
심사일 2023. 05. 24.  
심사완료일 2023. 06. 07.

## A Study on Depression, Stress, and Burnout according to the Degree of Physical Injury in College Dance Candidates

Kim, Ah ran\* · Kim, Na-ye\*\*

Master student in Dance, Sungkyunkwan University\* · Professor, Dept. of Dance, Sungkyunkwan University\*\*

The purpose of this study was to examine the relationship between depression, stress, burnout and degree of physical injuries in college dance candidates. As a result, first, there were significant differences in depression, stress, and burnout according to whether participants had injuries or not. Second, there was a moderate degree of injury and a high degree of injury had a clear link to the depression of participants, and participants with a moderate degree of injury showing had the highest degree of depression. Third, a moderate degree of injury had a clear link to the stress of participants, with participants suffering from a moderate injury displaying the highest degree of stress. Fourth, the level of burnout among participants was clearly related to moderate injuries, showed the highest degree of burnout.

**Keywords:** College Dance Candidates(대입 무용 수험생), Physical Injuries(신체적 부상), Depression(우울), Stress(스트레스), Burnout(탈진)