

한국무용의 철학적 가치, 예술적 몰입, 정서적 웰빙 간의 구조적 관계

정승혜*

I. 서론
II. 연구 방법
III. 연구 결과
IV. 논의

V. 결론 및 제언
참고문헌
Abstract

I. 서론

1. 연구 배경 및 문제 제기

한국무용은 단순한 신체 움직임이나 공연 예술의 범주를 넘어, 한국인의 정서와 세계관, 그리고 삶의 태도를 응축하여 표현하는 종합 예술로 이해되어 왔다(김말복, 2002; 김용복, 2016). 특히 그 움직임은 외형적 기교나 속도의 과시보다 내면의 흐름과 절제된 표현을 중시한다는 점에서 독자적인 미학을 형성한다. 이 성향은 정중동(靜中動)·동중정(動中靜)의 미학, 호흡을 중심으로 한 신체 인식, 그리고 신명과 살풀이를 통한 감정의 해소와 초월이라는 철학적 토대 속에서 설명되어 왔다(김운미, 2008; 백현순, 이예순, 김현남, 진주라, 2010). 이와 같이 이 세 범주는 한국무용을 단순한 표현 활동이 아닌, 몸과 정신이 유기적으로 결합된 수행 예술로 규정하는 핵심 기반이라 할 수 있다.

그러나 오늘날의 사회적 환경은 속도와 효율, 성과를 우선하는 가치 체계로 재편되고 있으며, 그 영향은 예술 교육과 무용 전공자의 학습 환경에도 직접적으로 반영되고 있다(허가영, 2012). 이러한 상황에서 무용 전공 대학생들은 높은 완성도와 경쟁력을 요구받는 동시에 신체적 부담과 심리적 압박, 정서적 불안정을 겪는 경우가 적지 않다(김미숙, 2017; 이영희, 2011). 더욱이 반복 훈련과 평가 중심의 교육 구조 속에서 무용이 지닌 철학적 의미와 내적 성찰의 차원은 점차 후경으로 밀려나고, 기술 숙련이나 성취 중심의 기준이 전면에 부각되는 경향이 나타난다. 그 결과 무용 활동이 전공자의 정서적 안정과 심리적 회복에 어떠한 역할을 수행하는지에 대한 근본적 질문이 제기된다.

한편 오늘날 사회 전반에서는 정신적 피로와 정서적 소진, 이른바 ‘번아웃’ 현상이 주요 사회 문제

* 경희대학교 무용학부 외래교수, goldencats_shj@naver.com

로 부상하고 있다. 이에 따라 몰입, 웰빙, 심리적 회복력과 같은 개념이 다양한 학문 분야에서 핵심 주제로 논의되고 있으며, 활동에 깊이 몰두하는 상태가 정서적 안정과 삶의 만족으로 이어질 수 있다는 점이 강조되어 왔다(김보경, 원영신, 김수연, 2020; Guang Yang, 2025). 이와 같은 학문적 흐름은 예술 활동이 단순한 여가를 넘어 수행자의 심리적 상태와 정서적 삶의 질에 실질적 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

그럼에도 불구하고 관련 논의는 대체로 서구 심리학 이론이나 일반적 활동 맥락을 중심으로 전개되어 왔다(Bakker, 2008; Kuykendall et al., 2015; Salanova et al., 2006; Shernoff et al., 2014). 이에 비해 한국 전통 예술이 지닌 철학적 기반이 수행자의 몰입 수준과 정서적 웰빙 사이에서 어떠한 구조를 형성하는지에 대한 체계적 검토는 충분히 이루어졌다고 보기 어렵다. 특히 정중동의 미학, 호흡을 통한 신체 자각, 신명과 살풀이의 정서 구조는 몰입 및 웰빙 이론과 접점을 형성함에도 불구하고, 그 연계성이 실증적으로 분석된 사례는 제한적인 수준에 머물러 있다(김영숙, 원가민, 2010; 백현순 등, 2010; Wilson, 2002; Shapiro & Stolz, 2019).

이와 관련하여 한국무용 수행에서 강조되는 호흡과 움직임의 통합, 그리고 감정 표현을 통한 정서적 해소 경험은 신체 감각과 인지가 긴밀하게 연결된 상태에서 형성된다는 점에서 체화된 인지 관점과 이론적 접점을 형성한다. 즉, 체화된 인지 이론에 따르면 인간의 인지와 정서는 단순히 정신적 과정에 의해 형성되는 것이 아니라, 신체의 감각 경험과 움직임을 통해 구성되며, 이 신체 기반 경험은 개인의 주의 집중과 몰두 상태 형성에도 중요한 영향을 미친다(Varela, Thompson, & Rosch, 1991; Wilson, 2002).

이와 같은 맥락에서 무용 수행 과정에서 나타나는 호흡의 리듬, 신체 감각의 자각, 감정 표현의 확장은 수행자가 자신의 움직임과 경험에 깊이 몰두하게 하는 환경을 형성하며, 이 상태는 행위와 의식이 통합되는 몰입 경험으로 이어질 가능성을 지닌다(Csikszentmihalyi, 2008). 더 나아가 몰입 경험은 긍정 정서의 확장과 심리적 안정, 삶의 만족과 같은 정서적 웰빙과 연결될 수 있다는 점에서 예술 수행의 심리적 효과를 설명하는 중요한 이론적 틀로 이해될 수 있다(Fancourt & Finn, 2019; Fredrickson, 2001).

이러한 문제의식에 근거하여 한국무용의 철학적 토대를 전통 미학이나 상징 해석의 차원에 머무르게 하지 않고, 예술적 몰입(flow)과 체화된 인지(embodied cognition)의 관점에서 재해석할 필요가 있다. 특히 몰입 이론은 행위와 의식의 통합, 자기의식의 감소, 시간 지각의 변형과 같은 심리 상태를 설명함으로써 수행 장면의 구조를 이해하는 데 유용한 틀을 제공한다(Csikszentmihalyi, 2008). 또한 체화된 인지 관점은 신체 경험이 인지와 정서 형성의 토대가 된다는 점에서, 호흡과 몸-지식 중심의 한국무용 특성을 해석하는 이론적 근거를 마련한다(Varela et al., 1991).

결국 한국무용의 철학적 토대가 예술적 몰입과 정서적 웰빙으로 이어지는 구조적 경로를 실증적으로 규명하는 작업은 전통 예술의 현대적 의미를 재해석하고, 그 심리적·교육적 가치를 학문적으로 확장하는 데 중요한 출발점이 된다.

2. 한국무용 철학(정중동·호흡·신명)의 이론적 정리

한국무용의 철학적 가치는 서구 무용이나 현 시대의 퍼포먼스 예술과 구별되는 독자적인 미학적·사상적 토대 위에서 형성되어 왔다(김말복, 2002; 김용복, 2016). 특히 한국무용은 외형적 움직임의 화려함

이나 기술적 난이도보다 움직임이 만들어내는 내면의 흐름과 정신적 울림을 중시한다는 점에서 하나의 수행 예술로 이해될 수 있다(민영현, 2005). 이와 같은 특성은 정중동(靜中動)과 동중정(動中靜)의 미학, 호흡을 중심으로 한 몸의 인식, 그리고 신명과 살풀이를 통한 감정의 정화와 초월이라는 세 가지 철학적 축을 통해 설명되어 왔다(김운미, 2008; 백현순 등, 2010).

먼저 정중동과 동중정의 미학은 ‘고요함 속의 움직임’과 ‘움직임 속의 고요함’이라는 상호보완적 원리를 내포하며, 절제된 동작 안에 응축된 에너지와 긴장감을 담아내는 미학적 태도를 의미한다(김용복, 2016; 백현순 등, 2010). 여기서 핵심은 움직임의 강도가 아니라, 고요 속에서 축적되는 내면의 힘과 역동적 상황에서도 중심과 균형을 유지하는 정신적 집중에 있다(김말복, 2002). 이와 같은 방식은 외적 자극보다 내적 집중을 강조한다는 점에서 몰입 개념과 이론적 접점을 형성한다. 즉, 절제된 움직임 속에서 형성되는 지속적인 주의 집중과 감각적 자각은 수행자가 자신의 움직임 경험에 깊이 몰두하도록 만들며, 이는 행위와 의식이 통합되는 몰입 상태의 형성과 밀접하게 관련될 수 있다.

다음으로 호흡과 몸-지식은 한국무용에서 신체를 단순한 표현 도구가 아니라 인식과 사유의 주체로 바라보는 관점을 반영한다(김지원, 2010). 특히 동작은 호흡에서 비롯되어 다시 호흡으로 귀결되며, 들숨과 날숨의 리듬은 움직임의 결뿐만 아니라 정서의 흐름과도 긴밀하게 연결된다(정석지, 2025). 이처럼 호흡을 중심으로 한 춤의 전개는 신체와 정신이 분리되지 않는 통합적 상태를 가능하게 하며, 몸-지식은 반복된 춤의 과정 속에서 축적되는 감각적·체화된 인식을 가리킨다(김선희, 2014). 더 나아가 이는 인지가 신체 경험을 토대로 형성된다는 체화된 인지 이론과 맞닿아 있으며(Varela, Thompson, & Rosch, 1991), 신체적 자각이 예술적 몰두와 심리적 상태의 형성에 영향을 미칠 가능성을 보여준다.

마지막으로 신명과 살풀이는 한국무용의 정서적·초월적 차원을 설명하는 핵심 범주로, 억눌린 감정이 해방되며 에너지가 고조되고 정서가 확장되는 과정을 포함한다(김운미, 2008; 박미영, 2017). 특히 살풀이는 축적된 ‘한(恨)’을 풀어내는 행위로 이해되며, 그 과정에서 감정은 억압의 상태에서 해방과 정화의 방향으로 전환된다(김운미, 2008; 민영현, 2005). 이러한 과정은 몰입 이후 나타나는 긍정 정서 및 자기초월적 감각과 연결될 가능성이 제기되어 왔다(한민, 2008; 한민, 한성열, 2007).

종합하면 정중동·동중정의 미학, 호흡과 몸-지식, 신명과 살풀이는 한국무용의 미학적·신체인지적·정서적 차원을 구성하는 상호 연관된 철학적 기반이라 할 수 있다. 본 연구에서는 이들 요소를 수행자의 체험 수준에서 측정 가능한 구성 변인으로 구조화하고자 한다. 물론 여백이나 자연관 등 다른 철학적인 의 또한 중요하나, 실제 수행 맥락에서 독립적 변인으로 설정하기에는 조작적 한계가 존재한다(김용복, 2016; 김지원, 2022). 이에 따라 분석의 명료성과 구조적 타당성을 확보하기 위해 세 가지 범주로 한정하였다. 이러한 철학적 요소들은 신체 감각의 자각과 정서 경험이 결합된 수행 경험을 형성한다는 점에서 체화된 인지 관점과 연결되며, 동시에 수행자가 자신의 움직임과 감정 경험에 깊이 몰두하도록 만드는 심리적 조건을 제공한다는 점에서 예술적 몰입 경험과도 이론적 접점을 형성한다.

결론적으로 정중동·동중정의 미학, 호흡과 몸-지식, 신명과 살풀이는 한국무용의 실제 수행 과정 속에서 유기적으로 결합된 철학적 구조로 이해될 수 있다. 따라서 이들 변인이 예술적 몰입 및 정서적 웰빙과 어떠한 구조적 관계를 형성하는지는 실증적 분석을 통해 규명될 필요가 있다.

3. 선행연구의 한계 및 연구의 차별성

한국무용에 관한 선행 논의는 오랜 시간 동안 미학적 해석과 문화사적 접근을 중심으로 축적되어 왔다(김발복, 2002; 김용복, 2016). 특히 정중동·동중정의 미학, 호흡 중심의 움직임, 신명과 살풀이의 정서 구조는 한국무용의 본질을 설명하는 핵심 범주로 지속적으로 언급되어 왔으며, 이를 통해 한국무용이 지닌 철학적 깊이와 정신적 가치가 강조되어 왔다(김운미, 2008; 백현순 등, 2010). 그러나 관련 논의는 대체로 개념 정의나 상징적 의미 해석에 초점을 두어, 이 철학적 요소가 실제 무용 전공자의 체험 속에서 어떠한 방식으로 구현되는지에 대한 분석은 비교적 제한적인 수준에 머물러 있다(김재승, 2012; 백민경, 2013; 백현순, 2010; 이선영, 김지윤, 김승철, 2012).

나아가 다수의 연구가 질적 접근이나 이론 중심 논의에 기반해 한국무용의 가치를 조명해 왔다는 점에서, 철학적 범주와 실제 수행 맥락 간의 관계를 경험적으로 규명하려는 시도는 충분히 축적되었다고 보기 어렵다(김지원, 2019; 백현순, 2010). 특히 정중동의 미학이나 신명의 개념은 다층적으로 해석되어 왔으나, 그것이 무용수의 심리 상태와 예술적 몰두, 정서적 결과와 어떠한 인과 구조를 형성하는지에 대해서는 보다 체계적인 검토가 요구된다. 그 결과 한국무용의 철학은 ‘설명되는 대상’으로서는 풍부하게 논의되어 왔지만, ‘분석되고 검증되는 이론적 구성’으로 확장되는 데에는 일정한 제약이 존재한다.

한편 예술적 몰입과 정서적 웰빙을 다룬 연구는 심리학, 교육학, 경영학 등 다양한 사회과학 분야에서 지속적으로 전개되어 왔다(Bakker, 2008; Salanova et al., 2006; Shernoff et al., 2014). 그러나 이러한 연구들은 대체로 서구 심리학 이론에 기반하여 일반적인 예술 활동이나 여가 참여를 분석 대상으로 설정해 왔으며(Fancourt & Perkins, 2018; Kuykendall et al., 2015), 몰입 및 체화된 인지 이론 역시 주로 서구적 활동 맥락에서 적용되어 왔다(Shapiro & Stolz, 2019; Wilson, 2002). 그 결과 수행성과 정신성이 긴밀히 결합된 한국 전통무용을 대상으로 몰입 경험과 정서적 웰빙 간의 관계를 경험적으로 분석한 연구는 상대적으로 충분히 축적되었다고 보기 어렵다(심혜경, 2008; 유지영, 2008; 유지영, 2009; 유지영, 황문숙, 2007; Keogh et al., 2009; Reason & Reynolds, 2010).

이와 함께 예술 활동과 웰빙 간의 관계를 탐색하려는 연구도 점차 확대되고 있으며, 무용 수행 역시 신체 인식과 정서 조절, 심리적 안정과 같은 긍정적 심리 경험과 밀접하게 관련될 수 있음이 보고되고 있다. 예를 들어, 예술 참여가 개인의 정신 건강과 삶의 질 향상에 기여할 수 있다는 연구가 제시되고 있으며(Fancourt & Finn, 2019), 무용 수행 과정에서 나타나는 신체 자각과 몰입 경험이 개인의 정서적 웰빙과 관련될 수 있다는 논의도 확장되고 있다(Braun & Kotera, 2022; Laird et al., 2021). 이와 같은 연구들은 예술 수행 경험이 신체 감각과 정서 경험의 통합을 통해 심리적 상태와 웰빙 형성과 관련될 수 있음을 보여준다. 그러나 이러한 연구의 흐름에도 불구하고 한국 전통무용의 철학적 기반을 중심으로 몰입 경험과 정서적 웰빙 간의 관계를 경험적으로 분석한 연구는 여전히 제한적인 수준에 머물러 있다. 따라서 이와 같은 연구의 지형 속에서 본 연구는 다음과 같은 차별적 관점을 제시하고자 한다.

첫째, 한국무용의 철학적 가치를 정중동·동중정의 미학, 호흡과 몸-지식, 신명과 살풀이라는 구체적 하위 구성으로 체계화하여, 추상적 담론을 조작 가능한 연구 변인으로 전환하는 가능성을 모색한다.

둘째, 해당 철학적 기반을 예술적 몰입이라는 심리적 기제와 연결함으로써, 전통 미학이 개인의 실제 수행 맥락에서 어떠한 방식으로 작동하는지를 검토한다.

셋째, 정서적 웰빙을 결과 변인으로 설정하여, 한국무용의 철학적 기반이 단순한 미적 체험을 넘어 한국무용 전공자의 정서적 삶과 어떠한 관련성을 지니는지를 실증적으로 탐색한다.

나아가 본 연구는 몰입 이론과 체화된 인지 관점을 이론적 틀로 활용하여, 한국무용의 철학적 토대가 신체 인식과 심리적 몰두를 매개로 정서적 결과로 확장될 가능성을 구조적으로 검증하고자 한다. 이를 통해 전통 예술 연구와 예술심리학 담론 사이의 학문적 접점을 확장하고, 한국무용의 철학을 동시대 학문 맥락 속에서 재조명하려는 시도를 제시한다.

4. 연구 목적 및 연구 가설 제시

지금까지의 논의를 종합하면 본 연구는 한국무용의 철학적 가치가 무용 전공 대학생의 예술적 몰입과 정서적 웰빙에 어떠한 방식으로 작용하는지를 구조적으로 규명하는 데 초점을 둔다. 이를 위해 한국무용의 철학적 기반을 정중동·동중정의 미학, 호흡과 몸-지식, 신명과 살풀이라는 세 가지 구성 차원으로 구분하고, 각 차원이 예술적 몰입을 매개로 정서적 웰빙에 연결되는 경로를 분석하고자 한다. 또한 몰입 이론과 체화된 인지 관점을 이론적 틀로 삼아, 한국무용 수행 맥락을 심리적 기제와 정서적 산출 간의 관계 속에서 해석하고 그 구조를 실증적으로 검증하고자 한다.

특히 한국무용의 철학적 기반이 단순한 미학적 감상의 범주를 넘어, 실제 춤의 과정에서 몰입이라는 심리 상태를 형성하고 나아가 개인의 정서적 안정과 삶의 만족으로 확장될 수 있다는 이론적 전제에 주목한다. 이러한 시각은 한국무용을 기술 중심 훈련이나 전통 보존의 틀에 한정하지 않고, 오늘날의 사회문화적 맥락에서 심신 통합과 정서적 회복을 지원하는 수행 예술로 재조명할 가능성을 제시한다. 이에 따라 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 가설 1. 정중동·동중정의 미학은 예술적 몰입에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 호흡과 몸-지식은 예술적 몰입에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 신명과 살풀이는 예술적 몰입에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 정중동·동중정의 미학은 정서적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 5. 호흡과 몸-지식은 정서적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 6. 신명과 살풀이는 정서적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 7. 예술적 몰입은 정서적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

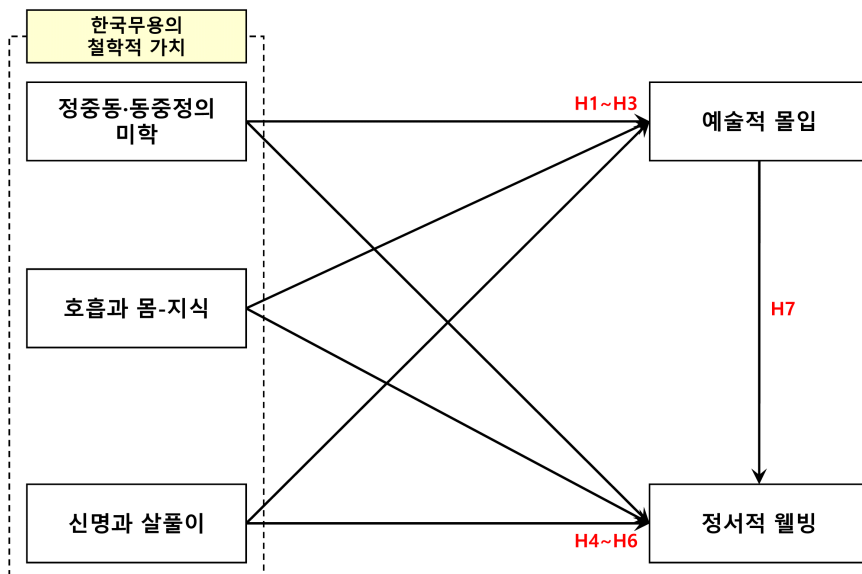
본 가설 설정은 정중동의 미학이 수행자의 집중과 내적 균형과 밀접하다고 논의한 선행 연구(김용복, 2016; 백현순 등, 2010), 호흡이 움직임 조절을 통해 몰두 상태와 연결될 수 있음을 제시한 연구(김선희, 2014), 그리고 신명 체험이 몰입 및 긍정 정서와 긴밀하게 결부된다고 보고한 연구(김영숙, 원가민, 2010; 하진숙, 2014; 한민, 2008)에 이론적 근거를 둔다. 또한 무용 몰입이 심리적 행복감과 웰빙 수준과 유의한 상관을 보였다는 선행 연구(김보경, 원영신, 김수연, 2020; Guang Yang, 2025)는 몰입의 매개적 기능을 설명하는 근거를 제공한다.

II. 연구 방법

1. 연구모형

본 연구에서는 한국무용의 철학적 가치가 예술적 몰입을 매개로 정서적 웰빙에 미치는 구조적 관계를 검증하기 위하여 <그림 1>처럼 연구모형을 설정하였다. 구체적으로 한국무용의 철학적 가치는 정중동·동중정의 미학, 호흡과 몸-지식, 신명과 살풀이의 세 요인으로 구성된 독립변수로 설정하였으며, 예술적 몰입을 매개변수로, 정서적 웰빙을 종속변수로 설정하였다.

아울러 본 연구모형은 예술적 몰입의 부분매개(partial mediation) 효과를 가정하며, 한국무용의 철학적 가치 요인이 정서적 웰빙에 미치는 직접효과와, 예술적 몰입을 통한 간접효과를 동시에 검증하도록 설계하였다. 따라서 본 연구는 전통 미학과 예술심리학을 통합하여, 한국무용 수행 경험이 심리적 과정과 정서적 결과로 확장되는 구조를 분석하는 데 목적을 둔다.



<그림 1> 한국무용의 철학적 가치, 예술적 몰입 및 정서적 웰빙 간의 연구모형

2. 연구 대상

본 연구에서는 2025년 10월 1일부터 10월 30일까지 서울 소재 4년제 대학교(4곳)에서 한국무용을 전공하고 있는 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구 대상자는 한국무용 전공 특성을 고려하여 편의표집 방식으로 선정하였으며, 설문조사는 온라인 설문조사 플랫폼인 서베이프로(SurveyPro)를 활용하여 진행하였다.

또한 설문 링크는 전자우편, 문자메시지, 카카오톡(KakaoTalk) 등을 통해 배포되었고, 이를 통해 총 300부의 설문지가 수집되었다. 이 중 응답이 불완전하거나 분석에 부적합한 자료(24부)를 제외한 276부가 최종 분석에 사용되었고, 구체적인 인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시했다. 아울러 성별, 학년,

종교, 거주 지역 등의 변수는 연구 참여자의 일반적 특성을 파악하기 위한 기술통계 자료로 수집되었으며, 본 연구의 구조모형 분석에서는 통제변수로 사용되지 않았다.

〈표 1〉 연구 참여자의 인구통계학적 특성

변수	구분	빈도 (n)	비율 (%)
성별	남성	32	11.6
	여성	244	88.4
학년	1학년	84	30.4
	2학년	63	22.8
	3학년	76	27.5
	4학년	53	19.2
종교	무교	166	60.1
	기독교	61	22.1
	천주교	26	9.4
	불교	23	8.3
거주 지역	서울	175	63.4
	경기	69	25.0
	인천	14	5.1
	그 외 지역	18	6.5
전체	-	276	100.0

3. 측정 도구

본 연구의 측정 문항은 한국무용의 철학적 가치와 예술적 몰입, 정서적 웰빙을 다룬 선행연구를 바탕으로 구성하였다. 초기 문항은 관련 이론과 기존 연구에서 제시된 개념 정의를 참고하여 도출하였으며, 설문 실시 이전에 실제 연구 대상과 동일한 한국무용 전공 대학생 일부를 대상으로 문항의 이해 가능성과 표현의 적절성을 사전에 검토하였다.

이를 통해 응답자가 충분히 이해할 수 있는 내용으로 구성되어 있는지와, 문항의 의미 전달에 문제가 없는지를 확인하였다. 이러한 절차를 거쳐 설문 문항이 연구 대상 집단이 응답하기에 적절한 수준의 이해도와 타당성을 갖추었음을 확인한 후 본 조사를 실시하였다. 모든 문항은 리커트(Likert) 5점 척도(1점=‘매우 그렇지 않다’ ~ 5점=‘매우 그렇다’)로 응답하도록 구성하였다.

가. 정중동·동중정의 미학

정중동·동중정의 미학은 동양 수행미학과 한국 전통 예술에서 논의되는 고요함과 역동성의 통합 원리에 근거하여 구성하였다. 특히 동양 수행 전통에서는 고요함이 단순한 정지 상태가 아니라 잠재적 에너지와 내적 긴장을 포함한 역동적 균형 상태로 이해되며, 이 수행적 집중은 신체 감각의 정교화와 인식의 심화를 유도하는 것으로 설명된다(Shusterman, 2008; Yuasa, 1987). 또한 무용 현상학 연구는 절제된

움직임과 느낌이 감각적 주의집중을 강화하고 행위와 의식의 통합을 촉진한다고 보고한다(Fraleigh, 1987; Sheets-Johnstone, 2011). 이에 따라 본 연구는 느리고 통제된 움직임 속에서 균형·조화·집중이 심화되는 수행 경험을 반영하여 문항을 구성하였다.

나. 호흡과 몸-지식

호흡과 몸-지식은 체화된 인지 이론과 신체-정서 통합 연구에 근거하여 구성하였다. 체화된 인지 연구에 따르면 인지와 정서는 신체적 감각 경험에 기반하여 형성된다고 설명되며(Varela et al., 1991; Wilson, 2002), 움직임과 감각의 통합이 심리적 상태 형성에 핵심적 역할을 한다고 보고된다(Niedenthal, 2007). 또한 무용 수행 연구는 반복된 신체 경험이 지각과 인지 방식에 영향을 미칠 수 있음을 보여준다(Calvo-Merino et al., 2005). 이에 본 연구는 호흡을 통한 신체-정서 통합 경험과 몸을 감정·사유의 주체로 인식하는 정도를 측정하도록 문항을 구성하였다.

다. 신명과 살풀이

신명과 살풀이는 감정 해방과 정서적 고양 구조를 설명하는 예술심리학 연구에 근거하여 구성하였다. 일반적으로 예술 활동은 억압된 감정을 표현하고 정서적 정화를 유도하는 기제로 작용하며(Baumeister et al., 2007), 이러한 정화 경험은 정서적 고양과 자기초월 경험으로 확장될 수 있다(Yaden et al., 2017). 또한 집단적 수행 맥락에서의 감정 고조와 에너지 공유 현상은 정서적 동조와 심리적 확장을 촉진하는 것으로 보고된다(Tarr, Launay, & Dunbar, 2014). 이에 따라 본 연구는 감정 해방, 정화, 에너지 고양, 자아 초월 경험을 반영하여 문항을 구성하였다.

라. 예술적 몰입

예술적 몰입은 몰입 이론에 근거하여 구성하였다(Csikszentmihalyi, 2008). 일반적으로 몰입은 시간 왜곡, 자기의식 감소, 행위-의식 통합, 깊은 집중을 특징으로 하며(Jackson & Marsh, 1996), 예술 수행 맥락에서도 동일한 구조가 확인되고 있다(Hefferon & Ollis, 2006). 이에 본 연구에서는 한국무용 수행 상황에 맞게 몰입 경험을 재구성하여 문항을 구성하였다.

마. 정서적 웰빙

정서적 웰빙은 주관적 안녕감과 긍정정서 연구에 근거하여 구성하였다(Diener, 1984; Diener et al., 1999). 특히 긍정 정서는 개인의 인지-행동 자원을 확장하며(Fredrickson, 2001), 예술 활동은 정서 안정과 삶의 만족을 증진시키는 것으로 보고된다(Fancourt & Finn, 2019). 이에 따라 본 연구는 무용 수행을 통해 경험하는 정서적 안정, 긍정 정서, 삶의 의미, 활력 등을 반영하여 문항을 구성하였다. 따라서 본 연구에서 사용된 모든 측정항목은 <표 2>와 같이 나타내었다.

〈표 2〉 변수의 조작적 정의와 측정항목

변수	조작적 정의	번호	측정항목	인용처
정중동· 동중정의 미학	<ul style="list-style-type: none"> • 한국무용 수행 과정에서 느리고 절제된 움직임 속에 고요함과 에너지가 조화를 이루는 미학적 인식을 의미. • 즉, 균형·집중·조화의 감각을 경험하는 정도. 	1	나는 느리고 절제된 움직임을 추면서도 내 안의 강한 에너지를 느낀다.	<ul style="list-style-type: none"> • Fraleigh (1987) • Sheets-Johnstone (2011) • Shusterman (2008) • Yuasa (1987)
		2	고요한 동작일수록 내 춤의 균형과 집중이 더 뚜렷해진다.	
		3	단순하고 절제된 몸짓이 오히려 깊은 감정을 표현해 준다고 느낀다.	
		4	빠르게 움직이기보다, 여유 있는 흐름 속에서 내 춤이 완성된다고 생각한다.	
		5	움직임과 고요함이 함께 있을 때, 내 춤의 본질이 드러난다고 느낀다.	
호흡과 몸-지식	<ul style="list-style-type: none"> • 호흡을 통해 신체와 정신이 연결되고, 몸을 감정과 사고의 주체로 인식하는 체험적 지식을 의미. • 즉, 춤 수행 중 호흡-움직임-감정의 흐름을 자각하는 정도. 	1	호흡이 자연스러울 때, 내 춤의 움직임이 부드럽게 이어진다.	<ul style="list-style-type: none"> • Calvo-Merino et al. (2005) • Niedenthal (2007) • Varela et al. (1991) • Wilson (2002)
		2	숨의 흐름에 따라 내 감정이 춤으로 표현된다고 느낀다.	
		3	몸이 단순한 도구가 아니라 내 생각과 감정을 담은 존재라고 느낀다.	
		4	깊은 호흡을 하면 내 춤이 더 생동감 있게 느껴진다.	
		5	춤을 출 때 몸과 마음이 하나로 이어지는 순간이 있다.	
신명과 살풀이	<ul style="list-style-type: none"> • 무용 수행을 통해 억눌린 감정이 해소·정화되고 에너지와 흥이 고조되는 정서적·초월적 경험을 의미. • 즉, 춤을 통해 감정이 해방되고 자유로움을 느끼는 정도. 	1	춤을 추면 마음속의 답답함이 자연스럽게 풀린다.	<ul style="list-style-type: none"> • Baumeister et al. (2007) • Tarr et al. (2014) • Yaden et al. (2017)
		2	무대 위에서 감정의 흥이 치밀며 에너지가 터져 나온다.	
		3	춤을 추는 동안 마음이 정화되고 편안해진다.	
		4	억눌린 감정이 춤을 통해 흥으로 바뀌는 것을 느낀다.	
		5	춤을 출 때 현실의 나를 벗어나 자유로워진다.	
예술적 몰입	<ul style="list-style-type: none"> • 무용 수행 중 집중과 몰두가 극대화되어 자기의식과 시간 감각이 감소하는 심리적 상태를 의미. • 즉, 춤에 완전히 빠져드는 경험의 정도. 	1	춤을 출 때 시간의 흐름을 잊는다.	<ul style="list-style-type: none"> • Csikszentmihalyi (2008) • Hefferon and Ollis (2006) • Jackson and Marsh (1996)
		2	춤에 집중하면 주변의 소리나 시선이 사라진다.	
		3	완전히 몰입하면 생각보다 감각이 먼저 움직인다.	
		4	춤을 추는 동안 나 자신을 잊고 움직임에만 집중한다.	
		5	무대 위에서 춤과 내가 하나가 된 느낌을 받는다.	

정서적 웰빙	<ul style="list-style-type: none"> • 무용 활동을 통해 경험하는 정서적 안정, 만족감, 행복감, 그리고 삶의 활력을 의미. • 즉, 춤 수행 후 느끼는 긍정적 정서 상태의 정도. 	1	춤을 추면 마음이 편안해지고 안정된다.	<ul style="list-style-type: none"> • Diener (1984) • Diener et al. (1999) • Fancourt and Finn (2019) • Fredrickson (2001)
		2	무용 활동은 내 기분을 긍정적으로 바꿔준다.	
		3	춤을 통해 내 삶이 더 의미 있고 행복하다고 느낀다.	
		4	춤을 추며 성취감과 만족감을 얻는다.	
		5	무용은 내 일상에 활력과 즐거움을 준다.	

4. 자료처리 방법

수집된 데이터는 구조방정식모형 분석 기법을 활용하여 분석하였으며, 부분최소자승 방법(Partial Least Squares-SEM)을 적용할 수 있는 SmartPLS 4.1 프로그램을 사용하였다. PLS-SEM은 변수 간 인과관계를 동시에 분석할 수 있을 뿐만 아니라, 비교적 표본 수가 제한된 연구나 정규성 가정을 충족하기 어려운 자료에도 유연하게 적용 가능하다는 점에서 본 연구의 목적에 적합한 방법으로 판단되었다. 특히 본 연구는 한국무용의 철학적 가치와 예술적 몰입, 정서적 웰빙 간의 구조적 관계를 탐색하는 데 초점을 두고 있어, 예측 중심 분석에 강점을 지닌 PLS-SEM을 활용하였다.

자료 분석 절차는 먼저 측정모형을 검증하여 각 구성개념의 신뢰도와 타당도를 확인한 후, 구조모형 분석을 통해 연구가설에서 설정한 경로의 유의성을 검증하는 단계로 진행되었다. 이 과정에서 각 경로 계수의 통계적 안정성과 유의성은 부트스트래핑 기법을 통해 검토하였으며, 반복 재표집을 통해 추정치의 신뢰성을 확보하였다.

또한 본 연구에서는 예술적 몰입의 매개 효과를 검증하기 위하여 직접효과와 간접효과를 동시에 분석하였다. 이를 통해 한국무용의 철학적 가치가 정서적 웰빙에 미치는 영향이 예술적 몰입이라는 심리적 과정을 통해 어떠한 경로로 전달되는지를 구조적으로 파악하고자 하였다.

5. 신뢰도 및 타당도 분석

본 연구에서는 사용된 측정 도구의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위하여 PLS-SEM 분석 절차에 따라 측정모형을 평가하였다. 먼저 <표 3>과 같이 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 와 합성신뢰도(Composite Reliability)를 확인한 결과, 모든 변수에서 일반적으로 권장되는 기준치인 0.70 이상을 충족하는 것으로 나타나, 각 측정 문항들이 해당 개념을 안정적으로 측정하고 있음을 확인하였다.

다음으로 수렴타당도는 각 문항의 외부적재값과 평균분산추출(Average Variance Extracted; AVE)을 기준으로 검토하였다. 외부적재값(outer loadings)은 통상적으로 0.60 이상을 기준으로 판단하는데, 본 연구의 모든 문항은 해당 기준을 상회하여 각 문항이 해당 잠재변수를 적절히 설명하고 있는 것으로 나타났다. 또한 AVE 값 역시 모든 변수에서 기준치인 0.50 이상을 충족하여, 각 구성개념이 문항 분산의 과반 이상을 설명하고 있음을 확인하였다.

한편 다중공선성 여부를 확인하기 위해 분산팽창계수(Variance Inflation Factor; VIF)를 검토한 결과, 모든 문항이 기준치인 3.0 이하로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되었다. 따라서 본 연구에서 사용된 측정 도구가 신뢰도와 타당도를 충분히 확보하고 있음을 의미한다.

〈표 3〉 측정모형의 신뢰도 및 타당도 검증 결과

변수	번호	측정항목	외부 적재값	합성 신뢰도	평균분산 추출 (AVE)	Cronbach's Alpha	VIF
정중동·동중정의 미학	1	나는 느리고 절제된 움직임을 추면 서도 내 안의 강한 에너지를 느낀다.	0.735	0.876	0.587	0.824	1,859
	2	고요한 동작일수록 내 춤의 균형과 집중이 더 뚜렷해진다.	0.773				2,053
	3	단순하고 절제된 몸짓이 오히려 깊은 감정을 표현해 준다고 느낀다.	0.823				1,885
	4	빠르게 움직이기보다, 여유 있는 흐름 속에서 내 춤이 완성된다고 생각한다.	0.689				1,426
	5	움직임과 고요함이 함께 있을 때, 내 춤의 본질이 드러난다고 느낀다.	0.805				1,754
호흡과 몸-지식	1	호흡이 자연스러울 때, 내 춤의 움직임이 부드럽게 이어진다.	0.653	0.875	0.585	0.821	1,385
	2	숨의 흐름에 따라 내 감정이 춤으로 표현된다고 느낀다.	0.798				1,834
	3	몸이 단순한 도구가 아니라 내 생각과 감정을 담은 존재라고 느낀다.	0.804				2,005
	4	깊은 호흡을 하면 내 춤이 더 생동감 있게 느껴진다.	0.788				1,822
	5	춤을 출 때 몸과 마음이 하나로 이어지는 순간이 있다.	0.771				1,604
신명과 살풀이	1	춤을 추면 마음속의 답답함이 자연스럽게 풀린다.	0.834	0.901	0.645	0.862	2,180
	2	무대 위에서 감정의 흥이 치밀며 에너지가 터져 나온다.	0.842				2,304
	3	춤을 추는 동안 마음이 정화되고 편안해진다.	0.758				1,779
	4	억눌린 감정이 춤을 통해 흥으로 바뀌는 것을 느낀다.	0.819				2,026
	5	춤을 출 때 현실의 나를 벗어나 자유로워진다.	0.756				1,693
예술적 몰입	1	춤을 출 때 시간의 흐름을 잊는다.	0.734	0.864	0.560	0.805	1,529
	2	춤에 집중하면 주변의 소리나 시선이 사라진다.	0.719				1,546

	3	완전히 몰입하면 생각보다 감각이 먼저 움직인다.	0.780				1,580
	4	춤을 추는 동안 나 자신을 잊고 움직임에만 집중한다.	0.766				1,581
	5	무대 위에서 춤과 내가 하나가 된 느낌을 받는다.	0.742				1,491
	1	춤을 추면 마음이 편안해지고 안정된다.	0.765				1,791
	2	무용 활동은 내 기분을 긍정적으로 바꿔준다.	0.840				2,736
정서적 웰빙	3	춤을 통해 내 삶이 더 의미 있고 행복하다고 느낀다.	0.799	0.883	0.601	0.833	2,233
	4	춤을 추며 성취감과 만족감을 얻는다.	0.713				1,491
	5	무용은 내 일상에 활력과 즐거움을 준다.	0.755				1,575

III. 연구 결과

1. 판별타당성 및 상관관계 분석

본 연구에서는 구성개념 간의 판별타당성과 상관관계를 검토하기 위하여 Fornell-Larcker 기준을 적용하였다. 분석 결과 <표 4>와 같이 모든 변수에서 평균분산추출(AVE)의 제곱근 값이 해당 변수와 다른 변수 간의 상관계수보다 크게 나타나, 각 구성개념이 측정 수준에서 명확히 구분되는 것으로 확인되었다.

이는 본 연구에서 설정한 정중동·동중정의 미학, 호흡과 몸-지식, 신명과 살풀이, 예술적 몰입, 정서적 웰빙이 개념적으로 독립된 요인임을 보여준다. 즉, 본 연구의 결과는 이후 구조모형 분석에서 변수 간 인과적 관계를 검증하는 데 적절한 기반을 마련해 준다.

<표 4> 구성개념 간 상관관계 및 판별타당성 분석 결과

변수	01	02	03	04	05
01 정중동·동중정의 미학	0.766				
02 호흡과 몸-지식	0.548	0.765			
03 신명과 살풀이	0.412	0.372	0.803		
04 예술적 몰입	0.507	0.625	0.391	0.749	
05 정서적 웰빙	0.573	0.565	0.493	0.580	0.775

주: 표 3은 수렴타당도 검증을 위해 각 구성개념의 평균분산추출(AVE) 원값을 제시한 것이며, 표 4의 대각선(영 값)은 Fornell-Larcker 판별타당성 기준에 따라 AVE 값을 제곱근(\sqrt{AVE}) 처리하여 구성개념 간 상관계수와 비교한 값이다. 즉, 표 3과 표 4는 검증 목적과 산출 방식이 서로 다르므로 두 표의 수치는 동일하지 않다.

2. 구조모형 검증 결과

본 연구에서는 한국무용의 철학적 가치가 예술적 몰입과 정서적 웰빙에 미치는 구조적 영향을 검증하기 위하여 PLS-SEM을 활용한 구조모형 분석을 실시하였고, <표 5>와 같이 나타내었다.

첫째, 한국무용의 철학적 가치가 예술적 몰입에 미치는 영향을 살펴본 결과 정중동·동중정의 미학, 호흡과 몸-지식, 신명과 살풀이의 세 요인 모두 예술적 몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 중에서도 호흡과 몸-지식은 예술적 몰입에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 확인되었다($\beta=0.468$, $t=8.092$, $p<.001$). 이는 호흡을 중심으로 한 신체 인식과 감각의 자각이 무용 수행 중 몰입 경험을 형성하는 핵심적인 기반임을 의미한다. 즉, 호흡을 통해 몸과 마음이 연결되는 경험이 예술적 몰입을 촉진하는 데 있어 가장 직접적인 역할을 수행하고 있음을 보여준다.

또한 정중동·동중정의 미학 역시 예술적 몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다($\beta=0.193$, $t=3.183$, $p=.002$). 이는 느리고 절제된 움직임 속에서 균형과 집중을 유지하는 미학적 태도가 무용 수행자의 내적 집중을 강화하고 몰입 상태로 이끄는 중요한 요인임을 의미한다. 특히 정중동의 미학은 외형적 역동성보다는 내면의 긴장과 에너지 축적을 통해 몰입을 유도하는 특성을 지니며, 이러한 특성이 예술적 몰입 형성에 의미 있는 영향을 미친 것으로 해석할 수 있다.

반면 신명과 살풀이는 예술적 몰입에 상대적으로 작은 영향력을 보였으나, 통계적으로는 유의한 정(+)의 영향을 나타냈다($\beta=0.137$, $t=2.433$, $p=.015$). 이는 신명과 살풀이가 인지적·신체적 집중보다는 감정의 해방과 에너지 고조라는 정서적 차원에서 몰입 경험을 보조하는 역할을 수행함을 의미한다.

둘째, 한국무용의 철학적 가치가 정서적 웰빙에 미치는 직접적인 영향을 분석한 결과 정중동·동중정의 미학($\beta=0.252$, $t=3.884$, $p<.001$), 호흡과 몸-지식($\beta=0.190$, $t=2.655$, $p=.008$), 신명과 살풀이($\beta=0.222$, $t=3.458$, $p=.001$)의 세 요인 모두 정서적 웰빙에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 한국무용의 철학적 가치가 예술적 경험 차원을 넘어 무용 전공자의 정서적 안정과 삶의 만족에 직접적으로 기여할 수 있음을 보여주는 결과이다. 특히 정중동의 미학과 신명과 살풀이는 정서적 웰빙에 비교적 뚜렷한 영향을 미쳐, 절제와 조화의 미학적 인식과 감정의 정화 및 해방 경험이 무용 수행자의 정서적 상태에 중요한 역할을 함을 의미한다.

셋째, 예술적 몰입이 정서적 웰빙에 미치는 영향을 검증한 결과 예술적 몰입은 정서적 웰빙에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인되었다($\beta=0.247$, $t=4.384$, $p<.001$). 이는 무용 수행 중 경험하는 몰입 상태가 일시적인 수행 경험에 그치지 않고 전반적인 정서적 안정과 긍정적 정서 형성으로 확장될 수 있음을 의미한다.

종합하면 본 연구의 구조모형 분석 결과는 한국무용의 철학적 가치가 예술적 몰입과 정서적 웰빙을 설명하는 핵심 요인임을 실증적으로 보여주며, 특히 호흡을 중심으로 한 몸의 인식이 이 구조에서 가장 중심적인 역할을 수행하고 있음을 확인하였다.

〈표 5〉 구조모형 경로계수 및 가설 검증 결과

가설	경로	B	M	SD	t	p	결과
H1	정중동·동중정의 미학 → 예술적 몰입	0.193	0.191	0.061	3.183	0.002	채택
H2	호흡과 몸-지식 → 예술적 몰입	0.468	0.472	0.058	8.092	0.000	채택
H3	신명과 살풀이 → 예술적 몰입	0.137	0.139	0.056	2.433	0.015	채택
H4	정중동·동중정의 미학 → 정서적 웰빙	0.252	0.253	0.065	3.884	0.000	채택
H5	호흡과 몸-지식 → 정서적 웰빙	0.190	0.190	0.071	2.655	0.008	채택
H6	신명과 살풀이 → 정서적 웰빙	0.222	0.226	0.064	3.458	0.001	채택
H7	예술적 몰입 → 정서적 웰빙	0.247	0.243	0.056	4.384	0.000	채택

주: SRMR = 0.067, NFI = 0.780.

주: R²(예술적 몰입) = 0.445, R²(정서적 웰빙) = 0.504.

3. 매개효과 검증 결과

본 연구에서는 예술적 몰입이 한국무용의 철학적 가치와 정서적 웰빙 간의 관계에서 매개 역할을 수행하는지를 검증하기 위하여 부트스트래핑 기법을 활용한 간접효과 분석을 추가로 실시하였고, 〈표 6〉과 같이 나타내었다.

첫째, 정중동·동중정의 미학과 정서적 웰빙 간의 관계에서 예술적 몰입은 유의한 매개효과를 보였다($\beta=0.048$, $t=2.444$, $p=.015$). 이는 절제와 균형을 중시하는 미학적 인식이 무용 수행자의 정서적 웰빙에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 몰입이라는 심리적 과정을 통해서도 웰빙으로 확장됨을 의미한다. 즉, 정중동의 미학은 고요한 집중과 내면의 에너지 축적을 통해 몰입을 형성하고, 그 몰입 경험이 다시 정서적 안정과 만족으로 이어지는 이중 경로를 지니고 있음을 의미한다.

둘째, 호흡과 몸-지식은 예술적 몰입을 통한 간접효과가 가장 크게 나타난 요인으로 확인되었다($\beta=0.116$, $t=4.047$, $p<.001$). 이는 호흡을 중심으로 한 신체 인식과 감각의 자각이 예술적 몰입을 형성하는 데 핵심적인 역할을 수행하며, 그 과정에서 형성된 몰입 경험이 정서적 웰빙으로 강하게 연결됨을 보여준다. 다시 말해 호흡과 몸-지식은 단순한 수행 기법을 넘어 몸과 마음을 통합하는 몰입의 경로를 통해 무용 수행자의 정서적 삶에 가장 직접적이고 강력한 영향을 미치는 요인으로 작용하고 있음을 의미한다.

셋째, 신명과 살풀이 또한 예술적 몰입을 통한 유의한 간접효과를 나타냈다($\beta=0.034$, $t=2.019$, $p=.044$). 비록 그 효과 크기는 다른 요인에 비해 상대적으로 작게 나타났으나, 감정의 해방과 정화, 에너지의 고조라는 신명과 살풀이의 정서적 특성이 몰입 경험을 매개로 정서적 웰빙으로 확장될 수 있음을 실증적으로 확인하였다는 점에서 의미가 있다. 이는 신명과 살풀이가 즉각적인 정서적 해방에 그치지 않고, 몰입이라는 심리적 상태를 통해 보다 지속적인 정서적 안정으로 연결될 수 있음을 의미한다.

종합하면 본 연구의 매개효과 분석 결과는 예술적 몰입이 한국무용의 철학적 가치와 정서적 웰빙 간의 관계에서 핵심적인 매개 기제로 작동함을 보여준다. 또한 세 요인 모두 직접효과와 간접효과가 함께 유의하게 나타나 예술적 몰입이 완전매개가 아닌 부분매개 역할을 수행하고 있음을 확인하였다. 이는

한국무용의 철학적 가치가 몰입이라는 심리적 과정을 통해 강화되면서도, 그 자체로도 무용 수행자의 정서적 웰빙에 영향을 미치는 독자적인 힘을 지니고 있음을 의미한다.

〈표 6〉 예술적 몰입의 매개효과 검증 결과

번호	경로	B	M	SD	t	p	결과
1	• 정중동·동중정의 미학 → 예술적 몰입 → 정서적 웰빙	0,048	0,047	0,020	2,444	0,015	유의함
2	• 호흡과 몸-지식 → 예술적 몰입 → 정서적 웰빙	0,116	0,114	0,029	4,047	0,000	유의함
3	• 신명과 살풀이 → 예술적 몰입 → 정서적 웰빙	0,034	0,034	0,017	2,019	0,044	유의함

IV. 논의

1. 주요 결과 해석

본 연구는 한국무용의 철학적 가치가 예술적 몰입과 정서적 웰빙에 미치는 구조적 관계를 경험적 분석을 통해 탐색하고자 하였다. 분석 결과는 한국무용의 전통 미학이 무용 전공자의 심리적 경험과 정서적 삶에 의미 있는 관련성을 지닐 수 있음을 보여준다.

특히 정중동·동중정의 미학, 호흡과 몸-지식, 신명과 살풀이의 세 요인이 예술적 몰입과 정서적 웰빙에 각각 직접적·간접적으로 영향을 미쳤다는 점은 한국무용의 철학적 가치가 단순한 상징이나 해석의 대상에 머무르는 것이 아니라, 실제 수행 맥락에서 심리적 경험과 관련된 요인으로 이해될 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 한국무용의 철학을 수행적·경험적 차원에서 논의해 온 선행 연구(김용복, 2016; 백현순 등, 2010)를 경험적 분석의 틀 속에서 재구성한 결과라 할 수 있다.

먼저 한국무용의 철학적 가치가 예술적 몰입에 미치는 영향을 살펴보면, 세 요인 모두 예술적 몰입을 유의하게 예측하였으나 그 영향력의 크기에는 차이가 나타났다. 특히 호흡과 몸-지식이 예술적 몰입에 가장 강한 영향을 미친 결과는 한국무용 수행에서 호흡을 중심으로 한 신체 인식이 몰입 경험 형성의 핵심적 기반임을 보여준다. 이는 몰입이 단순한 인지적 집중의 결과라기보다, 신체 감각과 인식이 통합되는 과정에서 형성될 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 몰입을 행위와 의식의 통합 상태로 설명한 Csikszentmihalyi(2008)의 이론을 신체 중심 수행 맥락에서 재해석할 수 있는 가능성을 제시하며, 인지가 신체 경험에 기반하여 형성된다는 체화된 인지 이론(Varela et al., 1991; Wilson, 2002)을 한국무용 수행 맥락에서 구체화한 경험적 사례로 이해될 수 있다.

다음으로 정중동·동중정의 미학 또한 예술적 몰입에 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다. 이는 절제된 움직임과 고요한 긴장 속에서 형성되는 미학적 태도가 수행자의 내적 집중을 강화하는 데 기여함을 보여준다. 특히 정중동의 미학이 내면의 긴장과 균형을 통해 수행적 집중을 형성한다고 논의한 김용복(2016)과 백현순 등(2010)의 개념적 논의는 본 연구의 결과를 통해 경험적 분석 차원에서 재해석될 수

있다. 즉, 몰입은 반드시 높은 자극이나 강한 도전 수준에 의해 형성되는 것이 아니라, 고요함과 절제 속에서도 심화될 수 있음을 시사한다.

한편 신명과 살풀이는 예술적 몰입에 상대적으로 낮은 영향력을 보였으나 여전히 유의한 예측 변수로 작용하였다. 이는 신명과 살풀이가 인지적·신체적 집중보다는 감정의 해방과 에너지의 고조라는 정서적 차원에서 몰입을 보조하는 역할을 수행함을 의미한다. 이러한 결과는 신명 체험의 심리적 구조를 문화 심리학적 관점에서 논의한 한민(2008)과 한민, 한성열(2007)의 이론적 설명과 연결될 수 있으며, 자기 초월적 경험이 긍정 정서 확장과 관련될 수 있음을 제시한 Yaden et al.(2017)의 논의와도 이론적 접점을 형성한다. 또한 예술 활동이 억압된 감정을 정화하고 심리적 안정을 유도할 수 있음을 제시한 Baumeister et al.(2007)의 관점과도 맥락을 같이한다.

이와 함께 정서적 웰빙에 대한 분석 결과를 종합하면, 한국무용의 철학적 가치 요인과 예술적 몰입 모두 정서적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 한국무용의 철학이 예술 수행의 질을 넘어 무용 전공자의 정서적 안정과 삶의 만족으로까지 확장될 수 있음을 보여준다. 특히 예술적 몰입이 정서적 웰빙에 미치는 영향은 몰입 경험이 일시적 수행 만족을 넘어 지속적인 긍정 정서 형성과 관련될 수 있음을 시사한다. 이는 긍정 정서가 개인의 심리적 자원을 확장하고 축적한다는 Fredrickson(2001)의 확장-구축 이론과도 이론적 접점을 형성하며, 예술 활동이 웰빙 증진에 기여할 수 있음을 보고한 Fancourt and Finn(2019)의 연구를 한국무용 맥락에서 확장적으로 해석할 수 있는 근거를 제공한다.

마지막으로 매개효과 분석 결과, 예술적 몰입은 한국무용의 철학적 가치와 정서적 웰빙 간의 관계에서 부분매개 역할을 수행하였다. 이는 한국무용의 철학적 가치가 몰입이라는 심리적 과정을 통해 강화되면서도 동시에 직접적으로 정서적 웰빙과 관련될 수 있음을 의미한다. 다시 말해 한국무용의 철학적 가치는 단순한 미학적 담론이 아니라, 예술적 몰입을 매개로 정서적 웰빙과 구조적 관계를 형성할 가능성을 보여주는 요인으로 이해될 수 있다. 이러한 결과는 전통 예술 수행 경험이 심리적 과정과 정서적 산출 간의 연관 구조를 보여준다는 점에서 의미가 있다.

2. 이론적 시사점

본 연구의 결과는 한국무용의 철학적 가치가 예술적 몰입과 정서적 웰빙을 설명하는 하나의 이론적 변수로 기능할 수 있음을 경험적 분석을 통해 제시하였다는 점에서 의의를 지닌다. 특히 본 연구는 몰입을 단순한 집중 상태나 수행 효율의 산물로 한정하지 않고, 신체·정서·미학적 요소가 결합된 통합적 심리 과정으로 이해할 수 있는 가능성을 보여주었다. 이는 전통 수행 예술의 철학적 기반이 현대 심리 이론과 대화할 수 있는 분석 틀로 재구성될 수 있음을 시사한다.

첫째, 본 연구는 Csikszentmihalyi(2008)의 몰입 이론을 신체 기반 수행 맥락에서 재해석할 수 있는 근거를 제공한다. 기존 Flow 이론은 인지적 집중, 도전-기술 균형, 과제 몰두와 같은 요소를 중심으로 설명되어 왔으며(Csikszentmihalyi, 2008), 신체 경험이나 감각적 자각은 이론 구조에서 상대적으로 중심 변수로 다루어지지 않았다. 그러나 본 연구에서 호흡과 몸-지식이 예술적 몰입을 가장 강하게 예측한 결과는 몰입 형성이 인지적 통제 이전에 신체적 자각과 감각의 통합 과정과 밀접하게 연결될 수 있음을 보여준다. 이는 몰입을 '행위와 의식의 통합'으로 설명한 기존 논의를 신체 중심 수행 맥락에서 구

체화하는 해석 가능성을 제시하며, 몰입을 체화된 수행 상태로 이해할 수 있는 이론적 확장 방향을 제안한다.

둘째, 본 연구는 체화된 인지 이론을 예술 수행 장면에서 경험적으로 구체화한다는 점에서도 의미를 지닌다. 체화된 인지 이론은 인지와 정서가 신체 경험에 의해 구성된다는 점을 강조해 왔으나(Varela et al., 1991; Wilson, 2002), 예술 수행 맥락에서 신체 경험이 어떠한 구조를 통해 심리적 상태로 연결되는지에 대한 경험적 분석은 제한적이었다. 이에 본 연구는 한국무용의 호흡 중심 수행과 정중동의 미학을 매개로, 신체 경험이 예술적 몰입을 형성하고 다시 정서적 웰빙으로 확장되는 경로를 제시하였다. 이는 신체가 단순한 표현 도구가 아니라 인식과 정서 형성 과정에 적극적으로 관여하는 매개적 요소로 작동할 수 있음을 보여주는 하나의 경험적 사례로 해석될 수 있다.

셋째, 본 연구는 신명과 살풀이를 몰입 및 정서 이론의 맥락에서 재위치시켰다는 점에서 이론적 함의를 갖는다. 신명은 그동안 문화적·의례적·현상학적 차원에서 주로 논의되어 왔으나, 본 연구는 신명 체험이 예술적 몰입을 매개로 정서적 웰빙과 연결될 수 있음을 구조적으로 제시하였다. 이는 자기초월적 경험이 긍정 정서와 관련될 수 있음을 설명한 Yaden et al.(2017)의 논의와 이론적 접점을 형성하며, 예술 활동이 감정 정화와 심리적 안정에 기여할 수 있다는 Baumeister et al.(2007)의 관점을 한국무용 수행 맥락에서 재해석할 수 있는 가능성을 보여준다. 다시 말해 신명과 살풀이는 단기적 감정 분출을 넘어, 몰입이라는 심리적 통합 과정을 통해 보다 안정적인 정서 상태로 연결될 수 있는 하나의 심리적 경로로 이해될 수 있다.

마지막으로, 본 연구는 한국무용의 철학적 가치를 하나의 통합된 심리 구조 속에 위치시킴으로써 전통 예술 연구와 현대 심리 이론 간의 접점을 제시한다. 구체적으로 정중동·동중정의 미학은 수행적 집중과 균형을, 호흡과 몸-지식은 신체적 자각과 통합을, 신명과 살풀이는 정서적 해방과 확장을 각각 설명하며, 이들 요소는 예술적 몰입이라는 공통의 심리 과정을 통해 정서적 웰빙으로 연결된다. 이러한 구조는 긍정 정서가 개인의 심리적 자원을 확장하고 축적할 수 있음을 설명한 Fredrickson(2001)의 논의와도 이론적 접점을 형성한다. 결과적으로 본 연구는 한국무용의 철학이 해석 중심 담론을 넘어 경험적 분석 틀 안에서 재구성될 수 있는 하나의 통합적 설명 모형으로 제시될 수 있음을 보여준다.

3. 실무적 시사점

본 연구의 결과는 한국무용의 철학적 가치가 예술적 몰입과 정서적 웰빙에 실질적인 영향을 미친다는 점을 실증적으로 확인함으로써, 무용 교육과 현장 실무에 다양한 시사점을 제공한다. 특히 본 연구는 한국무용의 철학이 추상적인 개념이나 전통적 담론에 머무르지 않고, 무용 전공자의 심리적 경험과 정서적 회복을 촉진하는 실천적 자원으로 활용될 수 있음을 보여주었다는 점에서 교육적·현장적 의의를 지닌다.

첫째, 무용 교육 현장에서 한국무용의 철학적 가치를 보다 체계적으로 반영한 교육 설계가 필요함을 시사한다. 현재 많은 무용 교육 과정은 기술 습득과 작품 완성도를 중심으로 구성되어 있어, 학생들이 무용 수행 과정에서 경험하는 내면적 변화나 정서적 경험은 상대적으로 간과되는 경향이 있다. 그러나 본 연구 결과에 따르면 정중동의 미학, 호흡 중심의 수행, 신명과 살풀이의 경험은 예술적 몰입을 촉진

하고 정서적 웰빙으로 이어지는 중요한 요인으로 작용한다. 따라서 교육 현장에서는 동작의 정확성이나 결과 중심 평가를 넘어, 호흡 인식 훈련, 느낌과 절제의 움직임 경험, 감정 해소와 정화의 과정 등을 수업 설계에 적극적으로 포함할 필요가 있다.

둘째, 무용 전공 대학생의 정서적 관리와 심리적 지원 측면에서도 본 연구는 실질적인 시사점을 제공한다. 일반적으로 무용 전공자는 신체적 부담과 함께 심리적 스트레스, 정서적 불안을 동시에 경험하는 경우가 많으나, 이를 체계적으로 다루는 교육적 장치는 충분히 마련되어 있지 않다. 그러나 본 연구는 예술적 몰입이 정서적 웰빙을 매개하는 핵심 기제로 작동함을 보여줌으로써, 몰입 경험을 촉진하는 수업 환경과 훈련 방식이 전공자의 정서적 안정과 회복에 기여할 수 있음을 시사한다. 이는 무용 교육이 단순한 전문 기술 훈련을 넘어, 정서적 자기조절과 심신 통합을 지원하는 교육으로 확장될 수 있음을 의미한다.

셋째, 본 연구의 결과는 무용 기반 예술치유 및 심리상담 분야에도 적용 가능성을 지닌다. 예를 들어, 정중동의 절제된 움직임은 심리적 안정과 집중을 유도하는 요소로 활용될 수 있으며, 호흡과 몸-지식은 신체 감각을 통한 자기 인식과 정서 조절 훈련에 효과적으로 적용될 수 있다. 또한 신명과 살풀이는 억눌린 감정의 해소와 정화 과정을 구조화하는 데 유용한 개념으로, 무용치료 프로그램에서 감정 표현과 해방의 단계로 활용될 수 있다. 이러한 점에서 본 연구는 한국무용의 철학을 기반으로 한 심신 통합 프로그램 개발에 이론적 근거를 제공한다.

마지막으로, 본 연구는 무용 전공자 지도와 예술가 양성의 관점에서도 중요한 시사점을 제공한다. 일반적으로 예술적 성취와 더불어 지속 가능한 예술 활동을 위해서는 수행자의 정서적 안정과 내적 동기가 필수적이다. 본 연구 결과는 한국무용의 철학적 가치가 예술적 몰입을 통해 수행자의 내적 만족과 웰빙을 강화할 수 있음을 보여주며, 이는 장기적인 예술 활동 지속성과 직결되는 요소라 할 수 있다. 따라서 지도자는 기술적 완성도뿐만 아니라, 무용 수행자가 자신의 몸과 감정, 철학적 의미를 어떻게 경험하고 있는지를 함께 고려하는 지도 방식을 모색할 필요가 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 한국무용 수행에 내재된 철학적 가치를 단순한 해석의 대상이 아니라, 무용 수행자의 경험을 조직하고 정서적 결과로 확장되는 심리적 구조로 규명하고자 하였다. 이를 통해 한국무용의 철학이 상징적 의미나 문화적 담론에 머무르지 않고 수행자의 예술적 몰입과 정서적 웰빙과 관련된 경험적 구조로 이해될 수 있음을 보여주었다. 이러한 결과는 전통 예술이 오늘날의 사회문화적 맥락에서도 수행자의 내적 삶과 정서적 건강에 의미 있는 영향을 미칠 수 있는 수행적 자원으로 기능할 수 있음을 시사한다.

특히 본 연구의 가장 중요한 의의는 한국무용의 철학적 가치를 경험 가능한 심리 변수로 구조화하고, 이를 예술적 몰입과 정서적 웰빙이라는 심리적 과정과 결과로 연결하는 분석 틀을 제시하였다는 데 있다. 기존 한국무용 연구가 주로 미학적 해석이나 문화적 의미 분석에 초점을 두어 왔다면, 본 연구는 전통 미학을 경험과 구조의 차원에서 설명함으로써 한국무용 연구가 예술심리학 및 몰입 이론과 접속할

수 있는 하나의 연구 방향을 제안한다. 이는 전통 예술 연구가 해석 중심의 논의를 넘어 수행자의 경험과 그 효과를 설명하는 연구로 확장될 수 있음을 시사한다.

나아가 본 연구는 예술적 몰입을 매개 개념으로 설정함으로써 한국무용의 철학이 수행자의 정서적 삶으로 확장되는 경로를 구조적으로 제시하였다. 이는 몰입을 단순한 수행 효율이나 집중 상태가 아니라, 신체·정서·미학적 경험이 통합되는 과정으로 이해할 수 있는 관점을 제공하며 전통 예술 수행 경험이 일시적인 감각적 즐거움이 아닌 지속적인 정서 경험의 형성 과정으로 작동할 수 있음을 보여준다.

또한 실천적 측면에서 본 연구는 무용 교육과 현장에서 무엇을 성과로 평가해야 하는가에 대한 관점 전환의 필요성을 제기한다. 즉, 무용 수행의 성과를 기술적 완성도나 작품 결과에 국한하기보다, 수행자가 경험하는 몰입의 질과 정서적 안정, 그리고 수행 이후의 내적 지속 가능성까지 포함하는 방향으로 교육 목표와 지도 기준을 확장할 필요가 있다. 이는 무용 교육이 전문성 함양과 더불어 수행자의 정서적 웰빙과 장기적인 예술 활동 지속성을 함께 지원하는 교육으로 재구성될 수 있음을 의미한다.

한편 본 연구는 특정 지역의 한국무용 전공 대학생을 대상으로 분석을 수행하였다는 점에서 연구 결과의 일반화에 한계를 지닌다. 또한 설문조사에 기반한 횡단적 연구 설계로 인해 무용 수행 경험이 시간의 흐름에 따라 정서적 웰빙에 어떠한 변화를 가져오는지를 충분히 설명하지는 못하였다. 특히 본 연구에서 측정된 예술적 몰입과 체화된 신체 인식은 실제 수행 과정에서 경험되는 감각적·정서적 상태라는 점에서 개인의 주관적 해석에 영향을 받을 가능성이 있다. 따라서 언어 기반 설문조사는 무용 수행 중 경험되는 몰입 상태나 신체 감각을 완전히 포착하는 데 일정한 한계를 지닐 수 있다. 이에 따라 향후 연구에서는 심층 인터뷰, 참여 관찰, 생리적 반응 측정 등 다양한 연구 방법을 병행하여 무용 수행 과정에서 나타나는 체화 경험과 몰입의 형성 과정을 보다 입체적으로 탐색할 필요가 있다.

결론적으로 본 연구는 한국무용의 철학적 가치가 예술적 몰입을 통해 정서적 웰빙과 연결되는 구조적 관계를 경험적 분석을 통해 보여줌으로써, 전통 예술이 수행자의 심리적 삶과 어떠한 관련성을 지닐 수 있는지를 보여주는 연구라 할 수 있다. 이와 같은 시도는 한국무용 연구가 해석 중심의 논의를 넘어 경험과 구조를 설명하는 연구로 확장될 수 있는 가능성을 제시하며, 전통 예술과 심리 이론을 연결하는 하나의 학문적 좌표를 제공한다.

■ 참고문헌

- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial Modern Classics.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review* (Health Evidence Network synthesis report No. 67). World Health Organization Regional Office for Europe.
- Fraleigh, S. H. (1987). *Dance and the lived body: A descriptive aesthetics*. University of Pittsburgh Press.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to Western thought*. Basic Books.
- Sheets-Johnstone, M. (2011). *The primacy of movement* (Expanded 2nd ed.). John Benjamins Publishing Company.
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E. S. (2014). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. In *Applications of flow in human development and education: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 475-494). Springer Netherlands.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.
- Yuasa, Y. (1987). *The body: Toward an Eastern mind-body theory* (N. Nagatomo & T. P. Kasulis, Trans.). SUNY Press.
- 김말복 (2002). 한국 춤에 나타난 미의식. *무용예술학연구*, 10(1), 17-44.
- 김미숙 (2017). 한국무용 전공 대학생들의 진로탐색 경험에 관한 근거이론적 접근. *한국무용연구*, 35(3), 97-122.
- 김보경, 원영신, 김수연(2020). 한국무용 참여동기가 심리적 행복감에 미치는 영향: 무용몰입의 매개효과 검증. *한국체육과학회지*, 29(3), 757-773.
- 김선희(2014). 한국무용과 필라테스 호흡의 역할을 통한 움직임 원리 탐색. *영남춤학회誌*, 2(1), 133-151.
- 김영숙, 원가민(2010). 한국무용의 신명 체험 구조 탐색 및 척도 개발. *한국체육과학회지*, 49(6), 173-183.
- 김용복(2016). 한국춤 미학의 기초개념 연구 시론. *무용역사기록학*, 41, 57-82.
- 김운미(2008). 혼과 신명으로 본 한국 춤의 시원에 관한 연구: 축(祝), 제(祭), 유(遊), 무(巫)를 중심으로. *한국체육과학회지*, 47(6), 633-643.
- 김재승(2012). 한국무용전공 대학생이 지각한 무용교수행동유형이 전공만족도 및 무용열정에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 21(2), 853-865.
- 김지원(2010). 한국무용기록에 있어서 호흡 표기에 관한 의미론과 전개방향 모색. *무용역사기록학*,

18, 1-21.

- 김지원(2019). 문화철학적 배경에서 전통의 '재현'을 위한 한국춤의 다양성 및 창조적 시야. *동양예술*, 45, 123-147.
- 김지원(2022). 여백의 공간개념에서의 한국춤의 미적 양상과 의미고찰. *동양예술*, 56, 325-351.
- 민영현(2005). 한국무용 예술의 생명미학에 관하여: 巫舞와 살풀이춤의 상호 관련성을 중심으로: 巫舞와 살풀이춤의 상호 관련성을 중심으로. *철학논총*, 41, 75-107.
- 박미영(2017). 문화심리학적 관점에서 본 한국무용의 한恨과 신명神明 연구. *한국무용교육학회지*, 28(1), 137-157.
- 백민경(2013). 한국무용수들의 몰입경험과 참여동기, 수행만족의 관계. *한국무용연구*, 31(1), 119-137.
- 백현순(2010). 한국춤의 신명에 대한 현상학적 접근. *우리춤과 과학기술*, 6(1), 9-30.
- 백현순, 이예순, 김현남, 진주라(2010). 한국춤의 정중동(靜中動)과 신명. *한국무용연구*, 28(1), 41-60.
- 심혜경(2008). 네오웰빙(Neo Well-being)을 위한운 트렌드와 역할. *움직임의 철학: 한국체육철학회지*, 16(1), 187-213.
- 양광 (2025). 신체적 자가지각이 무용 전공 대학생의 심리적 행복감에 미치는 영향 탐색: 무용 몰입 경험의 매개 효과와 심리적 자본의 조절 효과를 중심으로. *기독교교육 논총*, 81, 259-286.
- 유지영(2008). 한국무용이 중년여성의 주관적 웰빙과 삶의 질에 미치는 영향. *한국무용교육학회지*, 19(1), 139-155.
- 유지영(2009). 한국무용에 참여하는 중년여성의 웰빙 인지와 주관적 웰빙 및 삶의 질의 관계. *대한무용학회 논문집*, 58, 191-211.
- 유지영, 황문숙(2007). 한국무용에 참여하는 중년여성의 주관적인 웰빙과 삶의 질에 관한 연구. *한국무용교육학회지*, 18(1), 109-134.
- 이선영, 김지윤, 김승철(2012). 한국무용수의 경력과 수준, 자신감이 신명체험에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 51(6), 411-419.
- 이영희(2011). 무용전공 대학생의 성격특성 연구: 한국전통무용 전공학생을 중심으로. *동양예술*, 17, 333-363.
- 정석지(2025). [호흡기본]의 호흡-수식체계를 통한 한국춤 표준용어 설계연구. *한국무용연구*, 43(4), 105-133.
- 하진숙(2014). 신명체험의 미적 특성에 관한 연구. *미학예술학연구*, 40, 103-142.
- 한민(2008). 문화원형으로서의 신명에 대한 이해. *인문콘텐츠*, 11, 7-29.
- 한민, 한성열(2007). 신명에 대한 문화심리학적 고찰. *한국심리학회지: 일반*, 26(1), 83-103.
- 허가영(2012). A Comparative Study of Curriculum in Postsecondary Dance Education in Korea and the United States. *무용역사기록학*, 25, 141-164.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400-414.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, C. N., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 102-116.

Psychology Review, 11(2), 167-203.

- Braun, N., & Kotera, Y. (2022). Influence of dance on embodied self-awareness and well-being: An interpretative phenomenological exploration. *Journal of Creativity in Mental Health*, 17(4), 469-484.
- Calvo-Merino, B., Glaser, D. E., Grèzes, J., Passingham, R. E., & Haggard, P. (2005). Action observation and acquired motor skills: An fMRI study with expert dancers. *Cerebral Cortex*, 15(8), 1243-1249.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Fancourt, D., & Perkins, R. (2018). Effect of singing interventions on symptoms of postnatal depression: Three-arm randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 212(2), 119-121.
- 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.
- Hefferon, K., & Ollis, S. (2006). ‘Just clicks’: An interpretative phenomenological analysis of professional dancers’ flow experiences. *Research in Dance Education*, 7(2), 141-159.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17-35.
- Keogh, J. W., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: A review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17(4), 479-500.
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403.
- Laird, K. T., Vergeer, I., Hennelly, S. E., & Siddarth, P. (2021). Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101440.
- Niedenthal, P. M. (2007). Embodying emotion. *Science*, 316(5827), 1002-1005.
- Reason, M., & Reynolds, D. (2010). Kinesthesia, empathy, and related pleasures: An inquiry into audience experiences of watching dance. *Dance Research Journal*, 42(2), 49-75.
- Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 1-22.
- Shapiro, L., & Stolz, S. A. (2019). Embodied cognition and its significance for education. *Theory and Research in Education*, 17(1), 19-39.
- Shusterman, R. (2008). Body consciousness and performance: Somaesthetics East and West. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 65(4), 377-389.
- Tarr, B., Launay, J., & Dunbar, R. I. (2014). Music and social bonding: “Self-other” merging and

neurohormonal mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 5, 1096.

Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9(4), 625-636.

Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Jr., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, 21(2), 143-160.

논문투고일 2026. 02. 15.

심사일 2026. 02. 19.

심사완료일 2026. 03. 02.

Structural Relationships among Philosophical Values, Artistic Flow, and Emotional Well-being in Korean Dance

Jung, Seunghye

Adjunct Professor, Kyung Hee University School of Dance

This study investigated the structural relationships among philosophical values in Korean dance performance, artistic flow, and emotional well-being among dance majors. These philosophical values were conceptualized across three dimensions: the aesthetics of stillness and movement (Jeongjungdong), breath and embodied knowledge, and Shinmyeong and Salpuri. The study further examined how these dimensions influence emotional well-being, with artistic flow serving as the mediator. Participants comprised 276 undergraduate students majoring in Korean dance at four-year universities in Seoul and the metropolitan area. Data were analyzed using partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) with SmartPLS 4.1. Results indicated that philosophical values exerted significant positive effects on both artistic flow and emotional well-being. Artistic flow partially mediated the relationship between philosophical values and emotional well-being. These findings provide empirical evidence that philosophical values embedded in Korean dance function as psychological mechanisms linking artistic experience to emotional well-being.

Keywords: Korean Dance(한국무용), Philosophical Values(철학적 가치), Jeongjungdong Aesthetics(정중동·동중정의 미학), Artistic Flow(예술적 몰입), Emotional Well-being(정서적 웰빙)