

마음챙김 명상을 통한 댄스스포츠 열의와 인지된 수행력의 관계

오원석*
강원대학교

The relation between passion and perceived performance in the dance sports by mindfulness meditation

Oh, Won-Seok
Kangwon National University

Abstract

This study aimed to verify the relation between passion and perceived performance in the stressful dance sports, one of the representative rhythm sports, by applying mindfulness meditation to dance sports players.

The study objects were dance sports players in pairs in the university, and 20 years old in average. Their main event was the modern dance (5 events inclusive), and their careers were 5 years for females and 6 years for males.

The mindfulness meditation took place 5 times. The research tools measured dance sports passion and perceived performance. And the qualitative analysis was based on a semi-structured questionnaire and interviews.

First of all, the quantitative analysis said there was no significant difference between the passion factors in dynamism, passion, devotion, concentration and the performance factors in confidence, game management, technical competency.

However, the qualitative analysis based on the questionnaire and interviews showed that they became more comfortable, their partnership improved, and they focused on what they had to do now rather than negative factors around them.

Moreover, they expected that they could ease their anxiety with breath-counting meditation, and could concentrate on the process rather than a result.

Key word : Rhythmic Exercise, Dance Sports, Mindfulness

* poiuy1005@naver.com

I. 서론

리듬운동(rhythmic exercise)은 다양한 리듬에 맞춘 신체의 움직임 의미를 의미하는 것으로서 특정 스포츠나 무용의 한 종류를 의미하는 것이 아니라 리듬을 주요 구성요소를 포함하는 여러 종목을 포괄적으로 설명하는 것이다(박경희, 2010). 이에 따라 리듬운동은 간단한 맨손체조부터 전문적인 무용예술에 이르기까지 그 종류도 다양하다(황향희, 2011). 또한 리듬운동은 음악의 리듬과 신체움직임이 서로 융화되어 춤의 형태를 갖춘 것으로 성인 남녀의 자아실현 형성에 유익함을 제공하는 여가로 부각되고 있다(김영미, 2001).

댄스스포츠는 대표적인 리듬운동의 하나로 17세기부터 사교댄스, 볼룸댄스, 댄스스포츠의 순서로 그 명칭이 달라졌다(임인선, 2003). 비록 2014년 아시안게임에서는 채택되지 못했으나 현재 대한체육회와 대한올림픽위원회에 정식가맹단체로 등록되어 있으며 올림픽정식 종목채택에 대비하고 있는 종목이다. 현재 매스컴에서의 예능 프로그램으로 댄스스포츠의 방영은 댄스스포츠인구를 확장시키고 있으며, 선수층의 범위도 넓히고 있다. 이와 더불어 댄스스포츠에 관한 연구도 다양한 주제로 이루어지고 있다.

즉, 어떤 심리적 요인이 선수의 삶에 직접적으로 관계하는가에 대한 연구(김종일 2004; 박주영, 2003; 신동산, 2004; 우선영, 2006; 장혜은, 2003; 정진호, 2005), 댄스스포츠 참가동기와 어려움(이은희, 손천택, 2010)과 댄스스포츠 특기자로서의 어려움(최미영, 이창섭, 여정권, 2013) 등 많은 연구들이 진행되어 왔다.

최근 웰빙과 힐링에 대한 관심이 증폭되면서 일상 생활은 물론 전문 엘리트선수들을 대상으로 마음챙김 명상에 대한 연구가 대두되고 있다.

명상은 크게 사마타(samatha) 수행을 통한 집중 명상(concentration meditation)과 위빠사나(vipassana) 수행을 통한 통찰 명상(insight meditation)으로 나눈다(김정호,

2004). 이중 마음챙김 명상은 현재-여기(Now & Here)에 집중하여 내적상태를 조절하거나 변화시키기 보다는 오히려 비 판단적으로 현재 순간을 있는 그대로 자각하고 수용하며 과제와 관련된 행동을 선택해서 집중할 것을 요구한다(Moore, 2009).

마음챙김과 관련된 프로그램은 MBSR, MBCT, MAC, ACT 등의 프로그램이 있는데 이는 일반심리학의 일반인들을 위한 임상 치료기제로 발전하고 있으며, 스포츠 분야에서도 이를 이용한 선수들의 심리기술훈련의 한 방향으로 발전하고 있다. 특히 마음챙김을 접목한 수용전념치료(ACT)의 효과가 스포츠 상황에서 효과를 입증되고 있다(Gardner & Moore, 2004, 2007; Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009; Moore, 2009; Wolanin, 2005).

국내에서도 고등학교 여자 양궁선수들의 만성통증과 스트레스 감소를 위한 연구(원현준, 2013)와 스트레스 감소와 수용 및 마음챙김에 미치는 효과에 관한 연구(원현준, 유진, 2013). 수용전념치료가 양궁선수의 스트레스 감소와 수용 및 마음챙김에 미치는 효과(원현준, 유진, 2013), 그리고 운동선수의 수행향상을 위한 심리지원 프로그램의 적용연구(이계운, 윤기운, 2013) 및 골프선수의 심리적 유연성과 골프수행에 관한 연구(윤기운, 2014) 등이다.

이밖에도 육영숙(2009)은 여대생의 요가 및 호흡명상 참여 효과를 통하여 명상의 효과를 입증하였으며. 육영숙, 유범희, 김지혜, 한명우, 박정은(2014)은 마음챙김 요가가 유방암 생존자의 삶의 질에 긍정적 영향을 준다는 연구결과를 발표하였다. 그러나 댄스스포츠에 관한 연구는 전무한 실정이다.

마음챙김은 지나간 과거에 대한 후회와 다가오는 미래에 대한 두려움 대신 바로 지금 여기에서 해야 할 일에 집중하게 하는 것이다.

현재의 일에 대한 열의는 바로 마음챙김으로부터 시작된다. 직무열의의 정의를 살펴보면 개인이 직무와 관련하여 만족스럽고 활동적인 전체적 업무 수행을 할 수 있도록 하는 정서적, 인지적, 심리적 상태의 표

현과 활용(Kahn, 1990)을 의미한다. 이는 직무 소진의 상대적인 개념(Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001)이다. 소진은 개인이 과도한 요구에 의해서 자원이나 힘, 에너지 등을 소모하는 것으로 업무 수행에도 불구하고 원하는 보상을 제대로 받지 못한다고 느껴 좌절감을 겪는 상태(Freudenberger, 1974)를 말한다.

댄스스포츠는 리듬과 함께 현재의 움직임에 집중함으로써 예술로 표현될 수 있다. 댄스에 대한 개인의 높은 에너지 수준으로 헌신하고 몰입하게 하는 정서, 인지, 심리적 상태를 최적으로 활용함으로써 댄스스포츠와 개인이 동일시되고 이는 최적의 수행으로 이어질 수 있다.

수행력(performance) 선수나 팀이 발휘하는 체력, 기술, 전술 등이 포함된 종합적인 능력을 말한다. 여기에는 신체적 형태학적, 생리적, 사회학적, 물리적, 심리적인 요인 등이 직접 또는 간접적으로 영향을 미친다. 신체와 음악, 그리고 파트너십과의 조화를 기본으로 하는 댄스스포츠에서의 수행력을 높이기 위해서는 댄스스포츠 자체에 대한 열의는 물론 이러한 수행력에 대한 숙련 또한 필요하다. 마음챙김 명상은 바로 지금에 집중하게 해줌으로써 현재의 움직임을 자각하고 알아차리며, 그럼으로써 다양한 기술과 파트너에 대한 배려 등 조화로운 표현이 가능할 것이다.

따라서 본 연구에서는 대학교 댄스스포츠 선수들을 대상으로 마음챙김 명상을 통하여 댄스스포츠 열의에 미치는 영향을 알아보고 이를 통한 선수들의 행복한 선수생활과 경기력 증대에 도움을 주고자한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 2015년 대학 댄스 스포츠선수들을 대상

으로 하였다. 참가자들은 파트너십을 이루고 있으며, 종목은 모던댄스(5종목)이다. <표 1>에서 보듯이 선수들의 경력은 여자 5년, 남자 6년이며, 20세이다.

표 1. 연구 대상자에 대한 기초 정보

성명	학년	연령	운동경력
C, C-Y	대학1	20세	6년
S, B-R	대학1	20세	5년

2. 조사도구

댄스스포츠 열의(Engagement) 척도: Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma와 Bakker(2002)가 개발한 척도로 박주훈(2014)이 사용한 척도를 댄스스포츠상황에 적합하게 수정하여 사용하였다. 요인은 활력(.82), 헌신(.87), 몰두(.86)의 3요인이며 총 17문항 5점 척도로 구성되어 있다.

인지된 수행력(Recognized Performances) 척도: 정진배(2013)가 검증한 질문지로 경기자신감(.87), 경기운영능력(.81), 기술수행능력(.71)의 3요인이며, 총 11문항 5점척도로 구성되어 있다.

3. 마음챙김 명상 시행절차

1) 기본절차

기초 조사에서 사전측정으로 질문지조사를 하였으며, 개인상담을 통하여 선수들의 주 호소 문제를 탐색하였다. 선수들의 어려움을 느끼는 주 호소 문제로는

- ① 학교수업과 연습, 그리고 아르바이트로 이어지는 생활과 시간에 대한 불만족
- ② 심판의 판정에 대한 문제
- ③ 파트너와의 분쟁 등을 주 호소문제

- ④ 친구들처럼 대학생활에의 만족을 못 느끼는 것
(구체적으로 밤새 술도 마시고, 친구들과 놀고
싶다)
- ⑤ 경기 시 실수에 대한 불안을 주로 호소하였다.

댄스스포츠에 대한 기본 이해를 바탕으로 5회기의 마음챙김 프로그램을 제작하였다. <표 2>에서 보듯이 프로그램은 각 회기별 주제와 세부내용으로 구성되어 있으며, 각 회기별로 주제를 심도 있게 자각할 수 있는 과제가 부여되었다. 시행은 주 1회 총 5주이며, 1회기 소요시간은 약 50분이었다. 시행 장소는 H대학교 명상실에서 진행되었다. 마음챙김 명상 및 요가 등의 프로그램으로 구성하였으며, 매회기마다 반구조화된 질문지를 통하여 수련 중 자신이 느낀 것을 기록하게 하였다.

2) 시행과정

매 회기 선수들의 마음챙김 명상에 관한 수행내용을 중심으로 상담과 피드백을 제공하고, 프로그램 시행과정에서 나타나는 반응을 기록하는 일지 작성 등을 통하여 댄스 스포츠에 대한 열의, 수행력, 마음챙

김의 변화 과정을 평가하였다.

3) 분석방법

자료의 분석은 SPSS 통계 프로그램을 이용하여 스포츠에 열의와 경기 수행력을 분석하기 위해 사전, 사후의 변화의 비교에 사용되는 대응표본 T-검증(Paired t-test) 방법을 이용하여 분석하였으며, 유의수준은 $p<.05$ 로 설정하였다. 표본이 작기 때문에 질적 연구방법도 병행하였으며, 매 회기마다 반구조화된 질문지를 이용하여, 명상 중 느낌과 이를 통한 경기력의 기대를 쓰도록 하여 이를 분석하였다.

III. 결과

1. 마음챙김 명상과정의 회기별 경험분석

1) 1 회기 마음챙김에 대한 이해과정

C C-Y) 알아차림이 처음에는 무언지 이해가 되지 않았는데 조금씩 하며 알려 주시니 어느 정도 이해를 하였고요 그런데 너무 싱거웠습니다.

표 2. 마음챙김 명상 프로그램

회기	프로그램의 주제	세부내용	비고	과제
1회기	마음챙김의 이해	요가(수리야마스카라, 사바야사나)단전위치 및 호흡(수식관)을 이용한 이완체험	통제 불가능한 것과 가능한 것 적어오기	수식관 호흡
2회기	마음의 성질 이해하기	지금(here) & 현재(Now)의 이해, 심리 생리학 뇌의 구조/통제 불가능 이해/무드라 호흡	잡념이 올 경우 수식관 호흡 후 돌아오기	
3회기	알아차림의 이해	알아차림 이해하기(마주보고 알아차림 말하기)/짧은 명상(2분)후 알아차림 말하기		
4회기	변화에서 수용으로 호흡의 힘	본격적 명상 돌입 과정. 1단계-호흡의 길이 관찰, 2단계-배의 움직임 관찰, 3단계-배의 느낌 관찰 호흡명상(호흡으로 되돌아오는 과정설명하기)피드백		
5회기	현재에 머무르기	중간명상(5분)과 피드백 2회 자애명상		

연구자) 그래요 별거 아니죠? 그런데 지금 마음은 시작하기전과 조금 다르지 않아요?

C C-Y) 네 편안하고, 마음이 가라앉아 있어요. 그리고 뭔가 하고 싶고요.

S B-R) 현재 지금에 집중했고, 그것을 알아차리고 있었어요.

연구자) 시작하기전의 심판에 관해 자꾸 생각하고 있던 것과는 다르죠?

S B-R) 예 그런데 현실에 무감각해지지 않을까요?

연구자) 계획과 상상, 망상은 달라요. 내가 할 수 없는 것은 아무리 생각해도 안 되잖아요. 내가 통제할 수 있는 범위 내에서 최선을 다하는 거예요. 통제할 수 있는 것과 통제가 불가능한 것이 무엇이 있을까요?

S B-R) 글썄요? 열심히 노력하는 것.....

연구자) 그래요. 다음시간까지 통제할 수 있는 것과 통제할 수 없는 것을 구체적으로 적어볼까요?

2) 2 회기 호흡에 대한 참여자의 반응

C C-Y) 사실 조금 피곤한 상태에서 왔어요. 요가가 스트레칭과 같다고 생각했는데 호흡을 하고 또 몸을 알아차리려 하니 힘들었어요. 그러나 요가를 하고 나서 몸이 개운해지는 것을 느꼈어요. 잠도 달아났고요.

S B-R) 내 몸이, 내정신이 내 것이라고 알았는데 이렇게 마음대로 튀어 다니는 줄은 생각해 보지 않았어요. 그래도 미리 말해주셔서 관찰하게 되었어요. 무드라 호흡도 수식관처럼 마음을 편하게 만들어 주는 것 같아요. 시간이 지날수록 긴장도 풀리고요.

3) 3 회기 알아차림의 이해과정

C C-Y) 친구를 보고 알아차림을 말하려니 굉장히 어색했어요. 아니 친구 얼굴을 이렇게 오랫동안 보고 있던 적도 없었을걸요. 그리고 선생님이 요구하시니 뭐라도 말해야 된다는 생각이 났고요. 그러나 자꾸 하다 보니 이전 내 느낌과 감정을 알게 되고 말하게 됐어요.

S B-R) 2분간 배에 호흡에 집중하는 것이 별거 아니라고 느껴졌는데 그게 자꾸 땀 생각이 나는 것을 보고 놀랐어요. 저는 이것저것 무지하게 많이 생각이 났어요.

연구자) 그래요 인간의 마음이라는 것이 그렇게 작용을 해요. 하지만 그렇게 다른 생각이 나는 것은 당연한 것이고 우리가 지금부터 할 일은 다시 배의 알아차림, 즉 지금-현재로 돌아오는 훈련을 하는 것이에요. 이것은 오직 인간만이 할 수 있는 능력입니다.

4) 4 회기 호흡의 힘 알아차리기

C C-Y) 처음해서인지 졸리고, 잠념만 생기고, 그러다 끝이 났어요. 처음에는 배의 움직임에 집중하였는데 1~2분쯤 지나니 잡생각이 많이 났어요. 그러다 이러면 안 되겠다는 생각에 다시 배의 움직임에 집중하려 했는데 여전히 잡생각이 많이 났어요. 그러다가 아무것도 안 되고 그냥 멍하니 있었어요.

S B-R) 처음에는 자꾸 땀 생각이 나서 경계하였는데, 선생님께서 나누고 그냥 수용하고 관찰하라고 하셔서 그렇게 하니 오히려 잡념이 안 나고 다시 호흡에 집중할 수 있었어요. 그리고 배의 움직임을 나누어서 느끼니 차츰 이상하게 몸이 붕 뜨는 듯한 것을 느꼈어요.

연구자) 그럴 수도 있는데 우리의 감각은 계속 변해요. 상황과 조건에 따라 계속 달라지는 느낌들을 알아차리려 노력하세요. 오늘 집중이 아주 잘 되었네요.

5) 5 회기 현재에 머무르기

C C-Y) 이완을 통하여 몸의 긴장을 풀어내려고 노력하였고 특히 단전호흡을 통하여 신선한 생명의 에너지를 들이마시고 몸의 피로, 지겨움 등의 나쁜 에너지를 배출하려고 상상하면서 했는데 처음에는 멍하다가 조금 나아진 것 같아요. 사바사사나(시체자세)를 할 때는 잠도 오기도 하였어요. 조금 기분이 나아

진 것 같아요.

S B-R 배의 움직임을 알아차리는데 가끔씩 예전에 시합장면도 생각나곤 했지만 집중이 되고 ‘바라보는 나’를 어렵듯이 알 수 있을 것 같았어요.

5회기의 마음챙김 명상으로 초자아에 대하여 어렵듯이 느끼게 되었다. 그리고 무엇보다도 선수들의 스트레스가 줄었다고 피드백 하였으며, 수식관을 이용하여 각성조절에 신기해하며, 열심히 훈련하였다.

2. 마음챙김 명상과정의 성별 경험분석

1) 마음챙김 명상과정의 심리적 경험

다음의 <표 3>은 마음챙김 명상과정에서 경험한 내용은 성별에 따라 분석한 내용이다. 전반적으로 마

음이 편안해지고, 집중의 경험을 한 것으로 나타났다.

2) 마음챙김 명상에 의한 연습기대

다음의 <표 4>는 마음챙김 명상과정에서 경험한 내용을 연습할 때 응용하는 기대를 성별에 따라 분석한 내용이다. 전반적으로 이완과 파트너십에 대한 기대를 나타냈다.

3) 마음챙김 명상에 의한 시합기대

다음의 <표 5>는 마음챙김 명상과정에서 경험한 내용을 시합할 때 응용하는 기대를 성별에 따라 분석한 내용이다. 전반적으로 불안조절과 과정목표에 대한 기대를 나타냈다.

표 3. 성별에 따른 명상과정의 경험

회기	여자	남자
1	마음이 편안해졌다.	머리에 생각이 없어지고 주위에 새소리 바람소리가 들리고 편안해 졌다.
2	알아차림을 할 때 신장되고 마주볼 때 부끄러웠다.	마주보려니 무척 쑥스러웠고, 알아차림을 이야기하려니 당황되었다.
3	마음이 편안해졌다.	지금 현재에 집중하고 있었다.
4	통제 불가능한 것에 생각하지 않으려 하였으나 잘 되지는 않았다.	내가 해야 할 것들이 안보이고 지금 현재만 떠 올랐다.

표 4. 성별에 따른 연습기대

회기	여자	남자
1	긴장하거나 파트너와 싸울 때 안정을 줄 것 같다. 내가 긴장하고 격정하고 있을 때 편안하게 만들어 줄 것 같다.	긴장을 풀 때
2	파트너랑 싸우지 않을 것 같다.	서로를 한 번 더 생각하고 화를 덜 낼 것 같다
3	연습이 잘 안 되도 편안하게 생각하고 넘어 갈 수 있겠다.	편안하게 할 수 있을 것 같다. 결과에 신경 안 쓰고 실력을 발휘할 수 있을 것 같다.
4	파트너도 열심히 하려다 실수를 하는데 그것을 두려워하다 내가 실수한 경험이 있다. 이제는 내가 할 수 있는 것에만 집중하는 습관을 가져야겠다.	걱정이 많은 편인데 지금 현재만 생각하다 보면 지금 할 것에 신경을 쓸 수 있을 것 같다.

표 5. 성별에 따른 시합기대

회기	여자	남자
1	긴장/초조해져도 다시 마음을 잡을 수 있을 것 같다.	경기전 흥분할 때 도움이 될 것 같다.
2	결과가 안 좋아도 이해하면서 넘어갈 것 같다	서로를 조금 더 생각하고 말할 것 같다.
3	지금 할 것만 생각하면서 편안하게 알 수 있을 것 같다.	파트너가 실수해도 어쩔 수 없다. 나만이라도 잘하자!
4	결과보다는 내 스스로 만족하는 경기를 하자	걱정이 덜 될 것 같다.

3. 마음챙김 명상과 댄스스포츠 열의 분석

<표 6>와 같이 마음챙김 명상프로그램 5회기 진행 중 댄스스포츠 열의에 미치는 영향을 분석한 결과 활력, 헌신, 몰두요인에 증가 경향을 보이고 있으나 유의미한 차이는 발견되지 않았다.

표 6. 댄스스포츠 열의에 대한 대응분석결과

분류	사전	사후	t	df	p
활력	2.97±0.05	3.17 ±0.24	1.50	1.00	0.37
헌신	2.88±0.18	3.35±0.21	1.73	1.00	0.33
몰두	2.50±0.14	3.20±0.28	2.33	1.00	0.26

4. 마음챙김 명상과정과 인지된 경기력 분석

<표 7>과 같이 마음챙김 명상프로그램 5회기 진행 중 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과 경기 자신감과 경기수행능력에는 미미하게 증가된 경향을 보였으나 경기 운영력에는 오히려 감소한 결과로 나타났다. 그러나 유의미한 결과는 나타나지 않았다.

표 7. 댄스스포츠의 인지된 경기력에 대한 대응분석결과

분류	사전	사후	t	df	p
경기자신감	2.50 ± 0.42	2.50 ± 0.14	0.00	1.00	1.00
경기운영력	3.67 ± 0.47	3.00 ± 0.00	2.00	1.00	0.30
경기수행능력	2.50 ± 0.24	2.67 ± 0.00	-1.00)	1.00	0.50

IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 댄스스포츠선수들의 댄스스포츠에 대한 열의와 지각된 경기력에 마음챙김 명상이 미치는 영향을 규명하는데 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 댄스스포츠선수 2명을 대상으로 마음챙김 명상을 위한 프로그램을 실시하였다. 댄스스포츠 열의와 인지된 경기력을 사전 사후를 분석하고 반구조화된 질문지를 통한 상담 및 평가를 통하여 마음챙김 명상 프로그램의 적용이 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이 연구를 통하여 도출된 결론은 다음과 같다.

5회기의 마음챙김 프로그램의 적용결과 양적결과인 댄스스포츠 열의와 인지된 경기력의 하위요인 간에는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 이는 경기력과 파트너십에 나타난 긍정적인 변화에 반하는 것으로 마음챙김을 통한 명상수련이 아직 인지된 경기력과 댄스스포츠 열의에는 영향을 주지 못하는 것이다.

질적 연구인 상담과 반 구조화된 질문지를 분석한 결과는 1) 마음챙김 명상의 심리적 경험으로는 주의를 인식하고, 부끄러웠으나 회기가 거듭될수록 마음이 편안해지고, 현재에 집중하는 모습으로 변하고 있었다.

2) 마음챙김 명상에 의한 연습기대는 주로 파트너와 싸울 때 자신과 파트너를 모두 알아차림으로써 이해하고, 분쟁이 생겼을 경우 통제가 가능한 가치주도적인 사고로 변하며, 수행, 판정, 파트너에 대한 불신 등에 대한 불안 보다는 현재 자신이 할 것만 집중하

는 모습으로 변하고 있었다.

3) 마음챙김 명상에 의한 시합기대 수식관에 의한 이완법 등에 의해 불안할 때 컨트롤할 수 있는 힘이 생겼고, 결과보다는 지금의 과정에 집중할 수 있을 것이라는 기대를 나타냈다.

5회기의 마음챙김 명상에 대한 연구 결과를 바탕으로 미래연구를 위한 제언은 다음과 같다.

1) 마음챙김의 포괄적인 구성보다는 보다 구체화된 경기 상황중/ 연습상황으로 운영되어야 할 것이다.

2) 마음챙김이 본인이 알아차리는 과정과 어떤 신념으로 강화되는 과정에는 시간이 필요하다. 따라서 보다 장기화된 프로그램의 구성이 요구된다.

3) 댄스스포츠 선수 외에 무용 등 모든 리듬운동선수에게로의 확장을 검토할 필요가 있다.

참고문헌

김영미(2001). 무용성취수준이 미래포부에 미치는 영향. 한국스포츠사회학회지, 14(1), 239-255.
 김정호(2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언, 한국심리학회지, 건강, 9(2), 511-538.
 김종일(2004). 댄스 스포츠 선수들을 위한 심리기술 훈련 프로그램 효과에 관한 연구. 용인대학교 예술대학원 석사학위논문.
 박정희(2010). 리듬운동학의 현황 및 발전방안. 한국 리듬운동학회지, 3(1), 21-28.
 박주영(2003). 댄스스포츠 우수 선수들의 즐거움과 스트레스 경험. 국민대학교 이학박사 학위논문.
 박주훈(2014). 직무자율성이 직무열의에 미치는 영향(긍정심리자본을 조절변수로)콘텐츠 산업

종사자를 대상으로. 경희대학교 석사학위논문.
 신동산(2004). 댄스스포츠 선수의 파트너 수준 인식과 자아실현에 관한 연구. 단국대학교 석사논문.
 우선영(2003). 댄스스포츠 선수의 심리기술에 관한 연구. 경희대학교 석사학위논문.
 원현준(2013). 고등학교 여자 양궁선수들의 만성통증과 스트레스 감소를 위한 수용 전념 치료(ACT)의 적용. 중앙대학교 박사학위논문.
 원현준, 유진(2013). 수용전념치료가 양궁선수의 스트레스 감소와 수용 및 마음 챙김에 미치는 효과. 한국스포츠심리학회지, 24(3), 87-103.
 육영숙(2009). 여대생의 요가 및 호흡명상 참여 효과에 관한 질적 연구. 한국스포츠심리학회지, 23(3), 117-131.
 육영숙, 유범희, 김지혜, 한명우, 박정은(2014). 마음챙김 요가가 유방암 생존자의 삶의 질에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 25(4) 56-70.
 윤기운(2014). 마음챙김, 수용전념(MAC)전략이 골프 선수의 심리적 유연성과 골프수행에 미치는 효과 및 평가. 한국스포츠심리학회지, 25(4) 127-141.
 이계윤, 윤기운(2013). 운동선수의 수행향상을 위한 심리지원프로그램 적용 및 평가. -마음챙김 수용전념(MAC)접근을 중심으로-. 한국스포츠심리학회지, 24(4), 123-136.
 이은희, 손천택(2010). 댄스스포츠 라틴선수로 성장하기와 지속하기의 어려움, 한국여성체육학회지, 23(1), 93-106.
 임인선(2003). 댄스스포츠의 개념에 대한 고찰 -사교댄스, 볼룸댄스, 댄스 스포츠의 상관관계를 중심으로. 한국무용과학회지, 7, 61-71.
 장혜은(2003). 경쟁상태불안이 댄스스포츠 선수들의 경기력에 미치는 영향. 세종대학교 석사학위논문.
 정진배(2013). 중·고등학교 골프선수 지도를 위한 자기관리와 스포츠대처, 위험지각 및 인지된 경기력 간의 구조적 관계. 숭실대학교 박사학위논문.

- 정진호(2005). 평행봉 연기 득점과 난이도 분석 : 제 14회 아시안게임 남자 평행봉 결승 경기 선수 대상으로. 안동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최미영, 이창섭, 여정권(2013). 댄스스포츠 지도자 전문성이 선수들의 자기관리, 지도자 신뢰, 지도효율성에 미치는 영향. 한국체육학회지, 117-134.
- 황향희(2011). 국내 리듬운동학의 연구경향 분석. 한국리듬운동학회지, 4(2), 79-88.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out, *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Gardner, F. L & Moore, Z. E (2004). A Mindfulness-acceptance -commitment- based approach athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707-723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment(MAC) approach. New York: Springer Publishing Company.
- Kahn, w, a. (1990). "Psychological condition of personal engagement and disengagement at work," *Academy of management Journal*, 33(4), 692-724.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R, & Arnkoff(2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE) : Anew approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Moore, Z. (2009). Theoretical and empirical developments of the mindfulness acceptance commitment(MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology* 4, 291-302.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Roma. V. & Bakker, A. B. (2002). The measurement of Engagement and burnout: A confirmative analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Wolanin, A. T. (2005). Mindfulness - acceptance-commitment (MAC) based performance enhancement for Division I collegiate athletes: A preliminary investigation. *Dissertation Abstracts International*, 65(7-B), 3735-3794.

논문투고일 : 2015. 4. 30.
심사일 : 2015. 6. 24.
심사완료일 : 2015. 6. 28.