

석사학위논문

춤·동작치료 프로그램이 청소년의  
시험불안과 충동성에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

문 성 환

2011년 8월

춤·동작치료 프로그램이 청소년의  
시험불안과 충동성에 미치는 효과

지도교수 허철수

문성환

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2011년 8월

문성환의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

제주대학교 교육대학원

2011년 8월

<국문초록>

춤 · 동작치료 프로그램이  
청소년의 시험불안과 충동성에 미치는 효과

문 성 환

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 허 철 수

본 연구에서는 춤 · 동작치료 프로그램이 청소년의 시험불안과 충동성에 미치는 효과에 대하여 연구하였다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다

- 연구문제 1. 춤 · 동작치료 프로그램은 청소년의 시험불안을 감소시키는데 효과가 있는가?
- 연구문제 2. 춤 · 동작치료 프로그램은 시험불안의 하위요인인 인지적요인, 감정적요인, 일반적요인 감소에 효과가 있는가?
- 연구문제 3. 춤 · 동작치료 프로그램은 청소년의 충동성을 감소시키는데 효과가 있는가?
- 연구문제 4. 춤 · 동작치료 프로그램은 충동성의 하위요인인 인지충동성, 운동충동성, 무계획충동성 감소에 효과가 있는가?
- 연구문제 5. 춤 · 동작 프로그램이 청소년의 시험불안 과 충동성간에 어떠한 관계가 있는가?

본 연구에서 사용된 시험불안 척도는 김문주(1990)가 Spilberger의 TAI(Test Anxiety Inventory)를 기초로 하여 한국 학생들에게 맞도록 제작된 검사를 사용하였고,

\* 본 논문은 2011년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

충동성 척도는 이현수(1992)가 번안한 Barratt 충동성(Barratt Impulsiveness Scale)검사Ⅱ를 사용하였다.

춤·동작치료 프로그램은 1966년 미국무용치료협회(ADTA)와 영국무용치료협회의 이론과 기법을 바탕으로 하여, 2005년 한국춤테라피학회 창립 후 한국인의 정서에 맞도록 창조된 춤·동작치료 프로그램을 총 8회기 실시 하였다.

본 연구의 자료처리 분석은 SPSS WIN 12.0을 활용하여 실험집단에 프로그램을 적용한 후에 실험집단과 통제집단에 대하여 사후검사를 실시하고 t-검증과 상관관계분석을 통하여 프로그램의 효과성을 알아보았다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 춤·동작치료 프로그램을 참여한 실험집단이 통제집단보다 시험불안이 유의미하게 감소되었다.

둘째, 춤·동작치료 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 시험불안의 하위요인 인지적요인, 감정적요인, 일반적요인 모두 유의미하게 감소되었다

셋째, 춤·동작치료 프로그램을 참여한 실험집단이 통제집단보다 충동성이 유의미하게 감소되었다.

넷째, 춤·동작치료 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 충동성 하위요인 인지충동성, 운동충동성, 무계획충동성 모두 유의미하게 감소되었다.

다섯째, 춤·동작치료 프로그램에 참여한 청소년의 시험불안과 충동성간에는 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 보면 청소년은 춤·동작치료 프로그램의 움직임을 통하여, 의식과 무의식에서 자신을 알아차리고, 춤·동작 표현을 통하여 정서적으로 안정을 가지게 되어 자신에게 긍정적 영향을 준다. 따라서 춤·동작치료 프로그램은 시험불안과 충동성 감소에 효과적이라고 볼 수 있다.

# 목 차

I. 서 론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제 및 가설 .....	4
II. 이론적 배경 .....	6
1. 춤·동작치료 프로그램 .....	6
2. 시험불안 .....	8
3. 충동성 .....	11
4. 춤·동작치료 프로그램과 시험불안 및 충동성 관계 .....	13
III. 연구방법 .....	14
1. 연구대상 .....	14
2. 연구설계 .....	15
3. 연구도구 .....	15
4. 자료처리 방법 .....	19
IV. 연구결과 및 해석 .....	20
1. 연구 대상에 대한 동질성 검증 .....	20
2. 가설검증 .....	21
V. 요약, 결론 및 제언 .....	33
1. 요약 .....	33
2. 결론 및 제언 .....	35
참고문헌 .....	37
Abstract .....	40
부 록 .....	43

## 표 목 차

< 표 III - 1 > 연구대상자의 구성 .....	14
< 표 III - 2 > 춤·동작치료 프로그램 .....	16
< 표 III - 3 > 시험불안척도의 문항 구성 .....	17
< 표 III - 4 > 충동성척도의 문항구성 .....	18
< 표 IV - 1 > 상담집단과 비교집단의 시험불안과 충동성 척도의 사전 동질성 검정 .....	20
< 표 IV - 2 > 상담집단과 비교집단의 시험불안 사전-사후 검사 비교 .....	21
< 표 IV - 3 > 인지적 요인 사전-사후 검사 차이 비교 .....	23
< 표 IV - 4 > 감정적 요인 사전-사후 검사 차이 비교 .....	24
< 표 IV - 5 > 일반적 요인 사전-사후 검사 차이 비교 .....	25
< 표 IV - 6 > 상담집단과 비교집단의 충동성 사전-사후 검사 비교 .....	27
< 표 IV - 7 > 인지충동성 사전-사후 검사 비교 .....	28
< 표 IV - 8 > 운동충동성 사전-사후 검사 비교 .....	29
< 표 IV - 9 > 무계획충동성 사전-사후 검사 비교 .....	30
< 표 IV - 10 > 시험불안과 충동성 간에 상관관계 분석 .....	32

## 그림 목 차

[그림Ⅲ-1] 연구설계의 구성 .....	15
[그림Ⅳ-1] 시험불안 사전·사후 변화 .....	22
[그림Ⅳ-2] 인지적 요인 사전·사후 변화 .....	23
[그림Ⅳ-3] 감정적 요인 사전·사후 변화 .....	24
[그림Ⅳ-4] 일반적 요인 사전·사후 변화 .....	26
[그림Ⅳ-5] 충동성 사전·사후 변화 .....	27
[그림Ⅳ-6] 인지충동성 사전·사후 변화 .....	28
[그림Ⅳ-7] 운동충동성 사전·사후 변화 .....	30
[그림Ⅳ-8] 무계획충동성 사전·사후 변화 .....	31

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라의 청소년들은 시험에 대한 불안감을 갖고 있다. 시험 하나하나가 학생들이 곧 인생이라 생각하는 입시, 혹은 취업에 직결될 뿐만 아니라, 주위의 시선도 부담스럽게 느껴진다. 청소년들이 가지고 있는 실패에 대한 경험 역시 시험 불안을 가져오는 원인이다. 물론 실패라는 것이 주관적인 것이기 때문에 다른 사람들은 실패라고 이야기하지 않지만, 스스로 실패라고 단정 짓는 경우도 많다. 또한, 자신의 능력보다 더 높고 빠른 결과를 기대하는 가정 환경과 주위에 자신보다 더 좋은 성적을 가지고 있는 친구들로 인해 그 불안 심리는 더욱 커지게 된다.

살아가면서 누구나 정도의 차이는 있겠지만 시험과 관련된 불안을 경험해 본 적이 있을 것이다. 특히 학생들은 학교생활을 하면서 필수적으로 여러 차례 시험을 치르고, 또 그 결과에 의해 다른 사람으로부터 자신의 학업에 대한 성취능력을 평가받으며, 다른 학생들과 비교, 경쟁을 당한다. 시험은 자신의 능력을 평가하는 도구 이상의 두렵고 가능하면 회피하고 싶은 혐오 자극이 될 수 있다(조진희, 1999). 특히 우리나라 청소년들에게 시험은 높은 스트레스로 작용한다. 시험은 학생들이 학교생활을 하는 데 있어 가장 중요한 부분을 차지하고 있으며, 시험 결과는 학생들의 능력을 판단하는 잣대가 되므로 현대와 같은 경쟁 사회에서는 학생들에게 큰 부담으로 여겨질 수밖에 없다(임지혜, 2009). 현대사회에서는 일생에 걸쳐 매사에 경쟁을 통해 자신의 능력을 평가받아야만 한다. 타인들과의 경쟁을 통한 평가상황인 시험상황을 계속해서 경험하게 되는데 이러한 시험의 결과는 곧바로 중요한 사항을 결정하거나 타인이나 사회로부터 인정받는 것에 지대한 영향을 미치게 된다. 몇시간 동안의 시험 한번으로 앞으로의 진로가 결정되거나, 수년 간 노력해 온 실력들을 단 몇 분만에 모두 평가 받는다는 것은 개인에게 엄청난 압박과 부담으로 작용할 수밖에 없다(박혜량, 2010).

충동적 행동 특성은 조급하고 즉흥적으로 행동하며 모험상황을 더 선호하거나, 무계획적으로 문제를 해결하거나, 반응은 빠르지만 잘못된 반응을 많이 하는 것으로 나타난다. 이러한 충동적 행동 특성은 학교생활에서 더욱 잘 나타나며, 충동적인 특성을 지닌 청소년들은 반사회적 행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 결국 충동적인 행동으로 학교생활이 원만하지 못해 다른 학생에게까지 피해를 끼쳐 분위기를 흐리게 되고, 점차 학교생활에 흥미를 잃게 하여 적응하지 못하게 되는 것이다 (박금미, 2004).

충동성이란 행동적 측면과 인지적 측면 양자를 포함하는 성격특질로 위험을 감수하는 행동을 하거나 생각 없이 일을 시작하는 것, 혹은 시작한 행동을 중단하거나 조절하는데 어려움을 겪는 성격특질을 말한다(Eysenck & Eysenck, 1985; Gray, 1987). 여러가지 영역에서 광범위하게 사용되고 있으며 심리학의 영역에서는 그것이 하나의 성격 특질로 간주되는가 하면 이상 심리학이나 정신병리학 영역에서는 그것이 하나의 행동 장애로 간주되기도 한다(이현수, 2001). 이러한 행동은 부족한 자신감에 의해 발생하는 것으로서 문제 해결 상황을 탈피하기 위해 성급하게 반응하는 것이다(김남성, 1997). 충동적인 행동을 자제하는 능력은 미래 자신의 과업을 발달시키고 자신이 가지고 있는 잠재력을 발휘하는데 중요한 의미를 가지며, 시험불안을 감소하여 안정적인 정서 상태를 유지하는 방안은 시급한 실정이다.

청소년 문제의 치료로 다양한 형태의 치료법이 개발되었는데 예술계에서도 그들의 도구적 장점을 살려 깊은 내면의 세계를 엿 볼 수 있는 치료법이 개발되었다. 그 중에서도 춤은 인간의 사고와 감정을 전달하는 수단으로 사용되어왔다. 온 춤을 비롯한 움직임은 인간의 성취도와 사고력을 자라게 하며, 감수성을 개발하여 인간의 정신적, 육체적으로 균형을 유지하는데 도움을 준다(이예승, 2003). 이러한 움직임을 통해 갇히고 억눌린 자신의 세계를 밖으로 표현함으로써 갈등을 해소하고 사회적으로 건강한 삶을 살 수 있도록 도와주는 기능을 가지고 있다(김미선, 2003).

인지적, 정서적, 무의식적, 신체적 총체가 개인을 이룬다는 점에서 볼 때, 어떤 측면에서라도 심리치료에 활용 될 수 있다는 것이 이론적으로 가능하다. 그 일례로 춤 · 동작치료 프로그램은 신체를 통한 인간성의 표현이 개인 전체의 기능을

통해서 이루어진다는데 주안점을 둔다. 그러므로 억압된 신체의 움직임을 통해 움직임에 투영된 내면적 문제점을 파악하고 신체의 변화를 가져오며, 더 나아가서는 마음의 태도 변화에까지 이를 수 있다.

본 연구에서는 춤·동작치료 프로그램이 ‘신체의 긴장이완’과 ‘창의적인 즉흥 움직임 기법’을 적용하여 시험불안과 충동성 감소에 어떠한 효과를 나타내는지 알아보는데 있다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 춤 · 동작치료 프로그램이 청소년의 시험불안과 충동성에 미치는 효과에 대해 알아보는 것으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 춤 · 동작치료 프로그램은 청소년의 시험불안을 감소시키는데 효과가 있는가?

연구문제 2. 춤 · 동작치료 프로그램은 시험불안의 하위요인인 인지적요인, 감정적요인, 일반적요인 감소에 효과가 있는가?

연구문제 3. 춤 · 동작치료 프로그램은 청소년의 충동성을 감소시키는데 효과가 있는가?

연구문제 4. 춤 · 동작치료 프로그램은 충동성의 하위요인인 인지충동성, 운동충동성, 무계획충동성 감소에 효과가 있는가?

연구문제 5. 춤 · 동작 프로그램이 청소년의 시험불안 과 충동성간에 어떠한 관계가 있는가?

위와 같은 연구문제를 규명하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1 : 춤 · 동작치료 프로그램은 청소년의 시험불안에 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-1 : 시험불안의 하위요인인 인지적요인에 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-2 : 시험불안의 하위요인인 감정적요인에 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-3 : 시험불안의 하위요인인 일반적요인에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 춤 · 동작치료 프로그램은 청소년의 충동성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1 : 충동성 하위요인인 인지충동성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-2 : 충동성 하위요인인 운동충동성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-3 : 충동성 하위요인인 무계획충동성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 3 : 춤 · 동작 프로그램은 청소년의 시험불안과 충동성간에는 유의미한 상관  
관이 있을 것이다.



## Ⅱ. 이론적 배경

본 연구는 춤·동작치료 프로그램이 청소년의 시험불안 및 충동성에 미치는 효과를 알아보는데 있다. 따라서 본 장에서는 선행연구들을 바탕으로 춤·동작치료 프로그램의 개념과 특징과 구성, 시험불안의 개념과 요인, 충동성의 개념과 요인, 춤·동작치료 프로그램과 시험불안·충동성의 관계를 중심으로 내용을 살펴보고자 한다.

### 1. 춤·동작치료 프로그램

#### 1) 춤·동작치료 프로그램 개념

춤·동작치료(Dance Movement Therapy)는 예술치료의 한 분야이며, 개인의 인격적 성장과 통합의 과정을 위하여 표현적 움직임과 춤을 사용하는 것(Payne,1992)으로서, 복잡한 신체·정신 상호작용을 인식하고, 신체운동의 증대를 통하여 정서적, 인지적 및 신체적 원인이 있는 장애를 다룬다는 점에서 총체적인 접근이라고 볼 수 있다(Duggan,1981). 신체 동작, 특히 춤이 카타르시스를 일으키며, 치료의 수단으로 사용된 것은 춤의 역사만큼이나 오래되었다(최연화, 2008). 여기서 춤이란 일반적인 현대무용, 한국무용, 스포츠댄스등 일반적 공연 무용과는 차이가 있다. 공연으로서의 무용이나 댄스가 다른 사람, 즉 공연을 보는 관람자를 위한 행위라면, 춤·동작치료 프로그램에서 말하는 춤은 타인이 아니라 자신을 위해 몸짓으로 자기 느낌이나 감정을 표현하는 움직임과 동작을 말한다(박선영, 2010). 따라서 연구자에 따라 춤·동작치료를 무용·동작 치료라고 부르기도 한다(이영주, 2006).

모든 움직임은 기본적으로 몸에서 파생되기 때문에 움직임에 대한 집중은 곧 신체에 대한 집중이기도 하다. 감각이 발달되고, 의식이 커져가고, 육체가 발달되어 감에 따라 우리는 세상에 있는 사물들을 구분해내기 시작한다. 그러한 관찰이나 경험은 단지 눈이나 귀와 같은 하나의 독립된 기관에서만 이루어지는 것이

아니라 신체를 통해 일차적으로 일어나며, 의식이 놓치는 부분까지 담고 있다. 이러한 이유로 신체에 대한 접근은 한 개인의 실존적 탐구라는 점에서 중요하다. 신체이미지는 한 개인이 자신의 신체에 대해 갖고 있는 지각이나 생각, 감정, 상상, 판단, 그리고 신체적인 감각을 의미한다. 신체 이미지는 탄생과 함께 주어지는 것이 아니라 성장과정을 통해서 알아가고 배우는 것이기 때문에, 개인의 가족, 또래, 사회를 짐작할 수 있게 하며 그 속에서 어떤 경험을 해왔는지를 짐작할 수 있게 한다(박은선, 2002).

춤·동작치료를 통하여 의식속에 잊혀졌던 움직임이나 점차 없어지는 신체의 이미지들을 다시 의식하고 몸으로 나타낼 수 있게 된다. 춤·동작치료를 몸의 대화라고 할 수 있다. 말로서 이루어지는 의사전달보다 더 확실하고 명확하게 의미를 전달하고 더 정확한 표현으로 나타나기 때문이다(박은규, 2000, 재인용). 신체의 움직임은 우리의 마음속에 형성되는 자신의 모습으로서 자기의 외면적 표현이며 개성을 대표하는 것이다. 따라서 움직임의 사용은 환자의 마음상태나 기분 활동성 무기력 혹은 경직성을 말해 주며 움직임의 상호작용은 한 사람의 성격을 변화시키거나 적어도 그로 하여금 새로운 경험이나 감각을 일으키도록 할 수 있다(주성용, 2011).

즉, 춤·동작치료 프로그램은 춤을 통해 자기를 알고 이해하며, 자기 치유와 성장을 이루는 과정이라고 할 수 있다.

## 2) 춤·동작치료 프로그램의 특징

인간이라는 존재는 몸과 마음과 감정, 세 가지 측면으로 되어 있는데, 이 세 가지 사이에는 상호 의존적 관계가 있다. 만일 하나가 불균형을 이루면 나머지 두 가지에도 영향을 미쳐 전체적인 조화를 잃게 된다. 우리의 몸과 마음은 끊임 없이 상호작용을 통해 조화를 찾아가려고 한다. 프로이트는 ‘에고’, 그 중에서도 ‘신체 에고’가 가장 먼저 발달한다고 하였다. 춤·동작을 통한 감정의 경험은 심리적, 신체적으로 재결합을 할 수 있도록 도와준다. 즉, 춤·동작을 하면서 느끼게 되는 감정이 어떤 기억이나 억압된 상처와 연관되어 있는지를 이해할 수 있도록 해 준다는 것이다. 개인의 일상적인 행동과 대인관계를 잘 할 수 있게 하기 위해 집단작업에서 동작을 사용한다. 동작은 언어가 전하지 못하는 깊은 마음을

아주 쉽게 드러내 주기 때문이다. 그리고 개인과 집단에 존재하는 무의식적인 감정에 접근하기 위해 창의적인 동작을 도입한다. 지금 여기, 즉 자신의 현재 모습을 받아들이고 사랑할 수 있게 한다.

### 3) 춤·동작치료 구성

춤·동작치료 프로그램은 개인의 정서적, 인지적, 신체적으로 하나가 되기 위한 움직임으로 몸 깨어나기, 몸 알아차리기, 몸 표현하기, 몸 나누기에 초점을 두고 3단계로 구성되어 있다(최정호, 2010).

1~2회기는 춤·동작치료의 이론을 통한 원리와 방법에 대한 설명과, 몸 깨어나기를 통한 몸의 이완과 감각을 깨어나게 한다. 3~5회기는 몸 깨어나기를 통한 몸과 마음의 이완을 통한 자기 탐색과 알아차림을 하게 된다. 6~8회기는 몸 표현하기와 몸 나누기에 초점을 두고 자기 특성과 성격을 깨닫고 확장하며 자기변화와 타인과의 관계를 회복하는 과정으로 구성되어 있다.

## 2. 시험불안

### 1) 시험불안의 개념

불안의 한 형태인 시험불안(test anxiety)은 학생들이 학교생활을 하는 동안 쉽게 관찰할 수 있는 불안이며, 시험상황이나 개인이 중요하다고 느끼는 평가적인 상황에서 개인이 경험하는 정서적 반응과 생리적 변화를 통틀어 말한다. 시험은 학생들에게 보람과 도전감을 주고 현재의 자기를 평가하고 이해하는 데 도움이 되기도 하지만 좌절과 갈등의 원인이 되기도 한다(김충기·장선철, 2006). 학생들은 종종 자신의 능력 때문이 아니라 시험에 대한 불안으로 학업성취도가 낮아지는 경우가 있다. 시험불안에 대해서 Mandler와 Sarason(1952)은 전에 실패했던 경험, 실패했을 때 갖게 되는 죄의식, 부모의 꾸중으로 인해 갖게 되는 적대감 등이 쌓여 평가 상황에서 나타나는 본능이라고 정의하고 있다. Spielberger(1975)는 시험불안을 시험과 같은 평가적 상황에서 강한 위협을 느끼거나 높은

불안 상태를 경험하는 상황 특수적인(situation-specific) 성격 특성으로 보았다. 또한, 시험 상황에서는 대부분의 학생들이 상태적인 불안을 느끼지만 개인에 따라 시험의 위협을 받아들이는 정도의 차이인 개인차가 있다고 지적하였다. Schwarzer(1981)는 불안을 크게 존재, 사회, 그리고 과업성취에 대해 세 범주화 하였다. 그리고 시험불안은 그 중 과업성취의 범주에 속하며, 개인과 사회의 역동적인 상호작용에서 생긴다고 보았다.

능력 위주의 경쟁사회에서는 시험점수가 평가의 척도가 되고 타인과 상대적 평가를 토대로 한 사회적인 인정이 따르기 때문에, 이런 사회에서는 개인이 더 높은 시험불안을 느끼게 된다. 이러한 불안을 일종의 사회불안이라고도 보았다(김문주, 1990, 재인용). Sieber(1977)는 시험불안을 일반적인 불안의 특수사례로 보았으며 실패에 관련해서 앞으로 나타날 수 있는 현상적·생리학적·행동적인 반응이라고 하였다. 이는 평가 또는 검사(시험)와 관련되어 나타나는 일련의 자극에 대한 개인의 독특한 반응이라고 할 수 있다. 이상의 정의에서 볼 때, 시험불안이라는 개념은 시험상황이나 개인이 중요하다고 생각하는 평가 상황에서 개인이 경험하는 불안의 특수한 사례이며, 동일한 상황에서도 위협을 느끼는 개인차가 존재한다. 개인의 능력을 강조하는 사회일수록 시험불안은 자신의 능력과 다른 결과를 보여주기도 한다. 이는 시험불안은 대부분의 학생들이 지니고 있지만, 학생들에 따라 시험불안을 느끼는 정도에 개인차가 존재함을 암시한다.

이처럼 시험불안은 인지적, 정서적, 행동적, 신체적 반응을 포함한 복합적인 상태불안으로 시험공부에 지장을 받거나 시험 칠 때 자신의 실력을 충분히 발휘하지 못하는 경우이다. 시험이나 평가를 앞두고 어느 정도 불안해지는 것은 정상이나 그것이 시험 준비를 하는데 지장을 주고, 시험을 보는 당시에 공부한 내용을 전혀 기억해내지 못하는 정도라면 문제가 된다고 할 수 있다(박진미, 2003). 이는 학교 상황에서 학생들이 가지고 있는 대표적인 불안으로, 개인이 중요하다고 느끼는 평가 상황에서 자신의 능력을 평가 받게 될 때, 일반적으로 느끼는 위협적인 요소에 대한 걱정이나 두려움 등의 불안경향성이라 할 수 있으며 개인의 이전 경험과 결부되어 나타나는 인지적, 생리적, 정서적, 행동적인 반응이라고 할 수 있다(김수련, 2010). 종합하자면 시험불안은 개인의 질적, 양적 수행에 대한 가치 판단이 이루어지는 장면에서 예견되는 실패에 대한 정서적 반응이라 정의

할 수 있다(이지연, 2008).

## 2) 시험불안의 요인

Libert와 Morris(1967)는 사람이 시험상황에서 정서적인 긴장과 흥분을 경험하며, 동시에 시험과제와 관련해서 사태를 인지적으로 지각하게 되는데, 이들은 시험 때 서로 다른 형태로 나타나고, 시험결과에 미치는 영향도 다르다는 것을 발표하였다. 그 후 이 인지적 요인(Worry)과 감정적 요인(Emotionality)이 시험불안의 중요한 두 구성요인으로 간주되고 있다(김문주, 1990).

인지적 요인(worry)은 성취에 대한 관심, 시험에서의 실패 가능성, 그로 인한 염려, 과제와 관련 없는 부적절한 생각에 대한 통제 가능성, 타인과의 비교 등을 포함한다. 여기에는 시험에 대한 자신감의 결여로 인해 항상 걱정을 지나치게 하며, 남들을 의식하며 시험 결과에 대해 걱정하고, 시험에 대해 충분하게 준비하지 못했다고 생각하는 것들이 포함된다. 즉, 걱정 수준이 높은 사람은 자신의 유능감에 대한 확신이 없고 다른 사람들이 얼마나 유능한가를 생각하며 자신의 실패 결과에 좀 더 민감하게 지각한다(박정옥,1999).

감정적 요인(Emotionality)요인은 시험상황과 관련되어 일어나는 자율신경계통의 반응으로 보통 기억력 감소, 땀 흘림, 가슴이 두근거림, 소화 불량 등의 형태로 나타난다. 뿐만 아니라, 극심한 불안 장애나 공황 장애에 빠지는 모습도 실제적인 시험 상황에서 일어나는 신체적·감정적 반응들이다. 너무 긴장하여 기억력이 감소되거나 땀이 난다, 가슴이 두근거린다, 또는 소화가 안 된다, 괜히 안절부절 못한다, 극심한 불안장애나 공황장애에 빠지는 등 실제적인 시험상황에서 일어나는 신체적·감정적 반응들이다(정두화,2006). 교실의 자극상황, 교사의 감독행동, 시험에 대한 학생들의 생각 등 대체로 일시적이고 비평가적인 단서로 지속되지만, 걱정요인은 학생들의 기대수준, 시험상황의 중요성, 자아관련 정도와 같은 영속적인 단서에 의해 야기되기 때문에 더 오래 지속된다.

### 3. 충동성

#### 1) 충동성의 개념

충동성이라는 개념은 사용되는 맥락에 따라 다양한 의미를 함축하고 있지만 일반적으로는 세 가지 의미로 정리할 수 있다. 먼저 충동성은 충동적인 행동에 따른 부정적인 결과 때문에 민감성이 감소하는 것을 의미한다. 둘째로 충동성이란 정보처리가 완결되지 않은 상태에서 무계획적인 반응을 보이는 것이다. 셋째로 충동성이란 미래의 장기적인 결과에 대해서 숙고하지 못하는 것이다(이영미, 2005). 충동성의 개념은 여러 가지 영역에서 광범위하게 사용되고 있으며 심리학의 영역에서는 그것이 하나의 성격 특질로 간주되는가하면 이상 심리학이나 정신 병리학 영역에서는 그것이 하나의 행동 장애로 간주되기도 한다. 이상노(1986)는 충동성을 사고나 행동이 단순하고 감정적이며, 어디에 속박되거나 제약을 받기 싫어하고, 자제력이 약하여 기분 나는 대로 또는 하고 싶은 대로 행동하며 흥분을 즐기는 인성특성이라고 정의하였다.

일반적으로 충동적인 경향이 높은 청소년들은 조급하며, 즉각적으로 행동하고, 무계획적으로 문제를 해결하거나 반응은 빠르지만 틀린 반응을 많이 하는 경향이 있다. 따라서 충동성이 높은 청소년들은 당면한 상황의 심각성이나 자신의 반응이 가져다 줄 결과를 예측하는 대신 곧바로 반응을 함으로써 결국 자신들의 환경에서 부적응적인 결과를 초래한다(조해연, 2001). 이송선(2000)에 의하면 충동조절에 있어서의 장애는 자아실현의 지연과 쾌락원칙의 추구, 자기 조절의 불완전 등으로 약물, 전자게임 등과 같은 특정행동에 대한 집착이나 내적 공격 충동의 즉각적인 행동으로 표출될 수 있다고 하였다. 일반적으로 충동적인 사람의 기본적인 특성은 사전 계획없이 행동하거나 심사숙고하지 않고 행동하는 경향이 있으며, 스스로 자신을 억제하지 못한다. 또한 충동적인 사람은 쉽게 결정하고 재빨리 관심을 다른 곳으로 돌리는 경향이 있다. 그래서 반응이 매우 빠른 반면에 오류를 많이 범한다(장양자, 2000).

충동적인 사람은 반응시간이 빠르고 행동에 대한 제지를 잘하지 못하기 때문에 미래상황에 대한 계획을 잘 세우지 못하는 계획능력의 결여 등을 나타낸다. 이렇게 충동성은 행동적 측면과 인지적 측면을 모두 포함하고 있는 성격특질임

을 알 수 있다. 충동적인 성격경향이 높은 사람은 조급하고 즉각적으로 행동하며 주의를 기울이지 않고, 충동적으로 의사결정을 하며 모험상황을 더 선호하는 특징을 가지고 있다. 또한 무계획적으로 문제를 해결하거나 반응은 빠르지만 반응을 많이 나타내는 경향을 보이기도 한다. 청소년기는 신체적, 정서적, 심리적으로 새로운 역할을 경험하고 적응하면서 동시에 독립을 추구하는 심리적으로 혼란을 경험하는 시기이다. 이는 청소년기가 성인기보다는 정서적인 힘은 약하지만, 자기자각의 폭이 넓어지기 때문에 부정적인 심리상태를 오래 견디지 못하기 때문이다(변미혜, 2004). 따라서 충동적인 사람의 이러한 특성이 비행이나 범죄와 관련될 가능성이 높다고 볼 수 있다.

## 2) 충동성의 요인

Barratt Impulsiveness Scale II 판에 의하면 충동성의 개념에서 주의 집중 결핍은 인지 충동성으로, 선택과 조절 통제의 어려움은 운동 충동성으로, 계획 능력의 결핍은 무계획 충동성으로 구분할 수 있다. 김지영(2005)에 의하면 이들 각각의 하위 유형에 대한 특징은 다음과 같다.

첫째, 인지충동성의 특징이 있는 사람은 어떤 일에든지 쉽게 몰두할 수 없으며, 실수를 범하지 않기 위해 신중하게 생각한 후 행동하지 않기 때문에 실수가 잦다. 복잡한 문제를 놓고 생각하는 것을 싫어하며, 복잡한 일을 생각하려고 하면 곧 싫증이 난다. 한 가지 일이 끝날 때까지 한결같이 계속 추구하지 못하며, 깊이 생각하던 일도 다른 생각이 떠오르면 그것 때문에 크게 방해받는다.

둘째, 운동충동성의 특징이 있는 사람은 깊이 생각해보지 않고 일을 시작하는 경향이 있으며, 자기 자신을 스스로 억제할 수가 없다. 한군데에 오랫동안 앉아 있기가 힘이 들며, 깊이 생각하지 않고 말을 한다. 충분한 사전계획이나 앞뒤 생각 없이 행동하고, 특별한 계획 없이 기분대로 물건을 사며, 또한 강의를 듣거나 대화를 할 때 안절부절 못하는 경향이 있다.

셋째, 무계획 충동성의 특징이 있는 사람은 일을 착수하기 전이나 여행을 떠나기 전에 시간을 두고 세밀한 계획을 세우는 일이 없다. 정기적으로 저축하는 일도 없으며, 한 가지 일이 채 끝나기도 전에 또 다른 일을 착수한다. 그리고 그 일에 착수하기 전에 안정성을 고려하지도 않는다.

#### 4. 춤 · 동작치료 프로그램과 시험불안 및 충동성 관계

춤 · 동작치료 프로그램을 통한 근육의 긴장이완은 스트레스에 대한 신체반응을 조절시켜줄 수 있고 불안과 근육긴장의 이완에 효과를 나타낸다고 하였다. 뿐만 아니라 춤 · 동작치료 프로그램이 정서적 안정과 행동수정, 긍정적 자아상, 왜곡된 신체기능의 회복, 긴장감 해소 등 많은 영역에 효과가 있음을 밝히고 있다(이정현, 2005).

앞에서 살펴본 것처럼, 시험불안에 대한 인지 및 감정적인 접근에서는 부정적인 자기평가 인한 자신감 결여, 타인과의 지나친 비교와 경쟁으로 나타난다(최인희 2005). 그리고 시험불안을 가지고 있는 학생들은 시험에 대한 불안으로 가슴이 두근거리며, 땀이 나며 시험에서의 실패 가능성에 대한 걱정으로 과제집중능력의 저하와 시험성적이 하락하는 부정적인 결과를 초래한다(이강수, 1991). 또한 청소년기는 심리적으로 혼란을 경험하는 시기이다. 청소년은 정서적인 힘은 약하지만, 자기자각의 폭이 넓어지기 때문에 부정적인 심리상태를 오래 견디지 못하기 때문이다. 이렇게 충동성이 높은 청소년들은 자신을 통제하는 것이 어렵기 때문에 쉽게 흥분하고 사소한 자극에 예민하게 반응하고, 비행유발하는 분노상황에 직면하게 되면 비행행동을 할 가능성이 높아진다(변미혜, 2004).

창의적인 움직임은 무엇보다도 자발성에 의해 가능하며, 창의성과 자발성의 양성을 통해 그 속에서 자기의 활동을 회복하고 행동하는 힘을 키울 수 있으며, 자기 존재를 확인하고 자신으로 살아가게 하는 데 영향을 준다(류분순, 2000). 따라서 창의적인 움직임을 활용하는 춤 · 동작치료는 자각을 통한 긍정적인 자아상을 형성하여 자존감을 높임으로써 시험불안 감소에 효과적인 치료의 도구로 중요한 역할을 할 수 있을 것이다(김현진, 2006).

본 연구에서는 심리적 · 신체적으로 중요한 시기에 있는 청소년에게 춤 · 동작치료 프로그램을 통한 시험불안 및, 충동성 미치는 효과와 관계를 알아보려고 한다.

### III. 연구방법

본 연구의 대상은 춤·동작치료 프로그램이 청소년의 시험불안 및 충동성에 미치는 효과를 검증하기 위하여 본 연구에서 연구한 방법 즉, 연구대상, 실험설계, 연구도구, 연구절차, 통계처리 및 분석 방법에 대해서 살펴보고자 한다.

#### 1. 연구대상

춤·동작치료 프로그램이 청소년의 시험불안 및 충동성에 미치는 효과에 대해 알아보기 위하여 제주특별자치도에 소재한 S중학교에서 재학중인 중학생 16명을 연구 대상으로 선정 하였다.

중학생들 중에서 자발적으로 참여를 신청한 청소년을 무작위로 추출하여 실험 집단 8명, 통제집단 8명으로 두 개의 집단을 구성하였다.

<표Ⅲ- I> 연구 대상자의 구성

구분		상담집단	비교집단
성 별	남자	3	3
	여자	5	5
계		8	8

## 2. 연구설계

본 연구에서 춤·동작치료 프로그램의 효과를 알아보기 위해 춤·동작치료 프로그램 실시 전에 실험집단과 통제집단에게 시험불안과 충동성 사전 검사를 실시하였다. 사전 검사를 실시한 후 실험집단에게만 춤·동작치료 프로그램을 실시하였으며, 통제집단에는 아무런 처치도 하지 않았다. 총 8회기의 춤·동작치료 프로그램 모두 끝난 후 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사를 비교했다.

실험집단	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
통제집단	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

O<sub>1</sub>, O<sub>2</sub> : 시험불안 및 충동성 척도 사전검사

O<sub>3</sub>, O<sub>4</sub> : 시험불안 및 충동성 척도 사후검사

X : 춤·동작치료 프로그램

[그림 III-1] 연구설계의 구성

## 3. 연구도구

### 1) 춤·동작치료 프로그램

본 연구에서 사용된 춤·동작치료 프로그램은 라반동작분석법을 근거로하여 1966년 미국무용치료협회(ADTA)와 영국무용치료협회의 이론과기법을 바탕으로 하여 2005년 한국춤테라피학회 창립 후 한국인의 정서에 맞도록 창조된 춤·동작치료 프로그램이다. 1~2회기는 춤·동작치료의 이론을 통한 원리와 방법에 대한 설명과, 몸 깨어나기를 통한 몸의 이완과 감각을 깨어나게 한다. 3~5회기는 몸깨어나기를 통한 몸과 마음의 이완을 통한 자기 탐색과 알아차림을 하게 된다. 6~8회기는 몸 표현하기와 몸 나누기에 초점을 두고 자기 특성과 성격을 깨닫고

확장하며 자기변화와 타인과의 관계를 회복하는 과정으로 구성되어 있다. 한 회기 당 70분씩 8회기 총 560분으로 프로그램을 구성하였으며 구체적인 프로그램 내용은 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2 춤·동작치료 프로그램>

회수	프로그램명	활동내용	기대효과 및 목적
1	-프로그램 소개 및 별칭짓기 -몸으로 인사하기 -털기춤 -몸 느끼기	- 프로그램 소개 및 자기 소개 하기 - 움직임을 통한 인사와 몸의 이완 및 몸 느끼기	-친밀감 및 신뢰가 형성 -스트레스 해소
2	-수축과 이완 -꽃피우기	- 들숨과 날숨을 통한 수축과 이완 - 몸을 통하여 꽃피우기	-감각 깨우기
3	-스트레칭 -몸으로 그림그리기	- 신체를 이용하여 자신의 생각하는 그림을 그리며 확장하기	-이완 및 자기 탐색
4	-거울춤	- 상대방과 바라보는 움직임을 통한 자기 탐색 및 타인과의 교류	-상호교류를 통한 신뢰감 및 자신감 향상 -자기탐색 및 자기알아차리기
5	-위밍업 -물건을 이용한 춤	- 물건을 통한 자기 표현하기	-감각개발을 통한 자기 알아차리기
6	-고리 만들기	- 신체의 모든 부분을 이용하여 타인과 하나가 되기	-상대방에 대한 이해력 및 친화력 증진
7	-일상의 움직임	- 파트너와 일상생활에서의 기억나는 움직임을 경험하기	-타인과의 관계회복
8	-천을 통한 자기표현하기	- 천을 통한 서로 꾸며주기 - 천을 통한 나의 춤 공연하기	-자신을 표현하기 -긍정적 마인드

## 2) 시험불안 척도

본 측정 도구는 TAI-K, 중·고등 학생용으로 김문주(1991)가 Spilberger의 TAI(Test Anxiety Inventory)를 기초로 하여 한국 학생들에게 맞도록 제작된 검사이다. 이 검사는 시험기간에 일반적으로 나타나는 시험에 관계된 불안의 정도를 측정하기 위한 검사로서 <표Ⅲ-3>에 제시한 바와 같이 시험불안의 인지적(Worry) 요인을 측정하는 15개의 문항과 감정적(Emotionality) 요인을 측정하는 15개 문항 및 일반적인 시험불안에 관한 문항 5문항으로 구분하여 전체 35문항으로 구성되어져있다.

채점방법은 1번에서 35번까지 평점 척도를 1~4점까지로 채점하며, 각개인의 시험불안 정도는 이 점수를 합한 점수이다. 따라서 전체 점수의 범위는 35~140점이며, 시험불안 목록의 전체 점수가 높을수록 시험불안이 높다는 것을 의미한다. 연구에 사용한 측정도구의 신뢰도는 김은숙(1989)의 연구에서 신뢰도는 .94, 김이례(2003)의 연구에서는 .91로 나타났으며, 본 연구에서도 .92로 비교적 안정적으로 나타났다.

<표 Ⅲ-3> 시험불안척도의 문항 구성

시험불안(TAI-K) 의 하위영역	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
인지적 요인	1,2,3,11,13,14,16,18,19,20, 22,24,25,28,29	15	.86
감정적 요인	4,5,6,7,8,10,12,15,17,21,23 ,30,32,34,35,	15	.83
일반적인 시험불안	9,26,27,31,23	5	.60
총 문항수		35	.92

### 3) 충동성 척도

본 연구에서는 충동성을 측정하기 위하여 이현수(1992)가 번안한 Barratt 충동성(Barratt Impulsiveness Scale)검사II 판의 23문항을 사용하였다. 이 검사는 <표III-4>와 같이 인지충동성 6문항, 운동충동성 8문항, 무계획충동성 9문항의 세가지 하위요인으로 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘항상 그렇다(4점)까지 Likert 식 4점 척도로 구성되어 있어서 점수가 높을수록 충동성이 높은 것을 의미한다.

검사 개발 시의 신뢰도는 .81이었고, 이현수(1992)가 보고한 신뢰도는 인지충동성 .73, 운동충동성 .70, 무계획충동성 .50이었다. 김유정(2001)의 연구에서 신뢰도는 .90, 이송성(2000)의 연구에서는 .82, 조영란(2003)의 연구에서는 .75, 손지향(2008)의 연구에서는 .77로 나타났으며, 본 연구에서도 .84로 비교적 안정적으로 나타났다.

<표 III-4> 충동성척도의 문항구성

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
인지충동성	(5), (8), (11), 14, (16), 21	6	.58
운동충동성	2, 4, 7, 10, 13, 15, 18, 22	8	.67
무계획충동성	(1), (3), (6), (9), 12, 17, (19), 20, (23)	9	.70
계		23	.84

○ 역채점 문항임, 총 23문항,4점척도

#### 4. 자료처리 방법

본 연구의 문제를 해결하기 위하여 다음과 같이 자료를 분석하였다.

자료 분석방법으로는 Windows SPSS 12.0 프로그램에 의하여 통계처리 하였다. 상담집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전 검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 하였다. 그리고 본 연구가설을 검증하기 위하여 t검증과 상관관계 분석을 실시하였다.

## IV. 연구결과

이 장에서는 춤·동작치료 프로그램이 청소년의 시험불안과 충동성에 미치는 효과를 검증하기 위하여 t검증에 의한 자료 분석 결과를 토대로 그 효과를 분석하고자 한다.

### 1. 연구대상에 대한 동질성 검증

시험불안과 충동성 척도에 대한 실험집단과 통제집단 간의 동질성을 밝혀보기 위하여 사전 검사 결과의 평균과 표준편차를 산출하고 t검정한 결과는 다음의 <표IV-1>과 같다.

<표IV-1> 실험집단과 통제집단의 시험불안과 충동성 척도의 사전 동질성 검증

하위요인	실험집단(n=8)		통제집단(n=8)		t	
	M	SD	M	SD		
시험불안	인지적요인	33.63	6.501	38.25	6.296	-1.221
	감정적요인	32.75	7.086	33.13	5.436	-.135
	일반적요인	13.63	1.598	13.75	1.288	-.243
	시험불안전체	80.00	13.722	84.88	12.017	-.745
충동성	인지적충동성	18.25	1.669	17.00	1.606	1.852
	운동적충동성	19.88	3.271	19.50	2.070	.406
	무계획충동성	25.00	3.855	23.13	2.696	1.135
	충동성전체	63.13	7.736	59.63	4.241	1.460

위 <표IV-1>의 집단별 시험불안과 충동성의 사전검사 비교에서 보는 바와 같

이 두 집단의 사회적 능력 사전검사 점수를 t검정한 결과, 실험집단과 통제집단 간에는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 두 집단은 동질적인 집단이라고 할 수 있다.

## 2. 가설 검증

### 1) 가설 1의 차이 검증

가설 1 : 춤 · 동작치료 프로그램은 청소년의 시험불안에 유의미한 차이가 있을 것이다.

춤 · 동작치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단간의 시험불안 사전-사후를 비교하여 어떻게 변화되었는지 t검증을 통하여 알아본 결과는 <표IV-2>와 같다.

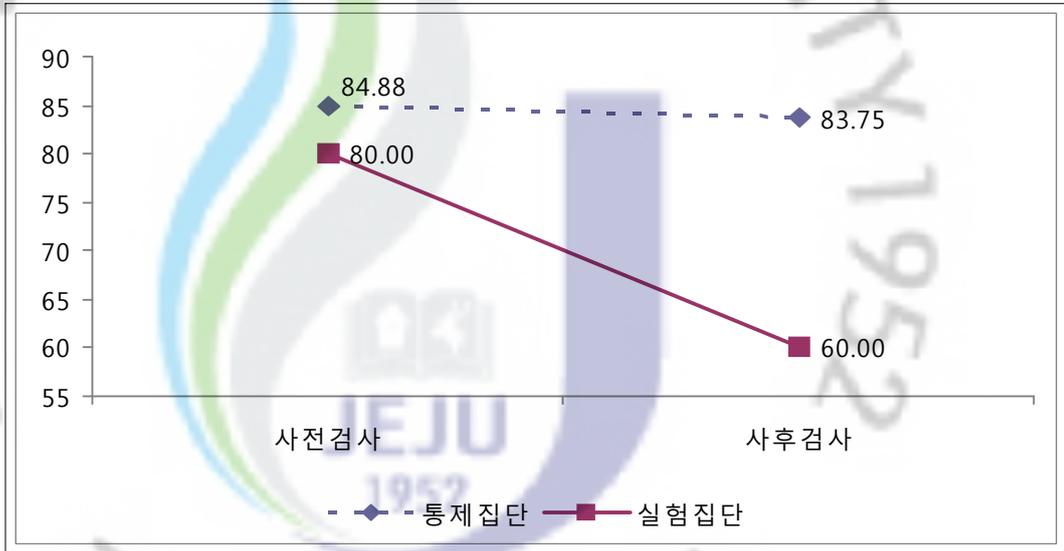
<표IV-2> 실험집단과 통제집단의 시험불안 사전-사후 검사 비교

구분		M	SD	t
시험불안	실험집단	-20.00	10.420	-4.727***
	통제집단	-1.13	4.357	

\*\*\* p<.001

위의 <표IV-2>에서 춤 · 동작치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단간의 시험불안 사전-사후 차이를 분석한 결과에 대해서 살펴보면 시험불안의 실험집단 평균은 -20.00점으로 통제집단의 평균 -1.13점보다 낮게 나타났다으며, 유의확률 0.1%내에서 유의미한 차이를 보였다( $t=-4.727, p<.001$ ).

이 같은 상담집단과 비교집단의 시험불안 사전·사후검사의 차이를 도식화하여 보면 그림 [그림IV-1]과 같다.



[그림IV-1] 시험불안 사전·사후 변화

따라서 춤·동작치료 프로그램은 청소년의 시험불안에 유의미한 차이가 있을 것이라는 <가설1>이 긍정되었다.

이러한 결과는 춤·동작치료 프로그램이 여고생의 시험불안 감소에 효과가 있다는 것을 증명한 김현진(2006)의 연구와 일치한다.

즉, 춤·동작치료 프로그램은 청소년이 자신의 능력을 평가를 받을 때 느끼는 시험불안을 감소시키는데 긍정적인 효과를 준다고 할 수 있다.

(1) 인지적 요인에 대한 차이검증

가설 1-1 : 시험불안의 하위요인인 인지적 요인에 유의미한 차이가 있을 것이다.

춤·동작치료 프로그램이 시험불안 하위요인인 인지적 요인에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-3>과 같다.

<표IV-3> 인지적 요인 사전-사후 검사 비교

구분	M	SD	t
인지적요인	실험집단	-7.24	-3.530**
	통제집단	-1.00	

\*\*p<.01

<표IV-3>에서 보는 바와 같이 시험불안 하위요인인 인지적 요인에 사전 - 사후검사에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-3.530$ ,  $P<.01$ ). 이 같은 실험집단과 통제집단의 시험불안 척도 하위요인인 인지적 요인 사전·사후검사의 차이를 도식화하여 보면 [그림IV-2]와 같다.



[그림IV-2] 인지적 요인 사전·사후 변화

따라서, ‘시험불안의 하위요인인 인지적 요인에 유의미한 차이가 있을 것이다’라는 <가설1-1>은 수용되었다.

즉, 춤·동작치료 프로그램 청소년의 시험불안에서 성취에 대한 관심, 시험에서의 실패가능성 등을 측정하는 인지적 요인에 느끼는 불안을 감소 시키는데 유의미한 영향을 준다고 할 수 있다.

(2) 감정적 요인에 대한 차이검증

가설 1-2 : 시험불안의 하위요인인 감정적 요인에 유의미한 차이가 있을 것이다.

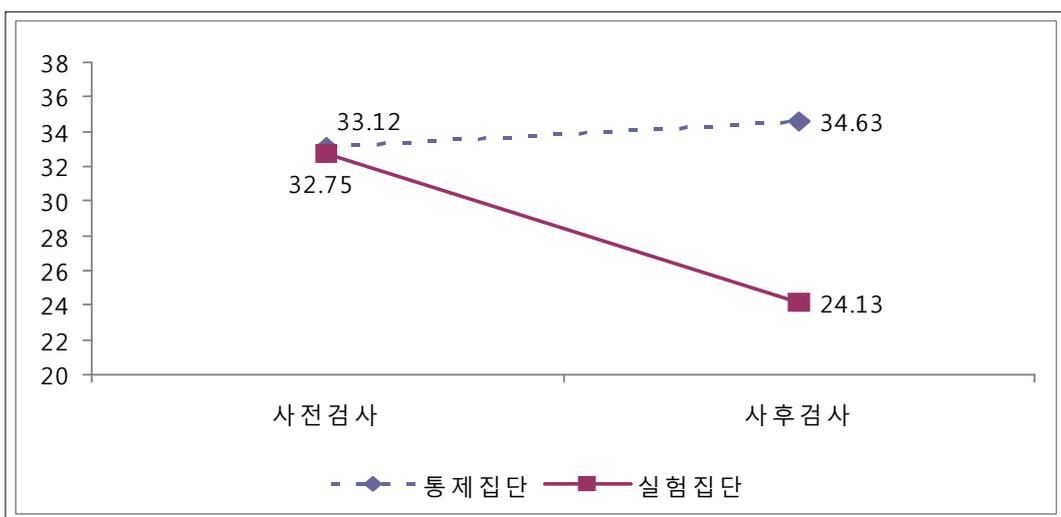
춤·동작치료 프로그램이 시험불안 하위요인인 감정적 요인에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-4>과 같다.

<표IV-4> 감정적 요인 사전-사후 검사 차이 비교

	구분	M	SD	t
인지적요인	실험집단	-8.62	5.236	-4.997***
	통제집단	1.51	2.330	

\*\*\* p<.001

<표IV-4>에서 보는 바와 같이 감정적 요인이 사전·사후검사에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-4.997, P<.001$ ). 이 같은 실험집단과 통제집단의 시험불안 척도 하위요인인 감정적 요인 사전·사후검사의 차이를 도식화하여 보면 [그림IV-3]과 같다.



[그림IV-3] 감정적 요인 사전·사후 변화

따라서, ‘시험불안의 하위요인인 감정적 요인에 유의미한 차이가 있을 것이다’라는 <가설1-2>은 수용되었다.

즉, 춤·동작치료 프로그램 청소년의 시험불안에서 기억력 감소, 땀 흘림, 가슴이 두근거림 등 시험 상황에서 일어난 신체적, 감정적 반응을 측정하는 감정적 요인에 느끼는 불안을 감소 시키는데 유의미한 영향을 준다고 할 수 있다.

### (3) 일반적 요인에 대한 차이검증

가설 1-3 : 시험불안의 하위요인인 일반적 요인에 유의미한 차이가 있을 것이다.

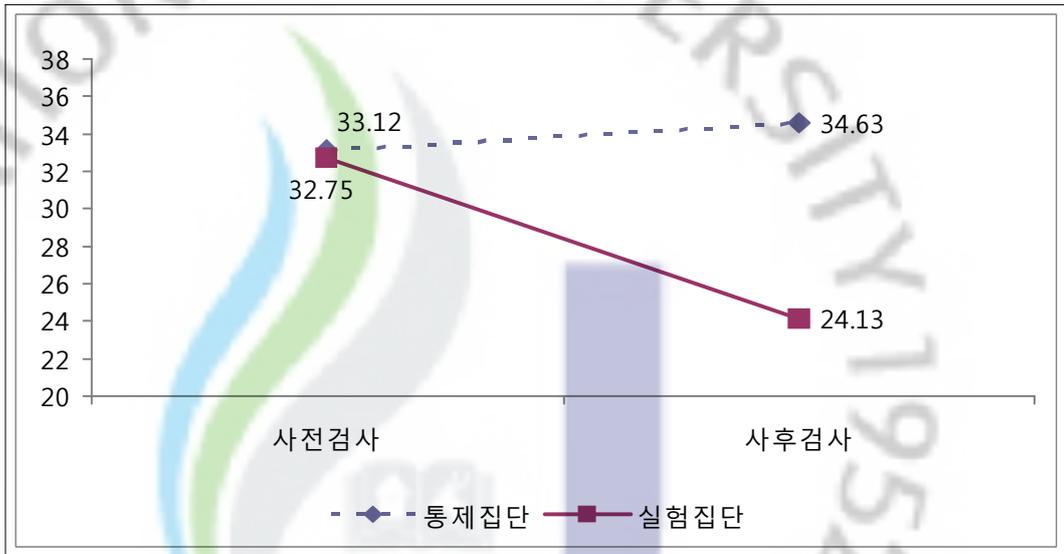
춤·동작치료 프로그램이 시험불안 하위요인인 일반적 요인에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석할 결과는 <표IV-5>과 같다.

<표IV-5>일반적 요인 사전-사후 검사 비교

	구분	M	SD	t
인지적요인	실험집단	-4.13	1.356	-3.005**
	통제집단	-1.63	1.923	

\*\*p<.01

<표IV-5>에서 보는 바와 같이 일반적 요인이 사전·사후검사에서 상담집단이 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-3.005, P<.01$ ). 이 같은 실험집단과 통제집단의 시험불안 척도 하위요인인 일반적 요인 사전·사후검사의 차이를 도식화하여 보면 [그림IV-4]와 같다.



[그림IV-4] 일반적 요인 사전·사후 변화

따라서, ‘시험불안의 하위요인인 일반적 요인에 유의미한 차이가 있을 것이다’라는 <가설1-3>은 수용되었다.

즉, 춤·동작치료 프로그램 청소년의 시험불안에서 일반적인 시험불안을 측정하는 일반적 요인에 느끼는 불안을 감소 시키는데 유의미한 영향을 준다고 할 수 있다.

## 2) 가설 2의 차이 검증

가설 2 : 춤·동작치료 프로그램은 청소년의 충동성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

춤·동작치료 프로그램을 실시한 상담집단과 실시하지 않은 비교집단간의 충동성 사전-사후를 비교하여 어떻게 변화되었는지 t검증을 통하여 알아본 결과는 <표IV-6>과 같다.

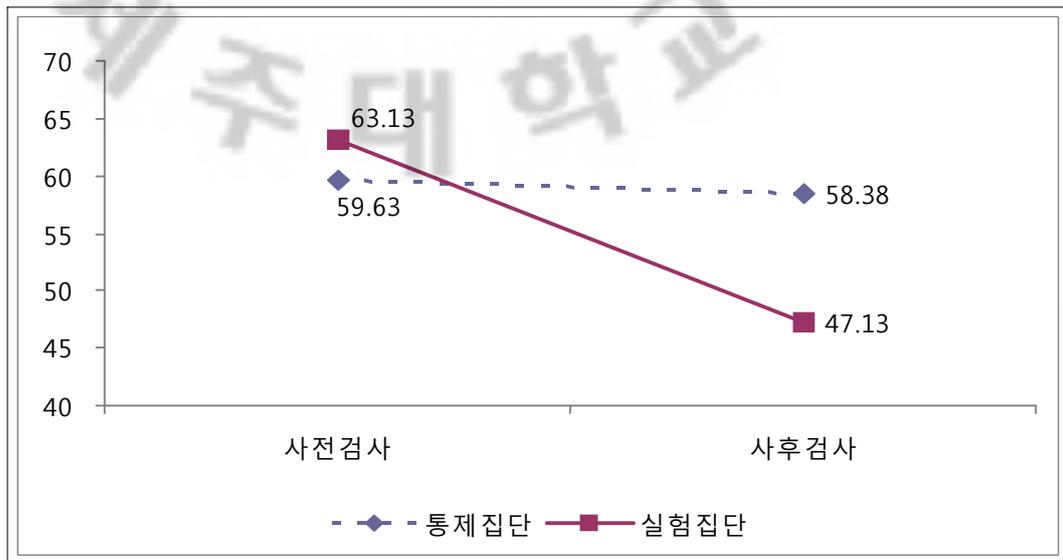
<표IV-6> 실험집단과 통제집단의 충동성 사전-사후 검사 비교

	구분	M	SD	t
충동성	실험집단	-16.00	5.477	-6.295***
	통제집단	-1.25	3.732	

\*\*\* p<.001

위의 <표IV-6>에서 춤·동작치료 프로그램을 실시한 상담집단과 실시하지 않은 비교집단간의 충동성 사전-사후를 비교하기 위하여 t 검증을 실시한 결과, 유의확률 0.01% 내에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-6.295$ ,  $p<.001$ ).

이 같은 실험집단과 통제집단의 충동성 사전·사후검사의 차이를 도식화하며 보면 그림 [IV-5]와 같다.



[그림IV-5] 충동성 사전·사후 변화

따라서 춤·동작치료 프로그램은 청소년의 충동성에 유의미한 차이가 있을 것이라는 <가설2>는 긍정되었다.

즉, 춤·동작치료 프로그램은 청소년이 충동성을 감소시키는데 긍정적인 효과를 준다고 할 수 있다.

(1) 인지충동성에 대한 차이검증

가설 2-1 : 충동성의 하위요인인 인지충동성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

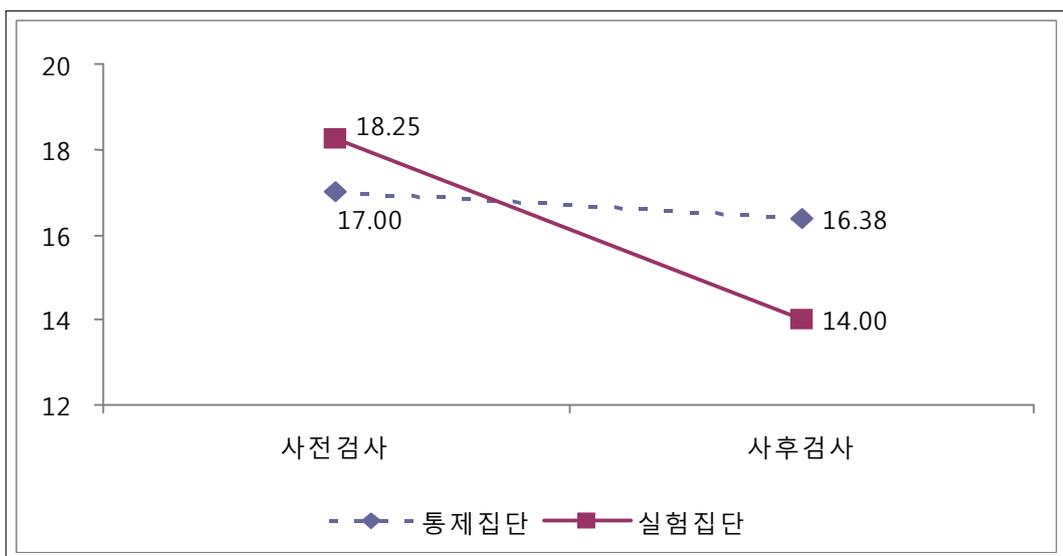
춤 · 동작치료 프로그램이 충동성 하위요인인 인지충동성에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석할 결과는 <표IV-7>과 같다.

<표IV-7> 인지충동성 사전-사후 검사 비교

	구분	M	SD	t
인지충동성	실험집단	-4.25	1.581	-4.027**
	통제집단	-0.62	2.000	

\*\*p<.01

<표IV-7>에서 보는 바와 같이 인지충동성이 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-4.027$ ,  $P<.01$ ). 이 같은 실험집단과 통제집단의 충동성 척도 하위요인인 인지적충동성 사전 · 사후검사의 차이를 도식화하여 보면 [그림IV-6]과 같다.



[그림IV-6] 인지충동성 사전 · 사후 변화

따라서, ‘충동성의 하위요인인 인지충동성에 유의미한 차이가 있을 것이다’ 라는 <가설2-1>은 수용되었다.

즉, 춤 · 동작치료 프로그램은 청소년의 충동성에서 쉽게 몰두할 수 없고, 실수가 잦은 주의 집중 결핍을 나타내는 인지충동성을 감소 시키는데 유의미한 영향을 준다고 할 수 있다.

(2) 운동충동성에 대한 차이 검증

가설 2-2 : 충동성의 하위요인인 운동충동성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

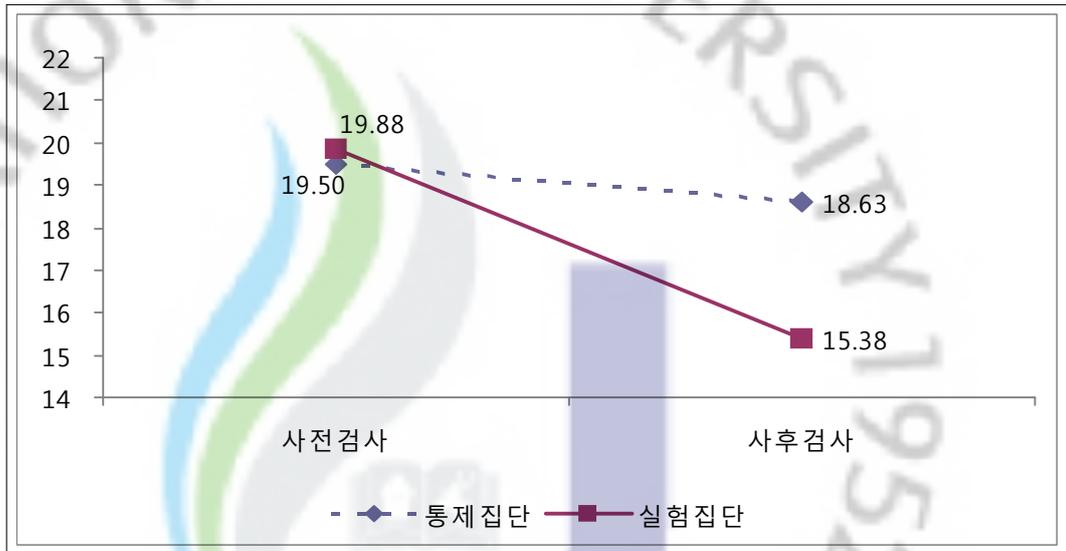
춤 · 동작치료 프로그램이 충동성 하위요인인 운동충동성에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석할 결과는 <표IV-8>과 같다.

<표IV-8> 운동충동성 사전-사후 검사 비교

	구분	M	SD	t
운동충동성	실험집단	-4.50	2.268	-3.597**
	통제집단	0.87	1.727	

\*\*p<.01

<표IV-8>에서 보는 바와 같이 운동충동성이 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=-3.597, P<.01). 이 같은 실험집단과 통제집단의 충동성 척도 하위요인인 운동충동성 사전 · 사후검사의 차이를 도식화하여 보면 [그림IV-7]과 같다.



[그림IV-7] 운동충동성 사전·사후 변화

따라서, '충동성의 하위요인인 운동충동성에 유의미한 차이가 있을 것이다'라는 <가설2-2>은 수용되었다.

즉, 춤·동작치료 프로그램은 청소년의 선택과 조절 통제에 어려움을 나타내는 운동충동성을 감소 시키는데 유의미한 영향을 준다고 할 수 있다.

### (3) 무계획충동성에 대한 차이검증

가설 2-3 : 충동성의 하위요인인 무계획충동성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

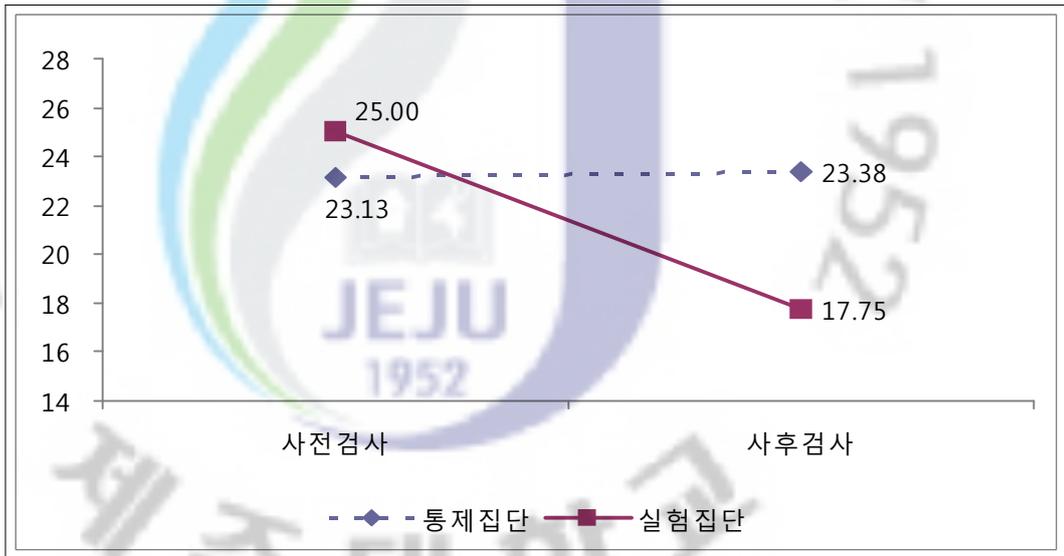
춤·동작치료 프로그램이 충동성 하위요인인 무계획충동성에 유의미한 차이가 있을 것이라는 점을 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표IV-9>와 같다.

<표IV-9> 무계획충동성 사전-사후 검사 비교

구분	M	SD	t
무계획충동성	실험집단	-7.25	-6.088***
	통제집단	0.25	

\*\*\* p<.001

<표IV-9>에서 보는 바와 같이 무계획충동성이 상담집단이 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-6.088, P<.001$ ). 이 같은 실험집단과 통제집단의 충동성 척도 하위요인인 무계획충동성 사전·사후검사의 차이를 도식화하여 보면 [그림IV-8]과 같다.



[그림IV-8] 무계획충동성 사전·사후 변화

따라서, ‘충동성의 하위요인인 무계획충동성에 유의미한 차이가 있을 것이다’라는 <가설2-3>은 수용되었다.

즉, 춤·동작치료 프로그램은 청소년의 충동성에서 계획의 결핍을 나타내는 무계획충동성을 감소 시키는데 유의미한 영향을 준다고 할 수 있다.

### 3) 가설 3의 차이 검증

가설 3 : 춤·동작치료 프로그램은 시험불안과 충동성 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

춤·동작치료 프로그램이 시험불안과 충동성 간에 상관관계가 있는 지를 알아보기 위해 상관관계 분석한 결과는 <표IV-10>과 같다.

<표IV-10> 시험불안과 충동성 간에 상관관계 분석

	인지적요인	감정적요인	일반적요인	인지적 충동성	운동 충동성	무계획 충동성
인지적요인	1					
감정적요인	.871(**)	1				
일반적요인	.696(**)	.643(**)	1			
인지충동성	.747(**)	.697(**)	.720(**)	1		
운동충동성	.470	.560(*)	.851(**)	.700(**)	1	
무계획 충동성	.581(*)	.604(*)	.719(**)	.748(**)	.737(**)	1

\*\*p<.01, \*p<.05

시험불안과 충동성 간에 상관관계 분석결과 시험불안 하위 영역인 인지적 요인과 충동성 하위영역인 인지충동성은 상관계수 0.01수준에서 유의하며 무계획 충동성은 0.05 수준에서 유의미했다. 시험불안 하위영역인 감정적 요인과 충동성 하위요인 인지충동성은 0.01수준에서 유의미하고, 운동충동성과 무계획충동성은 0.05 수준에서 유의미했다. 그리고 시험불안 하위요인인 일반적 요인은 충동성 하위요인인 인지충동성, 운동충동성, 무계획충동성에서 0.01수준에서 유의미하게 나타났다.

따라서, ‘춤 · 동작치료 프로그램은 시험불안과 충동성 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.’라는 <가설3>은 수용되었다.

## V. 요약, 결론 및 제언

본 연구의 전반적인 내용과 주요 결과를 요약하고, 연구결과에서 얻어진 사실과 관련하여 몇 가지 제언을 하고자 한다.

### 1. 요약.

본 연구자는 청소년의 느끼고 있는 시험불안과 충동성에 고민을 많이 함에도 불구하고 적절하게 다루어지고 있지 않는 현실을 감안하여, 춤·동작치료 프로그램을 통해 청소년의 시험불안과 충동성에 미치는 효과를 알아보하고자 하였다.

이에 본 연구는 제주특별자치도에 소재한 S중학교 청소년에게 춤·동작치료 프로그램을 시행하고, 춤·동작치료 프로그램이 청소년의 시험불안과 충동성에 어떠한 효과가 있는지 밝히는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다

- 연구문제 1. 춤·동작치료 프로그램은 청소년의 시험불안을 감소시키는데 효과가 있는가?
- 연구문제 2. 춤·동작치료 프로그램은 시험불안의 하위요인인 인지적요인, 감정적요인, 일반적요인 감소에 효과가 있는가?
- 연구문제 3. 춤·동작치료 프로그램은 청소년의 충동성을 감소시키는데 효과가 있는가?
- 연구문제 4. 춤·동작치료 프로그램은 충동성의 하위요인인 인지충동성, 운동충동성, 무계획충동성 감소에 효과가 있는가?
- 연구문제 5. 춤·동작 프로그램이 청소년의 시험불안 과 충동성간에 어떠한 관계가 있는가?

본 연구에서 사용된 시험불안 척도는 김문주(1991)가 Spilberger의 TAI(Test Anxiety Inventory)를 기초로 하여 한국 학생들에게 맞도록 제작된 검사를 사용하였고, 충동성 척도는 이현수(1992)가 번안한 Barratt 충동성(Barratt Impulsiveness Scale)검사II를 사용하였다.

춤·동작치료 프로그램은 1966년 미국무용치료협회(ADTA)와 영국무용치료협회의 이론과 기법을 바탕으로 하여 2005년 한국춤테라피학회 창립 후 한국인의 정서에 맞도록 창조된 춤·동작치료 프로그램을 총 8회기 실시 하였다.

본 연구의 자료처리 분석은 SPSS WIN 12.0을 활용하여 실험집단에 프로그램을 적용한 후에 실험집단과 통제집단에 대하여 사후검사를 실시하고 t-검증과 상관분석을 통하여 프로그램의 효과성을 알아보았다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 춤·동작치료 프로그램을 참여한 실험집단이 통제집단보다 시험불안이 감소되었다( $t=-4.727, p<.001$ ).

둘째, 춤·동작치료 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 시험불안의 하위요인 인지적요인( $t=-3.530, P<.01$ ), 감정적요인( $t=-4.997, P<.001$ ), 일반적요인( $t=-3.005, P<.01$ ) 모두 감소되었다

셋째, 춤·동작치료 프로그램을 참여한 실험집단이 통제집단보다 충동성이 감소되었다( $t=-6.295, p<.001$ ).

넷째, 춤·동작치료 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 충동성 하위요인 인지충동성( $t=-4.027, P<.01$ ), 운동충동성( $t=-3.597, P<.01$ ), 무계획충동성( $t=-6.088, P<.001$ ) 모두 감소되었다.

다섯째, 춤·동작치료 프로그램에 참여한 청소년의 시험불안과 충동성간에는 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다.

## 2. 결론 및 제언

이와 같은 연구 결과를 통하여 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 춤·동작치료 프로그램은 청소년의 시험불안을 감소시킨다. 또한 시험불안 하위요인인 인지적요인, 감정적요인, 일반적 요인 모두 감소시킨다.

이는 청소년이 춤·동작치료 프로그램에 참여함으로써 움직임을 통하여 자신을 탐색하고 이완하면서 자신을 깨닫고 확장을 통하여 청소년의 시험불안을 감소시켰다고 할 수 있다. 따라서 청소년에게 춤·동작치료 프로그램을 실시한다면, 청소년의 시험불안을 감소시켜 학교생활에 도움을 줄 것이다.

둘째, 춤·동작치료 프로그램은 청소년의 충동성을 감소시킨다. 또한 충동성 하위요인인 인지충동성, 운동충동성, 무계획충동성 모두 감소시킨다.

이는 자신의 특성과 성격을 알아가고 자신의 감각을 개발하고 자신을 알아차림을 통하여 자기 변화와 타인과의 관계를 회복하는 프로그램으로 통하여 자신의 감정을 표현하고 조절하면서 충동성이 감소했다고 할 수 있다.

셋째, 춤·동작치료 프로그램에 참여한 청소년의 시험불안과 충동성 간에 유의미한 상관이 있다.

이는 춤·동작치료 프로그램이 자기탐색과 자기표현을 통하여 시험불안과 충동성간에 상관이 있는 것으로 보인다.

이를 종합하여 보면, 춤·동작치료 프로그램은 청소년의 움직임을 의식과 무의식속에서 자신을 알아가고 표현을 통하여 정서적으로 안정을 가지게 되어 자신에게 긍정적인 요소로 영향을 줌으로써 시험불안과 충동성 감소에 효과적이다.

이번 연구를 통하여 춤·동작치료 프로그램은 청소년의 시험불안과 충동성에 긍정적인 영향을 주었다. 오늘은 청소년이 많이 느끼는 시험불안과 충동성을 감소 시키는 하나의 대안으로 춤·동작치료 프로그램을 제시 할 수 있는 것이라고 생각된다.

본 연구에서 얻은 결론을 토대로 몇 가지 제언을 해 보면 다음과 같다.

첫째, 춤·동작치료 프로그램에 대한 다양한 개발이 필요하다. 본 연구에서 청소년에게 긍정적인 효과를 나타냈으나, 청소년에게 맞는 효율적이고 다양한 프로그램이 부족한 편이라고 할 수 있다. 따라서 어른과 청소년 등 필요한 대상자에게 도움이 되는 여러 가지 춤·동작 프로그램에 대한 개발·연구가 필요하다.

둘째, 대상이 청소년이기 때문에 프로그램 회기, 시간 등에 많은 제한이 있었다. 조금 더 효과적인 프로그램을 위하여 충분한 시간과 10~12회기의 프로그램으로 진행될 필요가 있다.

셋째, 연구의 대상으로 제주시에 소재한 중학생 16명을 선정함으로써 대상의 수가 매우 제한 적이었다. 후속 연구에서는 더 많은 수의 대상자와 성별, 연령 등 다양한 조건의 학생을 대상으로 실시해보고 프로그램의 효과성을 검증할 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 김문주(1990). 시험불안도와 그에 영향을 미치는 사회 심리적 요인에 관한 연구. 교육심리연구.
- 김미선(2002). 무용치료가 정신분열환자의 행동에 미치는 변화. 세종대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김수련(2010). 부정적 상위인지가 시험불안에 미치는 영향 : 스트레스 대처전략의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위 논문.
- 김지영(2005). 충동성·자기효능감이 초등학생의 지연행동에 미치는 영향. 숙명여자대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 김현진(2006). 무용/동작치료가 여고생의 시험 불안에 미치는 영향. 서울여자대학교대학원 석사학위 논문
- 박금미(2004). 초등학교 아동의 자기충동 행동 유형 분석을 통한 효과적인 인성 지도 방향에 관한 연구. 수원대학교 경영대학원 석사학위논문.
- 박선영(2010). 춤 테라피의 이론과 실제. 학지사
- 박은규(2000). 무용요법이 지체 장애인의 정신건강에 미치는 영향. 부산대학교 일반대학원 박사학위 논문.
- 박은선(2002). 일상적 공간을 바탕으로한 체험 공간 표현. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박정옥(1999). 시험불안 프로그램의 효과 연구. 카톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박혜량(2010). 상대-특성불안, 자기효능감, 행동억제체계가 시험불안에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 변미혜(2004). 춤명상 프로그램이 청소년의 불안, 충동성, 자기수용에 미치는 영향. 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위 논문.
- 이예승(2003). 무용동작치료가 정신질환자의 불안, 자아의식 및 우울에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이영미(2005). 게임 중독 청소년의 충동성과 불안 감소를 위한 노래 만들기

- (songwriting) 기법. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이지연(2008). 시험불안의 뇌과학적 이해와 교육적 시사점. 서울교육대학교 석사학위 논문.
- 이송선(2000). 청소년의 컴퓨터 게임중독과 정서적 특성과의 관계. 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 이정현(2005). 무용 동작치료 프로그램이 직장인의 직무 스트레스에 미치는 영향. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이영주(2006). 무용/동작치료와 청소년의 대인관계. 단국대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이현수(1992). 충동성:특질인가?증후인가?. 중앙대 논문집:인문과학
- 임지혜(2009). 노래심리치료를 통한 청소년의 시험불안 감소에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 장양자(2001). 인지행동적 집단상담이 비행청소년의 공격성, 충동성에 미치는 효과. 신라대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 조혜연(2001). 청소년 인터넷 게임중독과 성격특성변인 연구. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 주성용(2011). 무용동작치료가 지적장애 여자고등학생의 자기표현능력과 자아존중감에 미치는 효과. 원광대학교 일반대학원 박사학위 논문.
- 조진희(1998). 여고생의 시험불안에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최연화(2008). 춤· 동작치료 프로그램이 중년기 여성의 스트레스 완화에 미치는 영향. 상명대학교 정치경영대학원 석사학위 논문.
- 최인희(2005). 청소년의 자기에 성향과 시험불안과의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최정호(2010). 춤· 동작치료 프로그램이 중년여성의 우울증에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- Duggan, D(1981). "Dance Therapy". In R. J. Corsini(ed.), *Handbook of innovative Psychotherapies.*( New York : Wiley)
- Eysenck,H.J.,& Eysenck,S.B.G.(1985).Personality and individualdiffernce: A

- naturalscienceapproach. New York:Plenum Press.*
- Gray,J.A.(1987).Perspectivesonanxietyandimpulsivity:*Acommentary.Journal of Research in Personality, 21, 493-509.*
- Libert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety : *A distinction and some initial data, Psychological Report, 20, 975-978.*
- Maclean, P. D. (1952). Some psychiatric implication of physiological studies on frontotemporal portion of limbic system (visceral brain).
- Payne, H. (1992). Dance Movement Therapy : *Theory and Practice. London : Routledge.*
- Sieber, J.E., O'Neil Jr., H.F., & Tobias, S.(1977). Anxiety, learning, and instruction. *Hillsdale, J.J.: Erlbaum.*
- Spielberger, C. D. (1975). Stress and Anxiety. *NY: John Wiley and Sons.*

<Abstract>

## Effects of Dance · Movement Therapy Programs on Test Anxiety and Impulsiveness of Adolescents

Moon, Sung Hwan

Jeju University Graduate School of Education

Major in Counseling Psychology

Professor Heo, Cheol Su

This study aims to understand the effect of dance/movement therapy program on youths' test anxiety and impulsiveness. For this, study questions were set up like below.

Study Q 1. Is there any effect of dance/movement therapy program on reducing youths' test anxiety?

Study Q 2. Is there any effect of dance/movement therapy program on reducing cognitive factor, emotional factor and general factor which are the sub-factors of test anxiety?

Study Q 3. Is there any effect of dance/movement therapy program on reducing youths' impulsiveness?

Study Q 4. Is there any effect of dance/movement therapy program on reducing cognitive impulsiveness, motor impulsiveness and non-planning impulsiveness which are the sub-factors of impulsiveness?

---

\* This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2011.

Study Q 5. What is the relation of dance/movement program with youths' test anxiety and impulsiveness?

The test anxiety scale used in this study was the test produced suitably for Korean students based on Spilberger's TAI(Test Anxiety Inventory) by Kim, Mun Ju(1991) while Barratt Impulsiveness Scale Test II adapted by Lee, Hyun Su(1992) was used for the impulsiveness scale.

Total eight times of dance/movement therapy programs were conducted, which were created to be suitable for Korean sentiment after the foundation of Korea Dance Therapy Association in 2005, based on the techniques and theories of American Dance Therapy Association and England Dance Therapy Association in 1966.

After applying the program to the test group by using SPSS WIN 12.0 to analyze the data, the post test was conducted for the test group and the control group. Through t-verification and the correlation analysis, the effect of the program was studied.

The study results are like below.

First, the test anxiety of the test group who participated in dance/movement therapy program was significantly reduced than the control group.

Second, all the sub-factors of the test anxiety, cognitive, emotional and general factors of the test group who participated in dance/movement therapy program were significantly reduced than the control group.

Third, the impulsiveness of the test group who participated in dance/movement therapy program was significantly reduced than the control group.

Fourth, all the sub-factors of the impulsiveness, cognitive, motor and non-planning impulsiveness were significantly reduced than the control group.

Fifth, it was shown that there was a significant correlation between test anxiety and impulsiveness for youth who participated in dance/movement therapy

program.

In summary, dance/movement therapy program gives positive effect on youths because youths recognize themselves in consciousness and subconscious and get emotional stability through dance/movement expressions. Thus, it could be concluded that dance/movement therapy program is effective in reducing test anxiety and impulsiveness.



## 부 록

<부록 1> 시험불안 척도 설문지 .....	45
<부록 2> 충동성 척도 설문지 .....	47
<부록 3> 춤·동작치료 프로그램 .....	48



<부록 1> 시험불안 척도 설문지

	내용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1	중요한 시험전에는 걱정을 더 심하게 한다	①	②	③	④
2	시험에 떨어지거나 성적이 나쁘면 식구들이나 주위 사람들에게 창피하다	①	②	③	④
3	시험결과가 나쁘면 부모님께 꾸중을 들을까봐 걱정이 된다	①	②	③	④
4	시험 칠 때 손이 떨린다	①	②	③	④
5	시험공부를 하면 할수록 머리가 더 복잡해진다	①	②	③	④
6	시험을 잘 못 보면 어쩌나 하는 생각 때문에 시험 때 집중을 잘 할 수가 없다	①	②	③	④
7	시험을 치르는 동안 시험에 실패 할 경우를 생각하며 걱정한다	①	②	③	④
8	중요한 시험 중에 가슴이 몹시 두근거리는 것을 느낀다	①	②	③	④
9	잘 알고 있는 일에 대해서도 걱정을 한다	①	②	③	④
10	시험을 볼 때면 너무 긴장이 되어 내가 잘 알고 있던 것도 잊어버린다	①	②	③	④
11	시험을 봐야 한다는 것이 두렵고 긴장이 된다	①	②	③	④
12	중요한 시험을 볼 때면 너무 떨려 극도로 공포에 사로잡힐 정도이다	①	②	③	④
13	시험이 다 끝난 후 시험 결과에 대한 걱정을 하지 않으려고 애를 써도 잘 되지 않는다	①	②	③	④
14	시험을 치르는 동안 다른 학생들이 나보다 잘 볼 것이라는 생각이 든다	①	②	③	④
15	중요한 시험 때는 너무 긴장이 되어서 뱃속이 다 이상하다	①	②	③	④
16	시험결과를 알기 직전에는 극도로 긴장이 된다	①	②	③	④
17	중요한 시험을 치르는 동안 자꾸 실패할 것 같은 느낌이 든다	①	②	③	④
18	못하는 과목일수록 시험 때 더 걱정이 된다	①	②	③	④
19	시험결과로 인하여 학교 선생님께 인정을 못받게 될까봐 두렵다	①	②	③	④
20	시험결과로 인하여 내 능력이 전반적으로 나쁘게 평가 될까봐 두렵다	①	②	③	④
21	점수에 대한 걱정 때문에 시험을 제대로 잘 치를 수가 없다	①	②	③	④

22	나의 좋지 못한 점수를 반 아이들이 알까봐 걱정이 된다	①	②	③	④
23	열심히 해도 별로 좋은 성적을 낼 수 없을 것이라는 생각이 들어 시험공부를 하고 싶은 의욕이 없어진다	①	②	③	④
24	시험을 치르는 동안 너무 긴장되어 시험문제가 머리에 잘 들어오지 않는다	①	②	③	④
25	시험준비를 충분히 했어도 막상 시험 때가 되면 긴장이 된다	①	②	③	④
26	수업에 선생님이 지적을 당할 것 같아 마음 조인다	①	②	③	④
27	시험을 치르는 동안 나는 내가 원하는 학교에 제대로 들어갈 수 있을까 걱정한다	①	②	③	④
28	시험준비를 충분히 했어도 시험을 잘못 치르지 않을까 걱정된다	①	②	③	④
29	꼭 공부해야 할 것을 못한 것 같아 초조해 진다	①	②	③	④
30	성적이 좋지 않아 늘 기가 죽어 있다	①	②	③	④
31	시험에 대한 걱정으로 시험 전날 밤에는 공부도 잘 안되고 잠도 잘 안온다	①	②	③	④
32	차라리 시험이 없으면 긴장이 적어 더 열심히 공부하게 될 것 같다	①	②	③	④
33	내 자신이 별로 능력이 없는 사람이라는 생각이 든다	①	②	③	④
34	내 실력으로는 장래 희망을 이루기 어렵다고 생각한다	①	②	③	④
35	시험을 보는 동안 매우 불안하고 초조하다	①	②	③	④

<부록 2> 충동성 척도 설문지

	내용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1	일을 시작하기 전에 세밀한 계획을 세운다	①	②	③	④
2	깊이 생각해 보지 않고 일을 시작한다	①	②	③	④
3	여행을 떠나기전에 장시간을 두고 세밀한 계획을 세운다	①	②	③	④
4	나 자신을 스스로 억제할 수 없다	①	②	③	④
5	어떤 일이든 쉽게 몰두할 수 있다	①	②	③	④
6	정기적으로 저축을 한다	①	②	③	④
7	한군데에 오랫동안 앉아있기가 힘이 든다	①	②	③	④
8	실수를 범하지 않기 위해 신중하게 생각한 후에 행동한다	①	②	③	④
9	어떤 일을 착수하기 전에 그 안전성을 고려한다	①	②	③	④
10	깊이 생각하지 않고 말을 한다	①	②	③	④
11	복잡한 문제를 놓고 생각하는 것이 좋다	①	②	③	④
12	한 가지 일이 끝나기도 전에 다른 일을 시작한다	①	②	③	④
13	충분한 사전계획 없이 행동한다	①	②	③	④
14	복잡한 일을 생각하려고 하면 곧 싫증이 난다	①	②	③	④
15	앞 뒤 생각 없이 행동한다	①	②	③	④
16	한 가지 문제를 붙잡으면 그것이 해결될 때 까지 한결 같이 계속 추구한다	①	②	③	④
17	이리 저리 자주 옮겨 다니면서 사는 것이 좋다	①	②	③	④
18	특별한 계획 없이 기분 나는 대로 물건을 산다	①	②	③	④
19	일단 시작한 일은 어떤 일이 있어도 끝맺으려고 한다	①	②	③	④
20	용돈보다 지출액이 많다	①	②	③	④
21	깊이 생각하던 일도 다른생각이 떠오르면 그것 때문에 크게 방해를 받는다	①	②	③	④
22	수업을 듣거나 대화를 할 때 안절부절 못한다	①	②	③	④
23	장래의 계획을 구체적으로 세운다	①	②	③	④

\* 마지막까지 성실하게 설문에 응해주셔서 감사합니다 ^-^ \*

### <부록 3 층· 동작치료 프로그램>

1회기	프로그램명	몸과 마음의 이완 및 자기탐색 1	기대효과 및 목적
활동내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 프로그램 안내 및 사전검사                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 안내 및 사전 검사 실시</li> <li>- 자기소개 및 각자의 별칭 만들기</li> </ul> </li> <li>■ 몸으로 인사하기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 공간을 이동하면서 시선이 만나는 사람과 손, 발, 어깨 등 신체접촉을 하면서 인사를 나눈다</li> <li>- 동시에 상대와 눈을 맞추면서 인사를 하게 한다. 그룹안의 모든 사람과 만나면서 접촉하는 신체 부위를 바꿔가면서 하도록 한다.</li> </ul> </li> <li>■ 털기춤                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비누방울이 방안에 가득 차있다고 상상한다</li> <li>- 비누방울을 손가락으로 하나씩 터트리도록 한다</li> <li>- 손등, 발, 무릎 등 자신의 스트레스를 풀 수 있도록 힘껏 자유롭게 비누방울을 터트리준다</li> </ul> </li> <li>■ 몸 느끼기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 힘껏 움직였던 자신의 몸을 바닥에 누워서 편안하게 이완시킨다</li> <li>- 자신의 몸에 긴장된 부분을 탐색한다</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사전검사 및 프로그램에 대한 설명과 참여자들과의 친밀감 형성</li> <li>- 스트레스 해소</li> <li>- 자기 알아차림</li> </ul>	

2회기	프로그램명	몸과 마음의 이완 및 자기탐색 2	기대효과 및 목적
활동내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 호흡 연습하기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 둘씩 짝이 되어, A,B를 정한다.</li> <li>- A는 양손을 들어 호흡과 위, 아래로, 옆으로 움직여 본다</li> <li>- B는 A의 손 움직임을 보면서 호흡을 해본다. 손이 위로 올라가면 들숨을 많이 하고, 내려가면 날숨을 많이 하며, 손이 몸통 바깥쪽으로 벌어지면 날숨을 몸통쪽으로 모아지면 날숨을 쉬면서 호흡을 한다</li> <li>- 역할을 바꾸어서 다시 해본다</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수축 이완을 통한 자기 알아차리기</li> <li>- 긴장완화</li> <li>- 친밀감 형성</li> </ul>	

	<p>■ 꽃피우기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 숨을 들이마실 때 두팔과 가슴을 크게 벌리고, 내쉴 때 두팔과 가슴을 작게 최대한 오므려서 가슴중심으로 모아준다</li> <li>- 이완(확장)할 EO는 팔, 가슴, 다리 모든 부분이 확장될 수 있도록 크게 해주고, 수축할 때는 무릎을 구부려 주면서 최대한 몸을 작게 만든다.</li> <li>- 다시태어나 꽃이나 나무가 된다면 어떤 모양, 크기 색깔의 되고 싶은지 떠올려본 후 움직임으로 표현해본다</li> </ul> <p>■ 몸 느끼기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 방 바닥에 누워서 자신을 몸을 느껴본다</li> </ul>	
--	--	--

3회기	프로그램명	춤으로 만나는 나	기대효과 및 목적
활동내용	<p>■ 스트레칭</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신나는 음악에 맞춰서 무릎, 팔, 다리를 이동하면서 즐겁게 스트레칭을 한다</li> </ul> <p>■ 몸으로 그림그리기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 먼저 우리 몸에 어떤 부분들이 있는지 살펴보도록 한다 (한사람씩 돌아가면서 이야기 해본다)</li> <li>- 몸의 다양한 부분들을 안내하고 몸의 부분을 이용하여 다양하게 그림을 그릴 수 있도록 한다(손을 이야기했다면 손이 큰 붓이라고 생각하고 손으로 공간에 그림을 그려본다)</li> <li>- 크게, 작게, 천천히, 빠르게 등 움직임에 변화를 주도록 한다</li> <li>- 같은 방법으로머리, 팔, 다리, 무릎, 팔꿈치, 배꼽, 턱, 가슴 등 여러 다양한 몸의 각 부분들을 사용할 수 있게 한다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 존재감 느끼기</li> <li>- 불안감 해소하기</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 몸의 각 부분을 다 사용했으면 이제 몸 전체로 움직임 확장한다</li> <li>■ 몸 느끼기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 천천히 자신의 몸을 느껴본다</li> <li>- 불편하고 편한 자신의 몸을 느껴본다</li> </ul> </li> </ul>	
--	---	--

4회기	프로그램명	JEJU 내면의 힘과 건강한 관계	기대효과 및 목적
활동내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 거울춤 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 돌씩 마주보고 앉아 A와 B를 정하고 팔을 뻗어 닿지 않을 정도의 거리는둔다</li> <li>- A가 눈을 감고 천천히 움직임을 하면 B는 거울이 되어 똑같이 따라한다.</li> <li>- 이때 B는 시선은 상대 어깨너머를 바라보아, 전체 움직임을 볼 수 있도록 하며, 나의 의미를 내려놓고 A의 호흡과 마음을 움직임을 통해 느껴본 후 역할을 바꿔서 해 보도록 한다.</li> <li>- 이번에는 리더를 정하지 않고 동시에 움직임을 해본다. 이때 상대방에게 리더 하라고 눈짓이나 신호를 보내지 않도록 한다</li> <li>- 느낌에 집중해 내가 움직이고 싶을 때는 내가 리드하고 상대의 움직임을 알아차려 따라 하기도 한다.</li> <li>- 일어나서 서로 멀리 떨어지면서 움직임을 해 본 후 다시 가까이 다가오도록 한다</li> </ul> </li> <li>■ 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다른 사람을 평가, 진단하기 보다는 자신의 경험한 것과 자신의 생각 느낌을 나누도록 한다</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 상호교류를 통한 신뢰감 및 자신감 향상</li> <li>- 자기탐색 및 자기알아차리기</li> </ul>

5회기	프로그램명	내면의 힘과 건강한 관계	기대효과 및 목적
활동내용	<p>■ 마라카스를 통한 춤</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 둘씩 마주 보고 앉아서 A와 B를 정한다. A가 먼저 8박자씩에 여러방향(앞, 뒤, 대각선, 뒤로, 아래, 위 등)으로 다양한 움직임을 해보고, 이때 B는 몸통을 움직이면서 박자를 함께 맞추어 준다</li> <li>- 8박자가 끝난 뒤에는 B가 바로 움직임을 한다. 두 손이 함께 같은 방향으로도 할 수 있고, 따로따로 다른 방향으로 할 수도 있으며, 앞사람이 움직임을 하고 있을 때에 쉬고 있는 사람도 함께 리듬을 타고 있도록 한다</li> <li>- 일어서서 8박자씩 번갈아 가면서 온몸으로 함께 움직이다가, 자신 안에 있는 분노를 표현하며 내면의 힘을 경험한다.</li> </ul> <p>■ 소감 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 탐색과 자기 통찰하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 감각개발을 통한 자기 알아차리기</li> <li>- 심리적 지지와 자기통찰</li> </ul>	

6회기	프로그램명	내면의 힘과 건강한 관계	기대효과 및 목적
활동내용	<p>■ 고리만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 둘씩 짝을 지어서 A, B를 정하고 A가 손가락을 세우면 B가 천천히 고리를 만들어 연결 시킨다</li> <li>- 고리를 만들거나 빠져나올 때에는 느낌에 집중하며 천천히 움직여 본다(손가락, 손뿐만 아니라 신체 여러부분을 이용해 다양 고리를 만들 수 본다).</li> <li>- 2명, 4명, 그다음에는 전체의 고리를 만들어 본다(한명 또는 여러명이 움직일 수도 있으며 모두가 연결이 될 수 있는 고리를 만든다)</li> <li>- 이제는 혼자만의 자리로 돌아가서 공기, 자신의 신체 각 부분과 함께 나만의 고리를 만들어 본다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 상대방에 대한 이해력 및 친화력 증진</li> <li>- 고독감 해소</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 소감 나누기</li> <li>- 자신의 탐색과 자기 통찰하기</li> </ul>	
--	---	--

7회기	프로그램명	일상의 움직임	기대효과 및 목적
활동내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 일상 움직임</li> <li>- 천천히 공간 구석구석을 걸어다니며 평소 일상생활 속에 습관이나 동작, 하루 동안 기억나는 움직임 3가지를 구체적으로 떠올려 본다</li> <li>- 2명씩 짝을 지어서 한사람은 자신의 3가지 움직임을 반복해서 파트너에게 보여준다</li> <li>- 그 파트너는 그 움직임을 보고 더 크고 밝은 동작으로 바꿔준다</li> <li>- 도저히 바꿔주기 힘든 동작은 전혀 새로운 동작으로 바꿔 줄 수도 있다(서로 역할을 바꿔서 마찬가지로 동작을 바꿔준다)</li> <li>■ 소감 나누기</li> <li>- 서로 바꿔준 움직임을 경험해 보고 크고 밝게 바뀌기 전의 움직임과 바뀌 후의 움직임을 하고 난 후의 느낌, 소감을 서로 나눈다</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-타인과의 관계 회복</li> <li>-창의적 표현 개발</li> <li>-협응력과 동질감 찾기</li> </ul>

8회기	프로그램명	천을 이용한 춤	기대효과 및 목적
활동내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 천을 이용한 춤</li> <li>- 각자에게 천을 하나씩 나누어 주어서 마음껏 천을 가지고 춤을 추면서 자신을 표현하게 한다</li> <li>- 2명씩 짝을 지어서 서로가 천을 마주 잡고 서로 당겨주고 밀어주면서 나를 표현하고 상대방의 움직임을 느껴본다</li> <li>- 신나는 음악에 맞춰서 나만의 춤을 자유롭게 신나게 추다가 음악이 끝나면 천천히 자신의 마지막 동작에서 멈춰있게 한다</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 긍정적 사고 증진</li> <li>-소속감 향상</li> <li>-창의적 표현 개발</li> <li>-협응력과 동질감 찾기</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 두 팀으로 나누어서 자유로운 천을 이용한 춤 공연을 하게 한다</li> <li>-</li> <li>■ 소감 나누기</li> <li>- 자신의 소감 및 다른 팀의 공연 소감 나누기</li> <li>- 사후 검사 실시</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자존감 향상</li> </ul>
--	---	--