

무용몰입의 방해 및 촉진요인

조영주* · 정유영**

I. 서론
II. 연구방법
III. 연구결과

IV. 논의 및 결론
참고문헌
Abstract

1. 서론

무용공연은 음악, 문학, 미술, 무용, 연극적 요소 등을 포함한 종합예술로서의 성격을 지닌다. 예술작품으로서의 춤은 자신을 전혀 다른 방식으로 구체화하는 행위를 수행하는 과정에서 메시지를 관객에게 전달하는 행위이다. 이 과정에서 최상의 공연을 수행한다는 것은 예술인이 바라는 예술적 경지에 이르는 것이다. 무용수는 연습에서부터 실공연이 끝나기까지 다양한 상황을 경험하게 되는데, 특히 신체적, 정서적, 심리적 활동에 민감한 공연 전이나 공연동안의 지속적인 집중력은 수행의 성취도에서 차지하는 바가 크다. 자신이 가지고 있는 모든 역량을 하나의 일에 완전히 집중(concentration)하여 깊이 빠져들면 행동과 의식이 일치하는 최고조의 상태인 몰입(flow)으로 흐르게 된다. 이 몰입상태는 자신의 능력이 최대화되는 최상수행에 이르는 것이다. 몰입에 의한 수행은 감상자와 소통하며, 이것은 작품이 말하는 것과 관객이 바라보고 느끼고 알아가는 체험의 과정이다. 이같이 관객과 소통하기

* 주저자, 창원대학교 강사, lisalady@hanmail.net

** 교신저자, 창원대학교 예술대학 무용학과 교수

이전에 무용수는 고도로 집중된 몰입의 심리적인 능력을 요구한다. 이것은 춤추는 이의 의식과 신체가 겪는 행위 그 자체인 몰입경험 속에 진정한 의미의 무용수행이 내재되어 있으며, 훌륭한 무용수가 되기 위해서 몸 깊은 곳에 들어 있는 혼에 몰입할 수 있는 내면적 표현성이 중시된다(정병호, 2004)는 것을 의미한다.

최근 몰입이란 영역은 일상생활, 여가, 창의성, 경영학, 교육 등 다양한 분야에서 활발한 연구가 수행되어왔다. 몰입의 대가인 심리학자 칙센트미하이(Csikszentmihalyi, 1990)는 흥미와 즐거움을 일으키는 도전적인 활동에 완전히 몰두할 때 갖는 심신일체의 최적심리상태를 몰입이라 정의하고 있다. 나아가, 몰입할 줄 아는 능력과 습관을 한 개인의 삶의 질을 평가하는 중요한 지표로 본다. 몰입에도 약물, 최면, 게임 등 제3자나 기계장치에 의해서 야기되는 강요된 집중과 차나적인 쾌락에서의 몰입이 있는가 하면, 예술, 명상, 독서, 요가 등의 가치있는 자아실현형 몰입으로 구분된다. 자신의 의도적인 노력으로 미적가치나 자신의 이상과 꿈을 실현하려는 의도에서 시도되는 집중된 활동을 의미하는 무용공연도 여기에 해당된다(문용린, 2009). 가치가 낮은 몰입일수록 연습과 준비를 필요로 하지 않는다면, 자아실현형 몰입은 긴 세월에 걸친 연습과 인내 그리고 준비를 필요로 한다. 이러한 몰입의 내용과 질을 통해서 무용수는 무대에서 훌륭한 공연을 수행하고, 개인적으로도 진정한 삶의 가치를 발견할 수 있으리라 본다.

현재까지 무용분야에서 주의집중과 몰입에 관한 연구(송미혜, 1998; 문성철과 정혜진, 2002; 김혜정, 2003; 김은영, 2006; 조영주와 이강현, 2010)가 활발히 수행되고 있으며, 몰입과 수행에 대한 긍정적인 효과성이 검증되고 있다(김혜림 2005; 이정희 2006). 상대적으로 몰입에 대한 방해와 촉진요인에 대한 경험적 수준에서의 체계적인 추출과 분류에 대한 연구는 전무하다. 실제로 몰입으로의 진입과 시도는 자신의 기량을 충분히 발휘하는데 마음대로 이루어지는 것이 아니다. 여기에는 내·외적인 여러 가지 복합적인 요인들이 상호작용하기 때문이다. 가령, 신체적인 요인에 철저한 기술적인 연습과 심리적인 요인이 부합된 결과이기 때문이다. 주의 집중력을 다룬 윤미영(1998)의 연구에서는 집중을 방해하는 요소를 찾아내고, 이를 향상시키기 위한 심리훈련프로그램 개발의 중요성을 강조하고 있다. 이는 무용수의 몰입뿐만 아니라 교육가와 학습자의 관점, 심리기술 훈련프로그램 등 각기 다른 여

러 측면에서의 이해가 활성화 되어져야 할 필요성이 제기된다.

이와 같이 무용수행에서 몰입의 중요성과 가치는 시사하는 바가 크다. 이러한 접근을 바탕으로 자신의 몰입능력을 잘 파악함으로써 몰입을 고양시키고 보다 나은 무용수행을 위한 결과를 유도해 낼 수 있으리라 사료된다. 따라서 본 연구는 무용수행의 몰입에 대한 심리적인 이해를 바탕으로 실질적으로 어떠한 요인들이 몰입을 방해하고 촉진하는지 알아봄으로써 무용수들의 진정한 몰입을 이끌 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 부산과 대구 및 경남에 소재한 무용전공 대학생(경성대, 창원대)과 무용을 전공하고 졸업 후 공연활동하고 있는 일반무용수 그리고 전문무용수로 활동하고 있는 시립무용단원(대구 및 창원 시립무용단, 대구시립국악단) 등 총 240명을 대상으로 실시하였다. 연구단계별 구체적인 연구대상과 응답한 자료의 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 개방형 설문 현황

구 분	대 상	설문인원(%)	구 분	대 상	설문인원(%)
성 별	여 자	204(85.00)	대 상	대학생	115(47.92)
	남 자	36(15.00)		일반 무용전공자	38(15.83)
				시립무용단	87(36.25)
전 공	한국무용 발 레 현대무용	100(41.67) 40(16.66) 100(41.67)	경 력	1~ 5년	69(28.75)
				5~10년	45(18.75)
				10~15년	32(13.33)
				15~20년	50(20.83)
				20년 이상	44(11.58)

2. 측정도구 및 자료수집

무용수행의 몰입에 대한 방해요인과 촉진요인을 추출하기 위해서 응답자에게 자신의 의견을 자유롭게 기술하는 개방형 설문을 사용하였다. 설문문항은 간략한 응답자의 인적사항과 무용몰입 경험의 유무를 통하여 ①무용수행시 몰입을 방해하는 요인은 무엇입니까? ②무용수행시 몰입을 촉진하는 요인은 무엇입니까?의 문항으로 구성되어 있다. 설문조사는 공연장이나 콩쿨, 학교 또는 시립무용단 및 무용연수에 직접 방문하여 연구의 취지를 잘 설명한 후 협조를 요청하여 실시하였다. 수집된 자료는 응답내용이 불성실하거나 미비한 설문 21부의 자료를 제외한 총 240부의 자료를 사용하였다.

3. 자료분석

수집된 자료들은 기존의 관련연구(Gould, Eklund & Jackson, 1992; Patton, 1990)에서 제시한 질적 연구절차에 의한 자료분석 방법으로 요인을 탐색하기 위해 일반적으로 사용되고 있는 귀납적 내용분석을 실시하였다. 즉, 응답내용은 기초배경과 함께 내용분석을 위해 컴퓨터에 개방코딩 과정을 거쳐 부호화하여 공통된 특성을 묶어 하위범주로 도출하였다. 또한 이를 다시 통합하여 상위범주로 묶어 범주에 따른 의미를 발견하는 과정을 통해 원자료수, 반응빈도, 백분율로 나누어 산출하였다.

첫째, 수집된 자료의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위하여 자료를 분류하기 전에 2~3회 숙독하여 질적연구 경험이 있는 전공자 2인, 경력 10년 이상의 무용인 2인과 함께 전문가 회의를 진행하였으며, 내용이 유사하거나 중복된 자료를 통합해 1차 자료를 추출하였다. 둘째, 유사한 원자료를 묶어 2차 자료(세부영역), 유사한 의미의 세부영역 자료를 묶어 3차 자료(일반영역)로 분류하였다. 이 과정에서 이견이 있는 부분에 대해서는 연구자를 포함한 전문가 5인의 만장일치가 이루어질 때까지 심도 있는 논의를 거쳐 분류하였다.

III. 연구결과

1. 무용몰입의 방해요인

무용수행시 몰입을 방해하는 요인들에 대한 내용분석 결과는 <표 2>와 같다. 즉, 1차 분류에서 449사례의 원자료와 2차 분류에서 31개의 세부영역 그리고 3차 분류에서 6개의 일반영역으로 분류되었다. 몰입을 방해하는 일반영역 중 환경적 측면이 50.11%로 가장 높았고, 신체적 측면 19.60%, 심리적 측면 13.81%, 기술적 측면 7.80%, 사회적 측면 6.68%, 개인적 측면 2.00% 순으로 나타났다.

가. 환경적 측면

환경적 측면은 전체 응답 중의 50.11%로 가장 몰입을 방해하는 주요인으로 나타났다. 세부영역은 잡담과 잡음(16.26%), 잡념(15.14%), 주변환경(9.13%), 공연장 시설의 미비(4.68%), 친구(1.78%), 수업분위기(1.78%), 날씨(0.89%), 경제력(0.45%) 등의 순으로 구성되어 있다. 주요 원자료를 살펴보면, ‘잡다한 말이나 소음’, ‘춤 이외의 다른 생각이 들 때’, ‘주의산만’, ‘무대세트가 잘 갖추어지지 않을 때’, ‘친구나 이성과 놀고 싶을 때’, ‘티칭의 강도’, ‘날씨가 좋지 않을 때’, ‘경제력’ 등이다. 이러한 결과는 내·외적인 주변의 상황이나 분위기가 몰입을 조성하는데 가장 중요하다는 사실을 보여주고 있다.

나. 신체적 측면

무용몰입을 방해하는 신체적 측면은 전체응답 중 19.60%의 비율을 나타내고 있다. 세부영역은 나쁜 컨디션(13.14%), 신체에 대한 불만(2.67%), 식이조절(1.56%), 상해(1.34%), 체력관리의 부족(0.89%)으로 구성되어 있다. 주요 원자료는 ‘마음과 몸이 서로 다를 때’, ‘비만’, ‘배고픔’, ‘부상’, ‘체력관리의 부족’ 등이다. 이것은 주로 무대에서 무용수들의 이미지인 신체와 효율적인 동작을 발휘하는데 요구되는 신체적인 능력의 불균형에서 오는 방해요인이라고 볼 수 있다.

〈표 2〉 무용몰입의 방해요인에 대한 귀납적 내용 분석

원자료	세부영역(빈도/비율)	일반영역
잡다한 말이나 소음, 관객의 잡음	잡담과 잡음(73, 16.26)	환경적 측면 225사례 (50.11%)
춤 이외의 다른 생각이 들 때, 걱정이 많을 때	잡념(68, 15.14)	
주의산만, 무질서, 시끄러울 때, 주변환경이 복잡할 때	주변환경(41, 9.13)	
무대세트가 잘 갖추어지지 않을 때, 작은 공연장 리허설을 못할 때	공연장 시설의 미비(21, 4.68)	
친구나 이성과 놀고 싶을 때	친구(8, 1.78)	
티칭의 강도, 어수선한 수업분위기	수업분위기(8, 1.78)	
무용수들 간의 커뮤니케이션이 안될 때		
날씨가 좋지 않을 때	날씨(4, 0.89)	
돈, 경제문제	경제력(2, 0.45)	
마음과 몸이 서로 다를 때, 몸상태가 좋지 않을 때	나쁜 컨디션(59, 13.14)	신체적 측면 88사례 (19.60%)
기분이 좋지 않을 때, 피로		
비만, 외모의 불만	신체에 대한 불만(12, 2.67)	
배고픔, 과식, 포만감, 음식을 계속 먹고 있을 때	식이조절(7, 1.56)	
부상당했을 때	상해(6, 1.34)	
체력관리의 부족, 유연성이 떨어질 때	체력관리의 부족(4, 0.89)	심리적 측면 62사례 (13.81%)
집중력이 떨어질 때	낮은 집중력(12, 2.67)	
무용수들이 같은 에너지로 집중이 안될 때		
다른 사람의 시선이나 부담감	지나친 기대나 부담(12, 2.67)	
자신감이 없을 때, 부끄러울 때, 한계를 느낄 때	자신감의 부족(10, 2.23)	
긴장될 때, 실수할 것 같은 불안감이 들 때	긴장과 불안(7, 1.56)	
게으름 피울 때	나태함(6, 1.34)	
잘해야 한다는 욕심, 촉박한 공연시간에 대한 압박	중압감(6, 1.34)	
스트레스가 많을 때	스트레스(5, 1.11)	
마음가짐의 해이, 정신력이 저하될 때	정신력의 저하(4, 0.89)	기술적 측면 35사례 (7.80%)
완벽하지 못한 연습, 작품의 이해력 부족	연습부족(20, 2.67)	
동작의 부자연스러움 등		
실수할 때	실수(7, 1.56)	
어려운 동작, 유행에 따른 동작을 습득해야 될 때	동작의 어려움(4, 0.89)	
기본실력이 떨어질 때	기본실력 부족(2, 0.45)	
충분한 워밍업을 하지 않을 때	불충분한 신체의 워밍업(2, 0.45)	
단원들과의 마찰, 주변 사람들과의 대인관계	주변인물과의 마찰(14, 3.12)	사회적 측면 30사례 (6.68%)
파트너나 단원과의 호흡이 맞지 않을 때	단원들과의 호흡 불일치(8, 1.78)	
평가	평가(5, 1.11)	
잘못된 사회인식이나 고정관념	나쁜 사회인식(3, 0.67)	
개인사정, 시간, 사생활, 아르바이트 등의 제약	사생활에 따른 제약(9, 2.00)	개인적 측면 9사례(2.00%)
449사례수	31요인	6영역(100%)

다. 심리적 측면

무용몰입을 방해하는 세 번째로 나타난 심리적 측면은 전체 응답 중의 13.81%의 반응비율을 보이고 있다. 세부영역은 낮은 집중력(2.67%), 지나친 기대나 부담(2.67%), 자신감의 부족(2.23%), 긴장과 불안(1.56%), 나태함(1.34%), 중압감(1.34%), 스트레스(1.11%), 정신력의 저하(0.89%)로 구성되어 있다. 세부영역별 주요 원자료를 살펴보면 ‘집중력이 떨어질 때’, ‘다른 사람의 시선이나 부담감’, ‘자신감이 없을 때’, ‘긴장될 때’, ‘게으름 피울 때’, ‘잘해야 한다는 욕심’, ‘스트레스가 많을 때’, ‘마음가짐의 해이’ 등이다. 이러한 결과는 몰입하는데 무용수 마음의 내적인 부정적인 심리변화가 방해요인으로 작용함을 알 수 있다.

라. 기술적 측면

무용몰입을 방해하는 기술적 측면은 전체응답 중의 7.80%를 차지하였으며, 이는 연습부족(2.67%), 실수(1.56%), 동작의 어려움(0.89%), 기본실력 부족(0.45%), 불충분한 신체의 워밍업(0.45%)이라는 세부영역으로 구성되어 있다. 주요 원자료를 살펴보면, ‘완벽하지 못한 연습’, ‘실수할 때’, ‘어려운 동작’, ‘기본실력이 떨어질 때’, ‘충분한 워밍업을 하지 않을 때’ 등이다. 이는 기술적인 춤을 구사하기 위해 작품을 만들거나 동작을 잘 다룰 수 있는 방법이나 능력의 부족이 몰입하지 못하게 하는 것을 의미한다.

마. 사회적 측면

무용몰입을 방해하는 사회적 측면은 6.68%으로 나타났으며, 세부영역은 주변인 물과의 마찰(3.12%), 단원들과의 호흡 불일치(1.78%), 평가(1.11%), 나쁜 사회인식(0.67%)으로 구성되어 있다. 원자료를 살펴보면 ‘단원들과의 마찰’, ‘파트너나 단원과의 호흡이 맞지 않을 때’, ‘평가’, ‘잘못된 사회인식’ 등이다. 이는 주변의 대인관계나 평가, 부정적인 사회인식 등이 몰입을 방해하는 한 요인으로 보여주고 있다.

바. 개인적 측면

무용몰입을 방해하는 개인적 측면은 2.00%로 가장 낮은 비율을 차지하였다. 원자료는 개인사정, 시간, 사생활, 아르바이트 등으로 ‘사생활에 따른 제약’이다. 이

는 개인에 속하거나 관계되는 특정한 일에 의해 방해를 받는 측면이다.

2. 무용몰입의 촉진요인

무용수행시 몰입을 촉진하는 요인들에 대한 내용분석 결과는 <표 3>과 같다. 즉, 1차 분류에서 463사례의 원자료와 2차 분류에서 25개의 세부영역 그리고 3차 분류에서 5개의 일반영역으로 분류되었다. 일반영역 중 무용몰입을 촉진하는 요인은 심리적 측면 45.14%로 가장 높았고, 기술적 측면 20.95%, 환경적 측면 15.77%, 신체적 측면 9.72%, 사회적 측면 8.42% 순으로 나타났다.

가. 심리적 측면

무용몰입을 촉진하는 심리적 측면은 전체 응답 중 45.14%로 나타나 가장 높은 비율을 나타내었다. 세부영역은 집중(12.96%), 마음가짐(8.21%), 자신감(5.83%), 동기(3.88%), 이완(2.81%), 긴장(2.81%), 목표의식(2.38%), 마음의 여유(2.59%), 심상(1.73%) 경쟁(1.08%), 성취감과 만족감(0.86%)으로 구성되어 있다. 주요 원자료를 살펴보면, ‘집중’, ‘자신의 마음가짐’, ‘자신에 대한 확신’, ‘춤의 흥미’, ‘긴장을 풀어서 할 때’, ‘긴장된 분위기’, ‘뚜렷한 목표의식’, ‘마음의 여유’, ‘작품의 표현 요인을 심상’, ‘춤 잘 추는 무용인을 볼 때’, ‘성취감’ 등이다. 이는 무용수가 가지는 생각, 느낌, 감정 등을 총칭하는 것으로 긍정적인 심리가 몰입을 촉진하는 것으로 볼 수 있다.

나. 기술적 측면

무용몰입을 촉진하는 기술적 측면은 전체 응답 중 20.95%로 두 번째로 높은 비율을 나타내고 있다. 세부영역은 작품과 음악의 일치(7.56%), 충분한 연습(5.62%), 작품과 동작수행의 일치(3.02%), 작품에 대한 이해력(3.02%), 작품과의 감정일치(1.73%)로 구성되어 있다. 주요 원자료를 살펴보면, ‘작품과 음악의 조화’, ‘꾸준한 연습’, ‘작품과 동작의 조화’, ‘작품에 대한 충분한 이해’, ‘작품의 감정에 몰입할 때’ 등이다. 이는 춤을 잘 수행할 수 있는 무용수의 기술적인 완성도가 몰입을 유도한다는 것을 의미한다.

〈표 3〉 무용물입의 촉진요인에 대한 귀납적 내용분석

원자료	세부영역(빈도/비율)	일반영역
집중, 집중력, 자아도취	집중(60, 12.96)	심리적 측면 209사례 (45.14%)
자신의 마음가짐, 정신력, 긍정적인 생각	마음가짐(38, 8.21)	
자신에 대한 확신, 칭찬	자신감(27, 5.83)	
춤의 흥미, 춤추고 싶은 마음, 의지	동기(18, 3.88)	
긴장을 풀어서 할 때, 충분한 스트레칭, 워밍업	이완(13, 2.81)	
긴장된 분위기, 적절한 긴장감, 자극적인 언어	긴장(13, 2.81)	
뚜렷한 목표의식, 작품에 대한 명백한 이유	목표의식(11, 2.38)	
마음의 여유, 편안한 마음, 걱정이 없을 때	마음의 여유(12, 2.59)	
작품의 표현요인을 감상, 명상	심상(8, 1.73)	
작품에 대한 생각이나 느낌을 되새기는 것		기술적 측면 97사례 (20.95%)
춤 잘 추는 무용인을 볼 때, 라이벌 의식	경쟁(5, 1.08)	
성취감, 만족감	성취감과 만족감(4, 0.86)	
작품과 음악의 조화	작품과 음악의 일치(35, 7.56)	
꾸준한 연습, 완벽한 연습, 역할의 소화	충분한 연습(26, 5.62)	
작품과 동작의 조화	작품과 동작수행의 일치(14, 3.02)	
작품에 대한 충분한 이해, 춤의 이해, 음악의 이해	작품에 대한 이해력(14, 3.02)	
작품의 감정에 몰입할 때, 교감, 감정이입	작품과의 감정일치(8, 1.73)	
차분한 주변, 연습실 환경, 주변인의 행동	주변환경(34, 7.34)	환경적 측면 73사례 (15.77%)
무대분위기, 집중된 분위기, 연습 시의 분위기	분위기(31, 6.70)	
관객의 호응, 공연 매너, 관객의 집중	관객과의 일체감(8, 1.73)	
신체적 컨디션, 정신적 컨디션, 정신적·육체적 준비	컨디션이 좋을 때(37, 7.99)	신체적 측면 45사례 (9.72%)
즐거운 기분, 기분이 좋을 때	기분이 좋을 때(6, 1.30)	
살 빠졌을 때	다이어트(2, 0.43)	
교사의 열띤 지도, 수업내용, 선생님의 칭찬	교사의 지도력(19, 4.10)	사회적 측면 39사례 (8.42%)
재미있는 수업시간, 뽀뽀한 수업		
동료무용수들 간의 호흡 일치, 열정, 팀워크, 에너지	동료들 간의 팀워크(14, 3.02)	
선생님과 학생의 따뜻한 시선, 원활한 상호관계		
서로의 코드가 일치할 때	교사와 학생의 유대관계(6, 1.30)	
463사례수	25영역	5영역(100%)

다. 환경적 측면

무용물입을 촉진하는 환경적 측면은 전체 응답 중 15.77%로 세 번째로 높은 비율을 보이고 있다. 세부영역은 주변환경(7.34%), 분위기(6.70%), 관객과의 일체감(1.73%)으로 구성되어 있다. 세부영역별 주요 원자료를 살펴보면 ‘차분한 주변’, ‘무대분위기’, ‘관객의 호응’ 등이다. 이것은 무용수행시 주위의 사물, 사람 등이

둘러싸고 있는 부정적이고 긍정적인 상황들이 몰입을 유도할 수 있음을 의미한다.

라. 신체적 측면

무용몰입을 촉진하는 신체적 측면은 전체 응답 중 9.72%로 나타났으며, 세부영역은 컨디션이 좋을 때(7.99%), 기분이 좋을 때(1.30%), 다이어트(0.43%)로 구성되어 있다. 주요 원자료를 살펴보면, ‘신체적 컨디션’, ‘즐거운 기분’, ‘살 빠졌을 때’ 등이다. 이것은 무용수들이 본질적으로 지각하는 무용수의 신체상태가 최적일 때 몰입을 촉진하는 것을 보여주고 있다.

마. 사회적 측면

무용몰입을 촉진하는 요인 중 사회적 측면은 8.42%으로 나타났으며, 이는 교사의 지도력(4.10%), 동료들 간의 팀워크(3.02%), 교사와 학생의 유대관계(1.30%)라는 세부영역을 포함하고 있다. 원자료를 살펴보면, ‘교사의 열띤 지도’, ‘동료무용수들 간의 호흡 일치’, ‘선생님과 학생의 따뜻한 시선’ 등이다. 이는 무용수행시 교사나 동료들 간의 직접적인 유대관계가 원만할 때 몰입을 촉진하는 것을 알 수 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 무용전공자 240명을 대상으로 무용몰입에 대한 방해와 촉진요인을 알아봄으로써 보다 완성된 공연에 임할 수 있는 기초자료를 제공하는데 있다. 이를 위해 개방형 설문에 의해 도출된 질적인 자료를 토대로 귀납적 내용분석을 실시한 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

무용수들이 경험하는 핵심적인 몰입을 방해하는 요인은 449사례의 원자료, 31개의 세부영역, 환경적 측면, 신체적 측면, 심리적 측면, 기술적 측면, 사회적 측면, 개인적 측면 순으로 6개의 일반영역으로 나타났다. 반면에 몰입을 촉진하는 요인은 463사례의 원자료, 25개의 세부영역, 심리적 측면, 기술적 측면, 환경적 측면, 신체적 측면, 사회적 측면 순으로 5개의 일반영역으로 나타났다. 이는 공연전반에 긍정

www.kci.go.kr

적, 부정적으로 영향을 미치는 것으로 성공적인 몰입으로의 무용수행을 이끄는 중요한 변인이고 핵심적인 문제이다.

이를 중심으로 살펴보면 첫째, 주변상황이나 환경 그리고 대인관계에 의한 환경적인 측면이다. 이것은 무용몰입을 방해하는 주된 요인으로 가장 높은 비율을 보였는데, 그 중에서도 사소한 '잡담이나 잡념'이 가장 큰 영향을 주었다, 반면에 몰입을 촉진하는 환경은 내·외부에 존재하는 '차분한 주변환경과 연습 또는 무대에서의 집중된 분위기'가 몰입을 촉진하고 관람자인 '관객과의 일체감'이 몰입을 고조시키는 것으로 나타났다. 즉, 수업이나 연습실 또는 무대의 주변상황과 분위기가 어떠한 환경을 제공하느냐에 따라 상이한 무용수행의 참여와 결과를 가져온다고 해석할 수 있다. 따라서 지도자들은 무용수들의 몰입환경 조성에 관심을 가져야 함을 시사한다. 둘째, 무용수가 지각하는 체력이나 신체관리에 의한 신체적 측면이다. 여기에는 '심신의 나쁜 컨디션'이 몰입을 방해하는 주요인으로 나타났다면, '컨디션이 좋을 때'는 오히려 몰입을 촉진하는 주요인으로 작용했다. 특히, 다른 분야에서의 수행과 달리 춤은 신체를 통해 사유하게 된다. 즉, 무용수행자가 추구하는 신체이미지나 상태는 수행에 직접적인 영향을 준다. 가령, 치명적인 부상과 대다수의 무용수들이 체중유지를 위한 스트레스(Sandri, 1993) 그리고 과다한 훈련으로 인한 피로누적이 부정적인 수행으로 이끈다(Liederbach 등, 1992)는 점에서 본 연구결과에 나타난 원자료들과 일치하였다. 따라서 춤은 무용하는 신체의 완성(황미경, 2002)에 있으므로 신체상태가 최적일 때 몰입을 유도할 수 있음을 잘 보여주고 있다.

셋째, 무용수의 내적심리와 관련하여 다양하게 변화되는 무용수의 인지된 심리적 측면이다. 이는 '낮은 집중력, 지나친 기대나 부담, 자신감의 부족'이 가장 몰입을 방해하는 원인으로 나타났다. 특히, 실수에 대한 불안과 긴장은 집중력을 떨어뜨리는 주원인이 된다는 점은 주지의 사실이다. 이를 위해 무대불안을 극복하기 위한 대처방안(Hipple, 1996; Hamilton, 1997)으로 자신감과 자기대화, 스트레스를 줄이는 방안으로 충실한 훈련, 긍정적 사고, 취미생활, 이완기법, 심상훈련, 정신적 준비 등이 요구된다고 보고하였다(Hanna, 1999). 또한 적합하고 체계적인 심리기술훈련 프로그램을 개발하기 위해서 자신감, 각성수준 조절능력, 주의조절 능력, 시각화와 심상조절 능력, 동기수준, 긍정적 에너지, 태도조절 능력 등의 연구필요성을

제시하여(문성철, 정혜진, 2002) 본 연구결과를 잘 대변해 주고 있다. 또한 심리적 측면은 전체적으로 볼 때, 몰입을 방해하는 세 번째 요인으로 지적되었다면, 몰입을 촉진하는 측면에서는 가장 중요한 요인으로 지적되었다. 이 중에서도 무용수의 '집중'이 가장 높은 빈도를 보였다. 집중(concentration)은 여러 개의 대상 중에서 집중할 수 있는 한 곳을 선택하는 것이라면, 몰입(flow)은 선택된 대상에 깊이 빠져들어 무아지경으로 이끄는 강력한 힘이다. 이러한 집중은 최고의 몰입수행으로 이끄는 전조현상으로 이어짐과 동시에 개인적으로 긍정적인 정서의 체험으로 다가갈 수 있다. 이외에도 무용수행시 잘 대처하는 마음가짐, 할 수 있다는 자신감, 하고자 하는 동기 등이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 무용수의 심리상태를 조절하고 향상시킬 수 있는 능력의 중요성을 강조하고 있으며, 긍정적인 무용수행의 결과로서 발현된다는 것을 의미한다. 이 점에서 황규자(2004)는 주의집중력의 긍정적 키워드로써 자신감조절, 긍정적 이미지, 신체조절, 자기격려, 태도조절, 집중력조절, 결과상상, 주의력조절, 욕구조절, 동기수준의 10가지가 높은 주의력을 유지할 수 있다고 주장하여 본 연구결과와 대체로 일치하고 있다. 이를 바탕으로 집중을 높이기 위한 능력을 향상시키는 것이 필요하다고 사료된다. 넷째, 무용기술동작 수행에 필요한 지식이나 기술능력과 관련된 기술적 측면으로 그 중에서도 '연습부족'이 방해의 주요인으로 지적되었다. 즉, 무용수들의 부족한 실력은 실수에 대한 불안과 자신감 부족으로 연이어져 몰입하는데 방해되는 실질적인 한 요소로 작용하고 있음을 알 수 있다. 반면에 몰입을 촉진하는 기술적 측면은 '작품과 음악의 일치, 충분한 연습' 등이 포함된 요인으로 지적되었다. 이는 한 동작을 익히기 위해 수많은 연습을 필요로 하는데, 무엇보다 성공적인 공연의 기본인 연습에 의한 숙련된 실력은 작품의 질과 내용을 좌우하게 된다. 따라서 무용수의 기량이 우수할수록 몰입을 높이는 것으로 해석할 수 있다.

다섯째, 주변인들의 관계에서 파생되는 어려움이나 갈등과 관련된 사회적 측면은 전체적으로 낮은 비율을 차지하였다. 그 중에서 '주변인물이나 대인관계'가 몰입을 주로 방해하는 것으로, '교사의 지도력이나 팀워크'가 몰입을 촉진하는 것으로 나타났다. 이는 평소에 지도자와 단원들과의 원만한 대인관계에 주의를 기울임으로써 궁극적으로 몰입을 확장시킬 필요가 있다는 것을 의미한다. 마지막으로, 개

인적 측면은 몰입을 방해하는 가장 낮은 비율을 차지하였는데, 몰입을 촉진하는 측면과는 관련성이 없었다. 이는 일상생활에서 연습이나 공연일정에 따른 '시간제약'으로 인한 갈등을 포함하고 있다. 주로 가정과 직장을 병행하면서 활동하고 있는 무용수들에게서 발견할 수 있었다. 이것은 현실적으로 개인 스스로 노력해야 할 부분을 이해하고 이를 해결함으로써 개인의 역할에 몰입할 필요가 있음을 의미한다.

이와 같은 결과들은 항상 무대에서 신체적, 정신적 부담과 함께 대인적, 환경적 제재를 받게 된다는 선행연구(조운라, 1996; 김영미, 송인숙과 김영옥, 2003)와 무용수의 자기관리(서유진, 2005) 전략의 구성요소(훈련, 정신 공연, 생활관리)로 작용된다는 측면에서 이를 뒷받침하고 있다. 또한 국·시립무용단의 전문무용수를 대상으로 신체적(체중관리, 무용상해), 심리적(집중력부족, 공연부담, 자신감결여), 사회적(지도자와의 갈등, 대인관계) 측면에서 스트레스를 받는 것으로 보고하여(한수문, 2000), 본 연구의 방해요인과 일치하는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 직업무용수들에게 보이는 상해와 체중관리에 의한 신체적 요인과 공연부담에 의한 심리적 요인 그리고 동료와의 호응이 맞지 않을 때에 의한 사회적 요인이 주요 스트레스원으로 나타나(최만식 등, 2001) 본 연구결과를 지지하였다.

이러한 선행연구 결과들을 종합해 볼 때, 본 연구에서 언급한 모든 요인들이 연습과 공연전반에 걸쳐 다양한 형태로 경험하고 따로 분리될 수 없는 통합적인 상호작용에 의해 몰입효과를 발현할 수 있음을 예측할 수 있다. 따라서 하나의 공연을 펼치기 위해 몰입을 방해하는 6가지 측면을 고려해 부정적인 수행을 감소시키고, 몰입을 촉진하는 5가지 측면을 고려한다면 긍정적인 수행으로서의 몰입이 가능하다는 것을 시사한다. 주로 몰입을 방해하는 외적인 환경적 측면은 무용수의 참여와 몰입을 높이기 위해서 무대나 연습실의 환경적인 측면이 가장 개선되고 고려되어야 할 근본적인 중요요인으로 지적된다. 반면에 몰입을 촉진하는 요인은 무용수 내적인 심리측면이 크게 작용하는 것으로 나타나 상대적으로 현저한 차이가 나타남을 알 수 있다. 아울러 도출된 나머지 요인들도 인지적, 행동적 차원에 의한 효율적인 조절과 관리에 의한 무용수들의 자기관리가 요구된다. 이렇게 한 차원 더 높은 몰입을 지향하는 측면에서 몰입경험 그 자체는 다음 수행에서 몰입경험을 되풀이하려는 강한 이끌림으로 작용할 것이다. 이는 무용수행에 예측하고 공연에 대한 만족감을

설명하는 유용한 심리적 매개변인으로 볼 수 있다. 그러므로 몰입에 대한 중요성의 인식은 무용수행을 활성화시키고 유지시키며, 무용수행의 증진프로그램을 개발하는데 근원적으로 해결해야 할 문제임에 틀림없다고 보아진다.

결론적으로, 앞서 언급한 무용몰입을 방해하고 촉진하는 요인들은 모든 무용수에게 적용될 만한 보편적이고 포괄적인 긍정적인 가치를 설명해 주는 개념으로의 접근이다. 무용수들의 몰입을 극대화하기 위해서는 무엇보다 심리, 기술, 환경, 신체, 사회적인 측면들이 결정적인 역할을 한다. 이것은 몰입의 원인이자 결과로서 긍정적·부정적인 무용수행의 양면적인 특성이 공존함을 보여주고 있다. 이에 공연상황에서 신체적·정신적으로 빠른 대처를 요구하고, 몰입이라는 행동을 이해하고 예언할 수 있는 중요한 단서로 직접적인 적용가능성을 높일 수 있을 것이다. 따라서 본 연구를 통해 춤에서 요구되는 지식과 능력을 향상시킬 수 있음은 물론, 자발적인 참여와 내적동기를 부여하는 질적인 변화를 가져올 것으로 사료된다. 나아가 무용수들의 몰입경험과 연결하여 자아실현과 최상경험으로의 접근성을 지향할 수 있으리라 본다. 추후 연구에서는 현장과 관련된 다양한 변인들 간의 관계를 체계적으로 연구한다면 정교화된 진단체계가 개발될 수 있을 것이다. 또한 분류체계를 근거로 무용수 상태를 점검하여 몰입을 높이기 위한 차별화된 전략 및 심리프로그램을 개발하는 후속연구의 적용가능성을 모색할 수 있을 것이다.

■참고문헌

- 정병호(2004). 『한국무용의 미학』. 서울: 집문당.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
- 김영미, 송인숙, 김영옥(2003). 무용수의 공연 자신감 형성 요인에 대한 분석. 『한국체육학회지』, 42(6): 633-641.
- 김은영(2006). 한국무용수의 몰입경험에 관한 현상학적 연구. 연세대학교 교육대학원 박사학위논문.
- 김혜림(2005). 무용수의 무용활동이 몰입수준과 태도형성에 미치는 영향. 한국체육

대학교 대학원 석사학위논문.

김혜정(2003). 무용전공여대생의 무용몰입경험과 무용참여만족의 관계. 단국대학교 대학원 석사학위논문.

문성철, 정혜진(2002). 무용수행력과 집중력의 관계. 『무용학회논문집』, 34: 201-222.

문용린(2009). 몰입(沒入)이 풍성한 사회. 『한국예술경영학회』, 2: 7-12.

서유진(2005). 직업무용수의 자기관리 개념 구조. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

송미혜(1998). 직업무용수의 공연시 몰입경험 정도. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

윤미영(1998). 무용수들의 주의집중력에 관한 연구. 용인대학교 대학원 석사학위논문.

이정희(2006). 무용전공자의 무용활동과 몰입경험, 자아개념 및 자아실현의 관계. 단국대학교 대학원 박사학위논문.

조영주, 이강현(2010). 무용몰입의 개념구조 탐색 및 척도 개발. 『한국스포츠심리학회지』, 21(2): 189-202.

조윤라(1996). 무용수의 무대불안과 점진이완훈련의 효과에 관한 연구. 명지대학교 대학원 박사학위논문.

최만식, 문익수, 박중길(2001). 직업무용수의 스트레스 요인과 대처방안. 『한국체육학회지』, 40(3): 209-220.

한수문(2000). 직업무용수들의 스트레스 요인에 관한 연구. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.

황규자(2004). 효과적인 무용공연을 위한 공연 전 주의집중력의 긍정적 키워드 개발. 『한국무용학회지』, 4(1): 95-103.

황미경(2002). 무용전공 여대생의 신체 이미지 분석. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 U. S. Olympic wrestling excellence: I. mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport psychologist*, 6: 358-382.

Hamilton, L. (1997). The dancers's health survey: From injury to peak performance. *Dance magazine*, 71(2): 60-65.

- Hanna, J. L. (1998). *Dance and stress*. New York: AMS Press.
- Hipple, J. (1996). Performance anxiety may be more than stage fright. *Performance Pulse: A Newsletter for Wellness*, 4(spring): 1-2.
- Liederbach, M., Gleim, G., & Nicholas, J. A. (1992). Monitoring training status in professional ballet dancers. *Journal of sports Medicine and Physical Fitness*, 32(2): 187-195.
- Patton, M. O. (1990). *Qualitative evaluation methods*(2nd ed.). CA: Sage.
- Sandri, S. C. (1993). On dancers and diet. *International Journal of Sport Nutrition*, 3(3): 334-342.

논문투고일	2011년	6월	30일
심사일		7월	10일
심사완료일		7월	17일

Abstract

Sources of the Obstruction and Precipitating Factors in Dance Flow

Youngju Cho · Yooyeong Jung
Changwon National University

The purpose of the study was to explore the obstruction and precipitating factors in dance flow. To achieve the goal, it carried out the inductive content analysis through open-ended questionnaire survey on 240 participants who majored in dance. The results are as follows: First, obstruction factors in dance flow were extracted from raw data of 449 cases. As a result of categorizing into 31 subcategories, 6 general categories were categorized under the sequence of environmental aspect(50.11%), physical aspect(19.60%), psychological aspect(13.81%), technical aspect(7.80%), social aspect(6.68%), and individual aspect(2.00%). Second, precipitating factors that facilitate dance flow were categorized into 25 subcategories based on the raw data of 463 cases. These factors were categorized into 5 general categories under the sequence of psychological aspect(45.14%), technical aspect(20.95%), environmental aspect(15.77%), physical aspect(9.72%), and social aspect(8.42%). Third, the main aspect of obstruction factors in dance flow was environmental aspect, while the main aspect of facilitating dance flow was psychological aspect. This shows the striking difference. This finding indicates that the improvement of positive performance will be made if an approach is attempted from the integrative perspectives that integrate obstruction and precipitating factors in dance flow.

keywords: Psychological Aspect(심리적 측면), Technical Aspect(기술적 측면), Environmental Aspect(환경적 측면), Physical Aspect(신체적 측면), Social Aspect(사회적 측면)