

# 한국무용의 최상수행 경험\*

조 영 주\*\*

- I. 서론
- II. 연구방법
- III. 연구결과
- IV. 논의

- V. 결론 및 제언
- 참고문헌
- Abstract

## I. 서론

공연을 위해 예술인들은 최상의 표현에 의한 최상의 공연으로 최고의 작품을 선보이기 위해 경주하고 있다. 마찬가지로 무용수 또한 오랜 시간의 연습과 경험에 의해 최상수행이라는 궁극적인 목적을 두고 있다. 그렇다면 무대에서 최상의 공연을 수행한다는 것은 무엇인가? 라는 의문에 도달하게 된다. 최상수행이란 가장 수준이 높은 수행의 상태를 뜻한다. 이것은 최상의 능력을 발휘할 수 있는 수행으로 최고로 추구하는 과제수행이기도 하며, 자신을 뛰어넘은 자아초월의 상태에 도달하는 것이다(Schultz, 1977).

일찍이 최상수행(Peak Performance)에 대한 접근은 미적경험(Dewey, 1968), 정상경험(Maslow, 1971), 완전한 순간(Thomas, 1972), 몰입(Csikszentmihalyi, 1975), 최상수행(Privette, 1982) 등의 다양한 용어로 전개되어왔다. Maslow(1971)는 개인의 일생에서 가장 위대하고, 경이롭고, 환희적인 순간의 상태로서 자아실현, 완전한 인간성, 미적 체험으로 설명하였으며, Thomas(1972)는 심신의 완벽하고 탁월한 수행을 한 완전한 순간으로 평소보다 뛰어난 수행을 보인다고 하였다. Csikszentmihalyi (1975)는 인간의 삶에서 최적의 수행상태로서 최고의 감정, 최상의 즐거움, 행복한 심리상태의 경험이 몰입(Flow)이라고 보았다. 또한 Privette(1982)는 최상수행이란 신체적·심리적으로 최상의 컨디션을 가질 때 나타나는 최고의 순간이라고 지칭하였다. 이러한 상태는 인간의 잠재능력을 완전히 기능한 개인의 성장을 반영하고 일반적인 자아보다 창조적인 자아를 발견한다(Maslow, 1971; Thomas, 1972).

이와 같이 최상수행은 개인이 가진 기능의 한계를 뛰어넘어 최상의 수행으로 최고의 성취를 이루는 것이다. 이러한 자기인식을 통한 경험에 대하여 무용심리학이 관심을 기울이는 이유는 최상의 긍정적 심리상태가 무용수의 신체적, 심리적 수행과 직결되기 때문이다. 이를 입증하는 스포츠수행에서도 선수의

\* 이 논문은 2013년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2013S1A5B5A07047779)

\*\* 창원대학교 강사, lisalady@hanmail.net

우수성을 도모하고 유지시켜 준다는 측면에서 최상수행의 심리적 특징을 규명하였고(Orlick 1990; Cohn 1991; Ravizza, 1977, 1984; 이동재, 장덕선 1999), 이를 기반으로 성공적인 수행을 위한 전략들을 마련하였으며(Orlick & partington, 1988; 유진 등, 1994; 장덕선, 1995), Orlick과 partington(1988)은 전적인 노력과 이행, 일일목표설정, 경쟁자극, 심상훈련이 포함된 훈련과 시합계획을 사용하고 있음을 제시하였다. 이러한 결과들은 정신적 준비와 전략들이 최상수행에서 우연히 발생하는 것이 아니라(Ravizza, 1977; Privette, 1981) 부단한 인지적 전략과 정서적 변화에 의해 발생할 가능성이 높다는 점을 시사한다. 결과적으로 성공적인 수행에 내재된 일련의 연구는 최상수행의 발현으로 성공적인 공연을 예상하고 무용수의 잠재능력을 최대화시키는 효과적인 전략과 방법의 개발에 기여할 수 있음을 전제하고 있다.

그렇다면 한국무용에서 최상수행과 관련한 선행연구들은 80년대부터 시도되었다. 즉, 생츄 체험(김현자, 1993), 신명(채희완, 1983; 나운선, 1991; 오을자, 1994; 조동일, 1997; 한양명, 2002; 김장우, 2003; 옹영신 2006; 김운미, 2008; 백현순, 2010; 원가민, 김영숙, 2010; 백민경, 유진 2011), 절정체험(이철진, 김정명, 2000), 몰입(강여주, 윤여탁, 2006; 조영주, 이강현, 2010) 등이 축적되어 있다. 이에 김현자(1993)는 인간의 내면적 의식과 신체가 통합된 인간 본연의 창조적인 움직임으로 정의하고 그 근원은 기(氣)의 활성화로써 살아있는 생츄 체험(Lived Dance)으로 보았고, 전통춤의 절정체험(이철진, 김정명, 2000)은 영감의 상태, 세계에 대한 주체감, 신비적 통합, 완전한 몰입, 열락감, 창조적 상상력, 자기 확신감, 몸의 자발적 움직임, 기의 체감이라는 특징들을 도출하였다. 또한 프로무용수들이 경험하는 신명은 일체감, 몰입, 쾌락, 용해, 초월 등의 차원으로 보고(김장우, 2003) 독특한 체험, 비자발적 체험, 일시적 현상의 체험, 자기 확신이라는 체험특성을 보이며 인간 본연의 심신이 혼연 일체된 인간체험의 전이라고 보았다(오을자, 1994). 이외에도 백현순(2010)은 흥, 멋, 호흡의 일치감으로, 백민경과 유진(2011)은 일체감, 집중, 전이, 쾌감, 무아지경으로 도출하였다. 이처럼 최상수행은 비록 용어상의 차이는 있지만 최고의 기량을 발휘하는 심신의 일체감을 통한 수행으로 매우 밀접한 관련성이 있음을 규명해 주고 있다. 이러한 맥락에서 한국무용에 내재된 최상수행은 과연 무엇인지에 대한 본질적이고 심층적인 접근이 가능할 수 있을 것이다.

무용심리에 대한 다양한 연구가 꾸준히 진행되고 있지만, 최상수행에 대한 접근은 절대적으로 부족한 실정이다. 무용수행의 정점인 최상수행에 대한 연구는 필히 요구되는 작업이며, 이러한 경험이 갖는 중요성과 의미를 무용수가 늘림으로써 예술적 경지에 다가갈 수 있을 것이다. 또한 무대에서 실제로 무용수행력을 향상시키기 위한 심리기술훈련 방법의 개발과 현장에서 적용을 위한 토대로 작용하고 철저하고 체계적인 준비가 최상수행의 관건이 된다는 측면에서 최상수행이라는 명확한 개념의 정립이 요구된다. 그러므로 본 연구는 한국무용의 최상수행에 대한 경험을 통해 일련의 과정과 결과에 대한 구조와 의미를 규명함으로써 무용수행력에 기여할 수 있을 것이다. 이를 통해 무용수나 안무가 및 지도자 그리고 교육현장에서 최상수행을 위한 준비전략을 위한 토대와 포괄적인 노력의 계기로 작용함으로써 최상수행을 유도하는데 있다. 나아가 긍정적인 수행에 대한 경험의 결과는 개인의 잠재력을 극대화시킴으로써 수행의 감소나 상실로 인한 심리적인 회복과 자아실현에 기여할 수 있으리라 사료된다. 따라서 본 연구는 전문무용수로 활동하고 있는 국·시립무용단원을 대상으로 한국무용에서 최상수행시 나타나는 경험을 규명하는데 있다. 이를 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 최상수행의 발현조건을 알아본다. 둘째, 최상수행의 경험을 알아본다. 셋째, 최상수행 이후의 결과를 알아본다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 부산 및 창원지역에 소재하는 한국무용을 전공한 대학생 및 대학원생, 국·시립에 소속된 국립국악원과 시립무용단 그리고 무용전문가들로 구성된 총 91명을 대상으로 하였다. 우선, 한국무용에서 최상수행의 경험을 알아보기 위해 대학생 및 대학원생 10명을 대상으로 예비조사를 실시하였고, 개방형 설문은 국·시립무용단원들을 대상으로 90부를 배부하여 기입내용이 누락되거나 불성실하게 응답한 14부를 제외한 76부(남자 15명, 여자 61명)를 최종자료로 분석하였다. 단원들의 평균 연령은 33.3세, 평균적으로 무용경력 20년, 무용단 경력 9년이었고, 일일 평균 연습시간은 5.6시간으로 나타났다. 다음으로 전문가 회의는 한국무용 분야에서 20년 이상의 경력을 가진 전문적인 식견과 안목을 가진 무용전문가 5명(교수 및 박사 등)이 참여하였다.

### 2. 측정도구 및 자료수집

본 연구를 수행하기 위한 자기보고식 개방형 설문은 최상수행과 관련된 선행연구(오율자, 1994; 이철진, 김정명, 2000; 장덕선, 1995; 유진, 장덕선, 1996; 이동재, 장덕선, 1999)와 전문가 회의(교수 1인, 박사 2인, 안무가 및 무용가 2인)를 통해 최상수행의 경험을 가장 잘 도출할 수 있는 표현에 대한 적합성을 확인하고 본 연구의 목적에 부합하는 도구인지를 점검하였다. 이를 위해 무용전공자 대학(원)생 10명의 예비조사(pilot study)를 통한 평정과정을 거쳐 내용타당도를 검증받아 수정 및 보완하여 설문지를 완성하였다. 이에 최상수행의 경험을 탐색하기 위한 문항은 총 5문항이다(표 1). 즉, 최상수행의 발현조건은 최상수행을 발휘하게 하는 준비전략을 의미하는 1문항, 최상수행에 대한 경험은 최상수행 시의 경험에 대한 특징을 의미하는 1문항이다. 그리고 최상수행 이후의 결과는 총 3문항으로 최상수행 경험 이후 춤수행의 변화와 재경험에 대한 빈도의 2문항으로 5점 리커트 척도를 실시하였고, 최상수행 경험 이후 춤을 수행하는데 어떠한 영향이나 변화를 주었는지에 대한 1문항이다.

설문조사는 국립국악원 및 시립무용단의 사전 동의를 구해 본 연구의 취지를 잘 설명한 후 협조를 요청하여 직접 방문 및 우편을 통해 실시하였다. 더불어 설문지의 답변내용이 연구목적 이외에는 사용되지 않을 것임을 알려주었고, 30~40분 정도의 작성시간이 소요되었다. 수집된 자료는 응답내용이 불성실하고 미비한 설문을 제외한 자료를 최종 활용하였다.

〈표 1〉 주요 설문내용

| 구 분         | 내 용                        | 문항수 | 합계 |
|-------------|----------------------------|-----|----|
| 최상수행의 발현조건  | 최상수행을 발휘하는 준비전략            | 1   | 5  |
| 최상수행의 경험    | 최상수행 경험의 특징                | 1   |    |
| 최상수행 이후의 결과 | 춤수행 변화, 최상수행의 재경험, 춤수행의 영향 | 3   |    |

### 3. 자료분석

수집된 자료들은 질적 연구절차에 의한 자료 분석으로 일반적으로 사용되고 있는 귀납적 내용분석을

활용하였다(Patton, 1990; Gould, Eklund & Jackson, 1992). 먼저, 연구대상자의 일반적인 특성과 리커트 척도에 대한 응답을 알아보기 위해 SPSS 21.0 통계프로그램을 이용하여 빈도와 백분율을 산출하였다. 둘째, 개방형 질문에 대한 응답내용은 내용분석을 위해 컴퓨터에 개방코딩 과정을 거쳐 부호화하여 공통된 특성을 묶어 하위범주로 도출하였다. 또한 이를 다시 통합하여 상위범주로 묶어 범주에 따른 의미를 발견하는 과정을 통해 원자료, 반응빈도, 백분율로 나누어 산출하였다. 이러한 수집된 자료를 분류하기 전에 2~3회 숙독하여 질적인 연구경험이 있는 5인의 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(교수, 박사, 안무가, 무용가)의 만장일치가 이루어질 때까지 심도 있는 논의를 거쳐 신뢰성과 타당성을 높였다.

### III. 연구결과

#### 1. 최상수행의 발현조건

최상수행이 발현하기 위한 조건을 알아보기 위하여 ‘최상수행을 위해 또는 최상수행을 경험하였을 때 어떠한 준비가 춤을 최고로 잘 추게 하였습니까?’라는 응답에 대하여 총 202개의 원자료, 11개의 세부영역, 4개의 일반영역으로 범주화한 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2> 최상수행의 발현조건 범주화

| 일반영역                  | 세부영역                    | 원자료  |
|-----------------------|-------------------------|--|
| 기술적 준비<br>(74, 36.63) | 완벽한 연습<br>(45, 22.28)   | 많은 공연경험(1), 리허설(1), 꾸준한 연습(6), 충분한 연습(17)<br>완벽한 연습(18), 이미지 메이킹(1), 이미지 트레이닝(1)   |
|                       | 작품의 기술성<br>(29, 14.36)  | 자연스러운 호흡(4) 정확한 기본기(1) 신체조절 능력(1)<br>완벽한 테크닉의 구사(13) 작품의도 및 이해(4) 음악이해(2)<br>작품의 완성도(2) 작품의 효과적인 테크닉(1)<br>작품의 완벽한 감정이입(1) |
| 심리적 준비<br>(73, 36.14) | 편안한 마음<br>(29, 14.36)   | 마음의 안정(1), 차분한 마음(1), 좋은 기분(3)<br>심리적 안정(4), 편안한 마음(20)  |
|                       | 자신감(22, 10.89)          | 자신감(22)  |
|                       | 적절한 긴장감<br>(8, 3.96)    | 긴장을 놓지 않은 상태(1), 약간의 긴장감(2) 적절한 긴장감(5)   |
|                       | 집중과 몰입(7, 3.47)         | 내적집중(2), 높은 집중력(3), 몰입(2)  |
| 신체적 준비<br>(38, 18.81) | 마인드컨트롤<br>(7, 3.47)     | 최선을 다하는 마음(1), 최면(1) 긍정적 생각(2), 마인드컨트롤(3)  |
|                       | 신체적 컨디션<br>(35, 17.33)  | 신체적 컨디션이 좋음(16), 좋은 컨디션(9) 최상의 컨디션(7)<br>최상의 몸컨디션 유지(1) 스트레칭으로 유연성유지(1) 금주(1)  |
| 환경적 준비<br>(17, 8.42)  | 몸의 가벼움(3, 1.49)         | 몸의 가벼움(1), 낮은 피로(1), 적당한 배부름(1)  |
|                       | 무대시설 및 장치<br>(14, 6.93) | 공연장치의 준비도(2), 조명 및 음향(2)<br>의상 및 분장(3), 잘 갖추어진 무대(7)   |
| 4요인                   | 팀워크(3, 1.49)            | 잘 짜여진 무용단의 연습일정(1) 동료들과의 친밀감(2)  |
|                       | 11영역                    | 202사례  |

최상수행을 위한 발현조건으로 기술적 준비요인이 전체 202사례 중 74(36.63%)개의 반응빈도를 보여 가장 높게 나타났으며, 다음으로 심리적 준비(73, 36.14%), 신체적 준비(38, 18.81%), 환경적 준비(17, 8.42%) 순으로 나타났다. 즉, 기술적 준비에는 완벽한 연습(45, 22.28%)과 작품의 기술성(29, 14.36%)을 필요로 하고, 심리적 준비에는 편안한 마음(29, 14.36%), 자신감(22, 10.89%), 적절한 긴장감(8, 3.96%), 집중과 몰입(7, 3.47%), 마인드컨트롤(7, 3.47%)이 필요로 하며, 신체적 준비에는 신체적 컨디션(35, 17.33%)과 몸의 가벼움(3, 1.49%)이, 환경적 준비에는 무대시설 및 장치(14, 6.93%)와 팀워크(3, 1.49%)의 세부영역으로 범주화되어 이러한 준비들이 최상수행을 유도하는 핵심적인 요인으로 작용하는 것을 알 수 있다.

## 2. 최상수행의 경험

최상수행의 경험을 알아보기 위해 ‘최상수행을 발휘했을 때 평소와는 다른 가장 두드러진 특징(생각/행위/감정/느낌 등)들은 무엇입니까?’라는 응답에 대하여 총 179개의 원자료, 10개의 세부영역, 4개의 일반영역으로 범주화한 결과는 <표 3>과 같다. 최상수행을 위한 경험으로 가장 높은 반응을 보인 활동과 인식의 통합요인이 전체 179사례 중 74(41.34%)개의 반응빈도를 보였고, 다음으로 동일하게 자신감과 몰입(36, 20.11%) 및 자기 목적적 경험(36, 20.11%)의 2요인으로 반응빈도를 보였으며, 마지막으로 자아초월(33, 18.44%) 순으로 나타났다. 즉, 한국무용에서 최상수행의 경험으로 가장 높게 나타난 활동과 인식의 통합에서는 심신의 이완(40, 22.35%)과 자동적 수행(34, 18.99%)이, 자신감과 몰입에는 몰입(32, 17.88%)과 자신감(4, 2.23%)이, 자기목적적 경험에는 행복감(20, 11.17%)과 관객의 일체감(16, 8.94%)이, 자아초월요인에는 자의식 초월(18, 10.06%), 시공의 초월(5, 2.79%), 기억상실증(2, 1.12%), 힘들지 않음(8, 4.47%)의 특징을 지각하는 것으로 나타났다. 이러한 경험은 가장 훌륭한 무용수행을 대표하는 것으로 무용수행시 잠재능력 표출의 가능성과 특징을 제공해 주고 있다.

<표 3> 최상수행의 경험 범주화

| 일반영역                      | 세부영역                   | 원자료   |
|---------------------------|------------------------|---|
| 활동과 인식의 통합<br>(74, 41.34) | 심신의 이완<br>(40, 22.35)  | 유연한 몸(3) 신체적 컨디션이 좋음(2) 몸의 가벼움(9)<br>편안한 마음(14) 여유로운 마음(6) 긴장과 불안이 없다(6)                                  |
|                           | 자동적 수행<br>(34, 18.99)  | 자연스러운 동작(8) 자동적인 동작(8) 표현력의 편안함(8)<br>음악과 하나(3) 심신일치(3) 수월한 동작(1) 평소보다 실력이 더 발휘(2) 에너지가 리듬을 타고 전달되는 느낌(1) |
| 자신감과 몰입<br>(36, 20.11)    | 몰입(32, 17.88)          | 연기몰입(1) 감정몰입(2) 자신에게 집중(4) 점점 빠져드는 느낌(25)   |
|                           | 자신감(4, 2.23)           | 자신감(4)  |
| 자기목적적 경험<br>(36, 20.11)   | 행복감(20, 11.17)         | 행복함(7) 기쁨(4) 희열(3) 높은 만족감(1) 감동과 여운(5)  |
|                           | 관객과의 일체감<br>(16, 8.94) | 관객과 호흡(2) 관객과의 호흡(10) 관객과의 소통(4)  |
| 자아초월<br>(33, 18.44)       | 자의식 초월(18, 10.06)      | 끼 발휘(9), 재미와 흥에 겨움(6) 신이 남(2) 소름이 돋음(1)   |
|                           | 시공의 초월<br>(5, 2.79)    | 음악이 잘 들림(1) 음악이 들리지 않음(1) 언제 끝났는지 모름(1)<br>다른 공간에서 춤추는 느낌(1) 춤추는 나 자신만이 존재하는 느낌(1)                        |
|                           | 기억상실증(2, 1.12)         | 아무생각이 나지 않음(1) 내가 어떻게 춤췄는지 기억상실(1)  |
|                           | 힘들지 않음(8, 4.47)        | 전혀 힘들지 않음(7) 나도 모르게 체력이 배가 됨(1)   |
| 4요인                       | 10영역                   | 179사례   |

### 3. 최상수행 이후의 결과

국·시립무용단원이 지각하는 최상수행을 경험한 이후의 영향력에 대한 물음은 이전과의 무용수행 변화와 최상수행 이후의 재경험 및 다음 무용수행에 어떻게 영향을 미치는지 알아보았다.

첫째, ‘전반적으로 최상수행을 경험한 이후 이전과 비교하여 춤이 어떻게 변화했다고 생각하십니까?’라는 응답에 대하여 빈도분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다. 즉, 대부분의 무용단원들은 무용수행시 이전보다 증가하였다가 78.9%로 가장 높은 응답을 차지하였고, 다음으로 매우 증가 및 비슷하다는 의견이 동일하게 10.5%로 응답하였다. 이는 최상수행 경험 이후 전체 무용단원의 89.4%가 최상수행을 통해 무용수행이 증가한 것으로 인식하여 다음의 무용수행에서도 긍정적인 영향을 미치는 결과를 확인할 수 있다.

<표 4> 최상수행 이후의 춤수행 변화

| 구 분          |             | 응답수 | 비율(%) | 누적비율(%) |
|--------------|-------------|-----|-------|---------|
| 최상수행 이후의 춤수행 | 매우 증가하였다.   | 8   | 10.5  | 10.5    |
|              | 이전보다 증가하였다. | 60  | 78.9  | 89.4    |
|              | 이전과 비슷하다.   | 8   | 10.5  | 100     |

둘째, ‘최상수행 경험 이후 이러한 경험을 얼마나 자주 경험하였습니까?’라는 응답에 대한 빈도분석을 실시한 결과(표 5), 무용단원들은 매우 자주 경험하였다 1.3%, 자주 경험하는 편이다 17.1%, 보통이다 의견은 46.1%로 응답하여 전반적으로 64.5%가 최상수행을 다시 경험하는 것으로 인식하였다. 하지만 자주 경험하지 못한 편이다 26.3%, 아주 드물게 경험하였다 9.2%의 응답을 보여 35.5%가 최상수행을 재경험하지 않는다는 점은 무용단원들에게 다차원적인 경험으로 이해할 수 있다.

<표 5> 최상수행 이후의 재경험

| 구 분       |                 | 응답수 | 비율(%) | 누적비율(%) |
|-----------|-----------------|-----|-------|---------|
| 최상수행의 재경험 | 매우 자주 경험하였다.    | 1   | 1.3   | 1.3     |
|           | 자주 경험하는 편이다.    | 13  | 17.1  | 18.4    |
|           | 보통이다.           | 35  | 46.1  | 64.5    |
|           | 자주 경험하지 못한 편이다. | 20  | 26.3  | 90.8    |
|           | 아주 드물게 경험하였다.   | 7   | 9.2   | 100     |

셋째, ‘최상수행 경험 이후 춤을 추는데 어떠한 변화나 영향을 주었습니까?’라는 응답에 대한 결과, 총 103개의 원자료, 7개의 세부영역, 3개의 일반영역으로 범주화한 결과는 <표 6>과 같다. 국·시립무용단원이 최상수행 이후 춤의 수행에서 내적동기 부여요인이 전체 103사례 중 55(53.40%)개의 반응빈도를 보여 가장 높게 나타났으며, 다음으로 자기관리 능력 증가요인이 30(29.12%)개로 나타났으며, 심리적 능력 증가 요인이 18(17.48%)개의 순으로 나타났다. 즉, 내적동기 부여에는 동기부여(24, 23.3%)와 노력증가(18, 17.48%), 춤공부 증가(13, 12.62%)로, 자기관리 능력에는 자기관리 철저(17, 16.5%)와

체력보강(13, 12.62%)으로, 심리적 능력 증가에는 자신감 증가(11, 10.68%)와 심리적 안정(7, 6.8%)으로 초점을 맞추어 무용수행력을 높이는데 긍정적인 영향을 주는 것으로 인식하였다.

〈표 6〉 최상수행 이후의 무용수행 영향 범주화

| 일반영역                      | 세부영역                   | 원자료   |
|---------------------------|------------------------|---|
| 내적동기 부여<br>(55, 53.40)    | 동기부여<br>(24, 23.3)     | 동기부여(16) 춤을 추는 원동력(3) 춤의 관심과 영역 증가(2)<br>춤의 애정 증가(2) 한국춤의 자긍심 증가(1) |
|                           | 노력증가<br>(18, 17.48)    | 끊임없는 연습(15) 또 다른 목표설정(1) 실력향상(1) 성장(1)                              |
|                           | 춤공부 증가<br>(13, 12.62)  | 고도의 테크닉 관심(8) 춤연구(3) 관객과의 공감능력(1)<br>좋은 무대(1)                       |
| 자기관리 능력 증가<br>(30, 29.12) | 자기관리 철저<br>(17, 16.50) | 자기관리 철저(15) 동료와의 단합과 화합의 중요성(1)<br>철저한 연습(1)                        |
|                           | 체력보강(13, 12.62)        | 체력보강(9) 체력관리(4)   |
| 심리적 능력 증가<br>(18, 17.48)  | 자신감 증가(11, 10.68)      | 자신감 증가(10) 자신의 믿음 증가(1)   |
|                           | 심리적 안정<br>(7, 6.80)    | 집중력(2) 마음의 편안함(3) 여유와 안정감(1)<br>감정표출의 자연스러움(1)                      |
| 3요인                       | 7영역                    | 103사례   |

## IV. 논 의

### 1. 최상수행의 발현조건

한국무용에서 국·시립무용단원의 최상수행을 위한 발현조건은 기술, 심리, 신체, 환경적 준비의 4요인으로 나타났다. 이러한 결과는 무용동작 수행에 영향을 미치는 결정적 요인으로 개인적 요인(기술, 신체, 심리)과 환경적 요인을 도출한 문영(1999)의 결과와 일치하여 춤을 잘 추기 위한 선행기준임을 잘 대변하고 있다.

구체적으로 완벽한 연습과 작품의 기술성에 의한 기술적 준비는 다양한 작품마다 요구하는 수많은 연습과 학습에 의한 고도의 조직화된 무용동작의 기술성을 의미한다. 문영과 오레지나(2012)는 기술성과 예술성에 의해 결정된다고 보고 춤의 예술성이 21%를 좌우한다면 춤의 기술성이 79%를 차지한다는 결과를 통해서 확인할 수 있고 탁월한 무용수행력이 요구되는 영재성과 재능에서도 동작기술의 선행을 규명하였다(오레지나 등, 2005; 유진, 조경아, 2010). 또한 신명이 발현되기 위해서 오울자(1994)는 기본 기술과 테크닉이 전제되어야 하며 백민경과 유진(2011)은 춤요소(음악, 숙련, 즉흥성)에 의해 가능하다고 규명하여 본 결과와 일치하고 있다. 따라서 최고로 춤을 잘 춘다는 것은 무엇보다도 기술적인 동작의 선행에 의해 좌우됨을 시사하고 있다.

심리적 준비는 무용단원의 높은 심리적 능력을 의미한다. 이는 기술적 준비와 함께 거의 차이를 보이지 않을 만큼 그 중요성을 엿볼 수 있다. 심리의 중요성을 다룬 선행연구에서 조영주 등(2007)은 춤추는데 가장 중요한 심리요인으로 4요인 중 3요인(심상, 집중과 자신감, 긴장과 불안)이 본 연구결과를 지지

해 주고 있으며 무용몰입을 촉진하는 주요인으로 심리가 가장 큰 영향을 미치고 다음으로 기술로 나타나 심리적 효과를 잘 반영하고 있다(조영주, 정유영, 2011). 또한 김현숙과 정상훈(2012)에 의하면 국·시립무용단의 성공적인 공연향상을 위한 심리특성 중 심리기술의 결과를 도출하였고 송재순과 문영(2009)은 주의집중, 긍정적 사고, 불안조절, 신체이완, 자신감이 무용수행에 영향을 미치는 것으로 확인되어 심리의 중요성을 지지하는 결과들이다. 이와 같이 심리적 준비는 기술요인과 체력요인을 극대화시키는 결정적인 역할을 한다는 측면에서(문영, 1999) 그 중요성을 피력할 수 있겠다. 사실, 과거에는 무용수행시 오로지 과다한 연습의 중요성에 치중하여 심리적 측면의 중요성을 인지하지 못했다. 이에 무용단원의 심리 중 편안한 마음, 자신감, 적절한 긴장감, 집중과 몰입, 마인드컨트롤이 주요인으로 나타나 심리적인 능력을 높일 필요성을 시사한다.

신체적 준비는 무용수의 신체능력과 직결되는 것으로 신체적 컨디션과 몸의 가벼움이 최상수행을 이끄는 주요인으로 나타났다. 춤은 신체를 통해 수행한다는 측면에서 최적의 신체 상태를 유지해야 한다. 특히, 공연과정에서 늘 과다연습에 노출되어 피로와 스트레스가 누적되어 있다는 박시종(2006)에 의하면 긴장감, 피로감 항목은 무용수들의 컨디션을 평가할 수 있는 지표로서 무용수행력 저하는 물론 만성 피로와 스트레스성 면역질환을 초래할 수 있다는 결과를 뒷받침한다. 그러므로 무용수행시 늘 신체의 상태에 주의를 기울일 필요성을 강조하고 있다.

환경적 준비는 풍부하고 효과적인 공연을 위해 잘 갖추어진 공연장치의 준비사항이다. 그 중에서 무대시설 및 장치와 팀워크가 주요인으로 나타났다. 이것은 조명, 음향, 의상, 분장, 무대 등의 무대시설과 장치가 수행에 영향을 미치는 것을 보여줘 무용이라는 장르가 종합예술이라는 상황을 잘 대변하고 있다. 이에 국·시립무용단의 성공적인 공연향상을 위한 심리특성 중 공연외적 환경을 제시하였으며(김현숙, 정상훈, 2012) 특정상황과 계기(공간과 분위기, 계기적 사건)에 의해 신명이 발현된다(백민경, 유진, 2011)고 보고하여 본 결과를 뒷받침하고 있다. 그리고 단체인 무용단의 특성을 감안할 때 춤의 작품을 위해 철저히 계산된 공동 작업이 요구된다는 점에서 팀워크의 중요성을 인지할 수 있다. 이에 지도자와 단원들의 의사소통을 반영한 긴밀한 작업이 성공적인 공연을 위해 상호작용한다는 사실을 보여준다. 이처럼 최상수행의 발현은 저절로 발생하는 것이 아니라 사전에 철저하게 계획되고 준비된 조건을 요구하고 다가갈 수 있음을 증명하고 있다. 따라서 최상수행은 내(기술, 심리, 신체)·외적(환경)인 상호작용에 의해 성공적인 무용수행의 결과로 이끄는 핵심적인 요인임을 전제로 한다.

## 2. 최상수행의 경험

한국무용에서 국·시립무용단원의 최상수행 경험은 활동과 인식의 통합, 자신감과 몰입, 자기 목적적 경험, 자아초월의 4요인으로 나타났다. 이러한 결과는 한국춤의 마지막 수행인 정점에서 경험하는 생춤과 신명, 절정체험, 몰입경험 등의 연구를 통해 그 맥락을 이해할 수 있다. 즉, 본 연구에서 도출된 4요인은 선행연구에서 용어상의 차이는 있었지만 같은 의미의 범주로 동일한 결과를 확인할 수 있었다(김현자, 1993; 오율자, 1994; 이철진, 김정명, 2000; 유진, 김장우, 2004; 백현순, 2010; 원가민, 김영숙, 2010; 백민경, 유진, 2011; 김은영, 2006; 심영인, 2007; 조영주, 이강현, 2010).

세부영역을 중심으로 살펴보면, 가장 높게 인식된 활동과 인식의 통합은 무용단원이 생각하는 것과



동작수행이 일치하는 심신의 상태를 의미하는 것으로 심신의 이완과 자동적 수행의 특징을 도출하였다. 여기에서 심신의 이완은 공포감의 사라짐(오울자, 1994), 기의 체감(이철진, 김정명, 2000), 편안함(유진, 김장우, 2004)으로, 자동적 수행은 완전함의 자각·자연스러움·이원론적 인식의 용해·충족한 인식(오울자, 1994), 몸의 자발적 움직임(이철진, 김정명, 2000), 자연스러움의 용해(유진, 김장우, 2004), 호흡의 일치감(백현순, 2010), 신체체험 및 환경만족(원가민, 김영숙, 2010)으로 도출되어 본 연구결과를 지지하였다. 또한 이것은 어려움을 느끼지 못하는 이완되고 자유롭고 편안한 상태에서 발생한다는 Maslow(1968)와 이를 초연이라는 용어로 설명하는 McInman과 Grove(1991)를 통해 설명할 수 있다. 즉, 초보자의 경우 무용수행에 대한 의식으로 실수에 대한 두려움이 발생하고(Ravizza, 1977, 1984) 초연함을 일으키지 못한다(Csikszentmihaly, 1975)는 점에서 최상수행을 경험하지 못하는 것은 당연하다는 것을 엿볼 수 있다. 이러한 경험은 도전과 기술의 균형에 의해 최대한의 자신의 능력을 발휘할 수 있다는 점(Csikszentmihaly, 1975)에서 전문무용수로서 연륜과 경력에 의한 수행을 통해 가능하다는 점을 시사하고 있다. 둘째, 자신감과 몰입에는 할 수 있다는 믿음에 의한 자신감과 집중의 최고조 상태인 몰입의 특징을 도출하였다. 자신감에는 자기 확신적 체험(오울자, 1994), 자기 확신감(이철진, 김정명, 2000)으로, 몰입에는 무아지경·극치·잃어버림 상실(김현자, 1993), 완전한 집중·체험대상의 본질적 자각(오울자, 1994), 완전한 몰입(이철진, 김정명, 2000), 집중 및 무아지경(김현자, 1993), 몰입(원가민, 김영숙, 2010)의 용어로 도출되어 본 연구를 지지하였다. 이외에도 무용장면은 아니지만 Maslow(1968) 및 Walchuk와 Orick(1980)은 절정수행 시에 폭넓거나 협소한 주의력 스타일을 가지고 있다는 주장을 통해 본 연구결과를 뒷받침한다. 이에 공연자신감이 몰입에 유의한 영향을 미치고(이화석, 2013) 신명체험에도 긍정적인 영향을 미친다는(이선영 등, 2012) 결과에서 보여주듯이 최고의 수행은 자신감과 몰입상태에서 가능하다는 것을 확인할 수 있다.

셋째, 자기목적적 경험이란 미래의 이익에 대한 기대 없이 단순히 춤 그 자체를 수행하는 것이 보상이 되는 행동으로 행복감과 관객과의 일체감의 특징을 도출하였다. 행복감에는 미학적 느낌(김현자, 1993), 선택성과 당위성의 용해(오울자, 1994), 열락감 및 창조적 상상(이철진, 김정명, 2000), 쾌락(유진, 김장우, 2004), 멋(백현순, 2010), 긍정적 정서(원가민, 김영숙, 2010), 쾌감(백민경, 유진, 2011)으로, 관객과의 일체감은 일체감(백민경, 유진, 2011)의 용어로 도출되어 본 연구결과를 지지하였다. 이러한 경험은 춤수행 과정을 즐기는데 의미를 발견하고 가치를 부여하는 것이므로 외부의 목적과 통제에 있지 않고 자기목적적으로 지속적인 무용수행의 선순환을 그리게 된다. 넷째, 나라는 틀을 뛰어넘어 의식의 확장을 수반하고 진정한 자아를 발견하는 자아초월에는 자의식 초월과 시공의 초월, 기억상실증, 힘들지 않음의 특징을 보였다. 자의식 초월에는 실존적 의미 및 기의 자각(김현자, 1993) 일상적 자아의 초월·경이로움과 감탄의 체험·전체로서의 세계인식(오울자, 1994), 영감의 상태 및 신비적 통합(이철진, 김정명, 2000), 초월(유진, 김장우, 2004), 흥(백현순, 2010)으로 나타났으며 시공의 초월에는 공간 및 시간의 초월(김현자, 1993), 시공의 특별한 인식(오울자, 1994), 세계에 대한 주체감(이철진, 김정명, 2000)으로, 힘들지 않음에는 신체의 초월적 자각(김현자, 1993)으로 나타나 본 결과를 지지하고 있다. 이러한 자아초월 경험은 궁극적으로 보다 나은 자아를 향해 나아가고 자신에 대한 성장과 발달을 의미하는 것이다.

한편, 최상수행과 관련된 몰입연구과 관련하여 전통춤에서 김은영(2006)은 본 연구에서 나타난 자동

적 수행이 작품과 나와의 일치 및 작품역할에 대한 감정이입으로, 자의식 초월은 내가 아닌 나의 발견으로, 자기목적적 경험은 관객과의 일체감 및 의사소통으로, 몰입은 인지적 몰입·음악의 몰입·시공간에서의 몰입·종합적 전체적 몰입·완전한 조화와 몰입으로, 활동과 인식의 통합은 행동과 의식의 통합으로 나타나 본 연구를 지지하고 있다. 그리고 한국무용 전공 고등학생을 대상으로 한 심영인(2007)의 연구에서 몰입은 인지적 몰입·음악의 몰입·시공간에서의 몰입·작품과 나와의 일치·작품역할에 대한 감정이입·종합적 전체적 몰입·완전한 조화와 몰입으로, 자아초월에는 내가 아닌 나의 발견으로 활동과 인식의 통합에는 행동과 의식의 통합으로 나타나 본 연구를 지지하고 있다. 이러한 몰입경험의 결과들은 최상수행과의 밀접한 관련성을 보여주고 있다. 즉, 최상수행을 경험하였을 때 몰입상태에 있었다는 Jackson과 Roberts(1992)의 연구결과와 몰입단계 시에 절정체험이 이루어진다는 이철진과 김정명(2000)의 연구에서 입증해 주고 있다. 하지만 최상수행은 상당히 드물게 나타나며(cohn, 1991) 몰입하였다고 해서 반드시 최상수행이 이루어지는 것은 아니라는 점이다(Jackson & Roberts, 1992; 유진, 김장우, 2004). 따라서 몰입은 고도의 심리적 단계로서 최상수행을 이끄는 전조 현상으로 설명할 수 있고, 최상수행은 몰입을 뛰어넘어 심신의 완벽한 질적 차원으로 춤의 마지막 정점으로 해석할 수 있다.

이와 같이 최상수행시 경험하는 생츄, 신명, 절정체험 등의 다양한 차원과 범주에서 용어상의 차이는 보이지만 결과적으로 본 연구결과에서 도출된 의미와 상통하는 개념으로 파악할 수 있다. 여기서 주목할 점은 기존의 선행연구들에서 행복감과 자의식 초월의 2요인이 최상수행의 공통된 특징으로 도출되어 주요한 경험을 확인할 수 있다. 이것은 최상수행의 진정한 자기발견으로 춤을 통한 삶의 기쁨과 만족감에 의한 자신의 내재적인 보상을 중시하고 자신을 뛰어넘는 초월을 통해 자아실현 이상의 의미 있는 삶을 반영하는 것이다. 반면에 기억상실증에 대한 경험은 도출되지 않아 그 차이를 확인할 수 있으며 대체로 자신의 수행에 몰두하여 오로지 자신의 느낌에 집중하면서 최상수행을 하는 것으로 이해할 수 있을 것이다.

### 3. 최상수행 이후의 결과

먼저, 최상수행 경험 이후 대부분의 무용단원들이 이전과의 무용수행보다 증가하였고(78.9%) 절반 이상(64.5%)이 최상수행을 재경험하는 것으로 인식하였다. 하지만 무용단원의 35.5%는 다차원적인 경험으로 나타났다. 이러한 최상수행의 경험에 대하여 절정경험과 절정수행을 구분하여 Mogar는 절정경험이 절정수행을 촉진시키고(Privette, 1982 인용), Maslow(1971)는 절정수행이 거의 때면 절정경험을 생성해 내고, Privette와 Bundrick(1991)은 절정수행과 절정경험이 자주 동시에 발생한다고 보았다. 또한 절정수행과 같은 성공이나 경험을 강화하는 경향이 많고 수행자의 동기를 유지시켜 준다(Mclnman & Grove, 1991)는 측면에서 절정경험과 절정수행은 분리하거나 별개가 아닌 상호작용하여 발생한다는 근거(이동재, 장덕선, 1999)에서 이후의 무용수행에서도 긍정적인 효과를 확인할 수 있다.

다음으로 최상수행 이후 무용단원들에게 내적동기 부여(55, 53.40%)와 자기관리 능력 증가(30, 29.12%), 심리적 능력 증가(18, 17.48%) 순으로 춤을 수행하는데 긍정적 영향을 주는 것으로 인식하였다. 이러한 결과는 춤에 대한 만족감을 통해 이후의 춤수행시 다시 경험하고 싶은 내적동기를 유도하고 지속시키는 것을 확인할 수 있다. 내적동기는 타인보다 자신의 믿음이나 신념, 태도, 가치 등을 중시하

는 내재적 심리이다. 이러한 내적동기 유발이 몰입경험을 향상시키고(구혜민, 2009) 개인의 동기유발이 공연만족에 상당한 변화를 주며 이러한 최대한의 동기유발을 가지고 사용할 때 자신감을 가지고 참여할 수 있게 된다는 Csikzentimihaiyi(1975)의 연구를 통해서도 증명해 주고 있다. 그리고 백민경과 유진(2011)은 신명경험 이후 춤의 동기화(자신감과 열정, 태도변화, 만족과 지속)와 정서변화(긍정적 에너지 생성, 부정정서 해소)에 영향을 준다는 결과를 보여주어 그 효과를 확인할 수 있다. 또한 자기관리 능력의 증가는 무용단의 훈련·정신·공연·생활 관리를 통한 자기관리 전략으로 성공적인 무용수로서의 삶을 위한 과정이라는 점(서유진, 2005)에서도 일치한다. 이에 늘 수많은 공연을 준비하고 경험하는 과정에서 무용단원의 심리적 능력을 높이는데 기여하는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 최상수행 경험 이후의 영향력은 자아성장을 높이고 자아실현을 유도하는 삶을 영위하고 무용수행력을 높이는 자극제로서 그 역할을 할 수 있을 것으로 사료된다.

이상과 같이 본 연구는 최상수행의 발현조건(기술, 심리, 신체, 환경적 준비)과 경험(활동과 인식의 통합, 자신감과 몰입, 자기목적적 경험, 자아초월), 결과(춤수행 증가와 재경험, 내적동기 부여, 자기관리 능력 증가, 심리적 능력 증가)에 대한 구조를 밝힘으로써 최상수행을 이해하고 설명할 수 있다. 최상수행에 대한 일련의 경험은 서로 긴밀하게 상호영향을 미치는 것으로 이러한 경험의 양상들은 강화되고 재생산되는 점에서 그 의미를 부여할 수 있다. 따라서 최상수행의 경험은 무용수 개인의 역량을 극대화하는 원리를 최대한 활용하는 긍정적인 무용수행력의 효과를 이끌 수 있을 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 한국무용의 최상수행 경험(최상수행의 발현조건, 경험, 결과)을 규명하는데 있다. 이를 위해 부산 및 창원지역에 소재하는 국·시립무용단원 총 76명(남 15명, 여 61명)을 대상으로 개방형 설문을 실시하여 귀납적 내용분석을 실시한 결과는 다음과 같다. 먼저, 무용단원들의 최상수행을 위해서는 기술적 준비, 심리적 준비, 신체적 준비, 환경적 준비가 필수적으로 요구되는 발현조건이며, 최상수행시는 활동과 인식의 통합, 자신감과 몰입, 자기목적적 경험, 자아초월을 경험하는 것으로 나타났다. 다음으로 최상수행 이후, 이전과 비교하여 무용수행이 전반적으로 증가하여 긍정적인 영향을 주는 것으로 인식하였고, 이러한 최상수행의 재경험은 다차원적인 경험을 하는 것으로 나타났다. 또한 다음의 무용수행에 있어서 내적동기 부여, 자기관리 능력 증가, 심리적 능력 증가에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 무용수행의 정점인 최상수행의 경험을 이해하고 효율적인 활용의 측면에서 실천적 시사점을 제공하리라 본다.

이에 본 연구수행을 통해 제언하면 다음과 같다. 첫째, 무용공연의 목표는 최상수행을 통해 실제 무용수행의 실현가능성을 높여주는데 있다. 후속 연구에서는 최상수행을 높이기 위한 차별화된 전략 마련 및 심리프로그램 개발의 적용가능성을 모색할 수 있다. 이는 한국무용의 재능과 잠재가능성을 높이기 위해 교수-학습 프로그램을 구성하는데 일익을 담당할 수 있으므로 무용교육의 효과를 높이는데 기여할 수 있다. 둘째, 최상수행에 대한 경험의 결과는 무용수행도 개선을 통한 무용수행력의 극대화와 동시에 개인에 대한 이해와 성장을 유도하고 증진시켜 자아실현의 접근성을 지향하는데 공헌할 수 있다. 셋째,

최상수행과 관련된 개념은 다양한 관점으로 정의하고 있음을 전제할 수 있다. 이는 학자들마다 연구목적과 분야가 상이하며 서로 다른 접근방법을 채택하고 있기 때문인 것으로 사료된다. 신명이 한국춤의 고유한 특성이라는 측면에서 다른 장르의 춤 또는 동양과 서양의 문화권과 어떠한 차이를 보이는지와 한국춤의 전통춤과 창작춤을 구분하여 검증할 필요성이 있다. 왜냐하면 본 연구를 수행하면서 주로 신명이나 절정체험 연구는 전통춤에 국한하였다면 본 연구에서는 전통춤뿐만 아니라 창작춤을 포함한 다양한 춤을 소화하는 무용단원의 측면에서 최상수행의 경험으로 신명이 도출되지 않았기 때문이다. 이에 최상수행 관련 개념의 정립을 위해 지속적인 후속연구의 수행으로 명확하고 체계적인 이론을 정립할 수 있을 것으로 사료된다.

## ■ 참고문헌

- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. San Francisco; Jossey-Bass.
- Dewey, J. (1968). *Art as Experience*. New York: Capricorn Books.
- Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand.
- Orlick, T. (1990). *In Pursuit of Excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Patton, M. O. (1990). *Qualitative Evaluation Methods*(2nd ed.). CA: Sage.
- Ravizza, K. (1984). Qualities of the Peak Experience in Sport. In J.M Silva & R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*(pp 452-462). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schultz, D. (1977). *Growth Psychology*. New York: D. Van Nostrand.
- Thomas(1972). *Philosophic Context of Sport*. Philadelphia: Lee & Febiger.
- 구혜민(2009). 무용전공자의 무용몰입경험과 공연만족의 관계. 성균관대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김은영(2006). 한국무용수의 몰입경험에 관한 현상학적 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김장우(2003). 프로 한국무용수의 신명과 스트레스 경험. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김현자(1993). 생츨 체험의 현상학적 접근. 한양대학교 대학원 박사학위 논문.
- 나윤선(1991). 한국 춤의 정서에 나타난 한과 신명에 대한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 서유진(2005). 직업무용수의 자기관리 개념 구조. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 심영인(2007). 한국무용 전공 고등학생의 퍼포먼스 중 몰입경험에 관한 현상학적 연구. 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 오을자(1994). 춤에서의 신명체험에 관한 연구. 단국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 장덕선(1995). 우수선수 최고수행의 심리적 경험: 심층적 접근. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 강여주, 윤여탁(2006). 무용수의 몰입 경험과 패턴 구조. 『한국체육학회지』, 45(6): 61-71.
- 김운미(2008). 한과 신명으로 본 한국 춤의 시원에 관한 연구. 축(祝), 제(祭), 유(遊), 무(巫)를 중심으로. 『한국체육학회지』, 47(6): 633-643.
- 김현숙, 정상훈(2012). 직업무용수의 공연심리 요인 분석. 『대한무용학회논문집』, 70(1): 63-83.
- 문영(1999). 무용동작의 심리학적 접근 IV. 『무용학회논문집』, 25: 91-112.
- 문영, 오레지나(2012). 무용수행능력 검사 개발. 『한국무용교육학회지』, 23(1): 195-212.
- 박시중(2006). 무용공연 일정에 대한 무용수의 심리적 분석연구. 『우리춤과 과학기술』, 3: 193-208.
- 백민경, 유진(2011). 한국무용 신명경험 구조화. 『한국체육학회지』, 50(2): 269-284.
- 백민경, 유진(2011). 무용신명상태 척도 개발 및 타당화 검증. 『대한무용학회논문집』, 67: 181-199.
- 백현순(2010). 한국춤의 신명에 대한 현상학적 접근. 『우리춤연구』, 11: 9-27.
- 송재순, 문영(2009). 무용심리기술의 구성요인에 관한 이론적, 경험적 탐색. 『한국무용과학회지』,

- 18: 1-21.
- 오레지나, 문영, 김윤진, 안문경, 김기웅(2005). 무용영재성의 요인 탐색. 『한국체육학회지』, 44(4): 745-752.
- 옹영신(2006). 신명체험의 현상학적 지평. 『한국체육철학회지』, 14(1): 331-347.
- 원가민, 김영숙(2010). 한국무용의 신명 체험 구조 탐색 및 척도 개발. 『한국체육학회지』, 49(6): 173-183.
- 유진, 김장우(2004). 프로 한국무용수의 신명경험. 『한국스포츠심리학회지』, 15(1): 97-112.
- 유진, 장덕선(1996). 최고 수행을 위한 올림픽 선수들의 정신적 준비와 전략. 『한국체육학회지』, 35(2): 125-142.
- 유진, 정의권, 이석인, 장덕선(1994). 우수 사격선수의 극대화 수행을 위한 심리적 프로파일 개발과 자기조절적 작용의 효과 검증. 『스포츠과학연구논총』, 문화체육부.
- 유진, 조경아(2010). 무용 재능발달 척도 개발 및 구조적 타당화 검증: 지도자 평가적 접근. 『한국체육학회지』, 49(6): 549-559.
- 이동재, 장덕선(1999). 스포츠 최상수행에서의 긍정적 경험. 『한국체육학회지』, 38(2): 328-345.
- 이선영, 김지윤, 김승철(2012). 한국무용수의 경력과 수준, 자신감이 신명체험에 미치는 영향. 『한국체육학회지』, 51(6): 411-419.
- 이철진, 김정명(2000). 한국 전통춤 해석에 관한 연구: 현상학적 접근. 『한국체육학회지』, 39(3): 69-81.
- 이화석(2013). 무용전공대학생의 무용열정, 공연자신감, 무용몰입의 관계. 『한국체육과학학회지』, 22(3): 987-999.
- 조동일(1997). 한국인의 신명, 신바람, 신명풀이. 『민속문화연구』, 30: 69-85.
- 조영주, 이강현(2010). 무용몰입의 개념구조 탐색 및 척도 개발. 『한국스포츠심리학회지』, 21(2): 189-202.
- 조영주, 정유영(2011). 무용몰입의 방해 및 촉진요인. 『무용예술학연구』, 33: 135-151.
- 조영주, 정유영, 이강현(2007). 무용수행의 심리적 요인 탐색. 『무용예술학연구』, 21: 151-174.
- 채희완(1983). 집단연회에 있어서 예술체험으로서의 신명. 『호서문화총론』, 2: 107-121.
- 한양명(2002). 민속예술을 통해 본 신명풀이의 존재양상과 성격. 『비교민속학』, 22: 275-319.
- Cohn, P. J. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. *The Sport Psychologist*, 5: 1-14.
- Gould, D., Ekloud, R., & Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6: 383-402.
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Towards a conceptual understanding of peak performance. *The Sports Psychologist*, 6: 156-171.
- McInman, A. D. & Grove, J. R. (1991). Peak moments in sport: A literature review. *Quest*, 43(3): 333-351.
- Orlick T., & partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sports Psychologist*, 2: 105-130.
- Privette, G. & Bundrick, C. M. (1991). Peak experience, Peak performance, and flow: Correspondence

- of personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of Social Behavior and Personality, Psychology*, 6(5): 169-188.
- Privette, G. (1981). Dynamics of peak performance. *Journal of Humanistic Psychology*, 21: 57-67.
- Privette, G. (1982). Peak performance in sport: A factorial topology. *International Journal of Sport Psychology*, 13: 242-249.
- Ravizza, K. (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17: 35-40.
- Walchuk, P., & Orick, T. (1980). Altered states of consciousness in sport experience. *Psychological and Sociological Factors in Sport*, 233-244.

논문투고일 2015. 10. 15.  
심사일 2015. 10. 20.  
심사완료일 2015. 11. 3.

## Peak Performance Experience in Korea Dance

**Cho, Youngju**

Lecturer of Dance Department, Changwon National University

This study examined the peak performance experience(condition for peak performance, the experience and the result) in Korea dance. 76 dancers(15 male dancers and 61 female dancers) in the national/city dance companies in Busan and Changwon area participated in an open survey. The result was processed with inductive content analysis as follows.

First, peak performance required technical, psychological, physical and environmental preparation, and the dancers experienced integration of movement and recognition, confidence, flow, autotelic experience and self-transcendence a peak performance. After a peak performance, dancers' performance improved in comparison to performance before a peak performance. This result showed positive effects and re-experience of such a peak performance was a multilateral experience. A peak performance has positive effects including better self-management ability and better mental ability on the following performances. These results can provide practical insights for better understanding of a peak performance in dance and efficient utilization of a peak performance.

Keywords: Korea dance(한국무용), National/city dance companies(국·시립무용단), Peak performance(최상수행), Condition and experience(발현조건과 경험), Inductive content analysis(귀납적 내용분석)