The Korean Journal of Dance Studies, Vol.74, No.2(2019), pp. 89-102.
https://doi.org/10.16877/kjds.74.2.201906.89

최상수행 시 한국무용수의 긴장조절을 위한 전략

조 영 주*

Ⅰ. 서 론
Ⅱ. 연구방법
Ⅲ. 연구결과
Ⅳ. 논의 및 제언
참고문헌
Abstract

Ⅰ. 서 론

예술가에게 공연은 무대에서 이루어진다. 그 중 무용공연에서 무용수는 무대와 관객들의 집중되는 시선에 익숙해져야 한다. 아무리 오랜 시간과 많은 경험을 가진 무용수라 할지라도, 늘 최고의 춤을 보여주고 지속하기란 쉽지 않다. 이것은 매 무대에서 보여주는 무용수의 마음과 신체의 상태는 항상 복잡하고 유동적이기 때문이다. 그 중에서 불안이나 긴장은 누구나 경험한다. 가령, 배우들은 공연시작 20분 전과 10분 전에 매우 높은 각성을 경험하였고[1] 무용수에게도 공연시작 10분 전에 불안을 가장 높게 인식하여[2] 극도의 긴장은 공연직전이다.

수행에서 긴장, 불안, 초조, 두려움 등으로 나타나는 불안(anxiety)에는 두 가지로 구분 된다.[3] 즉, 선천적으로 타고난 잠재적인 특성과 성향으로 지속적인 특성불안(trait anxiety)과 주관적 또는 의식적으로 느끼는 우려나 긴장에 의한 특정한 상황이나 장면에서 보이는 일시적인 상태불안(state anxiety)이다. 이 상태불안에는 신체적 상태불안(땀, 가슴 두근거림, 근육 경직 등)과 인지적 상태불안(걱정, 두려움 등)으로 구분된다. 대부분의 무용수는 상태불안으로 긍정적·부정적 무용수행을 경험한다.

불안과 수행의 관계를 규명한 Yerkes-Dodson(1908)은 불안이나 긴장이 과도하게 높거나 낮으면 수행이 저조하고, 최적의 긴장감이 수행능력의 효율성을 높인다고 하였다. 이것은 무용수가 긴장을 자주하거나 스스로를 조절하기가 힘들 때 무대를 두려워하는 무대공포증으로 이어지는 반면에, 최적의 긴장은 자신감과 집중을 높이는 효과적인 심리능력으로 작용함을 뜻한다.

현재까지 수행된 관련연구를 살펴보면, 무용수의 불안은 신체적·심리적·환경적인 원인들이 영향을

* 경남과학기술대학교 강사, lisalady@hanmail.net
1) 오진호(2012), 배우의 무대불안극복을 위한 심리적 중재 프로그램 개발 및 고찰, 『한국콘텐츠학회논문지』 12(1), p.238.
2) 문영, 김미숙(2003), 무용수의 공연 불안 원인 분석 연구, 『대한무용학회논문집』 35, p.8.
3) Spielberger, C. D.(1966), Theory and research on anxiety, *Anxiety and behavior* 1, pp.12-13.

주고 실수에 대한 두려움이 가장 큰 원인으로 규명되었다.[4] 무용수의 불안수준을 측정하기 위한 척도 개발[5]과 불안과 무용수행의 관계를 규명하고자 다양한 변인들에 대한 연구[6]도 지속적으로 이루어지고 있다. 이와 함께 불안의 원인과 수준을 인지하고 해석한 결과를 토대로 불안을 조절하고 극복하기 위해 수행된 연구들은 다음과 같다. 조정희(2005)와 한윤희(2007)는 불안이나 실수에 대한 대처방안을, 이정연(2007)과 정경희(2010)는 긴장에 대한 이완을 높이기 위한 자기통제와 명상을, 조윤라(1999), 성은지(1996), 손각중(1999, 2001), 고현정(2002), 김정화(2002), 황규자와 이상미(2013)는 이완 및 심상과 관련된 훈련으로 불안을 해소하고 조절하는 효과를 검증하여 심리기술의 중요성을 뒷받침하였다. 이와 같은 연구들의 방향은 주로 불안이라는 심리를 해소시키기 위한 것이다. 무엇보다도 무용수 스스로가 불안이나 긴장을 어떻게 얼마나 인지하여 조절하는가의 능력이 요구된다.

최상수행(peak performance)은 수행에서 심신의 일체에 의한 가장 수준이 높은 실력을 발휘하는 상태이다. 이것은 절정경험, 절정수행, 흐름 등의 용어로 사용되어 인간의 완전한 기능에 대한 잠재력을 확인시켜 평범함을 뛰어넘어 탁월함을 보여 준다.[7] 프로무용수는 무대에서 프로의 실력으로 수준 높은 공연을 목표로 한다. 이러한 최상수행에 도달하기 위해 프로무용수는 적절한 긴장감의 심리능력을 최상수행의 발현조건으로 밝혀졌다.[8] 무용수의 몸은 사유하는 몸이고 춤을 추는 몸이다.[9] 춤을 추는 몸은 결국 무용수의 내적 심리자원에 의해 표출된다. 이렇듯 심신일체에 의한 무용작품을 펼칠 때, 무용수라면 누구나 내재되어 경험하는 긴장은 극복해야 할 본질적인 심리자원이다. 이것은 무용수의 최적 각성상태가 최상수행을 위한 심리기술의 목표가 된다. 이러한 심리기술을 인식하고 있는 프로 전문무용수들은 긴장조절을 위한 전략을 어떻게 활용하는지를 통해 보다 더 실질적으로 접근할 수 있다. 또한, 무용수는 긴장 시에 긴장감에 눌리는 대신에 긴장을 조절할 뿐만 아니라 목표에 집중하고 해야 할 일에 집중함으로써 긴장을 조절하고 완화시킬 수 있다. 긴장상황에서도 핵심적으로 무엇에 집중하는지를 통해 긴장완화와 완벽한 공연준비를 갖추는 가능성을 이끌 수 있다. 이러한 측면에서 무용단체에 소속해서 활동 중인 무용단원을 선정하여 공연 직전의 긴장이라는 시점에서 주안점을 두고 알아보고자 한다. 즉, 긴장상황 속의 긴장조절과 집중전략을 통해 긴장을 어떻게 조절하였는지 탐색함으로써 적극적으로 사전에 대처할 수 있을 것으로 사료된다.

따라서 본 연구의 목적은 프로 한국무용수인 국·시립무용단원을 대상으로 최상수행 시에 경험한 긴장

4) 김계숙(1998), 무용공연시 심리적 불안의 요인과 영향에 관한 연구, 『한국무용교육학회지』 9(2): 205-219; 문영, 김미숙(2003), 무용수의 공연 불안 원인 분석 연구, 『대한무용학회논문집』 35: 1-21; 송미숙(2011), 무용수의 공연 실수 원인에 관한 질적 연구, 『우리춤과 과학기술』 16: 107-125; 조정희(2005), 무용공연불안 원인 요인 구조분석(I), 『한국무용교육학회지』 16(2): 1-19; 한윤희(2007), 발레 무용수의 실수원인과 대처방안에 대한 질적 연구, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.

5) 김정숙(2006), 무대공연 불안척도에 관한 연구, 『무용예술학연구』 17: 63-74; 김기웅, 문영(2006), 무용 공연 불안검사 개발 연구, 『한국무용과학회지』 13: 41-51; 표내숙, 김정숙, 표종현(2002), 무용수의 공연불안감 측정도구 개발, 『체육과학연구소 논문집』 18(1): 29-35.

6) 김영미, 김명회, 서수진(2012), 무용전공 대학생의 성취목표성향과 자기효능감 및 공연불안의 관계, 『한국무용과학회지』 26: 1-15; 전미라, 노정식(2010), 무용전공 대학생이 인식하는 자기의식과 신체이미지, 자기효능감 및 무용수행 불안의 관계, 『한국무용과학회지』 21: 1-18; 최석환, 황성우(2016), 무용전공대학생의 성격과 무용몰입 및 공연불안 간의 구조적 관계 분석, 『한국사회체육학회지』 65: 241-252; 한유선(2016), 무용전공 고등학생의 자기관리와 불안 대처행동 및 무용몰입의 관계, 『한국체육과학회지』 25(4): 985-998; 황규자, 유지영(2010), 무용전공자의 주의집중유형과 공연불안요인의 관계, 『한국무용과학회지』 21: 1-15.

7) 이동재, 장덕선(1999), 스포츠 최상 수행에서의 긍정적 경험, 『한국체육학회지』 38(2), p.329.

8) 조영주(2015), 한국무용의 최상수행 경험, 『무용예술학연구』 57(6), p.110.

9) 한혜리(2018), 춤추는 몸의 내재성과 초월성, 『한국무용교육학회지』 29(2), pp.111-112.

조절을 위한 전략을 규명하는데 있다. 이를 통해 무용수가 최적의 긴장상태를 유도하여 안정된 심리적 능력으로 최상수행의 역량을 이끌어낼 수 있다는 점에서 의의가 있을 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 B 국립국악원과 C 시립무용단에서 활동하는 한국무용수 단원들을 대상으로 수행하였다. 국·시립무용단에서 근무하고 시를 대표하여 현장경험을 가진 프로 무용수로서 무용단원 중 연구 참여의사를 밝힌 53명을 최종 선정하였다. 구체적으로 남자는 9(17%)명, 여자는 44(83%)명이고 평균적으로 연령은 31세, 무용경력은 17년, 무용단 경력은 8년이었다.

2. 측정 도구

본 연구의 목적을 도출하기 위한 측정도구는 자기평가 기입법을 통한 개방형 설문(open-ended question)이다. 선행연구에서 일반적으로 사용되는 연구방법과 절차를 참조하여 설문문항을 구성하였다. 이를 위해 평균 15년 이상의 다년간의 무용경력과 현장에서 무용수로 활동하고 개인 무용단을 운영하며 교육활동을 하고 있는 연륜과 경력을 가진 대학생과 대학원생을 포함한 5인의 사전조사를 거쳐 공통적인 의미로 받아들이는지를 점검하여 설문지를 구성하였다. 설문내용은 일반적 특성에 관한 항목과 최상수행 시의 긴장조절 전략 경험에 관한 2가지 항목으로 구성하였다. 구체적으로 연구 참여자의 기본정보(성별, 연령, 경력 등)를 파악하기 위한 일반적 특성과 설문문항은 현재까지 무용단원으로 활동하면서 가장 춤을 잘 추었던 공연을 선명하게 기억하도록 하였다. 그때 최상의 무용수행을 경험하였을 때 공연직전의 긴장상태를 떠올려보고 작성하도록 하였다. 즉, 귀하는 긴장될 때 어떻게 대처하고 행동하였습니까? 귀하는 긴장 시에 주로 집중한 내용은 무엇이었습니까? 라는 질문에 응답하도록 하였다.

3. 자료 수집

설문조사는 국·시립무용단체의 사전 동의를 거쳐 참여에 대한 의사를 확인하고 연구의 취지를 잘 설명한 후 협조를 요청하였다. 설문시행 전에는 단원들에게 먼저, 최상수행과 불안이나 긴장의 개념에 대한 이해를 높이기 위해 충분히 설명하였다. 이어서 본 연구의 목적과 필요성 및 응답방식에 대하여 명확한 정보를 제공하여 성실한 응답을 당부하였다. 또한, 설문조사 내용이 연구목적 이외에 다른 용도로 사용하지 않을 것과 개인정보의 기밀유지 및 참여자들의 인권을 보호하고자 하였다. 시간에 제한을 두지 않고 설문을 실시한 후 즉시 자료를 수거하였다.

4. 자료 분석

수집된 자료는 귀납적 내용분석을 통하여 긴장조절 전략을 도출하였다. 개방형 설문은 기초배경과

www.kci.go.kr

함께 컴퓨터에 코딩과 워드 프로세서 작업에 의한 문서화를 거쳤다. 완성된 자료는 반복하여 숙독한 후 주제에 따른 유사성에 따라 범주별로 묶어 세부주제에서 일반주제로 분석하였다. 응답 중에서 불명확하고 이중의 응답내용은 제외시키고 원 자료의 해석과 분류에 이의가 있을 경우 구성원간의 검토를 통해 합의를 도출해 냈다. 이러한 전문가 회의를 거쳐 국·시립무용단원이 최상수행 시에 경험한 긴장조절 전략들은 주제의 유사성에 따라 포괄적인 의미를 가진 상위의 주제로 개념화하였다. 이 과정에서 자료에 대한 내용분석은 신뢰도와 타당도를 검증하기 위해 연구자를 포함한 최소 20년 이상의 전문가인 무용가 2인과 본 연구관련 수행 경험이 있는 교수 및 박사의 2인으로 부터 내용타당도 검토를 통해 지속적인 합의와 검증과정을 거쳤다. 최종 범주화된 내용분석은 원 자료의 빈도와 백분율을 산출하였다.

III. 연구결과

1. 최상수행 시 한국무용수의 긴장조절 전략

최상수행 시 한국무용수의 긴장조절 전략에 대한 연구결과는 〈표 1〉과 같다. 개방형 설문 결과, 응답한 총 115사례수의 원 자료는 5개의 세부영역과 2개의 일반영역으로 도출되었다. 본 연구에 참여한 국·시립무용단의 한국무용수가 활용하는 긴장조절 전략은 행동적 긴장조절(63, 54.78%)과 인지적 긴장조절(52, 45.22%)로 나타났다. 즉, 행동적 긴장조절 전략은 호흡조절, 신체이완, 준비점검을 통해, 인지적 긴장조절 전략은 평정심과 심리기법 활용을 통해 활용하는 것으로 나타났다.

〈표 1〉 긴장조절 전략 범주화

일반영역	세부영역(빈도)	원 자료(사례수)
행동적 긴장조절 (63, 54.78%)	호흡조절(39, 33.91)	심호흡(29), 호흡조절(7), 단전복식호흡(3)
	신체이완(21, 18.26)	스트레칭(12), 신체이완(9)
	준비점검(3, 2.61)	표정연습(1), 무대체크 및 점검(1), 장단과 호흡(1)
인지적 긴장조절 (52, 45.22%)	평정심(36, 31.30)	마인드 컨트롤(10), 편안한 마음(9), 자기격려(9), 최면(3), 미소(2), 긍정적 대처 및 생각(2) 에너지 조절(1)
	심리기법 활용(16, 13.92)	심상(7), 집중(6), 긴장유지(3)
2요인	5영역	115사례

가. 행동적 긴장조절

최상수행 시 경험한 한국무용수의 행동적 긴장조절에서 호흡조절(39 , 33.91%)이 가장 많이 활용한 전략으로 나타났고 다음으로 신체이완(21, 18.26%), 준비점검(3, 2.61%) 순으로 활용하였다. 세부적으로 호흡조절을 위해 심호흡, 호흡조절, 단전복식호흡을 활용하고, 신체이완을 위해 스트레칭과 신체이완을 활용하며, 준비점검을 위해 표정연습, 무대체크 및 점검, 장단과 호흡을 활용하였다.

www.kci.go.kr

나. 인지적 긴장조절

최상수행 시 경험한 한국무용수의 인지적 긴장조절에서 평정심(36, 31.30%)이 가장 많이 활용한 전략으로 나타났고 다음으로 심리기법 활용(16, 13.92%) 순으로 나타났다. 즉, 평정심을 유지하기 위해 마인드 컨트롤, 편안한 마음, 자기격려, 최면, 미소, 긍정적 대처 및 생각, 에너지 조절을 활용하고, 심리기법 활용을 위해 심상, 집중, 긴장유지를 활용하는 것으로 나타났다.

2. 최상수행 시 한국무용수의 긴장 시의 집중전략 분석

최상수행 시에 한국무용수가 긴장조절시 집중한 전략에 대한 연구결과는 〈표 2〉와 같다. 개방형 설문결과, 응답한 총 95사례수의 원 자료는 4개의 세부영역과 2개의 일반영역으로 도출되었다. 본 연구에 참여한 한국무용수가 활용하는 긴장 시의 집중전략은 무용작품 집중(70, 73.69%)과 마인드 컨트롤 집중(25, 26.32%)으로 나타났다. 무용작품 집중은 작품집중과 이미지화로, 마인드 컨트롤 집중은 인지 재구성과 신체 컨디션 조절로 범주화되었다.

〈표 2〉 긴장 시의 집중전략 범주화

일반영역	세부영역(빈도)	원 자료(사례수)
무용작품 집중 (70, 73.69%)	작품 집중(52, 54.74)	순서 집중(15), 순서 부족한 부분 점검(10) 공연집중(13), 맡은 역할 집중(5) 실수동작 점검(5), 공연작품 집중(4)
	이미지화(18, 18.95)	무용작품이미지 메이킹(15), 작품전체이미지 점검(3)
마인드 컨트롤 집중 (25, 26.32%)	인지 재구성(23, 24.21)	긍정적 생각(17), 자기암시(6)
	신체 컨디션 조절(2, 2.11)	신체이완(1), 몸 컨디션 조절(1)
2요인	4영역	95사례

가. 무용작품 집중

최상수행 시 한국무용수가 경험하는 긴장 시의 무용작품 집중으로 작품 집중(52, 54.74%)이 가장 많이 활용한 전략으로 나타났고 다음으로 이미지화(18, 18.95%)를 활용하는 전략으로 나타났다. 세부적으로 작품 집중을 위해 순서 집중, 순서 부족한 부분 점검, 공연집중, 맡은 역할 집중, 실수동작 점검, 공연작품 집중을 활용하고, 이미지화를 위해 무용작품에 대한 이미지 메이킹과 작품전체이미지 점검에 집중함으로써 긴장을 조절하는 것으로 나타났다.

나. 마인드 컨트롤 집중

최상수행 시 한국무용수가 경험하는 긴장 시의 마인드 컨트롤 집중으로 인지 재구성(23, 24.21%)이 가장 많이 활용하는 전략으로 나타났고 다음으로 신체 컨디션 조절(2, 2.11%)을 활용하는 것으로 나타났다. 즉, 인지 재구성을 위해 긍정적 생각과 자기암시를 활용하고, 신체 컨디션 조절을 위해 신체이완과 몸 컨디션 조절을 활용하는 것으로 나타났다.

www.kci.go.kr

IV. 논의 및 제언

본 연구는 최상수행 시에 경험한 긴장조절 전략을 알아보는데 있다. 이를 위해 국·시립무용단원 한국무용수 53(남:9, 여: 44)명을 대상으로 개방형 설문을 실시하였다. 귀납적 내용분석 결과, 주요결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 최상수행 시에 경험한 긴장조절 전략은 행동적 긴장조절(호흡조절, 신체이완, 준비점검)과 인지적 긴장조절(평정심, 심리기법 활용)을 활용하였다. 무용단원의 행동적 긴장조절은 무용수의 신체적 긴장을 이완하는 전략이다. 가장 효과적으로 활용한 호흡조절은 숨을 크게 쉬면서 마음을 집중하고 몸의 긴장을 풀기 위한 것이다. 여기에는 숨을 크게 들이쉬고 내쉬어 안정시의 호흡을 조절하는 심호흡과 단전과 복부의 움직임을 중심으로 행하는 단전복식호흡으로 호흡과 맥박의 균형을 유지하여 긴장을 조절하였다. 이러한 호흡조절은 근육의 긴장을 이완시켜 움직임의 질적인 수행의 근간이다. 흔히 이완요법에는 심호흡, 점진적 이완, 심상, 명상 등이 널리 알려져 있다. 조윤라(1999)와 손각중(1999, 2001)은 점진이완훈련을 통해 불안대처법의 효과를 검증하였고, 백정희(2005)는 정신훈련을 통하여 동기수준과 자신감, 집중력 향상, 불안수준 감소 등의 긍정적 변화의 결과를 나타냈다. 또한, 이정연(2007)은 자기통제 불안관리훈련을 통한 불안해소와 정경희(2010)는 연습과 회피로 인한 불안원인의 대처로 명상을 통한 호흡법을 통해 그 효과를 검증하였다. 이 같은 결과들은 호흡조절을 통한 효과의 측면에서 본 연구결과와 맥락을 같이 하고 있다. 그리고 눈여겨 볼 점으로 호흡조절은 춤이라는 움직임의 측면에서 핵심적인 작용을 한다. 춤의 모든 움직임과 내적감정의 표출은 호흡을 어떻게 사용하느냐에 따라 질적 움직임의 수행으로 나타난다.[10)11)12)] 최재희(2012)는 무용동작의 외적(동작의 연결성, 동작의 범위, 동작의 정확성), 내적(표현력, 동작의 질적 변화, 메시지 전달), 신체적(동작의 수행지속력, 집중력, 신체의 변화)으로 동작의 완성도를 높이는 효과를 검증하였다. 이것은 무용수의 안정된 호흡조절에 의한 춤 수행의 관계를 핵심적으로 반영하여 본 결과와 상통한다. 하지만, 조정희(2005)와 한윤희(2007)는 불안 및 실수의 원인이나 대처방안으로 호흡조절은 직접적으로 도출되지 않아 본 결과와 상이하다. 이것은 무용수의 경력이나 연륜, 프로와 비프로의 차이에서 기인하고 서양무용과 달리 한국무용 장르에서 요구되는 작품은 다양한 장단에 의한 다양한 호흡법에 능숙해야 하므로 그 차이를 보이는 것으로 해석된다.

스트레칭과 신체이완의 원 자료는 몸을 풀어 무용수 신체의 유연성을 높이고 부상을 방지하는 신체이완이다. 심리측면에서도 불안감을 낮추고 스트레스를 경감시켜 활력을 불어 넣어 자신감을 갖도록 하는데 도움을 준다.[13)] 이것은 공연불안이나 실수의 원인으로 부상우려, 체력이나 균형감각 부족에 의한 대처법으로 신체 컨디션과 이완을 도출한 한윤희(2007)의 연구는 본 결과와 일치한다. 준비점검은 무대직전의 최종 확인 작업이다. 무대 부적응이나 경험 부족, 무대바닥에 의한 불안의 원인을 밝힌 조정희(2005)와 전문무용수의 실수원인으로 무대 환경을 규명한 송미숙(2011)의 연구결과에 비추어 볼 때, 준

10) 심민서(2011), 한국 민속춤 수행에서 호흡이 갖는 중요성: 동북아시아의 사상적 관점에서, 『한국문화연구』 21, pp.293-295.
11) 손환, 고은숙(2013), 한국춤에서 호흡의 의미와 움직임의 미, 『Asian Journal of Physical Education of Sport Science』 2, pp.9-10.
12) 임수정(2014), 한국 전통춤 장단 고찰, 『우리춤과 과학기술』 10(3), pp.115-117.
13) 김명화(2008), 몸과 마음의 이완을 위한 스트레칭, 『스트레스연구』 16(2), pp.175.

www.kci.go.kr

비점검은 춤출 환경적인 무대점검 대처의 중요성을 지닌다. 또한, 환경적 차원(무대세트, 조명, 음향, 의상, 소품 등)의 실수원인에 대하여 사전 준비 대처방안을 제시한 한윤희(2007)의 연구에서도 파악할 수 있다. 이러한 준비점검은 낯설지 않은 익숙한 무대공간에서 집중력을 높여준다는 김미숙(2013)의 결과에서도 본 결과를 뒷받침한다. 표정연습이나 장단과 호흡에 대한 점검의 원 자료는 무용작품의 기술적 부족에 의한 불안이나 실수원인을 밝힌 조정희(2005)와 한윤희(2007)의 결과에 의해 지지된다. 따라서 무용단원이 지각하는 불안원인에 대한 사전의 준비점검은 실수방지와 공연에 집중하게 하여 무대에 오르기 직전까지 철저하게 수반되는 보편적인 대처법이다. 이와 같이 무용단원이 지각하는 행동적 긴장조절 전략의 활용들은 몸을 움직이는 실천적인 효과를 통해 긴장조절에 효율적이고 평소 긴장극복 훈련의 중요성을 시사하고 있다. 또한, 신체이완이나 준비점검은 무용장르에 관계없이 필수적인 긴장조절을 활용하였지만 호흡조절은 한국무용 단원에게 최상수행을 위해 자유롭고 자연스러운 움직임을 발휘하는 신체적 흐름에서 결정적인 역할을 한다는 높은 인지력에 의한 실천적 행동으로 그 효과를 이해할 수 있다.

다음으로 인지적 긴장조절은 무용수의 심리적 긴장을 이완하는 전략이다. 긴장 시에는 무용수 스스로가 급하고 걱정, 부담감, 스트레스로 인한 부정적 사고에 의해 방해받는다. 이를 위해 가장 많이 활용하고 있는 평정심의 원 자료들은 부정적 생각을 잠재우고 편안하게 유지하려는 마음이다. 마인드 컨트롤이나 편안한 마음을 유지하고자 하고 자기격려는 스스로에게 용기를 북돋워 주는 것이다. 이에 조영주와 박익열(2015)은 전문무용수 집단에서 자기격려의 활용도가 가장 높고 이전과 비교하여 무용수행 증가와 이후 자아성장과 만족감을 높게 인식한 결과를 나타내 긴장해소에 긍정적인 도움이 되는 것을 확인할 수 있다. 미소는 긴장된 상황을 벗어나고자 자신의 부담스러운 정신적 마음을 잠시 숨을 돌려 경감시키는 것이다. 이것은 여유와 안정을 위한 인지적 전략으로 이해할 수 있다. 예컨대, 웃음치료가 특히, 정서적·정신적 영역에서 가장 효과가 크고[14] 개인의 신체·정신·정서·사회적 행동을 긍정적으로 변화시켰다는 측면[15]에서 입증된다. 최면은 명상과 함께 정신적 능력을 이완된 상태로 들어가는 것이다. 즉, 공연에서 흐트러지는 떠오르는 잡생각들을 최면을 통한 심신안정에 두고 있다. 따라서 이러한 전략들은 인지된 부정적 마음을 긍정적으로 전환하여 평정심을 높이는 효과가 있음을 엿볼 수 있다.

이어 핵심적인 심상, 집중, 긴장유지의 심리기법 활용은 그동안 규명된 심리기술 연구에서 잘 반영한다. 예컨대, 심상훈련이나 집중력훈련을 적용하여 불안감소와 자신감 및 집중을 높인다는 결과에서 입증된다(손각중, 1999, 2001; 백정희, 2005; 서재성, 2018; 최청자, 김형남, 심현화, 2012; 황규자, 이상미, 2013). 고도의 집중상태인 몰입은 불안감소[16]뿐만 아니라, 몰입을 통해 감정이입능력과 표현력을 향상시키는 완전매개 효과[17]를 검증하여 본 결과를 지지한다. 집중 전략의 활용은 부정적이고 부적절한 생각이나 사고, 감정 등의 내적인 신호에 반응하는 긍정적인 기능을 의미하고 적절한 긴장유지 전

14) 강지숙(2017), 국내 학술지에 나타난 웃음치료 효과에 대한 메타분석, 『예술인문사회융합멀티미디어논문지』 7(1), p.489.
15) 이선우, 김경회(2017), 웃음치료프로그램 전후에 따른 긍정적 태도와 심리적 행복감에 차이분석, 『사회복지경영연구』 4(2), pp.31-32.
16) 최석환, 황성우(2016), 무용전공대학생의 성격과 무용몰입 및 공연불안 간의 구조적 관계 분석, 『한국사회체육학회지』 65, p.247.
17) 홍연지, 강현우(2016), 직업무용수들의 감정이입능력이 무용표현력에 미치는 영향: 무용몰입의 매개효과를 중심으로, 『한국무용과학회지』 33(4), p.57.

www.kci.go.kr

략의 활용은 Burton(1988)이 신체적 불안보다 인지적 불안이 낮을수록 수행력이 높다는 연구결과는 본 결과를 충분히 대변해 준다. 에너지 조절의 원 자료는 무용수가 외부보다 자신의 내부에 에너지를 집중함으로써 긴장수준을 조절하는 집중과 연관된다. 즉, 무용과제와 관련된 주의집중 단서는 수용하고, 부적절한 주의형태(공연불안요인, 많은 생각, 안 좋은 습관)는 배제하고 있었다는 연구결과에서 보여주고 있다.[18] 이와 같이 인지적 긴장조절은 무용단원들의 부정적인 심리적 어려움을 조절하기 위해 긴장을 낮추고 집중력을 높여 심리적 안정을 유도하는 효과적인 전략임을 보여주고 이를 통해 최상수행에 도달할 수 있었음을 시사한다.

결론적으로 최상수행 시에 경험한 한국무용수의 긴장조절 전략은 긴장과 이완의 연속적인 흐름 속에서 행동적, 인지적 긴장조절 전략을 모두 활용함으로써 가능하다. 이에 공연 전 우수무용수들의 인지·정서적(작품이해, 심상, 긍정적 사고) 조절과 행동적 조절(환경점검, 신체보완) 전략을 통해 자기조절 전략을 입증하여 재확인할 수 있다.[19]

둘째, 최상수행 시 긴장 시의 집중전략으로 무용작품 집중(작품 집중, 이미지화)과 마인드 컨트롤(인지 재구성, 신체 컨디션 조절)을 활용하였다. 이는 특히, 긴장감 속에서도 긴장에만 주의를 기울일 수는 없다. 다른 것에 주의를 전환하여 긴장을 조절하는 것이다. 즉, 이러한 집중전략으로 무용공연은 무용작품을 통해서 성공여부가 결정된다. 무용단원의 70% 이상이 가장 효과적으로 활용한 전략은 무용작품 집중으로 나타났다. 이를 위해 작품 집중의 활용은 오로지 무용작품 내용을 잘 표현하고 전달하기 위한 고도의 기술적·예술적 완성도에 집중하는 것이다. 이것은 무용수의 예술적 역량과 관계한다. 즉, 이병준과 김정숙(2009)은 무용수행에서 창의력을 요구하는 심리적 측면은 신체의 테크닉과 함께 무용 예술작품 형성에 필수적이며 좋은 무용작품을 만들기 위해서는 무용수의 심리 인지에서 기초한다고 보고하였다. 따라서 무용단원의 예술적 역량 수준은 무용경력과 정적 관계를 나타낸다는 측면에서 본 결과를 반영하고 있다. 더불어 이미지화는 공연작품에 주안점을 두고 작품내용과 전체적인 이미지를 그리는 것이다. 이것은 작품의 완성도와 가치를 높이고 관객에게 메시지를 잘 전달하는데 초점을 둔 집중전략이다. 이에 이정명과 김정명(2014)은 전문무용수에게 심리·동작 이미지화 과정(PKIP: Psycho-Kinetic Imagery Process)을 실시하여 이미지가 창조성의 내면교사로 작용한 점을 발견하였다. 즉, 자신의 움직임을 평가하던 내면의 긴장된 목소리를 듣고, 주관적 이미지를 신뢰할수록 확장되는 무용수의 창조성을 확인하였다. 또한, 일반적인 무용수행과 다른 방식으로 만나게 된 그 감정이 새로운 춤의 질(quality)을 위한 자원이 되었다는 점이다. 이처럼 이미지화 활용은 창의적 사고에 기인한 심상[20]으로 작품의 완성도를 높여 최상수행에 다가갈 수 있음을 높게 인지하고 있는 것으로 파악된다.

마인드 컨트롤은 무용수 자신의 생각과 행동, 감정, 마음 등을 조절하는 심리능력이다. 먼저, 가장 효과적으로 활용한 인지 재구성은 공연 직전까지 무용수의 인지된 심리적 능력의 영향을 확인할 수 있다. 원 자료의 긍정적 생각은 자신이 바라보는 시각에 따라 긍정과 부정은 달라질 수 있다. 그러므로 무용단원 자신이 인지하는 부정적 마음을 긍정적인 최적의 마음상태를 만드는 역할을 한다. 그리고 자기암시는 자기 마음속에 어떤 생각을 주입시키는 것이다. 가령, 피아노 연주자의 경우 긴장완화를 위해

18) 한시완(2013), 무용 과제유형에 따른 주의집중, 『한국스포츠심리학회지』 24(4), pp.35-36.
19) 유진, 한시완(2006), 우수무용수들의 자기조절 전략 탐색, 『한국스포츠심리학회지』 17(4), pp.171-173.
20) 안병순(2013), 무용심상을 통한 신체지각과 창의적 사고의 관계성 연구, 『한국콘텐츠학회논문지』 13(11), p.136.

긍정적인 자기암시를 활용하여 침착성을 유지한다는 점[21]에서 자신이 생각하는 대로 변화될 수 있음을 보여준다. 다음으로 신체 컨디션 조절은 몸의 기능이나 상태를 최상으로 끌어올리는 것이다. 신체이완과 몸 컨디션 조절의 원 자료는 오로지 무용수의 신체적 능력에 의한 무용예술 작품수행이 관건이므로 그 중요성을 잘 보여주고 있다. 실제로 이를 조절하기 위해 부단한 연습과 신체적 관리를 통한 자기관리 관련 연구들(안진주, 전미라, 2014; 최은혜, 2018; 김현주, 김덕진, 2019)에서 쉽게 파악할 수 있다. 이와 같이 긴장 시의 집중을 높이는 전략들은 긴장에만 머물러 있지 않고 긍정적 방향으로 문제를 해결하고자 하는 핵심적인 전략으로써 기능한다.

이상으로 본 연구결과를 종합하면, 한국무용수의 신체적 긴장과 인지적 긴장의 수준을 조절하고 집중을 높이는 심리적 기제로서 효과적인 전략임을 시사한다. 덧붙여 긴장조절 전략이나 집중 전략들은 독립적인 개념이 아닌 하나의 연속선상에 있는 심리적 고리이다. 도출된 호흡조절이나 신체이완은 신체 컨디션 조절로 연결되고 평정심이나 심리기법의 활용은 마인드 컨트롤과 동일한 연속선상의 의미이다. 이에 대한 긴장조절 전략으로 조정희(2005)는 불안에 대하여 연습, 명상, 이완의 대처행동을 보고하여 부분적으로 일치하였고 한윤희(2007)는 신체적(이완, 컨디션 조절), 심리적(명상, 집중, 자기암시), 환경적(사전 준비), 기능 및 기술적(사전준비, 집중) 대처방안을 제시하여 공통적으로 일치하고 있다. 이러한 대처방안들은 공연에서 늘 지속적이고 필수적인 반복 작업이다. 그러므로 무용수의 신체적·정신적 차원을 포함하여 심신의 통합을 꾀할 수 있는 능력을 배양하고 숙달하여야 함을 정석으로 재확인시켜주고 있다. 더불어 본 연구에서 긴장조절 전략으로 나타난 원 자료의 집중(6 사례수)은 긴장이라는 부정적 심리만을 감소하기 위한 인지적 전략이라면 긴장시의 집중 전략은 긴장감 속에 공연 직전에 꼭 해야 될 목표에 대한 과제나 일과의 구체적인 집중전략으로 무용작품과 마인드 컨트롤의 중요성을 도출하였다. 따라서 본 연구에서 나타난 긴장 시의 집중전략은 일반적인 공연상황의 포괄적인 집중전략과 달리 긴장시라는 시점에서 한정적으로 주의를 전환한 핵심적인 전략임을 보여준다.

한편, 선행연구의 부족으로 프로와 비프로의 차이를 찾기는 어려웠지만 긴장 시에 가장 많이 활용된 작품 집중의 전략은 시사하는 바가 크다. 결국, 무용공연의 핵심은 고도의 무용작품을 최상으로 펼치는데 있다. 이것은 공연에서 무용작품의 기술성과 예술성이 선행된 후에 무용수의 심신조절이 좀 더 효과적으로 다가갈 수 있을 것이다. 그동안 무용수행의 동작 기술적 측면에서 심리연구가 주를 이루었다면 인지된 무용작품 능력의 차이 측면에서도 다양하게 접근하여 심층적으로 살펴볼 필요성도 있을 것이다. 이에 본 연구는 전문무용수를 대상으로 일반적인 공연상황이 아닌 최상수행 시에 경험하였던 긴장시의 긴장조절 전략을 중심으로 접근하여 살펴보았다는데 함의가 있을 것이다.

이상의 연구결과를 통해 끝으로 제언하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 최상수행이라는 시점에서 많은 경력과 풍부한 경험을 가진 국·시립무용단원을 선정하였다. 하지만 표집에서 한정된 전문무용수에 의한 본 연구의 결과를 일반화하는 데는 한계가 있다. 이에 우수무용수나 국·시립무용단체 등의 대상과 장르별로 표집대상을 확대하여 지속적인 검증수행이 요구된다. 둘째, 프로와 비프로 무용수가 경험하는 최상수행의 접근에서 긴장수준의 차이에 대한 특성을 심층적으로 규명하는 후속연구가 요구된다. 그동안 일반적인 공연에 중점을 둔 불안연구로 그 차이를 비교할 수 없었다. 따라서 성별, 연령별, 경력별 등

www.kci.go.kr

21) 유사장(2018), 피아노 무대 연주에서의 불안과 긴장을 해소방법 연구, 상명대학교 일반대학원 석사학위 논문.

의 다양한 수준에 의한 최상수행으로 다가갈 필요성도 있다. 이를 통해 불안이나 긴장수준별 적합한 심리기술 프로그램 개발에 유용한 정보를 제공함으로써 일반적인 수준에서 최고 수준으로 성장시키기 위한 심리기법으로 활용할 수 있다. 셋째, 교육 및 일선 현장의 지도자들이 교수에서 전략적 근거를 마련하여 불안이나 긴장으로 인한 일련의 문제해결에 체계적이고 효율적인 활용을 기대할 수 있다. 이와 같은 접근들은 결국 무용수의 심신의 변화를 모색하여 최적의 기능으로 무용수행력을 극대화하는데 있다.

www.kci.go.kr

■ 참고문헌

강지숙(2017). 국내 학술지에 나타난 웃음치료 효과에 대한 메타분석.『예술인문사회융합멀티미디어논문지』, 7(1): 489-501.

고현정(2002). 무용의 심리연습이 무대공연에 따른 불안, 스트레스요인에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원 석사학위 논문.

김계숙(1998). 무용공연시 심리적 불안의 요인과 영향에 관한 연구.『한국무용교육학회지』, 9(2): 205-219.

김기웅, 문영(2006). 무용 공연 불안 검사 개발 연구.『한국무용과학회지』, 13: 41-51.

김명화(2008). 몸과 마음의 이완을 위한 스트레칭.『스트레스연구』, 16(2): 175-180.

김미숙(2013). 성공적인 공연 수행을 위한 무용수의 주의집중 요인 연구.『한국무용연구』, 31(2): 1-19.

김영미, 김명회, 서수진(2012). 무용전공 대학생의 성취목표성향과 자기효능감 및 공연불안의 관계.『한국무용과학회지』, 26: 1-15.

김정숙(2006). 무대공연 불안척도에 관한 연구.『무용예술학연구』, 17: 63-74.

김정화(2002). 이완훈련이 무용수들의 무대 공연시 상태불안에 미치는 영향. 조선대학교 대학원 석사학위 논문.

김현주, 김덕진(2019). 직업무용수의 완벽주의성향과 자기관리 및 무대불안의 관계.『한국사회체육학회지』, 75: 225-235.

문영, 김미숙(2003). 무용수의 공연 불안 원인 분석 연구.『대한무용학회논문집』, 35: 1-21.

백정희(2005). Mental Practice와 무용수행과의 관계 고찰.『한국무용과학회지』, 11: 49-58.

서재성(2018). 무용전공과 수준에 따른 무용심상 차이 및 무용심상이 무용 자신감에 미치는 영향.『한국스포츠학회지』, 16(2): 243-253.

성은지(1996). 심상(Imagery)에 의한 연습이 무용동작수행 수준 및 뇌파에 미치는 영향.『한국교육무용학회지』, 6: 195-222.

손각중(1999). 심상훈련 및 점진적 이완훈련이 무용 전공학생들의 무용수행에 미치는 효과.『대한무용학회논문집』, 26: 209-228.

손각중(2001). 무용 전공학생들의 심상훈련 프로그램 개발과 그 효과성에 관한 연구.『대한무용학회논문집』, 29: 147-163.

손환, 고은숙(2013). 한국춤에서 호흡의 의미와 움직임의 미.『Asian Journal of Physical Education of Sport Science』, 2: 1-12.

송미숙(2011). 무용수의 공연 실수 원인에 관한 질적 연구.『우리춤과 과학기술』, 16: 107-125.

심민서(2011). 한국 민속춤 수행에서 호흡이 갖는 중요성: 동북아시아의 사상적 관점에서.『한국문화연구』, 21: 265-301.

안병순(2013). 무용심상을 통한 신체지각과 창의적 사고의 관계성 연구.『한국콘텐츠학회논문지』, 13(11): 130-137.

www.kci.go.kr

안진주, 전미라(2014). 무용전공 대학생의 신체이미지와 신체관리 및 무용 수행만족의 관계.『한국무용학회지』, 14(1): 35-44.
오진호(2012). 배우의 무대불안극복을 위한 심리적 중재 프로그램 개발 및 고찰.『한국콘텐츠학회논문지』, 12(1): 234-243.
유사장(2018). 피아노 무대 연주에서의 불안과 긴장을 해소방법 연구. 상명대학교 일반대학원 석사학위 논문.
유진, 한시완(2006). 우수무용수들의 자기조절 전략 탐색.『한국스포츠심리학회지』, 17(4): 167-180.
이동재, 장덕선(1999). 스포츠 최상 수행에서의 긍정적 경험.『한국체육학회지』, 38(2): 328-345.
이병준,김정숙(2009). 무용수가 인지하는 예술적 역량 연구.『예술교육연구』, 7(2): 1-12.
이선우, 김경회(2017). 웃음치료프로그램 전후에 따른 긍정적 태도와 심리적 행복감에 차이분석.『사회복지경영연구』, 4(2): 23-36.
이정명, 김정명(2014). 전문무용수의 심리·동작 이미지화 과정(PKIP) 체험연구.『무용역사기록학』, 34: 197-225.
이정연(2007). 대학교 무용전공 학생들의 자기통제 불안관리훈련 효과.『대한무용학회논문집』, 52: 327-342.
임수정(2014). 한국 전통춤 장단 고찰.『우리춤과 과학기술』, 10(3), 81-123.
전미라, 노정식(2010). 무용전공 대학생이 인식하는 자기의식과 신체이미지, 자기효능감 및 무용수행 불안의 관계.『한국무용과학회지』, 21: 1-18.
정경희(2010). 명상유형에 따른 무용수의 공연불안대처행동과의 관계 연구. 세종대학교 대학원 석사학위 논문.
조영주(2015). 한국무용의 최상수행 경험.『무용예술학연구』, 57(6): 107-122.
조영주, 박익열(2015). 무용수행의 자기격려 인식과 차이.『한국체육학회지』, 54(5): 651-662.
조윤라(1999). 무용수의 무대불안과 점진이완훈련의 효과에 관한 연구.『한국초등무용학회지』, 4: 57-73.
조정희(2005). 무용공연불안 원인 요인 구조분석(I).『한국무용교육학회지』, 16(2): 1-19.
조정희(2005). 무용공연불안 원인과 대처행동에 관한 요인분석. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
최석환, 황성우(2016). 무용전공대학생의 성격과 무용몰입 및 공연불안 간의 구조적 관계 분석.『한국사회체육학회지』, 65: 241-252.
최은혜(2018). 직업무용수들의 자기관리행동과 무용수행능력성취감의 관계.『한국스포츠학회지』, 16(2): 679-688.
최재희(2012). 무용동작 발현과정에서 호흡과 동작의 연관성.『무용역사기록학』, 26: 163-179.
최청자, 김형남, 심현화(2012). 무용심리 프로그램 적용에 따른 무용전공대학생의 자기관리 및 심리기술 효과.『한국무용과학회지』, 26: 51-68.
표내숙, 김정숙, 표종현(2002). 무용수의 공연불안감 측정도구 개발.『체육과학연구소 논문집』, 18(1): 29-35.
www.kci.go.kr

한시완(2013). 무용 과제유형에 따른 주의집중.『한국스포츠심리학회지』, 24(4): 25-44.
한유선(2016). 무용전공 고등학생의 자기관리와 불안 대처행동 및 무용몰입의 관계.『한국체육과학회지』, 25(4): 985-998.
한윤희(2007). 발레 무용수의 실수원인과 대처방안에 대한 질적 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
한혜리(2018). 춤추는 몸의 내재성과 초월성.『한국무용교육학회지』, 29(2): 107-120.
홍연지, 강현우(2016). 직업무용수들의 감정이입능력이 무용표현력에 미치는 영향: 무용몰입의 매개효과를 중심으로.『한국무용과학회지』, 33(4): 47-61.
황규자, 유지영(2010). 무용전공자의 주의집중유형과 공연불안요인의 관계.『한국무용과학회지』, 21: 1-15.
황규자, 이상미(2013). 무용수행과정에 나타난 지시적 심상프로그램의 효과검증.『한국무용과학회지』, 30: 55-68.
Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1): 45-61.
Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1: 3-20.
Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative & Neurological Psychology*, 18: 459-482.

논문투고일 2019. 5. 15
심 사 일 2019. 5. 18
심사완료일 2019. 6. 22

www.kci.go.kr

Abstract

Strategies for Controlling the Tension of Korean Dancers During Peak Performance

Cho, YoungJu
Lecturer of Gyeongnam National University of Science and Technology

The purpose of this study was to identify the tension adjustment strategies that were used by 53 Korean dancers working in national or municipal dance companies while they were experiencing peak performance. To do this, an open questionnaire was conducted for the inductive content analysis to derive the following results. First, the tension control strategies were behavioral tension control (breath control, body relaxation, preparation check) and cognitive tension control (using composure and psychological techniques). In particular, behavioral tension control was used most effectively through breath control, and cognitive tension control was used most effectively through composure. Second, the concentration strategies during the tension were concentration on the dance works (work concentration, image) and mind control concentration (cognitive restructuring, body condition control). In particular, the focus on dance work was most effectively done through work concentration, and the mind control concentration was most effectively accomplished through cognitive reconstruction.

Keywords: Peak performance(최상수행), Tension control and Concentration strategie(긴장조절 및 집중전략), Korean dancers(한국무용수), Inductive contents analysis(귀납적 내용분석), Qualitative research (질적 연구)

www.kci.go.kr