

# Mentastic®의 움직임 원리가 무용수들의 스트레스 해소에 미치는 영향 고찰\*

김예지\*\* · 김경희\*\*\*

- |  |                 |
|--|-----------------|
| I. 서론  | IV. 연구방법        |
| II. 스트레스의 개념 및 발레 무용수의 스트레스 요인                 | V. 연구결과 분석 및 논의 |
| III. 밀턴 트레이저(Milton Trager)의 Mentastics® 기본 원리 | VI. 요약 및 결론     |
|  | 참고문헌            |
|  | ABSTRACT        |

## I. 서론

스트레스로 인한 신체적, 정신적 이상 증상은 현대인들에게 흔히 볼 수 있는 현상이다(최주연, 2005, p.9). 즉 스트레스가 현대인들에게 만병의 근원이라는 것은 누구나 알고 있는 사실이다. 본 연구자는 무용 전공자로서 무용수들로부터 제기되는 신체적 혹은 정신적 문제들이 끊임없이 악순환 된다고 보는 바이다. 신체로 표현해야 하는 무용수의 경우 부상과 통증은 그들에게 큰 정신적 스트레스로 다가온다. 즉 신체적 스트레스로 인한 정신적 스트레스가 무용수들에게 악영향을 끼침을 보여준다. 또 무용수들은 과도한 체중관리로 정신적인 스트레스를 받는다. 그로인해 빈혈증, 월경불안, 위경련, 거식증, 폭식증, 식이장애와 같은 증상들이 반복되며 무용수들의 직업병이 되어버렸다. 인간의 기본 욕구 중 하나인 음식의 섭취는 인간에게 필요한 영양소를 제공해주며, 건강상태를 양호하게 유지할 수 있게 해준다. 식생활과 인간의 건강은 떼어놓을 수 없는 관계에 놓여 있음에도 불구하고 정신적 스트레스로 인해 신체적 악영향과 스트레스가 끊임없이 반복되며 악순환 된다.

정신적 스트레스에서 오는 신체적 이상 증상들도 있을 수 있으며, 무용수들은 신체로 표현하기 때문에 신체적 문제점들로 인하여 정신적 스트레스가 올 수도 있다. 무용수들이 위와 같은 문제들을 최소화할 수 있는 방안은 자신의 몸을 스스로 인지하고 올바르게 사용할 수 있어야 한다고 생각한다. 신체

\* 본 연구는 2018학년도 김예지의 석사학위 논문 일부를 수정 및 보완한 것임

\*\* 주저자, 성균관대학교 석사 졸업

\*\*\* 교신저자, 성균관대학교 무용과 교수, 76khangel@hanmail.net

사용하여 자신의 감정을 전달하고 표현하는 무용수라면 내 몸을 심도 있게 파악하는 능력이 필요하다. 특히 무용수에게는 바르게, 즉 인체 원리에 맞게 호흡을 하는 것이 가장 중요하다(김경희, 2017, p.27). 또한 올바른 몸의 정렬은 신체에서만 그치는 것이 아니라 마음으로 연결이 되고 신체적 움직임을 수월하게 하는 데 도움을 준다. 그렇게 된다면 발레 무용수들은 부상으로부터 조금 멀어지고, 그에 따른 스트레스도 완화될 것이다.

이에 있어 본 연구의 목적은 밀턴 트레이저(Milton Trager)의 2가지 접근법 중 하나인 Mentastics<sup>®</sup>를 발레 무용수들에게 적용시킴으로써 정신적 스트레스를 완화 시키고, 이에 따라 발레 무용수들에게 어떤 영향을 미치는지를 알아보기 위함이다. 트레이저의 움직임은 보편적으로 자유 유동성 움직임과 신체 이완 움직임이 지속되는 형태로 나타난다. 이러한 움직임은 자아인식을 목적으로 하며 고통을 통제하고 움직임의 능력을 향상시키는 데 도움을 준다. Mentastics<sup>®</sup>는 정신적 치유뿐만 아니라 자신의 움직임을 더욱 강화 시켜 줄 수 있는 움직임이라 한다. 이를 발레 무용수들에게 적용 시켜, 정신적 스트레스 치유뿐만 아니라 신체적 문제들도 충분히 완화 될 수 있기를 기대하는 바이다.

연구자는 연구 주제인 Mentastics<sup>®</sup>를 통한 정신적 스트레스 완화에 미치는 영향을 고찰하기 위하여 본 연구에서 발레 무용수들이 겪고 있는 스트레스에 대한 설문지 작성 후 6명의 발레 무용수들을 대상으로 Mentastics<sup>®</sup>움직임의 영상감상 및 발레 무용수들에게 적용, 반복학습 하도록 하였다. 마지막으로 개인 면담과 실험 후의 설문지 작성을 통해 발레 무용수들이 스트레스 완화에 어떤 변화가 있었는지를 살펴 보고자하였다. 본 연구는 소매틱 움직임을 기반으로 하기 때문에 실험 단계를 구성하기에 앞서 ISMETA(International Somatic Movement Education/ Therapy Association)의 RSME/T(Registered Somatic Movement Educator/ Therapist: 공인 소매틱 움직임 교육자/치료사) 자격증을 취득한 전문가에게 자문을 구하였다. 이후 실험 진행에서의 실험대상은 S대학 발레 전공생 만 19세에서 만 25세 이하로 하며, 실험 참여 집단 6명, 비 실험집단 13명으로 나눠 2017.08.31부터 2017.09.30까지 총 12차시에 걸쳐 진행하였다. 연구의 제한점은 첫째, 본 연구의 대상인 발레 무용수들을 평균 10년 이상 전공으로 해온 학생들로 제한하고 있다. 둘째, 본 연구의 실험 중 외부요인으로 인한 시공간적 방해 를 차단하는데 제한이 있었다. 셋째, 학습 경험과 반복으로 인해 긍정적 영향을 줄 가능성이 있으나, 본 연구 결과는 연구 직후에 나타난 결과로 실험 후 오랜 습관으로 인해 돌아올 수 있다.

본 연구의 기반이 된 이론인 밀턴 트레이저(Milton Trager)의 Mentastics<sup>®</sup>에 관한 선행연구를 살펴 보면 Cavanaugh는 트레이저의 작업을 통하여 긴장된 근육은 여러 가지 원인에 의해 생길 수 있지만, 긴장감의 패턴은 모두 마음에 있다는 것을 말하고 있다(Cavanaugh, 1982). Blackburn는 트레이저에 의해 치료된 것을 1-4에 걸쳐 기록하고 그로 인해 마음의 안정과 신체가 변화하는 것의 사례와 움직임에 대해 설명하고 있다(Blackburn, 2004). 트레이저의 자연적 움직임을 통하여 신체적, 정신적으로 편안한 상태를 만들어 주고 그것을 통해 신체적 움직임이 더 확장될 수 있다고 보며, 정신은 더 맑아진다고 본다. 이러한 움직임을 통하여 피실험자가 신체적 혹은 정신적 스트레스에 반응하여 어떻게 치유 될 수 있었는지 또한 어떠한 사례가 있었는지를 선행연구를 통해 검토하였다.

다음으로 무용수들의 스트레스에 관한 선행연구들 중에서 무용전공 청소년을 대상으로 신체적 성장과 심리적 불안으로 혼란을 겪을 수도 있는 무용전공 청소년의 체중조절에 대하여 올바른 인식과 바람직한 식생활 태도의 중요성을 강조하고 있다(이인진, 2011). 무용수들이 가지는 무용 상해 스트레스에

대한 문제를 제시함으로써 무용수들이 갖는 스트레스에 대해 기초 자료를 제공하고 있다(손민지, 2013). 이 외에도 다양한 선행연구를 통해 무용수들에게 나타나는 주된 스트레스 요인과 이를 통해 나타나는 증상들을 검토해보았다.

## II. 스트레스의 개념 및 발레 무용수의 스트레스 요인

### 1. 스트레스의 개념

신체는 일상적인 활동을 하면서 상황에 적응하기 위해 긴장하게 되는데, 이런 상태를 스트레스라 한다고 정의한다. 물리적 혹은 정신적 스트레스를 받으면 우리 몸은 완전히 기진하지 않기 위해 활발히 반응하며, 시간이 지남에 따라 상황별로 어떻게 대처하는 것이 최선인지 깨닫게 된다. 이런 적응과정은 좋은 스트레스로 알려져 있으며 삶에 긍정적인 효과를 주며 이것은 건강증진과 환경 적응에 필수적이라 할 수 있다(TRIDENT Reference Publishing, 2007, p.13). 스트레스가 심각하거나 만성적이 되면 정신과 신체가 발전하거나 나아가지 못하고 한자리에 머물러 그치거나 또는 기능이 손상된다. 즉 스트레스가 개인의 과제수행 능력을 손상시킬 뿐 아니라 신체적 및 정신적 장애를 야기하기도 한다(Holmes & Rahe, 1967).

사람마다 처해있는 상황이나 환경이 다를 수 있으며, 자신에게 처한 상황을 어떻게 받아들이고 생각하는지에 따라 다르게 반응한다. 따라서 스트레스에 대해 많은 학자들이 정의를 내리고는 있지만 개인에 따라 그 요인이 달라 질 수 있다.

### 2. 발레 무용수의 스트레스 요인

#### 가. 정신적요인

미국의 정신위생위원회(National Committee for Mental Hygiene)에 따르면 정신건강이란 단지 정신적 질병에 걸려 있지 않은 상태만이 아니고 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해 나갈 수 있는 능력을 의미한다. 이것은 모든 종류의 개인적, 사회적 적응을 포함하며 어떠한 환경에도 대처해 나갈 수 있는 건전하고, 균형 있고, 통일된 성격의 발달을 의미한다고 정의하였다(서미, 최보영, 조한익, 2006, p.272).

무용을 전공하는 학생들이나 직업무용수들의 정신 건강에 미치는 요인 또한 많은 연구들에 의해 보고되고 있다. 주요 연구결과를 살펴보면 무용전공 대학생들의 주요 스트레스 원인이 학업, 진로문제, 연습 및 공연문제, 개인적 손실, 대인관계, 교수행동, 주위의 기대, 가치관 등이며, 이중 연습과 공연이 가장 중요한 스트레스 원인을 밝힌바 있다(김희현, 2016, p.19). 그리고 직업무용수들의 주요 스트레스 요인은 체력 저하와 과 훈련, 공연부담, 지도자의 자질결여, 연습과 공연일정, 대인관계 등이다(박중길, 최만식, & 문익수, 2001, p.216).

권지혜 연구에 따르면 무용수들은 신체적 관리 중에서도 '체중관리'와 관련된 스트레스가 19.4%로서 무용전공 여학생들에게 있어서 공연을 위한 컨디션조절에 따르는 스트레스 17.6% 보다도 더 높게 연구 결과가 나왔다(권지혜, 2005, p.2). 이처럼 무용수들은 체중관리에 있어 많은 스트레스에 노출 되어있

다고 한다. 그에 따라 굶기, 약물복용, 잘못된 다이어트로 인한 신체적 정신적 건강에 있어 위험한 단계 까지 노출 되어있다는 것을 보여준다.

따라서 무용수들이 겪는 정신적 스트레스에 대해 살펴보았으며 이가 그들에게 부정적인 영향을 미치는 것을 파악하고 이를 완화 할 수 있도록 스스로가 깨우쳐야 함을 알아야 할 것이다.

## 나. 신체적 요인

현대인들에게 스트레스로 인하여 신체에 나타나는 이상 증상과 질병들은 끊임없이 제기되고 있다. 스트레스를 받으면 뇌는 아드레날린 분비를 자극하게 된다. 아드레날린은 신장에 전달되어 축적된 글리코겐을 포도당으로 전환시키며 혈액흐름을 증가시킨다. 이렇게 되면 혈압이 상승하고 부족한 산소를 얻기 위해 호흡이 빨라지게 되며 소화 작용에도 영향을 미치게 되는 것이다(TRIDENT Reference Publishing, 2007). 신체가 이런 화학작용을 지속적으로 반복하게 되면 만성으로 이어지고 후에는 작은 자극으로도 신체에 불균형을 초래해 손상을 입게 된다. 스트레스는 질병이 아니라 신체가 사용하는 방어기제이지만 이것이 만성이 된다면 신체는 질병에 매우 취약한 상태에 놓이게 되는 것이다. 이에 따라 신체에 커다란 증상과 질병들을 초래하게 되는 것이다.

이렇듯이 스트레스와 관련된 질환들은 끊임없이 제기되고 있고 만병의 근원이라 할 정도로 일컫는 스트레스는 우리의 건강을 해치고 있다. 스트레스는 객관적인 상황이 아니며 누구나 자신의 방식으로 대처한다. 바로 자신의 역량에 달린 것이라 할 수 있다. 자신 스스로가 언제 스트레스를 받게 되는 것인지 무엇이 스트레스를 유발해내는지 알아내고 인지하는 것 또한 중요하다(TRIDENT Reference Publishing, 2007, pp.21-27). 따라서 스스로 스트레스를 어떻게 이겨내고 완화 할 수 있을 지에 대한 관리가 매우 중요하다고 할 수 있다.

## III. 밀턴 트레이거(Milton Trager)의 Mentastics의 기본 원리

1908년 선천적인 척추 변형으로 시카고에서 태어난 트레이거는 운동선수이자 우아한 체형을 요하는 무용수와 체조 선수가 되기 위해 수많은 노력과 인내심으로 병약한 어린 시절을 극복했다. 10대 후반에 그는 처음으로 바디워크(body work) 기술에 직감적으로 접근한 것을 경험하였고, 그것을 통해 점점 좋은 결과를 낳은 과정을 겪고 그 기술을 사용하게 되었다.

Mentastics<sup>®</sup>란 트레이거의 삶에서 고안되어진 움직임 방법으로 이전에는 이를 일컫는 말이 없었으나, 1974년에 그의 아내 에밀리(Emily)에 의해 “정신(mental)”과 “체조(gymnastics)”가 합해진 언어로 Mentastics 라고 불리게 되었다.

Trager에 따르면 Mentastics에서 가장 기본적이고 중요한 요소는 Hook-up이다. 이는 명상에서처럼 모든 생물을 둘러싼 에너지의 힘과 연결되기 때문에 자연스럽게 조화로운 상태라고 정의한다(Trager, 1995, p.25).

Trager에 의해 만들어진 Hook-up이란 명상의 한 과정이며 생명을 둘러싼 힘을 느끼고 그것과 하나

가 되는 자연스러운 상태가 되는 것이다. 일부러 힘을 가지거나 빠려고 시도하지 않아도 된다. Hook-up은 우리 환경에 존재하는 스트레스에 효율적으로 대처할 수 있도록 사용한 도구이다. 어떻게 해야 하는지 스스로가 느껴야하며 스스로에게 질문하는 하는 과정은 Mentastics의 기본이다(Trager, 1995, pp.27-29). 프로 권투 선수 때와 전문 무용수의 발전은 걷거나 뛰는 움직임은 더 부드럽게 움직이기 위해 무릎을 펴고 수행 할 수 없다는 원칙을 기반으로 삼았다. 이 원리를 가르치기 위해 Mentastics 준비 운동을 개발했다. 움직임에 있어 심한 충격이나 흔들림 그리고 갑작스러운 움직임은 없으며 움직임은 몸에서 시작되는 것이 아니라 마음에서 시작되는 것임을 말하고 있다(Trager, 1995, pp.31-32).

스트레스가 우리 몸의 가장 큰 질병이라는 것은 의사들 사이뿐만 아니라 일반인들도 알고 있는 일반적인 지식이다. 스트레스는 오늘날 존재하는 우리사회에서 피할 수 없는 존재이며 우리 모두를 둘러싸고 있는 스트레스에 대처하기 위해 Relaxation은 연습 할 수 있는 매우 간단한 접근법이다. 우리가 과도하게 긴장된 상태를 유지하는 것에 대한 많은 에너지를 소비하고 있다. Relaxation은 자신을 인지하고 의식하는 것이 기본원리이다. 스트레스와 긴장된 상태가 우리의 마음에서 만들어 지듯이 같은 방식으로 풀릴 수 있다. 이에 있어 더욱 발전하기 위해 긴장을 완화하고 내 몸에 인지하는 것을 배우는 것은 중요한 과정이다(Trager, 1995, pp.56-87).

트레이저가 말한 Kicking the legs는 허리와 무릎에 고통이나 불편함을 느끼는 사람에게 도움이 되는 동작이다. 절대 힘을 주어 강하게 차는 것이 아니라 어떤 동작을 만들려고 해서는 안 된다(Trager, 1995, pp.117-127).

우리의 자세는 우리 자신의 삶에 관한 우리의 태도를 반영하는데 안 좋은 자세는 근육이 손상될 수 있다. 신체의 부자연스러운 자세는 그들 스스로가 걸모양만을 익혀 만들어낸 자세이다. 트레이저는 Elongation without strength가 호흡을 이용하면서 의자에서 앉고 서는 동작을 연습하는 것이라고 설명했다. 이는 힘을 들이지 않고 바른 자세를 익히기 위한 가장 좋은 방법으로, 의자 앞에 서서 숨을 내쉬며 공기가 계속 밖으로 나가는 것을 느끼면서 의자에 앉도록 하는 것이다(Trager, 1995, pp.129-136). Shifting Weight와 Side Stretch는 무게 중심을 이용하여 신체를 인식하고 균형 감각을 높여주는 움직임이다. 몸을 사용하는 운동선수나 무용수에게 있어서도 무게 중심을 이동하고 인지하는 것은 매우 중요하다(Trager, 1995, pp.137-141). 자신의 몸을 인식하고 느끼는 것에서부터 또 다른 변화가 시작되는 것이다. 또한 Trager는 목, 어깨와 등 뒤로 혹은 팔에서 발생하는 긴장과 통증 그리고 불편함을 팔과 손의 무게를 느끼고 자연스럽게 편하게 팔을 흔드는 것인 Arm Mentastic을 사용하여 완화할 수 있다고 한다. 또한 Arm Swings를 함으로써 특히 가슴과 등 뒤, 몸 전체의 자유로운 감각을 느낄 수 있다. 팔을 부드럽게 앞, 뒤, 위 아래로 자연스럽게 흔들면 팔의 무게로 몸의 전체가 하나가 되게 할 수 있다. 이러한 하나 됨의 느낌은 hook-up으로 이어준다. Windmill이라는 동작은 Arm Swings와 비슷한 방식으로 팔의 무게를 이용한 운동이다. Expand the Chest & Develop Hook-up은 무릎을 짚 펴지 말고 편안하게 서 있는 상태로 손가락 끝을 치골에 대며 복부를 척추(Spine)의 앞쪽을 만질 수 있는 것처럼 당기는 느낌으로 호흡을 하며 움직여야한다. Subtle Form of Breathing이라는 움직임은 편안하게 의자에 앉거나 침대에 누워서 호흡할 때 얼마나 쉽게 공기를 흡입 할 수 있는 지 느껴보는 동작이다. 이는 부드럽게 숨을 쉬면서 몸 전체를 편안하게 느끼며 자신의 몸에 집중하는 것이다(Trager, 1995, pp.160-173).

Mentastics<sup>®</sup>는 일상생활에서 자연스럽게 하는 움직임으로 동작이 크거나 만들어야 하는 것이 아니라 동작을 할 때 어떻게 하는 것인지 스스로에게 질문을 하며 어떻게 느끼고 있는지 스스로 인지하는 것에 중점을 두고 있다. 이를 통해 스트레스로부터 완전히 벗어날 수 없지만 그것이 무엇인지 인지하고 어떻게 긍정적인 에너지를 나에게 적용할 수 있는지에 대한 방법을 스스로 터득하는 것이다. 마음에서부터 모든 것이 시작된다는 원리에 맞게 긴장 또한 스스로의 마음속에서 시작된다. 몸은 마음속에 존재하는 긴장의 정도에 그대로 반응하듯이 자신이 어떻게 생각하고 어떻게 움직이는지 또한 마음에서 비롯된다. 이에 따라 Mentastics<sup>®</sup>는 통증으로부터 편안한 자신을 만들기 위해 만들어진 원리이다.

## IV. 연구 방법

본 연구는 Mentastics<sup>®</sup>를 통해 발레 무용수들의 스트레스에 미치는 학습효과를 실증적으로 규명하는데 그 목적이 있다. 본 연구의 신뢰성을 확보하기 위해 미국공인상담가(LPC), 미국공인무용치료전문가(BC-DMT), 라반동작분석(GL-CMA) 자격증을 받고 본교에서 무용치료 강의를 맡고 있는 겸임교수로부터 검증을 받았다. 따라서 본 연구자는 연구 대상자에게 Mentastics<sup>®</sup>를 경험하게 하고, 이를 본 연구의 연구 대상자들에게 적용하였다.

연구자는 무용전공 여대생의 정신건강 상태가 전공에 따라 차이가 있다고 보았다. 그에 따른 연구 결과를 살펴보았을 때 현대무용집단은 정신건강이 제일 높았으며 발레집단과 한국무용집단을 비교해 보면 무용의 특성상 신체움직임이 더욱더 안정적이고 정서적인 측면에서도 한국인과 친숙한 한국무용집단이 정신건강이 좋은 것으로 나타났다(조정희, 2004). 따라서 본 연구에서 선행연구를 통해 얻은 무용을 전공으로 하는 집단들 중 특성상 정신 건강이 가장 낮은 발레 전공자를 대상으로 선정하였고, Mentastics<sup>®</sup>가 발레 무용수들의 스트레스에 미치는 학습효과를 검증하기 위해 서울 소재 S대학교에 재학 중인 발레 무용수들에게 스트레스 자가진단 설문지를 작성하도록 하였다. 그중 본인이 스스로 연구 참여 의사를 밝힌 6명을 연구 대상으로 선정하여 2017년 8월 31일부터 9월 29일까지 총 12차시에 걸쳐 실험을 진행하였다. 연구 대상자는 실험을 시작하고 자기보고서 양식에 Mentastics<sup>®</sup> 경험을 서술하였고, 실험 진행과정을 참여 관찰을 통해 실험 연구를 하였다. 실험 진행 시 수업계획서는 Trager Mentastics movement as a way to agelessness에 나온 움직임들을 바탕으로 차시별로 한 동작씩 경험할 수 있도록 구성 하였다. 또한 실험에 참여한 6명의 연구 대상자는 실험이 끝나고 다시 한 번 스트레스에 관한 설문지를 작성하였다.

이와 같은 연구 방법으로는 질적 접근과 양적 접근을 통합한 연구 방법으로 연구 결과를 얻고 이를 바탕으로 결론을 도출해내는 통합연구 방법을 적용하였다(Tashakkori, Teddlie, 2010). 즉 양적 연구 방법으로는 타당도가 검증된 설문지를 조사 도구로 사용하였고, 본 연구에서 Mentastics<sup>®</sup> 경험을 통한 발레 무용수들의 스트레스 완화에 효과를 검증하기 위한 연구도구로는 스트레스에 관한 질문지를 사용하였다. 본 질문지는 앞선 연구들에 의한 질문지를 바탕으로 연구자가 본 연구에 맞게 재구성한 질문지이다. 질문지는 스트레스 지각 12문항 정신건강 18문항 체중조절 10문항 식생활태도 8문항 무용수의 스트레스 26문항으로 구성하였으며 각 문항은 리커트(Likert) 척도를 따른다. 이는 '전혀 아니다(0점), 거의

아니다(1점), 보통(2점), 자주 그렇다(3점), 매우 그렇다(4점)'으로 구성하였으며, 척도검사 방식은 연구 사전·사후 동일한 검사를 실시하였다.

질적 연구방법으로는 실험자에게 Mentastics<sup>®</sup>를 숙지시키며, 자신의 몸에 집중하고 긴장된 몸을 어떻게 움직이고 변화하는지를 관찰하였다. 또한 연구자의 관찰일지와 연구 대상자의 자기보고서, 심층 면담을 통해 분석 및 수집하고 귀납적 내용 분석(Inductive Content Analysis) 실험으로 연구자와 실험 대상자간의 긴밀한 상호 작용을 통해 진행하였음을 밝힌다.

Mentastics<sup>®</sup>가 발레 무용수들의 스트레스 완화에 어떤 효과가 나타난 지에 대한 자료를 수집하기 위하여 실험 참여집단과 비 실험집단으로 나누었다. 그 후 실험 참여집단의 사전·사후 설문지와 비 실험집단의 설문지를 작성하게 하고, 실험 참여집단 6명과 비 실험집단 13명은 설문지를 통한 양적연구의 비교 도구로만 사용되었다. 그리고 질적 연구로는 실험 참여 집단 6명의 연구자 참여 관찰을 통한 관찰 기록지, 참여자로부터 차시별 자기 보고서 그리고 개인별 심층 면담을 통하여 자료를 수집하였다.

## V. 연구결과 분석 및 논의

본 장에서 발레 무용수들이 Mentastics<sup>®</sup> 경험에 따른 스트레스 완화의 효과를 실증적으로 규명하기 위해서 도출한 연구결과는 통합연구 방법에 따라 분류되어 논의된다. 양적 연구방법의 연구결과는 19명의 대상자가 스트레스 질문지에 응답한 것을 토대로 그중 6명의 실험참여자는 비 실험자에 비해 사후 질문에 어떠한 변화가 있었는지 결과를 분석한 내용이다. 질적 연구방법의 연구결과는 Mentastics<sup>®</sup> 경험을 통한 참여자들의 자기보고서 기록에 관한 내용들과, 연구자의 관찰 기록지에 바탕을 두고 분석하였다. 상세한 결과 내용은 다음과 같다.

### 1. 양적연구결과

양적 연구에 있어서는 무용수가 지각하는 스트레스에 관한 설문조사를 실시하여 교육 전과 교육 후의 차이를 파악했다. S대학의 무용학과 학생들을 대상으로 조사를 실시하고 아무런 교육을 받지 않은 그룹 A 13명과, 교육을 받은 그룹 B 6명의 교육 받기 전 표본과 후 표본을 토대로 자료를 조사하였다. 첫 번째로 교육의 효과를 알기 위해 그룹 A와 B의 평균차이를 통계적으로 검정하였다. 두 번째로 그룹 B 내에서도 교육 전과 후의 차이를 통계적으로 검정하였다.

#### 가. 분석기법의 설명

##### 1) t-test

이는 평균 차이를 검정하는 데에 가장 보편적인 test이다. t 분포를 이용하여 평균 차이의 유의미함을 검정한다. 두 그룹의 분포가 정규분포(Normal distribution)임을 가정한다. p-value가 0.05이하이면 '유의수준 5%에서 두 그룹 간의 평균차이가 통계적으로 유의미하다'라고 해석가능하다.

## 2) Shapiro–Wilks test

정규성 분포에 대한 검정이다. t-test를 진행하려면 정규분포임을 가정하기 때문에 선행 검정으로서 보통 실시한다. p-value가 0.05이하이면 ‘유의수준 5%에서 표본이 정규분포를 따르는 것이 통계적으로 유의미하지 않다’라고 해석가능하다.

## 3) Wilcoxon Rank test

각 표본이 정규 분포를 따르지 않거나, 표본이 적을 때 쓰는 비모수적 (Nonparametric) 방법이다. t-test와 마찬가지로 평균의 차이를 검정하며, 분포가 아닌 데이터를 순서대로 나열했을 때의 순위 합을 이용하여 검정한다. 해석은 t-test와 동일하다. 다만, 순위에서 동순위 즉, 같은 값(tie)가 존재할 때는 보통 확률을 이용하여 통계 값을 구한다.

### 나. 분석결과 및 해석

#### 1) 그룹 A와 B의 평균 차이 비교

먼저, 각 표본이 정규 분포를 따르는지 Shapiro Wilks 검정을 실시하였다. 아래의 표를 보면 두 표본 대부분 진한색이며, 이는 유의수준 10%에서 정규분포를 따르지 않는다는 결론이 나온다. 그래서 각각의 t-test와 Wilcoxon 검정의 pvalue를 보면, t-test는 2문항이 유의미하고, Wilcoxon test는 3문항이 유의미하다. 하지만, 위의 방법론에서 언급했다시피 정규분포가 아니면 t-test가 유의미하지 않다. 이를 통해 Wilcoxon 검정의 결과만 보면, 최대 3문항 까지 평균의 차이가 유의미하다고 해석할 수 있다.

〈표 1〉 그룹 A와 B의 평균차이

| Shapiro–Wilks (A) | Shapiro–Wilks (B) | t–statistic | t–pvalue | Wilcoxon–statistics | Wilcoxon–pvalue |
|-------------------|-------------------|-------------|----------|---------------------|-----------------|
| 0.048332          | 0.001351          | 0           | 1        | 63                  | 0.038294        |
| 0.001115          | 0.10101           | 2.221308    | 0.045044 | 59.5                | 0.071207        |
| 0.02074           | 0.091135          | 0.902214    | 0.383075 | 46.5                | 0.517986        |
| 0.008703          | 0.030909          | 0.142787    | 0.890159 | 44                  | 0.697884        |
| 0.061723          | 0.211705          | -0.92114    | 0.37264  | 31.5                | 0.563173        |
| 0.003256          | 0.001351          | 1.016516    | 0.329019 | 48                  | 0.566563        |
| 0.000167          | 0.820086          | 0.085146    | 0.934845 | 40                  | 1               |
| 0.005874          | 0.03473           | -0.20445    | 0.843785 | 35.5                | 0.783429        |
| 0.00465           | 0.001351          | 1.575564    | 0.133599 | 51                  | 0.323751        |
| 0.005874          | 2.07E-05          | 3.105263    | 0.007317 | 63.5                | 0.024252        |
| 0.005874          | 0.091135          | -1.08615    | 0.309147 | 26.5                | 0.229028        |
| 0.005874          | 0.006373          | -1.0989     | 0.30444  | 25                  | 0.203044        |

나머지 문항에 대해서도 Shapiro-Wilks 검정 결과, 대부분의 문항이 정규분포를 따르지 않는다고 결론지을 수 있었다. 이를 통해 Wilcoxon rank test의 결과만 보면 다음과 같다.

〈표 2〉 그룹A와 B 문항별 유의미한 문항 수

| 스트레스 지각 | 정신건강 | 체중조절 스트레스 | 식생활 태도 | 무용수의 스트레스 |
|---------|------|-----------|--------|-----------|
| 3/12    | 6/18 | 0/10      | 2/8    | 14/26     |

결론적으로 다른 문항에 비해서 무용수의 스트레스 문항이 더 통계적으로 유의미한 차이를 보인다고 볼 수 있다.

## 2) 그룹 B 내에서 교육 전과 후의 평균 차이 비교

총 6명에 대해서 (1)에서 한 것과 같은 분석을 하였다. 하지만 (1)과 (2)는 대응 검정을 실시하여서, 전체적으로 평균의 차이를 보는 것이 아니라 각 표본 별 평균 차이를 보았다. 그리고 Shapiro-Wilks 검정을 실시하였을 때에 대부분 기각이 아닌 절반 정도만 기각을 하였기 때문에 t-test와 Wilcoxon 검정 결과를 모두 비교하였다.

〈표 3〉 그룹B 전후 문항별 유의미한 문항 수

|          | 스트레스 지각 | 정신건강 | 체중조절 스트레스 | 식생활 태도 | 무용수의 스트레스 |
|----------|---------|------|-----------|--------|-----------|
| t-test   | 5/12    | 9/18 | 3/10      | 2/8    | 15/26     |
| Wilcoxon | 1/12    | 5/18 | 1/10      | 1/8    | 4/26      |

위의 표를 보면 t-test가 유의미한 문항이 훨씬 많은 것을 알 수 있다. 이에 대한 이유로는 Wilcoxon test 자체의 보수성(conservative)이 있다. 보수성이라고 하는 것은 통계적으로 귀무가설을 기각하지 못하는 성질을 의미한다. 위에서 제시한 귀무가설은 “평균에서 차이가 존재하지 않는다.”이다. 그러므로 위에서 통계적으로 유의미하다고 했던 문항들은 모두 귀무가설을 기각하여, “평균에서 차이가 존재한다.”라는 잠정적인 결론을 낸 것이다. 결론적으로 Wilcoxon test가 t-test에 비해서 귀무가설을 많이 기각하지 못하기 때문에 일어나는 현상이라고 볼 수 있다. 또한 리커트 척도가 문항별로 일치성을 보이지 않았기 때문에 많은 문항이 유의미하지는 않았다. 즉, 모든 문항이 높은 리커트 점수일수록 스트레스를 많이 받는 등의 일치성을 보였더라면, 단측 검정을 실시하여서 더 유의미한 문항을 많이 만들 수 있었을 것이다. 그러나 위 검정은 모두 양측 검정을 사용했기 때문에 p-value가 상당히 높게 나오는 경향이 있다. 비록 위와 같은 한계점이 있지만 위에서 보았다시피 정규분포가 아니라고 함부로 가정할 수 없기 때문에, t-test의 결과도 충분히 유의미하다. 그러므로 (1) 검정과 마찬가지로 무용수의 스트레스의 문항이 다른 문항들에 비해 유의미한 차이를 보인다고 해석할 수 있다. 결론적으로 교육을 받았을 때와 받지 않았을

때 무용수가 받는 스트레스의 차이는 대응 감정(2)과 그렇지 않은 일반 감정(1)에서 모두 유의미 했다. 하지만 리커트 척도가 일정하지 않았기 때문에 약 절반 정도의 문항만 유의미한 차이를 보였다.

## 2. 질적 연구결과

질적 연구에 있어서는 발레 무용수들이 스트레스를 완화하기 위해 Mentastics<sup>®</sup>가 어떤 효과가 있는지를 검증하고자 한다. 실험연구를 통하여 기록된 자료들을 토대로 실제적인 변화가 있었는지에 관해 살펴보았다. 실험집단과 비 실험집단으로 나뉘어 실험집단 6명은 총 12차시에 걸쳐 연구에 참여하였다. 따라서 이와 같이 진행된 연구의 경험을 토대로 각자가 인지하고 느끼고 있는 바를 솔직하게 자기보고서에 작성한 것과, 연구자의 관찰일지 마지막으로 개별 심층 면담 내용의 기록들을 바탕으로 질적 연구 결과를 분석하였다. 또한 모든 기록은 참여자의 개인정보를 보장하기 위해 익명으로 제시하였으며 질적 연구의 구체적인 분석 내용은 다음과 같다.

### 가. 차시별 학습내용

1차시 수업은 2017년 8월 31일 첫 움직임 Hook-up을 실행하였다. Hook-up은 나 자신에게 집중하기 위한 명상의 한 방법으로 긴장된 몸과 마음을 내려두고자 하는 훈련이다. 이를 접한 후 간략하게 자기 보고서를 작성하였다.

2차시 연구는 2017년 9월 6일에 스트레스에 대한 이야기를 자유롭게 나눠보고 서로의 고민거리와 걱정 때문에 쌓인 스트레스를 공유해보는 시간으로 시작을 했다. 1차시에 익힌 Hook-up을 하고 이어 과도하게 긴장된 상태를 유지하는 것에 대한 많은 에너지를 소비하고 있고 그것이 악순환일 때가 언제인지를 떠올리고 서로 공유해 보았다. 긴장은 마음속에서부터 시작 되는 것이므로 그것을 비워 내는 과정 중 하나인 Relaxation 동작에 대해 설명하고 대상자들이 실시하였다. 자신의 신체에 집중을 하고 팔에 모든 무게를 실어 그 무게를 느껴보도록 했고 그 무게를 밖으로 던져 보내는 움직임을 그들이 직접 경험하게 했다. 또한 느낀 것을 바탕으로 자기 보고서를 작성하였다.

3차시 연구가 9월 7일에 진행되었고 1차시와 2차시에 배운 움직임을 다시 경험해 보고 Kicking the legs의 움직임을 경험해 보았다. 이는 허리에 긴장하고 있는 근육들을 풀어주는 동작이며, 다리의 무게를 느껴보기도 하고 그 긴장을 풀어주게 하는 동작으로 느끼고 경험했던 동작들에 대해 자세히 자기 보고서에 작성하는 시간을 가졌다.

4차시 연구는 9월 13일에 진행되었고 앞 차시의 움직임을 시행하고 우리의 자세가 우리 자신과 삶에 관한 우리의 태도를 반영한다는 것을 되새기도록 했다. 의자를 두고 앉았다 섰다를 반복하게 하며 바른 자세로 반복할 때와 호흡을 이용하여 움직임을 반복하게 하며 Elongation without strength를 경험하도록 하였다.

5차시 연구는 9월 14일에 진행되었고, 5차시에서는 우리의 몸 중에 발에 집중을 하도록 했다. 발은 압력에 반응하는 많은 수의 수용체가 있음을 인지시키고 무의식중에 내 모든 몸이 발에 지탱을 하고 있음을 인지하도록 했다. 그리고 발위에 있을 때마다 끊임없이 균형을 잃고 회복하고 있음을 인지하기 위해 무게 중심을 이동 시켜보는 Shifting Weight라는 움직임 원리를 적용시켜 각자의 몸에 집중하도록 했다.

6차시 연구는 9월 15일에 진행되었으며 1차시부터 학습한 내용들을 재학습하는 시간을 가져보았다. 차시가 갈수록 점점 진지하게 임했고 작은 움직임 하나에도 예민하게 반응하는 대상자들이었다.

7차시는 9월 20일에 연구가 진행되었고, Side Stretch는 5차시 무게중심 이동을 이용하여 몸 전체를 늘려주고 갈비뼈 사이 공기가 통하듯 늘려주며 그것을 느끼도록 하는 움직임이다. 이를 경험하도록 하고 이전 차시 움직임을 반복하고 Hook-up으로 마무리 하였다.

8차시 연구는 9월 21일에 진행되었고 Arm Mentastics 움직임을 훈련하도록 했다. 이는 목, 어깨, 등 뒤로 팔에서부터 발생하는 긴장과 통증 그리고 불편함을 완화하기 위한 동작이다. 팔과 손의 무게를 느끼고 자연스럽게 흔들며 내 몸의 사소한 떨림을 느껴보는 동작이며 직접 경험하고 자기보고서를 작성하는 시간을 가져보았다.

9차시 연구는 9월 22일에 진행되었다. 몸 전체의 자유로운 감각을 느낄 수 있도록 하고 특히 가슴과 등 뒤에 집중하여 팔을 부드럽게 흔들며 팔의 무게로 내 몸이 하나가 되는 것을 느끼도록 하는 Arm Swings을 경험하게 하였다.

10차시는 9월 27일에 9차시의 움직임과 비슷한 방식으로 팔의 무게를 이용한 움직임인 The Windmill을 경험하도록 했다. 이 동작은 허리와 갈비뼈, 엉덩이의 긴장을 풀며 자유롭게 하기 위한 동작이다.

11차시는 9월 28일에 진행되었고 Expand the Chest and Develop Hook-up이라는 움직임을 경험하도록 했다. 이는 내 복부를 쓸어내리고 호흡을 통해 가슴을 확장 시키며 공기가 들어오고 나가는 것을 조금 더 세심하게 느껴보도록 했다.

12차시는 9월 29일에 Subtle Form of Breathing를 마지막으로 1차시부터 경험해온 움직임들을 되돌아보고 각 대상자들의 심층 면담을 통하여 대상자들의 생각들을 직접 들어보는 시간을 가졌다. 이러한 자료를 토대로 각 차시 자기보고서와 심층면담을 분석하고자 한다. 대상자별 1-12차시까지의 분석 내용은 다음과 같다.

## 나. 대상자 별 Mentastics® 경험과 심층면담 자료 분석

### 1) 대상자A

대상자A를 바라본 연구자는 처음에 조용하고 내성적인 학생 같다는 생각이 들었다. 예술중학교를 다니며 무용을 빼놓을 수 없는 삶을 살아온 대상자A는 좋아서 시작한 무용 때문에 많은 스트레스를 받아왔고 신체사용을 많이 하면서 내 몸에 집중한 시간은 많이 없었다고 했다. 동작을 만들고 테크닉을 잘하는 것이 전부였다고 한 대상자A는 첫 실험에서 Hook-up이라는 명상 움직임을 진행 할 때 매우 불편해 보였다. 대상자A의 자기 보고서를 보면 자신에게 집중하는 것이 생각보다 어렵고 잘 되지 않았다고 한다. 12차시에 걸친 움직임을 통해 마지막 시간에 연구자는 대상자A의 처음 만났을 때 보던 편안한 표정을 보았다. 처음에 많이 긴장하고 있던 대상자A의 얼굴이 떠오른다. 그에 비해 지금의 얼굴은 너무나 편안해 보였다. 마지막 차시에 대상자A와 심층 면담을 통해 항상 앞선 걱정이 너무 심해서 매번 자신을 숨막히게 한다고 했다. 대학 졸업 후 무용을 하면서도 불확실한 미래에 대한 걱정이 요즘 스트레스라고 했고, 속이 안 좋고 몸 상태가 좋지 않을 뿐 아니라 가슴이 답답하고 머리가 아프다고 했다. 그런데 대상자

A에게 이 연구를 통해 평소에는 없었던, 자신의 몸에 집중하며 자신에게 집중 할 시간과 몸에 대한 인지 능력을 반복 훈련의 시간을 가질 수 있게 되었다. ‘하면 할수록 마음이 편안해지고 긴장이 완화되는 것을 느낄 수 있었다’ 고 말했다. 앞으로도 스트레스를 받게 되면 이 경험을 바탕으로 자신에게 집중하고 인지 할 수 있는 시간을 가질 수 있을 것 같다고 얘기하며 대상자A는 처음과 다르게 많은 생각에 변화를 보여주었다. Mentastics®가 대상자A에게 정신적으로 편안함을 가져다 준 것이다.

## 2) 대상자B

대상자B를 바라본 연구자는 자신감 없이 축 늘어진 어깨를 보며 어딘가 지쳐보였다. 대상자B 역시 무용이 마냥 좋아서 시작했다고 한다. 그런 무용으로 대학을 가야만 했고, 그것이 점점 다른 친구들과 경쟁을 불러 일으켰다고 했다. 그 모든 것이 신체적으로 힘든 것뿐만 아니라 정신적으로 매우 힘들었다고 대상자B는 말한다. 대상자B는 스스로가 스트레스 때문에 많은 악영향을 받는 것을 인지하고 있음에도 불구하고 자신에게 집중해본 적은 없었다고 말한다. 연구자는 이 연구가 대상자B의 몸과 마음에 집중할 수 있는 소중한 시간이 되었으면 하는 바람이었다. 자기 보고서에서 대상자B는 무용을 전공하는 사람들에게 비해 유연하지 못한 자신에게 압박을 주고 있음이 보였다. 대상자B는 매 차시 진지하게 연구에 임하는 모습을 보여주었다. 연구의 반 정도 왔을 때 조금씩 아주 예민하게 몸의 변화를 느끼는 것을 발견할 수 있었고, 매번 실기 수업에서 받은 스트레스를 어떻게 다뤄야 할지 몰랐고 마음이 무거웠던 대상자B에게 편안한 시간을 얻게 해주도록 하였다. 이번 움직임을 통해 무게 중심을 이동해 보며 자꾸만 중심이 안 잡히는 쪽을 다시 집중해보게 되었고 발바닥의 아치가 무너지는 것을 대상자B는 발견했다. 이를 통해 대상자는 무용을 할 때에도 발의 아치가 무너지는지 집중을 해보았다고 했다. 또한 양오를 할 때도 모양만 만드는 것이 아니라 등 뒤의 근육을 느끼면서 해야 하는 것을 알면서도 모양만 만들며 연습해왔던 대상자였다. 이를 통해 연구자는 단순히 자신의 몸에 집중을 하여 어떠한 움직임이 있는 것인지를 집중해봄에 따라 평상시 내 몸의 자세에 대해서도 스스로가 인지하며, 재배열하고 재교육할 수 있는 시간이 되었다고 생각한다.

……. 오늘의 Movement를 하고나서는 평상시에 어디가 불편했는지 어디가 편안하게 움직이는지 내 몸에 집중할 시간도 없었는데 오늘은 조금 더 심오하게 내 몸을 느꼈다(10차시 대상자B의 자기 보고서 중).

마지막 차시에서 대상자B는 몸으로 표현하고, 몸을 사용하는 무용 전공자이면서 자신의 몸에 너무 무더있었던 스스로에게 충격이라고 했다. 무용을 전공으로 하면서 대학에 입학만을 바라보고 왔던 때와 다르게 이제는 사회에 나가기 위해 어떤 길을 가야할 것인가에 대한 고민에 스트레스를 받고 우울증이 걸릴 것 같다는 생각도 했다고 한다. 하지만 스트레스를 어떻게 풀어야 할지에 대해서는 고민해 본적도 없던 대상자B는 주로 폭식을 하여 정신적 뿐만 아니라 신체적으로도 악순환을 반복해 왔다. 처음에 근심 걱정 가득한 얼굴이었던 대상자B의 얼굴에 조금은 생기가 돌았다. 무엇보다 대상자B는 ‘자신의 몸과 마음에 집중할 수 있는 시간을 가진 것에 감사하다’고 했다. Mentastic®가 대상자B에게 신체와 정신적인 측면에서 스스로 인식하고, 그 변화를 깨우침에 있어 스스로가 재교육해 나갈 수 있음에 큰 도움을 준 것이다.

### 3) 대상자C

대상자C는 무용과 함께한 인생이 행복함이 따르는 만큼 스트레스도 따른다고 했다. 체질상 살이 잘 찌는 스타일에 무용을 할 때 적합한 체형이 아니라는 생각에 스스로에게 자꾸만 자존감이 낮아지는 생각만 하게 되었다고 한다. 연구자가 바라본 대상자C는 밝고 긍정적인 에너지를 가졌다. 하지만 무용을 할 때나, 음식을 먹을 때 스트레스를 받는 대상자의 표정과 모습은 상당히 다른 모습을 보여주었다. 움츠린 어깨와 걱정 가득한 얼굴에 근심이 가득했다. 이런 스트레스를 어떻게 풀지 고민하던 때 이 연구의 목적과 부합하여 매우 긍정적으로 참여해준 의지가 대상자의 변화에 큰 힘이 된 것으로 사료된다. 총 12차시까지 움직임은 반복하고 실험이 반복 되어 갈수록 움직임을 어느 정도 인지하고 집중할 수 있을 때 연구자는 대상자C에게 일상생활에서도 잘못된 자세들로 살아가고 있음을 인지하고 있는지를 생각하게 해보았다. 큰 움직임이 아니더라도 Mentastics® 움직임을 통해 신체의 올바른 자세를 재배열 할 수 있도록 연구자는 이끌어가도록 하였다. 이를 통해 대상자C는 스스로가 어떤 자세로 걷는지를 느꼈고, 평상시 자신의 몸에 집중하기보다 스스로의 몸에게 질타를 했던 그 모습들이 줄어들고 사소한 움직임 하나하나에 변화를 느끼고 자존감이 낮던 대상자C에게 재인식 할 수 있는 시간을 만들어 갔다.

Side stretch 팔을 꼬아서 위로 올렸을 때 처음엔 갈비뼈가 많이 벌어지는 것을 느꼈다. 복근을 사용하여 양쪽 갈비뼈를 모으고 사이드 스트레치를 할 때 활배근이 늘어나며 등 뒤 근육들까지 느껴지고 특히 갈비뼈 사이사이 근들이 잘 늘어났다. 무용을 할 때 옆으로 폴드브라 내려갈 때 이 운동법을 연상하여 하면 더 긴 라인으로 동작을 할 수 있을 것 같다(7차시 대상자C의 자기 보고서 중).

움직임을 통해서 무용에도 접목 시켜 더 긴 라인으로 동작을 할 수 있을 것 같다는 생각을 하면서, 동작을 하며 몸을 인지하고 근육들을 느끼는 시간을 통해 무용을 할 때도 어떻게 사용해야 하는 지를 생각 하는 것이 대상자C의 자기 보고서에 잘 나타나있다. 무용 전공자들이 인위적으로 라인을 만들고 다리를 많이 들고 하는 반복적인 훈련들을 통해 대상자C 역시 무릎과 다리전체에 힘이 많이 들어가서 힘을 풀기 어려워하는 모습이 보였다. 이런 반복된 훈련들을 통해서 Mentastics®가 무엇인지를 대상자C는 생각하는 과정에서 '심신의 통합을 이룸으로써 몸과 마음을 건강하게 만들며 나 자신을 바로 알고, 사랑하게끔 관심을 가져주도록 하는 방법인 것 같다.'라고 했다. 무용과 함께 살아온 인생은 다이어트에 대해 끊임 없이 생각하고 스트레스 받는다고 했던 대상자C는 이렇게 받은 스트레스를 어떻게 풀지 몰라 친구들과 술을 마시고 노래를 부르고 폭식을 하는 걸로 풀어 버리고 잠깐의 즐거움만 가졌다고 했다. 뒤돌아서면 또다시 허탈함과 살에 대한 고민거리들이 자신을 괴롭혔다. 하지만 이번 연구에 참여를 하면서 나의 몸과 마음에 집중하고 그것이 대상자에게 큰 도움이 되었다고 하였다. 무용을 하기 전에도 실험을 통해 배워왔던 것을 접목시킨다면 움직임에도 커다란 변화가 있을 것이라고 생각한다고 했다. Mentastic®가 대상자C에게는 정신적·신체적으로 스스로 인지하고 깨달음을 줄 뿐만 아니라 향후 제자들에게 어떻게 무용을 가르쳐 갈지에 대해서도 매우 큰 영향을 준 것이다.

### 4) 대상자D

대상자D는 무기력한 표정과 축 늘어진 어깨가 무거운 짐을 안고 있는 듯하다. 무용을 늦게 시작한 대

상자D는 자꾸만 친구들과 자신을 비교하게 되고, 스스로가 ‘우울한 나를 만들어 가고 있다’고 표현했다. 연구자는 무용을 전공하고 앞으로 이 길로 가야하는 대상자D에게 이 시간이 편안한 시간이 되기를 바라는 마음으로 다가갔다. 하지만 대상자D는 좀처럼 집중하지 못했다. 연구자가 시키는 대로 해보려고 노력은 하지만 전공 클래스와 너무나도 다른 수업 방식, 그리고 동작 또한 움직임이 거의 없는데 무엇을 느끼라는 걸까라는 생각이 가득한 대상자D의 표정이었다. 연구자가 지시를 준대로 집중을 하려고 노력하는 대상자D가 보였다. 하지만 집중을 하기 힘들어하는 내용이 자기보고서에 기록되어있다. 이번 연구에서의 움직임에 크게 반응을 느끼지 못했지만 아주 더디게 집중해가는 모습이 보이는 대상자D였다. 반복을 할수록 시간과 공간에 익숙해져 가는 모습이 보였다. 뿐만 아니라 대상자D가 조금씩 자신의 신체에 집중했고 스스로가 느껴가는 모습을 보여주었다. 대상자D는 무용 전공자임에도 불구하고 자신의 정신과 신체에 집중하는 것이 잘 안 되는 것이 보였다. 또한 잘못 쓰이고 있는 자세에 대해서도 당연하게 생각하는 것이 관찰되었다. 그것이 익숙했고 편안했기 때문이다. 생활을 하는데 있어서 신체를 사용하는 전공을 하지만 내 신체와 몸에 대해 전혀 생각해보는 시간은 없었다고 하였다. 실기시간에 신체를 사용하지만 그저 테크닉과 걸의 몸 라인에만 몰두 했을 뿐이라고 했다. 이 실험을 통해 완벽히 바뀌는 것은 아니지만 자신의 몸과 마음에 집중하고 자세하게 느낄 수 있게 된 시간이었다고 대상자D는 말했다. 몸의 큰 변화가 생기지는 않았지만 몸을 편안하게 하는 방법을 조금 알게 된 것 같다고 한다. 남들보다 늦게 시작하는 것에 있어 실력이 뒤처진다고 생각하며 매일을 친구들의 실력과 자신을 비교하고 스트레스를 받아오던 대상자D에게 Mentastic®가 신체적 변화는 마음에 따라 달려있음을 깨닫게 해주고 그로 인하여 대상자D가 앞으로의 무용 수행 능력에 있어서도 향상할 수 있음에 큰 도움을 준 것이다.

## 5) 대상자E

대상자E는 밝고 해맑은 표정 뒤에는 항상 무용 때문에 스트레스 받아오며 살아왔고 무용 외에 자신에게 투자한 시간이 없었다고 한다. 이 시간이 소중한 시간이 될 수 있기를 희망하며 연구자는 대상자E에게 편안한 시간을 주고자 했다. 실기 수업을 하고 대상자는 복잡한 심정을 드러냈다. 몸과 마음이 예전처럼 되지 않아 불쾌지수가 상승한 것 같다. 밝았던 첫 시간과 달리 문에서 들어올 때부터 표정도 어두웠다. 하지만 스스로의 복잡함에 직면하고 마음을 다스릴 수 있도록 연구자는 이끌어 갔다. 이를 통해 완벽히 떨쳐 낼 수 없는 고민이지만 조금이나마 가벼운 마음으로 돌아간 대상자E의 모습이 보였다.

처음 Hook-up을 했을 때는 살짝 집중이 안 되고 조금 졸리기도 하였다.……(3차시 대상자E의 자기 보고서중). …… 허리의 떨림은 어제처럼 별로 느끼지 못했다. ……(4차시 대상자E의 자기 보고서 중).

연구자는 대상자E가 움직임이 익숙하지 않고 느끼지는 못하는 것이 반복되어 관찰 되었다. 위의 자기 보고서에서도 알 수 있다. 하지만 대상자는 반복하여 움직임을 하고 느끼기 위해 자신의 몸에 두 눈을 감고 집중하는 모습이 관찰되었다.

이 실험을 계속 하면 할수록 처음보다 내 몸에 집중을 더욱 하는 내 자신을 발견했고 걸로 봤을

땀 큰 움직임이 아니라고 생각이 들 수도 있지만 직접 계속 몸에 집중을 해 느껴보면 몸의 긴장이 완화되고 편안해지는 것을 조금씩 느끼고 있는 것 같다(5차시 대상자E의 자기 보고서 중).

대상자는 스스로 몸에 더욱 집중하는 자신을 발견했다고 한다. 연구가 반복되고 시간이 지날수록 점점 진지해지는 모습을 바라 볼 수 있었다. 경직된 몸이 편안해지는 것이 관찰 되었고, 표정에서 초차도 편안해짐이 묻어나왔다. 대상자E는 ‘내 몸에 조금 더 민감하게 반응한 내 자신을 보며 약간의 움직임에도 내 몸들이 어떻게 반응하는지 미세한 움직임들은 평소 알지 못했는데 이러한 움직임들이 내 몸에 큰 변화를 일으키게 해준다는 것을 느낄 수 있었다.’ 라고 말했다. 실험을 통해 아주 작은 떨림까지도 대상자E는 인지하게 되었고 그러한 것들이 자신의 신체에 커다란 변화가 오는 것에 대한 깨달음을 준 것이다.

이 실험을 하면 할수록 느껴지는 것은 근육의 수축과 이완처럼 우리의 일상생활에서 긴장감과 편안함이 공존 되어야 할 것 같다는 생각이 들었다. 하지만 움직임을 할 때 어디의 근육이 긴장하고 있는지 내가 인지하는 것처럼 평상시 내가 스트레스 받고 긴장하는 것이 무엇인지를 내 자신이 알고 어떻게 해야 내 몸에 해롭지 않고 그 긴장을 풀 수 있는지 내 스스로가 인지해야 한다고 느꼈다(7차시 대상자E의 자기 보고서 중).

대상자E는 억지로 동작을 만들어내면 자꾸만 자기도 모르게 몸이 경직되고 몸에 힘이 들어가는 모습이 연구자의 눈에 관찰되었다. 위 대상자E의 자기 보고서에서도 말하고 있다. 하지만 호흡과 함께 근육의 수축과 이완을 느끼며 동작을 하니 동작이 편안하게 수행되는 모습이 보였다. 이러한 것들을 통해 스트레스 또한 자신의 정신과 신체의 상태에 대해 스스로가 인지하고 느껴야 어떻게 풀지를 알 수 있는 것이라 느끼며 대상자E는 다시 한 번 자신의 인지에 대해 중요하다고 느끼고 있다. Mentastics<sup>®</sup>로 신체적 변화는 마음의 변화에 달려 있다는 것을 인지하는 것이 중요하다고 함에 있어서 대상자E는 마음의 변화가 보였고 그 또한 스스로 인지하고 있음이 보였다. 대상자E는 관절마다 통증이 있었는데 팔과 다리 움직임이 크지 않음에도 불구하고 고통을 느끼는 모습이 보였다. 하지만 이런 통증에 너무 무더지고, 당연하다고 생각하여 이러한 통증을 느끼면서도 과격한 테크닉과 무용을 할 땐 아픔을 견뎌 낸다. 악순환의 반복은 우리 몸에 악영향을 주고 그것이 되풀이 되게 한다. 가벼운 움직임을 통해 통증이 있는 부분을 충분히 풀어줄 수 있게 이끌어 갔다. 그리고 대상자E는 호흡에 커다란 중요성을 느낀 것 같았다. 호흡을 하니 몸이 가벼워 졌다고 했고, 무용을 할 때 호흡의 중요성에 대해 몰랐지만 이 연구를 통해 무용을 할 때에도 호흡에 집중해야겠다고 느꼈다고 하였다. 대상자E는 평상시에 스트레스를 받으면 폭식을 하거나, 하염없이 울기만 했다고 한다. 솔직히 이 연구를 통해 변화가 올 것이라는 기대는 하지 않았다고 했다. 하지만 12차시의 시간 동안 이 시간만큼은 항상 긴장되고 정리가 안 된 몸과 마음에 대해 집중해볼 수 있는 시간을 가짐으로써 스트레스를 푼 다기보단 편안한 상태가 되었다. Mentastics<sup>®</sup>가 대상자E에게 신체와 정신의 인지를 통하여 마음에서부터 신체를 변화시키도록 도움을 줄 뿐만 아니라 아팠던 통증도 완화할 수 있도록 해준 짧지만 영향력 있는 시간들이었던 것이다.

## 6) 대상자F

대상자F의 피곤함이 묻어있는 얼굴 때문인지 지친 기운이 묻어나왔다. 연속으로 강의를 들어야 함과

실기 수업을 하고 나니 피곤함이 몰려온다고 말한다. 이런 생활 속에서 자신에게 잠시의 휴식을 줄 시간조차 없었던 것 같다. 대상자F는 어딘가 불편해 보이는 모습으로 실험 내내 관찰이 되어졌다. 자기 보고서에서도 주어진 시간 안에서 활동하는 것이 자신의 정신과 신체에 집중하는 것이 주된 것인데 힘들었다고 했다. 자꾸만 고민들로 머릿속을 가득 채운다고 하였다. Kicking the legs 움직임을 굉장히 힘들어 했다. 대상자F 역시 아주 가볍게 다리를 차는 동작인데 골반부터 힘을 꽉 잡고 있는 것이 보인다. 앞쪽 허벅지도 경직되어 있다. 인위적으로 동작을 만들려고 하고 있는 모습이 보였다. 대상자는 이전까지 자꾸만 무용을 전공하며 앞으로 어떻게 장래에 무엇을 해 나가야 할지에 대한 고민들 때문에 그 어떠한 것에도 집중을 하지 못하는 모습이 보였다. 반복학습을 통하여 대상자F는 차츰 변화된 모습이 발견되었다. 처음에 대상자F는 익숙하지 않은 움직임들 때문에 억지로 해야만 한다는 생각에 더욱 집중하기 힘들었다고 했다. 그래서인지 연구자는 대상자F가 오랜 시간동안 집중하지 못하고 실험하는 시간을 헛되이 보낼까하는 염려가 되기까지 했다. 평소에 몸과 호흡에 집중을 해본 적이 없었던 대상자는 스트레스를 풀기위해 먹고, 잠을 자서 자신의 생활 패턴을 방해했다고 하였다. 하지만 이번 연구를 통해 자신의 호흡과 신체 그리고 마음에 집중해 볼 수 있었다고 하였다. 무엇보다 모든 것을 바꿀 수는 없지만 스스로가 호흡에 대해 엄청 중요하게 여겼다고 했다. 그렇게 하므로 인해 발레 움직임에도 직접 적용하여 연습을 해야겠다고 말했다. 이와 같이 자연적 움직임을 통하여 신체적, 정신적으로 편안한 상태를 만들어 주고 또한 그러한 상태를 통해 신체적 움직임이 더 확장 될 수 있다고 보며 정신은 더욱 맑아진다는 이론인 Mentastics<sup>®</sup>가 대상자F에게 큰 의미를 부여해준 것이다.

### 3. 양적·질적 연구의 통합논의

본 연구는 Mentastics<sup>®</sup>가 발레 무용수들의 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고 그 효과를 규명하고자 진행되었다. 이 효과를 입증하기 위한 객관적인 연구 결과를 도출하기 위하여 스트레스 설문지 작성을 실시하였다. 이는 첫째, 비 실험집단의 설문지와 실험 참여집단의 사후 설문지 검사를 비교해 보았다. 둘째, 실험 참여집단의 사전·사후 설문지 검사 결과를 비교해보았으며 이 두 가지 비교를 통하여 Mentastics<sup>®</sup>가 어떠한 효과를 미치는지 살펴보았다. 또한 심리적인 변화를 수치화시켜 결과를 분석 하는 양적 연구의 한계를 보완하고 양적 연구결과에 깊이를 더하고자 Mentastics<sup>®</sup>의 경험을 통한 질적 연구를 진행하였다. 따라서 이 장에서는 위의 양적 연구결과와 질적 연구결과에서 도출된 결과들을 토대로 Mentastics<sup>®</sup>가 발레 무용수들의 스트레스에 어떠한 효과를 미치는지 입증할 수 있는 결과를 분석하고 논의 해보고자 한다.

첫 번째로 비 실험집단과 실험 참여집단의 실험 후의 설문지 검사 결과를 비교한 것으로 보았을 때 스트레스 지각 12문항 중 3문항에서 유의미한 것으로 나타났다. 또한 정신건강 18문항 중 5문항이 유의미하였고 체중조절 스트레스에서는 아직도 스트레스를 꾸준히 받고 있으며 다른 점이 나타나지 않았다. 식생활 8문항 중 2문항이 유의미했으며 마지막으로 제일 큰 결과가 나타난 것이 무용수의 스트레스 문항으로 26문항 중 14문항이 유의미했다. 결론적으로 다른 문항들에 비해 무용수의 스트레스 문항에서 통계적인 부분에서 특별한 차이가 나타났다. 이점으로 볼 때 실험 참여집단의 사후 검사에서 긍정의 결과로 의미가 있는 것으로 나왔다.

두 번째로 실험 참여자 6명의 사전·사후 설문지 검사 결과를 비교해 보았을 때, 전체적으로 변화가 있다고 하기 보다는 부분별로 유의미한 문항들이 나타난 것으로 알 수 있다. 모든 문항에서 미세한 변화가 나타났으며 이들 역시 무용수의 스트레스 문항 26문항에서 15문항이 실험을 참여한 후 긍정적인 반응의 결과를 낳았다. 양적 연구의 첫 번째와 두 번째 비교를 통한 결과에 있어 Mentastics® 경험이 발레 무용수들의 스트레스 완화에 영향을 미치는 것으로 해석 할 수 있다.

이에 뒷받침 할 수 있는 질적 연구를 통해 분석한 결과를 보면, 대부분의 대상자들이 무용을 통해서 오는 긴장과 걱정, 고민거리들에 대해 말하고 있다. 잦은 고민들로 인한 일상이 반복되고 있지만 신체를 많이 사용하는 대상자들은 오히려 자신의 신체에 집중해보고, 작은 움직임들을 느끼는 것에 상당한 불편함을 보였다. 무용을 할 때 아름다워 보이는 라인과 어떻게 하면 동작의 완성도를 높일지 매일 거울을 통해 보이는 자신의 신체조건을 갖추기 위해 노력해 나가는 것이 일상이다. 하지만 내면을 통해 자신의 정신과 신체를 다스리기 위한 시간들은 주어진 적이 없었고, 이를 처음 경험해 보았을 때는 불편함, 산만함 그리고 집중이 되지 않고 힘들어 하는 모습을 보여주었다. Hook-up 이라는 명상 즉 심리적 안정과 호흡을 통한 내면을 다스리는 훈련을 통해 나타난 대상자들의 결과를 살펴보면 무엇을 하고자 하는지 모르고 지나갔던 초반의 차시들 훈련에 비해 차시가 거듭될수록 집중하고, 편안하다고 대상자 스스로가 느꼈다. 명상은 스트레스, 만성질환으로 고통을 받고 있는 사람들에게 너무나 중요한 치료법이 될 수 있다. 만성질환으로 고통 받는 환자들에게 통증을 완화하거나 증상을 스스로 조절하는 방법으로 명상을 권하는 의사의 수가 늘어나고 있다고도 전했다. 특히 스트레스 완화에 탁월한 효과가 있으며 마음을 단련하고 뇌의 상태를 새롭게 구축하는 데 도움을 준다고 기사는 전했다(와타나베아이코, 2017, p. 35). 모든 병들은 내 마음과 정신에서 온다는 말도 있다. 이렇듯 정신과 신체적 내면을 집중해보고 느끼는 것은 아주 중요한 부분이 될 수 있다는 것을 Mentastics® 경험을 통한 대상자들의 변화를 보고도 확인 할 수 있었다.

발레 무용수들은 공통적으로 온몸을 경직된 상태로 동작을 만드는 것에 익숙했으며 다리를 많이 들어 올리고, 차는 것과 같이 어떤 결과물을 만들어 내야지만 만족스러워 했다. 그에 반해 Mentastics®의 모든 움직임들은 아주 최소한의 움직임을 통해 어떤 동작을 할 때 느껴지는 근육과, 과도하게 사용되었던 긴장된 근육들을 이완시켜주고 움직임을 더욱 편안하게 만들어 주는 움직임이다. 하지만 이에 익숙하지 않은 각 대상자들이 받아들이기까지 시간 차이는 있었지만 모든 대상자가 자신의 정신과 신체에 더 집중할 수 있는 시간을 통해 신체의 움직임에 있어 다시 생각하게 되었음을 보여준다. 무용을 할 때도 더욱 편안한 자세로 할 수 있도록 스스로의 신체를 재배열 시킬 수 있는 시간이 되었을 뿐만 아니라 자신의 정신과 신체가 매우 소중하고 중요함을 인지하게 됨으로써 통증에 익숙한 무용 전공자들이 그것에 예민하게 반응하고 소중히 생각 할 수 있도록 한 계기가 되었다.

결론적으로 Mentastics®는 스트레스를 받았던 원인에 대해 회피하거나 잘못된 방법으로 악순환 되는 일이 반복되지 않도록 그들 스스로가 깨우치는 것이 중요한 것이라는 것을 일깨워 준 것이다. 또한 정신과 신체를 하나로 통합하여 자신을 되돌아보고 내면에 집중하여 건강한 신체를 만들어 갈수 있기 위함을 그리고 신체적 변화는 마음의 변화에 달려 있다는 것을 인지하게 해준 것임을 알 수 있다. 그들이 받은 스트레스를 자연적 움직임을 통하여 신체적·정신적으로 편안한 상태를 만들어 주고 그것을 통해 신체적 움직임이 더 확장될 수 있다고 보며, 정신은 더 건강해지도록 하는 것으로 볼 수 있다.

## VI. 요약 및 결론

본 연구는 스트레스로 인한 무용수의 신체적, 정신적 문제들의 악순환에 대한 문제제기에서 시작되었다. 스트레스는 단지 쌓이는 것으로만 끝나는 것이 아니라 정신적 스트레스로 인해 신체적 이상 증상을 가져오기도 하며, 이러한 현상의 악순환으로 인해 우리의 몸에 많은 영향을 미친다. 하지만 무용 전공자들은 반복되는 부상과 그에 따라 습관화 된 신체적 이상증세들에 무더지기 마련이며 그것을 간과하는 경우가 많은 것으로 사료되었다.

이에 따라 본 연구는 대상자를 서울 소재 S대학교의 발레 무용수 만 19세 이상 만 25세 이하의 학생들로 선정하였다. 대상자에게 스트레스에 관한 설문지를 작성하게 하였으며 실험 참여집단 6명과 비 실험 집단 13명으로 나누어 2017년 8월 31일부터 2017년 9월 30일까지 총 12차시의 기간 동안 24시간에 걸쳐 연구를 진행하였다. Mentastics<sup>®</sup>를 경험하고 대상자들이 직접 느낀 것을 바탕으로 자기 보고서를 작성하고, 연구자의 관찰일지와 대상자와 연구자간의 심층 면담을 통하여 자료를 수집하였다. 실험에 있어 본 연구자는 스트레스에 대한 자신의 신체와 정신적 내면을 스스로 인지하도록 하기위해 Mentastics<sup>®</sup>를 교육하고 이를 통해 스스로가 신체와 정신적 내면의 재교육과 재인식의 과정을 유도함으로써 무용 실기 수업뿐 아니라 스스로를 인지하는 중요성에 대해 일깨울 수 있도록 하였다. 실험이 끝난 후 실험 참여 집단은 스트레스에 관한 사후 설문지를 작성하였고 이를 토대로 설문지는 양적연구의 결과 도출의 자료로 사용되었다.

본 연구의 양적 연구의 결과에서 첫 번째로 비 실험집단과 실험 참여집단의 실험 후의 설문지 검사 결과를 비교한 것으로 보았을 때 모든 문항에서 차이가 나타났다고 볼 수는 없지만 다른 문항들에 비해 '무용수의 스트레스' 문항이 통계적인 부분에서 특별한 차이가 나타났다. 이점을 보았을 때 Mentastics<sup>®</sup>가 긍정적인 영향을 주었다고 볼 수 있다. 두 번째로 실험 참여자 6명의 사전·사후 설문지 검사 결과를 비교해 보았을 때, 모든 부분이 확연히 좋아졌다고 하기 보다는 부분별로 유의미한 문항들이 나타난 것으로 알 수 있다. 또한 이들의 설문에서 보면 모든 문항에서 미세한 변화가 나타났으며 실험을 참여한 후 긍정적인 반응의 결과를 낳았다는 것을 알 수 있다.

질적 연구의 결과에서 첫 번째, Mentastics<sup>®</sup>를 직접적으로 경험함으로써 자신의 몸에 대해 인지하는 것이 중요하다는 것이다. 스트레스를 받았던 원인에 대해 회피하거나 잘못된 방법으로 악순환 되는 일이 반복되지 않도록 그들 스스로의 깨우침이 중요하다는 것을 일깨워주었다. 두 번째, Mentastics<sup>®</sup>가 정신과 신체가 연결되어 있음을 경험하게 해주었다. 정신과 신체를 하나로 통합하여 자신을 되돌아보고 내면에 집중하여 건강한 신체를 만들어 갈수 있기 위함을 그리고 신체적 변화는 마음의 변화에 달려 있다는 것을 인지하게 해준 것이다. 세 번째, Mentastics<sup>®</sup>는 스트레스를 스스로가 해결 할 수 있는 방향으로 제시해 주었다는 것을 보여준다. 그들이 받은 스트레스를 자연적 움직임을 통하여 신체적·정신적으로 편안한 상태를 만들어주어 건강한 신체를 가지게 하는데 큰 도움을 주고 있다고 볼 수 있다. 네 번째, Mentastics<sup>®</sup>가 편안한 신체 상태를 만들어 줌에 따라 발레 무용수들의 움직임에 편안함을 줄 수 있다. 실험 집단의 자기 보고서에서도 나타났듯이 Mentastics<sup>®</sup>를 통하여 통증의 완화뿐만 아니라 어떻게 움직이는 것이 편한 방법인지를 터득한 대상자들의 의견을 통해 알 수 있듯이 신체적 움직임이 더 확장될 수 있다고 보며, 편안한 움직임을 통해 정신 또한 건강해진다고 볼 수 있음에 움직임법이 큰 의미가 있다.

이와 같이 Mentastics®를 발레 무용수들에게 경험하게 함으로써 자연적 움직임을 통하여 신체적, 정신적으로 편안한 상태를 만들어 주고 그것을 통해 신체적 움직임이 더 확장될 수 있다고 볼 수 있으며 정신은 더 맑아진다고 볼 수 있다. 이러한 움직임을 통하여 결과적으로 Mentastics®는 신체적 혹은 정신적 스트레스에 반응 하고 스트레스를 완화하기 위한 방향을 제시해주었다.

## ■ 참고문헌

- 와타나베아이코(2017). 『세계의 엘리트는 왜 명상을 하는가』. 정윤아(역). 서울: 반니라이프. 2015.
- 최주연 (2005). 『만병의 근원 스트레스를 즐기자』. 서울: 태웅.
- TRIDENT Reference Publishing(2007). 『자연치유 시리즈 06 스트레스』. 전세일(역). 서울: 아카데미아, 2005.
- 권지혜(2005). 무용전공 여고생들의 체중관리 및 비만스트레스. 중앙대학교 교육대학원 석사학논문.
- 김정희(2017). 소매틱 움직임 교육/치료를 위한 기본 원리 연구. 『대한무용학회논문집』, 75(1): 21-36.
- 김예지(2018). Mentastic® 의 움직임 원리가 무용수들의 스트레스 해소에 미치는 영향 고찰. 성균관대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김희현(2016). 직업발레무용수의 직무환경과 스트레스 및 정신건강과의 관계. 강원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박중길, 최만식, 문익수(2001). 직업무용수의 스트레스 요인과 대처방안. 『한국체육학회지』, 40(3): 209-220.
- 서미, 최보영, 조한익(2006). 생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향. 『상담학연구』, 7(2): 271-288.
- 손민지(2013). 무용수들의 회복탄력성이 무용 상해 스트레스에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이인진(2011). 무용전공 청소년의 체중조절 스트레스가 식생활태도 및 건강상태에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조정희(2004). 무용전공 여대생의 전공별 정신건강상태 비교연구. 『한국무용교육학회지』, 15(2): 167-180.
- Trager, M(1995). 『Movement as a Way to Agelessness』. A Guide to Trager Mentastics. Station Hill Press.
- Blackburn, J(2004). Trager®—2: hooking up: the power of presence in bodywork, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(2): 114-121.
- \_\_\_\_\_ (2004). Trager®: at the table—Part 3. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(3): 178-188.
- \_\_\_\_\_ (2004). Trager®: Mentastics®—presence in motion—part 4. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(4): 265-277.
- Holmes, T. H., Rahe, R. H(1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research* 11(2): 213-218.
- Cavanaugh, C(1982). Beyond relaxation: the work of Milton Trager. *Yoga Journal*, 46(5).

논문투고일 2019. 11. 14.

심사일 2019. 11. 18.

심사완료일 2019. 12. 15.

www.kci.go.k

## Abstract

# The Influence of Mentastics® on the Ballet Dancers' Stress Relief

Kim, YeJi\* · Kim KyungHee\*\*

M.A., Sungkyunkwan University\* · Professor, Sungkyunkwan University\*\*

The purpose of this study is to apply Mentastics® to ballet dancers to present a direction that is expected to mitigate their mental stress by enhancing their awareness of body movements.

As a results, the quantitative study indicates subtle changes after the experiment participation in all the questions, and the responses of 15 out of 26 questions related to dancer's stress turns to positive. It can be interpreted that the experience of Mentastics® influenced ballet dancers' stress relaxation. The qualitative study suggests the four following features. Firstly, it is important to observe their bodies. Secondly, Mentastics® provides experiences that the mind and the body are connected. Thirdly, Mentastics® provided a direction for dancers to solve stress themselves. Lastly, Mentastics® made a relaxed physical status, which could comfort ballet dancers' movements. In conclusion, Dancers is reacting to physical or mental stress and will provide the right direction to live in the future.

**Keywords:** Physical stress(신체적요인), Mental stress(정신적요인), Milton Trager(밀턴 트레이거), Mentastics®(멘테스틱), stress relief(스트레스 완화)