

# 콩쿠르 참여 무용수들의 주도적 몰입 심리기술 프로그램 효과 분석\*

민애경\*\* · 김승일\*\*\*

I. 서론	V. 결론
II. 이론적 논의: 몰입과 주도적 몰입	참고문헌
III. 연구방법 및 절차	Abstract
IV. 연구결과 및 논의	

## I. 서론

현대사회를 살아가는 우리는 다양한 목적으로 몰입을 한다. 몰입이 인간 삶에 긍정적인 영향을 미친다고 믿으며 다양한 분야의 학자들 역시 몰입에 관심을 갖는다. 이들은 특히 몰입의 의미와 가치를 교육적인 관점에서 논의하고자 한다. 몰입은 시간과 상황에서 갖는 한계를 극복하고 초월 할 수 있으며 잠재된 욕구와 열정을 창의적인 방향으로 이끌어 내는 데 기여한다.<sup>1)</sup> 무용에서 몰입을 촉진시키는 수업은 움직임의 즐거움과 효율적 수행을 가능하게 한다.<sup>2)</sup> 또한 이는 무용수 개인에게 주어진 환경과 상호작용을 이루면서 무용 활동을 즐거운 상태로 만든다.

Csikszentmihalyi<sup>3)</sup>는 몰입(flow)을 “사람들이 자신의 활동에 완전 관여(involve)했을 때 느끼는 전체적인 감정이나 기분”이며, 몰입상태란 “어떠한 활동에 집중하면서 겪게 되는 자연적인 현상을 말한다. 이와 같은 상황에서 의식을 한 곳에 집중하게 되고, 명확한 피드백에만 반응하게 되고, 외부 요인으로부터 영향을 받는 경험을 하게 된다. 이와 같은 현상의 원인은 몰입경험에 기인 한다”고 설명한 바 있다. 무용수의 몰입 경험은 무용수행 만족에 직·간접적으로 중요한 의미가 있음을 알 수 있다.

이러한 인식을 바탕으로 본 연구는 무용심리기술에서 주도적 수행 훈련에 주목하고 이를 ‘주도적 몰입’ 개념과 프로그램 적용을 통해 살펴본다. 무용에서 몸의 움직임은 무용수행 중 무용수가 가장 집중하는 요소이다. 이 때 몸의 의미는 신체-정신(body-mind)의 이분법적 대상이 아닌 불가분한 체현으로서

\* 이 연구는 2019학년도 민애경의 중앙대학교 박사학위 논문을 수정·보완한 것임.

\*\* 주저자, 중앙대학교 스포츠산업정보학과 박사, als082905@cau.ac.kr

\*\*\* 공동저자, 중앙대학교 공연예술학과 교수

1) 손지희(2009), 몰입경험의 교육적 가치, 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문, p.34.

2) 조은숙, 김스완(2016), 긍정심리학을 반영한 무용교육에 대한 연구, 『무용예술학연구』 61(4), p.61.

3) M.Csikszentmihalyi(1977), *Beyond boredom and anxiety*, second printing (San Francisco: Jossey-Bass), pp.1-231.

의 몸(embodiment)을 의미한다. 즉 신체표현은 몸과 마음이 연계된 것으로서 무용수 자신의 통제 하에 표현된 것이다.<sup>4)</sup> 무용수마다 서로 다른 환경에서 그 상황을 어떻게 받아들이고 생각하는지에 따라 무용수행도 다르게 표현된다.<sup>5)</sup> 따라서 무용은 무용수의 내적 정서가 외적 움직임에 영향을 준다는 것을 알 수 있다.

이와 같은 측면을 고려할 때 무용 활동에서 심리기술훈련은 신체기술훈련 못지않게 중요하다. 신체는 뇌의 명령을 받고 기계처럼 움직이는 것이 아니다. 다양한 경험으로 체화된 지능은 무의식과 몸에 존재한다.<sup>6)</sup> 무용 수행 능력 수준이 아무리 높아도 심리적 요인이 충족되어 있지 않으면 무용수는 자신의 기량을 최대한 발휘하기 어렵다. 신체기술적인 부분이 완벽하게 준비되어 있어도 ‘내일 무대에서 실수하면 어찌지?’ 등과 같은 걱정 하나가 열심히 준비한 모든 것을 무너뜨릴 수 있다.<sup>7)</sup>

콩쿠르에 참여하는 무용수에게 신체표현 및 신체움직임을 무대에서 완벽하게 수행하기 위해서는 심리적인 요인을 배제하기는 어렵다. 그렇기 때문에 무용수의 무대수행에 심리적인 부분을 중요한 요인으로 거론한다. 무용콩쿠르의 취지는 우수한 무용수를 선발하기 위함이고 참가하는 무용수들은 입상을 목적으로 준비를 하며 무용 활동에 직접적으로 긍정적인 동기 부여를 한다. 이와 함께 무용수는 무용콩쿠르 참여를 통해 자부심과 성취감을 얻고 더 나아가 프로무용수, 교육자, 안무자 등으로 발전가능성을 기대한다. 그러나 콩쿠르에 참여하는 무용수가 앞서 언급한 기대에 충족되기 위해서는 우수한 무용수를 선발하는 참여자들 간의 경쟁 상황을 극복해야 한다는 부담감이 무대수행에 부정적인 요인으로 작용하며 불안감을 갖는다. 콩쿠르 무대수행에 앞서 콩쿠르를 준비하는 과정에서 무용수들은 다양한 내·외부의 원인들로 인해 부정적인 심리상태를 경험하게 된다.<sup>8)</sup>

스포츠 분야에서는 일찍이 위와 같은 상황에 주목했다. 다양한 스포츠 경기에서 운동선수의 경기결과과는 심리적 요인의 중요한 요인으로 작용한다는 것을 인지하였고 경기력 향상을 위해 심리기술훈련을 중요하게 여긴다. 운동선수가 다양한 내용의 정신적, 심리적 전략과 기술을 훈련할 수 있도록 심리기술 프로그램을 시행하고 있다.<sup>9)</sup> 안타깝게도 무용 현장에서 심리기술훈련을 적용하는 사례는 드물다. 심리기술훈련에 대한 무용학계의 학자들의 관심이 증가하고 있지만 여전히 안무자와 무용수의 대부분은 심리기술훈련보다도 신체기술훈련에 집중한다. 이들은 무용수행에서 신체기술을 훈련하는 데도 시간이 부족하다고 생각한다. 물론 무용을 대상으로 한 심리기술훈련이 전무한 것은 아니지만<sup>10)</sup> 무용이 표현 예술이라는 점과 무용수가 주체가 되어 진정한 의미의 자기 주도적 수행이 필요함을 고려할 때 보다 차

4) 이경희, 김현남(2009), 엄가드 바티니에프의 기본원리에 따른 움직임의 원리, 『한국체육철학학회지』 17(3), pp.182-189.  
 5) 김예지, 김경희(2019), Mentastic의 움직임 원리가 무용수들의 스트레스 해소에 미치는 영향 고찰, 『무용예술학연구』 76(4), p.17.  
 6) 김나영(2018), 4차 산업시대에서의 경제인식과 발달을 위한 신체심리학적 고찰, 『무용예술학연구』 72(5), p.77.  
 7) 김병준, 천성민(2017), 『긍정의 멘탈 트레이닝』 (서울: MSD미디어), p.59.  
 8) 이신영, 최용원, 황성우 (2017), 무용전공대학생의 콩쿠르 참여 시 발생하는 동기와 불안 및 성취간의 관계, 『한국무용과학회지』 34(2), p.10.  
 9) 정청희(2004), 『운동수행 향상을 위한 심리기술훈련』 (서울: 무지개사), p.260.  
 10) 이수정, 임혜자(2001), 심상연습이 무용동작 수행과 학습에 미치는 영향, 『한국무용교육학회지』 12, pp.1-17; 박민지 (2007), 무용수의 심리기술훈련프로그램 개발 효과에 관한 연구, 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문; 송재순(2009), 무용심리기술의 구성요인에 관한 이론적, 경험적 탐색, 국민대학교 대학원 석사학위 논문; 최청자, 김형남, 심현화 (2012), Loehr의 모델을 적용한 무용심리프로그램 개발, 『한국무용학회지』 12(1), pp.11-24; 황성우, 최은(2017), 무용전공대학생의 주의집중유형과 공연불안요인의 관계, 『한국무용과학회지』 34(4), pp.19-36.

별화된 심리기술훈련이 필요하다. 본 연구가 무용수에게 적용 가능한 심리기술 프로그램을 개발하는 데 중점을 두는 이유가 바로 여기에 있다.

요컨대 본 연구는 무용 콩쿠르에 참여하는 무용수의 '주도적 몰입'에 주목한다. 그리고 무용 콩쿠르 참여자를 대상으로 주도적 몰입 심리기술 프로그램을 적용한 후 그 효과를 살펴본다. 궁극적으로 본 연구의 이러한 실험은 무용수의 개인적 차원에서 무용 수행의 질적 제고 뿐 만 아니라 무용연습 및 지도 차원에서 폭넓고 새로운 시각 및 방법론을 제시할 수 있을 것이다.

## II. 이론적 논의: 몰입과 주도적 몰입

몰입이란 인간의 어떠한 행동이 흥미롭고 즐거운 것으로 외부의 보상 없이 계속되는 무의식적 행위를 통하여 느끼는 전체적인(holistic) 경험을 의미한다. 이는 무용수가 움직임 자체에 몰입하다보면 모든 움직임이 흐르는 듯 자연스런 느낌을 갖게 되는 상태를 말한다. 몰입에 관한 구성개념은 Csikszentmihalyi<sup>11)</sup>가 처음 제안했다. 그는 여러 활동 등에서 개인이 목적대상과 상호활동이 유기적으로 이루어지는 상태를 몰입(flow)으로 정의 하였다.

몰입 개념은 신체활동을 분석하는 연구에서 자주 등장한다. Murphy<sup>12)</sup>는 몰입경험의 특징을 ① 한정된 자극에 대한 정신집중, ② 자아의식의 불식상태를 초월하는 완전한 몰입 ③ 불안감이나 제약감의 불식 ④ 시공간적 개념의 결여 ⑤ 인지능력의 증대 ⑥활동의 즐거움 등과 같은 여섯 가지로 설명하고 있다. 몰입경험 모형을 <그림 1>의 첫 번째 모형과 같이 제시하면서 환경의 난이도와 같은 모형의 수준과 기술수준이 서로 균형을 이룰 때, 몰입이 발생된다고 하였다. Massimini와 Carli<sup>13)</sup>는 시간이 지나면서 기술과 도전의 상황이 증가된 복잡성과 함께 몰입의 변화를 <그림 1>의 두 번째 모형과 같이 4개의 채널모형을 사용하여 분석하였다. Csikszentmihalyi & Rathunde<sup>14)</sup>은 4채널 모형을 근거로 하여 개발한 도전의 기술과 비율이 각기 다른 여러 가지 유형을 비교하는 <그림 1><sup>15)</sup>의 세 번째 모형과 같은 8채널 모형을 사용하였다. 즉, 최적의 경험과 즐거움을 주는 상태를 몰입이라고 하면서 채널 2인 몰입은 개인의 내적 동기로 인해 전적으로 그 행위에 이입되어있는 상태라고 하였으며, 이러한 몰입상태가 이루어지려면 행위자의 기술과 도전의 상황이 평형(최고)이라고 인식하였을 때이고, 인지하고 있는 기술수준은 매우 낮고 도전의 정도는 높을 경우 불안을 유발한다고 하였다.

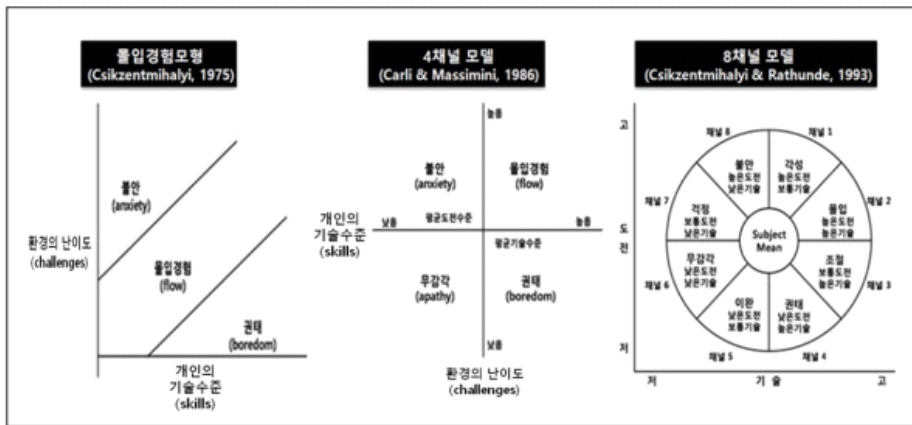
11) M. Csikszentmihalyi (1975), *Beyond boredom and anxiety* (San Francisco: Jossey-Bass).

12) J. F. Murphy(1987), *Concept of leisure*, In A... Greece, & S. Parker(Eds.), *Recreation and leisure: An introductory handbook*, pp.11-17.

13) F. Massimini, & M. Carli(1988), *The systematic assessment of flow in daily experience: Psychoiogy studies of flow in consciounes* (Cambrige University press), pp.266-287.

14) M. Csikszentmihalyi & K. Rathunde(1993), pp.57-97.

15) 권순재 (2011), 생활체육참여자의 심체적 자기지각과 자기관리가 운동몰입 및 주관적 행복감에 미치는 영향, 고려대학교 대학원 박사학위 논문, pp.30-34.



〈그림 1〉 몰입모형

이 같은 논의를 바탕으로 했을 때 신체활동의 경험 상태는 몰입 경험의 개념과 잘 부합한다. 나아가 주도적 몰입은 스스로 의지를 가지고 자연스럽게 몰입하는 상태이다. 본 연구에서 ‘주도적’의 의미는 평생교육의 주요 개념으로 널리 인용되고 있는 자기 주도적 학습에서 기인한다. Long<sup>16)</sup>은 자기 주도적 학습을 ‘개인적으로 주도되는 유목적적 과정으로서 목적을 가지고 정보를 밝혀내고 찾는 인지행동이 수반되는 과정’으로 정의한다. Knowles<sup>17)</sup>는 “자신이 학습에 대한 주도성을 가지고 학습 행동을 진단하고 학습목표를 계획하며, 학습에 필요한 다양한 자원을 확보하여 적절한 학습전략을 선택, 실행하여 성취한 학습결과를 스스로 평가하는 과정과 활동”으로 본다.

주도적 몰입 개념을 기반으로 국내의 무용몰입경험에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 무용수는 몰입경험으로 최적의 심리상태를 유지하여 긍정적인 성취감을 경험 했으며,<sup>18)</sup> 무용몰입이 높은 무용수일수록 긍정적인 무용지속의도를 갖게 하는 중요한 요인임을 밝힌 바 있다.<sup>19)</sup> 무용열정과 무용몰입의 관계성에 있어 무대에서 최면과 유사상태를 경험하게 하고 성취감과 자신감을 얻었으며,<sup>20)</sup> 무용수와 안무자와의 관계에 있어서 안무자의 권위적이며 강제적인 지도성향은 무용수의 심리적, 신체적 표현에 부정적으로 작용하는 결과를 초래한다.<sup>21)</sup> 직업무용수들의 감정이입능력이 무용몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.<sup>22)</sup> 이러한 연구를 통해 연구자들은 무용수들에게 무용몰입이 중요한 지속행동 요인임을 밝히며, 이론과 실제적 차원에서 유의한 정보를 제공 하고 있으나, 현장에서의 심리

16) H. B. Long(1987). Item analysis of Gugliemino's self-directed learning readiness scale, *International Journal of Lifelong Education* 6(4), pp.331-336.  
 17) M. Knowles(1975). *Self-direction learning A guide for learners and teacher* (New York, NY: Association Press), pp.1-291.  
 18) 신숙경(2007), 무용전공자의 몰입경험이 공연만족도에 미치는 영향에 관한 조사연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문; 구혜민(2009), 무용전공자의 무용몰입경험과 공연만족의 관계, 성균관대학교 교육대학원 석사학위 논문.  
 19) 김희진, 최은혜(2018), 대학 무용수들의 무용몰입이 무용지속 의도에 미치는 영향, 『한국스포츠학회』 16(3), pp.657-665.  
 20) 김명희(2018), 무용전공자의 무용몰입이 무용지속 의도에 미치는 영향, 『한국체육교육학회지』 23(1), pp.199-209.  
 21) 유진, 백민경(2009), 교수행동유형이 대학무용전공자의 무용몰입과 수업만족에 미치는 영향, 『한국체육학회지』 48(5), pp.337-346.  
 22) 홍연지, 강현우(2016), 직업무용수들의 감정이입능력이 무용표현력에 미치는 영향, 『한국무용과학회지』 33(4), pp.47-61.

기술 활용도에 대한 구체적인 방안 제시가 부족하다. 본 연구는 주도적 몰입 심리기술 프로그램 훈련을 통하여 스스로 의지를 가지고 몰입 할 수 있으며, 신체와 정신이 균형을 이루어 새로운 수준의 실력으로 발전 할 수 근거를 제시하였다.

### III. 연구 방법 및 절차

#### 1. 연구 참여자

본 연구는 현상학적 질적연구(Phenomenological Qualitative Research)방법을 적용하여 콩쿠르 참여 무용수를 대상으로 주도적 몰입 심리기술 프로그램을 적용하여 그 효과를 심층적으로 분석하는 데 있다. 이를 위해 본 연구는 주도적 몰입 심리기술 프로그램 적용을 위해 목적 표집(purposive sampling) 방법을 이용하여 서울·경기지역에서 한국무용을 전공하며 2019년 콩쿠르<sup>23)</sup> 일반부 출전 예정자로 4명의 한국무용창작 전공 무용수를 선정하였다. 이는 연구자와 같은 전공으로 관찰자로서의 정확한 판단을 위함이다. 자료수집이 심층면담을 통해 이루어지기 때문에 연구 참여자의 수가 많지 않다는 것이 특징이다.<sup>24)</sup>본 연구의 목적 달성에 적합한 연구 참여자를 선발하는 과정에서 원활한 참여관찰과 연구자와 연구 참여자 사이의 상호 신뢰를 우선적으로 고려하였으며, 콩쿠르에 참여하는 무용수와 안무자들에게 주도적 몰입 심리기술 프로그램에 대한 설명을 하여 자발적 참여의사가 있는 연구 참여자를 선정하였다.

또한 주도적 몰입 심리기술 프로그램을 적용하여 효과를 분석하기 위해서는 최적의 연구 환경이 필요하다. 이를 위해 본 연구는 연구자가 주 1회 이상 무용수의 콩쿠르 연습 과정을 참여 관찰하고 프로그램에 대한 처치가 가능한 환경을 마련하였다. 구체적으로 콩쿠르 참여 무용수가 개인적으로 이용하는 연습실과 대학교 무용 연습실을 활용하였다. 마지막으로 연구 진행에 대한 연구 참여자와 안무자의 동의를 구했다. 이는 연구 참여자 및 안무자의 주도적 몰입 심리기술 프로그램 참여에 대한 지속적인 협조를 얻기 위한 목적이다. 연구 참여자의 기본 정보는 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자 기본 정보

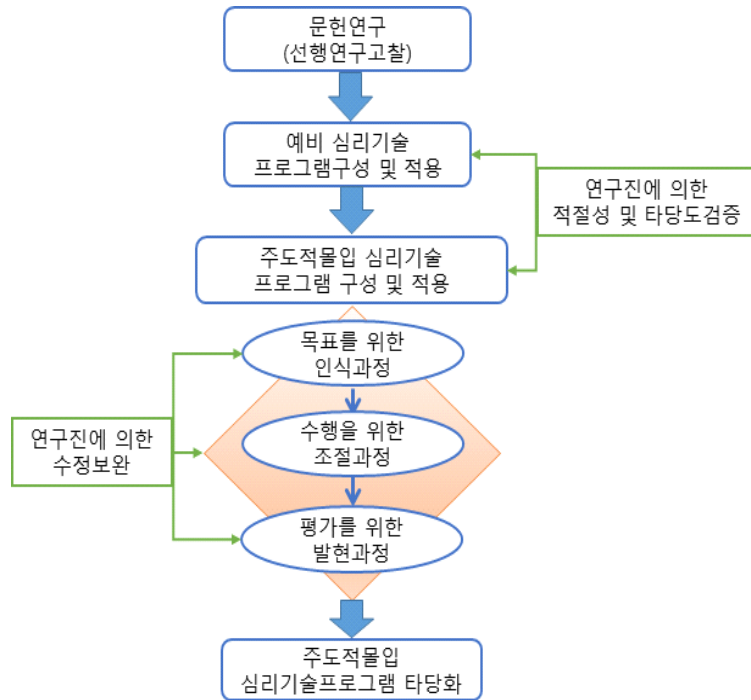
구분	성별	나이	직업	무용경력	콩쿠르 참여횟수	
참여 집단	A	여	23	대학생	8년	3회
	B	여	23	대학생	7년	7회
	C	남	24	대학원생	8년	8회
	D	여	22	대학생	8년	1회

#### 2. 주도적 몰입 심리기술 프로그램 과정 및 구성

23) 제49회 동아무용콩쿠르, 제56회 전국심인무용경연대회.

24) 이남인(2018), 『현상학과 질적연구』 (경기: 한길사), p.35.

주도적 몰입 심리기술 프로그램 과정은 <그림 2>에 나타난 바와 같이 문헌연구를 통한 선행연구 고찰, 예비 심리기술 프로그램 구성 및 적용, 주도적 몰입 심리기술 구성 및 적용(인식)조절)발현)을 무용 전공자 1인과 심리전문가1인에 의한 타당화와 적절성 검증 및 수정 보완 과정을 거쳐 이루어졌다.



<그림 2> 주도적 몰입 심리기술 프로그램 개발을 위한 진행과정

주도적 몰입 심리기술 프로그램 구성요인을 보면 1차적으로 여러 가지 스포츠 심리기술 프로그램 중 몰입의 요인인 집중과 이완 등 몰입요소를 가장 많이 포함하고 있는 Richard<sup>25)</sup>의 스포츠 심리기술 프로그램을 기초로 1단계 예비 심리기술 프로그램을 구성하고 적용 하였다.<sup>26)</sup>여기서 도출된 결과와 선행 연구 Knowles<sup>27)</sup>의 이론에서 제시한 자기 주도 학습(Self-directed learning)의 3가지 과정 학습목표 설정, 학습전략실행, 학습결과평가를 토대로 주도적 몰입 심리기술 프로그램을 구성 하였다. 이렇게 구성되어진 최종 프로그램을 2019년 1월~3월 까지 총 3개월 동안 주1회 60분씩 11회기 동안 연구 참여자들에게 적용 하였다. <그림 3>은 예비심리기술 프로그램 구성 요인과 주도적 몰입 심리기술 프로그램 구성요인을 정리한 것이다.

25) M. Richard Suinn(2009), 『성공을 위한 심리기술 훈련-스포츠향상을 위한 정신매뉴얼』 (서울: 대경북스), pp.1-69.  
 26) 민에경(2019), 콩쿠르 참여 무용수의 주도적 몰입 심리기술 프로그램 효과 분석, 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.  
 27) M. Knowles(1975), pp.1-291.



〈그림 3〉 주도적 몰입 심리기술프로그램 구성요인

주도적 몰입 심리기술 프로그램의 첫째과정은 목표설정을 위한 인식과정이다. 자신의 목표를 명확하게 알아가는 과정을 통해 자신의 목표를 재점검하고 확인하며, 작품의 이해를 통해 작품에서 요구하는 목표 등을 안무자와 협의하여 알아가는 과정이다. 둘째과정은 수행을 위한 조절과정이다. 주도적 몰입을 위해 필요한 3가지 요소 이완조절, 각성조절, 주의집중에 중점을 두고 움직임을 통해 조절해 가는 과정이다. 세 번째 과정은 평가를 위한 발현과정이다. 이 과정은 자신이 만들어 온 것에 대한 확인과 확신을 갖는 과정으로 온전히 자신의 춤에 몰입하기 위한 단계로 정신, 신체, 춤이 하나 되기 위한 과정이라 볼 수 있다. 구체적인 주도적 몰입 심리기술 프로그램 내용은 〈표 2〉와 같다.

〈표 2〉 주도적 몰입 심리기술 프로그램 내용

구분	회기	주제	내용
사전검사	1회기	오리엔테이션	전반적 진행설명 및 동의서 확인 사전검사(심층면담)진행
목표를 위한 인식과정	2회기	목표설정	목표설정(구체적인, 실현가능한, 자신의 통제 범위 안에 있는지, 긍정적인 표현으로 설정하기)
	3회기	안무이해도 및 안무가와 소통	안무자와 소통을 통한 작품 인지, 어떤 춤을 출 것인지
수행을 위한 조절과정	4회기	이완조절이해	호흡을 통한 근육의 수축, 이완(점진적 이완), 중심화를 통한 이완훈련
	5회기	이완실천실행	무용에서의 이완방법 및 자신의 이완법인지
	6회기	각성조절이해	각성조절교육, 자신에 맞는 각성 수준 찾기
	7회기	각성실천실행	자신의 각성수준인지
	8회기	주의집중이해	주의집중방법 - 초점인식 및 정립(외적, 내적인 초점, 생각의 초점)

	9회기	주의집중실천실행	자신의 주의집중법인지
평가를 위한 발현과정	10회기	자신감형성	성공적인 경험, 간접경험, 긍정적 피드백 -노력에서 자신감으로
	11회기	컨디션조절	최상의 컨디션 유지, 최적의 긴장상태 -생활관리(시간, 습관, 식사관리)
	12회기	자동화과정	자동화된 플레이(머리보다 몸이 먼저 반응) -무수한 반복 연습
사후검사	13회기	마무리과정	사후검사(심층면담)진행

### 3. 자료수집

심층면담은 본 연구의 자료를 얻기 위한 도구로 연구 참여자들에게 면담 내용의 녹음과정을 이해시키고 사전 동의하에 실시하였다. 심층면담은 Giorgid의 현상학적 체험연구 방법을 기반으로 연구 참여자들의 주도적 몰입 심리기술 프로그램 체험을 통해 개인에게 나타나는 현상에 중점을 둔 연구방법이다. Giorgid의 현상학적 체험연구는 심리학적 현상학이 다루어야 할 고유한 사태인 ‘의미’에 접근하기 위한 연구이다.<sup>28)</sup> 배움이라는 체험에 대한 현상학적 체험연구를 수행하기 위하여 심층면담을 통하여 그것을 연구 자료로 사용한다.<sup>29)</sup> 이에 따라 주도적 몰입 심리기술 프로그램을 콩쿠르 참여 예정자들에게 적용함으로써, 이에 대한 체험을 탐색하는데 적합한 연구 방법이라 판단된다. 연구자는 10여년의 콩쿠르 지도 경험으로 프로그램 진행과정에서 나타난 현상들을 관찰하며 일지 작성을 하였다. Adlerd와 Adlerd은 “상호작용 관찰자들은 보통 그들과 상호작용하는 동안에 주제에 관한 데이터를 모으는 것을 원한다.”<sup>30)</sup>는 것이다. 이에 따라 연구자는 연구 참여자들은 어떠한 행동을 하는지, 어떠한 의견을 표출하는지를 알아가기 위한 노력을 하였다. 관찰의 유형 중에서 참여관찰(participant observation)을 사용하였다. 참여관찰은 일반적인 연구에서 접근 할 수 없는 부분에 접근이 가능하므로 연구 참여자들의 특정 행동에 대한 이유와 시간의 흐름에 따른 변화에 대한 이해를 돕는데 유용하다.<sup>31)</sup> 연구 참여자들은 연구자의 요청으로 주도적 몰입 심리기술 프로그램 매 차시마다 참여일지 작성을 하였다. 참여관찰일지는 연구자의 연구를 위한 자료 수집 방법으로 다른 질적 데이터 수집 전략을 보충하는데 중요한 자료가 될 것이다.<sup>32)</sup> 연구자들은 개인의 연습 과정이나 프로그램을 경험 하면서 나타나는 개인의 신체적·심리적 변화를 메모 하였으며, 연구의 분석 과정에서 구체적인 자료로 사용 하였다.

### 4. 자료분석

본 연구에서의 녹음된 심층면담 자료는 있는 그대로 문서화 하였으며, 연구자의 주관적 개입을 최소화 하고 객관성과 신뢰도를 확보하기 위해 Giorgid가 제시하는 분석과정 중 5단계의 과정을 통하여 분석 하였다.<sup>33)</sup> 첫째, 연구 참여자들이 기술하는 상황의 대략적인 파악을 위해 자료 전체를 읽어본다. 둘

28) A. Giorgi(1985), *Phenomenology and Psychological Research* (Pittsburgh: Duquensne University Press), p.26.  
 29) 이남인(2018), pp.34-35.  
 30) P. A. Adler & P. Adler(1998), Observational techniques, In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (Thousand Oaks, CA: Sage), pp.377-392.  
 31) 천정웅(2019), p.191.  
 32) J. Amos Hatch(2018), 『교육상황에서 질적 연구 수행하기』 (서울: 학지사), p.223.  
 33) 이남인(2018), pp.36-38.



째, 연구의 현상에 초점을 두고 현상학적 심리학의 관점에서 다양한 의미단위들을 구분한다. 셋째, 중첩되는 동일한 의미단위들은 하나의 의미 단위로 바뀌어나가며 연구 참여자의 언어로 표현된 의미단위로 확보한다. 넷째, 연구 참여자의 언어로 표현된 의미단위들은 이론적 차원의 언어로 바꾸어 나간다. 다섯째, 본 연구는 파악된 본질구조에 대해 전공자 2인이 검증하고, 최종적으로 심리전문가1인이 검증하는 삼각검증(triangulation)분석을 실시하였다.

〈표 3〉 면담내용

인식	조절	발현
성격	콩쿠르에 대한 불안감	몸의 자동 반응
목표에 대한 기대	무대에서 초점	자신감 부여
안무지도에 대한 이해	경쟁자 의식	후회 없는 결과기대
지도자의 조언 되새김	스트레스 해소	무대에서의 행복
지도자에 대한 집중	소품에 대한 불안	최선에 대한 만족
자신의 초점 파악	집중 조절	수면시간 부족
콩쿠르로 목표 생김	루틴의 확립	몸과 정신의 균형
안무가와의 대화	이완의 중요성	본능적인 집중
긍정적 피드백	호흡 조절	
안무자의 격려와 칭찬	몸과 정신에 집중	
우유부단한 성격	몰입	
	긍정적 자기대화	

## IV. 연구결과 및 논의

본 연구의 결과는 콩쿠르 참여자를 대상으로 주도적 몰입 심리기술 프로그램을 적용하여 관찰하고 심층면담을 통해 분석 하였다. 첫째, 목표를 위한 인식과정 둘째, 수행을 위한 조절과정 셋째, 평가를 위한 발현과정으로 분류하여 주도적 몰입 심리기술 프로그램의 효과에 대하여 논의 하였다.

### 1. 목표를 위한 인식과정

목표를 위한 인식과정에서 참여자들은 구체적인 목표 설정을 한다. 목표는 실현가능한 것으로 결과 목표와 과정목표로 구분하여 설정한다. 콩쿠르 준비 과정에서 자신의 과정목표를 지속적으로 확인하며, 안무자와의 소통을 통해 작품의 이해와 자신의 생각을 바르게 이해하는 것을 바탕으로 한다. 목표를 위한 인식과정의 결과요약은 〈표 4〉와 같다.

〈표 4〉 목표를 위한 인식과정의 결과요약

참여자	사전	사후	분석
A	간혀있는 자신 실력이 부족하다고 생각 안무자가 무서움	성격인식 무대를 즐기는 나 안무자와 이해관계 형성	불안해소 온전한 집중 생각의 편안함
B	부정적 감정 감정에 영향을 많이 받음 무대에 대한 막연한 기대 안무자와 이해부족	목표설정 과정목표 집중 안무자와 대화 안무자의 노하우를 생각하며 개인연습	생각정리 안무자의 신뢰 몰입도가 높아짐
C	결과에 대한 불안 안무에 대한 기대 저하	목표를 통해 긍정적인 변화 안무자와 소통으로 작품해석이 잘 됨	신체적 향상 집중 흐름을 되찾음
D	콩쿠르 출전으로 목표생김 콩쿠르에 대한 막연한 기대	경험 부족함 인지 안무자의 칭찬이 힘이 됨	콩쿠르 첫 경험을 통해 현실을 직시 안무자에게 의지

### 가. 목표설정

〈표 5〉 목표설정 내용

구분	세부내용
목표설정 (90분)	구체적이고 실현가능한 결과목표와 과정목표 설정 -콩쿠르 전/후 에는 결과목표에 집중 한다. -콩쿠르 준비 과정에서는 과정 목표에 집중하여 사용 한다.

사전면담에서 참여자들은 콩쿠르 참가에 단순 의미를 두며 설레는 모습을 보였다. 콩쿠르 참가만으로도 무용수로서 인정받으며 발전 할 수 있다는 막연한 기대를 가지고 있음을 알 수 있었다. 다른 한편으로는 평가에 대한 두려움도 존재하고 있었다. 콩쿠르가 주는 외적인 것들이 스트레스로 받아지면서 자신에 대한 부정적 생각으로 나타나고 있었다. 또한 짧은 준비 기간에 대한 불안함과 춤에 대한 자신의 생각들로 인해 복합적인 심리 상태를 알 수 있었다. 실력이 부족하다는 생각과 주어진 기간 내에 목표를 이룰 수 있을지 등의 자기 확신이 부족한 것이다.

#### 사전면담내용

- A-춤도 부족하고 제가 간혀 있는 느낌이 들어요. 깊게 생각하는 게 싫고 스트레스 받기 싫어서 연습을 많이 해야 한다는 막연한 생각만 들었어요. 불안감을 연습으로 해결했죠.
- B-처음 콩쿠르 출전은 뿌듯하면서 무대에서의 제 모습이 궁금하고 설레었죠. 결과보다도 스스로가 만족을 못 했을 때 힘든 거 같아요.
- C-불안한 게 더 많은 거 같아요. 지금은 고작 3개월 정도 남았는데 가능할까라는 생각이 들어요. 제가 순수하게 춤을 못 출까봐 제가 좀 더 솔직해 지고 싶은 거 같아요.
- D-대학 2학년이 돼서 목표도 없고 의지도 없었는데 목표가 생기니까 날 잡아주는 거 같고 콩쿠르를 준비하면서 제가 발전할 수 있다는 것에 의미가 있어요.

사후면담에서는 막연한 기대에서 출발했던 목표가 구체화 되면서 연습과정에 집중하는 모습을 관찰할 수 있었다. 생각하는 것들이 신체 표현에 작용한다는 것을 인지하고 이미지트레이닝을 통해 몸에 집중하였다. 결과에 상관없이 온전하게 집중할 수 있었던 자신에 대한 만족도가 높았으며, 그런 자신의 평가에 긍정적인 태도를 보이기도 하였다. 부정적이고 명확한 진단이 자기 스스로 가능하며, 발전된 부분과 보완해야 할 부분을 인식하고 새로운 방향성을 설정하기도 한다. 콩쿠르 결과와 상관없이 긍정적인 자기만족감을 표현하기도 하였다. 콩쿠르 경험부족으로 자신감이 결여되는 참여자, 경험이 많은 참여자는 오히려 불안함을 보이기도 했다.

#### 사후면담내용

- A-춤에 고집 있는데 그런 생각들이 저를 막고 있다는 느낌을 알게 됐죠. 목표가 무대에서 더 즐기는 나를 느껴보자. 저에 생각에 변화를 주고 그것을 이미지화 하는데 노력했어요.
- B-상은 못 탔지만 괜찮았어요. 이것만 집중 했거든요. 만족 했어요. 목표설정 할 때 최고의 목표, 최하의 목표 기록 했는데 무언가를 이루어서 슬프거나 힘들지 않아요. 저희 변화를 느껴요.
- C-과거의 트라우마 에서 벗어나고 싶죠. 저를 긍정적으로 보고 싶어 I can을 외치기였어요. 말도 안 되는 집중을 했던 거 같아요. 신체적으로 많이 향상 되었고, 저만의 집중 흐름을 찾았어요.
- D-콩쿠르를 통해서 배움으로 끝나는 게 아니라 잘하고 싶다는 생각이 들었어요. 다른 출전자들보다 경험이 부족하데 많은 경험이 중요 하다는 것도 알았어요.

명확한 목표는 행동을 실행하도록 유도한다. 따라서 몰입을 경험하기 위해서는 실현가능한 목표 설정이 중요하며, 무용수의 목표는 수행과정에서 무엇을 어떻게 해야 하는지에 대한 과정을 명확하게 지시한다.<sup>34)</sup> 성공적인 결과목표를 설정 하되, 그것은 훈련전이나 후에 해당하는 것이며, 효과적인 목표설정에서는 과정 목표가 중요함을 인식하여야 한다. 그러므로 무용 수행 중에는 과정 목표에 집중해야 한다.<sup>35)</sup> 참여자들은 목표의식이 명확하였으며, 결과목표를 통해 과제에 집중함으로써 긍정적 자기인식이 관찰되었고 에너지를 발현하는 몰입상태에 이르는 결과를 도출하였음을 확인 할 수 있었다. 참여자들은 목표를 설정하고 실행하는 과정에서 잘못된 수행이나 방법을 재설정 하는 절차를 가지게 된 것이다. 무용수들은 무대경험이 많을수록 잘 해야 한다는 책임감으로 인해 불안의 정도가 높아지며, 무대경험이 적을수록 자신감이 낮아지기도 한다.<sup>36)</sup>

## 나. 안무이해도 및 안무자와 소통

〈표 6〉 안무이해도 및 안무자와 소통 내용

구분	세부내용
안무이해도 및 안무자와의 소통 (90분)	이 프로그램에서는 먼저 안무자와 프로그램 진행 절차 설명 후 참여자들의 프로그램을 진행 하였다 -서로간의 대화를 통해 작품에 대한 내용을 공유하며 계속적으로 순환적인 과정으로

34) M. Csikszentmihalyi(2000), *Beyond Boredom and Anxiety, Experiencing Flow in Work and play*, 25th Anniversary Edition (San Francisco: Jossey-Bass), pp.1-231.

35) Jason Selk(2011), 『10-Minute Toughness』, (서울: 레인보우북스), p.61.

36) 임준희(2012), 무용수행불안의 요인에 대한 질적 분석, 한국예술종합학교 전문사 과정, p.16.

	<p>진행 한다</p> <p>-참여자들은 안무자의 의도에 대한 정확한 이해를 하고 구체화를 시켜본다</p> <p>-안무자들은 대화를 통해 긍정적인 피드백을 제공 한다</p> <p>-적극적인 소통으로 서로간의 신뢰성을 형성 한다</p>
--	--

사전면담에서 참여자들은 안무자를 편하지 않은 존재로 인식 하며 불안감을 보였다. 그 불안감이 춤에 대해 낮은 자신감으로 표출되기도 하였다. 서로에 대한 이해관계가 성립 되지 못하여 소통에 대한 아쉬움이 있었고 부정적인 감정을 그대로 수용하고 그 감정들로 인해 안무에 대한 기대가 낮아지는 것도 알 수 있었다. 안무자와 움직임에서의 견해 차이로 혼란에 빠지는 경우도 확인할 수 있었다.

**사전면담내용**

- A-안무자와 처음 만났을 때 너무 무서워서 힘들었어요. 지금까지 했던 스타일이랑 달라서 춤이 어려웠어요.
- B-예전에는 서로가 마음을 문을 다 열지 못 했던 거 같아요. 서로 공유 했으면 좋았을 텐데 하는 아쉬움이 있어요.
- C-안무자가 동작 라인도 안 나오는데 나를 왜 이렇게 하나 생각이 들 때도 있었어요. 저를 자꾸 숨기려고 했던 거 같아요.
- D-제가 낮을 많이 가리는 편인데 그런 티를 내고 싶지 않아서 말을 많이 하려고 해요.

사후면담에서 참여자들은 안무자와의 소통으로 신뢰감이 생겼고, 작품표현의 한계를 극복하고 안무가의 의도를 적극 수용하면서 긍정적 상호작용이 이루어 졌다. 연습과정에서 안무자와의 수평적 대화가 서로의 이해관계를 쌓아 가는데 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있었다. 안무자의 의도와 무용수의 움직임이 완전한 일치가 이루어지자 완전한 몰입이 가능했다. 참여자들은 안무자와의 관계에 있어 기술적인 부분에 대한 언급 보다 도 대화를 통한 격려와 긍정적인 피드백이 무용수행에 있어 매우 중요한 것임을 확인 하였다.

**사후면담내용**

- A-안무자는 온전하게 나에게 집중 할 수 있도록 조언을 많이 했죠. 즐기기를 바라셨죠. 행복하게 추라고 자주 말씀해 주셨어요. 연습 중에 대화를 많이 했어요. 저도 그게 맞다고 생각했어요.
- B-안무자의 의도에 따라 작품에 디테일이 달라진다고 생각해요. 대화를 많이 했어요. 안무자와 믿음과 신뢰, 소통이 작업하는데 첫 단추라고 생각해요. 안무자의 노하우생각하며 개인 연습을 하면 조금씩 쌓여 발전된 나를 발견 할 수 있었어요.
- C-소통에서 좋았던 점은 감정이나 독특한 작품 해석 편안한 분위기 속에서 이야기가 잘 오고 갔다고 생각해요.
- D-제가 안 되고 하니 안무자도 힘들어 하시고 그러면서 혼도 나고 울었어요. 그러면서 얘기를 나누게 되었는데 그리고 나서 그 다음 연습 때 훨씬 편해졌어요. 안무자의 칭찬이 힘이 나요.

안무자와 무용수들 간의 대화를 통한 사회적 지지, 무용 수행 시 동작에 대한 긍정적 피드백을 제공하는 행동 등이 무용수들의 수행 과정에 몰입을 증진시켜주는 요인으로 효율적인 지도 방법이라 할 수 있

다.<sup>37)</sup>무용 교육 환경에서도 무용수들이 외부적인 스트레스와 압박감 속에서 과제를 수행하게 된다면 무용수 개인의 잠재적 가능성을 축소시킬 가능성이 있다.<sup>38)</sup> 이에 무용수들은 안무자에게 적극적으로 도움을 요청하고 안무자는 이러한 요청에 긍정적인 피드백을 제공하는 것이 중요하다 하겠다.<sup>39)</sup>안무자와 무용수간의 소통을 통한 신뢰감 형성은 안무자와 무용수 모두 역할에 몰입하게 되며, 발전방향과 목표를 설정하는데 긍정적인 영향을 받게 된다. 이러한 관계는 결과목표에도 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다.

## 2. 수행을 위한 조절과정

둘째과정은 수행을 위한 조절과정이다. 이 과정은 몰입을 위해 필요한 3가지요소 이완, 각성, 주의집중에 중점을 두어 춤을 통한 조절과정을 포함한다. 이는 무용수행 과정에서 어떤 방법과 절차를 걸쳐 이완하며 각성을 조절하고 주의집중을 할 수 있는지를 이해하고 찾아가는 과정이다. 수행을 위한 조절과정에서는 참여자들이 이완조절, 각성조절, 주의집중 훈련을 통해 외적 통제 없이 행동을 스스로 조절하는 것에 중점을 둔다. 수행을 위한 조절과정의 결과요약은 <표7>에서 확인할 수 있다.

<표 7> 수행을 위한 조절과정의 결과요약

참여자	사전	사후	분석
A	숨이 차고 힘들 긴장상태에서 근육이 굳음 집중하려고 노력	상체 사용 확장 연습 전 음악으로 기분전환 공간에너지에 집중	춤에 집중 에너지 효율적인 분배 적절한 각성수준 유지
B	긴장을 많이 하는 편 긴장감으로 힘 조절 안됨 생각지도 못한 잦은 실수	몸을 세밀하게 느낌 동작표현 정확 온전한 정신 각성수준 조절 가능	집중도가 달라짐 두렵지 않은 무대 무대와 내가 하나가 됨
C	이완의 중요성 알고 있음 음악 들으며 루틴 실행 강한 집중력	긴장과 이완을 오갈 수 있는 적절한 이완 체력과 각성 수준 관계 인식 근육에 집중 공간 인지	적절한 신체와 정신의 조절 안정감 집중력
D	긴장된 근육 움직임 방해 무대에서의 흥분 무대에서 생각이 많음	수축 이완 인지 음악으로 각성 조절 자신한테 집중	관객이 아닌 자신에 대한 주의 집중

## 가. 이완조절이해 및 이완실천실행

<표 8> 이완조절이해 및 이완실천실행과정 내용

구분	세부내용
이완조절 이해	긴장된 근육의 느낌을 찾기 위해 점진적 이완을 제시된 절차에 따라 진행해본다 긴장시킨 근육들의 느낌에 집중 한다(스스로 느낄 수 있어야 한다)

37) 유진, 백민경(2009), pp.342-344.

38) 조은숙, 김스완(2016), p.63.

39) 이정미, 이길재(2107), 대학생의 자기 주도적 학습역량에 대한 영향요인 분석, 『교육행정학연구』 35(3) pp.149-150.

(90분)	<p>긴장을 풀어낸 후의 상반된 느낌 비교해 본다          침착하게 천천히 진행 한다(조용한 장소를 선택한다)          단서에 의한 이완 사용 한다 ex)어깨가 편안하다, 물위에 떠 있다(본인에게 적절한 단서 선택)</p>
이완실천 실행 (90분)	<p>중심화를 통한 이완호흡을 조절          긴장된 근육을 중심화 된 호흡을 통해 흘러가도록 한다          팔이 중심에서 멀어지는 느낌, 손목이 더 멀리 나아가는 느낌          길고 깊은 호흡을 통해 신체가 안정됨을 느껴본다          이러한 과정을 움직임으로 이어가 본다          나만의 루틴 실행</p>

사전면담에서 참여자들은 콩쿠르 참여에 대한 긴장감과 불안감에서 나타나는 부정적인 신체반응을 인식하고 있었다. 긴장감 속에서 숨 쉬는 능력이 저하 되었고, 그것은 곧 부자연스러운 상체 움직임으로 이어졌다. 상황에 맞는 이완조절 능력이 부족하여 신체 근육에 유연성이 떨어지고 힘 조절이 안 되다 보니 연습과정과 다르게 완전한 움직임 발현의 어려움이 있음을 알 수 있었다. 콩쿠르 경험이 가장 많은 참여자 C는 자신만의 루틴을 실행하고 있었으며, 이것은 경험에서의 축적된 결과물이라 할 수 있다.

#### 사전면담내용

- A-숨을 안 쉰다는 얘기를 자주 들어요. 긴장된 상태에서 몸에 집중을 하면 딱딱하게 굳는 느낌이 들어요. 이런 상태에서 작품을 끝내고 나면 너무 숨이 차고 힘들어요.
- B-콩쿠르는 긴장감이 생기기 마련인데 그러면서 힘이 많이 들어가요. 무대에서 연습처럼 안 나오면 긴장이 되요. 횡경막 쪽이 열려있다는 코멘트를 듣고 무작정 힘을 쥐서 닫으려고 했죠.
- C-긴장을 풀기 위함보다는 코어를 생각하다 루틴을 하게 됐죠. 저만의 확립인데 무조건 코어가 들어가야 하고 이완이 가장 중요하다고 생각해요. 루틴 할 때 숨 쉬는 습관이 중요한 거 같아요.
- D-누군가 보고 있음 상체에 힘이 팍 찬 느낌을 받았어요. 원하는 대로 움직임이 안됐죠.

사후면담에서 참여자들은 개인적 신체구조 및 특성에 맞는 이완 방법을 루틴으로 정형화시켜 적용함으로써 긍정적인 변화를 체험했다는 것을 확인하였다. 개인적인 차이가 있었지만 체계화된 이완 훈련을 통해 세부적인 근육에까지 집중을 할 수 있었고 긴장감을 느끼는 상황에서 수축된 근육이 이완되며 최적의 몸 상태를 만드는데 도움이 되었다고 진술하였다. 이완훈련을 통한 정확한 동작표현에 대한 만족감을 드러내기도 하였다. 집중 하고 있다는 것을 인지하게 되고 제한된 시간 안에서의 효율적인 에너지 사용이 가능 하였다. 과거보다 많은 시간을 할애해서 이완과 수축을 반복하여 컨디션의 안정성을 부여 하고 있음을 확인 할 수 있었다.

#### 사후면담내용

- A-이완 했을 때 몸이 느슨해지며 팔이 길어지는 느낌을 알고 계속 길어질 수 있는 느낌이 들었죠. 숨을 쉬면서 자연스러웠어요. 춤에 집중이 잘되고 덜 힘들어요.
- B-근육의 유동성을 위해 호흡을 통해 이완하는 방법을 알게 되었죠. 완벽하진 않지만 인지하고 조절이 가능해졌어요. 이완하면서 몸을 더 세밀하게 느낄 수 있었고 작품이 전반적으로 차분해 지고 명확해짐을 느꼈죠. 루틴도 이완 목적으로 하는 거 같아요.
- C-몸을 풀고 확인해요 안 풀린 곳을 찾아 루틴을 해요. 작년 루틴보다 챙겨야 할 게 많아요. 이완

은 안 껴있는 게 없이 다 껴있고 안 다치려고 발목 무릎 고관절 다 풀고 가장 최고의 이완은  
 긴장과 이완 그 중간을 오 갈 수 있는 이완이 최적의 몸 상태인 것 같아요.  
 D-프로그램에서 업 서면서 걷는 게 잘 맞았어요. 수축 이완을 반복했을 때 몸의 긴장 정도가 어  
 느 정도인지 알 수 있어서 이완하는데 좀 편해 졌어요. 이완 모습을 이미지트레이닝 했어요.

호흡조절은 무용수행 과정 중 긴장에서 오는 불안감이 높아졌을 때 혈액중의 산소량을 증가시켜 수행  
 능력을 향상시킬 수 있는 방법이다.<sup>40)</sup> 무용수들은 정신적 스트레스에서 오는 신체적 증상들을 발견할  
 수 있다. 신체를 통해 감정을 표현하는 무용수라면 내용을 심도 있게 파악하는 능력이 필요하다.<sup>41)</sup> 참여  
 자들은 점진적 이완 훈련을 통해 개인에게 적합한 이완을 조절 할 수 있게 되었다. 체계화된 훈련을 통  
 해 루틴을 정형화 시켜 자신의 몸 상태를 점검하고 긴장감을 느끼는 상황을 인지 할 수 있으며, 수축된  
 근육을 이완 시키는 능력이 향상된 것이다. 근육마다 개별적으로 훈련하여 근육의 위치와 근육 긴장상  
 태를 느낄 수 있도록 훈련 받으면 어떤 근육이 긴장되어 있는지 알게 되어 도움을 줄 수 있다.<sup>42)</sup> 이완  
 훈련은 콩쿠르 현장에서 무용수가 자신의 긴장된 신체를 인지하고, 적절한 방법을 통한 이완조절을 실  
 행함으로써 심리적인 안정을 갖게 되어 무용수행 몰입이 가능해 짐을 알 수 있다.<sup>43)</sup>

## 나. 각성조절이해 및 각성실천실행

〈표 9〉 각성조절이해 및 각성실천실행 내용

구분	세부내용
각성조절 이해 (90분)	0(다운상태)에서 10(흥분상태)까지의 척도로 자신의 각성수준 평가하기 각성수준 조절을 위해 사용 할 수 있는 수단 사용하기(음악, 목표, 신체활동) 무용수행 시 적절한 각성 수준 체크하기
각성실천 실행 (90분)	이완조절을 통한 안정을 한다. 개개인에게 맞는 수단으로 각성조절실행 신체와 정신이 최적의 상태로 유지 될 때 까지 반복 연습 한다.

사전면담에서 참여자들은 각성조절에 대한 인식이 전혀 없었음을 확인하였다. 참여자C는 음악과 함  
 께 집중할 수 있는 루틴을 사용하며 자신에 맞는 적정수준으로의 조절이 가능하였고, 이러한 조절 능력  
 은 많은 경험을 통해 얻어진 결과물이라 볼 수 있다. 대부분은 개인의 감정이나 몸 상태의 적정 수준을  
 인지하지 못하고 무용수행에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 명확한 인식이 부족함을 알 수 있었다. 오  
 로지 기술적인 연습에만 치중하며 불안정한 수행을 이어가고 있음을 확인 할 수 있는 대목이다. 참여자  
 B는 긴장을 많이 하는 편인데 저조한 컨디션에서는 무용수행 시 긍정적인 평가를 받기도 하였다. 이것  
 은 각성수준이 낮아짐으로서 차분하고 안정적인 무용수행이 이루어졌기 때문이라 판단되는데 참여자는  
 이런 현상에 대한 명확한 이해가 부족함을 알 수 있었다. 연구자는 내면의 심리상태에 따라 신체 움직임  
 에 다양한 변화가 발생한다는 것을 확인 할 수 있었다.

40) 김병준, 천성민(2017), 『긍정의 멘탈 트레이닝』 (서울: MSD미디어), p.56.

41) 김예지, 김경희(2019), pp.15-16.

42) 양태석(2012), 체조선수를 위한 심리기술훈련 프로그램 개발, 한국체육대학교 대학원 박사학위 논문, pp.22-24.

43) 이승은(2017), 현대무용전공 고등학생의 심리기술훈련 프로그램적용, 서강대학교 교육 대학원 석사학위 논문, pp.16-17.

#### 사전면담내용

- A-그냥 항상 일정 했던 거 같아요. 조절을 해야지 라는 생각을 못했어요.
- B-이파서 상태가 안 좋는데 작품 괜찮다 하실 때도 있고 안 좋을 때 춤이 좋아지는 경우도 있고 다 운이거나 평소보다 침착하다 하면 그대로 받아들이는 거 같아요. 긴장 많이 하는 성격이에요.
- C-스스로 땅기고 들어 갈 때 훨씬 잘 되요. 공간을 못 느낀다는 느낌을 받으면 몸을 풀업 시키고 집중 할 때는 다운 시켜요. 너무 떠 있으면 안돼요. 볼레로 들으며 루틴을 하며 정리를 해요.
- D-다운되는 성격 이예요. 무대에서는 흥분하는 스타일 이라 무대 전에 점프를 뛰거나 기도를 하면 차분해져요 흥분하면 마음이 앞서서 치마를 밟아 넘어질 뻔 하고 슈즈가 벗겨진 적도 있어요.

사후면담에서 참여자들은 무용 수행 시 자신에게 맞는 각성수준을 찾게 되었다. 낮은 각성 상태에서는 집중력이 흐려지거나 신체가 둔해지고 무더지는 것을 경험하게 되어 평소 즐겨 듣는 음악 중에 비트가 빠른 템포의 음악을 들으며 신체적 텐션을 끌어 올리는 방법을 사용하고 있었다. 높은 각성상태에서는 의욕이 넘쳐 실수를 하게 되자 자기대화를 사용하며 기분을 다운시키거나, 에너지소모를 요구하는 동작을 연습 하고, 앞서 진행되었던 이완조절 호흡을 통해서 각성 수준을 조절하여 적절하게 활용하고 있음이 확인되었다. 참여자들은 신체와 정신이 적정상태의 수준일 때 집중이 잘 되고, 안정된 수행이 가능하다는 것을 인지하며 연습에 들어가기 전 자신의 각성상태를 체크하고 진단하며 효과적인 수행과정을 보여주고 있었다. 이러한 과정들을 통해 참여자들은 자신의 의지로 자연스럽게 빠져드는 몰입을 경험하게 됨을 확인 할 수 있었다.

#### 사후면담내용

- A-몸이 피곤할 땐 연습 전에 기분을 끌어올리기 위해 몸 풀면서 신나는 음악을 크게 들으며 텐션을 올려요. 각성이 높을 때 예는 혼잣말을 하며 기분을 다운 시켜요.
- B-낮은 경우 평소 생각하고 고민 하는 것을 더 심도 있게 생각해보고 움직였어요. 높을 경우 보다 움직임이 많지는 않지만 더 차근차근 해보기도 해요. 또 에너지를 많이 필요로 하는 움직임을 하죠. 나에 집중도가 달라졌어요. 전과는 다른 춤을 추고 있는 나를 발견 했어요.
- C-보통은 지나치게 낮거나 높게 만들지는 않아요. 체력이 각성수준과 관계가 있다 느꼈어요. 지나치게 낮을 때는 집중해서 신체적으로 긴장감을 주고, 높을 땐 호흡을 통해 이완을 했어요.
- D-높았을 때는 의욕이 넘쳐서 실수 하고, 낮은 경우 집중력이 흐려지는 것을 느꼈어요. 춤을 출 때 기분이 중요하다는 걸 알게 되었고 음악을 통해 감정 조절이 가능하다는 것을 알게 되었어요.

무용수의 불안으로 인한 긴장은 높은 수준의 각성을, 민첩성이 부족과 집중력 저하는 낮은 각성 상태로 부족함이 나타나게 되는데 상황에 맞는 각성수준을 파악할 수 있어야 한다.<sup>44)</sup> 개인의 환경이나 상황에 따라 다를 수 있으며 자신에게 처한 상황에 대한 인식에 따라 다르게 반응할 수 있다.<sup>45)</sup> 긍정적인 자기대화는 부정적 생각에서 벗어날 수 있으며, 다운된 분위기를 높여주는 데 효과적이다.<sup>46)</sup> 따라서 무용수는 연습을 통하여 동작에 대한 심상훈련이 필요하며, 각성조절이 안정되게 준비된 무용수는 인지적으로 무장이 되어 안정감을 갖으며 후속반응에 최대의 효과를 낼 수 있을 것이다.

44) 황성우, 최은(2017), 무용전공대학생의 성격과 심리기술 및 무용성취 간의 관계, 『한국무용과학회지』 34(4), pp.30-33.

45) 김예지, 김경희(2019), p.17.

46) 김병준(2016), 긍정적자기대화가 성공을 부른다, 『대한축구협회』 ONSIDE. 32, pp.52-53.



## 다. 주의집중이해 및 주의집중실천실행

〈표 10〉 주의집중이해 및 주의집중실천실행 내용

구분	세부내용
주의집중이해 (90분)	자신의 초점을 인식(시선, 관객, 공간, 생각) 주의집중 방해 요인은 무엇인지 확인 주의집중을 위한 단서
주의집중 실천실행 (90분)	무용 수행 시 자신만의 에너지 존에 집중 한다 자신의 주의를 내부로 이동 한다 호흡과 중심에 집중 한다 이완을 한다 자신에 대한 긍정적인 확신을 갖는다

사전면담에서 참여자들은 콩쿠르라는 외적환경에서 오는 불안감을 막연한 자기 집중, 나한테 집중해야 해 라는 자기암시 형태로 실행하고 있었다. 무대에서 심사위원에 초점을 두기도 하고 초점을 무대공간으로 이동하기도 한다. 참여자들은 콩쿠르 특성상 평가를 받게 된다는 것이 상당한 심리적 불안감을 형성하여 주의집중을 방해 하는 원인이 된다는 것을 알 수 있었다. 심사위원과 관객의 분위기를 의식하기 때문이다. 무대 환경에 대한 불안감을 해소하기 위하여 여러 방법을 시도하였으나 만족스러운 결과를 만들어내지 못해 무대에 대한 불안감이 지속되기도 한다. 반면, 다양한 경험을 통해 얻은 본인만의 주의집중방법으로 만족할 만한 집중력을 행사하는 참여자도 있었다. 이처럼 집중과 몰입의 중요성은 참여자들 스스로가 인식하고 있었으며, 개개인 간의 차이를 나타내고 있었다.

### 사전면담내용

- A-무대에서 심사위원을 보는 거 같아요. 나에게만 집중하려고 노력. 경쟁자는 신경 안 쓰고요.
- B-무대마다 다른데 심사위원이보임 거기에 초점을 두고 두려웠을 땐 관객들의 눈빛이 다 느껴질 때도 있어요.
- C-집중력이 좀 있어요. 시선을 본 다기 보다는 공간을 보는 거 같아요. 공간이 봐질 때 집중력도 좋아지고 불안감도 없어져요.
- D-집중력이 좋은 편이 아닌데, 잡생각이 되게 많아요. 정신없을 때가 많고 뭘 해야지 라는 생각이 없었던 거 같아요.

사후면담에서 초점의 대상을 다르게 적용한 참여자들은 새롭게 느껴진 고도의 집중력을 발휘하고 있음을 알 수 있었다. 공간에 집중하면서 무대가 따뜻한 느낌이 들었다는 표현을 하거나, 타인이 아닌 자신에 대한 믿음과 확신이 긴장이 되도 심장이 뛰어도 무대에서의 단단한 지지대가 되어 집중상태를 유지할 수 있었다. 근육에 초점을 두어 세밀하게 표현되는 움직임에 집중하고 그 에너지가 공간에서 흔들리지 않고 자신의 집중력을 온전하게 유지할 수도 있었다. 집중 상황에 따라 주의집중의 영역을 다르게 몰두 하고 있음을 확인하였다. 과거에 존재하던 무대에서의 불안 요인을 잠식시키고 새로운 경험을 체험했으며 앞으로 무대에서의 자신감도 피력함으로 주의집중에 대한 기대효과를 확인할 수 있었다.

사후면담내용

- A-공간에 대한 에너지에 집중 했어요. 무대가 따뜻한 느낌이 들었고, 좋았어요.
- B-정신이 온전했어요. 불안하거나 경쟁자도 신경 쓰이지 않았고 그냥 집중 이었어요. 긴장이 되  
도 심장이 뛰어도 느끼지 못했던 거 같고 그냥 동상처럼 단단했어요. 지금은 홀에서 제가 연  
습을 하려고 몸을 푸는 순간부터 집중이 되요 말 그대로 그냥 제가 하고 있어요. 정말 늘 긴장  
을 갖게 하는 무대였는데 이 무대는 두렵지는 않겠다고 느꼈어요.
- C-초점을 근육에 잡는다고 해야 하나 이것도 공간을 느끼는 트레이닝을 하다가 빠로 움직이면  
시선이 다 망가지고 제가 근육을 안에서 잡고 근육으로 시선을 보면 그런 생각이 안 들더라고  
요. 시선을 본 다기 보다는 공간을 봐질 때 집중력도 좋아지고 불안감도 없어지고요.
- D-무대에서 제가 추고 관객이 있는 거잖아요. 그래서 남의 시선이 중요하다고 생각했는데 이 프  
로그램을 하면서 오히려 초점이 바뀌었어요. 관객이 아닌 제가 집중을 해야 하고 그 집중을  
끌어갈 때 보는 사람의 시선이 달라진다는 걸 알았어요.

무용 수행에서 필요한 몰입을 위해서는 자신만의 주의집중의 단서를 찾아야 하고 이를 완전하게 실행  
한 후 부적절한 요인을 배제해야 하며<sup>47)</sup> 무용수의 역할에 몰입하기 위해서는 무용수를 방해하는 심리요  
인을 끊어 집중을 이어 갈 수 있도록 해야 한다.<sup>48)</sup> 무용 수행 중 실수가 발생 하더라도 집중의 방향을  
빠르게 전환 할 수 있는 자신만의 단서가 필요하다는 것을 알 수 있었다.<sup>49)</sup> 참여자들은 주의집중 훈련을  
통해 외부로부터 오는 낯선 자극에 동요되지 않고 온전하게 집중할 수 있는 능력을 보여 주었다. 콩쿠르  
의 환경에 따라 유발되는 불안감을 주의집중을 통해 무용수 스스로가 조절하게 됨으로써 성공적인 무용  
수행으로 성취감을 얻을 수 있다는 확인 할 수 있었다.

3. 평가를 위한 발현과정

세 번째 과정은 평가를 위한 발현과정이다. 이 과정은 자신이 만들어 온 것에 대한 확인과 확신을 갖는  
과정으로 온전히 자신의 춤에 몰입하기 위한 단계로 정신, 신체, 춤이 하나 되기 위한 과정이라 볼 수 있  
다. 자기평가를 위한 발현과정은 자신감형성, 컨디션조절, 자동화과정이 포함되며, 참여자들은 지금까지  
의 훈련을 통하여 자신감을 형성하고 훈련의 양보다 질을 높이고 적절한 몸 상태와 컨디션을 유지하여야  
한다. 또한 반복 연습을 통해 무용 동작은 자동화 하고, 긴장되는 콩쿠르 무대에서도 집중력을 발휘하여  
무용 수행에서 최고 수준에 도달 하게 한다. 평가를 위한 발현과정의 결과요약은 <표11>과 같다.

<표 11> 평가를 위한 발현과정의 결과요약

참여자	사전	사후	분석
A	동료 의식 춤에 대한 불안	안무자와 긍정적 대화 무대의 주인공은 나 무대가 주는 행복감 전체적 흐름에 집중	몸과 정신의 통합 집중

47) 한시완 (2013), 무용 과제유형에 따른 주의집중, 『한국스포츠심리학회지』 24(4), p.26.  
 48) 황규자, 유지영(2010), 무용전공자의 주의집중유형과 공연불안요인의 관계, 『한국무용과학회지』 21, p.11.  
 49) D. Tod, F. Iredale, & N. Gill(2003), 'Psyching-up' and muscular force production, *Sports Medicine* 33(1),  
 pp.47-58.

B	나만 잘 하면 된다 쉬고 싶다는 생각	심리적 안정감 본능적 동작 수행	공간에 대한 집중 무의식 상태의 몰입
C	경험에 의한 불안함 수면 부족(카페인 섭취)	최고에 대한 확신 연습에 대한 자신감 수면 시간 조절	감정에 집중 공간에 대한 집중 집중에 대한 확신 최선의 무대에 대한 만족감
D	극단적인 스타일 무대에서 실수	일지를 통한 문제점 파악 편안한 마음가짐 후회 없는 무대	현실 직시 무대에 대한 만족감 자신에 대한 집중

## 가. 자신감형성

〈표 12〉 자신감형성 내용

구 분	세부내용
자신감 형성 (90분)	연습 과정에서 성공적인 경험을 통하여 자신감을 갖는다 자신을 믿고 과감하게 수행 한다 실수를 하더라도 과정에 집중 한다 스스로의 발전을 인정하며 자신감을 갖는다 자신감을 꾸준히 유지 한다 노력에서 자신감을 가져 온다 긍정적인 피드백을 통하여 자신감을 얻는다

자신감은 어떤 일을 해낼 수 있다는 스스로의 신념이다. 자신감이 결여된 무용수는 무용 수행에 있어 만족감이 떨어질 수 있다. 사전면담에서 참여자들은 안무자의 지적에 소극적인 모습과 자신감이 부족해 보였다. 나만 잘 하면 된다는 스스로에 대한 믿음은 보이나 세부적인 과제 내용은 없었다. 콩쿠르의 환경에 대해 알면 알수록 더 불안함을 느끼는 참여자도 있었다. 참여자들은 자기의심과 부정적인 상태에서 무대에 올랐고, 의식적인 노력과 의지를 엿 볼 수 있었다.

### 사전면담내용

- A- 혼자 춤추는 것 같다는 지적을 자주 받았어요. 잘하는데 뭔가 느껴지는 게 크지 않다고요. 춤에 대해 부족하다고 생각이 들었어요.
- B- 작품이든 뭐든 너만 잘하면 되는 거야. 너만의 기량과 너만의 것을 그 작품 안에서 충분히 보여준다면 그럼 작품도 빛나 보일 수 있을 거야.
- C- 경험을 통해 아는 게 많아지면서 불안한 게 더 많아졌어요.

사후면담에서 참여자들은 안무자와의 긍정적인 대화를 통해 자신의 능력에 대한 확인과 믿음을 갖는다. 무용수행에 대한 자신감이 결과목표의 몰입에 도움이 되었고, 이를 위해 자신에게 맞는 수준을 차근차근 끌어 올리며 스스로에게 몰입 하는 모습을 볼 수 있었다. 자신의 노력에 대한 확신이 잘 할 수 있겠다는 자신감을 유지하도록 하였다. 그 동안의 훈련된 연습과정에서 자신에게 필요한 행동을 발견하게 되고 바라는 결과를 위해 습득된 일련의 과정들의 발현이라 보여 진다. 이러한 자신감은 콩쿠르가 끝난 시점에서도 결과에 상관없이 무대에 만족감을 드러냈다.

사후면담에서는 콩쿠르 예선 전날 작품에 대한 고민되는 점에 대해 안무자와 대화를 통하여 깔끔하게

마무리를 지으면서 고민할 것도 불안 할 것도 없었다는 자신감을 보이기도 했다. 본선 무대에서 건강상의 문제로 컨디션이 좋지 않았음에도 불구하고 본능적인 집중이 자신감으로 나타남을 알 수 있었다. 안무자와의 긍정적인 피드백과 긍정적인 자기대화가 자신감으로 나타남을 알 수 있었다.

**사후면담내용**

- A-콩쿠르 전 잘 안 풀려서 힘들었어요. 안무자와 대화를 했는데 좀 더 즐기기를 원하셨죠. 긍정적으로 즐기려고 했고 춤추며 행복해야지 라는 생각을 많이 했어요.
- B-안무자가 고민이나 막히는 거 있어 하셨는데 깔끔하게 정리가 돼서 고민도 불안할 것도 없잖아. 이미 심리적으로 박혀 있었죠. 본선 때 컨디션도 안 좋고 동작을 바꾼 게 몸에 익숙하지 않아서 불안함이 있었는데 그냥 몸이 흘러갔던 거 같아요.
- C-2주 시간이 남았을 때 최고를 찍겠다는 확신이 있었죠. 하루에 10번씩 했어요. 그런데 다친 곳도 없이 잘 온 거 같아요. 실전까지 유지해야 하는 거는 작년하고 다른 게 일단 할거다! 예요.

참여자들은 안무자의 긍정적인 피드백과 할 수 있다는 스스로의 믿음이 생기면서 자신감이 형성됨을 알 수 있었다. 여기서 피드백이란 행동과 지식에 대한 설명으로 목표를 이루고 행동을 이끌어 주며 지속적인 참여와 행동이 중요한 요소가 된다.<sup>50)</sup>안무자의 피드백은 움직임 뿐만 아니라 외부 상황에서의 요소들을 제공함으로써 참여자들의 성공적 행동에 중요한 요인을 제공 하게 된다. 참여자는 최고의 몸 상태에서 수행에 대한 성취감을 느끼며 자신만의 성공적인 연습방법을 통하여 자신감을 갖기도 한다. 목표달성에 대한 상징적인 메시지가 실수를 하더라도 과정에 집중하여 스스로의 발전을 통해 자신감을 획득한다. 긍정 멘탈의 소유자는 이기면 자신감이 올라가고, 저도 자신감을 유지하듯이 자신감은 승리했을 때만 생기는 것이 아님을 알 수 있었다.<sup>51)</sup>

**나. 컨디션조절**

〈표 13〉 컨디션조절 내용

구 분	세부내용
컨디션조절 (90분)	남은 시간 동안 수면시간과 음식 조절을 한다 -생활관리 작성을 통해 체크하기 콩쿠르 준비 외에 불필요한 시간 정리하기 소량의 음식을 자주 섭취하기 늦은 시간 연습 종료 후 음식 섭취하지 않기

사전면담에서 참여자들은 최상의 컨디션 유지를 위한 자기관리가 불가함을 알 수 있었다. 콩쿠르 준비 과정동안 스트레스와 수면에 대한 자기조절이 부족하였다. 매일 반복되는 연습으로 피로감과 지루함을 느끼고 있었다. 피곤한 일상을 카페인 섭취로 보충하기도 했지만 과다섭취로 또 다시 수면을 방해하는 악순환을 겪기도 했다. 자신의 행동을 변화시키기 위한 전략보다는 불안정한 컨디션으로 무용수행이 진행되고 있음을 알 수 있었다.

50) M. Csikszentmihalyi(2000), *Beyond Boredom and Anxiety. Experiencing Flow in Work and play*, 25th Anniversary Edition (San Francisco: Jossey-Bass), pp.1-231.  
 51) 김병준, 천성민(2017), pp.165-173.

#### 사전면담내용

- A-틈틈이 잠을 자요. 자고나면 리셋 되는 거 같아요. 깊게 생각하는 게 싫고 스트레스 받기 싫어서 자거나 그 자리를 피해요.
- B-저는 개인적인 시간이 필요한 사람 같아요. 쉴 틈 없이 연습해야 하고 똑같은 삶의 루틴이 반복이 되다보니 쉬고 싶다는 생각이 들어요.
- C-잠을 너무 못 잤어요. 제가 이번에 알았던 게 커피 중독자 였구나. 커피를 3/1을 비우고 들어가면 너무 집중이 잘 돼요. 그래서 더 집중하고 싶어서 다 마셨죠. 그런데 잠을 못 자겠더라고요.
- D-스트레스 받을 땐 다이어리나 일기를 쓰면서 기분이 안 좋은 이유를 찾는 거 같아요. 다이어트는 단기간에 빼고 유지하는 편이죠. 약간 극단적인 스타일이라 금방 무너졌던 거 같아요.

사후면담에서 참여자들은 컨디션 조절을 위해 생활 관리 일지작성을 하며 개선점을 찾아가는 모습을 보였으나 학업과 공연 연습 등의 외부적 개입으로 체계적이고 규칙적인 생활 관리를 통한 컨디션 조절에는 무리가 있었다. 수면부족으로 인한 피곤한 상태가 지속되며 바쁜 스케줄로 인해 식사시간이 불규칙 하자 체중관리에도 어려움이 있음을 알 수 있었다.

#### 사후면담내용

- A-콩쿠르 준비 하면서 학교 수업이나 공연 일정이 겹쳐서 수면 시간이 하루에 4시간 정도 되는 거 같아요. 틈틈이 쉬기도 했죠. 자주 피곤함을 느껴요.
- B-생활 관리를 하는데 제가 하고 싶다고 해서 상황들이 받쳐주지 않아요. 자고 싶는데 이것저것 하다 보면 늘 새벽 3시 그래서 상황을 받아들이는 수밖에 없었어요.
- C-콩쿠르 2주 남았을 땐 되도록이면 새벽 1시에서 2시안에 잘 수 있도록 한다. 잠자기 5시간 전엔 커피를 안 마셔요.
- D-다른 연습도 겹쳐 있어 규칙적인 조절이 힘들어요. 기록하면서 문제점을 찾았어요. 음식 조절할 때 기력이 많이 딸렸어요. 몸이 버거운 느낌이 있었는데 그런 느낌이 없어서 좋았어요.

컨디션 조절은 최상의 무용수행을 위해 무용수 스스로가 자신의 사고와 행동을 조절하기 위한 목표를 세우고 성취하기 위한 개인의 인지행동전략이다.<sup>52)</sup> 참여자들의 체력관리, 체중조절 전략이 무용수행에 영향을 미치나 학생으로서 병행해야 하는 여건들이 콩쿠르에만 몰입 할 수 없음을 알 수 있었다. 몰입이론에서는 무용수들의 불규칙한 생활이 신체적 요인에 부정적 영향을 미칠 수 있으며 부정적 정서는 무용수들의 적절한 컨디션을 방해 할 수 있음을 이야기 하고 있다.<sup>53)</sup>

참여자들은 그 동안의 주도적 몰입 심리기술프로그램을 통해 심리적 변화와 자신의 컨디션 변화를 알아차림으로 콩쿠르의 최상 수행을 위한 준비를 잘 마무리 해 나가고 있었지만, 일상생활에서의 수면에 대한 관리는 미흡해 보였다. 무용수들은 자기관리를 잘 했을 때 자심감과 긍정적인 경험의 결과를 얻을 수 있음을 기억해야 할 것이다.

52) 정성우(2011), 체조선수의 연기력 향상을 위한 심리기술훈련 프로그램 개발 및 적용, 부산대학교 대학원 박사학위 논문, p.77.

53) J.E. Loehr(1982), *Athletic excellence: mental toughness training for sports* (New York: Plume), pp.1-190.

## 다. 자동화과정

〈표 14〉 자동화과정 내용

구 분	세부내용
자동화과정 (90분)	연습의 양보다 질을 생각 한다 연습량이 많지 않아도 집중력을 가지고 한다 콩쿠르 상황에 맞는 연습을 한다(압박감 속에서 집중력 발휘) 동작이 자동적 수행이 가능 하도록 반복 연습을 한다 자신의 컨디션에 맞게 연습량을 조절해야 한다

사전면담에서 참여자들은 과거 콩쿠르 출전에서 의식적인 생각과 서두르다 보니 실수를 하는 등 정확하게 하지 못했다는 진술을 하였다. 실수를 했지만 순간 자동적 반응이 수행의 흐름을 잘 이어나가기도 하지만 전체적으로 깊이 빠져들지 못하고 무용수행능력이 다소 떨어짐을 알 수 있었다.

### 사전면담내용

- A-생각을 좀 많이 해요. 여기서 어떻게 해야지 머릿속에 틀이 있어요.
- B-실수를 했는데 몇 초 사이에 본능적으로 몸이 반응해요. 감정이나 스토리 적으로 순간 반응하는 거 같아요.
- D-무대에서 흥분하는 스타일 이예요. 치마를 밟아서 넘어질 뻔 하기 도하고 반 슈즈가 반이 벗겨진 적도 있어요. 신경 안 쓰려고 했죠.

사후면담내용에서 참여자들은 무대에서 의도적으로 무엇인가를 위해 집중하거나 노력하지 않아도 입력된 프로그램에 의해 자동화된 움직임이 작품에 몰입으로 연결되어 무용수행에 대한 만족감을 들어냈다. 얼마 남지 않은 콩쿠르 일정에도 여유로운 모습을 볼 수 있었다.

### 사후면담내용

- A-그 공간에서 집중을 하고 있어서 이걸 해야겠다는 생각이 들 순간 도 없이 그냥 몸이 자연스럽게 흘러갔던 거 같아요.
- B-그 때도 몰입을 하고 있다고 생각했는데 그런데 또 다른 거 같아요. 공간에서 어디를 바라보면서 어떻게 갈 것인지 스스로가 인식이 된다고 해야 하나 작품 할 때 생각을 하지 않아요. 여기서 이렇게 해야지 라는 생각을 안 해요.
- D-뭘 더 해야겠다는 건 없어요. 그래서 이정도면 됐다 해요. 자신한테 계속 부담을 주고 싶지 않아요. 이 정도면 만족감이 들어요.

자동화과정은 신체적·정신적으로 연습된 것들을 무의식 상태에서 자연 발현시키는 과정이라고 할 수 있다. 무용수는 신체와 정신이 완전 할 수 있도록 유지해야 한다. 이러한 준비는 높은 수준의 무용 수행을 가능하게 하며, 결과적으로도 완성도 높은 결과를 제공 할 수 있게 된다.<sup>54)</sup> 연습된 사항들을 구분지어 의식하여 규칙적으로 실행하는 것이 아니라 습관처럼 염두 하지 않고 무의식적 무용수행을 요구하는 것임을 알 수 있다. 자동화된 플레이는 반복된 연습을 통해 동작이 자동화 되는 과정으로 머리보다

54) 남정은, 고경순(2020), 무용/동작치료에 참여한 직업무용수들의 경험연구, 『무용예술학연구』 78(2), p. 45.

몸을 먼저 이끌어 주며 집중에 여유가 많아진다.<sup>55)</sup> 무용수들은 평소 많은 시간 연습한다. 하지만 콩쿠르가 다가올수록 연습의 양과 강도를 서서히 줄이고 자신의 몸 상태와 컨디션을 고려한 집중력 있는 연습을 해야 한다. 움직임에 빠져드는 것이 효과적인 무용수행에 도움이 된다는 것을 알 수 있었다.

## V. 결론

본 연구는 무용 콩쿠르 참여 예정자를 대상으로 심리기술 프로그램을 적용하여 효과를 살펴보고자 했다. 예비 심리기술 프로그램에서 도출된 결과와 자기 주도학습(Knowles 1975)이론을 토대로 주도적 몰입 심리기술 프로그램을 구성하였다. 현상학적 질적연구(Phenomenological Qualitative Research)방법을 통해 심리기술 프로그램 체험 과정과 심리기술 프로그램에 대한 효과를 탐색하는 것이다. 본 연구는 목적 표집(purposive sampling) 방법을 통하여 2019년 무용콩쿠르 참여 예정자 4명을 선정하였다. 연구 참여자들은 사전·사후 심층면담을 진행하였고, 11회기동안 주1회 60분씩 연구자와 함께 1:1 주도적 몰입 심리기술 프로그램을 진행하였다. 주도적 몰입 심리기술프로그램은 크게 3가지 과정으로 이루어져 있는데 목표설정을 위한 인식 과정, 수행을 위한 조절과정, 평가를 위한 발현과정이 그것이다. 각 과정별 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 목표설정을 위한 인식 과정이다. 이 과정에서는 과제의 목적을 정확하게 인식하여, 과정에서 필요한 수행 학습에 대한 인지전략을 계획하는 것이다. 무용 콩쿠르에 참여하는 무용수들은 무용 수행 절차를 체계적으로 계획하면서 학습에 필요한 과정목표를 설정하게 된다. 이 과정에서의 목표설정은 단순한 계획 설정이 아닌 계획하고 실행하여 결과 목표에 도달하는데 의미가 있으며 무용수 스스로가 세운 목적과 계획에 따라 연습의 질이 달라짐을 알 수 있었다. 그리고 이는 집중력 있는 에너지를 발현하는 몰입에 긍정적인 영향을 미친다. 또한 안무자와 무용수 간 원활한 소통과 신뢰는 작품의 한계를 극복하고 목표를 구체화하는 데 기여한다는 것을 확인할 수 있었다. 둘째, 수행을 위한 조절과정이다. 이 과정에서는 개인의 신체적, 심리적 특성을 파악하여 무용수행에 필요한 지식과 정보를 습득하게 된다. 이를 통하여 무용수행에 필요한 기술 전략을 효율적으로 사용하게 된다. 자신의 몸 상태를 정확히 점검하며, 그에 따른 적절한 기술 변화와 실수 후 다시 집중 할 수 있는 조절 능력이 향상 된다. 이러한 훈련과정을 통해 참여자들은 자신에 대한 정확한 분석과 새로운 문제점에 대하여 인지 할 수 있었다.

셋째, 평가를 위한 발현과정이다. 이 과정에서는 전반적인 무용수행 과정을 인지하는 활동으로 수행 중 문제점에 대한 재검토 시간을 갖는다. 문제해결을 위해 질문하고 점검하며 무용수행 학습의 방향과 속도를 조절 하는 과정이다. 무용수행 중 나타난 정보를 평가하고 수정하여 자신의 이해정도를 확인 하며 자신감을 확보한다. 컨디션에 따른 무용 수행 기술의 적절한 변화 그리고 실수 후 다시 집중 할 수 있는지에 대한 인지 활동으로 자동화 과정에 이르게 되는 것이다. 참여자들이 상황에 맞는 적절한 기술을 반복적으로 적용하는 과정에서 수행능력이 자동화 되었으며 이는 무의식 안에서의 표출이라 할 수 있겠다.

요컨대, 본 연구의 주도적 몰입 심리기술 프로그램은 무용콩쿠르에 참여하는 무용수에게 신체훈련

55) 김병준, 천성민(2017), pp.178-184.

이상으로 심리훈련의 중요성과 필요성을 인식하게 하였으며, 몰입을 위한 심리훈련이 신체훈련과 동반 되었을 때 이상적인 성과를 낼 수 있다는 것을 확인하였다. 콩쿠르라는 경쟁상황 속에서 무용수들에게 다양한 정보를 제공 하며 무용수행에서의 문제와 결과에 대한 평가가 긍정적인 자기 몰입을 보여 주었다. 무용수행 전략에 대한 효과를 분석하고 발전을 도모할 수 있는 자료를 제시하는데 도움이 되었다. 이는 콩쿠르 뿐만 아니라 무대라는 다양한 상황에서 다차원적인 정보를 제공 할 것으로 사료된다. 나아가 향후 콩쿠르에 참가하는 무용수 뿐만 아니라 무용수를 지도하는 안무자 및 지도자에게 심리훈련 교육 교재로 활용할 가치가 있다는 점을 시사한다.

본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제안하고자 한다.

첫째, 질적 연구의 특성상 불특정 다수의 무용수에게 주도적 몰입 심리기술 프로그램의 결과를 일반화하는 것은 무리가 될 수 있으며, 후속 연구에서 이를 보완하여 주도적 몰입 심리기술 프로그램을 일반화할 수 있는 연구가 수행되기를 기대해본다.

둘째, 전공에 따른 인지 유형이 다르게 나타날 수 있으므로 전공에 따른 프로그램 연구가 진행된다면 이 주제에 대한 논의가 풍부해 질것이라 사료된다.

셋째, 콩쿠르라는 특정 상황에서의 심리기술 프로그램 적용이 콩쿠르를 준비하는 무용수들에게 다소 부담스러운 진행으로 무용교육 과정에서 심리 프로그램에 대한 교육을 제안해 본다.

넷째, 주도적 심리기술 프로그램을 통해 무용수의 작품 활동은 무용수와 안무자의 수평적 관계에서 무용수행의 몰입도가 높게 평가 되어, 지도자를 대상으로 한 심리기술프로그램 개발을 기대해본다.



## ■ 참고문헌

- 김병준, 천성민(2017). 『긍정의 멘탈 트레이닝』. 서울: MSD미디어.
- 이남인(2018). 『현상학과 질적연구』. 경기: 한길사.
- 정청희(2004). (운동수행 향상을 위한)심리기술훈련. 서울: 무지개사.
- 제갈현열, 김도윤(2018). 최후의 몰입. 서울: 쌤앤파커스.
- Hatch J. Amos. 『교육상황에서 질적 연구 수행하기』. 진영은(역). 서울: 학지사. 2008.
- Jason Selk(2008). 『하루 10분정신력 훈련』. 이용현, 권성호, 이정규. 서울: 레인보우북스. 2011.
- Richard M. Suinn. 『성공을 위한 심리기술 훈련-스포츠향상을 위한 정신 매뉴얼』. 고의석(여). 서울: 대경북스. 2009.
- Adler, P. A., and Adler, P.(1998). Observational techniques, In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M.(1977). *Beyond boredom and anxiety*. second printing. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M.(2000). *Beyond Boredom and Anxiety*. Experiencing Flow in
- Giorgi, A.(1985). *Phenomenology and Psychological Research*, Pittsburgh: Duquensne University Press.
- Knowles, M.(1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. Chicago.
- Loehr, J.E.(1982). *Athletic excellence: mental toughness training for sports*. New York: Plume.
- Massimini, F., & Carli, M.(1988). *The systematic assessment of flow in daily experience: Psychoiogy studies of flow in consciousness*. Cambridge University press.
- Murphy, J. F.(1987). Concept of leisure, In A.... Greece, & S. Parker(Eds.). *Recreaion and leisure: An introductory handbook*.
- 구혜민(2009). 무용전공자의 무용몰입경험과 공연만족의 관계. 성균관대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 권순재 (2011). 생활체육참여자의 신체적 자기지각과 자기관리가 운동 몰입 및 주관적 행복감에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김나영(2018). 4차 산업시대에서의 경제인식과 발달을 위한 신체 심리학적 고찰. 『무용예술학연구』, 72(5): 75-86.
- 김명희(2018). 무용전공자의 무용열정이 무용몰입에 미치는 영향. 『한국체육교육학회지』, 23(1): 199-209.
- 김병준(2016). 긍정적자기대화가 성공을 부른다. 『대한축구협회』, ONSIDE, 32: 52-53.
- 김예지, 김경희(2019). Mentastic의 움직임 원리가 무용수들의 스트레스 해소에 미치는 영향 고찰, 『무용예술학연구』, 76(4): 15-35.
- 김희진, 최은혜(2018). 대학 무용수들의 무용몰입이 무용지속 의도에 미치는 영향. 『한국스포츠학회

- 지』, 16(3): 657-665.
- 남정은, 고경순(2020). 무용/동작치료에 참여한 직업무용수들의 경험연구. 『무용예술학연구』, 78(2): 45.
- 박민지(2007). 무용수의 심리기술훈련프로그램 개발 효과에 관한 연구. 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 손지희(2009). 몰입경험의 교육적 가치. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신숙경(2007). 무용전공자의 몰입경험이 공연만족도에 미치는 영향에 관한 조사연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 양태석(2012). 체조선수를 위한 심리기술훈련 프로그램 개발. 한국체육대학교 대학원 박사학위 논문.
- 유진, 백민경(2009). 교수행동유형이 대학무용전공자의 무용몰입과 수업만족에 미치는 영향. 『한국체육학회지』, 48(5): 337-346.
- 이경희, 김현남(2009). 엄가드 바티니에프의 기본원리에 따른 움직임 원리. 『한국체육철학회지』, 17(3): 181-198.
- 이수정, 임혜자(2001). 심상연습이 무용동작 수행과 학습에 미치는 영향. 『한국무용교육학회지』, 12, : 1-17.
- 이승은(2017). 현대무용전공 고등학생의 심리기술훈련 프로그램적용. 서강대학교 교육 대학원 석사학위 논문.
- 이신영, 최용원, 황성우(2017). 무용전공대학생의 콩쿠르 참여 시 발생하는 동기와 불안 및 성취간의 관계. 『한국무용과학회지』, 34(2): 1-15.
- 이정미, 이길재(2107). 대학생의 자기주도적 학습역량에 대한 영향요인 분석. 『교육행정학연구』, 35(3): 133-153.
- 임준희(2012). 무용수행불안의 요인에 대한 질적 분석. 한국예술종합학교 전문사 과정.
- 정성우(2011). 체조선수의 연기력 향상을 위한 심리기술훈련 프로그램 개발 및 적용. 부산대학교 대학원 박사학위 논문.
- 조은숙, 김스완(2016). 긍정심리학을 반영한 무용교육에 대한 연구. 『무용예술학연구』, 61(4): 55-71.
- 한시완(2013). 무용 과제유형에 따른 주의집중. 『한국스포츠심리학회지』, 24(4): 25-44.
- 홍연지, 강현우(2016). 직업무용수들의 감정이입능력이 무용표현력에 미치는 영향. 『한국무용과학회지』, 33(4): 47-61.
- 황규자, 유지영(2010). 무용전공자의 주의집중유형과 공연불안요인의 관계. 『한국무용과학회지』, 21: 1-14.
- 황성우, 최은(2017). 무용전공대학생의 성격과 심리기술 및 무용성취 간의 관계. 『한국무용과학회지』, 34(4): 19-36.
- Long, H. B.(1987). Item analysis of Gugliemino's self-directed learning readiness scale. *International Journal of Lifelong Education*, 6(4): 331-336.
- Tod, D., Iredale, F., & Gill, N. (2003). 'Psyching-up' and muscular force production. *Sports Medicine*,

33(1): 47-58.

논문투고일 2020. 08. 17.  
심사일 2020. 08. 24.  
심사완료일 2020. 09. 15.

[www.kci.go.kr](http://www.kci.go.kr)

## A Study of the Effect of Self-Directed Flow on Dance Competition Participants in Korea

Min, Ae Kyoung\* · Kim, Seung Il\*\*

Ph.D., Department of sports Industry Information, Chung-Ang University\* · Professor, Chung-Ang University\*\*

This study explores the effect of self-directed flow on dance competition participants. For this purpose, this study creates a self-directed flow program. It consists of three stages.

First, as a perception for a goal setting, dancers participating a dance competition have a goal, and then it has an effect in reaching the flow state. This study figures out that dancers in the flow achieved more with less stress, so felt more satisfied. Second, as a control stage for practice focuses on alleviating the anxiety and tension of dancers through self-directed flow program, which specifically emphasized the attention training skills. This program helps them focus on anything they are working on. Third, as a performance for evaluation, participants in the self-directed program express their satisfaction with successful performances. Furthermore, they maintain confidence without losing concentration even if they experience mistakes while performing.

**Keywords:** Dance competition(무용콩쿠르), Self-directed flow(자기 주도적 몰입), Psychological program(심리 프로그램), Choreographer (안무가), Competitor(경쟁자)