

한국무용 전공자의 콩쿠르 입상에 미치는 자기심리 요인

김승일* · 민애경**

I. 서론

II. 연구방법 및 절차

III. 연구결과

IV. 논의

참고문헌

Abstract

I. 서론

콩쿠르는 ‘경쟁’의 성격을 갖는다. 이러한 경쟁은 양면성을 지닌다. 우선 경쟁은 학습 동기와 그 효과를 높이는 수단으로 사용된다. 이 경우 경쟁은 교육 목적을 달성하기 위한 자극제가 될 수 있다. 한편 경쟁은 이기는 것을 목적으로 사용되기도 한다. 이때는 경쟁이 가져다주는 교육 효과는 사라지고 콩쿠르 참여자에게 오히려 심리적인 압박감을 부여하게 된다.¹⁾ 따라서 콩쿠르 참여자가 콩쿠르에서의 경쟁을 학습 동기나 그 효과를 성취하는 것으로 인식하기보다는 이기는 것으로 인식할 때 콩쿠르에 부정적인 결과를 초래할 가능성이 더 크다. 일반적으로 무용수들은 무대에 오르면 심리적으로 위축되고 평소와 달리 무대에 대한 지나친 불안과 공포심을 느끼기 마련인데 이러한 상황에서 이기는 것을 목적으로 하는 콩쿠르 무대는 참여자의 무용 수행능력을 저하시키는 또 다른 요인으로 작용할 수 있기 때문이다.

자기심리학자 하인즈 코헛은 건강한 자기의 발달을 위해서는 튼튼한 자기구조를 구축하는 것이 가장 주요한 사안이 되고, 자기가 가지는 자기대상과의 경험들이 통합되어 응집력 있는 건강한 자기를 만들게 되며 자기를 이루는 중심적인 심리구조라는 지침을 마련해 주었다.²⁾ 이 같은 측면에서 무용수의 심리적·정서적 상태는 콩쿠르 준비과정과 공연수행에 매우 중요한 요인으로 작동한다. 더군다나 무용은 언어가 전달하지 못하는 생각과 감정들을 표현하는 것으로 신체와 정신 간 상호작용의 산물이다. 루돌프 라반(1974)에 따르면 움직이는 모든 유기체에서의 몸은 신체-정신의 이분법적 대상이 아니다. 몸(Embodiment)은 불리 불가능한 체현으로서의 의미를 지닌다. 결국 움직임은 심리적·정서적 상태와 연

* 주저자, 중앙대학교 교수, sikim@cau.ac.kr

** 교신저자, 중앙대학교 겸임교수, als082905@cau.ac.kr

1) 김보람, 주희선(2017), 음악콩쿠르 참가 경험이 초등학생의 음악적 자기 효능감에 미치는 영향, 『한국음악교육학회』 46(2), p. 6.

2) 홍이화(2011), 『하인즈 코헛의 자기심리학 이야기 I』(서울: 한국심리치료 연구소, 2011), pp. 47-48.

관되어 있으며 몸과 마음은 서로 영향을 주고받는다. 무용수들의 움직임은 그들의 내적정서가 결부되어 외적으로 표출되는 것이다.³⁾

이 같은 인식을 바탕으로 기존 연구는 무용 콩쿠르 참여자의 심리기술 향상에 있어 자기관리와 심리 기술 프로그램 개발의 필요성을 강조하였다. 특히 무용수들의 전문적인 심상프로그램 개발이 절실하다는 것이다.⁴⁾ 김순미, 김순영(2012)은 우수 집단의 선수들은 신체적 기술보다 심리적 기술을 더 중요시 하며 심리적 기술의 차이에 의해 승패가 좌우되는 경우가 많다고 하였으며,⁵⁾ 김장우, 정우영(2012)은 무대에서 발생하는 불안의 원인이 무용수의 여러 가지 특성에 의한 것으로 대처할 수 있는 훈련 방법이 필요하다고 언급 하였다.⁶⁾ 노정식(2009)은 무용수의 개인적 특성에 따른 몰입과 불안의 관계를 분석하여 영향을 주는 요인들을 이해하는 것이 중요한 요소라 하였다.⁷⁾ 또한, 무용 콩쿠르 지도자는 무용수가 겪게 되는 경쟁적 상황과 불안을 극복하기 위해 다양한 학습과 대처방안을 제시할 수 있어야 한다. 심리 기술훈련은 심리적인 문제의 유무를 떠나 무용수들이 심리기술에 관하여 관심을 갖고 필수적으로 훈련해야 할 요소이다. 연습 때의 실력을 공연 때나 중요한 순간에 발휘하지 못하는 무용수는 자신의 심리적인 측면을 무시하거나 소홀히 하는 데 그 원인이 있다. 즉 완벽한 기술과 체력적인 요소를 가지고 있더라도 심리적인 요소가 갖춰지지 못하면 좋은 공연을 펼칠 수 없다.⁸⁾

그런데 현실적으로 콩쿠르 참여자는 내부적인 자신의 문제점을 파악하기 보다는 기술위주의 훈련에만 전념하는 경향을 보인다. 최고의 수행 능력을 갖춘 무용수라도 연습이나 공연상황에서 체력, 연습량, 연습기간 및 공연 당시의 심리적인 상태, 경험의 유무, 무대 조건 등 신체적, 생리적, 심리적, 물리적, 환경적 요인을 갖추지 않으면 공연수행에 직·간접적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 예를 들어 무용수가 공연 시에 과도한 불안이나 부담감을 갖고 동작을 수행하게 되면 자신의 실력을 최대한 발휘할 수 없다. 이 경우 무용수는 신체적, 심리적 그리고 행동적 특성의 변화가 나타나 결국 공연수행에 방해가 된다.⁹⁾

이러한 점에 착안하여 본 연구는 한국무용 전공자의 콩쿠르 입상에 미치는 심리적 요인의 영향력을 심층적으로 살펴보고자 한다. 구체적으로 콩쿠르 참여의 완성도 및 성취도를 향상시키기 위해 콩쿠르 참여자들이 연습 및 대회 과정에서 갖추어야 할 조건들이 무엇인지 제시하고자 한다.

-
- 3) 이경희, 김현남(2009), 엄가드 바티니에프의 기본원리에 따른 움직임 원리, 『한국체육철학회지』 17(3), pp.182-196.
4) 최청자, 김형남, 심현화(2012), 무용심리 프로그램 적용에 따른 무용전공대학생의 자기관리 및 심리기술 효과, 『한국무용과학회지』 26, p.64.
5) 김순미, 김순영(2012), 한국 여자 프로 골프선수의 경기력에 따른 심상유형과 자신감의 관계, 『한국체육과학회지』 21(3), p.398.
6) 김장우, 정우영(2002), 프로무용수분야에 따른 무대불안의 심리적 차이 분석, 『한국무용학회지』 2, p.88.
7) 노정식(2009), 무용수 완벽주의 성향과 자기관리, 공연불안 및 공연몰입의 관계, 세종대학교 대학원 박사학위 논문, pp.43-44.
8) Cohn,P.(1998),〈<http://www.peaksports.com/clients.html>, 2018.9.10.〉.
9) 한윤희(2007), 발레 무용수의 실수 원인과 대처방안에 대한 질적연구, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문, pp.17-18.

II. 연구 방법 및 절차

1. 연구 참여자

본 연구는 한국무용 전공자의 콩쿠르 입상에 영향을 미치는 심리적 요인을 내부적 요인과 외부적 요인으로 나누어 살펴보는 데 목적이 있다. 이를 위해 본 연구는 한국무용 전공자 중에서 창작부 일반부문 콩쿠르에 참여경험이 있는 무용수 8명을 대상으로 심층 인터뷰를 실시하였다. 연구 참여자 8명은 비확률표집(nonprobability sampling)의 하나인 유목적표집법(purposeful sampling)을 이용하여 콩쿠르 입상자 4명과 비입상자 4명으로 구성하였다. 입상자의 경우 2회 입상이 2명, 1회 입상이 2명인 것으로 확인되었다. <표 1>에 나타난 바와 같이 연구 참여자들의 연령은 평균 27세였으며 성별은 여성과 남성이 동일한 비율로 선정되었다. 또한 이들은 평균 4회 이상의 콩쿠르 참여경험이 있었고 연습과정은 1년 이상으로 콩쿠르에 대한 적극적인 자세와 열의를 가지고 있었다. 본 연구는 연구 참여자들에게 연구목적과 심층 인터뷰 방법을 설명한 후 동의를 얻어 연구를 진행하였다.

<표 1> 연구 참여자 특성

No	성별	연령	참여횟수	입상여부 (입상횟수)
1	남성	30세	6회	입상(2회)
2	여성	29세	2회	비입상
3	남성	27세	3회	입상(1회)
4	남성	27세	2회	입상(2회)
5	여성	27세	4회	입상(1회)
6	여성	28세	8회	비입상
7	여성	23세	5회	비입상
8	남성	24세	5회	비입상

2. 자료수집

본 연구는 문헌자료와 심층 인터뷰를 토대로 자료를 수집하였다. 문헌자료는 학술정보원과 포털사이트에서 본 연구주제와 맞는 키워드를 사용하여 수집하였다. 문헌자료는 심층 인터뷰 분석에 있어서 이론에 근거하고 현실적인 결과를 도출하기 위한 목적으로 활용되었다. 심층 인터뷰는 반 구조화된 인터뷰(semi-structured)와 비구조적 인터뷰(unstructured interview)를 사용하였으며 인터뷰 내용과 방법을 사전에 계획하지 않고 연구자와 연구 참여자의 심층 인터뷰의 유동성을 최대한 고려하여 열린 상태로 진행하였다. 인터뷰 질문지는 선행연구의 질문지를 토대로 전문가 2인이 회의를 통해 작성하였으며 개방형 질문(open question) 유형을 따랐다. 공식적인 인터뷰는 2회 진행하였으며 추가적인 질문이 있을 경우 몇 차례에 걸쳐 전화인터뷰나 1:1 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 내용은 연구 참여자의 사전 동의를 구하고 녹음하였다. 수집된 자료는 컴퓨터로 옮겨 전사 작업을 하였으며 전사과정에서 사적인 내용은 제외시키고 연구 참여자의 의도가 벗어나지 않는 범위에서 문맥에 맞지 않은 내용은 재구성하였다.

3. 자료 분석

본 연구는 전사된 자료를 바탕으로 각 연구 참여자별 사례기록(case record)과 개인별 종합 프로파일(multi-profile)을 작성한 후 부호화(coding)하였다. 이러한 분석을 토대로 1차 범주화, 2차 범주화 과정을 통해 새로운 하위 주제들과 핵심 주제들을 도출하고 심층 인터뷰 내용을 구조화하였다. <표 2>는 심층 인터뷰에 대한 1·2차 범주화 내용을 보여준다. 앞에서 언급한 바와 같이 본 연구는 한국무용 전공자의 콩쿠르 입상에 미치는 심리적 요인을 살펴보기 위해 내부적 요인과 외부적 요인으로 구분하였다. 다음으로 각각의 차원에서 발생할 수 있는 심리적 요인들을 1차로 범주화하고 이를 유사한 항목끼리 묶어 2차 범주화를 실시하였다. 그 결과 내부적인 요인은 기술·물리적 요인, 정서적 요인, 안무가 요인으로, 외부적인 요인은 진행규칙 요인, 무대·관객 요인, 경쟁자 요인으로 분류하였다. 내부적 요인에서 기술·물리적 요인은 작품연습 방식 및 그 외 체력강화 운동 방식 등을 일컫는다. 정서적 요인은 슬럼프 극복방식이나 이미지트레이닝과 관련된다. 안무가 요인은 안무가와 무용수 간의 관계를 의미한다. 외부적 요인에서 진행규칙 요인은 공연 순서에 대한 참여자의 인식이다. 무대·관객 요인은 콩쿠르 당일 무대나 관객석 및 주변시선을 의식하는 행위를 포함한다. 경쟁자 요인은 콩쿠르 참여자들을 경쟁자로 의식하는 정도를 의미한다.

<표 2> 심층 인터뷰 범주화

상위범주	2차 범주화	1차 범주화 (세부영역)
내부적 요인	기술·물리적 요인	체력적 불안감, 연습 방식, 작품연습 외 체력강화 운동 방식
	정서적 요인	슬럼프 극복방식, 이미지트레이닝
	안무가 요인	안무가와 무용수의 관계
외부적 요인	진행규칙 요인	추첨순서 의식
	무대·관객요인	관객석의 기운, 주변시선 의식
	경쟁자 요인	경쟁자 의식

III. 연구 결과

이 장에서는 연구 참여자 8명을 대상으로 진행한 심층 인터뷰 내용을 개인적 차원과 대회 환경적 차원의 세부 항목별로 나누어 분석하고자 한다.

1. 내부적 요인

이 부분에서는 콩쿠르 참여자가 콩쿠르 준비과정에서 당면하게 되는 다양한 내부적 요인들이 콩쿠르 참여자의 입상에 어떠한 영향을 미치는지 살펴본다. 앞에서 언급한 바와 같이 본 연구는 내부적 요인을 기술·물리적, 정서적, 안무가 요인으로 구분하였다. 본 연구는 이러한 3 가지 내부적 요인이 콩쿠르 참여자의 입상에 영향을 미치는 심리적 차원을 구성한다고 본다.

가. 기술·물리적 요인

기술·물리적 요인이다. 콩쿠르 입상경험이 있는 무용수는 입상경험이 없는 무용수에 비해 본인에게 맞는 연습방법을 터득하고 있었다. 이를 위해 다양한 시도를 하는 노력을 보였다. 예컨대 모든 신체운동이 무용과 밀접한 관계가 있다는 것을 인식하고 헬스 등과 같은 체력운동을 병행하였다. 그리고 이러한 과정은 콩쿠르 출전에 대한 심리적 불안감을 해소하는데 영향을 미치는 것으로 나타났다.

콩쿠르 입상자:

“정말 좋은 것들은 가져가고 아닌 것들은 과감하게 버리고 헬스도 하고 맨몸운동도 하고 테크닉 적인것도 하고 모든게 운동과 무용은 뗄 수 없다고 생각해요. 모든 근육을 운동에서 다 자극을 시키잖아요 디테일 하지 않을 뿐이지 그렇다면 이제 그들의 트레이닝 법을 무용과 접목시켜서 충분히 트레이닝 할 수 있다고 생각해요.”

“체력 운동을 하니 정신적으로 단련이 되면서 불안감도 해소 되더라고요. 이미 근력도 많이 생겼기 때문에 연습 하는 거에 대해 체력을 서브 해주니까 도움이 많이 되었던 것 같아요. 원리를 찾는게 최우선 이라고 생각해요. 무용은 이것만 연습하면 이것만 되더라고요. 그래서 그게 너무 싫어서 항상 뒀으면 좋겠는 거예요. 시도를 많이 편이에요.”

반면, 콩쿠르 비입상자는 연습과정에서 무용과 연관되는 다양한 체력적 시도를 하기 보다는 작품 동작의 완결성에 더욱 초점을 맞추는 경향을 보였다. 즉 콩쿠르 비입상자는 입상자에 비해 연습과정에서 방법론적으로 다양한 시도를 하는 경험의 폭이 협소했다. 이는 연습과정에서 경험하게 되는 슬럼프나 콩쿠르 당일 느끼게 되는 심리적 부담감을 완화시키는 데 큰 도움이 되지 못한다.

콩쿠르 비입상자:

“동작을 연습하기 보단 일단 이미지가 머릿속에 그려져야 동작이 더 잘되는..? 첫 등장에서는 배경이랑 다 상상해서 하는 거 같아요. 연관을 지어서.. 일단 그거를 다 생각을 하고 난 다음에 거기에 맞게 동작이랑 연습을 해요. 연습실에서 열번 백번 연습하는 것이 당연하지만 제가 좋아하는 곳에서 춤에 대해 고민을 그걸 제가 알아차린 후 연습을 한 번도 하지 않고 다음 레슨을 갔을 때 춤이 달라졌다고 하는 경우가 있었어요. 그런 새로운 마음가짐이 필요한 것 같아요.”

“내가 이렇게 연습을 했는데 선생님이 아실까 이 방법이 맞아서 지금 내가 춤을 잘 추고 있는 걸까 그런 확인을 받고 싶을 때 제가 좀 더 준비가 잘 되었을 때 연습실에 가는 게 좋은데....”

요컨대, 무용수들에게 움직임은 무대에서 가장 중요한 요소이다. 이러한 움직임에 영향을 미치는 요소 중의 하나가 바로 무용수의 신체적 상태이다. 즉 무용수의 신체적 상태는 공연 중 실수를 유발하는 주요한 요인이 될 수 있다. 무엇보다 연습과정에서의 체력관리는 무대 공연 시 심리적 불안감을 감소시키는 데 효과가 있다.¹⁰⁾ 그런데 일반적으로 콩쿠르를 준비하는 무용수들은 안무 구성이나 완성도에 몰

입하는 경향이 크다. 따라서 완벽한 신체적·정신적 준비과정으로서 무용수의 체력훈련 프로그램 개발이 필요하다.¹¹⁾

나. 정서적 요인

다음으로 정서적 요인이다. 콩쿠르 입상자와 비입상자 모두 연습과정에서 기술적/물리적 방법 못지 않게 정서적 방법 또한 터득하고 있었다. 첫째, 무엇보다 이미지 트레이닝에 적극적이다. 인물에 몰입하는 심상과 동작에 몰입하는 심상을 중심으로 트레이닝 하되, 그 방법은 개인에 따라 다른 양상을 보였다. 콩쿠르 비입상자의 경우 본인을 대회 참가자가 아니라 안무가와 동일화시킴으로써 혹은 관객을 외국인 등과 같이 평소 삶에서 접촉경험이 많지 않은 객체로 동일화시킴으로써 이미지트레이닝 과정에서 나타나는 정서적 불안요인을 완화시키고자 하는 노력을 보였다.

콩쿠르 입상자:

“이미지 트레이닝 많이 하는 편이에요 콩쿠르 전이나 무대 오르기 전에 많이 해요. 동작은 일단 머릿속에서 완벽하게 흐르고 하는 걸 제3자 입장에서 내가 바라보는 것처럼 상상을 해요 그러면 이 부분에서 조금 더 내가 표현을 좀 했으면 하는 것들 이런 걸 이미지트레이닝해요.”

“그냥 눈앞에 그러요 그 상황이란 제가 그 인물이 돼서 바라보는.....”

“눈감고 저의 움직임을 상상을 하면서 제일 많이 생각을 하구요 아니면 길을 걸을 때 풍경을 보면서 이미지 트레이닝을 하거나 어디 가서 앉아서 밖에 바라보면서 되게 뜨문뜨문 떠오르는 것도 있고....”

콩쿠르 비입상자:

“저는 이미지트레이닝을 하면 할수록 더 떨리고 조금 더 수축되는 느낌이 드는 거예요. 콩쿠르에서만 춤 춘다고 생각을 하면 너무 떨리고 너무 부담스럽고, 그래서 저는 외국에서 외국인들 에게 춤을 보여준다. 그러면 어떤 분위기로 어떤 느낌으로 해야 되는지 내가 어떤 마음을 가지고 해야 되는지 많이 생각 하다보니까 조금 그 효과가 나온 것 같아요.”

“제가 누구를 가르치는 느낌으로 그냥 연습실에서 레슨이 끝나고 아니면 뭐 레슨 전에 제가 이 작품을 누군가에게 가르쳐본다고 생각을 하면은 조금 더 느낌이 나오는 거 같아서 그렇게 연습을 많이 했던 것 같아요.”

둘째, 콩쿠르 입상자는 연습과정에서 발생하는 슬럼프나 스트레스를 해소하는 방법을 익히고 적절히 활용했다. 우선 슬럼프나 스트레스를 자연스럽게 받아들이는 태도를 보였다. 슬럼프나 스트레스를 트레이닝의 일환으로 간주했고 이를 극복하는 방법 또한 일상생활에서 찾고자 했다. 가족이나 지인과 대화

10) 김정숙, 표내숙(2005), 무대불안감소를 위한 신체요법, 『한국스포츠리서치』 16(4), p.252.

11) 송미숙(2011), 무용수의 공연 실수 원인에 대한 질적연구, 『우리춤연구』 16, p.121.

를 하거나 집에서 여가를 즐기는 방법을 활용했다.

콩쿠르 입상자:

“아무리 해도 안 될 때는 진짜 계속 뭔가 답답하죠 계속해서 안 되면 그날은 연습 안 하고 다음 날 해요 한번 안되면 그 동작이랑은 안 맞더라구요. 진짜로 힘이 들거나 몸이 안 좋았을 때는 그냥 선생님한테 얘기해서 쉬거나 했었어요. 침대에서 그냥 뒹굴뒹굴 거리거나 혹시 병원 가서 진단받거나 아니면 대화를 좀 하거나 부모님이랑 통화를 하거나 옆에 의지할 수 있는 사람이랑 대화도 해보면서 정리했어요. 컨디션이 안 좋아도 정신적으로 해결을 해버리는 그 시간은 지나 가는 것이고 그냥 트레이닝 한다고 생각하고 했던 것 같아요.”

“슬럼프 때는 집에서 혼자 계속 긍정적인 말을 계속 내뱉어 주는 것이 제가 이기는 방법이었던 것 같아요.”

반면 콩쿠르 비입상자는 슬럼프나 스트레스 경험을 외부로 노출시키는 것에 소극적인 양상을 보였다. 콩쿠르 비입상자는 슬럼프나 스트레스를 콩쿠르 준비과정에서 미흡한 자신을 보여주는 것과 다름없는 것으로 인식하고 있었다. 그렇기 때문에 이를 해소하기 위한 적극적인 방법을 모색하기보다 오히려 감추는 데 몰입하는 양상을 보였다.

콩쿠르 비입상자:

“그때 너무 자존감이 떨어졌던 것 같아요. 준비 안 된 모습을 남들한테 보여주고 싶지도 않았고 제 자신이 너무 잘 진짜 죽어도 안 되는 거예요. 그래서 자괴감이 제일 많이 들었던 것 같아요. 왜 안 되지 계속 연습도 하고 울면서 알려 주신대로 하나하나 뜯어서 했던 것 같아요.”

“선생님한테 내년에 나간다고 할까 내가 이거밖에 안되나 그런 생각 했어요. 발 하나 디디는 것도 어려워 죽겠는데 여태까지 몇 년 동안 해왔던 건 뭐지...? 이러면서 자괴감도 많이 들고 되게 복잡했어요. 근데 일단 또 내 욕심에 시작한 거니까 이런 티를 내지는 못 하겠고, 중간에 포기하고 싶었을 때가 있었어요. 나 스스로 너무 극한으로 몰았을 때 막 너무 안 되니까 그때 방법을 몰랐으니까 누구한테도 보이기 싫어서..”

요컨대, 기술과 체력이 비슷할 때 승패를 결정짓는 것은 정신력이다. 국가대표 선수들도 다양하고 구체적인 정신 관리를 한다.¹²⁾ 높은 기량을 발휘하는 선수는 동작 수행을 상상하는 내적 심상을 적극적으로 활용하며, 어떤 유형의 심상을 하는지가 중요한 것이 아니라 최대한 선명한 이미지와 모든 감각을 이용하여 이미지를 조절하는 능력이 중요하다. 또한 스트레스를 어떻게 대처하느냐를 중요하게 간주하고 스트레스를 스스로 관리하는 능력을 만들어 긍정적인 대처를 하고자 한다.¹³⁾ 이러한 측면에서 콩쿠르 입상자들 역시 자신의 관점에서 작품의 인물이나 동작에 몰입하는 심상을 통해 이미지 트레이닝을 잘

12) 허정훈, 유진(2004), 국가대표 선수들의 자기관리 전략: 질적연구, 『한국스포츠심리학회지』 15(3), pp.35-37.

13) 김병준, 천성민(2017), 『긍정의 멘탈 트레이닝』(서울: MSD미디어), p.149.

활용 하였으며, 결과적으로 정서적인 요인에 효과적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 스트레스 대처방식에 있어서도 콩쿠르 입상자는 스트레스를 받아들이고 긍정적인 생각으로 극복하고자 하는 특성을 보이는데, 스트레스를 대처하는 방식 또한 트레이닝의 일환으로 생각한다. 그리고 이 같은 인식이 콩쿠르 결과에도 좋은 영향을 미치고 있다.

다. 안무가 요인

콩쿠르 입상자는 안무자와의 물리적·정서적 교감에 적극적이다. 동시에 이러한 교감을 나누는 데 있어서 자신과 안무가를 수평적인 관계로 위치시킨다. 물리적으로는 안무자의 역할에 대한 기대가 있다. 콩쿠르 입상자는 안무가의 역할을 자신에게 맞는 느낌을 동작으로 연결시켜주고 그 움직임을 확인해주는 것으로 보았다. 정서적으로는 동작을 연습할 때뿐 만 아니라 슬럼프가 찾아왔을 때에도 적극적으로 안무자와 소통하고자 했다. 즉 정서적 불안감을 극복하는 또 다른 방법으로 안무자를 적절히 활용하는 양상을 보였다.

콩쿠르 입상자:

“내 몸에 맞는 동작들을 해야 된다는 생각이 있기 때문에 본인이 할 수 있는 방안들을 많이 찾아주면서 무용수가 움직이는 걸 확인을 하고 재밌었던 부분들을 나열시켜주는 것을 해주면 좋을 거 같아요. 느낌을 중요하게 생각해요. 동작은 백번 연습하면 되요. 무대에서 날 춤추게 하는 건 동작이 아니더라고요 빠짐 이라고 표현하는데 그 빠져있을 때 기분 때문에 느낌을 중요시하는 거 같아요.”

“선생님이 포기하지 말라고 하셨을 때 의지가 많이 됐던 거 같아요. 안무가와 무용수가 수평관계로 얘기도 많이 하고 컨택이 오가는게...”

“안무자가 감정을 얘기하고 여기서 이런 동작을 줄 때 어떤 감정을 집어넣어야지 뭐가 아..! 몸이 먼저 준비가 되어있어야지 받아들이는게 편했었구요. 다음에 그 느낌을 좀 더 이해하고 안무자의 의도를 이해했을 때 몸이 좀 더 잘 나왔던 것 같아요. 제일 중요하다고 생각해요.”

반면, 콩쿠르 비입상자는 안무자와의 교감에 있어서 소극적인 양상을 보였다. 무엇보다 안무자의 역할에 대한 인식이 달랐다. 콩쿠르 비입상자는 안무자의 역할을 동작 즉 테크닉을 전수하는 범위에 한정시켰다. 작품동작은 느낌이 표출되는 것이다. 이러한 시각에서 볼 때 콩쿠르 출전자는 안무가와 적극적으로 소통하는 노력이 필요하다.

콩쿠르 비입상자:

“솔직히 안무자 하시는 그 선생님 분들도 동작을 가르쳐 줄때 알려 주실 때 말씀을 안 해 주시는 적도 많아요. 슬픔을 표현해야 되는데 그 슬픔 속에서의 기쁨 그 감정이 안 나올 거 같은 거예요. 계속 슬픈 감정밖에 없어서 자꾸 더 다운되고, 저는 누구를 보고 따라할 때 느낌이 더 잘나오는

데 제가 그 안에 있는 느낌을 찾는 게 어려웠어요.”

“제 느낌에서 그분의 의도하시는 것과 어느 정도 이게 맞아서 그 합의점을 갖고 끌고 나가야 되는데 그게 가장 어려운 거 같아요.”

요컨대, 지도자의 태도와 행동은 선수들의 경기력과 심리적인 변인에 영향을 준다.¹⁴⁾ ‘엘리트 선수 뒤에는 훌륭한 역할을 하는 지도자가 있다’라는 표현이 과언이 아닌 것이다. 선수의 기량과 컨디션을 최상으로 끌어 올리도록 하는 역할은 지도자의 몫이다.¹⁵⁾ 이처럼 지도자가 콩쿠르 참가자 작품에 최대한 역량을 발휘할 수 있도록 콩쿠르 참가자는 안무가와 원활한 소통을 위한 관계설정을 하는 것이 매우 중요하다.

2. 외부적 요인

외부적 요인에서는 콩쿠르 당일 콩쿠르의 환경적 조건이 콩쿠르 참여자의 입상에 어떠한 영향을 미치는지 살펴본다. 앞에서 언급한 바와 같이 본 연구는 외부적 요인을 진행규칙, 무대·관객, 경쟁자 요인으로 구분하였다. 진행규칙 요인은 콩쿠르에서의 공연 순서를 결정하는 방식이다. 무대·관객 요인은 콩쿠르 참여 시 무대의 존재와 관객의 유무이다. 마지막으로 경쟁자 요인은 콩쿠르 참여자들을 의미한다. 본 연구는 이러한 3 가지 외부적 요인이 콩쿠르 참여자의 입상에 영향을 미치는 심리적 차원을 구성한다고 본다.

가. 진행규칙 요인

콩쿠르 입상자와 비입상자 모두 콩쿠르에서의 공연 순서를 의식하는 것으로 나타났다. 공연 순서에 따라 콩쿠르 당일 참여자 자신이 느끼는 심리적 긴장감이 달라지는 것을 알 수 있었다.

콩쿠르 입상자:

“1번이 너무 좋아요 기다림이 너무 싫어요. 1번 뽑은 적이 있는데 너무 좋았어요. 행복했어요.”

콩쿠르 비입상자:

“타경쟁자에 대한 의식은 없는데 약간 순번이 많이 신경 쓰이는 것 같아요.”

“1번 뽑았다는 이유로 긴장을 너무 많이 했어요. 그래서 너무 뻣뻣하게 그게 아쉬웠죠.”

“그냥 1번만 아니었으면 좋겠다 생각하는데 희한하게 지금까지 1번을 많이 뽑았어요.”

14) 김영숙, 박상혁, 김정수(2016), 스포츠심리상담: 엘리트 스포츠 지도자를 중심으로, 『체육과학연구』 27(1), pp.77-78.

15) 임태희(2013), 심리기술훈련이 2012런던올림픽 태권도 국가대표 선수의 경기력에 미치는 영향, 『체육과학연구』 24(2), p.395.

“추첨할 때 4번이었을 때 기본적으로 제일 좋았고 1번이나 2번 뽑았을때 약간 좀 기분이 안 좋았어요.”

요컨대, 경쟁불안은 개인이 경쟁이라고 하는 특수한 상황을 인지함으로써 발생하는 상태불안이다. 일반적으로 우수한 선수는 기술 수준이 낮은 선수 보다 동일한 상황에서 상태불안 수준이 낮게 나타난다.¹⁶⁾ 본 연구의 심층 인터뷰 결과 역시 이러한 기존연구시각을 잘 반영한다고 볼 수 있다.

나. 무대·관객 요인

콩쿠르 입상자와 비입상자는 무대와 관객을 의식하는 것으로 나타났다. 특히 무대 위에서의 긴장감은 콩쿠르 참여 경험이 많을수록 완화되는 양상을 보였다.

콩쿠르 입상자:

“무대에 들어가서 처음에는 긴장을 좀 하는 편이고 중간 쯤 가서 한번 긴장이 풀리면 쪽 안정을 찾는데 중간에 만약에 실수를 했어도 다시 집중이 되면 쪽 이어지고요 그런데 아예 안 잡히는 날도 있어요. 너무 쓸데없는 생각을 하면서 움직여서 처음부터 끝까지 집중이 안됐어요.”

“처음에는 긴장을 하다가 중반부쯤에 조금씩 풀리는 것 같아요. 처음 콩쿠르를 나갔을 때는 처음부터 끝까지 긴장을 했었는데요, 계속 나가다 보니까 조금 편해진 것 같아요. 뭔가 잘해보여야지 라는 생각을 갖고 있었는데 그걸 놓으니까 심적으로 편하니까 몸도 좀 그렇게 나오는 것 같아요.”

콩쿠르 비입상자:

“혼자 서보는 무대가 오랜만이라 무대가 너무 크게 차갑게 느껴져서 처음에는 너무 떨리는 거예요. 땀 흘리고 하다 보면 아무 생각이 안 들다가도 동작이 안 되면 아 망했다.”

“내가 춤추는 걸 다른 사람이 본다고 생각을 해야 되는데 다른 사람이 어떻게 볼까 라는 생각이 드는 순간 제 춤이 변하는 거 같아요.”

관중의 소음, 생소한 시합 현장 등 낯선 자극이 많을수록 선수의 경기력은 저하된다.¹⁷⁾ 본 연구에서 콩쿠르 참여자들 역시 이러한 경향을 보였다. 콩쿠르 입상자와 비입상자 모두 연습실과 다른 무대 환경 그리고 관객의 시선이 집중력을 방해한다고 간주하고 있었다.

다. 경쟁자 요인

콩쿠르 입상자는 비입상자에 비해 경쟁자에 대한 의식이 약한 것으로 드러났다. 콩쿠르 입상자는 경

16) 김경한(2015), 성취목표 성향과 경쟁상태 불안이 쇼트트랙선수의 운동수행능력에 미치는 영향, 대구카톨릭대학교 교육대학원 석사학위 논문, p.4.

17) 김병준, 김세영(2009), 스포츠에서 집중력 향상을 위한 심리행동적 기법, 『스포츠과학논문집』 21, p.85.

쟁자보다도 무대 위에서의 자신에게 집중하고자 하는 노력을 보였다. 반면 콩쿠르 비입상자는 경쟁자를 의식하고 그들의 공연에 관심을 갖는 것으로 나타났다. 이 경우 공연 완성도에 대한 심리적 부담감은 가중된다.

콩쿠르 입상자:

“경쟁자는 별로 신경 잘 안 썼던 거 같아요. 누군지도 잘 모르고..그럴 정신도 없었고, 나한테 더 집중 하려고 했지 쳐다보지 못 했어요. 나중엔 내가 너무 무관심 했던 건 아닌가 하는 생각도 들었어요.”

“콩쿠르 그 당시에 누군가를 의식을 하면서 저의 낭비는 안 해요. 자주자주 나가면 나갈 수록 그건 중요하지 않구나. 그냥 무대 위에서 내가 잘 하는 것이 중요 하구나 라는 생각 으로 변해 가는 것 같아요. 내가 잘 하면 이기겠지 그런 거지 경쟁자는 신경 안 써요.”

“연습은 내가 준비해온 준비물 같은 것이고 앞, 뒤로 저 사람이 안 났으면 하는 생각이 있죠. 저 사람이랑 하면은 에너지를 뺏길 것 같은 사람들이 있어요. 처음에는 의식을 너무 많이 했어요. 후로 갈수록은 컨트롤이 중요하기 때문에 의식을 안 하려고 했는데 어느 정도 의식은 되지요. 제가 준비 해 온 많은 카드들이 있는데 저 사람은 어떤 카드를 가져 왔나 나는 궁금증 때문에 한두 번 봤던 것 같아요.”

“내가 잘 하면 이기겠지 그런 거지 경쟁자는 신경 안 써요.”

콩쿠르 비입상자:

“콩쿠르 일주일 전부터 압박감이 많이 와요. 저는 누구랑 경쟁하고 이런 성격이 아니어서 그런 경쟁하는 무대에 오른다는 게 부담감 압박감 같은 게 있어요.”

“경쟁자들 의식해요. 춤을 보는 거 같아요.”

요컨대, 우수 선수의 심리적·행동적 특성을 살펴보면 집중력이 뛰어나고 시합 준비 전략 등을 철저하게 준비한다.¹⁸⁾ 콩쿠르 참여자가 불안감을 해소하고 자신감을 갖는 것은 최상의 공연 수행에 매우 중요하다.¹⁹⁾ 따라서 무대에서 공연에 몰입하기 위해서는 긍정적인 자세를 유지하고 불안감을 최소화 할 수 있는 준비 과정이 필요하다.

18) Orlick & Partington, J.(1988), Mental links to excellence, *The Sport Psychologist* 2, pp.105-130(허정훈, 유진 (2004), 국가대표 선수들의 자기관리 전략, 『한국스포츠심리학회지』, p.28 재인용).

19) 노정식(2009), p.123.

IV. 논 의

본 연구의 목적은 무용 콩쿠르 참여자들의 콩쿠르 입상에 미치는 자기심리 요인들을 심층적으로 분석해보는데 있다. 이러한 목적을 위해 본 연구는 콩쿠르 참여자 8명을 대상으로 한 심층 인터뷰와 그 외 수집된 자료, 선행연구 등을 통하여 다음과 같은 결론을 도출 하였다.

첫째, 콩쿠르 입상자들은 비입상자에 비해 신체운동이 무용과 밀접한 관계가 있다는 것을 인식하고 헬스, 필라테스 등과 같은 체력운동을 병행하였다. 또한 인물에 몰입하는 심상과 동작에 몰입하는 이미지 트레이닝을 시도함으로써 내적 심상의 중요성을 잘 이해하고 있음을 알 수 있었다. 무엇보다 연습과정에서 겪게 되는 슬럼프나 스트레스를 연습의 일환으로 생각하고 긍정적으로 받아들이는 특성을 보였다. 안무자와는 수평적인 관계를 유지하면서 원만한 소통을 통해 작품동작 등 기술적인 부분을 향상시키는 것뿐만 아니라 참여자의 정서적인 부담감을 완화시키는 데도 영향을 받고 있었다.

둘째, 콩쿠르 입상자와 비입상자 모두 심리적 불안감은 느끼는 것으로 확인되었다. 단 콩쿠르 입상자는 비입상자에 비해 콩쿠르의 순번이나 경쟁자에 대한 의식을 하기보다 자신에게 더 집중하는 양상을 보였다.

요컨대, 본 연구는 콩쿠르 참여자가 최상의 공연수행을 위해 필요한 심리 요인들은 어떠한 것들이 있는지 분석하였다. 이를 통해 무용 콩쿠르 준비 과정에서 기술적인 부분과 심리적인 부분이 균형을 이루어져야 한다는 것을 알 수 있었다. 무대에 서는 무용수들은 내재된 문제점에 초점을 두고 무용수 스스로가 그 문제에 대한 해결능력을 높일 수 있어야 한다.²⁰⁾ 이런 측면에서 콩쿠르를 준비하는 무용수는 자기 대상의 기능을 자기 내면으로 내재화하여 자기의 것으로 만들 필요성을 느끼게 되며, 자신의 필요성과 소망을 충족시킬 심리적 기능을 내재화하게 되어 자기를 이루는 중심적 심리구조가 형성되어야 한다. 따라서 콩쿠르 참여자의 심리기술훈련 및 상담은 콩쿠르의 긍정적 수행을 위해 필요하다. 심리기술훈련 프로그램은 무용수라는 개개인의 특성과 무대 환경에서 발생 할 수 있는 심리적인 요인들을 분석하여 현장 적용 가능해야 하며, 이러한 연구는 콩쿠르 참여자나 안무자에게 체계적이고 전문적인 정보제공의 기회가 될 것이다.

20) 홍길동, 오진호, 이기호(2008), 배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용, 『한국콘텐츠학회』 8(6), p.137.

■ 참고문헌

- 김병준, 천성민(2017). 『공정의 멘탈 트레이닝』. 서울: MSD미디어.
- 홍이화(2011). 『하인즈 코헷의 자기심리학 이야기 I』. 서울: 한국심리치료연구소.
- 김보람, 주희선(2017). 음악콩쿠르 참가 경험이 초등학교생의 음악적 자기 효능감에 미치는 영향. 『한국음악교육학회』, 46(2): 1-24.
- 김병준, 김세영(2009). 스포츠에서 집중력 향상을 위한 심리 행동적 기법. 『스포츠과학 논문집』, 21: 79-93.
- 김순미, 김순영(2012). 한국 여자 프로 골프선수의 경기력에 따른 심상유형과 자신감의 관계. 『한국체육과학회지』, 21(3): 391-401.
- 김영숙, 박상혁, 김정수(2016). 스포츠심리상담: 엘리트 스포츠지도자를 중심으로. 『체육과학연구』, 27(1): 77-87.
- 김장우, 정우영(2002). 프로무용수분야에 따른 무대불안의 심리적 차이 분석. 『한국무용학회지』, 2: 85-89.
- 김정숙, 표내숙(2005). 무대불안감소를 위한 신체요법. 『한국스포츠리서치』, 16(4): 247-254.
- 노정식(2009). 무용수의 완벽주의 성향과 자기관리, 공연불안 및 공연몰입의 관계. 세종대학교 대학원 박사학위 논문.
- 송미숙(2011). 무용수의 공연 실수 원인에 대한 질적 연구. 『우리춤연구』, 16: 107-125.
- 이경희, 김현남(2009). 엄가드 바티니에프의 기본원리에 따른 움직임 원리. 『한국체육철학회지』, 17(3): 181-198.
- 임태희(2013). 심리기술훈련이 2012 런던올림픽 태권도 국가대표 선수의 경기력에 미치는 영향. 『체육과학연구』, 24(2): 384-399.
- 정재은, 육동원, 김병현(2007). 심리기술훈련 이 국가대표 피겨스케이팅 선수들의 경쟁 상태불안과 인지된 수행에 미치는 영향. 『한국스포츠심리학회지』, 18(1): 33-55.
- 최청자, 김형남, 심현화(2012). 무용심리 프로그램 적용에 따른 무용전공대학생의 자기관리 및 심리 기술 효과. 『한국무용과학회지』, 26: 51-68.
- 한윤희(2007). 발레 무용수의 실수 원인과 대처방안에 대한 질적 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략: 질적 연구. 『한국스포츠심리학회지』, 15(3): 27-52.
- 홍길동, 오진호, 이기호(2008). 배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용. 『한국콘텐츠학회』, 8(6): 130-139.
- Cohn, P.(1998). Peak Performance Sports 홈페이지. <<http://www.peaksports.com/clients.html>, 2018. 9. 10..

논문투고일 2018. 9. 15
심사일 2018. 9. 23
심사완료일 2018. 10. 4

A Study of Self Psychological Factors Affecting Korean Dancers' Prize in Dance Competition

kim, Seung Il* · Min, Ae Kyoung**

Professor of Chung-Ang University* · Affiliated Professor of Chung-Ang University**

This study explores the self psychological factors of Korean dancers effecting a competition result. For this purpose, this research analyzes the relationship between dancers' inner-external psychological factors and being one of the winners.

Firstly, as internal factors, competition winners have realized that technical/physical exercise and the dance are closely related. And for that they have carried out those two together. They also did image training to be deeply absorbed into their work, and this has resulted in them to take the stress and slumps positively. Also, choreographers and dancers maintained friendly relationships. Secondly, in the matter of an external factor, it is found out that competition winners also feel insecure. However, this anxiety appears to be focusing on their position rather than focusing towards their competitors or the list of orders. As a result, we need psychosomatic training and counseling programs which offer competition participants a positive outcome of their competition.

Keywords: Dance competition(무용콩쿠르), psychology(심리), Image training(이미지트레이닝), Choreographer(안무가), Competitor(경쟁자),