

# 고전 발레 레퍼토리와 음악적·인문학적 요소를 활용한 발레 클래스 프로그램 개발 및 효과 검증

신은석\* 국민대학교

본 연구는 성인 취미발레 수업에 참여하는 성인들을 대상으로 발레 수업의 모형을 구성하여 적용하고, 효과를 검증함으로써 성인 취미발레 수업의 강익안으로 활용하는데 본 연구의 목적이 있다. 이를 위하여 고전 발레 작품 레퍼토리와 음악적·인문학적 요소를 통합적으로 고려한 발레 클래스 프로그램을 구성하고 개발된 프로그램이 학습자의 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 효과를 분석하였다. 연구 목적을 달성하기 위하여 서울 소재 전문무용센터에서 성인 취미발레 클래스를 수강하는 수강생 400명을 대상으로 통제집단에는 기존의 발레 클래스 프로그램을 실시하였고 실험집단에는 연구자가 개발한 발레 클래스 프로그램을 실시하였다. 연구기간은 2019년 8월부터 12월까지 총 20주에 걸쳐 10차시 지도안을 적용하여 수업에 참가한 학생을 대상으로 설문지 조사를 실시하였다. Windows용 SPSS 25.0을 통해 통제집단과 실험집단의 신체적 자기효능감과 심리적 행복감을 대응표본 t-검정(Paired t-test)으로 비교·분석하였다. 분석 결과에 의하면 고전 발레 작품 레퍼토리와 음악적·인문학적 요소를 통합적으로 고려한 발레 클래스 프로그램이 기존의 프로그램에 비해 신체적 자기효능감과 심리적 행복감을 높인데 더 효과적으로 기여한 것으로 확인되었다. 따라서 단순한 동작 습득과 기본기 위주의 반복 훈련으로 구성된 기존의 성인 취미발레 클래스를 개선하여 인문학적·음악적 요소의 인지적 접근을 병행한 체계적인 프로그램을 본 논문을 통해 제안함으로써 성인 취미발레 수업의 이론적 자료를 제공하고자 한다.

**주요어** : 성인 취미발레, 발레 클래스, 자기효능감, 발레 작품, 발레 음악

## I. 서론

성인 취미발레는 만 19세 이상의 무용 비전공자 성인들을 대상으로 사설 무용학원이나 발레단 부설 아카데미, 백화점, 마트, 시설관리 공단의 문화센터 등에서 이루어지는 교육으로 정의할 수 있다(허가영, 2014; 2015). 최근 한국에서 발레는 고급문화의 대중화로 성인 여성들에게 보편화되어 수요가 급속하게 증가하고 있고 2019년 기준 전국에 성인 취미발레 학원이 500개 이상 신설되었으며(동아일보, 2019. 09. 21.) 직장인 뿐만 아니라 임신부를 포함한 성인들을 대상으로 '성인 취미발레', '발레 피트니스(Ballet Fitness)', '발레 필라테스(Ballet Pilates)', '발레 요가(Ballet Yoga)', '발레 다이어트(Ballet Diet)' 등 다양한 프로그램이 사설 기관에서 실시되고 있다. 하지만 이러한 시대적 변화에 비하여 성인 취미발레와 관련한 연구들은 현황 분석(문병남, 2015) 및 학습자의 참여 동기에 대한 분석(박재홍, 2005; 김혜정, 2010)으로 제한적인 범위의 선행 연구가 있으며 실제 성인 취미발레 교육 현장에서 이루어지는 발레 클래스 프로그램에 적용할 수 있는 이론적

\* 이 논문은 2016년도 박사학위 논문 <고전 발레 레퍼토리를 활용한 성인 취미발레 프로그램이 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향>을 수정·보완한 논문임

\*\* 국민대학교 예술대학 공연예술학부 무용전공 겸임교수, ssballet@naver.com

인 토대가 미흡하여 성인 취미발레 클래스 프로그램이 직업 발레단이나 중·고등 교육 기관에서 이루어지는 발레 교육 프로그램에 비해 질적으로 그 수준이 낮은 것으로 파악되었다. 이는 성인 취미발레 클래스 프로그램이 중·고등 교육 기관의 발레 수업의 난이도를 단순 하향 조정하여 포인(Point), 플렉스(Flex), 플리에(Plié), 탄두(Tendu)와 같은 간단한 동작을 지도하고, 코어 강화 훈련이나 자세 교정 위주로 프로그램이 구성된 경우가 많고 발레의 음악적·인문학적 요소 등 예술적인 요소를 통합한 프로그램에 관한 연구 및 이를 활용한 지도안이 부재하기 때문이다. 성인 취미발레 클래스에 참여하는 학습자가 예술의 전당이나 세종문화회관과 같은 무대에서 직접 발레 작품을 관람하는 빈도가 늘어나고 있으며 작품에 등장하는 동작이나 작품의 줄거리뿐만 아니라 인문학적 요소, 작품에 사용된 음악에 대한 관심과 이해도 또한 높아졌다. 또한 연구자가 실제로 10년간 성인 취미발레 사설 교육기관에서 학습자들을 가르치면서 심층 인터뷰를 해본 결과 일반 성인 여성들에게 발레의 기본 동작 외에 발레 고전 작품에 등장하는 서정적인 동작이나 작품의 인문학적 배경에 대한 학습 욕구가 있으며 단순한 운동 목적이 아닌 통합적 예술로서 발레 학습을 위해 클래스에 참여하는 인구가 늘고 있음을 경험하였다. 하지만 대다수 강사들이 비전공생을 대상으로 발레 클래스를 진행할 때 이러한 고도화된 학습 욕구와 난이도가 하향 조정된 동작 티칭을 모두 충족시켜주는 접점을 찾지 못하고 단순히 하향 조정된 발레 기본 동작 위주로 클래스를 진행하고 있음을 확인하였다.

발레는 유연성, 근력과 같은 운동 능력뿐만 아니라 음악적·회화적·연극적 요소가 중요한 역할을 하는 예술 활동이다(허경자, 1995). 특히 음악적 요소는 발레 클래스 학습자의 정서적 만족도에 해당하는 자기효능감 향상에 기여할 뿐만 아니라 학습자의 몰입도와 표현력을 극대화시켜 주며 리듬(Rythm), 박자(Meter), 템포(Tempo)와 같은 요소들이 발레 테크닉을 완성하는데 있어 중요한 역할을 한다. 학습자는 음악의 리듬에 따라 우아한 동작을 학습하면서 발레 고유의 예술적 감각을 몸에 익히고(유종선, 2001) 인간이 지닌 천부적인 예술적 잠재력을 발휘함으로써 정서적인 안정감을 얻을 수 있다(박아영, 2005). 하지만 음악적 요소가 발레 교육에 미치는 영향에 관한 선행 연구(홍성욱, 2013)들은 있으나 실제 발레 클래스 프로그램에 음악적 요소를 적용하는 방법에 대한 연구는 부재하다. 인문학적 요소의 경우 발레 작품의 문학적, 역사적 배경을 바탕으로 문화예술사조적 특징과 발레 작품의 연관성을 중점적으로 재해석하여 교육 모형에 포함하였다. 강의안에 포함된 작품이 창작된 시기인 고전주의, 낭만주의 시대의 문화예술사조적 배경과 발레의 역사적 특징을 학습자에게 전달하도록 강의안을 구성하였다.

따라서 본 연구를 통해 발레의 동작적 요소뿐만 아니라 음악적, 인문학적 요소와 고전 작품 레퍼토리를 통합적으로 활용한 프로그램을 제안하고 성인 취미발레 클래스 학습자를 대상으로 효과를 검증함으로써 성인 취미발레의 변화하는 수요에 적합한 프로그램을 제안하여 성인 취미발레 사설 교육 기관에 본 교육 모형의 보급과 대중화에 기여하고자 한다.

음악적, 인문학적 요소와 고전 작품 레퍼토리를 통합적으로 활용한 프로그램의 효과 검증을 위한 연구 도구로 신체적 자기효능감과 심리적 행복감 척도를 사용하였다. 사회·심리학적인 관점에서 운동에 참여한 사람들이 어떻게 하면 중도에 포기하지 않고 운동 행동을 지속할 수 있는지를 측정하는 이론으로 자기효능감 이론, 기대-가치 결정 이론 그리고 목표설정 이론 등이 있는데(성예진, 2016) 본 연구에서는 자기효능감을 연구 도구로 사용하였다. 이는 성인 취미발레 참여에 따른 효과성을 확인한 선행 연구(전지윤, 2009; 강영옥, 2010; 공윤정, 2011; 김보령, 2012; 김수경, 2013; 목정원, 2014; 김지혜, 2015; 인정아, 2013)들에서 성인 취미발레 수업 참여를 통해 긴장 이완, 불안 및 스트레스 해소, 우울증 치료, 자기 충만감 고양 등 학습자의 심리적 행복감을 높인다는 결과를 확인하였고 유연성 향상, 체형 교정, 근골격에 대한 인식 등 신체 능력에 대한 일차적인 자기지각과 이차적인 자기 능력 평가인 주관적인 신체 능력 상승하였다는 연구 결과를 고찰하였을 때 신

체적 자기효능감과 심리적 행복감이 프로그램의 효과를 비교 검증하는데 효과적인 척도로 사료된다. 자기효능감의 하위요인인 신체적 자기효능감(Physical Self Efficacy)은 신체적 과제와 관련된 개인의 지각된 능력 수준이나 신체와 관련된 자신감(Ryckman, Robins & Thomton, 1982)을 측정하는 척도이다. 신체적 자기효능감은 또다시 그 하위요인인 인지된 신체능력(Perceived Physical Ability)과 신체적 자기표현 자신감(Physical Self Presentation Confidence)으로 구분한다. 인지된 신체능력은 신체적 기술 과제를 수행할 수 있는 인지적 능력이며, 신체적 자기표현 자신감은 다른 사람들에게 평가를 받을 수 있는 자신감의 수준 정도를 나타낸다. 심리적 행복감은 주관적 안녕 상태로 가벼운 운동이나 춤을 추는 활동 등 무용 활동 참여를 통해서 생활 만족감을 경험할 뿐만 아니라(김은주, 2008; 김선, 2013) 개인이 느끼는 고독과 우울증을 치유할 수 있는 과정으로 발레 수업이 활용될 수 있다(김순정, 2010)는 연구들이 보고되고 있다.

따라서 본 연구에서는 고전 발레 작품의 레퍼토리와 음악적·인문학적 요소를 통합적으로 고려하여 발레 클래스 프로그램을 구성하고 그 효과를 검증하는데 연구의 목적이 있다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 대상

본 연구의 대상은 서울에 소재한 전문무용센터에서 성인 취미발레 클래스에 참여하고 있는 만 19세 이상의 성인 400명을 대상으로 하였다. 신은석(2016)의 '고전 발레 레퍼토리를 활용한 성인 취미발레 프로그램이 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향'에서 개발한 발레 클래스 프로그램에 참여하는 학습자 200명을 실험집단으로, 기존의 발레 클래스 프로그램에 참여하는 학습자 200명을 통제집단으로 구분하였다. 연구 기간은 2019년 8월부터 2019년 12월까지 총 20주로 하며 실험집단에게는 개발한 발레 클래스 프로그램을 주 2회씩 20주간 실시하였고 통제집단의 경우 기존의 발레 클래스 프로그램을 학습시킨 후 연구 프로그램 참여 전후에 설문지를 응답하도록 하였다. 설문지 응답자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성(N=400)

변인	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남	64	16
	여	336	84
연령	20대	56	14
	30대	208	52
	40대	124	31
	50대 이상	12	3
	전문직	164	41
직업	사무직	84	21
	학생	44	11
	프리랜서	64	16
	주부	44	11
	발레경력	2~3년	100
4~5년		124	31
5년 이상		176	44

2. 연구 절차

1) 프로그램 개발

본 연구에서 실험집단에 실시한 프로그램은 연구자가 고전 발레 작품 레퍼토리와 동작적 요소, 인문학적 요소, 음악적 요소와 같은 인지적 요소를 체계적으로 통합하여 직접 구성한 발레 클래스 프로그램을 사용하였다. 프로그램 개발의 원리는 <그림 2>와 같다. 성인 취미발레 수업에 참여하는 학습자를 대상으로 한 사전 응답 조사 결과 고전 작품 중 선호도가 높은 지젤, 호두까기 인형, 백조의 호수, 라 바야데르의 레퍼토리와 동작의 수행 향상을 위한 기술적·기능적 측면과 자기효능감 향상을 위한 예술적·감성적 표현의 교육적 측면을 고려하여 음악적 요소와 인문학적 요소를 통합한 프로그램을 구성하였다.

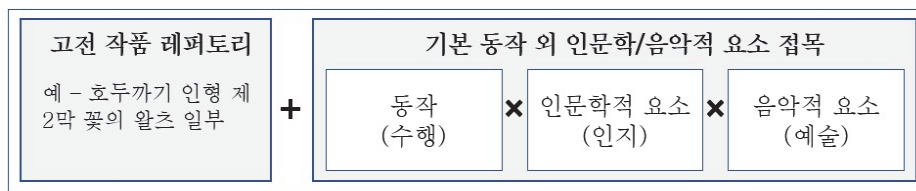


그림 2. 프로그램 개발 원리





프로그램 개발 원리에 따라 구성한 10차시 지도안의 전체 목록은 <표 3>과 같으며 그 중 사전 응답 조사 결과 작품 선호도가 가장 높은 지젤의 레퍼토리를 포함하고 있는 1차시 지도안을 대표 지도안으로 채택하여 상세 내용을 <표 2>에 작성하였다. 각 차시는 도입(35분), 전개(50분), 정리(5분)의 3단계로 총 90분 진행을 기본으로 하였다. 1차시 지도안의 경우 인간의 감정과 상상력, 자연이 융합된 낭만주의 예술 사조에 대한 인문학적 설명과 여성 무용수들이 처음으로 포인트 슈즈(Point Shoes)를 신고 발끝으로 춤을 추기 시작하였던 낭만주의 시대 발레의 역사적 특징을 학습자들에게 먼저 설명한 후 Bar 순서를 시작한다. 발레 동작은 Gretchen Ward Warren(1989)의 클래식 발레 테크닉의 발레 용어 사전과 기존의 선행 연구에 활용된 용어를 근거로 사용하였다. Bar와 Center의 구성에 있어서도 Giselle 작품의 특징적 음악적 요소 - I~V 중심의 화성, 2:1의 경쾌한 트로키 리듬, 플루트의 밝고 가벼운 음색-를 활용한다. 이러한 음악적 요소를 통하여 발레 점프 동작의 완성도를 높이는데 기여하도록 한다. 동작적 요소로는 발로떼(Ballotté)와 발로네(Balloné), 그랑 쥬페 크로와제 앙 아방(Grand Jeté Croisé En Avant)을 집중적으로 학습시킨다. 특히 발로떼(Ballotté)의 경우 아다지오(Adagio) 동작 및 다양한 스텝(Steps), 알레그로(Allegro) 동작과 그랑 알레그로(Grand Allegro)와 조합하여 동작 순서를 구성한다. 발로떼는 강한 다리의 힘과 부드러운 팔의 움직임이 필요로 한다. 처음에는 작은 힘을 요구하는 낮고 약한 점프를 이용한 발로떼 빠테르(Ballotté Par Terre)를 실시하며 이후 매우 높은 강한 힘을 요구하는 45°의 발로떼와 90°의 발로떼를 실시한다. 올바른 동작 수행을 위해 제자리 도약을 할 수 있도록 공중에서 두 다리를 편 상태에서 실시하며, 점차적으로 한쪽 다리를 꾸삐(Coupé), 한쪽 다리를 빠쎄(Passé), 양쪽 다리를 꾸삐(Coupé), 양쪽 다리를 빠쎄(Passé)로 동작하면서 단계적으로 학습하도록 한다. 이 동작을 정확하게 수행하기 위해서는 상체는 바르게 유지하고 몸의 중심을 이동시키면서 팔과 다리를 동시에 힘차게 도약하여 앞, 뒤로 무게 중심을 이동하도록 지도한다.

표 2. 1차시 프로그램의 내용

1차시	지도안
개요	낭만주의 발레의 대표적인 작품 지젤(Giselle)의 역사적 배경과 낭만적이고 서정적인 발레 음악의 특징을 이해하고 발끝으로 서는 포인트 기법(Point Technique)과 흰색의상의 로맨틱 튜튀(Romantic Tutu), 남성 무용수와 여성 무용수의 파 드 퇴(Pas de Deux)에 대하여 학습한다.

기대 효과	발로떼(Balloté), 발로네(Ballonné) 동작을 수행할 때 트로키 리듬(Trochaic Rhythm)을 사용함으로써 동작의 완성도를 높이는데 큰 도움을 줄 수 있어 신체적 자기효능감을 높이는데 기여할 수 있다.
도입 (35분)	바(Bar)의 연습 발레 작품 지젤(Giselle)의 음악과 동작을 선별하여 구성 Warm up 2. Plié 3. Battement Tendu (Double Battement Tendu) 4. Pas de Cheval 5. Battement Tendu Jeté 6. Battement Tendu Jeté Piqué 7. Rond de Jambe à terre & Port de Bras 8. Battement Fondu & Rond de Jambe en L'air 9. Battement Frappé & Petit Battement 10. Battement Développé 11. Grand Battement 12. La Jambe Sur la Barre
전개 (50분)	센터(Center)의 연습 발레 작품 지젤(Giselle)의 음악과 동작을 선별하여 구성 13. Adagio 14. Battement Tendu (Pas de Bourrée, Glissade) 15. Grand Battement 16. Pirouettes & Waltz (Pas de Valse, Balancé) 17. Petit Allegros 1 (Changement de Pied, Temps Levé, Échappé Sauté) 18. Petit Allegros 2 (Entrechat Quatre, Retiré en l'air, Soubresaut, Emboité, Brisé) 18. Allegros (Jeté, Assemblé, Ballotté, Ballonné) 19. Sissonne (Ouvrte, Fermée) 20. Grand Allegros (Grand Jeté, Saut de Basque, Grand Jeté Entrelacé) 21. Grand Pirouette 22. Révérence
주요동작	발로떼(Ballotté), 발로네(Ballonné), 그랑 쥬페 크로와제 앙 아방(Grand Jeté Croisé En Avant) 연구 참여자와 사진 속 인물은 다른 사람이며, 동작의 정확성을 위해 전공자의 모습을 활용하였다.

Выход Жнзсли  
Allegro non troppo  
вст.

정리 (5분)	낭만주의 시대 발레의 역사적 특징과 대표작품 지젤(Giselle)의 특성에 대하여 정리하며, 제1막 지젤(Giselle)의 등장 씬(Scene) 주요동작 발로떼(Ballotté)와 발로네(Balloné) 동작의 차이점과 음악적 특징에 대하여 정리한 후 폴 드 브라(Port de Bras)와 레베랑스(Révérence)를 통해 마무리한다.
------------	---

표 3. 10차시 프로그램 (전체)

차시	작품	동작적 요소	인문학적 요소	음악적 요소
1	지젤 제1막 (지젤의 등장)	1) 발로떼(Ballotté) 2) 발로네(Balloné) 3) 그랑 주떼 크로와제 앙 아방 (Grand jeté Croisé En Avant)	1) 낭만주의 발레 대표작품 2) 발레의 '험릿'이라고도 하며 극단적 드라마와 기교가 병존 하는 작품	2:1 트로키 리듬, 도약 진행되는 선율로 동작을 극대화
2	호두까기 인형 제2막 (꽃의 왈츠)	1) 씨손느(Sissonné) 2) 발랑쎬(Balancé) 3) 8번 아라베스크(8th Arabesque) 4) 부레(Bourrée)	1) 고전주의 발레 대표작품 2) 소재의 확대 3) 동작의 기교 발달 4) 대중적인 인기를 얻은 고전 작품	3박자 왈츠곡을 활용
3	백조의 호수 제1막 (파 드 트루아)	1) 씨손느 통베 파 드 부레 (Sissonne Tombée Pas de bourrée) 2) 1번 아라베스크(1st Arabesque) 3) 피루엣 앙 디올(Pirouette En Dehors) 4) 주떼 앙트라쎬(Jeté Entrelacé)	1) 고전주의와 낭만주의의 융합 2) 차이코프스키와 브띠빠 (Petitpa)의 융합	호른의 시작 화음에 이어 바이올린 선율로 4마디 연주 후 플루트와 오 보에가 이를 받아 연주하는 프레이 즈(Phrase)와 하프 반주를 활용
4	지젤 제1막 (패전트 파 드 되)	1) 카브리올(Cabriole) 2) 앙보아떼(Emboité) 3) 그랑 주떼 크로와제 앙 아방 (Grand jeté Croisé En Avant)	1) 낭만주의 2) 극본(문학), 음악, 의상과 무대 배경 등의 미술이 어우러진 작품	3박자의 폴로네이즈 (Polonaise)리 듬과 프레이즈(Phrase)사이 금관악 기 팡파르의 경쾌하고 당당한 멜로 디로 점프동작 테크닉을 극대화
5	백조의 호수 제3막 (흑조 파 드 되)	1) 에피튜드 에파쎬(Attitude Effacé) 2) 땅 드 플레슈(Temps de Flèche) 3) 빠 드 부레 스위비(Pas de bourréé suivi)	1) 고전주의 2) 고전발레의 대명사 3) 브띠빠(1, 3막)와 이바노프 (2, 4막)의 공동안무	관현악의 8마디 화음 전주에 이어 반 음으로 이루어진 4마디의 경과구를 지나 중음역의 현악기로 왈츠 멜로디 를 연주, 스타카토의 약박으로 시작 되는 짧은 첫 박과 약센트가 있는 긴 두 번째 박이 갖는 리듬을 활용
6	지젤 제2막 (아다지오 파 드 되)	1) 알 라 스킵 데벨로빠(A la Seconde Développé) 2) 아라베스크 팡세 (Arabesque Penché) 3) 앙 프로므나(En Promnade) 4) 6번 아라베스크(6th Arabesque)	1) 낭만주의 - 현실세계를 벗어나 꿈과 같은 환상세계와 이국에 대한 관심 2) 여성무용수의 표현 기교 확대 - 발끝으로 춤추기 시작	4박자의 느린템포, 프레이즈의 길이 가 매우 길며, 중간 음역대의 비율 라 음색 사용
7	돈키호테 제2막 (큐피트 바리에이션)	1) 삐께 앙 투르낭 (Piqué En Tournart) 2) 피루엣 앙 드당 (Pirouette En Dedans) 3) 빠 꾸뤼 (Pas Couru)	1) 고전주의 2) 브띠빠(Petipa) 스타일에 의한 스페인 무용	빠른 2박 리듬의 현악기 반주에 목 관 악기인 플루트와 클라리넷으로 경쾌한 리듬을 연주, 학습자의 회전 력을 높일 수 있도록 장식음인 트릴 (Trill) 활용
8	백조의 호수 제2막 (피앙세)	1) 1번 아라베스크 (1st Arabesque) 2) 발랑쎬(Ballance) 3) 싸쎬(Chassé)	1) 고전주의 2) 그랑 파 드 되 형식(Grand pas de deux / adgio-male solo-female solo-coda) 3) 디베르티스망(Divertissement)	A-B-A-C-A-B-A의 제3론도 형식 중 C부분만을 발췌하여프로그램에 활용 (금관악기와 악기가 서로 주고 받는 구조)
9	라 바야데르 제2막 (사원의 무희)	1) 앙트르샤 까트르 (Entrechat Quatre) 2) 부레(Bourrée) 3) 에피튜드 크로와제 드방 (Attitude Croisé Devant)	1) 고전주의 2) 인도 무희로써 동양적 색채를 지닌 인도풍 스펙터클 작품	2박 계열의 빠른 곡으로 폴카 리듬 으로 반주하는 현악기위에 음색이 가변은 몸관악기가 동음 반복과 꾸 밈음의 형태로 이루어진 프레이즈 (Phrase), 빠른 순차 진행 패시지 (Passage)의 프레이즈(Phrase)를 스타카토 주법으로 연주하여 활용

10	백조의 호수 제1막 (24마리 백조군무)	1) 씨손느(Sissone)	1) 고전주의	경쾌하게 뛰어오르는 음형(a)을 가진 상행하는 반음계 사용
		2) 빠 드 샤휌(Pas de Chat)	2) 등장하는 백조와 흑조의 차이 (오데뜨, 오딜)	
		3) 에파쎬 바뜨망 탄두 데리에 르(Effacé Battement Tendu Derrière)		

발로네(Balloné)는 드미 플리에(Demi-plié) 자세에서 한쪽 다리로 바닥을 밀어 도약한 후 옆으로 뻗은 다리의 방향으로 발목 위에 쥘르 르 꾸드삐에(Sur le Cou-de-pied)를 표현한 후 착지하도록 지도한다. 발로네는 모든 방향에서 이루어지며, 크로와제(Croisé), 에파쎬(Effacé), 에까르떼(Écarté) 방향에 따라 팔의 배치는 달라진다. 90°의 큰 발로네 동작에서는 무릎을 구부려 할 수 있지만, 작은 발로네의 형태에서는 쥘르 르 꾸드삐에 발의 위치를 더 정확하게 해야 한다. 이 동작은 점프를 도약함과 동시에 폴 드 브라(Port de Bras)를 실행해야 하고, 착지할 때 포즈(Pose)가 남아 있어야 한다는 점을 지도한다.

그랑 주떼 크로와제 앙 아방(Grand Jeté Croisé En Avant)은 등(Back)과 다리의 강한 힘을 요구한다. 여타의 점프들과 유사하게 준비 스텝이 있으며, 그랑 점프 도약 전에 씨손느(Sissonne), 통베(Tombée), 샤휌(Chassé), 글리사드(Glissade), 빠 꾸뤼(Pas Couru)와 같은 스텝(Step)으로 연결하여 Center의 순서를 구성한다. 이때 팔의 움직임은 극대화하여 몸을 공중으로 들어 올리는데 필요한 힘을 제공하도록 지도한다.

## 2) 연구 도구

본 연구에서 고전 발레 작품 레퍼토리와 음악적·인문학적 요소를 통합적으로 고려하여 구성한 성인 취미발레 클래스 프로그램의 효과를 측정하기 위한 도구로 자기효능감을 사용하였다. 자기효능감의 척도는 신체적 자기효능감의 경우 Ryckman과 Robbins(1982)가 개발한 ‘신체적 자기효능감 척도(physical self efficacy scale)’에 기반한 이영우(2004)가 사용한 설문지를 수정·보완하여 사용하였고 총 11문항에 대하여 각 문항당 5점 척도로 하여 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 Likert 척도로 구성하였다. 자기효능감의 하위요인인 신체적 자기효능감 신체적 자기효능감은 인지된 신체 능력, 신체적 자기표현(Ryckman, Robins & Thomton, 1982), 심리적 행복감은 즐거움, 자신감, 행복감의 하위요인으로 구성된다(양명환, 2004).

심리적 행복감 척도는 양명환(1988)이 Waterman(1993)의 PEAQ(Personality Expressive Activities Questionnaire)와 Ryff(1989)의 심리적 행복감 척도(The Scale of Psychological Well-being)로 제작된 심리적 행복감 척도를 이윤주(2002)가 수정한 것을 사용하였고 신체적 자기효능감 척도와 동일한 방식으로 Likert 척도로 구성하여 설문지를 구성하였다. 문항은 개인적 특성 4문항, 자기효능감의 하위 요인인 신체적 자기효능감 척도 11문항, 심리적 행복감 11문항으로 총 26문항으로 구성하였다. 총 26문항에 대하여 문항들이 실제로 같은 요인으로 Clustering 되는지 확인하고자 PCA(Principle Component Analysis) 요인 분석을 실시하였으며 0.7 이상의 값으로 분석되어 변수들 간의 상관 관계가 다른 변수에 의해 잘 설명되는 것으로 확인되었다. Cronbach’s  $\alpha$  계수의 경우 신체적 자기효능감의 신뢰도 계수는 .712 (개별 문항별 .76~.81), 심리적 행복감의 신뢰도 계수는 .761 (개별 문항별 .73~.88)로 나타나 신뢰할 수준임을 확인하였다. 하위 요인별 Cronbach’s  $\alpha$  계수는 <표 4>과 같다.

표 4. 신뢰도 분석 결과

요인	Cronbach’s $\alpha$
인지된 신체능력	.678
신체적 자기표현 자신감	.753
즐거움	.781
자신감	.788
행복감	.701

연구 기간은 2019년 8월부터 12월까지 주 2회씩 총 20주에 걸쳐 진행하였고 개발한 발레 클래스 프로그램을 연구자가 서울시 강남구 소재의 무용 교육 센터에서 직접 가르쳤으며 그 외에 설문지 조사를 위한 연구보조자 1인, 설문 응답자 400명이 연구에 참여하였다. 2019년 8월 실험을 시작하면서 수업 참여 사전 설문지 조사를 실시하였고, 20주 간의 프로그램이 종료된 2019년 12월 수업 참여 사후 설문지 조사를 실시하였다. 사전 및 사후 실험집단과 통제집단이 통계적으로 동일하지 여부를 확인하기 위해 독립 표본  $t$ -검증(Independent  $t$ -test)을 실시하였고, 실험집단과 통제집단 비교 분석을 위해 대응 표본  $t$ -검증(Paired  $t$ -test)을 수행하였다.

## 2. 자료처리

응답이 완성된 설문지를 회수하여 SPSS 25.0 프로그램으로 수집된 자료의 전반적 특성(평균, 표준편차)을 파악하기 위해 빈도 분석을 실시하였다. 사용한 설문지의 구성 타당도 검증을 위해 PCA(Principle Component Analysis)를 실시하고, 신뢰도 검사는 Cronbach's  $\alpha$ 계수를 사용하였다. 신체적 자기 효능감, 심리적 행복감 척도의 실험집단과 통제집단 간 동질성 검사를 위해 독립 표본  $t$ -검증(Independent  $t$ -test)을 실시하였다. 실험 집단과 통제 집단의 신체적 자기 효능감, 심리적 행복감 척도의 사전·사후 변화 차이를 관찰하기 위해서 대응 표본  $t$ -검증(Paired  $t$ -test)을 실시하였다.

## III. 연구 결과

설문에 응한 통제집단과 실험집단의 집단 간 동질성 확인을 위한 독립 표본  $t$ -검정 결과는 <표 5>와 같다. <표 5>에 의하면 수업 참여 전 2019년 8월 실시한 설문에 대하여 응답자의 유의확률이 .119로 나타나 통제 집단과 실험집단이 통계적으로 다른 집단이 아니라는 사실을 확인하였다. 한편 2019년 12월의 결과는 유의확률이 .000로써 기존의 발레 클래스 프로그램에 참여한 통제집단과 연구자가 개발한 고전 발레 작품 레퍼토리와 음악적·인문학적 요소를 통합적으로 고려하여 구성한 성인 취미발레 클래스 프로그램에 참여한 실험집단에서 자기효능감의 변화 차이가 나타났다.

표 5. 자기효능감의 독립 표본  $t$ -검증 분석 결과

구분		Levene의 등분산 검정		평균의 동일성에 대한 T 검정		
		F	$p^{***}$	t	자유도	$p^{***}$
신체적 자기효능감	사전	9.394	.002	-1.564	187.524	.119
	사후	112.721	.000	15.565	115.602	.000
인지된 신체 능력	사전	.445	.457	-1.743	197.397	.083
	사후	197.275	.000	12.723	111.752	.000
자기표현 자신감	사전	.261	.610	-.873	194.749	.384
	사후	95.040	.000	13.781	132.354	.000
심리적 행복감	사전	11.522	.001	-.875	176.550	.383
	사후	1.003	.318	14.617	193.124	.000
즐거움	사전	.437	.509	.768	198	.443
	사후	126.018	.000	11.318	198	.000
자신감	사전	2.594	.109	.946	198	.345
	사후	8.859	.003	4.600	198	.000
행복감	사전	.067	.795	.303	198	.762
	사후	9.739	.002	10.711	198	.000



자기효능감 상승 폭이 실험집단과 통제집단 중 어느 집단에서 더 큰 값으로 상승하였는지 비교하기 위한 대응표본  $t$ -검정 분석 결과는 <표 6>과 같다. 고전 발레 작품의 레퍼토리와 음악적·인문학적 요소를 통합적으로 고려하여 구성한 발레 클래스 프로그램을 학습한 실험집단에서 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체 능력, 자기표현 자신감, 즐거움, 행복감이 더 높은 폭으로 상승하였다. 심리적 행복감의 하위요인인 자신감의 경우 기존의 발레 클래스 프로그램을 학습한 통제집단에서 더 높은 폭으로 상승하였다.

표 6. 자기효능감의 대응 표본  $t$ -검증 분석 결과

구분	학습자	$t$	평균	표준편차	평균의 표준오차
신체적 자기효능감	실험집단	32.162	1.9525	.6070	.0607
	통제집단	31.223	.9883	.3165	.0316
인지된 신체능력	실험집단	30.545	2.0750	.6793	.0679
	통제집단	27.818	1.0666	.3837	.3834
자기표현 자신감	실험집단	29.651	1.8300	.6171	.0617
	통제집단	16.934	.91000	.5373	.0537
심리적 행복감	실험집단	42.790	1.2922	.3019	.0302
	통제집단	34.939	1.9011	.5441	.0544
즐거움	실험집단	33.679	1.7333	.5146	.0514
	통제집단	24.221	1.3333	.5504	.0550
자신감	실험집단	25.228	2.0000	.7927	.0792
	통제집단	25.667	1.2833	.5000	.0500
행복감	실험집단	46.593	1.2600	.2704	.0270
	통제집단	34.378	1.9700	.5730	.0573

(자유도 99,  $p^{***}$  .000)

## IV. 논 의

본 연구는 성인 취미발레 프로그램에 고전 발레 작품의 레퍼토리와 음악적·인문학적 요소를 통합적으로 고려하여 구성한 강의안을 개발하고 프로그램의 효과를 신체적 자기 효능감, 심리적 행복감의 독립 표본  $t$ -검증과 대응 표본  $t$ -검증을 통해 검증함으로써 성인 취미발레 교육기관에서 실제로 프로그램 지도안을 활용할 수 있도록 이론적 토대를 제공하는데 목적이 있다.

연구의 결과는 다음과 같다. 발레 작품 레퍼토리와 동작적 요소, 인문학적 요소, 음악적 요소와 같은 인지적 요소를 통합적으로 고려하여 구성한 프로그램을 학습한 실험집단이 기존의 프로그램을 학습한 통제집단에 비해 더 높은 자기효능감을 느꼈다. 이는 고전 발레 작품 레퍼토리를 성인 취미발레 학습자에게 쉽고 흥미 있게 전달하고 클래식 음악과 작품의 이해 등 인문학적 소양을 제공함으로써 심미적 변화를 체험하게 해주었기 때문에 학습자의 신체적 자기효능감과 심리적 행복감 상승에 더 큰 효과가 있었을 것으로 사료된다. 또한 프로그램의 음악적 요소가 발레 동작의 가동성을 극대화시킴으로써 유연성이나 근력 향상에 도움이 되었고, 이는 신체적 자기효능감 및 하위요인인 인지된 신체적 능력, 신체적 자기표현 자신감 상승에 기여하였고 고전 발레 작품 레퍼토리와 인문학적 요소가 학습자의 흥미와 수업 집중도를 높이고 스트레스 해소, 정서적 치유, 안정감과 같은 정신적 행복감을 극대화함으로써 심리적 행복감을 높였을 것으로 사료된다. 이는 움직임을 통한 자기 표현을 통해 에너지를 회복하고 삶과 예술이 하나가 되어 심리적 치유의 경험을 하게 된다는 선행 연구(김미영, 2020) 무용 활동 참여가 심리적 행복감을 증진시킨다는 선행 연구(김나영, 2012; 김정향, 2019)와 일치한다. 뿐만 아니라 과거 성인 여성들이 건강 증진 및 체중 감량의 목적으로 취미발레 클래스 프로그램에 참

여했던 반면 최근 발레 대중화에 의한 성인 여성들이 예술로써의 발레 장르를 학습하고자 하는 욕구 증가로 발레 작품 레퍼토리와 동작적 요소, 인문학적 요소, 음악적 요소를 통합적으로 고려하여 구성한 프로그램의 효과가 극대화되었다. 심층 인터뷰 결과 또한 “좋은 음악을 들으며 내 자신을 몸으로 표현하는 것이 삶의 큰 기쁨이다”, “우울했다가도 발레를 하고 나면 기분이 좋아지고, 긍정적인 상태가 되는 것을 자주 경험했다”로써 본 연구에서 개발한 프로그램이 자기효능감 상승에 직접적인 영향을 미쳤다는 사실을 뒷받침한다.

이와 같은 연구 결과는 발레의 음악적·회화적·연극적 요소가 중요하며 음악적 요소가 발레 클래스 학습자의 체험적 만족을 극대화시키는 중요한 요소라는 선행 연구(허경자, 1995), 성인 취미발레 수업을 통해서 인간이 지닌 천부적인 예술적 잠재력을 발휘하여 정서적인 안정감을 얻을 수 있다는 선행 연구(박아영, 2005) 결과와도 일치한다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 발레 대중화로 인해 진화하는 성인 취미발레 수요에 적합한 성인 취미발레 클래스 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것을 연구 목적으로 한다. 이에 본 연구를 통해 고전 발레 작품의 레퍼토리와 음악적·인문학적 요소를 통합적으로 고려하여 구성된 발레 클래스 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다.

연구 목적을 달성하기 위하여 서울 소재 전문무용센터 1곳에서 총 20주 간 성인 취미발레 클래스를 수강하고 있는 수강생 400명을 대상으로 연구자가 직접 발레 수업을 가르치고, 연구의 시작 시점과 종료 시점에 자기효능감에 관한 설문조사를 실시하였다. 고전 발레 작품의 레퍼토리와 음악적·인문학적 요소를 통합적으로 고려하여 구성된 발레 클래스 프로그램에 참여한 학습자 200명을 실험집단으로 설정하고 기존의 프로그램을 학습한 수강생 200명을 통제집단으로 설정하였다. SPSS를 활용하여 실험집단과 통제집단 간 사전·사후 변화를 대응표본  $t$ -검정을 통해 비교하였다. 분석결과 통제집단에 비해 실험집단에서 자기효능감이 더 큰 폭으로 상승하였다.

이와 같은 결과는 고전 발레 작품의 레퍼토리와 음악적·인문학적 요소를 통합적으로 고려하여 설계한 발레 클래스 프로그램이 성인 취미발레 학습자의 자기효능감에 긍정적인 효과를 준다는 사실을 검증한다. 즉 단순한 동작 습득과 발레 기본기의 반복 학습 위주로 구성된 기존의 프로그램에 비해 고전 발레 작품 레퍼토리·음악적·인문학적 요소를 발레 동작에 통합한 프로그램이 학습자의 신체적 자기효능감과 심리적 행복감을 높이는데 더 효과적이라는 사실을 확인하였다. 이는 최근 한국에서 성인 취미발레 학습자의 수요가 간단한 발레 동작 습득이나 기본기의 반복 훈련 외에 예술의 한 장르로써 발레를 체계적으로 배우기를 원하는 구체적인 학습 욕구로 진화하고 있는 고도화된 수요에 적합한 프로그램의 이론적 텍스트를 제공하였다는 측면과 무용 외 타 학문과의 접목 가능성을 입증하였다는 점에서 교육적·학문적 의미가 있다. 또한 발레 수업 반주법 연구에 대한 이론적 지표를 함께 제공하고 있으므로 무용 음악을 연구하는 연구자에게 발레 수업 반주 실습의 이해를 도모한다는 점에서 연구의 차별성이 있다. 또한 실제로 성인 취미발레 교육 기관에서 연구자가 직접 프로그램을 적용하여 효과를 검증하였기 때문에 현장에서의 실용도가 높으므로 성인 취미발레 프로그램의 지도안으로 활용할 수 있도록 제언한다.

본 연구를 통해 음악적 요소와 발레 동작은 상호 작용하에 있으며 음악적 요소를 발레 클래스 프로그램에 체계적으로 적용하는 것이 발레 동작을 수행하고 신체적 자기효능감을 높이는데 직접적인 영향을 미친다는 사실을 확인하였다. 하지만 프로그램에 적용한 음악이 클래식 음악 장르에 국한되었다는 한계점이 있기에 후속연구를 통해 클래식 음악을 포함한 다양한 장르의 음악과 학습자 만족도의 관계에 관한 심층적인 연구를 수행하고자 한다. 또한 음악적 요소를 리듬, 박자와 같은 하위 요소로 세분화하여 동작적 요소와의 관계를 연구하고 성인 취미발레 클래스 프로그램 학습자의 참여 만족도와 상관을 검증함으로써 클래식 음악 외에도 팝송, 대중가요를 아우르는 다양한 장르의 음악을 활용한 발레 클래스 프로그램을 설계할 수 있는 후속 연구가 필요하다고 사료된다.

## 참고문헌

- 강영옥(2010). 성인발레 수업 참여가 신체상과 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 세종대학교 대학원.
- 공운정(2011). 여성의 발레 수업 참여 정도가 신체적 자기효능감 및 여가 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 김나영(2012). 심리적 외상(Trauma)에 대한 신체 심리 치료 적용의 당위성. 대한무용학회논문집, 70(3), 1-15.
- 김미영(2020). 과정 중심 무용의 치유적 기능. 대한무용학회논문집, 78(3), 42-57.
- 김보령(2012). 일반 성인 여성의 발레 참여에 따른 스트레스 해소와 신체적 만족도 조사 연구. 미간행 석사학위 논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 김선(2013). 생활 무용 참여 노인의 자기효능감, 심리적 행복감 및 생활 만족도의 관계. 한국무용과학회지, 20(1), 175-191.
- 김수경(2013). 성인발레 수강생의 참여도 및 신체 존중감 연구. 미간행 석사학위 논문. 세종대학교 대학원.
- 김순정(2010). 일반 대학생을 위한 발레 수업에 관한 사례 연구. 한국무용과학회지, 13(13), 117-127.
- 김은주(2008). 생활 무용 참가자의 참가 동기와 심리적 웰빙 및 생활 만족의 관계. 한국무용과학회지, 16(16), 13-31.
- 김정향(2019). 소매틱 기반 표현 예술 치료가 트라우마 생존자의 외상화된 자기 체계와 신체화에 미치는 효과. 대한무용학회논문집, 77(4), 62-86.
- 김지혜(2015). 성인발레 수업이 기초 체력 향상에 미치는 영향과 생활만족도 조사연구. 미간행 석사학위 논문. 공주대학교 교육대학원.
- 김혜정(2010). 일반인의 무용 공연 관람 동기가 정서 경험과 무용 참여 의도에 미치는 영향. 한국무용과학회지, 21(21), 1-18.
- 목정원(2014). 성인 취미발레 교육과 주관적 안녕감에 대한 연구. 미간행 석사학위 논문. 한양대학교 대학원.
- 문병남(2015). 성인발레 수강생들의 애로사항 구조개념 및 척도 개발. 한국무용과학회지, 32(4), 33-44.
- 박아영(2005). 사설무용학원의 성인발레교육에 대한 실태 조사연구. 미간행 석사학위 논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박재홍(2005). 취미발레 수업 참여자의 동기에 관한 연구. 대한무용학회논문집, 43, 164-174.
- 성예진(2016). 대학 무용 전공자들의 전공유형별 무용학습 참여 동기 차이. 대한무용학회논문집, 74(5), 60-72.
- 유종선(2001). 발레 활성화를 위한 초심자 교육 프로그램에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 양명환(2004). 직장인들의 운동 참여 동기, 참여수준 및 지속 의도 간의 관계. 한국체육교육학회지, 17(2), 33-52.
- 양명환(1998). 볼링중독성향과 심리적 행복감. 한국체육교육학회지, 37(4), 217-222.
- 이운주(2002). 신체적 자기개념이 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 17, 319-327.
- 인정아(2013). 성인발레 학습자의 무용 인식에 따른 재미 요인과 자기효능감의 관계. 미간행 석사학위 논문. 공주대학교 교육대학원.
- 전지윤(2009). 성인 여성의 무용 활동 참여 정도가 신체적 자기효능감과 신체 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 전주대학교 교육대학원.
- 최재희, 이화석(2013). 생활 무용 참여 노인의 참여 동기, 여가 만족, 생활 만족, 심리적 행복감의 관계. 대한무용학회논문집, 71(1).
- 허가영(2014). 평생교육으로서 성인발레 교육의 새로운 흐름과 전망. 대한무용학회논문집, 72(6), 237-258.
- 허가영(2015). 성인발레교육 경험이 개인의 문화 향유 태도에 미치는 영향. 대한무용학회논문집, 78(3), 232-249.
- 허경자(1995). 차이코프스키 음악이 발레 발전에 미친 영향. 한국무용협회 학술논문집, Vol. 2, 42.
- 홍성욱(2013). 발레 수행 시 음악이 뇌파에 미치는 영향. 한국무용과학회지, 30(3), 175-186.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N J: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (2001). *Self-efficacy The Exercise of Control*. 박영신, 김의철(편, 역). 자기효능감과 삶 의질. 교육, 건강, 운동, 조직에서의 성취. 서울: 교육과학사(원저 1997 출판).
- Gayle & Danielle (2003) Gayle, K., & Danielle, M. J. (2003) *Methods and Curricular Design*. Illinois: Human Kinetics.
- Gretchen Ward Warren(1989), *Classical Ballet Technique*, 서차영 역(2003), 클래식 발레 테크닉. 서울:대한미디어
- Ryckman, R. M., Robbins, M. A., Thornton, B., & Cantrell, P.(1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- “백조처럼 우아하게” 취미발레에 빠진 어른들 (2019년 9월 21일). <http://www.donga.com/news/article/all/20190921/97504682/1>

ABSTRACT

---

**Development of Adult Ballet Program integrating Classical Ballet Repertory, Musical and Liberal Art Element and its effect analysis**

Eunseok Shin\* Kookmin University

This study aims to present theoretical guideline of the ballet class program for instructors by demonstrating program developed by the researcher integrating classical ballet motions, musical and liberal art's elements has positive impact on learners' physical self-efficiency and psychological happiness. 400 participants taking adult ballet class were selected as research subjects. Bandura, Ryckman, Robbins, Thornton, Cantrell, Neulinger's theory and survey tool developed by Ryckman, Robbins, Waterman, Ryff was applied. Independent-t-test and paired-t-test analysis was conducted on the survey responses from the control group who experienced current ballet class and the experimental group who participated on newly developed program. As a result, the ballet class program developed by the researcher was more effective both on physical self-efficiency improvement and psychological happiness enhancement than the current ballet class program was.

**Key words** : Ballet Class, Ballet Teaching Method, Adult Ballet, Ballet Music, Classical Ballet Repertory

---

논문투고일: 2020.08.31

논문심사일: 2020.09.25

심사완료일: 2020.10.13

---

\* Professor, College of Art, Kookmin University