

발레 ‘Plié’ 수행의 재개념화*

박재홍** 한성대학교

본 연구는 발레 바(barre) 연습의 첫 동작이자 여타 동작의 연결 동작으로서 플리에의 중요성을 인식하고 관련 자료의 수집 및 분석으로 플리에의 기존 정의, 수행방법과 의미, 선행조건에 대해 이해하였다. 이를 통해 플리에를 전신의 종합적 관점에서 접근해 목적을 제시하는 형태로 재개념화하고 불안전 플리에 수행에 대한 이해를 도출하였다. 플리에에는 ‘발레 스탠스 자세의 조건을 유지하면서 하지의 굴곡과 신전을 이용한 무게중심의 높이 변화를 근육기억으로 체화’하는 것으로 재개념화 하였다. 이러한 개념화는 학습자에게 플리에 수행의 궁극적인 목적을 암시함으로써 하지 중심의 관점을 넘어 전신의 관점에서 플리에를 이해하고 효과를 이끌어내는데 긍정적으로 기여할 것으로 여겨진다. 불안전 플리에 수행을 위한 대안도 제시하였다. 불안전 플리에에는 대부분 고관절에서의 다리의 외회전 부족에 기인한다. 그러한 경우라도 발레 스탠스 조건을 최대한 유지하면서 플리에를 수행하는 것이 중요하며 무릎, 골반, 상체의 기울기 중 하나를 강조하지 않고 부족한 각도를 분산해 모두 최대한 중심선에 근접하게 함으로서 수행과정 전반에 일관성 있게 관여 근육을 개입시켜 동작의 연속과 근력 강화를 지속적으로 꾀하는 것이 필요하다.

주요어 : 플리에 정의, 플리에 수행, 불안전 플리에의 대안, 발레 스탠스

I. 서론

1. 연구의 필요성

발레라는 총체적 공연예술을 가르치는 지도자의 입장에서 ‘어떻게 잘 가르칠 수 있는가’와 ‘무엇을 우선순위로 가르쳐야 하는가’라는 물음은 평생의 과제이다. “기분을 잘 배워야 한다.”는 말을 쉬이 하나 그 실체는 학습자마다 다르고 까다로워 신기루처럼 여겨지거나 학습자의 타고난 속성에만 의지하는 경우도 없지 않다.

발레에 입문하면 가장 먼저 하지(다리)와 척주의 정렬을 통해 몸을 세우기 위한 기본형태 구성의 연습을 시작한다. 그리고 바(barre)를 두 손으로 잡게 되면 처음 수행하게 되는 동작이 ‘플리에’(plié)이다. 따라서 플리에 동작의 수행에 대해 어떠한 관점을 갖고 바라보며 분석하는가는 이후 학습에서 지도자와 학습자 모두에게 큰 영향을 미칠 수밖에 없다는 것이 이 플리에 동작에 주목해야 하는 이유가 된다. 골반, 무릎, 발을 연결하는 하지 정렬의 결여는 고전발레 무용수의 근골격계 부상의 선행요인(Gontijo *et al.*, 2015)으로도 알려져 있어 장기적으로는 건강한 훈련과 학습의 지속 여부와도 무관하지 않다.

플리에 동작에 대한 원리적 수행방법, 이를테면 중심선에 따라 신체를 정렬하고 다리를 턴아웃(turn-out)한 상태로 서서 중심선에 일치되게 혹은 발끝이 향하는 방향에 맞춰 무릎을 구부렸다 편다는 것은 상식이다. 그러나 플리에를 ‘다리 힘 기르기’, ‘턴아웃 연습’, ‘무릎을 구부렸다 펴는 동작’이라고 피상적으로 혹은 형태의

* 이 논문은 한성대학교 교내연구비 지원을 받음

** 한성대학교 크리에이티브인문예술대학 예술학부 교수, jhpark@hansung.ac.kr

변화 관점에서만 바라보는 경우도 적지 않다. 플리에가 타 동작에 미치는 영향을 고려한다면 파편적 이해를 종합적 관점에서, 다시 말해 플리에에 대한 목적적 관점에서의 이해가 요구된다고 할 수 있다.

목적적 관점에서 플리에의 수행을 이해하는 것은 학습자의 특성이 모두 개인적 혹은 상이할 수 있다는 상황이 빈번한 국내 발레교육 현장에서 상당히 유효할 것이다. 원리에 입각한 기술적 관점에서만 이해한다는 것은 그 절대적 조건에 맞는 학습자만을 선별하는 과정을 전제하기 때문이다. 전공자뿐만 아니라 발레가 지닌 보편적 가치를 자기의미 추구 차원에서 향유하려는 비전공자가 늘어나는 추세에서는 더욱 그러할 것이다.

2. 연구의 목적

이에 본 연구는 플리에 동작의 수행에 대한 개념적 재정의의 시도하고 그에 따른 수행방법의 합목적적 관점을 이해하는데 목적을 두고자 한다. 이를 통해 현장에서 플리에 연습의 실효성을 높일 수 있을 뿐만 아니라 장기적으로는 훈련에 기인한 신체적 및 정신적 압박을 경감하고 건강한 발레 향유를 꾀할 수 있기를 기대한다.

II. 연구방법

1. 내용분석

본 연구에서는 상기 목적을 달성하기 위한 연구방법으로 내용분석을 사용하였다. Anderson *et al.*(2001)에 의하면 내용분석은 일반적으로 “텍스트로부터 타당한 추론을 도출해내는 체계적 과정”이라 할 수 있다. 박양주와 우영희(2012)는 이 과정을 텍스트를 분석 대상으로 표면적 정보의 단순한 기술을 넘어 그 이면의 심층 내용을 추론해내는 것이며, 체계적이고 객관적인 절차와 과정으로 추론의 정당성을 확보하는 것이라 하였다. 본 연구에서는 플리에를 주요어로 국내외 연구자료를 검색 및 수집하여 분석하고 연구목적에 따라 추론하고 결과를 도출하였다.

2. 분석대상 연구

본 연구에서는 플리에의 정의, 의미, 수행방법에 관한 국내외 자료를 수집하였다. 분석대상으로 삼은 자료의 연도별 목록과 내용은 다음과 같으며, 본 연구주제와 관련된 주요내용에 관한 내용분석해 기술하였다(표 1).

표 1. 플리에 관련 연구

연구자(연도)	내 용
Sparger(1971)	플리에의 발레 기본의 첫 단계로서 골반을 양쪽을 여는 운동이다. 이 동작은 무릎을 구부리는 것인데 관절과 근육을 부드럽고 탄력 있게 하며 균형 감각을 발달시키는 운동이다
Shell(1986)	고관절을 외측으로 회전시키는 기초 동작인 플리에에는 발레무용수가 매일 수행하는 수업활동에 반드시 포함되어야 하는 기능이다
Minton, <i>et al.</i> (1990: 49)	플리에가 효율적으로 이루어지면, 장요근 시스템에 의해 무게중심이 다리에 실리지 않게 되어 다리 근육의 긴장이 최소화되고 발이 땅바닥에 편안하게 놓이게 된다.
서차영(1992)	Demi-plie에서는 고관절을 턴아웃하여 무릎이 바깥쪽으로 굽혀질 수 있도록 하고 체중을 양발에 골고루 분배하여 발과 다리의 선열이 같은 방향으로 유지되도록 한다.
Kirstein, <i>et al.</i> (1976)	아킬레스건의 유연함과 강인함을 강화시키는 동시에 대퇴부, 장단지, 발등에 위치한 근육들을 발달시킨다. 드미 플리에에는 바닥을 누르고 지속적으로 풀업을 하면서 관절을 굽히는 용수철과 같은 작용을 하기 때문에 도약하는 순간과 내려서 지면에 착지할 때의 준비로서 모든 도약운동에 중요한 역할을 한다.

Franklin(1996b, p.133)	워밍업, 다리 힘 기르기, 신체가 턴아웃 자세에 익숙해지게 만드는 등 모든 움직임의 열쇠이다. 스텝에 따라 빠르고 힘찬 플리에, 유연하고 느린 플리에, 탄력 있게 튀어 오르는 듯한 플리에 등 다양한 형태로 사용되어진다.
Roach(1997, p.87)	드미-플리에에는 다리 근육을 발달시키기 위한 기본 동작으로서 무용수가 관절을 굽혔다 펴는 과정을 통해 풀업(pull-up)을 느낄 수 있다.
박금란(2007, p.6, p.26)	플리에에는 모든 무용 동작에 있어서 힘의 근원이자 기초이다. 척추의 수직 원리에 의해 근육 지각에 도움을 주어 무릎의 유연성을 길러주고 몸의 균형 감각을 발달시킨다.
이소영(2007, p.19)	모든 동작의 준비 동작이자 마무리 동작으로 사용되어 그 수행여부는 곧 여타 동작들의 완성도와 직접적으로 연관되며, 특히 발레 테크닉의 도는 동작, 뛰는 동작과 함께 이루어짐으로써 고전 발레에서는 기본 동작으로 매우 중요시 여겨지고 있다
김은지(2014)	드미 플리에에는 장요근을 이용하여 고관절을 굴곡 시키는 동작으로 수행 시작부터 끝까지 골반 및 상체의 신체정렬에는 변화가 없어야 하며 고관절의 굴곡으로 인해 슬관절의 굴곡과 족관절의 배측 굴곡이 일어나는 것이다.
Gonjito, et al(2015)	기술적 기준을 중족의 안정성(Midfoot Stability), 골반의 위치(Pelvic Positioning), 골반의 안정성(Pelvic Stability), 무릎과 동측 발의 정렬(Alignment between Knee and Ipsilateral Foot)의 4가지로 설정하였다.
Kim and Kim(2016)	일반 대학생을 대상으로 Relevé와 뒤꿈치 거상, demi-plié와 스쿼트 수행 시의 6개 하지근의 활성화 정도를 비교한 Kim and Kim(2016)의 연구는 발레움직임 수행 시에 모든 6개 근육(큰볼기근, 중간볼기근, 넓적다리곧은근, 긴모음근, 장딴지근 안쪽갈래, 장딴지근 가쪽갈래)이 모두 더 유의하게 활성화되었다.

III. 플리에(Plié)에 대한 기존 정의 및 수행 의미

1. 플리에(Plié)에 대한 기존 정의

플리에(plié)의 사전적 의미는 '구부리다'이며, 구부리는 대상은 '다리'이다. 플리에에는 크기에 따라 드미-플리에(demi-plié)와 그랑-플리에(grand-plié)로 구분하는데, 드미-플리에(demi-plié)는 뒤꿈치를 바닥에서 떼이지 않을 때까지 무릎을 최대한 구부려 다리가 마름모 모양을 이룰 때까지 하강했다가 다시 다리를 펴는 동작을 말하고, 그랑-플리에(grand plié)는 더 깊게 뒤꿈치를 바닥에서 떼면서 하강하여 최대한 무릎을 구부렸다가 다시 다리를 펴는 큰 플리에 동작이다. 두 다리를 외회전하고 서는 것을 제외하고 하지의 관점에서만 이해한다면 다리를 벌려 서서 앉았다 일어나는 운동인 스쿼트(Squat)와 유사하다고 볼 수 있다.

플리에 관련 주요 연구 <표 1>에서도 플리에 동작이 “무릎을 굽히는 동작”이라는 관점에서 주로 접근하고 있음을 알 수 있다(김은지, 2014; 박금란, 2007; 서차영, 1992; 이소영, 2007). 따라서 플리에에 대한 기존의 일반적 정의는 플리에 동작을 전신과의 유기적 연계 관점에서 이해하기보다 주로 하지의 국소 동작 중심의 관점에서 이해되고 있음을 알 수 있다.

2. 플리에(Plié) 수행 방법

플리에에는 기본 훈련인 바(barre) 연습에서 첫 번째로 수행하는 동작이라는 상징적 의미를 가지며, 실제로 플리에의 올바른 수행이 전체 연습에 미치는 영향은 매우 크다. 순차적으로 발 1~5번 자세에서 '드미-플리에'(demi-plié)와 그랑-플리에(grand-plié)를 교차로 수행하고 상체를 구부리며 포트브라(port de bras)를 하는 그랑-포트브라(grand port de bras)와 함께 묶어 수행하는 것이 일반적이다.

플리에의 정의에서 언급한 바와 같이 무릎을 구부렸다 편다는 차원에서는 스쿼트와 같으나 다리를 최대한 90° 외회전(turn-out)한 상태로 무릎을 구부리는 것이 가장 두드러진 차이라고 할 수 있다. 무릎이 바깥쪽으

로 굽혀질 수 있도록 하고 체중을 양발에 골고루 분배하여 발과 다리의 선열이 같은 방향으로 유지되도록 하는 것이다(차차영, 1992). 다시 말해, 발레 스탠스 자세(박재홍, 2012)를 기본적으로 유지한다는 전제 하에 발 1~5번 자세에서 무릎을 구부리며 플리에를 수행하는 것이라고 요약할 수 있다.

이때 두 가지 주목해야 하는 관점이 발생한다. 플리에를 운동학적으로 분석한 Gontijo *et al.*(2015)의 연구는 플리에 수행에 있어 기술적 기준을 논함에 있어 중족의 안정성(mid-foot stability), 골반의 위치(pelvic positioning), 골반의 안정성(pelvic stability), 무릎과 동측 발의 정렬(alignment between knee and ipsilateral foot)의 4가지를 제시하였는데, 이중 주목해야 할 두 가지 관점이 ‘골반의 위치와 안정성’, 그리고 ‘무릎과 동측 발의 정렬’이다.

김은지(2014: 150)에 의하면 예술학교 1학년의 경우에도 플리에 동작을 수행하면 준비자세가 바르게 갖추어져 있다가도 신체정렬이 흐트러지는 경우를 쉽게 찾아볼 수 있으며, 신체정렬의 중심에 위치하면서 다리 움직임의 기준이 되는 골반의 바른 자세를 잡아주는 일이 기본이나 쉽지 않다. 이는 실제에서 골반의 위치와 안정성을 유지하는 것을 이해하고 실천하는 것에 상당한 정확성과 주의가 필요함을 의미한다.

한편, 두 번째 관점인 ‘무릎과 동측 발의 정렬’이 첫 번째 관점인 ‘골반의 위치와 안정성’을 유지하는 것과 큰 관련이 있다는 점에서 두 관점은 연계되어 있다. 특히 두 번째 관점은 첫 번째 관점의 선결조건이라고 할 수 있다. 다리의 외회전이 90°에 미치지 못하는 경우 그 만큼 플리에 수행 시 무릎의 위치는 중심선의 전방으로 골반은 보상을 위해 중심선의 후방에 위치할 가능성을 내포하기 때문이다. 그러므로 무릎과 골반의 중심선에서의 이탈이 허용범위를 넘는다면 이는 차선의 대안 중에서 최선의 선택을 해야 하는 상황이므로 두 관점은 별도로 아닌 연계적으로 해석되어야 한다.

다리의 외회전은 단지 특정 양식의 미적 기준에 의한 것이 아니라 운동해부학적 이유에 근거한 것이다(박재홍, 2013). 다리의 외회전이 골반으로부터 대퇴골을 독립적으로 움직일 수 있는 방법이기 때문(Bazarova and Mey, 1987)이며, 플리에 수행 시 고관절에서 대퇴를 외회하는 움직임은, 다리를 펴고 서서 일하는 대퇴를 옆으로 외전하는(여는) 방법과 실질적으로 동일하기 때문에 고관절을 축으로 대퇴의 운동각을 학습하는데 매우 중요한 의미를 갖고 있다. 발레에서 요구하는 다리 외회전 방법은 다음과 같이 요약할 수 있다(표 2).

표 2. 다리의 외회전 방법

단계	내용
1	무릎과 골반에 부착된 대퇴직근(Rectus Femoris)을 중심으로 대퇴사두근을 수축시켜 슬개골이 납작하게 무릎을 펴고 위로 끌어올린다.
2	무릎 안쪽 아래에서 장골극 앞쪽에 연결된 가장 긴 근육인 봉공근(Sartorius)을 수축하고 보조적으로 박근(Gracilis)을 수축하여 대퇴골을 외회전 한다.
3	골반과 대퇴골에 연결된 4개의 심층 외회전근인 이상근(Piriformis), 대퇴방형근(Quadratus Femoris), 외폐쇄근(Obturator Externus), 내폐쇄근(Obturator Internus)을 수축하여 대퇴골의 외회전을 강화해 고정시킨다.
4	무릎 바깥쪽에서 기시하는 장경인대(Illiotalibial Band)와 연결된 대둔근(Gluteus Maximus), 그리고 무릎 측후방 아래의 비골과 연결된 대퇴이두근(Biceps Femoris)의 장두를 수축하여 무릎과 대퇴의 외회전을 강화하고 유지한다.

출처: 박재홍(2013). 발레 스탠스에서의 힘 흐름, *대한무용학회 논문집* 71(5).

그러나 다리의 외회전에 가장 큰 영향을 미치는 것은 무릎의 축과 대퇴골 목과의 각 차이인 대퇴골 목 전경(FNA: Femoral Neck Anteversion)의 크기이며, 이 각의 크기가 작을수록 다리의 외회전 각도가 크다. Huwyler(2002)에 따르면 FAN는 신생아의 40°에서 성장하면서 성인의 10~15°로 적어지는데 다리의 외전은 거의 전적으로 뼈의 형태에 달려있기 때문에 지나치게 다리의 외전연습을 강요하는 것은 자연스러운 각도

감소를 지연시킬 수 있어 유의해야 한다. 이러한 특성을 고려한다면 2차 급성장기가 지나지 않은 연령, 초보자, 발레 비전공자의 경우 Kirstein, *et al.* (1976)이 제시한 바와 같이 일반적으로 누구든지 무리 없이 할 수 있는 100° 내외의 외회전을 하는 것이 바람직하다.

3. 플리에(Plié)의 수행 의미

발레 움직임뿐만 아니라 인간의 모든 움직임은 중력을 영향을 받으므로 수평 및 수직적 동작의 시작과 연결, 그리고 종료 시에 무릎관절의 플리에가 필요하고 중요함은 당연하다. 따라서 플리에에는 가장 중요한 기초 동작으로 인식되고 있으며 체중에 반하는 수직운동의 특성을 갖고 있으므로 준비운동으로서의 효과뿐만 아니라 다리를 외회전한 자세를 유지하고 체중을 이겨내는데 필요한 다리와 발의 근력강화 및 관절의 유연성을 발달시키는 열쇠라고도 할 수 있다(Franklin, 1996; Kirstein, *et al.* (1976); Sparger, 1971).

또한 균형감각과 풀업(pull-up)과 같은 근감각의 발달 관점에서도 수직운동인 플리에에는 장점을 갖고 있다(박금란, 2007; Roach, 1997; Sparger, 1971). 두 발바닥과 다리에 체중을 균등하게 배분하고 수직운동을 함으로써 두 다리 간 미세한 체중이동을 조절을 통해 척주를 통한 전신의 균형감각을 발달시키는데 유리하며, 다리를 완전히 신전할 때 상체 하복부도 개입하므로 전신의 풀업(pull-up)감각의 발달에도 유리하다. 이에 대해 Minton, *et al.*(1990: 49)은 “플리에가 효율적으로 이루어지면 장요근 시스템에 의해 무게중심이 다리에 실리지 않게 되어 다리 근육의 긴장이 최소화되고 발을 바닥에 편안하게 놓을 수 있다.”고 하였다.

이러한 플리에에는 실제에서 동작에 따라 빠르고 힘찬 플리에, 유연하고 느린 플리에, 탄력 있게 튀어 오르는 플리에 등 다양한 유형으로 사용된다(Franklin, 1996b: 133). 특히 수직운동의 특성 상 도약 동작에서 플리에의 활용이 중요하다. 플리에에는 바닥을 지지함과 동시에 지속적으로 풀업을 하면서 관절을 용수철을 누르는 것과 같이 사용하기 때문에 모든 도약의 이륙과 착지 시에 중요한 역할을 한다(Kirstein, *et al.*, 1976). 이러한 기능과 함께 위에서 언급한 균형감각으로 동작의 연결에도 중요한 역할을 하며, 동작의 완성도에 영향을 미치게 된다(이소영, 2007: 19).

4. 플리에(Plié)를 수행의 선행조건: 발레 스탠스

플리에의 의미에서 살펴본 내용을 요약하면 효과적인 플리에 동작의 수행과 연습을 한다면 그 결과 혹은 효용으로 전신의 균형감각, 풀업(pull-up), 도약 동작의 협응에 개발에 도움을 준다는 것이다. 이러한 논리전개는 발레 양식적으로 서는 자세에서의 수행을 전제로 한다. 박재홍(2013)은 발레 양식적으로 서는 자세를 '발레 스탠스'라 하고 단계별 수행방법에서 관련근육과 작용방향, 그리고 유의할 사항에 대해 해부학적으로 재고하여 시각적 이미지를 통해 관련 근육의 자극을 유도하려는 의도로 전신에서 일련의 관련 근육군의 작동을 연결해 가상적 힘의 흐름을 발레 움직임 원리의 관점에서 흐름선으로 제시하였다.

이러한 발레 스탠스 자세를 전제로 플리에를 수행하는 것은 매우 중요하다. 신체적 배치가 몸의 힘을 중앙에 집중하도록 설계되어 있고(Paskevskaya, 2002), 따라서 모든 동작의 반복연습은 올바른 신체정렬, 중심부 조절, 적절한 호흡이 유지된 상태에서 이루어져야 효과적(Haas, 2010)이기 때문이다. 발레 스탠스(박재홍 2013)에서 제시된 선의 흐름을 살펴보면 첫째, 전후, 좌우, 상하의 힘 흐름이 상호 대응적이며, 둘째, 선의 흐름 유형은 발가락에서 시작해 무릎 안쪽을 거쳐 흉부까지 이르는 수직 흐름, 그리고 그 주위의 나선 흐름으로 구분되고, 셋째, 모든 힘의 흐름이 중앙으로 집중되는 특징을 보인다. 플리에의 의미에서 도출된 '전신의 균형감각'은 이러한 작용하는 힘의 맥락에서 의미를 부여할 수 있다.

한편, 풀업(pull-up)과 도약에서의 협응은 발레 스탠스 힘의 흐름에서의 두 번째 특징 즉, 다리의 안쪽과 척추의 중심선을 따라 수직으로 형성되어 있으며 하체와 복부를 끌어올려 체중을 이겨내고 척추를 바로 세우는 기초를 만드는 수직적 힘의 흐름과 연계해 해석할 수 있다.

IV. 플리에(Plié)에 대한 재개념화

1. 플리에(Plié)에 대한 재개념화

플리에에 대한 기존 관점은 동작 어원의 유래와 같이 주로 다리 움직임 중심의 관점에서 주로 이해하였다. 그러나 플리에 수행의 의미에서 드러나듯 그 효과는 다리 관절의 유연성과 근력 강화를 넘어 전신의 균형감각과 협응을 통한 여타 동작의 질적 변화에도 큰 영향을 미친다. 따라서 바(barre)에서의 플리에 연습을 전신의 관점에서 접근하고 이해하는 것이 필요하다. 또한 플리에의 효율적인 수행을 위해서는 골반의 위치와 안정성, 그리고 무릎과 발의 정렬 등 선행 조건을 충족시키는 것이 요구되며, 이것은 ‘발레 스탠스’의 선행으로 요약할 수 있다.

종합하자면, 발레 스탠스의 조건을 선행한 상태에서 그 조건을 유지하며 플리에를 수행한다면 플리에 수행의 의미에서 도출되었던 효율적 플리에를 통한 전신의 균형감각, 풀업(pull-up), 도약에서의 효과적인 협응을 이끌어낼 수 있다. 따라서 플리에에는 ‘발레 스탠스 자세의 조건을 유지하면서 하지의 굴곡과 신전을 이용한 무게중심의 높이 변화를 근육기억으로 체화’하는 것으로 개념화할 수 있다. 이러한 개념화는 학습자에게 플리에 수행의 궁극적인 목적을 암시함으로써 하지 중심의 관점을 넘어 전신의 관점에서 플리에를 이해하고 효과를 이끌어내는데 긍정적으로 기여할 것으로 여겨진다.

2. 불완전 플리에(Plié)에 대한 이해

발레 스탠스의 조건을 완벽히 충족시킬 수 있는 학습자를 선제적으로 선별하지 않는다면 플리에를 수행하기 위한 학습자의 조건은 대부분 연령과 상관없이 불완전할 가능성이 매우 크다. 대부분의 불완전 플리에엔 턴-아웃(turn-out)이라 불리는 고관절에서의 다리 외회전 각도의 부족에 기인한다. 따라서 점차 조건을 충족시킬 때까지 연습과정에 있어 불완전 플리에에 대한 이해가 필요하다. 그리고 대퇴골 목 전경각(FNA)이 선천적으로 큰 경우처럼 훈련으로 다리의 불완전한 외회전을 개선하는데 한계가 있는 학습자의 경우도 개별 특성을 고려한 대안적 수행을 고안해야 한다.

외회전의 양이 부족한 경우 <표 2>의 3, 4단계가 어렵다. 따라서 중심선에 따라 정렬해 발레 스탠스 자세를 취했다고 해도 플리에를 수행하면 무릎이 중심선의 전방으로 위치하고 골반은 중심선의 후방에 위치하며 다시 상체는 중심선의 전방으로 기우는 보상이 발생한다. 예를 들어 <표 2> 다리의 외회전 3, 4단계가 불완전한 학습자가 바(barre)를 잡고 플리에 연습을 하는데 지도자가 무릎을 더 열고 상체를 똑바로 세우라고 요구한다면, 학습자는 서있던 중심선에 발과 무릎만 위치시키고 골반 위의 상체는 그 후방으로 밀어내며 플리에를 수행할 가능성이 매우 크다. 후방으로 밀린 무게를 바(barre)를 잡고 버티게 되며 이 경우, 무릎과 바를 잡은 팔에만 과도한 힘이 주어지는 대신 다리 외회전에 기여했어야 할 대퇴 골두와 골반의 연결 근육 및 하복부는 사용하지 않을 것이다. 간혹 팔의 위치도 보상작용으로 제자리에서 이탈하는 경우가 종종 있다.

따라서 다리의 외회전이 부족한 경우라도 발레 스탠스 조건을 최대한 유지하면서 플리에를 수행하는 것이 중요하며 무릎, 골반, 상체의 기울기 중 하나를 강조하지 않고 부족한 각도를 분산해 해결하는 것이 바람직하다.

전신의 균형은 전신에 가해지는 근육의 수축의 정도를 통해 지각하게 되므로 발레 스탠스의 조건을 충족시키고 있는 특정 근육을 상황에 따라 제한적으로 사용하지 않는 것은 동작의 일관성 있는 연속 수행과 근력 강화에 바람직하지 않기 때문이다. 부족한 외회전에 따른 보상으로 발생하는 무릎의 전방 이동, 골반의 전후 기울기, 척추의 전방 기울기를 최대한 고루 중심선에 가깝도록 분산 처리하는 것이 이러한 부작용을 효과를 감소시키고 연습에 따른 필요 근력을 동반한 동작을 수행함으로써 연습의 정도를 더해갈수록 점진적으로 개선될 가능성을 유지할 수 있는 대안적 수행방법이다. 선천적으로 다리의 외회전 각이 제한된 경우는 연습량이 늘어도 불완전한 플리에를 지속해야 할 것이므로 외회전 최대치를 파악하고 대안적 수행을 하는 것이 필요하다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 바(barre) 연습의 첫 동작이자 여타 동작의 연결 동작으로서 플리에의 중요성을 인식하고 관련 자료의 수집 및 분석으로 플리에의 기존 정의, 수행방법과 의미, 선행조건에 대해 이해하였다. 이를 통해 플리에를 전신의 종합적 관점에서 접근해 목적을 제시하는 형태로 재개념화하고 불완전 플리에 수행에 대한 이해를 도출하였다.

플리에에는 '발레 스탠스 자세의 조건을 유지하면서 하지의 굴곡과 신전을 이용한 무게중심의 높이 변화를 근육기억으로 체화'하는 것으로 재개념화 하였다. 이러한 개념화는 학습자에게 플리에 수행의 궁극적인 목적을 암시함으로써 하지 중심의 관점을 넘어 전신의 관점에서 플리에를 이해하고 효과를 이끌어내는데 긍정적으로 기여할 것으로 여겨진다.

입문자 혹은 조건이 충족되지 않은 경우에 불완전 플리에 수행을 위한 대안도 제시하였다. 불완전 플리에에는 대부분 고관절에서의 다리의 외회전 부족에 기인한다. 그러한 경우라도 발레 스탠스 조건을 최대한 유지하면서 플리에를 수행하는 것이 중요하며 보상으로 발생하는 무릎의 이탈, 골반 및 척추의 기울기는 고루 분산해 모두 최대한 중심선에 근접하게 함으로서 수행과정 전반에 관여 근육을 일관성 있게 개입시켜 동작의 질적 수준의 유지 연속과 반복 연습에 따른 근력의 축적을 지속적으로 피하는 것이 필요하다.

발레에서의 이상적인 몸가짐이란 전신이 물리적으로 조화롭게 균형을 이룬 상태에서 자극된 정서나 생각을 운율적으로 움직일 수 있도록 각성되어 있는 상태를 말한다. 이러한 상태 하에서의 첫 연습 동작인 플리에가 수행된다면 연습의 결과를 도출하고 수행자의 신체적 및 심리적 만족도를 제고하는데 기여할 것으로 사료된다.

2. 제언

본 연구는 근래에 발레를 통해 움직임의 즐거움을 추구하려는 향유자가 늘어나고 있는 상황에서 효과적인 지도에 기여할 수 있기를 바라며, 후속연구에 대해 다음을 제언한다. 첫째, 학습자의 신체구조적 특성의 유형에 따른 발레 스탠스와 플리에 수행을 비교하여 현장지도의 효율성을 제고할 수 있는 있는 연구를 후속할 필요가 있다. 둘째, 불완전 플리에의 여러 유형과 허용 범위에 대한 연구를 후속하여 현장에서 학습자의 불완전 플리에에 대한 실질적인 대안을 제시할 필요가 있다.

참고문헌

- 김은지(2014). 드미 플리에 지도법 및 그 효과에 관한 연구 -골반의 바른 자세를 중심으로, *한국무용교육학회지* 25(1), 149-167.
- 박금란(2007). **Plié** 동작의 수행 평가척도 개발과 규준지향검사, 미간행 박사학위논문, 대구가톨릭대학교 대학원.
- 박재홍(2013). 발레 스탠스에서의 힘 흐름. *대한무용학회 논문집*, 71(5), 43-62.
- 서차영(1992). *무용기능학*, 금광출판사.
- 이소영(2007). 여성 발레 무용수의 하지기능에 미치는 요인 분석, 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- Bazarova, N. & Mey, V. (1987). *Alphabet of Classical Dance*. Bath: The Bath Press
- Franklin, E.(1996a), *Dynamic alignment through imagery*, Champaign, IL: Human Kinetics. 김두련, 황문숙(공역, 2000). *자세교정학*, 서울: 금광출판사.
- Franklin, E.(1996b), *Dance Imagery for Technique and Performance*, Champaign, IL: Human Kinetics. 김양근, 박명숙(공역, 2000). *테크닉과 공연을 위한 무용심상*, 서울: 금광출판사.
- Gontijo, K. et al. (2015). Kinematic Evaluation of the Classical Ballet Step "Plié", *Journal of Dance Medicine & Science* 19(2), 70-76.
- Haas, J. G. (2010). *Dance Anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Huwlyer, J. S. (2002). *The Dancer's Body: A Medical Perspective on Dance and Dance Training*. Dance Books.
- Kirstein, L., et al. (1976). *The Classic Ballet, Basic Technique and Terminology*. New York: Knopf.
- Kim, M. & Kim, J.(2016). Comparison of lower limb muscle activation with ballet movements(releve and demi-plie) and general movements(heel rise and squat) in healthy adults, *The Journal of Physical Therapy Science* 28, 223-226.
- Minton, S. C., Solomon, R., & Solomon, J.(1990). *Preventing Dance Injuries: An Interdisciplinary Perspective*, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Paskevaska, A. (2002). *Ballet from the First Plié to Mastery: An Eight-year Course*. Routledge.
- Roach, F. R.(1997), *Luigi's Jazz Warm Up: And Introduction to Jazz Style & Technique*, 유현미(역, 2000), 루이지의 재즈워업, 도서출판 금광.
- Shell, C.(1986). *The Dancers as Athlete*, Champaign: Human Kinetics.
- Sparger, C.(1971). *Anatomy and Ballet*, New York: Theater Arts Books.

ABSTRACT

Re-conceptualization of Plié and Imperfect Performing Plié as Alternative

Jaehong Park* Hansung University

This research aims to re-conceptualize the definition of 'plié' and suggests alternative performing plié in case that the condition is unfulfilled. Recognizing the plié is one of the essential exercises at the barre and jumps, the definition and meaning of plié, how to perform plié, and its prerequisites are reviewed. The re-conceptualized plié is embodying the level change of the center of gravity using flexion and extension of lower extremities maintaining the condition of ballet stance. It implies that the aim of plié can help learners to understand the implicit meaning of plié. An alternative way of performing plié is suggested as well for learners whose turn-out is unfulfilled. Even in that case, it's still important to manage the compensation such as the mislocating knees, pelvis tilting, and spine tilting. It's necessary to align them by sharing the compensation effect caused by the lack of turn-out evenly rather than sacrificing one of them. It helps to keep a consistency of the movement and develop the muscle strength of the lower extremities.

Key words : definition of plié, performing plié, alternative performing plié, ballet stance

논문투고일: 2020.11.30

논문심사일: 2021.01.04

심사완료일: 2021.01.04

* Professor, Department of Arts, College of Humanities and Arts, Hansung University