

# 한국무용수의 무대공연 전 불안 형성 극복과정의 근거이론 패러다임 모형 연구

이혜경\* 전북특별자치도립 국악원 무용단

**초록** 본 연구는 한국무용수의 무대공연 전 불안 형성 극복과정에서 드러나는 어려움과 행동의 특성들을 탐색함으로써 성공적 공연실행을 위한 실천적 해석을 제공하는 것을 목적으로 하였다. 한국무용수 8명을 대상으로 심층 면담을 실시하고 개방코딩(open coding), 축코딩(axial coding), 선택적 코딩(selective coding)을 통해 자료를 분석하여 불안 형성 극복과정의 개념을 범주화하고 패러다임 모형을 제시하고자 하였다. 수집된 자료는 근거이론 패러다임 모형(Strauss & Corbin, 1998)을 기반으로 인과적 조건(Causal condition), 맥락적 조건(Contextual condition), 중심 현상(focal phenomena), 중재적 조건(Intervening condition), 작용/상호작용 전략(action and interactional strategies), 결과(consequences)를 구분한 결과, 한국무용수의 무대공연 전 불안 형성 극복과정을 설명하는 중심 현상은 '불안 형성'이며, '성공적 공연실행조건'이라는 인과적 조건과 함께 '성공적 공연실행 불충족'이라는 상황적 맥락이 반영되었다. 또한 한국무용수에게 있어서 '전달 주요 매개체 무용 동작 연습', '에너지원 호흡하기'의 활용과 같은 스스로 자각 하는 불안극복에 중재적 역할을 하는 것으로 나타났다. 이에 '몸의 감각 깨우기', '마인드 컨트롤(mind control)'이라는 작용/상호작용 전략의 관리는 한국무용수의 불안을 극복하게 해주는 요인으로 제시되었다. 이러한 과정은 긍정적 영향을 미쳐 성공적 공연실행에 기여하는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 기반으로 무대공연 전 불안 형성 극복을 위한 무용 심리학 프로그램의 고안이 요청된다.

**주요어** : 한국무용, 무대공연, 공연 불안, 불안 극복과정, 근거이론

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

무용과 타 예술분야가 비교되는 대표적인 특징은 전달과정의 주요 매개체가 실제적인 무용수들의 움직임으로 표현된다는 것이다. 따라서 무대라는 특수한 상황에서 어떻게 효율적으로 잘 실행할 수 있는지의 수준에 따라 만족하는 공연수행 결과가 상이하게 나타난다(문영, 2005). 성공적 무대공연이란 무용수 자신의 기량을 최상의 상태로 유지하고, 완벽하게 발휘하여 관객과 자신에게 만족감을 획득하는 것이라 할 수 있겠다. 이를 위해서 무용수들은 신체적 훈련에 큰 노력을 기울이고, 표현하고자 하는 의미들을 충분히 전달하기 위한 심리적인 훈련도 감행해 나간다.

무용은 내적인 감정의 심리적 요인과 깊은 관계를 맺고 있으며(강희수, 2003), 신체를 통해 표현되는 무용 동작은 정서적 경험의 조절 과정이 수반된 내·외적 요인에 많은 영향을 받으며 표현된다(김남식, 2018). 이때 성공적 동작 수행의 저하를 일으키는 대표적 요인은 불안이다(이도경, 2012).

불안은 상상적 위협에 대한 주관적인 느낌으로 우울, 긴장, 흥분상태로 정의될 수 있으며(조정희, 2005), 무용

\* 전북특별자치도립 국악원 무용단 예술감독, hklee0306@hanmail.net

공연불안(dance performance anxiety)은 공연상황에서 무용수가 기량을 최대한 발휘하지 못하는 심리적 압박감으로, 무용심리학 이론체계에 있어서 매우 중요한 개념이다. 공연 불안은 무대 경험의 횟수나 개인적 배경, 무대 경력, 무용 전공에 따라 불안감의 차이가 상이하게 나타나기도 하겠지만, 과도한 불안감은 무대에서 감정을 제대로 표현하지 못하여 성공적 무용공연을 위한 치명적인 악영향을 미치게 된다.

무대공연 상황에서 가장 큰 불안 요인은 '부상에 대한 두려움', '정서 조절의 실패', '동작에 대한 자신감 부족' 등 내적 환경요인이 주를 이루며, 이러한 환경요인들은 공연에 대한 부담감과 두려움으로 표출된다(김남식, 2018). 이에 무용수들이 무대공연 시 불안과 같은 부정적 요인이 나타날 수 있는 상황에 대해 파악하고 그 단서를 토대로 원인을 완화, 해소하는 방법을 모색하여 부정적인 요소를 제어하려는 노력이 필요하다.

무용 분야에서 공연 불안과 관련하여 수행된 연구는 무용공연 시 심리적 불안의 요인과 영향에 관한 연구(김계숙, 1998)를 시작으로, 무용 전공 학생들의 불안 감소 훈련 효과(손각중, 1998), 공연상태 불안 요인과 변화(김계숙, 1998; 김현숙, 정상훈, 2012; 문영, 1998), 무대공연 불안 검사 개발연구(조정희, 2005; 문영, 2005), 공연 불안 요인과 주의 집중 관련(김미숙, 문영, 2000; 김미경, 이강현, 2002; 황규자, 유지영, 2010), 무대공연 불안과 실기수행 능력 간의 관계(김혜정, 함현정, 2003) 등을 규명하는 연구가 주를 이루고 있다.

기존 수행된 선행 연구들의 관점은 어떤 상황이나 물리적 환경에 따라 변하는 공연 불안 원인과 대처 행동 간의 관계, 무대공연 불안 검사, 무대공연 불안과 실기수행 능력 간의 관계를 규명하는 결과론적 접근 연구들이 주를 이루고 있다. 즉, 공연환경에서 느끼는 불안 수준이 어느 정도인가에 관심을 두고 있을 뿐, 무대공연 현장이라는 특수한 상황에서 무용수의 무용 수행에 영향을 미칠 수 있는 다양한 불안 형성 요소와 극복과정에 대한 질적 연구는 발견되지 않고 있다. 즉, 전문무용수들을 대상으로 성공적 무용 수행을 위한 불안 극복과정은 무엇인지 조사하고 극복과정을 기능에 따라 분류하는 연구가 필요하다.

무용수들의 무대공연 전 불안 극복과정을 대처하는 것이 개인적 차원에 국한된 것이 아닌 거시적 환경까지 고려해야 할 문제이긴 하지만, 자기 신체를 통하여 표현되는 무용 수행과정에서 불안의 형성과 극복과정에 관한 연구는 매우 중요하다. 이것은 선천적으로 타고난 예술적 감각과 내면에서 일어나는 심리적 상태뿐만 아니라 섬세하게 표현되는 무용 수행까지의 상황대처에 대한 과정을 터득하는 것으로 성공적 공연을 위한 방향성을 제시할 수 있는 지침서 역할을 할 것이다.

이러한 맥락에서 본 연구는 한국무용수의 무대공연 전 불안 형성의 다양한 요인과 극복과정의 의미들을 해석하여 패러다임 모형을 제시하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 무대공연 전부터 무용 수행이 이루어지는 과정까지 불안 형성 극복과정에 관련된 요인들이 어떻게 개입되고 어떠한 내용이 포함되고 제외되는지를 탐색하였다. 최종적으로 한국 무용수의 행위와 상호작용으로 수집된 자료에 근거하여 이론을 개발하는 근거 이론법(grounded theory)으로 접근하였으며(김진숙, 이혁구, 이근무, 2010; Creswell, 1998), 무용공연 불안 이론의 지지 근거를 마련하며, 무용공연 불안 심층 연구에 활용할 만한 가치를 지닌 심층적 자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구 문제

본 연구의 목적을 해결하기 위하여 본 연구에서는 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다. 첫째, 한국무용수들의 무대공연 전 불안 형성의 근거를 경험을 토대로 개념화하고 범주화하고자 한다. 둘째, 한국무용수들의 불안 형성 극복과정을 파악함으로써 현상의 총체적 과정에 대한 실제 이론을 구축하고자 한다. 셋째, 한국무용수들의 불안 형성 극복과정을 통하여 그 불안 경험의 과정에서 핵심적인 의미를 찾고 이해하고자 한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 참여자

본 연구의 참여자 선정은 국·내외의 다양한 무대공연 활동 실적과 공연경력 10년 이상의 한국무용 전문무용수 8명을 선정하였으며, 연구윤리를 위해 자료수집 이전 단계에서 연구 참여에 관한 동의서와 IRB(Institutional Review Board) 승인을 받았다. 개인정보를 위하여 이름표기는 가명으로 표기하였으며, 연구 참여자의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

번호	연구참여자	성별	연령(세)	공연경력(년)
1	김수희	여	33	13년
2	김환희	여	30	11년
3	최미희	여	34	12년
4	박선국	남	30	13년
5	강구희	여	32	12년
6	이유준	남	36	16년
7	박주희	여	37	12년
8	박연식	남	32	12년

※ 연구참여자 이름은 모두 가명을 사용하였음

### 2. 자료수집

본 연구에서는 한국무용수의 무대공연 전 불안 형성 극복과정에 대해 알아보고자 하였다. 2023년 9월 11일부터 12주간에 걸쳐 비구조화된 설문지를 이용하여 심층면담이 이루어졌다. 구체적으로 한국무용수 개인 방식으로 1-2차례 실시하였으며, 각 개인당 50분 이상 최고 80분 정도 소요되었다. 모든 면담 내용은 연구 참여자의 상황을 중심으로 심층면담 내용을 기록하였으며, 사전 동의를 얻은 후 녹취하였다. 심층면담 범위 및 내용은 <표 2>와 같다.

표 2. 심층면담 범위 및 내용

면담범위	면담내용
일반적 특성	나이, 무용경력, 공연경력, 무용활동 배경, 단체 활동
무대공연전 불안형성 및 극복경험	공연 전 불안의 원인과 결과(불안에 대한 인식 정도, 생성 및 생성과정, 심리적요인 등) 공연 전 불안극복을 위한 방법(개인적인 방법, 개인적방법의 효과여부, 극복과정의 심리적 대표성공사례, 불안극복 기여되는 요인 등)

### 3. 근거이론 방법을 적용한 자료 분석

본 연구의 자료 분석 방법은 질적 연구 근거이론 연구의 귀납 범주화 과정의 방법으로 Strauss와 Corbin(1998)의 개방코딩(open coding), 축코딩(axial coding), 선택코딩(selective coding)에 따라 단계별로 자료를 분석하였다. 구체적 방법은 다음과 같다. 첫째, 전사 단계로 심층면담을 통하여 수집된 면담자료, 녹취된 자료를 기록지에 전사하며 원자료화하였다. 둘째, 개방코딩 단계로 유사한 주제별로 구별하는 귀납적 범주분석과

근거이론 방법의 개방 코딩을 활용하였다. 또한 심층면담 당시 연구 참여자들의 감정과 의미에 대하여 개념의 명명화 작업을 시도하였다. 셋째, 축 코딩 단계로 중심 현상(focal phenomena), 인과적 조건(causal conditions), 맥락적 조건(attributes of the context), 중재적 조건(intervening conditions), 작용/상호작용전략(action and interactional strategies), 결과(consequences)의 '6가지 유형들'을 기반으로 범주들을 연결시켰다. 넷째, 선택코딩 단계로 핵심 범주를 추적하고, 도출된 개념들의 관계를 하나의 통합된 형태로 변화된 상황들을 발견하고자 하였다. 이에 본 연구에서는 한국무용수들의 무대공연 전 불안 형성의 경험을 토대로 극복과정에 중점을 두고 총체적 과정의 핵심범주를 도출하였다.

#### 4. 연구의 타당도와 신뢰도

본 연구의 자료 분류 및 분석과정에서 연구의 신뢰도와 타당도의 기준은 진실성과 확실성으로 설명된다(Lincoln & Guba, 1986). 본 연구에서는 진실성 확보를 위해 삼각검증법(triangulation), 동료간 협의, 구성원간 검토(member checking)를 통하여 연구의 신뢰성을 높이고자 하였다.

### III. 연구결과 및 논의

#### 1. 개방코딩(open coding) 근거이론 패러다임에 따른 주요 개념 범주화

본 연구는 한국 무용수가 인지하는 무대공연 전 불안 형성 극복과정에 관한 개념 및 범주화를 위하여 한국 무용수들의 수집된 자료로부터 지속적인 질문과 비교분석을 통해 개방 코딩과 축 코딩을 거쳐서 최종적으로 45개(중복된 개념 통합)의 개념들을 도출하였다. 의미상 유사한 개념을 범주화하여 13개의 범주로 범주화하였으며, 다시 6개의 상위 범주를 분류하였다. 이를 정리한 내용은 <표 3>과 같다.

#### 2. 축코딩(axial coding) 근거이론 패러다임에 따른 범주

개방 코딩에서 발견된 개념과 범주에서 '한국 무용수의 무대공연 전 불안 형성 극복과정'에서 중요하게 발견된 개념들을 축코딩 분석 틀에 따라 문제의 중심 현상에서부터 인과적 조건, 맥락적 조건, 중재적 조건, 작용/상호작용 전략, 결과의 관계를 모형으로 구성하여 한국무용 전문무용수의 공연 전 불안 형성 극복과정에 대한 패러다임으로 범주들을 도출하였다.

표 3. 근거이론 패러다임에 따른 주요개념의 범주화 결과

개념	하위범주	상위범주	패러다임
무용수로서 완벽한 신체조건	무용수로서 객관적 기준	성공적 공연실행 조건	인과적 조건
완벽한 동작 수행 능력 및 기술적 테크닉 완벽수행			
공연의 완성도를 높이는 표현력			
관객과 일치하는 소통(관객의 선호도와 평가)	타인과의 경쟁		
작품 속 무용수들 간의 관계, 구성원들의 단합력 또는 친밀도			
관객에게 잘하는 인상을 심어주어야 한다고 생각			
공연의 만족도 및 성취감			

개념	하위범주	상위범주	패러다임
무대에 설 자신감 하락(자신에게 확신이 서지 않았을 때)	최상의 무용수행능력 부족	성공적 공연실행 불충족	매락적 조건
무용 동작에 대한 자신감 부족(완벽한 동작 수행 저하)			
신체에 대한 불만족(근육의 긴장)			
작품의 완벽한 순서와 음악을 맞추지 못할 때			
집중력 하락(동작의 흐름 깨짐)			
지인들이나 중요한 관계자들 시선(관객, 동료무용수의 시선)	관객 평가 소통 관계		
관객들에게 잘 보여야 한다는 부담감	신체적	불안형성	중심 현상
불안감(몸에서 땀이 남) 두려움			
무용 동작의 부자연스러움			
집중력 저하(몰입되지 않음)			
컨디션 난조, 생리적 리듬	개인적	불안형성	중심 현상
자존감 하락(걱정 스트레스)			
실수(상황을 컨트롤 할 수 없다는 생각)			
과도한 기대감(초조함), 압박감	환경적	불안형성	중심 현상
부상으로 인한 큰 부담			
외부 환경 공연장			
관객의 호응과 평가			
무용수와의 호흡(동료 무용수)	환경적	불안형성	중심 현상
새로운 공연장 컨디션			
만족도 높지 않았던 공연들의 트라우마			
몸을 계속해서 움직임(웍업)			
실전처럼 동작 연습(동료 무용수들과 함께 순서 동작 체크)	전달 매개체 무용동작 실행	불안극복 조건	증재적 조건
호흡과 함께 이미지 트레이닝	에너지분출 원천적인 요소		
외부적요인 차단(불필요한 에너지 사용하지 않음)			
자신감이 생길 때까지 심상 훈련(마음의 안정 찾기)			
공연에 임할 때까지 호흡하며 몰입	몸의 감각 깨우기	불안안정 찾기	작용/상호 작용 전략
무용 동작을 완벽하게 수행하기 위한 몸의 감각 살리기			
자신감 생성을 위한 노력			
몸을 따뜻하게 유지하기 위한 점프			
릴리즈 호흡법으로 집중력	마인드 컨트롤 (mind control)	불안안정 찾기	작용/상호 작용 전략
이미지 트레이닝(Image training), 심상(心象)			
혼잣말(혼자만의 시간)			
부정적 생각 차단(외부 환경요인 차단)	개인적	성공적 공연실행	결과
몰입하여 집중력상승			
내재된 감정표현			
성취감, 만족감 상승			
완벽한 동작 수행	신체적	성공적 공연실행	결과
몸의 중심점, 에너지 발산			

### 3. 선택코딩(selective coding)

#### 1) 인과적 조건(Causal condition)

인과적 조건은 어떤 현상이 발생하거나 발전하도록 이끄는 사건이나 일들을 말한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 한국무용수의 무대공연 불안 극복과정을 하게 되었던 배경 요소로, 중심 현상을 초래하게 된 개인적 차원의 전개 조건과 원인적 설명력을 ‘인과적 조건’(Causal condition)으로 제시하였다.

한국무용수들의 무대공연 전 불안 형성에 관여하는 조건들을 개인적 바탕 의식을 중심으로 크게 두 가지 측면에서 주목해 볼 수 있다. 첫째, 한국 무용수들은 ‘무용수로서 객관적 기준’에 도전하고자 하는 ‘무용수로서 완벽한 신체조건’, ‘완벽한 동작 수행 능력’, ‘기술적 테크닉 완벽 수행’, ‘공연의 완성도를 높이는 표현력’ 등 성공적 공연을 위한 무용수로서의 객관적 기준을 강하게 인지하고 있었다. 이것은 성공적 공연실행이라는 궁극적인 목적을 인식하고 있으며, 그 조건 중 하나인 무용수로서 객관적 기준을 강하게 기인하고 있었다.

연습 기간이 짧아서 무용 동작 테크닉, 표현력이 부족하다고 생각될 때 공연에서의 완성도가 떨어진다고 생각될 때 많이 불안해져요... 그리고 다른 무용수들과의 맞춤 호흡도 신경이 많이 쓰이는 편입니다. 이유는 내가 보여지는 모습이 남들에게 좋은 모습이 아닐까봐 걱정이 됩니다(김수희, 33세).

공연 시작 약 30분 전부터 심리적 압박감으로 불안감이 유발됩니다. 그 불안감은 온몸으로 느껴지며, 또 내가 좀 더 잘해야 한다는 부담감이 많이 있습니다. 그러한 이유가 불안감으로 오는 경우가 많아요(최미희, 34세).

한국무용수 김수희(33세), 최미희(34세)는 공연 불안에 대한 원인을 ‘충분하지 않은 연습량이나 연습 기간의 부족’, ‘무용 동작의 표현력과 테크닉’, ‘완벽하지 못한 동작 수행의 불균형’ 등 성공적 공연실행을 위한 내적 욕구가 높아 그것을 이뤄내고자 하는 과정에서 자기 자신에 대한 평가를 하는 것으로 나타났다. 이와 같은 과정에서 발견된 특징으로 무용의 표현 매개체가 무용 동작이며, 이를 완벽하게 수행하기 위해서는 꾸준한 훈련과 연습이 뒷받침되어야 한다는 것을 인식하고 있는 것으로 나타났다.

둘째, 한국무용수들은 ‘타인과의 쟁쟁’을 인식하고 자기 자신에 대한 암묵적인 평가와 관객에 대한 인식을 상당히 높게 지각하며 ‘관객과 일치하는 소통’, ‘구성원들의 단합력 또는 친밀도’, ‘관객에게 잘하는 인상을 심어주어야 한다고 생각’, ‘관객의 선호도와 평가’, ‘공연의 만족도 및 성취감’, ‘작품 속 무용수들 간의 관계’를 강하게 인지하고 있었다.

이와 같은 결과는 무대공연 전 무용수를 불안하게 하는 원인 중 ‘신체적 불만’, ‘자신감 결여’, ‘주위의 기대에 대한 부담감’, ‘동료 무용수와의 부조화’, ‘관객의식으로 인한 불안’, ‘연습 부족’으로 보고한 연구(조성덕, 2000)의 결과와 그 맥을 같이 하고 있다. 사실상 무용 수행은 기능적 측면과 예술적 측면에 주안점을 두고 있다. 한국무용수의 몸을 통해 표현되는 무용 동작은 관객과 공감할 수 있는 중요한 핵심 요인으로 관객이라는 특수한 인적 환경 속에서 이루어진다(조정희, 2005).

성공적 무용공연은 주체성을 갖추고, 표현하는 무용 동작에 몰입하며, 춤의 주체자가 될 때 관객에게 감동을 줄 수 있다(조정희, 조기숙, 2014). 무용수는 몸의 감각으로 관객의 반응을 느끼며, 관객들과 직접적인 교감을 이룬다. 한국 무용수들의 무대공연 전 불안 형성은 무용 동작의 숙련도와 표현력 부족뿐만 아니라, 관객과의 소통 문제를 인식하고 있는 것을 알 수 있으며, 이는 관객들에게 ‘공연에 대한 감동과 만족’을 전달해야 하는 무용수의 역할을 생각하는 특성이 포함되어 있다고 할 수 있다. 이와 같이 무용공연은 스포츠 경기와 달리, 여러 가지 복합적

인 기준에 비추어 관객들에 의해 평가받는 예술이다. 이에 공연상황에서 관객에게 긍정적 감정과 감동적 정서를 전달할 수 있는 최상의 능력을 발휘할 수 있도록 수많은 반복적 연습과 훈련으로 불안 형성을 극복하는 방법이 뒷받침되어야 할 것이다.

## 2) 맥락적 조건(Contextual condition)

맥락적 조건은 중심 현상에 영향을 미치는 특별한 조건이나 현상이 발생하는 구조적 장을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 한국무용수의 무대공연 전 불안을 형성하는 배경 요소로써, 중심 현상을 초래하게 된 사회적 차원의 전개 조건, 맥락적 설명력을 ‘맥락적 조건’으로 제시하였다.

한국무용수의 불안 형성에 막대한 영향을 미치는 맥락적 조건은 크게 두 가지로 성공적 공연실행 불충족 측면으로 주목해 볼 수 있다. 한국무용수들은 ‘무대에 설 자신감 하락(자신에게 확신이 서지 않았을 때)’, ‘무용 동작에 대한 자신감 부족(완벽한 동작 수행 저하)’, ‘신체에 대한 불만족(근육의 긴장)’, ‘작품의 완벽한 순서와 음악을 맞추지 못할 때’, ‘집중력 하락(동작의 흐름 깨짐)’ 등 인과적 조건의 ‘무용수로서 객관적 기준’인 완벽한 신체조건과 공연의 핵심전달매체인 무용동작의 수행능력의 자체평가 등 성공적 공연실행의 불충족의 부분으로 인식된다.

이것은 성공적 공연실행이라는 궁극적인 목적을 인식하고 있으며, 그 조건 중 하나인 무용수로서 객관적 기준을 강하게 기인하고 있었다. 위와 같이 무용 동작을 수행할 때, 자신 스스로 만족하지 못하고 그 결과가 우수하지 못하거나, 관객에 대한 평가의 예상도 한국무용수들의 무대공연 전 불안 형성과정에서 발견된 특징 중 하나이다.

둘째, 한국무용수들은 ‘지인들이나 중요한 관계자들 시선(관객, 동료무용수의 시선)’, ‘관객들에게 잘 보여야 한다는 부담감’등 관객의 비교 평가를 매우 높이 인식하는 것으로 나타났다.

큰 불안감으로 관객의 시선이 마치 본인의 실수에 집중되어 있다고 스스로 판단하고, 그러한 생각들이 공연상황에서 집중해야 할 부분에 집중하지 못하는 좋지 않은 결과를 이룹니다(강구희, 32).

한국무용수 강구희(32세)는 불안 형성 원인을 ‘관객의 시선’, ‘평가’ 등 관객의 비교 평가를 매우 높이 인식하는 것으로 나타났다. 또한 이러한 불안 형성은 몰입에 영향을 미치며, 결국 집중하지 못하는 무용 수행의 결과를 이룬다는 내용이다. 몰입은 무용 수행과정에서 자신의 무용 행위와 정서적 태도에 관한 집중력을 의미하는 것으로서, 무용공연에서 최상의 목표를 실행하는 데 있어 성공적 요인으로 작용한다(김지영, 주형철, 윤인애, 2013). 조성덕(2000)의 연구에 의하면 공연 불안은 무용수 자신이 표현하는 무용 동작이나 무용 기능을 관객에게 보여줘야 하고, 무용수 개인의 무용 수행이 어떠한 기준과 비교될 때 야기된다고 보고한 바 있다.

이에 한국 무용수들은 공연상황에서 발생 되는 불안 형성 요인을 극복할 수 있는 각자만의 극복 방법을 터득해야 할 것으로 판단된다. 이러한 결과는 무대라는 특수한 물리적 외부환경과 관객이라는 인적 환경 속에서 이루어지는 것을 숙지하고 나타나는 행동인 것으로 판단된다. 즉, 무용은 예술적 표현으로서, 수많은 시간 동안 꾸준한 연습의 결과로 이루어지며, 고된 훈련과 고난이도 동작을 성공적으로 수행해 내야 하는 것에 기인하고 있었다.

## 3) 중심 현상(focal phenomena)

중심 현상은 무엇이 발생 되고 있는지를 나타내는 것으로 작용/상호작용을 통해 조절하거나 해결하려는 중심 생각이나 사건을 말한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 한국무용수의 활동 현장 분위기, 대화, 활동 패턴 등 무대공연 상황 안에서 관찰과 면담을 통해 중점적으로 포착된 공통성, 독특성을 포함한 가장 중요한 행동과 의식을 ‘중심 현상’으로 도출하였다.

한국무용수의 무대공연 불안 형성과정의 중심 현상은 성공적 공연수행을 위한 개인적, 신체적, 환경적 개념으로 개인적 측면 ‘믿음의 흔들림’, ‘자존감’, ‘걱정’, ‘부상으로 인한 큰 부담’, ‘스트레스’, ‘압박감’, ‘실수’, ‘상황을 제어할 수 없다는 생각’, ‘두려움’, ‘과도한 기대감’, ‘초조함’이 나타났으며, 신체적 측면 ‘땀이 남’, ‘집중력 저하’, ‘몰입되지 않음’, ‘무용 동작의 부자연스러움’, ‘컨디션 난조’, ‘생리적 리듬’으로 나타났다. 환경적 측면은 ‘외부 환경 공연장’, ‘관객의 평가’, ‘함께 출연하는 무용수와의 호흡’, ‘무대 컨디션’, ‘과거 실수 경험’, ‘만족도 높지 않았던 공연들의 트라우마’ 등 공연상황에서 발생 되는 불안의 요인들은 성공적 공연실행이라는 객관적 기준에 충족되지 못하는 조건들로 기인하고 있었다.

공연에 대한 불안은 스스로 준비가 되지 않았을 때(순서, 동작, 숙련도, 무용수들과의 합 등이 부족하거나 미숙하다고 느낄 때) 그리고 중요한 지인, 가족, 친한 친구들이 왔을 때 좀 더 잘해야 한다는 부담감이 불안감으로 전해지기도 합니다. 다른 사람의 평가와 시선을 의식할 때도 불안을 느낍니다(박선국, 30세).

불안은 먼저 제 지각에서 일어난다고 생각합니다. 먼저 정신적으로부터 부정적인 생각이나, 집중력 하락, 스트레스 등 부정적인 마음이 신체를 불안하게 만들어, 극도의 불안감을 느낍니다. (이유준, 36세).

한국무용수 박선국(30세) 이유준(36세)의 면담에서 알 수 있듯이 무용공연은 총체적으로 미적인 동작 기술력의 전달과 표현으로서, 개인의 성취감은 물론 관객과의 소통을 궁극적 목적으로 인식하고 있는 것으로 해석된다. Ellis(1969)는 불안을 일으키는 비합리적 믿음의 인지적 모형을 제시하였는데, 그중 자신이 가치 있는 결과를 얻고, 능력을 인정받아야 하는 믿음과 지인 즉, 부모, 가족, 친구로부터 기대에 부응할 만한 수준의 정도가 되어야 한다는 믿음의 기대감을 항상 지니고 있다는 것이다. 이와 같이 한국무용수들은 무대에 설 때, 높은 수준의 테크닉 수행과 더불어 풍부한 감정을 표현해내야 하는 사명감을 느끼고 있는 것으로 해석된다.

#### 4) 중재적 조건(Intervening condition)

중재적 조건은 어떤 현상과 관련된 보다 광범위한 구조적 상황을 말하며, 주어진 상황 또는 맥락적 조건 속에서 작용/상호작용 전략을 촉진하거나 억제하는 방향으로 작용하는 범주를 지칭한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 한국무용수의 작용/상호작용 전략에 영향을 주는 조건들로는 ‘전달 주요 매개체 무용동작실행’, ‘에너지원 호흡 찾기’로 나타났다. 한국무용수들은 무대공연 전 불안을 극복하기 위한 중재 조건으로 표현의 전달매개체인 무용 동작의 완벽한 수행을 위해 무용 동작을 실행하는 것으로 나타났다. 아울러 무용 동작의 내·외적 측면으로 밀접한 연관성을 지닌 호흡을 훈련하는 것으로 나타났다. 호흡은 보통 내적인 흐름을 중시하는 한국 춤의 동작과 밀접한 연관성을 지니고 있으며, 한국 무용의 실체를 규명하는 중요한 역할을 한다(최재희, 2012). 이러한 중재적 조건의 행동들은 표현의 수단인 무용 동작이 무용공연의 메시지를 전달하고, 감정과 사상을 전달하는 매개체로서 작용하는 것에 기인된 현상으로 파악된다.

호흡과 이미지 트레이닝, 지속해서 움직입니다. 들숨, 날숨 숨을 쉬며, 마음의 안정을 취하기도 하고, 호흡과 함께 무용 동작을 연습하면서 안정감을 찾는편입니다. 또한 연습을 통해서 불안을 감소시키고, 무대에 오르기 전까지 계속해서 땀이 나도록 움직입니다(김환희, 30세).

심상을 통해 심적인 안정감을 얻고 집중력을 향상시키기 위해 무대에 올라가기 전 이미지를 상상하며 호흡을 합니다. 또한 호흡과 함께 정중동의 안정된 춤을 추기위해서 이미지트레이닝을 통해 미리 마음으로 준비하는 편입니다. 호흡으로 가다듬는 행동을 취할 때 안정됩니다(박연식, 32세).

공연에서 무용수는 관객의 감각과 지각에 영향을 주며, 무용수와 관객과의 소통으로 귀결될 수 있다(조정희, 조은숙, 2014). 그중 관객과 소통할 수 있는 핵심적 요인인 무용 동작은 무용수와 관객 간의 상호소통을 가능하게 한다(이금용, 2019). 무용동작 수행과정 중 가장 크게 영향을 미치는 것은 호흡으로 특히 한국무용에서의 호흡법은 동작의 형태와 질감에 영향을 미치는 핵심요인으로 작용한다(최재희 2012). 이와 관련하여 한국무용수 김환희(30세) 박연식(32세)은 호흡으로 신경을 이완시키고, 신체의 운동감각을 깨우며, 몸의 중심적 역할의 정확한 동작 연습을 위해 사용하는 호흡법이 불안을 극복하는 데 많은 도움을 준다고 하였다. 호흡은 무용수의 정신과 몸을 하나로 연결해주고 몸의 균형이 깨지지 않도록 도와 풍부한 감정과 무한한 힘의 에너지원으로 작용한다(이혜경, 2010). 이처럼 한국무용수들은 각자 동작의 형태, 박자의 변화는 물론, 동작을 수행할 수 있는 원동력을 호흡으로 인식하고 있으며, 무용 동작의 외적 형태를 결정짓는 중요한 변인으로 파악하는 것으로 알 수 있다.

### 5) 작용/상호작용 전략(action and interactional strategies)

작용/상호작용 전략은 특정하게 인지된 상황들 아래서 현상을 조절하고 실행하며 거기에 대처하도록 고안된 전략들이다(Strauss & Corbin, 1998). 작용/상호작용 전략은 자연적, 연속적, 목표지향적인 속성을 지니고 있다(조현진, 서보순, 박재국, 박량은, 2016). 본 연구에서 한국무용수들의 무대공연 전 불안 극복을 위해 '작품 동작 연습', '몸의 감각 유지하기 위한 점프' 등의 '몸의 감각 깨우기'와 '릴리즈 호흡법으로 안정감 유도', '이미지 트레이닝(Image training)', '심상(心象)', '마음의 안정을 취하고 집중하기 위한 혼자만의 시간', '개인적 불안 극복을 위한 부정적 외부 환경요인 차단' 등의 '마인드 컨트롤(Mind Control)'을 하는 것으로 나타났다.

첫째, '몸의 감각 깨우기'는 자기 신체만이 포함하고 있는 장점, 적극성, 표현성을 극대화하고 단점을 보완하기 위한 행동의 전환이다. 한국무용수 강구희(32세)의 진술에 의하면 몸의 에너지를 높이기 위해 '무대에 오르기 전 까지 두드리며, 감각을 깨우기 위해 지속해서 동작 연습, 음식조절, 신체적 장점을 극대화하는 움직임 연습을 실행하며, 동작 체크를 위한 모니터링 시간을 가진다고 언급하였다.

릴렉스 된 몸의 에너지를 높이기 위해 간단한 동작, 점프, 스트레칭 등 온 몸을 두드리며 몸의 감각을 깨우기 위해 노력합니다. 무대에 오르기까지 계속 움직이며, 웅얼하고 무용 동작의 질감을 잘 표현 할 수 있도록 모니터링 하는 시간을 가집니다(강구희, 32세).

무용은 몸이 기억하는 것이기 때문에 무대에 오르기 전 회상하고 스스로 자신에게 자신감을 가집니다. 상상을 통해 그려보며 심리적으로 안정감을 찾도록 노력합니다(김환희, 30세).

심상을 통해 불안을 극복하고 감소하려고 하며, 자유로워지는 것 그것이 뭔가 또 다른 새로운 자신감을 일으킵니다. 내부적으로 자신감이 생기기까지 자신의 정신적인 준비와 구성원들과의 단합력, 친밀감이 안정감을 찾도록 해줍니다(최미희, 34세).

둘째, '마인드 컨트롤(Mind Control)'는 한국무용수 최미희(34세)의 면담에서 알 수 있듯이, 무용공연을 위한 무용수로서 만족하지 못하는 자신에 대해 극복하기 위한 심리적 노력으로 판단된다. 이러한 행동으로 안정감, 자신감을 향상 시키고 새로운 시각으로 바라보고자 하는 노력의 전환이라 할 수 있다. 또한 '불안 형성'으로부터 자유로워지고, 동료의 조언, 자신감, 만족감, 긍정적 공연수행력, 몰입 등 '몸과 마음의 전환'이 선행되어야 한다고 강조하고 있다.

한국무용수들은 무용은 예술적 표현으로서, 수많은 시간 동안 꾸준한 연습의 결과로 이루어지는 실현(實現)이라

는 특수한 외부환경과 관객이라는 인적 환경 속에서 이루어지는 것을 숙지하고 나타나는 행동인 것으로 판단된다. 이러한 행동은 불안 극복을 위한 노력으로 타인에게 자신을 표현하고 인정받고 싶은 자기표현이 한국 무용수의 내적 요인으로 강하게 기인하는 것으로 파악된다.

이상과 같이 한국무용수의 불안 형성의 종합적 과정은 지향하는 성공적 공연실행을 위한 몸매에 대한 최상의 컨디션 유지, 이를 위한 이미지 트레이닝 및 습관적 행동 패턴 등 무용사회가 가지는 하위 문화적 특성을 제시해 주고 있다. 이에 불안 형성을 통제, 조절하기 위한 각자만의 극복 방법을 터득해야 할 것으로 판단된다.

#### 6) 결과(consequences)

결과는 다양한 작용/상호작용 전략을 통해 중심 현상이 조절되면서 나타나는 것이다(Strauss & Corbin, 1998). 서술한 바와 같이 본 연구의 중심 현상인 '불안 형성 극복과정'에서 한국무용수들은 내 몸의 감각 깨우기와 마인드 컨트롤을 통해서 성공적 공연실행을 이루는 것으로 나타났다. 즉, 연구에 참여한 한국 무용수들은 무대에 설 때, 미적인 동작 기술력의 전달과 더불어 풍부한 감정을 표현해내야 하는 책임감을 느끼고 있으며, 관객과의 소통을 궁극적 목적으로 인식하고 있는 것으로 해석된다. 또한 무용수로서의 객관적 기준에 도전하는 내적 욕구가 작용하고, 타인과의 경쟁이라는 형식의 특수성으로 비롯된 불안 형성을 극복하기 위해서 수많은 시간 동안 꾸준한 연습의 결과로 성공적 공연을 수행해 내는 것으로 설명할 수 있다.

### IV. 한국무용수의 무대공연 전 불안 형성 극복과정의 근거이론 페러다임 모형

지금까지 살펴본 한국무용수 무대공연 전 불안 형성 극복과정의 근거이론 페러다임 모형의 6가지 유형을 기준으로 그 체계를 정리하면 [그림 1]과 같다. 한국무용수들은 관객에게 전달해야 할 의미가 무엇인지에 대한 고민과 이를 표현하기 위한 완벽한 동작 수행 능력과 관객과의 공감과 소통을 가장 먼저 이루어져야 함을 중요하게 생각하였다.

한국무용수들이 직면하고 있는 중심 현상은 불안 형성으로, 공연상황에서 발생 되는 불안의 요인들은 성공적 공연실행이라는 객관적 기준에 충족되지 못하는 조건들로 기인하고 있었다. 성공적 공연실행 조건의 무용수로서 객관적 기준의 도전과 타인과의 경쟁의 인과적 조건이 존재한다. 이에 성공적 공연 실행 불 충족이라는 맥락적 조건이 존재하였으며, 이러한 중심 현상의 불안 형성에도 불구하고 전달 주요 매개체 무용 동작 실행, 에너지원 호흡 찾기의 활용과 같은 스스로 자각하는 불안 극복에 중재적 역할을 하며, 무대공연 불안을 극복하기 위한 작용/상호전략으로서 몸의 감각 깨우기, 마인드 컨트롤(mind control)의 역할은 매우 중요하게 작용하는 것으로 탐색되었다.

이상의 결과를 기반으로 한국무용수들이 무대공연 전 직면하는 불안 형성은 성공적 공연실행 조건 충족의 인과 조건으로서 이에 영향을 주는 맥락 조건으로 성공적 공연 불충족은 불안 형성과정에도 불구하고 성공적 공연실행을 위해 몸의 감각 깨우기, 마인드 컨트롤의 행동을 보여주는 무용적 특수한 현상의 모습을 보이기도 하였다. 특히, 무대공연 전 무용수들은 효과적으로 성공적 공연을 실행하는 작용/상호작용전략으로서 각자 자기 몸매에 대한 감각과 마인드 컨트롤에 대한 중요성을 인식하는 것으로 나타났다.

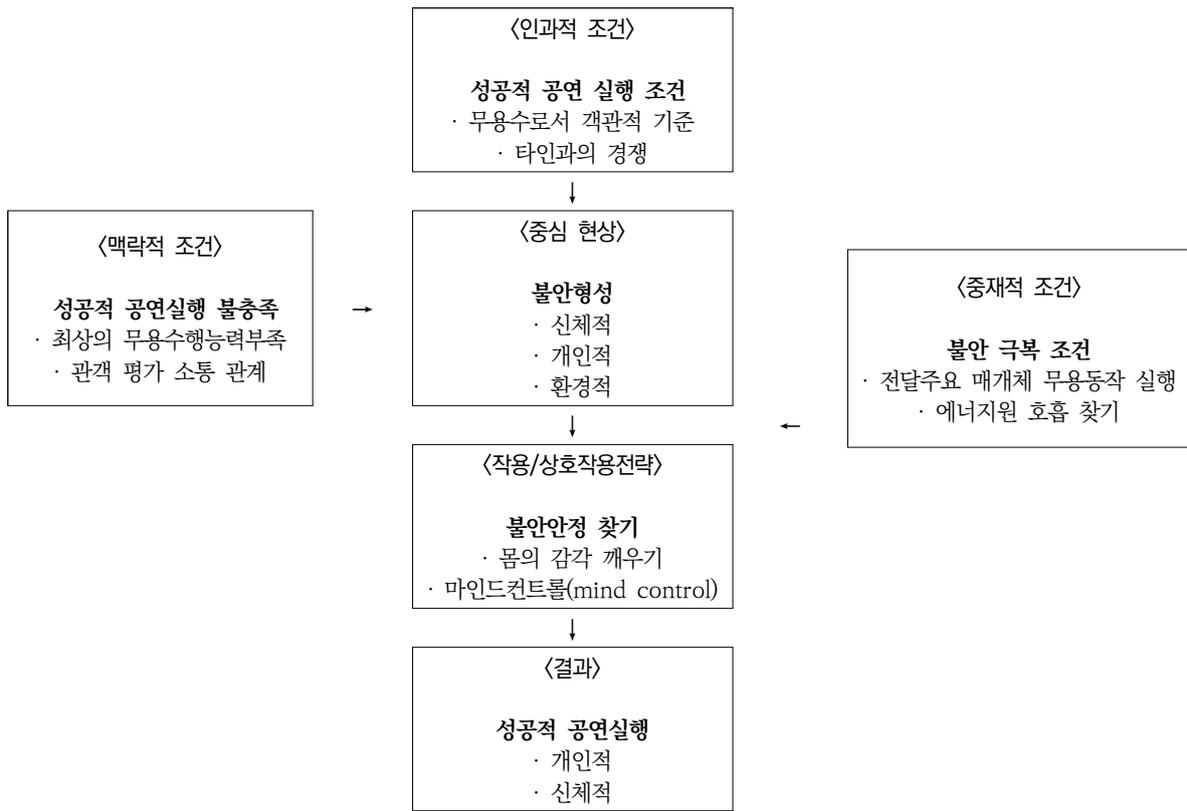


그림 1. 패러다임 모형 및 범주 분석

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 한국무용수의 무대공연 전 경험하는 불안 형성 과정을 탐색하고 패러다임 모형을 제시하는 것을 목적으로 하고 있으며, 결과적으로 무용공연에 참여하는 한국무용수들 뿐만 아니라 현장에서 활동하는 무용가들에게 유용한 자료가 되고, 성공적 공연을 위한 방향성을 제공할 수 있는 지침서가 될 것으로 여겨진다.

연구 결과 첫째, 원자료를 줄 단위로 분석하여 총 190개의 개념을 도출하였고 의미가 있거나 유사하다고 보이는 것들을 묶어 45개의 하위 범주를 도출, 하위 범주 중에서 유사한 것들을 묶어서 13개의 상위 범주로 분류하였다. 둘째, 개방 코딩의 과정을 거쳐서 결정된 13개의 상위 범주를 Strauss와 Corbin(1998)이 제시한 패러다임 모형에 배열하여 나타난 중심 현상은 ‘불안 형성’이며, ‘성공적 공연실행 조건’이라는 인과적 조건과 함께 ‘성공적 공연실행 불충족’이라는 상황적 맥락이 반영되었다. 또한 한국 무용수에게 있어서 ‘전달 주요 매개체 무용 동작 연습’, ‘에너지원 호흡 찾기’의 활용과 같은 스스로 자각하는 불안 극복의 중재적 역할을 하는 것으로 나타났다. 이에 ‘몸의 감각 깨우기’, ‘마인드 컨트롤(mind control)’이라는 작용/상호작용 전략의 관리는 한국 무용수의 불안을 극복하게 해주는 요인으로 제시되었다. 이러한 과정은 긍정적 영향을 미쳐 성공적 공연실행에 기여하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결론에 따라서 한국무용수들의 불안을 긍정적으로 전환하고 성공적 공연을 충족시킬 수 있는 기초자료로 제공되는 토대연구가 되기를 기대한다.

## 2. 제언

본 연구를 통해 한국무용수의 무대공연 전 불안 형성 극복과정을 분석하여 근거이론의 패러다임 모형으로 제시하였으나, 관련 상황에 대해 일반적으로 논하는 데 일정한 한계가 있어 후속 연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 참여자는 한국무용수로 제한되어 있어 향후 연구에서는 다른 전공 분야의 대상으로 다양화 될 필요성이 있다. 둘째, 서울 경기지역에서 활동하고 있는 한국무용수만을 대상으로 한정하였기에 전국적으로 확대하여 해석하는 데 다소 어려움이 있다. 셋째, 무대공연 전 불안 형성과정만을 다루었기 때문에 전체적 무용 수행에 관한 것으로 확대 해석할 수 없다. 따라서 지속적인 연구 문제 발전과 이에 대한 양적연구, 질적 연구의 병행이 이루어져야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강희수(2003). 무용전공자들의 심리적요인과 수업만족도와와의 관계. 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 구희영(2011). 무용수의 혼잣말(Self-Talk) 개념구조 탐색 연구. *스포츠과학리뷰* 5(2), 25~34.
- 김남식(2018). 사회학적 관점에서 본 현대무용의 표현성연구-Mary wigman을 중심으로. *대한무용학회*, 76(4), 1-14
- 김하나, 박수영(2022). 발레리나의 정서 표현성 형성 경험에 관한 연구근거이론 방법론 접근. *대한무용학회*, 80(1), 73-92.
- 김계숙(1998). 무용공연 시 심리적 불안의 요인과 영향에 관한 연구. *한국무용교육학회*, 9(2), 205-219.
- 김미경, 이강현(2002). 무용유형과 학교 급별 여자 무용수들의 공연 전 상태불안. *한국체육학회*, 41(5), 491-200.
- 김미숙, 문영(2000). 심리적 및 신체적 연습에 따른 무용수의 기술수준별 공연상태불안 및 동작수행효과. *대한무용학회논문집*, 27, 97-111
- 김혜정, 함현정(2003). 무용 참가와 완벽 성향 및 무대 불안의 관계. *한국무용학회지*, 3, 1-10.
- 김현숙, 정상훈(2012). 직업무용수의 공연심리요인분석. *대한무용학회논문집*, 70(1), 63-83.
- 문영(2005). 무용 공연 불안 검사 개발 기초연구1. *한국무용과학회지*, 10, 67-79.
- 손각중(1998). 무용 전공 학생들의 공연 불안 감소를 위한 불안 감소 훈련효과. *대한무용학회논문집*, 24, 189-205.
- 이금용(2019). 호흡 숙련도에 따른 한국춤 돌음세 동작의 운동학적 분석. *한국무용과학회*, 36(1), 61-74
- 이도경(2013). 무용공연 전 심리적 불안이 무용공연 만족도에 미치는 영향. 박사학위, 용인대학교 대학원.
- 이연희(2023). 무용수들의 무대공연에 미치는 불안 요인. *한국체육학회지*, 25(2), 1-17.
- 이혜경(2010). *한국무용 기교 발현을 위한 호흡기법 훈련 모형*. 세종대학교 대학원, 박사학위.
- 장지은, 이연희(2021). 무대 공연 불안 척도의 내용타당도 검증. *한국체육측정평가학회*, 23(3), 23-35.
- 조정희(2005). 무용 공연 불안 원인요인 구조분석. *한국 무용 교육무용학회지*, 16(2), 175-194
- 조성덕(2000). 무용공연 불안원인 및 정도에 관한 조사연구. 이화여자대학교 교육대학원. 석사학위.
- 조현진, 서보순, 박재국, 박량은(2016). 장애대학생의 진로 결정 과정에 대한 근거 이론적 접근. *한국특수교육문제연구소*, 17(1), 239-267.
- 진승화, 문영(2012). 무용수의 성취 목표 성향과 무용 공연 특성 불안의 관계. *대한무용학회*, 70(2), 207-222.
- 최재희(2012). 무용동작 발현과정에서 호흡과 동작의 연관성. *한국무용기록학회*, 26, 163-179.
- 황규자, 유지영(2010). 무용전공자의 주의집중유형과 공연불안요인의 관계. *한국무용과학회지*, 21, 1-15.
- Landers, D. M.(1980). Motivation and performance: The role of arousal and attentional factors. In W. F. Straub(Ed.), *port psychology: Ananalysis of athlete behavior*(2nd ed.). Ithaca, New York: Movement Publications.
- Strauss, A. (1987). *Qualitative analysis for social scientists*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1994). Grounded theory methodology: An overview. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 273-285). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Ground theory, procedures and techniques*(2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

## ABSTRACT

## A Study on the Underlying Theory of Paradigm Model for the Korean Dancers' Overcoming Pre-Performance Anxiety Formation Process

HeaKyung Lee\* Jeonbuk State Gugak Center Dance Company

The present study aims to explore the difficulties and characteristics of behaviors that emerge in the process of overcoming pre-performance anxiety formation among Korean dancers, thereby providing practical interpretations for successful performance execution. In-depth interviews were conducted with 8 Korean dancers, and data were analyzed through open coding, axial coding, and selective coding to categorize the concepts of the anxiety overcoming process and to propose by thus a paradigm model. The collected data were analyzed on the basis of the Grounded Theory Paradigm Model (Strauss & Corbin, 1998), distinguishing between causal conditions, contextual conditions, focal phenomena, intervening conditions, action and interactional strategies, and consequences. The results showed that the central phenomenon explaining the process of overcoming pre-performance anxiety formation among Korean dancers is 'anxiety formation', along with the causal condition of 'successful performance execution conditions' and the contextual condition of 'unmet successful performance execution'. Furthermore, it was found that, for Korean dancers, the use of 'key mediating body movement practice' and 'breathing as an energy source', among others, plays an intervening role in overcoming anxiety through self-awareness. The management of action/interaction strategies such as 'awakening body sensation' and 'mind control' was presented as a factor that helps overcome anxiety. This process was shown to have a positive impact, contributing to the success of the performance execution, and based on these results, the design of a dance psychology program for overcoming pre-performance anxiety formation is requested.

**Key words** : Korean dance, stage performance, performance anxiety, anxiety overcoming process, underlying theory

논문투고일: 2024.02.29

논문심사일: 2024.04.03

심사완료일: 2024.04.19

\* Artistic Director, Jeonbuk State Gugak Center Dance Company